

SKILL:

уровень защиты

БОГ

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ





SKILL: УРОВЕНЬ ЗАЩИТЫ – БОГ

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ

Иллюстрировано
Искаковой Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
S 66

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Skill: уровень защиты – бог. О психологической безопасности. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 44 с.

ISBN 978-601-7638-00-9

В книге «Skill: уровень защиты – бог. О психологической безопасности» описываются три истории, в которых твои сверстники в обычных жизненных ситуациях стремятся чувствовать себя в безопасности и учатся этому. Прочитав эту книгу, ты познакомишься с понятием психологической безопасности и познакомишься с психологическими рекомендациями.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9
ББК 88.1
S 66

ISBN 978-601-7638-00-9

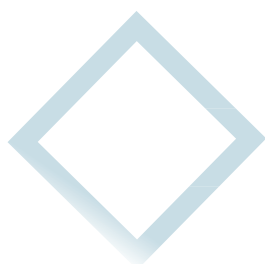
© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.

Содержание:

Дорогой друг!	6
История одного переезда	8
Записи психолога	16
Позитивчик	21
Записи психолога	27
Быть или не быть – вот в чем вопрос?	31
Записи психолога	38
Интерактивное задание	42
Об авторах и иллюстраторе	43



ДОРОГОЙ ДРУГ!

Как ты думаешь, что важно для людей? К чему каждый из нас стремится? У каждого свое: кто-то к здоровью, кто-то к любви, кто-то к успеху, кто-то к уважению. Список можно продолжать и дальше. Если упростить, люди хотят быть радостными, веселыми и счастливыми. Хотя каждый понимает счастье по-своему, между тем, испытывать приятные эмоции хотят все люди. И одновременно, никто не хочет чувствовать неприятные эмоции, такие как страх, тревога, злость и пр.

Как этого добиться? И что это означает для нас? Когда мы чувствуем, что нас ничего не страшит и не тревожит, можно сказать, что нам хорошо, что мы в безопасности. И только тогда мы можем расслабиться и заметить вокруг то, что нас веселит, радует и делает счастливыми.

Что для нас значит безопасность? Когда нет опасности вокруг. Когда мы чувствуем себя защищенными. Когда мы не ощущаем угрозы. Вспомни моменты, когда ты чувствуешь себя защищенным, когда внутри тебя спокойствие и умиротворенность. Может это момент, когда ты в компании своих друзей. Может, тот момент, когда симпатичная на твой взгляд девочка или мальчик улыбаются тебе в ответ. Может, когда вы с семьей собираетесь за семейным ужином. И вспомни, что ты переживаешь перед экзаменами или контрольной? Контраст эмоций в этих приятных и неприятных моментах и разница в ощущениях подскажет тебе как чувствуется безопасность и ее отсутствие.

Зачем нам знать о безопасности? Для того, чтобы знать когда нам нужно предпринимать что-то (например, если на человека нападает тигр, то, очевидно, ему надо будет либо бежать, либо обороняться).

Но мы остановимся подробнее не на физической безопасности, когда ничто физически не угрожает нашей жизни. Когда, например, возникают: сметающий на своем пути ураган, неожиданное ДТП, нехватка еды, физическое насилие (например, побои). Эти угрозы очевидны, и человек в этих ситуациях действует на самых древних инстинктах, как в животном мире: бей или беги.

Мы остановимся на психологической безопасности, которая не столь очевидна не только для детей, но и для взрослых.

Книга «Skill: уровень защиты – БОГ» расскажет тебе три истории – Айжан, Аслана и Армана, в которых твои сверстники в обычных жизненных ситуациях стремятся почувствовать себя в безопасности и учатся этому.

И ты тоже можешь понять для себя, в какие моменты ты чувствуешь себя комфортно, уютно, когда тебе хорошо и безопасно. И возможно, поймешь, что делать и как себе помочь, когда тебя что-то беспокоит. Это значит, что ты учишься не застревать в проблемах, а развиваться и расти как личность.

Готов ли ты?

История одного переезда

Это лето началось с неприятностей. Из-за папиной работы родители решили срочно переехать в другой город. И я даже не успела попрощаться со своими подругами.

Я была расстроена. Я очень любила своих подруг, мы были как сестры, и дружили с садика, и даже вместе ходили в один класс.

Поэтому переезд эмоционально дался мне нелегко. Пока мы переезжали, я плакала и не хотела уезжать. Меня никто не понимал. Родители успокаивали меня, говорили что у меня еще появятся друзья. А мне хотелось кричать что это несправедливо, что мне никто не заменит моих подруг.

После переезда я все время сидела дома. Так прошли мои летние каникулы. Я даже во двор не выходила. Меня все бесило. И я целыми днями лежала, смотрела телевизор или играла в Sims. Мама пыталась меня приободрить моими любимыми вкусняшками, папа приносил новые игрушки. Но мне было все равно, ничего меня не радовало. Они отстали от меня, надеясь, что в школе я подружусь с новыми подругами.

Время шло. Наступил сентябрь. Школа мне сразу не понравилась. И класс тоже. Я попала в 7 «А», где учились самые лучшие ученики школы. И это меня не порадовало.

Я пришла домой и высказалась маме.

– Зачем ты меня отдала в этот класс? Не могла что-ли в попроще класс отдать? – гневно выговаривала я маме.

– Из-за чего ты так злишься? Тебе что-то сказали? Кто-то тебя обидел? – начала расспрашивать меня мама.



История одного переезда

– Мама, прекрати! Никто меня не трогал. Но я не хочу туда возвращаться. В классе все такие выскочки! Нос задирают! И я не хочу с такими общаться, – раздраженно продолжала я.

Но тут меня прервала мама:

– Айжан, подожди! Что ты все время чем-то недовольна? Как мы переехали, ты ни с кем не общаешься. Во дворе, в классе – все какие-то не такие для тебя. Почему ты так думаешь?!

И тут я не выдержала и выпалила:

– Мам, ты меня не понимаешь. В классе никто со мной не поздоровался. Все девочки шушукались, обсуждали меня! Я уверена, мам!!! Я то понимаю их, они все выглядят круто! Посмотри на меня, я рядом с ними совсем некрутая!

Я зарыдала и убежала в свою комнату. Мама что-то говорила мне вслед, я не слышала.

Я лежала на кровати. Вспоминала своих подруг, свой старый дом. Как мне там было хорошо, не как тут. Меня там любили, а тут я никому не нужна. И меня накрыла такая грусть, что я как будто не дышала.

Так пролетали дни. Каждый день был серым. Я не хотела просыпаться. Идти в школу. Видеть там одноклассников. Меня только спасала переписка со своими подругами, которые скучали по мне, звонили иногда по видеозвонку. Я обещала им, что летом приеду к ним в гости. Но со временем они как будто перестали радоваться моим звонкам, иногда не отвечали, иногда были заняты своими посиделками, поэтому я перестала с ними общаться. Когда они звонили, я делала вид, что их не существует. Так я лишилась своих подруг.

Учеба мне давалась тяжело. Это удивляло моих родителей, ведь


они привыкли что я училась на пятерки. Раньше мне нравилась учеба. Сейчас же меня тошнило от нее. Да и сил особо не было чтобы читать, заниматься. Я приходила из школы и лежала, пялясь в потолок. Часами спала.

В выходные родители старались вытащить меня в кино или пошопиться. Я ходила с ними, но через силу. Если бы была моя воля, вообще не выходила бы из дома. Я так стала быстро уставать. И не замечала как пролетают дни.

В один день я как обычно сидела на уроках. Со мной рядом сидела самая болтливая девочка в мире, от ее трескотни у меня иногда болела голова. Она пыталась со мной подружиться, но мне это было неинтересно. И тут к нам зашла классная руководительница и попросила меня на перемене зайти к ней.

Когда я подошла, она сказала, что они с мамой тревожатся за меня, и попросила меня сходить к нашему школьному психологу. Я хотела разозлиться, но, честно, даже сил не хватило на это. Я только промямлила, что мне не нужен психолог, я же не псих. Но классная руководительница настояла.

Я шла по коридору и думала: «Неужели я настолько никчемная, что даже мама от меня отказывается? Неужели я безнадежная, раз меня отправили к психологу? Видимо, я действительно никому не нужна. Никто меня не любит...»



Неужели я
настолько
никчемная, что
даже мама
от меня
отказывается!



Тут у двери кабинета психолога я стала волноваться и уже думала уйти, как дверь открылась и оттуда вышла старшеклассница. Она прошла мимо, а я удивилась, что к психологу кто-то ходит.

И услышала как Динара Айтбаевна, наш психолог, позвала меня. Я зашла и села на стул. И она начала со мной разговаривать. Поначалу я не хотела отвечать, но сама и не заметила, как я стала с ней разговаривать.

Та встреча пролетела быстро. Я смутно помню детали. Когда мама спрашивала меня, я не могла точно вспомнить. Но я запомнила одно: как после встречи мне стало легче.

Я еще пару раз ходила к Динаре Айтбаевне. У нее я рисовала, лепила фигурки, разыгрывала сценки из наших приключений с подругами.

После чего я как будто очнулась. Я стала думать над тем, как же я могу улучшить свое настроение сама. Не ожидая, что родители или одноклассники догадаются что мне нужно от них. Я вспомнила как любила раньше вести дневник, рисовать в нем всякие дудлы. Как раньше любила танцы: мы с подругами ходили на кружок танцев возле школы в родном городе. И я каждое утро просыпалась и думала: «Что я сегодня могу сделать для себя приятного?». И воображала, как я сегодня танцую или смотрю на YouTube новое видео про скетчинг и пр. И сразу настрой был на день отличный. Я бодро вскакивала, собиралась в школу и приходила на уроки в хорошем настроении. Что интересно, я стала замечать, что класс совсем не плохой. И моя соседка по парте Жанна перестала меня раздражать своей болтовней, наоборот, мы стали с ней болтать и обсуждать всякие девичьи штучки.

Как-то раз Динара Айтбаевна с нашей классной руководительницей организовала во дворе школы что-то типа пикника. Вначале я стеснялась играть с одноклассниками, но потом не заметила, как

На посиделках класса
все спрашивают у меня,
почему ты не приходишь?



втянулась. Мы соревновались командами, прыгали, скакали, рисовали, в общем, весело проводили время.

Я присела отдохнуть и разговорилась с Жанной.

Она спросила у меня:

– Айжан, почему ты к нам не присоединяешься, когда мы с классом собираемся куда-то? Смотри, как с нами весело!

Мне было неловко говорить правду, но я решила и призналась:

– Знаешь, мне кажется, что в классе мне не рады. Что не хотят со мной общаться.

– Серьёзно? Ты так считаешь? – с удивлением произнесла Жанна. И продолжила:

– Наоборот, на посиделках класса все спрашивают у меня почему ты не приходишь. На следующей неделе мы собираемся в кино в субботу. Присоединяйся, будет весело. Потом мы обычно играем во что-нибудь. Спроси у родителей, можно ли тебе?

Я очень обрадовалась, ведь я сто лет не выходила никуда с подругами. Точнее у меня их не было. И согласилась.

Так закончилась самая серая полоса в моей жизни. Жанна стала моей подругой, и мы с ней часто гуляли после уроков, ходили с классом куда-нибудь. И я наконец-то почувствовала себя так, как будто я дома.

Записи психолога

В этой истории Айжан прошла через ситуацию переезда. Переезд – это всегда перемены. Какие-то из них приятные, какие-то нет. Хотя каждый человек индивидуально реагирует на перемены, в любом случае переезд воспринимается как стресс.

Особенно тяжело переезд может влиять на твоих сверстников, потому что в этом возрасте общение с друзьями становится самым приоритетным, а при переезде мы переживаем разлуку со старыми друзьями, а на новом месте еще ни с кем не подружались.

Поэтому Айжан очень остро переживала переезд. Эти перемены, плюс чрезвычайная эмоциональность и чувствительность в этом возрасте повлияли на то, что Айжан пережила период стресса.

Ее состояние – результат стрессовой ситуации. И таким образом организм Айжан отреагировал на перемены. Она постоянно уставала, ей не хотелось ничего делать, а только лежать. И ее ничего не радовало. Она даже не хотела заниматься тем, что любила раньше.

Айжан также показалось, что класс ее не принял, что они вели себя по отношению к ней враждебно и высокомерно. И даже когда ее соседка по парте пыталась с ней завязать общение, ей было неинтересно, ее это раздражало.

Здесь ключевое слово – показалось. Так как, когда человек в стрессе, его восприятие реальности искажается. Он как будто смотрит на мир через грязное стекло и не видит реальных предметов и цветов. Таким образом, психологическая безопасность Айжан была нарушена. Ведь она себя не ощущала комфортно психологически. Физически все вокруг было нормальным: родители рядом, любят, заботятся, в школе физически никто не угрожал и т.д. Но на уровне чувств, эмоций, мыслей Айжан ощущала себя некомфортно. И это

некомфортное ощущение переходило в потерю интереса к окружающему миру.

Так что же такое психологическая безопасность личности? Это внутреннее ощущение человека, что он защищен, что ему комфортно, что ему ничего не угрожает в окружении и не беспокоит изнутри. Это – удовлетворенность настоящим, тем, что есть у него в жизни. Также это касается жизненных ценностей, идеалов, целей человека. Если он уверен что его не осудят, не будут отвергать из-за его принципов, желаний, целей – это тоже про психологическую безопасность.


Вспомни как Айжан злилась, когда рассказывала маме про то, что, по ее мнению, класс ее не принял и обсуждал, считая ее недостойной. Так вот, когда человек думает, что его не принимает общество, он на глубинном уровне воспринимает это как угрозу своей безопасности. Почему? Потому что включаются древние инстинкты самосохранения. Только собираясь в племена и держась друг за друга, человечество пережило тот опасный период, когда все угрожало самому существованию человека. И наш мозг до сих пор сканирует пространство на такие опасности, в том числе на то, отвергает или принимает нас наше окружение.

Сейчас мы можем переживать, когда нам ставят плохие оценки, когда не получается заработать деньги, или даже тогда, когда в социальных сетях не лайкнули нашу фотографию.

Хоть и меняются реальные обстоятельства жизни в сторону их благоприятных условий вследствие развития цивилизации, технологического прогресса, урбанизации, глобализации, но мозг человека постоянно сканирует реальность на предмет опасностей. Наша главная задача (часто не осознаваемая нами) – выжить. И когда мозг проверяет, есть ли угрозы, то он занят важным делом – он ищет, не угрожает ли что-либо нашей безопасности.

Чтобы точнее понять суть психологической безопасности, надо рассмотреть, из чего же конкретно состоит это явление и от каких факторов зависит.

Психологическая безопасность имеет три уровня.



На первом уровне происходит оценка и первичный анализ реальности на предмет «опасно – безопасно». Как это происходит? Например, ты заходишь в комнату. Твои глаза оценивают, что видят в помещении. Твои уши прислушиваются. Твой нос улавливает запахи. Может, твои руки будут ощупывать предметы. В итоге, из всех органов чувств мозг собирает информацию и оценивает, в этой комнате для тебя опасно или безопасно. Например, если ты видишь, что в комнате темно, и ты не можешь представить что там находится, мозг может посчитать что тут опасно.

Представь, что Айжан впервые зашла в новый класс 1 сентября. Что она увидела? Вначале ее мозг оценил обстановку и убедился, что нет физических опасностей. Нет хищников, погода не катастрофичная, помещение не опасное.

Второй уровень – это более сложный анализ той информации, которую ты получил на первом уровне. Тут уже подключается твое мировоззрение, твой характер, через которые ты оцениваешь эту полученную информацию. Например, на первом уровне ты увидел, что в комнате 5 человек, из них ты никого не знаешь. На втором уровне ты оцениваешь как ты относишься к этому факту. Один может обрадоваться, что перед ним незнакомые люди, и это отличная возможность познакомиться с новыми людьми. Другой может из-за застенчивости пережить тревогу.

На этом этапе Айжан, уже испытывавшая стресс из-за переезда и разлуки с подругами детства, оценила обстановку. Это как будто она уже заранее надела черные очки и видит мир в искаженных цветах. Так она увидела весь класс, в котором она заметила девочек, одетых по-другому. И сравнила себя с ними не в пользу себя: «Я не такая

крутая». Когда девочки начали переглядываться и разговаривать друг с другом, она подумала, что обсуждают ее в нехорошем ключе. Возможно, девочки действительно увидели новенькую и обсудили ее. Так бывает. Но это не значит, что каждая из них плохо к ней отнеслась.

Может быть, если бы Айжан подошла к ним с хорошим настроением, они бы уже подружились. Ведь история в дальнейшем показала, что против Айжан класс не был настроен, напротив, они были за общение с ней.


На третьем уровне уже принимается решение и реализуется действие, исходя из ощущения опасности или безопасности. Здесь ты можешь решиться зайти в комнату и поговорить с незнакомыми людьми или сбежать из комнаты, чтобы избежать общения.

На этом этапе Айжан разозлилась на девочек, решила, что они все выскочки и строят из себя что-то, и замкнулась. Не стала общаться, заранее решив, что ее не приняли.

Эти уровни показывают, что одни и те же факты реальности могут по-разному повлиять на ощущение безопасности. Например, если на тебя несется огромная собака, велика вероятность того, что ты почувствуешь страх. Но сила твоего страха будет зависеть от твоего жизненного опыта (может, тебя кусали до этого), от твоего характера, от твоих мыслей. И реакция тоже может различаться. Как и в этой истории: не все новички будут ощущать себя не такими крутыми, как ее новый класс.

Поэтому ощущение психологической безопасности все-таки не однозначное понятие, у каждого человека оно будет различаться. И у каждого человека оно будет зависеть от разных факторов. Кто-то будет ощущать стресс перед контрольной работой, кто-то – нет. Кто-то будет переживать из-за новостей, кто-то – нет.

Подумай, как бы ты поступил на месте Айжан? Был ли у тебя опыт перехода в новый класс? Как ты справился с этим? А может быть, тебе это предстоит? Тогда попробуй примерить эту ситуацию на себя.



И помни, что в твоих руках менять ситуацию. Например, решать как действовать, поддаться страхам и тревогам или нет. Считать, что все вокруг враги, или наоборот – друзья? Или держаться золотой середины, считая, что в мире есть разные люди: и те, кто тебе желают добра, и те, кто желают зла.