

Я – ОК, ТЫ – ОК

КАК ЗАМЕЧАТЬ ХОРОШЕЕ
И В СЕБЕ И В ДРУГИХ



Я – ОК, ТЫ – ОК

Как замечать хорошее и в себе и в
других

Иллюстрировано
Искаковой Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Я 11

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

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Я – ок, ты - ок. Как замечать хорошее и в себе и в других. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 47 с.

ISBN 978-601-7638-15-3

Книга «Я Ок, Ты Ок. Как замечать хорошее и в себе и в других» расскажет три истории твоих сверстников, которые смогли преодолеть отрицательные стороны своей жизненной позиции, придя к успешной стратегии – Я ОК, ТЫ ОК. Жизненная позиция определяет то, как ты проживешь свою жизнь. Прочитав эту книгу, ты сможешь изменить свою позицию в пользу более успешных и счастливых стратегий.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
Я 11

ISBN 978-601-7638-15-3

© 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 читатель!	6
Неожиданное открытие	9
<i>Записи психолога</i>	17
Мегамозг	21
<i>Записи психолога</i>	28
Мир в ярких красках.....	32
<i>Записи психолога</i>	40
Об авторах и иллюстраторе.....	45

Дорогой читатель!

Чего, как тебе кажется, люди хотят от жизни? Наверняка, быть успешными и счастливыми. Однако готовых алгоритмов достижения счастья и успеха не существует, так как каждый человек уникален. Но, несмотря на уникальность каждого, есть некоторые общие вещи, присущие всем людям. К примеру, жизненная позиция. Жизненная позиция – это твое отношение к себе, к другим людям и окружающему миру. Это твои мысли и поступки по отношению к себе и к другим.

Возьмем, к примеру, такую ситуацию: ты участвовал в соревнованиях по легкой атлетике и занял второе место. Как ты отнесешься к этому факту из своей жизни? К этому событию? Расстроишься ли ты, что занял не первое место? Не начнешь ли себя ругать? И говорить себе что ты неудачник? Или наоборот, ты будешь радоваться, что ты занял аж второе место? Чувствовать себя победителем? Ощущать себя везунчиком? Да и еще увидишь для себя в следующий раз шанс стать первым?

Можно сказать, что в первом случае человек поведет себя как пессимист, во втором – как оптимист, в третьем – как человек, который ставит себе задачу не выиграть, а просто участвовать, в четвертом же – попробовать свои силы. Это и называется жизненной позицией человека. Получается, что фактически произошло одно жизненное событие (выигранное второе место на соревнова-

ниях), но отношение к этому событию у тебя может быть разным в зависимости от твоей жизненной позиции.

На что же в твоей жизни влияет твоя жизненная позиция? На многое. Посуди сам. Возьмем пример с соревнованием. Если ты решишь, что ты неудачник, и будешь себя ругать, захочешь ли ты в следующий раз участвовать в соревновании? Сможешь ли ты, будучи в плохом настроении, быть настроен на победу? Скорее всего нет. А если бы ты радовался второму месту и готовился занять первое место? Скорее всего, настрой на победу был бы другой. И результат, возможно, тоже.

Как формируется жизненная позиция? Еще в раннем возрасте – уже примерно в 1 год – у ребенка появляются убеждения по поводу себя и других. Эти убеждения постепенно, по мере взросления, то подтверждаются, то опровергаются; так убеждения про себя и других закрепляются, формируя твою жизненную позицию.

Все убеждения людей можно привести к общему знаменателю, и они, для простоты восприятия и понимания, будут звучать так:

- По поводу себя: Я ОК (Я хороший, Я в порядке) или Я не ОК (Я плохой, Я не в порядке).
- По поводу других: Ты ОК (Ты хороший, Ты в порядке) или Ты не ОК (Ты плохой, Ты не в порядке).

И, как в математике, жизненная позиция – это комбинация из убеждений про себя и про других:

- Я ОК, Ты ОК;
- Я ОК, Ты не ОК;
- Я не ОК, Ты ОК;
- Я не ОК, Ты не ОК.

Книга «Я ОК, Ты ОК» расскажет три истории про жизненные позиции Султана, Азата и Арыстана – твоих сверстников, которые смогли усвоить успешную стратегию – Я ОК, Ты ОК.

Жизненная позиция определяет как ты проживешь свою жизнь. Хорошая новость в том, что уже сейчас ты можешь изменить свою жизненную позицию в пользу более успешных и счастливых стратегий.

Итак, готов ли ты меняться?

Неожиданное открытие

Всем привет, меня зовут Султан, я учусь в 7-м классе. Сейчас я хотел бы поделиться с вами случаем, который произошёл буквально пару месяцев назад. Думаю, его я ещё не скоро забуду. Эта история не такая уж и веселая, она очень сильно повлияла на меня, и я стал по-другому смотреть на мир вокруг.

Я всегда восхищался своими одноклассниками. У них всё получалось, они во всём были лучше меня. Можно даже сказать, что я считал их идеальными. А вот сам я понимал, что мне никогда таким не стать. Часто бывало, что я чувствовал себя лишним в этой школе, не таким важным как остальные. Может, я даже не должен был учиться в этой школе с такими сильными ребятами. Наша школа ведь считается одной из продвинутых: ежегодно мы участвуем в городских соревнованиях по разным предметам наподобие игры «Что? Где? Когда?», и не просто участвуем, а зачастую занимаем призовые места.

От нашего класса выступала младшая лига в составе пяти человек. Но однажды получилось так, что один из участников команды заболел и его срочно нужно было заменить. Впереди было несколько отборочных туров, которые определяли, будем ли мы участвовать в финальном этапе.

Один из ребят предложил добавить меня в качестве замены, ведь он думал, что я хорошо знаю математику. Но я то знал, что это мой друг Алибек, и говорит он так только потому, что хотел поддержать меня. На самом деле я был худшим в классе, и были ребята намного сильнее меня.

Тут между нами завязался разговор:

- Султан, ты чего?! У тебя все контрольные на пять по математике. Ты ведь не можешь подвести класс в такой момент. Ты должен участвовать и показать всем на что способен! – воскликнул Алибек.

- Не глупи, эти контрольные любой решить сможет, и, вообще, мне просто всё время везло. Пусть другие участвуют, я не хочу опозориться перед всеми, - немного злясь ответил я.

- Почему ты считаешь себя хуже других, у тебя ведь никогда не было проблем с учебой, особенно с математикой? – разочарованно спросил Алибек.

- Потому что так и есть. Я ничего не могу и не пойду ни на какие соревнования и точка, - довольно грубо ответил я своему другу, впоследствии пожалев, что обидел его.

Алибек просто отошёл от меня, поняв, что бесполезно меня упрашивать. Наш разговор услышала учительница по математике Гульзира Абдуллаевна. Она лично включила меня в команду нашего класса и настояла на моём участии. Я был в полной растерянности и

Султан, ты чего?!
У тебя все контрольные
по математике на пять!!



не понимал, зачем она так со мной поступает. Но делать было нечего, ведь учителю я так ответить не смогу, и мне пришлось согласиться.

Вот наступил день начала нашего соревнования. И мы новым составом вышли на площадку. Я очень нервничал и не мог понять, как худший оказался среди лучших, и что здесь вообще происходит?! И вот, все в напряжении, ведущие готовятся задавать вопросы. Стартовый сигнал, первый десяток вопросов по биологии и химии, наш класс вышел в хороший отрыв. Следующие вопросы по математике, прошло буквально минут 10, и на все вопросы ответили соперники, а наша команда упала почти на последнее место, я не дал ни одного ответа. Вопросы показались мне не такими уж сложными, и я знал все правильные ответы, но боялся что-то сказать, а вдруг я ошибусь и опозорюсь...

Наш класс еле вышел в финальный тур за счёт других предметов, и я слышал, как моя команда переговаривалась между собой во время перерыва: «Лучше бы без Султана участвовали, хоть не позорились бы так». В тот момент я весь покраснел, меня охватило разочарование и злость на себя, я винил во всём себя: мы проигрываем только из-за меня и моей неуверенности. И тут кто-то неожиданно тронул меня за плечо, это была Гульзира Абдуллаевна.

- Простите меня, пожалуйста, это я во всём виноват. Я всех подвел. Я больше никогда не буду участвовать в соревнованиях, - опустив голову, почти шепотом произнес я.

Представь себе,
что ты просто
на уроке 😊



- Не переживай, Султан, ты ни в чём не виноват. Я знаю, что ты легко бы ответил на все эти вопросы, - сказала Гульзира Абдуллаевна ободряющим голосом. И добавила:

- Может ты захочешь еще раз попробовать? Вы с командой вышли в финал. Разве это плохой результат? Вспомни, как ты любишь математику. Как ты спокойно решаешь сложные задачи на уроке. Представь себе, что ты сейчас просто на уроке. И не думай что соревнуешься с идеальными людьми, которые не делают ошибок. Все ошибаются, и это нормально. Главное – помни, что ты не хуже всех этих ребят, которые участвуют в этом соревновании. Да, они умные, и хорошо знают многие вопросы, но и ты в математике профи, так что иди и покажи всем, на что ты на самом деле способен. Я верю в тебя.

Финальный этап был тяжелым для всех, ведь мои одноклассники были очень расстроены предыдущим результатом и не рассчитывали на призовое место. А я так приободрился после слов Гульзиры Абдуллаевны, что решил последовать ее совету. Я постарался верить в себя и в свои способности.

Конечно, где-то я краснел от стеснения что на меня все смотрят, иногда я сомневался, правильно ли я думаю. Но все-таки я решил дать себе право на ошибку, главное – пытаться отвечать. И оказалось, что я довольно-таки хорошо разбираюсь в математике. Моя игра была превосходна, ни единой ошибки, мы получили дополнительные очки за то, что ответили сразу на все вопросы подряд и в конце всё-таки победили в этом турнире. Я впервые смог поверить в себя и в собственные силы и

Я знаю ответ!



понял, что могу быть наравне со всеми этими умниками из других школ.

Все были в шоке, включая меня самого. С того самого дня моя жизнь стала налаживаться. Я, наконец, понял, что от успеха в жизни я отделял себя сам. Я никогда не был хуже моих одноклассников, хотя так считал в душе и ошибался в этом. Я очень рад, что понял это.

Кроме того, я извинился перед Алибеком и поблагодарил его и Гульзиру Абдуллаевну за то, что они поддерживали и верили в меня больше, чем я сам. Постепенно я набрался уверенности в себе не только в математике, но и на других уроках, и моя жизнь стала насыщенной и интересной.



Записи психолога

История Султана очень наглядно описывает, как жизненная позиция может влиять на жизнь человека. Его неуверенность в себе, оценка себя как неудачника, убежденность в том, что он хуже других – это все признаки того, что Султан считает, что он **«не ОК»**.

Обрати внимание! Жизненная позиция – это не про единичное поведение или отношение к одной ситуации, это про постоянное, повторяющееся отношение к любым ситуациям вокруг. Если бы Султан чувствовал уверенность в себе, это бы проявлялось во всех сферах. Знание своих сильных и слабых сторон – это одно из составляющих уверенности.

Но ведь Султан относился к себе с позиции, что он не в порядке: он не такой важный, он не такой умный, не такой успешный, и список он бы мог продолжать в том же духе. Даже когда его друг Алибек сказал ему, что у него отлично получается с математикой, он не поверил ему.

Султан был убежден, что с ним что-то не в порядке, иными словами, он придерживался позиции по отношению к себе **«Я не ОК»**.

А что со второй частью позиции – про отношение к другим? Султан без реального оценивания считал всех других сверстников, в частности одноклассников и участ-

ников соревнования, умнее, важнее себя. Это значит, что он был убежден: с другими все в порядке, другие ОК. Значит, он придерживался убеждения **«Ты ОК»**.

Соответственно, Султан жил из позиции **«Я не ОК, Ты ОК»**. Что это за позиция? Это – позиция неуважительного отношения к себе. Такой человек постоянно ругает и обвиняет себя. А к другим людям относится очень уважительно, постоянно ставя себя на второй план. И он всегда считает, что другие умнее, красивее, сильнее и пр. – абсолютно не видя правды о себе, что он, может быть, где-то объективно красивее или умнее другого человека. Он считает, что он должен и обязан всем, постоянно избегает конфликтов, делая все возможное, чтобы не ругаться с другими.

К чему приводит такая жизненная позиция? Она определяет, как ты проживешь свою жизнь, так как базовые убеждения про себя и других влияют на наши мысли, чувства, действия и поступки, определяя наши реакции, привычки и поведение. Почти каждое событие человек воспринимает через свою жизненную позицию, что в итоге сказывается на всех результатах его деятельности: учебе, общении, самореализации.

Жизненная позиция или, по-простому, твое базовое отношение к жизни формирует твой жизненный сценарий. Жизненный сценарий – это план жизни, который составляется еще в детстве и подкрепляется окружением.

К счастью, в этой истории обстоятельства сложились удачно. Султан смог, несмотря на свое убеждение что он не справится, принять участие в соревновании, попробовать свои силы и получить подтверждение, что он очень даже ОК. Помогла этому поддержка учительницы, которая смогла понять в чем дело, и поддержать Султана, помочь ему поверить в себя.

Когда Султан начал верить в то, что он не хуже других, и неожиданно для себя принес победу своей команде, он действовал из позиции «Я ОК, ТЫ ОК». Эта позиция соответствует жизненному сценарию победителя: «Я – хороший, они – хорошие, жизнь – хороша».

И Султан в этой истории действительно победитель – он победил свои страхи, свои комплексы, преодолел свои переживания и сомнения.

К счастью, можно поменять свою жизненную позицию со временем. Работая над собой, своими реакциями, мыслями, действиями, человек достигает результата. Выбирая каждый раз поступать из позиции «Я ОК, ТЫ ОК», человек меняет свою позицию, и в итоге через некоторое время для него будет легко и естественно вести себя уважительно по отношению как к себе, так и к другим.