

Я МЕНЯЮСЬ!

ВСЕ ОБ ИЗМЕНЕНИИ ТЕЛА





Я МЕНЯЮСЬ!

Все об изменении тела

Иллюстрировано
Зубаревой Еленой

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 меняюсь! Все об изменении тела. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 34 с.

ISBN 978-601-7638-14-6

Книга «Я меняюсь! Все об изменении тела» содержит три истории о твоих сверстниках, которые проживали сложный период физических перемен. Они учились адаптироваться к этому, находя положительное в происходящих изменениях организма и меняя свое негативное отношение к своему телу. Прочитав эту книгу, ты сможешь перестроить свое отношение к телу, научиться принимать себя, сознательно любить себя. Эти новые знания помогут тебе в твоём успешном взрослении.

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 978-601-7638-14-6

© 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.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--------------------------------|----|
| Дорогой читатель | 6 |
| Художественный номер | 9 |
| Записи психолога | 13 |
| Давить этих гадов | 16 |
| Записи психолога | 21 |
| Бананы лопала бомба | 25 |
| Записи психолога | 30 |
| Об авторах и иллюстраторе..... | 34 |

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Вспомни свой обычный день. Как он проходит? Наверняка, утром ты встаешь с постели, умываешься, чистишь зубы. Потом завтракаешь и собираешься в школу. В школе ты сидишь на уроках, на переменах бегаешь или разговариваешь с друзьями. После уроков ты можешь пойти прогуляться с друзьями или заниматься в спортивной или творческой секции. И так до вечера проходит твой день, ты ложишься и засыпаешь, набираясь сил перед следующим днем. Однако неизменно одно - ты делаешь изо дня в день, каким бы он не был, действия. И помощник тебе в этом – твоё тело.

Задумывался ли ты над тем, какую важную часть в твоей жизни занимает твоё тело. Оно не только помогает тебе физически перемещаться в пространстве и выполнять какие-то действия. Знаешь ли ты, что тело – это не просто твои мышцы, органы, ткани. Это еще хранилище твоих эмоций и чувств. Попробуй поэкспериментировать. Вспомни моменты радости. И почувствуй, как радостные воспоминания запускают приятные ощущения в теле, и ты чувствуешь радость. Оказывается, без телесных ощущений человек не может испытать всю полноту эмоциональных переживаний. Даже в литературе, когда описывают чувства героя, прибегают к описанию ощущений на уровне тела: от страха живот сводит, от волнения сердце из груди выпрыгивает, кулаки сжимаются от гнева, бабочки в животе летают, сердце поет и пр. Так ощущаются эмоции в теле.

С древнейших времен люди понимали важное значение тела в их жизни, они создали отрасли, отвечающие за здоровье и красоту тела: медицину, спорт. Однако в наше время значение важности тела стало искажаться в сторону зависимости самооценки человека, а в некоторых случаях – и смысла его жизни, от его внешнего вида.

Вместо того, чтобы использовать свои физические возможности для построения своей жизни мечты, люди делают

внешность самым важным фактором счастья. Как будто только от нее зависит и карьера, и деньги, и счастливые отношения и успех и т.д. Особенно обеспокоенность своей внешностью может превратиться в проблему в подростковый период.

Это происходит потому, что твое тело меняется, и не всегда так, как тебе бы хотелось. Кому-то роста хочется повыше, кому-то поменьше, кому-то вес поменьше, кому-то вес побольше и пр. Вдобавок на лице вылезают предательские прыщи.

Да, конечно, ты и твои сверстники очень остро реагируете на такие изменения. Ведь в этом возрасте мы настолько придаем значение внешней привлекательности и физическим параметрам, что это связывается с определенным авторитетом и статусом среди сверстников. Например, самый высокий мальчик кажется сильнее и мужественнее, чем другие сверстники.

Спешу тебя обрадовать: все физические изменения с твоим телом и внешностью временные. Сейчас ты меняешь свое тело ребенка на тело взрослого. И эти перемены могут быть для тебя непонятным и непредсказуемым процессом. Но этот процесс имеет свое окончание.

Конечно, процесс обретения тела взрослого человека ты пройдешь в любом случае, но вопрос в том, как проходить этот путь: можно весело с песней, а можно печально и долго плестись, или вообще спрятаться в потемках.

Книга «Я меняюсь!» - это три истории о твоих сверстниках Мольдир, Арман, Кундуз, которые также проживали кризис физических перемен и учились адаптироваться к этому, находя положительное в переменных и меняя свое негативное отношение к телу.

Так и ты можешь пройти этот путь перемен, изменив свое

отношение к телу, и научиться принимать себя, сознательно любить себя. Это откроет для тебя колоссальный телесный ресурс и поможет в твоём успешном взрослении.

Итак, готов ли ты погрузиться в эти истории?

- Художественный номер -

- Арман, выступишь на завтрашнем празднике? Нам нужен ответственный человек, так как будет присутствовать директор школы, - попросила меня классная руководительница.

- Хорошо, я постараюсь, - ответил я.

И так было всегда: когда нужно было номер от класса приготовить, все сваливали работу на меня, ведь у меня есть голос. Я хожу на вокал уже три года. Мама была инициатором, так как считала, что у меня есть вокальный талант.

- Мам, а зачем ты отдала меня на вокал? - поинтересовался я однажды.



- Ты еще в детстве имел страсть к пению. Когда другие дети танцевали под песни, ты подпевал. При выборе между кино и караоке, ты всегда голосовал за второй вариант, - сказала мама.

- Да?! Правда что ли? - удивился я.

- Да. Я посчитала, что нужно развивать навык, пока есть время.

Я действительно благодарен маме - сейчас у меня есть любимое хобби. После уроков у меня творческие занятия. Мои одноклассники уважают мои способности. Еще бы, я же спасаю их каждый раз, когда нужно приготовить номер от класса.

- Может сходим в кино после уроков? - предложили мне друзья.

- Да я не могу... - замявшись, сказал я.



- А, точно, вокал. Мы поняли. Ну, тогда в другой раз, - сказали они мне, чтобы не обижать.

Так происходило довольно часто, но я никогда не расстраивался из-за этого. Я понимал, что моё хобби пригодится мне в большей мере, чем посиделки с друзьями. При этом я не говорю, что я постоянно пел.

На уроках вокала учитель мне однажды сказал, что мой голос изменится.

- Арман, у тебя уже ломался голос? - уточнила она.

- Как это ломался? - решил я спросить.

- Когда мальчики взрослеют, у них ломается голос. Становится грубее и ниже.

Я задумался и ответил:

- Если честно, не припоминаю я такого.

Но, видимо, мой учитель «накаркал». Буквально через несколько дней я стал ощущать першение в горле. Мой голос резко становился то ниже, то выше. Я, если честно, стал ощущать свой голос как-то иначе, как у петуха.

Придя на следующие уроки по вокалу, я сказал.

- Вы мне говорили про ломку голоса. Так вот, кажется, у меня сейчас это и происходит.

Учительница улыбнулась и ответила:

- Тогда нужно отложить наши занятия на какое-то время, а потом восстанавливать со временем, иначе ты потеряешь свой голос.

- Потеряю голос? То есть я могу навсегда потерять умение

петь из-за переходного возраста? - тут я запаниковал.

- Да, бывало очень много таких случаев.

Я просто впал в отчаяние. Придя домой, я был очень грустным, мне не хотелось ничего делать, ни есть, ни пить, я просто лежал и грустил.

- Арман, чего ты без настроения? - поинтересовалась мама.

- У меня ломается голос, - встревожено ответил я.

- Это же хорошо, ты растешь, - с улыбкой сказала мама.

- Я больше никогда не смогу петь, - с болью произнес я.

- Какие глупости. Тебе нужно просто практиковаться чуть меньше, чтобы не навредить своим связкам. Учительница мне позвонила и сказала, что проследит на занятиях, чтобы ты не перетруждался, - смеясь, сказала мама. - Ты не должен относиться так критично ко всем изменениям, которые происходят в твоей жизни. Сейчас ты растешь, становишься мужественнее, так гордись этим, а не расстраивайся.



Мы с мамой еще долго обсуждали эту тему. Мое настроение поднялось, я стал по-другому относиться к таким вещам. Ломка голоса больше не казалась мне чем-то страшным. Я доверял своему учителю и понимал, что она не позволит мне перенапрягаться, а, значит, и с голосом у меня будет все в порядке.

ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА

Пример Армана демонстрирует, с одной стороны, обычные вещи, через которые проходят подростки, будь то изменение голоса, роста, фигуры, груди и пр. С другой стороны – какое значение мы придаем этому сами. Например, Арман стал переживать за то, что будет теперь с его голосом. Ведь почему мы страшимся перемен? Из-за неопределенности результата. Например, сейчас ты растешь, и у тебя возникают много мыслей и тревог: «А насколько вырасту? А за какое время я вырасту? Догоню ли друзей? Родителей? А вдруг не вырасту так, как хочу?». Кстати, поэтому у людей бывает желание мистическим образом узнать будущее, чтобы снизить тревогу перед неопределенностью будущего.

Поэтому нас и пугают изменения в жизни. А какими неопределенными и пугающими бывают перемены в твоём возрасте. Шутка ли, из ребенка превратиться во взрослого. И тут главным становится вопрос, как пережить этот процесс легко. Одна из таких возможностей – это поддержка родителей, как в случае Армана. А ещё больше в этой ситуации ты можешь помочь себе сам. Да, это так. Между прочим, это и есть одна из задач взросления, когда свои проблемы ты можешь научиться решать самостоятельно. Это не означает, что теперь нельзя просить помощи – наоборот, иногда просить помощь не признак слабости, а силы. Сила – признаться, что в чём-то тебе нужна помощь. Сила – открыться своим чувствам другому человеку. Сила – довериться другому. При этом умение самостоятельно решать свои жизненные проблемы и принимать решение – это признаки взрослого человека.

Как же помочь себе?

В первую очередь, это поменять свое отношение к этим переменам. Самое благоприятное – когда ты со спокойствием принимаешь эти изменения в себе. Принятие означает констатацию факта. Когда мы принимаем реальность, значит мы воспринимаем происходящее с нами через призму фактов. Применимо к внешности: есть те вещи, которые невозможно

ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА

или сложно изменить, например, рост. Когда человек достигает своего максимального роста, он не сможет прыгнуть выше этого. Есть разные факторы, влияющие на эту величину. И они все сложились так, что теперь этот рост – это факт в жизни этого человека. Может ли он это поменять? Не может. А вот то, что он может поменять, та к это свое отношение к своему росту. Он может всю жизнь мучиться, переживать, сравнивать себя с другими, взращивать в себе комплексы неполноценности. А может посчитать, что это есть в его жизни, как и многое другое, и жить дальше, наслаждаясь своими особенностями, успехами в учебе, работе, карьере, отношениях и пр.

Таким образом, отношение к нашему телу влияет на нашу жизнь. А как же это отношение у нас появляется? И от чего зависит? Давай разберём подробнее.

Как им будет наше отношение к своему телу, зависит от того образа тела, который мы себе представляем. Образ тела – это весь комплекс представлений, убеждений о теле, оценок своего тела, индивидуальное переживание и ощущение человеком своего тела как на уровне сознания, так и на бессознательном уровне. Это восприятие своего тела, своей внешности и телесных функций. Например, когда тебе и твоим друзьям говорят: «Представьте стул», то каждый из нас представит свой образ стула. Для кого-то стул будет деревянным на четырех ножках, для кого-то – кожаным, кто-то представит стул, обитый тканью с округлыми ножками и т.д. Так и у каждого человека свой образ тела – отпечаток физического тела на уровне сознания человека и подсознания.

Когда ты описываешь свое тело через оценку, эмоции и визуальные образы – ты описываешь свой сознательный образ тела. Бывает, что при некоторых заболеваниях этот сознательный образ тела не совпадает с реальным телом человека (например, при анорексии). Однако мало кто знает,

ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА

что чаще всего на нас влияет бессознательный образ тела, который мы не осознаем, не представляем в сознании, и даже можем удивиться, что у нас он сформирован определенным образом.

Как ты думаешь, какой у тебя сознательный образ тела. Какими словами ты опишешь свое тело? Какие эмоции у тебя возникают при представлении своего тела? Какие убеждения скрываются за этим?

Бывали ли у тебя мысли, что вот рост бы повыше.

А может тебя не устраивает твой нос? И в таких мыслях скрываются наши убеждения про наше тело. К сожалению, у большинства из нас эти убеждения отрицательные. Например: «*Моё тело выглядит не так, как мне хочется*», «*Я хочу изменить свое тело, я не удовлетворена им*» и т.д. И за этими убеждениями кроются разные эмоции: от отвращения до страха, от разочарования до страданий. Эти убеждения и эмоции препятствуют человеку жить счастливой жизнью и быть продуктивным. Так как тело человека - это его возможности и гармоничная жизнь.

Вспомни, когда человек болеет, у него единственное желание – быть здоровым, остальное безразлично. А когда он здоров, то может ощущать полет мысли и вдохновения, мир наполняется желаниями и смыслом. И в этом немаловажную роль играет отношение к телу, основанное на образе тела.