

Мысли- ШАБЛОНЫ

ЧТО ПРАВДА И ЧТО ЛОЖЬ
В ВОПРОСАХ ПОЛОВОГО РАЗВИТИЯ



Мысли- ШАБЛОНЫ

**Что правда и что ложь
в вопросах полового развития**

**Иллюстрировано
Абдиным Канатом**



**Астана
2023**

УДК 159.9
ББК 88.1
М95

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

Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Мысли-шаблоны. Что правда и что ложь в вопросах полового развития. – Астана:
КФ «Bilim Foundation», 2023. – 38 с.

ISBN 978-601-7638-27-6

В книге «Мысли-шаблоны. Что правда и что ложь в вопросах полового развития» представлено разграничение внешнего, «показного» поведения и истинного внутреннего ощущения. В целях формирования адекватного отношения, к себе рассматриваются общераспространенные мифы, касающиеся навязываемых западной культурой шаблонов сексуального поведения и идеальной модели внешности.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
М 95

ISBN 978-601-7638-27-6

© 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.



*Миф, в который верят, постепенно становится правдой.
Джордж Оруэлл*

*Частое подражание становится собственным нравом.
Марк Фабий Квинтилиан*

*Учитесь у всех – не подражайте никому.
Максим Горький*

*Даже в обществе двух человек я непременно найду, чему у них поучиться. Достоинствам их я постараюсь подражать, а на их недостатках сам буду учиться.
Конфуций*



ОГЛАВЛЕНИЕ

Дорогой читатель!.....	7
Такая, как все.....	8
Записи психолога.....	14
Хочу понравиться.....	16
Записи психолога.....	25
Жизнь из сериала.....	27
Записи психолога.....	34
Это может тебе пригодиться.....	35
На заметку родителям и опекунам.....	36
Об авторах и иллюстраторе.....	37



ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

В этот уникальный период активного развития ты раскрываешь для себя новый мир с его минусами и плюсами, узнаешь особенности новой для тебя взрослой жизни, приобретаешь новые навыки в общении и взаимоотношении с внешним миром. Твоя жизнь сейчас активна как никогда прежде. Мир кино, книг, виртуальной реальности, фантазии становится для тебя источником познания, приобретения новых навыков и знаний. Через истории других ты перенимаешь стили поведения, взаимоотношений, развития, дополняешь себя и свой мир новыми идеями, моделями поведения и восприятия своего окружения. И в процессе твоего активного развития, взаимоотношений с внешним миром и людьми ты формируешься не только на основе индивидуальных взглядов, мыслей, модели поведения, но и перенимаешь готовые, сформировавшиеся в обществе шаблоны поведения.

В книге «Мысли-шаблоны. Что правда и что ложь в вопросах полового развития» ты познакомишься с разграничением «показного» поведения и истинного внутреннего ощущения, раскроешь для себя проблемы мифологизации навязываемых шаблонов сексуального поведения, идеальной модели внешности, сверхспособностей и достижений. Ты сможешь через рассказы научиться разграничивать мир фантазий и мир реальный. Раскроешь опасность навязанных стереотипов поведения, сможешь замечать шаблоны поведения в своем взаимодействии с окружающими, станешь лучше понимать свои потребности, желания, планы в саморазвитии, самореализации и самоидентификации.



— Такая, как все —

Я очень нуждалась в одобрении посторонних людей, когда училась в 8 классе. Мои одноклассницы преображались, стали краситься, вот и я не хотела от них отставать.

- Мам, можешь дать деньги мне на косметику? - спросила я.

- Тебе не кажется, что еще рано краситься? Ты так себе кожу можешь испортить, - ответила мама.

Её отказ меня разочаровал, но меня это не остановило. Мне казалось, что я выгляжу, как белая ворона, без косметики среди своих одноклассниц. Поэтому я стала откладывать деньги с обедов на косметику. Но была еще одна проблема: помимо макияжа на лицах, у одноклассниц были стройные тела, а его у меня тоже не было. Я была среднего телосложения, не совсем толстая, но и не худая. Мне это не нравилось, я хотела быть, как они.

И вот, когда я поднакопила немного денег, я собралась на ближайший рынок за косметикой. Выбрала самую дешевую, потому что дорогую позволить себе не могла. На следующее утро я решила впервые накраситься, выглядела я непривычно, но мне понравилось.

- Ого, ты что, накрасилась? - спросила меня первая красотка класса.

- Да, а что некрасиво получилось? - с тревогой в голосе произнесла я.

- Нееет, что ты. Очень даже! Тебе очень идет, - сказала она.

Я была так рада и очень польщена её вниманием. За целый день не только она говорила мне комплименты, но и другие одноклассники, в том числе и мальчики стали подмечать мою красоту.

Только вот, все было не так хорошо, как могло показаться на первый взгляд. Я пришла домой и начала быстро смывать косметику, потому что не хотела, чтобы мама увидела. Вдруг я заметила на лице странные покраснения, которых ещё вчера у меня не было.





«Видимо что-то не то съела», - подумала я про себя. Это и послужило толчком к тому, что я стала меньше есть. Раз у меня теперь есть косметика, осталось позаботиться только о том, чтобы похудеть.

На следующий день в школе ничего не предвещало беды. Я снова была накрашена, единственное, что меня беспокоило, это мой ноющий желудок, который не видел пищи с прошлого дня.

- Что это у тебя на лице? - спросила моя одноклассница.

- Ты про что? - решила уточнить я.

- У тебя на лице много красных пятен появилось, я даже не знаю как сказать, - ответила она мне.

В ту же секунду я рванула в туалет посмотреть в зеркало, что же случилось. На моем лице было очень много опухших пятен, которые виднелись даже за слоем косметики. Я сразу же принялась смывать всю косметику со своего лица и заплакала от обиды. Столько стараний и все напрасно. Я не понимала, что с моим лицом, но с таким состоянием кожи, окружающим явно было противно на меня смотреть. Я не выходила из туалета уже полчаса, смывала косметику, и редела. Внезапно зашла учительница, при виде меня она перепугалась:

- С тобой что-то не то, давай ходим в медпункт? - испуганным голосом сказала учительница.

- Нет, не надо, это я сама виновата, это все из-за косметики, скорее всего, - всхлипывая, сказала я.

- Да уже неважно из-за чего это, - повысила она на меня голос и быстро отвела меня к медсестре.

Меня волновало лишь одно, чтобы по пути в медпункт никто из одноклассниц не увидел меня такой.

Так и получилось, я никого не встретила, это меня немного успокоило. Во время осмотра медсестра стала задавать мне вопросы:

- Может быть, ты что-то съела? – спросила медсестра.



- Нет, я сегодня вообще не ела, - ответила ей я.

Она посмотрела на меня осуждающим взглядом.

- Тогда, может, ты что-то нанесла на лицо? – уточнила медсестра.

- Да, это была косметика, - жалобно ответила я.

- По всей видимости, у тебя аллергия на эту косметику. Сейчас, пока временно, тебе следует перестать использовать любую косметику, подождать, когда все пройдет. И впредь имей в виду: молодая кожа очень чувствительна, и поэтому могут возникать аллергические реакции. Я бы посоветовала тебе вообще воздержаться от косметики, пока не повзрослеешь, - строго сказала мне медсестра.

Моих родителей, конечно же, оповестили о том, что я была в медпункте. Мама вечером завела разговор:

- Арайлым, давай поговорим о том, что было сегодня в школе. Я разочарована твоим поступком. Я ведь сказала, что тебе еще рано пользоваться косметикой. Видишь, к чему это привело?

- Мам, ну перестань ругаться, у меня и так лицо все еще немного болит.

- Зачем тебе нужно было краситься?

- Мам, потому что в классе все девочки уже красятся! А я одна на их фоне выгляжу страшно и блекло.

- А что с питанием? Ты думаешь, я не замечаю, что ты перестала есть?

- Мам, мне нужно похудеть, чтобы выглядеть так же, как другие худенькие девочки. Представь, быть ненакрашенной и еще полнее других девочек!

- Арайлым, ты все это затеяла из-за других девочек в классе?

- Да, мне тоже хотелось быть красивой.

Тогда мама сказала мне, что для нее я самая красивая, и надеется, что с возрастом я это тоже увижу. Она объяснила мне, что сейчас я расту, происходит большая перестройка всего организма, и на все это нужна энергия, поэтому худеть мне не следует. После этого мы с мамой подобрали мне косметику, но после ситуации с аллергией, краситься мне уже хотелось в разы меньше. Я боялась, что у меня снова начнутся из-за этого какие-то проблемы. Поразмыслив о ситуации и над словами мамы, теперь я стараюсь не равняться на других, а больше заботиться о себе, своем здоровье и правильном развитии.



ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА

В этот период у тебя появляются потребность самостоятельного принятия решения, желание выделиться и получить признание. Ты раскрываешь также для себя мир общения со сверстниками, находишь в них единомышленников, интересных собеседников, в ком-то начинаешь видеть себя, свои потребности, страхи, мечты. Эти особенности общения становятся основой для доверия, совместного времяпрепровождения, дружбы, тесного общения. Очень часто именно в подростковом возрасте появляются самые верные друзья, которые остаются с человеком на всю жизнь.

Однако активные взаимоотношения, дружба и совместное времяпрепровождение не такие безоблачные, как может показаться на первый взгляд. Общение очень часто навязывает рамки, стереотипы поведения и взглядов, несоблюдение которых грозит разрывом взаимоотношений с одним человеком или сразу с несколькими, которые придерживаются этих рамок и стереотипов. Так как подростки только начинают раскрывать для себя мир общения, опасность рамок и стереотипов очень велика. Наша героиня Арайлым, из истории «Такая как все» стала заложницей навязанного стереотипа «красивой девочки». Красивая девочка в ее окружении – это девочка худая и накрашенная, а для того чтобы быть ближе к одноклассницам, она приняла данный стереотип, который в итоге привел ее к плачевным последствиям.

Общение очень часто несет в себе стереотипы и рамки поведения, они необходимы для развития и существования общества, но каждый из нас вправе сам выбирать подходящие стереотипы и рамки своего развития, конечно же, учитывая свои предпочтения, здоровье, возможности, желания и знания.

*Твой возраст сейчас раскрывает перед тобой тысячи путей и возможностей, главное, подобрать для себя нужные и важные. А для того чтобы не ошибиться, прислушивайся к себе, своим близким. Тебе может казаться, что они тебя не понимают. Попробуй просто вслушаться в их слова и тебе станет все понятно, не протестуй понапрасну, часто именно близкие становятся подушкой безопасности в трудных и критических ситуациях, как и получилось у Арайлым. Исследуй новые возможности, занимайся тем, что тебе интересно, не ищи друзей – они появятся у тебя тогда, когда у тебя будет свой интерес, любимое дело или направление развития. **Не бойся отличаться.***

ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА



Для того чтобы лучше узнать себя и нравиться себе самому, возьми несколько листов ватмана, склей их между собой в длину, чтобы они соответствовали твоему росту, попроси близких о помощи, ложись на ватман и пусть кто-нибудь обведет тебя в полный рост на ватмане, чтобы получился твой силуэт. Затем представь, что этот силуэт – это настоящий ты, и на тебя смотрят из космоса, из других галактик неземные существа, они не могут видеть твое физическое тело, зато они видят твой внутренний мир, твои знания, активность, креативность, любовь, которая в тебе живет, энергию. Теперь возьми краски (карандаши, фломастеры, мелки) и изобрази все, что могут в тебе увидеть неземные существа при помощи красок. Посмотри на себя со стороны – это ты, нравишься ли ты себе, чего в тебе не хватает, что можно добавить, что убрать, все в твоих руках, развивайся, общайся, интересуйся новым, обогащай себя, строй свои рамки и стереотипы, сейчас ты это можешь сделать легко.