

Я И МОИ ДРУЗЬЯ

**КАК НАЙТИ СВОЕ МЕСТО
СРЕДИ ДРУЗЕЙ И СВЕРСТНИКОВ**





Я И МОИ ДРУЗЬЯ

КАК НАЙТИ СВОЕ МЕСТО СРЕДИ ДРУЗЕЙ И СВЕРСТНИКОВ

Иллюстрировано
Абдиным Канатом

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 и мои друзья. Как найти свое место среди друзей и сверстников. – Астана:
КФ «Bilim Foundation», 2023. – 40 с.

ISBN 978-601-7638-30-6

В книге «Я и мои друзья. Как найти свое место среди друзей и сверстников» представлены истории, где демонстрируются ролевые позиции в формальных и неформальных подростковых группах. Описываются такие ролевые позиции как лидер, аутсайдер и наблюдатель. Ты сможешь узнать об особенностях этих ролей. Также найдешь советы психолога по устранению негативных последствий ролевых позиций.

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

ISBN 978-601-7638-30-6

**УДК 159.9
ББК 88.1
Я 11**

© 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.

*Истинная дружба — медленно растущее дерево;
она должна претерпеть потрясения от несчастий,
прежде чем заслужить свое название*

Джордж Вашингтон

*Нашу жизнь мы создаем сами лишь отчасти.
Остальное создают друзья, которых мы выбираем.*

Теннесси Уильямс

*Никогда не вступай в дружбу с человеком,
которого не можешь уважать.*

Чарльз Дарвин

Содержание

Дорогой друг!	7
Лидер	9
Записи психолога	15
Банда	17
Записи психолога	24
Вокруг еще столько всего интересного.	26
Записи психолога	34
Это может тебе пригодиться	36
На заметку родителям и опекунам	37
Об авторах и иллюстраторе	39



Дорогой друг!

Подростковый возраст, и на самом деле, схож с путешествием, так как не разделим с общением, развитием, новыми интересами и друзьями. В этот период ты начинаешь интенсивно общаться и раскрывать для себя новые горизонты развития, самореализации и адаптации в новых условиях перемен. Тебе становится интереснее общаться со сверстниками и все меньше тебя интересует общение со взрослыми.

Общаясь, ты учишься самореализации, отстаиванию интересов и предпочтений, узнаешь свои особенности, сильные и слабые стороны. В лице сверстников ты находишь единомышленников, конкурентов, зрителей и именно они часто становятся причиной твоих новых навыков и открытий.

Впервые в тебе появляется желание стать частью чего-то большего, найти тех, кто будет иметь схожие взгляды и интересы. Ты приобретаешь новые стремления и примеряешь новые роли: лидера, ведущего, ведомого, участника.

В книге «Я и мои друзья» представлены истории, рассказывающие о формировании общения твоих сверстников, о том, как им удалось распознать свои ценности, цели и разносторонне развиваться не только в группе ребят со схожими интересами, но и самостоятельно.

В этих историях ты погрузишься в свой подростковый мир, но не только с позиции участника, но и наблюдателя. Вместе с главными героями попробуешь стать лидером и узнаешь о плюсах и минусах этой позиции.

Ты погрузишься в переживания «аутсайдера» и вместе с ним будешь искать выход из сложившейся ситуации, окажешься центром группы общего интереса, погрузишься в замкнутый мир ограниченный и конкуренции, узнаешь о его угрозах, выходах и особенностях.

Примерив на себя разные роли благодаря этим историям из книги, ты сможешь в своей жизни использовать те навыки, которые смогли приобрести герои данных историй.



Лидер

Я увлекаюсь актерским мастерством с детства. Школа, в которой я учусь, имеет гуманитарное направление, но у нас практически не функционируют никакие дополнительные кружки. Например, рисование. Помимо учебы мне и моим друзьям хотелось чем-нибудь заниматься после уроков, в свободное время.

- Елена Валерьевна (так звали нашего классного руководителя),



а давайте откроем кружок по актерскому мастерству? - предложили мы с одноклассниками.

- Это неплохая идея, давайте я спрошу у директора, каким образом это можно организовать у нас в школе, - поддержала нас она.

- Если нам разрешат, то могли бы вы помочь нам с организацией этого кружка? - обратился я с просьбой к Елене Валерьевне.

- Думаю, да. Муслим, вроде ты раньше занимался актёрским мастерством? - обратилась она ко мне.

- Да, верно, и я бы хотел участвовать в театральных постановках, - ответил с горящими глазами я.

Через несколько дней классная руководительница сообщила нам хорошую новость:

- Ребята, я спросила у руководства школы, они не против того, чтобы у нас появился кружок актерского мастерства.

- Урааа, - обрадованно закричали мы.

- С учетом того, что у Муслима уже есть опыт в таком деле, предлагаю выбрать его в качестве лидера кружка.

Мои друзья, которые также хотели участвовать или просто помогать, быть частью нашего творческого кружка, тоже поддержали мою кандидатуру. Я обрадовался этому решению, так как очень хотелось побыстрее приступить к процессу постановки какой-нибудь сценки.

На следующий день мы решили собраться с ребятами и начать работать над сценкой, которую нужно будет подготовить на ближайший праздник. Мои друзья не представляли, что и как работает в актерском мастерстве, поэтому я принялся их обучать. Но все шло не так, как мне хотелось.

- Что же ты так двигаешься, как деревянный? Будь более расслабленным, - сказал я своему другу, который исполнял главную роль.



- Тебе-то легко говорить! Ты же столько занимался, а я в первый раз, - заныл он.

- Ты пойми, надо больше стараться. Я тебя не ругаю, а наставляю, поэтому не обижайся, - примирительным тоном произнес я.

- Я не обижаюсь, но я действительно делаю все, что могу, - извиняющимся голосом проговорил мой друг.

Так мы проработали около двух часов, все устали, особенно я. После этой репетиции я был настолько морально и физически измотан, что, придя домой, сразу завалился спать. Наутро мама поинтересовалась причинами моей усталости:

- Ты вчера лег спать даже не поужинав. Отчего ты так устал?

- Да у нас в школе открылся кружок актерского мастерства и меня назначили главным, вот вчера была первая репетиция, поэтому я так устал.

Мама меня выслушала, посоветовала сильно не перегружаться и, попрощавшись, мы пошли каждый по своим делам: я в школу, а она на работу.

Теперь большую часть времени после уроков я проводил с ребятами, обучая их театральному искусству. Они не всегда понимали, чего я от них хочу добиться, это приводило к мелким ссорам, из-за чего я изматывался еще сильнее. Так продолжалось несколько дней, пока моё терпение не лопнуло. Я не пошел после занятий с ребятами репетировать.

- Алло, Муслим, ты где? Мы тебя уже минут 20 ждем, - позвонил мой одноклассник.

- Да я не приду сегодня, я устал, - унылым голосом ответил я.

- Ты издеваешься? Это же твоя обязанность, нам же скоро выступать! - начал давить на меня он.

- Позанимайтесь сами сегодня, мне нужно отдохнуть, - горестно произнес я.

В ответ одноклассник цыкнул и положил трубку. Дома я решил поговорить с мамой и рассказать ей про всю ситуацию:

- Мам, в последнее время у меня сложилась проблема. Я сильно переутомляюсь и уже устал от этой роли лидера. Мне бы хотелось тоже поиграть, как ребята, а не руководить всей постановкой.

- А почему бы вашей школе не нанять профессионала? Так будут учиться не только твои друзья, но и ты,- предложила мне мама.

- Дааа, ты права, как я до этого сам не додумался, - обрадовался я.

На следующий день я зашел в кабинет к учительнице и предложил ей идею с учителем по актерскому мастерству, она эту идею поддержала, как и директор.

После того, как наш новый наставник был найден, мы приступили к дальнейшей отработке нашей художественной сценки. Под руководством опытного человека все проблемы казались пустяками, я чувствовал себя намного лучше. Для себя я сделал вывод, что мне гораздо приятнее быть лидером уже с людьми, которые что-то да умеют и понимают в определенной сфере. А в случае с моими друзьями было гораздо приятнее действовать под руководством профессионального театрального постановщика.





Записи психолога

Подростковый период – это уникальное время самосовершенствования, активного развития, быстрого усвоения информации и применения новых навыков. Твой организм сейчас на пике своего совершенства, возможно, это иногда незаметно, но именно сейчас ты можешь освоить огромное количество информации, выдержать большие нагрузки и даже не почувствовать усталость. Временами тебя может посещать желание больших достижений и чувство возможности осуществления этих желаний, и это совершенно оправданно. При этом большое количество новых знаний об абсолютно разных вещах просто не может в тебе храниться, как в бесхозной коробке. Новыми знаниями всегда хочется делиться. Ведь на самом деле информация становится значимой, когда ею владеют многие, а знания приобретают актуальность, когда они доступны всем. Это происходит потому, что, когда мы делимся знаниями, информацией, новостями, навыками, они обогащаются, приобретают новый образ в наших глазах и в сознании тех, с кем мы делимся. Поэтому Муслим – главный герой истории «Лидер», – приобретя новые знания и навыки актерского мастерства, захотел поделиться ими, научить всех тому, что он уже знает сам, тем самым стать лидером в группе, которую он может повести за собой и научить чему-то новому.

Муслим так увлекся своим желанием, что весь отдавался процессу репетиции, передачи знаний и совсем перестал думать о себе, не смог увидеть разные уровни подготовки одноклассников. По этой причине Муслиму перестал нравиться процесс подготовки сценок, недавно его увлекавший, он больше уставал и раздражался. У каждого из нас иногда возникает желание стать лидером, ведь на это у нас и сил достаточно и знаний, но для того, чтобы быть лидером, одних знаний и желаний мало. Лидер – это человек, который может заинтересовать, увлечь, доступно объяснить сложное, придать уверенности тем, кого он за собой ведет. Для этого ему всегда нужно учитывать особенности каждого, знать интересы и уровень подготовки в том деле, которое им вместе необходимо сделать. Лидер – это не только учитель, это мотиватор, близкий друг, строгий страж общего дела. Многие взрослые

учатся лидерству годами для того, чтобы правильно и верно строить взаимоотношения с людьми. Если ты столкнулся с такой же ситуацией, как Муслим, не стесняйся об этом сказать и/или попросить помощи. Ты можешь также следовать следующим правилам для улучшения своих навыков лидера:

- ✓ *Всегда интересуйся мнением своей команды.*
- ✓ *Старайся, чтобы в принятии решений участвовали все члены команды (для этого ты можешь использовать «Мозговой штурм»).*
- ✓ *Будь вежливым. Если ты испытываешь негативные чувства-проговори их вслух, так ты сообщишь о своем состоянии другим, и сам при этом почувствуешь облегчение. Например: «Мне неприятно, что мы грубо общаемся, давайте уважать друг друга».*
- ✓ *Доверяй. Отношения, построенные на доверии, чаще достигают успеха.*
- ✓ *Будь искренним. Те, кто рядом, могут это почувствовать, если ты попытаешься солгать, даже в благих целях.*
- ✓ *Будь собой! Именно уникальность является важным компонентом успеха.*