

Я ХОЧУ И МНЕ ДОЛЖНЫ!

О САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ





Я ХОЧУ И МНЕ ДОЛЖНЫ!

О самостоятельности и ответственности

**Иллюстрировано
Абдиным Канатом**



**Астана
2023**

УДК 159.9
ББК 88.1
П 59

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

Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Я хочу и мне должны! О самостоятельности и ответственности. – Астана: КФ
«Bilim Foundation», 2023. – 38 с.

ISBN 978-601-7638-20-7

В книге «Я хочу и мне должны! О самостоятельности и ответственности» рассматривается формирование самостоятельности и ответственности как основных аспектов взросления подростка. Описывается психологический механизм данного процесса во взаимосвязи с родителями. Уделено внимание двойственному импульсу подростков: одновременное желание быть независимым и потребность в поддержке семьи, бунт против родителей и потребность в руководстве с родительской стороны. Живые истории и иллюстрации облегчат понимание стратегий поведения, а подсказки и заметки психолога помогут детям освоить новые навыки взросления.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
П 59

ISBN 978-601-7638-20-7

© 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.

Не хочу взрослеть. У взрослых куча проблем.
Я как Питер Пэн.
Хочу оставаться счастливым.

Шакил О'Нил

Жить – значит меняться,
меняться – значит взрослеть,
а взрослеть – значит непрерывно творить
себя самого.

Анри Бергсон

ОГЛАВЛЕНИЕ

Дорогой друг!.....	9
Кто позаботится обо мне?.....	11
Записи психолога.....	18
Подумай сам, это интересно!.....	17
Хочу денег, и побольше!.....	20
Записи психолога.....	26
Мой питомец.....	29
Записи психолога.....	35
Это может тебе пригодиться.....	36
На заметку родителям и опекунам.....	37
Об авторах и иллюстраторе.....	38

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Сейчас твое взросление в самом разгаре. Тело и мозг меняются – ты становишься все более похожим на взрослого. Ты чувствуешь, что ты уже не ребенок, и что ты многое можешь реализовать. Со временем тебя захлестывает желание не только быть похожим на взрослого, но и вести себя, как все взрослые, – самостоятельно. Чтобы тебя не контролировали родители, чтобы учителя видели в тебе не маленького ученика, а относились к тебе на равных. Тебе хочется, чтобы в кругу сверстников тебя уважали и считали взрослым. Свобода и самостоятельность так и манит. Но как стать взрослым рядом с родителями?

В реальной жизни не все так просто. Физически ты действительно взрослеешь, и этот биологический процесс идет сам по себе, его ты не можешь контролировать. Ты можешь привыкнуть к своему росту, не обращать внимания на прыщи и т.д.

А вот психологически стать взрослым само по себе не получается. Это процесс длительный. Тем более, что ты живешь не в вакууме, и каждый день ты взаимодействуешь с другими: родителями, учителями, сверстниками и т.д. И кто-то из них будет относиться к тебе как к взрослому, кто-то еще как к ребенку, а кто-то даже будет вести себя так, как будто ты и ребенок, и взрослый. И зачастую это родители, это твои бабушки и дедушки, братья и сестры, в общем, твоя семья.

И тогда в твоей голове возникает много вопросов. А обязательно надо становиться взрослым? А что значит быть взрослым? И что нужно делать, чтобы по-настоящему почувствовать себя взрослым, и чтобы окружающие это поняли?

Книга «Я хочу и мне должны. О самостоятельности и ответственности» расскажет тебе три истории восьмиклассников: Жандоса, Марата и Гульнары, которые решили повзрослеть и сумели это сделать. Им будет нелегко, они пройдут испытания и преодолеют их.

Так, если человек меняет свое поведение через каждодневные действия, то он научается быть самостоятельным и ответственным за

себя и свое поведение, за принятые решения и настроение в целом, человек развивается, взрослеет, совершенствует взаимоотношения с родителями.

Итак, ты готов меняться?



- Кто позаботится обо м

Привет! Меня зовут Жандос, всю свою жизнь я любил внимание людей. Особенно возгласы моих одноклассников и одноклассниц по типу «Вау, Жандос, это твой новый телефон? Он же стоит огромных денег!». Вокруг меня всегда кто-то находился, я привык, что в школе во время учебы мои знакомые и друзья всегда поднимали мое настроение своим восхищением. Будь мой новый телефон или просто какая-то дорогая одежда. Как уже стало понятно, я был очень избалованным человеком.



- Кто позаботится обо мне? -

Однажды утром меня, как всегда, мама разбудила на учебу, я пошел умываться и при этом заглянул на кухню, чтобы узнать готов ли мой завтрак.

- Мам, завтрак готов? - задал я вопрос. Но ответ, который я получил, мягко говоря, меня не совсем устроил:

- Нет, сынок, у меня со вчерашнего дня болит голова, поэтому я встала сегодня попозже и не успела еще ничего приготовить. - усталым голосом сказала мама.

Я был просто взбешён, и хлопнув дверью, пошел умываться. Мне очень не понравилась эта ситуация. Что же я должен есть тогда сегодня утром?

Обычно после того, как умоюсь, я иду кушать, но раз сегодня «особенный день», то продолжу тем, что пойду одеваться. В комнате меня уже ждали выглаженные и аккуратно сложенные рубашка и брюки, надев их, я стал искать мои часы известного бренда, которые мне подарил папа. В этот момент в комнату зашли мои родители.

- Жандос, нам с папой срочно надо уехать в командировку. Во время нашего отсутствия ты пока поживи у тети. Веди себя как следует, она и так устает, смотря за своими двумя маленькими детками, - мягко сказала мама слова напутствия мне.

В ответ я лишь фыркнул и пошел на учебу. Там меня ждали, как я полагал, мои лучшие друзья. Сегодня я демонстрировал им свои супер улётные часы. Все были в восторге, в том числе и я. Только компания из неудачников не смогла их оценить.

- Это ведь не ты себе купил, чего же ты выпендриваешься, - сказал один из них. Но я не стал ему ничего отвечать, ведь с аутсайдерами класса мне было даже стыдно заговорить.



- Кто позаботится обо мне? -

Следующий день я уже провел у тёти. Меня постоянно раздражал шум её назойливых детей. Именно из-за них она не могла уделять мне «достойное» внимание. Как-то раз она забыла приготовить мне вещи и еду, как это делала моя мама заранее. Если подумать, то я мог бы сделать это сам, но нет, я наотрез отказался себе готовить и беспокоиться о том, что надеть. Со временем мой внешний вид, на мой взгляд, стал безобразен, кроме того, я часто злился из-за того, что не доедал. Однако на вопросы тёти, почему же я не поел, я отвечал сухо и резко:

- Забыл.

Мне приходилось ждать тётю с работы, чтобы нормально поесть, из-за этого мой режим сбился, но я не хотел ничего менять и делать что-то самостоятельно.

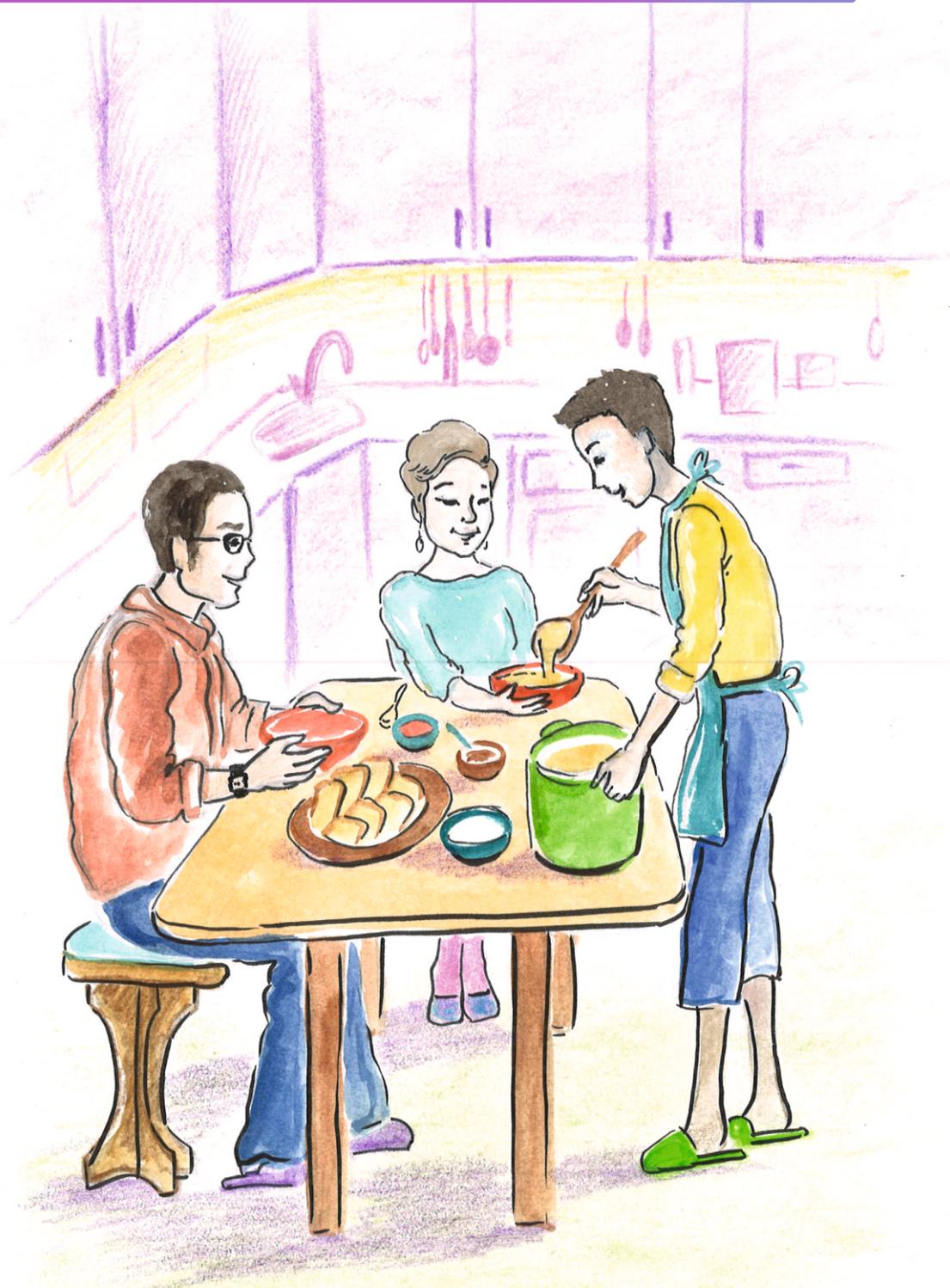
С каждым днем я стал выглядеть всё более неопрятным и запущенным. Порой бывало, что я чувствовал неприятный запах, исходящий от моей одежды, но даже тогда я ничего не предпринимал. Пока все мои лучшие друзья не стали шушукаться у меня за спиной и отдаляться.

Однажды классный руководитель решила посадить девочку рядом со мной, но та в ответ на его указание воскликнула:

- Только не с ним, от него же воняет! – с отвращением сказала она.

Сказать, что это меня сильно задело, означало бы ничего не сказать. Видимо, именно после этой фразы моей одноклассницы, классный руководитель захотела поговорить со мной.

Жандос, ты, наверное, уже понял, насчет чего я хочу поговорить с тобой, - вопросительно сказала она. Я лишь буркнул в ответ:



- Кто позаботится обо мне? -

- Угу, - обидевшись, проговорил я.

- Ты стал хуже учиться, спишь на уроках, неопрятно выглядишь. Если дело так продолжится дальше, то тебя придется исключить из нашего лица. Сегодня я сообщу это твоим родителям, - продолжила учительница

- Дайте мне время, я все исправлю, пожалуйста, - с грустью сказал я. Классный руководитель поверила мне и дала мне ровно три дня, чтобы исправить положение: постирать и погладить одежду, постараться наладить свой режим, прилежно выполнить домашние задания.

После разговора с учительницей я подумал, и почему я ждал, когда мне кто-нибудь скажет об этом. Я ведь тысячу раз видел, как мама готовит, и знаю, как включать стиральную машинку. Почему же я так себя запустил? Может быть, в душе я просто хотел еще оставаться ребенком? Вот так сразу и быстро не хочется взрослеть, только мне уже 14 лет. Я не спеша шел из школы и размышлял сам с собой. По приходу домой я сразу бросил вещи в стиральную машину. И пока вещи стирались, я решил приготовить вкусный ужин, чтобы удивить тётю. Несмотря на то, что жареная картошка не является каким-то шедевром кулинарного искусства, мне она далась довольно тяжело. До прихода тётки я по возможности убрался дома. Она была очень удивлена, я видел это на её лице, она ничего не сказала, лишь улыбнулась. За ужином, который показался мне невероятно вкусным (ну еще бы, это ведь я сам готовил), тётя позвала меня сходить в кино с ней и её детьми.

- Но ты ведь всегда уставшая, у тебя много дел вечерами. Как ты собираешься идти завтра в кино? - с недоумением спросила.

- Ты ведь помог мне сегодня, весь дом убран. Я была уставшей, так как всегда занималась домашними делами в

одиночку, - ответила она, при этом её лицо озарила улыбка, которую я прежде никогда не видел.

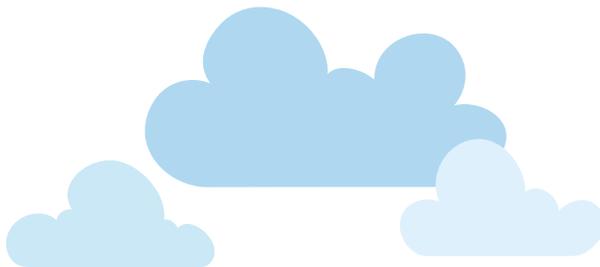
- Честно говоря, я специально не гладила и не стирала твою одежду, не готовила еду, чтобы ты попробовал сделать это сам, - добавила тётя.

В школе классный руководитель была удивлена и поддержала меня на пути к самостоятельной жизни.

Когда мои родители приехали из командировки, мама буквально не узнала меня.

- Жандос, ты ли это сынок? Ты правда приготовил нам обед и убрал квартиру? Что же тетя сделала с тобой? - спросила мама.

- Она позволила мне повзрослеть, - с улыбкой на лице ответил я.



Ключевая фраза в истории Жандоса – «Она позволила мне повзрослеть». Что это значит? Тетя главного героя отнеслась к нему, как к взрослому подростку, а не как к беспомощному ребенку. Она дала Жандосу возможность проявить ответственность за свой внешний вид и свое поведение. И одновременно дала ему возможность проявить себя самостоятельным.

Подумай, если бы мама так же потакала всем капризам Жандоса и дальше, смог ли он сделать шаг к своей самостоятельной жизни? Через год? Пять лет? И что помогло нашему герою наконец-то перестать вести себя, как беспомощный и капризный ребенок? Ведь уже даже сверстники начали отказываться от общения с ним.

Эта история помогает понять, что взросление – это не слова о том, что ты взрослый, и не твой высокий рост. Это – поведение, умения и навыки. И это ежедневные полезные действия. Взросление, привитие полезных привычек, ответственность и самостоятельность – все это требует от человека усердия, терпения, вдумчивости, критичной оценки переживаемых событий, а все это не так легко.

Так в жизни и происходит – вначале тебя учат алфавиту, потом чтению и со временем ты читаешь вначале по слогам, потом по словам, предложениями и так приходишь до целых произведений. Это значит, что ты освоил навык чтения. Так же осваивают и навык быть взрослым.

Однако, пока ты еще зависишь от родителей. И они могут относиться к тебе, как к ребенку. Хоть тебе это и не нравится. Но не переживай, уже сейчас ты можешь по чуть-чуть выкладывать свою дорогу к взрослой жизни.

Подумай сам, это интересно!

Представь, у тебя есть три круга – это ты и твои родители (или твои близкие родные – бабушка, дедушка и т.д.)

Вспомни, чем ты занят вообще, что ты делаешь самостоятельно каждый день? Впиши свои действия в круг, в котором находишься ты.

В круги, в которых находятся мама и папа, впиши, чем ты им помогаешь, либо делаешь вместе с ними. Чем они тебе помогают?

Итак, какие ответы у тебя получились?

