

# СУПЕР СПОСОБНОСТЬ

КАК БРАТЬ НА СЕБЯ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ







# СУПЕРСПОСОБНОСТЬ

Как брать на себя ответственность

Иллюстрировано  
**Мубаровой Айнур**

Астана  
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

С 89

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

*Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Суперспособность. Как брать на себя ответственность.** – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 44 с.

**ISBN 978-601-7638-39-9**

В книге «Суперспособность. Как брать на себя ответственность» рассматривается понятие ответственности (за свое поведение, чувства, решения) и его виды. Приведены примеры того, когда люди полностью сваливают свою ответственность на плечи других и не хотят принимать никаких решений или не соглашаются отвечать за их последствия. Описываются ситуации, в которых люди берут чужую ответственность на себя в ущерб себе.

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

**УДК 159.9**

**ББК 88.1**

**С 89**

**ISBN 978-601-7638-39-9**

© 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.*

““ *Большинство людей в действительности не хотят свободы, потому что она предполагает ответственность, а ответственность большинство людей страшит.*

**Зигмунд Ф.**

““ *Свобода, это не вседозволенность, а ответственность. И если вы сами за себя не отвечаете, кто-нибудь непременно начнёт отвечать за вас, а это будет означать рабство.*

**Ошо**

# СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой читатель!.....	7
Железная помощь.....	8
Записи психолога.....	14
Сложно отказать.....	16
Записи психолога.....	26
«Подстава» или взять ответственность на себя.....	28
Записи психолога.....	38
Это может тебе пригодиться.....	40
На заметку родителям и опекунам.....	41
Об авторах и иллюстраторе.....	43

# Дорогой читатель!

Ответственность очень полезна, недаром говорят, что «человек ответственный – человек свободный». Именно ответственность является важным компонентом в построении взаимоотношений, понимании своего «Я», самооценности и значимости. Ответственность позволяет создавать собственные ценности и брать бразды правления жизнью в свои руки. Ответственность – это ценность, которую мы можем самостоятельно развить и использовать всю жизнь.

В книге «Суперспособность. Как брать на себя ответственность» истории ребят расскажут об умении брать ответственность за себя и риски в случае безответственного подхода к своей жизни. Также уделено особое внимание тому, что есть и другая крайность ответственности, когда ты можешь взять чужую ответственность на себя.

Эта книга поможет переосмыслить твоё отношение к ответственности. Предложенные упражнения помогут тебе самостоятельно развить ответственность за свои поступки и решения.

## Железная помощь

Меня зовут Рустам, я ученик девятого класса. В школе я учусь, в основном, на пятёрки и четвёрки, всегда пытаюсь делать все вовремя и не откладывать все на последний момент. К сожалению, не могу сказать того же о большинстве своих одноклассников. Класс у нас очень дружный, хоть и чувствуется небольшое деление между девочками и мальчиками. Но несмотря на это, мы частенько собираемся все вместе, выбираемся на природу или же ходим в кино на новые премьеры. В последний раз мы ходили на фильм «Мстители: Финал» киностудии MarvelStudios. Ходить на новые части серии «Мстителей» стало небольшой традицией нашего класса, поэтому мы не пропустили ни одного фильма. Также в нашем классе у некоторых учеников были шуточные супергеройские прозвища, вдохновленные персонажами из «Мстителей». Их мы придумывали в зависимости от особенностей характера и выдающихся способностей владельца. Меня ребята звали «Железная логика», ссылаясь на Железного человека и мои способности в математике. Я часто помогал одноклассникам с домашним заданием и прикрывал их, когда они что-то не успевали сделать.

«Рустам, дай списать, пожалуйста» – эту фразу я слышал чуть ли не каждый день от своих друзей и одноклассников. Мой лучший друг Ильяс тоже входил в число людей, которые просят меня «помочь» им. Я взял слово помочь в кавычки, так как понимал, что таким образом ребята просят от меня медвежью услугу, от которой им в дальнейшем самим же будет хуже. Объем неосвоенного материала с каждым списыванием будет увеличиваться, так же, как и пробелы в предмете. Это впоследствии очень сильно скажется на результате итоговых экзаменов. Придя к таким выводам, я решил, что больше не буду вредить ребятам из моего класса, поэтому мне захотелось помогать по-настоящему. Только в этом случае моя совесть будет чиста, и я на деле буду стараться искоренять академическую нечестность в нашем классе. Я очень надеялся, что другие ребята, которые сами списывают или дают списывать, также осознают свою ответственность перед своим будущим и перестанут заниматься





этим делом. Наверное, это и есть моя настоящая суперсила – сила честно помогать другим. Тогда мое прозвище «Железная логика» будет олицетворять не только помощь сильного, умного человека, а еще и искреннего.

Воодушевившись всеми этими мыслями, на следующий день я отправился в школу с твердым убеждением, что не буду давать списывать никому. Даже своему лучшему другу Ильясу.

«Рустам, я не успел сделать домашнюю работу по математике. Можно я перепишу твое решение?» - эти слова я услышал на перемене перед уроком математики от Ильяса. Я задумался, отказать лучшему другу было очень сложно, ведь этот человек был со мной во все трудные моменты и поддерживал меня.

Сейчас ему срочно нужна была помощь, пусть даже «медвежья».

Я был в замешательстве. С одной стороны, я очень хотел помочь другу, а с другой стороны, мне не хотелось изменять себе самому в своем решении не давать никому списывать. Немного помедлив, я все же дал ему посмотреть решение. Только попросил друга не списывать, а попытаться разобраться в методе решения и попробовать решить самому. И вот я достал тетрадь и протянул ее другу. Ильяс начал просматривать решения заданий, и я заметил на его лице выражение растерянности и напряженности. Я понял, что у друга сложности в понимании темы и что, на самом деле, он сейчас никак самостоятельно не сможет решить задания. Но вслух Ильяс произнес совсем иное.

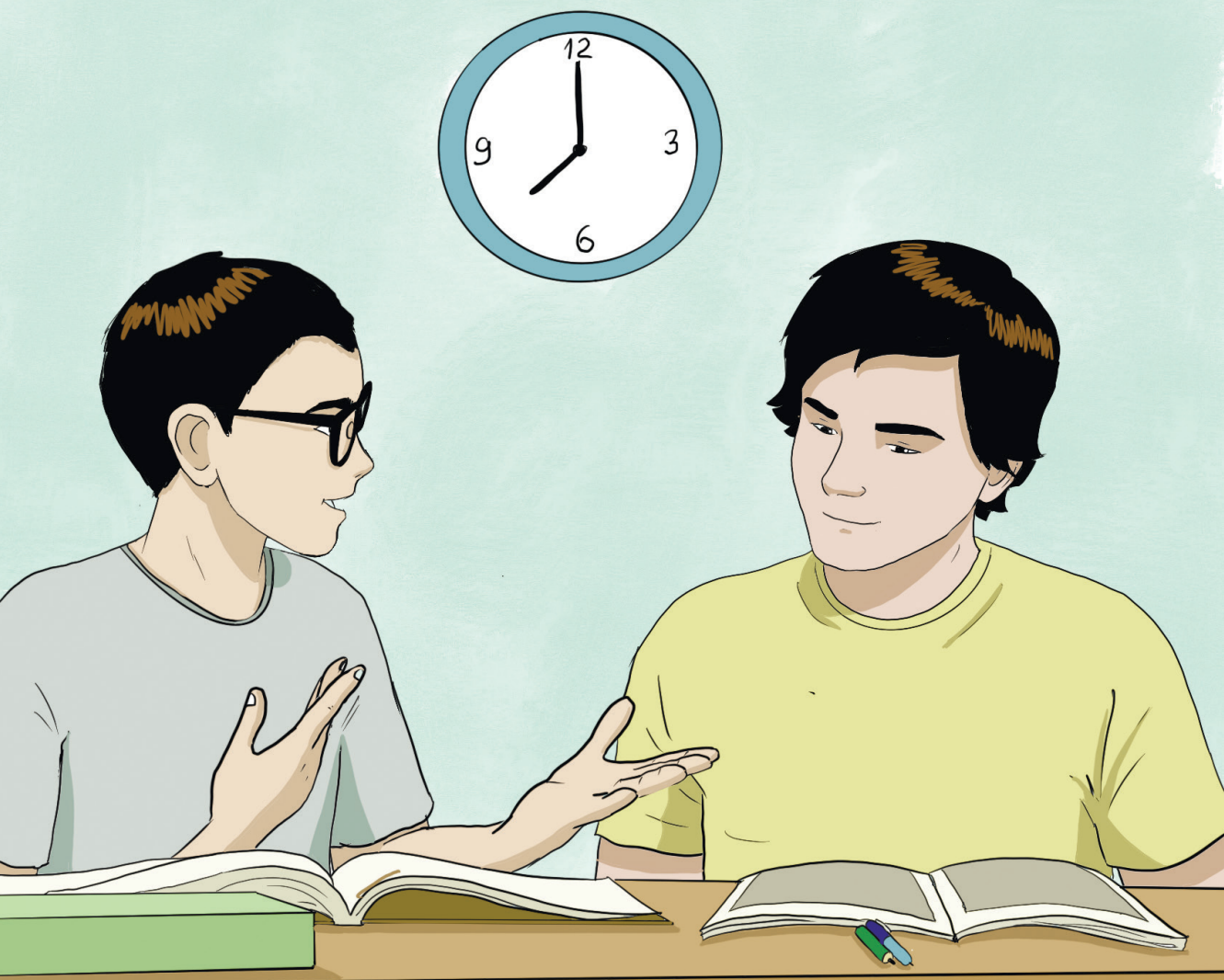
- Рустам, ты гений! Такая сложная задача. Я бы никогда не догадался, так ее решать! Не зря мы называем тебя Железная логика! - с каким-то виноватым видом, улыбаясь, сказал Ильяс.

Его слова окончательно подтвердили мои догадки. На самом деле никаких гениальных методов в моем решении не было, необходимо было лишь немного разобраться в теме. Я понял, что моему другу нужна была дополнительная помощь.

- Ильяс, на самом деле, задача не такая уж сложная. Если хочешь, я могу объяснить тебе подробное решение и помочь тебе с этой темой после уроков. Что скажешь? - спросил я у Ильяса. Друг воодушевленно принял мое предложение.

Уроки закончились. Мы с другом отправились в школьную библиотеку, чтобы там позаниматься и разобраться в методе интервалов, с которым были трудности у моего приятеля. Сначала мне было тяжело донести материал до него. Помимо метода интервалов, у Ильяса были пробелы и в предыдущих темах, которые нужно было также заново с ним пройти. Пару раз я даже начинал злиться, когда не мог донести суть решения с десятой попытки, но я старался и держал себя в руках. Я, правда, искренне хотел помочь другу, так как я видел, что он старается, да и самому мне было очень приятно. Ведь я осознавал, что благодаря мне, возможно, его оценка контрольной работы по математике значительно повысится.

Несколько часов мы провели за книгами и, наконец, основной



материал был усвоен. Ильяс решил попытаться решить сегодняшнее домашнее задание по математике самостоятельно. Успех! Он все решил и ни в одной из задач не допустил ошибки. Его переполняла гордость за себя, а я был очень рад за друга и доволен собой, ведь мои усилия и труд себя оправдали.

В тот же день я написал в чат класса длинное сообщение.

Я предупредил ребят, что начиная с сегодняшнего дня, не буду давать им списывать домашнее задание, так как я не хочу оказывать





## | ЖЕЛЕЗНАЯ ПОМОЩЬ

медвежью услугу и вредить их результатам на контрольных работах и итоговых экзаменах, которые с каждым разом будут становиться только сложнее. Я постарался объяснить, что, списывая у меня, они ведут себя безответственно по отношению к своему будущему. Реакция ребят была неоднозначная. Только двое согласились со мной и отнеслись ко мне с пониманием, другие промолчали и ничего не ответили. Были и те, кто решил, что я зазнался и говорили, что на самом деле, мне просто жалко делиться своими решениями.

- Совсем уже заважничал, звезду героя себе присвоил, да? Мы думали, что ты наш друг, а ты даже помогать нам отказываешься. Ну и ладно, без тебя справимся, - писали эти ребята.

На их слова ответил мой друг Ильяс. Он, как всегда, поддержал меня и рассказал о том, как я ему помог, как объяснял пропущенный материал. В итоге он сам смог решить все задания. «Ребята, если у вас трудности с математикой, можете задавать мне вопросы. Я буду рад помочь!» - написал я в общий чат. Многие ребята отметили мою отзывчивость и поблагодарили меня. Конечно, в душе мне было очень приятно. Весь вечер мы переписывались с одноклассниками в этом чате, переходя от одной темы к другой. Ребята даже успели избрать новое прозвище для меня. Это Ильяс предложил называть меня по-новому – «Железная помощь». Его идею поддержали многие из моего класса.

Это новое прозвище заставило меня задуматься о том, заслуживаю ли я его. Я решил, что теперь, наверное, все-таки его достоин, так как сегодня я впервые по-настоящему помог другу. Раньше было совсем иначе, когда я разрешал своим друзьям списывать. Я был неправ, когда позволял им это делать, ведь они из-за этого не усваивали учебный материал. Сейчас, возможно, некоторые из класса обиделись на меня или посчитали, что я зазнался, но в любом случае я не буду менять своего решения, поскольку считаю его верным.



## Записи психолога

Период взросления открывает для каждого множество возможностей, а самыми ценными из них являются возможности осознания происходящего вокруг. Через осознание реальности, действий окружающих и своих мы учимся брать ответственность за свою жизнь. Происходит переоценка сложившихся стандартов, ценностей, возможностей и своего «Я». Мы начинаем осознавать последствия своих действий, ценить тех, кто нам дорог, разделять окружающих на близких и чужих, создавая тем самым свое близкое окружение.

В наш социальный мир входят те люди, которые нам наиболее близки, с которыми мы взаимодействуем каждый день, перенимаем у них видение мира и делимся своим. Именно они обогащают нас теми ценностями, на которые мы начинаем ориентироваться в своей взрослой жизни. В нашей истории «Железная помощь» Рустам осознал свою ответственность за те подсказки, которые он делал своим одноклассникам и решил принять ее, прибегнув к сложному для себя решению не давать больше списывать. Этим решением он для себя и окружающих подтвердил свою зрелость и взрослый взгляд на жизнь и те действия, которые всегда сопровождаются ответственностью за последствия. Хорошим подкреплением его выбора стала помощь в математике его близкому другу Ильяссу, который, в свою очередь, именно в итоге взрослого решения Рустама смог преодолеть свои пробелы в математике и самостоятельно приступить к выполнению заданий. Однако не все готовы принимать ответственность за свои поступки и решения. Кто-то просто не готов, кто-то не хочет нести ответственность, так как возложение на себя ответственности – это большой труд. Но не стоит избегать ответственности, лучше сейчас, пока у тебя есть такая уникальная возможность, учиться ее брать на себя, так как во взрослом мире никто не будет тебе давать шанса учиться этому, ее просто нужно будет нести. Ну а если ты сейчас не научишься нести за себя ответственность, ты можешь стать «изгоем» общества. Посуди сам, при поступлении в университет за все занятия и их выполнение ты несешь ответственность самостоятельно, ни один преподаватель не будет выслушивать множественные причины того, почему у тебя не по-

лучилось посетить занятие или выполнить задание. Работодатель также будет от тебя требовать ответственного отношения к своим обязанностям, и одно неправильное слово или действие может привести к плачевным последствиям. Многие подростки ассоциируют взрослую жизнь со взрослыми отношениями, вступая в них, ты также должен нести ответственность за те поступки и действия, которые ты направляешь на другого, за то, как они отражаются в его восприятии, настроении и самочувствии.

### **КАК ЖЕ НАУЧИТЬСЯ БРАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ? КАК ОСОЗНАТЬ ЕЕ И ПРИНЯТЬ?**

Вначале **перестань слепо гнаться за оценками**: списывание чужих ответов, контрольных или шпаргалки не дадут тебе ни грамма знаний и отдаляют твою ответственность от тебя. Возьмись за занятия, попроси помощи и самостоятельно, целенаправленно старайся разбираться во всех непонятных для тебя темах.

**Расставь приоритеты**. Лучше прописать то, что на данный момент для тебя важно и нужно. Для полной уверенности проконсультируйся с родителями, сейчас тебе важно учитывать и приоритеты твоего будущего.

Если у тебя есть **привычка обвинять других в своих неудачах, то пора перестать это делать** и подумать, все ли ты делаешь для того, чтобы получать хорошие результаты. Постарайся начать анализировать сложившиеся ситуации и оценивать свои действия по десятибалльной шкале, от нуля до десяти.

**Начни выражать благодарность**, замечай даже минимальную помощь или действия, которые делают твой мир лучше. Например, помытая посуда, ручка, которую тебе подали, когда она у тебя упала, доброе отношение и вкусный ужин – все это кажется мелочью, но все это составляет важную часть нашей жизни. Проявляя благодарность, ты помогаешь людям чувствовать уверенность в ответственности, которую они взяли на себя, поднимаешь их значимость и учишься сам ответственности у них.