

МОЯ ОСОБЕННОСТЬ





МОЯ ОСОБЕННОСТЬ

Иллюстрировано
Искаковой Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

М 74

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

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Моя особенность. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 36 с.

ISBN 978-601-7638-33-7

В книге «Моя особенность» описывается процесс узнавания себя и развитие устойчивого ощущения собственного «Я». Рассматривается важная часть взросления подростка – формирование самосознания как целостного представления о самом себе и отношения к себе и своей индивидуальности.

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

УДК 159.9

ББК 88.1

ISBN 978-601-7638-33-7

М 74

© 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.

Гораздо более важно то, что ты думаешь о самом себе, чем то, что другие думают о тебе.

Луций Сенека

Как можно познать самого себя? Только в действии, но никак не в созерцании. Старайся выполнять свой долг, и ты сразу узнаешь, что у тебя за душой.

Иоганн В. Гёте

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой читатель!.....	7
Ценность трудностей	9
Записи психолога.....	14
Важный выбор.....	16
Записи психолога.....	22
Пугающие перемены	25
Записи психолога.....	30
Это может тебе пригодиться.....	32
На заметку родителям и опекунам	33
Об авторах и иллюстраторе	35



Дорогой читатель!

В книге «Моя особенность» ты найдешь истории, рассказывающие о том, как авторы представленных здесь историй переживали важные моменты своей жизни, стараясь разобраться в себе, решить сложные задачи, с которыми они столкнулись. У Адемы, Алихана и Татьяны по-разному складываются события в жизни, однако их объединяет процесс развития собственного «Я» и формирование целостного представления о себе, своих возможностях и поступках.

Каждая история – это переходный момент, основанный на выборе своих мыслей, действий и приоритетов. Процесс формирования своего «Я» – один из основных процессов в развитии, именно он определяет будущую позицию, взгляды и ориентиры. Ребята в своих историях рассказывают с каким сложным выбором иногда приходится сталкиваться и не важно с чем он связан: с будущей профессией или мыслями о завтрашнем дне. Каждый раз делая выбор в пользу себя, мы формируем свое будущее. Все мы индивидуальны, со своими особенностями, которые мы можем развивать, менять, дополнять, но иногда этому процессу развития мешают наши страхи неполноценности, ложного мнения или неправильного выбора. Только преодолевая себя, меняя свои мысли, смело всматриваясь в ожидающие нас события, мы можем развиваться, становиться сильнее, смелее и умнее.

Дорогу осилит – идущий. А помогут тебе в твоей дороге к самому себе, к своему «Я» эти истории, в которых ты узнаешь, как поверить в себя и свои силы, на чем основываться, делая выбор и как подготовиться к важному выбору в своей жизни, что поможет или может помешать в построении новых отношений с окружающими.



Ребята, вы выбрали очень
интересную, но сложную специальность!
Вы именно те люди, которые спасут
миллионы жизней своими исследованиями
и открытиями!!!

Это к
сожалению
не про
меня



БЛОКНОТ

Ценность трудностей

Сегодняшнее утро ничем, казалось бы, не было примечательным. Теплые солнечные лучи щекотали мои веки, отчего я неохотно проснулась. Я взглянула на свой настенный календарь – красным фломастером было обведено число 1 – сегодня 1 сентября, мой первый день в колледже. Я надела свое платье, причесала волосы и завязала их в хвост. Через некоторое время мама позвала меня завтракать. За столом пообсуждали мое будущее и мою профессию. На самом деле, я никогда не отличалась глубокими познаниями в науках, высоким интеллектом и успешными отметками в школе. Красные тройки и изредка четверки, написанные жирным шрифтом, красовались в моем дневнике, да и с учителями у меня не всегда все ладилось. Учителя всегда считали меня посредственной и неспособной. Я, если честно, уже и сама стала верить в это.

Раньше, я хотела стать фармацевтом. Эта сфера меня очень интересовала и более того, меня очень подкупало, что эта отрасль имеет огромный потенциал для развития у нас на родине. Но, чтобы стать грамотным фармацевтом нужны глубокие познания в химии и биологии, которых у меня, к сожалению, нет. Думаю, во всем были виноваты учителя в школе. Будь у меня преподаватели посильнее, наверняка, я была бы более успешна в этих предметах... Сейчас же, мне, к сожалению, придется отказаться от своей мечты. Да, я поступила на фармацевтику в своем колледже, но это всего лишь формальность. Мама пообещала, что после окончания колледжа поможет мне устроиться на работу в магазин, где она сейчас работает, если я этого захочу. Ну что ж, видимо это и есть моя роль в обществе, и я не способна на большее...

С этими негативными мыслями, которые в последнее время почти всегда были со мной, я отправилась с мамой в колледж на линейку. Наконец подъехав к зданию колледжа, я увидела табличку с номером моей группы. Рядом стояли мой куратор и мои будущие одноклассники, некоторые из которых были с родителями, как и я. Я подошла к ним, поздоровалась с куратором, которая встретила меня приветливой улыбкой и сразу же протянула мне в руки

несколько листов и памяток для первокурсников. Началась линейка. Сразу после нее, мы отправились в кабинет, в котором должно было проходить ознакомительное собрание. Первым выступила наш куратор и сразу мне очень понравилась. Эта милая, шустрая женщина помогла нам быстро разрядить атмосферу неловкости в новой незнакомой компании. «Ребята, вы выбрали очень интересную, но довольно сложную и ответственную специальность. Фармакология – это отрасль будущего для Казахстана. Вы – именно те люди, которые не только смогут существенно улучшить экономику нашей страны, но и те, которые спасут миллионы жизней своими исследованиями и открытиями!», - говорила она с возбуждением. Это, к сожалению, не про меня. Мое будущее уже predeterminedено и оно, отнюдь, не такое яркое и значимое. Но все же, в глубине души слова куратора меня глубоко тронули и на секунду, я поверила всему, что она говорила о светлом будущем каждого из нас.

В тот же день, вечером, уже сидя дома, допивая свой чай, я наткнулась на интересное видео на ютуб канале Тед, под заголовком «Трудности способны сделать человека успешнее». Двадцатиминутная речь оратора перевернула мой мир, и я переосмыслила некоторые аспекты своей жизни. Спикер утверждал, что жизненные препятствия, встречающиеся на нашем пути – на самом деле ценность, которая формирует в нас сильную личность. И возможно, в будущем именно они нас сделают успешными и счастливыми людьми. Я была вдохновлена. То, что он говорил в своей речи, соединилось с моим воспоминанием о выступлении нашего куратора. Может, не все потеряно? Да, у меня есть пробелы в химии и биологии, но ведь я могу все наверстать, если буду очень стараться! Если раньше в школе я вела себя безответственно и редко занималась, то сейчас я ведь могу все изменить. Я стану фармацевтом и внесу свой вклад в развитие мира!

На следующий день я ходила к психологу в колледже, которая дала мне ценные советы о том, как распределять свое время, как бороться с негативными мыслями и не терять мотивацию. После встречи я поняла, что причиной всех моих проблем была я сама. Я всегда была недовольна учителями в школе, считала их некомпетентными преподавателями. Сердилась на маму, что она отдала

«Трудности и способы
сделать человека
успешнее»

TEDTALKS



меня в слабую школу. И, пожалуй, самое нелепое то, что я постоянно упрекала маму в том, что она не верила в меня. А значит из-за нее у меня ничего не получается и не складывается с учебой. Хотя на самом деле первым человеком, кто вредил мне, была я сама. Ведь я сама в себя никогда не верила! А уж, если я не верю, то как другие во мне могут увидеть человека, который способен на большие поступки? И я твёрдо решила, с этого дня я буду меняться. Никакой прокрастинации и никаких оправданий.

На протяжении всего учебного года я работала, не покладая рук. Конечно, сначала было очень сложно из-за моих пробелов в знаниях. Но я дисциплинировала себя, и учеба мне стала даваться легче день ото дня. Каждый день я уделяла несколько часов учебе, а непонятные темы разбирала с помощью онлайн-уроков на ютубе и материалов на других порталах. Целый год, я не пропуская посещала дополнительные занятия, которые проводили мои преподаватели в колледже, за что я им безмерно была благодарна. Я пересмотрела свое отношение к учителям. Я поняла, что учитель на самом деле это мой первый друг и именно он тот самый человек, что верит в меня и по-настоящему заинтересован в моем познании предмета и развитии. Я очень привязалась к своим преподавателям, и их вера в меня стала для меня еще одной огромнейшей мотивацией. Я – плод их усердной работы и я не могу подвести их. Я должна доказать, что все, что они в меня вложили – это не просто так. Каждый день учеба становилась все интереснее и легче для меня. Я раскрыла в себе таланты, о которых и не подозревала раньше. Преподаватели даже стали ставить в пример мою старательность, целеустремленность, что, конечно же, льстило мне и еще сильнее разжигало мой огонек. Мама искренне радовалась моим даже самым небольшим успехам и обеспечивала меня всем, что нужно для моего обучения.

Вот уж прошел год. Сегодняшнее утро ничем, казалось бы, не было примечательным. Теплые солнечные лучи щекотали мои веки, отчего я неохотно проснулась. Я взглянула на свой настенный календарь – красным фломастером было обведено число 25 – сегодня 25 мая, последний день учебы. На линейке, при объявлении отличников учебы прозвучало имя Отемалиева Адема. Мама крепко обняла меня и искорки счастья покатались из ее глаз. «Я горжусь тобой, доча», - сказала она...

Я горжусь тобой,
Доча!!!





Записи психолога

В истории «Ценность трудностей» мы знакомимся с Адемой. Адема первокурсница колледжа, у которой есть большая мечта стать фармацевтом, но в осуществление которой она не верит. Сомнение в своих способностях появились у нее, из неудач в школе, плохих оценок и взаимоотношений с учителями. Ее мысли полностью были заполнены негативными представлениями о себе, в которых она винила маму и учителей в школе, за недостаточное внимание к ней и ее успеваемости. Люди, которые вокруг себя замечают лишь негативные аспекты и проявления, не готовы брать ответственность за свою жизнь на себя, они чувствуют себя обиженными жертвами, не получившими в достаточной мере любви, внимания, заботы, поддержки. Они начинают искать виноватых в своих неудачах и поражениях, обвиняя окружающих, перестают верить в свои возможности.

В истории Адемы мы видим, как она не верит в свое будущее, ищет причины для оправдания и не старается преодолеть те трудности, которые возникли в ее жизни. Все меняется в мыслях Адемы после одухотворяющей, приветливой речи ее нового куратора, в которой она описывает мечту Адемы в ярких подробностях и утверждает, что это возможно. Куратор не знала о ее мечте, она просто поделилась своим опытом и в своей речи постаралась настроить новых учеников на плодотворную работу в колледже, которая может стать их основой в будущем.

Представив на миг, что ее мечта может стать реальностью, Адема начинает действовать. Именно в момент самостоятельных действий человек берет на себя ответственность за последствия своих поступков. В этот момент он перестаёт быть жертвой, становится активным деятелем своей жизни, начинает осознавать то, что ему необходимо, что он хочет поменять, исправить и самое главное, к чему он хочет прийти. Мечта всегда является тем элементом жизни, которая дарит волшебное ощущение счастья, помогает верить в лучшее и дает надежду на новые свершения. Но мечта навсегда может остаться лишь недостижимым представлением, если мы в точности не можем представить то, что поможет и/или мешает нам

в достижении ее. Ролик на ютубе еще больше вдохновил Адему, призывом поменять восприятие своих проблем, рассматривать трудности как ценности. В своей речи спикер предлагал преодолевать трудности, формировать опыт для достижения своих целей и мечты. Приняв для себя новое виденье своих неудач, Адема начала искать способы преодоления трудностей, осознала, что все это время она была не одна, в своих неудачах рядом была мама, а учителя вовсе старались ее поддержать. Но так как она ждала, что все должно происходить само собой и не хотела прилагать усилия, у нее все шло из рук вон плохо. Только осознав все, приняв мысль о достигаемости своей мечты, оценив свои возможности, Адема построила распорядок дня, стала дисциплинировать себя и следовать за теми задачами, которые помогали ей становиться лучше.

Дорогой читатель, всегда легче обвинять в своих неудачах других, и на первый взгляд, мы замечаем какие-то факторы, которые выступают против нас и наших возможностей, но все эти представления мы создаем сами. Только от нас зависит, как мы будем воспринимать те трудности, которые нас ждут или уже являются частью нашей жизни. Может это только вызов, за которым нас ждут возможности реальных успехов.

Если ты хочешь идти вперед и достичь всех тех высот, о которых мечтаешь, попробуй поступить как Адема:

- определи все, что тебе мешает, выбери то, что поможет тебе для достижения твоей мечты. Это могут быть знания, вещи или люди, которые тебя будут мотивировать идти вперед, подсказывать, направлять;

- создай свой распорядок дня и соблюдай его, а для того, чтобы было легче все это делать представляй свою мечту будто она уже сбылась;

- представляй все мелочи: цвета, запахи, ощущения, которые ты бы испытывал в момент исполнения своей мечты.