

КОРОНА... ИЛИ?

ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ





КОРОНА...или?

Формирование самооценки

Иллюстрировано
Зубаревой Еленой



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
П 37

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

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Корона... или? Формирование самооценки. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 42 с.

ISBN 978-601-7638-21-4

В книге «Корона... или? Формирование самооценки» раскрываются основные аспекты самооценки как важного компонента «Я-концепции». Отражается влияние самооценки на жизненную позицию, поведение и действия подростка. Описываются признаки и факторы формирования адекватной самооценки. В целях лучшего понимания раскрывается процесс возникновения признаков пониженной самооценки в сравнении с завышенной и их влияние на проблемные взаимоотношения с другими людьми.

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 37

ISBN 978-601-7638-21-4

© 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.



*Неумение верно себя оценивать — вот что может тебе
повредить в будущем.
Брэнсис Скотт Эшджеральд*

*Большая ошибка — казаться себе значительнее, чем ты есть на
самом деле,
и ценить себя меньше, чем стоишь.
Уоланн В. Тётте*

Оглавление

Дорогой читатель!.....	7
Идеальный портрет.....	8
Записи психолога.....	17
Спорт – это жизнь.....	19
Записи психолога.....	26
Хуже всех.....	28
Записи психолога.....	32
Это может тебе пригодиться.....	37
На заметку родителям и опекунам.....	38
Об авторах и иллюстраторе.....	40

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Ты находишься в самом замечательном моменте своего взросления. На многие вещи ты уже смотришь по-новому, замечаешь изменения не только в своих мыслях, чувствах, но и в своем теле, в своем отражении ты видишь взрослого человека, а не ребенка. Близкие тоже замечают твои изменения, окружающие совсем по-другому смотрят на тебя, у тебя появляются новые возможности, которые были недоступны еще год назад, сейчас ты уже готов принимать самостоятельные решения, брать ответственность. Твои друзья тоже изменились, у вас появляются новые интересы, увлечения, возможно, вы сейчас все больше обращаете внимание на то, как вы выглядите, как относятся к вам другие, и у вас появляется стремление быть лучше.

Книга «Корона... или?» раскроет перед тобой интересные истории твоих сверстников Батырхана, Каната и Жансаи. В своих историях ребята рассказывают о трудностях, с которыми им пришлось столкнуться, о своих ощущениях, переживаниях, мыслях, связанных с их внешностью, силой и достижениями. Также ты найдешь в их историях замечательные подсказки по преодолению трудностей, сможешь почувствовать весь спектр их ощущений, раскрыть логику их поступков через их мысли и переживания. Мы надеемся, что их истории помогут понять те трудности, с которыми, возможно, ты или твои друзья сейчас столкнулись.

Каждая история - это отдельный мир, который раскроет тебе свои секреты, помогая понять те изменения и стремления, которые зарождаются в тебе. Каждый из этих ребят уникальная личность, так же как и ты. Нет такого другого, ты единственный, особенный и важный человек, и только ты способен преобразовать свой мир, измениться, стать лучше и помочь в этом своим близким. Но есть такие трудности, с которыми ты сталкиваешься и не понимаешь, что делать дальше, тебе не хочется делиться ими с другими, или просто напросто ты боишься в этих трудностях признаться себе. Эти же истории станут твоим первым шагом по направлению к осознанию и пониманию себя и тех изменений, которые происходят в тебе и твоём мире.

Идеальный портрет

Странно, но многих девочек в 9-м классе очень сильно начинает волновать их внешность, фигура, как они питаются. И на всё это в последнее время стали влиять социальные сети, особенно Инстаграм и разные группы Вконтакте, сейчас стало так много разных моделей, которые учат, как правильно питаться, одеваться и даже заниматься спортом. Меня это тоже затронуло, и я бы даже сказала, что сильнее чем моих одноклассниц, ведь я всегда вступала во все группы подряд и старалась скачать все бесплатные материалы, иногда бывало даже записывалась на платные конкурсы по похудению и различные вебинары. Я даже не знаю, было ли моим подругам это также интересно, но я пыталась всех их уговорить участвовать вместе со мной, ведь там предусмотрены различные награды и системы скидок за каждого приведенного друга.

- Смотри, нам нужно будет зарегистрироваться до четверга, это новая модель, поэтому она объявила такие выгодные условия на её курсы. Мы можем зарегистрироваться вдвоем на её курсы совершенно бесплатно, а ещё и получим полный гайд по правильному питанию, - я рассказывала это своей подруге с большим предвкушением этой программы, хотя я, наверное, уже перепробовала десятки похожих.

- Мне и так нравится, как я выгляжу, Жансая, чего ты всё время пристаешь со всякими этими конкурсами, заданиями, марафонами и прочей фигней, связанными с красивым телом и правильным питанием, - разозлившись отказала мне моя подруга.



- Как же ты не понимаешь, ты просто посмотри на её фотографии, ты реально не видишь разницы? Смотри, какая она подтянутая и красивая, не то что мы, похожи на каких-то старух, - я пыталась объяснить ей всю важность этих курсов.

- Да с фотошопом я ещё лучше буду, да и вообще у меня нет особого желания становится моделью, и я знаю, когда лучше заниматься спортом, и в любом случае я не буду этого делать по советам какой-то непонятной девушки в интернете, лучше уж купить потом настоящий абонемент в спортивный зал и не

ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ

тратить силы и время понапрасну, это ведь просто реклама, потом начнется что-то полезное и она будет это продавать. Так что если надумаешь заняться настоящим спортом, а не этим подобием от псевдопрофессионала, то всегда обращайся, я буду только за, - моя подруга была явно против всех мероприятий такого типа и меня хотела отговорить. Но я была настроена решительно.

- Это ты просто ничего не понимаешь, никакой это не фотошоп, она ещё в своих видео вообще-то показывала свою фигуру, а также свой сертификат о том, что она стала официально тренером. Так что вот, против этого что ты сможешь сказать? - я знала, что нужно переубедить подругу, ведь сам этот курс довольно дорогой, если его оплачивать самой, а с подругой бесплатно, да и сроки поджимали, всего один день дали на бесплатную регистрацию, такой шанс нельзя было упускать.

- А я и не собираюсь больше ничего говорить, я уже сказала всё, что хотела. Так что выбор теперь только за тобой, а я не хочу теперь слушать дальше твои рассказы про твоего «официального тренера», - после такого я уже точно поняла, что не смогу переубедить свою подругу, поэтому сдалась и начала искать другой выход.

Первым делом я обошла всех остальных девочек в классе, но никто уже и слышать не хотел ничего об этих курсах, ведь весь интернет сейчас кишит ими и никакого результата, по их мнению, они не приносят. Как же они не видят, насколько они страшные и некрасивые, такое впечатление будто они вообще в зеркало не смотрят, я же каждый день смотрю на идеальных людей и стараюсь быть на них похожа, и курсы этих самых людей — это явно самый надежный выбор на моем пути приближения к идеалу. Но я всё-таки нашла способ решения своей проблемы, сам курс если проходить его одной стоил 5.000 тенге, а я нашла девочку в параллельном классе, которой

заплатила всего 1.000, чтобы она участвовала вместе со мной в этой программе. Но всё-таки мне было обидно, что моя лучшая подруга наговорила мне всякого обидного по поводу этих курсов и решила со мной не участвовать, но я уверена, что она ещё пожалеет, когда увидит мой результат.

И вот буквально на следующий день мы с этой девочкой наконец стали участницами этого курса, и там было настоящее движение, в общем чате насчитывалась пара тысяч человек, и все они были по-настоящему замотивированы в саморазвитии и улучшении своей внешности, как и я сама. Думаю, это как раз то место, где мне хотелось бы находиться, это мои настоящие друзья с общими целями и интересами, пусть это всё и в онлайн формате, но в любом случае мне было приятно с ними общаться и выполнять общие занятия. А девочка же эта была исключена уже на второй день, поскольку была не активна и отказывалась выполнять «глупые задания», ну и ладно, главное, что меня всё равно оставили в программе на бесплатной основе, поэтому я нисколько не расстроилась.

Мне уже не нравилось просто сидеть на этих скучных уроках в школе и хотелось поскорее вернуться к моим тренировкам и заданиям из курса, чтобы стать по-настоящему красивой девочкой. И доказать всем одноклассникам, как они ошибались насчёт их внешнего вида, и показать им свой идеальный образ. На протяжении двух недель я участвовала в этом курсе и с каждым днем чувствовала, как преображаюсь, по окончании я уже по-настоящему стала стройнее и лучше выглядеть, ведь я стала меньше кушать и больше заниматься тренировками. По окончании этих занятий мне даже выдали небольшой сертификат, и моя подруга была не права насчёт продолжения этих занятий, после моего курса больше ничего не было. Но это было очень странно, когда я обнаружила, что этот аккаунт был удален спустя два дня после окончания курса.

«Главное, что я на шаг приблизилась к своей цели, а дальше я смогу продолжать и сама», - подумала я, ведь я также была подписана на несколько других групп, где были очень схожие

ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ

методики. Я знала, что секрет красоты кроется не только в хорошей фигуре, но и в правильно подобранной одежде, и я также нашла девушку в инстаграме, которая рассказывала о последних коллекциях одежды и новом направлении современной моды.

В основном, вся одежда из этого списка была очень дорогостоящей, поэтому я не могла её сразу себе позволить, пришлось копить на неё из тех денег, которые оставались от обедов, ведь я мало кушала и нашла ещё один плюс быть стройной и худой. На этот раз я снова позвала свою лучшую подругу Акботу, чтобы пройтись с ней по магазинам и прикупить новой одежды.

- Теперь-то ты, надеюсь, мне не откажешь, ведь мы просто пойдем примерять и покупать новую одежду, - спросила я, припоминая ей тот случай с курсом.

- Жансая, что ты с собой сделала, тебе так и до анорексии недалеко, конечно, я с тобой пойду, но ты прекращай эти свои тренировки с недоеданием, - Акбота явно заметила мои преобразования, но восприняла их не совсем правильно.

- Скоро я уже с этим закончу, ведь мне осталось совсем немного до нужной кондиции, - с улыбкой ответила я своей подруге, и после уроков мы отправились в торговый центр выбирать себе одежду.

Проходили мы там около часа, не больше, был момент, когда мы разделились, чтобы посмотреть интересующие нас вещи, а затем уже встретились возле выхода из торгового центра, только вот Акбота совсем ничего не взяла, а у меня был в руках один пакетик, в котором лежала нужная мне вещь.

- Жансая, зачем мы сюда пришли, здесь, наверное, самые дорогие вещи в нашем городе, да и по качеству они совсем не

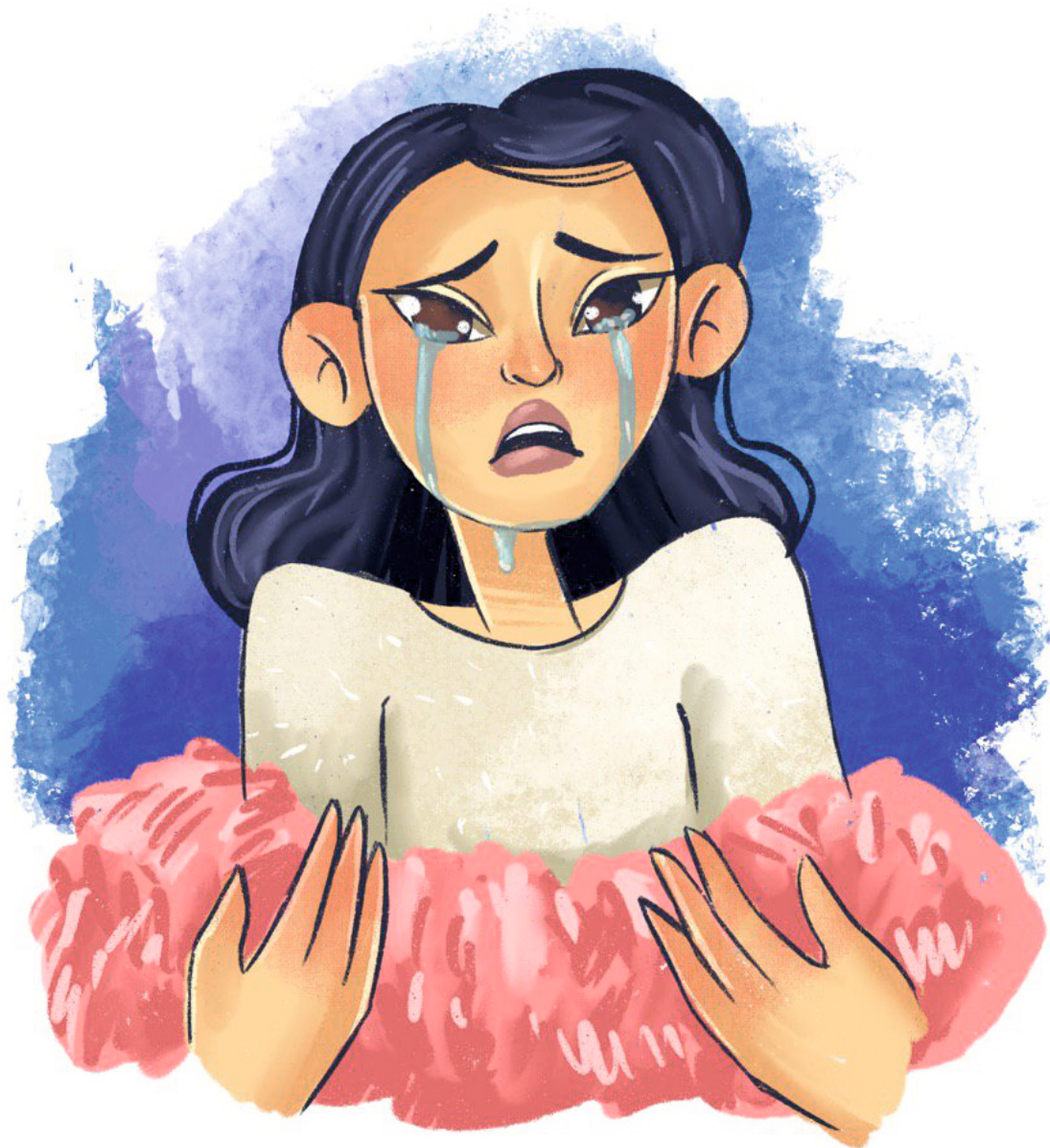
соответствуют своей цене, поэтому я совсем ничего не взяла. А ты что-то взяла?

- Здесь просто продаются самые модные вещи, и если ты хочешь выглядеть хорошо, то придется раскошелиться, смотри, что я купила, - сказала я, передавая свой пакет в руки Акботы.

- Что это такое, ты серьезно? Зачем тебе эта меховая накидка за тридцать тысяч? Откуда у тебя вообще такие деньги? Не думаю, что родители тебе бы их дали на подобную безделушку, - слова моей подруги опять меня расстроили, но я её могу понять, ведь она отстаёт от современных стандартов красоты и моды, но ничего, со временем я и её научу правильно действовать на пути к идеалу.

- Да, я серьезно копила на это деньги, которые оставались от обедов в течение последних трех месяцев, и ты не должна меня упрекать, скоро увидишь, как замечательно это будет на мне смотреться, - я была по-настоящему рада своей покупке, ведь только сегодня мой блогер показывал эту новинку, а значит я взяла её очень вовремя, вскоре цены на неё подлетят ещё выше.

Акбота больше не стала мне ничего говорить, и мы, немного перекусив, разошлись по домам. Придя домой, я в первую очередь обновила все новости в инстаграме и обрадовалась, ведь у моего блогера по стилю и моде вышло новое видео, где она наверняка хвастается своей новой накидкой. Но было очень неожиданно, когда она сказала, что эта накидка не подойдет ни к чему в гардеробе модной девушки и прямо на видео записала, где она выкидывает эту накидку в мусорку. Для меня это было по-настоящему серьезным ударом, я стала искать дополнительные отзывы по этой накидке, но все лишь говорили, какая она ужасная, и что её ни в коем случае не нужно покупать, а ещё я наткнулась на рекламу, где новая модель рассказывает, что быть худой - это отстой, и самое главное, это правильно распределить свой жир по телу, и так будет намного красивее.



Я не могла поверить тому, что увидела, как могло всё так резко поменяться, то к чему я стремилась целые месяцы, сменилось буквально за секунды. Я не могла сдержать слёз, плакала без остановки и позвонила Акботе, она, видимо, поняла, в чем дело, и приехала ко мне уже через 15 минут.

- Жансая, я ведь тебе говорила, я тоже видела и рекламу эту и видео, как люди выкидывают эти накидки, - начала успокаивать меня подруга.

- Но почему так получилось, почему всё так быстро поменялось, я ведь стремилась к своему идеалу, - сквозь слезы проговорила я.

- Во-первых, идеальных людей не бывает, а во-вторых, ты стремилась не к своему идеалу, а к чьему-то, который был вдолблен в твою голову, как твой собственный, с помощью этих бесконечных реклам и курсов. Теперь они увидели, что таких, как ты, стало слишком много, и решили поменять свою стратегию, изменив «твой идеал» на тот, что в точности противоположен предыдущему. Жансая, они ведь деньги на этом зарабатывают, поэтому хватит следовать за ними и делать всё, чтобы стать похожими на них, - объяснила мне всё подруга.

- Но что же мне тогда делать, как становиться лучше?

- Тебе нужно самой разработать свой образ в будущем, какой бы ты себя хотела видеть, к примеру, через год, к примеру, красивой и успешной. А ещё лучше было бы записать его на отдельном листочке со всеми деталями, а потом ходи и сравнивай себя с этим образом и, отталкиваясь от него, уже принимай свои собственные решения. И я уверена, ты станешь ещё большей красавицей по сравнению со всеми этими инстаграмными «профессионалами».

Как хорошо, что Акбота в тот день приехала ко мне и помогла мне разобраться в себе и своих страхах быть не такой красивой, как все эти девушки в социальных сетях. Жаль, конечно, что я её не послушала ещё в самом начале. Зато теперь, зная те приемы, которые она мне подсказала, я сразу почувствовала облегчение и внутреннее удовлетворение, которое не мог дать мне ни один из пройденных мною курсов.





ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА

История «Идеальный портрет» очень личная, в ней главная героиня, Жансая, рассказывает о трудностях восприятия себя, своего тела и окружения. Столкнувшись с новыми подростковыми изменениями, она не готова была их в себе принять. Подростковый возраст несет большие перемены как внешние, так и внутренние, но Жансая забыла самое главное, что в этом возрасте перемены еще неокончательные, все еще будет меняться, организм находится на самом пике своих изменений, и сравнение себя с картинками из социальных сетей как минимум не правильное.

Социальные сети стали весомой частью нашей жизни. Последние мировые новости и новости из жизни близких и друзей, изменения погоды, рецепты блюд, тренды, векторы развития мы узнаем из социальных сетей. Очень часто именно они становятся законодателем совершенства, ценностных ориентаций и увлечений. Каждый день в социальных сетях нам бросается вызов «идеального Я», нас призывают изменять себя и свое окружение, следовать новым правилам, организовывать особым образом свое пространство, участвовать в марафонах по личностному росту и достижению целей. Не следует, однако, забывать – мы живем в период финансовых ценностей, и вызовы часто бросаются нам ради личностной наживы, с целью заработка.

История Жансаи как раз является примером того, как негативным образом могут влиять на нас и наше окружение социальные сети. Жансая наполнена переживаниями и неуверенностью в себе, которые она пыталась преодолеть навязанными ей способами. Она рассказывает, как она старалась соответствовать заданным стандартам для того, чтобы стать лучше и красивее, но столкнулась с непониманием своих друзей, а самое главное в этой истории Жансая делиться своей нелюбовью к себе.



ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА

Взрослея, мы часто не готовы к изменениям и не понимаем, что происходит с нами, нашим телом, мыслями и чувствами. Мы хотим контролировать эти изменения, пытаюсь следовать советам близких и друзей, различных интернет-пространств развития и самореализации, забывая, что никто кроме нас и самых близких людей не может полностью понимать то, что происходит с нами и чего по-настоящему нам хочется. Каждый из нас уникален, нет такого другого похожего на нас человека. **Изменения в подростковом возрасте - это норма взросления, нужно стараться воспринимать их с пониманием, именно в подростковом возрасте становятся доступны новые возможности. Желание становиться лучше, самосовершенствоваться само по себе прекрасное, но его нужно осуществлять, ориентируясь на свою уникальность, менять себя в соответствии со своими возрастными нормами, ставить новые цели и хвалить себя за каждое достижение, больше времени проводить в кругу близких и воспринимать интернет-пространство как средство общения, а не вектор стандартов красоты.**

