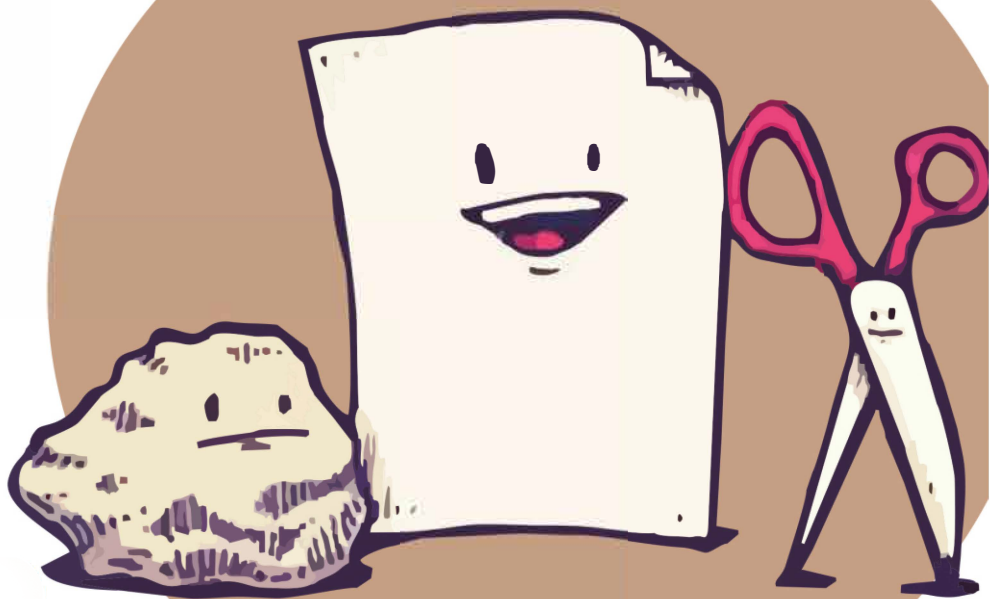


КАМЕНЬ, НОЖНИЦЫ, БУМАГА?

КАК ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ





КАМЕНЬ, НОЖНИЦЫ, БУМАГА?

Как принимать решения

Иллюстрировано
Мубаровой Айнур

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.

Камень, ножницы, бумага? Как принимать решения. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 40 с.

ISBN 978-601-7638-38-2

В книге «Камень, ножницы, бумага? Как принимать решения» рассматриваются шаги, которые предпринимаются подростком для конструктивного принятия решения при выявлении проблемы или задачи. Данные шаги представляют собой осознание желаемого результата, анализ ситуации, прогноз рисков и последствий для выбора лучшего варианта. В книге предлагаются варианты подходов для принятия решения, в том числе логическая последовательность, визуализация конечного варианта, использование творческого подхода, мозговой штурм и др.

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 978-601-7638-38-2

© 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.

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой читатель!.....	6
Думать как взрослый	7
Записи психолога.....	15
Лучше всех	17
Записи психолога.....	25
Марионетка	27
Записи психолога.....	34
Это может тебе пригодиться	36
На заметку родителям и опекунам	37
Об авторах и иллюстраторе	39



Дорогой читатель!

В настоящий момент ты ощущаешь себя взрослым и готов принимать самостоятельные решения, касающиеся твоих интересов, увлечений, учебы и внешности. Может быть, сейчас ты ищешь цель в жизни, ориентируясь только на свой опыт и окружение. Иногда уверенность в правильности принятых решений тебя покидает. Возможно, ты боишься рассказать об этом близким, поделиться, попросить совета. Однако быть наедине с собой и совершать ошибки намного тяжелее.

Взрослея, ты проходишь этапы осознания своей жизни, учишься мыслить по-новому, начинаешь выстраивать свое собственное мнение о происходящих изменениях, о ценностях, окружающих тебя людях, начинаешь по-новому оценивать себя и свою значимость. Изменения, происходящие в тебе, порой могут пугать или вдохновлять: ты чувствуешь готовность самостоятельно нести ответственность за себя, и это подталкивает тебя к принятию своих собственных решений. Но из-за страха, внутренних вопросов или нехватки опыта у тебя не все получается так, как ты хочешь. Возможно, в книге, которую ты держишь в руках, в историях твоих сверстников ты найдешь поддержку, получишь новые навыки, которые помогут тебе справиться с проблемами и принять решения.

Эта книга состоит из историй ребят, которые столкнулись со сложным выбором, совершали ошибки, решали их и выходили из сложных жизненных ситуаций самостоятельно или при помощи близких и друзей. Истории Жазиры, Кайсара и других учеников девятого класса, стоящих перед выбором, помогут тебе взглянуть на ситуации в твоей жизни по-новому. Ребята рассказывают о своих действиях, о последствиях их верных и неверных решений. Ориентируясь на эти истории, ты сможешь найти в них поддержку для самостоятельного принятия верных решений, сможешь поделиться с друзьями и родными новыми навыками, приобретешь опыт для реализации своих идей и удовлетворения своих социальных потребностей.



Думать как взрослый

Каждый раз одно и то же: «Кайсар, сделай уроки. Кайсар, вынеси мусор, покушай, ложись спать, сделай то, сделай это». Наверное, каждый из вас встречался с этими раздражающими просьбами своих родителей, которые думают, что вы ещё маленькие дети, которые не способны самостоятельно думать и принимать решения. Так и мои родители контролируют почти каждый мой шаг и не оставляют мне права выбирать что-либо или решать, когда мне нужно куда-то идти, а когда нет. Даже практически вся моя одежда была куплена моими родителями, а потом ребята в школе надо мной смеялись из-за того, что у меня то футболка голубая с сердечками, то брюки не по размеру. Зато дома родные довольны и говорят, что я очень хорошо выгляжу, а кому не нравится, те просто ничего не понимают. А я в душе почти каждый день мечтал о том, как стану взрослым, буду самостоятельным и все решения буду принимать без помощи своих родных.

В нашей семье не было отца, я рос со своей мамой и бабушкой. При этом бабушка была уже старой, и условия диктовала в основном моя мама. Я старался прислушиваться, но вот однажды за завтраком произошел один случай.

– Кайсар, мне нужно будет на несколько недель уехать в Сарыагаш. В нашей поликлинике я смогла получить бесплатную путевку, а мне как раз нужно долечиться и наконец избавиться от кашля, – сказала моя мама.

– Да, конечно, поезжай. Я уже повзрослел и точно смогу прожить несколько недель без тебя и ничего не натворить, – с улыбкой ответил я.

– Знаю я тебя, повзрослел он. Если меня не будет, ты же готов будешь целыми днями за компьютером сидеть или вообще голодным ходить, – тревожно проговорила мне в ответ мама.

– Неправда, у меня сейчас в школе проходят разные мероприятия, и мы вместе с друзьями стараемся все посещать, поэтому на компьютер даже времени не остаётся, – постарался я успокоить



маму.

– Смотри, про уроки не забывай со своими мероприятиями. У тебя скоро четверть заканчивается, готовься к тестам своим четвертным, чтобы без троек закончить, а то я помню, как ты в прошлом году вышел с одной тройкой по математике. Ещё говоришь, что тебя не нужно контролировать, – не унималась мама со своими наставлениями.

– Да учительница наша просто не любит меня. Чего ты вообще про это вспомнила? Не бойся за меня, я тут один со всем управлюсь, – заверил я.

– Так я и не боюсь, ведь ты не один будешь, а с бабушкой, она хоть приглядит за тобой. Ты её слушайся и не обижай, она ведь старенькая уже, поэтому прояви уважение, – строго сказала мама.

Точно, а я ведь совсем забыл о бабушке! Но думаю, что для меня это будет не особой проблемой, ведь в большинстве случаев контролировала меня только мама.

– Конечно, мам, я буду вести себя очень хорошо и не буду расстраивать бабушку. Я понимаю, что ей сейчас тяжело и наоборот сам буду стараться ей всячески помогать, – сказал я маме, чтобы она лишний раз не переживала. Обычно я редко слушаюсь бабушку, ведь она у меня добрая и особо меня не проверяет.

– Хорошо, Кайсар, я на тебя надеюсь, так что не подведи меня, – сказала мама, приобняв меня.

– Всё, я пошла, буду по вам скучать и писать, телефон проверяй иногда, а то я буду переживать, – сказала она, уже выходя из двери.

В душе я уже был готов к веселью, которое ждало меня следующие пару недель. Наконец-то я могу почувствовать себя независимым, взрослым человеком. Я каждый день говорил бабушке, что у нас дополнительные занятия после школы, а сам по несколько часов гулял с друзьями.

– Кайсар, а почему это ты вдруг с нами начал ходить, ты же раньше всё время говорил, что мама тебя не отпускает и запрещает с нами гулять? – спросил один из ребят, который постоянно где-то тусовался. Он пропускал занятия, и было такое впечатление, что родители за ним вообще не смотрят. Вот это я понимаю свобода выбора: захотел – пошёл в школу; посчитал, что не нужно идти на занятия – не пошёл. Ребята и так частенько обзывали меня «маменькин сынок», поэтому я решил соврать по поводу того, что моя мама уехала:

– Да я разобрался со своими домашними и объяснил им, что я уже не маленький и сам могу решать, когда мне нужно гулять, а когда лучше пораньше вернуться домой.

– Ааааа, ну тогда хорошо. Да ты прям крут, с домашними, говоришь, разобрался. А почему же ты тогда сейчас решил гулять, у нас на

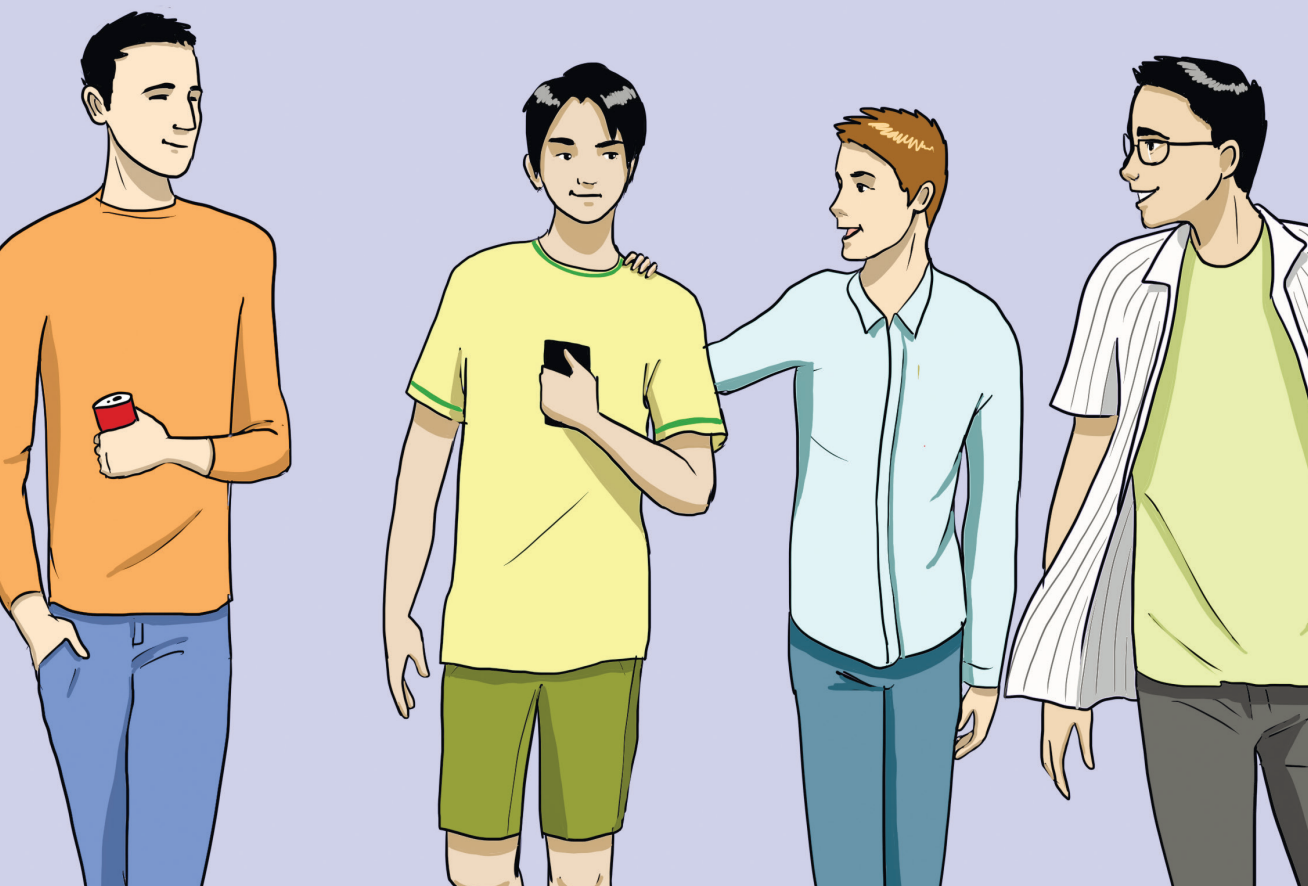
ДУМАТЬ КАК ВЗРОСЛЫЙ

днях ведь будут экзамены, может тебе лучше к ним подготовиться?

– Я заранее уже подготовился, поэтому могу сейчас с вами погулять. И вообще, давайте сменим тему разговора, что это мы только обо мне говорим, – на самом деле я просто не хотел разговаривать насчёт этого.

Так мы гуляли с ребятами практически до самого вечера, а затем я возвращался домой, а там уже на столе стоял ужин, который мне заранее приготовила бабушка. Я, бывало, злился на всех вокруг, а она меня успокаивала, а иногда просто оставляла меня в покое, чтобы я мог сам посидеть и подумать. Мне очень нравилось, что меня практически никто не контролирует. Только однажды всё пошло не так, и потом я ещё долго жалел о случившемся. Все произошло после очередной прогулки с ребятами в пятничный вечер.

– А давайте сегодня будем всю ночь гулять по набережной, а потом пойдем ко мне заночуем, у меня как раз дом недалеко, поэтому ничего страшного не случится, – предложил кто-то из толпы.



Мне не очень понравилась эта идея, потому что я говорил, что в школе уроки у меня максимум до шести вечера, а тут целую ночь я буду гулять, а потом ещё и не буду ночевать у себя дома.

– Я даже не знаю, у меня другие планы были сегодня дома, и я хотел пораньше вернуться, – начал неуверенно говорить я. Как ни странно, из всех ребят я был единственным, кто не поддерживал эту затею.

– Понятно, маменькин сынок проснулся! Испугался, так и скажи, чего ты тут выдумываешь? Боишься просто, что тебя дома отругают и ты потом вообще оттуда не выйдешь. Давай беги домой, мы с такими не водимся.

– Ребята, я ведь вам сразу говорил, что Кайсар обманывает, а вы решили ему поверить, вот теперь он сам же и раскрыл свой обман, – сказал тот самый заядлый прогульщик.

В то время я был не особо уверен в себе. Я подумал, что ведь сейчас, в этот момент я как будто на самом деле взрослый и должен самостоятельно принять правильное решение:

– Ничего я не испугался! Планы могу и перенести, поэтому сегодня я пойду с вами гулять на всю ночь, – у меня, как назло, и телефон разрядился, и я не смог предупредить бабушку.

Прогулка была у нас на самом деле веселая. На набережной мы ходили всего пару часов, а потом купили разных чипсов, попкорна, напитков и пошли смотреть фильмы. Этим мы занимались практически всю ночь и под конец уже уснули у кого-то дома. Встал я ближе к обеду, не спеша собрался, и пошёл к себе домой. Из-за всех этих развлечений я совсем забыл взять у кого-нибудь телефон и позвонить бабушке. «Ну и ладно, ничего страшного, она обычно рано ложиться спать, наверное, и не заметила, что меня не было дома», – подумал я.

Когда я вернулся, то ничего не понял: никого не было дома, и при этом мамин чемодан стоял возле двери, хотя она должна была вернуться только через неделю. Я пошёл и быстро поставил телефон на зарядку, чтобы проверить, не звонил ли мне кто-то. Когда

ДУМАТЬ КАК ВЗРОСЛЫЙ

он наконец включился, я очень испугался, ведь у меня висело тридцать пропущенных звонков от мамы. Я сразу начал её набирать, она ответила почти сразу, но мы особо не общались, она лишь спросила, где я. Когда я сказал, что дома, мама ответила, что будем разговаривать, как только они вернутся. «Откуда вернутся? Почему она по телефону не стала ничего говорить?» – в голове у меня сразу возникла куча вопросов.

Буквально через полчаса они с бабушкой были уже дома. По лицу бабушки было видно, что она явно нехорошо себя чувствует, поэтому мама сначала отвела её в спальню, накапала ей сердечных капель, а затем вернулась, чтобы со мной поговорить.

– Кайсар, где ты был прошлой ночью? – спросила меня мама.

– Так я с ребятами гулял, а потом заночевал у одного из них. Там дом рядом с набережной, где мы гуляли, поэтому я решил так поздно не возвращаться домой, а переночевать там, – сбивчиво начал я оправдываться.

– А почему домой не позвонил или хотя бы меня не предупредил? И вообще, я ведь запрещала тебе гулять поздно вечером после уроков, просила только по выходным и то днём, – строгим тоном продолжила мама.

– Я ведь уже не маленький мальчик, и сам могу принимать решения, когда мне нужно гулять, а когда лучше остаться дома, – злясь, сказал я.

– Ты считаешь, что ты поступил по-взрослому, оставшись ночевать в другом доме и не предупредив нас? Мы с бабушкой всю ночь переживали за тебя. Ты же знаешь, что она старенькая и у неё проблемы с сердцем. Из-за того, что она сильно перенервничала, ей стало плохо и нам пришлось ехать в больницу, вот только вернулись оттуда, – уставшим голосом проговорила мама.

– Я же не знал, что так получится, я ведь только хотел показать ребятам, что уже достаточно взрослый, чтобы самостоятельно принимать решения, – виновато пробормотал я.



ДУМАТЬ КАК ВЗРОСЛЫЙ

– Совершать глупые поступки, Кайсар, это не значит быть взрослым. Так поступают дети: сначала что-то натворят, а потом думают, что нехорошо получилось. Если ты хочешь самостоятельно принимать решения и быть взрослым, то и думать, и поступать надо как взрослый человек, рассматривая все последствия своих решений, а не просто по принципу «захотел и что-то сделал», – спокойно сказала мама.

– Хорошо, мам, давай только теперь договоримся, что я буду сам думать, что мне делать и начну думать как взрослый, а ты будешь меньше меня контролировать, – на этом я решил закончить разговор с мамой. Я поспешил к бабушке, чтобы попросить прощения за то, что вел себя как маленький и не позвонил ей. Она, конечно, сказала, что не сердится на меня, но мне было очень стыдно.

Теперь я не вожусь с такими глупыми ребятами, из-за которых я поступил так опрометчиво. Не подумав о переживаниях своих родных и решив остаться ночью в чужом доме, я поступил не повзрослому. Думаю, что это для нас всех стало уроком: теперь мама старается давать мне больше свободы выбора, а я стал более осознанно принимать эту ответственность и учиться правильно принимать решения в своей жизни.






Записи психолога

История «Думать как взрослый» раскрывает нам мысли и чувства Кайсара, его потребность в независимости от мамы и бабушки. Эта потребность в самостоятельности имеет место быть у каждого подростка. И заключается она в желании молодого человека или девушки показать обществу свои изменения, новый взгляд, возможности, идеи через принятие самостоятельных решений, касающихся их личности. Но, к сожалению, в процессе удовлетворения потребности самостоятельности мы часто забываем, что принятые решения касаются не только нас, но и наших близких.

В этой истории Кайсар не хотел доставлять никаких хлопот или проблем бабушке и маме. Ему хотелось соответствовать кругу своих друзей, стать частью их общества, быть значимым для них, показать, что он стал взрослым и может принимать самостоятельные решения, касающиеся его внешности, увлечений и времени. Однако Кайсар не учел того, что бабушка и мама несут ответственность за него, за его личность и даже жизнь, и что они будут очень волноваться, а их волнения приведут к печальным последствиям ухудшения здоровья бабушки.

Вся эта ситуация могла бы и не произойти, будь рядом с Кайсаром друзья, учитывающие интересы, возможности, беспокойство и ответственность других, или если бы Кайсар вовремя понял ту ответственность, которую он несет, принимая самостоятельные решения.

Быть взрослым – это не только принимать личные решения, касающиеся себя, это и уметь учитывать при этом интересы, возможности, страхи своих близких, друзей или других людей, которых могут коснуться последствия принятого тобой решения.



Поняв свою ошибку, Кайсар сделал выбор в пользу своей семьи, тем самым взяв на себя ответственность за свое и их благополучие. Теперь он поступил как по-настоящему взрослый человек.

Если ты тоже находишься в ситуации принятия важного, а может, и не очень важного, решения, проделай небольшое упражнения для того, чтобы максимально снизить риски негативного исхода.

Представь себе, что изменится в твоей жизни, если ты примешь данное решение, какие чувства ты будешь испытывать, что будет происходить в твоём окружении, как изменятся чувства и отношение к тебе твоих близких, друзей, семьи. Потом подумай об изменениях, которые могут произойти с тобой, если ты не примешь данного решения, представь во всех подробностях, что будет происходить с тобой и твоим окружением. А теперь взвесь, что для тебя важнее, что больше принесет тебе удовольствие и поможет оставаться в хороших отношениях с семьей, друзьями, близкими. Помни, что, принимая решение, ты можешь изменить себя и свою жизнь как в положительную сторону, так и в отрицательную.