

**Қызғаншақ
болу жақсы ма?**

**Қызғаныш пен іштарлықты
қалай женуге болады**

*Балалар мен жасөспірімдерге арналған
«денсаулық және өмір дағдылары»
кітаптар сериясы*

Жаклин Б.Тонер, PhD
Клэр А.Б.Фриленд, PhD
безендірген Дэвид Томпсон

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН
«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІР ДАҒДЫЛАРЫ» КІТАПТАР СЕРИЯСЫ

WHAT TO DO WHEN IT'S NOT FAIR

A kid's guide to Handling envy and jealousy

by Jacqueline B.Toner, PhD and Claire A.B. Freeland, PhD
illustrated by David Thompson



ҚЫЗҒАНШАҚ БОЛУ ЖАҚСЫ МА?

Қызғаныш пен іштарлықты қалай женуге болады

Жаклин Б.Тонер, PhD және Клэр А.Б.Фриленд, PhD
безендірген Дэвид Томпсон



Астана
2018

Мәтінге авторлық құқық © 2014 Magination Press. Америка Психологиялық қауымдастығы басып шығарған. Безендіру авторлық құқығы © 2014 Дэвид Томпсонға тиесілі. Құқықтардың бәрі қорғалған.

АҚШ-тың 1976 жылғы авторлық құқық туралы заңымен көзделген жағдайларды қоспағанда, бұл жарияланымды баспагердің алдын-ала жазбаша рұқсатынсыз кез келген формада немесе кез келген құралдармен өндіруге немесе таратуға, сондай-ақ мәліметтер базасына немесе іздеу жүйесіне сақтауға тиым салынады. Бәрі әділетсіздік боп көрінгенде не істеу керек?

Америка Психологиялық қауымдастығы сауда белгісімен тіркелген «Magination Press» журналының «Балаларға арналған нұсқаулықтар» сериясының бір бөлімі.

Жариялаған

MAGINATION PRESS

Білім беру бағытындағы Баспа Қорының Кітабы

Америка Психологиялық қауымдастығы

750 Бірінші көше, NE

Вашингтон, КО, 20002

Толық каталогты қоса алғанда, біздің кітаптар туралы қосымша ақпарат алу үшін, бізге хат жолдаңыздар, 1-800-374-2721 телефонына хабарласыңыздар немесе www.ara.com/pubs/magination мекен жайындағы веб-сайтымызға кіріңіздер.

Басып шығарған Ворзалла, Стивенс Поинт, ВИ

Кітапты өңдеген Сандра Кимбелл

Жарияланымдар тізімдемесі Конгресс кітапханасы, Жаклин Б.

Бәрі әділетсіздік боп көрінгенде не істеу керек?: көреалмаушылық пен қызғанышпен күресу бойынша балаларға арналған нұсқаулық / PhD Жаклин Б. Тонер және PhD Клэр А.Б. Фриленд жазған, Дэвид Томпсон безендірген.

п. см. – (Не істеу керек? – балаларға арналған нұсқаулық)

ISBN-13: 978-1-4338-1341-2 (пбк.)

ISBN-10: 1-4338-1341-6 (пбк.)

1. Балалар қызғанышы - жасөспірімдер әдебиеті.

2. Қызғаныш – жасөспірімдер әдебиеті.

3. Көреалмаушылық - жасөспірімдер әдебиеті.

I. Фриленд, Клэр А.Б. II. Томпсон, Дэвид, безендіруші. III. Тақырыпты.

BF723.J4T65 2014

152.4'8—dc23

2013005781

Америка Құрама Штаттарында жасалған. Бірінші баспа, 2013 ж. сәуір.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Жаман әдеттер пайда болған кезде істеу керек?

Тырнақ тістеу және т.с.с әдеттерді қойғызу
туралы балаларға арналған нұсқаулық

Бәрі әділетсіздік боп көрінгенде не істеу керек?

Көреалмаушылық пен қызғанышпен күресу жөніндегі балаларға арналған
нұсқаулық

Өз төсегіңнен қорыққанда не істеу керек?

Ұйқы проблемаларын жеңу бойынша балаларға арналған нұсқаулық

Шектен тыс ұрысқақ болғанда не істеу керек?

Жағымсыз әдетті қойғызу туралы балаларға арналған нұсқаулық

Шектен тыс мазасыз болғанда не істеу керек?

Санаң толып қалса не істеу керек?

ОКБ-ны жеңу туралы балаларға арналған нұсқаулық

Мінезің сыр бергенде кезде не істеу керек?

Ашу-ыза проблемаларын жою туралы балаларға арналған нұсқаулық

МАЗМҰНЫ

Кіріспе

Ата-аналар мен қамқоршыларға арналған 8-бет

БІРІНШІ ТАРАУ

Алақай! ... 12-бет

ЕКІНШІ ТАРАУ

Дүрбіңді түсір 22-бет

ҮШІНШІ ТАРАУ

Өз кемеңді басқар 35-бет

ТӨРТІНШІ ТАРАУ

Өз кемеңді желкен астында ұста 47

БЕСІНШІ ТАРАУ

Зәкірді көтер 54-бет

АЛТЫНШЫ ТАРАУ

Жүкті жеңілдет ... 64-бет

ЖЕТІНШІ ТАРАУ

Өзгелер саған қызғаншақтық танытқанда ... 70-бет

СЕГІЗІНШІ ТАРАУ

Тепе-теңдікті сақта ... 78-бет

ТОҒЫЗЫНШЫ ТАРАУ

Өзіңді күт ... 84-бет

ОНЫНШЫ ТАРАУ

Бұл сенің қолыңнан келеді! ... 96-бет



Кіріспе

Ата-аналар мен қамқоршыларға арналған

Қызғаныш – адамның бойындағы өзімшілдікке негізделген эмоция. Кейде сіз біреудің үлкен үй, жақсы көлік, шетелге саяхаттау тәрізді жетістігі өз басыңызда болғанын қалап, қызғаныш сезімін бастан өткізуіңіз мүмкін.

Тағы бірде, мәселен, бастығыңыздың әріптесіңізді қолдауына немесе досыңыздың өзгелерге айрықша назар аударуына, яғни ықыласына қызғаныш танытуыңыз ықтимал. Қызғаншақтық сезімі ересектерде ғана емес, балаларда да болады және әртүрлі жағдайда осы сезімнің туысы – қызғаныш та кездеседі. Қалай дегенмен де, балалар әлі біле бермейтін дүниелерді ересектер жақсы біледі:

қызғаншақтық пен қызғаныш сезімдері келеді де кетеді.

Қызғаншақтықты бастан кешіретін балалар біреудің бар нәрсесіне айрықша мән береді. Олар басқалардың сәттілігіне байыппен қарай алмайды. Ата-анасының, мұғалімдердің және құрдастарының ықыласына бөленуді қалайды. Олар өз тұлғасының басқаларға да тән тәжірибеге немесе тануға негізделгенін сезеді және бұл өздерінің қалауы. Сонымен қатар балалар өздеріндегі қызғаныш сезімін түсіне немесе мойындай алмайды. Сөйтіп, ашуға бой алдыру немесе басқа да нашар мінез-құлық таныту арқылы агрессивті әрекет етуі мүмкін. Сондай-ақ бала бір нәрсемен айналысудан немесе мақсатқа жетуден бас тарта отырып, өзімен-өзі оқшаулануы ықтимал. Қызғаншақтық – бұл отбасылық қарым-қатынасқа кедергі келтіретін, достыққа кері әсер ететін және өзін-өзі бағалауды төмендететін күрделі эмоция. Егер мұндай проблемалардың түпнегізі қызғаншақтықпен байланысты



болса, ата-ана ретінде сіз не істей аласыз?

“Осы да әділдік пе?” аталатын осы кітап, сіздің балаңызда қызғаншақтық сезімін тудыр-ған ойларды анықтауға, қызғаншақтықты жоймаса да, оның әсерін азайтатын ойларды дамытуға үйретеді. Ой өзгергенде, эмоциялар мен мінез-құлықтар да сөзсіз өзгереді. Бірте-бірте балалар шынайы ойлауды үйренуі мүмкін. Сонда олар көзсіз қызғанышқа бой алдырмайды.

Ата-аналар бірінші кезекте мұндай мінез-құлыққа өздерін жауапты сезінеді. Жабырқау, саяқ жүретін балаға көңіл бөліп, оны достық қарым-қатынасқа қайтара аласыз. Бұл, бәлкім, мінез-құлықты уақытша ғана жақсартатын шығар, бірақ баланың өзіндік сана-сезімін арттыруға және қызғаншақтық бас көтерген жағдайда онымен күресуге сіздің ықпалыңыз қажет болуы мүмкін. Осы сезімді бастан жиі өткізетін балаларға оны жеңу үшін қосымша көмек қажет болады.

Олардың тікелей қорқынышы – сіздің (немесе басқа жақын ересек адамның) ықыласынан айырылу, өзін қалыпты немесе толыққанды сезінбеген жағдайда біреуге пайдалы болуды қалау.

Сонымен қатар ата-аналар әрбір адамның өз қолында бары үшін алғыс білдіруі, кешірімді болуы және ренішті ұмытуы, басқаларға жомарттық танытуы туралы маңызды сабақтар бере алады. Мүмкін, сіз балаларыңызға басқа уақыттағы немесе басқа жағдайдағы сәттіліктерін еске түсіруге тырысқан шығарсыз. Мүмкін, олардағы өзгелерде жоқ заттарды атаған боларсыз. Немесе қазір естерінен шығып кеткен, бұрын достарымен өткізген қызықты шақтарын естеріне түсірген болуыңыз мүмкін. Егер сіздің бірнеше балаңыз болса, әрине, әділдік дегеніміз – отбасындағы әр адамның өз қалағанын жасауы емес, керісінше, әрқайсысының өз кезегін алуға мүмкіндігі болуы немесе бәрінің атынан таңдау жасауға мүмкіндігі болуы отбасында өте маңызды екенін бірнеше рет түсіндірген боларсыз. Теледидардың басқару тетігін ешкім де басқара алмайды! Алайда басқаларға қарағанда мұндай заттарды түсіну кейбір балалар үшін күрделі. Олардың қызғаншақтық сезімін мойындауына және өздерінің тәжірибесі туралы басқаша ойлауына қосымша көмек қажет. Біздің эмоцияларымыз басы-

мыздан өтіп жатқан жағдайларға ғана емес, осы оқиғаларды қалай ұғынуымызға және түсіндіруімізге де байланысты болады. Ата-аналар қызғаншақтық пен қолайсыздық сезімін тудыратын оқиғалар туралы балаларын әрқалай ойлауға бірте-бірте үйрете алады. Балалар өздерінің бастапқы ойларымен күресе отырып, қызғаншақтықтан арылуға қол жеткізеді.

Бұл кітап сіздің күш-жігеріңіздің арқасында баланы өз сезімін басқаруға үйретуде көмекші құрал болады деп үміттенеміз. Алдымен кітапты өзіңіз оқып шығуға кеңес береміз. Осы кітаптағы әдістер негізіндегі психологияны базалық тұрғыдан түсіну балаңызды тиімді жаттықтыруға көмектеседі. Енді бір не екі тарауды балаңызбен бірге оқи бастаңыз. Бәлкім, сонда жақында балаңыздың басынан өткен оқиғалар еске түсетін шығар. Олай болса, сол оқиғаларды балаңыздың есіне салу жайлы ойлаңыз. Ал сол сәтте балаңыз ренжіген болса, кітаптағы мысалдарды пайдаланып, қазір басқаша ойлай алатындай тәсілдерді қарастырыңыз. Егер бала қызғаншақтық сезімін тудырған ойды жеңе білсе, оны мақтап қойыңыз. Осы сезімдерін жеңу үшін қалай ойлағанын біліңіз. Осындай

жетістіктерін ескере отырып, балаңызды стратегияларды қайталап пайдалануға итермелейсіз.

Есіңізде болсын, ойларды талдауды үйрену – дамудағы үздіксіз процесс. Әр түрлі жастағы балалар өз қабілеттерімен және балама ойлар ойлап табумен ерекшеленеді. Алайда сіз балаңызды өз ойларын талдауға және бірте-бірте басқаша ойлауға үйрете аласыз. Ең болмағанда, ойға, сезімге және мінез-құлыққа бірлесе назар аудару отбасыңыздағы эмоциялық уайымдардың азаюына мүмкіндік береді. Әрине, баламен бірге тек кітап оқу қызғаншақтықтан арылуды үйретпейді. Бұл үшін көп жаттығу, тәжірибе керек. Кітаптағы мысалдар мен талқылаулар сізге, бойындағы қызғаншақтық сезімінен арылту үшін, баламен әрбір ойды талқылауға көмектесу мақсатында жазылған. Сол арқылы баланың дағдыларын дамытасыз. Біз сізді сезімдер, ойлар және мінез-құлық арасындағы байланыстар жөніндегі өз түсінігіңізді кеңейтуге шақырамыз. Балаңыз қызғаншақтық сезімдерінен толық арылмас, дегенмен, «осы да әділдік пе?» деген сөзді сирек еститін боласыз.



АЛАҚАЙ!

Қарақшы болып ойнау өте қызықты.

Достарыңмен бірге кемеге отырып, шет-шегі көрінбейтін теңізде жүзесің, қазына іздейсің.

Иығыңда сенімді тотықұс отыр, күн сәулесін шашып тұр, қазына картасында алтын тиындар салынған үлкен сандық көрсетілген.

«Алақай!» – деп айқай саласың.

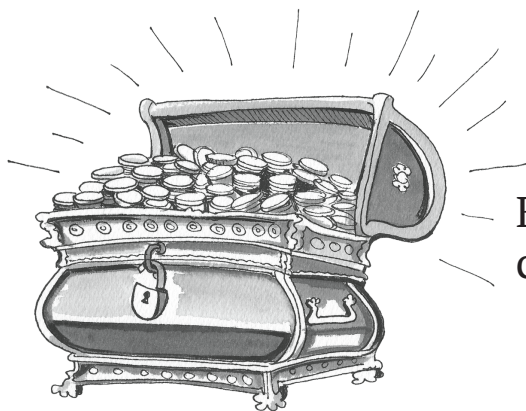
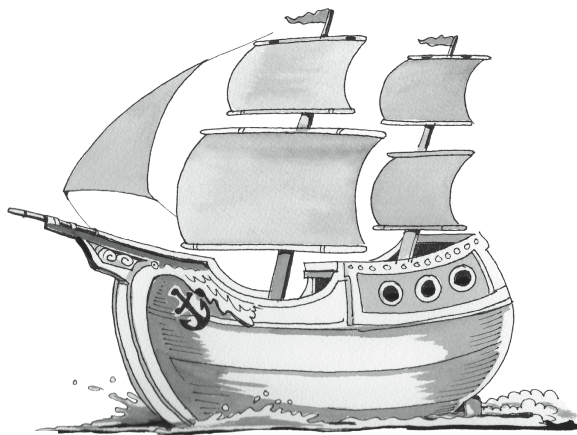
Қандай ғажайып өмір!





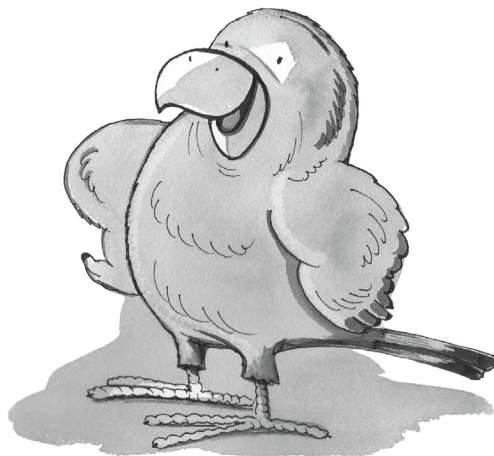
Қарақшы үшін нағыз сәтті күннің анықтамасы:

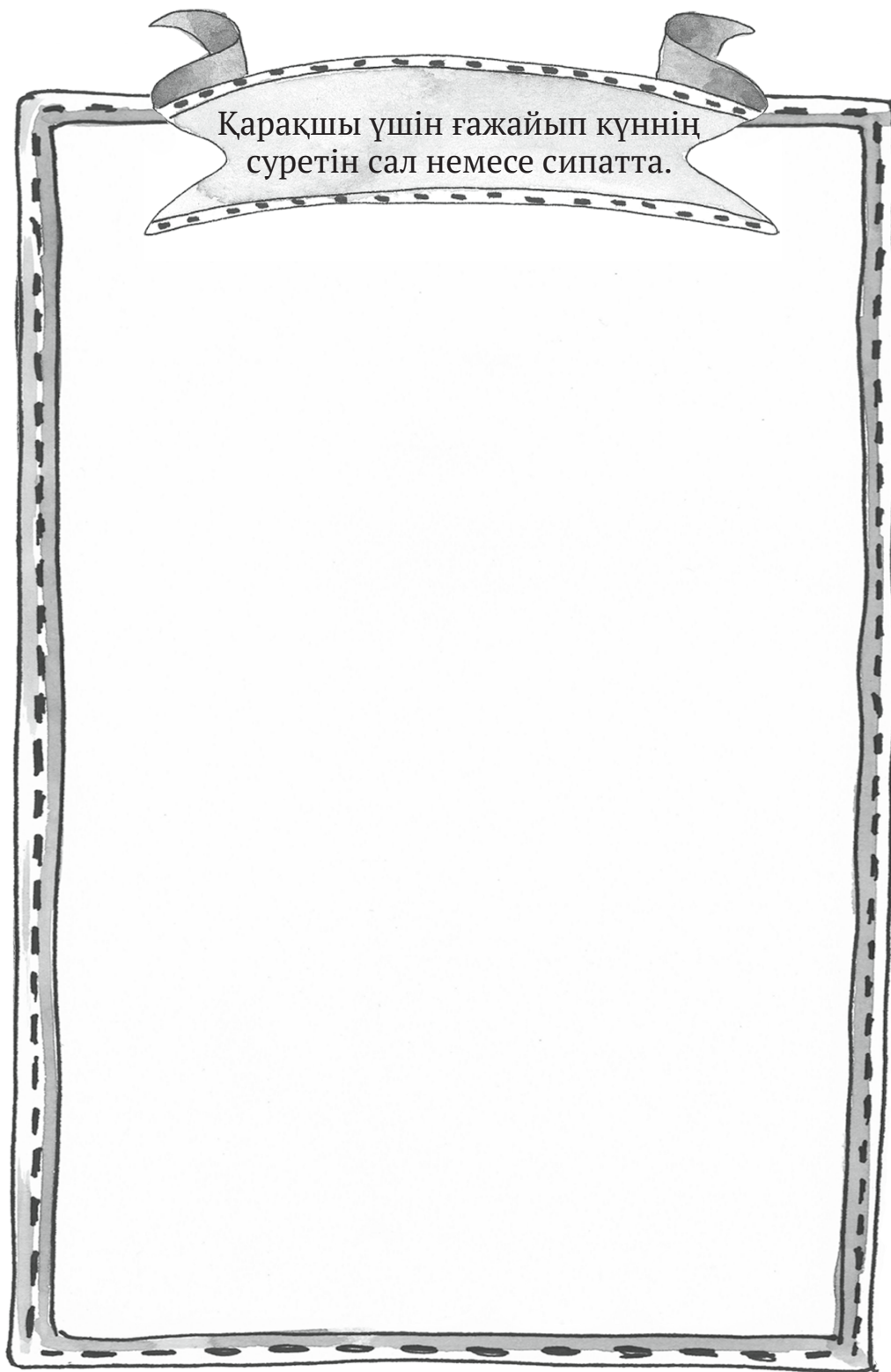
Күшті әрі батыл
достардан құралған
командасы бар үлкен
кеме.



Құнды алтын тиындар
салынған үлкен сандық.

Үй жануары – адал
ТОТЫҚҰС.



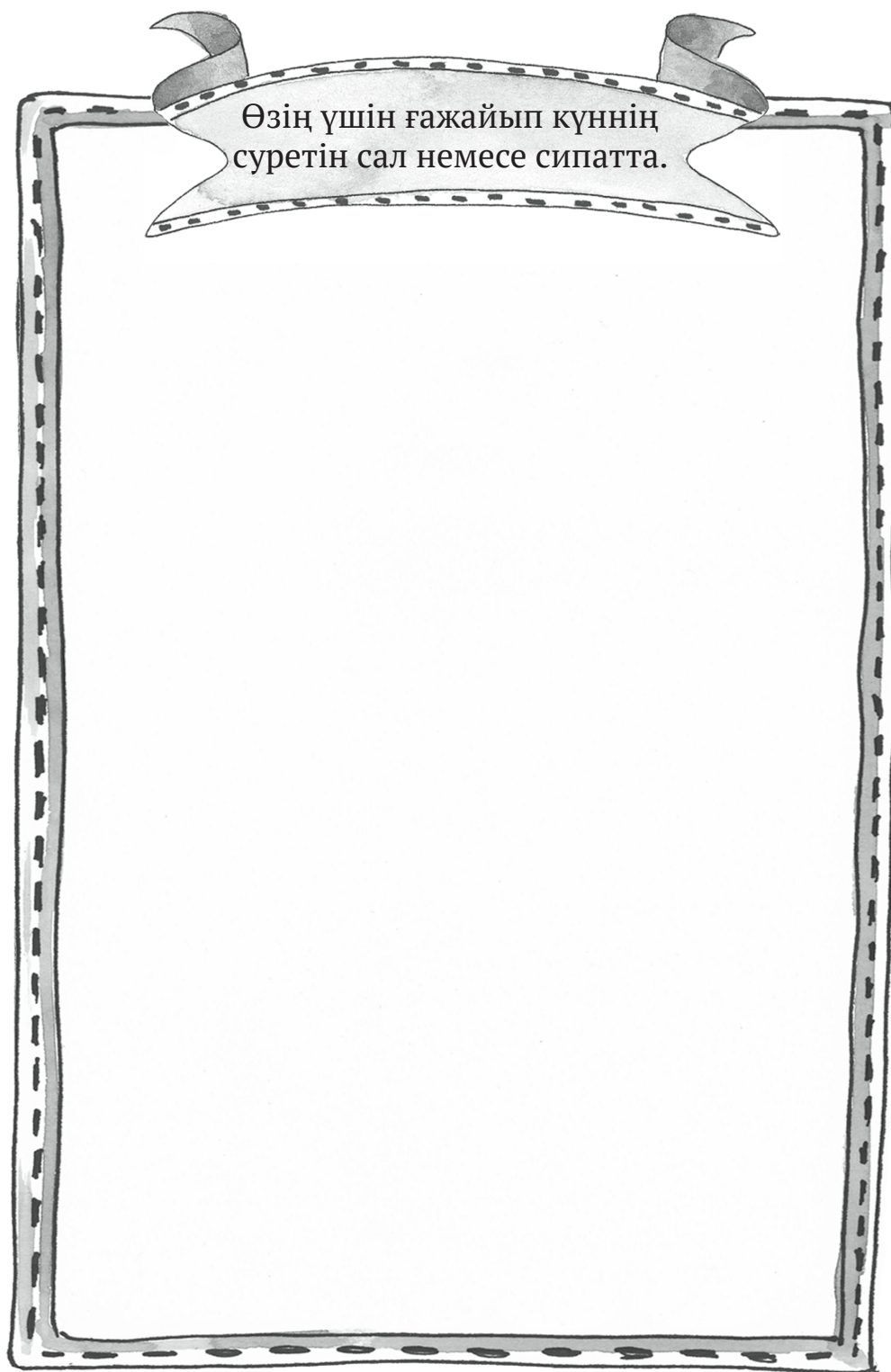


Сен үшін қуанышты күн қандай?

Көптеген балалар ерекше ықыласқа, жаңа ойыншыққа ие болған, ойында ұтысқа жеткен немесе көптен күткен саяхатқа шыққан күнді қуанышты күн санайды. Жеңімпаз болу және жақсы шаралар атқару айрықша көңіл күй мен іскерлікті талап етеді.

Қарақшының арманындағы күнді сипаттадың, енді өзіңнің шаттана қуанған күніңді елестет. Ғажайып күн. Сен үшін ол қандай?





Қуанышқа бөлену деген керемет емес пе!?

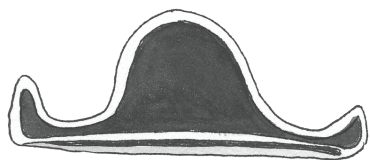
Бірақ ешкім әрдайым бақытты бола бермейді. Кейде қуанышқа кедергі келтіретін бір оқиға болады. Мәселен, қарақшы өз кемесіне апара жатқан алтынын байқамай түсіріп алады да, алтын теңізге батып кетеді. Бұл, әрине, қарақшының қуанышты күнінің шырқын бұзады.

Тағы бірде осындай жайсыз оқиғалардан немесе сәтсіздіктен ғана емес, белгілі бір жағымсыз сезімдерден де көңіл күйі бұзылады. Бұл сезім қызғаншақтық деп аталады. Қызғаншақтық – өзінде жоқ зат біреуде болғанда немесе басқа біреу бірдеңені өзіңнен артық орындағанда, немесе сенен көбірек ықыласқа бөленгенде пайда болатын сезім.

Осы сезімнің көрініс беруін түсіндірейік:

Әлгі алтын толы үлкен сандық есінде ме? Айталық, біздің қуанышқа бөленген қарақшымыз басқа қарақшылардың кемесін бақылап отыр. Ал оның палубасындағы алтын өзінікінен көбірек екен. Басында қарақшы «өзіндегі қазынаны көп» деп ойлады. Енді «шын мәнінде, менің қазынам соншалықты үлкен емес. Көбірек қазынаға мен ие болуым керек» деп ойлауы мүмкін. Оның көңіл күйі түсіп кетті, оған себеп – қызғаншақтық.

Мынадай жағдайлар басыңнан өтіп, не істеріңді білмеген, ренішті кезің болды ма?



Сен қолда бар нәрселерден Хэллоуин күніне қарақшының костюмін әзірлеп, күні бойы әурелендің. Ал досыңа анасы нағыз қарақшының костюмін сатып әперіпті. Сенде досыңның костюміне деген қызғаныш оянды.

Трубада соло ойнауға қатысып көрдің, бірақ сені таңдаған жоқ. Өзіңде солоға таңдалған балаға қызғаныш пайда болды.



Шешуші гол болуы мүмкін соққыны өткізіп алдың. Басқа команданың жеңісін қызғанып тұрсың.

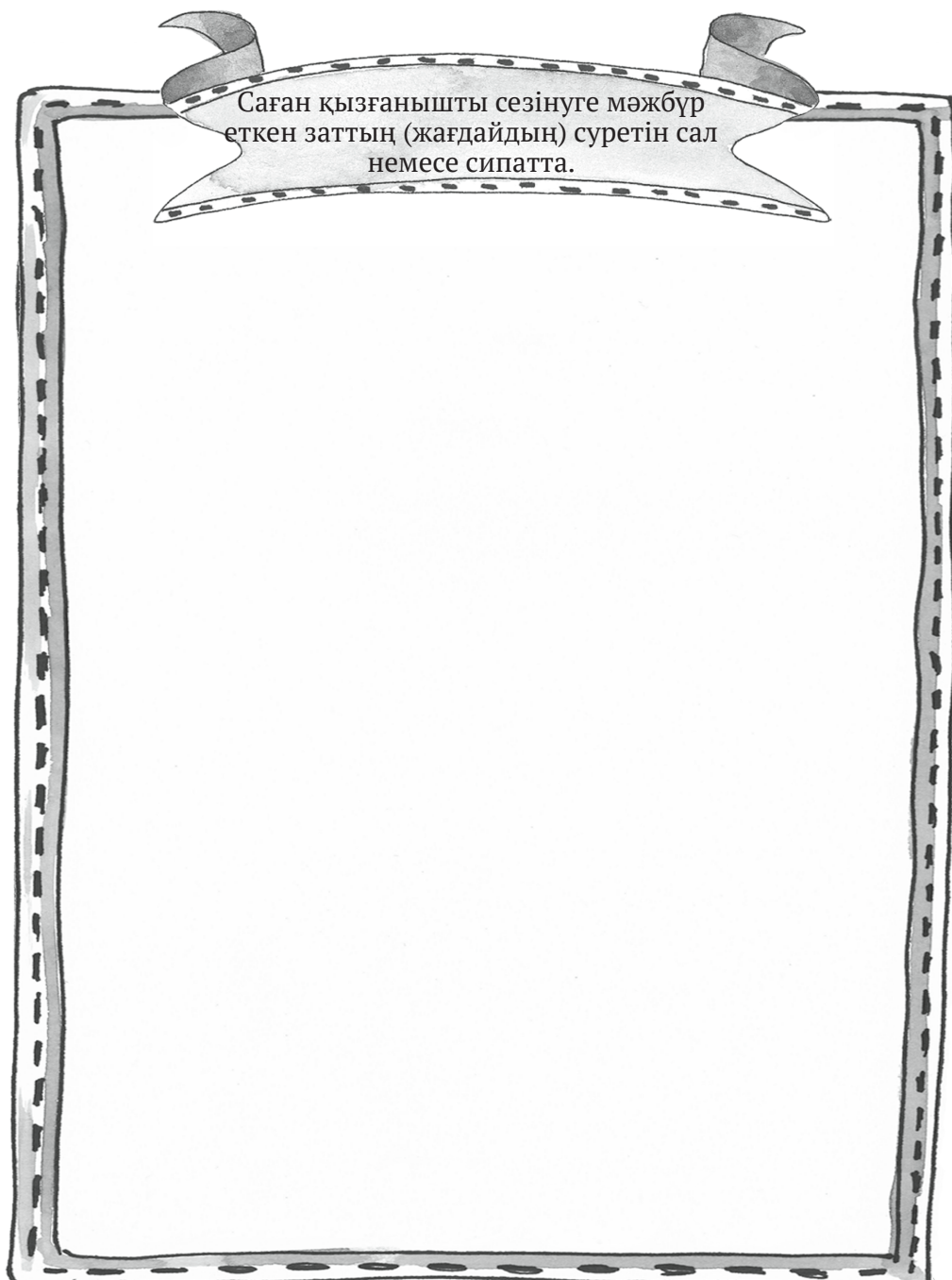
Қызғаншақтық – өзге адамның қол жеткізген жетістігін екінші бір адамның өзіне қалауы арқылы бастан кешіретін сезімі. Байқасаң, әрдайым біреуде өзіңдегіге қарағанда жақсырақ зат болады немесе біреу жеңеді, немесе көбірек ықыласқа ие болады. Яғни әрдайым басқа біреу назарда болады. Егер өзіңді, қолыңда затыңды немесе өз жағдайыңды басқаның жағдайымен салыстырмайтын болсаң, қызғанышты сезінбейсің. Есіңде ме, алтыны бар қарақшы қазынасы көбірек қарақшыны көрмейінше, өз қазынасына риза еді. Енді онда іштарлық пайда болды.

Қызғаншақтықтың өзіндік жақсы жағы да бар. Егер сен пианинода жақсы ойнайтын біреуге қызғаныш танытсаң, енді көбірек жаттығуың мүмкін. Егер досыңның ойыншығына қызығатын болсаң, ойыншықты өзің сатып алуға ақша табу үшін үйде қосымша жұмыстарды орындауыңа, үй шаруасына көмектесуіңе болады. Егер сыныптасыңның математикаға айрықша қабілетін қызғансаң, мектепте осы пәнге зейін қоятын боласың.

Бірақ қызғаншақтық проблемалар туғызуы да мүмкін. Ол сенің көңіл күйіңді түсіреді. Көңіл күйің болмаса, қиындыққа душар ететін жағдайға ұшырауың ықтимал. Қызғаншақтық еңсеңді түсіреді және талабыңды жояды.

Қызғаныштан көңіл күйің қатты бұзылған сәт болды ма? Есіңе түсірші. Мүмкін, досың саған қатты ұнайтын ойыншықты мектепке әкелді ме? Әлде әжеңмен бірге өзің қыдыруға тиіс болғанда, орныңа әпкең барған шығар. Мүмкін, көрші досыңның суреті спорттық гимнастика турниріндегі жеңісі үшін газетке жарияланды ма? Балалар топ болып киноға барып, сені шақырмаған болар. Немесе “сонда әділдік қайда?” деген сәт өтті ме басыңнан?

Келесі беттегі жиектеменің ішіне өз сезіміңді бейнеле немесе сипатта.



Бұл кітап саған қызғаншақтықтың себептері және ашық теңізде емін-еркін жүзу үшін осы бір жағымсыз сезіммен күресу жолдары жөнінде әңгімелейді!

ЕКІНШІ ТАРАУ

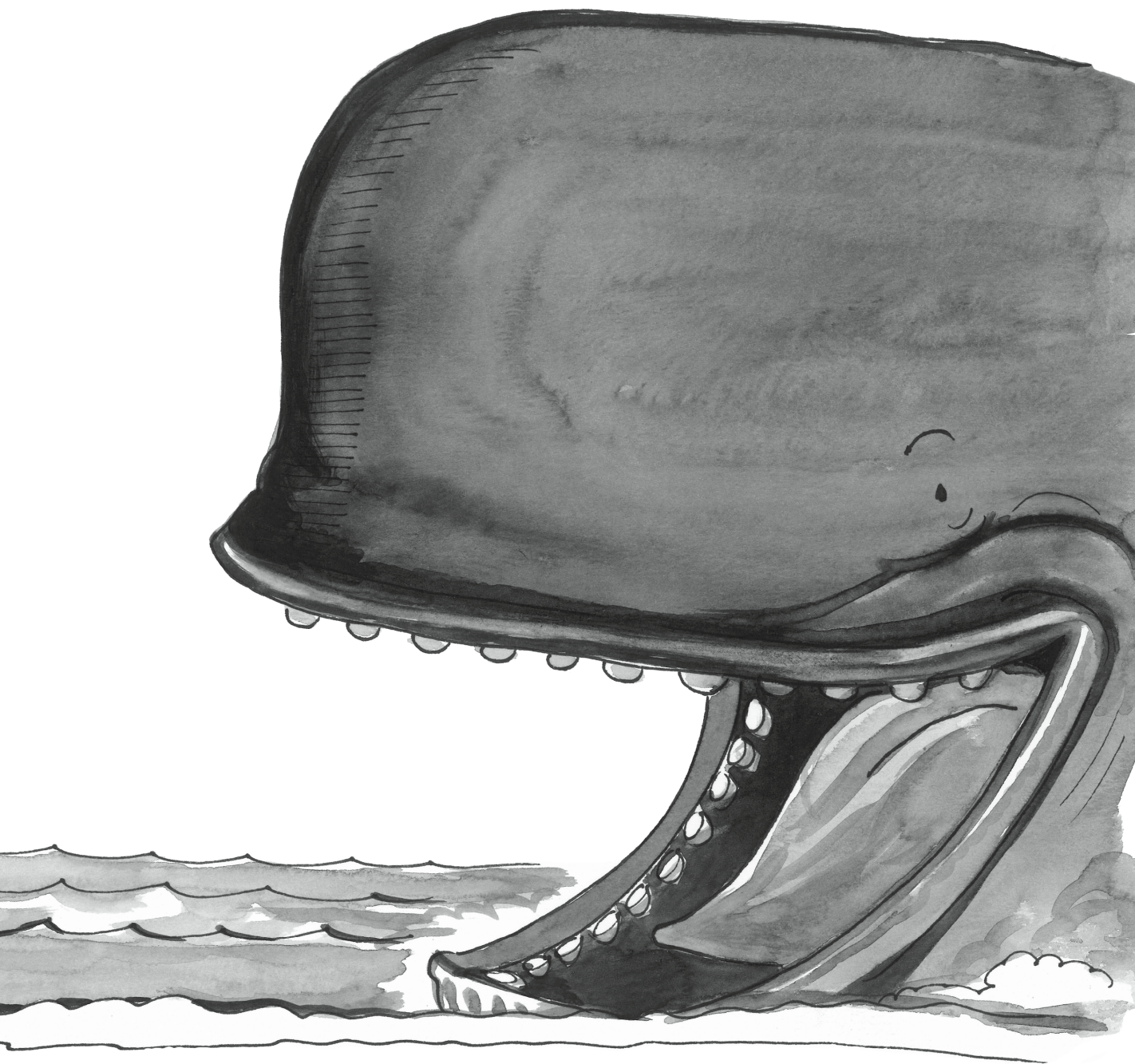
ДҮРБІНДІ ТҮСІР

Фильмдер мен кітаптарда қарақшылардың дүрбіні жиі пайдаланатынын байқаған боларсың. Дүрбі оларға алыстағы басқа кемелерді немесе қажет орындарды бақылау үшін қажет.

Әрине, олар алыстағы болмашы нәрселерді бақылау үстінде жақын маңдағы маңызды жайттарды байқамауы мүмкін.

Кейде тіпті үлкен, маңызды нәрселерді көрмейді. Ал тағы бірде қызықты жайттарды байқамайды. Тіпті өздерінде керемет қазына бар екенін білмей қалады!

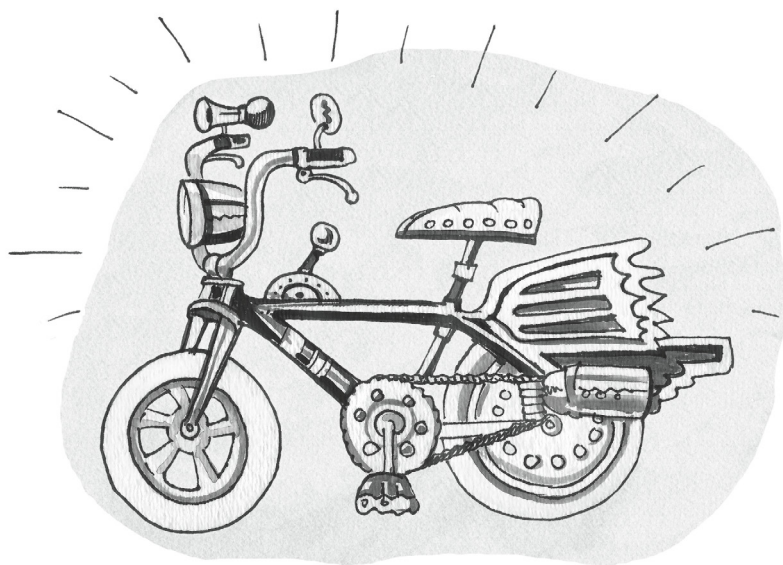




Адамдар шынайы өмірде де өз ойымен болып, кейбір нәрселерді назардан тыс қалдырады. Телехикаяға шұқшиып отырып, апаңның кешкі асқа шақырғанын естімеген кезің болды ма?

Кейде балалар өздері ұнатқан затты басқалардан көрсе, соған айрықша **көңіл бөледі**. Бұл зат, ойыншық немесе нағыз әдемі аула да болуы мүмкін. Сондай-ақ саяхатқа аттану немесе қайықпен жүзуді үйрену болуы да ықтимал. Бала өзіне ұнаған нәрсенің біреуде бар екенін немесе өзі қалаған нәрсені біреудің істегенін білсе, қызғаншақтық танытады.

Дүрбі қолданатын қарақшы секілді, бала өзі қалаған іске ерекше **назар аударуы** мүмкін. Алайда бала өзінде бар жақсы нәрселерді тіпті байқамай да қалады.



Балалар кейде басқа балаларға да іштарлық танытуы мүмкін.

Елестетіп көріңіз: Ерлан жаңа бейнеойын сатып алды. Жай ойын емес, балалардың бәрінің аузында жүрген ойын. Нағыз керемет емес пе! Енді соны ойнау үшін Арон, Ербол, Карима – барлығы сабақтан кейін Ерланның үйіне бармақшы. Ләйла қатты қызғанып отыр.

Оның бар ойы бейнеойын ойнауға бара жатқан балаларда, өзі де барғысы келіп тұр. Бірақ ол балаларды өзінің үйіне келсе екен деп тілейді. Оның қатты жабырқағаны сонша – басқа балалармен бірге Ерланның үйіне барудың орнына, үйіне қайтты. Қызғаншақтықтың кесірінен, олармен бірге ойнаудан бас тартып, жаңа ойыннан құр қалды.

Бұл көңілді оқиға болмады. Солай емес пе?



Міне, тағы бір мысал.

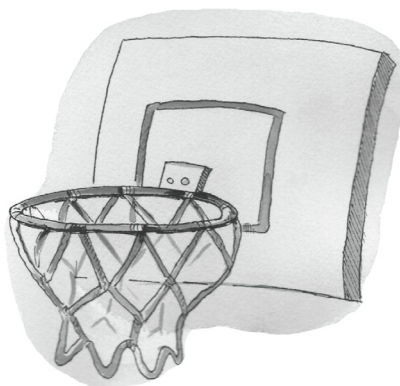
Егер жақын досың баскетболды керемет ойнайтын болса, сен оған дүрбіңмен қарап отырып, дәл сондай ойнасам деп армандарсың. Алайда өзінде бар нәрселер естен шығуы әбден мүмкін:

Тамаша баскетбол
майкасы.



Жақсы ескі доп.

Тамаша баскетбол
қалқаны.



Жақын дос!

Дүрбімен қараудың күрделілігі мынада – сен өзіңе керек нәрселерді көруің мүмкін, бірақ өзіңде бар жақсы нәрселерді байқамауың ықтимал. Мұндай жағдайда қызғаншақтық расымен-ақ бөгет жасап, көңілсіз күйге түсіруі мүмкін. Бұл өзіңде бар жақсы нәрселерді ұмыттырады, өзіңе ұнайтын іс-әрекеттерді жасамайсың, тіпті біреуге ашулануың мүмкін. Ал адамдар ашуланған кезде өзгелерді ренжітетін сөздер айтады немесе әрекеттер жасайды.

Егер қызғаншақтықты сезінсең, өзіңе: «Мен қарақшымын ба? Өзіме ұнайтын нәрсеге неге соншалықты көңіл бөлемін? Басқа маңызды нәрселерді неге көрмеймін?» – деп сұрақ қой.

Сонымен, қарақшы (немесе сен сияқты бала!) не істеуі керек?

Дүрбіңді бақылауда ұста! Оны өзің қалаған нәрсеге ғана бағыттама. Дүрбісіз қарап көр және естен шығарған тамаша нәрселерің бар ма, қарашы.

Дүрбіңді алып қой, сонда қол жеткізгің келген емес, өзіңде бар нәрсені көресің. Біле білсең, дүрбісін қалайда қол жеткізгісі келген қазынаға бағыттаған қарақшы өзіңде бар алтынды немесе өзінің керемет кемесін, немесе өз жолдастары туралы еш ойламауы мүмкін!

**ӘДІЛДІК
ҚАЙДА! МАҒАН
КҮШІК КЕРЕК!**

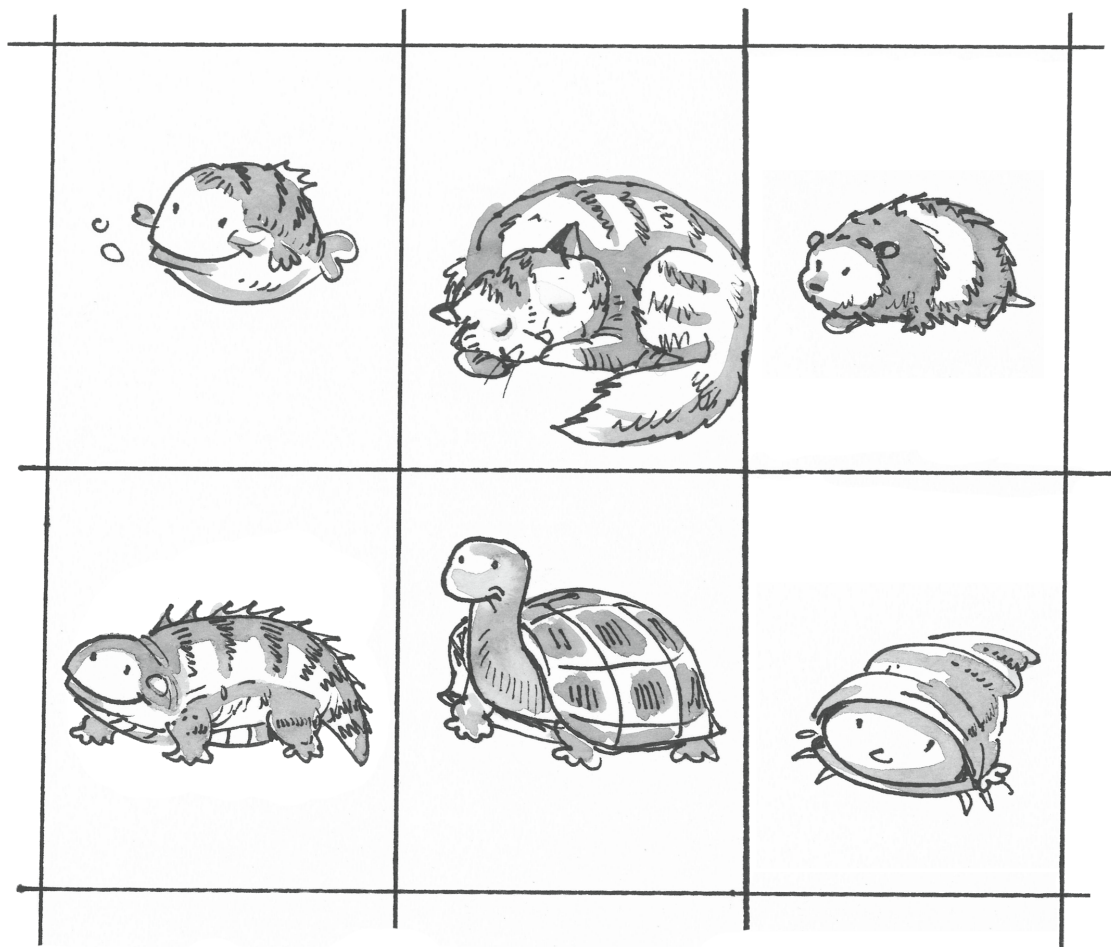


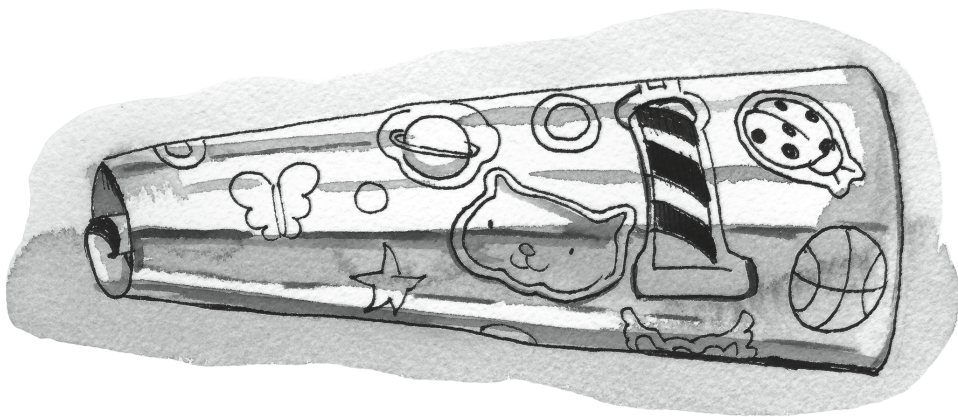
Адина дүрбіні қолдана алмайды.

Қалайда күшік сатып алғысы келген ол өзінде бар сүйкімді жануарларын ұмытты.

Оның нені ұмытқанын анықтай аласың ба?

Адинаның сүйкімді жануарлары



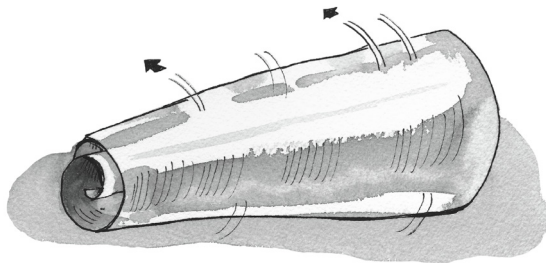


Ал енді мұны өзің сынап көретін уақыт келді. Дүрбі жаса да, бір нәрсеге қадалып қара. Сосын байқап көр! Қанша нәрсені назардан тыс қалдырыпсың?

Бірінші қадам: Дүрбі жаса.

1. Ата-анаңнан қағаз сүлгілердің ортасындағы картон түтікті сұрап ал. Немесе құрылыс қағазының бір парағын орап, ортасында саңылау қалатындай желімде.

2. Қаласаң, дүрбіңді безендіріп қой. Оны жапсырмамен немесе құрылыс қағазымен қаптап, сыртына қарақшылық белгілерін сал.



Екінші қадам: қарақшы бол

1. Жақсы, ал енді сүйікті ойыншықтарың тұратын бөлмеңе бар.
2. Бөлмені қарап шық. Не көріп тұрсың?
3. Бір көзіңді жұмып, дүрбімен қара.
4. Дүрбіні тек бір ойыншыққа бағытта.
5. Бөлмедегі басқа заттар туралы ойла. Дүрбімен бір затқа қарағанда қандай сүйікті ойыншықтарыңды көре алмадың?

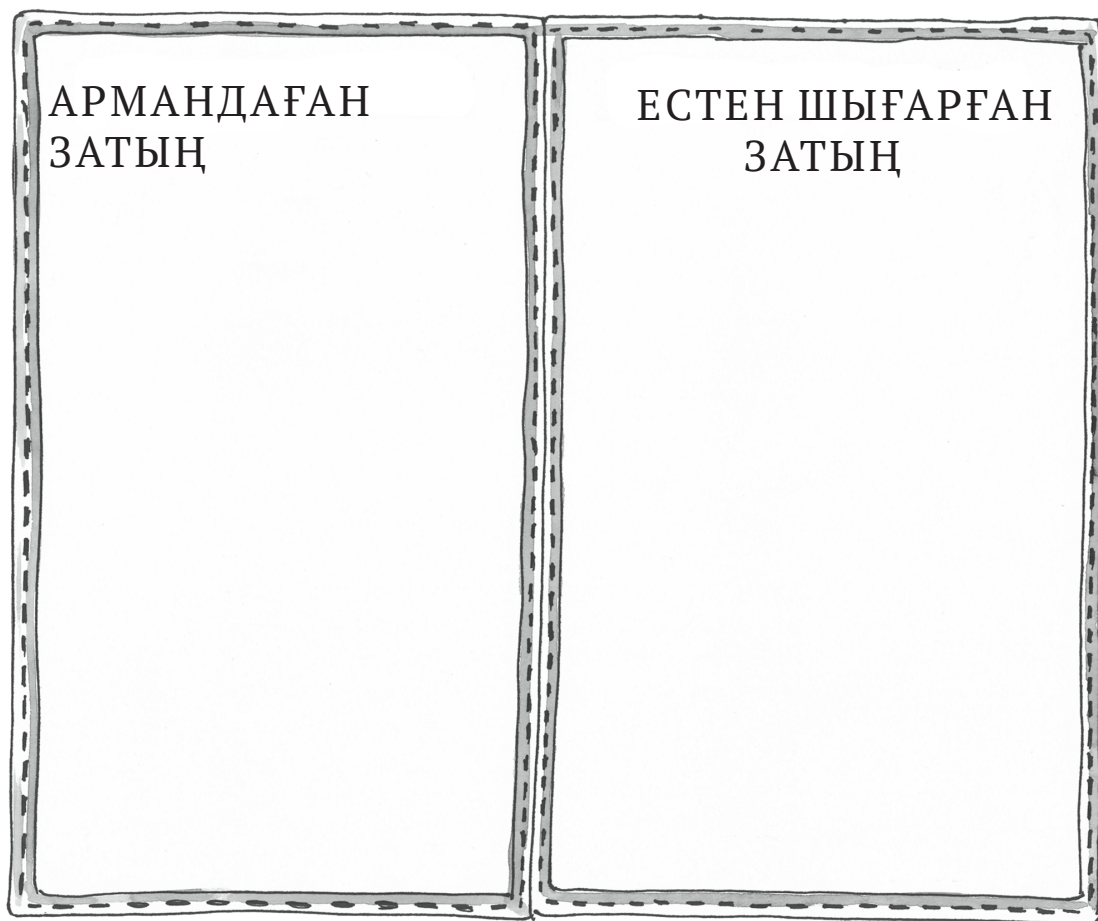


Үшінші қадам: Дүрбіңді түсір.

Енді айналаңа дүрбісіз қара. Не көріп тұрсың? Өзіңе ұнайтын заттардың бәрі есінде ме? Заттарыңды түгел көріп тұрсың ба? Олардың бәрін бірге көре аласың ба?

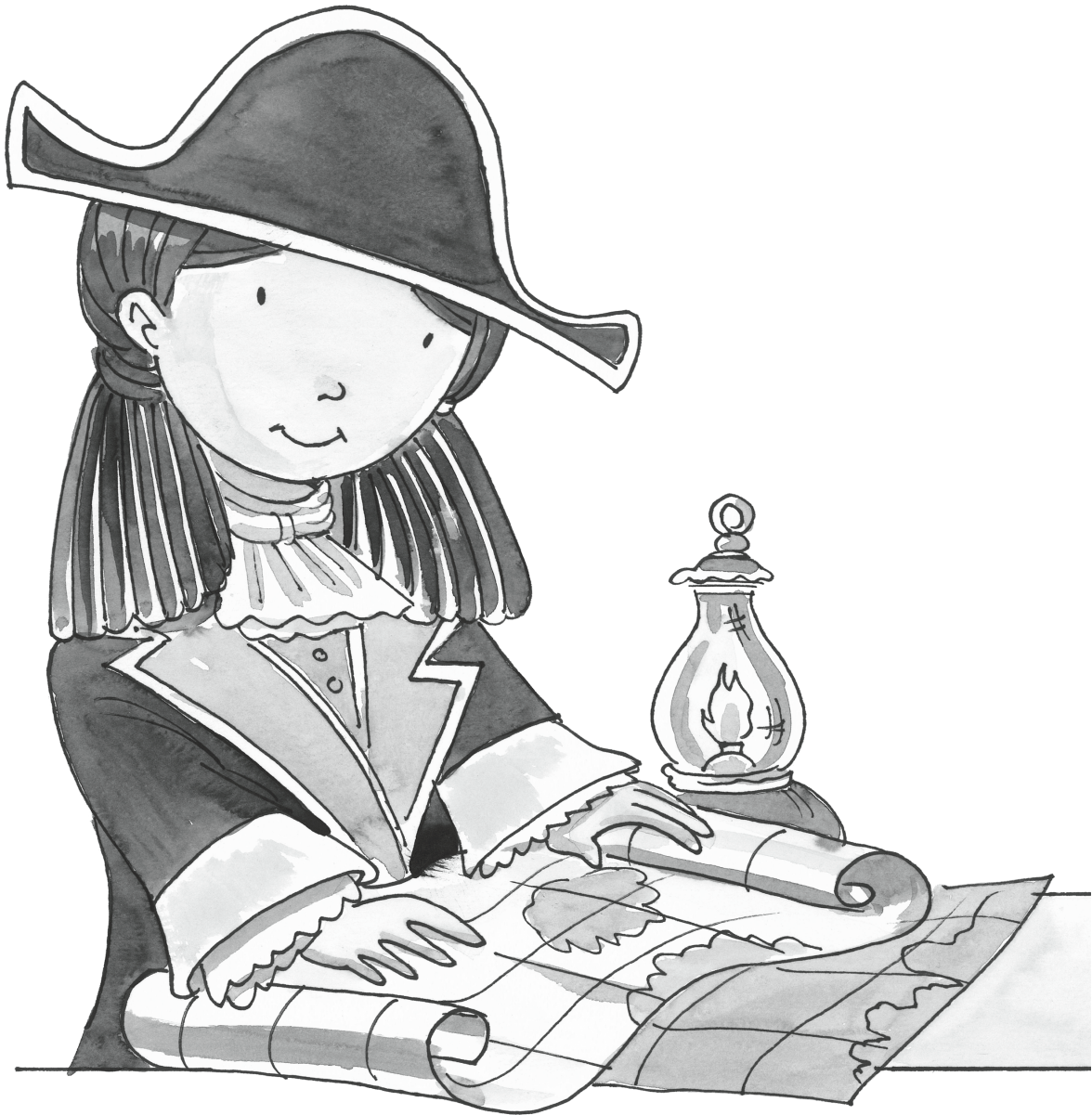
Сонымен, дәл осылай, барлау дүрбісі арқылы бір затқа шұқшия қарағанда, өзіңде жоқ нәрсені армандаймын деп, бар жақсы заттарыңды назардан тыс қалдырғаның есіңе түсті ме? Егер футбол командасындағы серігің алаңға саған аса ұнайтын бутси киіп шыққанын көрсең ше? Бұл өзіңдегі жаңа спорт құралын ұмыттыра ала ма? Ал досың өзінің керемет саябаққа барып, америкалық төбешікке отырғанын айтса ше? Осыны естігенде өзіңнің жазды тамаша өткізгеніңді ұмыта алар ма едің?

Бір нәрсені ерекше армандау кезінде өзіңде бар затты ұмытқаныңды бейнеле немесе сипатта.



Егер мысал ойлап таба алмасаң, анаңнан не әкеңнен көмек сұра. Келесі жолы өз айналаңдағы жақсы заттарды байқамайтын болсаң, ақылды қарақшы екеніңді есіңе түсір.

Егер өзгенің затына қызықпасаң, қызғаншақтық та кері шегінетін болады!





ӨЗ КЕМЕҢДІ БАСҚАР

Кемесі теңізде жүзу үшін қарақшы желкенді үрлейтін желге сенеді. Бірақ жел әрдайым қарақшы жүзгісі келетін бағытта соға бермейді. Шын мәнінде, жел кейде оны қауіп-қатерге душар етуі мүмкін. Ақылды қарақшы өз кемесін желдің басқаруына жол бермейді. Ол бағытты дәл табу үшін өз картасын тексереді, қауіпті тастар мен қайраңның қай тұста екенін анықтау үшін мұхит түбінің картасын қолданады, сосын рульді ұстап, межелі жерге қарай қауіпсіз бағытпен жүзеді.

Кейде адамдарда оларды теріс бағытқа жетелейтін идеялар болуы мүмкін. Ақылды қарақшы секілді, олар да басқа бағдар іздеп, өз ойларын дұрыс бағытқа бұруы керек.



Бұл болашақта
қиындыққа
ұшырамауға
көмектеседі.

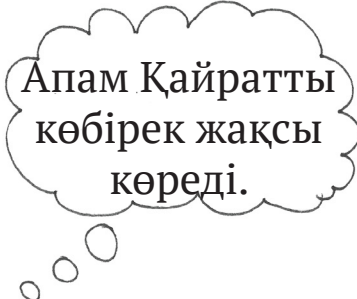
Адам ойының бағытын өзгерту өзіне көмек болатын шынайы оқиғалар жайында ойланайық. Сенің ағаң немесе әпкең бар ма? Олар кейде сенің істемегеніңді істей ме? Сен бұған қапаланасың ба? Бұл анық Сәуленің қателігі!

Кейде адамдар басына келген алғашқы ойды еркіне қоя беріп, қателіктер жасайды. Сәуленің алғашқы ойы: «Апам Қайратты бәрінен артық жақсы көреді, өйткені оның теледидар көруге де, апамның жанында болуға да уақыты бар». Әрине, “бұл әділдік емес” деп санаған Сәуленің қызғанышын туғызады. Ондай кезде Сәуле ұрысқақ болып кетеді.

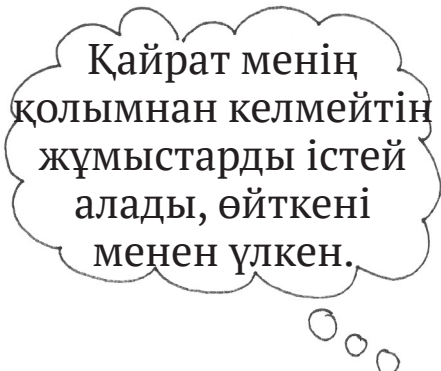
Алайда Сәуле өзін қалпында ұстап, ойының бағытын өзгертсе ше? Ол Қайраттың өзінен кешірек ұйықтауының басқа себептерін іздей алады.



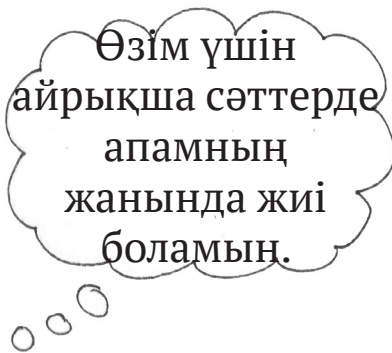
Сәуленің қандай ойлары сен үшін маңызды?



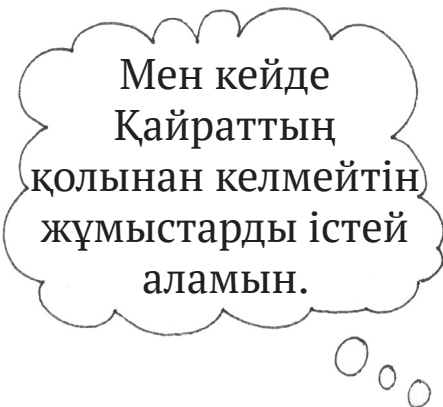
Апам Қайратты
көбірек жақсы
көреді.



Қайрат менің
қолымнан келмейтін
жұмыстарды істей
алады, өйткені
менен үлкен.



Өзім үшін
айрықша сәттерде
апамның
жанында жиі
боламын.



Мен кейде
Қайраттың
қолынан келмейтін
жұмыстарды істей
аламын.

Әрқилы ойлар Қайраттың өзінен кешірек ұйықтауына деген Сәуленің көзқарасын өзгертуі мүмкін.

Осылайша жан-жақты ойласа, ол қызғаныш сезіміне берілмей, сабырлы қалпында ұйқыға жатады.

Қайраттың кешірек ұйықтауының түрліше себептеріне сенген жағдайда, Сәуленің бет әлпеті қандай болады деп ойлайсың, суретін сал.





Апам түскі ас
әзірлегенде бірге
теледидар көрдік, ал
Қайрат үй тапсырмасын
орындады.

Сәуленің өз көңіліне келетін нәрсенің шынайы себептерін ұғынуы, осы түрліше ойлардың оның көңіл күйін өзгертуі керемет емес пе!

Бұл не, тауып көр! Сен дәл қазір ғана жаңа бір нәрсе білдің.

Адамдардың ойлары олардың көңіл күйіне әсер етеді! Басыңнан өтіп жатқан жағдай жөнінде ойлау тәсілдерін іздесең, осы жаңа көзқарастар сезімдеріңді өзгерте алады!



Басқа мысалды көрелік. Арманға өз кемесін жақсы бағытқа бұруға және басқа ой іздеуге көмектес.

Арманның ағасы тек “бестік” бағалар алады. Арман: «Санжар ақылды – ол әр семестр сайын құрмет тізіміне ілінеді. Мен Санжар сияқты ақылды емеспін», – деп ойлайды.

Отбасындағы әрбір адамның қабілеті әртүрлі болады. Арманның ағасы көп оқиды және оқуға қабілетті. Ал Арман суретті жақсы салады және шығармашылыққа өте бейім. Ол сан түрлі тетігі бар ғажайып спорт автокөліктерінің суретін салады. Тіпті мектептегі көркемөнер көрмесінде жүлдеге де ие болды.

«Менің ағам ақылды. Мен ондай емеспін» деген ой Арманның қызғанышын тудырады.

Ал Арман «_____» деп ойлағанда, өзін жақсы сезінеді.

Бос орынға Арманның ойын жаз.



Ойларын өзгерту Адинаның көңіл күйін жақсартады.

Адина әкесінің әпкесімен көп уақыт өткізетінін қызғанады.

Адинаның өз ойын өзгертуіне көмектесейік, сонда ол өз кемесін жақсы бағытқа бұра алады.

Ата-ана отбасында әдетте басқаларға қарағанда бір балаға көбірек көңіл бөледі. Мүмкін, Адинаның әпкесіне үй тапсырмасын орындауға қосымша көмек немесе қосымша қолдау қажет шығар.



Адина: «Мен де, әпкем сияқты, әкеммен көбірек уақыт өткізгім келеді» деп ойлағанда, қызғаныш сезімі бас көтереді.

Ал Адина: «_____» деп ойлағанда, көңіл күйі қалыпқа келеді.

Бос орынға Адинаның ойын жаз.



Барлық баланың ағасы не әпкесі бола бермейді. Мұның еш маңызы жоқ, бірақ балалар кейде қызғаншақтықты сезінеді.

Айдостың апасы мен әкесі оған бүгін кешке күтушісі Гүлзат ханыммен қалатынын айтты. Айдос ата-анасымен бірге барғысы келетінін білдірді. Айдосқа ойлау картасын тауып, оның бас-қаша ойлауына көмектесейік.

Ересектерге кейде бос уақыт керек. Ата-аналар жеке шыққан кезде көбінесе балаларға қызықсыз орындарға барады.

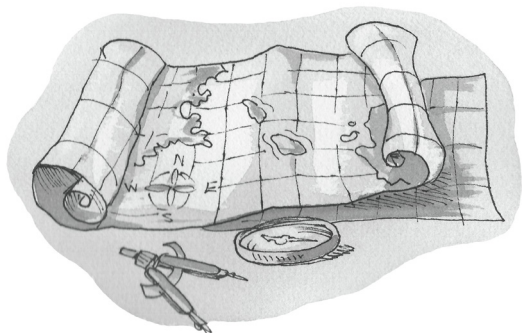
Айдос: «Жоқ, бұл әділдік емес! Мен ата-анаммен бірге барғым келеді» деп ойлағанда, қызғанышты сезінеді.

Ал Айдос: «_____» деп ойлағанда, өзін жақсы сезінеді.

Бос орынға Айдостың ойын жаз.

Көрдiң бе? Арман, Адина және Айдос басқаша ойлаған кезде өз бағыттарын өзгерттi және олардың көңiл күйi де жақсарды.

Алайда кейде қарақшы дауылға тап болып, күштi толқын кезiнде өз



кемесiн басқара алмай қалады. Мұндай кезде кезде оның карталары да, диаграммалары да көмектеспейдi, өйткенi дауылдан қашып құтылудың жолы жоқ. Қызғаншақтық та солай әсер етуi мүмкiн. Кейде төзуге тура келетiн ойлар мен сезiмдердi бастан өткiзесiң. Шынымен

“әдiлдiк қайда” дейтiн оқиғаларға тап боласың.

Сонда не iстейсiң?

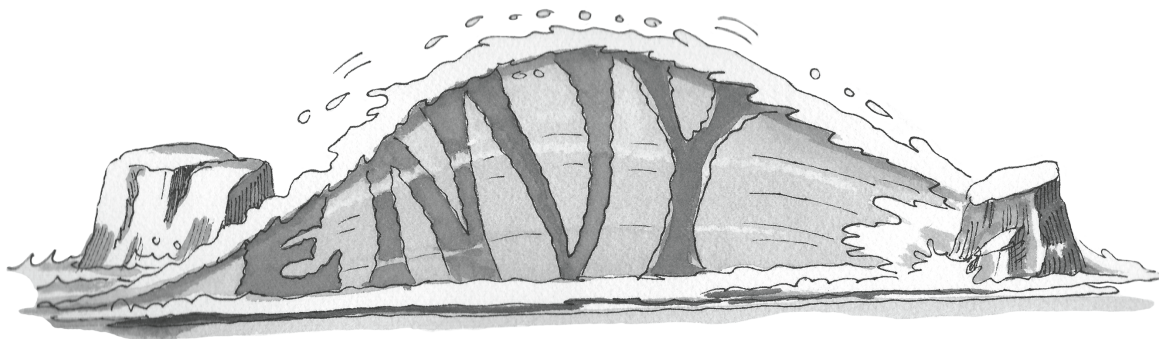
Қызғаншақтықтан арылуың қажет болады. Мәселен, Қарагөздiң әжесi Қарагөз бен оның әпкесiне жейде сыйлады делiк. Қарагөзге – қызыл, әпкесiне жасыл түстi жейде бердi.

Қарагөз қызғаныш бiлдiрдi, өйткенi оған жасыл түс көбiрек ұнайды. Қандай күйде болсаң да, сыйлық алған кезде «рахмет» айту керек – мұны Қарагөз жақсы бiледi. Қандай түстi сыйлық тисе де, оған шағымданбау – қызғаныштан арылу жолы.

Аса қызғаншақтық сезімін бастан кешкенде, тап бір ешқашан көңіл күйің жақсармайтындай болады.

Бірақ бұл сезім ұзаққа созылмайды. Қызғаныш толқын секілді – көтеріледі де, түседі де. Ақырында, бұл сезім де басылады. Сен де арыласың.

Енді жаттығып көргенің дұрыс.



Қызғанышты үш ойды атап шық. Мүмкін, сен өз ағаларыңа немесе әпкелеріңе іштарлық танытатын шығарсың, немесе қызғанышты сезінуге мәжбүр ететін бір нәрсе бар шығар.

Басқа ой іздеуің керек пе, әлде қызғаншақтыққа жол беруің керек пе – өзің шеш.

Менің қызғанышты ойым: Бағытты өзгерт

1. _____ Басқа ой ізде.
_____ Ойыңнан шығар!
2. _____ Басқа ой ізде.
_____ Ойыңнан шығар!
3. _____ Басқа ой ізде.
_____ Ойыңнан шығар!

Қызғаншақтық туралы ойларыңды сөзбен жеткізсең, өз бағытыңды қалай дұрыс таңдауды және өзің үшін пайдалы бағытпен қалай жүруге болатынын шешесің.



Мөлдір
Айгеріммен
ойнап жатыр,
бірақ мені
шақырған жоқ.

Санжар өзімен
бірге қазба іздеу
үшін Серікті
таңдады. Мен
қазба іздеуді
ұнатамын.

Сара мені
туған күніне
шақырған
жоқ.



ӨЗ КЕМЕҢДІ ЖЕЛКЕН АСТЫНДА ҰСТА

Кенет күшті жел қарақшыны бағыттан бұрып жіберді делік. Оның кемесі құмды қайраң мен қойтастарға толы тар шығанаққа соғылуы мүмкін. Оларды айналып өтпесе, тайыз суға тұрып қалуы немесе тастарға соғылып, кемесі тесілуі ықтимал! Қуанышқа орай, біздің қарақшымыз оған дайын. Ол айналасындағы әрбір шығанақтың картасын жинады. Кеменің қайда ауытқығанын нақты анықтауға көмектесетін навигациялық құралдары бар.

Ең бастысы, ол қиын жерлерде өз кемесімен маневр жасауды үйренді.

Қызғаныш сені тайыз, табаны тасты суға әкеткен кезде, сен де дайын болуың керек. Қызғаншақтыққа себеп ойлар басыңа ұрланып келуі мүмкін, бірақ өз жолындағы кедергіні жеңуге дағдыланған қарақшы секілді, сен де қызғанышты сезінетін қиын кезеңге өзіңді алдын ала дайындай аласың!

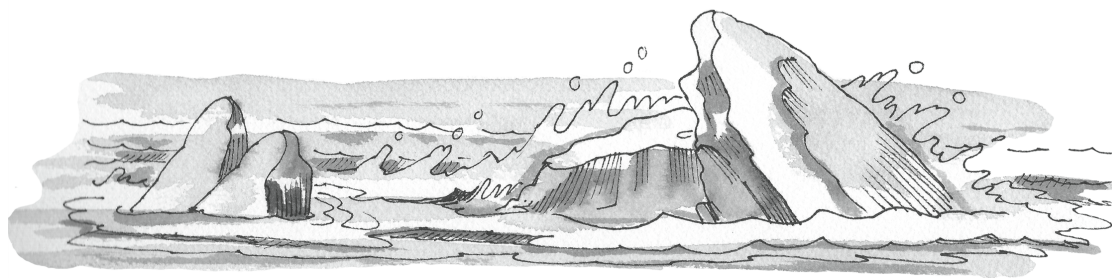


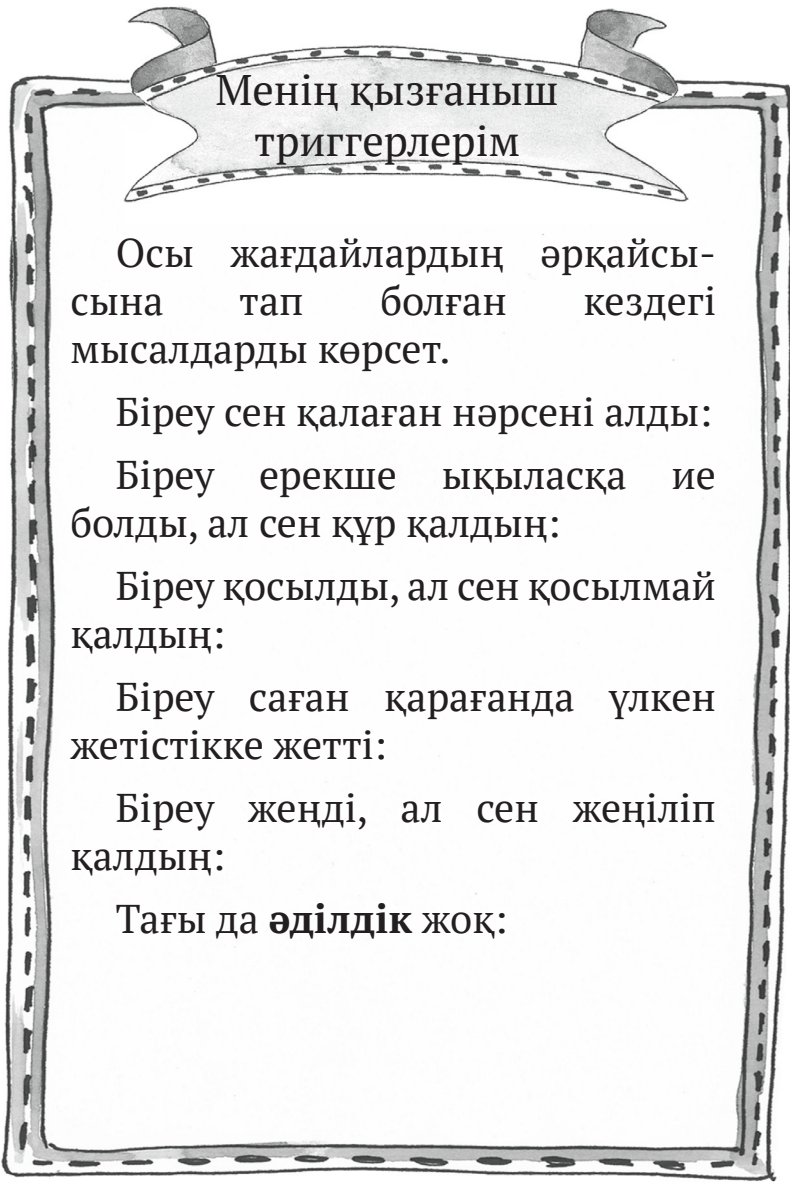
Шын мәнінде, біреудің қызғанышын тудыратын жағдайлар көп. Бұл жағдайлар қызғаныш триггерлері деп аталады.

Кез келген адамның іштарлығын оятатын кейбір триггерлер бар. Триггерлер – достарың сені тастап немесе елемей кеткен кездегідей болатын сезім. Бұл нәрселер сені шындыққа сәйкес келмейтін жайттарды ойлауға мәжбүр етеді!

Міне, жақсы жаңалықтар. Қызғаныш сезімі жоқ кезде аз уақытыңды бөліп, өзінді ренжітетін қандай триггерлер екенін анықтап көр. Бұл сенің ойлау қабілетіңді күшейте түседі.

Ал ең жақсысы – мұндай жағдайлар бастан өткенде, оларды еңсеруге дайын боласың. Кемең қайраңға тұрып қалса, жүзу мүмкін емес!





Менің қызғаныш триггерлерім

Осы жағдайлардың әрқайсысына тап болған кездегі мысалдарды көрсет.

Біреу сен қалаған нәрсені алды:

Біреу ерекше ықыласқа ие болды, ал сен құр қалдың:

Біреу қосылды, ал сен қосылмай қалдың:

Біреу саған қарағанда үлкен жетістікке жетті:

Біреу жеңді, ал сен жеңіліп қалдың:

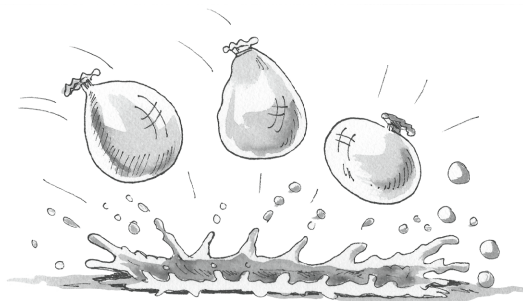
Тағы да **әділдік** жоқ:

Кері оралып, бәрінен де сені көбірек ренжітетін немесе жиі орын алатын жағдайдың тұсына – 3 жұлдызша, азырақ ренжітетін немесе кейде орын алатын жағдай тұсына – 2 жұлдызша, ал көп қиындық тудырмайтын жағдайдың тұсына 1 жұлдызша қойып шық.

Қызғаныш триггерлерін тайыз судағы ұсақ тастар деп елестет. Өз кемеңді теңізге қайтару үшін, олардың жанында абай болуың керек. Бірінші қадам қызғаныш триггерлері туғызған қызғанышты ойларды анықтау болып табылады.

Мәселен, құрбың Айзеренің үйінің жанынан өтіп бара жатып, оның басқа балалармен ойнап жүргенін көрдің, ол сені ешқашан шақырған емес делік. Барлығы бір-біріне су бүріккіш ойыншықтармен су шашып, уақытты көңілді өткізуде. Кейбір балаларда тіпті су шарлары бар!

Бір минут кідіріп, ондай жағдайда басыңа қандай ойлар келуі мүмкін екендігі жөнінде ойлан. Басыңа келуі мүмкін үш қызғанышты ойды атап бере аласың ба?



- 1.
- 2.
- 3.

Келесі қадам – қызғанышты ойларға қарсы тұрып, оларды анағұрлым тынық суларға бағыттау.

Қарсы ойлар жағдайға басқаша қараудың тәсілі болуы мүмкін немесе олар бізге қызғанышты ойдың мәні жоқ екенін айта алады. Егер біреулерде өздерін оқшау сезінуге мәжбүр ететін қызғанышты ойлар туса, олар осы ойларға былайша қарсы тұра алады.

- Мені көптеген сауық кештеріне шақырады.
- Менің апам бір мезгілде маған көп баланың келгенін ұнатпайды. Досымның апасы да сондай ереже ұстанатынына бәс тігемін.
- Велосипед теуіп жүргенде араласатын достарымды жиі кездестіремін.

Басында туған қызғанышты ойдан гөрі, осы ойлардың кейбіреуі шынайы болып көрінбей ме? Көптеген жағдайда оқиғаға шынайы қарасаң, қызғаныш сезімі басылады. Ендігі кезек сенікі. Өзіңді оқшау сезінген кезде туындауы мүмкін қызғанышты ойлардың мәнісі жоқ екенін дәлелдейтін үш жауап ойлап тап:

- 1.
- 2.
- 3.

Қалай екен? Бұл ойлар тым шынайы емес пе? Олар сенің ренішіңді басуға септігін тигізді ме?

Енді екі түсті қарындаш немесе қызыл және көк түсті қарындаш ал. Қызыл қарындаш – ашулы, көңіл күйді түсіретін ойлар үшін. Оны қызғаныш тудыратын ойларды дөңгелектеу үшін қолдан. Көк түс – сабырлы, жайбарақат ойлар үшін. Көкті қызғанышқа қарсы ойларды дөңгелектеу үшін қолдан.

Менде
келесі жолы
мүмкіндік
болады.

Бұл әділдік емес.

Ол қалаған
нәрсесінің бәрін
алады.

Апам мені
көптеген қызықты
орындарға
апарады.

Оны барлық топқа
бірінші таңдап
алады.

Дастан мырзаның
балалардың даму
барысын байқайтыны
жақсы.

Ата-анам маған
көп ойыншық
әпермейді, бірақ
олар менімен жиі
ойнайды.

Кейбір балалар
маған ұнайтын
ойынды
ұнатпайды.

Ол осы үшін көп
еңбектенді.

Мүмкін, келесі
туған күнімде
маған осы
сыйлықты сыйлар.

Сыныптағы
қыздар мені
ылғи тастап
кетеді.

Мен неге ешқашан
таңдай алмаймын?

Өткен аптада
Әминаның үйінде
уақытты көңілді
өткіздім.

Сен өз кемеңді қызғаныштан алысқа бағыттадың!
Маңызды нәрсені жіберіп алмау үшін дүрбісіз қарауды
үйрендің, осылайша ойларыңды өзгерту өзінді басқаша
сезінуге көмектесетінін сезіндің. Сен тіпті толқынмен
тербеліп, қызғанышыңнан арылуға да жаттығып
көрдің. Үйрене отырып, солардың көмегімен, расында
да, ақылды қарақшыға айналып, өз кемеңді басқара
алатын боласың.



ЗӘКІРДІ КӨТЕР

Сені ойын кезінде үнемі жеңе беретін досың болды ма? Сен қатты ренжіп, ашуланушы ма едің? Олай болса, мүмкін, сенде мына қызғанышты ойлардың (мұны сол кезде түсінбеген болсаң да) бірі болған шығар:

- Біз **әрдайым** ол жақсы ойнайтын ойындарды ойнаймыз.
- Оның **қашан да** жолы болады.
- Мен **ешқашан** жеңбеймін.



Осы ойларға тағы бір көңіл бөлші. Олардың әрқайсысы үмітсіз және қызғанышты екенін байқадың ба? Мұндай ойлардан кейін бала ойын ойнауды тоқтатуы мүмкін.

Сен осылай ойлағанда, зілдей зәкір тастағандай боласың – сенің кемең мүлде жүзе алмайды. Ешқашан.

Мұндай зәкірді көтеруің керек. Саған басқаша ойлауға көмектесудің бір тәсілі мынадай. Өзіңнен сұрашы:

Болған жағдай **үнемі қайталана** бере ме, әлде **уақытша** ғана ма?

Бастапқыда мәңгі жалғасатын жеңілісті жағдайға тап болғандай көрінуің мүмкін. Мұндай жағдайда, қызғаншақтығың еңсеңді қатты түсіреді!

Қатты ренжитінің сонша – досыңмен ойнауды қойып, оны біразға дейін көргің келмеуі мүмкін.

Мәссаған! Қызғаншақтықтың кесірін-ай!

Енді ойлану үшін қызғаныш зәкірін көтер де, қазіргі жағдай туралы ойла.

Қане, көрелік. Сенің досың әрдайым ойын сайын жеңімпаз болмақшы ма? Әлде ол келесі жолы немесе содан кейін де жеңе алмайды деп ойлайсың ба? Жаттығуың немесе келесі жолы жақсырақ ойнап, жеңуің мүмкін бе? Әлде басқа ойын ойнағанда жеңесің бе? Досың бірнеше рет жеңсе, бұл мәңгі жалғасатындай көрінуі мүмкін, дегенмен, шын мәнінде, бұл жөнінде ойлансаң, бәрі өзгеруі мүмкін. Ең маңыздысы, сен онымен бұл ойынды үнемі ойнамайсың. Сондықтан әзірге кейбір пікірлер жайлы ойлан:

- Меніңше, ол бүгін осы ойынға қызу кіріскен сияқты, бірақ кеше бүгінгіден нашар ойнады.
- Ол осы ойынды жақсы ойнағаны үшін қуанышты.
- Егер біз ойнай беретін болсақ, мен де жақсырақ ойнайтын боламын.

Тілектес ойлар, бәлкім, сені шын қуанта қоймайтын шығар. Ақырында зерігуің немесе шыдамауың мүмкін. Алайда досыңмен бірге енді ешқашан көңіл көтере алмайтыныңды ойлаудан гөрі осы жақсы.

Ата-анаң жалпы отбасына ұнайтын, ал саған ұнамайтын мейрамханаға баруды шешкенде қызғаншақтық танытқан кезің болды ма? Бұл әділдік пе!? Мейрамхананы өзің таңдағың келеді! Немесе достарың сен топпен ойнау үшін асыға күткен ойынның орнына басқа бала ұсынған ойынды ойнауды таңдады ма екен.

Сондай сәттерде басыңа әрдайым қандай ойлар келуі мүмкін?

- «Ата-анам маған ешқашан өзіме ұнайтын мейрамхананы таңдауыма рұқсат етпейді».
- «Достарым ешқашан мен қалаған нәрсені таңдамайды».

Тілектес ойларды осы тұрақты ойлармен күресуге қалай қолданар едің?

- «Мүмкін, келесі жолы мейрамхананы мен таңдайтын шығармын».
- «Бұл достарым доп ойнауды онша ұнатпайды. Мен басқа достарымнан доп ойнауды өтіне аламын».

Ал тілектес ойлар шынайы көріне ме?

Есіңде болсын, өзіңнен: «Бұл жағдай үнемі қайталана бере ме, әлде осы сәтте ғана болуы мүмкін бе?» – деп сұрашы.

Қазына іздеп, аралдан-аралға жүзетін қарақшы жайлы ойла. Ол өз зәкірін көтеріп, жүзуді жалғастыруға тиіс. Егер ол зәкірін көтере алмаса, қазынаға жете алмайды. **Қызғанышты ойлар** сені тығырыққа тірейді. Тілектес ойларды қолдан.

Тілектес ойлар

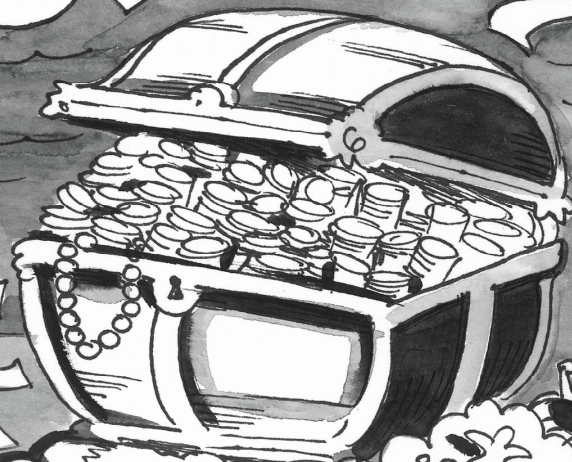
Мен көбейту кестесін
жаттауға барынша тырысып
жүрмін.

Кейде үй жұмысы да аса
көңілсіз емес.

Меніңше, жаңа бәтеңкем
өте керемет.

Мен келесі маусымда
өз құрдастарымның
тобында боламын.

Егер қосымша
жаттықсақ, жеңуіміз
мүмкін еді.



Тілектес ойларды пайдаланып, қалаған бағытқа қарай жүз. Неғұрлым көбірек жаттықсаң, қызғаныш триггерлері туындағанда, оларды соғұрлым көбірек пайдаланасың. Міне, тағы бірнеше мысал:

Қызғанышты ойлар



Мен ешқашан математиканы басқа балалар сияқты меңгере алмаймын.

Маған ешқашан сәнді киім әпермейді.

Мен ешқашан жарыста жеңбеймін.

Мен ылғи жеңілетін топқа тап боламын.

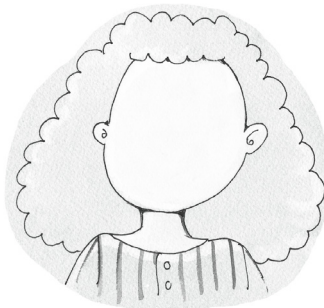
Басқа балалар далада ойнап жүргенде, мен ылғи үй шаруасын орындауға мәжбүр боламын.

Тілектес ойлар – әрқашан саған қызмет ететін ойлар. Мүмкін, әлі де өз кезегінді күтуің, басқа амал жоқтығын мойындауың, немесе әрдайым бір нәрседен алда болмайтыныңды мойындауың керек шығар. Дегенмен бұл ойлар әдетте, ең болмағанда, өзінді жақсырақ сезінуге көмектеседі. Қызғанышты ойлар еңсеңді түсіреді, өзіңе деген сенімің жойылады. Сондықтан талпын! Ойлары өздерін қандай күйге түсіретінін көрсету үшін мына балалардың бет-жүзін бейнеле. Қалай ойлайсың, өз ойларын өзгерткен кезде, олардың бет-жүзі өзгере ме?



Үнемі үй жұмысынан
қолым босамайды.

Үй жұмысы да
кейде көңілді
болуға бөгет
жасамайды.



Мен
математиканы
түсінбеймін.

Мен көбейту
кестесін жақсылап
жаттауым керек.



Келесі аптада ата-анаңнан қызғаншақтықтан өзінде қызғанышты ойлар тудыратын кезді ескертуді өтін. Оларды жазып қой. Ойлануға уақытың болғанда әрбір триггерге лайық «тілектес» ойлар табуға тырыс. Тілектес ойлар өзінді жақсырақ сезінуге көмектессе, «Зәкірді көтеру» бағанына белгі қой.

Қызғаныш триггері	Қызғанышты ойлар
1. _____ _____ _____	_____ _____ _____
2. _____ _____ _____	_____ _____ _____
3. _____ _____ _____	_____ _____ _____



Тілектес ойлар

Зәкірді көтеру?

Жарайсың! Егер зәкірді көтерсең, әлгі қазынаға жетесің!



ЖҮГІНДІ ЖЕҢІЛДЕТ

Қарақшылар кемесіндегі басшы – қарақшы капитан. Ол кемемен жүзу бағытын және бортта кімнің қандай жұмысты істейтінін шешеді. Егер қарақшылар капитаны бірінші көмекшіге кемеңі Рухтар Рифіне бұруды ұсынса, екінші көмекші іштарлық танытуы мүмкін. Оған бірден: «Бірінші көмекші неге ылғи карталарды зерттейді?» деген ой келуі ықтимал.

Мектептегі балаларға қызғанышты ойлар жиі келеді. Кейде мұғалім бір балаға ерекше ықылас танытса, көптеген балаларда қызғаныш сезімі пайда болады.

Мына суретке қара. Бұл «үнемі осы» деп ойлайтын баланың түрі. Іштей ол Дәулетті көре алмайды. Егер ол мұны «бұл уақытша» ғана құбылыс деп ойласа, дәл бұлай қатты іштарлық танытпас еді.

«Үнемі осы» деген ойлар кемеңің жүзуін баяулататын ауыр жүкке ұқсайды. **«Үнемі осы»** деген ойыңды **«бұл уақытша»** деген ойға өзгертсең, жүгінді жеңілдете аласың.

Жүлдені әрдайым
Дәулет алады.



Мұғалім Дәулет
бүгін үлкен іс
тындырды деп
ойлайды.

Міне, тағы бір мысал: Гүлназдың сыныбына арнайы қонақ келеді. Ол – жақын маңда тұратын танымал кітаптардың авторы. Онымен кездесетіндеріне барлығы да риза. Айымжан ханым қонаққа мектептің айналасын көрсететін және түскі үзіліс кезінде автордың жанында отыратын оқушы керектігін айтты. Айымжан ханым: «Гүлназ, қонағымызға сенің бас-көз болғаныңды қалаймын», – деді. Әрі қарай не болатыны белгілі ғой! Кей балаларға **«үнемі осы»** деген ойлар келе бастады!



Бұл балалардың «үнемі» және «әрдайым» деген сөздерді қолданғанын байқадың ба? Бұл сөздер олардың осындай жағдайлар қазір ғана емес, үнемі болады деп ойлайтынын білдіреді. Балалардың ойларын өзгертуіне көмектесіп, өздері де соған талпынуы үшін оларға бірнеше ой берейік. Мына суретте екі мысал бар. Сен басқалар үшін ойлай аласың ба?



Басқа мысалды көрелік. Жаттықтырушысы бүгін өзін ойынға қоспағаны үшін Мариям ашуланып отыр.



Мариямның «**үнемі осы**» деген ойын «**бұл уақытша**» деп өзгертуге көмектес. Мұндай жағдайда не деуі мүмкін?



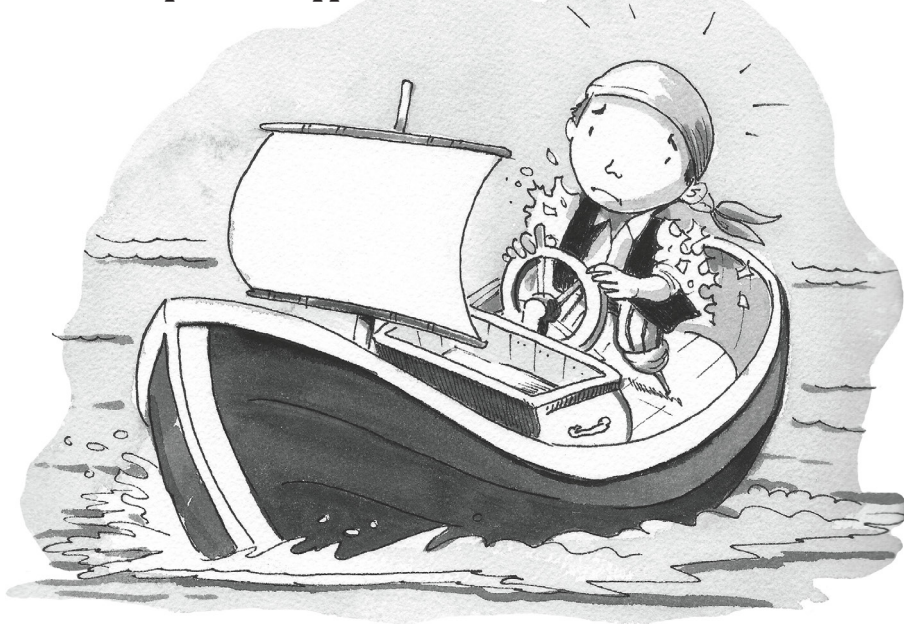
Сонымен, келесі жолы да сені қызғанышты ой ренжітті делік. Осы кезде де «бұл уақытша» деген ойды «үнемі осы» деген ойға ауыстырып алған жоқсың ба?

Жүгіңді азайтсаң, жылдамырақ жүзесің!



ӨЗГЕЛЕР САҒАН ҚЫЗҒАНШАҚТЫҚ ТАНЫТҚАНДА...

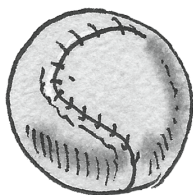
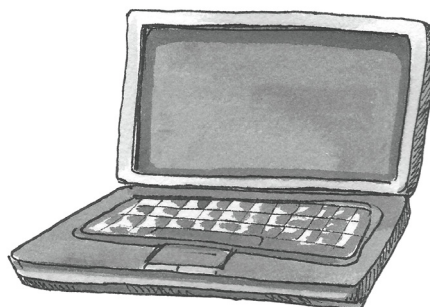
Жалғызкөзді Қорған – мықты қарақшы! Оның кемесі де үлкен, қазынасы да мол, бірақ қарақшыларға да дос керек қой. Егер Ағашаяқ Барлық өзіне қызғаншақтық танытар болса, Жалғызкөзді Қорғанның дос болғысы келмеуі де мүмкін. Сондықтан Қорған Барлықты жабырқау күйге түсірмеуді қалайды. Оның кемесі Барлықтың кемесінен үлкен әрі жылдамдығы да жоғары. Алайда оларды мақтан ете алмайды. Ал қазына толған сандық туралы сөз болуы тіпті мүмкін емес. Жанында Барлық жүргенде мақтанғысы келмейді.





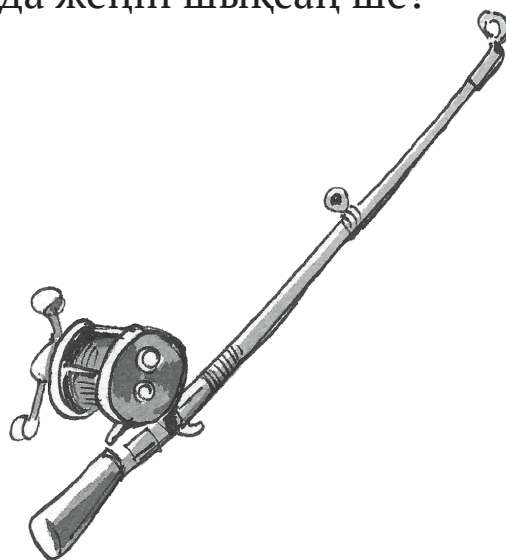
Қазір сенде қызғанышты басатын дағдылар бар. Өзіңе өзгелер қызғаншақтық танытқанда қолданатын дағдыларың болуы да маңызды.

Сенде жаңа керемет ноутбук бар, ал досың мұны қызғанса ше?



Егер ойында жеңіп шықсаң ше?

Әкең балық аулауға ағаң мен әпкеңді емес, сені алып кетсе ше?



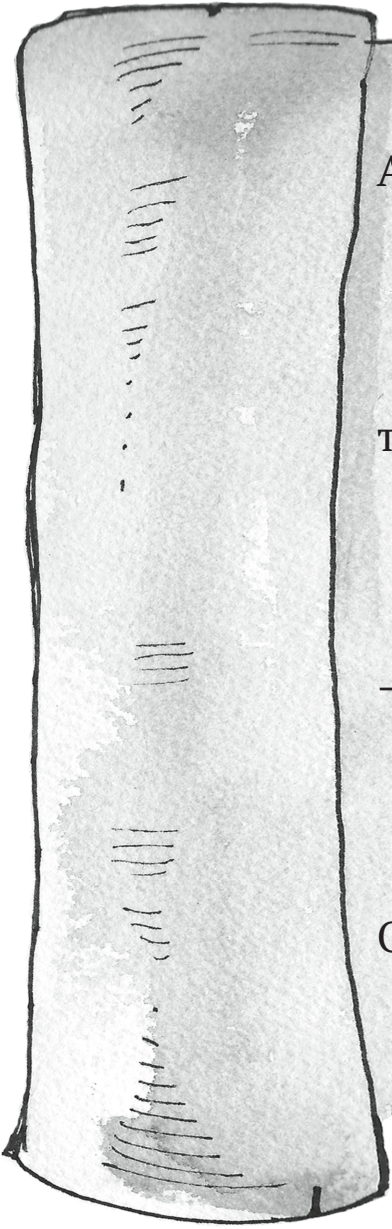
Сен біреудің сезімдерін басқара алмайсың. Бірақ өзге адамдардың сезімдеріне ықылас таныта және мейіріммен қарай аласың. **Жанашырлық таныту** да қолыңнан келеді.

Жанашырлық таныту дегеніміз – біреудің белгілі бір жағдайдағы көңіл күйін түсіну. Міне, кейбір мысалдар:

Жағдай	Сезім
Көрші әжейдің немерелері тым алыста тұрады.	Ол жалғыздықты сезінетін шығар.
Жиен ағаң сүйікті ойынсауық алаңына барғалы жатыр.	Ол қуанып жүрген шығар.
Хэллоуиндағы елестер толы мекеннен шыққан кішкентай бала жылап тұр.	Ол қорыққан болуы мүмкін.
Әпкең абайсызда әуе шарын жібере салды, шар ұшып кетті.	Ол жабырқап қалған шығар.

Оларға осы сәттегі сезімдерін түсінетінін айтшы. Бұл олардың көңілін көтереді. Оны көргенде сен де олардың қызғанышын тудыратын әрекеттер жасаудан аулақ боласың.

Мына балалардың қандай сезімде екенін түсіну үшін осы сөздерді түсіндір.



Арайдың мысығы жоғалып кетті.
Арайдың сезімі:

ХАБАРЛАНДЫРУ

Біреу Еріктің ойыншығын
тартып алды. Ол:

САСЫП ҚАЛДЫ

Біреу есіктен атып шығып: «БӘ!»
– деді. Бұл Шараны:

ШОШЫТТЫ

Арынмен ойнайтын ешкім жоқ.
Ол:

ЗЕРІКТІ

Мирастың суреті мектепте көркем-
өнер көрмесіне таңдап алынды. Ол:

ҚУАНЫШТЫ

Ләйла сүрініп кетті де, сүтін
асхананың еденіне төгіп алды. Ол:

АБЫРЖЫП ТҰР

Нұржан сыныпта тұсаукесер өткізуі
керек. Ол:

ҚОБАЛЖЫП ТҰР

Гүлнардың туған күні. Ол:

ШАТТАНУДА

Адамдардың бет-жүзіндегі өзгерістерден және әңгімелерінен олардың көңіл күйін байқау қиын емес. Оның үстіне қоршаған орта туралы біліміңе сүйенесің. Сонда оларға пайдаңды тигізе аласың.

Біреу саған қызғаншақтық танытуы мүмкін мысалдарды қарастырайық. Сен не дер екенсің? Жанашырлық білдіретін жауапты дөңгелекте.

1. Мұғалім сені мектеп қойылымындағы басты рөлге таңдады. Сыныптасың Сара да осы рөлді қалаған болатын.

«Бұл рөлді мен алдым, себебі сен мәтінді есіңе сақтай алмайсың».



«Меніңше, сен тамаша әртіссің. Менің жаттығуыма көмектесе аласың ба?»

2. Сен жаңа ғана теннис ойнауда жақын досыңды жеңдің.

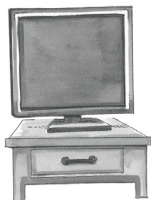
«Тамаша ойын. Сен өте жақсы ойнадың. Бір күні қайта ойнайық».



«Иә, мен чемпионмын!»

3. Әпкең өзіне ұнайтын телешоуды көре алмайтын болды, ал сен көре аласың.

«Аха-ха, сен шоууды көрмейтін болдың!»



«Шоуды көре алмайтының өкінішті-ақ».

Саған қызғаншақтық танытқандарға не айтар едің?
Бос орынды толтыр.

Есіңе саламыз: қызғанышты ойлардан арылуға қандай ойлар көмектесетінін ұмытпа. Басқа адамның қызғанышты ойын елестет, сосын оның көңілін көтеретін ойды тап.

Сен тестілеуден “4” алдың. Ал сенің жақсы оқитын досың “3” алды.

Сенде жаңа компьютерлік планшет бар. Досың үйіндегі отбасылық компьютерді қолданады.

Сені сауық кешіне шақырды, ал досыңды шақырмаған.

Сендердің командаларың футбол матчында бір артық ұпаймен жеңіп кетті. Сенің досың қарсылас команданың қақпашысы еді.

Ерекше басымдыққа ие болу, ойында жеңу немесе жаңа затқа ие болу қуаныш сыйлайтыны жақсы. Бірақ өзгелердің қытығына тимеу үшін, қуанышыңды білдірген сәтте абай бол. «**Алақай!**» деп шаттанудың өз уақыты мен орны болады.

СЕГІЗІНШІ ТАРАУ

ТЕПЕ-ТЕҢДІКТІ САҚТА

Өзіңді жалғыз сезіну солқылдақ тақтайдың үстімен жүргенмен бірдей – сен қадамдап алға жүресің, бірақ бір жерде тепе-теңдікті сақтай алмадың. Ал әрі қарай жүру үшін аяғыңа нық тұруың керек.

Өзін қалпында ұстайтын адамдар өз өміріндегі тепе-теңдікті сақтай алады.



Көңілі көтеріңкі адамға қызғаншақтық соншалықты бөгет жасамайды. Өзінді қалпында ұстау оңай шаруа емес. Бұл сені мінсіз немесе бәріне қабілетті, немесе жақсы ойда жүреді деген сөз емес. Сен өзінді құрметтейсің, өз сезімдеріңе ие бола аласың және өзіңнің жақсы адам екенінді білесің.

Өзін үнемі жабырқау сезінетін адамдардың өздеріне пайдасын тигізе алмауы мүмкін. Қызғаншақтық секілді күшті сезімдер оларды өте ызақор немесе өте көңілсіз етуі мүмкін. Сонда олар қиын жағдайға душар ететіндей әрекеттерге баруы ықтимал.





Келесі сұрақтарға жауап бер:

1. Сүйікті ойының қандай?
2. Шын мәнінде соңғы жақсы шешімді қашан қабылдадың?
3. Соңғы рет қай кезде өз-өзіңе күлдің?
4. Саған мектепте бәрінен бұрын не ұнайды?
5. Соңғы рет сені кім мақтады және не үшін?
6. Соңғы рет кімге қандай мақтау сөз айттың?
7. Саған қандай түс ұнайды?
8. Досыңның есімін ата. Саған ол неліктен ұнайды? Ұл ма, қыз ба?
9. Досың сен жайлы не айтар еді?
10. Қиындыққа мойынсұнбай, төзімділікпен істеп шыққан соңғы ісің қандай?
11. Сен қандай тағамды ұнатасың?
12. Өскенде кім болғың келеді?

13. Өзіңді қалай қорғадың?

14. Басқа біреуге қалай көмектестің?

Жауаптарыңды оқы. Өзіңді тану жақсы емес пе! Қаласаң, бұл сұрақтарды ата-анаңа да қой. Әлде өзің туралы көбірек естіген қызықтырақ па?!

Есіңде болсын, өз қалпыңды сақтау озық болуды білдірмейді. Әңгіме сенің бәрін жеңуіңде немесе бәрін иеленуіңде емес; әңгіме сенің жеке тұлға ретінде адам болуыңда. Бұл – өзіңді тану және мақтанға лайық әрекеттер жасау деген сөз.

Міне, тағы бір ойынды ойнап көр.

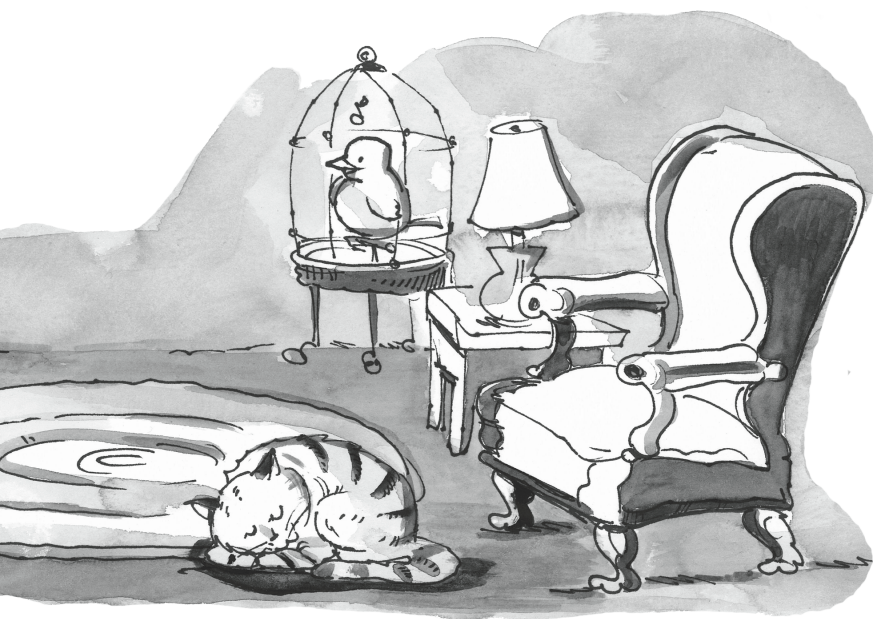
Сенің отбасыңа «Мақтаныш» ойыны ұнайды.

Дастархан басында ойнаған дұрыс. Ойынды алғаш бастаған кезде ата-анаңнан біреуі оң жағында отырған адамға сөз береді. Сөз алған адам отырғандардың өзі ұнатқан, таңғалған және байқаған жақсы қасиеттері туралы ойларын жеткізеді.



Ойында үстел басында жалғастырыңдар. Кері бағытта қайталаңдар.

Өзіңді танып-білген кезде, солқылдақ тақтайдан құламайсың! Еңсеңді көтер де, өз қалпыңда бол!



ТОҒЫЗЫНШЫ ТАРАУ

ӨЗІҢДІ КҮТ

Қарақшылар еңсе түсіріп, көңілін бұзатын небір қиындықтарға тап болады. Кейде оларды оңай жеңеді, ал кейде күшті жел немесе үлкен толқын олардың қазына іздеуіне кедергі келтіруі мүмкін.





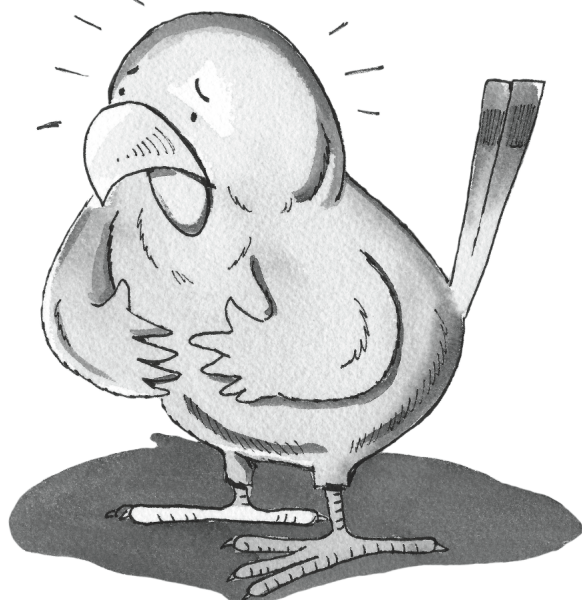
Өздері туралы жақсы ойлайтын, көңілі көтеріңкі балалар да кей кезде қызғаншақтыққа беріледі.

Адамдарды күшті сезімдер баураған сәтте күйзеліске түскендей сезінеді.

Күйзелісті сезінген адамдарда болатын белгілер:

- Мазасы болмау
- Тыныс алуы қиындау
- Іш ауырудан қиналу
- Әлсіздену немесе басы айналу
- Ұйқының бұзылуы
- Қызару немесе терлеу

Күйзелген сәтте ойыңды жинақтай алмайсың. Қызғанышты ойлармен күрескің келсе ойды екшеп алуың керек.



Бойыңды еркін ұстауды үйренсең, ой да айқындалып, қиын жағдайларды да еңсере аласың. Бірте-бірте әлденеге алаңдағанда қатты толқымайтын боласың.

Бойды еркін ұстаудың бірнеше тәсілі бар, олардың бәрі пайдалы. Бойыңды еркін ұстау үшін жасағың келетін әрекеттердің тізімін жаз:

1.

2.

3.

4.

Тізіміңде мыналардың қайсысы бар?

- Әуен тыңдау
- Ойын ойнау
- Досыммен сөйлесу
- Кітап оқу
- Сурет салу

Қызғаншақтықтан арылудың бірнеше амалы бар. Денені босаңсытатын бір нәрсемен айналысу, ұйқы қандыру, пайдалы тағам жеу және спортпен айналысу – мұның бәрі маңызды, өйткені тән мен ақыл-ойды сақтайды.

Өзіңді күтудің күнделікті тәсілдерімен қатар, күйзеліске деген реакцияны йоганың көмегімен тежеуге болады.

Йога – бұл жайбарақат тыныс алуды керіліп-созылумен және ақыл-ойды сабырға шақырумен үйлестіретін жаттығу. Йогамен аптасына бірнеше рет айналысатын болсаң, денең күйзелістерді жайбарақат қабылдауды үйренеді. Қызғаншақтыққа бой ұрғанда қатты ашуланбайтын боласың. Сонда қызғанышты ойлардан арылудағы өз әдістеріңді және басқа стратегияларды еске түсіресің.

Келесі беттерде өзің жасап көруге болатын бірнеше йога жаттығулары – жайбарақат тыныс алу, керіліп-созылу және ақыл-ойды сабырға шақыру бейнеленген. Оларды аптасына бірнеше рет жасауға тырысып көр.

Бойыңды еркін ұстауға жаттығар болсаң, күшті эмоцияларды жеңу оңай болады. Сонда қызғанышты ойларға да бой алдыра қоймайтын боласың. Өзіңді күштірек сезінесің және өз қалпыңды сақтайсың. Бұл қызғаныш тудыратын ойлармен күресуде және өзіңді бақылауда жақсы көмек.

Йогамен де айналыс. Сабырлы болуға оның көмегі бар ма, байқап көр.

ЖАЙБАРАҚАТ ТЫНЫС АЛУ

Алдымен тізеңді бүгіп, шалқадан жат.



Қолыңды ішіңе қой.
Қалай тыныс алып
жатырсың – осыған көңіл
бөл. Ішіңнің көтеріліп,
басылғанын сезінесің бе?
Енді жайбарақат тыныста:
2, 3, 4... ; деміңді шығар: 2,
3, 4...

Егер ойың бұзыла бастаса, өзіңнің тыныстауыңды
бақыла.

Байқадың ба – демді ішке тартқанда ішің үлкейіп,
дөңгелене бастайды, ал сыртқа шығарғанда басылады.



5–10 рет демді ішке
тартып, сыртқа шығарып
көр. Қалай, ұнай ма?

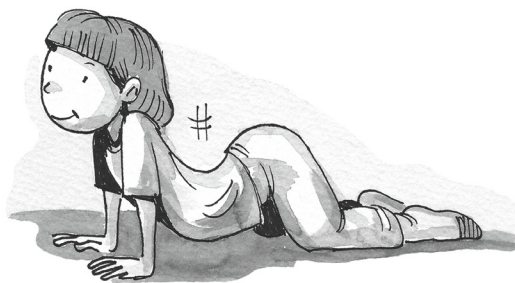
СОЗЫЛУ

Бейнеленген бірнеше йога жаттығуын жасап көр.

Созылуға назар аудар. Өзіңе ыңғайлы жаттығуларды ғана жаса.

МЫСЫҚ-СИЫР

Қолың мен тізеңе сүйеніп тұр.

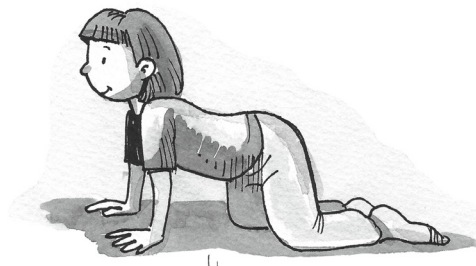


Арқанды барынша көтеріп, созылған мысыққа айнал.



Енді сиыр секілді, беліңді төмен түсір.

Мысық – сиыр жаттығуын шамамен 5 рет жаса.



ТАУ/КӨТЕРІЛГЕН ҚОЛДАР



Екі аяғыңды бірге ұста, қолыңды түсір.
Тау секілді тік тұр.



Қолыңды басыңа
көтеріп, төбеге қарай
тартыл.

Қолыңды қайта түсіріп, қайтадан
тау сияқты қимылсыз тұр.

5 рет қайтала.



АҒАШ

Түзу тұр, тау сияқты дененді тік ұста.Тура алға қарап тұр.



Оң аяғыңды көтеріп, тізеңді бүкте, аяғыңды сол аяғыңа қой. Сол аяғыңнан жерден тамыр өсіп жатыр деп елестет.



Сол аяғыңды ағаштың діңі секілді тік ұста.

Қолыңды бұтақ секілді жоғары көтер. Егер құлайтын болсаң, бірнеше рет қайтала.

Екі аяқты ауыстыр.



ҰШАҚ

Тау сияқты тік тұр.



Қолдарыңды
екі жаққа соз.



Бір аяғыңды артқа
созып, алға қарай
еңкей. Басың мен
денеңді созылған
аяғыңмен бір деңгейде
ұстауға тырыс.



Қолыңды созып тұра бер. Аяқтарыңды ауыстыр.

ӘБЖЫЛАН

Еденге етпетіңмен жат.

Аяғыңды артқа соз.

Аяғыңды қосып ұста.



Қолыңды еденге тіреп,
иығыңның деңгейінде
ұстап, басың мен кеудеңді
көтер.



Өзіңді жылан деп елестет.
Тіпті ысылдауыңа да болады!



Жатып тынығып ал, сосын тағы жасап көр. 3 рет қайтала.

ЖАЙБАРАҚАТ АҚЫЛ-ОЙ

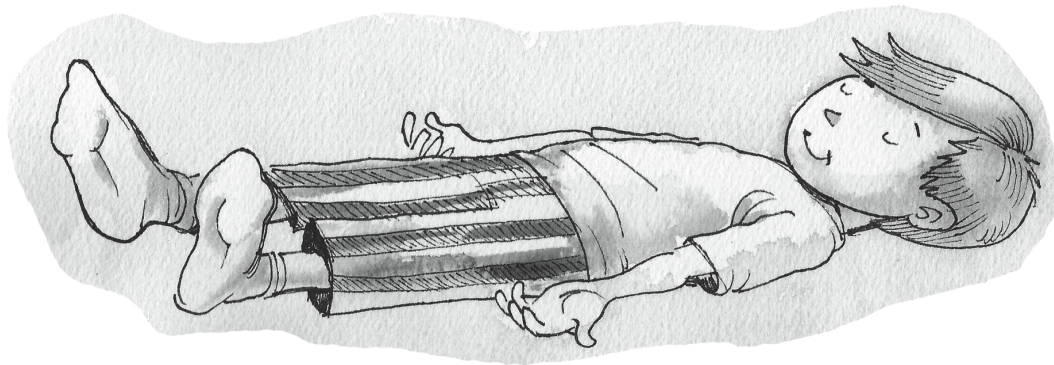
Шалқаңнан жатып, аяқтарыңды соз, алақаныңды жоғары қаратып, қолдарыңды жаныңа ұста.

Көзіңді жұмып, тыныста.

Ақырын терең тыныста.

Денеңнің босаңси бастағанын сезін.

Осы қалыпта 10–15 минут жат немесе уақытың болса, ұзағырақ жат.



Денеңді босаңсытуды үйренсең, күйзеліспен әлдеқайда жақсы күресе аласың. Қызғаншақтыққа бой алдырмау үшін сезімдеріңді басқаруға дайын боласың.



БҰЛ СЕНІҢ ҚОЛЫҢНАН КЕЛЕДІ!

“Әділдік қайда” деп аталатын зәкірі үшін тығырыққа тірелген бейшара қарақшы болғанша, жақынды және алысты бірге көру үшін дүрбінді түсіріп, толқындармен жарысып, жаңаша ойлау тәсілін меңгеріп, әрі қарай жүзе беруіңе болады.

Қызғаншақтық – кез келген жастағы адамдарда болатын сезім. Бірақ сен оның өз өміріңе араласуына тосқауыл қоя аласың. Сонда адамдармен тіл табысып, өз қалпыңды сақтайсың.

Сен енді қызғаншақтықтан қалай арылуды білесің. Қызғаныш триггерлері мен қызғанышты ойларды анықтай аласың, маңызды және пайдалы ойлар да ойлай аласың. Бұл кітаптағы жаттығулар оңай емес, алайда оларды жасай беретін болсаң, бойыңды қызғаныш билеген сәтте сезімдеріңді жеңуге көмектескенін байқайсың.

Кейде басқа біреу жеңеді, сен армандаған нәрсеге ие болады, көбірек ықыласқа бөленеді немесе бір қабілетімен басым түседі. Бірақ енді сен үшін қызғаншақтық қиындық тудырмауға тиіс.

Есіңде болсын:

Айналаңа тілектес көзбен қара.

Қызғанышты ойларыңа қарсы шық.

Егер бұл қайталана берсе, өзіңе
сұрақ қой: “Бұл үнемі осылай ма, әлде
уақытша ма?”

Қызғанышты ойлардан аулақ бол.

Қолыңнан келсе, қызғаншақтықтан
арыл.

Өзіңе сенім арт.

Өзіңді күт.

Қарақшының әні

Шақырған жоқ, таңдамады
мені ешкім,

Ешбір жанға қалаулы дос
емеспін.

Ешкім бермей
ойыншықты қалаған,
Қызғанамын оны басқа
баладан.

Қатты жылап, жер
тепкілеп, бұлдандым,
Қызғаныштан бәрінен де
құр қалдым.

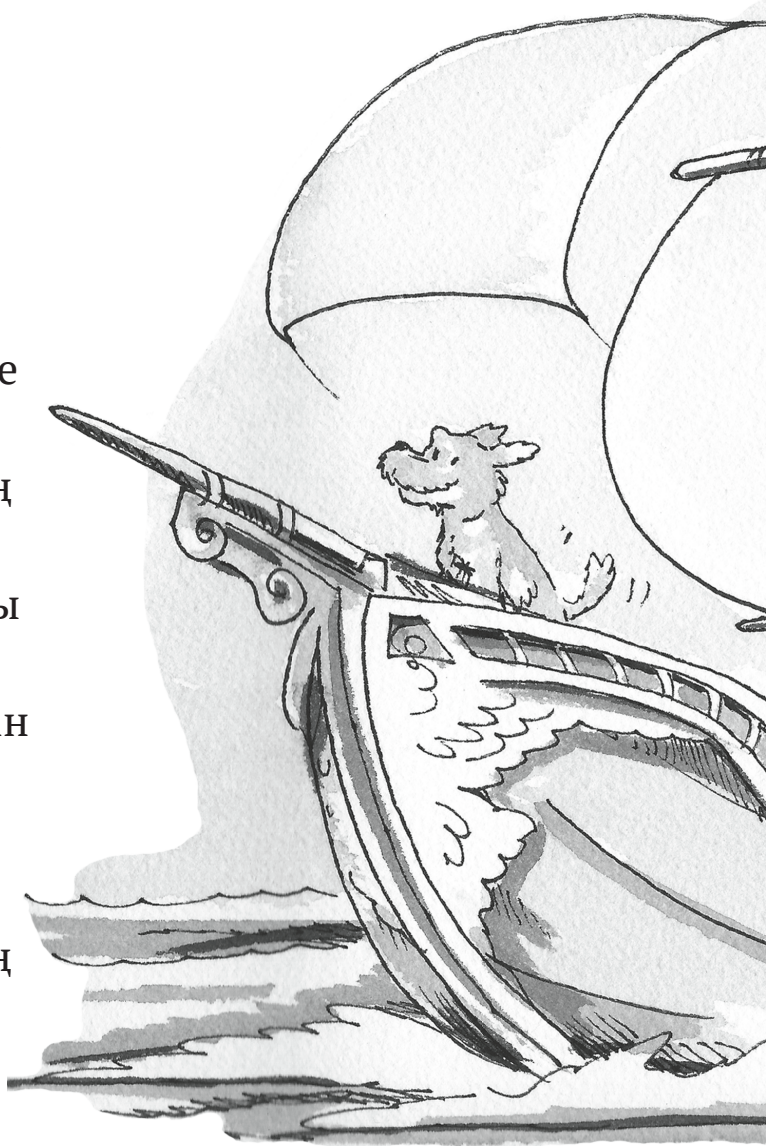
Біраздан соң кіріп менің
ақылым,
Бас алмастан бұл кітапты
оқыдым.

Қызғаныштан содан кейін
арылдым,

Игі ойға бой ұратын
жалынмын.

Желбіретіп адамдықтың
жалауын,

Енді, міне, алға жүзіп
барамын.







Құттықтаймыз!
Осы кемеге атыңды жазып, саяхатыңды жалғастыр.

Не істеу керек
Балаларға арналған нұсқаулық

Бәрі әділетсіздік боп көрінгенде не істеу керек
Көреалмаушылық пен қызғанышпен күресу бойынша балаларға арналған нұсқаулық

Қарақшылардың көру дүрбісін басқа кемелерді бақылау немесе қашықтағы жерге тоқтау үшін қолданғанын көрдің бе? Әзірге қарақшылар олардың айналасындағы ұсақ-түйекті бақылауда. Кейде олар өздерінде бар керемет қазынаны байқамайды!

Көру дүрбісін қолданатын қарақшы секілді, балалар өздері қалаған бір нәрсеге мән беріп, қолдарында бар жақсы заттарды байқамауы мүмкін. Егер сен «бұл әділетсіздік» деп ойлайтын бала болсаң, бұл кітап саған арналады!

«Бәрі әділетсіздік боп көрінгенде не істеу керек?» когнитивтік жүріс-тұрыс қағидаларына негізделген стратегиялар мен техникалардың көмегімен, балалар мен ата-аналарды көреалмаушылық пен қызғаныш секілді күрделі эмоцияларды жеңуге көмектеседі. Бұл интерактивтік анықтамалық кітап ашық теңізде қуана жүзулері үшін, балалардың қызғанышты жеңу мүмкіндігін үйретуге, ынталандыруға және кеңейтуге арналған толық ресурс болып табылады!

Философия ғылымдарының докторы Жаклин Б.Тонер және философия ғылымдарының докторы Клэр А.Б.Фриленд Мэриленд штаты, Балтиморда клиникалық психологтар болып табылады, олардың әрқайсысының балалармен және ата-аналармен жұмыс бойынша отыз жылдан астам жеке тәжірибесі бар.



Не істеу керек
Балалардың бақытты өмір сүруіне арналған нұсқаулық

Бәрі әділетсіздік боп көрінгенде не істеу керек
Мэгинейшн Баспасының марапатқа ие болған бөлімі болып табылады.

Не істеу керек – Балаларға арналған нұсқаулықтар сериясына:

Шектен тыс мазасыз болғанда не істеу керек?
Негативті жеңу бойынша балаларға арналған нұсқаулық



Шектен тыс мазасыз болғанда не істеу керек?
Үрейді жеңу бойынша балаларға арналған нұсқаулық кіреді.

Дэвид Томпсон Мэриленд штаты, Балтиморда әйелімен және екі қызымен тұрады. Үшінші буын суретшісінің сурет салмаған кезі есінде жоқ.

Мэгинейшн Баспасы
Америкалық Психологиялық
Қауымдастық жариялаған.
www.apa.org/pubs/magination

Magination Press

BILIM
FOUNDATION