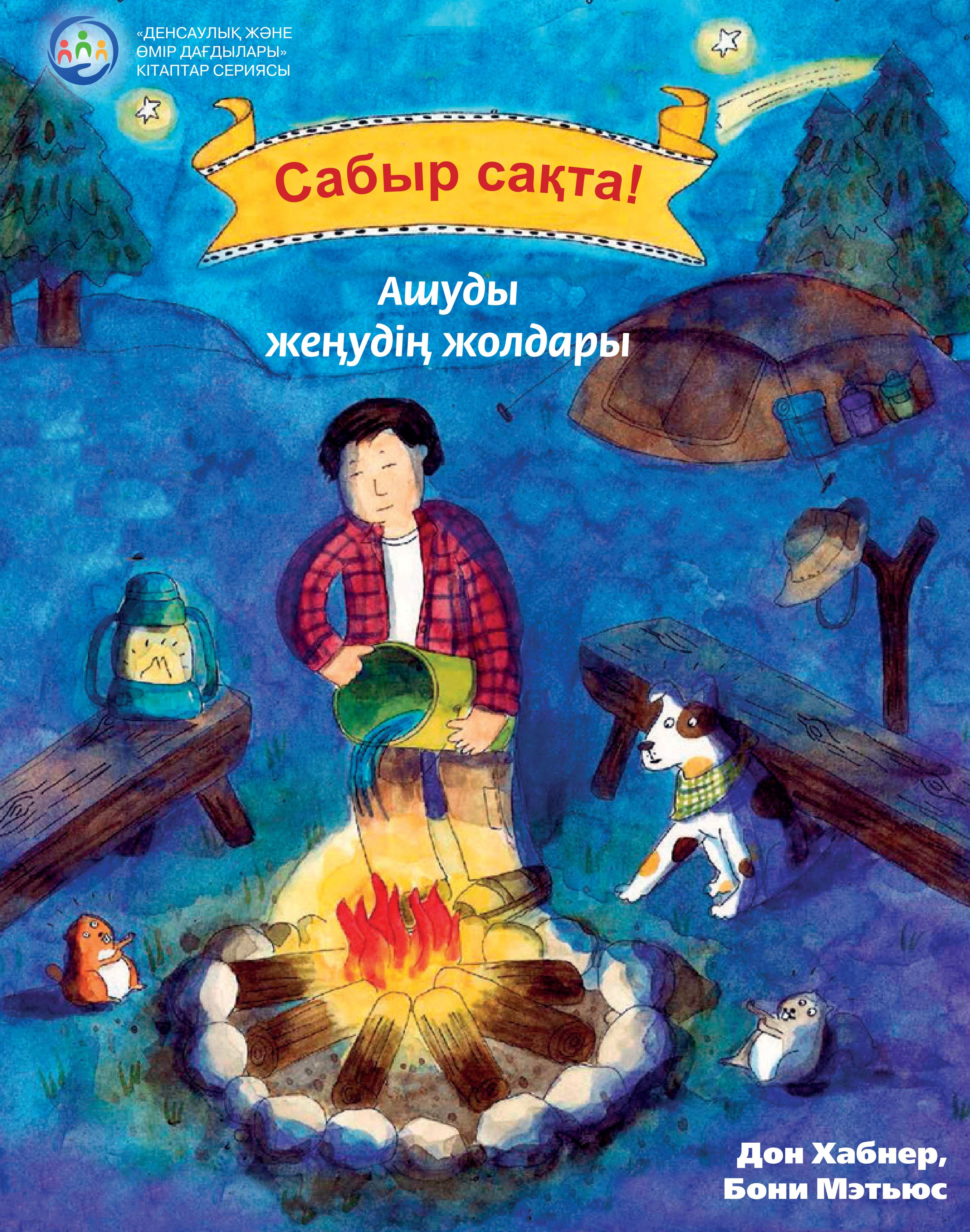
«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ
ӨМІР ДАҒДЫЛАРЫ»
КІТАПТАР СЕРИЯСЫ

Сабыр сақта!

Ашуды жеңудің жолдары



Дон Хабнер,
Бони Мэтьюс

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

What to Do When Your Temper flares

A Kid's Guide to Overcoming Problems with Anger

by Dawn Huebner, Ph.D.
illustrated by Bonnie Matthews

Magination Press

American Psychological Association
Washington, DC

Сабыр сақта!

Ашуды жеңудің жолы

Дон Хабнер, PhD

иллюстрациялаған Бони Мэтьюс

BILIM FOUNDATION

Астана
2018

ӘОЖ 159.9
КБЖ 88.8
Ө 29

Кітапты баспаға әзірлеген — *«Bilim Foundation» қоғамдық қоры*
Жоба жетекшісі — *Кенжеханұлы Р.*
Аудармашылар — *Байдлаева А.*
Редакторлар — *Кенжебаев О.Б.*
Пікір жазғандар —

Дон Хабнер

Ө 29 **Сабыр сақта!:** – Астана: Bilim Foundation. – 2018 жыл. – 106 бет.

ISBN 978-601-7989-08-8

Қолыңыздағы кітап ашу мен ашуды тежеудің әдіс-тәсілдері туралы баяндайды. Кітаптың тілі жеңіл, түсінікті. Балалар мен ата-аналарға арналған. Кітаптағы жаттығулар баланың түсінуі мен орындауына оңай.

«Сабыр сақта! Ашуды жеңу және агрессияны тежеу жолдары» кітабында бала мен ата-анаға ашуды тежеудің когнитив мінез-құлық әдіс-тәсілдері туралы айтылған. Көрнекті мысалдар мен тартымды иллюстрациялары ашумен күресу барысында қажет әдіс-тәсілдерді үйренуге көмектеседі. Интерактивті, әрі өз бетінше білім алуға арналған бұл кітап баланың ашуын жеңуге тәрбиелейтін, ынталандыратын және талпынысын қолдауға таптырмас құрал.

ӘОЖ 159.9
КБЖ 88.8

ISBN 978-601-7989-08-8

© Magination Press, 2011
© «Bilim Foundation» ҚҚ, 2018

МАЗМҰНЫ

Ата-аналар мен тәрбиешілерге арналған кітапша 9

БІРІНШІ ТАРАУ

Өзіңе өзің қожайын бол 14

ЕКІНШІ ТАРАУ

Ашуды жеңудің құпиясы 20

ҮШІНШІ ТАРАУ

Ашуды жеңе аласың ба? 30

ТӨРТІНШІ ТАРАУ

От пен өрт! 34

БЕСІНШІ ТАРАУ

Ашуды басудың №1 әдісі: Үзіліс жасау 38

АЛТЫНШЫ ТАРАУ

Ашудың жеңудің №2 әдісі: Жақсы ой ойлау 46

ЖЕТІНШІ ТАРАУ

Ашуды басудың №3 әдісі: Ашуды зиянсыз жолмен шығару 56

СЕГІЗІНШІ ТАРАУ

Ашуды басудың № 4 әдісі: Қиындықты жеңу 70

ТОҒЫЗЫНШЫ ТАРАУ

Ашудың себебін білу 84

ОНЫНШЫ ТАРАУ

Есесін қайтару және тікенек доп 90

ОН БІРІНШІ ТАРАУ

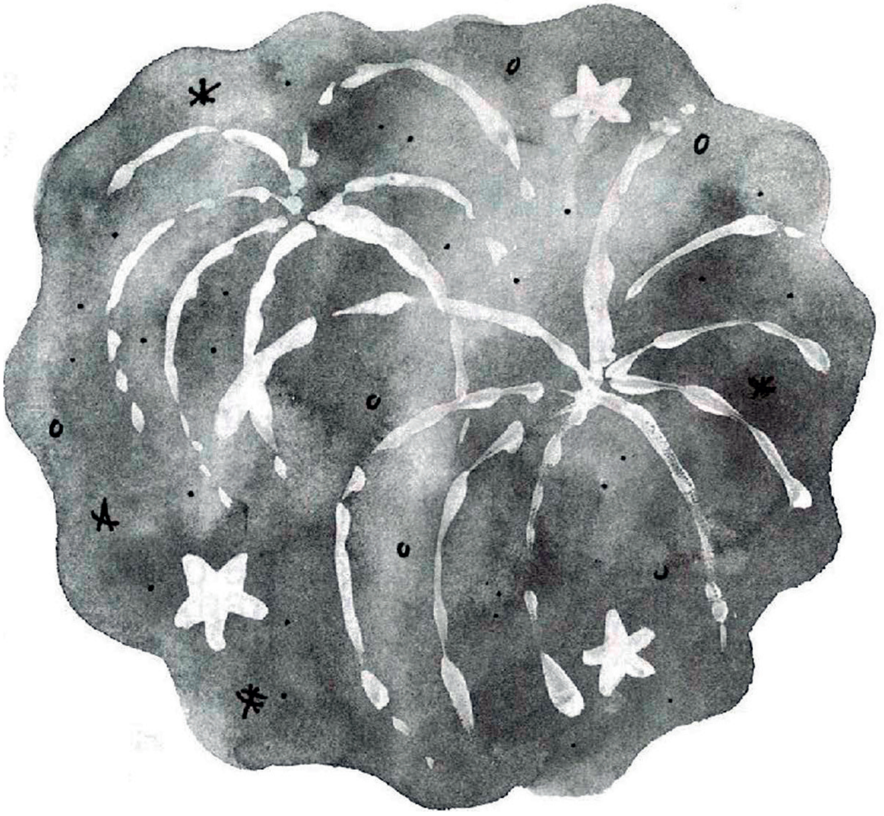
Білтені ұзарту 96

ОН ЕКІНШІ ТАРАУ

Бәрі өз қолыңда! 102

АТА-АНАЛАР МЕН ТӘРБИЕШІЛЕРГЕ АРНАЛҒАН КІТАПША

Отшашу! Біз оны сүйсіне тамашалаймыз. Оның кенеттен басталуы – гүрсілі мен ұшқынының жарыса шығуы – келесі гүрсілі мен ұшқынын демімізді ішке тарта күтіп тұрғанымыз бір ғанибет. Демімізді ішке тартып, қараңғы тұңғиық аспаннан көзімізді алмастан отшашуды күтіп тұрамыз. Сосын қараңғылық қайта орнайды. Көкмайсада емін-еркін жатып, сонау алыста-



ғы отшашудың жарқыраған ұшқыны мен гүрсілін тамашалаған бір бөлек. Ал дәл сол гүрсіл мен ұшқынды күн сайын үйіңізде есту мүлде қиын сезім. Мұндай сезімді баласы ашушаң ата-ана күнде басынан кешеді.

Бұл кітапты оқуды бастасаңыз, демек ашушаң балаңызды жақсы көргеніңіз. Балаңыз болмашы нәрсеге тез ашуланатын, қызба мінезді шығар. Перзентіңіз агрессияға бейім, жұдырық ала жүгіруге, ауыр сөз айтуға даяр тұратын шығар. Балаңыз өсе келе қиындыққа қармы тұра алмайтын, келеңсіздікті одан әрі күрделендіре түсетін, отбасы мен достарымен тіл табыса

алмаціітын болады деп уайымдайтын шығарсыз.

Уайымыңыз орынды. Бастауыш сынып жасындағы баланың ашушаң мінезінің бірден өзгеріп кетуі қиын. Генетика, темперамент пен мінез-құлық темпераменттің өмір бойы қайталанып отыруына негіз болады. Ешкім баласына мұндйға қимайтыны белгілі.

Балаңыздың ашушаңдығын түбегейлі жоюдың амалын қанша іздесеңіз де бұл кітаптан бәрібір «ашушаңдықтың дәрісін» таба алмайсыз. Негізі, ашулану адамзатқа тән сезім. Әрине, жайсыз сезім екені белгілі, бірақ ашулану – қиындықтың алдын алу керек екенін ескертудің жолы. Ашу қателігімізді түзетуге қажет күш-қуат береді. Бірақ, ашудың үлкен кемшілігі бар. Мәселен, бойыңызды кернеген ашуды тежей алмай қалуыңыз әбден мүмкін. Ашу кейде орынсыз болуы мүмкін немесе қиратушы дүлей күшке айналуы мүмкін. Сондықтан, әзірге балаңызға ашулануға тыйым салмай, ашуын тежеуді, тиімді қолдануды үйреткеніңіз жөн.

Әдетте, бала әдетте мазасын алған нәрсеге ашуланады. Әлдебіреудің сөзін, ісін көтере алмай қалса – тарс етіп ашуланып жатады. Бұл кітап баланың ашуға пассивті реакциядан арылуына көмектеседі. Баланың ашуға деген көзқарасын өзгертіп, ашуын тежеудің, орынды іс-қимыл жасаудың амалдарын үйретеді.

Кітапта көрсетілген әдістер когнитивті-жүріс-тұрыс принциптеріне негізделген. Әдістердің когнитивті қыры баланың танымын кеңейтіп, ойын бақылауды үйтереді. Жүріс-тұрыс қыры конструктивті дағдыларды үйретеді.

Әдістердің мақсаты – балаға ашуын тежеу мен жеңу туралы көзқарасын қалыптастыру. «Ашушаң болсаң не істеу керек» кітабы баланың біліміне, қабілетіне, мотивациясына сүйене отырып, сенімділігін күшейте түсуге көмектеседі. Бұл жаңа тұжырым бұрыннан белгілі әдістердің негізінде құрастырылған: яғни, баланың бойында жаңа дағдылар біртіндеп қалыптастып, бала оларды жеңіл, оңай үйренеді. Кітапта тәжірибеге де орын бар.

Балаңыздың кітаптағы дағдыларды үйренуі мен қолдануын көмектесуіңіз керек. Ол үшін кітапты оқып шығыңыз. Кітаптың мазмұнын толық білсеңіз балаңызға үйретуіңіз де оңай болады. Балаңыз кітапты өз бетінше оқи алса да, ата-анасымен (қамқоршысымен) бірге оқығанының пайдасы көбірек. Кітапты оқу барысында басқа нәрсеге алаңдамағаныңыз жөн. Тарауларды кезегімен оқыңыз. Сурет пен жазу жаттығуларын орындаңыз.

Балаңыз ашуын тежеуді тезірек үйренсе деп тілейтініңіз белгілі. Бірақ, кітапты тез оқып шығуға асықпаңыз. Баланың әдістерді көңіліне тоқуына, үйренген дағдысын тәжірибеде қолдануға неғұрлым көбірек уақыт жұмсаса, жетер жетістігі де көбірек болады. Сондықтан, асықпай, бірекі тараудан оқыңыз. Оқу арасында балаңыз екеуіңіз үйреніп жүрген тілде сөйлесіңіз. Метафораларға жиі тоқталыңыз, балаңыздың метафораны шынайы тәжірибемен байланыстыруына көмектесіңіз. Әзіліңізді балаңыз түсінетіндей етіп құрастырыңыз. Сабырлы болыңыз. Жаңа дағдыны есті

сақтап, қолдануды үйрену үшін уақыт пен тәжірибе қажет. Балаңызға ашуды жеңудің осы кітапта аталған әдістерін қолдануды үйрету үшін ол әдістерді өзіңіз де үйреніңіз. Бұл әдістер балаларға да, ересектерге де арналған. Бұл әдістерді отбасы мүшелерінің бәрі қолданса отбасының бақыты да, тыныштығы да арта түседі. Отбасыңызда балаңыз ашуланған кезде сабыр сақтай алмайтын адам болса осы бағдарламаны үйрететін кәсіпқой маманға жүгінгені жөн.

Балалар (ересектер де) ашуды жеңу дағдыларын – сабыр сақтауды, салқынқандылықты, қиындықты жеңуді үйренуді әрі қарай дамыта алады. Балаңыздың бұл дағдыларды үйренгені өте-мөте дұрыс, себебі әдетте сабырлы бала құрбыларымен тезірек тіл табысып, сабақ үлгерімі де жақсырақ болады, өзін бақыттырақ сезінеді екен. Ондайда сіздің де бақытыңыз арта түсері анық. «Ашушаң болсаң не істеу керек» кітабы Сіздің балаңызға бойын кернеген ашуын түнгі аспандағы отшашудай көңілді жұмсауды үйретеді.

БІРІНШІ ТАРАУ

ӨЗІҢЕ-ӨЗІҢ ҚОЖАЙЫН БОЛ

Көлік жүргізіп көрдің бе?

Егер «Иә» деп жауап берсең саябақтағы ойыншық көлікті немесе аулада батарейкамен жүретін көлікті, не болмаса бөлмеде қашықтықтан басқаратын ойыншық автомобильді жүргізіп көрді деп сенейік. Ал шын көлікті жүргізуді өскенде үйренесің.

Қиялыңдағы автокөлікті жүргізіп келе жатқан суретіңді сал.

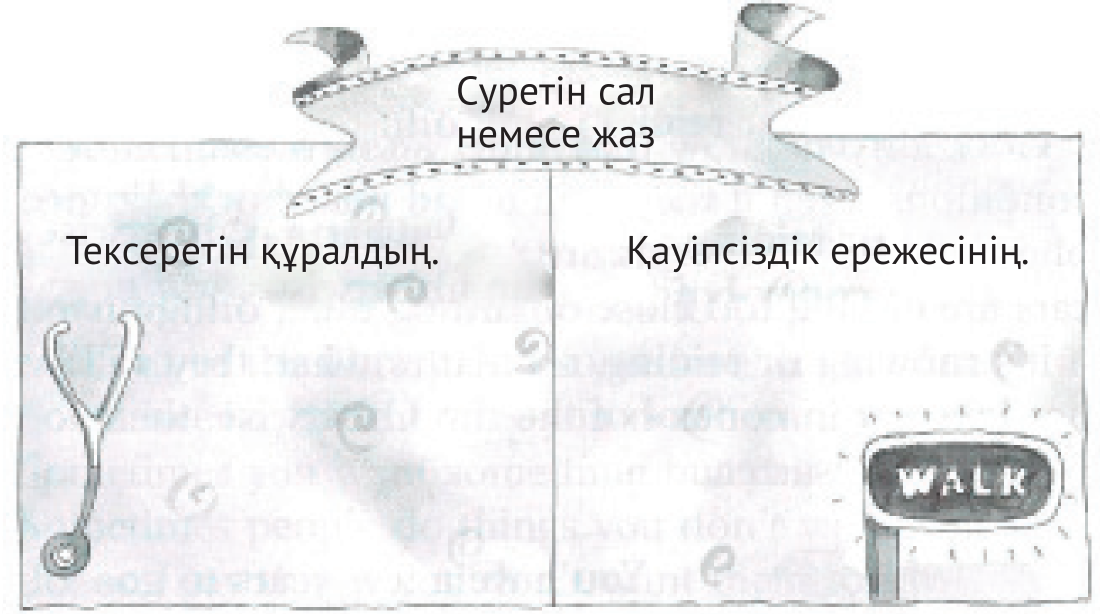
Көлік жүргізген қызық. Қайда баратыныңды өзің білесің, көліктің тізгіні өз қолыңда.

Дегенмен бұл да ауыр жұмыс. Үнемі қырағы болуың керек. Абай болуың керек. Қажет кезде бұрылуың керек. Тым жиі немесе тым аз бұрылуға да болмайды. Жылдам жүруің керек, бірақ жылдамдықты тым асырып жіберуіңе де болмайды. Басқа көліктерге соқпауың керек. Ережені сақтауың керек. Абай болмасаң АПАТҚА ҰШЫРАУ әп-сәтте.

Ойыншық көліктердің соғысқаны да қызық. Ойыншық көлікті қызығын тамашалу үшін жасайды. Қабырғаға міне алатын, бұрылыста аударылатын қашықтан басқаратын автокөлікпен соғысқан тіпті қызық.

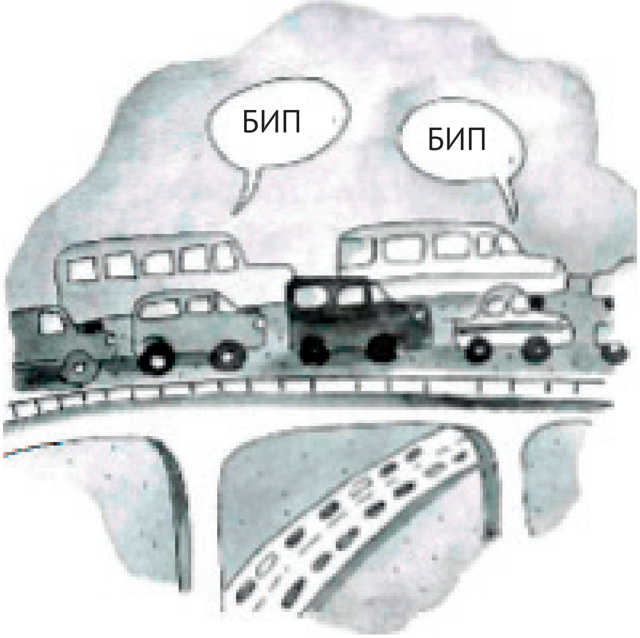
Ал шын көліктердің соғысқаны мүлде көңілді емес. Тіпті қорқынышты, қауіпті, салдары да ауыр болуы мүмкін. Сондықтан, шын көліктің рөліне отыру үшін алдымен көлік жүргізу курсын оқу керек. Көлік жүргізу сабағында оқытатын басты нәрселердің бірі – үнемі абай болу.

Біздің денеміз де автокөлік сияқты. Денеміз жақсы жұмыс істеуі үшін қорек қажет. Таза жүруіміз керек. Тексеруден өтіп тұруымыз керек. Қауіпсіздік ережесін сақтауымыз керек.



Тура жолмен жүріп бара жатсаңыз немесе жолда кедергі келтіретін басқа көлік болмаса, қайда бара жатқаныңызды нақты білесіз. Бұның бәрі ережені сақтауға, абай болуға көмектеседі.

Бірақ кейде жолда көлік көп болуы мүмкін немесе жол соқпақ, бұрылысы көп болуы мүмкін. Кейде асығыс, салғырт, шаршаған болуың мүмкін. Кейде жел соғып, кейде шамды жақсаң да жол көрінбейтіндей тұман немесе қараңғы болуы мүмкін.



Жақсы жүргізуші қай кезде де, тіпті көңіл күйі нашар болса да, телефоны шырылдап, балалар шулап немесе басқа көліктер тым жақын келіп, жүруіне кедергі жасап жатса да, тіпті қар, жаңбыр жауып тұрса да, бәрібір сабырлы қалпын сақтайды. Әйтпесе, апатқа ұшырайды. Шын көлік жүргізіп үйренуіңе әлі бірнеше жыл бар, бірақ жақсы жүргізуші болуды қазірден үйренуіңе болады. Ол үшін өз бетіңше тәжірибе жина. Яғни қазірден бастап өміріңе өзің қожайын бол.

Өзіңе-өзің қожайын болу кейде тіпті оңай да, көңілді. Әнді қалай айтатыныңды, қалай секіретініңді, кітапханадан қай

кітапты алатыныңды өзің білесің. Кейде бір ережеге құлақ асқың келмейді. Кейде қолың жетпейтін нәрсені қалап тұруың мүмкін. Кейде әлдебіреу саған ұнамайтын нәрсені істеуі мүмкін, саған ұнамайтын нәрсені айтуы мүмкін.

Бірақ сен көлік жүргізушісі сияқтысың, яғни басқаларда шаруаң жоқ, басты міндетің – өз руліңе ие болып, қырағылық сақтау. Жолсапар жүргізушінің іс-қимылы мен жүріс-тұрысына байланысты.

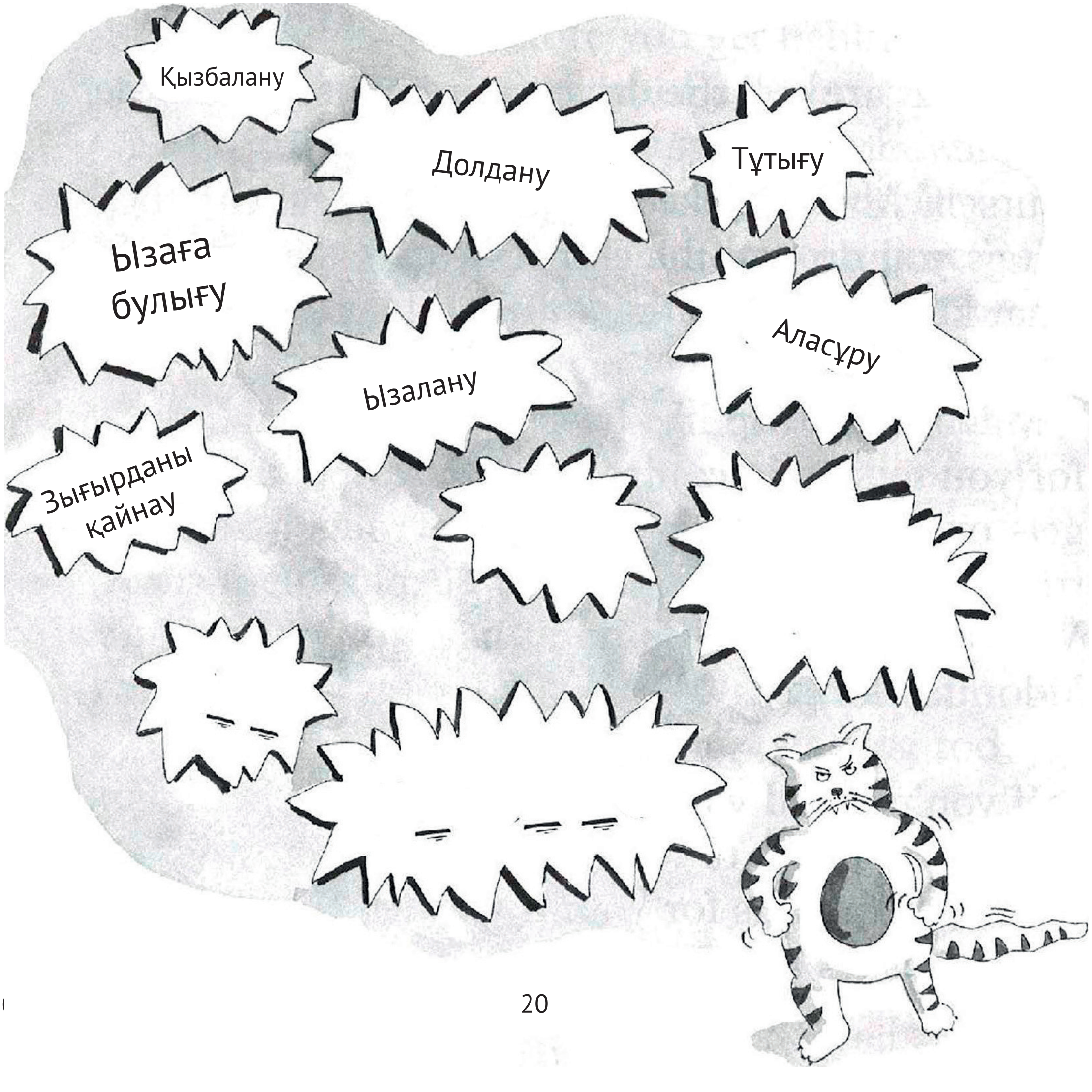
Жолдың соқпағы көп болып, көлікті жүргізу қиынға соғуы да мүмкін. Болмашы нәрсеге ашуланатын қызба мінезді бала болғасын сабыр сақтауға қанша тырыссаң да ашуыңды тежей алмай қалуың мүмкін. Білесің бе? Бұдан былай ондай бала болудың қажеті жоқ.

Егер қандай қиын жағдай болса да өмірімді, мінезімді өзім басқаруға дайынмын десең, демек бұл кітап саған көмекші бола алады. Бұл кітап саған жолда кездесетін апаттардан қалай құтылуды, мақсатыңа қалай жетуді үйретеді.

ЕКІНШІ ТАРАУ

АШУДЫ ЖЕҢУДІҢ ҚҰПИЯСЫ

Адамның бәрі кейде ашуланады. Ашу сезімнің кең тараған түрі, сондықтан оның атауы да әртүрлі. Мына сөздердің бәрі АШУЛЫ дегенді білдіреді. Оқып шық, мүмкін сен тағы да басқа сөздерді қосарсың.



Ашудың не екенін ойла. Ашуды сезіну үшін ашулы кейіпке ен. Ашуды денеңмен сезінуге тырыс. Онша жағымды сезім емес, солай ма?

Ал енді әлдебіреудің саған ашуланған кезін есіңе түсір. Бұл да онша жағымды сезім емес. Ашу туралы ойлаған кезде ашуланбау керек екенін түсінесің.

Шынында, ашуланған жақсы. Ашулану арқылы денеміздің жақтырмай тұрғанын түсінеміз.

Басты мәселе, ашудың тез арада қиратушы дүлей күшке айналуында болып тұр.

Ашудың кесірінен сабырлы кезімізде айтқымыз келмейтін нәрсені айтып, істегіміз келмейтін нәрсені істеуіміз мүмкін. Қатты ашулану жағдайды ушықтырып, ыңғайсыздыққа қалдыруы мүмкін.

Соңғы рет ашуыңа тиген нәрсені есіңе түсір. Асықпай ойлан. Мектеп пен үйдегі жағдайды еске түсір. Інің мен әпкеңді есіңе ал. Армандаған, бірақ қолың жетпей жүрген нәрсеңді есіңе түсір. Басқалардың ашуыңа тиетін сөздері мен істерін есіңе ал. Соңғы рет ата-анаңа қашан дауыс көтергеніңді есіңе түсір. Асықпай ойланып, тізімін жаса.

АШУЫМА ТИЕТІН НӘРСЕЛЕР

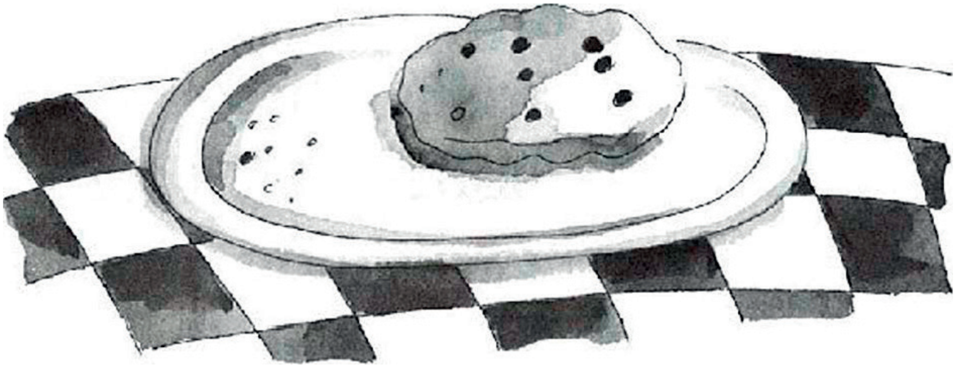
Ашуыңа тиетін нәрсе көп пе екен? Әдетте балалар көп жазады. Балаларға ұнамайтын нәрсе көп.

Алайда әлдене ұнамай қалса ашуыңды жеңудің құпиясы бар. Сол құпияны меңгерсең, ашуың жағдайды ушықтыратындай күшті, қорқынышты сипатынан айырылады (Айтпақшы, ересектердің көбі осы құпияны білмегесін ашуға жиі бой береді).

Егер сен де басқа балалар сияқты болсаң, бұл құпия сенің де ашуыңа тиеді. «Нашар кітап екен. Өзімнен-өзім ашуланбаймын! Інім мазамды алғасын ашуландым, қатал мұғаліміме ашуландым, әпкем компьютерді бермей қойғасын ашуландым, т.б.» деп ойлауың мүмкін.

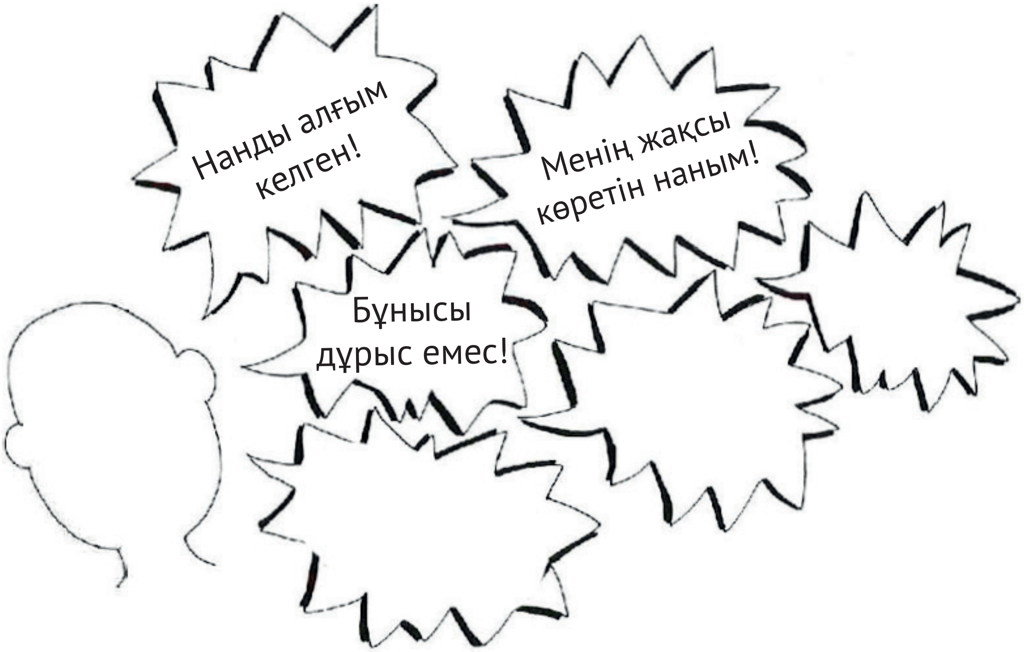
Асықпа. Алдымен терең демал. Маркерді қолыңа ал. Дәл қазір тіпті өміріңді өзгертетін қызық нәрсеге көзің жетеді.

Мына тәрелкедегі соңғы нанды алып жатқан адамның (өзіңнің емес) суретін сал.



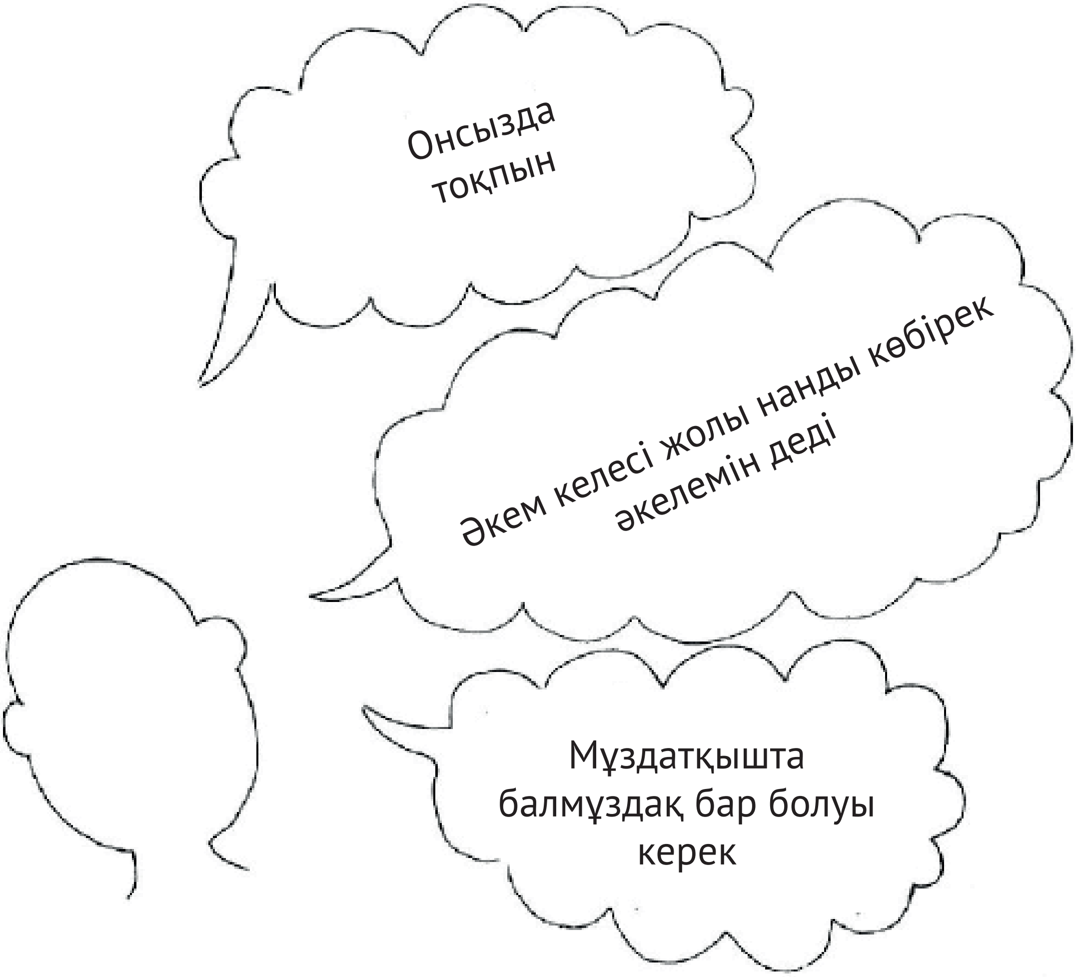
Ашуыңа тиер еді ғой, солай емес пе? Қазір не ойлап отырсың?

Ойларыңды бос ұяшықтарға жаз.



Сезіміңді білдіретін бет-әлпетті бейнеле!

Ал егер бұл ойлардың орнында мынадай ойлар болса ше:



Осындай ой келсе не сезінер едің?

Сезіміңді білдіретін бет-әлпетті бейнеле!

Байқадың ба, ашуланған жоқсың. Екі жағдайда да соңғы нанды басқа біреу алған болатын. Демек, ашуыңды шақырған да, сезіміңді жақсартқан да өз ойың екен.

Тағы бір жаттығу жасайық.

Келесі аптада мектепте демалыс басталады. Мұғалімің оқушылардың оқу үлгерімінің нашарлап кеткеніне алаңдап, осы аптадағы орфографиялық жаттығуға әдеттегідей 20 сөз емес, 30 сөз берді. Қандай ой ашуыңды туғызар еді?

Суретін сал немесе жаз.

Ендеше, дәл осы жағдайды басқа оймен сипаттайық.

Қосымша 10 сөзді оңай жаттауыңа қандай ой көмектесер еді?

Ойларыңның бірін мұнда жаз.

Демек, сені ашуландыратын нәрсе айналаңда емес екен. Бәрі сенің не ойлайтыныңа байланысты екен.

Ашуланғанда неліктен өзіңді тежей алмай қалатыныңды енді түсінген шығарсың. Ешкім бірдеңе істеу үшін немесе айту үшін сенен рұқсат сұрамайды. Бассейнде шомылып жатқанда жаңбыр жауып кетуі мүмкін немесе мектепте әлдебіреу мазаңды алуы мүмкін. Олардың бәріне тосқауыл қою мүмкін емес.

Бірақ ойыңды басқаруды үйренсең, ойың көңіл күйіңе әсер ете алады. Яғни ойың қандай болса сезімің де солай өзгереді. Егер ұнамайтын нәрсені көргенде лезде ашуға бой беретін бала болудан жалыққан болсаң, алдымен сол ашуға себеп болатын ойдан арылуың керек.

Мұны басқа балалар да үйренді, демек, сенің де қолыңнан келеді.

Әрі қарай оқы, үйренесің.

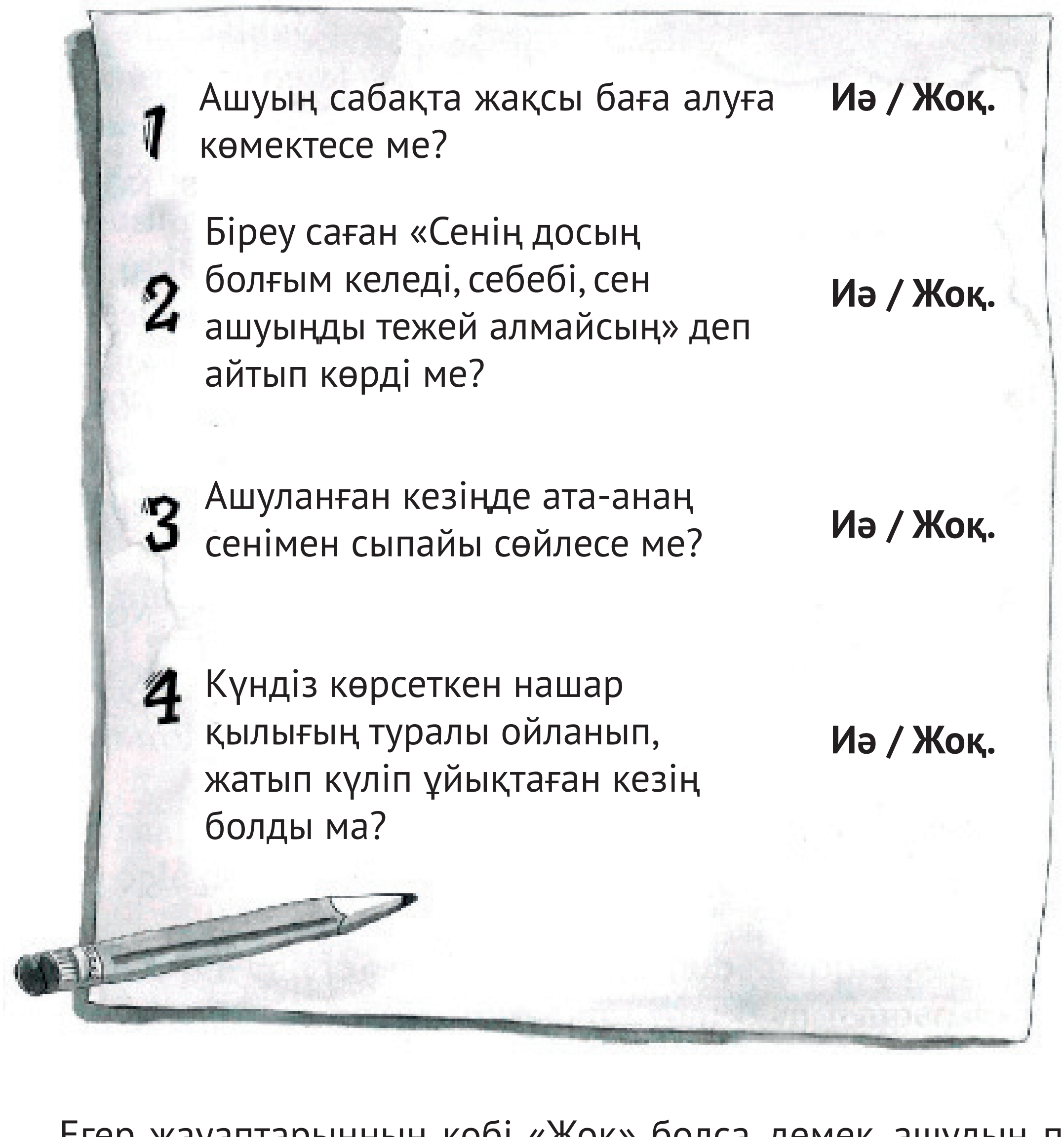
ҮШІНШІ ТАРАУ

АШУДЫ ЖЕҢЕ АЛАСЫҢ БА?

Ашуыңды тежеп үйрену үшін ойыңды жақсартуға біраз еңбектенуің керек. «Не үшін?» деп сұрауың мүмкін.

Бұл жақсы сұрақ.

Сәл кідіріп, мына сұрақтарға жауап бер:



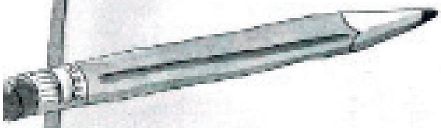
Егер жауаптарыңның көбі «Жоқ» болса, демек, ашудың пайдасы болмағаны.

Ал енді мына сұрақтарға жауап бер:

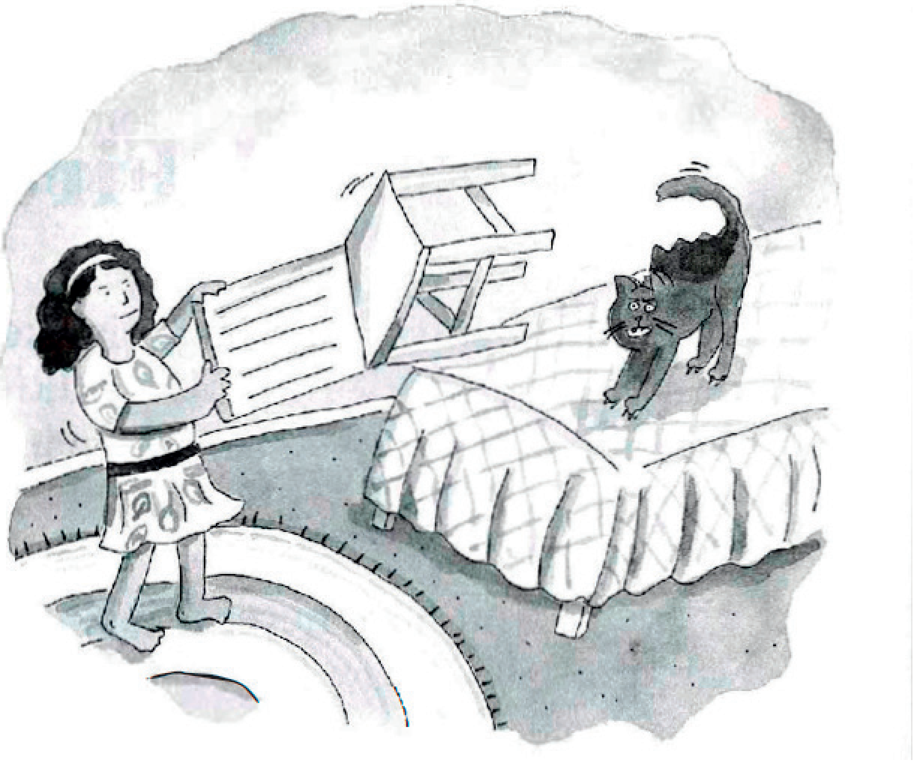
5 Ашулы күйде айтқан сөзің немесе істеген ісің үшін өкінген кезің болды ма? **Иә / Жоқ.**

6 Ашулы күйде айтқан сөзің немесе істеген ісің үшін көңіл күйің түскен кезі болды ма? **Иә / Жоқ.**

7 Ашуыңның кесірінен ұтылған кезің болды ма? **Иә / Жоқ.**



Егер жауабыңның көбі «Иә» болса, демек ашуың тек пайдасыз емес, сонымен қатар жағдайды ушықтыратын болғаны.



Ашу саған пайда әкелмейді, жаныңа тыныштық сыйламайды. Ашу қиындық тудырады. Сондықтан, ашуды тежеуді үйренгенің жөн.

Айналаңдағылар мазаңды алмағанда бәрі жақсы болар еді деп ойлауың мүмкін. Оның да жөн. Бірақ айналаңдағылардың ісіне тосқауыл қоя алмайтыныңды түсін.

Жағымсыз тұжырым екені рас. Бірақ айналаңдағылардың ісіне бәрібір кедергі бола алмайсың.

Ал жақсы тұжырымымыз – сенің бақытты болуыңа ешкім кедергі бола алмайды. Тіпті айналаңдағылар мазаңды алса да, өзіңнің мінезіңді тежеп үйренуіңе болады. Ал ашуын тежеуді үйренген бала бақытты болады.

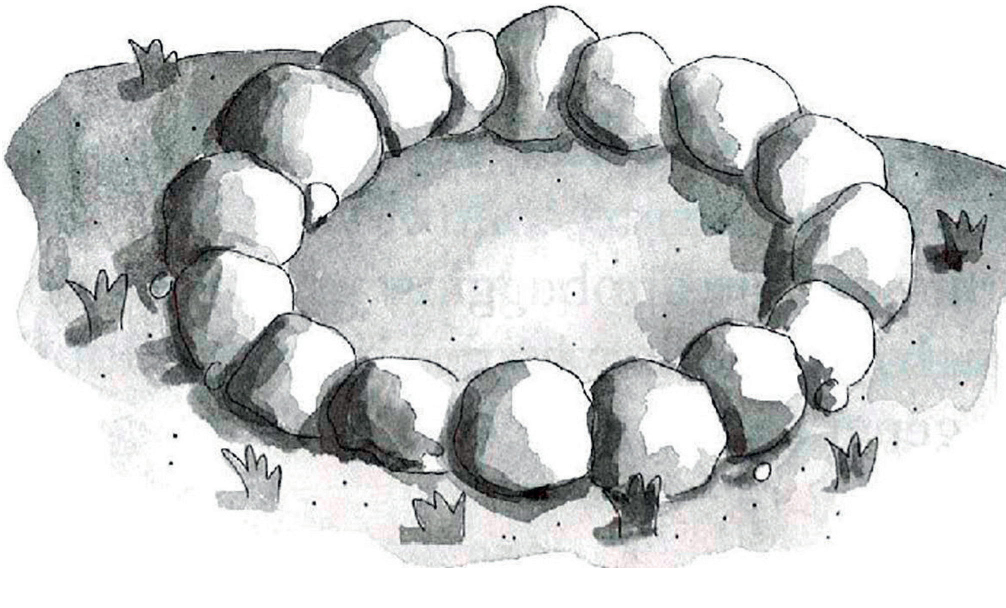
ТӨРТІНШІ ТАРАУ

ОТ ПЕН ӨРТ!

Әдетте ашуды отпен салыстырады. Себебі, ашу оттай күйдіреді. Тежей алмай қалуың мүмкін. Айналасының бәрін шарпиды. Өте жақсы салыстырма, сондықтан от туралы сөз қозғайық.

От жағып көрмесең де оның қалай жанатынын білетін боларсың. Алдымен отынды арасынан ауа өтетіндей етіп қоясың. Тамызық болатын ши немесе қағаз керек. Тамызық тез жанатын болуы керек. Сосын, от шығаратын нәрсе керек, мәселен сіреңке.

Мына тас шұңқырға от жақ.



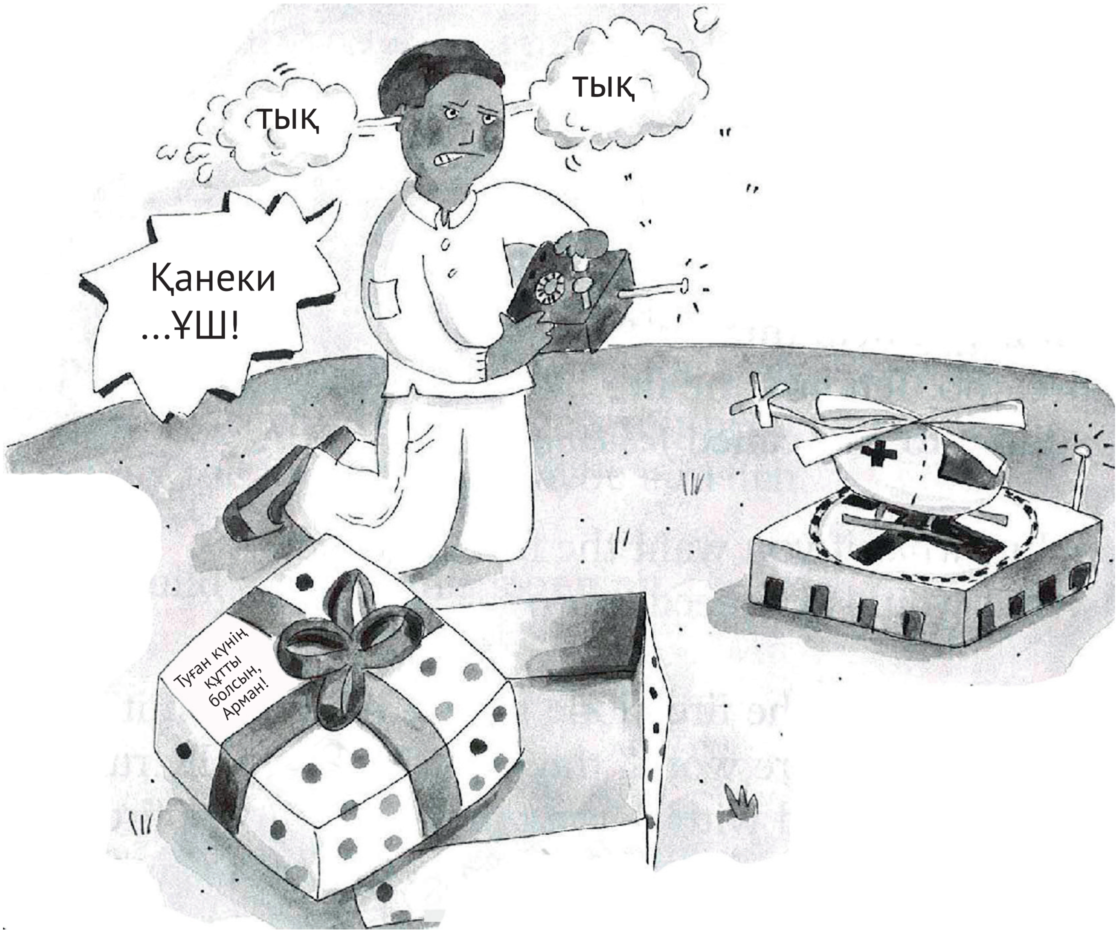
От ұзақ уақыт бойы лаулап жанып тұруы үшін не істеу керек?

Отынды көбірек салса от ұзағырақ жанады. Отты үрлесе, қаттырақ жанады. Отқа отын салып отырса ұзақ жанады.

Ал отты сөндіргің келсе ше? Онда не істеу керек?

Егер отты үрлемесең әлсірейді. Ал отын салмасаң, өзінен-өзі өшеді. Ал жанып тұрған отты өшіргің келсе, аздап су сепкен жөн, кейде суды көбірек құюға болады. Бұл отты сөндіру деп аталады. Су оттың жалынын басып, отынға сіңіп әрі қарай жануына кедергі болады.

Ашу, шынында да, отқа ұқсайды, солай емес пе? Кейде отты тұтандыру үшін көп еңбектің қажеті жоқ. Ашу да лезде тұтанып, айналасын өртеп жіберетіндей күшке ие болуы мүмкін.



Өзің көріп отырғандай, ашудың тұтануы мен лаулап кетуі саған байланысты.

Ашуыңа тиетін нәрсені көргеннен кейін әрі қарай бәрі өз қолыңда. Ашуыңа ерік бере де аласың, тежей де аласың.

Ашуыңа ерік берудің жолын өзің де білесің. Нашар ойдың жетегіне берілсең болғаны, ашуың үдей түседі. Әлдебіреуді ұрып жіберу немесе мазасын алу сияқты агрессивті әрекеттер ашуды үдете түседі.

Ал ашуды қалай тежеуге болады? Ол үшін не істеу керек? Оның жолдары көп.

Төмендегі төрт тараудан ашуды тежеудің әдістерін үйренесің. Төрт тарауды оқып шығып, өзіңе ыңғайлы әдісті таңда.

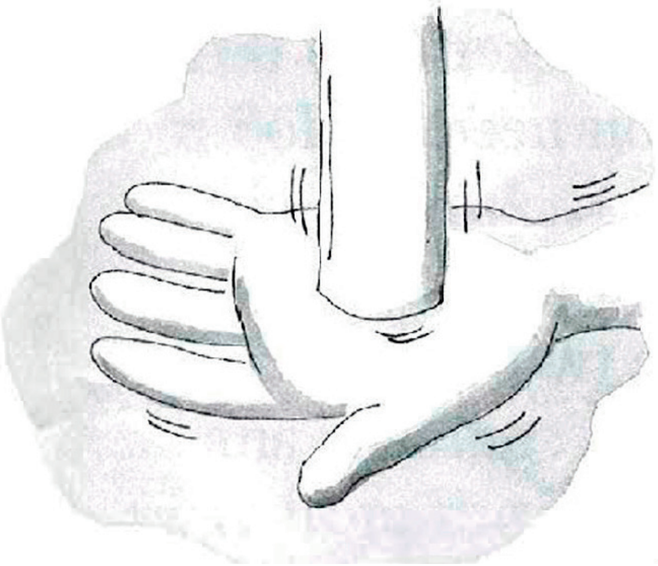
БЕСІНШІ ТАРАУ

АШУДЫ БАСУДЫҢ №1 ӘДІСІ: ҮЗІЛІС ЖАСАУ

Ашулану – алып шаңсорғышқа қарсы тұрғанмен бірдей.

Егер үйде отырсаң, тәжірибе жүргізу үшін шаңсорғышты қос (Алдымен ата-анаңнан рұқсат сұра). Ал шаңсорғыш болмаса әрі қарай оқи бер. Тәжірибені түсіну үшін шаңсорғышты көз алдыңа елестетуіңе болады.

Шаңсорғыштың құбыршегін жалғап, тоққа қос. Алақаныңды құбіршекке тосып тұр. Не сездің?

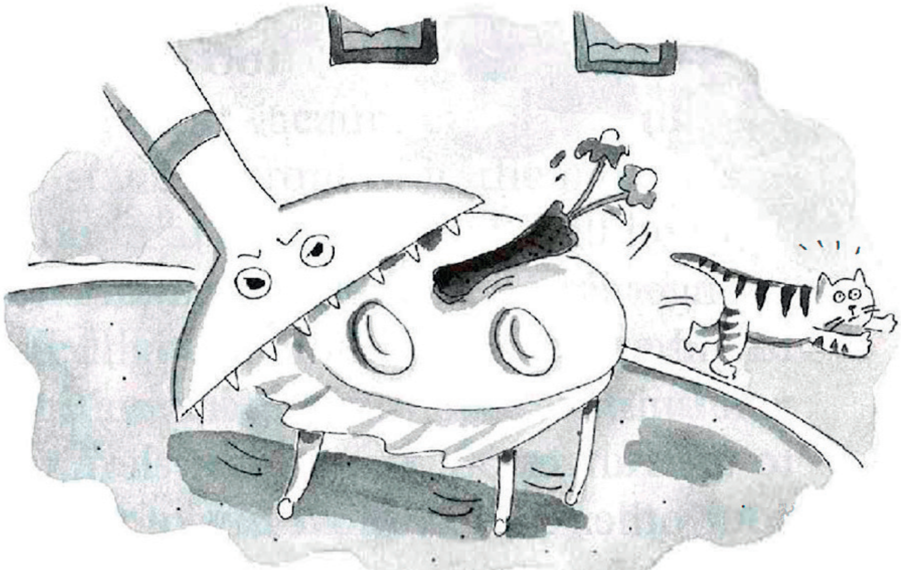


Қатты сезіледі, солай ма?

Шаңсорғышты токтан ажыратпай, қолыңды құбіршектен ал. Енді не сездің? (Ештеңе, солай емес пе?)

Ал енді алақаныңды құбіршекке қайта тос. Түу! Тым қатты сезіледі.

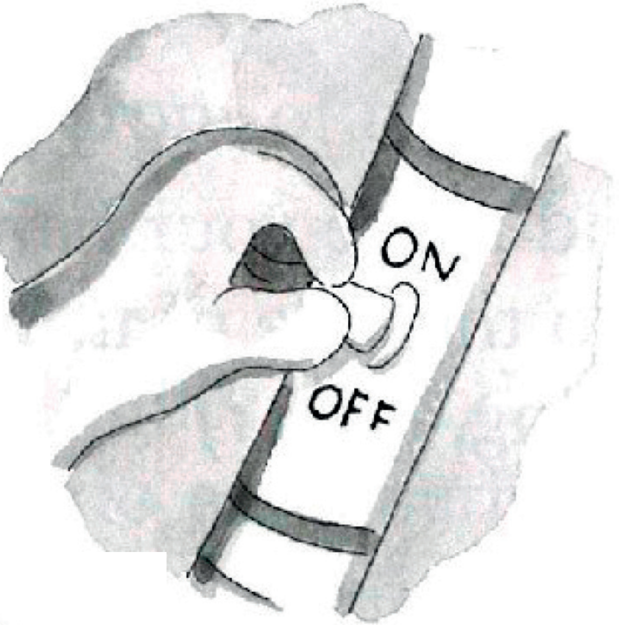
Егер қарсы алдыңда үлкен құбіршегі бар алып шаңсорғыш тұрса, не істер едің? Сені сорып алар еді, солай емес пе?

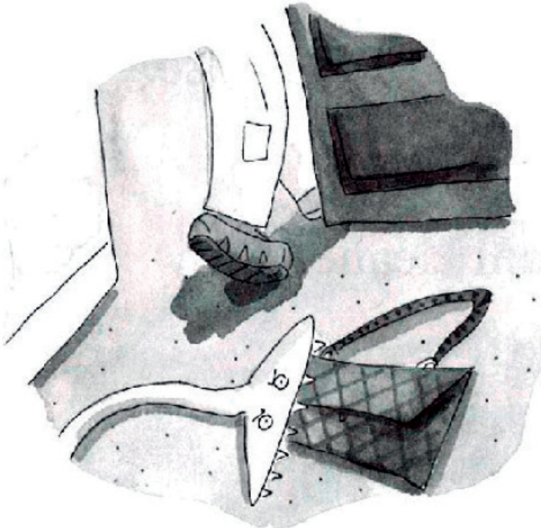


Шаңсорғыштың сені сорып алғанын қаламасаң ше? Ол үшін не істеу керек?

Мұның 2 жолы бар:

1. Шаңсорғышты сөндіру.





2. Сорып алмай тұрғанда шаңсорғыштан алысырақ кету.

Ашу – алып шаңсорғыш сияқты. Сені тарта түседі, босатпайды. Ашуды «сөндірудің» жолын осы кітапты оқып болғанда білетін боласың. Ал әзірге екінші жолы – алысырақ кету туралы айтайық.

Ашудан құтылудың жолдарының бірі – үзіліс жасау.

Үзіліс жасау дегеніміз – ашуды тежеу. Сабырға келіп, ойын електен өткізу үшін оңашаға шығу. Бұл өте пайдалы.

Ол не үшін керек?

Алып шаңсорғышты тағы бір елестетіңіз. Ол шаңсорғыш алдында тұрған сайын тарта түседі, босану да қиындай түседі. «Алысырақ кетуім керек!» деп кетіп қалу үшін жігерлілік танытуың керек. Ал алысырақ кетсең әлдеқайда жеңілірек болады. Алысырақ кеткен бойда-ақ шаңсорғыштан босайсың.

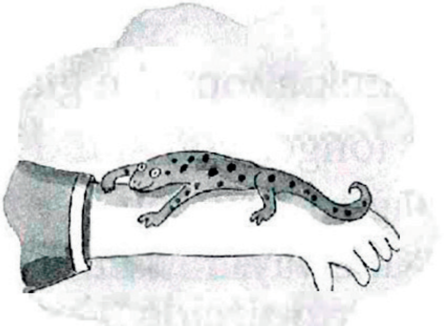
Ашу да дәл сол сияқты. Алысырақ кетуің қажет. Ол сенің қорыққаныңның белгісі емес. Үзіліс жасағаның. Үзіліс жасаудың жолдары көп.

Бөлмеңе кіріп кет.

Доппен ойнай тұр.

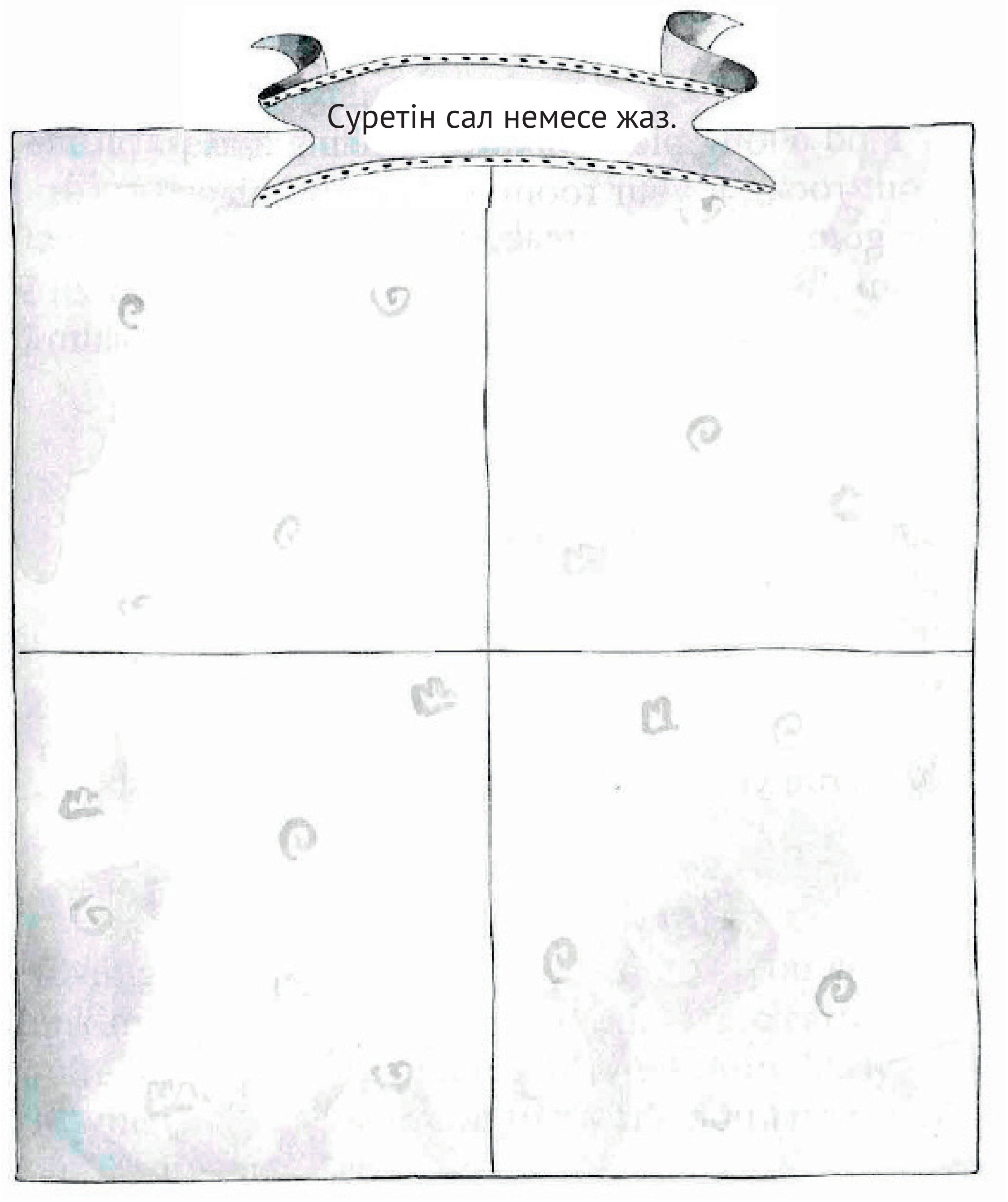
Кітап оқи тұр.

Асыранды кесірткеңмен ойнай тұр.



Мектепте үзіліс жасаған кезде сусын әкелуге баруыңа, сүйікті кейіпкеріңнің суретін салуыңа болады.

Ашуың келген кезде үзіліс жасау үшін жасайтын төрт нәрсеңді жаз?

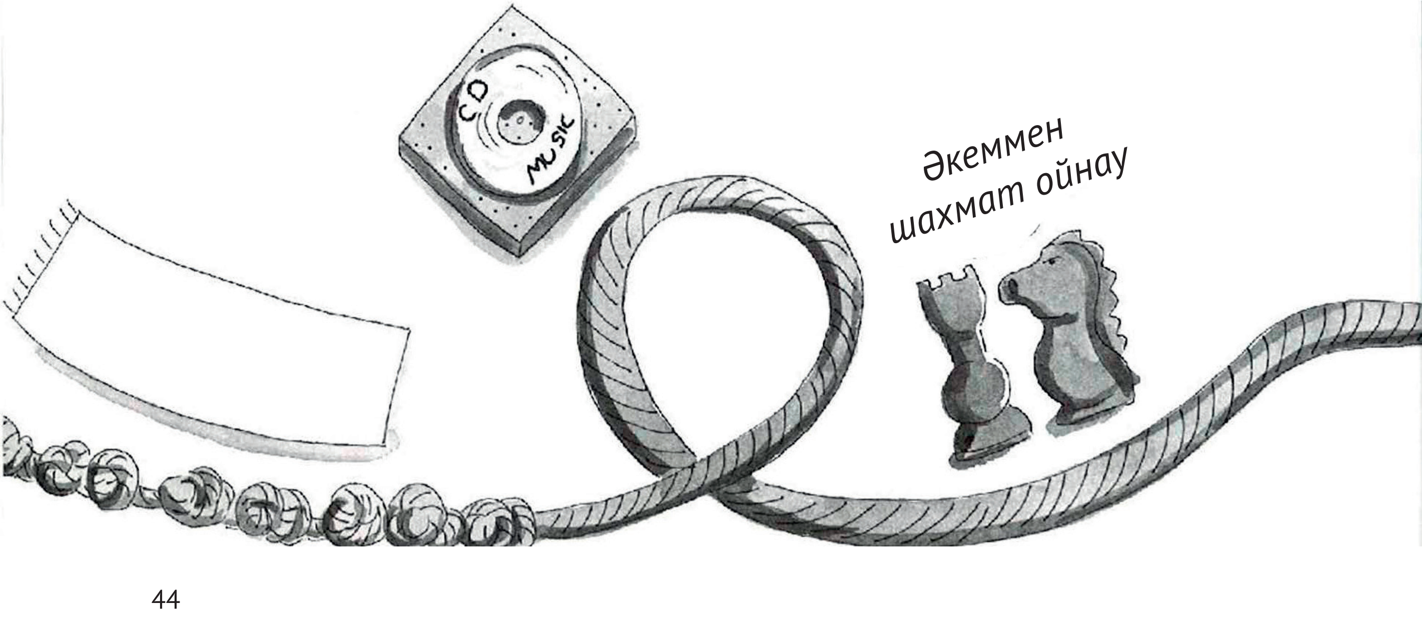


Ашуды тежеудің әдістерін үйренуді енді ғана бастадың, саған әлі тәжірибе жинақтау қажет. «Үзіліс жасау» жаттығуын жасаудың қызықты жолы бар.

Бөлмеңе ұзын жіп немесе бау әкеліп қой. Ашуың келген кезде бөлмеңе кір де тыныштала үшін жіптен немесе баудан түйін байла.

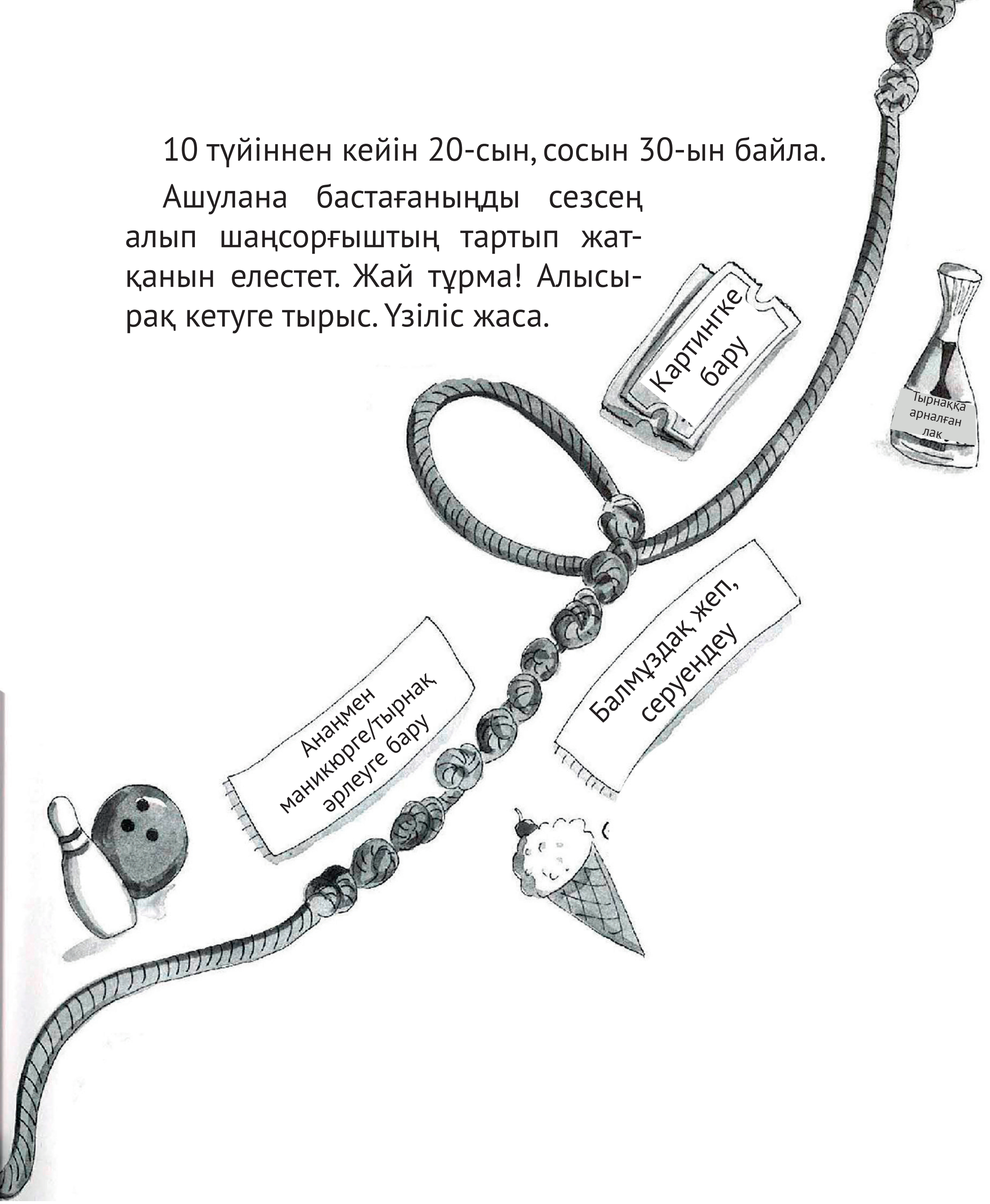
Түйіннің саны 10-ға жеткен кезде ата-анаңа көрсетіп, атап өтуіңе болады. Әр оныншы түйінді қалай атап өтетініңді алдын ала анықтап ал: мейлі ол үстел ойынын ойнау, балмұздақ жеу немесе досыңды қонаққа шақыру болсын.

Түйін байлаған кездегі ойыңды жаз.



10 түйіннен кейін 20-сын, сосын 30-ын байла.

Ашулана бастағаныңды сезсең алып шаңсорғыштың тартып жатқанын елестет. Жай тұрма! Алысырақ кетуге тырыс. Үзіліс жаса.



Үзіліс көңіл күйіңді көтеріп, ойыңды тыныштандырады. Ойың тыныш болса жағдайды ушықтырмай, мәселенің шешімін де тез табасың. Істеп көр, көзің жетеді.

АЛТЫНШЫ ТАРАУ

АШУДЫ БАСУДЫҢ №2 ӘДІСІ: ЖАҚСЫ ОЙ ОЙЛАУ

Өз-өзіңмен сөйлескен кезің болды ма? Ондай бәрінде болады. Ол көрген, білген нәрсеміз туралы әрқайсысымыздың ішімізден ақырын ғана шығатын дауыс. Ол дауыстан арылу мүмкін емес, біз қандай болсақ, ол дауыстың шығуы да сондай болады.

Кей адам осы ақырын дауысты ести алады. Одан не ойлап отырғанын сұрасаң, жауап бере алады. Ал кейбіреу естімейді. Олардан не ойлап отырғанын сұрасаң, иығын көтеріп, ештеңе дей салады.

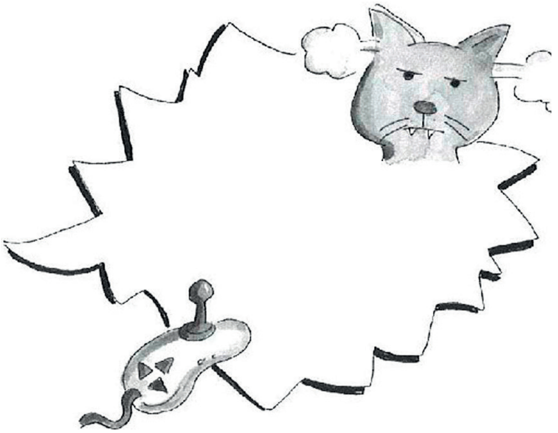
Алайда біздің миымыз өзіміз байқамайтындай сипатта ойлап тұрады.

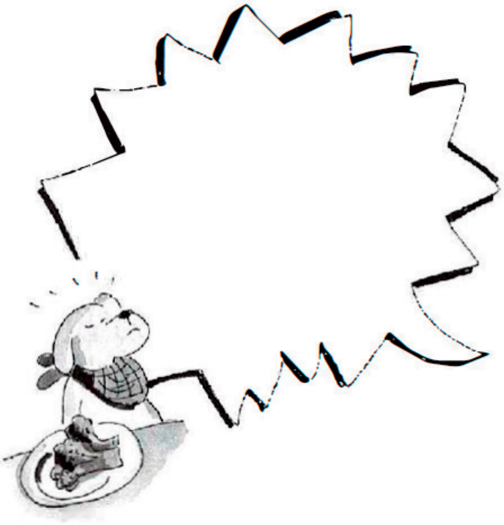
Ашуланған кезде ойымызға әдетте ең бірінші жағымсыз ой келеді. Ол ой көбіне автоматты түрде келеді. Ол адам алдымен ашуланады, сосын ашуым келіп жатыр деп ойлайды. Өзіңіз білетіндей, ондай ой ашуды үдете түседі. Құдды отты жалындата түсетін отын сияқты.

Жағымсыз ойдың бірер мысалын келтіре кетейін:

Төмендегі оқиғаларды оқып шық.
Ойыңа келген алғашқы ойды жаз.

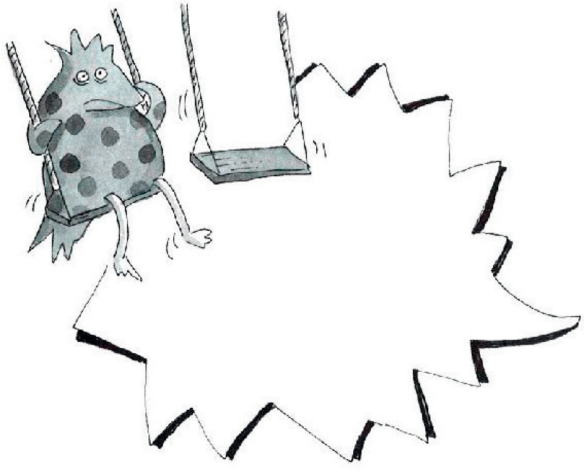
Сүйікті видео-ойыныңды ойнап отырсың, бірақ жеңіліп жатырсың.





Анаң кеше кешке саған брокколи пісірген. Сен брокколиді жегің келмейтінін айттың. Бірақ анаң брокколиді бәрібір салып берді.

Мектепте математикадан есеп шығарып отырсың. Есепті шығарудың жолын мүлде білмейсің.



Үзілісте бірге ойнаймыз деген досың басқалармен ойнауға жүгіріп кетті.

Бұл ойлардың әрқайсысы ашуыңды үдете түседі. Жағымсыз ой ашуды ұлғайтып, өршіте түседі.

Сабыр сақтауыңа осының алдындағы тараудан үйренген үзіліс жасау әдісі көмектесе алады.

Кішігірім отты айналып өткендей боласың. Үзіліс жасаған кезде жағымсыз ойдан аулақ болсаң, ашуың басылып қалады. Ал ашуың басылғасын мәселені оңай шеше аласың.

Ашудың жалынын тезірек өшіруге көмектесетін нәрсе де бар. Ол – жақсы ой.

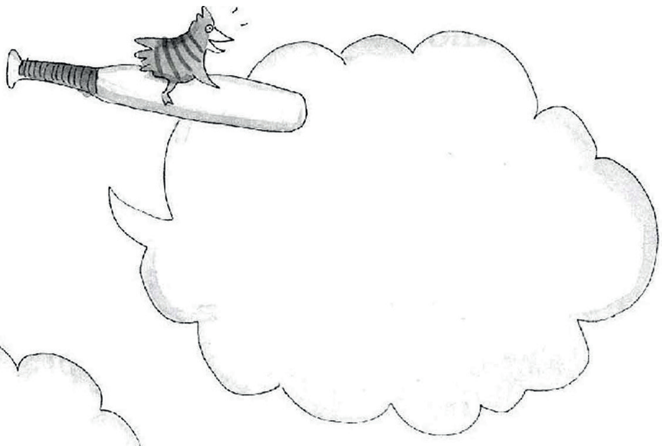
Жақсы ой дегеніміз – көңіл күйіңді жақсарту үшін ойлауыңа болатын ой. Жақсы ой мәселені шешудің жолын көрсете алмаса да, ашуыңды басады. Жақсы ойдың мақсаты қызба ойға су сеуіп, жалынын басып тастау.

Жақсы ойдың мысалдарын келтірейін:

Балалар көбіне жағымсыз ойына назар аудармайды. Жағымсыз ойдың пайдалы емес екенін өзің де білесің. Ал жақсы ойдың пайдасы зор. Жақсы ойға назар аудармау мүмкін емес, себебі оның пайдасы көп. Жақсы ой жағымсыз ойды басып тастайды.

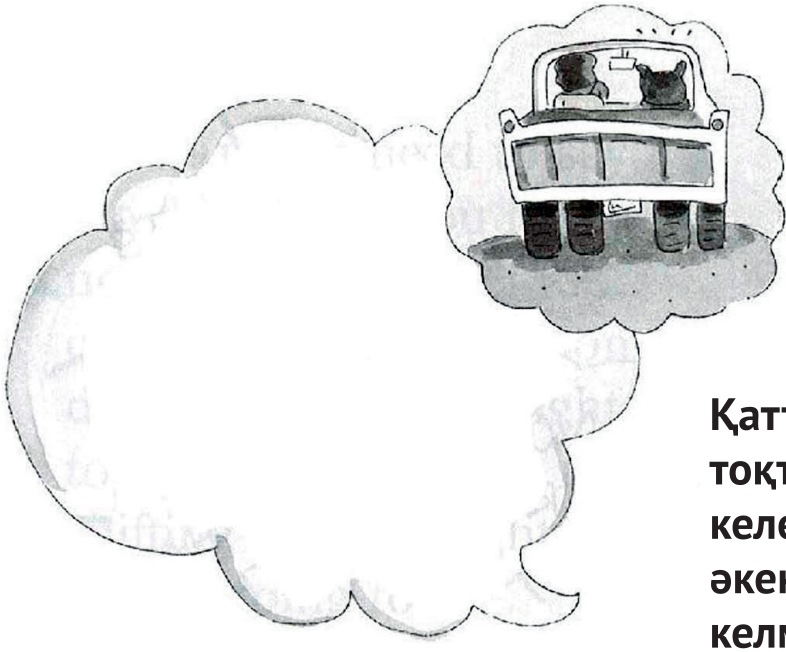
Төмендегі мысалдарды оқып шық. Бұльтарға жақсы ой жаз. Жақсы ой табу үшін 42–43 беттерді қарауыңа болады немесе өзің құрастыр.

Допты жай соқтың.



Анаң саған іниңе тиіскенің үшін ұрысты, бірақ інің өзі бастаған еді.

Үй тапсырмасын әлі таба алмай отырсың, ал автобустың келетін уақыты болды.



Қатты шөлдедің, тоқтап су ішкің келеді, бірақ әкеңнің тоқтағысы келмейді.

Жақсы ойдың қызық жағы да бар. Жақсы ойды өз ойыңнан құрасаң ғана тиімді болады. Басқа біреудің айтқан ойының пайдасы болмауы мүмкін. Ондай ой тіпті жағдайды ушықтырып жіберуі де мүмкін. Сондықтан баланың ашуы келген кезде ата-анасы оған қандай да бір ойды күштеп таңбағаны жөн. Бірақ ата-анаң саған «Ашуланып тұрған сияқтысың. Не болып қалды? Көңіл күйіңді көтеру үшін не істегенің жөн?» деген сұрақ қоюына болады.

Жақсы ой ойлаған кезде көңіл күйіңнің көтерілгенін байқайсың. Жақсы ойға тіпті өзің сенбесең де, пайдасы зор. Шынында, жақсы ойды жиірек ойлаған сайын өзің де сене түсесің.

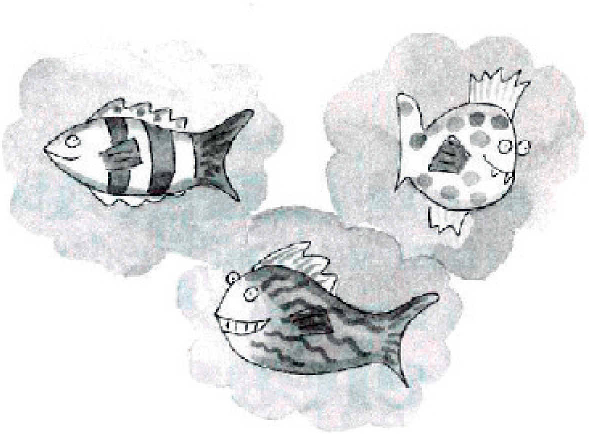
Мәселен, сыныбыңмен океанариумға бара жатырсың. Онша ұнамайтын сыныптасыңмен бірге кіретін болдың. Бірден нашар ой келуі мүмкін:

Осы ойың сыныптасыңды өзгерте ала ма? Жоқ!

Осы ойың саяхатыңды жақсарта түсе ме? Жоқ!

Ал жақсы ойдың пайдасы бар. Осы кітаптан оқығандарыңды есіңе түсіріп, жақсы ой ойлауды баста:

Жақсы ойды бірнеше рет ойлап көр. Сабыр сақтау үшін бірнеше мәрте терең тыныс ал. Аз-маз үзіліс жасап, қазір әдемі балықтарды көретініңді ойла.



Жағымсыз ойдан арылу мүмкін емес. Бірақ, жағымсыз ойды тежеуді үйренуге болады. Жағымсыз ойдан аулақ болсаң, әсіресе жағымсыз ойды жақсы ойға өзгертіп үйренсең, көңіл күйіңнің көтерілгенін байқайсың.

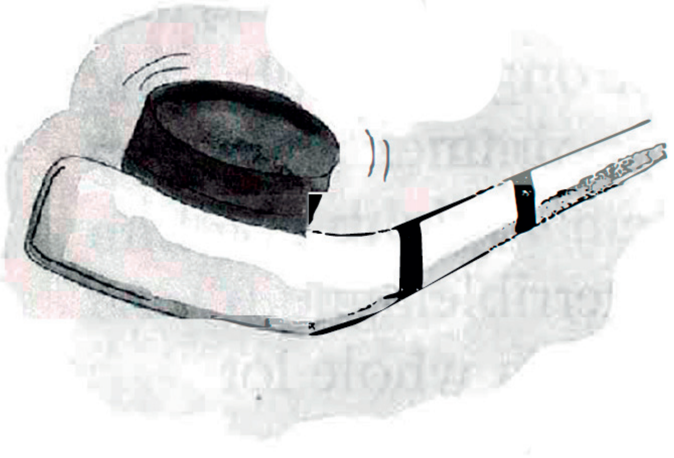
Серігіңнің ұнамайтынын ойлап ойға шомбайсың. Жағымсыз ойдан арылып қана қоймай, күштірек бола түсесің. Түңілу мен жабырқауды жеңе алатыныңа көзің жетеді. Жағымсыз нәрседен жағдайды ушықтырмай-ақ құтыла аласың. Жағдайды ушықтырып алмасаң, жағымсыз жағдай тезірек аяқталады.

ЖЕТІНШІ ТАРАУ

АШУДЫ БАСУДЫҢ №3 ӘДІСІ: АШУДЫ ЗИЯНСЫЗ ЖОЛМЕН ШЫҒАРУ

Біздің миымыз бен денеміз қауіпсіздігімізді бірге қорғайды. Мәселен, хоккей шайбасы ұшып келе жатқанда немесе коньки киген кезімізде миымыз денемізге дайын болу туралы нұсқау береді. Тиісінше, еңкейіп немесе т.б. жолмен қорғанып қаламыз.

Миымыз қауіпті де, ұшып келе жатқан шайбаны да көреді. ҚАУІП! Сол сияқты, біз ашуланған кезде денемізге белгі береді. Жүрек соғысымыз жиілейді, бұлшық етіміз қорғану үшін жиырылуға дайындалады. Жағымсыз ой отқа отын тастаған сияқты дене-

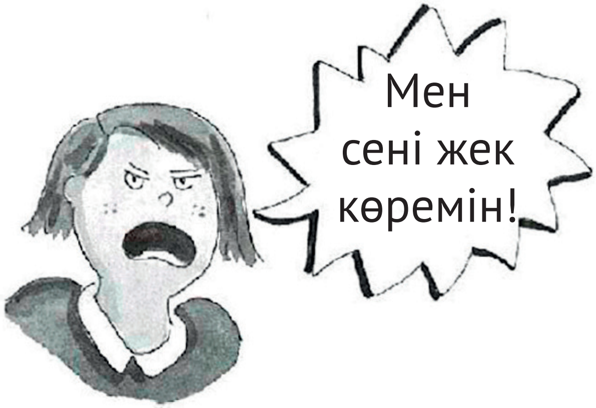


мізде реакция жүргізеді. Жағымсыз ой көбейген сайын ашуымыз да үдей түседі.

Кейбір балалардың ашуының тез тарқауы ойына байланысты, яғни миының денесіне берген нұсқауына байланысты. Олар басқаша демалады, демалысы қысқа болады. Бұлшықеттері жиырылып, энергия қуатын алып, жарылуға даяр тұрады. Ондай балалар ашуын басу үшін бірдеңе бүлдіруі керек екенін біліп тұрады: мысалы, ұру, сындыру.

Ішіңдегі ашуыңды шығара алмаған қиын. Мұндайда жақсы ойдың пайдасы көп, бірақ кейде ол да жеткіліксіз болып жатады. Ашу тұла бойыңды кернеген кезде денеңді қалпына келтіру үшін ашуды сыртқа шығарып тастаған жөн.

Кейбір балалар ашуын жағымсыз әрекетпен шығаруға тырысады.



Керісіп, ызалы сөздер айтады.

Немесе зиянды әрекеттер жасайды.

Алайда, ашуын осы тәсілмен тежеуді үйренген бала үлкен, алпауыт ашуды сезінеді. Себебі, ол бала шынында ашудан арылмаған болатын және ашулануды тоқтатпаған еді. Яғни, ашудың (қиындық тудырғаннан басқа) пайдасы жоқ екен.

Кейде ашуды шығарудың, мысалы, жастықты сабау, дыбыссыз айқайлау сияқты «зиянсыз» жолдарын ұсынып жатады. Бұл әдістерді қолданып көрсең аса тиімді емес екенін байқайсың. Себебі, бұл тәсілдер агрессивті сипатқа ие, яғни ол тәсілді қолданған кезде миың ашу мен қызбалық туралы нұсқау беріп тұрады.

Сондықтан, ашуды шығарудың басқа жолын таңдаған жөн. Яғни, денеңді ашудан ешкімге де, ештеңеге де зиянын тигізбей, сондай-ақ жағдайды ушықтырмай және көңіл күйіңді түсірмей босататын жол керек.

Ашуды шығарудың екі тәсілі бар. Бірі – ашудың қуатын жұмсайтын физикалық іс-қимыл. Екіншісі – дене қозғалысыңды бәсеңдетіп, ашуды тұншықтыру. Енді осы тәсілдер туралы әңгімелеп берейін.

БЕЛСЕНДІ ӘДІС

Ашу – денеңдегі отын сияқты. Ол отыннан құтылу үшін жағып жібергенің жөн. Ашудың қуатын жағудың бір тәсілі – физикалық белсенділік, яғни белсенділік неғұрлым жылдам болғаны жақсы. Велосипедіңе отыр да, зулай жөнел. Жаттығу жаса, секір, итіңді жетектеп жүгір. Музыканы қосып, биле.

Ойыңды жаттығуға немесе ашуыңнан басқа нәрсеге аудара алсаң бұл тәсілдің пайдасы көбірек болады. Ішіңнен сана, сүйікті кейіпкеріңнің шытырман оқиғаларын есіңе түсір, ән айт (ДАУЫСТАП!), бір сөзді бірнеше рет қайталай бер.

Бұл әдіс «үзіліс жасау» әдісінен ерекше. Ашу тұла бойыңды кернеген кезде видеоойын ойнауға немесе кітап оқуға үзіліс жасаудың пайдасы жоқ. Ашудың бойыңнан шығару үшін жүрек соғысыңды жиілтетін нәрсені ойла. Бұлшық етіңді ширатып, терлегенің жөн. Кемінде 10–15 минут жаттығу жасаған жөн. Белсенділік көңілді болса, бойыңдағы ашуыңды шығарып, тек жағымды сезім қалдырады.

Ашуың келген кезде қай жерде қандай белсенді жаттығу жасайтыныңды алдын ала білгенің жөн. Мәселен, мектепте баспалдақпен жүгіру үшін мұғалімнен рұқсат алуың керек. Үйде ата-анаңның велотренажерімен жаттығу жасауға рұқсат сұра немесе ауланы жүгіру үшін алдын ала тазалап қой.

Ашуды шығару үшін жасайтын жаттығуыңның суретін сал.

ҮЙДЕ

МЕКТЕПТЕ

СЫРТТА

ТЫНЫШТАЛУ ӘДІСІ

Бойыңды ашу кернесе оны шығару үшін белсенді жаттығу жасауыңа болады немесе ашуыңды басу үшін тынышталдыратын жаттығу жасауыңа болады. Тыныштандыру әдісінде бойыңды босатып, оңаша сезінесің. Бұл әдісті кез келген жерде жасауға болады.

Тыныс алу – тыныштандыру әдісінің ажырамас бөлігі. Терең тыныс алу жүрек соғысын баяулатып, сезіміңді жақсартады. Сондықтан алдымен тыныс алып үйренейік.

Тыныс алуды бәріміз білеміз. Тыныс алғаның туралы ойланбайсың. Дегенмен тыныс алудың түрлері көп екен. Мұрынмен немесе ауызбен тыныс алуға болады. Сондай-ақ тынысты мұрынмен немесе ауызбен шығаруға да болады. Ауаны кеудеңе немесе өкпеңе жинауға да болады. Тыныс алудың бірнеше тәсілін қолданып көр.

Тыныс алу арқылы денеңді босатудың ең жақсы жолы – аузыңды жауып, мұрныңмен терең тыныс алып, наубайханаға кіріп, нанның тәтті иісін иіскегендей болу. Баяу демалып ішіңнен 3-ке дейін сана.

Ауаны ауызбен емес, мұрныңнан шығар. Аузыңмен демалып үйренген болсаң, басында қиынға түседі. Бірнеше рет қайтала. Ауаны шығарған кезде ішіңнен 4-ке дейін санап, ауаны шығару тыныс алғаннан ұзағырақ болуын қадағала. Тыныс алғаннан кейін сәл үзіліс жасап, сосын ғана тынысыңды шығар.

Кей балалар демін тартып-шығарған кезде көз алдына әлдененi елестеткендi ұнатады. Демiңдi тартқан сайын хош иiстi елестетуiңе болады. _________ (өзiңе ұнайтын хош иiстi жаз) демалып, ашуың мен жағымсыз ойыңды демiңмен шығар. Денеңнен ашуың шығып жатқанын, орнына хош иiс толып жатқанын елестет.

Ал кей балалар жаман ойдан арылу үшiн демалысын санағанды ұнатады.

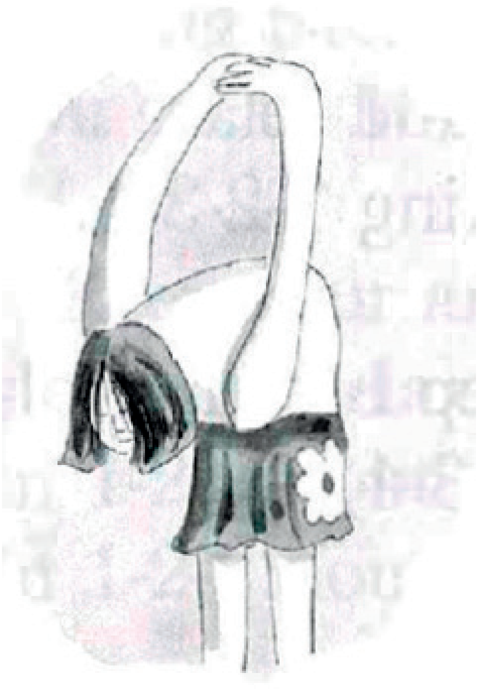
Бұл тәсiлдердiң бәрi жақсы. Ең бастысы – ашулы ойдан арылып, тыныштталу үшiн тек тыныс алу, тыныс алу, тыныс алу.

Тыныштандыру әдiсiнiң екiншi бөлiмi – дене мүшелерiн босату. Осы үш тәсiлдi қолданып көрiп, қайсысы ұнайтынын айт.

1-ТӘСІЛ: СОЗЫЛУ

Қолыңды жоғары соз. Саусақтарыңның ұшын барынша жоғары соз. Деміңді тарт (1-2-3), сосын деміңді шығар (1-2-3-4).

Қолыңды иығыңа қой, шынтағыңды түсірме. Деміңді ішке баяу тарта бір қапталға бұрыл, сосын деміңді баяу шығара екінші қапталға бұрыл. Денеңді баяу созып шалқай, сосын еңкей. Деміңді тарт (1-2-3), сосын деміңді шығар (1-2-3-4).



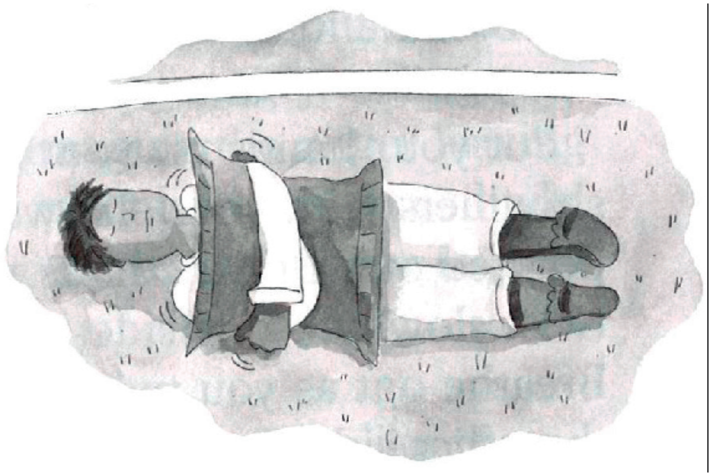
Қолыңды артыңда қапсыра ұста. Еңкей, қолыңды қапсыра баяу жоғары көтер. Деміңді тарт (1-2-3), сосын деміңді шығар (1-2-3-4).

Түзеліп, қолыңды түсір. Басыңды баяу бір қапталға бұр, сосын екінші қапталға, алға, артқа. Демалысыңды тоқтатпа.

2-ТӘСІЛ: ҚЫСУ

Жастықты құшақтап, деміңді ішіңе терең тарт (мұрынмен демалу керек).

Деміңді ішіңе тартқан кезде жастықты барынша қысып құшақта. Жастық кішкентай болса да бұлшық етіңді барынша жиыр. Денеңді босатпай ішіңнен 3-ке дейін сана.



Құшағыңды босатқанда 4-ке дейін сана (1-2-3-4).

Денең босағасын деміңді ішке тартып 3-ке дейін сана, сосын деміңді шығарғанда 4-ке дейін сана.

Деміңді тарту мен шығаруды қайтала.

Осылайша, бес рет қайтала: деміңді тарт, құшағыңды қыс, құшақтап тұр, босат, деміңді шығар, қайтадан деміңді тарт, қайтала.

3-ТӘСІЛ: СОҒУ

Қолыңды кеудеңе қапсыра ұста.

Сол қолыңмен оң иығыңды соқ, сосын оң қолыңмен сол иығыңды соқ.

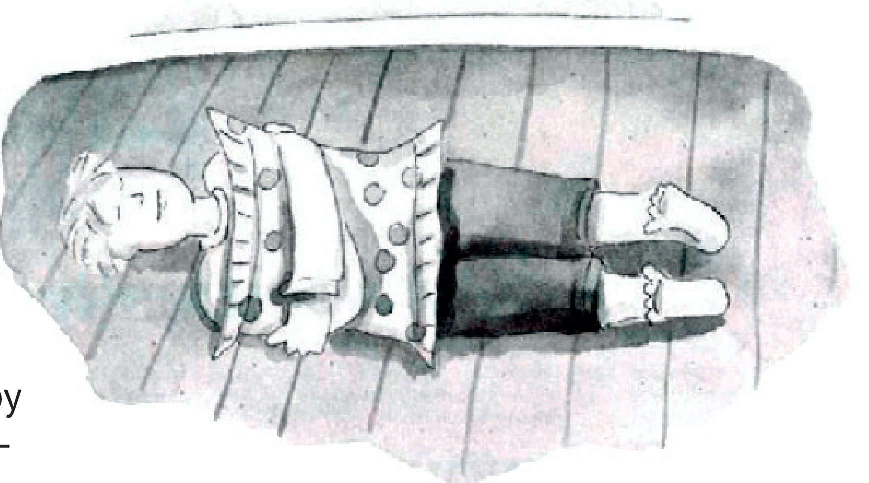
Соққан кезде ішіңнен сана. Әр соққаныңды сана.

Баяу демал, бірақ неше рет демалғаныңды санама. Оның орнына неше рет соққаныңды сана.

Жалғастыр – оңға, солға, оңға, солға, оңға, солға – сосын алға, артқа, алға, артқа, алға, артқа соқ. Осылайша 100 рет соқ.

Қолыңды қапсыра ұстап, тағы екі рет деміңді тартып-шығар. Деміңді тартқанда 1-3 деп сана, шығарғанда – 1,2,3,4. Деміңді тартқанда 1-2-3... шығарғанда 1-2-3-4... үзіліс жаса.

Сосын қайтадан соғып, 100-ге дейін жеткіз.



Тыныштандыру әдісін ашуланбаған кезде жасағанның пайдасы зор.

Келесі аптада тынышталдыратын 4 тәсілді күн сайын 5-10 минут жаса. Қолың бос кезде, ашуланбаған кезіңде жаса.

Бір аптадан кейін жүрек соғысың жиілеуі үшін 10 минут белсенді жаттығу жаса, сосын өзің ұнатқан тыныштандыру тәсілін жаса.

Осындай жаттығу жүрегің мен денеңді тыныштандырып үйренсең, ашу кернеген кезде көмектеседі.

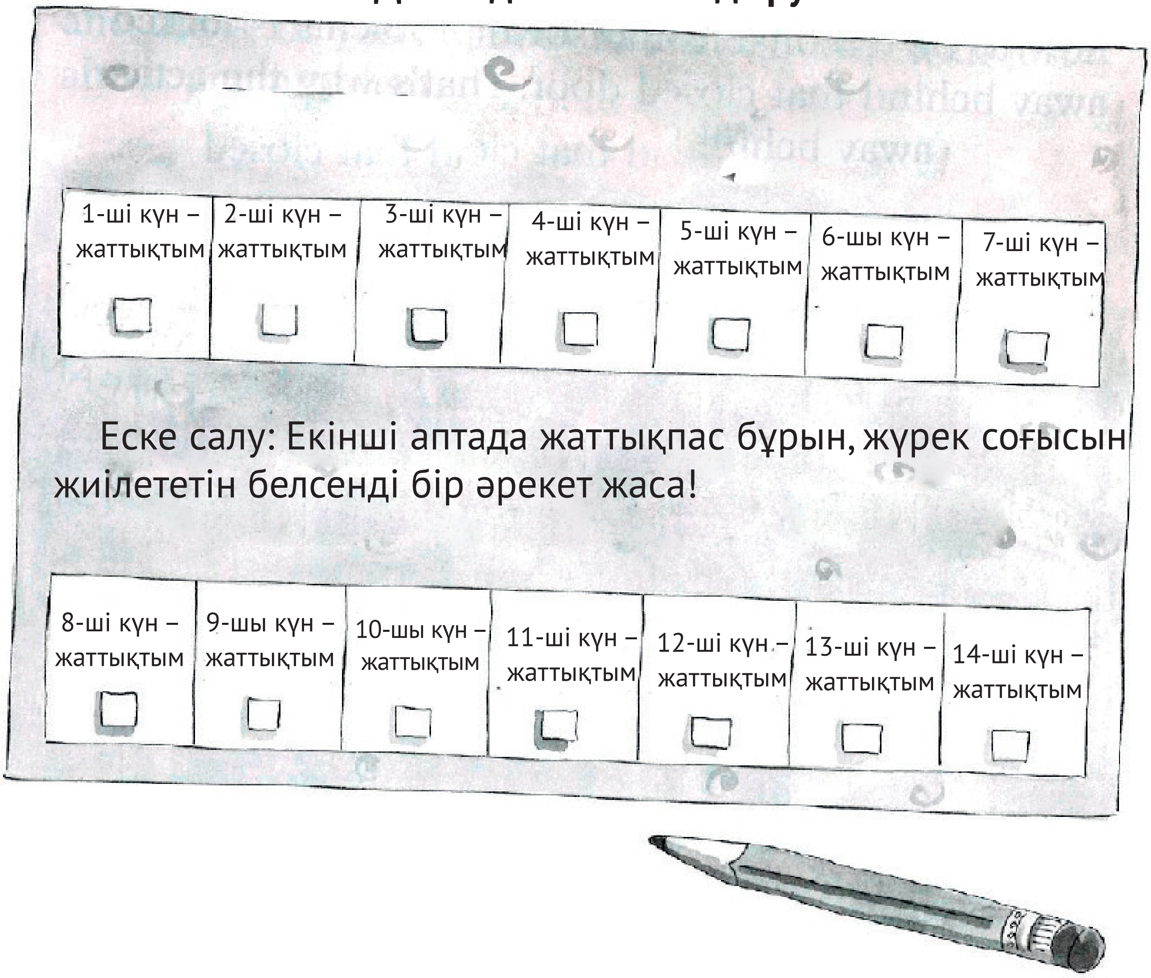
Бұл жаттығу қызық емес болып көрінер. Кейбіреу бұл жаттығуды жасағысы келмейді. Бірақ, бұл жаттығуды жасамасаң әдістің пайдасы болмайды. Ата-анаңның көмектесуіне болады (ата-анаң да тыныштандыру әдісін үйренсе жақсы болар еді). Сосын көңілді жаттығуға ауысуға болады.

Екі апта жаттыққаннан кейін тыштандыру әдістерінің бірін ашуланған кезде қолдана аласың, сол кезде тынышталып, көңіл күйіңнің жақсарғанын байқайсың.

Алдағы екі аптада қайсы әдісті жаттығасың?

Мына жерге жаз. ____________________________________

Денемді тыныштандыру

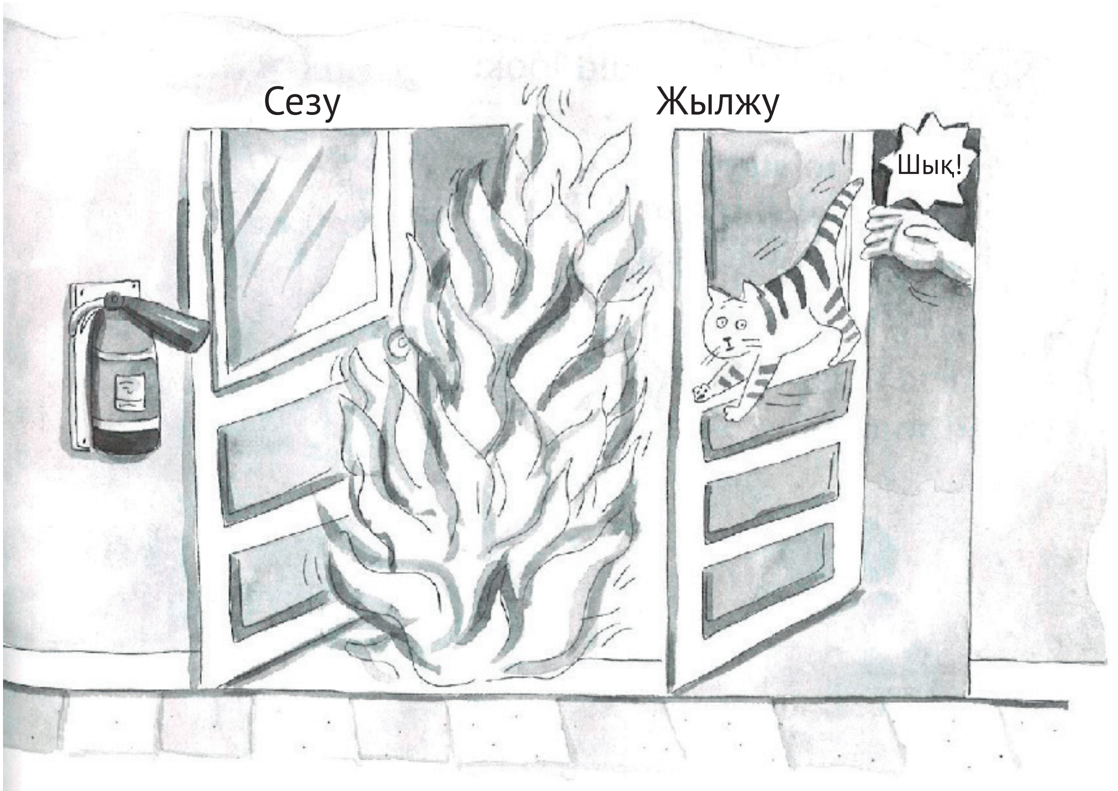


СЕГІЗІНШІ ТАРАУ

АШУДЫ БАСУДЫҢ №4 ӘДІСІ: ҚИЫНДЫҚТЫ ЖЕҢУ

Ашуланған кезіңдегі сезімің миыңның есігін тарс жапқанмен бірдей сезім. Яғни ашудан басқа ештеңені көре алмайсың. Миыңның сабыр сақтап, қиындықты жеңуге шақыратын бөлігі есіктің арғы жағында қалып қойған. Сондықтан ашуды шығарудың белсенді әдісі мен тыныштандыру әдісінің маңызы зор. Ол әдістер сенің денең мен миыңды сергітіп, қиындықты жеңіп шығуға мүмкіндік береді.

Жақсылап ойланып бола салысымен, сен белгілі бір мәселе туындағанда оны шешуге байланысты екі жақсы таңдау бар екенін көресің. Сен оны шеше аласың, немесе жай ғана ілгері кете бересің. Миыңның ойланатын тұсына жол беретін есік толығымен ашылған кезде, сен кез келген мәселені шешу үшін білетін нәрселеріңді және игермек болып отырған дағдыларыңды қолдана аласың.



ҚИЫНДЫҚТЫ ЖЕҢ!

Қиындықты жеңу дегеніміз – қиындықпен бетпе-бет келу. Яғни жағдайды жақсартатын амал қолдану.

Қиындықты жеңу үшін алдымен сабыр сақтау керек, сонда ғана нақты және сенімді сөйлей аласың. Мұндайда айғай-шу көмектеспейді. Ал байыпты әңгіме көмектеседі. Бірінші қадам – қандай мәселе туып отырғанын айту керек. Бұл оңай. Мәселе нақты неде екенін балалардың көбі айта алады.

Оны мына жерден көре аламыз:

Теледидардағы сүйікті бағдарламаңды көргің келеді, бірақ ол бағдарламаны тым кеш көрсетеді.

Сенің велосипед тепкің келіп тұр, бірақ достарың доппен ойнағысы келеді.

Әпкеңнің скутерін айдағың келеді, бірақ әпкең бермейді.

Әдебиеттен үй тапсырмасын орындағың келеді, бірақ үстеудің мағынасын түсіне алмай отырсың.

Келесі қадам – өзіңе не керек екенін түсіну. Кей нәрсе күрделі болады, сондықтан сенің қалауың мен мүмкіндігің сәйкес келмеуі мүмкін.

Мұндай кезде икемділік танытқан жөн. Икемділік дегеніміз – қалаған нәрсеңнен басқа нәрсені алу. Яғни тереңірек ойлай алу. Кейінірек икемділіктің қолайлы екенін түсіне бастайсың.

Төменде әлдене ойыңнан шықпаған кез суреттелген.

Яғни қалауың мен мүмкіндігіңнің сәйкес келмейтін кездеріне мысал келтірдік. Әр мысалдың шешімін тауып көр.

Сен футболды өте жақсы көресің, бірақ оның достарыңның есінен шығып кетті.

Икемді шешім ________________
____
____
____
____

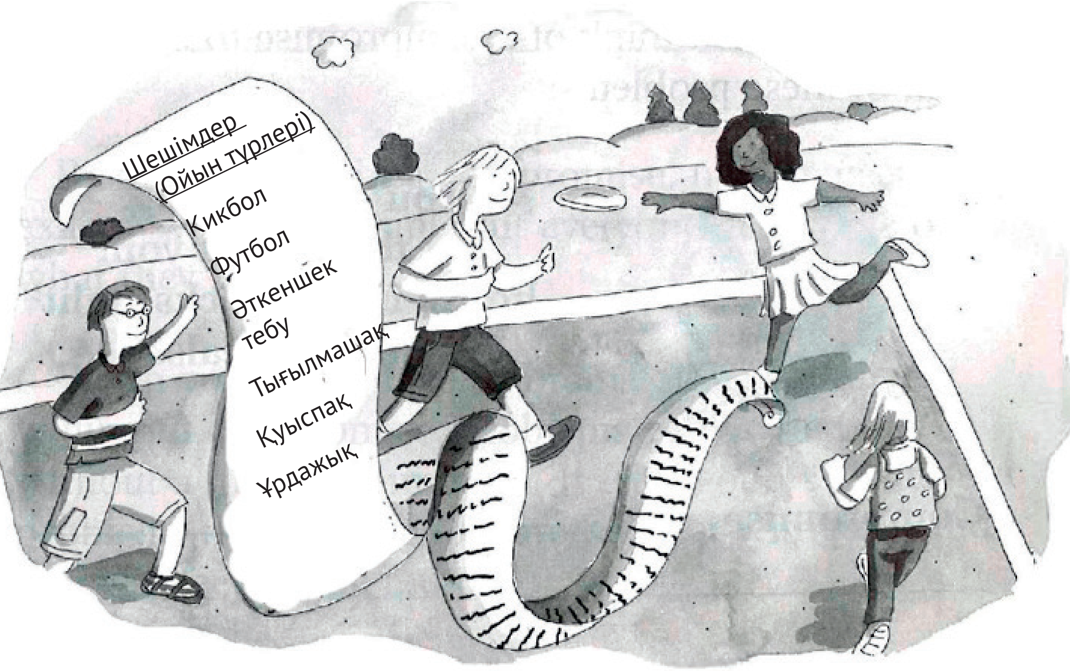
Тауық наггетсін жегің келген, бірақ отбасыңдағылар кешкі асқа қытай тағамдары мейрамханасына барамыз деп ұйғарды.

Икемді шешім ______________
____
____
____
____

Видеоойында жеңіске жетуге шақ қалғанында ойынның уақыты таусылды. Енді қарындасыңның ойнайтын кезегі.

Икемді шешім ____________
____
____
____
____

Енді сен икемді ойлауды үйрендің, сондықтан жоғарыдағы мысалдарды қайта оқып, әр мысалға кемінде екі шешім тап. Бір мәселенің бірнеше шешімін іздеу процесін «миға шабуыл» әдісі деп атаймыз.



Кейде сенің ұсынған шешімің айналаңдағыларға ұнап жатады. Ондай кезде қиындықты жеңу оңайға түседі. Ал кейде айналаңдағылар қиындықты мүлде басқаша жеңу керек деп ойлайды. Ондай кезде өзара мәмілеге келген жөн.

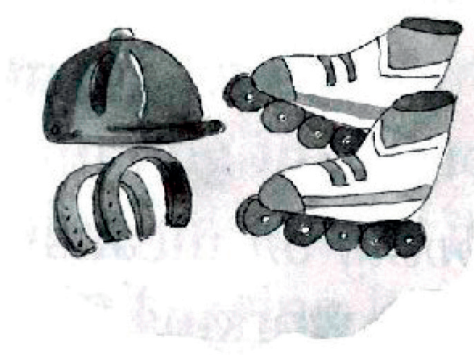
Мәміледе әркім өзіне не керек екенін жақсы біледі. Қиындықты жеңуге әрқайсысы үлес қосып, өзінің қосқан үлесіне сай пайда көреді. Мәміленің нәтижесі сен ойлағандай болмаса да, мәмілеге келу – ең ұтымды амал. Бірақ мәміле қиындықты толық жеңуге көмектесе алмайды.

Мына қиындықтарды жеңуде мәмілеге келе аласың ба, тексеріп көр:

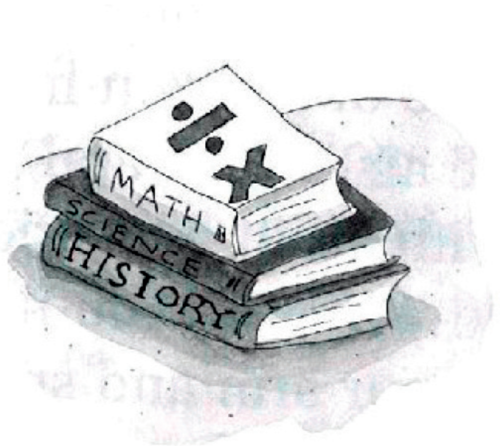
Қарның ашып тұр, бірақ отбасыңда түскі асқа дейін тамақ жеуге рұқсат бермейді.

Мәміле ____
____
____

Ролик тепкің келіп тұр, бірақ досыңның атпен шауып ойнағысы келеді



Мәміле ____________________
____
____
____



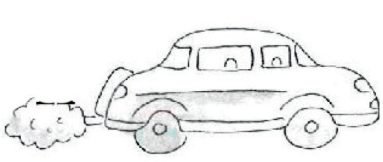
Далаға шыққың келіп тұр, бірақ анаң үй тапсырмасын орындауды талап еткен.

Мәміле ____________________
____
____
____

Есіңде болсын, мәміледе ешкім өзінің қалағанына толық қол жеткізбейді, әркім қалағанының тек белгілі бір бөлігіне қол жеткізе алады.

Икемді ойлап, мәмілеге тырысып, пайымыдаған кезде қиындықты жеңу оңайға түседі. Айналаңдағылар да риза болады, өзің де риза боласың.

КӨҢІЛ БӨЛМЕ



Көңіл бөлмеу дегеніміз – қиындық туралы ойламау, тіпті шешілмеген мәселеге де назар аудармау. Яғни мән бермей, ызаланбай, өкпелемей, басқа нәрсемен емін еркін айналысу.

Мысалы, қуыспақ ойнап жүрсің. Үзілістің аяқталуына 10 минут бар, ауа райы тамаша, жүгіруге өте қолайлы. Достарыңмен бірге өзіңе ұнайтын қуыспақ ойынын көңілді ойнап жүрсің. Желдей зымырап барып, бір досыңды қуып жеттің. Енді досың сені қууы керек еді, бірақ досың сенің қолың оның жеңіне ғана тигенін, оны санауға болмайтынын айтып әлек. Кімдікі дұрыс екенін анықтау үшін ойынды тоқтатып қойған жөн бе?

Бәлкім, тоқтатудың қажеті жоқ шығар. Одан да ойынды жалғастырып, басқа досыңды қуып жеткен жөн болар. Кейде мәселені шешудің ең дұрыс жолы – болған нәрсеге көңіл бөлмей, әрі қарай жүре беру.

Көңіл бөлмеу дегеніміз – мәселеге көңіл аудармау, ашуланбау, өкпелемеу, қиындыққа мойымау. Көңіл бөлмеу дегеніміз жеңілу немесе көну емес. Кейде көңіл бөлмеу қиындықты жеңудің ең дұрыс жолы болады, себебі көңіл бөлмесең энергияңды ысырап етпейсің.

Төмендегі жаттығуды оқысаң, әр қиындықпен күресіп жатудың қажеті жоқ екеніне көзің жетеді. Оқы, бәлкім, сенің де қосар ойың бар шығар?

Қиындықты жеңіп үйренген жөн. Өзің де тырысып көр, көзің жетеді.

Қай мәселені шешкен жөн, ал қай мәселеге көңіл бөлмеген жөн екенін өзің шешесің. Көп жағдайда бұл екі әдіс те қолайлы.

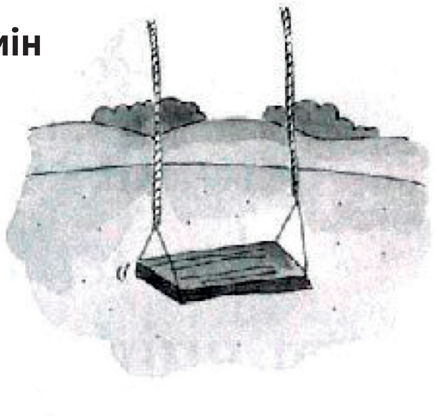
Төмендегі мәселелерге көз жүгірт. Қайсысын айналаңдағы адамдармен бірге шешер едің, ал қайсысына көңіл бөлмес едің. Қабылдайтын амалыңды білдіретін сөзді қорша. Ол амалды ата-анаңмен талқыла.

Субұрқаққа түсуге кезекте тұрсың, бір кезде әлдебіреу сенің алдыңа кезексіз өткісі келді.

Мәселені шешемін **Көңіл бөлмеймін**

Досың үзілісте сенімен бірге әткеншек тебуге уәде берген, бірақ қазір басқа ойын ойнап жүр.

Мәселені шешемін **Көңіл бөлмеймін**



Анаң жұмыстан келе сала, саған оғаш қылығың ісің үшін ұрысты.

Мәселені шешемін Көңіл бөлмеймін

Ең жақын досың туған күніңе келе алмайтынын айтты.

Мәселені шешемін Көңіл бөлмеймін

Бірдеңе істеп отырғаныңда әкең сені аула тазалауға көмекке шақырды.

Мәселені шешемін Көңіл бөлмеймін

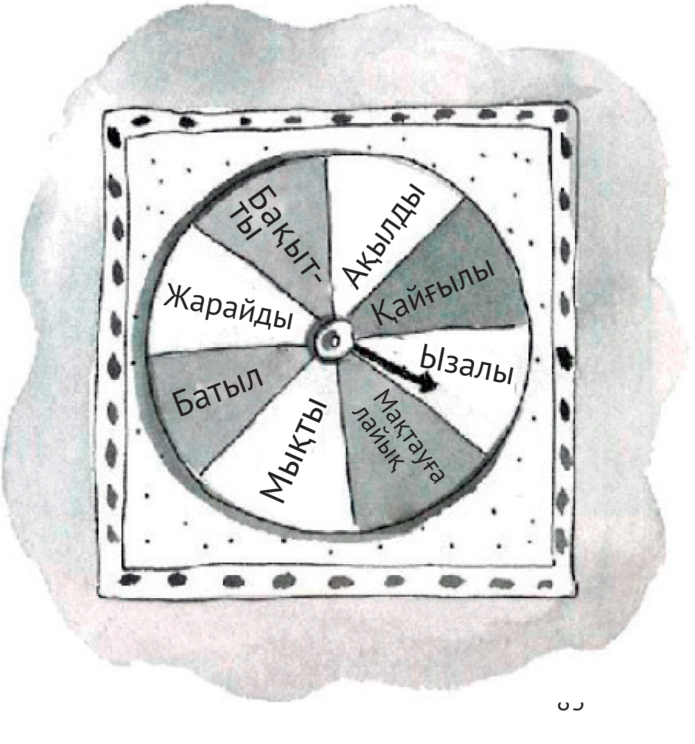
Ағаң сені ызаландыру үшін саған тиісіп отыр.

Мәселені шешемін Көңіл бөлмеймін

Қиындықты жеңіп немесе көңіл бөлмей үйренсең бұрынғыдай ашуланбайтын болғаныңды байқайсың. Қиындықты жеңіп үйренсең жағымсыз ойларың азаяды. Бұрынғыдай «Бұлай болмайды!» немесе «Әдейі істеп отыр» деген ойдың орнын жақсы ой басады.

Күн сайын жеңген қиындығың туралы ата-анаңа айтып жүр.

- Не істедің?
- Қиындықты қалай жеңдің?
- Көңіл аудардың ба?



ТОҒЫЗЫНШЫ ТАРАУ

АШУДЫҢ СЕБЕБІН БІЛУ

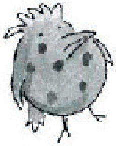
Ашуды жеңудің төрт әдісін қолданғаннан бері бұрынғыдай лезде ашуланбайтыныңды, ашуың бұрынғыдай қатты емес екенін байқадың. Бұл жақсы, солай емес пе?

Дегенмен бұл – сен енді ешқашан ашуланбайсың деген сөз емес. Бәріміздің де ашуланатын кезіміз болады. Ашулануымыздың нақты себебі болады. Себеп дегеніміз – ашуды шақыратын нәрсе. Қытығымыз келсе күлеміз, шаңнан түшкіреміз, ал ашуға себеп болған нәрседен ашуланамыз. Ашудың себебі дегеніміз – ашулы ой мен ызаны тудыратын нәрсе.

Төменде басқа балалардың ашудың себебі ретінде атаған нәрселерін мысалға келтірдік. Сенің ашуыңа тиетін себептердің қасына белгі қойып шық. Тізімді толықтырып, ДАУЫС КӨТЕРГІҢ келген сәттерің туралы айтып бер.

АШУДЫҢ СЕБЕПТЕРІ

- [ ] Келемеждеу



- [ ] Үй жұмысын орындау

- [ ] Шылпылдатып шайнау
- [ ] Асығу
- [ ] Ойында ұтылып қалу
- [ ] Ұйқыдан ояту

Ашуыңның алдын алу үшін ашуыңа тиген себепті білгенің жөн.

Мысалы, бір істі аяғына дейін жеткізбеу ашуыңа тиетін болса ата-анаңнан 10 минут бұрын ескертуін сұра. Сонда ісіңді аяғына дейін жеткізе алмадым деген сезімнен құтыласың. Ісіңді аяқтай алмағаның ашуыңды келтіруі мүмкін еді, бірақ сен ашуыңның алдын ала білдің.

Ашудың бір себебін ойла да, соның алдын алу үшін не істейтініңді ойлан:

- Ашудың себебі деген не?
- Ашудың себебінің алдын алу үшін не істейсің?

Мысалы:

СЕБЕП	**ШАРА**
Шаршау	Уақытылы демалу.

- Өз ойыңды мына жерге жаз.

СЕБЕП	**ШАРА**

Кейде ашудың себебінің алдын алу мүмкін емес, себебі ол себепке сен ықпал ете алмайсың. Мысалы, ойында ұтылып қалу, құрбыларыңның келемеждеуі. Мұндай кезде ең дұрысы жақсы ой ойлау, сонда ашуланбайсың.

Мысалы

СЕБЕП	ЖАҚСЫ ОЙ
Ағам мені баласың деп отыр.	Ол мені мазақтап отыр. Сондықтан мен ашуланбаймын.

Ашудың сен ықпал ете алмайтын бір себебін ата.

Мұнда жаз.

СЕБЕП	ЖАҚСЫ ОЙ

Ашулануыңа себеп туса ашуға жол бермеу үшін мына әдістердің бірін қолдан. Ашуың басылғасын ашулануыңа себеп болған нәрсені талқыла. Егер ашуыңның себебі қайталана берсе ашуды жеңудің және сабыр сақтаудың жоспарын құр.

ОНЫНШЫ ТАРАУ

ЕСЕСІН ҚАЙТАРУ ЖӘНЕ ТІКЕНЕК ДОП

Кейде ашуыңа тиетін нәрсе күтпеген жерден болатынын байқаған шығарсың. Мысалы, ең жақын досыңның туған күніне барарда ауырып қалуың мүмкін, театрдағы үйірменің кестесі қытай тілі сабағының уақытымен бірдей болуы мүмкін. Мұндай қолайсыз жағдай кейде болып тұрады, оған ешкімді кінәлауға болмайды.

Бірақ кейде ашулануыңа әлдебіреу себеп болады. Мәселен, ата-ажең қонаққа келетін күні мұғалім көп үй тапсырмасын береді. Анаңның кір жууға уақыты болмай, кигің келген көйлегіңді әлі жумаған болуы мүмкін.

Ашуыңа әлдебіреу себеп болса алдымен өзіңе сол адам әдейі істеді ме деген сұрақты қой. Ол сені ренжіткісі келді ме? Анаң кірді сен сол көйлекті кимесін деп жумады ма? Мұғалім үй тапсырмасын берерде сені ата-әжеңнің қасында отырмасын деп ойлады ма? Сені ренжіткісі келді ме? Көбіне бұл сұраққа «Жоқ» деп жауап береміз.

Ал егер әлдебіреу әдейі істеген болса, онда бұл мүлде басқа әңгіме. Ондай жағдай сирек болады. Яғни сенің ашуыңды келтіру үшін әдейі істейтін кез сирек кездеседі.

Мәселен, сен біреудің келемеждегенін ұнатпайсың, бірақ бірге футбол ойнап жүрген командаласың сені келемеждегенді ұнатады. Немесе, сен мұғалімнен сөз естігенді ұнатпайсың, бірақ сыныптасың мұғалімге сені сурет сабағында ойнап отырды деген.

Әлдебіреу сенің ашуыңды келтірсе және онысын әдейі істесе сол адамнан кек алғың келеді. Дәл солай жауап қайтарғың келеді. Кейде мұны есе қайтару деп атайды. Оны жай ғана есе қайтару десек те, ол сенің ашуыңнан туып отырған әрекет.

Бұл қуыспақ ойнаған секілді. Біреу саған өшпенділік танытса, сен де солай жауап бересің. Яғни қағып алған добыңды өзіне қарай лақтырасың – тек ол доп тікенек доп болады. Яғни лақтырған сайын ауыртатын доп.

Бірақ мынаны ойла: біреу допты саған лақтырса сенің бірнеше таңдауың бар емес пе? Допты қағып алып, қайта лақтыруыңа болады немесе қағып алмауыңа болады.

Егер қағып алмасаң доп жерге түседі. Допты қағып алмағаның дұрысырақ болар еді.

Біреу саған «нашар көңіл күй» лақтырған кезде оны тікенек доп деп ойлап, қағып алмасаң, өзі-ақ жерге түседі.

Ондай тікенек допты қағып алудың, жерге түссе көтерудің қажеті жоқ. Тікенек доп жерде қалғаны жөн. Оған көңіл бөлме.

Жақсы ой ойлап, мән бермей жүре бер.

Бұған бір мысал келтірейік. Мәселен, дастарқан басында досыңмен әзілдесіп отырсың. Досың пуддингке саусағын тығып алды да, сосын оны сенің қолыңа жағып: «Оу, мынаны қара. Желшешекпен ауырып қалыпты», – дейді. Сенің тәрелкеңе кетчуп жұғып қалады, ал айналаңдағылар желшешектің қызыл түсті болатынын біледі, сондықтан сен қолыңа кетучуптен де жағып қоясың. Бұл жай ғана әзіл еді, оның үстіне сен тамақтанып болғасын дастарқанды сүртемін деп ойлады, бірақ балалардың бірі бұл туралы күзетшіге айтып қойды. Енді күзетші саған келе жатыр.

Сол кезде осы кітаптан оқығаның есіңе түседі. Біріншіден, «Сабыр сақтауым керек» деген жақсы ой ойлайсың. Енді бұл қиындықты жеңіп шығу үшін күзетшіден кешірімс сұрап, үстелді сүртіп аласың. Үстелді сүртіп болғасын тағы бес минут отырасың. Сосын далаға шықсаң, үзілістің жартысы өтіп кеткен екен, ал достарың доп теуіп ойнап жүр. Сен де достарыңа қосыла кеттің. Сенің әзіліңді күзетшіге айтып қойған бала да ойнап жүр.

Допты сол баланы көздеп әдейі теуіп, сосын абайсызда болған жағдай деп ақталасың ба? Әлде допты ол бала доппен ойнай алмауы үшін допты ол балаға бермеуге тырысасың ба? Немесе оны шағымданушы деп мазақтайсың ба? Бұлардан саған не пайда, ал ол балаға несі зиян болады?

Мұның бәрі есе қайтарудың мысалдары, бірақ бұлардың ешқайсысы дұрыс емес. Ең дұрысы – ойнамай қою. Ойнасаң тек рақаттанып ойнау. Жүрек соғысыңды жиілет. Асханада болған оқиғаны есіңе түсір. Бұл баламен ойнағың келмесе басқалармен ойна.

Есе қайтарудан бас тартсаң күшің кемелдене түседі. Сені ашуландырғанды ұнататын адамдар енді сені ашуландырмайтын болады.

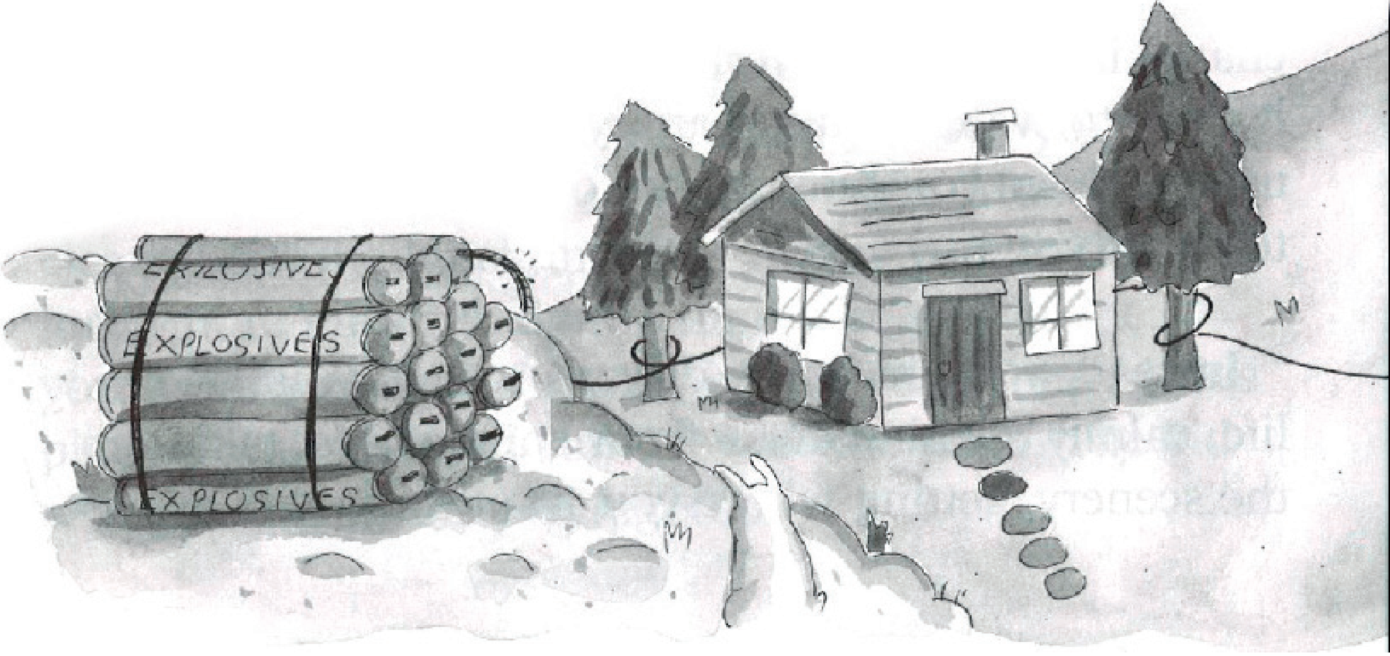
Керісінше, өміріңнің тізгінін өз қолыңа алып, басқалардың ықпалынан құтылып, өзің қалаған бағытқа бұра аласың.

ОН БІРІНШІ ТАРАУ

БІЛТЕНІ ҰЗАРТУ

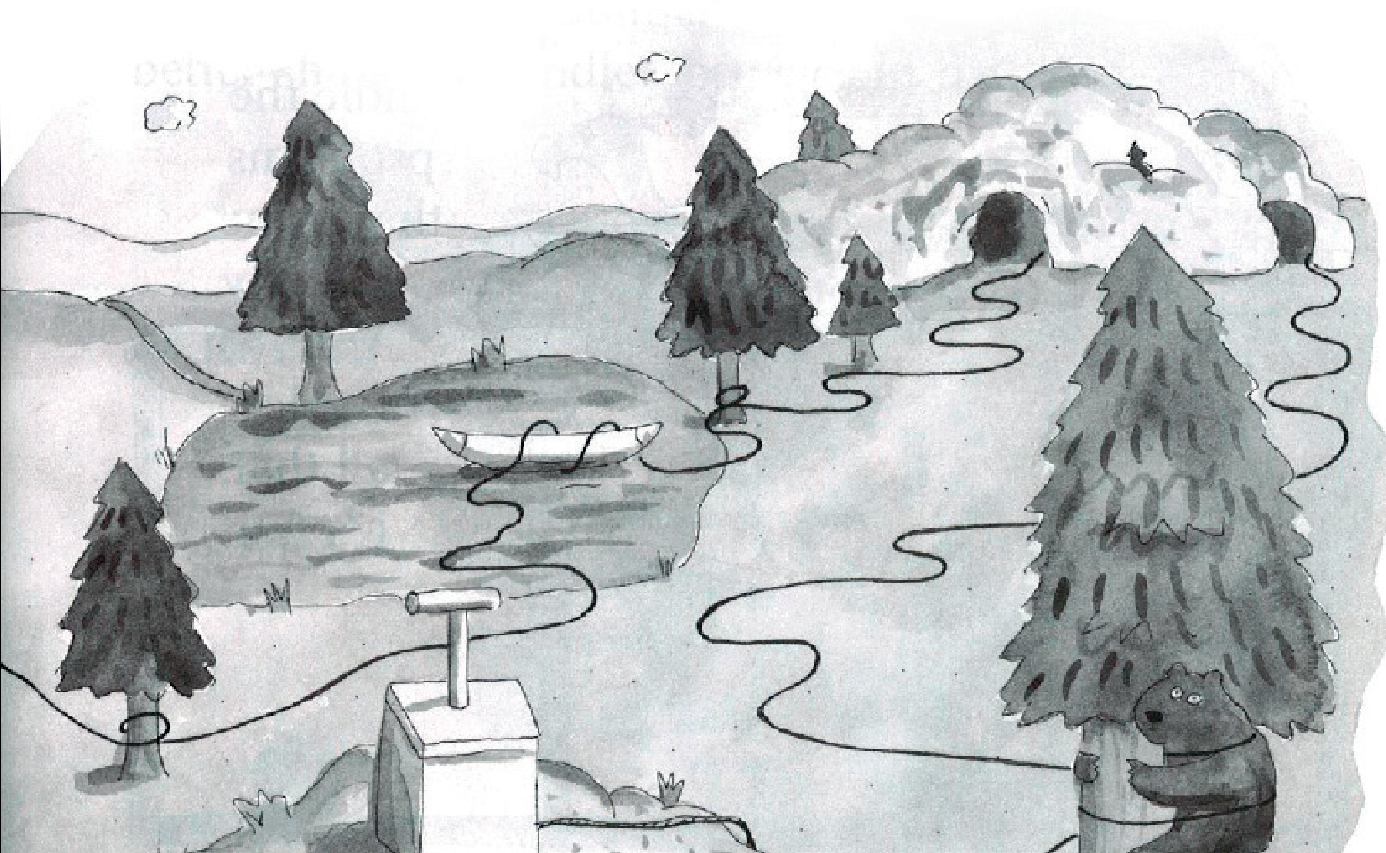
Сен ашушаң болған кезде сені «білтесі қысқа» дейтін. Яғни ашушаң дегені. Өзің мульфильмнен көріп жүрген динамитті жару үшін тұтататын білтесін айтып тұр. Білтесі қысқа динамиттің тез жарылатыны белгілі.

Бірақ кейде мультфильмде динамиттің білтесі өте ұзын болып, тіпті бірнеше шақырымға созылып жатады. Динамит жарылуы үшін сол білтенің бойындағы от ұзақ уақыт жанып жетуі керек. Мультфильмдегі бас кейіпкердің көңілді уақыты да ұзақ болады, динамиттің жарылғанынан қашып құтыла алады немесе оттың жолын бөгеп үлгереді.



Сол сияқты білтесі қысқа адам да тез ашуланады. Ал білтесі ұзын адамның ойлануға, әр ойын салмақтап шешім қабылдауға уақыты жеткілікті болады. Ұзын білте адамға ашудың алуға көмектесіп, ашудың үдеуіне жол бермейді. Яғни ашуды басында-ақ тежейді.

Осы кітаптан үйренген әдістерің сенің білтеңді ұзарта түседі. Үзіліс жасау, жақсы ой ойлау, ашуды зиянсыз жолмен шығару, қиындықты жеңу – бұның бәрі білтені ұзартып, динамиттің тез жарылуына жол бермейді, жарылыстың алдын алады.



Білтені ұзарту үшін біраз жаттығу жасасаң жеткілікті. Бойыңды кернеген ашуың басылады.

Күнделікті 30 минуттан ойнау немесе жаттығу жасау жеткілікті. Соның өзі денеңді жағымды энергияға толтырып, күшті, әрі бақытты болуыңа себеп болады. сондай-ақ кездескен қиындықты жеңіп шығуға көмектеседі. Сонымен қатар сергек жүресің!

Саламатты тамақтансаң сергек жүресің. Сапалы тағамның көліктің дұрыс жүруі үшін қажет жақсы жанармай сияқты, сенің денеңе де берер пайдасы көп. Сергек жүрсең, кездескен қиындықты да оңай жеңесің.

Жақсы ұйқы тәніңе жақсы қорек болады. Уақытылы ұйықтасаң сабыр сақтау да, ренжімеу де оңай. Бала түнде 9–11 сағат ұйықтауы керек.

Күнде нешеде жататыныңды көрсет...

... оянатын уақытыңды көрсет.

Күніне неше сағат ұйықтайсың?

Егер ұйқың қанбаса ата-анаңнан ұйқы режимін белгілеп беруін сұра.

Бос уақытыңның жеткілікті болып, көңілді жүрсең сергек боласың. Себебі, сабырлы болу мен өмірден рақат алу жолдағы қиындықтарды – ашуды, ренішті, әділетсідікті жеңуге көмектеседі.

ОН ЕКІНШІ ТАРАУ

БӘРІ ӨЗ ҚОЛЫҢДА!

Сен енді ашуды жеңудің маманына айналдың. Үйренгеннің бәрін қолданатын болсаң, өз өміріңнің тізгіні өз қолыңда болады.

Қандай қиындық кездессе де бәрін жеңіп шығасың. Қиындықтан құтылудың, қиындықты жеңудің жолдарын білесің. Қиын жағдайда да ашуға бой бермейсің.

Құттықтаймыз!

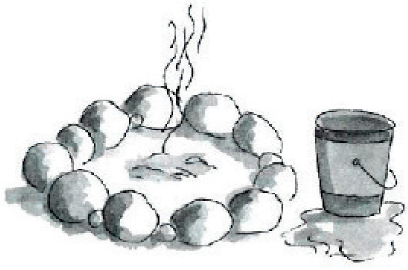
Сен үйренген ашуды жеңу әдістері тек балаларға арналмаған. Бұл әдістерді сен үлгі тұтып жүрген, үнемі сабырлы, көңілді, қандай қиындық кездессе де ашуға бой бермейтін ересектер де қолданады.

Сен бұл әдістерді өмір бойы қолдануыңа болады. Өзіңнен кейінгі балалар үлгі тұтатындай ер жетіп өсіп, үнемі сабырлы, көңілді адам боласың.

Ол үшін тек ашуды тежейтін әдістерді қолдануды ұмытпа:

АШУДЫ ТЕЖЕЙТІН ӘДІСТЕР

- Үзіліс жасау
- Жақсы ой ойлау
- Ашуды зиянсыз жолмен шығару
- Қиындықты жеңу немесе оған көңіл бөлмеу



Ашуды жеңу – жақсы сезім! Ондай кезде мақсатыңа жету де, өмірден ләззат алу да оңай.

Бұрынғы ашуға бейім темпераментің артта қалған кездегі суретіңді сал.

Өзіңді сабырлы сезінген жақсы!

Не жасау қажет
Балаларға арналған нұсқаулық

САБЫР САҚТА!
Ашуды жеңудің жолы

Сен ашу-ызаның өртке ұқсас екенін білетін бе едің? Ол ұшқыннан басталып, біздің бойымызда қуат пен мақсаттың пайда болуына жетелейді. Сонымен бірге, ол біздің бақылауымыздан шығып кетіп, көптеген қиындық тудыруы мүмкін. Егер сен тез ашулануға бейім балақай болсаң, тым қатты, тым қызу, тым шапшаң ызаға булығатын бала болсаң, бұл кітап саған арналады.

Бойыңызды ашу-ыза көрнегенде «не істеу қажет?» атты кітап балалар мен олардың ата-аналарын ашу-ызаға байланысты мәселелерді шешу үшін қолданылатын танымдық және мінез-құлықтық әдістермен таныстырады. Түсінікті мысалдар, көрнекі иллюстрациялар және егжей-тегжейлі нұсқаулықтар балалардың ашулы ойларын басуға және ызалы әрекеттерін басқаруға бағытталатын әдістер жиынтығына үйретіп, бұл балардың әлдеқайда сабырлы, әрі нәтижелі болуына көмектеседі. Осы интерактивті өз-өзіне көмектесу кітабы – оқуға, өз-өзін ынталандыруға және балалардың өз-өзін жетілдіруге арналған мүмкіндіктерін сипаттайтын толымды ресурс.

Балаларға арналған
Не-істеу қажет нұсқаулығы

Балаларға бақыттырақ өмір сүруге көмектесу

Тым қатты алаңдаған кезде не істеу қажет
Балаларға арналған негативті/жамандықты еңсеру/жеңу нұсқаулығы

Миың бір мәселеге бөгеліп қалғанда не істеу керек
Балаға ОАК (Обьессивті-Компульсивті Бұзылушылық) жеңуге көмектесіңіз

Бойыңызды ашу-ыза кернегенде не істеу керек
Ашуға байланысты қиындықтарды жеңу бойынша балаларға арналған нұсқаулық

Өз төсегіңнен қорыққан кезде не істеу қажет
Ұйқыға байланысты қиындықтарды жеңу бойынша балаларға арналған нұсқаулық

Дон Хьюбнер, Ph.D., балалар мен олардың ата-аналарын емдеуге маманданатын Нью-Гэмпшир, Эксетердегі клиникалық психолог

Бонни Мэтьюздың таңырқарлық өнері көптеген балаларға арналған кітаптар мен журналдарды әзірлеуде пайдаланылады. Ол Балтиморда тұрады.

Magination Press

BILIM FOUNDATION