

ЖАҢА ДЕҢГЕЙ

Жан мен тәнде болып
жатқан өзгерістер





ЖАҢА ДЕҢГЕЙ

Жан мен тәнде болып
жатқан өзгерістер

Безендірген
Сапаров Мухтар

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Н 76

*Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық психикалық
денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған*

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Жаңа деңгей. Жан мен тәнде болып жатқан өзгерістер. – Астана: «Bilim Foundation»
КҚ, 2023. – 40 б.

ISBN 978-601-7638-09-2

«Жаңа деңгей. Жан мен тәнде болып жатқан өзгерістер» кітабында есею кезеңіне өткендегі өзгерістерді дұрыс қабылдап, қорқыныш пен мазасыздықты жеңуді үйренген қатарластарыңның оқиғалары баяндалады. Тек қана физиологиялық емес, айқын ішкі психологиялық өзгерістермен де танысасың. Бұл өзгерістерді біліп, оларды түсіну есею кезеңінде пайдалы болады.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

УДК 159.9
ББК 88.1
Н 76

ISBN 978-601-7638-09-2

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.

Мазмұны

Құрметті дос!	6
Дәу	7
Психологтың жазбалары	14
Әділдік қайда?	17
Психологтың жазбалары	22
Ебедейсіздік қайдан пайда болды?	25
Психологтың жазбалары	36
Интерактивті тапсырма	38
Авторлар мен безендіруші туралы	39



ҚҰРМЕТТІ ДОС!

Сен есею кезеңіне қадам басып келесің. Балалықтан алыстап, ересектік жолына түсуге не жәрдемдеседі?

Далада серуендеп жүргеніңді елестетіп көр. Саған қарама-қарсы бейтаныс адамдар келе жатыр. Келе жатқан адамның бала немесе ересек екенін қалай түсінесің? Әрине, дене бітіміне назар аударасың, денесіне байланысты бала немесе ересек екенін анықтайсың. Себебі балалар ересек адамдардан бойы мен денесі арқылы ерекшеленеді емес пе?

Осыған байланысты сенің бойыңдағы өзгерістер есеюіңнің бірінші белгісі болып саналады. Бұл саған ұнаса да, ұнамаса да, оны өзгерте алмайсың. Ересек адамға айналмағанша, сенің тұла бойың, яғни денең өзгереді және өседі.

Қазір де бойыңдағы өзгерістерді байқап жүрген боларсың. Өзгелер де бұл өзгерістерді байқайды. Әр адам әрқалай өзгереді және өзгерістер қарқыны әртүрлі болады. Біреулері бірден өсіп кетсе, екіншілері баяу өсіп, дамып келеді. Бұл өзгешеліктер түрлі факторлармен байланысты, алайда әр адамның өзгеруі ерекше болатыны сөзсіз. Сондықтан өз бойыңнан белгілі бір өзгерістерді байқасаң немесе ешқандай өзгерістер жоқ екендігі байқалса, уайымдаудың қажеті жоқ. Келбетіңнің қандай екендігі сен үшін маңызды екенін білеміз, сондықтан тұла бойыңдағы өзгерістер түрлі эмоциялар тудыруы мүмкін.

«Жаңа деңгей» кітабында есею кезеңіне өткендегі өзгерістерді дұрыс қабылдап, қорқыныш пен мазасыздықты жеңуді үйренген қатарластарыңның оқиғалары баяндалады.

Тек қана физиологиялық емес, айқын ішкі психологиялық өзгерістермен де танысасың. Бұл өзгерістерді біліп, оларды түсіну есею кезеңінде пайдасын тигізеді.

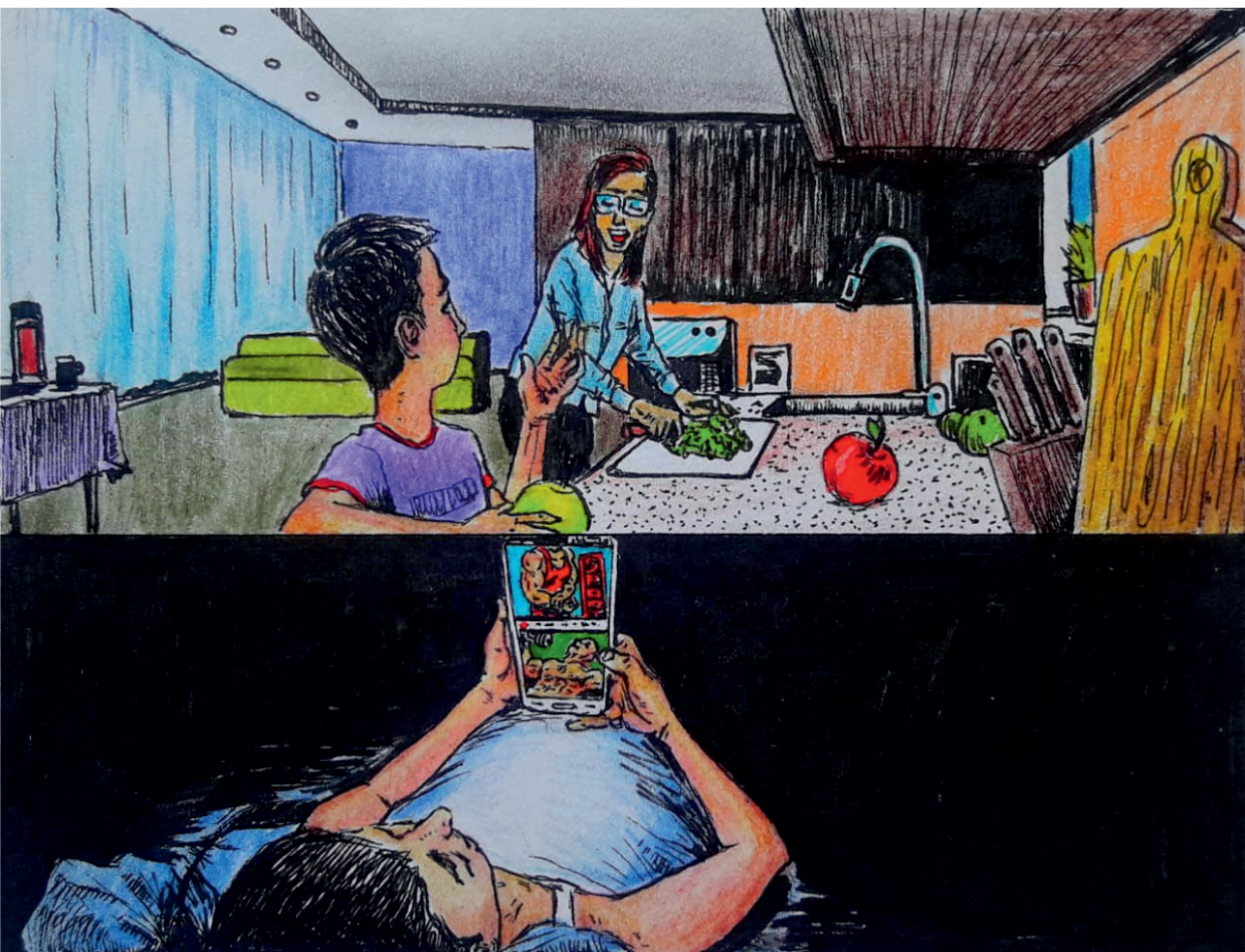
Жаңа деңгейге, яғни ересектік деңгейіне өтуде қандай өзгерістер болатынын білуге дайынсың ба?

Дәу

Менің жасым он екіде, жетінші сыныпта оқимын. Соңғы уақытта қызық нәрселерді байқайтын болдым, себебі жанымдағы балалардың бойы өсіп келеді. Ал менде еш өзгеріс жоқ. Маған не болғаны жайлы анаммен сөйлесіп көруді шештім.

– Мам, сыныптағы балалардың бойы ұзарып кетті, мен болсам өспей жатырмын, мүмкін дәрігерге барып көретін шығармыз, – дедім.

– Қайрат, дәрігерге барудың қажеті қанша? Сенің жасың бар болғаны он екіде емес пе?! Егер басқалары өсіп жатса, сенде бір нәрсе дұрыс емес дегенді қайдан шығардың? Мысалы, сенің әкең



он төрт жасқа дейін сыныптың ең кішкентайы болған, одан кейін өзінің қатарластарын тез қуып жетті. Сондықтан уайымдаудың қажеті жоқ, – деп, анам мені жұбатпақшы болды.

– Жақсы, мен де солай өзгеретін шығармын, кішкентай болып қалмасам болды, – деп жауап бердім. Анамның сөзі мені жұбатқан сияқты еді. Алайда болашақта не болатынын мен білмедім. Ары қарай уайымдай бастадым, бірақ анама білдіртпедім.

Өз бөлмеме барып, негізі сондай кішкентай емес екенім туралы, туа біткен қортық адамдар болатыны жайлы ойлай бастадым. Оған қоса, барлық туыстарымның бойы орташа және ұзын екені есіме түсті.

Ұйықтар алдында Instagram-ға кіріп қалып едім, керемет табиғат аясында немесе журнал тысындағы ұзын бойлы келбетті жігіттердің суреттеріне іліге бердім. Оларды көрген соң, көңілім қайтадан түсіп кетті. Өзімнің келбетіме, бойыма қатысты уайымдай кеттім, оның үстіне, ондай бұлшықеттерім де жоқ. Біраз ойланып, ұйқыға баттым.

Келесі күні өзімнің келбетіме қатысты, дәлірек айтқанда, бойымның аласалығы және





қолымның ұзындығына балалар мазақтайды ма деп уайымдай бастадым. Бірінші сабақ әдеттегідей өтті, маған ешкім назар аудармаған сияқты. Алайда үзіліс кезінде дәлізде кетіп бара жатқанымда барлығы маған қарайлап, күліп, сырласа бастады. Менің бойыма күліп жатқан сияқты болды.

Мен кабинет жаққа тез жүре бастадым, соңында тіпті жүгіре кеттім. Кабинеттен шығып келе жатқан досым Азаматты кездестірдім. Ол менің бала кезден келе жатқан досым еді, біз балабақшаға бірге барғанбыз, одан кейін бір мектепте оқитын болдық. Бір-бірімізге үнемі көмек көрсететінбіз.

– Қайрат қалайсың, соншама жүгіргенің не?

– Не болғанын білмеймін, мектепте бәрі мені мазақ қылып жатыр, мен жүрсем болды, маған қарап, күле береді, не істерімді білмеймін, көмектеспесең болмайды, – дедім мен.

– Қойшы енді, дәлізде тіпті адам да жоқ қой, – деп қалжыңдады Азамат.

– Негізі күлкілі емес, шын айтамын, не болғанын өзім де түсінер емеспін, – деп біраз ашуланып жауап бердім мен.

– Жарайды, тыныштал, кәне, бұрылшы, арқаңда ештеңе жоқ па екен? – деп сұрады ол. Мен бұрылған сәтте, Азамат күліп жіберді.

– Не болды? Несіне күліп жатырсың? – деп сұрадым мен, арқамда не екенін түсінбей оны алуға тырыстым.

– Тыныш тұршы, әкел, өзім аламын, – деді де, сары стикерді (қағаз) алып берді. – Сабақ кезінде жабысып қалған болар. Өзгелер мұның не екенін түсінбей, саған күлген болар. Сен болсаң сары уайымға беріліп кеттің! Олар да қызық екен, күлгеннің орнына, біреуі айтса болады ғой, арқаңда қағаз жабысып тұр деп!

– Мәә, рақмет Азамат, осы сен болмасаң! Кеттік сабаққа кірейік, қоңырау соғылып кетті, – дедім мен.

Біз сыныпқа кірдік. Мұғалім кешіккенімізді байқамай да қалды.

Менің орным соңғы парта еді. Біраз уақыттан соң балалардың маған қарап отырғанын тағы байқап қалдым. Алды-артымды тексеріп шықтым. Жабысқан, не болмаса артық ештеңе таппадым. Тағы не болды екен деп ішімнен ойлап отырдым. Олар болса маған қарағанын тоқтатпады. Бұл менің жыныма тие бастады. Отыра алмай қойдым да, кабинеттен шығып кеттім.

Қоңырау соғылғанда кабинетке сөмкемді алып кетуге ғана кірдім. Сол кезде Азаматтың бір баламен сөйлесіп кетіп бара жатқанын байқадым. Азаматтың «Хоббит» деп айтқанын да естіп қалдым. Сол кезде мен барлығын түсіндім. Менің бойым оның жанында тым аласа, сондықтан ол мені қортық ретінде қабылдайды. Енді менің аласа бойымды сыртта сөз қылып жүр екен ғой, тіпті «Хоббит» деп қояды, қарай гөр өзін! Мұндайын кешіре қоймаспын.

Азамат мені көре салысымен:

– Қайрат, кездескенше, айтпақшы демалыс күндері не істейсің? – деп сұрады ол.

Мен оған тіл қатпадым, естімегендей кейіп таныттым да, әрі қарай кетіп қалдым. Азамат арттымнан бармады, басқа баламен кетіп қалды. Олардың не туралы сөйлескенін біліп қойғанымды сезген шығар, сондықтан ыңғайсызданған болар.

Осы жағдай мені қатты абыржытты, көңілім түсіп, тәбетім жоғалып кетті. Үйге келіп, төсегіме құлай кеттім. Телефонымды басқа бөлмеде қалдырып кеттім.

Келесі күні барлық адам тарапынан бойымның қандай аласа екендігіне, өзімнің толық екендігіме қатысты мінді тыңдауға дайын болдым.

Мектепке ерте бардым. Азамат та келіп алыпты. Менен кешірім сұрауға келген болар.

– Қайрат, кеше неге мені естімегендей кейіп таныттың? – деп Азамат қатты таң қалды.

– Білмегендей болма, менің бойымның қандай аласа екенін

талқыға салып тұрдың ғой, – деп ашуландым мен.

– Қайдағыны айтпаш, сен туралы әңгіме болмады, – деп, ашуланғандай кейіп танытты.

– Өтірік түсінбегендей болмашы, мені «Хоббит» деп атаған өзің емес пе?! – деп бірден бетіне бастым.

– Қызық екенсің, бойыңа бола есің әбден шыққан екен, біз «Хоббит» деген кино туралы сөйлестік, демалыс күндері барамыз ба деп ойладық. Сенің баратын-бармайтыныңды білейін дегенде, үндемей кетіп қалған өзің ғой. Артыңнан жүгіруге уақыт болмады, себебі билет алуға үлгермей қалушы едік, – деп жауап қатты Азамат. Сонда мені ешкім мазақтамаған болып шықты ма, маған қарамаған да сияқты ғой деп ойлай кеттім.

– Азамат, саған айқайлағанымға ренжімеші, нәрсенің анығын білмей, бірден мені мазақтап жатыр екен деп ойладым. Сендермен бірге киноға барғым келеді. Енді өзімнің бойым туралы ойламауға тырысамын, – деп жауап бердім.

– Жарайды, болып тұрады. Онда тез билетке бару керек, әйтпесе бітіп қалар. Сен де баратын шығарсың деп, кеше бір билет брондап қойғанмын. Бойыңа бола уайымдай бермесекші, екеуіміз күнде спорт алаңына барамыз ғой. Бойың әлі өседі, бізден асып кетсең, таңғалмаймын, – деді көңілді дауыспен Азамат.

– Рақмет, жақсы, кеттік, билетімді алайық, – дедім де, осымен әңгімеміз аяқталды. Екеуіміз мектептен шықтық. Демалыс күндері барлығымыз киноға барып, көңіл көтеріп қайттық. Кино расымен де қызықты болып шықты. Кинодан шығып хобиттарға ұзақ күлгеніміз де бар.

Азамат та, анам да менің бойыма қатысты қателеспепті, себебі бойым өсті. Бойыма бола үнемі алаңдаудың орнына, спортпен айналысуды, дұрыс тамақтануды, уақытылы ұйықтауды шештім. Сөйтіп, күн сайын бір сантиметрден қосып отырдым.

Уақыт өте келе сыныптастарымды қуып жеттім. Қолым денеме қарағанда тез ұзарды, бұл да қалыпты жағдай екен. Енді осындай өзгерістерге бола уайымдамайтын болдым. Өмірім жақсы жаққа өзгерді, бұрын-сонды байқамаған қызықты сәттерді елейтін болдым.



Психологтың жазбалары

Қайраттың оқиғасы – әдеттегі өзгерістер туралы әңгіме: сенің көптеген құрдастарың өздерінің денелерінде және тұла бойларында болып жатқан барлық физикалық өзгерістер туралы ойлана бастайды. Мұндай уайым осы кезеңге тән және кез-келген өзгерістер эмоционалдық күйге әсер етеді. Ал эмоционалдық күй гормоналды өзгерістермен байланысты болады.

Өзінің құрдастарынан артта қалып бара жатқанын сезген Қайраттың уайымдағаны соншалықты – ол өзін басқалармен, құрдастарымен ғана емес, кәсіби тұрғыда дене бітіміне жоғары талап қойылатын маман иелерімен, яғни ересектермен салыстыра бастады (модельдер, жаттықтырушылар, спортшылар және т.б.).

Әрине, біздің әрқайсымыз осы кезеңде денеміздің кенеттен өзгергендігін бастан кешірдік. Бұл өзгерістерге бейімделуге тура келді және соған деген қатынасымызды өзгерттік (ұнатамын-ұнатпаймын, қалаймын-қаламаймын). Егер сен баладан ересекке өту кезіндегі өзгерістер туралы білсең, бұл сені уайымдатпайды және қорқыныш тудырмайды.

Бастапқыда, жыныстық жетілу және физикалық өзгерістер процесі басталады. Мида эндокриндік без – гипоталамус өсу мен жетілу процесін ынталандыратын және реттейтін гормондар шығару үшін басқа эндокриндік бездерге арнайы белгілер береді. Қыздар орта есеппен ұлдармен салыстырғанда 1,5–2 жасқа ерте есейеді және физикалық дамуы жағынан да ұлдардан алда болады. Сонымен қатар қыздарда да, ұлдарда да өсу өзіне тән қарқынмен жүреді.

Ең алдымен, қолдың, содан кейін аяқтың сүйектері ұзарады. Содан кейін дене өседі. Иық кеңейеді. Беттің пропорциялары біршама өзгереді: бет ұзарып, мұрын да үлкеюі мүмкін.

Белсенді өсудің бұл кезеңі қаңқадағы және бұлшықеттегі өзгерістерге байланысты (оссификация және сүйектің өсуі орын алады, бұлшықет аппараты дамып, жақсарады). Тіпті ішкі мүшелер де өзгеріске ұшырайды: жүрек өседі, өкпе көлемі артады.

Жыныстық жетілу жүреді: ерлер мен әйелдердің гормондары бөлінеді, алғашқы және екінші реттік жыныстық белгілер өзгереді. Ұлдардың дауысы өзгере бастайды. Қыздардың дене пішіндері (жамбас, кеуде) айқындала бастайды.

Жыныстық жетілуге байланысты май және тер бездерінің белсенділігі артады, бұл тері мәселелеріне әкеледі, яғни безеу пайда болады. Осы физикалық өзгерістер әр адамда әртүрлі болады. Біраз уақыттан кейін сен бұл өзгерістерге үйреніп, жайсыздықтарды ұмытып, артықшылықтарыңды пайдалана алатын боласың.

Бұл әңгімеде біз Қайраттың тұла бойында көзге көрінетін өзгерістердің болмағанын (ол өспеді) және соған байланысты қатты уайымдағанын көрдік. Ол өзгелердің жанында кішкентай және томпақ болып көрінетіндігіне алаңдады. Осы уайым салдарынан оның қиялы өзгелердің мазағын елестете береді. Алайда Қайраттың бұл мәселесі саған да, сенің достарыңа да таныс болуы мүмкін.

Бұл қандай мәселелер? Бұл өзгерістер саған қалай әсер етуі мүмкін? Әдетте негізгі алаңдаушылық сыртқы өзгерістерге байланысты болады, өйткені сенің жасыңда басқа адамдармен қарым-қатынас жасау өте маңызды рөл атқарады.

Сонымен, сені және құрдастарыңды не мазалайды?

Өсу. Біреулер әлі өспедім деп алаңдайды. Біреулер, керісінше, тез өсіп кеттім деп уайымдайды. Ұлдар үшін бойының аласа болуы мазасыздық тудыруы мүмкін. Себебі ұлдар бойының ұзындығын күш пен маңыздылықтың белгісі ретінде қарастырады. Қыздар, керісінше, бойларының ұзындығына бола алаңдауы мүмкін, себебі өздерінің құрдастарынан ерекшеленіп барамын деп мазаланады.

Өзін құрдастарымен және мінсіз адаммен үнемі салыстыра беру (мінсіз ерлер мен әйелдердің көрінісіне сәйкес болуға тырысады). Көбінесе мұндай салыстырудың саған тиер пайдасы жоқ. Салыстыру аясында қиыншылықтар пайда болады. Бұл әсіресе әлеуметтік желілерде жиі кездеседі. Жасөспірімдер суреттерін басқалармен салыстыра отырып, өзінің кемшіліктерін тауып алады да, өзінің сүйкімді екенін мойындамай қояды. Өзгелер

оны келбеттісің дегеннің өзінде, ондай сөзге сенбей кетеді. Мінсіз адамның, шын мәнінде, жоқ екенін есте сақта, сондықтан оларға сәйкес болуға ұмтылудың мәні жоқ.

Сені үнемі біреу мұқият бақылап отырғандай сезімде болу.

Өзгелер сенің сыртқы келбетіңді, қимыл-қозғалысыңды және т.с.с. қадағалап отырғандай көрінуі мүмкін. Бұл «қиялдағы аудиторияға» ұқсайды. Шындығында, адамдар тек сен туралы ғана олай бермейді. Олардың басқа да шаруалары жетеді. Сен басқалар өзіңе ғана қарап тұрғандай сезімде болатын шығарсың. Осының салдарынан ұялып, қысылуың мүмкін. Мұндай жағдайда не істеуге болды? Олардың сенен басқа да шаруалары бар екендігін ұмытпаған жөн. Егер, назар аударғанын байқасаң, ол қалыпты процесс екендігін есіңе түсір. Бұл уақытша. Жағымсыз ойлардан бойыңды алшақтату арқылы сен бойыңдағы алаңдаушылықты төмендете аласың.