

ҚАЛЫПТАСҚАН ОЙ-ПІКІРЛЕР

ЖЫНЫСТЫҚ ЖЕТІЛУГЕ ҚАТЫСТЫ
ШЫНДЫҚ ПЕН ЖАЛҒАН



ҚАЛЫПТАСҚАН ОЙ-ПІКІРЛЕР

Жыныстық жетілуге қатысты
шындық пен жалған

Безендірген
Абдин Қанат



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
М 95

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

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Қалыптасқан ой-пікірлер. Жыныстық жетілуге қатысты шындық пен жалған. –
Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 38 б.

ISBN 978-601-7638-27-6

«Қалыптасқан ой пікірлер. Жыныстық жетілуге қатысты шындық пен жалған» кітабында сыртқы «жалған» мінез-құлық пен шынайы ішкі сезімдерді ажырата алу мәселесі қарастырылған. Батыс мәдениетінен келген жыныстық мінез-құлыққа қатысты кең таралған аңыздар, сырт келбеттің мінсіз бейнесіне қатысты ойлар талданған.

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

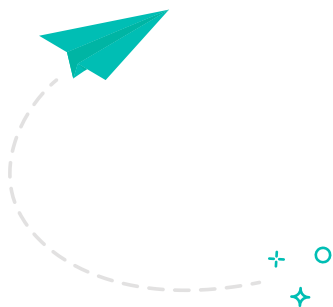
УДК 159.9
ББК 88.1
М 95

ISBN 978-601-7638-27-6

© «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.



*Аңызға сенген сайын, ол шындыққа айнала бастайды.
Джордж Оруэлл*

*Өзгелерден үйрен – ешкімге еліктеме
Максим Горький*

*Екі адаммен сөйлескеннің өзінде олардан үйренуге
болатын нәрсе таба аламын. Олардың жақсы
қасиеттеріне еліктеймін, кемшіліктерінен сабақ аламын.
Конфуций*



МАЗМҰНЫ

Құрметті оқырман!	7
Мен де басқалар сияқты.....	8
Психологтың жазбалары.....	14
Ұнағым келеді.....	16
Психологтың жазбалары.....	25
Сериалдағы өмір.....	27
Психологтың жазбалары.....	34
Бұл саған қажет болар	35
Ата-аналар мен қамқоршылар назарына.....	36
Авторлар мен безендіруші туралы.....	37



ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАН!

Сен қазір өз өмірінің ерекше кезеңі – жасөспірімдік кезеңді басыңнан өткеріп жатырсың. Белсенді дамудың осы бірегей кезеңінде сен оның кемшіліктері мен артықшылықтары бар жаңа әлемді өзін үшін ашасың, сен үшін ересектік өмірдің ерекшеліктерін біле аласың, сыртқы әлеммен қарым-қатынаста және өзара әрекет жасаудың жаңа дағдыларын меңгересің. Сенің өмірің бұрынғыдан да белсенді. Кино, кітаптар, виртуалды шындық, қиял әлемі сен үшін таным, жаңа дағдылар мен білім алудың көзі болып табылады.

Басқалардың әңгімелері арқылы сен мінез-құлық, өзара қарым-қатынас, даму стилін игересің, өзінді және өз әлемінді жаңа ойлармен, мінез-құлық және өзін қоршаған ортасын қабылдаудың үлгілерімен толықтыра аласың. Сенің белсенді дамуыңның барысында, сыртқы әлеммен және адамдармен қарым-қатынас жасағанда, сен тек жеке көзқарастан, ойдан, мінез-құлық ерекшеліктерін ғана емес, сонымен қатар қоғамда қалыптасқан мінез-құлық қалыптарын, басқа адамдардың шекаралары мен стандарттарын өз бойыңа сіңіресің.

«Қалыптасқан ой пікірлер. Жыныстық жетілуге қатысты шындық пен жалған» кітабында сыртқы «жалған» мінез-құлық пен шынайы ішкі сезімнің аражігімен танысасың, сексуалдық мінез-құлықтың таңылған үлгілерінің аңыздардағы мәселелерін, сыртқы келбеттің идеалды моделін, ерекше қабілеттер мен жетістіктерді өзін үшін ашасың. Сен кітапта келтірілген әңгімелер арқылы қиял әлемін шынайы әлемнен ажыратуды үйренесің, мінез-құлықтың мезі болып табылатын стереотиптердің қауіптілігімен таныса аласың, айналадағылармен өзара әрекеттестіктегі мінез-құлық ерекшеліктерін байқай аласың, өз қажеттіліктеріңді, ниеттеріңді, өзін-өзі дамыту, өзін-өзі жүзеге асыру мен өзін-өзі сәйкестендіру жоспарларын жақсы түсінетін боласың.



— Мен де басқалар сияқты —

Мен жасөспірімдер кезеңі кезінде басқа адамдардың қолдауына өте мұқтаж болдым. Менің сыныптастарым сырттай өзгерді, сұлулана бастады, сол себепті мен де олардан артта қалғым келген жоқ.

«Анашым маған косметикаға ақша бере аласың ба?» – деп сұрадым мен.

«Саған бояну әлі ерте деп ойламайсың ба? Сен осылай өз теріңді бүлдіріп аласың», – деп жауап берді анам.

Оның бас тартуы мені ренжітті, бірақ мені тоқтата алған жоқ. Мен сыныптастарымның арасында косметикасы жоқ ақ қарғаға ұқсадым. Сондықтан мен түскі асқа берілген ақшамды косметика сатып алуға жинай бастадым. Бұдан басқа тағы бір мәселе болды: макияжбен қатар, менің дене бітіміме қарағанда, олардың дене бітімі сымбатты еді. Мен орташа денелі, қатты толық та емес, арық та емес едім. Маған бұл ұнамайтын, мен солар сияқты болғым келді.

Міне, мен біраз ақша жинап қойдым, енді косметика сатып алу үшін жақын базарға келдім. Ең арзанды тандап алдым, өйткені қымбатқа ақшам жетпеді. Келесі күні таңертең мен алғаш рет бетімді бояп алдым, өзім әдеттегіден басқаша көріндім, бірақ маған бұл түрім өзіме ұнады.

«Ооо, сен боянып алғансың ба?» – деп сұрады сыныптың ең сұлу қызы.

«Иә, ұсқынсыз болып тұр ма?» – дедім мен алаңдаулы күймен.

«Жоқ, бәрі жақсы. Тіпті өте жақсы! Саған жарасады екен», – деді ол.

Мен күні бойы өте қуанышты күйде болдым, тек ол ғана емес, сонымен қатар сыныптастарым да, соның ішінде ұлдар да маған көп мақтаулар айтып, көңіл бөле бастады.

Маған көрінгендей, барлығы да жақсы емес еді. Мен үйге келдім





де, анам көріп қоймасын деп бетімдегі косметиканы дереу жуа бастадым, кенеттен бетімнің қызарып кеткенін байқадым.

«Мүмкін жеген бір нәрседен шыққан шығар» деп ойладым. Осы себеп менің тамақты аз жеуіме түрткі болды. Енді менің косметикам бар, тек енді арықтау үшін әрекет жасау керек.

Келесі күні мектепте ешқандай оқыс оқиға болмайтындай еді. Мен қайтадан бетімді бояп келдім, тек мені алаңдатқан жалғыз нәрсе – бұл өткен күннен тамақ көрмеген менің асқазаным ауырып, мазамды алды.

«Сенің бетіңе не болған?» – деді менің сыныптасым.

«Сен не жайлы сұрап отырсың?» – деп нақтылауды шештім.

«Сенің бетінде көптеген қызыл дақтар пайда болыпты, мен бұл не екенін тіпті білмеймін», – деп ол маған жауап берді.

Сол секундта мен дәретханаға жүгіріп кеттім, айнаға қарап, не болғанын көрейін деп. Менің бетімде тіпті косметиканың астынан байқалып тұрған, ісіп кеткен көптеген дақтар болды. Мен бірден барлық косметиканы өз бетімнен жуа бастадым және реніштен жылап қалдым, бұлай тырысқаным бекер ме деп ойладым?

Менің бетіммен не болғанын өзім де түсінбедім, бірақ осындай күйім өзіме де жағымсыз болды. Мен жарты сағат бойы дәретханада косметикамды жуып, жылап отырдым. Кенеттен мұғалім кіріп қалды да, менен қорқып қалды:

«Саған не болды? Дереу медициналық пунктке барайық».

«Жоқ, мен бұған өзім кінәлімін, мұның барлығы косметикадан болды», – дедім мен жыламсырап.

«Неден болғаны енді маңызды емес», – деді ол маған даусын көтеріп, әрі мені тез арада медбикеге апарды.

Медпунктке барар жолда сыныптастарым мені көріп қояды деп қатты қобалжыдым.



Мен ешкімді кездестірмедім, бұл мені біраз тыныштандырды. Тексеру кезінде медбике маған сұрақтар қойды:

«Мүмкін сен бірдеңе жеген шығарсың?»

«Жоқ, мен бүгін ештеңе жемедім», – деп жауап бердім.

Ол маған айыптаушы көзқараспен қарады.

«Мүмкін сен бетіңе бірдеңе жаққан шығарсың? Крем немесе бір нәрсе?»

«Иә, бұл косметика еді».

«Бұл косметикаға сенің аллергияң бар. Қазір саған уақытша кез келген косметиканы пайдалануды тоқтату қажет, барлығының басылуын күт. Алдағы уақытта есінде болсын, жас тері өте сезімтал келеді және аллергиялық реакциялар беруі мүмкін. Менің айтарым, есейгенше саған косметиканы әзірше қолданудан бас тарту қажет».

Әрине, менің ата-анама менің медпункте болғаным туралы хабарлады. Кешке анам менімен әңгімелесіп:

- Арайлым, бүгін мектепте не болғаны туралы сөйлесейік. Мен сенен көңілім қалды. Мен саған косметиканы қолдануға әлі ерте екенін айттым. Бұл сені қандай жағдайға әкелгенін көрдің бе?

- Анашым, ұрыспаңызшы, менің бетім әлі де аздап ауырып тұр.

- Саған бояну не үшін қажет еді?

- Анашым, өйткені сыныпта барлық қыздар боянып жүр! Ал мен олардың көлеңкесінде бір қорқынышты және ұсқынсыз болып көрінемін.

- Тамақтануыңа не болды? Сен ойлайсың ба, мен сенің тамақ жемей жүргеніңді байқамаймын деп?

- Анашым, мен басқа арық қыздар сияқты сезіну үшін арықтауым керек. Боянбаған және басқа қыздардан да толық болғанымды елестетіп көрші!

- Арайлым, сен мұның бәрін сыныптағы қыздардың кесірінен істеп жүрсің бе?

- Иә, мен де олар сияқты сұлу болғым келеді.

Содан кейін анам маған ол үшін ең әдемі екенімді айтты және ол жас өскен сайын өзімді солай қабылдаймын деп үміттенді. Ол маған қазір мен өсіп келе жатқанымды түсіндірді, ағзада үлкен өзгерістер орын алады және осының бәріне энергия қажет, сондықтан маған арықтаудың қажеті жоқ. Осыдан кейін біз анам екеуіміз маған косметика тандап алдық, бірақ аллергия жағдайынан кейін, мен қатты боянғым келмеді. Мен қайтадан аллергия басталады деп қорықтым. Анамның сөзі мен қолдауы туралы ойладым; мен өзгелерді өзіммен теңестіруге тырыспадым, тек өзіме, өз денсаулығым және дамуыма көңіл бөле бастадым



ПСИХОЛОГТЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

Жаңа әуестіктер, достар, өзіңе тән жеке бірегей қасиеттер мен қарым-қатынастың мағынасын ашу жасөспірімдік жаста белсенді дами бастайды және көп қырлы жеке тұлғаны қалыптастырады. Жасөспірім – бұл зерттеуші, саяхатшы, ол өз өмірінің беймәлім және қызықты жолына түседі, оны бастан өткеруіне қарай ол дамиды, тәжірибе, дағды мен білімді игереді. Сенде өз бетінше шешім қабылдау қажеттілігі, танылу және басқаларға өзінді мойындату ниеті пайда болады.

Сондай-ақ сен өзің үшін құрдастармен қарым-қатынас әлемін ашасың, олардан пікірлестерді, қызықты әңгімелесушілерді таба аласың, олардың ішінен сен өзіңді, өз қажеттіліктеріңді, қорқыныштарыңды, армандарыңды көре бастайсың, қарым-қатынастың осы ерекшеліктері сенім, уақытты бірлесе өткізу, достық, тығыз қарым-қатынас жасаудың негізі болады. Өте жиі жасөспірімдік жаста өмір бойы адаммен қалатын ең сенімді достар пайда болады.

Алайда белсенді қарым-қатынас, достық және бірлескен уақыт өткізу бір қарағанда уайымсыз болып көрінуі мүмкін. Қарым-қатынас шектеулермен, мінез-құлық стереотиптерімен, көзқарастармен белгіленуі мүмкін, алайда оларды сақтамау бір адаммен немесе бірден бірнеше адаммен өзара қарым-қатынасыңның үзілуіне қауіп төндіруі мүмкін. Жасөспірімдер тек қарым-қатынас әлемін ашып қана қоймай, шектеулермен стереотиптердің қауіпі үлкен екенін түсіне бастайды.

Біздің кейінкеріміз Арайлымның «Мен де басқалар сияқты» әңгімесіндегідей, ол «әдемі қыз» стереотипінің бұғауында қалды. Әдемі қыз, оның ортасы, сыныбы бұл – арық және беті боялған қыз, ал сыныптастарына жақын болу, құрбыларын табу үшін ол осы стереотипті қабылдады, ал ол соңында оны қайғылы салдарларға әкелді.

Қарым-қатынас көбінесе стереотиптер мен мінез-құлықтың шеңберін қарастырады, олар қоғамның дамуы мен өмір сүруі үшін қажет, бірақ біздің әрқайсымыз өз қалауларымызды, денсаулығымызды, мүмкіндіктерімізді, ниеттеріміз бен білімдерімізді ескере отырып, лайықты стереотиптермен өз даму шеңберімізді таңдауға құқылымыз.

Сенің жасың қазір алдыңда мыңдаған жолдар мен мүмкіндіктерді ашады, ең бастысы – өзіңе қажетті және маңыздысын таңдау. Ал қателеспеу үшін өзіңе, жақындарыңа құлақ сал, саған олар сені түсінбейтіндей көрінуі мүмкін, бірақ олардың сөздерін тыңдауға

ПСИХОЛОГТЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

тырыс, сонда ғана саған бәрі түсінікті болады, қарсылық танытпа, сенің жақындарың Арайлымда болған сияқты қиын және сыни жағдайларда қауіпсіздік ортаға айнала алады.

Жаңа мүмкіндіктерді зертте, саған қызықты болатын нәрсемен айналыс, достарды іздеме, сенің қызығушылығың, сүйікті ісің немесе даму бағытың болған кезде, олар өздері сенің жаныңнан табылады, ерекшеленуден қорықпа, барлық уақытта үлкен табыстарға өз көзқарасымен және жеке ерекшелігімен қол жеткізе аласың.



Өзіңді жақсы тану және өз-өзіңе ұнау үшін ватманның бірнеше парақтарын ал, оларды өз бойыңа сәйкес келуі үшін бір-біріне жабыстыр, жақындарыңнан көмек сұра, ватманға жат және біреу сені ватманда толық бойыңды сызып, салып шықсын, ватманда сенің сұлбаң пайда болады. Содан кейін бұл сұлбадағы сенің шынайы бейнең екенін және сен оған ғарыштан, басқа галактикадан қарап тұрғандай елестет, олар сенің физикалық дененді көре алмайды, бірақ олар сенің ішкі әлемінді, білімінді, белсенділігіңді, креативтілігіңді, сенің бойыңда өмір сүретін махаббатты, қуатты көре алады.

Енді бояуларды (қарындаштар, фломастерлер, борлар) ал және бояулардың көмегімен тылсым жаратылыстың сенің бойыңнан көре алатын нәрселерді бейнеле. Сырттан өз-өзіңе қарап көр, бұл сен, сен өзіңе ұнайсың ба, саған не жетіспейді, нені қосуға болады, бәрі өз қолыңда, қосу, алып тастау, дамыту, қарым-қатынас жасау, өзіңді байыту, өз шеңберің мен стереотиптеріңді сал, енді сен оны оңай істей аласың.