

АТА-АНА ҒАЛАМШАРЫ

АТА-АНАНЫ ҚАЛАЙ ТҮСІНУГЕ БОЛАДЫ?



АТА-АНА ҒАЛАМШАРЫ

Ата-ананы қалай түсінуге болады?

Безендірген
Абдин Канат



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 18.1
П 37

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

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Ата-ана ғаламшары. Ата-ананы қалай түсінуге болады? – Астана: «Bilim Foundation»
КҚ, 2023. – 44 б.

ISBN 978-601-7638-21-4

«Ата-ана ғаламшары. Ата-ананы қалай түсінуге болады?» кітабында ата-аналардың өз баласының есеюіне деген қатынасы мен олардың өміріндегі қазіргі және алдағы өзгерістер қарастырылған. Өтпелі кезеңнің жасөспірімдер үшін ғана емес, олардың ата-аналары үшін де күрделі кезең екендігіне көңіл бөлінген. Бұл арқылы жасөспірімдер ата-аналарының ұстанымдары мен қорқыныштарына басқаша қарай алады. Шынайы оқиғалар және иллюстрациялар мінез-құлық стратегияларын түсінуге, ал психолог жазбалары есеюдің жаңа дағдыларын меңгеруге ықпал етеді.

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

УДК 159.9
ББК 18.1
П 37

ISBN 978-601-7638-21-4

© «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.

*Құрмет - бұл әкесі мен анасын өкініштен, ал баланы ұяттан
қорғайтын қорған.*

О. Бальзак

*Күшке қарағанда мейіріммен көп нәрсеге қол жеткізуге
болады.*

Эзон

Ата-анаға деген махаббат - барлық қасиеттердің негізі.

Цицерон

МАЗМҰНЫ

Құрметті оқырман!	7
Ересек болуға дайынмын.....	8
Психолог жазбалары.....	15
Талғат + Айсұлу = махаббат.....	19
Психолог жазбалары.....	26
Үйден қашу.....	30
Психологтың жазбалары.....	38
Бұл саған қажет болар	41
Ата-аналар мен қамқоршылар назарына	42
Авторлар мен безендіруші туралы.....	43

ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАН!

Жыл сайын есейіп, қазір өзгеріп жатқан сен ғана емессің, сенің отбасың да өзгеріс үстінде. Әрине, бұл өзгерістердің саған әсері көбірек тиеді. Баладан ересекке айналу оңай емес қой. Дене қарқынды даму үстінде. Мінез де өзгеруде. Басқа жағынан алғанда, сенің өзгерістеріңнің салдарынан отбасында да өзгеріс болады: отбасындағы қарым-қатынас өзгереді, отбасы мүшелері де өзгере бастайды.

Есеюдің бұл кезеңін кей адамдар ұшақтың турбуленттілік зонасына түсетін кезеңімен салыстырып жатады. Сенімен жастылар және олардың отбасылары да өзгерістер негізінде дірілді сезінуі мүмкін. Не себепті бұл өзгерістер сенің отбасыңа да әсер етеді? Себебі өзгерістер сенің деңгейіңде ғана емес, бүкіл отбасы деңгейінде болады.

Сенің отбасың сенің ересек екеніңді, еркіндігің мен құқықтарыңның өзгергенін қабылдағанын қалайсың. Ата-анаңның айтқанының барлығы шынайы деп санайтын және ересектер мен ата-ананың барлық айтқанына бағына беретін кішкентай бала емес екеніңді түсінгенін қалайсың. Енді сенің әлемге және ата-анаңа деген өз көзқарасың бар екендігін ұғынғандарын қалайсың.

Қайғыру немесе уайым кезінде ересектер сені түсінбейтіндей көрінеді. Мүмкін бұл ойың дұрыс та шығар. Ересектер де бұрын жасөспірім болғанына қарамастан, үлкендердің шаруасы мен уайымы салдарынан сенің жасыңда не болғанын ұмытып қалуы мүмкін. Тіпті кейде сен өзің де сенімен не болып жатқанын түсіңбеуің мүмкін. Сонда сенің ішіңде не болып жатқанын басқалар, жақын адамдардың өзі қалай түсінбек?

Қазір саған және сенің ата-анаңа да оңай емес екендігін ойлап көрші. Олар бірнеше себептермен саған бола уайымдауы мүмкін. Сендегі өзгерістер, сенің болашағыңа немесе есейгенде және бөлек тұру, жұмыс істеу, отбасы құруға қатысты уайым мен қорқыныш болуы мүмкін.

Сенің ата-анаңа қандай себептер әсер етуі мүмкін? Олардың балалары есейгенде, олар не сезеді? Олар не сезетінін елестете аласың ба?

«Ата-ана планетасы» кітабында өздерінің ата-аналарымен ортақ тіл табысқысы келген және ұтымды нәтижеге жеткен Мирастың, Талғаттың және Анельдің үш оқиғасы қарастырылған.

Сонымен, ата-анаңмен қалай қарым-қатынас жасау керектігін және олар не себепті солай жасайтынын білуге дайынсың ба?

ЕРЕСЕК БОЛУҒА ДАЙЫНМЫН

Қазір мен сегізінші сыныпта оқимын және өзімді дербес, ересек адам ретінде сезінемін. Ата-анамның мұны түсінбейтіні өкінішті.

Жақын арада менің ең жақын досымның туған күні болды, досым туған күнін бірге атап өтуге шақырды, киноға барып, дәмді тамақ жеуді ұсынды. Әрине сабақтан кейін бару керек болғандықтан, үйге кеш қайтатынымыз белгілі болды. Алайда мен еш уайымдамадым, себебі үйге қайтатын жолды жақсы білетінмін. Сондықтан досыммен баруға бірден келістім.

Сол күні сабақтан кейін сыйлықтар дүкеніне барып, досыма әдемі сағат сатып алдым. Жақында өзінің сағатын сындырып алғанын есіме түсірдім. Бұл сағатты алу үшін ата-анамнан ақша сұрамадым, өзім сатып алдым. Олар түскі асыма үнемі ақша беретін, ал кей кездері мен тамақтануға үлгермеген немесе тамақ ішкім келмеген кездерім болған, сондықтан жиналған кішігірім сома ақшам бар еді.

Ата-анамның шешіміне тәуелді болмай, өз ақшамды досымның сыйлығына жұмсағаныма қуанышты болдым. Себебі әдетте сыйлық алатын ақша сомасын олар анықтай-тын және сыйлықты өздері таңдап, сатып алатын. Сыйлық өзіме де, досыма да ұнамаған кездер де болған. Сол кезде ата-анама ренішімді айтатынымын, алайда жауап ретінде келесі сөздерді еститінмін: «Досың екеуің түкте түсінбейсіңдер, бұл өте жақсы сыйлық, есейгенде түсініп, әлі рахмет айтасыңдар». Қазір біз есейдік, ал достарым болса бұл «жақсы» сыйлық-тардың барлығын жай ғана лақтырып тастады.

Үйге келгенде анамның табалдырықтан күтіп тұрғанын көрдім. Бұл таңғалаларлық жағдай емес, себебі мен әдет-тегіден бір жарым сағатқа кешігіп келдім және анама бұл жайында ескертпедім.

Әңгімені анам бірінші болып бастады.

– Мирас, сен қайда болдың? Есіктің жанында тұрғаныма бір сағат болды, өзіме орын табар емеспін. Бүгін кеш келетініңді



тіпті ескертпедің де ғой, – деп алаңдаулы дауыспен сұрады анам.

– Мама, мен жай ғана бір жарым сағатқа кешіктім, сен болсаң сондай шу шығарып тұрсың. Сыныптастарым 10–11-ге дейін қыдырады, олардың ата-аналары бір сөз болсын да айтпайды, – деп ашумен жауап бердім мен.

– Егер сыныптастарың ертең далада жалаңаш жүгірсе, сен де солармен жүресің бе?

– Мама, бұл күлкілі емес, мен сізге шын айтып тұрмын, маған тым қатты қамқорлық жасайсыз.



– Тым қатты дейсің бе? Балам, қазір далада не болып жатқанын білесің бе, толған нашақорлар, ұрлықшылар. Әне, жаңалықтардан көрсетіп жатыр, кішкентай баланы біреу алып кеткен, оны әлі таппай жатыр.

– Мен кішкентай емеспін, нешеде келетінімді және қайда баратынымды өзім шешейінші. Мен барлығын түсінемін, үйге тым кеш келмеймін, қауіпті аулалармен жүрмеймін, – деп қатты сөйлей бастадым.

Сол кезде әңгіmemізге әкем араласты: «Мирас, анаңа ағайлама! Не болған саған?! Кеше ғана жақсы бала болып едің ғой, қазір болса әр сөзге жауап қайтарып тұрсың. Есіктің жанында тұрмай, кір, кешке сөйлесеміз».

Маған не болып жатқанын түсінбесем де, ата-анам қатты ашулы болдым. Соңғы бірнеше ай ішінде ауыртпашылық көп болып кетті. Ата-анам үшін әлі бала екенімді түсінсем де, өз әрекетіне жауапкершілік алатын ересек және дербес болғым келеді. Өтпелі кезең туралы түрлі әңгімелер мен мәселелер туралы оқығанмын, алайда мені айналып өтеді деп ойлайтынмын. Алайда ағзаны алдау мүмкін емес екен. Барлығын өзгеріссіз қалдыруға болмайды, сондықтан бұл мәселені шешу үшін кешке ата-анаммен сабырлы түрде әңгімелесуді шештім. Мен ғана емес, ата-анам да өтпелі кезеңнен өтіп жатқан сияқты көрінді.

Міне, барлығымыз кешке үйде жиналды. Оларға барлығын түсіндіріп бердім, айтқан дәрекі сөздерім үшін кешірім сұрадым. Анам келісіп, басын изеді де, сабырлы дауыспен:

– Жарайды, жүріңдер шай ішейік, – деді.

Бірақ барлығын аяғына дейін түсіну үшін сұрады:

– Мирас, түскі асқа ақшаң расымен жеткілікті ме? Егер сондай заттарға ақша керек болса, бізге барлығын дұрыстап түсіндір. Сені түсінуге тырысамыз, бірақ түскі астың ақшасын үнемдеме. Әлі жассың, асқазаныңды бұзып алсаң, есейгенде көп мәселе тудырады. Сені қатты қадағалауға тырысқан сияқтымыз. Сенің бойыңдағы өзгерістерге әлі дайын емеспіз, бізді де түсінші. Есейіп келе жатқаныңды ұмытып кетеміз және саған көп жауапкершілік беруге қорқамыз.

– Ал менің бүгін түстен кейін және оған дейін де сіздерге айғайлағаным дұрыс болмады. Ішіме көп нәрсе жиналып қалды, сондықтан өз-өзімді ұстай алмай қалдым. Анашым, әке, мен жақсы тамақтанамын, кейде сабақтан кейін тамақ алып жеймін, бірақ ешқашан аш болып жүрмеймін, уайымдамаңыздар. Тамақтануға ақшам үнемі жетеді, кейде тіпті артық қалады, мен сол қалған ақшаны жинаймын.

– Жарайды, уақытылы тамақтануды ұмытпасаң болғаны. Досыңмен қыдырғанда кеш болып кетсе, үйге қалай қайтасың?

– Мам, уайымдама, барлығын есептеп қойдым, кешкі тоғыздан қалмай үйге ораламын. Жарты сағатта үйге де жетіп қалармын. Қазір күн кеш батады, қайтып келе жатқанда әлі жарық болады, оған қоса, ешқайда бұрылмай, тек басты жолмен ғана жүремін және жолда хабарласып немесе жазып тұрамын.

– Жарайсың Мирас, есейіп, бізге барлығын түсіндіріп бергенің үшін қуаныштымыз. Тағы мәселелер туындаса, барлығымыз осылай бірге талқылап, оны шешуге тырысайық, енді бәріміз де ересекпіз ғой, – деп анам көңілді дауыспен сөйледі.

– Керемет ой, – деп әкем екеуміз күліп жібердік.



Осылайша біздің кешкі әңгімеміз аяқталды. Барлығын шешіп алғанымызға қуаныштымын, енді еш уайымдамай, ең жақын досымның туған күніне бара аламын. Барлық отбасымыз үшін қиын кезең деп ойлаймын. Барлығы уайымдайды, не болып жатқанын түсінбейді, бір-біріне ызаланады. Менің жауапкершілік алу талпыныстарымды баспай, оның орнына мені тыңдап, маған ересек адам ретінде қарағаны үшін ата-анама ризамын. «Өтпелі кезең» деп аталатын өмірлік кезеңді ата-анаммен бірге ғана жеңіл өткізе алатынымызға сенімдімін.



Психологтың жазбалары

Мирастың оқиғасы онымен және ата-анасымен не болып жатқандығын көруге мүмкіндік береді.

Бір жағынан, көптеген өзгерістерден өтіп жатқан, өзін ересек болып сезінген, дербестікті қалайтын, ересектермен тең дәрежеде қатынасты күтетін Мирас болса, екінші жағынан, Мирастың есеюіне әлі үйренбеген, оны әлі де бала ретінде қабылдап, айналадағы көптеген қауіптерден қорғау қажеттілігін сезінетін ата-ана қарастырылған.

Бұл – балалар есеюінің қарапайым мысалы. Бұл кезеңнен барлық отбасылар өтеді. Адамдар бір-бірінен ерекшеленетіндей, отбасылар да бұл кезеңнен түрліше өтеді. Біреулері кімдікі дұрыс екенін қызу талқыда өткізсе, біреулері келісіп, сабырмен өткізеді. Басқалары тіпті бұл кезеңнен өткенін ұқпай да қалады.

Осы оқиғада кейіпкерлердің біреуі дұрыс, ал басқасы дұрыс емес әрекет етті деп айтуымызға болады ма? Шындығында, өмір ертегідей нақты емес, себебі ертегіде кімнің зұлым, ал кімнің батыр екені анық білінеді. Өмірде жақсылық пен жамандық түсініктері бар, олар шынымен нақты. Мысалы, ұрлық – кез келген мемлекеттің мәдениетінде, дінінде, заңында жамандық болса, мұқжат және әлсіз адамдарға көмектесу – жақсы болып саналады.

Отбасында да солай болады. Әрине отбасында болатын жайттардың кейбір түрлерін жаман мен жақсыға бөлуге болады. Алайда осы оқиғадағыдай жиі емес. Мирас оны түсінбегендіктен және кішкентай бала ретінде қабылдағандықтан дауысын көтеріп айғайлап жіберді, себебі өзін ересек сезінді. Ал Мирастың ата-анасы оны жақсы көріп, оны әлі бала ретінде қабылдап, соған бола уайымдағандықтан айғайлады.

Психологтың жазбалары

Сондықтан ата-анаң ызаланған кезде бір сәт дұрыстап ойланып көр: бұлай жасауының себебі сені жақсы көргендіктен, саған бола уайымдағандықтан шығар?

Ересек бола тұра Мирастың ата-анасы не себепті өздерін солай ұстады?

Біріншіден, ата-анасы Мирас үшін қатты қорықты.

Ата-аналар әдетте балалары үшін қатты уайымдайды. Өтпелі кезеңге қатысты қорқыныштары өте көп болады. Бұл қорқыныштар кейде болмашы, кейде шынайы болады.

Осы кезеңде ата-аналарымен қарым-қатынас жасау екінші орынға ауысқан соң, ата-аналар саған не болғанына, немен айналысып жүргеніңе бола уайымдай бастайды. Сенің жаңында үнемі болмаған соң, қорқыныштар туындай береді. Әсіресе қазіргі замандағы қайғылы оқиғалар, апаттар, қылмыстар туралы жаңалықтардан кейін олардың қорқынышы еселенеді. Ата-анаң сен де мұндай жағдайға ұшырауың мүмкін екені туралы ойлар келе бастайды. Сондықтан үнемі қорқыныш сезімінде жүрген ата-ана қауіптің белгілерін іздеп жүреді.

Ата-ананың қорқыныштары мен уайымдары – қалыпты жағдай. Ешбір адам, тіпті ата-ана да қауіпсіздікті қамтамасыз ете алмайды. Ал орынды дәлелдермен қорқынышты басу үнемі қолдан келе бермейді.

Сондықтан егер ата-анаң сені үнемі бақылап, тергеу ұйымдастырса, тыныштал. Олардың бұлай әрекет етуі саған деген сенімсіздіктен емес, сені уайымдайтыны үшін туындайды.

Екіншіден, ата-аналар кішкентай балалардың ата-

Психологтың жазбалары

анасы рөліне үйреніп алған. Неше жыл бойы өздері ересек, ал саған бала ретінде қарағанын елестетіп көрші. Балалық шаққа бағыну моделі тән екендігі белгілі, себебі балалар өздеріне қажетті күтім көрсете алмайды. Сондықтан балалар ересектерді көп жағдайда сөзсіз тыңдайды.

Ата-аналар сол баяғы кішкентай бала қайда кетті деп ойлайды. Неге өзіңді басқаша ұстайсың: неге киім және шаш үлгісін өзгертесің, дәрекі сөйлейсің, жаман әуен тыңдайсың?

Сен есейе бастаған кезде бұлай болмайтыны туралы ойлай бастайсың, яғни сен ересек болғандықтан саған тиісті қатынас көрсеткенді қалайсың. Мысалы, сені ересек адам ретінде қабылдағанын қалайсың, бұрынғыдай талап етпей, оның орнына сенімен келісуін немесе көмек сұрауың қажет етесің. Бірақ сенің қалайтының үшін басқа адамдар бірден саған деген қатынасын өзгерте салады деп ойлайсың ба? Жоқ шығар.

Кез келген өзгеріс біртіндеп болады. Сондықтан сенің тең дәрежеде сөйлесу талпынысыңды ата-анаң біртіндеп қабылдай бастайды (бұл – жаттықтырылатын дағды). Өзіңнің әрекеттеріңмен, шешімдеріңмен жауапкершілік алатыныңды және дербес бола алатыныңды ата-анаңа дәлелдегенде, олар саған деген қатынасын біртіндеп өзгерте бастайды.

Осы оқиғадағыдай, Мирас та өзінің эмоцияларын жеңе біліп, ойыншығын тартып алғанда ренжитін кішкентай бала сияқты болмай, ата-анасымен ашық сөйлесе алды. Осы оқиғада ата-ана баласын тез арада түсініп, оның есеюіне құрмет таныта алды.

Бұл – өзара үрдіс. Біреуден өзгеруді талап етудің қажеті жоқ. Күтіп, соңында ештеңеге жетпей қалу да мүмкін.

Психологтың жазбалары

Солайша уақытты да жоғалтуға болады. Ересектер сияқты өзіңді өзгертуге тырысу қажет.

