

МЕН ЖӘНЕ МЕНІҢ ДОСТАРЫМ

ДОСТАРЫҢ МЕН ҚАТАРЛАСТАРЫҢ
АРАСЫНДА ӨЗ ОРНЫҢДЫ ҚАЛАЙ
ТАБУҒА БОЛАДЫ?





МЕН ЖӘНЕ МЕНІҢ ДОСТАРЫМ

ДОСТАРЫҢ МЕН ҚАТАРЛАСТАРЫҢ
АРАСЫНДА ӨЗ ОРНЫҢДЫ
ҚАЛАЙ ТАБУҒА БОЛАДЫ?

Безендірген
Абдин Канат

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Я 11

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

**Мен және менің достарым. Достарың мен қатарластарың арасында өз орныңды
қалай табуға болады? – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 40 б.**

ISBN 978-601-7638-30-6

«Мен және менің достарым. Достарың мен қатарластарың арасында өз орныңды қалай табуға болады?» кітабында жасөспірімдердің формальды және формальды емес топтар түсінігі, олардың жасөспірім тұлғасын дамытудағы рөлі қарастырылған. Аталмыш топтардағы көшбасшы, аутсайдерлер, топ мүшелері сияқты негізгі рөлдер қарастырылады. Кітапта рөлдік позициялардың теріс салдарын жоюға қатысты психолог кеңестерін таба аласың.

Кітап жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

УДК 159.9

ББК 88.1

Я 11

ISBN 978-601-7638-30-6

© «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.

*Шынайы достық – баяу өсетін ағаш тәріздес,
өзінің атауына лайық болу үшін
қиындықтарға төтеп беруі керек.*

Джордж Вашингтон

*Өміріміздің бір бөлігін ғана өзіміз құрастырамыз.
Қалғанын өзіміз таңдаған достарымыз құрайды.*

Теннесси Уильямс

Сыйлай алмайтын адаммен достық қатынас құрма.

Чарльз Дарвин

МАЗМҰНЫ

Қымбатты дос!.....	7
Көшбасшы.....	9
Психологтың жазбалары	15
Банда.....	17
Психологтың жазбалары	24
Айналамызда әлі қаншама қызықтар бар.....	26
Психологтың жазбалары	34
Бұл саған қажет болар	36
Ата-ана мен қамқоршы назарына	37
Авторлар мен безендіруші туралы	39



Қымбатты дос!

Жасөспірімдік жас, шын мәнінде, саяхатқа ұқсас, өйткені ол қарым-қатынас, даму, жаңа қызығушылық пен достарсыз жеке болмайды. Осы кезеңде сен қарқынды қарым-қатынас жасай бастайсың және дамудың жаңа көкжиектерін ашып, жаңа өзгерістер жағдайында өзін-өзі жүзеге асыру мен бейімделудің жаңа жағдайдағы өзгерістерге тап боласың. Саған ересектермен қарым-қатынаста болуға қарағанда, құрдастарыңмен қарым-қатынас жасау қызықтырақ.

Қарым-қатынас жасау арқылы сен өз-өзіңді тануды үйренесің, қызығушылықтар мен қалауларыңды қорғай аласың, өз ерекшеліктерің, күшті және әлсіз жақтарың туралы біле аласың. Құрбы-құрдастардың алдында сен өзіңмен бірге ойлайтын адамдарды, бәсекелестерді, көрермендерді таба аласың және олар сенің жаңа дағдыларың мен жаңашылдықтарыңның жиі себепшісі болады.

Біріншіден, бойыңда бір істің маңызды бөлігі болуға, ұқсас көзқарастар мен мүдделерге ие болатындарды табуға деген ықылас пайда болады. Сен жаңа ұмтылысқа ие боласың және жаңа рөлдерді өзіңнің басыңнан өткересің: көшбасшы, жетекші, танушы, қатысушы, белгілі бір нәрсенің бір бөлшегі.

«Мен және менің достарым» кітабында сенің құрдастарыңның қарым-қатынасын қалыптастыру, олардың сәттілігі мен жеңілістері туралы, өздерінің құндылықтары, мақсаттары мен жан-жақты дамығаны, қызығушылықтары ұқсас балалар тобында ғана емес, сонымен қатар өз бетінше жан-жақты қалай танылуға болатындығы туралы баяндалатын әңгімелер ұсынылған. Бұл оқиғаларда сен өзіңнің жасөспірімдік әлеміңе еніп, тек қатысушы жағынан ғана емес, сонымен қатар бақылаушы жағынан да өзіңді көре аласың.

Басты кейіпкерлермен бірге көшбасшы болуға және осы ұстанымның артықшылықтары мен кемшіліктері туралы біле аласың. Сен «аутсайдердің» уайымын өз басыңнан өткересің, қалыптасқан жағдайдан шығудың жолын іздейсің; жалпы топтың

ортақ қызығушылығымен танысасың, шектеу мен бәсекелестіктің тұйық әлеміне енесің, оның қауіптері, шығу жолдары мен ерекшеліктері туралы біле аласың.

Осы кітаптан келтірілген әңгімелер арқасында әртүрлі рөлдерге еніп, өзіңнің өміріңде сен осы оқиғалардың кейіпкерлері сияқты ала алатын дағдыларды қолдана аласың.



Көшбасшы

Мен балалық шағымнан бастап актерлік шеберлікпен айналысамын. Мен оқитын мектепте гуманитарлық бағыт бар, бірақ бізде ешқандай қосымша үйірмелер жұмыс істемейді. Мысалы, сурет салу. Бұл үйірме бұрын ашылған, бірақ бейнелеу өнері пәнінің мұғалімі оған қызығушылық танытпағандықтан, ол көп ұзамай жабылып қалды. Мен және менің достарым сабақтан кейінгі бос уақытымызда бірдеңемен айналысымыз келді.



- Елена Валерьевна (бұл біздің сынып жетекшіміз), мүмкін, актерлік шеберлік үйірмесін ашамыз? – деп мен және менің сыныптастарым ұсыныс білдірдік.

- Бұл өте жақсы ой екен, мен директордан мұны біздің мектепте қалай ұйымдастыруға болатынын сұрайын, – деп бізді қолдады.

- Егер рұқсат берсе, бізге осы үйірмені ұйымдастыруға көмектесе аласыз ба? - деп мен Елена Валерьевнадан сұрадым.

- Иә, әрине. Мүслім, сен актерлік өнермен айналысқан ба едің? - деп ол менен сұрады.

- Иә, мен театр қойылымдарына бұрын қатысқанмын, – деп жауап бердім мен көзім оттай жанып.

Бірнеше күннен кейін сынып жетекшіміз бізге жақсы жаңалық айтты:

- Балалар, мен директордан сұрадым, ол біздің мектебімізде актерлік шеберлік үйірмесінің ашылуына қарсы емес, – деді.

- Ураа, – деп қуана айқайладық.

- Мүслімнің бұл істе тәжірибесі бар екенін ескере отырып, мен оны үйірме жетекшісі етіп таңдауды ұсынамын.

Мен бұл шешімге қуандым, өйткені қандай да бір қойылымның дайындау процесін тез бастағым келді. Біздің шығармашылық үйірменің бір бөлігі болғысы келетін достарым да менің кандидатурамды қолдады.

Келесі күні біз балалармен жиналып, жуырда болатын мейрамға дайындық сценариімен жұмыс істеуді жөн көрдік. Менің достарымның актерлік шеберліктен хабары жоқ, әрі оны қалай жүргізу керектігінен де бейхабар болуына байланысты мен оларды үйрете бастадым. Бірақ барлығы мен қалағандай болар емес.

- Сен неге ағаш сияқты қозғаласың? Өзіңді бос ұста, – дедім мен басты рөлді сомдап тұрған досыма.



- Саған айтуға оңай! Сен бұл іспен бұрын айналысқансың, ал мен болсам бірінші рет, – деді ол.

- Саған көбірек тырысу керек. Мен саған ұрысып жатқаным жоқ, тек үйретіп жатырмын, ол үшін ренжіме, - дедім мен.

- Мен ренжімеймін, бірақ, шын мәнінде, қолымнан келгеннің бәрін жасап жатырмын, - деп кешірімді үнмен сөйледі досым.

Біз екі сағат жұмыс істедік, бәрі шаршады, әсіресе мен. Осы дайындықтан кейін мен қатты шаршадым, үйге келгенде бірден ұйықтап кетіппін. Таңертең анам шаршаудың себебін сұрады:

- Сен кеше кешкі асыңды ішпей, ұйықтауға кеттің. Сонша неден шаршадың?

- Иә, бізде мектепте актерлік шеберлік үйірмесі ашылды, мені мұғалім жетекші етіп тағайындады, кеше алғашқы дайындық болған, сол себепті шаршадым.

Менің анам мені тыңдап, шамадан тыс артық жұмыс істемеуге кеңес берді, әрі қош айтысып болғаннан кейін әрқайсысымыз өз істерімізбен айналыстық: мен мектепке, ал ол жұмысқа кетті.

Сабақтан кейін уақыттың көп бөлігін балалармен өткізіп, оларды театр өнеріне үйретумен болдым. Олар мені әрқашан олардан нені талап ететінімді түсіне бермейтін, соның салдарынан сөзге келіп қала беретін болдық, сол себепті де мен одан бетер шаршайтын болдым. Бұл жағдай менің шыдамым таусылғанға дейін бірнеше күн бойы созылды, сөйтіп бір күні мен сабақтан кейін балалармен дайындыққа бармадым.

- Сәлем, Мүслім, қайдасың? Біз сені шамамен 20 минут күтіп отырмыз, – деді телефонға қоңырау шалған бір сыныптасым.

- Иә, мен бүгін келмеймін, шаршадым, – деп көңілсіз жауап бердім мен.

- Бұл сенің мазағың ба? Өз міндетің ғой, біз жақында сахнаға шығамыз! – деп олар маған қысым жасай бастады.

- Бүгін өздерің ойнай беріңдер, менің демалуым керек, - дедім.

Бұған жауап ретінде сыныптастарым маған бұртиды да, телефон тұтқасын қойып қойды. Үйде мен анаммен сөйлесіп, болған жағдай туралы айтуды ұйғардым:

- Анашым, менде соңғы кезде осындай мәселе пайда болды. Мен осы жетекші рөлден қатты шаршадым, қойылымға жетекші болудан гөрі, мен де балалар сияқты ойнағаным келеді.

- Сендердің мектептерің неліктен кәсіби маманды жалдамайды? Сонда тек достарың ғана емес, сен де осылай үйрене алар едің, – деген ұсыныс тастады анам.

- Иә, сен дұрыс айтасың, мен бұған дейін оны өзім неге ойламаған екенмін? - деп қуаным кеттім.

Келесі күні мен сынып жетекшімнің кабинетіне кіріп, оған актерлік шеберлігі бар оқытушыны шақырсақ деген ұсыныс білдірдім, ол да директор сияқты бұл ойымды қолдады.

Біздің жаңа тәлімгеріміз табылғаннан кейін, біз сахналық көркем қойылымды одан әрі пысықтауға кірістік. Тәжірибелі адамның басшылығымен барлық мәселелер кішігірім болып көрінді, ал мен болсам өзімді әлдеқайда жақсы сезіне бастадым. Мен өзім үшін белгілі бір салада мені түсінетін адамдармен көшбасшы ретінде жұмыс істеу әлдеқайда тиімді деген қорытынды жасадым. Ал достарыммен болған жағдайда кәсіби адамның жетекшілігімен жұмыс істеу әлдеқайда пайдалы болды.





Психологтың жазбалары

Жасөспірімдік кезең – бұл өзін-өзі жетілдірудің, белсенді дамудың, ақпаратты тез меңгерудің және жаңа дағдыларды қолданудың бірегей уақыты. Сенің денең қазір өзінің жетілуінің шарықтау шыңында, мүмкін, бұл кейде байқалмайды, бірақ дәл қазір сен көптеген ақпаратты игере аласың, үлкен жүктемеге төтеп бересің, тіпті шаршауды да сезбейсің. Уақыт өте келе сені үлкен жетістіктердің ықыласы мен оларды жүзеге асыру мүмкіндігін сезіне аласың және ол толығымен ақталады.

Сонымен қатар түрлі заттар туралы көптеген жаңа білімдердің өзі иесіз қорапша ретінде сақтала алмайды, жаңа білімдермен әрқашан бөліскіміз келеді. Шын мәнінде, адам көп ақпаратты меңгерген кезде ғана ол маңызды болады, ал білімдер барлығына қолжетімді болған кезде өзектілікке ие болады. Біз өз білімдерімізбен, ақпараттарымызбен, жаңалықтарымызбен, дағдыларымызбен басқалармен бөліскен кезде, олар жаңа кейіпке енеді, бөлісетін адамдардың санасында жаңа бейнеге ие болады.

Сондықтан «көшбасшы» әңгімесінің басты кейіпкері – Мүслім актерлік шеберліктің жаңа білімдері мен дағдыларын игере отырып, олармен бөліскісі, өзі білетін барлық нәрселерді үйреткісі келді. Сол арқылы өзінің артына еріте білетін, жаңалыққа үйрететін топтың көшбасшысы болсам деді.

Мүслім өзінің қалауымен әуес болды, өзін толықтай дайындық үдерісіне білімді беруге арнады, өзін ойлауды ұмытып кетті және сыныптастарының әртүрлі дайындық деңгейін көре алмады. Сол себепті де Мүслімге сахналық қойылымды дайындау үдерісі бұрынырақта ұнаушы еді, қазір нәтиже болмағаны себепті ұнатпай қалды, ол тез шаршап, ашуланып қалатын болды. Біздің әрқайсымызда кейде көшбасшы болуға деген тілек туындайды, өйткені бұл үшін біздің күшіміз де, біліміміз де жеткілікті, бірақ бір ғана білім мен тілек көшбасшы болуымызға жеткіліксіз.

Көшбасшы – бұл қызығушылық тудыра алатын, әуестендіретін, күрделіні қолжетімді етіп түсіндіре алатын, өз-өзіне сенімді, әрі басқаларды артынан жетелей алатын адам. Ол үшін әрдайым әр

адамның ерекшеліктерін ескеру, олардың біріге отырып жасайтын белгілі бір істегі қызығушылықтары мен дайындық деңгейін білу керек.

Көшбасшы – ол тек мұғалім ғана емес, ол – қозғаушы, жақын дос, жалпы, істің қатаң қамқоршысы. Көптеген ересектер басқалармен дұрыс және адал қарым-қатынас орнату үшін жылдар бойы көшбасшылықты үйренеді. Егер сен Мүслім сияқты жағдайға тап болсаң, бұл туралы айтудан және/немесе көмек сұраудан тартынба.

Көшбасшылық қабілеттеріңді жетілдіру үшін сен келесідей ережелерді ұстана аласың:

- ✓ *Әрқашан өз командаңның пікіріне қызығушылық таныт.*
- ✓ *Топтың барлық мүшелерінің шешім қабылдауға қатысуын қамтамасыз етуге тырыс (бұл үшін сен «Миға шабуыл» әдісін қолдана аласың).*
- ✓ *Сыпайы бол. Егер сен жағымсыз сезімдерді сезінсең, оларды дауыстап айт, осылайша сен басқаларға өзіңнің жай-күйіңді танытып, сонымен бірге өзіңді жеңіл сезіне аласың.*
- ✓ *Сенімге негізделген қатынастар сәтті болады.*
- ✓ *Шынайы бол. Егер сен тіпті жақсы мақсатта болса да өтірік айтатын болсаң, оны айналаңдағылар әрқашан сезіп қояды.*
- ✓ *Өзіңмен өзің бол! Бұл бірегейлік – сәттіліктің маңызды құрамдас бөлігі.*