

БАРЛЫҒЫ МЕНИҢ ҚАЛАУЫМДЫ ОРЫНДАУҒА МІНДЕТТІ!

ДЕРБЕСТІК ПЕН ЖАУАПКЕРШІЛІК ТУРАЛЫ

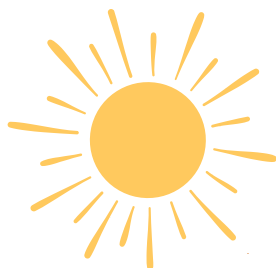




БАРЛЫҒЫ МЕНІҢ ҚАЛАУЫМДЫ ОРЫНДАУҒА МІНДЕТТІ!

Дербестік пен жауапкершілік туралы

Безендірген
Абдин Қанат



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 18.1
П 59

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

БІ.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Барлығы менің қалауымды орындауға міндетті! Дербестік пен жауапкершілік туралы. – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 35 б.

ISBN 978-601-7638-20-7

«Барлығы менің қалауымды орындауға міндетті! Дербестік пен жауапкершілік туралы» кітабында жасөспірімнің есеюінің негізгі аспектісі болып табылатын дербестік пен жауапкершіліктің қалыптасуы қарастырылған. Бұл үрдістің ата-аналармен байланыстағы психологиялық механизмі сипатталған. Жасөспірімдердің қосарланған импульсіне көңіл бөлінген: дербес болу ниетімен қатар, отбасы тарапынан қолдауды қажет ету; ата-аналарға қарсы байбаламмен қатар, олардың тарапынан басшылықты қажет ету. Шынайы оқиғалар мен көрнекіліктер өзін-өзі ұстау стратегиясын түсінуді жеңілдетсе, психологтың жазбалары балаларға есеюдің жаңа дағдыларын меңгеруге көмектеседі.

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

ISBN 978-601-7638-20-7

УДК 159.9
ББК 18.1
П 59

© «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.

*Өмір сүру дегеніміз – өзгеру,
өзгеру дегеніміз есею,
есею дегеніміз өзінді қалыптастыру.*

Анри Бергсон

Қателік жасамаған есеймейді.

Джон Мэйсон

МАЗМҰНЫ

Қымбатты дос!.....	8
Менің қамымды кім ойлайды?.....	9
Психологтың жазбалары.....	15
Ойлап көрші, бұл өте қызықты!.....	16
Маған ақша керек, көп болса тіпті жақсы!.....	17
Психологтың жазбалары.....	23
Менің үй жануарым	26
Психологтың жазбалары	32
Бұл саған қажет болар	33
Ата-аналар мен қамқоршылар назарына.....	34
Авторлар мен безендіруші туралы.....	35

ҚЫМБАТТЫ ДОС!

Қазір сен есеюдің нағыз қызған кезіндесің. Тұла бойыңда және миыңда өзгерістер болып, біртіндеп ересек адамға ұқсап барасың. Бала емес екеніңді және көп нәрсеге қабілетті екеніңді сезесің. Ересекке ұқсап қана қоймай, өзіңді ересек сияқты ұстау құлшынысы сені баурап ала береді. Ата-анаң бақылауды қойып, мұғалімдер кішкентай оқушы ретінде қабылдамай, саған ересек адам сияқты қарағанын қалайсың. Сенімен жастылар арасында құрметке ие болғанды және сені ересек ретінде қабылдағанды қалайсың. Еркіндік пен дербестік ерекше арбайды, алайда ата-анаңның жанында қалайша есеюге болады?

Шынайы өмірде мұның барлығы оңай емес. Физиологиялық тұрғыда сен расымен есейесің, себебі бұл – биологиялық үрдіс, ол өздігінен жүреді және оны бақылау мүмкін емес. Сен өсіп жатқаныңа үйренісіп, безеулеріңе назар аудармай жүре аласың және т.б.

Ал психологиялық тұрғыда есею өздігінен болмайды. Бұл ұзақ үрдіс. Оған қоса, сен вакуумда өмір сүрмейсің ғой, күнделікті басқа адамдармен қарым-қатынас жасайсың: ата-анамен, мұғалімдермен, достармен және т.б. Олардың біреуі саған ересек ретінде қарауы мүмкін, біреуі бала ретінде қарауы мүмкін, енді біреуі сені ересек те, бала да сияқты қабылдауы мүмкін. Көп жағдайда бұлай істейтіндер – ол сенің ата-анаң, ата-әжең, аға-әпкең, бауыр-қарындастарың, жалпы айтқанда, сенің отбасың.

Сол кезде сенің ойыңда көптеген сұрақтар туындайды: міндетті түрде есею қажет пе? Ересек болу деген не? Өзіңді ересек ретінде шынайы сезіну үшін және айналадағылар мұны түсінуі үшін не істеу керек?

«Барлығы менің қалауымды орындауға міндетті» кітабы есеюге бел буып, оған қол жеткізген Жандостың, Мараттың және Гүлзаданың оқиғаларын баяндап береді.

Бұл оңай емес, олар қиындықтарды бастан кешіріп, оларға төтеп береді.

Осылайша біз күнделікті әрекеттер арқылы өзіміздің мінез-құлқымызды өзгертсек, дербес болуға және өзіміз үшін жауапкершілік алуға үйренеміз, сонда өзімізді де, ата-анамен қарым-қатынасты да өзгерте аламыз.

Сонымен, өзгеруге дайынсың ба?

- Менің қалымды кім ойлайды? -

Сәлем! Менің есімім Жандос, өмір бойы маған адамдардың көңіл бөлгенін ұнататынымын. Әсіресе сыныптастардың «Мәссаған, Жандос, сенің жаңа телефоның ба? Қымбат тұрады ғой!» деген сияқты сөздері ұнайтын. Менің жанымда үнемі әйтеуір біреу жүретін, оған қоса, мектепте жаңа телефоныма, не болмаса жай ғана қымбат киіміме тәнті болатын достар мен таныстар менің көңіл күйімді көтеріп тұратын. Түсінгендеріңіздей, өте ерке болатынымын.



Күндердің бір күнінде, таңертең әдеттегідей мені анам оятты, жуынуға бара жатып, таңғы асымның дайындығын тексеру үшін ас бөлмеге көз салдым. «Мам, таңғы ас дайын ба?» – деп сұрадым. Алайда естіген жауап, шынымды айтсам, көңіліме жақпады: «Жоқ балам, кеше күні бойы басым ауырып еді, сол үшін бүгін кешірек тұрып, тамақ дайындауға үлгермедім». Мен қатты ашуландым да, есікті сарт еткізіп, жуынуға кеттім. Бұл жағдай маған ұнамады, сонда таңертең не жеуім керек болды?

Әдетте жуынған соң тамақ ішетінмін, ал бүгін «ерекше күн» болғандықтан, барып киінуге тура келді. Бөлmemде үтіктелген және бүктелген жейде мен шалбарды көріп, оларды киіп алдым да, әкем сыйлаған танымал бренд сағатын іздей бастадым. Сол сәтте бөлмеге ата-анам кіріп келді.

«Жандос, әкең екеуіміз іс-сапарға кетуіміз керек. Біз жоқта тәтеңнің үйінде тұра тұр. Өзіңді жақсы ұста, тәтең өзінің екі баласына қараймын деп онсыз да шаршап жүр», – деп анам жайлап айтты. Мен болсам пысқырмай сабаққа кетіп қалдым. Мектепте мені жақын достар деп санап жүрген адамдар күтті. Бүгін мен оларға өзімнің керемет сағатымды көрсеттім. Барлығы сағатқа тәнті болды. Жолы болмағандар ғана бізді түсінбеді. «Сағатты сен сатып алған жоқсың ғой, соған бола немене өзіңше болып тұрсың», – деді солардың біреуі. Мен оған жауап қайтармадым, себебі ондайлармен сөйлесудің өзі ұят.

Келесі күнді тәтемнің үйінде өткіздім. Сол үйдегі шулаған мазасыз балалар менің есімді шығарды. Солар үшін тәтем маған лайықты көңіл бөле алмады. Бір күні тәтем киімім мен таңғы асымды дайындауды ұмытып кетті. Барлығын өзіме де жасауға болушы еді, бірақ мен өзіме тамақ дайындаудан және не киетінімді ойлаудан біржолата бас тарттым. Менің сыртқы келбетім ұсқынсыз болып кетті, дұрыстап тамақ ішпегеніме жиі



ашуланатынымын. Алайда тәтемнің «Тамағыңды неге ішпедің?» деген сұрағына дөрекі: «Ұмытып кеттім», – деп жауап беретінмін. Дұрыстап тамақ ішу үшін тәтемнің жұмыстан келуін күту керек болатын, сол үшін менің тамақ ішу тәртібім бұзылып кетті, бірақ еш нәрсені өзгертуді және өзім бір нәрсе жасауды қаламадым.

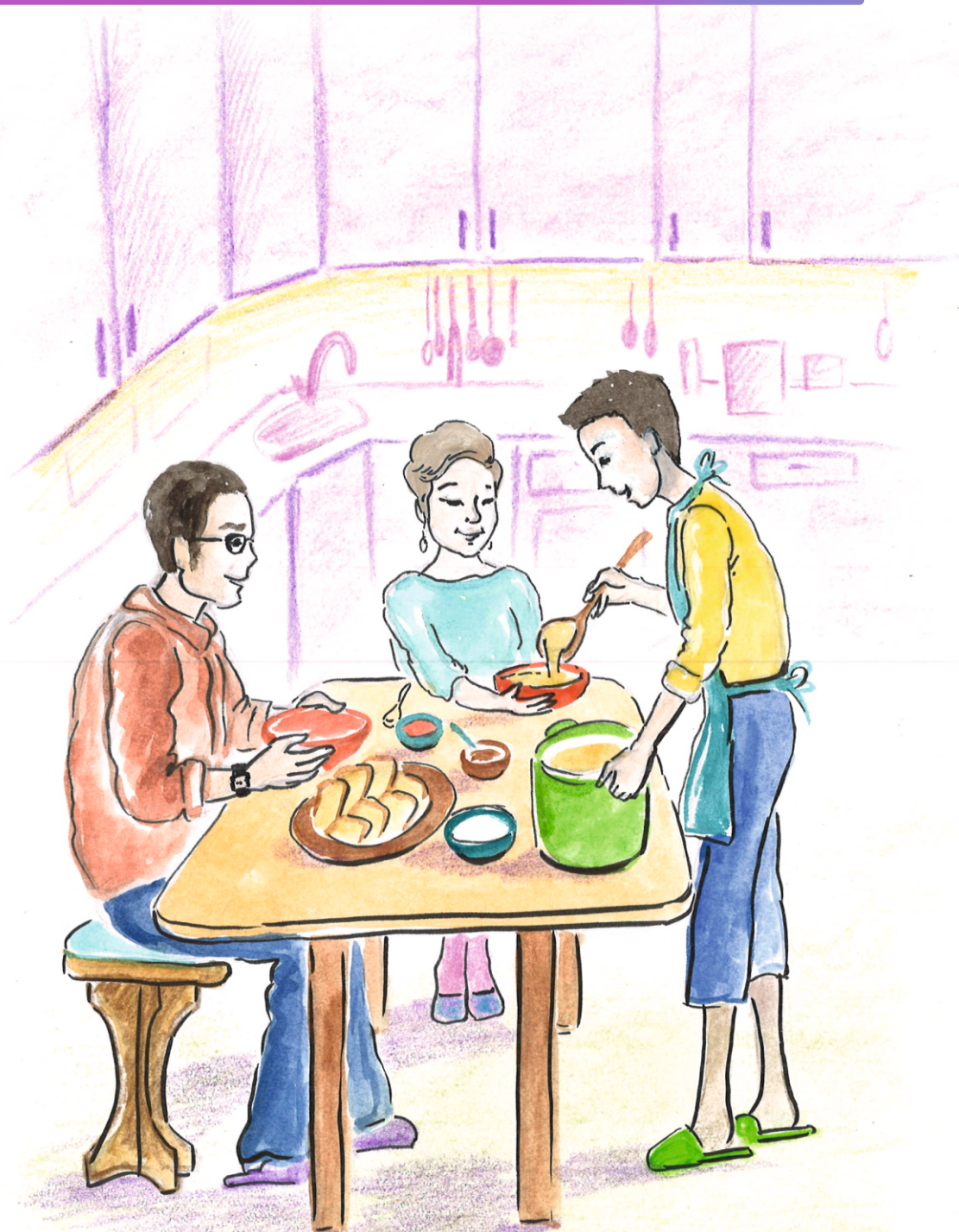
«Не деген ерке бала, есейетін уақыты болды ғой» деп тәтем іштей ойлап жүрді.

Күннен күнге менің сырт келбетім нашарлай бастады. Киімімнен шығатын жағымсыз иісті де байқаған кездерім болды, бірақ соған қарамастан, ештеңе істемедім. Сол кезде ең жақын дос деп санағандар ақырын сыбырласып, менен алшақтай бастады.

Бір күні сынып жетекшісі менің жаныма бір қызды отырғызбақшы болды, қыз бала болса: «Тек оның жанына емес, ол сасық!», – деп айқайлап жіберді. Бұл сөз маған қатты ауыр тиді. Сыныптасымның бұл сөзінен кейін сынып жетекшісі менімен сөйлесуді шешті.

«Жандос, сенімен не жайлы сөйлесейін деп тұрғанымды түсінген шығарсың», – деп сұрады ол. Мен «Мхм» деп қана жауап қайтардым. «Сабағың нашарлап кетті, сабақта ұйықтайтын болдың, келбетің ұсқынсыз болып кетті. Егер солай жалғаса беретін болса, сені лицейден шығаруға тура келеді. Бүгін сенің ата-анаңа хабарласамын», – деп сөзін жалғастырды сынып жетекшісі.

«Уақыт беріңізші, мен барлығын дұрыстаймын, өтінемін», – деп мұңлы жауап бердім. Сынып жетекшісі мені түсініп, барлығын дұрыстауға үш күн берді: киімді жуу, үтіктеу, күн тәртібін бір қалыпқа келтіру, үй тапсырмасын орындау.



Үйге келе салысымен киімдерді кір жуатын машинаға салдым. Киім жуылып жатқанша тәтемді таңғалдыру үшін дәмді кешкі ас дайындауды шештім. Қуырылған картоп аспаздық өнердің туындысы болмаса да, оны дайындау маған қиынға соқты. Тәтем келгенше үйді біраз жинастырдым. Тәтемнің түрінен оның таңғалғанын байқадым, алайда ол ештеңе деп айтпады, тек күлімсіреп қана қойды. Өзім дайындағандықтан керемет дәмді болып көрінген кешкі ас үстінде мені тәтем оның отбасымен бірге киноға баруға шақырды.

«Сіз үнемі шаршап жүресіз ғой, кешкі жұмыстарыңыз да көп, ертең қалай киноға бармақшысыз?» – деп аң-таң болып сұрадым. «Сен бүгін маған көмектестің ғой, үйдің барлығы жинаулы. Үйдің тірлігін жалғыз істегенде шаршайтынмын», – деп жауап берді тәтем, сол сәтте бұрын-соңды көрмеген күлкі оның жүзін нұrlандырып жіберді. «Шынымды айтсам, мен сенің киіміңді әдейі үтіктемедім және таңғы асты дайындамадым, себебі өзің жасағаныңды қаладым», – деп айтты.

Мектепте сынып жетекшісі маған таңғалды, оған қоса, жалған достардың барлығы маған тартыла бастады. Бірақ мен олармен енді дос болғым келмеді. Бұған дейін жолы болмағандар туралы айтып едім ғой, естеріңізде ме? Міне, енді олар менің нағыз достарыма айналды. Олар маған дербес өмір жолында қолдау көрсетті.

Ата-анам іс-сапардан келгенде, анам мені мүлде танымай қалды. «Жандос, бұл сенбісің? Шынымен бізге түскі ас дайындап, үйді жинастырып қойдың ба? Тәтең сенімен не істеген?» – деп сұрады анам. «Ол маған есеюге мүмкіндік берді», – деп жымыдым мен.

Жандостың оқиғасындағы негізгі ой – «Ол маған есеюге мүмкіндік берді» деген Жандостың сөзі. Бұл нені білдіреді? Басты кейіпкердің тәтесі оны дәрменсіз бала емес, есейіп келе жатқан жасөспірім ретінде қабылдады. Ол Жандосқа өзінің сырт келбеті мен өзін-өзі ұстауға жауапкершілік танытуға мүмкіндік берді. Сонымен қатар дербес болуға жағдай жасады.

Ойлап қарашы, егер анасы Жандостың еркелігіне көне берсе, ол өзінің дербес өміріне қадам жасай алушы ма еді? Бір жылдан кейін ше? Ал бес жылдан кейін не болушы еді? Біздің кейіпкерімізге өзін дәрменсіз және ерке бала ретінде ұстауды тоқтатуға не көмектесті? Сыныптастарының онымен қарым-қатынас жасаудан бас тартқаны көмектесті.

Бұл оқиға бізге **есеюдің** сен үлкенсің деген сөз емес екендігін және сенің ұзын бойың да **есеюді** білдірмейтінін түсінуге мүмкіндік берді. **Есею дегеніміз – өзін-өзі ұстау. Бұл – дағды мен білік. Бұл – күнделікті жасалатын әрекеттер.**

Өмірде де солай болады, алдымен сен әріп танысың, одан кейін буындап, одан кейін сөз оқып үйренесің, осылайша туындыларды оқуға дағдыланасың. Бұл оқу дағдысын меңгергендігіңді білдіреді. Ересек болудың дағдысы да солай біртіндеп меңгеріледі.

Алайда сен әлі ата-анаңа тәуелдісің. Саған ұнамаса да, олар сені бала ретінде қабылдауы мүмкін. Бірақ уайымдама, сен қазірден бастап ересек өмірге қадамдарыңды ақырындап жасай аласың.

Сенде үш шеңбер бар деп елестетші – бұл сен және сенің ата-анаң (немесе жақын туыстарың, ата-әжең және т.б.)

Күніңді қалай өткізетініңді, жеке өзің не істейтініңді есіңе түсір. Өз әрекеттеріңді өзіңнің шеңберіңе жаз.

Ал ата-анаңның шеңберіне оларға қалай көмектесетініңді немесе олармен бірге не істейтініңді жаз. Олар саған қалай көмектеседі?

Сонымен, жауаптарың қандай болды?

