

МЕН ҚАЗІРДІҢ ӨЗІНДЕ ЕРЕСЕКПІН, ТАҒЫ НЕ КЕРЕК?

ЕРЕСЕКТІК КЕЗЕҢДЕГІ
ДАҒДЫЛАР ТУРАЛЫ



МЕН ҚАЗІРДІҢ ӨЗІНДЕ ЕРЕСЕКПІН, ТАҒЫ НЕ КЕРЕК?

Ересектік кезеңдегі дағдылар туралы

Безендірген
Искакова Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Я 11

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

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Мен қазірдің өзінде ересекпін, тағы не керек? Ересектік кезеңдегі дағдылар туралы. – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 40 б.

ISBN 978-601-7638-37-5

«Мен қазірдің өзінде ересекпін, тағы не керек? Ересектік кезеңдегі дағдылар туралы» кітабында ересек тәуелсіз өмірге деген қадамның салдары ретінде жауапкершілік алу және шешім қабылдай білу қабілетін түсіндіреді. Жасөспірімге ересектікті тек бостандық пен еркіндік ретінде ғана емес, сонымен бірге шешім қабылдау, шешімдерді іске асыру және олардың салдары бойынша осы кезеңге тән тәуелсіздік пен жауапкершілік ретінде қарау ұсынылады.

Кітап жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған. Мектеп психологы бұл материалды тәжірибелік жұмысында қосымша ретінде пайдалана алады.

ISBN 978-601-7638-37-5

УДК 159.9
ББК 88.1
Я 11

© «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.

«Адам толықтай жауапкершілік алған кезде нағыз адамға айналады».

Ошо

«Жауапкершілік пен еркіндік адамның рухани бөлігі».

Виктор Франкл

МАЗМҰНЫ

Қымбатты оқырман!	7
Жоспарларымды жүзеге асырамын	8
Психолог жазбалары	14
Салмақты шығындар	18
Психолог жазбалары	24
Нағыз достар	26
Психолог жазбалары	33
Бұл саған қажет болар	35
Ата-ана мен қамқоршы назарына	36
Авторлар мен безендіруші туралы	38

Қымбатты оқырман!

Есейген сайын жауапкершілік көбейетінін естіген боларсың. Өзі қабылдаған шешімі үшін жауапкершілік алу және оның салдарына жауап беру – ересек адамды баладан ерекшелендіреді. Тәжірибе жинай келе, қабылдаған шешімдеріміздің салдары өзгелерге қалай ықпал ететінін түсінеміз. Егер өмірімізде орын алған сәттіліктер мен қателерден сабақ алатын болсақ, жайттардың қандай болғанына қарамастан жауапкершілік алуға үйренеміз.

Бала кезде ересек адам қалағанын жасайды деп ойлайтынбыз. Біз де тезірек есейіп, сондай еркіндікке қол жеткізгіміз келетін. Ал есейе келе ересек адам болу дегеніміз тек еркіндіктен емес, сондай-ақ жауапкершілікті және сенімділікті қажет ететінін көрдік. Жауапты болудың маңыздылығы қанша? Жауапкершілік өзін-өзі бағалау деңгейін жоғарылатады, саналы ойлануға жағдай жасайды, себебі сен өзінді қабілетті адам ретінде санай бастайсың.

Алғашында бұл саған қиын, түсініксіз, тіпті қажетсіз көрінуі мүмкін. Жай ғана дербес болып, өздігінен шешім қабылдағың келіп тұрады. Сондықтан түрлі кедергілерге ұрынып, яғни ата-анаңмен ұрысып, олардың не қалайтынын түсіңбеуің мүмкін. Бұл қалыпты жағдай, себебі сен ғана емес, олар да өзгерістерге бейімделіп жатыр.

Жауапкершілік деген біз қуып келе жатқан еркіндіктің үлкен бөлігі екенін бірден түсіне бермейміз. Ата-анаң саған сенім артып, шешім қабылдау еркін беру үшін сен белгілі жағдай мен мәселені жауапкершілікпен шеше алатыныңды көрсетуің керек.

«Мен қазірдің өзінде ересекпін, тағы не керек?» кітабында есейіп келе жатқан үш жасөспірімнің оқиғалары баяндалған. Өз оқиғаларында олар қалайша шешім қабылдағаны, қандай қателіктер жібергені, жақындарының көмегімен тығырықтан қалайша шыққаны, жауапкершілікке қалай ие болғаны туралы бөліседі. Егер өзге қатарластарың қандай мәселелерге тап болғаны және ол мәселелерді қалай шешкені туралы білгің келсе бұл кітап саған арналған. Сондай-ақ бұл кітаптан жауапкершілікті алу жолдары бойынша психологтың ұсыныстарын таба аласың.

Жоспарларымды жүзеге асырамын

Мен ес білгелі шетелде өмір сүргім келді. Міне, болашақ жоспарларым туралы да ойланатын уақыт келді. Тоғызыншы сыныпта оқытыныма қарамастан, мен бар болғаны қандай емтихандар тапсыратыным туралы ойланамын. Ата-анам әзірше менің сөздерімді шынайы қабылдамайды.

- Анашым, мен Америкада оқығым келеді, - деп үлкен шабытпен әңгімені бастадым мен.

- Қытай болса да, балам, - деп анам күлді.

- Мен шынымен айтып тұрмын ғой, - деп ойға батқан үнмен айттым мен.

- Даниял, ол туралы уақыт келгенде сөйлесейік. Саған әлі тек оқу және оқу керек, - деп анам кесіп айтты.

Ол мені тіпті тыңдаған да жоқ, мен болсам шетелге оқуға түсуім үшін ағылшын тілінде болатын емтихандарды тапсыруым керек екенін айтып үлгермедім. Ол дегеніміз – ағылшын тілімнің деңгейін жоғарылату үшін қосымша курстарға баруым керек деген сөз.

Анаммен болған әңгімеден түсінгенім: бұл қиын жағдайдан өзім бір әрекет жасап, қалайда болса шығуым керек. Өз «жолымды» ағылшын мұғаліміне барып, қосымша сабақ туралы келісуден бастадым. Мен курстарда дайындалу үшін мектептегі ағылшынымды жоғарылатуым керектігін түсінетінмін. Менің мұғалімім маған ақырындап білімді меңгеру үшін екі есе көп үй тапсырмаларын берді.

- Даниял, сен қатты тырыса бастадың, тіпті сыныптағы жақсы оқитын оқушыларды ағылшыннан қуып жеттің. Сені пәнге деген қарым-қатынасыңды қайта қарастыруға не мәжбүрледі? Бұрын сен үй жұмысын орындауды да ойланбайтын едің, қазір болса бес есе жа-

Мама, мен
Америкада
оқығым келеді!

Әлі уақыт
көп қой,
мұны кейін
талқылайық.



Шетел университетіне
түсу үшін қосымша курс оқуың
керек. Азылшын тілін ғана
білуің жеткіліксіз.



сайсың, - деп менен бір кезде ағылшын тілінің мұғалімі сұрады.

- Мен мектептен соң Америкада оқығым келеді, ал ол үшін шет тілін білу өте маңызды, - деп мақтанышпен айттым мен.

- Иә, сен дұрыс айтасың, бірақ бұл жеткілікті емес. Саған әлі өзің таңдаған университетке түсу үшін ішкі емтиханды тапсыру қажет, - деп мұғалім қосты.

Сол сәтте мен тұрып қалдым. Шынымен, ағылшын тілін меңгеремін деп жүріп басқа пәндер және емтихандар туралы тіпті ұмытып кетіппін. Біздің мектепте, өкінішке орай, шетелдік емтихандарға дайындық жоқ. Ал тек мектептің бағдарламасын білумен емтихандарды жақсы тапсыра алмайтын шығармын. Осы жерде маған міндетті түрде ата-аналарымның көмегі керек еді. Содан кейін мен олармен нақты сөйлесуге шештім.

- Әке, менің шетелде оқығым келетінін анам сізге айтты ма білмеймін. Мен ағылшын тілі мұғалімімен қосымша дайындық бастадым. Бірақ маған түсуге арналған арнайы емтихандарға дайындалу үшін курстарға бару керек, - деп әкеммен әңгіме бастадым.

- Иә, балам, анаң ол туралы айтқан. Біз сенің курстарыңа ақша береміз, бірақ ол саған бірнеше айларға ғана жетеді, сол уақыт аралығында дайындық курстарынан барынша білім алуға тырыс, - деп әкем қамқорлықпен жауап берді.

Менің әкем туралы бірнеше сөз айтып кеткім келеді. Ол мені қашанда қолдайды, анам екеуміздің арамызда жанжал туындап жатса жағдайды дұрыстай бастайды. Әкеме айтатын болсам, ол менікі дұрыс немесе бұрыс болатынына қарамастан, мені міндетті түрде тыңдап, түсінуге тырысады.

Осы әңгімеден кейін екі ай бойы мен әртүрлі курстарға бардым, ағылшыннан бастап - сыни тұрғыдан ойлануға дейін. Емтихандардың болатын уақытына дейін қолымнан келгенін жасауға тырыстым.

Міне, сол сәт те келіп жетті: мен алдын ала сынақ емтихандарын жазып шықтым, енді нәтижесін күтуім керек. Оларды үш апта аралығында күттім. Ол ең қиын кездер еді, өйткені белгісіздіктен

қорқынышты ештеңе жоқ шығар. Міне... олар келді.

Өкінішке орай, мен керек көрсеткіштерді жинай алмадым.

Бұл менің көңілімді қатты түсірді. Бірақ мен тағы тыңғылықты дайындалып, қайтадан тапсыруым үшін әлі бірнеше жылым бар екенін ескердім. Қиындықтарға тап болған кезде адамдар тез беріледі, бірақ мен емес. Бала кезімнен-ақ ата-анам мені еңбекқорлық пен табандылықты бойыма сіңіріп, берілмеуге үйреткен.

Кейінгі менің жоспарларымда – негізделген өзіндік дайындық, өйткені мен емтиханның құрылымын білемін ғой. Өз күшім мен өзіме деген сенімім маған қиындықтарды жеңуге, әрі арманымға қарай тоқтаусыз жүруге көмек береді.

Жеткілікті
ұпай жинай алмадым...
Алайда енді бұл емтиханның
құрылымын білемін, сондықтан
қайта тапсыруға мүмкіндігім бар.



Психолог жазбалары

Даниялдың оқиғасы мүмкін сен үшін де өзекті шығар, ересектік өмірдің аралығында жиі маңызды шешім қабылдау сәттері орын алып жатады, біз тек аясы тар қажеттіліктеріміз үшін ғана шешім қабылдап үйренеміз. Бірақ болашағымызды да, осы жаста немен айналысқымыз келетінін, не қалайтынымыздың маңыздылығын түсіне бастаймыз. Сен, әрине, бірден өзіңе жауапкершілік алып, талаптарыңды бөліп, арманың мен шын өміріңді айырып, туғандарың, достарың және таныстарыңның орындарын ескере бастайсың. Даниялға басында оны жасау қиын болды, ол бірден таңдауы үшін өзіне жауапкершілік алып және өз арманынан да бас тартқысы келмеді. Сондықтан соған біртіндеп басымдық бере отырып, ол арманға жету жоспарын анықтай алды.

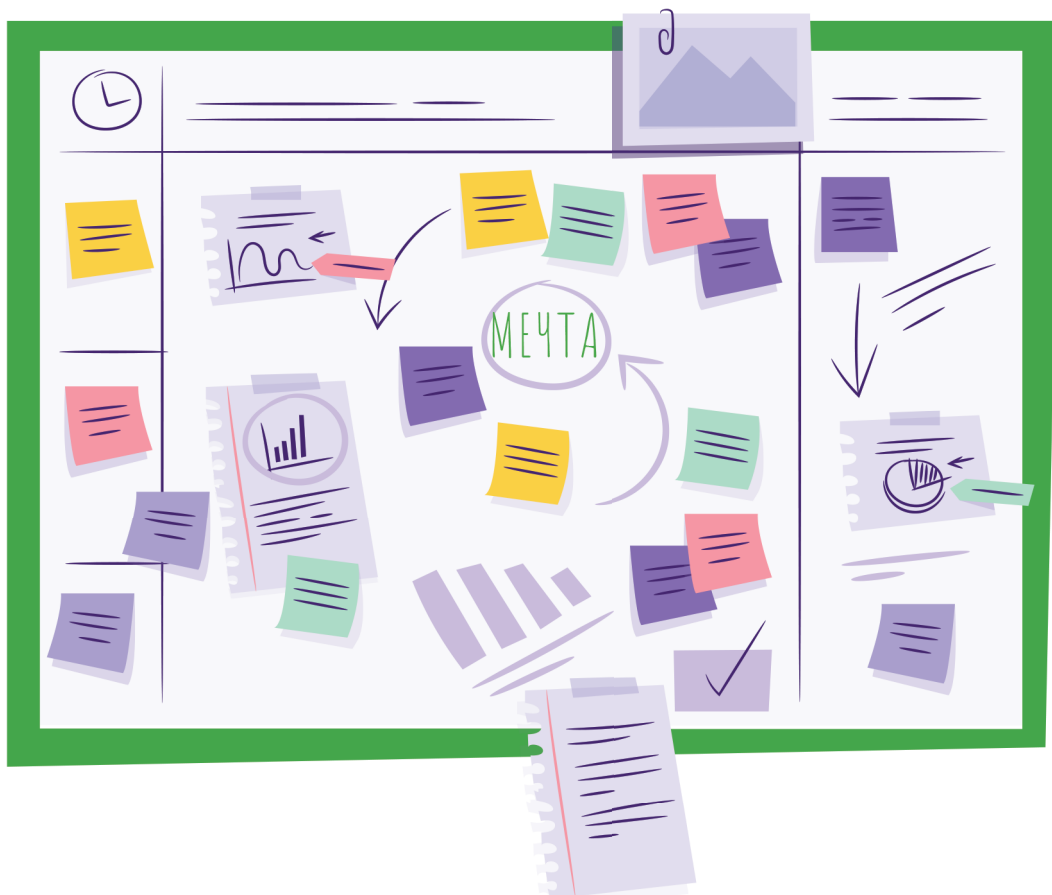
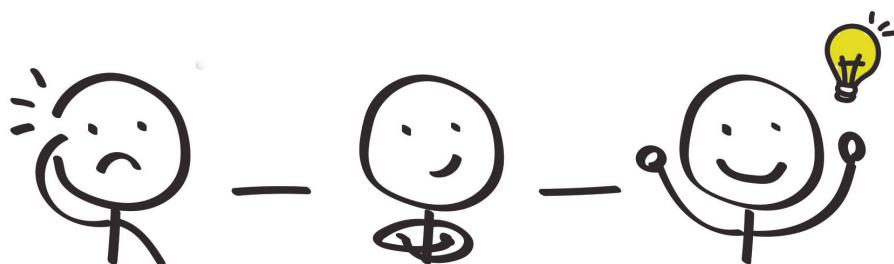
Сен, мүмкін, ол өз арманына деген жолда жалғыз болмағанын байқаған шығарсың және емтиханның қанағаттанарлық емес нәтижелерін білгеннің өзінде қолын түсірген жоқ, әрі қарай мұғалімдерінің, ата-аналарының қолдауы арқылы алдағы емтихандарға дайындықты жалғастырды. Даниял қанша тырысса да, ағылшын және басқа пәндер деңгейін көтеруге тырысса да, өзідігінен барлығын жасау оның қолынан келуі екі талай еді. Ол көмек сұрады, жақындары оның тырысуын көріп, кедергі жасамай, бастауларын да қолдады. Өзінің мақсатты дайындығымен, ағылшын тілінен қосымша дайындықтарды орындауымен Даниял өз таңдауына жауапкершілік алып, мұғалімдері мен ата-анасына АҚШ-тағы оқуы туралы армандап қана қоймай, оның орындалуына бар күшін са-

лып, ересек іс-әрекетімен көрсетті. Нақты іс-әрекеттермен қолдау көрсетілмеген өтініштер көбіне тез арада жүзеге асырылмайтын және біз үшін маңызды емес армандар болып табылады. Орындалуына бар күшімізді салатын армандарымыз мақсатымызға айналып, айналамыздағы адамдардың – жақындарымыз, таныстарымыздың бізге көмектесуге деген сенімі мен қалауын тудырады. Алға қойған мақсатыңа жету үшін сен өзіңе және қоршаған ортаңа деген жауапкершілікті өз мойныңа алу керексің.

Қателік жіберемін деп қорықпа, сен әлі оқушысың және бұл маңызды! Жақындарыңнан тек арманыңның орындалуы үшін ғана емес, талаптарыңды бөлуде, негізгі бағыттарың мен қадамдарыңды айырып қарауда көмек сұрауға ұялма! Сұрақтар қой, мәліметтер жина, осы бағытта жетістікке жеткен адамдарға қызығушылық танытуды баста, ең бастысы, әрекет ет те, бар күшіңді сал, әрқашанда жаныңнан қызығып, көмектесуге дайын болатын жандар табылады.



Арман жолында саған қай бағытта жүру керектігін анықтауға көмек беретін, сен қолдана алатын бірнеше қадамдар:



- ▶ Ақ қағазды алып, өз армандарыңды ортасына жазып шық.
- ▶ Нақтыла. Сұрақтарға жауап жаз: «Мен нені қалаймын?», «Неге қалаймын?», «Мұның менде қашан болғанын қалаймын?»
- ▶ Арманыңды білдіретін белгілердің суретін сал.
- ▶ Беттің сол жағына оң нәтижеге жетуге мүмкіндік беретін істердің тізімін жазып шық. Көңіліңді бір қарағанға аса маңызды емес дүниелерге аудар.
- ▶ Әр бөлімнің жанына жасалынған жұмыстарды тексеретін күндерді белгілеп қой.
- ▶ Оң жағынан әр бөлімді белгілеп, сол бөлімге саған көмектесе алатын адамдардың есімдерін жазып шық.
- ▶ Қағаздың жоғары жағына бөлімнен шығатын соңғы нәтижелерді жазып шық.
- ▶ Қағаздың төменгі жағына әр бөлімді орындауда соңғы нәтиже беретін, саған көмекке келетін адамдарды жазып шық.

Бітірген соң сен арманыңды жетілдіруге көмектесетін толық жоспар-схема жасап шығарасың. Ал өз жоспарларыңды ұмытпау үшін мақсатыңды, арманыңды бейнелейтін белгіні үйдегі көрнекі бұрышқа іліп қой. Ол белгіні көрген сайын шабыттанып, сенімді түрде алға қарай ұмтыласың.