

МЕНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІМ





МЕНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІМ

Безендірген
Искакова Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

М 74

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

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Менің ерекшеліктерім. – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 36 б.

ISBN 978-601-7638-33-7

«Менің ерекшеліктерім» кітабында өзін-өзі тану және өзінің жеке «Мен» құрылымын тұрақты сезіну үдерісі сипатталады. Жасөспірімдердің жетілуінің маңызды бөлігі өзінің тұлғалығына және өзіне деген қарым-қатынасына, өзіндік түсінігінің құрылымына қарай, яғни тұтас өзін-өзі тану арқылы қарастырылады.

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

УДК 159.9

ББК 88.1

ISBN 978-601-7638-33-7

М 74

© «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.

Өзгелердің ойына қарағанда өзің туралы ойларың
маңыздырақ.

Луций Сенека

Өзіңді қалай танып білуге болады? Бұл әрекет
барысында жүзеге асады. Жай ойланудан түк
шықпайды. Өз міндеттеріңді орындап көр, сол кезде
жан дүниеңмен танысасың.

Иоганн В. Гёте

МАЗМҰНЫ

Қымбатты оқырман!	7
Қиындықтардың құндылықтары	9
Психолог жазбалары	14
Маңызды таңдау.....	16
Психолог жазбалары	22
Қорқытатын өзгерістер.....	25
Психолог жазбалары	30
Бұл саған қажет болар.....	32
Ата-ана мен қамқоршы назарына	33
Авторлар мен безендіруші туралы	35



Қымбатты оқырман!

«Менің ерекшеліктерім» кітабымызда басты кейіпкерлер мен авторлар бастарынан өткізген қиын жағдайларымен, өзінің ішінде шешім таба білгендерімен, бетпе-бет келген жағдайларымен және өмірлерінің маңызды сәттерімен бөліседі. Адема, Алихан мен Татьяна – сенің құрдастарың. Олардың әрқайсысының өмірінің сәттері әрқалай құрылып жатады, бірақ оларды өздерінің мүмкіндіктері, іс-әрекеттерімен қатар өзіндік «Мен» деген ойлары және оның құрылуы біріктіреді.

Әр оқиға өзінің таңдауына, ойларына, іс-әрекеттері мен талпыныстарына негізделген өткізуші сәт болып табылады. Өзіндік «Мен» қалыптасу процесі – дамудағы ең маңызды процестердің бірі, осы болашақ көзқарастары, бағыттары мен орындарын дәл осы дүниелер анықтайды. Балалар өздерінің оқиғаларында кейде күрделі таңдау алдында қиналатынын айтады және оның болашақ мамандығымен, ертеңгі күнге деген ойларымен, жалпы немен байланысты болатыны маңызды емес, әр кез өзімізге пайдалы таңдау жасау арқылы өз болашағымызды қалыптастырамыз. Біз өзімізді дамыта, өзгерте отыра пайда болатын ерекшеліктерімізбен барлығымыз жекешеміз, бірақ кейде бұл процеске біздің толыққанды еместігіміз бен қорқыныштарымыз, жалған көзқарастарымыз немесе бұрыс таңдауларымыз кедергі келтіреді. Тек қана өз-өзімізді жеңу, өз ойымызды өзгерту арқылы бізді күтетін жағдайларға батылдықпен қарап, күштірек, ақылдырақ және батылдырақ бола аламыз.

Жолды жолаушы ғана көтереді. Саған өзіңе, өз «Мен»-іңе апарар жолыңда бұл оқиғалардан өзіңе, өз күшіңе қалай сенуге болатынын, өмірдегі маңызды таңдауыңа қалай дайындалу керектігін, өзіміз туралы көзқарас пен айналамыздағылармен жаңа қарым-қатынас құруда не кедергі немесе көмек болатынын түсіну керек.



Сендер қызықты, бірақ күрделі
мамандықтарды таңдадыңдар!
Миллиондаған адам өмірін өз
зерттеулері мен жаңалықтарымен
құтқатарын – сендерсіңдер!!!

Өкінішке
орай,
бұның маған
қатысы
жоқ



БЛОКНОТ

Қиындықтардың құндылықтары

Бүгінгі атқан таң басқа таңдардан өзгереді болған жоқ. Күннің жылы шуағы көзімнің қабақтарын қытықтап, ұйқымнан тұрғым келмей ояндым. Қабырғада ілінген күнтізбеме қарадым, қызыл қаламмен бірінші қыркүйекті домалақтап белгілеп қойыппын, менің колледждегі бірінші күнім. Мен көйлегімді киіп, шашымды тарап, ұштарын буып қойдым. Бірнеше уақыттан кейін анам мені таңғы асқа шақырды. Үстел үстінде менің болашағым мен мамандығымды талқыладық. Шындығында мен ғылымдағы терең біліміммен, жоғарғы интеллектіммен және жоғарғы бағаларыммен ерекшеленбейтінмін. Қызыл үштер мен төрттер жуандап жазылған күнделігімде, оның үстіне мұғалімдермен де қарым-қатынасымыз аса керемет емес еді. Ол кісілер мені қабілетсіз және орта білімді деп ойлайтын, тіпті оған өзім де сене бастадым.

Бұрын мен фармацевт болғым келетін. Біздің елде бұл саланың даму мүмкіндігі жоғары болғаны мені қатты қызықтыратын, қызығушылығымды да арттыратын. Өкінішке орай, білімді фармацевт маманы болу үшін химия және биология пәндерінен менде жоқ терең білім керек еді. Меніңше, барлығына мектептегі мұғалімдеріміз кінәлі. Егер мұғалімдеріміз мықты болғанда, бұл пәндерден біліміміз де күштірек болушы ма еді? Қазіргі таңда, өкінішке орай, мен өз арманымнан бас тартуым керек. Иә, мен колледжге фармацевтика мамандығына түстім, бірақ бұл қағаз жүзінде ғана. Анам егер мен қаласам оқуды бітірген соң қазір өзі жұмыс жасап жатқан дүкенге жұмысқа тұруға көмектесетінін айтып, уәде берді. Демек, менің қоғамдағы рөлім осы болмақ, мен бұдан үлкенге қабілетті емеспін.

Соңғы уақытта менімен болған осы жағымсыз ойлармен анам екеуіміз бірге колледжге бардық. Колледждің ғимаратына жақындаған сәтте мен тобымның нөмірі жазылған тақтайшаны көріп қалдым. Жанында менің жетекшім мен болашақ топтастарым тұр еді, олар да мен сияқты ата-аналарымен келген екен. Мен жақындап, шуақты күлкісімен мені қарсы алған жетекшіммен амандастым, ол бірден маған бірінші курс студенттеріне арналған ескертпе қағаздардың

бірнешесін қолыма ұстатты. Сапта тұру салтанаты басталды. Содан соң бірден кураторлық сағатымыз болатын кабинетке қарай беттедік. Кураторым, жетекшім маған өте ұнады. Ол жылдам, пысық әйел екен, бізге танымайтын, ыңғайсыз сәтті жылдам жайландыруға көмек берді. «Балалар сендер өте қызықты, бірақ өте ауыр және жауапты мамандық таңдадыңдар. Фармакология – Қазақстан үшін болашақтың саласы. Сендерелдің экономикасын едәуір көтеріп қана қоймай, сонымен қатар ғылыми зерттеулер мен ашуларың арқылы миллиондаған адамның өмірін құтқара алатын жандарсыңдар», - деп толқыныспен айтты. Өкінішке қарай, бұл мен жайлы емес еді. Менің болашағым анықталып қойған және ол сондай жарқын, маңызды емес еді. Бірақ сонда да кураторымның сөздері менің ішкі дүниемді түртіп, бірер секундқа мен әрқайсымыздың жарқын болашағымызға, оның айтқан барлық сөздеріне сеніп те қалдым.

Сол күні кешке үйде шәй ішіп отырып, ютубтағы Тед каналындағы «Қиындықтар адамды сәттілікке жеткізуге қабілетті» деген тақырыпқа қарап қалдым. Жүргізушінің жиырма минуттық сөзі менің өмірімді төңкеріп жіберді, мен өз өмірімнің кейбір тұстарын қайта түсіне бастадым. Спикер біздің жолымызда кездесетін өмірлік кедергілер, шындығында, болашақта бізді табысты және бақытты адам қылатын, мүмкін, мықты тұлға қалыптастыратын құндылық деп тұжырымдады. Мен шабыттанған едім. Оның өз сөзінде айтқандарының барлығы менің кураторымның есімдегі айтқан сөздерімен қосылды. Мүмкін ештеңе жоғалмаған шығар? Иә, менде химия мен биология пәндерінен жіберіп алғаным көп еді, бірақ мен өте қатты тырысатын болсам барлығына үлгеруім мүмкін! Иә, мектепте жауапсыз және сирек сабақпен айналысатынымын, бірақ мен барлығын өзгерте аламын ғой! Мен фармацевт болып, әлемнің дамуына өз үлесімді қоса аламын!

Келесі күні мен колледждегі маған өз уақытымды тиімді пайдалану, жағымсыз ойлармен күресіп, өз мақсатымды жоғалтпау туралы құнды кеңестер берген психолог маманына бардым. Кездесуден кейін менің барлық мәселелерімнің себебі өзім болғанымды түсіндім. Мен мектептегі мұғалімдеріме шағымдандым, оларды біліксіз мұғалімдер деп санадым, мені әлсіз мектепке берді деп анама шағымдандым, ең ақымақтығым оқуым мен ештеңе қолымнан

Адамды табысты ететін
қиындықтар мен
тәсілдер

TEDTALKS



келмегендігінде, оның маған сенбегенінен деп үнемі оған тисіп сөйлей беретінмін. Расында өзіме зиян келтірген бірінші адам өзім болатынмын. Өйткені мен өзіме ешқашан сенбедім. Егер өзім сенбесем, басқалары үлкен іс жасай алатын адам ретінде мені қалай көре алушы еді? Осы күннен бастап мен өзгеремін. Ешқандай ақталу жоқ енді.

Оқу жылы бойы барымды салып жұмыс жасадым. Әрине басында білімімнің аздығынан қиын болды. Бірақ өзімді тәртіпке сала бастағанда, оқуым күн өткен сайын маған жеңіл беріле берді. Күнде оқуыма бірнеше сағат бөлетінмін, өзіме түсініксіз болған тақырыптарды ютубтағы онлайн сабақтар және басқа желілердің көмегі арқылы жіктеп алатынмын. Жыл бойы мен колледждегі мұғалімдерім берген қосымша сабақтардан қалмадым, оларға алғысым шексіз. Мен мұғалімдерге деген өзімнің қарым-қатынасымды қайта қарастырдым. Менің пәнді тануыма және де дамуыма шынымен қызығушылығы бар, маған сенетін, бастысы, менің бірінші досым болатын жандар екендігін түсіндім. Мен өзімнің әрбір мұғаліміме байланып қалдым, олардың маған деген сенімі мен үшін тағы да үлкен ынталандыру болды. Мен – олардың қарқынды жұмысының жемісімін, сондықтан олардың көңілдерін қалдыра алмаймын. Мен олардың маған жәйдан-жәй бар күштерін салмағандарын дәлелдеуім керек еді. Күн өткен сайын маған оқуым жеңіл берілді. Бұрын соңды өз-өзімнен күдіктенбеген таланттарымды аша бастадым. Мұғалімдерім тіпті менің талпынысымды, мақсатқа жетуге тырысуымды үлгі ретінде қоя бастады, ол, әрине, маған жағып, отымды одан да қатты жағатын. Анам менің кішкентай жетістіктеріме де қуанатын, оқуыма керекті барлық жабдықтармен қамтамасыз ететін.

Міне бір жыл да өте шықты. Бүгінгі таңым әр таңымнан өзгеше еместей еді. Күннің сәулесі менің көзімнің қабақтарын қытықтап, еріксіз оянып кеттім. Мен өзімнің қабырғамдағы күнтізбеге зер салдым, қызыл мақта қаламмен жиырма бесінші мамыр домаланып белгіленген еді. Бүгін жиырма бесінші мамыр, оқуымның соңғы күні еді. Сапта оқу үздіктерін хабарлап жатқан кезде Өтемалиева Адема деп хабарлаған кезде анам мені қатты құшақтағанда, оның көзінен бақыттың көз жасы шығып кетті. «Мен сенімен мақтанамын, қызым!» - деді анам...

Қызым,
сені мақтан
тұтамын!!!





Психолог жазбалары

«Қиындықтар құндылығы» оқиғасында біз Адемамен танысамыз. Адема – фармацевт боламын деген үлкен арманы бар, бірақ оның орындалатынына сенімсіз колледждің бірінші курс студенті. Өз-өзіне, қабілетіне сенімсіздігі оның мектептегі төмен бағаларынан, мұғалімдерімен дұрыс қарым-қатынас құрылмағандығынан және жолы болмағанынан туындайды. Оның ойлары анасы мен мектептегі мұғалімдерді оған және оның үлгеріміне жеткіліксіз көңіл бөлгені үшін айыптаған жағымсыз дүниелерге толы болды. Өзінің айналасында тек жағымсыз жақтарды байқайтын адамдар өз өмірі мен өздері үшін жауапкершілік ала алмай, өздерін толыққанды көңіл мен махаббаттан қолдау алмаған құрбан санап, ренжулі сезініп, өз сәтсіздіктерінде, жеңілулерінде кінәлі жандарды іздеп, өз мүмкіндіктеріне сенбей, кінәләй бастайды.

Адеманың оқиғасында ол өз болашағына сенбей, ақталуды іздеп, өмірінде туындаған қиындықтарды жеңуге тырыспайды. Жаңа куратордың рухтандырған, жылы шырайлы сөзінен кейін Адеманың ойында бәрі өзгереді, онда ол Адеманың арманын егжей-тегжейлі сипаттайды және бұл мүмкін деп мәлімдейді. Кураторы оның арманы туралы білмеген еді, тек жаңа оқушыларын олардың негізі бола алатын колледждегі жемісті жұмыстарына бағыттауға тырысты.

Бір сәтке оның армандары шындыққа ұласа алатынын елестету арқылы Адема әрекет етуге кіріседі. Өзіндік әрекет ету сәттерінде адам істерінің кейінгі салдарына жауапкершілік алады. Оған не керек, нені қалайтынын, нені өзгертіп жөндегісі келетінін түсінген кезде құрбан болудан қалады. Арман бізге бақыттың сиқырлы әсерін сыйлайтын, жақсылыққа сенуге көмек беретін, жаңа жетістіктерге жетуге мүмкіндік беретін өміріміздің элементтерінің бірі болып табылады. Бірақ арманға жетуге не кедергі немесе көмек бола алатынын нақты ұсына алмасақ, онда тек мәңгілікке қол жеткізе алмайтын белес болып қалуы мүмкін. Ютубтағы ролик Адеманы мәселелерін қабылдауды өзгертуге және қиындықтарды құндылық ретінде қарастыруға одан да қатты шабыттандырып жіберді. Өзінің сөзінде спикер қиындықтарды жеңуге және армандары мен мақсаттарына жету жолында тәжірибе қалыптастыруды ұсынды.

Өзінің сәтсіздіктері туралы жаңа көзқарасты қабылдау арқылы Адема осы уақытқа дейін өз сәтсіздіктерінде жалғыз өзі боламағанын, анасы мен мұғалімдерінің барынша қолдап, көмектесуге тырысқандарын, барлығы өз бетімен болуы керектігін күтіп, өзінің күш салуға тырыспағанын, қолынан келмегенін түсіне бастады. Тек бәрін түсіне бастағанда арманына жету мүмкіндіктерін бағалап, күн тәртібін құрып, өзін тәртіпке салып, тақырыптардағы тапсымаларды орындауға тырысуы оның күштірек болуына көмектесе бастады.

Қымбатты оқырман, бізге әрқашан өз сәтсіздіктерімізде басқаларды кінәлау жеңіл, бір қарағаннан біздің мүмкіндіктерімізге қарсы факторларды байқаймыз, бірақ бұл ойларды біз өзіміз құрамыз, біздің өміріміздегі бөлігі болып қалған немесе күтетін қиындықтарды қалай қабылдайтынымыз бізге ғана байланысты. Мүмкін бұл тек бізді күтетін шын мәнісіндегі жетістіктердің белгісі шығар.

Егер сен алға жүріп, жоғары белестерге жетуді армандасаң, Адема секілді әрекет етіп көр.

- Саған не кедергі болады – барлығын анықта! Сенің арманыңа жетуге не көмектесетінін таңда, бұл білім, заттар немесе сені алға ұмтылуға, ұсынуға, бағыттауға итермелейтін адамдар болуы мүмкін. Өз күн тәртібіңді құр да, оны ұстан, арманыңның жеңіл орындалуы үшін оны орындалып қойғандай елестет.

- Барлық белгілерді елестет: арманыңа жеткен сәтте сезіне алатын түстер, иістер, әсерлер.