

# SKILL:

## ЕҢ МЫҚТЫ ҚОРҒАНЫС ДЕҢГЕЙІ

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ  
ҚАУІПСІЗДІК ТУРАЛЫ



2021





**«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР»  
БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ  
АРНАЛҒАН КІТАПТАР ТОПТАМАСЫ**

**7-СЫНЫП**





# SKILL: ЕҢ МЫҚТЫ ҚОРҒАНЫС ДЕҢГЕЙІ

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚАУІПСІЗДІК ТУРАЛЫ

«Bilim Foundation» ҚҚ авторлық ұжымы

Безендірген  
Искакова Сангуль

Нұр-Сұлтан  
2021

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

*Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Жоба жетекшісі: Айтмұхамбетов Е.А.**

**«Bilim Foundation» ҚҚ авторлық ұжымы: пед.ғ.д. Калкеева К.Р., психол. ғ. д. Изакова А.Т., Тулеуова А.Ш., Алиев Д., Меркулова Д., Каражолова А.**

**Skill: ең мықты қорғаныс деңгейі. Психологиялық қауіпсіздік туралы. – Нұр-Сұлтан: «Bilim Foundation» ҚҚ, 2021. – 44 б.**

«Skill: ең мықты қорғаныс деңгейі. Психологиялық қауіпсіздік туралы» кітабында құрдастарыңның үш оқиғасы баяндалады, олар күнделікті өмірде өздерін қауіпсіз сезінуді қалай үйренгендігімен бөліседі. Осы кітапты оқу арқылы сен психологиялық қауіпсіздік түсінігімен және психологтың кеңестерімен танысасың.

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

© «Bilim Foundation» қоғамдық 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.*

## МАЗМҰНЫ

Қымбатты досым! .....	6
Қоныс аударудың тарихы .....	8
Психологтың жазбалары .....	16
Позитив .....	21
Психологтың жазбалары .....	27
Болу немесе болмау – мәселе қайда жатыр? .....	31
Психологтың жазбалары .....	38
Интерактивті тапсырма .....	42
Авторлар мен безендіруші туралы .....	43



# ҚЫМБАТТЫ ДОСЫМ!

Адамдар үшін не маңызды деп ойлайсың? Біздің әрқайсымыз не нәрсеге ұмтыламыз? Әр адамның ұмтылысы әртүрлі: бірі ақшаға, екіншісі денсаулыққа, үшіншісі махаббатқа, ал тағы біреулері еркіндікке. Осылайша айтып, жалғастыра беруге болады. Егер мұны жеңілдететін болсақ, адамдар қуанышты әрі бақытты болуға ұмтылады. Бақытты әркім әртүрлі түсінсе де, барлық адамдар жағымды эмоцияларға ие болғысы келеді. Дәл сол сияқты, ешкім де жағымсыз эмоцияларға, мысалы, қорқынышқа, мазасыздыққа, ашуға және т.б. жол бермеуге тырысады.

Бұған қалай қол жеткізуге болады? Бұл біздер үшін нені білдіреді? Өзімізде қорқыныш пен алаңдаушылық сезімі болса да, барлығы жақсы деп айта саламыз. Қауіпсіздікті сезінгенде ғана демалып, көңілімізді көтеретін, бізді бақытты ететін нәрсені байқай аламыз.

Қауіпсіздік деген біз үшін нені білдіреді? Айналамызда ешқандай қауіп жоқ дегенді. Өзіміздің қорғаныс астында екенімізді. Қауіпті сезінбейтінімізді. Өзіңді қауіпсіз сезінген сәттеріңді есіңе түсіріп көрші. Ішіңде тыныштық пен жайлылық болған кезді. Мүмкін бұл достарыңның қасында әзілге толы сәттерің шығар. Мүмкін сені ұнататын қыз немесе жігіттің күліп қараған сәті болар. Мүмкін отбасыңмен бірге кешкі ас үстінде жиналу сәтің. Немесе емтихан немесе тест тапсыру алдында қандай сезімде болатыныңды есіңе түсірші. Осы жағымды және жағымсыз сәттердегі эмоцияның контрасты саған қауіпсіздік пен қауіп төнгендегі сәттеріңнің айырмашылығын түсінуге көмектеседі.

Неліктен қауіпсіздік туралы білуіміз керек? Қандай жағдайда шара қолдануымыз керек екенін білу үшін (мысалы, егер адамға жолбарыс шабуыл жасаса, онда ол не жүгіруі керек, не қорғануы керек). Жағдайға және сол жағдайдағы әрекеттеріңе баға беру үшін (мысалы, емтихан алдындағы қобалжуды жеңуге болады).



Біз өмірімізге физикалық қатер төнбейтін кездегі физикалық қауіпсіздікке қатты тоқталмаймыз. Мысалы, дауылдың соғуы, күтпеген апат, тамақтың жетіспеуі, физикалық зорлық-зомбылық (мысалы, ұрып-соғу). Өйткені бұл қауіптер айқын және бұл жағдайлардағы адам жануарлар сияқты инстинкті арқылы әрекет етеді: күреседі немесе қашып кетеді.

Біз психологиялық қауіпсіздікке назар аударамыз, ол тек балалар үшін ғана емес, ересектер үшін де әрқашан айқын бола бермейді.

*«Skill: ең мықты қорғаныс деңгейі» кітабында Айжан, Аслан және Арманның оқиғалары баяндалады, олар да қарапайым өмірде өздерін қауіпсіз сезінуді үйренді.*

*Сен де өзіңді қай сәтте жайлы сезінетініңді түсіне аласың. Мүмкін не істеу керектігін және бір нәрсе мазалаған кезде, өзіңе қалай көмектесу керектігін түсінетін шығарсың. Бұл сенің қиындықтарға тап болмай, тұлға ретінде дамып, өсуіңді білдіреді.*

***Дайынсың ба?***

# Қоныс аударудың тарихы

Биылғы жаз қиындықтардан басталды. Әкемнің жұмысына байланысты ата-анам шұғыл түрде басқа қалаға көшуді ұйғарды. Құрбыларыммен қоштасып та үлгермедім.

Осы жағдайларға байланысты көңіл күйім болмады. Құрбыларымды қатты жақсы көретінмін, апалы-сіңлілер сияқты болып кеткен едік, балабақшадан бірге өсіп, одан кейін бір сыныпта оқыдық.

Сондықтан көшу маған оңай болған жоқ. Көшіп біткенше жылай бердім, кеткім келмеді. Мені ешкім түсінбеді. Ата-анам әлі де жаңа достар табасың деп, мені жұбатуға тырысты. Ал мен болсам құрбыларымды ешкім алмастыра алмайды деп айқайлағым келетін.

Көшіп келгеннен кейін үйден шықпадым. Осылай жазғы демалысым өтті де, кетті. Тіпті аулаға да шықпайтынмын. Бәрі ашуыма тиетін. Сондықтан күні бойы не теледидар көріп жататынмын, не Sims ойнайтынмын. Анам сүйікті кэмпиттеріммен алдауға тырысса, ал әкем жаңа ойыншықтар сатып алып келетін. Бірақ бәрібір де ештеңе ұнамайтын. Олар мені мектепте жаңа құрбылар тауып алады деп ойлап, алдауды қойды.

Уақыт өте берді. Қыркүйек келді. Маған мектеп бірден ұнамады. Сыныбым да. Мен мектептің ең жақсы оқитын 7 «А» сыныбына түстім. Бұл да маған ұнамады.

Мен үйге келіп, анаммен сөйлестім.

– Мені бұл сыныпқа неге бердің? Қарапайым сыныпқа бере алмадың ба? – деп анама қатты ашуландым.

– Неге ашуланасың? Олар саған бірдеңе айтты ма? Сені біреу ренжітті ме? – деп анам мені жауаптың астына ала бастады.



## Қоныс аударудың тарихы

---

– Анашым, тоқташы! Ешкім маған тиіскен жоқ. Бірақ мен ол жаққа барғым келмейді. Сыныпта барлық балалар білгіштер! Кеуделеріне нан піскендей жүреді! Мен ондай адамдармен сөйлескім келмейді, – дедім ашуланып.

Осы жерден анам менің сөзімді бөліп жіберді:

– Айжан, тоқта! Неге әрдайым бір нәрсеге риза болмай жүресің? Біз көшіп келгелі бері ешкіммен сөйлеспедің. Аулада, сыныпта – бәрі саған жақпайды. Неге олай ойлайсың?!

Содан кейін шыдай алмай:

– Ана, сен мені түсінбейсің. Сыныпта менімен ешкім амандаспады. Барлық қыздар сыбырлап, мені сөз етіп жатты! Шын айтамын!!! Мен оларды түсінемін, бәрі мықты көрінеді! Маған қара, мен олардың жанында мүлдем мықты көрінбеймін!

Жылап, бөлмеме жүгіріп кеттім. Анам менің артымнан бірдеңе деп айқайлап жатты, естімедім.

Төсекте жатып достарымды, ескі үйімді сағына есіме алдым. Мұндағы сияқты емес, маған ол жақта қатты ұнайтын. Ол жақта мені жақсы көрді, ал мұнда ешкімге керек емеспін. Міне, осындай қайғыдан тіпті демім таусылғандай болып көрінді.

Осылайша күндер өтіп жатты. Әр күнім көңілсіз өтетін. Мен ояңғым да келмейтін. Мектепке де барғым келмейтін. Ондағы сыныптастарды көруге асық емес едім. Мені бұл күндері тек сүйікті достарыммен хат алмасу, кейде бейне қоңырау шалу ғана құтқаратын. Оларға жазда қонаққа барамын деп уәде бердім. Уақыт өте келе олар менің қоңырауларыма риза болмайтындай көрінді, кейде жауап та бермейтін, өз жұмыстарымен айналысып, қолдары тимей кеткендіктен, олармен сөйлесуді доғардым. Олар қоңырау шалғанда, олар жоқ деген кейіп танытатынмын. Осылайша бұрынғы құрбыларымды да жоғалтып алдым.

Мен үшін оқу қиын болды. Бұған ата-анам да таңғалды, өйткені олар менің беске оқитыныма үйреніп қалған. Бұрын маған сабақ оқыған ұнайтын. Ал қазір қарағым да келмейді. Оқуға да, әрекет етуге де күш жоқ. Мектептен келіп, төбеге қарап, ойланып жататын болдым. Бірнеше сағаттап ұйықтайтынмын.

Демалыс күндері ата-анам мені киноға немесе дүкенге апаруға тырысатын. Олармен бірге еріксіз жүрдім. Егер менің еркіме салса, онда мүлдем шықпайтын едім. Тез шаршайтын болыппын. Күндердің қалай өтіп жатқанын да байқамай қалатын болдым.

Бір күні әдеттегідей сабақта отырғанымда, менің қасыма әлемдегі ең көп сөйлейтін қыздардың бірі келіп отырды, оның сөйлегенінен кейде басым ауырып кететін. Ол менімен достасуға тырысатын, бірақ ол мені қызықтырмайтын. Сол уақытта сынып жетекшім келіп, үзіліс кезінде жолығуымды сұрады.

Барғанымда, анам екеуі мен үшін алаңдайтындарын айтып, мектеп психологына баруымды өтінді. Мен ашуланып кете жаздадым, бірақ шынымды айтсам, оған күшім де болмады. Психологқа мұқтаж емеспін, мен псих емеспін деп күңкілдедім. Бірақ сынып жетекшім соңында мені көндірді.

Дәлізден түсіп келе жатқанымда: «Мен соншалықты түкке тұрғысызбын ба, тіпті анам да мені қабылдамай ма? Мені психологқа жіберетіндей мен шынымен де адам емеспін бе? Ешкімге керек емес сияқтымын. Мені ешкім жақсы көрмейді ... » деген ойлар келді.



Мен  
соншалықты түкке  
тұрғысыздын да,  
тіпті анам да мені  
қабылдамай ма?



Психологтың кабинетінің есігіне жақындаған сайын уайымдай бастадым, бір уақытта есік ашылып, жоғары сынып оқушысы шығып бара жатыр екен. Ол жанымнан өтіп кетті, мен психологқа біреудің барғанына таңғалдым.

Психологымыз Динара Айтбайқызының мені шақырғанын естідім. Кіріп, орындыққа отырдым. Ол менімен сөйлесе бастады. Басында жауап бергім келмеді, бірақ қалай сөйлесіп кеткенімді аңғармай да қалдым.

Бұл кездесу тез өтіп кетті. Егжей-тегжейі есімде жоқ. Анам сұрағанда, көп нәрсе есімде жоқ еді. Бірақ бір нәрсе есімде қалыпты: кездесуден кейін өзімді жеңіл сезінгенім.

Мен Динара Айтбайқызына тағы бірнеше рет бардым. Онда құрбыларыммен бірге өткен қызықты оқиғаларымыздан көрініс көрсетіп, сурет салып, мүсіндер жасадым.

Осыдан кейін оянғандай болдым. Көңіл күйімді қалай жақсартуға болатындығы туралы ойлана бастадым. Ата-анамнан, сыныптастарымнан маған не қажет екенін қашан байқайды деп күтпейтін болдым. Күнделік жазатыным, онда әртүрлі суреттерді салуды қалай жақсы көретінім есіме түсті. Биді жақсы көретінмін: құрбыларыммен туған қаламыздағы мектеп жанындағы би клубына баратынбыз. Әр күн сайын оянғанымда: «Бүгін мен өзім үшін жақсы не істей аламын?» деп ойланатынмын. Бүгін қандай би билейтінімді немесе қандай эскиздер туралы YouTube-тің жаңа бейне-роликтерін қараймын деп қиялдайтынмын. Солай күнімнің керемет өтуіне шабыт болатын. Таңертен сергек тұрып, мектепке жылдам жиналып және сабаққа жақсы көңіл күймен келетінмін. Бір қызығы, мен сыныптың жаман емес екенін байқай бастадым. Парталас көршім Жанна өзінің сөзшеңдігімен ашуыма тигенін қойды, керісінше, қыздарға қатысты әңгімелер айтып, сырлас құрбы болып кеттік.

Бірде Динара Айтбайқызы сынып жетекшімізбен бірге мектептің ауласында пикник ұйымдастырды. Басында сыныптастарыммен

Сыныппен жиналғанда  
менен барлығы сені нелікпен  
келмеді деп сұрайды?





ойнауға ұялатынмын, бірақ содан кейін қалай араласып кеткенімді байқамай да қалыппын. Біз команда болып жарысып, сурет салып, жалпы айтқанда, жақсы көңіл көтеріп қайттық.

Пикникте Жаннамен сөйлестім.

Ол менен:

– Айжан, сыныппен бір жерге барғанда неге бізге қосылмайсың? Қарашы, қаншалықты қызықты!

Мен шындықты айтуға ұялдым, біраздан соң бел буып, айттым:

– Білесің бе, меніңше, сыныпта мені ешкім ұнатпайды. Олар менімен сөйлескісі келмейді.

– Шынымен бе? Солай ойлайсың ба?! – деді Жанна таңдана. Керісінше, сыныппен жиналғанда менен барлығы сені неліктен келмеді деп сұрайды. Келесі апта сенбіде киноға барамыз. Бізге қосыл, өте қызықты болады. Содан кейін біз әдетте бір ойын ойнаймыз. Егер мүмкін болса, ата-анаңнан сұранып көр!

Мен өте бақытты едім, өйткені көп уақыт бойы достарыммен ешқайда шықпаған едім. Дәлірек айтқанда, менде олар жоқ еді. Жаннаның ұсынысына келістім.

Осылайша менің өмірімнің сұр жолы аяқталды. Жанна менің ең жақын құрбым болды, біз жиі сабақтан кейін қыдыратынбыз, сыныппен бірге бір жерге баратынбыз. Осылайша мен өз үйімді тапқандай болдым.

# Психологтың жазбалары

Бұл әңгімеде Айжан қоныс аудару жағдайынан өтті. Қоныс аудару – күтпеген өзгеріс. Олардың кейбіреулері жағымды, кейбіреулері жағымсыз. Әр адам өзгерістерге әрқалай қараса да, кез-келген жағдайда қоныс аудару стресс болып табылады.

Әсіресе құрдастарыңа қоныс аудару қатты әсер етуі мүмкін. Себебі бұл жаста достармен қарым-қатынас ең басты басымдыққа айналады, ал көшкенде ескі достардан бөлініп кетеміз және жаңа жерде ешкіммен достасып үлгермейміз.

Сондықтан Айжан қоныс аударғанда қатты уайымдады. Асыра эмоционалдық күй мен сезімталдық – осы өзгерістерден Айжан аман өтті.

Бұл күй – стресстік жағдайдың нәтижесі. Сонымен, Айжанның денесі өзгеріске жауап берді. Үнемі шаршап жүрді, ештеңе жасағысы келмей, тек жата бергісі келді. Оған ештеңе ұнамады. Ол бұрынғы сүйікті ісімен де айналысқысы келмейтін.

Сондай-ақ Айжанға оның сыныбы оны қабылдамағандай, олар оған қарсы дәрекілік танытқандай көрінді. Тіпті парталас көршісі онымен байланыс орнатуға тырысқанымен, ол оны қызықтырмады, ашуландырды, сондықтан ол стресске ұшырады.

Мұндағы түйін сөз: Адам күйзеліске душар болған кезде, оның шындықты қабылдауы бұрмаланады. Ол лас әйнек арқылы әлемге қарап, нақты заттар мен түстерді көрмейтін сияқты күй кешеді. Осылайша Айжанның психологиялық қауіпсіздігі бұзылды. Ақыр соңында ол психологиялық жайлылықты сезінбеді. Физикалық тұрғыда барлығы жақсы болды: ата-анасы қасында, олар оны жақсы көреді, қамқорлық жасайды, мектепте ешкімнен қауіп төнбейді

және т.б. Бірақ сезім, эмоциялар, ойлар деңгейінде Айжан өзін жайсыз сезінді. Бұл жайсыздық сезімі қоршаған әлемге деген қызығушылықтың жоғалуына айналды.

Сонымен, жеке адамның психологиялық қауіпсіздігі дегеніміз не? Бұл – адамның өзін қауіпсіздікте, жайлылықта деп сезінуі, қоршаған ортада оған қауіп төндіретін ештеңе жоқ және іштей ештеңе мазаламайтынын сезінуі. Қазіргі өмірге, оның өміріндегі нәрсеге қанағаттану. Бұл өмірлік құндылықтарға, мұраттарға, адамның мақсаттарына да қатысты. Егер ол өзін ешкімнің айыптамайтынына, оны ешкім қағидаларына, тілектеріне, мақсаттарына байланысты шеттетпейтініне сенімді болса, бұл да психологиялық қауіпсіздікке қатысты.


Айжанның анасына ашуланғаны есіңде болса, оның айтуы бойынша, сынып оны қабылдамайды және өзін лайықсыз деп санайды. Сонымен, адам оны қоғам қабылдамайды деп ойлаған кезде, мұны оның қауіпсіздігіне төнген қатер ретінде қабылдайды. Неге? Себебі адам ежелгі өзін-өзі қорғау инстингін қосады. Адамзат тек рутайпаларға бірігу арқылы, бір-бірін қолдай отырып, өмірлеріне төнген қауіпті кезеңнен өткен. Біздің миымыз осы қауіптің кеңістігін, оның ішінде қоршаған орта қабылдамайтын немесе қабылдайтын аумақты әлі де іздейді.

Қазіргі заман адамдары жаман баға алғанда, ақша таба алмайтын кезде немесе әлеуметтік желілердегі фотосуретімізді ұнатпаған кезде алаңдай алады.

Өмірдің нақты жағдайлары өркениеттің, технологиялық прогрестің, урбанизацияның, жаһанданудың дамуына байланысты олардың қолайлы жағдайлары бағытында өзгеріп отырса да, адам миы шындықты қауіп-қатердің жоқтығына тексеріп қабылдайды. Біздің басты міндетіміз (көбіне біз түсінбейтін) – аман қалу. Миымыз қауіп-қатердің бар-жоғын тексеріп, біздің қауіпсіздігімізге еш нәрсе төнбеуін қадалағайды.

Психологиялық қауіпсіздіктің мәнін жақсы түсіну үшін, осы құбылыстың неден тұратынын қарастыру қажет. Ол қандай факторларға байланысты?

Психологиялық қауіпсіздік үш деңгейден тұрады.



Бірінші деңгейде «қауіпті-қауіпсіз» тақырыбындағы шындықты бағалау және талдау. Бұл қалай болады? Мысалы, сен бөлмеге кіресің. Сенің көздерің бөлмеде не көргенін бағалайды. Құлақтарың естиді. Мұрның иісті сезеді. Қолдарың заттарды сезінеді. Нәтижесінде барлық сезімдерден ми ақпарат жинайды және осы бөлмеде сен үшін ненің қауіпті немесе қауіпсіз екенін бағалайды. Мысалы, егер бөлме қараңғы болып, онда не бар екенін елестете алмасаң, ми бұл қауіпті деп санауы мүмкін.

Айжан жаңа сыныпқа бірінші рет 1-қыркүйекте кірді деп елестетіп көр. Ол нені көрді? Алдымен оның миы жағдайды бағалап және физикалық қауіптер жоқтығына көз жеткізді. Жыртқыштар жоқ, ауа райы апатты емес, сынып қауіпті емес.

Екінші деңгей – бұл бірінші деңгейде алған ақпараттарды неғұрлым күрделі талдау. Бұған дүниетанымың, мінезің қосылады. Осы арқылы алынған ақпаратты бағалайсың. Мәселен, бірінші деңгейде бөлмеде 5 адам болғанын көрдің, олардың ешқайсысын танымайсың. Екінші деңгей – осы фактіні қалай қабылдағаныңды бағалау. Біреуі алдында бейтаныс адамдар тұрғанына қуануы мүмкін және бұл жаңа адамдармен танысу үшін керемет мүмкіндік деп есептейді. Екіншісі ұялшақтықтан уайымдап қалуы мүмкін.

Осы кезеңде Айжан балалық шақтағы құрбыларымен қоштасу және көшу салдарынан, болып жатқан жаңалықтарды теріс күйде қабылдады. Сонымен, ол сыныпқа кіргенде, қыздардың басқаша киінгенін байқады. Өзін олармен салыстырды: олардың қасында керемет емеспін деп санады. Қыздар бір-бірімен шүйіркелесе бастағанда, олар оны талқылап жатыр деп ойлады. Әрине, мұны

өзі естімесе де, өзі туралы не айтқандары туралы ойлады. Мүмкін қыздар шынымен жаңадан келгенін көріп, оны талқылаған шығар. Бірақ бұл олардың әрқайсысы оған жаман көзқарас танытты дегенді білдірмейді. Мүмкін Айжан позитивті болса, олар қазірдің өзінде дос болар ма еді? Ақыр соңында, сынып Айжанға қарсы еместігі, керісінше, олар онымен сөйлесіп, араласқысы келетіні айқындалды емес пе?

Үшінші деңгей – шешім қабылдау және қауіп пен қауіпсіздік сезімін ескере отырып әрекет ету. Бұл жерде бөлмеге кіріп, бейтаныс адамдармен сөйлесуді шеше аласың немесе қарым-қатынас жасамау үшін бөлмеден шығып кетесің.

Бұл кезеңде Айжан оларға ашуланып, бәрі өздерін жоғары ұстайды деп тұйықталып қалды. Олар оны қабылдамайды деп алдын ала шешім қабылдап, сөйлеспеді.

Бұл деңгейлер шындықтағы бірдей фактілер қауіпсіздік сезіміне әртүрлі әсер етуі мүмкін екенін көрсетеді. Мысалы, егер саған үлкен ит жүгірсе, сенде қорқыныш сезімі туындайтыны анық. Бірақ қорқыныштың күші сенің өмірлік тәжірибеңе (мүмкін сені бұрын ит тістеген шығар), мінезіңе, ойларыңа байланысты болады. Реакцияң да өзгеруі мүмкін. Бұл оқиғадағыдай, жаңадан келгендердің бәрі өздерін Айжан сияқты керемет емеспін деп сезінбейді.

Сондықтан психологиялық қауіпсіздік сезімі әлі күнге дейін нақты тұжырымдама емес, ол әр адам үшін әртүрлі факторларға байланысты болады. Біреуі сынақ алдында стрессті сезінсе, екіншісі сезінбеуі мүмкін. Біреулер жаңалыққа алаңдаса, енді біреуі алаңдамайды.

Айжанның орнында не істер едің? Ойланып көр. Жаңа сыныпқа көшкен кезің болды ма? Сен бұған қалай қарайсың? Мүмкін сені де осындай жағдай күтіп тұрған шығар? Сол сәтте осы оқиға өзіңнің өміріңде болды деп байқап көр.

Жағдайды өзгерту сенің қолыңда екенін ұмытпа. Мысалы, қалай әрекет ету керектігін шешетін өзің. Қорқыныш пен уайымға бой алдыру керек пе, жоқ па – соны анықтап ал. Айналаңның бәрі дұшпан немесе, керісінше, дос па? Немесе өмірде әртүрлі адамдар бар деп, өзің елдің ортасында жүрген дұрыс па: саған жақсылық тілейтіндер кім, жамандықты тілейтіндер бар ма?

# ПОЗИТИВ

Мен позитивті болып жүргенді ұнатамын. Үмітсіздік пен мазасыздық маған тән емес. Туындаған жағдайға, егер олар өздігімен шешілетін болса, неге алаңдауым керек, тіпті болмай жатқан жағдайда адал достарым бар, және әрдайым олар мені қолдайтынына сенемін.

Оқуыма келер болсақ, менде ешқандай қиындық жоқ. Жалғыз проблемам – ағылшын тілі, бірақ бірнеше күн дайындық маған өздік жұмысы мен бақылау жұмысынан жеңіл өтуге көмектеседі, соның нәтижесімен тоқсандық баға қойылады.

Бірде достарым:

– Аслан, жүр серуендеп қайтайық, – деп ұсыныс жасады.

Олармен бірге барғым келді, бірақ ағылшын тілінен қорытынды бақылау жақындап қалған еді, ұлдармен серуендеуден гөрі, дайындалудың маңызды екенін түсіндім.

– Жоқ, жігіттер, жақында ағылшын тілінен қорытынды бақылау, жақсы жазып шығуым үшін маған барлық материалдарды қайталау керек, – дедім мен мұңайып.

– Қойшы, сен әрқашан әртүрлі тесттерді және өздік жұмысты жақсы тапсырасың. Бәрі жақсы болады.

– Иә, бұл менің жолым болғыштықтан емес, барлығына тыңғылықты дайындалуыма байланысты.

– Біз саған бақылауды жазуға көмектессек, қазір бізбен серуендеуге барасың ба? – деп сұрады досым Костя.

Жоқ,  
азылшын тіліне  
дайындалуым  
керек

Аслан, жүр  
серуендеп  
қайтайық!





– Мұны қалай істемексің? – дедім мен.

– Бұрынғыдай, мұғалім басқа жаққа көңіл бөліп тұрғанда, біз саған шпоргалканы беріп жіберміз, сен жазып аласың.

Бұл идея маған өте қызықты болып көрініп, баруға келістім. Бүкіл кешті бірге өткіздік, ең қызықты күндердің бірі болды деп айта аламын. Мен бәрін ұмытып, жақсы көңіл көтердім.

Келесі күні менің достарымның бірі Даниял қоңырау шалды.

– Қалайсың, Аслан? Саған бір өтінішім бар: маған ақша бере аласың ба, анама туған күніне сыйлық сатып алуым керек.

– Ия, әрине, мектепке барғанда беремін.

– Рахмет, көмегің тиетін еді!

Біздің әңгімеміз осымен аяқталды. Сабақтан кейін мен оған мектепте ақшаны бердім. Кешке оған қонаққа баруды ұйғардым. Анасының мерекесіне не сыйлайтыны маған қызық еді. Бірақ ол үйде жоқ болып шықты, мен сәл ренжіп, үйге қайтып кеттім. Содан кейін үйімнің қасында орналасқан компьютерлік клубтың жанынан өтіп бара жатып, терезеден таныс бейнені байқап қалдым. Бұл – анасына сыйлық аламын деп ақша сұраған досым Даниял. Ол басқа ұлдармен бірге ойын ойнап отыр. Бұл мені қатты ренжітті, тіпті ашуланып кеттім. Мұны көргім келмей, үйге қарай бет алдым. Түнгі ұйқымды қандырып алуым керек еді, өйткені ертең маңызды сынақ.

Даниял мені алдағаннан кейін, бақылау жұмысына көмектесетін достардың көмегіне онша сенімді болмадым. Дұрыс ойлаппын. Көмектескіш достарымның бәрі өз жұмыстарымен бастары босамай, мені ешкім естеріне де алмады. Сөзсіз бақылаудан құладым.

Кейінірек ағылшын мұғалімі: «Аслан, сен бақылау жұмысын өте

Не үшін қыдырдым?  
Дайындалуым  
керек еді



нашар жаздың. Кімге сеніп жүрдің? Дайындалып па едің өзі? Немесе біреу көмектеседі деп күттің бе? Болды, қызғылт көзілдірігіңді шеш! Бағаңды түзетуге мүмкіндік беремін. Ертең келіп, бақылау жұмысын қайта жаз», – деді мұғалім қатаң түрде.

Мұғалімдікі дұрыс деп, ішімнен ойланып тұрдым. Мен, ең алдымен, өзіме сенім артуым керек еді. Достарыма емес. Олар серуендеуді ұсынып алып, кейін көмектесеміз деп уәде берді. Таңертең барлығы тек өздерін, бақылаудан алатын бағалары туралы ғана ойлады. Олар жақсы балалар, бірақ мен енді өзіме сенім артқаным жөн екенін түсіндім.

Осы жағдайдан кейін мен дайындалып, бақылау жұмысын қайтадан жазып шықтым. Қорытынды жасадым. Біз әлі де доспыз, бірақ қазір достарымның ұсыныстарымен келісіп, соған кірмес бұрын, он рет ойланамын. Мен енді тек өзіме ғана сеніп және біреудің мені қолдануына мүмкіндік бермеймін.

P.S. Даниял ақшаны қайтармады. Мен «оның анасы» үшін деп алған қарызын ұмытып, содан бері ақшаға басқаша қарайтын болдым.

Достарым  
жақсы әрине,  
бірақ енді өзіме  
сенім аруым  
керек

Бақылауды  
қайта жазуға  
мүмкіндік  
беремін 😊



# Психологтың жазбалары

Қалай ойлайсың, Асланның оқиғасы несімен ерекше? Осындай жағдай достардың арасында болып тұра ма? Уәде беріп, оны орындамай, алдап кететін. Сірә, бұл қарапайым оқиға шығар. Бұл жағдайда сен өмірлік жағдайыңа қатысты көп нәрсені таба аласың.

Асланмен не болды? Ол достарына сенді, бақылау жұмысын жүз пайыз тапсыруға көмектеседі деп үміттенді. Неге бұлай болмады? Себебі стресс жағдайында (бақылау жұмысы стресс болды) әр оқушы тек өзінің құтқарылып шығу жолын ғана ойлайды (бақылауды жақсы жазу).

Мұндай жағдай жиі болады. Қанша рет әр адам өзімшіл деп естілсе де. Әсіресе стресстік жағдайларда. Ол бәрі жақсы болған кезде ғана басқалар туралы ойлап, көмектесе алады. Мысалы, егер достарының бірі бақылауды тез жазып бітірсе, онда ол уәде еткеніндей, мүмкін, Асланға көмектесер ме еді? «Басқаларға иек артпа және өзің де мықты бол» деп бекер айтылмаған сияқты.

Бақытымызға орай, бұл жағдай ол үшін жақсы шешілді. Мұғалім уақытында Асланның бақылау жұмысына немқұрайлықпен қарағанын (ол жиі өзін-өзі осылай ұстаған болар) және басқаларға үміт артқанын дәл атап өтті. Оған бәрін түзетуге мүмкіндік берді. Неліктен бұл жүзеге асты?

Себебі Аслан үшін жақсы оқу маңызды болды. Егер бұл оған маңызды болмаса, ол тырыспайтын еді. Алайда оқу тақырыбы және оған деген көзқарас – қажеттіліктер, құндылықтар мен мотивация туралы бір бөлек тақырып. Сондықтан біз бұған тоқталмаймыз. Бұл жерде нені түсіну маңызды?

Мұғалімнің бір сөзі – қызғылт көзілдірік туралы. Бұл нені білдіретінін білесің бе? «Қызғылт көзілдіріктің астымен қарау» – бұл адамдарға және өмірге деген қарапайым және тіпті иллюзиялық



көзқарас. Бүкіл әлемге тек позитивті көзқараспен қарап, ол үшін барлық адамдар өте мейірімді болып көріну. Адам барлық уақытта ертегіде өмір сүретін сияқты, онда бәрі тек тәтті, әдемі, идеал. Адамдарға қарағанда, олардың кемшіліктерін мүлдем көрмеу.

Әдетте әлемге осындай көзқараспен балалар қарайды. Адам да өмірінің қандай да бір кезеңінде осындай болу керек. Бірақ уақытша. Сенің жасыңдағы құрдастарың әлемге деген осы көзқарастан арылуды үйреніп, осылайша өсесіңдер.

«Қызғылт көзілдіріктің астымен қарау» психологиялық қауіпсіздікпен қалай байланысты? Психологиялық қауіпсіздік деген не екенін тағы бір рет еске түсірейік. Бұл – өзіңді қауіпсіз және жайлы сезіну. Қалай ойлайсың, Аслан бақылау жұмысынан құлаған кезде өзін жайлы сезінді ме? Жоқ.

Біздің миымыз бақылау жұмысы үшін екі алу қауіпті деп ойлайды. Неге? Себебі ми бұл жағдайды ең аяғына дейін апарады: мұндағы екі мектептен шығарып тастайды және мамандықсыз өмірмен аяқталады деп есептейді. Мұны тестілеудегі, емтихандағы және т.б. алдындағы уайыммен, қорқынышпен түсіндіруге болады.

Адамдар уайымдарынан толық арылуға тырысқаннан, «үйде» отырып қызғылт көзілдірікті киіп, әлемнің барлық қауіптері оларды айналып өтеді деп ойлайды. Бұл – шектен тыс психологиялық қауіпсіздік сезімі.

Шектен тыс жағдайлар дегеніміз не? Бұл – қара және ақ, суық және жылу сияқты қарама-қайшылықтар. Психологиялық қауіпсіздіктің де шектен тыс әсері бар. Бірінші шектен тыс жағдай – бұл адам ешқандай қауіп төнбейді деп санайтын кез. Мұндай адам қасындағы нақты қауіпті көрмейді. Кенеттен оның айналасында оған жақсылық тілемейтін адам пайда болады. Ол мұны байқамайды, өйткені оның әлеміндегі суретте жаман адамдар жоқ.



Аслан бақылау жұмысынан оны құтқарады деп сенді. Оның ойында тіпті достары қай уақытта шпоргалка жасап үлгереді, егер олар тек өзіне ғана көмектессе, не істеймін деген сұрақ туындамады.

Екінші шектен тыс жағдай – үнемі қауіп-қатерге душар екендігіңді, дұшпандардың бар екенін, барлық адамдар маған қарсы екенін сезіну. Жақсы нәрсе болған кезде, адам оны тіпті байқамауы да мүмкін. Бірақ ол өзінің бағытындағы күлкіні байқаса, оған қарсы деп тұжырымдайды (мүмкін адамның тісі ауруып тұрған шығар немесе ол күлкілі нәрсені еске алған шығар). Мұндайда адам үнемі өзін ыңғайсыз сезінеді. Егер ол күніне 24 сағат бойы барлығымен күресуге дайын болса, ол өзін қалай еркін және бақытты сезінеді? Математика тілінде сөйлейтін болсақ, психологиялық қауіпсіздік сезімі 0-ге тең болады.

Егер Аслан әлемнің оған қарсы екендігіне көбірек сенсе, онда ол Даниялға ақша бермес еді, достарының көмегіне сенбейтін еді. Достары көмектеспеген соң, оларды жақсы адам ретінде санамайтын еді. Бұл оқиғада Аслан қандай әрекет жасады? Үлкен сұрақ: Асланның достары болатын ба еді? Айналадағы барлық адамдарды жаман және күдікті деп санайтын адамдарда дос бола ма?

*Сонымен, не істеу керек? Қайсысы жақсы: 100% күдікті немесе 100% күдіксіз өмір сүру ме? «Алтын орта» деген сөзді білесің бе? Бұл сенің осы екі шектеудің дәл ортасында тұрғандығыңды білдіреді.*



# Болу немесе болмау – мәселе қайда жатыр?

Біздің әрқайсымыз өмірде кім екеніміз туралы ойландық па: оптимист немесе пессимист? Мен де басқалардан ерекше емеспін. Мені кіммін деген ой жиі мазалайды. Өйткені кей жағдайда өте көңілді, қуанышты болып жүремін немесе кенеттен бір нәрседен қорқып, уайымшыл болып кетемін. Мен өзімді оптимистпін деп санайтынмын, бірақ мазасыздық пен қауіп сезімдері де болатынын түсіндім және мұндай сезімдер әдетте пессимистердің арасында пайда болады. Жалпы айтқанда, мен шатасып кеттім.

Айтпақшы, есімім Арман, қазір 7-сыныпта оқимын. Менде осындай ойлардың пайда болуының себебі - жақында әртүрлі өмірлік жағдайларға қалай қарауыма байланысты проблемаларға тап болдым. Бірнеше ай бұрын 100% оптимисттер мен пессимистер жоқ екенін білдім, өйткені біз – барлық адамдар тек мейірімді, идеал әлемде өмір сүрмейміз, сондықтан өзім үшін шынайы боламын деп шештім.

Сол сәтте бұл сөздің мағынасын шынымен түсінбедім, бірақ әртүрлі жағдайда екі жақты да көрсетіп, бір жағдайда күліп, бір жерде сақ болып, оқиғалардың кез келген нәтижесіне дайын болуым керек екенін білдім. Бірақ қазір қай жерде жақсы, мейірімді болу керектігін, ал қай жерде өз дегенімде тұру қажеттілігін білмеймін.

Үйге асығып жүгіріп келе жатып, баспалдақтың төсенішіне құлап, маңдайымды көгертіп алғаным есімде, үлкен ісік шығып кетті. Достарым мектепте мені біреуден жеңілді деп мазақтап, менімен араласпайды деп ойлады. Бұл жағдай маған мүлдем сай емес, сондықтан анам келгенде, мектепке бармаймын, өзімді нашар сезініп тұрмын деп алдадым. Анам маған сеніп, үйде бол деді, бетімнің көгергенін ешкімге көрсетпеу үшін бірнеше апта мектепке де бармадым, үйден де шықпадым. Жазылғаннан кейін мектепке барғанымда, көгерген

## *Болу немесе болмау – мәселе қайда жатыр?*

---

жер әлі көрініп тұрды, бірақ оған ешкім де назар аудармады, соңғы екі аптаның ішінде көптеген қызықты нәрселерді, түрлі іс-шаралардан, семинардан қалып кетіппін. Бірақ ең басты нәрсе: достарыма ортақ жобамыз туралы әңгіме жазамын деп уәде бергенімді ұмытып кетіппін, оны жаздым, бірақ мына көгерген ісікке байланысты әкелмедім, бәрі сәтсіз болды, өздеріне қайта жасауға тура келді, маған ренжіп сөйлескілері келмеді. «Мен соншалық ренжитіндей не істедім?» деп ойладым ішімнен. Бірақ осы сұраққа жауап таба алмадым. Сосын ештеңе болмағандай жүре бердім.

Бірақ тағы бір жағдай болды: автобусты мінгенімде ойға шомылып кетіппін, аялдамадан өтіп кете жаздап, тез жүгіріп шығып, үйге қарай бет алдым. Мені күтпеген жерден біреу қуып жетіп, былай дейді:

– Жігіт, күте тұр, телефоныңды автобуста ұмытып кетіпсің, міне, ал.

Мен тоқтап, қалталарымды тексеріп, телефон мен әмиянның жоқ екенін көрдім, көп ойланбастан оның ұры екенін түсініп, ол әмиянды алып, телефонды қайтаруды шешті деп ойладым:

– Маған әмиянымды қайтар, ұры! – деп жігітке айқайлап жібердім.

– Қайдағы әмиян? Мен телефоныңды қайтарып тұрмын, ал сен мені ұры деп айтып тұрсың ба? – деп таңғалды автобустан шыққан жігіт.

Әмиянды бермейтінін түсіндім де, тез телефонымды қолынан жұлып алып, кеудесінен ұрып, үйге қарай жүгірдім. Бірақ бұл ісімнен қатты ұялдым, өйткені үйге келгенде әмиянымды рюкзамнан тауып алдым, ал ол шынымен жақсы адам болып шықты, оған алғыс айтудың орнына, ұрып жібердім. Сол күннен бастап бәріне теріс қарауды доғарамын деп шештім, енді келесі жолы әркімге өзімнің ішкі оптимизимімді көрсететін боламын деп шештім.

Әмиянымды қайтар,  
ұры!!!



## *Болу немесе болмау – мәселе қайда жатыр?*

---

Келесі жол көп күттірген жоқ, мектептен қайтып келе жатқанымда маған ересек адам келіп, әңгімесін бастай кетті:

– О, сәлем, осы жерден өтіп бара жатқаның жақсы болды ғой, анау бұрышта менің көлігім бұзылып тұр еді, жалғыз өзім жөндей алмай жатырмын, көмегің керек. Бір, екі минуттық жұмыс ақысын төлеймін – 5 мың теңге беремін.

Басында мен еш ойланбастан көмекке баратын едім, өйткені жақында өзіме келесі жолы бас тартпаймын деп уәде бердім, ақшасы да жаман емес, егер өзім ақша таба алсам, анам қуанады.

– Шынымен тез арада біте ме? Мені үйде анам күтіп отыр, – деп сенімсіз сұрадым.

– Әрине, айтып тұрмын ғой, 5 минуттық жұмыс, оның үстіне, ақшасы да жаман емес, келіссеңші.

Сол сәтте ішімнен бір нәрсе түрткендей болып, ойланып қалдым: «Ересек адам өтіп бара жатқан баладан көмек сұрайды, оның үстіне, ақша ұсынып тұр, айналасында оған көмектесетін көптеген ересектер бар, бұл жерде бір нәрсе дұрыс емес». Мен оған батыл жауап бердім:

– Ой, менің анам келді, сізге көмектесе алмаймын.

– Жақсы, мамаңа жүгір, мүмкін басқа біреу көмектесер, – деді ол ашуланып.

Үйге қарай жүгірдім, өйткені онда ешқандай анам тұрған жоқ және бірнеше минуттан кейін артыма қарасам, ол жерде ер адамның жоқ екенін байқап, одан әрі күдіктене бастадым. Үйге оралғаннан кейін оқиғаны ата-анама айтып бердім, олар бейтаныс адамға көмектеспегеніме қатты қуанды. Кейін біз бұл адамды жаңалықтан көрдік, оны балаларға қулығын асырып, оларды ұрлағаны үшін

Ой, менің  
анам келді,  
сізге көмектесе  
алмаймын

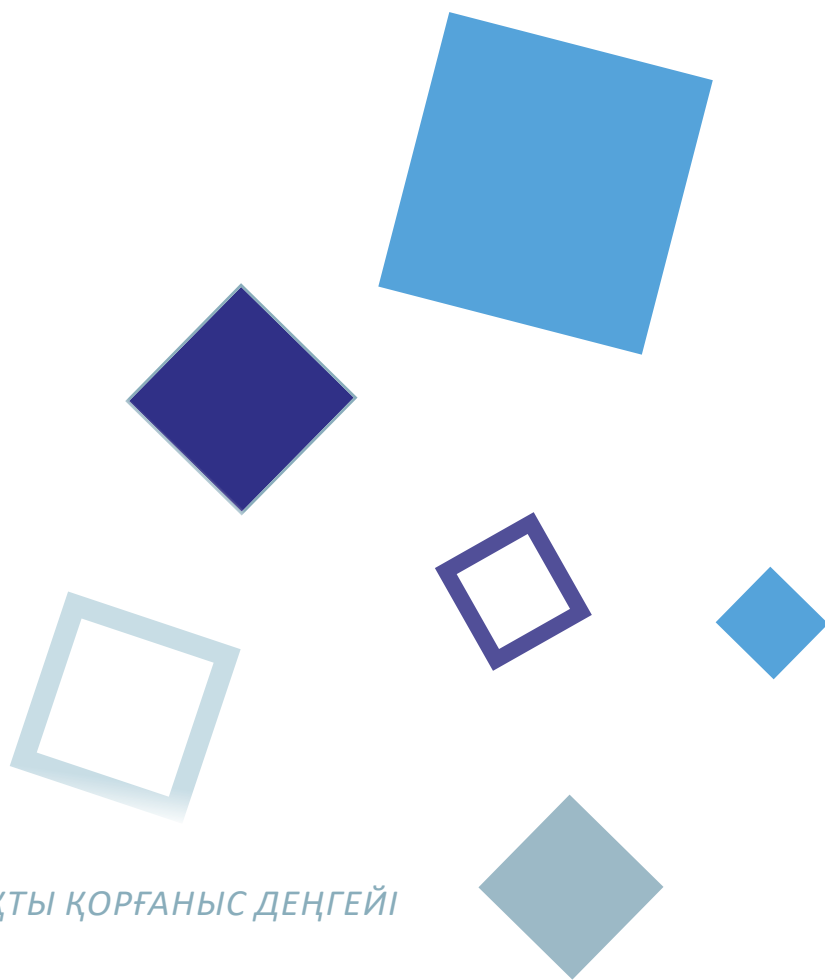


## *Болу немесе болмау – мәселе қайда жатыр?*

---

полиция ұстап алыпты. Бұрын екінші сезімнің әсерінен әрекет етіп қателеспей, оның салдары неге әкеліп соғатынын ойламай, адамдарға екі жағынан да жақсы болып көрінгім келетін: жақсы мен жаман, бірақ қазір ортасында болу керек екенін түсіндім.

Дәлірек айтқанда, реалист болу қажет. Реалист дегеніміз – оптимизмнен пессимизмге немесе керісінше секіретін адам емес, кез келген жағдайға дұрыс бейімделуге тырысатын және бір істі жасамас бұрын өзінің мінез-құлқы туралы жақсы ойлайтын адам екенін түсіндім.



Бұл маған кезіккен  
адам ғой!



# Психологтың жазбалары

Бұл оқиғада Арман әртүрлі өмірлік жағдайларда өзін қалай ұстау керектігін түсіне алмады. Адамдарға сену керек пе, жоқ па? Қорқу керек пе, жоқ па? Қашып кету немесе көмектесу керек пе? Шындығында, қауіпсіздікке қауіп төндіретін жағдайлар туралы айтып отырмыз.

Әрине, психологиялық қауіпсіздікке қатысты сәттерді де айтуға болады. Арманның таңдауы өткен әңгімеге арналған жазбаларда айтылған шектен тыс жағдайларды таңдау туралы болды. Арманның алдында адамдарға нақты сенім арта білу немесе ешкімге мүлде сенбеу туралы екі таңдау тұрды. Бірақ ол үшін де, сен үшін де дұрыс жауап – бұл шектің ортасында болу. Әртүрлі жағдайды бағалағанда, сен кімге және қалай сенім артуды таңдайсың. Тек бір позицияны таңдап, сонымен өмір сүресің деген сөз емес. Мәселен, барлығына деген толық сенімді таңдадың делік. Бір жолы адамдар сеніміңді ақтады, екінші жолы олар алдап кетті. Болжай алмайсың. Сондықтан айналаңдағы шындықты бағалауың керек. Және саған қандай қауіп төнуі мүмкін? Немесе, керісінше, бұл адамдармен ашық, шынайы болу керек пе?

Бұл мәселеде өз пікіріңе сүйенген дұрыс. Денең мен ақылыңа сенуге тырысу керек. Арман сияқты. Есіңде болса, ол саналы түрде барлығына сенім артуға шешім қабылдады, бірақ бір сәтте ішкі сенімі әсер етіп, сол ер адамның соңынан еруден бас тартты. Оны бұрмалаған нәрсе – оның миы мен денесі бір нәрсенің дұрыс еместігін, оның артынан бару қауіпсіз еместігіне дабыл берді. Ол өзінің ішкі сеніміне сенді. Жоғарыдағы оқиғаларда көрсеткеніміздей, ол дұрыс жасады.

Сонымен, бұл оқиға осы екі шектің арасындағы ең жақсы нәрсе алтын орта екендігін анық көрсетті. Неліктен? Шындықты және нақты қауіптерді бағалай отырып, өзіңді жайлы сезіну үшін.



Қалай ойлайсың, бұған қалай жетуге болады? Саған не көмектесе алады?

Біріншісі – бұл шкаланың қай жерінде екеніңді түсіну керек. Сен бәрінен қауіпті көресің бе, әлде қызғылт көзілдіріктің астымен қарайсың ба? Немесе осы екі қарама-қайшылықтың ортасындасың ба?

Оны қалай түсінуге болады? Парақ пен қалам алып, өзіңді қауіпсіз сезінген кездегі жағдайды еске түсір. Саған қандай ойлар келді? Сен үшін сенім деген не? Сен өзіңе, басқаларға және қоршаған ортаға сенесің бе? Қоршаған ортаға қалай сенетінің туралы ойлан. Өзіңе, басқаларға және қоршаған ортаға сенім арту туралы ойларыңды жаз. Сенің ойыңша, қоршаған орта саған мейірімді ме немесе қатал ма? Адамдарға сену керек пе, жоқ па? Ең бастысы, сен өзіңе, сезіміңе, ойларыңа сенесің бе? Немесе өзіңнен жиі күмәнданасың ба – шешім қабылдағанда өзіңнің емес, басқалардың қалауымен шешім қабылдайсың ба?

Егер сенде сенім білдіру жағынан мәселелер болса, осы мәселе бойынша жұмыс жасауың керек. Ересектерден көмек сұрап көр: ата-аналар, мектеп психологы және т.б.

Егер әрқашан қызғылт көзілдіріктің астымен қарайтыныңды түсінетін болсаң, онда саған сыни ойлауды дамыту керек. Бұл не? Бұл – алған ақпаратты шынайылыққа тексеруге болатын кез. Егер саған алдыңда қара қағаз жатыр десе, бірақ сен ақ қағазды көрсең, онда неге сенесің? Басқа адамның сөзіне немесе өз көзіңе сенесің бе? Әрине, көзге. Осылайша өзің үшін маңызды ақпаратты тексеру керек.

Сыни ойлауға қалай келуге болады?

1) Дербестік – сыни ойлаудың алғашқы қағидасы. Біреу кітап оқып, саған өз пікірін айтқан кезде, өзің осы кітапты оқып, өз пікіріңді білдіргенде.

2) Бір нәрсені тексеру, жоққа шығару немесе растау үшін ақпарат болуы керек. Ақпарат қаншалықты толық болса, соғұрлым оны сыни тұрғыдан бағалай аласың.

3) Дұрыс қойылған сұрақтар сыни тұрғыдан ойлауға көмектеседі. Мәселені дұрыс анықтайды.

Осылайша сен осы шектен шығып, алтын ортаға түсе аласың.

Сонымен қатар осы қарапайым ұсыныстарды орындау арқылы өзіңді жайлы және қауіпсіз сезінуге көмектесе аласың:

1) «Қауіпсіз орын» жаттығуын үнемі жасай отырып, қауіпсіздігіңнің қандай болатынын түсінесің. Оны дене мен ақыл деңгейінде қалай сезінесің. Өзіңді психологиялық тұрғыдан ыңғайсыз сезінген кезде (бірақ физикалық қауіп төнген жағдайда емес – егер саған шабуыл жасалса, соққы жасса немесе зиян тигізсе, бұл қауіптен аулақ болуың керек), қауіпсіз жерге «қашып» кете аласың.

2) Денедегі сезімге сенуді үйрен. Біздің денеміз қауіпке тез жауап береді. Эксперимент жасап көр. Сен бірдеңеден қатты қорыққан немесе шошынған кезді есіңе түсір. Бұл сезімдер денедегі қорқынышты сезінуге көмектеседі. Сондықтан келесі жолы оның қорқанышты екенін түсінесің. Денеге қаншалықты көп сенсең, қауіп төнген-төнбегені соғұрлым түсінікті болады.

3) Өз эмоцияларыңды түсінуге тырыс. Сен не сезінесің? Қандай эмоция? Мүмкін алаңдап жүрген боларсың? Алаңдаушылық па? Қорқыныш па? Және т.б.

4) Өзіңнің эмоцияңды түсінуді үйренген кезде, айналаңда осындай эмоционалды реакцияның туындауына не себеп болды?

Қорқыныш немесе мазасыздық себепсіз пайда болмайды. Егер ешқандай айқын себептер болмаса (мысалы, көлік түріндегі нақты қауіп, айқай және т.б.), онда қандай эмоциялар пайда болғанын еске

түсіріп көр.

Өзіңнің қорқынышың мен мазасыздығыңның нақты себептерін қаншалықты жиі түсінсең, соғұрлым қауіп-қатердің нақты немесе нақты емес екенін бағалай отырып, қалай өзгеруге болатынын шеше аласың. Мысалы, сен бейтаныс адамдар бар жерде өзіңді жайсыз сезінгеннен жүйке жүйең тозып, уайымдап, алаңдайсың. Сонымен қатар ұялшақтығың мен қорқыныш сезімдеріңнің салдарынан басқаларға жағымсыз әсер қалдыруың да мүмкін. Өзіңнің ұялшақтығыңмен, қорқынышыңмен психолог көмегімен, не өз бетіңше жұмыс жасай аласың, осылайша өзіңді ыңғайсыз сезінбейтін боласың.

*Әрине, бұл қадамдар айналаңдағы әртүрлі жағдайларға қарамастан, өзіңді қауіпсіз сезінетіндігіңді білдірмейді. Бірақ бақытты күйді бірден алаңдаушылық пен қорқыныш сезімінсіз бастай аласың. Бүгін бір қадам жасап көр. Осылайша біртіндеп өзіңді жайлы сезіну дағдысын дамыта аласың.*

## ИНТЕРАКТИВТІ ТАПСЫРМА: техникалар

### 1) Қауіпсіз орын

Керемет техникамен танысқың келе ме? Психологиялық қауіпсіздікті сезіну дағдысын үйренгің келе ме?

Ешкім сені алаңдатпайтын кезде уақыт бөл. Өзіңді мазаламайтын орынды тап. Үйдегі туыстарыңа ескерту жасауыңа болады.

Ыңғайлы позаны таңда. Мүмкін саған отыруға немесе жатуға ыңғайлы шығар. Көзіңді жұмып, дем ал. Терең дем алып, деміңді шығар. Әр уақытта демалу мен дем шығаруыңды ұзарт. Әр дем алу және дем шығару кезінде денеңнің босаңсығанын сезін.

Өзіңе ыңғайлы кез келген орынды елестетіп көр. Мүмкін бұл нақты орын (мысалы, өз бөлмең) немесе ойдан жасалған (сарай, сиқырлы бақ және т.б.) орын болуы мүмкін. Бұл орынды егжей-тегжейлі, гүлдермен елестетіп көр (осы техниканы жасаған сайын, бұл жерді толықтыра аласың: мысалы, бөлмеге жаңа креслолар немесе бақша жаңа гүлдерді қоса аласың). Бұл жерде ешкімге ешқандай қауіп төніп тұрған жоқ. Бұл жер саған қауіпсіз, жылы, жайлы, тыныш.

Енді осы суретке қадам басып отырғаныңды елестетіп көр. Қазірдің өзінде соның ішіндесің. Денеңді, эмоцияларыңды сезін. Енді өз қауіпсіздігіңді сезініп, бұл жерде қуанышпен дем алып, жайлылық, бақыт, тыныштыққа толы сезімде боласың! Кеудеңмен терең дем ал.

Бұл сезімді есіңе сақта. Өзіңнің қауіпсіз жеріңе атау бер.

Енді бұл жаттығуды күнделікті жасап отыр. Жаттығып отыр. Осылайша өзіңді тыныш, қауіпсіз жағдайда сезінесің. Көп жаттығу жасасаң, стресс кезінде ақыл-ойыңмен қауіпсіз жерге кетіп, күш жинап, оралуға болады.

## АВТОРЛАР ТУРАЛЫ

**Калкеева Камарияш Райхановна** – педагогика ғылымдарының докторы, Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану кафедрасының профессоры. Оның басшылығымен кітаптардың негізгі тұжырымдамасы жасалды. Кітаптың негізгі идеялары белсенді өмірлік ұстанымы бар рухани-адамгершілік тұрғысынан ашылды.

**Изакова Айжан Тендиковна** – психология ғылымдарының докторы, Еуразия гуманитарлық институтының педагогика және өзін-өзі тану кафедрасының профессоры. Ол жасөспірімдердің психологиялық тұрғыда қалыптасу мен даму кезеңдерінің заңдылықтарын ескере отырып, тұжырымдамалық негіздер мен кітаптардың мазмұнын дамытуға айтарлықтай үлес қосты.


**Тулеева Айгерим Шавкатқызы** – отбасылық психолог және психотерапевт, көптеген жылдар бойы отбасыларға кеңес беріп келеді, ата-аналар мен балалардың ортақ тіл табысуына, отбасындағы барлық мүшелердің бірін-бірі тыңдап, өзара қабылдауына жәрдем жасайды. Осы тәжірибесі баланың есею құқығын мойындау қажеттіліктерін ескере отырып кітаптардағы психолог жазбаларын түсіндіруге мүмкіндік берді. Автор жасөспірімге оның өсіп-жетілуінің психологиялық ерекшеліктерін жеткізуге барынша тырысты және тәуелсіз болу мен жауапкершілік алудың маңыздылығын түсіндіруге бар күшін салды.

## ЖАСӨСПІРІМ АВТОРЛАР ТУРАЛЫ

Оқиғалардың авторлары үшін кейіпкерлерге таныс сипат беріп, барлығын шынайы өмірде қалай болатыны туралы айтып жеткізу өте маңызды болды. Жасөспірімдер кітапты оқу кезінде өздерін немесе айналасындағыларды танып, қазір не болып жатқанын және бұдан әрі не істеу керектігін түсінеді – бұл кітаптар осылай жұмыс істейді.

**Алиев Диас, Меркулова Диана, Каражолова Айбике** барлығы Назарбаев Университетінің бірінші курс студенттері. Олардың мінездері мен қызығушылықтары әртүрлі. Диас көңілді және өз мақсаттарын табандылықпен жүзеге асырады, бос уақытында барабанда ойнағанды ұнатады және біртіндеп бас гитарада ойнауды үйренуде, ол математика мен физикаға бар зейінін салады. Диана - креативті, шығармашыл ойлауға қабілетті, шетел тілдерін жақсы көреді, сурет салуды және тамақ пісіруді ұнатады. Айбике кішіпейілділігімен ерекшеленеді, әрқашан көмектесуге дайын тұрады, болашақта ол жаңартылатын энергия көздері саласында маман болғысы келеді.

### БЕЗЕНДІРУШІ ТУРАЛЫ



**Искакова Сангуль** – мемлекетіміздің солтүстік астанасында тұрады. Алғаш рет ол 11 жасында қолына қарындаш алып, әлі күнге дейін оны қолынан тастаған емес. Кішкентай кезінен-ақ ол түрлі-түсті түстер көретін және сол түстерін қағаз бетіне түсіруге тырысатын. Осыдан бастап оның сурет салуға деген құштарлығы ояна бастады. Өсе келе ол сәулет мамандығын таңдап, бірнеше жыл сол салада жұмыс істеді. Көп уақытыңды неге жұмсасаң соны кәсіпке айналдыру керек деген пікір бар, сондықтан ол осы күнге дейін осы пікірді ұстанып келеді.

Аудармашы – пед.ғ.магистрі **Мауэнова А.Е.**

Корректорлар – **Тыныбаева Н.Е., Калиева М.У.**

Дизайнер-беттеуші – **Медеубеков Д.**



Бұл қазақстандық педагогтердің, психологтардың және жасөспірімдердің алғашқы ұжымдық еңбегі болып табылады. Ол психологиялық сауаттылықты арттыруға бағытталған және өзекті өмірлік жағдайлар мен жасерекшелік міндеттерді шешуде көмек болады.

# SKILL: ЕҢ МЫҚТЫ ҚОРҒАНЫС ДЕҢГЕЙІ

## ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚАУІПСІЗДІК ТУРАЛЫ

«Skill: ең мықты қорғаныс деңгейі. Психологиялық қауіпсіздік туралы» кітабында құрдастарыңның үш оқиғасы баяндалады, олар күнделікті өмірде өздерін қауіпсіз сезінуді қалай үйренгендігімен бөліседі. Осы кітапты оқу арқылы сен психологиялық қауіпсіздік түсінігімен және психологтың кеңестерімен танысасың.

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