

ҚАРАПАЙЫМ ЖАЛҚАУЛЫҚ

барлығын уақытылы
жасау туралы





ҚАРАПАЙЫМ ЖАЛҚАУЛЫҚ

Барлығын уақытылы жасау туралы

Безендірген
Зубарева Елена

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Б 23

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Қарапайым жалқаулық. Барлығын уақытылы жасау туралы. — Астана: «Bilim Foundation» КК, 2023. — 44 б.

ISBN 978-601-7638-56-6

«Қарапайым жалқаулық. Барлығын уақытылы жасау туралы» кітабында тапсырмалар мен міндеттерді кейінге қалдырудың механизмі ретінде прокрастинация түсінігі қарастырылған. Прокрастинацияның себептерін түсіну және оны болдырмау жолдары бойынша ұсыныстар берілген.

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

УДК 159.9

ББК 88.1

Б 23

ISBN 978-601-7638-56-6

© «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.

Мазмұны

Қымбатты оқырман!.....	8
Уақыт та, қызығушылық та жетіспейді.....	9
Психолог жазбалары.....	16
Форсаж.....	19
Психолог жазбалары.....	30
Еш қиындықсыз әрі тез.....	33
Психолог жазбалары.....	40
Авторлар мен безендіруші туралы.....	43

Қымбатты оқырман!

Сен қолыңда қиындыққа, кедергілерге және есеюмен қатар жүретін жана сынақтарға тап болған жеткіншектердің шынайы оқиғасынан сыр шертетін бірегей кітапты ұстап тұрсың. Бұл кітапта саған басыңнан өтіп жатқан жайттар мен шешілмейтін, түсініксіз, әрі күрделі болып көрінетін жағдайларға жанаша көзқарас тұрғысынан қарауға көмектесін қызықты оқиғалар жинақталған.

Осы кітаптан уақытты қалай тиімді пайдалану керектігін, өз-өзінді тыңдауды, жалқаулықпен қалай күресуге болатынын оқып білесің. Сонымен қатар тайм-менеджменттің негіздері мен оны жоспарлау бойынша мәліметтер табасың.

Әрбір оқиғаны сүйемелдейтін психологтің ұсыныстары қиындықтарды жеңудің тәсілдерін, өзіннің тұлғалық ерекшелігін мен ішкі әлеуетінің дамуын аша түседі. Сен жан дүниенді, есеюмен қатар жүретін өзіндегі өзгерістерді түсінуге тағы бір қадам жасайсың.

Уақыт та, қызығушылық та жетіспейді

Менің есімім Зарина. Мен 10-сыныпқа өттім. Әр жыл сайын мектептегі алғашқы қонырауға келгенімде, әрине, достарымды, сыныптастарымды қайта көргеніме қуанышты болатынымын. Бұл мерекелік көңіл күй еді. Алайда мені оқудың, сабақтардың және үй тапсырмасының қайта басталатыны үнемі қынжылтатын.

Шын мәнінде, менің бағаларым жақсы. Мен ешқашан үштіктер немесе үздіктер қатарында болған емеспін. Әрқашан екпінділер қатарында болдым. Бұл көбіне айналандағы адамдарға байланысты болатындығын түсіндім. Менің үздік оқитын құрбым бар. Ол біздермен сирек араласады, бірақ басқа нәрселердің барлығына үлгереді. Сабақ үлгерімі төмендеу басқа да құрбым бар. Бірақ ол мектепте болып жатқан әрбір оқиғадан хабардар, барлық өсек пен интриганы біліп жүреді. Онымен қоса, ол әлеуметтік желілерде де, күнделікті өмірде де танымал. Ал мен үнемі теңе-теңдікті сақтауға тырысамын, барлығын бірдей оқымаймын, бірақ сабақты да ұмытпаймын.

Бірақ биылғы жылы 10-сыныпқа көшкен кезімде мен алғашқы қонырауда өзімді бақытты, салқынқанды және еркін сезіндім. Өйткені біздікілердің барлығы 10-сыныптың жеңіл-желпі өтетіндігін білетін. Біз 9-сыныпты аяқтағанда мемлекеттік емтихан тапсырдық, қатты уайымдадық. Ал 11-сыныпта біздерді ҰБТ күтін тұр. Менің өмірімдегі ең қорқынышты үш әріп. Сондықтан 10 сыныпта өзіме барынша еркіндік беремін деп шешім қабылдадым, онсыз да келесі жылы, одан кейінгі жылы, әрі қарай өмір бойы еңбектенуіме тура келеді. Осы кенінен тыныстап алуға болатын соңғы жыл.

УАҚЫТ ТА, ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚ ТА ЖЕТІСПЕЙДІ

Жалпы айтқанда, мектептегі күнделікті өмірім бірқалыпты өтіп жатты. Мен сабақты жақсы оқыдым, аса қатты тырысқан жоқпын. Сабақтар көбіне қайталау болғандықтан, аса қызығушылық тудырмады. Көптеген сыныптастарым сабақ уақытында ұйықтап отырды. Қысқасын айтқанда, қызықсыз болды. Қарапайым тестілерді мен жақсы тапсырып жүрдім, сұрақтардың барлығын бірдей түсінген жоқпын және түсінуге де тырыспадым. Кейде басқаларынан көшірдім, кейде өзім жаздым.

Токсан бойынша бақылау жұмысын тапсыру уақыты келгенде оны бір амалын тауып тапсырармын деп ойлады. Оқуға келгенде еркінсіп кеткенім соншалық - бақылау жұмысына дайындалуға да зауқым соқпады. Бақылау жұмысын тапсырардан бір күн бұрын кешке, ұйықтардан бір сағат алдын, кейбір нәрселерді конспектiлейiн деп



шештім. Әдеттегідей кітаптан конспектті жазатын кезімде мен үнемі құлаққап киіп, бәрін әуенмен жасаймын. Осылай көңілдірек болатын секілді. Әйтпеген де, кітап оқып отырып, ұйықтап қаламын. Онымен қоса, біздер сыныптасстармен бірге сабақта ойнап отыру үшін түрлі ойындарды жүктеп алған болатынбыз. Сол күнгі кеште ара-арасында ойынға да араласып тұрдым. Ол карта ойыны болатын. Телефонда карта ойнау қызықтырақ. Менің ойынға бір кіріп, қайта шығып жүргенімді байқаған сыныптасстарым немен айналысып жатқанымды сұрады. Мен оларға былай деп жаздым:

- Конспектті жазуға көңілім бөлініп кетіп жатыр, ертен тоқсан бойынша тест тапсырамыз, айтпақшы, ұмытып кетпедіңдер ме?

Сонда, бір сыныптасым:

- Қорқытатын нәрсені тапқан екенсің, аландама, ол жеңіл өтеді. - деді.

Осыдан кейін тіпті жалқаулығым ұстады. Қазір-ақ ойын ойнауға кіріссем болады, көп, яғни бір жарым беттей конспектті жазып қойдым деп ойлады. Тым болмағанда, басымда бірдене бар. Мен дәптердің бетін жауып, сыныптасстарыммен ойынды жалғастыруға кірістім.

Келесі күні таңертен дәптерім мен кітаптарымды асығыс жинап, мектепке қарай жүгірдім. Бакылау жұмысы екінші сабақта болуы керек еді. Сондықтан алғашқы сабаққа кешігіп барсам да, аса қатты уайымдаған жоқпын.

Бакылау жұмысын тапсыратын уақыт келді. Бакылау тест түрінде болды. Тестідегі бірінші сұрақты көргенімде, алдын бір жерден оқыған сияқты сезімде болдым. Бірақ сұрақтың жауабын түк есіме түсіре алмадым. Сұрақ бойынша ойыма



бірденелер келді, бірақ нақты не екенін ұғына алмадым. Тесттегі басқа да сұрақтарды оқып бастағаннан бастап, олардың кейбірі менің конспектімде болғандығын түсіндім. Өзімді кеше жазғандарымның тым болмаса кейбір тұстарын еске түсіру үшін мәжбүрлей бастадым. Барлығы сәтсіз болды. Есіме ештеңе түсіре алмадым. Менің есімді біреу келіп өшіріп тастаған сияқты. Сыныптасымның «тест жеңіл өтеді» деген сөзі де жалған болып шықты. Тапсырма күрделі болды. Ағымдағы бағаларым үшін аса қатты уайымдамасам да, тоқсанға нашар бағаға шығуды тіптен қалаған жоқпын. Алдын менімен мұндай жағдай болған емес. Қазір де бұған жол бере алмас едім.

Сол сәтте конспекті жазғанда әуен тындағаным үшін өкіне бастадым. Өйткені әуен тындағанда басым тек әуеннің мәтіндері ғана келеді. Ал қолдарым көзім көрген акпаратты механикалық тұрғыда жазады. Мен жазғандарымды дұрыстап оқыған да жоқпын. Ол кезде маған тек қана көшіріп жазу ғана маңызды болды. Сол үшін де қазір өзімді жазғырып отырмын. Кешегі әуен басымда болған барлық акпаратты өшіріп тастаған сияқты. Содан мен ештеңені де есіме түсіре алмадым.

Жарайды, әуенді қоя тұрайық. Мен бұрын да конспектіні осылай жазатынмын. Кейбір сәттері осылай жазсам да, басымда бірденелер қалатын. Бірақ мен кеше әуенмен қоса, ойын да ойнадым. Бұл менің есім мен зейінімді одан сайын шашырата түсті. Осыны кеш түсінгенім үшін өзімді өте жаман сезіндім. Маған мәтінді тым болмаса бір рет зейінімді шоғырландырып, мұқият оқып шығу керек еді. Өзімнің ұқыпсыздығым мен телефонның кесірінен, міне енді екілік баға аламын. Қатты мазасыздандым. Сонымен, тестіні кездейсоқ тәсілмен белгіледім де, жауап парағын тапсырдым.

Алған бағаларымыз шыққан кезде менің есімімнің қасында үлкен 3 деген сан тұрды. Бұл мені қатты қынжылтты. Мен тоқсан бойынша әлі үш алып көрген емеспін. Біздерге осы бағаның аттестатқа қойылатыны алдын ала ескертілген болатын. Менің жылағым келді, сол түні телефонға аландамай, дұрыстап дайындалған болсам, бәрі де жақсы болар еді деп ойлай бастадым. Сол керексіз телефонды өшіріп тастап, дұрыстап дайындалмағаным үшін қатты өкіндім.

Алған бағамды және дайындығымның дұрыс болмағанын анама айттым. Анам былай деп жауап берді:

- Қызым, нашар баға алғаның үшін қазір қынжылып, әрі ашуланып тұрғаныңды түсініп отырмын. Бұл сенің аттестатыңда болатын бірінші үштік баған. Басқа жағынан,

УАҚЫТ ТА, ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚ ТА ЖЕТІСПЕЙДІ

сен, әрине, өзін үшін көп нәрсені түсінген боларсың. Не дегенмен, сабақ оқып отырып, телефонды шұқылау - адамды қатты аландатады. Келесі жолы сабақ оқып отырғаныңда телефонды алғың немесе әуен тыңдағың келсе, өзіннің осы үшінді есіне түсір және әрі қарай не қалайтыныңды, сен үшін ненің маңыздырақ екенін ойлан.

Анамның сөздерінен кейін көңілім кішкене жайына түсті. Мен расында да өзім үшін көп нәрсені түсінгендей болдым және ендігәрі телефонға аландамаймын деп өз-өзіме уәде еттім. Токсанға үшке шыққаным үшін қатты өкіндім, бұл жағдайда анамның мені түсінгені ғана жанымға жалау болды.



Маған әуен тындап, сыныптасстармен ойын ойнаған ұнайды, бірақ мен үшін оқу маңыздырақ. Сабақ пен телефондағы ойындардың аражігін ажырата алуым керек. Өйткені сонда ғана мен екеуінің біреуіне зейінімді шоғырландыра аламын. Бірақ іске келгенде мұны жасау қиындау екен. Сабақ оқып отырып, бәрібір телефоныма келіп жатқан түрлі хабарламаларды көруге асығып тұрамын. Әуестігім өзімнен де күшті болып шықты. Маған көмектесе алатын әдіс-тәсілдерді анықтау үшін гуглдан мәлімет іздеймін деп шешім қабылдадым.

Қысқасы, мені босқа аландатпауы үшін телефондағы хабарламаның дыбысын өшіріп тастайтын болдым. Білесіз бе, ең дұрысы: телефонды көзге көрінбейтін жерге қою. Қасымда телефонның тұрғанын көрмесем, өзімді жақсы сезінемін. Сондай-ақ оқу бойынша сабақтардың тізімін жазып, қасына оларға дайындалуға болжаммен қанша уақыт жұмсалатынын жазып қоюға болады. Мен осылай жасап көрдім, алғашында белгілі бір тапсырманы орындауға қанша уақыт кететінін анықтау қиынға соқты. Бірақ одан кейін дер кезінде аяқтаған тапсырмалардың жанына белгі қойып отыру өзіме қатты ұнады.

Жалпы айтқанда, гаджет - жақсы дүние. Тек қана оларды сабақпен қатар қолданбаған дұрыс. Телефондардың біздің өмірімізді байыта түсетіні анық, бірақ кейде оларды сыртқа ысырып қоюға тура келеді. Өйткені көптеген заттарды қолданудың мөлшері болғаны сияқты, оны да пайдаланудың мөлшері болады. Егер әрине бақылау жұмысын тапсыра алмай қалғыңыз келмесе.

Психолог жазбалары

Заринанын оқиғасы көптеген жанға таныс жағдай болып көрінетін шығар. Күнделікті жұмыстар, мектептегі міндеттемелер, не үшін оқып жатқаныңды да түсінбейтін, ұнамайтын пәндер шынайы өмірде де, виртуалды әлемде де қызықты ойындардың, достармен бірге бастан кешіретін шытырман оқиғалардың карама-карсы тарапы.

Біз күн сайын бүгінге, қазірге және болашаққа қайсысы маңыздырақ, қажет, әрі басымырақ деген тандауға тап боламыз. Тандау жасайтын кезде өзіміздің дүниетанымымызға, өзгелердің ойы мен пікіріне, әлеуметтік үлгілерге, қоғамдық түсініктерге және басқа да көптеген нәрселерге сүйенеміз. Әлі ересек те емес, сонымен қатар бала да емес өтпелі кезеңде біз саналы немесе санасыз жағдайда қоғамға, айналамыздағы адамдарға бағдарланамыз, өйткені олар біздер үшін өзіннің орнының, бағанды, әлеуметтік өзара қарым-қатынасты түсініп, танып білудің көзі болып табылады. Мұны жақсы немесе жаман деп кесіп айтуға болмайды, есею кезеңінде өзара қарым-қатынас арқылы біз өзімізді, айналадағы әлемді танимыз, сондықтан да қоғамға бағдарлану - қалыпты жағдай. Сенде «Сонда қайтпек керек? Өзіме сай келетінін, болашағыма қажеттісін қалай тапсам болады?» деген сұрақтар туындаған болар. Оның жауабы да қарапайым, бұл саған таныс та шығар: өзінді тында, жоспарлар құр, басымдықтарды танда.

Қанша жаста болсақ та, қандай қиын жағдайға тап келсек те, жалқаулықтың, көптеген қателіктердің алдын алу үшін алдымызға басымдықтарды дұрыс қоюымыз керек. Өзінің басымдықтарын Зарина да анықтады, әрине, оны ол бірден жасай алған жоқ, дегенмен де өзіне сәйкес келетін тандауды жасады.

Егер сен осыған ұқсас жағдайға болсаң немесе осындай жағдаятқа тап болғын келмесе, онда саған басымдықтарды қоюды, өз-өзінді тындауды үйрену керек болады. Мұны істеу оңай емес, бірақ жасауға болады! Бұл үшін саған дәптер (саған қойын кітапшасы ретінде қызмет ететін болады), қалам және таймер керек болады.

Қойын дәптерге 5 бағаннан, екеуі кеңірек, шамамен 5-7 см (1 және 3-бағандар) және үшеуі 3 см (2, 4, 5-бағандар) бағандарды сызып, жұмысқа кіріссен болады. Бірінші бағанға күн сайын істеуін керек болатын жұмыстар мен міндеттеріннің тізімін жаз, оған мектепке, үйірге баруды, үй тапсырмасын орындауды т.б. жатқызуға болады. Екінші бағандағы әрбір жазбаның қарсы бетіне сол тапсырманы орындауға жұмсалатын уақыт мөлшерін жаз. Үшінші бағанға өзіне ұнайтын жұмыстарды, әуестігінді жазсаң болады, оған достарыңмен қарым-қатынас, телефондағы немесе компьютердегі ойындар, фильмдер мен роликтер, вайндар тамашалау т.б. кіреді, ал төртінші бағанға оған кететін уақытты жаз. Соңғы бағанға сол әуестіктерге қанағаттану және демалу сезіміне бөлену үшін жеткілікті болатын уақыт мөлшерін жазып шық.

Бұдан не шыққанын мұқият зер салып қара, өзіннің екі тізіміннің ішінен ең қажеттілерін таңда, қайсысын біріктіруге, өзгертуге немесе тіпті өшіріп тастауға болатындығын ойлан. Содан кейін қалғандарының ішінен күн тәртібіне сәйкестендіріп тізім жаса, сенің тізімінде өзін таңдаған бірінші және үшінші бағандағы барлық жұмыстар қамтылуы керек. Күн тәртібін құратын кезінде екі психологиялық әдісті негізге алу керек:

1. Күннің қай уақытында барынша белсенді екенінді есіне түсір және сол уақытқа аз күш жұмсап, тезірек аяқтау үшін қиын жұмыстарды таңда.

2. «Гамбургер» әдісін пайдаланып, қиын, әрі күнделікті істерді жеңіл әрі ұнамды жұмыстардың арасында орында, өйткені

ПСИХОЛОГ ЖАЗБАЛАРЫ

біздің миымыз істің басы мен сонын ортасына карағанда жақсы есте сақтайтындай етіп құрылған, сен ұнамды сәттердің арасында күрделі әрі бірсарынды жұмыстарды қалай орындап тастағаныңды байқамай да қаласың. Әрбір іске, тіпті көңіл көтеру мен демалуға да уақыт бөл және олардың барлығын таймердің көмегімен қатаң бақылауда ұста, басында біраз қиналасың, кейінірек бірнеше аптадан кейін уақытыңды осылай реттеуге үйреніп қаласың және барлық жоспарларыңды тез әрі дер кезінде орындайтын боласың.

Осы оқиға бойынша айта кетерлік тағы бір жайт: бұл біздердің түрлі гаджеттерге «тәуелділігіміз». Қазіргі әлемді түрлі жаналықтардан хабардар ететін, акпараттармен бөлісіп, білім алатын, әрі көңіл-көтеретін телефондарсыз, компьютерсіз, ғаламтор мен әлеуметтік желілерсіз елестету қиын, алайда барлық нәрсені қолданудың өз орны мен уақыт мөлшері болады. Гаджеттердің түрлі ықпалына түспеу және уақытты босқа өткізбеу үшін жұмыстармен айналысқанда немесе достарыңмен, отбасыңмен қарым-қатынас жасағанда оларды көзіңе түспейтіндей жерлерге қой.

Сонымен қатар гаджетіндегі барлық қосымшаларды 10 балдық шкаламен бағалап шық, мұндағы «0» - керек емес немесе аз қолданылатын қосымшалар және «10» - қажет қосымшалар. Енді барлық қолданатын қосымшаларды 0-ден 10-ға дейін пайдасына қарай бағала және төрттік мәннен төмен алған қосымшаларды еш өкінішсіз өшіріп таста. Сондай-ақ уақыт бойынша шектеулер қойып қой, сонда гаджетіңнің өзі сені қосымшаларды қолдану уақытыңды шектейді және саған өзіңе қажетті уақытты таңдауға мүмкіндік береді.