

ШЕШІМ ӘРДАЙЫМ БАР !

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚЫСЫМ ТУРАЛЫ НЕ БІЛУ КЕРЕК?





ШЕШІМ ӘРДАЙЫМ БАР!

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚЫСЫМ ТУРАЛЫ
НЕ БІЛУ КЕРЕК?

Безендірген
Искакова Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
В 94

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Шешім әрдайым бар! Психологиялық қысым туралы не білу керек? – Астана:
«Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 40 б.

ISBN 978-601-7638-07-8

«Шешім әрдайым бар! Психологиялық қысым туралы не білу керек?» кітабында қатарластарыңның түрлі өмірлік жағдайларға тап болып, шешілмейтін жайттардың болмайтынына куә болатын оқиғалары баяндалған. Кітапта отбасындағы психологиялық және эмоционалды қысым белгілері сипатталған және олар жасөспірімге жағдайдың шынайы немесе жалған екендігін түсінуге мүмкіндік береді.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
В 94

ISBN 978-601-7638-07-8

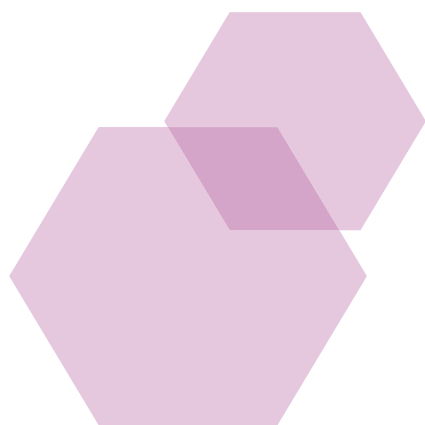
© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

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 дос!..... | 6 |
| Барлығына сендер кінәлісіңдер!..... | 7 |
| Психолог жазбалары..... | 14 |
| Маған не болды?..... | 18 |
| Психолог жазбалары..... | 23 |
| Үнсіз ойың..... | 25 |
| Психолог жазбалары..... | 32 |
| Интерактивті тапсырма..... | 37 |
| Авторлар мен безендіруші туралы..... | 39 |



Қымбатты дос!

Мінез-құлқымызға, келбетімізге, ұлтымызға және басқа өлшемдерге қарамастан, әрқайсымыз өз отбасымызда бақытты болғымыз келеді. Отбасы – бұл жайлылық және тыныштық сезімін сыйлайтын адамдары бар кеңістік. Бұл – өзіңді қауіпсіз сезінетін жер. Бұл барлығы ұмтылатын нәрсе. Бірақ отбасының әр мүшесі өзін қауіпсіз сезінетін отбасын құру әркімнің қолынан келе бермейді.

Түрлі отбасылар болады. Адамдардың үнемі жағымды эмоцияда жүре бермейтіні онсыз да түсінікті. Әр секунд сайын жақсы көңіл күйде болу бізге тән емес. Миымыздың қызметіне сәйкес, біз біраз уақыт бойы бақыт гормондарының толқуын және жоғарылауын сезінеміз, содан кейін тынышталып, тұрақты, қалыпты күйге келеміз. Сондықтан отбасында ұрыс та, реніш те, қуаныш та, достасу да, ашу да, қолдау да болып тұрады. Алайда кейде өмірге деген көзқарастың түрлілігіне байланысты отбасында жанжал болуы мүмкін. Мұндай үрдістер кішкене түсініспеушілік немесе ата-ана тарапынан қатаң шаралар тудыруы мүмкін.

Қай кезде бұл шаралардың тәрбие екендігін, ал қай кезде физикалық немесе өмірге төнген қауіп екендігін түсіну үшін осы кітапты оқуға кеңес береміз. Қауіпті сезіну және күту стресстік жағдайға әкеледі, ал стресс дененің және психиканың әлсіреуіне әкеліп соғады. Күш жинайтын мекен болудың орнына отбасының қауіптің көзіне айналуы жиі кездеседі.

Алайда отбасындағы қауіп көзге көрінбеуі мүмкін. Яғни физикалық қысым жоқ, бірақ психологиялық қысым бар. Ол дегеніміз не? Адамды үйде ұрмағанда, алайда кемсітіп, ұрысып, тіл тигізіп, қасақана елемегенде, ол өзін түкке тұрмайтын, ештеңеге лайықсыз, сенімсіз сезіне бастайды. Ол торға қамалғандай күй кешеді. Бұл тығырықтан шығу жолын көрмейді. Оның себебі неде? Ата-аналар неге солай істейді?

Бақытымызға орай, адамның өзін-өзі емдеу, өзін-өзі қалыпқа келтіру бойынша ресурстары жеткілікті. Тіпті ең жақын адамдарың асқан ауыртпашылық тудырса да, сенің мұны жеңіп шығуға күшің жетеді. Өзінің қиын балалық шағына қарамастан, жетістікке жеткен атақты адамдардың тәжірибесі біздің бойымызға сенімділік ұлатады және рухтандырады.

Атақты американдық жазушы Дейл Карнегидің айтқанындай: «Егер қолыңызға лимон түссе, одан лимонад жасап ал». Өміріміздің қандай болатыны тікелей өзімізге байланысты екенін ұмытпауымыз керек. Кейде бізге өмір лимон беруі мүмкін, біреуіміз одан бас тартып, өмірдің жағдайларына бағынып, жеңіліп қалуымыз мүмкін. Сол кезде адам «Менің жолым болмайды. Бұл – тағдыр. Менің қолымнан келмейді» деп ойлауы мүмкін. Ал туындаған өмірлік жағдайлардың қиындығына қарамастан, барлығын жақсартуға тырысқан адамның қолына лимон түссе, ол «Бұл қиындықтан қандай сабақ алуға болады? Бұл лимонды қалайша лимонадқа айландыра аламын?» деген сұрақтар қояды. Осы сұрақтарға жауап іздеп, солардың негізінде арманындағы өмірді жасайды.

«Шешім әрдайым бар!» кітабында Бауыржанның, Ерланның және Алдиярдың ата-аналарымен туындаған қиындықтары жайлы, отбасында болған кикілжің мен жанжалдардан қалай шыққаны туралы оқиғалары баяндалған.

Өз өмірлерінде орын алған оқиғаларды қорытындылай алды ма? Өз қылықтарының қаншалықты дұрыс, дұрыс еместігін түсіне білді ме? Өз лимондарынан лимонад жасай алды ма?

Сонымен, осы сұрақтардың жауабын білгің келеді ме?

Барлығына сендер кінәлісіңдер!

Соңғы уақытта ата-анам мені мазақ қылып жүрген сияқты көрінеді. Психологиялық қысым туралы естігендеріңіз бар ма? Ата-анам дәл соны жасап жүрген сияқты. Неге олай ойлаймын дейсіздер ғой? Оны анықтаудың еш қиындығы жоқ. Мектепте отбасындағы қысымға қатысты бірнеше дәріс тыңдағанмын.

Үйдегі тоқтамайтын сөгіс шаршатып жіберді.

– Әлі ноутбукпен отырсың ба? – деп сұрады анам наразылық білдіріп.

– Ия, онда тұрған не бар?

–Үй жұмысын орындадың ба?

Жоқ, демалатын уақытым болу керек шығар. Үнемі сабақ оқи бермеймін ғой, – деп жауап қайтардым мен.

Маған неліктен мұндай қатынас танытатынын түсінбейтінмін. Интернеттегі түрлі мақалаларды оқып алып, ата-ана тарапынан қысым көрген жәбірленуші екенімді түсіне бастадым.

Алдымен үй тапсырмаңды қарап алсаңшы, сосын ноутбукпен отыра бер! – деді анам.

– Неге маған үнемі айқайлай бересің? – деп ашуландым мен.

– Маған дауыс көтерме, әйтпесе барлығын алып аламын, ноутбукты көрмейтін боласың, түсіндің бе? – деді анам қатал дауыспен.

– Кетші, – дедім де, қолымда ұстап тұрған кесені жерге лақтырып жібердім.

Осы жағдайдан кейін ата-анам мені жазалады. «Қатігез отбасында тұрып жатырмын» деген ойым тағы да дәлелденді.

Ата-анамның жазғыра беруі салдарынан оқу үлгерімім нашарлап кетті.

– Бауыржан, тоқсандық бағаң екі болайын деп тұр. Не болды саған? Бағаны жақсартамын деген ойың бар ма өзі? Жақсартасың ба, әлде басқа шара қолданайын ба? Ертең ата-анаң мектепке келсін! – деді мұғалім.

Менің көңіл күйім түсіп кетті. «Осыған ата-анам кінәлі, мені үнемі қыспақтай береді» деп үйге бара жатып, ойға баттым.

Үйге келгенде анаммен сөйлесе бастадым.

– Мам, сені ертең мұғалім мектепке шақырып жатыр. Тағы да екі алдым. Тоқсандық бағам екі шығады дейді.

– Неге олай болды? – деп сұрады анам.

– Тағы да байланыспақшысың ба? Бәріне кінәлі сендерсіңдер! Папа екеулерің бәрін бұза бересіңдер! – деп ашуымды білдірдім, себебі анамның түк болмағандай сұрақ қойғаны жыныма тиім кетті.

– Біз бұзғаны қалай? – деп сұрады анам таңғалып.

– Солай! Папа екеуіңнің жасап жүргендерің психологиялық қысым деп аталады. Мені үнемі баса бересіңдер, құқықтарыма шек қоясыңдар, өз уақытымды пайдалануға мүмкіндік бермейсіңдер. Әбден жыныма тиіп болдыңдар. Мұндай қысым жағдайында оқу үлгерімімнің төмендемеуі мүмкін емес, – деп жауап бердім мен.



– Не дейді? Қайдағы психологиялық қысым? Қайдан үйреніп алғансың? Не айтып тұрғаныңды түсінбедім. Әкең екеуіміздің қоятын талаптарымыз көп емес. Бөлмеңе бар. Болды.

Міне, тағы да. Маған психологиялық тұрғыда қысым көрсетіп жатқанын қалай байқамайды екен? Жыныма тиіп тұр. Мен оған жай ғана шындықты айттым ғой. Олардың қыспақтағаны салдарынан бағаларым төмендеп кетті деп айттым ғой. Егер маған демалуға және компьютер ойындарын көбірек ойнауға уақыт бергенде, оқуға деген құлшынысым артып кетер еді. Оның орнына мені жазалағандарын қояр емес, телефон мен ноутбугымды алып аламыз деп қорқыта береді.

Ертеңінде анам әкем екеуімізді сөйлесуге шақырды. Маған тағы да ұрсатын шығар деп ойладым.

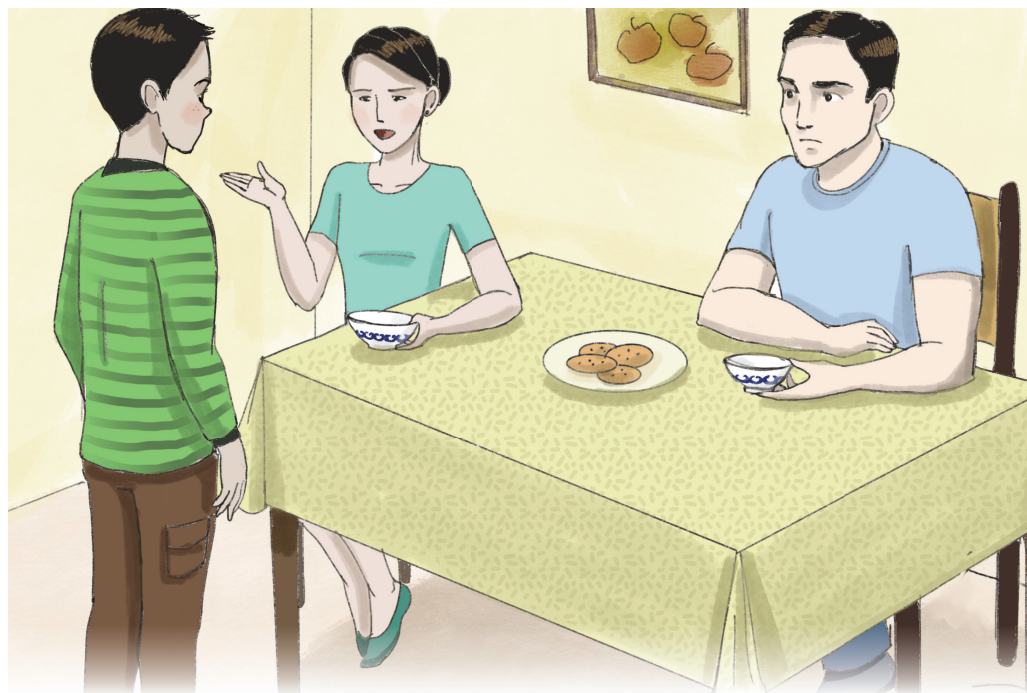
– Бауыржан, әкең екеуіміз сенімен сөйлесейік дегенбіз. Енді барлығымыз орындайтын ережелер туралы сөйлескім келген. Кеше сенімен ұрысқаным ұнамады. Әсіресе оқу үлгеріміңнің нашарлағаны үшін әкең екеуімізді кінәлағаның дұрыс болмады. Әкең екеуіміздің қатал болатынымыз рас, алайда сен болашақта жақсы жетістікке жетсін деп сөйлейміз. Жақсы оқып, спортпен айналысып, өзгелермен тез тіл табыса алып, болашақта жақсы жұмыс тапқаныңды қалаймыз, – деді анам сабырлы кейіппен.

– Ия балам, үйде психологиялық қысым көріп жүрмін дегенің артық болды. Біз саған үнемі тыйым салып, кекетіп, сөкпейміз ғой. Себепсіз ұрыспаймыз. Сабақ оқуың керек кезде ғана сөйлейміз. Үй тапсырмалары үшін екі алып, одан кейін мұғалімнің алдында қызарып тұрғаныңды қаламаймыз. Сенің болашағыңды ойлаймыз ғой біз. Мектепті аман-есен аяқтағаныңды және қалаған оқуыңа түскеніңді армандаймыз. Ал егер қазір сабағыңды оқымасаң, жоғары оқу орнына түсе алмай қаласың. Осыны ойлап, ноутбукта көп отыра бермегеніңді қалаймыз, сол ноутбукты аяп жүр дейсің бе? Бар болғаны сенің қамыңды ойлап жүрміз, – деп қостады әкем.

– Үй тапсырмаңды орындап, үй шаруасына қатысты міндеттеріңді орындасаң, саған ешкім ұрыспайтын болады. Егер өз міндеттеріңді орындамай жатсаң және ноутбукпен түнге дейін отырсаң, оны алып алатын боламыз. Егер ережелерді орындамайтын болсаң, онда достарыңмен қыдырмайсың, мерекелерге бармайтын боласың. Ал өмірлік маңызды дүниелерге шектеу қоймаймыз.

– Ал компьютер мен үшін өмірлік маңызды болса ше?

– Бауыржан өмірлік маңызды нәрселерге тамақ, біздің қамқорлығымыз, қызығушылықтарыңды дамыту жатады. Компьютерлік ойын ойнап өткізген уақыттыңның өмірлік маңыздылығы жоқ. Біз саған тек жақсылық тілейміз. Мұны түсіну саған қиын екенін ұғып тұрмыз. Саған үнемі ұрыса беретіндей көрінетін шығармыз. Біз сені қатты жақсы көреміз. Сені мақтан тұтамыз. Сені балаша үнемі қадағалайтынымыз үшін ашуланасың. Өзіңді ересек сияқты ұстаған



сайын, саған айтатын сөзіміз де азаяды. Барлығы өзіңе байланысты, – деді әкем.

Осы әңгімеден кейін мен ұялып жүрдім. Ұйықтар алдында мүмкін мен шынымен де тым әсершіл болып, барлығын асыра сілтеген шығармын деп ойладым. Былай алып қараса, расымен де үйде бір нәрсе істемегенде немесе ноутбукпен көп отырғанда ғана сөйлейтін. Расымен де менің қамымды ойлап ұрысатын шығар. Мен болсам өзіме ыңғайлы жағын тауып алдым да, оларды кінәлай бастадым.

Осылайша өзімді жәбірленуші ретінде ұстануды қойдым. Оқуыма көңіл бөле бастадым, тоқсандық бағам екі шықпайтын болды.

Бір күні ноутбукта баяндама дайындап отырғанда, анам кіріп келді де, сөйлей бастады. Мен оның сөзіне ашуланбай, сабақ оқып отырғанымды түсіндірдім. Анам бөлмеден үндемей шығып кетті. Ата-анам да жаңа ережелерге үйрену үшін уақыт керек сияқты. Менің есейіп келе жатқанымды түсіну үшін де уақыт қажет болар.



Психолог жазбалары

Отбасындағы қалыпты тәрбие мен психологиялық қысымды шатастырмау жолдары қандай? Отбасында не болып жатқанын қалай түсінуге болады? Шынымен, психологиялық қысым көріп жатқаныңды қалай білуге болады? Ғаламтордан белгілі бір ақпаратты ғана оқып алып, дүрбелеңге түсудің қажеті жоқ. Мысалы, Бауыржан сияқты мектепте зорлық туралы дәріс естіп, одан кейін жақындарыңды психологиялық қысымға қатысты айыптау дұрыс әрекет емес. Себебі ата-ананың үй тапсырмасын орындамағаны үшін ұрысуы және компьютер ойындарына тыйым салуы психологиялық қысымға жатпайды. Бұл – қалыпты тәрбие үрдісі. Себебі демократиялық қоғамның өзі ережелер мен келісім негізінде әрекет етеді. Кәмелеттік жасқа толмағандықтан, материалдық тұрғыда өзіңді қамтамасыз ете алмайтындықтан, ересек өмірге психологиялық тұрғыда дайын болмағандықтан, сен үшін ата-анаң жауапты. Сондықтан ата-аналардың отбасында ереже құрып, олардың орындалуын сенен талап етуі орынды. Бұл екіжақты үрдіс. Мысалы, ата-анаңмен үй тапсырмаларын орындаған соң, компьютер ойындарын ойнау туралы келіссең, өз міндетіңді орындағаның дұрыс.

Балаларға көрсетілетін психологиялық қысымды ажырату үшін, оны егжей-тегжейлі талдап көрейік. Психологиялық қысым көрсету дегеніміз – баланың тұлғалық дамуына кері әсерін тигізетін немесе тежейтін ересектердің (ата-ана, қамқоршы, туыстар және т.б.) үздіксіз ықпал етуі.

Физиологиялық қысымға қарағанда, психологиялық қысым кезінде отбасында не болып жатқаны білінбейді. Қысым көріп жүрген бала да, оның айналасындағы адамдар да психологиялық қысым жағдайына түскенін түсіне бермейді. Себебі кейде оны махаббат пен қамқорлықтың көрінісі деп айтуы мүмкін. Алайда ол жасырын қысым болады және оның салдары ауыр болуы мүмкін. Қорқыныш және қорлық жағдайында өмір сүрген бала эмоционалдық ауыртпашылықты сезінеді.

Ал Бауыржан солай қиналды ма? Үйде оған біреу қорлық көрсетті ме? Ол үйде психологиялық қысым көріп жүрмін деп неліктен ойлады? Себебі өзінің әрекетін ақтап шығу үшін, осындай тұжырымға келу Бауыржанға тиімді болды. Ол жәбірленуші рөлінде болды.

Ал жәбірленуші рөлінің пассивті бала рөлін білдіретінін білесің бе? Мені барлығы ренжіте береді, айналадағылардың бәрі жаман, сондықтан мені қорғаңыздаршы деген айқайға ұқсас. Балалық шақта бұл қылық орынды және кішкентай жасқа сай келетін мінез. Алайда ересектік шаққа мүлдем сәйкес келмейді. Ересектік сезімі тәуелсіздік пен жауапкершілік алумен сипатталады. Ал жәбірленуші рөлінде жауапкершілікті өз мойнына алу деген түсінік жоқ. Сен бала болған кезде, үлкендердің сен үшін жауап беруі орынды еді. Себебі ата-анаң сен үшін шешім қабылдайтын, не істейтініңді, не киетініңді таңдап беретін. Ал қазір сен өзіңнің ата-анаң сияқты ересек болуға үйреніп келесің. Саған еркіндік пен бостандықты бергенді қалайсың. Алайда мұның басқа жағы туралы ойланып көрдің бе? Себебі сен жауапкершілік алып та үйренуің керек болады. Яғни біртіндеп аз-аздан жауапкершілік алуға үйренесің. Бауыржанның анасы да бұл туралы айтып кетті, яғни өзіңді ересек адам сияқты ұстасаң, саған сеніп, сені қатты қадағаламайтын боламыз деп айтты. Мысалы, Бауыржан үй тапсырмасын орындау және компьютерде ойнау уақытын өздігінен қадағалағанын көрсетсе, ата-анасы оған сенім артушы еді.

Өкінішке орай, құрбан рөлінен шығу кез келген адамның қолынан келе бермейді. Бірақ уақыт өте келе оның теріс нәтижесін көруге болады. Себебі ондай адамның жанында оның ыңырсығанын, барлығын айыптағанын тыңдап, шыдайтын адам қалмайды. Сондай адамдарды есіңе түсіріп көрші. Алғашында ондай адамдарға барлығы аяушылық танытады, алайда уақыт өте келе жақындағысы келмей қалады.

Бауыржанның жолы болды, ол уақытында тоқтап, өзін жәбірленуші ретінде ұстамайтын болды. Оқуын бастады. Яғни ол есею жолындағы маңызды өмірлік сабақ алды – өзгерісті өзінен бастауы кергін түсінді. Шынында, жәбірленуші кемшілігінің бірі – басқалардың

өзгеруі керек деп ойлауы. Бауыржанның жағдайында ол келесідей болды: ата-анасы өзгерсе, тыйым салуды доғарса, оның оқудағы барлық проблемалары шешіледі деп ойлады. Солай ма? Жоқ! Егер мәселелерді өзі тудырса, басқа адам оның оқудағы үлгерімін қалай жақсартып береді?

Өкінішке орай, бұл, екінші жағынан, балаға басқа жақтан зиян келтіруі мүмкін. Ата-ананың біреуі өздерін жәбірленуші етіп, балаға жеке жауапкершілікті жүктесе, бұл балаға жасалатын психологиялық зорлық-зомбылықтың бір түрі болады.

Мұндай ұстаным – бұл өзіне жауапкершілікті алмау үшін өзінің шешімдеріне, әрекеттері мен таңдауларына басқа адамдарды кінәлау. «Мен өзімді нашар сезінемін, бұл сіздің кінәңіз, мен сізді кінәлаған кезде, мен өзіме, шешімдеріме, әрекеттерім мен әрекетсіздігіме жауап бере алмаймын».

Анасы баласына оның босануы қаншалықты қиын болғанын, жүктілік кезінде қаншалықты азап шеккенін, босанудың қаншалықты қиын болғанын және қаншалықты ауыр болатындығын айта бастайды.

Егер ата-ана қатты ашуланған кезде балаға: «Егер сен / әкең / анаң болмаса, мен үлкен жетістікке жетер едім, колледжге түсіп, жақсы жұмыс жасар едім, актриса, балерина және т.б. болар едім, ал қазір мен асүйде отырмын және сендер үшін тамақ жасаймын, ал сендер мұны түсінбейсіңдер, не бір рахметтерің жоқ ... » Немесе: «Сен әкең сияқтысың, ашушаң және қаталсың»; «Сен анаң сияқты ақымақсың ...» деген сөздерді де айтуы мүмкін.

Неліктен бұл психологиялық қысым болып табылады? Себебі ересектер өз өмірін өздері реттеуі керек және өздері қабылдаған шешімдері үшін баланы кінәламауы қажет. Оның үстіне, бала анасы немесе әкесі үшін өмір сүре алмайды.

Мұндай балалар кемелді, мінсіз, табысты болуға және ата-аналарын қуантуға тырысады және сондай ұстаныммен өмір сүреді. Анам мен әкемнің өздерін құрбан қылып, жете алмаған жетістіктеріне жету үшін әрекет етеді. Ал мұндай адамдар өз өмірлерімен сүрмейді, олар ата-ана азаптарының құнын төлейді.

Осылайша жәбірленушінің ұстанымы адамға зиян тигізуі мүмкін. Сен жәбірленуші болдың ба? Сен бала позициясын таңдайсың ба, әлде ересек болуға тырысасың ба?