

ӨЗГЕРІП КЕЛЕМІН!

ДЕНЕДЕГІ ӨЗГЕРІСТЕР ТУРАЛЫ





ӨЗГЕРІП КЕЛЕМІН!

Денедегі өзгерістер туралы

Безендірген
Зубарева Елена

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.

Өзгеріп келемін! Денедегі өзгерістер туралы. – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 38 б.

ISBN 978-601-7638-14-6

«Өзгеріп келемін! Денедегі өзгерістер туралы» кітабында сенің құрдастарыңның басынан өткен оқиғалары баяндалады. Олардың бойында түрлі өзгерістер орын алып, сол дағдарысты шақты өткереді. Сол өзгерістерге бейімделіп, денелеріне қатысты теріс пікірлерін оң жаққа өзгертуге үйренеді. Осы кітапты оқи отырып, сен де денеге деген қарым-қатынасыңды өзгертіп, өзінді қабылдауға, саналы түрде сүйюге үйренесің. Мұндай жаңа білім саған ұтымды есеюге көмек болады.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
Я 11

ISBN 978-601-7638-14-6

© «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, тарту немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.

МАЗМҰНЫ

Құрметті оқырман!.....	6
Көркем нөмір	8
Психологтың жазбалары	13
Мына жексұрындарды езу.....	16
Психологтың жазбалары	21
Уақытша артық салмақ	26
Психологтың жазбалары.....	31
Интерактивті тапсырма	35
Авторлар мен безендіруші туралы	37

ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАН!

Әдеттегі күніңді еске түсіріп көрші, ол қалай өтетін еді? Әрине, әдеттегідей таңертең төсектен тұрып, жуынып, тісінді тазалап, таңғы асыңды ішіп, мектепке барасың. Мектепте сабаққа қатысып, үзілісте достарыңмен сөйлесіп, жүгіріп, ойнайсың. Сабақтан кейін достарыңмен серуендеуге, спортзалға немесе шығармашылық секцияларға қатысасың. Әдеттегі күнің өтіп, келесі күнге күш жинап, ұйықтайсың. Алайда қандай болмасын бір дүниені күн сайын жасаған – ол әрекет. Бұл жерде сенің көмекшің – денең.

Денеңнің сенің өмірің үшін қаншалықты маңызды екені жайлы ойланып көрдің бе? Ол саған кеңістікте физикалық қозғалуға және қандай да бір әрекеттерді орындауға көмектесіп қана қоймайды. Сонымен қатар дене тек бұлшық ет, мүше, жасуша емес екенін білесің бе? Ол – сенің эмоцияларың және сезімдеріңнің қоймасы. Эксперимент жасап көрейік. Қуанышты сәттеріңді еске түсір. Дене сезінуіңізсіз адам эмоционалдық уайымды сезінбейді. Тіпті әдеби шығармаларда да сезімдері сипаттаған кезде денедегі: үрейден іштің түйілуі, толқудан жүректің жиі соғуы, ашудан жұдырықтардың қысылуы, жүректің ән салуы және т.б. сияқты сезімдерді баяндайды. Осылайша денедегі эмоциялар сезіледі.

Ежелгі заманнан бері адамдар өмір сүру үшін дененің маңыздылығын түсініп, дененің саулығы мен сұлулығына жауап беретін салаларды: медицинаны, спортты ойлап тапты. Алайда қазіргі уақытта дененің маңыздылығы адамның өзін-өзі бағалауына қарай, ал кейбір жағдайларда адам өмірінің мәні, оның сыртқы келбетіне қарай бұрмаланады.

Адамдар өмірлік армандарын құруда өздерінің физикалық мүмкіндіктерін пайдаланудың орнына, сыртқы келбетін ең маңызды фактор ретінде санайды. Оған мансап пен ақша, жағымды қарым-қатынас пен табыс байланысты деп есептейді. Әсіресе өзінің сыртқы келбетіне алаңдаушылық жеткіншектік кезеңіндегі мәселеге айналып отыр.

Мұның бәрінің себебі: денеміз өзгеруде және біздің қалағандай емес. Кейбіреулері бойының ұзаруын, аласа болуын, салмағының аз немесе көп болуын және т. б қалайды. Әдетте жеткіншектер осындай өзгерістерге жете мән береді. Өйткені

осы жаста біз сыртқы тартымдылыққа және физикалық параметрлерге жете мән беретініміз соншалықты – тіпті оны құрдастарымызбен арадағы белгілі бір беделмен, мәртебемен байланыстырамыз. Мысалы, ұзын бойлы ұл бала басқа құрдастарынан гөрі күшті және батыл көрінеді.

Алайда денең мен сыртқы көріністеріңдегі барлық физикалық өзгерістер уақытша. Қазір сен бала денесінен ересек адамның денесіне өзгерудесің. Бұл өзгерістер сен үшін түсініксіз және күтпеген процесс болуы мүмкін. Бірақ кез келген процесс ретінде оның да өзінің аяқталуы бар.

«Өзгеріп келемін!» кітабында сенің құрдастарың – Мөлдір, Арман, Құндыз үшеуінің бастарынан өткен оқиғалары баяндалады. Олар физикалық өзгерістегі дағдарыспен кезігіп, оған бейімделуді үйреніп, өзгерістерге оң пікір танытып, денеге деген теріс көзқарастарын өзгертті.

Осылайша сен де осы өзгерістер жолынан өтіп, денеге деген қарым-қатынасыңды өзгертіп, өзіңді қабылдауға, саналы түрде сүйеге үйренесің. Бұл сен үшін үлкен дене ресурсын ашуға және табысты өсуіңе көмектеседі.

Сонымен, бұл оқиғаға енуге дайынсың ба?

- Көркем нөмір -

«Арман, ертеңгі мерекеде өнер көрсетесің бе? Бізге жауапты адам қажет, өйткені мектеп директоры қатысады», – деді маған сынып жетекшім.

«Жақсы, тырысып көрейін», – деп жауап бердім мен. Әрдайым осылай: сыныптан нөмірді дайындау керек болған кезде, барлық ауыртпашылық маған түседі, себебі менің дауысым бар. Мен үш жыл бойы вокалға қатысым жүрмін. Оған себепкер анам болды, өйткені менің вокалдық талантым бар деп есептейді.

– Ана, сен неге мені вокалға бердің? – деп сұрадым мен бір күні.



- Сен бала кезіңнің әнге құмар болдың. Басқа балалар әнге би билеп жатса, сен ән шырқайтынсың. Кино мен караоке арасында таңдау кезінде, әрқашан екінші нұсқа үшін дауыс беретінсің, - деді анам.

- Иә?! Рас па? - деп таңғалдым мен.

- Иә. Уақыты келіп тұрғанда дағдыны дамыту керек деп санадым...

Анама шын мәнінде ризамын, себебі қазір менің сүйікті хоббиім бар. Сабақтан кейін шығармашылық сабақтарға барамын. Сыныптастарым менің қабілетімді құрметтейді. Себебі сыныптан нөмір дайындау керек болғанда, оларды құтқаратын - мен.

- Сабақтан кейін киноға барамыз ба? - деп достарым ұсыныс жасады.



- Мммм, мен бара алмаймын..., - дедім мен.

- А, иә, вокал. Түсіндік. Онда басқа жолы, - деді олар мені ренжітпеу үшін.

Бұндай жағдай жиі болатын еді, алайда мен ешқашан ол үшін көңіл түсірген емеспін. Хоббиім достарыммен отырғаннан гөрі, маған пайдалы екенін түсіндім. Мұнымен үнемі ән шырқайтынмын деп те айтпаймын.

Вокал сабағында мұғалім маған менің жасымда дауыс өзгеруі мүмкін екенін айтты.

- Арман, сенің дауысың өзгерген бе еді? - деп мұғалім нақтылады.

- Өзгергені қалай? - деп сұрауды жөн көрдім.

- Ұлдар есейген кезде, олардың дауысы өзгереді. Жуанырақ және төменірек болады.

Біраз ойланып, жауап бердім: «Шынымды айтсам, оны байқамадым».

Бірақ ұстазым сезгендей болды. Бірнеше күннен кейін тамағымның қыбырлағанын сезіне бастадым. Дауысым не күрт төмендеп, не күрт жоғарғалап кететін болды. Шынымды айтсам, өз дауысымды әтештің дауысы сияқты сезіне бастадым.

Вокал бойынша келесі сабақтарға келгенде мұғалімімнен сұрадым: «Сіз маған дауыстың бұзылуы туралы айтып едіңіз. Міне, менің ойымша, қазір сол жағдай орын алған сияқты». Мұғалімім күлімсіреп, жауап берді: «Олай болса, сабақтарымызды біраз уақытқа кейінге қалдыру қажет, уақыт өте келе қалпына келтіреміз, әйтпесе сен өз дауысыңды жоғалтып аласың».

«Дауысымды жоғалтып аламын ба? Яғни мен өтпелі жасқа байланысты ән айту қабілетімнен айырылып қалуым мүмкін бе?» деп дүрбелең салдым.

- Иә, мұндай жағдайлар жиі болып тұрады.

Көңіл күйім түсіп, ештеңе жегім де, ішкім де, ештеңемен айналысқымда келмеді. Жай ғана жаттым, көңіл күйім де болмады.

- Арман, неге көңіл күйің жоқ? – деп сұрақ қойды анам.

- Менің дауысым өзгеріп кетті, – деп қөңілсіз жауап бердім мен.

- Бұл жақсы ғой, сен өсіп жатырсың, – деді күлімсіреп анам.

- Мен енді ешқашан ән айта алмаймын, – деп ауырсына жауап бердім.

- Қайдағыны айтпа. Дауыс байламдарыңа зиян келтірмеу үшін жай ғана сабақтарды азайту қажет. Мұғалімің маған қоңырау шалып, дауысыңа көп ауыртпашылық салмау үшін сабақты уақытша тоқтатқанын айтты, – деді анам.

- Сен өз өміріңде орын алатын барлық өзгерістерге бірден жаман жағынан қарамауың керек. Енді сен өсесің, батылырақ бола бастайсың, сондықтан көңіл күйіңді түсірмей, керісінше, мұнымен мақтануың керек.

Біз анаммен осы тақырыпты тағы ұзақ талқыладық. Менің көңіл күйім көтеріліп, мұндай нәрселерге басқаша қарай бастадым. Дауыстың бұзылуы мен үшін енді ең қорқынышты нәрсе емес еді. Мен өз ұстазыма маған дауысымды қайта қалпына келтіруге көмектесетініне сенетінмін, яғни мен қайтадан ән айта аламын.



ПСИХОЛОГТЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

Арманның жағдайынан жеткіншектердің бойынан өтетін өзгерістерді көруге болады: дауыстың, бойдың, дене бітімінің, кеуденің т.б. өзгеруі. Мысалы, Арман дауысының енді не болатыны жайлы уайымдай бастады. **Өйткені біз нәтиженің белгісіздігінен өзгерістерден қорқамыз? Бойымыздағы өзгерістерден «Қаншалықты өсемін? Ол қанша уақытты алады? Достарыммен қатар бола аламын ба? Ата-анамен? Өзім қалағандай өспей қалсам ше?»** деген қобалжулар пайда болады. Осылайша адамдар болашағының белгісіздігінен алаңдаушылықты азайту үшін болашақты мистикалық жолмен білуге ұмтылады.

Сондықтан бізді өмірде болатын өзгерістер үрейлендіреді. Сенің жасыңда өзгерістер қаншалықты белгісіз және қорқынышты – жас баладан ересекке айналу оңай емес. Бұл жердегі басты мәселе – осы процесті бастан қалай оңай кешіруге болады? Осындай мүмкіндіктердің бірі – ата-ананың қолдау көрсетуі. Сондай-ақ мұндай жағдайда өзіңе-өзің көмектесе аласың. Иә, дәл солай. Ересек болудың енді бір шарты осы – өз мәселеңді өзің шеше алуың. Бұл көмек сұрауға болмайды дегенді білдірмейді. Керісінше, көмек сұрау әлсіздіктің емес, күштіліктің белгісі. Күштілік – саған көмек қажет екенін мойындау. Күштілік – өз сезіміңді басқа адамға ашу. Күштілік – басқаға сену. Дегенмен өз өмірлік мәселелеріңді өз бетіңше шеше білу және шешім қабылдау – ересек болғаныңның басты белгілері.

Өзіне қалай көмектесуге болады? Ең алдымен, осы өзгерістерге деген көзқарасыңды өзгерту. Ең қолайлысы – өзіңдегі өзгерістерді сабырлықпен қабылдау. Қабылдау дегеніміз – фактіні анықтау. Біз шындықты орыналған оқиға фактілерінің призмасы арқылы қабылдаймыз. Сыртқы көріністерді алатын болсақ: өзгерту мүмкін емес немесе қиын болатын өзгертулер бар, мысалы, өсу. Адам өзінің ең жоғары өсуіне жеткен кезде, ол одан әрі өсе алмайды. Бұл шамаға әсер ететін әртүрлі факторлар бар. Және ол факторлар оның бойының – оның өмірінің фактісі болатынын көрсетеді. Оны

ПСИХОЛОГТЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

өзгертуге бола ма? Мүмкін емес. Бірақ өзінің бойына деген көзқарасын өзгертуге болады. Өл өмір бойы қиналып, уайымдап, өзін басқалармен салыстырып, өз бойында толыққандылығына күмән келтіретін комплекстерді көбейтуі мүмкін. Немесе, керісінше, өзін басқалар сияқтымын деп санап, әрі қарай өмір сүріп, өзінің оқудағы, мансаптағы және т.б. жетістіктерінен ләззат ала алады.

Осылайша біздің денемізге деген көзқарас өмірімізге әсер етеді. Бірақ бұл көзқарас бізде қалай көрінеді? Бұл немен айланысты? Мұны мұқият қарастырайық.

Біздің денемізге деген көзқарасымыз қандай болатыны денеміздің бейнесіне байланысты. Дене бейнесі – бұл барлық көрініс кешені, яғни сана, бейсана деңгейінде адамның өз денесін бағалауы, оны сезінуі және денеге қатысты уайымдауы. Яғни адамның өз денесін, сыртқы келбетін және дене функцияларын қабылдауы. Мысалы, саған және сенің достарыңа «орындықты елестетіп көр» деп айтқан кезде, әрқайсысы өз бейнесін елестетеді. Біреуі төрт аяқты ағаш орындықты, енді біреуі былғары орындық, дөңгелек аяқты, матамен қапталған орындықты және т.б. елестетеді.

Сен денеңді бағалау, эмоциялар және визуалды бейнелер арқылы сипаттағанда – сен ойыңда тұрған дене бітіміңді сипаттап тұрсың деген сөз. Кейбір ауруларда саналы дене бейнесі адамның нақты денесімен (мысалы, анорексиямен) сәйкес келмеуі мүмкін. Алайда бізге көбінесе бейсаналық дене бейнесі әсер ететінін сирек байқаймыз, оны белгілі бір жолмен қалыптастырғанымызға таңғалуымыз мүмкін.

Саналы дене бітіміңнің бейнесі қандай деп ойлайсың? Денеңді қандай сөздермен сипаттайсың? Денеңді елестеткенде қандай эмоциялар пайда болды? Мұның артында қандай сенімдер жатыр?

ПСИХОЛОГТЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ

Сен бойым ұзын болса екен деп ойладың ба? Немесе дене бітімің кішірек болса еді деп. Мүмкін саған мұрның ұнамайтын шығар? Мұндай ойларда біздің денемізге деген сенімдеріміз жасырынған. Өкінішке орай, көпшілігіміз үшін бұл сенім теріс. Мысалы, «Менің денем өзім қалағандай көрінбейді», «Басқа денем болса жақсы болар еді», «Денемді өзгертер едім» т.б. Осы сенімдердің артында әртүрлі эмоциялар жатыр: жиіркеніштен қорқынышқа, көңілсіздіктен азапқа дейін. Бұл сенім мен эмоциялар адамның бақытты өмір сүруіне және өнімді болуына жол бермейді. Себебі адам денесі – бұл оның мүмкіндіктері мен үйлесімді өмірі. Есіңе түсір, адам ауырған кезде, оның бар қалауы – денінің сау болуы, қалғаны маңызды емес. **Дені сау болған кезде, ой мен шабыттың шыңын сезіне алады, ол үшін әлем армандар мен мағыналарға толы болып көрінеді.** Мұнда дене бейнесіне деген көзқарас маңызды рөл атқарады.