

ЖАСӨСПІРІМ КЕЗЕҢНЕН ЕРЕСЕКТІККЕ ӨТУ

АТА-АНАМЕН ҚАНДАЙ ТАҚЫРЫПТАРДА
ӘҢГІМЕЛЕСУ ҚИЫНДЫҚ ТУДЫРАДЫ

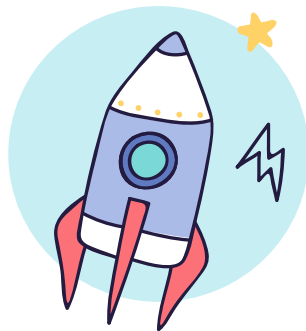


Ұлдарға арналған кітап

ЖАСӨСПІРІМ КЕЗЕҢНЕН ЕРЕСЕКТИККЕ ӨТУ

Ұлдарға арналған кітап.
Ата-анамен қандай тақырыптарда әңгімелесу
қиындық тудырады?

Безендірген
Сапаров Мухтар



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
И 32

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

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Жасөспірім кезеңнен ересектікке өту. Ұлдарға арналған кітап. Ата-анамен қандай тақырыптарда әңгімелесу қиындық тудырады? – Астана: «Bilim Foundation» КК, 2023. – 28 б.

ISBN 978-601-7638-25-2

«Жасөспірім кезеңнен ересектікке өту. Ұлдарға арналған кітап. Ата-анамен қандай тақырыптарда әңгімелесу қиындық тудырады?» атты ұл балаларға арналған кітапта осы кезеңдегі жыныстық даму белгілеріне деген ұқыпты және жағымды қатынасты қалыптастыру, өзінің бойында пайда болған физиологиялық өзгерістерін қалыпты әрі еш ыңғайсыздық танытпай қабылдау туралы ақпарат ұсынылған. Жыныстық жетілудің психологиялық аспектілері қарастырылған және осы үдерісті оңтайлы бастан өткеру бойынша ұсыныстар берілген.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
И 32

ISBN 978-601-7638-25-2

© «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.*

*Жастық шақ – сақтауды қажет ететін жалғыз байлық...
Осындай байлыққа ие адам ханға тең.
Оскар Уайльд*

*Ересектердің мінсіз еместігін байқаған кезде бала есейе
бастайды, үлкендерді кешіре бастаған кезде ересекке
айналады, ал өзін кешіруге қабілетті болған кезде
парасатты адамға айналады.
Олден Ноулан*

МАЗМҰНЫ

Құрметті оқырман!	7
Бұл қалай болды?.....	8
Психологтың жазбалары.....	12
Бұл қалыпты жағдай ма?.....	14
Психологтың жазбалары.....	18
Мен мұны қалай шеше аламын?.....	19
Психологтың жазбалары.....	23
Бұл саған қажет болар	25
Ата-аналар мен қамқоршылар назарына.....	26
Авторлар мен безендіруші туралы.....	27



ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАН!

Осы кезеңде сен балалық шақтан ересек өмірге қадам басасың, сол себепті осы кезеңді «өтпелі» деп те атайды. Балалық шақтан ересектік кезеңге өту ішкі және сыртқы өзгерістеріне алып келеді.

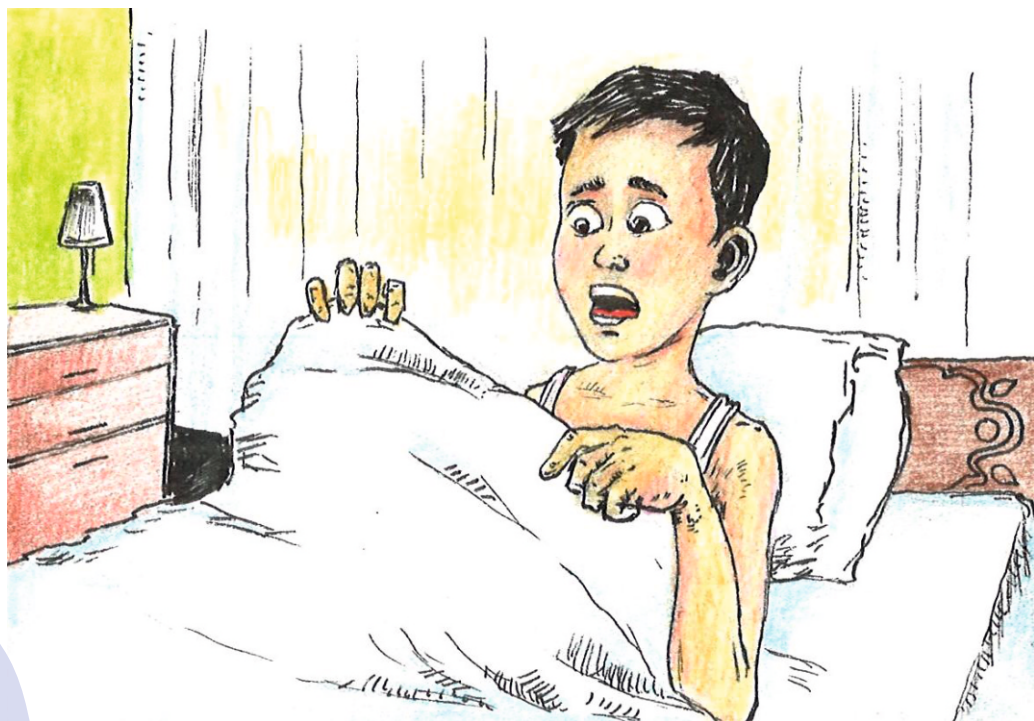
Сенің ұл баладан ер адамға өтуің алдымен гормоналды күйдің өзгеруінен байқалады, ол, өз кезегінде, дененің жылдам өсуінен, дауыстың жуандауынан, физиологиялық ерекшеліктердің, жаңа қажеттіліктердің туындауынан көрінеді. Осы кезеңде сен алғаш рет «ер адамға ғана» тән мәселелермен кездесесің.

«Жасөспірімнен ересектік шаққа ер балаларға арналған» кітапта осы кезеңдегі жыныстық даму белгілеріне деген ұқыпты және жағымды қатынасты қалыптастыру, өзінің бойында пайда болған физиологиялық өзгерістерін қалыпты әрі еш ыңғайсыздық танытпай қабылдау туралы сөз етіледі. Бұл кітапта сен өтпелі кезеңмен, физиологиялық өзгерістерімен бетпе-бет келген сенің жасындағы ер балалардың әңгімелерімен таныса аласың. Бұл жазбаларда олар сенімен өздерінің жыныстық жетілуі барысында кенеттен пайда болған жағдайларымен, бастан кешкен өз уайымдарымен, ойларымен, сезімдерімен бөліседі. Біздің кейіпкерлеріміз өз тәжірибесі туралы айтып, «лайфхактармен», өзін-өзі реттеу және өзінің жаңа ерекшеліктерін қабылдау тәсілдерімен бөліседі. Сонымен қатар бұл кітапта сен психолог түсініктемелерін оқи аласың, ол ұл баладан еркек адамға өту кезіндегі ерекшеліктердің, кедергілердің және өзекті сұрақтардың жауабын табуға көмектеседі.



Бұл қалай болды?

Жақында менің басымнан бір жағымсыз жағдай өтті. Таңертең мен оянып, көрпемді көтеріп едім, менің ішкіімім мен төсегім сәл дымқыл, әрі ақ дақтармен былғанып қалғанын көрдім. Мен ұйқылы-ояу күйде болсам да, түсімде ұрығымның бөлінгенін түсіндім. Осы кезде мен өзімді жайсыз сезіндім. Білмеймін, бірақ өзімнен-өзім ұялдым. Бірер уақыт мен не істеу керектігін білмедім, басымдағы ой тоқтап қалған сияқты, алайда сұрағымның шешімін таба алмадым. Содан кейін мен орнымнан тұрып, ішкіімімді ауыстырып, төсек жаймасында алып тастадым. Егер үйде біреу бұл туралы білсе, бұл тым ұят болады деген ойда болдым.



Өзім абыржып қалдым, бойымды ыңғайсыздық сезімі бойлады, бірақ бұдан былай қайталанбас үшін не істеу керектігін білмедім. Бұл мәселені өзім шешуім керек деген ойда болдым. Мен диванның артына ішкімім мен төсек жаймасын жасырып қойдым. Маған ағылшын тілінен қосымшаға баруға тура келуіне байланысты мен тез жиналып, сабаққа жүгіріп кеттім. Жол бойы мен бұл қалай болды деген ойда болдым. Мен бұл неден болғанын түсінбедім, бұған дейін ондай жағдай болған жоқ еді, мүмкін менде бірдеңе дұрыс емес шығар. Қосымша сабақ текке өтті, себебі барлық уақыт мен өз ойымды жинақтай алмадым, үйде біреу менің киім-кешегімді тауып алған шығар деп уайымдадым. Үйге келгенде барлығы әдеттегідей екендігін, әрі ешкім күдікті ештеңе байқамағандығын көріп, көңілім орнына түсті.

Мен заттарды дереу кір жуғыш машинаға салғаннан кейін ғана еркін тыныс ала алдым. Мен өз бөлмедегі кереуетте жатып, егер менде тағы осы жағдай орын алса не істеуім керек деп ойладым. Кенеттен үйде біреу кездейсоқ көріп қалса деген ойлардың барлығы мен үшін ыңғайсыздық сезімін тудырды.

«Мүмкін ғаламтордан іздеп көрсем? Әрине, бұл жерде қандай да бір ақпарат бар шығар» деп ойладым да, ғаламторды ашып, қарай бастадым. Бұл жерде бірінші болып көзіме іліккені «Поллюция» (әрі қарай «ұрық, ұрықтың бөлінуі») деген сөз еді. Мен мұндай сөзді ешқашан естіген емеспін. Бірақ менің басымнан өткен жағдайды дәл осы ұғым сипаттайды екен. Мен бұл туралы ақпаратты оқығаннан кейін аздап тынышталдым. Бірақ бұл мен үшін жеткіліксіз екенін сезіндім.

Менің немере ағам бар, онымен мен әртүрлі тақырыптарда еркін сөйлесе аламын. Кейде мені не аландататындығы туралы онымен бөлісемін. Ол мені әрдайым қолдайды және жігерлендіреді. Мен осының бәрін ұзақ уақытқа қалдырмай, оған барып, әрі қарай маған қалай істеу керектігін біліп алуды шештім. Мен оған қоңырау шалып, жақын уақытта келетімінді айттым. Темірлан біздің үйге жақын жерде тұрады, мен 15 минуттан кейін оның үйінде болдым және оған бүгін таңертең маған не болғанын айтып бердім.

Ол мені мұқият тыңдады да:

«Шынында да, бұл қалыпты жағдай, сен өсіп келесің және бойындағы гормондар өстіп ағзаға әсер етеді» деді.



«Гормондар?» Гормондар ұрыққа қалай әсер етуі мүмкін, ол ұйықтап жатқанда қалай шығарылады», – деп сұрадым мен.

«Сен қазір өсіп келе жатырсың, әрі бұл қалыпты жағдай, түнде болған жайтты «ұрықтың бөлінуі» деп атайды. Бұл бақылаусыз болады. Бұл жағдай қайта орын алуы немесе болмауы да мүмкін, сондықтан ол жекебастық ерекшелігіңе байланысты, сондықтан алаңдама, тыныштал», – деді де, мені иығымнан қақты.

«Иә, мен бұл туралы оқыдым, бірақ бәрін соңына дейін түсінгеніме сенімді емеспін», – дедім мен.

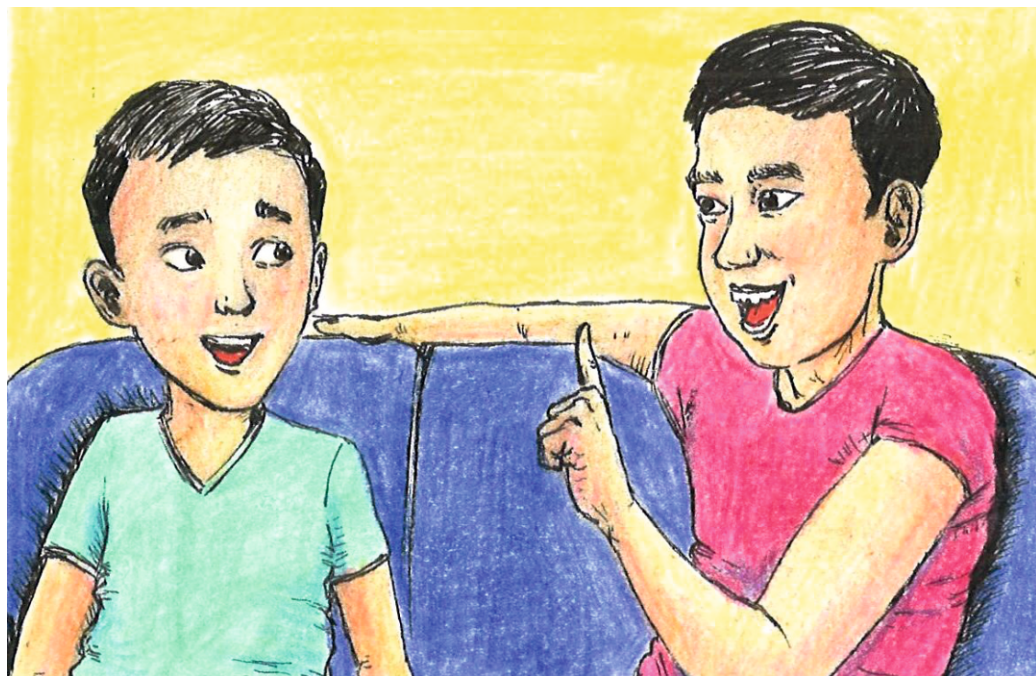
«Мектепте сендерге жыныстық жетілу туралы айтты ма?» – деп сұрады ағам.

«Иә, олар бірдеңе айтып жатты, бірақ мен оны тыңдамадым».

«Олай болса тыңда, жыныстық жетілу кезінде, яғни сенің жасыңда

денеңде өзгерістер болады, бұл – ағзаның сау дамуының белгісі, ал түнде денеңдегі белсенді ұрықтың сыртқа шығуы артық мөлшерден арылуға мүмкіндік береді. Бұл – жыныстық жетілу кезінде пайда болады.

Біз Темірлан екеуіміз көп әңгімелестік, ол маған осы жағдайда оған не болғанын және не сезінгенін айтып берді. Ол әзілдеп отырды, біз екеуіміз оның өткен тәжірибесін еске алып күлдік.



Екеуіміз ашық әңгімелескеннен кейін мен өзімді жеңіл сезіндім, бостан бос алаңдауды доғардым, отбасымдағылар бұл жайтты қалыпты қабылдайтынын түсіндім. Мен ағаммен сөйлескеніме қуаныштымын, өйткені, ең болмағанда, ғаламторда ақпарат болғанымен, шынайы өмірде оны естіп, әрі ағамның қолдауын сезіну бір бөлек.

«Ұрықтың бөлінуін» жастық жетілудегі физиологиялық норма ретінде қабылдағанымды сезіндім, бәрі маған түсінікті болды және мұнда ешқандай ұят нәрсе жоқ екендігіне көзім жетті.



ПСИХОЛОГТЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ



Адам өмір сүру барысында бірнеше дағдарыс кезеңдерінен өтеді, осы кезеңдердің барлығын бір сөзбен айтқанда «есею» деп атаймыз. Есею, ер жету дегеніміз – туылғаннан бастап өмір бойына жүретін үдеріс. Өсудің және өзгерудің ең белсенді кезеңдері – бұл нәрестелік және жасөспірімдік кезең. Егер сен баланың туылғаннан бастап бір жасқа дейінгі өзгерістерін байқаған болсаң, оның қаншалықты өзгеретінін, қысқа мерзімде қанша жаңа дағдыларды игеретінін, денесі мен сыртқы белсенділігінің өзгеретінін байқаған боларсың.

Қазіргі уақытта сен өзгеру жылдамдығы жоғары бірдей кезеңді бастан өткеріп отырсың. Күн сайын сен кемелденіп, сыртқы және ішкі жағынан өзгеріп, өзің айнаға қарап, кейде жас баланың көзімен ересек адамның саған қарайтынына таңданасың. Біз бұл өзгерістердің сыртқы көріністерін ғана байқаймыз, ал сенің денеңде қаншама өзгерістер болып жатқанын елестетіп көрісі. Ішкі ағзаның өзгерісі, олардың жұмысы күрделене түседі, дененің барлық үдерістері ересек адамдікі сияқты өзгереді. «Ұрықтың бөлінуі» – сенің ішкі өзгерістерің, баланың жыныстық жүйесінің ересек адамға өтуінің нәтижесі.

Барлық осы өзгерістер дененің күтпеген реакциялары, сөзсіз; ұят және ыңғайсыздықты тудыруы мүмкін. Алайда өзгерістерді бастан кешіретін жалғыз сен ғана емес екеніңді, басқалары да қиындықтар мен жағымсыз тосынсыйларға тап болатындығын ұмытпауың керек. Сенің жасыңдағы барлық ұлдар сендермен бірге осы қиындықтарды бастан кешірген, әрі сенің отбасы мүшелерің де осыған тап болды. Әкең, ағаң, бапкерің, мектептегі мұғалім бәрі де сен сияқты жасөспірімдік кезеңнен өтіп, «ұрықтың бөлінуіне» кезіккен. Сен әрқашан олардан қолдау сұрай аласың, осы өзгерістер кезінде алған тәжірибелерімен олар бөлісе алады және олардан кеңес сұрай аласың.

Сонымен қатар белсенді есею барысында ағзадағы өзгерістер кезеңінде бірнеше қарапайым ережелерді сақтау қажет:

★ **Жеке гигиена.** Күн сайын душ қабылдауға және ішкіміңді ауыстыруға тырыс.

★ **Отбасыңда ыңғайсыздық тудырма.** Егер таңертең оянганда төсегің ылғалданып тұрса, төсек-орынды жинап, оны өзің ауыстыр және жу. Өзің үшін анаңнан арнайы 2 дана төсек-орын сұрап ал.



★ **Дене белсенділігі.** Дене тәрбиесі саған болатын өзгерістерден ауыртпалықсыз және оңай өтуге, денеңді нығайтуға көмектеседі.

★ **Тыныс алу жаттығулары.** «Ұрықтың бөлінуі» тым қатты шаршау салдарынан пайда болады, жағдайдан арылу үшін кем дегенде үш рет қайталау арқылы терең әрі баяу тыныс алу және баяу дем шығару керек, ол сені тыныштандыруға, бойыңды жеңіл сезінуге көмектеседі.