

ЖАСӨСПІРІМ КЕЗЕҢНЕН ЕРЕСЕКТІККЕ ӨТУ

АТА-АНАМЕН ҚАНДАЙ ТАҚЫРЫПТАРДА
ӘҢГІМЕЛЕСУ ҚИЫНДЫҚ ТУДЫРАДЫ



Қыздарға арналған кітап

ЖАСӨСПІРІМ КЕЗЕҢНЕН ЕРЕСЕКТІККЕ ӨТУ

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

Безендірген
Абдин Канат



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. Қыздарға арналған кітап. Ата-анамен қандай тақырыптарда әңгімелесу қиындық тудырады? – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 32 б.

ISBN 978-601-7638-24-5

«Жасөспірім кезеңнен ересектікке өту. Қыздарға арналған кітап. Ата-анамен қандай тақырыптарда әңгімелесу қиындық тудырады?» атты қыз 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 978-601-7638-24-5

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

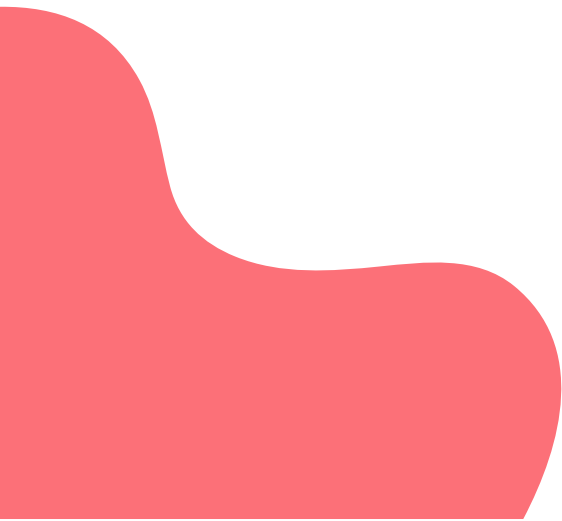
Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.



*Жастық шақ сән емес. Жастық шақ - бұл өнер.
Оскар Уайльд*

*Әлі шындықты естімеген әр қызға жүгінгім келеді. Шындық
мынада: сіз осы әлемге келген ең керемет құбылысыз.
Майк Тайсон*



МАЗМҰНЫ

Құрметті оқырман!	7
Күтпеген иістер.....	8
Психологтың жазбалары.....	13
Есеюдің жаңа кезеңі.....	14
Психологтың жазбалары.....	20
Менің денемдегі өзгерістер.....	22
Психологтың жазбалары.....	27
Бұл саған қажет болар	29
Ата-аналар мен қамқоршылар назарына.....	30
Авторлар мен безендіруші туралы.....	31



ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАН!

Қыздардың жеке басына тікелей қатысты, тіпті тыйым салынған тақырыптарды ашатын кітабымыздың беттерінен біраз ақпарат алуға келгенің үшін қуаныштымыз. Өзіңді қазір мазалап жүрген кейбір сұрақтарға осы кітап парақтарынан жауап таба аласың деген үміттеміз. Енді сен кішкентай қыздың әдемі ханшайымға айналатын, осы уақытқа дейін құпия болып келген сырды ашатын қызықты өсу кезеңін бастан өткересің, сен алғашқы ұшуға дайындалған көбелекке ұқсайсың.

Бұл – сиқырлы кезең, ол көбінесе қорқынышпен, эмоционалды белсенділікпен, бастапқыда түсіну және қабылдауы қиын болатын өзгерістерден тұрады. Сен кейбір тақырыптарда еркін сөйлеуге қорқасың, ұялшақсың, жүйкең тез қозғыш, кіммен хабарласып бұл туралы қалай дұрыс сұрау керектігін білмейсің. Осы кітап беттерінде жазылған әңгімелерде сенің жасыңдағы қыздар өздерінің жолында кездестірген қиындықтары туралы айтады, сезімдері мен бастан өткерген уайымдарымен бөліседі, қиындықтарды және кедергілерді жеңуге, әрі оны басынан өткеруге көмектесетін жолдар туралы баяндайды.

Мұнда өзіңе түсіністік танытатын және тәжірибесімен бөлісетін, пікірлес адамдарды таба аласың, ең бастысы – осы кітаптың беттерінен қиындықтарды жеңуге, денеңде болып жатқан өзгерістерді қалыпты қабылдауға арналған шешімдерді таба аласың.



Қутпеген иістер



Дене шынықтыру сабағынан кейін денемнен өткір иісті сездім. Бәлкім, ол иіс қыздардың бірінен немесе көрші ұлдардың шешінетін бөлмесінен шыққан шығар. Күні бойы ол иіс менің соңымнан қалмай, ол иісті мен сезе алдым. Әр адам жанымнан өткен сайын артыма бұрылып қарағанда, бұл жағымсыз иіс сол адамның артынан қалған із болып көрінетін.



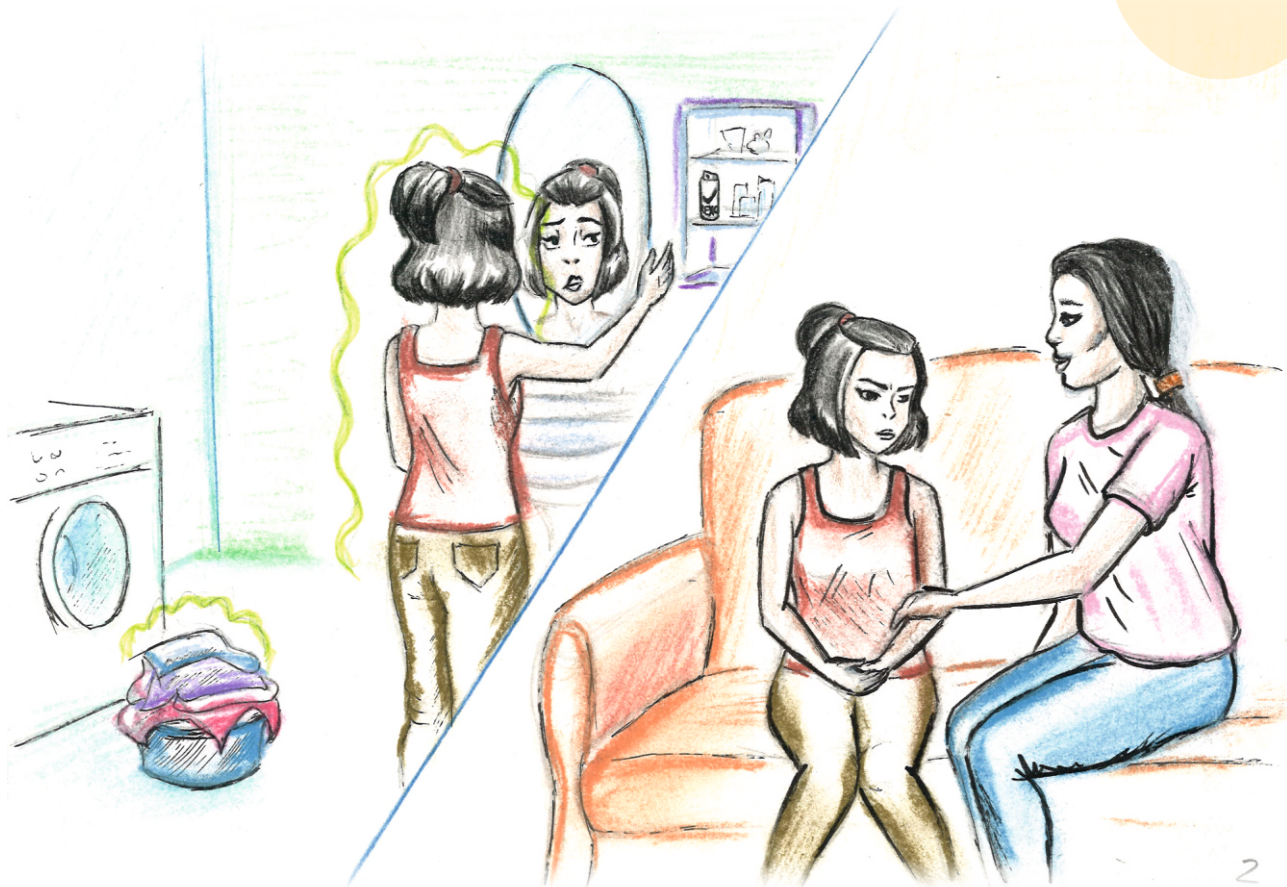
Үйге оралғаннан кейін ғана мен бұл иістің өзімнен шыққанын түсіндім. Сол кезде мен душқа түсуге жүгірдім, мұқият жуынып, хош иісті крем жағып, таза киім кидім. Мәселе шешілді, мен бұл қайталанбайды деп үміттендім.

Таңертең әдеттегідей мен таза көйлек киіп, мектепке баратынымын. Басында бәрі жақсы болды, ал үшінші сабақтың соңына қарай мен тағы да осы иісті сездім. Мектепте күні бойы айналамдағы адамдар менің иісімді сезіп қалады-ау деп уайымдадым. Мен қолымды көтермеуге тырыстым, бұл өте ыңғайсыз еді, бірақ мен басқаларға білдіртпеуге тырыстым. Олар мені мүлдем жуынбайды екен ғой деп ойлайды деген ойда болдым. Мен әр сабақтан кейін болатын қоңырауға дейінгі минуттарды санап отырдым. Өзімді өте ыңғайсыз сездім. Басымда бір жағымсыз иіс алдымен бөлмеге кіргендей, одан кейін мен енгендей сурет пайда болды. Осыдан кейін мен ертең өзіммен бірге қосымша көйлек және әпкемнің дезодорантын уақытша қолдануға аламын деп шештім.

Кешке мен екі рет жуындым, алайда иіс менің киімімде қалып қойған екен. Не болғанын түсіне алмадым, өйткені мен жуынып, таза киім киіп жүрмін ғой. Бұрыннан бері жегенімнің бәрін жеймін, әдеттегідей спортпен шұғылданамын. Бұл туралы кімнен сұрайтынымды білмедім. Анам мен әпкемнен ешқашан мұндай иісті сезбейтінмін, ал мектепте қыздарда мұндай мәселе жоқ сияқты. Менің қазір байқайтыным – денемдегі жағымсыз иіс.

Мен денешынықтыру сабағына бармайтынды шығардым, өйткені жаттығулардан кейін менің денемнен одан да көп иіс шығатындығын сездім, егер мұғалімдер немесе сыныптастарым менің қасымда болып сөйлесетін болса, айналадағылардың бәрі бұл иісті сезетін шығар деп ойлады. Мен әпкемнің дезодорантын қолдандым, бірақ бұл да маған көмектеспеді. Тердің өткір иісі мен дезодоранттың хош иісінің қоспасы жағымсыз иісті тудырды. Осыған байланысты мен өз денемнен ұялатын болдым, қатты жиіркенішті еді, ең болмағанда, бұл иісті кетіруге көмектеседі деген үмітпен киім-кешектерді үсті-үстіне қабаттап киюге тырыстым. Бұл нәтиже бермеді. Мен ештеңе көмектеспейтініне қатты ашуландым және бұл туралы біреумен сөйлесу ыңғайсыз, әрі ұят болады деген ойда болдым. Басқалар мен туралы не ойлайды? Бәрі қыздардың ұқыпты, қыздардан үнемі

жағымды иіс шығуы керек дейді, алайда мен өз денемді жеңе алмай жатырмын. Үстіңнен жағымсыз иіс шыққан жағдайда оны басқара алмасаң, бұл жағдайда не істеу керек? Барлық болған жағдай менің жүйкемді қатты мазалай бастады.



☆ Үйдегілер мені байқамасын деп киімді бірнеше рет ауыстырдым, әпкем анамнан дезодорантының қайда кеткенін сұрап, оны іздей бастады. Содан кейін олар менің бүкіл үй және мектеп киімдерімді жуып қойғанымды байқады. Менің үлкен әпкем менен:

- Әсия, киіміңді кеше ғана жуған жоқсың ба? – деп сұрады.

- Иә, жуғанмын.

- Сен барлық жейделерің мен футболкаларыңды бірден кірлетіп

алдың ба?

- Бұл сенің шаруаң емес.

- Сен менің дезодорантымды алдың ба?

- Ия, маған өте қажет болды.

- Бірдене болды ма?

- Менімен не болып жатқанын білмеймін. Бірнеше күн бұрын дене шынықтыру сабағынан кейін мен өз бойымнан жағымсыз иісті сезе бастадым.

Бұрын тердің иісі шығатын еді, оған мен мән бермейтінмін, ал әрбір дене тәрбиесі сабағы болғаннан кейін бұл иіс мені үнемі мазалайтын болды.

- Сен көп терлеп жүрген шығарсың?

- Бірақ бұл иіс кетпейді. Барлық жейделерім мен футболкаларымды киюге тек жарты күн ғана жетеді. Мен өз денемнен соншалықты жиіркенетін болдым, егер барлығы менімен сөйлесуге немесе менің қасыма келсе, бәрі соған назар аударатын сияқты. Сенің дезодорантыңнан кейін одан әрі нашарлай бастады, өйткені мен иіс жоғалды деп үміттенген едім, бірақ ол дезодоранттың иісімен қосылып жағымсыз иіс тудырды.

- Сен неге анамнан немесе менен сұрамадың?

- Маған бір нәрсе болған шығар деп ойлады. Сізден де және анамыздан да осындай иіс сезілмейді.

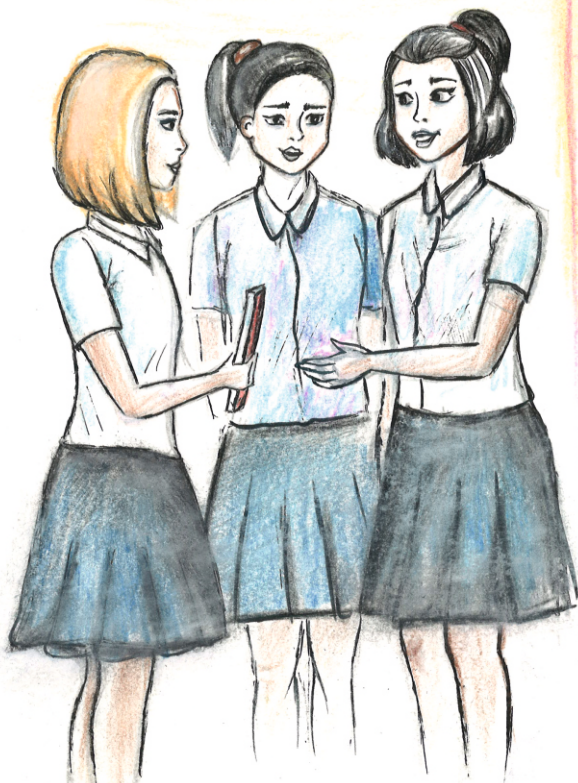
- Әсия, бұл қалыпты. Мен сенің жасыңда болғанда, менде де солай болған, анамның да басынан осындай жағдай өткеніне сенімдімін. Қазір сенің бойыңда гормондарың қалыптасуда, сондықтан қазір сенің денеңде көп нәрсе өзгереді. Сен айтқан денедегі иіс дәл осыған байланысты пайда болады. Бұл қалыпты жағдай және сенің сыныбыңдағы барлық қыздарда да солай болады. Кейбіреулер үшін бұл иіс аз байқалады, ал басқалары үшін ол айқын көрінеді. Уақыт өте келе бұл өтеді. Сен сәл күте тұруың керек,

ашамамен алты айдан кейін гормоналды фон және дененің иісі де қалыпына келеді.

- Нақты солай ма?

- Иә, уақыт өте келе ол бірте-бірте аз байқалады, енді гигиенаны сақтау керек, душқа жиі баруға тырыс, бірақ оны асыра сілтеп алмау керек. Өзіңді бұрынғыдай ұста. Айналадағы адамдар сенің иісіңді сезінетін және соны ойлайтын сияқты көрінеді. Әрине, саған қазір ыңғайсыз екенін білемін, алайда мен және анам сені әрқашан қолдауға дайынбыз.

Осы әңгімеден кейін мен өзімді жақсы сезіндім, мұның бәрі уақытша және өтетінін түсіндім. Мен әлі де мектепте ұялатынмын және бұл иісті сезу мен үшін жағымсыз еді, бірақ бұл туралы көп ойламауға тырыстым. Уақыт өте келе бұл мәселелерді тек мен ғана бастан кешірмейтінімді түсіндім. Менің сыныбымдағы кейбір қыздардың үстінен ұқсас иіс шығатынын байқадым. Басқа да жасөспірімдердің бастан өткеретінін білгенен кейін мен өзімді қалыпты сезіне бастадым.



ПСИХОЛОГТЫҢ ЖАЗБАЛАРЫ



Қыздардағы өтпелі жас ұлдарға қарағанда ерте басталады. Ұлдар ойын ойнап жатқанда, қыздарда физиологиялық және психологиялық өзгерістер басталады. Сен бойыңда болып жатқан өзгерістерге тап болған шығарсың, ол – сенің денеңнің, сезімдерің мен эмоцияларың, дүниеге деген көзқарасыңның, қалауың мен талғамыңның өзгеруі. Сені бала қатарына жатқызу қазірдің өзінде қиын, бірақ сен ересек қыздар қатарына да жатпайсың. Өзіңді анаңмен, әпкеңмен немесе қоршаған ортадағы, әлеуметтік желілердегі, әңгімелердегі және кітаптардағы басқа қыздармен және әйелдермен салыстыра отырып, сен өзіңді сенімсіз сезінуің мүмкін, өйткені олардың физикалық бейнесі мен қабылдауына әлі де сен қатысты болып табылмайсың және олардың сені өздерімен теңестіруі мүмкін емес, бұл қалыпты жағдай, ол өтпелі кезең – есею.

Есею – бұл сені ересек өмірге бастайтын «баспалдақ», ересек өмірге өткізетін көпір іспеттес кезең. Әрбір «баспалдақ» – бұл сенің денеңді және өзін-өзі сезінудің жаңа «мен» бейнесі, өзін-өзі қабылдау мен сезінуге ауысуының белгілі бір кезеңі. Осы «баспалдақтардың» бірі – бұл белсенді терлеу, бастапқыда ол жағымсыз эмоциялар тудыруы және сені алаңдатуы мүмкін. Гигиена сақтау саған осы өзгерістерді жеңуге көмектеседі, ал өз эмоцияларыңмен жұмыс жасауың керек.

Эмоциялармен жұмыс жасауда өзіңнің жеке шығармаларыңдағы әңгімелер мен ертегілер саған көмектесе алады, онда басты кейіпкер сенікіне ұқсас әңгімелерде пайда болады, бірақ ол өте күрделі және сандырақ болар еді. Ол оның иісі сыныптастарын, достарын өзінен алашақтатып және олар құбыжыққа айналады, немесе зұлым, аш жануарлар оның иісін сезіп, артынан келеді деп қорқуы мүмкін, ал сенің мақсатың – өз қорқыныштарыңмен байланысты әңгімені ойластыру, әрі басты кейіпкерге осы жағдайдан шығуға көмектесу. Иә, бұл ақылмақтық сияқты болып көрінеді. Бірақ бұл – бойымыздағы қорқыныш пен жағымсыз эмоциялармен жұмыс істеудің өте тиімді әдісі. **Біз өз әңгімеміздің кейіпкерлері арқылы қорқынышты немесе сандырақ оқиғаларды бастан кешіретін және сонымен бірге олар біздің сезіміміз бен эмоцияларымызбен бірге жүретін сәтте, біздің денемізде болатын жасқа байланысты өзгерістер кезінде болатын жағдайларды түсінуге әкеледі.**

Сондай-ақ жер бетіндегі кез келген қыз осындай өзгерістерді басынан өткеретіндігін жадымызда ұстауымыз керек. Біз барлығымыз есейген сайын пайда болатын және өзгертін жаңа қырлармен өмір сүруді үйренуіміз керек. Осыдан кейін егер саған кенеттен кеңес, көмек немесе қолдау қажет болса, дос қыздарыңа, әйелдерге жүгінуіңе болады.