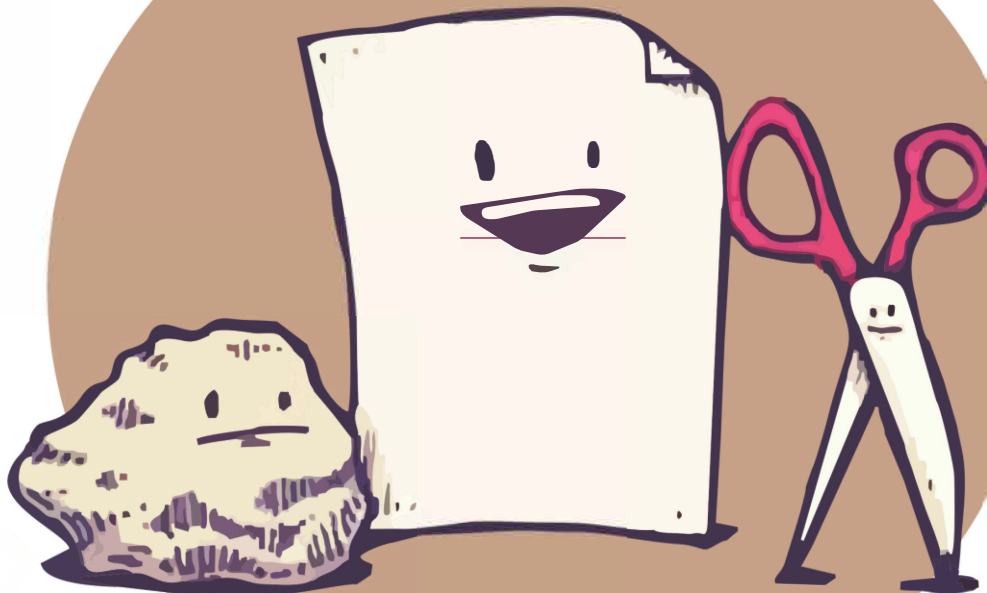


СУ- ЛИ- ФА?

ШЕШІМ ҚАБЫЛДАУ ЖОЛДАРЫ





СУ-ЛИ-ФА?

Шешім қабылдау жолдары

Безендірген
Мубарова Айнур

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

П 37

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

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмұхамбетов Е.А.

Су-Ли-Фа? Шешім қабылдау жолдары. – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 40 б.

ISBN 978-601-7638-38-2

«Су-Ли-Фа? Шешім қабылдау жолдары» кітабында мәселе немесе міндет туындаған жағдайдағы жасөспірімнің сындарлы шешім қабылдаудағы қадамдары, қандай нәтиже күтетінін түсінуі, жағдайды талдауы, ең жақсы нұсқаны таңдау үшін тәуекелдер мен салдарларды болжауы қарастырылады. Шешім қабылдау үшін әртүрлі тәсілдердің нұсқалары ұсынылады: оның ішінде логикалық дәйектілік, соңғы нұсқаны визуализациялау, шығармашылық тәсілді қолдану, миға шабуыл және т.б. бар.

Кітап жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған. Мектеп психологы бұл материалды тәжірибелік жұмысында қосымша ретінде пайдалана алады.

УДК 159.9

ББК 88.1

П 37

ISBN 978-601-7638-38-2

© «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, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.

МАЗМҰНЫ

Қымбатты оқырман!	6
Ересек адам сияқты ойлау	7
Психолог жазбалары	15
Бәрінен де күшті	17
Психолог жазбалары	25
Қуыршақ	27
Психолог жазбалары	34
Бұл саған қажет болар	36
Ата-ана мен қамқоршы назарына	37
Авторлар мен безендіруші туралы	39



Қымбатты оқырман!

Қазіргі сәтте өзіңді қызығушылығың мен оқуың, сыртқы келбетіңе байланысты шешім қабылдай алатын үлкен адам ретінде санайсың. Мүмкін, дәл қазір сен өзіңнің ғана тәжірибеңе сүйене отырып мақсат бағдарыңды іздеп жатқан шығарсың. Кейде қабылдаған шешіміңе деген сенімің жоғалып, онымен бөлісуге, кеңес сұрауға да бойыңды қорқыныш билеуі де жат дүние емес. Дегенмен өзіңмен-өзің болып қателесу әлдеқайда қиынырақ.

Есейе келе сен өз өміріңнің әр сатысынан өзіндік түйгеніңмен өтесің, өзіңді бағалап, маңыздылығыңды жаңаша сезіне бастайсың, жаңа ойға кенеліп, қоршаған орта, адамдар, қиындықтар, өзгерістерге деген көзқарасың да – барлығы жаңашалана түседі. Өміріңде болып жатқан өзгерістер сені кейде қорқытып, кейде, керісінше, қанаттандырып тұруы мүмкін. Алайда сен өзің үшін жауапкершілікті өз мойныңа алуға дайынсың және ол сені өз бетінше шешім қабылдауға итермелейді. Бірақ тәжірибеңнің жетіспеушілігінен, бойыңдағы қорқыныш пен ішкі сұрақтардың әсерінен жасаған істерің сен ойлағандай нәтиже бермеуі мүмкін. Мүмкін қолыңда ұстап отырған кітаптан, құрдастарыңның оқиғаларының ішінен өзіңе қолдау мен жаңа дағдыларды тауып, мәселелердің шешімі бола алатын нақты шешімді қабылдай аласың.

Бұл кітап қиын жағдайға түскен, таңдау үстінде қалған, қателік жасап, өмірдің қиын белестерінен шығуға шешім іздеп, өзі немесе жақындарының көмегімен ыңғайсыз жағдайдан шыға алған балалардың оқиғаларынан құралған. Жазира мен Қайсардың, басқа да 9-сынып оқитын балалардың оқиғалары саған өз өміріңде болып жатқан жағдайларға жаңаша қарауға мүмкіндік береді. Олардың іс-әрекеті немесе дұрыс немесе бұрыс шешімдерінің себеп-салдары саған өз дұрыс шешіміңді қабылдауға көмектеседі. Достарыңмен, жақындарыңмен жаңа іздеулерімен бөлісіп, тәжірибе жинап, өз ойларыңды жүзеге асырып, әлеуметтік қажеттіліктеріңді қанағаттандыруыңа септігін тигізеді.

Ересек адам сияқты ойлау

Күн сайын бір әңгіме: «Қайсар, сабағыңды оқы! Қайсар, қоқысты таста, тамақ іш, ұйқыға жат, ананы істе, мынаны істе!». Кім-кімді болса да ата-анасының күнделікті өтініштері тітіркендіріп, сені әлі де бала ретінде көруі шаршататын шығар. Менің де ата-анам сондай – қашанда әр қадамымды бақылауда ұстап, қайда барып, не істейтінім туралы сұрап, маған тіпті таңдау немесе шешу құқығын бермейді. Алған киім-кешектерімнің барлығы ата-анамның таңдауымен алынған болғандықтан, жүрегі бар көк жейдемді, салбырап тұратын шалбарымды көріп достарым үстімнен күлетін. Алайда үйдегілердің барлығы жақсы ойда, «кімге ұнамайды, жәй ғана ештеңе түсінбейді» деп менің жақсы киінетінімді айтатын. Ал мен болсам күнде «ертерек есейсем, өзім шешім қабылдасам» деп туылғанымнан армандайтынмын.

Біздің отбасымызда әкеміз жоқ, мен анашыммен және әжеммен өстім. Әжем кәрі кісі болатын, барлығын анам жайғастырып, шешетін. Мен әрқашан оны тыңдауға тырысатынмын, бірақ бір күні таңғы аста мынандай жағдай орын алды:

- Қайсар, маған бірнеше аптаға Сарыағашқа барып қайту керек, біздің емханадан берілетін тегін жолдаманы алдым, дәл қазір жөтелімді емдемесем болмайды, – деді анам.

- Иә, әрине, барып кел. Мен есейдім, бір-екі аптада ештеңе бүлдіре қоймайтыныма сенімдімін, – деп күліп жауап бердім.

- Білемін мен сенің қалай есейгеніңді! Менсіз күні бойы компьютердің алдында отырып, тіпті тамақ ішуді де ұмытып кетесің, – деп анам алаңдаушылықпен айтты.

- Өтірік, қазір біздің мектепте үлкен іс-шаралар болып жатыр, достарымызбен олардың барлығына қатысуға тырысамыз, компьютерге тіпті уақыт жоқ, – деп анамды сендіріп, тыныштандыруға тырыстым.



- Байқа, өзіңнің іс-шараларыңмен жүріп, сабақтарыңды ұмытып кетпе, жақында тоқсан бітеді, үшсіз бітіруің үшін тоқсандықтың емтихандарына дайындал. Алдыңғы жылы математикадан бір үшпен бітіргенің есімде, қадағалаудың қажеті жоқ деп қоясың, – деді.
- Ой, мұғалім мені жәй ұнатпайды, неге соны есіңе алдың, мен

үшін қорықпа, барлығымен өзім айналысамын.

- Мен қорқып жатқан жоқпын, сен бір өзің ғана емес, әжеңмен боласың ғой, ең болмаса, ол саған қарасын. Әжеңді тыңда, ол кәрі кісі, ренжітіп алма, құрметпен қара, – деп қатаң түрде айтты анам.

Мен әжем туралы тіпті ұмытып кетіппін ғой, бірақ ол кісі үлкен мәселе бола қоймас, көп жағдайда мені тек анам қадағалайтын:

- Әрине, анашым, мен өзімді үлгілі ұстаймын және де әжемді ренжітпеймін. Мен оған қазір қалай қиын екенін білемін ғой, керісінше, оған көмек беруге тырысамын, – деп анама айттым. Артық мазаланып, уайымдамасын деген оймен, әйтпесе мен әжемді өте сирек тыңдаймын, өйткені ол кісі жұмсақ, мейірімді, қатты қадағалай қоймайды.

- Жақсы, Қайсар, солай болады деген үміттемін, мені жерге қаратпа, - деді анам мені құшақтап. - Жарайды, мен кеттім. Сендерді сағынатын боламын, хабарласып, жазып тұрамын. Ұялы телефоныңды тексеріп жүр, уайымдап қаламын әйтпесе, – деп ол есіктен шығып жатып ескертті.

Жалпы мен тіпті алдағы күтіп тұрған бірнеше апта бойы көңіл көтеруге дайын едім. Өзімді енді тәуелсіз, үлкен адам ретінде сезіне аламын. Күнде әжеме бізде қосымша сабақтар бар деп айтып, өзім бірнеше сағаттар бойы достарыммен қыдырамын.

- Қайсар, сен неге бізбен серуендей қалдың? Бұрын анам жібермейді деп айтушы едің, – деп әрдайым сабақтарды өткізіп, бір жерлерде қыдырып жүретін, ата-анасы мүлдем бақыламайтын сияқты бір таныс бала сұрады. Мен оны таңдауға құқығы бар бала деп білемін. Қаласаң – мектепке барасың, қаламасаң – бармайсың. Балалар мені жиі «анасының баласы» дейтін, сондықтан анамның кеткені туралы өтірік айттым.

- Иә, мен үйдегілермен бұл мәселені шештім. Кішкентай бала еместігімді айттым, қашан қыдырамын, қашан үйге келетінім туралы өзім шешетінімді жеткіздім.

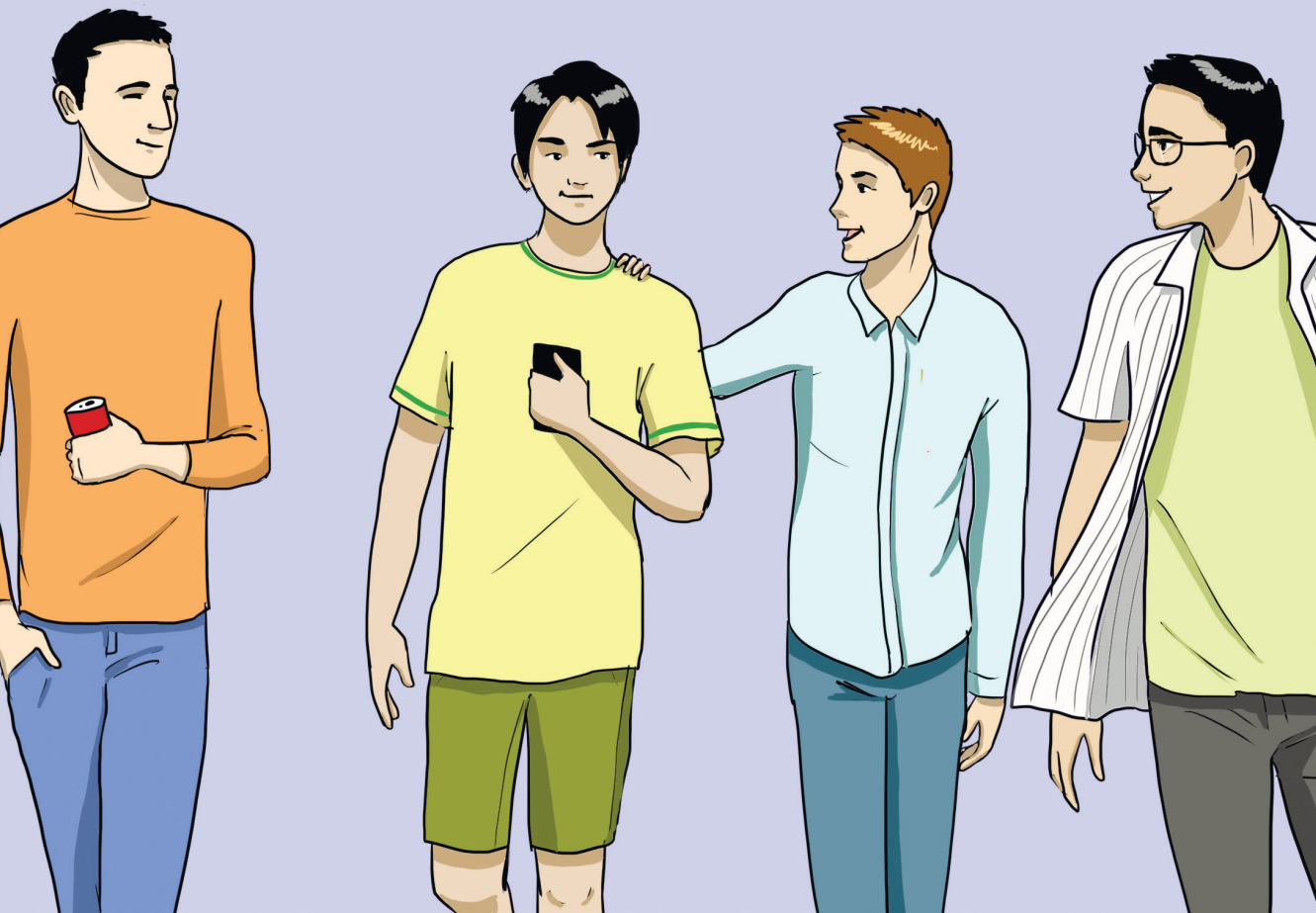
- Аааа, онда жақсы, сен үйдегіліріңмен шешіп алған болсаң

ЕРЕСЕК АДАМ СИЯҚТЫ ОЙЛАУ

кереметсің ғой. Онда неге сен қыдырайын деп шештің, бір-екі күнде емтихан болмайды ма? Қазір саған дайындалған тиімді емес пе?

- Мен алдын ала дайындалып қойғанмын. Сондықтан сендермен қыдырып жүрмін. Тағы да әңгіме мен туралы болып кетті, тақырыпты өзгертейікші, – дедім. Шынында, ол туралы сөз еткім келген жоқ.

Осылайша балалармен кеш батқанға дейін қыдырып, сосын үйге қайтатын едім. Үйге келсең, әжемнің даярлаған кешкі асы үстел үстінде тұратын. Мен кейде бәріне ашуланатынмын, әжем мені сабырға шақыратын, кейде өзім отырып ойлануым үшін жайыма қалдыратын. Маған енді ешкімнің қадағаламағаны ұнайтын. Тек бір күні бәрі кері кетті, болған жайтқа қатты өкіндім. Барлығы балалармен кезекті қыдырыстан кейін жұма күні кеште орын алды.



- Бүгін жағалауда түнге дейін қыдырайықшы, сосын менікінде қона саламыз. Үйім дәл жаныңда орналасқан, сондықтан ештеңе етпес деп ойлаймын, – деді топтағы бір бала.

Маған бұл ой қатты ұнады, менің сабақтарым алтыға дейін ғана, сосын түнге дейін қыдырамын, ертең тағы үйге қонбаймын.

- Мен білмеймін, бүгін үйде басқа жоспарларымыз бар еді, ертерек қайтсам ба деп едім, – деп сенімсіз сөйлей бастадым. Қызығы, менен басқа ешкім бұл ойға қарсы болған жоқ.

- Түсінікті, мамасының баласы оянды. Қорқып кеттің ғой, ойдан құрастырмай, жәй қорықтым деп айта салмайсың ба? Үйіңде тағы ұрсып, сосын ол жақтан мүлдем шығармай қойса тағы. Бар үйге жүгір, біз ондайлармен жүрмейміз. Балалар, мен сендерге Қайсар өтірік айттып жатыр деп бірден айттым ғой, ал сендер тексеріп көрейік дедіңдер, ол болса енді өз өтірігін өзі ашып қойды, - деді ең қыдырымпаз бала.

Ол уақытта мен өзіме аса сенімді болмадым, бірақ кейін нағыз үлкен адам ретінде шешім қабылдадым:

- Ештеңеден қорықпадым, жоспарды ауыстыра саламын. Сондықтан бүгін сендермен түнге дейін серуендей аламын, – дедім. Сол мезетте қырсыққанда телефоным шыр ете қалды, әжемді ескертіп үлгермеген едім.

Серуен шынында көңілді өтті. Жағалауда бір-екі сағат серуендеп, сосын әртүрлі чипсы, попкорн, сусындар алып, үйге кино көруге кіріп кеттік. Түнімен кино көрумен болдық, соңында сол үйде ұйықтап қалыппыз. Түске жақын тұрып, жиналып үйге қайттым. Ойын-сауық барысында әжеме хабарласып ескертуді ұмытып кетіппін. «Әй, жарайды» деп ойлады, ол кісі ерте ұйықтап қалады, мүмкін байқамаған да шығар дедім. Үйге келгенімде ештеңе түсінбедім, үйде адам болған жоқ. Бір аптадан кейін келетін анамның қолсөмкесі есік алдында тұрды. Жүгіріп барып ешкім хабарласпады ма деп тексеру үшін ұялы телефонымды қуаттауға қостым. Телефоным қосылды, анамнан отыз қабылданбаған қоңырауды көрген кезде қатты қорқып кеттім. Бірден анама хабарластым, ол кісі де бірден жауап берді, ұзақ сөйлескен жоқпыз, тек қайда екенімді ғана сұрады. Үйде екенімді айтқан кезде:

ЕРЕСЕК АДАМ СИЯҚТЫ ОЙЛАУ

«Келген соң сөйлесеміз», – деді. «Қайдан келген соң?», «Неге телефонмен ештеңе айтқысы келмеді?» деп басымда мың сан сұрақ пайда болды.

Бір сағаттан соң анам мен әжем үйге келді, бірақ әжемнің түрінен өзін жаман сезініп тұрғандай көрінді. Анам әжемді бөлмесіне апарып, жүрекке арналған дәрі-дәрмегін беріп, сосын менімен сөйлесуге қайта оралды:

- Қайсар, кешегі түні қайда болдың? – деп анам сұрады.
- Балалармен қыдырдық, солардың үйінде қондым. Үйі жағалаудың жанында еді, кеш үйге келмейін деп сонда қалдым, – дедім.
- Неге үйге хабарласып ескертпедің, мен саған сабақтан кейін кешке қыдыруға тыйым салдым емес пе? Тек демалыс күндері ғана және күндіз деген жоқпын ба?
- Мен кішкентай бала емеспін ғой, қашан қыдырамын, қашан үйде қалатынымды өзім шеше аламын, – деп ашуланып айттым.
- Басқа үйде қонып қалып, ескертпей, есейген адамның тірлігін жасадым деп ойлайсың ба? Әжең екеуміз сені түнімен уайымдадық, ол қарт адам, жүрегі ауыратынын білесің. Қатты уайымдағандықтан жүрегі ауырып, екеуміз қазір ғана емханадан келе жатырмыз, – деді анам.
- Мен олай болады деп ойламадым, тек балаларға есейгендігімді және де өзім шешім қабылдай алатынымды көрсеткім келді, – деп үрейлене ақтала бастадым.
- Ақымақ адамның тірлігін жасау, Қайсар, есею дегенді білдірмейді, олай тек балалар ғана жасайды, істерін істеп алып, сосын дұрыс болмады дейді. Егер сен есейіп, үлкен болып, өзің шешім қабылдағың келсе, өз шешіміңнің кейінгі болатын салдарын қарастырып шық, қаладым, істедім демей.
- Жарайды, анашым. Тек енді келісіп алайық, не істейтінім, не істеуім керектігін өзім үлкен адам ретінде ойланамын, сіз болсаңыз



ЕРЕСЕК АДАМ СИЯҚТЫ ОЙЛАУ

мені қадағалайсыз, – деп анаммен әңгімемді бітіргім келді. Әжемнің жанына барып, кешірім сұрауға асықтым. Өзімді кішкентай баладай ұстағаным, хабарласпағаным үшін. Ол кісі, әрине, маған өкпелі еместігін айтты, бірақ мен қатты ұялдым.

Мен енді ондай ақымақ балалармен араласпаймын. Ессіз кішкентай баланың тірлігін жасағанымды, туғандарымның мен туралы уайымдайтынын ойланбай, біреудің үйіне қондым. Бәріміз үшін бұл сабақ болды деп ойлаймын. Енді маған анам таңдау құқығын көбірек беретін болды. Мен болсам өмірімдегі қабылдаған шешімдеріме үлкен жауакершілікпен қарайтын болдым.





Психолог жазбалары


«Ересек адам сияқты ойлау» әңгімесі бізге Қайсардың ойлары мен сезімдерін ашады. Оның орнында болуы мүмкін кез келген жасөспірім сияқты, анасы мен әжесінен тәуелсіздікке ұмтылғаны баяндалады. Жасөспірімдік шақтағы қыз баланың да, ер баланың да тәуелсіздікті қажет етулерінің себебі: олар қоғамға өздерінің өзгерістерін, көзқарастарын, мүмкіндіктерін көрсетіп, өз бетінше шешім қабылдау арқылы өздеріне қатысты идеяларымен бөліскісі келеді.

Дегенмен, қажеттілігімізді қанағаттандыру барысында біздің өзіміздің қабылдаған шешімдеріміз бізге ғана емес, жақындарымызға да қатысты болатынын ұмытып кетіп жатамыз. Бұл оқиғада Қайсар анасы мен әжесіне масыл болғысы келмеді. Өз ортасында, достарының алдында соларға сәйкес маңызды қоғамның бір бөлігі бола алатынын, үлкендерше оның қызығушылығына, келбетіне, уақытына қатысты шешімдерді қабылдай алатынын білдіргісі келді. Бірақ та Қайсар бір кішкене жайтты назарынан тыс қалдырды: анасы мен әжесі оның өмірі мен тұлғасы үшін жауапты және ол үшін уайымдаулары мүмкін, соның салдарынан көңілдері түсіп, денсаулықтарына да қауіп төнуі мүмкін екенін және әжесінің денсаулығының сыр беруіне әкеліп соқтыратынын ойланбады.

Егер Қайсардың жанында басқалардың мүдделерін, мүмкіндіктерін, алаңдаушылығын және жауапкершілігін ескеретін достары болса немесе ол өз бетінше шешім қабылдай отырып, өзіне жүктелген жауапкершілікті уақытында түсіне алса, бұндай оқиға орын алмас та еді.

Үлкен адам секілді ойлау дегеніміз – тек жеке шешімдерді қабылдау ғана емес, көзқарасты да ойға ала отырып шешім қабылдау қабілеті.

Егер сен маңызды немесе қандай да бір шешім қабылдаудың алдында тұрсаң, барынша оңтайлы, ешкімге зияның тимейтіндей шешім қабылдауға тырыс. Шешім қабылдамас бұрын қандай да бір шешім қабылдаған жағдайда не боларын көз алдыңа елестет: өзің



қандай сезімде болатыныңды, ортаң қандай болады, туғандарыңның, достарыңның, жақындарыңның саған деген көңілі баяғыдай болады ма – соны ойлан. Содан кейін керісінше шешім қабылдаған жағдайда не болатынын ойлан: сенімен қандай өзгерістер болуы мүмкін, ортаңыз қаншалықты өзгермек? Содан соң ғана ойларыңды таразыға сал, қай шешім саған рахат алып келеді, қай жағы өміріңде жақсылыққа жол ашып, жақсы қарым-қатынастарды бұзбайтынын анықта.

Есіңде болсын, шешім қабылдай отырып сен өз өміріңді жақсы не жаман жаққа өзгерте аласың.