

# МЕНІҢ

# КҮШІМ НЕДЕ?

**ӨЗ ҚАБІЛЕТТЕРІҢДІ  
АШУ ТУРАЛЫ**





# Менің күшім неде?

Өз қабілеттеріңді ашу туралы

Безендірген  
Зубарева Елена

Астана  
2023

УДК 159.9  
ББК 88.1  
В 11

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

*Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Менің күшім неде? Өз қабілеттеріңді ашу туралы.** – Астана: «Bilim Foundation» КК,  
2023. – 58 б.

**ISBN 978-601-7638-40-5**

«Менің күшім неде? Өз қабілеттеріңді ашу туралы» кітабында оқиғаларда әр жасөспірімнің «тұлғалық» күштері қарастырылады. Қабілеттері, дарындары және өзін жетілдірулері үшін қалай дамып, оқып жатқандары сипатталады. Мақсатқа және жетістікке жету барысында сенімділік пен жауапкершілік үлкен рөл атқарады. Кітап өзідеріңнің «тұлғалық» күштерің мен өзіндік ерекшеліктеріңді тануға көмек береді.

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

**ISBN 978-601-7638-40-5**

УДК 159.9  
ББК 88.1  
В 11

© «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.*



*Талант – өзіне және өз күшіне сену.*

**М.Горький**

*Үлкен талант үлкен еңбекті қажет етеді.*

**Пётр Ильич Чайковский**

# Мазмұны

Қымбатты оқырман!.....	8
Жасырын таланттар .....	10
<i>Психолог жазбалары.....</i>	18
Шешуші матч .....	20
<i>Психолог жазбалары.....</i>	28
Ең керемет оқышы.....	31
<i>Психолог жазбалары.....</i>	39
Бір шешім .....	42
<i>Психолог жазбалары.....</i>	52
Бұл саған қажет болар.....	54
Ата-ана мен қамқоршы назарына .....	55
Авторлар мен безендіруші туралы.....	58

# *Қымбатты оқырман!*

Әр адамның жеке ерекше қабілеттері, дарыны және дағдылары бар. Кейде біз оларды байқамай, мән бермеуіміз мүмкін, өйткені басқа дүниелердің артынан қуып жүреміз немесе біздің күшті жақтарымыз мүлдем мұндай емес сияқты болып көрінеді. Өзінің күшті әрі әлсіз жақтарын нақты түсіну шешім қабылдауда маңызды, солайша біз дәл қазір қолымыздан не келетінін және немен жұмыс жасау керектігін түсіне аламыз. Мысалы, егер саған мектепте іс-шара ұйымдастыру керек болса және сен барлығын өзім жасаймын немесе сыныптастарымнан көмек сұраймын деп ойласаң, саған ұйымдастыру қабілеттерің қаншалықты күшті дамығанын түсіну қажет. Егер сен әлі байқаулар немесе кештерді өзің ұйымдастырып көрмесең немесе сенде тайм менеджмент (уақытты басқарумен) қиындықтар туып жатса онда сенде жаңа мәселе пайда болады. Сондықтан да өзіңнің күшті әрі әлсіз жақтарың туралы білгенің маңызды.

Біздің күшті әрі әлсіз жақтарымыз біздің кім екенімізді көрсететін құрал болып табылады. Біздің кемшіліктеріміз жоқ деп ойлау қателік болатын еді. Дегенмен, біз пайдасызбыз, ерекшеленетін қасеттеріміз жоқ деп ойлау да дұрыс емес. Өзіміздің күшті әрі әлсіз жақтарымызды да мойындау өз-өзімізді жетілдірудегі үздіксіз үдерістің бір бөлігі болып табылады.

Әлсіз әрі күшті жақтарыңды дамыту маңызды. Олар бір құндылыққа айналғанша олармен жұмыс жасаған жөн. Тәжірибенің арқасында қай жағынан жақсы екеніңді түсінесің. Бір жағынан, уайым мен күйзелістен өтіп, өзіңнің кемшіліктеріңді мойындай бастау да маңызды. Алайда бұл кемшіліктерді де жөндеуге болады және осылайша сен күшті әрі жарқын бола түсесің.

«Менің күшім неде?» кітабымызда әрқайсысы өздерінің күшті әрі әлсіз жақтарын шешім қабылдауда бағалай бастайтын үш жасөспірім бар. Өздері мен жақындарына қарап жұмыс жасау – өте маңызды дағды.

Егер саған күшті және әлсіз жақтарың туралы білу және осы тақырыпқа жазылған психологтің кеңестерін оқу қызықты болса, демек, бұл кітап саған!



# Жасурын талат

**М**ен ешқашан керемет академиялық танымдарыммен және «керемет қабілеттеріммен» балабақшада ерекшеленген емеспін. Алты жасқа келгенде ата-анам менің құжаттарымды мектепке тапсырғанда мен таңдау тестінің бірінші деңгейінен де өте алмадым. Қазір есіме алсам, мен алты жасар кішкентай қыз ғана едім, күлімсіреп, ыңғайлы кішігірім мектептің кабинетіне мейірімді көздерімен қарап отырған мұғалілімді көріп кіргенім. Мен дауысымды ақырын ғана шығарып амандасып және оның қасына партаға отырдым. Партада менің алдымда ұшақтың, мотоциклдың, пойыз бен автокөліктің бейнелері бар төрт сурет жатты. Менің тапсырмам артық суретті табу болатын. Бір қарағанда қарапайым және жауабы анық секілді болып көрінеді. Ұшақтың бейнесі бар сурет артық, өйткені бұл жерде жүрмейтін жалғыз көліктің түрі еді.

Тек алты жасар маған тапсырма сонша қарапайым болып көрінген жоқ. Мен суреттерге ұзақ қарап отырып, жауаптың қай жерде жатқанын түсіне алмадым. Бұл тапсырманың астарын іздедім, оның жауабы соншалықты қарапайым деп ойламадым. Біраз уақыт ойлап, мен сұқ саусағымды бір суретке қарай бағыттап, өз таңдауымды жасадым. Артық сурет – бұл пойыз бейнесі бар сурет. Менің таңдауым мұғалімімді кішкене таңғалдырды және үлкен қоңыр көздерде сұрақ белгісі пайда болғандай болды. Мен бұл қарапайым тестіге дұрыс емес жауап берген аз баланың біреуі болған сияқтымын. Мұғалімім таңдауымды түсіндіруді өтінді. Менің таңдауым осы көлік түріне түсті, себебі мен ұшақтағы,



автомобильдегі және мотоциклдегі адамдар қиын емес жағдайда әлі де бір нәрсе жасай алады: басқа бағытқа бұрыла алады деп, ал пойызда сен ештеңе жасай алмайсың деп, өйткені ол қатаң түрде тек рельстермен жүреді ғой деп шештім. Менің жауабым мұғалімімді одан да қатты таң қалдырды. Қазір мен түсінемін, шынымен де алты жасар бала осылай жауап бергенде – бір ерекше

естіледі екен. Мен оның таңдануын қазір түсінемін, бірақ бала кезімде оны түсіне қойған жоқпын. Ол кісі маған дұрыс жауабын айтты. Пойыз, мотоцикл және автокөлік – жер бетімен жүретін көлік түрлері, ал ұшақ болса артық екенін түсіндірді.

Осыдан кейін мен кабинеттен көңілім түсіп шықтым. Менің өзіме көңілім толмады және анам не айтады деп кішкене қорықтым, егер менен көңілі қалса не болады деп. Анама қатысты менің ойларым, өкінішке қарай, орындалды. Менен кейін анам кабинетке кірді, жауабым оны мұғалімімнен де аз таңғалдырған жоқ. Анамның көңілі түсіп кеткен, мен талап етілген жауапты бермегеніме маған ренжіді. Бұл ұятсыз жауап болды деді. Ол мені енді бұл мектепке алмайды, басқасын іздеу керек болды деп ойлады. Бақытыма қарай, мені мектепке қабылдады, өйткені тестілеудің нәтижелері жаман емес болып шығыпты және мен ресми түрде №7 жалпы білім беретін мектептің бірінші сынып оқушысы атандым.

Мектепте мен ешқашан қабілетті оқушы болған емеспін, мені басқаларға үлгі ретінде қойып, менің дарындылығым үшін мадақтаған емес. Мен қарапайым орта көрсеткіші бар, орта бағаларымен: төрттік, кейде бестік, кейде жолым болмаса үштік алатын оқушы болатынмын. Осылай алтыншы сыныптың аяғына дейін жалғасты, бірақ жетінші сыныпта барлығы бірден өзгерді. Біздің мектептік бағдарламамызға жаңа пән – физика қосылды.

Басында мен қосымша сабаққа аса қуана қойған



жоқпын, өйткені үйге берілетін тапсырмалар көп болатын еді. Және сонымен бірге менің түсінігімде физика бір мен сияқты мектеп оқушысына түсінуге берілмеген қиын ғылым болатын. Барлығы тура солай да, керісінше де болып шықты. Дәл сол физика менің сабаққа деген қарым-қатынасымды 360 градусқа өзгертті. Бұл ғылым күнделікті өмірімізде бақылап жүрген көптеген үдерістерді түсіндіріп және менің оқуға деген қызығушылығымды оятты.



*Менімен бұлай бірінші рет, мен жәй ғана жақсы баға алғым келген жоқ, дәл сол пәнді түсініп, меңгергім келді.*



Бағаларға деген менің қарым-қатынасым өзгерген кезде – оқуым ғажайып күймен маған жеңіл беріле бастады. Менің сабақтарда оқып жатқан дүниелерге қызығушылығым оянды, мен жәй ғана маған қызықты болған дүниелерді оқып меңгере бастадым, мен үшін ол өте қызықты болатын. Физика пәніне келетін болсақ, жаңа тақырыпты мектепте меңгеріп, ол туралы қосымша мәліметтерді өзімше үйде іздеп және тіпті мұғаліміміз жауап бере алмаған өзімнің сұрақтарыма жауап іздейтінмін.



Мені барлығынан да қатты жұлдыздар, ғалам-шарлар, қара тесіктер мен ғарыш қызықтыратын. Мені қара тесіктің құрамы және оның орын алуы т.б туралы айғақтар таң қалдыратын. Маған жұлдыздардың туылуы және сөнуі туралы оқыған ұнайтын. Астрофизика мені қара тесік сияқты жұтып қойды! Біз өткен физиканың бөлімдері кейін мені аз қызықтырған жоқ. Әсіресе мен таңданатын ядерлі физика – бұл атомдардың құрылымы, құрамын, түрлі ядерлі әсерлерді және т.б зерттейтін физиканың бөлімі. Осылайша ақырын менің қызығушылығым мен еңбегімнің арқасында сыныптағы физика пәнінен жақсы оқитын оқушылардың бірі болдым. Мұғалімім мені мектептің олимпиадалық резервіне басқа балалармен қоса шақырды. Әртүрлі олимпиадалар мен жарыстарда біздің топ түрлі жүлделер мен мақтау қағаздарына ие болды. Мен өз өмірімді осы ғылым түрімен байланыстырғым келетінін түсіндім, менің қолымнан түрлі тапсырмаларды шешу жақсы келгендіктен ғана емес, осы ғылыммен айналысу ұнайтын болғандықтан. Менің ойымша, мамандық таңдауда бұл аспектілер маңызды, және сенің өмір бойы айналысатын жұмысың саған қуаныш алып келсе, онымен жұмыс жасау да жеңіл әрі қызықты болады.

Бүгін мен мектепке барған кезімді еске түсірсем, алғашқы іріктеу тестімді ойға алсам, еріксіз жүзіме күлкі үйіріледі. Шындығында таңдау тестіндегі менің бұл ерекше жауабым менің ақыл-ойымның төмендігімен немесе ортамның тарлығымен байланысты болған жоқ. Мен жәй ғана ерекше ойлайтын, мәселеге ерекше көзқараспен қарайтын және өзгеше логикалық ойлауы бар адам болғаным. Бірақ бұл жаман ба?

Мен жаман емес екендігіне сенімдімін және өзімнің қабілетім мен дарыныма қолданыс тапқанымға өте қуаныштымын. Өзімнің оқиғаммен менің айтқым келгені: дұрыс емес жауап немесе қателік ақыл-ой адамның қабілетінің көрсеткіші болып табылмайды. Мүмкін сен де өміріңде өз көңіліңді қалдырған қателіктерге бой алдырған шығарсың. Ал енді ойлаймын, мүмкін осының артында менің талантым жасырылған ба немесе менің ерекшелігім бар ма?



# Психолог жазбалары



Өзімізді және өзіміздің ерекшеліктерімізді бағалап жатып біз жиі дарынымыз бен қабілеттерімізді мойындамай, байқамай жатамыз, кейде оларды кемшілікке балаймыз. Біздің дарынымызды, қабілеттерімізді білмейтініміз немесе оларды мойындай алмайтынымыз жәй оларды сезінбейтінімізге және ерекшелік ретінде қабылдай алмайтынымызға негізделеді. Өйткені біз жиі басқалардың жалпыға бірдей қабылданған мінезқұлық үлгілеріне негізделген біліксіз пікірлеріне сүйенеміз.

«Жасырын таланттар» оқиғасында басты кейіпкер өзінің талантын қоғамға қолайсыз деп есептеді, бірақ тек уақыт өте келе өзінің ерекшелігімен бірегейлігін түсіне бастады. Өйткені талант – бұл іштен шыққан қабілет, тәжірибемен келіп таңдалған, қызығатын бағытыңда жетістікке жетуге мүмкіндік береді. Талант деп тағы қолыңнан жақсы келетін

дүниені де айтуға болады. Егер сен әлі де өз талантыңды түсіне алмасаң, уайымдама, саған қызықты, айналысқанды ұнататын, уақытыңның көп бөлігін алатын дүниелерден бастап көр. Бірақ ең бастысы: талант саған тек бір бағытта дамуға ғана емес, тұлғалық қасиеттеріңді жан-жақты дамытуға көмек береді. Талантты адам – ол өзіне көңілі толатын, арманы мен оған жетуге деген жоспары бар, өзіне ғана қамқорлық танытпай, сонымен қатар қоршаған ортасына көңілін аударып, дамытып және көмек беретін адам.

Психолог ғалымдардың арасында талант барлығының бойында бар дүние ме деген дау басылар емес. Олардың ойы тек бір жерде ғана тоғысады:

- Талант барлығының бойында бар, өйткені кез-келген тұлға нақты бір салада жақсырақ.

- Кез келген талант – бұл жеңіл еңбек емес және күнделікті жаттығу.
- Адамның қабілеттері уақыт өте келе тәжірибе арқылы ашылады.

Қалай өз таланттарыңды түсініп, оларды ашуға болады? Ол үшін өзіңнің таланттарың мен қабілеттеріңді тізім бойынша екіге бөліп: қолданамын/қолданбаймын деп жазып шық. Егер бұл тізім сені тығырыққа тіресе немесе өзің және таланттарың туралы тағы көбірек білгің келсе, байқамасаң, оларды көруге саған келесі жаттығулар көмек береді.

Таныстарыңа тізім мен сұрақтарды жіберіп, олардан шынайы жауап беруді өтін, өйткені психология мен өзін-өзі дамытуда дұрыс емес жауаптар жоқ, барлық жауаптар сенің дамуыңа бағытталған.

### Сұрақтар:

1. Егер сенен кім екеніңді және есіміңді сұраса не деп жауап беретін едің?

2. Күшті жақтарыңды неден көресің?
3. Қандай күшті жақтарыңды мен қолданбаймын? Қалай қолдансам болады?
4. Менің әлсіз жақтарың қандай? Менің таланттарыңды неден көресің (мен дамытпайтын және аз қолданатын)?
5. Қандай жағдайда менен көмек сұрайтын едің? Неге? Мен немен көмек бере алатын едім?
6. Менің бірегейлігім неде?

Сұрақтарды кем дегенде сенімен бұрыннан таныс бес адамға жіберуің керек, өйткені жаңа танитын адамдар сені толық аша алмаулары мүмкін. Ең дұрысы, бұл сұрақтарға жауап беруге ата-аналарыңды да, сыныптастарыңды және оқырмандарды да қосқаның жөн. Жауаптарды алған соң барлығын сараптап, екі жүйеге бөліп, «мен қолданамын» және «қолданбаймын» деп жаз. Саған ең қызықты және уақытыңды алатын, қалауың бар дүниелерге көңіл аудар.