

ЖАҢА БАЛА ЖАҢА БЕЛЕС

Көшу және мектеп
ауыстыру туралы
нұсқаулық

Философия докторы Дебби Глэссер
Эмили Шенк жазған





NEW KID NEW SCENE

A guide to moving and switching schools

by Debbie Glasser, PhD
and Emily Schenck

Magination Press – Wasington, DC
American Psychological Association



ЖАҢА БАЛА ЖАҢА БЕЛЕС

Көшу және мектеп ауыстыру туралы
нұсқаулық

Философия докторы Дебби Глэссер

Эмили Шенк жазған

Magination Press – Вашингтон, КО

Америка Психологиялық Қауымдастығы

Авторлық құқық © 2012 Magination Press. Құқықтардың бәрі қорғалған.

АҚШ-тың 1976 жылғы Авторлық құқық туралы заңымен көзделген жағдайларды қоспағанда, бұл жарияланымды баспагердің алдын-ала жазбаша рұқсатынсыз кез келген формада немесе кез келген құралдармен өндіруге немесе таратуға, сондай-ақ мәліметтер базасына немесе іздеу жүйесіне сақтауға тиым салынады.

Жариялаған

MAGINATION PRESS

Кітап оқу-баспа қоры

Америка Психологиялық Ассоциациясы

750 Бірінші көше, NE

Вашингтон, КО, 20002

Толық каталогты қоса алғанда, біздің кітаптар туралы қосымша ақпарат алу үшін, бізге хат жолдаңыздар, 1-800-374-2721 телефонына хабарласыңыздар немесе www.apa.com/pubs/magination мекенжайындағы веб-сайтымызға кіріңіздер.

Кітапты өндеген Нэйлор Дизайн Корп., Вашингтон, КО.

Басып шығарған Ворзалла, Стивенс Поинт, Висконсин

Жарияланымдар тізімдемесі Конгресс кітапханасы

Дебби Глэссер

Жаңа бала, жаңа көрініс: көшу және мектеп ауыстыру туралы нұсқаулық / Дебби Глэссер және Эмили Шенк жазған.

п. см.

«Америка Психологиялық қауымдастығы».

ISBN-13: 978-1-4338-1039-8 (қатты мұқаба)

ISBN-10: 1-4338-1039-5 (қатты мұқаба)

ISBN-13: 978-1-4338-1038-1 (пбк.)

ISBN-10: 1-4338-1038-7 (пбк.)

1. Оқушыларды ауыстыру – Құрама Штаттар – психологиялық аспектілер – жасөспірімдер әдебиеті.

2. Оқушыларды ауыстыру – Құрама Штаттар - психология – жасөспірімдер әдебиеті. 3. Көшу, үй шаруашылығы - жасөспірімдер әдебиеті. 4. Көшу, үй шаруашылығы – психологиялық аспектілер – жасөспірімдер әдебиеті. 5. Көшу, үй шаруашылығы – әлеуметтік аспектілер – жасөспірімдер әдебиеті. 6. Балалар – өмірлік дағдылар туралы оқу құралы – жасөспірімдер әдебиеті. 7. Балалар – Құрама Штаттар – Қоғамдық өмір және салт-дәстүрлер – Жасөспірімдер әдебиеті. I. Шенк, Эмили. II. Америка Психологиялық Қауымдастығы. III. Тақырып аты. LB3064.2.G57 2012

373,18-DC22

2011013608

Америка Құрама Штаттарында жасалған

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1



МАЗМҰНЫ

Кіріспе	8
1 тарау: Әрекетке көшу	16
2 тарау: Жайлы аумақтан тыс жерде өзіңді қалай жайлы сезінуге болады	28
3 тарау: Жаңа қадамдар жасау	44
4 тарау: Күту ойынын ойнау	57
5 тарау: Жаңа достар табу	66
6 тарау: Қарым-қатынасқа бейімделу немесе басқа адамға айналуға тырыспау	80
7 тарау: Ескі және жаңа достарыңмен тіл табысу	92
8 тарау: Алға қадам басу	99
Авторлар жайлы	106



КІРІСПЕ

Жаңа бала ретінде жаңа рөлге бейімделу

мүмкін, сен голливудтық фильмге түсу үшін тыңдалымға қатыспаған шығарсың, бірақ егер мектепке, үйге, ауданға немесе осы үшеуіне бірдей жаңадан келген болсаң, жаңа ғана жат өмір жайлы фильмдегі басты рөлге ие болғандай күй кешесің.

Бірінші көрініс. Камера мектеп дәлізімен келе жатқан сені түсіріп тұрады. Жан-жағыңа қараған сәтте, әсерлі өнер туындылары мен қабырғаларға ілінген плакаттарды көресің. Қоңырау соғылмай тұрып, ұлдар мен қыздар сабаққа асығып бара жатады. Пицца асханадан беріледі. «Бұл нәрселер таныс», - деп ойлайсың. «Бірақ бірдеңе дұрыс емес». Мұның себебі, бұл сенің әсерлі плакаттарың емес. Бұл сенің асханаң емес. Және, әрине, асханада отырған сенің достарың емес.

Екінші көрініс. Сен кірген соң мектеп автобусының есігі жабылады. Ол бұрын сен көрмеген балаларға толы. Көшемен жүріп келіп, кілтінді бұрышта тұрған көк ала үйдің құлпына саласың. Онда пошта жәшігі, подъезд жолы және аулада үлкен ағаш бар – дәл бұрынғы үйіңдегідей бірақ неге екенін заттар үйіңдегідей емес.

Үшінші көрініс. Камера сенің абыржыған жүзіңе жақындап келеді. «Енді не істеуім керек?» - деп таңғалып, келесі сөйлемді ойлап табуға тырысасың.

“Қиып таста!” – деп айқайлайды режиссер.

Егер өзінді түсіру алаңындағы – сценарийсіз, режиссерсіз немесе оқиғаның әрі қарай жалғасатынын білмей тұрған актер сезінсең – демек, жаңа бала болуың керек.

Кейін... және қазір

Мектеп ауыстырмай немесе жаңа қалаға көшпей тұрғаныңда, математика сабағы болып жатқанда, сыныпта отырған адамдардың біразын таныған боларсың. Өз мектебіңнің гимнінің сөздерін жатқа білдің. Сондай-ақ қай радио станцияның сүйікті әуенінді қоятынын, сүйікті жеміс коктейлін қайдан сатып алуға болатынын және асханада қай досыңмен отыратыныңды білетінсің.

Қазір өміріндегі адамдар мен орындар жаңа, әртүрлі әрі бейтаныс. Өз үйіндегідей сезінудің, сіңіп кетудің және өзді-өзіңмен болудың қандай екенін түсінген боларсың. Кейде өзінді ебедейсіз не сенімсіз сезінуің мүмкін. Алда не күтіп тұр деп алаңдап, тіпті қобалжитын шығарсың.

Мұндай аралас эмоцияларға беріліп, «Кімнің өмірін сүріп жатырмын?» - деп ойланатын жалғыз сен емессің. Шын мәнінде, дәл сондай күйді кешкен кейіпкерлер көп.

Новичок

(существование
который
живет в не
какую-то

Кейбір кейіпкерлермен танысыңдар

Жасмин

Мінез-құлық сипаты: Еңбекқор, жасампаз және сәл ұялшақтау.

Оқиға желісі: Орындау өнері орта мектебіне түсуге бел бұғанында, Жасмин бесінші сыныпта оқитын. Қабылданғаны жайлы хат қолына тигенде, ол қуанып, кеудесін мақтаныш кернеді. Жасмин биге құштар, ол мектепке баратын күнді асыға күтті.

Оқиға бетбұрысы: Мектепке баратын күннің алдында Жасмин алаңдап, өзін жайсыз сезінді. Достары көршілес мектептің алтыншы сыныбын бастауға дайындалып жатса, Жасмин өзіне орындау өнері мектебін ашты. «Ескі достарым жаңа достар тауып алады, мен жалғыз қаламын, сөйлесетін ешкім болмайды деп қорықтым», - дейді ол.

Ханна

Мінез-құлық сипаты: әңгімешіл, көпшіл әрі тәуекелшіл.

Оқиға желісі: Бір қалада 14 жыл тұрғаннан кейін, әжесі мен атасы, тәтелері, көкелері мен жиен ағаларына жақынырақ тұру үшін, Ханна мен оның отбасы жаңа елге көшіп барды. Ханна елдің басқа бөліктеріне қызығушылық танытты. Жаңа жерде тұрудың қандай болатынын білгісі келді. Бұған қоса, Ханна өз туыстарының жанында тұрды және олармен бірге болғысы келді.

Оқиға бетбұрысы: Ханна өзін тәуекелшіл санағанымен, бір мезетте бірнеше өзгеріске тап болды. Жаңа қаладағы жаңа мектепке барғанына қоса, өзінің ең жақын құрбысы Джулиямен қоштасуға мәжбүр болды.



Ханна мен Джулия бастауыш мектепте танысқан, әр демалысты дерлік бірге өткізетін. Олар тіпті бір жаздық лагерьге барып, бір күні бір колледжге түсеміз деп жүретін. Енді Ханна көшкелі жатты. «Джулияға көшетінімізді айтқанымда, ол маған ашуланды, мен не істерімді білмедім», - дейді Ханна.

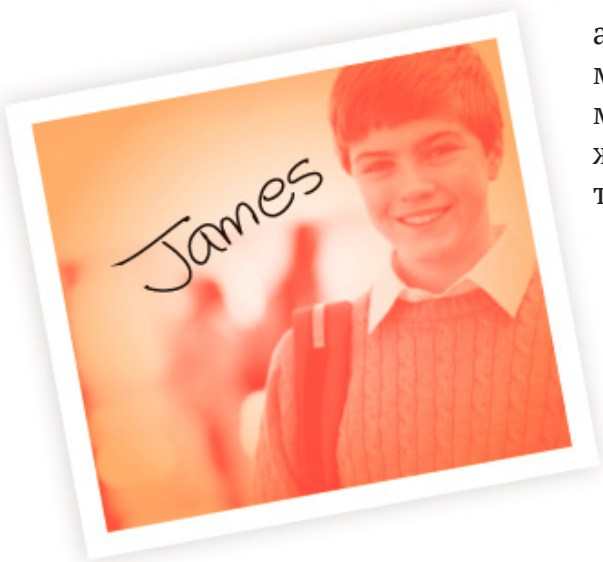
Джеймс

Мінез-құлық сипаты: спортқа құмар, көңілді әрі көпшіл.

Оқиға желісі: Үй-іші 2000 миль жердегі елдің басқа бөлігіне қоныс аударған кезде, Джеймс 11 жаста болатын. Ол температурасы 23 градустан сирек төмендейтін жылы климатта тұрды. Кейін, желтоқсан айында, отбасымен бірге шағын қалашыққа көшіп барды, онда жыл сайын 2 метрден аса қар жауады.

Оқиға бетбұрысы: бұрынғы ауданында Джеймс сабақтан кейін күн сайын дерлік достарымен бірге көшеде спортпен айналысатын. Қақпасынан шыға бергенінде, көшеде біреулер жүретін, біреулер футбол, кикбол немесе бейсбол ойнап жататын. Жаңа қаладағы бұлар тұратын кешенде балалар тым аз еді және жақын маңда санаулы үйлер болды. Көшеде футбол ойындары болмайтын. Шын мәнінде, тіпті көше де болған жоқ! Оның жаңа үйі асфальт емес, ирек, топырақ жолдың бойында орналасқан. Джеймс сүйікті ісіммен айналысудың сәті түсе ме деп ойланумен болды.

Бұған қоса, тауда тұратындықтан, бұрын алаңдамаған нәрселер үшін ойлануға мәжбүр болды - мәселен, суық ауа райында, мұзды және қарлы күндері не киетіні жөнінде. «Көшкеннен кейін, бәрі өзгерді, тіпті киімім де», - дейді ол.



Байланыста бол

Егер келесі көріністерде не болатынын білгің келсе, жаңалықтарды бақылап отыр! Бұл жұлдызды кейіпкерлер жайлы көбірек білетін боласың. Ал әзірге: алдын-ала шолу: алғашқы күні Жасмин біраз қиналды, әйткенмен, аптаның соңында жаңа досын кезіктірді. Ханна мен Джулияның арасындағы өкпе-реніш басылды, олар әлі де жазға бірге жоспар құруда. Джеймстің жеңіл атлетикаға деген құштарлығы оны бұрын-соңды көрмеген жаңа спорт түрімен табыстырды, ал әзілкештігінің арқасында көршілес топтан жаңа достар тапты.

Әрине, «жаңа баланың» оқиғалары әр кезде сәттілікпен аяқтала бермейді. Ескі досты ұмыту, жаңа достар табу, ортаға бейімделу, өзінді еркін сезінудің сәті үнемі түсе бермейді. Джеймс, мәселен, әлі күнге бұрын тұрған жеріндегі достарын сағынып жүр. Бұған қоса, доп ойнайтын көбірек достары болғанын қалайды. Жасмин орындау өнері мектебінен жаңа достар тапқанымен,

бұрынғы достарымен байланыс үзді, себебі оларды жиі көрмейді. Тіпті Джулия мен Ханнаның қарым-қатынастары бұрынғыдай емес. Олардың әрқайсысында жаңа жақын достар бар, және өздері жоспарлағандай, бір-біріне хат жазып, жиі кездесіп тұрмайды.

Жаңа балалардың көпшілігі уақыт өте келе, қолдау және пайдалы кеңестердің арқасында “жаңа бала” қалпынан тез шығуға, сол кезеңде туындаған қиындықтардан құтылу оңайырақ болатыны туралы келіседі. Тіпті дүние астан-кестені шыққандай көрінсе де, шыдап бақ! Жақында жаңа бала болғаныңды қойып, көп баланың біріне айналасың.

Бұл кітапта сен жаңа бала болғанда кездесетін қиындықтардың қандай екенін білетін тамаша кейіпкерлерден көптеген ақыл-кеңестер аласың. Біз сұхбат алған ұлдар мен қыздар 8-14 жас аралығында.

Олар қиындықты да, қуанышты сәттерді де бастан кешірген. Олардың әрқайсысы бейтаныс дәліздермен жүрген немесе бейтаныс бөлмеде ұйықтаған, ал енді өздерін жайлы сезінеді. Шын мәнінде, жыл сайын миллиондаған балалар мектеп және мекенжай ауыстырады. Сен сияқты, олар да түрлі жағдайларға тап болып: «Енді не істеймін?» - деген ойға қалады. Алайда, сондай-ақ жаңа тәжірибеге сан рет қуанып, «Қандай керемет!», - дейтіндері сөзсіз.

Сахнадан қорқу

Жаңа балада жеңілдіктер көп болғанына қарамастан (мәселен, жаңа адамдармен танысу және жаңа нәрсені білу, т.с.с.), тіпті ең пысық қыз немесе ұл да бейтаныс жағдайға кезігетінін ойлап, абыржуы мүмкін. Шындығында, жаңа балалардың көпшілігі өздерін жалғыз сезінуден немесе шеттетілуден қорқады. Бұған қоса, олар таныс адам көрінбеген жағдайда, түскі ас кезінде немесе мектеп автобусында қайда отыратындығына баса мән береді. Шымылдық ашылмай тұрғанда, сахнада сәл қорқу қалыпты жайт. Осы кітап үшін ұлдар мен қыздардың берген сұхбаттарындағы жаңа баланың кейбір қорқыныштары мынадай:

- Мен ешкімді танымаймын және жаңа достармен қалай кездесу керектігін білмеймін.

- Асханада жанымда отыратын ешкім болмайды.
- Бұрынғы достарым мені ұмытады.
- Менімен кездесетін балалар достық пейіл танытпайды.
- Аумақты не мектепті аралауды білмеймін, адасып кетуім мүмкін.
- Бәрі маған жат болып көрінетін шығар.

Ескі достарыңызсыз жаңа мектепке баратын болсаңыз немесе жаңа қалаға көшетін болсаңыз, өзіңді алда не күтіп тұрғанын білмейсіз. Сондай-ақ әрі қарай не істеуге болатынын түсінбейсіз.

Бұл кітапты қалай пайдалану керек

Есінде болсын, жаңа балалар үнемі жаңадан келген бала болып жүрмейді. Мұны білмей тұрып, достарыңмен араласудан, жаңа орындағы өмірден қолың босамайды. Дегенмен, жаңа бала жағдайын басынан кешсе, өздерін жайлырақ, сенімдірек сезінсін деп, балаларға көмектесу (сендер сияқты) үшін осы кітапты жаздық. Өмірдегі жаңа тарауды бастау – күн сайын айналысатын ісің емес. Барлық өзгерістерді барынша пайдалану үшін, не айту, не істеу керектігі жөнінде көптеген сауалдарың бар шығар. Әрбір тарауда **кастинг қоңыраулары** көрсетілген. Бұл қызықты графикалар мен сауалнамалар өзің және мінез-құлқың жайлы жаңа нәрсе білуге көмектеседі, мәселен, шын мәнінде досыңнан не күтетінің және жаңа жағдайда не істейтінің жөнінде. Бұған қоса, бүкіл кітаптан **«Келесі қадамым қандай?»** қосымша парақтарын көре аласың. Бұл сенің бәрі ойдағыдай болмай жатқанда, немесе қиын сәттерде не істеуге болатынын білуіңе көмектеседі. Әр тарауда жаңа бала ретіндегі басты рөлдің кереметтігін көрсететін көптеген қызықты кеңестер бар. Бұл кітаптан мыналарды біле аласың:

- Мектепте және оның сыртында жаңа достармен қалай кездесу керек
- Ескі және жаңа достық қарым-қатынастарды қалай үйлестіру керек
- Мектептегі алғашқы күнді қалай өткізу керек
- Жаңа орынға қалай (және не үшін) мықтап орнығу керек
- Қоғамдық өміріңді дамыту жолында өзді-өзіңмен (тіпті ініңнің жанында) болудан ләззат алу
- Достық қарым-қатынас орнатпай-ақ қалай бейімделу керек
- ... және одан да көп!

Әр адамның жеке басы мен тәжірибесі бірегей болғандықтан, жаңа бала үшін сценарий жоқ. Бұл кітап саған кез-келген жаңа жағдайда нені және қашан айту керектігін айтпайды. Бұл шынайы немесе қызықты болмас еді. Оның орнына өзіңді жайлы сезінуге көмектесетін жаңа идеялар мен пайдалы ұсыныстар оқисың. Бұл кітапты басынан аяғына дейін немесе жай ғана қарап шығып, біртіндеп оқуыңа болады. Осы кітапта сипатталған жағдайлардың бәрі сенікіне ұқсас бола бермейді. Мәселен, жаңа мектепте оқығаныңмен, әлі де сол үйде тұруың мүмкін. Екінші жағынан, басқа елге көшіп, басқа тілде сөйлеп, жолдың басқа жағымен

жүруің мүмкін. Қалай болғанда да, бұл кітап сенің өміріңдегі көптеген өзгерістерге қалай бейімделу керектігі туралы көп білуіңе көмектеседі. Енді шымылдық ашылады, сен әрекетке дайындала бастайсың. Өз мүмкіндігіңді барынша қалай қолдану керектігін білу үшін оқуды жалғастыр, жаңа рөліңнен ләззат ал.



1-ТАРАУ

Әрекетке көшу

Мен орындау өнері мектебіне өтініш жазып, оған түстім. Онда баратын ешкімді танымайтынмын, сондықтан алаңдадым. Бір жағынан қуандым, себебі би билеуді ұнатамын, және ол мектептің бағдарламасы керемет.

- Жасмин, 11 жаста.

Біздің қоныс аударған түніміз есімде. Мен не күтуге болатынын білмедім.

-Янесса, 12 жаста.

Бұрын-соңды көшіп көрмегендіктен, мен қатты қобалжыдым. Бұған қоса, суық ауа райын ұнатпайтынмын, оңтүстікте өмір сүрген қызықтырақ шығар деп ойладым.

-Кельвин, 12 жаста.

Янесса Кельвин және Жасмин секілді, сен де түрлі күйге бөленетін шығарсың. Бір күні қобалжып, жабырқауың, алаңдап немесе ашулануың мүмкін. Бір жағынан, жаңа нәрсені сезінетініңе, мәселен, жылы қысты немесе шынымен қызықты мектепті көретініңе қуанатын шығарсың. Екінші жағынан, басыңнан өтіп жатқан барлық өзгерістерге бола, мәселен, достарың мен таныс ортадан кететінің үшін, жабырқауың немесе есіңнен адаса жаздауың мүмкін. Сондай-ақ, күтуге болатын нәрселер туралы да алаңдауың ықтимал. Ал енді жақсы жаңалық: бұл сезімдер қалыпты. Тағы бір жақсы жаңалық: сен жалғыз емессің. Жыл сайын сен сияқты көптеген балалар жаңа үйге көшеді, жаңа мектепке барады немесе өмірде басқа да үлкен өзгерістерге тап болады. «Жақсы», - дейсің. «Санасында сан түрлі сауал қаптаған жалғыз мен емеспін. Енді не істеймін?» Мұны сұрағаныңа ризамыз. Бұл тарауда өз ойыңдағы нәрселерді саралауды және жаңа балаға қатысты мәселелерді шешуді үйренесің.

Алаңдаушылықтар мен тілектер

Жаңа бала бола отырып, өз өміріңдегі өзгерістерді сезінесің. Бұл өзгерістер саған пайдалы болуы мүмкін, дегенмен, әрі қарай не болатындығы туралы аз да болса алаңдау – қалыпты жайт. Шын мәнінде, сені алаңдаушылықтар мен тілектер толғандыратын шығар. Осы сезімдерді ата-анаңмен және өміріңдегі басқа да сенімді адамдармен бөлісу - не күтуге болатындығы және өзіңді жақсырақ сезіне бастауға қатысты көбірек ақпарат жинаудың жақсы мүмкіндігі болуы мүмкін.

Алаңдаушылықтар

Отбасы жаңа қалаға көшіп, жаңа мектепке барған кезде, Люк тоғызда болды. Көшетіндерін алғаш естігенде, ол бәрінен бұрын үш нәрсеге алаңдағанын айтты:

1. Мұғалім менен мекенжайымды сұраған жағдайда, ол есімде болмаса, сыныптастарымның алдында ұятқа қаламын деп қорықтым.

2. Өз сыныбыма қалай баратынымды ұмытудан немесе басқа автобуска отырып алудан қорықтым.

3. Жаңа адамдармен танысудан қорықтым. Олардың қандай болатынын білмедім.

Үш үлкен алаңдаушылығың қандай? Қағаз бен қалам ал немесе компьютерден жаңа құжат ашып алаңдаушылықтарыңды жазып қой.

Тілектер

Он бір жасар Жианна анасы әпкесі екеуінің ескі достарын қалдырып жаңа орта мектепке ауысатындары жайлы айтқан кезде қуана қоймады. «Басында мұңайдық, алда не күтіп тұрғанын білмедік. Жаңа достар таба аламыз ба? Бұрынғы достармен тығыз байланыста бола аламыз ба? Бұл өте қиын бола ма?» - деп есіне алады ол. Көңілі түскен жалғыз Жианна мен оның әпкесі ғана емес еді. «Біздің достарымыз да қиналды. Олар өздерін тастап кеткендей сезінді», - дейді ол. Мектепке баратын күннің алдында ол мынадай үш тілек тіледі:

1. Барлық ескі достарымды сақтап қалғым келеді.

2. Мектепке барған күні-ақ жаңа дос тауып алсам деп тілеймін, өйткені сабақта не түскі ас кезінде жалғыз отырғым келмейді.

3. Үй тапсырмасының қаншалықты қиын болатынын білгім келеді және оны орындай аламын ба?

Ендігі кезек сенікі. Сенде жаңа тілектер тізімі бар ма? Тілектеріңді жазып бастаған тізімге қосып қой.

Кейде қандай күйде жүргенің жайлы ойланып, жазып қойған жақсы. Алайда, кей жағдайларда сезімдеріңмен өзің сенетін адамдармен – мәселен, ата-анаңмен немесе атаңмен бөліскен абзал. Люк солай істеді. Ол не жайлы алаңдайтынын анасына айтты. «Ол мұғалімнің қабылдау бөлмесінен мекенжайымды алғанын және басқа балалардың алдында оны менен сұрамауы мүмкін екенін айтты», - дейді Люк. «Ол, сондай-ақ, ұмытып қаламын деп алаңдамауым үшін мекенжайымыз бен телефон нөмірімізді жаттап алуыма көмектесті». Бұған қоса, Люктің анасына ұлының адасып қалмауына көмектесу жайлы ой келді. Ол автобустың нөмірін бір қағазға жазып, сөмкесіне салып қойды. Сосын сабақ өтетін сыныбын табуы үшін, Люкке мектепті аралатты.



Менің бұрынғы мектебім шағын болатын, және онда бір ғана дәліз бар еді. Жаңа мектебімде дәліздер көп болды. Мен басқа сыныпқа кіріп кетуден қатты қорықтым. Алғашқы күндері дәліздегі мұғалімдерден қайда бару керектігін сұрадым. Олар ылғи маған дұрыс бағыт көрсететін!



-Пилар, 11 жаста.

Джианнаның ең үлкен тілегі бұрынғы достарын сақтап қалу болды. Ол өз достарымен осы сезімдерімен бөлісіп, мектеп ауыстырса да, олармен дос болып қалғысы келетінін айтты. Ол ескі достарымен байланыс үзген жоқ, әрі көп жаңа дос тапты. Джианна секілді балалардың ескі және жаңа достық қарым-қатынастарды қалай үйлестіретінін 7 тараудан көбірек біле аласың. Джианна, сондай-ақ, тезірек жаңа достарын көргісі келді. Ол алғаш мектепке барған күні жалғыз отырғысы келмеді. Сөйтсе, Джианнаның жаңа орта мектебінде сыныпта да, асханада да әр баланың өз орны болады екен. Ол жанында отырған адамдарға өзін таныстыруды жөн көріп: «Сәлем, мен Джианнамын. Мен жаңадан келдім. Сабақтан кейінгі спорттық үйірмелер мен клубтар жайлы не айта аласың?» - деген сияқты сөздер айтты. Тағайындалған орыннан жақсы дос таба алмаса да, Джианна жанында отырған ұл-қыздармен тіл табыса алды. Бұған қоса, түскі асын жеп болғанша, «Көкөністеріңді же» деген плакатқа телміріп отыруына тура келмеді. Ақырында, Джианнада бірге отыратындардан бөлек, бірнеше жақын дос пайда болды (мұны қалай істеу керектігін 5 тараудан біле аласың). Қазір, жаңа мектебінің дәлізімен жүргенінде, ол өзіне күлімдеп, қол бұлғайтын көп таныс адамдарды көреді. Келесі кең таралған тілек – болашақты болжау мүмкіндігіне ие болу. Жаңа жағдайда не болатынын білгісі келу – қалыпты жайт. Жаңа қаланың балалары оғаш бола ма, әлде бұзық бола ма – Люк осыны білгісі келді. Джианна хрусталь шарының болғанын қалады. Ол ынталандырушы әрі бәсекеге қабілетті беделіне ие жаңа мектебіндегі үй тапсырмасын орындай ала ма, соны білгісі келді.

Әрине, болашақты болжау мүмкін емес. Дегенмен, Люк пен Джианнаның істегенін істеп, қазір де, болашақта да бақыттырақ бола аласың. Олар үрейлерімен бөлісіп, біраз деректер жинады және достық кеңес сұрады. Көптеген балалар да сен сияқты қорыққан болар. Төменде саған таныс болып көрінуі мүмкін қорқыныштар, сондай-ақ қоныс аударған немесе мектеп ауыстырған балалар жайлы деректер мен олардың кеңестері көрсетілген.

Қорқыныштар, деректер және достық кеңестер.

Қорқыныш

Ешкімге ұнамай қалсам қайтемін?

Дерек

Бұл ортақ проблема. Шын мәнінде жаңа балалардың көпшілігі жаңа мектепке барғанда, жаңа клубқа кіргенде немесе жаңа қалаға көшкенде, осыған алаңдайтындарын мойындайды. Жай қызық үшін деректерге тарихи тұрғыдан қарайық. Бұрын сенде достар болды ма? Бұл сұраққа «иә» деп жауап берсең, болашақта достарым болмайды деп алаңдайтын жөнің жоқ.

Достық кеңес

10 жасында мектепке барған Аарон да осылай қорыққан. Ол былай дейді: «Әркімнің бойында өзгелерді қызықтыратын бір қасиет болады. Бұған көп уақыт кетуі мүмкін, бірақ сен міндетті түрде сені жақсы көретін адамдарды табасың».

Қорқыныш

Егер бәрі оғаш болса ше?

Дерек

Басқа ғаламшарға қоныс аударғалы жатпаған болсаң, қай жерде болса да, бала – бала күйінде қалады! Кейбіреулер сен бұрын естімеген акцентпен сөйлеуі мүмкін. Басқалар сенен өзгешелеу, әр түрлі үлгіде киінуі мүмкін. Елдің әр түрлі бөліктеріндегі балалар сен бұрын жеп көрмеген тағамдарды жеуі мүмкін. Алайда бұл айырмашылықтардан олар оғаш бола қалмайды. Шын мәнінде, осы нәрселер сен көріп жүрген адамдарды қызықтырақ ете түсетін шығар.

Ата-анам маған көшетінімізді айтқан кезде, мен алаңдадым, бірақ олардың менімен бірге болатындарын білдім.

-Лю, 8 жаста.



Достық кеңес

Шын мәнінде, сені мына нәрсе қызықтыруы керек: «Кездесетін жаңа балалармен ортақ нәрсем бола ма?» және «Мен бейімделе аламын ба?». Жаңа штатқа қоныс аударған кезде 12 жаста болған Янесса былай дейді: «Алаң болма. Бұл сұрақтардың жауабы, әрине, «иә»!»

Қорқыныш

Түскі ас кезінде жанымда отыратын ешкім болмаса ше?

Дерек

Ах, түскі ас мәселесі. Бұл әрбір жаңа баланы алаңдататын нәрсе. Өйткені түскі ас – мектепте өткізетін күннің ең қоғамдық уақыты. Көптеген балалар асханада бірге отыратын немесе сөйлесетін ешкімі болмаса, өздерін шеттетілген немесе жалғыз сезінуі мүмкін екендігіне алаңдайды. Мүмкін, алғашқы қадам жасап, өзінді өзгелерге таныстыру қорқынышты болып көрінетін шығар. Біреуге «сәлем» деп, түскі ас кезінде оның жанында отырсаң да, өзінді жат сезінетін кездер болады. Есінде болсын, жаңа достық қарым-қатынастарды дамыту үшін уақыт керек.

Бұған қоса, бір адаммен ортақ нәрселеріңнің аз, ал екінші адаммен ортақ нәрселеріңнің көп екенін байқауың ықтимал. Сыныбыңда, асханада немесе автобуста сөйлесе алатын жаңа адамдардан көз айырма. Егер жаңа адамдармен кездесуге қиналатын болсаң, өз сезімдеріңмен өзің сенетін ересектермен, мәселен, ата-анаңмен немесе мұғаліммен бөліс.

Достық кеңес

Жаңа штатқа қоныс аударған кезде 14 жаста болған Ханна былай дейді: «Біріншіден, мектептегі алғашқы күндері жаныңда отыратын ешкімнің болмағаны өте жақсы. Досты асықпай таңдауыңа болады. Бірақ егер жалғыз отыру ұнамаса, сыныбыңдағы біреудің жанына барып: «Сәлем, мұнда отыруыма бола ма?» - деп сұра. Адамдардың біразы «иә» деп жауап береді. Олар «жоқ» деп жауап берсе, бәрібір олармен дос болғың келмес еді.

Қорқыныш

Ескі достарымнан айырылсам қайтемін?

Дерек

Ақылды қыз ұйымы өткізген сауалнамада 1200-ден астам балаға:

«Егер жақын досың алысқа көшіп кетсе, онымен қалай араласып тұрасың? (немесе араласып тұрасың ба?)» - деген сұрақ қойылды. Сұхбаткерлердің көпшілігі электронды поштаның және лездік хабарламалардың көмегімен байланыста боламыз деп жауап берді. Үштен бір бөлігі қоңырау шалу арқылы байланысатындарын айтты. Басқалары хат жолдаймыз немесе барып тұрамыз деді. Балалардың екі пайыздан кемі ескі досынан қол үзбеу үшін ештеңе істемейтіндерін айтты.

Достық кеңес

«Ескі достарыңмен байланыста болудың тәсілдері көп», - дейді Ханна. «Хат жаз, қоңырау шал немесе қолың тигенде, электронды хат жолда». Ханна солай істеген. Ол, сондай-ақ, өзінің ең жақын достарына күзгі жапырақтар секілді қызықты суреттер және жаңа мектебінің жеңіл жейдесін жіберген.

Ханна тағы былай дейді: «Басында ескі достарыңмен жиі сөйлесіп тұрғаныңмен, олардың әрқайсысымен кездесе алмайсың. Бірақ әрқашан маңыздырақ адамдармен байланыста боласың». Ханна ең жақын досымен солай істеді. Олар әлі де сөйлеседі және сәті түскенде бір-біріне барады.

Қорқыныш

Жаңа мектебімдегі жұмыс қиындау болса ше?

Дерек

Көптеген балалар жаңа мектептегі тапсырмалар мен тесттердің ескі мектептегіге ұқсас екендігін байқайды. Алайда кей балалар жұмысты оңайырақ немесе қиынырақ деп санайды. Математика пәнінің жаңа мұғалімі бұрын өткен тақырыптарды өтуі мүмкін, ал ағылшын тілі пәнінің жаңа мұғалімі соңғы ағылшын тілі сабағында қысқа эссе оқыған болсаң да, ұзақ тарауларды беруі мүмкін. Егер бір сабақта өзіңді алда, ал кей сабақта артта қалғандай сезінсең, бұл қалыпты жайт!

Алайда, кез келген сабақта басқа балалардан артта қалғандай сезінсең, жаңа сабақтарды игеруді жеңілдету үшін, қосымша көмек алу мақсатында, мұны ата-анаңмен, мұғаліммен немесе кеңесшімен бөліскен дұрыс.

Достық кеңес

Күрделі сабақтарымен әйгілі жаңа мектепке барғанында, Габриель 11 жаста еді. Ол білім алудың бірден-бір жаңа тәсілін үйренуге мәжбүр болғанын айтады. «Бұрынғыдай соңғы минутқа дейін күте алмадым!» - дейді ол. «Менің ұстаздарым өте пайдалы болды. Олар қалай білім алу керектігі жайлы кеңестер айтып, бізге көмек керек болғанда, сұрақтарға жауап берді».



Менің келесі қадамым қандай?

Мұңды сезімдер

Жаңа жағдайда не болатыны жайлы азырақ алаңдасаң да, бәрібір жаңа өміріңдегі барлық өзгерістерге қапалануың не тіпті ашулануың мүмкін. Осы эмоциялармен ата-аналарыңмен бөліс. «Көшетінімізге жабырқап жүрмін. Осы жөнінде сөйлесе аламыз ба?» - деуіңе болады. Ник солай істеген. Отбасы қоныс аударған кезде ол 10 жаста еді. Бұл олардың осымен үшінші рет жаңа штатқа көшуі болатын. «Мен үнемі ата-анама: «Мен енді көшкім келмейді. Жаңа мектепке жаңадан үйреніп едім, ал енді бәрін басынан бастауым керек», - дедім, - дейді ол. «Мен мұны ата-анам, әжем мен атам секілді көптеген адамдарға айттым. Ата-анам маған көмектесетіндігін, бәрі де жақсы болатындығын айтты. Енді бұл жер маған ұнайды!». Өз ойларыңды отбасы мүшелеріне немесе достарыңа айтсаң, жеңілдеп қалуың мүмкін. Дегенмен, әлі де мазанды қашырып, ашуыңа тиетін немесе жабырқататын басқа да жағдайлар болуы мүмкін. Бұл уайымдар әдетте ұнататын ісінді істеуіңе бөгет жасауы ықтимал. Осындай үлкен сезімдерге берілетінін білуі үшін, өзің сенетен ересек адамдармен сөйлесу маңызды. Көмек беріледі! Ата-анаң балалардың қиын жағдайларды еңсеруіне көмектесуге арнайы мамандандырылған маманмен (мәселен, психологпен) кездесу ұйымдастыруы мүмкін. Көмек сұрау өміріңдегі барлық өзгерістерді еңсеруді үйренудегі маңызды қадам болып табылады.

больше



Кейде балаларға (ересектерге де!) эмоцияларын түсінуге және қиын жағдайларды еңсеруге қосымша көмек қажет болады. Сол кезде олар психологқа жүгіне алады. Психологтар – адамдардың эмоцияларын түсініп, олардың қиын кезеңдерді еңсеруіне және өздерін жақсы сезінуіне көмектесу үшін арнайы дайындықтан өтетін мамандар. Психологтар балалардың үлкен эмоцияларды еңсеруіне және проблемалардың маңызды шешімдерін табуға көмектесуді қалайды. Егер психологқа барсаңыз, сезімдерің мен уайымдарыңды түсіну үшін, ол сенімен сөйлеседі. Сонымен қатар, не болып жатқанын және қалай көмектесуге болатынын жақсырақ түсіну үшін, ата-анаңмен сөйлескісі келеді. Балалармен жұмыс істейтін психологтардың кеңсесінде көбінесе көркем өнер бұйымдары және ойындар болады, олар сенің жайлы сезінуіңе көмектеседі және өз сезімдеріңмен бөлісудің түрлі тәсілдерін ұсынады. Психологпен сөйлесу оң тәжірибе болуы мүмкін. Психологқа бару күрделі жағдайларды шешудің және көңіл күйінді жақсартудың пайдалы әрі байыпты тәсілі болуы мүмкін.

“ Мен сезімдерім жайлы сөйлесу үшін, кеңесшімен кездестім. Ол өте сүйкімді болды және өзімді жақсырақ сезінуіме көмектесті.

-Аарон, 10 жаста. ”



Сюжеттерді қорыту

Бұл тарауда сен қоныс аударудың алаңдаушылықтар мен тілектердің барлық түрлерін тудыруы мүмкін екенін білдің. Өз үрейлеріңмен бөлісіп, өзгелерден көмек, мәлімет және қолдау сұраудың қаншалықты маңызды екенін білдің. Сондай-ақ, қорқатын көптеген нәрселеріңнің, шын мәнінде, соншалықты қорқынышты емес екенін білдің.



Назар аударарлық нәрселер

Саған жаңа жағдайда өзімді жайлы сезіне аламын ба деген ой келуі мүмкін. Екінші тараудан өзіңді тамаша сезінетін жайлы аумақыңды қалай құру керектігін біл.



2 ТАРАУ

Өзіңнің жайлы аумағыңда емес кезде, өзіңді жайлы сезіну.

Ешкімді танымайтын мектепке бару ыңғайсыз. Мен мұғалімдерді де, балаларды да білмейтінмін. Ненің қайда болатынын білген жоқпын. Ештеңені білмедім.

-Джеймс, 11 жаста.

Алғаш көшіп келгенімізде, маған жаңа бөлмеде ояну біртүрлі көрінетін. Қайда жатқанымды білмейтінмін.

-Ханна, 14 жаста.

Джеймс алғаш жаңа мектепке барғанында, өзін ыңғайсыз, ебедейсіз сезінді. Жаңа бөлмесінде оянған Ханна да сондай күйде болды. Ханна мен Джеймс өздерін үйреншікті жайлы аумағынан шығып қалғандай сезінді.

Жайлы аумақ деген не?

«Жайлы аумақ» міндетті түрде нақты орын болып табылмайды. Шын мәнінде, бұл қайда болмасын өзінді бақытты және жайлы сезінетін сезімдерді сипаттау үшін қолданылатын термин. Шындығында, сенде ағандыкіндей немесе жақын досыңдыкіндей емес, мүлде басқа жайлы аумағың болуы мүмкін. Джеймс үшін бұл ескі мектебіндегі сезімдері болатын. Сол жерде ол дәліздермен жүріп, таныс адамдарды көре алатын. Өзін жайлы сезінетін. Бұл, сондай-ақ, асханадағы – жақын досының жанынан тез таба алатын орын еді. Заттар таныс болып көрінетін. Джеймс бәрін бақылауда ұстайтын. Кездейсоқ біреуді басқа атпен атаймын немесе жуынатын бөлменің орнына спорт залына барамын деп алаңдамайтын. Джеймс өзінің жайлы аумағында болды. Ханна өз жатын бөлмесінде өзін әлдеқайда жайлы сезінетін. Бұл жерде ол босаңсып, компьютер арқылы достарымен тілдесіп, журнал беттерін парақтап, сүйікті әуенін тыңдай алатын – және осының бәрін бір мезетте істейтін. Бөлмесі, әдетте, ыбырсып жатса да, Ханна өзіне керекті нәрселерді тез тауып алатын. Өткен сейсенбідегі математикалық жазбалар ма? Төсектің астында жатқан шығар. Сүйікті реалити-шоуының былтырғы маусымының жазбасы ма? Ол шкафтың ішінде футболға киетін бәтеңкесінің артында тұр. Бөлмесіндегі заттардың бәрі таныс болып көрінетін. Ханна бәрін бақылауда ұстайтын. Ол кантри стиліндегі әуені жазылған сүйікті күйтабағын таба алмаймын немесе терезенің ар жағындағы көріністі танымаймын деп алаңдаған емес. Ханна өзінің жайлы аумағында болды.

Бұрынғы мектептің дәлізімен жүргенде, бұрынғы жатын бөлмеде ұйықтағанда немесе бұрынғы ас үстелінде сүйікті тоқбасарыңды жегенде, өзінді жайлы аумағыңда отырғандай сезінген шығарсың. Енді ол орындар өзгерді, ал сен жайлы аумағына қайтадан тап бола аламын ба деген ойға қалуың мүмкін. Алаң болма. Көмек келе жатыр! Жайлы

аумақ шынайы орын болуы шарт емес (көбінесе оны сезім деп атайды), сондықтан қайда болсаң да, өз аймағыңды таба аласың. Жаңа жағдайда өзіңді жайлы сезінуге үйрену – тамаша дағды – қазір ғана емес, жасың келгенде де, себебі өмір жаңа жағдайлар мен тәжірибелерге толы.

Өзіңнің жайлы аумағыңды жаса

Әр адамның жайлы аумағы бірегей болғандықтан, сен ғана ненің өзіңді жайлы сезінуіңе көмектесетінін нақты анықтай аласың. Сонымен, бастаймыз. Қағаз бен қалам ал немесе өз компьютеріңнен жаңа құжат аш, өзіңнің жайлы аумағыңды табуыңа көмектесетін нәрселердің тізімін жаса. Тізімің мынадай болуы мүмкін:

- Түнде жаныма алып жататын, ескіре бастаған жұмсақ ойыншығым.
- Жазғы лагерьдегі жақын досым екеуміздің суретіміз.
- Бесінші сыныпта карнавалда ұтып алған Фрэнк деген алтын балығым.
- Ініме алаңдамай, сүйікті фильмдерімді көретін жайлы орын.
- Қайда жүрсем де, ойнауыма болатын спорттық құрал-сайманым.
- Өмірімдегі барлық өзгерістерім жайлы сөйлесе алатын ата-анам немесе атам.

Енді алға жылжып, жайлы аумағыңа қажетті дүниелерді атап шық. Өзіңе сай келетін жаңа жайлы аумағың құрып, бірге жұмыс істеу үшін, ата-анаңмен міндетті түрде бөліс. Жаңа жағдайға бейімделуге біраз уақыт кетуі мүмкін, бірақ бейімделесің. Джеймс пен Ханнаның айтуынша, әсіресе олар қолданған «жайлылық табудың» кей идеяларын қолданып көретін болсаң, бұл сен ойлағаннан тезірек болуы мүмкін.

Джеймс өзінің жаңа мектебінде ыңғайлы сезінуге жасаған үш нәрсе.

1. Мұны тексеріп көр. Сабақ басталатын күннің алдында ата-анасы гидпен келісті. Осылайша, ол сабаққа баруға және асхананы, әжетхананы және автобус аялдамасын табуға дағдыланды. Алдын-ала шолу мектептің Джеймске танысырақ болып көрінуіне көмектесті. Мектепке алғаш барған күні Джеймстің кеңесшісі оны елшіліктер бағдарламасы шегінде бірнеше оқушымен таныстырды. Бұл оқушылар Джеймспен бірге кей сабақтарға қатысып, тіпті түскі ас кезінде оның жанында отырды. Бірнеше рет әңгімелескеннен кейін Джеймстің қобалжығаны басылғандай болды.



Жаңа мектепке ауысқан кезімде, гидпен кездестім, ол маған бір нәрселерді түсіндірді, бірақ соның өзінде не болып жатқанын білмейтіндей күйде болдым. Өзімді жайлы сезінбейінше, сұрақ қоюды жалғастыра бердім.

-Энджи, 12 жаста.

2. Ескі киіміңді ки. Солай! Ата-анаңнан бүкіл гардеробты ауыстыру үшін жәрдемақыны көбейтуді сұрамас бұрын, бұл ақшаны жаңа кітаптар немесе бейнеойындарға үнемдей аласың. Жаңа оқу жылының басында жаңа киім сатып алу немесе жаңа сөмке ұстау қызықты болғанына қарамастан, Джеймс соңғы кезде көрген жаңа заттарын жеткілікті деп шешті. Сондықтан бейтаныс киіммен жат жерге барудың орнына, жаңа мектепке алғаш барған күні ол өзінің сүйікті (және сәл жыртылған) баскетбол майкасын киюге бел буды. Бұған қоса, былтырғы сөмкесін ұстады. Осылайша, ол сөмкесі үстелдің жанына құлаған жағдайда, телефонын сындырып алмау үшін, оны қайда салу керектігін нақты білді.

3. Сұра. Экскурсия жасағаннан кейін де, Джеймс мектепке барған алғашқы күндері барлық сынып бөлмелерін іздеуден, әсіресе дәлізде көп оқушы тұрған жағдайда, әлі де қиналды. Сондықтан ол басқалардан жол сұрады. «Адамдарға қоршаған ортаны көрсетуге мүмкіндік бер» - дейді Джеймс. «Адамдардың көпшілігі жақсы, олар: «Иә, мен саған көрсете аламын», - дейді. Сонымен қатар, бұл не жайлы сөйлесетінің жөнінде алаңдамай, адамдармен танысудың жақсы тәсілі». Басқа оқушыдан сұраудың орнына, мұғалімнен жол сұрауды немесе жай ғана мектеп картасын зерттеуді жөн санауың мүмкін. Бұл қалыпты жайт! Өзіңе ең ыңғайлы таңдауды жаса.

Жаңа бөлмеде өзін жайлы сезіну үшін Ханна жасаған үш нәрсе.

1. Қайта безендіру. Ханна өзінің ескі бөлмесін жақсы көргеніне қарамастан, ақшыл қабырғаны немесе алты жасқа толғанында сыйға алған жұмсақ аюдың суреті салынған көрпені ұнатпады. Сондықтан ол ата-анасынан жаңа бөлмесінің кей жерлерін өзгертуге бола ма деп сұрады.

Ханна мен оның анасы бояулар дүкеніне барып, қабырғаға қаракөк бояу таңдады. Бұған қоса, ашық түсті көрпе мен бірнеше сарғыш жастық сатып алды. Жаңа бөлме бұрынғыға ұқсамағанымен, Ханна өз кеңістігін бұрынғы бөлменің ерекшелігі мен стиліне ұқсас етіп, безендіруге барынша тырысты. «Жаңа нәрселерді қолдану қызық екен», - дейді ол.

2. Бірнеше сүйікті нәрселеріңді сақтап қой. Ханнаға жаңа бөлмесіне жаңа заттар әкелу ұнады, дегенмен, ол бәрін тастауға дайын емес еді. Ханна бала күнінен бері қолданып жүретін кітап қойғыштарын қалдырды. Сонымен қатар бұрынғы футбол, теннис, софтбол лигаларында жеңіп алған кубоктары мен алқаларын қалдырды. «Барлық нәрсе жаңа болса да, ескі нәрсенің бәрін тастауға болмайды», - дейді Ханна. «Кей заттарды бір ғана орынға қою маған оңай болды».

3. Тұрақтау. Басында Ханна жаңа бөлмесінен қашқысы келіп тұратын, өйткені ол біртүрлі, жат болып көрінетін. Анасына басқаша ой келді. Ол Ханнаға өз бөлмесінде көбірек уақыт өткізу туралы ой салды, сонда үйрене бастайтынын айтты. Інісімен бірге асүйде карта ойнаудың орнына, олар Ханнаның бөлмесінде ойнады. Жазғы тізімді оқумен айналысатын кезде, ол қонақүйдегі диванда отырған жоқ. Өз бөлмесінің терезесінің жанынан жайлы орын тапты. Кейіннен Ханнаның бөлмесі үйге көбірек ұқсай бастады.

Жаңа бөлмеңе бауыр бас.

Әрине, үнемі қабырғаларды бояудың немесе жаңа көрпе-жастық сатып алудың сәті түсе бермейді. Безендіру қымбатқа түсуі мүмкін. Дегенмен, шектеулі қаражатпен-ақ бөлмеңді өз стиліңе лайықты етіп жасаудың көптеген тәсілі бар. Төменде өзің жасап көруге болатын арзан және тегін бірнеше кеңес көрсетілген (әрине, ата-анаңның рұқсатымен!):

- Сүйікті плакаттарыңды қабырғаға іліп қой.
- Картина немесе коллаж жаса.
- Бөлмеңнің кеңістігін өзгерту үшін, жиһаздардың орнын ауыстыр.
- Бәрін емес, бір қабырғаны бояп қой. Бұл көп шығынсыз азырақ реңк қосады.

Жайлы аумағың сенен миллион миль қашықта болғанда

Он жасар Тристанның сүйікті орны туғаннан өмір сүріп келе жатқан үйінің қонақ бөлмесі болатын. Дәл осы жерде ол теледидар көруді, гитарда ойнауды және достарымен ойнауды ұнататын. Тристанның анасы оны «үйкүшік» деп сипаттады, өйткені ол көп уақытын үйде өткізетін. Жазда бесінші сыныпқа көшердің алдында Тристанның ата-анасы қоныс аударатындарын мәлімдеді. Олар жаңа үйге көшкендерімен қоймай, жаңа өмір салтына ауысты.

Тристанның отбасы басқа штатқа көшті, ол жерде фермада тұратын болды. Тристан алғаш жаңа үйін көргенде, енді өзімді жайлы сезіне аламын ба деп ойлады. Ата-анасы фермада теледидар болмайды деп шешкендерімен қоймай (иә, теледидар жоқ!), Тристанға сиыр, жылқы, тауық, қой және шошқа бағып үйренуі керектігін айтты. Мүлде жаңа жайлы аумағын іздеу керек! Қуанышқа орай, көшкен кезде Тристан маңызды нәрсе ала келді. Бұл «нәрсе» оның мүлде бейтаныс орыннан бірте-бірте жайлы аумағын табуына көмектесті. Әлгі фермада өзін жайлы сезінуіне не көмектесті? Тристанның үмітке толы және пайдалы көзқарасы.

Оптимист

(сын есім): үміттендіруші; жағдайдан жақсы нәрсе күту

Тристан бұл қадамның үлкен өзгерістер әкелетінін білді, және не күтуге болатынын білген жоқ. Алайда, оптимист болуға бекінді. «Басында мен күйгелектендім», - деп мойындайды Тристан. «Бірақ мен де аздап қобалжыдым». Тристан бұрыннан шошқа асырағысы келетін, енді оның шошқасы болады. Бұрыннан спортты жақсы көретін, енді оның ауласында бірнеше акр жер бар, онда ағасымен бірге доп ойнай алады. Тристан бұл көшудің жағымды жағын табуға тырысты. Оның үмітке толы көзқарасы өзін жайлырақ сезінуге көмектесті. Бұған қоса, Тристан ата-анасынан көмек пен қолдау сұрады. Мазасы болмаған сәтте, ата-анасы оның сезімдерін тыңдады. Жаңа жағдайда өзін жайлы сезінудің тәсілдерін іздеген кезде, ата-анасы кеңес берді. «Ата-анам ұсыныс жасаған кезде, мен тек тырысып көрдім», - дейді ол. «Менің мектеп тобына және жергілікті жастар тобына қосылуым олардың идеясы болатын. Мен солай істегеніме қуанамын». Тристанның ата-анасы мен жаңа көршілері, сонымен қатар, оған ауыл шаруашылығы жануарларын бағуға үйретті. Бүгінде ол жануарларға жем беріп, оларды жайылымға апарды. Сүйікті шошқасымен ойнайды. Сондай-ақ, үйде азырақ уақыт өткізіп, «ашық бала» ретінде өзін әлдеқайда жайлырақ сезінеді.



Таныс нәрселерге назар аудар.

Жаңа бала ретінде көптеген өзгерістерге кез болғанын сөзсіз. Дегенмен, өміріңде көп нәрсе өзгеріссіз қалады. Өміріңде өзгеріссіз қалған маңызды нәрселерді көріп, жұбануыңа болады. Мәселен, жақында отбасыңмен бірге елдің басқа бөлігіне көштіңдер, онда бәрі басқаша.

Анаң әлі де сонда болады, төсек салу керектігін есіңе салады; әкең әлі де ең керемет банан мен шоколад қосылған коктейль әзірлей алады; ал қарындасың қайта-қайта өзімен бірге балық аулап ойнауды өтіне береді! Ал енді сен «жаңа бала» болғалы бері өзгермеген нәрселердің тізімін жасайық: Мәселен, мынадай идеялардан бастауыңа болады:

- Менің үй-ішім. Олар осында, менің қиын кезеңді өткеруіме және қызықты кездерді бөлісуіме көмектеседі.

- Менің заттарым. Менде әлі де спорттық жүлделер, мектеп күнтізбелері, сәтті жемпір және сүйікті тобымның қолтаңбасы қойылған плакат бар.

- Менің әзілқұмарлығым. Мен күлуді қатты ұнатамын, және бұл өзімді жақсы сезінуіме көмектеседі.

Жақсы, ендігі кезек сенікі. Әлі де өзгермеген нәрселердің тізімін жаса! Жаңа бөлмең әлі де басқа біреудікіндей болып сезілуі мүмкін, және мектептегі балалар да жат болып көрінуі мүмкін. Алаң болма! Бұл адамдар мен орындар әлдеқайда таныс болып сезіле бастайды, сен мұны байқамай да қаласың.

Бейтаныс нәрселермен таныс

Басында өміріңдегі бүкіл жаңа ақпаратты – мәселен, автобустың нөмірін, мекенжайды, телефон нөмірін және тіпті жаңа көршілеріңнің есімдерін де есте сақтау мүмкін болмайды. Мүмкін, есіңе сақтағың келетін мәліметті жазып қою үшін, ата-анаңнан шағын есеп картасын сұрағың келетін шығар. Сосын оны сөмкеңе немесе әмияныңа салып қоясың. Жаңа орта мектепке барғаныңда, 11 жасар Габриель солай істеген. «Сөйтсем, бұл маған онша керек емес екен,- дейді ол,- бірақ керек болып қалар деп қуандым».

Табиғат көріністерін тамашала

Путин деген тағамды естіп пе едің? Отбасы Құрама Штаттардан Канададағы француз тілді елді мекенге көшкенге дейін, тоғыз жасар Сабрина ондай тағамды естіген емес. Путин – Сабринаның жаңа қаласындағы әйгілі тағам. Ол көптеген жылдам тамақтану мейрамханалары мен мектеп дәмханаларында беріледі. Сіз Путин дегеніміз не деп сұрауыңыз мүмкін? Бұл ірімшік пен сиыр еті қосылған тұздық құйылған фри картобының үлкен тәрелкесі. Кейде Путин тұздық емес, сиыр еті қосылған спагетти соусымен беріледі. Сабринаның ескі ауданында оның сүйікті тағамдарының бірі кетчубы көп фри картобы болды. Ол ешқашан тұздық немесе сиыр еті қосылған спагетти соусын құймағанына сенімді! Алайда, Сабрина енді ескі ауданында өмір сүріп жатқан жоқ. Тұздық қосылған тағамдар жайлылық аймағынан алыс сезінуге мәжбүр еткен жалғыз нәрсе емес еді. Сабрина өмір бойы ағылшын тілінде сөйледі, ал енді адамдары француз және ағылшын тілінде сөйлейтін елді мекенде өмір сүрді. Ол шағын жеке

мектепке баратын, ал қазір үлкен мемлекеттік мектепке қабылданды. Тіпті ауа райы да бұрынғы тұрған жерінен басқаша болды (және әлдеқайда суығырақ). Бәрі басқаша болмауы үшін, Сабрина өзінің жаңа қаласы туралы ақпаратты жинай отырып, жайлылықтың жаңа аймағын жасауды шешті. Ол ата-анасымен бірге ел және оның бірегей азық-түлік өнімдері, салт-дәстүрлері және климаты туралы кітаптарды оқиды. Сонымен қатар, ол барлық өзгерістермен өзін жайлы сезіну үшін жаңа нәрселерді көруді шешті. Не екенін тапшы? Сабрина Путинді жеп көріп, ұнатты! Ол тіпті француз тілі сабағына қатысып, шаңғы тебуді үйрене бастады.

Жайлы сезіндіретін тағамы

(зат есім): үйінді есіңе салатын таныс тағам.

Сабрина ескі жайлы аумағынан алыс болса да, ол өте таныс нәрсе тапты. «Мен мұнда адамдар бөтен және біртүрлі болып көрінеді деп күттім», - дейді ол. «Бірақ мен өзіме ұқсас адамдарды кездестірдім». Жаңа аймақта өзін жайлы сезінудің бір жолы - бұл қоршаған ортаны зерттеу және табиғи көріністерді тамашалау. Кельвин мен оның отбасы жаңа мемлекетке көшкенде, оның ата-анасы ғылым мұражайына, мемлекеттік саябаққа, жақын маңдағы қалаларға, кинотеатр мен боулингке баруды жоспарлады. Бірде олар бір күнді ойын-сауық саябағында өткізді, ол жаңа үйлерінен 30 минуттық жерде ғана болған. Кельвин ескі жайлы аумағында болмаса да, бірте-бірте жаңа мекенде өзін жайлы сезіне бастады.

Қосыл

Сен сол бөлмеде тұрып жатсаң да, қазір қаланың басқа бөлігіндегі жаңа мектепке барып жүрген болуың мүмкін. Немесе елдің басқа бөлігінде өмір сүріп жатқан шығарсың. Кез келген жағдайда, сенде зерттеуге арналған бірнеше жаңа орын бар. Ата-анаң сені Джеймстің ата-анасы секілді мектеп экскурсиясына апарып, немесе Кельвиннің ата-анасы секілді саған бүкіл қаланы аралата отырып, жаңа ортамен жақсы танысуыңа көмектесе алады.

“ Бізді үйренсін деп, ата-анам бізді жаңа ауданымыздағы көрікті жерлерге апаруды жалғастырды. Бұл біразға дейін өте қызықты болды. ”

-Кельвин, 12 жаста.



Дегенмен, гид немесе жүргізуші құқығынсыз сенің жаңа аймағыңды зерттеудің жолдары бар. Қандай? Ғаламторға қосылу. (Егер үйінде компьютер қолжетімсіз болса, ата-анаңнан көпшілік кітапханаға апаруын өтін.) Сен өзіңді қызықтыруы мүмкін барлық нәрселер туралы фотосуреттер мен ақпарат жинай аласың, мәселен: мектебіңнің әні,

мектептің түсі, белгісі, директордың аты және тіпті былтырғы футбол клубының жеңген-жеңбегендігі жөнінде. Сонымен қатар, жергілікті ит мейрамханаларын, мини-гольф алаңдарын немесе қала атауының тарихын біле аласың. Жаңа анықталған деректер тізімін жасап, оларды өз отбасы мүшелерімен бөлісу қызықтырақ болуы мүмкін. Жақында сен жаңа бала болғаныңды қойып, үйреншікті балаға айналасың.

Икемді бол

Он төрт жасар Мэдди жаңа жайлылық аймақтарын құру туралы бәрін біледі. Ол отбасымен бірге әкесінің жұмысы үшін екі рет түрлі елдерге көшті. Ол үш түрлі бөлмеде тұрды, үш түрлі мектепте оқыды және Құрама Штаттарда және бүкіл әлемде үш түрлі достармен танысты. Мэддидің айтуынша, жайлылық аймағын құру бөлмені безендірумен немесе мектеп не ауданды зерттеумен салыстырғанда, қиындау. Шыдамды болу - жаңа жерде өзіңді жайлы сезіну үшін маңызды қадам. Ол шетелге алғаш рет көшіп келген кезде, жақында ғана қоныс аударған кей балалардың: «Көшетін уақытты тағатсыздана күтіп жүрмін», - дегенін естіді. Мэдди шыдамды болу және адамдарға мүмкіндік беру маңызды дейді. Тіпті егер жаңа мектеп не қала ұнай қоймаса да, Мэддидің айтуынша, достарыңды кездестіргенде ұната бастауың мүмкін.

«Бұл кезде қайда тұратыныңды немесе қай мектепке баратыныңды емес, бірге тұратын адамдарыңды ойла», - деп кеңес береді ол. «Сен көп достар тапқаннан кейін, қайда тұратының маңызды болмайды».

Өзгерістерді қабылдау

Барлық өзгеріс түрлеріне бейімделу оңай бола бермейді. Мэдди кейде өзін жайсыз сезінгенін еске алады, себебі ол бір уақытта көптеген жаңа заттармен жұмыс істеді. Оның әр түрлі мектептерінде сабақ берудің әр түрлі тәсілдері болды және қайда барса да, сабақтар әр түрлі болды. Мектеп жұмыстарымен айналыса жүріп, ол сондай-ақ жаңа достарды кездестіруге және кейбір бірегей жерлерде өзін жайлы сезінуге тырысты. «Бұл сәл қиындау», - дейді ол. «Мектептегі өміріңді реттеу және бір мезгілде араласуға болатын жаңа адамдарды табу қиын болуы мүмкін».

Жайлы аумағынан шығып... жаңа оқиғаларға кез болу

Ханна есінде ме? Жатын бөлмесі оның өміріндегі жалғыз жаңа нәрсе емес еді. Ол мүлдем жаңа климатта тұрды. Бұрынғы қаласында ешқашан қар жаумайтын. Енді Ханнаның қысы мұздан, қардан және

көптеген ауыр күртелерден тұратын болды. Басында ол қабат-қабат киінуге, суық ауа райына көндігер ме екенмін деп ойлап жүрді. Содан кейін жаңа досы мен оның отбасы Ханнаны алғаш рет коньки тебуге шақырды. Бірнеше рет ыңғайсыз құлағаннан кейін, бұл оның сүйікті спорт түрлерінің біріне айналды. «Бұрынғы ауданымда тұрсам, мен ешқашан коньки тебе алмас едім», - дейді ол. «Енді сәті түскенде баруға тырысамын!»

Енді Джеймстің кезегі. Басында жаңа мектебінде оған бәрі жат болып көрінді.

Менің келесі қадамым қандай?

Күшті эмоциялар

Мәселен, сен жаңа бөлмеде оқуға ыңғайлы бұрыш жасадың делік. Жаңа мектепте өзіңнің сүйікті, тозығы жеткен баскетбол кроссовкаңды кидің. Күнделікке өз сезімдеріңді жазасың. Өз көзқарасыңды өзгерттің. Тіпті отбасыңмен америкалық сырғанақта уақыт өткіздің және жергілікті саябақта тәтті мақта жедің. Дегенмен, әлі де жаңа жайлылық аймағын таппадың. Сонымен қатар, өміріндегі барлық өзгерістер үшін жабырқап, ашуланып немесе алаңдауың мүмкін. Өздеріне бағынбайтын өзгерістер орын алғанда, көптеген балалар осы эмоцияларды сезінеді. Бұл қалыпты жайт. Мүмкін, сен осы кітапта ұсынылған кейбір кеңестерді қолданып көргенде өзіңді жақсы сезінетін шығарсың. Алайда, кей жағдайда сезімдерің өз бетіңше жеңе алмайтындай күшті болуы мүмкін. Егер қимыл-қозғалысыңнан немесе сезімдеріңнен өзгешелік байқасаң - ұйқыға деген әдеттерің өзгерсе, тәбетің өзгерсе, немесе жай ғана өзіңді жайсыз сезінсең - мұны өзің сенетін сенетін ересектермен, мәселен, ата-анаң, атаң, тәтең, көкең, мұғалімің немесе мектеп кеңесшісі сияқты адамдармен бөлісу маңызды. Олар саған қажетті және өзіңе лайықты қосымша қолдау алуыңа көмектесе алады. Сен: «Мен өмірімдегі барлық өзгерістерден жабырқап жүрмін, өзімді жайсыз сезінемін», - деп айтудан бастай аласың. Сенен осы күшті эмоцияларды жеңе аласың деп күтпейді. Қолыңды соз. Көмек қолжетімді!

Бүгінде ол өзін жаңа бала сезінбейді. Шын мәнінде, ол басшылық кеңсесінің көмекшісі, ол алғаш рет мектепке жаңа балаларды таныстырады. Мектепте ол сондай-ақ жаңа досын тапты, ол оны лакросспен, бұрын ешқашан ойнамаған спорт түрімен таныстырды. «Мен оны ойнап көруге қорықтым, өйткені адамдар алдында ұятқа қалғым келмеді», - дейді ол. «Сосын өз қарым-қатынасымды өзгертіп, оған баруға шешім қабылдадым, себебі бұрынғы ауданда ешқашан лакросс ойнап көрмес едім». Джеймс солай істегеніне қуанышты. Бұған қоса, лакроссты өзінің сүйікті жаңа спорт түрі деп шешті, ол жергілікті командаға қосылды және жаңа достар тапты.



Сюжеттерді қорыту

Бұл тарауда сен жайлы аумағының міндетті орын емес, сезім екенін анықтадың. Қай жерде болсаң да, қандай да бір қолдаумен, шыдамдылықпен және оң көңіл-күймен өзіңді жайлы сезінуге болатынын білдің. Ақырында, өміріңде көріністер өзгерген кезде өзіңді жайлырақ сезіну туралы нақты идеялар жинадың, бұл да өте маңызды.



Менің жаңа мектебім ескі мектебімнен мүлдем өзгеше болды, бірақ онда жақсы нәрселер көп болды. Басында біртүрлі көрінгенімен, қазір мен ол жерде шын бақыттымын.



-Габриель, 11 жаста.





Назар аударарлық нәрселер

Жайлы аумағында болмаған кезде, өзіңді қалай жайлы сезінуге болатының жөнінде біраз әңгімеледік, енді бағытты өзгертіп, бәрін керісінше жасауға шақырамыз! Біз саған бағытты өзгертіп, жаңа қадамдар жасаудың және жаңа нәрселерді көрудің неліктен қызықты (тіпті сен үшін пайдалы) болуы мүмкін екенін түсінуіңе көмектесеміз. Таңғаларлық па? Қызықты ма? Үшінші тарауды оқы.



3 ТАРАУ

Жаңа қадамдар жасау

Бірінші күні түстену орнына барғанымда, мен аздап қобалжыдым, себебі кіммен отыратынымды білмедім.

-Дэвид, 13 жаста.

Мен жаңа мектепке барғанымда, сабақтар өте қызықты және көңілді болды. Олар мен ойлағандай қиын емес екен.

-Джианна, 11 жаста.

Мен жаңа автобус аялдамасына келген сәтімді ешқашан ұмытпаймын. Біз тауда өмір сүреміз, және жақын жерде тұрған бұланды көрдім!

-Янесса, 12 жаста.



аңа бала болғандықтан, бәрін алғаш рет бастан кешіресің. Алғаш рет жаңа мектептің қосарлы есігінен өтесің. Асханада отыратын орын іздейтін алғашқы күнің болады. Егер жаңа үйге көшсең, онда алғашқы бейтаныс түнді өткізесің.

Дэвид сияқты, жаңа жағдайың туралы және оған қалай үйрену керектігі жөнінде алаңдауың мүмкін. Жианна сияқты, жаңа бала ретіндегі кейбір алғашқы тәжірибелерің сен ойлағаннан гөрі жақсырақ болуы мүмкін. Янесса сияқты, сені бірнеше тосынсыз күтуі ықтимал. Дегенмен, автобус аялдмасының жанынан бұланды көре қоюың екіталай! Өмір жаңа жағдайларға толы екенін есте сақтау маңызды. Сондай-ақ, оларды бастан кешіріп жатқан жалғыз жаңа балалар емес екенін ұмытпаған жөн. Шын мәнінде, егер сен туылғаннан бастап, бір бөлмеде тұрып, балабақшадан кейін бір ғана мектепке барсаң да, көптеген жаңа әсерлерге тап болып, оларға үйреніп кеткен болуың да мүмкін.

Өзгерістерге қара

Жаңа бала болғандықтан, өміріңде бірінші рет үлкен өзгерістерге тап болғандай күй кешуің мүмкін. Алайда, егер өткен шаққа қарасаң, тіпті мектеп ауыстырғанға немесе жаңа ауданға көшкенге дейін, өзгерістің барлық түрлеріне барынша бейімделгеніңді байқайсың. Сен тап болған жаңа жағдайлардың бірнеше мысалын көрсетейік.

Жаңа бағалар

Әр күз сайын балабақшадан бастап, қолыңа папкалар, қарындаштар мен дәптерлер алдың, алғаш мектеп табалдырығын аттадың.

Жаңа сыныпқа кіргеніңде, сені жаңа мұғалім мен өзің білмейтін кейбір балалар қарсы алды. Әрине, сыныптан кейбір таныс достарыңды көрген шығарсың. Дегенмен, жаңа адамдарды көрген болуың да мүмкін. Енді әр оқу жылында кездескен достарың туралы ойлануға бірнеше минут жұмса. Оларды қалай кездестіргенің есіңде ме? Не жайлы сөйлестіңдер? Олармен танысу кезінде сені не қызықтырды? Жақын дос болып кеткендеріңді қанша уақыттан кейін сездіңдер?

Спорттық командалар

Денедің айналымын темір сақинаға деген әуестігің сені баскетбол лигасына қосылуға шабыттандырды ма? Футбол командасына жазылудан бұрын қонақ бөлмеде доп тептің бе? Әрине, бір немесе екі досыңмен бірге жаңа командаға қосылған шығарсың. Алайда, бастапқы кезде команда мүшелерінің бәрін білмеген шығарсың. Жаңа жаттықтырушылармен кездесіп, жаңа балалармен танысып, жаңа ережелерді үйренуге тиіс болдың. Жаттықтырушылар мен ойыншылардан алған алғашқы әсерлерің қандай болды? Олар уақыт өте келе өзгерді ме әлде әлі де бұрынғыдай ма? Команда мүшелерімен қалай таныстың? Жаттықтырушылардың үйретуіндегі бірегей стильдерді қалай білдің және олар ойыншылардан не іздеді?

Клубтар мен жазғы бағдарламалар

Күндізгі лагерьде ілмешек жасап көріп пе едің? Түнде жұлдыздардың астында ұйықтадың ба? Барлау бағдарламасының, роботтық техника командасының, сервистік клубтың немесе хордың мүшесі болдың ба? Кез келген топтық қызмет жаңа тұлғалар мен орындардан тұрады. Тіпті ең жақын досыңмен бірге кірсең де, жаңа достар тауып, жаңа мұғалімдер мен кеңесшілермен танысып, бұрын болмаған жаңа іс-шараларға қатысқан шығарсың.

Сені басқа әрекет несімен қызықтырды? Оның шынымен ұнағанын байқауыңа қанша уақыт кетті? Тобыңдағы балалармен танысу үшін не істедің? Өзгелерге олармен танысқың келетінін қалай білдірдің? Кеңесшілер мен басқа да балалар сен туралы білуі үшін не істегің келеді?

Бұл мысалдар жаңа мектепке бару немесе елдің басқа бөлігіне көшу сияқты қиын болып көрінбеуі мүмкін, алайда, бұл жаңа жағдайға тап болуыңа және қандай да бір жаңа қадамдар жасауыңа мәжбүр болған кез еді. Көрсің бе? Сен қазірдің өзінде кейбір пайдалы дағдыларды үйрендің және, бәлкім, мұны сезбеген де шығарсың!

Сенің қадамдарың, сенің стилің

Ата-анаң мен басқа да сенімді ересектер саған тамаша кеңес пен қолдау ұсына отырып, жаңа жағдайларды жеңуіңе көмектесе алады. Дегенмен, олар сен үшін жаңа қадамдар жасай алмайды. Сол сияқты, ата-анаң, бәлкім, сынып бөлмелерін табуыңа немесе асханада бірге отыратын жақсы ұл не қызбен танысуыңа көмектесу үшін алғашқы күні

сенімен бірге барғысы келген шығар – олар бара алмайды. Бұған қоса, бұл кез келген жағдайда қажет емес екеніне сенімдіміз! Есіңде болсын, мектепті ауыстырғанға немесе жаңа қалаға көшкенге дейін, сен өз өміріңде көптеген жаңа қадамдар жасадың. Енді жаңа қадамдарды қабылдау стиліңді қарастырайық.

Өзгеріске байланысты мазасыздану қалыпты жайт, бірақ, әдетте, бәрі жақсы болады.

-Аарон, 10 жаста.



КАСТИНГ ҚОҢЫРАУЫ

Жаңа қадамдарыңның стилі қандай?

Келесі тұжырымдардың әрқайсысы бойынша 1-ден (онша келіспеймін) 5-ке дейін (толық келісемін) өзіңді бағала.

____ Маған жаңа өнімдерді көрген ұнамайды. Өзім білетін дәмдерді ғана татқым келеді.

____ Шашты әр түрлі етіп сәндеуге қызықсам да, сырт келбетімді өзгертуге ыңғайсызданамын.

____ Сүйікті авторымның барлық кітап бөлімдерін аяқтадым және бұл керемет болды! Басқа автордың жаңа бөлімін бастағым келмейді, себебі ол сондай жақсы болмайды.

____ Мені жиен ағамның туған күніне шақырды, бірақ оның достарын білмеймін. Мен жиен ағамды және боулинг ойнауды жақсы көремін, бірақ білмейтін адамдармен сәлемдесуден гөрі үйде қалғым келеді.

____ Драма үйірмешісі жаңа ғана өзінің кететінін мәлімдеді. Ол маған білетін нәрселерімнің бәрін үйретті, енді жаңа мұғалімнен көп нәрсе үйренетініме күмәнім бар.

____ Бірге ойнау үшін ағам маған теннис ойнауды үйреткісі келеді. Мен үйрене алмайтын сияқтымын, сондықтан одан басқа адаммен ойнауды өтінемін.

____ **Барлығы**

Сенің ұпайың жайында:

20-30: Сен жаңа қадамдар жасауға ыңғайсызданасың және өміріндегі тым көп өзгерістерден қашуға тырысуың мүмкін. Еш нәрсені өзгертпеуге тырысу қалыпты жайт. Алайда, әр адам қандай да бір сәтте жаңа қадамдарға тап болады. Бұл қадамдарды сеніммен және оптимизммен жасай алатындай және өзгерістерді қабылдайтындай кей тәсілдерді үйрене алу үшін, оқуды жалғастырып, жоспар құр.

6-20. Жаңа қадамдардың кейде қорқынышты болуы мүмкін екенін мойындасаң да, өзгерістер сенің өміріңе жаңа қызықты әсерлер мен адамдарды әкелуі мүмкін деп сенесің.



Бәрі бір қалыпты болса, қызықсыз болуы мүмкін.

-Ханна, 14 жаста.

Өз аймағыңнан шығу

Әрине, өзінді жайлы сезінген және өз өміріндегі адамдар мен орындарды білген жақсы. Алайда, алдыңғы тараудың соңында оқығаныңдай, жайлылық аймағынан шығудың кейбір артықшылықтары болуы мүмкін. Сен жаңа хобби немесе жаңа достар таба аласың. Жаңа жағдайға тап болған кезде, жаңа мүмкіндіктерге ие боласың - және, мүмкін, тіпті кейбір қызықты жаңа оқиғаларға кез болуың ықтимал. Сен қазірдің өзінде көптеген жаңа қадамдар жасадың. Енді өзіңнің жайлы аумағыңнан шығуға және басқасын қабылдауға дайын болуың керек. Он үш жасар Дэвид өзінің өте жайлы аймағынан шықты. Ол балабақшадан бастап, шағын жеке мектепте оқыды және әр баланы және ғимараттағы әр мұғалімді білетін. Бесінші сыныпта Дэвидтің ата-анасы оған алтыншы сыныпты жергілікті мемлекеттік мектепте оқу туралы өтініш білдірді. Олар Дэвидтің көрші балалармен танысып, ірі мектепте ұсынылған бірнеше спорттық командаларға қатысуға мүмкіндік алуын қалады. Дэвид мазасызданды, бірақ өзгерістерге дайынмын деп шешті. Ол өзінің жайлы аумағынан шығып, жаңа мектепке барды. Онда көрші көшеде тұратын көптеген жаңа достар пайда болды. Ол сондай-ақ ескі достарынан айырылған жоқ. Дэвид, сондай-ақ, мектеп баскетбол командасының бастаушы ойыншысы. Дэвид өзінің ата-анасының қолдауымен және қолдауымен өзінің жайлы аумағынан шықты және солай істегеніне қуанады.

““ Сен көшкенде немесе мектеп ауыстырған кезде көптеген өзгерістерге кез боласың. Бұл кішкентай қорапқа тек бір жерде болуы керек нәрселерді сақтамайсың. ””

- Мэдди, 14 жаста.

““ Анам сабақтан кейін өзім қаламайтын үйірмеге қатысқанымды қалады. Бұл импровизацияланған топ екен. Мен шынымен де барғым келмеді, бірақ сонда да бардым. Онда мен ең жақсы досымды кездестірдім. ””

- Люк, 9 жаста.

““ Менің әкем жаңа жұмысқа тұрғандықтан, біз көштік. Бұрынғы жұмысында ол демалыс күндері көбінесе үйде болмайтын. Қазір ол көбінесе үйде болады. Қазір бүкіл отбасымның бірге болғанына қуанамын. ””

- Сабрина, 9 жаста.



Сәтсіздікке дайын бол

Жаңа қадамдарға дайындалу, сәтсіздікке немесе күрделі жағдайларға апарып соқтыруы мүмкін екенін біл. Әлеуетті проблемалар туралы алаңдаушылық пен оларға дайындалудың арасында айырмашылық бар. Іс насырға шабатынын күтпеуің керек болса да, қиын жағдайларда әрекет ету жоспарыңның бар екенін білсең, жаңа қадамдар жасауға сенімдірек бола аласың. Эбигейл - жаңа қадамдар бойынша сарапшы. Оның әкесі АҚШ-тағы әскери қызметші және оның жұмысы отбасына бүкіл әлемді аралатты. Шын мәнінде, Эбигейл ес білгелі қоныс аудару оның өмірінің бөлігіне айналған. Жақында оның отбасы АҚШ-тан Жапонияға көшіп келді. «Достарыммен қоштасқанда қиналдым», - дейді Эбигейл. «Біз соңғы мекенде үш жыл өмір сүрдік, бұл біз үшін өте ұзақ болды». Эбигейл тек жақын достарымен қоштасып қана қоймай, тілі мүлдем басқа, тағамдары басқа және басқаша өмір салты бар жаңа елге көшті. Бұл бір сәтте жасалған бірнеше жаңа қадам. Отбасымен бірге Жапонияға қоныс аударғанда, Эбигейл 12 жаста еді. Ол әскери отбасыларға арналған мектепке қабылданды, сондықтан көптеген балалар ағылшын тілінде сөйледі. Бұл оның жаңа сыныпқа барғанында азырақ мазасыздануына септігін тигізді. Бірақ бастапқы бірнеше күн Эбигейлге қиын болды. «Жаңа сыныбымдағы кейбір балалар маған жақсы қараған жоқ; олар мені мазалап, мазақ қылатын», - дейді ол. «Бәрі мен ойлағандай болмай шықты». Эбигейл қобалжыды, ренжіді. Ол бұрын бірнеше рет көшсе де, басқалардан мұндай әрекеттер көрмеген болатын. Шындығында, Эбигейл көп жылдар бойы кездескен балалардың көпшілігі мейірімді, көңілшек және онымен кездесуге дайын болғанын есіне алады. Эбигейл өзінің алдыңғы мектебінде жиналыс кезінде жәбірлеу жайлы білгендерін есіне түсірді. Ол достарымен бірге жәбірлеу секілді күрделі жағдайларды қалай еңсеру керектігі туралы спектакль көрді. Басында Эбигейл өзін мазақтаған балаларды елемеуге бел бұды.

Олардың әрекеті жалғасқан кезде, ол жабырқап, мазасызданды. Эбигейл басқа адамнан қорыққан кезде, ересек адамға айтудың маңызды екенін есіне түсірді. Ол ата-анасына не болып жатқанын айтып берді. Олар оның проблемаларын тыңдап, мектепке хабарласады. Эбигейлдің ата-анасы мен мұғалімі жағдайды түсіну және үздік стратегияларды табу үшін бірге жұмыс істеді. Мектеп кеңесшісі өзін мазақтаған балаларға қалай қарауы керектігі жөнінде сөйлесу үшін, Эбигейлмен жеке кездесті. Зиянды мінез-құлықты тыю үшін, кеңесші басқа балалармен, сондай-ақ



Менің келесі қадамым қандай?

Бұзақылар

Балалар көбінесе мейірімді болады және жаңа ұл-қыздармен танысқысы келеді. Эбигейл көшкен сайын көптеген жақсы достарды кездестіргенін айтады. Дегенмен, мазақтау және қорқыту, сенің жаңа бала болған-болмағаныңа қарамастан, кез келген жерде орын алуы мүмкін. Адамдар әр түрлі себептермен басқаларды қорқытады. Бұзақылар қауіпті болуы мүмкін. Олар өздерін күшті сезінудің және өзгелердің өмірін уысында ұстаудың жолын іздеуі ықтимал. Оларды тіпті үйде ата-аналары немесе отбасының басқа мүшелері қорқытуы мүмкін және олар мұны басқаларға істейді. Қандай жағдай болмасын, адамдарға жаман қарау - ренжітетін сөздер айту немесе әрекеттер жасау дұрыс емес. Егер мазаққа ұшырасаң, есінде болсын, сен кінәлі емессің, жалғыз емессің және көмек қолжетімді. Егер мектепте өзіңді ыңғайсыз сезінсең немесе қауіпсіз сезінбесең, жағдайдан шығудың ең жақсы жолын табу үшін ата-анаңмен немесе мектеп кеңесшісімен сөйлес. Қол созып, көмек сұрау үшін батылдық қажет. Эбигейл өзінің ата-анасының ақыл-кеңесіне жүгінді және солай істегеніне қуанады.

олардың ата-аналарымен кездесті. Кеңесші Эбигейлді өз мектебіндегі кейбір жаңа ұл-қыздармен таныстырды. Ол мектептен кейінгі клубқа кіріп, жаңа достық қарым-қатынасты дамыта бастады. Жағдай жақсара бастады. Эбигейл танысқан балалардың бірі онымен аттас қыз болды және олар басқа да ортақ қасиеттері бар екенін анықтады. «Біз жақсы дос болдық», - дейді ол. «Бұл жағдай жақсара бастаған кез еді».

Сенімділікті арттыр

Басында жаңа қадамдар жасау қорқынышты болып көрінуі мүмкін, дегенмен, олар жаңа достар, жаңа сабақтар және тіпті жаңа сенімділік сияқты көптеген жақсылықтар әкелуі мүмкін. Кейбір әлеуетті ең жақсы жаңа жағдайларды және олардың артықшылықтарын қара:

Жаңа қадам: Жаңа үйге көшу.

Сен бұдан не аласың: икемділік және жаңа ортаға бейімделу қабілеті.

Жаңа қадам: Жаңа мектепке бару.

Саған мұның пайдасы неде: Білім алудың және жаңа адамдармен танысудың жаңа мүмкіндіктері.

Жаңа қадам: Кездескің келетін балаларға өзіңді таныстыр.

Саған мұның пайдасы неде: сенімділік пен батылдық сезімі, және олардың кейбіреуі шынымен жақсы достар, мұны кейінірек білесің.

Көріп отырғаныңдай, жаңа қадамдар пайдалы болуы мүмкін. Олар сондай-ақ қызықты болуы мүмкін. Төмендегілердің кейбіреуі саған ұнауы ықтимал:

Жаңа әрекеттер: бұрын ешқашан ойнамасаң да, мектеп пьесасының тыңдалымына қатысу.

Жаңа көзқарас: Мектеп суреті үшін мүлдем жаңа шаш үлгісін таңдау.

Жаңа дағдылар: Бонжур деп айта алмайтыныға қарамастан, француз тілі сабағына жазылу.

Жаңа достар: Биологиялық зертхана бойынша серіктесіңнен не деп жауап беретінін білмесең де, мектеп билеріне баруын өтін.

Жаңа өнімдер: Тофу нанының дәмін татып көр, өйткені оның шынымен тағам екеніне сене алмайсың!

Қандай қадамдардан аулақ болу керек екенін біл

Барлық жаңа қадамдар жақсы бола бермейді. Қадамдарыңның білім алуыңа, өсуіңе және өміріңді жақсартуға көмектесетініне көз жеткіз. Жай ғана қызық үшін, неден аулақ болуың керектігін көрсеттік:

Ұзындығы он фут лас рампамен жаңа велосипедіңді сүйреме

Сүйікті телешоуыңның түнгі марафонын көргеннен кейін, математикадан тест тапсырма

Ата-ананың жатын бөлмесіндегі ақ кілемде отырып... иттің тырнағын қызыл түске бояма.

Өз денсаулығың не игілігіңе, өзгелердің денсаулығы мен игілігіне қауіпті болуы мүмкін, немесе дублерді пайдалану қажеттігі туатын кез келген жаңа тәжірибені жасама.

Кейбір балалар дәрекілік олардың жаңа тобырға енуіне көмектеседі деп ойлауы мүмкін. Бұл мүлдем жақсы идея емес. Әсіресе жаңа адамдармен танысқан кезде, дұрыс емес әрекетке «жоқ» деп айту үшін батылдық қажет,. Алайда, жаңа топқа бейімделу үшін қысымға тап болсаң: «Расымен-ақ шынайы дос мені ыңғайсыз жағдайға қалдыра ма немесе мені қаламаған әрекетті жасауға мәжбүрлей ме?» - деп өзіңнен сұрау маңызды. Өз сеніміңе адал болсаң, өзіңді құрметтейтін, сені қабылдап, құндылықтарыңмен бөлісетін достарды іздеу жолында боласың.

Бұл қадамдарға дайындалу, бекіту, жүзеге асыру

Жаңа нәрсе көрудің және жайлылық аймағынан шығудың көптеген оң жолдары бар. Біз бірнешеуін айттық. Жаңа қадамдар жасауға көмектесетін тағы бірнеше кеңестер мынадай:

Алдын ала жоспарла. Ата-анаңмен сөйлесіп, оларға жаңа нәрсе көрмекші екеніңді айт. «Мен енді жаңа мектепте (немесе жаңа қалада) жүргенде, бұл жерден бұрын-соңды көрмеген қандай әрекетпен айналысуға болатынын білгім келеді, мәселен, жаңа спорт түрі, қызмет немесе клуб. Маған ненің қолжетімді екенін білуге көмектесе аласыздар ма?

Асықпай баста. Тіпті өзіңді батыл сезінсең де, бірден емес, баяу жаңа қадамдар жасағың келуі мүмкін. Мәселен, жаңа достар тобын кездестіргің келетін шығар. Дегенмен, асханада отырған бір топ балаға жақындап, сәлемдескеннен гөрі, бір немесе екі жаңа адаммен таныссаң, ыңғайсыздық сезінбейсің.

Таныстарыңа арқа сүйе. Жаңа қадамдар жасау бүкіл өміріңді өзгертуді білдірмейді. Шын мәнінде, сен, бәлкім, көптеген өзгерістерді бастан кешірдің және, мүмкін, тым көп өзгерістерге мүдделі емес шығарсың! Жаңа достар табуға немесе жаңа спорт түрін көруге мүдделі болсаң да, бағалы достық қарым-қатынасты және мүдделерді ұстан. Жаңа қадамдарды өткен тәжірибенді ұмыту деп емес, өміріңе оң тәжірибе қосу тәсілі ретінде қарастыру пайдалы болуы мүмкін.

Шыдамды және шынайы бол. Басында жаңа спорт түрін көру немесе жаңа клубқа кіру қызықсыз көрінуі мүмкін. Бұл жай ғана қорқынышты немесе ыңғайсыз шығар. Мүмкін, мұның өзіңе лайықты екенін шешуіңе біраз уақыт керек шығар. Дегенмен, бір уақытта жаңа тәжірибенің барлық түрлерін алу үшін өзіңе қысым жасама. Егер саған жаңа клуб немесе хобби ұнамаса, онда басқа нәрсені көруіңе немесе жай ғана демалуыңа болады.

Көмек сұра. Егер жаңа қадамдар жасаудың және жаңа тәжірибеге қанағаттанудың оң жолдарын іздеуде проблемалар туындаса, ата-анаңның бірімен не басқа сенімді адаммен сөйлес. Басқалармен қарым-қатынас жасасу және өз сезімдеріңмен бөлісу - бұл сенің өміріңдегі өзгерістерге бейімделудің маңызды жолдары.

Өзіңе сен. Кейде адамдар олардың отбасылары көшкен кезде Кельвин мен Янесса секілді жаңа қадамдар жасау керек. Басқа жағдайларда адамдар әдейі жаңа қадамдарды іздейді, өйткені жаңа нәрселерді көргілері келеді. Алты жыл бойы шағын мектепке барған Дэвидті ата-анасы оны үлкен мемлекеттік мектепке баруға тиіс деп шешкен кезде Дэвид дәл солай істеді. Қалай болғанда да, өзіңе және жаңа жағдайды барынша пайдалану қабілетіңе сену маңызды. Басында бұл қиын болуы мүмкін. Оптимистік көзқарас көмектесе алады. Уақыт өте келе, және қолдаудың көмегімен бәрі жақсы болады.



Сюжеттерді қорыту

Үшінші тарау өмірдегі жаңа, сондай-ақ, қазіргі қадамдарыңа арналған. Шын мәнінде, сен қазірдің өзінде өз өміріңде көптеген жаңа қадамдар жасадың және, мүмкін, мұны түсінбеген де шығарсың! Жаңа бала болғанға дейін, мектепте оқи бастадың және жаңа командаға қосылдың немесе көптеген жақын достарыңсыз лагерьге бардыңыз. Осы тарауда сен жаңа қадамдарды қабылдау үшін көптеген дағдыларың бар екенін білдің. Сондай-ақ, жаңа қадамдардың сенімді нығайтып, тіпті жаңа мүмкіндіктер әкелуі мүмкін екенін білдің.



Назар аударарлық нәрселер

Жаңа қадамдарға көшпес бұрын біраз уақыт аралығын бастан кешіруің мүмкін. Бұл не? Мұның не екенін және оны барынша қалай пайдалануға болатынын білу үшін әрі қарай оқы!



4 ТАРАУ

Күту ойындарын ойнау

Мен әлі ешкімді білмегендіктен, ағам екеуміз гольф алаңына аптасына бірнеше рет бардық.

-Кельвин, 12 жаста.

Біз қысқы демалыс кезінде көштік, сондықтан мен бірден ешкімді кездестірмедім. Мен әпкелеріммен бірге қыдырдым, біз үстел ойындарын ойнадық. Сондай-ақ, заттарды шығарумен және оларды қалаған орныма қоюмен біраз уақыт өткіздім.

-Джеймс, 13 жаста.

Мен ештеңе істемедім. Мен жай ғана күттім

-Дэвид, 13 жаста.

Сен жаңа бала болғанға дейін өзінді алдандырудың бірнеше амалы болған шығар. Шын мәнінде, осы амалдардың көпшілігі достармен бірге жоспар құрумен байланысты. Кино кеші, апта сайынғы футбол ойнап жаттығу немесе түнеумен жалғасатын кештер - достарың жылдам телефон қоңырауы немесе мәтіндік хабарлама сияқты жаныңда болды. Енді біреу сенің өміріңде «үзіліс» түймесін басқандай көрінуі мүмкін. Ескі достарың жаныңда жоқ шығар, ал жаңа достарды әлі таппаған боларсың. Бұрынғыдай жаңа соққыны көріп, спорттық командада ойнағың келеді және достарыңмен сөйлесіп, кеш ұйықтағың келеді. Дегенмен, сен үшін жылдам терілетін есім жоқ. Өзінді екі екі түрлі өмірдің ортасында қалғандай сезінуің мүмкін. Өзіңнің аралық уақытыңа қош келдің! Бұл кезең, әдетте, ұзақ емес, бірақ оны барынша пайдалану маңызды.

Не істеу керек?

Аралық уақытты толтырудың бірден астам жолы бар. Мүмкін, саған өз күніңді барлық әрекет түрлерімен толтыру ұнайтын шығар. Әдетте, қолың босамай жатқанда, біраз демалуды қалайсың. Немесе көп уақытыңды оңашада жақсы өткізесің. Бұл нұсқалардың кез келгені орынды. Жаңа жағдайда сенімді сезіну үшін күту кезінде өзіңе ұнайтын көңілді және жағымды ермек іздеу керек. Алдымен не істеуді ұнататыныңды ойлан және қалай күту ұнайтынын анықта.

Уақыт аралығы

(зат есім): жаңа достарыңмен кездесуді күтетін күндер не апталар және өміріңдегі өзгерістер немесе көшуден кейін жаңа жоспарлар жасау.



Кастингтік қоңыраулар

Сен қандай жолды күтесің?

Төменде бірегей күту стилін табуға және аралық уақытты қалай өткізу керек екенін анықтауға көмектесетін викторина көрсетілген:

1. Отбасың әжең мен атаңа бару үшін көлікпен төрт сағат жол жүреді. Жаңадан 25 минут өтсе де, бірнеше сағат бойы жолда келе жатқандай күйдесің. Немен айналысасың?

а) Анаңмен карта ойнайсың және 100 миль сайын карта ойынының жаңа түрін таңдайсың.

ә) Отбасыңмен жағымды әңгіме-дүкен құрасың, бірақ әр минут сайын емес. Қанша дегенмен, ағаңның спорттық карталар жинағы туралы әңгімесін тыңдау үшін, сенде бірнеше сағат бар.

б) Өзіңнің МПЗ-плейеріндегі әуенді тыңдайсың және сәл ұйықтап аласың. Сөйтіп, аңдаусызда жетіп барасың.

2. Сенің жыл сайынғы физикалық тексеру уақытың келді, ал дәрігерің кешігіп жатыр. Сен күту бөлмесінде әкеңнің, балалар ойыншықтарының, бірнеше журналдың және мультфильмдер арнасында қатып қалған теледидардың жанында отырсың. Немен айналысасың?

а) ең жақын досыңа қоңырау шалып, мектепте не болып жатқаны жөнінде сөйлесесің.

ә) журнал оқып, әкеңе атақты адамдар туралы қауесеттерді жеткізесің.

б) біреудің көмегінсіз кроссворд жасайсың. Бұл өзінді алдандырудың тамаша тәсілі.

3. Ертең таңертең драма мұғалімі мектеп пьесасында рөлдерде ойнайтын оқушылардың аттарын жариялайды. Басты рөлге ие болған-болмағаныңды білу үшін тағы 16 сағат күтуің керек. Немен айналысасың?

а) Өзінді алдандыру үшін әр минутты достарыңмен өткізесің. Тіпті ата-анаңды мектепте түнеуіңе рұқсат етуге көндіресің.

ә) рөлге шақырған жағдайда, дайын болу үшін ғаламтордағы ойынды зерттеуге біраз уақыт жұмсайсың. Көршілермен баскетбол ойнайсың. Содан кейін біраз жүріп, ұйқыға дайындаласың, себебі әрбір актерге жақсы түнгі ұйқы қажет.

б) кітап оқып, үй тапсырмасын орындайсың. Ертеңгі күн тез-ақ болады.

Сенің ұпайың жайында:

А көбірек болса: Күнделікті күнтізбеңнің толы болғанын қалайсың. Бір іспен айналысқаныңа, және жаныңда біреу болса, қуанасың. Жаңа бала ретінде, кестеңнің қайта толтырылуын күту сен үшін қиын болуы мүмкін. Аралық уақытта басқа істермен айналысқың келуі мүмкін, бұл тіпті алдағы бірнеше күн немесе апта бойы отбасымен қыдыратыныныңды білдірсе де! Дегенмен, кейбір күндеріңді бос ұста. Бұл әртүрлілік үшін оңашада көңіл көтерудің жақсы мүмкіндігі болуы мүмкін. Тұрақты «адам» болғаныңа қарамастан, ең маңызды адамдардың бірі: өзіңізбен уақыт өткізу қуанышын ұмытпа!

Ә көбірек болса: басқалармен жұмыс істеу саған ұнауы мүмкін, бірақ, сондай-ақ, өз бетіңше де уақыт өткізе аласың. Сабақтар арасында адамдармен (иә, тіпті қарындасыңмен де) байланысты қолдайтын әрекеттерді ізде. Дегенмен, жаңа мүдделерді дамыту, сүйікті кітабыңды оқу немесе жай ғана біраз демала алу үшін белгілі бір уақытты жалғыз өткізуді жоспарлауды ұмытпа. Өзің білмей жатып, осы әлеуметтік күнтізбені қайта толтырып қоясың.

Б көбірек болса: Сен топ адамның арасында жүрмей-ақ, өз көңіліңді өзің көтере алатын тұлғасың. Сені алдандыру үшін көп нәрсе қажет емес. Уақытты оңай өткізуің үшін, көбінесе күрделі басқатырғыш немесе сүйікті плейлистің жеткілікті. Сен оңашада болудан ләззат аласың, бұл жақсы, бірақ туыстарыңмен уақыт өткізу мүмкіндігін жіберіп алма. Сенің ата-анаң, ағаларың және әпкелерің тамаша серік (сондай-ақ тамаша қолдау) болуы мүмкін, өйткені сен жаңа жағдайда біртіндеп бейімделе аласың.

Өзіңе ұнайтын іспен айналысатын топты табу

Балаларды аралық уақыт ішінде алдандырудың басқа да тәсілдері бар. Осы идеялардың кейбірі сен үшін дұрыс болуы мүмкін. Бірегей стилің мен қызығушылығыңа сәйкес келетін әрекеттерді ізде. Содан кейін бірнеше өз идеяларыңның тізімін жаса. Егер үнемі балалар тобымен жүруді қаласаң, мына идеяларды іске асырып көр:

☒ **Доп ойна.** Сіңліңді баскетбол ойнауға шақыр. Көшеде болсаң, тіпті жаңа бір немесе екі көршіңді таба аласың.

☒ **Отбасыңның жанында бол.** Карта ойна, фильм көр немесе бірге ұзақ серуенде. Сонда ініңнің соншалықты жағымсыз емес екенін түсінесің!

☒ **Ас әзірле.** Шоколад және банан қосылған құймақ сүйікті таңғы асың болса, неге оларды дайындау үшін ерекше себеп күтуің керек? Ата-анаңның бірінен сүйікті тағамдарыңды әзірлеуді үйретуін өтін, ас әзірлеп болғанша, отбасың үшін жаңа рецепт ойлап табуға тырыс.

☒ **Жағдайды өзгерт.** Ата-анаңнан барлық жастағы еріктілерді шақыратын қоғамдық агенттікті табуға көмектесуін сұра. Сен жануарларға арналған баспанада жұмыс істей аласың, жағажайды тазалауға қатыса аласың немесе қайырымдылық ұйымдарына қатыса аласың. Сен адамдарға ғана емес, сонымен қатар, сенің не істеп жатқаныңа немқұрайлы қарамайтын басқа адамдарға да көмектесесің.

☒ **Отбасылық серуенді жоспарла.** Егер қалаға жаңадан келсең немесе онда бұрыннан тұрып жатсаң, әрқашан жаңа нәрсе табуға болады. Отбасыңның әр мүшесінен немен шұғылдануды ұнататынын сұра және көңілді күнді бірге жоспарла.

☒ **Әжеңе, жиен ағаңа немесе сүйікті көкеңе қоңырау шал.** Егер жақын маңда тұратын туыстарың болса, қазір барып кел. Егер туыстарың алыста тұрса, тұтқаны алып, қоңырау шал. Мүмкін, сен әлі естімеген отбасы мүшелеріңнің бірі туралы қызықты әңгіме бар шығар.

Жаңа әрекеттерді жасап көр

Егер басқа адамдармен қарым-қатынас жасасу мен өзіңмен-өзің болудың арасындағы тепе-теңдікті табуға тырыссаң, мына әрекеттерді орындай алуың мүмкін:

- **Жаңа тілде сөйлеу.** Болашақта алыс елде аудармашы болғың келе ме? Күндердің күнінде әлемді айналып шығуды жоспарлайсың ба? Ата-анаңнан бірнеше әр түрлі тілдегі кейбір түйінді сөздер мен сөз тіркестерін үйрену үшін өзінді кітапханаға апаруын немесе ғаламтор арқылы сөйлесуді сұра. Олардың қай кезде кәдеге жарайтынын ешқашан білмейсің!

- **Қабырға плакаты.** Жаңа бөлме немесе мектептегі шкафты безендіру үшін журналдардағы фотосуреттерді қиып ал. Бұл сенің кеңістігіңді өзіндік ете түседі. Мұны жасап жатқанда, ініңді немесе қарындасыңды көмекке шақыр. Бұл жаңа достар тапқанға дейін танысудың қызықты жолы болуы мүмкін.

- **Туған күніңді жоспарла.** Мүмкін, қонақтар тізімінде әлі көп есімдер жоқ шығар, бірақ бұл сенің жоспарларыңа кедергі болмауы керек. Мұны білмей жатып-ақ, туған күніңді бірге атап өтетін көптеген балаларды кездестіресің. Сонымен қатар, сауық кешін ерте жоспарлау ешқашан ерте болмайды!

- **Тіркеу.** Ескі достармен байланысты сақтау уақытты тездетіп, байланыста болудың тамаша тәсілі болуы мүмкін. Алға жүріп, сәлемдесу үшін қоңырау шал немесе хабарлама жаз. Тек ескі достармен араласуға тым көп уақыт жұмсаудан абай бол. Бұған қоса, өзіңе жаңа адамдармен танысуға көбірек мүмкіндік беру маңызды

Орындармен танысуымыз үшін, ата-анам бізді көп жерлерге апарды. Біз жаяу саяхат жасадық. Родеоға бардық. Мен ағам мен әпкеммен жиірек сөйлестім.

–Янесса, 12 жаста.



• **Өз жануарыңмен ойна.** Итіңе доп лақтыр, мысығыңды сипала немесе теңіз шошқасына жем бер. Әрекетпен айналысуды ұнататын жалғыз адамдар емес. Үй жануарлары өзіне көңіл бөлгенді жақсы көреді (және оған зәру). Сонымен қатар, егер жақында көшіп келсеңдер, үй жануарың да сенімсіз күйде болуы мүмкін. Бұл ойын уақыты екеуің үшін де пайдалы болмақ!

• **Ата-анаң заттарды бумадан алуға көмектес.** Әрине, бұл аралық уақытты өткізудің ең қызықты жолы емес шығар. Алайда, мұны істеген жақсы, және ата-анаң мұны бағалайды. Сонымен қатар, бұл саған көмектеседі. Әйтпесе сүйікті таңғы асыңды жейтін қасықты қалай табасың?

Өзіңді алдандыр.

Егер сен өзіңді оңай алдандыра алатын болсаң, мына идеяларды көр:

• **Деректер жинау.** Жаңа қала немесе мектеп туралы кейбір қызықты деректерді білу үшін ғаламторға кіріңіз. Көп ұзамай өзіңді жаңа жерде сарапшы сезінесің.

• **Өміріңді деректендір.** Жаңа оқиғаларды жазу үшін альбом баста. Өткенді еске түсіріп, барлық жаңа әсерлеріңді көру қызықты болады.

• **Сөздерді үйрен.** Қазір жаңа мектеп әнін үйрену уақыты емес. Алғашқы раллиге немесе футбол матчына қатысқанда, дауыстап, мақтанышпен әндетуіңе болады.

• **Жаңа қабілетіңді көр.** Бұрыннан сурет салғың келе ме? Музыкалық аспапта ойнағың келе ме? Екі қолмен баскетбол ойнағың келе ме? Қазір сенде тәжірибе жинақтауға көп уақыт бар. Осыдан ләззат ал.

• **Әлемді үйден зертте.** Сен Ұлы Қытай қабырғасының қалай көрінетінін білесің бе? Луврдағы Мона Лизаны көрдің бе? Әлемді өз ауданыңнан шықпай-ақ көре аласың. Саған біраз бос уақыт (ол сенде бар!); ғаламторға қосылған компьютер (егер үйде жоқ болса, жергілікті кітапханада компьютер бар); және саяхат жасауға шабыт қажет. Сапарың сәтті болсын.

• **Миыңды жетілдір.** Бір мезгілде өзіңді алдандыру мен ақыл - ой қабілеттеріңді жақсартудың ең жақсы тәсілдерінің бірі - кроссворд, басқатырғыштар немесе математикалық ойын жасау. Егер шынымен өзіңді сынағың келсе, қаламмен жұмбақтар жасауға тырыс. Өшірмейтіндей!

Тіпті сенде бәрі жақсы болса да, жай ғана босаңсып, арасында ештеңе істемейсің, егер қарқынды ауыстыруға дайын болсаң, қызықты әрекеттер тізімін жасау пайдалы болуы мүмкін. Азырақ қағаз ал немесе компьютеріңнен жаңа файл ашып, өз тізіміңді жаса.



Менің келесі қадамым қандай?

Жалғыздық

Тіпті сабақтар арасындағы үзілісте де ермек таба алатын болсаң да, сенде әлі де бұрынғы достарыңды сағынудың және бірге жасаған әрекеттеріңе қуану үшін, олардың жаныңда болғанын қалаудың тамаша мүмкіндігі бар. Бұл түсінікті. Өзің қамқорлық жасайтын адамдардан алыста жүру қиын. Сен жабырқап, өзіңді жалғыз сезінуің мүмкін. Бұл күшті эмоцияларды жеңу қиын болуы ықтимал, әсіресе өміріңде осындай көп өзгерістер орын алған кезде. Бір өзің осы эмоцияларды немесе өзгерістерді еңсере алмайтыныңды білуің керек. Ойыңдағы нәрселермен ата-анаңмен немесе өзің сенетін басқа да ересектермен (мәселен, әжеңмен не атаңмен, тәтеңмен не көкеңмен) бөліс. Өміріңде ересектермен қарым-қатынас жасасу - көңіл-күйді жақсартудың маңызды қадамы.



Сюжеттерді қорыту

Осы тарауда сен аралық уақыт туралы білдің: бұл жаңа достарыңмен кездесуді күтуге және өміріңдегі өзгерістер немесе өзгерістерді бастан кешіргеннен кейінгі жаңа жоспарлар жасауға жұмсайтын күндер немесе апталар. Бұған қоса, бұл уақытты өткізудің және туыстарыңмен бірге (тіпті ініңмен болса да) көңіл көтерудің көптеген жолдары бар екенін білдің.



Назар аударарлық нәрселер

Аралық уақыт ішінде бірдеңемен шұғылданудың түрлі тәсілдерін үйренген болсаң да, жақын арада басқа адамдармен көп уақыт өткізесің және жаңа достарыңды кездестіре аласың. Бұл жөнінде 5 тараудан оқуыңа болады.



5 ТАРАУ

Жаңа достар табу

Бесінші және алтыншы сыныптар көктемінде әпкелі-сіңлілі Энджи мен Джианна жазғы лагерь мен бітіру кештерін асыға күтті. Олар, сондай-ақ, балабақша кезінен білетін достарымен мектепте өткізетін келесі жылды асыға күтті. Алайда, Энджи мен Джианнаның ата-анасында басқа жоспарлар болды. «Бір күні ата-анамыз бізге бұрын-соңды естімеген жеке мектепке баратынымызды айтты», - дейді Энджи. «Мектепке достарымызбен бірге барғымыз келгендіктен, әпкем екеуіміз онда баруды қаламадық. Біз күресуге бел будық». Ақырында, Энджи мен Джианна мектепке баруға және сапарға аттануға келісті. Бұл өздеріне ұнады. Бірақ жаңа мектепті ұнатса да, жаздың қалған бөлігін бәрін басынан бастауға тырысумен өткізді. Белгілі бір адамдарды көптен білетін болсаң, бәрін басынан бастап, жаңа достар табу қиын болуы мүмкін. «Менде әрдайым достар болды», - дейді Джианна. «Олардың жартысымен қалай достасқаным есімде жоқ. Біз тек бірге өстік, өйткені олар әрдайым сонда болды».

Алғашқы достығыңды есте сақта

Тым кішкентай болған кезінде, достарды қалай табуға болатыны жайлы көп ойлануыңа тура келмеді. Алғашқы достарыңның кейбірін еске алуға бір минут уақытыңды бөл. Мүмкін, бұл балабақшада сенімен бірге биік мұнара жасаған ұл бала шығар. Екіншісі сенімен балалар алаңында әткеншек тепкен қыз бала болуы мүмкін. Өйткені, ерте достық қарым-қатынастар, әдетте, тез және оңай дамиды. Дегенмен, олар жиі өзгереді және сенің қызығушылығыңды не өз өмірің туралы жеке мәліметтерді бөлісетін біреуді табатыныңды білдірмейді. Шын мәнінде, ерте достық қарым-қатынастар біреумен ойнағың келгендіктен, тез дамыған болуы мүмкін. Енді бүгін «алға айналдыру» түймесін бас. Өзіңді бұрын-соңды көрмеген балаларға таныстырған жақсы, бірақ осы жасыңда, менімен ойнағыларың келе ме деу арқылы олармен таныспайтын шығарсың. (Біз олай істемеуге кеңес береміз!) Қазір сен мүдделерің мен құндылықтарың ортақ, тіпті әзілқұмарлығыңды түсінетін ұл-қыздармен достасқың келеді. Сөйлесе алатын, өзіңді жайлы сезінетін, сенетін және қызықты әсерлермен бөлісуге болатын достарды іздейсің. Бұл қатынастардың дамуына біраз уақыт кетеді.

Өзіңе қара

Сен «достар» деп аталатын жаңа адамдарды іздеуді бастамас бұрын, өз өміріңдегі ең маңызды адамдардың бірі: өзіңмен танысу үшін біраз уақыт жұмсауың керек! Өсіп келе жатқаныңда, сырттай ғана өзгересің. Іштей өзгеруің де мүмкін. Мүмкін, Таңдаулы 40 әуенді тыңдаған шығарсың. Дегенмен, гитар үйренуді бастағалы бері, рок әуендерін ғана тыңдайтын болдың.

Мүмкін, демалыстың таңын көңілді өткізу үшін, қонақ бөлмеде бейнеойындар ойнағың келген шығар, ал қазір жергілікті қоғамдық орталықта баскетбол алаңында ойнауды қалайсың. Бала күнінде көршінің Ұлпілдек деген итінен қорықтың. Бүгінде жануарларды жақсы көресің. Бүгінгі мүдделеріңнің, құндылықтарың мен басымдықтарыңның көпшілігі бірнеше жыл бұрынғыдан өзгеше болуы мүмкін болғандықтан, бұл күндері қызықты және маңызды нәрселер жайлы ойлануың керек шығар (бұл қызық қой!). Бұл өзіңді жақсы тануға көмектесіп қана қоймай, досыңнан қандай қасиетті іздейтініңді шешуіңе көмектеседі. Бұл, сондай-ақ, жаңа достармен танысудың қолайлы орындарын тарылтудың тамаша жолы болуы мүмкін, бірақ оған кейінірек

тоқталамыз. Байланыста бол!

Өзіңді қызықты журналда ұсынылатын атақты адам деп елестетіп көр. Сұхбаттасар алдында менеджер табынушылардың сені жақсырақ білу үшін тек қана өзің жайлы қоятынын айтады. Содан кейін ол саған бір парақ қағаз беріп:»Тілшінің өміріңді баяндауына көмектесу үшін басқа адамдар білгісі келетін ең маңызды үш нәрсені жазып қойыңыз», - дейді. Енді бар да, таза парақ ал немесе компьютерден жаңа құжатты ашып, жазуды баста! Бастауыңа көмектесетін бірнеше идеялар мынадай:

- Бос уақытты қалай өткізгенді ұнатасың? Мәселен, сүйікті спорт түрің немесе хоббиің бар ма?

- Сен не көресің, не оқисың, не тыңдайсың? Сүйікті фильмдеріңді, теледидар шоуларын, кітаптарың мен музыканттарыңды ата.

- Сен үшін не маңызды? Саясатқа әуессің бе? Шөлмектен бастап, батареяға дейін бәрін қайта өңдейсің бе? Мүмкін, жануарлар баспанасында жеке ерікті шығарсың? Өзіңді көбірек алаңдататын себептер мен мәселелерді тізіп шығуға бір минуттыңды арна.

Өзіңді ашық ұста

Сенің жеке тұлғаң шын мәнінде көңіл-күйдің, мүдделер мен мінез-құлықтың тамаша үйлесімі болғандықтан, сен жай ғана тұлғаның бір «түрі» емессің. Сен кереметсің. Сен бірегейсің. Сен үнемі өсесің, өзгересің. Білесің бе? Сен кездестіретін көптеген ұл-қыздар туралы да солай айтуға болады. Мүмкін, оларды да бірнеше сөзбен сипаттау мүмкін емес шығар. Адамдарды алғашқы әсер немесе әрекетіне қарай сынаудың орнына, оларға мүмкіндік беруіңе және олармен танысуыңа болады. Энджи мен Джианна солай істеді. Мектепке алғаш барған күні Джианна тез шешім қабылдамай, көптеген адамдармен танысуды шешті. «Мен адамдармен танысқым келді», - дейді ол. «Мен көзімді ашып, күні бұрын шешім қабылдамадым және адамның нақты түрін іздемедім». Оның сіңлісі Энджи де адамдарды алғашқы әсермен мінеуден аулақ болды. «Кітапты мұқабасына қарап болжауға болмайды, бірақ олай істеу оңай», - деп мойындайды ол. Джианна сияқты, Энджи де басқаларға ашық, мейірімді болуды шешті.



Мен қандай адамдармен кездестіретінімді білмегендіктен алаңдадым. Бар ойым адамдардың қандай болатынында еді және мен қателестім. Олардың көпшілігі өзім сияқты болғандықтан, жеңілдеп қалдым.

-Джианна, 11 жаста.





Кастингтік қоңыраулар

Бүгін... мен кімін?

Егер өзіңді үш сөзбен сипаттауды сұраса, қандай сөздерді таңдайсың? Бұл жалпы сын есімдер тізімі. Қызық үшін жеке басыңды сипаттайтын үш негізгі сөзді белгіле. Есіңде болсын, сенде тек үш таңдау бар:

күлкілі	мейірімді	қамқор	жомарт
ақымақ	әңгімешіл	байсалды	ұқыпты
сақ	адал	әжуашыл	момын
көңілді	шымыр	білімді	сезімтал
шыдамды	сыпайы	шығармашыл	бірізді
мейірімді	икемді	оптимист	тәуелсіз
ұялшақ	көпшіл	өткір	әзілқой
қорқақ	қайратты	сенімді	жұмсақ
ашық	ойшыл	менмен	қабілетті
уайымшыл	діншіл	амбициозды	әсерлі

Енді тізімге оралып, өзіңді сипаттайтын үш қосымша сөзді белгіле. Белгіледің бе? Жарайсың! Енді тізімді тағы қарап шығып, тағы үш сөзді белгіле. Осы сөздердің бәрін белгілегеннен кейін, өзіңді сипаттайтын сын есімдерді таба аласың ба? Табуың мүмкін. Мұның себебі, кез-келген сәтте жеке тұлғаның барлық осы қасиеттерімен өзіңді ерекшелеудің жақсы мүмкіндігі бар. Шын мәнінде, өзіңді мейірімді, шығармашыл, тәуелсіз, шымыр, адал және қорқақ сезінесің - және бәрін бір күнде!

Ол өзіне кездескен әрбір адам мейірімді бола ма әлде жағымсыз бола ма деп таңғалғаны есінде. «Мен мұның тосынсый болғанын қаладым!»- дейді ол.

Өзіңе лайықты дос тап

Жаңа бала бола отырып, сен әр түрлі мүдделері, құндылықтары, жеке тұлғалары мен шығу тегі бар ұл-қыздармен кездесесің. Дегенмен, олардың барлығымен достасуға міндетті емессің. Бұл қалыпты жайт. Көптеген балалар кездейсоқ таныстар емес, бірнеше сенімді достары болғанын қалайды. Достық үшін математикалық формула жоқ. Кейде мүдделерің ортақ біреумен танысқың келеді. Басқа жағдайларда біреумен достасқың келеді, өйткені, ортақ мүдделерің жоқ, бірақ жаңа нәрсені білуге ұмтыласың. Сондай-ақ, достарың сен сияқты болуы керек деген ереже жоқ. Шын мәнінде, 3 тараудан оқығаныңдай, ой-өрісіңді кеңейту қызықты болуы мүмкін. Алайда, өзіңе ұнайтын адамдармен кездесу ықтималдығын арттырып, іздеу шеңберін тарылту үшін, достарыңның бойындағы өзің бағалайтын кейбір ортақ қасиеттер туралы ойлану пайдасын тигізуі мүмкін.

Көру және күту

Кейбір балалар дос таппас бұрын, асықпай, адамдармен танысуды қалайды. Досыңның бойынан қандай қасиетті іздеу керектігін анықтадың, енді сыныптастарыңа назар аудару және тану арқылы жаңа мектептегі алғашқы күндеріңді өткізе аласың.

Таныс

(зат есім): сен білетін біреу, бірақ жақын дос емес.

Мүмкіндікті кеңейту

(етістік): жаңа достар, жаңа әуестіктер немесе өміріңді жақсартатын жаңа әсерлер іздеу.



Кастингтік қоңыраулар

Достарыңның бойынан не іздейсің?

Өміріңде болған шын мәніндегі жақын досың туралы ойлан. Енді ол туралы немесе оның бойындағы өзің бағалаған бес қасиетті тізімде. Қандай қасиеттерін ұнаттың? Неге осы адаммен танысуға мүдделі болдың? Бұл ақпарат бүкіл гимнастика сыныбына жария болады деп қорықпай, құпия махаббатың туралы айта алатыныңды түсінетіндей, дәл осы досыңнан не таптың?

- 1.
- 2.
- 3.
- 5

Жауаптарыңа қара. «Ең классикалық киім киген» немесе «сынып президенті болды» деген сияқты қасиеттерді атап өттің бе? Олай емес шығар. Жақын досыңның керемет аяқкиімі болуы немесе оның студенттік кеңесте маңызды жұмыс атқаруы – сендердің жақын дос болуларыңа себеп болған жоқ. Шын мәнінде, сені оның киімі немесе сайланбалы қызметі емес, адамның өзі қызықтырды. Біле білсең, сен жалғыз емессің. Ақылды қыз ұйымы 1200-ден астам ұл-қыздардан ең жақын досы бағалайтын жеке қасиеттерін атап өтуді сұрады. Ең жақсы үш жауап мынадай: адал, қамқор және адамды тыңдай біледі. Сонда ненің маңызы жоқ? Ақша, танымалдық немесе сырт кейпі. Мүмкін, бойыңда сені жақсы дос ететін қасиеттер көп шығар. Бұл достарыңа сені табуға көмектеседі. Сондай-ақ, басқалардың қандай қасиеттерін бағалайтыныңды білесіз. Бұл кездесу үшін жаңа адамдарды іздеуді жеңілдетеді. Ақыр соңында, бұл сен іздеген кезде көмектеседі!

Сыныбында 10 бала оқитын шағын жеке мектептен әр сыныпта 25 бала бар үлкен мемлекеттік мектепке ауысқан кезде, Пилар үшінші сыныпта оқыды. Басында ол мазасызданды. Үлкен мектептен достарды қалай табамын деп алаңдады. Пилардың мұғалімі оның қиындықтан құтылуына көмектесті. Ол Пиларды сыныбындағы ұл-қыздармен таныстырды, содан кейін барлығынан «Қоқыс жинаушының досы» ойынын ойнауды өтінді. Бұл ойында балалар олардың мүдделері туралы сұрақтар қою арқылы басқа балаларды таниды. Мәселен, олардың бейсбол ойнайтын, брокколиді ұнататын немесе басқа тілде сөйлейтін біреуді табуды сұрайды. Бұл ойын балалардың бір-біріне жақындап, бір-бірімен танысудың қызықты амалы болды. «Мен бәрінің атын білдім, олар менің атымды білді», - деп еске алады Пилар. Адамдардың есімдерін зерттеудің өзі бөлек нәрсе. Адамдардың есімдерімен танысу басқа нәрсе. Пилар асықпауды шешті. Жаңа адамдармен танысуды қалайтынына қарамастан, Пилар дос табуға асықпайтынын айтты. Ол олар туралы көбірек білгісі келді. Пилар жаңа мектебіндегі балалардың өзгелермен қалай қарым-қатынас жасайтындығына назар аударуды шешті. «Мен балалар алаңында және ланчта адамдарды байқадым және олардың басқаларға қалай қарайтынын бақыладым, - дейді ол. «Олардың адамдарға қалай қарайтынын көргеннен кейін, кімнің жақсы дос бола алатындығын білдім». Тоғыз жасар Маргарет сол идеяны ұстанды. Ата-анасы оған жаңа мектепке ауысатынын айтқан кезде, ол: «Жаңа достарды қалай табамын?» – деп алаңдады. Маргарет өзінің жаңа мектебіндегі алғашқы бірнеше күнді сыныптастарының басқа адамдарға қалай қарайтындығын бақылаумен өткізді. «Егер олар басқа адамдармен сөйлесіп, өздерін жақсы ұстаса, мен олармен сәлемдесіп жүрдім», - дейді ол. «Егер олар маған күлімдесе, мен де күлімдедім. Бұған қоса, менен есімімді сұраса, олар жақсы шығар деп ойлап, білуге тырыстым.

Сен өзіңнің жеке тұлғаң туралы көбірек ойлап, сондай-ақ досыңның бойынан қандай қасиет іздейтінін анықтадың, енді кездесу мен сәлемдесу дағдыларын жаңарту уақыты келді.

Мен әр түрлі адамдармен сөйлесе бастадым. Олармен танысу үшін, бірнеше рет сөйлесуге бел будым. Өзімнен: «Бұл қандай адам? Жақсы адам ба?» - деп сұрадым. Бұл менің кіммен дос болу керектігін шешуіме көмектесті.

-Дэвид, 13 жаста.



Кездесу және сәлемдесу

Нақты санын анықтау қиын, бірақ бір зерттеулер ұл-қыздардың өмірінде орта есеппен 406 досы болатынын көрсетеді. Бұл сенде кездесу мен сәлемдесу дағдыларын жаттықтыруыңа мүмкіндіктер болады деген сөз! Өзгелерге өзіңді таныстыру арнайы дайындықты қажет етпейді. Оның үстіне, бұл ыңғайсыз немесе қорқынышты болмауы керек. Бірінші қадам - сыныпта, спорттық командада немесе мектеп автобусында мейірімді адамды табу - және әңгімені неден бастау керектігі жөнінде ойлану. Мұнда өзіңдікін жасау үшін шабыт беретін немесе пайдалануға болатын бірнеше жылдам әрі қарапайым кездесулер көрсетілген:

- Аялдамада: «Бұл мектеп автобусы ғой, иә? Бірінші күнімде басқа автобуска отырып кеткім келмейді!»
- Сыныпта: «Оқып жүрген кітабың ұнайды ма? Әдемі көрінеді! екен»
- Түскі ас кезінде: «Менің ойымша, бүгін жұмбақ тағам жейтін сияқтымын. Сен білесің бе? Қандай тағам жақсы?»

Мен жанында отыратын болғандықтан, бір қызбен таныстым. Ол өте сүйкімді еді, және мені сабақ үстінде және түскі ас кезінде бәрімен таныстырды. Сөйтіп, көбірек достар таптым.

-Мэдди, 14 жаста.

Менің мұғалімдерім расымен де жақсы болды. Олар топтық жобалар ұйымдастырып, бір-бірімізді білуге көмектесу үшін, бәрімізді бірге жұмыс істеуге мәжбүр етті.

Ясмин, 11 жаста.

Бір дос тапсаң, оның кем дегенде бір досы болады. Сол адамның да кемінде бір досы болады. Сен бір ғана дос тапсаң да, кеш батқанша он алты досқа ие болуың мүмкін!

Кельвин, 12 жаста.



- Өмірде: «Сәлем, мен бұл қалаға жағадан келдім. Бәтеңке сатып алайын деп едім, ең жақсы орынды айта аласың ба?»

Кейбіреулерге бөтен біреуге келіп, сәлемдесу тым қорқынышты болып көрінуі мүмкін. Тіпті бұл туралы ойлар беттің қызаруына, жүректің жиірек соғуына немесе терінің жабысқақтығын сезінуге әкелуі мүмкін. Өзің білмейтін адамдарды сөзге тарту көптеген балаларға қиын болып көрінуі ықтимал (тіпті көптеген ересектер де!). Бірден сөзге тартуға ыңғайсыздансаң, оқасы жоқ. Өзің сияқты адамдарды табуыңа болады. Тек бірте-бірте алға жылжи беруің керек. Мәселен, мектепте әр түрлі балаларды көріп, ортақ мүдделері бар ұл-қыздарды байқай отырып, біраз уақыт өткізе аласың. Ағылшын тілі пәнінде жаныңда отырған қыздың сөмкесінен сүйікті баскетбол команданың логотипі бар салпыншақтың бар екенін байқай аласың. Немесе сенің автобусыңда бір ұл бала сенікі сияқты кітап оқып отырады. Бұл ұқсастық сәлемдесу үшін өзіңді таныстырудан гөрі, әңгіменің оңай басталуына әкелуі мүмкін. Сен күліп: «Мен де осы команданың жанкүйерімін. Сенің сүйікті ойыншың кім?» – немесе - « Мен де осы кітапты оқимын. Бұл саған қаншалықты ұнайды?» – деуіңе болады. Егер әңгіме бастауға дайын болмасаң, қызығушылық таныту үшін күлімдеуіңе немесе көзіне қарауыңа болады. Бұл қимылдар оның да жымыып жауап беруіне, және тіпті танысуға әкелуі мүмкін. Егер әлі де ыңғайсызданатын немесе басқалармен кездесу үшін алаңдайтын болсаң, ата-анаңмен немесе кеңесшімен өз мәселелеріңді бөліс.

Мен жай ғана жымыып: «Сәлем!» – дедім. Көптеген адамдарға бұл ұнайды.

-Габриель, 11 жаста.

Іске сәт

Егер сен кездесуле және сәлемдесу ұл-қыздар табуға дайын болсаң, мұнда саған көмектесетін бірнеше идеялар бар:

- Сыныптан тыс іс – шараға - академиялық бағдарламадан жылдық бағдарламаға дейін жазыл.
- Өзіңді сыныптарыңдағы кем дегенде бір адамға таныстыр. «Сәлем, мен Кендрамын, бұл жерге жаңадан келдім»- деп бастауыңа болады.
- Үйіңнен тыс жерден кикбол ойынын көрсең, қосылуға бола ма деп сұра. Бұл көршілермен танысудың тамаша тәсілі болуы мүмкін (әрине, ата-анаңның рұқсатымен).
- Шіркеу, ғибадатхана немесе басқа діни ұйым арқылы жастар тобына кір.
- Аудандық спорттық лигаға жазыл.
- Еріктілер тобына жазыл!
- Мектеп пьесасына қатысып көр.
- Егер жаңа қалаға көшкен болсаң, ата-анаң да жаңа достарымен кездеседі. Оларға сенің жасыңдағы адамдарға назар аудару керектігін ескерт.
- Бұрын ешқашан барып көрмеген, бірақ қызыққан сабаққа немесе үйірмеге жазыл, мәселен, аспаздық немесе шахмат ойыны.
- Мектеп кеңесшісімен сөйлес. Ол мектепте жаңа достар табуға көмектесу үшін кейбір идеялар ұсынуы мүмкін. Көптеген мектептерде «Достық» бағдарламасы және басқа да жаңа балаларға өздерін жайлы сезінуге көмектесу жолдары бар.

Менің келесі қадамым қандай?

Ойың іске аспаған сәтте

Егер өзінді ашық ұстап, құндылықтарыңды бөлісіп (тіпті баскетбол карталарына қызығушылығыңды бөлісетін), кездесулер мен сәлемдесулер үшін өзінің жақсы әрекеттерін ұсына алатын балаларды іздеген кезде, әңгімең жараспай қалса, не істеу керек? Немесе адам сенімен достасқысы келмесе ше? Бір адамдардың белсенділік танытып, кейбіреулердің жоқ деп жауап беруінің түрлі себептері бар. Сондай-ақ, кей адамдардың әңгімешіл болмауының түрлі себептері бар. Бұл себептердің саған еш қатысы болмауы мүмкін. Мүмкін, автобус аялдамасында сен тілдеспек болған қыз аңдаусызда басқа кітап туралы баяндама жазғанын, негізінде тек ағылшын тіліндегі газетті көшіру керек екенін сол сәтте білген шығар. Немесе сен асханада сәлемдескен ұл бала, шын мәнінде жұмбақ тағамды жеп, өзін жайсыз сезінген болар. Әңгіме келіспесе, әрі қарай жалғастырма. Шыдамды бол, көңіл-күйіңді түсірме. Джеймс солай істеді. Ол былай дейді: «Егер дос табуға тырыссаң және табысқа жете алмасаң, жай ғана күте тұр. Ақыр соңында, біреу саған келіп, дос болуға тырысады». Егер сен әлі де жаңа достар табуға алаңдайтын болсаң, адамдармен танысу проблемалары туындаса, немесе жаңа достар табуға ұялатын болсаң, өзің сенетін ересектермен, мәселен, ата-анаңмен, өгей ата-анаңмен немесе ата-әжеңмен сөйлес. Саған, сондай-ақ мектеп кеңесшісі де көмек пен кеңес ұсына алады.

Тіл табысу (етістік): өзара үйлесім табу; үйлесімді әрекет ету.

Өз опцияларыңды ашық ұста

Жаңа ұлмен немесе қызбен достасқан кезде, бірге уақыт өткізуді бастауға, бір-біріңмен танысқаныңа қуанып, сенімен тіл табысуға тырысқан адамдарды кездейсоқ елемейің мүмкін. Бәлкім, жаңа достарыңмен кездесу үшін ашық болып қала отырып, басқа жаңа досыңмен танысуға уақыт қиын болатын шығар. Бұл тепе-теңдікті сақтау қиын. Егер жаңа досыңмен тіл табыссаң, бір-біріңді жақсырақ білу үшін жоспарлар құрыңдар. Бірақ басқа әлеуетті достарды да жіберіп алмауға тырыс. Әр түрлі ұл-қыздармен кездесуге ашық болған кезде, өміріңдегі барлық жаңа әрі қызықты адамдарды таба алатын шығарсың.



Сюжеттерді қорыту

Бұл тарауда сен құндылықтарыңды бөлісетін достарды табу үшін өзіңді білудің маңызды екенін білдің. Сондай-ақ, жаңа ұл-қыздармен танысу кезіндегі күтпеген артықшылықтарды білдің. Әр түрлі қызығушылықтары мен идеялары бар адамдарды білу қызықты болуы мүмкін.



Назар аударарлық нәрселер

Достардың жаңа тобында өз орныңды табу керемет, дегенмен, бұл үнемі оңай бола бермейді. Қарым-қатынасқа түспестен, достық қарым-қатынасқа қалай кіру керектігін біл. Әрі қарай оқы.



Мен кездесетін адамдардың барлығымен доспаймын, бірақ менде бәрі жақсы.

-Аарон, 10 жаста.





6 ТАРАУ

Қарым-қатынасқа бейімделу немесе басқа адамға айналуға тырыспау

Жылдың ортасында басқа мектепке бару біртүрлі болды. Бәрі бір-бірін білетіндей, ал мен бөтен адам сияқты күй кештім.

-Малик, 12 жаста.

Мектебімдегі балалар мен білмейтін нәрселер туралы, мәселен, бірге барған орындары, өздері жасаған заттары жайлы әңгімеледі. Мен неге бұлай болып жатқанын түсіндім, сонда да өзімді жат сезіндім.

-Ник, 10 жаста.

Мектепке барған алғашқы аптада Лайне есімді құрбы таптым. Бірақ оның жақын құрбысы бар болатын. Мен оларды ажыратып жіберемін бе деп қорықтым.

-Янесса, 12 жаста.

Егер сен жаңа бала болсаң, бір-бірін бұрыннан білетін ұл-қыздарды кездестіруің әбден мүмкін. Олардың қызықты, түнді, тіпті отбасылық демалысты өткізген ортақ жылдары бар шығар. Малик, Ник және Янесса сияқты, жаңа достар табуға ұмтылғаныңмен, басқа адамдардың қарым-қатынасына бөгет жасаймын ба деп алаңдауың ықтимал.

Басқа сөзбен айтқанда, килікпей, бейімделгің келеді.

Бейімделуіңе болады, егер:

- тарих сабағында бірнеше баламен танысып, осы демалыс күндері кім менімен бірге фильм көргісі келеді деп кездейсоқ сұра.
- софтбол командасындағы жолдастарың жақсы көрінеді, сондықтан сен оларды жаттығудан кейін пиццаға үйге шақырасың (әрине, ата-анаңның рұқсатымен!).
- сен кездесетін ұл-қыздарда сені қоспағанда, басқа да достар бар екенін түсінесің.
- саған біреумен танысу үшін уақыт қажет, себебі достасуға асығуға болмайды.

Килігуіңе болады, егер:

- математика сабағында жаныңда отыратын қыз туған күніне шақыра ма деп күтесің, бірақ әлі оның тегін білмейсің.
- жаңа достарыңның бұрынғы достарымен көп уақыт өткізуін тоқтатқың келеді, өйткені сауда орталығына бірге баратын адамдар керек.

Бейімделу

(етістік): бірте-бірте басқалармен достық қарым-қатынасты дамыту, олардың жанында өзінді жайлы сезіну және ортақ тәжірибеге қуану.

Килігу

(етістік): қарым-қатынасқа тым ерте килігу немесе басқалар сенімен көп уақыт өткізу үшін ескі достарынан қашқақтайды деп күту.

- жаңа танысыңды «менің ең жақын досым» деп атайсың. (Сенімен кездесетін кейбір балалар мәңгілік жақын досың болуы мүмкін, бірақ бұған әлі тым ерте шығар!)

Өзді-өзіңмен бол

Бейімделу басқа адамдардың ығына жығылуды білдірмейді. Сондай-ақ, басқа адам болып көрінуге тырысуың керек деген де сөз емес. Бейімделудің ең жақсы тәсілі – өзіңді шын бағалайтын достарды табу.

Он төрт жасар Грейс қырық баласы бар шағын жеке мектептен Құрама Штаттардағы ең ірі мектептердің біріне ауысты. Ол жаңа достармен кездескісі келді және «танымал» қауымда болуды қалайды. «Мектепке алғаш барғанымда әрдайым сөйлесетін, танымал болып көрінген қыздар тобын байқадым», - дейді Грейс. «Бейімделіп кету үшін, оларға ұқсас болуға тырыстым». Дегенмен, осы қыздармен бірнеше апта өткізгеннен кейін, Грейсте кейбір проблемалар туындады. «Олардың тобының бүркеншік атауы болды, ол маған біртүрлі болып көрінді», - дейді ол. «Маған өздері де бұзықтау болып көрінді». Грейс достарымен кездескісі келсе де, олар маған лайық па деп күмәндана бастады.

Бір күні Грейс өзінің жаңа достарымен түскі аста отырып, көрікті ұл баланың өтіп барып, олардың жанындағы үстелге отырғанын көрді. Кенеттен оның жаңа достары орындарынан тұрып, Грейсті қалдырып, оның жанына отыру үшін, әлгі үстелге жақындады. Қыздардың біреуі ғана онымен қалды. «Сол кезде бұл топтың менікі болмайтынын шештім», - дейді Грейс. Кейінірек сол аптада Грейс француз тілі

сыныбындағы біраз қыздармен сөйлесті. «Олар мейірімді болып көрінді», - деп еске алады ол. «Олар менен өздерімен бірге түстенуді өтінді, уақыт

Қауым

(зат есім) – өзгелерді шығарып жіберуге бейім, адамдардың санаулы тобы.

өте жақсы өткіздім. Олар өте көңілді, өте сүйкімді еді және мені осы күйімде қабылдады. Мен өзімді жайлы сезіндім». Өткен шаққа қарап, Грейс асханада осындай ауыр сабақ алғанын айтады. «Мен өзім туралы көп білдім», - дейді ол. «Адамдарға «мықты тобырда» жүргендері үшін сәйкес

келуге тырысқаным дұрыс болмағанын түсіндім. Достарды адамдарға қалай қарайтынын ескере отырып, таңдау маңызды екенін білдім. Бұған қоса, әрқашан өзгеруге аулақ болудың дұрыс екенін білдім. Мен сондай-ақ әрқашан өзді-өзіңмен болудың жақсы екенін ұғындым. Бұл нағыз достарды табудың ең тамаша жолы».

Жаңа мектепке алғаш келгенімде, топқа кіруге тырыстым, бұл ойым жүзеге аспады. Содан кейін басқа топқа кіруге тырыстым, бұдан да пайда болмады. Қазір бәрі жақсы. Достар табудың ең жақсы тәсілі – өзді-өзің болу деп шештім. Осылайша, өзіме өте ыңғайлы достар тобын таптым.

-Эбигейль, 12 жаста.



Сабрина есінде ме? Сен онымен екінші тарауда кездескенсің. Сабрина мен оның отбасы жаңа елге көшті, онда көптеген нәрселер әр түрлі әрі бейтаныс болып көрінді. Ол өзінің жаңа ортасында бақытты және жайлы сезінуі үшін достар тапқысы келді. Сабрина өзінің жаңа мектебіне алғаш барғанда, түскі ас пен үзіліс кезінде бірге жүрген үш қызды бірден байқады. «Мен олармен дос болғым келеді», - деп еске алады ол. «Олармен араласқым келді». Бір күні бұл қыздар Сабринаны балалар алаңында жандарына шақырды. Сабрина қуанды. Алайда, бұл қуанышы ұзаққа созылмады. Оның айтуынша, әлгі қыздар қандай киім киетіні, қандай брендті ұнататыны туралы көп айтқан. Бұған қоса, олар сауда орталығындағы өздерінің сүйікті дүкендерін әңгімелеумен көп уақыт өткізген. Күн сайын бір апта бойы үзілістің басым бөлігін киім-кешек пен сауда-саттықты талқылаумен өткізген. «Мен сәнмен киінемін», - деді Сабрина. «Бірақ тек киім жайлы айта беру қиын болды. Мен ішімнен: «Бұл қызықсыз ғой. Мен неге бұл жайлы сөйлесуім керек?» - деп ойладым. Сол кезде Сабрина маңызды жаңалық ашты. Басында достар тауып, оларға бейімделу ыңғайсыз болып көрінуі мүмкін. Ақыр соңында, жаңа адамдармен танысу және оларға өзіңді білуге мүмкіндік беру үшін уақыт қажет. Дегенмен, олардың жанында өзіңді жайлы сезініп, өзді-өзіңмен болу мүмкіндігіне ие болуың керек. «Егер сен адамдарға бейімделуге тырыссаң және бұл өзің дұрыс емес болып көрінсе, жыл соңына дейін күн сайын олармен үйлесім табуға тырысасың», - деп түсіндіреді ол. «Бұл үлкен жұмыс!» Грейс пен Сабринаның анықтағанындай, «тобырдың» бір бөлігі болу шарт емес. Шын мәнінде, маңызы бар жалғыз топ - бұл өзің сенетін және өзіңді жайлы сезінуге мүмкіндік беретін ұл-қыздармен жасаған топ.

Сонымен қатар, сәйкес болу үшін, өзгелерді қызықтыру үшін өзіңді өзгертуге тырыспа. Шын мәнінде, өзіңе жасай алатын ең үлкен жақсылық – өзді-өзіңмен болу. Басқаларға өзің туралы білуге мүмкіндік бергенде, сенде ұзақ достық қарым-қатынас орнату мүмкіндігі көбірек болады. Тіпті өзіңе қолайлы достарды табу үшін біраз уақыт қажет болса да, шыдап бақ. Сонда, бәлкім, бұл ісіңе қуанатын шығарсың.



Кастингтік қоңырау

Шынайы болмысыңды қаншалықты жақсы білесің?

Балалар өз-өзіне адал болып қалатын жағдайдың жанына белгі қой. Х-ті олар өздері сәйкес келетін адамдарды өзгертуге тырысуы және нақты достарды кездестіру қиын болуы мүмкін жағдайда қой.

___ **Кира** ғылыми фантастиканың үлкен табынушысы болып табылатын ұл баламен дос болып жүр. Ол жымыып, сол балаға бөтен ғаламшар мен астероидтың арасындағы айырмашылықты білмейтінін айтады. Олар бір-бірімен танысқан кезде, ортақ нәрселері көп екенін анықтайды. Бұған қоса, ол алыстағы галактикалар туралы көп жаңалықтар біледі.

___ **Зак** әр демалыс сайын бейнеойындар ойнағысы келетін ұлдармен араласа бастайды. Ол бейнеойындарды жақсы көреді, бірақ басқа да нәрселермен айналысқысы келеді. Оның орнына баскетбол ойнауды немесе кино көруді ұсынғысы келетін Зак өз қалауын іште сақтауға шешеді, өйткені олардың достығын жоғалтып алудан қорқады.

___ **Мәриям** жаңа мектебіндегі көптеген балалардың шаш қию үшін бір ғана орынға баратынын байқайды. Олардың бәрінің шаш үлгісі біркелкі!

___ **Пауло** жаңа достар табуға мүдделі, сондықтан ол мектеп хорына барады. Оның дауысы керемет, және ән айтуды бұрыннан сүйеді.

___ **Нил** түскі ас кезінде балалар тобымен бірге отырады, олар басқа адамдар туралы дөрекі сөйлей бастайды. Ол ертеңгі күні басқа адамдардың жанына отыруға бел буады.

___ **Элисон** ғылым сабағында бір қызбен танысқысы келеді. Ол сыныптасын өзімен дос болуға қызығуы үшін, өзі туралы ойдан шығарған әңгімелерді айтуды, мәселен, өзін танымал «Таңдаулы 40» құрамындағы әншінің жиені ретінде таныстыруды шешеді.

Жауаптар:

Кира, Пауло және Нил өздеріне адал болып қалатын және достарының жанында өздерін жайлы сезінетін балалар. Зак, Мәриям және Элисон бейімделу үшін, өз тұлғасын немесе мүдделерін өзгерту қажеттігін сезінетін балалар. Мұндай мінез-құлық, ең алдымен, іштей жақсы сезінуді, сондай-ақ сенімді, әрі қуаныш сыйлайтын достарды кездестіруді қиындатады.

Өзіңді жақсы жағынан көрсетуге тырыс

Бесінші тарауда адамдарды тым тез мінемес бұрын олармен танысудың маңызды екендігі жайлы оқыдың. «Мұқабасына қарап, кітапты білуге болмайды» деген ескі мәтел тегін айтылмаса керекті. Дегенмен, адамдар сені әлі де білмейтін кезде, олармен кездесуге мүдделісің бе, ортақ мүдделерің немесе құндылықтарың болуы мүмкін бе, соны білдіретін қасиеттеріңді іздеуі мүмкін. Мұнда алғашқы әсердің пайдалы болуы ықтимал.

Тіпті өзінің ерекше бұйра шаштары ұнаса да, бәрі сияқты көріну үшін шаш үлгісін өзгертуді шешеді.

Жақсы әсер қалдырудың бірінші ережесі - қатаң ережелер жоқ! Сен өзді-өзіңмен болып, басқаларға өз қалауыңа сай қарауға тырысатын болсаң, тек қана алға жылжу үшін бар мүмкіндікті жасау жолындасың.

Төменде жұмысты бастауыңа көмектесетін бірнеше кеңестер көрсетілген.

Үш ереже:

- **қолжетімді болу үшін денеңнің тілі мен қарым-қатынасыңа назар аудар.** Егер үстел басында отырсаң, төмен қарап, басқалардың көзіне қараудан қашқақтайтын болсаң, ол адамдармен кездескің келмейді дегенді білдіруі мүмкін. Екінші жағынан, егер сен жоғары қарап,

күлімдейтін болсаң, бұл адамдарға олармен танысуға мүдделі екенінді білуге мүмкіндік береді.

- **Мейірімді бол.** Кездестірген адамдарға шынайы қызығушылық таныт. «Өзің туралы тым көп сөйлегенше, басқаларға мән берген дұрыс», - деп кеңес береді Аарон. «Адамдар өздерімен танысуды қалағаныңды ұнатады». Бұған қоса, достардың бір ғана түрі бар деп сенгенше, достардың барлық түрлерімен танысуға дайын бол.

- **Өзді-өзіңмен бол.** Әрине, бейімделген жақсы, бірақ өзіңе және құндылықтарыңа адал болуың керек. Егер басыңда өзіңді сол күйінде қабылдайтын адамдарды кездестірмесең, іздеуді жалғастыр.

Үш тиым:

- **Өтірікші болма.** Адамдарға ұнау үшін, бірақ өз қалауыңа қарсы тұру арқылы өзің туралы жалған әңгімелер айту қызық болып көрінуі мүмкін. «Сен шын мәнінде бай екенінді немесе көптеген елдерде болғаныңды айтсаң, адамдарға көбірек ұнаймын деп ойлайсың, бірақ сайып келгенде, олар бәрін біледі және сені өтірікші деп ойлайды», - дейді Люк. «Жай ғана өзді-өзіңмен бол, сонда өзіңді жақсы көретін достар табасың».

- **өсекші болма.** Кейбір балалар егер өзгелер туралы теріс айтатын болса, бұл өздерін танымал немесе қызықты етеді деп ойлайды. Адамдарды жамандау жақсы емес, сондай-ақ, достасудың немесе тамаша әсер қалдырудың жақсы тәсілі емес. Әсіресе, достасқың келетін адамдарға өсек айту қызық болып көрінетін шығар. Тіпті бұл жаңа достық қарым-қатынасты орнатудың қарапайым жолы болып көрінсе де, сезімдерге зиян келтіруі мүмкін.

- **табанды болма.** Мейірімді болудың жөні бөлек, ал қарым-қатынасты тез дамытуға немесе бұрынғы достыққа бөгет жасауға тырысу мүлде басқа нәрсе. Егер біреудің әр демалыс сайын жоспар құруға немесе күн сайын сенімен түстенуге дайын емес екенін сезсең, артқа қадам жасап, қарым—қатынастың уақыт өте келе дамуына жол бер. Бұған қоса, бір не екі адамға байланып қалмау үшін, міндетті түрде басқа достар ізде.



Басында бәрін басынан бастау өте қызықты болды. Адамдар мені қандай етіп көргісі келеді деп ойландым. Алдымен британдық акцентпен сөйлесем, жақсы болады деп ойладым! Содан кейін қажет болмаса да, көзәйнек киюді ойладым. Жалған акцент пен көзәйнектен бас тартуға бел будым, өйткені мен ондай адам емеспін. Мен жай ғана өзді-өзіммен болуды шештім, адамдар егер осы қалпымда ұнатпаса, демек, маған қолайлы достар бола қоймас еді.

-Ханна, 14 жаста.



Сен тобырға араласып кете алмайсың. Үнемі сөйлей берме. Кейде әңгімені ұзу емес, тыңдау абзал. Бұл қиын, бірақ адамдар сенің жаныңда, ал сен олардың жанында жайлылықты сезіну үшін, сәл күте тұру керек. Достық бір сағатта құрылмайды.

-Мэдди, 14 жаста.



Қолыңнан келгенінше тырысып, жоғарыда көрсетілген ережелер мен тиымдардың кейбірін қолданып көрсең де, бәрімен достаса алмайсың. Кездескен әрбір адамыңмен тіл табысып кетуді күту ақылға қонымсыз жайт! Егер біреуді ұнатпасаң, түк етпейді. Келесі адаммен кездесуге дайын бол.

Жаңа орындарда жаңа нәрселерді жасап көр.

Осыны оқып отырып, жаңа достар табу ыңғайсыз әрі әділетсіз болып көрінуі мүмкін. Алайда, өзіңе адал болсаң, жаңа адамдарды кездестірген кезде, өміріңе кейбір оң өзгерістер енгізу көңілді әрі қызықты болады. Әкесінің жұмысы үшін отбасымен бірге қоныс аударған сайын Мэдди солай істеген. «Мен бірнеше рет қоныс аударғандықтан, мұны бәрін басынан бастап, бұрынғыдан жақсырақ болудың мүмкіндігі ретінде қарастырдым», - дейді ол.

Жаңару

(етістік): бір нәрсені, әсіресе жақсару үшін, бұрынғыдай істемеу.

Мэддидің мақтан етерлік тамаша қасиеттері көп. Ол адал дос, еңбекқор студент және мейірімді, әрі саналы адам. Дегенмен, оның ойынша, үнемі жаңа мақсат қою немесе көшкен кезде басқаша болып өзгеруге тырысу қызықты, өйткені оның бұрын қандай болғанын ешкім білмейді. «Бұрынғы мектебімде мен сәл ұяңдау, ұялшақтау едім және өзгелердің көзінше өзді-өзіммен болудан қорқатынымын», - дейді ол. «Біз көшкен кезде, өзді-өзіммен болуға және ұялшақ болмауға бел будым. Өзімді жаңарту қызықты болды». Өз-өзіңмен күресу қызық болғанымен, жаңа жолдарда өркендеу және өз тұлғаңның жаңа жағын зерттеу үшін, өзіңе және өз құндылықтарыңа адал болып қалған маңызды. Мінез-құлқыңды өзгерту мен өз болмысыңды өзгертудің арасында үлкен айырмашылық бар. Мәселен, сені ыңғайсыз әрекеттер жасауға, айталық, есірткі немесе ішімдік қолдануға, сабақтан қалуға, дүкеннен ұрлық жасауға не басқа да қауіпті қадамдар жасауға мәжбүрлейтін жаңа достармен араласа бастайтын болсаң, артқа қадам жасап, өз шешімің туралы ойлан. Құрдастардың қысымына қарсы тұру қиын шығар. Үйлесім табуға дайын болсаң, тобырдың жетегіне еруге қызығатыныңды сезесің. Дегенмен, саған лайық және бақытты әрі қауіпсіздікте болуыңа көмектесетін жүріс-тұрысты (және достарды) ұстану қажет. Құрдастар тарапынан болатын

теріс қысымға қарсы тұрып, өз құндылықтарыңа адал болып қалу үшін батылдық пен күш қажет. Қарсы тұра білген сәтте, өзінді жақсы сезініп, таңдауыңа қуанатын боласың.



Кастингтік қоңыраулар

Сенің достық стилің қандай?

Жаңа адамдармен танысу туралы келесі пайымдауларға ақиқат немесе жалған деген жауаптардың бірін таңда.

А/Ж Жаңа адамдарды кездестірген кезде, олармен танысқым келеді. Сондай-ақ, өзім және өз мүдделерім жайлы нәрселермен бөлісуге ұмтыламын. Олардың шынайы кейпімді көргенін қалаймын.

А/Ж Жаңа достар тобымен араласа бастағанымда, бір-бірімізді тану үшін біраз уақыт керектігін түсінемін.

А/Ж Мен кездесетін адамдардың бәрімен достаса бермеймін, оған ренжімеймін. Жаңа адамдармен танысқаннан кейін, мен үшін кімнің жайлырақ екенін басқай бастаймын.

А/Ж Соңғы мектебімдегі жақын достарымды ойласам, қарым-қатынасымызды тездетуге тырыспағанымыз есіме түседі. Біздің кейбір «жақын достар» арасындағы маңызды әңгімелеріміз бір-бірімізге шын сенгеннен кейін болды.

А/Ж Мен ұнататын нәрселерді ұнатпаса да, жаңа адамдармен танысу қызықты болуы мүмкін. Мен әлі де өзді-өзіммен болып, өзім үшін бұрын жаңа қызығушылықтар мен әрекет түрлерін аша аламын, мәселен, спорттың жаңа түрімен айналысу немесе жаңа топты тыңдау.

А/Ж Лезде дос табу керемет болар еді, бірақ қандай ұл-қыздардың менімен тіл табыса алатынын анықтау үшін бірақ уақыт керек.

Сенің ұпайың жайында:

Егер төрт не бес пайымдауға ақиқат деп жауап берсең, жаңа достармен танысуға дайынсың және адамдардың сенің шын болмысыңды танығанын қалайсың. Оқиғаларды асықтырмайсың, өйткені қарым-қатынастарды дамытуға уақыт керек екенін білесің. Егер осы үш немесе одан аз пайымдауға ақиқат деп жауап берсең, жаңа қарым-қатынасқа тым тез килігуге тырысады екенсің. Немесе болмысыңды өзгерту қажеттігін сезінесің. Әрине, әсіресе үлкен үзілістен кейін достар табуға тырысу қалыпты жайт, бірақ адамдармен танысуға асықпа және әрқашан өзді-өзіңмен бол. Өміріңдегі жаңа адамдармен қалай танысу керектігін көбірек білу үшін оқуды жалғастыр.



Сюжеттерді қорыту

6 тарау жаңа достық қарым-қатынастарға түспестен, бейімделу тәсілдерін іздеуге арналды. Сен бейімделудің өз болмысыңды өзгертуге немесе басқа адам болуға тырысуды білдірмейтінін білдің. Әңгіме өзіңе адал болып, сенімді және өзіңді жайлы сезінуге мүмкіндік беретін достарды табуда болды.



Назар аударарлық нәрселер

Ескі достық қарым-қатынастарды жаңасымен қалай үйлестіруге болатынын білгің келсе, сен жалғыз емессің. Әсіресе, мектеп ауыстырғаннан немесе бірнеше миль жерге көшіп кеткеннен кейін, достарыңның жанында қалу оңай бола бермейді. 7 тарау осы байланыстарды берік ұстау жайлы кеңестер береді.



7 ТАРАУ

Ескі және жаңа достарыңмен тіл табысу

Мен бір қалада сегіз, сосын басқа қалада үш жыл тұрдым. Бірінші тұрған жерімде әлі де бір жақын досым бар. Біз жиі сөйлесеміз. Дегенмен, басқа адамдарға бауыр басып кете қоймадым. Сен үнемі бәрімен байланыста боламын деп айтасың, бірақ бұл қиын. Қазір мен мүлде босамаймын.

-Малик, 12 жаста.

Ескі және жаңа достармен жұмыс істеу, бәлкім, мектеп ауыстырудың ең күрделі бөлігі болған шығар. Менің кететініме ескі достарым қатты қапаланды, мен де олардың қапаланғанын қаламадым.

-Джианна, 11 жаста.

Басында мен ескі достарыма жиі хат жазып, хабарласып тұратынмын. Өзімді сол жердегідей сезінгім, ештеңені жіберіп алғым келмеді. Өзімді оқшау қалғандай сезінген жоқпын.

-Ханна, 14 жаста.

Ж

аңа достармен кездесуге және олармен танысуға уақыт керек. Бұған қоса, ескі достардан қалыспау керек. Үй жұмысы, спорт, хобби және реалити-шоу көрудің арасында, жаңа достар табуға және ескі достармен байланыста болуға қалай уақыт табамын деп ойлауың мүмкін. Әрине, ескі және жаңа достықты үйлестіру, футбол жаттығулары арасында «халің қалай?» мәтіндік хабарламасын жаза салудан маңыздырақ нәрсе. Бұл өзің жақсы көретін ескі достарыңмен байланысуға тырысуды білдіреді. Бұл ескі ауданыңның қаншалықты керемет болғандығы жайлы егжей-тегжейлі естігісі келмейтін жаңа достар мен жаңа көршілеріңмен ойнайтын баскетбол ойынының әрбір есебіне онша қызықпайтын ескі достарың секілді басқа адамдардың сезімдерін елеуді білдіреді. Ескі достарыңмен әңгімеге көп уақыт бөліп, жаңа достарды табу мүмкіндігінен айрылып қалмайтындай, ескі және жаңа қарым-қатынастарды үйлестіру үшін сақтық керек. Әрине, қайда тұрғаныңа немесе қанша уақытта кездесетіндеріңе қарамастан, берік қарым-қатынастарды сақтауға болады. Шын мәнінде, бұл қарым-қатынастар мәтіндік хабарламалар пайда болмай тұрғаннан көп уақыт бұрын басталса да, ата-анаң, әжелерің немесе аталарың бала күнгі достарымен байланыста болуы мүмкін! Қазіргі заманда өзің алаңдайтын адамдармен байланыста болудың көптеген тәсілдері бар. Қоңырау шалуыңа, баруыңа, хабарлама жазуыңа, чатта жазысуыңа не тіпті бұрынғыдай поштамен хат жөнелтуіңе болады. Кілт ескі достармен байланыста болу және жаңа достармен уақыт өткізу арасындағы дұрыс тепе-теңдікті табуы керек. Бұл, сондай-ақ, достарыңның сезімін бағалауға және бұл қарым-қатынастардың уақыт өте келе қалай өзгеруі мүмкін екенін бағалауға көмектеседі.

Байланыста бол

Құрбылар Майя мен Иоланданың арасындағы телефон қоңырауын тыңдап тұрмыз деп елестетейік. Майя жақында жаңа қалаға көшіп, жаңа мектепке ауысты. Ол Иоланданы сағынып жүр, және онымен байланыста болғысы келеді. Майя өзінің жаңа тәжірибесімен бөлісуді асыға күтуде. «Иоланда екеуіміз жақын доспыз», - деп ойлайды Майя. «Ол менің өмірімдегі барлық оқиғаны білгісі келетініне сенімдімін».

Майя: Сәлем. Халің қалай?

Иоланда: Жаман емес. Өз халің қалай? Ол жақ қалай?

Майя: Бәрі жақсы. Менің қолым босамады. Бәрі расымен де керемет. О, мен жаңа мектебімді ұнатамын. Бізде таңдаулы футбол командасы бар. Бұл бұрынғы командамыздан әлдеқайда жақсырақ. Кеше жаңа досым Келсмен бірге сауда орталығына бардым. Біз тамаша көйлек көрдік, мен оған ақша жинамақпын. Ол саған ұнар еді.

Иоланда: Керемет. Қай дүкенге бардыңдар?

Майя: О, сен ол туралы естімеген шығарсың. Сендер жақта ондай дүкен жоқ. Керемет. Мұнда миллион тамаша дүкен бар. Маған бұрынғы дүкендерден гөрі солар ұнайды.

Иоланда: Имм.

Майя: Келси қазір менің үйімде, біз киноға барамыз, сондықтан тезірек сөйлесуім керек. Мен әншейін сәлемдескім келді.

Иоланда: Жақсы.

Майя: Мен кеттім. Кездескенше.

Әрине, бұл телефон қоңырауы жақсы ниетпен басталды. Алайда, жақсы аяқталмаған сияқты. Қалай ойлайсың, Иоланда қандай күйге түсті? Неліктен?

Енді осы достардың арасындағы телефон қоңырауының басқаша нұсқасы.

Майя: Сәлем. Халің қалай?

Иоланда: Жаман емес. Өз халің қалай? Ол жақ қалай?

Майя: Мен жаңа адамдармен кездесіп, жаңа орындарды көремін, бірақ ескі достарымды сағынамын. Ал сен не істеп жүрсің? Не жаңалық бар?

Иоланда: Мен көп рет футбол ойнадым және Дженна мен Хайменен сөйлестім. Сенің жоқтығың білінеді.

Майя: Рахмет. Өтінемін, оларға менен сәлем айт!

Иоланда: Жаңа мектебің қалай екен? Біздің мектептен гөрі көбірек ұнай ма?

Майя: Ұнайды. Бізде шынымен жақсы футбол командасы бар, сондықтан олардың ойынын бақылау қызықты. Мен сондай-ақ жақсы адамдармен кездесемін, сондықтан бұған қуаныштымын. Менің Келси есімді жаңа досым бар. Ол саған ұнауы тиіс. Сенімен танысқысы келетінін айтты! Менің мұғалімдерім де жақсы. Бірақ Уильямс мырза сияқты әзілдемейді. Мен оның алгебрада айтатын қарапайым әзілдерін сағындым. Биыл да ол сабақ бере ме?

Иоланда: Жоқ, бірақ сабақ бергенін қалаймын.

Майя: Сенімен сөйлескеніме қуаныштымын бірақ мен кетуім керек. Ата-анамыздан жақында бір-бірімізге баруды жоспарлай аламыз ба деп сұрайық. Мен саған айналаны көрсетіп, жаңа қызықты орындарға апарғым келеді. Бір дүкен бар, ол үнемі есіме сені түсіреді. Ол саған ұнайды!

Иоланда: Тамаша естіледі. Хабарласқаныңа рахмет. Сені сағындым! Сау бол.

Бұл қоңырау ше? Ол алғашқыдан несімен ерекшеленді? Майя қарым-қатынасты нығайту үшін не істеді?

Бір қарағанда, екі телефон қоңырауы ұқсас болды. Екеуі де қысқа, екеуі де аз уақыт өткен соң болды. Дегенмен, олардың өңделуінде маңызды айырмашылықтар болды. Алғашқы әңгіме кезінде Майя, негізінен, өзі және өзінің жаңа уайымдары туралы айтып берді. Ол Иоландаға өз өмірінің егжей-тегжейін бөлісуге немесе маңызды нәрселер туралы айтуына көп мүмкіндік берген жоқ. Ол, сондай-ақ, өз тәжірибесін салыстырды және жаңа жағдайының ескі жағдайынан жақсырақ екенін хабарлады. Шын мәнінде, ол өзін солай сезінуі де мүмкін. Дегенмен, мақтаншақтық достарды бездіріп, көңілін қалдырады. Бұл, әрине, қарым-қатынасты қолдау тәсілі емес! Екінші қоңырауда Майя өзінің жаңа мектебі мен жаңа тәжірибесі туралы ақпаратпен бөлісті. Дегенмен, ол Иоланданың көңіліне қарады. Иоланда Майядан жаңа мектеп ұнай ма деп сұрағанына қарамастан, Майя өзінің ескі мектебі туралы жаман ештеңе айтпастан, өз ықыласымен бөлісті. Бұған қоса, ол Иоландаға жағдайының жақсы екенін, жаңа адамдармен таныса бастағанын, бірақ әлі де өзінің ескі достарын ойлайтынын және оларды сағынатынын айтты.

Жұрт менен үнемі: «Саған осы жер ұнай ма, әлде бұрынғы тұрған жерің бе?» - деп сұрайтын. Мен оларды ренжіткім келмей, ескі ауданым жақсы еді деп жауап беретінмін. Бірақ жаңа жерді де жамандағым келмеді. Мен жай ғана: «Білмеймін. Әлі сенімді емеспін!» - деп жауап бердім.

-Янесса, 12 жаста.

Ескі мен жаңаның тепе-теңдігі

Ескі достық қарым-қатынастарды сақтап, жаңасын дамытудың бірнеше идеялары:

- **Сезімтал бол.** Жаңа мектебің мен жаңа достарың жайлы айтуыңа болады, тек оларды салыстырмауға, жағымсыз сөздер айтпауға тырыс.

- **Қызығушылық таныт.** Жақында ғана өзгерістердің бәрін бастан кешірсең де, ескі достарыңда әлі де көптеген хикаялар бар. Олардан үнемі немен айналысқанын сұра, сонда жақсы тыңдаушы боласың.

- **Шынайы бол.** Мектеп ауыстырғанда немесе жаңа қалаға көшкенде, барлығымен байланыста болмайтының сөзсіз. Жаңа достар тауып, жаңа әсерлермен бөліскенде, ескі достарыңмен бұрынғыдай ортақ нәрселерің болмауы мүмкін. Бірнеше жақын достарыңмен қалғың келсе, солай істе. Алайда, балабақшадан бері білетін адамдардың бәрімен тығыз қарым-қатынаста боламын деп күтуге болмайды. Өмір бойы бір жерде дос болсаңдар да, уақыт өте келе достықтың өзгеретінін есте сақтау қажет шығар. Ескі достарыңмен байланыста болу үшін бар мүмкіндікті пайдалан, дегенмен, жаңа достармен танысуға да дайын бол.



Сюжеттерді қорыту

Бұл тараудан сен жонглерлікпен тек цирк сайқымазақтары айналыспайтынын білдің! Жаңа достар тапқанда, ескі достармен байланыста болу оңай бола бермейді, бірақ бұл қолыңнан келеді. Сен қымбат қарым-қатынастарды қолдауға қажетті жаңа дағдыларды үйрендің.



Назар аударарлық нәрселер

Бұл кітапта сен өзіңдей жаңа балалардың хикаяларын, жетістіктері мен күйзелістерін оқыдың. Соңғы тараудан бүкіл осы ақпаратты жинап, өзің сияқты балаларға арналған күнелту жоспарын құра аласың.



Менің келесі қадамым қандай?

Байланысты жоғалту

Қарым-қатынастарды берік ұстау үшін осы байланыс жөніндегі кеңестер жеткіліксіз болса, не істеу керек? Сен кейбір ескі достарыңның бұрынғыдай жиі хабарласпайтынын байқайсың. Немесе бір не екі досыңның қазіргі жағдайыңды көре алмайтынын немесе өздерін оқшау қалғандай сезінетінін байқауың мүмкін. Кез келген қарым-қатынасты (қалааралық қарым-қатынас болсын) үзбеудің ең жақсы тәсілдерінің бірі - бұл тілдесу. Сен байланысты қолдау үшін үнемі қолы босамайтын ескі досыңа: «Сенімен сөйлесуді сағынамын! Жақында өткен-кеткенді еске түсірейікші», - деуіңе болады. Өзін оқшау сезініп қалған досыңа келесі хабарламаны жіберсең, мұныңды бағалайды: «Мұнда жаңа достармен кездесіп жүргеніме қарамастан, екеуіміз әрқашан бірге боламыз деп үміттенемін». Достармен тілдесу - қарым-қатынасты нығайтудың маңызды жолы. Дегенмен, достықтың бұрынғы қалпында қалатынына ешқандай кепілдік жоқ. «Жақын құрбым Джулияға көшетінімді айтқан кезде, ол қатты ашуланды», - деп есіне алады Ханна. «Бұл менің кінәм емес еді, мен жағдайды жақсартқым келді. Басында қиын болды. Оған қоңырау шалуға тырысқан кезімде, ол мені елемеді. Мен оған сағынғанымды, оның келуін қалайтынымды айттым. Сондай-ақ, жаңа достарым туралы тым көп айтпауға тырыстым. Ол өзін жайсыз сезінгенін қаламадым». Бүгінде Ханна мен Джулия әлі де хабарласып тұрады. Дегенмен, екі қыз да жаңа достар тауып, жаңа әсерлер алды. «Біз ең жақсы достармыз деп айта алмаймын», - дейді Ханна. «Бірақ әрқашан бір-бірімізге қоңырау шала аламыз және бірге боламыз деп үміттенемін».



8 ТАРАУ

Алға қадам басу

Сен сияқты, осы кітаптағы ұл-қыздар үйге, ауданға, мектепке немесе осы үшеуіне бірдей жаңадан келді. Олардың мазасызданған, жабырқаған кезі де болды. Кей жағдайда өздерін бақытты, сенімді сезінді. Уақыттың көп бөлігін олар өздерінің немесе өзгелердің бойындағы жаңа қасиеттерді ашуға жұмсап, өз тәжірибесінен көп нәрсе білді.

Өмір үшін үйрен

Шын мәнінде, жаңа тәжірибе жаңа сабақтардың барлық түрлерін көрсетуі мүмкін. «Жаңа сабақтар?» - дейтін шығарсың. «Жоқ, рахмет. Мен мектепте көп оқимын». Тоқтай тұр! Бұл кітаптың келесі бетіне ауыспас бұрын, өзіңдей балалардың алған кейбір сабақтарына көз жүгірт. Бұл сабақтар поп-викториналарды немесе курстық жұмыстарды талап етпейді, және оларды есте сақтау 625-тің квадрат түбірін есте сақтағаннан оңайырақ (тіпті одан да маңызды болуы мүмкін!).

Никтің білгені...

- ☀ көптеген адамдар жақсы және жаңа достар тапқысы келеді
- ☀ жаңа мектебі оған өзі ойлағаннан да көбірек ұнайды
- ☀ сезімдерімен бөлісу өзін жақсы сезінуге көмектеседі

Джеймстің білгені...

- ☀ жаңа нәрселерді көру қызықты болуы мүмкін
- ☀ дос табу үшін өз болмысыңды және әзілқұмарлығыңды пайдалану
- ☀ өзгерістер жаңа бастамаға әкелуі мүмкін

Маликтің білгені...

- ☀ балалардың көбі өте мейірімді
- ☀ ол көпшіл бала екен
- ☀ ол өзгерістерге бейімделе алады

Янессаның білгені...

- ☀ «Жаңа болу соншалықты қорқынышты емес»
- ☀ ата-анасы оған көмектеседі және қолдайды
- ☀ өзді-өзіңмен болу

Габриелдің білгені...

- ☀ көптеген адамдар өзіне сәлемдескенді ұнатады
- ☀ «әр түрлі» «жаман» дегенді білдірмейді
- ☀ позитивті ойлану

Льюдің білгені...

☀ отбасың көмектесуге дайын болса, бәрі соншалықты қорқынышты болмайды

- ☀ барлық жерде қызықты нәрселер бар
- ☀ достасу үшін көп уақыт керек емес

Джианнаның білгені...

- ☀ заттарды білместен жатып, сын айтуға болмайды
- ☀ жаңа мектебі ол ойлағандай соншалықты қиын емес екен
- ☀ адамдарды тануда көзді және сананы ашық ұстау

Ханнаның білгені...

- ☀ ол кез келген жаңа жағдайларға бейімделе алады

☀ ол өзі ойлағаннан да мықтырақ адам екен

☀ өзгерістер жақсы болуы мүмкін

Энджидің білгені...

☀ абыржымау

☀ сұрақтар қоюға қорықпау

☀ «атақты қауымдар» сен ойлағандай болып шықпауы мүмкін

☀ дұрыс себептерден туған сезімді бағалайды және оған лайық

☀ өз сезімдеріңе құлақ ас

Ясминнің білгені...

☀ өзгелермен ортақ тіл табысу қиын емес

☀ мұғалімдер мектептегі басқа балалармен танысуға көмектеседі

☀ жағдай бірте-бірте жақсарады

Дэвидтің білгені...

☀ өзіңді таныстыру және басқаларды әңгімеге шақыру

☀ көптеген балалар жаңа достар табуға қуанады және оларды өз жоспарына қосады

☀ бір мезгілде толқуға да, көңілденуге де болады.

Мэддидің білгені...

☀ қоныс аударғаннан кейін жаңа мақсаттар қойып, өзгерістер енгізу пайдалы болуы мүмкін

☀ әрі қарай не болатынын білу қызық

☀ адамдар (және орындар) жайлы болжам жасамас бұрын, олармен танысу қажет

Кельвиннің білгені...

☀ өткен шақты сағыну қалыпты жайт

☀ нәрселер мінсіз бола бермейді, дегенмен, олар әлі де кәдеге жарауы мүмкін

☀ сүйікті ісіңмен айналысу (мәселен, спортпен айналысу) өзіңді жақсы сезінуге көмектеседі

Ааронның білгені...

- ☀ адамдардың бәрі оған ұнай бермейді, бірақ оқасы жоқ
- ☀ өзгерістерге байланысты мазасыздану қалыпты жайт
- ☀ кеңесшімен сұхбаттасу пайдалы болуы мүмкін

Эбигейльдің білгені...

- ☀ жаңа қадамдар үнемі оңай бола бермейді
- ☀ егер жағдай қиындаса, көмек сұра
- ☀ пайдалы шешімдер табу үшін, ата-аналар мен мұғалімдер бірге жұмыс істей алады

Люктің білгені...

- ☀ дос болуды шешпестен бұрын, адамдарды білген маңызды
- ☀ ол ескі достарын сақтап, жаңа достар таба алады
- ☀ сабырлы болу; бәрі бірден бола бермейді

Пилардың білгені...

- ☀ мұғалімдер жаңа балалардың өздерін жайлы сезінуіне көмектесе алады
- ☀ ұл-қыздарға жақындамас бұрын, оларды бақылаған дұрыс
- ☀ басқа достар арқылы достар табу – тамаша тәсіл

Тристанның білгені...

- ☀ оптимистік көзқарас маңызды
- ☀ өзі сенетін адамдардан ақыл-кеңес алу
- ☀ ол тіпті үлкен өзгерістерден кейін де өзін жайлы сезіне алады

Маргареттің білгені...

- ☀ ата-анасы оның мүдделерін ойлайды.
- ☀ балалардың өзгелерге қалай қарайтынын байқау қажет
- ☀ егер мектепте бір бала жымиса, сен де жыми

Сабринаның білгені...

- ☀ өзің іздеген достыққа талғаммен қарау

- ☀ ол кез келген жерден – тіпті өзге елден де достар таба алады
- ☀ тұздық қосылған фри картобы өте дәмді



Менің келесі қадамым қандай?

Сен не білдің?

Ендігі кезек сенікі. «Жаңа баланың» тәжірибесіне байланысты білгенің туралы ойлануға бір минут тап. Егер сен әлі қадам жасамаған болсаң, басқа жаңа оқиғалар нәтижесінде алған, мәселен мектептегі жаңа сыныпқа бару немесе жаңа спорттық командада ойнау сияқты сабақтарды ойлауыңа болады. Шын мәнінде, сен көп нәрсе үйрендің. Үйренген үш нәрсені жазып алып, қағазды немесе құжатты сақтап қой, кейін өткенді еске түсіріп, қаншалықты алға жылжығаныңды көресің.

Өмір оқу және өсу мүмкіндіктеріне толы. Сен неғұрлым үйренген сайын, соғұрлым жолыңызда болатын өзгерістерге бейімделе аласың!

Шолу жасау

Осы кітаптың беттерінен балалар туралы хикаяларды оқып, өзің сияқты балалардың жаңа мүмкіндіктермен және проблемалармен бетпе-бет келгенін білдің. Сондай-ақ, саған өз жағдайың туралы ойлауды ұсындық. Енді жаңа тәжірибені барынша пайдалануға болатын өз жоспарыңды жасайтын уақыт келді.

Бірінші көрініс жетістігінің сценарийі. Камера сенің жаңа бала ретінде өз сезімдеріңді білдіретінін көрсетеді. Өз отбасыңа (және өзің сенетін басқа адамдарға) өміріңдегі өзгерістерге бейімделуге көмектеседі деп қарайсың.

Екінші көрініс. Сен өзіңе ұнайтын іспен айналысу үшін мектептен кейінгі клубқа кіруге шешім қабылдайсың. «Бұл, сондай-ақ, адамдармен танысудың жақсы тәсілі болуы мүмкін», - деп ойлайсың. «Бұл іспен айналыса жүріп, достардың бойындағы өзім бағалайтын қасиеттерге ие ұл-қыздарға қарап жүремін».

Үшінші көрініс. Көрініс сенің ескі ауданың не мектебіңе ауысады. Сен ең жақын досыңды сағынып, оған хабарласып, хал-жағдай сұрауға бекінесің. Жаңа тәжірибе туралы хикаяларыңмен бөлісуге тырысасың, бұған қоса, досыңның өмірінде не болып жатқанын білгің келеді. Ескі досыңмен байланыс орнатқаныңа ризасың. Сондай-ақ, жаңа достармен танысатыныңа қуанып (сәл қобалжып) тұрсың. Дегенмен, жаңа достық қарым-қатынастардың өзің білместен, дамып кететініне сенімдісің. «Енді не болады?»- деп шыдамсыздана таңғаласың.

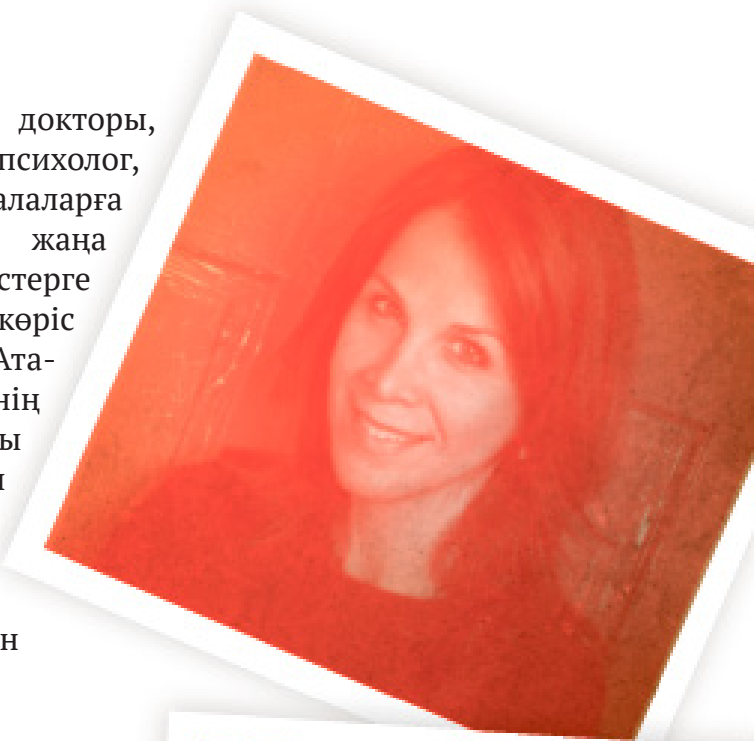
Жұлдызды рөл

Енді сен өз хикаяңның жұлдызысың! Тіпті барлық декорацияларды таңдай немесе әрбір сюжет бұрылыстарын болжай алмасаң да, жаңа баланың рөлін барынша пайдалану үшін жасай алатын көптеген нәрселер бар екенін білдің. Осы кітаптан үйренген дағдылардың, сондай-ақ, шыдамдылық, қолдау және марапатқа лайық болмысыңның арқасында жаңа баланың жағдайын нық сеніммен қарсы аласың. Бұған қоса, өсу

шамасына қарай өзгерістердің барлық түрлерімен күресуге барынша дайын боласың. Есіңде болсын, жаңа жағдайлар ұзаққа созылмайды. Көп ұзамай қайда болса да, өзіңді «үйдегідей» сезінесің. Сонымен қатар, жаңа достарды, жаңа әсерлер және жаңа заттарды зерттеуді тағатсыздана күте аласың. Көріністі тамашала!

Авторлар жөнінде

Дебби Глэссер, философия докторы, ұлттық дәрежеде мойындалған психолог, мұғалім әрі жазушы, ол балаларға өз сезімдерін білдірудің жаңа тәсілдерін табуға және өзгерістерге бейімделуге көмектеседі. Ол Күнкөріс нұсқаулығының тең авторы және Ата-аналарды оқыту Ұлттық желісінің (АОҰЖ) бұрынғы төрағасы болып табылады. Сонымен қатар, ата-аналарға арналған NewsForParents.org. жаңалықтар газетін шығарады. Дебби күйеуімен және үш баласымен бірге Вирджинияда тұрады.



Эмили Шенк - Деббидің қызы. Эмили тоғызыншы сыныптың алдындағы жазда отбасымен бірге Флоридадан Вирджинияға көшіп келеді. Анасы екеуі осы кітапты бірге жазғысы келді, өйткені жаңа балаларға жаңа жағдайларда өздерін жайлы сезінуге көмектескісі келді. Қазіргі кезде Эмили колледж студенті, теннис ойнауды, реалити-шоу көруді және ескі де, жаңа да достарымен серуендеуді ұнатады.



Magination Press жөнінде

Magination Press балалар мен ересектердің өмірде өз-өздеріне көмектесуіне арналған кітаптар шығарады. Magination Press – Құрама Штаттардағы психологтардың және бүкіл әлемдегі психологтардың ірі қауымдастығы, әрі ғылыми және кәсіби ұйым Америка Психологиялық Қауымдастығының баспасы.

ЖАҢА БАЛА ЖАҢА БЕЛЕС

Жаңа балалардың бәрін шақырамыз! Сен басты рөліңе дайынсың ба? Әлде сахнадан қорқасың ба? Мүмкін, өзіңді басқа балалардың қатысуымен түсірілген олардың жазап өмірі жайлы фильмде қосымша рөл ойнайтындай сезінетін шығарсың? Жаңа бала, жаңа көрініс тек сен үшін жазылды! Сен жаңа мектеп пен жаңа ортаға қалай бейімделу, қалай үйрену керектігін білетін боласың. Бұл кітапта білетіндерің:

- Жаңа достарды қалай табу керек?
- Бұрынғы достықты қалай сақтап қалу керек?
- Жаңа мектептегі алғашқы күнді қалай өткізу керек?
- Қарым-қатынасқа қалай бейімделуге болады?
- Жаңа орынға қалай жайғасу керек?

-Қоғамдық өмірді күту кезінде қалай өзді-өзіңмен болу керек және тағысын тағылар! Әрбір тарау сен сияқты балалардың әңгімелерімен, алаңдаған немесе еңсең түскен жағдайда керекті пайдалы кеңестермен, және шын мәнінде кім екеніңді көбірек білуге көмектесетін тесттермен толықтырылған. Осы шағын көмектің арқасында, өзіңді қосымша рөлде ойнаушы емес, жаңа сахнадағы жұлдыздай жайлы сезінетін боласың!

Философия ғылымдарының докторы Дебби Глэссер және оның қызы Эмили Шенк бұл кітапты бірге жазды, өйткені олар жаңа жағдайдағы жаңа балалардың өздерін жайлы сезінуіне көмектескілері келді. Дебби ұлттық тұрғыда мойындалған психолог, мұғалім, және балалардың өз сезімдерін білдіріп, өзгерістерге бейімделуінің жаңа тәсілдерін ашуға көмектесетін жазушы. Эмили колледжде оқиды және теннис ойнауды, реалити-шоу көруді және ескі, жаңа достарымен серуендеуді ұнатады.

Америкалық Психологиялық Қауымдастық жариялаған
www.apa.org/pubs/magination

Magination Press

ISBN 13: 978-1-4338-1038-1
ISBN 10: 1-4338-1038-7



9 781433 810381



90000