Шектен тыс ұялшақ болғанда не істеуге болады?

Балалардың қоғаммен араласудағы мазасыздығын жеңуге арналған нұсқаулық

Авторлары: Клэр Эй Би Фриланд, PhD және
Жаклин Б. Тонер, PhD.
Безендіруші: Жанет Макдоннелл

What to Do When You Feel
too shy

A kid's guide to overcoming social anxiety

by Claire A.B. Freeland, PhD, and Jacqueline B. Toner, PhD

illustrated by Janet McDonnell

Magination press • Washington, DC
American Psychological association

Шектен тыс ұялшақ болғанда
не істеуге болады?

Балалардың қоғаммен араласудағы мазасыздығын жеңуге арналған нұсқаулық

Авторлары: Клэр Эй Би Фриланд, PhD және Жаклин Б. Тонер, PhD.

Безендіруші: Жанет Макдоннелл

Магнитейшн пресс • Washington, DC
Американдық психологиялық қауымдастық

Мәтіннің авторлық құқығы © 2016, Мэджинейшн пресс, Америка Психологиялық ассоциациясының баспасы. Безендірудің авторлық құқығы © 2016, Жанет Макдоннелл. Барлық құқықтар қорғалған. Құрама Штаттардың 1976 жылғы авторлық құқық туралы заңының рұқсатынсыз бұл басылымның бірде-бір бөлігін кез келген үлгіде немесе кез келген тәсілмен қайта шығаруға немесе таратуға, немесе баспагердің алдын ала жазбаша рұқсатынсыз деректер базасында не іздеу жүйесінде сақтауға болмайды. «Шектен тыс ұялшақ болғанда не істеу керек?». Бұл – Америка Психологиялық ассоциациясының тіркелген сауда белгісі. Magination Press баспасының балаларға арналған «не істеу керек?» нұсқаулықтары топтамасының бір бөлігі.

Кітапты басып шығарушы: Magination Press

Білім беру баспа қорының кітабы

Америка Психологиялық ассоциациясы

750 Бірінші көше, солтүстік-шығыс

Вашингтон, Колумбия округі 20002

Magination Press – Америка Психологиялық ассоциациясының тіркелген сауда белгісі

Тұтас тізімдемені қосқанда, кітаптарымыз жөнінде толығырақ мәлімет алу үшін бізге жазуыңызды, 1-800-374-2721-ге хабарласуыңызды немесе веб-сайтымызға www.apa.org/pubs/magination кіруіңізді сұраймыз

Кітап дизайнын жасаған Сандра Кимбелл

Есімдер: Фриланд Клэр Эй Би, автор/Тонер, Жаклин Б., автор/Макдоннелл, Жанет, 1962 – безендіруші.

Тақырыбы: «Шектен тыс ұялшақ болғанда не істеу керек?» балалардың қоғаммен араласудағы үрейін жеңуге арналған нұсқаулық/авторлары: Клэр Эй Би Фриланд, PhD және Жаклин Б. Тонер, PhD, безендіруші Жанет Макдоннелл.

Сипаттамасы: Вашингтон, Колумбия округі: Magination Press, 2016. Сериясы: Балаларға арналған «не істеу керек?» нұсқаулықтары. Оқырмандар: 6-12 жас аралығы. Идентификаторлар: LCCN 2016005470/ ISBN 9781433822766 (pbk.)/ ISBN 1433822768 (pbk.)

Субъектілер: LCSH: Балалардағы мазасыздық – Жасөспірімдер әдебиеті/Мазасыздық – Жасөспірімдер әдебиеті.

Классификациясы: LCC BF 723. A5. 174 2016/ DDC 155.4/18232 – de23

LC жазбасын мына жерден алуға болады http://leen.loc.gov/2016005470

Америка Құрама Штаттарында шығарылған

Балаларға арналған «не істеу керек?» нұсқаулықтары

Жаман әдеттен арыла алмағанда не істеу керек?

Тырнақты тістеуді қойдыру және тағы да басқа арылу жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

Бәрі әділетсіз боп көрінгенде не істеу керек?

Көре алмаушылық пен қызғанышпен күресу жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

Қателіктерің үшін өзіңе сенуден қалғанда не істеу керек?

Мінді мойындату жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

Төсекке жатудан қорыққанда не істеу керек?

Ұйқыға қатысты мәселелерден арылу жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

Шектен тыс ұялшақ болғанда не істеу керек?

Балалардың қоғаммен араласудағы үрейін жеңуге арналған нұсқаулық

Шектен тыс шағынатын болсаң не істеу керек?

Келеңсіздіктерді жеңу жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

Шектен тыс уайымшыл болсаң не істеу керек?

Мазасыздықтан арылу жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

Ойлауда тежелетін болсаң не істеу керек?

Обсессивті-компульсивті бұзылыстардан арылу жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

Шыдамсыз болсаң не істеу керек?

Ашушаңдыққа қатысты мәселелерден арылу жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

МАЗМҰНЫ

Ата-аналар мен қамқоршыларға арналған кіріспе 8

1 – ТАРАУ

Алаңғасарлану 14

2 – ТАРАУ

Арыстан үйрету 20

3 – ТАРАУ

Жұрттың назарында 30

4 – ТАРАУ

Ұмтыл, Ұмтыл, Самға 38

5 – ТАРАУ

Қисық айналар бөлмесі 48

6 – ТАРАУ

Цирк нұсқаушысы 58

7 – ТАРАУ

Күтпеген нәрселерді күт 68

8 – ТАРАУ

Жайлан, уайымды ұмыт және қойылымды тамашала 78

9 – ТАРАУ

Бұл қолыңнан келеді! 86

Ата-аналар мен қамқоршыларға арналған кіріспе!

Ата-ана болудың бір қызығы – балаңыздың өзіндік мінез-құлқы мен мәнері бар жеке де ерекше тұлғаға айналып келе жатқанын көру. Әрбір ұсақ-түйек нәрсе үшін сізге бағынышты болудан қалған қызыңыз немесе ұлыңыз өз аяғына тұрып, әлемді тани бастайды. Ал қоғаммен араласудан қысылатын балалар ше? Өз-өзін тануға батылы жетпейтін немесе басқалармен оңайшылықпен араласа алмайтын балалар жайлы не айтамыз? Балаңыздың, мәселен, туған күн кешіне барудан бас тартқанын немесе өзге балалар еш қиындықсыз қабылдайтын іс-шараларға қатыспауын көрудің сізге ауыр тиері белгілі.

Ұялу сезімі керек кезінде әр балада – әр адамда болып тұрады десек, кей балалар басқаларға қарағанда жиірек ұялып, тұйықтанады. Олар ұятқа қалу немесе шеттетілу қаупін асыра бағалайды. Нәтижесінде олар нағыз күйзелісті бастан кешіреді. Қандай да бір әлеуметтік жағдайларда болған кезде олардың миы мен денесі дабыл белгілерін жібереді.

Мұндай балаларды ұялшақ балалардың санатына кіргізу оңай болғанымен, ұялшақтық пен қоғаммен араласудан ұялудың бір мәселе емес екенін атап өту маңызды. Көптеген ұялшақ балалар қоғаммен араласудан қысылса, көпшілігі – қысылмайды және қоғаммен араласудан қысылатын балалардың барлығы ұялшақ емес. Бейтаныс әлеуметтік жағдайларға тап болғанда сақтық танытатын немесе жұрт назарына ілігетінін сезгенде ыңғайсызданатын балалар ұялшақ болып саналады. Ұялудың осындай жеңіл немесе орташа дәрежесі көптеген балаларға тән. Бұл балалардың белгілі бір жағдайларға бейімделуіне көп уақыт кетуі мүмкін, бірақ олар ақырында бой үйретіп, ортаға қосылып кетеді. Қоғаммен

араласудан қашатын балалар болса, керісінше, жұрттың көзіне түсетін жағдайда айтарлықтай қорқыныш пен мазасыздықты сезінеді. Сөйтіп олар қатты күйзелісті бастан кешіреді немесе мұндай оқиғалардан күні бұрын қашады.

Сонымен, қоғаммен араласудан ұялу сезімі неден туындайды? Мұның нақты жауабы жоқ. Бұған көптеген жағдайларда мазасыздыққа әкеп соқтыратын биологиялық әлсіздікті қоса алғанда, бірнеше факторлардың жиынтығы себеп болуы мүмкін. Өнеге берушілердің мінез-құлқы, мәдени айырмашылықтар және біраз нәрселерге ерте бастан араласу сияқты басқа факторлар да өз үлесін қоса алады. Дегенмен, ештеңеге қарамастан, балалар қоғаммен белсене араласуына көмектесетін тәжірибе мен дағдыларды игере алады.

Әңгімеге қосылу, сабақта сұраққа жауап беру, мейрамханада тапсырыс беру, әдеттегі сыныптан тыс іс-шараларға қатысу және тіпті топ құрамында өнер көрсету сияқты күнделікті шаруаларда тығырыққа тірелу оңай нәрсе емес. Және балаңыз қоғаммен араласудағы үрейімен күресіп жүрсе, оның жұрт назарында болғанда қандай күйді: қалтырау, бас айналу, дірілдеу, беттің қызаруы және т.б. бастан кешіретінінен өте жақсы хабардар болыңыз. Балаңыздың іс-шараларға қатысудан неше мәрте бас тартуымен күресіп және оның жалынып-жалбарынып, ашу шақырып немесе үрейін тудыратын іс-шараға қатысудан гөрі жазалануды жөн көргеніне куә болған шығарсыз.

Мұндай сәттердегі қиындық сіздің балаңыз бен отбасыңыздың ғана басынан өтіп жатқан жоқ, әйтсе де балаңыз әрмен қарайғы дамуына қажетті маңызды тәжірибеден алшақтап қалады. Қоғаммен араласуға бейімділік жақсы ғана емес; бұл пайдалы. Қоғаммен араласуға бейім балалар мектепте жақсырақ оқиды. Олар құрдастарымен жақсы тіл табысады, көптеген мәселелерді шешуге атсалысады және басқалардың қолдауына көбірек ие болады.

Ұлыңыз немесе қызыңыздың қоғаммен араласуға бейімі болмаса, саспаңыз. «Шектен тыс ұялшақ болғанда не істеу керек?» деген осы кітап, балаңыздың әлеуметтік орталарда өзін айтарлықтай жайлы сезінуіне жол бастайды. Когнитивті-мінез-құлық қағидаларына негізделген тәсіл бірнеше элементтерді қамтиды:

· Сәлемдесу, сұрақ қою және басқаларға жауап беру сияқты әлеуметтік дағдыларға машықтану;

· Өз-өзімен сөйлесу сияқты дағдыларды табанды түрде жаттықтыру;

· Күрделі мәселелерге бірте-бірте бой үйрету, түрлі жағдайларда көбірек дербестік таныту;

· Ойлаудың жаңа түрлері, өзіне сенімді балалардың өз-өзіне не айтатынын үйрену;

· Бәрі сен күткендей болмай шыққанда, мәселені шешу қабілеті; және

күйзелісті болдырмау үшін, эмоцияларыңды бақылауды үйрену.

Тәжірибеге арналған түрлі сабақтар мен мүмкіндіктердің арқасында, балаңыз ойын жеткізуді, атсалысу мен қатысуды, сондай-ақ бірте-бірте табысқа жетуге машықтану арқылы жайлылық аймағынан шығуды үйренеді.

Бұл кітап балаңызға арнап жазылғанымен, тигізер пайдасы – сіздің қосар үлесіңізде. Балаңыздың кішкентай кезінде, оған қоғаммен араласуда қысылатын әдетін қойғызатын түрлі мінез-құлық дағдыларын үйретуге көп мүмкіндігіңіз бар. Кітапты толығымен өзіңіз оқып шығудан бастауға кеңес береміз. Сосын кітапты балаңызбен бірге асықпай, бір-бір тараудан оқыңыз. Оқу барысында балаңызды түрлі жаттығуларды жасауға ынталандырыңыз және кітаптағы мысалдар мен тәжірибені шынайы өмірде қалай қолдану керектігін бірге талқылаңыздар. Мұнда балаңыздың

меңгеріп, тәжірибеде қолдануына қажетті біраз нәрселер бар. Балаңыздың әрбір талпынысын жақсылап мадақтап отырыңыз. Өзгерістер кішігірім қадамдардан басталады.

Қоғаммен араласудан қашу сезімінің бұрын өзіңізде де болғанын байқасаңыз, кітаптағы көптеген мысалдардың өз басыңыздан да өткенін көресіз. Балаңызбен өзіңіздің күрес тәсілдеріңіз және адамның өмір жолына кесірін тигізетін мазасыздық сезімінен қалай арылғаныңыз жөнінде сөйлесіңіз. Әлеуметтік жағдайларда мазасыздық жағдайы басыңыздан жиі өтпеген болса, балаңыздың көзқарасын түсінуге көп күш салыңыз. Сіздің жанашырлығыңыз бен төзіміңіз балаңыздың қолдауды сезініп, тәуекелге бел бууға көбірек ұмтылуына айтарлықтай септігін тигізеді.

Жеке тәжірибеңіздің қандай болғанына қарамастан, балаңыздың қоғаммен араласудағы мазасыздығын жеңуінің дұрыс жолдарын табуға көмектесетін бірнеше пайдалы кеңес бар:

· Балаңызды жаңа тәжірибелерге дайындап, түрлі өзгерістер арқылы жолын жеңілдетіңіз.

· Балаңыздың жай-күйін қабылдап, мұнымен келісетініңізді көрсетіңіз.

· Қолайлы жағдайларда балаңызды түрлі жаңа тәжірибелермен таныстырыңыз.

· Балаңыздың қабілеттері мен қызығушылықтарын қолдап, қуаттап отырыңыз.

· Ыстық ықылас пен сыпайы мінездің үлгісі бола біліңіз.

· Сабырлылық сақтап, балаңыздың өзіне деген сенімділігін арттырыңыз.

Әлеуметтік жағынан қорғалған балалардың көпшілігі уақыт өте кедергілерді жеңіп шығады, алайда қоғаммен араласудағы мазасыздықтан зардап шеккен кейбір балалар осыған ұқсас қосымша уайымдар мен қорқыныш, тітіркену немесе дұрыс

ұйықтамау сияқты қиындықтарға ұшырайды. Балаларға арналған «не істеу керек?» нұсқаулықтары топтамасынан осы мәселелерді шешуге көмектесетін басқа да кітаптарды таба аласыз. Бұл қиындықтардан арылмаған жағдайда, талдау мен қосымша мәліметтер үшін педиатрмен немесе жүйке саулығының маманымен кеңесіңіз.

Отбасылық өмірдің күйбеңін ұмытып, әлеуметтік сенімділікті қалыптастыра бастау үшін балаңызға бір сәт уақыт бөлуге дайынсыз ба? Балаңызбен өткізген уақыттың қызығын көріп қалыңыз, өйткені көп ұзамай ол достарымен кетіп, жаңа іс-әрекеттерден қолы босамайды.

1 ТАРАУ

Алаңғасарлану

Циркқа барған кезіңізде, ылғи дерлік сайқымазақтарды көресіз. Олар сиқыр жасап, бізді күлдіреді. Олар ашық түсті киім, үлкен шәркей, түрлі жасанды шаш пен алуан түсті қалпақтар киіп жүреді.

Бір нәрсе анық: сайқымазақтар көзге бірден түсетін костюмдері мен қылжақы әрекеттерімен көпшіліктің назарын өздеріне аударады. Олардың көрермендердің өздеріне қарағанын және күлгенін ұнататынын байқадыңыз ба?

Кейде басқалардың өзіңе назар аударғанын қалайтын кезің болады, бірақ кейде мұны қаламайсың. Сондай уақытта жұрт назары өзіңде болғанынан қысылуың да мүмкін. Көптеген балалар басқалардың өзіне көзі түскенінен, қадала қарағанынан, назар аударғанынан ұялады және олардың бұлай сезінуі – қалыпты жайт. Сезімдеріне қарап, адамның кім екенін білуге болады. Бұл өздерін жайсыз сезінетін адамдарға да қатысты.

Бірақ кей балалар жұрттың назарында болғанда, шектен тыс қысылады. Олардың бар сана-болмысынан қатты ұялу немесе күйгелектенуді жиі байқауға болады. Басқа адамдардың алдында қатты ұялу мәселесі кей кездері жолында қиындықтар туындатады.

Өзіңді жайсыз сезінуден бөлек, басқалардың өзіңе күлуі немесе сынауынан қатты қысылатын жағдайда керемет іс-шараларға қатыспай, қызықтан құр қалуың да ықтимал. Мұның соңы өзіңді елеусіз қалғандай немесе жалғыз сезінуіңмен тынады.

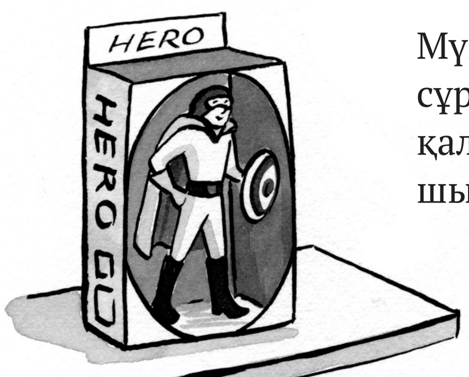
Мұндай сезімдер өз қалауыңа немесе қажеттілігіңе қол жеткізуіңе кедергі болуы мүмкін.

Жұрттың назарында болған кезінде қатты ұялған сәттерің есіңде ме? Мына жағдайлардың біреуі басыңнан өтіп көрді ме?

Сабақта дұрыс жауапты білдің, бірақ қол көтерген жоқсың.

Немесе конькиді жақсы тебетініңе қарамастан, коньки тобына қосылуға қатты ұялдың.

Немесе көңілді отырысқа барғың келді, алайда ол жерде өзің танымайтын балалар болуы мүмкін деген ойлар маза бермегендіктен бармай қалдың.



Мүмкін сатушыдан іздеуге көмектесуін сұрауға батылың бармағандықтан, қалаған затыңды сатып алмаған шығарсың.

Мүмкін өзгелер назар аударады деп алаңдағандықтан қиындыққа тап болған басқа кездерің болған шығар.

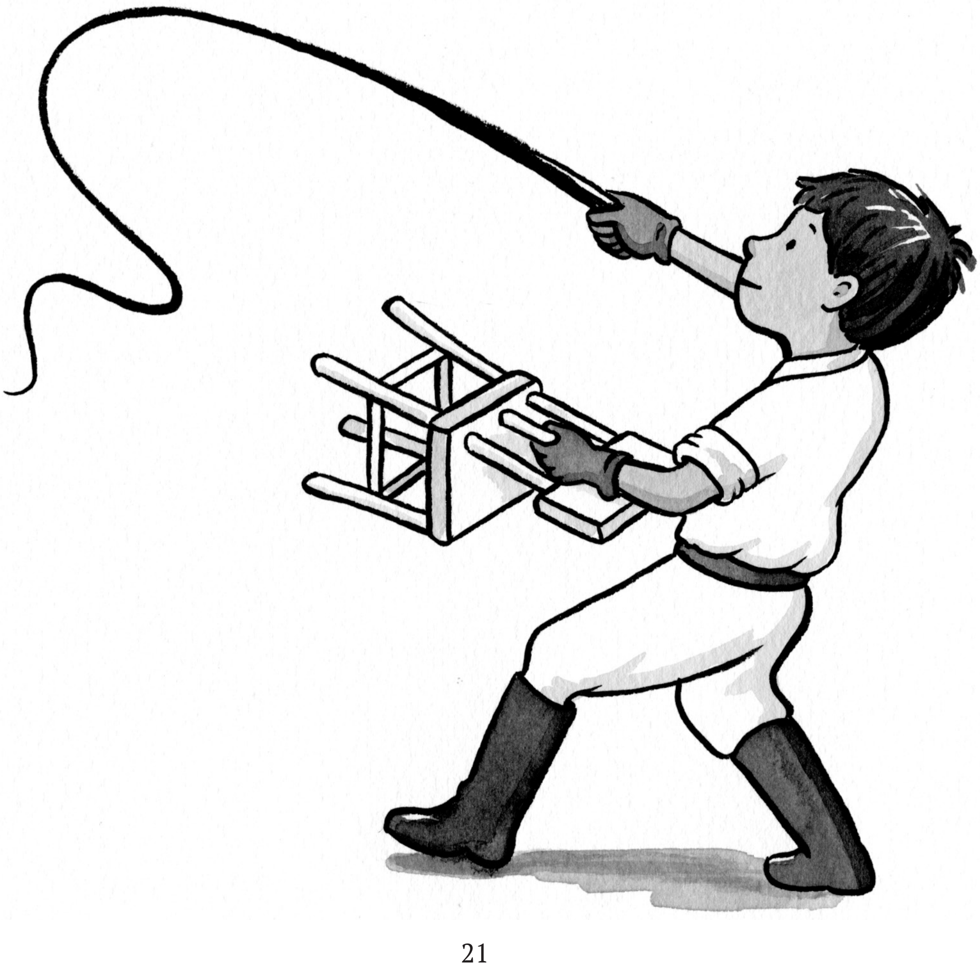
Жұрт назарында болам деген алаңдаушылықтың тым күшейіп кетпеуі үшін, өз-өзіңді қолға алудың түрлі жолдарын үйренуің керек. Бәрі бір мезетте бола қалмайды. Кішкене талпыныстар арқылы ісің оңға басады, әрі шектен тыс ұялшақ болмауды үйрене бастайсың. Басқа адамдардың қасында өз-өзіңе әлдеқайда сенімді боласың. Және түптеп келгенде, жұрттың назарында болудың соншалық жаман емес екенін білесің.

2 ТАРАУ

Арыстан үйрету

Кей цирктерде өнер көрсететін арыстандар болады. Олар тұғырларда отырып, арыстан үйретуші шыбыртқысын сермеп қалғанда, бір тұғырдан екіншісіне ауысады. Олар, тіпті, шеңберден де секіре алады.

Арыстан үйретуші қорықпайды, өйткені ол арыстандарға қалай өнер көрсеткізу керектігін үйренген. Алайда саған біреу арыстанды бағуға ал десе, қорыққан болар едің! Соның өзі дұрыс, себебі арыстанды қалай жаттықтыру керектігін бірнеше жыл үйренбеген болсаң, арыстанды асырау қауіпті. Қауіпті жағдайларға кезіккенде, жүрегіміз жиірек қағып, дірілдейміз, бұлшықеттеріміз тырысады. Тәніміз осылайша бізге қауіпті ескертеді. Және мұның пайдасы бар, өйткені біз бұл белгілерге назар аударып, өзімізді қауіп-қатерден қорғаймыз.



Кейде жанымызда арыстан немесе қауіп төндіретін басқа нәрселер болмаса да, тәніміз осындай белгіні береді. Бұл мазасыздық деп аталады. Көбінесе, мазасыздық адамның денесінде үрейдің салдарынан пайда болады. Мазасыздық байқатпай туындайды.

Бірінші тарауда жұрт назарында болғанда өзіңді жайсыз сезінетінің туралы оқығаның есіңде ме? Адамдардың арасында қатты ұялып, ыңғайсызданып немесе қолайсыз сезінген кезінде, тәніңде мазасыздық пайда болады.

Түрлі адамдар мазасыздықты денесіндегі өзгерістер арқылы сезінеді. Мына адамның суретіне қара. Саған біреулер қарап отырғанда немесе басқалардың алдында сөйлеуің керек болғанда – жұрт назарына іліккеніңде мазасыздық билегенде, денеңнің іс-қимылы қалай өзгереді, соған орай, дөңгелектеп сыз:

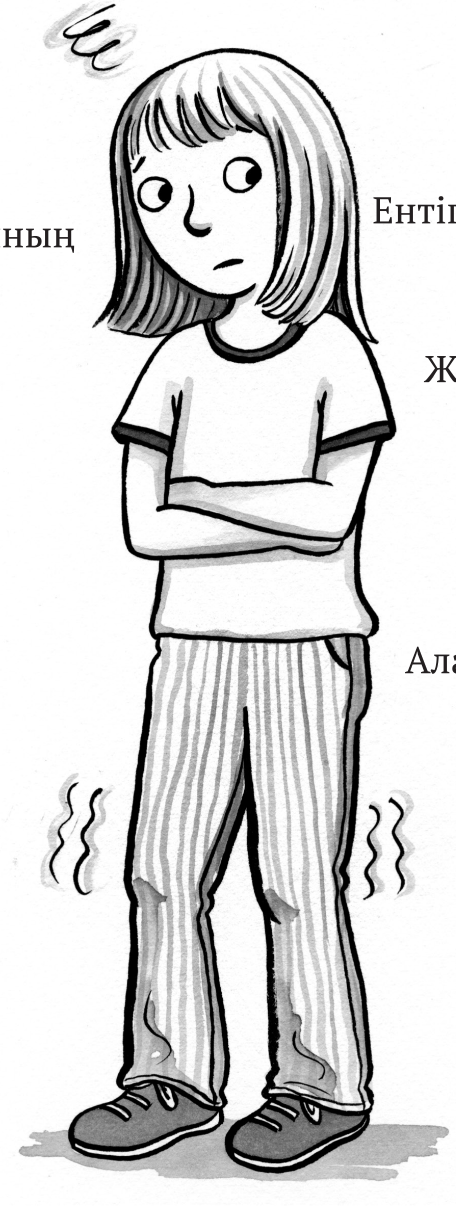
Бас айналу

Бет немесе мойынның қызаруы

Кеуде тұстың қысылуы

Қатты қобалжу

Аяқтың дірілдеуі



Ентіге бастау

Жүректің дүрсілдеуі

Алақанның терлеуі

Басқа:

____
____
____

Көптеген адамдар кей жағдайларда жұрттың назарында болғанда мазасыздықты сезінеді.

Төмендегі тізімге қара. Мына жағдайлардың қайсысы сені мазасыздыққа душар етеді?

☐ Мектепте сұраққа жауап беруге шақырылу немесе дауыстап оқу

☐ Сыныпта есеп беру

☐ Тақтаға немесе интерактивті тақтаға жазуға шығу

☐ Мектепте шағын топпен жоба дайындау

☐ Ойын алаңындағы бір топ баланың жанына бару және оларға қосылу

☐ Балмұздақ кеші немесе басқа да кештердегі топ жұмыстарына қатысу

☐ Сынып бөлмесіне кешігіп кіру

☐ Досыңның үйіндегі тазалық бөлмесін қолдану

☐ Көршінің үйіне барып, апаңа немесе әкеңе бірдеңе әкеп беру

☐ Телефонға жауап беру

☐ Мейрамханада тағамға тапсырыс беру

☐ Досыңа қоңырау шалу

☐ Мектептен тыс іс-шараға қатысу

☐ Концертте өнер көрсету

☐ Досыңды бірге уақыт өткізуге шақыру

☐ Әңгімені бастау

☐ Ересектермен сөйлесу

☐ Кассада есеп айырысу

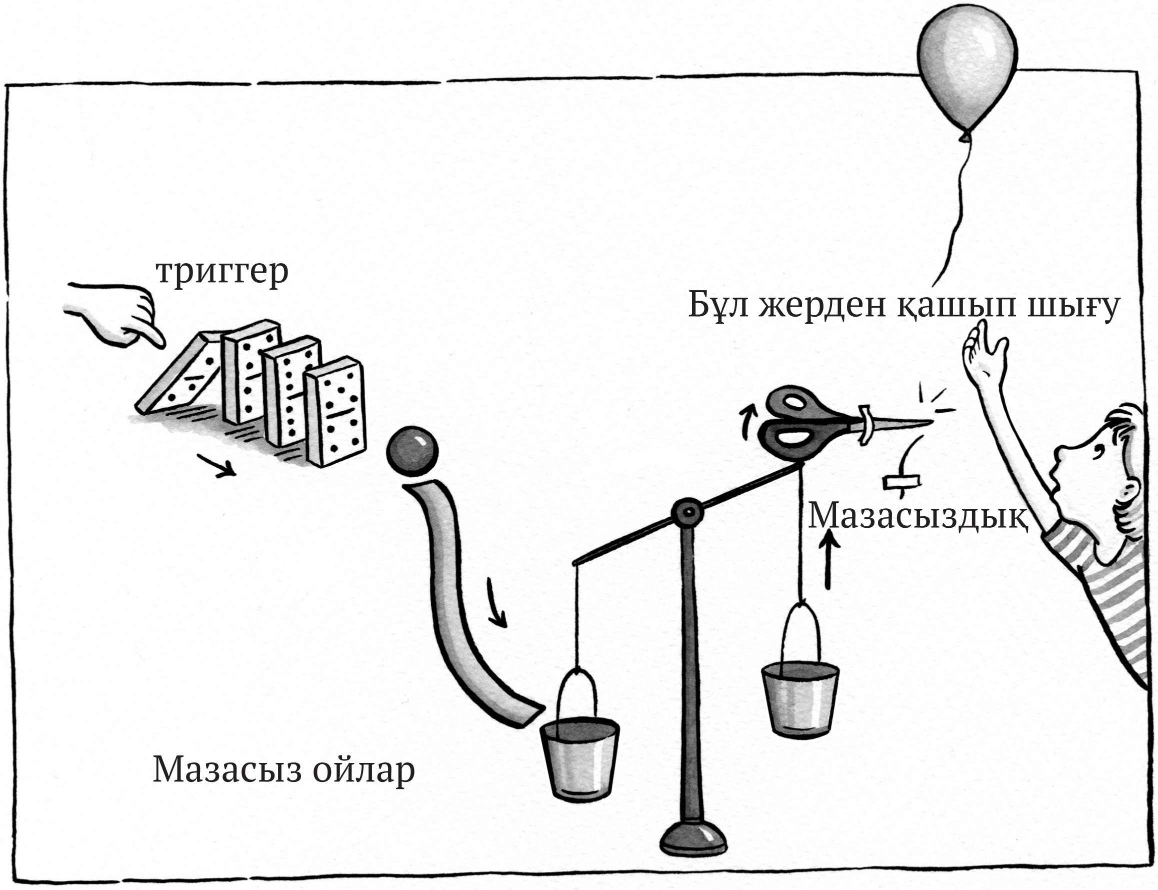
Қай жағдайларды белгіледің?

Бұлардың ешқайсысы да арыстан үйрету сияқты шын қауіпті емес екеніне назар аудар! Бірақ денең бұл жерде қандай да бір қауіп бардай тітіркенеді.

Сені әдетте мазасыздыққа душар ететін жағдайлар триггерлер деп аталады.

Бұл триггер-жайттар мазасыз ойларға жетелейді, ал олар мазасыздық сезімдерін тұғызады. Содан барып, бірдеңе істеуден қатты ұялуың мүмкін және бұл жағдайдан қашып құтылуға тырысасың.

Бұл тізбекті реакцияға ұқсайды. Тізбектегі әрбір түйін келесісін тудырып отырады.



Сонымен, бұл қандай мазасыз ойлар? Мұнда олардың көп кездесетін түрлері берілген:

- «Бәрі маған күлетін болды».
- «Оларға ұнамай қаламын».
- «Не айтарымды білмей қаламын».
- «Мазасызданып тұрғанымды балалар көретін болды».

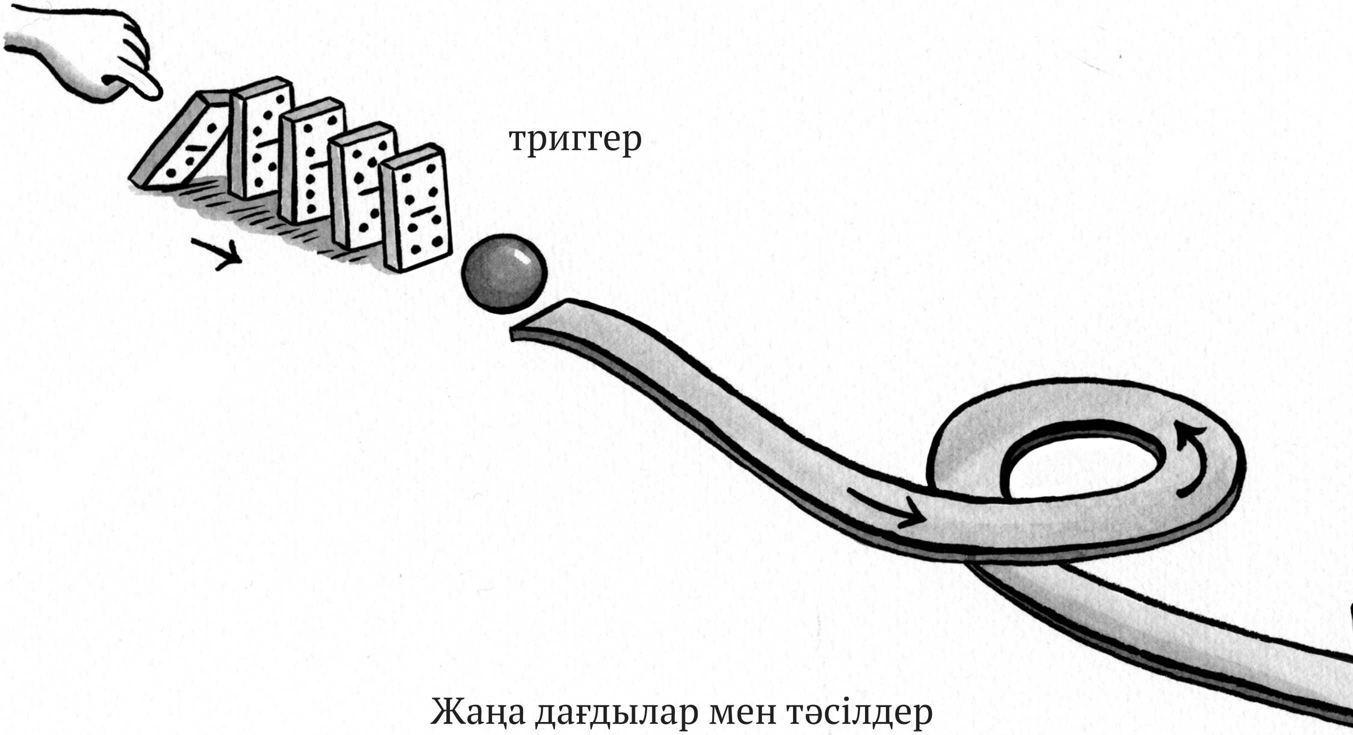
Бұл мазасыз ойлардың мазасыздықты, мазасыз іс-қимылдарды тудыратыны анық! Және адамда осындай ойлар мен олардан туындайтын сезімдер болғанда, не болады? Адамның не істеуі мүмкін?

Олардан мынаны күтуге болады:

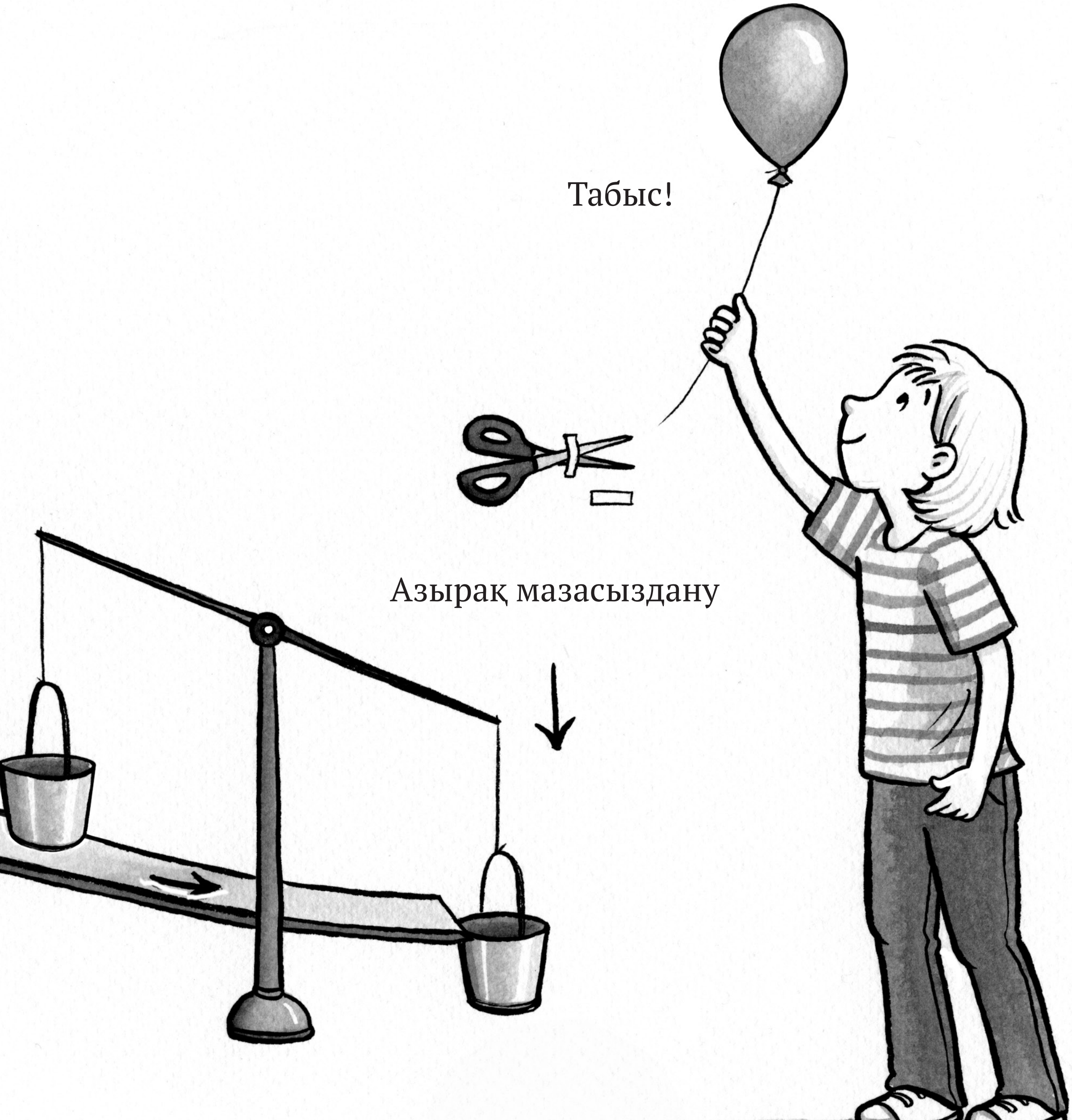
- Үнсіздік сақтау.
- Кетуге тырысу.
- Төмен қарау.
- Қызықты іс-шаралардан бас тарту.

Сонымен триггер-жайттардың мазасыз ойларға қалай жетелеп, одан сені маңызды іс-шарадан немесе қызықтан құр қалдыратын мазасыздықтың қалай туатынын көрдің.

Егер мазасыздық сезімінен қашу үшін қандай да бір жағдайлардан бас тартсаң, бұл сенің жалғыз емес екеніңді білуіңе көмектесе алады. Ұялу сезімі әркімнің басынан өтіп тұрады және балалар өздеріне жұрттың назары ауғанда мазасызданады. Мұндағы қуанатын нәрсе: саған пайдасы тиетін дағдылар мен тәсілдер бар. Осы дағдыларды меңгерген соң, көптеген балалар бұрынғыдан гөрі азырақ мазасызданатын болады!



Реакциялар тізбегін өзгерткің келе ме? Не ойлау және не істеу керектігін өзгерткен кезінде, «әлгі арыстанды үйретіп», мазасыздықтан арыла аласың!



3 ТАРАУ

Жұрттың назарында

Қойылым көрсету үшін, цирк өнерпаздарына алуан түрлі дағдылар мен тәсілдер керек. Жонглердің былай ойланғанын елестетіп көрші: «Мен мына таяқшаларды қағып ала алмайтын шығармын! Оларды түсіріп аламын, сосын көрермендердің бәрі маған күледі!» Бұл мазасыз ойлар оны мазасыздыққа ұшыратып, меселін қайтарып, оның өнер көрсетуден бас тартуы мүмкін!

Ал егер жонглер мазасыз ойларын өзгертсе ше? Оның былай ойлануына болады: «Бұл – менің өнерім. Циркте көрермендердің бәрі қызыққа кенеледі. Тіпті, таяқшаны түсіріп алсам да, көрермендер қойылымды тамашалап отыра береді». Бұл ойлар оны талпынысқа жігерлендіреді деп ойлайсың ба? Бұл тарау саған кейбір мазасыз ойларыңды білуге, оларды батыл ойларға өзгертудің кей тәсілдерін үйретеді, сөйтіп көпшіліктің назарында болуды, жарқырап жүруді үйренесің!

Балаларды мазасыздыққа душар ететін кейбір мазасыз ойлар мыналар:

- «Не айтарымды білмей қаламын».
- «Оның менімен ойнағысы келмеуі мүмкін».
- «Ауызша баяндамам оларға ұнамай қалады».
- «Дірілдеп тұрғанымды бәрі көреді».
- «Бәрін бүлдіріп алатын шығармын».

Бұл – негативті ойлар және олардың адамды мазасыздыққа ұшыратуы мүмкін. Мазасыз ойлардың әр түрі бар. Жиі кездесетін түрлері: жұрттың назарындамын деген ойлар, біреудің ойын оқимын деген ойлар және өзіңе деген сенімсіздікті тудыратын ойлар.

Зоуиге кафетерийден түстенген кезі аса қиынға соқты. Ол өзінің тамақтанып отырғанын сыныптастарының көргеніне сенімді болды. Аузына ас толтырып алып сөйлеуден қорықты да, сөйтіп үнсіз отырды. Зоуидің ойлары оны жұрттың назарында отырғандай сезіндірді. Жұрттың назарындамын деген ойларың болғанда, адамдар сені шын мәніндегіден де көбірек байқайды деп ойлайсың.

Тайлер лакросста голды өткізіп алды. Ойын аяқталғанша ол тобындағы ойыншылар мен көрермендердің бәрі өзін нашар ойыншы деп ойлап отыр деген ойдан арылмады. Бұл тап бір өзге адамдардың ойларын оқи алатынына деген сенімділіктен туғандай. Біреудің ойын оқимын деген ойларың болғанда, сен басқа адамдардың не ойлап тұрғанын білем деп есептейсің.

Эндрю студенттік кеңеске тағайындалды, бірақ ол бұл лауазымнан бас тартты. Ол бұл жұмысқа икемім жоқ деп ойлады. Іліп аларлық жақсы ойларым болмауы мүмкін деп ойлады. Жиналыстардан кейін сыныпқа нені баяндап беретінін есте сақтамауым мүмкін деп ойлады. Эндрюдің ойлары оны бәрінің көңілін қалдыратындай сезінуге мәжбүр етті.

Өзіңе деген сенімсіздікті тудыратын ойларың болғанда, өзіңді лайықсызбын деп санайсың.

Жұрттың назарындамын деген ойлар, біреудің ойын оқимын деген ойлар және өзіңе деген сенімсіздікті тудыратын ойлар мазасыздықты күшейтеді. Мұндай ойлардың қисыны да, пайдасы да жоқ. Алайда қисынсыз ойларыңмен күресіп, мазасыздықты азайту үшін батыл ойлардың көмегіне жүгіне аласың.

Зоуи, Тайлер және Эндрюдың қисынсыз ойларын батыл ойларға алмастыруына көмектес.

Мәселен, Зоуидің былай ойлап көруі мүмкін: «Адамдар тамақтанғаныма емес, айтып жатқан сөзіме назар аударып отыр». Зоуидің жұрттың назарындамын деген ойымен күресуі үшін, тағы қандай батыл ойларды ойлап таба аласың?

Тайлер біреудің ойын оқи аламын деген ойдан гөрі, мынаны ойлауына болар еді: «Көрермендер жалғыз мені ғана емес, ойынды ойлап отырған шығар». Тайлерге басқа да батыл ойлар тауып бере аласың ба?

Эндрюге өзіне деген сенімсіздікті тудыратын ой келгенде, былай ойлауына болар еді: «Жұрттың бәрі қателеседі, ал өзім жалпы алғанда, жұмысымды жақсы істеймін». Эндрюге тағы қандай батыл ойлар көмектесе алады?

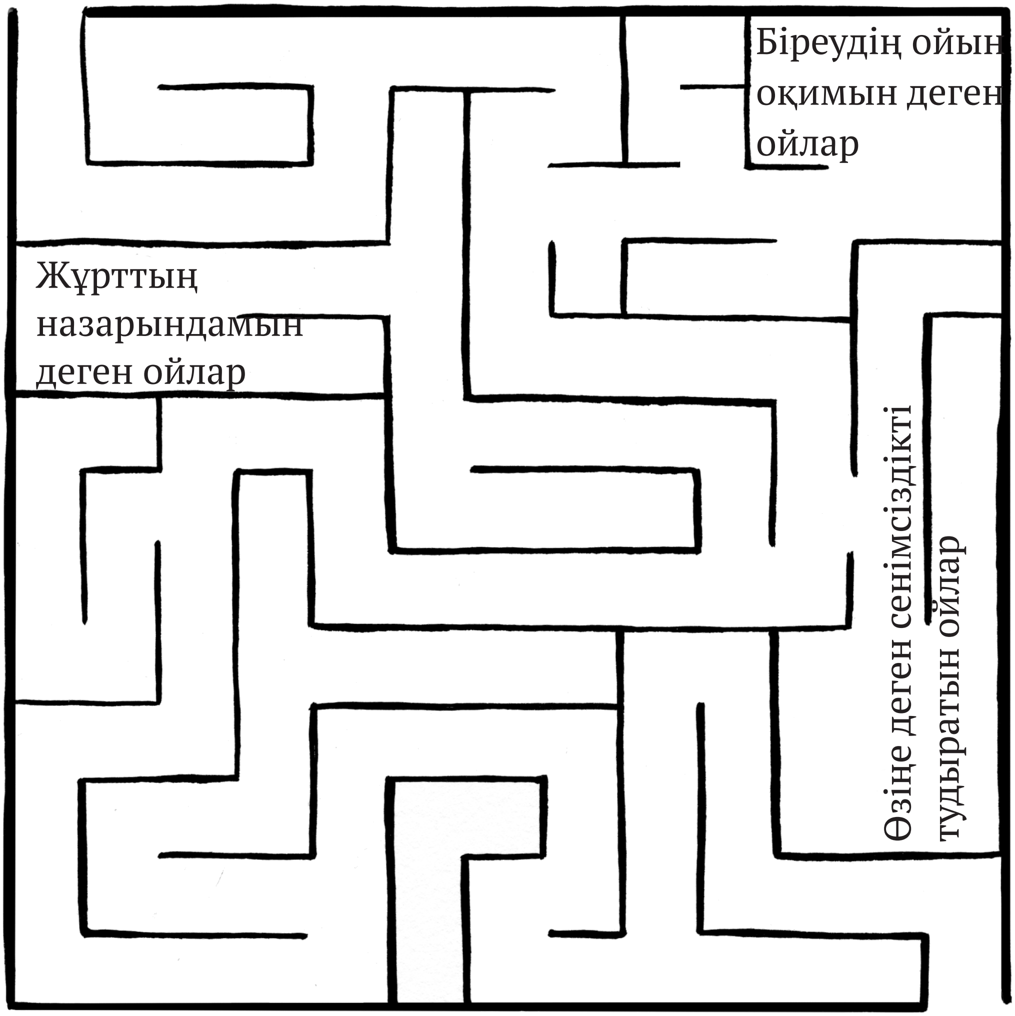
Өзіңе қисыны жоқ мазасыз ойлар келгенде, батыл ойларды іздеп көр.

Мына шытырманды шеш.

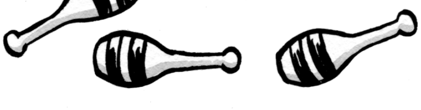
Жонглердің таяқшаларды табуына көмектес. Жұрттың назарындамын, біреудің ойын оқимын деген ойлар мен өзіңе деген сенімсіздікті тудыратын ойлардың жолыңды бөгеуіне жол берме.

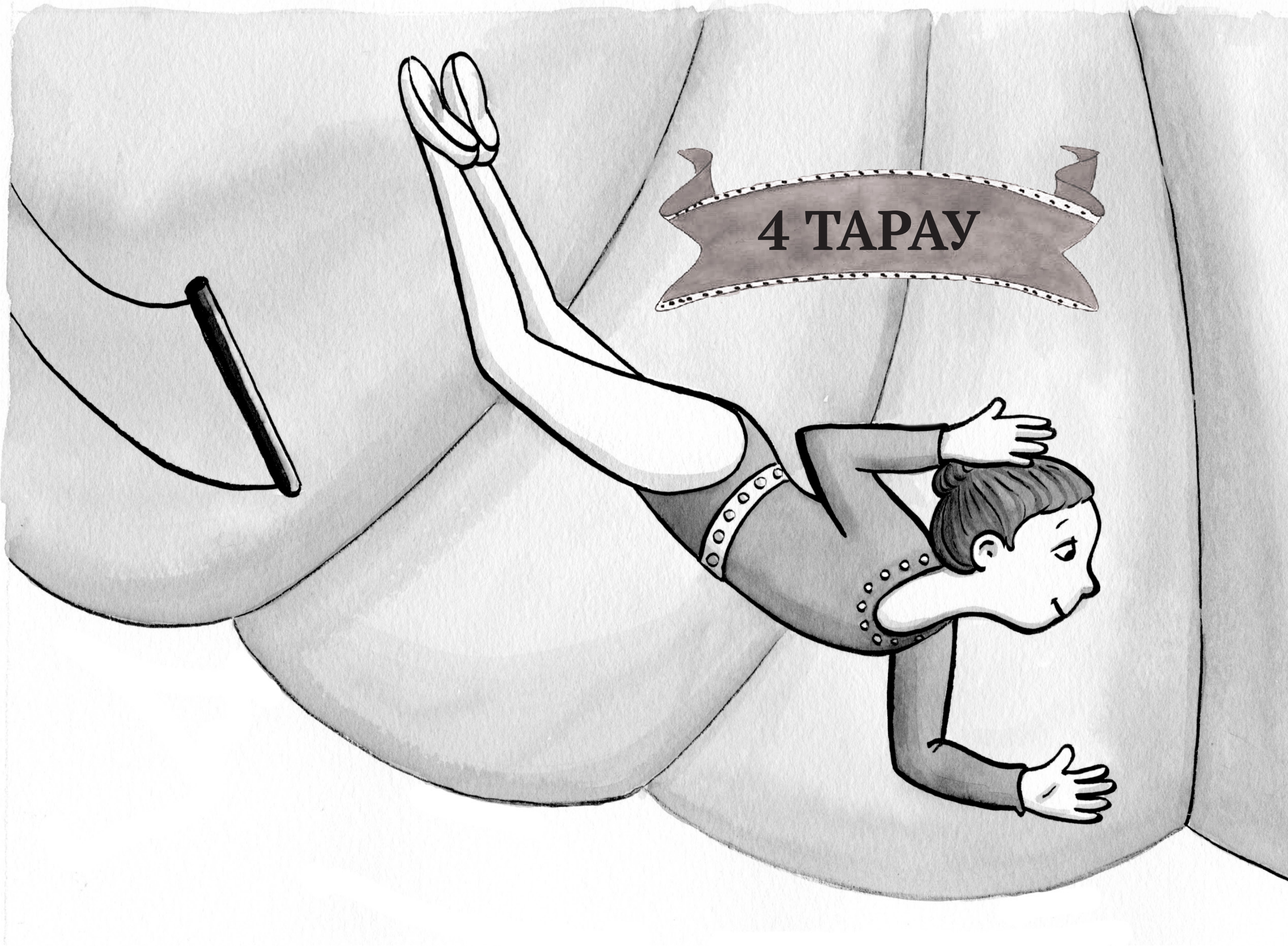
Батыл ойлар мазасыздықты басып, жұрттың назарында болуға ұмтылуды және қойылымға кірісуіңді жеңілдетеді.

Тағы бір қуанатын жайт бар: сені мазасыздандыратын нәрселер жаттыққан сайын жеңілдей түседі.


Біреудің ойын оқимын деген ойлар
Жұрттың назарындамын деген ойлар
Өзіңе деген сенімсіздікті тудыратын ойлар

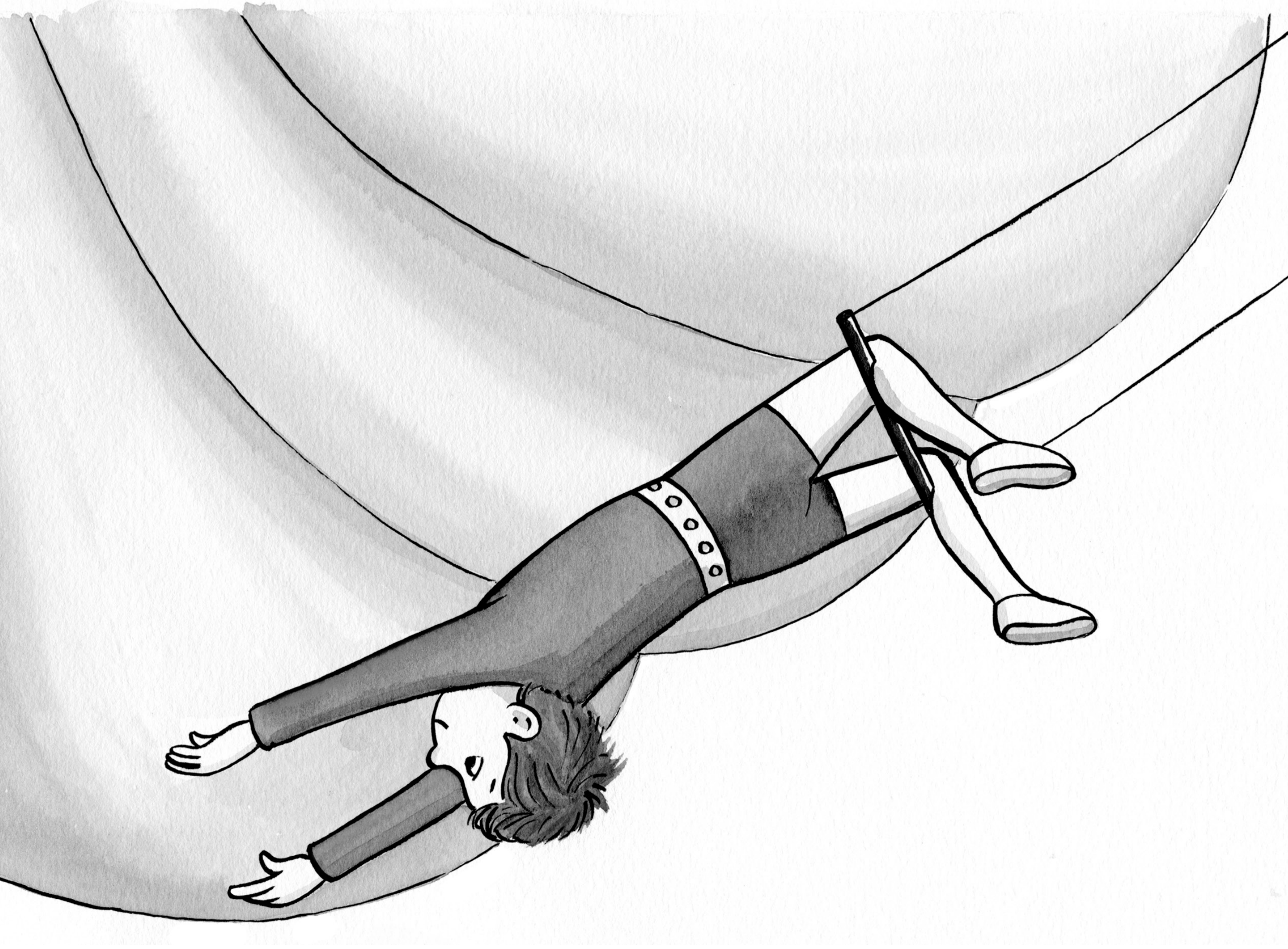
Батыл ойлар





Ұмтыл, Ұмтыл, Самға

Көптеген цирк өнерпаздарына батылдық керек. Даршылардың төбеге ілінген жіңішке сымдардан құлап кету қаупі бар. Гимнасттар аяқпен, қолмен ілініп тұрып, жердің үстінде ары-бері сермеледі. Әрине, бұл өнерпаздардың ешқайсысы да әу бастан ең күрделі өнерлерін көрсетуге кіріскен жоқ. Олар жеңіл өнерлерінен бастады және тәжірибе жинап үрейлерін жеңген соң, өз-өздерін қайрап, бұдан да көбірек талпынуға бел буды.



Мазасыздық сезімін жеңу де дәл осылай жүзеге асады. Өзіңді мазасыздыққа ұшырататын жағдайларда сені дәл осы күйге салатын нәрселерге бой үйрету арқылы әлдеқайда жайлы сезінуді үйрене аласың. Бірақ дәл циркте гі гимнаст секілді, сенің де ең күрделі нәрседен бастауың шарт емес.

Кендраны досы үйіне қонуға шақырған сайын, ол «жоқ» деп жауап беретін. Апасы Кендраның басқа қыздар пижамалық кешке жиналғанда мұңайғандай болып қалатынын байқады. Ол Кендраға баруың керек деп айтумен болды. Алайда Кендра қатты мазасызданатын. Ол досының отбасы кешкі аста біртүрлі тағамды жейді және өзінің бұл асты ұнатпағанын оларға айтуға қысылам деп қорықты. Ол басқа қыздар ұйықтарда киетін киімімді күлкілі деп айтады немесе олар мен мүлде білмейтін әңгімелерді айтып, ыңғайсыз жағдайға қалам деп алаңдады. Біреудің үйіне барғанда қорқуым мүмкін және бұл жөнінде ересек адамға айтуым керек болады деп қобалжыды. Ол қатты қорыққаным сонша, жылаймын, сосын бәрі маған қарайды деп ойлады.

Кендраның қорыққан нәрселерінің көбі басқаларға не сезінгенін немесе нені керек еткенін айтуға қатысты болды. Кендра көптеген мазасыздықты бастан кешірді. Әрине, оның қорыққан нәрселерінің барлығы дәл сондай қорқынышты емес еді.

Апасының көмегімен, Кендра отырыстың кейбір бөліктеріне, өзін соншалық жайсыз сезіндірмейтін бөліктеріне бой үйрете бастауды шешті. Ол құрбысы Кессидің үйінен кешкі ас ішуді жоспарлады. Апасы Кессидің апасымен сөйлесіп, тағамға өзгеше нәрселерді қоспауын өтінді. Кендра мен апасы өздеріне ұсынылған нәрсенің бірдеңесі жақпай қалса, қалай сыпайылап жеткізу керектігі жөнінде сөйлесті.

Кессидің үйіне баратын күні Кендра біршама мазасызданды. Апасы жеткізіп салғанда мазасыздығы тіптен күшейе түсті және Кесси екеуі ойнап отырғанда да өзін аса жайлы сезіне қойған жоқ. Тамақтану кезінде Кендра Кессидің отбасының тағаммен бірге бұршақ жейтінін білді. Балалардың көбі бұршақты жақсы көреді, бірақ Кендра жақсы көрмейді. Ол асқазаны ауырғанын және қолы терлегенін сезеді, алайда дауысын қаттырақ шығарып: «Жоқ, рахмет, мен бұршақ жемеймін»,-деді.

Апасы әкеткен кезде, Кендра оған өзінің үлкен жетістігі туралы айтып берді. Ол келесі жолы досының үйіне тамақтануға барғанда әлі де қобалжитынын білді, бірақ ол сондай-ақ, адамдар өзіне жақпайтын бірдеңе ұсынған кезде не істеу керектігін білетіндіктен қорқынышы да азаятынын білді. Апасы Кендраға қызының бұл ісі үшін бойын мақтаныш сезімі кернегенін айтты.

Кендра келесі жолы досының үйінен тамақтанғанда неге бұрынғыдан гөрі азырақ қорқады? Және бұл оның бірте-бірте отырысқа баруға жігерленуіне қалай көмектеседі? Неліктен қорқатын нәрселеріңе бой үйретудің пайдасы бар?

Мазасызданған кезіңде денеңде болатын (мысалы, алақаныңның терлеуі және бетіңнің қызаруы) барлық өзгерістер есіңде ме? Өзіңді мазасыздандыратын жағдайда айтарлықтай ұзақ болғаныңда, денең бұған үйрене бастайды және тынышталады. Содан соң, келесі жолы дәл сол жағдайда болғаныңда, денеңнің бұрынғыдай берекесі кетпейді. Егер жаттыға берсең, денеңнің үрей белгілерінің бәрін бірге жіберуді бірте-бірте тоқтатуы мүмкін.

Өзіңнің қатты ұялған кездеріңнің немесе мазасыздықтың кесірінен бас тартуың мүмкін жағдайлардың тізімін жаса. Біреулердің тізімге түрлі адамдармен, мысалы, өзің танитын ересектермен, бөтен адамдармен немесе басқа балалармен сөйлесуді қосуы мүмкін. Біреулердің аса қолымнан келмейді деген немесе бұрын істеп көрмеген нәрселерді жұрттың алдында істеуді көрсетуі мүмкін. Біреулердің өзіне ұнамаған нәрсе туралы айтуды немесе көмек сұрауды көрсетуі мүмкін. Қолыңнан келгенше неғұрлым ұзын тізім жаса. Мынау Картердің жазған тізімі:

Картердің тізімі

-Бір жерге баруға досыңды шақыру

-Пижамалық кешке бару

-Әмбебап дүкендегі касса қызметкерімен сәлемдесу

-Ересектердің көмегінсіз бірдеңе сатып алу

-Дүңгіршектің терезесінен тағамға тапсырыс беру

-Кітапханада тазалық бөлмесінің қай жерде екенін ересек адамнан сұрау

-Үй тапсырмасын қалай орындау керектігін түсінбегеніңді мұғалімге айту

-Телефон арқылы пиццаға тапсырыс беру

-Ойын алаңындағы балалардан менімен ойнағыларың келе ме деп сұрау

Сенің тізімің

Ал енді, тізіміңді тапсырмалардың ең қиыны – баспалдақтың ең төбесіне, ең жеңілі – ең астына келетіндей етіп орналастыр қой.

Келесі кірісетін тапсырмаң – сол баспалдақпен жоғары көтерілуді үйрене бастау. Көптеген балалар бір мезетте бір-ақ адым жасайды және ең бірінші қадам, яғни істеуге ең жеңіл болып көрінетін тапсырма көбінесе ең қиыны болып шығады. Баспалдаққа жоғарырақ көтерілген сайын, қадамдарыңның әу бастағыдан гөрі әлдеқайда жеңілдей түскенін білесің. Бұл жүзеге асса, кей қадамдарды қалдырып кетуге немесе бір мезетте бірнеше қадам жасауға болады. Сонымен бірге, қажет болса, мазасыздығың азайғанша кез келген қадамды қайталай беруіңе болады.

Есіңде болсын, өзіңді мазасыздыққа душар ететін нәрсені істегеніңде, бұл жағдайға үйренген сайын денеңдегі жайсыздық сезімдері жоғала бастайды. Сондықтан, алға ұмтыл да, бірінші қадамды жаса. Көп ұзамай баспалдағыңмен жоғары өрмелеп, самғауды да үйренесің!

5 ТАРАУ

Қисық айналар бөлмесі

Цирктегі қисық айналар бөлмесіне кірген кезің болды ма? Ол жерде әртүрлі айналар бар және олардың әрқайсысынан өзіңді әртүрлі етіп көресің. Бойыңды тым ұзын қылып көрсететін айналар бар, екінші біреуі сені тәпелтек және томпақ қылып көрсетеді. Дегенмен кейбірі сені тіпті төңкеріліп тұрғандай немесе бетіңді үлкен аузы бар мультфильм кейіпкеріндей етіп көрсетеді. Өзіңді осындай әртүрлі кейіптерде көру қызық-ақ. Алайда әр айнадан әртүрлі болып көрінсең де, олардың әрқайсысының ішінде тұрған бір-ақ адам екеніңді білесің!

Басқа адамдардың ортасында болу қисық айналар бөлмесі сияқты – өзіңді әртүрлі адамдардың жанында әртүрлі болатындай сезінесің. Дегенмен, әртүрлі адамдармен әртүрлі қарым-қатынас жасасаң да, барлық жағдайларда баяғы өзің күйіңде қала бересің. Кейде бойыңды мазасыздық билеп, қатты ұялғандықтан бір нәрселерден бас тартуың мүмкін, ал кейде олай емес. Және соған қарамастан, өзіңнің ішіңде өзің болып қала бересің!

ҚИСЫҚ АЙНАЛАР
БӨЛМЕСІ

Қатты ұялуды жиі бастан өткеретін балалар кейде басқалардың жанында өзін қалай ұстау керектігін білмейді. Кей адамдардың жанында уайымды ұмытып, өзіңді қолайлы сезінуің мүмкін, ал кей адамдардың жанында бұлай сезіне алмайсың.

Өзіңді жайлы сезінуіңе көмектесетін адамдардың қасында болғанда не істейсің? Күлімдеуің, сөйлеуің, басқа адамға қарауың немесе оның айтып тұрған нәрсесіне қызығушылық танытатыныңды білдіруің мүмкін. Бұл мінез-құлықтар жылы шырай танытудың белгілері.

Басқалардың жанында мазасызданған кезіңде, өзіңді жайлы сезінген кездегідей достық ықылас танытпағандай көрінуің мүмкін – бірақ бұл бар болғаны алдамшы айна! Сен дәл бұрынғы қалпыңнан айныған жоқсың. Өзіңді қолайсыз сезінген кезде де дос қалпынан ажырамай көріну мен сөйлеудің тәсілдері бар. Мазасыздық сезімі туындай бастағанда, осы дағдыларды қолданатындай жылы шырай танытуды үйрен. **Бірінші қадам** –біреумен сәлемдесу кезінде жылы шырай таныту. Мұның бірнеше жолдары бар:

-Тік тұр!.

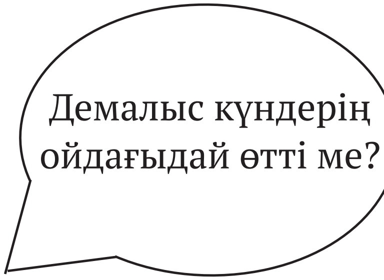
-Адамға қара.

-Күлімде.

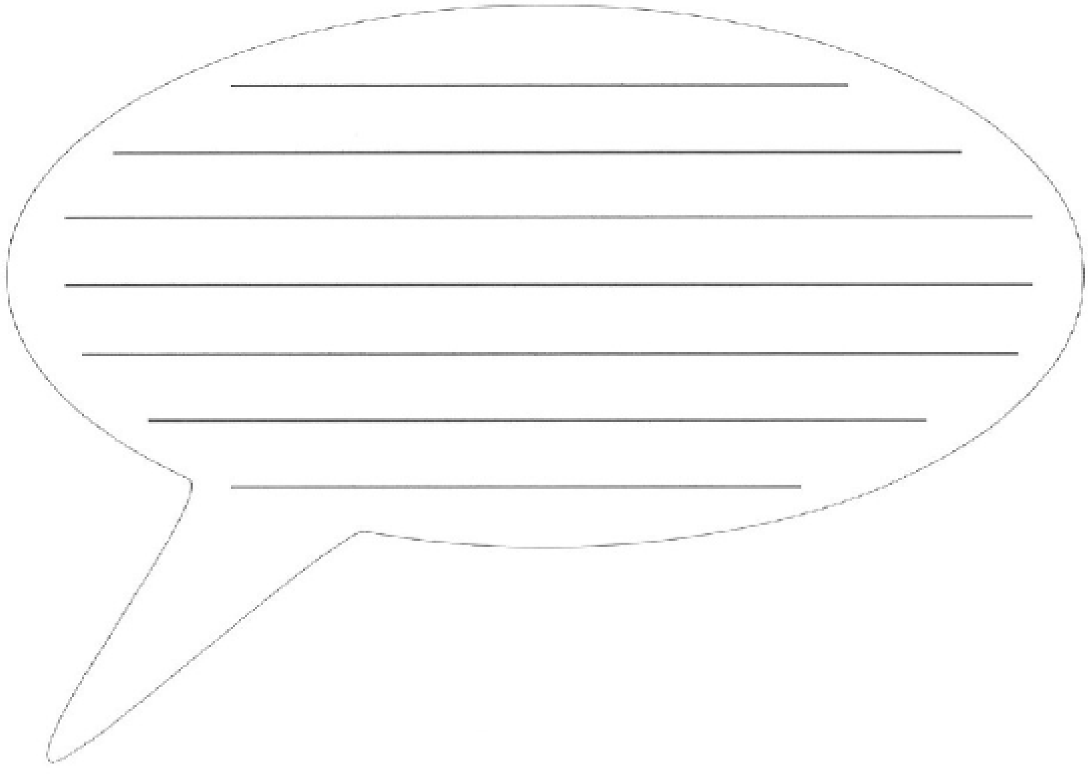
-Сәлем де.

Сәлем

Екінші қадам – әңгімені бастау. Басқа баламен әңгімені бастаудың мынадай жолдары бар:



Енді сенің кезегің. Тағы не сұрауың мүмкін?



Біреуге сөйлеп тұрған кезінде, бұл әңгімені жалғастыруға қажетті кейбір дағдыларыңның болуына көмектеседі. Саған керек болатын негізгі дағдылар:

Кезектесіп сөйле. Кей адамдар тым көп сөйлеп кетеді. Әңгімелесу барысында сөйлеп қана қоймай, тыңдай да алуың керек.

Тақырыптан ауытқыма. Кей адамдар басқа адамның не айтып тұрғанына қарамай, өзінің ойында тұрған нәрселерді айта бастайды. Үнемі бір тақырыпты айта беруің шарт емес, алайда жаныңдағы адамды тыңдап, оның айтып тұрған нәрсесіне сай әңгімелес.

Сұрақ қой. Басқа адамға сұрақ қойған кезінде, бұл оларға қызығушылық танытқаныңды білдіреді.

Пікірлеріңді білдір. Басқа адамның айтып тұрған нәрсесіне қатысты пікіріңді білдіру де қызығушылық танытудың бір түрі.

Ноа әдетте балалармен сөйлескенде мазасызданбайды, ал Лили мазасызданады. Дүйсенбінің таңында ол мектепке келіп, Лилиді байқайды. Ол: «Мен бұл демалыста «Марстан келген балалар» фильмін көрдім. Сен оны көрдің бе?»

Лили мазасызданады. Ол төмен қарап: «Жоқ»,-деп жауап береді.

Ноа оны әңгімеге қайта тартып көреді: «Керемет болды. Оны көруің керек». Лили не айтарын білмейді, сөйтіп ештеңе айтпайды. Ноа назарын басқа біреуге аударады.

Лилидің Ноамен әңгімелесуіне көмектесейік.

Лили Ноаның: «Мен бұл демалыста «Марстан келген балалар» фильмін көрдім. Сен оны көрдің бе?»,- деген сұрағына қалай жауап бере алады?

Сыпайылап жауап берудің үлгісін жаз

Шарлоттаның ата-әжесінің қыдырып келген беті. Олар басқа қалада тұрады және Шарлоттаны жиі көрмейді. Шарлотта олармен сөйлескен кезде мазасызданады.

Шарлоттаның ата-әжесімен жылы лебізбен сыпайылап сәлемдесуіне көмектес. Оның не істеуі керек?

1 ____

2 ____

3 ____

Әңгімені бастау үшін ол қандай нәрселерді сұрап және айта алады?

1 ____

2 ____

3 ____

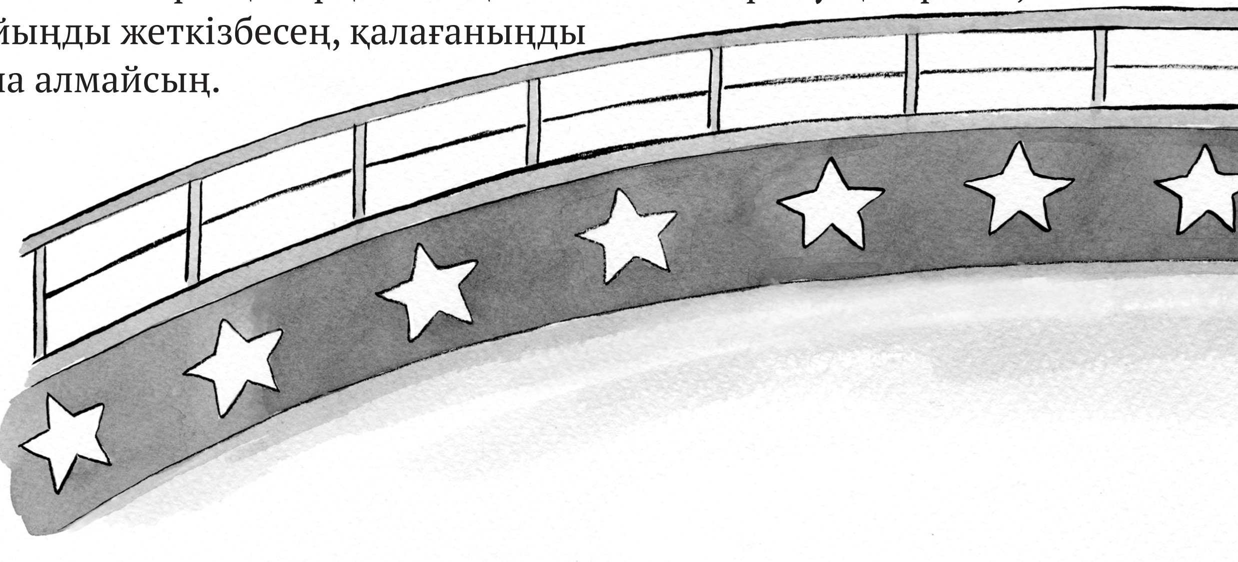
Шарлотта әлі де мазасызданып тұрған болуы мүмкін, бірақ ол жылы шырай танытса, ата-әжесі де жылы шырай танытып, бұл оның өзін әлдеқайда жайлы сезінуіне көмектеседі. Ғалымдардың адамдар күлімдегенде өздерін бақыттырақ сезінетінін анықтағанын естіп пе едің? Сен бақытты кезіңде күлімдейсің, сондай-ақ күлімдеген кезіңде бақытты боласың.

Сәлемдесу мен әңгімелесу машықтарын жаттықтыра бер, көп ұзамай достық ықыласың өзіңе тамаша жолдармен еселеніп оралатын болады!

6 ТАРАУ

Цирк нұсқаушысы

Цирк нұсқаушысы циркті таныстырып, қойылымды жүргізеді. Мұндай жұмысты алған адамның сөзін кімнің тыңдап отырғанына қарамастан, ойын жеткізе алатын болуы керек. Әр адам өзінің жеке цирк нұсқаушысы болып, өз-өзіне ойын жеткізе алуға тиіс. Ойын жеткізу дегеніміз не? Бұл біреуге ойынды сыпайылап, бірақ басқаша жеткізуді білдіреді. Кейде не қалайтыныңды немесе нені жақсы көріп, жақсы көрмейтініңді білдіру үшін басқа адамдарға ойыңды жеткізе алу маңызды. Қалаған нәрсеңе әрқашан қол жеткізе бермеуің мүмкін, ал ойыңды жеткізбесең, қалағаныңды ала алмайсың.



Луис мектеп кафетерийінен түскі асын алып тұр, сол жерде жұмыс істейтін апай оған сұраған алмасының орнына банан береді. Ойыңды жеткізу дегеніміз: «Кешіріңіз, мұның орнына алма алуыма бола ма?»,- деу.

Мая – туған күн кешінде. Балалар кезекпен сырғанап ойнап жатыр. Ол бірнеше баланың екінші рет кезек алып үлгергенін байқайды, ал өзі әлі бірінші кезегін алған жоқ. Ойыңды жеткізу дегеніміз: «Өтінем, енді – менің кезегім»,- деу.

Мазасыздық сезімі бөгет жасаса, ойыңды жеткізу оңай болмайды.

Ойыңды жеткізудің не себептермен қиын болуы мүмкін?

Бір себебі – жұрттың бұған не дейтіні үшін алаңдау. Әртүрлі жағдайларда не айту керектігіне және ойыңды жеткізуге жаттыға аласың, бірақ бұған басқа адамдардың қалай жауап беретінін анық білмейсің. Өзгелердің не дейтінін білмеу ойыңды жеткізуді қиындатады.

Кей балалар егер өздері ойларын жеткізсе, басқалар күлкіге айналдырады немесе ашуланады деп ойлайды. Сөйтіп олар ештеңе айтпайды.

Ойыңды жеткізуге хақың бар екені есіңде болсын. Өзгелердің қалай жауап беретіні ойыңды жеткізбеуің керектігін білдірмейді. Келесі тарауда біз саған басқа адамдардың берген жауабын көтеруге қатысты бірнеше дағдыларды үйретеміз, ал әзірге ойды жеткізудің кейбір басты қағидаларын көрейік:

-Даусыңды қаттырақ шығару.

-Бойыңды тік ұстап тұру.

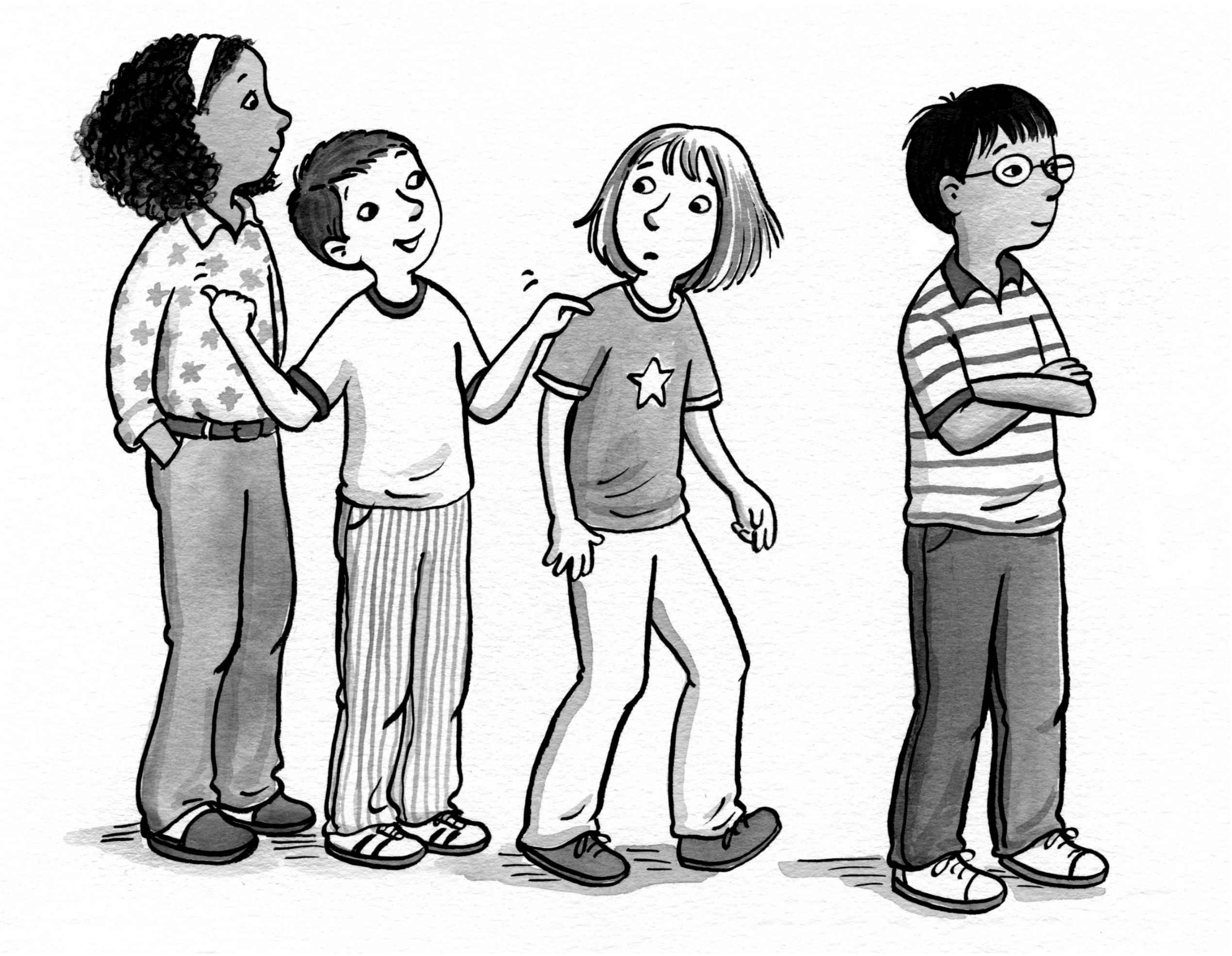
-Сыпайылап тіл қату.

-Мектепте ойыңды жеткізудің көптеген артықшылықтары бар.

-Кезекте тұрғанда біреу алдыңа шығып кетсе не істейсің?

Былай дегенің жөн: «Кешірім өтінем, кезектің соңы – мына жерде».

Әлдебір затты қолданып болмаған кезіңде біреу оны сенен алғалы жатқанда не деуіңе болады?



Түскі ас кезінде үстелге отырғалы жатқаныңда, орындықта біреудің заттары жатса не деуіңе болады?

____
____
____
____
____

Досыңның үйінде болған кезіңде де ойыңды жеткізуге бірнеше мүмкіндіктер бар.

____
____
____
____
____

Досыңның әкесі саған ұнамайтын тағамды ұсынса не деуіңе болады?

Былай дегенің жөн: «Кешіріңіз, Джонсон мырза, мен бананды жақсы көрмеймін. Өтінем, басқа бірдеңе жеуіме бола ма?»

Досың қандай ойын ойнайтындарыңды ақылдасуға жол бермей жатса не деуіңе болады?

Досыңның ата-анасы сенің ата-анаң көруге рұқсат бермейтін фильмді көруіңе рұқсат беріп жатқанда не деуің болады?

Өмірде ойыңды жеткізу өте маңызды болатын көптеген жағдайлар бар. Сен өзгелерді бақылай алмайсың, бірақ өзіңнің жеке цирк нұсқаушың бола аласың. Басқа адамдарға нені керек ететініңді және не ойлайтыныңды, не нәрсеге келісетініңді, не нәрсеге келіспейтініңді айтуыңа болады.

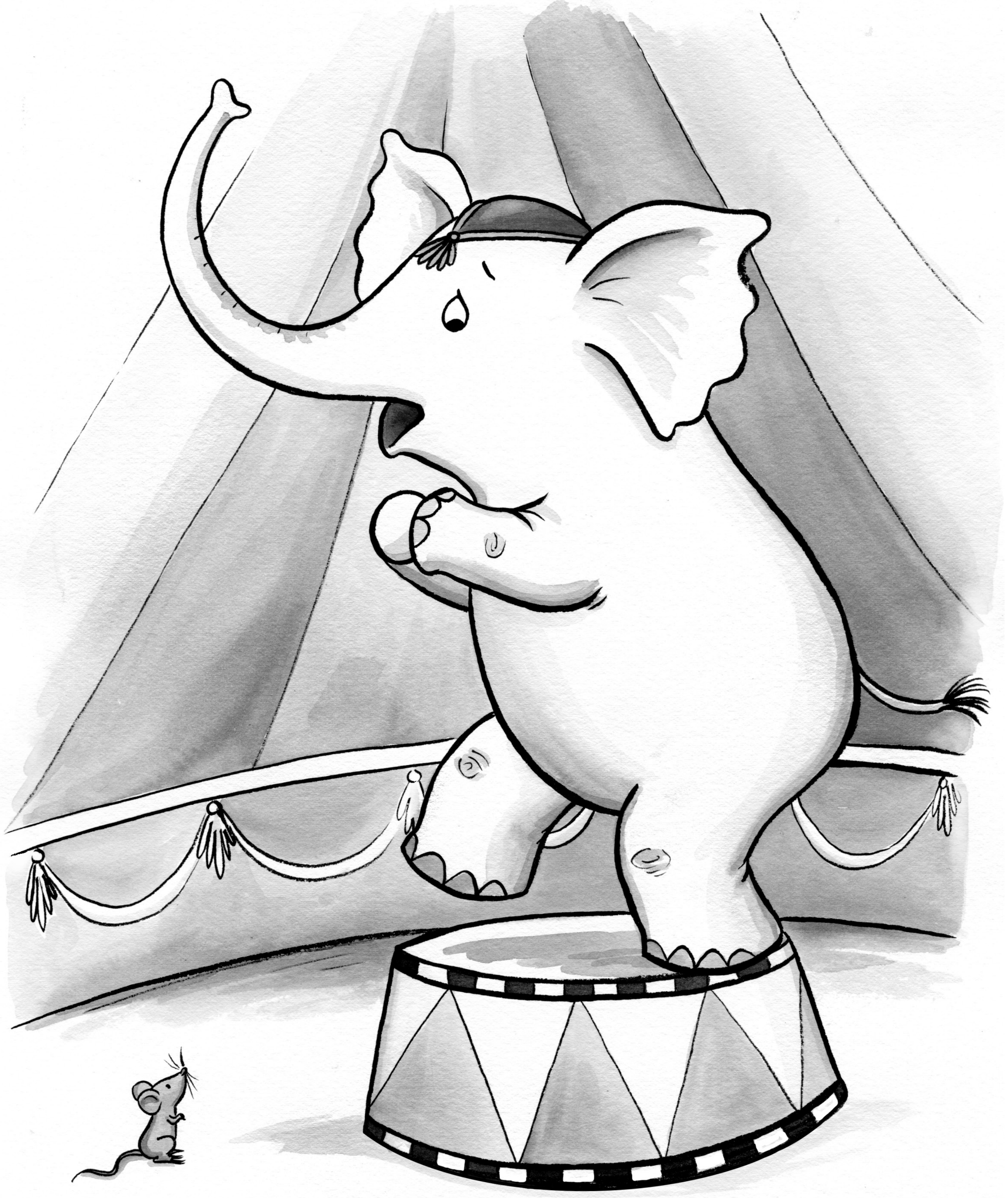
Көбінесе басқалар айтып тұрған нәрсеңді түсінеді. Дегенмен, өздеріне мазасыздану сезімі кедергі жасайтын адамдар ойын жеткізу машығын жаттықтыруы керек. Сонымен, келіңдер, достар, жаттығуды бастайық!

7 ТАРАУ

Күтпеген нәрселерді күт

Цирк өнерпаздары көрсететін өнерлеріне дайындалып, костюмдерді таңдап, жабдықтарын тексеріп, жануарларын үйретуге көп уақыт жұмсайды, бірақ кейде бәрі жоспарлағандай бола бермейді.

Дәл цирк өнерпазы сияқты, сен де кейде мазасыздық сезімінен арылуға жаттығу үшін, күтпеген нәрселерге дайын болуды үйренуің керек. Адамдарға айтатын сөзіңе ұзақ уақыт дайындалған болсаң және олар сен үміттенгендей жауап бермесе, бұл көңіліңді қалдыруы мүмкін. Мазасыздығыңды жеңіп, біреулерді іс-шараға шақырсаң, олар «жоқ» деп жауап берсе, бұған жабырқап қаласың. Бірақ бәрі өзің күткендей болмай шыққанда, тым күйзеліп кетпеу маңызды.



Бойында мазасыздық сезімін тудыратын нәрсеге дайындалып жатқанда, әлдебір нәрсенің сен күтпегендей болып шығуына және бір мәселе туындай қалса не істеуің керектігіне уақыт бөліп ойлануың қажет.

? Досыңды киноға шақырсаң және ол «жоқ» деп жауап берсе, не істейсің?

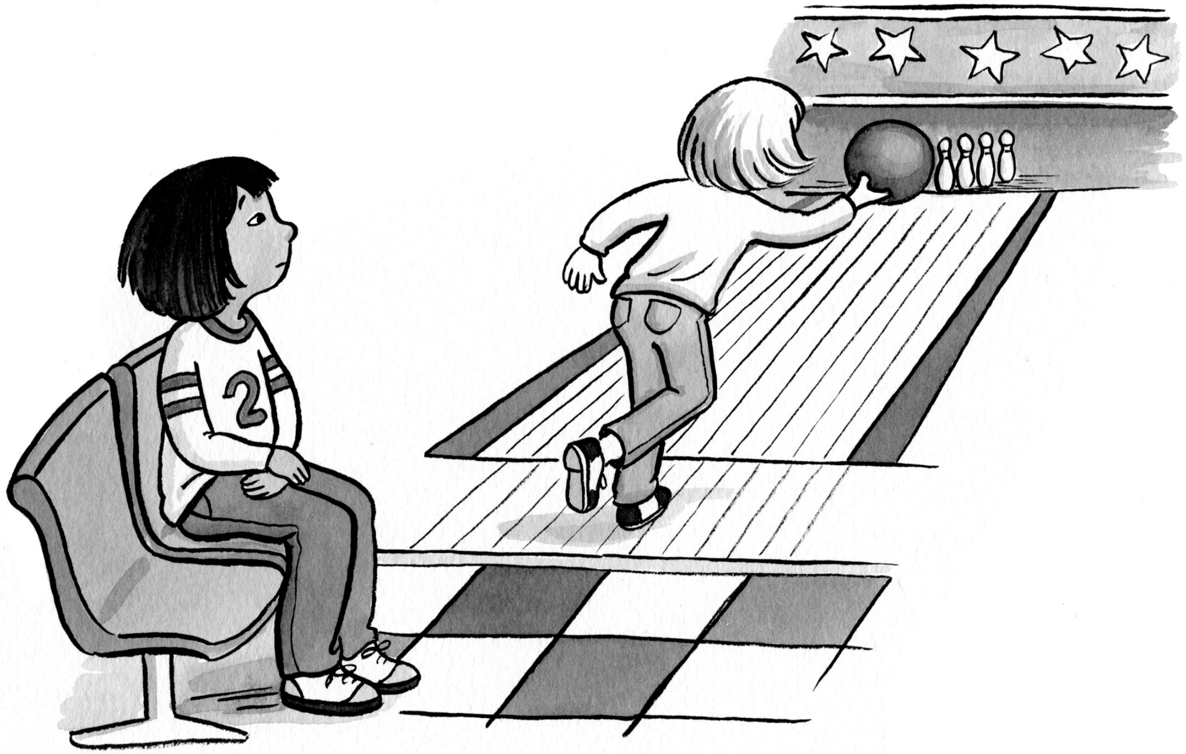
? Есеп сабағында мұғаліміңнен көмек сұрасаң, ол: «Есепті қайта қарап көрші»,-десе не істейсің?

? Боулинг кешіне барсаң және басқа балалардың барлығы боулингті сенен жақсырақ ойнаса не істейсің?

? Ойын алаңындағы балаларға сенің де олармен бірге ойнағың келетінін айтсаң, олар рұқсат бермей қойса не істейсің?

? Сатып алған шоколадыңның ақысын төлеуге тиыныңды тезірек санап бермей жатқаныңа сатушы ашуланса не істейсің?

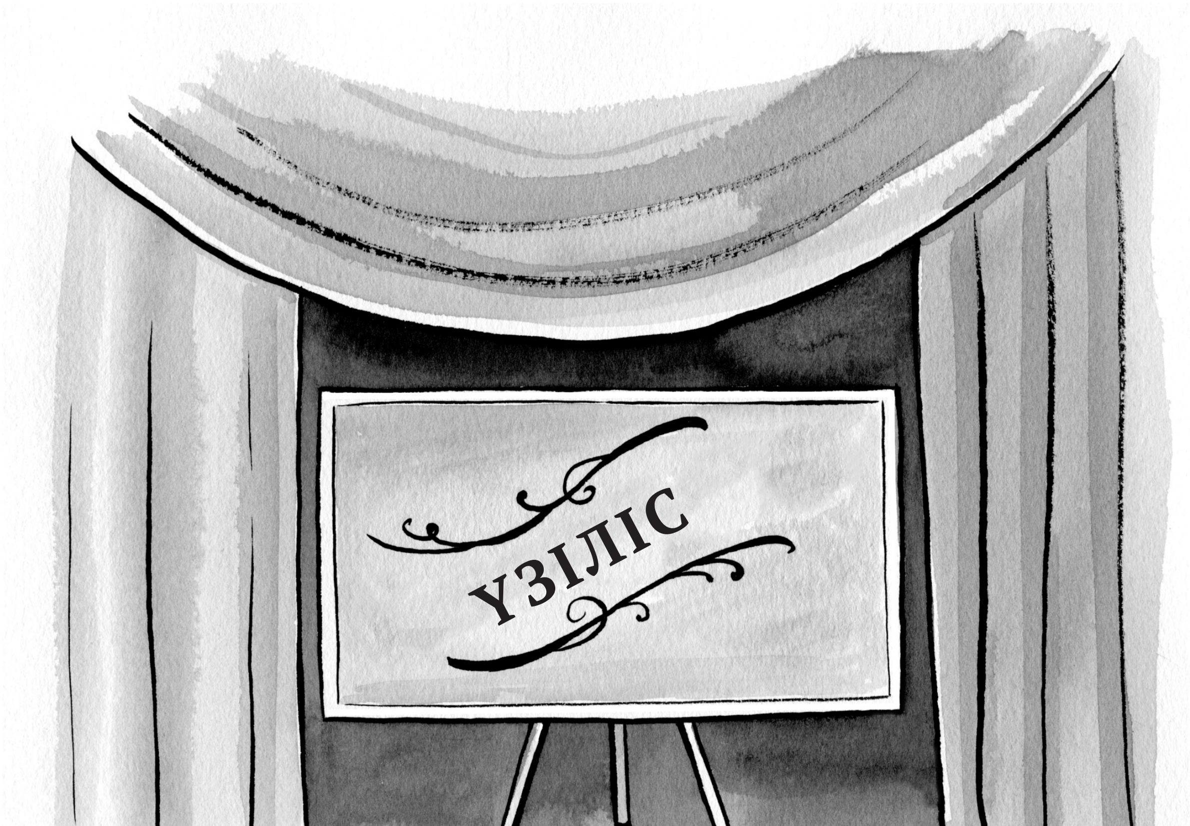
Мұндай алаңдаушылықтардың таныс болып көрінуі мүмкін. Бірақ бәрі ойдағыдай болмаған кезде жай ғана уайымдау мен не істеу керектігіне дайын болып келудің айырмашылығы бар. Уайымдау тек мазасыз сезімдерді тудырады. Қандай жағдайда да мойымау керектігін жоспарласаң, жағдайларды реттестіруге қажет тыңғылықты ойларың болуы керек және бұған қалай қарау керектігін өзің шешуің қажет.



Джейк сыныптағы кей ұлдардың Дэниелдің туған күнінде пейнтбол ойнауға шақырылғанын естиді. Джейк шақырылған жоқ. Ол ренжіп қалды, бірақ ол бұл мәселені шешуге деген дайындықпен келмекші болады. Ол өз таңдаулары жөнінде ойланады:

Джейк әр таңдауының неге апарып соғатынын және сонда өзінің қалай сезінетіні туралы ойланады. Ол мүлде ештеңе айтпау керектігін де ойлайды, бірақ бұл аса жақсы емес сияқты. Керісінше, Джейк Дэниел мен Джодан басқа күні тауға баруды өтіну керек деген шешімге келеді.

Басқа адамдар сен күтпеген нәрселерді істегенде көңілің қалып, ренжіп, ашуланып немесе ыңғайсызданып қалуың мүмкін. Кейде бұл сезімдердің сені билеп алуы мүмкін. Сондай жағдайда өзіңді тоқтатып, Джейк сияқты өз таңдауларың туралы ойластырғаның әбден дұрыс болады.



ЖАТТЫҒАЙЫҚ

1. Мектептегі бір бала сені «Ынжық» деп атайды.

Сен:

A. Назар аудармайсың.

B. Бұл сөзіне ренжіп қалғаныңды айтасың.

C. Күлесің.

D. Оны «Тәпелтек» деп атайсың.

E. ____

2. Туған күн кешін өткізесің және ең жақын екі досың келе алмайтындарын айтады.

Сен:

A. Олардан неге келе алмайтындарын сұрайсың.

B. Олармен араласпай кетесің.

C. Туған күн кешін өткізбейсің.

D. Басқа екі адамды шақырасың.

E. ____

3. Мазасыздық сезіміне қарамастан, футбол жаттықтырушысына сұрақ қойғың келіп тұр, бірақ ол саған назар аудармады.

Сен:

A. Мұны ұмытып, басқа күні тырысып көресің.

B. Даусыңды қаттырақ шығарып: «Кешіріңіз, Браун мырза»,-дейсің.

C. Орнында бір секіріп: «Браун мырза, Браун мырза»,-дейсің.

D. Әкеңнен Браун мырзамен сөйлесіп беруін өтінесің.

E. ____

4. Краннан ішуге су әкеле жатқаныңда, біреу артыңнан соғып кетеді де, су үстіңе төгіледі.

Сен:

A. «Байқасаңшы! Үстімді су қылдың ғой!»,-дейсің.

B. Мұғалімге балалар мені итеріп жіберді деп шағымданасың.

C. Ештеңе айтпастан кете бересің.

D. Артыңда тұрған балаға су шашып жібересің.

E. ____

Мұндағы кей жауаптар басқаларынан жақсырақ.

Таңдаулар тізімін жасап болған соң, әрбірін істеген соң не болуы

мүмкін екені жөнінде ойланып көр. Бұл қай таңдауыңның жақсырақ екенін білуіңе көмектеседі.

Джейктің жағдайына келсек, оның Дэниел және басқа балалармен достық қарым-қатынасын нығайта түскісі келді. Ол ашулану немесе ештеңе айтпау көмектеспейді деп шешті. Керісінше, ол достарын шақыруға болатын қызықты іс-шараны ойластыра бастады.

Өзің күтпеген, көңіліңді қалдыратын немесе жабырқататын жағдайларда не істеу керектігін ойластыру үшін үзіліс алуға қаншалық бейімің болса, сондағы мазасыздық сезімінен арылуға да соншалық бейімің болады.

Қойылымды жалғастырамыз!

8 ТАРАУ

Жайлан, уайымды ұмыт және қойылымды тамашала

Циркке қойылымды тамашалауға барған кезіңде, даршылар әрбір қадамына мұқият зер салып жұмыс істеп жатады. Цирктің әрбір мүшесінің зер салу мен мұқияттылықты қажет ететін жұмыстары бар.

Уайымға толы ойларыңды, өзіңді мазасыздыққа душар ететін нәрселерді жеңіп, басқаларға жылы шырай таныту машықтарын жаттықтырып жатқаныңда, цирк өнерпазының күйін кешесің. Не істеп, не айтып жатқаныңа зер салуың керек. Өнер көрсету кезінде денең ширығады. Зейініңді арттырып, мақсатқа жету жолында тер төккеніңде ширығудың пайдасы бар. Даршылардың бұлшықеттері қатты, сондықтан арқанмен жүрген кездерінде денелері босаңсымайды. Олар ентіге тыныстап, жолындағы әрбір қадамға мұқият назар аударады.

Бірақ ешкім де мұндай күйде тұрақты жүре алмайды. Цирктан кейін өнерпаздардың демалып, денелерін ширығудан арылтуы керек. Бұл саған да керек. Бәрімізге керек.

Демалыстың белсенді немесе айтарлықтай креативті болуы мүмкін. Жалғыз өзің немесе басқалармен бірге демалуыңа болады. Бұл шаршауды басудың түрлі жолдарын табуыңа көмектеседі. Бойыңды сергіту үшін не істегің келетіні жөнінде ойланып көр. Төмендегі тізімдердің әрқайсысы кей балалардың қалай демалатыны туралы ой салады. Тізімді өзіңе лайықты іс-шаралармен толтыр:

Қимыл

Велосипед тебу

Жүзуге бару

Секіргіш

____

____

Жасау .

Сурет салу

Саз балшықты қолдану

Бірдеңе құрастыру

____

____

Байланыс түрлері

Досыңмен ойнау

Апаңмен немесе әкеңмен карта ойнау

Сьюзи тәтемен видеочатта сөйлесу

____

____

Сергу

Кітап оқу

Шомылу

Музыка тыңдау

____

____

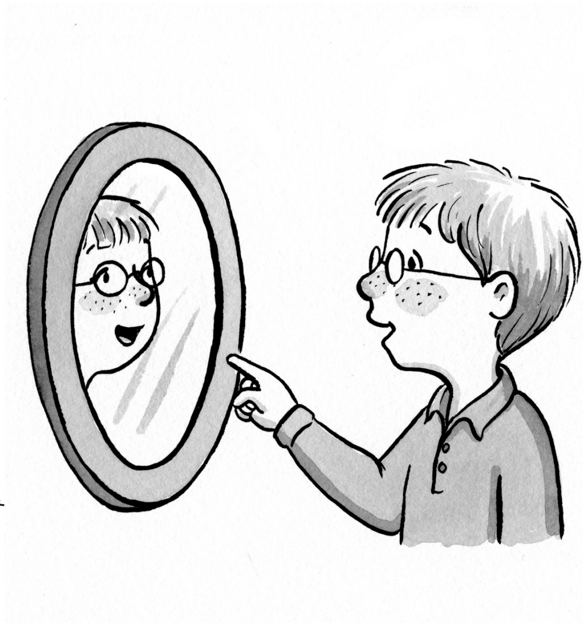
Демалып, өзіңді сергітіп алудың жолдарын табу мазасыз сезімдерді тудыратын жағдайлардың ауыртпалықтарынан арылуыңа көмектеседі.

Сонымен бірге, күйзелісті жағдайлармен бетпе-бет келмес бұрын, «өз-өзіңмен сөйлесіп алудың» да пайдасы бар. Сенің ойыңша, даршылар өз-өзіне: «Мен бүгін құлайтын шығармын»,-деп айта ма? Айтпайды деп үміттенейік! Одан гөрі, олар өздеріне: «мен өз ісімді білемін» немесе «менің айтарлықтай тәжірибем бар»,-деуі мүмкін.

Ойыңды жеткізу немесе басқаларға жылы шырай танытарда өз-өзіңе не айтасың? Өзіңді жігерлендіруге тырыс. Айнадағы өз кейпіңе қара. Өзіңмен жылы сөйлес. Мынадай мысалдар бар:

Джереми, басында мінезің тұйық болып көрінуі мүмкін, бірақ артынша бәрі зеріктірмейтін дос екеніңді түсінеді

Трэвис, соңғы сөйлеген кезінде бәрі ойдағыдай болды. Бұл қолыңнан келеді!»



Сен өзіңе не айта аласың? Өзіңе сәйкес келетін жігерлендіру сөздерін еске түсіруге тырыс.

Сен жайлы

Сергітетін нәрселерді істеу мен өзіңе жылы тіл қату шаршауды ұмыттырып, мақсаттарыңның жолында батылдығыңды арттырады. Содан кейін жайланып, уайымды ұмытып, қойылымды тамашалай аласың!

9 ТАРАУ

Бұл қолыңнан келеді!

Кей кездері мазасыздық сезімі болатынымен, оның не істеуің керектігі немесе кіммен уақыт өткізгің келетініне кедергі жасамауы тиіс. Бұған біраз жаттығу керек, дегенмен мазасыздық сезімін жеңуге болады. Мазасыз ойлардан арылу үшін батыл ойлардың көмегіне жүгініп, бастапқыда бойыңды аздап діріл билесе де, тепе-теңдікті сақтауға тырысуың керек. Қисынсыз ойларды батыл ойлармен жеңу арқылы, өз жай-күйіңді жақсарта аласың.

Әрине, цирк өнерпазы сияқты сен де жаңа үйренген машықтарыңды жақсарта түсу үшін, оларды біраз шыңдауың керек. Бұл – жылы шырай танытуға және өзіңе сыпайылап тіл қатуға жаттығу деген сөз. Және, әрине, көңіліңді қалдыратын жағдайларда не істеу керектігін алдын-ала ойланып алуың керек. Өзіңе мейіріммен және шыдаммен қарау үшін, бұл машықтарды жаттықтыруға уақыт бөлуіңе тура келеді.

Тыныштанып, сергуің қажет болғанда, енді бұл қолыңнан келетінін білесің.

Жұрттың назарындамын
деген ойлар
Біреудің ойын оқимын
деген ойлар
Өзіңе деген сенімсіздікті
тудыратын ойлар
Батыл ойлар

Өте жақсы! Қызықты оқиғалар мен достар циркіне қосылу үшін, цирк постеріне атыңды жазып қой!

Қызықты оқиғалар мен достар

циркіне бірің де қалмай, бәрің келіңдер!

____

(мына жерге атыңды жаз)
Жігерлі болудың қыр-сырын көрсететін...

қызықты қойылымды тамашала!

____

Марвел (мына жерге атыңды жаз)

Мазасыздықты жеңуге үйретушінің рөлінде!

БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН «НЕ ІСТЕУ КЕРЕК» НҰСҚАУЛЫҚТАРЫ ®

Шектен тыс ұялшақ болғанда не істеу керек?

Балалардың қоғаммен араласудағы мазасыздығын жеңуге арналған нұсқаулық

Цирк сайқымазақтары түрлі өнер көрсетіп, бізді күлдіреді. Олар ашық түсті киім, үлкен шәркей, түрлі жасанды шаш пен алуан түсті қалпақтар киіп жүреді. Олардың көрермендердің өздеріне қарағанын және күлгенін ұнататынын байқадыңыз ба? Көптеген балалар басқалардың көзіне түсіп жатқандарын білген кезінде ұялады, бірақ кейбіреулері жұрттың назарында болғанда, шектен тыс қысылады. Бұл саған таныс сияқты ма? Шектен тыс ұялып, мазасыздану жиі басыңнан өтсе немесе басқа адамдардың өзің жайлы не ойлайтынынан қысылып, керемет іс-шаралар мен қызықтардан құр қалып жүрсең, бұл кітап дәл саған арналған!

«Шектен тыс ұялшақ болғанда не істеу керек?» балалар мен ата-аналарға когнитивті-мінез-құлық қағидаларына негізделген әдістер мен тәсілдердің көмегімен, қоғаммен араласудағы мазасыздықтан арылуды үйретеді. Бұл интерактивті өз-өзіне көмектесуге үйрететін кітап білім беру, ынталандыру және балаларға қоғаммен араласудан ұялу сезімін жеңуге үйретіп, сөйтіп оларға – қызықты оқиғалар мен достар циркіне қатысуға жол бастаудың толық ресурсы!

Клэр Эй Би Фриланд, PhD мен Жаклин Б. Тонер, PhD – балалармен және ата-аналармен жұмыс істеуде отыз жылдық тәжірибесі бар Балтимор, Мэрилендтегі клиника психологтары. Олар – балаларға арналған өз-өзіне көмектесуге қатысты бірнеше кітаптардың авторлары.

Жанет Макдоннелл – Винди Ситидің мамыражай аймағында тұрып жатқан жазушы және безендіруші. Оның кейіпкерлері көптеген кітаптар мен балаларға арналған журналдарда кездеседі.

Баспадан шығарған: Америка Психологиялық ассоциациясы www.apa.org/pubs/magination