

Ажырағым келмейді

Балалар мен жасөспірімдерге арналған
«денсаулық және өмір дағдылары» кітаптар сериясы

Ата-ана және жақындардан
ажырау үрейін қалай жеңеміз?

Кристен Лавалли PhD және Сильвия Шнейдер PhD,
Безендірген Джанет МакДоннелл

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН
«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІР ДАҒДЫЛАРЫ» КІТАПТАР СЕРИЯСЫ

WHAT TO DO WHEN YOU DON'T WANT TO BE APART?

A kid's guide to overcoming separation anxiety

by Kristen Lavalle, PhD
and Silvia Schneider, Dr. rer.nat
illustrated by Janet McDonnell



АЖЫРАҒЫМ КЕЛМЕЙДІ

Ата-ана және жақындардан ажырау үрейін қалай жеңеміз?

Кристен Лавалли, PhD және Сильвия Шнейдер, PhD.

Безендірген Джанет МакДоннелл



Астана

2018

Осы жобаға қолдау көрсеткені үшін Питер Андреасқа алғыс айтамыз. Бұл кітап біздің қыздарымыз Стелла мен Анникаға арналған – КЛ.

Мен бұл кітапты біздің зерттеулерімізге көмектескен барлық балалаларға арнаймын –СШ.

Авторлық құқық © 2006 Magination Press. Суреттердің авторлық құқығы © 2006 Джаннет МакДоннелл. Барлық құқықтар сақталған. Америка Құрама Штаттарының 1976-жылғы авторлық құқық туралы заңында рұқсат етілген жағдайлардан басқа жағдайда бұл кітапты баспаның алдын-ала жазбаша рұқсатынсыз кез келген түрде немесе кез келген жолмен басып шығаруға немесе таратуға немесе мәліметтер базасында немесе іздеу жүйелерінде сақтауға немесе таратуға болмайды.

«Алыстағың келмесе не істеу керек?». Magination Press, баспасының What-to-Do Guides for Kids® сериясынан, Америка Психологиялық қауымдастығының тіркелген өнім белгісі.

MAGINATION PRESS басып шығарған

Америка Психологиялық қауымдастығы қорының оқулығы 750 First Street. NE Washington, DC 20002

Біздің кітаптар мен каталогтар туралы көбірек білгіңіз келсе, хат жазып, 1 800-374-2721 нөміріне хабарласыңыз немесе біздің веб-сайтымызға кіріңіз www.apa.org/pubs/magination.

Конгресс кітапханасы

Лавалли Кристен, автор/ Шнайдер Сильвия, 1965, автор/ Джанет МакДоннелл, 1962, суретші.

«Алыстағың келмесе не істеу керек?». Балаларға арналған айырылысу мазасыздығын еңсеру жөніндегі нұсқаулығы/ Кристен Лавалли, PhD, Сильвия Шнайдер, PhD, суретін салған Джанет МакДоннелл.

Сипаттамасы: Вашингтон, Колумбия: Magination Press, 2017. Сериялар: Балаларға арналған «Не істеу керек?» сериясы. Сәйкестендіру: T.CCN 2016054429 ISBN 9701433827136 (phk.) | ISBN 1433027131 (pbk.) Тақырыбы: ККО: Балалардағы айырылысу мазасыздығы – Жасөспірімдер әдебиеті. Классификация: LCC BF724.3.S30 1.39 2017 | DDC 155.4/18—dc23 J.C жазба <https://lccn.loc.gov/2016054429> қолжетімді.

Америка Құрама Штаттарында басып шығарылған.

Біз осы кітаптың іргетасы болған, отбасылық ем-шарасы үшін айырылысу мазасыздығы жайындағы зерттеуге қатысқан айырылысу мазасыздығын бастарынан өткеріп жүрген балаларға және олардың ата-аналарына алғыс айтамыз – КЛ және СШ

Шнайдер, С., Блаттер-Макунье, Дж., И. Лерркен, С., Ин-Альбон, Т. Және Лавалли, К (2011). Жас балалардағы айырылысу мазасыздығына арналған когнитивті-мінез-құлық терапиясы. Психотерапия және Психосоматика, SO, 206-215. doi: 10.1159/000323444

Шнейдер, С., Блаттер-Макунье, Дж., Херрен, С., Ин-Альбон, Т., Адорнетто, С, Майер, А., және Лавалли, К. (2013). 8-13 жастағы балалардағы айырылысу мазасыздығын емдеудегі отбасылық когнитивті-мінез-құлық ем шарасының тиімділігі: жалпы мазасыздық бағдарламасымен аралас салыстыру. «Consulting and clinical psychology» журналы. Онлайн басылымы oi: 10.1037/a0032678

Шнайдер, С., Лавалли, К., (2013), Айырылысу мазасыздығы. Ин К.А. Лиссау және Т.Х. Олллендик, Wiley-Blackwell баспасының балалардағы және жасөспірімдердегі мазасыздықты емдеу бойынша нұсқаулығы. Чичестер, ҰБ: John Wile & Sons баспасы doi: 10.1002/97811183150R8.ch14

МАЗМҰНЫ

Ата-аналар мен бала күтушілерге арналған кіріспе сөз ... 8 - бет

Бірінші тарау

Әуе шарымен ұшу ... 13 - бет

Екінші тарау

Мазасыздықтан қандай күйге түсесің? ... 20 - бет

Үшінші тарау

Көру мүмкіндігіңді тексеріп ал ... 28 - бет

Төртінші тарау

Қызуды арттыр ... 34 - бет

Бесінші тарау

Құмқаптарды таста ... 42 - бет

Алтыншы тарау

Асықпа ... 54-бет

Жетінші тарау

Өзіңнің ұшу жоспарыңды жаса ... 64 -бет

Сегізінші тарау

Ұш және ұшу уақытын көбейт! ... 78 - бет

Тоғызыншы тарау

Айналаға қарап рақаттан, батыл бол! ... 84 - бет

Оныншы тарау

Сенің қолыңнан келеді! ... 92 - бет

Ата-аналар мен бала күтушілерге арналған кіріспе сөз

Балалардың көпшілігі бір нәрсені жалғыз өзі немесе ата-анасынан жырақта бірінші рет істеген кезде қатты мазасызданады. Шын мәнінде, жасы кіші балалардың барлығы дерлік (7 айынан бастап) даму кезеңінен өтеді, олар ата-анасынан алыстаған кезде күйзеліске түседі. Естияр балалардың ата-ананың қасынан аз уақытқа немесе алғаш рет шетке шыққанда мазасыздануы да қалыпты жағдай. Бәлкім, өзіңіздің де мектепке бірінші күні барғанда немесе жазғы лагерьге кеткенде қатты қорыққаныңыз есіңізде болар.

Бірақ кейбір балаларда жырақтап қалу қорқынышы, мысалы, бірінші рет мектепке барғанда немесе күні бойы мектепте болғанда, басқаларға қарағанда күштірек әрі ұзағырақ болады. Ондай балаларда қорқыныштың күшті болатыны соншалық, күнді әрі-сәрі болып әзер өткізеді. Мектепке барғысы келмейді, ұйықтай алмайды, күтушімен үйде

қалғысы жоқ, тіпті бөлмеде жалғыз қалудан да қорқады. Олар жалғыз қалғаны туралы қорқынышты түстер көруі, іш ауруы сияқты физикалық симптомдар да бой көрсетуі мүмкін. Күтушімен қалған кезде, шырқырап жылауы да ғажап емес. Мұндай қорқыныш баланың дамуына, оқуына, өзі қатарлы балалармен араласуына, тәуелсіз және жауапты болуына кедергі жасайды.

Айырылысу қорқынышын кез келген адам бастан өткізуі мүмкін. Алайда кейбір балалар көптеген ауыр белгілері бар қорқыныштан зардап шегуі мүмкін, өйткені үрей бір ай, тіпті одан да ұзақ уақыт созылады, сөйтіп, баланың күнделікті өміріне кедергі жасайды. Байқалған белгілер осындай өлшемдерге дәл келсе, балаға мазасыздық сырқатына шалдықты деп диагноз қоюға да болады. Диагнозды нақтылау үшін білікті балалар психологына немесе психотерапевтке қаралуы керек. Бұл кітап балаларға кез келген

айырылысу қорқынышын еңсеруге көмек ретінде ұсынылады. Егер балаңызда айырылысу қорқынышы бар деп есептесеңіз, сіздің де психотерапевтпен әңгімелескеніңіз жөн болады.

Мазасыздық темперамент, ойлау дағдысы, баланы сенімсіздік сезіміне жетелейтін ажырасу сияқты ата-ана тынышсыздығымен күйзелісі сияқты түрлі фактордан туындай алады. Бір жақсысы, баланың өз үрейін жеңуіне көмектесетін жаттығулар бар.

Бұл кітап балалармен бірге отырып оқуыңызға арналған. Әр тарауды баламен бірге отырып, материалды жақсы сіңіру үшін асықпай оқыған жөн. Әрине, алдыңғы тарауларды ұмытып қалмауға да күш салу қажет. Жаттығулар негізінде айырылысу қорқынышы бар балаларға арналған, клиникалық зерттеулер арқылы тексерілген когнитивті-мінез-құлықтық терапия жатыр.

Кітаптың маңызды бөлігі – дербестікке үйрету тәжірибесі. Жаттығу мен тәжірибе балаға өз дағдыларын пайдалану арқылы табысқа жету мүмкін екенін көрсетеді. Зерттеулер көрсеткендей, мазасыздық тәжірибе процесінде немесе айырылысу

кезінде азая береді. Бала жағдайға бой үйретіп, қорқынышының көбею орнына азая бастағанын түсінеді. Осындай курстардан көптен өткен сайын, бала уақыт өте қорқыныштың кеми беретінін сезіне түседі. Жағдайға бой үйрету – «адаптация» деп аталатын процестің бір бөлігі.

Кейбір ата-ана жаттығуларды өз бетінше жасап та өзін жайлы сезіне алады. Дегенмен кейбіреулері бұл жаттығуларды баламен бірге психотерапевт алдында жасау тиімді де пайдалы деп ойлауы мүмкін. Жаттығуларды өз бетіңізше орындау өте қиын екенін сезінсеңіз, балалар психотерапевтінен кеңес алғаныңыз жөн, ол сізге көмектесе алады.

Ата-ана ретінде дәріс барысында баланың мазасыздығын азайту үшін сіз бірнеше пайдалы шаруаны атқара аласыз:

☒ Жаттығуға қажет уақыт бөліңіз. Мазасыздық азайғанша балаға көңіл бөле отырып, 7-14 жаттығу жасау үшін бұл өте қажет. Бұл 15 минутқа немесе 2 сағатқа созылуы мүмкін.

☒ Тәжірибе уақыты келіп жеткенде, жұмысты дереу бастап кету керек. Сіз көп күткен сайын, бала да не болатынын күте отырып,

бұрынғыдан да қатты мазасыздануы мүмкін. Бұл құбылыс «ескертулі мазасыздық» деген атаумен белгілі.

✘ Тәжірибелік жаттығулар үнемі белгілі бір уақытта өткізілуге тиіс (жоқ дегенде, әрбір бірнеше күн ішінде).

✘ Тәжірибе үшін балаңызды мазасыз күйге түсірген жағдайларды жеңілінен бастап ауырына қарай таңдап алыңыз. Егер балаңыз бірнеше тәжірибелік дәрістен кейін істеп көруден бас тартса, жеңілірек жағдайды таңдаған дұрыс, содан кейін ақырындап қиын жағдайларға ауысуға болады.

✘ Үйде, мектепте, күтушімен бірге немесе досыңның үйінде болу сияқты әртүрлі жағдайды қарастырып көріңіз.

✘ Батылдық пен ержүректікті күшейтіңіз. Мақтау – балаңызға ең қарапайым әрі табиғи сыйлық. Сонымен қатар тәттісі көп кешкі ас, сүйікті кітап немесе ойын, әкесімен немесе анасымен бірге істейтін, қуаныш пен рақат сыйлайтын ортақ жұмыс сияқты марапаттар ойлап табуыңызға болады.

✘ Батылдықты марапаттағаныңыздай, қорқынышқа немесе

шектен тыс мазасыз әрекеттерге де қатты көңіл бөліңіз. Мысалы, балаңыз мектепке жеткенше жылап барса, одан үлкен мәселе көрудің қажеті шамалы. Тез арада басқа тақырыпқа ауысыңыз, ол жылап біткенше басқа нәрсеге зейін қойыңыз. Жылап біткен соң, оны мақтап, батылдығына сенімін арттыра түсіңіз.

✘ Батылдық қасиетін қалыптастырыңыз. Айырылысу қажет болған жағдайларда игі ой ойлаңыз, ол сәтті балаңыздың өсіп-дамуына берілетін мүмкіндік ретінде қарастырыңыз. Балаңызға қоштасу сәтіндегі толқынысыңызды білдірмеуге тырысыңыз (мысалы, риясыз күлкі, ыстық құшақ, мейірлене сүю және т.б.)

Егер балаңыз қатты мазасыздана немесе толқи берсе, «Не істеу керек?» сериясымен жарық көрген басқа кітаптар да сіз үшін пайдалы болуы мүмкін. Сонымен қатар сізбен және балаңызбен жеке жұмыс істей алатын балалар психотерапевтінен немесе психологтан қосымша кеңес сұрасаңыз болады.

Балаңыздың еркіндік пен батылдық жолындағы оптимизмін сақтай білуді естен шығармаңыз. Ол мектептен, лагерьден, досының

үйінен өмірге деген жаңа көз-қараспен келгенде, ең үлкен қолдау білдіретін адам – Сізсіз. Балаңыз бұрын қорыққан, бірақ қазір батылырақ бола түскен жағдайлар туралы сөйлесуіңізге болады. Сол арқылы балаңыз жырақта жүргенде мазасыздана бермейсіз: оның бірдеңеден қорқатынына немесе сіз болмасаңыз құлазып қалатынына үнемі алаңдауды доғарасыз. Бұл керемет емес пе!



БІРІНШІ ТАРАУ

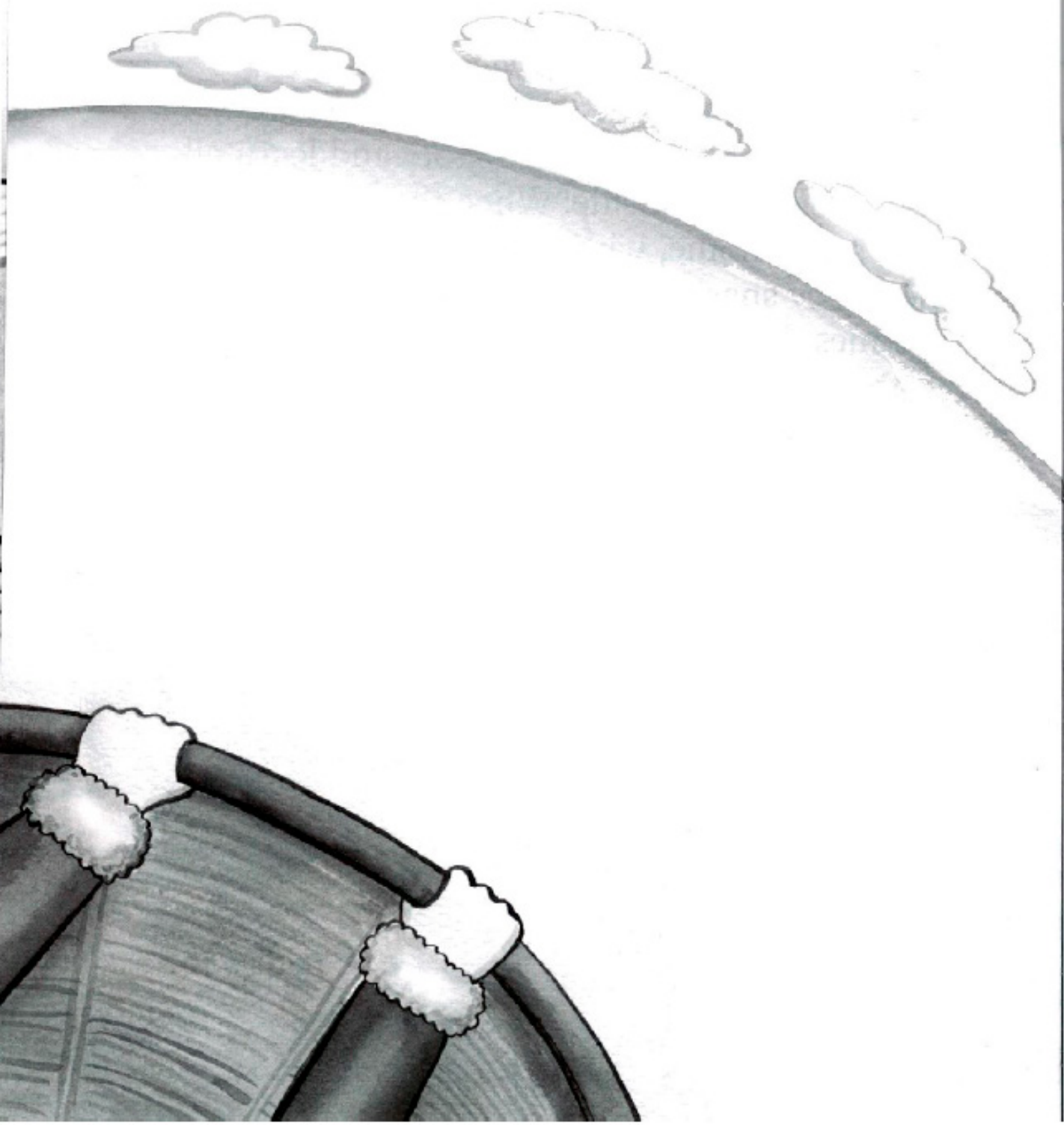
ӘУЕ ШАРЫМЕН ҰШУ

Әуе шарымен ұшқан адамдар ұшуды үйреніп, бұрын көрмеген жаңа нәрселерді тани түсіп, ғажайып оқиғаларды бастан кешеді, әлем туралы көп жайға қанығады. Ал жай кездері олар үйде отбасымен демалып немесе достарымен бірге уақытты көңілді өткізеді. Алғашқы кезде әуе шарымен ұшу оларға да қорқынышты болып көрінді, бірақ олар бәрін кішкентай қадамнан бастады - әуелі төменіректе ұшып көрді.

Ал жоғары көтерілген кезде, таңғажайып көрініске куә болды!



Өзіңді сонау көк жүзінде ұшып бара жатқан әуе шарының ұшқышы деп елестет. Қайда барғың келеді? Жоғарыдан қарағанда жер беті қалай көрінеді деп ойлайсың? Нені көргің келеді, соның суретін сал.



Әуе шарымен ұшу дегеніңіз – өте көңілді нәрсе. Бірақ кей балалар жалғыз ұшудан қорқады.

Жалғыз ұшу – ата-анаңнан немесе үйіңнен жырақта болып, өз әуе шарыңды басқару. Ата-анаң саған үйретіп, жігерлендіре алады, бірақ көкке бет алғанда, әуе шарын өзің ғана басқарасың. Кейде сенің жаныңда ата-анасынан алыста жүрген басқа балалар да жүруі мүмкін. Сен солармен бірге ұшасың, бірақ әрқайсысың өз шарларыңды өздерің басқарасыңдар.



Кей балалар бірнәрсені жалғыз өзі немесе ата-анасынан алыста бірінші рет істеген кезде, кәдімгідей қорқады. Айтпақшы, біз бұл кітапта «ата-аналарың» немесе «анаң немесе әкең» деген сөздерді қатар қолданамыз. Себебі, барлық отбасы бірдей емес – сен анаңмен ғана, әкеңмен ғана немесе екеуімен де бірге тұруың мүмкін. Тіпті асырап алған ата-анаңмен, әжеңмен немесе атаңмен, қамқоршыңмен бір шаңырақ астында өмір сүруің де ғажап емес.

Отбасы қандай болса да, кейбір балалар жалғыз өзі ұйықтаудан немесе мектепке, достарының үйіне барудан қорқады. Кейде қорқынышты түс көреді. Саған да таныс нәрсе ме бұл?

Төменде кейбір балалардың анасынан немесе әкесінен, қамқоршысынан алыста болудан қорқатын мысалдары мынадай:

- ☒ Мектепке бару
- ☒ Өз төсегінде жалғыз ұйықтау
- ☒ Күтушімен жалғыз қалу
- ☒ Лагерьге бару
- ☒ Досының үйінде қону

Ал сен ше? Қандай жағдайда анаңнан немесе әкеңнен алыстап қалудан қорқасың, соны осы жерге жазып шық.

Анаңнан немесе әкеңнен алыстап қалудан қорқатын жағдайларды жаз.

Кейбір балалардың жалғыздықтан қорқатыны сонша, олар үшін әр күн қорқынышқа толы сияқты көрінеді. Олардың өз әуе шарымен ұшуға қорқатыны сондай, басқа қырынан қарай білсе, әлемнің қандай керемет бола алатынын көрмейді.

Қуанышқа орай, кей балалар ата-анасынан алыстаса да, қорқынышын басу үшін қолға ала алатын нәрселер бар. Осы кітапта біз сондай пайдалы идеялардың кейбірін іске асыруға тырысамыз. Жаттығулар арқылы сен жарықтап қалу қорқынышын еңсеріп, өз әуе шарыңның сенімді әрі тәжірибелі ұшқышы бола аласың!



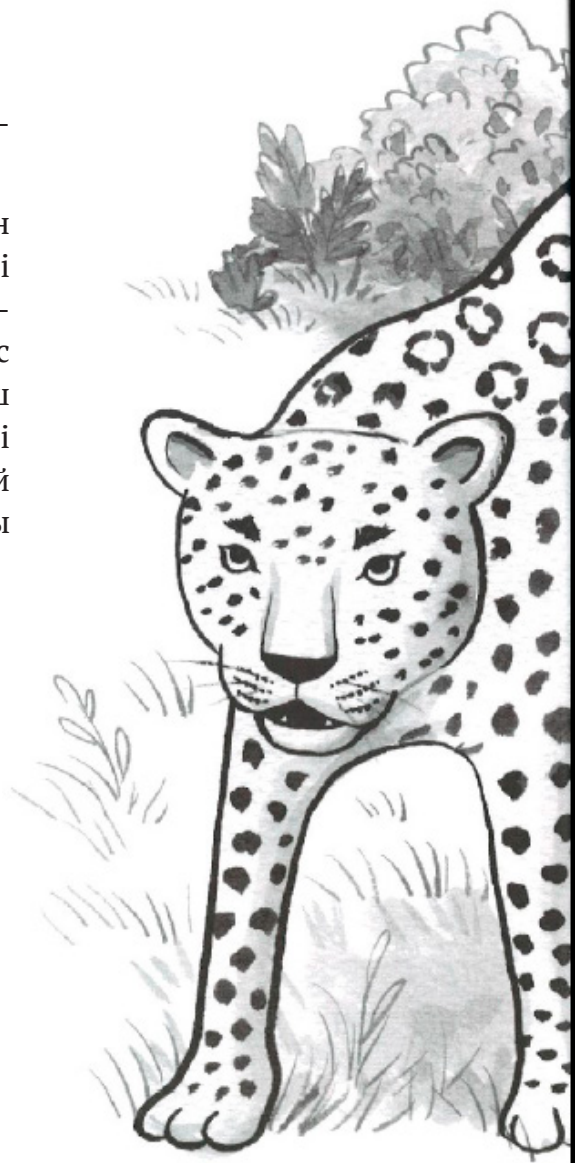


ЕКІНШІ ТАРАУ

МАЗАСЫЗДЫҚТАН ҚАНДАЙ КҮЙГЕ ТҮСЕСІҢ?

Барлық адам кейде қорқады. Тіпті ересектер де!

Қорқу – қалыпты жағдай, ол үнемі жаман бола бермейді. Кейде қорқыныштың да көмегі болады! Ерте, ерте, ертеде, біздің бабаларымыз орманда жабайы аңға кезіксе, жиі тыныс алып, жүрегі дүрсілдей жөнелетін. Қорқыныш өте маңызды болды, өйткені ол денені қорғанысқа дайындайды. Осы белгілерге бой ұйрете отырып, олар аңмен шайқаса алады және өздерін қорғайды.

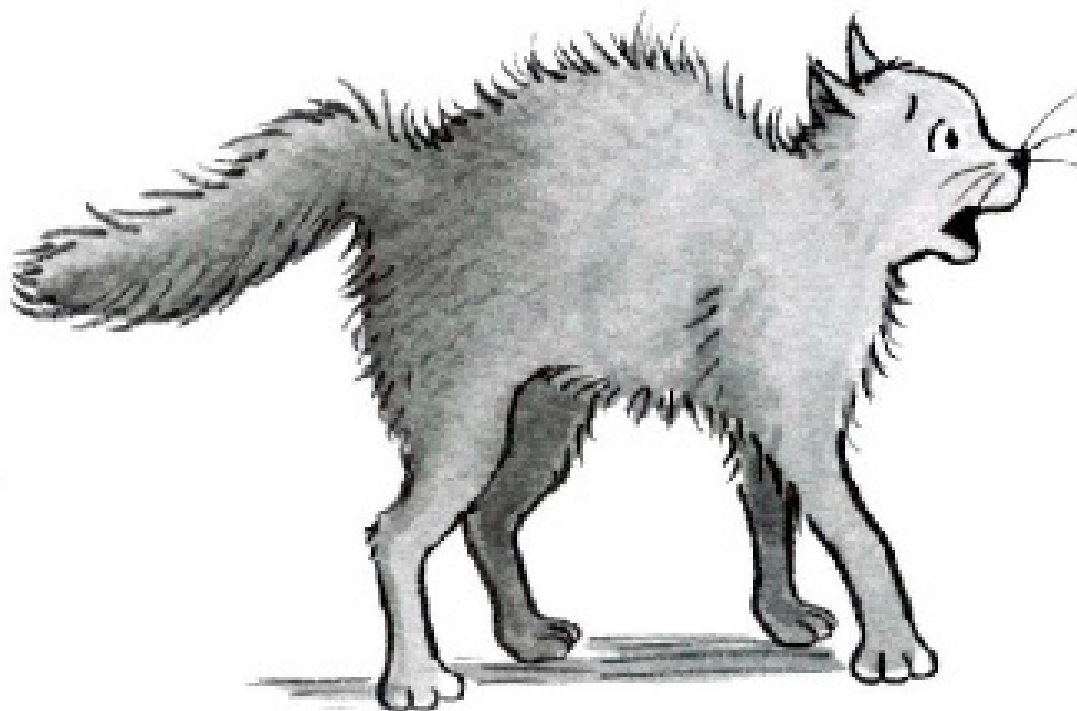




Қазіргі кезде сен қабыланды кездестірмейсің! Бірақ, мысалы, адамдар сапырылысқан көшені қиып өтерде бойыңды үрей жайлауы мүмкін. Бұл қалыпты қорқыныш! Бұл жайт сенің денең өзінді қиын жағдайда құтқаруға дайын екенін білдіреді.

Қорқынышты қалыпты жағдай десек те, кейде балалар ешқандай қауіп төніп тұрмаса да үрейлене береді. Кейде балалар тіпті елеусіз нәрседен де қорқады. Бұл **мазасыздық** деп аталады. Балалар барлық нәрсе қауіпті деп мазасызданады және осы қорқыныш тым ұзаққа созылады деп ойлайды. Шын мәнінде, сол нәрселер мүлде қауіпсіз болуы мүмкін.

Жалғыз қалуға қорқатының жайлы жазылған бірінші тарауды есіңе түсір. Кей балалардың жалғыз қалудан қорқатыны сонша, тіпті мектепке де барғысы келмейді немесе басқа балаларға қызық болып көрінетін нәрселерді істегісі келмейді. Мазасыздықтың бұл түрі «**айырылысу қорқынышы**» деп аталады.

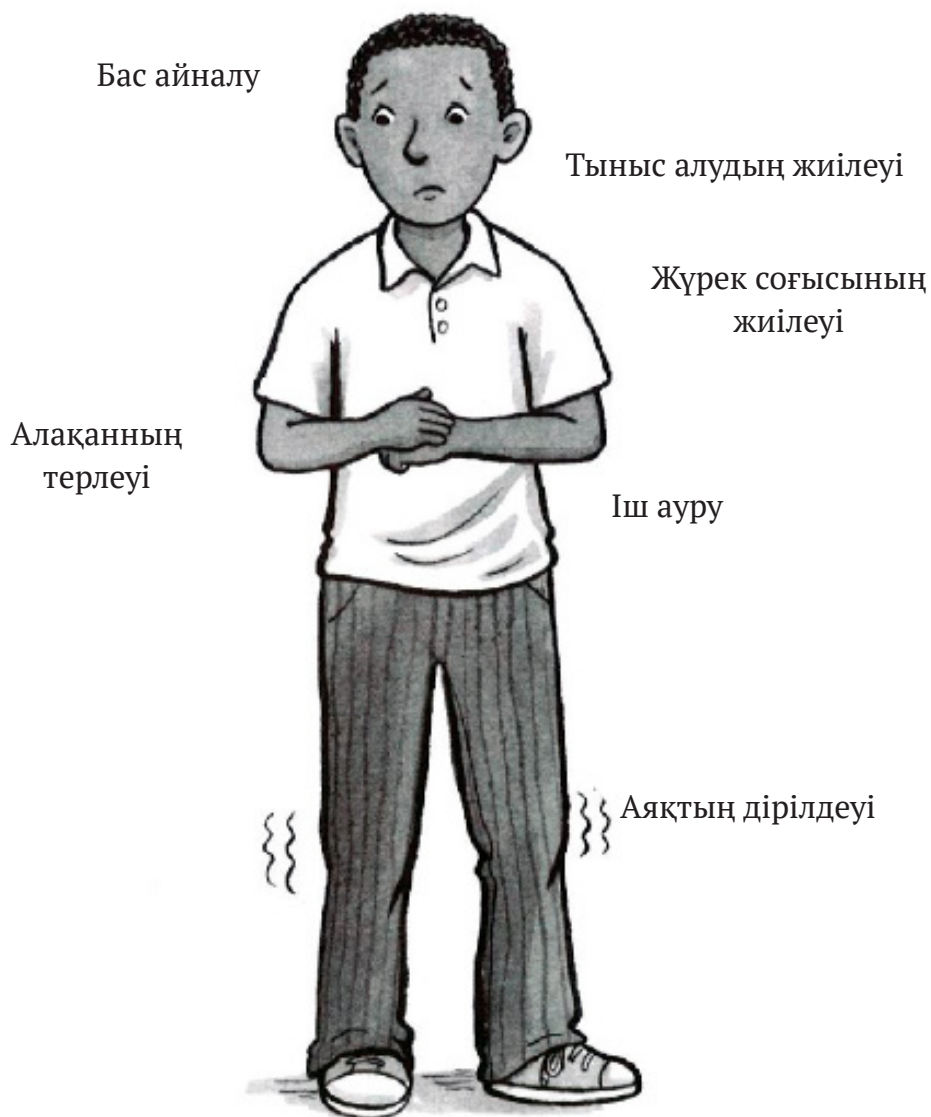


Мазасыздық денеңнің әр мүшесінде сезілуі мүмкін. Жануарлар туралы ойланып көр. Жануарлар да қорқынышты денесімен сезінеді. Мысықтың қорыққанын біле аласың ба? Оның жон арқасы күдірейіп, жүндері тікірейіп кетеді.



Мазасыз күйге түскенде, осы белгілердің бәрі сенде де пайда болады. Жүрегіңнің атқақтай соғып, ішіңнің ауырғанын сезінесің, терлеп кетесің.

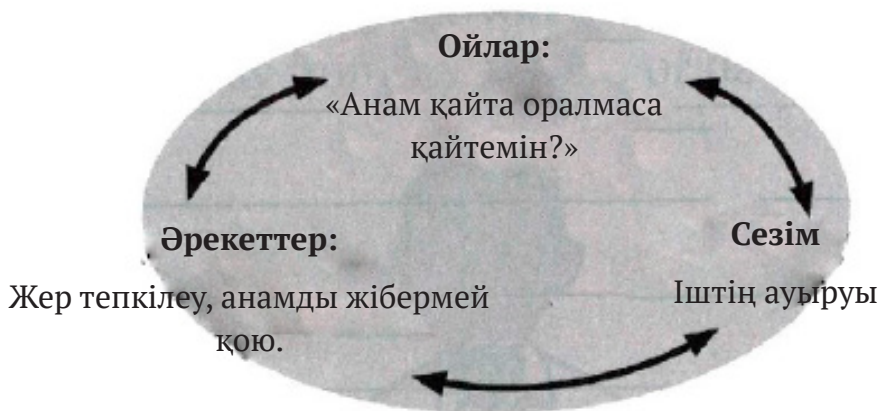
Адамдар мазасыздықты әртүрлі сезінеді. Ал сен ше? Төмендегі суретке қара. Апаңнан немесе әкеңнен алыстаған кезде не сезінетініңді айналдырып қоршап шық.



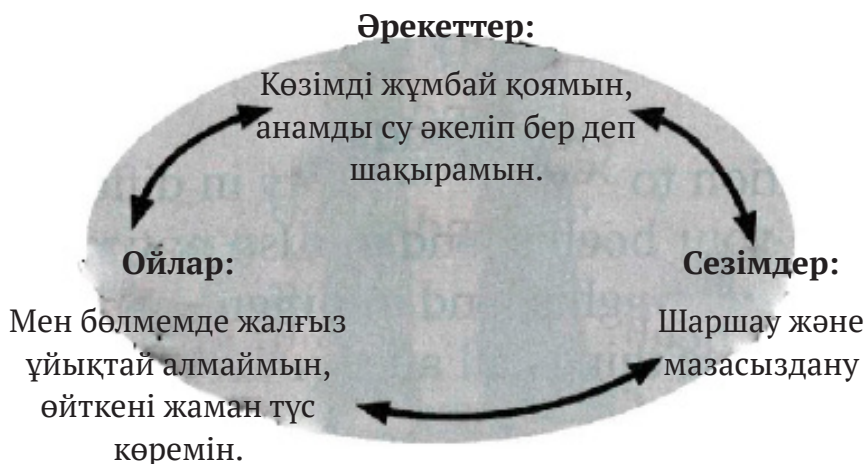
Анаңнан немесе әкеңнен алыста жүруге тура келгенде басқа қандай күйде боласың?

Денендегі мазасыздықты байқаған соң, сен ойың мен істеген әрекетіңде де мазасыздық барын сезіне аласың. Осы нәрсенің бәрі бір-біріне әсер етеді.

«Анам қайта оралмаса қайтемін?» деген сияқты мазасыз ойлар пайда болған кезде, сен қорқынышты әрекет істей бастайсың: аяғыңмен жер тепкілейсің немесе анаңа жабысып алып, жібермей қоясың, осылайша сен ішіңнің ауырғаны сияқты жайсыз сезімдерді ушықтырып жібересің.



Міне, тағы бір мысал. Төсекке жатқан кезде ұйықтамай, анаңды немесе әкеңді су әкеліп беріңіз деп мазалай бересің. Мұндай әрекеттер шаршау және мазасыздану сезімін ұлғайтып, беймаза ойларыңды одан әрі ушықтырып жібереді!



Ата-анасы оны сынып есігінің алдында қалдырып кеткенде, Марат алаңдай бастайды, сөйтіп терлеп кетеді және аяғының әлсірей бастағанын сезеді. Ол мектепте тым көңілсіз, жабырқаңқы болады деп ойлайды, содан кейін орнынан қозғалмай, қатып тұрып қалады. Бұл оның беймаза сезімдерін одан әрі ушықтырып жібереді.

Сен Мараттың **ойларын, әрекеттерін** және денесіндегі беймаза **сезімдерінің** қандай екенін жаза аласың ба?



Ең қуантарлығы, Мараттың өзін жақсы сезіну үшін ойын немесе әрекетін өзгертуіне мүмкіндік беретін амалдар бар. Сен де ол ойлар мен әрекеттерді біле аласың! Келесі тарауда біз «Ұшу сабақтары» бойынша жұмыс істеп, өзімізді жақсы сезіне түсу үшін ойларымыз бен мінез-құлқымызды өзгертуді үйренеміз!



КӨРУ МҮМКІНДІГІҢДІ ТЕКСЕРІП АЛ

Ұшқыш ұшуға дайындалған кезде, ең әуелі өзінің көру мүмкіндігін тексеріп алады. Ол бүгінгі күннің ұшуға ыңғайлы, ашық екеніне, көру кеңістігін жабатындай аспанды қара бұлт торлап тұрмағанына көз жеткізеді.

Алдыңғы тараудағы шеңберлер есінде ме? Ойлар, әрекеттер мен сезімдер бір-біріне әсер етеді.

Бұл сен не туралы **ойласаң**, ол өзіңді қалай **сезінетініңе** және **әрекет ететініңе** ықпал ете алатынын білдіреді.

Кейде балалар **мазасыздығын** ушықтыратын ойларға беріледі.

Ол ойлар бәрін анық көруге кедергі келтіретін аспандағы қап-қара бұлттарға ұқсайды.



Ата-анасынан алыстаған кезде балаларды мазасыздандыратын ойлардың кейбіреуі мынадай:

Күтуші жақсы адам емес. Онымен бірге көңілді жүру мүмкін емес.

Анам жоқ, оған бірнәрсе болады, ол енді ешқашан қайтып оралмайды!

Мен мектепте сансырап қаламын. Қайда бару керектігін таба алмай қалсам не болады?

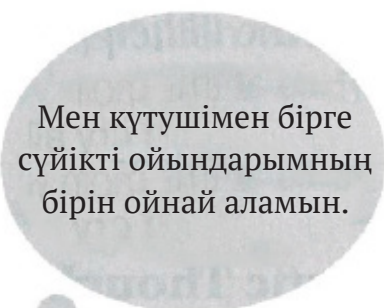
Төсегімнің астында құбыжық бар. Егер ұйықтасам, ол мені жеп қояды!

Бұл ойлар балаларды көбірек немесе азырақ **мазасыз** сезінуге мәжбүрлейді деп ойлайсың ба? Ата-анаңнан алыстап, жалғыз қалған кезде қиын шығар, бірақ мұндай ойлар жағдайды қатты қиындатып жібереді. Сен **күйгелектендіретін** ойлар **пайдасыз ойлар** деп аталады.

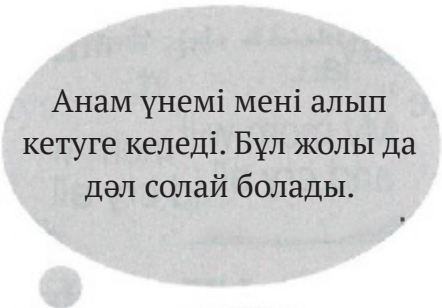
Ал бұл **пайдасыз ойлардың** шынайы өмірде іске асуы неғайбыл екені – жақсы жаңалық. «Ешқашан», «әрқашан» және «мүмкін емес» деген кейбір маңызды сөздерді абайлап айтқан дұрыс. Егер сенің ойларыңда осы сөздер болса, онда оның шынайы еместігіне сенімді болуға болады.

Сен **шынайы ойларға** беріліп, пайдасыз ойларыңнан арыла аласың. **Шынайы ойлар** пайдасыз ойларға қарағанда шындыққа әлдеқайда жақын болады.

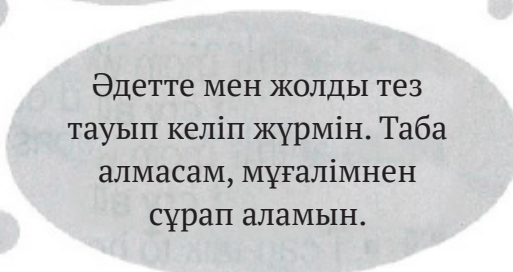
Мысалы, балалар төмендегідей **шынайы ойларды** ойлауына болады:



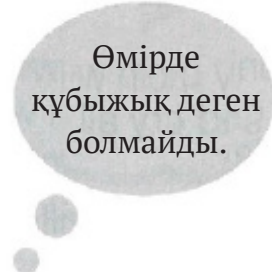
Мен күтушімен бірге
сүйікті ойындарымның
бірін ойнай аламын.



Анам үнемі мені алып
кетуге келеді. Бұл жолы да
дәл солай болады.



Әдетте мен жолды тез
тауып келіп жүрмін. Таба
алмасам, мұғалімнен
сұрап аламын.



Өмірде
құбыжық деген
болмайды.

Бұдан басқа да шынайы ойларды ойлап таба аласың ба?



Сандуғаш Нәзіктің үйіне қонудан қорқатын. Ата-анасынан алыстай қалса, өзі бір нәрсеге ұшырап қаламын деп ойлайтын. Шын мәнінде, оның басына сан түрлі, түсініксіз ойлар келіп-кетіп жататын. Олардың кейбіреуі мүлде **пайдасыз** еді. Сандуғашқа **шынайы ойларды пайдасыз ойлармен** салыстыра отырып, **пайдасыз ойларды** алмастыру үшін қандай **шынайы ойларды** қолдана алатынын түсіндір.

Пайдасыз ойлар

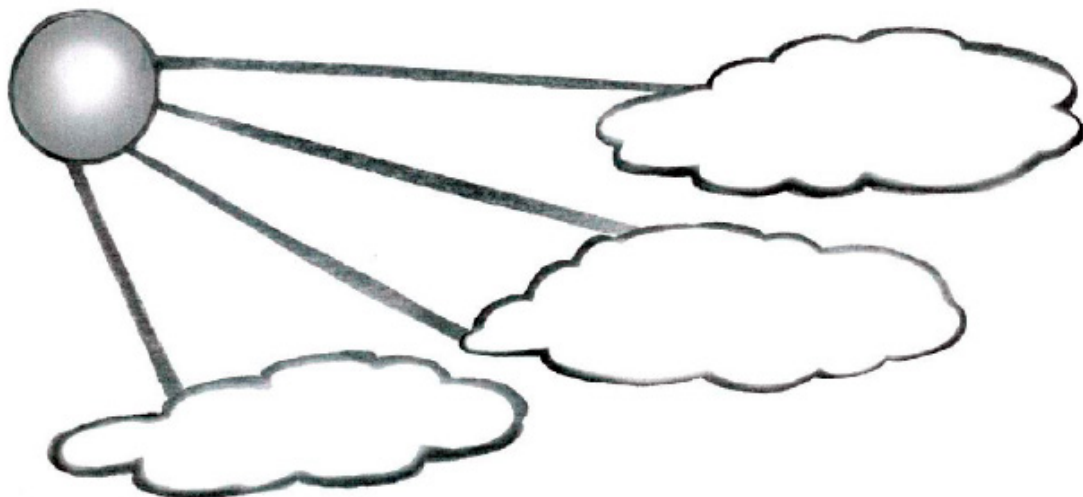
- ☒ Мен Нәзіктің жақсы көретін ойындарын ойнай алмаймын.
- ☒ Нәзіктің анасы мен жей алмайтын тамақ жасайды.
- ☒ Айтатын ештеңем болмағандықтан, оның ата-анасы мені ақылсыз деп ойлауы мүмкін.
- ☒ Анам мені сағынып, түнімен жылап шығады.

Шынайы ойлар

- ☒ Мен жаңа ойынды қалай ойнау керектігін үйреніп, ережелерін оқып аламын немесе көмек сұраймын.
- ☒ Мен оның ата-анасынан гитара тартуды өтінемін. Өзім де үйреніп жүргендіктен, бұл маған қызық болары сөзсіз.
- ☒ Ата-анам киноға барып, уақыттарын көңілді өткізеді.
- ☒ Нәзік өзі жақсы көретін тағамын ұсынады, маған ол маған ұнайтыны сөзсіз.

Бұған тәжірибе керек. Бірақ өзің де **пайдасыз ойларыңды** тұқырту үшін **шынайы ойлар** ойлап табуыңа болады. Ата-анаңнан алыста қандай мазасыз күйге түскенің туралы ойла. Сол кезде қандай пайдасыз ойлар келді? Оларды төмендегі бұлттарға жаз.

Енді қандай да бір **шынайы ойға** беріле алдың ба?. Оларды күн сәулелеріне жаз.



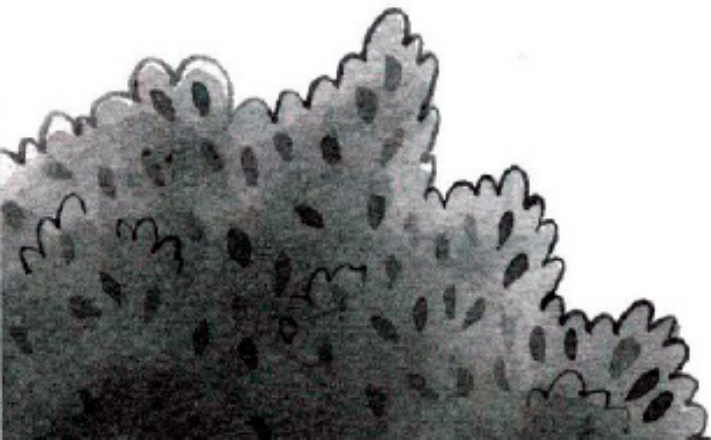
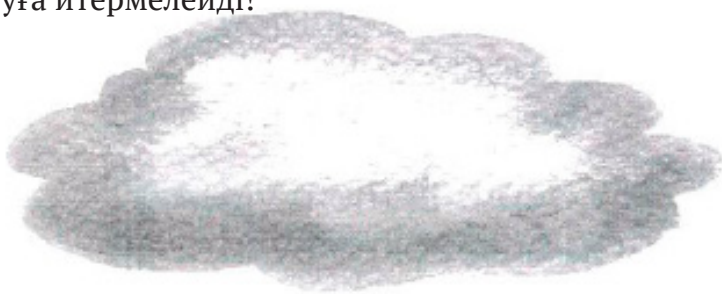
Күн сәулесі сен анық көретіндей етіп, осы қара бұлттарды ыдыратып жібереді. Сенің көру мүмкіндігің жақсара түскені күмәнсіз!



ҚЫЗУДЫ АРТТЫР

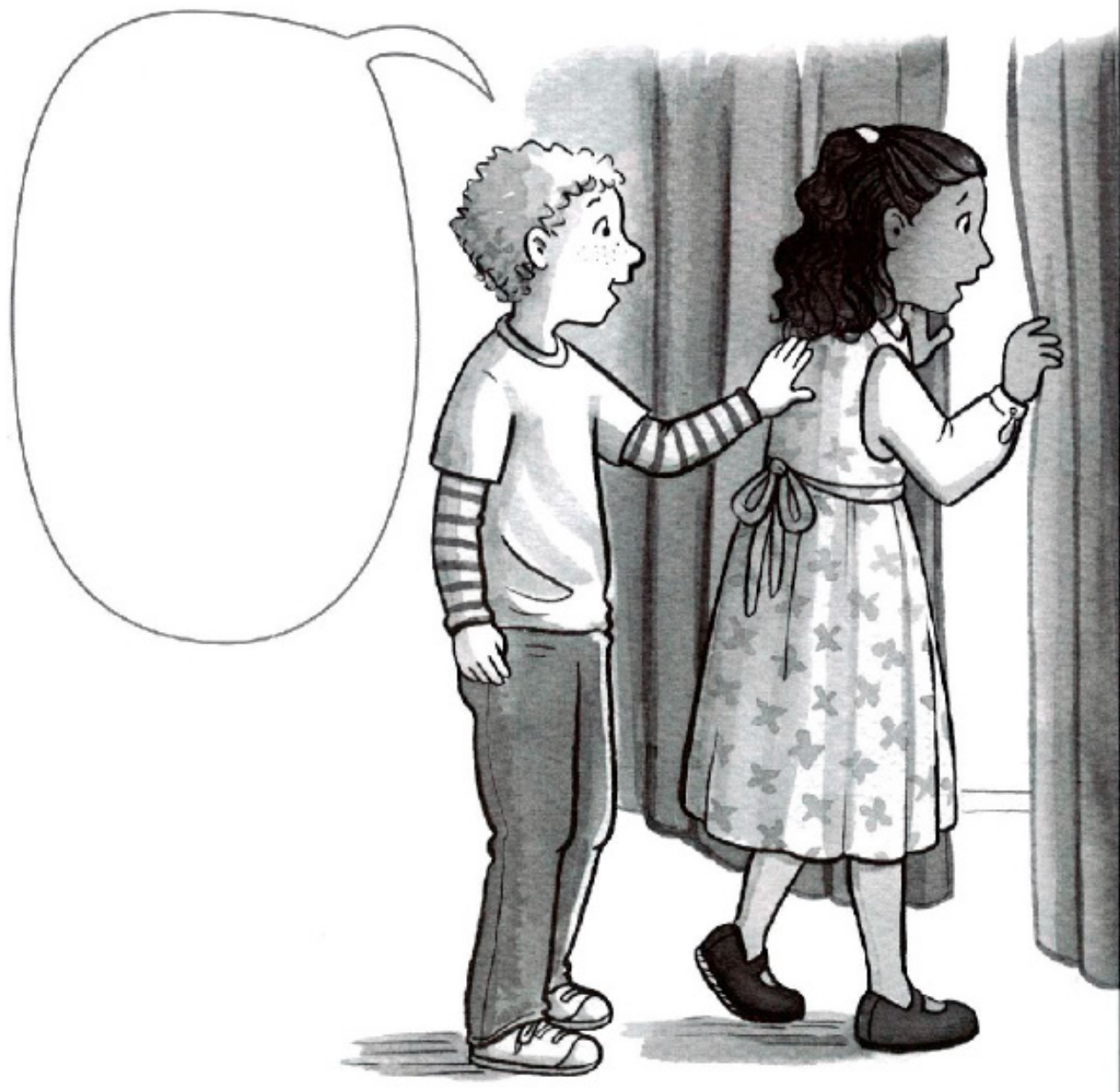
Ұшқыш әуе шарының биігірек ұшқанын қаласа, шар ішіндегі қызуды арттыруы керек. Ол қызуды арттырған сайын, әуе шары да жоғарылай береді.

Шабыттандыратын ойларды ойлап, өзіңе сену де – әуе шарының ішіндегі ауаны қыздыра түсу секілді. Ыстық ауамен толтыра түскен сайын әуе шарының биіктей беретіні сияқты, **шабыттандыратын ойлар** да сенің еңсеңді көтеріп, батыл болуға итермелейді!





Шабыттандыратын ойлар ойлау шешен сөйлеуге ұқсайды. Ең жақын досың батылдықты қажет ететін бір іс істеуі керек делік. Мысалы, қойылымға қатысуы керек немесе жазғы лагерьге баруға тиіс. Оның батылдығын арттырып, жігерін жану үшін не айтар едің?



Сол сияқты сен де асқақ ойлар ойлап, өзіңе сену арқылы өз-өзіңе жақсы дос бола аласың! Шабыттандыратын ойлар – саған сенімділік беретін және өзіңнің қаншалықты күшті екеніңді есіңе салып тұратын, үмітіңді оятатын ойлар.

Балақайлардың көңілін көтеріп, шабыттандыратын ойлардың аз-кем мысалы мынадай:

«Мен мектептен көп нәрсе үйренемін».

«Үзіліс кезінде Асқат досыммен ойнаймын».

«Көркемсурет сабағында анама әдемі сурет салып беремін».

«Досымның үйінде қызықты фильм тамашалаймын».

«Күтушімен бірге дәмді бәліш пісіремін».

«Мен батырмын және батылмын».

«Мектепте өзім сенетін жақсы достарым бар».

«Атам мен әжем мені жақсы көреді. Олардың үйіне барған керемет».

«Барымды салсам, бұл істі тындыра аламын!».

Мына балалар **пайдасыз ойлар** ойлап тұр! Сен оларға **шабыттандыратын ойлар** ойлап тауып, пайдасыз ойларын тұқыртуға, сөйтіп жақсы бола түсуіне көмектесе аласың ба?

Лагерьге барсам,
ата-анам мені
ұмытып кетеді.



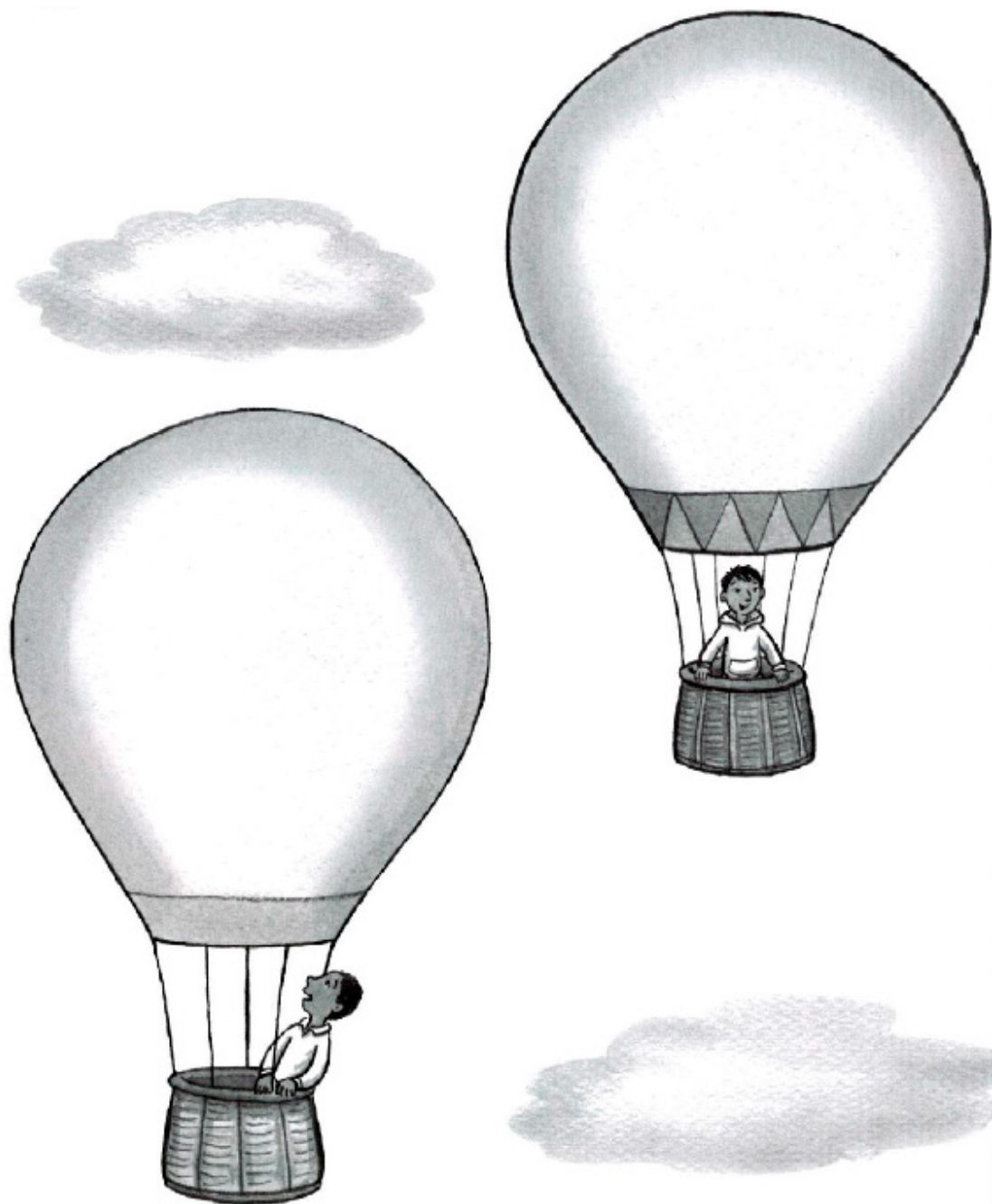
Жүзу тобында
ешкімді
танымаймын,
ешкімге де
ұнамаймын.



Мектепке барсам,
әкем ініммен қалады
да, оны менен де
артық жақсы көріп
кетеді.



Тағы бірдеңе ойлап таба аласың ба? Әрбір шарға шабыттандыратын ойлардың мысалын жаз да, қызуды арттыр, биік самға!.



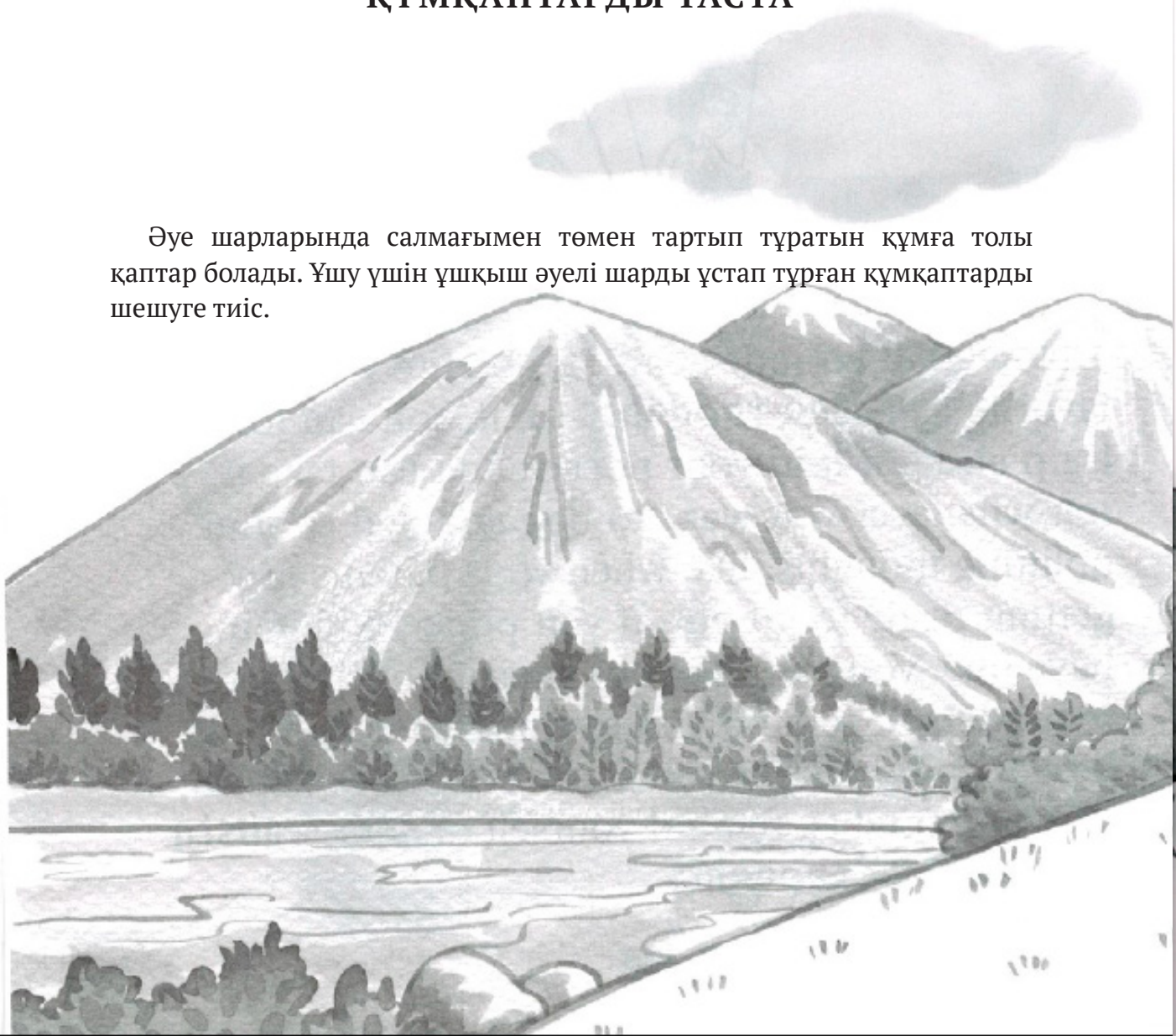


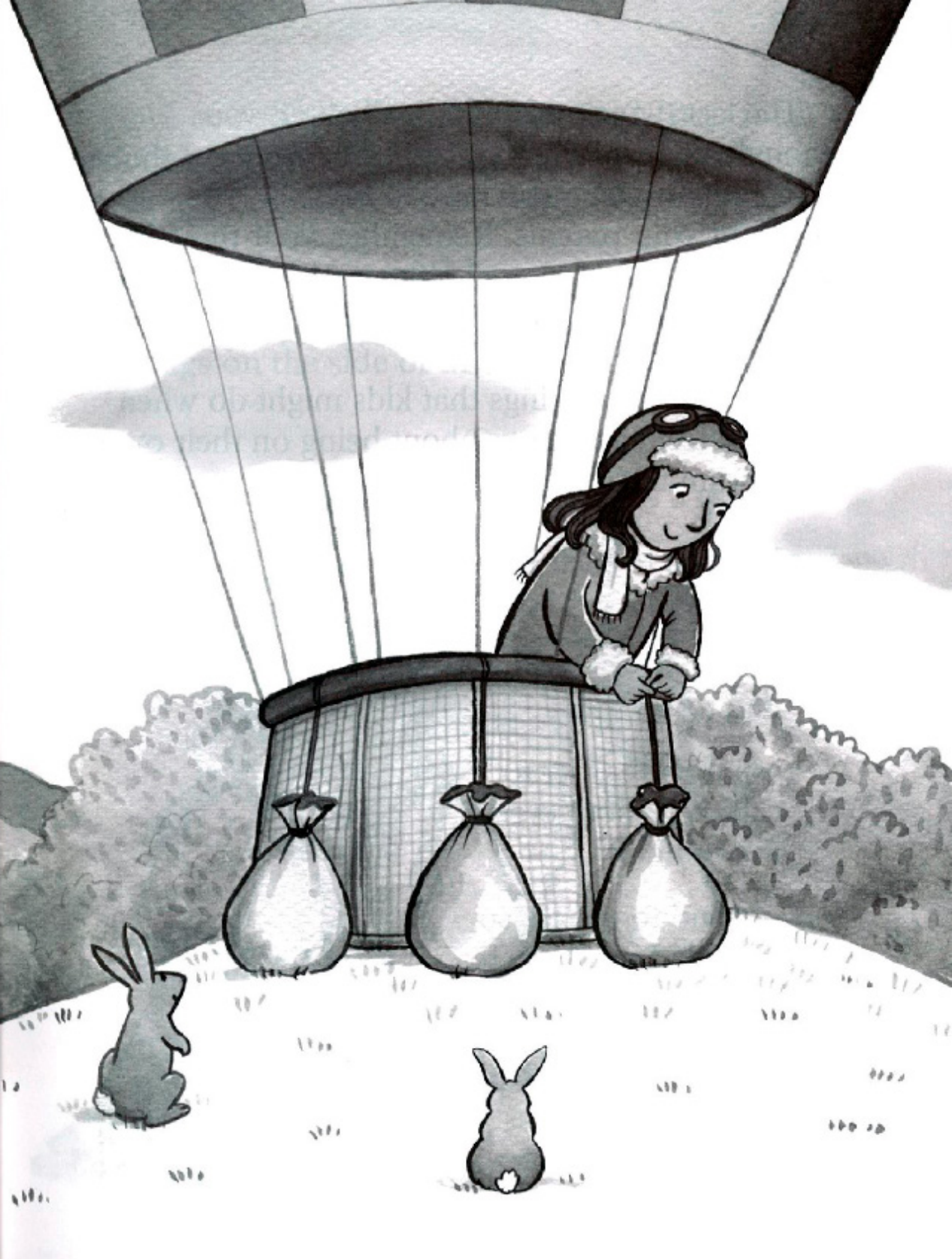
Енді карточкаларды ал да, оларға өзіңнің сүйікті, **шабыттандыратын ойларыңды** жаз. Оларды жинап, қалтаңа салып қойсаң болады. Өз ойларыңды есіңе түсіргің келген кезде, оны қайталап оқып тұра аласың. Үйде жалғыз болсаң, шабыттандыратын ойларды еске салатын ескертпесін қосып, смартфонды да пайдалансаң болады. **Пайдасыз ойларға** берілген сайын, өзіңнің **шынайы** және **шабыттандыратын ойларыңды** ойла.



ҚҰМҚАПТАРДЫ ТАСТА

Әуе шарларында салмағымен төмен тартып тұратын құмға толы қаптар болады. Ұшу үшін ұшқыш әуелі шарды ұстап тұрған құмқаптарды шешуге тиіс.





Соңғы екі тарау сенің ойларың туралы болды. Енді үйіңнен немесе ата-анаңнан алыстап кеткен кезде не істеу керектігі жайлы ойланып көрейікші. Есіңде болсын, сені ойларың, сезімдерің және әрекеттерің бір-біріне әсер етеді. Сенің істеген әрекеттерің ойларың мен сезімдеріңе ықпал етуі мүмкін.

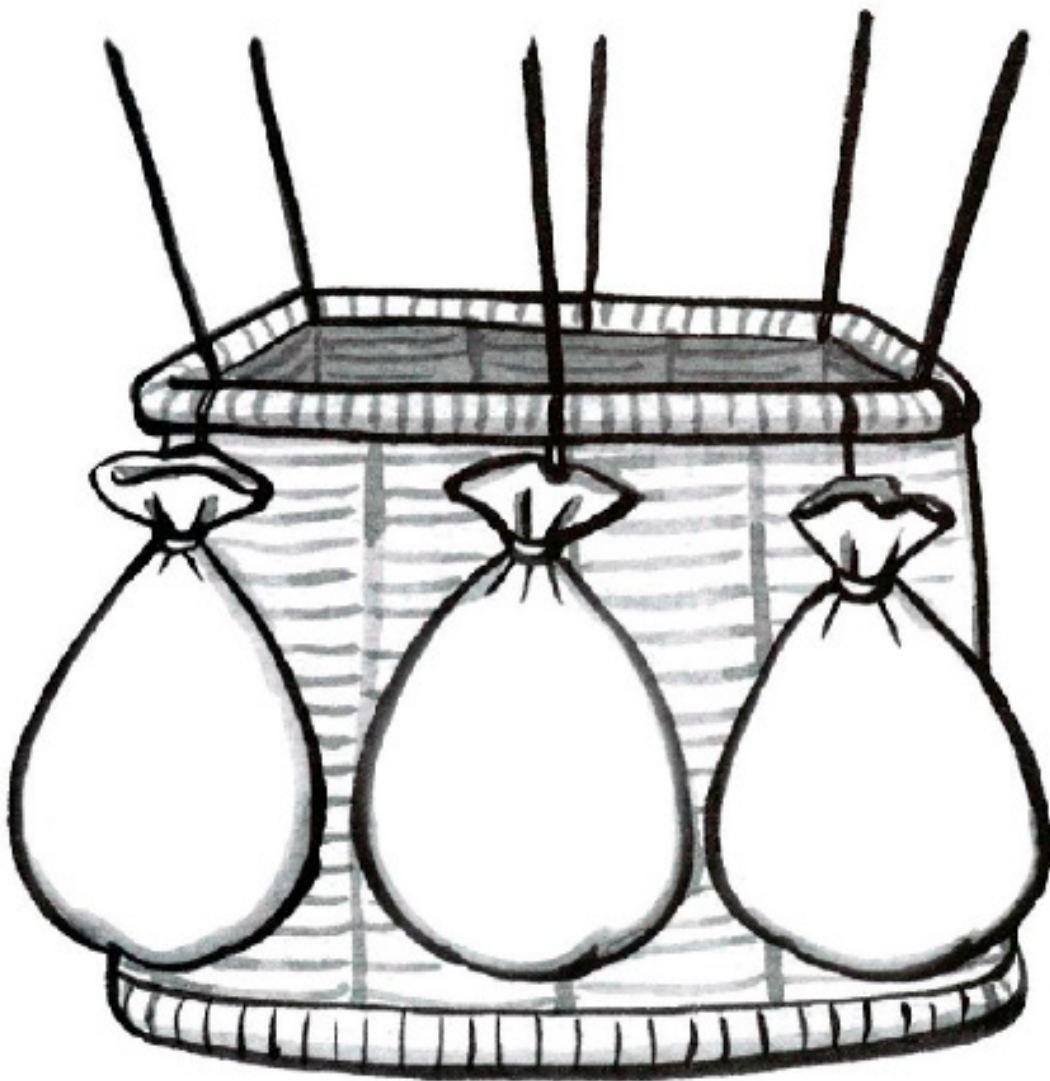
Кейбір балалар анасынан немесе әкесінен алыстап, мазасызданған кезде мынадай әрекеттер жасауы мүмкін:

- ☒ Анасын ұстап алып, жібермей қояды.
- ☒ Ата-анасына кетпе деп айқайлайды.
- ☒ Мұғалімінен әр бес минут сайын анасына қоңырау шалуын өтініп сұрай береді.
- ☒ Әкесі келіп алып кетуі үшін тірік ауырып қалады.



Сенің де осылай істеген кездерің болды ма? Мұндай әрекеттер әуе шарын төмен тартып тұрған құмқаптарға ұқсайды.

Өзіңді төмен тартатын қандай әрекеттер жасауың мүмкін? Оларды әуе шарына ілінген құмқаптарға жаз.

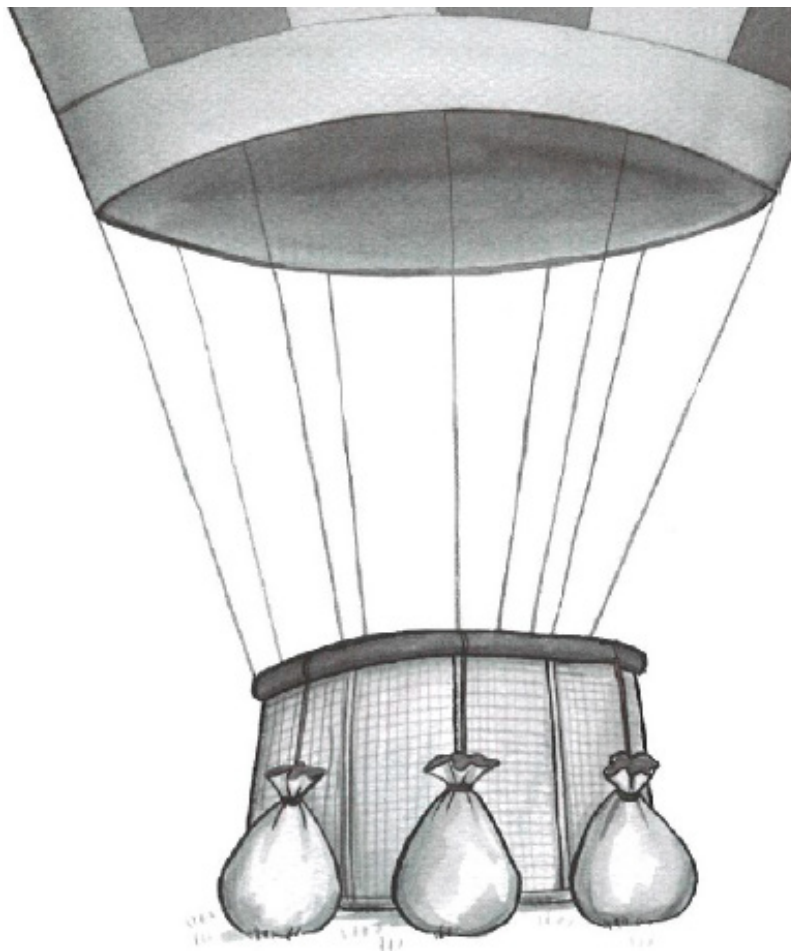


Сенің пайдасыз әрекеттерің құмқаптар секілді үнемі кері тартып тұрады. Дегенмен жақсы жаңалық та жоқ емес – пайдалы әрі шабыттандыратын әрекет істеуіңе болады!

От пен жылу әуе шарын көтеретіні секілді, жақсы әрекет те ойыңды жақсы нәрселерге бағыттайды.

Ата-анаңнан алыстамас бұрын істеп көруге болатын бірнеше пайдалы әрекетті мысалға алайық.

Сен мұндай пайдалы әрекеттерді бірнәрсе істемес бұрын, мысалы, мектепке бармай тұрып немесе бөлмеңде жалғыз ұйықтамас бұрын немесе ата-анаң сені күтушімен қалдырып, қонаққа, кетпей тұрып істе.



- ☒ Ата-анаңның уақытты жақсы өткізіп келетініне сенетініңді айт.
- ☒ Әкеңе өзіңнің қандай күйде (көңілсіздік, қорқу және т.б.) екеніңді, бірақ ол сезімдерді жеңуге тырысып көретініңді айт.
- ☒ Ата-анаңа барынша батыл болатыныңды айт.
- ☒ «Көріскенше, жақсыларым!» де.
- ☒ Анаңды құшақта да, бөлмеңе кіріп кет.
- ☒ Терең тыныс ал да, онға дейін сана.
- ☒ Мұғаліміңе қорқып тұрғаныңды, сонда қорқынышыңды білдірмеуге тырысатыныңды айт.
- ☒ Анаңнан өзіңді жігерлендіруін сұра.

Кейде балалар «сау болыңыз» деп айтуға қиналады. Шындығында, кей тілдерде «сау болыңыз» деген сөз жоқ. Адамдар «көріскенше» немесе «амандықта жүздескенше» десіп жатады. Осылайша сен олармен көп ұзамай қайта кездесетініңді, бұл айырылысудың ұзаққа созылмайтынын білесің. Егер бұл саған көмектеседі деп ойласаң, онда «сау болыңыз» деген сөздің орнынан «көріскенше» деп айтып көр.

Ата-анаңнан алыста жүрген кезде мынадай пайдалы әрекеттерді жасап көрсең деболады:

- ☒ Сүйікті әңгімеңді оқы.
- ☒ Ата-анаң келгенше тосынсый дайындап қой.
- ☒ Сүйікті ойыныңды ойна.
- ☒ Терең тыныс ал.
- ☒ Досыңды құшақта.
- ☒ Үй жануарларын еркелетіп, солармен ойна.
- ☒ Күтушіңмен ойна.
- ☒ Үзіліс кезінде ойын ойна.
- ☒ Әуен тыңда немесе әуен жаз.
- ☒ Үй тапсырмаларын орында.
- ☒ Досыңмен телефон арқылы сөйлес.
- ☒ Қолыңа сәтті бойтұмарыңды, мысалы, тасты немесе бақалшықты ұстап тұр.
- ☒ Қолыңның бұлшықеттерін қатайтып, қайта босат. Басқа бұлшықеттеріңді де (бет, қол, аяқ, қарын) дәл солай жаттықтыр.
- ☒ Жаттығулар жаса, мысалы, секір немесе жүгір.
- ☒ Өзіңді жалғыз және саяқ сезінбес үшін кітаптарыңды оқып, ойыншықтарыңмен ойна.

Ата-анаң бір жаққа кетпес бұрын істеуге болатын кез келген пайдалы әрекет ойлап табуға болады.

АЖЫРАҒАНҒА ДЕЙІН

АЖЫРАП ЖҮРГЕН КЕЗДЕ

Қайталанатын ойларды, сезімдерді және әрекеттерді есіңе түсір. Кейбір пайдалы ойлар мен әрекеттердің қандай екенін білетін болғандықтан, олардың бір-біріне қалай әсер ететініне назар аударайықшы.

Мақсаттың ата-анасын сыныптастары қонаққа шақырыпты, ол енді түнде жалғыз қалатын болды. Алғашқыда ол қатты уайымдады, жалғыз өзі қалғысы келмеді. Анасына жабысып алып, оның жібергісі келмей жылады.



Бірақ содан кейін ол пайдалы әрекеттер істеуге тырысып көрген кезде, сезімдері мен ойлары өзгерді.



Қане, Мақсатқа көмектесіп жіберейік! Қандай әрекеттер оның ойы мен сезіміне әсер етеді деп ойлайсың?

Әрекеттер	Ойлар	Сезімдер
Анаң келгенше, оған арнап сурет салып қоямын.	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Әрекеттер	Ойлар	Сезімдер
Күтушімен бірге ойнағым келетін ойындарды таңдаймын.	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Әрекеттер	Ойлар	Сезімдер
«Лего» ойыншығын құрастырып бітіп, оны анам келген кезде көрсетемін.	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____
	_____	_____

Енді сенің кезегің. Бірнеше күн бойы ата-анаңнан алыстап қалған кезде не істегеніңді, ойлағаныңды және қандай сезімде болғаныңды (денеңдегі сезімдерді де қоса жаз) кестеге жазып қой.

	1 күн	2 күн	3 күн
Мен қайда болдым?			
Не істедім?			
Не ойладым?			
Қандай сезімде болдым?			

Өзіңді жақсы сезінуге жол ашқан **шынайы, шабыттандыратын ойлар** немесе **пайдалы әрекеттер** жайлы ойланып көрдің бе?



АСЫҚПА

Сен мінген әуе шары жоғарылап бара жатыр деп елестет.

Сен ағаштардың көз алдында қалай кішірейіп, өзіңнің жоғары қарай баяу көтеріліп бара жатқаныңды байқайсың. Ақыры соңында кең алқап пен орманға көз жібере аласың!

Әуе шарымен ұшу жылдамдықты арттырып, мәреге бірінші жетуге тырысатын жарыс көлігін жүргізуге ұқсамайды. Сен әдемі табиғат пен сұлу көріністі тамашалап, әуе шарымен уақытыңды көңілді өткізе аласың.

Шын мәнінде, үйрене жүріп, асықпаған дұрыс. Өйткені асықпай үйренсең, көңіл күйің де жақсы болады!



Мұның қалай іске асатынын ойланып көрейік:

Саған велосипедті дұрыс тебуді үйретті ме? Алғашқыда өте қиын сияқты көрінеді, бірақ уақыт өте келе сен құламай, сенімді жүргізуге машықтанып алдың!



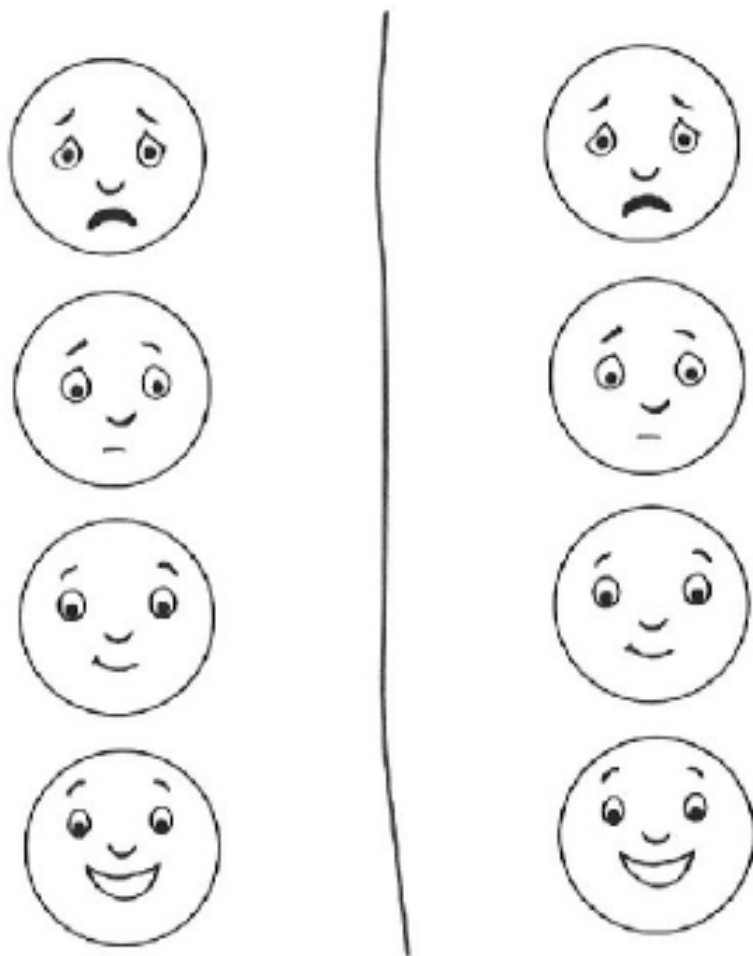
Жүзуді үйрену де сол сияқты. Әуелі қиын болды, бірақ бірте-бірте сен еркін құлаштап, тіпті брасс әдісімен жүзуді де үйрендің.



Алғашқыда қиын болып көрінетін, бірақ уақыт өте келе өзің бой
үйретіп, меңгеріп алған тағы қандай нәрселерді еске түсіре аласың?



Алғашқы сәтте қорқыныш ұялатқан нәрселер туралы ойлан (алғаш велосипед тебуді немесе жүзуді үйренген кезде, я болмаса алдыңғы тарауларда жазғанда немесе суретін салғанда қандай сезімде болғаныңды жазуыңа болады). Енді төмендегі суреттерді пайдаланып, әр кезде қорыққаныңды әңгімеле. Бірінші рет осы шаруаны қолға алған кезде қалай қорыққаныңды көрсететін сол жақтағы смайликті дөңгелекте. Ал оң жаққа біраз машықтанған соң қалай қорыққаныңды танытатын смайликті дөңгелекте. Енді екі смайликтің арасына сызық қой.



Уақыт өте келе қорқыныштың қалай жоғалып кеткенін көрдің бе? Көбірек жаттығу жасаған сайын, жаттығу басындағы қорқынышың да сейіле береді.

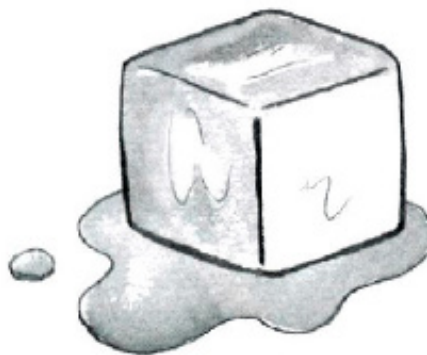
Ал енді анаң немесе әкең сені жалғыз тастап кеткенде, қорқыныштың қандай болатыны туралы ойланып көрейік.

Саған мазасыздығың тау сияқты үлкейіп, жолыңа мәңгілікке тұрып алатын сияқты көрінеді:



Тіпті уақыт өте келе, мазасыздық жанартаудың атқылағанындай қорқынышты болы түседі деп ойлауың мүмкін:

Алайда, егер сен өзіңді мазасыздандыратын іспен (мысалы, велосипед тебу) көбірек айналысатын болсаң, онда сол іске бой үйретіп, мазасыздығың азаюы мүмкін. Қорқыныш күннің астында тұрған мұз сынығына ұқсайды, уақыт өте келе ол еріп, кішірейе береді!



Салтанат жазғы лагерден қорқақтап жүр, бірақ онда барған жақсы екенін түсінеді. Оған лагерге ерте тұрып бару ұнамайтын. Бірінші күні ішім ауырып тұр деп, анасы үйде қалуға рұқсат бергенше жылады. Сол күні-ақ ол ауырғанын мүлде ұмытып кетті, бірақ келесі күні лагерге тағы бару керек дегенде не болғанын білесің бе? Оның санасына орнап алған мазасыздық бұрынғыдан да күшейіп кетті!



Демек, Салтанат шын мәнінде қорқынышын жеңе алмаған. Үйде қалса, осындай қулық оған бұл жағдайда көмектесетіндей көрінуі мүмкін, дегенмен бұл дұрыс шешім емес. Өйткені қорқатын нәрседен қаша берсең, ол бәрібір қайта оралып тұрады.

Салтанат лагердің үшінші күні қарсаңында жаттығып көрмек болды.

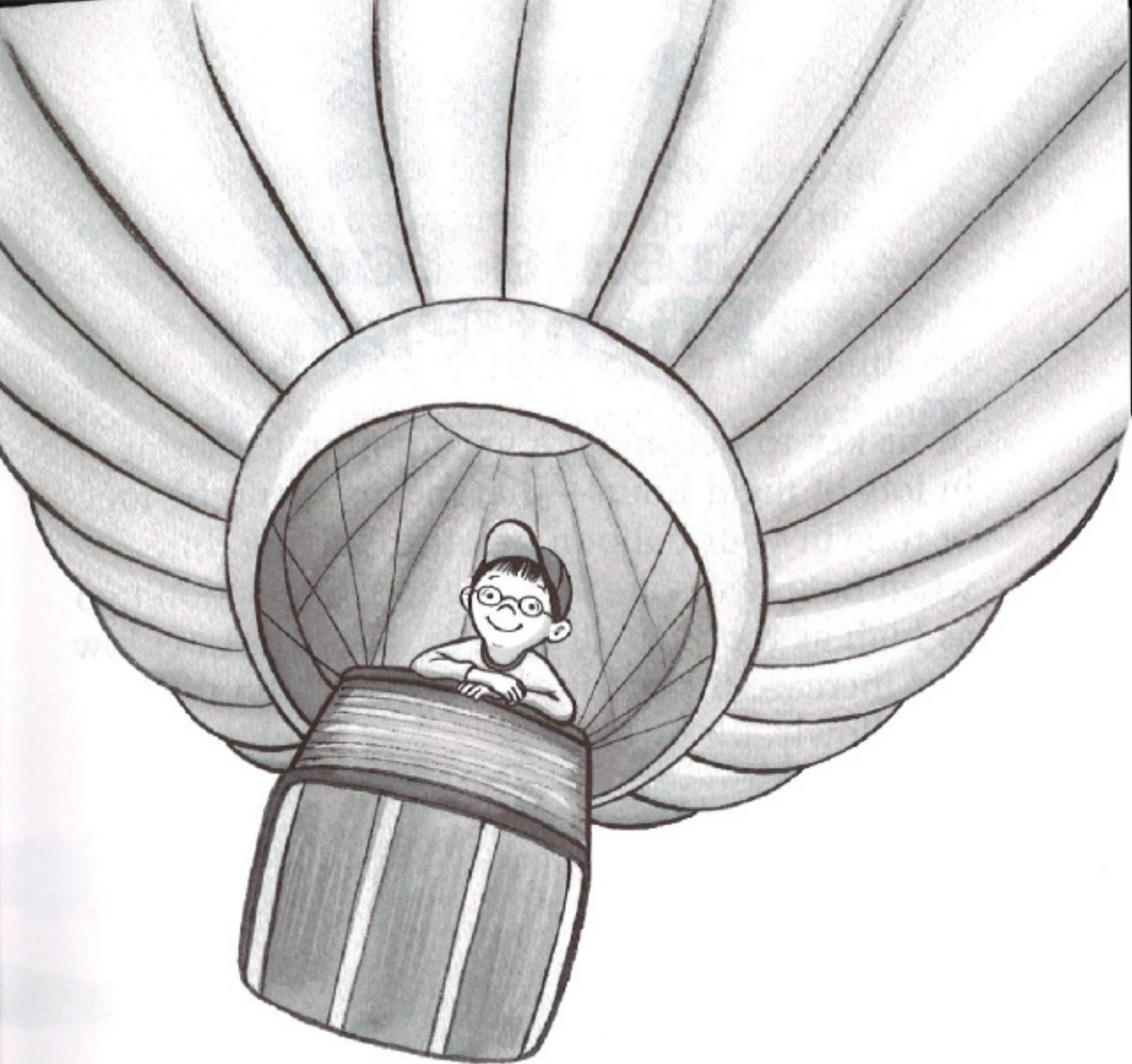
Анасы екеуі екінші күні кешке қоштасуға жаттықты. Келесі күні олар Салтанат аз-кем жаттығып алуы үшін, басқа балалар келмей тұрып, лагерге ерте барып алды.

Содан бастап ол батылдық танытып, лагерге күнде баратын болды. Ақыр аяғында кейінгі бірнеше күн ішінде мазасыздығы мүздай еріп жоқ болғанын байқады.

Аптаның соңында лагерге бара жатып аздап толқығаны болмаса, ол үйдегілермен қоштасудан қиналған жоқ.

Өзің қорқатын нәрседен айналып қаша берсең, қорқынышың көбейе береді. Егер сен велосипед теуіп немесе әуе шарымен ұшып жаттықпасаң, онда машығың шикі, бостау болады. Келесі жолы қалай істегеніңді есіңе түсіру үшін екі есе көп жұмыс істеуге тура келеді. Уайымыңды жеңу үшін үнемі жаттығу керек. Сен бой үйрету үшін, тіпті өзің қорқатын жағдайлардан ләззат алу үшін **шынайы ойларды, шабыттандыратын ойларды және пайдалы әрекеттерді** пайдалануыңа болады. Көбірек жаттыққан сайын сен велосипедтің құлағында ойнайсың, әуе шарымен еркін самғайсың! Алғашқыда қиын немесе қорқынышты көрінген мазасыздығың бірте-бірте жеңіледі.

Велосипед теуіп үйренген кезде сен бірден беріле салмай, күн сайын жаттығып, қайта-қайта бағыңды сынап көрдің. Нәтижесінде қорқынышың да басыла бастады. Егер сен велосипед теуіп үйренген кезің сияқты қайта-қайта жаттыға берсең, ата-анаңнан алыстап қалу қорқынышы да біртіндеп басыла береді. Қорқыныштан қашудың орнына, оған қарсы тұру керек. Егер сен өзіңді алаңдататын нәрселерді істей берсең, бұл **мазасыздығыңнан қорықпау** деп аталады. Мазасыздыққа қарсы тұру уақыт өте келе алаңдауыңды азайтады.



Келесі тарауда біз мазасыздықты жеңуге жаттығу үшін ұшу жоспарын жасаймыз. Неғұрлым жиі жаттығып, мазасыздығыңа қарсы тұра берсең, ол соғұрлым тез жоғалады. Сол кезде әуе шарының ұшқышы іспетті, сен көп қызыққа кенелесің!

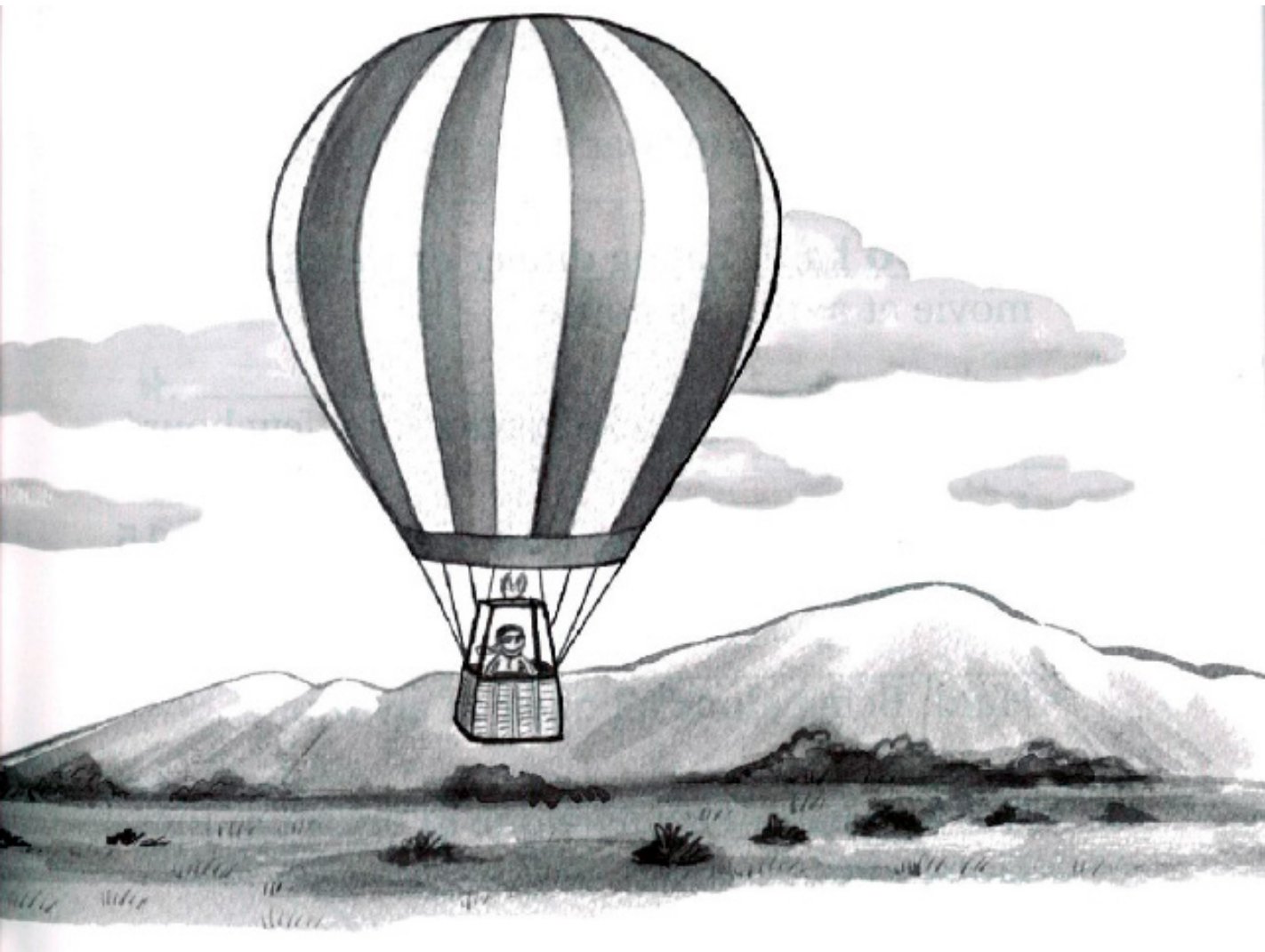


ӨЗІҢНІҢ ҰШУ ЖОСПАРЫҢДЫ ЖАСА

Шебер ұшқыш болудың негізгі кілті – мейлінше көбірек ұшу. Демек, сен ұшуға жаттығып, әуе шарында көп уақытыңды өткізуің керек. Бірақ жаңа ұшқыштар ұшуды үйреніп жүрген кезде, олар бірден ең жоғары биіктікке көтерілмейді. Олар төменнен бастап, биікке біртіндеп көтеріле бастайды.



Сенің жаттығуларың да дәл солай. Жаттығуды жеңіл істен бастауыңа болады. Бұл өзінді-өзің сынай алатындай жағдай болуға тиіс. Содан кейін келесі жолы одан қиынырақ жаттығу алуыңа болады. Сен мақсатыңа жеткенше жай адымдай аласың.



Батылдық танытқың келетін жағдайларды ойла.

Кейбір нәрселерді еске түсіру үшін бірінші тарауды қайта қарап, онда не жазылғанын оқы.

Қиын жағдайлар туралы және сені аса қатты болмаса да, айтарлықтай мазасыздандыратын жағдайлар туралы ойлан. Оның кейбір мысалы мынадай:

- ☒ Қиын: досымның үйіне қону.
- ☒ Аса қиын емес: досымның үйінде ас ішу немесе фильм тамашалау.
- ☒ Қиын: бірнеше сағат бойы күтушімен бірге қалу.
- ☒ Аса қиын емес: күтушімен 15 минут бірге болу.
- ☒ Қиын: түні бойы өз бөлmemде жалғыз қалу.
- ☒ Аса қиын емес: бөлmemде жалғыз өзім 15 минут ойнау.

Батылдық танытқың келетін 3-6 жағдай туралы ойлауға тырыс.

1. _____

2. _____

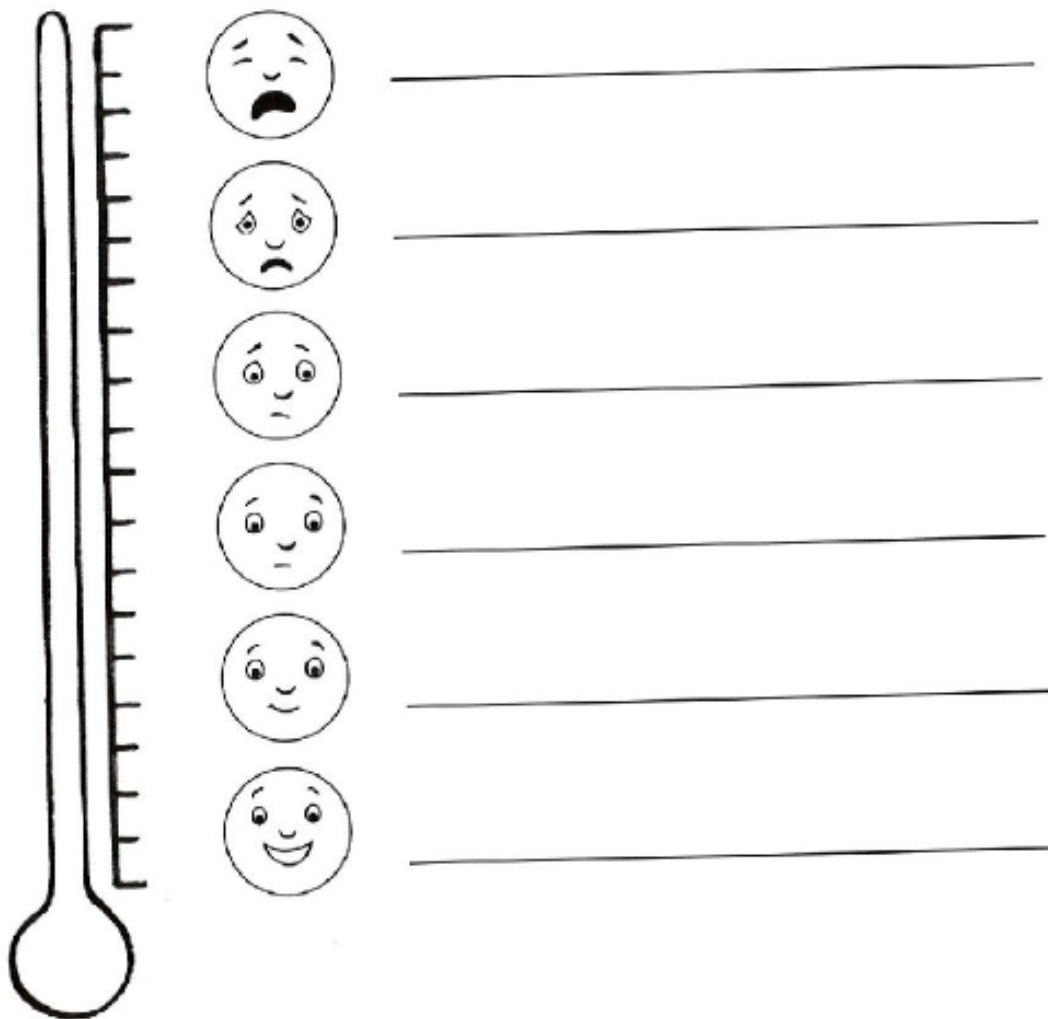
3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Енді әр жағдайда қорқыныштың қаншалық зор екенін көру үшін мына термометрді пайдаланамыз. Бұл жағдайларды ретімен орналастыр. Ең жеңіл жағдайларды термометрдің төменгі жағына, ең қиындарын жоғарғы жағына қой. Өзіңде кем дегенде бір немесе екі жеңіл, орташа және қиын жағдайдың бар екеніне көз жеткіз.



Бұл жағдайлар ең жеңілінен басталып, ұшу жоспарына тәжірибені көбейту үшін енгізіледі.

Енді біз ең жеңілінен бастай отырып, жаттығуға арналған бірнеше жағдайды таңдаймыз.

Біріншіден, өзің термометрмен өлшеген жағдайларға көз жүгірт. Оны осы кітапты бірге оқып отырған анаңмен, әкеңмен немесе басқа бір ересек адаммен бірге істе.

Олардың әрқайсысына бірге қарап, сені әлі де мазасыз күйге түсіріп жүрген жағдайдың ең жеңілінен бастап қалай жұмыс істеу және қандай ретпен әрекеттену қажеттігін шешуге тырысыңдар.

68-69 беттегі ұшу жоспары бағанының сол жағына жағдайларды жазып шық. Сондай-ақ ол жерде кімнің болатынын және не істейтінін жазуды ұмытпа.

Ақмаралдың ұшу жоспарын қалай толтырғанын көрейік.

Ақмаралдың ұшу жоспары	
Мұны жаттығудан бұрын толтыр	
Жағдайлар	Ол жерде кім болады және олар не істейді?
Анам жұмыстармен шығып кеткенде, күтушімен 20 минут отыру	☒ Мен, анам және күтуші. ☒ Күтуші келеді. Анам менің бетімнен сүйіп, құшақтап, «сау бол» дейді де, үйден тез шығып кетеді.
Анам үйде болған кезде, күтушімен бір сағат сыртта серуендеу	☒ Күтуші, анам. ☒ Күтуші келеді, анам мені құшақтап, «көріскенше, жаным» дейді. Күтуші екеуміз үйден жылдам шығып кетеміз.
Құрбымның үйіне қону	☒ Құрбым, Құрбымның анасы, менің әкем. ☒ Құрбым мен оның анасы мені алып кетуге келеді. Әкем үйде қалады, біз құшақтасып, бір-бірімізбен қоштасамыз. Әкем маған жолашар тас береді.

Кестеде Салтанаттың әр жағдайдың басындағы және соңындағы мазасыздық деңгейі ұпаймен белгіленген. 1 – «мазасызданбаймын», 10 – «қатты мазасызданамын» дегенді білдіреді.

		Бұл бағанды әрбір жаттығудан кейін толтыр	
Мен не ойлаймын және не істеймін?	Жалғыз қалып үйрену жаттығуына қанша уақытың кетеді?	Жаттығу басталған кездегі қорқыныш (1-10)	Жаттығу аяқталғаннан кейінгі қорқыныш (1-10)
Анама көп ұзамай көрісетінімді айтып, батыл екенімді және өз бетіммен, күтушімен ойын ойнайтынымды өз-өзіме ескертемін.	20 минут	3	1
Шабыттандыратын ойлар жазылған карточкаларға қарап, сүйікті әндерімді айтамын.	1 сағат	5	2
Тасты қалтама салып, әкемнің қолын қысамын. «Құрбыма барып көңіл көтеріп келемін, мен келген кезде әкем осында болады» деп ойлаймын.	Түні бойы	9	3

Салтанаттың «Қалай ойлаймын және не істеймін?» бағанындағы ойларына назар аудар. Бұл – сен 3-5 тарауларда үйренген ұшу стратегияларын пайдаланып көруіңе болатын нәрсе. Пайдасыз ойларыңды ұмыту үшін шынайы ойларға беріле аласың, көңіліңді көтеру немесе пайдалы шаруалар атқару үшін шабыттандыратын ойлар ойлауыңа болады. Ол үшін, мысалы, шабыттандыратын ойлар жазылған карточкаларыңды қарап, сүйікті ойыншығыңды ермек етіп, күтушімен әңгімелес. Батылдық танытып, әуе шарымен ұшуға өзің ненің көмектесетінін тек өзің ғана шеше аласың. Салтанаттың ойларынан саған ұнағаны бар ма?



Енді сенің кезегің келді! Келесі беттегі ұшу жоспарын анаңмен немесе әкеңмен бірге отырып толтыр. Алдымен оны суретке түсіріп, көп нәрсе жопарлауыңа болады.

Алғашқы жаттығу ретінде өзіңді әлі де уайымға салатын жеңіл жағдайды таңдап ал да, біртіндеп күрделісіне қарай ауыс. Әуе шарының ішіндегі ауаны қыздырып, жоғары көтерілу үшін қалай ойлауға және не істеуге болатынын ойланып көр. **Шынайы ойларды, шабыттандыратын ойларды және пайдалы әрекеттерді** қолдануды ұмытпа!

Жаттығуға бірден кірісіп кет. Көбірек күтсең, жағдай қиындай түседі. Негізі, айырылысу кезіндегі мазасыздыққа қарағанда, айырылысу туралы ой көбірек алаңдатады.

Соңғы екі бағанды әзірше бос қалдыр. Келесі қатарға қиын жағдайларға арналған жоспар жасауыңа болады.

Сенің ұшу жоспарың

Кестені жаттығудың
алдында толтыр

Жағдай

Ол жерде кім болады
және олар не істейді?

		Бұл бағанды әрбір жаттығудан кейін толтыр	
Мен не ойлаймын және не істеймін?	Жалғыз қалып үйрену жаттығуына қанша уақытың кетеді?	Жаттығу басталған кездегі қорқыныш (1-10)	Жаттығу аяқталғаннан кейінгі қорқыныш (1-10)

Міне, тағы бір қызықты бөлік! Қаласаң, осы кітапты бірге оқып жүрген ата-анаңмен немесе ересек бір адаммен әр жағдай кезіндегі қиындықты қалай еңсеруге болатыны туралы сөйлес. Ұшу жоспары бойынша қарапайым жағдайлар үшін кішірек марапат, орташа жағдайлар үшін орташа марапат және қиын жағдайлар үшін үлкенірек марапат дайындап қойсаң да болады. Марапаттардың кейбір мысалы мынадай:

Кішірек марапаттар:

Ата-анаңмен бірге ойна, ойын алаңқайына бар, бірге кітап оқы.

Орташа марапаттар:

Атаңмен және әжеңмен бірге арнайы кешкі ас іш, торт немесе бәліш пісір, қонақ бөлмеде биле.

Үлкен марапаттар:

Хайуанаттар паркіне немесе аквапаркке барыңдар.

Әрбір жағдай үшін ата-анаңмен бірге басқа қандай марапат ойластырдыңдар? Қандай марапат алатының өзіңе байланысты.

Кішірек марапаттар

Орташа марапаттар

Үлкен марапаттар

Міне, ұшу жоспарың дайын. Енді ұшатын уақыт келді!



ҰШ ЖӘНЕ ҰШУ УАҚЫТЫН КӨБЕЙТ!

Бұл тарауда сен шебер ұшқыш болу үшін тәжірибе жинай отырып, ұшу жоспарын жүзеге асыруды үйренесің.

Бұл тараудағы жаттығуларды жасау үшін саған бір немесе бірнеше апта қажет болуы мүмкін. Өйткені сен көп тәжірибе жасап, бірнеше күннен кейін әртүрлі жағдайда өзіңді сенімді сезіне түсесің.

Бұған көп уақыт қажет болса да, сен ұшу жоспарын сақтай отырып, үйренген жаңа дағдыларыңды шынайы өмірде сынап көру үшін уақытың мен күшіңді жұмсауың керек.

Есінде болсын, шебер ұшқыш болу үшін, ұшқыштар көп уақытын көк жүзінде самғаумен өткізуі керек!



Табысқа жету үшін бірнеше кеңес ұсынамыз:

1. Оқиғаның болуын күтпей-ақ, рөлдік ойындарды жаттығу үшін қолданып көр. Бұл іс барысындағы тәжірибеге ұқсайды. Мысалы, анаңды шығып кеткен сияқты елестетесің де, сол кезде не істейтініңді тәжірибе жасап көресің. Осылайша, күтуші келіп, анаң басқа жаққа кететін болса, сен не істеу керектігін білесің.

2. Әуелі ешкім кедергі келтірмейтін жерде, яғни үйде жаттыққаның дұрыс. Егер мектепте жаттығатын болсаң, мұны сабақ басталмай тұрып, саған кедергі келтіретін адамдар көбейіп кетпес бұрын, мұғаліміңмен бірге істе.

3. Жаттығуды жүзеге асыратын уақыт келген кезде, бірден бастап кет. Ол туралы ұзақ әңгімелеп жатудың керегі жоқ. Ең қиыны – ата-анаңның немесе өзіңнің кететін және «сау бол» деп айтатын кездерің. Мұны жаттығуда да көп айта бермей, тезірек істеген жөн. Сол кезде қоштасу да жеңіл болады!

4. Мазасыздығыңның басылып келе жатқанын сезіну үшін ұзағырақ жаттыққан жөн. Бір ғана жағдайды бірнеше рет қайталап жаттығудың пайдасы зор. Мысалы, күтушімен 20 минут отырсаң, мазасыздығың басылып келе жатқанын байқайсың. Әр жаттығу сайын қорқынышың да біртіндеп азая береді.

5. Әуелі өзіңді аздап мазасыз сезінесің. Егер мүлде мазасызданбасаң, онда алғашқы жаттығу үшін тым қарапайым жағдайды таңдаған болуың мүмкін. Басқа жағдайды таңдап, тағы қайталап көр!

6. Ұшу жоспарын ретімен орындап, әр жаттығудың қалай өткені туралы есеп беріп отыр. Бәрі қиын болып көрінгенде өзіңді қалай дайындай алатынына көңіл аудар.

7. Жаттығуды күнде жасап тұр. Бір жаттығуды әр күн сайын, 7-14 күн бойы үзбей жаса. Әуелі жеңіл жағдайдан бастап, бір немесе екі апта ішінде қиын жағдайды меңгеріп алатындай етіп аяқта. Әр жағдайға қанша уақыт жаттығатының өзіңе, ата-анаң және таңдаған жағдайыңа байланысты. Кейбір балалар өзін жайлы сезініп, келесі жағдайға (орташа, содан кейін қиын, т.с.с.) өту үшін жеңіл жағдайға бір-ақ рет жаттығады, ал кейбіреулер үш рет жаттығады.

8. Сен бір жағдайды күніне 2-3 рет немесе қажет болса бірнеше күннен кейін сәл үзіліс жасап қайталап көруіңе болады. Жаттығуды барынша ұзақ жасауға тырыс. Мысалы, егер ата-анаң үйден 15 минутқа шығып кетсе, келесі жолы – жарты сағат, содан кейін бір сағат деп уақытты ұзарта отырып жаттығу жасауға тырыс.

Бастауға дайынсың ба? Ұшу жоспарындағы бірінші жағдайдан баста. Жаттығуды бастайтын жерге бар. Ұшу жоспарына қара және жаттығуды бастайтын кездегі мазасыздығыңа баға бер.

Жаттығудан кейін ұшу жоспарының соңғы бағанынан жаттығу аяқталғаннан кейін (жаттығу аяқталар алдында, ата-анаң келерден бірнеше минут бұрынғы) қаншалықты мазасызданғаныңды бағала. Жаттығудың соңына қарай өзінді жақсырақ сезіндің бе?



Қарапайым үлгі орнына өзіңнің ұшу жоспарыңның фотокөшірмесін қолдануыңа болады немесе басқа қағазға жаңа ұшу жоспарын жасап алғаның да дұрыс. Өйткені сен бірнеше тәжірибелік жаттығуды қатар жасауды жоспарлай аласың. 7-14 күн жаттыққаннан кейін қорқыныштың басылғанын байқасаң, онда келесі тарауды бастауыңа болады!



ТОҒЫЗЫНШЫ ТАРАУ

АЙНАЛАҒА ҚАРАП РАҚАТТАН, БАТЫЛ БОЛ!

Жаттығып болғаннан кейін сен енді әуе шарымен ұшқан кезде өзінді батыл, әрі барынша сенімді сезінетін шығарсың деп үміттенеміз. Мектепте немесе ата-анаңнан аз уақытқа алыстаған кезде уақыт көңілді өтіп, батыл бола түсуге мүмкіндік берілгенін сезінетінің сөзсіз.





Енді ұшуға көп уақытың болғанда, өзінді сенімді сезіне бастағанда, үйренген нәрселеріңді пысықтай түсудің уақыты келеді.

Жеткілікті тәжірибең болса да, кейде мазасыздыққа бой алдыруың – қалыпты жағдай. Бұл сенің қалай ұшу керек екенін ұмытып қалғаныңды білдірмейді. Кейде артқа шегіну де қалыпты жағдай болып саналады.

Қуанышқа орай, енді сен қорқыныштарыңды еңсеру үшін пайдалануға болатын көп стратегияны білесің. Сен тіпті сәтсіздіктің өзінен жаттығу мүмкіндігін көре аласың.

Неғұрлым көп жаттықсаң, сәтсіздіктер мен жаңа қорқыныштарыңды еңсеру де соғұрлым жеңіл бола түседі.

Енді жазғы демалыстан кейін алғаш рет мектепке баратыныңды елестет. Сол күннің алдындағы түнде сенің ішің ауырып, мектепке баруға жүрексіне бастайсың.

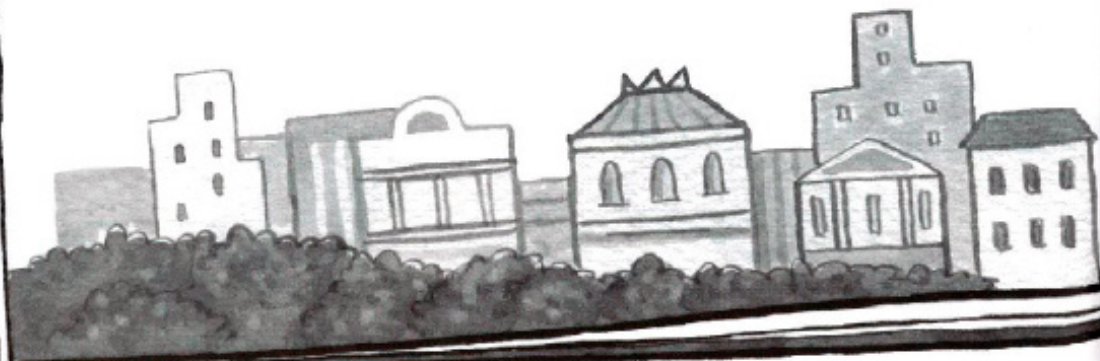
Сен онда не істер едің?



Ал енді ұшу сабағының бәрін қайталайтын уақыт келді.

101 ұшу мектебі
Қорқынышыңды жең де, самға

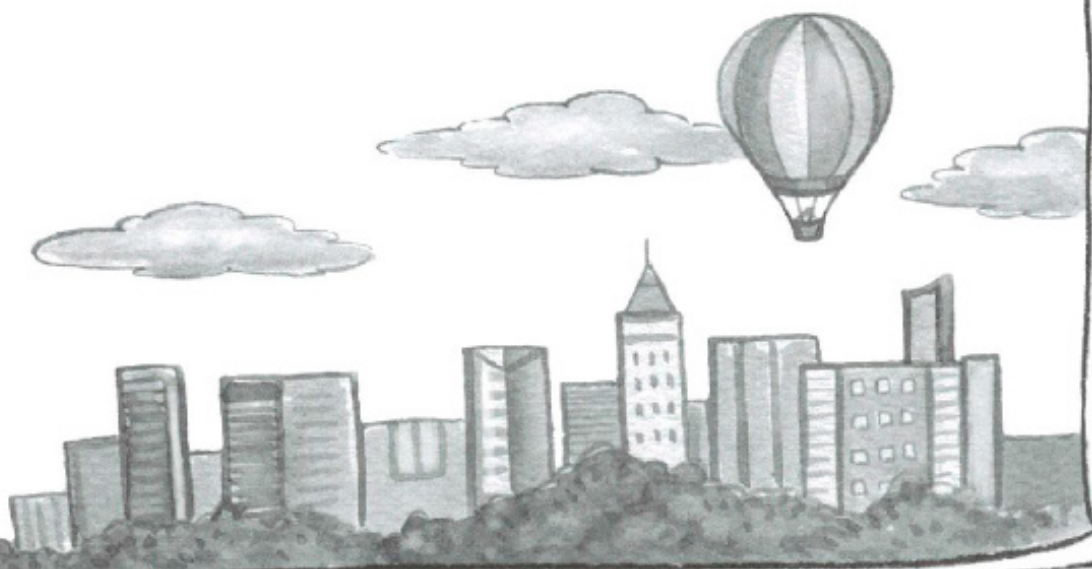
1. **Көру аймағын тексеріп ал:** санаңды тұмшалайтын ешқандай пайдасыз ойлар жоқ па?
2. **Бұлттарды ыдыратып жібер:** күн сәулесі қара бұлттарды ыдыратып жіберетіні сияқты, шынайы ойларды көбірек ойла.
3. **Қызуды арттыр:** жақсы нәрсе туралы, өзің жайлы, әуе шарыңның қызуын арттыра алатын тәжірибең туралы ойла.
4. **Құмқаптарды таста:** сені төмен қарай тартып, ұшуыңа кедергі келтіретін пайдасыз әрекеттермен қоштас.



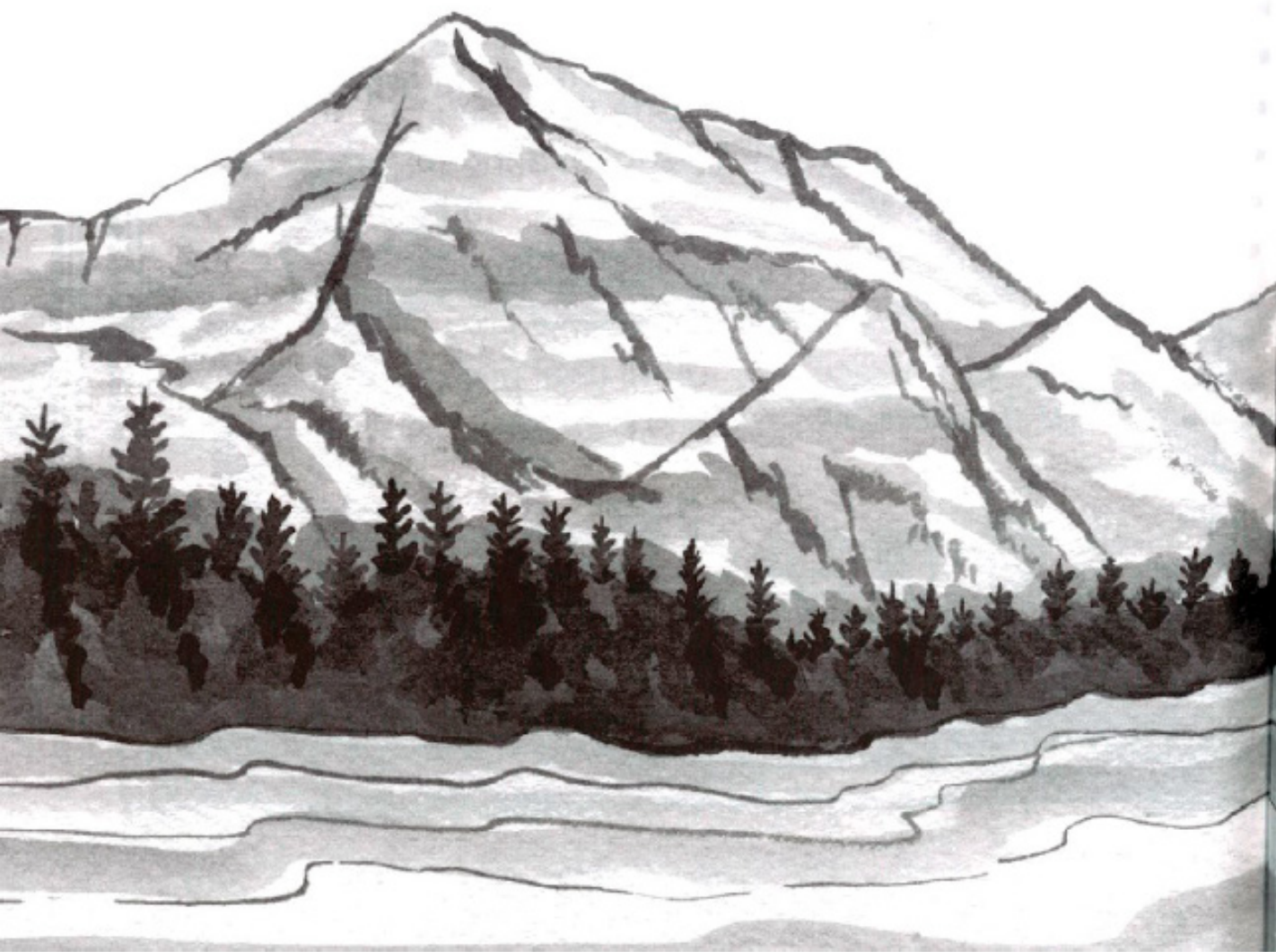
5. **Пайдалы әрекеттеріңмен** қызуды арттыра түс.

6. **Қорқыныштарыңмен бетпе-бет келіп, оған уақыт бөл:** сабырлы бол, қорқынышың басылғанын сезінгенше, біраз уақыт аялда.

7. **Жаттығу, жаттыңу және жаттығу:** дағдыларыңның ескіріп кетуіне жол берме. Шебер ұшқыш мәртебесін сақтап қалу үшін үнемі жаттығу жасап тұр.



Көңіліңе қорқыныш ұялай бастаса, дағдыларыңды есіңе түсіріп, жағдайды неғұрлым тезірек шешуге тырыс. Қорқынышыңа тайсалмай қарау – оны азайтудың ең жақсы әдісі. Жоғары қалықтап бара жатқан әуе шарында самал желге бетіңді тосып, күннің шуағына малынғанға не жетсін!

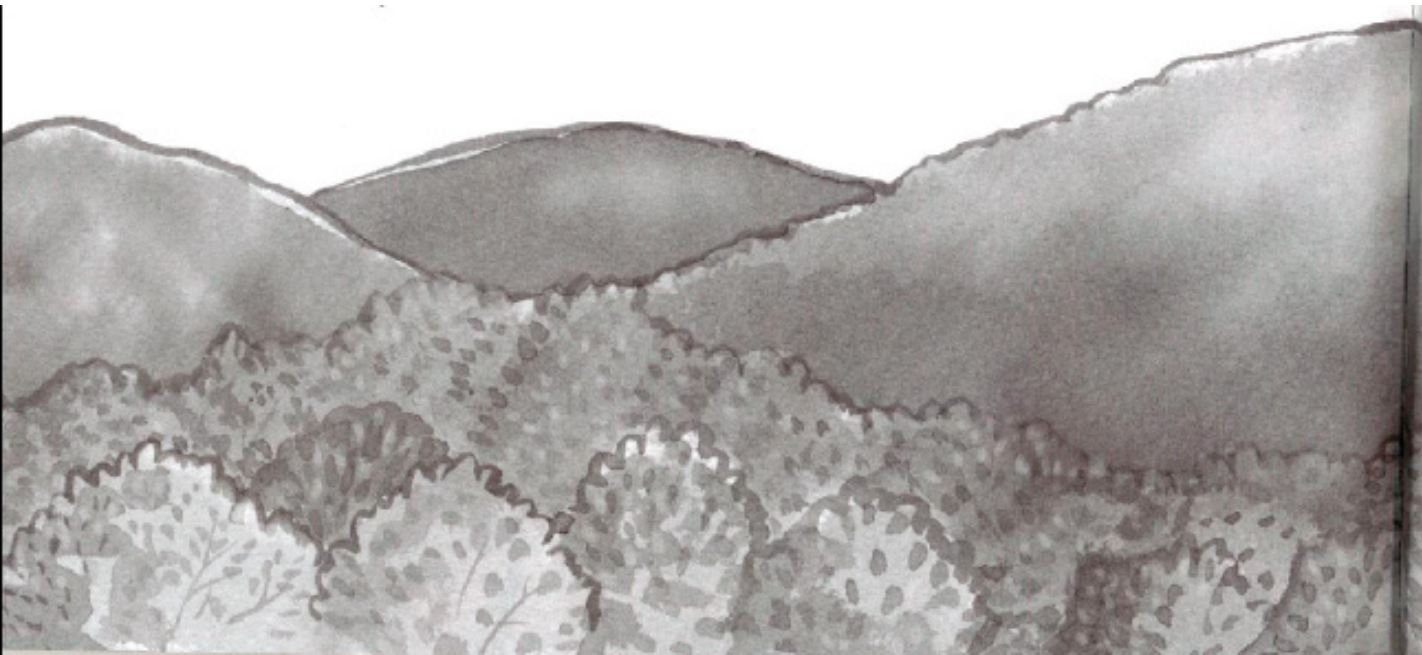


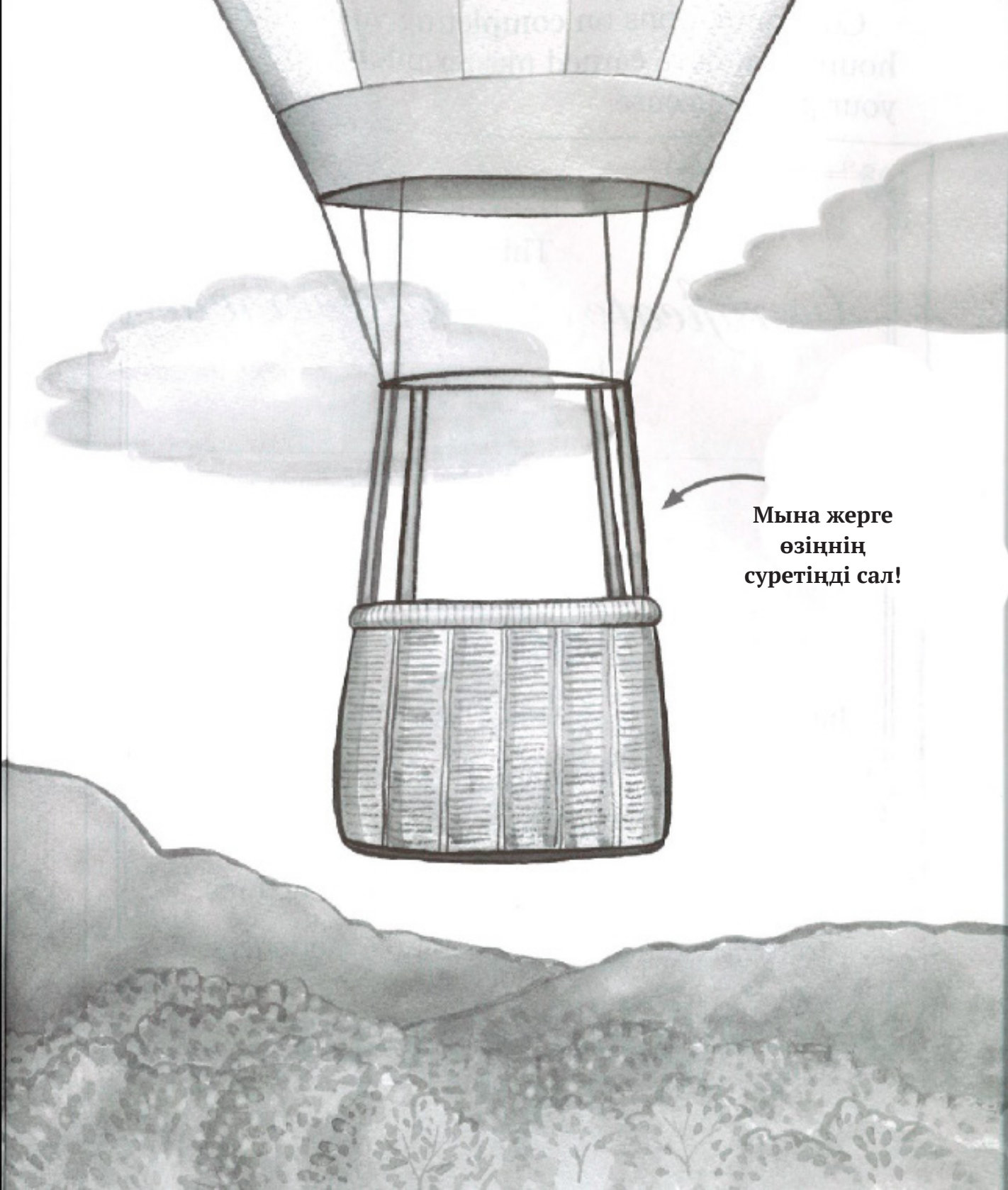




СЕНІҢ ҚОЛЫҢНАН КЕЛЕДІ!

Әуе шарымен ұшуды үйрену үшін көп еңбектену керек. Уақыт өте келе сен нағыз кәсіпқой ұшқышқа айналасың. Неғұрлым көбірек жаттықсаң, кейін соғұрлым жеңіл болады. Алғаш велосипед теуіп үйренген кезде, сол туралы көп ойлана беретінсің. Бірақ көп жаттығып, велосипедті теуіп үйреніп алғаннан кейін, саған бәрі жеңіл сияқты көрінеді. Сен батылсың, күштісің, жаңа дағдыларды үйрендің! Енді үйден алыстап кетсең де батылдық танытып, әлем туралы көбірек біліп, өмірден ләззат аласың! Өзіңнің биікке қалықтап, сұлу табиғатты тамашалап, таза ауамен кеуденді кере дем алып тұрғаныңды елестетші. Енді батыл, өзіне сенімді, нағыз шебер ұшқыш болған сітіңнің суретін сал.





Мына жерге
өзіңнің
суретіңді сал!

Ұшу сапарын сәтті аяқтауыңмен құттықтаймыз! Сен шебер ұшқыш мәртебесіне ие болдың! Ұшқыш сертификатын толтыр:

Бұл

ЖЕТІСТІК СЕРТИФИКАТЫН

(күнін жаз)

(өз аты-жөніңді жаз)

табыс етеміз.

Өйткені ол пайдасыз ойлардан арыла алатын, пайдасыз әрекеттерден бас тарта алатын, өзін шабыттандыратын ойлармен, пайдалы әрекеттермен серпілте алатын, жаңа биіктіктерде самға алатын және жаңа әсерге бөлене алатын **шебер ұшқыш** болып шықты.

Балаларға арналған
«Не істеу керек?» нұсқаулығы

Ажырағым келмейді

Ата-ана және жақындардан ажырау үрейін қалай жеңеміз?

Әуе шарымен ұшқан адам бұрын ешқашан көрмеген керемет нәрселерді көріп және қоршаған ортасымен жақынырақ танысып, таңғажайып саяхат жасайды.

Әуе шарымен ұшу кейбір балаларға көңілді көрінуі мүмкін. Бірақ өзі жалғыз ұшу, ата-анасынан немесе үйінен аз уақытқа болса да жырақтап қалу деген ойларды көңілді деп есептемейтін балалар да бар. Егер сен жалғыз қалғанда немесе ата-анаңнан алыстап қалғанда қорқатын болсаң, онда бұл кітапша саған арналған!

«Алыстағың келмесе не істеу керек?» кітабы – балалар мен олардың ата-анасын айырылысу негізінде жатқан эмоциялар арқылы когнитивті-мінез-құлық қағидаларына негізделген стратегиялар мен техникалардың көмегімен қиындықтан шығуға арналған нұсқаулық. Бұл өздігінен оқып-үйренуге арналған интерактивті кітап білім алуға, серпін беруге және балалардың айырылысу сезімін жеңілдетуге арналған. Осы кітаптан алған білімнің көмегімен олар өз әуе шарларының нағыз тәжірибелі шебер ұшқышы бола алады!



Балаларға арналған «Не істеу керек?» нұсқаулығы
Балаларға бақытты өмір сүруге көмектеседі.

«Ажырағым келмейді» нұсқаулығы
Magination Press баспасының
балаларға арналған «Не істеу керек?»
нұсқаулықтар сериясымен шыққан.



Қатты уайымдаған кезде не
істеу керек?
Балалардың мазасыздықты
еңсеруіне арналған
нұсқаулық

Кристен Лавалли, PhD, мектеп психологы, АҚШ және Швейцарияда балалармен жұмыс істеген. Ол – эмпирикалық зерттеулер мен айырылысу мазасыздығы туралы кітаптың бірлескен авторы, «European Psychologist» журналының редакторы. Отбасымен бірге АҚШ-тың Провиденс қаласында тұрады.

Сильвия Шнейдер – жаратылыстану ғылымдарының PhD докторы, Германияның Бохум қаласындағы Рур Университетіндегі балалар психологиясының профессоры. Ол балалардағы айырылысу мазасыздығы (БМ) туралы зерттеулерді аударып, БМ-ды емдеуге арналған неміс тіліндегі нұсқаулықтарды жазып шықты.

Джанет МакДоннелл – жазушы, суретші. Чикаго қаласында тұрады. Ол балаларға арналған көптеген журналдар мен кітаптарды безендірген.