



Мен тым
уайымшылмын!

Уайымнан арылу
үшін не істеу керек?!

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

Балаларға арналған
мазасыздықты еңсеру
жөніндегі нұсқаулық

Доун Хьюбнер, PhD
Безендірген Бонни Мэттьюс

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

What to do when you worry too much

A kid's guide to overcoming anxiety

by Dawn Huebner, Ph.D.

illustrated by Bonnie Matthews



Мен тым уайымшылмын!
Уайымнан арылу үшін не істеу керек?!

Дон Хабнер, PhD

Безендірген Бонни Мэттьюс



Астана

2018

Авторлық құқық ® 2006 Magination Press. Суреттердің авторлық құқығы
© 2006 Бонни Мэттьюс. 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.

Қатты уайымдаған кезде 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. Біздің кітаптар
мен каталогтар туралы көбірек білгіңіз келсе, хат жазып, I-B00-374 272*1
нөміріне хабарласыңыз немесе біздің веб-сайтымызға кіріңіз www.apa.org/pubs/magination.

Конгресс кітапханасы, Дон Хабнер.

Қатты уайымдаған кезде не істеу керек?: Балаларға арналған мазасыздықты
еңсеру құралы/ Дон Хабнер;

Суретін салған: Бонни Мэттьюс — («Не істеу керек?» балаларға арналған
нұсқаулық). Қысқаша мазмұны: «Мектеп жасындағы балаларға жазбаша
және сурет салу жаттығулары және стратегиялары арқылы мазасыздықты,
қорқынышты және уайымды басып, оларды еңсеруге көмектесетін когнитивті-
мінез-құлық техникаларын үйретеді. Ата-аналарға арналған қосымшалары да
бар» — Баспа ISBN 1-59147-314-4 (pbk. : alk. paper)

1. Балалардағы уайым—жасөспірімдер әдебиеті.

2. Балалардағы мазасыздық—жасөспірімдер әдебиеті. Л Бонни Мэттьюс, II
атау, 111 серия.

Америка Құрама Штаттарында шығарылған

МАЗМҰНЫ

Кіріспе. Ата-аналар мен тәрбиешілерге арналған 8

БІРІНШІ ТАРАУ

Уайымың күшейіп кетті ме? 12

ЕКІНШІ ТАРАУ

Уайым деген не? 18

ҮШІНШІ ТАРАУ

Уайым қалай басталады? 24

ТӨРТІНШІ ТАРАУ

Уайымнан арылу 34

БЕСІНШІ ТАРАУ

Уайымға артық уақыт шығындамау 50

АЛТЫНШЫ БӨЛІМ

Уайымға тоқтау салу. 48

ЖЕТІНШІ ТАРАУ

Бәрін қайтадан жүйелеу 64

СЕГІЗІНШІ ТАРАУ

Уайыммен қош айтысу. 76

ТОҒЫЗЫНШЫ ТАРАУ

Бұл сенің қолыңнан келеді! 82

Кіріспе

Ата-аналар мен тәрбиешілерге арналған

Егер сіз мазасыз немесе уайымшыл баланың ата-анасы немесе тәрбиешісі болсаңыз, онда мазасыздықтың «тұтқынына» түсудің қандай екенін жақсы білесіз. Оны балаңыз да біледі. Аса мазасыз бала өз бойындағы секемшіл үрейдің тұтқынында қалады. Ол мұндайда қорқынышты жағдайдан арылу үшін қолынан келгеннің бәрін істеп бағады және мазасыз сұрақтарды дамылсыз қоя береді. Бірақ дұрыс жауаптардың өзі оның көңілін көншітіп, қорқынышын сейілтпейді. Ата-аналар мен тәрбиешілер баланы уайымнан арылтуға көп уақыт бөліп, тыныштандыруға тырысып, жұбату жолдарын іздеп, түрлі амалдар ойластырады.

Алайда мұның бәрі оң нәтиже бермейді. Өйткені бала көңіліне түскен мазасыздықтың өскініне сырттан тежеу қою мүмкін емес. Сіз іштей мазасы кетіп отырған балаға «босқа уайымдай берме» деп қанша айтқаныңызбен, осы сөзіңіздің бала жанына әсер етпейтінін байқаған боларсыз.

Сондықтан ондай жағдайда ересектердің логикасын пайдаланған жөн немесе баланы әу бастан қорқынышты жағдайлардан тысқары ұстау керек немесе қорқынышқа қарсы оның өзіне деген сенімін ұялату қажет.

Мазасыздық бірден қаулап өсіп, кең таралатын, түрлене құбылып, өзгеріп отыратын ерекше қасиетке ие. Әдетте оған көңіл бөліп, басуға тырысқан сайын өрши береді. Бірақ бұл одан айығудың мүлде жолы жоқ деген сөз емес. “Мен тым уайымшылмын: Уайымнан арылу үшін не істеу керек?” кітабындағы кеңес сізге және балаңызға дәл осы мазасыздық туралы ойыңызды өзгертуді және оны тізгіндеуді жаңа әрі табысты әдістермен үйретеді. Бұл кітапта келтірілген әдістердің барлығы балаңыздың өзін-өзі қолға алуына көмектеседі.

Балаңыз екеуіңіз мазасыздықты тек бір сипатта ғана қабылдауға әдеттенгенсіздер. Санаңызға әбден сіңіп қалған

бұл қасаң түсінікті өзгертуге, әрине, біршама уақыт пен табандылық қажет. Осы кітапта келтірілген техникаларды қолдану жөнінде балаңызға үнемі ескертіп отырудың маңызы зор. Қолыңыздан келсе, әзіл-қалжыңды да пайдаланыңыз. Әрдайым жақсы ойда болып, дұрыс бағытпен жүру үшін бар күш-жігеріңізді салыңыз.

Кітапта келтірілген әдістерде қолданылған психологияның негізгі түсініктері балаңызды өте тиімді жолмен жаттықтыруға жәрдемдеседі. Мұндағы әдістер дәрігерлердің кең тараған мазасыздық кезінде жиі қолданатын когнитивті мінез-құлық қағидаларына негізделген. Әдістерді пайдалану балалардың ақыл-ойына лайықталып, түсінікті тілмен жазылған. Сіз өзіңіз үшін де қажетті

әрі қызықты мәліметтер таба аласыз.

Кітапта келтірілген әдістер үш қағидаға – тежеу, бөлектеу және бәсеке талаптарына негізделген. Тежеуді түсіну үшін ыдысқа құйылған бес литр сүтті елестетіңіз. Ыдысқа құйылған сүт көп орын алмайды. Сіз ыдысты тоңазытқышқа қойып, алаңсыз басқа шаруаңызбен айналыса бересіз. Ал енді дәл сондай мөлшердегі төгілген сүтті елестетіңізші! Айналаның бәрі көлкіген аппақ сүт, тіпті аяқ басар жер жоқ. Сұмдық емес пе?!

Мазасыздық та дәл осындай бес литр сүтке ұқсайды. Оны тежемесең, сүт сияқты еркінше жайылып, саған да, айналасына да жайсыздық тудырады. Демек, мазасыздықты құтыға құйған сүттей тежеп ұстау керек. «Уайымға артық уақыт шығындамау» тарауында айтылатын «Уайым сандықшасын жасау», «Уайым уақытын жоспарлау» дегенді төгіліп, бүкіл еденге жайылмауы үшін сүтті құйып қоятын ыдыстың психологиялық баламасы сияқты түсініңіз.

Содан кейін мазасыздық сезімін балаңызбен тұтасып кеткен құбылыс емес, одан бөлек



тұрған бас әріптен басталатын өзінше жалқы есім деп қарастырып көріңіз. Мазасыздықпен уайымға күнде үйге келіп, балаңызды мезі еткен шақырылмаған қонақ сияқты қараңыз. Бұл кітап балаңызды да мазасыздыққа дәл осылай қарауға үйретеді. Сол арқылы мазасыздықты бөлектей отырып, «Уайымға тоқтау салу» тарауында сипатталғандай бақылауға алуға болады.

“Бәсеке талаптары” адамның бір мезетте әрі сабырлы, әрі мазасыз қалыпта болуы мүмкін еместігін көрсетеді. Көңіл көтеру – мазасыздықты ұмыттыратын күшті фактор. Яғни баланың назарын басқаға аудару – оны беймаза қалыптан шығаратын ең пайдалы құралдардың бірі. Бала ойыншықтарымен ойнаса, компьютерлік ойындар арқылы өз ойының ұшқырлығын сынаса, велосипед тепсе және тағы басқа сергітетін істермен көбірек шұғылданса, мазасыздыққа бой алдырмайды.

Кітапты дауыстап оқудың тиімділігі жоғары. Балаңызбен бірге отырып, мұқият мәнерлеп оқыңыз. Суреттерді тамашалап, тапсырмаларды бірге орындаңыз. Бір отырғанда тек бір-

екі тараумен ғана шектеліңіз. Келесі тарауды оқығанша бірекі күн үзіліс жасаңыз. Өйткені тың идеяларды бойына сіңіріп, жаңа стратегияларды игеруі үшін балаңызға біраз уақыт керек.

Әдетте балаңызды қатты уайым басса, сіздің де мазаңыз кетеді. Сондықтан осы кітапта жазылған, балаңызға арналған мазасыздықпен күрес әдістерін өзіңізге де қолданып көруден намыстанбаңыз. Мұның негізгі қағидалары балалармен қатар, ересектерге де жақсы көмектеседі.

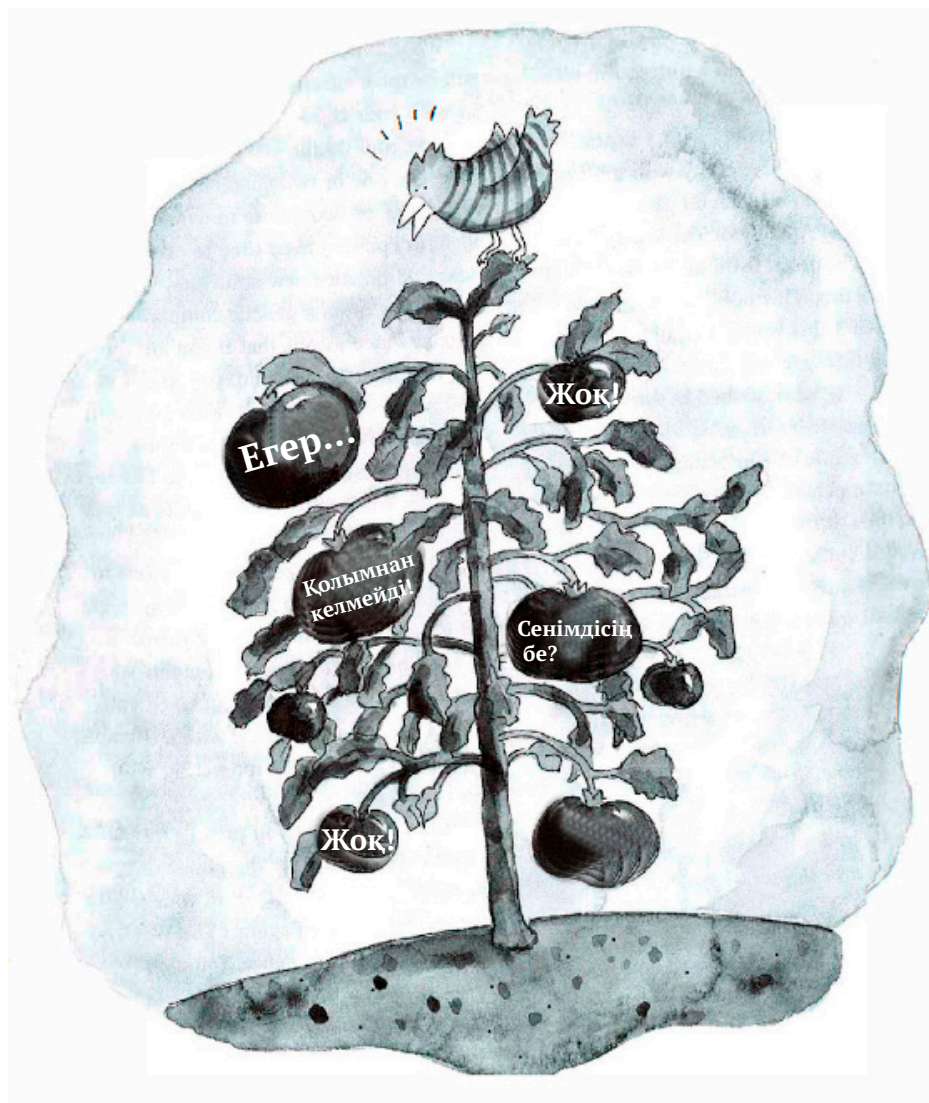
Егер балаңыздың беймаза күйіне бола өзіңіз де қатты мазасызданып жүрген болсаңыз, онда сізге қосымша кеңестер беріп, қолдау көрсететін дәрігер-мамандардың кеңесіне жүгініңіз. Мазасыздық балаңыздың жүйкесін жұқартып, денсаулығын нашарлатқан жағдайда да дәрігердің жәрдемі керек болады.

Бұл кітапты балаңызға ұсынған кезде ізгі ой мен жақсы тілектің күшіне сену керек екенін ұмытпаңыз. Балаңыздың қандай да болмасын уайымды серпіп тастай алатын ерік-жігері мықты азамат болып өсетініне кәміл

сеніңіз. Балаңыз көп уайымдайды деп айта бергеннен еш нәрсе де өзгермейді. Бұл өзіңізге де ұнамайтын шығар?



Уайымың күшейіп кетті ме?





Үздіксіз күтіп-баптасаң, өсімдіктер жайқалып өсіп, мол өнім береді... Мәселен, қызанақтың дәнін егіп көріп пе едің? Егер дәнді құнарлы топыраққа отырғызып, керек кезінде суарып, күн нұрына бөлесең, көп ұзамай топырақтың астынан жасыл өркен жарып шығады.

Егер оны дамылсыз суарып, күтіп-баптай берсең, жасыл өркен жапырақ жайған сабаққа айналып, түйін тастайды. Сөйтіп, көп күттірмей алқызыл қызанақ жеміс береді!

Ал егер танапқа дәнді көбірек сеуіп, оны осылай күтіп-баптайтын болсаң, одан мол өнім аласың. Ақырында, қызанақ тұздығы мен қызанақ сорпасының түр-түрін жасаудың тәсілін іздеп, тағамдар жайлы кітап ақтарып кетесің.



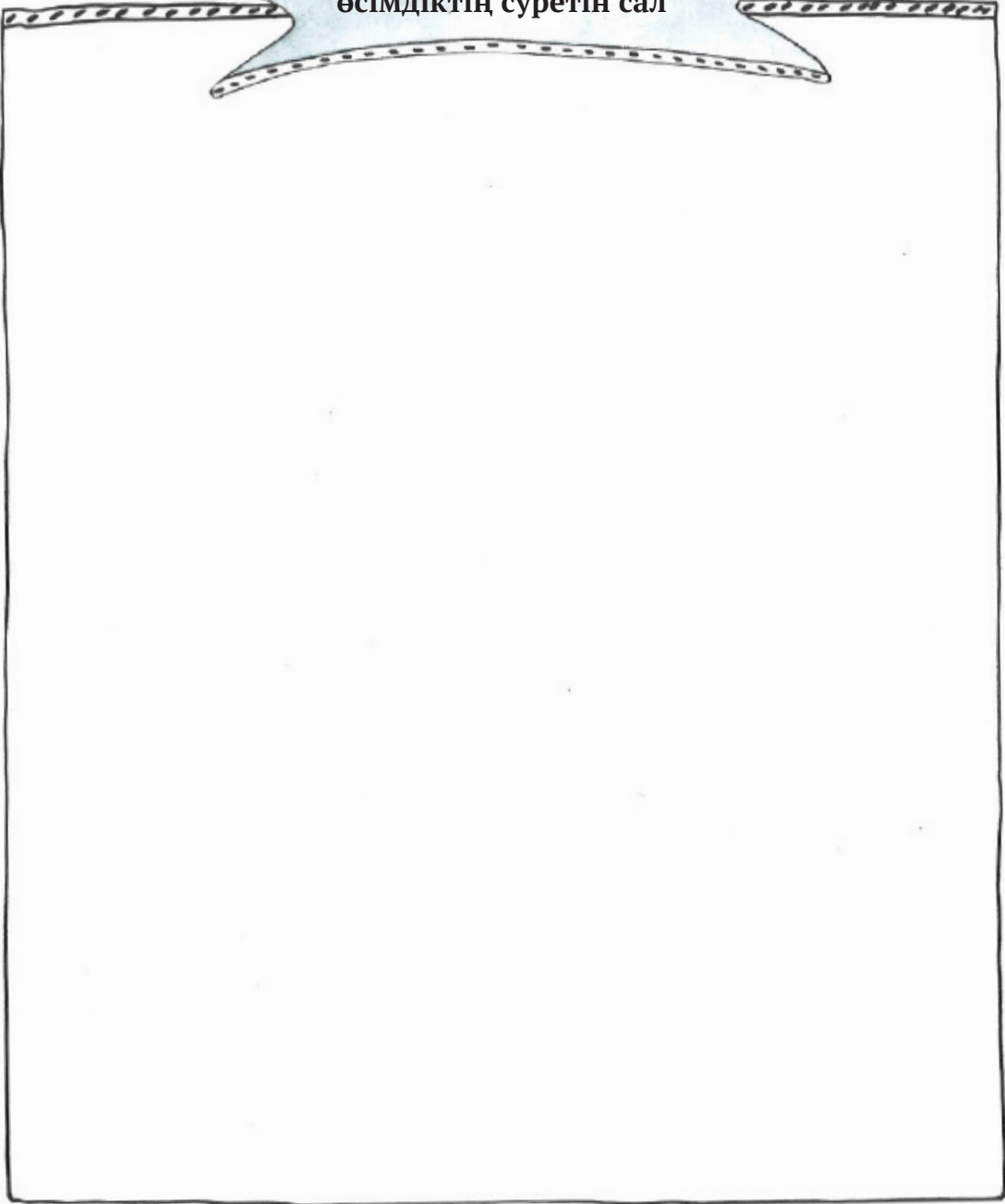
Дастарханға балықпен бірге де қызанақ келеді. Таңғы асқа қызанақ қосылған бәліш жейсің. Кешкі асқа да қызанақ шырыны мен қызанақ сорпасын ішесің. Қызанақтың көп болғаны сонша – бір күні әкең қызанақтарды тартқызып, балмұздақ пен бәліш жасауды ұсынады!

Осы қызанақтың барлығы күнделікті күтіп-баптау нәтижесінде сен екен кішкентай ғана дәннен өсіп шыққан.





Өзің күтіп-баптаған
өсімдіктің суретін сал



Уайымның да дәл осы қызанақ жемісіне ұқсайтынын білесің бе? Әрине, сен оны жей алмайсың. Бірақ уайымға көп уақыт бөліп, дәл сондай жағдай жасап, уайымдауды арттыра бересің.

Балалардың көпшілігі, өздері қаламаса да, уайымдауға бейім тұрады. Сол әдетпен ішіңе түскен уайым дәніне үздіксіз көңіл бөле берсең, ол қаулап өсіп, қашып құтыла алмайтын ҮЛКЕН МӘСЕЛЕГЕ айналады.



Егер дәл осындай жағдай сенің де басыңнан өтіп, уайымның ырқыңа көнбейтіндей болып асқынып кетсе, онда бұл кітап тура саған арналған.

Уайымның осы мысалдағыдай жылдам көбеюі көп қиындық әкелетіні сен үшін, әрине, күтпеген жағымсыз жаңалық шығар.

Бірақ жақсы жаңалығымыз да бар. Бәлкім, сен асқынған уайымнан құтылу мүмкіндіктерінің де көп екенін білмейтін шығарсың.

Кітапты әрі қарай жалықпай оқып шықсаң, бұл туралы да білесің және жылдам игеріп аласың.





Уайым деген не?



Жасөспірімдер кейде уайымды мазасыздық немесе күйзеліс (стресс) деп әртүрлі атайды. Көп уайымдайтын адамдар өздерінің АШУШАҢ немесе БЕЙМАЗА болып кеткендерін айтып жатады.

Мұны қалай атасаң да, уайым – сенің көңіл күйіңді түсіретін және іштей жегідей жеп қоятын беймаза ойлар. Уайым үрейлі сезімдер де тудырады. Мысалы, сен «сабақтан кейін анам мені алып кетуді ұмытып кетсе қайтемін?» деп үрейленуің мүмкін немесе өзіңді біреудің ренжітетініне сенімді болмасаң да, ішің ауырып, біртүрлі толқып, қалтырап секемденіп жүресің.

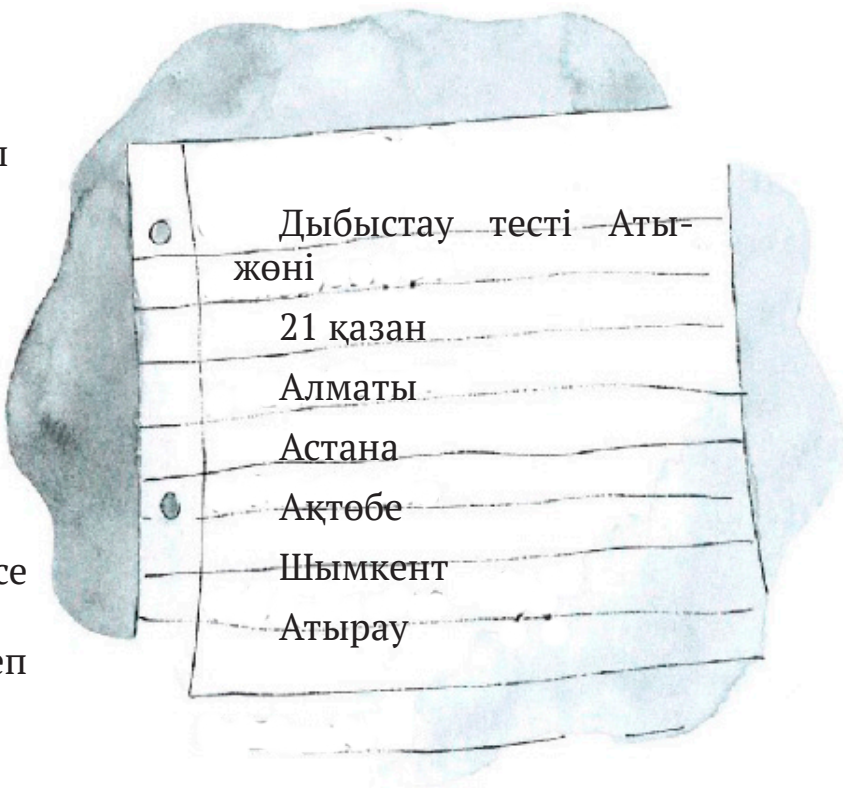


Әрине, күнделікті тірлікте әлденені уайымдамайтын адам жоқ.

Дәрігерге бара жатып, оның ЕКПЕ жасап, ине салатынын ойлағанда немесе санаға салмақ түсіретін ЕМТИХАН тапсырар алдында уайымдау әркімнің басында болатын қалыпты жағдай.

Кейбір балалар
ЖАҢА ТӘРБИЕШІ
келсе де, тіпті жарығы
жоқ **ҚАРАҢҒЫ**
БӨЛМЕГЕ кірсе де
үрейленеді.

Түптеп келгенде,
уайымның түпкі
тегі сияқты мұндай
сезімдердің де мәнді
негізі болмайды.
ҚҰБЫЖЫҚ деген нәрсе
өмірде жоқ. **ЕШКІМ**
МЕНІ ҰНАТПАЙДЫ деп
қанша уайымдасаң
да, балалар сені
ойынға шақыруын
тоқтатпайды.



Уайымның біреу үшін маңызы бар ма, жоқ па – біз оны нақ уайымдап тұрған адамдай сезіне алмаймыз. Адамның ыстық құшағы, я болмаса мейірімі уайымнан арылтса – керемет емес пе?

Алайда кейбір адамдарға бұл да көмектеспейді.

Қатты уайым баланың еңсесін басып тұрғандай болады. Олар сабақтан кейін ата-анасының алып кететінін, дәрігерге барған кезде ине салмайтынын біліп тұрса да, тіпті жаңа тәрбиешімен бірден тіл табысып кетсе де, “қалай болады” деген ойдан арыла алмай қиналады.





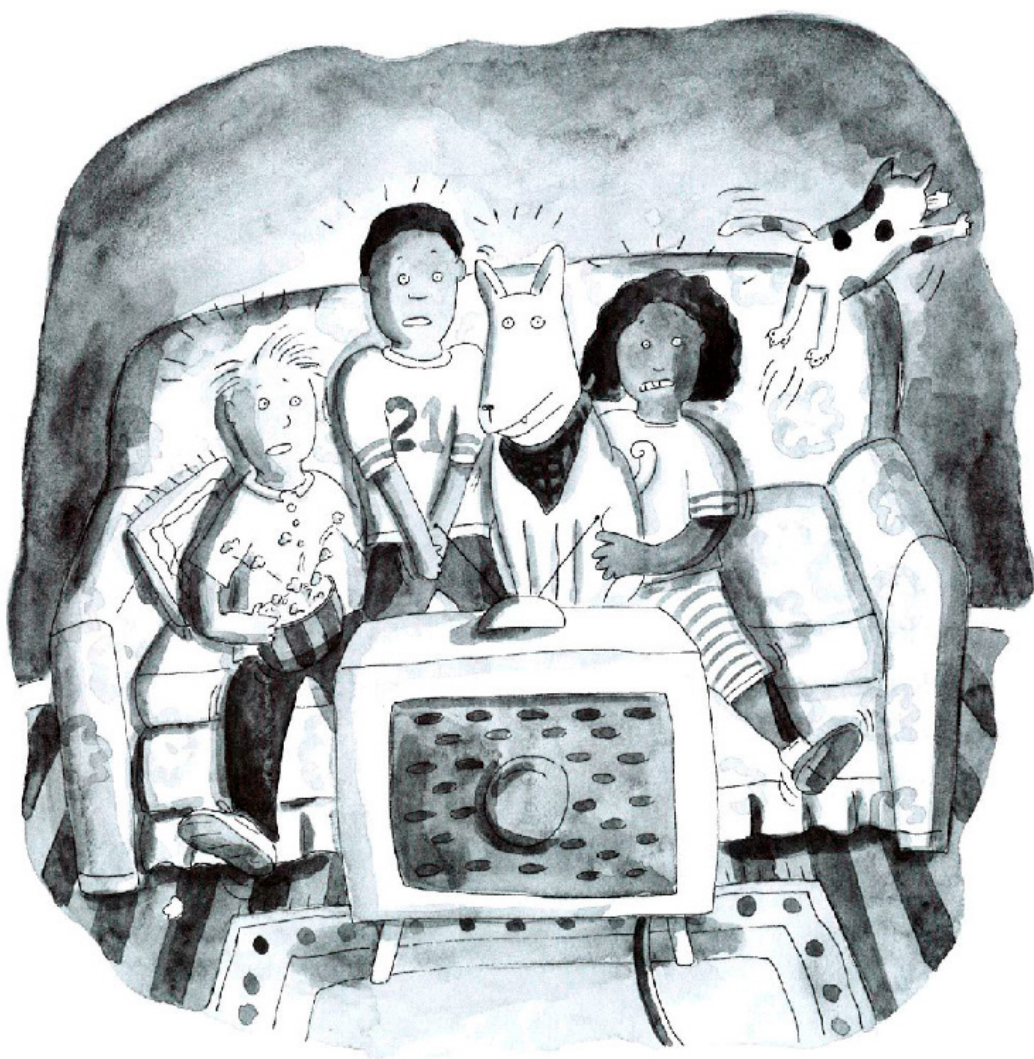
Өзінді уайымға салған нәрсенің
суретін сал

Егер сен осы кітапты қызыға оқып отырған болсаң, онда сен уайымнан арыла алмай жүрген балалардың қатарындасың. Сен өзінді басқа адамдар мүлдем түсінбейді деп ойлайтын сияқтысың. Олай болса, уайымың сол адамдар ойлағаннан да ұзаққа созылады. Олар саған «бұл туралы босқа уайымдай бермесеңші» деп, ақыл айтуы да мүмкін. Бірақ онымен сенің уайымың басыла қоймайды. Ол қолыңнан мүлде келмейтін сияқты көрінеді. Алайда уайымнан арылуға әбден болады. Уайым туралы көбірек білген сайын, сенің одан арылу үшін білек сыбанып күресуге дайындығың да арта түседі.



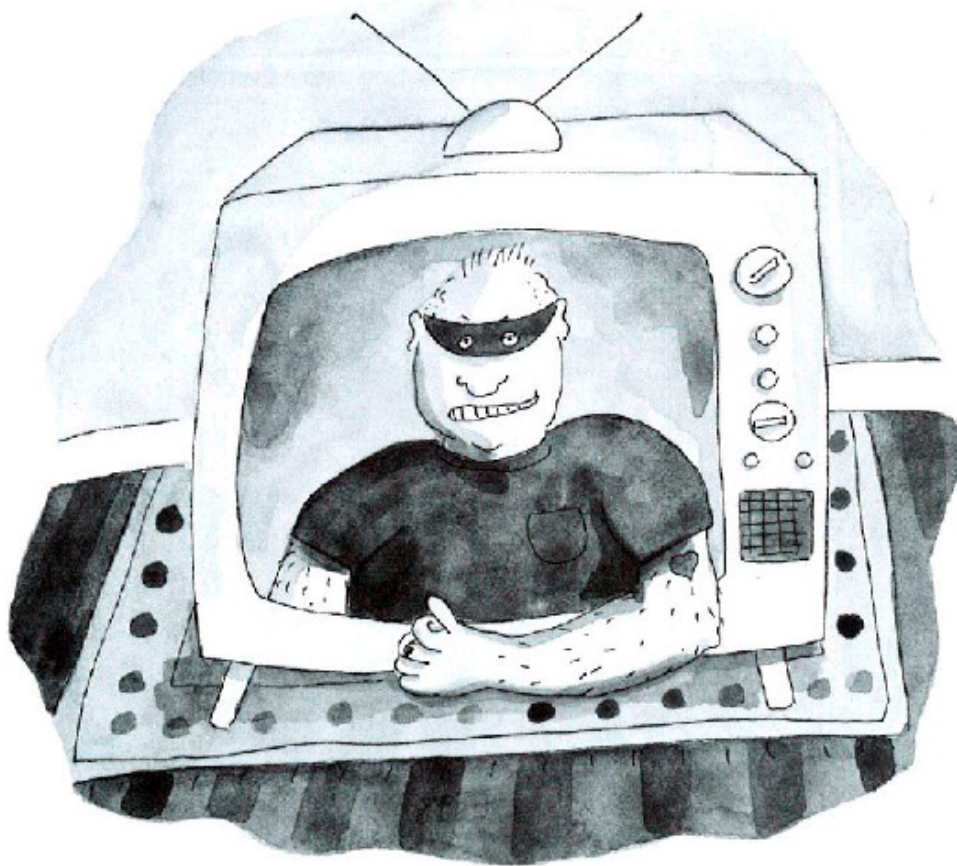


Уайым қалай басталады?



Қорқынышты бір нәрсені көру немесе есту уайымның басы болуы мүмкін. Әдетте, ҚЫЛМЫС ЖАЙЛЫ ХАБАРЛАРДЫ немесе бұзақылық туралы ФИЛЬМДЕРДІ көрген балалар “сол оқиға менің де басымнан өтуі мүмкін” деп уайымдай бастайды.

Кейде шынымен де жайсыз жағдайлар болады. Мысалы, жақын адамың қайтыс болады, ата-анаң ажырасып кетеді немесе ең жақын досыңмен араздасып қаласың. Қайғылы немесе қорқынышты жағдай болса, не болмаса ол туралы естісең, бойыңды қорқыныш билеп, көңіл күйің түсіп, уайым басады.



Өмірде ондай қиын, жайсыз жағдайлар ара-тұра болып тұрады. Кейбір балалар сол сәтте өзін жайсыз сезінсе де, көп ұзамай көңілін көтеретін басқа бір сүйікті шаруамен айналысып кетеді. Ал енді біреулер өзін бірден қолға алып, сол жағдайдың түйінін шешудің жолдарын қарастыра бастайды. Көбінесе ересектермен ашық сыр бөліскеннен кейін, балалардың көңілі орнына түседі. Ал бірқатар балалар, сен сияқты, қанша тырысса да, уайым шырмауынан шыға алмайды.

Баламен бірге анасы да, әкесі де немесе басқа туыстары да уайымға салынады. Жалпы, уайымшылдық, әркімнің көзінің түсі немесе ешкімге ұқсамайтын тағы бір ерекшелігі сияқты, барлық адамда болатын туа бітті қасиет.



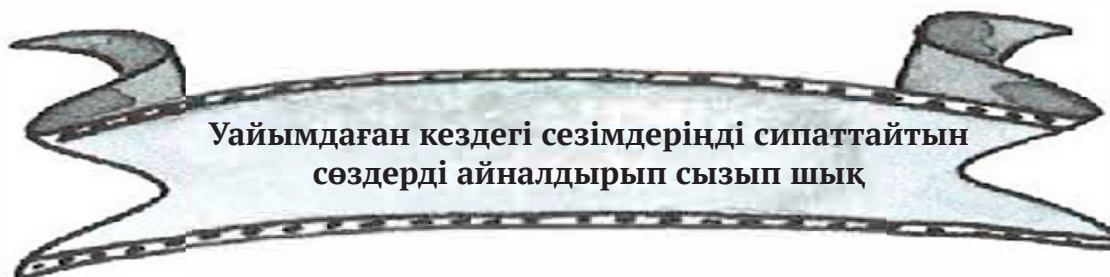


Өзің танитын уайымшыл
адамдардың есімдерін жаз



Кейбір адамдар уайым сенің МИЫҢДА ҒАНА деп ойлайды. Бірақ, шындығында, олай емес.

Егер сен уайымшыл бала болсаң, онда уайымның бүкіл денеңе әсері барын білетін боларсың. Ол тіпті жүрегіңді айнытып жібереді. Асқазаның шаншып, басың ауыратын болады. Өзіңнен-өзің тер басып, жүрегің қатты соғып кетеді. Уайымдаған кезде тіпті денең қалтырап, құлап қалатындай басың айналады. Кейбір балалар өз бойынан осы белгілерді байқаса да, оған себеп өз бойындағы уайым екенінен мүлдем бейхабар болады!



Бас ауру

Жылау

Тыныс тарылу

Тер басу

Асқазанның ауруы

Естен тану

Бас айналу

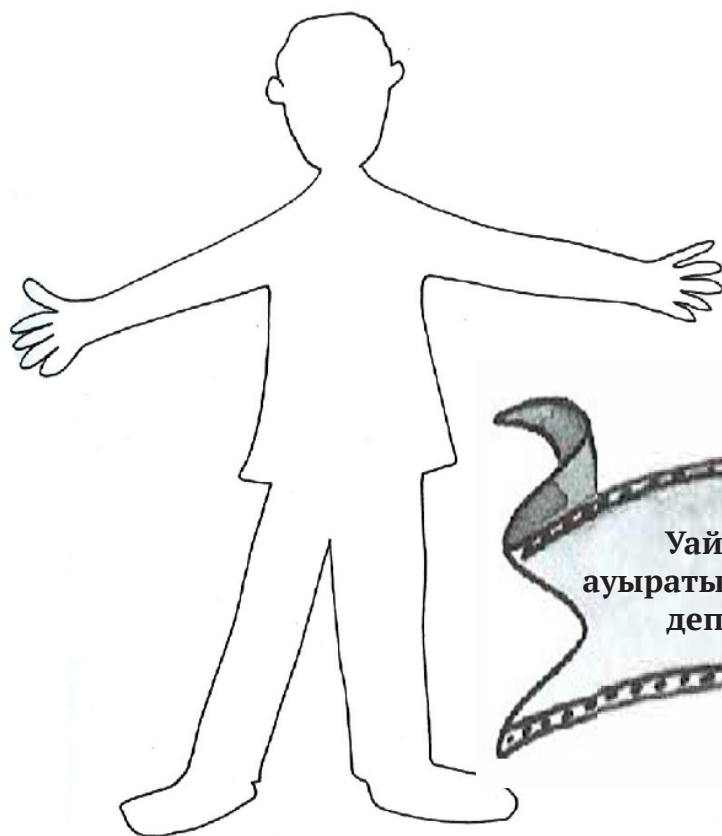
Жүрек айну

жүрек соғысының
жиілеп кетуі

Шаншу

Жаурау

Әлсіздік



Ешкімнің уайымға салынғысы келмейді. Ол көңіл күйінді түсіріп, өзінді қолайсыз жағдайға түсіреді. Уайымның басқа да проблемалар тудыратынын білесің бе? Жиі уайымға салынатын балалар анасының, әкесінің немесе өзі жақсы танитын жақын адамының жанында болса, өзін жақсы сезінеді. Олар достарының үйінде өтетін МЕРЕКЕЛІК ЖИЫН немесе ТҮРЛІ ОЙЫНДАР сияқты басқалар үшін көңілді нәрселерден бойын аулақ ұстауға тырысады.

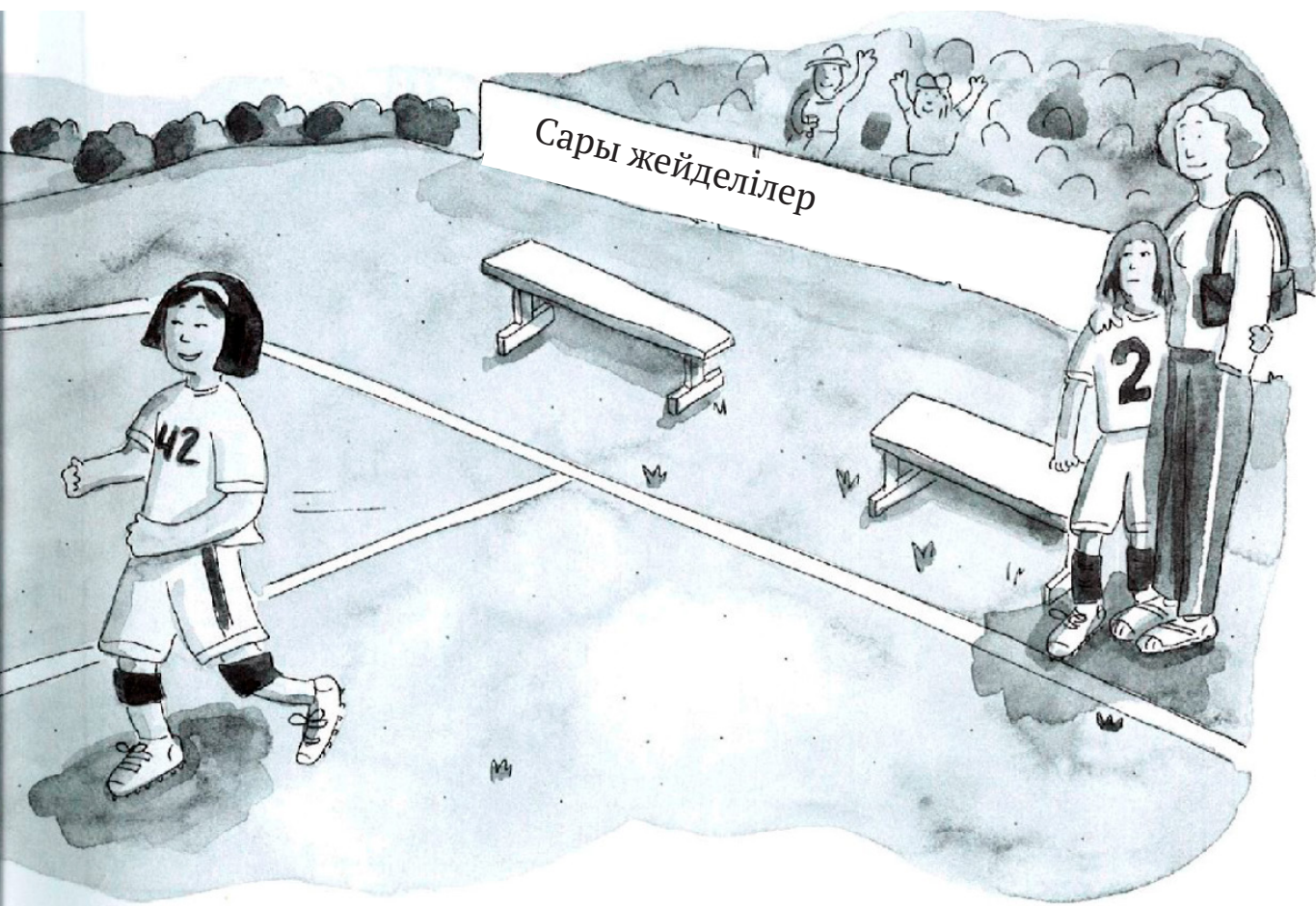
Ондай балалар басқалар оңай атқаратын нәрселерді істеуге де жүрексініп тұрады. Оларға мектепке бару үшін автобуска міну де, жалғыз өзі бір бөлмеде ұйықтау да қиын. Сондықтан уайымшыл балалар басқалар үшін үйреншікті жағдайларды атқарар сәтте де қатты абыржиды.



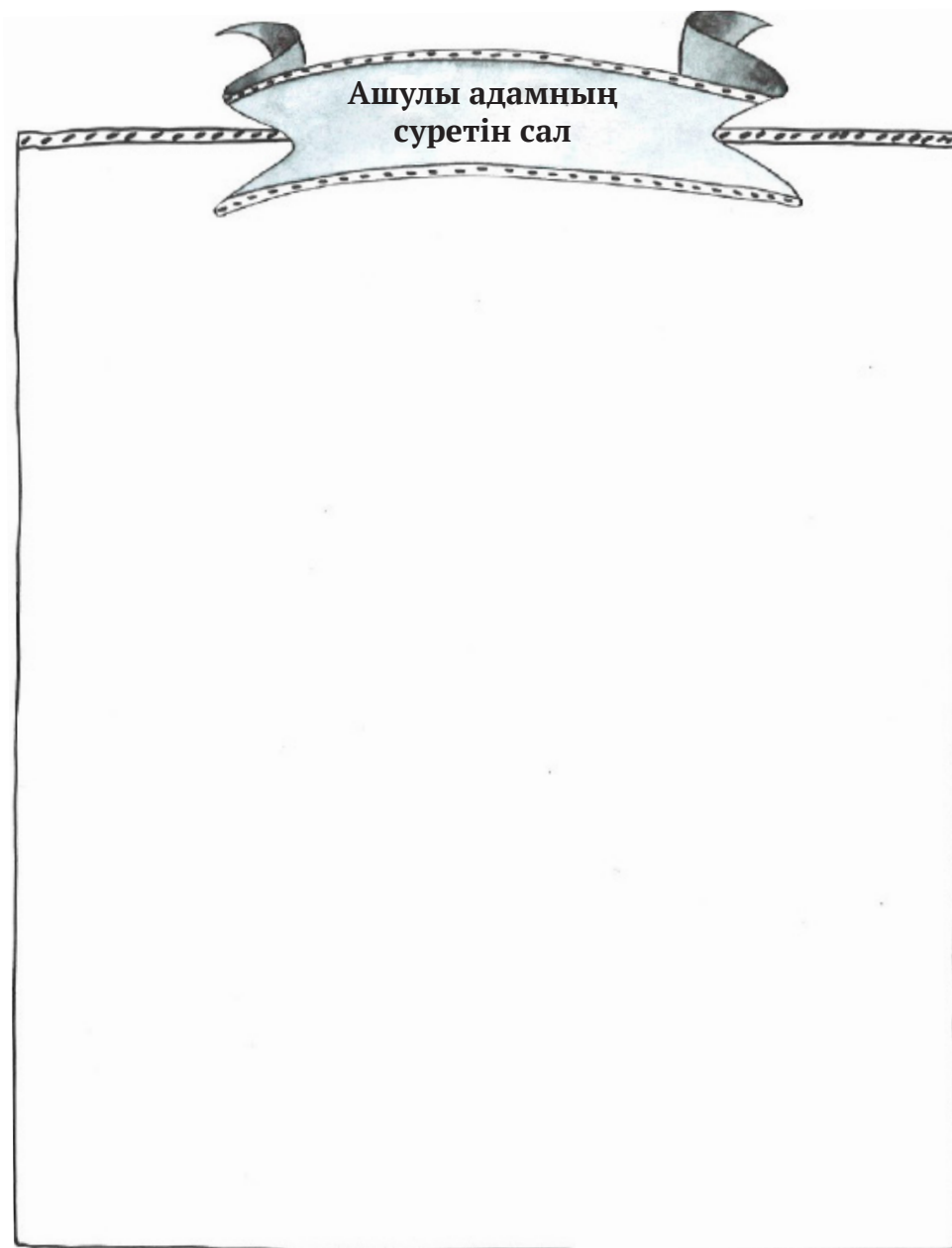
Тағы бір қиындық – уайымшыл балалар үлкендердің өзіне үнемі риза болмайтынын да іштей сезініп, қатты жабырқайды. Себебі, әрине, бір сұрақты қайталап қоя берсең, анаң да АШУЛАНА бастайды.

Сенің жалғыз ұйықтай алмайтын уайымшылдығыңнан ШАРШАП, әкең де ЖЕКІП ТАСТАУЫ мүмкін.

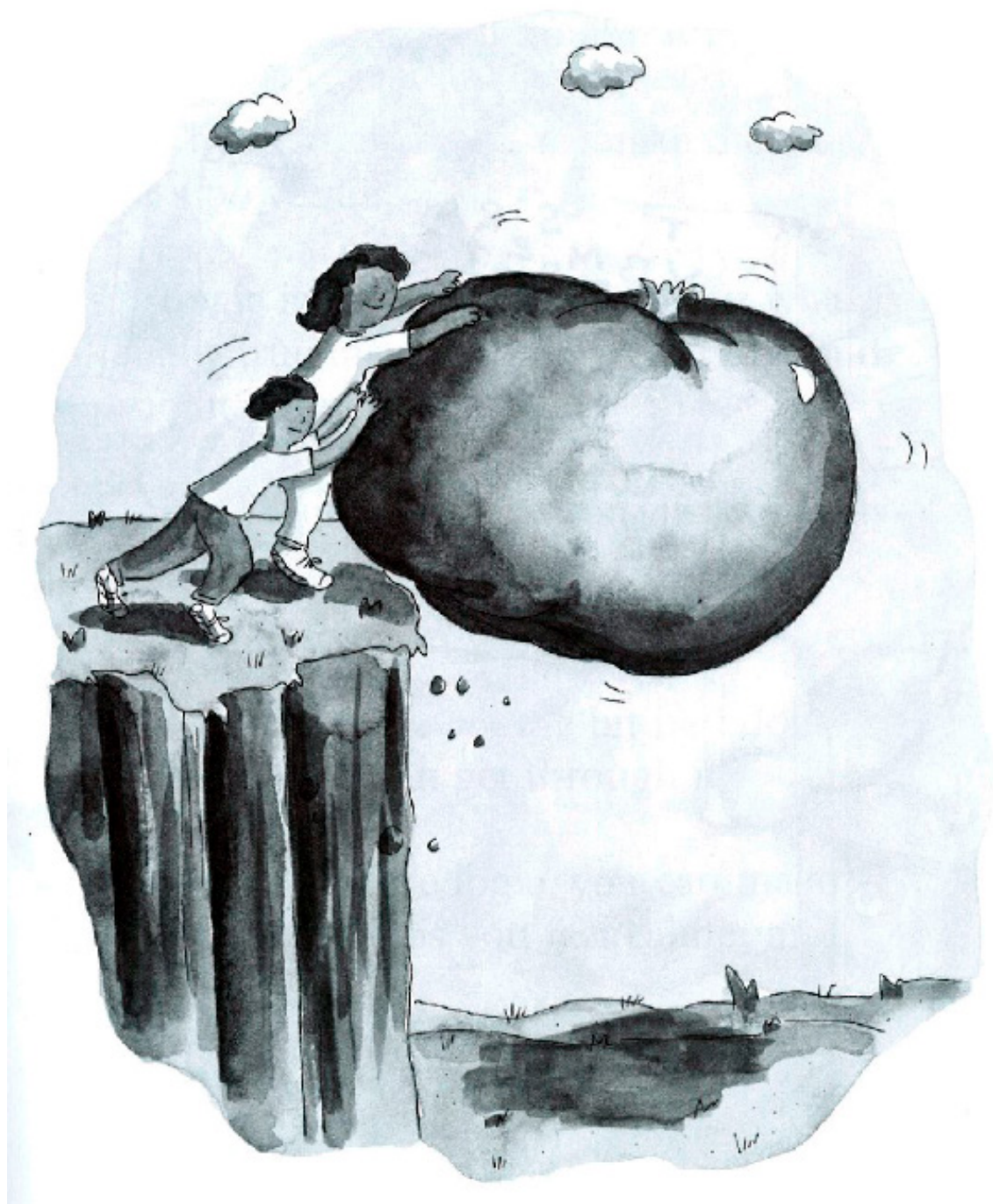
Ал мұғалімдерің болса, сенің күн сайын ауырғанды сылтауратып, дәрігерге баруға сұрана беретініңді ЖАҚТЫРМАЙДЫ.



Сенің уайымшылдығыңның кесірінен басқалардың АШУ
ШАҚЫРҒАН сәті болды ма?



Уайым жайлы көңілсіз әңгімелерді осымен доғарайық! Ал енді уайымнан қалай арылуға болатыны туралы әңгімелесейік.





Уайымнан арылу



Ең әуелі уайымдаған кезде, оны дауыстап айту керек. Уайымың жөнінде өзіңмен-өзің сөйлессең де болады. Не болмаса өзіңді түсініп, көмектесе алатын анаңмен немесе әкеңмен уайымыңды бөліс.

Содан кейін уайымды әлсірету үшін ЛОГИКАНЫ пайдалан.

Логика – бұл сенің ойыңдағы негізсіз қорқыныш туралы емес, шын мәнінде болған жағдайды ойлау.

Логика жаман нәрселердің шын мәнінде жиі болмайтынына көзіңді жеткізеді.

Логика жамандыққа тап келсең де, оның өтпелі екенін білдіреді.

Логиканы пайдаланған кезде сен нақты шындыққа көз жеткізіп, өзіңді сабырға шақырасың, орынсыз уайымнан арыласың.

Мәселен, сен ИТТЕН қорқасың делік. Ол сені тұра қуып, талап тастауы мүмкін деп ойлайсың. Егер сені жаңа досың үйіне ойнауға шақырса, «Иті болса қайтемін?» немесе «Иті қауып алса қайтемін?» деп уайымдай бастайсың. Иттен қауіптеніп, тіпті досыңа барудан бас тартпақ боласың.

Алдын ала уайымға салынып, уақытыңды бос кетіргенше, логикалық қисынға ерік бер. Біріншіден, досыңның үйінде иті болмауы да мүмкін. Досыңмен хабарласып, соның анық-қанығын біліп алу уақытыңды да үнемдейді, жүйкеңді де жұқартпайды.

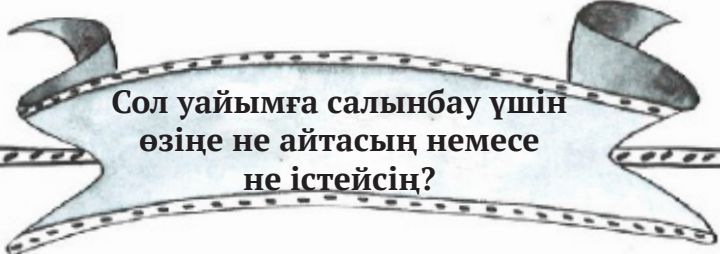
Егер досыңның үйінде ит барын білсең, онда досыңа иттен қорқатыныңды ескертіп қой. Сол кезде қабаған емес, жуас екеніне көзің жеткенше,

досың итін бос жібермей, ұстап тұратын шығар. Тіпті болмаса, сен келгенде итін сыртқа шығарып жіберер.



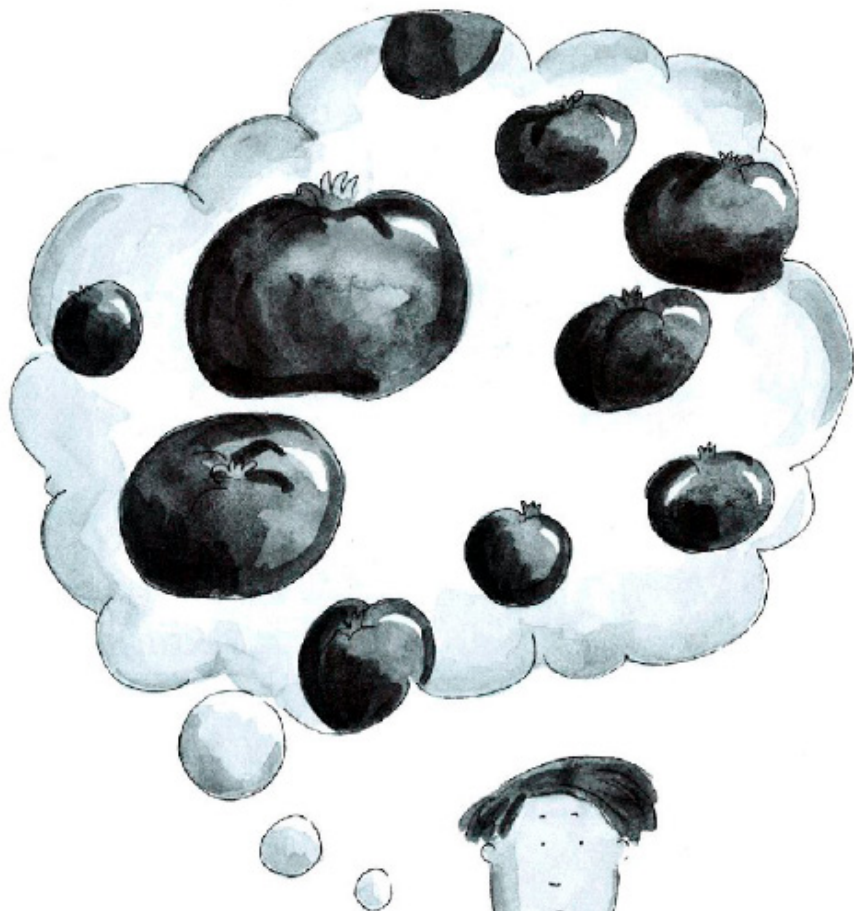


Уайымдарыңның
бірі туралы жаз



**Сол уайымға салынбау үшін
өзіңе не айтасың немесе
не істейсің?**

Кейде логиканы пайдалансаң да, жоспар жасасаң да, тіпті ата-анаң сені тыныштандыруға тырысса да, уайымның ой-санаңнан шықпай қоятын кезі болады.



Олай болса, қызанақ туралы ойланатын уақыт келді.



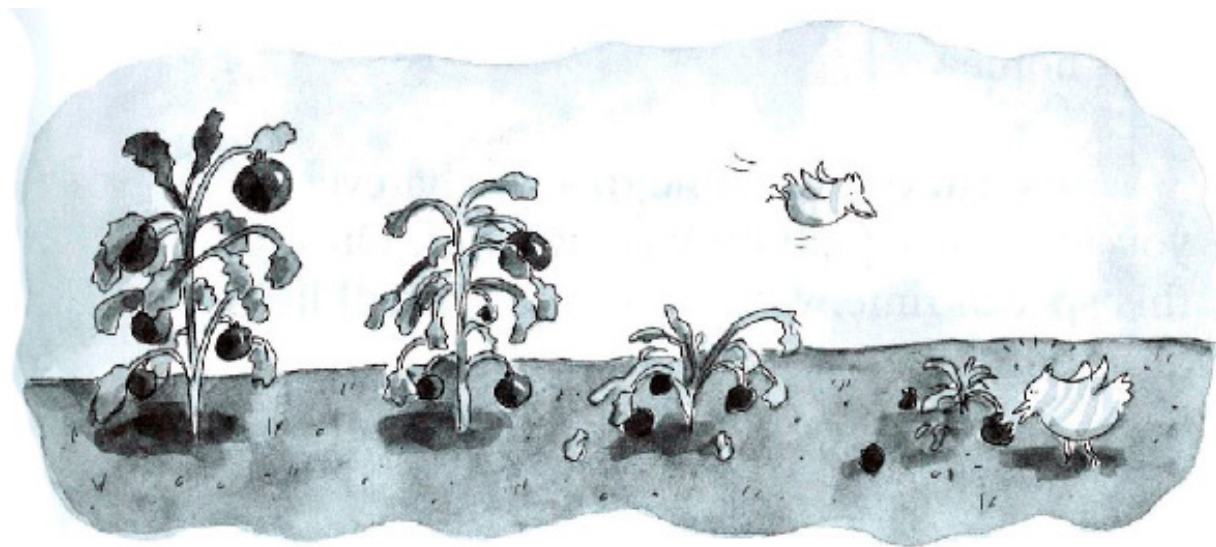


Уайымға артық уақыт шығындамау



Уайымның қызанақ жемісіне ұқсайтыны есінде ме? Күн сайын қызанақ танабына келіп, оларды суарып, жапырақтарына құрт түспеуін тексеріп, күтіп-баптап, олардың жайқалып өсуіне жағдай жасайсың. Уайымды ойыңнан шығармай, аузыңнан тастамай айта беру арқылы сен оның ұлғая беруіне дәл сондай жағдай туғызасың.

Ал егер қызанақтарды суармай, күтіп-баптамай, қараусыз қалдырсаң, олар сола бастайды, ақырында құрап қалады. Уайым да дәл сол сияқты. Егер оған көңіл бөлмей қойсаң, ол біртіндеп бәсеңдеп, бір күні мүлдем ойдан шығады.

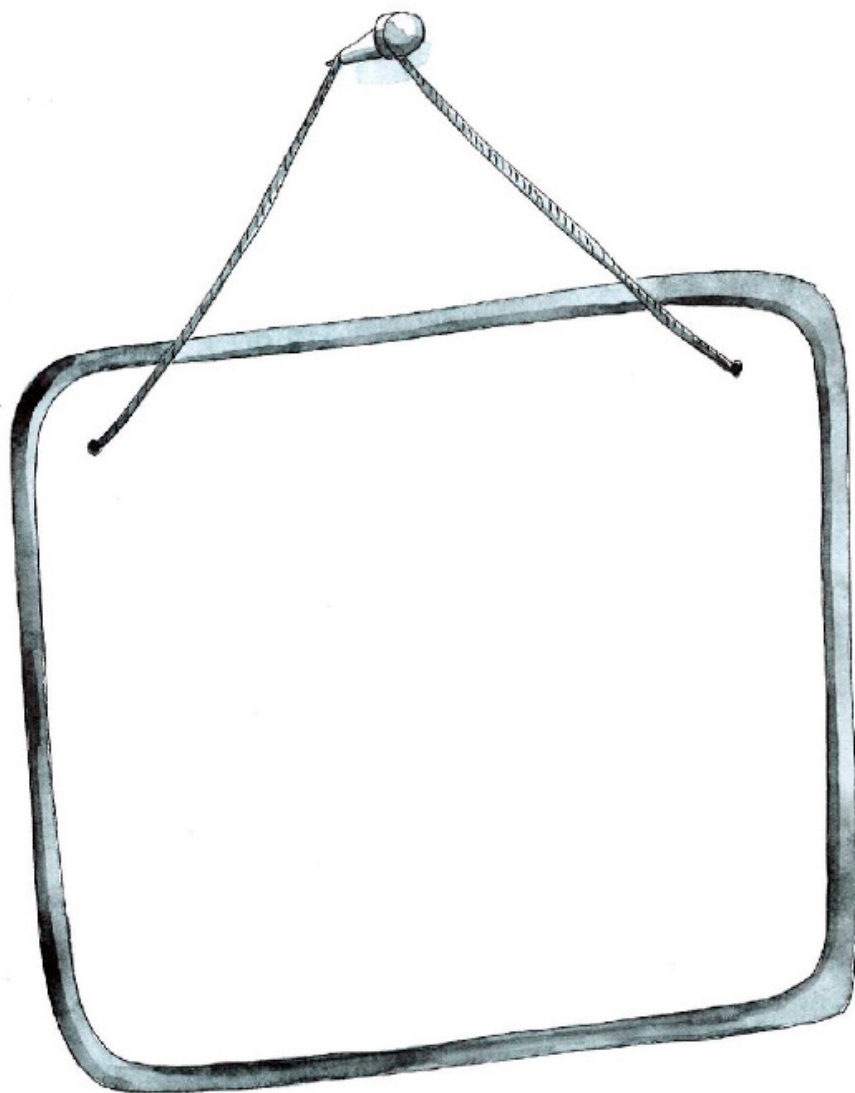


Егер сен бәрібір, болмашы нәрсеге бола мазасыздана беретін болсаң, онда “УАЙЫМ УАҚЫТЫН” жасауға тырыс.

Анаң немесе әкең саған күн сайын уайымға бөлетін уақытты таңдауға көмектеседі. УАЙЫМ УАҚЫТЫНА 15 минуттай бөлсең жетеді. Сол сәтте анаң немесе әкең жаныңда отырып, сенің нені уайымдап жүргенінді тыңдайды. Олар сөзіңді бөлмейді. Теледидарды қоспайды. Телефон ұстамайды. Інілерің сенімен ойнамайды, әпкелерің үй тапсырмасына көмектеспейді.

УАЙЫМ УАҚЫТЫ – сенің уайым туралы бар сырыңды ақтаратын сәт. Бұл арнайы уақытта анаң немесе әкең сенің әрбір сөзіңді мұқият тыңдап, көмектесуге тырысады.

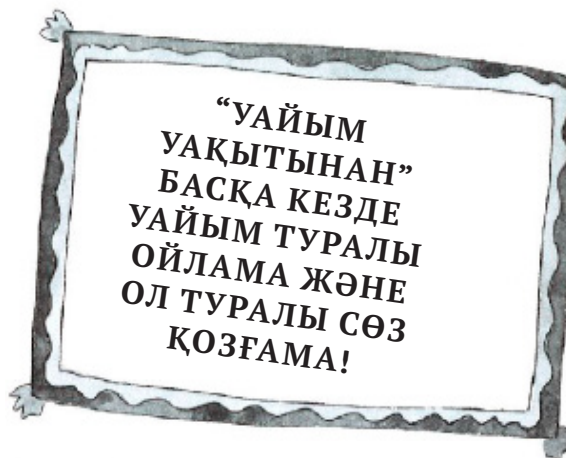
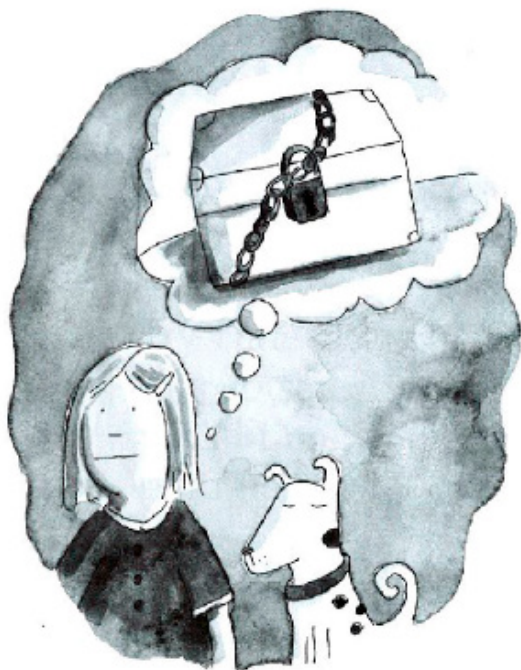




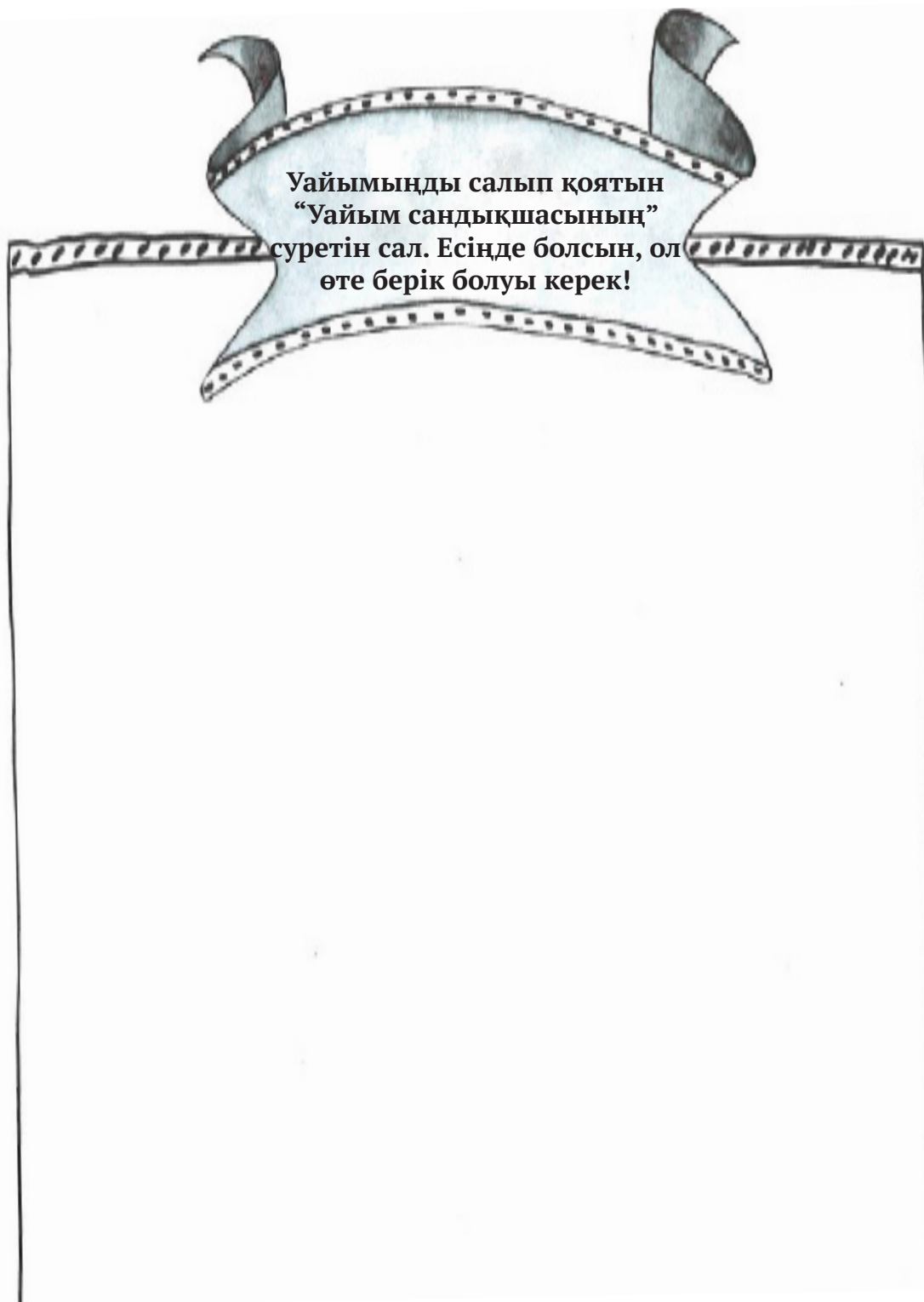
УАЙЫМ УАҚЫТЫНЫҢ бір маңызды ережесі бар:

УАЙЫМ УАҚЫТЫНАН басқа кезде уайымға уақыт бөліп, ол туралы ойлануыңа болмайды.

Егер уайым ойыңнан шықпай қойса, бірақ УАЙЫМ УАҚЫТЫ әлі келмесе, онда берік бір сандықшаны елестет. Көзіңді жұм да, сол сандықша санаңда тұр деп ойла. Оның берік құлпы бар екеніне көзіңді жеткіз. Енді өзіңнің барлық уайымыңды сол сан-



дықшаға салып, мықтап тұрып бекітіп таста. Ол туралы тек УАЙЫМ УАҚЫТЫ келген кезде ғана ойлануға болатынын есіңе нықтап ұста. Әзірше олар УАЙЫМ САНДЫҚША-СЫНДА құлыптаулы жата тұрсын. Енді басқа жұмыстарыңмен алаңсыз айналыса бер.



Уайымыңды салып қоятын
“Уайым сандықшасының”
суретін сал. Есінде болсын, ол
өте берік болуы керек!

Егер сен уайымың туралы ата-анаң УАЙЫМ УАҚЫТЫ келмей тұрып айтар болсаң, онда олар уақыты келгенше сандықшаға сала тұрғаныңды жөн көреді.

Егер УАЙЫМ УАҚЫТЫ келмесе, ата-анаң сені мазалаған сұрақтарға жауап бермейді.

УАЙЫМ УАҚЫТЫ келмейінше, олар сенің көңіліңді аулауға тырыспайды да. Бұл саған сатқындық сияқты көрінер. Мазасыздана бастасаң, ата-анаң: «Уайымың ба? Оны сандықшаға сала тұр!» немесе «Ол туралы өз уақыты келген кезде сөйлесеміз», – дейді.

Саған күту қиын шығар. Бірақ ең дұрысы – осы. Өйткені ойыңа түскен сайын сол туралы қайта-қайта айтып, еске сала беру қызанақты күні бойы суарумен бірдей. Ал бұл сені мазалаған мәселенің ұлғайып кетуіне жасалатын жағдай!



Осындай өзіңді мазалаған ойларды УАЙЫМ УАҚЫТЫ келгенше сандықшасына салып қояды үйренген кезде таңғаларлық жағдай болады.

Бастапқыда сен УАЙЫМ УАҚЫТЫН тағатсыздана күтесің. Өйткені ішің сансыз мазасыз ойларға толып қалғандай болады. Қатты қиналасың. Сондықтан ойыңа қайта-қайта орала беретін мазасыздықты УАЙЫМ САНДЫҚШАСЫНА салып отыруың керек.

УАЙЫМ УАҚЫТЫН күту керектігін өзің іштей еске салып отыруың керек.



Біраз уақыттан кейін сен УАЙЫМ УАҚЫТЫ келгенше біраз мәселенің өзінен-өзі жоғалып кеткенін байқайсың. Өз ойыңдағы УАЙЫМ САНДЫҚШАСЫН ашсаң, оның іші өзің ойлағандай толып тұрған жоқ. Түкке тұрғысыз уайымдар – сенің бұрыннан білетін, бірақ қайта-қайта сұрай беретін нәрселерің болып шығады. Егер оларға мүлдем көңіл бөлмесең, қалғандары да жоғалып кетеді.

УАЙЫМ УАҚЫТЫ ақырындап өзгере береді. Бастапқыда сенің кішкентай уайымдар жайлы айтарың көп болады. Кішкентай уайымдар жоғалған кезде, сен УАЙЫМ УАҚЫТЫН өзің үшін маңызды басқа әңгімелерге арнасаң болады.

Біраз уақыт өткеннен кейін күнделікті мазасыз ойлардың ізі де қалмайды. Енді сен УАЙЫМ УАҚЫТЫН ата-анаңмен жайбарақат отырып, әңгімелесуге арнай аласың. Ата-анаң сол 15 минутты сенімен бірге өткізе беруі керек. Ал осы кезде сол уақытты басқаша, мысалы, “СЫРЛАСУ СӘТІ” деп атасаң болады.





Уайымға тоқтау салу



УАЙЫМ САНДЫҚШАСЫНА қанша рет қайта салсаң да, кейбір ойлардың сандықшадан қайта-қайта шыға беретінін байқаған боларсың. Бұл көңіліңді түсіріп жібере ме?

Не істеу керек? Мұның да бір амалы бар. Уайымнан арылу үшін оған қарсы тұру керек.

Бәлкім, оған қалай тоқтау салу керек екенін өзің білетін шығарсың. Өзіңе ұнамайтын нәрсені жақтырмаған кезде бетін қайтарып тастайсың ғой, сол сияқты мазасыз ойға да тоқтау сал.

Кейбір балалар өзінің ата-анасымен ренжіседі. Бұл, әрине, сен үшін тиімсіз, нашар мінез. Өйткені ата-ана – бала үшін ең жақын, тек жақсылық тілейтін жандар. Ал уайымыңды жек көру, онымен кетісу, маңайыңа жолатпай, тоқтау салу – өзіңе ең қажетті, пайдалы мінез. Өйткені уайым сенің өміріңді қиындатып, қауіп төндіреді. Уайым құбыжық тәрізді.

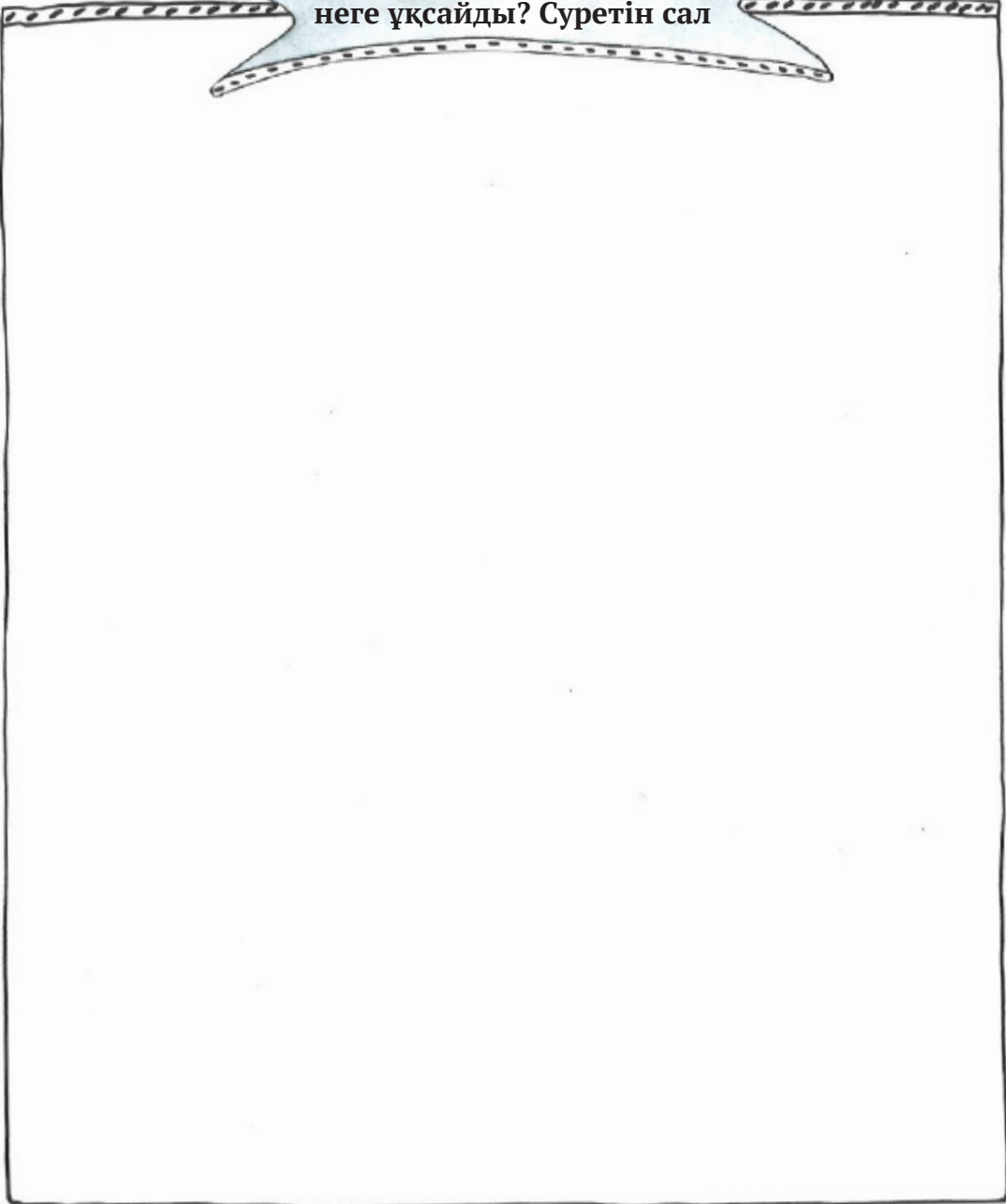
Құбыжықтың қандай болуы мүмкін екенін елестетіп көрші.

Ол – түрі сұсты, түксиген сүйкімсіз, өзінен жағымсыз иіс шығып тұратын, сорайған ұзын тырнақтары бар жиіркенішті жаратылыс. Сенің иығыңа отырып алып, түрлі мазасыз ойларды құлағыңа сыбырлайтын сол ма? Әлде уайым үнемі мазанды алатын, кіп-кішкентай, қап-қара ергежейлі адамға ұқсай ма?





Сенің уайым-құбыжықтарын
неге ұқсайды? Суретін сал



Сол құбыжықтың иығына отырып алғанын қалайсың ба? Жоқ! Қазіргі бір ғана проблема – ол құбыжық сенен мықты болып тұр. Оны ол да, сен де білесің. Енді не істеу керек? Қаласаң, сен одан да күшті бола аласың. Сенің уайымға тоқтау салып, қуып жібере аласың. Оның өзінді басынуына жол берме. Сен оны иығыңнан түсіріп, жөніне кетуге мәжбүр ет.



Мына нәрселерді ұмытпа.

Біріншіден: УАЙЫМ – НАҒЫЗ
ӨТІРІКШІ. Оның құбыжық-
тары сені алдаусыратып,
жағымсыз нәрсені асыра
айтып, өтірікті судай сапы-
рады. Олар ешқандай жаман-
дық қатері төніп тұрмаса да,
сенің оған құлай сенгеніңді
қалайды. Осыны ұмытпа.
Уайым құбыжықтарына тіпті
сенбегенің жөн!



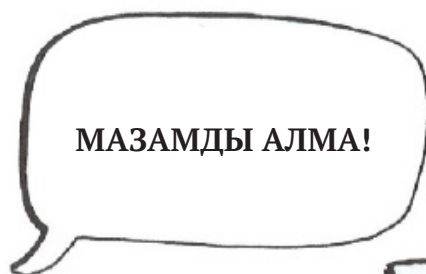
Бұрын уайым сенің көңіліңе қорқыныш ұялататын. Енді бұл жөнінде жақсы білесің. Олар сені қорқыту үшін өтірік айтады.

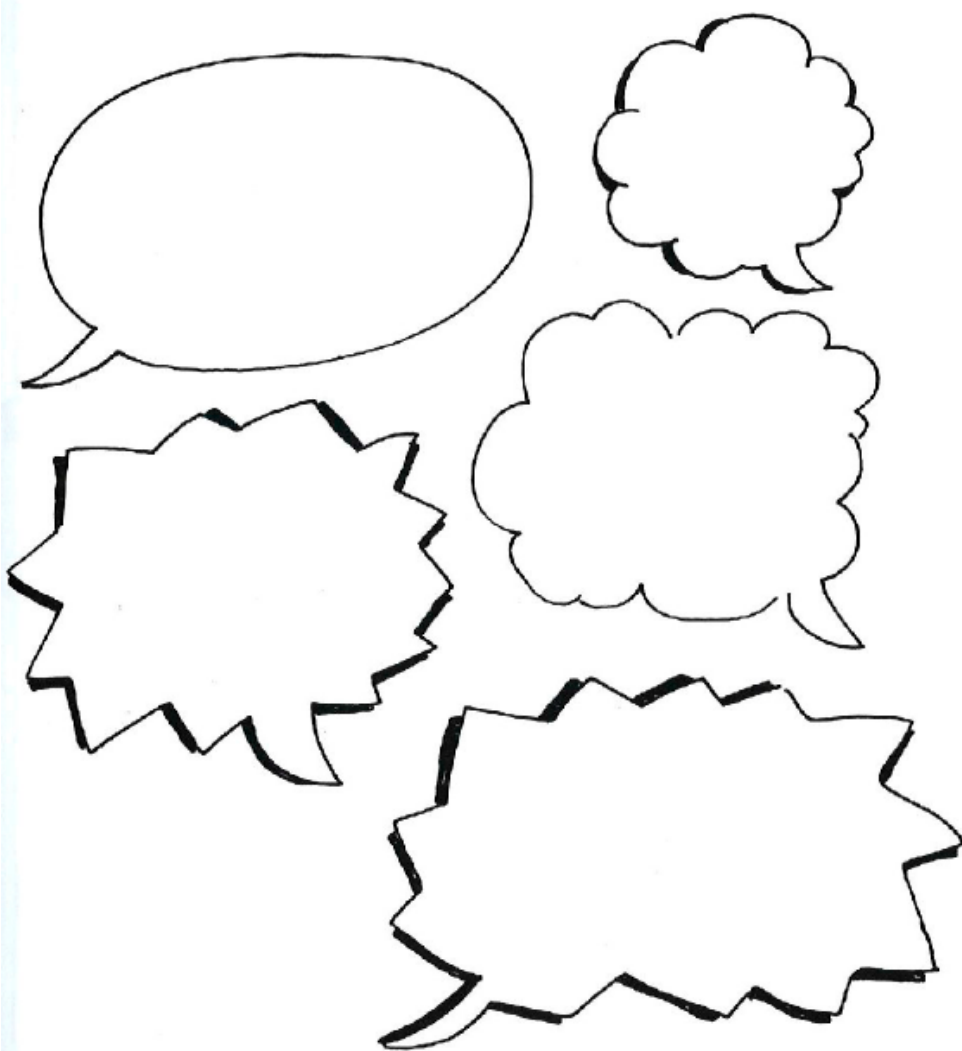
Сондай мазасыз ойлардан қазір қорқасың ба? Сен оған ашуланасың ба? Ашулансаң тіпті жақсы! Ашу өзінді одан күштірек сезінуге көмектеседі. Ал бұл сенің әрі қарай істейтін ісіңді жеңілдетеді. Енді уайымға қарсы шық.

Басыңды уайым құбыжығы отырған иығыңа қарай бұр да, оған «КЕТ!» деп айғайла. Мұны ойша немесе дауыстап айтсаң да болады. Бірақ қалай айтсаң да, даусың қатқыл шығуы керек.



Уайым құбыжығына оған ешқашан сенбейтінін кесіп айт.





Уайымға қарсы тұрғаның өте дұрыс. Өйткені ол саған күш береді. Уайымың әлсіреп, ал сенің қайратың арта түседі.

Тағы да байқап көр. Уайымыңа «КЕТ!» деп айқайла. Қане, айғайлап айтшы:

– Сен өтірік айтасың! Бұдан былай сені мүлдем тыңдамаймын!

Иығыңды сілкіп, оның

қалай құлап түскенін елестетсең де болады. Оны аяғыңмен мыжып таста. Содан кейін басқа шаруаңмен айналыс. Жақсы көретін ойыншығыңмен ойна, теледидар тамашала немесе анаңа кешкі ас әзірлеуге көмектес.

Уайым құбыжығы сені сонда да әңгімеге тартуға тырысуы мүмкін. Ол сенің назарыңды өзіне қайта аударғысы келеді. Ал сен оның орнына басқа ермек тауып, оны мүлдем елемей қой.





Уайымыңды елемеген
кезде істейтін істеріңнің
тізімін жаз



Сен уайымға алғаш қарсы тұрғаныңда, мазасыз ой сені уысынан шығарғысы келмейді. Қайта мазалай бастайды. Ол сенің көңіліңнің бос екенін біледі, себебі бұрын өз айтқанын істететін. Сондықтан иығыңа қайтадан секіріп шығуы әбден мүмкін.

Сен оған «КЕТ!» деп, қуып жіберуге дағдылан.

Уайымға салынып кетпес үшін бар ынтаңды басқа нәрселерге аудар.

Мұндайда ата-анаң да саған көмекші бола алады.

Ата-анаң уайым туралы қайта-қайта айтып, еске түсіре берсе де, уайымның күшеюіне себепкер болады.



Сен уайымға қарсы тұра бастаған кезде, ата-анаң біркелкі сұрақтарға жауап беруді тоқтатуы керек. Есесіне олар саған уайым құбыжығының қайтадан иығыңа отырып алып, құлағыңа сыбырлап жатқанын ескертіп отырғаны қажет.

Ата-анаң Уайымға тоқтау салу керектігін есіңе түсірсін. Осылайша олар да сенің уайымға «Кет!» деп нық айтуыңа көмектеседі.

Егер сен уайым басталған сайын осылай қайталайтын болсаң, мазасыз ой да әбден әлсіреп, сенің иығыңа шығуға шамасы келмейді. Осы мақсатқа жеткен кезде өзінді масаттана мақтан тұтуыңа болады. Өйткені бұл сенің уайымнан күштірек болғаныңның белгісі. Сен жеңдің!





Иығыңнан түсіп, өз жөніне
кеткен уайымның суретін
сал.



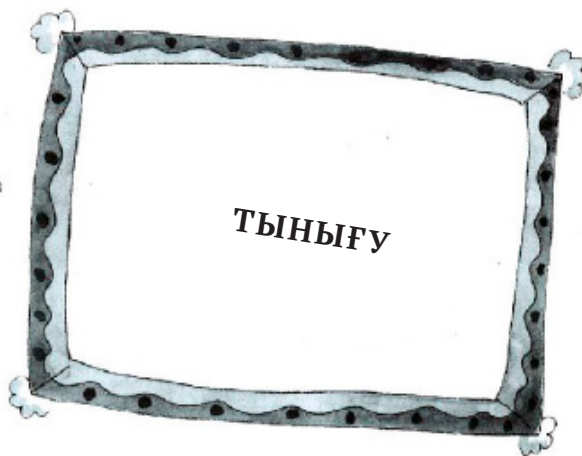
Бәрін қайтадан жүйелеу



Кейде балалар өз уайымына «Жоғал!» деп, оны санасынан аластайды да, ойнап кетуге немесе басқа нәрсе туралы ойлауға тырысады. Бірақ уайым бәрібір оның еңсесін басып тастағандай, біразға дейін сейіле алмайды. Соған қарамастан, сен өзінді қолға алып, еңсенді тіктеп, денеңді қайтадан сергіте аласың.

Уайымнан еңсең түсіп кетсе де, онда «бәрін қайта жүйеле». Бәрін қайта жүйелеу дегеніміз – мазасыз ойлардан біржола арылып, тұла бойыңдағы сезімдерді өзгерту үшін әрекет ету.

Бәрін қайта жүйелеудің екі әдісі бар.



БЕЛСЕНДІЛІК

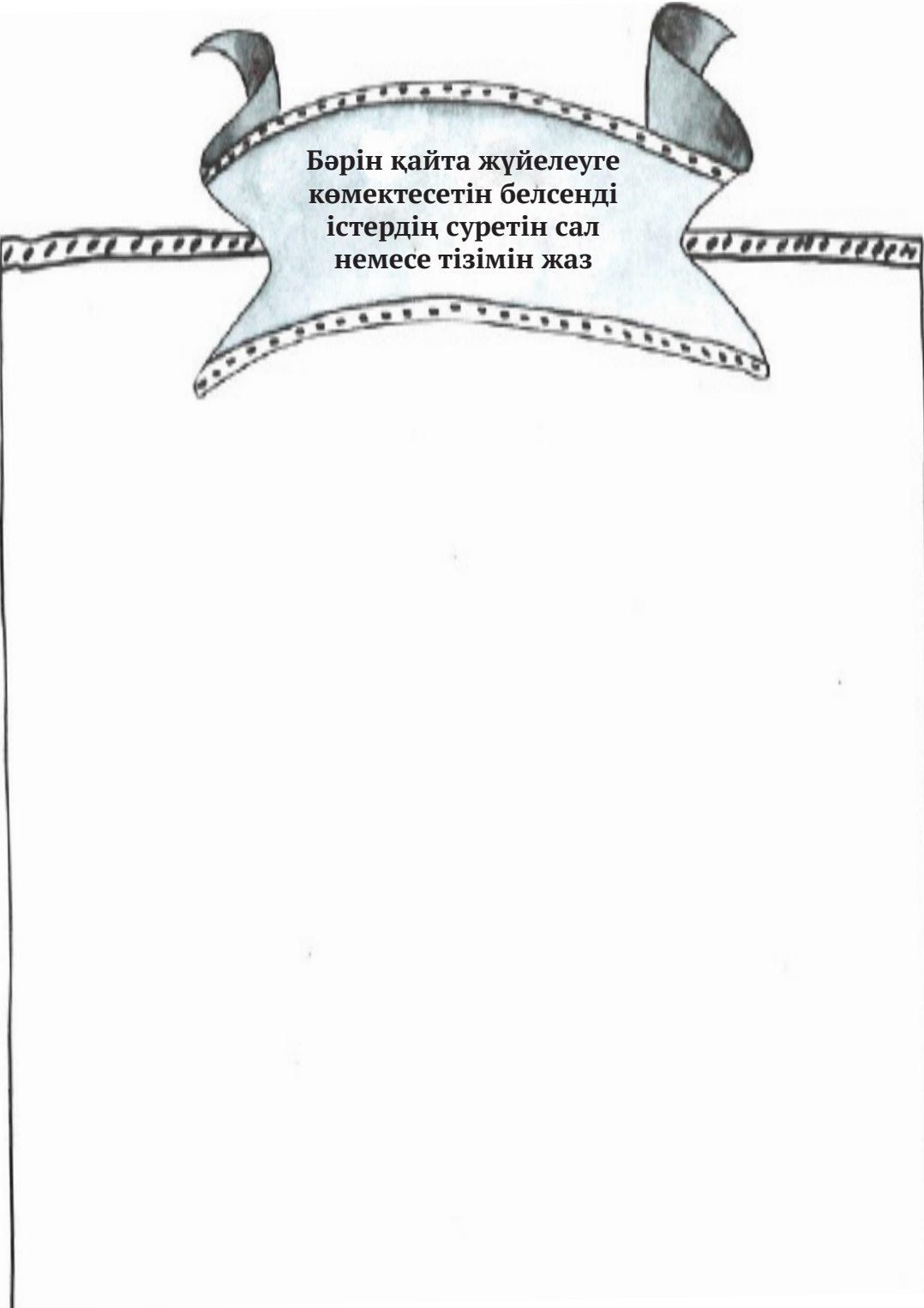
Уайымға берілген кезде ағзаңда өзің көре алмайтын өзгерістер орын алады. Жүрек соғысың жиілеп, ішің ауыра бастайды. Бұл соншалықты қауіпті емес, бірақ жағымсыз әсерге бөлейді. Ағзаңды қалыпты жағдайға келтіру үшін өзіңді басқаша сезінуге мәжбүрлеп тұрған қосымша жағымсыз энергияны жағып жіберуің керек. Оның ең жақсы әдісі – көңілді істермен айналысу, белсенді болу.

Мәселен, інің, әлде қарындасың жүзге дейін санағанша, сен баспалдақтан төрт рет жүгіріп шығып-түсе аласың ба?

Шұлықты доп сияқты орап ал да, әкеңмен тепкілесіп ойна.

Велосипедіңе мініп алып, көшені бір айналып шық.

Бәлкім, ауырып, күш-қуатың қалмағандай, ойынға зауқың соқпай, жүгіргің келмей тұрған болар. Бірақ белсенділік танытар болсаң, сен барлық жүйені қайта қалпына келтіріп, іштей өзіңді жақсы сезіне аласың. Сондықтан уайымға қарсы тұр да, белсенді өмірді баста.



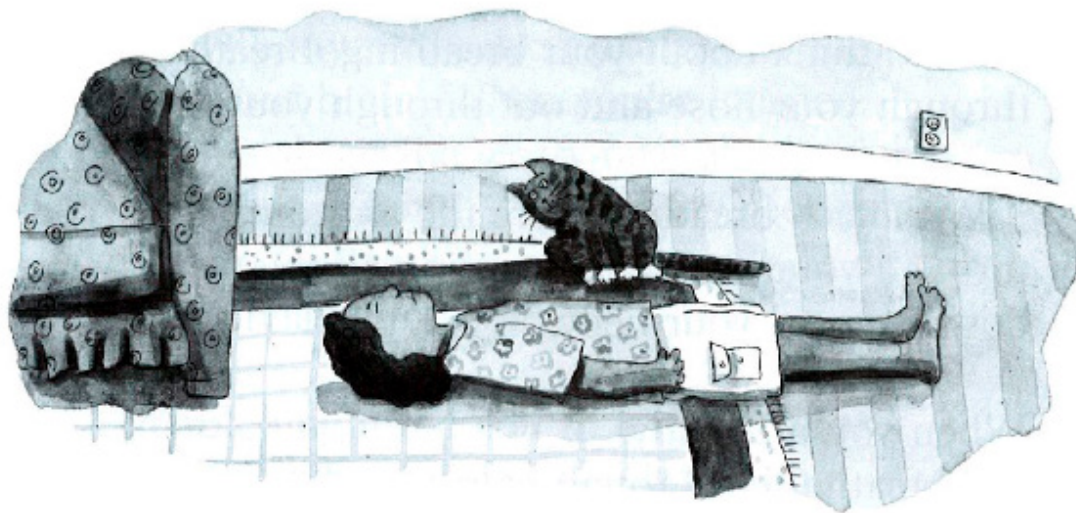
**Бәрін қайта жүйелеуге
көмектесетін белсенді
істердің суретін сал
немесе тізімін жаз**

ТЫНЫҒУ

Уайым көлікте отырғанда, мектепте немесе ұйқыға жатар алдында, немесе белсенділікке мүмкіндік жоқ жерде пайда болса, анағұрлым сабырлы тәсілмен қайта жүйелей аласың. Ол тынығу деп аталады. Тынығу тыныс алумен ғана шектелмейді. Бәлкім, саған терең тыныс алу да көмектеспеген болар. Ішіндегі уайым тыныштық бермей жатқан кезде, сенің миың мен тұла бойыңды жайсыздық жайлайды. Оларды «тыныштандыру» қиындау.

Бірақ сен бәріне дайын бол. Қазір миың мен дененді сергітудің ерекше тынығу әдісін үйренесің.





Қане, осы әдісті сенің дененді ретімен демалдырудан бастайық.

Әуелі бұлшық еттеріңді әлсін-әлі ширықтырып, босатудан баста.

Жұдырығыңды түй.

Аяқтарыңды түп-түзу ұста.

Қабағыңды түй.

Тұла бойыңды дәл осындай ширыққан қалыпта ұстап, ішіңнен беске дейін сана.

Содан кейін бұлшық еттеріңді түгел босат.

Әрбір тыныс алған сайын ауаның мұрныңнан өтіп, ішіңнен төмен қарай қозғалып бара жатқанын елестет.

Соңында демінді аузыңнан шығар.

Тыныс алған кезде жанға жайлы салқын ауаның бүкіл денеңе таралғанын сезін.

Ал демінді сыртқа шығарған кезде ауыр әрі ыстық ауаның денеңнен шығып кеткенін сезін.

Демінді ішіңе тарт... шығар.

Демінді ішіңе тарт... шығар.

Демінді ішіңе тарт... шығар.

Демінді ішіңе тарт... шығар.

Демінді ішіңе тарт... шығар.

Осылайша бес рет қайтала.

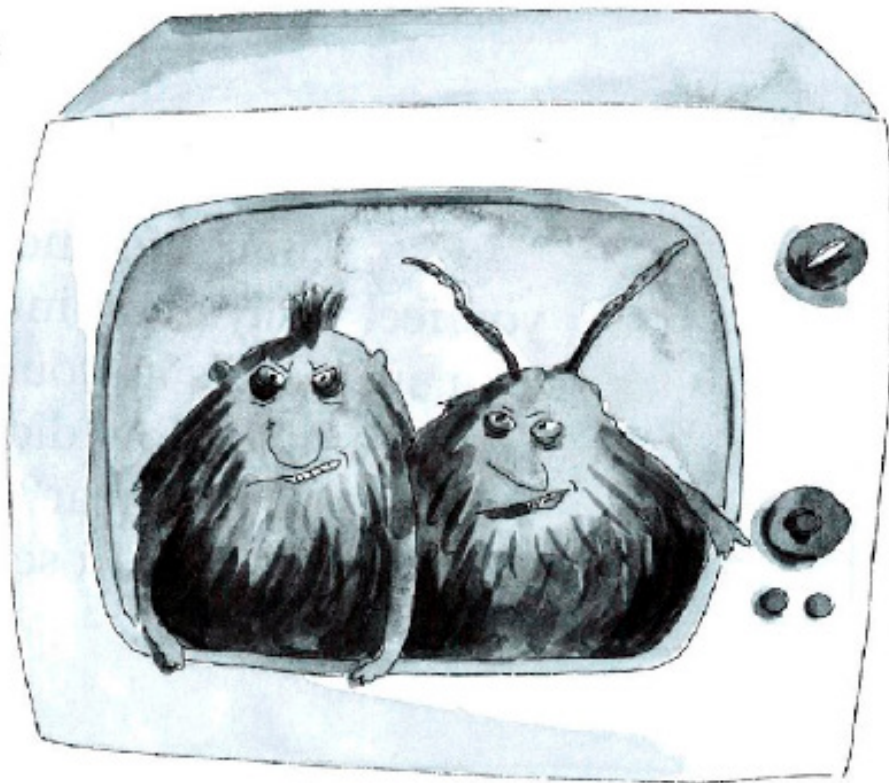
Денең тыныққан соң, енді миыңды жайландыратын уақыт келді. Уайымдаған кезде оның уыты бүкіл санаңды жаулап алады. Денеңді қанша босаңсытып, тыныштандыруға тырыссаң да, ол сені құрсауынан шығармайды.

Үлкендер “уайымға салына берме” деп жұбатудан жалықпайды, бірақ оның оңай емес екенін өзің де түсінесің. “Уайым” сенің миыңдағы үлкен теледидардан өзінің құбыжықтарын көрсетіп жатыр. Әрине, сенің оларды тамашалауға құлқың жоқ!

Олардан құтылудың төте жолы – арнаны өзгерту.

Сен үйдегі теледидардың арнасын қалай өзгертуді білесің.

Енді санаңдағы арналарды қалай өзгертуге болатынын үйрен.





Алдымен қызықты естеліктерді таңдаудан баста.

Өзіңе ерекше әсер еткен естеліктеріңнің бірін таңда. Бәлкім, ондай естеліктер көп шығар. Ерекше естеліктер әдетте сенің көңілді, шаттыққа толы кездеріңнен немесе үлкен бір қиындықты жеңген сәттеріңнен есте қалады. Мүмкін, сен футбол ойындарының үздік үштігінің қатарына іліккен шығарсың. Әлде итінді басқа иттердің талауынан құтқарып қалған боларсың.

Өзіңді қуанышқа бөлейтін оқиғаларды есіңе түсір. Оның әр сәтін санаңда қайта жаңғыртуға тырыс. Қандай киім киген едің? Ауадан қандай иіс сезілді? Қандай дыбыстар шығып тұрған еді? Қандай күйде едің? Нені көрдің?



**Ерекше естеліктеріңе
байланысты сурет сал немесе
сол туралы жаз**

Ерекше естеліктерді есіңе түсірген кезде, сен өз көңіліңнің күрт көтерілгенін байқайсың. Сондай жанға жайлы естеліктерді ойлаудың өзі сені сол кездегі рахат сезімге бөлейді. Бірақ бұған да біраз дағдылану керек. Көп ұзамай сен естеліктерді жай еске түсіріп қана қоймай, сол кездегі бақытты, қуанышты, толқу мен мақтаныш сезімдерін қайтадан бастан кешесің.

Сонда не болады дейсің бе? Қуаныш, шаттық немесе мақтаныш сезімдері сенің уайымыңды ығыстырып шығарады! Бұл уайым арнасын өзіңе ұнайтын басқа арнаға ауыстырады.

Жүйені қайта өзгертудің осындай қарапайым жағымды әдісіне күн сайын бес минут уақытыңды бөліп, жаттыға бер. Алдымен жайбарақат отырған кезіңде жаттығып көр.

Бұлшық етіңді ширықтырып, қайта босаңсытып, денеңді дайында. Бес рет терең тыныс ал (мұрның арқылы дем тартып, аузыңнан шығаруды ұмытпа). Содан кейін сүйікті естеліктеріңді есіңе түсіруге барынша тырыс.



Бәрін қайта жүйелеудің белсенді әдісі жылдам жүзеге асады. Ал тынығу әдісіне біраз жаттығу керек. Бірақ көп ұзамай сен оның да жақсы жұмыс істейтінін аңғара бастайсың. Уайым басқан кезде қай әдісті қолдану арқылы өзінді жақсы сезінетініңді анықтау үшін уақыт бөліп, екі әдісті қатар қолданып көр.



8-тарау

Уайыммен қош айтысу



Сен уайым және одан қалай арылу туралы білесің. Енді уайымнан алыс болу үшін не істеу керектігін де білуің керек.

Алдымен уайымның саған білдіртпей қайтып келуі де мүмкін екенін ұмытпа.

Егер сен уайымшыл болсаң, онда уайым мазалай бастаған сәтте-ақ онымен күрес әдістерін қолдануға дайын болуың керек.

Өзіңді қалпыңда ұстау уайыммен күрес кезінде күшінді тез сарқып алмауға көмектеседі. Жақсы тамақтан, ұйқыңды қандыр. Қарның аш, өзің шаршап жүрсең, уайыммен күресе алмайсың.

Денеңді сергек ұста, күнделікті жаттығуларды жасап жүр. Спортпен айналыс. Үзіліс кезінде жүгіріп ойна. Баспалдақпен көтеріл. Бұлшық еттеріңді күнде жаттықтыр. Сонда дене қуатың қалпында болып, уайымға берілмейсің.

Қуыспақ ойындарынан соң немесе шанамен сырғанақ тепкеннен кейін көңіл күйіңнің көтеріңкі болатыны туралы ойла. Өйткені осындай дене жаттығулары сенің бойыңды да, ойыңды да сергітіп, күйзелістен құтқарады. Күйзеліс – бір істе асығыстық жасағанда немесе бір нәрсені түсіну үшін зорланып үзіліссіз жұмыс істеген кезде қиналыстан туындайтын зардапты нәрсе. Бізге біреу ашуланған кезде немесе бір мезгілде көптеген оқиға орын алған сәтте де күйзеліс пайда болады.

Күйзеліс кезінде біз өзімізді болдырған әрі күйгелек күйде сезінеміз. Жаттығу – денеміз бен санамызды күшейтіп, сергітетін және күйзелістен құтқаратын ең тиімді тәсіл.





Өзіңді қалыпты ұстау үшін
не істейсің? Сол туралы сурет
сал немесе жаз

Уайымның әлсізді басынып, қорқытатын құбыжыққа ұқсайтыны есінде ме?

Уайымға қарсы күресте жеңіске жету үшін сенің тәнің ғана емес, санаң да мықты болуы керек. Ал санаңның күшті екенін білудің бір тәсілі – өзіңнің қандай да бір істе үздік екенінді білу.

Мүмкін, сен жақсы дос шығарсың.

Мүмкін, математикадан үздік шығарсың.

Мүмкін, командаң футбол ойнаған кезде үнемі гол салатын шығарсың.

Әлде тұлпардың суретін жақсы салатын боларсың.

Бәлкім, әуелетіп әдемі ән шырқайтын шығарсың.

Өзің жақсы істей алатын бір істі тауып ал да, сонымен айналыс. Қолыңнан келетін істі мақтан тұт. Бұл туралы жаныңа жақын ересектерге айтып бер.

Белгілі бір істерде табысқа жете алатыныңды білу арқылы өзіңе сенімділік қалыптасады. Сондай-ақ Уайымға тоқтау салуды да үйренесің.



Өзіңнің қолыңнан келетін
істің суретін сал



9-тарау

Бұл сенің қолыңнан келеді!



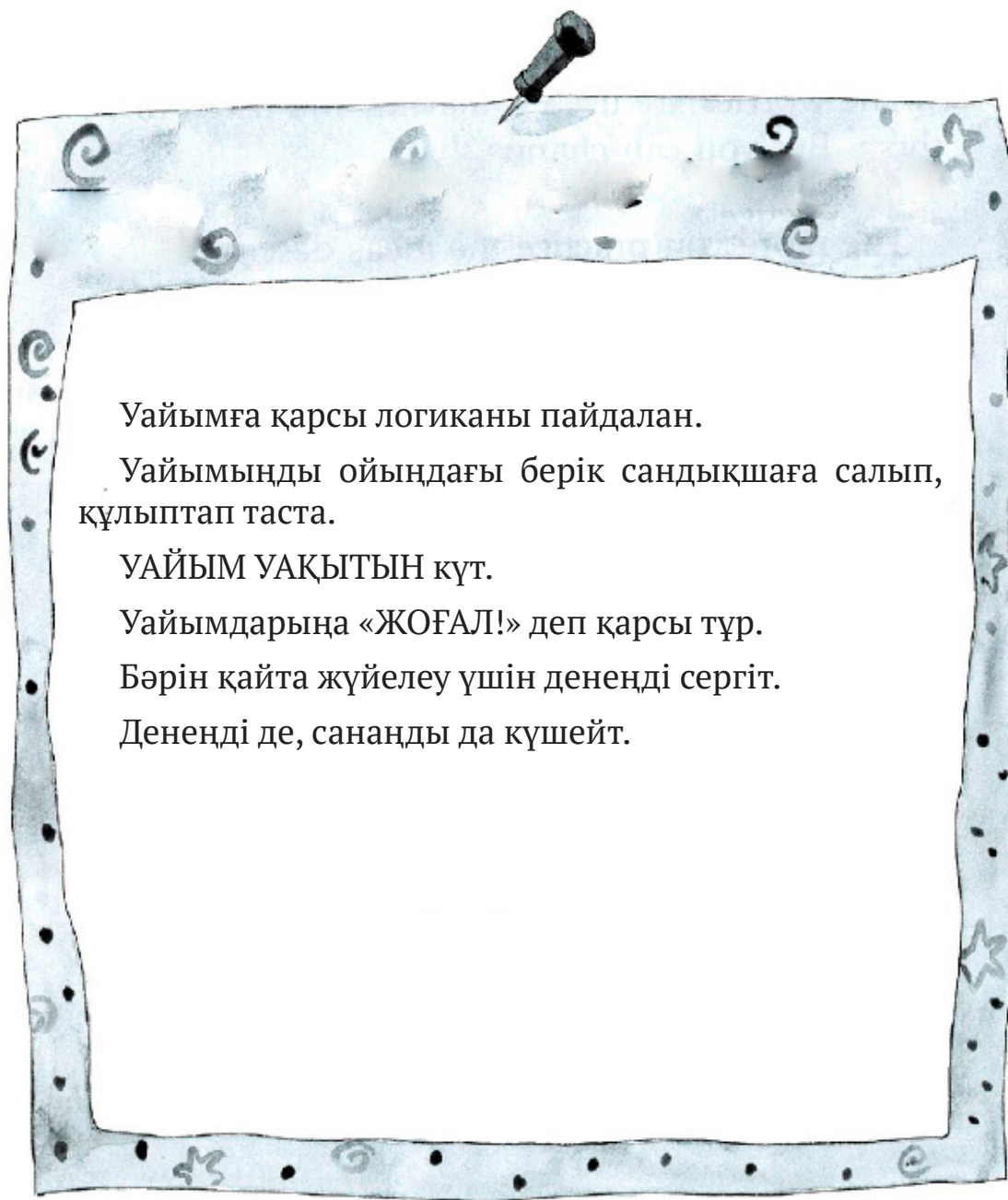
Уайымға тоқтау салу бастапқыда қиын болуы мүмкін.

Ол сені үнемі өз ырқында ұстауға үйреніп алған. Бірақ сен бұл қателікті түзете аласың.

Осы кітапта келтірілген идеяларды неғұрлым көбірек қолдансаң, соғұрлым күшті бола түсесің. Ал сен күшті болған сайын, уайым әлсірей береді.



Сен не істеу керектігін білесің, сондықтан қазір күштісің.
Уайымды қалай жеңу керек?



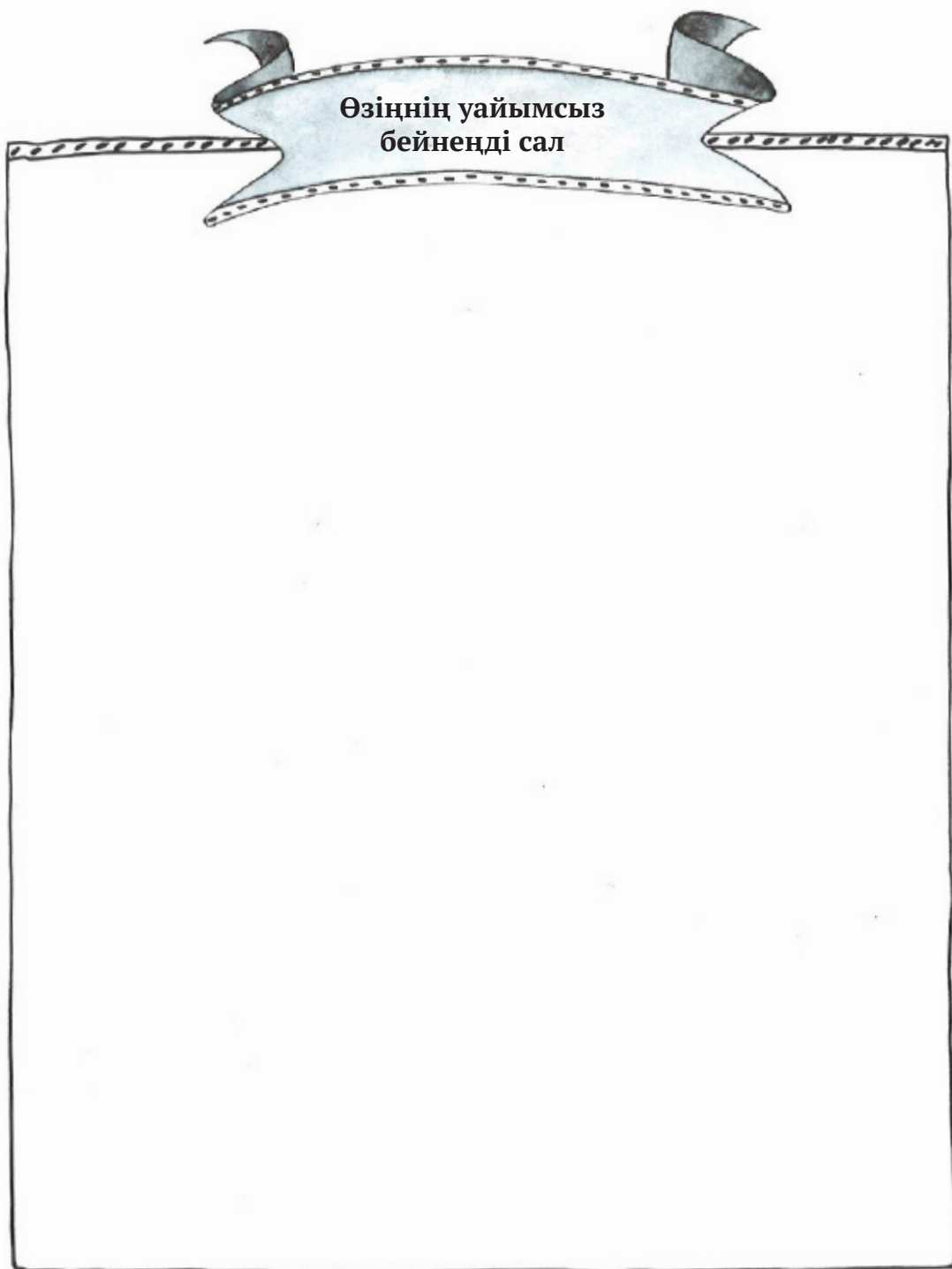
Міне, сен керемет күштісің. Сен үшін уайымды жеңу оңай.
Енді сені уайым мазаламайды.

Өзіңді сондай баламын деп сендір.

Уайымды жолатпайтындай күшті бейнеңді елестет.

Өзіңнің, шынымен, еш уайымсыз бейнеңді елестет.





Тамаша емес пе! Бәрекелді!

Не істеу керек?
Балаларға арналған нұсқаушы құрал

Мен тым уайымшылмын! Уайымнан арылу үшін не істеу керек?!

Уайымның қызанаққа ұқсайтыны есінде ме? Әрине, ол өзің өсіретін қызанақ емес. Бірақ ерекше көңіл аудару арқылы олардың күшеюіне мүмкіндік тудырасың. Егер сенің уайымың көбейіп, мазанды алған жағдай болса, онда бұл кітап саған арналған.

Қолыңыздағы кітап балалар мен ата-аналар мазасыздықтан арылу кезінде жиі пайдаланатын когнитивті мінез-құлық әдістерін пайдалануды үйретеді. Ал ақыл-кеңестің сәтті теңеулер мен суреттер арқылы берілуі осы қағида мен стратегияларды түсінуді жеңілдетеді. Сондай-ақ сурет салуға және жазуға арналған нақты нұсқаулықтар мен кеңестер балаларға бойындағы уайымнан құтылудың жаңа дағдыларын қалыптастырады. Интерактивті, баланың өзі оқып, пайдалана алатын осы кітап балаларға уайымнан арылу әдістерін өз бетінше үйренуге, соған ынталандыруға баулиды.



Мен тым уайымшылмын
Уайымнан арылу үшін не істеу керек ?

Жиі шағымдана берсең не істеу керек?

Балаларды теріс ойлардан арылту нұсқаулығы

Санаң толып қалса не істеу керек?

Мінезің қиын болса не істеу керек?

Балаларды ашуланшақтықтан арылту нұсқаулығы

Төсегіңе жатуға қорыққан кезде не істеу керек?

Балаларды ұйқыға қатысты проблемалардан арылту
нұсқаулығы

Жаман әдеттерің басым болып кетсе не істеу керек?

Балаларға арналған тырнақ тістеу және басқа да
әдеттерден арылту нұсқаулығы

Дон Хабнер, PhD.

Нью-Гэмпшир штатындағы балалар мен олардың ата-аналарын емдеуге маманданған Эксетер клиникалық емханасының психологі.

Суретші Бонни Мэтьюстің керемет суреттері балаларға арналған көптеген кітаптар мен журналдарды безендірген. Ол Балтимор қаласында тұрады.