



# Мен болу

*Баланың сенімділігін  
арттыру мен өз болмысын  
түсінуге арналған  
құсқаулық*

Уенди Л. Мосс, PhD





# **BEING ME**

**A kid's guide to boosting confidence and self-esteem**

**by Wendy L. Moss, PhD**

Magination Press  
American Psychological Association  
Washington, DC

## **МЕН БОЛУ**

**Баланың сенімділігін арттыру мен өз болмысын  
түсінуге арналған нұсқаулық**

**Уенди Л. Мосс, PhD**

Magination Press

Америка Психологиялық ассоциациясы

Вашингтон, КО

*Қолыңыздағы кітап Скот есімді жігітке (қиындықтарға қарамастан өзіне сенімді бола білген) арналады. Сондай-ақ, сенімді болу жолындағы қадамдарын бақылауға мүмкіндік берген және сенімді болуға енді қадам басқан барлық балаларға арналады. УЛМ.*

Copyright 2011 Барлық құқықтар қорғалған. 1976 жылғы АҚШ-тың авторлық құқығы туралы заңымен рұқсат етілген жағдайларды қоспағанда, осы жарияланымның ешқандай бөлігін кез келген нысанда немесе кез келген құралдармен қайта шығаруға немесе таратуға, немесе дерекқордың алдын ала жазбаша рұқсатынсыз деректер базасында немесе іздеу жүйесінде сақтауға болмайды.

*Жариялаушы:*

*MAGINATION PRESS*

*Білім беру мақсатындағы Баспа қоры кітабі*

*Америка Психологиялық ассоциациясы*

*750 First Street, NE*

*Washington, DC 20002*

Біздің кітаптар және толық каталог туралы қосымша ақпарат алу үшін бізге жазыңыз немесе 1-800-374-2721 телефонына қоңырау шалыңыз. Біздің веб-сайтқа кіріңіз [www.ara.org/pubs/magination](http://www.ara.org/pubs/magination).

Кітап және мұқаба дизайнін жасаған Naylor Design, Inc. Вашингтон, Колумбия округі, ТК басып шығарған.

Конгресс кітапханасы басылымдардағы мәліметтерді каталогтау

Уенди Л. Мосс, PhD.

«Мен болу» дегеніміз не? Баланың сенімділігін арттыру мен өз болмысын түсінуге арналған нұсқаулық / Уенди Л. Мосс, PhD p. см.

ISBN-13: 978-1-4338-0883-8 (hbk. :alk. paper)

ISBN-10: 1-4338-0883-8 (hbk. :alk. paper)

ISBN-13: 978-1-4338-0884-5 (pbk. :alk. paper)

ISBN-10: 1-4338-0884-6 (pbk. : alk. paper)

1. Өзіне сенімділік - ювеналды әдебиет. 2. Өзін-өзі бағалау - ювеналды әдебиет. 3. Балалардың өзіне деген сенімділігі - ювеналды әдебиет. 4. Балалардың өзін-өзі бағалауы - ювеналды әдебиет. I. Атауы.

BF575.S39M67 2011

155.4'18—dc22

Бірінші баспасы Қыркүйек, 2010

## Мазмұны

Құрметті оқырман! 8

### Бірінші бөлім. Сенімділік туралы біл!

1 Тарау. Сенімділік деген шын мәнінде не? 12  
2 Тарау. Абайла, саботаж! 22

### Екінші бөлім. Мұның барлығы сен туралы

3 Тарау. Өзіңді таны 32  
4 Тарау. Қиын кезеңнен өту 40  
5 Тарау. Ойыңды өзгерт 48  
6 Тарау. Болмасаң да ұқсап бақ 55  
7 Тарау. Жайлы аумақты кеңейту 62  
8 Тарау. Өзіңе ең жақын дос бол! 70  
9 Тарау. Мектеппен жақсы қарым-қатынаста бол! 77

### Үшінші бөлім. Мұның барлығы сен және өзгелер туралы

10 Тарау. Өзіңді қорғай біл! 85  
11 Тарау. Жаңа балалармен таныс! 92  
12 Тарау. Ұлдар және қыздармен сөйлес! 100  
13 Тарау. Тобыңмен жақсы қарым-қатынаста бол! 109

Қорытынды. Алға қарай жүруді тоқтатпа! 117

Автор туралы мәлімет 119

## Қымбатты Оқырман!

Саған «өзің болу» ұнай ма? Сен өзіңе сенімдісің бе? Сенің табиғатыңды жақсы көретін және сенімен бірге ойнағысы келетін балалардың барлығына сенесің бе? Егер осы сұрақтардың қайсыбіріне «жоқ» деген жауап болса, сен жалғыз емес екеніңді түсінуің маңызды. Мектебінде де өздерін сенімдірек сезінгісі келетін балалар көп шығар. Адамдар (тіпті үлкендер де) өз-өзіне сенімді болмаған кезде, көптеген жаңа нәрселерді, істерді байқап көруге, қиындықтарды жеңуде және өз пікірлерін білдіруге қорқақтауы мүмкін. Бұл айтылған жайттар сенің де басыңнан өтті ме?

Осы «Мен болу» кітабынан, шын мәнінде өз-өзіңе сенімді болудың, сен үшін маңызы қандай екенін түсіне аласың. Кітапты оқи отырып, өзінді жақсы сезінуге көмектесетін дүниелер туралы ойлануға уақытың болады.

Өзінді жақсы сезіндіретін нәрсе не екендігін түсінген кезде, сенімділігіңді арттыру бағытында жұмыс істеу саған оңайырақ болады. Белгілі бір икемділіктерді қалыптастыру, жаңа достар табу, болмаса жаңа дүниелерді байқап көру кезінде кездесетін қиындықтармен бетпе-бет келе отырып, сен олардан үйренесің, әрі осы тәжірибең сенің сенімділігіңді арттыруға қызмет етеді.

Өзіңе деген сенімді арттырудың көптеген жолдары бар дегенімізбен, сенің сенімділігіңді кемітетін, әрі сенімді болуыңа кедергі келтіретін көптеген дүниелердің де бар екені анық. Сенімді болуыңа кедергі келтіретін кейбір қасақана жасайтын іс-әрекеттер туралы да талқылайтын боламыз, сонымен бірге, өзінді сенімді сезінудің жолдарын да үйренеміз.

Кітапты оқу барысында, жағымсыз ойларыңды жағымдысына өзгерту, сенімді іс-әрекет ету, өзіңе-өзің ең жақын жолдас болу, өзіңе лайықты мақсаттар қою сынды көптеген құралдармен және әдіс-тәсілдермен таныс боласың. Сенімділіктерін нығайтқан өзге балалар туралы да біле



отыратын боласың. Өз тәжірибелерін менімен бөліскен балалар туралы ақпарат құпия болатынын білуге тиіссің. Кітапта келтірілген мысалдардың барлығы нақты бір баланың өмірінен алынбаған. Оның орнына, мен өз тәжірибем мен балалардан алған мәліметтерге сүйене отырып, сен сезінуің мүмкін дүниелер туралы мысалдарды өзім құрастырып шықтым. Құрастырылған мысалдардан өз болмысыңды бағалауға және өзіңе деген сенімділігіңді арттыруға пайдалы нәрселерді үйренесің деп үміттенемін.

Сенімділік дегеніміз – өз болмысыңмен үйлесімде болу деп түсінсек, оған қалай жетудің жолдары туралы уақыт бөліп әңгімелесетін боламыз. Өзге адамдармен де өзіңді жайлы сезіну деген де болады. Ол да өз-өзіңе сенімді болудың бір бөлігі. Оны біз әлеуметтік сенімділік деп атайық. Сондай-ақ, осы кітап барысында балалармен қарым-қатынаста өзіңді қалай қорғау, өзге балалармен сөйлесуді қалай бастау, топта болғанда оның ішіндегі кейбір ережелер және сені онша жақтыра бермейтін кей балалармен қалай араласу керектігі туралы уақыт бөліп әңгімелесетін боламыз.

Өзіңе сенімің артып, қадамдарыңды нық басқан кезде сен барлық жағдайда өзіңді бақытты сезінетін адамға айналам деп ойлауың мүмкін. Шындығында, ешкім де өзін үнемі сенімді сезіне алмайды. Ешкім де үнемі бақытты қалыпта болмайды. Алайда, бұл үмітіңді үз деген сөз емес. Әр адам (иә, оның ішінде сен де барсың!) өз-өзін барынша сенімді, жақсы сезінуге талпынады. Сондықтан да, өзіңмен-өзің болуға, болмысыңды бағалауға, әрі өз-өзіңе сенімдірек бола түсуге уақыт келген сияқты. Солай емес пе?!



Өз-өзіңе сенімділігіңді нығайтуды бастауға дайынсың ба? Кіріспені оқығаныңның өзі үлкем қадам. Анаңнан, әкеңнен немесе өзің сенетін бір ересек адамнан сенімен бірге кітап оқуын өтін! Мұндағы айтылған дүниелер шын мәнінде қызықты пікірталастарға әкелуі және өзге адамдар сенімділігіңді арттыру жолында саған үлкен қолдау болуы мүмкін. Бұл жолды жалғыз жүріп өтуге ешкім де міндетті емес!

Бірінші бөлім



Сенімділік

туралы біл

## 1 Тарау

# Сенімділік деген шын мәнінде не?

**Сонымен сен өз-өзіңе сенімділігіңді нығайтқың келеді.** Бұл керемет мақсат! Бірақ сенімділік деген шын мәнінде не? Көптеген балалар мұны нақты түсінуде қиналады. Балаларға (және ересектерге) өз-өзіне сенімділіктің не екенін нақты білмей тұрып, өздеріне сенімді болуы қиын келеді. Бұл тарауда сен өз-өзіңе сенімділік туралы және балалардың оған ие болудың қалай болатынын түсіндіруге тырысқанынан үйренетін боласың.

## Сенімділікті айырып тани біл

Сен өз-өзіне өте сенімді адамдарды білесің бе? Көздеріңді бір минутқа жұмып оларды елестетуге тырыс. Осы өзіне сенімді адамдарды сипаттау үшін қандай сөздерді қолданар едің?

Сенің ойыңша, төменде аталған балалардың қайсысы өз-өзіне сенімді?

- футбол командасының танымал қорғаушысы
- тек 5-ке оқитын оқушы
- бірнеше сурет байқауларын ұтып алған 3-ке оқитын оқушы
- жануарларға арналған баспанада ерікті болып жұмыс істейтін 4-пен оқитын оқушы
- мектепте 5 пен 4-ке оқитын, екі жақын досы бар және хип-хоп ұнататын бала

Қиын шешім бе? Бұл балалардың бәрі де өзіне сенімді болуы мүмкін немесе керісінше. Неге солай? Өйткені, сенімділік сен не істеп жатқаныңмен анықталмайды. Бұл сен өзіңді қалай сезінуіңмен анықталады. Танымал қорғаушы Хэнк өзіне өте сенімді бала болып көрінуі мүмкін. Алайда ол өзін тек жақсы ойнаған кездерде ғана сәттілікпен серіктес сезінеді. «Егер келесі ойында қателік жасасам барлығы мені ұнатпай қалады деп әрдайым уайымдаймын», - дейді Хэнк.

Жалпы, өз-өзіне сенімді болу дегенімізге төмендегі анықтамалардың кейбірі немесе барлығы да енуі мүмкін:

- Әдетте сен өзіңе сенесін және өз-өзіңді ұнатасың.
- Күрделі жағдайлар болған кезде өзің немесе біреуден көмек сұрап шеше аламын деп сенесің.
- Қателескен кездерінде өзіңе өзің күле аласың және өзіңді жаман сезінбей-ақ оларды түзетуге тырысасың.

Негізінде, сенімділік сенің басқалардан жақсы екендігіңді білдірмейді, ол өз табиғатыңды жақсы көру, өз болмысыңды қабылдау дегенді білдіреді. Сондай-ақ, бұл өзіңді жақсы сезінуің үшін басқа адамдарға (физикалық немесе ауызша) нұқсан келтірудің қажеті жоқ дегенді білдіреді.

Вам могут понравиться эти способы объяснения уверенности, но вы также можете захотеть остаться при своем собственном определении. На самом деле, здесь нет одного лишь верного ответа. Многие дети включают такие слова как «самооценка», «комфортный» и «счастливый» в свои определения.

Сенімділікті  
сен қалай  
анықтар едің?

Өзіне сенімді балалар басқа адамдарды мақтай отырып өздерін жақсы сезіне алады. Өзіне сенімді балалар кейде көмекке мұқтаж екенін, сондай-ақ күшті (қабілеттері) және әлсіз (әлі өте жақсы білмейтін нәрселері) жақтары бар екендігін мойындай алады.

Қателескен кезінде  
өзіңе ашуланасың  
ба? Өзіңе мен  
ақымақпын, жаман  
адаммын деп  
айтасың ба?

Сенімділіктің осы келтірілген анықтамалары саған ұнар, немесе оған өзің анықтама берсең болады. Бұл жерде ешқандай дұрыс жауап жоқ. Көптеген балалар өз анықтамаларына «өзін-өзі бағалау», «жайлылық» және «бақытты» деген сөздерді қосады.

### Қателесуден қорқасың ба?

Сен қатты тырыссаң да қателесуің мүмкін? Миллион долларлық сұрақ мынада. Өздерінің мінсіз емес екендігін және кейде өте елеулі қателіктер істейтінін біле тұра балалар өздерін жақсы сезіне ала ма? Сен қалай ойлайсың?

Әрине, адамдар қателеседі. Бұл өмірдің шындығы. Тіпті, өзіне ең сенімді адам да, бәлкім, көптеген қателіктер жіберген шығар. Бәлкім, мұны көп естіген шығарсың, алайда ең бастысы, сен өз қателіктеріңнен сабақ аласың. Және ол қателіктер үшін өзіңді-өзің айыптай берме. Егер саған аз қателесуді үйрену қажет болса, осы жұмыстың барысында-ақ өзіңді жақсы сезіне аласың. Өйткені, сен өзіңді жақсартуға тырысып жүрсің (бұл туралы 2-бөлімде көбірек айтамыз).

**М**әри кітап оқуды өте қатты ұнататын және мұғалімі сабақ кезінде оқу үшін таңдаған кітаптарын оңай оқитын. Алайда, дауыстап оқу кезегі Мәриге келгенде, ол терлеп, қобалжып, сыртқа шығуға рұқсат сұрайтын еді. «Мен ақымақ болып көрінуден қорқатынмын. Егер қателесем, өзімді жаман сезінетінмін. Мен бұған жол бермеуге тырысатынмын» - деді Мәри.

Мәридің өзіне деген сенімсіздігі оған өзінің оқу дағдыларын көрсетуге мүмкіндік бермеді. Ал Тедди болса сабақ кезінде кітапты қорықпай оқып, кейбір сөздердің қалай оқылатынын білсе де, бір сөзді оқығанда қателесті. Сыныптағы басқа бір бала оның қатесін түзетті. Ал Тедди былай деді: «Ол сөзді дұрыс оқымағаным, бір жағынан, қызықты болды деп ойлаймын. Ол тіпті күрделі сөз де емес еді. Дегенмен, қорқынышты ештеңесі жоқ. Есесіне, мен бұл сөзді айтудан енді ешқашан да қателеспейтін боламын. Мен өзімді жақсы көремін және өзімнің мінсіз адам емес екендігім өзіме ұнайды».

Сен бұл жағдайды қалай шешетін едің? Егер Мәри өзін сенімді сезінсе, ол жағдайды басқаша шеше алар ма еді?

## Сен өзіңе сенесің бе?

Әркімнің бір қиналатын жері болады, мейлі ол спорт, ұйымдастыру дағдылары, мектеп пәні немесе басқа бірнәрсе болсын. Кейбір балалар басқа балалармен сөйлесуге, тіл табысуға, дос табуда қиналады. Кейде әлеуметтік іс-шараларға қатысу да бала үшін қиындық боп көрінеді. Бар зейінің мен ойыңды қиындықтарыңа жұмсап, қолыңнан келетін өзге дүниелер немесе тек сен ғана істей алатын ерекше дүниелер туралы ұмытып кету өте қиын жағдай.



### **Кассандраның Тізімі**

Кассандра ойларының (немесе өз-өзімен жағымсыз әңгіме) әсерінен үнемі тап болатын қиындықтарының тізімін жасай алды. Мынау оның тізімі:

☒ Менің ерекше қасиеттерім бар екенін ұмытып кеттім. Мен жақсымын, көңілдімін және жақсы тыңдаушымын.

☒ Мен өзімнің әлсіздігіме, ұялшақтығыма ғана баса назар аударып кеттім.

☒ Мен, шын мәнінде, балалардың барлығы бірдей аса көпшіл және достары көп бола бермейтінін білдім, бірақ сонда да көпшіл емес бала жалғыз мен деп ойлай бердім.

☒ Жегідей жеген ойларымды қою, еңсемді басып тұрған жүктен құтылтты. Мені ешкім ұнатпайды деп қорқып, міндетті түрде барлығымен достасуға тырысуымның қажеті жоқ екенін түсіндім. Бұл уақытты босқа кетіру еді.

☒ Ұялшақтығымның кесірінен, бүкіл өмірім пайдасыз деп ойлай бастадым.

Кассандраның көзқарасы бір түнде өзгерген жоқ. Оған өз-өзіне сене бастау үшін біраз уақыт қажет болды.

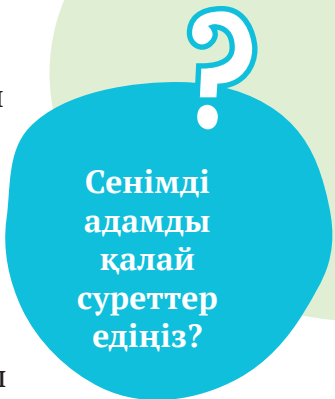
**Өзің туралы ойлаудың проблемаларды туғызатын жолдарын ойлай аласың ба?**

### **Сенің жайлы аумағың қандай?**

Сен «жайлы аумақтан тыс болу» деген ұғымды естіп пе едің? Егер сен өзіңе аса ұнай қоймайтын нәрселер жасай бастасаң, мұны «жайлы аумағыңнан шығу» деп атайды. Кішкентай баладан жеткіншек кезеңге дейін, одан жасөспірімге дейінгі аралықтағы өзгеріс кезінде, сен өзіңді жайлы сезінбейтініңді байқауың мүмкін. Я болмаса, жаңа немесе қорқынышты нәрсе байқап көргенде, мысалы ұялшақ бола тұра сыныбыңда баяндама оқығанда, немесе мектепке жаңадан келе сала оқушылар үкіметінің мүшесі боп сайланғанда, өзіңді жайсыз сезінуің мүмкін.



Өзгерістер мен жаңа нәрселер толқу сезімін тудырып, күнделікті өміріңді қызықты етуі мүмкін, бірақ, сонымен қатар ыңғайсыздық сезімін туындатып, сені біршама алаңдатуы да мүмкін. Жайлы, өзіңе үйреншікті қалыпта (яғни жайлы аумақта) болу қауіпсіз шығар, дегенмен сен өзгерістер мен дұрыс тәуекелдерді қабыл алу арқылы келетін керемет жетістіктерді жіберіп алуың мүмкін.



Сенімді адамды қалай суреттер едіңіз?

Брэдди ешқашан өзін жаңа спорт немесе топтық іс-шарада байқап көргісі келмейтін. Өйткені, бұл оның қолынан келмейді, дұрыс атқара алмаймын деп ойлады. Өзі былай деп түсіндіреді: «Басқа балалар мені бейшара деп ойлап қалады деп қорықтым. Қорқынышым өте күшті еді» - дейді.

Брэдди ересек адаммен сөйлесіп, ол оған өзінің күшті жақтарына назар аударып, қорқыныштарының шындыққа сай келмейтініне сенуіне көмектесті.

Кейін, Брэдди ойын өзгертті: «Достарымның бірде-біреуі спортпен шұғылданбай тұрып, автоматты түрде керемет нәтижелерге жетпегенін біле тұра, мен неге басынан бастап мінсіз болуым керек деп ойладым? Өзімді жаңа нәрселерді байқап көруге батылмын деп сендірдім, қазірдің өзінде қолымнан келетін нәрселерім бар екенін және ол үшін кейде жайлы аумақтан шығу керек екендігімді, тамаша нәрселерді өткізіп алғым келмейтіндігімді өз-өзіме айттым».

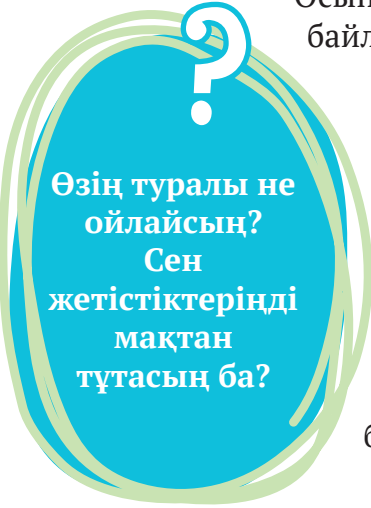
Кішігірім тәжірибе арқылы, Брэдди ауыр жағдайды шешіп, көмек сұрауға батылы барды. Ол сенімділікті нығайту үшін кішкентай қадамдар жасады.

## Сенімділіктің түрлері

Сенімділіктің біз айтқалы отырған екі басты түрі бар:

- ❑ Өз-өзіңе сенімділік (өз ішінде кім екендігіңді анықтау)
- ❑ Әлеуметтік сенімділік (айналаңдағы адамдармен өзіңді жайлы сезіну)

Осының екеуін де, олардың не екенін және қалай байланысатынын қарап көрейік.



Өзің туралы не ойлайсың?  
Сен жетістіктеріңді мақтан тұтасың ба?

### *Өз-өзіңе деген сенімділік*

Өз-өзіңе деген сенімділік сенің өзге адамдармен қарым-қатынасында және ортада өзінді жайлы, әрі сенімді сезінуіңе көмектесетін сезім. Өзің туралы не ойлайсың? Сен жетістіктеріңді мақтан тұтасың ба? Сен өз-өзіңді «мәссаған, менің акварель суретім алғашқы рет үшін жаман емес» деген сынды қолпаштап отырасың ба?

**Өз-өзіңе сенімділік – өз болмысыңды, өз табиғатыңды қабылдаудан, өзіңе сенуден басталады.** Бұл кез келген жағдайды ешкімнің көмегінсіз-ақ, тек өзім шеше аламын дегенді білдірмейді. Анықтап айтсақ, нені өзің шеше аласың және қашан көмек сұрау керектігін білу. Мәселені барынша дұрыс шешкеніңе риза болсаң, өзіңе сенімдірек бола түсесің.

**Өз-өзіңе сенімділік** өзінді, кемшіліктеріңді және барлығын қабылдаудан келеді! Сен жаңа нәрселерді байқап көргенде, табысқа жете бермеуің, тіпті қателіктер жасауың да мүмкін екенін есіңде сақтайсың. Бірақ егер күш-жігеріңізді салсаңыз, жаңа дағдыларды үйрену жолында пайда болатын қателіктерге көңіл аудармай, сәттілікке қол жеткізгенде күлімсірей алсаң, өзіңнің кім екеніңді жақсырақ түсініп, әрі өзінді сенімдірек сезінетін боласың.

**Сенімді балалар өздерін жақсы сезінеді.** Олар әдетте бір нәрсені өте жылдам үйрене алмаған кездерінде ұнжырғаларын қатты түсірмейді. Олар қолдарынан жақсы келетін дүниелердің бар екенін де естен шығармайды. Сондықтан жаңа дағдыларды үйренуге тырысады. Өз-өзіне сенімділік адам қандай да бір нәрсе үйренгенде, соның ішінде футбол добын тебуді, конькимен мұзда сырғануды, ән айтуды, би билеуді және тіпті математика есептерін қалай шешуді үйрену арқылы көрінуі мүмкін. Өзіне сенімді балалардың: «Мен жәй ғана ақымақпын! Мұны үйрене алмаймын!»,- деп қолдарын бір сілтеуінің ықтималдығы аз. «Бұл қиын болғанымен, тырысуды тастамадым» - деп айта алу ғажап сезімге бөлейді.

## Әлеуметтік сенімділік

Сен өзіңе ұнайтыныңды сезгенде, басқалармен қарым-қатынас жасауға сенімділікке ие болу арқылы оңайырақ болады. Сен өз-өзіңді ұнатсаң, басқаларға неге солай істемеске? Қарым-қатынастың күрделі бөлігі – сен басқа адамға бақылау жасап, қадағалай алмайсың. Кейбір адамдар сені түсінуі немесе тіпті басқа адамдарға қарағанда, сені көбірек ұнатуы мүмкін. Ең бастысы, өзгелер сенің өзіңе деген сенімді немесе өзіндік құндылық сезімін бермейтінін, қиын болса да, есте сақтау керек. Бұл сезім сенің өз ішіңнен шығады

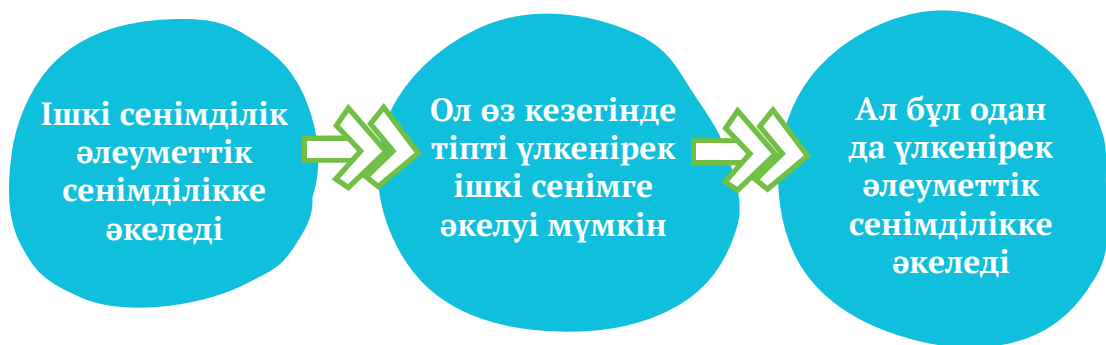
**Сізге, қандай да бір әлеуметтік тәуекелдерді қабылдау үшін әлеуметтік сенімділіктің қажеті жоқ.**

Сен, басқалар сенімен келіспеуі мүмкін деп ойлаған жағдайда да, өз пікіріңді білдіруге құқың бар. Тоғыз жастағы Дэниэл дәл осылай жасады. Дэниэлдың сыныбы бүкіл мектепке би жоспарламақшы болды. Дэниэл жоспарлау кездесуіне қатысып, би кешін “люао” деген Тайвандық стильде ұйымдастырса, шынымен қызықты болуы мүмкін деп ойлайтынын айтты. Көптеген балалар, сайып келгенде, «кантри-вестерн» би тақырыбы үшін дауыс берді. Бірақ бірнеше балалар Дэниэлге болашақ мектеп іс-шарасын осы тақырыпқа арнау туралы ойлануға болатынын айтты. Дэниэл бұл туралы не сезінді деп ойлайсың? Шын мәнінде, ол өзінің пікірін айтуға сенімді болғанына қуанды және басқа балалардың мектептегі келесі би кешінде немесе іс-шарада Дэниэлдің идеясын қолдануы мүмкін екендігі туралы ой оны қуантты.

**Әлеуметтік сенімділік дегеніміз, жаңа адамдармен кездескенде қандай сезімде болатынына қатысты.** Ол өзінді қалай таныстырғаныңнан көрінеді. Сондай-ақ, ұл-қыздармен қалай сөйлесетініңді, кештерге және биге барғанда қалай әрекет ететініңді қамтиды. Бұл тәжірибе кейбір ыңғайсыздықтар тудыруы мүмкін.

Сен өзінді ұнатсаң, басқаларға неге солай істемеске?

Әлеуметтік сенімділікке ие болу үшін өзінді жақсы сезінуің керек пе? Әлде, өзінді жақсы сезіну үшін әлеуметтік табыс пен әлеуметтік сенімділікке ие болуың керек пе?



Жайлы аумағыңнан шығып кетуің мүмкін. Бірақ бұл тәжірибелерді байқап көргенің және оларды басыңнан өткізгенің (және біршама көңіл көтергенің), өзіңді бүгінгі күнде сенімдірек, ал болашақтағы осындай жағдайларда неғұрлым сенімдірек сезіндіреді.

### *Сенімділік циклі*

Саған әлеуметтік сенімділікке ие болу үшін өзіңді жақсы сезінуің керек пе? Әлде өзіңді жақсы сезіну үшін әлеуметтік табыс пен әлеуметтік сенімділікке жетуің керек пе?

Шындығында, біз талқылаған сенімділік түрлері өзара байланысты, әрі бір-біріне үлкен әсер етуі мүмкін. Бұл қалай жұмыс істейтінін көру үшін жоғарыдағы үш шеңберді қара. Негізінен, бұл цикл ғой.

Бірақ егер сенде ішкі сенімділік жоқ болса (өзіңе сенбейтін болсаң), әлеуметтік сенімділікке қол жеткізу қиын.

### **Шындық**

Егер сен, әрқашан өз-өзіңе таңғаларлықтай, үнемі сенімді болып жүрем деп үміттенсең, онда мұның екіталай екенін білуің керек. Балалардың көпшілігі, немесе тіпті бәрі, өздерін сенімсіз немесе кейде осал сезінеді (және бұл ересектерге де қатысты!) Бұл міндетті түрде жаман нәрсе емес. Бір жағынан, бұл да адам болудың бір бөлігі. Жаңа жағдайлар мен жаңа адамдармен бетпе-бет келгенде, көптеген балалар өздеріне сәл күмәнданып немесе өздеріне сәл сенімсіз болуы мүмкін. Сонымен қатар, кейде сенімсіздік немесе белгісіздік сезімі жаңа әрі қызықты нәрсе жасап жатқаныңның белгісі болуы да мүмкін.

Егер сен сыныбыңдағы ең танымал баламен алғаш рет сөйлессең, сенде азғана сенімсіздік пен алаңдаушылық сезімі болуы мүмкін. Бірақ сен сенімді болып көрінуді үйрене аласың (уайымдама - бұл туралы жақын арада әңгімелесеміз). Өзіңді тым сенімсіз сезінсең, сенімділік орнату жөніндегі тәжірибелерге әлі дайын еместігіңді және саған нұсқаулық немесе көмек қажет болуы мүмкіндігін еске салар мүмкіндік екенін есінде сақта. Ешкім өздері жасауға тырысатын барлық нәрселеріне сенімді бола бермейді. Бірақ үйреніп және көмек сұрай отыра, өз табиғатыңды түсініп, өзіңді жақсы сезіне аласың.

Бұл тарауда сенімділікті қалай танып және олардың түрлерін ажыратуды үйрендің. Өз-өзіңе сенімділік деген – өзіңді бағалау және өзіңе деген сенім білдіру. Әлеуметтік сенімділік сенің басқалармен сөйлескенде немесе басқалармен араласқандағы сезімдеріңмен байланысты. Есінде болсын, сенімділік әрбір адамның мінсіз болуынан немесе қарлығына ұнамды болуы дегенді білдірмейді. Ол өзіңді жақсы көретіндігіңді білу және айналаңдағы мәселелерді өз бетіңмен, немесе ыңғайсызданбай көмек сұрау арқылы шеше алу дегенді білдіреді.

### Сенімділік күшейткіштері

- ☒ Мен көбірек сенімділікке ие болғым келеді, және сол үшін жұмыс істеуге дайынмын.
- ☒ Тіпті өз-өзіне нық сенімді адамдар да кейде қателеседі.
- ☒ Мен құдды сенімді адам секілді әрекет ете аламын, солайша оның қалай сезілетініне үйреніп кете алам.

## 2 тарау

# Абайла, саботаж!



Сен саботаждың не екенін білесің бе? Бұл дегеніміз – қасақана бұзу әрекеті, яғни біреу бір нәрсені әдейі бүлдіреді. Енді, мұның сенімділікке қандай қатысы бар. Өз-өзіңді саботаждау, яғни өз-өзіңе қасақана іс-әрекет ету, өзіңді қандай да бір жақсы нәрсеге лайық емеспін деп сезінгенде жасайтын нәрсе. Немесе өзіңе қарсы әрекет ететін жаман әдеттерге ұрынасың және көмек сұрамайсың. Сен тіпті саған көмек қажет екенін де түсінбеуің мүмкін. Өз-өзіңе күмәндану - сенімділігіңнен айырып, өзің туралы нәрселерге күмән келтіруге әкеледі.

Неге біз бұл туралы әңгімелесуіміз қажет? Сенімділікті жойғыштар (немесе өз-өзіңе қасақаналық жасау жолдары) туралы білу саған солардан қашуға күш береді. Білім – ол күш, ал сені артқа тартар нәрселерді жеңіп шығудың жолдарын білу өзіңді сенімді сезінуге мүмкіндік береді. Бұл күш – сенде бар. Сен өзіңді сенімдірек сезіндірер күшке иесің.

Мұнда балалардың өз-өздеріне қарсы келетін, қасақана әрекеттерге әкелетін, әрі сол арқылы өз-өзіне сенімділігін жоятын нәрселердің тізімі берілген. Өзіңнен сұра, мен:

- ✘ Өз-өзіңді жегідей жеймін бе?
- ✘ Тәуекелге бармаймын ба?
- ✘ Мінсіздікті күтемін бе?
- ✘ Өзгелердің бәрімен өзіңді салыстырамын ба?
- ✘ Тым қатты жарысамын ба?
- ✘ Тым асыра сілтеймін бе?
- ✘ Әлеуметтік қорқыныштарымының кесірінен қиналамын ба?
- ✘ Тым көп алаңдаймын ба?

Сен сенімділікті жойғыштардың әрқайсысы туралы оқығанда, жаныңа ноутбук немесе қағаз ұстап отырғаның дұрыс болар. Осы қиындықтардың қайсысы болсын, сенде бар болуы мүмкін деп ойласаң, жазып қой. Осы кітаптың қалғаны саған зиян келтіретін қасақана іс-әрекеттеріңді тоқтатуға және сенімділігіңді нығайтып бастауға көмектесетін құралдарға жетуге көмектеседі.

## Өзіңді жегідей жеу

Сөздердің қуаты бар және шын мәнінде қалай сезінетіңіз, ойланатыныңыз және әрекет ететіңіз әсер етуі мүмкін. «Қолымнан келмейді» және «болмаймын» сияқты сөздер, «мен сондай есалаңмын» немесе «мен ақымақпын» секілді сөз тіркестері, тек, сенімділіктің жоғалуына әкелуі мүмкін. Миыңдағы осы



Басыңның ішінде «Мен әрқашан өзіңді ақымақ қылып көрсетемін» немесе «Басқа балалар әр уақытта не айтарларын біледі, ал мен – ешқашан» деп сөйлейтін кішкентай даусың бар ма?

сипаттағы айтылымдар өз-өзіңмен болатын жағымсыз әсердегі әңгімелер деп аталады. Өз-өзіңді терістеп, жағымсыз сөйлеу дегеніміз – өзіңді өзгелерден нашармын деп, немесе ақымақпын деп, я болмаса ешкім мені мүлдем ұнатпайды, немесе *өмір бойы* өкінетін бірнәрсе жасадым дегенге сендіруге тырысу. Егер басында осындай өз-өзіңе теріс сөйлеу жүріп жатса, бұл өзіңе қарсы қасақана іс-әрекет жасап жатқаның. Мұның қауіптілігі сол, осы ойларды қайта-қайта айтып, ойлай берсең, соған сеніп қалуың ықтимал.

Балалардың өз-өзіне теріс, жағымсыз сөйлеуді қолдануының бір себебі, өз-өздеріне топас деп айтқанда, қауіпсіз сезінуі мүмкін. Қауіпсіз? Шынымен бе? Ойланып көрші. Егер сен өзіңді ендігісін топас деп сендіріп алсаң, басқа балалар сені төмендеткенде, сен оған таңқалмайтын боласың. Олар жай ғана сенікі дұрыс екенін дәлелдеген болады. Бұдан кейін, сен өзіңді топастан басқа атаумен атасаң, ол қауіпті деп ойлап қалуың мүмкін. Неге десең, бұл сенің үмітіңді арттырады. Ал өзіңе көбірек үміт артқан кезінде біреу сені тағы да қорлайтын болса, ол әлдеқайда ауыр тиюі мүмкін, сол себепті өзіңе сенімді біржолата

### Брайанның оқиғасы

Брайан үнемі ыңғайсызданып жүреді, өйткені оның айтуынша және ойынша ол «үнемі бәрнәрсені дұрыс істей алмайтын бейбақ». Онысы туралы толығырақ туралы сұрағанда, Брайан былай түсіндірді. «Мен қателіктерді көп жасаймын. Шынымен ақымақ қателіктерді. Достарымның сауық кешіне, боларынан бұрын келгендегідей. Бір апта бұрын! Сондай ыңғайсыз болды. Осындай нәрселер істей отырып, қалайша сенімді болайын? Брайан қателесіп, сауық кешіне басқа күні келгендігіне ұялуы керек пе? Балалардың көбісі бұл жағдайда өздерін ыңғайсыз сезінер еді, бірақ өзге балалар жай ғана, өз қателігіне күліп, кешірім өтініп, жинақырақ болуға шешім қабылдауы мүмкін. Қателік жасап және содан өзіңе сенімділік алған кезің болды ма? Брайанның орнында өзіңді қалай сезінер едің.



жоғалтып алам деп қорқасың. Осылайша, өзіңе қарсы әрекет етіп, теріс, әрі жағымсыз сөйлеу - өзіңді жайлы аумағыңнан шығармаудың бір амалы болуы мүмкін. Бірақ бұл жол сені өз-өзіңе деген сенімділігіңнен айырады.

## Тәуекелге бармау

Жайлы аумағың туралы айтсақ, одан ешқашан шықпау немесе тіпті оны ұлғайтпауды - тәуекелге бармау деп атауға болады. Жаңа нәрселерді байқап көргенде, қателік жасау қаупі тұрады. Дұрыс па? Өзіңнен көп нәрсе күтіп, үміт артуың мүмкін, ал бұл сезімдер саған жайсыздық әкелетіні анық қой. Осылайша, жаңа ешнәрсе жасап көрмеу қауіпсіз болып көрінетін шығар, бірақ тәуекелге бармасаң, оның есесі қайтпайды. Тәуекелге бармаудың бір себебі, сен тырысу кезінде өзіңді сенімді сезінбейтін боласың. Бұл да жайсыз сезім. Сенімділікке қол жеткізу үшін тәуекелге бару керек және жайлы аумағыңнан шығуға тура келеді (көмек керек болса, оны да сұрау қажет). Әрі сен бұл талпынысыңның сәтті аяқталар-аяқталмасын білмесең де, осы қадамға барғаның дұрыс, яғни тәуекелге бел буғаның дұрыс.

Өмірде жақсы және жаман тәуекел болады. Жаман тәуекел, есірткі қабылдау немесе үйреншікті соқпағының орнына, қауіпті тау жолында шаңғы тебу секілді, өміріңді немесе өзіңді қауіпке тіккенде болатын нәрсе. Жаман тәуекел, бәлкім, сенімділікке әкелмес. Бірақ ол ауруға, сүйектердің сынуына, және басқа да, шын мәніндегі, жаман салдарларға әкелуі мүмкін. Салауатты тәуекелдер, өз кезегінде, қауіпсіз және саған адам ретінде өсуге көмектеседі (бұл дағдылы сөз болып естілсе де). Табысқа жетуге тырысу - мақтан тұтуға тұрарлық нәрсе. Ештеңеге тырыспау саған табысқа жетуге мүмкіндік бермейді.

## Мінсіздік туралы білеміз бе?

Сен басқа балалардың ісіне қарап, оларды мінсіз деп ойлайтын шығарсың. Ал, білесің бе? Ешкім де мінсіз емес. Мінсіздікке жақындаған

аз адамдардың өзі көп күш жұмсамай (көп!) оған жете алмайды. Көптеген танымал авторлар өз кітаптарының бірін алғаш рет жариялауға тырысқан кезде қабылданбаған болатын. Егер Дж.К. Роулинг жазуын тоқтатса не болар еді, елестетіп көрші! Бірдеңенің алғашқы реттен дұп-дұрыс немесе мінсіз болып шығуына мазасыздана мән бере бермей, әрқашан ісінді жақсы жасауға мән беріп және одан рахат ала білу керек. Сен, бәлкім, кейбір нәрселерде мінсіз шығарсың, мысалы, белгілі бір сөзді дұрыс атау немесе киімді дұрыс үйлестіруде (әуелі іш киім, содан соң шалбар киюде).

Алайда тек осындай ұсақ істерде алда болу өміріңді қызықтырақ етпейді. Сен жайлы аумағыңнан шығып, күрделі нәрсе жасап көруге тәуекел еткенде, қателіктер жасаймын деп алаңдауың мүмкін. Мінсіз боламын деп өзіңе қысым жасама. Қателіктер жасауың ықтимал екенін және оның қалыпты жағдай екенін есіңе түсір. Кейбір қателіктер тіпті күлкілі болуы мүмкін және өзіңе күле білу - сенімді болудың үлкен бөлігі.

Көптеген нәрселерде сенен асып түсетін бауырларың бар ма? Сен кейде сыныптағы басқа балаға ұқсауды армандайсың ба?



## Өзіңді өзгелермен салыстыру

Егер өзіңді басқалармен салыстырсаң, онда бұл қауіпті. Сен кем маңызды, кем талантты және кем білімді сезінетін тұзаққа түсіп қалуың мүмкін. Осындайда, өзіңнің жеке қабілеттерің өзге адамдікі сияқты құнды емес болып қалады.

Басқа адамның дарынына тамсану жақсы ғой. Бірақ егер сен өзіңді басқа адамға ұқсауға, ол сияқты ойлануға, ол сияқты әрекет етуге мәжбүр етсең, бұл - өзіңе адал болмауың.

Бірегей болу нашар болу дегенді білдірмейді. Бұл айрықша дегенді білдіреді. Нағыз сенімділік - өзіңнің кім екендігіңмен бақытты болу, басқа біреуді көшіру емес. Сенің қолыңнан шынымен де жақсы келетін іспен танысу үшін кейде мұғалімнің, жаттықтырушының, ата-анаңның немесе өзің білетін басқа адамның көмегі қажет болуы мүмкін.



### **Барлық нәрсеге өзіңді кінәлай беруді тоқтат!**

Бұрын, Марго, әр қателігі үшін өз-өзін жегідей жеп, кінәлай беретін. Кейін ол бұлай етпеуді үйренді.

Төменде, осыған қол жеткізуі үшін қолданған амалдары айтылған:

- ✘ Салқынқанды ойлау үшін тыныштануға, сабырлы қалыпқа келуге тырысамын;
- ✘ Әрбір адам қателеседі, анда-санда қателесеуде тұрған ештеңе жоқ. Оның үстіне, қателіктерден үйренуге болады;
- ✘ Мен қателіктердің өзіме қалай әсер ететінін бақылап та көрдім. Сонда өз-өзіме: «Жарайды, болар іс болды, мұнда тұрған ештеңе жоқ» деп айтамын;
- ✘ Достарыма: «Мен өз-өзімді кінәлай бастағанда, менің көңілімді аударатын бірдеңелер айтып немесе жасасандар бола ма»,- деп айтып қойдым.

**Ұсақ-түйек қателіктер үшін өз-өздеріңді жегідей жемеудің тағы қандай әдістерін ойлап таба аласыңдар?**

### **Тым қатты жарысу дұрыс па?**

Салыстыру жүргізе беру, жарысқа түсу сияқты. Жарыстың екі түрі бар.

Біріншісі, сен басқалармен жарысқанда, мысалы, мектептің саксофон бөлімінде бірінші болуды қаласаң, ол үшін басқа балалармен бәсекелесу керек. Жарысудың бұл түрі өте пайдалы болуы мүмкін, бірақ ол сені ынталандырып, саған кедергі жасамаса ғана. Жарысудың басқа бір түрі - өзіңмен жарысу. Бұл өзіңді бір нәрсені бұрынғыдан да жақсырақ жасауға сынап көру. Тек шынайы болуды ұмытпа! Егер математикадан тестті 98% дұрыс шығарсаң, одан жоғары балл алам деп алдыña мақсат қойғанда абай бол.

### **Тым асыра сілтеу дұрыс па?**

Сен «түймедейді түйедей ету» деген ұғымды естіп пе едің? Бұл тым асыра сілтеу дегенді білдіреді. Кішкентай мәселеден орасан зор кедергі жасаған кезде осылай айтады.



Түймедейді  
түйедей етіп  
көрдің бе?

Жаяу серуен кезінде жерде тас жатса, ол үлкен қиындық емес. Сен оны аттап өте бересің. Ал егер, алдыңда ары қарай жолыңды жалғастыруға кедергі келтіретін үлкен қойтас тұрса, онда бұл өте маңызды кедергі. Әрі сенің жолды жалғастыру немесе жалғастырмау туралы ойлануыңды қажет етеді. Егер сен кішкентай тасты үлкен тас деп ұлғайтып ойласаң, мұны «түймедейді түйедей ету» деп атайды.

Сенің тым асыра сілтеген кездерің болды ма? «Мен испан тілі сабағында бір сөзді айта алмай қалдым. Мен ешқашан испан тілін үйрене алмаймын!» деп айтып көрдің бе? Бұл кішкентай қателікті үлкен мәселеге айналдыру.

## Әлеуметтік қорқынышпен күрес

Егер де сен өзіңді басқа балалар мені жақсы көрмейді деп сендіріп алсаң, онда осы сенімсіздігің басқа балалармен араласуыңа кедергі келтіреді. Мұны әлеуметтік ортадан алшақтау деп атайды. Мүмкін, сен ұлдармен және қыздармен сөйлесуге шынымен ұялатын шығарсың және сөйлесуге тырысып көрген жағдайда ақымақ болып көрініп қаламын деп қорқатын шығарсың. Өз ішіңдегі жағымсыз ойларыңды

## Эннидің хикаясы

Энни демалыс күндері футбол ойнап жаттықты. Ол сапарға шығатын топтың құрамында болатын, әрі жарыста былтыр чемпион болған команданы жеңуді көздеген еді. Энни ол команданы жеңу қиын екенін білді. Бірақ өз командасына барынша көмектесу үшін бар күшін салғысы келді. Сондықтан, ол тыным таппай жаттықты. Байқау оны жігерлендірді. Жарыс кезінде, Эннидің командасы бір ұпайға ғана қалыс қалып, жеңіліп қалса да, ол өзін бәрібір жақсы сезінді. Энни жеңілуді ұнатпаса да, ол өз командасына жеңіске жақын келуге көмектесті. Демек, бұл жарыс Энни үшін адал, әрі әділ болды. Сенің басыңнан осындай жағдайлар өтіп көрді ме? Егер сен Эннидің орнында болсаң қайтер едің?

жағымдыларына алмастыру арқылы, қайтадан тырысып көр. Көп рет ойлағаннан гөрі, бір рет тырысып, іске асырған жақсырақ екенін есінде ұста. Талпынып көр. Бір немесе екі баламен қызықты әңгіме таңдап сөйлесуді бастап көр. Егер кейбір балалар сөйлескісі келмесе, онда бұл олардың қателігі. Басқаларды таңдап көр. Мұны қызықты саяхат деп ойла. Егер де сен тырыспасаң, талпынбасаң әлеуметтік ортамен араласудың қандай екенін және өзіңнің қандай жетістіктерге жете алатыныңды біле алмайсың.

## Шектен шыққан мазасыздық

Сен өзіңнің жайлы аумағыңның көлемін кеңейтіп жатқанда, бойыңда пайда болатын біраз мазасыздық табиғи құбылыс, әрі оның зияны жоқ екенін білесің бе? Ия, бұл шынымен де солай. Бұл сезім саған істің ұсақ-түйектеріне дейін барынша мән беруіңе көмектеседі, яғни зейініңді бір жерге шоғырландырады. Мысалы, сен коньки тепкенде, теңгеріміңді дұрыс ұстауға, немесе тест тапсырғанда сергек отыруыңа әсер етеді. Алайда, екінші жағынан алып қарасақ, аса мазасыздыққа ұрыну өміріңді қиындатып, сені күйзеліске алып келеді. Ондай кезде сен жаңа дүниелерді жасап көруден қорқатын боласың. Мазасыздықтың тым шектен шығуын азайтуға мынадай кеңестер бар:

❑ Кішкене ашушаң болу қалыпты жағдай екенін есіңе түсір.

❑ Өзіңе толқу және алаңдаушылықтың ұқсас сезілетінін айтып түсіндір, сонда сен қандай да бір жаңа дүниені жасап көру туралы ойлағанда мазасызданып емес, толқып тұрғаныңды түсіне аласың.

- ❑ Өзіңнің жақсы күштеріңе көбірек назар аудар.
- ❑ Есінде болсын, қателіктер жасау кейде дұрыс.
- ❑ Денеңді тыныштандыру үшін баяу, терең тыныс ал.
- ❑ 100-ден артқа қарай ондықпен сана көр.
- ❑ Егер алаңдаушылық сенімді болуыңа кедергі келтірсе, көмек сұрап үйрен.



Жайлы аумағыңды кеңейту кезінде аздап алаңдаушылық пен мазасыздықтың болуы, бір жағынан жақсы екенін білетін бе едің?

Бір қызығы, денеңді және ақыл-ойды босаңсыту үшін бес сезу мүшелеріңді (көру, есту, иіс, дәм тату, сезіну) қолдануға болады. Катрина осы сезімдер туралы былай деді: «Мен осылай істеп көрдім, бұл өте көңілді болды. Жағажайда тұрғанымды, толқындарды, шағалаларды естіп, тұзды мұхиттың дәмін татып және ауаның иісін және аяғымның арасындағы құмның жанасуын сезіндім. Осы дүниелерді елестеткеннен соң, мазасыздығым азайды, әрі мен мазасыздықта тұрған ештеңе жоқтығын түсінгендей болдым. Сөйтіп мазмұндамамды айтып шығуым оңайырақ болды.

Бұл жерде алаңдаушылық сенім туғызу үшін үлкен тосқауыл екендігі туралы қысқаша айтылған. Сондықтан, егер бұл сенің негізгі тосқауылың болса, сен өзің сенетін ересектермен сөйлесіп, балаларға көмек бере алатын кәсіби дайындықтан өткен, шектен шыққан мазасыздықты болдырмауға көмектесетін адамдардан кеңес сұра. Жалғыз зардап шегудің қажеті жоқ. Көмек сұрай білу батылдық пен ақылдылықтың белгісі.

Өз-өзіңе сенімді болуға кедергі жасап, миыңда өзіңе қарсы уәждер мен сөздер айтуың мүмкін (абайла, саботаж!) алайда осыны болдырмаудың көптеген әдістері мен жолдары бар екенін біл. Өзіңді-өзің төмендету, жайлы аумағыңнан шықпау, мінсіз болуға ұмтылу, өзіңді өзгелермен салыстыру және өзіңмен-өзің емес, өзге бір адам сияқты болуға тырысу, бәсекеде жеңілгенде өзіңе тым қатал болу, түймедейді түйедей қылу, әлеуметтік іс-шаралардан қорқып, мазасызданып қалып қою және тым қатты мазасыздану - мұның барлығы сенің жолыңды аңдып тұрған қиындықтар мен кедергілер. Оларды жеңудің жолдары көп екенін ұмытпа.

Келесі бөлімдерде біз сенімділігіңді қалай күшейтуге және мектептегі достарыңмен өзіңді қалай жайлы сезінуге болатыны туралы әңгімелейтін боламыз.

### ➤ Сенім күшейткіштері

- ✘ Мен қателескен кезде өзімді төмендетуді және жегідей жеуді тоқтатамын.
- ✘ Өз-өзіммен жігерлендіру әңгімелерін жүргізуге уақыт бөлемін.
- ✘ Мен өзіме жақсы адам екенімді білдіретін сөздер айтамын.
- ✘ Мен өз-өзіме деген сенімімнің ішкі дүниемнен келетінін әрқашан жадымда сақтаймын.

Екінші бөлім



# Барлығы сен туралы

## ҮШІНШІ ТАРАУ

# Өзіңді біл

Сен өзіңді жақсы танысың ба? Жалпы сені не ерекшелейді? Сен өзіңді бағалайсың ба?

Егер сен өзіңде бар ерекше қасиеттерді білмейтін, әрі сені - сен ететін, осы қасиеттеріңді бағаламайтын болсаң, онда сен, өз-өзіңе деген сеніміңді нығайту үшін үнемі өзге балалар мен үлкендердің сөзі мен ісіне мұқтаж болып қаласың. Сенімділік сенің өз ішкі жан-дүниенен бастау алады. Осыны ұмытпа! Ол сенің кім екеніңді өзіңнің білуің мен бағалауыңнан (әрі жақсы көруіңнен!). Осы тарауда өзіңді жақсы білуіңе мүмкіндік беретін дүниелер туралы айтамыз:

- ✘ Сенің күшті және әлсіз жақтарың туралы
- ✘ Сенің жайлы аумағың туралы
- ✘ Өзіңнің қалай өзгеріп жатқаныңды түсіну туралы.



## Өзіңнің күшті жақтарың мен әлсіз жақтарыңды білу

Өз күш-жігеріңе қатты назар аудара білсең, ол өзіңді жақсы сезінуіңе көмектеседі. Сондай-ақ, егер сен өз күштеріңді әлсіз жақтарыңмен күресуге қолдана білсең ол сенімділігіңді арттырады. Егер сен сенімділікке тек әлсіз жақтардан аулақ болу арқылы қол жеткізе аламын деп ойласаң, осы жерде қателесесің. Әр адамның кемінде бір әлсіз тұсы бар.

Біреулер қоғам алдында сөз сөйлеуден қорқуы немесе жаңа нәрселерді үйренуге шыдамы жетпеуі мүмкін. Сенің әлсіздікке қатты назар аудармауға мүмкіндігің болса да, бірақ оның не екенін білуің қажет. Бұл сенің қандай қиындықтарды еңсере алатыныңды түсінуге көмектеседі. Осы үрдісті қалай бастауға болатынын бізбен бірге үйрен.

Өзіңнің күшті жақтарың (сен жақсы орындай алатын нәрселер мен өзіңнің ерекше қасиеттерің) мен әлсіз тұстарыңды көрудің пайдалы әдісі - тізім жасау. Көбінесе балалар белгілі-бір қасиеттерін дамытуға көп көңіл бөліп жатады. Қасиеттер мен іс-әрекеттер туралы 30-беттегі тізімнен қараңыз. Оны өзіңнің күшті және әлсіз жақтарыңның тізімін жасауға мысал ретінде пайдалан.

Келесі беттегі тізім сен үшін толық болмауы мүмкін. Егер сенің бойыңда кездесетін күшті жақтарың туралы мысал жоқ болып шықса, онда оларды өзің қосып жаз. Тізімді аяқтаған кезде, анаңмен, әкеңмен немесе сені шынымен жақсы білетін ересек адаммен бөліс. Сенің күшті жақтарың жазылған тізімде қандай да бір нәрсені қалдырып кетпегеніңе олар да сенімді болсын.

Сөз жоқ, өзіңді супер жұлдызбын деп ойлау тамаша ғой, дегенмен өзіңді дәл қазір, осы табиғатың мен болмысың үшін жақсы көру (болашақта қандай да бір істе бұдан да жақсы бола түсем деп ойлау) өз-өзіңе деген сенімділігіңді арттыратын ең маңызды нәрсе. Дәл қазір, әлі де керемет супер жұлдыз болмасаң да, өз болмысың мен табиғатыңды қабылдау - өз-өзіңе сенімділігіңді арттыру және оны одан әрі нығайта түсудегі ең бірінші қадам.

Сен өзіңді жақсы білесің бе, әрі сені ерекше ететін қасиеттеріңді ше?

Сенің тізімің қандай болуы мүмкін?



өзірлеу ✘ пісіру ✘ сурет салу ✘ бояу ✘ өнер ✘ керамика жасау  
✘ суретке түсіру ✘ тігу ✘ ән салу ✘ лакросс ойнау ✘ шаңғымен  
сырғанау ✘ музыкалық аспапта ойнау ✘ балық аулау ✘ гольф  
✘ билеу ✘ гимнастика жасау ✘ футбол ойнау ✘ теннис ойнау  
✘ мұз айдынында сырғанау ✘ семсерлесу ✘ бейсбол ойнау ✘  
жауапкершілік ✘ адалдық ✘ бөлісу ✘ біреуді немесе бір нәрсені  
сынамау ✘ қатты қысым кезінде шешім таба білу ✘ көңілді ✘  
жақсы дос бола білу ✘ альтруизм ✘ тапқыр ✘ оқу ✘ басқалардың  
алдында сөйлей білу ✘ математика ✘ жазу ✘ тарих ✘ емле  
ережесі ✘ көркем жазу ✘ сөздік қор ✘ география ✘ астрономия  
✘ поп-мәдениет тривиасы ✘ сауда ✘ сән ✘ марка жинау  
✘ робототехника ✘ қайта өңдеу ✘ модельдік ұшақтар ✘  
бағбандық ✘ тиын жинау ✘ жануарларды жақсы көру



Енді өзіңнің күшті және әлсіз жақтарыңның тізіміне қарашы. Оларды өз-өзіңе сенімділігіңді нығайтуға қолдана аласың ба? Өзіңнің бойыңда ерекше қасиеттерің бар екенін және ол сенің күшті жақтарың екенін есіңе түсіріп отыру үшін, тізімге үнемі қарап жүр. Үнемі жағымды ойлармен дос бол, әрі әлсіз тұстарыңды дамытып жатқан кезде күшті жақтарың туралы да есінде ұста.

Өз-өзіңді қабылдау, өзіңмен-өзің болуға және сенімділігіңді арттыруға пайдалы дүниелерге көз сал:

✘ Жабырқаған сәтте өзіңмен өзің сөйлесу үшін тізіміңді қолдан. («Менде өзгертетін немесе өзгертуге болатын кейбір нәрселер болуы мүмкін, бірақ менің мынадай күшті жақтарым да бар»)



## Тонидің күшті және әлсіз жақтары

### Күшті жақтары

Адамдарды күлдіртуі  
Адамдар маған сенім білдіре алады  
Мен итке қамқорлық жасай аламын  
Көбінесе мен адал болуға тырысамын

### Әлсіз жақтары

Менің тез уайымдайтын қасиетім бар  
Мен өнер сабағында сурет сала алмаймын  
Мен тез құтырып кетемін  
Жаратылыстану пәндерінен бағам төмен

Өзіңнің күшті және әлсіз жақтарың туралы тізім жаса. Сенің тізіміңде не жазылған?

✘ Өзіңе хат жаз. Хат бірнеше сөйлемнен артық болмауы керек, бірақ сенің күшті және ерекше қасиеттерің туралы көп нәрсе қамтуы керек. Тіпті бұл саған ақымақтық сияқты болып көрінсе де, хатты аяқтағаннан кейін, позитивті ой қалыптастыру үшін оны қайта-қайта оқып шық.

✘ Тізімді толықтырып отыр. Оның уақыт өте келе қалай ұлғайып келе жатқанын өзің көресің.

## Сенің жайлы аумағың

Сонымен, сенің жайлы аумағың қандай? Қайда және қашан өзіңді қауіпсіз сезінесің? Ең жақын досыңмен сөйлесу саған жайлы да, ал өзге балалармен қарым-қатынас жасау қиын ба? Бұл туралы ойлан. Егер сен біраз жұмыс жасасаң, жайлы аумағыңды кеңейтудің мүмкіндігі зор. Неғұрлым жайлы аумағыңның көлемі кең болса, соғұрлым сен өз-өзіңді сенімді сезінесің!

Жайлы аумағыңды табу өте маңызды, себебі әдетте бұл өзіңді қауіпсіз сезінетін аумақ. Егер сен жайлы аумағыңды кеңейткің келсе, демек одан бірте-бірте шығу керек деген сөз. Бұл, өзің жаққа қарай ұшып келе жатқан доптан қатты қорқатын сен үшін, дене шынықтыру



Сенің жайлы аумағың қандай?  
Сен өзіңді қайда және қашан қауіпсіз сезінесің?

**З**ев қолымнан түк келмейді, әсіресе спорттан нашармын деп ойлады. Кейін Зев былай деді: «Өзімнің жақсы істер жасай алатыныма көз жеткіздім. Мен жақсы суретшімін, фортепианода ойнаймын, адал адаммын. Мен шынында да жақсы дос бола аламын және адамдарға қамқорлық жасай білемін. Әлемді құтқару үшін қайта өңдеу үдерісін қолдаймын».

Зев өз күштеріне неғұрлым жиірек назар аудара бастағаннан соң, өзіне деген сенімділігі соғұрлым арта түсті. Ол тіпті досынан теннисті қалай ойнауға болатыны туралы тәлім беруді сұрап, батылдық танытты.

Сен жайлы аумағыңнан тыс, жаңа жағдайлардан аулақ жүресің бе? Егер солай болса, Зевтың мысалы саған не көрсетті? Өзіңнің күшті жақтарыңа назар аудару, жайлы аумағыңды кеңейтуге қалай көмектеседі?

сабағына барып бірден футбол ойнауға кірісіп кет деген сөз емес. Тіпті досыңның үйіне қонудан да қашқақтайтын саған, жазда сыныбыңмен бірге лагерьге бару керек дегенді де білдірмейді. Бар болғаны, сен жайлы аумағыңды кеңейту үшін, алдымен кішкентай-кішкентай қадамдардан бастауың керек дегенді меңзейді. Мұндай қадамдар сенің есіңді шығарып, мазасыздыққа ұшыратпайтындай болуы керек. Егер де сен уақытты досыңмен өткізгенді ұнатсаң, одан үйінде қонуға қалуын өтін. Уақыт өте келе, бәрі ойдағыдай болып, үйреніссең. Келесі ретте оның үйіне қонуға қалып көрсең болады.

Кейде балалар жайлы аумақты өзгерту керек екен деп, тым асыра сілтеп жіберетін кездер болады да, олар бірден қорқып қалады. Содан соң, онымен айналыспайтындай халге жетеді. Ал жайлы аумақты біртіндеп, кішкентай қадамдармен кеңейту өте тиімді. Себебі, ол сені мазасыздандырмайды, әрі сені тырысуға ынталандыра түседі.

**Б**рианна әрдайым конькиде сырғанау сабағын алғысы келетін. Бірақ ол өте ұялшақ болды. Жаттықтырушымен кездесу туралы және сырғанау сабақтары туралы ойлағанда әрдайым қобалжып, мазасызданатын. Достарымен және жақын бөлелерінің арасында өзін жақсы сезінетін еді. Сондықтан, олардан өзімен бірге мұзда сырғанау сабағын алғылары келмей ме деп сұрады. Бірақ, бір бөлесі қызығушылық танытқанымен, екеуі қызығушылық танытпады. Брианна өзінің жайлы аумағы туралы білімін (бөлелерімен өзін жақсы сезінетіні туралы) пайдалана отырып, одан тыс қандай да бір іс-әрекет жасауға тырысты. Сен өзіңнің жайлы аумағыңды кеңейту үшін қандай да бір нәрсе жасай алатының туралы ойландың ба? Саған осы жолда кім көмектесе алатыны туралы ойландың ба?

### Өзіңнің қалай өзгеретініңді түсіну

Сен нәресте болуды үйренсең, кейін балақай болуды үйренесің. Сен қалай балақай болуды білген соң, кейін жас бала болуға тырысасың. Қазір де сен өсе келе өзгеріп жатырсың. Сенің ой-өрісің өзгеріп қана қоймай, сонымен қатар денеңнің де өзгеруі мүмкін.

- ✘ Дене-сымбатыңның өзгеруіне байланысты, өзіңді сенімсіз сезінуің мүмкін.
- ✘ Сен киім кию стилің туралы қобалжуың мүмкін.
- ✘ Ұнататын жігіт немесе қыз сезіміңе жауап бере ме деп мазасыздануың мүмкін.
- ✘ Есейе келе артатын жауапкершілікті алып жүре аламын ба деп алаңдауың да мүмкін.

**К**орықпа! Сен жалғыз емессің! Сенің жасыңдағы әр бала осы өзгерістерді басынан кешіреді. Міне, сондықтан да, балалардың жасөспірім кездері қиын делінеді, бірақ ол қызықты болуы да мүмкін. Кейбір өзгерістер толқытады, кейбірі сенімсіздік ұялатады. Сен

Ал, сен ше!  
Ақырындап  
жайлы  
аумағыңды  
кеңейтуге  
дайынсың ба?



сезімдеріңнің көбісі кішкене кезіндегіге қарағанда, өзгеріп келе жатқанын байқауың мүмкін. Өз-өзіңе деген сенімділігің де артып, не кеміп кетуі мүмкін.

Жайлы аумағың да өзгереді. Жаңа міндеттер пайда болады немесе оны өзің алғың келуі мүмкін. Айталық, оқушылар үкіметінің мүшесі болғың келуі деген сынды. Кейде үйреншікті ісіңмен айналысқанда өзіңді біртүрлі сезінуің де мүмкін.

Питер 11 жасқа толғанда өзінің болашағы 10 және 20 жылда қалай өзгереді туралы ойлана бастады. Ол жоғары сыныптардың емтихандарын тапсыра алмаймын немесе жұмыс таба алмаймын деп мазасызданды. Үйлену туралы ойлары оны тіпті қорқытып жіберді.

Осындай болашақ өмірдің сынақтары туралы ойлардың барлығы оны мазасыздық күйіне ұшыратып, ендігісін, достарының арасында өзін жайсыз сезінетін күйге де жеткен еді. Өйткені, Питер достарын осы мәселелер туралы ойланып, шешіп қойды деп ойлап жүрді. Өзге балалар болып жатқан өзгерістер туралы өз сезімдері туралы айтпаса, бұл олардың мәселені шешіп қойғаны дегенді білдірмейді. Питердің ересектеу ағасы оған болып жатқан өзгерістер туралы кеңірек әңгімелеп берді. Питер осыдан соң, өзінің әлі тек 11 жасар бала екенін, алдағы 21 немесе 31 жастағы өмірі туралы ойлаудың тым ерте екенін түсінді. Оның қазіргі міндеті өз жасындағы қиындықтарды ғана шешу екендігін ұқты.

Егер өзіңнің жайлы аумағыңды кеңейткің келсе, бүгінгі мен ертеңің туралы ойлан. Бұл сенің бойыңда болып жатқан өзгерістерді түсінуге және болашақта қояр мақсаттарыңды өзіңе сай етуге, әрі оларды ойлағаннан қатты шаршамауға көмектеседі.

Сенімділігіңді нығайту барысында өзіңнің күшті жақтарыңа назар аудару өте маңызды. Сонымен қатар, сенімділікті күшейте түсу үшін, өзіңе қиын тиетін басқа да жақтарды, қасиеттеріңді жетілдірумен, жақсартумен айналысу керек. Сен өзіңнің жайлы аумағыңды қалай кеңейту туралы білдің, ол үшін өзіңе жайсыз болса да, кішкентай қадамдар арқылы өзге істермен айналысып көр. Бұл тарауда, сенің өсіп, есейіп келе жатқандығыңнан болатын өзгерістер туралы да айтылды. Кей балалар үшін бұл қызықты, ал кейбірі үшін бұл қорқыныш туындатуы мүмкін немесе екеуі де. Сен бұл өзгерістерді тоқтата алмайсың, ол табиғи процесс. Енді біраз уақыттан соң сен жасөспірім, содан соң ересек адам

боласың. Есінде болсын, өзгерістер бір күнде бола қалмайды. Ал сол өзгерістер барысында туындайтын күрделі сұрақтарыңа жауап алып және қиындықтарыңды жеңу үшін өзгелерден көмек сұрай алатыныңды ұмытпа! Келесі тарауда күйзеліске ұрынған, мазасыздыққа ұшыраған сәтте қолдауды қалай және қайдан табуға болатыны туралы әңгімелесеміз.



### Сенім күшейткіштері

- ✘ Мен өзімнің күшті жақтарыма назар аударамын.
- ✘ Мен өзімнің әлсіз жақтарымды білемін және қажет болса, көмек сұраймын.
- ✘ Мен өзімді жақсы еңбектенгенім үшін мақтан етемін.
- ✘ Қорқыныш пен қиындықтарды жеңу маған өз-өзіме деген сенімді сезінуге көмектеседі.

## 4-ТАРАУ

# ҚИЫН КЕЗЕҢНЕН



**ӨТУ!**

**Сен өзіңді барынша сенімді сезінсең де, алдыңнан кедергілер мен қиын кезеңдер шығуы мүмкін. Бұл бәріміздің де басымыздан өтеді, тіпті өз-өзіне аса сенімді адамдардың өзінде де қиыншылықтар болады.**

Күрделі кезеңдерден өту мен қиындықтарды жеңудің алуан түрлі жолдары бар. Осы тарауда біз солардың біразы туралы айтамыз. Мысалы:

- ❑ Өзіңе қолдау көрсететін тобыңды пайдалан
- ❑ Өз-өзіңді жегідей жеуден арыл
- ❑ Көңіл-күйді бұзбауға тырыс
- ❑ Кейде өз-өзіңе бір күліп ал



## Өзіңе қолдау көрсететін топ туралы!

Егер жағымды нәрселерге назар аударуға қиналатын болсаң, өзің сенім артқан адаммен сөйлесудің уақыты келді деп біл. Басыңдағы жағымсыз ойлардан арылу үшін өзге бір сенімді адамның саған көмектесуіне мүмкіндік бер. Иінің салбырап, қиындықтан қажып кетсең, өзгеден көмек сұрауға ұялма. Қиындықпен өзің жалғыз алысқанша, екеулеп алысқан әлдеқайда жеңіл.

Өз-өзіңе сенімді сезінуің үшін барлық шаруаны өзім орындауым керек деп ойлайсың ба?



Есіңде болсын, өмірде кездесетін қиындықтарды жалғыз жеңу керек деген ереже еш жерде жоқ! Өзіңе қолдау көрсете алатын тобыңды құрып ал. Ол сені жақсы білетін, өзіңе жанашыр адамдардан тұрсын. Мысалы, ол қатарға мынадай адамдар кіруі мүмкін:

- ✘ Сенің ата-анаң
- ✘ Сенің мұғалімдерің және жаттықтырушыларың
- ✘ Сенің аға-інілерің мен достарың
- ✘ Басқа да сенімді адамдар

Осы адамдардың кімдер екенін және олар саған қалай көмектесетінін қарастырайық.

### *Ата-анаңмен сөйлесу*

Ата-анаңның орны өте маңызды. Олардың жұмысы - сен жетілген кезде және тұлға ретінде өзіңді жақсы сезінуге, әртүрлі мәселелерді шешуге қолдау көрсетіп, бағдар беру. Анаңмен және әкеңмен әңгімелесуің (немесе екеуімен де) өте жақсы шешім болуы мүмкін. Бұрын мұны естіген шығарсың, сенің ата-анаң да бір кездері сен сияқты жас бала болды. Олар да, бір кездері сен сияқты балалар еді. Сен сияқты өсіп жетілді. Ата-анаң өз сезімдеріңмен, мәселелерің және қажеттіліктерің жайлы бөлісетін ең бірінші жандар. Көптеген балалар өздерінің қолдау тобы тізімінде ата-аналарын бірінші қояды. Сен ше? Ата-анаңның қолдауы саған үлкен көмек, әрі өз-өзіңе сенімді болуға қатты көмектеседі. Егер ата-анаңмен сөйлесу мүмкін емес деп ойласаң, не себепті екенін

білдің бе? Мүмкін ата-анаңмен бірге отырып осы тақырыпта сөйлесіп шешімін таба аларсың.

### *Мұғалімдер мен жаттықтырушыларға да жүгін*

Егер сен мұнайып жүрсең, саған өзіңе арқа сүйейтін тобыңды құру қажет. Егер сен мектептегі сабақ туралы ойласаң, онда неге мұғалімді осы тізімге қоспасқа? Мүмкін мұғалімнен қосымша көмек сұрай аларсың. Егер сен қандай да бір қиындыққа кездесіп жатсаң, мектепте тағы кімнен көмек сұрай аласың? Міне, мысалы:

- ✘ Жаттықтырушы.
- ✘ Мектептің әлеуметтік қызметкері.
- ✘ Мұғалім.

Егер сен ата-анаңмен бірге отырып әңгімелесу мүмкін емес деп шешсең, неге осылай екеніне мән бердің бе, әрі ойланып көрдің бе?



### **Эмилидің кеңестері**

Ата-анамен сөйлесу туралы Эмилидің біраз кеңестері бар. Бұл идеялар оған көмектесті!

✘ Өзің туралы ойларыңды ата-анаңа айтып бер. Мен, мектептегі басқа балалар мені ұнатпайды деп ойлап жүрдім.

✘ Оларға өзіңнің нені жақсы істейтініңді және сен үшін қиындық тудыратын нәрселер туралы айтып бер. Мен жаратылыстану пәндері мен математиканы жақсы білемін, бірақ маған басқа балалармен сөйлесу қиынға соғады.

✘ Олардан қандай көмек күтетініңді түсіндір. Ата-анамнан сынып алдында сөйлеп үйренуге жаттықтыруларын сұрадым.

✘ Оларға өзіңнің қолдау тобында болғандары сен үшін маңызды екенін айт. Көмекке мұқтаж екенімді айтқанға дейін, олар менің қиындықтарым туралы білмеді. Адам өз қиындықтары туралы өзі айтпайынша, өзгелердің, мейлі ол сенің туған ата-анаң болса да, сенің ойыңды оқи алатын көріпкел емес екендіктерін ұқтым! Сондықтан өз қиындықтарың туралы айт.



- ✘ Нұсқаушы кеңесші.
- ✘ Директор.

Сен үшін сенімді адамдарыңды таңдап, содан кейін әңгімелескің келетіні туралы айт. Кездесулерді шынымен ұйымдастыра алатындай етіп жоспарлау, уақыт бөліп тыңдауға пайдалы болуы мүмкін.



### *Бауырларыңмен және достарыңмен бірге көңіл көтер*

Егер сені алаңдататын жағдай туындаса, мектепте кімнен көмек сұрайсың?

Сен қиындыққа тап болғанда, мектептен кейін үйге барып, есікті жауып аласың ба? Балалар жалғызсырағаннан осылай етуі мүмкін. Өздерін өзгелерден алшақтатуы да мүмкін. Осы сезімдер сенің де басыңнан өтті ме? Өзіңді жалғыз сезінбеудің бір жолы - басқа адамдармен бірге болу. Егер бауырлас немесе жақсы достарың бар болса, олар сенімді және сенімен сөйлесе алса, олармен бірге әңгімелесуге, уақыт өткізуге тырыс.

Сен өзіңді жайсыз сезінгенде, мектептен кейін үйге барып, есікті жауып аласың ба?

Егер сен өздерін танымал деп санайтын балалар тобымен, өзің іштей қаламасаң да, сөйлесуге тырыссаң, өзіңді жалғыз сезінуің мүмкін. Тіпті айналаңда олар бар болса да. Адамдармен бірге жүріп араласу өз бөлмеңе тығылып, жалғыз отырудан жақсырақ, әрі олармен сөйлесу, әңгімелесу сенің көңіліңдегі алаңды басуы мүмкін. Өзіңмен ойнағанды жақсы көретің, әрі көңіліңді көтеретін балалармен бірге жүруге тырыс.



### *Басқа адамдармен сөйлесу*

Көптеген мамандар (мысалы психологтар) жүздеген, тіпті мыңдаған балалармен кездеседі және олар қиындықтарды жеңуге көмектесетін кәсіби мамандар. Кейде балалар терапевтке баруды «есуастық» деп ойлайды. Адамдар дәрігерден көмек сұрағанда, ол «есуастықтың» емес, денсаулыққа жауапкершіліктің белгісі. Ондай балалар мен ересектер өздерін жақсы сезіну үшін өздеріне жеткілікті түрде қамқорлық көрсетеді. Эмоционалық күйзеліске түскен кезде және өзіңді жақсы

сезінбеген кезде көмек сұрамағаның ең жақсы таңдау емес. Терапевтке бару әлсіздік емес, батылдықтың белгісі екенін түсіне білу керек. Әрі дәрігерлер қиындықтарыңмен күресу жолында саған көмекке келеді.

Айналаңда қолдау тобына енгізуге болатын, сені қолдайтын адамдар жеткілікті. Туған туысқандар, бауырлар, әпкелер, ата-әжелер, көршілер немесе діни кеңесшілер сияқты адамдар сенімен сөйлесіп, қажет кезде кеңестерін бере алады.

Сен көп адамды білетін шығарсың. Әрине, өзіңе ұнамайтын адамдармен сөйлескің келмейді, олар саған теріс кеңес беретін болса, сенім де білдіре алмайсың. Сен өзінді жақсы сезінуіңе көмектесетін, сеніміңнен шығатын немесе қиын уақытта көмектесетін, кемінде төрт адам туралы ойлануға тырыс. Саған олардың біреуі немесе екеуі ғана көмек беруі мүмкін. Алайда, бәрібір көбірек адамдар туралы алдын-ала ойланып қойғаның жөн. Егер сен адамдарға көмекке жүгіне білсең, өзіндегі жалғыздықпен күресе аласың, әрі артыңда қолдау тобың болғандықтан, қиындықтарды жеңуіңе сенімді бола аласың!

### **Мазақтау жамандықтың белгісі...**

Ия, мазақ адамға жаман әсер етеді. Балалар сені мазақтаған кезде, өзінді жақсы сезіну қиын. Мазақтау мен қорлаудың жамандығы және оның кесірлері туралы жеке бір кітап жазуға болады. Алайда, бұл кітапта біз ол туралы керегінше ақпарат беруге тырысамыз. Кей балалар мазақтағанды жақсы көреді. Олар мұны ашуланып жүретіндіктерінен әдейі істеуі мүмкін. Мазақтағаннан сен өзінді жаман сезінетініңді олар біледі, сенің қобалжитыныңды да біліп алған. Бұл оларға қызықты. Өйткені, өздерінің саған әсер еткенін көреді, өзгелердің қарап тұрғаны да ондай балаларға әсер етеді.

Егер сен шынымен де өзіннің кім екенінді білсең, онда балалардың мазақтауы сені ренжітуі мүмкін, бірақ сен одан өз-өзіңе сенімді болуды доғармайсың, яғни олардың мазағы, егер сен өз-өзіңе сенімді болсаң, саған еш кедергі жасамайды. Сенім сенің өз ішкі жан дүниеніңнен, өзінді қалай сезінетініңнен туындайтынын есінде сақта!

Мазақтаумен күресудің кейбір жолдары:

✘ Елемеу. Мазақтаушылардың айтқандарын тыңдамай, оларға мән берме, сонда олардың өздері де жалығып, ұмытып кетеді.

✘ Топ болып жүру. Топ болып жүрсең, қасыңда қолдайтын достарың болса, сені мазақтау қиынға түседі.

✘ Өз-өзіңе тек жақсы нәрселерді айт. Жақсы жақтарыңның көп екендігін үнемі есінде ұста, сонда біреулердің мазақтауы сенің көңіліңді түсірмейді.

✘ Сені мазақтаған адамға бұл дұрыс еместігін айт. Кейде басқа адамның әзіл-қалжыңмен айтылған сөздері саған зиян келтіруі мүмкін.

✘ Қолдау тобындағылармен, әсіресе ересектерімен ақылдас. Олар саған мазақтаудан құтылудың жолдарын көрсететін кеңестер берер. Мүмкін, сенің ересек туыстарыңның бірі мазақ етушілермен әңгімелескені де дұрыс шығар.

✘ Мазақтай беретін балалармен дос болудың қажеті жоқ. Өзіңді жақсы сезінетін балалармен ғана дос болғаның абзал.

✘ Бар күш-қуатыңды өзіңді жақсы жаққа қарай өзгертуге жұмса!

✘ Егер біреу сені мазақ етсе (физикалық немесе ауызша), онда онымен күресудің ең жақсы жолын табу үшін қолдау тобыңмен ақылдасқаның дұрыс.

## Сәтсіздіктерден өту

Сен сәтсіздікке ұшырағанды ұнатпайтын шығарсың. Алайда, сәтсіздікке бой алдырсаң не істейсің? Бұл жағдайды қалай қабылдайсың, одан қалай сабақ алуға болады? Сәтсіздіктен сабақ алу, алдында айтып кеткеніміздей, қателіктерден сабақ алумен бірдей. Яғни, сәтсіздіктер де сені көп нәрсеге үйрете алады. Ондай жағдайларда өз-өзіңді жегідей жеу басталып, әрі ол күш алып кетсе, әрине, үйрену қиынға түседі.

## Өз-өзіңе күліп ал.

Кейде сен, көп адамдар секілді, тым байсалды болуың мүмкін. Бір қадам артқа жылжып, жағдайға сырттан бақылау жасап көрші. Айталық, сыныпта мұғалімге “анашым” деп қалдың ба? Иә, бұл ыңғайсыз, әрине.

## ШОННЫҢ ХИҚАЯСЫ

**Ш**он шахмат жарыстарында ұтылып қалғаннан кейін өз-өзіне тек жағымды сөздер айтты. Ол өзіне былай деді: «Мен өзімді жеңген баладан жаңа жүрістерді үйрендім. Енді оларды келесі ойындарымда міндетті түрде қолданатын боламын. Жарыста бар күшімді салып ойнадым, қазір мен бұрынғыдан да мықтырақ ойнайтын бола түстім. Жарысқа қатысып, батылдық таныттым. Сайысқа қатысуым мені өз-өзіме сенімді ете түсті.

Ал сен ше? Сәтсіздік кездерінде де өз-өзіңе деген сеніміңді жоғалтпастан, үйрене аласың ба?

Алайда, бұл бір жағынан күлкілі де оқиға ғой. Өз-өзіңе бір күліп ал. Түскі ас кезінде адам толы кафенің тура ортасында табағыңды түсіріп алдың ба? Кенет бәрі тыныштала қалып, саған тесіле қарап қалды, ал сәлден соң қарқылдай жөнелді, солай ма? Ал енді өзің осы көріністі теледидардан көріп отырмын деп есепте, сонда сен күлер ме едің? Егер жауап “иә” болса, онда өзгелермен бірге сен де қосыла бір күліп алуыңа әбден болады. Ешкім де мінсіз емес екенін есінде ұста!

Қателескен кезде өзгелермен қосыла, өз-өзіңе бір күліп алуға күшің жетсе, көңілдірек болады. Егер қара аспанды төндірмей, өз-өзіңе бір күліп алуға жарасан, демек, өзіңе қатты қысым түсірмейсің, әрі жайлы аумағыңды кеңейту жеңілірек болады. Өз-өзіне күле алатын адамдар, өздерін неғұрлым сенімді сезінеді. Өз-өзіне бір күліп алатын адамдарды өзгелер де сенімді адам деп есептейді, ал бұл сені өз-өзіңе одан әрі сенімді ете түседі емес пе? Оның үстіне, қандай қателік жасасаң да, одан аспан айналып жерге түспейтінін білгейсің. Өмір мұнымен аяқталмайды, дұрыс па? Сен ешкімге зиян келтірген жоқсың. Күліп, ойнап, әрі қарай қозғал!

Бұл да күлкілі емес пе?



Теледидардан біреу осы сияқты істер жасағанын көргенде күлкің келе ме?

Сен жалғыз емессің және қолдау тобыңнан қашан көмек сұрау керек екенін білу - жігерліліктің белгісі. Сен өзіңді қолдайтын адамдардың басын қосып, қолдау тобын құра аласың, әрі оған кімдерді кіргізетініңді де өзің шешесің. Олар сенің күшті жақтарыңды үнемі есіңе салып, қолдап отыратын, әрі сен оларға сенетін, ашық әңгімелесе алатын адамдар болуы керектігін ұмытпағайсың. Қолдау

тобы туралы оқып-білгеннен соң, сен өзіңе соны жасақтауға кіріс. Сәтсіздіктер сенің өзіңе деген сенімділігіңе нұқсанкелтірмеуі тиіс. Анда-санда басыңнан өткен сәтсіз жағдайларға сырт көзбен қарап, өз-өзіңе бір күліп алуды

### Сенім күшейткіштері

- ✘ Мен осы дүниеде жалғыз емеспін.
- ✘ Қашан көмек сұрау керек екенін білу - жігерліліктің белгісі.
- ✘ Менің өмірімде мені бағалайтын, сенім арта алатын және менімен әңгімелесетін жандар бар.
- ✘ Егер мен өз-өзіме бір күліп алсам, жасаған қателерім соншалықты жаман көрінбеуі мүмкін.
- ✘ Мазақтауға қарсы күресудің жолдарын білемін!

ұмытпа. Сонда сен өз-өзіңді қыспақтаудан арылып, адамдардың барлығы да кей-кейде қателік жасайтынын есіңе түсіресің. Бұлардың барлығы саған көмектесетін құралдар. Енді, сен мазақтау мен сәтсіздіктермен қалай күресу керек екендігін білесің.

Бұл тарауда сен өзіңді жақсы сезіну үшін басқа адамдардан қолдау табуға көмектесетін тәсілдер туралы білдің. Келесі тарауда өз-өзіңе сенімділігіңді нығайту үшін, жағымды ішкі диалог құру туралы білетін боласың.

## 5-ТАРАУ

# ОЙЛАРЫҢДЫ ӨЗГЕРТ



**Өзің туралы ойларды өзгерту - сенімділігіңді арттырудың жалғыз жолы емес, бірақ бұл тамаша бастама бола алады. Сөздер мен ойлар сезімдерің мен әрекеттеріңді өзгерте алады. Өйткені, сенің ойың өте күшті. Өз-өзіңді зерттеу және өз-өзіңмен сөйлесу әдісі адамға күшті көмекші. Ал егер адам өзі туралы жағымсыз ой ойлап, жегідей жейтін сөздер айта берсе бұл зиян да келтіреді. Бұл тарауда біз сенің сөздерің мен ойларыңның саған қалай көмектесе алатынына тоқталамыз.**



## Өз-өзіңе оң сөйлеу!



Сен өз-өзіңмен  
соңғы рет қашан  
сөйлестің?

Өзің білетіндей, сенің оң пікірдегі ішкі диалогыңды біз өз-өзіңе оң сөйлеу деп атаймыз. Бұл өзіңді қалыпты және жақсы сезіну үшін өзіңнің өзіңе қарата айтатын жақсы ойларың мен жақсы сөздерің. Өз-өзіңмен оң пікірталас сенің жайлы аумағыңды кеңейтуге қажет батылдықтың көзі. Ол сені шынымен жабырқау сезінуден және қателескенде өзіңді жегідей жеуден сақтайды. Ойыңды жақсылыққа қарай бейімдеп тұратын құрал.

Өзіңді нашар сезіндіретін теріс сөздерді қолданудың орнына, оңды сөздерді қолданып көр. «Мен соншалықты ақымақпын!» деген ойлардың бәрін өзгертіп, оң, жағымды бағытқа бұр. Бұл көп тәжірибені талап етуі мүмкін. Өз-өзіңмен әңгімелесуде жағымсыз бағытты жағымдысына өзгерту үшін біраз уақыт қажет болады. Алғашқы қадам – өзіңді жақсы сезіндіретін сөздер мен жаман сезіндіретін сөздерді анықтап алу керексің. Бұл жағымды ойлар ағымын қалыптастыруға көмектеседі.

## Оң бағыттағы психикалық қалып

Оң бағыттағы психикалық қалып дегеніміз не? Бұл сенің қолыңнан жақсы келетін дүниелерді және әлсіз тұстарыңды жетілдіру үшін күш-жігеріңнің жеткілікті екенін білу. Ал жағымсыз немесе теріс бағыттағы психикалық қалып дегеніміз, сенің істі бастамай жатып, өз күшіңе сенбеуің, «мен мұны жасай алмаймын, немесе менің қолымнан келмейді» деген жағымсыз ойларға берілуің. Егер сен, бір істі бастамас бұрын, «бұл менің қолымнан келетін іс емес» деп алдын-ала өз-өзіңді сендіріп алатын адам болсаң, онда саған ойларыңды оң бағытқа қарай бұру жолында жұмыс істеу керек.

Оң немесе жағымды ойлар ойлау сені теріс ойлардан және өз-өзіңді жегідей жеуден сақтайды деп айтып өттік. Оңды нәрселерді ойласаң, не нәрсенің жақсы жағын көруге, байқауға бейім тұрасың. Егер сен, «менің ойымша, қолымнан келетін іс сияқты» деп ниеттенсең, онда өзіңе жаңа өмірлік тәжірибелер мен қызықты сәттер сыйлайтын оқиғаларды бастан кешіруге бейімділік танытасың, әрі дайынырақ боласың!

## Оңды (Позитивті) ойлану үздіксіздігі

Егер өзінді жігерлендіру үшін өз-өзіңмен оң бағытта сөйлесуді қолдансаң, өзінді жақсы сезініп, оң психикалық көзқараста боласың. Оң психикалық көзқараста болсаң, онда саған өзінді жақсы сезіну мен қажет болған кезде өз-өзіңмен жағымды, оң бағытта сөйлесу оңайырақ болады. Бұл екі фактор бір-бірімен өте тығыз байланысты. Бұл өзара бір-біріне әсер ететін, әрі жауап реакциясын туындататын цикл сияқты.

Дегенмен, сақ бол, бұл өзара байланыс теріс бағыттағы ойлар ағымына да қатысты. Теріс ой сені теріс бағыттағы көзқарасқа әкеледі. Бұдан теріс ойлар қайта туындайды. Сөйтіп, бір-бірімен жалғасқан циклға айналады. Сондықтан, саған үйреншікті болмаса да, жағымды ойлар ойлауға, теріс ойлардан арылуға тырысып көр. Жағымды ойлар ағымына ілесуге, көзқарасыңды оң ойларға бағыттауға ынталан. Осындай талаптанулардан соң, өзінді жақсы сезінетін боласың, әрі өз-өзіңе деген сенімділігің де беки түседі.

### Өзің туралы оң ойда бол!

Өз-өзіңді жағымды ойлардың ағымында ұстаудың көптеген жолдары бар. Осыған орай, біз мынадай тәсілдер немесе құралдар туралы әңгімелесетін боламыз:

- ❑ Сөздеріңді өзгерт.
- ❑ Оң және жағымды ойлардан құрылған сценарийлер жаса.
- ❑ Жақсы нәрселерді көз алдыңа елестет.
- ❑ Өзіңе жылы сөздер айтып, ынталандыр.

### Сөздеріңді өзгерт!

Өзінді жақсы сезінуіңе кедергі жасайтын сөздерден құтылу – өзіңе деген сенімділігіңді көтеру үшін жасай алатын ең маңызды дүниелердің

Оң психикалық қалыпта болу саған қалай әсер етеді?



Сенің басыңа үнемі теріс ойлар ұялап ала ма? Теріс ойлар ағымын қалай тоқтатуға болады?

бірі. Есіңде болсын, сенің не ойлайтының, өзіңді қалай сезінетіндігіңе және істейтін ісіңе өте қатты әсер етеді. «Түймедейді түйедей ететін» мәлімдемелеріңді немесе жағымсыз ойларыңды тоқтатуға тырысып көр. Олардың тым асыра сілтеушілік екеніне қарап, бір күліп ал, содан кейін оларды шынайы пікірлермен ауыстыр.

«Мен істей алмаймын» дегенді «мен істеуге тырысамын» дегенге өзгерте аласың. «Мұны орындау менің қолымнан келмейді» дегенді «менің қолымнан келеді» дегенге өзгертіп көрсең болады. Өзіңе сәттілікке жетуге мүмкіндік бер. Үйренуге жол ашатын мүмкіндіктерді жіберме, әрі сол жолдағы қиындықтардан жасыма!

### **Оң қадам жаса!**

Өзіңді сенімсіз сезініп тұрған мәселең туралы ойланып көр. Жақында болатын математика сынағы жайлы уайымдап тұрсың ба, әлде жазғы лагерге жазылу туралы ма?

#### **Одридiң өз-өзiн сергiтетiн, серпiлтетiн iшкi диалогтары!**

Бұл Одридiң көңiл-күйi төмен болғанда өз-өзiне күш беретiн жағымды iшкi диалогы. Сенде де сондай жағдай болса, осы тәсiлдердi қолданып көр!

☒ Иә, мен басқа балаларға ұқсамаймын. Мен басқа бiреудiң дәл көшiрмесi болғым келмейдi. Мен ерекшемiн! Бұл айрықша дегендi бiлдiредi. Бұл өте керемет!

☒ Мен кез келген нәрседе мүлтіксiз болуға тиiстi емеспiн. Мен одан басқа да көп нәрселердi жақсы iстей аламын.

☒ Мен достарыма ұнаймын, сондықтан менi жақсы көретiн адамдар бар екенiн бiлемiн. Бұл өзiмдi жақсы сезiнуiме көмектеседi.

**Өзiңдi жақсы сезiнбей тұрған кездерiңде, өзiңнiң күштi жақтарыңның тiзiмiн тексерсең болады. Сенi «сен» ететiн ерекше, керемет жақтарың бар ма?**





Бастапқыда, өзіңмен-өзің сөйлескенде тек оң, әрі жағымды диалог құруың біртүрлі болып көрінуі мүмкін. Дегенмен тырысып көр. Өзіңді «сен» сияқты бір жағдайға тап болған біреудің өмірі туралы фильм сценарийін жазып жатқандай елестет. Фильмдегі өзіне сенімді және батыл адамның нені ойлап және қалай сөйлеуін қалайтын едің? Мүмкін, бұл нәрселер саған да пайдалы болар. Элизабет былай деді: «Мен өзіме озат болуым үшін мінсіз болуға міндетті емеспін деп айттым. Жаңа нәрселерді өз бетімше немесе көмек сұрап үйрене аламын дедім. Қазір оң нәрселерге көңіл бөлу арқылы мен өзіме деген сенімділігімді арттырдым».

Сен не туралы ойланасың? Сен өзіңмен не туралы сөйлесесің? Ойыңдағы теріс мәлімдемелерді оңға өзгерте аласың ба?

### **Өмірден тек қана жақсылық күт!**

Егер сен өзіңе сенетін болсаң және өзіңнің жетістікке жеткеніңді елестете алсаң, бұл жаңа нәрселерді істеп көруге көмектеседі. Мысалы, сыныбыңдағы бір баладан сенімен әлеуметтік зерттеу жобасы бойынша бірге жұмыс істеуге қалай қарайтыны туралы сұрағың келе ме? Ол «жоқ» деп айтуы мүмкін деп уайымдап тұрсың ба? Сәттілікті суретте. Сен оған жақындап, оның жоба үшін серіктесі бар ма деп сұрағаныңды елестет. Және ол саған өзінде серігі жоқ екендігін айтқанын көз алдыңа келтір. Содан кейін оның сенімен жұмыс істеуге қалай қарайтынын сұрағаныңды және ол бұған «иә» деп жауап бергенін елестет.

Енді бұл жағдайдың тағы бір жолы қандай болуы мүмкін? Оны да суретте. Ол саған күлді ме? Егер солай болса, бұл теріс сурет. Енді оны оңтайландыруға тырыс. Ол саған «жақсы» деп немесе оның әріптесі бар екенін сыпайы түрде түсіндіргенін көз алдыңа келтір. Қалай болғанда да, оның сенімен бірге жұмыс істеуге не дейтіні туралы визуалдадың. Құттықтаймын! Сенімділік саған қиындықтарды жеңуге тырысқаныңнан, жаңа нәрселерді істеп көргеніңнен және өзіңнің құны бар адам екендігіңді білуіңнен келеді!

Әрине, тек қана көз алдыңа мәселені елестету арқылы ғана, біздің үмітіміз бен тілектеріміз бірден орындала қалмайды. Бірақ бір жақсысы, егер іс сен ойлағандай болмай жатса да, сен оны сырттай өзің бақылай

## Итанның хикаясы

**И**тан Америка тарихы туралы оқығанды өте жақсы көреді. Ол тарих туралы көп нәрсе білетін және ол туралы ата-анасымен сөйлескенді ұнататын. Ол мектебіндегі Тарих клубына мүше болу туралы ойлады. Клуб мүшелері әр түрлі кітаптар оқып, тарих туралы әңгімелесетін. Итан ақыр соңында өзіне былай деді: «Клуб менің қызығушылығымға дәл келуі мүмкін. Балалар мен айтқан нәрселермен келіспей жатса да, онда тұрған ештеңе жоқ. Мүмкін оларға айтқан нәрселерім ұнап қалар. Мен мұны істеп көрмесем, не болатынын ешқашан білмеймін. Бұл тіпті көңілді болуы да мүмкін!». Осындай сергітерлік ішкі диалогынан соң, Итан клубқа қосылуға шешім қабылдады және бұл туралы уайымдауды қойды. Ол клуб кездесуіне барып, үйіне шынымен өзін бақытты сезініп оралды.

Сен бірдеңе істегің келеді, бірақ тәуекелге баруға қорқасың ба? Мұны істеп көру үшін, әрі психологияңды соған дайындау үшін қандай жағымды диалогтар құрасың?



**Үнемі қателіктерің туралы ойлай беретіндіктен, өзіңе-өзің ашулы жүресің бе?**

аласың. Жақсы нәрселерді елестету пайдалы, бірақ егер олар жоспарланғандай жұмыс істемесе, оны қалай шешуді білу де өте маңызды. Уақытың болғанда, күлімсіреп, иығыңды қысуға машықтануға тырыс. «Мен тырысып көрдім. Бұл ең маңыздысы», - деп есіңе салып тұруыңа да болады. Барлық нәрсе сен жоспарлағандай жұмыс істемесе де, өзіңді жақсы сезінуіңе болады.

### *Өзіңе қошемет көрсет...*

Сен осы кітапта өзіңе қошемет жасау маңыздылығы туралы бірнеше рет оқисың. Егер сен тестке дайындалып, 87 балл жинасаң, көп

нәрсе үйреніп сұрақтардың көбіне жауап бергенің үшін өзіңді мақтайсың ба?

Әлде, тек қана қателіктеріңе көңіл бөліп, өзіңе ашулысың ба?

Бұл өмірде барлық жерде сенімен бірге болатын адам – жалғыз ғана сен өзіңсің. Сондықтан өз-өзіңе жақсы дос бол. Тым көп еңбек еткен кезде өз-өзіңді ойша арқаңнан қағып қой, жаңа нәрселерді байқап көр және жайлы аймағыңды кеңейтуге тырыс!

Енді сен оң және теріс бағытта өз-өзіңмен сөйлесу туралы және мұндай әңгіме мен психологиялық жағдай саған қалай әсер ететіні туралы біліп алдың. Сен сөздеріңді өзгерту, оң және жағымды сценарийлер жасау, табысты бейнелеу, елестету, басқалардан үйрену және өзіңе қошемет жасау сияқты жағымды нәрселерге назар аударудың кейбір жолдарын үйрендің.

Келесі тарауда сен ішкі диалогтың ілгері деңгейлі түрімен танысасың. Бұл деңгейде сен не істегің келсе, соған жете алатыныңа өзіңді сендіру, яғни өзіңді әлі сенімді сезінбесең де, сенімділік пен әрекет ету туралы білетін боласың. Кел, оны да сынап көрейік – саған қызықты болуы мүмкін!



### Сенімділік күшейткіштері

- ✘ Оң нәрселерге көңіл аудару маған өзімді жақсы сезінуіме көмектесуі мүмкін.
- ✘ Егер өзіме сенімді болуды елестете алсам, жаңа нәрселерді жасау үшін батыл бола аламын!

## 6 ТАРАУ

# Болмасаң да ұқсап бақ

**Айталық, сен ұялшақсың. Бұл жағдайда өзінді шын мәнінде көпшіл адам сияқты ұста.** Неге өзіңе сенімді адам сияқты әрекет ету саған өзінді көбірек сенімді сезінуіңе көмектеседі? Жақсы сұрақ. Жауабы да оңай. Өзінді келешекте болғың келетін адам сияқты ұстау, оның орнында өзінді қалай сезінетініңді көруге мүмкіндік береді. Бұл сондай-ақ, жалпы немесе белгілі бір жағдайда сенімді болу үшін қажетті дағдыларды тәжірибеде көруге мүмкіндік береді. Тәжірибе саған мектепте оқуға көмектеседі, сондықтан неге өзінді жақсы сезіну үшін тәжірибені қолданбасқа?

Мұнда осы тарауда талқылайтын кейбір әдістер көрсетілген:

- ✘ Әрекетіңді елестет.
- ✘ Не сөйлейтініңді жоспарла..
- ✘ Рөлдік ойын.
- ✘ Дене тілін (іс-қимылыңды) бақыла.
- ✘ Өзіңмен-өзің оң бағытта сөйлесуді пайдалан.

## Әрекетінді елестетіп көр

Жалпы, әрекет етуден бұрын, жағдайдың және сен қалаған нәрсенің не екенін білуің керек. Бұл өзінді жақсы сезінуге және өзіңе сенімді болуға көмектеседі. Мәселен, біріншіден, сен қалаған нәрсенді елестетуің қажет. Сен қандай адам болғың келеді, соны көз алдына келтір. Көздеріңді жұм. Бұл жағдайда өзінді қалай сенімді сезінуіңе болатынын ойла. Эдди, мысалы, былай деді: «Мен өмірімде алғаш рет баскетбол командасының күшті балаларымен сөйлесуді ойластырдым. Олар сыныптағы ең танымал балалар. Мен олармен сөйлесіп, өзімді жақсы сезінгенімді елестеттім».

Енді сенің кезегің. Сен өзінді шынымен сенімді сезінуің туралы алаңдауға міндетті емессің. Дәл қазір, бұл туралы ойлан. Мұның қаншалықты керемет екенін сезін. Өзінді сенімдірек сезіну қалай екенін сезін. Өзінді жақсы сезіндің бе? Егер солай болса, сен өзінді сенімді сезінген уақытта кеуденді жоғары көтеріп, тіпті қиялыңа жымығаныңды байқайсың.

Осы бейнені біраз ұста. Сондай-ақ, өз қиялыңды пайдаланып, барлық нәрсе орындалған секілді әрекет етсең, сонда ғана жақсы сезімдер нақты өмірде болуы мүмкін. Егер өзіңе сенімді болуыңды елестете алсаң, сенімді адам болу үшін жұмыс істеуге тұрарлық екенін білетін боласың.

## Не сөйлейтініңді жоспарла

Егер сен өзгелердің (балалар немесе ересектер) алдында жасайтын іс-әрекет туралы ойластырсаң, не айтқың келетінін анықтау үшін бірнеше минут ойланып алуға тырыс. Кейбір балалар жай ғана басқа адамның қасына барып, мінсіз нәрсе айту керек деп ойлайды. Есіңде болсын, ешкім де мінсіз емес, және сөйлеудің ең керемет үлгісі де болмайды.

Сондай-ақ, егер сен бірдеңе айтуға немесе біреумен сөйлесуге тырысып жүрсең және бұл туралы алаңдасаң, не айтатыныңды алдын-ала дайындап қойсаң, бұл саған үлкен көмек болады. Бұл үшін сен мына кеңестерді пайдалана аласың:

- ✘ Қайталау,
- ✘ Айтатын нәрсенді өзгерту,
- ✘ Жаттығу,





### **Тина қай уақытта қалай әрекет ету керек екенін біледі**

Сен қандай да бір, бойыңда сенімсіздік пен именшектік немесе қорқыныш сезімін ұялататын кездерде «болмасаң да ұқсап бақ» әдісімен әрекет етуің керек пе? Шын мәнінде, мұның жауабы ЖОҚ. Тина, келесідегідей жағдайларда бұл әдіс-тәсілді қолданады:

- ❑ Сыныптағы оқушылардың алдында сөз айтқанда..
- ❑ Достарымен бірге биге барғанда.
- ❑ Сынаққа дайындалып, бірақ ол туралы уайымдаған кезде.

Ал мына жағдайларда ол аталған әдіс-тәсілді қолданбайды:

- ❑ Сынаққа дайындалмаған кездерінде.
- ❑ Ол шынымен не істеу керектігін білмеген кездерінде.
- ❑ Ол қауіпті нәрсе жасауға дәті барған кездерінде.

- ❑ Айтып көру.

Мұнда қандай сөздерді қолдану керектігі туралы ойлаған кезінде, 5-тараудан үйренген оң және жағымды ішкі диалог пен жағымды көңіл-күй қалпын ұстауға тырыс. Грегори енді теріс, жағымсыз ойларды ойламауға шешім қабылдады. Мысалы, ол мұғаліміне «Мен ақылсыз екенімді білемін, бірақ сонда да сіз маған көмектесе аласыз ба?» деп айтпайды. Оның орнына ол өз қиялындағы сөздерді қолданды: «Мен барынша тырысып жүрмін және математиканы үйренудемін, алайда оны жақсырақ түсінуге көмектесе аласыз ба?».

Мүмкін, сенің мектептегі биге барғың келеді, бірақ ұялатын шығарсың. Биге барғанда ол жердегі басқа балаларға не айта алатының туралы ойлан. Егер оны жоспарласаң және елестетсең, оны орындау да оңайырақ болады!

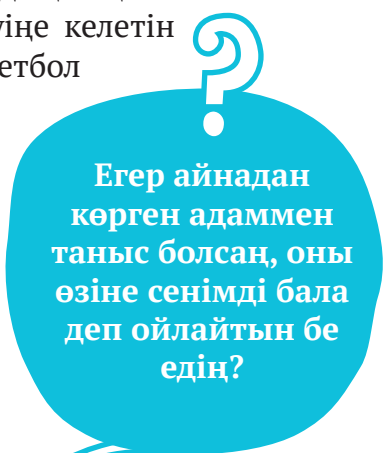
## Рөлдік ойын

Сен ұқсас әрекет етуді (немесе «болмасаң да ұқсап бақ» әдіс-тәсілін) елестете алып, өзіңе сенімді болып, қандай сөздерді сенімді түрде қолдана білетініңді жоспарлай алатын болсаң, мұны рөлдік ойын деп атаса да болады. Оны жасаудың көптеген жолдары бар.

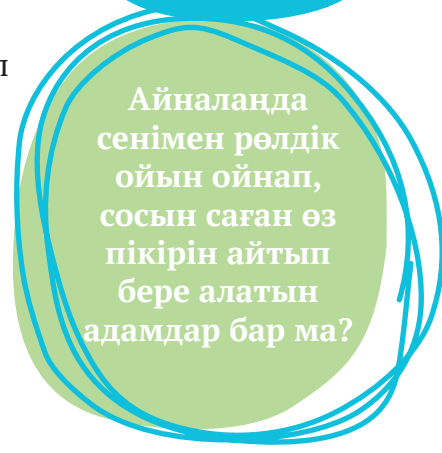
**Жалғыз жаттық.** Сен жай ғана бөлмеңде отырып, өзіңе сенімді болсаң, өзіңді басқалармен қалай ұстайтының туралы рөлге кірісіп ойнай аласың. Дауысыңды тыңда және оның уайымды немесе сенімді шығып жатқаны туралы ойлан. Сонымен қатар, дауыстың жұмсақ немесе қатты екеніне де назар аудар. Сен өте ақырын немесе болбыр сөйлеген кезде, сенімді көрінуің қиын болады. Дене тіліңе, яғни іс-қимылыңа де назар аударуды ұмытпа. Адамдар оларға жиі назар аударады (мүмкін, сен де басқа адамдардың айналасында болған кезінде олардың іс-қимылына мән беретін шығарсың). Сен тіпті өзіңді сенімді сезінуіңе келетін орын туралы да ойлауыңа болады - мектеп, баскетбол алаңы, сауда орталығы, оны өзің таңдайсың.

**Айнаға қарап, өзіңмен сөйлес (өз-өзіңмен диалог құр).** Осылай ете отырып, өзіңді бақыла. Айнадағы адамды өзіне сенімді бала деп айтар ма едің? Егер жауабы «жоқ» болса, оның қандай қателіктері бар? Оны немесе оларды анықтасаң, кейін өзгерте де аласың. Егер айнадағы адам өзіне сенімді әрекет етіп тұр деп ойласаң, онда сен шын мәнінде сенімді болу жолыңдасың!

Кейде балалар өздеріне сенімді болып көрінетініне көзі жетпеуі мүмкін. Айналаңда сенімен рөлдік ойын ойнап, сосын саған кері байланыс бере алатын адамдар бар ма? Ата-анаңнан көмек сұрасаң қалай? Ал ата-әжең туралы ше? Ал үлкен ағаң, әпкең немесе бөлең ше? Олар саған пайдалы кеңестер беруі, әрі бұл көңілді ойын болуы мүмкін!



Егер айнадан көрген адаммен таныс болсаң, оны өзіне сенімді бала деп ойлайтын бе едің?



Айналаңда сенімен рөлдік ойын ойнап, сосын саған өз пікірін айтып бере алатын адамдар бар ма?

**К**эти Софидің туған күн кешіне шақырылды. Ол өте танымал қыз еді. Кэти өзін «Софидің маған жаны ашығандықтан ғана шақырды» деп ойлады. «Айталық, Софидің мені туған күніне ұялғанынан ғана шақырды, ал шын мәнінде менің келгенімді ол қаламайды».

Кэти бұл жағдайды әкесіне түсіндірді және әкесі оған сенімді әрекет етуге көмектесті. Кэти туған күнге барғанда досы оны есік алдында жылышыраймен, қуанышты қарсы алғанын және бірдеңе айту керек болса, қандай тақырыптарға сөйлесу мүмкін екенін елестетті.

Кэти таңертең уайымдап жүрді, дегенмен кешке туған күнге барды. Оның барлық тәжірибесі жүзеге асты! Кэти үйіне өзін-өзі жақсы сезініп, сенімдірек болып оралды. Ол өзінің қорқынышымен бетпе-бет кездесіп, қиындықтарды өзінің жайлы аумағынан тыс жерде жеңе алды! Ал сен мұндай жағдайда не істер едің?

## Дене тілінді (іс-қимылыңды) бақыла

Рөлдік ойын кезінде, өзіңнің іс-қимылыңа назар аудар. Іс-қимыл да, сенің айтатын сөздерің сынды өте маңызды. Өзіне сенімді емес адамға көбінесе тіке көз тастап қарау қиыншылық тудырады. Өзіңе сенімдірек іс-қимылдарды меңгеруің үшін мына нәрселерді істей аласың:

❑ Сөйлесіп тұрған адамыңның көзіне тік қарауды үйрен. Әрине, бұл адамға қадалып алу дегенді білдірмейді.

❑ Иығыңды бос ұста.

❑ Көңілді нәрсе туралы әңгімелескенде немесе достық пейілдегі әңгімелерде күлімде.

❑ Көп уайымдамауға тырыс.

Сен мұны істей аласың ба? Кейде бұған тәжірибе қажет. Міне, сол үшін рөлдік ойындар ойнау жаттығуға өте пайдалы.

## Өзіңмен-өзің оң сөйлесуді пайдалан!

Бұл өзіңді сенімді сезінгендей әрекет ететіндігіңе көз жеткізген кезде өзіңмен-өзің оң сөйлесуді пайдалану туралы еске салу. Рөлдік ойындарда қандай сөздерді қолдануға болатынын шешпес бұрын, өзіңді сергітетін сөздер айт. Өзіңе-өзің не айта аласың? Сенің сөздерің оң, әрі жағымды ма? Егер сен сенімді және өзіңді жақсы сезінгендей әрекет етсең, басқа адамдар мұны байқайды. Сен өзіңді ұнататындығыңды көрсетсең, басқалардың сен туралы көбірек білгісі келеді!

Сенімді әрекет етуге, жаттығу көмектеседі. Өзіңе сенімді болу үшін қолданылатын елестету, өз-өзіңмен оң сөйлесу, рөлдік ойын ойнау, сөздерді таңдау сияқты әдістерді, сонымен қатар өзіңе сенімді іс-қимыл жасау туралы үйрендің. Егер өзіңді сенімді сезінуге жаттықсаң, бұл саған көп көмектеседі. Егер сен өзіңе сенімді болып көрінсең, жағдайды оңайырақ басқара аласың және бұл шынымен де сенімділікті арттырады!

Енді, өзіңе сенімді бола отырып әрекет ету туралы және жаңа жағдайларды қалай елестете алатыныңды үйренгеніңнен соң, келесі тарауға өтіп, артық қиыншылықсыз жайлы аумағыңды бірте-бірте қалай ұлғайтуға болатынын үйренетін уақыт келді.



Өзіңе-өзің не айта аласың?  
Сенің сөздерің оң,  
әрі жағымды ма?



### Сенімділік күшейткіштері

- ✘ «Болмасаң да ұқсап бақ...» тәсілін қолдану арқылы мен сенімді қалпымды жаттықтырамын.
- ✘ Егер өзімді өз-өзіме ұнайтын адам сияқты ұстасам, басқалар да мені білгісі келеді.
- ✘ Сөздерім мен іс-қимылым сенімді көрінуі үшін өте маңызды.

## 7 ТАРАУ

# ЖАЙЛЫ АУМАҒЫҢДЫ КЕҢЕЙТ!

**Дұрыс тәуекелдерге бару, ол үшін үйреншікті болып алған жайлы аумағыңды қалдыру қорқынышты болуы мүмкін.** Бұдан не күтуді білмегендіктен, сен біраз алаңдауың да мүмкін. Заттар мен жағдайлар әртүрлі болады және жаңа нәрселерді көріп оған қарай сен де өзгересің. 2-тараудан қауіпсіз ойынның, яғни жайлы аумағыңнан ешқайда шықпауың, саған сенімділік арттыруға кедергі жасайтыны туралы үйренгенің есінде ме? Осы тарауда біз сенімен жайлы аумағыңды кеңейтудің жолдары мен өзіңді осы процесс барысында сенімді сезіну туралы сөйлесетін боламыз.

Сен мынадай нәрселер туралы білетін боласың:

- ❑ Батыл болу,
- ❑ Жолыңда кездесетін соққыларға дайын болу,
- ❑ Асықпай жүріп, анық қадам басуды,
- ❑ Көмек сұрау.

## **Батыл бол!**

Сен өзіңнің жайлы аумағыңның шеңберінен шығуға шешім қабылдаудың өзі өте үлкен қадам. Бұл үшін саған батылдық қажет болады. Егер сен, басқалар өз өмірлеріне өзгерістер ене бастағанда түк те қорықпайды, әрі сабырлы болады деп ойласаң, онда осы туралы тағы да бір рет ойланғаның жөн! Олар өз алаңдаушылықтары мен мазасыздықтарын көпшілік алдында көрсете бермеуі де мүмкін, сондықтан да, жолдарында кездесетін әр өзгеріс пен қиындықтан олар еш қиналусыз, 100% алаңдаушылықсыз өте шығады деу қателік сияқты. Бұл туралы сенің ата-анаң немесе қолдау көрсететін тобыңдағы басқа біреумен сөйлесу пайдалы болуы мүмкін. Олар да, бәлкім, өз өмірінде мұндай жағдайларды бастан кешірген шығар.

Қиындықты жеңуге бел буу және тәуекелге барудан бұрын, жайлы аумағыңнан тыс жерге қадам басатын уақыт келгенін өз-өзіңе түсіндіру үшін оң бағыттағы, жағымды ішкі диалог құр. Ол саған батылдық береді.

## **Алда кездесер қиындықтарға дайын бол!**

Тәуекелге бару соншалықты қорқынышты болса, оған барудың не қажеті бар деп өз-өзіңнен сұрауың мүмкін. Бұл жақсы сұрақ. Көптеген балалар тәуекелге бармайды, тіпті егер олар ақталған тәуекел болса да сүйтеді. Өйткені, олар өздерінің барлық әрекеттерінде сәтсіздікке ұшырайтындығына сенімді. Олар өз-өздерін табысқа жете алмаймын деп сендіреді. Ақыры неге әкеледі деп ойлайсың? Расында, керісінше, тәуекелге бармаушылық нағыз қиындықтарға әкеледі. Бұл рас!

Тәуекелге бармау, ештеңе істеуге тырыспау сені уақытша қауіпсіз сезіндіруі мүмкін. Ештеңеге тырыспасаң да, егер соны жасағанда ол қолымнан келер еді, деп өз-өзіңді алдауың да мүмкін. Бірақ, шын мәнінде, жаңа істерге кірісіп көрмеген соң, оның барлығы тек сөз болып қала береді. Жайлы аумағыңды кеңейтпеу, жаңа тәуекелдерге бармау сенің өз-өзіңе деген сенімділігіңді арттыратын нәрселер емес. Шын мәнінде, бұл сені қайғылы сезіндіруі мүмкін, себебі, басқа балалар жаңа нәрселерді істеуден ләззат алған кезде, сенің бұған қатысың болмай, шеттеп қаласың.

Егер сен өзіңе мүмкіндік бергің келсе, табысқа жету үшін қиындықтың есігін ашып көр. Сен бір нәрсеге тырысып көргеннен кейін, оны мақтан тұта аласың. Мақтаныш сезінгеннен кейін, өзіңді сенімді сезінесің. Тіпті, сен бірден табысқа жете алмасаң да, әрекет ету керек.

Жаңа нәрселерді көріп, мүмкіндіктерді байқап көрген кезде, жайлы аумағыңды кеңейте отырып, кейде сен қателіктерге ұрынуың мүмкін. Бұл қалыпты жағдай! Тәуекелдерді қабылдаған кезде, есіңде болсын:

✘ Егер өз-өзіңді мінсіз болуым керек деп ойлап алсаң, кедергілерден өту қиынырақ тиеді.

✘ Егер өзіңді сенімсіз сезіне бастасаң, өзіңмен-өзің оң, әрі жағымды бағытта сөйлес. Өзіңе жаңа бір нәрсені істеп көру батылдықты талап ететінін және ол сенімділікке әкелуі мүмкін екенін айтуға болады.

Істің орайы ойдағыдай болмай жатса, қатты мазасызданудың қажеті жоқ. Бұл көңіл-күйдің бұзылуына және сенімділіктің төмендеуіне әкелуі мүмкін. Енді, алға жылжу және өзіңнің жайлы аумағыңды кеңейту үшін тәуекелге бару туралы кеңірек сөйлесейік.

### **Қобалжуыңды бас!**

Жайлы аумағыңнан шыққанда, сен аздап күйгелектенуің мүмкін. Бұл жағдайда келесі жаттығуларды орындауыңа болады:

- ✘ Баяу терең тыныс ал, содан кейін баяу шығар. Мұны үш рет қайтала.
- ✘ Артық энергиядан құтылу үшін жаттығу жаса.
- ✘ Тыныштандыратын әңгіме немесе суретті елестет.
- ✘ Оң ойларды ойла.
- ✘ Жиырма санынан кері сана.

**Өзіңе ыңғайлы жаттығулардың тізімін жаса.**

**Сені тыныштандыруға көмектесетін басқа жолдарды білесің бе?**





## Асықпай жүріп, анық бас!

Жайлы аумағынды кеңейтуге тырысқанда, біршама ыңғайсыздық сезінуің мүмкін. Жаңа нәрсеге кез келген адам бірден үйреніп кетпейді. Сондай-ақ, бұл біраз қуаныш та сыйлайды. Тезірек өз-өзіңе сенімді болу үшін, асығыс қадамдар жасағың келуі де мүмкін. Алайда, бұл дене шынықтыру сабағындағы жарыс емес екенін есіңе сақта!

Оның орнына, дәл саған қандай қарқын дұрыс екенін анықтау үшін уақыт бер. Кішкене қадамдар жасау және өз жылдамдылығыңмен жүру - бұл дұрыс нәрсе.

Кішкентай қадамдар тек сәбилерге ғана арналған іс емес! Егер сен бір кішкентай қадам жасасаң, кейінірек тағы бір, содан кейін тағы біреуін жасайсың, сонда сен шамадан тыс шаршамай, өз қарқынында тұрақты жетістіктерге қол жеткізесің.

Бұл баспалдаққа көтерілу сияқты. Егер сен барғын келетін жерге баспалдақ орнатсаң, онда бірінші сатыға көтеріліп, содан кейін тағы бір сатыға және тағы бір сатыға тырыссаң, сөйтіп ең жоғарғы баспалдаққа да шығасың. Ал егер биіктіктен қорқатын болсаң, онда біраз уақыттан кейін бірінші сатыға шыға аласың, сосын екіншісіне. Бірақ сен жайлы аумағынды кеңейту үшін бірінші қадамыңды жасадың! Кейінірек, екінші қадамыңды жасайсың. Бұған да үйренгеннен кейін келесі қадамға көшуге болады. Есінде болсын, егер сен кішкене қадамдармен жүрсең, баспалдақтың жоғарғы жағына шыға аласың. Әр қадамнан кейін өзіңді әрдайым мақтап қой!

## Көмек сұра

Осы кітаптың өн бойында, біз саған көмек сұраудың пайдалы екендігін айтып кеттік. Есінде ме? Тіпті үлкендер де үнемі көмек сұрайды.



Бұрын өз-өзіңе деген сенімділікті нығайтуға тырысқан кезінде, көңілсіз сезініп қайғыратын ба едің?

Қажет кезде көмекті қайдан аласың?



Саған дос бола алатын жақын адамың бар ма?



### **Кристинаның бала қадамдары**

Кішкентай қадамдар саған жайлы сезінуге мүмкіндік береді. Міне, мына тізімде саған көмектесетін кей нәрселер қарастырылған:

- ✘ Өзіңнің күшті жақтарыңның тізіміне қара және өзіңе керемет бала екеніңді ескерт.
- ✘ Өзіңе-өзің теріс, жағымсыз сөз сөйлеуден құтыл.
- ✘ Жайлы аумағыңды кеңейту үшін сенімен бірге жұмыс істейтін топ мүшелерін сайла.
- ✘ Келесі аптаның әр күні үш реттен күліп, ұнамды қасиеттерің мен мінездерің туралы өз-өзіңе айтып, есіңе салып жүр, соңында қандай нәтиже болатынын қара.
- ✘ Өзіне сенімді адам сияқты әрекет ет.
- ✘ Өзгелермен бәсекеде емес екеніңді есте ұста. Сен бар болғаны, өзіңді танып-білуге және жақсы көруге әрекеттеніп жүрсің.
- ✘ Өзіңнің шамаң келетін, әрі бас тартпайтындай мақсаттар қой. Олар қалай естіледі? Сіз үшін пайдалы болады ма?

### **Осы кеңестер туралы не ойлайсың? Олар саған көмектесе ала ма?**

Сенімді балалар да сөйтеді. Олар мұғалімнен қосымша көмек алу үшін мектепке ерте барады, немесе үй тапсырмасына қатысты көмек алу үшін досына қоңырау шалады, немесе тіпті жаңа әрекеті туралы және бар қорқынышы мен сәтсіздіктері туралы ата-аналарымен сөйлесіп оларға жылауы да мүмкін.

Көмек сұраудың көптеген жолдары есінде ме? Қажет кезде көмекті қайдан аласың?

**Достарыңмен жаңа нәрселер жаса.** Егер оларды қолдайтын басқа адамның бар екенін білсе, көптеген балаларға жаңа нәрселерді істеп көру немесе өздерінің ерекше қасиеттерін көрсету оңай болады. Сенің жақсы досың бар ма? Ханна өзінің ең жақсы құрбысы да қатысқысы келетінін білгенде, оған да мектеп спектакліне қатысу оңайырақ болғанын айтты.

## Тараның хикаясы

**Т**ара 9-ға толғанда қауымдастық орталығындағы өнер сабақтарына қатысқысы келді. Ол өз-өзіне былай деді: «Мен онда ешкімді білмеймін, әрі танымаймын, сондықтан ол жерге жалғыз баруға қорықтым. Бұл қиындықты жеңу үшін, біз анам екеуміз, кішкентай балаларға арналған саты жасап алдық».

Алдымен Тара мен анасы жай ғана ол жерге барып, айналасына қарап, бой үйретті. Тара орталықтың сыртында өзін ыңғайлы сезінді. Келесі қадамда - ол анасымен сабақ өткізілетін жерге кірді. Олар сабақ туралы құжаттар алып, ғимаратты аралады. Бұдан кейін олар сыныптағы мұғалімнен Тара сабақта болған кезде анасының да сол ғимаратта отыра алатындығына рұқсат алды. Тара екі сабақ оқыды, ал анасы келесі бөлмеде кітап оқып оны күтіп отырды. Бұдан кейін Тара сыныптағы бірнеше баламен танысты, мұғалімі оған ұнады. Енді анасы оны көлікте күтіп отыратын болды. Сабақтың соңғы күні (7 апта өткен соң), анасы Тараны сабақта қалдырып, біткеннен соң үйіне алып кететін болды. «Мен мұны жасадым! Менің қолымнан келді! Қазір мен өзімді сенімді сезінемін! Мен қатты қобалжыдым, бірақ қолымнан келді! Қазір мен өнер сабағын жақсы көремін!».

Тара асықпай, ақырын басып, алға қарай жылжыды. Осының арқасында Тара сенімділікке ие болды. Бір немесе екі қадамнан кейін, сен Тараның орнында болғаныңда өзіңді қалай сезінер едің? Ал, 7 аптадан кейін Тараның орнына сабаққа барсаң, өзіңді қалай сезінер едің?

Алға қадамдар жасай отырып, шыдамсыз болмауға тырыс. Қазіргі кішкентай қадамдарың, болашақ қадамдарды жасауға сенімділік береді!

Кейде сен және досың екеуің жаңа нәрсе істегілерің келетінін байқайсыңдар. Бірақ, бір-біріңе көмектесудің жолын білмей жатасыңдар. Мұнда тұрған ештеңе жоқ. Сендер бірге үйрене аласыңдар. Көптеген достар қандай да бір жаңа дүниені бірігіп жасап көргенді ұнатады. Ондай кездерде жауапкершілікті де, қуаныш пен ренішті де бірге бөлісесіңдер, әрі бір-біріңе керек кезінде қол ұшын да созасыңдар.

**Өзіңе ең жақын жақтаушыларыңмен сөйлес.** Егер сен ішінде қорқыныш сақтап жүрген болсаң, қолдау көрсету тобындағы біреумен сөйлесіп көр. Есінде болсын, егер сен бұл адамдарды жақтаушылардың тізіміне енгізсең, олар саған қолдау көрсететініне және олармен сөйлескен кезде сені ыңғайсыз сезінуге мәжбүр етпейтініне сенімді бол. Олар сенің әлсіздіктеріңді, қиындықтарың мен мәселелеріңді қабылдайды, содан кейін саған жол көрсетеді.

**Өзіңді қорғай біл.** Иә, бұл да көмек алудың бір бөлігі. Егер саған қолдау көрсетіп жатқан адамдардың бірі сені тым жылдам өзгеруге мәжбүрлеп жатса, өзіңді қорға және бұл саған ыңғайсыздық туғызып жатқанын айт. Сен оны асықпай, анық қадам жасауға үйретуіңе болады. Сонымен бірге, кішкентай қадамдар жасау тәсілі қиындықтарды еңсеруге ыңғайлы екенін, ал сенің олардан сол жолда не күтетініңді де түсіндір.

Сен жаңа нәрсені жасап көрген кезде, асықпай жүріп, анық қадам баса аласың. Есінде болсын, кішкентай қадамдар тек кішкентай балалар үшін ғана емес. Егер сен өзің еңсере алатын, өз күшіңе лайықты қиындықтарды аздап-аздап жеңсең, саған өз-өзіңе сенімді болу да оңайырақ болады. Сондықтан сен өзіңе қолайлы, кішкентай анық қадамдардан баста, алға жылжы. Сәл мазасыздану мен алаңдау мұндай жағдайларда қалыпты нәрсе, ал егер, тым мазасызданып кетсең, демек, сен асығып, тым үлкен қадамдар жасап жатырсың деген сөз.



### Сенімділік күшейткіштері

- ✘ Шағын қадамдар жасау жақсы екенін есімде сақтаймын!
- ✘ Бірінші немесе үшінші рет ұмтылғанда да, әрекеттерім нәтижелі болмай жатса, өзіме үзіліс беремін.
- ✘ Күйгелектену, қобалжу, мазасыздану немесе алаңдау қалыпты нәрсе.
- ✘ Мені бағыттау және жайлы аймағымды кеңейтуге көмек алу үшін жақтаушыларыма жүгіне аламын.

## 8 ТАРАУ

# Өзіңе ең жақын дос бол!

**Өзіңе ең жақын дос болу-өзіңе қамқорлық жасау дегенді білдіреді!** Бұл жай ғана өзіңді жақсы көру емес, сондай-ақ, өзіңе қамқорлық жасап, уақыт жұмсау.

Осы тарауда сен өзіңе көңіл бөлуге, алғыс айтуға және қамқорлық жасаудың тәсілдеріне назар аударуға мүмкіндік аласың. Біз, сенімен келесі берілген нәрселерді қалай жасай алатының туралы сөйлесеміз:

- ❑ Өзіңе алғыс айту және марапаттау,
- ❑ Өзіңе көңіл бөлу,
- ❑ Өз артықшылықтарыңды жетілдіру,
- ❑ Іштей және сырттай сау болу үшін жұмыс істеу,
- ❑ Өзгелерге көмектесу.

## Өзіңе алғыс айт және өзіңді марапаттап қой!

Сен ойыншықтар немесе бейне ойын алу мен өзіңді марапаттау бірдей деп ойлайсың. Бірақ ақшаға немесе ата-анаңа қатыссыз, шынымен де үлкен сый-сияпаттар болады. Сен өзіңді өз бетіңше марапаттай аласың. Сен мыналарды істей аласың:

- ❑ Өзіңе қошемет жаса.
- ❑ Өз иығыңды қағып, өзіңе «мықтысың!» деп айт.
- ❑ Мақсаттарыңның тізімін жаса және орындалғандарын көрнекті етіп белгілеп қой.
- ❑ «Өзіңмен-өзің болу» туралы ойлаған кезде күлімде.
- ❑ Өзің мақтан тұтатын нәрсені туралы жақын адамыңа айтып бер.

Өзің білетіндей, сенімділікті нығайту күрделі болуы мүмкін, әсіресе сен өзіңді олай сезінбеген кезде. Өзіңе алғыс айту арқылы сенімділігіңді күшейту жұмысын қазірден бастап кетсең болады.

## Өзіңе уақыт пен көңіл бөліп үйрен!

Сен әрқашан өзіңмен біргесің - бұл саған анық нәрседей көрінеді. Басқа жерге бару үшін сен өзіңді тастап кете алмайсың. Өзіңмен уақытты қалай өткізу керек екендігі туралы не білу керек? Шын мәнінде, көптеген балалар мектепішілік, мектептен тыс сабақтармен және отбасылық іс-шаралармен көп шұғылданады және олар үшін өзімен-өзі жалғыз қалуға мүмкіндік бар уақыт - бұл тек ұйқының алдында ғана. Бірақ бұл уақыт кеш, әрі сенің шаршаған кезің.

«Өзіме арналған уақытты» жоспарлау қызықты болуы мүмкін. Сен «өзіме арналған уақыт» туралы естідің бе? Осы уақытта не істейтінің туралы қандай да бір ойың бар ма?

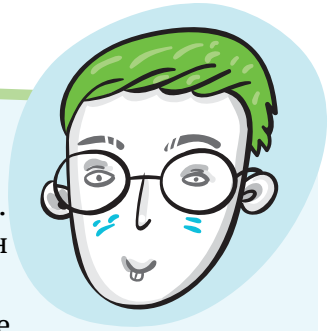


Сен өз-өзіңді марапаттап көрдің бе?  
Сен не істедің?  
Қазір не істейсің?



Сен «Өзіме арналған уақыт» туралы естідің бе?

Сен «Өзіңе арналған уақытта» не істей аласың?



### **Томның өз-өзіңе алғыс айту туралы кеңестері**

Өзіңе алғыс айтудың көптеген жолдары бар. Бұл жерде Томның пікірінше, жақсы көмектесетін бірнеше кеңестер берілген!

- ✘ Жалғыз болу үшін өзіңе біраз уақыт бөл. Не істейтініңді жоспарла.
- ✘ Өзің туралы көңілді ән жаз немесе би биле. Сен оны басқалармен бөлісуге тиісті емессің, немесе егер мұны қаласаң бөлісуіңе де болады. Жай ғана оны істегеннен ләззат алуға тырыс.
- ✘ Өзгелерге көмектескен кезінде өзіңді жақсы сезін. Жануарларға көмек ұйымына ерікті болып, ақша жинауың немесе басқа балаларға көмек беру мақсатындағы қайырымдылық іс-шараларында ескі киімдеріңді сыйға тартуыңа болады.

Өзіңе арналған уақыт - жалғыздықтан ләззат алу жолдарын табу дегенді білдіреді. Егер сенімен бірге уақыт өткізетін досың болса, сендердің ортақ ұнататын нәрселерің бар шығар. Ал дос болмаған кезде не болады? Кейбір балалар сурет салуды ұнатады, ал кейбірі музыка тыңдау немесе бейсбол карталарын жинауды. Сен өз уақытыңды қалай өткізесің?

Сен «өзіңе арналған уақытыңда» немен айналысар едің? Өзіңмен бірге болудан рахат алу үшін тағы не жасауға болатыны туралы ойлан. Өзіңе-өзің ең жақсы дос бола алатыныңды ұмытпа және жалғыз қалғанда уақытыңды жақсы өткізуге тырыс.

### **Өзіңнің мықты қасиеттеріңді жетілдір!**

Сенімділік адамға көбінесе бір нәрсені орындау немесе оны жеңу арқылы келеді деген ұғым шындық болса да, кейде тоқтап, өзіңде бар ерекше қасиеттерді мақтан тұту маңызды. Саған оңай болған нәрсе, басқаларға оңай болмауы мүмкін.

Сен өзіңнің ерекше қасиеттеріңе сүйеніп, өзіңді одан әрі жетілдіре аласың, әрі бұл мақтануға тұрарлық! Егер саған оңай түсетін қандай да бір



іс болса, соны ары қарай дамытуға күш сал. Бір жағынан бұл өзіңе деген сенімді нығайтады, екіншіден, шеберлігіңді жетілдіре түседі.

Егер сен өзіңнің қандай да бір салада дарынды екеніңді байқасаң, өзгелердің ойларына қарамастан, бәрібір өзіңді осы салада сенімді, әрі күшті сезінетін боласың.

Дениз тігуді жақсы білетін. Ол кішкене кезінде-ақ, әжесінің қалай тігетінін қарап отырып үйреніп алған еді. Ол өзінің «өзіме арналған уақытын» күшіктері мен мысықтарына арналған киімдер мен заттар тігумен өткізеді. Бірақ ол өзінің осы қасиетіне аса мән бере бермейтін. Бірде, ол әжесінен белдемше тігуді үйретуін сұрады. Өзінің жаңа дүние үйренетініне қуанды, әрі мақтан тұтты. Үйренгенінен өзі ләззәт алды, әрі өзінің тігу қасиетін жетілдіріп жатқанынан өзін сенімді сезінді. Қазір ол өзгелерге де киім тігуді үйретіп жүр!

Ал сен өзің туралы не айтар едің? Сен өзіңнің күшті салаларыңды тапқаннан соң, неге оларға сүйенбеске? Әлемдегі ең жақсы шебер болу міндет емес екенін ұмытпа, тек өзіңмен-өзің болуға тырыс.

## **Іштей және сырттай сау болу үшін жұмыс істе!**

Өзіңе қамқорлық жасау деген сөз өзіңе оң көзқараста болу және қолдау білдіру. Сондай-ақ, сенің денеңе де күтім жасауыңды білдіреді. Кейде балалар өзіне деген қамқорлықтың осы бөлігін ұмытады. Ал сен ше?

Өзіңе қамқорлық жасап жатқаныңды тексерудің бірнеше жолы бар:

- ❑ Сен үнемі дұрыс тамақтанасың ба?
- ❑ Сен күн сайын жеткілікті жаттығулар жасайсың ба?
- ❑ Сен күлімсірейсің бе?
- ❑ Ашық ауада жеткілікті уақыт өткізесің бе?
- ❑ Сен денеңе тазалық сақтау арқылы қамқорлық жасайсың ба?

Сенің күшті қасиеттерің туралы тізімің қандай?

Өзің күшті саланы тапсаң, неге оған арқа сүйемеске?

Бұл тізімге тағы не қоса аласың? Өзіңе қамқорлықпен қарап жатқаныңды қалай көрсете аласың?

## Өзгелерге көмектес!

Өзгелерге көмектесу арқылы сен өзіңе деген сеніміңді нығайта алатыныңды білетін бе едің? Қызық естіледі, бірақ бұл рас. Біреудің өмірін өзгерткеніңді біле отырып, сен өзіңді жақсы сезінуге көмектесе аласың және бұл саған, басқалардан көмек алудың жақсы екендігін еске салады.

Басқа адамға көмектесу өзіңді пайдалы әрі құнды сезінудің ең оңай (және жақсы) тәсілдерінің бірі болуы мүмкін. Сен басқа біреуге өзін сенімді сезінуге, жалғыздықтан қорғауға, қорқыныштан сақтауға немесе одан да көп қамқорлық жасау арқылы көмектесе аласың. Керемет емес пе?!

Өзгелерге назар аудару альтруистік мақсатта ғана пайдалы. Альтруизм дегеніміз - сен басқа адамдарға мұны дұрыс деп ойлағандықтан көмектесесің дегенді білдіреді, яғни жасаған жақсылығың үшін одан кейін белгілі бір кешке шақырту алу немесе жақсылықтың орнына бірдеңе алу үшін емес. Әлемге қамқорлық жасайтын және басқаларға көмектесетін балалар қажет. Сен солардың бірісің бе?

Егер бұл сен болсаң, онда бұл қасиетіңді де өзіңнің күшті жақтарыңның тізіміне енгізіп қой, әрі оған сүйен. Мұндай ерекше қасиеттің бар болғаны үшін өзіңді сенімді сезінуге лайықтысың.

Өзгелерге көмектесу арқылы сен өзіңе деген сеніміңді нығайта алатыныңды білетін бе едің?



**Ж**асампаз бол және альтруистік іс-әрекеттер тізімін жаса. Қамқорлығыңды сезінген адамдардың бақытты болғанын көру, сезіну жағымды. Сонымен қатар, өзгелерге көмек көрсету, баланың сенімділігін нығайтады. Өзгелерге көмектесуіңе және қамқор адам болуыңа, сол арқылы өз-өзіңе деген сенімділігіңді арттыруыңа, сезінуіңе мүмкіндік бар ма?

Өзіңе алғыс айту мен бағалау үшін уақыт табу өте маңызды. Өзіңнің жайлы аумағыңды кеңейткеніңді немесе өз-өзіңмен оң сөйлесуді пайдаланғаныңды сезінгенде өзіңе алғыс айта аласың. Сен «өзіңе арналған уақытыңды» қолдану арқылы, тіпті айналанда ешкім



### **Элидің өзгелерге көмек көрсету жөніндегі идеялары**

Әлемді немесе қалыпты жағдайларды өзгерту үшін балалардың не істей алатынын білгің келетін болар. Мұнда Элидің бірнеше идеялары бар:

- ❑ Көршінің итін серуендетіп қайт, қызықты болады.
- ❑ Қарындасыңа өз iPod-ыңнан ән тыңдауға беріп оған тосын сый жаса.
- ❑ Ата-анаң жасаған нәрселеріне ризашылық білдіру үшін алғыс хат жазып қалдыр.
- ❑ Ешкім саған ескертіп айтпастан бұрын үй шаруасына көмектес.
- ❑ Сабақтағы жауабы үшін сыныптасыңа қошемет сөз айт.
- ❑ Түскі аста жалғыз қалған баламен бірге отыр.

болмаса да, рахаттануға болатыны туралы оқыдың. Сонымен қатар, өз ерекше қабілеттеріңе сүйенудің, денсаулық сақтау мен басқаларға көмек көрсетудің маңыздылығын да қарастырдық. Келесі тарауда сен мектепте өзіңе деген сенімділікті қалай нығайту керектігі туралы оқисың.

### **➔ Сенімділік күшейткіштері**

- ❑ Мен «өзіме арналған уақыттан» ләззат ала аламын.
- ❑ Өзгелерге көмектесу - бұл менің ерекше қасиетім!
- ❑ Мен денсаулығымға іштен және сырттан қамқорлық жасаймын.



## 9 ТАРАУ

# Өзің оқитын мектебіңмен жақсы қарым-қатынаста бол!

**Мектепте өздерін сенімсіз сезінетін балалар көп. Сен солардың қатарыңдасың ба?**

Мектепте өз-өзіңді сенімді сезіну үшін ондағы ең жақсы бала болу міндет емес, ең бастысы жақсы бала болу үшін, бар күшіңді салып еңбек еткенінде. Сонымен, мектепте өзіңді қалай жақсы ұстауға болады? Сенімділігіңді нығайтуға және қолыңнан келгеннің бәрін жасау үшін мыналарды істей аласың:

- ✘ Прокрастинацияны тоқтат!
- ✘ Тәртіпті бол!
- ✘ Сабаққа қатыс!
- ✘ Қажет болған кездерде көмек сұра!
- ✘ Мінсіз болуға тырыспа!
- ✘ Өзіңді шағын жетістіктеріңмен құттықта!

## Прокрастинацияды тоқтат!

Прокрастинация - үлкен сынақ тапсырғанда немесе қандай да бір ғылыми жоба жасағанда соңғы сәтке дейін дайындалмай жүріп алу.

Балалар неге соңғы сәтке дейін дайындалмай жүріп алады? Маңызды себебі, оқу немесе жаттығу немесе істеу барысында қиналатыны себепті ысырып қою. Оқу тым көп болған жағдайда бұл сені алаңдатуы мүмкін. Ал оқуды ысырып қойсаң, қысым да азайғандай көрінеді. Қысымнан уақытша құтылғаннан оқуды жеңілдете алмайсың. Сен тіпті «Мазасызданудың не қажеті бар? Мен бәрібір сәтсіздікке ұшыраймын» деп ойлауың мүмкін. Егер осылай ойласаң, сен тіпті жұмысты бастамастан бұрын, қиындықтан алдын-ала жеңілдің деген сөз.

Мұнда прокрастинацияны қалай тоқтатуға болатыны туралы бірнеше кеңестер берілген:

- ❑ Ересек адамнан, мұғалім немесе ата-анадан көмек сұра.
- ❑ Бірден көп нәрсе істеп стресс алудың орнына, аз уақытта аз-аздап жұмыс істеуді үйрен.
- ❑ Жұмыстарды бірте-бірте орындау саған алға қарай қадам басуға көмектесетінін және бұдан өзіңді жақсы сезінетініңді ұмытпа.
- ❑ Ерте дайындала бастасаң, бір түнде бәрін аяқтаудың қажеті жоқ екенін есінде ұста.

Сен де соңғы сәтке дейін жұмысты ысырып тастап жүріп аласың ба, яғни прокрастинациямен айналысасың ба? Егер осылай болса, мұны азайтудың немесе тез арада мүлдем тоқтатудың қандай жолдары бар деп ойлайсың?

## Тәртіпті бол!

Уақытыңды жоспарлаудың мектепте сенімді жүруіңмен үлкен байланысы бар. Бұл сенің барлық тапсырмаларыңды бақылауда ұстауға көмектеседі. Егер сен оқуыңды ұйымдастырып, оны ертерек бастасаң, саған қиын дүниелерді де күнделікті аз-аздап үйрену арқылы түсіну оңайға соғады.

Тәртіпті болуға арналған кейбір кеңестер:

✘ Саған қалай да бір нәрсені істеу үшін қанша сағат қажет екенін анықта. Содан кейін әр күні қанша уақыт жұмыс істегің келетінін анықта. Егер саған сабаққа эссе жазу үшін бір сағат қажет болса, оны орындауға алты күн қалса, онда сен күніне он минут жұмыс істеп оны уақытыңда орындай аласың. Жаман емес, дұрыс па?

✘ Күнтізбені алып оған сынақтардың және жобалардың аяқталатын күнін жаз, сонда саған барлық нәрсені бақылап отырудың қажеттілігі азаяды.

✘ Күнделікті немесе апта сайын не істейтініңді көрсететін ұзақ мерзімді тапсырмаларға арналған кестелер жаса.

Сен үшін қолайлы әдістерді тапқаннан кейін, сен өзінді ұйымдастырып, мектепте берілген тапсырмаларды аяқтай алатыныңа сенімді бола аласың.



Сен қалай тәртіпті болуды білесің бе?

### Сабаққа белсенді қатыс!

Сен тек өзіңе сенімді болған кезде ғана сабаққа қатыса алам деп ойлауың мүмкін. Бірақ бұл дұрыс емес. Сабаққа қатысу (өзіңе сенімді болмасаң да) өзіңе деген сенімділігіңді нығайта алады. Сыныпта сөйлеген кезде сен сұрақтар қоясың және ол сұрақтарға жауап аласың. Сондай-ақ, сөйлесу, сыныпта өз ойыңмен бөлісуге мүмкіндік береді және кейде сынып болып талқылау кезінде жаңа ойлармен танысасың. Басқа балалар тіпті саған қарап, сенімділікке үйренгісі келіп кететін болады!

Мұнда сыныпта сөйлеуге дайын болғанша істеп көруге болатын бірнеше кеңестер берілген:

✘ Сабаққа дейін немесе сабақтан кейін мұғаліміңе сұрақтарыңды қой немесе ойларыңмен бөліс.

✘ Егер саған да, мұғаліміңе де ыңғайлы болса, «e-mail» арқылы сұрақтарыңды жібер.

✘ Сабақ туралы сұрақтарың болса, досыңнан сұрауға болады. Егер ол оңай сұрақ болса, сен мұны кездейсоқ түрде оқу залыңда немесе дәлізде сұрай аласың.



Саған сыныптың алдында сөйлеген ыңғайсыз ба? Не істеу керек, не айту керек екенін білмей, тыныш отырасың ба?



### **Джектің жобасына арнап құрған кестесі**

Міне, Джектің гравитация бойынша ғылыми жобасын аяқтау кестесі:

- СЕНБІ:** Жобаның қалай болатынын суреттеп, әр түрлі бөліктерді тізімдеу керек.
- ЖЕКСЕНБІ:** Кітабымдағы гравитацияға арналған бөлімді оқу.
- ДҮЙСЕНБІ:** Интернетте және кітапханада гравитацияны зерттеу.
- СЕЙСЕНБІ:** Мақала үшін құрылым жасау.
- СӘРСЕНБІ:** Мақаланың гипотезасы бөлімін жазу және ғылыми тәжірибе үшін мәліметтерді табу.
- БЕЙСЕНБІ:** Ғылыми тәжірибе жүргізу.
- СЕНБІ:** Мақаланың нәтижелер бөлімін жазу.
- ЖЕКСЕНБІ:** Қорытынды мақаланың жобасын жазу.
- ДҮЙСЕНБІ:** Мақаланың жобасын мұғалімге көрсетіп, жобаға қандай да бір нәрсе қосу керек пе екенін сұрау.
- СЕЙСЕНБІ:** Жобаға түзетулер енгізіп, мақаланы аяқтау.
- СӘРСЕНБІ:** Мақаланы тапсыру.

Сұрақтар қою және сабаққа қатысу өзіңді сенімді сезінуіңе көмектеседі, әрі сөйлеуге машықтандырады. Осылай етіп көр. Өзіңді жайлы сезінсең, сенімділігің де өседі!

### **Қажет болған кездерде көмек сұра!**

Қажет болған кезде қолдау алу үшін, басқаларға жүгінуге болатындығын білу саған өзіңді сенімді сезінуіңе көмектеседі. Саған математикадан өткен жаңа концепция бойынша үй тапсырмасын жасауға немесе испан тілінен сынаққа дайындалуға тырысу керек, бірақ егер қиын тиіп жатса, көмек сұра.

Көмек сұрау үшін кейбір кеңестер:



- ✘ Егер әлі де түсінбей жатсаң, онда білгің келетін нәрсені сұра.
- ✘ Сен қазірдің өзінде көп нәрсені білесің! Жақсы білетін сабақтарың туралы ойлан.
- ✘ Көмек сұрау әлсіздіктің белгісі емес екенін ұмытпа.

## Мінсіз болуға тырыспа!

Ешкім де мінсіз емес – бұл шындық. Бұл туралы осы кітапта айтқанымыз есіңде ме? Сен әрдайым жеңіске жететін бейсбол ойыншысын кездестірдің бе? Екіталай!

Төменде мінсіздікке мұқтаждықты жоюға көмектесетін бірнеше тәсілдер бар:

- ✘ Қателіктеріңнен сабақ ал. Сен қателесуді ұнатуға тиісті емессің, бірақ ең жақсы сабақ бір нәрсе істеуге тырысқаннан, қателесуден және оны түзету әдісін үйренуден келетінін есте сақтау керек.
- ✘ Бұрын жасағаннан гөрі жақсы жұмыс жаса, бірақ ең жақсы немесе мінсіз болуға ұмтылма! Бұл қызықты болуы мүмкін.



### Мектепке қатысты қызық әңгіме!

Сыныпта сөйлегеніңде өзіңе сенімді болуың үшін өзінді сергітетін сөздер айт. Мына сөздер Эмидің өз-өзіне айтатын сөздерінен алынған мысалдар:

- ✘ Мен сөйлегеннен өлмеймін. Мүмкін, ол маған ұнап қалатын шығар.
- ✘ Сұраққа дұрыс жауап бермесем де, бұған тырысқанымды білетін боламын. Және мұны сынап көруге батылым болғаным үшін өзімді сенімді сезінемін.
- ✘ Егер сұрақтарымды қоймасам, олар ешқашан сұралмауы мүмкін, содан кейін олардың жауабын да біле алмаймын.
- ✘ Балалар сыныпта айтқан нәрсеме күліп, тіпті әртүрлі нәрселерді айтса да, мен күлімсірей аламын, тіпті күлуге тырысамын.

Сыныпта сөйлегің келген кезде, өзінді сергітетін сөздер ойлап таба аласың ба?

Әрдайым мінсіз болуға тырысу, сені сенімсіз сезіндіріп, көңіліңді қалдыруы мүмкін. Мінсіз болмасаң да, өзіңе сенімді бола алу және жетістіктеріңді мақтан ету үшін өзіңе не айта алатындығыңды ойлап көр.

### Өзіңді қошеметтеп қой!

Әрбір шағын жеңіс мақтануға тұратын нәрсе. Өз-өзіңді қошеметтеу сенімділігіңді нығайтуға көмектеседі!

Сен өзіңді былай қошеметтей аласың:

- ✘ Аяқталған әрбір үй тапсырмасының қасына үлкен белгі қой.
- ✘ Жұмысты бастау - бұл үлкен қадам екенін есіңде сақта, сондықтан жұмысты бастағаның үшін де өзіңді қошеметтеп қой.

Өзгелерді жақсы жұмыс істеуге ынталандырып, жақсы нәтиже көрсеткенде қошеметтейсің бе? Өзіңе де дәл солай істеуді ұмытпа. Өзіңді қошеметтеудің қандай жолдары бар екені туралы ойлай аласың ба?

**П**рокрастинация жасау, яғни жұмысты соңғы сәтке дейін ысырып қою және мінсіз болуға тырысудың соңы өкінішке алып келуі мүмкін. Бұл жаман жаңалық. Ал жақсы жаңалық, енді сен тәртіпке үйренудің, сабаққа қатысып, көмек сұраудың жақсы екенін білдің және өзіңнің күшті жақтарыңа назар аударуды үйрендің. Енді сен өзіңді мектепте сенімдірек сезіне аларсың! Өз-өзіңе сенімдірек бола бастасаң, демек өзгелермен қарым-қатынаста сенімді болуды үйрететін келесі бөлімге өтуге дайынсың.

Бір нәрсені үйрену үшін күрескеніңде не істейсің?

Мінсіз болғың келе ме? Барлық сабақтарыңнан тек қана 5 бағасын алғың келе ме?

Егер мінсіз болсам, өзіме сенімді боламын деп ойлайсың ба?



Өзінді  
қошеметтеудің  
қандай жолдары  
бар екендігі туралы  
ойлап көрдің бе?



### Сенімділік күшейткіштері

- ✘ Мінсіздікке талпыну өкінішке ұрындыруы мүмкін. Ал бар ынтаммен тырысу, сенімділігімді арттырады!
- ✘ Жаңа дағдыларды үйрену үшін көмек сұрай аламын.
- ✘ Әрбір кішкентай қадам алға жылжытып, тапсырманы түсінуімді арттырып, мектептегі өз-өзіме сенімділігімді нығайтады.

Үшінші бөлім



Мұның барлығы

сен және де өзге

адамдар туралы

## 10 ТАРАУ

# Өзіңді қорғай біл!

Алдымен, өзіңе қорған болу туралы ой сені біраз қорқытуы мүмкін, себебі, сезімдеріңді, сенімдеріңді және қажеттіліктеріңді айту біраз батылдықты қажет етеді. Алайда, өзіңді қорғай білу сені сенімдірек ете түсетін тағы бір жол.

Өзіңе қалай қорған бола аласың? Оның көптеген жолдары бар. Төмендегі осы тарауда не туралы әңгімелесетініміз берілген. Осында айтылған икемділіктерді үйрене отырып, біз өзімізге сенімділігімізді нығайта түсеміз:

- ✘ Достарыңның алдында өз ойыңды қорғай біл
- ✘ Ата-анаңның алдында өз ойыңды айта біл
- ✘ Өзгелердің алдында өз ойыңды айта біл



### **Өз-өзіңе қорған болудың негіздері**

Төменде Элизе пайдаланатын кейбір кеңестер бар:

- ❑ Агрессивті немесе қатал естілмеуің үшін абай бол. Сөйлеміңді «сен» деген сөзбен бастасаң, агрессивті болып көрінуің мүмкін. Мысалы: «Сен менің ұйқы уақытымды өзгертуге міндеттісің» немесе «Сен әділетсізсің» дегендей.
- ❑ Сөйлемді «Мен» деген сөзбен баста. «Мен былай сезінемін ...» деп айт.
- ❑ Құрмет көрсет, ешқандай атау немесе кемсіту сөздерін қолданба! Саған уақыт бөлгені үшін тыңдаушыға алғыс айт.
- ❑ Іс-қимылыңмен салмақты, бірақ тыңдаушыңа қарама-қайшы емес екенінді көрсет. Егер қатты мазасыздықтан күлкіңді тоқтата алмасаң, оны тыңдаушыңа түсіндір. Сондай-ақ, қолдарыңды айқастырмауға тырыс.
- ❑ Басқа адамға сенің айтып жатқаныңды дұрыс түсінуі үшін саған сұрақ қоюды ұсын.

### **Достарыңның алдында өз ойларыңды айта біл!**

Көптеген балалар өз достарына қарсы келуді жақсы көрмейді, бірақ кейде олар өздерінің пікірлерін айтып, достарына өздерін қалай сезінетіндерін білдіреді. Досыңа бір нәрсе айтқың келіп, бірақ оның реакциясынан қорыққан жағдайлар сенде болды ма?

Сонымен, қай уақытта өзіңнің пікіріңді, ойыңды айтып, басқаларға не сезініп, не ойлағаныңды білдіртуің керек? Егер сен істегің келмеген нәрсені істеу үшін досыңның тарапынан қысым сезінсең, онда өзіңді қорғап, пікіріңді айтуыңа болады. Досың саған басқа досыңмен сөйлесуді доғар деп қысым жасап тұр ма? Сынақ жауаптарын көшіртуді сұрап тұр ма? Сен не айта аласың? Достықты сақтай отырып, өзіңді қалай жайлы сезіне аласың?



## **Достарыңның алдында өз пікіріңді білдіріп, ойыңды айта біл!**

Джиммидің достарына айтқан сөздері:

✘ Саған бейсбол ұнайтыны керемет нәрсе. Бірақ бұл маған ұнамайды. Бірге басқа нәрсе істеуге қалай қарайсың?

✘ Мен Стефанимен ерекше дос емеспін, бірақ ол жақсы қыз. Сен оны ренжіткен кезінде өзімді біршама ыңғайсыз сезінемін. Оған тиіспеуге қалай қарайсың?

✘ Менің ойымша, бұл күлкілі, бірақ саған сынақ қағазымды көшіруге бергім келмейді. Бұлай ету, меніңше, дұрыс емес. Одан да, бірге сабақ оқып, үйренуге қалай қарайсың?

✘ Сен шынымен жақсы доссың, бірақ біз барлық нәрседе келісуге міндетті емеспіз, дұрыс па?

✘ Сенің ойың сен үшін дұрыс емес деп айта алмаймын, бірақ ол мен үшін қолайлы емес.

Сенің бұған қосатын басқа ойларың бар ма?

## **Ата-анаңа өз ойларыңды айта біл!**

Ата-аналар ой оқи алатын көріпкелдер емес. Егер сенде сұрақтар туындаса немесе алаңдаушылық болса, онда олар әрдайым бұл туралы білуі мүмкін емес. Өзіңді қорғау және ата-анаға ақыл-ойыңдағы нәрселер туралы айтып беру қиын, бірақ көбінесе бұл, әрине, айтуға тұрарлық.

Ата-аналарыңа келетін болсақ, өзіңді дайын сезінуің үшін мына нәрселерді істеуіңе болады:

✘ Олармен отбасы кездесуі уақытын ұйымдастыр, сонда олардың сені тыңдауға арнайы уақыты болады.

✘ Айтатын ойларыңды жоспарла.

✘ Әңгімелесуді бастағанға дейін бірнеше терең тыныс алу арқылы тыныштал.

✘ Сен өзіңнің сезіміңді талқылағанда оны құрметтеуді ұмытпа.



### Ата-анаң алдында өз ойыңды айта білу

Бұл Тинаның ата-анасына айтқан сөздері:

✘ Анам, мен ештеңе түсінбей тұрмын. Сен адамдарға жарыстарға қатысатынымды ешқашан айтпайсың. Менің коньки тебуімнен ұяласың ба?

✘ Әке, білемін, сен мектепте жақсы оқығанымды қалайсың. Бірақ менің сәл кешірек ұйықтайтыным, мектептегі үлгеріміме әсер етпейтінін дәлелдеуге мүмкіндік бермейсің. Біз бұл туралы сөйлесе аламыз ба?

Егер сен Тина сияқты айтатын сөздеріңді жоспарласаң, ата-анаңа өз ойларың мен пікірлеріңді айту үшін дайын боласың.

✘ Ашық және тыныш сөйлеуге тырыс

✘ Нақты бол. Олар сенің не ойлайтыныңды нақты білсін.

✘ «Сен ең жаман әкесің. Сен мені сүймейсің» деп айыптама.

✘ Ата-анаңа жауап беру үшін немесе басқа кездесуді жоспарлау үшін уақыт бер, сонда олардың сен айтқан нәрселерің туралы ойлануға уақыты болады.

Егер сен бұл пікірталасқа қатыса алатыныңа сенімді болмасаң, өзіңнің қарындасыңмен немесе басқа сенімді ересектермен рөлдік ойын ойнауға тырысып көр. Сен не айтқың келетіні туралы ойландың ба? Сен оны қалай айтатының туралы ойладың ба?



Сен үшін маңызды болған нәрселер туралы олармен сөйлесе аласың ба?

### Басқа адамдардың алдында өз ойыңды айта біл!

Сен дүкенде бір нәрсені сұрау үшін ұзақ уақыт күткен және ересектер сені елемеген кездер болды ма? Мұндай оқиғалар көптеген балалардың басынан өтеді. Бұндай жағдайда не істейтін едің? Сен өзіңді жаман сезініп

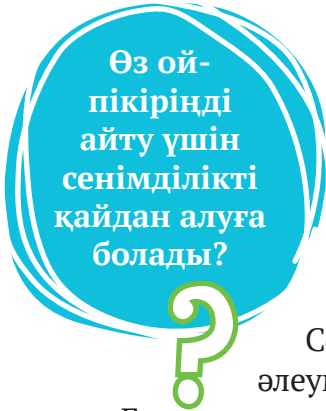


кетіп қаласың ба? Өзіңе қорған болып, ойыңды айта аласың ба? Егер сені тыңдау маңызды екенін сезінсең, өз ойыңды білдіруге сенімділікті қайдан аласың?

Міне, сен жасай алатын іс-әрекеттерден бірнеше мысалдар:

- ✘ Өз ойыңды білдіруге тұрарлық екенін есіңе түсір.
- ✘ Біреу сені елемейтін болса, не айтатыныңды елестетіп көр.
- ✘ Өзіңе сенімді адам сияқты әрекет етуге тырыс.
- ✘ Сөйлеп тұрғаныңды көз алдыңа елестет.
- ✘ Тікелей өзің сөйлес немесе ересектерден көмек сұра.
- ✘ Не айтатыныңды рөлдік ойында ойнап жаттығып, сосын айт.

## Қашан көмек сұрауды біл



Өз ой-  
пікіріңді  
айту үшін  
сенімділікті  
қайдан алуға  
болады?

Басқа адамдарға өз ой-пікіріңді айту үшін дайындалудың тағы басқа жолдары бар ма? Егер жоқ болса, қолдау көрсету тобындағы адамдардан кеңес сұра. Есіңде болсын, сен неғұрлым өзіңе қорған болуды үйренсең, соғұрлым жеңіл және табиғи боласың.

Бақытымызға орай, сен бұл әлемде жалғыз өмір сүрмейсің. Өзіңе сенімді балалар мен ересектер кейде көмек арудың қандай маңызды екенін жақсы біледі.

Сен мектеп кеңесшісімен сөйлескің немесе ата-анаңнан әлеуметтік зерттеу жобаға көмек сұрағың келуің мүмкін. Болмаса жаңадан келген баламен әңгімелесуді бастау үшін досыңның қандай ұсыныстары бар екенін білгің келуі мүмкін.

Өзіңнің қабілеттеріңе сенімсіз болғандықтан әрдайым көмек сұрайсың ба? Көмек сұрау - сенімсіздіктің белгісі деп ойлап, әрдайым көмек сұраудан аулақ жүресің бе? Сен кейде өзіңе сеніп, кейде өзгелердің көмегіне де жүгіне аласың ба? Теңгерім сақтай білу өте маңызды. Өз ой-пікіріңді білдіре алу, өзіңе қорған болу, айналандағы адамдармен қарым-қатынаста өзінді сенімді және жайлы сезінуіңе көмектеседі. Басында сәл мазасыздануың мүмкін, бірақ бұл қалыпты жағдай. Өз ой-

**М**аргарет - алтыншы сынып оқушысы. Ол үнемі жоғары баға алады. Ол сабақты бар ынтасымен тырысып оқиды және мектептегі үй тапсырмаларын орындауда қиналмайтын, өз-өзіне сенімді қыз. Бірақ ағылшын тілінің мұғалімі Чапмэн мырза оған өзі лайықпын деп ойлағаннан әлдеқайда төмен баға қойды. Сондықтан, Маргарет өз ойын айтуға шешім қабылдады.

Маргарет әпкесіне: «Менің ойымша, ол мұғалім мені жек көреді. Мен 5-ке жұмыс жасап жатырмын, бірақ ол маған 4 қояды. Бұл адамды ашуландырады», - деді. Әпкесі оған Чапмэн мырзаны еш нәрсеге айыптамай, агрессивті емес, өзіне сенімді бола отырып сөйлеуге кеңес берді.

Маргарет Чапмэн мырзамен кездесу өткізді. Ол кездесуге дейін өзін тыныштандыру үшін терең тыныс алды. «Сәлеметсізбе, Чапмэн мырза. Менімен кездескеніңіз үшін рақмет!». Маргарет сөйлесуді жағымды түрде бастауды қалады. «Мен өз бағаларым туралы сөйлескім келеді. Мен шатасып кеттім. Мен шынымен де тырысып оқимын, бірақ мен бұрын алған бағаларымды ала алмай жүрмін». Маргареттің жүрегі қатты дүрсілдеп кетті, бірақ ол сонда да, өз пікірін айта алғаны үшін өзін жақсы сезінді.

Мистер Чапмэн былай деді: «Сенің жазбаларыңдағы ойларың тамаша, Маргарет. Тек сен сөздердің дұрыс жазылуын тексермейсің, сол үшін бағаң төмендейді». Маргарет бұған дейін сөздердің дұрыс жазылуынан төмен баға алмаған еді, бірақ ол кейде қателік жасайтынын мойындады. «Егер қателерімді түзететін болсам, онда бағаларым қандай болмақ?» деп сұрады ол. Мистер Чапмэн күлімсіреді де, - «Егер сөздердің дұрыс жазылуына көбірек уақыт бөліп, қателеріңді түзесең, ең жоғары баға аласың деп ойлаймын» - деді оқытушы.

Кездесу соңында Чапмэн мырза тексерілген жұмыстардағы түсініктемелерін бұдан былай анығырақ жазатынын, ал Маргарет бұдан былай сөздердің дұрыс жазылуымен жақсылап жұмыс істейтінін айтты. Маргарет өз ойын білдіре алғаны үшін, өз-өзін сенімдірек сезінді!

Сенде Маргарет сияқты жағдай болды ма? Маргареттің орнында болсаң, не істер едің?

пікіріңді білдіруді, оны дұрыс жеткізуді, сол арқылы өз позицияңды қорғауды үйренгенде, сені естіген айналаңдағы адамдар сені жақсы түсіне алады. Енді сен пікіріңді, ойыңды білдірудің біраз жолдарын білдің. Олардың көптеген түрлері бар. Сондай-ақ, қажет болғанда көмек сұраған дұрыс. Енді, сенімділігіңді күшейтетін жаңа тәсілді үйренгенде, сен жаңа достармен кездесуге дайынсың!

### ➔ Сенімділік күшейткіштері

- ✘ Мен өз ой-пікірімді білдіруді білемін және тыңдалуға лайықпын!
- ✘ Менің пікірлерім құнды және өзгелер олар туралы білгенін қалаймын.
- ✘ Мен кейде көмек сұрай аламын және өзіме сенім арта аламын.

## 11-ТАРАУ

# Жаңа балаларды кездестіру!



**Сен сыныпта жаңа баламен әңгімелесу үшін тырысып көрдің бе?** Сен бұрын ешқашан сөйлеспеген баламен сөйлесіп көруге тырысып көрдің бе, әлде ұзақ уақыт сөйлесіп жүріп, бірнеше жылдар өткен соң араларыңдағы байланыс үзіліп, онымен қайта сөйлесуге талпынып көрдің бе?

Сонымен сен балалармен қалай танысасың және қалай жаңа достар таба аласың? Егер сен өзіңнің жеке пікіріңді және сенімділікті қалыптастыру стратегиясын біріктіретін болсаң, онда сен балалармен танысып кездескен соң әлеуметтік сенімділікті де қалыптастыра аласың. Негізі мұнда тәжірибе қажет, бірақ сен мұны істей аласың. Сен осы тарауда:

- ❑ Өзіңді қалай таныстыруға болатынын,
- ❑ Қайда және нені қалай айту керектігін,
- ❑ Бастама сөзден кейін не айту керек екендігін,
- ❑ Дене тілін (іс-қимылды) қалай пайдалануға болатынын үйренетін боласың.

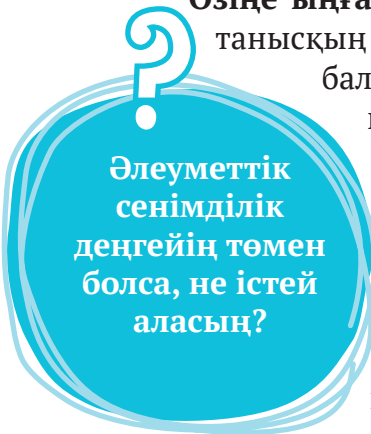
## Өзіңді қалай таныстыра аласың?

Басқа балалармен қалай танысуға болатыны туралы әңгімелесейік. Асықпай жүріп анық басу тәсілі туралы оқығандарымызды еске түсірейік! Кішкене қадамдармен алға жылжу арқылы, сен оң бағытта жылжисың және жайлы аумағыңды оңайырақ кеңейтесің. Жаңа балалармен кездесуге келгенде, кейде шағын қадамдар үлкен қадамдарға қарағанда жақсырақ.

Неліктен осы баламен араласқың келетіні туралы ойланып көр. Ол жақсы адам екен деп ойлайсың ба? Немесе бұл бала сенің қалаңда әрқашан NBA ойындарына баратындықтан танысқың келе ме? Мүмкін сен осы баламен танымал немесе ақылды болғандықтан танысқың келетін шығар? Неге осы адаммен сөйлескің келетіні туралы ойлан. Егер біреу сенімен осындай себеппен танысқысы келсе, сенің осыған көңілің толар ма еді?

Сен өзіңнің қызығушылықтарың бірдей, көңіл күй көтеру сезімдерің мен түсініктерің ұқсас болғандықтан танысқың келер деп сенеміз. Мәселен, алғашқы қадам – сен жаңа баламен дұрыс себептермен танысқың келетініне көз жеткізу. Егер сенің сыныбыңда жаңа бала болса, онымен танысу қызық болып көрінуі де мүмкін, сондай-ақ оны жалғызсыратпау үшін де танысқың келетін болар. Бұлар өте маңызды себептер.

**Өзіңе ыңғайлы жағдай жаса.** Енді, сен танымайтын баламен неге танысқың келетінін білген соң келесі қадамға дайынсың. Егер басқа балалармен өзіңді ыңғайсыз сезінсең немесе дұрыс емес нәрсені айтудан қорықсаң, жаңа адамдармен кездесу кезінде ыңғайсызданып, қажетсіз нәрселерді айтып қоюым мүмкін немесе мен туралы жаман ойлап қалар деп алаңдасаң - бұл жақсы емес. Әлеуметтік сенімділік деңгейің төмен болса, не істей аласың? Танымайтын баламен сөйлесуден бұрын, әлеуметтік жайлылық пен сенімділіктің деңгейін көтеру үшін бірнеше кеңестерге көз салайық:



Әлеуметтік сенімділік деңгейің төмен болса, не істей аласың?

✘ Өзіңнің жайлы аумағыңды кеңейтуге дайын екендігіңді еске түсір, сондықтан біраз ыңғайсыздық сезінуің ештеңе етпес.

✘ Өз-өзіңмен әңгімелесуді ұмытпа

✘ Күшті жақтарың жазылған тізімді қара, себебі олармен сен жаңа баламен бөлісе аласың.

✘ Сабырға кел. Терең тыныс алып, сабырлы көріністерді бейнеле және өзіңді рахаттандыра білетін нәрсені жаса.

✘ Егер әлі де қобалжып тұрсаң, сенімді адам сияқты әрекет ет.



Өзіңді  
таныстыру  
үшін не  
айтасың?

## Қалай, қайда және не айту керек?

Енді сен кіммен және неге кездесу керек екенін білесің. Тағы да бірнеше қадам жасайтын уақыт келді.

Өзіңді қай жерде таныстырасың? Егер сен ағылшын тілі пәнінен кейін бірден сәлем бергің келсе, бірақ үзіліс кезінде кітаптарыңды жылдам жинау үшін бірнеше минут қана уақытың бар болса, дәлізбен жүріп, әлеуметтік зерттеулер бөлмесіне барып үлгеру керек болса, үзіліс кезі әңгіме бастаудың ең жақсы уақыты болмауы мүмкін. Автобуста жақсы орын болуы мүмкін, бірақ онда шулы және алаңдап отырасыңдар.

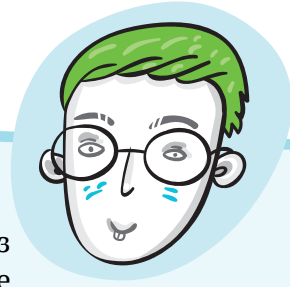
Білгің келетін бала туралы ойланып көр. Сен өзіңді таныстыру үшін не айтар едің және мұны қайда айтар едің? Төменде келтірілген бірнеше қадамдар арқылы жүзеге асырып көр:

✘ Өзіңді жаңа (танымайтын) адамға таныстыр.

✘ Не туралы сөйлескің келетіні туралы ойлап көр.

✘ Сөйлесуді қалай бастау керектігін ойлап көр. Бұл жай ғана бірнеше қысқа сөйлемдерден тұруы мүмкін

✘ Не айтқың келетіні туралы қайталап көр.



### Томның өзін таныстыруы

Біреумен сөйлесуді бастаған кезде барлығын мінсіз айтуға тырысасың ба? Ал, *мінсіз* танысу сияқты нәрсе жоқ. Міне, Томға көмек берген кейбір танысу кезінде қолданатын сөздерге көз сал:

- ✘ Бүгінгі күннің ең үлкен мақсаты!
- ✘ Мен жануарларды жақсы көремін. Мен сенің сөреңде мысықтың суреті бар екенін көрдім. Сенікі ме?
- ✘ Маған сенің өнер сыныбыңда салған суреттерің ұнады. Мен мультфильмдерді саламын. Сенің сүйікті персонажың кім?

Өзіңді алғаш таныстыру туралы ойлап көр. Басқа баламен сөйлесуді бастау үшін не нәрсені пайдалану керектігін ойла. Тағы да қандай идеяларың бар?

### Кіріспе сөзден кейін не айту керек?

Мәселен, сен сәтімен таныстың делік. Құттықтаймыз! Сен қиындықты жеңдің және сенімділігіңді арттыра аласың. Өзіңді таныстырғаннан кейін, балалар жауап бере алатын бірнеше әдістер бар: олар саған қазір сенімен бірге қалғысы немесе сөйлескісі келмейтінін немесе сені жақсы білуге құштар екендіктерін айтуы мүмкін және оларға жауап берудің бірнеше тәсілдері бар.

### Қабылдамау

Басқа бала саған жақсы жауап бермесе ше? Бұл сеніміңді жоғалту дегенді білдіре ме? Есте сақта, сен оларға рұқсат бермейінше, ешкім сенің сенімділігіңді жоя алмайды. Өз-өзіңмен позитивті сөйлесіп «мен әлі де ерекше және жақсы адаммын» деп айт. Егер араласқысы келмесе, бұл оның қатесі. Мен тырысқанымға қуаныштымын, мен өзіме ұнайтын және мені жақсы көретін көптеген адамдар бар екендігін білемін, себебі мен өзімді мақтан тұтамын».

Егер бала саған дос болғысы келмесе, қазір бұл достықты дамытуға тырысудың қажеті жоқ. Мұндай достық бар болғаны бірнеше ай, жыл немесе мүлде тоқтап қалуы мүмкін. Егер біреу сенімен дос болғысы келмесе, бұл бала сені құрметтемейді дегенді білдірмейді. Ол сен екеуіңнің бір-біріңнен тым өзгеше екендіктеріңді сезінуі мүмкін.

Саған  
немқұрайлы  
қарайтын  
адаммен неге  
сөйлескің  
келеді?



Кейбір жағдайларда сен шындықты ұнатпауың мүмкін. Неге сені ұнатпайтын адаммен дос болғың келеді? Егер сен өзіңе ұнайтындығыңды сезсең, сен өзіңді сенімді сезініп, өзіңмен бірге болатын балаларды іздеуді жалғастыра аласың. Саған жүздеген ең жақын достарыңның болуы қажет те емес, солай емес пе? Бірақ, өзіңді жақсы көретін және өзіңді жақсы сезінетін балаларды таңда.

### Қабылдау

Ал, егер басқа бала сені білгісі келсе не істеу керек? Сен, «О, жоқ! Мен ештеңе айта алмаймын» деп ойлайсың. Қобалжудың қажеті жоқ. Егер сен жаңа баланы ынтамен тыңдайтын болсаң, оның сөздерінен оған қоятын сұрақтарыңды анықтап алуыңа да болады. Үйге барған соң, итімен серуендейтіні туралы айта ма? Сен одан итінің қандай екенін және аты кім деп сұрай аласың, дұрыс па? Егер сен не айтатындығыңды білмесең, келесі тақырыптар туралы әрдайым әңгімелесуге болады:

- ✘ Сен көңіл көтеру үшін не істейсің?
- ✘ Осы жерге көшуден бұрын қай мектепте оқыдың?
- ✘ Сенің сүйікті пәнің қандай?
- ✘ Келесі аптада комедия кешіне барасың ба?
- ✘ Сенің ағаң немесе әпкелерің бар ма?

Осы адаммен кездескен жерің туралы ойлан. Сен сол жерде сөйлесуге болатын нәрсе туралы айта аласың. Жақсылап ойлан!



**Н**аташа қатты ұялшақ болды. Ол басқа балалар оны «ақымақ» немесе «біртүрлі» деп ойлайтын шығар деп қорыққан соң, балалардан аулақ жүруге тырысатын. Дегенмен, ол жаңа адамдармен танысып, достасуды қалайтын. Ақырында, Наташа бұл туралы әкесіне айтып берді. Әкесі көп адамдармен араласатын, сондықтан ол адамдармен танысқанда не айту керектігін жақсы білетін. Әкесі Наташаға үлкен құпия айтты: «Сөйлеген кезде адамдарға болжаудан гөрі мен туралы бір нәрсе білу қызықтырақ. Егер оларға менің айтқаным ұнап жатса, тамаша. Олар менімен келіспей жатса да, бәрібір мен туралы біраз ақпарат алды, әрі олармен сөйлесуге мен тырысып көрдім».

Келесі күні мектепте Наташа достарына кім екенін айтуға шешім қабылдады. Асханада Наташаның жүрегі қатты соғып, қолдары терлеп кетті. Бірақ әкесі қобалжитын сәттің болуы мүмкін екендігін айтқан болатын.

Наташа қыздың алдында: «Сенде мұндай салат болды ма? Мен оны алып көрейін деп едім», - деді. Басқа қыз оған бұрылып, таңдана қарады да, асхана тамағын қалай ұнатпайтыны туралы айта бастады. Наташа келісіп, екеуі асхана туралы әңгімелесіп кетті. Наташаны басқа бір қыз өзімен бірге отыруға шақырмаса да, ол күні бойы қуанып жүрді. Наташаның неге күлімдеп жүргенін білесің бе?

Наташа қобалжыса да, өз-өзін ұстап, тәуекелге барды. «Мен өзімнің жайлы аумағымнан шықтым және осыны қайтадан жасағым келеді. Қазір мен өзімді сенімді сезінемін!».

Біреумен сөйлесуді бастау үшін не істеуге болады? Қалай ойлайсың, мұны істегеннен кейін не сезінесің?

## Дене тілін, яғни іс-қимылды қалай пайдалануға болады?

Кез келген бір баламен әңгімелесуді бастағаннан кейін, сөйлесуді бастау үшін қандай сөздерді қолданатындығыңды білесің, ал енді сен өзіңнің іс-қимылыңа көңіл бөлудің уақыты келді. Сен оқығандай, дене тілі, яғни сенің іс-қимылың көп ақпарат бере алады. Басқа адамдармен болған кезде, оларға шынымен қызығушылық танытатындығыңды, өзіңе сенімді екеніңді немесе алаңдап отырғаныңды көрсете алады.

Оң дене тілін пайдалану туралы бірнеше кеңестер берілген:

☒ Сен басқа адамның айтқан сөздеріне құрметпен қарайтыныңды көзқарасыңмен білдір!

☒ Қызықты немесе көңілді нәрсе айтқан кезде күлімсіре!

☒ Егер басқа баланың не айтқанын түсінсең, басыңды изе!

☒ Өзіңе сенімді екендігіңді білдіру үшін тік тұр және тура қара!

☒ Қолдарыңды алдыға айқастырып, өзгелерден алшақтауға тырыспа!

Сен өзіңнің іс-қимылдарыңды жаттықтыра аласың, ол үшін рөлдік ойындар ойна. Болмаса айнаға қарап жаттық немесе өзіңді қолдайтын топ адамдарынан көмек сұра.

### → Сенім күшейткіштері!

☒ Маған білу қажет!

☒ Өзім білдірмесем, әңгімелесіп бастамасам, басқа балалар менің олармен араласқым келетінін білмеуі мүмкін.

☒ Мен жаңа балалармен кездескенде өзіме сенімді адам секілді әрекет ете аламын.

☒ Мен өзімнің жайлы аумағымды кеңейтуге және жаңа балалармен кездесуге тырыссам сенімді бола түсемін!

**Ж**аңа адамдармен танысқанда, бірте-бірте кішкентай қадамдар жасаған дұрыс екенін білдің. Жаңа танысыңмен немесе жақсы білмейтін адамыңмен әңгімені қалай бастау керек екендігін, әрі оның көптеген жолдары бар екенін түсіндің. Сонымен қатар, жаңа таныстармен қарым-қатынас жасағанда қандай іс-қимылдар жасауға болатыны туралы да айтылды. Енді сен соларды қолдана отырып, келесі қадамдарыңды жасай аласың. Келесі тарауда ортада өзінді қалай сенімді ұстауды үйренеміз. Оны әлеуметтік сенімділік деп атайды. Әлеуметтік сенімділік саған өзге балалармен араласуға қатты көмектеседі.

## 12-ТАРАУ

# Ұлдар немесе қыздармен әңгімелесу

Сен біреуді ұнатып көрдің бе? Әлі ешкімге ғашық болып көрмесең де, әйтеуір бір күні бұл сезім басыңнан өтетіні рас. Бұл сенің есейіп келе жатқаныңның бір белгісі.

Жақсы көру сезімдеріне байланысты сен өз-өзіңе деген сенімділігіңді жоғалтпауың керек, осы тарауда сол туралы айтатын боламыз. Алдыңғы тарауларда айтқанымыздай, сенің сенімділігіңді жоғалтатын көптеген жағдайлар бар. Сонымен бірге, сенімділігіңді нығайтатын да жолдар көп. Оң бағыттағы жағымды стратегияларға көңіл аударалық:

- ✘ Ашушаңдықты жеңу.
- ✘ Уақытыңды үнемдеу.
- ✘ Жақсы көрген адамыңа не айтарыңды білу.
- ✘ Өз-өзіңмен әңгімелесу.
- ✘ Не күтуге болатынын алдын-ала аңғару.

## Ашушандық неден басталады?

Жақсы көру сезіміңді түсінуге тырысуың сенің жайлы аумағыңды кеңейтіп жатқандығыңды білдіретін процесс. Әрине, бұл кезде сенің сәл ашушаңдау бола бастауың түсінікті нәрсе. Жүрегің тарсылдап жылдам соғып, алақаның терлеп кете ме немесе саған ұнайтын бала немесе қыз жаныңда жүрсе сен не айтарыңды білмей абдырап қаласың ба? Бұның бәрі қалыпты жағдай, алаңдама. Барлығының басынан осындай сезімдер өтеді.

Ішінде барлығы астан-кестен болғандай, өзіңді ыңғайсыз сезінесің. Ол адам туралы ойлағанда тықыршып кетсең, онда тұрған ештеңе жоқ, уайымдама. Денең мен ақыл-ойың саған жаңа сезімдерді басыңнан кешіп жатқаныңды осылай білдіреді. Егер сен ашушандыққа, алаңдаушылыққа немесе мазасыздығыңа қатты мән бере берсең, бұл жағдайыңды қиындатып жіберуі мүмкін. Ал егер, сен таңданып, өз сезімдеріңді тануға тырыссаң, бұл саған қызық, әрі пайдалы болмақ. Оң бағыттағы ойлар мен позитивті дүниелерге мән беруге тырыс! Қазір біз жақсы көрген адамыңа не айту керектігіне қалай жаттығуға болатыны туралы айтатын боламыз және мазасыздық пен алаңдаушылықтан құтылу үшін не істеу керектігіне де тоқталамыз.

Сен жақсы көріп қалған адамыңды көрген сәтте үнемі өз-өзіңе деген сенімділікті жоғалтып, күйгелектенетін болсаң, әрі көңіл-күйің оның сені жақсы көру-көрмеуіне қатты тәуелді болса, онда, бұл жағдайды қиындатады. Есіңде болсын, өз-өзіңе деген сенімділік сенің өз ішкі сезімдеріңнен келеді. Оны басқа біреудің пікірінен іздеме. Әрине, саған ұнайтын адамың сені де жақсы көрсе, бұл тамаша (тіпті бұл сәл үркітетін сезім болса да!) Дегенмен, сені өзге біреу жақсы көрсе де, көрмесе де, одан сенің құның түсіп қалады дегенді білдірмейді. Бұл туралы біз кеңірек әңгімелесетін боламыз.

**Жақсы көріп қалған адамың жақын жерде тұрса жүрек соғысың жылдамдап, алақаның терлеп кете ме немесе сасқалақтап, не айтарыңды білмей қаласың ба?**



## Уақытты үнемде



Басқа балаға ұнататындығыңды айтып бергің келе ме? Дәл қазір?

Басқа балаларға сезімің туралы айтқың келе ме? Дәл қазір ма? Мына кеңестерге құлақ сал. Сезім асығыстықты жақсы көрмейді. Шешім қабылдауға асықпа! Сенің ұнату сезімдерің басқа бала үшін сәл ыңғайсыз немесе қорқынышты болып көрінуі мүмкін ғой. Тіпті ол да саған сондай сезіммен қараса да.

Ина былай дейді: «Макс және мен балабақшадан бері дос болған едік. Сондықтан мен оны жақсы көре бастағанда, оның жанына бардым да, бірге ойнайық, өйткені мен сені жақсы көремін деп айттым. Мен өзімнің сенімділігімді көрсеттім, әрі ойымдағыны ашық айттым деп ойладым». Макс бұған қалай қарады деп ойлайсыздар?

Макс Инаны өзінің ең жақсы достарының бірі деп ойлайтын. Макстың ойы былай болуы да мүмкін: «Мен Инаны жақсы көремін. Бірақ бұл өзгеріс достықты бұзуы мүмкін. Мен мұндайды көргенмін. Дәл қазір қалай іс-әрекет етуім керек? Мүмкін Инамен біраз уақыт араласпай тұра тұру керек болар».

Сен қалай ойлайсың, Макс шешім қабылдап, Инаны елемеген жағдайда не болады деп ойлайсың? Олардың достығына не болады? Бұл жағдайда Инаның орнында болсаң, өзгеше жолмен қалай шешер едің?



Достық қалай өзгереді деп ойлайсың? Бұл жағдайда Инаның орнында болсаң, мәселені өзгеше қалай шешер едің?

Асықпай ойлан. Бірнеше ай немесе бір жыл бұрын ешкімді ұнатпағаның белгілі. Бірақ уақыт өте көп нәрсе өзгереді. Басқа баланың сезімдері сенікіне ұқсас па, әлде олай емес пе, сен оны білмейсің. Өз-өзіңе сенімді болу деген сөз оқиға барысын асықтырып, ол адамға жүгіріп барып шешімді айта салу емес. Сенімділік осындай жағдайды шешуде абайлап алдыға жылжудан құралады. Яғни, алдыңнан шыққан осы мәселені шешу жолында кішкентай қадамдар жасап, алға жылжы.

Егер біреуді ұнатып қалсаң, мына кеңестерге құлақ сал:

- ❑ Өзіңді жақсы көретіндігіңді еске түсір, тіпті егер сені ұнатпаса да!

✘ Өзіңді тыныштандыруға уақыт бөл! Сондықтан, не нәрсе айтар алдында ойлан!

✘ Басқа баланың сенің сезімдеріңе қалай әсер ететінін ойла!

✘ Адамды алдымен әдеттегі бала ретінде біле аласың ба?

✘ Шынымен жақын достарыңмен сөйлесіп, олардың сенің сезімдерің туралы не ойлайтынын біл.

✘ Ол баламен бір топта бола аласың ба? Бұл екеуің үшін де ыңғайлы болуы мүмкін.

✘ Түскі ас кезінде сол баламен бірге отырып әңгімелесуге немесе телефонмен сөйлесуге тырысып көр.

Бұл идеялар сен өзіңе жаңадан достар тапқанда қолданатын идеяларыңа ұқсас. Сол ережелерді де дәл қазір қолдана аласың. Өзің ұнатып қалған баланы достарыңның қатарына қосып алсаң, өз жайлы аумағыңды артық стрессіз кеңейте аласың. Алайда, бұл жолда қадамдарыңды асықпай, анықтап жаса. Өзге балаларды алаңдатпауға, мазасыздыққа ұшыратпауға тырыс. Иә, өзгелер де осы сезімдерге байланысты өздерін жайсыз немесе алаңдаулы сезінуі де мүмкін!

## Жалпы, оған не айтуға болады?

Сен жаңа балаларға не айтуға болатындығы туралы рөлдік ойындардан білесің. Өзіңе ұнайтын біреуге не айтатының туралы рөлдік ойын ойнап алдын-ала жаттық. Көптеген балалар ұзақ жылдар бойы дос болып немесе бір сыныпта жүрсе де, ол адамды жақсы көріп қалғанда сөйлесуге батылы бармай жатады. Сен ше?

Сен хат жазып жіберу туралы ойлауың мүмкін, мысалы: «Мен сені жақсы көремін. Жауап жазшы». Бұл сеніңше жақсы идея шығар. Бірақ бұл туралы ойланайық. Хат жазу деген сөз - басқа да балалар оны көре алады дегенді білдіреді. Сен осыны қалайсың ба? Бұл сен ұнатқан адамға немесе өзіңе ыңғайсыздық тудырмай ма, ұялтпай ма? Сондай-ақ, өзіңе ұнайтын бала сезімдерің саған айта алмауы немесе ұялуы мүмкін, болмаса сенің сезімдеріңді бөліспеуі де мүмкін ғой.

Сен өзіңе  
ұнайтын балаға  
қысылмайтындай  
жолмен ойыңды  
айта аласың ба?



## Эванның хикаясы

**Э**ван өзінің сыныбында оқитын Шейланы жақсы көреді. Ол онымен сөйлесуге дайындалу үшін ойын сияқты сценарий жазды. Міне, оның сценарийі:

**ЭВАН:** Сәлем, Шейла. Сен садақ атуды ұнататыныңды естідім.

**ШЕЙЛА:** Иә. Сіңлім екеуміз садақ ату сабағына қатысамыз. Көзге тым оңай көрінгенімен шын мәнінде олай емес.

**ЭВАН:** Мен ешқашан садақ атып көрмедім. Бұл қызықты көрінеді. Сенің деңгейінде атсам қиын болатынында сенімдімін.

**ШЕЙЛА:** Егер сен жарыстарға қатыспасаң, бұл қиын емес. Мен қазір қатысып жүрген жоқпын, бірақ былтырғы конкурста болдым. Сонда тек бесінші орын алдым.

**ЭВАН:** Бұл өте жақсы, өзінді сынап, бесінші орын алған да өте жақсы.

**ШЕЙЛА:** Мүмкін.

**ЭВАН:** Егер біреуді үйретуді қаласаң, мен туралы ұмытпашы. Менің ойымша, бұл қызықты болуы мүмкін.

**ШЕЙЛА:** Шынында ма?

**ЭВАН:** Әрине, неге жоқ? Бірге барамыз немесе бір топ балалармен бірге бара аламыз.

**ШЕЙЛА:** Жақсы. Анаммен сөйлесіп, бұл туралы ақылдасып көрейін. Бәлкім, бір топ балалармен барып бір уақытта үйренерміз.

Сценарий жазу - бұл басқа адам тура сол сценариймен жүреді дегенді білдірмейді, бірақ бұл Эванның Шейламен сөйлесуге дайындалуының бір жолы және онымен ойша әңгімелесуді бастаған кезде өзін сенімді сезінуге көмектеседі. Эванның сценарийі бойынша Шейла онымен бірге болғысы келетінін білдірді. Алайда шын мәнінде, ол әлі шешімін айтқан жоқ. Мұны есте сақтау керек.

Эванның сценарийі қалай жазылғаны туралы не ойлайсың? Қаншалықты шешім қабылдай аласың? Өзің қандай сценарий жазар едің?



Сонымен, сен не айта аласың? Міне, Глорияның айтқан сөзі:

«Мен сыныптағы бала Гарольдты ұнаттым. Мен оған мұны айтқан жоқпын, бірақ оның айналасында көп жүрдім. Мен оның бейсболды ұнататынын білдім, сондықтан мен одан әртүрлі командалар туралы пікірін сұрай бастадым. Онымен әңгімелесу көңілді болды. Бірнеше аптадан кейін, біз жақсы сөйлесіп кеттік, ешкім болмаған кезде мен: «Сенімен сөйлескен өте қызықты», - дедім. Ол да қызарып «Сенімен де», - деп жауап берді.

Алдымен дос болыңдар. Дегенмен, шыдамды болу қиын. Біраз уақыттан соң достық қарым-қатынас ары қарай қалай жалғасатынын қара. Жаңа досыңмен қалай кездесетініңді, оған не айтатыныңды ойлан! Ойыңды білдіруге тырыс.

Енді үлкен би кеші немесе қандай да бір мереке күні келе жатса, немесе сен екеуіңді бір жерге шақырған болса, осыны пайдаланып, өзіңнің жайлы аумағыңды кеңейте аласың. Сен өзіңе ұнайтын бала да, өзің де қысылмайтындай етіп, не айтар едің? Міне, Пит былай деді:

- Қызық болсын, сен менің Валентинім болғың келе ме?

Джоани болса былай деді: «Сади Хокинс күндері қыздар мектептегі жігіттерді биге шақырады. Сенен сұрайын деп едім. Менімен бірге барасың ба? Бармасаң реніш жоқ.

Екі мысалда да балалар бір-бірлерінен қысылмайтындай етіп сұрай алды. Шындығында, егер басқа бала жоқ деп айтса, Питер де, Джоани де жай ғана күлімсіреп, «ештеңе етпейді» деп айта алады. Олар өздерінің ойларын білдіруге тырысқандықтары үшін, өз-өздерін сенімдірек сезініп көңілдерін жайландыра алады.

## Өз-өзіңмен сөйлесу!

Өз-өзіңмен сөйлесу дегеніміз – өз-өзіңмен әңгімелесу дегенді білдіреді. Өзіңнің жеке әңгімелерің туралы ойлан. Өзіңе деген сенімділікті нығайту, күшейту арқылы жаңа тәуекелдерді қабылдау және басқа біреу туралы сезімдерді басқару оңайырақ болады.

Мысалы, мұнда өз-өзіңмен сөйлесу стратегиялары жазылған:

❑ Өзіңнің көңіліңді түсіретін, жағымсыз сөздерді қолданбауға тырыс. («Мен соншалықты ақымақпын, ешкім маған ұнамайды» деген сынды).

❑ Өз көңіліңді көтеретін сөздер айт, сергек бол. («Мен керемет адаммын, біреуге ұнаған маған да ұнайды, басқа адам мені ұнатпаса, көңілім түседі, бірақ бәрі жақсы болады»).

❑ Оңды ойлауға тырыс («Ұнату көңілді нәрсе, менің ойымша, мен өсіп келе жатқан адаммын өйткені, бәрін жақсы көремін»).

❑ Тереңтынысалу және демалу немесе ескетүсіру сияқты тыныштандыру стратегияларын пайдалан.

❑ Егер сен қалай әрекет етуді білмесең, сенімділікті арттыруда сұрақтар туындаса, достарың мен қолдау тобындағы адамдармен сөйлесіп көр.

Өзіңе деген сенімділікті жоғары деңгейде ұстап, жайлы аумағыңды біртіндеп кеңейте бастау үшін және өзіңе ұнайтын адаммен әңгімелесу үшін өзіңе не айта аласың?

## Кімнен нені күтуге болады?

Егер сен біреу басқа біреуге деген сүйіспеншілігін білдіріп, сырт жағында өлең ойнап және олар бірге қимылдап, қолдарын ұстап, таңқалып бірден бақытты болып сезінген фильмдерді көрген болсаң, бұл тек фильм екенін есте сақта! Нағыз өмірде бұл сирек кездеседі!

Егер сен басқа адамды ұнататын болсаң, онда сен сол адам туралы бір нәрсе білесің дегенді білдіреді. Ол қыздарға немесе ұлдарға қызығушылық таныта ма? Бұл адам ұнататын деңгейге жетті ме? Бұл бала сүйкімді ме? Бұл бала супер-танымал және тек басқа супер-танымал балалармен бірге араласа ма? Осы ақпараттың барлығы сенің сезіміңді білдіргенде қандай жауап алуға болатынын болжауға мүмкіндік береді.

Сезіміңді мойындау - ұнатқан адамыңа сезіміңді білдіруді білдірмейді. Ақыр соңында, бұл бала сені ұнататын болса да, ыңғайсыздық туындауы мүмкін. Сен негізгі үш жауап ала аласың. Сонда сен:

❑ Бас тарту немесе күлкінің астында қалуың мүмкін!

✘ Сені елемейі мүмкін!

✘ Басқа баланың сені жақсы көретіні туралы жауап алуың мүмкін!

**Саған жоқ деп айтуы мүмкін.** Егер біреу сені қабылдамаса, онда ол баланың сезімдерді қабылдауға дайын болмағаны немесе сенімен өзінің қарым-қатынасын өзгерткісі келмейтіні немесе басқа біреуді ұнатады дегенді білдіреді. Бұл сен енді бағалы адам емес екеніңді білдірмесе керек. Егер бала сенің үстіңнен күлсе, онда бұл сен үшін жақсы ақпарат. Сен өзінді ыңғайсыз сезіндіретін баламен бірге қалғың келе ме? Егер бұл орын алса, бұл сезімің туралы қайта ойланудың уақыты келді деген сөз.

**Сені елемейі мүмкін.** Егер бала сені елемесе, онда сезімдеріңнің суынуына мүмкіндік беретін уақыт келді. Ол бала, жағдайға байланысты өзін ыңғайлы сезінбеуі мүмкін. Саған бір аптадан кейін жауап беретін шығар, оған уақыт керек болар немесе дәл қазір сені дос ретінде көргісі келуі мүмкін.

Бұл адамның қызығушылығы қандай? Бұл адам ұнататын деңгейге жетті ме?



### **Егер сені елемесе, не істеу керек?**

Сен ұнататын адамыңның саған деген сезімі жоқ екенін білу өте ауыр. Мишель өз сезіміне жауап ала алмаған және еленбей қалған кезде не болғанына қара:

- ✘ Мен достарыммен сөйлестім. Олар өзімді жақсы сезінуге көмектесті.
- ✘ Мен скейтборд пен күлкілі кітаптарды оқығанды ұнататынымын. Мен осылармен көбірек айналыса бастадым.
- ✘ Тіпті егер мені ұнатпаса да, мен өзімді жақсы сезінемін деп өз-өзіме айттым.

Егер істерің өзің қалағандай болмай жатса, жабырқау көңіл-күйіңді қалай көтересің, ол үшін не істейсің?



Сен өзінді  
ыңғайсыз  
сезіндіретін  
баламен бірге  
уақыт өткізер ме  
едің?

Егер екеуіңнің  
де сезімдерің  
бірдей болған  
жағдайда не  
істер едіңдер?  
Оның қандай  
ережелері бар?

**Сендердің өзара сезімдерің болуы мүмкін.** Егер бала саған сезімдерің өзара ортақ екендігін айтса! Жақсы! Бірақ енді не? Бұдан ары қарай көптеген сұрақтар туындайды. Егер екеуіңнің де сезімдерің болған жағдайда не істер едіңдер? Оның қандай ережелері бар? Не күтесіңдер? Бұл сен үшін жаңа жағдай болғандықтан, екеуіңнің де бір-біріңе сезімдерің болған жағдайда, ата-аналарың мен басқа сенімді ересектер сияқты үлкен кісілермен сөйлескен дұрыс.

**К**өптеген балалар аздап ашушаңдықты сезінеді және қатты қобалжу кезінде қатты ыңғайсызданады. Біраз ыңғайсыздықты сезіну жақсы (және табиғи нәрсе). Сен жайлы аумағыңды кеңейтіп жатырсың. Сезіміңнің жетегімен бір нәрсе жасамас бұрын, асықпай ойланып алғаның жөн. Ол адамға не айтатыныңды жаттығуыңа, өзгелерден көмек сұрауыңа, өзінді сергітетін, оң бағыттағы әңгіме айтуыңа болады. Сонымен бірге сен ұнатататын адам сені ұнатпаса да, соған бола өз-өзіңді сенімсіз сезінбе. Сен қазір, бір адамды ұнатып қалғанда қандай жағдайлардың туындайтынын білдің. Енді сен мұндай жағдайларға дайынсың. Бұл тәжірибе сен үшін қызықты болады деп ойлаймыз! Келесі тараудан сен үлкен топтың құрамында болғанда өзінді қалай сенімді сезінуге болатыны туралы білетін боласың. Ол да әлеуметтік сенімділікке қатысы бар мәселе.

### → Сенім күшейткіштері

- ✘ Мен өзгеріп жатырмын, сондықтан сәл ашушаң болу қалыпты.
- ✘ Егер маған сезімі бар болса, мен қазір сол баламен жақсы дос бола аламын.
- ✘ Осы жаңа тәжірибеден өтуге көмектесетін қолдау тобым бар.
- ✘ Басқа бала мені жақсы көреді ме, жоқ па, оған қарамастан мен әлі де өзімді сенімді сезінемін.

## 13-ТАРАУ

### **Топпен** бірге көңіл көтере біл!

Бәлкім, сен бір-екі баламен бірге тұрғанда сенімді боларсың, бірақ топпен бірге болған кезде ше?

Кейбір балалар топпен араласуды оңай деп санайды. Басқа балалар үшін, мектептен тысқары жерде, топпен бірге болу олардың жайлы аумақтарын кеңейтуді білдіреді.

Осы тарауда келесі мәселелер туралы оқисың:

- ✘ Қашан сөйлесу және қашан тыңдау туралы
- ✘ Құрдастарың жақтан келетін қысым туралы
- ✘ Топтың өмір сүру дағдылары туралы

Тіпті, егер сен топта болудан еш қиналмасаң да, келесі бетті оқу арқылы бірнеше кеңестер ала аласың.

## Қашан сөйлесуге және қашан тыңдауға болады?

Досыңмен түскі ас ішкенде, қашан әңгімеге араласуды және тыңдағанды әдетте тез түсінесің. Ал топта болғанда, ережелер ол сияқты айқын емес. Топта көп балалармен сағаттап бірге жүруің мүмкін, алайда аз сөйлеуің мүмкін. Бәрің бірге музыка тыңдауларың, бірақ аз сөйлесулерің де мүмкін. Немесе би кешінде ұзақ билеп, аз сөйлесулерің де мүмкін ғой. Ал егер топтағы балалар бір-біріне сөйлеп, саған көңіл аударар қоймаса ше? Егер сен сол сәтте өз-өзіңді теріс бағыттағы жағымсыз ойларға бұрып жіберсең, оларға сенің бар-жоғың бәрібір деп өз-өзіңді сендіріп алуың мүмкін. Алайда, жағдай мүлде олай болмауы мүмкін. Өйткені, балалар топ болып жүргенде бір-бірімен топтаса сөйлеседі, жекелеп ешкімге ештеңе айтылмайды. Сондықтан мына ерекшеліктерге көңіл бөл:

✘ Сені елемейді деп есептеме!

✘ Басқа бала үзіліс алған кезде, өз ойларыңды айтудан қысылма. Бұл сен тыңдаумен қатар, топтың белсенді мүшесі болғың келетінін көрсетеді.

✘ Өзің қалағаныңнан артық сөйлесуге тырыспа. Көбінесе байсалды балаларды өзгелер жақсы көреді.

Егер сен өз-өзіңмен жақсы қарым-қатынаста болып, өзіңе сенімді болсаң, онда басқа балалар сенімен жақсы әңгімелесе бастайды. Сен кейде өзіңнің дене тіліңнің көмегімен, яғни іс-қимылыңмен де тыңдап жатқаныңды көрсете аласың, топтың іс-шараларына топпен бірге болу арқылы да қатыса аласың.

Балалар бір-бірімен сөйлесіп, бірақ сенімен тікелей сөйлеспесе не істеу керек?



## Құрбы-құрдастардың қысымы

Егер өзге қатарластарың сенің ойыңа, жүріс-тұрысыңа, іс-әрекетіңе әсер етіп, саған қысым түсірсе, оны қатарластардың немесе құрбы-құрдастардың қысымы деп атайды. Роберт былай дейді: «Мен үнемі футбол ойнап, доп тебетіндіктен, мектептегі балалар мені футбол командасына өтуге итермеледі. Шынымды айтсам, осыған орай сәл мазасыздандым да». Жағымды және жағымсыз қысым түрлері де болады. Робертке көрсетілген қысым соның қайсысы деп ойлайсың?

Робертке көрсетілген қысымның екі жағы да болуы мүмкін, бір жағынан ол Робертті жақсырақ ойнауға ынталандыратын позитивті, жағымды қысым болуы, ал екінші жағынан ол Робертті күлкі қылу үшін жасалған келеке ету, яғни, жағымсыз немесе негативті қысым болуы да мүмкін. Өйткені, Роберт доп теуіп, футбол ойнағанымен, доптары үнемі дәл тиетін шебер емес шығар, ал достары онысын келеке етіп, футбол командасына кір деп қысым көрсететін шығар. Күлкілі емес! Көріп отырғанымыздай, құрбы-құрдастар қысымдары әртүрлі болады. Екеуінің арасындағы айырмашылықты қалай ажыратуға болатыны туралы ары қарай айтатын боламыз.

Басқа балалар  
бірдеңе істеу үшін  
қысым жасайтын  
уақытты  
ойлайсың ба?



### *Жағымды немесе позитив қысым?*

Қысымның барлығы жаман емес. Егер кейбір достарың сенің биологиядан жақсы екенінді, онымен айналысқанды жақсы көретінін білгеннен кейін «Теңіз биологиясы» үйірмесіне жазылуға үгітесе, бұл жағымды немесе позитив қысым. Өйткені достарың саған ұнайтын дүниені жасауға ынталандырып, сенімен бірге болғысы келеді. Достарың өз үгіттерімен сені тым жалықтырмайтын шығар деп үміттенеміз.

Достар бір-бірін жиі жігерлендіреді. Бірақ көмектесу үшін жасағанымен, олар саған тым көп қысым жасайтынын сезсең не айтуға болады?

Төменде позитив қысымға қатысты бірнеше кеңестер бар:

- ✘ Егер сен достарыңмен саған жасалатын оң қысымның тым үлкен екені туралы сөйлескің келсе, өзің айтатын сөздер туралы ойланып көр!
- ✘ Достарыңның айтқандарын ой елегінен өткіз, содан кейін сен үшін дұрыс па, бұрыс па ойланып, шешім қабылда. Сен топқа еліктеген кезде, кейде көптеген балалар сені оң нәрсе жасауға шақырады.
- ✘ Не істеу керек екенін анықта және олардың кеңестерін бағалайтыныңды білдір.
- ✘ Оларды саған қысым көрсетіп жатырсыңдар деп айыптама Бұл жақсы аяқталмайды!



## Құрбы-құрдастарыңның қысымына жауап берудің тәсілдері

Сен өз құрбы-құрдастарыңмен қысым туралы күресуге тырысасың ба? Міне, Гербидің оған қысым жасауға тырысатын балаларға айтқаны:

- ✘ Мен бұған қатыспаймын!
- ✘ Мен ол сынақтан өтемін деп ойлаймын!
- ✘ Бұл мен үшін жақсы емес. Сонымен қатар, біз көптеген қиындықтарға тап болуымыз мүмкін. Өзге нәрсе істейік!
- ✘ Мүмкін басқа жолы!
- ✘ Өзім шешім қабылдаймын және мен мұны істемеймін!

**Өзің қандай сөздер айтар едің? Қажет болғанда қолдану үшін сен оларды қайталап айтып жаттыға аласың.**

## Теріс қысым дегеніміз не?

Әдетте балалардың, тіпті сенің достарыңның кейбірі сен жақсы деп тапқан нәрсені жасауға тырысқанда, теріс қысым жасайды. Көбінесе топпен бірге жүргенде осындай жағдайлар көп болады. Себебі басқа балалар топтың күшімен саған қатты әсер етуі мүмкін. Егер топтағы балалардың әрқайсысы теріс нәрселер жасаса, онда олар өздерін бұл жақсы деп сендіріп алуы мүмкін. Түсіндің бе?

Мүмкін олар темекі шегу немесе сабақтан қашу секілді жағымсыз істер жасаса ше? Егер сен білмейтін бала саған темекі шегуге сендіруге тырысса, сен жоқ деп айта аласың. Ал егер бұл достарыңның тобы болса ше?

Құрдастарыңның қысымымен күресудің бірнеше стратегиясы бар:

- ✘ Оң немесе теріс екенін анықта, содан кейін теріс іске кіріспеуді шеш.



Егер достарың сен жақсы болсын деп саған тым көп қысым жасап жатқанын сезсең, не істеуге болады?



✘ Өзіңнің қалай сезінетінің туралы айтсаң, шынайы достар сені теріс нәрсе жасауға мәжбүрлемейді.

✘ Өзіңнің күшті екеніңді ұмытпа және қысымға төтеп бере аламын деп айт.

✘ Сабырлы бол (тыныштандырушы стратегияларды қолдан).

✘ Құрдастарыңның жағымсыз қысымына кезіккенде төтеп беру үшін не айтатыныңды дайындап ал.

### *Құрдастарыңның қысымына төтеп бер!*

Кейде сен құрбы-құрдастарыңның қысымынан аулақ болуға тырысып, басқа балаларға құрмет көрсетуге тырысасың, бірақ мұндай кездерде қақтығыс туындауы мүмкін. Өмірде кейде мәселелер мен қақтығыстар бар. Өзіңді қорғай алсаң, өз пікіріңді білдірсең, кейбір адамдар сенімен әрдайым келіспейтінін байқайсың. Өзіңе ұнамаса да, топпен бірге жүру алғашында оңай сияқты көрінуі мүмкін. Бірақ, әдетте, балалар өздеріне жайсыз іс-әрекеттер жасауды жалғастыра берсе, өздерін жайсыз сезінеді және шатасып кетеді. Генри былай дейді:

Егер әркім теріс нәрсе жасаса, онда олар өздерін бұл жақсы нәрсе деп сендіре алады. Түсіндің бе?



Менің ең жақын достарымның бірі маған бір кеште «сыра іш, әйтпесе күшті жігіт болмайсың» деді. Мен бұл туралы ойландым да оның мен үшін дұрыс емес екендігін айттым. Мен оған өзімнің осы сыраны ішпей ақ «күшті жігіт» екендігімді жеткіздім. Сондықтан оған жай ғана сабырға келу керек дедім. Ол күліп: «Кейін өкініп жүрмесең болды», - деді. Бірақ кеш бойы екеуміз де жақсы қарым-қатынаста болдық.

Егер құрдастарыңның қысымына қарамастан, өзіңе дұрыс деп тапқан шешім қабылдағаныңды түсіне алмаса, онда сол адам немесе адамдар саған шынайы дос па?

Әркез құрдастарыңның қысымына кезіккенде, кейде бұл жағдай досыңнан айырылуға алып келеді. Дегенмен, егер ол сені құрдастарыңның қысымына қарамай, өзің шешім қабылдағаның үшін сенен бас тартып жатса, оның шынайы дос болғандығы ма? Егер сен

өзің үшін тәуелсіз шешім қабылдай алсаң, бұл сенің өз-өзіңе деген сенімділігіңді арттырады, әрі өзінді жайлы сезінуге көмектеседі. Өзіңе ешкімнің қысым жасауына жол берме!

## Топта өзінді жақсы сезіну дағдылары туралы

Топта болғанда, пайдалы болатындай бірнеше дағдылар бар. Олардың кейбірі мынадай:

- ✘ Адамдар сөйлескен кезде араласпауға тырыс.
- ✘ Жағымды дене тілін яғни іс-қимылдарыңды пайдалан және адамға тік қара.
- ✘ Тыныш жүргенің өзіңе ыңғайлы болсын.
- ✘ Жағымсыз қысымға қарсы шыққанда басқа адамдарды қорлауға немесе оларға бірдеңені үйретуге тырыспа!
- ✘ Кейде достарыңды үйге шақырып тұр (ата-анаңның рұқсатымен), әсіресе, өзің өзге балалардың үйіне жиі баратын болсаң.

Осы дағдылармен қатар, есте сақтауға және өзіңе айтуға болатын бірнеше кеңес бар:

- ✘ Топта өзінді жайлы сезінуің қажет. Егер топ саған лайық болса, онда саған өзінді өзгертуге тура келмейді.
- ✘ Өз-өзіңмен шыншыл бол! Топтағылардың барлығы сол нәрсені істеп жатыр деп ілеспе!
- ✘ Егер топтағы бір досың бір қателік немесе қауіпті іс жасаса онымен сөйлесіп көр, дұрыс шешім шығаруға көмектесіп көр (бірақ сенің досың шешімді өзі қабылдауы керек).

Сен айналаңа мұқият қара, сені қандай адамдар қоршап жүр! Өзіңе ұнайтын, әрі өзінді жайлы сезінетін адамдар ма? Сонда топпен араласу, өзіңнің стилінді табу оңайырақ.

Но был ли этот друг настоящим, если не смог принять вашего отказа сдать под давлением?



Кэйли дүкеннен дүкен аралап, ұсақ заттар ұрлайтын достарының тобымен сауда орталығында болды. Кэйли дүкеннен ештеңе алмады, бірақ достарының дүкеннен заттар ұрлағаны оның көңілін қалдырды. Ол әкесінен не істеу керектігін сұрады. Кэйли әкесі оған жылдам жауап беріп, ешқандай сұрақтар қоймайды деп ойлады. Бірақ ол көптеген сұрақтар қойды. Ол: «Бірден жауап беру оңай емес. Сен өзгелерді үйреткің келмейді, әрине, бірақ олардың іс-әрекетіне алаңдайтыныңды және ұнатпайтыныңды білдірсең, олар саған жабылып ашулануы мүмкін. Алайда, кейде мұндай тәуекелге бару керек».

Әкесі әрқайсымен жеке сөйлес деп ақыл берді. Сонда топ алдындағыдай кеудемсоқтыққа салынбайды деді. Келесі күні Кэйли екі досымен сөйлесті. Бірақ ол сөйлеспей тұрып, Кэйли өз-өзіне деген сенімділігін арттырып, жаттықты. Тіпті достары онымен келіспесе де, өзінің дұрыс істеп жатқаны туралы өз-өзіне айтты.

Сосын ол достарымен сөйлесті. «Мен кешегі туралы көп ойландым. Менің ойымша, барлығың дерлік осы дүкеннен бір нәрсені алдыңдар». Кэйли достарына ештеңені алмағанын айтпады – өйткені, ол достарының одан әрі жаман сезінуін қаламады. Ол достарына: «Біз осындай үлкен топта бірге жүргенде Андреа тамаша идеяларды ойлап табады, менің ойымша, кейбір нәрселерге жоқ деп айта алмаймыз. Ол идеяларды әдемілеп, қызықтырып айтып береді. Бірақ мен қиындыққа тап болғанымызды қаламаймын. Біз бірігіп, сол нәрсені жасамайтынымыз туралы пакт жасай аламыз ба?»

Кэйли өзінің екі досымен сөйлескен соң терең дем алды. Ол олардың әрқайсысының ашулануы немесе ренжіп қалуы мүмкін екенін білетін. Бірақ ол оларға оң бағыт бергісі келетінін құрдастары түсінеді деп үміттенді, әрі пакт туралы идеяның жақсы екендігін білді. Кэйлидің достары сауда орталығында істеген нәрселеріне ұялатындықтарын айтты және пакт жасауға қуана келісті.

Кэйлидің орнында сен бұндай дилемманы қалай шешер едің?

**Б**ір досыңмен әңгімелесу мен топтағы балалармен сөйлесу арасында айырмашылықтар бар. Топтағы қозғалыс, қарым-қатынас мүлдем басқаша болады. Араласатын топтарың саған жағымды немесе жағымсыз қысым көрсетуі мүмкін. Біз олардың әрқайсысын тану мен түсінудің кейбір әдістері туралы әңгімелестік. Сен топтағы қарым-қатынастар туралы біраз кеңестер алдың.



### Сенім күшейткіштері

- ✘ Мен өзімді жақсы көремін, сондықтан маған өзгелерге бейімделу үшін басқаша немесе ұнамсыз әрекет етудің қажеті жоқ.
- ✘ Құрдастарымның оң қысымының өзі мені жайсыз сезіндіруі мүмкін, бірақ оларға жоқ деп айтпас бұрын ойланып алу қажет.
- ✘ Достармен жаңа орындарға бару немесе жаңа нәрселерді жасап көру қызықты, әрі қауіпсіз болуы мүмкін.

Қорытынды

## Үнемі өз-өзіңді **дамытып отыр!**

Уақыт өте келе, осы кітаптың тарауларын қайталап оқып тұр. Өз-өзіңе сенімділігіңді арттыру үшін, жаттық. Осыған орай біраз кеңестер:

- ✘ Күшті жақтарыңның тізімін жаса!
- ✘ Саған ең мықты болудың қажеті жоқ, бірақ күшінді сынап көр.
- ✘ Ерекше екеніңді есте сақта, өйткені сен-сенсің!
- ✘ Өз қателіктеріңнен сабақ ал, тіпті сенімді адамдар да дәл осылай жасайды!
- ✘ Өзіңе сенімді адамдай әрекет ету, сенімділігіңді арттырады, әрі көмектеседі.

✘ Жайлы аумағыңды кеңейту үшін тәуекелге барған әр шағын қадамың және батылдығың үшін, өз-өзіңе қошемет көрсетуді ұмытпа.

✘ Қолдау тобына сенуді ұмытпа – сен жалғыз емессің!

✘ Өз пікіріңді айта біл, өз-өзіңді қорғай біл, ойыңмен бөліс және сені бағалайтын адамдарды ізде!

✘ Алдыңнан шығатын қиындықтар мен кедергілерге дайын бол!

✘ Есіңе сала кетейік, терапевт балаларға көмек көрсету бойынша сарапшы маман және саған өз-өзіңе деген сенімділігіңді нығайту мен өз-өзіңді бағалауды үйренуге көмектеседі.

Бұл кітапты оқып-үйрену алға басқан үлкен қадамың. Өз-өзіңе сенімділігіңді нығайту үшін біраз білім жинап, әдіс-тәсілдерді үйрендің деп сенемін!

Құттықтаймыз,



**іске сәт!**

## Автор туралы

Уэнди Л.Мосс, PhD, ABPP, FAASP, клиникалық психология бойынша докторлық дәрежесі бар, лицензияланған және мектеп психологиясы бойынша сертификаты бар психолог болып табылады. Доктор Мосс 25 жылдан астам уақыт бойы психология саласында және стационарда жұмыс жасаған, жеке тәжірибесі де бар, әрі клиникада да тәжірибеден өтті. Сонымен қатар, мектептерде жұмыс істеді. Америка кәсіби Психология кеңесі үздік деп таныған, психология саласында жоғары білікті маман. Доктор Мосс Америка мектеп Психологиясы академиясының мүшесі.

Бұдан басқа, ол «Балалар белгілі бір ережемен жүретін жандар емес: Оқушыларға қатысты мәселелерді шешуде мұғалімге арналған нұсқаулық» кітабының авторы, сонымен бірге, бірнеше мақала жазған. Доктор Мосс қазіргі кезде топпен жұмыс жөніндегі мамандарға арналған журнал және мектеп Психологиясы журналының арнайы рецензенті.

## Magination Press туралы

Magination Press балаларға және ересектерге өз-өздеріне көмектесу бағытында кітаптар шығарады. Ол АҚШ-тағы психологтардың басын біріктіретін, әрі әлемдегі ең ірі психологтар қауымдастығы деп есептелетін ірі ғылыми және кәсіби ұйым Америка Психологиялық ассоциациясының баспасы.







# Мен Болу

Саған «сен болу» ұнай ма? Өзіне деген сенімділігін бар ма? Сені «кім екенін» үшін ұнатып, сенімен бірге болғысы келетін балалардың бар екеніне сенесің бе?

Осы сұрақтардың қайсысына болсын ЖОҚ деп жауап берген болсаң, бұл ЖОҚ-тарды қабілетке айналдыруға қалай қарайсың? «Мен болуда» күнделікті қиындықтарды шешуге және сенің сенімділігің мен өз-өзіңді бағалауды нығайтуға арналған нұсқаулар мен кеңестер берілген. Кәнекей! Ішіне үніл де, мектепте, достарыңмен - барлығымен өзіңе сенімді бол, күш-жігеріңді зерттеудің және өзінді сенімді сезінудің көптеген жолдарын тап!

"Жасөспірімдер, балалар, тіпті ата-аналар да бұл кітаптан мол мәліметке толы ақпарат ала алады. Балаларға түсінікті кітаптан маңызды стратегияларды үйрене алады!" - Дональд А. Мовес, м.в.д., *Психотерапевт.*

*«Мен болуды» оқитын жастар өз эмоцияларына жауапкершілік алу жолдарын жасына сәйкес әдіспен үйренгендіктен, мүмкіндікке ие болады»*

- Розмари Фленаган, PhD, ABPP Touro College

«Dr. Moss балалар өсіп келе жатқан әлеуметтік зардаптармен қалай күресуге болатыны туралы қызықты, шын мәніндегі жол картасын жасады. Бұл кітап мұғалімдерге өздерінің сенімділік деңгейін және әлеуметтік дағдыларын белсенді түрде қалай дамытуға үйрететін мұғалімдер үшін құнды ресурс болады!» - Джудит Вилански, Педагогика ғылымдарының докторы, Superintendent of Schools, Cold Spring Harbor Central School District

**B** BILIM  
FOUNDATION

ISBN 13: 978-1-4336-0883-6  
ISBN 10: 1-4336-0883-6



9 781433 808838

90000