



«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ
ӨМІР ДАҒДЫЛАРЫ»
КІТАПТАР СЕРИЯСЫ

Ашуыңды жеңе біл!

Ермек ашуын басуды және
оны бақылауды қалай үйренді?



Марселла Марино Кравер
Америго Пинелли



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

CHILLAX!

How Ernie Learns to Chill out,
relax, and take charge of his anger

by Marcella Marino Craver, MSED, CAS
illustrated by Amerigo Pinelli



American Psychological Association
Washington, DC

АШУЫҢДЫ ЖЕҢЕ БІЛ!

Ермек ашуын басуды және оны
бақылауды қалай үйренді?

Авторы Марселла Марино Кравер
Көркемдеген Америго Пинелли



Астана

2018

ӘОЖ 159.9
КБЖ 88.8
М 22

Кітапты баспаға әзірлеген — *«Bilim Foundation» қоғамдық қоры*
Жоба жетекшісі — *Кенжеханұлы Р.*
Аудармашылар — *Сержанқызы А.*
Редакторлар — *Башбаева З.*
Пікір жазғандар —

Марселло Марино Кравер

М 22 **Ашуыңды жеңе біл!:**
— Астана: Bilim Foundation. — 2018 жыл. — 74 бет.

ISBN 978-601-7989-03-3

Бұл кітап сіздерді Ермек атты баламен таныстырады. Ол — өзіміз күнделікті кездесіп жүретін кәдімгі балалардың бірі. Тамаша достары мен қамқор отбасы бар, жақсы мектептердің бірінде оқиды. Алайда Ермектің мінезінде бір қиындық бар: ол тез әрі қатты ашуланады.

Мектеп психологінің көмегі мен отбасының қолдауы нәтижесінде Ермек ашу туралы көп нәрсені түсінеді. Ашуды жеңуге көмектесетін өз бойындағы күш туралы білген ол ашуын бақылауды да үйренеді. Ермекпен бірге ашуды жеңуде қолданылатын әдіс-тәсілдер мен стратегиялар туралы сіз де біле аласыз.

Кітапта эмоциялар тақырыбына арналған балалар әдебиетінің тізімі де берілген.

ӘОЖ 159.9
КБЖ 88.8

ISBN 978-601-7989-03-3

© Magination Press, 2011
© «Bilim Foundation» ҚҚ, 2018

Қымбатты оқырман!

Ашу өмірде адамға көп кедергі келтіреді. Егер сен үнемі ашулы жүрсең, өзіңді жабырқау сезінесің әрі сезім күйлерін басқара алмай, көңіл күйің жиі құбылып тұратын болады. Нәтижесінде тіпті өзің ұнататын істер мен хоббиыңнан да ләззәт алудан қаласың. Сондықтан ашуланбауға тырысып көр. Бұл – ойдың тазалығы мен денсаулық үшін аса қажет дүние. Егер ашуға бой алдырмауды үйреніп алсаң, жағымды дүниелер туралы ойлауға, жақсылыққа соғұрлым бейім әрі жақын бола түсесің. Себебі жағымсыз ойлар азайған сайын, мида жағымды нәрселерді ойлауға көбірек «орын» қалады. Ашуын бақылауды, жағымсыз эмоцияларды танып, басқаруды, оларды дарытпауды білетін балалар мектепте жетістіктерге көбірек жетуге бейім. Олар үйде де сабырлы, мінезі ашық-жарқын әрі достық қарым-қатынасқа ықыласты бола түседі.

Ынтамен кіріссең, сен де өз эмоцияңды басқаруды үйренесің, ал бұл көңіл күйді көтеруге септігін тигізеді. Оны қалай бастаймыз? Біріншіден, сен қай кезде және неге ашуланасың, ашу-ызанды қалай шығарасың – соны анықтап алу керек. Осылар белгілі болғанда сен ашуды қалай жеңу туралы және ашу үстінде ойыңды орнымен жеткізу тәсілдерін ойластыруды бастайсың. Бұл бастамада саған осы кітапша көмекке келе алады! Жалпы, бұл – өз ашуын түсінуді және оны бақылауды үйреніп жүрген Ермек деген бала туралы әңгіме. Кітапша соңында берілген дереккөздер тізімінен ашу-ызаны басқаруды үйрететін, балаларға арналған көптеген пайдалы құралдар мен стратегияларды таба аласың.

Жалғыз сен ғана емес, жалпы, балалардың көпшілігі ашуға қатты беріледі. Өзіңді ашуландыратын дүниелерді анықтап, соған орай іс-әрекетіңді өзгерту үшін ынта керек. Әдетте ашуланғанда қандай күйде боласың? Сол сезімдер мен әрекеттерді сезіне бастасаң болды, «Жылдам-Т» (SWIFT-B) бақылау стратегиясын қолдана аласың. Оны

әбден үйренгенше күнделікті өмірде жалпы көңіл күйіңді жақсартатын визуалдау, жаттығу жасау, алғыс білдіретін күнделік жүргізу және қарым-қатынаспен толықтыра аласың. Мұндай түрлі стратегиялар мен іс-әрекеттердің жемісті болуы әр адамның жеке басына, оның өзіндік ерекшеліктері мен қасиеттеріне байланысты. Төзімді бол және өзің үшін тиімді жолдар мен әдістер табуда сәттілік серік болсын!

Марселла



Жарылгалы жатыр!
Қашыңдар!



Не болды?



БШК!

Не?

Түүу! Бақылаудан шығып
кеткенсің деймін!



Сен түсінбейсің! Орта мектептегі дәрежең – жоғары мектеп үшін, ал жоғары мектептегі дәрежең – университет үшін, ал ол әрі қарай мансабың үшін маңызды. Ал сәтті мансап – бай болудың негізі!




Ермек, осы мінезің мені әбден шаршатты. Нағыз драма!



Менің маңдайыма кедей әрі белгісіз біреу болу жазылған екен!





Көңіл көтерсек,
қалай?

Жо-жоқ, істейтін
жұмысым көп!

Дәурен
пиццаға
шақырған.

Дәрігерге баруым
керек еді.

Жақсы, саябақта
кездесейік.





Сәлем, Дастан.

Сәлем, Ермек. Көп күтіп қалдың ба?

Жоқ.

Мені баскетбол ойнауға шақырды.

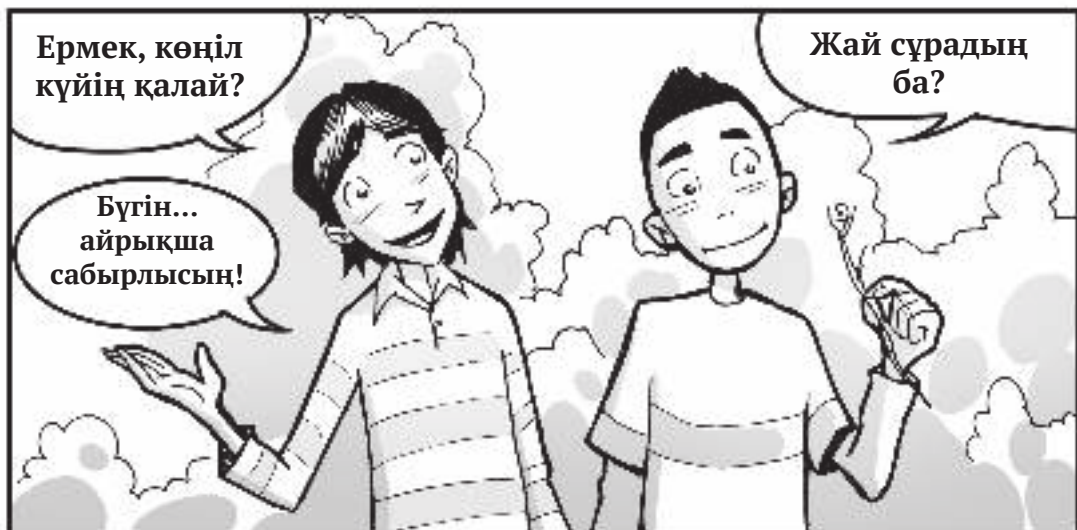
Күшті.



Ермек, көңіл күйің қалай?

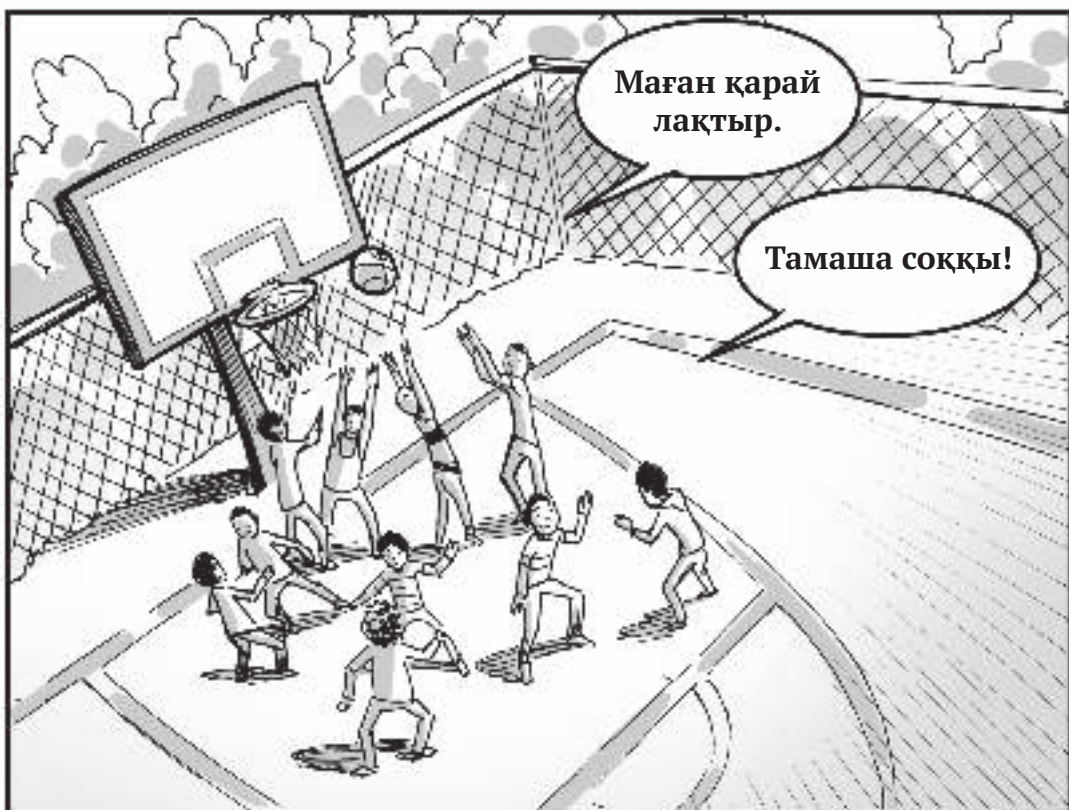
Жай сұрадың ба?

Бүгін... айрықша сабырлысың!






Барлығы бірдей қолымыз
тимейді деп еді. Дастан
болмағанда, мүлдем жалғыз
қалар едім! Қазір алаңда
көрсетейін оларға!



Маған қарай
лақтыр.

Тамаша соққы!



Қатысым жоқ. Саған
саусағымның ұшын да
тигізбедім!

Байқандар,
Ермек-Жарылғыш
келді!

He!?

Ермек-Жарылғыш
ойынды бұзғалы
жатыр.

Ол қазір
жарылады.

Койшы,
досым,
сабырға кел.

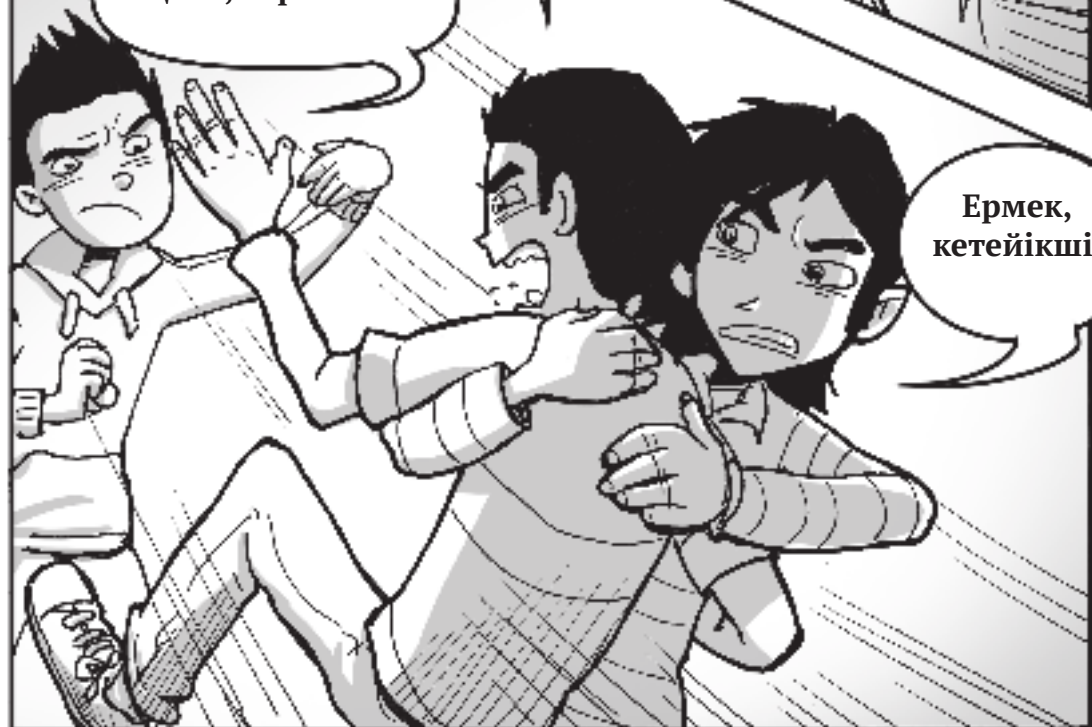
Жігіттер,
тоқтатындар!!!
Ермек, жүр,
кетейік!

Ермек, сен
қыздар
сияқты
ойнайсың!



Көресің қазір!

Қане, бері кел!



Ермек,
кетейікші.



Тыңдашы, олардыкі дұрыс па? Көкесін көзіне көрсету керек еді...



Ермек, сабырға келші! Туу, бұл бар болғаны баскетбол ғой!



Олар маған қолымыз бос емес деді ғой!

Не?

Көрдің бе... олар мені алдап соқты.

Бұл да ойын ғой.

Оған не боп қалды? Ойынға дейін көңілді-ақ еді.

Не болса да.

Жарайды.

Көріскенше.



Ермек, бүгінгі күн қалай өтті?

Керемет.

Жақсы екен.

Несі керемет?!
Ермек-Жарылғыш
бір күнде екі
рет бұзақылық
көрсетті. Сол ма
керемет?!



Алма, жап аузыңды!

Не болды?

«Ермек-Жарылғыш»
деген не?

Ұлым, жағдайды
түсіндірші. Мүмкін,
менің көмегім керек
болар.

Біздің
көмектескіміз
келеді.







Неге өзімді
ұстай алмайтын
болдым?



Туу! Ұят-ай!



Дастанның үйінде

Алманың інісі тағы
бұзақылық жасады
ма?

Неге сен
онымен дос
боласың?

Жындана ма?

Иә.

Ол – көңілді бала,
тек кейде...

Жақсы бала
ғой, тек
мінезі қызба.

Сол түнде кешірек

Жетпегені
осы еді...

Қайда жүрсің?

Кешіріңіз,
жаңбырдың астында
қалдым.

Сен ызақорсың, ашуыңды
қолға алуың керек.

Мен ызақор
емеспін.

Сен тез ашуланасың,
саған көмек қажет.

Қандай көмек?

Біздің ойымызша,
психологпен сөйлескенің
дұрыс.

Сіздер маған бірдеңе
болды деп ойлайсыздар
ма? Ештеңе болған жоқ.
Уайымдамаңыздар.



Келесі күні...



Күте
түр!!!



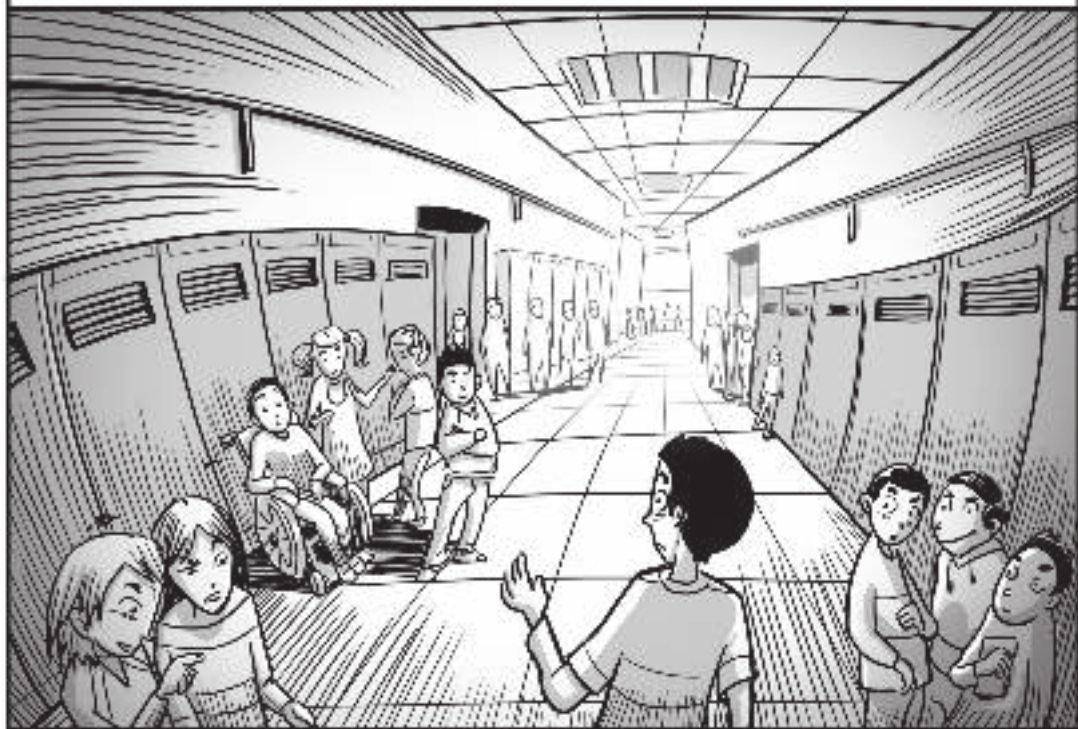
Тамаша!



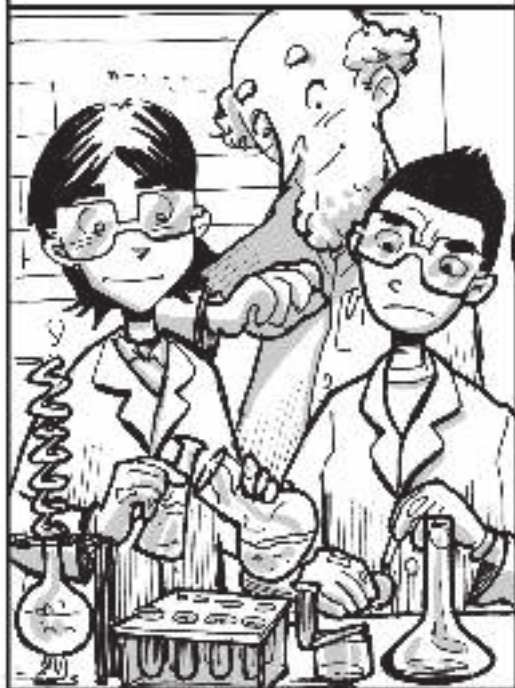
Уйһһ!



Кейінірек Ермек химия кабинетіне барды. Оған жолындагылар өзі туралы әңгімелеп жатқандай көрінді.



Ермек пен Дастан химиядан зертханалық жұмысты бірге істеді.



Ермек, айқайлама. Қайталап оқып шықшы.


Неге? Өзіңді сонша ақылды санайсың ба?

Жетті. Маған сенің қажетің жоқ. Енді бөлек істеймін.

Жоқ. Сен қате оқыдың ғой.

Жақсы. Бүгінге осы айқай да жетер.





Ой, қараңдар! «Тату достар»
керісіп қалыпты.

Қызық
болды ғой!

Сабыр
сақта!

Шынымен
де!

Сендерге ұнап
қалды ма? Сол үшін
қуаныштымын!

ХА ХА

ХА

ХА

ХА



Қойшы, Ермек!
Босқа ызаланбашы.

Өрт!
Шығындар!

Жооқ!

Аaaa!







Иәәә! Бұл бір қойылымнан кем болмады.

Психолог

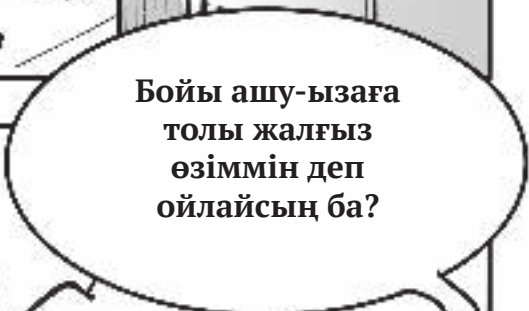


Сонымен, не болды?

Ештеңе айтқым келмейді.

Тыңда! Не мен саған көмектесемін. Әйтпесе сені мектептен шығару қаупі бар.

Тамаша!
Таңдау көп екен.



Бойы ашу-ызаға толы жалғыз өзіммін деп ойлайсың ба?

Солай сияқты.

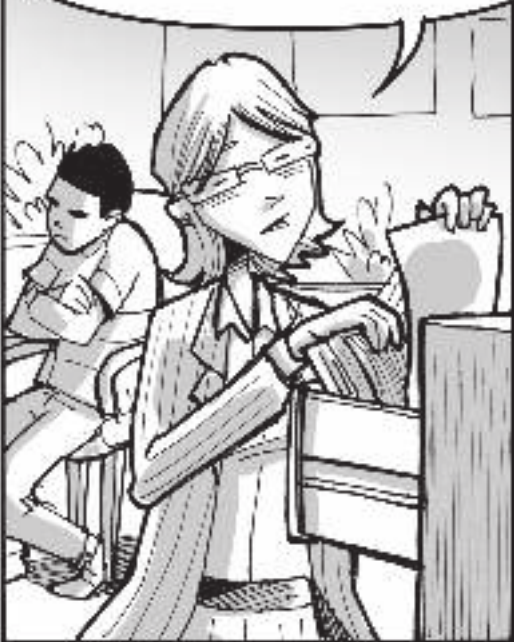


Жалғыз сен емессің. Адамдардың көпшілігі көңілі қалғанда немесе қауіп төнгенде, немесе өздерінің қалауы болмағанда ашуға беріледі. Ал мұң немесе кінә тәрізді басқа эмоциялар ашудың астында қалады.

Мен өте көп ашуланамын.

Сонымен, рет-ретімен. Не үшін ашуландың?

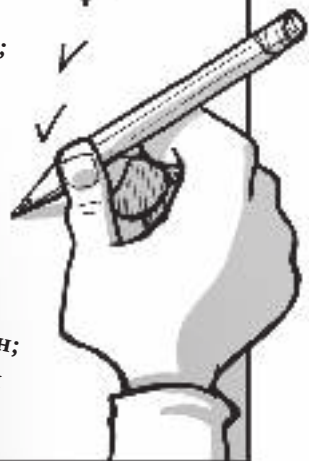
Менің ашуланатын себебім:
- балалар менің жыныма тиеді;
- мен бәрін дұрыс істемеймін;
- тестілеуден өтпей қалдым;
- жеңілгенді ұнатпаймын;
- өзгерістер де ұнамайды;
- маған барлығы күледі.



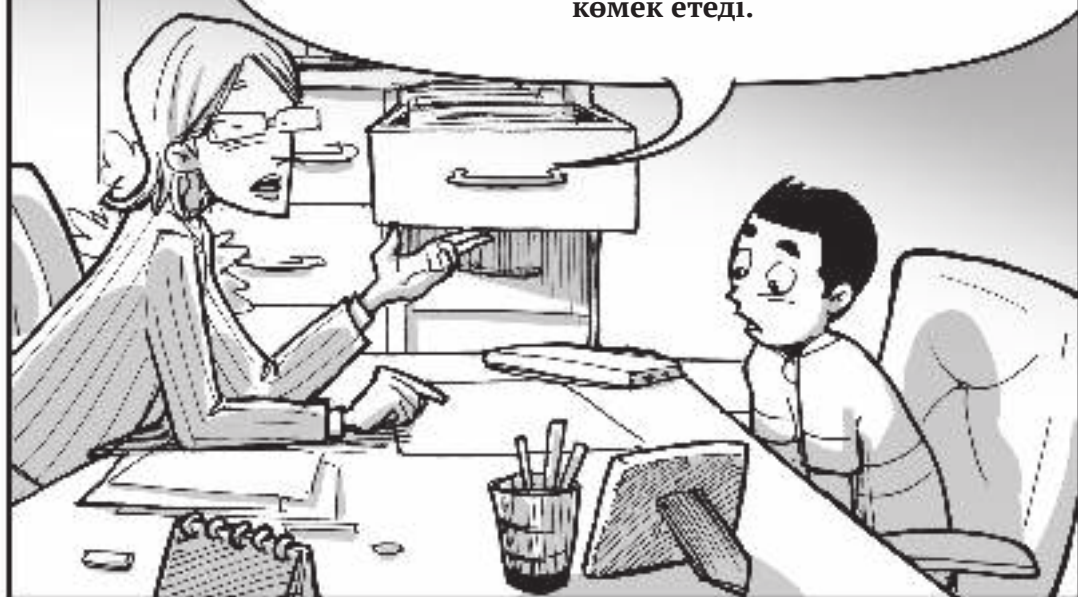
Жақсы. Енді тізімді оқып шық та, ашуланғанда бойыңда болатын өзгерістерді белгіле.



- Ашуланғанда бойымда болатын өзгерістер:
- қабағым түйіледі;
 - бетім мен құлақтарым қызарып кетеді;
 - жағым қарысып, тістерім ашылмай қалады;
 - демім жиілейді;
 - жүрек соғысым жиілейді;
 - жұдырығымды түйіп аламын;
 - Ішім шұрылдауы немесе қатты шаршауым мүмкін;
 - терлей бастаймын;
 - бұлшық еттерім ширығады.



Енді сен ашудың тұла бойыңа әсерін сезіне аласың. Ашуды анықтай алған соң, өз әрекетіңді бақылай аласың. Бір жағдайлар, оқиғалар немесе басқа бірдеңе ашуға себепкер болуы мүмкін. Осы жайттарды анықтау да іс-әрекетіңді бақылауға көмек етеді.



Эмоцияларыңды бақылай алмасаң да,

іс-әрекетіңді бақылауға
болады.

Онда ашуланған сәтте неліктен өзімді ұстай
алмаймын?

ЖАНА МИ ОЙЛАНАДЫ,
ЕСКІ МИ АМАН ҚАЛУҒА
ТҒЫРСАДЫ

Мида алғашқы адам өмір
сүрген дәуірден бері қалған
бөлік бар. Ол қауіптен
аман қалуды біледі және
біз ызаланғанда ғана іске
қосылады. Осы
кезде басқа
мәселеге ауысу
оңай болмайды.

Алғашқы адам шабуылдауды және қашуды ғана білді. Сондықтан сол кезден қалған мидың бөлігі қауіпті немесе ашу-ызаны сезінгенде іске қосылады. Ал алғашқы адамда қазіргі біздің миымыздай ойланатын ми болған жоқ. Ол мәселенің шешімін табуға көмектеседі. Бүгінде, біз ойланғанда, ойланатын ми ойлауды тоқтатуы мүмкін.



Ми ойлауды тоқтатады?



Тек мәселенің шешімін табуға арналған бөлік қана!



Ол үнемі қосылып тұруы үшін не істеу керек?

«Жылдам-Т» (SWIFT-B) туралы ойлай баста. «Жылдам-Т» мидың іске қосылуы, ал «Т» әрпі – тыныстау дегенді білдіреді. «Жылдам-Т» стратегиясы жылдам ойлануға және ойланатын миды іске қосуға көмектеседі.



Ә

Ән айт.



Ш

Шығып кет.



К

Күліп тұрғаныңды елестет.



Ж

Жымыып көр.



К

Кідіре тұр.



Т

Тыныста.



Бұл әдістер шынымен әсер ете ме?



Бұл – ғылыми тұрғыда дәлелденген әдіс. Егер өзін байқап көрсең, өзіңе қайсысы қажет екенін білетін боласың.

Алдымен бірге дайындаламыз.

Сонан соң үйде өзің жаттығасың.

Алдымен өзіміздің күліп тұрғанымызды елестетеміз. Мен күліп тұрған бейнемді көріп тұрғандаймын.



Тамаша талпыныс, Ермек. Сонымен, бүгін не болды?

Химия сабағында маған барлығы күлді және мені сабырға шақырды. Ал Дастан тіпті бостан-босқа жындандың деп кінәлады..



Осыған дейін бірдеңе болып па еді? Менің білгім келеді: ешкімге айтпай, ішке сақтап жүрген бір мәселе бар ма әлде?

Ермек Ақерке апайға соңғы күндері басынан өткен оқиғаларды айтып берді...



Түсіндім.

Ашуды басу үшін «Жылдам-Т» стратегиясын қолдануға тырыс. Мұны қатты ашуланбай тұрғанда бастаған жөн.



Өзім де солай ойлап едім. Егер басымыздан өткен қиындықтар мен уайымдарымызды бойымызда ұстайтын болсақ, олар бүгінгі оқиғаларға деген біздің көзқарасымызға ықпал етеді. Ал бойымыздағы осындай жүк кез келген жағдаятты қабылдауда келтіреді. Сондықтан шешілмеген мәселе көбеймей тұрғанда біреуге айтып, бөліскенің дұрыс.



Әуенді іштей ыңылдауды немесе күліп тұрғаныңды елестетуді түсінген шығарсың. Тыныстауды жаттығып көрейік.



ТЫНЫШТАНДЫРУҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР

- 1) 5 секунд бойына жайлап демді ішке тарту;
- 2) 5 секунд бойына демді ұстап тұру;
- 3) 5 секунд бойына демді шығару;
- 4) ашуың тарағанша осы жаттығуларды қайтала.

ТЕРЕҢ ТЫНЫСТАУ ТЕХНИКАСЫ

- 1) алдымен тыныш орын сайлап алу;
- 2) демді ішке тартып, тыныштандыратын сөзді немесе орынды елестету;
- 3) демді 3 секунд ұстап тұру;
- 4) тыныштандыратын сөзді немесе орынды елестете отырып, демді баяу шығару;
- 5) 3 секунд демалу;
- 6) 10–15 минут жаттығу.



Тыныштандыру жаттығулары ашуды басуға, ал терең тыныстау жалпы қысым мен уайымды азайтуға арналған. Терең тыныстау және басқа «Жылдам-Т» стратегияларын барынша жиі қолдануға тырыс. Оны мектептен кейін үй тапсырмасын орындау алдында немесе кешкі астан кейін жаттығуға болады.

Күн сайын ба?
Шынымен бе?

Байқап көрші, жарай ма?
Ашуланбай, қалыпты жүргенде орындау оңай. Келесі жолы үйде орындалатын стратегиялар туралы сөйлесеміз.




Апам сені естен кетпестей етіп жазаламақ. Мен оны тым кеш тәрбие деп есептеймін, бірақ әлі де үмітім бар.

Алма, қойшы.




Ермек, мұнда келші!

Айттым ғой!



Ермекжан, кел, сөйлесейікші. Не істейтін болдың? Психолог туралы айтамын? Мүмкін, барғаның дұрыс болар?

Апа, кешірші мені.



Мен мектепте Ақерке апайға бардым. Ол ашулана бастағанда орындайтын және қысым мен уайымды азайтуға арналған жаттығулар ұсынды.

Ұмытып қалған жоқсың ба?

Жоқ.
«Жылдам-Т» стратегиясы, іштей ән салу, күліп тұрғаныңды елестету, өтірік жымию, кідіре тұру және тыныстау.

Орындаудан айту оңай.

Мен ол үшін дағдылану керек деп естідім.



Ермек ертеңіне мектепте өзін қалыпты ұстауға тырысты...

Бүгін келген бе?

Мүмкін емес!

Батыл жігіт екен!

Қарандар! Ермек-Жарылғыш келіпті!

Ооууу! Өрт шықты ма?

Саспа, менде су бар.

Мәссаған.

Қандай қорлық. Өзімді жек көремін.

Онай құтылыпты ғой.

Кешір.

Ермек, ашуың басылыпты ғой.

Татуластық қой, иә?

Иә.

Өрт сөндірушілерді қарандар.

Екі қырсық қой.

Жұр, кетейік!

Сұранып тұр ғой өздері!

Түгін детекторың
қайда?

Иіске!

ХА ХА ХА

Жап
аузыңды!

Жауып
көр.

Қызыл
түймені басқан
сияқтымыз.

Ха-ха!
Аха-ха!

Ж

Жымыған түр көрсету.
Бұл сенің миыңды салқындатады.

Сен неге жымыып
келесің?

Мен қысым мен
қызудың ортасында
тұрмын. Миымды
салқындатайын.





Мұны кім істеген?

Ай!

Т

Тыныста!



Қарашы! Өрт сөндіруші өрт сөндіріп жатыр.



Мұны кім істеді, айт?

Ай!


Ш

Шығып кету.

*Ермек ашуланбай
тұрып кетіп қалды*

Мен терең тыныстадым,
жымыған түр көрсеттім, шығып
кеттім де! Еш әсері болмады!


Жалғастыра бер
осылай. Сен ашу
басымдық танытпай
тұрғанда кетіп
қалдың. Мұның өзі
жетістік емес пе!?



Тыныс ал, дененді босат.
Демінді ішке тарт: 1-2-3-4-5.

Демінді ұстап тұр: 1-2-3-4-5.

Демінді сыртқа шығар: 1-2-3-4-5,
демінді ішке тарт.




Бір түнде сабырлы
да бақытта адамға
айналу мүмкін емес.
Бұған жаттығу керек.

Мен, шынымен,
бақытты болуды
үйрене аламын ба?

Иә!

Тамаша!



Сен әлі байқап көрмеген
бір нәрсе бар ғой:
ВИЗУАЛДАУ

Не? Не үшін?
Қалай?

Зейініңді шоғырландыру үшін
миыңа тыныштық керек. Қысым
мен уайымды азайту, ақыл-ой мен
денені тыныштандыру үшін визуалдау
техникасын пайдалана аласың. Мен
түсіндірейін, тыңдап ал. Сонан соң
үйде қайтала.

ВИЗУАЛДАУ

1. Суретте бейнеленген жайбарақат көрініс туралы ойла.
2. Көзіңді жұмып, сол суретті ойша елестет.
3. Осы суретті ойша зертте. Не естідің? Нені сезіндің? Нені көрдің? Қандай сезімдесің?
4. Тұла бойыңдағы өзгерістерді бақыла. Жайбарақатсың ба? Тыныштық па? Сабырлысың ба?
5. Өзіңді әбден сабырлы сезінгенше сол көріністі елестетуді жалғастыр.



Он минуттан соң...

Иә, жақсы екен! Бірақ ойым бөлініп кетсе, не істеймін?

Ойынды жинақтап, сол көрініске қайта орал. Мен берген суреттерді қолдану міндетті емес. Өзіңе ұнайтын көріністерді визуалдауға да болады.

Мұны күнде қайтала және күн сайын 1 минуттан қосып отыр. Күніне 15 минуттан жаттығуға дағдылан.

Жаттығып жүрсің бе?

Кейде. Неге сұрадыңыз?

Бұл сенің бақытты болуыңа да әсер етеді.

Бұл оңай. Көбірек те жаттыға аламын.

Жаттығуларды көшеде жаса, күн сәулесі де көңіліңді көтереді.

Саған мына журналды берейін. Осында күнде жазып жүр. Алғыс сезімдеріңді түгел жаз. Егер күнде жазатын болсаң, миың да өміріңдегі жағымды жағдайларға зейін қоюды үйренеді.



Теледидардан
көңілді әзіл-сықақ
бағдарламалар
қарауға дағдылан.
Ара-тұра жымыш
қой.

Бұл сен
қарап
шығатын
тізім.

1. Визуалдауға дағдылану
2. Жаттығу жасау
3. Күнде алғыс айту
4. Теледидардан көңілді әзіл-сықақ бағдарламаларды қарау
5. Күндіз таза ауаға шығу

	Дс	Сс	Ср	Бс	Жм				
Жаттығу	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Журнал	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Көңілді бағдарлама	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
журнал	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
көңілді бағдарлама	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Жаттығу	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Журнал	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Көңілді бағдарлама	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Визуал	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Жаттығу	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Журнал	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Көңілді	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Ермек бір ай бойы визуалдау, көшеде жаттығу, журналға жазу және теледидардан көңілді бағдарламалар қарауға дағдыланды.





Жақсы фильм таңдапсың.
Маймыл бұзық екен, иә?

Айтпа! Ана жігіттің
шалбарын жеп
қойғаны ше?



Онысы керемет
болды! Ха-ха-ха-ха!

Ха-ха-ха-ха!



Фильм көңілді ме,
Ұнады ма?

Өте күлкілі!

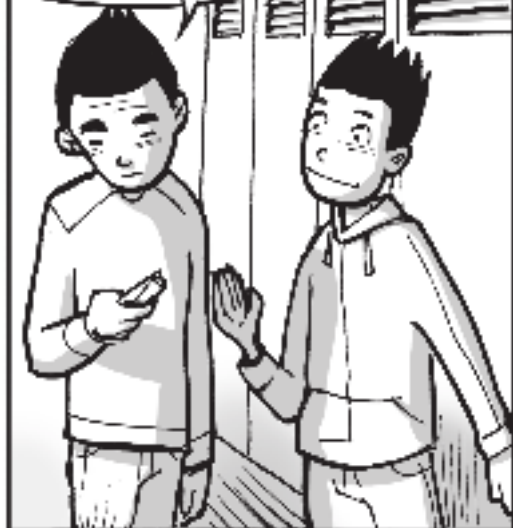






Ермек, сабақтан соң
баскетбол ойнауға
дайынсың ба?

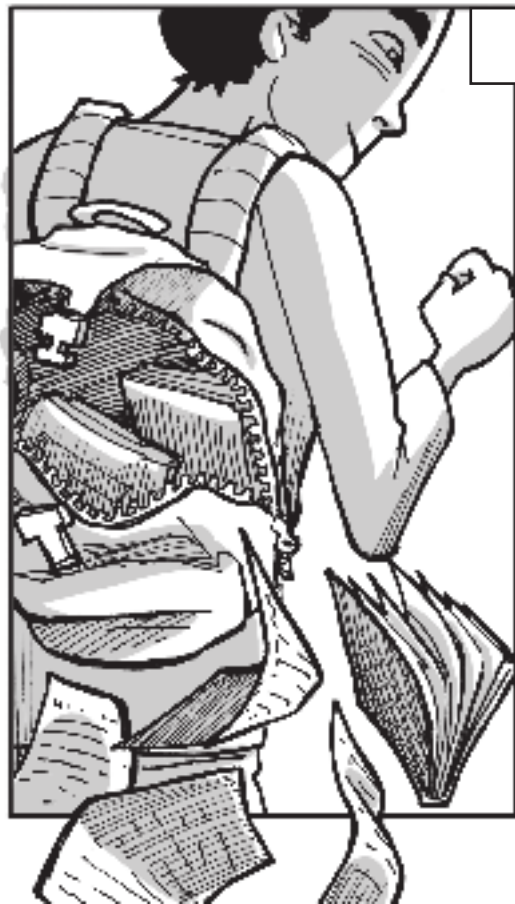
Сағат 3-те
кездесейік.




Осы жолы әбден
дайындалған едім!



Саябаққа бара
жәтқанда...






Ермек, допты сен
лақтырдың.

Жоқ! Көзілдірік ки!

Допты қайтар
бізге.




Қабағым түйіледі.
Бетім мен құлақтарым
қызарып кетеді.
Демім жиілейді және тоқтап
қалғандай болады.


Жүрек соғысым
жиілейді.

Жұдырығымды
түйіп алам.

Терлей
бастаймын.

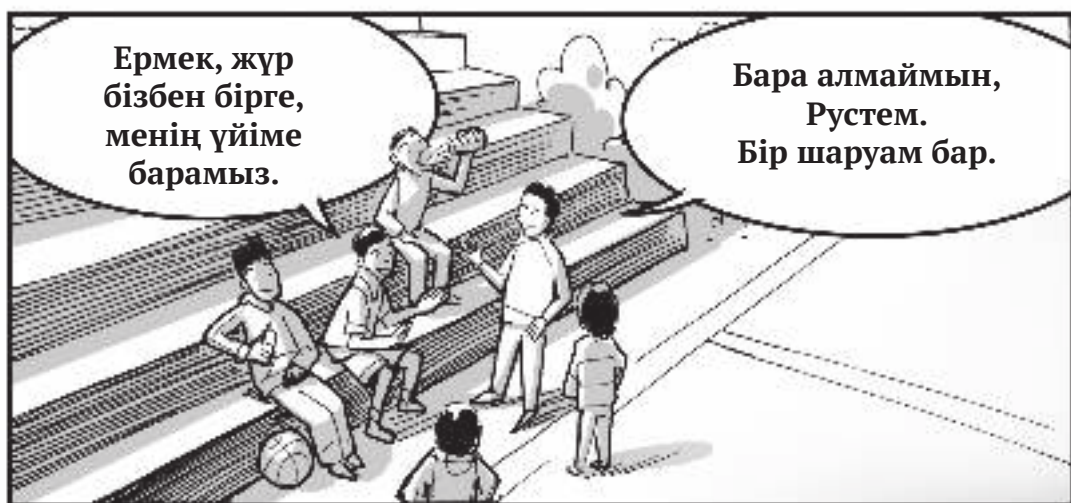


Демінді ішке тарт,
1-2-3-4-5, демінді
ұстап тұр, 1-2-3-4-5,
демінді сыртқа
шығар, 1-2-3-4-5



Ойланатын ми
құтқарады!

Тағы біреуің
көрдіндер ме
лақтырғанымды.



Келесі айда...

Ермек, емтихан бойынша тапсырған жұмысыңды мақтан тұтамын. Өзіңді қолға алып, қатыспаған сабақтарды оқып, жүктемелер үшін жауапкершілікті мойныңа алдың. Тіпті өткен тоқсандағы сабақтарды да жақсы түсініп дайындалыпсың. Тамаша!

Рахмет! «Үздік» баға үшін де рахмет!

Бұл сенің еңбегің!
Алғыс айтудың қажеті жоқ.

Жұмыс бергеніңізге рахмет. Жануарларды жақсы көремін. Өзіме ұнайтын жұмыс.

Сабақтан соң...

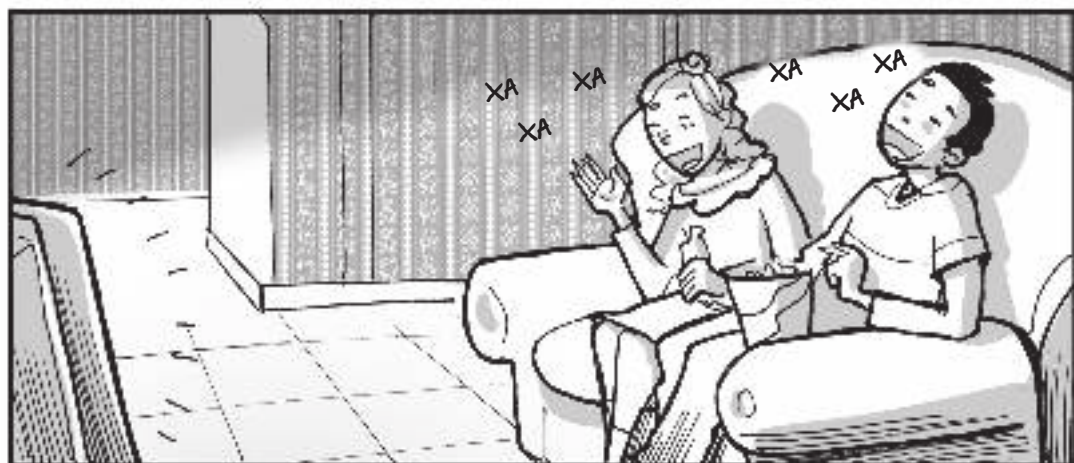
Сен дүйсенбіден бастап итпен қыдыра аласың. Біз демалыстан бейсенбиде ораламыз.

Егер сенімнен шықсаң, біздің үйдегі иті бар достарыма да айтамын. Олар да сені ит қыдыртуға жалдай алады.

Рахмет. Маған сенім білдіруіңізге болады.

Олар да төлей ме маған?

Әрине!





Дүниедегі ең жек көретін нәрсем!

Алма, ашуланба. Күліп тұрғаныңды елестетші!

Бар, істе, Алма!

Иә, анашым!

Не?

Айтқанды істеші!



Іске асқан сияқты.

Тамаша.

Ермек, саған Рүстем хабарласты. Жиын Арманның үйінде екен. Барғың келе ме?

СОҢЫ



АШУ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Ашуды бақылауда ұстау үшін ең маңызды нәрсе – алдымен оны түсіну. Бұл сабаңа түсу үшін қажет!

Ол үшін өзіңді қандай жайттар ашуландыратынын анықта. Ашуланған сәтте тұла бойыңда қандай өзгерістер болады, нені сезінесің және қандай іс-әрекеттер жасайсың – соны бақыла. Ашу туралы неғұрлым көп білу, әсіресе нақты өз ашуың туралы білу – сезіміңді бақылауда ұстау үшін керек.

Сен қандай жағдайда ашуланасың?

Айталық, сен үйде қалып, теледидар көргің келді. Алайда ата-анаң саған кішкентай ініңе қамқор болуды тапсырып кетті. Сен мұны қалай қабылдайсың? Аяқ астынан жоспарың өзгергені үшін ата-анаң мен әпкеңе ашуланасың ба, әлде бұл жағдай саған онша әсер етпеуі мүмкін бе? Мүмкін, ренжімессің де, себебі бәрібір үйде қалушы едің ғой. Ал егер достарыңмен үлкен ойын-сауық кешінде көңіл көтеруді жоспарласаң ше? Онда сенің, шынында да, ашу шақыруың ықтимал.

Тағы бір мысал келтірелік. Сен ашулысың, өйткені жақын досың сені бүкіл сыныптың алдында мазақ етті. Оның үстіне, мұғалім саған қосымша үш тапсырма берді. Ол аз болғандай, соңғы тестілеуден нашар баға алып қалдың. Бұлардың бәрі, шынымен де, ашу шақыруға итермелейді. Осындай жағдайда үстел ойынында жеңілу тәрізді ұсақ-түйектен басқа не үшін еңсең түсер еді. Алайда, егер сенің күнің тамаша өтсе (айталық, сабақта бақылау жұмысы болмаса, жақсы бағалар алсаң, үй жұмысын да әдеттегідей берсе), бірақ сен үстел ойынында ұтылып қалсаң, бұл саған айтарлықтай қатты әсер етіп, ызаландырмас еді.

Сен көптеген нәрсеге ашулануың мүмкін. Бірақ кейде бұл сезім неліктен күшейеді? Неге кейде ашу тез басылады, ал кейде өз сезіміңді игере алмай қаласың? Ашудың саған әсері сол сәттегі сенің эмоциялық жағдайыңа, және сенің еңсеңді басып тұрған эмоциялық «жүгіңе» де байланысты болады. Мұны шартты түрде «арқа қоржының» делік.

Мектепке апаратын арқа қоржынына үй жұмысын, кітаптар, қалам-қарындаштарыңды салып арқаласаң, одан өзге, көзге көрінбейтін тағы бір «арқа қоржынына» сен эмоцияларыңды, сәттіліктер мен сәтсіздіктерді, өзіңе қатты әсер еткен оқиғаларды салып жүресің.

Уақыт өткен сайын «арқа қоржын» ауырлай береді. Оның іші: «Ата-анам тағы да жанжалдасып қалды», «Әжем ауруханаға түсіп қалды», «Тестілеуден өте алмай қалдым», «Алгебра мұғалімі мені ақымақ деп ойлайды», «Жақын досым мені басқалардың алдында мазақ қылды», «Әпкем мені үйге қалдырып, киноға өзі кетті», тіпті «Қарным аш» деген сынды да сезімдерге толы болуы мүмкін. Егер «арқа қоржының» бос болса, онда сәл-пәл келеңсіздіктерді, мысалы адамдар ығы-жығы дәлізде сені біреу соғып өтсе, кездейсоқтық деп қабылдауың немесе тіпті еш мән бермей өте шығуың мүмкін. Ал егер сенің эмоциялық арқа қоржынында көңіл күйіңді түсіретін мәселелер көп болса, онда әлгі соқтығысып қалған жерде тарс жарылып ашулануың да әбден мүмкін. Адам қатты ашуланып тұрғанда оның эмоциялық жағдайына болмашы ұсақ-түйектердің барлығы әсер етіп, ашудан жарылуына себеп болады. Ашуға себепші осындай дүниелер *триггерлер* деп аталады, яғни ол эмоцияның шектен шығуына әсер ететін жағдайлар, дүниелер, нәрселер немесе оқиғалар болуы мүмкін.

Дәл қазір өзіңнің арқа қоржының туралы ойланып көрші! Онда сені қобалжытатын, қалыпты күйіңнен шығаратын қандай да бір жағымсыз дүниелер бар ма? Әрине, кей кездері эмоциялық жағдайды түсінудің өзі оңай емес. Оны анықтау үшін жан-жақты ақпарат алу қажет шығар. Сені не мазалайды және ашулы сәттеріңде не істедің (немесе не істемедің) – жақсылап ойлан.

Ашуланғанда қандай күйде боласың?

Сен ашуланғанда не істейсің? Қандай іс-әрекет жасайсың? Ызаланғанда нені сезінесің?

Кейде ашуланғанда ыстығың көтерілгендей болып, бетің алаулап, жабырқайсың; кейде жан дүниенді көңілсіздік билеуі мүмкін; ал басқа бір кезде ашуға булығып, мазасыздық пайда болады. Осы аталған белгілердің барлығы ашуды сипаттайды. Ашу қалыпты жағдайыңды қалай өзгертсе де, бұл жердегі ең маңыздысы – сен сол өзгерістерді дер кезінде байқай алуға тиіссің. Сонда ғана эмоцияларыңды басқара аласың. Сен қатты ашуланған кезде ақыл-ойың мен денеңнің реакциясы да бірте-бірте өзгереді.

Ашуланған кездегі әр адамның өн бойындағы немесе дене бітіміндегі өзгерістер мен реакциялар әртүрлі болуы мүмкін. Бұл туралы кеңірек түсініп, ақпарат алу үшін саған көмектесетін адамдар бар. Ол арнайы маман-психолог немесе ата-анаң болуы мүмкін. Өйткені ашуланған адамның өзін-өзі бақылауы қиындау, сондай кезде олар сендегі ашу белгілерін сырттай бақылай отырып, байқай алады. Бірақ сен өз дене бітіміңді бақылайсың, ашу кезіндегі өзгерістерді түсінген сәттен бастап, оның алдын алу үшін, өзіңе сай келетін әдіс-тәсілдерді ойластыра аласың.

Ашуланғанда не істейсің?

Ашу-ызадан адамның ойлануы қиын. Ол кейде өзін ұстай алмайтын жағдайға жеткізеді. Ондайда адам «қарсы тұр немесе бәрін тастап қаш» деген ұстанымға берілуі әбден мүмкін. Ғылыми тілмен айтқанда, бұл – рефлексстердің бір түрі. Осы рефлексстер бойыңды билегенде сен айғайға басуың мүмкін немесе өзіңді ызаға булықтырған жайттан қашқандай боласың. Аталған рефлексстер адамның үңгірде өмір сүрген кезінде қалыптасқан. Өйткені олар сырттан келетін қауіп-қатерден қорғануы керек болды. Мұндай рефлексстер қауіпті жағдайларға қарсы дұрыс қадам жасау үшін аса қажет.

Дегенмен үңгір адамының қасиеттерін артта қалдырып, мәселені шешуде ақылмен әрекет еткеніміз жөн. Өйткені ашу

кезіндегі ерсі іс-қимылдар бар нәрсені жоқ қылып, жағдайды одан сайын ушықтырып жіберуі мүмкін. Сондықтан да ашуды жеңудің жолын іздеп, оны бақылауды үйренудің маңызы зор. Ол үшін сен ызалана бастағанда-ақ оны өзіңді сабырға шақыру және ашу белгілерін тоқтату үшін не қажет екенін білуің керек. Арандатушы эмоцияға қарсы тұру үшін алдымен ақыл-ойды іске қосу қажет.

Сабыр сақтау

Өз ақыл-ойың мен денеңді бақылауда ұстаудың, сондай-ақ ашу шақыруға себепші жағдайларға тоқтау салудың көптеген түрлері бар.

Ең алдымен, ашулана бастағанда ақыл-ойды шұғыл іске қосуды үйрену үшін көмек болар біраз жайттар бар. Сонымен қатар күнделікті өмірде қолданылатын да дүниелер бар. Оларды ашуланғанда ғана жасау міндет емес. Алайда олар сені сабырлы болуға үйретеді.



АШУ ТРИГГЕРЛЕРІМЕН ЖҰМЫС ЖАСАУ

Ашуыңды тез басып, ойлануға жауап беретін миды қосуға арналған көптеген жаттығулар бар. Мына стратегиялар ашуланған адамды сабағына түсіруге және соған сай әдіс-тәсіл мен іс-қимылды таңдауды үйретуге арналған. Есіңде болсын, алғашында ашуланып тұрғанда мұндай тәсілдерді қолдану саған мүмкін емес сияқты көрінеді. Сондықтан көп жаттығуың керек, сонда бұл стратегиялар автоматты түрде іске қосылатын әрекеттеріңе айналады.

Ә = Ән айт.

Ш = Шығып кет. =

К = Күліп тұрғаныңды елестет.

Ж = Жымиып көр.

К = Кідіре тұр.

Т = Тыныста.

Ән сал. Музыка көңіл күйді өзгертеді. Жасөспірімдер арасында жүргізілген сауалнама бойынша «Музыка тыңдағанда өзіңді қалай сезінесің?» – деген сұраққа олар: «сабырлы, қуанышты, шабытты, көңілді, бейғам және бақытты» тәрізді жауаптар жазған. Ал сен ше? Музыка тыңдағанда қандай сезімде боласың? Өзімізге ұнайтын ән мен оның өзіміз үшін мағыналы сөздері бізді басқа бір әлемге әкететіні рас. Сондықтан күйзеліс сәттерінде өзіңнің жақсы көретін әуеніңді ыңылдап, ән сал немесе сол ән туралы ойла. Бұл сені сабаңа түсіруге және жағдайға басқа көзбен қарауға көмегін тигізеді. Енді сен жағдайды қайта ой елегінен өткізіп, осы шиеленісті жағдайға қалай тап болғаныңды және әрі қарай не істеуді сараптай аласың.

Шығып кет. Шиеленісті жағдайда шығып кету саған іс-әрекет бағытын өз бақылауыңа алуға және ақылды жол

таңдауға мүмкіндік береді. Шығып кету – жағдайдан сәл алшақтап, ойлануға уақыт табу деген сөз. Сол арқылы сен шиеленісті өзіңнен физикалық, эмоциялық және психикалық тұрғыдан алшақтатасың. Алайда бұл жағдайды одан әрі ушықтырып жібермейтіндей болғаны дұрыс. Мысалы, ата-анамен арадағы келеңсіз жағдайда үйден қашу, әрине, мәселені шешуге еш көмектеспейді!

Күліп тұрғаныңды елестет. Бұл әдісті өзіңе шынымен қажет болғанға дейін үйреніп алу өте пайдалы. Ол үшін зейініңді шоғырландырып, тап болған жағдаяттан шығуың керек, сөйтіп, өзіңді ең бақытты сезінген сәттеріңді көз алдыңа елестет. Өзіңді дәл қазір сол жердемін деп есепте. Кей адамдар көздерін жұмып елестеткенді жақсы көреді. Басқалары риясыз күліп, көңілді болған кездерін, әрі сол кездерде қасында болған адамдар туралы ойлағанды ұнатады.

Жымиып көр. Жымию физиологиялық тұрғыдан миға баратын қан айналымын баяулатады. Демек, ашуланып, жүрек қағысы жиілеп, қан айналымы артып кеткенде ең керегі де – осы. Жымиған түр көрсету – ашудың белгісін жоққа шығаратын белгілердің бірі. Зерттеушілердің айтуынша, егер сен бақытты адамдай күлімдеп немесе күліп жүрсең, бірте-бірте, шынымен де, өзіңді көңілді сезіне бастайсың. Сен өзіңді бақытты сезінетін боласың! Неғұрлым күлімсіреп жүрген сайын, соғұрлым шын мәнінде де күліп жүруге бейімделесің. Байқап көр: алдымен өзіңнің қандай сезімде екеніңді бағалап ал, сосын 15 секундтай жымиып жүр. Қазір қандай сезімдесің?

Кідіре тұр. Ашуланғанда «маған сәл уақыт керек», «тоқтай тұр» немесе «тоқтат» деп айтудың еш ерсілігі жоқ. Кідіріс жасау сені ашудан сақтап қалады. Сәл ғана үзіліс алу саған барлық жағымсыз ойларды, сол сәтте болып жатқан жайттарды, адамдар туралы үкімдеріңді, жалпы барлық негатив дүниені бір сәтке тоқтатып қоюға мүмкіндік береді. Өмір ағыны жылдам, ал бір минут уақыт – ойлануға мүмкіндік. Содан соң сен «жылдам» бақылау стратегияларының өзге де түрлеріне ауысып кетуіңе болады. Демек, бұл тәсіл саған сезімді бақылауды, соның нәтижесінде жағдайды да қолға алуыңа көмектеседі.

Тыныстау. Ашуланғанда демнің жиілеп кететіні мәлім. Оны қалпына келтіру үшін тыныстау техникасын қолдану – таптырмас құрал. Мұрынмен дем алу сабырлы қалыпқа келтіріп, сенің ашуға деген реакцияңды дұрыстауға сеп. Оған былай жаттығуға болады. Беске дейін санап, демінді ішке тартудан баста, сонан соң беске дейін санап, демінді ұстап тұр. Енді беске дейін санап, демінді сыртқа шығар. Сабырлы қалыпқа келгенше осыны қайталау керек. Бұл жаттығу бейберекет тыныстауды жүйелеуге көмектеседі. Ашуға себеп болған жағдайды да ұмыттырады. Бар зейініңді тыныс алуға аударғандықтан, ашудың себебі де маңызды болмай қалады, себепке көзқарасың да өзгереді. Бақылауда ұстайтын тыныстану тәсіліне жаттыққан дұрыс. Сонда өзіңе қажет кезде тиімді де нәтижелі болады.

Эмоциялық ширығудан арылу

Ашуға қарсы қолданатын іс-әрекеттермен қатар, ойын мен эмоцияларыңды сабасына түсіру үшін жасайтын жаттығулар бар. Сен тыныстау, визуалдау, күлу, алғыс айту және өзгелермен араласу сынды дүниелерді ашу-ызаны азайту үшін әдетке айналдыруыңа болады. Олар сенің эмоциялық арқа қоржыныңдағы жағымсыз әсерлерден арылуға көмектеседі әрі көңіл күйіңді жақсартады.

Визуалдау. Оны іске асыру үшін суретке зейініңді шоғырландыр. Табиғат немесе кез келген өзге жағымды көріністі елестет. Ыңғайланып отыр да, бар назарыңды сол суретке сал. Әрбір бөлігіне қара, ондағы түстерді, көлеңкелерді, кескіндерді зерделе. Егер мазасыздансаң немесе суретке қатысы жоқ өзге ойлар орала берсе, оларға мән берме, суретке назарыңды шоғырландыруды қайталай бер.

Байқап көр:

1. Суреттегі мамыражай көрініс немесе өзің білетін орын туралы ойла.
2. Көзіңді жұмып сол суретті, өзіңе таныс орынды ойша елестет.

3. Барлық сезіміңді пайдаланып, сол жерде жүргендей зертте. Не естіп тұрсың? Нені сезіндің? Нені көрдің? Қандай сезімдесің?
4. Тұла бойыңда қандай өзгеріс болып жатқанын байқа. Сабырлы қалыптасың ба? Көңілің жайлы ма?
5. Әбден сабырлы қалыпқа келгеніңше дәл солай елестетуді жалғастыр.

Визуалдауды аяқтағанда ақырындап көзіңді аш та, сабырлы қалыпта тұла бойың қалай сезінетінін ұғуға тырыс. Иығыңа, жағыңа, қолдарыңа және бет әлпетіңе мән бер. Ашулы болған кезіңмен салыстырғанда олар қалай өзгерді? Арадағы айырмашылықтарды байқағанда ашуды оның белгілері қандай болатынын тани алатын боласың. Визуалдау – үнемі қайталап тұруды талап ететін тәсіл.

Жаттығу жасау. Медитацияның денсаулыққа пайдасы қандай болса, жаттығудың да пайдасы одан кем емес. Жаттығу көңіл күйді жақсартады, күйзелісті жеңілдетіп, жүйкені босатады және өз-өзіңді бағалауды жоғарылатады. Медитация мен визуалдау тәрізді, жаттығу да энергияңды осы сәттегі әрекетіңе шоғырландыруыңды талап етеді. Көңілді және белсенді болған сәттерде сен ауыр ойларды ұмытасың.

Өзіңе ұнайтын жаттығу тауып ал. Жүгіруге қалай қарайсың? Би үйренуге ше? Шаңғы тебу? Орманда серуендеу? Тіпті баспалдақпен жаяу жүрудің өзі жақсы. Ал шуақты күндері көшеде жаттығу аса пайдалы: табиғи жарық көңіл күйді жақсартады.

Күлкі. Жақсы сезімдерге себепші тағы бір әдіс – күлкі. Күлкі жанды жадыратады. Бірақ, айтшы, сен жиі күлесің бе? Көпшілігіміз «жеткілікті емес» деп жауап береміз. Телдидардан әзіл-сықақ бағдарламаларын қарауға уақыт тап. Бағдарламалар таныс болмаса, ересектерден көмек сұра немесе ғаламтордан іздеп көр. Есіңде болсын, жалған жымию сияқты, күлкі жалпы көңіл күйіңді жақсартады.

Алғыс айту. Өмірге көзқарасымызды жақсартуға арналған тағы бір қарапайым стратегия – ризалық мінез-құлықты дамыту. Кейде біз аздап ойлануды, қолымызда барға ризашылық танытуды ұмытып кетеміз. Өйткені өзімізде жоқ нәрсеге көп алаңдаймыз. «Ия, қалта телефонымның болғаны қандай жақсы» деп соңғы рет қашан ойладың? Оның орнына армандап жүрген жаңа телефон туралы немесе досыңның жаңа телефоны туралы ойладың ба? Алғыс айтуға мақсатты түрде уақыт бөлу, не үшін алғыс айтатыныңды жазып қою арқылы немесе өзің сенетін адаммен талқылау арқылы көңіл күйіңді жақсарт аласың. Сен жақын достарыңа немесе жаңа күшігіңе нақты алғыс айтуың мүмкін. Бірақ егер байқала бермейтін: қар, кәмпит, жаңа орылған шөптің иісі, бейсбол кезеңінің басталуы, жайма-шуақ күн, музыка, үйге тапсырма берілмеген күн, ата-анаңның құшағы, жақсы мұғалім немесе сүйікті шалбарың сияқты нәрселерді ойласаң, рақмет айтуға болатын мүмкіндіктер шексіз.

Қарым-қатынас. Ашуды бақылауға алу үшін тағы бір маңызды стратегия – қарым-қатынас. Ашуың туралы ата-анаңмен, достарыңмен немесе мектеп психологімен әңгімелесу – сен үшін ыңғайсыз болуы мүмкін. Бірақ сезімдеріңді жасыру сені оқшаулайды. Уақыт өте келе саған ашуызасын тұншықтырған адам жалғыз өзім деп ойлау оңай болуы мүмкін. Ашу туралы әңгімелесу саған жалғыз емес екеніңді түсінуге көмектеседі. Сезімдеріңді өзің сенетін адаммен талқылағанда арқа қоржыныңды босатасың.

Күш беретін қарым-қатынасты қолданудың бір жолы – «Мен-мәлімдемесін» қолдану. Мен-мәлімдеме нені сезіп тұрғаныңды білдіруге мүмкіндік береді және сөйлесіп тұрған адамға мінез-құлқын өзгерту керектігін ескертеді. Мәселен: «Сен _____ (сен қандай да бір әрекет) жасағанда, мен _____ сезінемін. Мен сенің _____ қажет етемін». Егер сені ашуландыратын досың болса, сен, мысалы, былай айта аласың: «Әділ, мен сенің кейбір әрекетіңе ашуланамын». «Осы мінезің еш ұнамайды». Осындай табанды, бірақ агрессивті емес сөйлемдер қолдану арқылы ашуға берілмей, сені алаңдататын мінез-құлықтарды нұсқай аласың.

«Мен-мәлімдемесін» қолдануда жеткізу, үн, екпін және ым-ишара да өте маңызды. Байқап көр: тқ қара да, жұмсақ дауыспен: «Сен мені мазақ еткенде, мен ашуланамын. Мен сенің тоқтатқаныңды қалаймын». Айна алдында қайталап жаттығып көр, бұл «Мен-мәлімдемесін» қолдануда қажет болады. Сезімдеріңді табанды мәлімдеу жақсы идея деп ойлайсың, бірақ өзің дайын болмауың мүмкін. Бұл қалыпты жағдай. Дұрыс қадамның алғашқысы – күнделік бастау. Дәптерге сезімдерің, бастан өткізген оқиғаларың немесе қарым-қатынастарың туралы жаз немесе сурет сал. Оны сенен басқа ешкімнің көруі қажет емес, сондықтан дәптеріңді сенімді жерде сақта, мектепке әкелме. Сезімдерің туралы жазу немесе сурет салу эмоцияларыңды арқа қоржыныңнан алып, оларды қағазға сыйғызу сияқты. Ол жабырқаулықтан құтқарады.

Есіңде болсын, сен жалғыздық сезімімен күресіп жүрсің. Сезіміңді шығаруды үйрен, тіпті өзірге жай ғана қағазға жазсаң да, бөлісуге мақсат қой. Сезімдерің мен эмоцияларыңды білдіру арқылы эмоциялық арқа қоржыныңдағы мәселелерді ашып жатырсың деп есепте. Сондай-ақ өзің бетпе-бет келгендей қиындықтарды жеңген адамдардың көп екенін естен шығарма.

ӘДЕБИЕТТЕР

Таңдалған әдебиеттер

Осы кітаптағы позитивті болу туралы идеяларды қолдайтын кітаптар мен мақалалар:

- Ахор. С (2010) *The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work.* New York: Crown Business
- Экман. П. (1993) *Facial expression and emotion.* *American Psychologist*, 48, 384-392
- Эммонс, Р. (2008) *Thanks! How practicing gratitude can make you happier.* New York: First Houghton Mifflin
- Зайонц, Р.Б, Мерфи, С.Т. & Инглхарт, М. (1989) *Feeling and facial efference: Implication of the vascular theory of emotions.* *Psychological Review*, 96, 395-416

Қосымша ресурстар

Төменде берілген кітаптар мен мақалалардың кейбірі ашуды тізгіндеу, кейбіреулері эмоциялар мен сезімдер туралы.

- Бен-Шахар, Т. (2007). *Happier: Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment.* New York: McGraw-Hill
- Крист, Дж. Дж. (2008). *Mad: How to deal with your anger and get respect.* Minneapolis, MN: Free Spirit.
- Хипп, Э. (2008). *Fighting invisible tigers: Stress management for teens (3rd edition).* Minneapolis, MN: Free Spirit.
- Ламиа, М.К. (2011). *Understanding myself: A kid's guide to intense emotions and strong feelings.* Washington; DC: American Psychological Association.
- Любомирский, С. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want/* New York: Penguin Press.
- Томпкинс, М.А, Мартинез, К. (2010). *My anxious mind: A teen;s guide to managing anxiety and panic.* Washington; DC: American Psychological Association.

АВТОР ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТ

Марселла Марино Кравер, білім магистрі, Нью-Йорк және Нью-Джерси қалаларындағы мемлекеттік мектептерде мектеп психологі болып он жеті жыл бойы қызмет атқаруда. Оқушылар мен ата-аналарға оқудың тиімді және пайдалы стратегиялары баяндалған «Оқуды үйрену: академиялық жетістікке жетуге арналған кешенді нұсқаулық» кітабының авторы. Сүйікті жұбайы екеуі музыкаға бейім екі жасөспірім тәрбиелеп отыр. Сотқар мысығы бар. Сүйіспеншілікке толы өмірінде музыкаға, әзіл-күлкіге орын жеткілікті.

СУРЕТШІ ТУРАЛЫ

Америго Пинелли Неапольдің жүрегінде, тар көшелер мен шіркеулер арасында тұрады. Қарындашпен бала кезінде танысады. Содан бастап қарындашпен ойнауды, әзілдесуді, күресуді және дос болуды үйренген. Ол мультфильм кейіпкері болуды армандаған... бірақ оған біреу бұл арманының әлдеқашан орындалғанын айтыпты. Ал қызы Киара дүниеге келгеннен бастап оның өмірі бақыт пен сан түрлі бояуға толы десе де болады. Ол аса бақытты!

Күн ұясына қонарда оны көгершіндерді қуалап шатырда жүрген жерінен таба аласыз. Жалпы, бұл туралы әйелі Джулиядан сұрағаныңыз жөн.

MAGINATION PRESS ТУРАЛЫ

Magination Press балаларға және ересектерге арналған әркімнің өзіне-өзі көмектесуі туралы кітаптарды жарыққа шығарады. Magination Press – АҚШ және әлем психологтерінің басын біріктіретін ең ірі ғылыми және кәсіби ұйым – Америка Психологтер ассоциациясының баспасы.

Ашуды жеңе Біл!

Ерікпен танысып қоялық! Оның да отбасы (ызасына тиетін әпкесі) жақын достары мен сүйікті мектебі бар.

Алайда айрықша бір мәселе – Ерік жай ғана ашуланбайды, сұмдық қатты АШУЛАНАДЫ!!!

Ол мектеп психологінің және отбасы мүшелерінің көмегімен ашудың пайда болу белгілерін анықтауды үйренеді. Осылайша өзінің ашуды жеңуге және өзін сабырға шақыруға күші жететінін түсінеді.

«Ашуынды жеңе біл» кітабынан балаларға арналған эмоциялар туралы әдебиеттерді, ашуды жеңу үшін қолданылуы жеңіл құралдар мен стратегияларды таба аласыз.

Magination Press

BILIM
FOUNDATION

