



«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ
ӨМІР ДАҒДЫЛАРЫ»
КІТАПТАР СЕРИЯСЫ

ҚАТЕЛЕСПЕЎТІН
АДАМ ЖОҚ



МІНІҢДІ МОЙЫНДАЙ БІЛ

Клэр Эй Би Фриланд,
Жаклин Б. Тонер,
Жанет Макдоннелл



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

WHAT TO DO WHEN MISTAKES MAKE YOU QUAKE

a kid's guide to Accepting imperfection

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

illustrated by Janet McDonnell



American Psychological Association
Washington, DC

ҚАТЕЛЕСПЕЙТІН АДАМ ЖОҚ!

Мінді мойындау жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

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

Безендірген Жанет Макдоннелл



Астана
2018

ӘОЖ 159.9
КБЖ 88.8
Қ 46

Кітапты баспаға әзірлеген — *«Bilim Foundation» қоғамдық қоры*
Жоба жетекшісі — *Кенжеханұлы Р.*
Аудармашылар — *Батырбекова Ш.*
Редакторлар — *Кенжебаев О.*
Пікір жазғандар —

Жаклин Б. Тонер, Клэр А.Б. Фриленд

Қ 46 **Қателеспейтін адам жоқ!:** — Астана: Bilim Foundation. — 2018 жыл. — 105 бет.

ISBN 978-601-7989-12-5

Қолыңыздағы кітапта перфекционизм тақырыбы сөз болады. Метафораға, теңеу мен мысалға толы бұл кітаптың тілі балаларға да, ата-аналарға да жеңіл де, түсінікті. Кітаптағы жаттығулар баланың түсінуі мен орындауына оңай.

«Қателік жасаудан қорықсаң не істеу керек» кітабы бала мен ата-анаға іс-әрекет барысында қателік жіберуден қорқудың салдарынан туатын эмоция туралы баяндайды. Сондай-ақ, кедергілерді когнитив мінез-құлық әдіс-тәсілдерімен жеңуді үйретеді. Кітаптағы көрнекті мысалдар, тартымды иллюстрациялар мен жан-жақты түсіндірмелер қателік жасаудан қорқу мен мінсіздікке ұмтылуындағы эмоция мен сезімді тежеудің әдіс-тәсілдерін үйретіп, баланың сабырлы мінез-құлқын қалыптастыруға көмектеседі. Интерактивті, өз бетінше білім алуға арналған бұл кітап мінез-құлқын жағымды өзгертуге тырысқан балаларды тәрбиелеуге, оларды ынталандыруға және талпынысын қолдауға таптырмас құрал.

ӘОЖ 159.9
КБЖ 88.8

ISBN 978-601-7989-12-5

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

**БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН «НЕ ІСТЕУ КЕРЕК»
НҰСҚАУЛЫҚТАРЫ**

**Жаман әдеттен арыла
алмағанда не істеу керек**

Тырнақты тістеуді қойдыру және т.б. арылу жөніндегі
балаларға арналған нұсқаулық

Бәрі әділетсіз боп көрінгенде не істеу керек

Көре алмаушылық пен қызғанышпен күресу жөніндегі
балаларға арналған нұсқаулық

Қателіктерің үшін өзіңе сенуден қалғанда не істеу керек

Мінді мойындату жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

Төсекке жатудан қорыққанда не істеу керек

Ұйқыға қатысты мәселелерден арылу жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

Тым көп шағынатын болсаң не істеу керек

Келеңсіздіктерді жеңу жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

Шектен тыс уайымшыл болсаң не істеу керек

Мазасыздықтан арылу жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

Ойлауда тежелетін болсаң не істеу керек

Обсессивті-компульсивті бұзылыстардан арылу жөніндегі балаларға арналған
нұсқаулық

Тез шыдамсызданатын болсаң не істеу керек

Ашушандыққа қатысты мәселелерден арылу жөніндегі
балаларға арналған нұсқаулық

МАЗМҰНЫ

Ата-аналар мен қамқоршыларға арналған кіріспе ... 8 бет

БІРІНШІ БӨЛІМ

Зерттейік! ... 12 бет

ЕКІНШІ ТАРАУ

Ойлар мен сезімдерді зерттеу 22 бет

ҮШІНШІ ТАРАУ

Бұл апат емес! 36 бет

ТӨРТІНШІ ТАРАУ

Кесіп-пішіп ойланудан сақтан! ... 52 бет

БЕСІНШІ ТАРАУ

Мәссаған, қап, қызық екен 64 бет

АЛТЫНШЫ БӨЛІМ

Сәтсіздікті зерттеу 72 бет

ЖЕТІНШІ ТАРАУ

Қателесуге бойды үйрету ... 82 бет

СЕГІЗІНШІ ТАРАУ

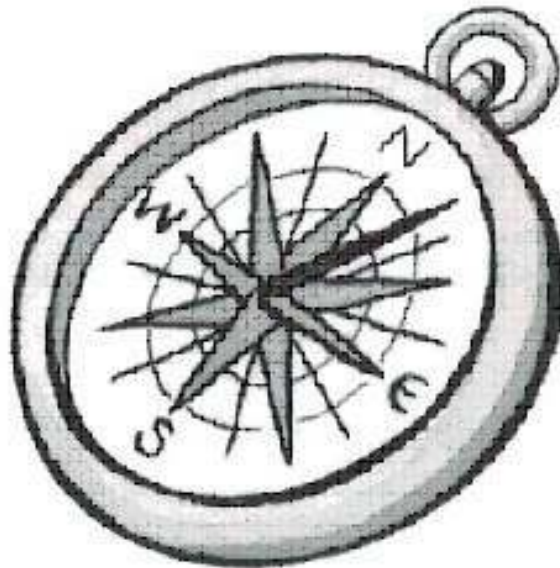
Өзіңнің қандай артықшылықтарың бар? ... 94 бет

ТОҒЫЗЫНШЫ ТАРАУ

Бұл қолыңнан келеді! ... 100 бет



АТА-АНАЛАР МЕН ҚАМҚОРШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН КІРІСПЕ



Қателесуден қорқу – қалыпты нәрсе. Кездесу кезінде сөзден жаңылудан немесе бейтаныс қалада саяхаттап жүргенде адасудан қорқуыңыз мүмкін. Балалардың да солай ойлауы мүмкін. Шын мәнінде, кей балалардың қателесуден қорқатыны сонша, бас қатыратын мәселелерден қашады немесе өз қателігі үшін басқаларды кінәлайды. Бала үлгерімім нашар болады деп қорқып, сабаққа барғысы келмеуі мүмкін. Немесе студенттің жазғанын қайта-қайта өшіріп, көшіріп жазып, берілген тапсырмаға шектен тыс көңіл бөліп, тапсырманы уақытында орындай алмауы мүмкін. Бір нәрсені дұрыс істемеуді, қателік жіберуді уайымдайтын бала бәрін өз бетінше реттеуге, қателігі үшін басқаларды кінәлауға, еңсесі түсіп жүруге, міншіл болуға бейім. Қателесуден қорқып, шешім қабылдай алмауы мүмкін. Қате жібермеуге тырысу – өзіңізді де, балаңызды да шаршатады.

Қатені түсіну мен қабылдау баланың ауыртпалықты тез ұмытуына көмектесіп, оларды жаңа нәрсені үйренуге жігерлендіреді. Сонымен, балаңыз қателік жіюеруден қорқып, әр нәрседен бойын аулақ ұстап, алға қойған мақсатына ұмтылмаса, не істеу керек? Ата-ана ретінде қателесуге дайын болуды, сәтсіздікке төзуді, жеңілісті мойындауды қалай үйретесіз? Балаңыздың қолымнан түк келмейді деген қаупін байқағанда, не істейсіз?

«Бәрі ойдағыдай, бәрі қателе-седі», «мінсіз адам жоқ» дегенді сан мәрте айтқан шығарсыз. Балаңыз-ды осылай жұбатсаңыз, дұрыс істегеніңіз. Әрі қарай да балаңызға қосымша көмек беріп, өмірге бейімдеу үшін қолдап отыруыңызға болады.

Балаларыңыздың қателік-терге төзіп, бастарынан өткеннен сабақ алып, өз-өзіне деген сенімділігін қалыптастыруына көмектесе аласыз.

Қателік жасаудан қорыққанда не істеу керек деген осы кітап, балаңыздың қателік жасаудан қорқуына әкеп соқтырған ойы мен сенімін балаңызбен бірге отырып зерттеуге көмектеседі. Бұл кітап ойды өзгертуге және өмірде кездесетін қиындықтарға сабыр-мен қарау сияқты стратегияларды ұсынады. Басты тұжырымы ой, эмоция және мінез-құлық бір-бірімен өзара байланысты дейтін когнитивті-мінез-құлық принципіне негізделген. Басқаша айтқанда, адамның не ойлайтыны оның эмоциясына және ол, өз кезегінде, адамның жай-күйі мен іс-әрекетіне әсер етеді.

Қателік жасаудан қорқатын бала не ойлайды? Нақты айту қиын, өйткені мұндай көзқарас тез әрі, әдетте, санадан тыс қалыптасады және әркімде әр-түрлі болады. Балаңызға ойын айқындауға көмектескенізде оған кедергі болған ойын өзгертуге көмектесе аласыз. Мәселен, балаңыз велосипед тебуді үйренгісі келмейді делік. Оның негізгі ойы: «Мұны үйрене алмаймын» немесе «Қолымнан келмейді, құлап қалам» немесе «Күлкіге қаламын», «Бірден

үйреніп кете алмасам, бұнымнан түк шықпайды» немесе т.б. болуы мүмкін.

Балаңыз велосипед тебуден бас тартқан кезде, ол өз ойларымен қалып – мұны үйрене алатынына көзін жеткізетін мүмкіндіктерді жіберіп алып, тәжірибе жинаудан құр қалады. Осыған байланысты мынадай да жағдайлар болады: қате жауаптарым болмауы керек деп сезінетіндіктен сабағына өте көп уақыт бөлетін балалар кездеседі. Оның былай ойлауы мүмкін: «Бәрін дұрыс түсінбесем, құрыдым деген сөз» немесе «Бәрін дұрыс түсінуім керек, өйткені барлығы осыны күтеді» немесе «бірнеше сағат бойы оқып, бұл мәліметті әлі де білетініме көз жеткізу үшін тексеріп отырмасам, дұрыс жауап бермеуім мүмкін». Сәттілікке жетуі үшін үнемі қосымша оқуы керектігіне өз-өзін сендіреді. Кез келген баланы іс-әрекетін өзгертуге итермелеуден түк шықпайтынын сіз бен біз білеміз, сондықтан, біз оның орнына өзгеріске біртіндеп кірісудің жеңіл де тиімді түрін ұсынамыз.

Бұл кітапты қолданардың алдында, оны өз бетіңізше оқып шығуға кеңес береміз. Балаңызбен есею жолыңыз, ол қорқатындай қателіктермен қалай күрескеніңізді және

қазір қалай күресіп жүргеніңіз жөнінде сөйлесіңіз. Балаңыз кітаптағы жаттығуларды орындауға кіріскенде, оның қате-лесіп көруіне және әлдебір қиын шаруаны бастап көруіне мүмкіндік беріп, тәжірибесін жақсартпа ала-сыз.

Мұнда осы кітаппен жұмыс істеу барысында есіңізде ұстайтын бірнеше ақыл-кеңес бар:

- Нәтижеден гөрі талпынысқа мән беріңіз.
- Балаңыздың қателесуіне жол беріңіз — балаңыздың жұмысын істеменіз.
- Өз-өзін қабылдау және ұтыла білу үлгісін жасаңыз.
- Қателескен кезде неге қобалжымайтыныңызды айтып өтіңіз.
- Әзілдесе алатыныңызды көрсетіңіз.
- Еңбек пен ойынды алмас-тырып отырыңыз.
- Балаңыздың жетістікке өзі жетуіне жол беріңіз – өзіңізді балаңыздың жетістіктерімен (немесе қателіктерімен) бағаламаңыз.

Балаңыз екеуіңіз жаңа нәрсені зерттеуге кіріскелі отырсыздар. Асықпаңыз: бір отырғанда бір немесе екі тараудан оқыңыз. Оқу барысында балаңызды жаттығуды орындауға тартыңыз. Кітаптағы мысалдар мен жаттығуларды шынайы өмірде қалай қолдануға болатыны жөнінде сөйлесіңіздер. Ойлау мен мінез-құлықтың жаңа тәсілдерін үйренгенде балаңызға төзіммен қараңыз. Содан соң, осы кітапты оқу барысында бірге өткізген уақыттарыңыздың қызықтай біліңіз. Балаңыз екеуіңізді алда тамаша саяхат күтіп тұр.

Балалардың бәрі қателесіп көруге тиіс: алайда қателесуден көбірек қорқып, алаңдайтын балаларда орынсыз қынжылыстар, күйзеліс, келеңсіз ойлар, көңілі қалушылық немесе ашу сезімінің болуы әбден мүмкін. Балаларға арналған «Не істеу керек» нұсқау-лықтары топтамасынан осыған ұқсас күрделі сезімдер мен мәселелерге қатысты басқа да кітаптарды таба аласыз. Қажет болған жағдайда, педиатрмен немесе жүйке саулығының маманымен кеңесіңіз.

Бірінші тарау

ЗЕРТТЕЙІК!

Зерттеушілер жаңалық ашады.

Баяғының зерттеушілері алыс теңіздерге жүзіп, жаңа жерлерді ашқан.

Олар ну ормандардан өтіп, бұрын өздері көрмеген адамдар тайпаларын байқаған.



Заманауи зерттеушілер зымыранмен ғарышқа сапар шегеді.

Тағы біреулері мұхит тұңғыықтарын зерттеп, теңіз түбіне сүңгіп, балықтар мен басқа да су асты ағзаларын бақылайды.

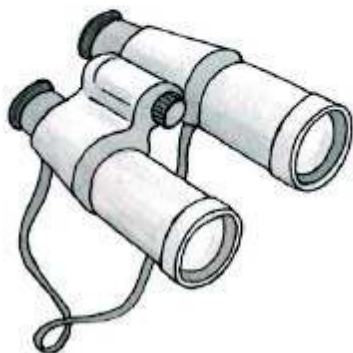
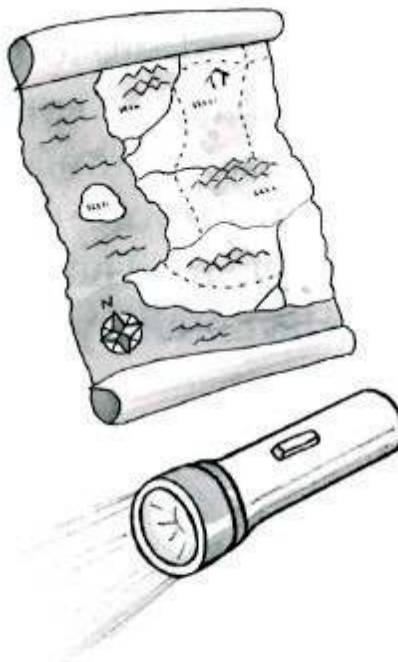
Бұл зерттеушілердің барлығына ортақ нәрсе – олар өздері бұрын-соңды болмаған жерлерді зерттейді.



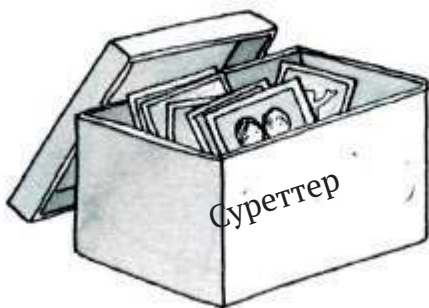
Көптеген балалар да зерттеушілерге ұқсайды. Олар айналаны зерттеп, ойынға арналған қызықты жерлерді тауып, немесе табиғатты тамашалайды. Олар тіпті өз үйлері не пәтерлерінің ішін – көп қолданылмайтын сөре, отбасылық ескі суреттер салынған қорап немесе шатырдағы шоланды да зерттеп шығады.



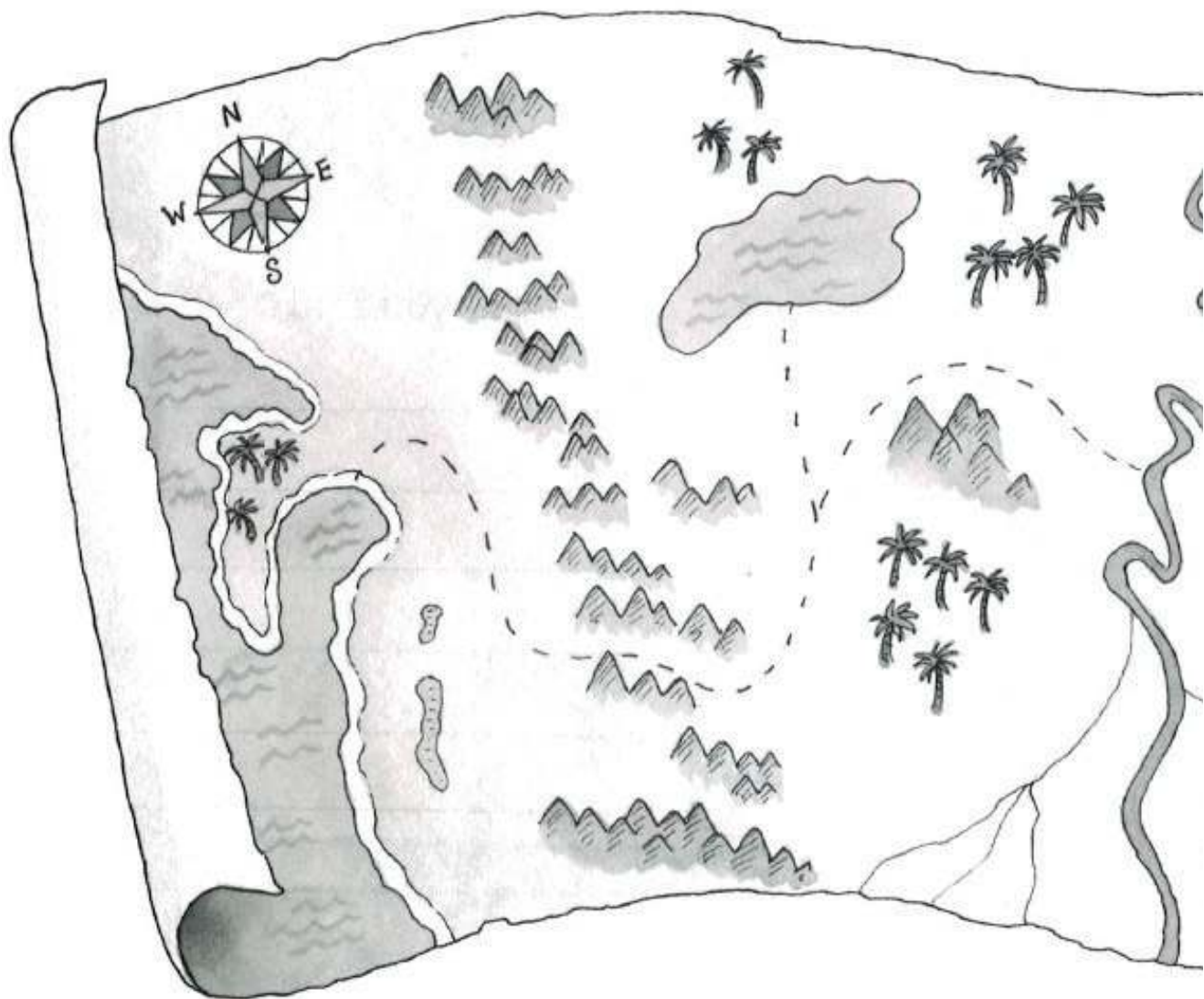
Зерттеуге көмектесетін нәрселерді: ұлғайтқыш әйнек, компас, қолшамды қолданып көрдің бе?



Не тауып алдың?

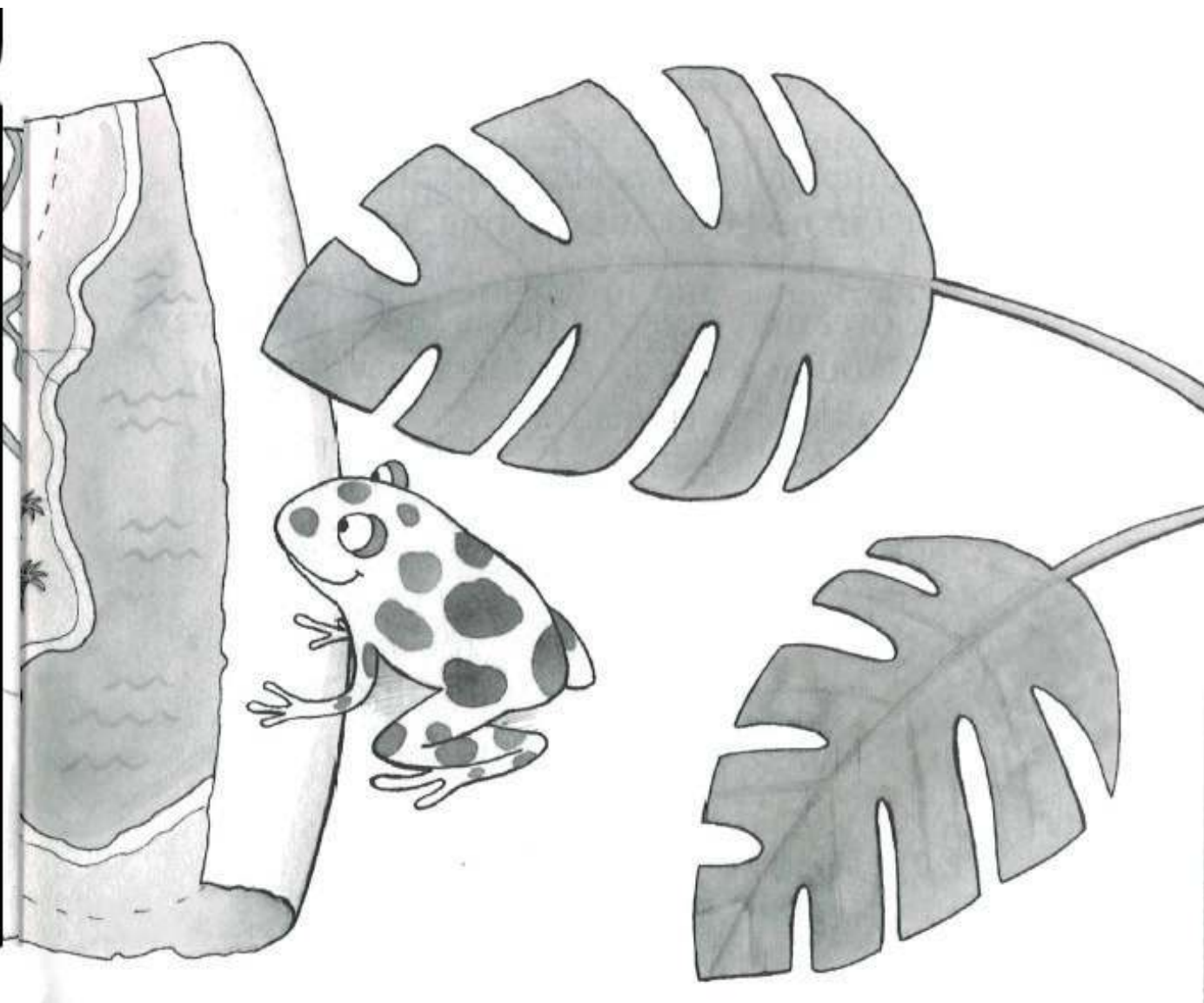


Көптеген зерттеушілердің жаңалық ашуына уақыт керек. Олар сызбаны қолданады, алайда өздерінің қай жерде екендері немесе не іздеу керектігіне қатысты қиындықтар тууы мүмкін. Мәселен, Амазонияны зерттеушілер іздеген өзендерін тапқанша, ну орманның кірсең шыға алмайтын жерлерін зерделеуі мүмкін. Олардың басқа жаққа бұрылып кетуі де ықтимал. Тіпті экспедицияларын қайта бастауларына тура келуі де мүмкін!



«Егер мүлде қателеспейтініме сенімді болсам ғана, жаңа жерді іздеймін», – дейтін зерттеушіге не айтар едіңіз? Жаңа жер іздегенде қателесіп кетудің заңды нәрсе екеніне көз жеткізгіңіз келетін шығар.

Немесе, мәселен, зерттеуші бір-екі жерді көрген соң: «Бұл сапарда түк бітірмейтін түрім бар!» деп жылай бастады делік. Шамасы, оны сәл ұзағырақ іздей түсуге көндіргіңіз келетін болар!



Қателесуді ешкім жақсы көрмейді, бірақ – өмірде қателіктердің болуы заңды. Қатесін мойындағысы келмейтін адамдар:

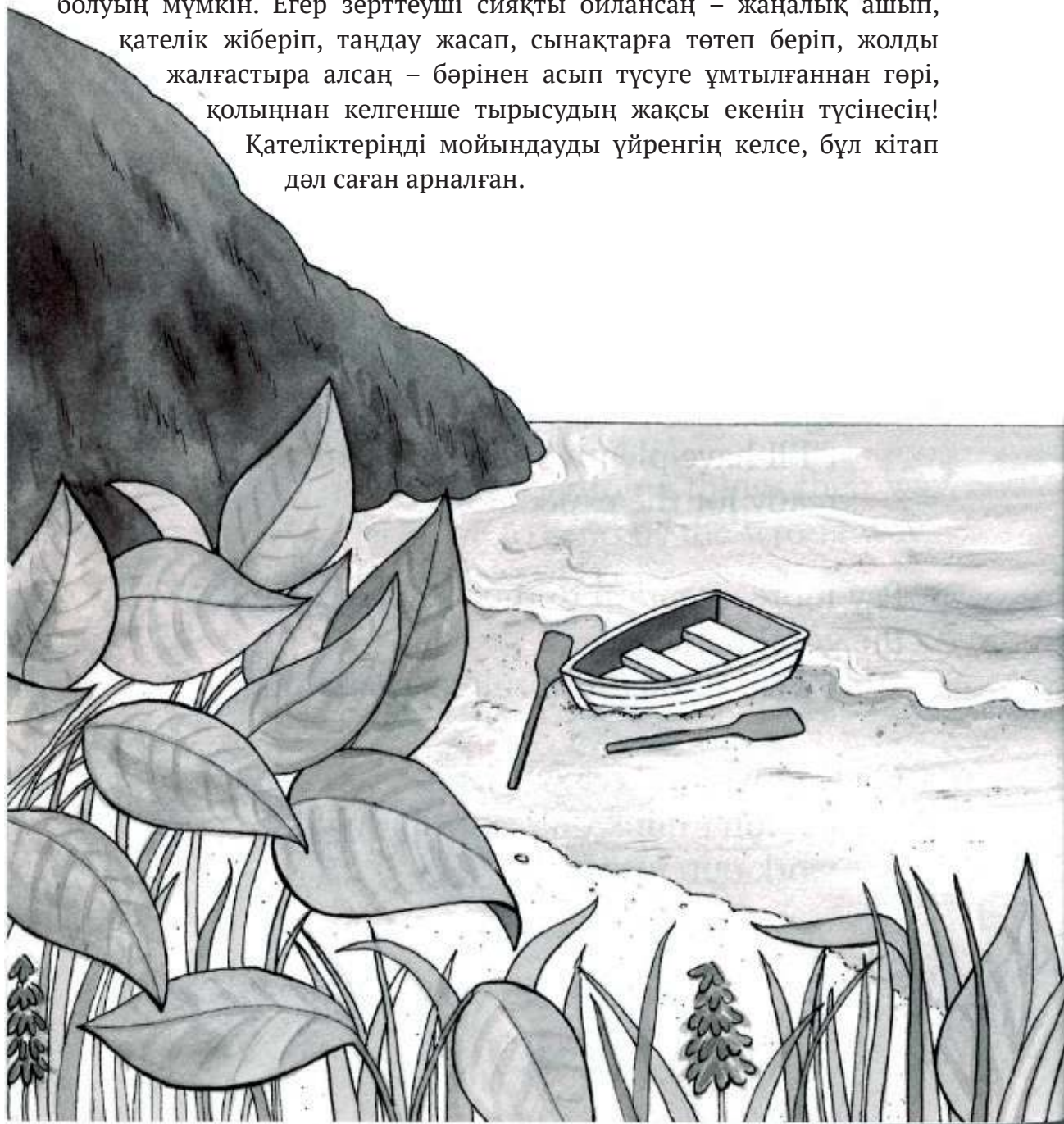
- Өз тәртіптерін орнатады («Қателесіп бұрылмайтыныма көзім жетсе ғана, ну орманды зерттеймін»).
- Өз қателеріне басқаларды кінәлау («Маған бұрыс бағыт көрсетіпсің»).
- Өздері жайлы қажетсіз нәрсені айту («Зерттеуге бейімім жоқ»).
- Бар жауапкершілікті тек өз мойнына алып, өз айтқанын орындатуға тырысу («Сен бізді адастыратын сияқтысың. Одан да, жолды мен бастайын»).



Қателесуден қорқатын адамдардың іс-әрекетінің басқа да түрлері бар. Олар:

- Шешім қабылдауда қиналады («Қай жолды таңдайтынымды білмей тұрғаным»).
- Барынша мінсіз болуын қалайтындықтан, жобаны тым күрделі етіп жасайды («Әрбір ағаш пен өсімдікті кіргізіп, ну орманның дәлме-дәл сызбасын жасаймын»).
- Істеген істері ойдағыдай болмай қалады деп қорыққандықтан, бәрін ең соңғы сәтке қалдырады («Экспедицияға дайындалуға әлі бірталай уақытым болады»).
- Жақсы жағынан гөрі, қателіктеріне көбірек назар аударады («Әлгі қате бұрылыс бәрін де құртты»).
- Талпынып көрместен, күдер үзу («Бұл экспедициядан түк шықпайтын сияқты. Қойшы соны»).

Осындағы қандай да бір әрекет сенің де ісіңе ұқсай ма? Олай болса, сенің қатесін мойындаудан қашатын, әрқашан дұрыс болып көрінуге тырысатын, бар жақсыға ұмтылып, қолда барын қанағат тұтпайтын адам болуың мүмкін. Егер зерттеуші сияқты ойлансаң – жаңалық ашып, қателік жіберіп, таңдау жасап, сынақтарға төтеп беріп, жолды жалғастыра алсаң – бәрінен асып түсуге ұмтылғаннан гөрі, қолыңнан келгенше тырысудың жақсы екенін түсінесің! Қателіктеріңді мойындауды үйренгің келсе, бұл кітап дәл саған арналған.



Әрі қарай оқып, қателіктеріңді қалай қабылдап, олардан сабақ алу керектігін үйренуге кіріс!





Екінші тарау

ОЙЛАР МЕН СЕЗІМДЕРДІ ЗЕРТТЕУ

Өзіңді Оңтүстік Америкадағы Амазон джунглиіне бүкіл ағаштың жапырағын бір-ақ күнде жеп қоятын, өте сирек кездесетін жәндікті зерттеуге атандым деп ойла.

Жануарлар мен қоңыздардың жақсылап жасырынатынын білесің, сондықтан ұсақ жәндіктерді – тіпті, орасан зор нұқсан келтіретіндерінің өзін де табу қиын!

Іздеп жүрген жәндігіңді табу үшін, бәрін асқан сақтықпен және төзіммен жоспарлап, іздеп тер төгуің керек. Және әдетте байқамайтын нәрселеріңе назар аударуың қажет.





Жасырынып қалған алты қоңыздың бәрін таба аласың ба?

Жәндіктерді іздеп табу шынымен де қиын, бірақ не іздеп жүргенінді білсең, оны байқау да оңай болады. Сезімдерің туралы білу де дәл сол сияқты. Сезімдеріңді сипаттайтын сөзді табу да әлгі жәндікті іздеу сияқты қиын болуы мүмкін. Не сезінетініңді түсіну үшін шыдам мен тәжірибе керек. Басында бұл қандай сезімдер екенін білмейсің, алайда не іздеп жатқаныңды білген кезде, не сезінетініңді анықтау да жеңілдеу болады.



Джоштың мектепте Васко да Гама туралы жоба жасауы керек. Оған бір ай уақыт берілген болатын, бірақ ол біраз артта қалды да, енді уақытында үлгермеймін деп алаңдайды.

Ол ғаламтордан мәлімет іздемекші болады, алайда мұғалімнің не қалайтынын білмейді. Сондықтан баяндаманың жұмысына кірісудің орнына, компьютер ойындарын ойнауды жалғастырады.

Ойнап отырғанын ата-анасы көріп қалғанда, Джоштың беті қызарады. Басы ауыра бастайды да, ол ата-анасына қай мәліметтің маңызды, қайсысының маңызды емес екенін білмейтінін айтпайды. Ата-анасы тексерген сайын, қолдары терлей түседі.



Байғұс Джош! Адамдардың бойын күшті сезімдер билегенде, олар мұны денесінен байқай алады. Бұл әсерлер олардың не сезінетінін айқындап бере алады.

Не сезінетінін білу үшін, Джошқа көмегің керек!

Қарындаш немесе маркерді алып, Джоштың мәселесін қайтадан оқы. Бұл жолы Джоштың не сезінетініне қатысты жауаптарды белгілеп шық. Мәселе сонда: мұнда үш жауап бар! Соларды табуға тырыс.

Үшеуін де таптың ба?

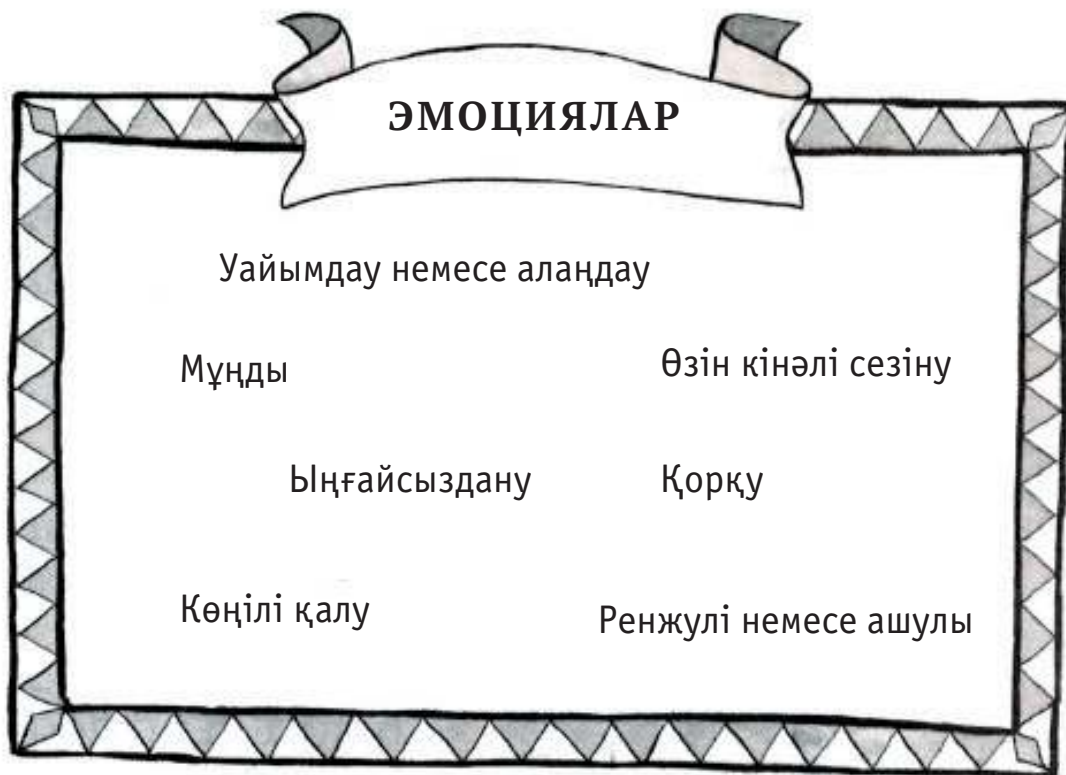
Не іздеу керектігін білген соң, сезімдеріңді түсіне бастайсың!

- Егер Джош беті қызарып немесе ысып кеткенін байқаса, бұл оның ұялғанын білдіруі мүмкін.
- Егер маңдайы тырысып немесе басы ауыра бастаса, бұл оның көңіл-күйі бұзылғанын білдіруі мүмкін.
- Егер Джоштың қолдары терлеп кетсе, бұл оның алаңдап отырғанын білдіруі мүмкін.

Джош жобасының жақсы болғанын қалайды. Оның қателескісі келмейді. Қателіктерің үшін көңіл-күйің бұзылған кездерді еске түсір.

Қателескен кезінде денеңде болатын өзгерісті дөңгелекте. Бұл өзгерістер – эмоцияларыңды түсінудің кілті. Денеңде болған бір немесе бірнеше өзгерістердің арасын сызықпен қосып шық.





Зерттеулерің ойдағыдай жүріп жатыр! Қателіктерің үшін көңілің қалған кезде, дененде қандай өзгерістер болатынын білдің.

Сезімдеріңді анықтап алған соң, не істеуіңе болады? Бұл сезімдер мен эмоцияларды бастан кешіруде тұрған ештеңе жоқ – ашулану, қорқу, ұялу, алаңдау немесе тағы да басқа сезімдеріңнің бәрі қалыпты нәрселер. Егер өзінді жайсыз сезінсең, демек, осы жайсыздықты кетіру үшін, біраз жұмыс істеу керек деген сөз! Сонымен, **ОЙЛАНАТЫН** уақыт келді!

Иә, ойланатын уақыт келді. Өйткені, ойлаған нәрселерің сезімдеріңе әсер етеді. Ойларды ой елегінен өткізетін уақыт болды.

Мұнда қателері үшін көңіл-күйі бұзылған балалардың кейбір ойлары берілген:

- Гол соға алмадым.
Менен спортшы шықпайды.



- Нотадан жаңылып кеттім. Мен керней тарта алмаймын.

- Мына тәтті нандарға көңілім толмады.
Шәрбаты еріп тұр.
Бұлар ешкімге ұнамас.



- Жазған әңгімем өте нашар. Жазуға ебім жоқ.

Мұндай ойлардың әлгі балалардың көңіл күйін бұзатыны түсінікті. Қателесуді ешкім жақсы көрмейді, бірақ бұл ойлар жағдайды одан сайын ушықтырады! Жағдайды ушықтыратын ойларды **ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАР** деп атаймыз. Осындай **ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАРДЫҢ** мәні бар ма, әлде еңсемізді көтеретін нәрселерді ойлаудың амалы бар ма деген сұрақ туындайды. Еңсемізді көтеруге көмектесетін ойлар **КҮРЕСУШІ ОЙЛАР** деп аталады. **ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАРМЕН** күресетін кез келді.

- Гол соға алмадым. Бұл күрделі соққы болатын.
- Нотадан жаңылып кеттім. Жаттығатын болсам, міндетті түрде дұрыс ойнаймын.
- Мына тәтті нандардың шәрбаты еріп тұр. Олардың дәмі сонда да керемет.
- Мұғалім өткен аптада жазған әңгімемді тақтаға ілді. Ал келесісін бастауым үшін, маған аздаған көмек керек.

Енді дұрыс болды – **КҮРЕСУШІ ОЙЛАР** бәрін өзгертті. Балалардың көңіл күйі айтарлықтай жақсарды және олар дәл бұрынғыдай ренжіп тұрған жоқ.

Неткен керемет жаңалық – **ҚАТЕЛІКТЕРІҢ ЖӨНІНДЕ НЕ ОЙЛАЙТЫНЫҢ СЕЗІМДЕРІҢДІ ӨЗГЕРТЕ АЛАДЫ!**

КҮРЕСУШІ ОЙЛАР адамдардың көңіл-күйін жақсартады. Ал көңіл күйі дұрысталса, олар көбірек іс тындырады, басқалармен жақсырақ тіл табысады, қайтадан тырысып көреді немесе мәселені шешудің дұрыс жолдарын табады.

Қандай болса да, ойдың жүйрік екенін ұмытпа.

КҮРЕСУШІ ОЙЛАРДЫ тез шақыру тәжірибемен келеді.

Мына ойынды ата-анаңмен немесе басқа ересек адаммен ойнап көр. Кейбір зерттеушілер немесе ғалымдардың жолында кездесуі мүмкін мынадай **ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАР** туралы біраз зерделеп көрші, мәселен:

Кристофор Колумб Азияға бара жатқанында белгісіз жерге тап болды да, оны кемесімен айналып өте алмады. Оның: «Оңбай қателестім, Изабелла патшайым ашуланатын болды!» деп ойлауы мүмкін.



Эдмунд Хиллари деген адам Непалдағы өте биік тауға шықпақшы болды. Досы екеуі шыңға өрмелейтін күні қар борап, боран соқты да, олар шатырдан шыға алмады. Келесі күні қатты суық болды да, бөтенкесі қатып қалды, сөйтіп оның күні бойғы уақыты аяқ киімінің мұзын ерітуге кетті. Ол сонда: «Біз шыңға жете алмайтын болдық!» деп ойлаған шығар.



Кейтлиннің сыныбындағы қыздардың көпшілігі велосипед тебе алады, ал Кейтлин тебе алмайды. Әкесі үйретіп көрмекші болған, бірақ ол құлап қала берді. Оның: «Мен мұны ешқашан үйрене алмайтын шығармын», деп ойлауы мүмкін.

Жақсы, енді осындағы немесе өзің ойлап жазған мысалдардың бірін таңда. Уақыт-өлшеуішті бір минутқа қойып, адамдағы **ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАРҒА** қарсы барынша көп **КҮРЕСУШІ ОЙЛАРДЫ** айтып шық. Айтып жатқан кезінде көмекшіңнен оларды жазып отыруды сұра. Бір минут өткен соң, адамның дұрыс ойланып, сабыр сақтап және мәселені шешуіне көмектесетін ең жақсы **КҮРЕСУШІ ОЙДЫ** белгіле. Бұл ой саған бірінші келді ме, әлде ұзағырақ ойланғаннан кейін оралды ма?

Біле білсең, бұл мысалдар – тамаша жаңалықтарды ашуға себеп болған қателер. Білесің бе? Кристофор Колумб Американы ашты. Эдмунд Хиллари мен шыңға өрмелеудегі серігі әлемдегі ең биік тау – Эверест тауына ең бірінші болып шықты. Кейтлин – шынайы өмірдегі қыз, ол енді есейді, енді күн сайын жұмысына велосипедпен барады.

Кейде қателер әлдебір таңғажайып нәрсенің бастамасы болады! Тіпті, олай болмағанның өзінде, **ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАРМЕН** күресу саған қиын уақытта көмектесе алады.

ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАРДЫҢ әр түрі бар екенін біліп пе едің? **АПАТТЫ ОЙЛАР, КЕСІП-ПІШІП ОЙЛАНУ** және **ӨЗІҢДІ СЫНАУҒА ҚАТЫСТЫ ОЙЛАР** – осының бәрінің пайдасы жоқ.

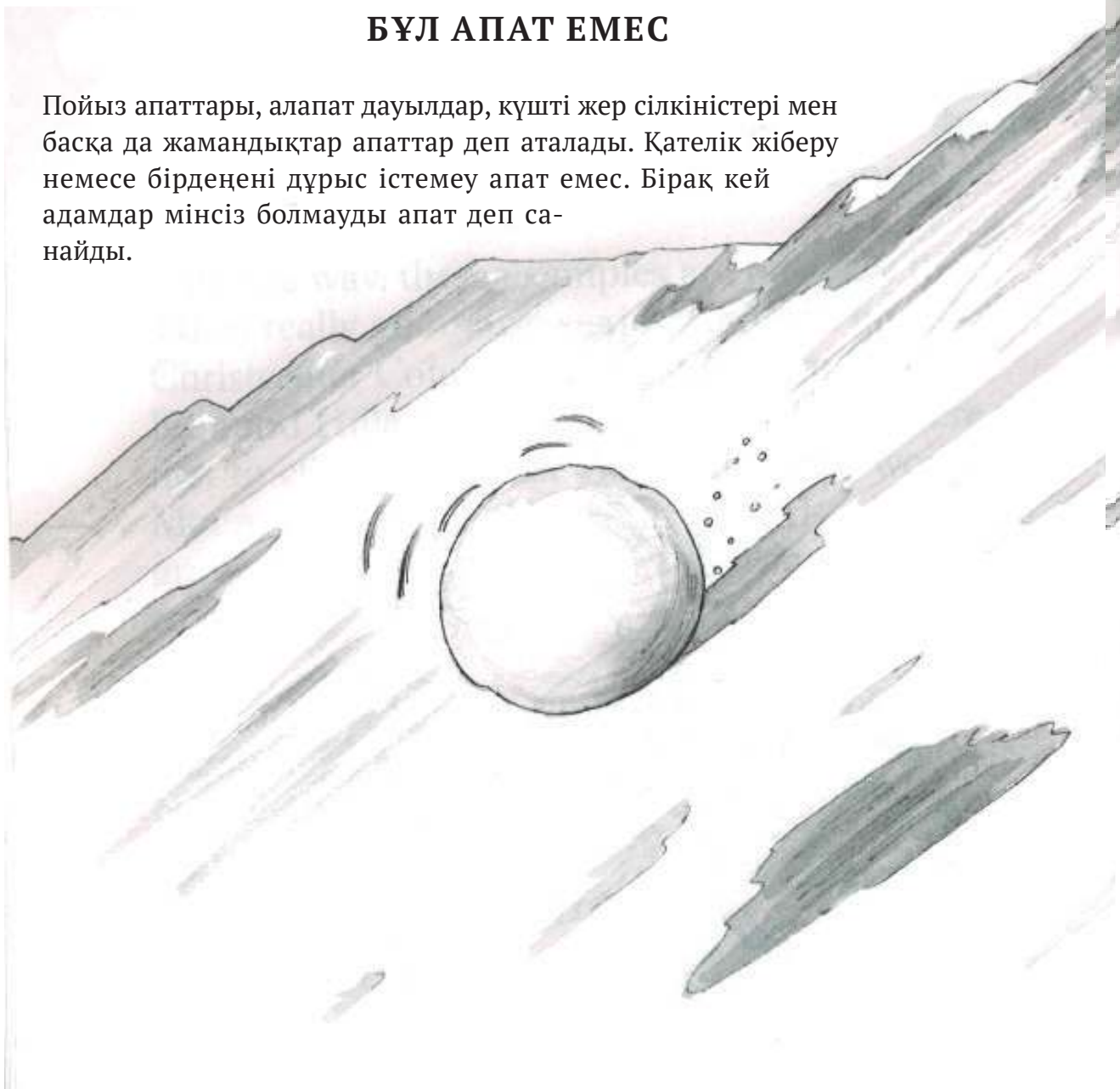
ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАРДЫҢ әр түрі және олармен күресудің жолдары жөнінде әрі қарай оқи бер!



Үшінші тарау

БҰЛ АПАТ ЕМЕС

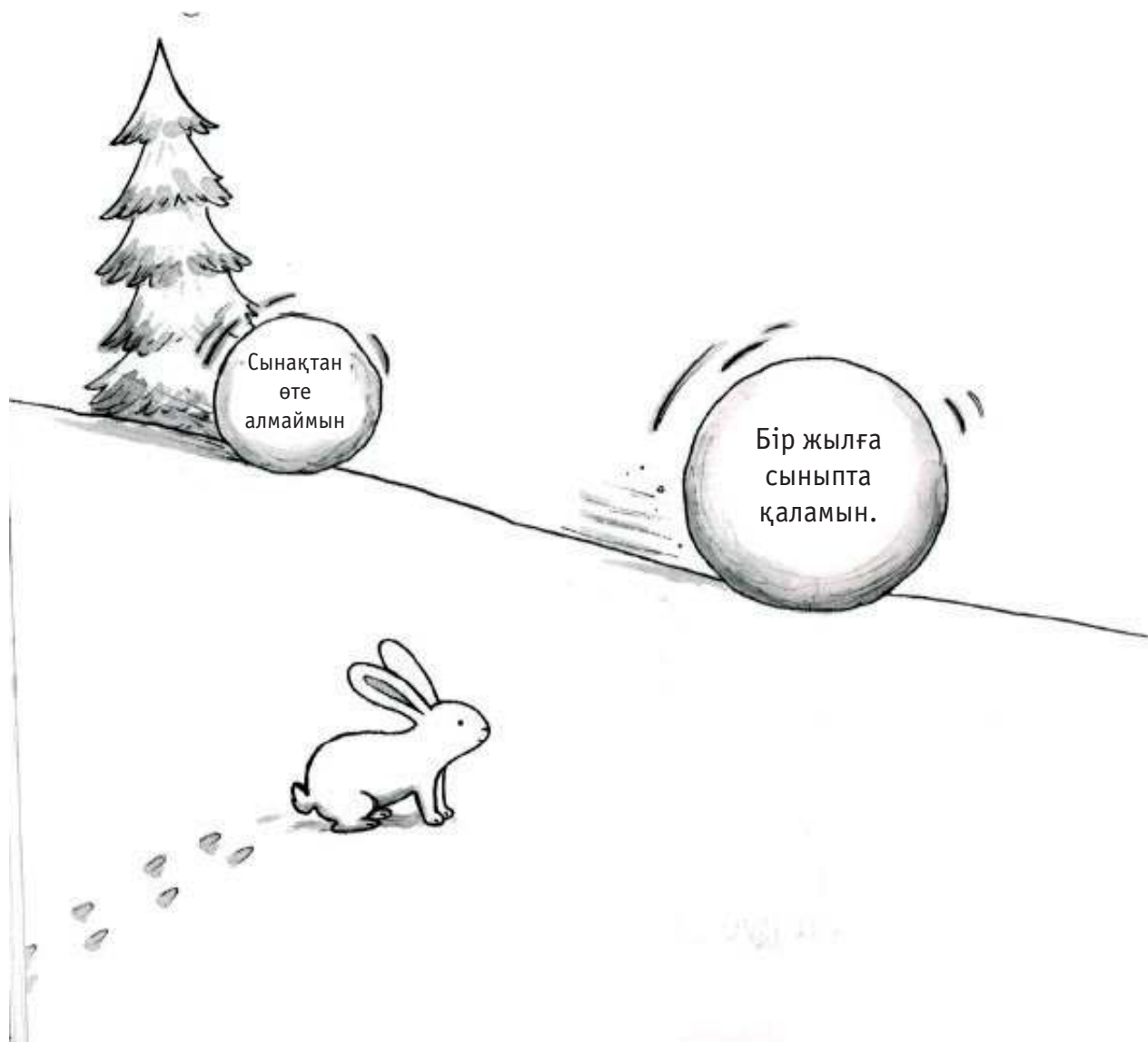
Пойыз апаттары, алапат дауылдар, күшті жер сілкіністері мен басқа да жамандықтар апаттар деп аталады. Қателік жіберу немесе бірдеңені дұрыс істемеу апат емес. Бірақ кей адамдар мінсіз болмауды апат деп санайды.






АПАТТЫ ОЙЛАР – адамның болмашы уайымды сұмдық апатқа балаған кезінде болатын **ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАРДЫҢ** бір түрі. **АПАТТЫ ОЙЛАР** алға жылжыған сайын ұлғая түсетін, төбеден домалаған қар секілді. Жақсы зерттеуші өз жолында жоғарыдан домалап келе жатқан қардан сақтануы керек!

АПАТТЫ ОЙЛАР әдетте ойлаған сайын біртіндеп күшейе беретін аздаған уайымдардан басталады. Аққала жасап көргенің бар ма? Онда, аққаланың негізін жасағанда, кішірек домалақтан бастауға болатынын білесің. Оны қарда домалатқан сайын, ол ұлғая береді... ұлғая береді... және ұлғая береді!



АПАТТЫ ОЙЛАР кішкене қар домалағынан басталып, аунатқан сайын үлкейе беретіні сияқты ұлғая береді. Аздаған уайым одан күштірек қисынсыз ойды тудыруы мүмкін және болуы ықтимал деп ойлаған нәрсеңнің **СҰМДЫҚ** және **ҚОРҚЫНЫШТЫ** болып зорайғанынша, осылай жалғаса береді!

Макс осындай қиындыққа тап болды. Оның келесі күні есеп сабағынан өтетін маңызды сынаққа дайындалуына жетерлік уақыты болған жоқ. Бұл оның сынақты қалай тапсыратыны жөнінде ойға қалдырды және... ойларының қалай «қар домалағы сияқты ұлғайғанын» қара!

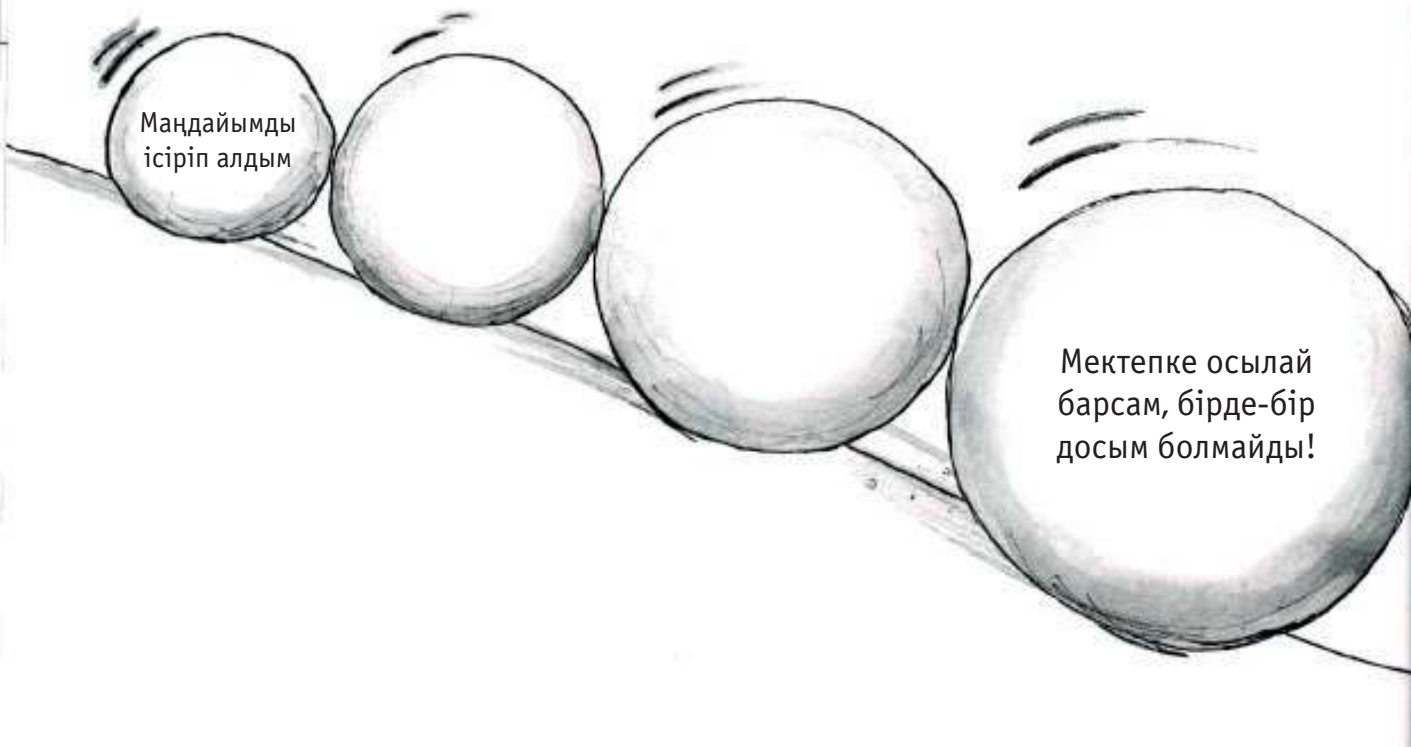


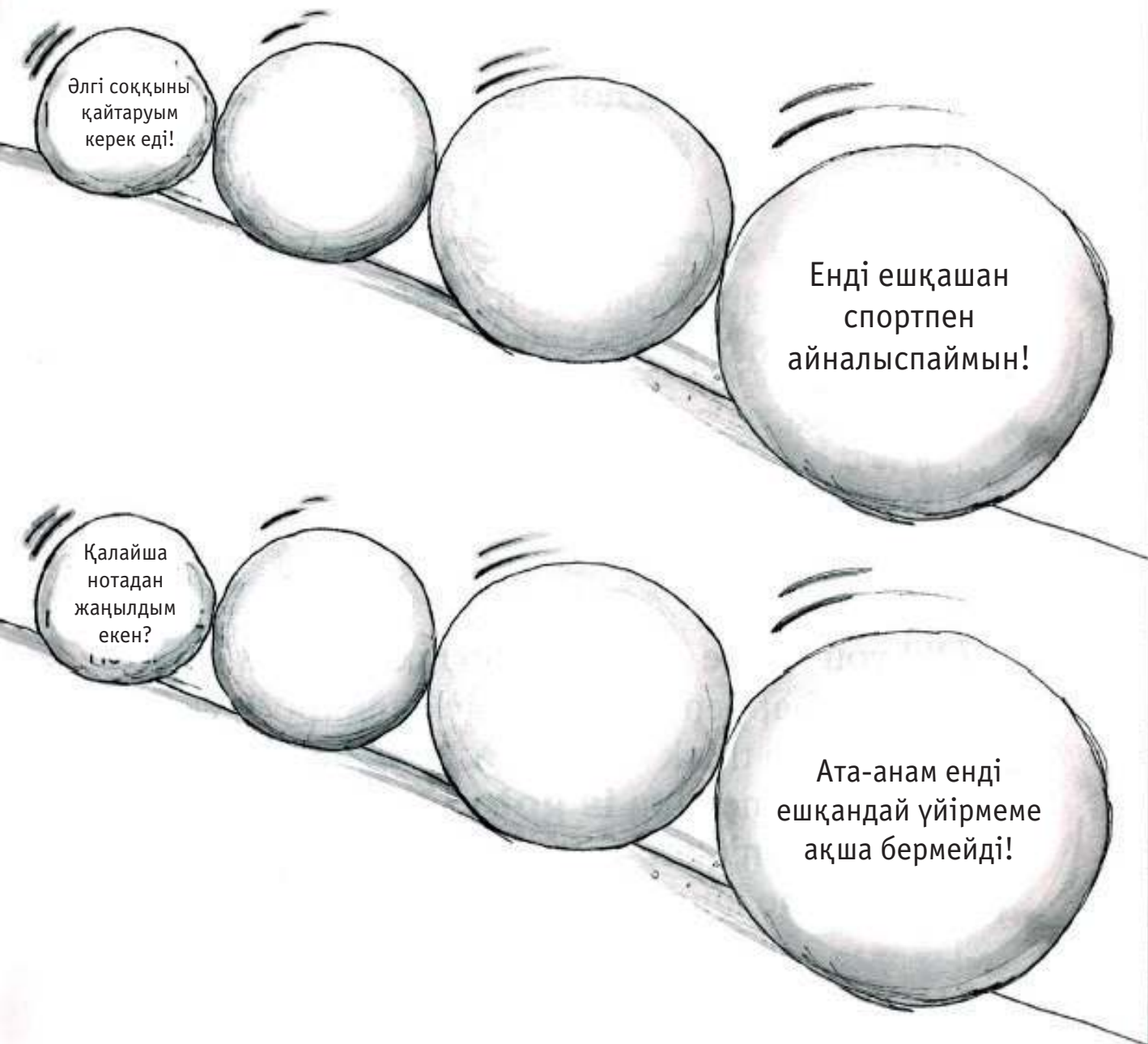
Жоғары сыныптағы
математика
сабағына дайын
емеспін.

Демек, жақсы
колледжге түсе
алмаймын.

ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАР тізіле бастағанда, ең соңында қандай сұмдық ойға келгеніңді де түсінбей қаласың. Бұл өз басыңнан өткенде, нағыз уайым болып көрінеді.

Бұл ойлардың қалайша ұлғайып кеткенін түсінесің бе, көрейік. Ең кішкентай қар түйіршігінің ішіндегі ең кішкентай мәселеден баста да, осы балалардың ойлары үлкен уайымдарға қалай айналғанын көрсету үшін, бос қар түйіршіктерін толтыр.





АПАТТЫ ОЙЛАР түйіршігі ұлғайып бара жатқанда, тым асқынып кетпей тұрғанында, олармен күресудің пайдасы бар. Есінде болсын, адамдар маңдайын ісіріп, соққыны қайтара алмай немесе нотадан жаңылып жатады. Бірақ бұлардың АПАТҚА әкеп соқтыруы шарт емес.

АПАТТЫ ОЙЛАР түйіршігі ұлғайып бара жатқанда, тым асқынып кетпей тұрғанында, олармен күресудің пайдасы бар. Есінде болсын, адамдар маңдайын ісіріп, соққыны қайтара алмай немесе нотадан жаңылып жатады. Бірақ бұлардың **АПАТҚА** әкеп соқтыруы шарт емес.

АПАТТЫ ОЙЛАР қар түйіршігі сияқты ұлғая алады, бірақ олар басқаша сипатта болуы да мүмкін.

Кейде **АПАТТЫ ОЙЛАР** адамның бір жамандық болғалы жатыр деп ойлаған кезіндегі ең алғашқы ойы болуы да мүмкін.

Мәссаған! Мәселе осы соңғы сөйлемде сияқты.

Сөйлемде: «**Болғалы жатыр**», - деп айтылғанын байқадың ба? Бұл сөздерде дәлел бар. Адамдарға **АПАТТЫ ОЙЛАР** келгенде, бір нәрсе бола ма, жоқ па білмей тұрып, **болғалы жатыр** деп ойлайды! Олар болашақты кесіп айтуға тырысады.

Мысалды көрейік:

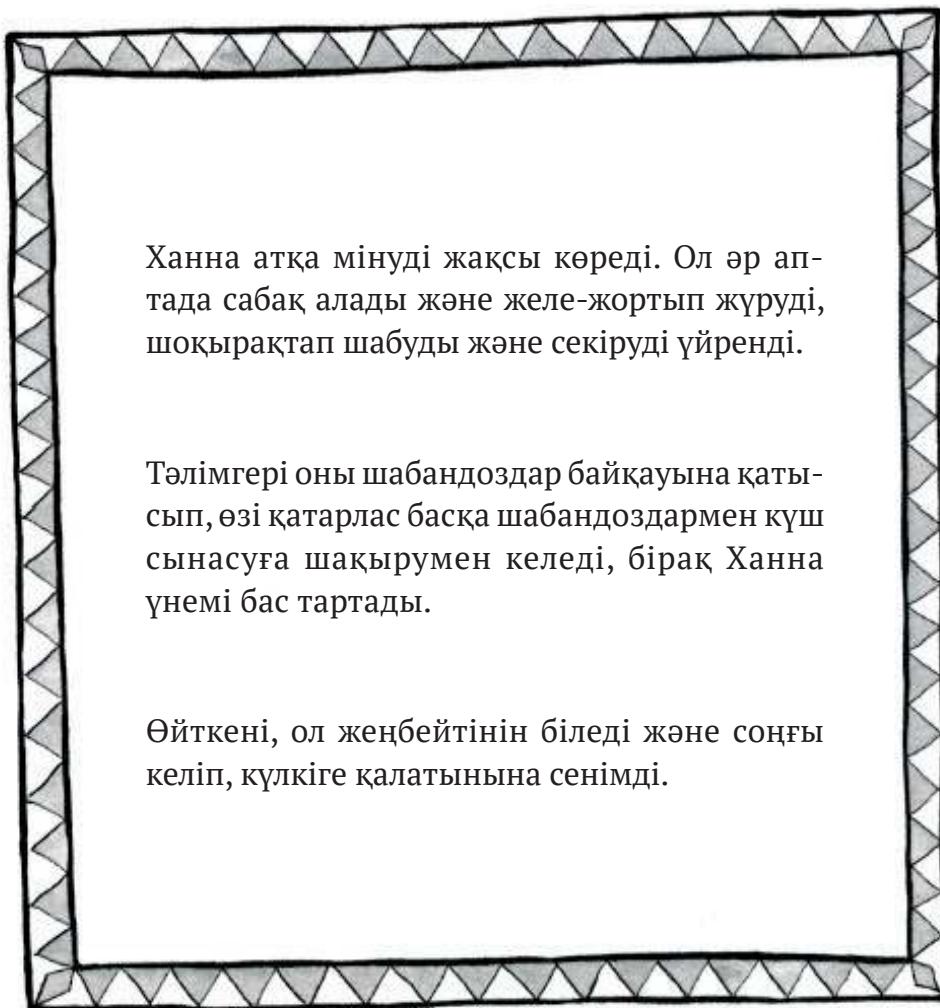
Шэрон досының үйіне қонуға шақырылды. Бұрын ол үйде болып көрмегендіктен, ерекше алаңдаулы. Алда **болатын** нәрселерді ойлап, басы қатты.

Шэронның болашақты кесіп айтқандай көрінген сөздерін белгілеп шық; осылай алда бір жағдайлар **болады** деп ойлау – **АПАТТЫ ОЙЛАРДЫҢ** бастамасы!



Бір жақсысы, сен мұндағы **АПАТТЫ ОЙЛАРМЕН КҮРЕСЕ** аласың. Шэрон әлгі жағдайлардың болуы да, болмауы да мүмкін екенін ойласа ше? Оның әлі де мазасыздануы ықтимал, бірақ бастапқыдай емес.

Зерттеушілік қабілеттеріңді пайдаланып, Ханнаның шын мәнінде не болатынын білмей жатып, болашақты кесіп айтқан жерлерін тауып көр:



Бірінші, Ханнаның **АПАТТЫ ОЙЛАРЫН** белгіле. Көмек: Ханнаның болуы мүмкін деген нәрселердің болатынына сенімді жерлерін ізде.

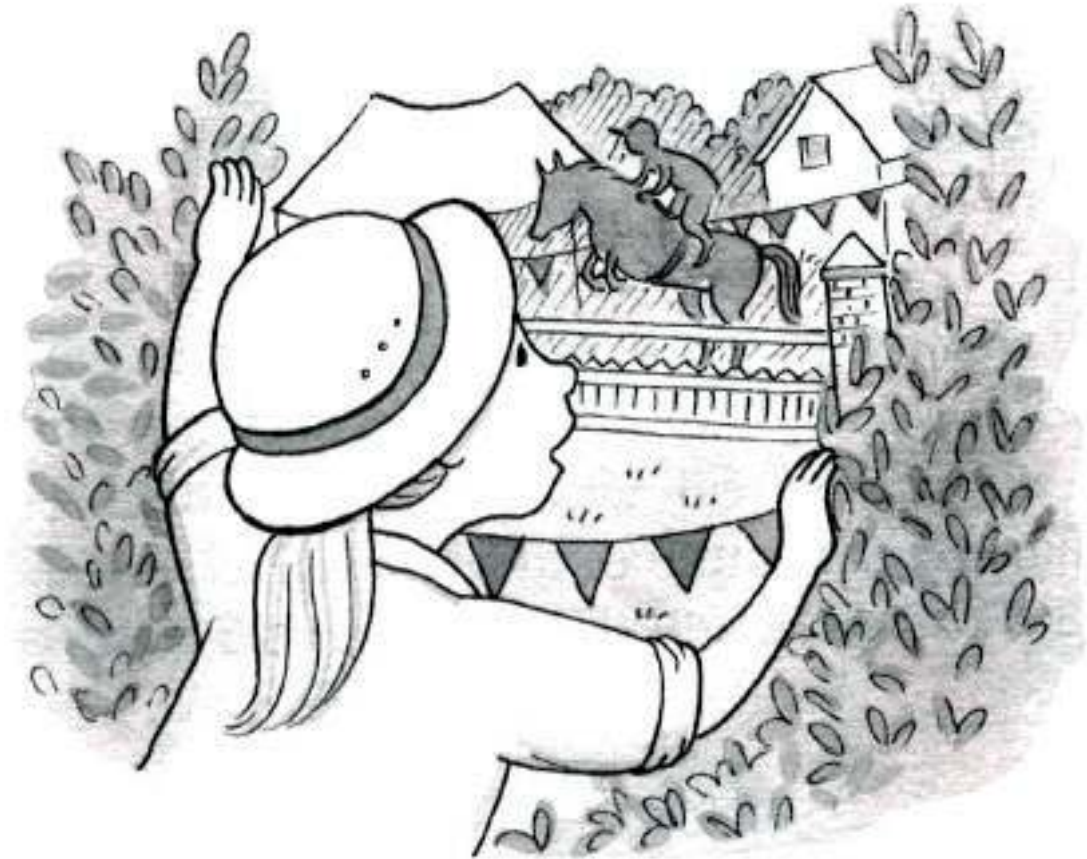
Ханнаның ойларының қиындығы мынада: олар оны шабандоздар байқауына қатысуға талпынып та көрмеуіне көндіреді.

Ханна бұл ойлармен қалай **КҮРЕСЕ** алады? Оның мұндай нәрселердің болуы мүмкін екенін, сондай-ақ болмауы да мүмкін екенін ойлауына болады.

Оның, сонымен бірге, зерттеуші сияқты әрекеттеніп, шабандоздар байқауынан нені күтуге болатыны жөнінде көбірек мәлімет жинауына болар еді. Бұл оған **АПАТТЫ ОЙЛАРЫНЫҢ** болады деген нәрсесінен гөрі, шын мәнінде, не болуы мүмкін екенін жақсырақ түсінуге көмектеседі.



Ханнаның әрі қарай қалай зерттеп, басқа да шындыққа жанасатын және пайдалы ойларды қарастыруына көмектесейік.



Егер Ханна зерттеушінің қалпағын киіп, көбірек мәлімет жинауға бел буса, ол:

- Шабандоздар байқауына қатысқан басқа балалардан өз тәжіри-бесімен бөлісуді өтіне алады.
- Тәлімгерінен байқауда не істеуі керек екенін сұрай алады.
- Байқауды көруге барып, оның қалай өтетінін және өзі қатарлас басқа балалардың ат жарысқа қаншалық бейім екенін көруіне болады.

Егер ол осылай істеген болса, мынаны білер еді:

- Шабандоздардың тәлімгерлері байқауда балалардың не істеуі керектігін біледі және өз шәкірттерінің осы дағдыларды меңгеруіне көмектеседі.
- Шабандоздар байқауына қатысқан адамдардың барлығы, тіпті тәжірибе кезінде сәттілікке жетсе де, байқауда әрбір дағдысын сәтті көрсете бермейді.
- Көптеген балалардың кей дағдыларға тамаша бейімі бар және үлкендер оларды мақтан тұтатын секілді.

Сосын Ханна байқауда қателесуі **мүмкін** болғанымен, басқалардың да қателесетінін түсінеді.

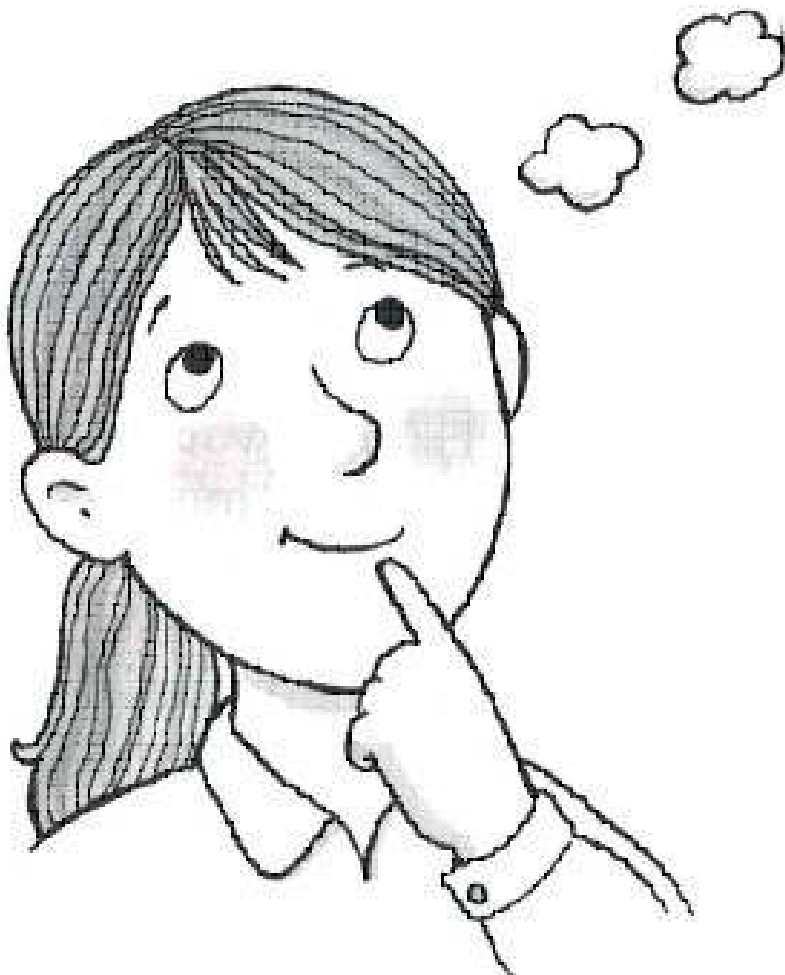
Ол тіпті қателіктер жіберсе де, басқа нәрселерді өте жақсы орындауы **мүмкін** екенін түсінер еді.

Осындай шындыққа көбірек жанасатын түсінігі Ханнаның өзін жақсырақ сезінуіне көмектесетін шығар, бірақ оның әлі де мазасыздануы ықтимал.

Жаңа нәрсені үйренуге қорыққан кезінде, шынымен де іс насырға шапқан жағдайда нақты не болуы мүмкін екенін ой елегінен өткізіп алудың пайдасы бар. Бұған ой тоқтатқаныңда, болуы мүмкін ең сорақы нәрсенің шындыққа аса жанаспайтынын байқайсың.

Ханна бәрінен де атыма ештеңе істете алмаймын дегеннен қорықты. Оған өзінің атты қамшылап отырғаны, ал атының оған мән бермей, шөпті күйсеп тұруы елестеді.

Ол егер аты осылай істесе, басқа балалардың бәрін **қоя салып**, оның айналасына жиналатынына және ішек-сілелері қатқанша күлетіндеріне сенімді болды.



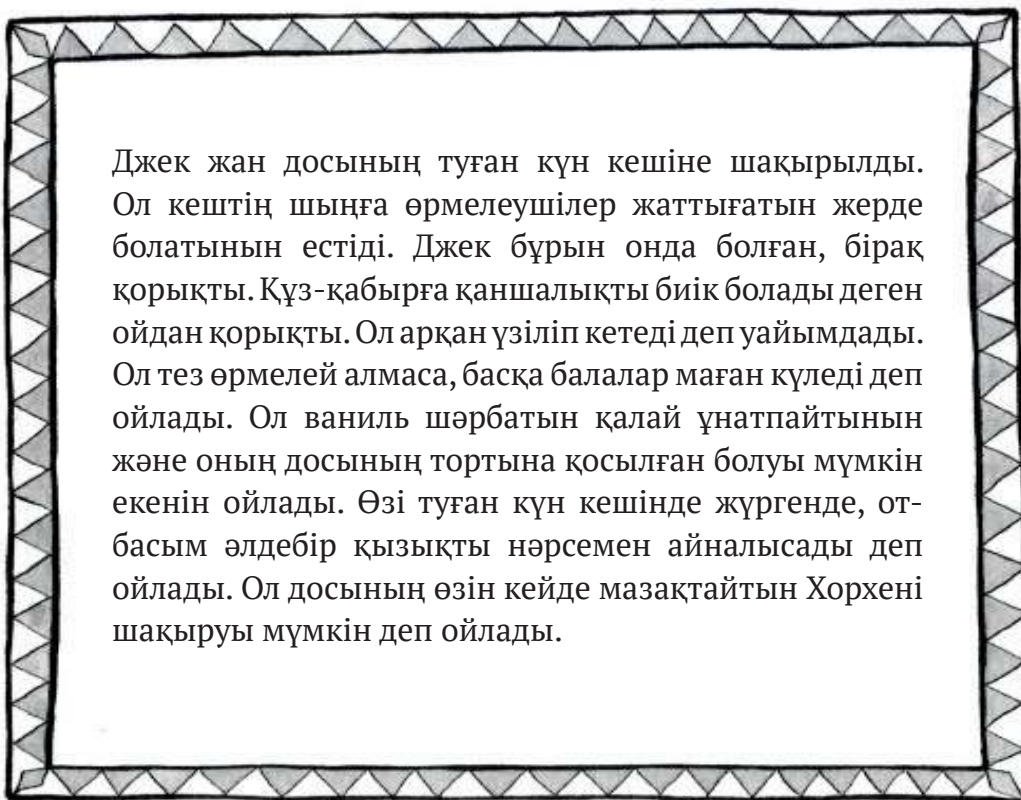


Ханнаның бұл ойдан арылуына көмектесейік. Қандай да бір келеңсіздікке тап болуы **мүмкін** дегенде де, жағдайдың соншалық ушығып кетуінің мүмкін бола бермеуін оның есіне салайық. Аты аса құлшынып тұрмағанның өзінде, ол бәлкім, иесінің істеткісі келетін нәрселердің бәрінен бас тартпауы керек. Әрі аты байқауда сәтсіздікке ұшыраса да, басқа балалардың тоқтап, оған күлуге уақыттары болмауы мүмкін. Олардың мұны байқауға да мұршасы келмеуі **мүмкін!**

Жаңа нәрсені үйренуге жүрексінгенде, ең қорыққан нәрселеріңнің болу ықтималдығының өте төмен екенін ойла.

Балалардың, шын мәнінде, болуы мүмкін нәрсені болады деп ойлағанынан бөлек, кей балалар бір ғана нәрсенің бүлінуі мүмкін болса, бәрі де бүлінеді деп ойлайды.

Зерттеушінің қалпағын киіп, Джекке «бәрі бүлінеді» деген АПАТТЫ ОЙЛАРЫН анықтауға көмектес. Бұл ойларды дөңгелекте немесе астын сыз:



Джекке көмектес. Сенің ойыңша, Джекке туған күн кешінде ұнайды деген нәрселерді жаз. Оның ойынша сәтсіз болуы, ал, шын мәнінде, дұрыс болып шығуы мүмкін нәрселерді міндетті түрде қос. Көмек: Джек өзінің құзға жақсы өрмелейтінін байқауы мүмкін!

АПАТТЫ ОЙЛАР кедергі жасаған кезде, олардан арылып отыр:

- Ойларыңның бірте-бірте ұлғая беруіне жол берме.
- Болашақты кесіп айтпа.
- Бәрі сәтсіз болып шығады деп ойлама.
- Ненің сәтті болуы мүмкін екенін ұмытпа.

Ойлап отырғаныңның **АПАТТЫ ОЙ** екеніне сенімді емессің бе? Ересек адаммен сөйлесіп, мұны бірге анықтауға тырысыңдар.

АПАТТЫ ОЙЛАРЫҢНАН арылған соң, саяхатыңды жалғастырып, жаңа жолдармен жүріп, жаңа дағдыларды үйренуіңе болады!

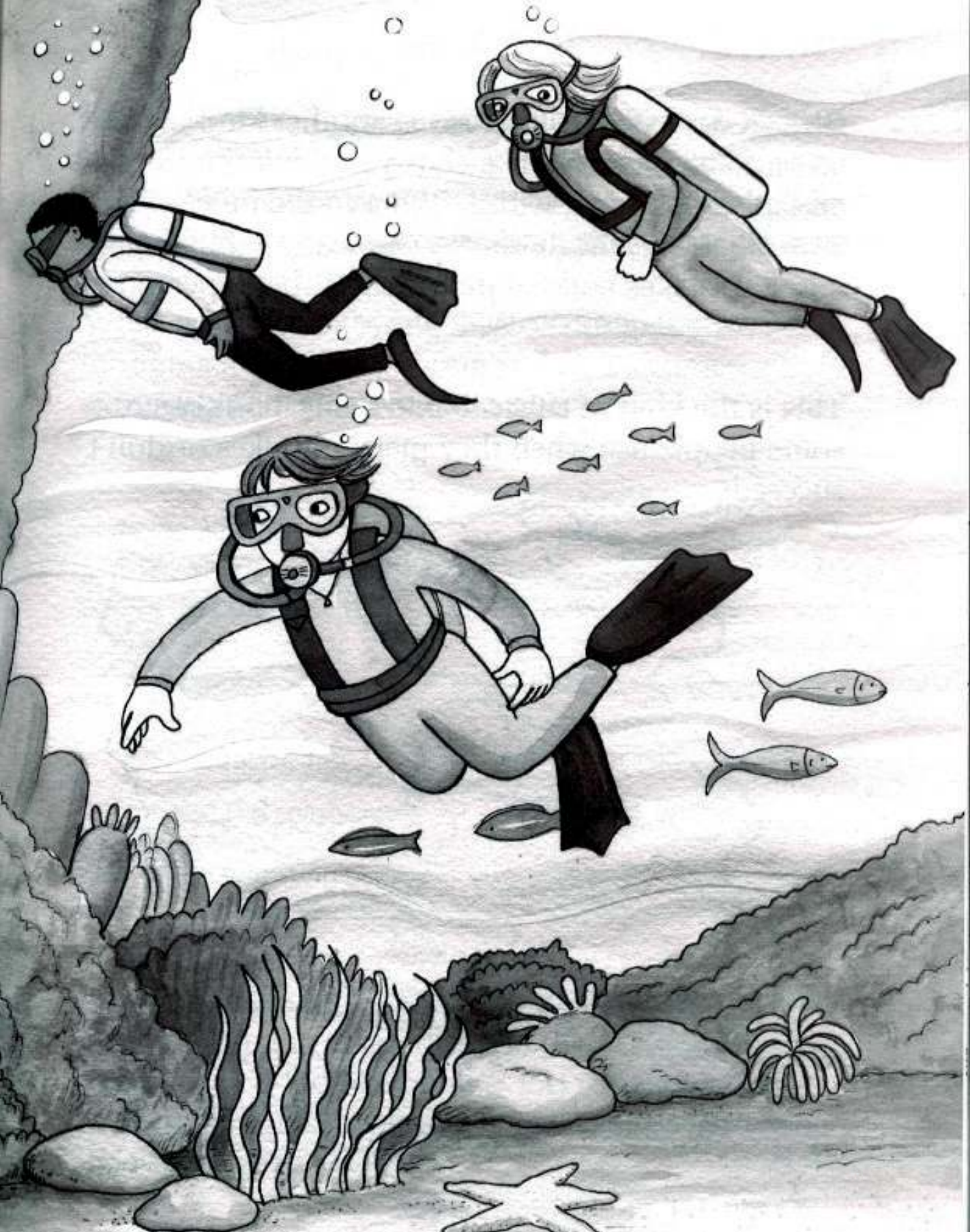
Төртінші тарау

КЕСІП-ПІШІП ОЙЛАНУДАН САҚТАН!

Теңіз тұңғиығында сирек кездесетін балықты іздеп жүрген мұхитты зерттеушілер тобын елестетіп көрші. Егер олар ұзақ уақыт бойы іздеп, іздеген нәрселерін таппаса, олардың еңселері түсіп кететініне сенімді болатын шығарсың. Ал енді зерттеу тобының бір мүшесінің өздерінің жолы болмайтын біреулер екенін, жақсы зерттеуші болмағандықтан, іздеген балықтарын ешқашан таба алмайтынын айтып жатқанын елестетші. Бұл адам алдын-ала кесіп ойланады: егер топ сәтсіздікке ұшыраса, ол топ мүшелерін жолы болмайтын біреулер деп ойлайды. Тап бір не олай, не бұлай болуы керек секілді.

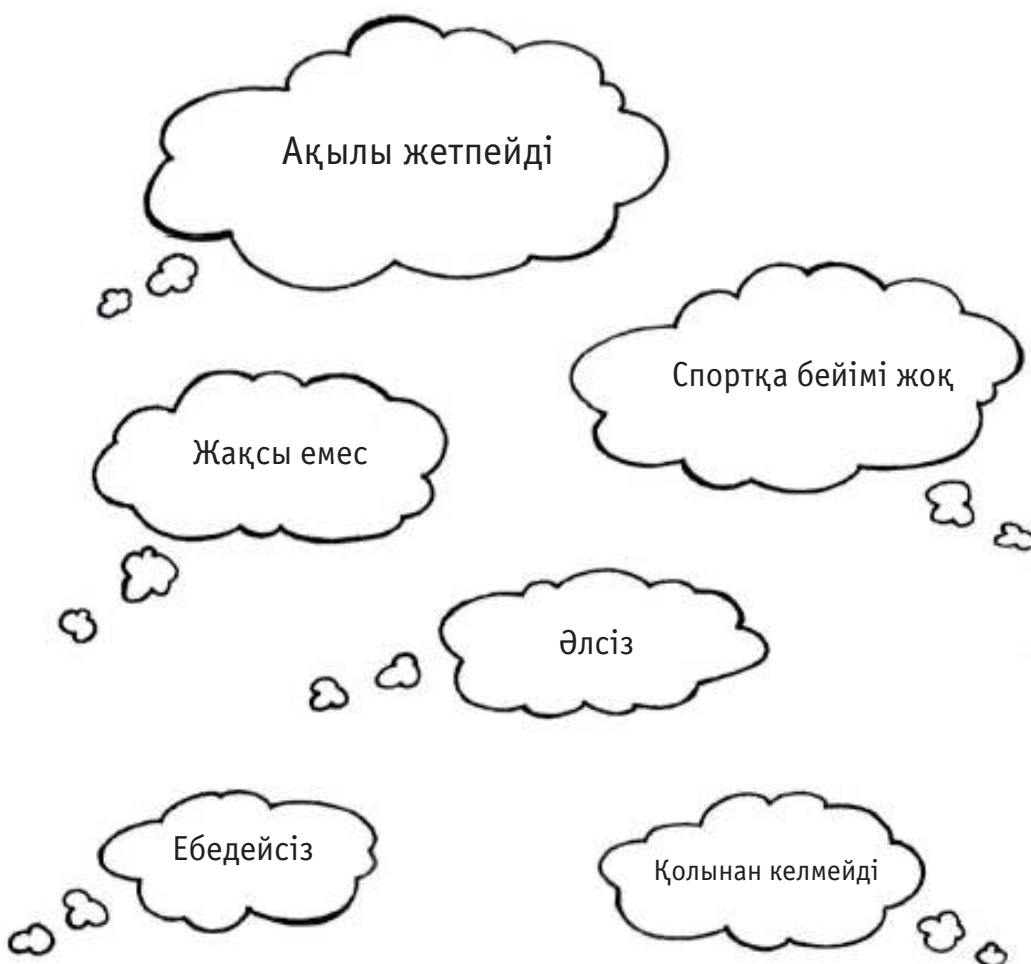
Бұл – **КЕСІП-ПІШІП ОЙЛАНУ**.





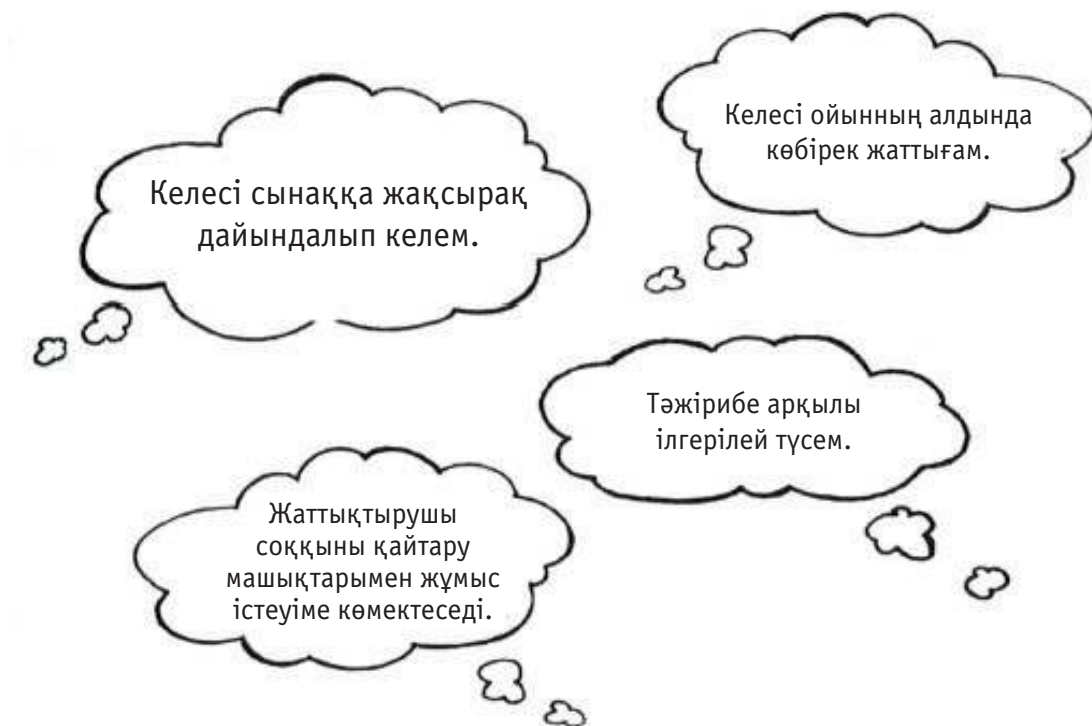
КЕСІП-ПІШП ОЙЛАНУ – ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАРДЫҢ тағы бір түрі. Бұл – сенің жағдайды өте жақсы, не өте жаман, олардың арасында ештеңе жоқ деп ойлауың. **КЕСІП-ПІШП ОЙЛАНУ** қателер мен сәтсіздіктерге ұшыраған адам ешқашан табысқа жетпейді деп ойлауға әкеп соқтыруы мүмкін. Бұл дұрыс емес.

Мынау қателесіп немесе жолдары болмаған кезде кей адамдарда болатын **КЕСІП-ПІШП ОЙЛАНУДЫҢ** түрлері:



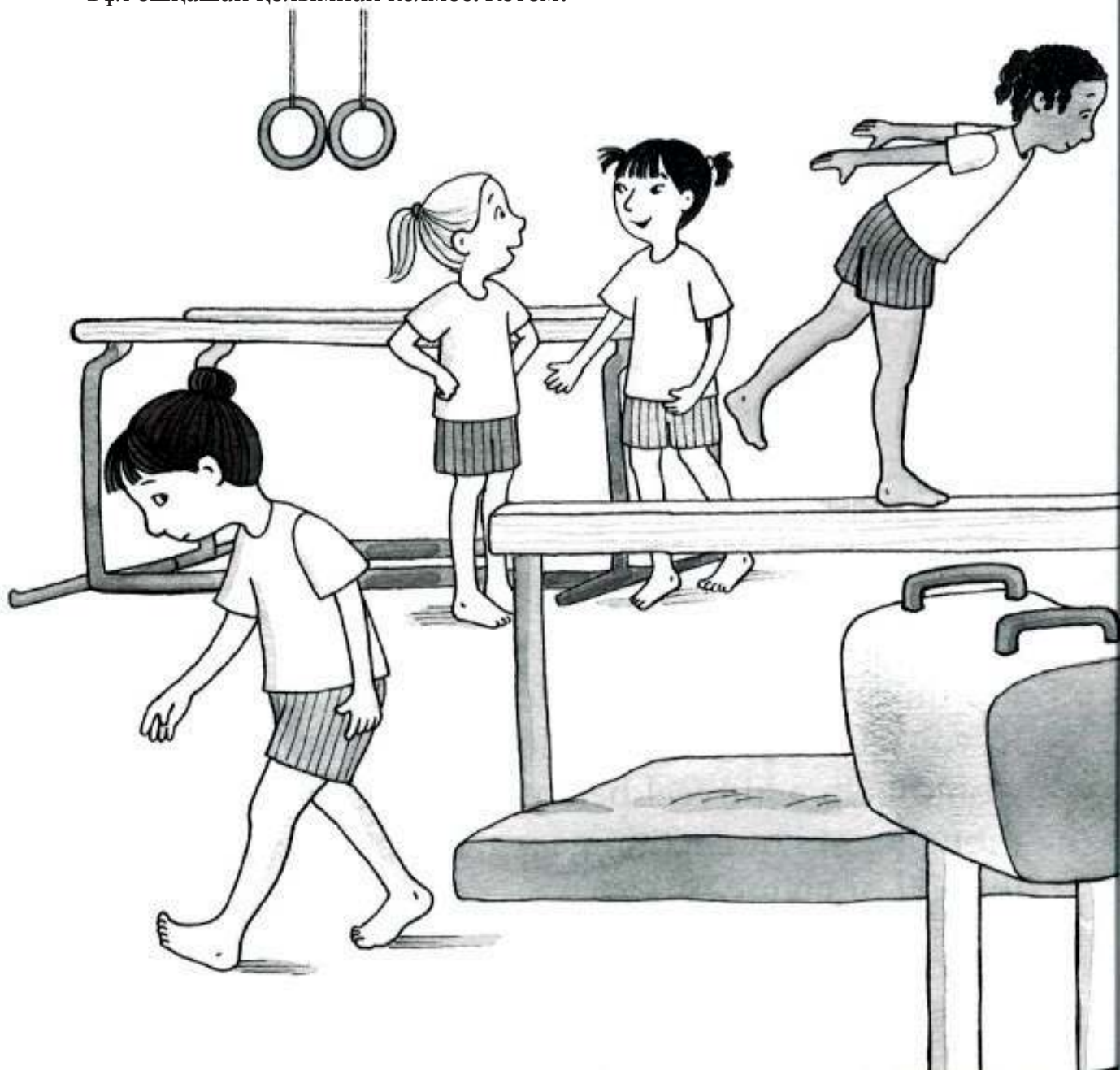
Бұл сөздерден нені байқадың? Бұл – кесіп ойлану. Олар бір нәрсені өзгермейтіндей етіп көрсетеді – **КЕСІП-ПІШІП ОЙЛАНҒАН КЕЗІНДЕ**, сен кейбір қасиеттеріңді өзгермейді деп ойлайсың.

Егер балада **КЕСІП-ПІШІП ОЙЛАНУДЫҢ** орнына, мұның бәрі кесіп айтылған және мүлде өзгермейтін нәрселер емес деген ой болса, не болар еді, мәселен:



Бұл ойлар саған **КЕСІП-ПІШІП ОЙЛАНУ** сияқты көрінбей ме? Мұндай ойлар баланың өзін жақсы сезінуіне көмектеседі деп ойлайсың ба? Сеніңше, бұл ойлар күдер үзудің орнына, әрі қарай да талпына беруге жетелей ала ма?

Мэддидің кесіп-пішіп ойланатын әдеті болды. Ол үш жыл бойы гимнастикамен айналысты. Ол бастаған сыныптың жартысы келесі сатыға ауысты, бірақ жаттықтырушы Мэддиді бұған дайын деп ойлаған жоқ. Мэдди былай деп ойлады: «Мен икемі жоқ, ебедейсіз адаммын! Бұл ешқашан қолымнан келмес. Кетем!»

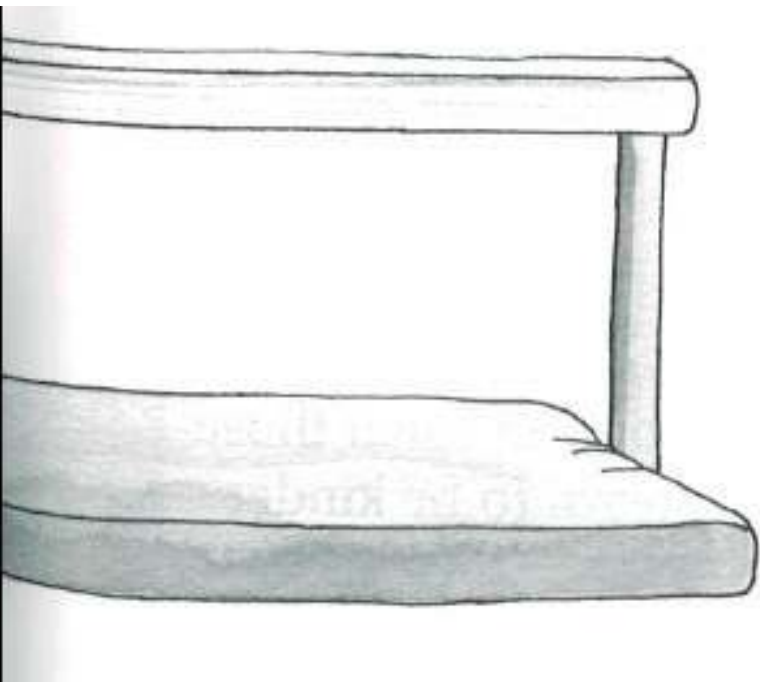


Мэддидің қолданған сөздерін байқадың ба? «Икемі жоқ» және «ебедейсіз» өзгермейтін қасиеттер сияқты болып естіледі және «ешқашан» деген... ешқашан! Ол өзгермейтін қасиеттерді өзіне жақындату арқылы **КЕСІП-ПШП ОЙЛАНДЫ.**

Мэдди былай ойлағанда не болар еді: «Сыныптың жартысы менен әлдеқайда тәжірибелі. Бәлкім, күнде кешке керіліп-созылуға жаттықсам, біраз икемдірек болып, сыныпта бұдан да қиын машықтарды үйренермін.»

Сеніңше, оның өзін жақсырақ сезініп, сыныпта қалуы мүмкін бе?

Мэддидің де өз-өзін басып тастағанын байқадың ба?



Мэдди «икемі жоқ», «ебедейсіз», «ешқашан қолымнан келмес» деген сөздерді айтқанда, ол өз-өзін сынады. Ол досы жайлы, бәлкім, бұлай ойламаған болар еді!

Мэдди **ӨЗ-ӨЗІН СЫНАП, КЕСІП-ПІШІП ОЙЛАНДЫ.**

Ол өзіне жақсы емес қасиеттерді теліп алды да (**ӨЗ-ӨЗІН СЫНАУҒА ҚАТЫСТЫ ОЙЛАР**) және бұл қасиеттерді өзгермейді деп ойлады (**КЕСІП-ПІШІП ОЙЛАНУ**).

Мэдди сияқты **ӨЗ-ӨЗІНДІ СЫНАЙТЫН** сөздерді қолданып отырғаныңды байқасаң, сол нәрсенің уақытша және өзгеруі мүмкін екенін ойлау арқылы **КЕСІП-ПІШІП ОЙЛАНУМЕН** күресе аласың.

Бұл тәжірибемен келеді, бірақ **КЕСІП-ПІШІП ОЙЛАНУМЕН** күресу арқылы, **ӨЗ-ӨЗІНДІ СЫНАУҒА ҚАТЫСТЫ ОЙЛАРДЫ** байқап, өзіңе жұмсағырақ қарауды үйрене аласың!

Бір нәрсені уақытша деп ойлаудың **КЕСІП-ПІШП ОЙЛАНУМЕН** қалай күресе алатынын білу үшін, мына жағдайларды салыстыр. Бағанның бір бөлігінде әлденені мәңгі жалғасатын нәрсе сияқты етіп көрсететін ойлар бар. Ал екінші бөлігінен **КҮРЕСУШІ ОЙДЫ** таба аласың. **КЕСІП-ПІШП ОЙЛАНУДЫҢ** әрбірінен соған сәйкес келетін **КҮРЕСУШІ ОЙҒА** дейін **СЫЗЫҚ СЫЗ**.

**КЕСІП-ПІШП
ОЙЛАНУ**

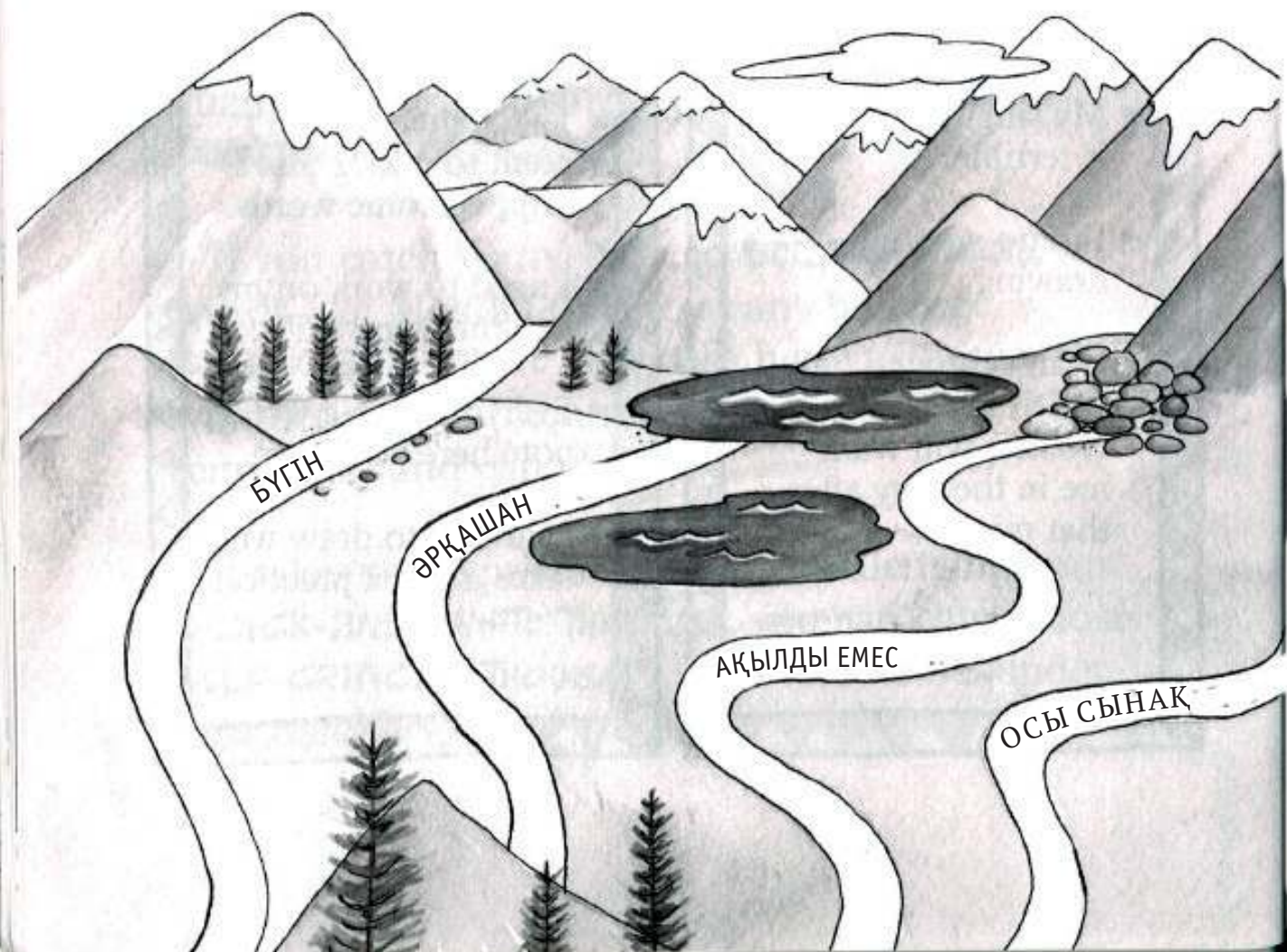
- Ән айтқандағы дауысым жаман.
- Сурет салу қолымнан келмейді.
- Доп лақтыра алмаймын.
- Әлгі қателігімнен кейін мені ешкімнің қойылымға қатыстырғысы келмейді.

**КҮРЕСУШІ
ОЙЛАР**

- Кей сөздерді ұмытып кеткенімді көрермендер байқамаған сияқты.
- Доп лақтыруға жаттығуым керек.
- Нотадан жаңылмайтын адам кемде-кем.
- Суретті жақсы салуды үйрену үшін тәжірибе керек.

Сөздер ой айқындығының дұрыс жолындасыз ба, әлде бұрыс жолындасыз ба дегеннің белгісі бола алады. Биік тау жотасынан өтетін жолды іздеп жүрген зерттеушімін деп ойлап көрші. Саған алдағы жолдың айқын болуы үшін, көмек керек.

Екі түрлі қаламды, мәселен, қызыл мен жасыл қаламдарды ал. **КЕСІП-ПІШІП ОЙЛАНУДАҒЫ** сөздерден тұратын жолдарға қызыл қаламмен «X» белгісін қалдыр. Адамның дұрыс ойлануына немесе



КЕСІП-ПШІП ОЙЛАНУМЕН күресуіне көмектесетін сөздерді жасылмен қорша. Жарайсың! Таулардың арасынан әп-сәтте өттің. Бір жерде тұрып қалғаннан гөрі, басқа жақтағы жерлерді зерттей аласың.

Енді **КЕСІП-ПШІП ОЙЛАНУДЫ** қалай байқауды және олар қаншалық тез келсе де, әлгі **ӨЗ-ӨЗІН СЫНАУҒА ҚАТЫСТЫ ОЙЛАРДЫ** тежеп отыруды білесің.



КЕСІП-ПІШІП ОЙЛАНУ сондай-ақ, жаңа нәрселерді үйренуді қиындатады.

Марктың каратэ үйренгісі келеді. Әкесі оны жақын маңдағы каратэ мектебіне ертіп апарды. Марк былай деді: «Қатыспай-ақ қояйын, әке, мұның сізге қымбатқа түсуі мүмкін және бұл маған ұнамайтын да шығар». Әкесі таң қалды. Ол Маркқа бұл сабақтардың соншалық қымбат тұрмайтынын және Марктың каратэмен айналысып көруге қалай қызыққанын білетінін айтты.

Не болды?

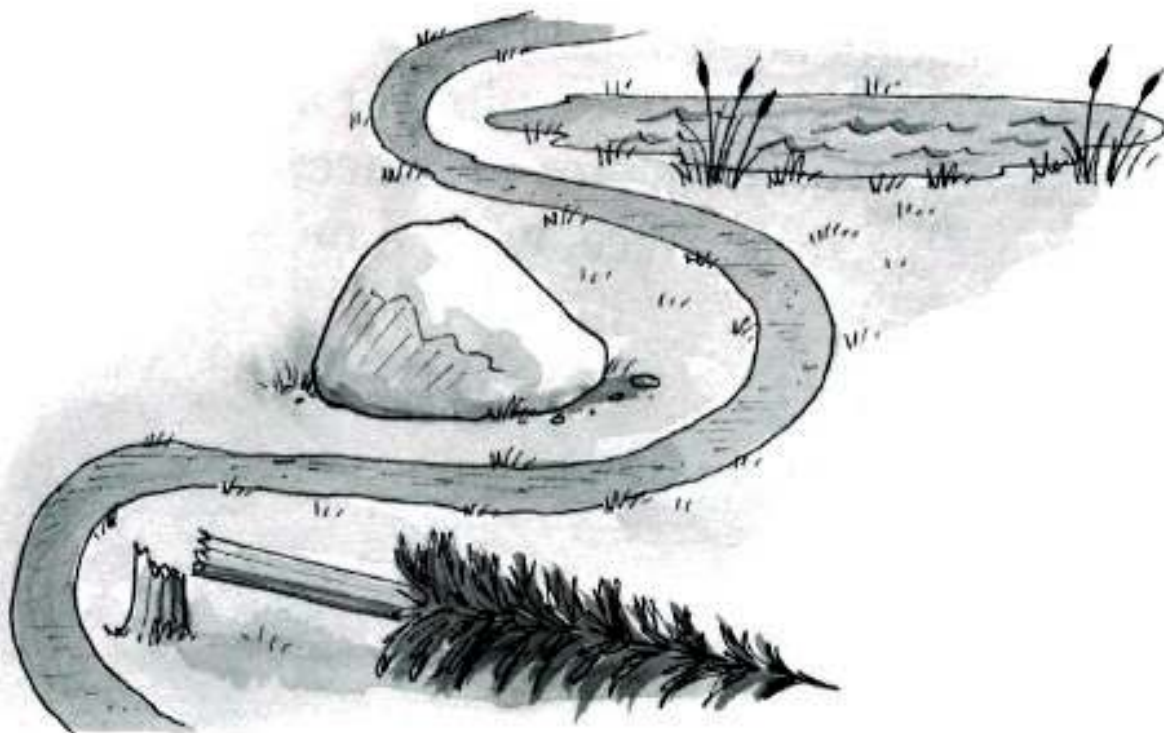
Мүмкін, түсінген шығарсың! Марк сабақты бақылап тұрғанда, балалардың ғажайыптарды жүзеге асырып жатқанын көрді. Бір бала аяғын мұрнының ұшына дейін жеткізе жаздады! Және Марктың мектебінде оқитын қыз аяғымен ағаш тақтайды сындырды! Марк былай деп ойлады: «Мұндай нәрселер қолымнан келмейді! Соншалық ебедейсіз және әлсіз болып көрінермін!»

Бұл ойлар тез келді! Әлгі **«КЕСІП-ПІШІП АЙТАТЫН»** сөздерді байқадың ба? Байқамаған болсаң, іздеп тапқаныңша, Марктың не ойлағанын қайталап оқи бер.

Егер Марктың әкесі Марктың шын мәнінде не ойлағанын білсе, ол, мүмкін, ойластырып көруі үшін бірнеше **КҮШ БЕРУШІ ОЙДЫ** ұсынар еді. Мына тізімге өз ойларыңды қоса аласың ба?

- Каратэ сияқты нәрселерді үйренуге тәжірибе керек.
- Балаларға осындай керемет әдістерді жақсы ұстаз үйреткен шығар!
- _____
- _____

КЕСІП-ПШШП ОЙЛАНУМЕН күресіп, алдағы кедергілерден өтуіңе көмектесетін жолды таңда!



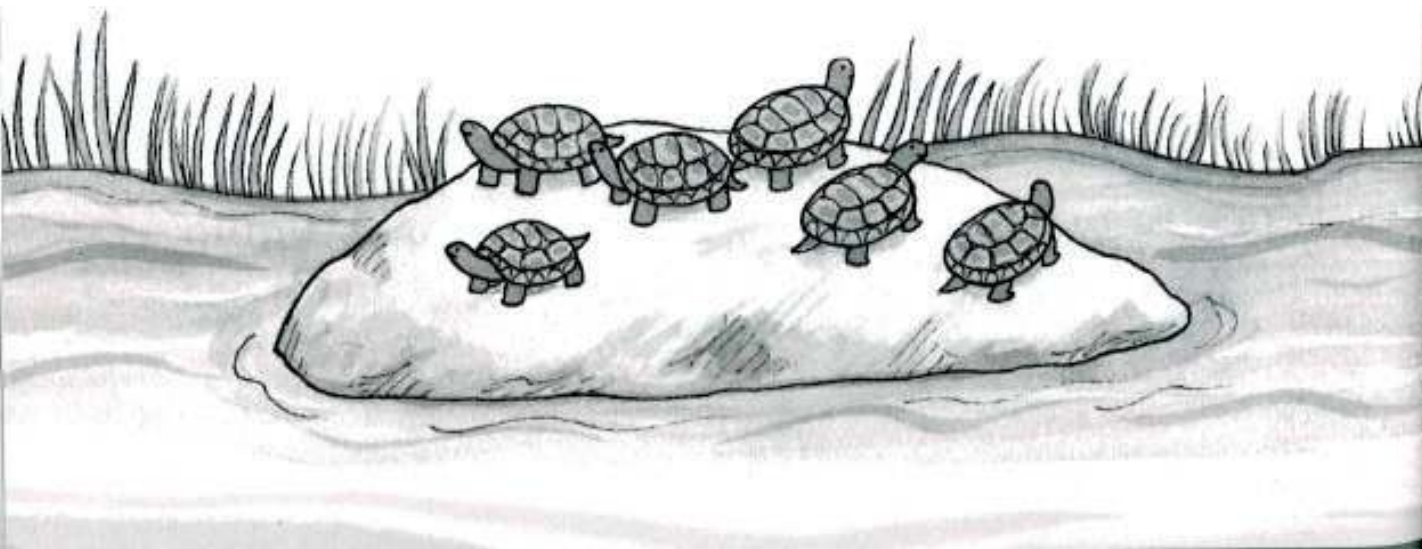
Бесінші тарау

МӘССАҒАН, ҚАП, ҚЫЗЫҚ ЕКЕН

Ион мен Эмми – көршілер. Олардың үйінің артында бұлағы бар саябақ бар. Ата-аналары олардың саябақты зерттеуіне рұқсат береді. Олар күннен қорғайтын крем, су және азық-түлікке толтырылған жолдорбаларымен шықты. Олар саяхаттарын бастауға дән риза!

Ең алдымен олар жол бойындағы дала гүлдерін байқады. Эммидің мұны суретке түсіріп алғысы келеді. Олар тоқтайды да, ол камерасын іздейді, бірақ оны ала шықпағанын көреді. Мәссаған!

Саябақты шарлап шыққан соң, Джон әлденіп алу үшін аялдауды ұсынады. Ол йогуртты соратын түтікшені шығарып жатқанда, йогуртты жейдесіне төгіп алады. Қап!



Ол үсті-басын тазалап, әлденіп алған соң, екеуі бұлақ бойымен төмен түспекші болады. Олар үлкен тастың үстіндегі тасбақаларды көреді. «Қара», – дейді Эмми, «мына үш тасбақаны көріп тұрсың ба?»

Джон былай деп жауап береді: «Ана таста тағы алтауы тұр».

«Мәссаған!» – дейді Эмми, «сегіз тасбақа! Әдетте біреуін де көрмейтінмін.»

«Үшке алтыны қосқанда тоғыз болады, Эмми», – деп түзейді Джон.

«Қызық екен», – деп күбірлейді Эмми, «менің де солай дегім келген».



Ион мен Эмми әртүрлі қателіктер жіберді. Олардың үш қатесін таба аласың ба?

Джонның қатесі: 1. _____

Эммидің қателері: 2. _____

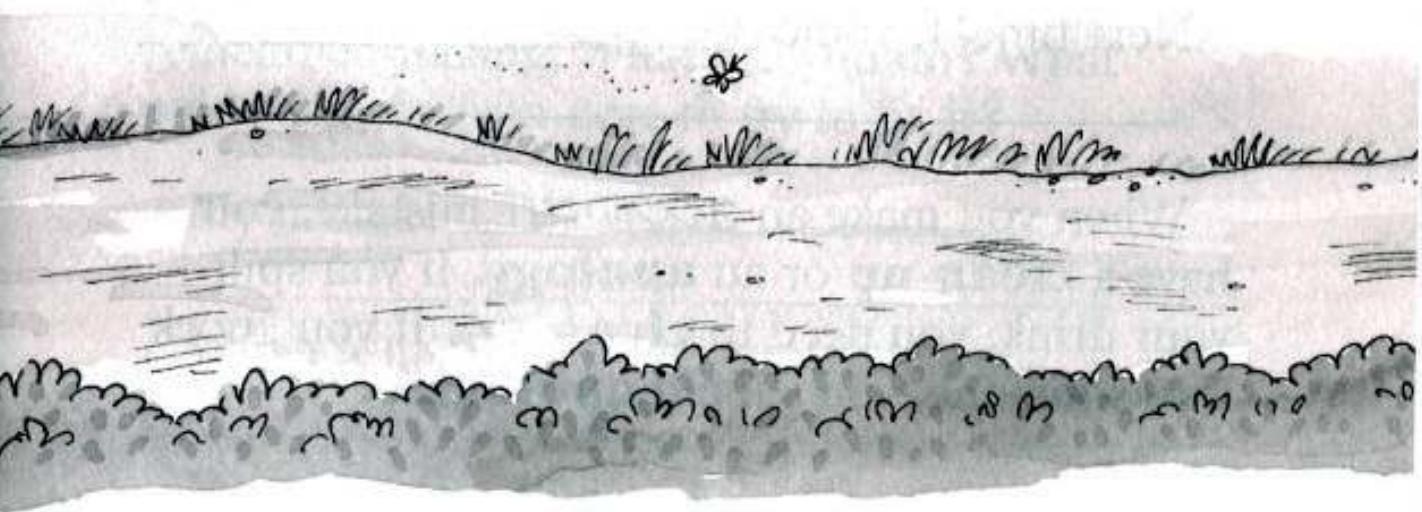
3. _____



Кей қателер ҰМЫТШАҚТЫҚТАН болады: бұл бірдеңені әкелуді ұмыту немесе бірдеңе істеуді ұмыту («Мәссаған!»).

Кей қателер АБАЙСЫЗДА болатын нәрселерді білдіреді, бұл бір нәрсені қате, бірақ әдейі істемеу. Мәселен, біреуге соғылып қалу немесе бірдеңені төгіп алу («Қап!»).

Кей қателер ЗЕЙІНСІЗДІКТЕН болады, бұл асыққан немесе назар аудармаған кезде қателесу («Қызық екен»).



Қателескен кезде не істеу керектігі жөнінде ойланайық. **ҰМЫТШАҚ-ТЫҚТАН** қателік жібергенде, **мәселені шешуің** керек. Мысалы, мектепке түскі ас әкелуді ұмытып кетсең, түстенудің амалдарын ойластыруға тиіссің.

Енді, өз басыңнан өткен **ҰМЫТШАҚТЫҚТАН** болған қателігіңді ойла. Сол кезде мәселені шештің бе? Шешкен болсаң, не істедің? Шешпеген болсаң, тағы ұмытып кеткен жағдайда не істейтінің жөнінде ойлана аласың ба?

Менің қателігім _____

Бұлай болған кезде, мен _____ -

Келесі жолы былай істер едім _____

_____ -

АБАЙСЫЗДА болатын қателікті жібергенде, бәрін **сүртіп-тазалап** немесе **кешірім сұрауың** қажет. Шырыныңды төгіп алсаң, сүртіп-тазалауың керек. Біреуге соғылып қалсаң, **кешірім сұрағаның** жөн.

Басыңнан өткен **АБАЙСЫЗДА** болған қателігіңді ойла. Абайсызда болған нәрсені қалпына келтіру үшін бірдеңе істедің (немесе істеуің мүмкін бе?) Біреуден кешірім сұрауың керек болды ма?

Менің қателігім _____

Бұлай болған кезде, мен _____

Келесі жолы былай істер едім _____

ЗЕЙІНСІЗДІКТЕН болатын қатені жібергенде, бәрін **түзеуің** керек. Үй тапсырмасының жауабын түзеуіңе немесе бірдеңені қайта істеп, жөндеуіңе тура келуі мүмкін.

Басыңнан өткен **ЗЕЙІНСІЗДІКТЕН** болатын қатені ойлап көр. Не істедің? Оны түзеу үшін келесі жолы не істей алар едің?

Менің қателігім _____

Бұлай болған кезде, мен _____

Келесі жолы былай істер едім _____

Қателескен кезде мына нәрселерден еш пайда жоқ:

- Өз-өзіңді сынайтын бірдеңе айту.
- Қағазды жыртып тастау.
- Мұның басқа біреудің кінәсі екенін айту.
- Қателесіп істеген нәрсеңнің негізі дұрыс екенін айту.

Балалар бәрін солай қабылдағанда, олардың көңіл күйлері бұзылып, қателерінен сабақ алу мүмкіндігін құр жіберіп алады. Қателескен соң, жауапкершілікті өз мойныңа ал. Бұл – **мәселені шешу, сүртіп-тазалау, кешірім сұрау** немесе қатені **түзеу** сияқты дұрыс нәрселерді істеу деген сөз.

Ал енді, балалардың өз қателіктерін мойындап, жауапкершілікті сезінуіне көмектесетін кезің келді! Әр мысалдағы қатені түзеудің ең дұрыс жолын белгіле:

ЗЕЙІНСІЗДІКТЕН болатын қателік:

Мэтью иттің суретін салған, бірақ оның құйрығы тым ұзын болып қалды. Бұл қатесін түзеудегі сенің ойыңша ең тиімді жолы дегенді белгіле:

Оны өшіріп, суретті түзеу. Қағазды жыртып тастау.

ҰМЫТШАҚТЫҚТАН болатын қателік:

Эрика спорттық шалбарын үйде қалдырып кетті. Бұл қатесін түзеудегі сенің ойыңша ең тиімді жолы дегенді белгіле:

Ол былай дейді: «Апа, неге ескертпедіңіз?»

Ол ертеңінде керек болатын заттарын түгендеп, әр кеште жолдорбасын тексеруді әдетке айналдырады.

АБАЙСЫЗДА болатын қателік:

Гарри орнына отырғалы жатқанда, Джессиканың аяғын басып кетті. Бұл қатесін түзеудегі сенің ойыңша ең тиімді жолы дегенді белгіле:

Ол былай дейді:
«Кешір. Бәрі дұрыс па?»

Ол Джессикаға назар аудармайды да, өзі әрі қарай жылжуы керек еді деп ойлайды.

Қателескен соң жауапкершілікті өз мойныңа ал да, мәселені ойдағыдай шешіп жатқаныңа мақтана бер. Қатеңнен сабақ ал да, жолыңды жалғастыр. Алда талай зерттеулер күтіп тұр!



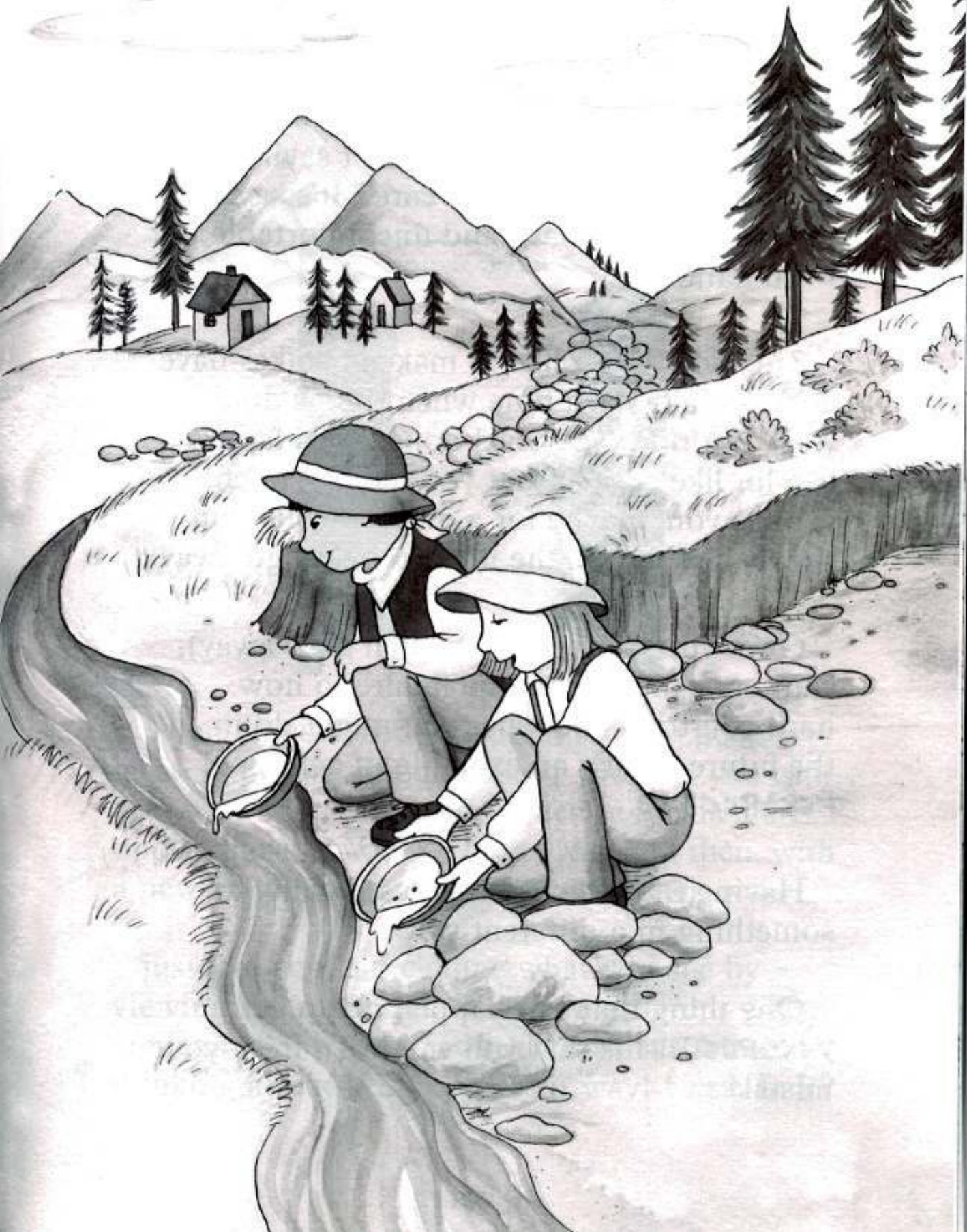
СӘТСІЗДІКТІ ЗЕРТТЕУ

Зерттеушілер зерттеу жұмысына аттанғанда, не тауып алатындарын білмейді. Олардың күтпеген нәрселерге дайын болуы керек. Және олардың көңілді қалдыратын кез келген нәрсеге дайын болулары керек. Олар іздеп жүрген дүниелерін әркез таба бермейді!

Шамамен, 1850 жылы Калифорниядан алтын табылды. Бұл белгілі болғанда, адамдар байлық іздеп, сол штатқа қарай ағыла бастады. Көптеген адамдар жолдарында үлкен қиындықтарға кезікті. Бәріне бірдей табысқа жету бұйырған жоқ. Кей адамдардың алтын табамыз деген армандарымен қош айтысуына да тура келді.

Калифорнияға жету жолында көптеген қиындықтарды бастан өткерген соң, алтынды таппаған зерттеушілердің қаншалықты көңілдері қалып, не сезінгенін елестетіп көрші.

Сол зерттеушілер сәтсіздіктерге қалай көндікті деп ойлайсың?



Кейде сәтсіздікке ұшырағаныңа көндігуің де керек.

Бұл жердегі **көндігу** дегеніміз: «Жарайды, маған бәрібір» деп айтуды білдірмейді. Бұл оның өз-өзіне: «Жағдайдың қиын, әрі қолайсыз екені рас, бірақ бұған төзе алам», – деуі.

Қателесуді жақсы көрмейтін балалар, әсіресе, жағдайдың өздері күткендей болмай шыққан кезінде қиналады. Бірақ сәтсіздік адамның тырналап тастамайтын қышымасы сияқты. Оның біразға дейін мазанды кетіруі мүмкін, бірақ бірте-бірте қышыма кете бастайды.

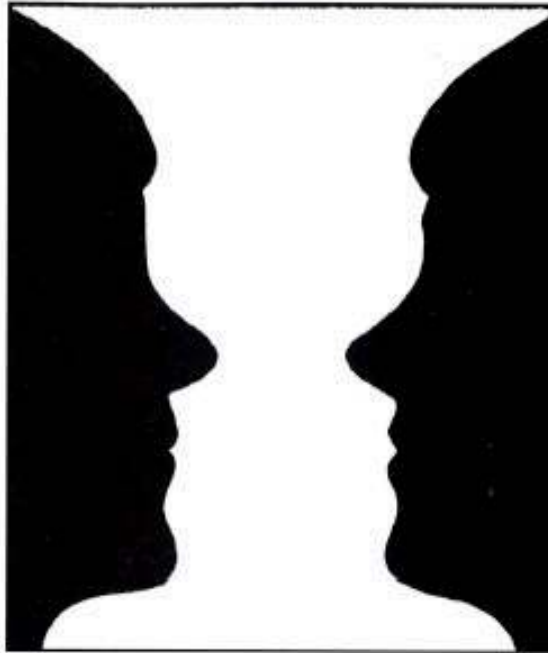
Өзіңді жақсы сезіне бастағаныңда (қышыма кеткенде), ойыңды сәтсіздіктен қалай қатты тырысқаныңа және болашақта не істеуің мүмкін екеніне бұр. Бұл – **жаңа көзқарасты** қалыптастыруды үйренудің мысалы.

Жаңа көзқарасты қалыптастыру қандай да бір жағдайға басқаша қарауды білдіреді.

Жаңа көзқарасты қалыптастырған кезінде жүзеге асатын бір нәрсе, бұл – қателіктеріңнен сабақ алуың.

Мұнда тағы бір мысал бар:

Мына суретке қара:



Не көріп тұрсың? Қырынан тұрған екі адамның бетін көруің мүмкін. Бірақ қарап отыра берсең, сонымен бірге құмыраны көресің. Мұндай сурет оптикалық иллюзия деп аталады. Оны бір қырынан көресің, сосын жаңаша көзқараспен мұны басқаша көресің.

Оптикалық иллюзияға ұзақ үңіліп отырғанда көретін нәрсенді өзгерте алатының сияқты, бұл жөнінде басқаша ойлану арқылы сәтсіздікке деген көзқарасыңды өзгерте аласың! Керемет, солай емес пе?

Енді, оптикалық иллюзиялардың көмегімен жаңа **көзқарасты** қалыптастыруға жаттығып алған соң, сәтсіздікті тағы қарастырып көрейік.

Джеймстің басынан өткен жағдайды мысалға алайық. Ол өміріндегі ең алғашқы автомобиль жарысына қатысу үшін жарыс көлігін жасап, көп тер төкті. Көлікті жасауға демалыс күндерін де арнағанымен, жарыста жеңген жоқ. Ол қатты мұңайды. Бірнеше күн өткенде барып, өз-өзіне келе бастады.

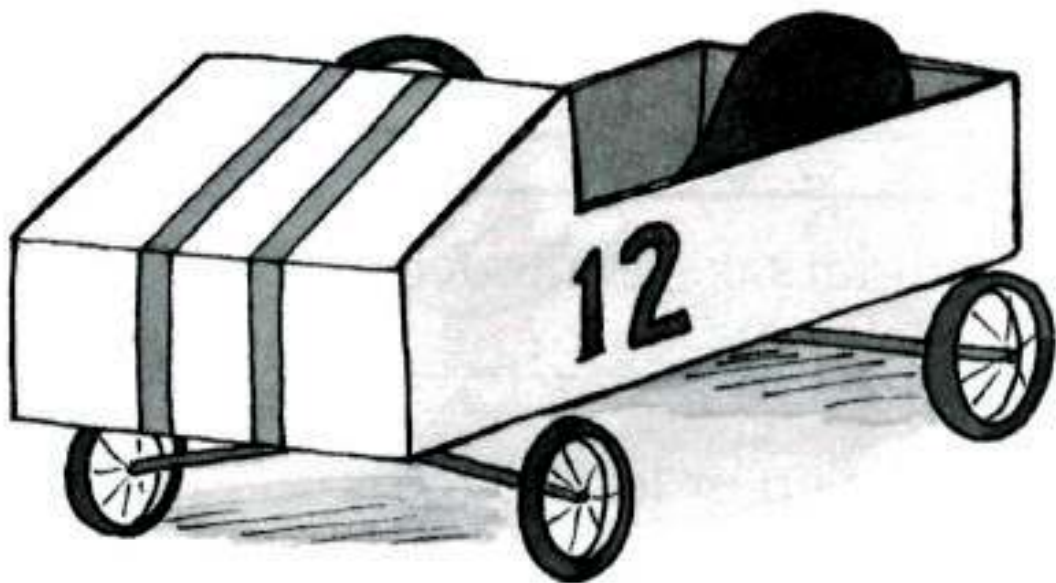
Көңілін қалдырған нәрсені ұмытқан соң, оған дизайнын келесі жылға қалай жақсартуы керектігі туралы ойлар келді. Джеймс тағы бір рет тырысып көруге бел буды.

Итан да көлік жарысына арнап, жарыс автомобилін жасады. Ол да жарыс көлігін жасауға көп уақытын арнады және ол да жеңген жоқ. Ол да қатты мұңайды.

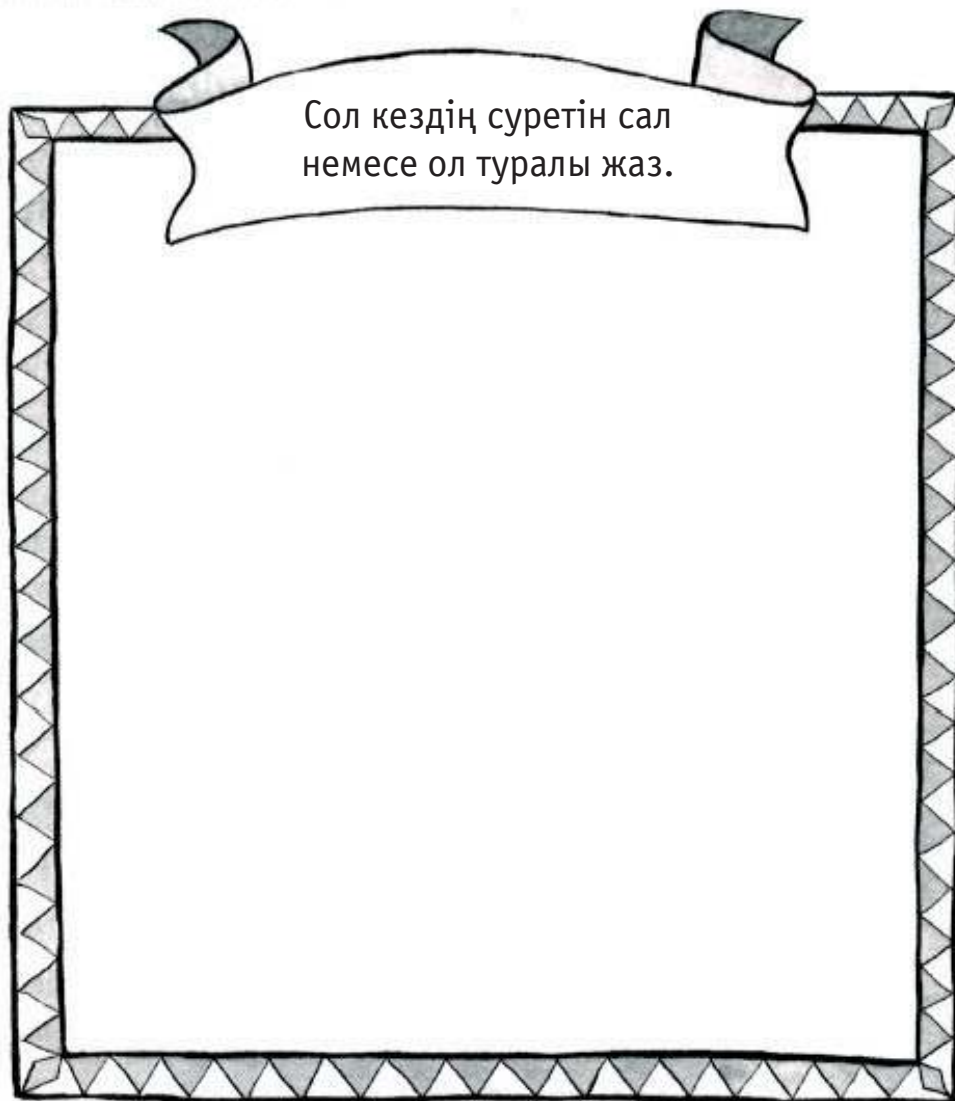
Өз-өзіне келген соң, ол Джеймстікінен басқа шешімге келді. Ол келесі жылы көлік жарысына қатыспауға бел буды. Ол сол аймақтың лигасында кикбол ойынынан құр қалып еді, ол енді көлік жарысының орнына спорттың осы түрімен шұғылдануды қалады.

Сәтсіздіктермен күресудің бірнеше амалдары бар. **Қайта талпынып** көруіңе немесе **бас тартуыңа** болады.

Оптикалық иллюзияларға қараудың екі жолы болғаны сияқты, Джеймс пен Итанның да жарыста жеңбегендеріне деген екі түрлі көзқарасы болды. Олар көлік жарысына қатысты түрлі **көзқарастарды** таңдады. Джеймс дизайнын жақсартып, **қайта талпынып** көруді шешті. Итан уақытымды бұдан гөрі уақытын кикбол ойнауға арнағым келеді деп шешті де, бұдан **бас тартуға** бел буды. Итан келесі жылғы көлік жарысына қатысудың көп уақыт пен қажырлы еңбекті талап ететінін мойындады. Оның шындыққа жанасатын шешімді қабылдағысы келді, сондықтан бар күшін кикбол ойынына бөлуді шешті. Ол көлік жарысына қатысқанына қуанды, бірақ одан **бас тартудың** дұрыс шешім екенін сезді.



Талпынып көргеніңмен, сәтсіздікке ұшыраған жағдайыңды ойлап көр.



Өз-өзіңе келуіңе қанша уақыт кетті? _____

Қайта талпынып көрдің бе, әлде бас тарттың ба? _____

Мынау келесі бір мысал: Майя футбол ойнауды ұнататын және қимылдарын жақсарта түскісі келді. Сондықтан ол күн сайын қақпаға доп кіргізуге жаттықты. Ол допты сол жақ жоғарғы бұрышқа тебуге жаттықты; ол допты қақпашыдан асыруға жаттықты; ол сонымен бірге допты домалатып алып жүруге жаттықты. Ол қимылдарының дұрыс және дәл болуы үшін, өте көп тер төкті. Ал футбол ойнаған кезінде, кейде гол соғатын, кейде алыс тұрып қалатын, ал кейде доп бағанның төбесіне тиіп кететін. Майяның ылғи гол соға беруі мүмкін болған жоқ. Бұл ойынның бір бөлігі ғана болатын!

Бірақ осынша тер төгіп, жаттыққанымен, ол мүлт кетуі мүмкін болса да, доп тебуден ешқашан қорыққан жоқ. Бұлай ойлану да тәжірибені керек етеді. Майяның гол соға алмағанына көндігуі үшін, оның бұл қалыпты нәрсе деп ойлауы керек. Ол өзін сонда да бәрі дұрыс деп ойлайтындай етіп ұстауға тиіс!



Джеймс сияқты Майя да ойынның осы түріне қатты қызығатын, сондықтан ол өз машықтарын жақсартуға бел бұды. Майя сияқты сенің де үнемі жолың бола бермеуі мүмкін, дегенмен талпына беруге бойың үйренеді. Бұған тәжірибе керек, бірақ **көзқарасыңды** өзгертіп, сәтсіздікті мойындауды үйрене аласың. Және осылай істеген кезіңіз алтын тауып алған сияқты керемет!







Жетінші тарау

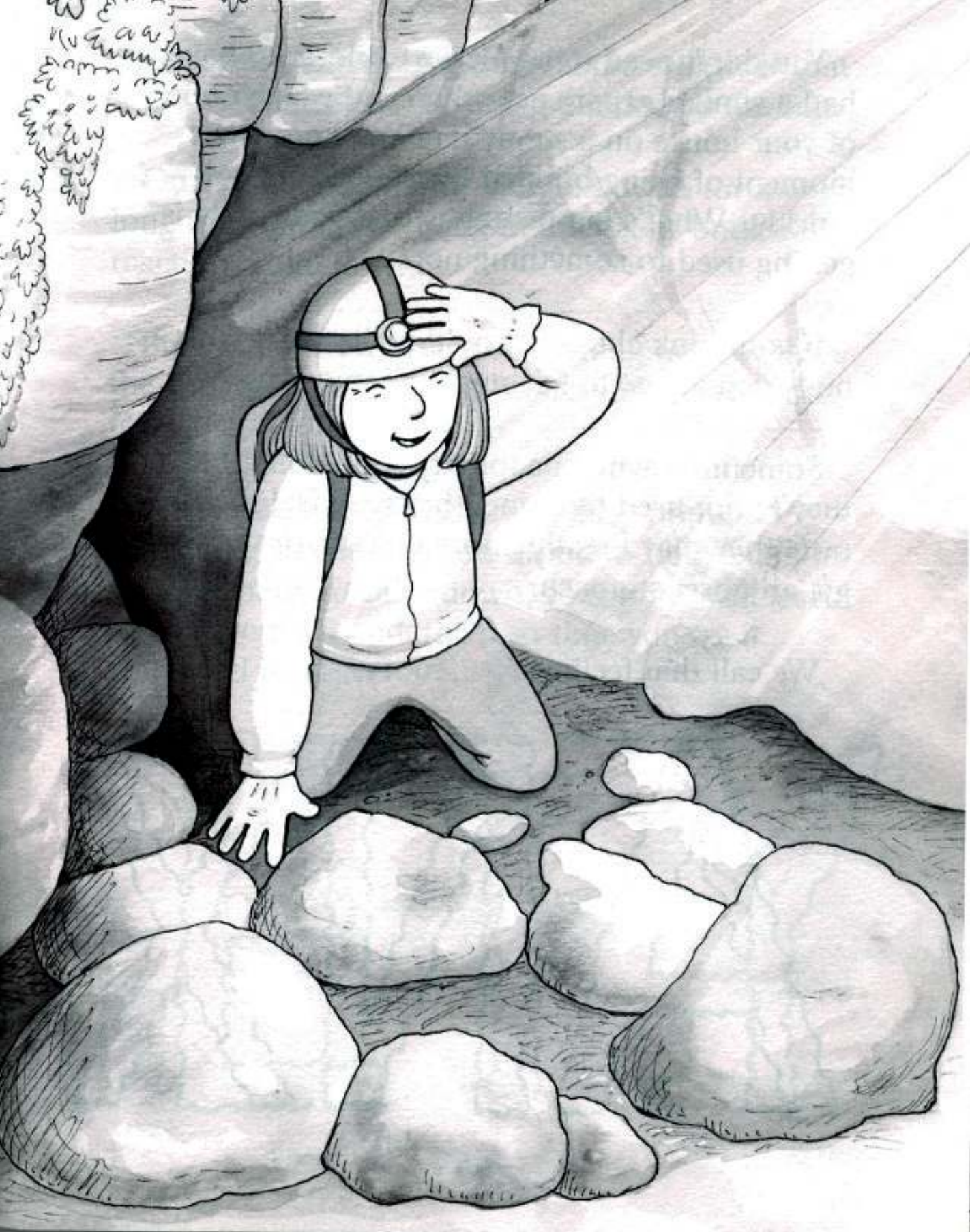
ҚАТЕЛЕСУГЕ БОЙДЫ ҮЙРЕТУ

Үңгірді зерттеушілер қорғану үшін бастарына дулыға киіп, айналасы айтарлықтай қараңғы болса да, алдарындағы нәрсені көру үшін маңдай шамдарын тағады. Олар алға қарай жүріп, керемет жартас түзінділерін ашу үшін, қолдарына сенеді.

Үңгірді бірнеше сағат тамашалаған соң, түстену үшін басты лагерьге оралатын кез болады. Сөйтіп, олар үңгірдің аузына келіп, күнге шығады да... мүлде ештеңені көре алмайды.

Неге бұлай болды екен?





Жайма шуақ күні үйіңнен шыққанда осындай жағдайға тап болу үшін, үңгір зерттеушісі болуың керек емес. Күннің көзіңді қарықтыратын сәтінің тез өтіп кететінін білесің. Бұл денеңнің жаңа нәрсеге үйреніп жатқанын білдіреді.

Осыны ойласаң, денеңнің де сезімдерге солай бейімделетінін түсінесің.

Кейде адамдар бұрын істемеген нәрселерін істеп көруге тырысқанда, олар жүрек қағыстарының күшейіп, тыныстарының жиілеп, немесе іштері ауыра бастағанын сезуі мүмкін.

Біз бұл сезімді **МАЗАСЫЗДЫҚ** деп атаймыз.

Адамдарға қатысты шынымен де қызықты нәрсе, бұл – **мазасыздықтың** да күннің көзінді қарықтыруы сияқты тез өте шығуы.

Денеміз **мазасыздық** күйінде ұзақ уақыт тұрмайды және өз-өзімізді ұстасақ, денеміздегі әсерлер басылады.

Бірақ... жаңа нәрсені үйренуден қашсақ немесе жағдайды тез ұмытсақ, денеміз бұған бейімделіп үлгермейді.

Егер **үрейлеріңе қарсы қарап**, өзінді **мазасыздандыратын** нәрсені денең тынышталатын уақыттан да ұзағырақ істеуді жалғастыра берсең, денең қатты әсерленбейтін болады және келесі жолы осы істі істегенде, **мазасыздықты** бұрынғыдан аз сезінесің.

Кевин үй тапсырмасындағы аздаған қателеріне көндіге алмайтын, сондықтан оны ылғи өшіріп тастайтын. Ол, тіпті сөздердің арасында ұзағырақ орын қалып қойса немесе g әрпінің құйрығы тым ұзын болып кетуі сияқты болмашы қателерін де өшіреді.

Көп өшіретіні сонша, кейде парағын тесіп алатын. Әрине, парағының тесілуі оның **мазасыздығын** бұрынғыдан да күшейтіп, ол қағазды жыртып тастап, бәрін басынан бастайтын. Осылай істегендіктен, Кевиннің үй жұмысын орындауы өте көп уақытты алады. Мектепте тапсырмасын аяқтап үлгергенінше уақыты өтіп кететін. Үйде ол үй тапсырмасын тым ұзақ орындайтындықтан, бар қызықтан құр қалады. Сондықтан қателік жіберген сайын, Кевиннің денесі іштен дабылдар жібереді – ол терлеп, жылағысы келіп, қалтырап, ауырып тұрғандай сезінетін.



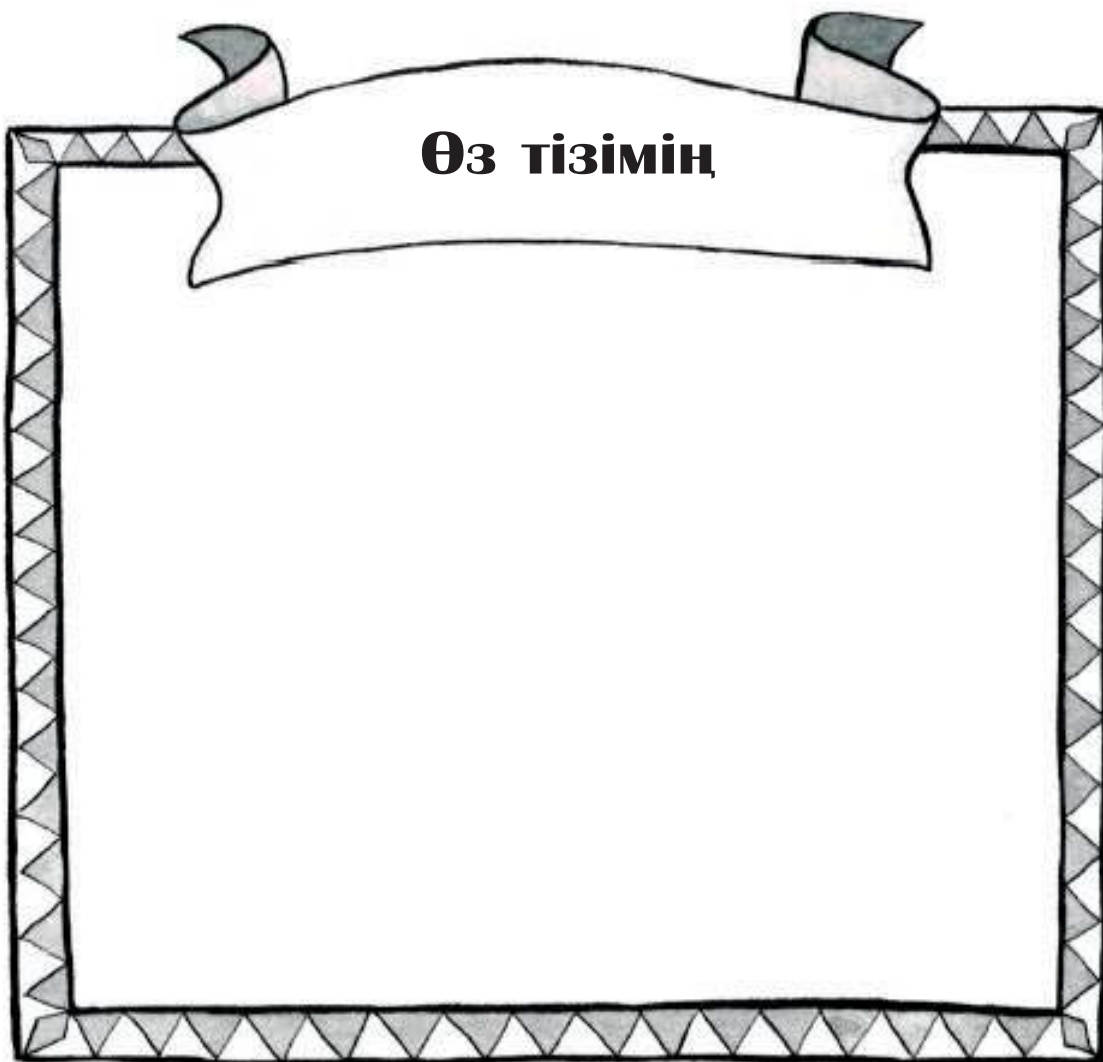
Мұғалімі келесі үш апта бойы Кевиннің әр жазған қағазында ең болмаса аздаған бес қателікті жіберіп, үрейлеріне қарсы қарауды үйренуі керек деп шешті. Бастапқыда әдейілеп қателесу Кевинге ауыр тиді. Бірақ ол мұны істеді. Ақырында, ол тым көп өшірместен үй тапсырмасын орындап шықты және бірте-бірте, абайсызда әр жерде қателік жіберуге, әрі бұған көңіл күйін түсірмеуге бой үйретті.

Қараңғы үңгірден шығып, бірте-бірте күн сәулесіне үйренетіні сияқты, Кевиннің денесі де ақырында қателік жіберу кезінде өзін әлдеқайда жақсы сезінуді үйренді. Қателерін қағазда қалдырып, Кевин қателесудің соншалық қорқынышты нәрсе емес екеніне бойын үйретті. Денесі әр қателікті сұмдыққа баламауды үйренді. Ол қобалжымастан қателесуді үйренді.

Оның ойлары да өзгерді: енді ол қате жіберуді қалыпты нәрсе деп ойлайды. Мұның соңы оның мектепте жақсы оқуымен және үй жұмысын орындағаннан кейін ойнауға көбірек уақыты болатындықтан, өзін бақытты сезінуімен тынды.

Енді сенің қателесіп көретін уақытың болды. Бірге жұмыс істеу үшін саған ата-анаң немесе өзің сенетін ересек адамыңның көмегі керек. Біз ол адамды жаттықтырушың деп атаймыз.

Жаттықтырушыңмен бірге өзіңді алаңдататын қателер немесе сәтсіздікке ұшыраймын деп қорқатын нәрселеріңнің тізімін құрудан баста. Мүмкін, мұғалім сабақ сұрағанда дұрыс жауап бермеймін немесе жаттығу залында таяқпен ұруға кезегім жеткенде мүлт кетем деп уайымдайтын шығарсың.



Ал енді өзіңді **мазасыздандыратын** нәрсені істейтін уақытың болды. Азырақ нәрседен баста, бірақ тым жеңілдетіп жіберме. Өзіңді аздап жайсыз сезінгенің дұрыс, бірақ бұған қарама. Кіші қадамнан бастап, сосын орташа қадамға ауысып, одан соң үлкен қадамға қалай көшуге болатынын ойластыр.

Мұнда бірнеше мысалдар бар:

Мектеп қойылымында өлең оқығанда шатасудан қорқу:

Кіші қадам – дайындық кезінде сөздің бір бөлігін әдейі шатастырып айт.

Орташа қадам – дайындық кезінде әдейілеп бір жолды тастап кет.

Үлкен қадам – қойылым кезінде әдейі қате айтатын сөзді таңда.

Достарыңа жөнсіз бірдеңе айтудан қорқу:

Кіші қадам – сағаттың орнына шұлық деп, сөзді әдейі қате айт.

Орташа қадам – достарыңмен сөйлесіп тұрғанда, қисыны жоқ сөзді айт.

Үлкен қадам – сөйлемде бірнеше қате жібер.

Тізіміңе қосқан уайымдарыңның біреуін ойла. **Үрейлеріңе қарсы қарау** үшін қандай қадамдарды жасай аласың? Әрекетті таңдау саған байланысты, өйткені қалай сезінетініңді өзің ғана білесің. Басқа да қадамдар керек болса, оларды қосуыңа болады.



Саған жаттықтырушының қолдауы мен марапаты керек. Жаттықтырушымен ауыр еңбегің үшін: кіші қадамға – кіші марапат, орташа қадамға – орташа марапат және үлкен қадамға – үлкен марапат берілуін жоспарлау жөнінде сөйлес.

Мұнда марапаттардың бірнеше мысалдары бар:

Кіші марапаттар:

- кешкі асқа қандай тағам әзірленетінін таңдау
- Теледидардың пультын бір күн бойы ұстау
- қосымша ойын немесе кітап
- кішігірім дәм

Орташа марапаттар:

- достарыңа отырыс жасау
- балмұздақ немесе пицца алуға бару
- DVD-ді жалға алу
- печенье пісіру
- сейілдеп қайту

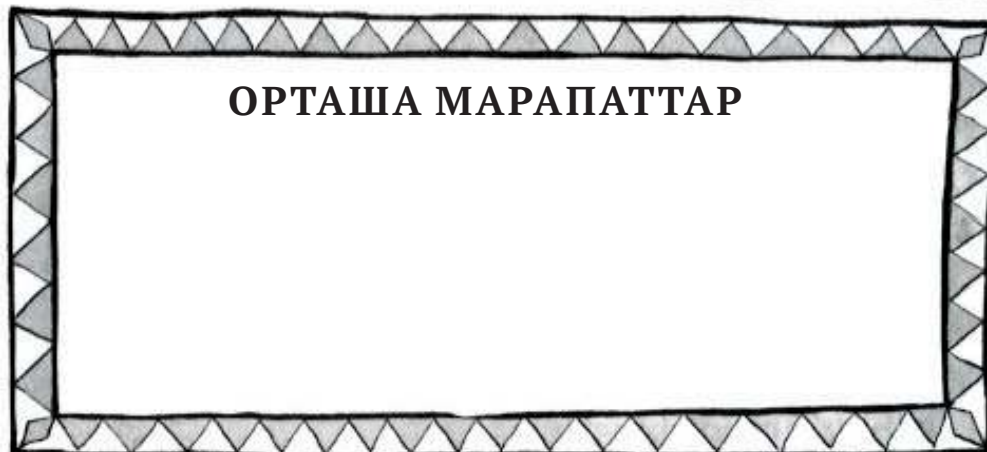
Үлкен марапаттар:

- көркемөнер жобасына қажетті заттар және оны дайындайтын уақыт
- киноға бару және досыңды ертіп келу
- жаңа ойыншық немесе басқа зат

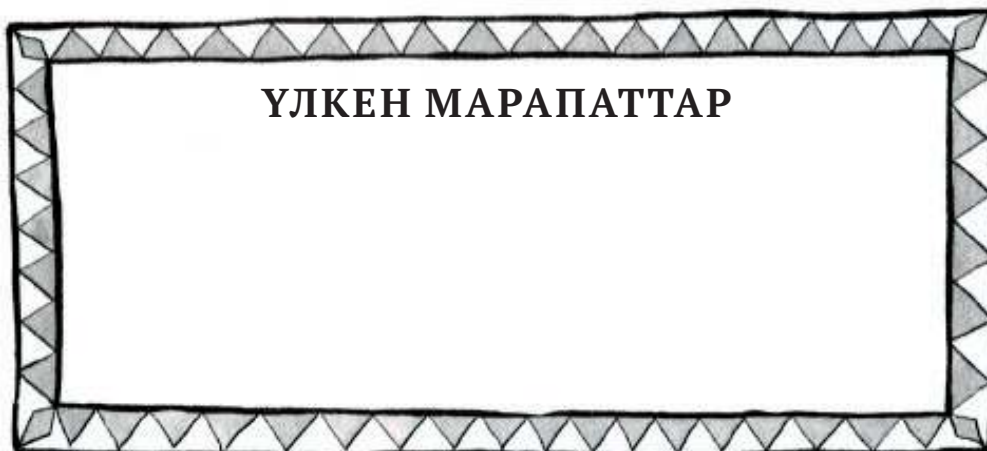
Алғың келетін кейбір марапат түрлерін жазып шық.



КІШІ МАРАПАТТАР



ОРТАША МАРАПАТТАР



ҮЛКЕН МАРАПАТТАР

Әдейі қателесу оңай емес, өйткені өзіңді **мазасыздандыратын** нәрселерді істеуің керек болады. Бұдан еш қорықпай, алға ұмтылып, **үрейлеріңе қарсы қарауға** тиіс боласың. Қадамды «айналып өтуден» немесе бұл есептелмейді деп ойлаудан аулақ бол. Және ештеңеге алаңдама. Күресіп жатқаныңды сезсең, демек, дұрыс істеп жатырсың!

Әдетте, қандай да бір іске үйреніп алған соң, азырақ мазасызданатын боласың. Өзіңе бұдан үлкенірек қадамды жасамас бұрын аздаған тәжірибе керек болса, қадамды келесі күні қайталай аласың.

Қадамдарыңды сәтті жасаған соң, қателерге немесе жеңілуге немесе әлденеге бейімің болмауына немесе ұтылуға біртіндеп үйрене бастайсың.

Қателесудің жақсы екенін кім ойлаған? Барынша тәуекелшіл және қате жіберуге дайын болғанда, қателеріңнен сабақ алу арқылы көбірек үйренесің. Сонымен бірге, көбірек тәжірибе жинайсың, өйткені дереу кірісіп, жаңа нәрселерді көруге әлдеқайда дайын боласың. Сонымен алға... зерттеуші сияқты әрекеттеніп, қателесудің ашылмаған жерлеріне аттан.

Сегізінші тарау

ӨЗІҢНІҢ ҚАНДАЙ АРТЫҚШЫЛЫҚТАРЫҢ БАР?

Жақсы зерттеушінің көптеген нәрселерге назар аударуы керек. Мәселен, зерттеуші ашылмаған аралға келіп, жан-жағын барлауға кірісті делік. Ол төмен қарап, сүйкімсіз, жабысқақ батпақты көреді. Ол батпаққа түссе, етігінің батып қалатынына және жүзе алмай, бір орында жабысып қалатынына сенімді.

Бірақ ол егер жоғары қараса, бәлкім, әдемі пальмаларды, төбелер мен жағалаудан сәл әріректегі әсем жағажайды байқар еді.



Бұл өзіне қатысты кей нәрселерді ғана байқайтын адамның мысалына ұқсайды. Өзіңнің түрлі қасиеттеріне назар аудара білу маңызды. Тек төмендегі жабысқақ батпаққа ғана қараймын деп, сұлу табиғат көрінісінен құр қалмау үшін, көкжиегіңізді кеңейтіңіз!

Кейде қателескенін мойындағысы келмейтін балалар өз тәжірибесінің бір ғана – өздерінің көңілін қалдыратын бөлігіне назар аударады. Барлық жағынан алғанда керемет адам жоқ, бірақ әркімнің көңіл толарлықтай жақсы қасиеттері бар. Өзіңнің қандай жақсы қасиетің бар екенін назардан тыс қалдырмау маңызды.



Өзің жайлы жақсылап ойлану үшін, бір минут уақыт бөл. Өзіңе қандай жақсы қасиеттерің бар екені жөнінде бірнеше сұрақ қой. Сонда, келесі жолы қателіктеріңе тым көп назар аударған кезіңде, оларды еске түсіру оңай болады:

1. Саған сырт кейпіңде не нәрсе ұнайды?

2. Бөлмеңдегі не нәрсемен мақтана аласың?

3. Достарыңа сенің қандай қасиеттерің ұнайды?

4. Сенің неге бейімің бар?

5. Жақсылап еңбектенгенде, не нәрсеге мақтана аласың?

6. Ата-анаң сені не үшін мақтан тұтады?

Тек қателеріңе ғана назар аударғанда, **мазасызданып**, күйзелуің мүмкін. Сондай-ақ өзінді жақсы сезінуіңе не көмектесетіні есіңнен шығып кетуі ықтимал. Істеген кезінде өзінді бақытты және жайлы сезінетін ісінді ойламауың мүмкін. Осындай ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАР шынымен күшейіп кеткенде, өзіңе ұнайтын нәрселерді істеуді де ұмытып кетесің! Мына сұрақтарға жауап берудің өзінді жақсы сезінуіңе не көмектесетінін еске түсіруің үшін пайдасы бар:

1. Бөлмеңдегі өзінді жайландырып, қуантатын бір нәрсені ата.

2. Досыңның жымиюы немесе күлуі үшін не істедің?

3. Бір нәрсемен айналысқанда, уақыт тез өтіп кеткендей болып көрінген кезді еске түсіре аласың ба?

4. Апаңмен немесе әкеңмен бірге не істегенді жақсы көресің?

5. Қар қалың жауып (АЛАҚАЙ!), электр қуаты сөніп қалғанда, уақытты қалай өткізер едің?

Сонымен, сенің кейде қателесетінің нені білдіреді? Жақсы, бұл айрықша қаһарман емессің деген сөз. Шын мәнінде, бұл жай ғана адам баласы екенінді білдіреді.

Ешқашан қателесіп көрмеген адаммен бірге уақыт өткізудің қаншалық қиын болатынын елестете аласың ба? Өте қиын болады! Кейде өзіңнің де кемшіліктерің бар екені туралы ой басқа адамдарға жанашырлықпен және түсіністікпен қарауыңа (өйткені, олардың да кемшіліктері бар) көмектесуі мүмкін.

Және есінде болсын, кей адамдардың кейде саған білмейтін нәрсеңді айтып, бірдеңе үйретіп және үнемі дұрыс бола бермеуің керектігіне көндіріп, жеңгісі келуі мүмкін. Осыны есте ұстап, басқа адамның қателескен кезінде жақсы дос бола білу **ЖАНАШЫРЛЫҚ** деп аталады.

Өзгелерге ғана емес, өзіңе де **жанашырлықпен** қарау маңызды. **Өзіңе деген жанашырлық** өзіңе досыңа қарағандай мейіріммен қарауды білдіреді. Мына ойын өзіңе деген жанашырлықты жаттықтыруыңа көмектеседі.



Ішіңе ойыншық қонжықты салып алу

Көптеген балалардың арнайы жұмсақ ойыншық-тары бар. Егер өзіңде сондайдың біреуі болса, оның саған қаншалықты қамқорлықпен қарайтынын және сені қандай жағдайда да қабылдайтындай көрінетінін білесің. Енді, көзіңді жұмып, ішімде пүліш қонжық бар деп ойла. Оның басыңда, жүрегіңде немесе өзіңе дұрысырақ болып көрінетін кез келген жеріңде болуы мүмкін. Ойша оның суретін сал. Енді сүйкімді кейпі мен әдемі жымыясын бейнеле. Оның, шынында да, жұмсақ, әрі жағымды екенін және демалысың үшін таптырмас ермек екеніне көз жеткіз. Ал енді қонжығыңа өзіңді қуантатындай нәрсені айт. Оның нәзік жымыяп отыра беретініне назар аудар. Енді оған өзіңді ренжітетіндей сөздерді айтып көр. Оның жымыясы өзгермейді. Ол саған қамқор болып, қандай жағдайда да қасыңда болады! Кейде жіберетін қателіктеріңе қатысты ол қандай кешірімге толы және мейірімді сөздерді айтуы мүмкін еді дегенді ойлап көр. Оның қателіктеріңе бойұсынуыңа қалай көмектесетінін және қамқорлығын білдіріп құшақтайтынын елестет.

Ішіңде өзіңмен бірге қалаған жеріңе апара алатын пүліш қонжықтың болғаны өте керемет. Жаттыға берсең, оны көзіңді ашып тұрып-ақ байқайтындай жағдайға жетуің мүмкін!



Тоғызыншы тарау

БҰЛ ҚОЛЫҢНАН КЕЛЕДІ!

Сен тың тәжірибелерге дайын болуды және қателіктеріңді қабылдауды үйреніп жатырсың. Сәтсіздік жөнінде ойланудың түрлерін зерттеп, қателескен кездеріңде қалай күресу керектігін білу үстіндесің.

Жаңа дағдыларды үйренуге уақыт пен тәжірибе керек. Енді сен бұрын соңды ашылмаған аймақтарға апаратын жаңа жолдар мен сызбаларды ойластыратын зерттеушіге ұқсайсың. Мұның қиын болуы мүмкін, бірақ дағдыларыңды неғұрлым көбірек қолдансаң, оларға да соғұрлым жақсырақ бейімделесің.

Осы **ПАЙДАСЫЗ ОЙЛАРДЫ** тежеп, олармен күрескен сайын, бірте-бірте жағдайың жақсара береді. Және қателесу, бүлдіріп алу мен сызып тастаудың – әркімнің басында бар тәжірибе екенін неғұрлым көбірек қабылдаған сайын, қателіктеріңе бойұсынуың соғұрлым жеңілдейді. Өзіңе ұнайтын нәрселерді істеуге көбірек уақыт табасың. Және алдағы уақытта да өзінді әлдеқайда жақсы және жайлырақ сезінесің.

Осы кітапты оқығанда ашылатын жаңалықтар тек балаларға ғана арналмаған. Оларды өмір бойы қолдануыңа болады. Сонымен, зерттеушілік журналыңды сақта да, ара-арасында тексеріп тұр:

Жаңа ашылулар

Қателіктерің жөнінде еңсеңді түсіретін ойларға берілсең, ол **пайдасыз ойлармен** күрес.

Қиындатпа: Ушығып кетпей тұрғаныңда, пайдасыз ойларыңмен күрес.

Кесіп-пішіп ойланудан және өз-өзіңді сынауға қатысты ойлардан сақтан. Уақытша қиындықтарды тұрақты етіп көрсететін ойлардан сақтанып, өзіңе түсінетін дос бола біл!

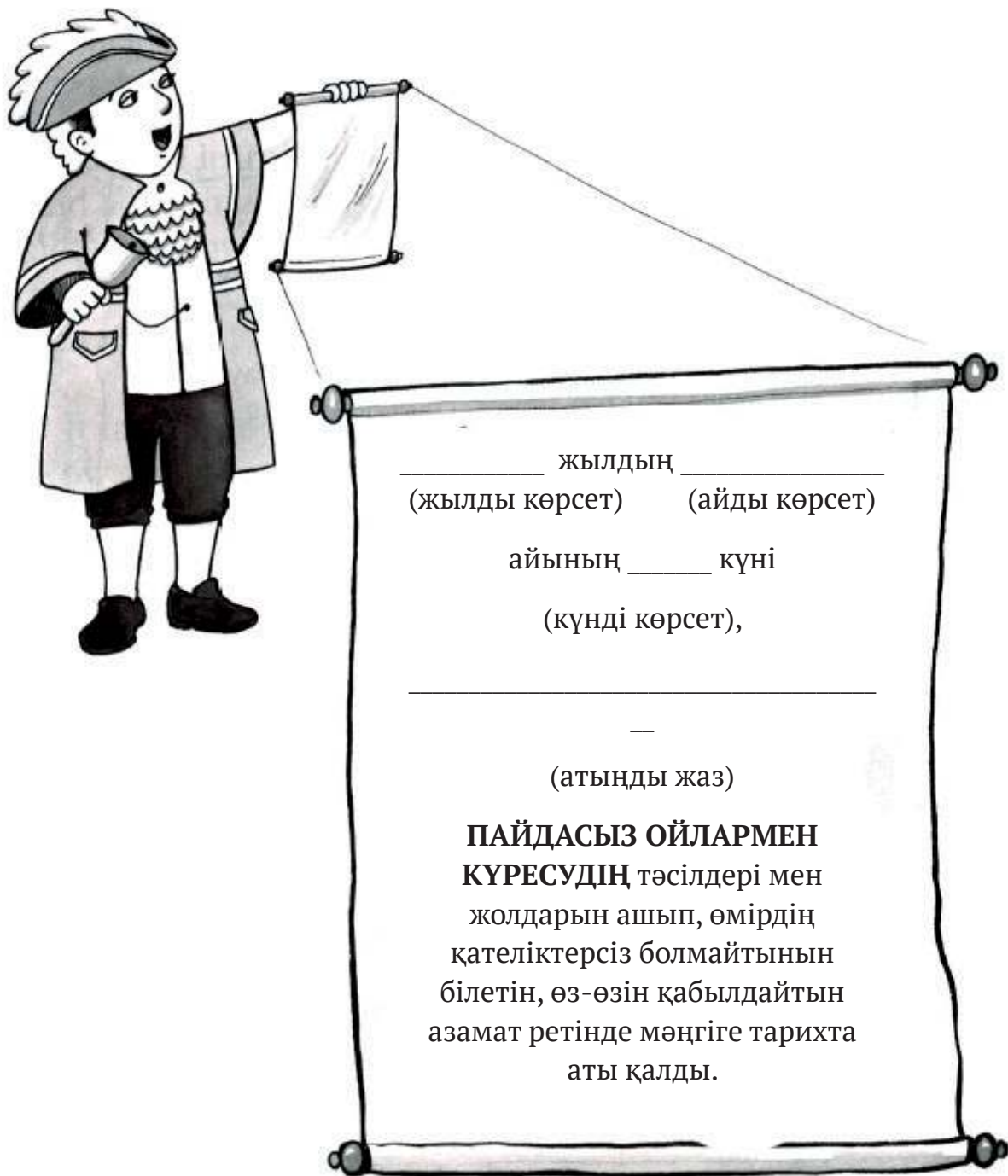
Қателескен соң, **жауапкершілікті сезін.**
Кешірім
сұра, қатеңді түзе немесе мәселені шеш.

Жаңа **көзқарасты үйреніп, сәтсіздікті қабылдай** біл.

Үрейлеріңе қарсы кел. Қателесуге өзің ұмтыл.

Өзіңе деген жанашырлықты орнықтыр.

Зерттеуіңді аяқтауыңмен құттықтаймын! Төмендегі хабарламаны толтыр:



Балаларға арналған
«Не істеу керек» нұсқаулықтары

Қателіктерің үшін өзіңе сенуден қалғанда не істеу керек Мінді мойындау жөніндегі балаларға арналған нұсқаулық

Зерттеушілер бұрын-соңды барып көрмеген жерлерін зерттейді. Зерттеушілердің жаңалық ашуы үшін уақыт керек. Олардың сызбаны түсінуде қиындықтары болуы мүмкін. Олардың қателесіп, басқа жаққа бұрылып кетуі мүмкін. Тіпті саяхаттарын қайта бастауы да мүмкін!

Егер зерттеушілер қателіктерін қабылдап, алға ұмтылмаған болса, олардың ешқашан ешқандай жаңалық ашпауы мүмкін! Сенің де сондайың бар ма? Егер қателерді мойындауда қиналып, ылғи дұрыс шешім табуға ғана тырыссаң, немесе қолыңнан келгенше ғана тырысып, үздік бола алмай қалам деп алаңдасаң, бұл кітап саған арналған!



Қателіктерің үшін өзіңе сенуден қалғанда не істеу керек, балалар мен ата-аналарды когнитивті-мінез-құлық қағидаларына негізделген әдіс-тәсілдердің көмегімен, қателесуден қорқу үрейінен бастау алатын эмоциялармен таныстырады. Бұл интерактивті өз-өзіне көмектесуге үйрететін кітап білім бере отырып, ынталандырады және балаларға қателіктерге бойын үйретуге көмектеседі. Әрі оларды – ашылмаған аймақтарды зерттеуге батыл түрде кірісуге шақырады!

«Не істеу керек» нұсқаулықтары
балалардың өмірін жеңілдетуге арналған

«Қателіктерің үшін өз-өзіңе сенуден қалғанда не істеу керек» бұл – мазасыздықты жеңуге арналған «Шектен тыс уайымшыл болғанда не істеу керекті» қосқанда, Magination Press-тің марапаттарға ие болған Балаларға арналған «Не істеу керек» нұсқаулықтарының бір бөлігі



Тым көп шағынатын болсаң не істеу керек
Келеңсіздіктерді жеңу
жөніндегі балаларға
арналған нұсқаулық

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

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