

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ЕКІ АЙДА БІР
ҚАЗАҚ ЖӘНЕ ОРЫС ТІЛДЕРІНДЕ
ШЫҒАТЫН ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК,
ТАНЫМДЫҚ-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
ЖУРНАЛ

(Қыркүйек-қазан)

№5(5), 2008

(Сентябрь-октябрь)

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-
МЕТОДИЧЕСКИЙ, ПОЗНАВАТЕЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

2008 жылдың қаңтар
айынан шыға бастады

Құрылтайшы
«ЖАН НҰРЫ» ЖШС

ҚР Мәдениет және ақпарат
министрлігінің
№ 8720-Ж куәлігі
16.10.2007 ж. берілген.

Бас редактор
Главный редактор
Жаңагүл ҚАЙЫРОВА

Көркемдеуші
Камилла ДУЗБАЕВА

Біздің тұрағымыз:

Наш адрес:

050054, Алматы қаласы,
Гете көшесі, 313 үй
Тел. 8 701 3809160
8 701 6175561

Эл. пошта:

zhannurpsy@rambler.ru,
zhanagulka@rambler.ru

Басуға 20.10.2008 ж.
қол қойылды.

Офсеттік басылым
Таралымы – 500
Индексі – 74077

Авторлар жарияланымдындағы
пікірлер мен ұсыныстар
редакцияның түпкілікті
көзқарасын білдірмейді.

ҚЫЗЫҚТЫ ПСИХОЛОГИЯ

Республикалық ғылыми-әдістемелік, танымдық-психологиялық журнал

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

Ғ. СҰЛТАНОВА	<i>Сезім ирілдері</i> Эмоция және сезім.....
Г. РОМАНҚҰЛОВА	<i>Жан дауасы неге?</i> «Өзін-өзі тану» пәні – адамзаттың рухани жан дүниесін ашудың кілті.....
А. БАЙЗДРАХМАНОВА	<i>Психология стресса</i> Копинг (совладающее) поведение: характеристика и стратегии.....
Н. ҮСЕЙІНҚЫЗЫ	<i>Денсаулық психологиясы</i> Емделмейтін ауру жоқ, емделмейтін науқас бар.....
С. БАПАЕВА	<i>Диагностика леворукости</i> Пробы для определения ведущих показателей в сенсорной и моторной сферах у детей 3-7 лет.....
Д. ГИВЕНС	<i>Әйелдер мен ерлер психологиясы</i> Ым-ишаралар тілі – махаббат тілі.....
Н. БЕГАЛИЕВА	<i>Психологиялық тренингтер</i> Жас өспірімдердің өзін-өзі бағалауын дамытуға арналған жаттығулар.....
Н. ШАКУЗАДАҰЛЫ	<i>Табысқа жеткізер формула</i> Жетістікке жету жолдары.....
А. ӘБІЛДАЕВА	<i>Китайские секреты успеха</i> Тридцать шесть стратагем.....
В. СИНЕЛЬНИКОВ	<i>Физиогномика</i> Адамның мінез-құлқын бет-бейнесінен оқу.....
З. НҰРДӘУЛЕТОВА	<i>Сана түбіндегі ойдың тылсымдарынан</i> Аурудың пайда болуы мен одан арылудың жолдары.....
	<i>Детская психология</i> Адаптация к детскому саду.....
	<i>Психология цвета</i> Какими цветами рисует ваш ребенок?.....
	<i>Ойнайық та, ойланайық</i> Психология – ғасыр ғылымы.....
	<i>Деген екен...</i>

Журнал зарегистрирован
в Министерстве культуры
и информации
Республики Казахстан.
Свидетельство № 8720-Ж
от 16.10.2007 г.

Подписной индекс: 74077

Учредитель:
ТОО «Жан Нұры»

Адрес: 050054, г. Алматы,
ул. Гете, 313
Тел. 8 701 3809160
8 701 6175561

Эл. почта:
zhannurypsy@rambler.ru,
zhanagulkair@rambler.ru

Подписано в печать 20.10.2008 г.
Офсетная печать
Тираж – 500

ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАНДАР МЕН АВТОРЛАР!

Журналға ұсынылған материалдар компьютерде 12 өлшемді Times New Roman шрифтісімен терілуі тиіс. Материалдың көлемі 5-10 бет шамасында болуы керек. Мәтінге қоса жеке, сапасы жақсы фотосурет жіберуіңізге болады. Басқа да суреттер, сызбалар, штрихтар өте анық жазылуы керек. Жіберілген материал соңында автор туралы нақты және толық мәлімет болуы қажет. Мақаланы көрсетілген мекен-жайға бағалы хатпен немесе электрондық поштамен жіберуіңізге болады.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ И АВТОРЫ!

Предоставляемые материалы должны быть отпечатаны шрифтом Times New Roman (12 кегль). Объем не более 5-10 страниц. Вместе с материалом можете выслать фотографию хорошего качества. Рисунки, чертежи и штрихи должны быть четкими. Точные, полные данные автора в конце статьи. Материалы отправляйте заказным письмом или электронной почтой.

Редакциялық алқа: Редакционная коллегия:

АУТАЛИПОВА Ұлдар – психология
ғылымдарының кандидаты, доцент

БАЙЗДРАХМАНОВА Әлия – практикалық
психолог

БАЙШУАҚОВА Рысты – арнаулы психолог,
жазушы

ЖАНСЕРІКОВА Дыбыс – психолог-ізденуші

ҚАБЕКЕНОВ Ғабит - педагогика ғылымдарының
кандидаты

МЕКТЕП-ТЕГІ Аманқос – филология
ғылымдарының кандидаты

МЫРЗАТАЕВА Бибімәрияш – педагог-психолог

СҰЛТАНОВА Ғайни – педагог-психолог

ТӘЖІ Рахатдин – музыка және өнер пәнінің
мұғалімі

ШЕРЬЯЗДАНОВА Хорлан – психология
ғылымдарының докторы, профессор



«Қызықты психология» журналында жарияланған материалдар редакцияның пікірін білдірмейді. Фактілер мен мәліметтердің дұрыстығына авторлар жауапты. Қолжазбалар мен фотосуреттер рецензияланбайды және қайтарылмайды. Журналға шыққан материалдарды редакцияның келісімінсіз көшіріп басуға болмайды.

*** * ***

Опубликованные материалы в журнале «Қызықты психология» не отражают точку зрения редакции. Ответственность за достоверность фактов и сведений в публикациях несут авторы. Рукописи и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале допускаются только с согласия редакции.

ЭМОЦИЯ ЖӘНЕ СЕЗІМ



Файни СҰЛТАНОВА

Атырау қаласы,
Қ.Дүтбаева атындағы
гуманитарлық колледжінің
психология пәнінің
оқытушысы

Оқыту мен тәрбиелеудің міндеттері:

1. Студенттермен өзіндік жұмыс жүргізіледі, теориялық және өздері жинақтаған білімдерін пайдаланып проблемалық сұрақтарға жауап береді.

2. Проблемаға сыни тұрғыдан қарау.

3. Топтық жұмыс: проблеманы анықтау, саралау, талдау, ұсыныстар жүйелеу, мәдениетті сөйлеу.

Мақсаты: Тақырыпқа қызығушылық туғызу, өз көзқарасын қалыптастыра білуіне жағдай туғызу, өз бетінше білім ала білуге үйрету, эмоция-сезімді тәрбиелеу, дамыту.

Құрал-жабдықтар, көрнекі құралдар: Сызбалар, суреттер, аудио-видео техника, музыка.

Сабақ түрі: Білімді қорытындылау.

Әдіс-тәсілдер: сөздік, практикалық, көрнекілік, СТО стратегиялары

Сабақ барысы:

Ұйымдастыру кезеңі:

Қызығушылықты ояту: Баланың шат күлкісі (аудиокассета)

- Қандай күйге бөлендік?

Эмоция, сезім туралы ой-пікірлер, мақалдардан миға шабуыл.

Өткен сабақты бекіту:

Сұрақтар:

1. Эмоция дегеніміз не?

2. Сезім дегеніміз не?

3. Эмоция, сезімнің физиологиялық негізі.

4. Эмоция, сезім түрлері.

5. Жоғары сезімдер дегеніміз қандай сезімдер?

дер?

6. Күрделі эмоциялар: стресс, аффект, құмарлық туралы не білесің?

7. Сезім мен эмоцияның адам өміріндегі маңызы.

8. Үйге берілген “Сезімсіз адам – кесек мұз” атты еркін шығарма “автор орындығында” тыңдалады.

Мұғалім: Сонымен, эмоция мен сезім туралы теориялық білімдеріңді бекіттік, біраз нәрсені ойға түйдік делік. Енді өткен сабақтағы сіздердің шығу парақтарыңда енді не білсем екен деген сұраққа түскен сауалдарыңа байланысты мен бірнеше проблемалық сұрақтарды дайындап әкелдім (әр топқа карточка арқылы проблемалық сұрақ қойылады, топтық жұмыс). Мысалы,

1-топқа:

“Эмоцияны тежей білуді, яғни өзін ұстай білуді бала кезінен қалыптастыру керек. Мұны тәрбиелеудегі басты мақсат балада қандай да бір жағымсыз эмоцияны тудыратын жағдайға қарағанда әлеуметтік қажеті, ниеті, жауапкершілігі үстемдік етуі тиіс. Осыны қалай іске асыруға болады?”;

2-топқа:

“Қорқынышты әңгімелер балалардың арасында жиі айтылады. Әсіресе, түнде, бір топ болып жиналған кезде ... Осы жанрдың бала

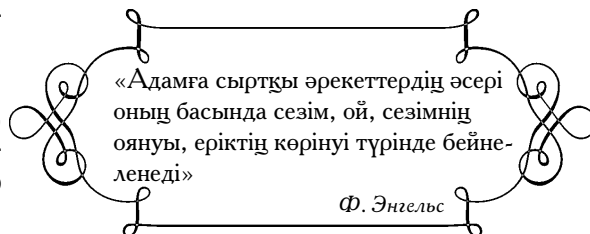
эмоция-сезімін тәрбиелеу ісінде пайдасы не зияны бар екенін дәлелдеңіз” (№ 1 қосымша материал).

Проблема талданады, шешіледі, ұсыныс жүйеленеді. Осы ұсыныстардың негізінде баланың эмоциясы мен сезімін дамыту жолдары мен әдістері жинақталады.

Оқытушы: “Білгенге маржан” атты тақырыпқа байланысты қосымша қызықты материалдармен (№2) бөліседі.

Сабақты қорытындылау: Тақтаға шығармашылық жұмыстары ілінеді: түйін түйінделіп, ұсыныс жүйеленеді. Оқушылар бағаланады.

Жеке оқушыларға озық тапсырма беру: келесі өтетін “Ерік” тақырыбына батыр, еркі күшті адамдар туралы материалдар әкелу (хабарлама, баяндама және т.б. даярлау), “Сыпайылық кодексін” жазуды жалғастыру.



«Адамға сыртқы әрекеттердің әсері оның басында сезім, ой, сезімнің оянуы, еріктің көрінуі түрінде бейнеленеді»

Ф. Энгельс

Үйге тапсырма: “Менің еркім бар ма? Ерік күшін қалай тәрбиелеу керек?” - шағын шығарма жазып келу.

“Менің еркім өте жақсы деп айта аласың ба? - оңаша өзара сырласу.

Сабақ 4 жол өлең айтумен аяқталады.

Шығу парағы:- Біз бүгін не білдік? Енді не білгің келеді?

Проблемалық тапсырмалар

Қазақшаға аударып көр:

“Круглы у радости глаза и велики у страха”

1. Психологиялық эксперименттер баланың жас кезінде екі психофизиологиялық жүйенің бар екенін көрсеткен: - біреуі, ағзаның қауіпсіздігін қамтамасыз етеді, ал екіншісі, белсенді, шығармашылық танымдық іс-әрекетке бейімдейді. Бұл екеуі қарама-қарсы (антогонистік) - біреуінің үстемдігі екіншісін бөгейді. Яғни, баланы өбектеп, қауіпсіздігіне көп көңіл бөлінсе, балада өзін қорғану инстинктілік басым болады да танып-білуге деген қажеттілік төмен болады.

Түйін: мұндай көп тежеу көрген, өмірі үшін қорқу – баланың шығармашылыққа деген, танымдық белсенділікке деген қызығушылық қажетінің төмен болуына әкеледі.

2. Адам санасын жаңа білімге құштар ету үшін, адамның эмоциялық күйін даярлау керек дейді ғалымдар. Ұзақ уақыт бойы біздің қоғам қорқынышты уақыттарды басынан кешірді (30-шы, 40-шы, 50-шы жылдар). Адамдар бір-біріне сенбеді, бір-бірін күндеп, кінә іздеп отырды. Яғни, бұл адамдарды эмоциялық теке тіреске, қорқынышқа, үрейлік жағдайға әкелді. Осыдан келіп невроз, маскүнемдік, нашақорлық, т.б келіп туады.

Түйін: енді бұндай күйден арылмайынша, жаңаға ұмтылу, жаңаша ойлау мүмкін емес. Сондықтан не істеу керек?

3. Эмоцияны бала кезінен тежей білу керек. Яғни өз-өзін ұстай білу бала кезден қалыптасу керек.

Түйін: мұны тәрбиелеудегі басты мақсат балада қандай да жағымсыз эмоцияны тудыратын жағдайға қарағанда әлеуметтік қажеті, ниеті, жауапкершілігі үстем болуы керек. Бұны қалайша іске асыруға болады?

4. Жағымсыз, ұнамсыз эмоцияның да пайдасы бар ма? Себебі, қысқа мерзімді ұнамсыз эмоция тек зиян ғана болып қоймай, кейде пайдалы деп

есептейтін ғалымдар бар. Осыған келісесіз бе? Ұнамсыз эмоция қажет пе? Мысал келтір.

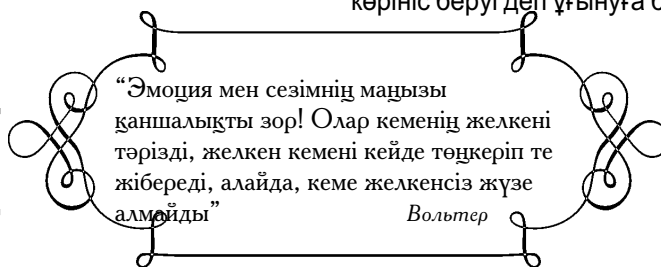
Түйін: ұнамсыз эмоция адамға қажет. Бірақ ол ұзақ мерзімді, үнемі болып тұрса, әрине, зиян стресске айналады. Ал, қысқа мерзімді ұнамсыз эмоция (қатты ұялу, т.т) олар адамды сілкіндіріп, қиындыққа қарсы тұрып, мақсатына ұмтылдырады. Қысқа мерзімді жағымсыз эмоция адамда ерік қасиетін шыңдайды. Ұнамсыз эмоциядан кейін ұнамды эмоция араласып, кезектесіп тұрғаны жөн.

БІЛГЕНГЕ МАРЖАН:

Адамның танымы мен практикалық әрекеті эмоция мен сезімнен тыс болмайды.

Эмоция ұғымының төркіні “Тіл білімінің сөздігінде”. (латын, француз сөзінен шыққан) “лат. emovere- еліктіру, толықтыру, фран. Emotion - сезімді эмоцияны білдіретін тіл элементі” деп берілген. Эмоция-қоршаған болмысқа деген адамның әр түрлі көңіл-күйі, сезімі, әсерленуі”. Эмоцияны адамның ішкі жан дүниесіндегі түрлі толқыныстарының сыртқа көрініс беруі деп ұғынуға болады. Сезім мен эмоция

бір-біріне туындағанмен, өзара ерекшелігі бар психикалық процестер. Сезімнің мазмұны терең, ол – адамның ішкі жан дүниесінің әсерлену сипаты, педагог-ғалым К.Д. Ушинскийдің сезімен



айтсақ, “адам жанының мазмұны, оның жүйесі түгелдей көрініп тұратын аса күрделі психикалық процесс”.

Адам өзінің бойын билеген сезімнен біраз уақыт арыла алмайды. Ал эмоция сезімнен туады, ол - сезім күйінің қысқаша айқын көрінісі, сондықтан да ол қысқа мерзімді психикалық процесс. Эмоция – жалт етіп көрініп, тез жойылатын бір сәттік сезім бөлшегі, ал сезім осы эмоциялардың жиі қайталануынан пайда болатын күрделі процесс.

Ә.Алдамұратовтың айтуынша, эмоция дегеніміз “адамның органикалық мұқтаждарын қанағаттандыру не қанағаттандырмауға байланысты туатын психикалық күйлер”.

Аффектілер деп аталатын күрделі эмоцияның түрі “қысқа уақытқа созылса да, бұрқ етіп көрінетін эмоцияның түрі”. Аффект жағдайында адамның бүкіл психикалық жайы бұзылады, зәресі ұшып қорқады, жаны түршігеді, долданады, кенеттен уайымға салынып қамығады. Бұл адамның өзін өзі меңгере алмауы, ерік тәрбиесінің кемістігі. Бұл тұрғыда Н. Итбаев: “аффект көбіне өз сезімдерін

бақылай білмейтін тәрбиесіз, дерекі долы адамдардан көрінеді. Алайда ерік күшін жұмылдыру арқылы жағдайды өзгерту, эмоционалдық қуатты саналы түрде басқа әрекетке ауыстыру афферктіні болдырмауға көмектеседі” - дейді.

Қазіргі кезде кең тараған афферктілердің түрі стресс деп аталады. “Стресс – жүйке жүйесіне эмоционалдық күш түскенде адамда пайда болатын шамадан тыс күшті және ұзақ мерзімді психологиялық ширығу”, - деп жазған Р. Немов.

Күрделі эмоцияның тағы бір түрі - құмарлық. Бұл Қ. Жарықбаевтың айтуынша, “адамның ойы мен әрекетінің негізгі бағытына із қалдыратын күшті, терең, тұрақты эмоция”, “құмарлықтың негізгі белгісі – олардың әсерлілігі, еріктік және эмоциялық сәттердің тұтастығы, құмарлықтар – адамдарды

әрқашанда белсенді әрекетке жұмылдырады, соның арқасында қанағат тауып, соның негізінде дамиды”.

Құмарлықтың жеке адамның интеллектуалдық ерекшелігін сипаттайтын оң, жағымды эмоционалдық процесс қалпында кездесетіндігіне де дәлел көп.

Эмоциялардың бәріне тән ерекшелік: оларға лайықты әртүрлі мәнерлі дене қозғалыстарының болатыны. Олар ашуланғанда адамның қабағын түйіп булығыуы, жұдырығын түюі, жүрегінің тарс-тарс соғуы сияқты көріністер.

Эмоциялық жағдайлар адамның қан айналу, дем алу органдарына да өзгеріс түсіреді, бет әлпеті (мика) мен бүкіл дене қимылдарына (пантомимика), сөздің интонациясы мен тембріне, дауыс тонына өзгерістер енгізеді.

Эмоция мен сезім



Ерекшеліктері:

- субъективтілігімен;
- рахаттану не реніш, көңіл толмау тудырады;
- қоршаған ортаның әсерін бейнелеу;
- әртүрлі, әр қилы;
- тыныштандырады немесе қызбаландырады.

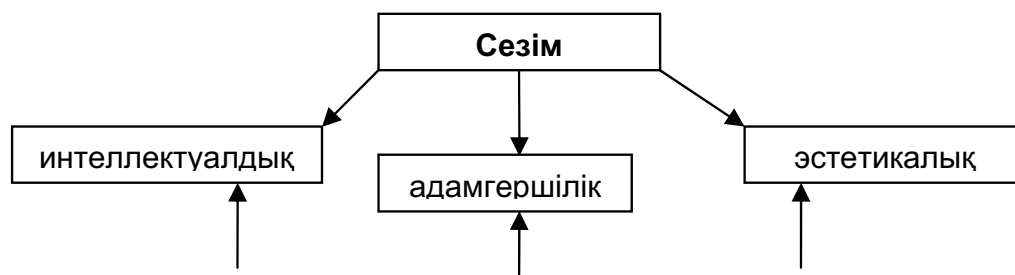


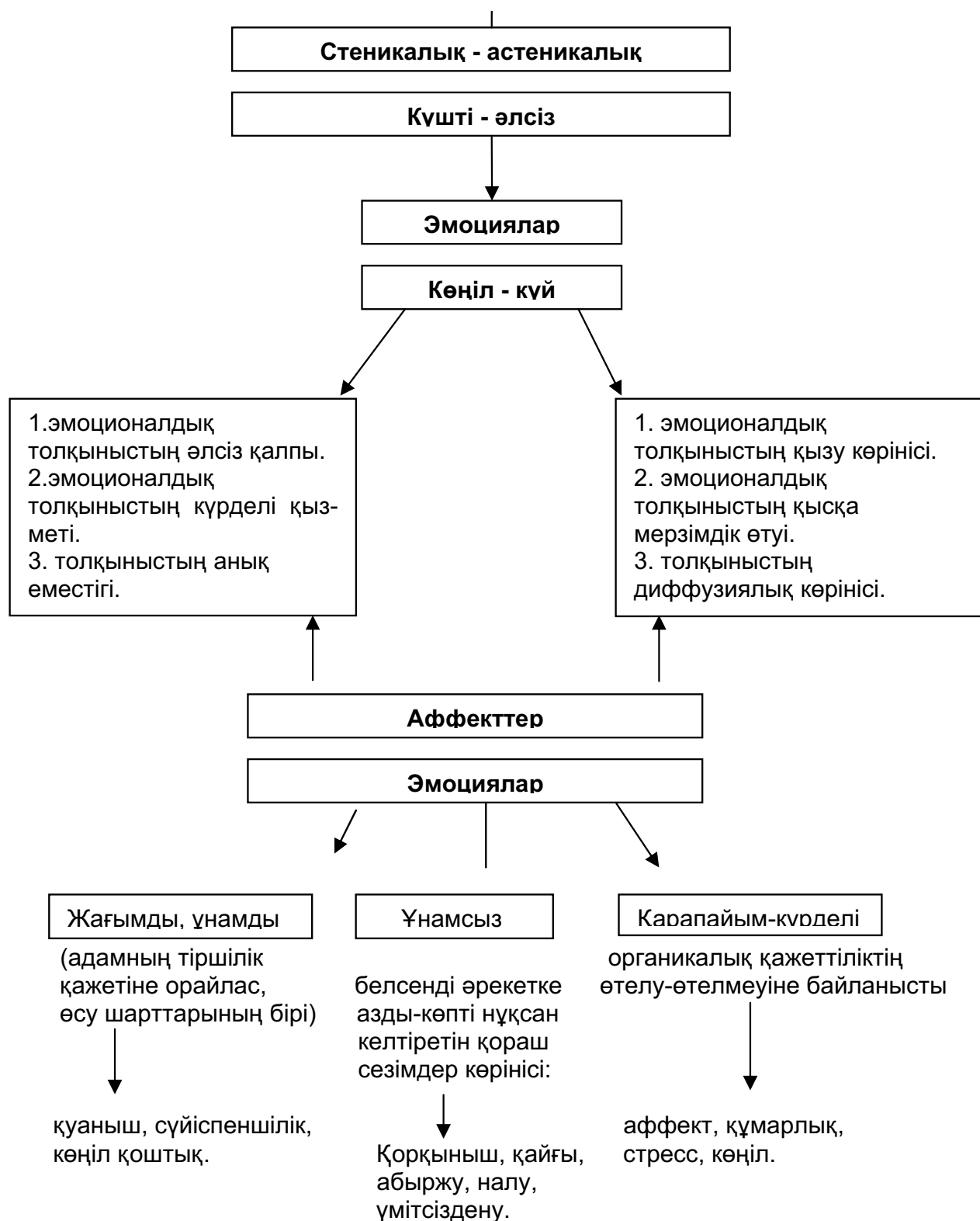
физиологиялық негізі



- лимфа жүйесінің қызметі;
- ретикулярлық формация қызметі;
- қанда адреналин түйдектеледі;
- бас миының маңдай бөлігінің қыртыстары жұмыс жасайды;
- II сигнал жүйесі қызмет атқарады.

Сезім мен эмоцияның классификациясы





«ӨЗІН-ӨЗІ ТАҢУ» ПӘНІ – АДАМЗАТТЫҢ РУХАНИ ЖАН ДҮНИЕСІН АШУДЫҢ КІЛТІ

Гүлбану РОМАНҚҰЛОВА

Қызылорда қаласы,

А.Байтұрсынов атындағы

№211 қазақ орта мектебінің

«Өзін-өзі тану» пәнінің мұғалімі

Руханияттың кәусар бастауына апаратын жолды іздеу - бүгінгі таңда өмір сүріп келе жатқан адамдардың әрқайсының және баршамыздың басты міндетіміз.

Елімізде болып жатқан саяси-әлеуметтік, мәдени-этникалық өзгерістер халыққа білім беру мен тәрбие ісінің мазмұнын түбегейлі өзгертуді қажет етіп отыр. Бүгінгі өмірді жалғастырушы ұрпақ бұл қоғамнан өзінің келешегіне не ала алады деген сұраққа жалпы қауым болып жауап іздестіруде.

Бүгінгі таңда білім беру жүйесіндегі бірінші міндет – ол дүние жүзі елдерінде жастарды бейбітшілік рухта ынтымақтастыққа, руханилыққа тәрбиелеу және әлемдік мәдениет пен әр халықтың ұлттық мәдениетін кіріктіре меңгерту.

Екіншіден, жастардың бойындағы адами құндылықтарды: қайырымдылықты, сүйіспеншілікті дамыту, сөйтіп тәрбиелей отырып оқыту.

Үшіншіден, білім беру жүйесінің бұрынғы ағартушылық бағытын сақтай отырып, басым бағдарын жеке тұлғаның рухани-адамгершілік тұрғысынан кемелденуіне аудару.

Ендеше, жеке тұлғаның адамды адам ете түсетін қасиетін ашып көрсету, яғни руханиялығын дамыту - заман талабы. Егер адам руханилығынан айрылса, онда ол эмоция мен сезімнен айрылады, жалаң рационализм мен прагматизмнің құлына айналады. Сөйтіп, материалдық табысты негізгі мақсатқа айналдырған қоғамдық даму адам-

затты рухани жұтаңдыққа душар етіп, құндылық бағдарын өзгертіп жіберуі мүмкін.

Ақиқат пен адамгершілік - өмірі мен өзекті, өмір туралы айқын түсінік, кісілікті бағалайтын өлшем. Осы екі өлшем әзірше тәрбиелік жұмыстың қос тірегі мен мұратына айналдырмай отыр. Бірін ескеріп, екінші жағын ұмыт қалдыру білім саласына да жиі кезігетін жағдаяттар.

Адам өмірін дұрыс тану, адам мен дүние ара қатынасын дәл ұғыну - білімдарлыққа жатады. Ал өзін танып, өзгемен тіл табысу немесе өзгені танып өзімен табысу - даналық. Даналық - білімдарлық пен адамгершілікті үйлестіретін - сауаттылық, жақсылық пен ізгілікті тоғыстыратын - өнегелі

амал-әрекет. Күнделікті өмірлік өнегені үйрену мен үйретуде не жетіспейді? Оқиғаны ұғындыратын ойлану құралы - білім мен тәжірибені өзара толықтыратын тәсілдер,

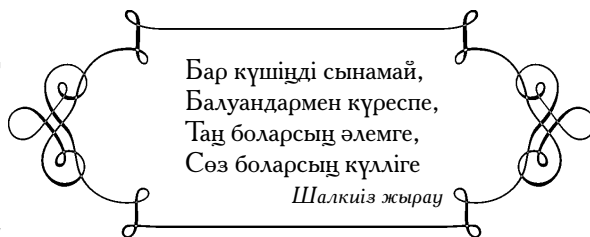
тәжірибені іріктеп, оқиғамен ұштастыратын жігерлі іс-әрекеттер, қысқасы тиянақты да, татымды талпыныстар жетіспейді?

Жақсылыққа бетбұрыстың тұғыры да, тұрағы да – адамгершіліктен арқау, адамдықтан бітім табады. Адамдық бітімді кісіні өзін-өзі ұстай білетін әдетінен, білгірлігінен, көзге түсетін қабілетінен, көрегендікке лайық ұстанымынан аңғарамыз. Білім саласында, тәрбие жұмыстарында осы шарттарды кім қалай орындайды?

Ұрпаққа берілер тәлім-тәрбиенің үш өрісі бар:

- қоршаған орта, отбасы, көрші-қолаң, ауыл-аймақ;
- мектеп, мектеп білім ордасы;
- мектептің тәрбие жүйесі.

Адамның адамгершілік жағынан қалыптасуы оның туған кезінен-ақ басталады. Ал адаммен бірге ешбір даяр сана тумайтынын, сана, ақыл-



Жан дауасы неде?

ойдың өмір процесінде, қоршаған ортадан алған әсерінде дамидынын С.Торайғыровтың мына өлең жолдарынан байқаймыз:

«Мен сыйлар деп дүние келдім міне!

«Бір жас» деп есігіңнен ендім міне.

Мен азатпын, мен ақпын, мен өсемін,

Не қылсаң да басымды бердім міне».

Бала-кең әлемдегі ең пәк, ең таза асыл жан. Оның ойының тазалығы, арының тазалығы оны қоршаған ортаға байланысты болмақ. Бала осы ортаны қалай қабылдап, танып білсе, оның алдынан кең әлемнің есігі де солай ашылмақ.

Мектеп – білім ошағы, тәрбие ордасы, тағылым табалдырығы. Республикамыздың білім беру мекемелерінде этнопедагогикалық білім және тәрбие беру мәселесі үлкен сұранысқа ие болып отыр. «Өзіңді-өзің жаттай сыйла, жат жанынан түңілсін», демекші, әр ұрпақтың өз ұлтының ата-баба дәстүрін, мәдениетін, тілін терең меңгертудің маңызы зор. Біз келешек ұрпаққа адамгершілік-рухани тәрбиенің дәнін сеппейінше, саналы да сауатты ұрпақ, ары мен намысын жоғары ұстайтын адал азамат өсіре алмаймыз.

Мектептің тәрбие жүйесінде отбасының, оның ішінде қазақ отбасының рөлі ерекше. Олай дейтініміз, қазақ отбасы әдетте үш буын өкілінен тұрады: ата-әже, әке-шеше, бала. Бұл тәрбиелік мүмкіндігі мол одақ, өте қолайлы ахуал, егер тәрбиелік мәні оңды болса...

Халық ұрпақ тәрбиесінде ең алдымен мына мәселелерді қамтыған:

- тәрбие басы әдептілікке;
- мейірімді болуға, тілалғыш, елгезек болуға баулыған;
- адалдық пен шыншылдықты талап еткен;
- білгір, ұғымтал бол деген;
- үлкенді сыйлау, кісілікті қадірлеу т.б.

Аталған талаптар дала заңына бағындырылып, ешбір нұсқаусыз-ақ орындалып отырғанына таңданбасқа болмайды. Ғасырлар бойы қалыптасқан дәстүр бойынша қазақ балалары тәрбиені үй ішінен, өзінің көрген-білгендігінен, ауыл айналасынан үйренетін. Енді соңғы жылдары ұрпақ тәрбиесінің жауапкершілігі мектепке, ондағы мұғалімдерге жүктелді. Ата-бабадан жеткен ұлағатты тағылымды қажетсінбеуден отбасы ынтымағы жараспады, қоғамда келеңсіз көріністер бой көрсетті. Айтылған ойдан туындайтын түйін: «Жасында көргені жоқтың, өскенде айтары жоқ» деп

халық бекер айтпаған. Өсер ұрпақты тәрбиелеуші құрал - үлкеннің парасаттылығы, мектеп, мектептегі мықты тәрбие бағдарламалары.

Ұлт болашағының келбеті - ұрпақ тұлғасы, ол рухани құндылықтарды санасына сіңіріп, болмысына дарытқанда ғана өз нәтижесін берері сөзсіз.

Тұлға қалыптасуындағы рухани құндылықтар:

- тарихи құндылықтар;
- мәдени құндылықтар;
- ұлттық өркениет;
- ұлттық салт-дәстүр;
- тіл тазалығы;

ал, тұлғаның қалыптасуындағы қажеттіліктер болса:

- адамның өзіне, өзгеге қарым-қатынасы;
- олқылықтан арыла білу, өз кемшілігін түсіне білу;
- табиғат пен адам арасындағы үндестік заңдарын қабылдай білуі;

Отбасы мен мектептің бала тәрбиесіне бірлескен жан жылулығын, рухани жылылықты дарытатын мезгілі жеткен сияқты. Сонда адамгершіліктің үлгісі мен жолы қандай? Үлгісі – «қайырымды ер адам» (Кунд Фу-цзы), «жетілген адам» (әл-Фараби) бейнесінде. Адалдық, қайырымдылық, инабаттылық, жетілгендік - өзіндік ұстанымның тұғыры деп ұққан бұрынғы даналар. Даналардың ойында ортақ желі бар. Оны қарапайым адамзат баласы ұға қоймауы мүмкін. Ал даналықты уағыздаған ойшылдар «адамды білген-өзін таниды» деген тоқтамға тіреледі. Тоқтамның арқауы: өзін тану - адам болу жолы, адамдық философияның бастауында деген түйінде. Мұндай тоқтам неге меңзейді, нені үйретеді? Өзін тану - адамның өзімен-өзі сұхбаттасуы арқылы шындыққа талпынуы, адамның өмірдегі өз орнын іздестіруі.

• адамның өзін өзгемен салыстыра пайымдауы, бағалануы;

• өзгені тыңдай білу, түсіне білу, қолдай білу өнерін үйренбек ниеті, сол шешімге жету ізденісі.

Мақсат – адамның киелі қасиетіне, кісілігіне жол ашу. Бұл - даналар мен ойшылдардың өздері сараптап, пайымдап ақылға азық, тәжірибеге негіздеп айтқан тұжырымдамасы. Ал, нақты тәжірибеге сүйене отырып, шынайы өмірдегі атқарар іс-әрекеттерге оралсақ, бұл - 2002 жылдан

бастап республикамыздың барлық аймақтарында іске асырылып келе жатқан – «Өзін-өзі тану» бағдарламасы.

Бүгінгі 12 жылдық білім беру жүйесіне көшудегі күн талабы өскелең ұрпақтың рухани байлығы мен мәдениеттілігін, еркін ойлау қабілеті мен шығармашылығын, кәсіби біліктілігі мен бейімділігін жоғары қояды. Оған тек жас шыбықтай жайқалып өсіп келе жатқан жас ұрпақтың бойына білім дәнін егумен қатар, шындық пен қайырымдылық, сенім мен сүйіспеншілікті орнықтырған жағдайда ғана қол жеткізе аламыз. Ал 12 жылдық білім беру жүйесіне көшумен қатар енгізілетін, ізгілік пен мейірімнің мөлдір бастауындай өмірімізге біртіндеп, орынды өніп келе жатқан «Өзін-өзі тану» рухани-адамгершілік білім беру бағдарламасының мақсат-міндеттеріне зер салсақ - руханияттың кәусар бастауына апаратын жолдың бір соқпағын тапқандай боламыз.

Бағдарлама бастауыш сынып оқушыларының өзін-өзі тануын қалыптастыру деңгейіне кепілдік береді. Мұнда артық жүктеме берілмейді, керісінше, рухани-адамгершілік білім беру нәтижесін талдап, таразылауға жағдай жасалған. Сабақтарды ұйымдастыруда топтық және жеке жұмыс, интерактивті әдістер мен тәсілдер қолданылады. Ал қорытынды сабақтарда оқушылардың шығармашылық жұмыстары қарастырылады. Көңілашар, тыныштық сәті, әңгімелесу, сурет салу, сахналау, жүректен жүрекке сияқты түрлі жұмыс тәсілдері бастауыш сынып оқушыларына рухани-адамгершілік білім берудің тиімділігін көрсетеді.

Бағдарламаның пәнаралық кіріктіру сипаты бар. Барлық пәндерде кездесетін қоршаған ортаның, табиғаттың құпия сырларын ашуға бағытталған пікірталас туғызуда немесе олар туралы ашық әңгіме айтуға ықпал жасайды. Бұл пәннің берілуі, ұйымдастырылуы өз мәнінде жүргізіліп отырса, қазіргі келеңсіздіктердің сәл де болса алдын алуға, бағытын өзгертуге себі тиер еді. «Өзін-өзі тану» жобасы біздің ойымызша, бүкіл әлемдік жаңалық. Мұндай тәрбиенің бастауы бұрын да болған, онда біздің арғы ата-бабаларымыздан келе жатқан әдемі дәстүр де бар, бұл пән соның жаңғыруы деп ойлаймын. Жас ұрпақтың қабілеті мен мүмкіндігін жан-жақты ашып, адамгершіліктің биігіне көтеретін Қазақстандық білім беру үлгісі екені даусыз.

Осы пәнді жүргізу барысында, менің біріншіден түйгенім: мұнда басқа пәндердегідей бұйырып,

шарттар қойып емес, тек бағыт бере отырып, баламен пікір алысу, қоршаған ортамен ізгілік қатынасты орнату жолдарын іздеу керек екен.

Екіншіден, мұғалім баланың жан дүниесінен кемшілік емес, тек жеңіс, жетістік іздеп, жарыққа паш етуі қажет. Оқушының ішкі сезіміне түрткі тудыру, рухани дүниесін ояту, шығармашылық қабілетінің дамуын іздестіру. Еркелету арқылы да баланың тілін, жүрек тербелісін анықтауға болатынын аңғардым.

Жақсылықты да, жамандықты да жасайтын адам. Жақсы қасиеттерді балаға саралап жеткізбесек, бала сол қасиеттерді тани тұра қателікке жол береді. Өйткені, ол қасиеттер бала жүрегіне ұялап, ішкі сезімін билей алмайды. Сондықтан әдептілік әліппесін бала күнінен аша білу қажет. Мұғалім алдына келген бүлдіршінге өзінің мейірім толы жүзімен, құдіретті махаббатымен баурай білсе ғана, бала жүрегінің кілті ашылмақ деп ойлаймын. Бұл барлық пәндерде де іске асырылуы мүмкін. Егер мұғалім бойында ізгі, адамгершілік қасиеттер өте жоғары деңгейде көрінетін болса және шәкірттердің дені сол қарым-қатынасты түсіну мен түйсіну дәрежесінде болса...

Ал, рухани адамгершілік тәрбиенің негізіне бағытталған «Өзін-өзі тану» бағдарламасында ең басты құндылық – адамның өмірде жасауы үшін, бақыт үшін, қуаныш үшін жаралғандығына негізделеді. Өмірдің осындай қарапайым ақиқатына жету үшін баланы жастайынан оқытып тәрбиелеу керек. Осы жолға апаруда нақты шешім табуға болады. Ол жолға «Өзін-өзі тану» пәні арқылы жетеміз.

Қорыта айтқанда, адамзат иесін тәрбиелеу және оқыту, үлкен талант иесін өмірге дайындау - біздің міндетіміз. Сондықтан қажырлылық, шыдамдылық қажет. Себебі, бүлдіршін жүрегіндегі отты сөндіріп алмай, өмір талабына дайындау кез-келгеннің қолынан келе бермейтін іс.

«Өзін-өзі тану» пәні – бұл, өмір әдебінің қайталанбас ең биік шыңы. Ізгілік пен сұлулықтың шын мағынасын түсінуге, шынайы мейірімділік пен ақиқатқа жетелейтін пән. Сондықтан да 12 жылдық білім беру жүйесінде «Өзін-өзі тану» интегративті пәні Қазақстан мектептерінің білім беру және тәрбиелеу кеңістігінде түйінді рөл атқаратыны даусыз.

КОПИНГ (СОВЛАДАЮЩЕЕ) ПОВЕДЕНИЕ: ХАРАКТЕРИСТИКА И СТРАТЕГИИ

Алия БАЙЗДРАХМАНОВА

г. Алматы,
Психолог-практик

Проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической науке и практике. В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Стресс является индивидуально воспринимаемым феноменом, причина которого кроется в психологических процессах.

Теория совладения личности с трудными стрессовыми ситуациями (копинга) возникла в психологии во второй половине XX в. Термин введен американским психологом Абрахамом Маслоу (Maslow, 1987). Под “копингом” (от англ. to cope - справиться, совладать) подразумеваются постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними или/и внутренними требованиями, которые оцениваются как напряжение или превышают возможности человека справиться с ними.

Можно сказать, что предметом психологии совладания, как специальной области исследования, является изучение механизмов эмоциональной и рациональной регуляции человеком своего поведения с целью оптимального взаимодействия с жизненными обстоятельствами или их преобразования в соответствии со своими намерениями.

В зависимости от выбранной точки отсчета, авторы по-разному определяют цели изучения защитного и совладающего поведения. Это и анализ проблем адаптации индивида в окружающем социуме, и проблемы духовного самоопределения, позволяющего сделать выбор с учетом личностного потенциала.

Копинг-поведение - форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы. Это поведение, направленное на приспособление к обстоятельствам и предполагающее сформированное умение использовать опреде-

ленные средства для преодоления эмоционального стресса. При выборе активных действий повышается вероятность устранения воздействия стрессоров на личность. Особенности этого умения связаны с “Я-концепцией”, локусом контроля, эмпатией, условиями среды. По представлениям А.Маслоу, копинг-поведение противопоставлено экспрессивному поведению.

На предпочтение способов совладания влияют индивидуально-психологические особенности: темперамент, уровень тревожности, тип мышления, особенности локуса контроля, направленность характера. Выраженность тех или иных способов реагирования на сложные жизненные ситуации ставится в зависимость от степени самоактуализации личности - чем выше уровень развития личности человека, тем успешнее он справляется с возникшими трудностями.

Согласно этому положению, встречающиеся в жизни человека препятствия имеют своим источником не только внешние (специфику среды), но и внутренние (индивидуальные предпосылки) условия. Как защитные, так и совладающие стили реагирования связаны с установками и переживаниями, отношением к себе и другим, со структурой жизненного опыта, то есть с когнитивными, эмоциональными и поведенческими уровнями иерархической структуры психики.

Совладающее поведение реализуется посредством применения различных копинг-стратегий на основе ресурсов личности и среды. Одним из самых важных ресурсов среды является социальная поддержка. К личностным ресурсам относятся адекватная “Я-концепция”, позитивная самооценка, низкий нейротизм, интернальный локус контроля, оптимистическое мировоззрение, эмпатический потенциал, аффилиативная тенденция (способность к межличностным связям) и другие психологические конструкты.

Процессы совладания являются частью эмоциональной реакции. От них зависит сохранение эмоционального равновесия. Они направлены на уменьшение, устранение или удаление действующего стрессора. На этом этапе осуществляется

вторичная оценка последнего. Результатом вторичной оценки становится один из трех возможных типов стратегии совладания:

- непосредственные активные поступки индивида с целью уменьшения или устранения опасности (нападение или бегство, восторг или любовное наслаждение);

- косвенная или мыслительная форма без прямого воздействия, невозможного из-за внутреннего или внешнего торможения, например вытеснение ("это меня не касается"), переоценка ("это не так уж и опасно"), подавление, переключение на другую форму активности, изменение направления эмоции с целью ее нейтрализации и т. д.;

- совладание без эмоций, когда угроза личности не оценивается как реальная (соприкосновение со средствами транспорта, бытовой техникой, повседневными опасностями, которых мы успешно избегаем).

Существует достаточно большое количество различных классификаций стратегий копинг-поведения. Можно выделить основные критерии, по которым строятся эти классификации:

и тем, какую стратегию поведения при стрессе (совладания с ситуацией) он выбирает.

Как отмечают многие авторы, существуют значительные сложности в разграничении механизмов защиты и совладания (Либина, Либин, 1998). Наиболее распространенной является точка зрения, согласно которой психологическая защита характеризуется отказом индивидуума от решения проблемы и связанных с этим конкретных действий ради сохранения комфортного состояния.

В то же время способы совладания подразумевают необходимость проявить конструктивную активность, пройти через ситуацию, пережить событие, не уклоняясь от неприятностей. По мнению ведущего специалиста в области изучения coping styles ("способов совладания") Лазаруса (Lazarus, 1966, 1991), несмотря на значительное индивидуальное разнообразие поведения в стрессе, существует два глобальных типа стиля реагирования. Стратегии поведения раскрываются в различных формах адаптации. Адаптация, в отличие от простого приспособления, понимается сегодня как активное взаимодействие человека с социальной

Стратегии копинг-поведения по (Fineman, Lazarus, Либина)

Таблица 1.

№	Классификация	Особенности поведения
1	Эмоционально-фокусированный копинг	направлен на урегулирование эмоциональной реакции.
2	Проблемно-фокусированный копинг	направлен на то, чтобы справиться с проблемой или изменить ситуацию, которая вызвала стресс.
3	Скрытый" внутренний копинг	когнитивное решение проблемы, целью которой является изменение неприятной ситуации, вызывающей стресс.
4	Открытый" поведенческий копинг	ориентирован на поведенческие действия, используются копинг-стратегии, наблюдаемые в поведении.
5	Успешный копинг	используются конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс.
6	Неуспешный копинг	используются неконструктивные стратегии, препятствующие преодолению трудной ситуации.

Представляется, что каждая используемая человеком стратегия копинга может быть оценена по всем вышеперечисленным критериям хотя бы потому, что человек, оказавшийся в трудной ситуации, может использовать как одну, так и несколько стратегий совладания.

Таким образом, можно предположить, что существует взаимосвязь между теми личностными конструктами, с помощью которых человек формирует свое отношение к жизненным трудностям,

средой с целью достижения его оптимальных уровней по принципу гомеостаза и отличающегося относительной стабильностью. Проблема адаптации теснейшим образом связана с проблемой здоровья/болезни. Этот континуум неотъемлем от жизненного пути личности. Многофункциональность и разнонаправленность жизненного пути обуславливают взаимосвязь и взаимообусловленность процессов соматического, личностного и социального функционирования.

Стили реагирования совладающего поведения

Таблица 2.

№	Стили реагирования в копинге	Описание поведения
1	Проблемно-ориентированный стиль	направленный на рациональный анализ проблемы, связан с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации и проявляется в таких формах поведения, как самостоятельный анализ случившегося, обращение за помощью к другим, поиск дополнительной информации.
2	Субъектно-ориентированный стиль	является следствием эмоционального реагирования на ситуацию, не сопровождающегося конкретными действиями, и проявляется в виде попыток не думать о проблеме вообще, вовлечения других в свои переживания, желание забыться во сне, растворить свои невзгоды в алкоголе или компенсировать отрицательные эмоции едой. Эти формы поведения характеризуются наивной, инфантильной оценкой происходящего.

Таким образом, адаптационный процесс включает в себя различные уровни человеческой жизнедеятельности.

Своеобразным “срезом” адаптационного процесса, охватывающего весь жизненный путь от рождения до смерти, является внутренняя картина жизненного пути, которая характеризует качество жизни человека и его адаптационные возможности на разных уровнях. Внутренняя картина жизненного пути включает в себя ряд компонентов:

1. Соматический (телесный) - отношение к своей телесности (к своему здоровью, изменениям в нем, включая болезнь, к возрастным и различным соматическим изменениям);

2. Личностный (индивидуально-психологический) - отношение к себе как к личности, отношение к своему поведению, настроению, мыслям, защитным механизмам;

3. Ситуационный (социально-психологический) - отношение к ситуациям, в которые оказывается включенным человек на протяжении своего жизненного пути.

Стратегии поведения являются различными вариантами процесса адаптации и подразделяются на соматические, личностные и социально-ориентированные в зависимости от преимущественного участия в адаптационном процессе того или иного уровня жизнедеятельности личностно-смысловой сферы. Успешное разрешение ситуации зависит не в последнюю очередь от степени адекватности оценки происходящего. Часто тяжелые последствия перенесенного стресса оказы-

ваются результатом рассогласования между реальной сложностью неприятного события и субъективной оценкой его значимости. Поэтому успешность выбранного стиля реагирования связана и с тем, будет или нет событие восприниматься как угрожающее. Стили реагирования являются промежуточным звеном между случившимися стрессовыми событиями и их последствиями в виде, например, тревожности, психологического дискомфорта, соматических расстройств, сопутствующих защитному поведению, или же характерных для совладающего стиля поведения душевного подъема и радости от успешного решения проблемы.

Нахождение позитивных моментов в трагическом событии позволяет людям легче пережить его. Было выделено 4 способа смягчения ситуации (Томпсон, 1986):

1. Обнаружение неожиданно появившихся побочных положительных моментов;

2. Сознательное сравнение с другими;

3. Представление более трагических последствий ситуации;

4. Попытки забыть о случившемся

Стиль реагирования даже у одного человека может изменяться в зависимости от сферы жизни, в которой он проявляется: в семейных отношениях, работе или карьере, заботе о собственном здоровье.

Формы совладающего поведения в работе (Либина, Либин, 1998) названы рациональной компетентностью (образованной тремя самостоятельными первичными факторами

- предметная направленность при решении проблем, коммуникативная направленность и рациональная саморегуляция) и эмоциональной компетентностью, имеющей схожую структуру. Новый вторичный фактор “эмоциональная компетентность” подчеркивает важность позитивной роли эмоций в осуществлении личностью конструктивной активности.

Эмоциональная компетентность (от лат. *emover* - волновать и *competentis* - соответствующий) обозначает способность личности осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением (Либина, 1996), основана на адекватной интегральной оценке человеком своего взаимодействия со средой. Адекватность означает учет внешних (стимул и обстановка) и внутренних (состояние организма и прошлый опыт) факторов, воздействующих на индивидуума в данной ситуации.

Эмоциональная компетентность развивается в результате разрешения внутриличностных конфликтов на основе коррекции закрепленных в онтогенезе негативных эмоциональных реакции (застенчивости, депрессии, агрессивности) и сопутствующих им состояний, препятствующих успешной адаптации индивидуума. При этом саморегуляция личности осуществляется не за счет подавления негативных эмоций, а за счет использования их энергии для организации целенаправленного поведения.

Выработка навыков эмоционального совладания сопряжена также с созданием новых условно-рефлекторных позитивных связей, позволяющих вырабатывать индивидуальный стиль, сбалансированный по параметрам оптимальности, комфортности, адаптивности и результативности (Либин, 1993).

Анализ темперамента и характерологических черт личности в связи со стратегиями поведения в конфликте (Thomas, 1977; Гришина, 1981) показал, что стратегия избегания оказалась связанной со следующими признаками темперамента: низкой предметной (то есть направленной на дело) активностью и высокой эмоциональностью, понимаемой как чувствительность к несовпадению ожидаемого и полученного результата (Русалов, 1990), а также с негативным отношением к себе и низким уровнем самоуправления (Пантिलеев, 1994).

Стратегию сотрудничества предпочитают

люди, характеризующиеся высокой предметной эргичностью (то есть потребностью в напряженной работе), более низкими показателями эмоциональности, интернальностью локуса контроля (Rotter, 1966) и позитивным отношением к себе и другим.

Стратегия соперничества образует общий паттерн с высоким уровнем эмоциональности в коммуникативной сфере, экстернальным локусом контроля и выраженным ожиданием негативного отношения со стороны окружающих. Предпочитающие стратегию приспособления отличаются самыми низкими в выборке показателями по параметрам предметной и коммуникативной активности.

Таким образом выяснилось, что некоторые параметры стилей реагирования имеют в своей основе базовые психологические свойства личности. Еще одним из основных компонентов в исследовательской парадигме психологии совладания оказывается “Я”-образ. “Простота”, недифференцированность “Я”-образа связана с риском отреагировать даже на закономерные жизненные кризисы соматическими и психическими расстройствами, а это сопряжено с нарушением системы жизненных ориентиров и в конечном счете с усилением процессов деиндивидуализации. Важным является также сопоставление данных о внутренних механизмах формирования способов реагирования с анализом типов ситуаций, с которыми субъект взаимодействует. Психология совладающего поведения может и должна быть привлечена для объяснения трудностей и различий в адаптации личности в разные периоды ее жизни, в том числе и в различных аспектах психолого-педагогических проблем.

Литература

1. Брайт Дж., Джонс Ф. *Стресс, теории, исследования, мифы*. Санкт – Петербург, Олма–Пресс, 2003г
2. Бодров В.А. *Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы*. – М., 2005г
3. Карандашев В.Н. *Как жить в условиях стресса*. – Санкт-Петербург, 1999г
4. Березин Ф.Б. *Психологическая и психофизиологическая адаптация человека*. Л., 2005г

Еиделмейтін ауру жоқ, еиделмейтін науқас бар

Нүргүл ҮСЕЙІНҚЫЗЫ

Психолог

➔ **Тілшімізден:** Дені саудын – жаны сау демекші, әйелдер арасындағы асқынған аурулардың себебін, оның түрлі әлеуметтік, медициналық, психологиялық факторларын анықтау мақсатында Қызылорда қаласы, облыстық онкология Орталығының лаборатория менгерушісі, дәрігер цитолог **Токпанова**



Нуржамал Әнуарбекқызына жолыққан едік. Сол кездесуімізде өрбіген әңгімеміз қазіргі таңдағы әйелдер арасында белен алған сырқаттар жайында сұхбатымызды оқырмандар назарына ұсынуды жөн санадық.

Н.Ү.: Нуржамал Әнуарбекқызы, оқырманға түсініктірек болуы үшін цитология ғылымына тоқталып кетсеңіз.

Н.Ә.: Цитология – клетка туралы ғылым. Мен сол клеткаларды зерттейтін дәрігермін. Ағза мүшелерге, мүше тіндерге, тін клеткаларға, клетка молекулаларға бөлінеді. Мәселен, дені сау клетка өседі, жіктеліп жетіп, дамып, өзінің қызметін атқарады. Мұны ағзамызды басқаратын орталық жүйке жүйесі реттеп отырады. Ал қатерлі ісік клеткалары ағзамызда көбейіп, қоректенеді, бірақ өз функциясын атқармағанымен қоса, айналасындағы тіндерді бұзып, олардың қызметін төмендетеді Оның үстіне бұл клеткалар орталық жүйке жүйесіне бағынбайды. Ісік клеткалары өзінен-өзі пайда болмайды. Оған канцерогендік, вирустық, генетикалық, салт-дәстүр, тұрмыс-салт, қоршаған орта, экология және әлеуметтік-психологиялық факторлар әсер етеді.

Н.Ү.: Соңғы кезде әйелдер арасында жыныстық аурулар көбеюде. Осы мәселенің алдын алуға байланысты қандай шаралар жүргізілуде.

Н.Ә.: Соңғы уақытта әйелдер жатыр мойыны мен сүт бездерінің қатерлі ісігіне көптеп шалдығуда. Жатыр мойыны – дененің кішкентай ғана бір бөлігі. Статистикалық мәліметтерге жүгінсек, жыл сайын бес жүз мың әйел жатыр мойынының қатерлі дер-

тіне шалдығушылар қатарына тіркелсе, ал жылына екі жүз мың адам осы дерттен о дүниелік болады екен. Оның 80%-ы әлеуметтік тұрмыстық жағдайы төмен әйелдердің қатарын құрайды. Қазақстан онкологтарының зерттеулері бойынша, елімізде 2007 жылы 9269 әйел осы ауурмен тіркелсе, осы жылы оның 631-і қайтыс болған. Олардың 27,5 %-ы ең ауыр III-IV стадиясын құраған. Қазір өз елімізде осы жатыр мойынының қатерлі ісігінен бір күнде екі әйел қайтыс болады. Сонда есептей беріңіз, бір жылда қаншама әйел ананың өмірі қиылатынын. Ғалымдар жатыр мойынының қатерлі ісігінің дамуының 95% «адам папиллома вирусының» дамытатындығын дәлелдеп отыр. Үкімет бағдарламасы осы мәселенің алдын алу мақсатында «мақсатты әйелдер топтарын» құрып, 35, 40, 45, 50, 55, 60 жастағы әйелдердің жатыр мойынына цитологиялық зерттеулер жүргізіп жатыр. Бұл цитологиялық тексерістен әйелдерді тегін өткізуге үкімет қаншама қаржы бөлді. Мақсаты: адам папиллома вирусының клеткаға енуін цитологиялық зерттеулер әдісімен әйелдерді ерте кезден анықтап, оларды дер кезінде емдеу және оны болдырмауды жүзеге асыру. Сонымен қатар, сүт бездерінің түрлі ауруға шалдығу жағдайлары да көбеюде. Сүт безі - әйел затын қайталанбас, сүйікті әрі қалаулы етеді. Бұл әйелге берілген сұлулық. Сондықтан оны күтіп, сақтау керек. Қоршаған орта жағдайы, тұрмыс-салт, түрлі стрестік ситуациялар, гормоналдық реттеудің бұзылуы, тамақтану, демалу, тіпті өзінің кәңіл-күйі мен ой-ниеті де сүт безінің бұзылуына тез әсер етеді. Әр әйел өзінің сүт безін қолымен сипалап, тексеріп отыру керек. Белгілі бір түйіндер барын анықтаса, дереу дәрігер-мамалогқа тексерілуі қажет.

Н.Ү.: Қазақстан бойынша басқа облыстармен салыстырғанда Қызылорда өңірінде түрлі сырқаттар күн санап көбеюде. Мұны біз экологиялық апат аймағында өмір сүріп жатқандықтан, сол экологияның әсерінен деп бар аурудың шығу көзін экологияға жабатынымыз ақиқат. Бір жағынан, мұны ешкім жоққа шығара алмайды да. Бірақ, кейде осы мәселеде халықтың сана-сезімі, ой-ниеті жатқан жоқ па деген ойға қаласың.

Н.Ә.: Әрине, экологияның зардабы өз алдына халықтың денсаулығын да, сана-сезімін де улап жатыр ғой. Екінші жағынан, аурудың пайда болуына адамның өзінің сана-сезімі, ойлауы, айналасын қабылдауы да әсер етеді. Оның үстіне халықтың медициналық білім төмен. Көп жағдайда күйбең тірлікпен жүре береді. Өз денсаулығына бір сәт те қарамайтын адамдар барын

көргенде таң қаласың. Басқа елдерде адамдар саналы түрде дәрігерлік тексерістен өтіп жатады. Оның ақысы да жоғары. Ал біздің өңірімізде әйелдерді цитологиялық жолмен тексерістен өткізу тегін екендігін жоғарыда айтып өттім. Осы тегін тексерістің өзіне келмейтінінен-ақ әйелдердің өзіне-өзі сүйіспеншілікпен, құрметпен қарамайтынын байқауға болады. Дамыған шетелдерде қатерлі ісікке шалдыққан науқас маманға келіп: «Мен қатерлі дертке шалдықтым, мені емдеңіз» деп келеді екен. Ал біздің елімізде көп жағдайда ауру асқынғанда барып келеді. Жазылмаған жағдайда оны апарып экологияға, оны апарып дәрігерлерге таңып қояды. Аурумен адамның өзі де психологиялық тұрғыдан күресе білу керек қой. «Жазылмайтын ауру жоқ, жазылмайтын науқас бар» деген емес пе! Міне, осы жерде науқастың сана-сезімі мен ой-ниеті жатқаны көрініп тұр емес пе. Оның үстіне қатерлі ісікке шалдыққан адамның ойында: «Мен біттім, өйткені бұл аурудың емі жоқ» деген таптаурын түсінік қалыптасқан. Одан кейін «Мен өлемін» деп өзіне-өзі үкім шығарып, туған-туыстарымен, бала-шағаларымен күні бұрын қоштасып, одан сайын қатерге шалдыққан клеткаларды көбейтеді. Және өзінің туыстарының да, отбасы мүшелерінің де көңіл-күйлерінің күйзелістік жағдайға түсуіне, олардың да уайымнан түрлі сырқатқа ұшырауына жол ашатынын сезсе ғой. Онкофобия дегенді білетін боларсыздар. Фобия деген қорқыныш, онко – қатерлі ісік ауруы. Тіпті адам «Мен қатерлі ісік ауруына шалдығуым мүмкін» деген қорқыныш, үрейден-ақ зәресі қалмай, ең соңында ауруға өзінің ойы арқылы-ақ шалдығады. «Қорыққанға қос көрінеді» деген. Ал қорқыныш, үрей, стрестік жағдайлар адам ағзасындағы нейрогормоналдық жүйеге бір үлкен сілкініс әкеліп, ол сілкініс ағзадағы тепе-теңдікті бұзады. Ағзадағы тепе-теңдік бұзылғанда ол адамның қоршаған ортамен, Әлеммен үйлесімділігі жоғалады. Үйлесімділік жоғалған жағдайда адамның бар болмысы, сана-сезімі, ойы тек жаман, жағымсыз нәрселерге толы болады да, айналасындағыларға өкпелегіш, өзінің ауруға шалдығу себебін де басқалардан көріп, кінәмшіл болып келеді. Жалпы адамдар аурудан емес, ең бірінші қорқыныштан, үрейден-ақ өзіне қыруар зиян келтіреді. Сондықтан да, қандай жағдай болмасын, адам өзінің ойын, ниетін тазалау керек. Мұның барлығы медициналық та, психологиялық та тұрғыдан дәлелденген нәрселер ғой. Қазірде медицина саласы қатты дамып келеді. Тіпті ісік клеткаларын молекулалық деңгейде анықтап, оның емделу жолын табуға. Оған қоса, науқас өз денсаулығын, өз өмірінің жауапкершілігін басқаға артпай, өз қолына алса, өзінің ойын, ниетін дұрыс бағытқа арнаса алмайтын жауы, жеңбейтін нәрсесі қалмайды. Тәжірибемізде осы қатерлі ісіктен құлан-таза айыққан адамдар көптеп саналады. Олар ең бірінші дәрігерлік емнен бұрын өзінің санасында «Мен жазыламын» деген түсінікті қалыптастырғандықтан.

Н.Ү.: Медицина психология ғылымымен өте тығыз байланысты. Әсіресе қазіргі таңда салмағы да, маңыздылығы өте зор. Сіздер келген науқастарға психологиялық тұрғыдан қандай кеңес бересіздер?

Н.Ә.: Иә, дәрігердің өзі өз алдына психолог қой. Ол адамның жанын да, тәнін де емдеуші. Б.э.д. VI ғасырда өмір сүрген ежелгі грек данасы, дәрігер Гиппократ жаны, тәні ауырған адамға сөз, шөп, пышақ шипа болады деген екен. Сонда сөз арқылы адамға психологиялық әсер ету. Сөздің құдіреті деген өте керемет нәрсе. Атамыз қазақ «Жақсы сөз жарым ырыс» деп айтқан ғой. Өмірден түңіліп келген науқасқа дәрігердің «жазыласың» деген бір ауыз жылы сөзінен-ақ олар сырқатынан айығады. Жанына ем іздеп келген науқастың бар сенетіні – дәрігер. Ауруханада жатқан науқасқа күнделікті тексерісте дәрігер: «Кешегі күннен бүгін едәуір жақсы болып қалыпсыз» немесе «Кешегіден гөрі бүгін реңіңіз жақсы» деген сөзінің өзі олардың «Мен тәуір боламын» деген сенім ұялатып, өздеріне психологиялық күш жинайды. Осы сөзден кейін науқас туыстарына дәрігердің айтқанын қуанышпен хабарлап айтып жатады. Ал қуаныштың өзі адам ағзасына жағымды әсер етеді. Осыдан-ақ дәрігердің өзі психологтың қызметін атқарып отырғаны өзінен-ақ көрініп тұр емес пе!

Н.Ү.: Расында да, адамды тұншықтыратын да, өмірге қайта әкелтетін де, елдің нарқын бағалап, ердің құнын бағамдайтын бір ауыз сөздің құдіреті қаншама десеңші. Ал, қазіргі таңда өз алдына сырқатты қабылдайтын арнайы маман-психологтар бар ма?

Н.Ә.: Жоқ деп те айта алмаймын. Бар. Мәселен, психикалық науқасқа шалдыққан мекемелерде арнайы кабинеттер, психолог мамандар, психиатрлар бар ғой. Бірақ, еліміздегі бұл жағдайды көрші Ресеймен, шет елдермен салыстыруға келмейтін жағдай. Оның үстіне сырқатқа шалдыққан әрбір науқасқа есептеп шаққанда психолог мамандар жетіспейді. Қазірде кез келген мекемелер психологтың көмегіне жүгінеді. Жоғарыда айтылған мәліметтерді ескерсек, психологиялық тұрғыдан әсер ететін нағыз маманның қажеттілігін біз дәлелдеп айтпай-ақ, қоғамдағы болып жатқан ситуацияның өзі ненің қажет екендігін, қай маманға сұраныстың бар екендігін көрсетіп отыр ғой. Қазірде жоғары оқу орындарында психолог мамандар даярлап шығаруда. Оған да шүкір. Келешекке зор үмітпен қараймыз. Медициналық психология біздің елімізде тек теориялық жағы дамыған да, ал практикалық жағы олқылау болып тұр ғой әзірге. Тәжірибелік жағы ресей, шетелдегідей деңгейге жетсе деген арманымыз орындалатынына еш күмәніміз жоқ. Оны уақыттың еншісіне қалдырамыз. Қарапайым халықты психологиялық тұрғыдан көзін ашу мақсатымен шығып отырған «Қызықты психология» журналы соның бір айғағы деп білемін. Лайым, осы басылым халықтың денінің саулығы мен жанының таза болуына септігін тигізсе деген жақсы тілегім, ниетім бар. Әмәнда, солай болғай!

Н.Ү.: Әңгімеңізге, тілегіңізге рахмет.. Салауатты өмір салтын ұстану бағытындағы еңбегіңіз жемісті болсын!

ПРОБЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕДУЩИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В СЕНСОРНОЙ И МОТОРНОЙ СФЕРАХ У ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Сая БАПАЕВА

Психолог,
г.Алматы

Предлагаемый набор проб позволяет воспитателю или родителю оценить преимущество левой или правой стороны в сенсорной и моторной сфере. Пробы подобраны таким образом, чтобы учитывать как генетический, так и социальный аспекты асимметрии. Кроме того, представление о многофакторности понятия «рукость» требует применения проб, учитывающих активность различных групп мышц, а также совместную работу обеих конечностей. Пробы следует проводить индивидуально, в любой последовательности, возможно сочетая их для выявления разных ведущих показателей. Желательно, чтобы рядом с ребенком при этом не было других детей, которые запоминали бы последовательность и способ выполнения проб.

Каждую пробу выполняют три раза, но не подряд, а в разбивку между другими пробами. В том случае, если все три раза ребенок выполняет действия одинаково, делается вывод на основании трех проб. Однако часто леворукие дети и амбидекстры меняют сторону. В этом случае необходимо убедиться, является ли проба «левой» или «симметричной»: то есть ребенок предпочитает левую сторону («левая» проба) или ему все равно, какую сторону использовать («симметричная»). При подобной неопределенности число проб можно увеличить до 4-6. Если больше выборов будет на левой стороне, то делается вывод о левостороннем выполнении пробы, если сторона будет меняться от пробы к пробе, то делается вывод о симметричном ее исполнении.

Оценка типа профиля производится только у тех детей, у которых не зафиксировано серьезных травм конечности или исследуемых органов чувств. При наличии подобных травм точность определения профиля резко падает.

Перед началом проведения исследования взрослый говорит ребенку: «Сейчас мы будем играть с тобой в игру. Ты уже знаешь, что разные люди одни и те же движения делают по-раз-

ному. Я очень хочу узнать, как некоторые движения делаешь именно ты. Я буду просить тебя выполнять действия, а ты делай их так, как тебе удобно, как ты привык их делать дома. Итак, я прошу тебя...» Далее взрослый последовательно проводит пробы и заносит результаты в соответствующие бланки.

С трехлетними и четырехлетними детьми в течение дня можно провести только половину проб по одному разу, распределяя повторные пробы на следующие дни. С семилетними детьми рекомендуется провести полное обследование и сделать нужное количество раз каждую в течение одного дня, возможно с перерывом, если ребенок устал.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ РУКИ

1. «**Поза Наполеона**». Сидящему или стоящему ребенку предлагается скрестить руки на груди, для чего воспитатель очень быстро делает ее сам и тут же разводит руки. Можно сказать, что это поза Наполеона. Тогда при повторении пробы можно ее только назвать, но не показывать. Необходимо наблюдать за тем, как выполняется проба. Чем младше ребенок, тем менее точно он выполняет ее. Если он только прижимает руки к груди, то можно еще раз быстро показать, подчеркнув, что руки нужно скрестить. Ведущей считается рука, которая первой ложится на грудь (а не та рука, которая сверху). Не учитывается и расположение кистей рук, так как дети могут убрать обе кисти или, напротив, обе оставить.

После того как ребенок выполнил пробу, можно спросить его, сможет ли он выполнить ее, поменяв расположения рук. Когда он проделает это движение, его следует спросить, как ему удобнее выполнять движение. В тех случаях, когда ребенок говорит, что ему все равно, как выполнять это движение, можно предположить симметричность ее исполнения. Это встречается достаточно редко, чаще выявляется ведущая рука. По результатам этой пробы дети разделяются примерно на две равные группы (вне зависимости от возраста): одни выполняют ее левым образом, другие - правым, примерно один ребенок из 20 утверждает, что ему все равно, как

выполнять это движение. Результат пробы достаточно стабилен.

2. **«Сцепление пальцев рук».** Сидящему или стоящему ребенку взрослый показывает движение: он переплетает пальцы обеих рук, держа их наклонно перед собой, и тут же разводит их. Вновь он называет пробу, чтобы при повторении ее более старшими детьми можно было ее не демонстрировать. Затем он просит ребенка показать, как тот делает это движение. Ведущей считается рука, палец которой находится сверху. После того как ребенок проделал пробу, следует попросить его выполнить ее, сцепив руки как-то иначе. Когда ребенок будет пытаться сделать движение иначе, можно наблюдать за тем, как он это делает, и насколько ловко соединяются пальцы. Кроме того, рекомендуется спросить его, как удобнее выполнять движение. В тех случаях, когда ребенок говорит, что ему все равно, как выполнять эту пробу, можно, как и в случае «позы Наполеона», говорить о симметричном ее исполнении, которое также встречается редко. Примерно 45% детей будут выполнять ее «левым» образом. Результат пробы также стабилен.

3. **«Плечевой тест».** Взрослый предлагает ребенку закрыть глаза и поднять вытянутые руки перед собой. Детям меньше пяти лет это движение можно показать. Затем ребенок выполняет движение, а взрослый смотрит, какая рука в процессе движения поднимается выше. Именно она и считается ведущей. Если у 3-4-летних детей эта проба часто выполняется симметрично или с преобладанием левой руки, то в 7 лет практически половина детей выше поднимает правую руку. Это свидетельствует о тренировке соответствующих мышц, включенных в движение. Проба менее стабильна (то есть в трех движениях более чем у половины детей обнаружится смена руки).

4. **«Аллодирование».** Взрослый предлагает ребенку похлопать в ладоши. Ребенок выполняет движение, а взрослый отмечает более активную руку. Если обе руки одинаково активны, то проба считается симметричной. Однако прежде чем сделать окончательный вывод, стоит спросить, можно ли похлопать как-то по-другому. Взрослый наблюдает за тем, какой из вариантов выполняется легче, а также спрашивает ребенка, как ему больше нравится хлопать в ладоши. Проба, как и предыдущая, менее стабильна. Но использование их позволяет учитывать активность других мышц, нежели в оставшихся.

5. **Рисование круга и квадрата.** Сидящему за столом ребенку предлагается 3 листа бумаги. На одном нарисованы круг и квадрат любого размера. Взрослый говорит ребенку: «Посмотри,

на этом листе нарисованы фигуры. Это – круг и квадрат (при этом взрослый показывает каждую фигуру). А вот эти два листа – для тебя. Ты сейчас внимательно посмотришь на фигуры, запомнишь их, а затем на каждом листочке нарисуешь их разными руками. Давай попробуем».

После этого ребенок смотрит на фигуры, а в это время взрослый кладет лист бумаги и карандаш прямо перед ним (стоит следить, чтобы карандаш лежал на бумаге, а бумага не сдвигалась от центра влево или вправо). Затем взрослый убирает лист с нарисованными фигурами и говорит: «Теперь возьми карандаш в любую руку и нарисуй обе фигуры». Когда рисунок одной рукой будет готов, ребенок перекладывает карандаш в другую руку и рисует обе фигуры другой рукой.

Для 6-7-летних детей проба усложняется, и им предлагается делать рисунок с закрытыми глазами. Ведущей является рука, рисунок которой сделан с большим нажимом, выполнен более точно, меньшим по размеру. Если левой рукой, например, рисунок сделан с большим нажимом и меньшим по размеру, а правая выполнила более точно, можно говорить о симметричном выполнении пробы.

Чем старше ребенок, тем лучше его память, поэтому в этой пробе рисунок, выполненный второй рукой, может быть более уверенным, поскольку ребенок уже опробовал действие. Чтобы избежать подобной накладки, можно попросить ребенка нарисовать фигуры одной рукой, затем сделать другую пробу, а потом вновь вернуться к рисованию. Например, ребенок рисует одной рукой круг и квадрат, затем достается предмет из «Волшебного мешочка», а потом рисует круг и квадрат той рукой, которая еще не выполняла пробу, затем вновь достает что-то из «Волшебного мешочка».

Подобных проблем нет у взрослых, поскольку у них большой навык рисования одной из рук. У 3-4-летних детей этого навыка нет, и любая попытка может принести существенное улучшение исполнения для одной из рук. В то же время пауза в действии восстановит исходное равновесие. Рисование круга и квадрата менее стабильно у 3-4-летних детей, но под социальным давлением приобретает устойчивость лучшего исполнения рукой, которой ребенка учат писать.

6-7. **Рука, берущая предметы. Рука, лучше опознающая предмет.** Эта проба может, в зависимости от поставленных перед взрослым временных возможностей и задач, выполняться несколькими способами. С одной стороны, можно учитывать руку, какой ребенок берет предметы в других пробах (например, «калейдоскоп» при оценке ведущего глаза; желательнее только,

чтобы этот предмет не относился к письменным принадлежностям, так как там с возрастом устанавливается стереотипная последовательность действия). Так можно поступить, если необходимо сделать первую прикидку о том, как выполняет ребенок движение. При планомерном исследовании лучше провести следующую игру и сочетать ее как с предыдущей, так и со следующими по порядку пробами.

Для выполнения этой пробы нужно подготовить «волшебный» мешочек, в котором будут находиться разные предметы, в том числе: маленькая баночка с завинчивающейся крышкой, маленькие ножницы с тупыми концами, зубная щетка, молоток, расческа, десертная ложка.

Взрослый предлагает ребенку следующую инструкцию: «Перед тобой лежит мешочек. В нем есть разные вещи. Ты сможешь достать и посмотреть на них, если на ощупь догадаешься, что это за вещь. Засунь ручку, нащупай какой-нибудь предмет и попытайся, не доставая его из мешочка, определить, что это такое, и скажи мне об этом». Мешочек кладется прямо перед ребенком и отмечается, какой рукой первой он будет ощупывать вещи. Результат заносится в 6-й пункт первого бланка. Следующую вещь ребенок должен ощупывать другой рукой. В бланке отмечается, какой рукой быстрее и точнее вещи идентифицируются (это заносится в пункт 7). Когда ребенок достает, например, зубную щетку, ему предлагается, не вставляя ее в рот, показать, как он чистит зубы. Результат – какой рукой он это делает – заносится в соответствующий (9) пункт теста.

Если ребенок не может сказать, какую вещь он нащупал, ему предлагается попробовать определить ее другой рукой. Возможно, что ребенок сначала будет пытаться определять одной рукой, но лучше идентифицировать вещь – другой рукой. В любом случае первый раз ребенок сам выбирает, какой рукой первой он будет идентифицировать вещь, а во второй попытке, когда он будет доставать следующий предмет, взрослый предлагает делать это другой рукой. Следовательно, если ребенок справляется и ощупывает и идентифицирует предмет одной рукой, он последовательно новые предметы достает то одной, то другой рукой. Когда же, что часто бывает с маленькими детьми, ему не удается идентифицировать предмет, то он может попробовать это сделать другой рукой. Если ему не удается это сделать ни при одной попытке, взрослый разрешает ему после второй попытки достать предмет и назвать его, а затем показать, как он производит с его помощью соответствующее действие.

Если все другие пробы ребенок выполняет

три раза, то эта проба, в которой есть три действия для каждой руки, выполняется один раз, поскольку при следующем ее проведении ребенок хорошо запомнит все предметы.

Итак, последовательность действий такова: инструкция, потом наблюдение за тем, какой рукой первой ребенок осуществляет действие, после этого попеременно ощупывается каждый предмет, потом ребенок его достает и показывает, как он им пользуется. В бланк заносятся результаты: какой рукой было проведено первое действие (первая попытка в 6-й пробе), какая рука лучше идентифицировала предмет (выбираются три любых попытки из 6). Способ выполнения стереотипных действий будет заноситься в следующие пункты.

8-13. «Рука, выполняющая привычные действия» (Учитывается, какой рукой ребенок ест ложкой, режет ножницами, чистит зубы, отвинчивает крышку банки, забивает гвозди молотком, расчесывает волосы.)

Уже говорилось, что эти пробы перемежаются с предыдущими. Когда ребенок достает из мешочка соответствующий предмет, то показывает, как он выполняет соответствующее действие. Чтобы точнее убедиться, как выполняется действие, можно предложить ребенку расчесать себя и стоящую рядом куклу. Если действие выполняется одной рукой, то можно говорить о ее преимуществе, но если одну сторону ребенок расчесывает одной рукой, а другую – другой, то проба будет симметрична.

Точно так же предлагается вырезать нарисованный ребенком круг. Если он на протяжении действия будет менять руки, то можно говорить о симметрии движения, если действие будет выполнено одной рукой – латерализованное действие.

Для того чтобы убедиться, произойдет ли смена рук при их забивании удобно использовать пластмассовые гвозди (2–3 штуки).

Ребенок показывает при закрытом рте, как он чистит зубы себе, а затем – кукле. В этом действии следует обратить внимание на следующий факт. Весьма часто переученные леворукие берут щетку в правую руку, но затем переключаются на нее и чистят либо левой, либо каждую сторону – разными руками. Соответственно в первом случае можно говорить о «левой» пробе, во втором – о «симметричной».

При отвинчивании крышки взрослый наблюдает за активной рукой. Если ребенок держит крышку в правой руке, но отвинчивает банку левой, то можно говорить о левом способе выполнения действия. Если активна рука, откручивающая крышку, то именно она и считается ведущей. Если обе руки принимают участие в

действии, то проба засчитывается выполненной симметричным образом (результат заносится в бланк).

Проведя первую попытку всех проб и убедившись, что ребенок все выполняет одной рукой, можно сразу говорить о предпочтении этой руки и не проводить вторые попытки. Однако в том случае, когда ребенок будет менять руки в разных пробах, необходимо сделать две дополнительные попытки для большинства проб (кроме 7).

доскоп и игрушечный пистолет.

Если преобладают пробы, выполняемые правой рукой, то ребенок – праворукий. Если преобладают пробы, выполненные левой рукой, ребенок – леворукий. Если большинство проб ребенок может делать одинаково успешно и левой и правой рукой, то ребенок – амбидекстра. Если часть проб выполняются одной рукой, часть – другой, можно сделать вывод о смешаннорукости (например: 5 проб – левая рука, 5 проб – правая и 3 симметричные).

Бланк. Определение ведущей руки

Фамилия _____
 Имя _____
 Возраст _____
 Дата обследования _____

Проба	Попытка			Окончательный результат
	1	2	3	
1. Поза Наполеона				
2. Сцепление пальцев				
3. Плечевой тест				
4. Аплодирование				
5. Рисование				
а) размер				
б) нажим				
в) качество				
6. Рука, берущая предмет				
7. Рука, лучше опознающая				
8. Ножницы				
Проба	Попытка			Окончательный результат
	1	2	3	
9. Зуб. щетка				
10. Отвинчивание				
11. Расческа				
12. Молоток				
13. Ложка				

В каждой графе ставится либо буква «П» (если действие произведено правой рукой), либо «Л» (если действие произведено левой), либо «С» (т. е. ребенок производит действие одинаково хорошо каждой рукой).

Примечание. В пункте 5 на основании результатов а—в делается результирующая пометка о ведущей руке.

В пункте 6 первая попытка производится тогда, когда ребенок достает первый предмет из «Волшебного мешочка». Вторая и третья попытки фиксируют, какой рукой ребенок берет калей-

Литература

1. Безруких М.М. *Леворукий ребенок*. М., 2001.
2. Безруких М.М., Безруких М.М., Ефимова С.П., Круглов Б.С. *Почему учиться трудно*. М., 1995.
3. Безруких М.М. *Леворукий ребенок в школе и дома*. Екатеринбург, 2003.
4. Николаева Е.И. *Диагностика, обучение, коррекция*. Санкт-Петербург, 2005.

ЫМ-ИШАРАЛАР ТІЛІ — МАХАББАТ ТІЛІ

Дэвид ГИВЕНС

Бейтаныс жандар денесі не дейді?

Ашық алақанды көрсету – көңіл білдіру кезіндегі «бейтаныс жан кедергісін» жеңудің тиімді тәсілі. Бейтаныс жаннан қашқақтау бізге таныс емес, қауіпті адамдардан қоғау үшін миллиондаған жылдар бұрын қалыптасқан. Ксенофобия (грек тілінен аударғанда ксенос «бейтаныс» және фобос «қорқыныш») – адамның дәстүрлі ахуалы. Кез-келген мәдениетте таныс емес адамдардың күдік тудыратындығы белгілі және қай-қайсымызда да бөтен және жаңа адамдармен қарым-қатынасқа түскенде, тіпті олар сізге тартымды болып көрінсе де белгілі бір деңгейде сақтық танытатынымыз рас.

Аса таныс емес адамдар сізге көңіл білдірсе сізді ұялтып немесе ыңғайсыздық сезімін тудырады. Ол қалыпты құбылыс. Осыдан алпыс жыл бұрын психолог Эдвард Торндайк бейтаныстардан қорқу туа пайда болады деп пайымдады. Одан кейінгі зерттеулер мынаны дәлелдеді: бейтаныстардан қорқу адамның өте кең тараған, тіпті әмбебап реакциясы болып табылады. Бейтаныс жан жақындағанда қол қантамырларының тарылуының нәтижесінде сіздің алақаныңыз сууы мүмкін. Қандағы адреналин деігейі жоғарылап, алақаныңыз терлейді, бұл реакцияны полиграф (жалғандық детекторы) арқылы байқауға болады. Кейбіреулерде көңіл білдіру барысында қатты терлейтіндігі соншалық, қол алысу ыңғайсыздану сезімін тудырады. Бейтаныс адамдардан қорқу ерте балалық шақтың бесінші және тоғызыншы айларында жалпы барлық жаңа нәрселерден қорқу негізінде пайда болады. Ол шындығында пайдалы, себебі абай болу мен аңдағыштық біздерді көп қасіреттерден сақтайды.

Маймылдарда қорқу реакциясы екі-үш айында аяқасты пайда болады. Адам баласы шамамен алты айында сақтық белгілерін байқата

бастайды: олар жылайды, жармасады, теріс айналып, қабақтарын түйеді, маңдайдағы тік әжімдер соның нәтижесі. Бейтаныстардан сақтану шамамен бір жарым жасқа жеткенде өзінің шырқау шыңына жетеді де, екі-үш жастан соң бәсеңдейді.

Бейтаныстардан қорқу балалық шақта азайса да, толығымен жоғалып кетпейді, ол әсіресе көңіл білдіру үрдісінде ерекше байқалады. Сол үшін де сіз таныс емес адамды кездесуге шақыруға батылығыз жетпейді. Оның вербалдық емес сигналдары серіктестің жүзінен көзіңізді тайдырудан, ерніңізді тістеп немесе жымқырудан көрінеді.

Бейтаныс адам еңкейіп тым үңіліп қарағанда балада байқалатын қорғаныс реакциясы осы. Есейген соң біз лифтте немесе таныс емес адаммен көзіңізді түйістірмес үшін ырықсыз түрде ернімізді тістеп немесе жымқырамыз және көзімізді тайдырып әкетеміз. Бұл шын мәнісінде қорыққанымызды білдірмейді, бірақ жақындасуды қаламайтынымызды көрсетеміз. Ол сигналдар өтпелі болуы мүмкін, алайда ол серіктестің санасында тіркеліп, оны қашықтықта ұстайды.

Алғашқы кездесулер сәтті өтсін десеңіз, сақтық белгілерін жіберуден абай болыңыз, алайда олар біздің санамызданырықсыз жүзеге асатындықтан оларды бақылау айтарлықтай қиын. Ол белгілердің қалай көрінетінін білу оларды болдырмауға мүмкіндік береді. Беттің, мойынның және иықтардың бұлшықеттерін айрықша жүйке талшықтары басқарады. Сіз тіпті сәл ғана мазасыздансаңыз да, олар сол сәтте-ақ жиырылып, соның негізінде тиісті белгілер пайда болады.

32 жасар Том барға келген әйелдер онымен сөйлескілері келмейді дегенді айтады. Тіпті достары Томға көмектесу үшін өз дастархандарына шақырғанда да, олар Томнан басқа кіммен болса да әңгімелесуге дайын екендіктерін байқатады. Олар оны жоқ есебінде санап, тіпті байқағылары да келмейді. Оның себебін анықтауға сондай кездесулердің бі-

ріндегі бейне жазба көмекке келді: көзбен байланысқа түскен сайын Том ернін жымқырып, мазасызданғанының нәтижесінде оның бет-әлпеті риза емес кейіпте болғаны байқалды. Әрине ол ашулы емес еді, тек үркіп отырғаны аңғарылды. Томды танитын әйелдер оның тартымды жігіт екенін айтатын, бірақ оның жымқырылған еріндері таныс емес әйелдерді өзінен алшақтататын. Жазбаны көрген соң ол мәселенің қайда жатқанын аңғарып, оны шешудің жолдарын тапқаннан кейін жалғыздықпен қоштасты.

Ешқашанда көрсетуге болмайтын бет-әлпет көріністері

Бейтаныс жанмен кездескенде самай бөліктерінің алдыңғы жағында орналасқан ежелгі қозу орталығы болып табылатын мишық (миндалинасы) жақтың жиырылып, еріндердің жымқырылып, қастардың түйілуіне ықпал етеді, ол болса жаңа адаммен кездесуге байланысты мазасыздануды білдіреді. Мишық ми бағандарының тізбегін оятса, олар өз кезегінде қорғаныс дене қалыптары мен бет-әлпет көріністерін тудырады. Егер тіпті сіз бейтаныстың жақындағанын қаласаңыз да, сіздің ден қалыптарыңыз бен бет-жүзіңіздің кескіні «Менен аулақ жүріңіз» деген белгі жіберіп тұрғанын байқамайсыз.

Бейтаныстардан қорқу «тіл көрсету» деп аталатын көріністен де байқалуы мүмкін, мұндайда тіл сәл алға қарай жылжып, оның ұшы еріндердің арасынан шығып тұрады. Тілді көрсету адамдар мен гориллалар арасында әлеуметтік жағымсыз белгі деп сипатталады. Бөренедегі өзінің сүйікті орнынан айрылған горилла немесе мүлдем бейтаныс адамдардың арасына кірген ер адам ырықсыз түрде «ырза еместігін» аңғартып, тілін шығарады. Таныс емес адамдар жақындаған кезде баланың тілін шығаруын зерттеушілер «Маған тиіспе» дегенді білдіретін асоциалдық белгі деп талдады.

Осы жерге 32 беттегі сурет кетеді!

Кореяда, Жапонияда және АҚШ жүргізілген зерттеулер бейтаныспен сәл де болса араны қысқарту өзара жақындасу мен өзара бірін-бірі ұнату сезімін арттыра алатынын анықтаған. Егер жігіт қыздың жұмыс істейтін жерін, ал қыз жігіттің немен әуестенетінін білсе, ол өзара сенім мен үйлесімдіктің орнуына ықпал етеді. Көңіл білдірудегі жақындасудың ең қарапайым тәсілі – «қарапайым қатынас» деп аталатын вербалдық емес әдіс. Психолог Роберт Зайонц алғаш рет сипаттаған, сонымен қоса «жақындасу эффектісі» деп те аталатын бұл әдіс кез-келген тітіркендіргішпен – суретпен, қытай иероглифімен немесе бейтаныс адаммен бірнеше рет қатынасқа түсу – бейсаналық деңгейде сол тітіркендіргішке қатысты жағымды сезім «ұнатуды» оятуы мүмкін (Зайонц, 1968). Қысқасы, қарапайым қатынастың принципі мынада: бейтаныс адамға қарағанда, ең құрығанда бір-екі рет көрген адам сізге әлдеқайда көбірек ұнайды.

Көңіл білдірудегі қарапайым қатынас тіпті көпшілік орын болып саналатын лифтілерде де жүзеге асады. Сіз күнделікті бір адамдармен лифтіде бірге көтерілетін болсаңыз, сіздерде өзара эмоциялық байланыс пайда болады. Сіз оларға күлімсірейсіз, басыңызды иесіз немесе танығандығыңызды білдіріп қасыңызды көтересіз. Сіз оларға «қайырлы таң» десеңіз де болады, алайда қарапайым қатынас жүзеге асуы үшін сөздің қажеті шамалы. Адамдар арасындағы өзара қарым-қатынастың қалай пайда болатынын зерттеген психологтар дене жақындастығының басты фактор екендігін анықтаған. Зерттеушілер сіздердің араларыңыздағы функционалдық арақашықтық неғұрлым аз болса, неғұрлым көп рет кафетерийде қатар отырсаңыз немесе лифтіде кездесіп қалсаңыз, соғұрлым араларыңызда тығыз қатынас орнату мүмкіндігі артады деген қорытындыға келген. Көрші тұрып бір-бірін сирек көретін адамдарға қарағанда, бір-ақ рет болған қарапайым қатынастың өзі сізге сол адамды эмоциялық түрде «жақын» етіп, араларыңызда өзара ұнатудың пайда болу ықтималдығы артады.

Қарапайым қатынас сақтануды қажет етпейді. Адамның миы белгісізден гөрі белгіліні

көбірек қалайды. Зайонц өзінің зерттеулерінде қытай тілін білмейтін адамдарға қытай иероглифін көрсетеді. Кейінірек ол сыналушыларға басқа иероглифтерді көрсетеді, бірақ оларға алғашқылары таныс болғандықтан ғана көбірек ұнайтындығы анықталған. Қалауды жүзеге асыру үшін қарапайым қатынастың болуы жеткілікті екендігін осылайша дәлелдеген.

Зайонцтың жақындасу принципі әсіресе бетке қатысты. Біз таныс еместерге қарағанда таныс адамдарды ұнатамыз. Ол тіпті беттің ұсақ бөлшектеріне де қатысты. Зерттеулердің бірінде (Мита, Дермер және Найт, 1977) бірнеше әйелге өздерінің екі фотосуретін берді. Олардың бірі әдеттегі сурет, ал екіншісі оң жақ пен сол жақтың орны ауысқан айнада бейнелену түріндегі сурет еді. Адам бетінің екі жартысы ешқашанда соншалықты симметриялы болмайтындығын белгілі. Күткендегідей, әйелдерге айнадағы бейнеленуі көрсетілген фотосурет көбірек ұнаған, себебі олар оны күнделікті айнаға қараған сайын көреді.

Қарапайым қатынас принципін көңіл байқатуға қатысты айтатын болсақ, бейтаныс еркекпен немесе әйелмен сөйлесіп кету үшін сіз алдымен жақындасудың төменгі шегін орнатасыз. Нәтижесінде болашақ қатынастардың негізі қаланады. Сүйкімді қызметтес әйелді бір жерге шақырмас бұрын, оған үш күн бойы күлімсірей қарап әрі кездескенде ашық алақаныңызды көрсетіп басыңызды иіп жүріңіз. Осыдан кейін ол түскі ас үзілісіне шыққанда сізбен кофе ішуден бас тартпауы әбден мүмкін. Қысқа уақыт ішіндегі бірнеше кездесу сізді «жай ғана бейтаныстан» «ұнамды» адамға айналдырады.

Қастардың көмегімен өзіңе назар аударту

Қастарды көтеру жаңа таныспен амандасудың әлдеқайда тиімді және әмбебап тәсілі болып табылады. Оның достық нышанды білдіретіні көпшілікке белгілі. Сіз көзбен қатынас орнатып, өасыңызды көтеріп, көзіңізді сыртқа бұрып әкетесіз. Қастарды көтеру – «Мен сізді көргеніме қуаныштымын» дегенді білдіретін жағымды белгі. Көзіңізді аударып алып кету арқылы сіз одан ешқандай

жауап күтпейтіндігіңізді байқатасыз. Сіздің сәлемдесуіңіз ештеңеге мәжбүрлемейді.

Болашақ серіктесіңіз сізді тани әрі ұната бастайды. Зайонц қарапайым қатынас эффектісінің тамырын адамзаттың ежелден келе жатқан эволюциялық психологиясынан іздеу керек деп санайды.

Көңіл білдіру дегеніміз не?

«Көңіл білдіру» сөзі (courtship) жеті мыңжылдық тарихы бар түбірі үнді еуропалық «gher» сөзінен шыққан «ұстап алу» немесе «қоршап алу» дегенді білдіреді. Кез-келген мәдениетте вербалдық емес белгілермен және сөздермен алмасуға негізделген ыңғай таныту жыныстық жақын болудың алдында жүреді. Рептилиялардан приматтарға дейінгі омыртқалыларда көбею қосақталу мен ұрғашыны ұрықтандыру нәтижесінде жүзеге асатындықтан, жұптар дене жақындығында болуы керек. Бес кезеңнен тұратын ыңғай таныту адамдар арасындағы физикалық және эмоциялық ара қашықтықты жою тәсілі болып табылып, оларды жұптарға біріктіреді.

Десмонд Морис өзінің «Жалаңаш маймыл» атты кітабында адамдарды «ең сексуалды приматтар» деп атайды. Көптеген маймыл түрлерінің қосылуы маусымдық сипат алады, кейде ол жылына бірнеше аптаға ғана созылады, ал адамдар болса онымен жыл бойына айналысады. Әйелдер мен еркектер кез-келген жерде, тіпті ғарышта да өздерінің махаббатқа бөленеді. НАСА жер маңындағы орбитада жыныстық әрекеттің болмағанын мойындаған емес.

Кез-келген жерде, кез-келген уақытта – алайда көрінген көк аттымен емес. Біз уақыты мен орнына қарағанда серіктес таңдағанда анағұрлым көп таңдампаздық танытамыз. Біз таңдаймыз, бізді біреулер таңдайды, бұл таңдау ыңғай таныту үрдісінен көрініс табады, ол сәтті де, сәтсіз де болуы мүмкін.

Жалғасы. Басы өткен санда.

ЖАС ӨСПІРІМДЕРДІҢ ӨЗІН – ӨЗІ БАҚАЛАУЫН ДАМУЫҒА АРНАЛҒАН ЖАТТЫҒУЛАР

Нұргүл БЕГАЛИЕВА

Практик-психолог

Қарсы алу салт-дәстүрі бойынша «Маған айтуға жағымды» ойыны

Мақсаты: өзінің жеке қасиеттерін талдауға, мақсатқа жету жолында қиындықтарын жеңуге, жақсы әдеттерін толықтыруға, уақытты тиімді пайдалана білуді қалыптастыру;

Жүргізуші: бұл сабақта біз ұлттық тұрғыдан өзара қарсы алуды «Сәлеметсіз бе, маған жағымды саған айтуға...» деген фразамен бастаймыз.

Сіз өңгімені өз қалауыңыз бойынша аяқтауыңызға болады, бірақ диалогтың басы осылай басталуы керек. Әр адам үшін бірнеше жылы сөздерді тауып алыңыз. Әрқайсысының жанына күлімсіреп жақын келіңіз. Сіздің диалогыңыз созылып кетпеуі керек, себебі өзіңіздің жылылығыңыздың бөлігін басқа адамдарға да беруіңіз керек. Өзіңіздің рухыңызды, өзіңіздің жылылығыңызды аялаңыз, біреу арқылы сіз иеленесіз.

Міндеттімін немесе таңдаймын

Жүргізуші: Біз басқа адамдардан жиі «міндеттімін» деген сөзді естиміз. Жиілігі соншалық, ол біздің ішкі дүниемізде бізді бағындырып үн шығарады. Бізге адамдар, көптеген оқиғалар, жеке моралдық жағдайлар басшылық етуі мүмкін. Жеке моралдық жағдайлар тұлғаның «міндеттімін» дегеніне қарсыласады, бірақ адам басымырақ болып, оған бағынады. Ол өзіне айтады: «Мен өр көкірек болуға міндеттімін» - деп өзі қайғыра отырып, досын кешіруге мүмкіндік бер-

детті түрде түнгі қыдырысқа бару керек деп шешсеңіз, онда сізге «қыдырыс» басшылық жасайды. Егер сіз мектепке тек оған міндетті болған соң барсаңыз, онда сізге мектеп басшылық етеді. Осы немесе басқа жағдайларда шешімді сіз қабылдамайсыз.

Барлық кезде егер адам бір нәрсеге міндетті болса, ол оны «қалауға» айналдыруы мүмкін. Ана ойлауы мүмкін: «Балам қатысып жатқан футбол жарысына баруға мен міндеттімін, бірақ дүкенге заттар алуға да барғым келеді. Балалар ата-аналарының барлығын өз еркімен емес, міндетті болған соң жасайтынын түсінеді. Егер анасы «мен міндеттімін» дегенді «мен қалаймын» деген сөзге ауыстырса, өзіне ол айтады: «мен баламды қолдауға барамын, басқа жұмыстар күте тұрады». Қарым-қатынастың сапасы егер шешімді санадан тыс міндет болған сезімнің күшімен емес, саналы түрде қабылдаса өлшеусіз өседі (сабақтың сапасы немесе жұмыстың да, егер сіз олардан қанағат алуға үйренсеңіз).

Менің анам маған «Сен міндеттісің» деп айтса, менде сол арада «жасамаймын» деген үн шығады – бұл баланың сөзі балаларға ғана қатысты емес. Бізге бағынуға ғана немесе көтерілуге болатын сияқты көрінеді. Егер біз бағынсақ, бізде реніш сезімі болады. Егер көтерілсек жек көрушілік пайда болады және тағы да реніш әсер етудің екі тәсілі де қандай да бір кек алуға итермелейді.

Егер біз осы немесе басқа жағдайларға қатынасты өзіміз таңдасақ, біз еркіндікті көрсетеміз. Ол үшін берілген жұмыс немесе қандай да бір әрекет үшін жақсы мотивацияда саналы түрде шоғырлану керек.

Қандай да бір іске сізді итермелейтін дәлеліңізді жеке таңдауы бар дәлелге ауыстырыңыз.

Мен міндеттімін	Мен қалаймын
Егер мен анаммен бармасам, ол ашуланады	Мен мамаммен бірге барып, оған қуаныш сыйлағым келеді
Мен жанұя мүшелерінің киімдерін үтіктеуге міндеттімін	Менің жанұям ұқыпты киінуі үшін мен барлық киімдерді үтіктеймін
Мен балабақшада жұмыс істеуге міндеттімін	Бұл өзіңді ересек сезінуі үшін өте жақсы тәсіл

мейді немесе «Мен оларды қолдауға міндеттімін. Мен қамқорлық жасауға міндеттімін» деп басқа біреудің беделімен өмір сүруге үйренген адамдарға қамқорлық жасайды. Егер адам «Мен міндеттімін» негізінде басшылық жасаса – бұл жағдайдың бастығы өзі емес, бөтен беделді адамдар екенін көрсетеді. Бұл «міндеттімін» беделділері нақты жағдайларға сәйкес келмеуі мүмкін. Егер сіз аулада құрдастардың арасында мін-

«Мен міндеттімін» дегеннен «Мен қалаймынға» өту өзінің «міндеттерімен» емес, сонымен бірге басқалардың сіз үшін жасаған «міндеттерімен» күресуіне жеңілділігін білдіреді. Мүмкін қазіргі кезде сізге ұнамайтын, бірақ оны қалайда болса орындау керек жұмыстар бар шығар. Егер солай болса, бәрібір онымен шұғылданыңыз, неге оған басқа қарым-қатынас таңдамасқа, зерігу немесе тітіркену

орнына қанағаттану сезімін сезіну үшін мұндай сәналы таңдау жаман күнді мақсатқа жететін күнге айналдыруы мүмкін.

Біздің өміріміздің шеңбері

Бұл ойын өзінің өмірі, өзінің қасындағы адамдардың өмірі туралы ойлауға әсер етеді. Жүргізуші еденге үлкен шеңбер сызады және келесі тақырыпты ұсынады, бұл сіздің өміріңіздің бөлігі. Шеңберді 4 негізгі сызықпен бөлеміз. Әр бөлікте – 6 сағаттан. Енді сіздер төмендегі берілген тізімдерге қанша уақыт кететінін көрсетесіздер. Негізгі 4 сызықты бірнеше бөліктерге бөлуге болады.

- Ұйқыға
- Мектепке
- Достарына
- Үй жұмысына
- Жанұяға
- Жалғыздыққа
- Үйдегі жұмыстарға
- Басқа қалғандарға

Өзі өміріңіздің шеңберіне қарап отырып, келесі сұрақтарды өзіңізге қосыңыз:

1. Күніңіздің қалай өтетініне сіз ризасыз ба?
2. Қандай да бір шекараны шеңберден өзгерткіңіз келе ме?

Рейтинг

Мақсаты: өзін қоршаған адамдардың көзқарастарына сүйене отырып, өзін-өзі бағалауға және өзіндік талдау жасауға машықтануы.

Құрал-жабдықтар:

- қатысушылар мен басқарушының аты жазылған конверттер;

- 7 түрлі фишка: фишканың саны квадратқа қатысушылардың санымен тең болуы керек;

- қағаз, қалам, фломастер, микрокалькулятор;

Жүргізуші: Сәлеметсіздер ме! Кез келген жерге отырыңыздар. Бүгін бізде аз ғана кеңсе заттары туралы жұмыс болады. Менің қолымда сіздердің аты-жөндеріңіз жазылған конверт бар. Біз қазір бір-бірімізге деген қарым-қатынасымызды сөзбен емес, түрлі-түсті фишкалармен анықтап көрелік. Олар міне, әрқайсыңыз әрбір конвертке бір фишкадан салуыңыз керек.

- қызыл фишка – басқа адаммен қарым-қатынаста бұл адам достық, жылылық қарым-қатынасты ұстанады

- қызғылт-сары фишка – жақсы жолдастық

- сары фишка – жұмыс бастылық

- жасыл фишка – ешқандай қарым-қатынас, байланыс жоқ, бірақ оны жасауға болады

- көк фишка – байланыс жоқ және ол оған керегі жоқ та.

- сұр фишка – жақын емес және ол керегі жоқ та.

- қара фишка – мүлдем шыдамсыз

Назар аударыңыз: өз болжамдарыңызды жасаңыздар. Сіздің конвертіңізге қанша фишка түсуі мүмкін екенін жазып, әзірше көрсетпей тұрыңыз. Сонымен, мен конверттерді алфавиттік қатармен қоямын. Сіздер фишкаға барыңыздар және әрбір конвертке

барып фишкаларыңызды салыңыз. Конвертке салуда оның ішіне қарамаңыздар. Неге десеңіз, ол жерде басқа адам туралы ақпараттар бар. Басқа адамның көзқарасынан гөрі өзіңіздің көзқарасыңызға сүйеніңіз.

Қорытынды:

Конверттерде не барын көрейік. Сыни көзқарастардан аулақ болыңыздар.

Ал енді біздің фишкаларымызды баллдарға аударайық, өйткені қазіргі кезде кімнің көрсеткішінің жоғарылығына байланысты. Соңғы қорытындыны өзіңіз ғана біліңіз және бәрі ондағы ақпаратты жариялауға болмайды. Егер өзінің көзқарастарымен бөліскісі және өзі туралы және орнын айтудан бас тартуға болады.

Сонымен, әрбір қызыл фишка өзіне +3 балл; әрбір қызғылт фишка +2 балл; сары фишка +1 балл; жасыл фишка -1 балл; сұр фишка - 2 балл; қара фишка – 3 балл; Барлық баллдың қосындысын есептейміз.

Түсіндірме:

Жүргізуші топтың мүшесі болмағандықтан өз балдарын есептемейді. Әр қатысушы осы қағаздың кез келген жеріне өзі жинаған балын жинауға, жазуға болады. Өзінің аты-жөнін жазуға міндетті емес. Барлығы өздерінің балын бір түсті фломастермен жазады.

Төменгі балл мөлшері: әркім өзінің рейтингтік шкала бойынша өзінің орнын көруге мүмкіндігі бар және бүгінгі өз қорытындыларын жасауға болады. Ең төменгі жақта орналасқандар, ренжімеңіз бұның бәрі өзгереді. Ең жоғарғы жақта орналасқандар, сіздер де ұмытпаңыздар бәрі де өзгереді.

Жүргізуші: жұмысты жалғастырайық, енді жазуға дайындалыңыздар. Мен сіздерге адам мінез-құлықтарының түрлерінің тізімдерін жаздырамын. Егер түсіндіру керек болса, мен түсіндіріп өтейін.

Тізбек бойынша жазайық: агрессивті, бюрократ, батыл, дос, демократ, сәби, мылбыр, идеал, әзілкеш, сыншы, консерватор, лидер, либерал, моралист, максималист, мимоза пионер, прагматик, арандатушы, романтик, тиран, қиялшыл және т.б.

Ал, енді 5 баллдық жүйе бойынша, қанша жиі сіз осы және сол модельдерді қолданасыз.

- егер сіз өзіңізді әрқашанда солай ұстасаңыз – 5 балл

- ылғи, бірақ әрқашанда емес – 4 балл

- әр кезде – 3 балл

- сирек – 2 балл

- барлық өмірінде бірінші рет – 1 балл

- бір ретте емес, ешқашан – 0 балл

Өзіңіз 5 балл қойған модельді ерекше белгілеп қойыңыз. Батылдық бар ма? Жақсы, 5 қойыңыз да, өз жорамалдарыңызды айтыңыздар.

Түсіндірме:

Барлық қатысушылар өз ойларын толық айтып болғанша, тапсырманы жүргізу керек.

Жүргізуші: Ал, енді өз-өздеріңізге жасаған болжамдарыңызды еске түсірейік. Сіздер өз конверттеріңізге қандай фишка түсетіні жайлы болжамдар жасаған болатынсыздар. Кім ақпараттымен бөліскісі келеді? Өтінемін.

Қорытынды.

Жетістікке жету жолдары

Нұрхат ШАКУЗАДАҰЛЫ

Алматы қаласы

Жетістік дегеніміз – рухани әрі дене қуатын бір мақсатқа бағыттау және сол мақсатқа жету. Қандай да бір істі тындырымды әрі тыңғылықты істеу де – жетістік. Ойдағыдай істелген іс, жоспарланғандай атқарылған жұмыс, мұрат етілгендей орындалған арман – жетістіктің нақ өзі. Сондықтан жетістік – адам бақытының қайнар көзі. Бұл көзді қаншалықты аршыған адам өмірде соншалықты бақыт табады. Бақыт бұлағы адамға өз ләззатын берген сайын кісі бойындағы шаттық сезім де арнасынан аса түседі. Демек, адамның шаттыққа оранып, құмарлана өмірден ләззат алатын, қуанышқа бөленіп, рақаттана шат-шадыман болатын бақытқа жету жолдарының бірі – жетістік. Ал жетістіктің де мынадай 10 тармағы болады: тұқым қуалаушылық, экономикалық ахуал, ішкі сенім, психологиялық жағдай, уақыт өлшемі, адал табыс, адамгершілік сезім, тынымсыз еңбек, білім мен біліктілік, наным мен нар тәуекел.

Жетістікке жетуді үйренудің бір жолы - өз-өзіңе төмендегідей сұрақтар қойып, оған жауап іздеу болып табылады:

- Оқығанды ұнатамын ба?
- Түсініп оқимын ба?
- Жатқа не білемін?
- Талдау жасай аламын ба?
- Топпын жұмыс істеймін бе?
- Оқығанымды айта аламын ба?
- Тұжырым жасаймын ба?
- Қайталау жасаймын ба?
- Білгім келген нәрсені іздестіремін бе?
- Білетіндерден сұраймын ба?
- Жұмыс істеу қабілетім қандай?
- Қайтсем тыңғылықты жұмыс істеймін?
- Оқығанымды қалай тоқимын?
- Ең көп не нәрсеге көңіл бөлемін?
- Немен шұғылданамын?
- Қандай нәрседен ләззат аламын?
- Өзімді-өзім бақылаймын ба?
- Жетістікке жету шарттарын орындаймын

ба?

- Қазір не үйреніп жүрмін?
- Істегендерім көңілімнен шыға ма?
- Кемшіліктерім қандай?
- Кемшін қалатын тұстарымды толықтырамын

ба?

- Нені дұрыс істедім?
- Нені одан да жақсы істеуімен болатын еді?
- Қажетті шарттарды ыңғайластырдым ба?
- Жоспармен әрекет еттім бе?
- Жүйелі жұмыс істедім бе?
- Жетістікке жеттім бе?
- Жетістігімді құттықтадым ба?

Жетістікке жетуді үйренгендер осыдан кейін жетістіктен қол үзбейтін болады. Еттің дәмін алған адамның етсіз тамақ жегісі келмейтіні сияқты, жетістіктің дәмін татқан адам да жетістіксіз жүре алмайтын болады. Кісі ақша табудың жолын тапқан кезде қалай байыған сайын байи түссе, дәл солай жетістікке жетудің көзі табылған кезде табыстар өздігінен келе береді.

Ең бастысы, жетістікке жетуді үйренуге болатынын біліп, алғашқы адымды аттай алу керек. Демек, жетістікке жету жолдарының ең алғашқы қадамы – оны үйрену.

Жетістік шеңберін қайтсек кеңейтеміз?

Жетістік тынымсыз еңбекті, талмас қанатты, сарқылмас күшті, таусылмас қуатты, қажымас қайратты керек етеді. Жетістік оңайлықпен келмейді. Бұл жолда адамдар ащыны да көреді, азапты да шегеді, ауырды да тартады, бар қиындыққа төзеді. Төзімі жоқтар мен әлсіздер жетістіктің осы бір шеңберіне кіре алмай қалады. Ал кіргендер оны кеңейтуге тырысады. Өйткені жетістікке талпынғандарда өздерін табысқа апаратын белгілі бір ұстанымдар қалыптасады. Бұл ұстанымдар еріксіз оны жетістікке жеткізеді.

Бір ай ішінде осындай ұстанымдармен қалай жетістікке жетуге болатынын төмендегі күнтізбектен байқауға болады. Бұл енді сенің күнделікті күнтізбегің болуы тиіс. Онда жазылғандарды оқы, айтылғандарды тыңда, ақылдарын ал, кеңестерін пайдалан және жетістікке жет.

1-дүйсенбі	СЕНІ ЖЕТІСТІК КҮТІП ТҮР Жетістікке жетем десең, еш кідірмей іске кіріс. Жаңа қадам аттаудан әркім қорқады, сен қорықпа. Кедергілерді өзгелер жойсын деп күтсең, жетістікке еш жете алмайсың. Өмір сүруден қорықпа.
2-сейсенбі	ӨЗ ҚАЛАУЫҢДЫ ТАҢДА Қалау – болар істің басы. Қаласа қар да жанады. Аз от аз жылу беретіні сияқты, қалауы аз адамның нәтижесі аз болады. болатын іс сенің оған қаншалықты берілгеніне байланысты.
3-сәрсенбі	АРМАНДА Жетістікке жетудің сыры – армандауда. Өмірде қалаған нәрсеңнің бәрін көз алдыңда елестет. Ғұмырыңның бір көшірмесін түсіріп алып, оны іске асыруды ойла. Армандау күшің басыңдағы миыңды істеткізетін болсын. Армандағаныңды орындауға тырыс.
4-бейсенбі	АЛДЫҢА МАҚСАТ ҚОЙ Мақсатсыз іс болмайды. Баратын жеріңді, жолыңды белгіле. Тағдырдың салғанын тартамынға салынба, адам өз тағдырын өзі жасайды. Бағым жанса шабармын дейтіндерге ерме, әрі бағың, әрі бабың болса, тіпті керемет емес пе?!
5-жұма	ӨЗІҢЕ МҮМКІНДІК ЖАСА Ыңғайлы мүмкіншілігім болса ғой деп қиялдама, кез келген мүмкіншілікті пайдалан. Жолың болмай қалған кезіңнің өзі – сен үшін үлкен бір мүмкіншілік. Дәл қазірдің өзінде сенде қаншама мүмкіншіліктер толып жатыр. Сен барлық мүмкіншіліктердің ортасындасың.
8- дүйсенбі	ІСКЕ ДАЙЫН БОЛ Жыл мезгілдері сияқты адамның өмірінде сәттер де қайталанып келіп отырады. Жыл мезгілдеріне дайындық жасағаның сияқты мұндай сәттерге де әрдайым дайын бол. Күн батып, ай туатыны сықылды, бір істі бітіргеніңде екінші бір іске іске дереу әзір тұр.
9- сейсенбі	ІСТІ БАСТА Өмірде ең қиын нәрсе – бір істі бастау. Бұл қиындықты жеңе алмағаның – шаппай жатып сүрінгенің. Бастағанда Аллаһ тағаланың атымен баста. Бастаған екенсің істі аяқсыз қалдырма. Әрекетте берекет бар екенін ұмытпа.
10- сәрсенбі	АДЫМЫҢДЫ АНЫҚ БАС Жетістікке адымдап жетесің, аптықпа. Кеше не істедім, бүгін не істемекпін, ертең не істеймін деп әр аттаған, аттайтын адымыңды есепке ал. Тұрған жеріңде әрекет ет. Жеті рет өлшеп, бір рет кес. Тамшыдан теңіз құралатынын біл.
11- бейсенбі	АЛҒА ҰМТЫЛ Сен жетістікке қарай жүрмесең, ол саған келмейді. Жетістіктің қақпасына барғаныңмен, саған ашылмай қойса да оны қағып тұра бер, әйтеуір бір ашылады. Құлыптың кілті басқада емес, өзінде, сенің ішкі дүниеңде екенін біл.
12- жұма	ЖОЛЫҢДЫ ТАП Жағдайдың қалай өрбитінін алдын-ала сезе алсаң, ықтимал нәрселерді болдыра аласың. Сені алдыңнан еш нәрсе күтіп тұрмайды, сені өзің жасаған нәрселерің күтіп тұрады. Уақытым болғанда, шаршамағанда, жағдайым болғанда көре жатармын деме, өзіңе дереу бағыт бер.
15- дүйсенбі	ҚОРЫҚПА Өмірде қорқатын ештеңе жоқ. «Көз қорқақ, қол батыр» екенін ұмытпа. «Қорыққанға қос көрінедінің кебін киме». Маған қорқынышты көрінген нәрселер неге басқаға қорқынышты емес деп ойлан. Көкірегіңе үрей ұяласа, бұға берме, онымен күрес, қаруың - әрекет болсын.

16- сейсенбі	<p align="center">КҮМӘНДАНБА</p> <p>Күдік бар жерде шылық болады. күшіңнің жетпейтінінен күмәндансаң, шынымен күшің жетпей қалады. Шамаңның келетініне шүбә келтірме. Жасай аламын деп өзіңе-өзің қуат бер. Қолыңнан келетініне сенсең, расында да қолыңнан келгенін көресің.</p>
17- сәрсенбі	<p align="center">КӨҢІЛІҢДІ ТОҚ ҰСТА</p> <p>Қарның тоқ болғанмен, көңілің аш қалса, ештеме жарыта алмайсың. Ішің жайбарақат жатса, ісің өнімді болады. жан дүниенді бай ұста, сонда қиыншылық көрмейсің. Көңілсізден кемтар бала туады деген бар, істеген ісінді көңіліңмен істе.</p>
18- бейсенбі	<p align="center">ЖАҢАШЫЛ БОЛ</p> <p>Тозығы жеткен нәрсемен шұғылданба. Ескі пікірлермен жүре берме. Жаңаша әрекет ет, жаңа идеялар өмірге әкел. Ешкім ойламаған немесе ешкім бата алмаған істерді істе. Әркім көптің соңынан ілеседі, сен топ жар.</p>
19- жұма	<p align="center">ТӘУЕЛСІЗ БОЛ</p> <p>Әр мемлекет өзге мемлекеттерден тәуелсіздігін жариялағаны сияқты, сен де өзге адамдардан тәуелсіздігіңді жарияла. Сенің өмірің өз қолыңда. Біреудің айтқанымен жұһұрме, бірақ басқаларға қарап жүр. Өз шешіміңді өзің айт.</p>
22- дүйсенбі	<p align="center">ҚАЙМЫҚПА</p> <p>Нәтиже аламын десең, алған бетіңнен қайтпа. Кедергілерге соқтығып, тауың шағылмасын. Қаймығып көңіл тарықса, табыстан қол үзіп қаласың. Жасықтық танытсаң, жолда қаласың. Батыл да батыр болсаң, сен алмайтын қамал жоқ.</p>
23- сейсенбі	<p align="center">КҮШ-ҚУАТЫҢДЫ ЖҰМСА</p> <p>Сенде жұмсалмай жатқан керемет күш бар. Күшіңді бүгін жұмсап қалмасаң, ертең не боларын кім білсін. Артқа шегіншектемей, күшіңді сарқа жұмса. Күш дегенің қара білекте емес, жұмыр баста. «Білекті бірді жығады, білімді мыңды жығады» дегенді біл.</p>
24- сәрсенбі	<p align="center">БІРТҰТАСТЫ БӨЛШЕКТЕ</p> <p>Сен кіріскен іс – біртұтас. Біртұтас нәрсені бөлшектеп жеңу оңай. Әрбір бөлшекпен жеке-жеке, кезекпен айналыс. Бір кітапты бірден оқи алмайсың. Ол тарау, бөлім, тармақ және тақырыптардан тұрады. Күрделі затты ұғу қиын. Оны қарапайым халге әкеле алсаң, тез түсінесің.</p>
25- бейсенбі	<p align="center">ЖҮЙЕЛІ ӘРЕКЕТ ЕТ</p> <p>Күн өз жүйесінде қандай керемет әрекет етсе, сен де өз әрекетіңе сондай жүйе орната ал. Істейтін істеріңді алдымен жоспарла, сосын оны бір жүйеге келтір. Жүйемен істелген іс оңады. Іс-қимылың бір қалыпты болмаса, шашыраңқы боласың.</p>
26- жұма	<p align="center">ЖАРАТУШЫ ИЕҢНЕН КҮТ</p> <p>Барлық істің төрешісі – бір ғана Аллаһ Тағала. Сен қолыңнан келгенін істедің, ендігісі Аллаһтың қолында. Ісінді тәмамдағаннан кейін не болар екен деп уайымға салынба, Аллаһтан шапағат тіле. Ісіңнің нәтижесін Аллаһ Тағаладан күт.</p>
29- дүйсенбі	<p align="center">ҚАЙТАРЫМ ДЕП БІЛ</p> <p>Сен жеткен жетістік – Аллаһтан келген бір жақсылық. Аллаһтан келген жақсылық – істеген істеріңнің қайтарымы. Қол жеткен табысыңа мақтанба, қол жеткізген Тәңіріңе шүкір ет. Жетістікке жеттің бе, садақа бер.</p>
30- сейсенбі	<p align="center">ЖЕТІСТІГІҢ ҚҰТТЫ БОЛСЫН</p> <p>Сен еңбектендің, енді жемісін же. Жеткен жетістігің тұрақты болсын десең, алған бағытыңнан танба. Істерің табыстан табысқа жете береді, егер сен жетістікке жету жолдарынан айнымасаң Жеткен тұғырың құтты болсын!</p>

Жалғасы бар...

ТРИДЦАТЬ ШЕСТЬ СТРАТАГЕМ

Стратегема пятая

Среди пожара учинить грабеж

Если враг понес большой урон,

Воспользуйся случаем - извлеки пользу для себя.

Толкование:

Если враг повержен внутри, захватывай его земли.

Если враг повержен вовне, завладей его народом.

Если поражение внутри и снаружи, то забирай все государство.

Смысл стратегемы по «Книге Перемен»:

«Сильный навязывает свой закон слабому». Данной стратегеме соответствует гексаграмма № 43 Гуай - Выход. Внизу - триграмма Творчество, вверху - триграмма Озеро. Пять янских черт подавляют единственную иньскую черту. Гексаграмма описывает ситуацию решительного действия и символизирует победу благородного мужа над ничтожными людьми. Вместе с тем присутствие в завершающей стадии гексаграммы сильной (ибо находящейся на шестой позиции) иньской черты напоминает о том, что устранение тайного сопротивления требует необычайной воли и выдержки. Сама по себе эта шестая черта как бы перевертывает всю ситуацию в гексаграмме и потому воплощает некое несчастье. Китайская история иногда дает странные подтверждения науке гексаграмм: в 705 г. пять (sic!) сановников составили заговор и низложили императрицу У Цзэтянь, узурпировавшую власть. Однако при дворе остался племянник низложенной императрицы (воплощения сильной иньской черты!), который со временем сумел отстранить от власти пятерых заговорщиков и сделать своего сына наследником престола.

Иллюстрация

В VI в. до н.э. два южнокитайских царства, У и Юэ, враждовали друг с другом. Однажды юэский царь Гоу Цзянь потерпел сокрушительное поражение и потерял все свои земли. Много лет Гоу Цзянь ждал случая отомстить царю У. Наконец, погиб талантливый военачальник У, и к тому же в землях У началась засуха, а сам правитель покинул страну, чтобы нанести визит соседнему правителю. Гоу Цзянь тут же напал на ослабевшее Царство У со всеми своими силами и захватил его целиком.

Дополнительные высказывания:

В книге «Сунь-цзы» сказано: «Когда враг громлен, нужно добиться полной победы над ним».

«В случае успеха ты - царь; в случае неудачи ты - разбойник» (Китайская пословица).

Стратегема шестая

Подняв шум на востоке, напасть на западе

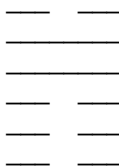
Дух неприятеля и его ряды пришли в замешательство.

Вот благоприятный момент для внезапного нападения.

Смысл гексаграммы по «Книге Перемен»:

«Внизу - Земля, вверху - Озеро». Эта стратегема определяется гексаграммой №45 Цуй (Воссоединение). Гексаграмма являет образ водоема, возникшего в углублении земли. Правитель должен держать оружие наготове, чтобы побороть волнующую стихию". Здесь четвертая и особенно сильная пятая янские черты одерживают верх над иньской стихией (врагом в состоянии замешательства). Однако ситуация воссоединения отчасти истощивает себя в верхней иньской черте, которая, согласно разъяснению, несет «жалобы и стоны» т менее общая благоприятная ситуация позволяет трактовать «жалобы и стоны», соответствующие верхней черте, и как уловку, помогающую еще больше сбить с толку противника.

Гексаграмма Цуй



Иллюстрации

1. При ханском императоре Цзин-ди (середина II в. до н.э.) семеро удельных правителей подняли мятеж и напали на верного императору военачальника Чжоу Яфу. Тот укрылся за стенами крепости. Когда осаждавшие предприняли атаку на юго-восточный угол крепости, Чжоу Яфу приказал направить основную часть его войска к северо-западному углу и не ошибся: вскоре основные силы осаждавших действительно напали на северо-западную башню крепости, но ничего не добились.

2. В конце правления династии Поздняя Хань (конец II в.) вспыхнуло восстание Желтых повязок. Ханьский военачальник Чжу Цзюнь осадил город Юань, в котором укрылся отряд Желтых повязок. Чжу Цзюнь сначала повелел насыпать перед городской стеной высокий земляной вал, чтобы можно было следить за перемещением осажденных в городе. Затем он приказал бить в боевые барабаны и предпринять ложное наступление с западной стороны города. Увидев с земляного вала, что Желтые по-

вязки бросились на защиту западной стены города, он напал с основными силами на восточную часть города. Так он смог захватить город без больших потерь.

СТРАТАГЕМЫ СРАЖЕНИЙ ПРИ РАВНОВЕСИИ СИЛ



Стратегема седьмая

Из ничего сотворить что-то

Искусство обмана состоит в том, чтобы сначала обмануть, а потом не обманывать.

Когда не-обман кажется обманом - это обман истинный.

Сначала маленький обман, потом большой обман, потом настоящий выпад.

Толкование:

Когда нет ничего, а показываешь, что как-будто обладаешь чем-то - это и есть обман.

Однако же всякий обман не держится долго и легко распознается.

Поэтому несущее не может все время быть несущим.

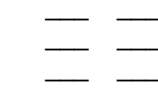
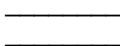
Если же из ничего сотворить что-то, тогда обман станет действительностью, пустое станет содержательным.

Посредством несуществующего нельзя победить врага. Сотвори из него нечто существующее и враг будет повержен.

Смысл стратегемы по «Книге Перемен»:

В оригинале соответствующая гексаграмма не указана, но комбинация «малого инь, великого инь и великого ян» дает гексаграмму № 42 И (Приумножение), которая означает: «Благоприятно иметь, куда выступить. Благоприятен брод через великую реку». Внизу - триграмма Гром, вверху - зеркально подобная ей триграмма

Гексаграмма И



Ветер. Первоначальный импульс (первая девятка) после ряда метаморфоз находит завершение в двух верхних янских чертах, из которых пятая черта символизирует само Небо, высшую точку подъема.

Взаимообратимость черт в обеих триграммах - знак высшей гармонии. В терминах военного искусства гексаграмма знаменует следующий процесс: первичное, ложное движение противник принимает за подлинное и расслабляется (чему символ - три подряд иньских черты), после чего наносится решительный удар.

Иллюстрация

В середине VIII в., при династии Тан, военачальник Ань Лушань поднял мятеж против императора Сюань-цзуна. Союзник Ань Лушаня, генерал Линху Чжао осадил город Юнцю, в котором укрылся с небольшим отрядом верный императору генерал Чжан Сюнь. Последний приказал своим воинам сделать из соломы тысячу кукол в человеческий рост и каждую ночь спускать их наружу с городской стены. Осаждавшие город воины решили, что это спускаются защитники города, и обрушили на кукол град стрел, которые застряли в соломе. Тогда Чжан Сюнь приказал поднять кукол на стену и таким образом добыл несколько тысяч стрел.

Позже Чжан Сюнь приказал спуститься с городской стены настоящим воинам. Лихун Чжао решил, что Чжан Сюнь и на этот раз спускает вниз кукол, надеясь еще добыть стрел, и запретил своим воинам стрелять. Вышло же так, что отряд добровольцев из войска Чжан Сюня числом в пятьсот человек стремительно напал на лагерь Лихун Чжао и, воспользовавшись замешательством среди осаждавших, обратил их в бегство.

Дополнительные высказывания:

«Сунь-цзы»: «Искусство полководца – это искусство обманывать».

Янь Биншан (XVI в.) говорит в своем трактате о воинском искусстве:

«Нет ничего важнее, чем знать, как обмануть неприятеля:

обмануть его своими приемами;
заставить его обмануться в его собственных приемах;

обмануть его, потому что он честен;
обмануть его, потому что он жаден;
обмануть его, потворствуя его невежеству;
обмануть его, потворствуя его хитроумию.

Можно предпринять ложную атаку, а потом нанести настоящий удар, заставив противника осознать свой промах, после чего обмануть его еще раз...»

Начало в №2-3. Продолжение следует

АДАМНЫҢ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН

бет – бейнесінен оқу

Алтынай ӘБІЛДАЕВА

Студент

Алматы қаласы

Ежелгі заманнан бері адамдардың бет-әлпеті адам тағдыры мен мінез-құлқына байланысты қатысын білгісі келгендер көп болды. Байырғы заманның ғұламалары Аристотель, Пифагор, Ибн-Сина адам бетінің ерекшеліктерін зерттеуге көп көңіл бөлді. Олар бет-әлпет пен оның формасын, жалпы көңіл-күйді кейбір адамдарды мінез-құлқына, қызмет түріне, қабілеттілігі мен интеллектісіне қарай топтарға біріктіреді деп есептеді. Атақты емші Ибн-Сина аурудың диагнозын оның бет-әлпетін мұқият зерттегеннен кейін қоятын болған. Пифагор оқушыларын бетінде математикаға қабілеті бар деген белгі бар деп есептеген балалардың ішінен іріктеп алған. «Бет-әлпетті оқитын» осы бір байырғы өнерді – физиогномика деп атайды. Бұл – адамның мінез-құлқын бет-бейнесінен оқу. Физиогномика ежелгі Египеттен бастау алған деген аңыз бар. Алайда ежелгі египеттік өркениет бұл өнер жайында нақты жазбаша кәуліктер қалдырмағандықтан, қазір физиогномиканың отаны Шығыс елдері болып саналады. Адам тағдырын бет-әлпетіне қарап анықтау үш мың жылдан бұрын белгілі болған. Қытайда оның негізін қалаушы достық лақап аты «Гуй-гу-цзы» (қытайшадан аударғанда перілер алқабындағы ұстаз) данагөй болған. Бұл автордың қылқаламынан ең алғашқы рет «Бет-әлпетті бөліктеп талдау» - тағдырды болжаудағы классикалық шығармасы шыққан еді.

Конфуций өмір сүрген кезінде-ақ «Сян-Миян» бет-әлпетті оқу өнері өз шыңына жеткен еді. Бұл ғылым қасиетті саналып, мәдени мұраның қызметшілерімен құпия сақталып, ұстаздан ұрпақтары арқылы беріліп, тек шексіз билікке ие ең жоғарғы басшыларға ғана мәлім болатын.

Ежелгі Шығыс физиогномикасының жалпы мақсаты тағдырды болжау болатын. Бұл мақсатқа жету үшін барлық жайттар ескерілуі керек болатын. Бұл көптеген белгілердің бір-бірімен үйлесуін біліп, сол арқылы адам тағдырын болжау үшін көріпкел болу керек деп мойындағымыз келеді. Сонымен қатар, шығыс даналарының әдістемелері европалықтар үшін сйәкес келмейді. Осылайша, Батыс әлемінде шығыс физиогномика өнеріне ұқсамайтын, заңдылықтары бөлек өнер екі мың жылдан бұрын пайда болды.

Физиогномистер көз, қас, мұрын, ауыз және құлақ секілді бет бөліктерін маңызды деп ерекшелейді.

Қастар. Қастар қалың, қатты болған сайын адамның мінезі де бірбеткей болып келеді.

Қастың ұштары: ішкі ұшы жіңішке келсе тектілікті; жалпақ, жоғары көтеріліп тұрса – қайсарлық пен іскерлікті, қаттылықты білдіреді.

Ұзындығы. Ұзын, қиылған қастар – сабырлылық, консерватизм. Қиылған қас көзден ұзын болса – ақыл кемелдігі. Қысқа әрі жіңішке қас – адам өмірде жалғыз өзі жүріп күреседі. Қысқа, добардай қас - өсершіл тұлға, жұмыс орнын өзгерткіш. Әзер көрінетін қастар – қулық. Қысқа, қалың қастар – тәуелсіздікті, агрессивтілікті, қызбалықты білдіреді.

Бағыты. Қастардың бір бөлігі қарама-қарсы бағытта өссе – қиырлық, ымыраға келе алмаушылық. Төмен қараған қастар – жасқаншақтық.

Формасы. Бір сызық болып өскен қастар – тапқыр, батыл шешім шығарғыш, турашыл. Қастың ішіндегі жылтыр мең – үлкен жетістікке жетуді; бумеранг формасындағы қастар – шығармашылықты, ой тапқырлығын білдіреді.

Көздер. Көздер нағыз «жанның айнасы». Адам туралы ең көп мәліметті көздер береді. Адам бет-әлпетін өзгерте алады, бірақ көзін, көз қарасын өзгерте алмайды.

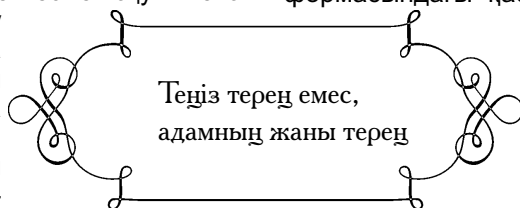
Көздердің үлкендігі. Үлкен көздер – секемшілдік, қабылдағыштық, қайсарлықты, билікқұмарлықты білдіреді.

Кішкене көздер - өзімшілдік, бірбеткейлік, қызғаншақтықты білдіреді.

Көздердің ұшы. Жоғарыға қарағаны – сезімталдық, батылдылықты білдіреді. Төменге қарай қиғаштанғаны – ақкөңілділікті, оптимисттікті, зейінділікті көрсетеді. Көздің ішкі бұрышы ұзынша болса – ақылдылық пен сұңғылалықты; көздің ішкі бұрышы жоғары қараса – батылдықты, ашкөздікті, дүниеқоңыздықты білдіреді. Көздің бұрышы төмен қараса – бойұсынушылық, көнгіштік, мойындаушылықты көрсетеді.

Мұрын. Мұрынның ұзындығы. Ұзын мұрын консервативті (кертартпа) тұлғаларға тән. Өте ұзын мұрын – кірпияздығымен бірге, интеллектуалды жоғары жетістіктерге жететін. Ұзын әрі жалпақ мұрын – тұрақты мінез-құлық пен салмақты темперамент. Қысқа мұрын - ашық-жарқын мінез, кеңпейілділік.

Формасы. Сүйекті, жіңішке мұрын – зейіннің әлсіздігі. Құсмұрын – төкаппарлық, бірбеткейлік, агрессивтілік. Тар мұрын – адам өмір бойы көп жұмыс істеуге мәжбүр болады. Беттің басқа бөліктеріне қарағанда



кішкене мұрын - әйелдерде қызғанышты білдіреді.

Әйелдерде үлкен ауыз – үй шаруасынан гөрі жұмысқа бейім. Сәл ашық тұратын үлен ауыз – қамсыздық пен батылсыздықты; ауыз бұрышы садақ тәрізді болса – нәзіктікті, жоғары қызметтерді атқара алмаушылықты; қызыл ерінді үлкен ауыз – билікқұмарлық, жауапкершілікті; шағын беттегі кең ауыз – жақсы ұйымдастырушыны; кішкене ауыз - әлсіз мінезді білдіреді.

Еріндер. Жақсы жабылмаған жіңішке еріндер – қатігез тұлға. Қалың еріндер – сезімталдық. Шығыңқы ауыз – ақыл шапшаңдығы мен белсенділікті; жоғарғы ерін төменгі еріннен шығыңқы болса – атаққұмарлық пен батылсыздықты; төменгі ерін жоғарғы еріннен шығыңқы болса - өзімшілдікті көрсетеді.

Егер біз үлкен бас пен кішкене сезім мүшелерін (көз, құлақ ,ауыз, мұрын) көрсек, бұл адам туралы онда энергияның мол қоры бар және ол оны пайдалана алмайды деп айта аламыз. Адамдағы мұндай энергия оған зиян келтіруі мүмкін.

Беті, басы шағын, сезім мүшелері үлкен адамның энергиясы көп болмаса да, ол оны өте көп жұмсайды. Мұндай әрекет күш қорының таусылуына әкеледі. Басы, беті, сезім мүшелері кішкене адам энергияның мол қорын иемденбегенімен, өз күшін үнемдеп жұмсап, сол арқылы өзінің тұрақты жағдайын сақтап қалады.

Мұрын, ауыз немесе басқа жеке алынған бет бөлігі бойынша адам мінезіне баға беруге болмайды. Адам – күрделі тіршілік иесі. Сондықтан денесінің басқа да мүшелеріне назар аудару керек. Мүшені үлкен не кіші дегенде оның тұтас денеге қарағандағы пропорциясын ескереміз. Адамның мінез-құлығын өмірлік ұстанымын білу үшін оның дене бітімін тұтас, дауыс ырғағын, жүріс-тұрысын зерделеу қажет.

«Түсі игіден түңілме» - деген атамыз қазақ. Адамның түр-түсіне қарап-ақ, оның мінезін, көңіл-күйін тани білген. Жазушы шығармаларындағы кейіпкерлерді суреттеулеріне назар аударсаңыз, өз біліміңізді жетілдіре түсетініңіз анық. Жазушы Ф.Мүсірепов «Тулаған толқындар» повесінде Оспан болыстың сырт пішінін былай кескіндейді: «Желкесі жап-жалпақ, кеудесі қаңқайған. Кеудесімен тұтасып кеткен күждей мойында бір қазан етті бас. Екі көздің құйрығы екі елідей қысылған. Қара табақтай жалпақ бетті. Таңқиған саңырау танау, таңқы мұрт, бұйра қара сақалды. Арам майы сыртына шығып, киген киімі жып-жылтыр... Семіз балтыры мәсінің қонышын сөгіп жібереді де, бір жағы қайырылып, о да үнемі жалбырап жүреді». Сырт тұлғасынан адам жиренгендей өн бойын май басқан. Былапыт, нас адам. Жазушы елді жалмауыздай жалмаған болыстың жөксұрын кескінін ғана беріп қоймайды, оның төңірегіндегі адамдардың да соған ұқсаған бейнесін береді. Болысқа жарамсақтанған Итемгенді «Шертіп қалсаң, шытыр түскендей ашуланшақ адам. Екі танаудың алдын таңқита қырып тастаған. Берекесіздеу шыққан қара мұрты екі езуінде мысықтың мұртына ұсап селтиеді де тұрады» - деп суреттейді. Ал болыс алдындағы жылмаң, жағымпаз кейпін «Екі көзі қылмаң қағып, еркелеген итке ұқсап, қалтиып қалыпты» деп

дәл шебер береді. Айналасындағылардың сырт пішінін дәл суреттеу арқылы да болыстың қандай адам екенін байқатады.

Б.Майлин «Шұғаның белгісі» повесінде Айнабайдың қызы Күлзипаны былай суреттейді: «Орта бойлы, тік қабақ, сұстаныңқырап тұратын адам еді». Жазушы қызды кескіндей отырып, оның салқындығын сездіргендей. «Қара сұр, тік қабақ, сұсты» қыз келбетінен қатыгездік, рақымсыздық лебі ескендей.

«Бойы бұлғаң, сөзі жылмаң» кісіні көрсе Абай Құнанбайұлы қаша жөнелгенді жөн көрген екен.

«Еркектің еңкішінен сақта, әйелдің қайқысынан сақта» деген атамыз қазақ еркектің еңкіші – жігерсіз, әйелдің қайқысы – сөзге тоқтамайтын шайпау мінезді болады деп ескерткені болуы керек.

«Еңсе көтерілді» - көңілі жайланды, үстін басқан батпандай ойдан, уайым-қайғыдан құтылды, көңілденді.

«Екі көзі шарасынан шықты» - қатты қорықты, үрейі ұшты, жүрегі жарыла жаздады, сасып қалды, таңқалды.

«Бойын аулақ салды» - өзін-өзі сырт тартты, жырақ ұстады, жақындамады, үйір болмады, басқамен араласпады.

«Қабағын керді» кербезденді.

«Қабағын тыржитты» - жақтырмаған кейіп танытты.

«Қабағы салбырады» - көңілісізденді, көңілі жабырқады, қамықты.

«Қабақ танығыш» - кісінің ыңғайын байқағыш.

«Еңсесі құрыды» - аңсады, сағынды, арман етті.

«Аузын ашса көмекейі көрінді» - шыншыл, ашық мінезді байқатады.

Керісінше, сыр жасырған кісі еріндерінің арасын ашпай, тістерін көрсетпей күледі. Сол секілді үнемі «қабағынан қар жауып тұратын» кісіден мейірімділік, «күлкісі жылмаң» кісіден шыншылдық күте аласыз ба? Әйтсе де...

«Кім айтса да сынамай қойма, жаным», - деген Шәкәрім «естіген сөзді тегіс тексеріп, мінін тапсаң, именбей түзет» дегенді айтады. Сондай-ақ, тұлғаны тану секілді терең зерттеуді қажет ететін мәселеде сыңар жақты тұжырымдама жасаудан аулақпыз. Әр түрлі елдердің осы тақырыпқа орай әдістемелерімен таныса отырып, өзіне керектісін таңдау - әркімнің өз еркінде. «Сен ғана тұлға емессің, өзгелер де тұлға. Сен ғана дарынды емессің, өзгелер де дарынды». Тұлғаны танудағы мақсат оның осал жерін теру емес, мінезінің ұтымды тұстарына назар аударып, оны жетілдіру арқылы тұлғаны дамыту, алға қойған мақсатына жол табуға көмек беру болар.

Әдебиеттер

1. Лиз Бурбо. Кто ты? «София», 2006
2. Ақшолоқов Т. Шығарманың көркем айшықтары. «Рауан», 1994
3. Фразеологиялық сөздік. Алматы, 2007
4. Аллан и Барбара Лиз. Язык телоподвижения. Москва, 2007



Аурудың пайда болуы мен одан арылудың жолдары

Валерий СИНЕЛЬНИКОВ

Ағила мен Зағила қаладан бір-бір жәшік жеміс көтеріп келе жатты. Ағила өлеңдетіп, жайдары сөйлеп, қуанышты кейіппен келеді. Ал Зағила болса аһілеп-уһілеп, зығырданы қайнап, жәшіктің ауырлығын сөз етіп ашуланып, әлдекімдерге ренжіп келеді. Зағила:

- Ағила, екеуміздің де арқалаған жүгіміздің салмағы бірдей. Еш ашуланбай көңілді жүруіңнің сыры неде? – дейді.

- Мен жәшігіме бір сиқырлы шөп салдым. Сол шөп жәшіктің салмағын жеңілдетіп келеді.

- Ол қандай шөп? Маған да берші, мен де жәшігіме салып, ауырлықты сезінбейін.

- Ол шөп сенің қолыңа түспей ме деп қорқамын.

- Соншама менің қолыма түспейтін ол қандай шөп?

- Ол шөптің аты – сабыр деген деп Зағилаға қарайды.

Талқылау ...

- Осы әңгімені әрі қарай қалай талқылауға болады? Әңгіменің түйіні нені меңзейді? Иә, мәтіннің мазмұны өзінен-ақ ашылып тұр емес пе! «Сабыр түбі - сары алтын» деген. Қандай жағдай болмасын, сәл сабырлылық танытып, бойымызды билеген ашуды жеңе білсек, арқалаған ауыр жүгіміздің өзі жеңіл болатынын сезсек қой! Ал кез келген нәрсені айтып, зығырданымыз қайнап, көңіліміз толмай, өкпелеп, ашу шақыруымыз адамды көптеген сырқаттарға ұшырататынын біз білеміз бе? Білсек, өзімізді сабырға шақырар едік қой. Медициналық тұрғыдан адам қуанышты сезімде болып, шынайы күлгенде 17 бұлшық еті, ал ашуланып, ренжігенде 40-тан астам бұлшық ет қимылға келетінін сеземіз бе? Ал енді өзіңіздің ішкі дүниеніңізге үңіліп қараңыз да, ойланыңыз. Күнделікті өмірде сіз қаншалықты ашуланып, ренжисіз. «Ашу дұшпаң, ақыл дос», «Ашу күзейді, ақыл түзейді» деген аталы сөздерді еске алсақ, біздің жағдайымыз да көңіл-күйіміз де, мінез-құлқымыз да жақсы болар еді. Ал енді осы ашушалану, ызалану, ренжу секілді сезімдер мен эмоциялар біздің ағзамызды қалай басқарады?

Ызалану. Ашу мен ыза – бұл ашу кернеп, зығырданы қайнағанда болатын күшті сезімдер.

Бұл эмоциялар ситуация бақылаудан шыққан кезде пайда болады. Әр адам өзін жақсы сезіну үшін ситуацияны бақылағысы келеді. Бірақ бұл барлық уақытта бола бермейді. Адам өзінің әрекетін бақылай алмаған жағдайда ашу, ыза пайда болады да, ситуацияны өзгерту үшін тәндік зорлыққа да баруы мүмкін.

Әр адам өзінің өміріндегі ашулы сезімін зерттейді, адамның әр эмоциясы ол үшін жағымды қызмет атқарады. Ең бастысы – бұл жағымсыз эмоциялар не үшін қажет және ол қандай мақсаттарды көздейді, содан соң мінез-құлықтың жаңа тәсілдері құрылып және бұл энергияны салауатты бағытқа қарай бағыттайды.

Ашу және ыза жағымды қызмет атқарады. Бұлардың зардабы да соншалықты қауіпті. Егер сіз ашуыңызды ашық көрсетпей, ұстасаңыз, онда ол өте қауіпті, ешқандай шығатын жол таппай, ол ішкі дүниеніңізге қалады. Бұл энергия ағзаны бұзады және ауруды біртіндеп асқындырады. Егер сіз өзіңіздің ызаңызды іске асырсаңыз, онда ол ашық көрініп, күш пайда болады, өз өміріңізден жауап күшін аласыз.

Егер адам әрдайым өзіне осындай эмоцияларды тұншықтырса, онда оның бауыры, буындары, тыныс алу жолдары мен басқа да ағза жүйелерінің қызметі нашарлай түседі. Көрінбеген сезімдер органға жинала бастайды да, олардың көрінуіне жауап береді.

Мысал Бауыр шамданғыштыққа жауап береді. Шамдану мен ашушандық алдымен өт қабы мен өттің ауруына, өт жолдарының бұзылуына, ал көрінбеген күшті сезімдер өтке тас болып жиналады екен.

Буындар агрессивті сезімдер мен әрекеттерге жауап береді. Ал бұл олардың қабынуына әкеледі. Ең соңында – ревматизм, бурсит, буынның шығуына апарады.

Сонда өзінің ашу-ызасын сыртқа шығару жаман, ал іште ұстап қалу – одан да жаман. Сонда не істеу керек?

Егер сіз тез тұтанғыш, ашушаң адам болсаңыз, біреуге ішіңздегіні ақтарып айтып, сол арқылы жеңілдейсіз. Ал оны тыңдап отырған адам ше? Оның жай-күйі қандай? Оны да ойлаңыз.

Кейбіреулері былай деп кеңес береді: егер сізде шамдану, ашу, ыза жиналып қалса, онда теріңіз шыққанша жастықты ұрғылаңыз, сонда жеңілірек болады. Басқалары былай дейді: сіз ашуланып жүрген адамыңызға өзіңіздің бар ойыңызды ашық айтыңыз, сонда ғана жеңіл болады. Мен мұны ашу, ызамен жұмыс істеудің ең жақсы тәсілі деп ойламаймын. Қоғамда ашуды ашық көрсету – бұл жаман әрекет деген пікірлер қалыптасқан. Мен мұндай «өзін-өзі көрсету» ең соңында жалғыздыққа әкеледі деп ойлаймын.

Ашу-ызамен жұмыс істеуде жастықты ұрып, оның шаңын шығару әдісінен гөрі өнімді тәсіл ұсынар едім. Сіз жақындарыңызға эмоционалды атылысты сезінген кезде, сіз өзіңізге ұнамайтын, бірақ аса қажеттілікті тудыратын істі бастауға кірісіңіз. Мысалы, егер сіз ауылдық жерде тұрсаңыз, онда отын жару немесе бақша қазу жұмысын бастаңыз – бұл шаруашылыққа пайдалы және ең қауіпті энергияны сыртқа шығаруға көмектеседі. Өзіңізді тыныш, жақсы сезінгенше жұмыстаныңыз. Өз бақшаңызды болсаңыз, көршіңізге көмектесеңіз. Егер сіз қалада тұрсаңыз, онда пәтеріңізді жөндей бастаңыз, кілемді сыртқа шығарып қағыңыз және т.б. Өз үйіңізді жинап болсаңыз – көршіңізге көмектесіңіз. Егер сізде артық салмақ болса – жаттығу жасаңыз, жүгіріңіз. Мұнда сіз тек ашудан ғана емес, артық салмақтан да құтыласыз. Менің көптеген пациенттерім осы әдістерді қолданып, өз отбасыларында тыныштыққа қол жеткізді.

Әрине, қарапайым әдіс арқылы дүниеге көзқарасыңызды өзгерте аласыз.

Бірақ бұл кімге қалай ұнайды? Біреулері физикалық күшті, ал біреулері оймен жұмысты артығырақ көреді. Ашу, ызадан тек жәй ғана құтылып қоймай, оны өзгерту керек. Ол үшін «қоршаған әлем менің күткендеріммен сәйкес келуі үшін» деген позитивті функцияны ұғыну маңызды. Бірақ бұл тек өзімізге байланысты. Сондықтан, адам өзінің ашуын тек көрсетіп қоймай, оны шығарады.

Мен мынадай алтын ережені пайдаланамын: егер мен айналамнан бірдеңені алғым келсе, онда мен өз мінез-құлқымды және өзімнің ойымды өзгертуім керек. Ал егер өзімнің ойым-

ды, мінез-құлқымды өзгертпесем, онда адамда маған ол нәрсені беруге деген спонтанды ниеті оянбайды. Қоршаған әлем бізге бірнәрсені беруге міндетті емес. Ал егер айналаңыздан бір нәрсені алғыңыз келсе, жаңа тәсілдер қолдану арқылы тек өз мінез-құлқыңызды өзгертіңіз.

Бойыңыздағы қымбат энергияның орнын негативті ойлармен толтырғанша, саналы түрдегі тілегіңіз бен сана түбіндегі ниетіңізді сәйкестеуді үйренгеніңіз жөн. Сіз өз өміріңіз бен өз әлеміңіздің жауапкершілігін қолға алған кезде мұның барлығы іске асады.

Ашулану. Егер сіздің бір нәрселерге көңіліз толмаса, мысалы: үйдегі заттардың ретсіз орналасуы, жуылмаған ыдыстар, жиналмаған төсек, шашылған заттар, қонақтардың кешігіп келуі, балалардың ұнамсыз мінез-құлқы және т.б. жағдайлар сіздің ашуыңызды тудыратыны сөзсіз. Әр адамның қоршаған әлемге өзінің қоятын талабы бар, егер осы талаптар өзінің ойлағанымен сәйкес келмесе, онда ашу пайда болады.

Егер ашу сіздің өміріңізде ұзақ уақыт және жиі-жиі болатын болса, онда ол әр түрлі сырқаттың пайда болуына әкеледі. Ашу бауырды, теріні, асқазанды, ішектерді, буындарды және т.б. органдарды басқарып отырады.

Ашу мінез-құлықтың бір тәсілі, онда жағымды ниет бар.

Иә, әр адам өзінің талаптары мен күткендеріне қоршаған әлемнің сәйкес келгенін қалайды. Міне, мәселе қайда жатыр! Мына өмір сүріп атырған әлемді өзіміз құрамыз. Демек, әлемнен нені күтеміз, біз өзімізден соны көреміз. Яғни қоршаған әлем біздің күткенімізбен сана түбіндегі ойымыздағы күткенімізбен сәйкес келеді. Егер бір нәрсе біздің көңілімізден шықпаса, онда біз қатты ашуланамыз.

Мысалы, сізге ашуланған адам жұдырығын түйіп келді делік. Сонда сіз де жұдырығыңызды түйсеңіз не болады? Ойланыңызшы. Ал егер «Келіңіз, екеуіміз отырып оңаша сөйлесейік, ал егер пікір қайшылығы туып жатса, қай жерден қате жібергенімізді түсінуге тырысайық» десеңіз, расында да ең соңында біздің бір-бірімізге жұдырық түйіп, ашулануымыз түкке тұрмайтындай болып шығады, кемшілік жіберген жерлеріміз аз да, ойымыздың ұштасуы, бірігуі артығырақ болады емес пе! Азғантай шыдамдылық, келісім жасауға деген ынта-ықылас болса онда біз келісімге келуіміз мүмкін. Сонда адамдарды менің

не сіздің пікіріңізге қосыл деп мәжбүр етуге болмайды. Ал егер жылы-жылы сөйлеп, ақылмен әрекет жасасаң, бұған қол жеткізуге болады ғой. Қазақта «Жылы-жылы сөйлесең, жылан іннен шығады» деген сөзді әрдайым да аңғарып жүрсек болғаны.

Ішкі әлеміңе тереңінен үңіліп, өз ойыңызды өзгертуіңіз қажет, сонда ғана қоршаған әлем өзгереді.

Саналы түрдегі тілеген тілекпен сана түбіндегі ойда жасырын жатқан ниеттің арасында айырмашылық бар. Өзіңіздің сана түбіндегі ойдағы ақылға сенуді үйрену қажет әрі маңызды. Себебі біздің ішкі ақылымыз тыныш әлемге, тепе-теңдікке ұмтылады. Ол әрқайсымыздың өте үйлесімді өмір сүруіміз үшін Бүкіл Әлемнен бірегей орын алуға ұмтылады.

Ренжу. Бұл айналасындағылар әділетсіз қараған кезде пайда болатын сезім. Ренжу қорлап тіл тигізгенде, жаман пікір айтқанда, жанына тиіп келемеждегенде, соққылағанда және шығынға ұшырағанда пайда болады. Ренжу – бұл тереңде тұншығып жатқан ашу-ыза.

Ренжулі адам өзіне өзгелердің қарым-қатынасын өзгергенін қалайды. Айналасындағылардың өзіне ерекше сүйіспеншілікпен, құрметпен көңіл бөлгенін және қадірлеуін талап етеді. Реніштің жағымды ниеті – адам өзіне-өзі қарым-қатынасты өзгерту.

Ренжу - адам өзіне жасырын өлім тілеумен бірдей. Бұл агрессия басқа адамға бағытталғанмен, артынша жауап ретінде ренжіген адамның өзіне қайтып келеді және өзін-өзі құрту бағдарламасына айналады.

Менің қабылдауымда «жатыр ісігі» диагнозымен ауырған әйел болды. Оған дәрігерлер қатерлі ісік тек операция арқылы емделетінін айтқан. Бірақ ол операцияға көнгісі келмеген. Аурудың себебі - күн құрғатпай ішімдік ішетін күйеуі әйелін ренжіткендіктен өзінің күйеуіне жиналған реніштер. Мен ол әйелге ауруының себебі де күйеуінің ренжітуі де алдымен өзіңе қарым-қатынасыңның төмендігі, өзіңді-өзің жақсы көрмейтіндігің сенің күйеуіңнің мінез-құлқына әсер ететінін айтып түсіндіріп әлекпін. Дегенмен де оны көндіру қиын болды.

- Қалай сонда, ол менің ашуымды күнде келтіреді – деп ол таңдана! Ол күн құрғатпай ішіп келіп, ойына не келсе соны айтады, мені балағаттайды, әмиянымдағы бар ақшаны ұрлап алады. Үйдегі бар затты сатып, ішімдік ішеді. Мен енді оның осы қылықтары үшін оны сыйлауым керек пе?

- Айтыңызшы, сіз күйеуіңізді жақсы көресіз бе? деп сұрадым.

- Білмеймін.

- Ал өзіңізді-өзіңіз жақсы көріп, сыйлайсыз ба?

- Әйел жылай бастады. Мен байсалды қалыппен түсіндіре бастадым:

- Көп жылдар бойы күйеуіңіз сіздің әйелдік намысыңызға, нәзіктігіңізге үлкен соққы жасап келеді. Сіздің қадір-қасиетіңізді таптаған оның мінез-құлқын қабылдамадыңыз және қабылдай алмадыңыз. Сіз өмір бойы бар ренішті өзіңізге жинап, ренжумен өмір сүріп келесіз. Ал сол реніштер сіздің нәзік жеріңізбен тікелей байланысты жатырға жиналған. Сондықтан көп жылғы реніштеріңіз жатыр ісігіне айналып отыр. Егер де осылай кете берсеңіз, ісігіңіз раққа айналады.

- Сонда мен не істеуім керек?

- Кешіре білу керек. Әрине, мен мұны жасау сізге қиын екенін білемін. Сіздің өзіңізге-өзіңіз нашар қарым-қатынас жасау нәтижесі осындай жағдайға апарып отырғанын түсінуіңіз қажет. Сіз өзіңізді жақсы көріп, сыйламауыңыз оның мінез-құлқы арқылы сыртқа шығып отыр. Мұнан басқа, сізде сана түбіндегі ойыңызда ер адамдарды жек көру сезімі мен оларды кінәлап, мін тағушылық бағдарламасы бар. Өзіңізге мұндай қарым-қатынас сізде балалық шағыңыздан қалыптасқан.

- Иә, солай болуы мүмкін, - деп әйел келіскендей сыңай танытты. Әкем ішіп келіп, анамды ренжітетін. Оның үстіне ата-анамның маған қарым-қатынасы өте нашар болды.

- Қазіргі сіздің міндетіңіз тек өз күйеуіңізді ғана емес, ата-анаңызды да кешіру. Өз өміріңізде болған әр ситуацияны және қатты ренжіген сәттеріңізді еске түсіріңіз де, оларға өз қарым-қатынасыңызды өзгертіңіз. Кешіріңіз! Болған барлық ситуацияларға сүйіспеншілік сезіммен қараңыз. Болған оқиғаларды қайтадан қабылдаңыз, кешіріңіз, алғысыңызды білдіріңіз және жаңа сезіммен қараңыз. Сіздің сырқатыңыз – бұл сіздің реніштеріңіз. Реніштеріңіз кетсе – ісігіңізде зым-зия жоқ болады. Өз ауруыңызды өзіңіздің әлемге көзқарасыңыздың өзгеру белгісі ретінде қабылдап, алғысыңызды айтыңыз. Алғыс айта білу – көргенділіктің, тәрбиенің нәтижесі екендігін есте ұстаңыз, егер балаларыңыз тәрбиелі болсын десеңіз – осы бір асыл қасиетті бойыңызға сіңіре біліңіз.

Әрине, біреуді кінәлі деп ойлаған жағдайда ол адамды кешіру қиын. Естеріңізде болсын: «Жұдырықпен ала алмаған нәрсені кешіріммен қарау арқылы алуға болады» ғой. Адамдарды шынайы кешіре білсеңіз, түсінсеңіз және сезінсеңіз, - онда ол сізге құдай берген беймәлім күш құралы, сіз үшін тазару құралы, сіз үшін оқу құралы, түбінде сіздің игілігіңіз болып қалмақ. Құран Кәрімде өзара ренжісіп қатынасын үзген адамдар туралы былайша келтіреді: «Мұсылман бауырымен қарым-қатынасын үш күннен артық үзіп, бір-бірімен кездескенде екеуі

де теріс қарауына болмайды. Мұндай жағдайда бұл екеуінің ең жақсысы – алдымен сәлем бергені. Егер екеуі де араздасқан күйі қаза болса, онда ешбірі де жәннатқа кірмейді». Бұл ренжіскен екі адамның қайсысы бірінші келіп шын ниетімен кешірім сұраса немесе бірінші болып сөйлессе сол адамның жүзі Аллаһ Тағаланың алдында жарық болады дегенді білдіріп тұр емес пе.

Сонда реніштер тек ісіктер шақырып қана қоймайды, басқа да ауруларға: асқазан жарасына, ұлтабарға, терінің бөртуіне, бас ауруларына және т.б. әсер етеді екен.

Реніш – көкіректік пен өзімшілдіктің бір туындысы іспеттес. Өкпелегіш адам болған оқиғаны қабылдағысы келмейді және қабылдай алмайды, сондықтан да ол өз өміріне өзін ренжітетін адамдарды өзі тартады. Оны өзінің қарым-қатынасымен тартады.

Мен көптеген тәжірибемнен білемін, әйел заты өзіне қарым-қатынасын өзгерте бастаса, өмірлік серігі де оған деген қарым-қатынасын өзгереді.

Егер күйеуі әйеліне ренжісе, онда оның еркектік қасиеті тікелей және жанама мағынада азапқа түседі. Әйелдерге деген реніші олардың еркектік мүмкіндігінен айыруға және жыныс бездерінің ісігіне алып келеді.

Егер айналаңыздағы адамдар сізге нашар қарым-қатынаста болса, онда ішкі әлеміңізге үңіліңіз, ішкі дауысыңызды тыңдаңыз. Сіз өзіңізге қалай қарым-қатынастасыз – қалғандары да сізге солай қарым-қатынаста болады. Сырттағы болып жатқан қатынас – ол сіздің ішкі дүниенің бен ішкі ойыңызды білдіреді. Өзіңізге қарым-қатынасыңызды өзгертіңіз – сонда ғана қоршаған әлем сізге деген қарым-қатынасын өзгертеті.

Мұны қалай жасауға болады? Өте жәй, қарапайым әдіс.

Алдымен өзіңе сүйіспеншілік көзқараспен өзіңді жақсы көруден баста!

Мен адамдарға «Өзіңді жақсы көресіз бе?» деп сұрақ қойсам, көпшілігі: «Иә» деп жауап береді. Ал әр сауалнамады бөлшектеп қойсам, олар екі ұғымды «өзін жақсы көру» мен «өзіне деген сүйіспеншілікті» шатастырады.

Егер сіз өзіңізге сирек болса да іштей ұрыссаңыз немесе қандай да бір әрекетіңізді кінәлайтын болсаңыз, онда сіз өзіңді жақсы көрмегеніңіз. Егер сіз менің жетіспеушіліктерім мен кемшіліктерім бар деп есептейтін болсаңыз,

онда сіз өз көңіл-күйіңізді агрессивті түрде өзіңізге қарсы қойғаныңыз болып саналады.

Қарапайым ақиқатты түсінуіміз қажет: әр адам – бұл Аллаһ Тағаланың жаратқан бір бөлігі. Егер сіз агрессивті көңіл-күймен өзіңізге қарым-қатынас жасайтын болсаңыз, онда сіз Аллаһ Тағалаға қарсы шыққаныңыз. Өзіңді жақсы көру – бұл өнер. Шын мәнінде сіз Әлемнің бірегейі, қайталанбас бір бөлігі ретінде қандайсыз, өзіңді және өзгелерді де солай қабылдауыңыз қажет. Адамдар жасаған қайырымсыздыққа бола өкпелемей, солай болуы мүмкін-ау деп қараңыз.

Аллаһ Тағала ешкімді жазаламайды және мақтамайды да. Аллаһ Тағалада сүйіспеншілік, мейірімділік, рахымшылық, кешірімділік бар. Егер өзіңді Аллаһ Тағаланың жаратқан бір бөлігі ретінде жақсы көрсеңіз, онда сіз өмірде үйлесімділікпен өмір сүресіз.

Адам өзін жақсы көрген уақытта, ол айналасына «Сүйіспеншілік кеңістігін» құрады, яғни қоршаған орта да өзгере бастайды.

Өзіңе деген сүйіспеншілік – демек, өзіне бағытталған агрессияның кез-келген түрінен құтылу деген сөз. Яғни өзін кінәлі сезіну, өзін-өзі сынау, өзіне көңілі толмау, өзін жек көру, өзін аяу және т.б.

Өзіңе деген сүйіспеншілік – демек, ең алдымен өзіңіздің тұлғалығын сыйлау, өзі қандай болса, солай қабылдау.

Өзіңе деген сүйіспеншілік – демек, Аллаһ Тағаланың жаратқан бір бөлігі ретінде Әлемге қуаныш сыйлау және алғыс білдіру. Құран Кәрімде де жазылған: Алла Тағаланы бар жүрегіңмен, бар болмысыңмен жақсы көр. Бірақ Аллаһ Тағаланы қалай жақсы көруге болады? Бұл жақсы көру қайда бағыттайды. Көкке ме? Мүмкін бұл сүйіспеншілік көкке кететін шығар? Жоқ. Бұл сүйіспеншілік өзіңізге қайтып келеді.

Біз Аллаһ Тағалаға қай жерімізбен жақын боламыз. Жанымызбен. Демек, Аллаһ Тағалаға деген сүйіспеншілік – оның бір бөлігі ретінде өзіңе деген сүйіспеншілігіңіз. Аллаһ Тағала шыннайы сүйіспеншілігіңіз өзіңе сүйіспеншілікпен қараудан басталатынын ұмытпай, есте ұстағаныңыз абзал.

Басы өткен санда, жалғасы бар...

Тәржімалаған: Н.Бегалы.

Адаптация к детскому саду

Мархабат ЭМИРБЕКОВА

Педагог-психолог,
Алматы қаласы

Хотя в детский сад теперь принимают детей и более младшего возраста, наиболее благоприятным является возраст между 3 и 5 годами.

Заранее подготовьте ребенка к мысли о детском саде, к необходимости посещать его. И первое, что нужно сделать, - примерно за месяц до того, как он начнет ходить туда, - поменьше, чем обычно, будьте рядом с ним. Второе – подробно расскажите ему о детском саде, сводите его туда, чтобы он узнал, что это такое, и у него сложилось собственное представление о нем. Скажите ребенку, что вы очень гордитесь им – ведь он уже такой большой, что может сам ходить в детский сад. Но и не делайте из этого события проблему, не говорите каждый день о предстоящей перемене в его жизни.

Готовьте ребенка к общению с другими детьми и взрослыми: посещайте с ним детские парки и площадки, приучайте к игре в песочницах, на качелях. Ходите с ним на праздники, на дни рождения друзей, наблюдайте, как он себя ведет: стесняется, уединяется, конфликтует, дерется или же легко находит общий язык, контактирует со сверстниками, тянется к общению, раскован.

Когда вы подбираете детский сад, самое главное не в его внешнем виде, удобствах и красоте интерьера, а в воспитателях и ребятах. Придите в детский сад и понаблюдайте за детьми: довольны ли они, нравится ли им там. Хороший детский сад – место очень шумное. Если в течение получаса вы не услышите шума и гама, а также взрывов смеха, поищите другой садик для вашего ребенка.

Познакомьтесь с воспитателем группы заранее, расскажите об индивидуальных особенностях вашего ребенка, что ему нравится, что нет, каковы его умения и навыки, в какой помощи он нуждается, определите, какие методыощернения и наказания приемлемы для вашего ребенка.

С самого начала помогите ребенку легко войти в детский сад. Ведь он впервые в жизни расстается с домом, с вами, отдаляется от вас, хотя и всего на несколько часов. В первые дни посещения садика не оставляйте ребенка одного сразу, лучше всего чтобы он сам отпустил вас. А, расставаясь, не забудьте заверить, что непременно вернетесь за ним.

Когда вы уходите – расставайтесь с ребенком легко и быстро. Конечно же, вы беспокоитесь о том, как будет вашему ребенку в детском саду, но долгие прощания с обеспокоенным выражением лица, у ребенка вызовут тревогу, что с ним здесь может что-то случиться, и он долго не будет вас отпускать.

Если ребенок с трудом расстается с матерью, то жела-

тельно первые несколько недель пусть отводит в детский сад его отец.

Дайте ребенку в садик его любимую игрушку, постарайтесь уговорить оставить ее переночевать в садике и на утро снова с нею встретиться. Если ребенок на это не согласится, пусть игрушка ходит вместе с ним ежедневно и знакомится там с другими, расспрашивайте что с игрушкой происходило в детском саду, кто с ней дружил, кто обижал, не было ли ей грустно. Таким образом, вы узнаете многое о том, как вашему малышу удается привыкнуть к садiku.

Некоторые дети в первые дни очень устают в детском саду от новых впечатлений, новых друзей, новой деятельности, большого количества народа. Если ребенок приходит домой измученным и нервным, это не значит, что он не в состоянии привыкнуть к детскому саду. Возможно, необходимо такого ребенка раньше забирать с садика или же 1-2 раза в неделю оставлять его дома.

Поиграйте с ребенком домашними игрушками в детский сад, где какая-то из них будет самим ребенком. Понаблюдайте, что делает эта игрушка, что, говорит, помогите вместе с ребенком найти ей друзей и по решайте проблемы вашего ребенка через нее, ориентируя игру на положительные результаты.

Бывает, что ребенок не принимает воспитателя: “Я не пойду к ней, она кричит, злая” и т.д. Если это повторяется каждый день, то остается только посочувствовать и попытаться перевести ребенка в другую группу. Не давайте ему страдать и общаться с неприятными людьми. “Вторая мама” для вашего ребенка должна быть похожа на вас по своим воспитательным методам, обладать способностью учитывать и понимать уникальность и индивидуальность каждого ребенка.

Не спешите, выбирая для вашего ребенка детский сад, а будьте наблюдательны и предусмотрительны. Плохо если придется слишком часто менять садика. Лучше если ребенок посещает все время один и тот же садик. Один раз поменять его – не страшно, но шесть или семь раз – это уже вредно.

Не отдавайте ребенка в садик только потому, что у вас родился еще один ребенок, даже если это и облегчит вам жизнь. Ваш старший сын или дочь и без того почувствует, что в доме появился напрошенный гость, и ваше решение он непременно истолкует как свое изгнание, сделав вывод, что вы предпочитаете ему новорожденного. Поэтому если вы, ожидая ребенка, все же решите отдать старшего в детский сад, сделайте это заранее, до появления малыша.

Самое главное назначение детского сада в том, чтобы дать ребенку возможность общаться и играть со сверстниками. И каким бы ни был детский сад хорошим, не допускайте непоправимую ошибку – не считайте, что он заменяет семью.

КАКИМИ ЦВЕТАМИ РИСУЕТ ВАШ РЕБЕНОК?

С древних времен человечество придавало цвету символическое значение. Группа ученых разработала методику «Цветные дети», с помощью которой по цветам, которые ребенок чаще всего использует в рисунках, можно определить характер ребенка, его реакцию на жизненные ситуации и эмоциональный климат в семье, а главное – спрогнозировать, каким он вырастет.

В зависимости от того, какой цвет чаще всего использует в своих рисунках Ваш ребенок, а также какой цвет является для него самым любимым, можно выделить разные особенности его характера.

“Желтые дети”. На языке цвета желтый – цвет духовности, но в то же время и опасности. Это люди свободные, оригинальные, инакомыслящие, а потому опасные для тех, кто во главу угла ставит незыблемый порядок, неограниченную власть. Больше всего предрасположены к творчеству. “Желтый” ребенок – мечтатель, фантазер, сказочник, шутник. Он любит играть в одиночестве, любит абстрактные игрушки: камешки, веточки, тряпочки, кубики, оживляя их силой своего воображения. Когда он вырастет, он будет отдавать предпочтение разнообразной, интересной работе. Всегда будет во что-то верить, на что-то надеяться, стремиться жить будущим. В то же время у него могут проявляться такие черты характера, как непрактичность, стремление избежать принятия решений, безответственность.

“Красные дети”. Красный цвет – цвет крови, здоровья, жизни, энергии, силы, власти. Эти дети открыты и активны. Очень трудно родителям с «красными» детьми: живыми, непослушными, возбудимыми, непоседливыми, ломающими игрушки. Когда они вырастут, то высокая работоспособность, будет определяться стремлением добиться успеха, получить результат, заслужить похвалу. Отсюда напористость, эгоизм. Интересы сегодняшнего дня для них превыше всего. Среди ярких политиков чаще всего встречаются «красно-желтые» (красный – наиболее любимый), среди умных – «желто-красные».

“Синие дети”. “Синие” дети – полная противоположность «красным». Недаром «красных» детей можно успокоить синим цветом, а «синих» детей – красным. «Синий» ребенок – спокойный, уравновешенный, любит делать все не торопясь, обстоятельно. С удовольствием лежит на диване с книжкой, размышляет, все обстоятельно обсуждает. Он предпочитают задумчивую дружбу с самоотдачей и самопожертвованием, потому что, в противоположность «красным» детям, ему приятно отдавать, а не получать. Часто дети выбирают синий цвет не потому, что они спокойны, а потому, что в данный момент очень нуждаются в покое.

“Фиолетовые дети” На языке цвета фиолетовый означает ночь, тайну, мистику, созерцание, внушаемость. Дети живут богатым внутренним миром и отличаются артистизмом, очень чувствительны. Их легко загипнотизировать, они возбудимы. Стремятся произвести впечатление, но при этом способны посмотреть на себя со стороны. Очень ранимы, более других нуждаются в поддержке и поощрении.

“Сине-зеленые дети” На языке цвета «сине-зеленый» означает воду, лед, холод, глубину, гордость, престиж, тщеславие. Данный цвет – индикатор состояния нервной системы. У того, кому он нравится, нервы перенапряжены. Такое нервное напряжение определяется характером человека, или может быть вызвано ситуацией, когда человек боится ошибиться, лишиться достигнутых успехов, вызвать

в свой адрес критику. Не случайно «сине-зелеными» являются все чиновники и администраторы. Поэтому очень важно уберечь «сине-зеленых» от излишней регламентации. Необходимо предоставить ребенку больше свободы, поощрять инициативу, заменять наказание на поощрение, возможно, снизить требования (например, не требовать учиться только на пятерки).

“Зеленые дети”. «Зеленый» ребенок считает себя заброшенным и очень нуждается в материнской любви. Чтобы он не вырос в «зеленую» личность (консервативную, боящуюся перемен, которые у нее ассоциируются с потерями), требуется особое творческое воспитание, развитие открытости, интереса. Такому ребенку необходимо чувство защищенности, надежности.

“Оранжевые дети”. Эти дети легко возбудимы, так же, как «красные» и «желтые», но это возбуждение не имеет выхода. И дети веселятся, шалят, кричат без всякой причины. Поэтому так опасен оранжевый цвет: когда к оранжевому солнцу добавляется оранжевое небо, да еще оранжевая мама – этот цвет становится визгливым, неприятным, он раздражает и опустошает.

“Коричневые дети”. В коричневом цвете оранжевый глушится черным, дискомфорт первого не так заметен. Приземленный, уютный и даже приятный в небольших дозах коричневый цвет у «коричневых» детей становится способом создавать свой мир, надежный и закрытый, маленький мир, который будет создавать чувство безопасности. Существует много причин «коричневого» дискомфорта: слабое здоровье, семейные неурядицы, участие в драматических событиях, и, наконец, умственная неполноценность.

“Черные дети”. Черный цвет, как цвет угрозы, совершенно противопоказан детям. Дети редко предпочитают его, но если ребенок предпочитает всем цветам черный – это свидетельствует о преждевременно созревшей сложной психике и о стрессе, перевернувшем жизнь ребенка. Чем предпочтительнее цвет, тем сильнее угроза, тем драматичнее состояние ребенка.

“Серые дети”. Иную психологическую картину дает серый цвет, тоже противопоказанный детям и означающий рутину, беспросветность, отторжение, бедность. Чаще всего «серые» дети очень тихие, несмелые, замкнутые. «Серая» ситуация возникает, когда ребенка отгородили или он сам отгородился от других детей. Если человек не может определить, нравится ему серый цвет или нет – это первый признак усталости.

“Пастельные цвета”. Это типичные инфантильные тона, и если их предпочитает взрослый, значит он сохранил в себе «ребенка» и связанные с этим черты характера.

Голубой цвет говорит о свободе, беззаботности, склонности к перемене обстановки. Обычно его предпочитают мальчики. Часто из таких мальчиков вырастают моряки или летчики.

Розовый цвет обычно предпочитают девочки. «Розовый ребенок» обычно нежный, слабый, робкий. Такой ребенок очень зависим от окружающих, нуждается в постоянной поддержке. Когда розовый цвет предпочитает мальчик, он как личность проявляется сильнее.

Лиловый цвет также обычно предпочитают девочки. Он говорит о таких чертах характера как слабость, нежность, чувство одиночества, беззащитность. «Лиловый» ребенок часто погружен в свой собственный мир, как правило, очень артистичен.

ПСИХОЛОГИЯ – ҒАСЫР ҒЫЛЫМЫ

Зәуре НҰРДӘУЛЕТОВА

№1 Алматы қазақ педагогтік колледжінің педагогика, психология және жеке пәндер әдістеме кафедрасының оқытушысы

Автордан: №1 Алматы қазақ педагогтік колледжінің педагогика, психология және жеке пәндер әдістеме бірлестігінің он күндігіне орай «Көңілді тапқырлар клубы» ұйымдастырылған болатын. Бұл сайысқа оқу орнының «Бастауыш сынып мұғалімі» және «Бастауыш мектептің шетел тілі мұғалімі» мамандығының 2 курсының 121 және 221 топ студенттері қатысып, өз белсенділіктерін көрсете білді. Оқырмандар назарына осы өткен жарыстың сценарийін ұсынып отырмыз.

Сайыстың өтілу барысы бойынша жарысқа түсетін сайыскерлер (көңілді әуен ырғағымен екі топ сахнаға шығады) шақырылады.

Жүргізуші жарыс басталмас бұрын әділ баға берер қазылар мүшелерімен таныстырып өтеді.

Жарысты бастайтын топ жеребе қағазы арқылы анықталады. Екі топтың топ басшылары келіп ортадан қағаздарын таңдайды.

Жарыстың жүргізілу шарты бойынша 6 – тапсырма беріледі. Әр тапсырма ортақ ұпайлық жүйемен бағаланады.

Шарттары:

1. Таныстыру
2. Еркін тақырып «Психология әлемі»
3. Тапқырлық «Жеті жаңалық»
4. Білімге саяхат «ГЛОССАРИЙ»
5. Үй тапсырмасы
6. Топ басшылар жарысы

Енді жарысқа қатысушыларымызды ортаға шақырайық:

1. Таныстыру

Топтың аты - «ЖАН» 121 - топ.

Ұраны: «Оқып үйрен білімді бол жас ұлан, қалма мына ХХІ-ғасырдан».

Ән: «Жан сезім»

Газетті қорғау

Топтың аты - «СЕЗІМ» 221-топ.

Ұраны: «Сезім біздің атымыз,
Атымызға сай затымыз.
Жеңіп қарсы топты біз,
Күлдіреміз бәріміз».

Ән: «Сезім»

Газетті қорғау

2. Еркін тақырып «Психология әлемі»

Мақсаты: ғалымдардың тарихи, философиялық, психологиялық, педагогикалық зерттеулерімен қысқаша таныстыру және еңбектерінен сатиралық көңілді образ бейнелеу.

«ЖАН» тобы: Л.С.Выготский (1896-1934)
Қ.Б.Жарықбаев (1929ж)

«СЕЗІМ» тобы: Карен Хорни (1885-1952)
Эрик Берн (1910-1970)

3. Тапқырлық «Жеті жаңалық»

Мақсаты: Жеті түрлі сұраққа тапқырлық таныту

4. Білімге саяхат «ГЛОССАРИЙ»

Мақсаты: Терминдердің педагогикалық-психологиялық мазмұнын ашу.

«ЖАН» тобы:

1. АССОЦИАЦИЯ – (лат. Associatio - қозғалыс) неғұрлым жалпы мағынасы – екі (не одан да көп)

элементтердің арасындағы анықталған кез келген функциялық байланыс.

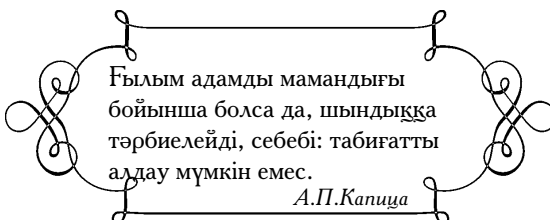
2. ӘЛЕУМЕТТІК МОТИВТЕР – оқушының басқа адамдармен әр түрлі өзара әрекеттерге түсуі.

3. АНАЛОГИЯЛЫҚ ЭКСПЕРИМЕНТ- грек тілінен аударғанда ұқсас, тура деген мағынада қолданылады, эксперименттік зерттеуге алынған объектілердің ұқсастығы.

4. ОНТОГЕНЕЗ – (грек т.Онто – тіршілік және генезис – шығу тегі, пайда болу дегенді білдіреді) – жеке организмнің туылғаннан бастап тіршілігін жойғанға дейінгі даму процесі. Бұл терминді 1866 жылы неміс биологы Э.Геккель ұсынды. Онтогенез термині психология мен педагогикаға енгізіліп, ХІХ ғ. соңынан бастап психиканың жеке даму процесіне ендірілді.

5. МАНИПУЛЯЦИЯ – (грек т. manipulation - қол тәсілі, әрекет) – жануарлардың кеңістіктегі орта компоненттерінің барлық формаларымен белсенді араласуын қамтитын қимыл-қозғалыс белсенділігінің туындауы.

6. МОТИВАЦИЯ- тұлғаның мотивтер жүйесі.



А.П.Капуца

7. ЛОГИКА- (грек т. loqike) – философияның нормативті саласы; ойлаудағы сәйкестік критерийіне, дұрыс предикация заңдарына, ой тұжырымдау принциптеріне қатысты.

8. ПСИХИКА – (грек т.-Psychikos – ішкі сезім, көңіл-күй) объективтік шындықты түйсік, қабылдау, елестету, сезім, ерік, ойлау арқылы белсенді бейнелейтін мидың жүйелі қасиеті.

9. ФЕНОМЕН – (грек т.-phainomenon – болып табылатын деген мағынаны білдіреді). Әдеттен тыс ерекше факт, құбылыс.

10. РЕФЛЕКСИЯ-(лат.т. reflexio – бейнелеп көрсету) субъектінің психикалық акты мен күйлерді өзінше талдау және тану процесі. Индивидтің өз санасында өзгерістер туралы ойлану процесі деген түсінік философияда қалыптасады.

«СЕЗІМ» тобы:

ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГИЯ – 1912 жылы Германияда пайда болған шетелдік психологияның идеалистік сенсуалистік бағыты. Басты өкілдері М.Вертхеймер (1880-1944), В.Келер (1887-1967) және К.Коффка (1886-1941). Гештальт теориясы индивидті сыртқы ортадан, оның практикалық қызметінен бөліп алып қарастырады.

1. БИХЕВИОРИЗМ - XX ғасырдың басында АҚШ -та қалыптасқан, сырттай бақыланатын мінез-құлықты психологияның пәні ретінде түсінетін механикалық түсініктегі психологияның классикалық бағыттарының бірі. Бұл бағыт психикалық құбылыстардың бәрі организмнің сыртқы және ішкі тітіркендіргіштерге әсерленуіне орай дамиды, белгілі себепке ынталандыру мен жағдайға байланысты болады деп санайды. Би-

қауымдастығының жеке бір өкілі.

4. ДЕТЕРМИНИЗМ - психикалық құбылыстарды тудыратын факторлардың заңды және қажетті тәуелділігі. С.Л.Рубинштейннің айтуы бойынша, детерминизм «ішкі жағдайлар арқылы сыртқы себептер» ретінде көрінетін әрекет.

5. СТИМУЛ - индивидтің психикалық күйлерінің динамикасын қамтамасыз ететін әсер. Сонымен қатар тітіркендіргіштердің рецепторларға тікелей әсер етуі нәтижесінде сыртқы және ішкі мүшелерде қоздыру тудыратын әсер.

6. СУБЪЕКТ- болмысты тану мен өзгертудің қайнары ретіндегі индивид немесе топ.

7. ЭФФЕРЕНТТІК ЖҮЙКЕ - ми және басқа бөлімдердің импульстерін бұлшық етке, сезім мүшелеріне жеткізетін жүйке талшықтары.

8. ФРЕЙДИЗМ - Австриялық ғалым З.Фрейдің (1856-1939) есімімен аталатын психологиядағы бағыт. Зерттеу ілімі психоанализ деп аталады.

9. АНАХРОНИЗМ - ескірген көзқарас, яғни салт-дәстүр.

5. Үй тапсырмасы:

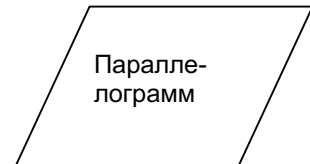
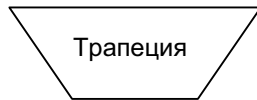
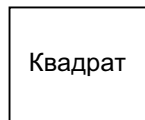
Мақсаты: қағаз беті кеңістігінде жұмыс жасай алу біліктілігі мен ойлауды дамыту.

Қарсыластоп дайындаған «БЕЛГІЛЕРДІ ҚОЙЫП ШЫҚ» тапсырмасы бойынша геометриялық фигураларға белгілі таңбаларды шектеулі уақыт аралығында (әр тапсырма 1 минут) қойып шығу.

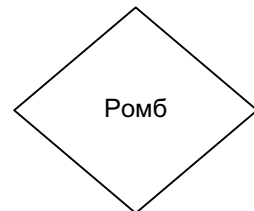
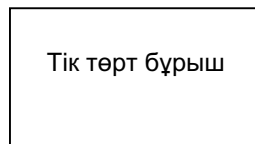
6. Топ басшылар жарысы «ОБРАЗДЫ БЕЙНЕЛЕП САЛ»

Мақсаты: Қағаз бетінде берілген фигуралар жиынтығын қолдана отырып тапсырылған образды бейнелеп салып, қорғау (Уақыты 2 минут)

«ЖАН» тобы



«СЕЗІМ» тобы



хевиоризм - 20-ғасырдағы психологиядағы басты бағыттардың бірі.

2. ИНСАЙТ - неғұрлым жалпы мағынасы: бір нәрсені іштей сезу, ішкі түйсік.

3. ИНДИВИД - филогенездік және онтогенездік дамудың туа біткен және жүре біткен біртұтастығының өнімі, тән сипатты даралық белгілердің иесі ретіндегі адам. Адамзат

Ескерту: бір фигура екі рет қайталансын.

Осымен ойынымыз аяқталуға жақын. Сөз кезегін қазылар алқасына береміз. Ойын төрешілері қатысушы әр топқа жеке-жеке тоқталып, өз тоқтамдарын хабарлайды. Ойын жеңімпаздарын анықтап, марапаттау рәсімі жүргізіледі, әр топқа лайық номинациялар беріледі.

СІЗ АДАМ ПАЖИСЫЗ БА?

Бірде оқушы Шеберден былай деп сұрайды:

- Айтшы, өмірге маған кездесетін кез-келген адаммен қалай тіл табыса аламын?
- Ол оңай, - дегі Шебер. Бар-жоғы жүз жиырма жеті адам типтері бар. Осы типтердің барлығын зерттеп және олардың әрқайсымен қарым-қатынас жасау тәсілдерін үйрену арқылы, сен ешқандай қиындыққа кездеспейсің.

Оқушы адамдардың жүз жиырма жеті типін зерттеп үйренуге он жыл уақытын сарп етіп, оқуы аяқталды деп есептеген соң, үлкен қалаға жол тартады. Бірақ оны жолда қарақшы тоқтатып, тонап кетеді. Шеберге қайтып келуге мәжбүр болған оқушы, былай деп ренжиді:

- Маған менің білімім көмектеспеді Мен ол қарақшының типін анықтап және сол арқылы онымен қатынас жасауға тырыстым, бірақ ол бәрібір мені тонап кетті
- Алайда сен тірі қалдың ғой - нәтиже осы емес пе? - дегі Шебер. - бірақ өте өкініштісі, сен ең негізгіні түсінбейсің. Сен типтің арғы жағынан адамды байқамаған екенсің.

ЕЛЕС НЕ, ӘЛДЕ ...

Бірде оқушы Ұстаздан сұрайды:

- Ұстаз, айтшы, шынайы білімді жаңсақ білімнен қалай ажыратуға болады?
- Сен шөл далادا келе жатып, ғажап қала көрсең, алдыңдағы елес емес екенін білу үшін не істейсің?

Оқушы ойланып былай дейді:

- Оны тексерудің екі ғана тәсілі бар: сол қалаға қарай жүру немесе елес тарқап еткенше тосу керек.
- Егер ол елес болса, екі жағдайда да ол сөйіліп кетпейді ме?
- Әрине, сөйіліп кетеді
- Онда оған қарай жүрудің қажеті бар ма?
- Жоқ.
- Ал егер ол шынайы қала болса, сен оған қарай жүрсең де, орнында отыра берсең де, ол жоғалып кетер ме еді?
- Жоқ, жоғалмайды... сонда, үнемі тосқан жөн екен ғой - деп дауыстады оқушы.
- Әлде соған қарай жүру қажет пе? - деп сұрады Ұстаз.

Кімді қалай танысыз?

Ауыл адамдары Бапан биді алқа-қотан ортаға алып, өткен-кеткен әңгімесін тыңдайды екен. Сонда «Кімді қалай танысыз?» дегенде ол былай деп термелетіпті:

- Қісі болар кісін кескінінен танымын.

Қісі болмас кісіні мүшесінен танымын.

Жомарт болар кісіні табағынан танымын.

Сараң болар кісіні қабағынан танымын.

Дауы жөнсіз кісіні сөзінен-ақ танымын.

Өзі тұйық жігітті жүрісінен танымын.

Іші сұйық әйелді күлкісінен танымын.

Ақын болар жігітті дауысынан танымын.

Палуан болар жігітті шалысынан танымын.

Мерген болар жігітті атысынан танымын.

Батыр болар жігітті сапысынан танымын.

Бай болатын жігітті пейілінен танымын.