

Жеңіске тек өзіне сенген адам жетеі

Варыз



Газет 2009 жылдың наурыз айынан бастап шығады

АЛҒАШҚЫ АРМАНЫҢЫЗ?

Мен, 1959 жылы бірінші қаңтарда Жамбыл облысы, Талас ауданы, Ойық ауылында көпбалалы (алты ұл және төрт қызбала) отбасында дүниеге келдім. Отбасында алдымда апкем және ағам болды, мен үшінші перзент едім. Мектепті Сарысу ауданындағы Жайлау көл ауылындағы А.А.Жданов (қазіргі «Жайлау көл») атындағы орта мектебінде оқыдым. Ауыл мектебінде қосымша дамыту орталығы, өнер мектебі болмаса да, бір-бірімізге бауырмашыл, бір ауылданбыз деген сүйіспеншілік сезіммен өстік. Бірінші сыныптан бастап мені баянда ойнайтын Рахыжан Әміров ағайым дауысымды ұнатып, ән айтуға қосты. 1971 жылы қазан айында «Жайлау көл кештері» әні шыққан еді, міне сол әуенді орындаған алғашқылардың бірімін. Жетінші сыныпта оқып жүргенімде ауыл жастары арасынан «Жайлау» вокалды-инструменталды аспаптық ансамблі құрылды. Мен мектеп бітіргенше сол ансамбльдің әншісі болдым. «Жайлау көл кештері» әнімен көрші ауылдарға концертке шығып, тұрғындардың сұранысы бойынша осы әнмен кешті көңілді аяқтайтын едік. Ал, балалық арманым дәрігер болу еді.

ӨМІРДЕ ӨЗ ЖОЛЫҢЫЗДЫ ҚАЛАЙ ТАПТЫҢЫЗ?

Мектеп бітіргеннен кейін, әкемнің: «әпке-жеденнің қолына барып оқы» деген сөзін тыңдадым. Гурьев педагогикалық институтының «Биология және химия» факультетіне түсіп, сәтті аяқтадым. Мектепте және институтта қоғамдық жұмыстарда белсенді болдым, құрылыс отрядында, ауыл шаруашылық жұмысында, жатақханада студенттік кеңес мүшелігінде, әрі ән айтып өзімді барынша көрсете білдім. Группаның старостасы болдым. Институтта оқып жүргенде «Нефтяник» халық-би ансамбліне, ұлттық және жұппен билеуді үйреніп, бес жыл биші болып қосымша өнер көрсеттік. Облыста өтілген салтанатты және мерекелік кештерге қатысып, талай теледидарға түстік. Студенттік кезең өте қызықты өтті.

Институт бітіргеннен кейін жұмысқа жіберуде таңдау болды: бірі Қызылорда педагогикалық институтына, екіншісі туған жерге бару. Алғашқы еңбек жолымды өзім білім алған «А.А.Жданов» атындағы орта мектебінде жолдасым екеуіміз бірге бастадық. Келесі жылы Свердлов ауданына ауыстым. Әскери борышымды Мәскеу қаласында өтеп қайттым. 1984 жылы мектеп реформасы басталды, содан осы Свердлов (қазіргі Байзақ ауданы) ауданындағы А.С.Пушкина атындағы сегізжылдық мектепте дайындық тобында сабақ бердім, мектеп жұмыс жасап жүріп қоғамдық негізде пионер вожатый, бастауыш комсомол ұйымының ұйымдастырушысы қызметтерін атқардым. Кейіннен Свердлов ауданында аудандық оқушылар мен пионер үйінде әдіскері, директоры болып жұмыс жасадым. Тәуелсіздік алған жылдары Әкімдіктер құрылды. «Свердлов аудандық жастар ісі жөніндегі комитет» бөлімі ашылып төраға болдым. 1994 жылдан ауылды жерлерде әкімдік институты құрылды Жаңа тұрмыс ауылдық округінде әкім болып қызмет атқардым. Тәуелсіздік алған жылдары өте қиын кезең еді. Шаруашылықтар жекеленіп, шаруа қожалықтары, кәсіпкерлік жаңадан бой бере бастады. Сол кезеңде зейнеткерлерге зейнетақысы, бюджеттік мекеме қызметкерлеріне жалақы уақтылы берілмей, азық-түлік, малмен беріп жатқан кезең еді. Қазіргі кездегідей тұрғындарды ақылы қоғамдық жұмысқа тарту, әлеуметтік көмектер беру, оқушылардың мектеп формасын алу үшін қаржы бөлу деген жок еді. Ол кезеңде аман-есен абыроймен өттік. Содан «Жастар ісі спорт және туризм» деген басқарма ашылды, сол мекемеде он жылдан аса басшылық еттім. Бұл салада қиындықтар болды. Себебі қаржы жетіспеушілігі бірінші кезекте, сонан кейін жергілікті жерлерде спорт нұсқаушылары, спорт мектептері болмады. Соған қарамастан аудан спортының дамыту үшін ауылдық, аудандық жарыстар өткізіп. Облыстық жарыстарға қатыстық. Байзақ ауданының білім бөліміне екі жылдан аса басшылық еттім. **Білім саласы тынымсыз еңбекті, жауапкершілікті, уақытпен санаспауды талап етеді. білім саласы бюджеттің 70 пайызын алады. Бірақта көпшілік оның неге жұмсалатынына мән бермейді. Аудан, облыс басшылары қаржы беріп жатырмыз деп құтылады. Бюджеттен бөлінген қаржының 65-75 пайызы салық, зейнетақы қорларына, мекеме ғимаратының коммуналдық (свет, су, жылу т.б.) қажеттіліктеріне жұмсалады. Ата-аналардың, қоғам белсенділерінің көпшілігінің айтатыны бөлінген миллиардтар қайда кетіп жатыр дейді? Сонда мектептің қажеттілігіне 3-5 пайызы ғана қалады. Ол мектептің қажеттілігін өтей алмайды. Білім мекемелеріне бюджет есебінен парта, стол, орындықтар және жаңа модернизациялық кабинеттер алынуа. Ол барлық мектепке жетіспейді мектепке әсергенше алдындағы алынған мүліктердің мерзімі өтеді. Осы жерде тағы айта кететін мәселе білім мекемелерінің жас басына шаққанда қаржыландыруға өтуі. Бүгінгі күні жоғарыдан қанша айтылса да мектептерге бухгалтерия ашу дербес қаржыландыру болмай жатыр. Жергілікті басшылық әлі де білікті ұястарынан шығарғысы келмейді. Мектепте қаржылық дербес болмай қызығушылық болмайды. Себебі мектептің материалдық-техникалық жағдайы жас басына шаққанда ғана оңалады. Жаңа әлемдегі – Қазақстан деп. Президентіміз К.К.Тоқаев айтқанымен өзгерістер мен жаңалықтарға әлі тұсау қойылуа.**

Бала өскеннен кейін тұрақталу кезеңіне жеттік, 2011 жылдың 2 қыркүйегінен бастап Тараз қаласындағы №44 Шона Смаханұлы атындағы орта мектепте басшылық еттім. Сіңірген еңбектің, қойылған талаптың арқасында бүгінгі күні абыроймен зейнетке шықтым.

Жүрек жарды сөз:

«Басшы – үлгілі, әрі көшбасшы болуы керек!»

ӨЗІН-ӨЗІ СӨМДАҒАН ТҰЛҒА

ЖАҚСЫБЕКОВ БАЙМҰРАТ

Зейнеткер ұстаз
Жамбыл облысы, Тараз қаласы

«ҰЛТЫМНЫҢ ҰЛЫМЫН» ДЕП АЙТА АЛАСЫЗ БА?

Әрине, айта аламын. Қазандағы судың оты лапылдап жанса, сыртына шығып тасиды, ал жәймен жанса ұзақ уақыт шымырлап қайнайтыны шындық. Айтпағым осы басшылық қызметте ұзақ отырудың қағидасы: аспау, таспау, бетегеден биік, жусаннан аласа болуды қажет етеді. Зейнет жасына жеткенде өткенге талдау жасайсың, Байзақ ауданына отыз жылдай басшылық қызметте болып-пын. Ұжым адамды тұлға етеді. Ұлтымның ұлы — Басшылық ету оңай емес, бұрын тыңдайтын, сыйлайтын, ал қазір талапқа бағынғысы келмейді, білмеседе мойындамайды. Соған шыдам мен білім керек. Басшы өтірік айтпауды нақты нысанада ұстауы керек. Зейнеткерлікке шығарда

құжат дайындап жүріп, өткен жолыңды бір саралап өтеді екенсің. Бәріне ризамын, әр ұжымда бірлікте, сыйластықта еңбек еттік. Ұстаздық, басшылық еңбегін әр кез еленеді. Еңбекте Сайлау науқанына қатысқаным үшін, Президенттің алғыс хаты, жыл сайын алатын Облыс әкімінің, маслихаттың мақтау алғыс хаттары жетерлік. Төс белгілер «Қазақстан маслихатының 20 жылдығы», «Тәуелсіздіктің 30 жылдығы», «Ұлағатты ұстаз» медалі берілді. Басшы ретінде ұсыныс: «Білім министрлігінен әр мектепке жылына бір алғыс хат беруді қолға алса» дер едім. Білім министрлігінің жақсы жағы көп те, сараңдық жағын жөндесе деймін.

ӨМІРГЕ ӨЗ СЫЙЫҢЫЗДЫ БЕРЕ АЛДЫҢЫЗ БА?

Адам боп келдім өмірге, Адам боп кету тілегім, Бәріне соны тіледім! деп Жәнібек Кәрменов жырлағандай, бәріне зейнеткерлік жасқа аман есен жетуді тілер едім. Зейнеткерлікке жеткенде адам кінәмшіл болуы мүмкін, бірақ қолынан еш нәрсе келмейді дегенді білдірмейді. Тыңдайтын

құлақ болса, сұрайтын адам болса ақыл кеңес беруге дайынмын. Отбасылық оқу орталығымыз бар Соны жетілдіруді жаңаша үрдісте жұмыс жасауды қолға алсам деймін. Әр атаның ішкі арманы: «зейнетке шыққанда немерелерді әр түрлі үйірге апару».

КҮШ БЕРЕТІН ҚҰДІРЕТ

Күш беретін әрине өзіне деген сенім, содан кейін қолдау көрсететін тату отбасың. Әкеміз Божбанов Жақсыбек соғысқа қатысқан, ардагер. Көп жылдар сарысу ауданындағы Сарысу совхозының бас экономисті болған. Анам Күлдарига Рахметілдақызы - бала тәрбиесі және қонақ күтумен қолы тимейтін. Шаңырақты жиырма жасымда көтердім. Жұбайым Қосымбаева Күләнда Сүндетқызымен бір мамандықта оқыдық, бір ұлды болдық, денсаулығына байланысты бес жылдан кейін жан-жарым бақылық болды. Екінші зайыбымның есімі Айнагүл мамандығы технолог. Екеуіміз ұлымыз Серік пен Нурикамал қызымызды тәрбиелеп жеткіздік. Ұлымыз Серік құрылыс саласында жеке кәсіпкер, үйленген үш немереміз бар, бірге тұрамыз, Келіміз Аида кәсіпкерлікпен айналысып жүр. Айнагүл зайыбым, қазір зейнетке шыққан, немере тәрбиесіне көңіл бөледі.

Қызымыз Нурикамал – қазақ-түрік колледжінде аудармашы мамандығын бітіріп, қазір Абылай хан атындағы университетте оқиды. Шаршаған немесе жұмыста кедергілер туындаған кезде ән айтып, би билеп, табиғатқа шығып демалғанды жақсы көремін. Мұғалімдермен дуэт, триоға қосылып әндер шыраймын. Қалалық мұғалімдер арасындағы шығармашылық байқауларға қатысып, отырыстарда ән шықпап, еркін босанды қолға аламын.

ӨЗГЕДЕН ТАБЫЛМАЙТЫН ӨЗ МІНЕЗІМ

Халықпен жұмыс істегеннен кейін сенің мінезіңе ешкім қарамайды. Жағдайға қарай икемді бола білуде, мінезді басқара алу керек. Шындықты бетке айтатын, тік мінезім де бар. Басшы болған соң тәртіпті өзіңнен көрсетесің, мінезінді ақылға жеңдіруді қолға аласың. Мінезді қай жерде көрсетесің өз қағидаң іске аспағанда, мен уақытты қатты бағалаймын.

ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТКІЗГЕН ЖЕМІСТІ ЕҢБЕК

Жетістік әр жұмысымда көрінді. Жұмыста нәтижеге жетуді көздеп барып, кірісуді қолға алатынмын. «аудандық оқушылар мен пионерлер» үйінде басшылық жүргенде жасып белсендімін, сол оқушылармен қырықтан аса үйірме бар, солардың жұмысынан көрмелер ұйымдастырып, кез-келген мерекеді пионер оқушылар хорымен ашып,балалардан дәліз құратын. Түрлі жарысқа апаратынбыз (фотостудия, қол өнер, халықаралық достық клуб және т.б.) сол балалар қазір танып: «Бізбен тауға шығып, жарысқа апарушы едіңіз» деп күлімсірей еске түсіреді. «Жастар ісі, спорт және туризм» басшылығына келгенде, спорттың он төрт түрі бар, әр саланы зерттеп шықтым. Командалық есепте облыста соңында болған едік. Әр жарысқа барарда қыр-сырын меңгеріп, нәтижеге біртіндеп жоғарылай, он жылда бәрінен алдыңғы бас жүлдені бағындыра алдық. Кейіннен ат федерациясынан «Көкпар» командаларын құрдық. Қазандықтар құрып әр ауылда, ат жарысын өткіздік. Аудандық жарыс облыстық жарыстай саналды. Басшылықта жұмыстың кілтін тауып жұмыс істете алу өнерің шеберлікке жеттім десем артық айтқандық емес.

30 ТАМЫЗ – КОНСТИТУЦИЯ КҮНІ

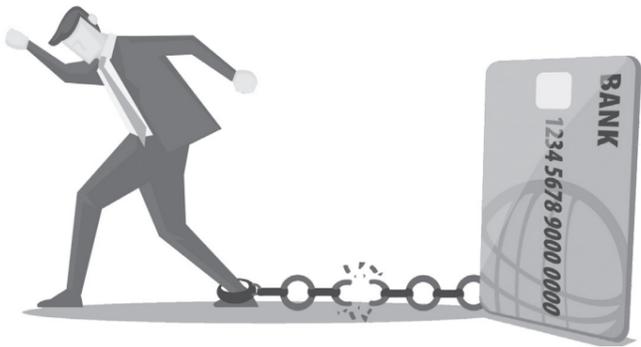
Мемлекеттік мереке – Қазақстан Республикасының Конституциясы Күнімен құттықтаймыз! Ата заңымыз еліміздің барлық жетістіктерінің бастауы, құқық теңдігі мен мүмкіндік есігі. Біздің басты құндылығымыз – Тәуелсіздігіміз, Келісім мен Бірлігіміз нығая берсін. Әр шаңыраққа құт-береке, ырыс пен ынтымақ тілейміз. Ел іргесі аман, келешегіміз кемел болсын!



ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ДНЕМ КОНСТИТУЦИИ!

Хотим пожелать в этот праздничный день хорошего отдыха в кругу друзей и близких, положительных эмоций, приятных новостей и новых возможностей! Пусть из года в год крепнут наши главные ценности – Независимость, Единство и Стабильность. Здоровья вам и вашим близким, мира и благополучия нашему общему дому!

КРЕДИТКЕ ТӘУЕЛДІЛІК



Несие алу кезінде адам қандай эмоцияны сезінеді? Неліктен? Мемлекеттік кірістер комитетінің мәліметінше, мега-полустік қалада бір миллионнан астам тұрғынның белсенді несиелері бар, екені жарияланды.

Несиеге адам көбіне үлкен үміт артады. Төлей аламы ба? - деген ой қорқынышы да болады. Соңғы уақытта «кредитомания» деген ауруға тәуелділік жиі байқалады. Адам кейде бейсаналық түрде несиеде өмір сүреді, өйткені банкпен қандай да бір байланыс қажет, оған үнемі толқу қажет: төлем жинауға уақыт бар ма, жоқ па, - деген талдау жасауды қажет етеді.

Сарапшы атап өткендей, кредитоманиядан психотерапия көмегімен де құтылу керек. "Егер де, сіз несиемен тым көп алғаныңызды түсінсеңіз, бұл туралы көп уайымдап, алаңдасаңыз, онда бұл қауіпті белгі", - дейді психолог.

Несие алудан бұрын затты сатып алу

қажеттілігін бағалау керек екенін айтады. Мысалы, сізге телефонның жаңа моделі қажет болғандықтан, сіз оны келесі үш жылға бөліп төлеуге дайынсыз ба? Мүмкін, үнемі несие ала отырып, сіз өзіңіздің ішкі мәселенізден арылуды ойлаңыз.

"Сіз несие алған кезде оны не үшін жұмсағыңыз келетінін түсінуіңіз керек. Сатып алу қажеттілігін сырттай бағалау. Сондай-ақ, сіз шынмен жетіспейтін нәрсені алуға тұрарлық екеніне көз жеткізгенде барып алсаңыз болады. Бәрі сіздің қарым-қатынасыңызға, эмоциялық күйіңізге, жұмысыңызға байланысты ма? Сізге не жетіспейтінін, неге мұндай толқуға мұқтаж екеніңізді және несие алуды түсініңіз. Сіз өзіңіздің әлсіз жағыңызды кәсіби маманмен тауып, жұмыс істеген кезде тұрақты несиеге деген қажеттілік жоғалады", - деген ұсыныс айтады психолог қауымы.

ЖАМБЫЛ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІНІҢ ЖҰМЫСПЕН ҚАМТУДЫ ҮЙЛЕСТІРУ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК БАҒДАРЛАМАЛАР БАСҚАРМАСЫ «ЕЛУ ЖЫЛДА – ЕЛІ ЖАҢА ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

«ҚАНДАСТАРҒА ӘЛЕУМЕТТІК ҚЫЗМЕТТЕР ҰСЫНУ»

«КЕҢЕС» АЛАҢЫНЫҢ ҚЫЗМЕТІ СІЗДІҢ СҰРАҚТАРЫҢЫЗҒА ЖАУАП БЕРУГЕ, ҚЫЗМЕТТЕР ҰСЫНУҒА ДАЙЫН

Қоғамдық қабылдау бөлмесінде тұрақты негізде қабылдаулар өткізу:

- жұмыссыз қандастарды өтініштері бойынша уақытша және тұрақты жұмысқа орналастыру;
- жеке басты куәландыратын құжаттарды ресімдеуге көмек;
- жоғалған құжаттарды қалпына келтіру (соттылығының жоқтығы туралы анықтама, шетелдік паспорт, кету парағы);
- тұрғылықты еліне келгендерді тұру орнына тіркеу үшін құжаттарды дайындауға көмек;
- әлеуметтік жәрдемақыларды, өтемақыны, алименттерді және басқа да төлемдерді алу, тағы да басқа қызмет ұсыну, кеңестер беру.

ХАБАРЛАСЫП, ҚАЖЕТТІ ҚЫЗМЕТТЕР АЛУ Өтінішті/сұрақты кез келген ыңғайлы тәсілмен жолдауға болады:

ЗАҢҒЕР: ұялы тел. 87473169419, 87054692469; 87009861838.

КАБЫЛДАУ ОРНЫ: Тараз қаласы, Қарахан көшесі №1, Т.Шасаидов көшесі №26 үй

Газеттің өткен N7-санында "Тұтқа тұлға"-айларының «іскер басшы-ұжым ұйтқысы»-бөлімінде М.Әуезов мектебінде оқыды деген сөзді Жамбыл мектебі деп оқуыңызды ұсынамын.

ОҚУҒА ЫҚЫЛАСЫН ОЯТУ

Мектепте сабақ басталмас бұрын, тамыз айында балаңыздың оқуға деген ықыласын бақылап түсіну керек.

Баланың оқуға құлықсыздығы мектепте мұғаліммен қарым-қатынас жасалмауына байланысты болуы мүмкін. Мұғаліммен мәселені пысықтап алып, жанжалдың себептерін түсіну керек.

Балада ішкі реніш, мұғалімнің шешіміне наразылық білдіру немесе тіпті қорқыныш сезінуі мүмкін. Мысалы, мұғалімнен қорқу, әдетте, сәтсіздіктен қорқуды білдіреді. Бұл қосымша дайындық туралы ойланудың белгісі", - дейді психолог қауымы.

Мотивацияның төмендеуінің себептері белгілі бір пәндер бойынша артта қалуы қамтиды Мәселенің тамыры баланы өзгемен үнемі салыстыру, сондай-ақ мадақтаудың жетіспеуі немесе артық болуы мүмкін.

"Егер мадақтау жетіспесе, онда процесс пен нәтиже үшін

мадақтаңыз. Егер де, артық болса-мақтаудан бас тартпаңыз, бірақ назарыңызды табандылыққа, тұрақтылыққа аударған жөн.



Ата – ана тарапынан бақылаудың болмауы, оқушының шектен шығуына, оқуға деген қызығушылығын жоғалтуының тағы бір айқын себебі болып табылады. Бірінші жағдайда, микро деңгейдегі бақылаудан бас тарту, жауапкершілік аймақтарын бөлу керек. Бақылаудың жетіспеушілігімен-көмек ұсыну. "Барлық ересектің бала тәрбиесінде бірыңғай парадигманы ұстануы өте маңызды. Бұл отбасында баланың үлгеріміне қоятын талаптарына да

қатысты", - деп түсіндірді психолог. Ол талаптың аз жиынтығын түзетуге және оны баламен бірге жасауға кеңес берді. Отбасында сенімді атмосфераның болуы академиялық жетістіктерге және сабаққа деген қызығушылыққа тікелей әсер етуі мүмкін, - дейді маман.

КАК ВЕЖЛИВО ЗАКОНЧИТЬ НЕУДОБНЫЙ РАЗГОВОР

Ученые из Гарвардского университета провели два небольших исследования, чтобы узнать разницу между продолжительностью разговоров между двумя людьми и тем, как долго каждый хотел бы, чтобы они длились. Оказалось, не более 2% бесед заканчиваются по обоюдному согласию сторон.

Автор исследований, опубликованного в журнале Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, Адам Мастоляни вдохновился на них еще во время учебы в Оксфордском университете, когда надо было ходить на вечеринки и вести унылые беседы, которые никак не можешь закончить.

В первом исследовании 806 участников попросили вспомнить свой последний разговор. Почти 80% оказались беседой с романтическим партнером, другом или членом семьи. Более 66% участников сообщили, что во время их разговора был момент, когда они чувствовали, что он должен был закончиться.

Оказалось, что люди, которые ощущали, что пора заканчивать разговор, но не могли найти вариант, как сделать это вежливо, меньше наслаждались беседой – их восторг от разговора набрал порядка 4,7 баллов из семи. А те, кто просто прервал разговор, были довольны им в среднем на 5,66 из семи баллов.

Второе исследование заключалось в том, что 252 незнакомых человека беседовали под наблюдением ученых в лаборатории. Их разбили на пары и предложили поговорить от одной до 45 минут. Затем ответили в разные комнаты для интервью.

Результаты были почти идентичны итогам первого исследования: более 68% участников сообщили, что во время разговора был момент, когда они хотели бы, чтобы он закончился. Эта группа также меньше наслаждалась своими разговорами.

Участники неправильно оценили желаемую продолжительность разговора своего партнера более чем на 63%. Это показывает, что они почти не имели представления о желаниях своего партнера. По словам Мастоляни, социальная вежливость может

помешать людям выходить из разговоров, когда они этого хотят. «Разговаривать с кем-то – все равно что вести авто по авто-страде. Люди могут повернуть на любом повороте, но не могут остановиться, когда захотят, потому что врежутся в другие машины или стены.

«Если люди смотрят по сторонам, не смотрят на вас или не реагируют на то, что вы говорите, возможно, пришло время закончить разговор», – сказала она.



Жарнама! Кәсіби психологтан кеңес ал!

Егер де, сізде:

- көңіл-күйіңіз жиі түсіп кететін болса,
- ойыңыз шашыраңқы, бір нәрсені соңына дейін ойлай алмасаңыз;
- жаман ойдан арыла алмасаңыз;
- әр нәрседен қорқа берсеңіз;
- жақын адамыңыз түсінібесе;
- не түсінікті бола алмасаңыз;
- қиындық шырғауынан шыға алмасаңыз;

- ашуды басқара алмасаңыз, Психологтан кеңес алуды қолға алып, үйлесімді, икемді өмір сүру ережесін іске қосыңыз:

Байланыс телефоны:
87026975626;
87071461998;
87012815043;
87768730905;
87471813656

1 ҚЫРКҮЙЕК-БІЛІМ КҮНІ

Алғашқы қоңырау соғылатын салтанатты күн!

✓ 1-Сынып бүлдіршіндерінің мектеп табалдырығын аттаған қадамдары құтты болсын!

✓ Мектепті жақсы бітіріп, жоғары оқу орнына түскен түлектер, студент атануларыңызбен! Бүлдіршіндер мен студенттер! Оқуда жақсы көрсеткішпен ата-апаны, әке-шешені қуанта, еркетай елігі, сәуле шашқан арайы болып, сапалы білім нәрін алыңыздар! Тарыдай болып кіріп, таудай болып шығуларыңызға тілектеспіз!

✓ Колледж және университетті сәтті аяқтап, алғаш еңбек жолын бастаған жас мамандар,

кәсіби қадамдарыңыз сәтті басталсын! Кәсіби маман иесі болып, алған білімді тәжірибеде көрсете дәлелдеуді қолға алады деп сенім білдіреміз! Жақсы адам және жақсы маман болу сіздерге нәсіп етсін!

✓ Құрметті ұстаз қауымы, сіздерді жаңа оқу жылының басталуымен шын жүректен құттықтаймыз!

✓ Жаңа идеяларды жүзеге асыруда шығармашылық шабыт тілейміз. Ата-ана мен оқушылардың алғысына бөленетін сәтті жыл болсын!



• БИОЭНЕРГЕТИКАЛЫҚ ӨРІС

ЖИЫРМАСЫНШЫ ҒАСЫРДЫҢ ГОМЕРІ



Жамбыл Жабаев - айтыс ақыны, абыз жырау әрі жауынгер жыршы. Жамбыл жыры бізді далалық дәстүріміздің жаңа заманға жақсы жарасатын қымбат қасиетті қадірлеуге, қастерлеуге үйрететін үлгі. Жамбыл ақындықтың жаңа көшін бастады. Жыр алыбы, ақын, суырыпсалма ақын, қазақ халқының ұлы перзенті

Өшпейді халық жыры, қартаймайды, Өшеді деп оны ешкім де айтпайды, Халықтың жүрегінің түкпірінен Шырқаған даланы өрлей ақын Абай,

Жамбыл – ізгілік жолындағы азатшыл азаматты нәсіліне, ұлтына бөлмеген шын мәніндегі интернационалист ақын. «Жамбыл жырлары теңіз түбінде шашылып жатқан маржан секілді. Оны жинап алып халқының қолына беру – біздің әрқайсымыздың азаматтық борышымыз» - деген еді Сәкен Сейфуллин. Жамбыл - жырдың толассыз бұлағы, өшпес

өнегесі, тозбайтын асылы. Ол жасампаз ұрпақпен сырласындай, қимасындай мәңгі бірге жасай береді.

Жамбылдың қанатты шабытпен дүниеге келген шығармалары әлемнің ондаған тіліне аударылып дүние жүзіне таралды. Жамбыл көзінің тірісінде ақ КСРО Мемлекеттік сыйлығының лауреаты атағын алып, өзінің де, халқының да дақын дүйім дүниеге паш етті. Жамбыл бейнесі қазақ өнерінің барлық түрінде, барша жанрында шабытпен бедерленіп, ұлттың рухы биік ұлы тұлға екенін әйгіледі.

Жамбыл атақты ақын Сүйінбайдың шәкірті болды. Ол көп жылдар бойы ұстазымен бірге жүріп, оның айтысын тыңдап, ақындық шеберліктің тәжірибесін үйренді. Ұстазы оған: «Жақсы сәтте, сәттілік сенімен бірге болсын, ұлым! Адам жадынан шығып кетпейтін, қуана есте сақтайтын өлеңдер шығар, сенің өлеңдеріңе тек санаулы

адамдар ғана емес, бүкіл халық құлақ түрсін. Сенің өлеңдерің кеудеден емес, жүректен шықсын. Шындық туралы айта отырып, әділеттілікті жырла, басқалар салып кеткен жолмен емес, айналада болып жатқандарға қарап, біліп, өз жолыңды тап. Хан қазынасынан гөрі жаның бай болсын», - деп батасын берген.

Ұлы Отан соғысы кезінде Жамбыл өлеңдері қазақ даласынан бастау алып, күллі майданды шарлап, қаншама жас өрендерге рух, жалын, жігер бергені сөзсіз. Бізге танысы, жатталған жырдың бірі – "Ленинградтық өренім" жыры. Өлең тарихы белгілі. Ленинградты қорғаушы бар майдангерлердің құлағында радиодан жатталып, сұрапыл соғыс жылдарындағы ауыр күндерде әр жауынгерге дем берді. Адам санасына психологиялық қолдаудың физиологиялық күштен артық қажет екенін ақын тәжірибесі бірден білсе

керек. Жамбыл Жабаевтың күйлері де бар олар туралы аз зерттелген. «Кедей», «Өтті-ау дәурен» күйін белгілі күйшілер орындайды.

Жамбылдың бейнесі жаңа құрылысты және оның халқын қуана қарсы алған, шығыстың ақсақалы ретінде бейнеленді. Ол еліміздің ең беделді ақынына айналды, ал оның әндері қазақ ауылының жаңа өмірінің бір бөлігі болды. Жамбыл Жабаев Ленин орденімен, Еңбек Қызыл Ту және «Құрмет белгісі» ордендерімен марапатталған. Туған жері – Жамбыл облысындағы Жамбыл тауының етегі. Топырақ бұйырған жері – Алматы облысының Ұзынағаш елді мекені. Шын мағынасындағы биік парасатты өнерпаз, азаматтық саяси поэзияны қалыптастырушы, артына баға жетпес асыл мұра қалдырып кеткен жыл алыбы - Жамбыл атамыз.

АДАМНЫҢ ӨЗІН РАСТАЙТЫН ҚҰҚЫҒЫ



Замира Асанова, Маңғыстау обл. Бейнеу ауданы "Үстірт" бөбекжайы ЖБҚ МКҚК Педагог психологы



қандай да бір дәрежеде жауап беруге өзім шешуге құқығым бар.

4. Мен пікірімді өзгертуге құқығым бар.

5. Мен қателесуге және қателіктерім үшін жауап беруге құқығым бар.

6. Мен "білмеймін" деп айтуға құқығым бар.

7. Мен басқаның мейірімділігінен және маған деген көзқарасынан тәуелсіз болуға құқығым бар.

8. Менің қисынсыз шешімдер қабылдауға құқығым бар.

9. Мен: "Мен сені түсінбеймін" деп айтуға құқығым бар.

10. Мен: "Бұл мені қызықтырмайды" деп айтуға құқығым бар.

Американдық психологтар қауымы ассертивті (өзін-өзі растайтын) мінез-құлық моделін жасады. Психологиялық тұрғыдан алғанда, ассертивті мінез-құлық-тұтас адамның мінез-құлқы. Төменде әркім не болатын ассертивтік құқықтар келтірілген.

1. Мен өз мінез-құлқымды, ойымды және эмоциямды бағалауға және оның салдары үшін жауап беруге құқығым бар.

2. Мен кешірім сұрамауға немесе мінез-құлқымды түсіндіруге құқығым бар.

3. Мен басқа адамның мәселесін шешу үшін мүлдем жауап бермеуге немесе



КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ (притча)

Жил в деревне старик. Он всегда был мрачен, всегда жаловался на судьбу. И чем дольше жил, тем более желчным становился. Люди избегали встреч с ним: его несчастье было заразительным.

Но вот настал день его рождения, старику исполнилось восемьдесят лет. Он выглядел счастливым, не жаловался, не ворчал, а улыбался, смеялся, у него даже

лицо изменилось! Вскоре у его дома собралась вся деревня.

— Что с тобой случилось? — спрашивали люди старика.

— Ничего, — ответил он. — Восемьдесят лет я старался стать счастливым и ничего не вышло. Так что я решил обойтись без счастья — и теперь счастлив!



Әлия АСҚАРОВА, Қызылорда қаласы, Нағима Ахмадиева атындағы №112 орта мектеп

Сіз шыдамдысыз ба? Шыдамды болу үшін қандай дағдыны меңгеру керек? Шыдамды болу арқылы неге қол жеткізуге болады? Осы сұрақтар төңірегінде әңгіме өрбіткелі отырмын.

Қазіргі таңда адам бойында шыдамдылық - сирек кездесетін қасиет. Себебі: адамда міндет тым көп, көп нәрсеге уақыт жеткізе алмай жатады.

Шыдамдылық — қиындық, көңілсіздік мен қайғы-қасірет алдында тыныштықты сақтау қабілеті-оны да дамыту керек. Ғалымдар зерттеуінде науқас адам депрессия мен жағымсыз эмоцияға бейім келеді дей түрін анықтады:

1. Адаммен жағымсыз қарым-қатынаста шыдай білу.

2. Өмірдің қиындығына төтеп беруде жаман деген нәрседен жақсыны табу мүмкіндігі.

3. Күнделікті кездесетін ұсақ-түйек қиындыққа ашуланбай, төтеп бере білу.

Ұсақ-түйек туралы аз уайымдау үшін не істеу керек?

1. Неге алаңдайсыз, соның мағынасы бар-жоғын ойланңыз.

Ағза қауіпті жағдайға "соққы немесе жүгіру" реакциясымен жауап береді. "Тітіркену-бұл "соққы" жауабының бір нұсқасы", - деп түсіндіреді шыдамдылық күші" кітабының авторы М. Дж. Райан.

Ежелгі уақытта бұл реакция ата-бабаны жыртықштан

ШЫДАМДЫ БОЛУДЫ МЕҢГЕРУ



құтқарды, бұл қазіргі өмір сүру жағдайына қатысты емес.

Егер де, сіз өзіңізді жақсы ұстағыңыз келсе, сіздің міндетіңіз айырмашылықты көруді үйрену

Мүмкін, сізге кейбір сөз, сурет немесе денедегі сезім қауіп төніп тұрған сияқты", - көрінуі мүмкін. Мәселені ақылмен тұжырымдаған абзал. Мысалы, «Мен бұл кезекте тұра алмаймын» деп кетіп қалу. Сіз соққы немесе жүгіру стрессік реакциясыны тоқтата аласыз. Осы жерде екінші варианты ақылға салу кезекте ұзақ тұру ашу тұдырмас үшін, іштей бекіту сөзін қайталай аламын немесе ғаламтордан оқи алмай жүрген кітапты қарап шығайын. Мен қазір ешқайда асықпаймын".

Идея-жағдайды сырттан және мүмкіндігінше объективті қарауға көмектеседі. Ұзақ уақыт кезекте тұру шынымен жағымсыз ба? Әрине. Бірақ ерте ме, кеш пе, сіз одан өтіп, осы эпизод туралы мәңгі ұмытып кететініңіз анық.

2. Жағдайды кеңірек қарауға үйрену Бэйлор университетінің Психология және нейробиология кафедрасының доценті, Сара Шниткер «Саналы түрде қайта бағалау техникасын қолдануды» ұсынады. Мәні-тітіркендіргіш жағдайға деген көзқарасты өзгерту. Мысалы, сізді ашуландырған әріптесіңізге қарап, дәл осылай қанша адамды мен ашуландырып едім, деп еске түсіріңіз. Бұл әріптеске мейірімділікпен қарауға көмектеседі. - Өзіңізге: "О, бұл жағдай менің жеке өсуіме көмектеседі!"

Екінші әдіс-назардың өзгеруі. Жағдайға кеңірек қарау. Өзіңізге сұрақ қою: бұл жағдайда шыдамдылық пен

құндылық қалай бір-біріне сәйкес келеді? Егерде, балаңызбен қарым-қатынас нашар немесе төмен ата-ана болсаңыз, бұл жағдайды кеңірек қарастыруды сұрап едім. Неліктен, сіз ата-ананың рөлін маңызды деп санайды? Бұл рөл оның өмірінде қандай орын алады?»

Шыдамдылықтың құндылыққа қалай сәйкес келетінін түсінген кезде, күнделікті жағдайда ұстамдылықты сақтап, жаңа мінез-құлық үлгісін қалыптастыру оңайырақ болады.

Осы кезге кенесер 1. Жылдам нәтиже күтпеу Сіз бірден ашуды жеңе алам деп ойланңыз. Мінез-құлық үлгісін қайта құру жаттығуды қажет етеді.

2. Өдетті қайта қарастыру Соққы немесе жүгіру тұзағынан аулақ болуды түсініп, өмірдегі кейбір стрессік жағдайды саналы түрде жоюға немесе азайтуға болады.

3. Шынайы болу-сіз осы немесе басқа жағдайға қанша уақыт кететінін ойламай, мүмкіндікті асыра бағалайсыз", Нақты мақсат қою өте маңызды, себебі: белгілі бір уақыт аралығында қанша нәрсені жасауға болатындығын ескеруге әкеледі.

Сонымен, сіздің жоспар тізіміңізде ертен он әрекет болса, күніне бесеуін ғана орындауды мүмкін болса, онда сіз өзіңізді сәтсіздікке дайындайсыз. Егер де, жоспар дұрыс түсінікті болмаса, онда кез-келген кептелістің арқасында сіз ашуға жол беретін боласыз: "Мен уақытты тездетем алмаймын, басқа адамды да тездетем алмаймын", - Маған байланысты емес нәрсе де бар. Мен басқара алатын жалғыз нәрсе- өз-өзімді басқару.

ӘЛІМЖЕТТІКТІ ТОҚТАТУ



Жаксыбек ЕСІМБЕКОВ,
N22-мектеп
педагог-психологы
Жамбыл облысы,
Тараз қаласы

Әлімжеттік түсінігі жүйелі жүзде бір адамды бірнеше адамның қорлауы, жәбірлеуі. Мектепте осындай әрекетке мұғалім мен ата-ананың: «баланың өзі шешсін» деп сырттай бақылауы, арты өкінішті жайтқа әкелуде. Әлімжеттікте үш фигура бар: бірі-құрбан, екіншісі - қуғыншы, үшінші бақылаушы. Әлімжеттік тарапынан топ мүшесінің біріне агрессия көзқарас. Бұл рөлдер өзгермейді. Жанжал қатысушының бірі адамды өз жағына тартып, қауесек тартып, қоғамдық пікірді басқарып, қудалаумен айналысқан кезде қорқытуға айналуы мүмкін. Әлімжеттік қандай түрлері көрінеді?

- физикалық соққы, ұрып-соғу, жыныстық қудалау және т. б.;



- ауызша, адамды қорлайды, оған дөрекі лақап ат береді;
- әлеуметтік-психологиялық тұрғыда бойкот жариялаған кезде, елемейді, "жалпы сұхбаттан" шығарылады, өсек пен қауесекті таратады, манипуляция жиі кездеседі, мысалы, "әліс" тексеру;
- экономикалық, онда адам ақша талап етеді, "есептегішке" қояды немесе тіпті өз затын алып, оны бұзады;
- интернет арқылы әлеуметтік желілер мен мессенджердің танымалдылығының артуымен пайда болды.

Әлімжеттік жақсы көрініс емес, зорлық-зомбылықтың бір түрі. Бұл адам құқығының елеулі бұзылуы. Егер де, қандай жағдай болмасын баламен ата-ана өзін лайықты ұстай алса, қарсыласқа құрмет көрсетіп, жеке адамға ауыспаса, онда бала жанжалға барабар жауап береді.

Заңда әлімжеттік көрсетілсе, 14 жасқа дейін баланың әке-шешесіне салық салынады. Ал, 14 жасқа толғанда бала өз әрекетіне өзі жауап бере алатындай жазаланатын болады. Әлімжеттіктің құрбандары кімдер деген сұрақ туындайтыны шындық: мазасыз, ұялшақ, сезімтал, түйік және тіпті қарапайым, сенімсіз, бақытсыз, депрессияға түскен, жағымсыз ойға бейім, жалғыз, құрдасы жоқ, сыныпта жалғыз жүретін бала, қатарымен жақсы тіл табыса алмайды, керісінше ересектермен оңай араласады.

Әлімжеттіктің терминге бөлінген түрлері бар: физикалық (итеру, соққы, ұрып-соғу), әлеуметтік (бетпе-бет-тікелей қорлау және елеуі, сырттай-жәбірленушінің қатысуынсыз, қасақана жалған өсек, қауесек тарату, кибербуллингті де қамтиды).

Әлімжеттіктің дәлелі фото немесе видео жазу, куәгердің сөздері болуы мүмкін. Қудалау белгілеріне не жатады?

Қудалау белгілері-бұл топ бір адамға қарсы бағытталған кез-келген түрдегі тұрақты қасақана агрессия.

Айқын белгілер:

Мектепке таяқ жеген әлпетте көгерумен келеді

Ол әлімжеттік туралы, оны ренжіту, мазак ету, ұнатпау, қорқыту және т.б. туралы тікелей айтады.

Қудалау кезінде өзін қалай ұстау керек?

Егер де, сіз әлімжеттіктің құрбаны болсаңыз, өзіңізді қалай ұстауыңыз керек? Бірінші қадам - не болып жатқанын түсінуді қолға алу, қарсы топта кімде қандай рөлде екенін ажырата алу.

Екінші қадам-диалогқа шығуға дайын болу...

Үшінші қадам- шешім қабылдау, қолдану күресті жалғастыру немесе кетуді қолға алу.

Егер де, бала қорлау жағдайына тартылса, онда әлімжеттік, Шын мәнінде, бұл баланы қорлау. Моббинг-бұл әріптестің кәсіби ұжымдағы жұмыс орнындағы адамды қудалауы

Жанжал-бұл бір уақытта әрекет ету. Әлімжеттік-бұл қорлау мен азап шегу үшін мақсатты, қайталанатын, тұрақты әрекет. Сонымен, жанжал-бұл топ динамикасының қалыптасуы бөлігі. Әлімжеттік - бұл топтың даму патологиясы.

Жала жабу, қауесек пен қорлаудың таралуы және үлкен аудиторияны тарту жылдамдығы. Қорлауға үлкен көпшілікті тартуға болады. Содан кейін бұл процесті тоқтату мүмкін емес.

Жазасыздық сезімі. Әдетте, қорқақ тақырыптар қудалауға қосылады, олар нақты өмірде оған қол жеткізе алмайды. Бірақ, мысалы, жалған бетті жасау арқылы мұндай адамдар өздерін нағыз батыр, әділетшілік үшін күресушілер сияқты сезінеді.

Күн сайын
таланымды іске
қостым!
Каждый день я
использую свои
таланты!
Every day I use my
talents!

ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫ НЕ БҰЗАДЫ?



Индирра АБЖАНОВА,
Қызылорда қаласы, Нағима
Ахмадеева атындағы №112 орта
мектеп

Сіздің араласатын ортаңыз қандай? Дос, әріптестің жанында өзіңізді қалай сезінесіз? Көптен көрмеген жақыныңызды көргенде қандай көңіл күйде қарсы аласыз? Жалпы күні бойы қандай көңіл-күйде жүресіз?

Өмірде қызық бір адамға қарасаң жадырап, көңілді, сергек көрінеді. Ал, екінші адам көңілсіз көрінеді. Осы сезімді реттеуге болады ма? Көңілсіздік-өмірдің бір бөлігі. Алайда, ең жақын қарым-қатынасты бұзатын себептер бар, сол туралы құлағар болсаңыз, өмірде аяқты шалыс басудың алдын-алуға болар деп ұсынып отырмын.

1. Жағымсыз сезімде жүру себебі - күні бойы, досыңыз, жан-жарыңыз және әріптесіңіз барін соғыс ретінде қабылдайды. Алғаш кездестірген кезде ұсақ — түйектен ләззат ала алатын, қарым-қатынасты құндылығын түсінетін адам еді. Ал, бір-кездер де, сол кісі жұмысынан айрылды, анасы ауырып қалды осы соққыға қарсы тұра алмады. Нәтижесінде анасы сауығып, жұмыс табылды, бірақ оған оптимистік көзқарасты қайтару, оған ұнайтын нәрсені жасау, әрекет етуді қорлау ретінде қабылдайды.

Егер де, жақын адамыңыз жағымсыз сезім сарайында өмір сүрсе, энергиясы төмен, ішкі жағдайда әлемге деген көзқарасы бұзылған. Оған әсер етіп, ояту үшін қуаныш пен қайғы — қасіретті байланыста ұстауды алмастырудан тұрады. Егер де, жағымсыз сезімді, жағдайды қабылдапты, бойдағы қысымды босатпаса сіз де эмоциялық күйзеліске тап боларыңыз анық.

Жағымсыз сезім себебі серіктестікте құштарлықты жоғалтудың алғашқы



сигналы болып, депрессияның белгісін көрсетеді.

Егер де, серіктес депрессияны сақтағысы келсе, тіпті қарым — қатынасты тұрақтандырады", - дейді сарапшы.

2. Қашықтықтағы қарым-қатынас-жұмсақ түсінісуді тоқтатуы мүмкін. Сіздің күнніңізді қалай өткені алыстағы адамды қызықтырмайды, ашық сұрақ қойылмайды- сіз оған бұрынғыдай қымбатсыз ба? Сіз онымен мәселе туралы ашық сөйлескіңіз келген сайын, ол мұзды үнсіздікпен жауап береді. Ол сізді естімейтін болады.

Қашықтықтағы қатынас жеке тұлға ретінде қызығушылықты жоғалту деп те түсіндіріледі. Адам еркін қарым-қатынас орнатқысы келгенде, онда ортадағы қашықтықты қолға алу, бір-

біріне жиі ба-рып, басынан кызықтырды,соған көңіл бөлген абзал.

"Көбінесе серіктесінен алыстау, оған деген қызығушылықтың толық жоғалуына әкеліп соқтырады, бұл невротикалық қайталану және ата — ананың әсер ету аймағынан шыққан кезде бала кезінде болған дағдарыстың көрінісі болуы да мүмкін.

Джеффри Бернштейн: "серіктес сізден аулақ болуды көрсетуі — пассивті агрессияның бір түрі", — дейді.

3. Сын- серіктесті үнемі сынға алу, қарым-қатынасқа төнетін ең үлкен қауіптің бірі. Сізге жақын адамыңыз риза емес деген сезіммен өмір сүресіз-ол мұны ашық айтады немесе сізді ренжітетін етіп әзілдейді.

Өзара айыптау бір кездері сезіммен құрылған некені толығымен жоюға әкелу де мүмкін. Сіздің жауыңызға қарсы тұрумен қатар онымен татуласуға да дайын болсаңыз, онда сізде үлкен батылдық бар — оны мойындау және қайтадан өзіңізді құрметтеу керек. Бұл ішкі жұмысқа бәрі бірдей дайын емес.

Енді не істеу керек дерсіз? Сізге шындыққа деген көзқараста, үнемі сынға ұшырамай, оқшаулануға деген ұмтылысты тоқтатып, бір-біріңізде бұрын — сонды қымбат болған нәрсені біртіндеп қолға алуды ұсынар едім.

Шынында да, осы себептерді ескерсеңіз, сіз өмірдің қиын жағдайына тетеп беруге дайынсыз, серіктесіңізді шексіз ақтай аласыз, оның басқа да керемет қасиеттері бар екенін дәлелдей аласыз.

ӨЗІҢДІ СЫНАУДЫ ТОҚТАТ



Жулдыз САРЫБАЕВА,
Қостанай орта мектебінің
педагог-психологы,
Жамбыл облысы, Байзақ ауданы

Сынау өмірде қорқыныштың бір түрі. Сізге біреу сын айтса қабылдай аласыз ба? Жалпы сын не үшін керек? Сіз өзіңізді сынайсыз ба? Сыртқы сынауды біреу қабылдай алады, ал біреу керісінше іштей қорқып, тағы мен туралы жаман айтып қоймасын деп, өзімен өзі шеттетіліп, кері кетеді. Адамның өзін жиі сынауға бейімділігі, жағымсыз сезімге бой алдыратынына хабар береді. Сынау өзіңізге шындыққа жанаспайтын талапты қою арқылы жай ғана ой мен әрекеттің сәйкес келмеуі. Сын көбінесе мотивацияны арттырмай, ұятты тудырады. Өзіңізді ренжіту арқылы сіз жақсара алмайсыз.

Көпшілік адамға өзінен гөрі өзгені жақсы көру оңайырақ. Сіздің өзіңізді кінәлауыңыз, жағымсыз қарым — қатынасты сақтауыңыз, улы затты пайдалануыңыз, бойыңыздағы сенімсіздіктің көрінуі сіздің жетілмеген адам екеніңізді көрсетеді.

Өрине, сіз өзіңіздің барлық кемшілігіңізді білесіз, бірақ өз артықшылығыңызды бағалауды қолға алуға асықпайсыз. Өмірде сын керек. Десек-те сынды екі түрі бар. Алдымен сізге біреу сын айттып жатса асықпай тындауды қолға алған абзал. Бірі жәй қысымсыз көре алмай, тілге тиік етіп сынауы мүмкін. Ал, екіншісі мағыналы сын сіздің қателігіңізді атумен қатар, шығатын жолды да меңзеуі мүмкін. Сондықтан сыртқы сыңға мән берген де жөн. Ал, енді ішкі сыңға келсек, өзіңізді-өзіңіз төмендету: дұрыс жасай алмайсың,

қолыңнан келмейді, бәрібір тыңдата алмайсың және т.б "ішкі сынауды" тоқтатуға көмектесетін жолдарды ұсынып көрейін:

1. **Шынайы деген үмітті реттеу.** Бәрін мінсіз жасау мүмкін емес. Сіз жетістікке жетемін деп үміттеніп жүріп, өзіңізді жоғалтып алуыңыз мүмкін. Қол жетпейтін идеяға емес, прогреске назар аударған абзал.

2. **Күшті қабілетіңізді мойындау.** Перфекционист өзіне соншалықты қатал, көбінесе өзінің жақсы еңбектерін ұмытып кетеді. Сізге бәрін білу қажет емес, бірақ сіз көп нәрсені жасай аласыз.

3. **Бойыңыздағы әлісіз жақты және кемшілікті мойындау.** Өрине, күшті жақпен қоса әр адамның кемшілігі де жеткілікті. Сіз біреуді түзете алмайсыз және оны сол қалпында қабылдау ғана қалады. Ал, басқасын өзіңізбен жұмыс жасау арқылы жоюға болады. Кез-келген ұялу кезінде, менің орнымда басқа адам болса, идеал тұтатын жанды өз орныңызға қойып көріңіз, сол не істер еді, деп көз-алдыңызға елестетіп көріңіз. Ешкім мінсіз емес, деген қағиданы әркез жадыда ұстау.

4. **Сіздің құндылығыңыз табысқа жетелейді.** Егер де, сіз өмірде шынымен не құнды және маңызды екенін дұрыс ойластыратын болсаңыз, онда өміріңіз жоғары, сүйсіспеншілікке толы, қамқор, шығармашылық және еңбекқор бола аласыз, бірақ міндетті түрде сәтті немесе жеңімпаз болу дегенді білдірмейді.



5. **Қателіктен сабақ алу.** Өмірде кездескен мәселені сәтсіздік ретінде емес, өсу және даму, оқу, мүмкіндігі ретінде қарастыруға дайын болу.

6. **Құндылықты өзгенің растауын күтпеу.** Ең алдымен, сіз өзіңізді дұрыс бағалауыңыз маңызды. Егер де, сіздің өзіңізді бағалауыңыз өзге пікіріне тәуелді болса, онда сіз оны өзіңізден биік қоясыз. Өз пікіріңізді дәлелдей алу.

7. **Жағымсыз адамнан аулақ болу.** Егер де, біреу сізге құрметпен қараудан бас тартса, сіз сол адаммен байланысты тоқтатуға құқығыңыз бар. Өзіңізді жоғалтқандай сезінген кезде, зиянды қарым-қатынасты бұзу қиын, Сіз шынымен құрметтеуге лайық адамсыз. "Ішкі" және "сыртқы" сыншымен бір уақытта күресу керек.

8. **Өзіңізге жанашырлықпен қарау және кешіруге үйрену.** Көптеген адам өзінің сәтсіздігі, жеңілісі мен өзіне күмәндануы туралы сөйлескенді ұнатпайды. Өзіне деген жанашырлық-өзін-өзі сынаудың екінші шеті. Өзіңізге жанашыр бола отырып, сіз кемелді екеніңізді мойындайсыз, сонда қолыңыздан келгенін бәрін жасайсыз.

9. **Жағымсыз ішкі диалогты тоқтату.** Әңгімелер машинада өтеді және сіздің психикаңызға терең енеді. Өзіңізден сұраның: бұл рас па? Дәлел қайда? Сіз бұған шынымен сенесіз бе, әлде сіздің ішкі дауысыңыз басқа адамның сөзін қайталайды ма? Сіз жеке тәжірибеңіз бен құндылық негізінде өзіңіз туралы өз идеяңызды жасай аласыз.

Сіз өзгенің гөрі өзіңізге жақсы қарым-қатынасқа лайықсыз. Өзіңізге мейірімді бола отырып, сіз психологиялық тұрғыдан қауіпсіз боласыз және басқамен қарым-қатынасыңызды жақсарты аласыз.

ПРОСТИТЬ — НЕ ЗНАЧИТ ЗАБЫТЬ

А когда нас кто-то обижает, мы начинаем держать обиду в своем сердце. Вынимаем её ночью, прокручиваем в голове сцены, как вы наказываете обидчика.

И когда нам говорят простить и забыть, мы чувствуем, что должны просто закрыть глаза на то, что с нами сделали, и продолжать жить так, как будто ничего не произошло.

Но это не так. Начнем с того, что люди делятся на 2 категории: те, кто действительно хотел вас обидеть, и те, кто сделал это случайно, кто не хотел, чтобы вы себя так чувствовали.

Простить - не значит забыть и продолжать дружить. Простить это отпустить груз обиды, сделать выводы о человеке, но не забыть. Нельзя позволять людям влиять на вашу жизнь. Не нужно плакать в подушку по ночам. А если вы отпустите и вам больше не нужно будет держать обиду в себе, то рано или поздно она забудется сама собой, и этот человек потеряет над вами контроль.

Предлагаю сделать 2 практики. Первая практика: Просто представьте себе обидчика, скажите ему вслух всё, что вы о нем думаете, скажите ему, как плохо вы себя чувствуете, как это влияет на вас, и пусть обиды уйдет. Пожелайте человеку всего наилучшего, поймите, как вы поступите в следующий раз в подобной ситуации. Но не держите в себе этот негатив — он не стоит испорченной жизни.

Обида отнимает у нас много энергии и счастливые моменты, тихие ночи и дает только неуверенность в себе.

Вторая практика: Закройте глаза и представьте стул. На нём сидит человек. А теперь начинайте говорить всё, что вы думаете об этом человеке, рассказывать о своей боли. Вы не поверите, но эта практика настолько мощная, что вскоре вы можете заплакать или, наоборот, пнуть ногой стул, кричать...

Позвольте обидчику ответить, возможно он расскажет вам о причинах своего поступка. Поговорите с ним.

Заканчивайте, когда почувствуете облегчение. И оно обязательно придет. При необходимости повторите упражнение.

Постарайтесь проработать все ваши обиды на людей и ваша жизнь изменится.

В следующий раз, когда вы не захотите отпустить негатив, подумайте:

Что даст мне это чувство? Улучшатся ли отношения? Станет ли моя жизнь ярче и радостнее? Станет ли мой путь более духовным? Принесет ли это мне хоть какое-то развитие? Если вы не можете самостоятельно справиться с накопившимися обидами, то вам стоит обратиться к специалисту, который может стать уверенным человеком и отпустить прошлое, которое мешает идти дальше.

Мяч еще продолжал лететь в окно кабинета директора, а дети уже начали играть в прятки.

Миллионер мектебі

ӨЗІҢДІ КӨРСЕТ

«ТАЛДЫ ЖЕМІСІНЕН АЙЫРУҒА БОЛАДЫ
ДЕП ОЙЛАЙМЫЗ, ШЫН МӘНІНДЕ ТАЛДЫ ТАЛ ЕТПІ
КӨРСЕТЕТІН ОНЫҢ ҰРЫҒЫ»



Нұрболат САҒЫНДЫҚОВ,
"Ән-Нұр-Фат"
корпорациясының
директоры



Табыс табудың биік тау сияқты шыңы бар. Таудың шыңына апаратын бірнеше жол болады. Сол жолды табуда әр түрлі жолға тап боласыз. Ол үшін ішкі және сыртқы ізденіс қажет.

Сізді мол табыс көзін табудың түрлі моделімен таныстырамыз. Қазір сізге мақсатқа жетіп, мол табыс табу үшін осы 4 бағытты біріктіру керек екенін ұғыныңыз.

Өзіңізді Қаржы Университетіне түстім деп көз алдыңызға елестетіп көріңізші. Осы төрт шынның қайсысы сіздің «басты» бағытыңыз, ал қайсысы «жанама» болар еді? Қай шың сізді көбірек ойландырды? Қайсысы қорқытады? 5 жылға болашаққа өтіп кетіп (2027ж) қалай байығаныңыз туралы айтып жатқаныңызды елестетіңізші. Мынадай сөз тіркестерін қолдансаңыз

болады:
«Мен мол табысты қозғалмайтын мүлікпен айналысу арқылы таптым»
«Мен мол табысты сауда қорымен айналысу арқылы таптым»
«Мен мол табысты кәсіппен айналысу арқылы таптым»
«Мен мол табысты интернет арқылы таптым»
Осы сөз тіркесінің қайсысы сіз үшін дұрыс деп ойлайсыз?
Бірнеше мәрте айтып көріңіз. Қай сөйлем сіздің ішкі мүмкіндігіңізге жақын. Мол табыс тауына апарар жол – ұзын және қысқа болып келеді. Алдымен ұзын жолын әңгімелейік. Ол қарапайым және өте қауіпсіз жол.

Келесі жол бұл өте қарапайым және күшті жол, дүниенің қалай қалыптасқанын біліп, түсініп барып, бай болуды меңгереміз. Ол үшін ұстанымды дұрыс тандауыңыз қажет. Ұстанымдар ешқашан ескіріп, әлсіремейді, олар уақытқа тәуелсіз, және оларды көп «қолданғаннан» тозбайды. Егер әрқашан алға жылжып отырғыңыз келсе, ұстанымдармен күреспей, соңынан еріңіз. «Мен пайдалы ұстанымдарды біліп, оны қолдануға дайынмын. Мен әрқашан қоршаған ортамен, өмірімді жақсартатын ұстанымды біліп отырамын. Жаңа ұстанымды ұқтым, онымен бөлісіп, қолданып, бекітіп отырмын. Мол табысқа жету үшін үнемі ұстанымды қолдандым.» деп айтыңыз. Бай болудың 24 ұстанымы

белгілі, оларды біртіндеп қарастырайық. Бірінші ұстаным: Әрбір адамның өзін-өзі көрсетуі.

Айналаңызға қараңызшы. Айналадағы заттардың бәрі, адамның басында ой болып туындаған. Сіз отырған орындық. Сіз жұмыс істеп отырған үстел. Мінген көлігіңіз, тұратын үйіңіз, киген киіміңіз. Осының бәрі адам басында ой арқылы қалыптасып, дүниеде пайданатын зат ретінде адам қолымен шығарылады. Қолданып жүрген заттың бәрі ең алдымен адамның ой-санасында туындайды. Ойдың затқа айналуын «көрсету» сөзімен айтсақ болады. Бір затты ойлап отырып, көрінбейтін елес пен шын дүниені бөліп тұратын пердені түргендей боласыз, құпияны әйгі, елесті затқа айналдырасыз. Алдымен ой – санады елестетіп алып, ол ойды шынайы затқа айналдырасыз. Сіз оны дүниеге көрсетесіз. Әр адам ішкі дүниесін сыртқа шығара алады. Біреулері байлықты, берекені көрсете алса, келесілері кедейлікті, жоқшылықты көрсетеді. Егер сіз бір нәрсеге қол жеткізе алмай жүрсеңіз, өз ойыңызды зерттеңіз. «Мен мұны қалай ұғынамын, түсінемін сырт әлемге соны қалай көрсетемін?» деп өзіңізден сұраңыз. Сіздің өміріңіз - өзіңіздің егіп, өсірген ойыңыздың жемісі. Егер жақсы егін жинағыңыз келсе, жақсы ой, таза ниет егуіңіз қажет. Алманың ұрығынан алша өспейтін сияқты, «жоқшылық» деген ұғымнан береке болмайды. Барлық ойлар шындыққа, яғни затқа айналады. әрбір ойдан кейін із қалады. Сіздің санаңызда туатын әрбір ой жеміссіз қалмайды.

Әрбір ой - өмір ағымының суына түскен тас тәріздес – оның жасаған шеңбері шынайы болып келеді. Негұрлым қарқынды ой туындаса, оның нәтижесі күшті болмақ. Нашар ой радиотолқындар іспеттес, айналадағыларға кесірін тигізуін мүмкін. Адамдар да, жануарлар да оны сезінеді. Айналаңыздағы барлық энергетикалық жүйеге жұғады. Сондықтан, ондай ойдан аулақ болу керек. әрқашан батыл және жақсы ойда болыңыз. Миыңызға жағымды бейнелер салып, өзіңізге тек жақсы сөздер айтыңыз. Өзіңізді осы сәтте керемет сезімге бөленіз. Ойыңызды неше түрлі әдемі түстерге бояп, дүниені солай қабылданыз. Онда сіз магнит тәрізді өз қажеттіліктеріңізді өзіңізге тартасыз. Өзіңізге тән дүниені құрайсыз. Айналадағы заттар біреуді байытып жатыр емес пе? Ол затты сіз қайда қарасаңыз да көресіз. Отырған орындық пен үстеліңіз, көлігіңіз, тұратын үйіңіз, киген киіміңіз – осының бәрі басқаларға млн. әлі де әкелуде. Өзіңізді өзгертуді қолға алуды ұсынамыз. Сіз келешекте молшылықта өмір сүргіңіз келсе, өзіңізді көрсетуден бастауды ұсынамыз. **Байлар әлемінде келесі жолы жолыққанша...**

ЗАКОНЫ ДЕНЕГ: СОВЕТЫ ОТ ДЖОРДЖА КЛЕЙСОНА



А вот какие законы денег дает Джордж Сэмюэль Клейсон в «Самом богатом человеке в Вавилоне». Мне очень нравится в этой книге некая инуюказательность, прекрасный слог и понимание того, что все эти законы — не продукт сегодняшнего дня.

Закон I. Начин наполнять свой кошелек. Откладывая минимум 10% своего дохода или больше.

Закон II. Отслеживай расходы. Чем больше ты зарабатываешь, тем больше захочешь тратить. Не нужно путать насущные нужды с прихотями. Составь бюджет насущных нужд и придерживайся его.

Закон III. Приумножай свое состояние. Деньги не должны лежать мертвым грузом. Сами по себе они не растут. Чтобы из накопленных выросло богатство, ты должен грамотно инвестировать их.

Закон IV. Оберегай свое состояние, чтобы не потерять его. Вкладывай деньги с умом. Прислушивайся только к грамотным и надежным источникам информации. Избегай слишком рискованных сделок и обещаний быстрого заработка.

Закон V. Твое жилище — выгодное вложение. Без комментариев.

Закон VI. Обеспечь доход на будущее, когда-то ты захочешь оставить активную деятельность. Когда-то (ты не знаешь когда) тебя не станет. Подумай о том, как именно и на какие деньги ты бы хотел встретить старость. Также подумай, что будет с твоими близкими, если с тобой что-то случится. Речь о страховках и пенсионных накоплениях.

Закон VII. Учись зарабатывать больше. Вкладывай деньги в себя, в свое развитие, в обучение, в новые навыки. Монетизируй это.

ПРИНЦИПЫ УСПЕХА РОМАНА АБРАМОВИЧА

Чтобы достичь того, что он имеет сегодня (деньги, признание, влиятельные знакомства), ему пришлось пройти свой непростой путь. Ниже 10 принципов, которые помогли Абрамовичу стать богатым, влиятельным и успешным.

1. Сильный характер

Абрамович в четыре года остался сиротой, его воспитывал дядя. И несмотря на отсутствие полноценной семьи, Роман не сломался, не жалел себя и не попал в плохую компанию. Наоборот, он хорошо отучился в школе и пошел в армию, чтобы стать еще сильнее как физически, так и эмоционально. Такая ментальная закалка помогает и по сей день Абрамовичу быть крепким и твердым в своих решениях и действиях.

2. Решительность

После армии Абрамович учился в двух университетах (Ухтинском и Московском), но не закончил ни один. Он понял, что в его желании стать богатым и влиятельным важны опыт и нужные знакомства, а не красный диплом. Роман решительно оставил уче-



бу и посвятил себя построению карьеры. Также твердо и четко он принимает все жизненные и бизнес-решения.

3. Предпринимательская хватка

Именно на военной службе Абрамович заметил в себе предпринимательскую жилку. Ему поручили вырубать лес, а он заодно предложил местным жителям купить у него поваленные деревья. Так он и приказ выполнил, и хорошенько заработал.

4. Финансовая смекалка

В конце 80-х годов Абрамович заработал свой первый капитал. С первой женой Ольгой на подаренные родственниками деньги они закупили детские игрушки и продавали их на рынке. Бизнес был успешным, и на прибыль супруги открыли свое

производство игрушек. Это помогло Абрамовичу заработать еще больше.

5. Амбициозность

Компания по производству игрушек приносила хороший доход, но амбициозному бизнесмену хотелось из малого бизнеса перейти в крупный. Абрамович начал заниматься торговыми операциями, а через время стал главой крупного предприятия «АВК-Коми» в сфере нефтяного рынка.

6. Умение находить нужных людей

Многие из тех, кто работал или общался с Абрамовичем, говорят, что он умеет выбирать правильных людей для партнерства и хорошо налаживает с ними связь. Даже Борис Березовский (противник Абрамовича) признавал, что миллиардер — отличный психолог в выстраивании отношений и умеет извлечь для себя выгоду от любого контакта.

Говорят, что Абрамович не конфликтный и спокойный. Он не ссорился с людьми и умел собирать верную и мастерски подкованную команду. А умение находить и поддерживать нужные связи всегда его поднимали на ступень выше в бизнесе и влиянии. Абрамович даже тесно дружил с Борисом Ельциным (когда он был Президентом) и его семьей.

7. Смелость и исполнительность

Абрамович никогда не боялся сложностей и новых вызовов. В 2000 году он стал членом комитета по проблемам Севера и Дальнего Востока. И это его не испугало, а наоборот вдохновило взять новую вершину. Будучи молодым политиком,

8. Вклад в других

Миллиардер решил проблему с долгами, обновил команду, вложил 150 миллионов фунтов стерлингов и преобразил некогда умирающий клуб.

9. Стратегичность и тщательный анализ

«Люди плохо предсказывают будущее. Большинство предположений являются неправильными, а из них вытекают неправильные действия. Мы думаем, что можем прочесть чужие мысли, знаем причины поступков других людей. Это было итогом расчетливого ума бизнесмена, стратегичности, скрупулезного анализа ситуации и умения направлять финансы не хаотично, а мудро и точно».

10. Простота и щедрость

Хотя миллиардер не любит афишировать свой капитал, просто одевается и ведет себя скромно на публике, он очень щедрый. Это касается и подарков для его избранниц, шикарных покупок для себя, так и в целом благотворительности.

Быть трудолюбивым, амбициозным и мудрым по отношению к жизни и людям — вот главные принципы успеха и богатства Романа Абрамовича.

ЮМОР.....

Встречаются два предпринимателя.

— Как дела? Как бизнес?
— Что тебе сказать? Не так хорошо, как мне бы хотелось, но и не так уж плохо, как хотелось бы тебе...

ПРИТЧА: КТО ПО-НАСТОЯЩЕМУ БОГАТ

Устарца спросили об одном человеке, богат ли он.

— Не знаю, — ответил тот. — Мне лишь известно, что у него много денег.

— Значит, он богат?

— Быть богатым и иметь много денег — не одно и то же, — сказал старец. —

По-настоящему богат лишь тот, кто вполне удовлетворён тем, что имеет. Тот же, кто старается иметь больше того, что имеет, беднее того, кто ничего не имеет, но при этом доволен своей участью.

СТРЕСТІ ЖЕҢУ ӘДІСТЕРІ



Динара НУРЕТОВА,
Тараз қаласы, номері 17
бөбекжай-бақша психологы

Күнделікті тұрмыста стресске түсіпті, стресс болыпты деген сөздерді жиі естіп, құлағымыз оған үреніп те қалды. Стресті өзі жеңіп шығыпты дегенді де алдағы уақытта жиі есту нәсіп етсін деп, осы тақырыпты өрбітуді жөн көрдім.

Бүгінгі таңда жақсы өмір сүрудің сапасы стресске төзімділік, жеке өнімділігі мен тиімділігі, уақыт пен күш-жігерді ұтымды пайдалануы жатады. Кәсіби жұмыста, не сабақта тұрақты күйзеліс жағдайы, ақпараттың шамадан тыс көптігінен туындайды. Егер де, сіз үнемі күйзелісте жүрсеңіз онда, уақыттың жетіспеушілігіне тап болуыңыз мүмкін. Қызметте мамандар күнделікті ақыл-күші мен күшті энергияны қажет етеді.

Стресс - адамның күнделікті іс-әрекет процесі, келеңсіз жағдайда пайда болатын психикалық қысым. Стресс сипатына қарай адамның эмоциялық фонына жағымды да, жағымсыз да әсер етуі мүмкін. Стресс- адам ауруының негізгі факторының бірі. Стресті реттеу мәселесі тәжірибе мен бақылау арқылы шешуге болады.

Стрестік жағдайда адам күш-жігеріне қарамастан уақытты ұтымсыз бөлу, алаңдаушылық, ыңғайсыздық сезімін сезінуі мүмкін. Стрестік дүрбелең, агрессия, депрессия және басқа да күрделі сезімге кететін болады.

Стрестік жағдайдан шығу үшін қандай жұмыс жасауға болады? Ұзақ уақыт стрестік күйде болған кезде, денені ұя пайда болады. Денені қалпына келтіру шарасын, қабылдауға



көмектесетін жаттығуларды қолға алған абзал.

Өмірде адам түрлі стресс арқылы қақтығысқа түсіп жатады: тұлғааралық, тұлғашылық, топ арасындағы және т.б. Қақтығысқа түскен адамның эмоциясын бақылай отырып, қарама-қайшылық жағдайда тәжірибесі мен іс-әрекетін түсінуге, ұтымды шешуге көмектеседі.

Стресске адам өз бетінше әсер ете отырып, өзін-өзі ретке келтіру мүмкіндігі бар, сондықтан қажетті нәтижеге жету үшін: тыныс алу жаттығуы, бұлшықетті босаңсыту, релаксациялық және тұжырымдық көз-қарасты өзгертуге арналған жаттығулар арқылы қол жеткізуге болады.

Тыныс алу жаттығуы дегенде нені айтқымыз келіп отыр. Әдетте адамның тынысы үстірт. Бұл психофизикалық стресті жеңілдетуге көмектеспейді. Сондықтан ыңғайсыздықты жеңілдету үшін терең тыныс алу керек ("ішпен" тыныс алу).

Реніш, агрессия, ашулану жағдайында бұлшықет шиеленіседі. Демек, бұлшықет белсенділігін төмендету арқылы эмоциялық стресс деңгейін төмендетуге болады. Релаксация бірнеше кезеңге бөлінеді: демалу; тынышттық және оны бақылау; стрестен релаксацияға көшуді үнсіздік арқылы тәжірибеде көру. Релаксация процесі адам денесінің әр бөлігін қамтуы керек. Спортзалға, саунаға бару, таза ауада серуендеу сияқты белсенді іс-шаралар да көмектесе алады.

Қолайсыз тәжірибенің қайнар көзі, орынсыз тұжырымдар эмо-

ция мен мінез-құлықты шынға әкелуі мүмкін. Стресті жеңу үшін қиратушы ойдан ақыл-ой қатынасын конструктивті ойға айналдыру керек.

Кейбір жағдайда демалудың қажеті жоқ, керісінше күрт белсенділік керек. Ағзада жүргізілетін бірнеше әдістер бар: қажетті нүктені уқалау, мысалы, құлақтың шетін, бас бармақтың шұңқыр жерін, төменгі ерін мен иек арасында итеру; мұрын мен үшінші көзді уқалау. Стресті реттеу алу алаңдаушылықты жеңілдетуге көмектеседі.

Стресс-бұл күнделікті құбылыс. Кішігірім стресс сөзсіз және зиянсыз. Шамадан тыс стресс адамға қиындық тудырады, өйткені ол мақсатқа жету құнын тікелей және жанама түрде арттырады және өмір сүру сапасын төмендетеді. Стрестік жағдайды алдын-алу үшін, жұмыс пен демалуға уақытты шебер бөлу керек. Сіз қауіпті асыра алмайсыз және өзіңізді алыпсатарлықпен алдай алмайсыз. Әрқашан таңдау бар, әркім, ең алдымен, өзінің өмір салты, денсаулығы және өмір сапасы үшін жауап береді.



Как воспитать благодарность в детях



Проявления заботы не требуют вознаграждения – они наполняют сами по себе. Нехватка заботы в поведении ребенка – это ненормально, необходимо обратиться на это пристальное внимание и действовать на смягчение зашит, которые препятствуют выражению эмоций.

Что касается подарков и праздников, а также ежедневных событий, в которых мы делимся чем-либо с другими, есть несколько способов, как можно возвращать желание ребенка позаботиться. Когда в ребенке много такого желания, именно оно непроизвольно толкает его на выражение благодарности.

Способы, помогающие воспитать благодарность

1. Объясните, в чем истинный смысл подарков. Дожидитесь случая, когда принято дарить подарки, и объясните ребенку, в чем их смысл. Очень часто детей интересует, что именно это за подарок и понравится ли он. Подарок – это материальный символ заботы о человеке
2. Не спрашивайте детей: "Что вам подарить?"

Не стоит спрашивать детей, что они хотят получить на день рождения. Мы должны смотреть глубже. Когда нас удивляют, мы, скорее всего, почувствуем заботу на более глубоком уровне.

3. Лучшие подарки – сделанные своими руками. Самодельный подарок – это нечто особенное, он пока-

зывает, что человек значим для нас. Когда ребенок готовит подарок для кого-то, он ориентирован на отношения с этим человеком и на чувства, которые испытывает к нему. Самодельные подарки должны быть ближе к сердцу, чем покупные.

4. Побуждайте ребенка говорить "спасибо" вместо того, чтобы требовать соблюдения приличий. Напомните ребенку, что, когда мы чувствуем заботу другого человека, мы можем поблагодарить его в ответ – сказать спасибо, пожать руку или выразить свои чувства другим подходящим в данной ситуации образом.

Имеет смысл спросить ребенка: "У тебя в сердце есть благодарность? Еще один хороший способ возвращать в ребенка благодарность – предложить смастерить открытку или написать письмо человеку, к которому они чувствуют благодарность."

5. Демонстрируйте семейные ценности в собственной жизни.

Очень важно донести до детей мысль, что отдавать – лучше, чем получать. Когда дети видят, что щедрость – важная для семьи ценность, им становится ясно, что забота о других – неотъемлемая часть семейной жизни, которую поддерживают и которой дорожат.

Мы должны показывать детям эти ценности в собственной жизни, причем не делать этого напоказ.

Слово цельность означает, что наши поступки и слова соответствуют нашим мыслям и чувствам. Необходимо направлять детей, чтобы они могли стать цельными. Именно цельность позволяет им вырасти, стать самими собой и быть социально и эмоционально ответственными взрослыми завтрашнего дня.

Следует возвращать стремление позаботиться, которое существует в наших детях. Нужно показывать им истинный смысл дарения подарков и радость, которую подарки приносят людям, если дарить их с заботой.

МЕТАФОРАЛЫҚ КАРТА ПАЙДАСЫ



Айдана УЛЬБЕКОВА,
Дарынды балаларға арналған
№1 мамандандырылған
IT лицей-интернат
педагог психолог,
Шымкент қаласы

Метафоралық карта қарапайым сөзбен айтқанда, бұл психологиялық мәселені диагностикалау, зерттеу және қазіргі уақытта өмірдегі сұранысын түсіну үшін қолданылатын суреттер жиынтығы.

Алдымен сізге ұғымды түсіндірейін: бұл жай суреттер ғана емес, ассоциативті-сиз суретке қараған кезде санада көрінетін және жадыда бекітілген жеке оқиға, факті немесе құбылыс арасында байланыс пайда болады.

Метафора жағдайға немесе өмірдегі адамға, сондай-ақ сіздің ішкіңізде болатын ішкі жағдайға немесе процеске байланысты ассоциацияны тудырады. Бұл бір-біріңізді сіз бұрыннан ұмытып кеткен мәселе мен жағдайды көрсетеді. Мәселе бұрыннан түпсанаға ауысқан нәрсе болуы мүмкін, мысалы, ерте балалық шақта алған қандай да бір соққы жағдайы

бірден еске түсуі мүмкін. Бұл жағдайда карталар оны қауіпсіз және экологиялық тұрғыдан өңдеуге көмектеседі.

Метафоралық карта-жеке өзіңізге кедергі келтіретін психологиялық қорғаныспен

ішкіріне оңай беріп, оны проекциялауға қамтамасыз етеді.

Маман өз тәжірибесінде метафоралық картамен жұмыс істеуге жүгінген кезде, осы қасиетті бөліп қана қоймай,



жұмыс жасауға қуатты проактивтік әдіс. Жеке тұлғаман жұмыс барысында қорқыныш, жағымсыз сезім мен көзқарасты, бөгет, репрессияға ұшыраған, қабылданбаған түсінікті бейсаналықтан алуына көмектеседі.

Психикада жағымсыз тұс, жеке қасиет, агрессия, кідіріс, өз-өзіне күмәндану, нәрестелік және т.б. осы сипатты кей-

оны науқасқа тағайындауға көмектеседі. Сондықтан тәжірибелі психоаналитиктің қолында метафоралық карта бір кездесуде терең трансформация процесін бастауға қабілетті қуатты құрал. Әрине, карта бір уақытта сіздің өміріңізді толығымен өзгерте алмайды, бірақ бұл өзгерістің басталуы үшін ең жылдам және тиімді әдіс.

МИНЕЗ – ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ



Раиғұл КУАНШАЛИЕВА,
Батыс Қазақстан облысы білім беруді дамыту орталығының
техникалық және кәсіптік білім беру бөлімінің басшысы

Қай жеріңіз сөзге дайын тұратын адам. Өз өмірінде және айналасындағы кеңістікте бір нәрсені өзгертуге өте қиын адам. Егер де, келіссөз жүргізуді, бір заттың орнын ауыстыруды, жөндеу жасауды ұсынсаң, жөндеуден бас тарту оңай.

Кейде сіз оны үнемі ренжіп, азап шегіп жүргендей көруіңіз мүмкін. Бірақ іс жүзінде бұл жай ғана мінездің ерекшелігі және эмоциялық жарылыс ішіне тым көп агрессия жиналғандықтан ғана пайда болуы мүмкін. Өкінішке орай, гастроэнтеролог пен урологтың кезегіне осы типтегі өкілді жиі кездестіретін боласыз. Бауырының қайда екенінде ертерек біледі. Қалқанша безі және көбінесе гипертония немесе аутоиммунды тиреоидит зардап шегеді. Олар жаңалықтан аман өтіп, өзін обсессивті-компульсивті неврозға дейін жеткізе алады.

Маған зиян тигізіңіз — ұлы шебер кенеттен не болады және өзі ойлап тауып – ренжуден басты номинация жемімпазы десе болады. Мінезі осы типтегі адам өзіне зиян келтіретін қатынасты таңдайды. Әрине, ол зардап шегеді, кейінірек бәрін тастап, кетуді қалайды. Үнемі ұқсас жағдайға тап болады, зардап шегеді.

Олар жүрек-тамыр жүйесі мен асқазан-ішек ауруынан зардап шегеді. Оның басы жиі ауырады, қысым күшейеді, қалқанша безі қосылады.

Осы типті мінездегі адамға не істеу керек? Ештеңені өзгерту мүмкін емес пе? Өйткені, кейіпкер өмірінің алғашқы күнінен бастап қалыптасатынын білесіз. Бірақ, менде керемет жаңалық бар! Сіздің кейіпкеріңіз мұздатылған тас емес, бірақ икемді және пластикалық дизайн. Ия, сіз кейіпкерді толығымен өшіре алмаймыз және жаңасын кірпішке бүктей алмайсыз. Сіздің ерекшелік, стратегия мен сценарий — мінез — құлықты ерекше етеді. Егер де, сіз өз мінезіңіздің кейбір ерекшелігін өзгерте аласыз десек оған қалай қарайсыз?

Мысалы, егер де, сіз ұзақ уақыт бойы өткен нәрсеге назар аударсаңыз және тәжірибеге үнемі оралсаңыз, онда осы әдеттен құтылып, психикалық күйіңізді және соның салдарынан физикалық денсаулығыңызды едәуір жақсартуға аласыз. Кішкентай қадамнан сенімге біртіндеп өзгеріс енгізу, басқа адам болып көрінуге дайын болудан әлдеқайда жақсы және күшті.



ҰМЫТУ – ТЕЗ ЖІБЕРУ



Айсул АШИРОВА,
Мектеп-гимназия №22,
Бостандық ауданы, Алматы қаласы

Сіз өзіңізге дос, мүмкін жар іздеп жүген шығарсыз? Айналаға қарайсыз бәрі екеу болып, жұптасып жүр. Ал, сіз жалғызсыз. Ал, сіз мінсіз адамды іздеудесіз. Мақұл біреуін таптыңыз дейік. Сіз танысқан адамыңыздың қасында өзіңізді еркін ұстай аласыз ба? Осы кездескен адамнан басқа ешкім сізге назар аудармайды деп қорқасыз ба? Осындай жайсыз сұрақтар легі сізді жиі алаңдатытын болса, сол адамның қасында азап шегуден гөрі, есікті жауып, өзге серіктеске орын берген жақсы. Сізге сәйкес жар болмайтынын алдын-ала қалай білуге болады дерсіз. Әрине оның іс - әрекетіне және қарым-қатынасына көңіл қойсаңыз бәрі анықталады. Соның қоңырауларын ұсынуды жөн көрдім.

Сізге алғашқы күнінен бастап, **бірінші белгі қоңырауы - тұрақты сын айтып және сізді өзгертуді қолға алатын болады.**

Мысалы: киімге қанағаттанбау, фигураға түсініктеме беру, аққубаны жақсы көретінін айту, алдында кіммен танысқанын сөз ету.

Жағдай уақыт өте нашарлай түседі: сізден қарапайым киінуді талап етеді толығымен өзгеру қажеттілігі туралы әңгіме болуы мүмкін. Наразылық күннен күнге артады, көмектесу үшін ешқандай бастама көтермейді: жеке жаттықтырушыға ақы төлеу, демалыс күндері киім таңдаумен өткізу-дегендей жағдай жасаудың орнына тек талдап, ұнамайтыны ғана тілге тиек етіледі.

Екінші белгі қоңырауы — бірге уақыт өткізуге және бірлескен бос уақытты жоспарлауға құлықсыздық танытады.

Егер де, сіз: «қызықты киноға немесе құрбылармен кездесуге барайық» деген ұсыныс айтсаңыз, онда ол кісіде бірден маңызды іс пен жұмыс туындайды. Демалыс күндері анасымен, кешке достарымен кездеседі, мереке күндері әжесіне ауылға барып, шатырды жөндеу керек... кездесуге уақыт жоқ. Бір сөзбен айтқанда сізбен бірге уақыт өткізгісі келмейді.

Бірінші белгі қоңырауы — бірге уақыт алдын-ала жоспарлауды ұсынбайды және сапарды ұйымдастыру немесе жариялау әрекеттері агрессиямен немесе үнсіз жауап береді.

Үшінші белгі қоңырауы — жеке шекараны бұзу

Ол түн ортасында асығып кенеттен келіп, сізді ұстап алып, романтикалық демалыс кешіне шақыруы мүмкін. Жұмыстан шаршап келсеңіз, кіреберісте гүлмен пайда болады. Сіздей сүйіктісін бір минут көру үшін достарымен бірге кешке кіреді. Романтикалық естіледі ме? Шын мәнінде, бұл жеке шекараның қатал бұзылуы. Қарым-қатынастың басында бұл мінез-құлық шын мәнінде



сүйіспеншіліктің көрінісі ретінде көрінеді. Бірақ болашақта бұл біртіндеп қызғанышқа, тыйымға, жеке шешіміңіз бен жоспарыңыздан бас тартуға айналады, содан кейін ол нақты агрессияға айналуы мүмкін.

Төртінші белгі қоңырауы - қатыссыздық және эмоциялық қол жетімсіздік

Бұл адам суық жауынгер. Сізге ұнататынын айтпайды, әйелдің ісіне енгісі келмейді: "маған бәрібір, өзің қалағандай жаса, саған керек — өзің жаса".

Осындай адам күннің нұрын ешқашан көрмейді, өйткені бала кездегі жарақат, дамымаған қатынас, отбасындағы мәселе және басқа да психологиялық қиындықтың қалыңдығына көмілген.

Кейде оның эмоциялары төзуге күші жетпеген кезде көрінеді: жанжал, шабуылға дейін агрессияның өткір

жарылыстары. Мүмкін, махаббат үшін ол өзгеруге дайын болады. Бірақ мұны әйел емес, маман — психотерапевт және, мүмкін, психиатр жасау керек.

Бесінші белгі қоңырауы - сіздегі ішкі ыңғайсыздық

Сол адамның жанында еркін болып, демалуы қанша қолға алсаңызда ол мүмкін болмайды. Дос-жаран арасында ол дұрыс емес нәрсе айтуы мүмкін деп алаңдауыңызға тура келеді. Ең жақын досы көзін жұмып, наразы білдіріп, күрсінеді. Оны отбасыңызмен таныстыру қорқынышты-ол ешкімге ұнамауы мүмкін, деген ыңғайсыздық әркез санада жүретін болады.

Жеке сізде қазір кездесіп жүрген жанның қасында осы жоғары да айтылған белгі қоңырауының үшеуі кездессе, ол адамды ұмытуды және өміріңізден жіберуді қолға алуды ұсынар едім. Отбасы құрмай жатып, талдап ертең еттеген-ай, деп бармақ түстемес үшін асықпай талдау жасаған абзал.

ҚАНДАСТАРҒА ҚЫЗМЕТТЕР ҰСЫНУ

Елге келген қандастар түрлі қиындықтарға ұшырамау үшін, ақпараттық кеңес беру жағынан қолдауды қажет етеді. Осы орайда Жамбыл облысы әкімдігінің жұмыспен қамтуды үйлестіру және әлеуметтік бағдарламалар басқармасы тапсырысы шеңберінде «Елу жылда – Ел жаңа» қоғамдық бірлестігі, «Қандастарға әлеуметтік қызметтер ұсыну» жобасы шеңберінде «Кеңес» беру алаңында қордаланған мәселені оң шешілуі үшін қандастарға қолдау көрсету мәселесі жүзеге асыру. Аталмыш жобаның басты мақсаты – елге оралған қандастардың қоғамға бейімделуі барысын барынша жеңілдету, қандастар кездескен мәселелердің шешілуі жолын басты назарда ұстау және оңирлердегі қандастар кездескен мәселелердің уақтылы шешілуін қамтамасыз ету. этникалық қазақтар жиі пайдаланатын Instagram, Facebook және тағы басқа әлеуметтік желілерде ақпараттар беріледі.

«Қандастарға қызметтер ұсыну» алаңының қызметі «Бос орындар» жәрменкесі, тамыз айы ішінде Меркі ауданы, Сарымолдаев ауылы, №9 Меркі колледжі және Меркі ауылы, «Мәдениет үйі» алаңында аудандық жұмыспен қамту орталығы, ішкі саясат бөлімі және білім бөлімінің қолдауымен орын тапса, ал Тараз қаласы «Ықылас Дүкенулы» атындағы «Мәдениет үйі» ғимаратында қалалық халықты жұмыспен қамту орталығы қолдауымен кең көлемде өтсе, Жуалы ауданы, «Мынбұлақ» ауылдық округі «Көлбастау» ауылында қоғамдық қабылдау жүргізіледі.

Сондай-ақ осы орындарда өткен қоғамдық қабылдаулар аясында заңгерлік кеңестер онда, «қандас» мәртебесін және ҚР азаматтығын алу, әлеуметтік төлемдер мен жеңілдіктер, әлеуметтік көмек және де қандастарды қабылдаудың мәселелері бойынша түскен сұрақтарға нақты ақпарат пен кеңес беру жүргізілді. Халықтың осал тобы қатарына кіретін қандастарымыз жана бизнес идеяларды жүзеге асыру және жаңа жұмыс орындарын қамтамасыз ету үшін өтесіз және қайтарымыз негізде Гранттар алуға қатысып, иеленуде.

Қандастар «Кеңес» беру алаңы қызметі арқылы және әлеуметтік желідегі парақшалары арқылы хабарласып алаңатқан сұрағына жауап алуға. Қандастарды жұмыспен қамту және қажетті құжаттарды рәсімдеу жұмыстары 25 желтоқсанға дейін жалғасын таппақшы.

Нуржан Сүйімқұл
«Елу жылда – Ел жаңа» қоғамдық бірлестігінің
менеджері



МЕТАМОРФОЗЫ ПАРЫ

Отношения в любой паре проходят пять последовательных стадий, считают американские психологи Эллин Бейдер и Питер Пирсон, о чем рассказывают в книге «В поисках мифической пары».

- 1. Слияние**
Мы чувствуем себя единым целым, стремимся радовать друг друга, подчеркивать сходство и не замечать различий. Заказывая ужин в ресторане, кто-нибудь непременно скажет: «Я возьму то же, что и ты».
- 2. Дифференциация**
Выходим из симбиоза и начинаем замечать различия, восстанавливаем границы и чаще смотрим друг на друга критически. Наши мнения все чаще не совпадают, но мы их отстаиваем, словно проверяя отношения на прочность.
- 3. Исследование**
Мы исследуем свою способность «быть не вместе»: порознь проводим отпуск, чаще встречаемся с друзьями. Эгоцентричность — ключевое слово этого этапа.
- 4. Сближение**
Укрепив свою автономию, мы снова поворачиваемся друг к другу и заново устанавливаем отношения. Проявляем взаимную заботу и ждем ответной поддержки.
- 5. Сотрудничество и свобода**
У нас прочная связь, мы примирили свои идеальные представления с реальностью и оба уверены во взаимной любви. Мы активно проявляем себя во внешнем мире и с уважением относимся к интересам и карьере друг друга.



Если один учитель не может преподавать все предметы, то как вы можете ожидать, что один ученик выучит все предметы?

У меня с женой обмен мнениями: прихожу со своим мнением, ухожу — с ее.

РЕДАКЦИЯҒА КЕЛІП ТҮСКЕН ХАТТАР

Құрметті редакция сіздерге хат жазу себеім: Күйеуім телефонда көп отырады, басқа қыздармен хат алмасады, оны біліп, оқын қойдым. Сыртқа шығып оның сазаттап емс жазып отыратыны жыныма тиеді. Не істерімді білмеймін.

- Қайда жүрсің? - деп сұрасам. - Үйдемін зой, сенің қызғанышың жалықтырып жіберді, түкте мені қызықтыруды қойды, деп жауап берді. Мен ажырасу туралы мәселені

көтердім, бір ұл және қызымыз бар. Ол некеде бәріне риза екенін айтты, бірақ менің семірім кеткенімді бетіме басты. Қоямын сөйлеспеймін болды дейді, бірақ мен сенбеймін, арамызда еш сыйластық - құрмет қалмады. Жүрегім ауырады, біз ұзақ уақыт сөйлеспейміз, қандай көмек бере аласыздар?

Жаркынай 31 жас,
Шымкент қаласы



Гулнара СИХИМКУЛОВА,
54 орта мектеп педагог-психолог, Тараз қаласы

Психолог жауабы: Жаркынай ханым, ия сіздегі мәселе қазір көп отбасында өзекті. Егер де, балаларды толық

отбасында тәрбиелегіңіз келсе, күйеуіңізге деген сезіміңіз болса, онда оның назарын өзіңізге қаратуға әбден болады. Тек сіздің шешіміңізге байланысты болып тұр.

Бұл мәселенің туындағанына көп уақыт болғаны аян, себебі көп уақыт сөйлеспеу соған куә болар. Сіз өте дұрыс айтасыз-сенім мен құрмет отбасылық өмір үшін өте қажет. Сіздің күйеуіңіз мәселенің неден пайда болғанын айтып, себебін семіздік екенін ашып тұр. Әрине, ондай сөз есту өте жағымсыз, онымен келісу қиын.

Сіз оның телефонда отырғанына назар салуды тоқтатып, өзіңізбен жұмысты бастасаңыз дұрыс болар еді деген алғашқы ұсынысымызды айтар едім. Таңертең ерте тұрып таза ауада жүру, жаттығу жасау, ютуб каналдан арықтауға арналған жолдарды іздестіріп, өзіңізге лайықты деген әрекет пен жаттығуды жасауды ұсынар едім.

Спортзалға баруға уақыт таппасаныз ауада жүру көп нәтижеге әкеледі. Ютубтан сабақтар көру, жұмысқа бару, белсенді әлеуметтік өмірге оралу Алдымен өз сенімділігіңізді қалпына келтіру-

ді қолға алған абзал. Сізге керегі не? Тәуелсіздік пе, әлде тәуелділік пе? - таңданыз. Мүмкін, керегіне деп сіз қолыңызды аздап сілкіп тастарсыз.. Енді үйлесімділікті, тартымдылықты қалпына келтіруге, киімі таңдауға көптеген мүмкіндік бар. Бірақ ең жақсы әдіс — мүмкіндігінше әлеуметтік белсенділікке оралу.

Реніш - бұл сіздің қарым-қатынасыңызды тұтастай қайта қараудың белгісі

Неліктен суықтық пайда болды? Сіз: "ұзақ уақыт бойы шынымен сөйлеспейміз" деп жазасыз. Әркім өз әрекетімен кетеді, басқасына мән жоқ па? Күйеуіңіз туралы не білесіз? Мүмкін, оған тек хат алмасу жеткілікті. Егер де, жұпта сәйкестік болмаса, онда некені сақтау үшін келісу керек. Отбасылық психологқа немесе сексологқа жүгіну пайдалы болады.

Сізбен нақты қарым — қатынас, өзгеріс туралы ойлануға себеп. Бірақ мұның себебі сізде ғана емес, сонымен бірге осы тығырықтан шығу керек екенін түсіну керек. Тағы бір маңызды ресурс сіз мұны тек жұбайыңыз үшін ғана емес, сонымен қатар өзіңіз қалағандай көріну және өміріңізді сіз үшін ең жақсы жолмен ұйымдастыру үшін жасауды түсінуіңіз керек. Сондықтан сіз тек сенім мен Құрмет жеткіліксіз деп жазасыз, бұл рас. Мен әлі де махаббат пен жылулықты қалаймын. Бұл күйеуімен талқылауға болатын нәрсе.

- Менің күйеуім түрмеде,
- мен оған жылына кем дегенде үш мәрте барамын.
- Күйеуіме тұрмысқа шыққаныма және оның отырғанына он жылдан асты. Арада бір баламыз бар. Күніге звандап, қызғанып жынымды шығарады. Әр кез қоңырау шалып: «ананы әкел, мынаны әкел» деп боқтап апартып берізіңдері.
- Осы мені ақша үшін ұстап жүрген жоқпа? -Ертең шыққаннан кейін мені тастап басқасын алып кетпес пе, екен- деген ойда жей мазалайды. Себебі сол жақтан шыққандардың көбі әйелдерін тастап, басқасын алып жатқанына куә болып жүрміз. Мұны қалай білуге болады? Некеңің алғашқы екі жылында бәрі жақсы болды: қоңырау, хат, сөйлесулер.
- Содан кейін оның менен ашақтап бара жатқанын сезіне бастадым, оны сөйлесуге тарттым, бірақ ол бәрі жақсы, бұл колониядағы ішкі мәселелер-деп жауап берді.
- Арада бір-екі ай үзіліс болды, сол кезде анасымен жақсы сөйлесіп тұрды. Менде оған деген сезім болды, бірақ реніш күшті болды.
- Мен күйеуімнің маған деген көзқарасын түсіне алмаймын: ол мені шынымен жақсы көреді немесе жай ғана ақша үшін бе?

Айгүл 44 жаста
Жаңатас қаласы

Психолог жауабы: Айгүл, жан айқайыңды естідім. Он жыл бойы сол адамды сүйіп, сағынып, ренжіп жүрген саған рахмет. Сенің сүйіспеншілігің таза екен. Оған алаңдауың шындық. Сіз де оны кең өмірлік жағдай бар, сіз оны шатастырдыңыз. Негізінде, қашықтықта қарым — қатынасты сақтау қиын, ал сіздің күйеуіңіз түрмеде болған жағдайда-одан да көп.

Кез-келген жағдайда сұрақтың жауабы біреу: алдымен өзінді жақсы көру және құрметтеу керек. Өзіңіздің қажеттілік пен тілегіңізді түсіну, ешкім сізге мақсатсыз жұмсалған бірнеше жылды орнына әкеліп бермейтінін шындық. Сізге күйеуіңіз керек пе, жоқ па, сізді не қызықтырады, сіздің хатыңыздан, өкінішке орай, өзіңіз қажет емес болып қалам ба, деп қорқасыз. Кейде мұны өз бетіңізше түсіну қиын, жеке терапия, психологпен жұмыс істеу сізге өзіңізге дұрыс қойылған сұрақтарға жауап беруге көмектеседі, сіз өзіңізге қажет бола аласыз және өзіңізді естуді үйренесіз.

Сіздің тұрмысқа шыққаныңызға он жылдан асыпты, сізбен бірнеше рет қарым-қатынасты үзді, ал бұл уақытта сіздің есебіңізден өмір сүруге мүлдем бей-жай қарады. Сіз жұбайыңыз колониядан шығып, сізді қайтадан тастап кетеді деп қорқасыз. Сонымен қатар, сіз кем дегенде он жыл жұмыс істеп өзін және "сол жігітті" қамтамасыз еткен еркін әйелсіз. Сіз бұл эмоциялық серпілісті бірнеше рет бастан өткердіңіз. Сіз күйеуіңіз ғана ыңғайлы болып, өз сезіміңізге мүлдем мән бермейтініңіз байқалады. Сіз өте мейірімді және жанашыр екенсіз, өйткені сіз осындай қарым-қатынаста болдыңыз, бірақ қазір өзіңізге мейірімді болуға, жеке сезіміңіз бен тілекті түсінуге көмектесетін уақыт келді. Ақшаңызды өзіңізге жұмсаңыз, маманға хабарласыңыз, сіз күйеуіңізден кем емессіз, қамқорлық пен қолдауға лайықсыз. Бірақ әзірге, өкінішке орай, сіз оны өзіңізден жұмыс қойып отырсыз. Өзіңізді өмірде бірінші орынға қойыңыз және жағдайға қайта қарауды ұсынар едім.

ЕРКІН СӨЙЛЕУ – ӘСЕРЛІ БОЛУ



Мира ЖАНДАРБЕКОВА,
Жаңақорған ауданы білім бөлімінің тәрбие саласы бойынша бас маман,
Қызылорда облысы

Атақты Бұқар жыраудың «Қол бастау қиын емес, сөз бастау қиын» деген ұлағатты сөзі есімізге түскенде, басшы ретінде ел алдына шығып сөз алу да жауапкершілік алу да мойындағанды. Себебі, шындап келгенде, сөз – қару. Ол біріктіретін берекеге де, эззілдей ірітетін әрекетке де жол ашады. Тек қаруды қалай жұмсайсыз соған байланысты. Яғни, адамды бұзатын да, түзейтін де сөз. Жиналыс, жаңа өнімді жарнамалау презентациясы, конференция, қол астындағы ұжымға жаңа ақпаратты жеткізуде, бәріне ортақ нәрсе не? Әрине аудитория алдында сөз сөйлеу.

Ең жақсы шешендік сөйлеу - көрерменді өзіне үйіре алатын және оларға қатты әсер қалдыратын адам. Халық алдына шығып сөйлеудегі қорқынышты қалай жеңуге болады. Статистика бойынша 90% халық алдына шығып сөйлеуді өлімнен жоғары қояды екен. Тіпті, тәжірибелі шешен сөйлейтіндердің өзі де ел алдына шығарда қобалжу



болатынымен бөліскен..

Сарапшы шешен сөйлеуші ел алдына шығардағы қорқынышты жеңудің келесідей кеңестерін ұсынады.

- Елге ұсынатын ақпаратыңыздың мазмұнына көңіл бөліңіз. Егер де, сізде айтатын ақпаратыңыз жайлы толық түсінік болса, бұл қорқынышты жояды.

- Босаңсуды қолға алу, денеңізде қысым болса, терең тыныс алу арқылы ретке келуді қолға алған абзал. Денедегі қысымға аса назар салыңыз. Егер де, сізде аудиторияның алдына шығарда денеңіздегі қобалжу басым болса, бұлшық ет кедергі келтіруі мүмкін.

- Ляззат алыңыз. Айта-тын сөзіңізге өзіңіз сеніңіз. Өзіңіз істеген нәрсенің бәріне қанағаттанып отырыңыз. Көрсетілім алдында өзіңізді қуанышты сезініңіз және бұл сезімді дәл сөз сөйлеу кезінде сезі-

ну маңызды.

2. Бірінші әсердің маңыздылығы.

Сөз сөйлеу кезінде ең басында қате жіберіп алмау өте маңызды. Сіз басында өзіңізді қалай көрсетсеңіз аудитория сізді сол күйінде қабылдайды. Сондықтан басында өзіңіздің тақырыбыңызға байланысты қалжыңдар айтып немесе тарихи жағдайды айтып аудиторияны қызықтыра түсіңіз.

3. Жүріс-тұрысқа көңіл бөлу.

Аудитория алдында өзіңізді сенімді ұстау, қалыпты жүруге дағдылану керек. Домбыра тартуды адам бірден үйренбейді ғой. Ел алдында сөз алу да біртіндеп меңгерілетін әдет. Сонда ғана сіз бойыңыздағы еркіндікті көрсете аласыз.

Адам өзін сенімді ұстауға жаттығу, дағдылану керек. Аудиторияны жақсы көру, себебі: сіздің алға

шығуыңызға, жетілуіңізге мүмкіндік жасап отыр. Өзіңізді есейген, жетілген тұлға деңгейінде ұстау көп нәрсенің алдын алуға көмектеседі. Бүкіл адамға көрінетін жерде тұрыңыз, сонда сіздің беделіңізге нұқсан келмейді. Трибунада сөз сөйлер алдында өзіңізге керегінше үзіліс жариялаңыз. Яғни өзіңізді психологиялық түрде дайындаңыз. Аудиториямен қарым-қатынасты сезініңіз. Ал, егерде қатты қобалжып тұрсаңыз бірнеше рет терең тыныс алыңыз.

Енді қысылмай, еркін өз ойыңызды жеткізуге дайын болады деген сенімдеміз. Іске сәт!



КҮРЕС ШЕБЕРІ

Ертеде, ұзақ уақыт спортпен айналысқан шәкірт өз ұстазына келіп:

- Шебер, айтыңызшы, сіз маған барлық әдіс-тәсілді үйреттіңіз, енді тағы не қалды дейді.

- Шындығы өзіме аян, саған өзім білетін әдістердің бәрін үйреттім,-дейді ұстазы.

- Осы сөзді естіген шәкірт жүрген жерінің бәрінде шебер екенін айтып, тіпті өзінің ұстазын да жеңіп кететінін мақтан етеді. Содан, бір күні шәкірті өзінің ұстазын күреске шақырады. Осы күресті

тамашалауға адамдар қызыға жиналады. Бірнеше уақыттық күрестен кейін, ұстазы шәкіртің екі жауырындап құлатады.

- қызық – деп жеңілген шәкірті таң қалады, - мен сізден бәрін үйрендім, бірақ сіз мені маған бейтаныс тәсілмен жеңіп кеттіңіз.

- Шәкіртім, мен саған білгенімнің бәрін үйреттім, -дейді ұстазы, - бұл қазір күрес барысында туындаған жаңа тәсіл. Бұл суырып салма ақынның -сиясы кеппеген жаңа өлеңі тәрізді.

- Түсінбедім,

шәкірті.

- Бұл, адамның ішкі ойынан шығатын жаңа тәсіл, мен саған оны үйрете алмаймын. Достым, ізденсең біртіндеп сенен де талай жаңа әдіс-тәсілдер туындайтын болады, - дейді шебер ұстазы.

Нақыл сөз: «Шеберден көшіре алмаған шәкірт, ешқашан да, өзі шебер бола алмайды»

ВОСТОЧНАЯ ПРИТЧА О МАСТЕРЕ,

вся жизнь которого была пропитана ароматом праздника. Когда он умирал, казалось, будто он наслаждается приходом смерти. Его ученики сидели вокруг, и один спросил:

– Почему вы радуетесь? всю свою жизнь вы смеялись, и мы не решались спросить, как вам это удается? И вот сейчас, в последние минуты, вы тоже смеетесь! Что здесь смешного?

Старый Мастер ответил:

– Много лет назад я пришел к моему Мастеру молодым человеком, семнадцатилетним, но уже глубоко страдающим. Мастеру было семьдесят, а он улыбался и радовался просто так, без всякой видимой причины. Я спросил его: «Как вам это удается?» И он ответил: «Просто это – мой выбор. Внутри я свободен в своем выборе. Каждое утро, когда я открываю глаза, то спрашиваю себя, что выбрать сегодня – блаженство или страдание? И я выбираю блаженство, ведь это так естественно».



Анекдот

У физрука была четыре сына:
Первый, второй
Первый, второй

Первое сентября. Дети пришли в школу. Учительница их спрашивает:

– Ребята, как вы провели летние каникулы? Кто куда ездил? Давай начнем с тебя, Петя.

– Ну, я классно провел лето, ездил с родителями на юг:

– Море, фрукты, морские животные.

– А ты, Сережа?

– А что я? Я на даче: болото, огурцы и комары.

На первом уроке по плаванию Петя вылез из бассейна, не дожидаясь команды учителя. Тот:

– В чем дело? Кто тебе разрешил?

– Никто, просто я уже напился.

Школа. Учительница спрашивает Вовочку:

– Вовочка, а кем твой папа работает?

– Бизнесменом!

– А чем занимается?

– Ну, ни чего себе, Марьянна, у вас вопросы для первого класса!



МЕНШІК ИЕСІ: "ТӘЖІРИБЕЛІК ПСИХОЛОГИЯ" РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

Басылым ҚР Ақпарат және коммуникация министрлігі куәлік, №16099-Г, рұқсат алынған 12.08.2016 ж.

Бас редактор: Бизақова Фатима Әбдіқызы

Тілші: Нұрболат Дүйсенұлы Сағындықов
Аймақтық редакторлар: Нұрсұлтан қаласы – Сағила Манасипова, Алматы қаласы – Айгүл Аширова, Қызылорда облысы бойынша Алия Асқарова, Атырау облысы бойынша Күнайым Рабай; Батыс Қазақстан облысы бойынша Тұрғанқұлов Танжарық.

Редакцияның мекен-жайы:

Тараз қ., Жамбыл даңғылы 164
тел.: 8 /7262/ 51-05-57,
факс 43-07-67
an.nur.fat@mail.ru.
harism.kz

“ERNUR” - print Баспаханасы
Шымкент қ,
Әлімқұлова көш,22
Заказ № 2262
Тираж 15300