

## “Ашу-ызаны игерудің әдістері” кеңестер

Адам бойындағы агрессия мәселесі қазіргі біздің қоғам үшін ең маңызды мәселелердің бірі. Ашу мен ыза біз қалаған нәрсеге қол жеткізуге мүмкіндік бермейді. Сонда да оны дер кезінде тоқтату әркімнің қолынан келе бермейді. Адамның ашуын келтіретін жағдайларға тап болған кезде қалай сабыр сақтауға болады?

**1. Тыныс алу.** Бұл барлық адамның қолынан келеді. «Ашу дұшпан - ақыл дос» дегендей, дұшпаныңызды жеңуді қалайсыз ба? Ендеше, терең тыныс алыңыз. Қаныңыз басыңызға теуіп, «қайнап» келе жатқан алғашқы минутта осы әдісті есіңізде ұстаңыз. Болған жағдайды жеңіл қабылдауға, барлығының да өткінші екеніне өзіңізді сендіре біліңіз.

**2. Өзіне сенімсіз, үмітсіз ойдың орнына бойыңызға сенімділікті ұялатып, нашар ойды керісінше алмастырып көріңіз.** Мәселен, «қолымнан ештеңе келмейді, мен басқалар сияқты істей алмаймын» деген ойыңызды «бұл іс менің ызамды келтірді, бірақ, ашулану дәл қазір маған пайда әкелмейді. Керісінше, істі одан сайын ушықтырып жіберуі мүмкін» деп ойласаңыз, өн бойыңызбен көтеріліп келе жатқан қызу қаныңыз сабасына түседі. Тыныштандырушы терең дем алу техникасын меңгерген болсаңыз, сан-саққа жүгірген ойыңызды бір бағытқа топтап алуға мүмкіндік бар.

**3. Жазыңыз.** Пікіріңізді өзгерту мен агрессияны «бостандыққа шығарудың» ең жақсы тәсілдерінің бірі - жазу. Мүмкін дәл сол кезде, яғни, ашу-ыза бойыңызды кернеген кезде, жазуға қолыңыз бармас, дегенмен, не болып жатқанын, не істеп жатқаныңызды қағазға түсіруді әдетке айналдырсаңыз, сізге көмектесетінін аңғарасыз? Бүкіл ашу-ызаңызды, жаман ойыңызды - барлығын ақ қағазға түсіріп, жеңілдегеніңізді байқайсыз. Егер қаласаңыз, сол қағазды жыртып тастаңыз. Ашуыңыз сол кезде-ақ тарқайды. Ашуды бойыңызға ұзақ уақыт бойы жинамай, дер кезінде құтылыңыз!

**4. Өзіңізге кішкене уақыт беріңіз.** «Ашу келгенде, ақыл шығып кетеді» деген сөз бар. Өзіңізді барынша қолға алып, ашудың сізді қоршап алуына жол бермеңіз. Егер жағдайды барынша терең түсініп алу үшін біраз уақыт жұмсасаңыз, нәтижені сезінесіз.

**5. Езуіңізге күлкі үйретін сәттерді еске түсіріңіз.** Ашуланып тұрған адам әзілді қайдан ойласын? Көкейіңізге бірінші келген сұрақ осы шығар? Алайда, дәл сол сәттің өзінде тым құрығанда балалық шағыңыздағы тентектігіңізді еске алуға болады. Бұл да біраз босаңсуға көмектеседі.

**6. Ашуды қимылдау арқылы жеңуге болады.** Мысалы:

- жаттығу жасаңыз, ойыңыз өзгере бастайды
- терезеге қараңыз, далада не болып жатыр көңіліңізді соған аударыңыз
- ақылға сыймайтын әрекеттер жасаңыз: өзіңізді ертегі кейіпкерінің орнына қойып көріңіз
- дене еңбегімен айналысыңыз
- жүгіріңіз немесе жаяу таза ауада серуендеңіз. Сізге басқаларға «шашылуы» тиіс болған артық энергиядан, ішкі мазасыздықтан арылуға көмек беретін әр түрлі істермен шұғылданыңыз. Ашуыңызды қимыл-қозғалыс арқылы босатыңыз.

**7. Мәселенізбен «бірге ұйықтаңыз».** Шаршағаныңызды сезіп тұрған болсаңыз, ешқандай мәселені шешуге ұмтылмаңыз. Ұйқы келіп тұрғанда, таңертең оянған

кезде айтпайтын артық сөздерді айтып қоюыңыз мүмкін. Яғни, ұйқыны бұзу да адамның ашуына себеп бола алады. Сондықтан, ұйықтап тұрғанда ашуыңыздың басылуы әбден мүмкін. Қандай жағдай болмасын, одан шығатын жол бар деп ойлаңыз. Өзіңізді сабырға шақырыңыз. Ашу үстінде жіберген қателіктеріңізді өзіңіздің есіңізге салып тұрыңыз. Осылайша ашу сізді жеңе алмайды. Ал, сіз керісінше, ашумен күресетін боласыз.

«Ашу – бұл эмоция барлық адамның басынан өткізетін құбылыс. Адам өмірінде қуаныш, бақытты, жылауды өткізетіні сияқты ашу да болып тұрады. Ашуды басынан өткізудің ешқандай әбестігі жоқ. Тек адам ашуланғанда қатты ашуланып, ашудан жарылып кетпей өз - өзін ұстай білу керек.

#### **Ашумен күресудің екі жолы бар:**

1. Ашуды ішіне жасыру.

2. Ашуды сыртқа төгу.

Бірінші жағдайда адам ішіне ашуды жинап - жинап бір күні жарылады немесе ауырып қалады. Екінші жағдайда ашуын сыртқы қоршаған адамдарға көрсете берсе оны дұрыс адам деп санамайды.

**Бірақ үшінші жол бар, ол мүлде ашуланбау.** Міне біз осыдан бастағанмыз жөн. Әр адам оны өзімшіл, ақымақтар ашуландырады деп есептейді. Сіздер «Сен менің ашуыма тиіп отырсың, сен менің жүйке жүйеммен ойнап отырсың» деген сөздерді жиі айтасыздар. Бірақ бұл өз - өзін алдау болып саналады, бөтен адамдар ешкімді ашуландыра алмайды. Сіздерді ешқашан ешкім ренжітпейді. Ең ащы шындық бұл сіздер өз - өздеріңізді ренжітесіздер. Көз алдыңызға жаңбыр астында тұрған екі адамды елестетіңізші. Өзіңіз көріп тұрғандай жаңбыр ол екі кісіге екі түрлі эмоциялық жағдай туғызады. Олардың біреуінде бақыт сезімі, ал екіншісінің көңілі түсіп қалды. Екеуі де малмандай су болды. Бірақ олардың беттеріне қараңызшы. Олар екі түрлі эмоция көрсетеді. Неге? Бірақ айырмашылық бар, ол екі адамның жаңбыр туралы екі түрлі ойлауы. Сіздер қалай ойлайсыздар, егер екінші адам өз ойын өзгертсе, оның сезімі өзгере ме? Енді біз түсінеміз біз қалай ойласақ сезіміміз де солай өзгереді. Егер біз жағымсыз эмоциядан арыламыз десек, онда біз ойымызға дұрыс көңіл бөлуіміз керек.



Мектеп басшысы *С. Мантыкова*