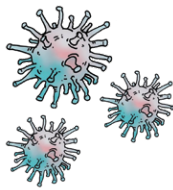


МАМАНДАРҒА ҚАМҚОРЛЫҚ ҚИЫН КЕЗЕҢГЕ ПРАКТИКАЛЫҚ КЕҢЕСТЕР





Бұл басылымның көшірмесін алғыңыз келсе,
www.caringforprofessionals.com сайтына өтіп,
тегін жүктеп алыңыз.

«Өзіңе абай бол».
Сіз қазір денсаулық сақтау саласында
жұмыс істеп жүрсеңіз,
мұны істегеннен айтқан оңай.

**МАМАНДАРҒА
ҚАМҚОРЛЫҚ
ҚИЫН КЕЗЕҢГЕ
ПРАКТИКАЛЫҚ КЕҢЕСТЕР**

МАЗМҰНЫ

	Кіріспе	
1-бөлім	Алдын-ала дайындалу	11
2-бөлім	Кризистің бел ортасында не істеу керек	21
3-бөлім	Бәрі біткеннен кейінгі кезеңге нұсқау	37
4-бөлім	Балаларыңызбен қарым-қатынас жасауға ұсыныстар	43

ΚΙΡΙΣΠΕ



Кіріспе

Мына қиын кезең бәрімізге жеке адам ретінде де, медицина қызметкері ретінде де көп талап қойып отыр. Денсаулық сақтау саласының маманы ретінде өз басыңызды қауіптен арашалау үшін күрделі кезеңде алдыңыздан шығатын түрлі қиындықтарды еңсеруге нақты практикалық кеңестер болғаны маңызды. Сонда маман ретінде күнделікті алдыңыздан шығатын физикалық, эмоциялық және психологиялық проблемаларды еңсере аласыз. Бұл кітапты әзірлегендегі мақсатымыз да сол.

Бұл не кітап

Бұл кітап жан-жақтан қауіп пен жауапкершілік қысымы төніп тұрған жаңғдайда жұмыс істеуге мәжбүр мамандарға арналған кеңестер мен ұсыныстарды қамтиды. Осы кітаптан өзіңізге жол нұсқар бір кеңес тапсаңыз – біз үшін зор қуаныш. Алып-қосар кеңестеріңіз болса, бізге хабарласыңыз. Ал дәл қазір бұл кітап сізге қажет болмаса, кейін айналып бір қараймын деп, көз көрер жерде ұстаңыз.

Бұл кітап – оқыту, басқару және білім берудегі бірнеше жылдық тәжірибенің жемісі. Қысқа ғана практикалық нұсқаулық түрінде жазылған. Оқуға ыңғайлы болсын деп, ғылыми негіздеме мәтіндер мен әдебиетке сілтеме бермедік.

Кітапшаны о баста голланд ғалымдары жазып, ағылшын тіліне аударылған.

Кітаптың құрылымы қандай?

Кітапша түрлі уақыт кезеңдеріне арналған үш бөлімнен тұрады:

1-бөлімде алда болатын жағдайға дайындалу туралы айтылады.

2-бөлімде кризис кезінде қалай жұмыс істеу керекті жөнінде кеңес беріледі.

3-бөлімде кризис өтіп кеткен соң жинақталып, өткен-кеткенді бағамдап, ары қарай не істейміз дегенді айтамыз.

Осы бөлімнің әрқайсында өз басыңызға, әріптестеріңізге және отбасыңызға қалай қамқорлық жасай алатыныңызға баса көңіл бөлінеді.

Соңғы, **4-бөлімде** осы бір ерекше кезеңде өз балаларыңызға қалай қарау керек екені жөнінде нақты кеңес береміз.

1-бөлім



АДЫН-АЛА
ДАЙЫНДАЛУ

Алда болатын жағдайға алдын-ала дайындалу

«Өзіңе абай бол». Мұны істегеннен айтқан оңай. Әсіресе қазіргі кризис кезінде денсаулық сақтау саласында жұмыс істейтін мамандар үшін бұл аса өзекті болып тұр.

Алда болатынға алдын ала дайындалу – өз басыңыздың «жүйесін тексеруден» басталады. Соның арқасында әлдеқандай жағдай бола қалғанда өзіңіз қалай әрекет етіп, оған реакцияңыз қандай болатынын жақсырақ түсіне аласыз. Бұл дайындық назарыңызды барынша шоғырландырып, ары қарай дұрыс әрекет етіп, жұмыс істеуіңізге мүмкіндік береді. «Ой, оған уақыт қайда?» деп ойлап отырған шығарсыз. Бірақ керек кезде және қажет жерінде дұрыс әрекет ету үшін дайындық керек-ақ. Төменде сізге осы дайындық барысында көмектеседі-ау деген бірнеше кеңес айтылған.

Қиын жағдайға тап болғанымда қалай әрекет етуім керек?

Қиын да күрмеулі жағдайға түскеніңіздің басы бұл емес қой. Сәл жадыңызға үңіліп, еске түсірсеңіз, өзіңіз қиын-қыстау кезде қалай әрекет ететініңізді білсеңіз керек. Стресс жағдайына жауап реакцияның үш түрі бар: қаша жөнелу, қарсы шабу және қатып қалу. Сіздің кризиске жауап реакцияңыз осының қайсына жататынын білген маңызды. Кризиске қандай жауап реакция танытатыныңызды біліп жүрсеңіз, сондай жағдай қайталана қалғанда өзіңізге көмектесіп,

дұрыс реакция көрсете алуыңызға сеп болады. Қарсы шабуға дайын жүрсеңіз, әрекет етерден бұрын іштей онға дейін санап алған жөн. Қаша жөнелуге бейім болсаңыз, көзді жұмып алып үрейдің жетегінде кете беруге болмайтынын еске алып отырыңыз. Қатып қалуды қолай көрсеңіз, онда айналаңыздағы жағдайды мұқият бақылап отыруыңызға болады.

Одан бөлек, осыған ұқсас өзге жағдайларда қалай әрекет еткеніңізді еске түсіріп көріңіз. Қиындықтың қыспағында қалғанда қандай реакция көрсеткеніңізді тізіп жазыңыз. «Мен қалай әрекет еттім?» деп өзіңізге сұрақ қойыңыз. Өзіңіз туралы ойланып отырып, сол қиын жағдайлардың әрқайсында басқаша қалай әрекет етуіме болар еді деп ойлап көріңіз. «Өзіме басқаша көмектесу үшін маған не керек?» деп сұраңыз.

Айталық, қыспақта қалғанда әрекетіңіз бейберкет болып кететінін білсеңіз, сондай жағдайға түсе қалғанда бойымды жинап алуға не көмектеседі деп тізім жасап алыңыз. Кейде өзіңіз істеп жүргеніңізді тексеруге де болады. Сөйтіп, айталық, қысым түскенде дөрекі болып кететініңізді байқасаңыз, әріптестеріңіз бен науқастарға мейірім көрсетіп, қамқор болуыңыз керек екенін есіңізге салып тұрыңыз.

Қиын кезде өзіме қамқор болуға қалай дайындаламын?

Алда қиындық қысымы күтіп тұрғанын білесіз, сондықтан жағдай нашарлап кеткенде өзіңізге көмектесуге дайын жүріңіз.

- 1. Тынығу жоспарын жасаңыз.** Санаңыздың терең түкпірінде болса да, сол жоспарыңыз дайын жүрсін. Тынығу жоспарының мақсаты – жұмысыңыздағы жиналып қалған стресті қалай еңсеруге болатынын білуіңіз. Бұл жоспар мынандай болуы мүмкін: Жұмысымды жақсы істеп жүргенімді және жұмыста мықты болып қала беретінімді қайдан білемін? Жұмысым өзіме еріп үйіме бармай, жұмыста қалатынына сенімдімін бе?
- 2. Йогаға ден қойыңыз.** Йога немесе дене жаттығуларына тынығуыңызға сеп болары анық, алайда қысым көбейген сайын біз керегінен азырақ тынығатынымыз да шындық. Оған қарсы ұстаным мынандай болса керек: қысым күшейген сайын йогамен көбірек айналысуым керек. Сондай-ақ, йога не жаттығуға көңіліңіз соқпай тұрғанда сізді кім демеп жібере алатынын біліп, сол адамнан керек кезінде қолдау көрсетуін сұраңыз.
- 3. Хоббиіңізді ұмытпаңыз.** Жаныңызды жай таптыратын өзге шаруалармен айналысыңыз, бұрыннан оқығыңыз келіп жүрген кітапты сатып алыңыз да, тыныш отырып соны оқып шығуға өзіңізге мұрсат беріңіз. Өзіңізге бір сәт жұмысты ұмытып, тынығуға көмектесіңіз.

4. Музыка/фильмдер тізімін құрып қойыңыз.

Мұндайда өлең оқудың да септігі зор. Әйтпесе, елжіретер естеліктерге толы фотосуреттерді парақтап шығыңыз. Гүл өсіріп, оның әр сабағын, әр жапырағын қызықтаңыз. Тіпті интернеттен виртуал өсімдік тауып алып, соған қамқорлық көрсетіп, өсіруге де болады.

5. Тыныштық сәттерін жоспарлаңыз. Кейде ештеңе істемей тыныш отырғанның өзі пайдалы болуы мүмкін. Үнемі бірнәрсе істеп жүрсек, қайта-қайта ұялы телефонымызды тексере береміз бе деген де қауіп бар. Сондықтан, жан-жақтан төніп тұрған қысымнан бір сәт алшақтап, жай ғана көзіңізді жұмып отырып, тыныстап алғанның пайдасы зор.

6. Күнделік бастаңыз. Стрестен арылудың сыннан өткен тәсілдерінің бірі – ойларыңызды жазып жүру. Күн сайын басыңыздан не өткенін және не ойлап жүргеніңізді қысқаша жазып жүруге тырысыңыз.

7. Осыдан кейін қандай жағдай болуы мүмкін?

Жұмысқа бара жатқаныңызды, онда қалай жететініңізді және жұмыста алдыңыздан қандай жағдай шығуы мүмкін екенін елестетіп көріңіз. Қай жағдай таныс, қайсы тосын? Қайсын нық сеніммен күтіп ала аласыз, қайсынан қорқасыз? Олардың қайсына қандай реакция көрсететініңізді мойындай аласыз ба? Бір минут уақыт тауып, осының бәрін анық елестетіп, өз-өзіңізге ұрыстай, жай ғана қарап көріңіз. Сондай жағдай бола қалса сізге не керек болуы мүмкін екенін ойлаңыз. Қиялыңызда елестеткеніңіздің бәрі көмектесуі мүмкін. Кейін сол жағдай шынымен бола қалса, сіз одан қиялыңызда «өткенсіз», сондықтан ол жағдайға дайын боласыз.

- 8. Жұмысқа келу жоралғысын жасаңыз.** Әр күнді алдыңыздан не шығуы мүмкін және оны қалай еңсерем дегенді визуалдаудан бастаңыз.
- 9. Үйіңізге қайту туралы ойлаңыз.** Жұмыс күні аяқталғанын білдіретін жоралғы жасап алыңыз, айталық, көлікте отырғанда ешкімге телефон соқпаңыз немесе жаңалық тыңдамаңыз. Үйге барардан бұрын, өз-өзіңізден үйге көңіл-күйім қандай болып барғым келеді деп сұраңыз. Үйіңізге сабырлы болып кіріп, серігіңізге, отбасыңызға лайық көңіл бөлуге өзіңізге уақыт беріңіз. Өзіңізден «Үйге кіргенімше бойымдағы жұмысты сылып (барынша) тастауым үшін не істеуім керек?» деп сұраңыз.
- 10. Әлеуметтік желілер мен жұртшылықтың қысымы.** Елең-алаң кезеңде фейк ақпарат – инфодемия да аурудың бір түрі екенін біліп жүріңіз. Өзге және жалған ақпараттың жетегінде кетпеңіз.
- 11. Ертеңге жоспар.** Келешекке жоспар жасаңыз. Қай мейрамханаларға барып, қайда саяхаттап, қайда демалғыңыз келеді? Оның бәріне кіммен бірге барғыңыз келеді? Кіммен кездесіп, нені басқаша істегіңіз келеді? Нені істегіңіз келіп, ешқашан істемеген едіңіз?
- 12. Бұл кезеңді қалай еске алғыңыз келеді?** Он жылға созылған осы кезең, өзіңіз бұл кезеңде қалай әрекет еткеніңіз туралы кейін балаларыңыз бен немерелеріңізге не айтып бергіңіз келер еді? Содан соң өзіңізді тексеріңіз: қазір істегіңіз келгеннің бәрін істеп жүрсіз бе? Сіз қазір өзіңіз болғыңыз келген адамсыз ба? Өзіңізге қаншалықты адалсыз?

13. Өміріңіздегі асқақ мақсатыңыз қандай?

Өміріңіздің мәні, мақсатыңыз, сіздің қосымша құныңыз қандай? Бұл өмірде не істегіңіз келеді? Дәл қазіргі сәтте не істеуіңіз керек? Асқақ мақсатты тым үлкен не ауыр етпеңіз. Өзіңізге не маңызды екенін ойлаңыз. Ол көбінесе жұмысыңыздың не басқа қызметіңіздің бір бөлігі болады. Әдетте ол көз алдыңызда, дәл алдыңызда жатуы мүмкін. Бірақ біз алдымыздағы көрінеу нәрсені елемей, тым биікке, алыстан қызылды-жасылды болып көрініп тұрған, қол жетпес мақсаттарға ұмтыламыз.

14. Неге адамдарға қамқорлық жасайсыз? Өзіңізден

осы салаға не үшін келгеніңіз және әлі күнге дейін жұмысыңызды не үшін жалғастырып келе жатқаныңыз туралы сұраңыз.

Осы қиын күндері әріптестеріммен қалай қарым-қатынас жасағым келеді?

Алдағы кезеңде әріптестеріңізбен қарым-қатынас жасауға және оларға қолдау көрсетуге әзір болған жөн. Кемедегінің жаны бір, бір-біріңізге қолдауыңыз керек болады.

- 15. Достық керек.** Әріптесіңізді осы қиын кезеңде дос болуға шақырыңыз. Стресс жағдайында өз әрекетіңізде неден қиналатыныңызды оған айтып беріп, әріптесіңіз қиын жағдайда сізді кәсіби міндетіңізге оралтып тұрғанын өтінізіз. Керек болса, досыңызбен әңгімелесіп тұратын бір уақытты белгілеуге келісіңіздер. Екеуіңіз де, «бәрі жақсы» дей бермей, бір-біріңізден шын мәнінде не керекін сұрап жүргеніңізге көз жеткізіңіз. Бірақ, бәрінен бұрын бір-біріңіздің ең қиналатын тұсыңызды біліп, қысылтаянда соларды еңсеру үшін бір-біріңізге қолдау көрсетіңіз.
- 16. Үзіліс жасап тұрыңыз.** Ауық-ауық виртуал болса да, топтармен әңгімелесуге, бірге кофе ішіп, демалуға уақыт жұмсаңыз.
- 17. Бір-біріңізге қамқор болыңыздар.**

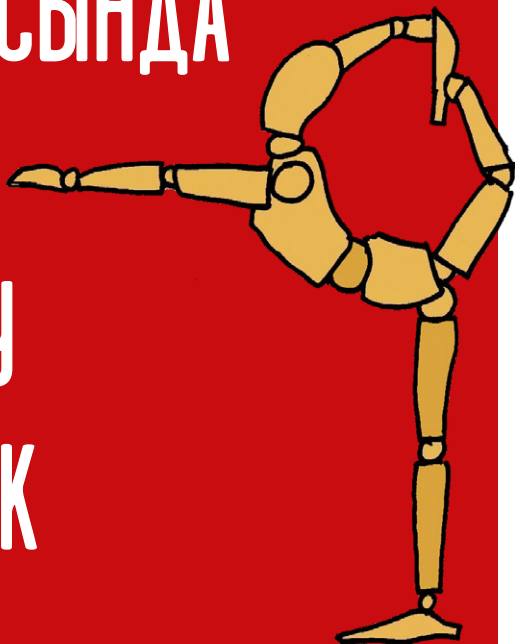
Үйдегі тірлігімді қалай дайындап қоя аламын?

- 18. Дайындық.** Сіздің ойыңызша болуы мүмкін-ау дегенге серігіңізді не отбасыңыздың мүшелерін жақсылап дайындаңыз. Оларға сіз қысылтаянда қалай әрекет ететініңізді (олар әлі білмейтін болса) және әсіресе өзіңізге не керек болатынын білдіріңіз. Түттеп келгенде, кризис жағдайында сіз жұмыс істеуге және сұмдық қыспақта жұмыс істеуге мәжбүр боласыз, сондықтан үйге келген сәттеріңізде де сізге қосымша көмек керек болуы мүмкін. Ал отбасыңыздың өзге мүшелері де осындай қысылтаянда жұмыс істейтін болса, бұл әсіресе маңызды болмақ. Қалай болғанда да, бір-біріңізге қайда және қалай қолдау көрсете алатыңызды келісіп алған маңызды.
- 19. Қарым-қатынас.** Серігіңізбен не отбасыңыздың мүшесімен күн қалай өткенін қалай және қашан әңгіме қылғыңыз келетінін алдын-ала келісіп алыңыз. Күні қалай өткенін, не істеп, нені уайымдағанын талқыға салғанды жақсы көресіз бе, әлде үйге келгенде жұмыстың әңгімесін айтқыңыз келмей ме? Алдын-ала ескертіп қойыңыз.
- 20. Нені айтып, нені айтпайсыз?** Серігіңізге не отбасыңыздың мүшелеріне басыңыздан не өтіп жатқанын айтатын-айтпайтыныңызды алдын-ала ойланып алыңыз. Сіз айтқан оқиғалар оларға қалай әсер етеді? Ол оқиғаларды үйде айтуға болса, кімге айтар едіңіз? Жалғыз тұратын адамдар үшін әсіресе басынан өтіп жатқанды біреуге айтып тұру тәсілін тапқан маңызды.

- 21. Өзіңізге не керегін анықтап алыңыз.** Өзіңізге не керек екенін анық айтыңыз. Шын мәнінде білмей тұрсаңыз, не ойлағаныңызды дауыстап айтыңыз.
- 22. Сондай-ақ,** өзгелерге сізден не керегін де сұраңыз.
- 23. Ұялы телефон.** Сізге қай кезде хабарласуға болады, қай кезде мазаңызды алмау керек екенін көрсетіп қойған маңызды. Айталық, ортақ «хабарласу ережесін» жасап қойған орынды болар.
- 24. Әлеуметтік желілер.** Отбасыңызға сіздің ауруханадағы көріп жүрген, үйге айтып келген оқиғаларды әлеуметтік желілерде жариялауға болатын-болмайтынын алдын-ала ескертіп қойыңыз.
- 25. Өзіңіз жұмыста жүргенде үйдегілерге қалай қамқор бола аласыз?** Бұған да алаңдауыңыздың жөні бар. Үй-ішіңізбен осы мәселені алдын-ала талқылап, қай кезде сізден көмек сұрауына болатынын келісіп алыңыздар. Айталық, үйден қатар-қатар үш рет қоңырау шалса, сіз жауап беруіңіз керек дегенге келіссеңіздер болады. Немесе, қазір көңіл бөле алмаймын, кейінірек хабарлас дегенді білдіретін ортақ бір сөз («кейін» деп қысқа қайырғаннан бөлек) тауып алыңыздар.
- 26. Бір-біріңізге қамқор болыңыздар.**

2-бөлім

КРИЗИСТІҢ
БЕЛ
ОРТАСЫНДА
НЕ
ІСТЕУ
КЕРЕК



КРИЗИСТІҢ БЕЛ ОРТАСЫНДА

Дұрыстап дайындалдық, қысылтаяңда қалай әрекет ететінімізді, нені жақсырақ істеуіміз керек, нені істемегеніміз жөн екенін анықтадық. Бірақ оның өзі жеткілікті болмауы мүмкін. Сол жағдайдан аса қиналмай өту үшін тағы не істеуге болады?

Жағдай өзіңіз үшін тым ауыр болып кеткенде не істеуге болады?

27. **Өзіңізді сақтаңыз.** Ең алдымен өзіңізге қамқор болсаңыз ғана өзгелерге қамқорлық көрсете аласыз. Мұны ары қарай түсіндірудің қажеті жоқ шығар. Ұшақта төтенше жағдай бола қалса, өзгелерге көмектесу үшін оттегі маскасын алдымен өзіңіз киіп алуыңыз керектігін білесіз ғой.
28. **Өзгелерге қарайлай жүріңіз.** Әріптесіңізден жағдайы жақсы ма, көмек керек емес пе деп сұрап тұрған дұрыс.
29. **Көмек, қолдау сұрауға арланбаңыз.** Қиналған сәтте көмек сұрай білген маңызды. Орныңызды ешкім баса алмайды деп жанталасып, күйіп кетсеңіз, ешкімге қарамаңыз. Көмек сұрауды кеңірек те қарастырсаңыз болады: жаратушыға жалбарынып дұға тілеңіз, қиын-қыстау кезеңде көмек сұрап басшылыққа жүгініңіз.
30. **Жақынырақ болыңыз.** Қазір физикалық контакт жасауға болмайтын кезеңде, қатар тұрып, бір-біріңіздің көзіңізге қарасаңыздар да болады. Көзқарас арқылы

жүрегіңіз жақын екенің, өзгелерге жаныңыз ашитынын көрсете аласыз.

31. Өзілдей біліңіз! Ең алдымен өзіңізге де, өзгелерге де, жағдайға да күле қараңыз. Қиын жағдайға күлкі қаруға айналып, жанымызды тыныштандыра алады.

32. Өзгелердің теріс энергиясына қарсы тұрыңыз.

Эмоция да жұғады. Әлдекімнің не әлдебір жағдайдың энергиясы сізге көмектесетінін сезесіз бе? Олай болмаса, ондай адамдардан аулақ жүріңіз немесе олардың қатынасы мен мінез-құлқы туралы сөйлесіп көріңіз. Скептицизм («ой көрдік қой»), цинизм («айтпап па едім») немесе өзін-өзі ақтап алуға ұмтылу («мен үкімет емеспін ғой») үміттен айырады, ал үміт – бізге қазір бар керегі.

33. Әріптестеріңізбен сөйлесіңіз. Әріптестеріңіз негатив ахуалға түсіп кетсе, тым өсекшіл болып кетсе және бір-біріне теріс ықпал ете бастаса, олармен сол туралы сөйлесіңіз. Бұл өсектен не пайда бар деп, жұмысқа қайта кірісуге дайын ба, қашан кірісе алатынын сұраңыз. Әріптестеріңізге қандай да бір көмек, қолдау керек пе және сіз сол қолдауды көрсетуге жарайсыз ба деп байқап көріңіз. Әрине, өсек өзге дүниеден алыстап, тынығуға септігі тиюі мүмкін, алайда жағдайды ушықтырып, негатив ахуалды одан бетер қиындатып жатқан жоқ па, соған көз жеткізіңіз. Біртұтас дүниенің ары қарай дұрыс қызмет етуіне әрқайсымыз жауаптымыз. Өзгелерге қамқор болғанды мойнына алған әдетте дұрыс бола бермейді, алайда қиын-қыстау кезде оның көмегі зор.

- 34. Жағдайға сырткөз ретінде қараңыз.** Соның арқасына жағдайды сырттан көріп, бағалай аласыз. Ол сіздің сол жағдайдағы өз әрекетіңізді көзге елестетуге мүмкіндік береді. Кейде сол қашықтықты ұстана отырып, перспективалық көзқарасқа оралуыңыз керек болады.
- 35. Ас пен су.** Бір адамдар қиын жағдайда тамақты көп іше бастаса, енді бірі мүлде ас пен судан қалады. Бұл жағынан өзіңіз үшін баланс ұстанғаныңыз жөн.
- 36. Ойын ойнаңыз.** Ойын тыныштандырып, тынықтырады. Өз бетіңізбен не тағы бір адаммен ойнауыңызға болады. Бірге ойнаған көңілдірек әрі ойыңызды жұмыстан басқа жаққа бұрады.
- 37. Жазып жүріңіз.** Істегелі жоспарлап жүрген ісіңізді күнделікке жазып қоюды ұмытпаңыз.
- 38. Өмірді қиындатпаңыз.** Төзуге болмастай көрінген кезеңде өмірді не оңай не қиын ете аласыз. Стакан жартылай толып тұр, не жартылай бос дегенді еске алыңыз. Өмірді оңай, жеңіл етіңіз. Жағымды ойлап жүргеннің өзі түптің-түбінде сізге көбірек көмектесуі мүмкін. Әрине, осы жолда туындайтын проблемаларды және олардың салдарын мойындамау туралы айтып отырғанымыз анық. Бірақ, позитив күйді ұстансаңыз, әріптестеріңізбен де араңыз жақсарып, қиындықты оңай еңсеруге жетелейтіні де анық.
- 39. Тыныс алу жаттығуын жасаңыз.** Тынышталып, тынығудың жақсы бір тәсілі - 3*5 тыныс алу техникасы: терең тыныс алып, деміңізді беске дейін санап ұстап тұрып, шығарыңыз. Осыны 5 минут бойы қайталаңыз. Уақытты өлшеуге смарт-сағатты пайдалансаңыз

болады. Ал бұдан өзге де тыныс алу мен тынышталуға алуан түрлі жаттығулар бар.

- 40. Ұқсастыру/бөлектеу жаттығуы.** Бұл жаттығу не істеп жүргеніңізді, сезгеніңіз бен ойлағаныңызды бақылау әрекетін қайыра өз ішіңізге бағыттайды. Жаттығуға 5 минут бөліңіз. Көзіңізді жұмып, бірнеше рет терең тыныс алыңыз. Назарыңызды бір нүктеге жинақтаңыз. Өн-бойыңызды төбеңізден табаныңызға дейін «скандап» шығыңыз. Өзіңізден «Жағдайым қалай?» деп сұраңыз. Содан кейін өзіңізге «Менің тәнім бар, бірақ мен тән ғана емеспін» деңіз. Енді назарыңызды денеңізден бұрып, сезімдеріңізге шоғырлап, өзіңізден: «Қай сезім алдыңғы қатарда, қай сезім кейінгі орында?» деп сұраңыз. Сол сезімдерді бақылап көріңіз, бірақ сынап, сөкпеңіз. Өзіңізге: «Менің сезімім бар, бірақ мен сезім ғана емеспін». Енді ойыңызды тура солай «скандап», өзіңізге: «Менің ойым бар, бірақ мен ой ғана емеспін» деңіз. Содан соң тыныштыққа қосылып, сіз – ғаламның бір бөлігі екеніңізді және жалғыз емес екеніңізді еске алыңыз. Сәл тынығыңыз. Бірнеше рет терең тыныстап, көзіңізді ашып, жұмысқа оралыңыз.
- 41. Дыбыс.** Айналаңыз у-шуға толып, мазаңызды ала бастаса, тіпті соған шыдамай бара жатсаңыз, өзіңізді шыны ыдыстың ішінде жүрмін деп елестетіңіз. Ол шыны ыдыс үнемі сізге ілесіп, айналадағы беймаза шудан қорғайды. Дыбыстар толастаған жоқ, бірақ енді олар сіздің шыны құтыңыздың сыртында, ал құтының іші тыныш. Сырттағы дүние азан-қазан, іші – тып-тыныш.

- 42. Ісімізді ойымыз анықтайды.** Жанымызды жабырқатып, мұңға батыратын не? Ол нәрсеге ықпал ете аламыз ба? Осы жағдай туралы ойларыңыз мұңайта ма әлде сезімдеріңізді сол ой оята ма, әлде керісінше ме? Әдетте сырттағы жағдайға ықпал ете алмаймыз, бірақ оған қандай жауап реакция көрсетіп, өз бойымыздағы соған сай болып жатқан процестерді бақылай аламыз. Бұл оңай емес, бірақ осы кітапшадағы кеңестердің пайдасы болуы мүмкін. Мысалы, ешқандай көмегі жоқ ойлардан арылыңыз. Жағдайдың еркіне беріліңіз. Болары болсын. Санаңызды басқа жаққа бұрып, өзге нәрселерді ойлағаныңызға көз жеткізіңіз. Қобалжи бергеннің пайдасы жоқ. Айталық, ұқсастыру/бөлектеу жаттығуына жүгінсеңіз, көмегі болары сөзсіз.
- 43. Кінәлау шегі немесе шешім шегі.** Түптеп келгенде, әр проблемаға екі тұрғыдан қарауға болады: біріншісі – кінәлау: «неге бұлай болды?». Екіншісі – шешімін табу: «Еңде не істейміз?». Проблеманы шешудің практикалық жолдарын жылдам табуды қажет ететін жағдайларда оны сараптап, ой елегінен өткізіп барып шешімін іздеуге уақыт жетпей жатады. Бірақ шешімі бар. Айталық, «Неге кешіктің?» деп сұрағанның орнына, оның барынша конструктив шешімін тауып, «Уақытыңда келе аласыз ба?» деп сұраған жөн. «Бұлай істеуге қалай дәтің барды?» деп айыптап, кінәлаудың орнына, «Орнын қалай толтыра аласың?» деп, назарды басқа жаққа бұрдыңыз. Шешім шегіне жүгінудің артықшылығы – ол кінаны жуып-шайып, әр тарапқа пайдалы әрі конструктив шешімге ойысады.
- 44. Ширығу, тынығу және ұйқы.** Әдетте шируғуды өз бойыңыздан сезінесіз. Қарыңыз, мойныңыз сіресіп, ішіңіз бұрап, жағыңыз қарысып қалғандай болады.

Ширығу бойыңыздың кез келген тұсында пайда болуы мүмкін. Шынында біздің денеміз стресті жеңе алуға жарақталған, бірақ үнемі олай бола бермейді. Релакс үнемі керек бола бермейді, бірақ бір сәт денеңізді босатып, дәл қай тұсы ширығып тұрғанын түсініп алуға көмектеседі.

а) Бойыңызды шолып шығыңыз. Жұмыста

жүргеніңізде өз бойыңызды ойша «скандап» шықсаңыз болады. Тынысыңыз бойыңыздан ағып өткенін елестетіңіз. Шапшаң болсын, баяу болсын, әйтеуір тынысыңыз өн бойыңызды көктей өтіп бара жатқанын елестетіңіз. Ауа денеңіздің қай тұсынан еркін өтіп, қай тұсында кідіріп қалатынын сезуіңіз мүмкін. Ауа кідіріп қалған жерге келгенде тереңірек, молырақ тыныс алып көріңіз. Өзіңізді мәжбүрлемеңіз. Денеңіз әлі де тырысып тұрғандай сезсеңіз, өзіңізге бәрі дұрыс деп айтып көріңіз. Дұрыс деген міндетті түрде дұрыс емес, бары сол. Соған мән бере отырып, әлі де тарамай тұрған ширығуды сезе отырып, бойыңыздағы барды сезінгеніңізге келісесіз.

ә) Қай жерде тұрсаңыз да, дәл сол сәтте денеңізді босатуға тырысыңыз. Дәл осы тұрған қалпыңызда.

Табаныңыз жерге қалай тиіп тұрғанын сезініңіз. Біреулер табанының сырт жағына салмақ салады, енді біреулер өкшесін баса тұрады. Қалай тұрсаңыз да, бірнеше секунд табаныңыз жерге тиіп тұрғанын сезініңіз. Содан кейін бір сәтке аяғыңыздың ұшына тұрып, сәл керіліңіз де, қайта жерге түсіңіз. Түскен кезде екі аяғыңыздың да табанын нық тіреп түсуге тырысыңыз. Аяғыңыз, беліңіз бен иығыңыздағы ширығу кетіп, денеңіз босай бастағанын сезесіз. Кей адам ол босаңсуды шүйдесінен де сезеді: қуат құйылғандай болады. Осы тұрған күйіңізден

алға жүріп, екі табаныңыз да жерге толық тигенін қадағалап, нық басыңыз. Бұл жаттығуға 15-20 секунд қана кетеді.

- б) Ұйықтаңыз.** Аз-аздан ұйықтағанның пайдасы жоқ. Ұйықтап кете аламай қиналасыз ба? Олай болса, релакс жаттығуын жасап көріңіз. Жатыңыз немесе арқаңызды сүйеп отырыңыз. Тыныш ұйықтап кете алатын жерде жатқаныңызға не отырғаныңызға көз жеткізіңіз. Көзіңізді жұмып, қабағыңызды босатыңыз. Дем шығарып, сәл кідіре тұрыңыз. Денеңіз қайтадан дем алатын сәтті өзі анықтасын. Сөз оны өзіңіз істемеуіңіз керек. Денеңіздің ырқына көніңіз. Енді бетіңізді босатыңыз: құйқа, ми, маңдай, көз – бәрі босаңсығанын күтіңіз. Көзіңізді ашқыңыз келіп кетсе, ашыңыз да, қайтадан ақырындап қабағыңызды төмен түсіріңіз. Тіліңізді сезініп, ерніңізді, ауыз айналасындағы бұлшықетті босаңсытыңыз. Аузыңыз сәл ашылғанда тіліңіздің ұшын тісіңіздің арасынан сәл шығарып, босатып жіберіңіз. Мойын, алқым, өңешіңізді босатыңыз. Басыңызды алға, артқа бұрып, мойныңызды босаңсытыңыз. Бұл әсер етпесе, назарыңызды бетіңіз бен мойныңызға қаратып, бұлшықетіңіз түгел босағанын, тым болмаса босаңсуға талпыныс барын елестетіңіз. Енді өзіңізді табиғат аясында, көл ортасында қайықта не орманда гамакта жатырмын деп елестетіңіз. Жалғызсыз. Қайық не гамак ақырын тербеліп тұр. Енді иығыңыз төмен түскенін елестетіңіз. Күн көзі денеңізді ақырын сипағанын сезесіз. Көл бетінің жыбырлаған естисіз. Денеңіз әбден босаңсып, дәл қазір ештеңе істеудің керегі жоқ екенін білесіз. Судың шылпылдағаны алыстай береді, алыстай береді...

45. Эмпатия сарқылуынан сақтаныңыз. Жаны қиналып жатқан адамға қамқор болу үшін кейде сол жан қиналысын түсінуіңізге тура келеді. Біз әлеуметтенген жаратылыс иесіміз, сондықтан сіздің өзгелерге жаныңыз ашиды. Ол сіздің жан қиналысыңыз емес, екінші кезекте, сонда да сіздің бір бөлшегіңізге айналуы мүмкін. Өзге адамдардың жан қиналысына мүлде қарамай кетуге де болмайды, бірақ онымен біртұтас болып кеткен де дұрыс емес. Соның салдарынан «эмпатия сарқылуы» аталатын таусылу сезімі туындайды. Жұмысыңызды жалғастыру үшін сіз бекем болуыңыз керек. Сізге мына бірнеше кеңес пайдалы болуы мүмкін. Әріптесіңізбен сөйлесіңіз. Керек болса, не сезіп жүргеніңізді, көңіліңіз қалғанын, шаршағаныңызды, шошып жүргеніңізді, жабығып не ашуланып жүргеніңізді айтыңыз. Тіпті қосылып, осы жағдайға деген ашуыңызды төгіп, бірге ұрсып алған да көмектеседі. Сөйтсе де, әр нәрсені атымен атап, негатив сезімге бой алдырып кетпеңіз. Осы істегендеріңіз сізге не әріптесіңізге жеңілдік әкелетін-әкелмейтінін біліп, сол сезімді ортақ бөлісіңіз.

Бір-біріңізге қарайлап жүріңіз. Бас бармағыңызды көрсетіп, көзіне тіке қарап, не жанынан өтіп бара жатып бас изесеңіз де, бар екеніңізді білдіріп тұрыңыз. Сондай-ақ бір сәтке көзіңізді жұмып, терең тыныстаған да пайдалы болады. Жұмыстан тыс кімнің қолдауы сізге көп көмектесетінін есіңізге түсіріңіз. Серігіңіз, балаларыңыз, достарыңыз, сыныптастарыңыз не бұрынғы әріптесіңіз болуы мүмкін. Үйіңізде жануар ұстасаңыз, онымен бірге өткен көңілді сәттерді еске алыңыз. Сіз біреудің жан қиналысын бойыңызға сіңіріп алып, эмпатияңыз сарқылып бара жатқанын мойындаңыз. Бастысы, дұрыс жұмыс істеп жүргеніңізді

және өзгелердің жан қиналысына қосылудың да шегі бар екенін түсініңіз. Өзгелердің, мысалы, әріптестеріңіздің шегі қандай екені маңызды емес, сіздің өз шегіңіз бар.

Көзге көрінбейтін бір сызық денеңізді көктеп өтіп, сыртыңыздан буып тұрғанын елестетіңіз. Өзгелердің жан қиналысына қатысты жағымсыз сезімнің бәрін әлгі сызықтың сыртында қалдырғаныңызды елестетіңіз. Бұған дейін саналы сезіну немесе соған ұқсас курстан өтіп, психотерапевт не коучпен ширығу және қатаңдық туралы сөйлесіп көрсеңіз, бұл да соған ұқсайды. Өзіңіз сол кезде білген техникалар туралы ойлап, оларды жұмыста да тәжірибе жасап қолданып көріңіз.

- 46. Өзіңізді кінәлі, қолыңыздан ештеңе келмейтіндей сезінуіңіз мүмкін.** Медицина қызметкері ретінде істей алатыныңыздың шегі бар. Адамдар өлуі мүмкін және біз олардың көбіне көмектесе алмаймыз. Қаласақ та, қаламасақ та, қысылтаяң шақта біз медик ретінде біреуді тағдырдың тезіне қалдыра салуға мәжүр боламыз. Әрине, «қалыпты» жағдайда олай етпес едік. Қолымыздан не келетінін, қоламызда не бар екенін білген соң, пациенттерге сол барды барынша береміз. Ол максимумнан артық ештеңе істей алмаймыз және сол істей алмайтынымыз жанымызды жейді.

Одан кейін маман ретінде қолымнан түк келмейді деп, өзімізді кінәлі сезіне бастаймыз. Ал кімге көмек көрсетеміз, кім ол көмектен қағылады дегенді шешуге, апат жағдайында пациенттерді іріктеу кезінде шешім қабылдауға келгенде, өзімізді одан бетер кінәлі сезінеміз. Уәж, санаға жүгіну ол сезімді әлсірете алмайды. Есіңізде болсын, біздің психикамызға ерекше

салмақ түседі. Емдеу протоколдары мен келісімдерді дұрыс қолданудың өзі біздің психикамызға түскен жарақатты емдей алмайды. Сіз не істесеңіз де, не істемесеңіз де, оның бәрі сіздің еркіңізден тыс жағдайлар аясында болып жатқанын түсінген аса маңызды. Ол денсаулық сақтау саласы, тұтас медицина, өмір заңдылықтары не тіпті жаратушының ықпалындағы дүниелер. Бұл сезім әр адамда әр түрлі болғанымен, үнемі сізден жоғары әлдене бар екені есіңізде болсын. Бұл тұрғыдан алғанда, сіз кінәлі емессіз және мойныңызда жауапкершілік жоқ. Сіз денсаулық сақтау жүйесі не медицинаның өзі емессіз. Сіз өмірдің өзі не жаратушы емессіз. Сіз – осы болып жатқан жағдайдың бір бөлшегісіз және қолыңыздан келгеннің бәрін істеп жүрсіз. Қалғаны дәрінің, өмірдің және жаратушының ырқында.

47. Үрей мен батылдық. Үрей сезімі миыңыз сізді қауіптен, белгісіздіктен, агрессиядан, айыптау не жолы болмай қалудан сақтағысы келгенде туады. Үрей сізді және жақындарыңызды бактерия не вирус жұқтыраудан да қорғайды. Сонымен қатар пациенттермен не олардың отбасымен бетпе-бет келерде де үрей, қорқынышты сезінуіңіз мүмкін. Не болмаса, орындалуы мүмкін еместей көрінетін шешімдерді қабылдар алдында қорқасыз. Қорқа тұра әрекет ете берсеңіз, ол батылдық деп аталады. Қорқып тұрғаныңызды мойындап, сонда да келесі қадамды жасасаңыз, сіз батылсыз. Бұл беймаза күйді еңсеруге көмектесетін түрлі әдістер бар, ал сізге қайсы қолайлы болатыны сіздің тәжірибеңізге, көзқарасыңыз бен мінезіңізге байланысты. Бастысы, үрейіңізді де, батылдығыңызды да іште жасырмай, өзгелермен бөлісіңіз. Оған әріптесіңізді, үйдегі өзге

ересектерді (балалармен тек шынымен үрейіңізге ие бола алмай бара жатсаңыз ғана бөлісіңіз), тіпті үйдегі жануарыңызды ортақ қылсаңыз болады. Жамағат мүшесі болсаңыз, жамағаттан біреуге қоңырау шалып, сөйлесіп көріңіз. Таныс молда не пастор сізбен сөйлесіп, уайымыңызды бөлісуге кетәрі болмайды. Алайда, міндетті түрде осы күйіңізге біреуді ортақ қылу керек екенін білген маңызды. Тіпті, шешімін таппасаңыз да, сізге бір адам болса да арнайы көңіл бөлді, жаныңызды жеген сезімді айтып бере алдыңыз. Тіпті, жалғыз болсаңыз да, соның арқасында керек кезінде сізге қол созатын адамдар бар екенін білдіңіз. Бұған дейін сөйлесіп, одан да тереңірек менталдық немесе психологиялық проблемалар туралы айтып беріп жүрген психотерапевт немесе коуч бар болса, оларға хабарласыңыз, сізбен қуана сөйлесеріне сенімдіміз. Тіпті оларға баяғыда жүгінген болсаңыз да, олардың есінен шығып кетсеңіз де, олар сізді тыңдап, сізбен сөйлеседі. Сіздің батылдығыңыз өзгелердің, ең алдымен өзіңіздің мақтауыңызға лайық. Батыл болғаныңыз, тынбай жұмыс істеп жүргеніңіз үшін мақтау естуге өзіңізге рұқсат беріңіз. Өзіңізді марапаттаңыз. Үзіліс жасап, шылым шегіп алыңыз (темекіні қоюды кейінге қалдырыңыз), тәтті тоқаш жеп алыңыз (диета күте тұрады), бірақ алкоголь мен есірткі кейін залалын тигізуі мүмкін екенін ұмытпаңыз. Батыл әріптестеріңіз де бар екенін біліп жүріңіз. Олардың батылдығын көретініңізді, бағалайтыныңызды білдіріңіз.

- 48. Сәл кідіріңіз.** Әріптесіңізге/досыңызға сіз сәл аялдауыңыз керек екенін білдіретін сәтті өткізіп алмаңыз. Шегіне жетіп тұрғанда әрекетті тоқтату керек. Шегіңіз қайда екенін, қай кезде тоқтау керектігін

білсеңіз, сол сәтті анық межелеп алған дұрыс. Күйіп кетіп, міндетін орындауға орала алмайтын адамдардың пайдасы жоқ. Бәріміз ауық-ауық тынығу керекпіз.

49. Дұға етіңіз. Бұрын ешқашан жаратушыға жалбарынып көрмесеңіз де, дұға жасап көріңіз.

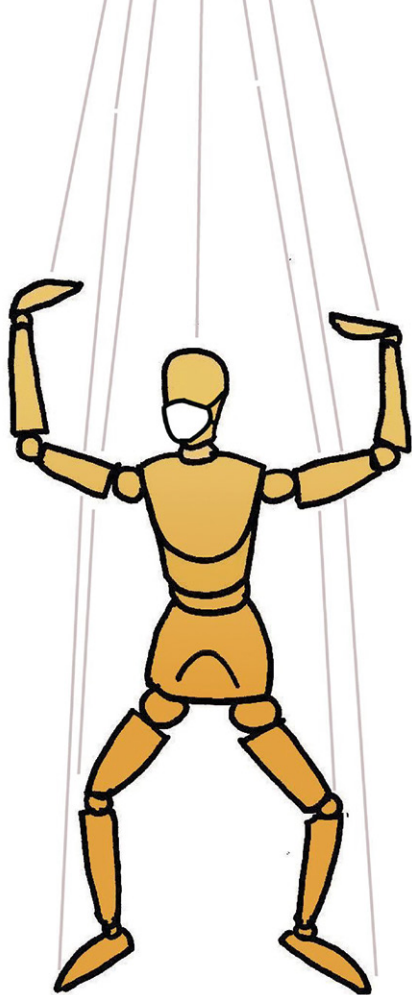
50. Өзіңізге қамқор болыңыз.

Қысылтаяңда әріптестеріңізбен қалай қарым-қатынас жасайсыз?

- 51. Сіздің әріптесіңізге де үлкен қысым түсіп тұр, ол да өзіне ие бола алмай қалуы мүмкін.** Бұл факт, оны ескеруіңіз керек. Сіз сияқты, әріптесіңіз де кейде терісіне сыймай кетеді. Мейірімді болыңыз, оған қолдау көрсетіңіз не осы кітапшадағы кеңестерді ұсыныңыз. Бастысы – кейде тек иығыңызды қиқаң еткізіп, ештеңе істемей қоя салған да маңызды.
- 52. Кешірім сұраңыз.** Ашуыңызға ие бола алмай қалдыңыз ба? Мына жағдай сізге тым ауыр екенін айтып, кешірім сұраңыз.
- 53. Құлағалы жүрген әріптесіңізге көмектесу үшін не істей аласыз?** Ең алдымен, әріптесіңізге көмектесе алатын адам өзіңіз екеніне және оған қуатыңыз жететініне көз жеткізіп алыңыз. Бастысы, әріптесіңізге не керегін сұрап, оған ақыл-кеңес айтуға асықпай, жай ғана тыңдаңыз. Кейде сөйлеп отырған адамның жанында үндемей отырған да үлкен көмек. Әріптесіңізге хабарласып жағдайын айтып, кеңес алатын біреуді ұсыну да сіздің үлкен көмегіңіз болмақ. Әсіресе, ол мазасы кетіп, ашуланып, қайта-қайта ызаға беріліп, жалғызсырап, томаға-тұйық, түнеріп жүретін болып кетсе, көңілі қалып, ештеңеге араласқысы келмесе, тығырықтан шыға алмайтындай көрінсе – әрекет етіңіз.
- 54. Салыстыру.** Сіз – жаһандық проблеманың ішіндегі кішкентай түйіршік екеніңіз, оны жалғыз шеше алмайтыныңыз есіңізде болсын. Бұл жағдай сіздің ғана

басыңызға түсіп отырған жоқ. Сіздің міндетіңіз – артық та емес, кем де емес, міндетіңізді орындау ғана. Бұл – ортақ жұмыс.

- 55. Ыңғайлы максималар.** «Алаған қолым береген» екенін де ұмытпаған жөн шығар. Оның да көмегі тимесе, «Өзіңе солай істемесін дегенді өзгеге жасама» деген мәтелге жүгінуге болады.
- 56. Бір-біріңізге қамқор болыңыздар.** Бәріміз көмекке зәруміз және бірге болсақ, көбірек істей аламыз.



3-бөлім

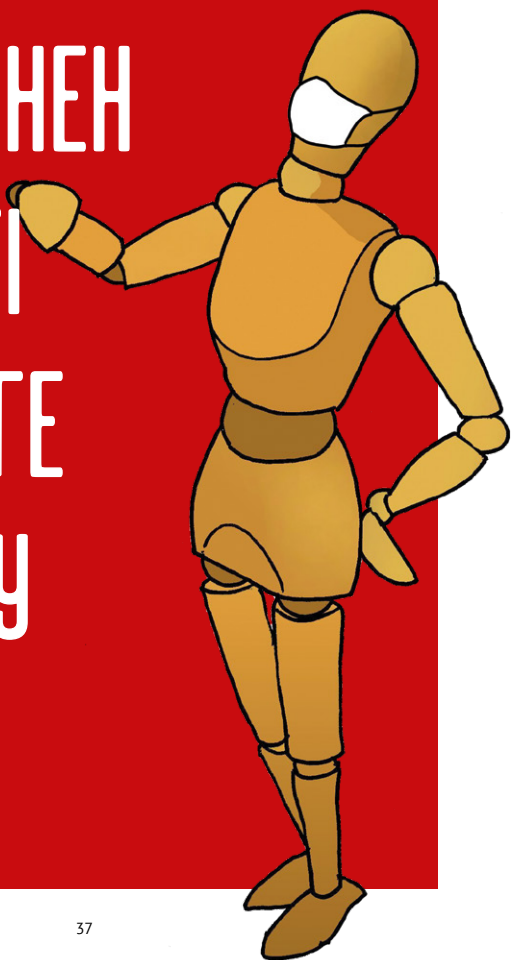
БӘРІ

БІТКЕННЕН

КЕЙІНГІ

КЕЗЕҢГЕ

НҰСҚАУ



БАҒАЛАУ: БОЛЫП ӨТКЕН ЖАҒДАЙДЫҢ ҰШЫҒЫН ТАБУ

Енді, кризис аяқталып, шаңы басылған соң, сол бір аяғымыздан тік тұрып жұмыс істеп жүрген кезде не болғанынан шынымен байыптап көре аламыз. Артқа бұрылып қарағыңыз келмеуі мүмкін, оның орнына тек алға көз тіккіңіз келетін шығар. Артта жанды ауыртар жаман естеліктер, қынжылтар өкініштер бар болар немесе жай ғана соның бәрiне тойып кеттіңіз бе екен... Қайткенде де, өзіңізге, айналаңызға және ұйымыңызға сол кездерді бағалауға уақыт бөлгеніңіз пайдалы болады.

Өткен іске мойын бұрып қарауға да батылдық керек. Шынымен не болды? Сіз өзіңіз және айналаңыздағылар үшін кім болдыңыз? Өз-өзіңізге қаншалықты адал болдыңыз? Кім бола алдыңыз? Не істедіңіз, не істей алмадыңыз? Бағалау деген – болған мен бола жаздағанды жоқтау, мойындау және атап өту. Өзіміз кім болғанымызды және не істегенімізді мойындау және мойындату. Бағалауға уақыт тапқаныңызда, өткен мен келешектің жігін бүгін ажырата аласыз. Ол сізге қайтадан қатарға қосылуға не түрткі болатынын түсінуге мүмкіндік береді.

Сіз бен әріптестеріңіз кризистен қандай сабақ ала аласыздар?

57. Түйіндеу. Жұмыстың қорытындысын шығарып, ортақ бағалау үшін жиналыстар ұйымдастырыңыз. Ондай жиналыстар үш кезеңнен тұрады:

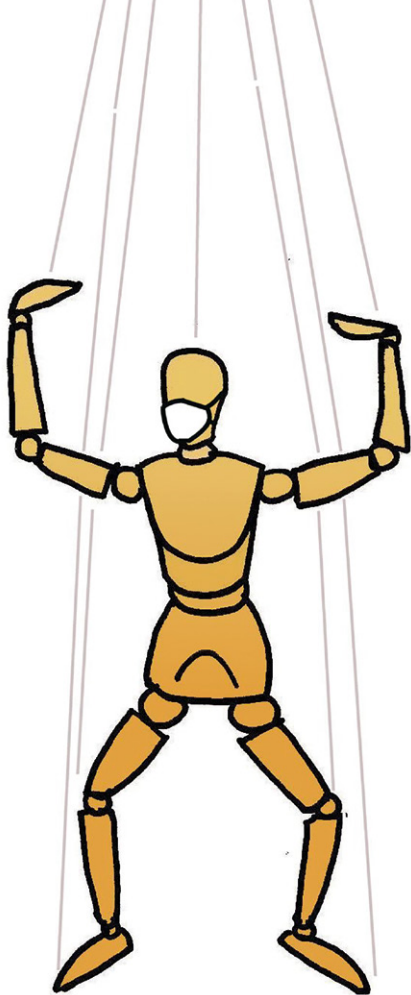
- а) Шолу.** Саналы түрде әрекет етіп, бір-бірімізбен сөйлесіп, араласқанда-ақ жанымыз тынышталып, алдыңғы жараларымыз жазылып, жаңаны біле бастаймыз. Шолу кезеңінде әр қатысушыға басынан өткендерін айтып шығуға уақыт беріледі. Мұнда фактілер маңызды емес. Маңыздысы – ол адам қазір нені уайымдайды, не сезінетіні. Бұл «бөлісу, салыстыру және білу» кезеңінде өзгелерді тыңдап, жалғыз емес екенімізді, өзгелердің басындағы жағдай да дәл біздікіндей екенін білуге мүмкіндік беріледі. Одан бөлек, әріптестеріңіздің жағдайы қалай екенін білесіз. Кейде өзіңіз үшін де қандай да бір шешім таба алуыңыз мүмкін.
- ә) Сараптау.** Шолу жасап алған соң, сол ақпаратты сараптап, әріптестеріңізге өзіңіз бастан өткерген стресс, еңсерген қиындықтар туралы айтып, олардікін тыңдауды бастауға болады. Сөйлеп тұрған адамға қажетінше уақыт беріп, оның айтқысы келгенді толық жеткізуіне, жағдай туралы ойын толық айтып, проблеманы нақты көрсетуіне мүмкіндік берген жөн. Жай ғана оған уақыт бөліп, қажет болса, тыныштық сақтап отырсаңыздар болды.
- б) Жиналысты аяқтау.** Жиналыс қалай өткенін сараптаңыз. Әр жиналыстан соң бірнеше минут бөліп, «Осы жағдайдан қалай өттік? Не сабақ алдық? Қазір

қандай күйдеміз?» деп сараптаңыздар. Осы жиналыста айтылған түйіндерге, бір-біріңізге көрсеткен қолдауға алғыс айтып, жылы жымыиып, «Сау болыңыз» деп қоштасыңыздар.

- 58. Бағалау жүргізіңіз.** Бағалау жүргізуге керек сұрақтарды бәріміз жақсы білеміз: мен/сіз/біз нені жақсы істедік және мен/сіз/біз келер жолы нені жақсырақ істесек болады? Бұл сұрақты сәл жұмсартып, «Нені жақсартуға болатынын байқадыңыздар ма?» деп қоюға да болады. Мұны адам аттары мен сандарды атамай-ақ жасауға болады.
- 59. Не сабақ алдық.** Сол жағдайдан түйген ой, алған сабаққа мән берген аса маңызды. Сол тәжірибеден команданың бір мүшесі, ұйымның бір қызметкері ретінде не білдім, не түйдім? Мұндай жағдай қайталана қалса, нені басқаша, жақсырақ істей алар едім деп ойлап көріңіз. Түйген сабаққа сүйене отырып, бар сценарийді бейімдеген пайдалы болмақ.
- 60. Алғыс айтып, марапаттаңыз.** Ұйым басшылығы қызметкерлердің бәріне алғыс айтып, кейбірін ерекше атап өтсін. Әріптестеріңізге және/немесе жақындарыңызға алғыс айтуды ұмытпаңыз.
- 61. Содан кейінгі қамқорлық.** Көп адам үшін кәдімгі күнделікті жұмысы апаттың салдары мен стреске толы жағдайдың жаңғырығын ығыстырып шығаруы мүмкін. Олар бәрін артта қалдыға балап, ілгері жүре береді. Бірақ тағы бір адамдар үшін бұл оқиға көбіне жадының бір түкпірінде қалып, болып өткеннен соң да ұзақ уақыт есінен шықпай қояды. Стигманың кесірі

ме, әлде жағдай өздеріне дәл солай ықпал еткеніне ұяла ма, олар тіпті тұйықталып қалуы мүмкін. Стресс жағдайына әркімнің реакциясы әр түрлі болады. Біреуінің жарасы тез жазылады, біреуінікі көпке дейін қанталап тұрады, соны ұмытпай, бір-біріңізге қамқор болыңыздар. Керек болса, көмекке жүгінуге ұялмаңыздар.

- 62. Ескеріңіз.** Ұйым үшін маңызды сәттерді ескеріп, не болғанын және оны қалай еңсергенін сараптап отырған маңызды.
- 63. Үйде де бағалау жүргізіңіз.** Осы ұсыныстарды сәл өзгертіп, өз үйіңізде серігіңізге не туыстарыңызға қатысты қолданып көрсеңіз болады. Уақыт бөліп, артқа бұрылып, түйін жасап, соны атап өтіңіздер.
- 64. Келешекке жоспар құрыңыз.** Сосын...
- 65. Бір-біріңізге қамқор болыңыздар.**



4-бөлім

БАЛАЛАРЫҢЫЗБЕН

ҚАРЫМ-

ҚАТЫНАС

ЖАСАУҒА

ҰСЫНЫСТАР

ОСЫ ҚИЫН КЕЗЕҢДЕ БАЛАЛАРЫМЫЗБЕН ҚАЛАЙ АРАЛАСЫП, СӨЙЛЕСЕМІЗ

Бұл қорытынды бөлімде өз балаларымызбен қалай араласып сөйлесу керек дегенді қарастырамыз. Көп жұмыс істедіңіз, шаршадыңыз. Бірақ балаларыңыз да сіздің көңіліңізге зәру. Түрлі ақпарат көздерінен оқып, сіздің қазіргі істеп жүргеніңіз күнделікті жұмысыңыз емес екенін біледі. Қиын-қыстау кезеңде ата-аналар қатарлы, балалар да ерекше көңіл бөлінгенін қажет етеді.

- 66. Шартсыздық.** Бұл жағдай балаға қалай әсер ететінін, оны қандай белгісіз, түсініксіз күйге түсіретінін ойлап көріңіз. Мұндай жағдайда ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынастың берік іргесін еш шарты жоқ, риясыз махаббат қана қаласа керек. Осы қиын кезеңде ата-анама сенім арта алам ба? Олардан тәуелді бола алам ба? Балаңызды осыған сендіріңіз.
- 67. Өзіңізге де балаңыздай қараңыз.** Әрине, ата-ана да кейде әлсіз, кейде күмәншіл бола алатынын көрсете білуі керек. Уайымыңызды, үрейіңіз бен мұңыңызды мойындамай, басыңызды ала қашпаңыз. Өз алдыңызда да, жақындарыңыз алдында да. Әйтсе де, жұмысыңыз үй-ішіңіз бен балаларыңызға қалай әсер ететінін де ойлаған жөн.
- 68. Үйге оралу.** Үйге үрей, қорқыныш пен мұңды ілестіре келгенде, мынау есіңізде болсын:

- a) сіз бұрынғыдан жылдамырақ ашуланып, дәрекі сөйлеп не беймаза күйге түсуіңіз мүмкін;
- ә) балаларыңыз сіздің көңіл-күйіңізді сезеді;
- б) Сіздің көңіл-күйіңізге балаларыңыз өз эмоциясымен және әрекетімен жауап реакция көрсетуі мүмкін.

69. Проблемалар ортақ болсын. Балаңыз өзін қинап жүрген проблемаларын сізбен бөлісе алғаны маңызды. Балаңызды тыңдаңыз. Сіздің жұмысыңызға қатысты қандай да бір сұрақтары бар шығар. Не болмаса, жаңалықтардан естігеніне алаңдай ма екен?

70. Балаңызға қандай сезімде екеніңізді қай кезде айтса болады? Уайым, алаң, эмоцияңызды ішіңізде жасырмай, сыртқа шығарыңыз. Бірақ оны мүмкіндігінше ересектерге, айталық, серігіңізге, досыңызға, әріптесіңізге айтыңыз. Барынша оны кішкене балалардан аулақ жерде сөз еткен дұрыс. Олар көбінесе біз ойлағаннан да көп естиді. Балаларыңыз болса, оларға да айтыңыз, бірақ байқап айтыңыз. Олар сіздің уайымыңызды өзінің уайымына не қиялына айналдырып алмай, сізді дұрыс түсінгенін қадағалаңыз.

71. Барынша шын әрі түсінікті айтыңыз. Балалармен сөйлескенде олар сіздің басыңыздағы жағдайды дұрыс түсінуі үшін шыныңызды айтып, барынша анық ұғынысқаныңыз жөн. Бұл олардың жағдайды ойша ушықтырып жібермеуіне сеп болады.

72. Балаларға неше жасында және не айтуға болады? Балаларды 12 жастан кіші және 12 жастан асқан деп бөлуге болады. 12 жасқа толмаған балалармен әдетте

олар түсінетін, олардың өз әлеміне тән нәрселер туралы сөйлесіңіз. Күрделі нәрселер туралы айтар болсаңыз, олар болжам емес, нақты дәлелденген фактілер болғаны дұрыс. Одан сәл ересектеу балалар әрнені салыстырып, жаны ашып, өзгелердің проблемасын не уайымы мен алаңын талқылап, өздері де ақпарат іздей алады. Яғни, оларға айналада не болып жақаны туралы егжей-тегжейлі айтып беруге болады деген сөз.

73. Жігіттер, қыздар, әлеуметтік желілер.

Балаларыңыз айналада болып жатқан жағдайды ұқпайтын достарынан шошып, өзгелердің идеяларымен және әлеуметтік желілерде жарияланатын ақпаратпен басын қатырып жүрмегеніне көз жеткізіңіз. Мектеп жабық болған соң, олар уақытының көбін интернетте өткізетінін ұмытпаңыз.

74. Көңіл бөліңіз. Балаңызға 15 минут тұтастай, өзіне ғана, басқа ештеңе алаңдамай көңіл бөліңіз. Бұл бір сағат баланың қасында, бірақ басқа біреумен телефонмен сөйлесіп отырғаннан жақсырақ.

75. Жайлылық пен сенім. Балаңыз уайымдап жүрсе, оны тыныштандырып, осы жағдайды түзеу үшін қолыңыздан келгеннің бәрін істеп жүргеніңізге сендіріңіз.

76. Үміт сыйлайтын ойлар. Балаңыз үрейлі ойлардың шырмауында қалмай, көмек пен үміт тұрғысынан ойлай бастауына жағдай жасаңыз.

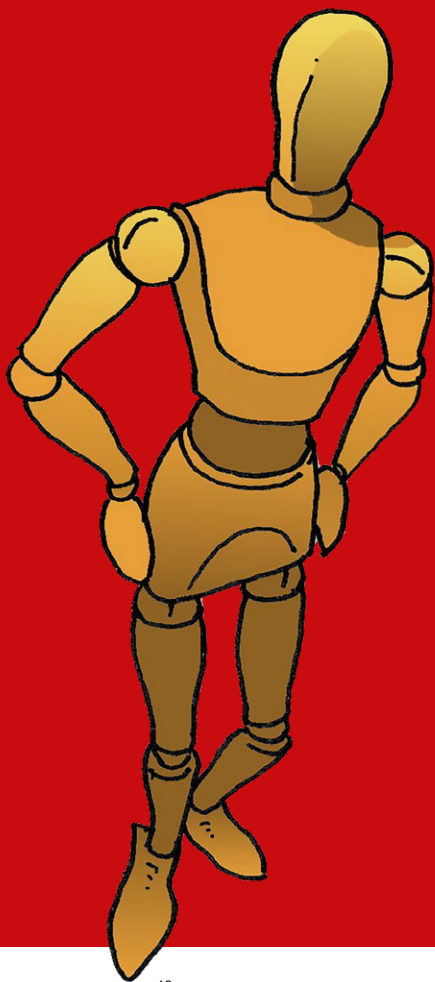
77. Күйбең. Кризис кезінде балаларыңыздың күнделікті тірлігі де өзгереді. Үйде әдеттегі күйбеңнен барынша ажырамауға тырысып, тынығу, тазалық

және тұрақтылық деген ежелгі аксиомаларды ұмытпаңыздар. Күнді бастан-аяқ дұрыс жоспарлап қойса, алда не болары белгісіз кезде ол жақсы көмектеседі.

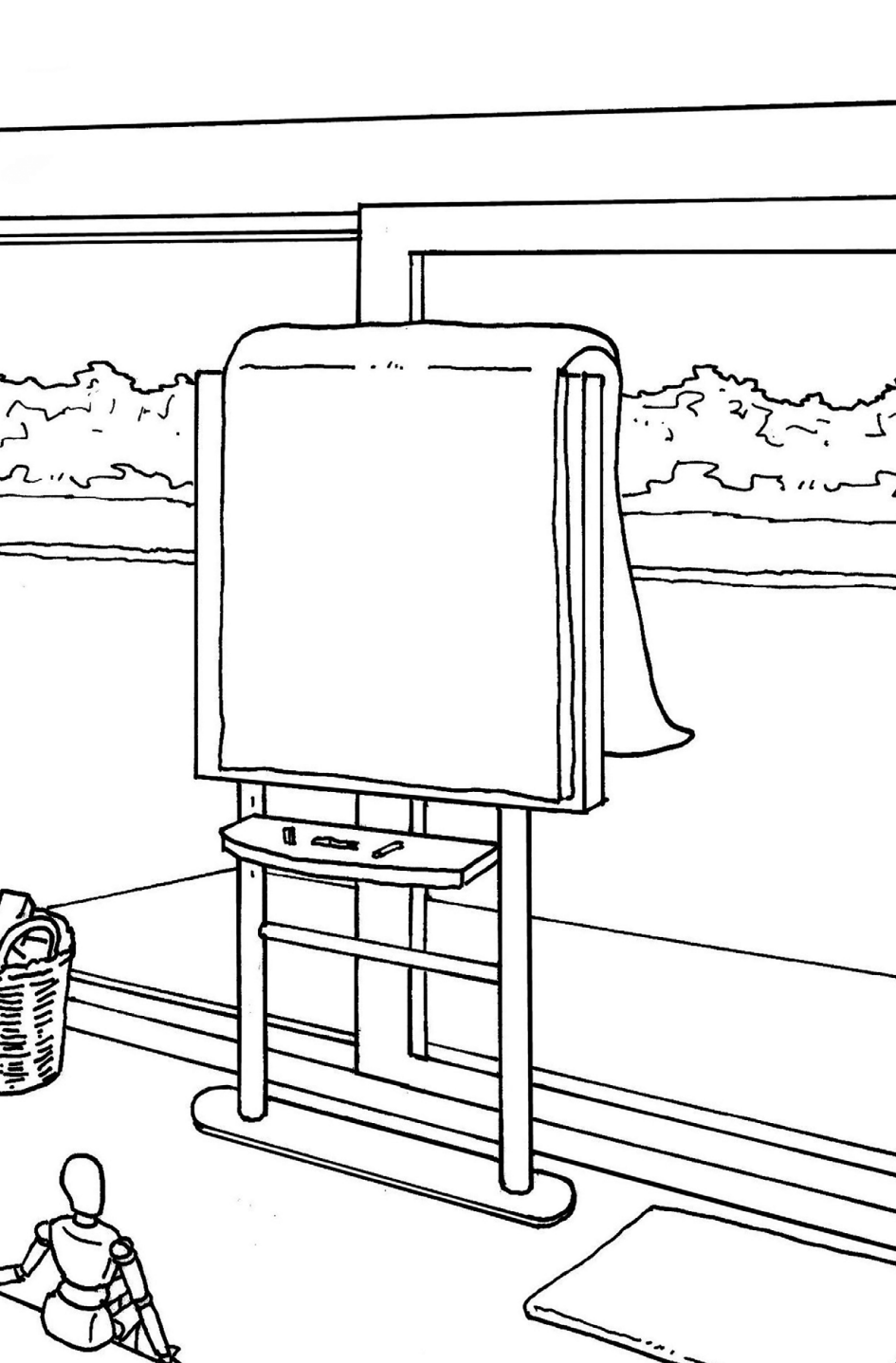
- 78. Хобби, сауық пен тынығудың маңызы зор.** Спорт клубтары жабық, үйден тыс көңіл көтеруге мүмкіндік жоқ кезде көңіл көтеріп, демалу ісіне креатив тұрғыдан келуге тырысыңыз.
- 79. Түсіну.** Балаларыңызға олардың жаттығудан қалғанына, ойыны азайып, тіпті достарымен сауық кешін жасай алмағанына ренжіп жүргенін түсінетініңізді көрсетіп, балама тауып көріңіз. Айталық, кешкі асты бірге дайындаңыздар, бақша салыңыздар немесе қолдан әлдене жасайтын бірнеше күндік жоба бастаңыздар.
- 80. Сезім.** Балаларыңыз қандай күй кешіп жүргенін ойлаңыз. Ондай эмоцияларды анықтап, танып, нақтылап алу оларды түсініп, мойындауды оңайлата түседі. Оған сіздің сезімдеріңіз қатысса да болады. Одан бөлек, балаларыңыздың эмоциясын білдіруіне де мұрсат беріңіз. Көңілі түсіп, қорқып, ашуланып отырғанын не бақытты екенін көрсете білген дұрыс. Оларға не көмектесетінін бірге отырып анықтаңыздар: сөйлесу ме, әлде жүгіріп қайту болар, тіпті жылап алу мен сурет салу да болуы мүмкін. Балаларыңызға эмоциясын дұрыс көрсетуден үлгі болыңыз.
- 81. Релакс.** Балаларыңыз қалайша тынышталып, босаңси алады? Күндіз не болғанын талқылап, ойын ойнап, массаж жасап беріңіз, бірге кітап оқыңыздар.

- 82. Уақыт.** Сізге де, балаларыңызға да тынышталып, өзінің уайымы мен эмоцияларынан арылуға уақыт керек.
- 83. Инициатива.** Балаларыңыздың әр бастамасына қолдау көрсету туралы ойлап көріңіз. Мысалы, олар ата-әжесіне видеоқоңырау шалып, көршіге азық-түлік аптарып беріп не оның бақшасын суғаруына болады. Бұл жақындықтың мәнін ұғынып, өзгелерге қол ұшын беруді үйретудің жақсы тәсілі.
- 84. Қалай болғанда да, өзіңізге де, өзгелерге де қамқор болыңыз.**

АЛҒЫС







Алғыс:

Суреттері: Эрик Кулен

Корректуралау: Пивс тен Хеар

Дизайн: Хэнк Тийбош

Баспа: 2020 Apple pie for Managers Publishing

Байланысатын тұлға: Донатус Туан

Ағылшын тіліне аударған: Майя Пассшир мен Энди Стоддарт

Ағылшын тіліндегі редакторы: Джейн Пиллингер, тәуелсіз зерттеуші

info@caringforprofessionals.com

www.caringforprofessionals.com

Nur: 243

ISBN/EAN: 978-90-824349-4-1



IZZ. Zorg voor mensen in de zorg.

Жоба командасы:

Роланд Топпен, Кателин Пассшир,

Донатус Туан и

Николин Хайзинга

(әлеуметтік желілер бойынша сарапшы)



Pensioenfonds

Zorg & Welzijn

Рахмет:

PGGM&Co, IZZ en PFZW

Франку Керстенсу

Ребмту Сикинге

Мириам Спилманс

© Copyright 2020 Донатус Туан. Барлық құқығы қорғалған.

Бұл жарияланымның ешбір бөлігі баспагердің алдын ала жазбаша рұқсатынсыз қайта басылмайды, қойма жүйесінде сақталмайды әрі енгізілмейді, ешбір формада немесе тәсілмен (электрондық, механикалық, фотокопия, жазып алу немесе басқа тәсіл) тасымалданбайды.

Рұқсат алу үшін info@caringforprofessionals.com өтінім жолдау керек.

Жоба аясында жұмыс істеген тұлғалар:

Ағылшын тілінен қазақ тіліне аударған: Назгүл Қожабек

Ағылшын тілінен орыс тіліне аударған: Надежда Кулагина

Верстка: Константин Барков



Кітаптың аудармасы Сорос-Қазақстан қорының қаржылық қолдауымен дайындалды. Жарияланым мазмұнында авторлардың пікірі көрініс тапқан, сәйкесінше Сорос-Қазақстан қорының пікірімен сәйкес келмеуі мүмкін. Жариялымдағы мәліметтер, фактілер мен қорытындылар үшін жауапкершілік авторлардың еншісінде.

Авторлары:

Донатус Туан, ғылым магистрі, коуч

Станс Рийпме, ғылым магистрі, коуч

Профессор Ян де Вуйст

Профессор Эрик де Хаан

Хосе Наннинга-Верхолът

Құқық магистрі, жастар

мен балалар коучі

