

ОКУУЧУЛАРГА СТРЕССТЕН КОРГОНУУГА ЖАРДАМ БЕРҮҮНҮН ЖОЛДОРУ

ПУТИ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ УЧАЩИМСЯ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Jumabaeva G.A.

WAYS TO ASSIST STUDENTS IN STRESSFUL SITUATION

Аннотация: Макалада стресстин, дистресстин, себеби, стресс учурунда окуучулардын аракетин, стресске карата эксперименттер, стресстин натыйжасында пайда болгон соматикалык, психикалык проблемалар, стресстен чыгууга карата кеңештер, стресстен депрессияга жеткен окуучуларга жардам берүү боюнча сунуштар жазылган.

Стресстин үч түрү болот: учурдагы жагымсыз окуядан, өткөндү эстеп өкүнгөндөн, келечектен коркуудан пайда болгон стресс. Чоң стресс адамдын аңындагы (подсознаниедеги) ынанымды өзгөртүп жиберет. Япондор аны «сатори», индустар аны «самадхи», христиандар аны экинчи төрөлүү дешет.

Аннотация: В статье описаны причины стресса, дистресса, действия учащихся во время стресса, эксперименты раскрывающие сущности стресса, соматические, психические проблемы появляющиеся в результате стресса, действия для избавления от стресса, рекомендации по оказанию помощи депрессивным учащимся.

Бывает три вида стресса: из-за неприятностей в настоящем времени, из-за воспоминания прошлого, из-за страха будущего. Дистресс меняет убеждения в подсознании человека. Японцы его называют «сатори», индусы «самадхи», христиане вторым рождением.

Abstract: This article describes the causes of stress, distress, actions of students during times of stress, the experiments reveal the nature of stress, somatic, mental problems appear as a result of stress, deysvtiya to get rid of stress, advice on helping depressed students.

Sometimes three types of stress: due to the troubles in the present tense, because of the memories of the past, because of the fear of the future. Distress changing beliefs in the subconscious of man. The Japanese call it "satori," Hindus "samadhi" Christian rebirth.

Түйүндүгү сөздөр: стресс, дистресс, ынаным, психикалык, физикалык, дарт, ден-соолук, спорт, дене тарбия, адептик, билим, эмоция, интеллект.

Ключевые слова: стресс, дистресс, убеждение, психический, физический, болезни, здоровье, спорт, физкультура, нравственный, знание, эмоция, интеллект.

Keywords: stress, distress, belief, mental, physical, disease, health, sport, physical education, moral, knowledge, emotion, intellect.

Коомдук-социалдык чөйрө тез өзгөрүүгө дуушар болууда, ал билим берүү системасына өз коррективкасын (оңдоолорун) киргизүүдө. Мектептин окуучуга талаптары көбөйүүдө, алардын окууда интеллектуалдык, физикалык, эмоционалдык, энергиялык резервдерин (күчүн, запасын) толук мобилизацияланышын талап кылууда. Ошондуктан, улам өзгөргөн шартка ийкемдешүүдөн, мектептин талаптарын аткаруудан балдар чарчап, психикалык травмага (тышкы таасирдин натыйжасында жабыр тартууга), стресске (англисче stress – күчтүү таасирден чымыркануу абалына) дуушар болууда. Азыр стресске дуушар болгон балдардын проблемалары мугалимдерди көп толкундандырууда.

«Стресс» - деген түшүнүктүн табийгатын негиздеген Ганс Селье изилдөөнүн башында: «Стресс – бул өлүм» деген. Көп жылдары ичинде изилдөөлөрдү уланткандан кийин «Стресс – бул жашоо» -деген жыйынтыкка келген. Стресс – азыркы мезгилдеги адамдын өзү түзгөн шартынын натыйжасы, ал – эволюциянын мнимый (элестетилген, жалган) жетишкендиги, адамдын өз жашоосун кыйынчылыкка айландырышынын натыйжасы. Стресстин себептери төмөнкүлөр: үй-бүлөдөгү чечилбеген маселелер, жакын адамын же чоң материалдык жоготуу, ажырашуу, кырсык, түрмөгө түшүү, телевизор жана телефон аркылуу алган жаман кабарлар, жашоосу туура эмес уюштурулган, бактысыз жашоо ж.б. Анын натыйжасы: ички дискомфорт (оңтойсуздук, жайсыздык), депрессия (көңүлү чөгүү), иммунитеттин (ооруну кабыл албай, ага туруштук берүүсү) начарлашы, физикалык, психикалык дарт. Стресстин үч түрү болот: учурдагы жагымсыз окуядан, өткөндү эстеп өкүнгөндөн, келечектен коркуудан пайда болгон стресс. Чоң стресс адамдын аңындагы (подсознаниедеги) ынанымды өзгөртүп жиберет. Япондор аны «сатори», индустар аны «самадхи», христиандар аны экинчи төрөлүү дешет.

Стресс учурунда балдар унутчаак, элейип калма, байкабас, жалдырама, шашма, калтаары-

ма, бошоң боло түшөт. Кунт коюусу начарлайт. Айрым учурда болбогон нерсе үчүн чыр чыгарып, өзүнө, башкаларга жек көрүүсү күчөп, өзү көзгө комсоол көрүнүп калат. Жаман эмоцияны сыртка чыгарса, терс энергия ого бетер күчөйт, анын натыйжасы жаман болот. Ал адамды тең салмактуулуктан чыгарып, кыйынчылыкка туруштук берүү жөндөмүн начарлатат, адамдын нервин бузуп, иммунитетин начарлатат. Адам өзүн мобилизациялап, терс энергиядан бошоно алса, стресстин адамга эч кандай зыяны жок болот. Ал (стресс) адамга табигый (керек) нерсе. Стресс чогулуп, дистресске өтсө гана зыяндуу болот. (Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. – Спб. Питер.1996).

Стресс учурунда адамдын миндеген жылдар ичинде иштелип чыккан программасы активдешет. Анда адам проблемадан качууга же агрессияга (чырга) умтулат. Стресстен бошонуу үчүн өспүрүмдөр видео (компьютердик) оюндарды көрүшөт, бирок аны көрүп жатып, канынын басымы жеңил атлет спортсмендин чуркагандан кийинки басымындай абалга жеткенин байкабай калышат. Кечинде «эс алуу үчүн» фильм көрүшөт. Эгер кылмышкерлер жөнүндө фильм көрсө, жарым түн уктабай калат. Ошентип балдар өзүнө кыйынчылык түзүшөт.

Адамдын каалаганы менен мүмкүнчүлүгүнүн ортосундагы ажырым болсо, ал адамды стресске алып келет. Азыр бизде каалаганы менен мүмкүнчүлүгү барабар эмес өспүрүмдөр көбөйгөн. Адамдан жакшылык көргүсү келген, бирок адамга жакшылык кылгысы келбеген, “алайын, алдырбайын, жулайын, жулдурбайын”-деген, жакшы жашагысы келген, бирок жакшы эмгектенгиси келбеген жаштар көбөйгөн. Алар өздөрүнүн да, башкалардын да жашоосун азапка айландырууда. Мындай стресстер жаштарды суицидге чейин жеткирүүдө. Ак эмгегинен тапкан каражатын гана пайдаланып жашоону каалаган адамдарда дистресс болбойт. Арам жол менен келген акча адамдын өзүнө зыяндуу. Америкалык окумуштуулар лотореядан чоң сумма (акча) утуп алган адамдардын келечегин изилдеп көрүшкөн. Чоң сумма утуп алган адамдардын баарынын тагдыры дурус эмес болуп, бактыга жетпей калары аныкталган. Арам акча адамды бузат, аны жаман ойго салат. Адал эмгеги менен иштеп тапкан акча пайдалуу, эмгек адамды өнүктүрөт, эмгексиз, аракетсиз адамда өнүгүү болбойт. Өнүгүү болбогон адамда бакылуу сезим болбойт.

Ата-эне баланын абалын түшүнгүсү келбей, ага талаптарды коё берсе, аны стресске алып келет. Баланын ата-энесине карата ишеними, мээримин жок болсо, ал өз күчүнө гана ишенсе,

өзүмчүл, таш боор, ырайымсыз болуп чоңоюп калат, аларга стрессти көтөрүү кыйын. Жүрөгүндө мээримин бар, ак көңүл балдар стрессти жеңил көтөрүшөт. Балага коюлган талаптын оордугунун натыйжасында алган стресс, анын мүмкүнчүлүгүнүн чегинен чыкпаса, бала ал шартка көнүп калат да, стресске туруштук берүү мүмкүнчүлүгү жогорулайт. Стресс баланын мүмкүнчүлүгүнүн чегинен чыкса, стресстик синдром (грекче syndrome – чогулуу, жыйылуу, дартка шарт түзгөн симптом) пайда болот. Ал организмдин функциясына терс таасирин тийгизет, натыйжада ден-соолугу олуттуу зыянга учурайт. Маалыматтардын көлөмү (дидактикалык) нормадан көп болсо, окуучу билген билимди мугалим жетишсиз деп коркутуп, опузаласа, анда балага терс таасир этип, дистресске дуушар кылат. Бала күрөшүүдөн баш тартса (пассивдүү болсо), өсүшүнө, ден-соолугуна зыян. Эгерде бала кыйынчылыкты жеңүүгө активдүү аракеттенсе, анда кыйынчылыктар терс эмоцияны пайда кылат. Кыйынчылык баланын мүмкүнчүлүгүнө ылайык болсо, ал баланын социалдашуусуна да, турмуштук активдүү позицияга ээ болушуна да, медициналык көз караштан караганда (ден соолугуна) да пайдалуу.

Ибн-Сина стресске карата үч түрдүү эксперимент (сынак) жүргүзгөн: 1). Семиз койдун жанына карышкырды байлап койгон. Кой үч күндөн кийин өлгөн (б.а. коркуу зыяндуу).

2) Койдун козусу өлүк төрөлгөн, койдун абалы начарлап бара жатканда, башка койдун козусун эмчегине салган, кой да, козу да тирүү калган, б.а. койдун мээримин ойгонуп кеткендиктен стрессти жеңип чыгууга мүмкүн болуп калат экен.

3) Маймылдардын үйүрүн сирена (ачуу үн менен сигнал берүүчү аспап) менен коркутушкан. Бир маймылды байлап коюшкан, ал кача албагандыктан инфаркттан өлгөн. Инфаркттын себеби – негативдүү эмоциялар. Көпчүлүгү кымкуут түшүп качып кутулушкан. Стресс учурунда организм ыкчамдаган режимде иштеп, өзүн коргоого күчүн жумшайт. Стресс узак болгондо, нерви, энергиясы жабыркагандыктан маймылдар өлө баштаган. Эч кандай аракет кылбаган маймыл үзгүлтүксүз стресске келет, алсыздыктан жаман сезимдери козголот. Демек, коркунуч стрессте эмес, ага адамдын мамилесинде, стресс учурунда токтоно билген адамдар ден-соолугун сактап, өнүгүүгө мүмкүндүк алышат, муну өспүрүмдөргө түшүндүрүш керек.

Стрессти болбогон жашоону эч ким көргөн эмес. Стресстин жакшы, жаман жагы бар. Эгерде адам стрессти жаны кейибеген абалда, оптималдуу (шүгүрчүлүк кылып) кабыл алса, ал пайдалуу. Абалдын натыйжасында кыйналса, кайгыр-

са, наалыса, стресс зыяндуу. Стресстин пайдалуу же зыяндуулугун билиш үчүн окумуштуулар үн өткөрбөгөн бөлмөдө кыймылсыз отурган адамга акча төлөп, эксперимент жүргүзүшкөн. Айрым адамдар ага 33 минут араң чыдашкан, бир адам да мындай шартка бир күндөн көп чыдап отура албай койгон. Көрсө кыйынчылыгы жок жашоодон адам өзү тынчы кетип, анан алы кетип, чыдай албай калат экен. Демек адам ден-соолугу чың болуп, жашоо үчүн өзү стресске муктаж экен (Г.Селье). Стресстин көптүгү да, жоктугу да зыян болсо, ортоңку оптималдуу (пайдалуу) бөлүгү кандай болот? Муну аныктоо кыйын. Стресстин ашыкча болушунан адамдын агрессивдүү сезимдери козголот, же андан качуунун амалын ойлонот.

Мугалим окуучуга жакпайт дейли, мугалимдин мүнөзүнө чыдаш кыйын, мындай шартта класс жетекчи окуучуга кантип жардам бере алат? Ал узак убакыт окутса, баланын ден-соолугуна, психикасына зыян. Өспүрүм мугалимдин эмнеси жакпаганын, анын бала кезде тарбиясы жетишсиз болгонун аныктап алса, ал дагы аёого муктаж бечара экендигин түшүнсө, ага карата жылуу сезими туруктуу болсо, окуучу стресстен кутулмак. Муну класс жетекчилер балага айтып үйрөтүп койсо, бала стресстен оңой кутулат. Учурду дайыма жаман баалаган баланын чыгармачыл потенциалы төмөн, ден-соолугу начар болот. Анткени ал «карышкыр жок жерде да аны көрөт». Жини келип турган, чыртылдама, кекээрдүү, ачуулуу өспүрүмдөрдүн чөйрөгө көнүү мүмкүндүгү төмөн, дүйнө таанымы начар болот. Алар агрессивдүү сезимдери менен мээримди, ак көңүлдүүлүктү жүрөктөн сүрүп чыгарса, өзү психикасына, ден-соолугуна зыян келтирет. Жакын адамдарды жакшы көрүүдөн, мээримдүү болуудан, сүйүүдөн баш тартуу да адамды стресске алып келет. Сүйүктүү адамын, буюмун жоготкон өспүрүм да стресске келет. Адам жагымсыз сезимдегилерин айтып, сыртка чыгарып жибербесе, ал ичинен өзүн бүлдүрүүгө айланып, күчүн кетирет. Стресске каршылык көрсөткөн баланын алы кетип калат, кыжаалат кылган сезимдери туруктуу (системалуу) болсо, анын натыйжасы жаман болот, б.а. ооруга чалдыгат, нерви бузулат. Мында сезим да, акыл да, дененин реакциясы да, жүрүм-турум адеби да маанилүү роль ойнойт. Акыл рационалдуу, туура жол издейт, сезими оргуштап турган кезде адам көзөмөлүн жоготуп жиберши мүмкүн, жүрүм-турум адеби тарбияланган болсо, адам азап тартып, кыйналып жатса дагы, билгизбей, аракеттенет. Адам ички резервин (запасын) мобилизациялап, терс энергиядан убагында бошонсо, стресс таптакыр зыянсыз, ал турмушта зарыл нерсеге айланат.

Окуучу мугалимди капа кылып койду дейли. Эми ал мугалимге мурдагы таарынычын айтып, кечирим сурашы керек, жагдайды өзгөртүүгө аракеттенсе, терс эмоциялардан кутула баштайт, Окуучу эч кандай аракетсиз болсо, эми стресстен кутула албай калат. Окуучу ак көңүл, аракетчил болсо, стресстен кутулат. Ак көңүл, аракетчил адамдар көп жашашат.

Кандай учурда стресс зыяндуу болот? Стресстер чогулганда, адам өзү стресске алып келүүчү жагдай түзгөндө, терс эмоциядан кутулбаган учурда ал зыяндуу болот.

Мындан 100 жыл мурда чөгүп кеткен кемедеге адамдар ачкадан өлгөндүгү аныкталган. Азыр адам бир нече күн ачка болуудан өлбөстүгүн илимпоздор билишет, бирок андан өлбөш үчүн ачкалыкка адамдын нерви бузулбаш керек. «Эгерде адам көп убакыт азыксыз ачка калып, бирок өзүн сабырдуу кармап билсе, организм абадан өзүнө керектүү заттарды синтездей алат»-дейт Поль Брэгг. Мезгил-мегили менен ачкачылыкты башынан өткөргөн адам узак жашайт (Поль Брэгг. Чудо голодание).

Системалуу стресске келген баланынын тынчы кетет. Тынчы кетүү, коркуу учурунда организмде адреналин, норадреналин бөлүнөөрү шексиз. Анын натыйжасы – нерви бузулуу, кан басымы көтөрүлүү, жүрөгү дүкүлдөө, маанайы бузулуу, уйкусу качуу. Стрессти жеңе албагандар жалгыз болгусу, өткөндү унуткусу келет, коркок болот, ооруга чалдыгат, келечеги жөнүндө пессимисттик ойлорду ойлойт, кубануудан калат, эч нерсеге кызыкпайт, алар көбүнчө өз шыгын аныктай элек болот. Стресстин көптүгүнүн натыйжасында бала соматикалык дартка (ичи, башы оору, аппетити качуу ж.б.), психикалык проблемага (уйку качуу, коркуу, таарынуу, тынчсыздануу) дуушар болушу мүмкүн. Азыркы мезгилде мектепке келген балдардын 20%нин психикалык проблемасы бар экендиги медициналык текшерүүдө аныкталган. Биринчи классты бүтүргөн мезгилде алар 60-70% түзөт, 10-11-классты бүтүргөн мезгилде 90% түзөт. Өзгөчө эркек балдар стресске көп туруштук бере алышпайт.

Россияда 15-17 жаштагы балдардын профилактикалык медициналык текшерүү мезгилинде балдардын 94,5% ар кандай оорудан жабыр тарткандыгы аныкталган. Ал текшерүүгө 6 млн. окуучу катышкан. Мындай абалдан чыгуу үчүн окуучуга ой жүгүртүүнүн өзгөчө стилин үйрөнүү, өз жүрүм-турумун башкаруу, кыйынчылыкка чыдамдуулук көрсөтүү, жүрүм-турумдун стратегиясын туура тандоо боюнча атайын билим керек. Стресс учурунда жашоонун ритмин туристтик жүрүш, табийгатка экскурсия, спорт аркылуу өзгөртүп турса, стресс үзгүлтүксүз

дозадан ашпаган сыяктуу көрүнүп, коркунучтуу стресс пайдалуу нерсеге айланат, б.а. стрессти башкара билүүгө окуучуну үйрөтүп койсо, ал организмдин уусунан дарыга өтөт (С.Н.Лазарев. Диагностика кармы. 6ч. СПб. 2001. 26-386).

Окуучунун стресс алуусунун дагы бир себеби – анын көз карашынын, ынанамынын туура эмес калыптанышы. Окуучу программанын оордугуна чоң адамдар күнөлүү деп эсептесе, агрессиялуу сезимдери козголот. Ага сабыр кылып, анын да кереги бар десе, ал пайдалуу нерсеге айланат. Бүгүн зыяндуу көрүнгөн нерсе, кийин пайдалуу болушу мүмкүн. Кубаныч, канааттануу адамдын күчүнө күч кошот, коркуу, дистресс алсыздандырат. Айрым окуучулар жагымсыз эмоциясын жашырышып, жашоодо лунатик (уктаганда элир-меси бар адам) сыяктуу жүрүшөт. Бир мезгилде жасалмалуулук кайдан чыгып жатканын, эми эмне кылаарын билбей калышат. Алар өзүнө эмоционалдык жактан «коргон курдум» деп ойлошот, чындыгында активдүү жашоодон, өзүн көзөмөлдөй албай калуудан коркушат. Реалдуулуктун көзүн тике карай алышпайт. Бирөөнү капа кылып койсом, мени карабай коёт деп коркуп, терең санаага батып, сыртына чыгарбай жүрө беришет. Жаман сезимдерин ооздуктабагандардын кырсыгы көп болот. Сезимине такыр эркиндик бербегендер да проблемалуу болушат. Жакшы сезимдерине эркиндик бербегендер туткундагы адам сыяктуу жашашат. Жакшы сезимсиз адам жаман сезимдерден уугуп, депрессияга чейин жетет. Мындай жашоо өтө оор. Балдардын сезимдери терең, күчтүү, курч болот.

Концлагерде дайыма стресс абалда болгондордун ичинен биринчилерден болуп кылмышкерлер, ачуусу чукул, жакшылыктан үмүтү үзүлгөн адамдар өлүшкөн. Аристократтар (ак сөөктөр), динге ишенген адамдар аман калышкан, алар ак көңүл, жүрөгүндө сүйүүнүн запасы көп адамдар болушкан. Бала кезде стресске көп дуушар болуп, стрессти жеңип чыга албай калган балдардын мүнөзүнүн калыптанышына ал терс таасирин тийгизет. Мүнөзү жаман калыптанган баланын тагдыры тайкы болот. Ачуулуу кекээрдүү, чыртылдама мүнөзү бар окуучу, адам менен мамиле түзө албаса, чөйрөгө адаптациялануу (көнүү) мүмкүнчүлүгү төмөн болот. Анда анын агрессиясы жогорулап кетет, чыгармачыл потенциалы төмөндөйт, жөндөмү начарлайт.

Стресстин ден соолукка тийгизген белгилери төмөнкүлөр:

–ичеги-карыны ооруйт, кан тамырдын согушу тездейт, уйку качат, чарчайт, жүдөйт, балдар тырмагын тиштеп кемирет, кыжырданат, туталанат, жини келет, эске тутуму начарлайт, нерви бузулат, кунт коюусу начарлайт, таттууну көп жегиси келип, «сиркеси суу көтөрбөй калат»,

спирт ичимдигине тартылат, баңгизат колдонгусу келет, оорукчал болот, милдетин аткаруудан баш тартат.ж.б. Эми стресстен кутулуу үчүн эмне кылуу керек, ошого токтололу: дене тарбияга көңүл бөл, жөө бас, тамашага таарынба, юмор сезимин сакта, ызы-чуулуу көпчүлүктөн алыс бол, эс ал, массаж жасат, жаңы кийим сатып ал, рациондон кофеинди, консерванттарды ж.б. өндүрүштө даярдалган тамактарды алып ташта. Антропологиялык изилдөөлөргө караганда мезгил-мезгили менен планетада өзгөрүү болбосо, киши адам болуудан калмак. Муну мугалим да окуучу да билгени дурус.

Зыяндуу стресстен чыгууга карата кеңештер:

– өзүң кызыккан китепти оку, билимди алыңа жараша өздөштүр, ар бир күндү ыраазычылык менен кабыл ал;

–өзүңө жаккан ишти, өнөрдү, илимди, ийримди танда, шыгыңды, максатыңды өзүң аныкта, аракетти каниеттүүлүк менен кабыл ал, адам сүйүктүү ишин күндөп-түндөп иштөөгө жөндөмдүү болот, өзүңө ылайык иштин ритмин (акырындыгын, тездигин), өзүңө жаккан окууну танда, жашоонун өзүңө ылайык стилин (түрүн) иштеп чык;

–эки ишти бир мезгилде бүтүрүүгө умтулба, өзүңө жакпаган адам менен мамиле түзбө, жакпаган ийримге катышпа, иш-аракеттин бир түрүнөн экинчи түрүнө өтөөрдө бир аз тынык;

–көп кыймылда, кыймыл (басуу, чуркоо), спорт – стресске каршы күрөшүүнүн натыйжалуу каражаты, кыймылдын узактыгын, интенсивдүүлүгүн (күчөгөндүгүн) өзүңө жаккандай танда, кан басымы, жүрөктүн ритми (кагышы) нормалдуу болушуна көңүл бөл;

–бир калыпта жай баракат, туура дем ал, таза, адал, натуралдык азык зат менен азыктан, табияттын ыргагына ылайык (түндө уктап, күндүзү) аракетчил бол, табиятка жакын бол, сууга түш, токойдон бүлдүркөн тер, тоого чыгып, таза аба менен дем ал, каникулду туура пайдалан, маңыздуу жашоого умтул, ар бир күнгө кубан, аракетине канааттан, туура эмес ойдон, күнөөлүү иштен оолак жаша.

Эми стресстен депрессияга жеткен окуучуга кандай жардам бериш керек, ошого көңүл бөлөлү:

– баланын абалын үй-бүлөдөн (ата-энесинен) жашырбаш керек;

– врачка кайрылуу, аны таза, ак, жарык бөлмөгө которуу, пардаларды ачуу;

– ак түстөгү идиш, буюмдарды берип, күндөн коргоочу көз айнегин алып салуу;

– ойдун позитивдүүлүгүнө, туура багытка умтулуу, эрте туруу, жаман ойдон эмоциядан кутулуу;

–тынчсыздануудан, ындыны өчүүдөн, үмүт-сүздүктөн, айла куруудан, түнт болуудан, пассивдүүлүктөн, жек көрүүдөн, ичи тардыктан, көрө албастыктан, томсоруудан, сурдануудан, атаандашуудан, сындоодон (сын тагуудан) ж.б. жаман сезимдерден кутулуу;

– жаман адаттардан кутулуу, жаман адаты бар адамдардан оолак болуу;

– терсаяктыктан, чыдамсыздыктан, сабырсыздыктан, ыкка көнбөөчүлүктөн, пессимизмден кутулуу. Төмөнкү эмоцияларга, сапаттарга умтулуу керек;

– ак көңүлдүүлүккө, жашоого ийкемдүүлүккө, шайыр болууга, кечиримдүүлүккө, турмушка оптимисттик көз караш менен кароо;

– максатка умтулуу, кызматташуу, башкаларды урматтоо, кунт коюу, кыска так, аз сүйлөө;

– чыдамдуулукка, сабырдуулукка, айкөлдүккө умтулуу керек.

Жогоруда көрсөтүлгөн сунуштар – психоанализдин каражаттары. Ал аңды (подсознание) комплекстен (элестерден, кем тутуу сезимдерден), стресстен тазалоого багытталган, бирок адам жан дүйнөсүн (ниетин, оюн) тазалабаса, ал (аң) тазаланбайт жана адамдын жүрөгүндө мээримди, сүйүүнү камсыз кыла албайт. Мээримсиз, сүйүүсүз жана ишенимсиз адамга стресстен, ком-

плекстен, күнөөлүү сезимден кутулуу кыйын. Адам чоң кубанычка качан жетет? Болгонго каниет кылып, кичине ийгилигине болсо да кубана билгенде, өткөн өкүнүчүнөн, таарынычынан кутулганда жетет.

Ички гармония жана дилдин (психиканын) соолугу аркылуу адамдын өзүнө ишенимдүүлүгү пайда болот, б.а. ички сезимдерди, оюн системалуу жөнгө салганда гана кризистен кутулат. Стресстен нормалдуу өтүп жүргөн өспүрүмдөр өзүнө ишенимдүү болушат, бай тажрыйба топтошот, эч кимден көз каранды эмес болуп калышат, тынч турмушта жашашат. Өзүн олуттуу алып жүрөт, өткөндү кубанып эстейт, өзүнө жетилген адамдай мамиле кылат.

Окуучу ар кандай өзгөрүүнү жакшы маанайда кабыл алышы керек.

Адабияттар:

1. Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. – Спб. Питер. 1996.
2. С.Н.Лазарев. Диагностика кармы. бч. – Спб. 2001. 26-38с.
3. Поль Брэгг. Чудо голодание. – Спб. 1999.
4. Бадмаев Б.Д. Психология в работе учителя. – М., 2000.