МЧС РОССИИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

ПСИХОЛОГИЧЕСКЭ ДЭIЭПЫIЭГЪУ

Практическэ IэпыIэгъу

2023

Цӏыф пэпчъ бэлахь чӏыпӏэ ифэн ылъэкӏыщт. Ащ къыхэкӏэу тэ – Урысыем МЧС ипсихологхэм – къызэрыкӏо ыкӏи кӏуачӏэ зиӏэ психологическэ дэӏэпыӏэгъу шӏыкӏэхэу, шъори шъуиӏахьылхэми къиныгъо чӏыпӏэм шъуизыщыжьын лъэкӏыщтхэмкӏэ тыкъыжъудэгощэнхэу гухэлъ тшӏыгъэ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКЭ ДЭӀЭПЫӀЭГЪУ

Мыхэр зэхэт шӏыкӏэхэу цӏыфхэу психологическэ гъэсэныгъэ зимыӏэхэм ежьхэм ыкӏи къэзыуцухьэхэрэм япсихологическэ зэхашӏэхэр аӏэжэнхэмкӏэ амал хъущтхэр арых. Цӏыфыр, бэлахь чӏыпӏэ зифэкӏэ, щэчыгъое гузэжъогъуныгъэ ин къышъхьарэо, ежь зэсэгъэ «зыпкъ ит» щыӏакӏэр нэгъэупӏэпӏэгъум зэхъокӏыгъэшъ. Ащ фэдэ щытыкӏэм зэлъиштагъэу, а чӏыпӏэм къышъхьарыорэ изэхэшӏэ инхэм цӏыфыр загъорэ изакъоу апырикъушъун ылъэкӏырэп. Ахэр щтагъоу ыкӏи, губжышхоу ыкӏи, шъхьакӏоу ыкӏи, гумэкӏыгъоу ыкӏи, узхэкӏын умылъэкӏырэу ыкӏи чӏэнэгъэшхом изэхэшӏэ мэшӏошхоу, шӏокӏодыгъэхэр арэу хъунхэу алъэкӏыщт. Джащ пае мэхьанэшхо иӏ ащ удэӏэпыӏэным ыкӏи ыгу ымыгъэкӏодэу игъашӏэ лъигъэкӏотэным кӏуачӏэ къызхигъотэжьыным фэбгъэблэным.

Дэӏэпыӏэным фэблэныгъэр

ар хэтрэ цӏыфи изэрэщыт шӏоигъоныгъ, игъом блыпкъэу кӏэуцорэр игъашӏэ ианахь щыхъугъэ-щышӏэгъэ ӏаемэ ашъхьадэкӏынымкӏэ цӏыфым ӏэпыӏэгъу фэхъу. Цӏыфэу бэлахь чӏыпӏэ ифагъэм изэхашӏэ ямышӏыкӏэу мэхъу ыкӏи ащ елъытыгъэу психологическэ ӏэпыӏэгъуи ыкӏи гукӏэгъуи афэныкъу.

ИЩЫКIЭГЪЭ ЗЕКIУАКIЭХЭР

Зыщышъумыгъупш: цIыфэу фыкъуагъэм медицинэ IэпыIэгъу ищыкIагъэу хъункIи мэхъу.

Зэжъугъэшlэн фае, цlыфым ыпкъышъол зэщыкъоныгъэ фэхъугъэмэ, ипсауныгъэ инэу къызэlыхьагъэмэ.   Апэрэ Iэпыlэгъур ежъугъэгъот. ИщыкIагъэу щытмэ Iазэм е эпыIэгъу псынкIэм шъукъядж.

Щынагъом шъущыухъумагъэмэ шъуегупшыс. IэпыIэгъу шъузфэхъумэ шъушIоигъо цIыфым шъхьэкIэфагъэу шъудэзекIу, изытет, шIолъапIэхэр ыкIи ифитыныгъэ, зэрыфэгъэ чIыпIэм ежь ифыщытыкIэ зэрэфаеу къыгъэлъэгъонэу. Шъо джыдэдэм IэпыIэгъу шъутынэу шъухьазырэу щытмэ, гухэлъ шъушIыным ыпэу, шъуизытетрэ шъукIуачIэ къыхьынэу щытымрэ къыдэшъулъытэх. ШIыкIэхэу зиягъэ къэмыкIонхэу ыкIи IэпыIэгъушIухэу шъуицыхьэ зытелъхэр жъугъэфедэх

ИМЫЩЫКIЭГЪЭ ЗЕКIУАКIЭХЭР

- Щынагъом шъущыухъумагъэу шъуицыхьэ темылъмэ, цIыфым IэпыIэгъу шъуфэхъунэу шъумыублэ.
- Шъузыщымыгугъыщэу ищыкIагъэу зыхъурэм фэгъэсэгъэ IофшIакIохэм IэпыIэгъум паекIэ зафэжъугъаз.
- ЦIыфым IэпыIэгъу шъуфэхъунэу шъуфэмыхьазырэу гуцаф шъошIымэ, шъощынэмэ, цIыфым шъудэгущыIэныр шъуимыгуапэмэ, ар шъумышIэ. Ар зыпкъ ит зэхашIэу щыт, ыкIи шъо ащкIэ фитыныгъэ шъуиI, зэжъугъашIэ. ЦIыфым сыдигъуи зэхешIэ гуфэмыкIор щытыкIэмкIэ, IэутIэхэмкIэ, макъэм икъэIуакIэкIэ, арышъ къышъохьылъэкIэу шъуIэпыIэнэу шъуфежьэмэ тIури зы хьаолые хъущт.
- ЦIыфыр шъумыгъапцIэ ыкIи гугъэ нэпцIхэр ешъумыгъэшIых. Зы федэ горэ паекIэ цIыфымрэ е хъурэ-шIэрэмрэ шъумыгъэIорышIэх.

ШЭНЫЧЪЭГЪЭ ЗЭХАШIЭР

Шэнычъэгъэ зэхашIэр

ар цIыфым ижьыджэр энергэгъэкIод зэхэшIэ зекIуакI. Ар зэу куони, Iэолъэони, гъыни ылъэкIыщт. Шэнычъэгъэ зекIуакIэр ренэу зыхъурэр зылъэгъунхэр щытэу ары.
Шэнычъэгъэ зэхашIэр – ар бэлахь хъугъэ-шIагъэ къызыхъурэм цIыфыпсэм зэрэзэхишIэхэрэ амалхэм язэу щыт. А зэхашIэр инэу энергэгъэкIод, джащ фэдэуи къырихьылIэхэрэмэ «апыхьан» нэшанэ хэлъ.

ЛЫЕ КЪЫЗЩЫШIЫГЪЭМ ДЭIЭПЫIЭНЫР

КъырихьылIагъэхэр IужъугъэкIых ыкIи наIэ къызытрежъугъадз; зылъэгъухэрэр нахь макIэ къэс, шэнычъэгъэ зэхашIэр нахь псынкIэу кIосэжьыщт.

КъырихьылIагъэхэр IужъугъэкIынхэу амал щымыIэмэ, анахь гуфакIоу едэIурэу шъущыт, цIыфым шъудэIэпыI, шъуедэIу, шъхьащэ шъушIы, къыIорэм дежъугъашт.

Шъуигущыпэ жъугъэмакIэ. ШъукъэгущыIэми, гущыIэухыгъэ кIэкIхэр жъугъэфедэх, цIыфым ыцIэкIэ шъуеджэ. А зэхашIэм шъуигущыIэкIэ «дешъумыгъаштэмэ» такъикъ 10-15-кIэ Iэсэжьыщт.

Шэнычъагъэм ыуж кIочIаджэ мэхъу, арышъ цIыфым зигъэпсэфынэу амал егъэгъотыгъэн фае.

О УЗДЭIЭПЫIЭЖЬЫНЫР

Ащ фэдэ чIыпIэм ежь-ежьырэу зыгорэкIэ зыдэIэпыIэжьыныр къины, сыда пIомэ ащ фэдэу зыхъурэм цIыфым щэчыгъое гузэжъогъуныгъэ ин къышъхьарэо ыкIи хъатэу зэхишIэрэп къыщышIырэри хъурэ-шIэрэри

Шэнычъэгъэ къытеогъур щыжъугъэтыжьынэу шъугу къихьагъэмэ, ар апэрэ лъэбэкъу щыжъугъэтыжьынымкIэ. Ащ фэдэу зыхъурэм мырэущтэу шъузекIонэу щыт: «къышъоплъыхэрэр», хъурэ-шIэрэм ишыхьатхэр, къэжъубгынэнхэ фае, шъуизакъоу шъукъэнэн фае.

Псы Iумылкlэ зышъутхьакI – ащ зыкъэшъушIэжьынымкIэ ишIуагъэ къэкIощт. Жьы къэщэн Iофыгъохэр жъугъэцакIэх: жьыр къашъуащи такъишъэ заулэрэ шъуубыт, шъумыгузажъоу жьыр пэкIэ къижъугъэкIыжь, такъишъэ 1-2-м жьы къэшъумыщ, мэкIэ-макIэу жьы къашъущэ, джащ фэдэу заулэрэ шъушIы шъукъэIэсэжьнэсыфэкIэ.

ИМЫЩЫКIЭГЪЭ ЗЕКIУАКIЭХЭР

- Узэмыжэрэ шIыкIэу шъумызекIу (мыщ фэдэу цIыфым уенэпэшъооныр, псы къепкIыхыныр, бгъэтIыгурыгуныр)).
- ЦIыфым къыIорэмэ апае псэлъэ кIыхьэ дэшъумышI, къыIорэр ишъумыутыжь, шэнычъэгъэ къытеогъур щегъэтыжьыфэ.
- НаIэ къызытыраригъэдзэным пае ар изекIуакIэу шъумылъытэ.
- КъаIо хабзэрэ гущыIэхэр шъумыгъэфедэх: «зыгъэрэхьат», «зыкъэшIэжь», «ар пшIэ хъущтэп».

Зыщышъумыгъэгъупш, шэнычъэгъэ къытеогъур – ар ямышIыкIэу гъэпсыгъэ IофыгъохэмкIэ зэхэшIэ тэрэз.

ТЕОНЫГЪЭ ЗЭХАШІЭР

Теоныгъэ зэхашІэр е губжышхор, гухьэгужъыгъэр

ар жьыджэр энергэгъэкІод зэхашІэу, лІэужыгъо заулэ хъурэр ары: жэрыІо (гъэщынэн гущыІэхэр цІыфым къыІоу зыхъурэм) ыкІи мыжэрыІо (гъэщынэн зекІуакІэхэр цІыфым къызыхигъафэхэу зыхъурэм).
Бэлахь чІыпІэр – ар ошІэ-дэмышІэу узэсэгъэ щыІакІэр зэу къызызэщыкъорэр ары, арышъ хэтрэ цІыфи ащ фэдэу зыхъурэм губжышхуи, гухьэ-гужъыгъи ыкІи шэнычъэныгъи зэхишІэнхэу фит. Ащ фэдэ чІыпІэм шъо цІыфым шъуІэпыІэн шъулъэкІыщт къышъхьарыогъэ зэхашІэхэмэ апырикъуным пае, ежь игубжышхо ыгъэІэсэным пае, ыкІи ышъхьэ уасэ фишІыжьэу ушэтын къинэу къыфыкъокІыгъэхэр ыщэчынхэм пае.
Губжышхор – ар шэнычъэгъэ зэхашІэм нахьи нахь «зэпахырэ» нэшэнэ ин зыхэлъ зэхашІэу щыт. Игъом ар зэпымыгъэумэ, зы лъэхъанэ горэм зэкІэри зэлъиштэнхэ ылъэкІыщт. ЦІыфыбзэу ар зэхэзышІагъэхэм нэужым къагурыІожьыщтыгъэп ащ фэдэ къяхъулІэнэу зэрэхъугъэр.

ЛЫЕ КЪЫЗЩЫШІЫГЪЭМ ДЭІЭПЫІЭНЫР

Губжышхо зэхашІэр ежь цІыфымкІи, шъоркІи ыкІи къырихьылІагъэхэмкІи щынагъоу щытын ылъэкІыщт – щынэгъончъагъэу щытмэ жъугъэунэфы ыкІи ар къызэжъугъэпэшынымкІэ Іофыгъохэр жъугъэцакІэх.

Губжыгъэшхор къызыхэщырэ цІыфым шъудэпсэлъэнэу зышъуублэрэм, ежь къызэрэгущыІэрэм нахьи нахь шъабэу, мыпсынкІэу ыкІи рэхьатэу шъугущыІ. Шъуипсэлъэн макъэрэ ыкІи зэкІэлъыкІуакІэрэ игъорыгъоу къежъугъэІыхыхэзэ рэхьатэу шъудэгущыІ. ЦІыфым ыцІэ къешъуІозэ шъушІы, чІыпІэу зэрытыр зэхифынымкІи къыгурыІоным паекІи, упчІэхэу зишІуагъэ къэкІощтхэр фэжъугъазэх: «Лена, сыдэу ухаплъэрэ, апэу шІэгъэн фаемкІэ: Іазэм удэгущыІэныр ара е хьаумэ уиІахьылмэ телефоным уафытеоныр ара?»

ЦІыфым шъуишІуагъэ ежъугъэкІыным пае, изэхашІэкІэ фитыныгъэ зэриІэм, шъори къырихьылІагъэхэми ар къызэрэшъуфэмыгъэхьыгъэм, ау хъурэ-шІэрэм арэу зыфэгъэхьыгъэр шъукъеуцуалІ.

О УЗДЭІЭПЫІЭЖЬЫНЫР

КъызыхэкІыгъэхэр къэжъугъэнафэхэзэ, нэмыкІ цІыфым шъуизэхашІэхэм ягугъу фэшъушІ: «Гухьэ-гужъыгъэм сызкІызэлъиштагъэр къызгурыІорэпышъ ары етІанэ сшІэн фаер».

Зэпыугъо шъушІы: шъумыгузажъоу 10-м нэс къэшъулъыт, шъуижьыкъэщэ шъукІэдэІукІ ыкІи заулэрэ лъэшэу жьы къэшъущэ, заулэрэ шъуиІэбжымхэр зэкІашъулъхьэхи ыкІи къызэкІэшъухыжьых зы пкъыгъо горэм шъунаІэ зэкІэ ешъухылІ. КІуачІэкІэ зыгорэ шъушІэ.

Шъумыгупсэфыжьыфэ, гухэлъ шъхьаІэхэр шъумышІыгох.

ИМЫЩЫКІЭГЪЭ ЗЕКІУАКІЭХЭР

- Губжыгъэшхор къызыхэщырэ цІыфым ишэн губжыпхэу шъулъытэнэу ищыкІагъэп. Губжыгъэшхор – ар зыпкъ имыт Іофыгъохэм изэхэшІэ тэрэз, арэущтэу цІыфым узыгъошхоу зэхишІэрэр къегъэлъагъо.
- ЦІыфыр тэрэзыджэу зекІоу къышъущэхъуми, дэонкІэ шъутекІонэу е ишІошІ зэблежъугъэхъунэу ыуж шъуимыхь.
- Шъумыгъэщын ыкІи шъумыгъащтэ.

Изэфэдэныр

ар цIыфым иэмоциональнэ, изекIокIэ ыкIи иакъылыгъэ чаныгъэ къызэрэкIичыгъэм изэхашI.

Нахьыбэрэмкlэ, цlыфыр бэлахь чlыпlэ зифэкlэ, ар къызэрехьылъэкlырэм къыхэкlэу, хъугъэр-шlагъэр къыгурыlонэу амал иlэп, джащ пай изэфэдэныр мы чlыпlэм изэхашlэ зыгъэупабжьэрэу мэхъу.

ЛЫЕ КЪЫЗЩЫШIЫГЪЭМ ДЭIЭПЫIЭНЫР

Хъунэу щытмэ, ащ фэдэ зэхашlэр орэхъу, цlыфым зигъэпсэфын ылъэкlынэу амалхэр къыфэжъугъотых. ЗэхашIэр зэрэхъунэу редгъэкIокIмэ, ежыркIэ нахь къекIурэм тетэу хъугъэ-шIагъэр зэхишIэнымкIэ цIыфым амал егъоты.

Зы ушъхьагъу горэхэмкlэ ар мыхъунэу щытмэ, цlыфыр зыхэфэгъэ щытыкlэм уфэсакъэу удэlэпыlэзэ къыхэпщын фае. Ащ пае ижьыджэр биологие чlыпlэхэр – ытхьакlумакlэхэр ыкlи ылапэхэр ылотынхэу ешъуlу. Щай lэшlу стакан ешъутымэ хъущт, кlуачlэкlэ маклэу улэунэу ешъуlу (тезеклухьанэу, физкультурэ маклэу ышlынэу). Цlыфым шъудэгущыl, шъуинэlуасэмэ шъуимынэlуасэмэ къыдэшъулъытэзэ, упчlэ заулэ фэжъугъэуцу: «Сыда пцlэр?», «Сыдэу ущыт?».

Нахьыбэрэмкlэ цlыфхэр гугъуемылlыныгъэм щэщтэх, язэхашlэ нахь къахэщын фаеу къащэхъу, арэущтэу зыхъурэм шъудэгущыl ащ пае ыкlи хъугъэм елъытыгъэу, изэхашlэ зэрэтэрэзыр ешъуlу.

О УЗДЭІЭПЫІЭЖЬЫНЫР

КІочІаджэ шъухъугъэу зэхэшъошІэмэ, Іоф горэ шъуублэныр къышъохьылъэкІымэ, анахьэу, зыгорэ зэхэшъушІэным шъуфэмыамалымэ, зыжъугъэпсэфыныр къыхэшъух. Цуакъэхэр зыщышъухых, гупсэфыпІэ зэжъугъэгъот, уфэ-упцІэу пкъыр шъушІы.

Кофеиныр зыхэлъ шъонхэм (кофе, щай кІуачІэ, энергетическэ коктейльхэр) бащэу шъуямышъу, ахэмэ шъуизэрэщыт нахь Іае къашІыщт. Амал зэрэшъуиІэу икъу фэдизэу зыжъугъэпсэф.

А чІыпІэм зыгорэ шъушІэн фаеу зыщыхъурэм, тІэкІу нэмыІэми зыжъугъэпсэф, такъикъ 15-20 нахь мыхъуми уфэ-упцІэ пкъым зежъугъэшІ.

ТхьакІумакІэхэр ыкІи Іапэхэр шъуІотых – ахэмэ жьыджэр биологие чІыпІабэхэр яІэх. А шІыкІэм Іэжь-лъэжьыгъэтІэкІу къышъухилъхьащт.

Щай кІочІэ ІэшІу чашкэ шъуешъу.

Физкультурэ тІэкІу шъушІы, ау инэу шъукІырымыу.

Нэужым Іофэу жъугъэцэкІэнхэ фаехэм ауж шъуихь.

ШъукІуачІэ къызэтежъугъанэу, гурытым шъурыгъуазэу жъугъэцакІэх. ГущыІэм пае: зы чІыпІэ горэм шъунэсын фаеу щытымэ, шъумычъ – шъухэушъыкІызэ шъукІу.

Іоф заулэ зэдэшъуфынэу шъуфемыжь, ащ фэдэ чІыпІэм наІэр зэтекІукІы, Іофыбэмэ гуфаблэу уякІолІэныр къины.

ИМЫЩЫКІЭГЪЭ ЗЕКІУАКІЭХЭР

А щытыкІэм цІыфыр «къыхэшъумыч» ыкІи зэпыжъугъэоным шІокІ имыІэу щымытэу а зэхашІэм икІон шъумыукъо.

Зыкъызэкlиубытэжьынэу цІыфым ешъумыІу, «зыкъышІэжьынэу» шъукъемыдж, зэхэтыкІэ шапхъэхэр шъуиІэубытыпІэхэу, ищыкІагъэп ешъуІонэу «хъущтэп», «джыдэдэм пшІэн фае».

Щынагъо

ар щынагъо къызыхэкIышъущт, щынагъоу щыт зекIуакIэхэм тащызыухъумэрэ зэхашI, загъорэ хэтрэ цIыфи ар зэхешIэ.
Щынагъор щынагъо къэзышIырэр, имыщыкIагъэу зыхъурэм (ежьыркIэ щынагъоу щымытым цIыфыр щэщтэ) е кIуачIэу хэлъым цIыфыр гупшысэнэу ыкIи зыгорэ ышIэнэу фимыгъэамалыжьрэмэ ары.
Бэлахь чIыпIэм арэущтэу зыкIеджэхэрэр, цIыфыр зэсэгъэ шапхъэхэм къадеутышъ ары, арышъ щынагъор инэу къыхэщымэ – ари ямышIыкIэу гъэпсыгъэ IофыгъохэмкIэ зэхэшIэ тэрэз.
Щтагъор зэ къеуалIэми, цIыфым ыгу бэрэ имыкIыжьэу къинэн елъэкIы. Арэу зыхъурэм ащ щыIэкIэ тэрэз къыритырэп, ышIэщтымкIи, изекIокIэщтымкIи, ифыщытыкIэхэмкIи пэрыохъу фэхъу.
Иштагъо зыдиIыгъэу нахьыбэрэ псэу къэс ащ пэшIуекIоныр цIыфым къехьылъэкIы. Арышъ нахь псынкIэу иштагъо пырикъумэ, ямышIыкIэу гъэпсыгъэ Iофыгъохэм къыздахьыгъэ зэхашIэр илъэсыбэрэ зыгъэгумэкIырэ зэхэфыгъэн Iофыгъоу хъуным пэчыжьэщт.

ЛЫЕ КЪЫЗЩЫШIЫГЪЭМ ДЭIЭПЫIЭНЫР

ЦIыфыр изакъоу къэшъумыгъан, изакъоу зыхъурэм щынагъо лъэшэу къехьылъэкIы.
Щынагъом илъэшыгъэ къыхэкIэу цIыфыр зыIэкIеубытэмэ, физическэ IофшIэн къызэрыкIо заулэхэр ыгъэцэкIэнхэу ешъуIу. ГущыIэм пае, жьыр ыубытынышъ, амал зэрэфэхъурэм тетэу ыIыгъынэу, нэужым ирэхьат жьы къэщакIэ лъыплъэу ригъажьэмэ хъущт.

НэмыкI шIыкIэм ылъапсэр, щынагъор – ар зэхашIэ, сыд фэдэрэ зэхашIи мэIасэ, гупшысэныр къызыхахьэкIэрэ, арышъ цIыфыр къызэрыкIоу акъылкIэ лэжьэнэу шъушIы, гущыIэм пае, 100-м блырыблэу хихынэу.
Щынагъом илъэшыгъэ къыкIичынэу зыригъажьэрэм лъыпытэу, цIыфыр зыщыщтэрэмкIэ шъудэгущыI, ау зэхашIэр шъумыгъэлъэшэу, цIыфым ыгу дэлъыр къыриIотыкIынэу амал ежъугъэгъот.

Ащ фэдэ чIыпIэмкIэ щынагъор – ар зэрэтэрэзыр ешъуIу. Ащ фэдэ зэдэгущыIэгъухэм щынагъор агъэлъэшышъунэу щытэп, ау цIыфыр ащкIэ адагощэнэу амал егъоты. ШIэныгъэлэжьмэ зэрагъэунэфыгъэмкIэ цIыфыр ищынагъо къызытегущыIэкIэ ар ащ фэдизэу инэу хъурэп. Арышъ, цIыфыр зыгъэщынэрэм къытегущыIэ хъумэ, дежъугъашт, ащ паекIэ шъудэгущыI

О УЗДЭIЭПЫIЭЖЬЫНЫР

Щынагъом шъугупшысэнэу ыкIи зыгорэ шъушIэнэу шъуфэмыамалыжьэу чIыпIэ шъурегъэуцомэ е щынагъор къызэрэшъутеорэр зэхэшъошIэмэ, шIыкIэ къызэрыкIо заулэ жъугъэцэкIэнэу ауж шъуихь: шъуижьыкъэщакIэ шъунаIэ тешъудз (зыпкъ итэу ыкIи тынчэу жьы къашъущэ, шъугукIэ «къащэ-къыдэгъэкIыжь» шъуIозэ, е къэшъулъытэзэ), зы пкъыгъо горэм шъунэхэр тежъугъэдыкъэх (чъыг пчъагъэу шъхьангъупчъэ кIыбым щыIэр къэшъулъыт, сыхьатым итакъишъэпчъ шъулъыплъ) е къызэрыкIо Iофым (хьакъу-шыкъухэр шъутхьакIых, смартфонымкIэ къызэрыкIо джэгукIэ шъуешI). Пкъыгъо е къызэрыкIо Iоф горэм тынаIэ зыфэдгъазэрэм – зэблэтэхъушъ, щынэгъо зэхашIэр мэIасэ.

Щынагъор къызыхэкIырэр шъугукIэ зэжъугъэпэш, етIанэ шъумакъэ Iоу къашъуIо. Амал шъуиIэмэ, шъугу ихъыкIырэр къыжъуготмэ афэшъуIуат – зигугъу ашIыгъэ щынагъом хэкIы.

ИМЫЩЫКIЭГЪЭ ЗЕКIУАКIЭХЭР

Щынагъор къэмышъыпкъэжьэу е къемыкIоу шъолъытэми, ищыкIагъэп цIыфым ар гурыбгъэIонэу уфежьэу: «Уемыгупшыс ащ», «Ащ зи къикIырэп», «Ар делагъэ» ешъумыIу. ЦIыфыр ащ фэдэ чIыпIэ итэу зыхъурэм, ежьыркIэ щынагъор шIошъыпкъ ыкIи узыгъэшхоу зэхешIэ.

ГУМЭКIЫГЪУ

Гумэкlыгъу

Гумэкlыгъо щытыкlэр щынэгъо щытыкlэм зэрэтекlырэр, цlыфыр щынагъом зызэлъиштэрэм ар гъэнэфагъэу зыгорэм щэщтэшъ ары (метрокlэ зекlоным, сабыир къэсымэджэным, ку зэутэкlым ыкlи нэмыкlым), ау гумэкlыгъор къызышъхьарыорэм цlыфым ышlэрэп зыщыщынэрэр. Арышъ, гумэкlыгъор нахь хьылъэу щыт щынэгъо щытыкlэм нахьи.
Гумэкlыгъор нахьыбэрэмкlэ къызыхэкlхэрэр бэлахь чlыпlэм инэшанэхэу мышlэныгъэр ыкlи мыгъэнэфэныгъэр ары. Гумэкlыгъо щытыкlэр – ар цlыфыр бэрэ зыхэтрэ щытыкlэмэ ащыщэу, ыкlуачlэрэ илъэшыгъэрэ хэзыщэу, зигъэпсэфынэу амал къезымытэу, зыгорэ езымыгъашlэу щытыр ары.

ЛЫЕ КЪЫЗЩЫШIЫГЪЭМ ДЭIЭПЫIЭНЫР

Гумэкlыгъо хэфэгъэ цlыфыр «къэгущыlэным» фэжъугъабл ыкlи зыгъэгумэкlырэ шъыпкъэр зыгурыжъугъаlу. Арэу зыхъурэм цlыфым гумэкlыгъор къызхэкlыгъэ шъыпкъэр зэхишlэнкlи хъун, ыкlи ащ щтагъокlэ зыкъызэблихъужьыщт. Гумэкlыгъом нахьи, щтагъом упекlоныр нахь псынкl.
Хъурэ-шlэрэхэм якъэбармэ икъоу ащымыгъуазэу зыхъурэм цlыфыр нахьыбэрэмкlэ мэгумэкlы. Арэу хъумэ къэбарэу ищыкlагъэр, сыдигъо ыкlи тэдэ къыщигъотын ылъэкlыщта зэхифын фае, изекlуакlэкlэ шlэгъэнэу щытыр зэхигъэуцон фае.

Гумэкlыгъом узэлъиштэмэ анахь къинэу зэхапшlэрэр – зыбгъэгупсэфынэу амал зэрэуимыlэр ары. Лыпцэхэр пцашlом фэдэу хъугъэх, шъхьэм а зы гупшысэхэр къырефэкlых, арышъ цlыфым еlогъэн фае зигъэхъыенэу, физическэ lофыгъо горэхэр ыгъэцэкlэнхэу, фэщыр къегъэтlупщынэу, ащ нахьи нахьышlужьыр хъурэ-шlэрэмэ япхыгъэ шlуагъэ къэзытырэ lофым хэщэгъэныр.

О УЗДЭІЭПЫІЭЖЬЫНЫР

Къэбарым икъэбзэныгъэ шъулъыплъ – къэбархэр цыхьэ зыфэшъушІырэ зы чІыпІэ е чІыпІэ заулэмэ (2-3) къарышъухых, ренэу къэбарым шъулъымыплъэ зэпыт – зэпыугъо шъушІы.
Зы Іофышly горэм, мафэ къэс шъушІэрэ горэм зытырежъугъэшъхьарыукІ.

Гуихъыкlыныгъэм къыкlежъугъэчыным пае тэрэз зекlуакlэу шъузекlу (наlэ тедзэныр, жьы къэщэн Іофыгъохэр). ГумэкІыгъор къызхэкІырэр жъугъэунэфыным шъупылъ.

ИМЫЩЫКІЭГЪЭ ЗЕКІУАКІЭХЭР

- ЦІыфыр изакъэу къэшъумыгъан.
- УгумэкІыныр имыщыкІагъэу ышІошІ жъугъэхъунэу шъуфемыжь, анахьэу арэущтэу щымытмэ.
- ЧІыпІэу зэрытыр е къэбарыр дэимэ шъыпкъэр шІошъумыушъэф, шъо шъуишІошІкІэ ар гухэкІэу къыщыхъунэу шъухаплъэми.

Нэпсыхэр

Гъыныр – ар къиныгъо чIыпIэм ифэгъэ цIыфым ыгу ихъыкIырэр къызэригъэлъэгъорэ зэхашIэу щыт.
Къиныгъо чIыпIэм ифэрэ цIыфым зэу, умэхъыгъэ шIыкIэкIэ, игъэшIэ къызэрыкIо къыфигъэзэжьынэу фэамалэп. Зэхэшlэ лъэшмэ ар зэлъаштэ, ыкIи нэпсыхэр мыщ дэжьым – ахэр къызхиутынхэмкIэ амалых.
Сыд фэдэрэ тхьамыкIагъуи, сыд фэдэрэ чIэнагъи цIыфым ЫЩЭЧЫН фае. Ыщэчыныр – ар къехъулIагъэм еуцолIэнышъ, дунаим фыщытыкIэхэр кIэу дигъэпсынхэ фае. Щэчыным икIон зэу зэшIокIрэп, ащ охътэ гъэнэфагъэ ехьы. ЗэрэзэхишIэрэмкIэ а уахътэр цIыфымкIэ къызэрыкIо дэдэп.
Нэпсыхэр, нэшхъэигъор, чэфынчъагъэр, хъугъэ-шIагъэм егупшысэныр – щэчыным икIон зэрежьагъэм ишыхьатых. Ащ фэдэ зэхашIэр анахь тэрэзэу щыт. ЦIыфым нэпсыхэр ыIажэхэмэ, изэхашIэ къытIупщынэу хъурэп, арэу зыхъурэм цIыфым ыпсэрэ ыкIи ыпкъырэ ащ зэрар арихын ылъэкIыщт.

ЛЫЕ КЪЫЗЩЫШIЫГЪЭМ ДЭIЭПЫIЭНЫР

А зэхашIэр бгъэхъупэн фае. Ау цIыфэу гъырэм укIэрытэу ыкIи ащ удэIэпыIэнэу уфемыжьэныр – ари тэрэзэп.

IэпыIэгъу шъуфэхъумэ зэрэшъушIоигъор ыкIи шъугу зэрегъурэр цIыфым ежъугъэлъэгъу. ГущыIэкIэ бгъэцэкIэныр шIокI имыIэу щытэп, шъуготIысхьэ къодыеу, шъугу зэрегъурэр ыкIи игукъао зэрэдэшъущэчырэр зэхежъугъашIэ. ЦIыфым ыIэ уубыты къодыеми екъу, загъорэ IэпыIэгъум пае Iэу къащэирэм нахь мэхьанэшхо иI, гущыIишъэ къыуаIоным нахьи.
ЦIыфым изэхашIэхэм къатегущыIэнэу амал ептыным мэхьанэшхо иI.
Гъыным зиукIыхьэу ыкIи нэпсыхэм цIыфым ыгу жьы зэрэдамыгъэкIырэр шъолъэгъумэ, псы стакан ришъунэу фэшъущэй – ар зэлъашIэрэ ыкIи игъэкIотыгъэу агъэфедэрэ амал.
ЦIыфым инэу ыкIи тынчэу жьы къыщэным ынаIэ тырежъугъадз, зы Iоф горэ зэдэшъушIэнэу ежъугъажь.

О УЗДЭІЭПЫІЭЖЬЫНЫР

Шъогъымэ, псынкІэу зыжъугъэІэсэжьынэу «пшъхьэ пІэ иплъхьанэу» зэу шъуфемыжь. ЗыжъугъэгъыкІынэу уахътэрэ амалырэ эшъутыжьых. Арау нэпсымэ гужьыдэкІыгъо къызэрэшъуфамыхьырэр къызызэхашъушІэу шъузэрэрэхьатыжьын фаер къызыжъугурыІокІэ, псы стакан ишъушъун фае, ащ ыуж мэкІэ-макІэу, ау мыинэу жьы къашъущэу шъуублэ, шъуижьыкъащэ шъунаІэ тетэу.

ИМЫЩЫКІЭГЪЭ ЗЕКІУАКІЭХЭР

- А зэхашІэр зэпыжъугъэунэу шъуфемыжь, цІыфыр жъугъэІэсэнэу ыкІи игъын щигъэтынэу гурышъумыгъаІу.
- Нэпсыхэр гумэхагъэм инэшанэу шъумылъытэ.

КІЭУХЫР

«ЗэкІэ сызымыукІырэм сэ сашІы нахь лъэшы» – мы нэмыц философым игущыІэхэм гумэкІыгъом итыркъо зэхэзышІэрэ цІыфым ыгу ихъыкІырэр пстэуми анахь тэрэзэу къатхахы. ТхьамыкІэгъо хъугъэ-шІэгъэ уж зэщыкъоныгъэхэр, зиІахьыл зышІокІодыгъэ цІыфхэм ягууз, – ар цІыфэу узэрэщытым пае пкІэх. Зыр ежь-ежьырэу пэшІуекІошъу, адрэр пэшІуекІонэу фэамалэп. Арэу зыхъурэм укІытагъуи ыкІи емыкІуи хэлъэп фэгъэсагъэхэм: психологым, Іазэм, психотерапевтым къыбдэІэпыІэнхэу зафэбгъэзэным.

Перевод осуществила – Тов Нуриетта Асланбиевна, к.ф.н.
Отредактировала – Анчек Сурет Хазретовна, д.ф.н.