



**Психология польизи
Практика пособиезі
2023**

Полған на кізі аар тустарға урунарға айабас. Аннаңар піс – МЧС психологтары – сіерге паза чағыннарыңарға аар тустарда полыс полар олаңай паза тузалығ психология полызии оңдайларынаң үлезерге чараттыбыс.

ПСИХОЛОГИЯ ПОЛЫЗИИ

Психология полызии – ол полызығ оңдайларының чыындызы, ол кирек туста психология үгредии чох кізілерге посха паза чағын кізілерге полызарға оңдай пирчеткен ниме.

Сидік туста пол парған кізі аның олаңай «хомай нимес» чуртазы кинетін хомайға алыс парғанына алаң ас парча. Андағ сидік туста пол парған кізі поэнының күзінең хылиин пас полбиныбысча. Аның хылиинда ол туста хорғыс паза өкпеленіс, паза хомзыныс, паза үрүгіс, үрег паза аар чідіг.

Аннаңар мындағ сидік туста ағаа полызығ паза аннаң аңдар чуртир күс, сыдамах пирерге уғаа кирек.

Полызарға харазығ

Полызарға харазығ – ол полған на кізінің андағ көңні, тузында пирілген полызығ кізее чуртазындағы улуг чобағларны тобыр парарға оңдай пирче.

Сидік туста пол парған кізі психология полызиин паза хабазығ кирексіпче.

ИДЕРГЕ КИРЕК НИМЕЛЕР

Ундубаңар: сидік туста пол парған кізі имнег полызиин кирексіпче полар.



Кізінің палығ паза хазых саринаң аар читпестер чох полчатханын піліп ал.

Пастағы полызығ пир. Кирек полза, имчіні алай табырах имчі полызиин хығырт.



Позыңа хорғыс полбас үчүн сағын.

Полызығ пирерге сағынчатхан кізіні улуғла, аның көңнін, ол чуртаста нимені аарлапчатханын паза ибірки киректерге хайди хайчатханын улуғла.

Полыс полардаңар паза полызарға тимдедеңер чарадығ алар алнында поэңның күзіңні, көңнін орта паала.

Полыс полар, үрег ағылбас ла полызығ оңдайларнаң тузалан.

ИДЕРГЕ ЧАРАБАС НИМЕЛЕР



Позыңа хорғыс полбас тіп, ізенмезең, кізее полызарға хараспа.



Пос күзін иртіре паалаба, кирек полза, полызығ үчүн килістіре пілістіг кізілерзер айлан.



Кізее полызарға көңнің чатпаза, ол кізінең чоохтазарға хорғыстығ, изі чох полза, полыспа. Піл: іди идерге чарапча, ол синің көңнің. Кізі хақан даа тайма нимені сизін салча: хайди пасха кізі тудынғанынаң, үнінең, көңні чох полызығ оң полбас.



Кізіні алаахтырба, тайма ізеніс пирбе. Хайдағ-да парыс алар үчүн кізіні алай пасха кізілерні алаахтырба.

КІЗІ САЙЛАНҒАНЫ

Кізі сайланғаны

ол кізінің кўзін хоратчатхан кізінің хылынғаны. Ол аахтапча, холларын чайхапча, олох туста ылғапча. Кізі хақан даа пасха кізілер көзіне сайланча.

Кізі сайланғаны – ол пістің сағыс көңнібіс кинетін пол парған сағыбаан сидік нимее хайчатхан арға. Ол ниме кізі кўзін най ла хоратча, пасха кізілерге дее «чух парарға» айабас.

САЙЛАНҒАН КІЗЕЕ ПОЛЫЗЫҒ



Ибіре чыыл парған кізілерні оортах парзыннар тіп чоохтирға паза сайланған кізінің хайиин позыңа тарт; хай син асхынах кізі, олох син сайланғаны табырах тоозылар.

Ибіре чыыл парған кізілер оортах парбаза, андада иң не сиргек тыңнағчы поларға кўстен, кизее полыс, тыңна, икі, чооғынаң чарас.



Чоохтазарын сала тохтат (чоохтанчатхан сөстер санын хызыр). Чоохтанчатсаң, кізіні адынаң адирға кўстеніп, хысхаңахти чоохтан. Кізінің сайланчатханын артых сөстернең, чоохтағларнаң улғаатпаза, ол кізі 10-15 минут пазынаң амырап пастир.

Сайланған соонаң кізінің кўзі синче, аннаңар ағаа тынанып алар оңдай пирерге кирек.

ПОСХА ПОЛЫЗЫҒ



Мындағ көңніліг полза, посха полызарға най аар.
Мындағ туста кізінің сағызы, көңні най путхал парча,
аннаңар ол ибіре нима полчатханын чахсы оңнабинча.



Сайланғаныңны хайди тохтадып аларға сағыс пол
килзе, ол сағыс сайланғаныңны чох итчең пастағы
хаалағ полча. Андағ полза, чарир піди идерге:
«көрігңілердең» оортах парыбызып, чалғызан халарға.



Соох суғнаң чууныбызарға – айыл парарға полыс
пирер. Тынчаң идіглер идерге: кии тартыныбызарға,
өкпеде 1-2 секунда тударға, ағырин пуруннаң киині
сығарыбызарға, анаң хатап өкпеде 1-2 секунда халған
киині тударға, соонаң хатап кии тартыныбызып, аннаң
андар амырап парғанча тынарға.

ЧАРАДЫЛБИНЧАТХАН ИДІГЛЕР



Оорли ла нимелер итпе (наахтаба, суғнаң чачыратпа,
кізіні сілікпе).

Кізінің чооғы хоостыра чоохтаспа, сайланғаны
иртпеенде таласпа.

Кізі поэына хайығ айландырарға өнетін сайланча тіп
сағынма.

Мындағ сөстер чоохтанма: «амырап пар», «позыңны
холға кир», «іди чарабас».

Ундуба. Кізі сайланғаны – ол сидік тустарға норма реакциязы.

КІЗІ ХЫЛЫХТАНҒАНЫ

Хылыхтаныс алай өкпеленіс, тарыныс

ол кўс хоратчатхан реакция, ол аймах-пасха полча: сөстіг (кізі пасха кізіні хорғытча) паза сөс чох (кізі пірее хорғыстығ ниме итче).

Хорғыстығ оңдайлығ тус – көнігістіг чуртас кинетін паза пілдірте иде алыс парчатхан сидік тус, аннаңар ноо даа кізее чарир хылыхтанарға, тарынарға, ідіргектенерге.

Мындағ сидік туста пол парған кізее сағызын сайбапчатхан нимелерні, өкпеленгенін паза аның үлүзіне тўскен аар чобағларын турыстыра иде хада ирт поларзың.

Өкпеленіс – ол саңай «чуғынчах» реакция сайланғанынаң тиңнестірзе. Тузында аны тохтатпаза, ол прай чонға тарап парарға айабас. Көп кізі өкпеленіп, соонаң хайди іди өкпеленгеннерін оңарынмин чөргеннер.

ХЫЛЫХТАНҒАН КІЗЕЕ ПОЛЫЗЫҒ

Хылыхтаныс кізее дее паза ибіркі дее чонға хорғыс ағылча – хорғыс чох полчатханын сыныхта, кирек полза пасха даа кирек нимелер ит.



Хылыхтанчатхан кізінең чоохтазарға пастапчатса, сала ағырин чоохтан, маңзыраба.

Амыр чоохтас, суулабин сала майың арах чоохтан.

Кізінің адын адап, ниме ағаа киректелчеткенін піліп алар үчўн сурағла: «Лена, хайди сағынчазар, ниме пурнада кирек идібізерге: имчінең чоохтазарға ба алай туғаннарыңа сығдырадыбызарға?»

Кізее полыс пирерге сағынчатса, ағаа хылыхтанарға чарапчатханын ал. Ол сидік тусха хылыхтанча, а сағаа паза ибіркілерге нимес.

ПОСХА ПОЛЫЗЫҒ

Пасха кізее чоохтап пирерге кўстен хайдағ сағыстар сағыссыратча сині, прай нимелерні ада паза хайдағ сылтағнаң пўтчеткенін чоохта: «*Ниме аннаң аңдар идерге пілбинчеткен үчўн тарынчам*».



Сала тынан: ағырин онға теере сана, прай сағыстарың орта тыныста ползын, нинче-де хати тирең иде тыныбызарға, айаларыңны чыыра анаң чайа тудыбыс. Пірее нимезер ситкеп көр. Позиңа физической нагрузка пир.

Амырап парбаанда өөн чарадығлар алба.

ЧАРАДЫЛБИНЧАТХАН ИДИГЛЕР



Хылыхтанчатхан кізі чабал тіп сағынма. Хылыхтаныс – чарапчатхан реакция норма нимес чуртасха. Иди кізі чўрек істіндегі ағыриин сығарча.



Кізіні чоохнаң азарға хараспа, ол кізі саба даа ниме чоохтапча тіп санапчатсаң.



Хорғытпа паза чочытпа.



КІЗІНІҢ КӨӨ-САА ЧОХ КӨҢНІ

Кізінің көө-саа чох көңні

ол пүкүле кізінің пос тудынчатханы, сағызынаң тузаланчатханы паза ол паза пірее нимее хайчатханы синчеткенінде полча.

Хақан кізі кинетін не сидікке урун парза, ол ағаа най ла аар пілдірче паза ол ниме пол парғанын даа піл полбас оңдайлығ пол парча.

Аннаңар кізінің көө-саа чох көңні мында ағырығ чох иділчеткен оңдай чіли тузаланылча.

КӨӨ-САА ЧОХ КӨҢНІЛІГ КІЗЕЕ ПОЛЫЗЫҒ



Оңдай пар полза чарат ол нимее поларға, кізее тынанып алар оңдайлар пир. Хақан піс пол парған нимені пілдір салзабыс, піс кізее пол парған нимені пілінерге полысчабыс.

Хақан ол хайдағ-да сылтағларнаң киліспинчетсе, кізее ол оңдайнаң ипти сығарға полыс пирерге киректелче. Ағаа полыс пирер үчүн ағаа пос оңдайли массаж идерге кирек (алай ба постарың даа полыс пирерзер) күс пирчеткен орыннарын – хулахтарның нымзағын паза холның салааларын.

- Чарир пирерге тадылығ чай, пірее ниик арах килістіре ниме-ноонаң айғазарға (чазағ пас чөрерге, нинче-де ниик упражнениелер идібізерге чарир).

- Кізінең чоохтазарға кирек полар, ол таныс алай таныс нимес полза олаңай ла сурығлар ағаа пир: «Синің адың кем? Хайди позыңны тудынчазың, алай ба сағаа хайди пілдірче?».



Удаа кізілерні көө-саа чох көңні хорғытча, кізее сала чарых көөліг поларға кирек тіп пілдірче, андағ оңдайда аннаң аннаңар чоохтас, тудынчатханы орта тіп киртіндір.

ПОСХА ПОЛЫЗЫҒ

Хақан кўс чоҳтанчатсаң, ниме-де пастирға аар пїлдірчетсе, өөнінде хайдағ-да көөліг поларға аар полза, поэңа тынанарға тус пир. Маймахтарыңны суурыбыс, истіг иде чат салып, пос салыныбызарға кўстен.



Кофеин араластырылған суух нимелерні ізерге кўстенме (кофе, хатығ чай паза энергиялығ коктейльлерні), ол синің көңніңні улам на тўзірер. Оңдай полза, нинче кирек, анча тынанып ал.



Хулахтарның нымзағын паза салааларыңны массаж ит ол орыннарда уғаа көп кўс пирчеткен орыннар пар полча. Ол оңдай сала чітіг тудынарға полызар. Тың хазыр нимес чай ізібіс.

Табырах нимес, че сала ортымахти нинче-де физическай упражнение идібіс.

Соонаң кирек нимелернең айғазарға чарир. Ортымахти толдырарға харас, кўстеріңні тың хоратпасха кўстен. Көзідімге алза, хақан хайдар-да пар килерге кирек полза, чўгўрбе, ипти хаалағларнаң пар. Пір саңай нинче-де кирек идерге кўстенме, андағ туста кізінің сағызы пик нимес полча, аннаңар нинче-де киректе аны тударға аар полча.



ЧАРАДЫЛБИНЧАТХАН ИДІГЛЕР



Кізіні ол оңдайнаң кинетін не «сығара тартпа» паза ол оңдайнаң сығарарға най тың кўстенме.

Кізее посты пірге тудынарға «посты холға аларға кирек», «іди чарабас», «син ам піди идерге кирексің» тіп, чоохтанарға чарабинча.

ХОРҒЫС

ХОРҒЫС

пу кізінің хайдағ-да көөліг полғаны, хайзы пісті хайдағ-да хорғыстығ паза хомай киректернең арачылапча, хайзына хайдағ ла полза кізі урунча. Хорғыс улам на тың полча, ол сын ниме үчүн полбаза (кізі поэна хорғыс ағылбинчатхан нименең хорыхча), алай ба андағ күстіг полған на кізінің сағызын сығарча паза идер киректерін тастырына ағылчатса. Кізінің опыдынаң сыхчатхан үчүн пу оңдай най тың хорғыстығ полча паза тың хорыхчатханы – ол синінең артых полчатхан нимелерге сын нандырығ.

Хорғыс пір ле хати төріп парып, кізінің чүреенде үрге хал парча. Андада ағаа ла чуртирға харығ полча, хайдағ-да ла кирек тоғазығларны паза теелістерні иртірерге чаратпин.

Хай син үр кізі поэнының хорғызынаң чуртапча, ол син ағаа аннаң күрезерге аар полча. Аннаңар, хай син тусха кізі хорғызынаң ос полар, ол син орта нимес нимелерге төріп, көөлі кізіні чуртас тооза иреелепчеткен оңдайға айлан парар.

ХОРЫХ ПАРҒАН КІЗЕЕ ПОЛЫЗЫҒ



Кізіні чалғысхан артыспа, хорғыс чалғыс кізее най тың аар пілдірче.

Хорғыс най тың полза, кізінің идін тыттырча, ағаа нинче-де олаңай упражнение идерге чөптирге кирек. Көзідімге, тынысты хай син сыдаанча тохтадыбызарға, соонаң амыр тынып пастирға.

Хорғыстың ікінчі оңдайы – ол көөл, а полған на көөл амырап парча, хақан сағыс аралас сыхса, аннаңар кізее пірее сағыста толдырчаң көзідімнер пирерге кирек, көзідімге, 100-тең 7-ні алдыртарға.

Хақан хорғыс амырапчатса, кізінең чоохтазарға чарир, нимедең ол хорыхча, кізее читіре чоохтап пирерге кирек, көөлні чаба паспин, поэнының сағызын чарыт пирерге.





Ол туста чоохта хорғыс – ол чарадылчатхан оңдай.

Андада чоохтазығлар хорғысты тыытпин, кізіге оларнаң үлезерге оңдай пирчелер.

- Учёнайлар хақанох піліп алғаннар, кізі поэнының хорғызынаңар чоохтаза, ол тың аар пілдірбин сыхча. Аннаңар, хақан кізі нименен хорыхчатханынаңар чоохтаза, олох туста анынаң ол хорыхчатхан нимедеңер чоохтазып ал.

ПОСХА ПОЛЫЗЫҒ



Андағ оңдайда полчатса, хорғыс сағынарға паза пірее ниме идерге харығ полчатса, алай ба хорғыс килчеткенін сизін салзаң, нинче-де олаңай нимелер идерге киректелче: хайиинңы тыныссар айландыр (ағырин паза тиң тынарға кўстен, пос алнынча «тынарға – сығара тынарға» тіп чоохтанып ала, алай ба сананып), пірее ниме-ноозар хайығларыңны айландыр (кўзенек кистіндегі ағастарны сана, часының секундаларынзар хайығ айландыр) алай ба олаңай ла киректернең айғас (ідіс-хамыс чуғ, олаңай смартфоннаң ойна). Пасха ниме-ноозар алай ба иділіссер хайиибысты айландырзабыс, піс аны хатап тоғындырчабыс паза хорғыс көөлі кўзін чідір сыхча.

Ниме сині хорыхтырчатханын пос алынча іле сығар, соонаң аны, хорыхтырчатхан нимені, тыыда чоохтаныбыс.

Оңдай полза, ибірчеткеннеріңнең ол хорғыстаңар чоохтас – чоохталған хорғыс сала асхынах пол парча.

ЧАРАДЫЛБИНЧАТХАН ИДІГЛЕР



Хақан санапчатсаң даа, хорғыс ол сын нимес алай чарабас ниме, че олох туста кізіні мындағ сөстернең киртіндірерге чарабинча: «Сағынма аннаңар», «Пу кізі хайиина киртіністіг нимес ниме», «Пу пір дее чарабас ниме». Хақан кізі андағ көөлде полза, ағаа хорғыс оой ла нимес паза ағырсымның пілдірче.

ЎРЎГІС

ЎРЎГІС

Ўрўгис оңдайы хорығыстаң пасхалалча, кизі хорыхчатса, ол хайдағ-да пілдістіг нименең хорыхча (метрода чөрерінең, паланың ағырыбызарынаң, саайнаң паза ан.п.), че хақан кизі ўрўгисте полза, ол позы даа пілбинче ноо нименең хорыхчатханын. Аннаңар ўрўгис оңдайы хорығыс оңдайынаң хайы-да саринаң хай-хай аар полча полар.

Удаа полған на хорғыстығ нимелер полчатса, искиріглер читіре пілбинчеткені паза пір дее ниме пілдізі чох полғаны ўрўгис ағылча. Ўрўгис оңдайы – ол уғаа ўр иртчеткен, кизінің кўзін паза саан прай сығара тартып алчатхан, тынанарға паза пірее ниме идерге пирбинчеткен оңдай полча.

ЎРЎК ПАРҒАН КІЗЕЕ ПОЛЫЗЫҒ



Кизі ўрўк парған полза, ноо ниме аны ўрўктірчеткенін піліп аларға тіп, ол кизіні хайди даа чоохтандырып аларға кирек. Хақан кизі ноо нимее ўрўк парғанын пілінчетсе, андада ол кирек хорғысха айлан парча. Ўрўгистең хыринда хорғысты тобырып аларға ниик арах полча.

Полчатхан киректердеңер удаа искиріглер читкіче пирілбинчеткеннеңер кизі идок ўрўкче. Андағ ниме полчатса, хайдағ искиріг кирек полчатханнаңар, хақан паза хайда аны таап аларға чарирдаңар паза посты хайди тудынардаңар посха план пўдіріп аларға кирек.

Ўрўгис тузында посты пос салыныбысчаң оңдай чох полчатханы ол уғаа иреелестіг полча. Кизінін ол туста прай иді хат парча, паста ол ла пір тўй сағыстар толғалчалар, ол оңдайларны хыйа идібізерге тіп, кизее аймах-пасха хыймыраныстар, физической упражненииелер идерге тіп чоптирге чарир, ол кизіні пу полчатхан киректернең палғалыстығ тоғысха тартып алза, уламох чахсы полар.

ПОСХА ПОЛЫЗЫҒ



Искіріг гигиеназына тудын, позың чөпсінчеткен
нинче-де источниктең искіріглер көр, искірігні полған
на сай көрбе, тынағ ит тур.
Позыңны кирек паза күннің сай толдырчатхан
тоғыстаң айғастыр.



Сағыссырасты чох идерге тіп, посты
амыратчатхан методтарнаң тузалан (хайығны пір
нимее айландылары, тынқаң упражненииелер
идері). Ырүгіс хайдаң сых килгенін таап аларға
күстен.

ЧАРАДЫЛБИНЧАТХАН ИДІГЛЕР



Кізіні чалғысхан артыспа.



Ырүкчең нимелер пар полза, аны ўрүкпеске
чөптебе.



Полчатхан киректердеңер сынны алай ба хомай искіріглерні, ол
кізіні хомзындырар даа полза, чазырбин чоохта.



ХАРАХ ЧАСТАРЫ

ХАРАХ ЧАСТАРЫ

Ылғас ол кізінің хайдағ-да эмоцияа көңні түс парғанын таныхтапча, сидік, аар паза хорғыстығ туста ол эмоцияларны сығарчатхан реакциязы полча.

Кізі пірее сидіктерге кір парза, ол олаңай чуртасха олох туста айлан полбинча. Аның көңнін уғаа тың аар хомзыныстар түзірчелер, оларны сығарыбызарға тіп, кізі ылғабысча, іди ол позын часхарча.

Аннаңар полған на сидіксіністі, чідірігні кізее позына прай иртіп аларға кирек. Пол парған нимелерні прай хатап сағысха киіп, чаразып, чир үстүне наа оңдайнаң хайарға үгренип, кізі чуртасха хатап айланча. Кізінің сағыссыразы олох туста пасталбинча, ағаа аны иртібізерге нинче-де тус киректелче. Кізее эмоция саринаң ол уғаа сидік тус.

Харах чазы, чобағ, хомзыныс, пол парған нимедеңер сағысха түскені – прай ол нимелер кізінің уғаа тың сағыссырапчатханын киречілепче. Андағ даа полза, ол уғаа орта реакция (хайығ) тіп саналча. Кізее харах чазын сығарбин тудынарға чарабас, ол көңнін түзірген эмоцияларын хайди даа сығарыбызарға кирек, іди полбаза, кізінің психика паза физической хазиина ол оңдай уғаа хомай теелер.

ЧОБАҒДАҒЫ КІЗЕЕ ПОЛЫЗЫҒ

Ол кізее хайди даа ылғабызарға кирек. Ылғапчатхан кізінең хада полип, че ағаа полиспааны ол ідөк саба полча.

Ол кізее позыңның хада хомзынчатханыңны паза хада полчатханыңны хайди даа көзіт пир. Өнетін чоохтанмин аның хыринда одырып таа, хада чобалчатханын паза хомзынысты хада үлесчеткенін көзіт пирзе чарир. Сөстер орнына олаңай ол кізінің холын тут салғаны, ол улам улуг полизығ полча.

- Чобағдағы кізее позының сағынчатхан сағызыннаң үлесчең оңдай пиріп, аны хайди даа истіп аларға киректелче.

- Че хақан ылғас үр полчатса паза чобалланчатхан кізее харах чазы полиспинчатса, ағаа ниик пол парзын тіп, суғ ізіртібізерге кирек, ол прайзына пілдістіг паза алғым тузаланылчатхан оңдай.

- Паза андағ кізее тирең паза пір тиң тыныснаң тынарға чөп пирерге, ол кізінең хада пірее тоғыс толдырарға көөктірерге.



ПОСХА ПОЛЫЗЫҒ



Ылғапчатса «посты холға алып» олох туста тохтадынарға кўстенмеске кирек. Посха чидер иде ылғап аларға ондай паза тус пирерге кирек.

Че хақан ылғас паза харах частары полыспинчатсалар паза ниик полбинчатса хайди даа пір стакан суғ ізібізерге кирек, аның соонаң көместең хайығларыңны тынысха айландырарға кўстен.

ЧАРАДЫЛБИНЧАТХАН ИДІГЛЕР



Кізіні чалғысхан артыспа.



Харах чазы ол кізінің кўс чоғы тіп санаба.



САЛТАР

«Мині өдірбинчеткен прай ние, мині кўстіг итче» – пу немец философының чооғы, психология травмаларын иртчеткен кізінің көңнін уғаа орта таныхтапча. Уғаа хомай киректернің хорғыстары (чобағлары), чағын кізіні чідірген чўрек ағырығлары – ол прай кізінің кізі полчатхан үчўн төлее полча. Кем-де аны позы тобырып алча, кемнің-де киліспинче. Аннаңар, хақан кізі психологсар, имчізер, психотерапевтсер – специалисттерзер полызыға айланза, пір дее уйатчаң паза изі чох ние чоғыл.