

# ЕМОJІ

## АУДАРМАШЫСЫ

ОЙЫҢДЫ ДҰРЫС ЖЕТКІЗЕ  
БІЛУ ЖОЛДАРЫ



2021





**«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР»  
БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ  
АРНАЛҒАН КІТАПТАР ТОПТАМАСЫ**

# **7-СЫНЫП**







# ЕМОJІ АУДАРМАШЫ

Ойыңды дұрыс жеткізе білудің жолдары

«Bilim Foundation» ҚҚ  
авторлық ұжымы

Безендірген  
Сапаров Мухтар

Нұр-Сұлтан  
2021

*Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық психикалық  
денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған*

*Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Жоба жетекшісі: Айтмұхамбетов Е.А.**

**«Bilim Foundation» ҚҚ авторлық ұжымы: п.ғ.д. Калкеева К.Р., психол.ғ.д.  
Изакова А.Т., Тулеуова А.Ш., Алиев Д., Меркулова Д., Каражолова А.**

**Емоji аудармашы. Ойынды дұрыс жеткізе білудің жолдары. – Нұр-Сұлтан:  
«Bilim Foundation» ҚҚ, 2021. – 47 б.**

«Емоji аудармашы. Ойынды дұрыс жеткізе білудің жолдары» кітабында жанжалды жағдайда теріс эмоциялармен күрескен қатарластарыңның үш оқиғасы баяндалады. Олардың стратегияларын салыстырып, өзгелермен қарым-қатынасты сақтауға және нығайтуға мүмкіндік беретін түрлерін таңдауыңа болады. Сондай-ақ «Мен-хабарлама» және «Сен-хабарлама» техникаларымен танысасың, оларды болашақта қарым-қатынас жасауда қолдана аласың.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

© «Bilim Foundation» қоғамдық қоры

*Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.*

*Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.*

## Мазмұны

Құрметті оқырман! .....	6
Ох, мына бауырлар мен сіңлілерді ай! .....	9
<i>Психолог жазбалары</i> .....	15
Сараңдық – кедейліктің белгісі .....	21
<i>Психолог жазбалары</i> .....	28
Жүйкем тозып барады .....	33
<i>Психолог жазбалары</i> .....	40
Авторлар мен безендіруші туралы.....	46

## Құрметті оқырман!

**К**азір сен үшін не маңызды? Мүмкін, басқалармен қарым-қатынас. Әсіресе құрдастарыңмен. Жай ғана қарым-қатынас емес, өзің қалаған жақсы достық қарым-қатынас. Кез-келген қарым-қатынастың шексіз әрі мінсіз болмайтынын білесің. Тіпті ең жақын достарыңмен, өзіңе қымбат жандармен, туыстарыңмен де ренжісіп қалуың әбден мүмкін. Кейде бұл жанжалдар қарым-қатынасқа әсер етпейді. Ренжісу және татуласу, ауа-райы сияқты. Аспанда бұлттар пайда болып, ауа райы бұзылады. Бірақ одан кейін жаман ауа райы болмағандай, күн күлімдеп, ашық ауа райы сені қуантады.

Жанжал мен ұрыстан уақыт өте келе адамдар арасындағы жылы қарым-қатынас та бұзылуы мүмкін. Неліктен олай болады? Жанжалдан кейін адамдардың барлығы бірден татуласып кете алмайды. Сол себепті бір-біріне деген наразылықтары жиналып, кедергі болуы мүмкін. Бұл наразылықтар эмоционалды қашықтықты арттырып, шағымдар мен реніштер қарым-қатынасты бұзады. Бір-бірінен алшақтай беріп, адамдар жақын және жылы қарым-қатынастарын жоғалтып алуы мүмкін.

Есіңе түсір. Мүмкін, өміріңде немесе құрдастарыңда достық қарым-қатынас болып, алайда көп ұзамай аяқталған болар? Ол алғашында мәңгі достық сияқты көрінді. Бірақ, біраз уақыттан кейін мұндай достықтың аяқталуы мүмкін екендігі белгілі болды.

Әрине, бұл мұңайтуы мүмкін. Қалай ойлайсың, ешқандай жанжалсыз және күйзеліссіз қарым-қатынас болуы мүмкін бе? Мүмкін, иә, ойдан шығарылған және идеалды әлемде. Бірақ идеалды әлем қиялда, ал идеалды адамдар аңыздарда. Себебі, қарым-қатынас барысында біз реніш, ашу және т.б эмоцияларды сезінеміз. Біз үшін табиғи эмоциялар: қуаныш, таңдану және т.б. Жағдайға сәйкес, позитивті де, негативті де эмоцияларымызды басқаруды үйренуіміз керек.

Бұл дегеніміз – егер біз берік және жақын қарым-қатынас орнатқымыз келсе, өз наразылығымызды, шағымдарымызды, ашуымызды, реніштерімізді және басқа да эмоцияларымызды білдіре алуымыз қажет. Білдіргенде де, сол адамның іс-әрекеті немесе көзқарасы себеп болған өз көңіл күйіңді басқа адамның жеке басына зиян келтірмей көрсету керек. Өкінішке орай, кейде негативті сезімдерді жасыратынымыз бар. Мысалы, адам досына қатты ашулы делік. Ол ашуы бұрынғы қарым-қатынасты бұзады деп ойлап, барлығы «ОК» деген түр танытып, мінез-құлық тактикасын таңдайды. Цицерон Марк Тулийдің айтуынша: «Мейірімді соғыстан қысқа өмір артық». Алайда ол ашулы екенін көрсетпесе де, бастысы сол ашуды сезеді. Бірақ бұл қанша уақытқа созылады? Оныншы ретте жай ғана ашуланып қана қоймай, «бомба» сияқты жарылуы мүмкін, өйткені ашу-ыза жиналып қалған. Ал досы болса ондайды күтпегендіктен, таңқалысын жасыра алмайды. Мүмкін ол жай ғана хабарласуды ұмытып кеткен болар. Ал сен бұл адам бірдеңе ұрлап немесе сындырып алғандай қатты ашуланасың. Себебі біздің басында жасырмақшы болған эмоцияларымыз ешқайда жоғалмайды, ішімізде қалады. Әсіресе негатив эмоциялар.

Бұл эмоциялар іште қалмау үшін не істеу керек? Оған сені ренжіткенін, ашуландырғанын түсіндіруің қажет. Басқа адам сені шынымен ренжімей түсінетіндей істеу керек.

**«Еможі аудармашы. Ойыңды дұрыс жеткізе білу жолдары»** кітабында жанжалды жағдайда негатив эмоциялармен күрескен Ақерке, Ақмарал және Балжанның үш оқиғасы баяндалады. Біреуі жеңеді, біреуі жоқ. Олардың стратегияларын салыстырып, өзің үшін тапсырманы шешуге не жақсы көмектесетінін түсіне аласың: өзіңе опасыздық жасамау, қарым-қатынасты сақтау және нығайту.

Бір қарағанда, бұған қарапайым әдіс көмектесе алады, бірақ бұл тиімді әдіс – «МЕН» техникасы немесе біздің эмоцияларымыздың аудармашысы. Қарапайым мысалдар мен жағдайлар осы әдісті қалай қолдану керектігін көрсетеді.

Ал сен үшін бұл техника қызықты ма?

## Ох, мына бауырлар мен сіңлілерді ай!



**М**ұны айтқаным дұрыс емес шығар, бірақ менің сіңілім дүниеге келгеннен бері, менің өмірім күрт өзгеріп кетті. Ата-анам маған аз көңіл бөле бастады. Менің ойымша, ол менің барлық уақытымды алып, сондай-ақ әрдайым ата-анамның менен көңілдері қалсын дегендей арнайы әрекеттер жасайды.

– Ақерке, дастарханның үсті неге кір? Мен онсыз да үйге жұмыстан шаршап келемін. Дастархан жасамақ түгілі, оны сүрте де алмайсың! – деп анам ұрса бастады.

– Мен кетер алдында барлығын жинап кеткенмін, Сәния оны шашып тастаған. Сен үнемі маған ұрыса бересің! – деп ашуландым.

– Сен менімен қалай сөйлесесің?! Дәрекілігің не? Өз бөлмеңе бар, – деді анам ашуланып.

– Сенен ештеңе сұрамаймын, – дедім де, есікті тарс жауып, бөлмеме кіріп кеттім.

Осылай қайталана берді. Кішкентай сіңілімнің кез-келген қателіктеріне мен жауап беремін. Өзінің артынан таза-лауды қанша сұрасам да, ол ешқашан ештеңе жасамайды!



Әрине, келіспеушіліктен кейін мен анаммен тезірек татуласуға тырысатынмын. Анама тым дәрекі жауап бергенімді де білемін, өйткені оған емес, сіңіліме ашуланушы едім.

– Ана, дәрекі сөйлегенім үшін кешірші. Енді бұл қайталанбайды, – дедім өкінішпен.

– Болды ма?! Сен үнемі кешірім сұрайсың, бірақ тағы да сол нәрсені қайталайсың. Сенің бос кешіріміңнің мәні неде?! – деді анам ашуланып.



– Иә, бұл менің бірбеткей сіңілімнің артынан жинағым келмейтіндіктен! Егер ол шашатын болса, неге мен оның артынан жинауым керек? – өзімді-өзім ұстай алмай, айтып тастадым.

– Ол сенен кіші, оған көмектесе аласың, – деді анам жұмсарып.

– Мен одан бар болғаны 3 жасқа үлкенмін. 10 жаста болған кезде, өзім үйді тазалайтынмын, ол сияқты емес! – деп, мен қайтадан бастадым.

– Тағы да бастамашы. Ол мүмкіндігінше үйдің шаруаларын жасайды. Оны байқамайсың! Ашуланудың орнына үлкен әпкесі ретінде көмектессең, жақсы болар еді, – деді анам ашулы көзқараспен.

– Жақсы, – дедім мен.



Келіскенім – анаммен ұрыссаң, жеңе алмайсың, тек көңіл-күйіңді бұзасың. Ол енді ата-анамды ашуландырып, мені ренжітетін басқа ештеңе істемейді. Мен өзім үшін белгілі бір қорытынды жасадым.

Кешке анам мен әкем сіңілім екеуімізді сөйлесуге шақырды.

– Сенбі күні анаң екеуімізде демалыс. Сол күнді бірге өткіземіз, – деді әкем.

– Күштііііі! Қайда барамыз? – деп бұл ұсынысқа Сәния қуанышпен жауап берді.

– Бұл біздің ортақ шешімімізге байланысты. Қайда барғыларың келеді?

– Аквапаркке барғым келеді, – дедім мен.

– Ал мен киноға, – деді сіңілім.

Бір-бірімізге қарап:

– Мен киноға барғым келмейді. Онда қазір қызықсыз кинолар болып жатыр. Бірнеше аптадан кейін жаңа кинолар шығады, сол кезде барамыз. Егер қырсықсаң, онда біз ешқайда бармаймыз. Тағы да сен үшін! – дедім мен.

– Ал мен аквапаркке бармаймын. Менде әдемі купальник жоқ, – деп айқайлады сіңілім.

Біз тағы ұрсыса бастадық.



Мен оның барлық қателіктерін бірден есіме түсірдім: «Міне, әрдайым барлығын бүлдіресің!!! Сенің кесіріңнен ата-анаммен қалаған жеріме бара алмаймын. Сен үшін анам маған күнде ұрысады. Сенің қателіктерің үшін мен жауап беремін. Мүмкін қазір үндемей-ақ қоярсың?! Демалысымызды бұзбай».

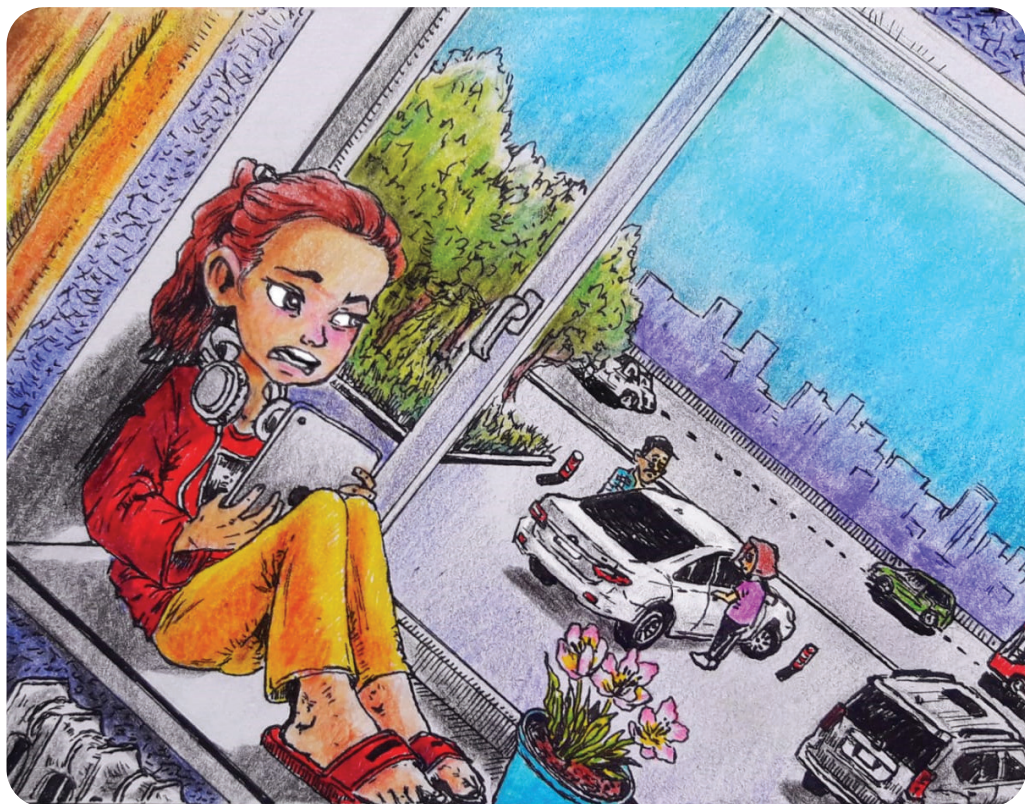


Сәния құлағын жауып алып, киноға бармаймын деп айқайлады.



Әкем бұған шыдай алмай, ашуланып: «Қыздар, сендер ештеңе түсінбедіңдер. Тыныш отырыңдар! Біз өз шаруаларымызбен кеттік», - деп анам мен әкем кетіп қалды.

Міне, ортақ тіл табыса алмағандықтан, ешқайда бармадық. Ата-аналарымыз бізді үйде отырғызып, бір-бірімізбен қалыпты қарым-қатынас жасап үйре-



нуіміз керектігін айтты. Сол кезде мен оған қатты ашуланып, мүлде сөйлескім келмеді. Бүкіл кешті достарыммен әңгімелесумен өткіздім. Олар маған бірбеткей сіңіліммен «қалай тіл табысуыма болатындығым» жайлы кеңестер берді. Бірақ мен ештеңе жасағым келмеді. Ол бұл жерде жоқ сияқты кейіп таныттым. Ата-анаң сені тыңдамаған қаншалықты жаман болатынын ойладым. Оларға қалай жеткізсем болады?







## Психолог жазбалары

Бұл оқиғада не болды? Сәния мен Ақеркенің ата-анасы оларды неге тыңдамады? Оларды неге үйге қалдырып кетті?

Сен кімнің орнындасың? Ақерке сияқты әпкесісің (ағасы) бе? Немесе, керісінше, Сәния сияқты – сіңлісісің (інісі) бе? Кім болсаң да, бұл жанжал екенін түсінген шығарсың, тіпті сен отбасыңда жалғыз болсаң да, сенде туысқан аға-әпкелерің бар шығар, олар үшін де сөз естіген шығарсың?

Отбасында бауырлар мен апалы-сіңлілердің арасында әскери қақтығыспен салыстыруға болатын жанжалдар жиі кездеседі. Өкінішке орай, бұл жанжалда жеңген жақ болмайды. **Туыстарыңа ашуланған болсаң да, оларды жақсы көресің, олардың жылуы мен қамқорлығын ұмытпайсың.** Сүйікті адамың зардап шегіп жатса, әсіресе сен үшін және тіпті сол дұрыс болса да, жүрегің ауырады. Ата-аналар да шет қалмайды, өйткені олар балалардың бейбітшілік пен келісімде өмір сүруін қалайды. Бірақ олар қарама-қарсы картинаны көрсе, ренжіп, алаңдайды. Олар да осы оқиғадағы анасы мен әкесі сияқты эмоцияға берілуі мүмкін.

Неліктен оқиғаның жақсы аяқталуы мүмкін емес деп ойлайсың? Ата-аналары қай жерде өз қателіктерін түсінсе, онда апалы-сіңлілер бірін-бірі қабылдап, достасатын еді. Мүмкін тіл табысып кететін де еді.

Мысалы, бірінші аквапаркке барып, кейін киноға баратын еді. Немесе үшінші, альтернативті нұсқаны таңдайтын еді. Мүмкін, ойын-сауық саябағына барар ма еді? Себебі, бұл оқиғада барлық қақтығыс қатысушылары эмоцияларын бірінші орынға қойып, саналы түрде ой-елегінен өткізе алмады.

Мұны немен салыстыруға болатын еді? Сіз күн шуақты ауа-райында серуендеуге шыққаныңызды елестетіп көріңіз. Кенеттен ауа-райы өзгеріп, дауыл басталды. Сізде айналада не болып жатқанын көруге мүмкіндік болады ма? Екіталай!

Бірақ күн шуақты ауа-райында, сіз көп нәрсені байқай аласыз: балалар қалай ойнайды, құстар ән айтады, орындықта отыратын адамдар күледі және т.б.

Теріс эмоциялар осы дауылға ұқсас. Олар айналада болып жатқан барлық жағдайларды көруге мүмкіндік бермейді.



Деструктивті эмоцияларға бой алдырған адамдар саналы шешім қабылдай алмайды. Бірақ қақтығыс кезінде қалай тұрақты, саналы жағдайда болу керек?

Сенімен басқа адам арасындағы қақтығысты елестетіп көр. **Қақтығыс деген не?** Бұл мүдделердің қақтығысы. Екі немесе одан да көп адамдардың арасындағы қарама-қайшылық.

Мысалы, біреуі – мультфильмді, екіншісі фантастиканы көргісі келеді. Біреуі ұйықтағысы келеді, екіншісі музыканы қатты тыңдағысы келеді. Біреуі демалғысы келеді, ал басқасы үйді тазалағысы келеді. Осы оқиға сияқты Сәния киноға, ал Ақерке аквапаркке барғысы келді. Енді не болады? Әрқайсысы өз жағына тартып, екінші тараптың өзі сияқты болуын қамтамасыз етуге тырысады. Егер бұл жай ғана маңызды емес мәселе болса, онда бас тартып немесе үшінші альтернативті нұсқаны таңдауға болады. Мысалы, кинотеатрда не көруге болады, яки қандай ойын ойнауға болады?

Бірақ әр жанжалдасатын жақтың эмоцияларын тудыратын сұрақтар бар. Және олардың әрқайсысы өмір үшін емес, өлім үшін күресетін сияқты. Кейде бұл өте маңызды сұрақтар. Мысалы, сенің қауіпсіздігің. Ата-анаң сені қандай да бір қауіп-қатерден қорғауға тырысып, олардың қоңырауларына үнемі жауап беруіңді талап етеді делік. Ал сен бұл жерден өзіңе қамқорлық емес (ата-анаңның қалауы), бостандығыңның шектелуін көресің. Сонда сен қарым-қатынасты екі түрлі тілде анықтайсың.

Ақерке мен оның туыстарында болған жағдайда аквапарк пен кино арасындағы таңдау қыздарға өте маңызды болды деп айтуға болмайды. Бірақ жиналған реніштер мен бір-біріне деген наразылықтар апалы-сіңлілерге бір-бірінің қалауына құрметпен қарауға мүмкіндік бермеді, керісінше, қарым-қатынасты анықтауға және өзінің жеке өмірлік маңызды емес көзқарасын қорғауға итермеледі. Соңында екеуі де жеңіліске ұшырады. Әр адам өз позициясын қорғауға тырысқанда не болады? Әдетте адамдар эмоцияға

беріліп кетеді. Олар қатты өзен ағынына құлағандай болады. Олар ренжиді, ашуланады, мазасызданады, көңілі қалады және т.б. Осы эмоциялардың әсерінен олар басқаларға «СЕН» техникасы арқылы сөйлей бастайды. Бұл басқаны айыптауды білдіреді.

Бұл «СЕН» техникасы деп аталады – ренжіген адам ренжіткен адамға «ОЛ» қандай жаман, «ОЛ» қандай дұрыс емес таңдау жасағаны туралы асыра сілтеп айтуы.

### **Мысалы,**

*«Мұны маған қалай істедің?!»*

*«Сен әрдайым осылай жасайсың!»*

*«Сен түсінбейсің бе?!»*

*«Сен әрқашан өзіңді осылай нашар етіп көрсетесің!»*

*«Сен маған ұрысқаннан басқа ешқашан жақсы сөз айтқан емессің!»*

*«Шын мәнінде, сізді ештеңе уайымдатпайды, тек өзіңіз туралы ойлайсыз!»*

Ақерке айтқандай: «Егер сен қырсығатын болсаң, біз ешқайда бармаймыз. Тағы да сен үшін!», «Міне, сен үнемі барлығын бүлдіріп жүресің!!! Сен үшін анаммен қалаған жерге бара алмаймын. Сен үшін анам маған әрдайым ұрыса береді. Сен барлығын бүлдіресің, сен үшін мен жауап беремін».



Екінші жақ қалай қабылдайды? Оны кінәлі деп есептейді. Содан кейін ол (саналы немесе бейсаналы түрде) қорғаныс позициясын ұстанады. Бұл әртүрлі жолдармен жанжал жағдайына, деңгейіне, туындаған эмоцияларға, келтірілген айыптың тонына, адамның мінезіне және т.б. байланысты көрінеді. Ол ренжуі, сөйлесуден жалтарып, қарсы айып тағуы, ескі қақтығыстарды еске түсіруі, елемей мұмкін. Содан кейін ол «айыптаушы» (сұхбаттасушыға тікелей негативті бағалары), «жәбірленуші» (шағымдар мен өзін-өзі айыптау) позициясында тұрады.

Ақеркенің сөзін елемей, өзін оқиғаның құрбаны ретінде көрсеткен Сәния сияқты.

Біреу саған эмоциясын көрсетіп сөйлеп тұр деп елестетіп көр: «Бұған сен кінәлісің!», «Сен үнемі дұрыс жасамайсың!». Өзіңді қалай сезінесің? Сірә, сен ашуланып, ұрсысып жауап бересің немесе ренжіп, жауапсыз қалдырасың немесе өзіңді ақтауға кірісесің.

Енді не істеу керек? Шынында да, кейде біреумен сөйлескенде әрқайсымыз әртүрлі көзқарасқа ие болып, өз ойымызды дәлелдегіміз келеді. Кейде бұл дауда жаман ештеңе жоқ, бірақ бұл нағыз күреске айналуы да мүмкін. Қандай әдістер қақтығыстарды болдырмауға мүмкіндік береді?



Диалог кезінде жанжал төбелеске айналас үшін, «Мен хабарламаларды» қолдану маңызды.

Бұл кезде сіз қарсыласыңызды кінәлаудың орнына өз сезімдеріңізге назар аударып, тілектеріңізді білдіресіз. Мысалы: «Мен үнемі ұрсатыныма қапалымын. Менің қажеттіліктерімді ескергенді қалаймын. Мен үшін сөзімнің жерде қалмай, естілгені маңызды».

Психологтың басқа да әңгімелері мен жазбаларын оқу арқылы сіз ерекше техникалар мен әдістер туралы білетін боласыз.

## Сараңдық – кедейліктің белгісі



**М**ен сырыммен бөлісе беретін адам емеспін. Шынымды айтсам, менің және ең жақын құрбым екеуіміздің арамызда туындаған оқиғаны айтқан ұнамайды.

– Жібек, ертең бақылаудан кейін балмұздақ жейік. Сәтті тапсыруымызды атап өтейік, – дедім мен қалжыңдап.

– Ммм... мен ауладағы құрбыммен ертең киноға барамын деп келісіп қойдым, сондықтан мен бара алмаймын. Басқа күні барайық! – деп сәл батылдықпен жауап берді Жібек.

«Жақсы, мен онымен басқа жолы барармын» деп іштей ойладым.

«Бас тартудан» кейін бірнеше күн өтті, мен біздің келісіміміз туралы ұмытып та кетіппін. Жібек өзінің жаңа құрбысын мақтай бастағанға дейін біз жақсы сөйлесетін-біз. Маған ол қызды әлемдегі ең керемет жан ретінде көрсетуге тырысқандай болып көрінді. Осыдан кейін өзімнің үнемі ашушаң болып жүретінімді байқадым.

Мұны қанша жасыруға тырыссам да, маған ауыр соқты. «Ол менің орныма басқа біреуді тауып алды ма?» - деп ойладым.

– Менің барлық таныстарым бір жақсы пиццерияны



мақтайды. Ол мен мектепке баратын автобус аялдамасының жанында орналасқан. Ертең Айша екеуіміз пиццаны жеуге барамыз, бізбен барасың ба? – деп сұрады Жібек.

Мені бөгде адам ретінде шақырғаны ашуыма қатты тиді. Жауап ретінде өзімді-өзім ұстай алмай, дөрекі жауап бердім: «Жоқ, ол уақытта өз жұмыстарым бар. Өзің бара бер!». Бұлай жауап бергенім маған ыңғайсыздық тудырды.

– Жақсы, қаласаң айтасың ғой, – деп жауап берді Жібек.

Осыдан кейін оны мүлдем көргім келмеді. Барлық уақытын жаңа құрбысымен өткізетіні мені қатты ренжітті. Менімен араласқан ұнамайтындай. Маған, керісінше, ұнайтын. Ол сияқты жаңа құрбы іздеп жүрген жоқпын. Егер ол менімен араласқысы келмесе, жақсы, араласпай-ақ қойсын. «Ол сонда осыны көздеп жүр ме?» деп өзіме сұрақ қойдым.

Үйге келдім. Менің жүзімде қандай өзгеріс болғанын білмеймін, бірақ әкем бір нәрсенің дұрыс еместігін бірден сезді.

– Не болып қалды? – деп сұрады менен.

– Менде бірдеңенің дұрыс емес екенін қайдан біліп қойдың? – деп таңғалдым.



– Жүзіңе қарасам, бірдеңені түсіну қиын сияқты көрінді, – деп әкем қалжыңмен жауап берді.

– Хм, ештеңе болған жоқ, сабақ қараймын, бөлмеге кеттім, – дедім мен.

– Жақсы, біреу ренжітсе немесе бірдеңе болса, айта ғой, көмектесуге тырысамын, – деп әкем ұсыныс жасады.

– Әрине, уайымдама, – дедім де, бөлмеге кіріп кеттім. Қыздар арасында болатын проблемаларды айтқым келмеді.

Келесі күні Жібекпен сөйлесуді шештім.

– Сен неге бұлай істеп жүрсің? Сен неге үнемі ана

қыздың жанынан шықпайсың? Сен бұлай достығымызға тек зиянын тигізесің! – деп бірден өз ойымды айтып тастадым.

– Бірақ сені бізбен жүр деп шақырдым, қызықты болатын шығар деп ойладым. Танысқан соң бірден түсінесің, ол жаман қыз емес, – деді Жібек.



– Ол туралы ештеңе естігім келмейді! Мені сатып кеттің және достығымызды бұздың! – әңгімені жалғастырғым келмей, ашуланып жауап бердім де, кетіп қалдым.

Осы әңгімеден кейін кеудемде жағымсыз сезім қалып қойды. Ойлағанымның бәрін айтқан сияқтымын, бірақ одан жеңілдемедім. Жарты сағаттай төсекте жатып, сабаққа назарымды аудара алмадым. Есікті біреу қаққандай болды. Әкем мені шақырып, Жібектің келгенін айтты. «Оған не керек?» деп ішімнен ойладым.

– Сәлем! Жағдайдың мән-жайын ашып, сенімен сөйлескім келеді, – деді Жібек бөлмеге кіріп.

– Айт, сені тыңдап тұрмын, – дедім жақтырмай. Әкем екеуіміздің әңгімемізді тыңдамасын деп бөлменің есігін жауып қойдым.

– Ақмарал, бүгінгі әңгімемізден кейін менің көңіл-күйім болмады. Айшамен достығым саған ұнамайтынын білмедім. Қазір біздің достығымызды уайымдап жүрмін, мен екеуіміздің достығымызды бағалаймын. Бір жағынан, мен саған ашуландым, өйткені мен ешкіммен дос болмау керек сияқтымын. Біз еркін адамдармыз.





Сондықтан мен басқа адамдармен сөйлесуге құқығым бар деп санаймын. Мен үшін бұл саған сатқындық жасаймын немесе сөйлескім келмейді дегенді білдірмейді. Егер сен онымен таныссаң, мен өте қуанышты болар едім, – деді сеніммен құрбым.

Оның сөздері мені ойландырды. Жібектің мені бағаламайтындығы туралы қателескенімді түсіндім.

– Иә, мүмкін сенікі дұрыс шығар. Менің ренжігенім – мектептен басқа жерде бірге жүруді доғардық. Сол кездерді қатты сағындым, сондықтан сенің жаңа құрбыңа ашуландым.

– Ертең бірге бір жерге барайық, егер қаламасаң, таныстырмаймын, – деді Жібек.

– Жарайды, енді мен онымен танысамын, сен оны неге сонша қатты ұнатқаныңды білгім келеді, – деп күлдім.

Біз ертеңгі кездесуге келісіп, Жібек аман-есен үйіне кетті.

Сіз бұл оқиға әдеттегідей сәтті аяқталды деп ойлаған шығарсың? Олай болмады. Жібектің құрбысы Айшамен ортақ тіл табыса алмадым. Ол жаман емес, бірақ екеуіміздің көз-қарасымыз бен мінезіміз сәйкес кел-





мейді. Жібекпен қарым-қатынасымызды үзбедік, ол өзінің, мен өзімнің қателіктерімізді түсіндік. Біз әлі доспыз, бір-бірімізге ешқандай наразылықсыз сөйлесеміз. Ал егер олар пайда болса, онда ештеңе жасырмай, бір-бірімізге бірден айтуға тырысамыз.





## Психолог жазбалары

Бұл оқиға алдыңғы оқиғадан өзгеше. Ақмарал бұл оқиға сәтті аяқталды деп санамаса да, соңы сәтті болды емес пе? Екі дос арасындағы реніш пен наразылыққа қарамастан, бірін-бірі түсінді. Достық әрі қарай дамып, жалғасуда.

Оқиғаның бұлай аяқталуына не себеп болды? Оқиғаның қалай дамығанын көрейік. Ақмарал Жібекке келіп, **«СЕН» техникасы** арқылы өзінің ренішін айтты: *«Сен неге бұлай жасадың? Неге сол қызбен үнемі араласасың? Сен осының арқасында біздің достығымызды бұзасың!», «Сен тек достығымызды үзіп қана қоймай, мені сатып кеттің!»*



Жібек не естіді? Оны айыптады. Ол ақталуға, қорғалуға тырысады. Алайда арадағы әңгіме еш нәтижеге әкелмейтін еді. Егер ол одан әрі жалғаса берсе, онда оқиға конструктивті аяқталуы екіталай. Олар бір-бірлерімен ренжісетін еді немесе «жаңа дос» тақырыбы пайда болғанша «бәрі жақсы» деген кейіп танытатын еді.

Екі дос татуласты. Оған не себеп болды? «СЕН» техникасының орнына олар **«МЕН» техникасын** қолданды. **Бұл нені береді?** Арадағы қысымды төмендетеді (ренжітуші қорғанбайды, өйткені оны айыптамайды, оны жазаламайды). Бұл дегеніміз – өзінді тыңдата білу мүмкіндігі. Біз үшін тіпті ол дұрыс болмаса да, біз оған құрмет пен сенім білдіреміз. Сол кезде екінші жақ бізді қалай ренжіте алса, дәл солай көңіл-күйімізге оң әсер ете де алатынын түсінуі мүмкін.

Содан кейін «МЕН» техникасы – бұл жанжалды жағдайдан шығудың конструктивті жолы. Сонымен қатар сезімдеріңді осы әдіс арқылы білдіргенде, жанжал кезінде негативті сезімдеріңді тастауға мүмкіндік аласың. Тынышталуға мүмкіндік береді. Сонда басқаның көзқарасын тыңдай аласың. Мүмкін келісімге де келесің.

Дәл бұл техникада сен өзінді қорғай аласың, өз эмоцияларың мен сезімдеріңді шынайы білдіре аласың. Басқаны айыптамай, конфликтіден өзіңе және оған конструктивті шығуға мүмкіндік бересің.

**«МЕН» техникасы – осындай қиын жағдайда өзінді қалай сезінетініңді сөзбен айту тәсілі.** Бұл сезімдердің атауын ғана емес, сонымен бірге оларды тудырған жағдайлар мен себептерді де қамтиды.

Мысалға, Жібек айтқандай: «Ақмарал, бүгінгі әңгімемізден кейін менің көңіл-күйім болмады. Айшамен достығым саған ұнамайтынын білмедім», - деп Ақмаралмен сөйлескеннен кейінгі өзінің эмоцияларын білдірді.

«МЕН» техникасы басқа адамға қарым-қатынасқа деген көзқарасын айыптаусыз және талаптарсыз өзгертуге мүмкіндік береді. Бұл әдіс сіздің оппонентіңізге басқа адамды қарсыласқа айналдырмай, өз позицияңызды сақтауға көмектеседі. Бұл сіздің серіктесіңізге кері, яғни дұрыс шешім қабылдауға және сонымен бірге жауапкершілікті алуға мүмкіндік береді. Жібек айтқандай: «Ақмарал, екеуіміздің достығымызды бағалаймын».

Кейде «МЕН» техникасы эмоциялардың ашық көрінісі деп аталады.



Эмоциялардың ашық көрінісі дегеніміз айқайлау, заттарды лақтыру, заттарды сындыру емес. Бұл – эмоцияның ұзақ уақыт жинақталуының нәтижесі. Сондықтан эмоциялардың ашық көрінісі – бұл әңгімелесушіге оның сөздері мен іс-әрекеттері қандай эмоциялар тудыратыны туралы ашық және уақытылы айта алу. Кейінге қалдырмай, бірден айту керек. Кейін оның мағынасы болмайды.

Жібек әңгімеден кейін досына келіп, өз сезімдерін түсіндірді және олардың неге пайда болғанын айтты. Сонымен қатар ол «сен» деген есімді қолданбады, оның эмоцияларын және жағдайға деген көзқарасын түсіндіретін сөздерді қолданды.

Егер өзің бастан кешіп жатқан сезімдеріңді өзің түсінетін болсаң, эмоцияны соншалықты ашық білдіре аласың. Айналамыздағы адамдардың сөздері мен іс-әрекеттері қандай эмоциялар мен сезімдерді тудыруы мүмкін:

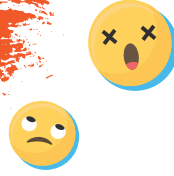
- *Мені елемегенде немесе естімегенде – ашуланамын;*
- *Менің сезімдерімді қорласа – мен ренжимін;*
- *Сен айқайлай бастағанда – мен қорқамын;*
- *Олар бізге қараған кезде – мен өзімді ыңғайсыз сезінемін;*
- *Мен мұғаліммен амандаспай өткеніме ұяламын;*
- *Компьютерлер туралы сөйлескен кезде – мен ештеңе түсінбеймін, сондықтан маған қызықсыз;*
- *Мұны істеуге мәжбүр болған кезде – қатты шаршаймын.*

Осылайша адам сезімдерін түсінеді және қабылдайды. Содан кейін оппонентіне келіп, не үшін олай болғанын түсіндіруге мүмкіндігі бар.

Маңызды! Бұл әдісті жақын және қымбат адамдар арасында қолданған дұрыс. Бірақ бұл әдісті қолданбайтын жағдайлар бар, мысалы, ұрыс кезінде.

Алайда «МЕН» техникасын қолданса, мысалы: нақты достар арасындағы қақтығыс кезінде пайдалансаң, оң нәтиже алуға болады. Бұл оқиғадағы Ақмарал Жібекті тыңдағаннан кейін не сезінгенін және неге екенін түсінді. Сонымен қатар екі дос еш кедергісіз ашық сөйлесіп, татуласты.

# Жүйкем тозып барады



Бұл мінезім кімнен берілгенін білмеймін: мен тез ашуланшақпын және күйгелекпін. Менің анам сабырлы және парасатты, әкем де күйгелек деп айтпайтын едім, бірақ мен қандай да бір себептермен өте сезімтал, реактивтімін. Және бұл түрлі жағдайларда маған жиі кедергі келтіреді.

– Не, кешкі асқа тағы да көк сорпа ма?! Мен оны жек көремін! Неменеге оны дайындайсың? – дедім анама.



– Айналайын, қазір жаз мезгілі. Ыстық тамақты ішкің келмейді, ал көк сорпа – тамаша тағам. Сол себепті бүгін соны әзірлеймін, – деді анам.

– Өз көк сорпаларыңды өздерің жеңдер, мен ештеңе жемеймін! – дедім дөрекі даусыммен, есікті тарс жауып, ас үйден шығып кеттім.

Анам мұны байқамағандай кейіп танытты. Анам мен сияқты емес, жанжалдарды болдырмауға тырысады. Әрине, тамақ сияқты кішігірім жанжалдар біздің отбасымызда тез шешіледі. Егер біреуімізде проблема болса, біз бір-біріміз үшін уайымдап, ұйықтай алмаймыз. Сондықтан біз осындай қиындықтарға кезіккенде, бәріміз бірге отырып, оларды шешіп, әрқашан бәріне қолайлы болатындай жол табамыз. Бірақ бір мәселе шешілгеннен кейін, міндетті түрде мен екіншісін тауып қоямын.

– Анашым, маған мектепте кешке болатын спорт секциясы үшін ақша бере аласың ба? Құрбыларым жазылып қойды, мен де қатысқым келеді. Менің ойымша, спорт әрдайым жақсы идея.

– Балжан, қазір ақша жоқ. Әкең екеуіміз екі аптадан кейін жалақы аламыз, сол кезде секцияға және киім-кешекке ақша береміз. Біз әлі азық-түлік сатып алуымыз керек.



Анамды соңына дейін тыңдамай, сөзін бөліп: «Сендер әрдайым жеткілікті ақша таба алмайсыңдар және әрқашан тек маған ғана үнемдейсіңдер. Былай қарасақ, біз жақсы тамақтанамыз және ел қатарлы киінеміз, бірақ басқа ештеңеге ақша жетпейді. Осы үшін ғана күн сайын



жұмыста көп уақыт өткізесің!» – деп, жауапты күтпей, шығып кеттім.

Бірақ бұл жолы маған аталған оқиға туралы не анам, не әкем сөз айтқан жоқ. Шамасы, мен оларды қатты ренжіттім, бірақ ол кезде мен мұны түсінбеген едім. Мектепте мен мінезімді көрсетпеймін. Менің бар күш-қуатым босқа кетеді: сабаққа өте енжармын, іс-шараларға қатыспаймын. Мектепте ерекшеленіп жүрген ұнамайды. Ата-анам маған мінезіңді тек үйде ғана көрсетесің, мектепте өзіңді көрсетуге тырыссаң жақсы болар еді деп айтатын, бірақ олармен келіспеймін.

– Біз кешке бірнеше жақсы орындарға барғымыз келеді. Бүгін бізбен қыдыруға барасың ба? – деп сұрады досым Әбілхан.

Мен:

– Ата-анамнан рұқсат сұраймын, жіберсе міндетті түрде барамын, кешке ватсапқа жазамын.

Кешегі оқиғадан кейін үйге оралғанда, жағдайдың шиеленіскенін байқадым, бірақ кешірім сұрау артық болып көрінді, сондықтан мен бірден: «Анашым, әкешім, бүгін достарыммен бірге қыдыруға барсам бола ма?» – деп бастадым. Анам былай деді: «Жоқ, мектептен шыққан соң, кешке дейін серуендеп кел. Біз сенің кешкі қыдыруларыңды құптамаймыз: біріншіден, сен оқушысың, үй тапсырмаларын орындауың керек, екіншіден, соңғы кездері өзіңді тек жаман жағынан көрсетіп жүрсің».

Бұл менің ашуыма тиіп кетті: олар мені қалай ұстап

отырады, егер мен қаласам, өзім де кетемін деп ашуландым. Көздеріне көрінбей, өз бөлмеме кетіп қалдым.

Осыдан кейін әкем менің бөлмеме сөйлесуге кірді. Мен айқайлап жібердім: «Жек көремін! Ешкімді көргім келмейді! Кет!»



Әкем қабағын түйіп, төсегіме отырды да, әңгімесін бастады:

– Балжан, сен өсіп келе жатырсың, бұл жағдайда өзінді кішкентай бала сияқты ұстайсың. Сенің мінезің бізді ренжітеді. Мен дөрекілік пен агрессияны естігенде, өзімді жаман сезіндім. Наразылығыңды басқаша білдірсең деймін!

Әкемнің сөзінен кейін өзімді ыңғайсыз сезініп, үндемей қалдым.

– Тыңда, қыдыруға барғың келетінін түсінемін және бізге ашулысың. Бірақ бізді де түсін. Біз сені жайдан жай қыдыруға жібергіміз келмейді. Сен үшін уайымдаймыз.

– Мен үшін неге уайымдайсыздар? Түсінбеймін. Менің жаман мінезім үшін мені жібере алмайсыздар дедіңіздер ғой.

– Балжан, бұл жай нәрсе емес. Жақында анаң екеуіміз қалада болып жатқан қорқынышты жағдайлар туралы жаңалықтардан көрдік.

– Ол қандай жағдай?

– Жақында баланың денесі табылды. Полиция біздің



қалада балаларды ұрлап әкететін ауыр қылмыстық топ пайда болды деп санайды. Біз сенің қиындыққа тап болғаныңды қаламаймыз.

– Мен бұл туралы да естідім, бірақ ол бізден өте алыс жерде болды, неге мен үшін бұлай уайымдайсыздар?

– Сен менің қызымсың, сол үшін қатты уайымдаймын. Осы жаңалыққа байланысты анаң екеуіміз өзімізді қоярға жер таппадық. Саған кешкі қыдыруларға мүлдем тыйым салмаймыз, бірақ қазір қалада осындай жағдай болып жатқан кезде, қыдыруды уақытша тоқтата

тұруыңды айтып отырмыз. Сен де бізді түсін, біз үшін қымбат жансың, сен үшін қатты алаңдаймыз. Осы қылмыскерлерді тапқанша, күндіз қыдырып келсең, анаң екеуміз алаңдамайтын едік.

Ата-анамды жартылай түсінгеніме қарамастан, мен әлі де ренжулі едім. Қаламызда болған оқиғалар туралы көбірек білгім келіп, интернетті ақтардым. Нәтижесінде ата-анам дұрыс айтыпты. Жаңалықтарды оқығаннан кейін мен қатты қорқып кеттім, тіпті олар мені қыдыруға жібермейтіндеріне қуандым. Менде бір болжам пайда болды және оны тексеруді шештім.

Анама келіп сұрадым: «Анашым, менің спорт секцияма шынымен ақшаңыз жоқ па, әлде кешке баратындықтан мені жібермейсіз бе?».

Анам күлімдеп: «Біз сені қатты уайымдаймыз, сондықтан қаладағы оқиға тынышталғаннан кейін, спорт секцияңа бара аласың».

Осы жағдайдан кейін жақын адамдарыңмен бірден ұрсысудың және жағымсыз сөздер айтудың қажеті жоқ екенін түсіндім. Сондықтан, бірінші түсіністікпен қарап, айқайламай, ұрыс-керіссіз сөйлесу керек екендігін түсіндім. Осы кезекте мен керісінше жасадым. Әрине, ата-анам мен үшін уайымдайды, бірақ мен оны түсінбедім. Олардың позицияларын түсініп, кешкі қыдыруларға шықпайтын болдым.

Уақыт өте келе ата-анамнан сұрадым:

– Әкешім, анашым, кешкі қыдыруға шықпағаным





бір ай болды, бүгін барсам бола ма?



Әкем былай деді:

– Иә, жақсы, кешікпе, біз әлі де қауіпсіз екеніне сенімді емеспіз, сондықтан жарты сағат сайын хат жазып тұр. Ал сағат тоғызда үйге қайт, жарайды ма? Әйтпесе анаң екеуміз қатты уайымдаймыз.

– Жақсы, мен бәрін түсіндім, сендерді жақсы көремін. Мен қыдыруға кеттім, есікті жауып алыңдар, – дедім де, мені сыртта күтіп тұрған достарыма қарай жүгірдім.



## Психолог жазбалары

Бұл оқиғада Балжан өзін тез ашуланшақ және күйгелек екенін сипаттаудан бастады. Ол өзін мектепте емес, үйде ғана осылай ұстайтынын айтады. Әдетте егер адамда мұндай тез ашуланшақ мінез болса, ол ортаға қарамастан, сол мінезін әрдайым және барлық жерде көрсетеді. Мүмкін ол ата-анасы оның сезімтал және реактивті мінезін түсінетіндіктен өзін осылай ұстайтын шығар. Ал мектеп мұғалімдері баяғыда ескерту жасап, құрдастары Балжанға осындай тұрақсыз мінез-құлығына қарсылық көрсететін еді. Адамдар көбінесе өздерінің жақындарына осындай мінезін, ал басқа таныстар немесе бейтаныс адамдарға «қабылдамайды» деп өздерін «судан таза, сүттен ақ» етіп көрсетеді.

Екінші жағынан, Балжанның тез ашулануының себебі: ол қазір өтпелі жаста. Бұл жаста сенде және сенің құрдастарыңда кейде қатты эмоциялық өршулер пайда болуы мүмкін. Бұл гормональды өзгерістер мен мидың кейбір бөліктерінің жетілуімен түсіндіріледі. Алайда, бұл үнемі осы ақпаратқа жүгінуге себеп бола алмайды. Ақыр соңында, сіз өсіп жатырсыз, демек, өзін ересек адам сияқты ұстауға үйрену керек. Ересек адамдар өздерінің эмоцияларынан жоғары тұрып, ақылмен шешеді.

Мұны қалай істеу керек? Бір мезгілде өзін-өзі басқара отырып, қалай эмоционалды болуға болады?

Эмоцияға қатты берілген кезде тыныс алуға тырыс. Егер өзіңнің наразылығыңды немесе ренішінді білдіргің келсе, «МЕН» техникасын қолдан. Балжанның әкесі жасағандай. Балжанның сөздеріне эмоцияға беріліп айқайлауға болатын еді. Бірақ ол жанына отырып, барлығын тыныш айтып, түсіндірді. Қызына деген анасы екеуінің сезімдерін және ол үшін нені бастан кешіргендерін айтқаны көмектесті. Бұл Балжанның қателескенін, эмоционалды түрде теріс реакция жасай бастағанын түсінуге әсер етті.

Ата-аналарың, басқа ересектер сенімен және достарыңмен қаншалықты жиі сөйлеседі? Өз сезімдерін білдіре ме? Өте сирек деп ойлаймын. Бұрын біздің мәдениетімізде «сен не сезінесің және неге екенін» айту қабылданбайтын. Сондықтан ата-анаң «МЕН» техникасын қолдана алмайды. Бірақ бұл маңызды емес. Сен оларға өз мысалдарыңмен қалай жасауға болатынын көрсете аласың. Келесіден «МЕН» техникасындағы өз мәлімдемелеріңді қалай тұжырымдауға болатындығы мысалға келтірілген.

### «МЕН» техникасының формуласы:

1. **ҚАШАН...** - оқиға, жағдай;
2. **МЕН СЕЗІНЕМІН...** - сенің реакцияң;
3. **МЕН ҚАЛАЙМЫН, ҮШІН...** - жақсы нәтиже.

### «МЕН» техникасы қалай тұжырымдалады:

1. Бағалаусыз, оқиғаны объективті сипаттау, туындаған жағдайларды эмоциясыз шешу («Мен мұны көрген кезде ...», «Бұл кезде ...», «Мен кездескен кезде ...»).
2. Өзіңнің эмоционалды реакцияңды сипатта, жағдайға сәйкес сезіміңді дәл айту («Мен сеземін ...», «Мен ренжідім ...», «Мен қалай әрекет етуді білмеймін ...»).
3. Сезімдеріңнің себептерін түсіндіріп, өз ойыңды білдір («Мен ұнатпаймын ...», «Мен қалаймын ...»).
4. Мүмкіндігінше көп альтернативаны іздеп көр («Мүмкін осылай жасайсың ...», «Келесі жолы жаса ...»)

### Мысалы:

*«Олар маған қатысты нәрсені сыртымнан талқылағаннан гөрі, жағымсыз болса да, барлығын тікелей бетіме айтқанын қалаймын».*

*«Анашым, сіз мені балалардың алдында ұрысқаныңызда, өзімді жайсыз сезіндім, келесі жолы достарым қасымда болғанда ұрыспауыңызды сұраймын, сол кезде пікірлеріңізді тыңдап, талаптарыңызды орындаймын».*

Оқиғаны елестетіп көр. Ұлдар орманға барғысы келді. Кіші інісі ағасымен байланысқа түсіп келеді. Орманда ол үлкендердің артынан үлгермей келе жатыр, шаршап, ашулана бастады (кішкентай болғандықтан, онымен ешкім сөйлеспейді). Сонда інісі ағасына былай дейді: «Сенің орманға барғаныңды анама айтамын!». Әдеттегідей «Сен» техникасын пайдалану.

Ал егер бала шын мәнінде не сезінгенін «МЕН» тех-



никасын арқылы білдірсе ше? Мысалы, былай: «Мен сіздердің соңдарыңыздан жүруден шаршадым, тез жүресіздер. Орманда жүруден қорқамын. Мен уайымдаймын. Менің қарным ашты, шөлдедім, әжетханаға барғым келіп тұр. Сендер алға жүріп, мені тастап кетіңдер, менімен сөйлеспейсіңдер. Сол үшін мен ренжідім, ішім пысты, қызықсыз. Осы орманға сендермен бірге қатты барғым келген еді».

**«Сен» техникасына қарағанда, конструктивті «Мен» техникасына аударудың бірнеше мысалдарын ұсынамыз:**

«СЕН» техникасы	«МЕН» техникасы
<p><i>Сен мені мүлдем тыңдамайсың!</i></p>	<p>Мен үшін маңызды нәрселер туралы айтқанымда мені тыңдамағанын көрсем, жағымсыз әсер алып, ренжимін. Келесі жолы мені тыңдаса екен деймін.</p>
<p><i>Сен неге үнемі менімен қатарласып сөйлесесің?</i></p>	<p>Менімен бір уақытта біреу қатар сөйлеп жатса, маған сөйлесу қиынға соғады. Мен қатты ашуланып, өз-өзімді ұстай алмаймын. Келісіп алайық, біреуіміз сөйлесек, екіншіміз үзбей тыңдайық?</p>

*Сен үнемі дөрекісің!*

Сен менімен дөрекі сөйлескенде, мен ашуланып, сенімен сөйлескім келмейді. Менімен сыпайы сөйлескеніңді қалаймын.

*Сен әрдайым өзінді әдепсіз етіп көрсетесің!*

Бұл оқиғада өзінді әдепті көрсетпедің. Бұл мені ренжітеді. Келесі жолы ұстамды болуыңды сұраймын.

*Сен үнемі менің үстелімнен рұқсатсыз заттарымды аласың!*

Менің үстелімнен рұқсатсыз заттарымды алса, әсіресе кітабымды, ол маған ұнамайды. Заттарым алуға қарсы емеспін, бірақ алдымен рұқсат сұра.

«МЕН» техникасын қолдану басында қиын және үйреншікті емес болуы мүмкін. Себебі біздің ортамызда бұны айту әдетке айналмаған. «МЕН» сөзінің орнына «СЕН» деп айту әдетке айналды.

Бірақ мұны үйрену маңызды, тіптен қажет, өйткені басқалармен сауатты қарым-қатынас жасауды білетін адамды кәсіби тұрғыда жоғары бағалайды. Бұл мансап құру мен жетістікке жетуге көмектеседі, ал жеке шеберлік ретінде отбасыңызбен, достарыңызбен және т.б. бақытты қарым-қатынас орнатуға көмектеседі.



Мұны бір рет білгеннен кейін, біз өз өмірімізді әлдеқайда жеңілдете аламыз, себебі біз жанжалды жағдайлардан шығудан, басқаларды айыптау және өзіңіздің эмоцияларыңызды басым етіп көрсету арқылы емес, сенімді байланыс орнату және сындарлы шешім табу арқылы үйренеміз.

### АВТОРЛАР ТУРАЛЫ

**Калкеева Камарияш Райхановна** – педагогика ғылымдарының докторы, Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану кафедрасының профессоры. Оның басшылығымен кітаптардың негізгі тұжырымдамасы жасалды. Кітаптың негізгі идеялары белсенді өмірлік ұстанымы бар рухани-адамгершілік тұрғысынан ашылды.

**Изакова Айжан Теңдиковна** – психология ғылымдарының докторы, Еуразия гуманитарлық институтының педагогика және өзін-өзі тану кафедрасының профессоры. Ол жасөспірімдердің психологиялық тұрғыда қалыптасу мен даму кезеңдерінің заңдылықтарын ескере отырып, тұжырымдамалық негіздер мен кітаптардың мазмұнын дамытуға айтарлықтай үлес қосты.

**Тулеева Айгерим Шавкатқызы** – отбасылық психолог және психотерапевт, көптеген жылдар бойы отбасыларға кеңес беріп келеді, ата-аналар мен балалардың ортақ тіл табысуына, отбасындағы барлық мүшелердің бірін-бірі тыңдап, өзара қабылдауына жәрдем жасайды. Осы тәжірибесі баланың есею құқығын мойындау қажеттіліктерін ескере отырып кітаптардағы психолог жазбаларын түсіндіруге мүмкіндік берді. Автор жасөспірімге оның өсіп-жетілуінің психологиялық ерекшеліктерін жеткізуге барынша тырысты және тәуелсіз болу мен жауапкершілік алудың маңыздылығын түсіндіруге бар күшін салды.

### ЖАСӨСПІРІМ АВТОРЛАР ТУРАЛЫ

Оқиғалардың авторлары үшін кейіпкерлерге таныс сипат беріп, барлығын шынайы өмірде қалай болатыны туралы

айтып жеткізу өте маңызды болды. Жасөспірімдер кітапты оқу кезінде өздерін немесе айналасындағыларды танып, қазір не болып жатқанын және бұдан әрі не істеу керектігін түсінеді – бұл кітаптар осылай жұмыс істейді.

**Алиев Диас, Меркулова Диана, Каражолова Айбике** барлығы Назарбаев Университетінің бірінші курс студенттері. Олардың мінездері мен қызығушылықтары әртүрлі. Диас көңілді және өз мақсаттарын табандылықпен жүзеге асырады, бос уақытында барабанда ойнағанды ұнатады және біртіндеп бас гитарада ойнауды үйренуде, ол математика мен физикаға бар зейінін салады. Диана - креативті, шығармашыл ойлауға қабілетті, шетел тілдерін жақсы көреді, сурет салуды және тамақ пісіруді ұнатады. Айбике кішіпейілділігімен ерекшеленеді, әрқашан көмектесуге дайын тұрады, болашақта ол жаңартылатын энергия көздері саласында маман болғысы келеді.

## БЕЗЕНДІРУШІ ТУРАЛЫ

**Сапаров Мухтар** – сурет салумен әуестенеді. Ол өзінің суреттерімен әлеуметтік желілерде бөліседі. Әзіл сипатындағы суреттер оның туған қаласы Семейдің өзекті мәселелерін баяндайды. Сондай-ақ, ол кларнетте ойнап, туған қаласында серуендеуден шабыт алады.

**АУДАРМАШЫ** – педагогика ғылымдарының магистрі  
Шаяхметова С.Т.

**КОРРЕКТОРЛАР** – Тыныбаева Н.Е., Калиева М.У.

**ДИЗАЙНЕР-БЕТТЕУШІ** – Ли А.



# ЕМОJІ АУДАРМАШЫСЫ

ОЙЫҢДЫ ДҰРЫС ЖЕТКІЗЕ  
БІЛУДІҢ ЖОЛДАРЫ

*Бұл қазақстандық педагогтердің, психологтардың және жасөспірімдердің алғашқы ұжымдық еңбегі болып табылады. Ол психологиялық сауаттылықты арттыруға бағытталған және өзекті өмірлік жағдайлар мен жасерекшелік міндеттерді шешуде көмек болады.*

«Емоjі аудармашы. Ойыңды дұрыс жеткізе білу жолдары» кітабында жанжалды жағдайда теріс эмоциялармен күрескен қатарластарыңның үш оқиғасы баяндалады. Олардың стратегияларын салыстырып, өзгелермен қарым-қатынасты сақтауға және нығайтуға мүмкіндік беретін түрлерін таңдауыңа болады. Сондай-ақ «Мен-хабарлама» және «Сен-хабарлама» техникаларымен танысасың, оларды болашақта қарым-қатынас жасауда қолдана аласың.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

**«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР» БАЛАЛАР МЕН  
ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН КІТАПТАР ТОПТАМАСЫ**

**7-СЫҢЫП**

