

# ЕМОЇ ПЕРЕВОДЧИК

КАК ГОВОРИТЬ ТАК,  
ЧТОБЫ ТЕБЯ ПОНИМАЛИ



2021





СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

**7-КЛАСС**





# ЕМОЇ ПЕРЕВОДЧИК

Как говорить так, чтобы тебя понимали

Авторский коллектив  
ОФ «Bilim Foundation»

Иллюстрировано  
Сапаровым Мухтаром

Нур-Султан  
2021

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья  
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

*Одобрено Национальной академией образования имени Б.Алтынсарина*

**Руководитель проекта: Айтмухамбетов Е.А.**

**Авторский коллектив ОФ «Bilim Foundation»:** д.пед.н. Калкеева К.Р.,  
д.психол.н. Изакова А.Т., Тулеуова А.Ш., Алиев Д., Меркулова Д.,  
Каражолова А.

**Емоji переводчик. Как говорить так, чтобы тебя понимали.** – Нур-Султан:  
ОФ «Bilim Foundation», 2021. – 48 с.

Книга «Емоji переводчик. Как говорить так, чтобы тебя понимали» расскажет тебе три истории, в которых твои сверстники попадали в конфликтные ситуации, где их одолевали сильные негативные эмоции. У тебя появится возможность сравнить их стратегии и выбрать для себя те, которые помогут сохранить и укрепить отношения как с близкими людьми, так и со знакомыми. Также ты познакомишься с техниками «Я-сообщение» и «Ты-сообщение», которые сможешь применять при дальнейшем общении с окружающими.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

© Общественный фонд «Bilim Foundation»

*При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.*

*Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.*

# Содержание

Дорогой читатель! .....	6
Ох уж эти братишки и сестренки!.....	9
<i>Записи психолога</i> .....	15
Жадный – бедный всегда.....	21
<i>Записи психолога</i> .....	28
Шалят нервишки.....	33
<i>Записи психолога</i> .....	41
Об авторах и иллюстраторе.....	47

## Дорогой читатель!

**Ч**то сейчас самое важное для тебя? Скорее всего, отношения с другими. Особенно со сверстниками. Не просто отношения, а хорошие отношения с теми, с кем тебе хочется дружить. И ты знаешь, что любые отношения не бывают безоблачными. Даже с самым лучшим другом можно поругаться, и с самыми близкими и родными людьми тоже. Иногда эти ссоры не влияют на отношения. Поссорились и помирились. Как с погодой. Туча есть, погода испортилась. Но потом обязательно появится солнышко, и ясная погода радует, как будто и не было до этого непогоды.

А бывает так, что некоторые теплые отношения между людьми со временем могут разрушиться из-за конфликтов и ссор. Почему это происходит? Когда люди ссорятся, не всегда после ссоры они могут сразу помириться. Этому могут помешать обиды друг на друга. И обиды могут копиться. Тогда эти обиды, претензии и недовольство могут разъедать отношения и увеличивать между людьми эмоциональное расстояние. Отдаляясь друг от друга, люди могут потерять близкие и теплые отношения.

Вспомните. Может быть, в вашей жизни или у сверстников был опыт дружбы, который так и закончился, когда казалось, что это дружба на века. Но через некоторое время оказалось, что и у такой дружбы может быть конец.

Конечно, это может печалить. Как думаешь, могут ли быть отношения вообще без напряжений и ссор? Наверное, в выдуманном и идеальном мире – да. Но идеальный мир в воображении, и идеальные люди в легендах. Потому что в процессе общения мы можем испытывать раздражение, злость, обиду и т.д. Эти эмоции естественны для нас так же, как и радость, восхищение, удивление и пр. Мы должны учиться управлять как негативными, так и позитивными эмоциями, уметь их соответственно ситуации выражать.

Это значит, что, если мы хотим строить крепкие и близкие отношения, нам надо научиться выражать свое недовольство, претензии, гнев, злость, обиду и другие эмоции. Причем выражать так, чтобы одновременно не задеть личность другого человека и в то же время описать свое состояние и настроение, вызванное деятельностью или отношением этого человека. К сожалению, иногда есть соблазн подавить негативные эмоции. Например, человек очень злится на друга. Но он думает, что его злость нарушит уже сложившиеся отношения, поэтому выбирает тактику поведения: делать вид что все хорошо. Как отмечал Цицерон, «Худой мир, лучше доброй войны». Человек начинает показывать, что не испытывает злости и чувствует себя замечательно, да только показывать, но не чувствовать. Но так долго продолжаться не может. На десятый раз ты можешь уже не просто злиться, а взорваться, как бомба, так как в тебе накопилась невыраженная злость. И другой человек будет в шоке. Может, он всего лишь забыл позвонить. А твой гнев будет таким сильным, как будто этот человек у тебя что-то украл или сломал. Потому что наши подавленные эмоции никуда не исчезают, а остаются внутри нас. Особенно негативные.

Что же делать, чтобы эти эмоции не оставались внутри? Как объяснить другому, что он тебя задел, обидел, разозлил? И сделать это так, чтобы другой тебя действительно услышал и понял, не обидевшись?

Книга **«Емоїі переводчик. Как говорить так, чтобы тебя понимали»** расскажет тебе три истории, в которых Акерке, Акмарал и Балжан попадали в конфликтные ситуации, в которых их одолевали сильные негативные эмоции. Кто-то справлялся, кто-то нет. Ты можешь сравнить их стратегии и понять для себя, какая же лучше помогает справиться с задачей: себя не предать, и отношения сохранить и укрепить.

Этому может помочь, на первый взгляд, простая техника, но действенная – «Я-сообщение» или переводчик наших эмоций. Простые примеры и ситуации покажут каковы способы применения данной техники.

Ну как, тебе интересно, что за техника такая?

## Ох уж эти братишки и сестренки!



**Н**аверное, так нельзя говорить, но моя жизнь пошла по наклонной, когда у меня родилась младшая сестра. Ладно бы просто стали уделять мне меньше внимания. Мне казалось, что она занимает все мое время, да еще и делает специально так, что мои родители вечно недовольны мной.

- Акерке, почему на столе грязно? Я прихожу домой итак сильно уставшая после работы. Так ты не только не можешь накрыть на стол, но даже вытереть не можешь! - начала возмущенно ругать меня мама.

- Я перед уходом за собой убрала, это Саня намусорила. Вечно ты на меня орешь! – огрызнулась я.

- Да как ты вообще со мной разговариваешь?! Грубишь! Иди к себе в комнату! - со злостью сказала мама.

- А я и не собираюсь у тебя что-то просить, - огрызнулась я и ушла к себе, демонстративно хлопнув дверью.

И такое происходит постоянно. За любые косяки моей младшей сестры попадает мне. Сколько бы я ни просила её убирать за собой, всегда одно и то же, она никогда ничего не делает!

Естественно, я после ссоры стараюсь как можно скорее помириться с мамой. Ведь я понимаю, что слыш-



ком грубо отвечаю маме из-за того, что злюсь не на нее, а на сестренку.

- Мам, ну прости за то, что я нагрубилa. Я больше так не буду, - сказала я грустно.

- Ты постоянно извиняешься, но снова повторяется одно и то же, - ответила мама раздраженно.

- Да так происходит потому, что я не хочу подтирать за своей наглой сестрой! Если она свинячит, почему я должна убираться? – не выдержала я и высказалась.

- Ну, она ведь младше тебя, ты могла бы ей помогать,  
- смягчившись сказала мама.

- Я старше ее всего на 3 года. Когда мне было 10 лет, как и ей сейчас, то я всю сама дома убиралась, не то, что она! – начала опять я заводиться.

- Не начинай снова. Она и так по возможности что-то делает по дому. А ты этого не замечаешь. Вместо того, чтобы возмущаться, лучше бы как старшая сестра помогала ей прийти к этому, - сказала мама с недовольным видом.

- Хорошо, - ответила я.



Так я ответила не потому, что наконец-то согласилась, а потому что спорить с мамой бесполезно, только настроение себе портить. Но я была уверена, что буду держать сестру на коротком поводке. Больше она не сделает ничего, что разозлит родителей и заставит их ругать меня. Для себя я определенные выводы сделала.

Вечером мама и папа позвали нас с сестрой на разговор.

- Итак, у нас с мамой будет выходной в субботу. Поэтому мы предлагаем провести его все вместе, - сказал папа.

- Круто! А куда мы поедем? - с визгом ответила Саня на это предложение.

- Это будет зависеть от нашего общего решения. Куда

вы хотите?

- Я хочу в аквапарк, - сказала я.

- А я в кино, - ответила сестра.

Мы переглянулись.

- А я не хочу в кино. Там сейчас одну скукотищу крутят. Через несколько недель выйдет новый фильм, тогда и пойдем. А если будешь вредничать, то мы никуда не поедем. Снова из-за тебя! - говорю ей я.

- А я не хочу в аквапарк. У меня нет красивого купальника, - завопила сестренка.

Мы начали ругаться.

Я сразу припомнила все ее косяки.



- Вот ты вечно все портишь!!! Из-за тебя я не могу с родителями ходить куда мне хочется. Из-за тебя мама вечно орет на меня. Ты косячишь, а я попадаю из-за тебя. Можешь хоть сейчас промолчать?! Не портить нам выходной?!

Сания, просто заткнув уши, вопила во весь голос о том, что хочет в кино.

Папа, не выдержав, раздраженно сказал:

- Девочки, вы так ничего и не поняли. Ведете себя, как дети в песочнице! Сидите дома тогда, а мы с мамой



поедем сами по своим делам.

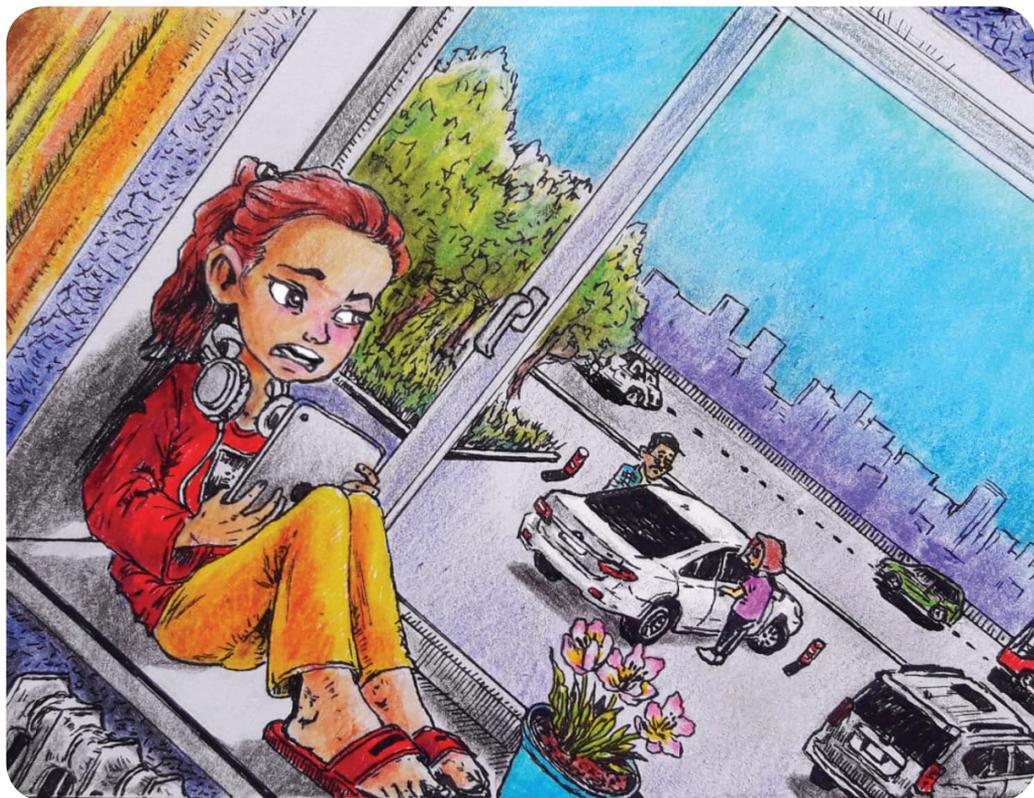


Вот так мы и не поехали никуда из-за того, что не смогли найти общий язык. Родители сказали нам, чтобы мы сидели дома и научились наконец-то нормально друг с другом общаться. На тот момент я настолько злилась на Санию, что желания общаться не было вообще.

Я провела весь вечер в чате с подружками, которые пожалели меня и дали разные советы, как утихомирить наглую сестренку. Но я уже и не хотела ничего предпри-

## ОХ УЖ ЭТИ БРАТИШКИ И СЕСТРЕНКИ!

---



нимать. Решила делать вид, что ее нет. И все думала о том, как же плохо, когда тебя не слышат родители, и как можно было бы до них достучаться.





## Записи психолога

Что произошло в этой истории? Почему родители не услышали ни Акерке, ни Санию? Почему они решили их оставить дома?

Как тебе кажется, на чьем ты месте: может ты, как и Акерке, старший брат или сестра? Или, наоборот, как Сания – младшая сестренка или братишка? Кем бы ты ни был, ты наверняка представляешь этот конфликт. Даже если ты единственный в семье, скорее всего, у тебя есть двоюродные братья или сестры, от которых тебе попадает, или наоборот.

В семье часто бывает, что между братьями и сестрами происходят такие конфликты, что можно было бы их сравнить с военными действиями. И, к сожалению, в этой войне не бывает победы. **И, несмотря на то, что ты злишься на родных, ты любишь их, помнишь их тепло и заботу, свое участие в их жизни.** А как же больно смотреть, когда любимый человек страдает, особенно если из-за тебя и даже если получил по праву. Родители тоже не могут оставаться в стороне, ведь они очень хотят, чтобы их дети жили в мире и согласии. Но когда они видят противоположную картину, они расстраиваются, переживают. И тоже могут поддаваться эмоциям, как в этой истории поступали мама и папа.

Как ты думаешь, почему у истории нет счастливого конца? Где родители поняли бы свои ошибки, где сестры помирились и приняли желания друг друга. Возможно, даже нашли бы компромисс. Например, пойти в аквапарк, потом в кино. Или вообще прийти к третьему альтернативному варианту. Ведь можно пойти, к примеру, в парк развлечений. В этой истории все участники конфликта не смогли рассуждать трезво, так как эмоции вышли на первый план.

С чем это можно было бы сравнить? Представь, что ты вышел на прогулку в солнечную погоду. Вдруг внезапно погода переменилась и началась буря. Будет ли у тебя возможность разглядеть что происходит вокруг? Наверяд ли!

А вот в солнечную погоду можно заметить многое: как играют дети, поют птицы, смеются люди, которые сидят на скамейке и т.д.

Негативные эмоции подобны этой буре. Они не дают возможность рассмотреть все, что происходит вокруг.



Так и люди, поддавшись деструктивным эмоциям, не могут принять рассудительное решение. Но как же в момент конфликта быть в устойчивом, осознанном состоянии?

Представь, что между тобой и другим человеком конфликт. **Что такое конфликт?** Это – столкновение интересов. Это – противоречие между двумя и более людьми.

К примеру, один хочет сходить посмотреть мультфильм, другой – фантастику. Один хочет спать, другой – слушать громко музыку. Кто-то хочет отдыхать, а другой – чтобы ему помогли с уборкой в доме. Так и в этой истории, когда Акерке хотела в аквапарк, а Саня – в кино.

И что тогда происходит? Каждый будет тянуть в свою сторону, стремиться к тому, чтобы другой захотел того же, что и он. Хорошо, если это вопрос не такой важности, когда можно уступить другому или выбрать третий альтернативный вариант – например, вместе определить, что посмотреть в кинотеатре или во что поиграть.

Но есть вопросы, которые вызывают у каждой конфликтующей стороны бурю эмоций. И каждый из них как будто бы борется не на жизнь, а на смерть. Иногда это действительно важные вопросы. Например, твоя безопасность. Когда родители стараются тебя защитить от каких-либо угроз и требуют, чтобы ты постоянно отвечал на их звонки. А ты можешь в этом видеть не заботу о себе (что родители и хотят), а ограничение твоей свободы. И тогда вы выясняете отношения как будто на двух разных языках.

Возможно, это конфликт между лучшими друзьями. Например, один из них считает, что лучшие друзья должны общаться только друг с другом, поэтому не хочет, чтобы его лучший друг дружил с другими. А друг считает,

что кроме лучшего друга можно иметь и иных друзей, с которыми он тоже хочет иногда проводить время. И тогда лучшие друзья могут постоянно ругаться.

В ситуации Акерке и ее родных нельзя сказать, что выбор между аквапарком и кино был настолько жизненно важным для девочек. Но именно накопившиеся обиды и претензии друг к другу не позволили сестрам уважительно относиться к желаниям друг друга, а толкнули на выяснение отношений и отстаивание своей личной, но не жизненно важной точки зрения, что в итоге привело к тому, что обе оказались в проигрыше.

Что происходит, когда люди пытаются отстаивать каждый свою позицию? Обычно люди находятся во власти эмоций. Они как будто попали в бурный поток реки. Они расстраиваются, злятся, гневаются, боятся, переживают, страдают, чувствуют обиду, разочарование и пр. И под влиянием этих эмоций они начинают выговаривать другим. Через «Ты-сообщение» обвиняют другого.

Это так называемое **«Ты-сообщение»**: обиженный в самых ярких красках рассказывает обидчику про НЕГО – какой ОН плохой, насколько ОН неправ, какой неправильный выбор ОН сделал.

**Например,**

*«Как ты мог со мной так поступить? Ты всегда так делаешь. Разве ты не понимаешь???»*

*«Ты всегда ведешь себя так, что мне от этого только хуже!»*

*«Ты никогда не говоришь мне ничего хорошего, только ругаешься!»*

*«Вас на самом деле это не волнует, вы думаете только о себе!»*

Как говорила Акерке: «А если будешь вредничать, то мы никуда не поедem. Снова из-за тебя!», «Вот ты вечно все портишь!!! Из-за тебя я не могу с родителями ходить куда мне хочется. Из-за тебя мама вечно орет на меня. Ты косячишь, а я попадаю из-за тебя.»

Что слышит другой? Что его обвиняют. И тогда он (осознанно или неосознанно) уходит в оборонительную позицию. Выражается это по-разному и зависит от конфликтной ситуации, от уровня напряжения, от испытываемых эмоций, от тона предъявленных обвинений, от характера самого человека и пр. Он может обидеться, уйти от разговора, начать встречное обвинение, вспомнить старые конфликты, игнорировать и пр. И тогда он может встать в позицию «обвинителя» (прямые негативные оценки собеседника) или «жертвы» (жалобы и самообвинения).

Как сделала Саня, которая просто игнорировала слова Акерке и вопила о своем, показывая себя жертвой.

Представь, что кто-то тебе говорит на эмоциях: это ты виноват, ты вечно поступаешь неправильно. Что с тобой будет? Скорее всего, ты либо разозлишься и будешь в ответ ругаться, либо, обидевшись, уйдешь от ответа, либо начнешь оправдываться.

Так что же теперь делать? Ведь время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту. Иногда в таком конфликте нет ничего плохого, но порой это превращается в настоящую борьбу. Какие же способы позволяют избежать негативные последствия конфликтов?

Чтобы ссора не превращалась в борьбу при диалоге, важно применять «Я-сообщения». Это – когда вместо обвинения своего оппонента, ты делаешь акцент на своих чувствах и озвучиваешь свои желания. Например: «Мне обидно, что меня постоянно ругают. Мне бы хотелось, чтобы мои потребности тоже учитывались. Мне важно, чтобы мои слова не оставались в стороне и были услышаны».



О других приемах и способах ты узнаешь, прочитав остальные истории и записи психолога.

## Жадный - бедный всегда



**Я** человек, который не очень любит делиться с другими. И ситуация, которая складывается между мной и моей лучшей подругой, мне, честно говоря, не нравится.

- Жибек, давай завтра поедем мороженое после контрольной. Отметим сдачу, как говорится, - шутя, начала разговор я.

- Эмм..., я договорилась с подругой со двора пойти в кино завтра, поэтому не смогу. Давай в другой раз? - немного с замешательством ответила Жибек.

«Ну и ладно, схожу с ней в другой раз» подумала про себя я.

Прошло несколько дней после «отказа», да я и позабыла совсем про наш уговор. Мы общались также хорошо, как и раньше. До того момента, как Жибек начала хвалить свою новую подругу. Мне, по крайней мере, так казалось, что она пыталась выставить ту девочку в лучшем свете. Я начала чувствовать раздражение. Как бы я ни хотела это скрыть, но мне было обидно. «Неужели она нашла мне замену?!» думала я.

- Все мои знакомые нахваливают пиццерию одну. Она находится возле автобусной остановки, на которой я выхожу, когда иду в школу. Вот завтра я и Айша идем



кушать туда пиццу, пойдём с нами? - спросила у меня Жибек.

Меня разозлило, что меня, как постороннюю, приглашают присоединиться. В ответ я не сдержалась и грубо ответила:

- Нет, спасибо, у меня дела в это время. Иди сама, - от своего ответа мне стало неприятно.

- Хорошо, если захочешь – дай знать, - ответила Жибек.

После этого мне ее видеть не хотелось вообще. Меня так обидело, что она все время проводит со своей новой подругой, как будто ей не хватает общения со мной. Мне-то хватает. Я то не ищу себе во дворе новых подруг, в отличие от нее. Если она не хочет со мной общаться, хорошо, не будем. «Она этого добивается?» задавала я себе вопрос.

Я пришла домой. Не знаю, какое выражение лица было у меня, но мой папа сразу почуял неладное.

- Что случилось? – задал он вопрос.

- Как ты узнал, что у меня что-то случилось? – удивилась я.

- Ты такое лицо скорчила, что трудно что-то не понять, - шуткой ответил папа.



- Хм, ничего не случилось, я к себе в комнату, делать уроки, - ответила я.

- Хорошо, если что-то случилось или тебя кто-то обидел, то сразу говори, я постараюсь помочь, - предложил папа.

- Конечно, не переживай, - отмахнулась я и пошла к себе. Ну не хотела я рассказывать ему о своих девчачьих проблемах.

На следующий день я решила поговорить с Жибек.

- Как ты могла так поступить? Почему ты постоянно

крутишься с той девчонкой? Ты так делаешь только хуже для нашей дружбы! – сразу сходу я стала выговаривать.

- Но ведь я звала тебя с нами, нам было бы интересно вместе. Она неплохая, ты поймешь это, как только познакомишься с ней, - ответила Жибек.

- Не хочу ничего слышать о ней! Ты только портишь нашу дружбу и предаешь меня! - злобно сказала я и ушла, не желая продолжать разговор.



После этой беседы у меня остался неприятный осадок. Вроде бы я все высказала, что думала, но почему-то облегчения от этого я не получила. Еще около получаса лежала я на кровати и не могла настроиться на уроки. Как вдруг, я услышала стук в дверь. Папа позвал меня и сказал, что ко мне пришла Жибек. «Что ей нужно?» подумала про себя я.

- Привет. Хочу с тобой поговорить и прояснить ситуацию, - сказала Жибек, проходя в мою комнату.

- Ну, если хочешь, я тебя слушаю, - недовольно сказала я, закрыв дверь комнаты, чтобы папа не слышал наши разборки.

- Акмарал, я расстроилась сегодня после нашего разговора. Я не знала, что тебе не нравится моя дружба с Айшой. Сейчас я очень переживаю за нашу дружбу, ведь я действительно ее ценю. С другой стороны, я злюсь на тебя из-за того, что, как будто, мне нельзя с кем-то еще дружить. Мы же все свободные люди. И поэтому я считаю, что я вправе общаться и с другими



людьми. Для меня это не значит, что я предаю тебя или не хочу с тобой общаться. И я была бы рада очень, если бы вы с ней познакомились, - уверенно говорила подруга.

Ее слова заставили меня задуматься, и я поняла, что ошибалась в том, что Жибек не ценит меня.

- Да, возможно ты права. Но и я чувствую себя обиженной, так как мы перестали выходить куда-то вместе кроме школы. Мне очень этого не хватает, поэтому я злюсь на твою новую подругу.

- Давай завтра вместе сходим куда-нибудь? Если не хочешь, могу не знакомить вас, - предложила Жибек.

- Да ладно, теперь я хочу с ней познакомиться, выясню, чем же она тебя так зацепила, - смеясь с облегчением сказала я.

Мы договорились о завтрашней встрече, и Жибек благополучно ушла.

Вы могли подумать, что вот типичная концовка рассказа. Хэппи энд, но это частично не так. Я не смогла



найти общий язык с Айшой, подругой Жибек. Не потому, что она плохая, у нас просто слишком разные взгляды на вещи, да и характеры в целом. Только вот с Жибек я не перестала общаться, я поняла свои ошибки, а она свои. Мы до сих пор дружим и учимся общаться без каких-либо претензий друг к другу. А если они и возникают, то стараемся сразу говорить об этом друг другу, не скрывая ничего.





## Записи психолога

Эта история, конечно, отличается от предыдущей. Хотя Акмарал и не считает это счастливым концом, разве не отличный конец у истории? Когда две подруги смогли понять и услышать друг друга, несмотря на обиды и претензии. Когда дружба продолжилась и смогла развиваться?

Что же этому помогло? Давай посмотрим, как развивались события. Когда Акмарал пришла к Жибек и высказала свою обиду через **«Ты-сообщение»**: *«Как ты могла так поступить? Почему ты постоянно крутишься с той девчонкой? Ты так делаешь только хуже для нашей дружбы!», «Ты только портишь нашу дружбу и предаешь меня!».*



Что слышит Жибек? Что ее обвиняют. Она пытается оправдаться, защититься от обвинений. Однако, разговор ни к чему не приводит. Более того, если бы он дальше продолжался, то, навряд ли, закончился бы конструктивно. Либо они бы разругались, либо сделали вид, что все хорошо, до следующего раза, когда опять тема новой подруги встала бы между ними.

К счастью, подруги помирились. Что им помогло в этом? Вместо «Ты-сообщение» они использовали технику **«Я-сообщение»**.

**Что это дает?** Снимается напряжение, обидчик не обороняется (ему незачем, ведь его не обвиняют, не тыкают в него). Это значит, что у тебя есть шанс быть услышанным. Так подчеркивается, что другой важен для нас, и мы выражаем ему уважение и доверие, даже если он не прав. Тогда другой может понять, что в его силах нас как расстроить, так и повлиять на наше настроение положительно.

И тогда «Я-сообщение» более конструктивный выход из конфликтной ситуации. При этом когда ты выражаешь через эту технику свои чувства, то ты даешь себе возможность выплеснуть свои негативные эмоции, которые бурлят в тебе во время конфликта. Это дает тебе успокоение. Тогда ты можешь услышать другого, его точку зрения. Возможно, так вы лучше и договоритесь. А когда друг друга обвиняете, то вы не слышите друг друга вообще – как будто в ушах затычки. Именно в этой технике ты не предаешь себя, так как ты честно говоришь про свои эмоции, свои ощущения, которые и вызывают в тебе желание поругаться. Не обвиняя другого, ты даешь шанс и ему и себе выйти из конфликта конструктивно.

**«Я-сообщение» – способ сказать словами, что ты чувствуешь в этой напряженной ситуации.** Другими словами, необходимо проговорить вслух чувства, которые ты сейчас испытываешь, а еще подумать и сказать условия и причины, которые вызвали их.

Как, например, сделала Жибек: «Я расстроилась сегодня после нашего разговора. Я не знала, что тебе не нравится моя дружба с Айшой». Она назвала свои эмоции после разговора с Акмарал.

«Я-сообщение» передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету без обвинений и без требований, чтобы другой человек изменил свое отношение. Этот способ помогает вам удерживать свою позицию, не превращая другого человека в вашего оппонента.

Это позволяет дать партнеру по общению обратную связь и при этом взять ответственность на себя. Так сделала и Жибек, которая объяснила Акмарал, что она ценит их дружбу.



Открытое выражение эмоций – это не орать, не кидаться вещами, не обзываться, не ломать вещи. Когда такое происходит, это уже результат того, что долго эмоции подавлялись. Поэтому открытое выражение эмоций – это когда ты можешь откровенно и своевременно сказать собеседнику о том, какие эмоции вызывают у тебя его слова или поступки. И делать это нужно сразу, а не откладывая. Потом это будет звучать совсем не так.

Иногда «Я-сообщение» называют открытым выражением эмоций.

Жибек сразу после разговора пришла к подруге и объяснила свои чувства и почему они у нее возникли. При этом она не использовала местоимение «Ты», а использовала слова, объясняющие ее эмоции и ее отношение к ситуации.

Так открыто выражать эмоции можно в том случае, если ты понимаешь, что ты испытываешь. Как же словесно выражаются эмоции и ощущения, которые могут вызывать у нас слова и действия окружающих людей?

### Например,

- *меня злит, когда меня игнорируют или не слышат;*
- *мне обидно, когда задевают мои чувства;*
- *мне страшно, когда ты начинаешь кричать;*
- *мне неловко, когда они смотрят на нас;*
- *мне стыдно, что мы прошли мимо учителя, не поздоровавшись;*
- *мне ничего непонятно, когда ты начинаешь беседовать о компьютерах, и поэтому становится скучно и неинтересно;*
- *я сильно устаю, когда меня заставляют делать это.*

Таким образом, другой человек слышит про чувства и почему так получилось. И тогда у него уже есть выбор ответно пойти навстречу и объяснить, почему так получилось.

Важно! Эту технику лучше использовать среди близких и родных людей, среди тех, для кого важны твои чувства. Есть также ситуации, в которых не стоит использовать эту технику, к примеру, во время травли.

Однако если использовать «Я-сообщение», например, с реальными друзьями во время конфликта, можно получить хороший результат. Как в этой истории, в которой Акмарал услышала Жибек и объяснила также, что чувствует и почему. Так две подруги открыто поговорили без упреков и помирились.

# Шалят нервишки



**Н**е знаю от кого достался мне мой характер: я очень вспыльчивая. Моя мама спокойная и рассудительная, да и папа не скажу, что суперэнергичный, а вот я почему-то очень чувствительная, реактивная. И это зачастую мешает мне в различных ситуациях.

- Что, опять на ужин окрошка?! Я её терпеть не могу! Зачем ты её готовишь? - сказала я своей маме.

- Дорогая, сейчас лето. Горячую пищу не очень



хочется кушать, а окрошка — это идеальный вариант. Вот я и подумала, что сегодня ее и сделаю, - ответила мама спокойно.

- Ну и ешьте свою окрошку, а я вообще есть не буду!  
- сказала я грубо и вышла из-за стола с недовольным лицом и хлопнула дверью, выходя из кухни.

Мама сделала вид, что не заметила этого. Она всегда старается избегать конфликтов, а не делать всё ещё хуже, как это обычно делаю я. Естественно, такие мелкие ссоры, как из-за еды, быстро решаются в нашей семье. Потому что, если у кого-то из нас есть проблема, то мы даже уснуть нормально не можем, переживая друг за друга. Поэтому, когда у нас появляются такие трудности, мы все вместе садимся и решаем их, и всегда находим выход, который всех будет устраивать. Но как только одна проблема решается, я тут же создаю другую, хотя раньше я этого не понимала.

- Мам, ты можешь дать мне денег на спортивную секцию, которая будет по вечерам в моей школе? Туда уже записались мои подружки, и я тоже хочу попробовать. Я думаю, что спорт – это всегда хорошая идея.

- Балжан, сейчас нет свободных денег, мы с отцом получим зарплату через две недели и запланируем деньги на секцию и одежду. А нам ещё продукты нужно будет купить.

Я не дослушала и перебила маму:

- Вы вечно не можете заработать достаточно денег

и всегда экономите только на мне. Если посмотреть, то мы хорошо кушаем и ходим в нормальных вещах, но больше у нас денег ни на что не хватает. Неужели ради этого вы каждый день по столько часов в сутки тратите своё время на работе?!



Ответа я дожидаться не стала и просто ушла.

Но в этот раз ни мама, ни папа не пришли разговаривать со мной на счёт этого случая. Видимо, я их очень сильно обидела, хотя тогда я этого не поняла. В школе я никак не проявляю своего характера. Вся моя энергичность сходит на ноль: я очень пассивная на уроках, не участвую в мероприятиях. Мне не нравится выделяться в школе. Родители часто говорили, что я показываю свой характер только дома, и лучше бы я старалась проявлять себя в школе, но я с ними не согласна.

- Мы вечером хотим сходить в пару классных мест. Пойдешь с нами сегодня гулять? - спросил меня мой друг Абильхан.

- Я спрошу у родителей. Если мне разрешат, то я, конечно, с вами пойду. Ближе к вечеру я напишу тебе в ватсапе.

Придя домой, я чувствовала немного напряженную обстановку после вчерашнего случая, но извиняться мне показалось лишним, поэтому я сразу начала с вопроса.

- Мам, пап, можно я сегодня пойду погуляю с друзьями вечером?

На что мама ответила:

- Нет, гуляй лучше в обед после школы до вечера. Мы не одобряем твои гулянки вечером: во-первых, ты должна учиться и делать домашние задания, а во-вторых, в последнее время ты себя очень плохо вела.

Меня это очень взбесило: как они меня могут удерживать, ведь если я захочу, то я обязательно уйду и сама. Это я им и сказала со злостью. И ушла прочь в свою комнату.

После этого папа зашёл ко мне в комнату, чтобы поговорить. Но я лишь крикнула:

- Ненавижу! Не хочу видеть вас! Уходи!



Отец нахмурился, присел ко мне на кровать и начал разговор:

- Балжан, ты взрослеешь, а ведешь себя в этой ситуации, как маленькая. Нас обижает такое поведение. А когда я слышу грубость и агрессию, мне совсем неприятно. Мне бы хотелось, чтобы ты могла выражать свое недовольство по-другому.

Мне стало неудобно от папиных слов, и я промолчала.

- Слушай, я знаю, что ты так хочешь пойти погулять, и злишься на нас. Но пойми и нас. Мы не просто так не отпускаем тебя гулять вечером. Мы с мамой очень переживаем за тебя.



- Почему вы переживаете за меня? Не понимаю. Вы же сказали, что из-за моего ужасного поведения вы не можете меня отпустить.

- Балжан, всё не так просто. Недавно мы с мамой видели по новостям страшные ситуации, которые творятся в нашем городе.

- Что за ситуации?



- Недавно нашли тело ребенка. Полиция считает, что в нашем городе объявилась серьезная преступная группа, которая похищает детей. И мы не хотим, чтобы

ты попала в беду.

- Я тоже об этом слышала, но это было очень далеко от нас. Зачем за меня так переживать?

- Ты ведь моя дочка и я очень переживаю за тебя. Мы с мамой места не находим из-за этих новостей. Мы ведь не запрещаем тебе навсегда гулять по вечерам, а говорим сейчас на какое-то время воздержаться от таких прогулок, пока в городе такое творится. Ты тоже нас пойми, ты ведь самый родной нам человек, и мы очень сильно переживаем за тебя. Нам с мамой было бы спокойнее, если бы ты гуляла днем, пока не найдут этих преступников.

Несмотря на то, что я отчасти поняла своих родителей, мне всё равно было обидно. Но я решила узнать побольше об этих происшествиях в нашем городе и стала копаться в интернете. В итоге оказалось, что мои родители были правы. Прочитав новости, я сама не на шутку перепугалась и даже немного обрадовалась, что меня не отпускали гулять. У меня возникла одна догадка, и я решила ее проверить.

Я подошла к маме и спросила:

- Мама, а у вас правда нет денег на мои спортивные секции или вы не пускаете меня, потому что они проходят по вечерам?

Мама, немного улыбнувшись, ответила:

- Мы за тебя очень переживаем, поэтому ты сможешь



ходить на свои секции, как только в городе станет поспокойнее.

Так я поняла, что нужно сначала во всём разобраться и поговорить нормально, без криков, ругани и слёз. Я же делала всё наоборот. Конечно, родители за меня переживают, но на тот момент я об этом не думала. Я поняла их позицию и перестала настаивать на вечерних прогулках.

Прошло время, я снова спросила у родителей:

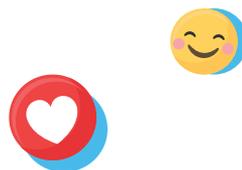
- Mam, pap, уже месяц прошёл как я не гуляю вече-

рами, а сегодня вечером можно?

На что папа ответил:

- Да, хорошо, только не задерживайся, мы ещё не уверены что сейчас достаточно безопасно, поэтому мы просим тебя писать нам каждые полчаса, и возвращайся домой к девяти часам, иначе мы с мамой будем сильно переживать.

- Хорошо, я всё поняла, я вас сильно люблю. Я пошла гулять, закрывайтесь, - сказала я и умчалась на улицу, к своим друзьям, которые меня уже заждались.





## Записи психолога

Эта история начинается с того, что Балжан описывает себя вспыльчивой и нервной. Хотя она рассказывает, что ведет себя так только дома, а в школе – нет. Обычно, если у человека стопроцентно такой вспыльчивый характер, он будет его проявлять всегда и везде, вне зависимости от компании. Возможно, она ведет себя так, потому что родители понимают и принимают ее чувствительный и реактивный характер. А в школе бы уже давно учителя сделали ей замечание, а сверстники дали бы жесткий отпор такому неустойчивому поведению Балжан. Люди часто показывают свой несносный характер своим близким, а остальным знакомым и незнакомым людям демонстрируют свой «белый и пушистый» характер, чтобы не быть ими отвергнутыми.

С другой стороны, причина вспыльчивого поведения Балжан может заключаться в том, что она сейчас переживает переходный возраст. В этом возрасте у тебя и у твоих сверстников могут временами проявляться бурные эмоциональные вспышки. Это объясняется гормональными перестройками и созреванием некоторых отделов головного мозга. Однако это не повод постоянно ссылаться на эту информацию. Ведь ты вырастешь, а это означает, что стоит учиться вести себя по взрослому. Взрослые люди стремятся быть выше своих эмоций и трезво рассуждать.

Как это сделать? Как можно быть эмоциональным и одновременно вести разговор, сохраняя самообла-

дание? Попробуй подышать, когда тебя захлестывают эмоции. И, если тебе хочется выразить свое негодование или обиду, используй «Я-сообщение». Как и сделал папа Балжан. Он, конечно, мог бы поддаться эмоциям и накричать на Балжан из-за ее слов. Но он сел возле нее и попытался с ней поговорить. И это ему помогло, так как он выразил свои и мамины чувства и объяснил, почему они их испытывали. Это повлияло на то, что Балжан уже начала понимать, что она была неправа, когда негативно и остро реагировала.

Как часто твои родители, да и другие взрослые могут разговаривать с тобой и твоими друзьями так? Выражая свои чувства? Думаю, что редко. В нашей культуре раньше не было принято говорить о том, что ты чувствуешь и почему. Поэтому может случиться так, что твои родители не умеют говорить «Я-сообщениями». Но это не беда. Ты можешь своим примером им показать, как можно это делать. Далее приведены примеры, как же формулировать свои высказывания в «Я-сообщении».

### Формула «Я-сообщения»:

1. **КОГДА...** - событие, ситуация
2. **Я ЧУВСТВУЮ...** - твоя реакция
3. **МНЕ БЫ ХОТЕЛОСЬ, ЧТОБЫ...** - предпочитаемый исход.

## Как сформулировать «Я-сообщение»:

1. Без оценки, объективно описать события или ситуацию без эмоций, вызывающих напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...», «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»).

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю как реагировать...»).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).

4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)

## К примеру:

*«Когда меня обсуждают за моей спиной, мне это неприятно, и я бы хотела, чтобы обо всем, что касается меня, мне говорили прямо в лицо».*

*Или: «Мама, когда ты накричала на меня при ребятах, я почувствовал скованность, поэтому в следующий раз я прошу тебя высказывать свои замечания не в присутствии моих друзей, тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям и выполнять твои требования».*

Представь себе ситуацию. Мальчишки захотели пойти в лес. Младший братишка увязался за братом. В лесу он еле успевает за старшими, начинает уставать и психовать (ведь еще с ним не разговаривают, он же маленький). И тогда малыш говорит брату: «А я всё маме расскажу, что ты в лес пошёл!». Типичное использование «Ты-сообщения».

А что действительно малыш чувствовал и мог бы сказать, если бы знал технику «Я-сообщение»? Например, вот так: «Я так устал идти за вами, вы так быстро идёте. Мне страшно идти в этот лес. Я волнуюсь. Я хочу есть, пить и в туалет. Но вы меня бросили — идёте впереди и не общаетесь со мной. И мне от этого обидно, грустно и скучно. А я так хотел пойти с вами в этот лес».

**Здесь приведены некоторые примеры перевода «Ты-сообщения» в более конструктивное «Я-сообщение»:**

**«Ты-сообщение»**

*Ты никогда меня не слушаешь!*

**«Я-сообщение»**

Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно и обидно, ведь я говорю о важных для меня вещах. В следующий раз мне бы хотелось, чтобы меня слушали.

*Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?*

Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Меня это страшно злит и выводит из себя. Давай договоримся, что когда кто-то из нас говорит, другой слушает, не перебивая.

*Вечно ты хамишь!*

Когда ты разговариваешь со мной так грубо, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. Мне хочется, чтобы со мной разговаривали уважительнее.

*Ты всегда ужасно себя ведешь!*

В этой ситуации ты вел себя некрасиво. Меня это обижает. Мне бы хотелось, чтобы в следующий раз ты вел себя сдержаннее.

*Ты всегда без спросу берешь вещи с моего стола!*

Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности мою книгу, мне неприятно. Я не против, чтобы ты брала мои вещи, но вначале лучше спросить у меня разрешения.

Использовать «Я-сообщения» вначале может показаться сложным и непривычным. Потому что в нашей среде не принято так говорить. Не принято использовать Я. Больше у нас принято говорить Ты.

Но научиться этому возможно, даже нужно, так как человек, умеющий грамотно общаться с другими, высоко ценится как профессионал. Это поможет построить карьеру и добиться успеха, а как личный навык, поможет строить счастливые отношения со своей семьей, друзьями и т.д.



Научившись этому однажды, мы сможем существенно облегчить себе жизнь, так как научимся выходить из конфликтных ситуаций не за счет обвинения других и подавления собственных эмоций, а посредством установления доверительного контакта и нахождения конструктивного решения.

## ОБ АВТОРАХ

**Калкеева Камарияш Райхановна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры социальной педагогики и самопознания Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева. Под ее руководством разрабатывалась концепция книг, основополагающие и ключевые идеи которой раскрывались с позиции духовно-нравственной личности с активной жизненной позицией.

**Изакова Айжан Тендиковна** – доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и самопознания Евразийского гуманитарного института. Внесла значительный вклад в разработку концептуальных основ и содержание книг с учетом закономерности этапов психологического развития и формирования подростков.

**Тулеева Айгерим Шавкаткызы** – семейный психолог-психотерапевт, который уже много лет консультирует семьи, помогает родителям и детям найти между собой общий язык, чтобы каждый в семье мог быть услышанным и принятым. Именно практический опыт помог ей в объяснениях психолога опираться на потребность детей в признании их права на взросление. Автор очень старалась донести подростку психологические особенности его взросления и бережно держа его за руку с каждой книгой, шла к пониманию того, что же значит быть самостоятельным и ответственным.

## ОБ АВТОРАХ – ПОДРОСТКАХ

Авторам историй было очень важно придать героям узнаваемые черты и рассказать о том, как все происходит в реальных ситуациях. Именно так эти книги и работают – ребята узнают в историях самих себя, либо окружающих

людей и понимают, что с ними происходит сейчас и что же делать дальше.

**Алиев Диас, Меркулова Диана, Каражолова Айбике** – все учатся на первом курсе Назарбаев Университета. У авторов очень разные характеры и интересы. Диас – жизнерадостный и настойчиво добивающийся своих целей молодой человек, в свободное время он любит играть на барабанах и понемногу осваивает бас-гитару, серьезно сосредоточен на математике и физике. Диана – творческая личность, способная креативно мыслить, увлекается иностранными языками, любит рисовать и готовить. Айбике – скромная и отзывчивая, всегда готовая прийти на помощь, в будущем хочет стать специалистом в сфере возобновляемых источников энергии.

## ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ

**Сапаров Мухтар** – рисование его хобби. Своими рисунками он делится в социальных сетях. Иллюстрации в ироничной форме повествуют о насущных проблемах родного города Семей. Его также вдохновляют игра на кларнете и прогулки по родному городу.

**КОРРЕКТОРЫ** – канд.истор.наук, доцент Джакупова Н.В., Тыныбаева Н.Е.

**ДИЗАЙНЕР-ВЕРСТАЛЬЩИК** – Ли А.



# ЕМОJІ ПЕРЕВОДЧИК

**КАК ГОВОРИТЬ ТАК,  
ЧТОБЫ ТЕБЯ ПОНИМАЛИ**

*В своих руках вы держите первый коллективный труд казахстанских педагогов, психологов и подростков, который направлен на повышение психологической грамотности в части актуальных жизненных ситуаций и решения задач возрастного развития.*

Книга «Емоjі переводчик. Как говорить так, чтобы тебя понимали» расскажет тебе три истории, в которых твои сверстники попадали в обыденные конфликтные ситуации, где их одолевали сильные негативные эмоции. У тебя появится возможность сравнить их стратегии и выбрать для себя те, которые помогут сохранить и укрепить отношения как с близкими людьми, так и со знакомыми. Также ты познакомишься с техниками «Я-сообщение» и «Ты-сообщение», которые сможешь применять при дальнейшем общении с окружающими.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

**СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»  
7 КЛАСС**

