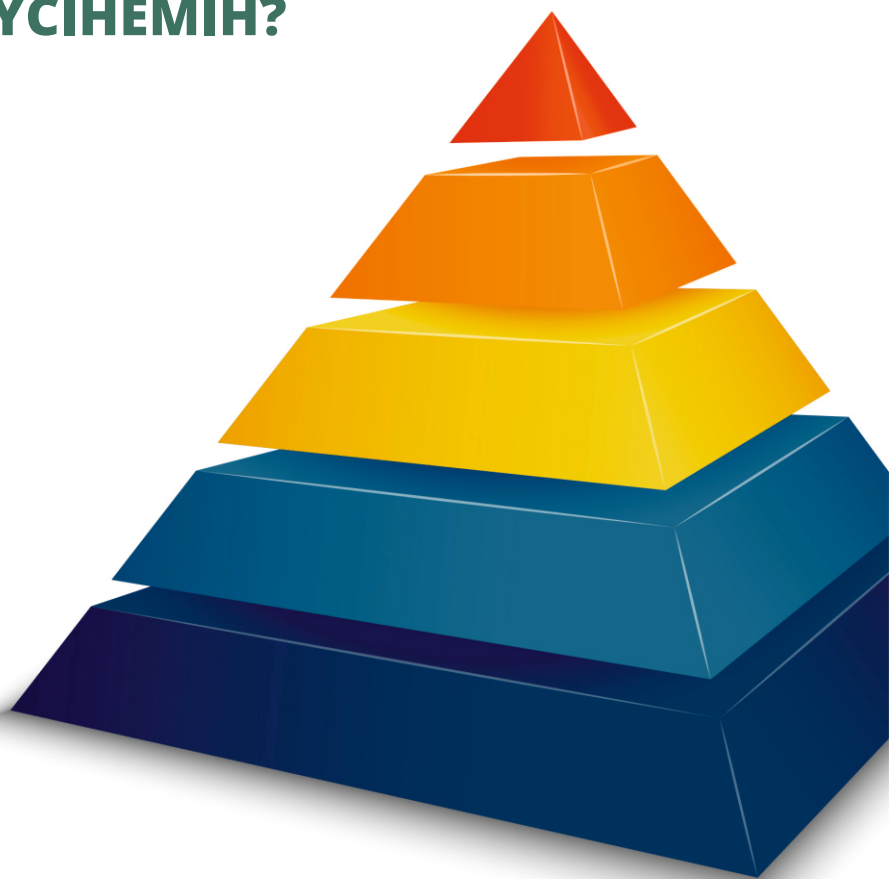


# СИҚЫРЛЫ ПИРАМИДА

МАҒАН НЕ ҚАЖЕТ ЕКЕНІН  
ҚАЛАЙ ТҮСІНЕМІН?







# СИҚЫРЛЫ ПИРАМИДА

Маған не қажет екенін қалай түсінемін?

Безендірген  
Мубарова Айнур

Астана  
2023

УДК 159.9  
ББК 88.1  
М 12

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

*Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Сиқырлы пирамида. Маған не қажет екенін қалай түсінемін?** – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 40 б.

**ISBN 978-601-7638-58-0**

«Сиқырлы пирамида. Маған не қажет екенін қалай түсінемін?» кітабында тұлғаның әлеуметтенуі қарастырылған. Ұсынылған оқиғалар әлеуметтену мен өзіндік анықталудың маңыздылығын көрсетеді. Психологтың ұсыныстары тұлғалық ресурстарын ашуға, атап айтқанда өзін, өзінің тегін қабылдауға көмектеседі.

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

**ISBN 978-601-7638-58-0**

УДК 159.9  
ББК 88.1  
М 12

© «Bilim Foundation» корпоративтік 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! .....	5
Ыңғайсыздық сезімі .....	6
Психолог жазбалары .....	14
Жақсылықтың дәмі .....	16
Психолог жазбалары .....	26
Мен заманға сай жасөспіріммін .....	28
Психолог жазбалары .....	35
Авторлар мен безендіруші туралы .....	38

## Құрметті оқырман!

Жеке тұлғаны әлеуметтендіру үдерісі – ата-ананың, мұғалімнің, сондай-ақ, жасөспірімнің өзінің алдында тұрған басты міндеттерінің бірі. Баланың бойында қоғам оны қабылдап, ол қоғамға қажет болуы үшін өзінің қажеттіліктерін қанағаттандыру қабілеттері мен мүмкіндіктерін дамытуға деген құлшыныс болуы керек. Себебі адам оны өзгелер жақсы көрсе, түсінсе, және ол өз-өзіне сенімді болса ғана бақытты бола алады.

Әлеуметтену үдерісі – ержетудің негізі көрсеткіші. Себебі ержету адамның өзгелермен бірлесе, ынтымақтаса алуынан, өз шешімдері үшін жауапкершілік алып, оларды тәуелсіз түрде қабылдауынан, сондай-ақ өзін-өзі, өзінің сырт келбетін, қабілеттерін, жақындары мен өз өмірін қабылдай алуынан көрініс табады. Сонымен қатар дамуға және одан ары жетілуге деген ұмтылысы арқылы жүзеге асырады.

Бұл кітапта туыс болып кетпеген, алайда жау да болып қалмаған, жай ғана оқу үдерісінің қатысушылары болып табылатын сыныптастары мен сыныптан тыс ортада өзін жетілдіру, жаңа жағдайларға бейімделу, жайлылық аймағынан шығу сынды мәселелермен бет-бет келген балалардың оқиғалары баяндалады.

Эмпатия үдерісі – жасөспірімнің өміріндегі оның өзін дамытып, өзін-өзі табудағы таптырмас жолдардың бірі. Осылайша ол өзінің бойынан басқаларға деген қарым-қатынаста көрініс алатын жағымды приоритеттерін, әдеттерін, құндылықтарын көре алуы мүмкін.

Мәдениет пен тарихқа, ұлттық дәстүрге алаңдайтын ата-ана, ата-баба дәстүрлерін сақтай отырып, жеке даралықты сақтау, оны көрсету қажеттілігі де жасөспірім шағында интенсивті түрде жүзеге асырылатын проблема болып табылады.

Жеке тұлға болып қалыптасу, әлеуметтену кезеңінде орын алған, біздің кітабымызда баяндалған әңгімелер жасөспірімдерге өз қалауларына, қажеттіліктері мен мәселелеріне сырт көзбен қарауға мүмкіндік береді. Жасөспірім осы жерден өз проблемалары мен тапсырмаларының шешімін тапса ғажап болар еді.

## Ыңғайсыздық сезімі

Жан -жағындағы адамдар саған жат болған кезде өзіңді ыңғайсыз сезініп көріп пе едің? Ең қиыны – мұндай жағдайда қолыңнан түк те келмейтінін түсіну. Менің де басымнан сондай жағдай өтті және ол өте ауыр болды.

Бәрі қалай басталды?! Тоғызыншы сыныптан кейін біз бейіндік пәндерді таңдадық. Бізді жаңа сыныптарға бөлді. Бұл ҰБТ-ға дайындық нәтижелі болуы үшін керек еді. Мен, әрине, бұған қуанышты едім. Себебі бір сыныпта пікірлес адамдар жиналайын деп жатты. Мен «Түсіністік, қолдау және мотивация. Ортақ тақырыптар көтеріледі. Олармен тіл табысып кету жеңілірек болатын шығар» деп ішімнен ойладым.

Жаңа сыныпта менің ескі сыныбымнан ешкім де болмай шықты. Осы сыныпқа көшу керек болған бір құрбым басқа қалаға көшіп кетті. Соңында бұл сыныпта мен бірде-бір таныс адамымсыз қалдым десем де болады. Бірақ мені «біздің мақсатымыз – бір» деген ой



## Сиқырлы пирамида

жайландыратын. Сонымен бірге мен едәуір көпшіл адаммын, сондықтан да тез-ақ құрбы тауып алатыныма сенемін.

Ақырында бәрі мен ойлағандай болмай шықты. Сыныпта менен басқаларының барлығы бір-бірін танитын болып шықты. Мен сияқты жалғыз қалғандар болмады. Қалғандарының бәрі топ-топқа бөлініп алған. Ол топтар әртүрлі еді: бірі өздерін көрсеткісі кеп тұратын шуға бейім адамдар тобы болса, енді бірі қарапайым, сабырлы, ал үшіншілері – оқымыстылар. Мен екінші топпен ғана тіл табыса алдым. Оларды сөзге тарту әлдеқайда жеңіл еді. Бірақ сонда да қарым-қатынасымыз сондай керемет болды деп айта алмаймын. Менің барлығы бір-бірін қолдайтын, мақсаттары бір адамдар ғой деген ойым жүзеге аспай қалды. Сондықтан да көңілім біраз түсіп кетті, менің көңілім қалды. Себебі мен ойлаған нәрсе болмады. Содан кейін мен неше түрлі оғаштықтарды байқай бастадым. Неге екенін білмеймін, мүмкін мен оларды өзім әдейі байқағым келген де болар. Мен үнемі жаңа сыныбымды ескі сыныбыммен салыстыратын болдым, соның салдарынан көп жағдайды жедел қабылдайтынмын.

Мысалы, өздерін көрсетіп қалғысы келетін топтағылардың барлығы отбасылары бай болғандықтан, өздерін басқалардан әлдеқайда биік санайтын. Олар өздерін кейде мүлдем жаман ұстайтын және бұл жиі қайталанатын еді. Бұларымен олар кейде тым шектен шығып кететін еді. Бір күні үзіліс кезінде асханада кезекте тұрғанымызда орын алған оқиға есіме түсті. Менің және менің құрбымның алдында менің жаңа сыныптасым тұрды. Оның қытырлақ картоп алуға ақшасы жетпей қалып, ол менің құрбымнан 200 тг шамасында ақша сұрады:

– Мен ақшамды сыныпта ұмытып кетіппін, сыныпқа қайтқан кезде міндетті түрде қайтарамын, – деді де, қытырлақ картопты алып, өз тобына қарай жүгіріп кетті.

Сыныпқа қайтіп кіргенімізде құрбым сол баланың қасына барып, алған ақшасын қайтаруды өтінді. Ол болса былай деп жауап берді:

– Қарыз? Қандай қарыз? Мен ешқашан ешкімнен қарыз сұрамаймын, мен ондайлардың қатарынан емеспін. Мені басқа біреумен шатастырып алған сияқтысың!



## Сиқырлы пирамида

Содан кейін ол өзі және достары жоғары қоғам иелері екенін айта бастады. Және олардың бұл дүниеде нені қаласа да сатып алуға ақшалары жетерлік екенін сөз етті.

Мұндай екіжүзділіктен құрбым екеуміз не айтарымызды да білмей аң-таң болдық. Шынымды айтсам, мен мұндай жағдайға бірінші рет түсіп тұрмын. Сондықтан да бұндай кезде өзімді қалай ұстау керек екенін де білмей қалдым. Бірақ мен үшін бұл шектен шыққандық еді. Мен құрбыма ол баламен жеке шақырып сөйлесуге кеңес бердім. Ол өзін достарының алдында ғана солай ұстайтыны көрініп тұр ғой. Ол кеңесіме құрбым:

– Жоқ, мен онымен ештеңе шешкім келмейді, ештеңе етпейді, қоя сал, 200 теңгеде тұрған ештеңе жоқ, – деп жауап берді.

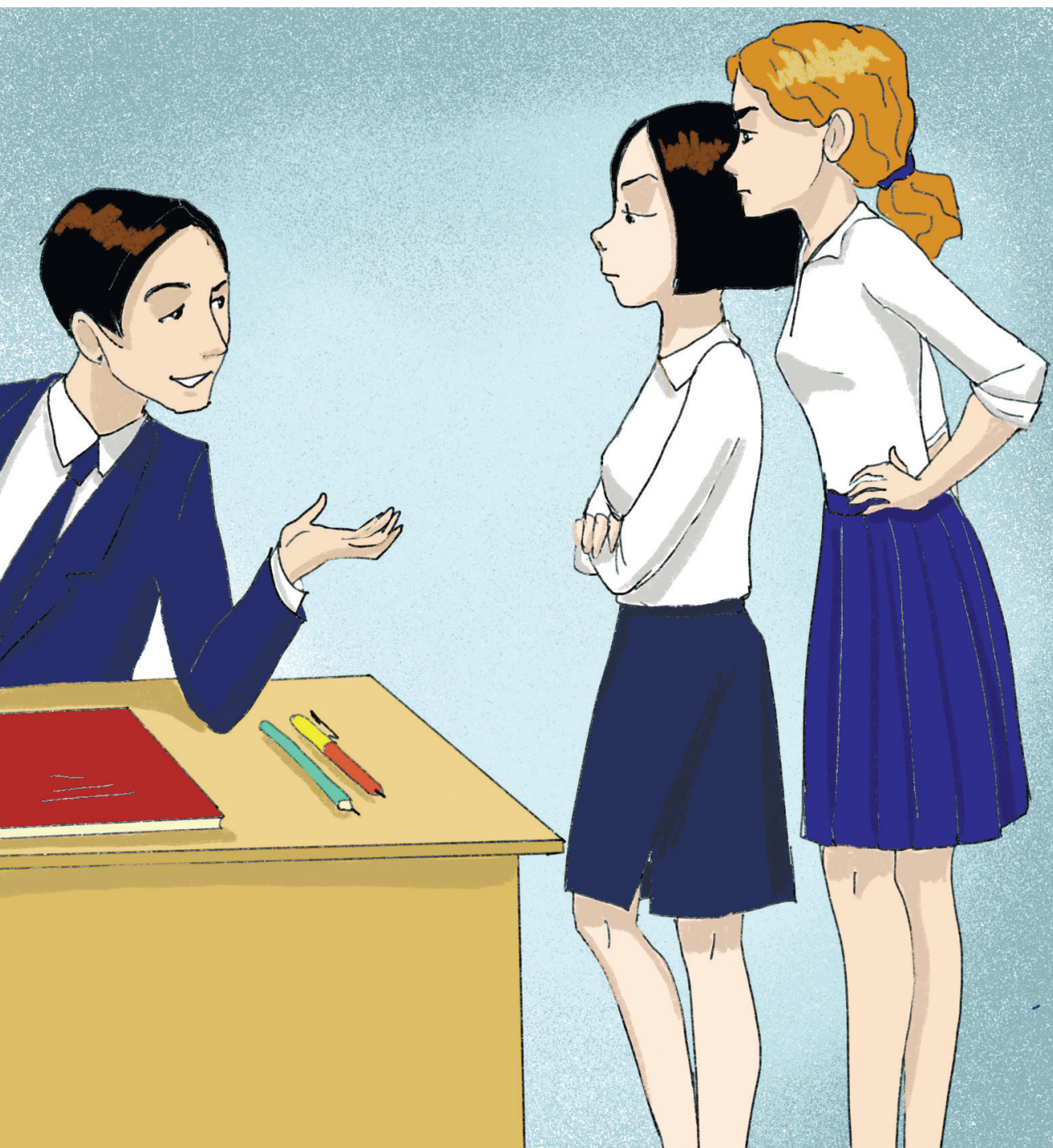
Мен оған қарсы ештеңе демедім, дегенмен ол оның ақшасы ғой. Бірақ сол жағдайдан кейін сыныпқа деген көзқарасым өзгерді. Мен сол өзімшілдікті көп сыныптастарымнан байқай бастадым. Соның бәрі менің жыныма тиетін еді. Маған олармен сөйлесу қиын еді. Уақыт өте келе менің сыныптағы балалардың көбімен көзқарасым мен ойым сәйкес келмейтінін түсіндім. Біз көп нәрсеге екітүрлі қараймыз. Маған олардың кейбір өмірлік ұстанымдары мүлдем түсініксіз. Мүмкін мені өзгеше тәрбиелеген шығар, білмеймін. Бірақ мен сол сыныптасымның қылығы мүлдем дұрыс болмағанына сенімді едім.

Бұған қоса, бәрін анық көрсететін тағы бір оқиға есімде. Менің сыныбымнан көңілім біржолата қалды. Олардың арасында жүрген ұнамайтын болды. Жазда біздің бір сыныптасымыз қатты ауырып қалды, оны тіпті ауруханаға жатқызып қойды. Содан кейін дәрігерлер оған қашықтықтан оқысын деп айтыпты. Біз мұны қыркүйек айында ғана білдік. Менің бұл хабардан көңілім түсіп кетті. Мен қыркүйекте мектепке келгенде ешкімнің оны есіне де алмағаны таң қалдырды. Оның халін білуге деген, оны барып көріп қайтуға деген ниет ешкімнен де көрінбеді. Ешкімнен! Бәріне бәрібір еді. Бұл дұрыс емес қой, біз оны қалай да болсын қолдауымыз керек қой. Менің айтарға сөзім жоқ.

Сол кезден бастап сыныптан ешкіммен ортақ ештеңе таба алмай-

## Сиқырлы пирамида

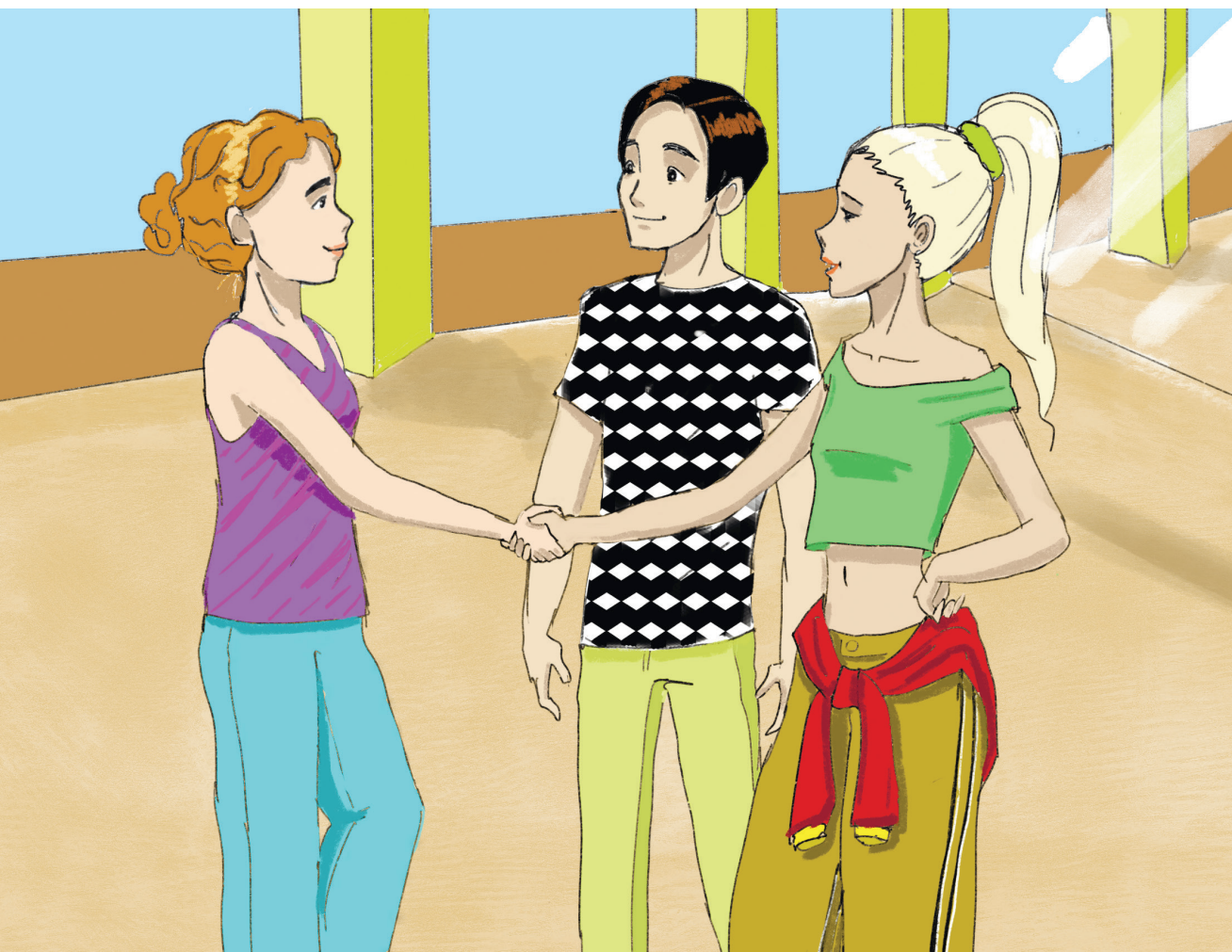
тынымды түсіндім. Сыныпта белсенділік танытуды да, басқалармен әңгімелесуді де қойдым. Тек сабаққа қатысты ғана болмаса. Мен жалғыздық кештім. Себебі уақытымыздың көбі мектепте өтетін еді ғой. Бірер уақыт өткен соң мен өзімнен мін іздей бастадым. Оның



## Сиқырлы пирамида

себебі сыныптан өзіме жақын бірде-бір құрбы таппадым. «Басқалары өзара сөйлеседі ғой. Онда неге мен олармен сөйлесе алмаймын? Мүмкін, мәселе оларда емес, менде шығар?» деп ойладым да өз-өзімнен күдіктене бастадым.

Барлығы жаңа сыныптарға бөлінгендіктен, әркімнің өз алаңдаушылығы мен жаңа әлеуметтік ортасы пайда болғандықтан, мен бұрынғы сыныптастарыммен достық қарым-қатынасымды жоғалтып алдым. Сондықтан да демалыс күндерімді корей телехикаяларын көрумен өткізетінмін. Маған Корей елінің мәдениеті қатты ұнайтын. Бір күні инстаграмнан бұрынғы сыныптасымның видео-комментін көріп қалдым. Соған қарап шабыттанып кеттім. Маған ұнағаны соншалық, тура сол сияқты билеп үйренгім келіп кетті. Мен сол қызға хабарлама жазайын деп шешім қабылдадым, өйткені біз бұрын бірге оқыдық қой.



## Сиқырлы пирамида

- Сәлем, қалың қалай? Маған сенің биің қатты ұнады, бұл к-поп стиліндегі би ғой, иә?
- Сәлем, иә, мен биге жақында жазылған едім.
- Қандай күштііііі!
- Оларда оқушы қабылдау әлі жүріп жатыр, сондықтан да жазылғың келсе әлі де кеш емес!
- Білмеймін, біраз қорқамын ба, менің қолымнан келмей қалса ше?
- Несіне қорқасың? Бірге барсақ болады, мен сені ол жердегі балалармен таныстырамын.
- Жоға, рақмет. Ол жерге бара алмайтын сияқтымын.
- Неге? Тыңдашы, қабылдау біраздан кейін тоқтап қалады, сондықтан шешім қабылдауыңды тездет. Келемін деп шешіп жатсаң маған жаз, бірге барамыз.

Мен күні бойы ойландым. Ол жаққа бару керек пе, жоқ па? Мен жаңа ортаға барсам, қазіргі сыныбымдағы сияқты күй кешемін бе деп қорықтым. Мен қайтадан өзгелерден көңілім қалып, өзімнен күмәнданғым келмеді. Алайда қазіргі сыныптастарыммен ортақ ештеңе таба алмайтынымды анық білетінмін. Сондықтан да бір нәрсені өзгерту керек еді. Ал бұл би менің мүмкіндігім екенін ішім сезетін. Оған қоса, менің би орнында танысым болады. Бұның өзі жақсы емес пе? Осылайша мен күмәнімнің бәрін ысырып қойып, сынақ сабағына барып көрейін деп шештім.

Ақырында текке күмәнданған екенмін деп ойланып қалдым. Топтағы балалар өте шынайы, көңілді әрі ұйымшыл екен. Олар мені топтарына бірден қабылдады. Маған қызығушылық танытты. Мен болсам олардың ортасында өзімді жақсы сезіне бастадым. Содан болар ашық сөйлесе кеттім. Ақырында өмірге деген көзқарасымыз ұқсас екенін түсіндік. Мені бұл өте қатты қуантты. Себебі бір-екі күн бұрын ғана өзімнен күмәндана бастаған едім ғой. Басқаларға ұқсамайтын біртүрлімін деп ойлайтынмын. Енді болмағанда өзімді-өзім құптамайтын адам болуға қарай өзгере жаздаған едім.

## Сиқырлы пирамида

Енді мен өз-өзіме ұнай бастадым. Қоршаған ортаның салдарынан өзінді өзгертуге асықпау керек екенін және өз өмірлік құндылықтарыңа күмәнданбау керектігін түсіндім. Себебі менің болмысым сондай, менің жалпы әлемге және адамдарға деген қарым-қатынасым дұрыс деп ойлаймын. Негізі, менің ойымша, әркімнің өзіндік өмірлік құндылықтары, өмірге деген көзқарасы бар. Менің басқаларға сын айтып, олардың әрекеттеріне баға беруім дұрыс емес. Сондықтан да сыныптастарымның әрекеттеріне ренжуді қойдым. Себебі бұл – олардың өз таңдаулары. Олардың өздері үшін бұл шешімдері дұрыс шығар.

Мен сыныптастарымның өзгешелігіне мән беруді қойдым. Біз әрі қарай да бірге оқи береміз, себебі бізді ортақтастыратын бір нәрсе – ол оқу. Мен олардан бір нәрсені күтуді де қойдым. Жаным тынышталды. Мен оларға ашуланғанымды қойдым. Оның үстіне менің кез келген мәселелеріммен бөлісе алатын, дос ретінде сөйлесе алатын және өз ойларыммен бөлісе алатын өз ортам пайда болды. Олармен біздің қызығушылықтарымыз, құндылықтарымыз және өмірлік принциптеріміз де бір.



## Психолог жазбалары

Әлеуметтік «МЕН»-ді құру, яғни әлеуметтену – өте ауыр үдеріс. Әлеуметтену кезінде тұлға эмоциялық құлдырауға тап болуы мүмкін, әсіресе күнделікті тәртібі бұзылатын болса. Ондай көбіне 9-сынып оқушыларында 10-сыныпқа көшетін кезде болады.

Кез келген қалыпты жағдайдан шығу: мектепте бұл бірінші, бесінші, тоғызыншы сыныптарға көшу және мектеп, колледж, жоғарғы оқу орнын бітіру, тіпті маманның дәреже бойынша жылжуы – бұның бәрі әлеуметтік «МЕН»-нің қалыптасуындағы жайсыз кезеңдер.

Жайлылық аймағынан шыққан кезде адамдар одан да жайлы ортаға түсуді армандайды, сондықтан да болар топ-топқа шоғырланады, себебі қиындықты бірігіп жеңген жеңілірек болады.

Мысал ретінде жік-жікке бөлінетін сынып оқушыларын алсақ та болады. Олардың бөлінісі қалыпты және табиғи. Яғни, сыртқы факторларға байланысты: жағдайы жақсылардың тобы, ақылдылардың тобы, әдемілердің тобы, таныс еместердің тобы және т.б.

Саған ол адамдар мен олардың не себепті олай жіктелетіні ұнамаса да, олар үшін бұл жаңа ортаға үйренудің бір жолы екенін түсінгенің жөн. Егер сен оларға өз құндылықтарың мен түсінігіңді жүктей беретін болсаң, тіпті сенікі мың жерден дұрыс болса да, олардың түсінбеушілігі мен агрессияларына тап болуың мүмкін. Соңында сыныптың елемеу аймағына не болмаса олармен қақтығысқа кіріп кетуің мүмкін.

«Ыңғайсыздық сезімі» оқиғасында да сынып өздерін көрсеткісі кеп қалған шулы топ, сабырлы қарапайымдылар және оқымыстылар топтарына бөлінеді. Бұл жіктеу – ең қарапайым жіктеу түрі. Бұл жіктелу жаңа ортада өзін жетілдіруге аса күш салмай, бір-біріне үйреніп кетуге деген қабілеттеріне қарай орын алды. Сол себепті де сол басты кейіпкеріміздің өмірлік ұстанымдары мен құндылықтарына сай келмеді. Алайда ол өзінің де әлі қалыптасып бітпеген, әлі де қалыптасып келе жатқан тұлға екенін негізге ала отырып, өз-өзінен күмәндана бастады (қалыптасқан тұлға менің тәрбием дұрыс, басқа-

ларынікі бұрыс деп баға бермейді, сондай-ақ қалыптасқан тұлға өзін емес, өзгені бірінші орынға қойып ойланады: біздің әңгімеізде бұл – ауырып қалған сыныптасы). Кейіпкеріміз әлеуметтік қалыптасудың оқудан басқа жолын табуы керек еді. Өз бағына орай, ол бимен танысып, өзіне жағатын әлеуметтік ортаға тап болды. Өзіне серіктес, пікірлес адамдарды тапты. Ол бұл оқиғадан бірлесуді, кеңесуді, бірігіп әрекет етуді үйренді. Бұл қабілетін ол жаңа сыныбында да, олардың ортақ мақсаттары – оқу бар екенін түсіне отырып қолдана бастады. Сыныптастарын барымен қабылдап, бұл олардың өз шешімдері екенін түсініп, оларға сын көзінсіз қарай бастады. Солай сыныптастарымен қарым-қатынасының маңыздылығын да түсінді, соның салдарынан оларға ашулануын қойды.

**Сонымен, өзіңді кез келген ортада жайлы сезіну мүмкін емес. Алайда келесі кеңестерге құлақ ассаң, саған жеңілірек болады:**

1. Бейімделудің жаңа тәсілдерін ізде және тап: сыныптастарыңмен сөйлес, жеке біреумен де сөйлессең болады; жақсы көңіл-күйіңді немесе мінезіңнің жақсы тұстарын ғана көрсет; жақсы істер жаса немесе барды бар, жоқты жоқ деп қабылда.

2. Бірігудің жолдарын ізде: көмек, қолдау көрсетуді ұсын, ортақ кештерге шақыр (биге шақыру эпизоды сияқты), қолдау мен көмек сұрай біл.

3. Шығармашыл бол: өз шығармашылығыңды көрсетудің жолдарын ізде (бимен айналысу эпизоды).

4. Біреуге көмегің тисін: ұрыс-керістен, агрессиядан аулақ бол, жайлы орта қалыптастыруға тырыс.

5. Жеке қабілеттеріңді кеңейт: достас, сұрақтар мен мәселелерге кеңінен және жаймен қарауға тырыс.

Сен өзіңнің қабілеттеріңді толығымен пайдалана аласың. Сенің қолыңнан бәрі келеді: достасуды, сенуді және жақсы нәрсемен бөлісуді үйрен.