

ЕМОJІ

АУДАРМАШЫСЫ

ОЙЫҢДЫ ДҰРЫС ЖЕТКІЗЕ
БІЛУДІҢ ЖОЛДАРЫ





ЕМОJІ АУДАРМАШЫ

Ойыңды дұрыс жеткізе білудің
жолдары

Безендірген
Сапаров Мухтар

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Е 14

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Емоji аудармашы. Ойынды дұрыс жеткізе білудің жолдары. – Астана:
«Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 47 б.

ISBN 978-601-7638-02-3

«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.

УДК 159.9
ББК 88.1
Е 14

ISBN 978-601-7638-02-3

© «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!	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!

Казір 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!



Мұны 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:

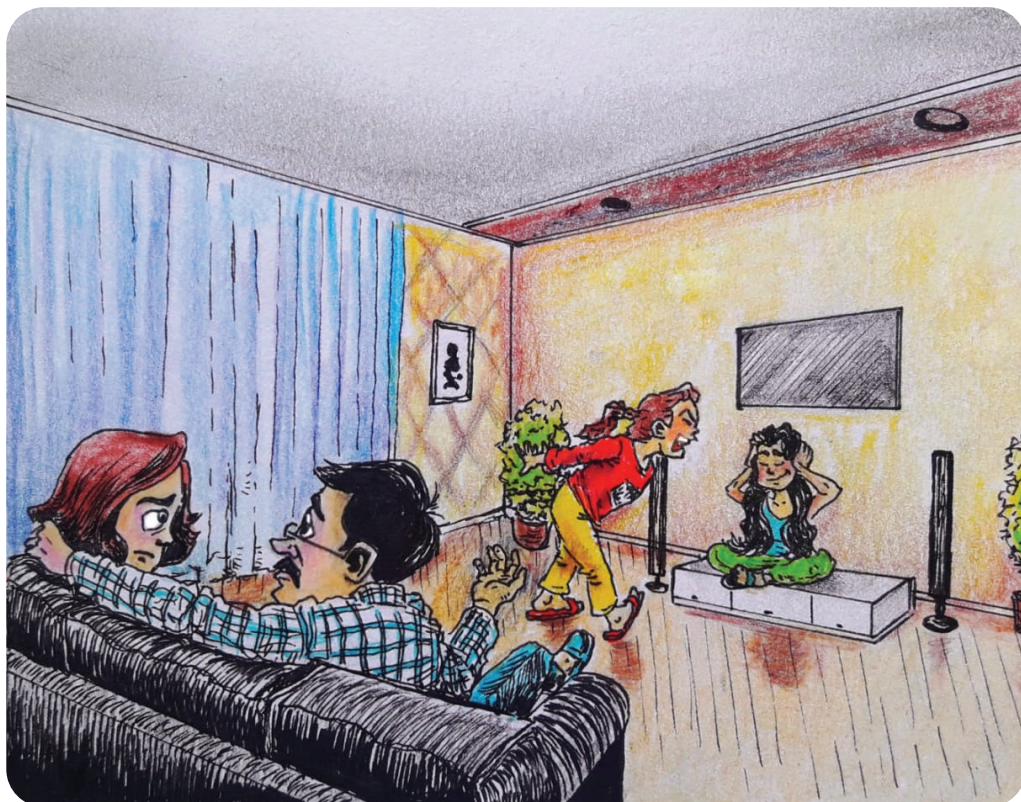
– Мен киноға барғым келмейді. Онда қазір қызықсыз кинолар болып жатыр. Бірнеше аптадан кейін жаңа кинолар шығады, сол кезде барамыз. Егер қырсықсаң, онда біз ешқайда бармаймыз. Тағы да сен үшін! – дедім мен.

– 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».

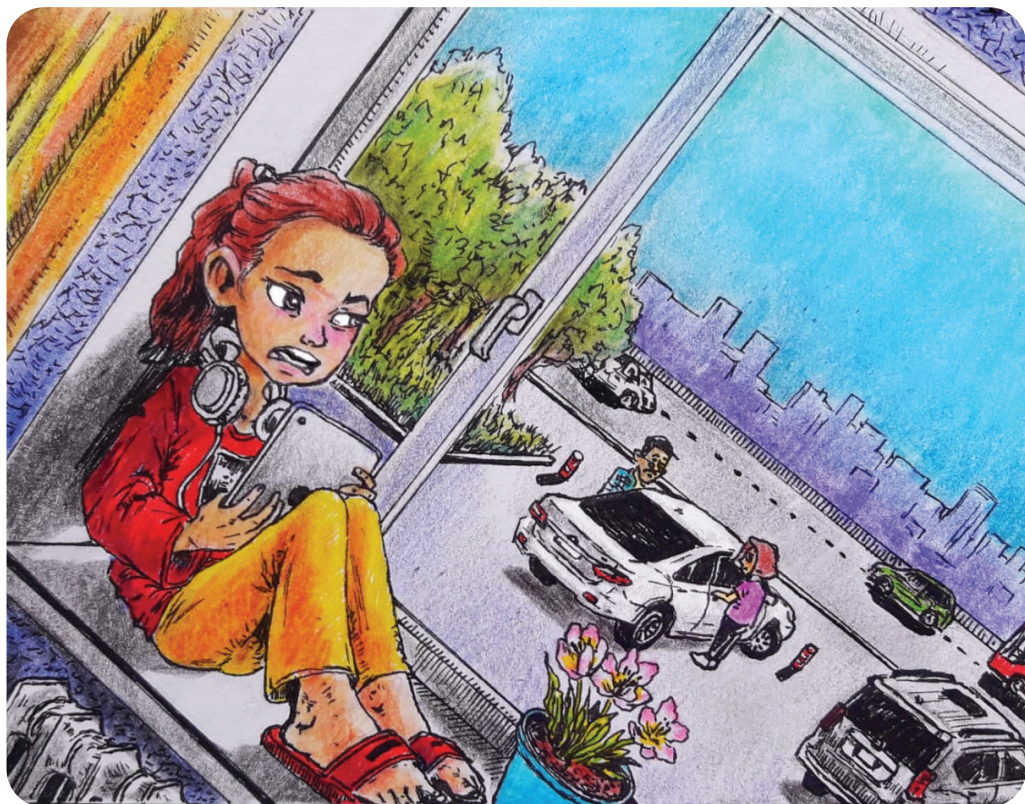


Сәния құлағын жауып алып, киноға бармаймын деп айқайлады.



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.