

**МЕН – ОК,
СЕН – ОК**

**ӨЗИҢНИҢ ЖӘНЕ ӨЗГЕНИҢ
БОЙЫНДАҒЫ ЖАҚСЫ ҚАСИЕТТЕРДІ
ҚАЛАЙ БАЙҚАУҒА БОЛАДЫ?**



МЕН - ОК, СЕН - ОК

Өзіңнің және өзгенің бойындағы жақсы қасиеттерді қалай байқауға болады?

Безендірген
Искакова Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Я 11

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

**Мен - ОК, сен – ОК. Өзіңнің және өзгенің бойындағы жақсы қасиеттерді қалай
байқауға болады?** – Астана: «Bilim Foundation» КК, 2023. – 46 б.

ISBN 978-601-7638-15-3

«Мен - ОК, сен - ОК. Өзіңнің және өзгенің бойындағы жақсы қасиеттерді қалай байқауға болады?» кітабында өмірлік жағдайдың жағымсыз жақтарын жеңе білген, сәтті стратегияға қол жеткізген құрдастарыңның үш оқиғасы баяндалады. Өмірлік ұстаным сенің өміріңнің қандай болатынын анықтайды. Осы кітапты оқу арқылы сен өз ұстанымыңды неғұрлым табысты және бақытты стратегияларға қарай бағдарлай аласың.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
Я 11

ISBN 978-601-7638-15-3

© «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
Күтпеген жаңалық.....	9
<i>Психологтың жазбалары</i>	<i>17</i>
Оқу үлгерімім керемет	21
<i>Психологтың жазбалары</i>	<i>28</i>
Жарқын бояулы әлем.....	32
<i>Психологтың жазбалары</i>	<i>40</i>
Авторлар мен безендіруші туралы.....	45

Құрметті оқырман!

Адамдар өмірден нені қалайды деп ойлайсың? Мүмкін, бақытты немесе табысты болуды? Алайда әр адам ерекше болғандықтан, бақыт пен жетістікке жетудің дайын алгоритмдері жоқ. Бірақ әрқайсысының ерекшелігіне қарамастан, барлық адамдарға ортақ болатын бірнеше нәрсе бар. Мысалы, өмірлік позиция. Өмірлік позиция – бұл сенің өзіңе, басқа адамдарға және айналаңа деген көзқарасың. Бұл – өзіңе және басқаларға қатысты сенің ойларың мен әрекеттерің.

Мысалға мына жағдайды алайық. Сен жеңіл атлетика жарысына қатысып, екінші орынға ие болдың. Өміріңдегі осы фактіге қалай қарайсың? Бұл – оқиға. Бірінші орынға ие болмағаныңа ренжисің бе? Өзіңе ұрыса бастайсың ба? Өзіңе жолы болмайтын адам деп айып тағасың ба? Немесе, керісінше, екінші орын алғаныңа қуанасың ба? Өзіңді жеңімпаздардың қатарындамын деп есептейсің бе? Өзіңді жолы болғыш деп сезінесің бе? Келесі кезекте өзіңде бірінші болу мүмкіндігі бар деп есептейсің бе?

Бірінші жағдайда адам өзін пессимист ретінде көрсетеді, екінші жағдайда – оптимист ретінде, үшіншісінде – жеңіске жетуді өз алдына мақсат етіп қоймаған, жай ғана қатысуды мақсат еткен, төртіншіден, күшін сынап көретін адам ретінде әрекет етеді. Мұны адамның өмірлік позициясы деп атайды. Шындығында, бұл жерде бір өмірлік оқиға орын алды (сайыста екінші орын). Бірақ

сенің осы оқиғаға деген көзқарасың өмірлік позицияңа байланысты әртүрлі болуы мүмкін.

Сенің өмірлік позицияң өміріңдегі қандай жағдайларға әсер етеді? Көп жағдайға әсері тиеді. Өзің таңдап көр. Сайыс туралы мысалды алып көрейік. Егер өзіңді сәтсіздікке жиі ұшырайтын адам ретінде көрсең, өзіңе ұрыссаң, келесі жолы жарысқа қатысқың келе ме? Нашар көңіл күймен жеңіске жетемін деп үміттене аласың ба? Әй, қайдам. Ал егер сен екінші орынға қуанып, бірінші орынды алуға дайындалсаң ше? Мүмкін, жеңіске деген талпынысың басқа болар еді. Және нәтижесі де басқа болар еді.

Өмірлік позиция қалай қалыптасады? Ерте жаста, шамамен 1 жаста, балада өзіне және басқаларға қатысты сенімдер пайда болады. Бұл сенімдер біртіндеп есейген сайын не расталады, не теріске айналады. Өзің және өзгелер туралы сенімдер бекітіліп, сенің өмірлік позицияңды қалыптастырады.

Адамдардың нанымдары көп жағдайда барлығына ортақ; бұл көп нәрсені қабылдау мен түсінуді жеңілдету үшін тиімді.

- Өзің жайлы: мен ОК (мен жақсымын, менде барлығы жақсы) немесе мен ОК емес (мен жаманмын, менде барлығы жаман).
- Басқалар жайлы: сен ОК (сен жақсысың, сенде барлығы жақсы) немесе сен ОК емес (сен жаман, сенде барлығы жаман).

Математикадағы сияқты, өмірлік позиция – бұл өзі және басқалар туралы сенім комбинациясы:

- **Мен ОК, Сен ОК;**
- **Мен ОК, Сен ОК емес;**
- **Мен ОК емес, Сен ОК;**
- **Мен ОК емес, Сен ОК емес.**

«Мен ОК, сен ОК» кітабында сәтті стратегияға қол жеткізген құрдастарың – Сұлтан, Азат және Арыстанның өмірлік ұстанымдары туралы үш оқиға баяндалады.

Өмірлік ұстаным сенің өміріңнің қандай болатынын анықтайды. Және жақсы жаңалық: қазірден бастап сен өз өмірлік ұстанымыңды неғұрлым табысты және бақытты стратегиялардың пайдасына өзгерте аласың. Сонымен, өзгертуге дайынсың ба?

Күтпеген жағалық

Барлығына сәлем, есімім Сұлтан, 7-сыныпта оқимын. Қазір мен бірнеше ай бұрын болған оқиғамен бөліскім келеді. Жақын арада ол оқиғаны ұмытпаймын деп ойлаймын. Бұл оқиға менің өмірімдегі ең қызықты оқиғалардың бірі болмаса да, ол маған қатты әсер етті және мен айналадағы әлемге басқаша қарай бастадым.

Мен әрдайым сыныптастарыммен мақтанатынмын. Олардың қолдарынан барлығы келетін, барлық жағынан өздерін жақсы көрсететін. Мен оларды мінсіз деп санадым деп айтуға болады. Алайда өзімнің олар сияқты бола алмайтынымды мойындайтынмын. Бұл мектепте өзімді керексіз сезіндім, қалғандары сияқты ерекшелігіммен көзге түспейтін едім. Мүмкін, мен тіпті осындай мықты балалармен оқымауым керек шығар. Біздің мектеп аймақтағы ең дамыған мектептердің бірі болып саналады: жыл сайын біз «Не? Қайда? Қашан?» деп аталатын ойындарға қатысып қана қоймай, жиі жүлделі қайтатынбыз.

Біздің сыныбымыздан бес адамнан тұратын кіші лига өнер көрсететін. Бірақ бір күні команда қатысушыларының бірі ауырып қалды және оны шұғыл ауыстыру керек болды. Алда финалдық кезеңге қатысатын-қатыспайтынымызды анықтайтын бірнеше іріктеу турлары тұрды.

Жігіттердің бірі мені математиканы жақсы біледі деп ойлап, ауырып қалған қатысушыны алмастырсын деп ұсынды. Бұл менің досым Әлібек, ол мұны маған қолдау көрсеткісі келгендіктен ғана айтты. Шын мәнінде, менен әлдеқайда күшті балалар бар еді. Содан кейін біздің араздығымызда әңгіме басталды:

– Сұлтан, саған не болды?! Сенде математикадан бақылауларының барлығы бес емес пе! Мұндай сәтте сыныпты артқа тарта алмайсың. Сен қатысуға және барлығына қолыңнан көп нәрсе келетінін көрсетуге тиіссің! – деді Әлібек.

– Ақымақтық жасама, бұл бақылауды кез келген оқушы беске тапсыра алады, жалпы, менің жай ғана жолым болғыш. Басқалар қатыссын, мен бәрінің алдында масқара болғым келмейді, – дедім ашуланып.

– Неге сен өзіңді басқалардан төменмін деп санайсың, сенің оқу үлгерімің, әсіресе математикадан жақсы емес пе? – деп ренжіп сұрады.

– Ол рас. Бірақ менің қолымнан көп нәрсе келмейді және айттым ба, болды, қатыспаймын, – деп досыма дөрекі жауап беріп, кейін ренжіткеніме өкіндім.

Әлібек маған жалынудың пайдасыз екенін түсініп, бұрылып, кетіп қалды. Біздің әңгімемізді математика пәнінің мұғалімі Гүлзира Абдуллақызы естіп қойыпты. Ол мені біздің сыныптың құрамына кіргізіп және менің қатысуымды талап етті. Мен қатты қобалжып, оның неге бұлай істегенін түсінбедім. Бірақ ештеңе істей алмадым,

Сұлтан, сазан не болды?!
Сенде математика
бақылауларының барлығы
дес емес пе!!



өйткені мен мұғалімге қарсы шыға алмаймын, келісуге тура келді.

Міне, біздің сайысымыз болатын күн де келді. Біз жаңа құраммен ортаға шықтық. Мен қатты толқыдым, ең жақсылардың ішіне нашары қалай тап болғанын және мұнда не болып жатқанын түсіне алмадым. Барлығы шиеленісіп жатыр, жүргізушілер сұрақтар қоюға дайындалуда. Бастапқы сигнал, биология мен химия бойынша алғашқы он сұрақ, біздің сынып жақсы алшақтыққа шықты. Шамамен 10 минут өтті, математика бойынша барлық сұрақтарға қарсыластар жауап берді, ал біздің команда соңғы орынға түсіп қалды, мен бірде-бір сұраққа жауап берген жоқпын. Сұрақтар маған соншалықты күрделі емес болып көрінді, мен барлық дұрыс жауаптарды білдім, бірақ кенеттен мен қателесіп, ұятқа қалатын шығармын деп бірдеңе айтуға қорықтым.

Біздің сынып финалға басқа пәндер есебінен әрең кірді, мен үзіліс кезінде тобымның бір-бірімен сөйлескенін естідім, олар: «Сұлтансыз қатыссақ жақсы болар еді, мазақ болмайтын едік», – деді. Сол сәтте қызарып кеттім, көңіл күйім түсіп, өзіме ашуландым, барлығына өзімді кінәлімін деп санадым: біз менің сенімсіздігімнен ғана жеңіліп жатырмыз. Сосын күтпеген жерден иығымнан біреу түрткендей болды, бұл Гүлзира Абдуллақызы еді.

– Кешіріңіз мені, барлығына мен кінәлімін. Сенімдеріңізді ақтамадым. Мен енді жарыстарға ешқашан қатыспаймын, – дедім сыбырлап, басымды иіп.

– Уайымдама, Сұлтан, сен ештеңеге кінәлі емессің.

Өзіңді жай ғана
сабақта отырмын
деп елестетіп көр



Сенің бұл сұрақтардың бәріне оңай жауап бере алатыныңды білемін, – деді Гүлзира Абдуллақызы жігерлендіретін дауыспен. Және былай деп қосты:

– Мүмкін қайтадан көргің келетін шығар? Сендер командамен финалға шықтыңдар. Бұл жаман нәтиже ме? Математиканы қалай жақсы көретініңді есіңе түсір. Сабақтағы күрделі тапсырмаларды қалай шешесің? Өзіңді жай ғана сабақта отырмын деп елестетіп көр. Және қате жасамайтын идеалды адамдармен жарысып жатырмын деп ойлама. Барлығы қателеседі және бұл қалыпты. Ең бастысы: осы жарысқа қатысатын балалардың бәрінен де жаман емес екеніңді есте сақта. Ия, олар ақылды және көптеген сұрақтарды жақсы біледі, бірақ сен математиканың білгірісің, сондықтан барлығына шынайы қабілетіңді көрсет. Мен саған сенемін.

Финалдық кезең барлығына қиын болды, өйткені менің сыныптастарым алдыңғы нәтижеге қатты ренжіп, жүлделі орыннан үміттерін үзген еді. Мен Гүлзира Абдуллақызының кеңесіне құлақ асуға тырыстым.

Өзіме және өз қабілеттеріме сенуге тырыстым. Әрине, бір жерде барлығы маған қарап отырғандай ұялып қалдым, кейде дұрыс ойладым ба деп те қорықтым. Бірақ мен әркім де қате жіберуге құқылы екенін есіме түсіріп, батыл болуға тырыстым – бастысы жауап беруге тырысу. Математика пәнінен өте жақсы екенім белгілі болды. Менің ойыным өте жақсы шықты, бірде-бір рет қателеспедім, біз барлық сұрақтарға бірден жауап бергендіктен, қосымша ұпай жинап, соңында осы турнирді жеңіп алдық. Алғаш рет өзіме және өз күшіме сене алдым және мен басқа мектептердегі барлық ақылды

Мен жауабын
білемін! 😊



адамдармен бірдей бола алатынымды түсіндім.

Бәрі, соның ішінде мен де қатты таңғалдық. Сол күннен бастап менің өмірім жақсара бастады. Мен, ақыр соңында, өмірде табысқа жетуде өзімді-өзім бөгеп жүргенімді түсіндім. Сыныптастарымнан ешқашан жаман болған емеспін, дегенмен ішімнен басқаларынан кеммін деп ойладым және ол жөнінде қателескен екенмін. Мұны түсінгеніме қуаныштымын.

Сонымен қатар Әлібектен кешірім сұрадым және маған қолдау көрсеткен Гүлзира Абдуллақызына алғысымды білдірдім. Бірте-бірте мен тек математикада ғана емес, басқа сабақтарда да өзіме деген сенімділікке ие болдым және өмірім қызықты бола бастады.



Психологтың жазбалары

Сұлтанның оқиғасы өмірлік позицияның адамның өміріне қалай әсер ететінін нақты сипаттайды. Оның өзіне сенімсіздік, өзін сәтсіз адам ретінде бағалауы, өзін басқалардан нашар дегені – Сұлтан «ОК емес» деп санайтынының белгісі.

Назар аудар! Өмірлік позиция – бұл бір мінез-құлық немесе бір жағдайға деген көзқарас туралы емес, айналадағы кез келген жағдайға үнемі қайталанып отыратын көзқарастар. Егер Сұлтан барлық жағынан өзіне сенімді болса, ол оның қабілеттерінен көрінетін еді. Өзінің мықты және осал тұстарын білу өзіне деген сенімділіктің бір құрамдас бөлігі болып табылады.

Бірақ Сұлтан өзіне дұрыс көзқарас танытпады: ол маңызды емес, ол ақылды емес, табысты емес және осы ретпен жалғастыра беретін еді. Тіпті досы Әлібек оған математикамен жақсы екенін айтқан кезде де, оған сенбеді.

Сұлтан өзіне сенімсіз болды, ол өзіне қатысты «Мен ОК емес» деген ұстанымды ұстады.

Ал позицияның екінші бөлігі – басқаларға деген көзқарас туралы не айтуға болады? Сұлтан нақты бағаламай, басқалардың бәрін, атап айтқанда сыныптастарын, жарысқа қатысушыларды өзінен гөрі мықты деп санады. Бұл оның өзгелерге қатысты сенімді болғанын

білдіреді: басқаларда бәрі жақсы, басқалары ОК. Сондықтан ол «Сен ОК» деген ұстанымды ұстанды. Сәйкесінше, Сұлтан «Мен ОК емес, сен ОК» деген ұстаныммен өмір сүрді. Бұл қандай позиция?

Бұл – өзін-өзі құрметтемеу позициясы. Мұндай адам өзін үнемі айыптап, кінәлі сезінеді. Өзін үнемі екінші орынға қойып, басқа адамдарға өте құрметпен қарайды. Ол үнемі өзгелерді мықты, әдемі, ақылды және т.б. деп есептейді. Өзі туралы шындықты көрмейді, алайда ол басқалардан объективті түрде әдемі немесе ақылды болуы мүмкін. Өзін басқалардың алдында әрдайым міндеттімін деп есептейді. Басқалармен ұрыспау үшін барлық мүмкіндіктерді жасай отырып, жанжалдардан үнемі қашады.

Мұндай өмірлік позиция неге әкеліп соғады? Ол сенің өміріңді қалай сүретініңді анықтайды. Бұл өзіне және басқаларға қатысты негізгі сенімдер біздің реакцияларымызды, әдеттерімізді, мінез-құлқымызды анықтай отырып, ойымызға, сезімімізге, әрекеттерімізге әсер етеді. Адам кез келген оқиғаны өзінің өмірлік позициясы арқылы қабылдайды. Бұл, сайып келгенде, оның барлық іс-әрекетіне әсер етеді: оқу, қарым-қатынас, өзін-өзі тану.

Бақытымызға орай, бұл оқиғадағы жағдайлар сәтті болды. Ол жеңе алмайтындығына сенімді болғанына қарамастан, конкурсқа қатысып, күшін сынап, өзінің ОК екенін растады. Және бұл оқиғада оның іс-әрекетіне өзіне сенуге болатынын түсіндірген мұғалімінің қолдауы көмектесті.

Өмірдегі позицияң немесе өмірге деген негізгі көзқарасың сенің өмірлік сценариіңді қалыптастырады. Өмірлік сценарий – бұл өмірлік жоспар, ол бала кезінде қалыптасады және қоршаған ортамен бекітіледі.

Сұлтан өзінің басқалардан кем еместігін сезіне бастағанда, өз командасына күтпеген жерден жеңіс әкелді, ол «мен ОК, сен ОК» позициясынан әрекет етті. Бұл позиция жеңімпаздың өмірлік сценариіне сәйкес келеді: «Мен – жақсы, олар – жақсы, өмір – жақсы».

Және Сұлтан осы оқиғада шынымен жеңімпаз – ол өзінің қорқынышын, сенімсіздігін, өзінің уайымы мен күмәнін жеңді.

Бақытымызға орай, уақыт өте келе өмірлік позицияны өзгертуге болады. Өзімен-өзі, өз реакцияларымен, ойларымен, әрекеттерімен жұмыс істей отырып, адам тиімді нәтижеге жетеді. Әр уақытта «мен ОК, сен ОК» позициясын таңдау арқылы адам өз позициясын өзгертеді, нәтижесінде біраз уақыт өте келе өзіне де, басқаларға да құрмет көрсету оңай және табиғи болады.