

ЕМОЇ



ПЕРЕВОДЧИК



КАК ГОВОРИТЬ ТАК,
ЧТОБЫ ТЕБЯ УСЛЫШАЛИ



ЕМОЖІ ПЕРЕВОДЧИК

Как говорить так, чтобы тебя
понимали

Иллюстрировано
Сапаровым Мухтаром

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Е 14

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

Одобрено Национальной академией образования имени Б. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Емоji переводчик. Как говорить так, чтобы тебя понимали. – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 48 с.

ISBN 978-601-7638-02-3

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.

УДК 159.9
ББК 88.1
Е 14

ISBN 978-601-7638-02-3

© Корпоративный 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
Шалют нервишки.....	33
<i>Записи психолога</i>	41
Об авторах и иллюстраторе.....	47

Дорогой читатель!

Что 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!



Наверное, 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 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.

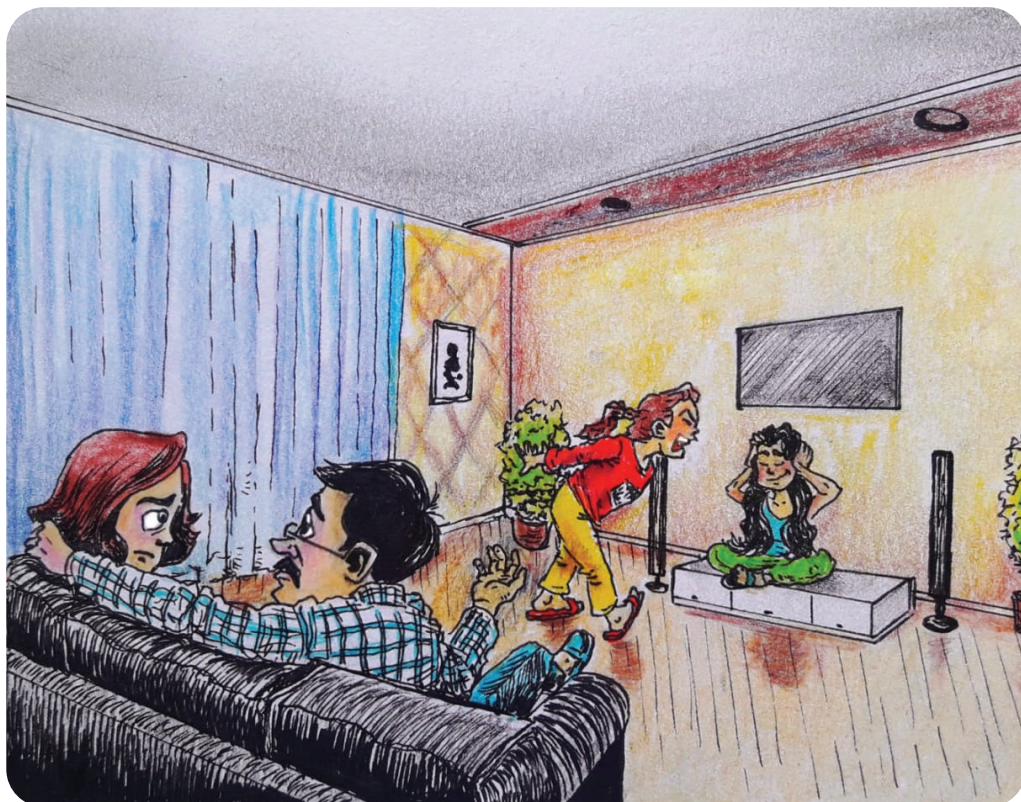


- Вот ты вечно все портишь!!! Из-за тебя я не могу с родителями ходить куда мне хочется. Из-за тебя мама вечно орет на меня. Ты косячишь, а я попадаю из-за тебя. Можешь хоть сейчас промолчать?! Не портить нам выходной?!

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



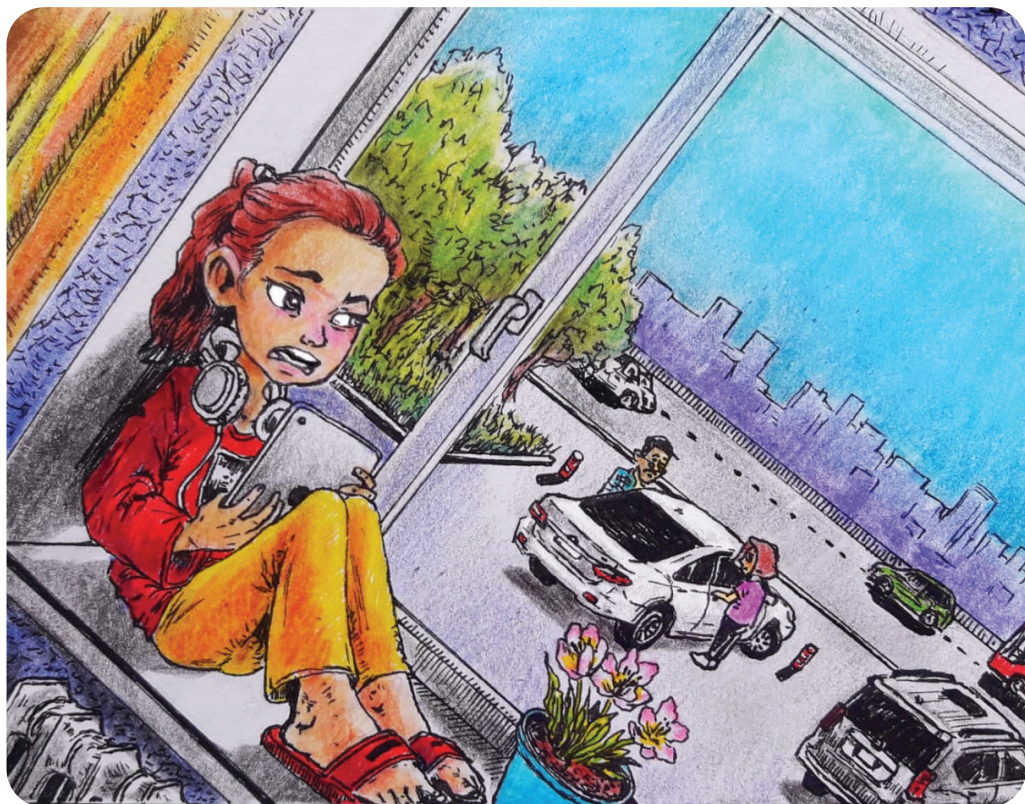
поедем сами по своим делам.



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.