

# ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ГЕОМЕТРИЯСЫ

ОТБАСЫНДАҒЫ САЛАУАТТЫ  
ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫ ОРНАТУ ЖОЛДАРЫ

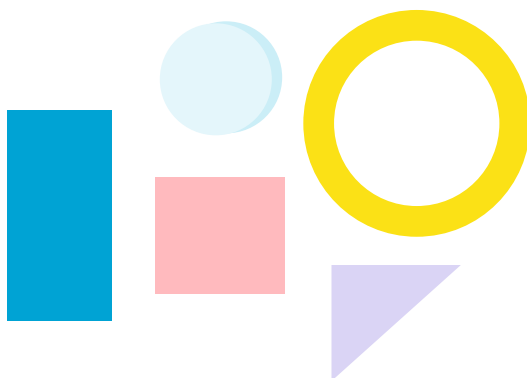




# ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ГЕОМЕТРИЯСЫ

Отбасындағы салауатты  
қарым-қатынасты орнату жолдары

Безендірген  
Зубарева Елена



Астана  
2023

**УДК 159.9**  
**ББК 18.1**  
**Г 36**

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

*Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Қарым-қатынас геометриясы. Отбасындағы салауатты қарым-қатынасты орнату жолдары.** – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 37 б.

**ISBN 978-601-7638-23-8**

«Қарым-қатынас геометриясы. Отбасындағы салауатты қарым-қатынасты орнату жолдары» кітабында айналаңыздағы адамдармен өзара қарым-қатынаста манипуляцияларды болдырмау үшін жасөспірімдерге өзара қарым-қатынасының ең кең тараған рөлдік моделі – Карпман үшбұрышымен танысу ұсынылады: құрбан, кудалаушы-өктем адам, құтқарушы. Карпман үшбұрышынан шығуға арналған ұсыныстар тұралы біле бастайсың. Рөлдік модельдердің баламасы ұсынылады: құрбан батырға және жеңімпазға, бакылаушы философқа және жасаушыға, құтқарушы мотиватор мен стратегке айналады.

Кітап жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған. Мектеп психологі бұл материалды тәжірибелік жұмысында қосымша ретінде пайдалана алады.

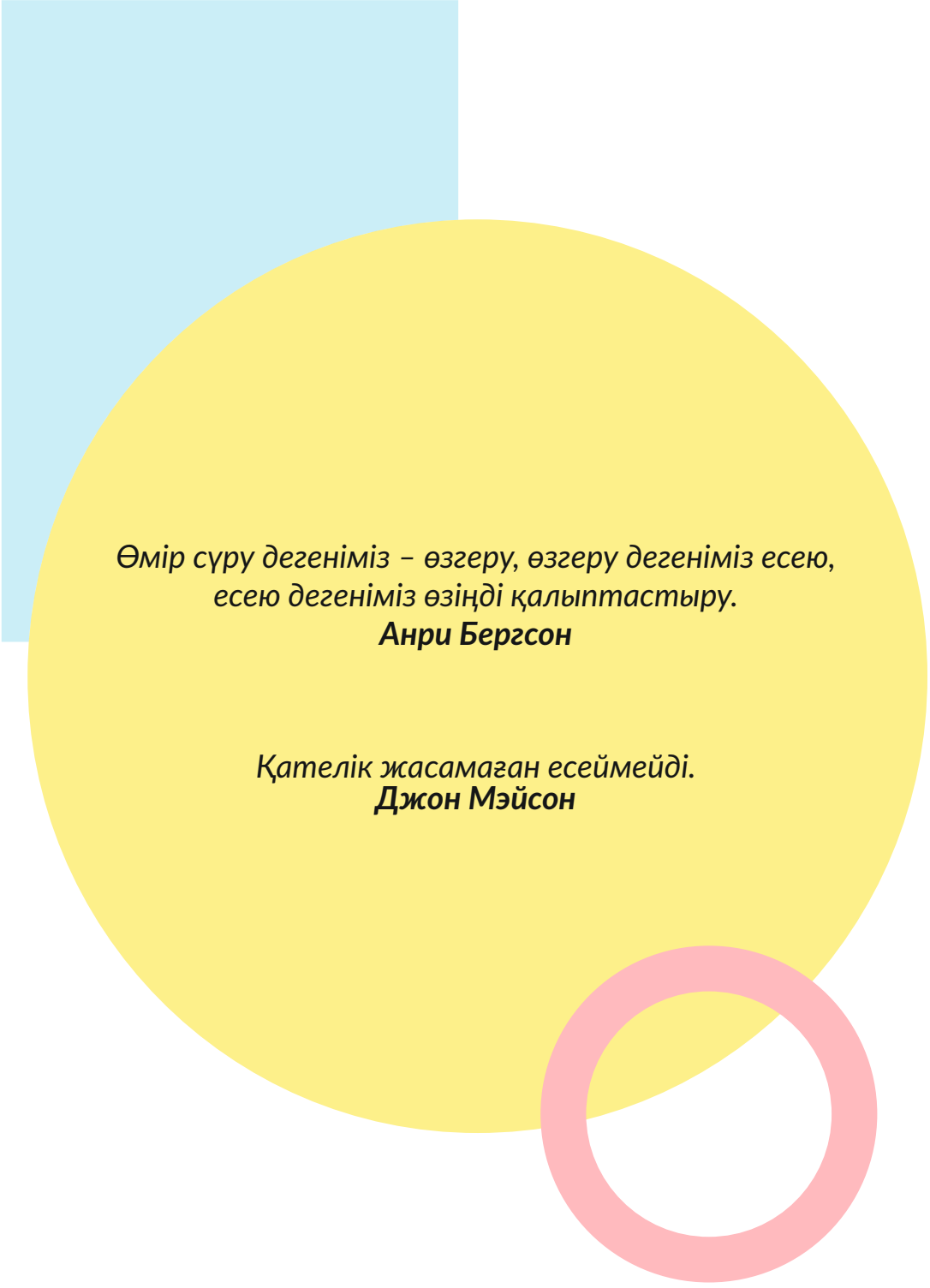
**УДК 159.9**  
**ББК 18.1**  
**Г 36**

**ISBN 978-601-7638-23-8**

© «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.*



*Өмір сүру дегеніміз – өзгеру, өзгеру дегеніміз есею,  
есею дегеніміз өзіңді қалыптастыру.*

***Анри Бергсон***

*Қателік жасамаған есеймейді.  
Джон Мэйсон*

## МАЗМҰНЫ

Құрметті оқырман! .....	7
Алғысқа бөленгім келеді.....	11
Психологтың жазбалары.....	17
Қорғаушы.....	19
Психологтың жазбалары.....	24
Белсенді.....	26
Психологтың жазбалары.....	32
Бұл саған қажет болар.....	34
Ата-аналар мен қамқоршылар назарына.....	35
Авторлар мен безендіруші туралы.....	36

## ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАН!

Сен өсіп келесің. Қазір сен өзіңнің ересектігіңді көруге және оны қоршаған ортаға көрсетуге асығасың. Сүйіспеншілік пен әдеттердің орнына сенің өміріңде өзара қарым-қатынастың эмоционалдық аспектілері ерекше орын алуда, қызығушылығыңның аясы кеңейе түсті, кейде саған жүргің келетін бағыттарды анықтау қиын болуы мүмкін, уақыт өте келе қоршаған ортаның бақылауынан құтылғың келетін шығар, бірақ сол уақытта өзіңе жауапкершілікті алу бойыңда қорқынышты тудыруы да мүмкін. Мұның барлығы физикалық және психологиялық деңгейде болатын өзгерістерге байланысты болып табылады. Өзгерістерді болдырмау мүмкін емес, өйткені ол сенің дамуыңдағы ішкі ұстанымыңды, өзін-өзі сезінуіңді, қызығушылығыңды, көзқарасыңды, әуестігіңді өзгертеді, мектептегі және үйдегі өзара қарым-қатынасыңа өзгеріс әкеледі.

Адамдар арасындағы қарым-қатынас пен өзара әрекеттестік мәселесін танымал американдық психолог Стивен Карпман зерттеген. Адамдар арасындағы өзара әрекеттесудің психологиялық моделі «Карпман үшбұрышы» деп оның атымен аталған. Автор баскетболмен өте әуестеніп, алаңда көп уақытын өткізген, ойын барысында өз-өзін және басқа да ойыншыларды жиі бақылап отырған. Ол ойыншылардың алаңдағы өзара іс-қимылы барысындағы ықтимал қатынастарының сызбаларын дәптерге жазып отырған. Нәтижесінде ол барлық сызбалардың бірге дейін қысқарғанын анықтады: әрдайым қорғайтын (құтқаратын) адам, әрқашан қорғауды қажет ететін (құрбан) адам және әрқашан шабуылдайтын (қудалайтын) адам бар. Содан кейін ол қарапайым өмірде де адамдар осы сызба бойынша өзара әрекеттесетінін анықтады.

Карпман үшбұрышы дегеніміз не? Бұл адамдардың үш рөлдегі өзара әрекеттесуі: құрбан, құтқарушы, қудалаушы. Бұл үшбұрыштың үш шыңы болып табылады. Бұл рөлдерді адамдар өз өмірінде ойнайды. Осы үшбұрышқа түскен және осы рөлдердің бірін ойнай бастаған адам одан кейін бір рөлден екінші рөлге ауыса бастайды.

Сонда мәселе неде? Адам бірте-бірте өз рөлінің құрсауында қалады, алайда ол әртүрлі өмірлік жағдайларда бірдей қатынаста болады ғой. Бұл үнемі оны бір ғана нәтижеге әкеледі, ал ол оны көп жағдайда қанағаттандырмайды. Үшбұрышта екі, үш және тұтас топтар да болуы мүмкін. Бірақ оның рөлдері әрдайым үшеу ғана: құрбан, бақылаушы-өктем адам, құтқарушы. Үшбұрыштың қатысушылары мезгіл-мезгіл рөлдерімен ауысып отырады, әрі олардың барлығы манипуляторлар болып өздерінің және жақындарының өміріне керіс әсерін тигізеді.

*Құрбан:* зардап шегеді, шағымданады, жыламсырай береді. Ол өзіне барлықтары әділетсіз деп санайды. Барлық уақытта да адамдар оны ренжітеді деген пікірде болады. Өзі үшін жауапкершілік алмайды, басқалардың ол үшін шешім қабылдап, жауап бергенін қалайды. Оның дамуға, өсуге және табысты болуы үшін күші мен мүмкіндіктері жоқ деп ойлайды.

*Қудалаушы:* үнемі жақындарын бақылайды және оларды сынайды, ыза мен ашуды сезінеді. Жауапкершіліктің ауыр жүгін сезінеді және осыған байланысты жақындарына ашуланады. Кейде агрессивті болуы мүмкін.

*Құтқарушы:* құрбанды аяйды, бақылаушыға ашуланады. Өзін бәрінен жақсы сезінеді, өйткені ол құрбанға көмектеседі және оны қудалаушыдан құтқарады. Одан бұл туралы ешкім сұрамаса да. Оның «құтқаруы», шын мәнінде, шынайы көмек емес, өзін-өзі бекіту болып табылады.

Бұл өмірде қалай жұмыс жасайды? Құрбан өзінің мінез-құлқымен біреу оны «жазалауына», не қудалауына өзі итермелейді. Содан кейін қудалаушы қосылады, оны сынайды, ұрысады, өзін құрбан ретінде көрсетеді. Қудалаушы бір нәрсеге кінәлі адамды іздейді және табады, оның көзқарасы бойынша құрбанды қудалай бастайды. Оған тыныштық бермейді. Құрбан азап шегеді, шаршайды және шағымданады. Құтқарушы болса жұбатады, кеңес береді, тыңдаушы мен көз жасын сүртуші бола алады. Құрбанға көмек көрсетуге тырысып, құтқарушы құрбанды қорғап, қудалаушымен ұрыс бастайды, ол өзі – қудалаушы, ал қудалаушы құрбан болады.



Сол кезде бұрынғы құрбан өзінің бұрынғы қудалаушысына шағымдана бастайды және ол құтқарушы болады. Сондықтан осы үшбұрышқа түскен адамдар өз рөлдерін өзгертеді.

Адамдар осылай жасайтындарын неге өздері сезінбейді? Неліктен олар осы рөлдерден шыға алмайды немесе шыққысы келмейді? Өйткені әрбір рөлдің өз «пайдасы» бар. Қудалаушы өзінің жағымсыз қатынасын басқаларға көрсетеді және оны өзінің қайғысы үшін кінәлай алады, құрбандар басқалардың оған деген қолдауы мен өз өмірі үшін жауапкершіліктен құтылады, құтқарушы қаһарман рөлінен ләззат алады. Олардың барлығы бір-біріне тәуелді, өйткені олар өз мәселелерінің туындауын бір-бірінен көреді. Сонымен қатар ол өз мақсаттарына қызмет ететіндей етіп басқа адамды өзгертуге тырысады.

Карпман үшбұрышы «дұрыс емес» деп болжанған жерде қалыптасады. Қудалаушы ешкім ештеңе істей алмайды және бәрін өзім жасауым керек деп санайды. Құрбан өзін қабілетсіз деп санайды. Құтқарушы қабілетсіз құрбанды және қудалаушыны жұбатады және олардың екеуінікі де дұрыс емес деп санайды. Нәтижесінде ешкім табысқа жетпейді, өйткені үшбұрыштағылардың барлығы бір-біріне манипуляция жасаумен болады.

«Қарым-қатынас геометриясы» кітабында достық пен отбасындағы өзара қарым-қатынастың қиындықтары туралы әңгімелерді кездестіресің. Айналадағы адамдармен қарым-қатынастағы манипуляциямен танысасың. Карпман үшбұрышының өзара қарым-қатынасының рөлдік моделі: құрбан, қудалаушы-өктем адам, құтқарушы туралы біле аласың.

Басты кейіпкерлердің әңгімелерінен рөлдік үшбұрыш модельдерінен шығу тәсілдерін, жауапкершіліктің белсенді ұстанымының көріну мысалдарын көре аласың, сонымен қатар өз іс-әрекетінде, таңдауыңда, дамуыңда жауапкершілікті қабылдау кезінде сенің өміріңде және достарыңның өмірінде жағдайдың қалай өзгеруі мүмкін екендігін білесің. Біздің басты кейіпкерлеріміз

сенімен өз білімдерімен және бағалы тәжірибелерімен бөліседі, бұлар саған мүмкін өз қиындықтарыңды жеңу үшін қажет болатын шығар.



## *Алғысқа бөленгім келеді*

Менің атым Әсия және мен адамдарға көмектескенді ұнатамын. Басқалардың алғысын алудан басқа, мен үшін маңызды ештеңе жоқ. Бірақ бәріне көмектесуге тырысу әрқашан жақсы ұстаным емес.

«Анашым, мен ыдысты жуып қойдым».

«Мен саған оны жу деп те айтпадым, үлкен рақмет, енді маған бүгіндікке аз ғана істейтін шаруам қалды», – деді анам нәзік дауыспен.

Мен осы сәтте оның алғысын сездім, әрі ол маған қатты ұнады.

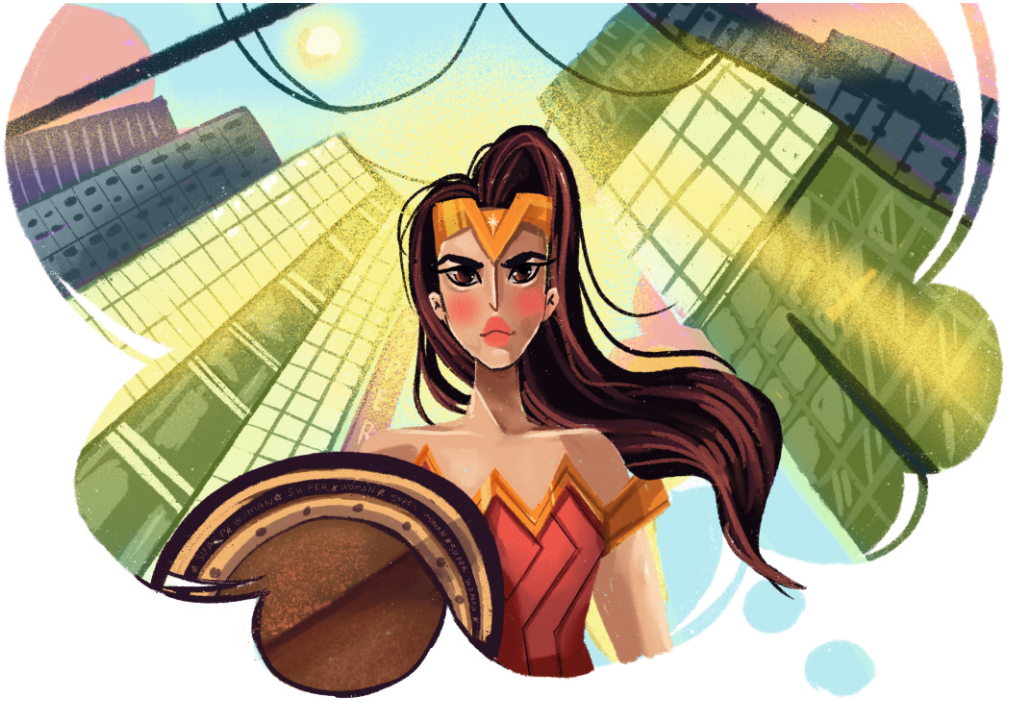
Егер сіз менің көмегім біздің пәтерімізбен ғана шектеледі деп ойласаңыз, мені бағаламайтыңыз анық. Мен барлық жерде, соның ішінде мектепте де көмектесуге тырысамын.

«Саған бұл теңдеуді бұлай шешуге болмайды, осылай сен бір түбірді жоғалтып аласың», – мен ақылды кейіп танытып, ең жақсы құрбымды математикаға үйретуге тырыстым.

«Шынымен бе? Рақмет, енді мен мұндай қателікке жол бермеуге тырысамын. Сен ғажайып батыр сияқтысың, барлығына көмектесуге тырысасың», – Жұлдыз ризашылығын білдіріп жауап берді.

Құрбымның сөздері менің есімде жақсы сақталып қалды, сол себепті де мен барлығын «құтқаруым» керек деп шештім.

Үйге келгенде мен тоңазытқыштан жаңа піскен өнімдерді көрдім. Біраз ойланып, дәмді кешкі ас дайындауды шештім, өйткені анам кешке қарай шаршайды, ал мұндай тосын сыйды көріп ол қуанып қалатын шығар. Менің таңдауым салатқа түсті. Мен өзара үйлеспейтін қоспаларды араластыра бастадым. Міне, бірнеше сағаттан кейін менің дәмді салатым дайын болды. Жарты сағаттан кейін есікті қақты, бұл менің анам болуы керек. Мен қуанышпен есікті аштым.



---

«Сен неге сонша бақыттысың?» – деп анам есіктен кіре бере сұрады.

«Мен саған тосынсый дайындадым, жүр асүйге барайық», – деп жауап бердім мен.

Біз асүйге кіргеннен кейін анам таңғалды. Содан кейін мен жанымды жылытар ешқандай жағымды сөз бен алғыс естіген жоқпын.

«Әсия, бұл өнімдерді неге алдың? Мен оларды атамыздың туған күніне арналған тағамдар дайындау үшін қолданғым келген еді», – анам қабағын түйіп айтты.

«Мен бұл өнімдер саған қажет екенін білмедім, мен бұлай болатынын білмедім», – дедім мен ренжіп.



---

«Келесі жолы рұқсат сұра немесе ең болмағанда бір нәрсе істеу алдында мені хабардар ет», – деді ол маған.

Мен анамның сөзіне ерекше мән бермедім, ол маған менің дайындаған салатым ұнамағанын айтқан сияқты болды.

Келесі күні таңертең әдебиет сабағы кезінде мен тағы да барлығына көмектесуге тырыстым. Біздің мұғалім, толық емес жұмыс күні болсада, әрі сынып жетекшіміз балаларды кезекпен тақтаға тақпақты айтуға шақырды.

«...Украинаның бақтарына, астананың шуы мен жарқын бейнесі,

Үндістанның жағасына, Ертіс маңына...»

«Керісінше: Үндістан қарсаңында, Ертіс жағасында », – мен сыныптасымның сөзін бөлдім.

Қызық екен, ол өзі шатасып кетті де, кінәлідей маған жынданып қарады, мен тек оған жақсылық ойлап, көмектескім келген еді. Содан кейін Әсем Әнуарбекқызы мені сабақтан кейін алып қалды.

Оның мені неге қалуын сұрағанын түсінбедім, тіпті алдағы айтатын әңгімесі туралы да ешқандай болжамдарым болған жоқ. Ойыма түскен жалғыз нәрсе – мүмкін бұл пәндік олимпиада жайында шығар, бірақ оның өзі екіталай.

«Әсия, сен әрдайым барлығының сөзін бөлесің, әрқашан жеке пікіріңді айтасың, сол арқылы басқаларларға бөгет жасайтыныңды мен байқай бастадым. Әрине, сенің өз пікірің бар және сен оны еркін жеткізе аласың, бұл жақсы. Алайда оны істеу қажет болған кезде ғана қолдану керек. Мысалы, өтініш жасағанда, сұрақ қойғанда немесе көмек сұрағанда. Ал сенің жағдайыңда, сен мұны үнемі жасайсың. Егер сен әрі қарай осылай істейтін болсаң, басқа балалар сені ренжітеді немесе

---

осылай істейтін болсаң, басқа балалар сені ренжітеді немесе сенімен сөйлесуден бас тартады. Мен мұны қаламас едім, сондықтан бұл туралы сенімен сөйлесуді шештім», – деді ол маған мейірімді көздерімен қарап.

«Мен әрқашан барлығына көмектесуге тиіспін және соның арақасында мен игі іс жасаймын деген ойдамын», – деп өкінішті дауыспен мен айттым.

«Әрине, өзгелерге көмектесу – игі іс, бірақ ол туралы өтініп сұрағанда ғана шын мәнінде пайдалы болады. Әрине, сен өз жақсы ниетіңмен біреуге көмектесесің, ал жауап ретінде өзің естігің келетін алғыс сөздерін естімеген кездер болған шығар? Бұл керісінше де болуы мүмкін, кейде тіпті жауап ретінде оғаш реакциялардың да болуы мүмкін», – деді ол.

«Иә, олар ренжиді немесе ашуланады», – деп сол жағдайларды есіме түсіріп жауап бердім мен ренішпен.

«Бәрі дұрыс, әдетте көмек сұрамаған адамдар осылай жауап қайтарады. «Сіз оларға дұрыс жасамайсыз, бірақ мен мұның қалай жақсы екенін білемін». Бұл жағдайда сіз өзіңізді қалай сезінер едіңіз?» – деп сұрады менің ұстазым.

«Мен бұған ренжір едім, өйткені мен тырыстым және маған мұны жасау маңызды еді», – деп жауап бердім мен, осындай жағдайды бірден елестетіп.

«Енді сен олардың рұқсатынсыз көмектесуге тырысатын сияқты болып көрінетініңді түсінген шығарсың. Сондай-ақ олар өз бетінше тапсырмаларды шешкен кезде өлең жазып немесе оқыған кезде бар жанын салады», – деп ол сабырмен жауап берді, және оның жүзінде күлімсіреу пайда болды. – «Ал адам шынымен ештеңені түсіне алмаған кезде ғана көмек сұрай бастайды, сол кезде сенен көмек керек болады».

---

Мен ойланып қалдым. Әсем Әнуарбекқызы менің ойға түскенімді байқап, маған ойлануға мүмкіндік берді. Бірнеше минуттан кейін ол жаймен: «Қалай екен, бұл туралы не ойлайсың?» – деп сұрады.

«Мен басқалардың не ойлайтынын және не сезінетінін ешқашан ойламаған едім. Неліктен менің сыныптастарым оларға көмектескім келгенде, жаман көзқараспен маған қарағандықтарын енді түсіндім. Мұны тағы да ойлануым керек», – дедім.

«Сен менің айтқанымға құлақ асқаныңа қуаныштымын. Саған өзіңді ұстауды үйрену керек. Басында өзіңді бақылау қиын болады, бірақ уақыт өте келе үйренесің. Менің айтқанымға сен, егер сенен сол көмекті сұраса, көмектесу жағымды болады, бұл туралы ұмытпаңыз», – деді ол күлімсіреп.

Сол күні кешке мен апамнан барлық азық-түліктерді бүлдіргенім үшін кешірім сұрадым және оған неге олай істегенімді және үнемі біреудің ризашылығына ұмтылуым туралы түсіндірдім. Содан кейін кешкі шай барысында мен оған сынып жетекшімен болған әңгіме туралы айттым. Енді мен басқа адамға бірдеңе айтпас бұрын оған кеңесім қажет пе немесе қажет емес пе – соны алдын ала ойлайтын болдым. Мен ақырында жалған мақтаумен жалған мақтау айтатын алғыс сөздер мен шынайы алғысымның арасындағы айырмашылықты көре бастадым.





## *Психологтың жазбалары*

Біреуге жақсылық жасау өте маңызды, біз өз ризашылығымызды білдіре отырып, бізге көмектескен адамның маңыздылығын асқақтата түсеміз. Алғыс адамға өзіне сенуге мүмкіндік береді және ішкі әлеуетін іске асырудың тиімді жолы. Алғыс білдіру және алғысқа ие болу біз үшін бірдей дәрежеде тең, алғыс ала отырып немесе алғыс айта отырып, бойымызға оң өзгерістерді енгіземіз, өзімізді жақсы сезінеміз, сенімділігіміз арта түседі, біздің маңыздылығымыз артады және бізде басқаларға көмек көрсетуде маңызды іс-әрекеттерді жасауға деген құлышыныс туындайды. Алайда көмек көрсету немесе алғысқа ие болу ниеті кейде шектен тыс шығып кетуі, басқа адамның маңыздылығын бұзып, оның жаңа жетістіктерге деген қызығушылығын төмендетуге мәжбүрлейді, оны қорлауы да мүмкін, өз күштеріне күмән келтіреді және оның болашаққа арналған жоспарларын шатастырады.

Біздің әңгімеміздегі Әсия туған-туыстары мен достарынан алғыс ала отырып, өзінің маңыздылығы мен қажеттілігін сезініп, оның өзіне деген сенімін және көмектесуге деген ниетін арттыра түсті. Алайда өзі байқамай, ол басқалардың жеке кеңістіктеріне араласа бастайды, анасы мен сыныптастарының шекарасын бұзады, ренжітіп, олардың жоспарларына, өзін-өзі бағалауына зиянын тигізе бастайды. Шынында да, кейде басқаларға зиян келтіргісі келместен, біз оларды қауіп-қатерге ұшыратамыз, ал олардан алғыстың орнына, керісінше жағымсыз қатынастарына ие боламыз, соңында өзіміз ренжиміз.

Шын мәнінде не болады? Неліктен көмектесуге деген шынайы ниет қақтығысқа айналады? Оның себептері өте қарапайым. Біреудің іс-әрекеттері мен танылуына деген қажеттілігі үшін өзіміз жауапкершілікті мойнымызға алуымыз керек. Рұқсат сұрамай көмектескенде біз, әр адамға өз іс-әрекеттері үшін жауапты болу керектігін ескермей, өзіміздің мойнымызға жауапкершілікті аламыз, ал кейде ол үшін сабақта өз бетінше жауап беру аса маңызды болса да, көмектесуге тырысуымыз мүмкін, ал ол оған оң нәтиже әкелмейді. Өзгелерге көмек көрсете отырып, басқалардың мойындауына ие болуға әрекет етеміз, өз маңыздылығымызды сезінеміз, әрі осы сезімді үнемі

## *Записи психолога*

және мүмкіндігінше ұзағырақ сезінгіміз келеді, бұл тілек іс-жүзінде барлығына тән, тек басқалардың өмірін бұза бастағанда ғана, өзіміз де жиі көмек, қолдау, достық, махаббат қажет екенін түсінеміз. Өзгелерге көмектесіп, «дұрыс емес» үлгіде жиі оны түсінбестен біз олардың назарын өзімізге аударуға тырысамыз. Жағымсыз салдарлардан аулақ болу үшін көмек сұраңыз немесе жай ғана көмек қолын ұсыныңыз. Өз ниетіңді айта отырып, сен өздігіңнен басқалардың жауапкершілігін мойныңа алмайсың немесе өзіңе назар аудартуға тырыспайсың, керісінше, басқа көмектескің келген адамның маңыздылығын, оған деген құрметіңді көрсете аласың.

Ал сенің әңгімелесуші немесе көмек көрсетуші адамың сені дұрыс түсінуі үшін «Мен хабарлама» дегенді қолдан. **«Мен хабарлама» сенің жағдайды жеке қабылдауыңды ғана білдіреді және оқиға болған жағдайға, адамға қатысты сенің сезімдеріңді білдіреді.** Мысалы: «Атамның туған күніне тамақ дайындау үшін менің көмегім саған пайдалы деп ойлаймын» немесе «Мен саған үй тапсырмасын орындауға көмектескім келеді».