

ЕМОJИ-МЕН ДОСТАСУ

ЭМОЦИЯЛАРДЫ ДҰРЫС
КӨРСЕТУ ЖОЛДАРЫ



ЕМОЖИ-МЕН ДОСТАСУ

Эмоцияларды дұрыс көрсету
жолдары

Безендірген
Абдин Канат

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Д 76

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Емоji-мен достасу. Эмоцияларды дұрыс көрсету жолдары. – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 44 б.

ISBN 978-601-7638-18-4

«Емоji-мен достасу. Эмоцияларды дұрыс көрсету жолдары» кітабында оң және теріс эмоциялар, олардың адам өміріндегі маңыздылығы қарастырылған. Кітапта өз эмоцияларыңды түсінуге, оларды қабылдаудағы және білдірудегі қиындықтарды жеңуге мүмкіндік беретін жаттығулар мен әдістер ұсынылған.

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

УДК 159.9

ББК 88.1

Д 76

ISBN 978-601-7638-18-4

© «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.

*Су тәнді тазаласа, сезім мен эмоция жанды тазалайды.
Алайда күні бойы дымқыл болып жүру ақымақтық.*

Генри Лайон Олди

*Эмоциялар – жанның бояулары, олар әсем және керемет.
Ал ештеңе сезінбесең әлем түссіз және реңксіз болады.*

Уильям Пол Янг

Мазмұны

Құрметті оқырман!.....	8
Менің дәстүрлерімді бұзғанда	10
<i>Психолог жазбалары.....</i>	17
Ашумен манипуляция жасау.....	20
<i>Психолог жазбалары.....</i>	27
Сандықшадағы жағымсыз эмоциялар.....	30
<i>Психолог жазбалары.....</i>	37
Бұл саған қажет болар.....	39
Ата-ана мен қамқоршы назарына	41
Авторлар мен безендіруші туралы.....	44

Құрметті оқырман! 😊

Түрлі өмірлік жағдаяттар әсерінен біз шаттық, мұң, бақыт, өкініш, ашу және т.б. эмоцияларды сезінеміз. Сезінген барлық эмоциялар біздің және жақындарымыздың өмірінде ізін қалдырады. Қатты эмоционалдық толқу кезінде өзіміз танымай қалатын кездер болады, қуанғанда тылсым күшке ие боламыз, тұла бойдағы жеңілдікті сезінеміз, ашуланғанда, керісінше, иығымызға күш түскендей болады, ол өзімізді бақылауда ұстауға кедергі келтіреді. Әр эмоция тұла бойымызда өзінше сезіледі, кейбіреулері жақсы сезімдерге бөлесе, кейбіреулері қиналтуы мүмкін. Олардың жағымды және жағымсыз болғанына қарамастан, кез-келгенінің маңызы зор және олар бізге қажет. Себебі эмоция арқылы біз қоршаған ортамен байланыс жасаймыз, жағдайларға, адамдарға және заттарға деген көзқарасымызды анықтай аламыз.

«Емоji-мен достасу» кітабында жағымды және жағымсыз эмоциялардың маңыздылығын сипаттайтын оқиғалар бар. Осы кітапта сенің қатарластарың өз эмоцияларын және эмоционалдық күйлерін қалай басқарғандығымен бөліседі. Кітапты оқу арқылы өз эмоцияларыңды түсінуге, оларды қабылдаудағы қиындықтарды жеңуге мүмкіндік беретін жаттығулар және техникалармен танысасың.

Бұл кітап көмекші құрал болып саналады. Ол сен сұрауға ыңғайсызданып немесе қорқып жүрген эмоционалдық дамудың маңызды сұрақтарын қозғайды. Бұл кітап беттерінде сен психологтың жазбаларымен

танысасың. Өзіңнің эмоционалдық интеллектіңді дамытып, мектептегі және үйдегі қарым-қатынасыңды жақсарт аласың. Тек өз сезімдеріңді біліп қана қоймай, жақындарыңның және достарыңның эмоцияларын түсінетін боласың. Кітапты оқып бастамас бұрын эмоциялар туралы бар білетініңді ысырып таста да, бұл ақпаратты жаңа мәлімет ретінде қабылда.

Менің дәстүрлерімді бұзғанда



Менің отбасымда кішігірім «дәстүр» бар. Менің ойымша, ол көптеген отбасыларында да бар. Әр жылдың қыс мезгілінде біз бір жаққа барып демаламыз. Көбіне жылы елдерге барамыз, өйткені Нұр-Сұлтанның салқын ауа райы бізді кейде қажытып жібереді.

- Әке, бұл жолы біз қайда ұшамыз? – деп сұрадым мен әкемнен.

- Мен әлі білмеймін, оны жақында шешеміз. Сенің қайда барғың келеді? – деді ол маған.

- Қандай да бір жаңа жерге, – дедім мен күлімсіреп.

- Байқаймын, сен жаңа жерлерді зерттейтін іскер адам болып кеткен сияқтысың, – деді әкем маған әзілмен.

Мен сапарымызды асыға күттім.

- Міне, қыста, біз демалыста жүргенде мен бір жаққа демалуға барамын, – деп досыма мақтана бастадым.

- Е, әрдайым осыны маған айта бересің. Бұл жолы қайда барасың? – деп сұрады ол менен.

- Біз әлі шешкен жоқпыз. Сен бір жаққа барасың ба? – деп мен одан сұрауға бел будым.

- Мен әжеме барармын.



Емоji- мен достасу. Эмоцияларды дұрыс көрсету жолдары.

- Ол қайда тұрады? Басқа елде ме?

- Жоқ, ол Алматыда тұрады, – деп ол маған ашуланып жауап берді.

- Әрине, мен баратын ел жақ жылы, біздің Нұр-Сұлтанға қарағанда, – дедім мен қуана.

Біз екеуіміз менің әзіліме күлдік. Мен басқаларға да қыста жылы жаққа барып демалатынымды айттым, тіпті оны көптеген мұғалімдер де білетін еді. Мен өте шабыттанып, келесі сапарымызды асыға күттім.

Бірде мен үйге келгенде, анам мен әкем бірнәрсе туралы сөйлесіп отыр екен, мен олардың дауыстарының қатты шыққанын естідім.

- Мүмкін, сен онымен тағы сөйлесіп көрерсің, мүмкін, ойдағыдай болатын шығар, – деген анамның мазасыз дауысын естідім.

Мен не болғанын білгім келді және олардан бұл туралы сұрауды шештім.

- Бірдеңе болды ма? Мен бірнәрсе болғанын сезіп тұрмын. Сіздер 15 минут бойы бірдеңенің шешімін таба алмай жатырсыздар, – деп ата-анамнан сұрадым.

- Олар бұл жолы сенің әкеңе демалыс бергілері келмейді, – деді анам.

Оның сөздері маған жай жетті. Егер бұл солай болса, онда ешқайда бармайтынымызды түсіндім, өйткені біз



Емоji- мен достасу. Эмоцияларды дұрыс көрсету жолдары.

үнемі саяхаттап, барлық отбасымызбен бірге демалатын едік – бұл алтын ереже болатын.

- Мен әлі де болса басшылармен сөйлесіп, бәрін шешуге тырысамын, – деді әкем мені және анамды жұбату үшін.

Мен қатты уайымдап қалдым, тіпті ренішті де сезіндім. Бірнеше сағаттан кейін менің тіпті көңіл-күйім болмады.

Анам маған келіп:

- Мен сенің ренжігеніңді түсінемін және ол қалыпты жағдай, бұл туралы ойланбауға тырыс, әкеңді босатады деген әлі де болса үміт бар, – деп ол мені ақырындап жұбата бастады.

Анамның қолдауының арқасында мен біраз тынышталдым, бірақ бұл ұзаққа созылмады. Келесі күні кешке әкем жұмыста көп шаруаларының болғанын, олардың уақыттары тығыз екенін, демалыстың орнына биыл оған ақшалай өтемақы төлейтіндерін айтты.

- Бұл немене? Сен дұрыстап сөйлесіп, жалынбадың ба?! – деп айқайлап, үстелдің басынан тұрып кеттім.

Бойымды ашу кернеді, мен бөлмеме кіріп, есікті тарс еткізіп жауып алдым, осылайша өзімнің наразылығымды білдірдім. Ата-анам менен мұндай реакция күтпегендіктен шошып кетті.

Әкем бірден менің соңымнан бөлмеме кірді.



Емоji- мен достасу. Эмоцияларды дұрыс көрсету жолдары.

- Біз саған оның ұнамайтындығын және ашулануыңа жөн екендігін түсінеміз, бірақ сенің жаңағы наразылығың мен ашулануыңды көрсетуің қалыпты жағдай емес. Барлық жағдайда да дауыс көтеру және есікті қатты жабу қалаған нәтижеге қол жеткізе бермейді, тіпті ешқандай нәтижеге әкелмейтінін мен саған ескертемін.

Әкем ұзақ уақыт бойы маған жағымсыз эмоцияны көрсету жаман емес, тіпті жақсы да емес, бірақ бұл саған жындану мен бәріне айқайлау керек дегенді білдірмейді деп байсалды түрде түсіндірді. Оның айтуынша, кейде өзіңнің эмоционалдық реакцияларыңа тежеу жасау керек, өйткені барлық адамдар бұған сенің ата-анаң сияқты жайбарақат жауап бере алмайды деді.



Психолог жазбалары

Ашуланшақтық – бұл барлық адамдарға тән ортақ сезім. Біздің шекараларымыз, көзқарастарымыз, қағидаларымыз бен дәстүрлеріміз бұзылған кезде біз ашуланамыз. Ашулану – бұл бізді ренжіткен адамға бағытталған агрессия. Шын мәнінде, бұл сезім бізде жақсы мақсаттарда, өзін-өзі қорғау үшін пайда болады. Бұл көбінесе біздің күткенімізден өзгеше болатын оқиғалар болған кездегі алғашқы реакция болуы мүмкін.

Ашулану арқылы біздің ішкі күшіміз, энергиямыз шоғырланады және бір мақсатқа бағытталады, ол алға қойған мақсаттарға жетуге және қиындықтарды жеңуге көмектеседі. Ашулану денемізге барлық күшті қажет ететін қиын, сыни жағдайларда пайдалы бола алады, ашуланған кезде сенің бойыңда «жоғары күш-қуат» туындайды, ал тыныштық

күйде ол қолжетімсіз болса, сен ызаға тез берілесің. Кейбір жағдайларда адамдар ашуланғанда күшті сезінуі ықтимал.

Бір кемшілігі: ашуды бақылау өте қиын, оған қоса, ол әлеуметтік қарым-қатынасты, өзін-өзі бағалауды, ішкі әлемді бұзады. Осы себепті де әлеуметтік ортада ашу тиімсіз сезім болып саналады.

Ашуланған кезде біз өзіміздің ішкі сезімімізді, өз мінез-құлқымызды бақылай алмаймыз. Егер де біздің келтірген залалымыз немесе теріс әрекеттерімізді түсінбейтін болсақ, біз тоқтай алмаймыз, зұлымдық бізді толқын сияқты жаулап алып, күшімізді әлсіретіп, салдары қайтымсыз болғанда ғана өз құрсауынан босатады.

Сол сияқты «Менің дәстүрлерімді бұзғанда» әңгімесіндегі біздің кейіпкеріміздің басынан да осындай жағдай өтті. Ол жоспарланған сапарының жүзеге аспауы салдарынан ашуға мініп, өзін бақылай алмады, соның нәтижесінде отбасылық қарым-қатынасы ушықты, ата-аналар мен біздің басты кейіпкеріміздің сезімдері нашарлады. Ол ақылға қонымсыз әрекет ету салдарынан бірінші кезекте өзіне зиян келтіреді, ата-аналарын ренжітеді және өз әрекетін бақылаудан қалады.

Ашулану соншалықты теріс сезім болса, онда не істеу керек? Қалай ашуға берілмеу керек? Бұл сезімді болдырмау үшін не істей аламыз? Бұл сұрақтарды психологтар көп жылдар бойы зерттеп, келесідей қорытындыға келді: ашудың болмауы мүмкін емес! Табиғатпен жасалған барлық нәрсе сияқты, біздің бойымыздағы және айналамыздағылардың өз мақсаты бар, сондай-ақ ашу да бізге көпте-

ген игі істерді жүзеге асыру үшін қажет бола алады.

Ашуды бақылау қиын, бірақ оны оқуға, спортқа, әуестікте табысқа жету үшін қажетті арнаға бағыттауға болады. Ал егер, керісінше, мұндай күшті және теріс эмоцияларды ұстап тұратын болсақ, онда физикалық және психикалық денсаулығымызға зиян келеді. Біз кез-келген эмоцияларды сезініп, оларды қабылдай аламыз, тек олардың бізді билеуіне жол бермеуіміз керек.

Ашуды дұрыс арнаға бағыттауды үйрену үшін жаттығулар қажет, иә, бірнеше рет қайталанған кезде автоматты реакция немесе, басқаша айтқанда, ашуға әсер ету рефлексі пайда болады. Алдымен, өз ашуыңмен танысуың керек. Бұл үшін бос уақыт пен орынды таңда. Алдымен оны елестетіп көр, содан кейін суретін салып немесе оны ермексиздан не балшықтан жасап көр.

Егер сенің ашуыңды өзіңнен ажыратып алу немесе оны өзіңнен бөлек нәрсе ретінде елестету қиын болса, ашудың бетпердесін жаса. Жасағаныңды қарап көр, оны сезін, ашуланған сәттерді есіңе түсір, сол кезде сенімен не болғанын, бойыңда не өзгергенін, не ойлағаныңды, не сезінгеніңді, барлық ұсақ-түйек бөлшектерді де еске түсіруге тырыс.

Осы сәтте сенің бойыңда нағыз ашулану сезімі пайда болады, оны қабылдауға тырыс, егер қиын болса, қолдан жасаған бетпердені өзіңнен алыстат, оған қарама-қарсы отырып немесе тұрып, өзіңнің бойыңдағы бар ашу-ызаны қатты дауыстап соған бағыттауға тырыс. Айқайла! Қолдан жасалған бетпердені орнынан қозғайтындай етіп айқайла. Бір-екі минуттан кейін саған тыныштық пен шаршау сезімі келеді, осы сәтте сен тоқтай аласың, өз ашуыңа және жасаған жұмысың үшін өзіңе рақмет айт.

Келесі қадам ұқсас әрекеттерді орындау болады, бірақ айқайлаудың орнына сен өзіңнің «ашуыңның» бағытына қарай тыныс алуың, терең тыныстауың және өткір, жылдам дем шығаруың керек. Екінші кезеңді өзіңнің қажетіңе қарай қайталауың керек. Ашуды басуды үйренгеннен кейін сен мұны тек өзіңмен ғана емес, қоғамдық ортада да жасай аласың. Дене шынықтыру, серуендеу, үйді, бөлмені, тіпті сөмкеңді таза-лауда және тіпті ұялы телефон ішіндегілерді реттеудің өзі ашуды басуға және оны басқаруға көмектеседі.