

# СУПЕР ҚАБІЛЕТ

ЖАУАПКЕРШІЛІК  
АЛУ ТУРАЛЫ







# СУПЕРҚАБІЛЕТ

Жауапкершілік алу туралы

Безендірген  
**Мубарова Айнур**

Астана  
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

С 89

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

*Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Суперқабілет. Жауапкершілік алу туралы.** – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 44 б.

**ISBN 978-601-7638-39-9**

«Суперқабілет. Жауапкершілік алу туралы» кітабында жауапкершілік (өз тәртібі, сезімдері, шешімдері үшін) түсінігі, оның түрлері көрсетілген. Өз өміріңе жауапсыз көзқарас және жәбірленушінің менталитетін таңдау жағдайында өзіңе жауапкершілік алу қабілетінің артықшылықтары қарастырылған. Сонымен бірге жасөспірім өзгелердің жауапкершілігін өз мойнына алатын жағдайлар да назарға алынған.

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

**УДК 159.9**

**ББК 88.1**

**С 89**

**ISBN 978-601-7638-39-9**

© «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.*

“*Адамдардың көбі шындығында еркіндікті қаламайды, себебі еркіндік жауапкершіліктен тұрады, ал жауапкершіліктен адамдар қорқады.*

**Зигмунд Фрейд**

“*Еркіндік дегеніміз бассыздық емес, жауапкершілікті білдіреді. Егер өзің үшін жауап бере алмасаң, сен үшін жауап беретіндер табылады. Бұл құлдыққа тең.*

**Ошо**

## МАЗМҰНЫ

Қымбатты оқырман! .....	7
Темір көмек .....	8
Психолог жазбалары .....	14
Бас тарту қиын .....	16
Психолог жазбалары .....	26
«Қиын жағдайға қалдыру» немесе өзіңе жауапкершілік алу ...	28
Психолог жазбалары .....	38
Бұл саған қажет болар .....	40
Ата-ана мен қамқоршы назарына .....	41
Авторлар мен безендіруші туралы .....	43

# Қымбатты оқырман!

Жауапкершілік өте пайдалы, «жауапты адам – еркін адам» деген сөзді бекер айтпаған. Дәл сол жауапкершілік қарым-қатынас құруда, өзіндік «Мен», құндылықтарыңның маңыздылығын түсінуде ерекше рөл атқаратын компонент болып табылады. Жауапкершілік өз өміріңді қолыңа алып басқаруға, өзіндік құндылықтарыңды құруға рұқсат береді. Жауапкершілік – ол өзіміз дамыта, өмірде қолдана алатын құндылық.

«Суперқабілет» кітабында сен жауапкершілік (тәртібің, сезімдерің, өз шешімдерің үшін) түсінігі және оның түрлерімен таныса аласың. Саған ұқсас балалар, достарың және таныстарың өз өміріңе жауапкершілік ала білу туралы және жауапкершілік алмаған жағдайдағы тәуекел туралы әңгімелейді. Сонымен қатар біз өзгенің жауапкершілігін өзіңе алу және оның кейінгі салдары саған және сенің денсаулығыңа қалай әсер етуі мүмкін екені жайлы аса көңіл аударып, айтуға тырыстық.

Бұл кітапта сен жауапкершілігіңе деген қарым-қатынасыңды қайта қарастыруға, қабылдау тәсілі мен жауапкершілік түсінігі, өзіндік әрекеттерің, ісің, шешіміңе жауапкершілік алуды дамытуға көмек беретін жаттығуларды таба аласың.

# Темір көмек

Менің есімім Руслан, тоғызыншы сынып оқушысымын. Мектепте бес пен төртке оқимын, барлығын өз уақытында істеп, тапсыруға тырысамын, соңғы сәтке қалдырмаймын. Өкінішке орай, олай барлық сыныптастарым туралы айта алмаймын. Сыныбымыз арасында қыздар мен балалар бөлініп жүрсе де, жалпы өте тату. Соған қарамастан біз жиі жиналамыз, табиғатқа немесе киноға, соңғы кинопремьераларға барамыз. Соңғы рет Marvel Studios-тың «Кек алушылар: Финал» фильміне бардық. Кек алушылардың премьерасына бару біздің сыныптың кішігірім дәстүріне айналғандай, сондықтан да бұл фильмдердің бір бөлімін де жіберген жоқпыз. Сонымен бірге біздің сыныпта кейбір балаларда фильм кейіпкерлеріне байланысты әзіл лақап аттары болатын, олардың қабілеттері мен мінез ерекшеліктеріне ұқсас қылып қойылған. Мені балалар Темір адамға байланысты және математика пәні бойынша менің қабілеттерім үшін «Темір ой» деп атайтын. Мен сыныптастарыма біреу жұмысын үйде жасап үлгермесе немесе істей алмаса көмектесіп, оларды құтқарып отыратынмын.

«Рустам, көшіруге берші, өтініш» – бұл сөз тіркесін мен сыныптастарымнан, достарымнан күнде естіп жатамын десем артық емес. Менің жақын досым Ильяс менен көмек сұрайтын адамдардың қатарына кіретін. «Көмек» сөзін жақшаға алдым, балалар менен кейде өздеріне қиындық алып келетін аюдың қызметін көп сұрайтын. Көшіру көлемі әр кез көбейе береді, солайша бойына сіңірмеген білімдер, пәндердегі үзілістер сияқты, соңғы салдарында соңғы емтихандардың нәтижесіне өз әсерін береді. Осы қорытындыға келе, мен енді сыныптағы баларға зиянымды тигізбеймін, тек шынайы көмек беремін деп шештім. Осы жағдайда ғана менің арым таза болады және сыныптағы академиялық шындық емес дүниелерді жоюға тырысамын. Мен сыныптағы өзге де көшіретін немесе көшіруге беретін балалар да осылайша өз болашақтары мен өзгелердің болшақтарының алдында жауапкершілік алып, бұл іспен енді айналыспайды деп үміттендім. Мүмкін осы менің супер күшім шығар – басқаларға шын мәнінде көмек беру күші, сонда менің





«Темір ой» лақап атым тек күшті, ақылды адамның ғана емес, сонымен бірге шынайы адамды көрсетіп танытады.

Осы ойлармен шабыттанған мен келесі күні ешкімге көшіруге деп бермеймін деген қатаң сеніммен, тіпті жан досым Ильясқа да, мектепке қарай бет алдым.

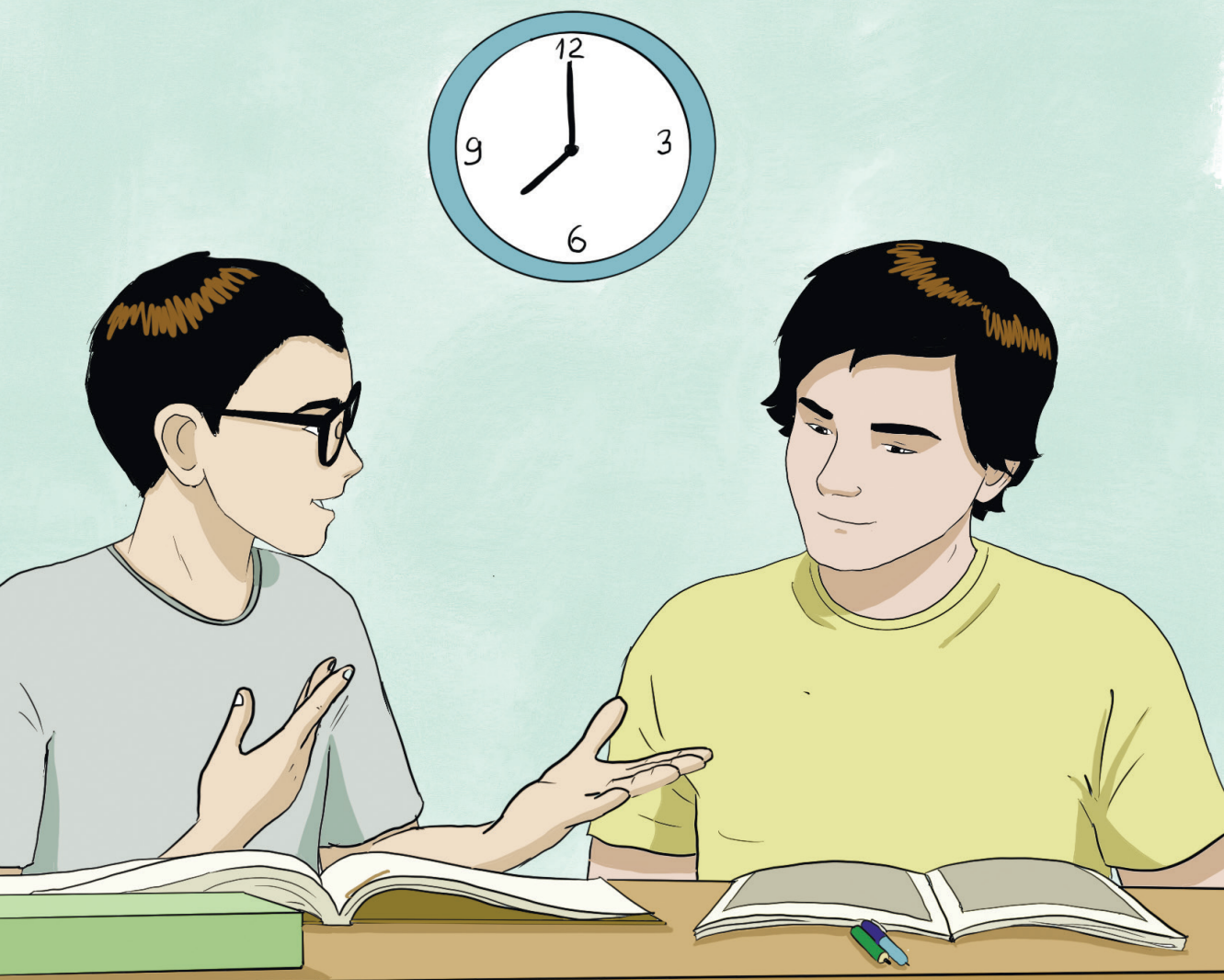
«Рустам, мен математика пәнінен үй жұмысын орындап үлгермедім, сенің шешіміңді көшіріп алсам болады ма?» – бұл сөздерді үзілісте математика пәнінің алдында Ильястан естідім. Жан досыңа көмектесуден бас тарту қиын, мен ойланып қалдым, өйткені ол менің қиын сәттерімде қасымда болып, мені қолдайтын, ал қазір оған жедел көмек керек, «аю» сияқты болса да. Менің ойым сансаққа жүгірді, мен досыма қатты көмек бергім келді, бір жағынан, ешкімге көшіруге бермеймін деген шешімімді де өзгерткім келмеді.

Кішкене баяулай келе шешімімді қарауға бердім, тек досымнан көшіруін емес, шешімдердің шешу тәсілін қарастырып, шешіп көруін өтіндім. Дәптерімді алып, досыма ұсындым. Ильяс тапсырмалардың шешімдерін қарай бастады, оның келбетінде сасқалақтау мен қобалжу байқала бастады. Мен досымның тақырыпты түсінудегі қиындықтары бар екенін және шынында ол қазір өзі ештеңе шеше алмайтынын түсіндім.

Бірақ Ильяс басқа дүниені дауыстады: «Рустам, сен мықты адамсың! Сондай қиын тапсырма. Мен оның шешу жолын ешқашан да таппас едім. Сені бекер «Темір ой» деп атамаймыз», – деді кінәлі секілді түрімен күліп Ильяс.

Оның сөздері менің ойлағанымды растады. Шынында ешқандай керемет тәсілдер жоқ, бар болғаны кішкене тақырыпты ашуға талпыну қажет еді, мен оған қосалқы көмек керек екенін түсіндім. «Ильяс тапсырма негізі сондай қиын емес. Егер қаласаң, саған толығырақ түсіндіріп және сабақтан соң көмектесе аламын. Қалайсың ба?» – деп Ильястан сұрадым. Досым қуанып, шабыттанып, менің ұсынысымды қабыл алды.

Сабақтар аяқталды. Досым екеуміз сабақтарды орындап, досыма қиындық тудырған интервал тәсілдерін қарастыру үшін кітапханаға келдік. Басында тақырыпты досыма жеткізу қиын болды. Интервал тәсілдерінен бөлек, Ильяста алдыңғы өткен тақырыптарды да қайта өту керек үзілістері бар еді. Мен шешімнің мәнін жеткізе алмағанымда бір-екі рет ашуланып кеткен кезім де болды, бірақ өз-өзімді қолда ұстауға тырыстым. Мен досыма шын жүректен көмектескім келді, оған қоса, менің арқамда математика пәнінен досымның алатын бағасы жоғарылап жатқанын түсінудің өзі қуантады. Бірнеше сағат біз кітаптарды оқумен өткіздік, ақыры негізгі тақырыпты үйренді. Ильяс математика пәнінен берілген үй жұмысын өзі шешіп көргісі келді. Жетістік! Ол өзі шешті және бірде-бір қателік жіберген жоқ. Оның бойында мақтаныш сезім толқыды, мен болсам досым үшін қатты қуанышты болып, өзіме риза болдым. Өйткені менің күшім мен еңбегім ақталған еді.



Сол күні сыныптың чатына ұзыннан-ұзақ хабарлама жаздым. Бүгіннен бастап балаларға үй жұмысын көшіруге бермеймін деп ескерттім, өйткені оларға әр кез сайын тек қиынырақ бола беретін және бақылау, соңғы емтихандардың нәтижелеріне зиян тигізгім келмеді. Менен көшіру арқылы өздерінің болашақтарына деген қарым-қатынасына жауапкершіліксіз қарайтындарын түсіндіруге тырыстым. Балалардың әсері бірдей болмады. Тек екеуі ғана менімен келісіп, түсіністікпен қарады. Басқалары үндемеді, бірақ мені



менменсіп, шын мәнінде, шешімдерді беруге қызғанады деп сөгіп жатты.

– Мүлдем қызғаншақ болып кеттің, жұлдызды басыңа іліп алдың ба, а? Біз сені досымыз деп жүрсек, сен болсаң көмектесуден бас тартасың. Жарайды, сенсіз де бір жөнін қылармыз.

Олардың сөзіне менің досым Ильяс жауап берді. Оған өткізіп алған тақырыптарды түсініп, үйренуге көмектескенімді айтып, әдеттегідей мені қолдап шықты. «Балалар, егер сендерде математика пәнінен қиындықтар туындаса, маған сұрақ қойсаңдар болады. Мен қуана көмек беремін!» – деп жалпы чатқа жаздым. Балалар менің көмектесуге дайын екенімді түсініп, алғыс білдірді, әрине, мен іштей қуанышты болдым. Кеш бойы бәз сыныптастарымызбен бір тақырыптан екінші тақырыпқа өтіп, талқыладық. Олар болса маған басқа «Темір көмек» деген лақап атты таңдап үлгеріпті. Солай айтуға сыныптастарыма Ильяс ұсыныс жасап, бәрі қолдай кетіпті.

Бұл жаңа лақап атым мен оған лайықпын ба дегендей ойландырып жіберді. Бірінші рет досыма бүгін шынайы көмек берген соң, осы лақап атқа лайықпын деп шештім. Ал бұрындары бәріне көшіруге бергенде басқаша болатын. Мен оларға рұқсат беріп, дұрыс емес тірлік жасамадым. Өйткені олар оқу материалдарын сіңірмейтін еді. Қазір болса кейбір сыныптастарым маған ренжіп, мені даңдайсып кетті деп ойласа да өз шешімімді өзгертпеймін. Өйткені оны дұрыс деп санаймын.



## Психолог жазбалары

Есею әркім үшін әртүрлі мүмкіндіктер ашады, ең құндысы – айналаңдағы болып жатқан дүниелерді түсіну. Өзіміздің және айналамыздағы адамдардың әрекеттері арқылы шындықты түсіну бізге өз өміріміз, шешімдеріміз, құндылықтарымыз, ойларымыз үшін жауапкершілік алуды үйретеді. Құрылған стандарттарды, құндылықтарды, мүмкіншіліктерді және өзіндік «Мен»-ін қайта бағалау орын алады. Біз салдарын түсіне отырып, кім бізге қымбат, айналамызда кім жақын, алыс деп өз ортамызды, әлеуметтік өмірімізді құрамыз.

Біздің әлеуметтік өмірімізге бізге жақын деген, күнделікті араласатын, олардың көзқарасын қабылдап, өзіміздікімен бөлісетін жандар араласады, дәл солар біздің ересек өмірімізде бағыттталатын құндылықтар болып табылады. Біздің «Темір көмек» оқиғамызда Рустам өзі көмектескен сыныптастарына көшіруге бергені үшін жауапкершілікті сезініп, оны қабылдап, енді көшіруге бермеймін деп қиын шешім қабылдады. Бұл шешімімен, әрекеттерімен ол өзіне және айналасындағыларға өзінің көзі ашық екенін, кейбір әрекеттердің салдары жауапкершілікті қажет ететінін растады. Оның таңдауына, өз кезегінде, жан досы Ильясқа, дәл Рустамның көмегімен математика пәнінен үзілістерін толтырып, тапсырмаларды өзіндік орындауына көмектескені жақсы тірек болды. Алайда өз әрекеттері мен шешімдері үшін жауапкершілікті қабылдауға біреулері дайын болмаса, екіншілері жауапкершілік алуға талпынбайды, жауапкершілік – ол өзіңе артқан жүктей үлкен еңбек. Бірақ қазір – жауапкершілікті алып, үйренуге ерекше сәт туған кезде одан қашқақтаудың да қажеті жоқ, өйткені үлкен өмірде саған үйрену үшін ешкім екінші мүмкіндік бермейді, жауапкершілікті жәй ғана көтеру керек болады. Ал егер де дәл қазір жауапкершілік алуды үйренбесең, сен қоғамнан «шеттетіліп» қалуың мүмкін. Өзің ойлашы, университетке түскеннен соң барлық сабақтардың орындалуы үшін өзің ғана жауапкершілік аласың, бірде-бір мұғалім орындамағаның үшін сенің мың сан себептеріңді тыңдап тұрмайды. Жұмысқа тұрған кезде өз міндеттеріңнің орындалуын талап етеді және дұрыс емес бір сөз немесе әрекетің сені қиын жағдайға түсіреді. Көп жасөспірімдер есейген өмірді ересек қарым-қатынастармен теңестіреді, ондай

қарым-қатынасқа түсе отырып, сен әрекеттерің үшін олардың қабылдауында, көңіл-күйінде және әл-ауқатында көрініс табатындай жауап беруің керек.

## **ЖАУАПКЕРШІЛІК АЛУДЫ ҚАЛАЙ ҮЙРЕНУГЕ БОЛАДЫ? ОНЫ ҚАЛАЙ ТҮСІНУГЕ ЖӘНЕ ДЕ ҚАБЫЛДАУҒА БОЛАДЫ?**

Бастапқыда көзіңді жұмып тұрып, **бағалардың артынан жүгіріп, басқалардың жауабын көшіруден бас тарт.** Дайын жауаптары бар дүниелерді қолдану саған ешқандай білім бермейді және сені жауапкершіліктен алыстатады. Сабақтарыңды қолыңа ал, көмек сұра және өзің түсінбеген тақырыптарды ашып, нақты түрде түсінуге тырыс.

**Бағыттарыңды дұрыс қой,** дұрысы – жазып шық, қазіргі сәтте, маңыздысы, толық сенімділік үшін ата-анаңмен кеңес, қазіргі таңда саған сенің болашағыңның бағыттарын қарастыру маңызды.

**Егер сенің өз сәтсіздіктерің үшін басқаларды кінәлайтін әдетің болса, олай ойлауды тоқтататын** және жақсы бағалар алу үшін қолыңнан келген дүниені жасап жүрген әрекеттерің туралы ойланып, барлық іс-әрекеттеріңді он баллдық шкалада, нөлден онға дейін бағалап, сараптама жасау қажет.

**Өміріңді гүлдендіретін,** тіпті кішкене болсын саған көмек болатын әрекеттерді байқап, алғыс айтуды баста. Мысалы, жуылған ыдыс, саған тартылған, бірақ қолыңнан түсіп қалған қаламсап, тәтті тамақ, жақсы қарым-қатынас – мұның бәрі әрине болмашы дүние болып көрінуі мүмкін, бірақ барлығы біздің өмірімізді құратын маңызды бөлшектер болып табылады. Алғыс білдіру арқылы маңыздылығыңды көтеріп, адамдарға өздеріне алған жауапкершілікті, сенімділікті сезіну үшін көмектесіп, өзің де олардан жауапкершілікке үйренесің.