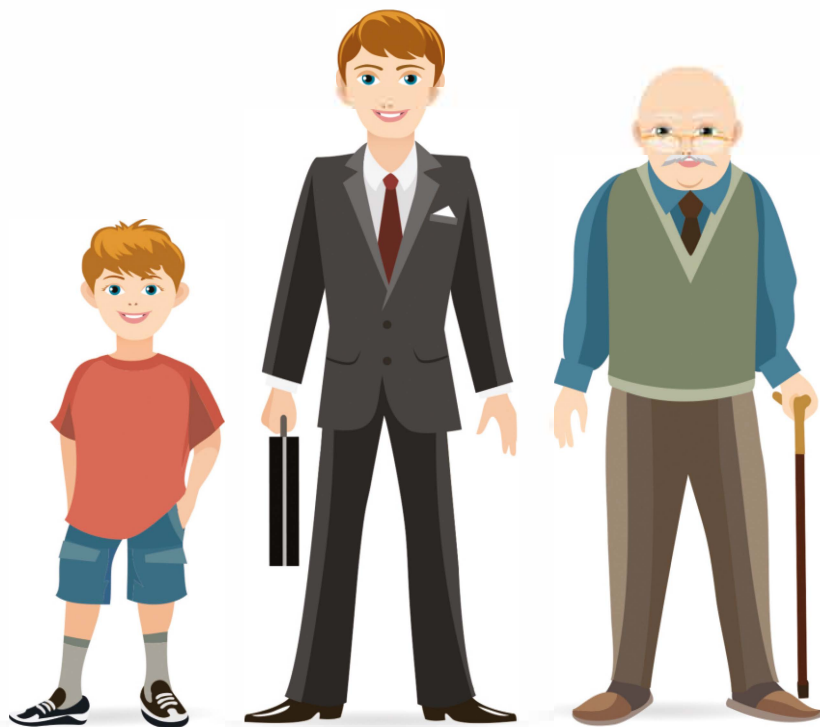


ЕРЕСЕК АТА-АНА БАЛА

РӨЛДЕРДІ ШАТАСТЫРЫП
АЛМАУ ТУРАЛЫ





Ересек-Ата-ана-Бала

Рөлдерді шатастырып алмау туралы

Безендірген
Мубарова Айнур

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
Х 87

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмұхамбетов Е.А.

Ересек—Ата-ана—Бала. Рөлдерді шатастырып алмау туралы.

— Астана: «Bilim Foundation» КК, 2023. — 48 б.

ISBN 978-601-7638-42-9

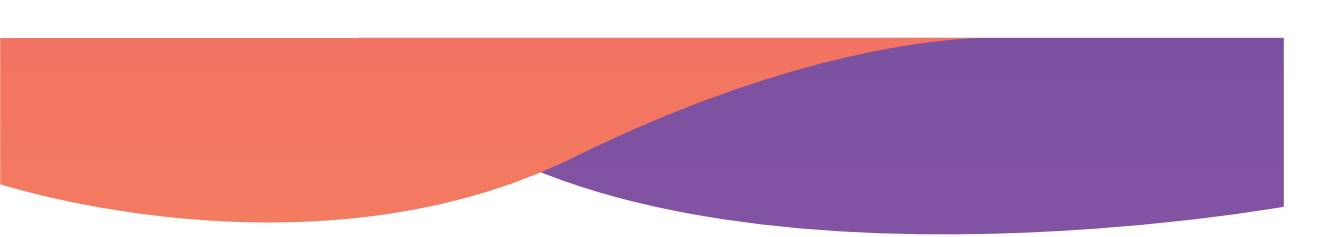
«Ересек - Ата-ана - Бала. Рөлдерді шатастырып алмау туралы» кітабында Эрик Берн теориясы бойынша адамдардың өзара әрекеттесу түрлері қарастырылған. Жасөспірімдерін шынайы оқиғалары күнделікті өмірде туындайтын келіспеушіліктердің себебін түсіндіріп, психолог жазбалары келенсіз жағдайлардың алдын-алу жолдарын ұсынады.

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

ISBN 978-601-7638-42-9

УДК 159.9
ББК 88.1
Х 87

© «*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.



Әр адамның ішкі жан дүниесінде кішкентай ұл немесе қыз өмір сүреді және олар бала сияқты сезінеді, ойлайды, сөйлейді және әрекет етеді. Мұндай күй кейде алдыңғы орынға шығады және «Мен-бала» деп аталады.

Эрик Берн

Шынайы тұлғаны келесідей анықтауға болады: өздігінен әрекет ететін, басқа адамдардың мүдделерін ескеретін, ұтымды әрі нақты шешім қабылдай алатын адам.

Эрик Берн



Мазмұны

Қымбатты досым!.....	9
Балалық емес.....	11
Психолог жазбалары.....	19
Биліктің ауысуы.....	22
Психолог жазбалары.....	32
Қандай рөлді тандау керек?	34
Психолог жазбалары.....	44
Бұл саған қажет болар.....	46
Ата-ана мен қамқоршы назарына.....	47
Авторлар мен безендіруші туралы.....	49

ҚЫМБАТТЫ ДОСЫМ!

Біз әртүрлі адамдармен араласа отырып, түрлі жағдайларға тап боламыз. Сол жағдайлар біздің мінез-құлқымыз бен өзімізді қалай ұстауымызға әсер етуі мүмкін.

Психологияда танымал модель бар, оны адамның үш жағдайдың бірінде болуы дейді. Біз ересек адамның, ата-ананың немесе бала жағдайында жұмыс істей аламыз. Әрбір жағдайға байланысты осы немесе басқа позициялар қолайлы болады.

Жасымыз ұлғая келе, тәжірибемізге, жұмысымызға байланысты қандай мінез-құлқымыздың өзімізге және айналадағы адамдар үшін оңтайлы болатынын түсінеміз. Қай жерде эмоцияға беріліп және «мұқтаждыққа» көбірек басшылық етеміз, «қажеттілікке» негізделі отырып, неғұрлым ақылды және байсалды боламыз, жауапкершілік пен «қолымнан» келеді деген қағиданы ұстанамыз.

Әрбір позиция оң және теріс салдарға әкелуі мүмкін. Мысалы, мамандық тандауда барлық үш аспектіге назар аудару маңызды, өйткені не істегін келетінін, не істей алатынындай және тандалған салада жұмыс істеу мен даму қажет екенін біріктіру маңызды. Өз кәсібін тек жұмыс табу керек деген оймен тандап, кейін көңілі қалып, істеген ісі мүлдем қызықтырмай, ұнатпай қалып жатады. Кейде, керісінше, мамандықты тандағысы келетін ниетін ғана басшылыққа ала отырып тандау жасайды, бірақ ол мамандыққа әлі дайын болмайды, себебі қажетті дағдылары әзірге жеткіліксіз. Өз жұмысын жақсы көру үшін барлық факторларды біріктіруге тырысу керек.

ҚЫМБАТТЫ ДОСЫМ!

«Ересек – Ата-ана – Бала» кітабында жағдайға байланысты бір күйден екінші күйге қалай ауысуды үйренетін жеткіншектердің оқиғалары жазылған. Өз оқиғаларында қандай қиындыққа тап болып, кімнің көмегімен оларды шешкендігі туралы баяндайды.

Егер әр жағдайды түсінгін, біріктіргін немесе қолайлы жағдайға қалай ауысу туралы көбірек білгін келсе, психологтың жазбалары саған көмектесе алады, мұнда жеткіншектердің оқиғалары психологиялық тұрғыдан қарастырылып, маңызды кеңестер берілген.



Балалық емес

«Өзінді бала сияқты ұстайсың» деген сөзді естіген сайын, өзімді ересек адаммын деп санасам да, сол жасқа лайық ұстамаған бірнеше жағдайым бірден есіме түседі. Мен әрқашан ата-анама ересек екенімді, не істеу керегімді, өзім шешім қабылдайтынымды айта беретінім есімде. Менің ойымша, ересек болу – бұл өзін қалаған нәрсені жасау және айтқанымда тұрып алу, өз ісімді дәлелдеу. Сонымен, вербалды қарым-қатынастар арқылы бәріне үнемі ересек екенімді дәлелдедім. Түсінікті болу үшін басымнан өткен бірнеше жағдайларымды айтайын.

Бір күні география сабағында бізді топқа бөліп тапсырма берді. А3 бетке картаның суретін салып және сұрақтар құрастырып, мәтінді бөліп, макет жасауымыз керек болды. Топта төртеу болдық: біреуі сұрақтарды құрастырды, екіншісі макет жасады, тағы біреуі картаның суретін салуға кірісті. Мен тек мәтінді бөліп бердім. Бәрібір де сурет сала алмайтын едім, онымен қоса, макетті де жасағым келмеді, себебі жұмысы көп. Сонында біз барлығын қорғап шықтық. Бірақ барлығына 5, маған 4 қойып тастады. Топтық проект болған соң, мен ашуланып шықтым. Олар қосымша тапсырмаларды орындаса да, бұл топтық проект, мен де сұрақтарды бөліп қорғадым. Одан әрі ашулана бастадым, қыздар мені қорғамады деп оларға да ренжідім, мұғалім бағамды төмендетіп тастады. Тіпті бірнеше күн қыздармен сөйлеспей, мұғаліммен амандаспай жүрдім. Иә... көңіл-күйім болмады. Кейде мұндай жағдайлар қайталанып тұратын, сол кезде өзімді нашар сезінетінмін. Осындай тағы бір оқиға есіме түсіп отыр.

Туыс әпкем Мөлдірді көктемгі демалыста қатты күттім.



Арамыз бір жас болса да, бір-бірімізді жақсы түсінеміз. Келді-ау әйтеуір. Бір-бірімізді көре сала қатты құшақтап, сағынышымызды басып, қызықты әңгімелерімізді айту үшін бірден бөлмеге кетіп қалдық. Онымен екі апта бойы бөлмемен бөлісу өте керемет. Таңға дейін фильмдер көрдік, паркте кыдырдық, кафеге бардық, уақытымызды көңілді өткіздік. Мөлдір қайтатын кезде, анам білезік пен алқа сатып алыпты. Сондай нәзік, әдемі еді, анам маған да осындай білезік пен алқа алмады деп ренжіп қалдым. Ол маған бірінші сатып алып бермей, қалайша Мөлдірге алып берді? Кеуде тұсым ауырлап, тамағымда тас тұрғандай болды. Тіпті жылап жібергім келіп

кетті. Мұны қызғаныш деп айта алмаймын, бірақ қатты ренжідім. Мөлдірге де ренжідім, мені ойламай, қалай ол бұл сыйлықты қабылдады?

Анам сыйлап жатқанда, ашуланып, бөлмеме кетіп қалдым. Көзім жасқа толып кетті. Осындай жиынтықты маған да алмағаны үшін, анама қатты ашуланып, ренжідім. Ішімдегі толған реніш пен ашу бәріне суық қарауға мәжбүр етті. Келген қонағымды үйге қалдырып, достарыммен серуендеуге сыртқа шығып кеттім. Себебі оған қатты ашулы, ренжулі едім. Үйге келгенде үндемей, тамағымды ішіп, ыдыс-аяқтарды жинап, қойған сұрақтарына «иә», «жок» деп қана жауап бердім.

Әпкем менімен сөйлескісі келді:

- Достарыңмен қайда бардың?
- Отырдық, – телефоныма қарап отырып алып жауап бердім.
- Қайда отырдыңдар?
- Ешқайда.
- Сені ренжітіп алдым ба? Көңіл-күйің жок қой?
- Бәрі жақсы, – дедім тістінен.
- Мүмкін бірге фильм көреміз? Ертен кетіп қаламын ғой.
- Көргің келсе, өзін көр, мен ұйықтаймын, деп жақтырмағандай жауап бердім.

Келесі күні әпкем кетіп қалды. Мен әлі оған салқынқандылық танытып жүрдім.

БАЛАЛЫК ЕМЕС

Түскі ас кезінде анам менен сұрады:

- Кызым, не болды, кешеден бері өзінді біртүрлі ұстап жүрсін?

- Ештеңе, – дедім жактырмаған күймен.

- Қалайша ештеңе, бірдене болғанын сезіп тұрмын. Кел сөйлесейік

«Оған қоймай сұрап тұр ғой, маған да дәл сондай жиынтық сатып алғанында, ештеңе болмайтын еді» деп ішімнен ойладым.

- Кеше Мөлдірді жалғыз тастап кеттім, олай істеуге болмайды, ол саған қонаққа келді. Оны өзінмен бірге алып кетуін керек еді, достарыңмен таныстырып, – деп анам әңгімесін жалғастырды.

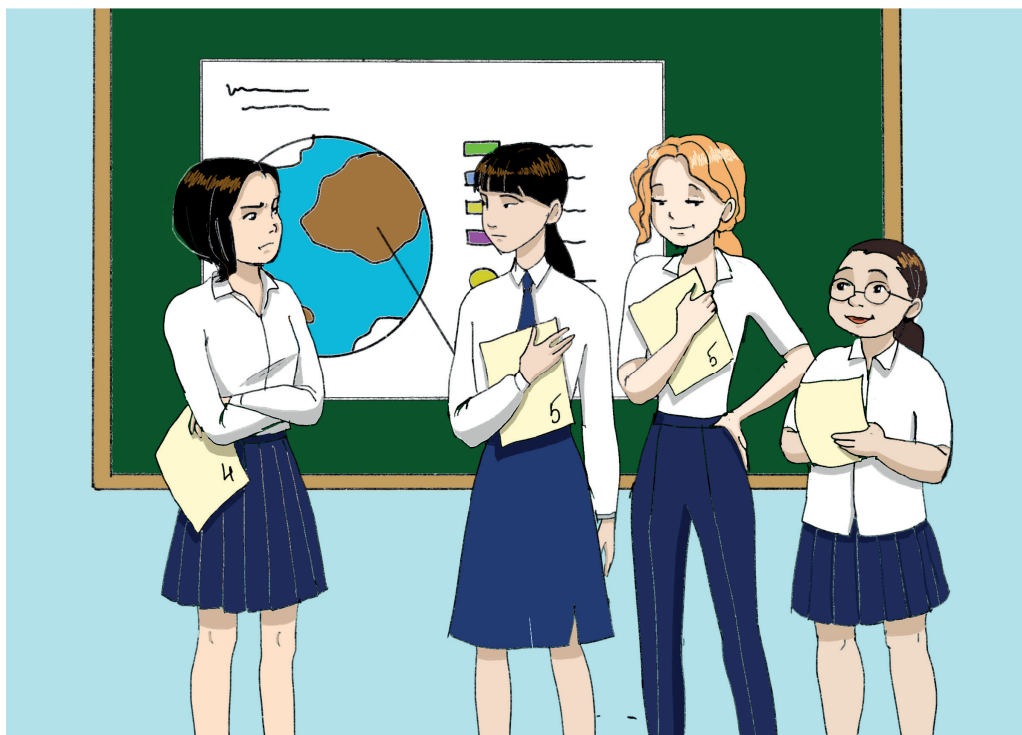
- Мен неге ол туралы ойлауым керек, неге ол да мен туралы ойламайды? – деп мысқылдап күлдім.

- Түсінбедім. Нені мензеп тұрсын? – деді анам.

- Ой, сіз де мен туралы ойламайсыз, Мөлдір туралы айтпай-ақ та қойсақ болады.

- Кызым, айналшықтамай, турасын айтшы: нақты не ұнамай қалды?

- Сіз оған жиынтық сатып алып бердініз, мені мүлдем ұмытып кеттіңіз! Ол оны бірден қабылдай салды, менің сезімдерімді ойлағанда жоқ, – деп, тамағымда тас тұрғандай әрен-әрен жауап бердім.



- Мәселе қайда жатыр? Қызым, сен не айтып тұрсың? Жаным менін! Ол – қонақ қой. Келген қонаққа сыйлық беру – міндетіміз. Бірнеше күн бұрын дүкеннен осы жиынтықты көріп, Мәлдірге сыйлыққа алдым. Оған бұл жиынтық ұнайтынын білдім. Сенің көңіліңе келеді деп ойламадым. Маған келіп айтуына болатын еді: «Ана, маған да ұнап тұр, сатып алып берші». Саған да соны алатын едім. Сенің ойыңдағыны әрекетіңнен оқи алмаймын ғой. Барлығын ішке сақтамай, сыртқа айту керек, мен телепат емеспін. Тіпті әпкеннің алдында айтуға ұялсаң, құлағыма келіп сыбырлап айтсаң да болатын еді. Әпкене ренжудің қажеті жоқ. Ол өзін ынғайсыз сезініп қалды. Не болып жатқанын да түсінбеді. Менен сен неге көңілсіз жүр деп сұрады. Бұлай істеудің қажеті жоқ, қалай ойлайсың? Мүмкін оған хабарласып, қалай қалай жеткенін білесің бе, не дейсің? Келешекте екеуіміз бір-бірімізден ештеңені жасырмай, бірден айтатын болайық деп келісейік. Тіпті өзінді жайсыз сезінсең де, барлығын менімен бөліс, сені тыңдауға тырысамын, жарай ма?

Үнсіз анамды кұшақтап, келісемін деп басымды изедім.

Анам болса әнгімесін әрі қарай жалғастыра берді. Білесін бе, өзінді ересекпін деп айтсан да, іс-әрекеттеріне қарасан, бала сияқтысын. Ересектер әдетте бұндай әрекеттер жасамайды, түсенісін бе? – деп кұшағына алып, сұрады.

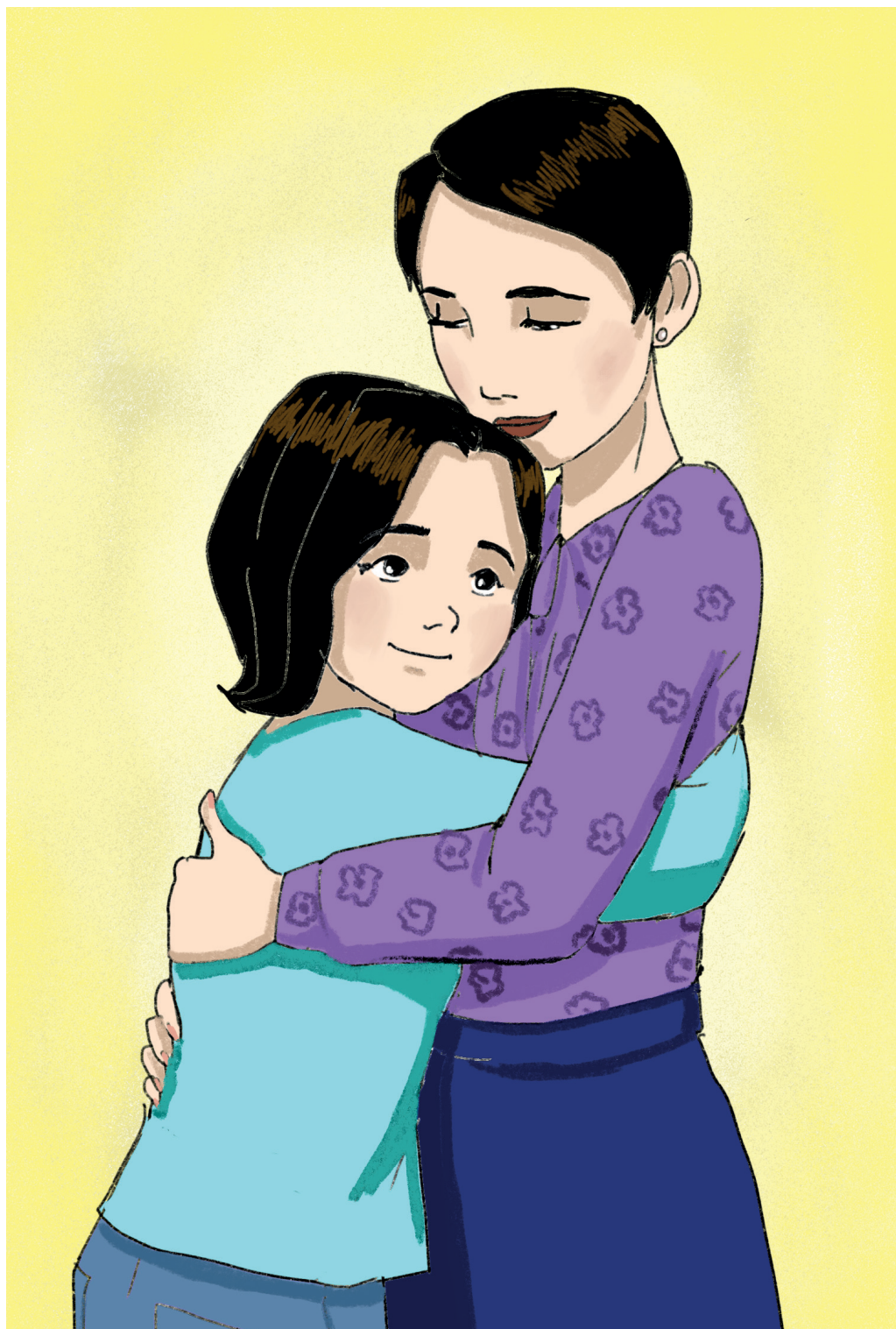
Біздің бойжеткен Диана кайда? – деді, бірер минуттан сон анам күліп.

Өткен оқиғада өзімді калай ұстағанымды ойлап, үнсіз қалдым. Жай жымып, анама ештеңе демей, баска тақырыпты қозғап кеттім. Өзімді бала сияқты ұстағанымды, менікі кәте екенін мойындағым келмеді.

Кейін осы туралы ұзақ ойландым. Әр оқиға кезінде өзімнің әрекетіме назар аудара бастадым. Бұл өте қызык. Өзімді ересекпін деп айтып жүрсем де, бала сияқты әрекет етеді екенмін. Осыған ұқсас жағдайларды өзгеге қарап, ойша талдауға тырыстым. Бұл өте қызыкты...

Кәзір география сабағында өзімді калай ұстағаным есіме түсіп, күлкім келіп тұр. Біраз ұялып та тұрмын. Жаксы баға алуға тырыспасам да, мені мактаса, жаксы баға қойса екен дедім. Мысалы, жоба кезінде өзіме жеңіл тапсырманы орындадым, сәйкесінше, соған лайықты бағамды алдым. Бірақ сол сәтте барлығы ашуыма тиіп тұрды. Дұрыс болмады, солай емес пе?

Екінші жағдайда анам мен әпкеме ренжіп қалдым. Бұл жағдайға сырт көзбен қарасак, анамның қонакка берген сыйлығы – қалыпты процесс. Расында, анамнан маған да осындай набор сатып алып берші десем де болады. Өзімді бала сияқты ұстадым: ешкімді елемей, ренжіп. Жалпы, бәрін есіме түсірсем, менікі ақымақтық болыпты.



Иә, іштегі кішкентай баланын бар екенін білемін, ол бір нәрсені қалайды, шағымданады, ренжиді және үнемі жауапкершілікті басқа біреумен бөліскісі немесе оны мүлдем басқа адамға артып қойғысы келеді. Тек бұл айналадағы адамдармен жақсы қарым-қатынас орнатуға және бәрімен тең дәрежеде сөйлесуге кедергі келтіреді. Біз өзімізді және эмоциямызды басқара білуіміз керектігін, уақыт өте келе бала мен ересек адамның осы позицияларының арасындағы тепе-теңдікті сақтауымыз керек екенін түсіндім.

Психолог жазбалары

Қалаған жауапты немесе нәтижені ала алмайтын жағдайлар жиі болып тұра ма? Мүлдем басқаша жауап беретін кездер бола ма? Әртүрлі тілде сөйлесетін сияқты бір-бірінді түсінбейсін бе? Барлығы диалогка қатысушының ішкі көзқарасына байланысты. Мұндай көзқарастарға не әсер етеді:



Ішкі жағдайымызды қарым-қатынастағы призма арқылы қабылдаймыз.



Әңгімелесіп отырған адамның біз аңғарған және әсер еткен жағдайы.

Осылайша, диалог әрқашан кем дегенде екі деңгейде жүргізіледі – ішкі және сыртқы. Негізгі ақпараттар санамыз арқылы өтеді. Дәл осы жерде құпияның кілті жасырылған: «Біз жай сөйлесіп отырғанбыз, кенеттен ол жылай бастады» немесе «Мен одан жай көмек сұрадым, ол болса көмектеспеді», тағы сол сияқты.

Сол сәтте адам әртүрлі күйде бола алатыны көрініп тұр. Транзактілі талдаудың үш түрі бар: ересек, ата-ана, бала. Транзактілі талдау – бұл психологиялық модель, американдық психолог Эрик Берн құрастырған. Бұл модельге сәйкес, адам әрқашан қарым-қатынас кезінде белгілі бір позицияны ұстанады. Ол қалай және қандай жерде жауап беру керек екенін, қарым-қатынастың қалай әсер ететінін өзі анықтайды. Бұл жағдайды «эго-жағдай» деп атайды.

Ата-ана – өмір туралы стереотиптер мен идеяларды білдіреді.

Ересек – шындыкка объективті және ақылға қонымды көзқарас.

Бала – стихия, шығармашылық және өзін-өзі көрсету.



Эго жағдай қалай жұмыс жасайды?

Бала қызметі құру және қалау; өзін табиғи және жасанды ұстау, жана идеяларды құру.

Ата-ана қызметі – басқаларға және өзіне қамқор болу, түсіндіру және оқыту, бақылау, әлеуметтік нормаларды сақтау, қолдау және қарсыласу, көмек көрсету.

Ересек қызметі – келісімге келе алу, бейімделу, шынайы болу, мақсаттар, жоспарлар мен оқиғаларды жалпы ақылмен қарау, әрекет ету.

Осы үш жағдай өте маңызды.



Жағдайға байланысты адам әртүрлі позицияларда бола алады. Позициялар өзгермеген жағдайда ғана қиындықтар пайда болуы мүмкін. Мысалы, осы оқиғадағы сияқты. Басты кейіпкер бала позициясында болды. Яғни өзіне жауапкершілікті алмай, ол үшін біреу шешіп қабылдаса, ешқандай қиындықсыз айтқанын орындатқысы келді. Бірақ ол мұны түсінбеді.



Тек анасымен сөйлескенде ғана түсінді. Сондықтан мен жақын және сенімді адамдармен ашық қарым-қатынас жасаудың маңыздылығын тағы бір рет атап өткім келеді, өйткені өсу

кезенінде колдау, камкорлық және сыртқы бағалау маңызды, бұл дұрыс бағытта қозғалуға көмектеседі.



Өз іс-әрекеттерінді талдауға және эмоцияларынды тануға үйрену маңызды. Олар саған қай эго-жағдайда екенінді көрсетуге көмектеседі. Енді сен осы жағдайлардың критерийлерін білесін. Іс-әрекеттерін арқылы өз позициянды бірден анықтай аласың. Егер нақты бір нәтижеге жеткін келсе, қактығысты шешкін келсе, мұнда Бала позициясы орынсыз. Бірден Ересек позициясын ұстану керек. Егер шығармашылық ойлау және өмірдің ұсақ-түйектерінен ләззат алу немесе жай демалу қажет болғанда Бала позициясы өзекті.