

ӨЗ

**ЭМОЦИЯЛАРЫНЫҢ
ҚОЖАЙЫНЫ**



ӨЗ ЭМОЦИЯЛАРЫНЫҢ ҚОЖАЙЫНЫ

Безендірген
Искакова Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

X 70

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Өз эмоцияларының қожайыны. – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 50 б.

ISBN 978-601-7638-19-1

«Өз эмоцияларының қожайыны» кітабында ойлар мен нанымдардың эмоциялар пайда болуына әсері және олардың адамның өзін-өзі ұстауына тигізетін ықпалы сипатталған. Ойлардың эмоциялармен, айналадағылардың қабылдауымен өзара байланысы ұсынылған. Өз эмоцияларын әрі жағдайын түсінуге, қабылдауға және басқаруға мүмкіндік беретін тәсілдер берілген.

Кітап жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

УДК 159.9

ББК 88.1

X 70

ISBN 978-601-7638-19-1

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбааша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.

*Біз өз ойларымыздың туындысымыз.
Эмоцияларымыз – ойларымыздың құлы,
біз болса эмоцияларымыздың құлымыз.*

Элизабет Гилберт

*Бар болғаны декорацияны өзгертсе жеткілікті: уақыт та, сезім
де өзгереді.*

Харуки Мураками

Эмоциялар анық ойлауға кедергі.

Артур Конан Дойл

Мазмұны

Құрметті оқырман!.....	8
Бұл сен емес, сенің жүйкең	10
<i>Психологтың жазбалары</i>	<i>19</i>
Олар не ойлайды?	22
<i>Психологтың жазбалары</i>	<i>31</i>
Мені неге шақырмады?	34
<i>Психологтың жазбалары</i>	<i>43</i>
Бұл саған қажет болар.....	45
Ата-ана мен қамқоршы назарына	47
Авторлар мен безендіруші туралы.....	50

Құрметті оқырман! 😊

Жасөспірімдік кезең – адам дамуының ең бірегей кезеңі, осы кезеңде тұлға белсенді қалыптасады, өзін-өзі бағалауы дамиды, әлеммен өзара қатынас жасаудың жеке-дара моделі құрылады. Осы кезеңде сен өзінді ересек ретінде көбірек сезінесің, өз мінез-құлқыңды және өзіңе деген қатынасыңды, сені қоршаған ортаға деген көзқарасыңды өзгертесің.

Сенің сезімдерің өзгереді, жаңа сезімдер мен эмоциялар қалыптасады. Сен кейде өзінді және эмоционалдық жағдайыңды түсінбеуің мүмкін. Мұның бәрі – жасөспірімдік пен ер жету кезеңінде болатын өзгерістердің сипаттамасы.

Сен бала емес, бірақ ересек те емессің. Алайда дәл осы сәттен бастап сенің көзқарастарың мен болашаққа деген қатынасың қалыптаса бастайды. Осы кезеңде үйренетін барлық дағдылар жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру үшін бірегей демеу бола алады.

Бірақ мұның бәрі бірден болмайды, кейде саған барлық қажетті жеке қасиеттерді қалыптастыру үшін еңбектенуге тура келеді. Егер сен әрдайым қиындықтарды жеңе алмасаң, ал сенің достарың осындай ұқсас жағдайда болса, өзінді және өз эмоцияларыңды жақсы түсіну үшін «Өз эмоцияларының қожайыны» кітабы көмектесе алады.

«Өз эмоцияларының қожайыны» кітабында сен эмоционалдық кернеуді, түсініспеушілік және өзіңнің даралығыңды жоққа шығару мен түсінбеушілік жағдайлары туралы қызықты оқиғаларды табасың. Кітапта ұсынылған әңгімелердегі саған құрбы болып келетін кейіпкерлер өз уайымдарымен, тәжірибесімен және жаңалықтарымен бөліседі.

Бұл әңгімелерден: толқуды, қорқынышты қалай жеңуге болатынын, достарың мен сыныптастарыңмен өзара қарым-қатынасыңды қалай түсінуге, көпшілік алдында сөз сөйлеудегі қорқынышты төмендетуге, өзін-өзі дамыту және өзін-өзі бағалауды арттыруға негізделген практикалық әдістерді таба аласың.

Бұл сен емес, сенің жүйкең 🙄

Бірнеше ай бойы ағылшын тілінен олимпиадаға дайындалып жүрмін. Мен қажет болатын барлық ережелер мен ықтимал сөздерді, тапсырмалар мен сұрақтарға жауап беруде қажет болып қалады деп жаттадым. Күн сайын мен әпкеме өзімнің барлық мүмкіндігімді пайдалана алатыныма жүз пайызға сенімді болу үшін ағылшыннан тәжірибемді шыңдауға көмектесуіне өтініш жасадым.

Дайындалуға көмектескен ағылшын пәні мұғалімдері маған үміт артатындарын айтты және олимпиадаға тек 8-сынып қана емес, тіпті 10-шы сыныпқа да қатыса алатыныма сенімді болды. Мұндай қошемет менің сенімділігімді одан бетер арттыра түсті.

Менің досым Арман да олимпиадаға қатысатын болды, бірақ ол күн сайын дайындалмады, ол барлық дайындық үдерісіне жеңіл қарайды. Маған өзіме сенімді болуым үшін күн сайын дайындалу керек болды.

Олимпиадаға дейін мен барлық мүмкін болатын сұрақтар мен тапсырмаларға дайындалғанымға сенімді едім. Барлық қажетті тақырыптарды зерделедім, ағылшын тілінде деректі фильмдерді көрдім және өзімнің әпкеммен кешкі уақытта ағылшын тілінде сөйлестім. Ал маған үміт артқан ата-анам мен мұғалімдеріммен сөйлескенде мені мақтаныш сезімі кернеп, білімім одан да үлкен сенімділік орнатты. Солай мен олимпиадаға баратыныма сенімді болдым, бірақ барлығы жоспарға сай емес еді.

Олимпиадаға бірнеше күн қалғанда менің ішкі сезімім мүлдем басқаша болды. Таңертең таңғы ас кезінде мен әдеттегідей ағылшын тіліндегі сөздерді және олардың аудармасын қайталайтын едім. Бұл жолы бірнеше сөзді есіме түсіре алмадым, сол мезетте мойынымнан бастап және төменге қарай іштей ауырлық сезімі пайда болды. Мен оларды еске түсіруге тырыстым, бірақ ол мүмкін болмады.

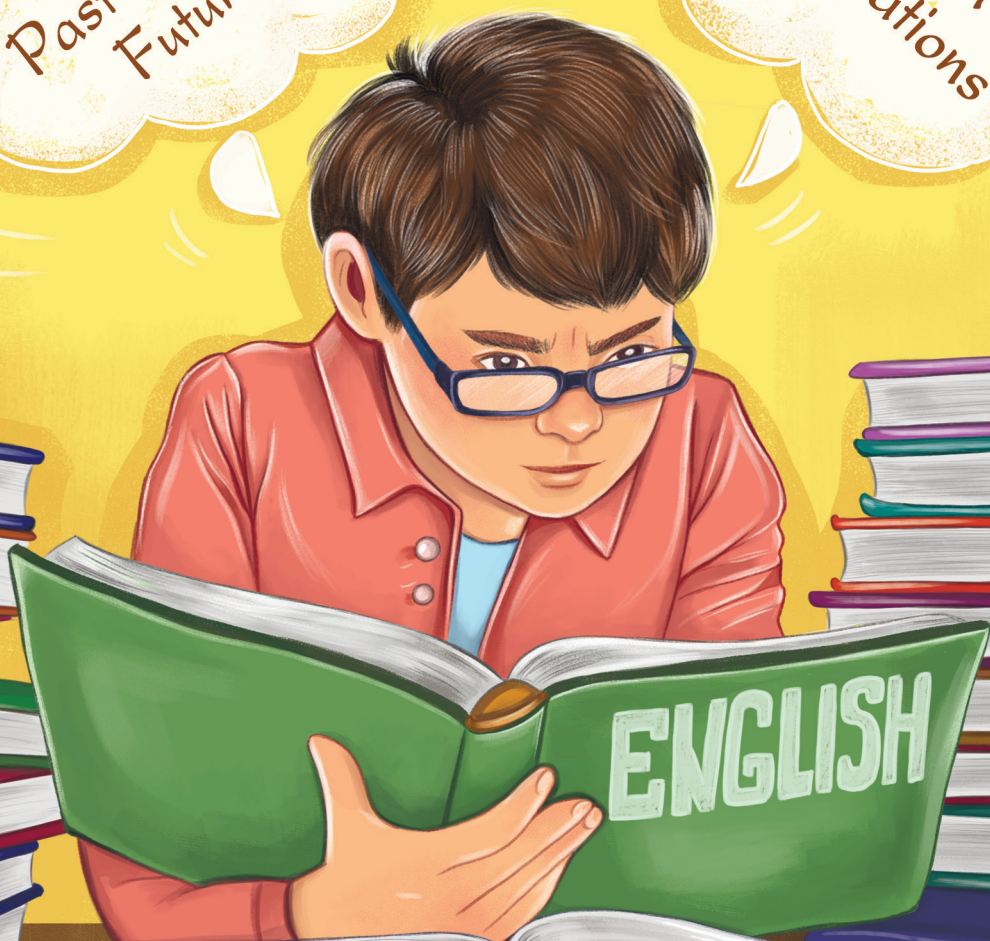
Мен бұрынырақта бірнеше сөздерді ұмытып немесе шатастырып алсам, ол үшін алаңдамайтын едім, бірақ ол мені таңертеңнен бастап алаңдатты. Менің басым ауыра бастады және бір ойдан кейін басқа ой туындап, егер мен олимпиадада барлық қажетті сөздерді ұмытып қалсам қайтемін деген ойдан менің бойымда дүрбелең басталды.

«Ал сен не істейсің, егер үш күннен кейін сөздерді ұмытып қалсаң, сен оны шығарма жазуда пайдалануың керек қой? Егер сен сол қажетті мезетте маңызды дүниені ұмытып қалатын болсаң, сенің сол кездегі еңбегің мен оқу сағаттарыңның бәрі зая кетеді! Ал анам мен әкем, мектептегі мұғалімдерім не болады? Мен олардың барлығының үмітін ақтай алмайтын шығармын деген ойдан қобалжи бастадым.

Әртүрлі ойлар күні бойы мазалады және менің күйім тіпті одан бетер нашарлағандай болды. Барлығы шатасып кеткен сияқты, ал мен өз ойларымды жинақтай алмадым, ұсақ-түйекке тітіркене бастадым, ал басым болса одан бетер ауырды. Күні бойы мен дұрыстап ешкіммен сөйлеспедім, өзім жалғыз болғанды қаладым. Мен ертең барлығы жақсы болатынына және өз орнына келетініне

Past Simple
Past Perfect Continuous
Future in the Past

English
Colllocations



ENGLISH GRAMMAR

өзімді сендірдім.

Алайда ол бұлай болмады, мен оянған соң олимпиадаға аз уақыт қалғанын уайымдай бастадым, сөз тіркестері мен ережелерін қайталадым. Дегенмен мен барлық тақырыптарды жақсы білетінімді іштей түсіндім. Сол күні мен бөлмемнен шықпадым, тіпті тамақ ішуге де бармадым, мен олимпиадаға қаншалықты дайындалсам да, бірақ бұл маған оңай болмады.

Олимпиадаға бір күн қалғанда Арман ескертусіз маған қонаққа келді. Мен дайындығымнан алшақ кеткім келмеді, бірақ анам бізді тәттілермен шай ішуге шақырды. Арман менің қайда жоғалып кеткенімді, неліктен олармен бірге футбол ойнауға да шықпағанымды сұрады.

- Маған олимпиадаға дайындалу керек және саған да артық болмас еді, ол ертең екенін білесің ғой.

- Қойшы, мен әлім жеткеннің барлығын жаттадым, ал бүгін қайталау мен оны жаттауға тырысу маған еш көмектеспейді. Сен мүмкін маған қарағанда үш есе көп білетін шығарсың. Саған уайымдаудың қажеті жоқ.

- Осындай жағдайда қалай тыныш бола аласың? Мен үш күн бойы өзімді қызық сезінудемін.

- Қандай қызық сезім?

- Қойшы, маңызды емес, кешірім өтінем, бірақ мен дайындығыма қайта оралуым керек.

- Сен осы себепті жоғалып кеттің бе?

Мен ұзақ үнсіздік таныттым, себебі Арманмен өз жағдайымды талқылағым келмеді. Бірақ сол күні өзімді жайсыз сезіндім, онымен бөлісуге шешім қабылдадым.

- Осы үш күн бойы мен өзімді жайсыз сезіндім. Бойымды қосарланған сезім билеуде. Екі күн бұрын бірнеше сөздердің аудармасын есіме түсіре алмаған кезімде менің бойымда қатты дүрбелең басталды, содан кейін мен барлық жаттаған нәрсемді ұмытып қаламын ба деп уайымдадым.

Ағылшын тіліндегі фильмдерді көру де маған ауыр тиді, өйткені мен қазір бәрін түсінемін, бірақ олимпиадада бір нәрсені түсінбей қалсам ше деп уайымдадым. Ата-анам мен мұғалімдерім маған сенім артады, ал егер мен олардың үмітін ақтамасам ше? Олар олимпиада туралы айта бастағанда, менің қолдарым терлейді, жүрегім қатты соғып, денемде біртүрлі және жағымсыз сезім пайда болады.

- Асхат, сен жай ғана күйгелектеніп отырсың. Бұл – қалыпты жағдай, өйткені бұл олимпиада сен үшін маңызды. Өзің айтқандай, көп адамдар саған сенім артуда. Сен ағылшын тілін жақсы көресің ғой, ол саған оңай тиеді, тек сен күйгелектенуіңді тоқтатуың керек.

- Иә, мен бәрін түсінемін, тек бұл сөздер маған тынышталуға көмектеспейді.

- Менің баскетболдағы жаттықтырушым командамызға бір құпияны айтты, ол менің есімде қалды. Біз бар-

Уайымдап
қорқудың орнына,
маңызды нәрсе
болатынына
үміттенгенің жөн!



лығымыз жауапты ойын алдында күйгелектендік. Көптеген адам сендегі сияқты сезімдерді бастан кешірді. Қолымның терлей бастағандығы есімде, тыныс алуым қиын болды, сөзден шатастым. Бұл ойынға өте кедергі болып келеді.

Біздің жаттықтырушы мұны ойынға бірнеше күн қалғанда байқаған және матч күні ол бізге физикалық сигналдар мен эмоцияларды басқаша қабылдау керек екенін айтты. Мазасыздық пен қорқыныштың орнына белгілі бір күтуге деген көзқарасыңды өзгертуің керек. Есіңізде болсын, біз үшін өте маңызды немесе өте қызықты нәрсені күткенде, денемізде ұқсас реакциялар мен сезімдер пайда болады. Мен мұны тек сол кезде ғана байқадым.

Біздің жүрегіміздің соғуы да жиілей бастайды, ойыңды жинау қиын болады және өзіңді қоярға жер таба алмайсың, себебі жақсы жаңалықты тез білгің келеді. Тек біреулер оны қорқыныш пен күйгелектік ретінде қабылдаса, ал басқалары үшін ол қызықты нәрсе болуы мүмкін. Сен сол жағдайды қалай ойлайтының әрі оны қалай қабылдайтының маңызды.

- Сен өз эмоцияларыңа бір ғана оймен қалай әсер ете алатыныңды түсінбеймін.

- Сен тырыссаң, ол міндетті түрде жұмыс істейді.

Осыдан кейін біз біраз отырдық және таңертең бірге баруға келістік.

Таңертең мен ояндым және әлі де қатты күйгелектік күйде едім. Таңғы асымды да іше алмадым, анам олим-

Мен жеңе алдым!



пиада алдында күш болу үшін жеу керек екенін талап еткен еді.

Басталуға 15-20 минут қалған кезде мен кеше Арман кеңес берген әдісті сынап көруді шештім. Мен осы жағдайға басқаша қалай қарайтынымды ойлай бастадым. Басыма олимпиада мен үшін кішігірім челлендж сияқты болады, сонда мен ағылшын тілін қаншалықты түсініп, білгендігімді, әрі ілгерілегенімді біле аламын деген ой келді. Шын мәнінде, қандай тақырыптарды жақсы білетінімді анықтап, ал егер әлі толық түсінбейтін нәрселер болса, оны көру маған қазықты болар еді. Мен мұны дайындық кезіндегі өзім белгілеген кездейсоқ аралық тексеру деп қабылдаймын.

Солай олимпиаданың басталуын күттім, отырып биылғы жылы қандай тапсырмалар болатынын көргім келді. Денемдегі оғаш сезім азая бастады және тек қана жұмысты тез бастауға деген ниет пен қызығушылық қалады.

Нәтиже шыққан кезде мен екінші орын алғанымды білдім. Шынымды айтсам, мен екінші орын алғаным үшін еш ренжіген жоқпын. Арманның әдісі осындай елеулі тестілеу мен олимпиадаларды қалыпты қабылдауыма көмектесті. Бұл менің уайымымды айтарлықтай төмендетуге және дайындық үдерісінен көбірек ләззат алуыма әкелді, себебі мен барлық жағдайларға басқаша қарай бастадым. Осылайша келесі олимпиадаларға дайындала бастағанда, дағдыларымды жақсартуға және жаңа шыңдарды бағындыруға деген ынта-жігерім арта түсті.



Психологтың жазбалары

Біз эмоциялар әлемінде өмір сүреміз. Эмоциялар біздің тілегіміз бен ырқымызға тәуелді емес, әрі біз олардың туындауына тосқауыл қоя алмаймыз. Эмоциялар – бұл біздің сыртқы әлеммен өзара байланысымыз, эмоциялардың арқасында біз оқиғаларға, адамдарға, заттарға деген қатынасымызды байқаймыз.

Эмоциялар бізді қуаттандырады, жоспарларымыз бен күнделікті істерімізді немесе жаңа жетістіктерімізді жүзеге асыру үшін қосымша қуат бере алады. Сонымен қатар бізді қайғыруға, мұңаюға, ашулануға әкелетін эмоциялар бар, бұл эмоциялар кезінде біз өз күшімізді жоғалтамыз, шаршаймыз, оқуға, жұмыс істеуге деген көңіл-күйді жоғалтамыз.

Асхат өз әңгімесінде ағылшын тілінен олимпиадаға қатысу барысында оның

өміріндегі жауапты оқиға алдында бастан кешкен эмоциялары туралы әңгімелейді. Асхат қуанышпен олимпиадаға дайындала бастады, ол бақытты еді және мақтауларға ие болды, бірақ олимпиада неғұрлым жақындаған сайын, оның сезімі нашарлай түсті. Ол күйзеліске түсіп, қорқыныш сезімін бастан өткерді, іштей бей-жай күйде болды, шаршауы үдеді, оның сенімсіздігі геометриялық прогрессиямен өзгере бастады.

Асхат өз-өзіне жүктеген жауапкершілікке байланысты күйгелектенді, ол олимпиадада үздік нәтиже көрсетіп, мұғалімдердің артқан үміттерін ақтағысы келді. Өзінің дайындығының деңгейін және өзінің қолынан келгеннің барлығын жасағанын сезіне отырып, Асхат өзіне босаңсуға мүмкіндік бермеді, ол дайындықты күшейтті және ол неғұрлым көп дай-

ындалған сайын, соғұрлым ол өзін нашар сезінді. Асхат өз уайымымен және эмоциялық кернеуінің салдарынан әлсіреді.

Асхаттың уайымы оған моральдық тұрғыда ғана емес, физикалық жағынан да жағымсыз эмоцияларды тудырды, ол тамақ пен демалудан бас тарта бастады.

Өз жағдайын өз бетінше игеру оған қиын болды, ол эмоцияларды қалай жеңе алатынын білмеді және дайындық оған өз-өзіне деген сенімділік пен өзін-өзі бағалауын арттыруға көмектесе алады деген үмітпен дайындалуын жалғастырды.

Оның үйіне досы мен олимпиададағы бәсекелесі Арманның келуі, Асхатты одан да бетер ренжітті, ол уақытын босқа жұмсағысы келмеді. Бірақ Арманның келуі оның босаңсуына, жағымсыз эмоцияны тыныштық күйге ауыстыру әдісі туралы білуге көмектесті. Арман ұсынған

әдіс алдағы маңызды оқиғаларға деген өз көзқарасын өзгертуге, уайымның орнына құлшынысты бастан кешуге, үрейленуді қуанышпен алмастыруға үйретті.

Асхат бұл әдісті сынап көріп, өзін жеңіл сезінді. Көп жағдайда ойларымыз біздің эмоцияларымыздың себепкері болып саналады. Біздің басымыздағы ойларымыз қаншалықты нашар және қорқынышты болған сайын, соншалықты біз өзімізді нашар сезінеміз. Арман өте қолайлы ауысу әдісін ұсынды.

Мүмкін, сенің өміріңде теріс ойлар, уайымдар, жағымсыз сезімдер құтыңды қаштыратын сәттер болатын шығар. Осы сәтте сен ауысу әдісін пайдалана аласың, өз қарым-қатынасыңды, алдағы оқиғаға сәйкес эмоцияларыңды да өзгерте аласың.

Егер сен маңызды емтихан алдында тұрсаң, оның нәтижесі туралы алаңдамауға, ал қажет болған нәрселерді жаттап алғаннан кейін, оны алдағы оқиға ретінде ойлауға тырыс.

Жағымсыз адаммен кездесу алдында оның жағымсыз қасиеттері туралы ойлама, керісінше, оны тартымды ететін нәрселерді табуға тырыс, оның оң қасиеттерін тап, өз көңіліңді соған бағытта. Сенің толқуың жағымды қуаныш сезіміне, осы адамға деген көзқарасыңның және оның саған деген көзқарасыңның өзгеруіне әкеледі.