

# ТЫҢДАУ ЖӘНЕ ЕСТУ

ЖЕҢІЛ ӘРІ ТЕЗ ТІЛ  
ТАБЫСА БІЛУ ЖОЛДАРЫ



2021





**«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР»  
БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ  
АРНАЛҒАН КІТАПТАР ТОПТАМАСЫ**

# **7-СЫНЫП**







# ТЫҢДАУ ЖӘНЕ ЕСТУ

Жеңіл әрі тез тіл табыса білу жолдары

«Bilim Foundation» ҚҚ  
авторлық ұжымы

Безендірген  
Мубарова Айнұр

Нұр-Сұлтан  
2021

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

*Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Жоба жетекшісі: Айтмұхамбетов Е.А.**

**«Bilim Foundation» ҚҚ авторлық ұжымы: п.ғ.д. Калкеева К.Р., психол.ғ.д.  
Изакова А.Т., Тулеуова А.Ш., Алиев Д., Меркулова Д., Каражолова А.**

**Тыңдау және есту. Жеңіл әрі тез тіл табыса білу жолдары. – Нұр-Сұлтан:  
«Bilim Foundation» ҚҚ, 2021. – 49 б.**

«Тыңдау және есту. Жеңіл әрі тез тіл табыса білу жолдары» кітабында тілдесудің сырлары ұсынылған және өмірде бір-бірімізді дұрыстап ести алмайтынымыз, өзімізді тыңдатып, біз басқаны есту үшін не істеу керектігі туралы үш оқиғасы баяндалады. Осы кітапты оқу арқылы сен функционалдық және дисфункционалдық коммуникация түсініктерімен танысасың және жаңа ұтымды тілдесу тәсілдерін игере аласың.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

© «Bilim Foundation» қоғамдық 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.*

# Мазмұны

Құрметті оқырман! .....	6
Дәмді рецепттер.....	9
<i>Психологтың жазбалары .....</i>	<i>15</i>
Сенің құймақтарың қандай? .....	22
<i>Психологтың жазбалары .....</i>	<i>32</i>
Жандану .....	37
<i>Психологтың жазбалары .....</i>	<i>44</i>
Авторлар мен безендіруші туралы.....	48

## Құрметті оқырман!

**К**атарластарыңның арасында табысты болуға не көмектеседі деп ойлайсың? Сенің беделің мен абыройың неге байланысты? Келесі жолы ата-анаңмен ұрыспауға не көмектесер еді? Көрші сыныптағы керемет қызбен танысуға немесе стильді киінетін сыныптағы жігітпен сөйлесуге не көмектеседі?

Бұл – тілдесе алу қабілеті. Оған үйренуге болады. Дүниеге келе салысымен адамадардың бәрімен тіл табысып, олармен бірден араласып кететін адам жоқ. Әрине, қатарластарыңның кейбірі өзін сенімді ұстап, басқа адамдармен танысып, барлығымен дос болады. Бірақ бұл барлығының қолынан келе бермейді. Адамдар ересек бола тұра, тілдесу дағдыларын жылдар бойы меңгереді. Кез-келген қоғамда осыған көп мән береді.

Адамзат тарихындағы алғашқы миллиардер – америкалық кәсіпкер Джон Рокфеллер: «Адамдармен тілдесе алу – қант пен кофе сияқты ақшаға сатып алынатын тауар. Әлемдегі кез-келген басқа тауарға қарағанда, бұл дағдыға көбірек төлеуге дайынмын», - депті.

Осылайша «ТІЛДЕСЕ АЛУ ДАҒДЫСЫ» ересек адамдарға достық құрып, отбасын құруға ғана емес, керемет мансап құрып, ақша табуға да көмектеседі екен.

Коммуникация - бұл қарым-қатынас үшін ғылыми термин болып табылады (латын тілінен аударғанда –

«хабарлама»). Коммуникация екі немесе одан да көп адамның ақпарат алмасуын білдіреді.

Досыңмен амандассаң, бұл коммуникация болады. Әпкең саған хабарлама жазса, бұл да коммуникация болады. Есікті қатты тарс еткізіп жапқанда, анаң ашулы екеніңді және сені мазаламау керектігін «хабарладың». Сыныптасыңды көріп, оған қол бұлғап, ыммен шақырсаң, бұл да коммуникация.

Бұл мысалдар арқылы коммуникацияның тек сөздік ақпарат емес екендігін көре аламыз. Вербалды және вербалды емес коммуникация да бар. Вербалды дегеніміз – сөзбен айтып немесе жазғаныңның барлығы, ал вербалды емес дегеніміз – ымдар («сәлем» дегеннің орнына қол бұлғаған кезде), тұрыс (айқастырылған аяқтар мазасыздықты немесе шиеленісті жағдайды білдіруі мүмкін), бет мимикасы (досыңнан қалын сұраған кезде, ол үндемесе, алайда түрі мұңлы болса), әрекет (есікті тарс еткізу арқылы қарсылық білдіру).

Тілдесе алу дағды болып табылады. Яғни сен тілдесуге үйреніп, жаттығып, «супер» қабілетке дейін дамыта аласың деген сөз. Осылайша сен жаңа адамдармен оңай әрі ұтымды танысып, қатарластарыңмен және туыстарыңмен сапалы тілдесіп, сондай-ақ жеке және кәсіби өміріңдегі ақпараттарды сауатты қабылдап, оны хабарлай алатын боласың.

**«Тыңдау және есту. Жеңіл әрі тез тіл табыса білу жолдары»** кітабында тілдесудің сырлары, өмірде бір-

бірімізді қалай ести алмайтынымыз, бізді тыңдап, біз басқаны есту үшін не істеу керектігі туралы Зәуренің, Арманның және Тимурдың оқиғалары баяндалады.

Сонымен, адами тілдесу әлеміне саяхаттауды бастайық. Дайынсыңдар ма?

## Дәмді рецепттер

**М**ен жетінші сыныпта оқимын. Мен тағам әзірлегенді ұнатамын. Сабақтан бос уақытымда түрлі тағамдар әзірлеймін, әсіресе тәтті тоқаштар пісірген ұнайды. Егер біреу ыстық тағам немесе тоқаш әзірлеуді сұраса, мен тоқаш пісіруді таңдаушы едім. Ата-анам менің әуестігімді қолдайды. Анам азық-түлік алған кезде көмектеседі және кейбір жетіспейтін қоспаларды қалай алмастыруға болатыны туралы жиі кеңес айтады. Әкем болса мен дайындаған тағамдардың сапасын тексеруші рөлінде болады.



Менімен параллель сыныпта оқитын Қарлығаш деген құрбым да тағам әзірлегенді ұнатады. Сондықтан кей кездері біз, менің үйімде бірге ас әзірлейміз.

Бірақ барлық уақытымызды сабақтан бөлек істерге бөлеміз деген сөз емес. Әртүрлі сыныпта оқысақ та, қызығушылықтарымызға қарамастан, өзіміздің оқуымызға жеткілікті көңіл бөлеміз.

Мектепте үзіліс кезінде Қарлығаш менімен амандасып, маған сұрақ қойды:

– Зәуре, сәлем! Қандай жаңалығың бар?

– Кеше анаммен не әзірлегенімізді білесің бе? – деп жалғастырдым мен.

– Не? Тағы әзірледің бе? – деп таңғалып сұрады Қарлығаш.

– Иә, кеше мен қандай дәмді жаңа тағам әзірлесем болады деп көп ойландым. Ғаламторды шарлап, түрлі салмасы бар құймақты таңдадым, – дедім мен.

– Мәссаған! Қалай шықты? – деп сұрады Қарлығаш.

– Құймақтар өте дәмді шықты, бос болғанда міндетті түрде әзірлеп көр, – деп жауап бердім мен.

– Әрине, әзірлеп көремін, рецепіңмен бөлісесің бе? – деп сұрады Қарлығаш.

– Әрине, бір бет алып жазып ал. Рецепімді айтып



беремін... Қамырға қажет заттар: 1 жұмыртқа, 1 стақан ұн, 1 стақан су, 1 ас қасық қант, шымшым тұз, 2 ас қасық өсімдік майы. Барлығын бірге араластырасың, бірақ өсімдік майын соңында қосасың. Қамырда түйіршік болмауы керек. Табаны қыздырып, кішкене өсімдік майын жағып, құймақты әзірле. Салманың кез келгенін таңдасаң болады. Тәттісін немесе тәтті емесін қоссаң болады. Мен ірімшік пен қойылтылған сүтті қостым. Келесі жолы тәтті емес түрін әзірлеп көремін.

Қарлығаш мені тыңдап, «Бәрі түсінікті, бүгін сенің рецепің бойынша құймақ әзірлеймін, ертең қалай болғанын айтамын», – деді.



Келесі күні құрбымды кездестіргенде, бір нәрсеге көңілі толмағанын бірден сездім.

– Сәлем, Қарлығаш! Көңіл күйің неге жоқ, бір жағдай болып қалды ма? – деп сұрадым құрбымнан.

– Сен маған рецепіңді дұрыс бермедің. Құймақ шықпады. Қиналып кеттім. Біресе күйді, біресе жабысып қала берді. Әр құймақты әзірлемес бұрын көп уақытты табаны майлауға жұмсадым. Қаншама май кетті, уақытымды да босқа жұмсадым. Ата-анам менің құймақтарымның дайын болуын күте алмай, кешкі астарын ішіп алды. Ал мен болсам шаршадым, – деп мұңлы жауап берді Қарлығаш.

– Мен саған өзім жасаған рецепімді нақты беріп едім ғой, менікі шықты ғой... Мүмкін мәселе менің рецепімде емес, сенің дайындағаныңда болар? – деп таңғалып жауап бердім мен.

Қарлығаш ештеңе жауап бермей, бұрылып кетіп қалды. Аталған оқиғаға қатысты әңгімені әрі қарай жалғастырғысы келмеді. Ең жақын құрбыммен ұрысып қалғаным кеш бойы маған маза бермеді. Неге құймағы әзірленбегені туралы ұзақ ойландым. Соңында Қарлығаш өсімдік майын құюды ұмытып кеткен болар деп ойлады. Себебі, «құймақ күйіп, жабысып қала берді» деді. Мүмкін ол өсімдік майы тек табаны жағуға қолданылады деп ойлаған шығар? Құймақтың құрамында қателік жіберуі мүмкін екенін түсінген соң, құрбыммен мектепте кездескенде айтып беруді жөн көрдім.

– Қарлығаш, сәлем! Құймақ неге әзірленбегенін түсінген сияқтымын. Сен өсімдік майын табаға ғана жағады деп, оны қамырға қоспаған шығарсың? – деп құрбымды кездестіргенде айта бастадым.

– Иә, рецептіні нақтылауым керек екенін түсіндім. Өзім үйде түсініп алармын деп ойлағанмын, – деді күлімсіреп Қарлығаш.

– Міне, ал, саған толық рецептіні жазып қойдым, қажет жерлерін белгілеп қойдым.

– Тағы да әзірлеп көр, – деп, Қарлығашқа рецепті жазылған бір бетті бердім.



Осылайша мен өзімнің ең жақын құрбыммен достастым. Ал келесі аптада Қарлығаштың үйінде дәмді құймақ жеген болатынбыз. Құймақтары өте дәмді болып шықты.

Осы құймаққа қатысты оқиға кейде басқа адамға ақпаратты жеткізу оңай еместігін түсінуге мүмкіндік берді. Егер сені нақты түсінгенін қаласаң, басқа адам сені түсінетіндей, ақпаратты дұрыстап түсіндіру керек. Өйткені ақпаратты өзіңе емес, басқаға түсіндіресің. Ал егер саған біреу түсіндіріп жатса, оны мұқият тыңдау керек. Егер ақпарат көп болса, жазып алған дұрыс болады. Ал егер түсініксіз ақпарат болса, сұрақ қойып, қайта сұрауға ұялмау керек. Себебі, түсініспеушілік жанжал мен кикілжің тудыруы мүмкін.



## Психолог жазбалары

Бұл оқиғада күнделікті өмірде кездесетін жағдай сипатталған. Құймақ рецептісі мен тілдесе алу қабілетінің арасында қандай байланыс болуы мүмкін деген сұрақ туындайды. Барлығы оп-оңай. Екі құрбы күнделікті жағдайда рецептімен бөлісіп, ақпарат алмасты. Олардың арасында коммуникация болды. Оқиғадан түсінгеніміздей, ақпарат алмасу нақты болмады.

Физика сабағын есімізге алатын болсақ, белгі таратқышы мен белгі қабылдаушы бар екендігін білеміз. Тілдесуде де солай. Ақпаратты тарататын (Зәуре) және ақпаратты қабылдайтын адам бар (Қарлығаш). Тарату кезінде белгісіз себептен ақпарат Қарлығашқа дұрыстап жеткен жоқ.

Неге солай болды? Ақпарат қалайша жоғалып, оның мағынасы қалайша өзгерді? Не әсер етті?

Көптеген факторлар бұған әсер етуі мүмкін. Мәселен, Зәуре рецепті үзіліс кезінде айтты. Яғни, ақпаратпен үзіліс кезінде бөлісті. Ал үзілісте шу болады, шу Қарлығаштың ойын бөледі. Осылайша Зәуренің сөздерін дұрыс естімей қалуы әбден мүмкін.

Соңында не көмектесті? Зәуре Қарлығаштың рецептіні дұрыс ұқпағанын түсінді. Сондықтан қағазға не істеу керектігін нақтылап, қайта жазып берді. Осы-

лайша қағазға жазылған ақпарат ешқайда кетпейді және адам оны түсіне алады. Десе де келесіні ұмытпаған жөн. Қағаз бетіндегі, электрондық хаттардағы, чаттағы хабарламаларда жазылған ақпараттарды кез келген адам 100% түсініп, қабылдай алмайды. Әрине, ақпаратты жолдаудың мұндай түрінде сөздер ешқайда жоғалмайды, алайда бұл әр сөзді түсіну сол адамға байланысты болады.

Мысалы, Зәуре жай ғана нақты рецептін жазып қана қоймай, Қарлығашпен сөйлесіп, барлығын түсіндіріп берді. Сол арқылы екеуі қайта достасты. Құрбылар реніштерін жинамай, неге солай болғанын түсіне алды. Осы оқиғаның нәтижесінде Зәуре тәжірибе алып, тілдесу де дағды екенін ұғына алды.

Біреуге бір нәрсе түсіндіргенде, сол адамның ұғынғанын нақтылап сұрап алу керек. Ал егер өзіңе түсініксіз болса, қосымша сұрақ қоюға ұялмау керек. Француз жазушысы Б.Вербер: «Сұрақ қойған адам бес минутқа ақымақ атағына ие бола алады, ал сұрақ қоймаған адам өмір бойына ақымақ болып қала береді», - деген.

Осылайша ақпарат бір адамнан екінші адамға жолданғанда өзгеріске ұшырап, жоғалуы мүмкін. Сенің айтқаның екінші адамнан үшіншісіне, одан кейін төртіншісіне жететінін елестетіп көрші. Бұл жағдайда сен жолдаған бастапқы ақпараттың мәні жоғалып, біраз өзгеріске түсетіні сөзсіз. Осылайша өсек және жанжалды жағдаяттар туындайды.

Ақпараттың өзгеруінен бөлек, адамдардың қабылдау ерекшелігіне, ес пен зейіннің шектеулігіне, өмірлік тәжірибе мен менталитеттің айырмашылығына байланысты тілдесу кезінде басқа да кең таралған қателіктер кездеседі.

Басқа адамдармен ұтымды тілдесуге үйрену үшін тілдесу дағдыларын меңгеріп қана қоймай, қай кезде қателік жасап, қай кезде дұрыс қабылдағаныңды түсіну керек. Басқа адамдармен тілдесу кезінде қандай қате жібере аламыз?

Кең таралған бірнеше мысалдар келтірейін.

Бірінші, кең таралған жағдайдың мысалы ретінде сөзбен бір нәрсені айтып, ал вербалды емес түрде (жест, мимика, интонация, әрекет) басқа нәрсені көрсеткенді айта аламыз. Мысалы, анаң жұмыстан келгенде, сен оның қалын сұрайсың. Анаң «ЖАҚСЫ!» деп жауап береді, алайда оның түрі мен келбетіне қарап, анаңның шаршағанын және көңіл күйінің жоқ екендігін ұғасың. Ал егер адам осындай нәрселерге назар аудармаса және сол адамның жағдайы мен көңіл күйін түсінбесе, әңгімені әрі қарай жалғастырып, оның үстіне көңілі болмай тұрған адамға өтініш айтуы мүмкін. Мұны ол адам орынсыз деп санауы немесе ұнатпауы мүмкін. Егер анасы сол кезде шаршап тұрғанын және көңіл күйінің жоқ екендігін айтса, оның сөздері мимикасымен, ымда-

рымен және жүріс-тұрысымен сәйкес келер еді.

Кейбір адамдар олардың ойын өзгелер сөзсіз түсіне алады деп ойлайды. Ал келесі жағдай соған мысалы бола алады. Кейде абыр-сабырда саған бір өтінішті айтқандай болып, шындығында айтпай, сенен жауап күтіп жүретін кездер болады. Сен болсаң ол адамның өтініші туралы тіпті білмейсің. Мысал келтірейін. Құрбың саған ашуланып жүр. Сен мұның себебін білмейсің. Саған ашуланып жүргенінің себебін сұрайсың. Ол саған мектептен кейін тамақтануды ұсынғанын, сен болсаң бірден үйіңе қайтып кеткенсің. Ал сен құрбыңның ештеңе айтпағанына сенімдісің. Тағы бір мысал, анаң әкеңе нан сатып әкелмегені үшін ашуланып жүр. Алайда нан сатып алу керектігі туралы айтпаған және ескертпеген.

Сонымен қатар, басқалары үшін ойды аяқтай салатын және оның сезімдері мен ойларын басқалары сөзсіз түсінеді деп санайтын адамдар болады. Айналадағы басқа адамдар дәл өзі сияқты ойланып, сезінуге міндетті сияқты. Мысалы, достарыңның біреуі: «Саған түсінікті ғой...» деп айтуы мүмкін, ал сен оны түсінбеуің мүмкін. Сен тек қана өздігіңнен ойлап көре аласың. Бұл лоторея сияқты, сен оның не айтқысы келгенін табуың да таппауың да мүмкін.

Адамдар бірдей сөздерді қолданып, алайда оларды түрлі мағынада тұспалдауы мүмкін. Мысалы, үстелді елестетейік. Қандай үстелді елестеттің? Біреуі – ас үстелін, екіншісі – офистегі үстелді, үшіншісі – компьютерлік үстелді елестетеді. Осылайша адамдар бір-бірімен сөйлескенде әртүрлі заттар мен оқиғаларды тұспал-



дайды. Оған қоса «ЖАРГОН» сөздерде бар. Мысалы, сен өзіңнің достарыңмен LOL сөзін қолданасың, ал оны анаңа айтқан кезде, ол сені түсінбейді, себебі ол сөзді білмейді.

Сол себепті адамдар осы оқиғадағыдай өзара кикілжіңге түсіп, бір-бірлеріне ренжіп, ызаланулары мүмкін. Оның себебі де біреуінің жаман болғандығында емес. Адамдар жағдайды әртүрлі қабылдап, тілдесу кезінде қателіктер жібереді. Осылайша кикілжіңдер туындайды.

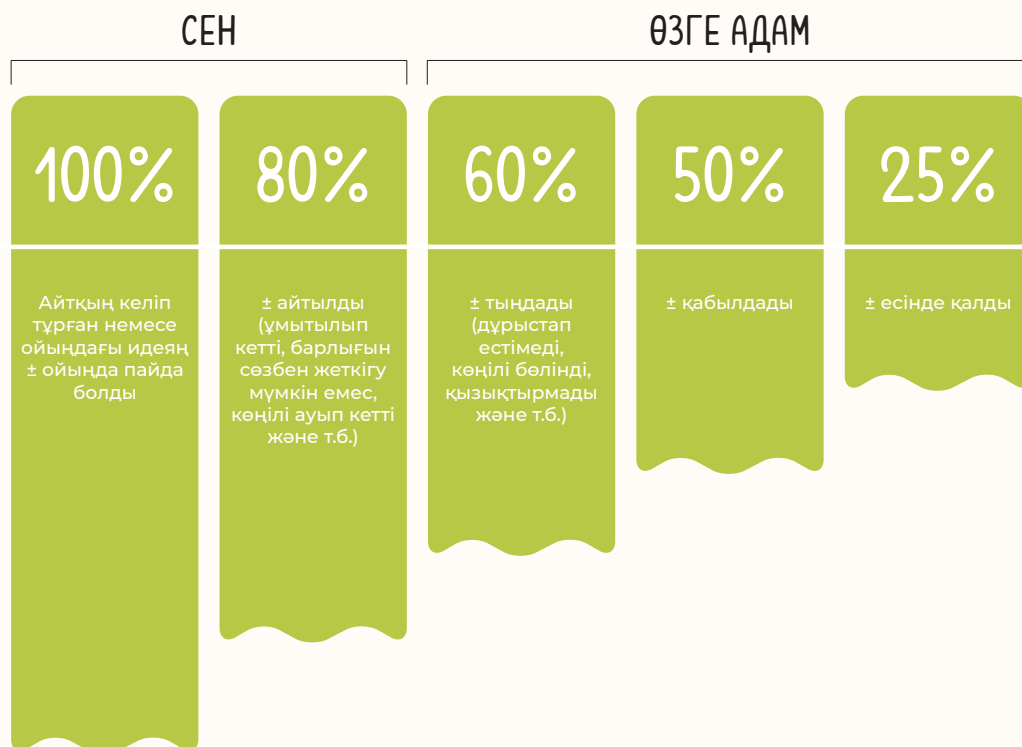
Коммуникация кезіндегі осы қателіктерді байқай алу өте маңызды. Сен мұндай қателіктер жібересің бе? Өз ойыңды басқаға нақты әрі түсінікті жеткізе аласың ба? Егер сен тілдесуші адамға жағдайды немесе бейнені елестетуді ұсынсаң, айтқан ақпаратты нақтыласаң, ең болмағанда, айтылған ақпаратты қайталауды сұрап немесе сұрақтар қойсаң, басқа адамдармен тілдесу кезінде нені жақсартуға болатынын түсіне аласың.

## Сенің құймақтарың қандай?

Зәуре мен Қарлығаштың оқиғасын оқып шық та, құймақтардың рецептісін жазып ал. Ол өте қарапайым. Демалыс күні ата-анаңа бірге әзірлеуге ұсыныс жаса. Қандай салма таңдайсың? Құймақтың қандай түрін ұнатасың? Тәттісін бе, әлде тәттісі жоғын ба? Бәлкім сен эксперимент жасағанды ұнататын шығарсың?... Ата-ананды таңғалдыр, оларға өзің жасаған ерекше құймақтарыңнан бер. Дәмін татып, бағаларын берсін.

Мүмкін, осыны отбасылық әдетке айналдырғың келетін шығар? Ата-анаңа келесідей ұсыныс айтуыңа болады. Мысалы, «әр сенбі сайын бірге құймақ әзірлеп, бірге таңғы ас ішейік»,- деп. Сол кезде маңызды, өздеріңді қызықтыратын сұрақтар туралы талқылай аласыңдар.

Ақпараттың мәні қалай жоғалады? Мұны қарапайым математикамен түсіндіруге болады:



Сенен ақпараттың 25% ғана қабылдаған адам, оны ары қарай 100% ретінде таратады.

Бұл арқылы ақпараттың қалай тарайтынын көре аламыз. Негізгі шынайы бастапқы ақпарат өзгелерге толықтай жетпейді.

## Ғайып болған шығарма

**М**енің есімім Арман, жетінші сыныпта оқимын. Сөзшең әрі кез келген дүниеге қатысты, өз пікірім мен ойымды ашық айтатын адаммын. Әрі адамдармен тез тіл табыса кетемін. Тіпті, олар өз сөздерін аяқтамай жатып-ақ, ойларын түсініп қоятынмын. Мұны керемет қасиет деп санайтынмын. Бірақ олай емес екен. Пікірімнің өзгеруіне жақында болған бір оқиға түрткі болды.

Бір күні Жасұлан екеуіміз мектептен шығып, үйге қайтып бара жаттық. Әдеттегідей сабаққа байланысты әңгімелесе бастадық. Жасұлан – менің ең жақын досым, бірінші сыныптан бастап дос болып келеміз.

– Арман, есінде ме, Ботагөз Маратқызы алдыңғы аптада...

– Иә, ол мұғалімді ұмытпаймын. Орыс тілінен бізге қатарынан екі жыл сабақ беріп келеді. Жазған әр жазуым мен сөйлеген әр сөзіме тисіп, маған үнемі екі қоя беретін.

Сол кезде соңғы жазған «сөздік диктант» есіме түсіп кетті. Сөздердің ретін ауыстырып жазғаным үшін бағамды төмендетіп тастағаны бар. Содан ызаланып, апайға барған едім. Негізі, ішіме апайға деген көп ренішім жиналып қалыпты. Досымның сөзін бөліп, айта бастадым:

– Иә, ол сол кезде жынды сияқты бәріне жармасты, саған да үш қойды ма? – деп, тезірек өзімнің оқиғамды айтып бергім келді. Жасұланның бұл жағдайды есіме салғанына қуанып кеттім.

– Тоқтай тұр, қайдағы үш?! Мен саған мүлде басқа нәрсе айтып тұрмын, бұл құпия, саған дос ретінде айтып жатырмын.

– Аааа, айта бер. Сол кезде ол өте ашулы болған, сабақтан кейін онымен қалай сөйлескенім есіме түсіп кетті, – деп бастай кеттім мен.

– Арман, күте тұршы, мен айтып алайыншы, сөзімді бөле бересің ғой, – деп біраз ашуланды Жасұлан.

– Неге ашуланасың? Айта бер, тыңдап тұрмын ғой... – деп, таңғалып жауап бердім. Алайда оның құпиясы мені еш қызықтырмады, себебі менің оқиғам әлдеқайда қызықтырақ екеніне сенімді болдым.

– Алдыңғы аптада «шығармалар сайысы» болды ғой... Аталған сайысқа мен де қатыстым. Шығарманы ұзақ уақыт ойланып отырып жаздым, кейін апайға тексеруге бердім. Ертеңіне апай, менің шығармамды жоғалтып алғанын айтты.

– Ал маған болса барлық сөздердің орнын ауыстырып, ретімен жазбағаның деді, – деп өз оқиғамды қайта бастадым.

– Сен қатыстың ба? Арман, сен үнемі орыс тіліне шағымданушы едің ғой, – деп таңғалып сұрады Жасұлан.

– Иә, диктантты бәрі жазды емес пе, әр апта сайын диктант жазамыз ғой, – деп сенімді жауап бердім мен.

– Әдейі істеп тұрсың ба?! Күлкілі емес! Мен үшін маңызды нәрсені айтып берейін десем, сен болсаң әзіл-деп тұрсың, – деп ренішпен жауап берді Жасұлан.

– Қой, несіне ренжисің? Ойым бөлініп кетті. Жалғастыра бер, – дедім, алайда сол диктант жайлы ойлар есімнен шықпай қойды.

– Кеше сайыс қорытындысы шығыпты. Менің жазған шығармам жергілікті балалар газетінде жарияланыпты, алайда авторы ретінде Айдананы жазып қойған. Көрші сыныптағы Айдана есіңде ме? Менің шығармамды апай Айданаға берген сияқты. Осы жағдайдың мән-жайын анықтау үшін мұғалімге барған кезде, ол жай ғана не себепті олай болғанын білмейтінін айтты, сондықтан... – абыржып айтты Жасұлан.

Сол сәтте Ботагөз Маратқызымен өзім қалай сөйлескенім есіме түсіп кетті де, Жасұланның сөзін бөліп жібердім:

– Иә-иә, мен де онымен мәселенің анығын шешпекші болғанмын. Ол болса «Үй тапсырмаларын да дұрыс орындамайсың!» деді. Оны мүлдем түсінбейсің! – деп ызаланып айта бастадым.

– Мен саған енді ештеңе айтпаймын! – деді де, Жасұлан үйіне кетіп қалды, сол арқылы маған ренжігенін білдірді.



Бірақ мен не болғанын ұқпай қалдым, жап-жақсы әңгімелесіп келе жатқан едік, ол болса жайдан-жай ренжіп қалды. Келесі күні мектепте Жасұлан менімен сөйлеспеді. Сабақтан кейін біздің психолог Жанар Талғатқызының кабинетінен өтіп бара жатып, онымен ақылдасуды жөн көрдім. Онда тұрған не бар, мүмкін не болғанын түсініп қалармын деп ойлады.

Мен Жанар Талғатқызына барып, кеше сабақтан кейін Жасұланмен сөйлескенімді, бір-бірімізге орыс тілі мұғалімімен байланысты өз оқиғаларымызды айтқанымызды, сосын оның кенеттен ренжіп, кетіп қалғанын

айтып бердім. Содан кейін, «не себепті олай болды?», - деп сұрадым.

– Арман, Жасұлан саған не туралы айтты, есіңде ме? – деп сұрады Жанар Талғатқызы.

– Нақты емес... Бір құпия болды ғой деймін... Ботагөз Маратқызы жай ғана сөздердің орнын ауыстырып алғаным үшін, сөздік диктантқа үш қойған болатын, сол туралы Жасұланға айта бастаған болатынмын... – сөйтіп, бұл оқиғаны енді Жанар Талғатқызына айта бастадым.

Ол мені мұқият тыңдап, сосын сұрақ қойды:

– Сен маған өзің үшін маңызды оқиғаны айтып бердің. Мен сенің сөзіңді бөлместен тыңдадым. Керісінше мен сені тыңдамай, сөзіңді бөліп, өз ойымды тықпалай берсем сен не істер едің? Ойланып көрші.

– Ызаланып, ренжитін едім. Себебі, мен үшін бұл өте маңызды. Ал қасымдағы досым мені тыңдамаса, маған мұның ұнамайтыны анық, – деп ойланып жауап бердім мен.

– Ал енді Жасұлан екеуіңнің араңда болған жағдайды ойлап көр, оның жайдан-жай ренжіп, кетіп қалғанына сенімдісің бе?

– Мәә, мұны өзім неге түсінбедім? Мен Жасұланды мүлдем тыңдамадым ғой, – деп жабырқадым мен.

– Арман, уайымдама. Жасұлан сені түсініп, кешіретіндігіне сенімдімін. Қатеңді түсінгеніңді оған айтып көр.





Оның оқиғасын дұрыстап тыңдауға дайын екеніңді айт. Кейде достарымыз, жақындарымыз ашуланғанда, уайымдағанда немесе қапаланғанда бізге өздерінің мұңын айтып, ақылдасқысы келеді, – деді Жанар Талғатқызы.

Сосын тағы қосты:

– Білесің бе, Жасұланмен сөйлесу кезінде саған белсенді тыңдау техникасы көмектесе алады. Бұл техниканы қолдану арқылы сен Жасұланды түсініп қана қоймай, оған сезімдерін білдіруге көмектесе аласың. Жасұлан жеңілдеп қалуы мүмкін және бұл жағдайға деген ашуы азаюы немесе басылуы әбден мүмкін. Эмоциялар қарқыны бәсеңдегенде ғана адамдар дұрыс

және парасатты ойлап, мәселенің шешімін таба алады.

Бұл мені қатты қызықтырды және мен байқап көруге келістім. Жанар Талғатқызы маған бұл техниканы дұрыстап түсіндіріп берді. Мен барлығын жазып алдым. Кейін үйде кешкі астан соң, Жасұланмен болатын әңгімені елестетіп көрдім де, ойша дайындалдым.

Келесі күні Жасұланды көргенде, бірден жанына барып:

– Жасұлан, кеше өзімді орынсыз ұстадым, сені тыңдамадым, сөзіңді бөле бердім және өзім жайлы ғана айта бердім, – дедім мен.

– Босқа әуреленбе, мен саған ашуланған жоқпын, – деп жауап берді Жасұлан.

– Шығармаға қатысты оқиғаң немен аяқталды? Айтып берші, – деп сұрадым досымнан.

– Білесің бе, мен әлі тынышталар емеспін. Тіпті, ұйқым да соңғы күндері бұзылып жүр. Ботагөз Маратқызы қалайша мені бұлай ыңғайсыз жағдайда қалдырды? – деп ренжіді Жасұлан.

– Ашуланып тұрсың ба? – деп байыппен сұрадым мен.

– Иә, дәл солай! Мұндай арамдыққа қалай барды екен?! – деп Жасұлан ызалы үнімен әрі қарай сөзін жалғастырды.

– Ботагөз Маратқызының саған жасаған арамдылығы ашуландырады ма? – деп байыппен нақтылап сұрадым, байыпты қалпымнан таңбай.

– Иә... Мені әйтеуір түсіндің ғой. Оған сеніп, өз еңбегімді тапсырғанымға қатты ызалымын. Бұл шығармаға қаншама күшімді жұмсадым! Бәрі бекер! Бәрі шығарманы жазған Айдана деп ойлап жүр. Олай болмайды! – деп досымның зығырданы қайнады.

– Иә, оның дұрыс еместігімен келісемін. Орыс тілін сен сияқты жақсы білмесем де, қаншама уақыт пен күш жұмсағаныңды елестете аламын, – деп байыппен жалғастырдым мен.



– Шығарманы бір апта бойы жазып, сайыста жеңемін деп ойладым. Сондай арамдыққа қалай баруға болады? Көңілім қалды, – деп ренжіген дауыспен айтты досым.

Жасұлан сөйледі, ал мен болсам жай ғана басымды изеп тұрдым. Ол әңгімесін жалғастырды:

– Арман, білесің бе, қазір саған барлығын айтқан соң, жеңілдеп қалғандаймын.

– Мен үнемі сенің жаңындамын, біз доспыз ғой. Біз бір-бірімізді естіп, көмектесеміз, ортақ нәрсе жасай аламыз, – деп қолдадым.

– Рақмет саған, біраз жеңілдеп қалдым ғой. Расымен де бір нәрсе істеп көрсек қайтеді? Мәселен баспа орталығына барып, оларға менің оқиғамды айтсақ... Маған сенетін шығар? Мен өз шығармамды жатқа білемін. Бұл оқиғаны тағы да басып шығарғандарын қаламаймын. Менімен барасың ба?

Сөйтіп, Жасұлан екеуіміз достастық. Жанар Талғатқызының кеңесі шынымен де көмектесті.

Келесі күні біз бұл басылым шығатын бөлімге бардық. Олар менің жағдайыма құлақ асып, бұл оқиғаны басып шығармайтын болды. Кейінірек Ботагөз Маратқызының бұл жағдайға еш қатысы жоқ екені анықталды. Сөйтсек, Айдана Жасұланның шығармасы жазылған парақты тауып алып, оны шығарма байқауына тапсыруды шешкен. Сосын ол Жасұланнан кешірім сұрады. Уақыт өте келе бұл оқиға ұмытылып кетті.

Мен болсам, әрине, сөзшең болудың жақсы екендігін ұғындым, бірақ кейде басқаларды тыңдау үшін үндемеу керектігін де түсіндім. Қиын жағдайда тұрған досты да тыңдап, қолдай білу де маңызды.

Психологтың айтқан кеңестерін ұмытпаймын. Енді оларды жиі қолданатын болдым.



## Психолог жазбалары

Арманға ұқсайтын қатарластарың бар ма? Мүмкін кейде өзіңді солай ұстайтын шығарсың? Жасұланның не себепті ренжігенін түсіндің бе?

Бұл оқиғада көп сөйлегенді ұнататын Арманды байқадық. Оның көп сөйлегендігі жай әңгіме емес. Оның айтқаны өзіне қызықты. Тіпті, тек өзіне ғана қызықты болуы мүмкін. Досы екеуі арасындағы әңгімеде байқағанымыздай, Жасұланның айтқанына мән бермей, Арман өз оқиғасын айта берді.

Жасұланның сол кездегі күйі қандай болды? Өзін жаман сезініп (көңілі қалды, ашуланды, ренжіді), жағдайын досына айтқанда, ол оны тіпті естімеді. Тек өзі туралы айта берді. «Естімеді» деп айтуға да болмайды, себебі физикалық тұрғыда Арман Жасұланның айтқанын құлақ арқылы тыңдады ғой, алайда нақты не айтқанына мән бермеді және естімеді.

Тыңдау мен естудің айырмашылығы неде? Үйге келгеніңді елестетші. Анаң ыдыс жуып жатыр. Ыдысты жууды жалғастырып, «Сабағың қалай?», – деп сұрайды. Сен бар құлшынысыңмен мектепте өткен күніңді айтасың. Анаң болса ыдысты жуып тұрып, сені шала естіп тұрғанын байқайсың. Сені шынымен тыңдап тұрған кездерді сезінесің бе? Ал егер анаң ыдысты жууды жалғастырып, кейде саған қарап, нақтылаушы сұрақтар қойса қалай болар еді?

Өзіңді бақылап көр. Кейде өзгелермен сөйлескенде басқа нәрсе ойлаған кездерің болады ма? Сол кезде құлақтарыңды жаппайсың, физиологиялық тұрғыда сенің құлақтарың өзгенің сөздерін қабылдайды. Сен тыңдайсың. Бірақ естімейсің. Себебі сенің зейінің қазіргі уақытқа емес, өз ойларыңа шоғырланған. Мысалы, ертеңгі болатын футбол жайлы ойлап тұруың мүмкін.

Сол кезде екінші адам өзін жайсыз, яғни оның сөзін елемей тұрғандай сезінеді, тіпті айтқан сөздері айдалаға кеткендей күйде болады. Кейде онда тұрған ештеңе жоқ. Әсіресе күнделікті өмірде жиі кездеседі. Егер сенің жақындарың, достарың және сыныптастарың өздерін нашар сезінсе, саған бұл туралы айтып, сенің тыңдағаныңды және естігеніңді қажет етеді.

Мұндай кезде белсенді тыңдау техникасын қолдануға болады. Бұл техниканың көмегімен ол адамды естіп, оның сезімдеріне ортақтаса аласың. Осы техника жақсы қарым-қатынас орнатуға жағдай жасайды.

### **Мына диалогтарды салыстырып көр:**

Сен: Мәә, бүгін не көрдім десеңші...

Досың: Бақылау жұмысын қалай тапсырдым деп ойлайсың? (сенің сөзіңді бөліп сұрады)

### **Немесе**

Сен: Мәә, бүгін не көрдім десеңші...

Досың: Не көрдің? Айтшы!

Саған осы диалогтардың қайсысы ұнаушы еді? Досың

сені естіп тұрғанын қай кезде сезінуші едің?

Сонымен, осындай белсенді тыңдау техникасына үйренуге болады. Әсіресе тілдесуші адам эмоционалдық күйде (ашулы, мұңлы, ренжулі, көңілі жоқ) болса, бұл техниканың көмегі зор.

Ең алдымен, адамның сөзін бөлмей, құрметпен тыңда. Саған айтылған сөздің барлығына мән бер. Сөйлесіп тұрған адамды бақыла. Егер ол адам қатты уайымдап тұрса, көп сұрақ қоймауға тырыс.

Өзін тыңдап, қолдап тұрғанын сезінген адам болған жайттың барлығын айтып береді. Ол эмоционалдық күйде болған кезде жай сөйлемдерді қолдан. Мысалы, «Не болып қалды?» деген сұраққа ол абыржып ештеңе болмағанын айтуы мүмкін. Сондықтан «Бір нәрсе болып қалды!» деп айт та, оны тыңда.

Өзің сөйлегеннен кейін үзіліс жаса. Сол арқылы тілдесуші адам өзінің сезімдері мен эмоциясын түсінуге мүмкіндік алады. Сол адамның айтқан кейбір сөздерін қайталап айт. Дәлме-дәл қайталасаң да болады. Кейде ол адамның айтқанын өз сөзіңмен қайта айтсаң болады. Оған қоса, сол адамның сезімдерін атаған жөн. Оны түсінгенін сезінгенде, ол адам жеңілдеп қалады.



Белсенді тыңдау техникасын жақындарыңмен, сен үшін маңызды адамдармен сөйлескенде қолдансаң болады. Себебі, өз сезімдеріңді жақын адамдарыңмен бөліскен оңай. Алайда бұл техниканы басқа адамдармен сөйлескенде де қолдансаң болады. Сол арқылы жақсы әңгімелесуші бола аласың. Жақындарың да саған қарап бұл техниканы үйрене алады. Әдетте бір адам жаңа нәрсеге үйренгенде, басқалары да соған қарап сол нәрсені үйрене алады. Бірақ ол адамның айтпаған ойлары мен сезімдерін қосып айтудың керегі жоқ екенін ұмытпа.

### **Белсенді тыңдау техникасын қолданудың мысалы:**

Ашуланған досың: Ата-анам есімді шығарды, – деп айтты.

Сен: Бір нәрсе болып қалды-ау.

Досың: Олар тағы да компьютер ойнауға тыйым салды. Ойлап көрші! Бұған енді шыдай алмаспын!

Сен: Сен ата-анаңа ашуланып тұрғандайсың.

Досың: Әрине! Қатты ашуланып тұрмын. Маған әйтеуір тыйым салсақ екен деп тұрады.

Сен: Тыйым салғанды ұнатпайтын сияқтысың.

Досың: Иә! Неге ересектерге барлығын жасауға болады, ал балаларға болмайды?!

Сен: Ересектер барлығын жасай береді, оларға ешкім тыйым салмайды деп ойлайсың ба?

Досың: Негізі тыйым салады. Анам маған: «Жұмысқа кешігуіме, джинсы киіуіме болмайды деп айтқан». Негізі барлығына тыйым салынады екен ғой. Бірақ мен сонда да компьютер ойнағым келеді. Не істесем болады екен?

Сен үндемейсің, досыңа әрі қарай ойлануға мүмкіндік бересің.

Досың: Түсіндім! Анаммен сөйлесіп көрейін. Кеше үй тапсырмасын орындамағаным үшін компьютерді өшірткізді. Үй тапсырмасын орындаған соң, компьютерге отыруым туралы келісіп көрейін. Рақмет, сен нағыз досымсың! Маған шешім табуға көмектестің!

Осы мысалда да және «Ғайып болған шығарма» оқиғасында да Арман белсенді тыңдау техникасын қолданып, Жасұланға өзінің эмоционалдық күйін жақсартуға көмектесті. Жасұлан болса досының жай ғана тыңдап қоймай, өзін қолдап, сезімдеріне ортақтасқанын түсінді. Сол кезде Жасұлан ойлануға мүмкіндік алып, өз мәселесінің шешімін таба алды. Арман болса шынайы дос ретінде оған көмектесті.

Сен де Арман сияқты белсенді тыңдау техникасын қолдана аласың. Бұл саған тілдесудің шебері атануға көмектеседі, сол кезде адамдар керемет әңгімелесу кезінде саған риза болады. Себебі тыңдап, ести алу дағдысы – сирек кездесетін және өте бағалы сый. Сен де сондай болуға тырысып көр!

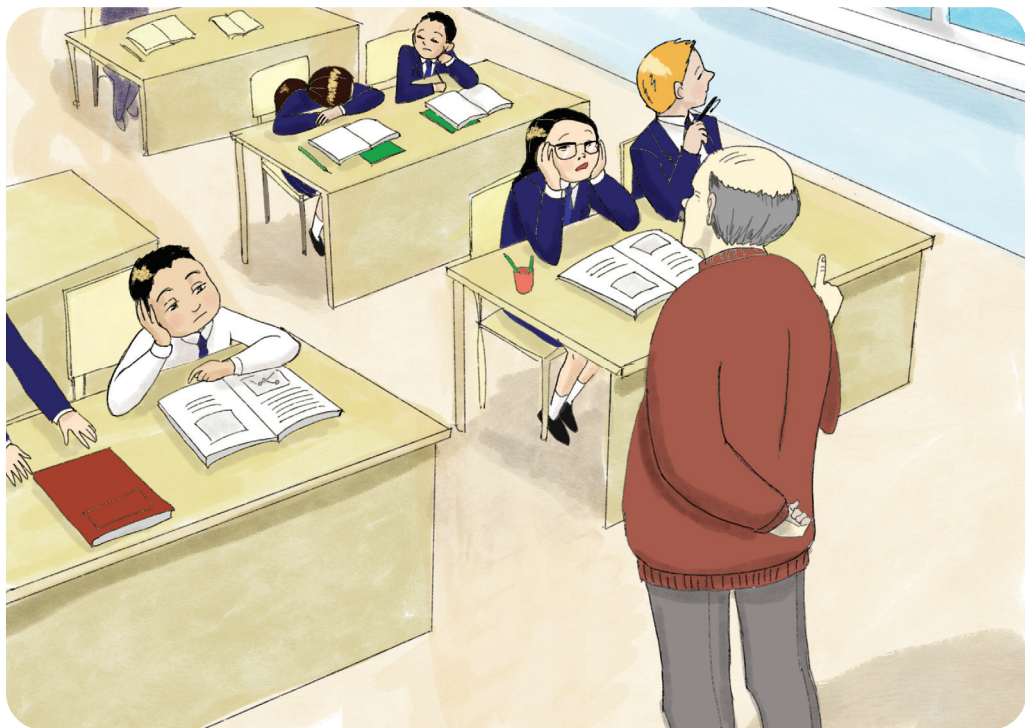
## Жандану

**Б**ір оқиға есімнен кетер емес. Күні кеше болғандай есімде. Мұның барлығы сол кезде бір нәрсені түсінгенім үшін шығар... Менің есімім Тимур, жетінші сынып оқушысымын. Жергілікті (жалғыз) мектепте оқимын.

Жалпы алғанда, барлық сабақтар қызық. Қызық болғаны соншалық, уақыттың қалай зымырат өткенін байқамай қалатынмын. Алайда физика сабағында ішім пысып, жалығатынмын. Уақыт та өтпей қоятын. Ал мектептен тыс уақытта физика пәні ұнайтын. Бала кезімнен көліктің құрлымы, жұмыс істеу механизмдері туралы бағдарламаларды жиі көретінмін. Сыныбымдағы барлық бала, физика пәнін ұнатады десем қателеспеймін. Себебі, бәріміз қоршаған заттардың құрылымына, қалай жұмыс істейтініне қызығамыз.

Физика сабағының қызықсыз өтуіне, ағайымыз Керей Қадыржанұлын кінәлайтынбыз. Керей Қадыржанұлы мектебімізде 30 жылдан астам қызмет етіп келеді. Ағайымызды бәрі құрметтейді, әрі оның біліктілігіне ешкім күмән келтірмейді. Бізге көп тапсырма бермейтін, тіпті ойланыңдар деп те айтпайтын.

Жай ғана бір тақырыпты бірнеше рет қайталай беретін. Бесінші рет қайталағанда сыныптың жартысы маужырап қалатын, себебі оның сөздері бесік жырына ұқсайтын. Мұғалімнің сөздері алыстан естілетін: «Физика



өте маңызды пән...», сөздерінің мағынасына ешкім құлақ аспайтын.

Бірақ біздің бақытты күндеріміз ұзаққа созылмады. Бірінші тоқсан аяғында біздің сүйікті мұғаліміміз баспалдақтан құлап, аяғын сындырып алады. Келер бірнеше айға оны алмастыратын адам іздеуге тура келді. Оны алмастыратын адам да тез табыла кетті. Бұл жас мұғалім Марат Сырымбетұлы еді. Алайда оның келгеніне сыныпта ешкім разы болмады. Себебі ол бейтаныс адам, оған қоса, қандай екені бізге беймәлім еді. Міне, бірінші сабақтың уақыты келді. Біз таныстық, ол сабаққа кіріспе өткізді, көп сұрақ та қоймады. Бекер уайымдаған екенбіз. Алайда екінші сабақта барлығы ойдағыдай болмады.

Алдымен жаңа тақырып түсіндірді. Тақырып өте қызықты болды. Сабаққа дайындалғаны көрініп тұр. Кітапта жоқ қызықты қосымша ақпарат айтты. Өз сөзін аяқтап, жайлы дауыспен бізге сұрақ қойды:

– Балалар, барлығы түсінікті ме? Егер түсінбеген болсаңдар, қазір сұрап алыңдар.

– Барлығы түсінікті, – деп бүкіл сынып бір ауыздан жауап берді.

Бәрінің түсінгеніне күмәнім бар еді... Өйткені тақырып жаңа болғанымен, бұрын өткен тақырыптармен байланысты еді. Жаңадан келген мұғалімнің алдында ұятқа қалғылары келмей, «түсіндік» деп жауап бергендеріне сенімдімін. Алайда Марат Сырымбетұлының келесі әрекетін ешкім күткен жоқ.

– Жақсы, сұрақтарың болмаса, менің бірнеше қызықты сұрақтарым бар. Ал кеттік... – деп сұрақтар қоя бастады.

Қойылған сұрақтардың қаншалықты қызықты екендігін ешкім ұқпады, себебі олар мүлде түсініксіз болды. Сөзін аяқтаған соң Марат Сырымбетұлы сыныпқа көз шалып, сұраққа жауап бергісі келген оқушыны қарайлай бастады. Алайда болған жайт оны таңғалдырды: барлық оқушылар бастарын төмен түсіріп, біреулері маңызды іспен айналысып отырғандай кейіп танытса, енді біреулері 7 жылда алғаш рет қатты шаршағандай болды.

– Сонымен, не болды? Барлықтарың денешынықтыру сабағынан кейін келгенсіңдер ме? Олай болмайды... Бес

минут бұрын ғана барлығы түсінікті деп айтып едіңдер ғой. Мен тақырыпқа қатысты жеңіл сұрақ қойып тұрмын. Барлығын түсінген болсаңдар, бұл сұраққа еш кідірмей жауап беруші едіңдер. Енді не болғанын түсіндіріп бересіңдер ме?

Сыныпта тыныштық орын алды. Барлығы енді не болар екен деп күтіп отырды, біреулері қобалжи бастады, себебі барлығы «жеңіл» физикаға үйреніп алып еді. Енді не болмақ?

Мен бірінші болып әрекет етуге бел будым:

– Марат Сырымбетұлы, кешіріңіз, сіз жаңа тақырыпты шынымен де қызықты етіп түсіндіріп бердіңіз. Бірақ біз алдыңғы тақырыптардың ешқайсысын білмейміз. Олар болса бір-бірімен тығыз байланысты ғой, – деп алаңдаушылық танытып айттым.

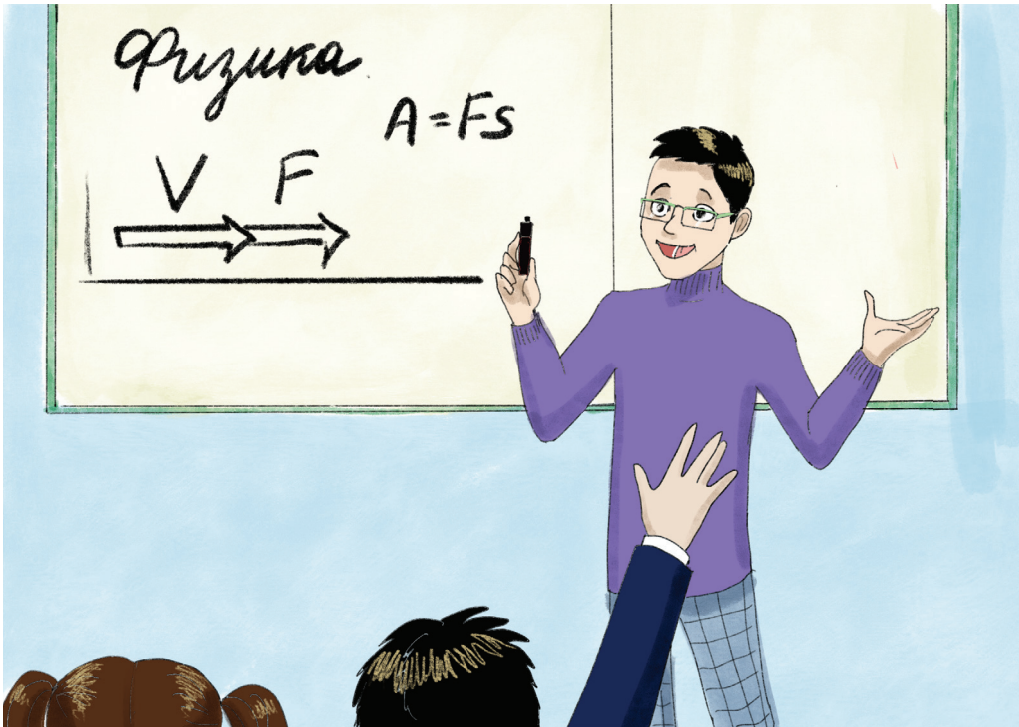
– Сонда қалай? Бірінші тоқсанда физика пәні болмады ма?! – деп таңғалып сұрады мұғалім.

– Болды, бірақ біз мұғалімді мүлде тыңдамадық. Сабақта әрқайсымыз өз ісімізбен айналыстық, – дедім мен.

– Балалар бұл рас па? – деп таңғалып оқушылардан сұрады.

Сыныптастарым мұңайған кейіппен жай ғана бастарын изеді.

Марат Сырымбетұлы болса өз сөзін әрі қарай



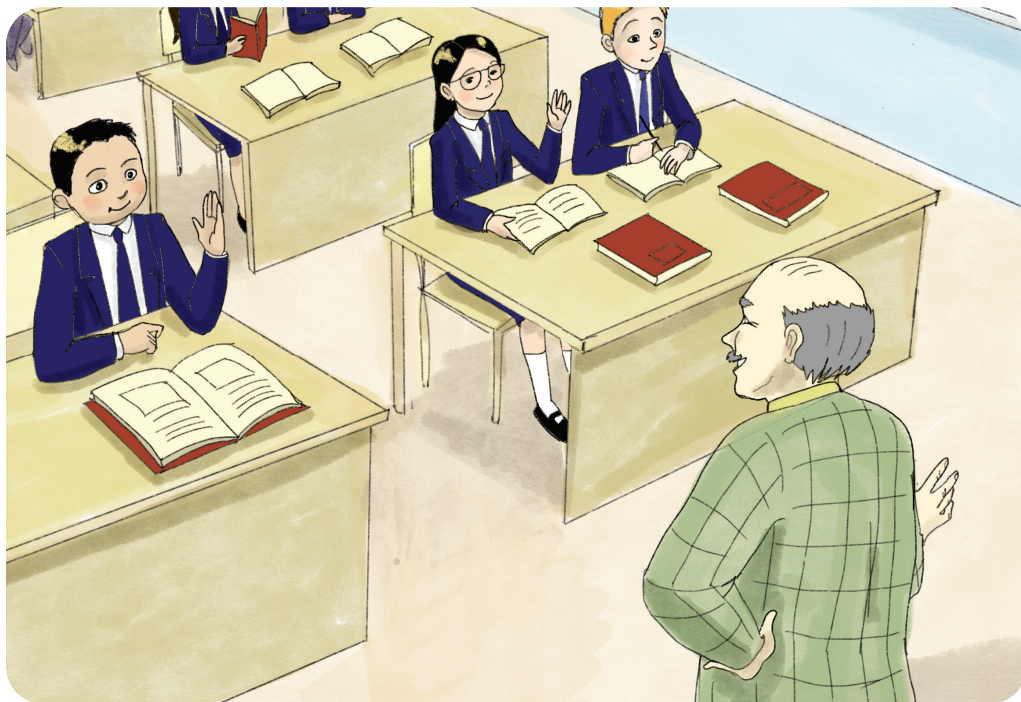
жалғастырды:

– Енді барлығы түсінікті. Осыған дейін неге айтпадыңдар? Тимур, бар шындықты айтқаныңа рақмет. Ал, балалар, қазір сендерді сабақта ұстап отырудың еш себебі жоқ. Бүгін сендерді ертерек босатамын. Ал келесі сабаққа кешікпей келіңдер! – деп қатал дауысымен айтты мұғалім.

Бәріміз заттарымызды тез-тез жинап, сыныптан шығып кеттік. Әрі қарай не болатыны белгісіз болды.

Келесі сабақта Марат Сырымбетұлы сыныпқа күлімсіреп кіріп келді. «Ал, енді, балалар барлығын басынан





бастайық...», – деп сабақты бастап кетті. Осы сөздер физика сабағының қызықты әрі түсінікті әлеміне кіріспе сөздер сияқты болды. Біз барлығын басынан бастап оқыдық. Мұғалімді мұқият тыңдап, дұрыстап түсіну үшін көп сұрақтар қоятын болдық. Бұл керемет сезім еді.

Жаңа мұғаліммен өткізген екі ай лезде өте шықты. Керей Қадыржанұлы да оралып, «Балалар, мен жоқта әбден демалған шығарсыңдар?», – деп сұрады. Біз болсақ күліп жібердік. Керей Қадыржанұлы не себепті күлгенімізді түсінбей, өткен тақырыптар бойынша сұрақтар қоя бастады. Сол арқылы «күлмеу керектігімізді» айтқысы келгендей... Алайда оның қолынан келмеді. Десе де ағайымыз қуанышты еді. Себебі, бірнеше айда физика пәнін өте жақсы меңгергенімізді байқады.



Ағай жаңа тақырыпты түсіндіргенде оны мұқият тыңдадық, соңында сұрақтар қойдық. Ағай қуаныштан күліп жіберді де, сұрақтарымызға қуана жауап берді. Біздің өзгергенімізді ұғынған мұғалім бір тақырыпты бес сабақ бойы түсіндірмейтін болды. Сондықтан бағдарламаны тез меңгеретін болдық. Ең бастысы: балалардың көбі мектептен тыс уақытта да пайдалы болатын маңызды нәрселерді үйренді. Біріншісі, барлығы өз қолыңда. Егер бір нәрсе өзгерткің келсе әрекет ет. Екіншісі, басқа адамдарды тыңдай алуға үйрен, қызықты сұрақтар қой. Сол арқылы барлығы екеуіңе де түсінікті болады және әңгіменің мәнін жоғалтып алмайсыңдар. Былай қарап тұрсаң, қарапайым нәрсе, алайда оларды меңгеру арқылы өмірім жақсы жаққа бет бұрды.



## Психолог жазбалары

Қарапайым мектептегі қарапайым оқушылардың керемет оқиғасымен таныстық. Физика пәні жалықтыратын пәннен қызықты пәнге қалай айналды? Пәннің мазмұны өзгермеді. Әрине, мұғалімнің тақырыпты оқушыларға қызықты етіп түсіндіргені де ерекше орын алды. Алайда жаңа білімді, дағдыны, білікті игеру біржақты үдеріс емес. Ол тек оқушыға немесе оқытушыға байланысты емес. Сол себепті Марат Сырымбетұлы барлығын қайталап, оқушылардың түсінгенін-түсінбегенін білу үшін оқушыларға нақтылаушы сұрақтар қойып отырды. Дұрыс сұрақтарды қою арқылы тілдесуші адам сенің сөздеріңді ұғынғанын-ұғынбағанын біле аласың.

Алайда, сенің сұрағыңа немесе мұғалімнің сұрағына жауап алынбауы да мүмкін. Егер осы оқиғада Тимур мұғалімге бар шындықты айтпағанда, мұғалім өздігінен мұны ұғынар ма еді? Ұғынбауы да мүмкін. Біз басқалардың ойын оқып біле алмаймыз. Соңында Тимурдың шыншылдығы арқасында барлық оқушылар физика пәнінің қызықты әрі түсінікті сабақтарына қатысу мүмкіндігіне ие болды. Ең бастысы, мұғалім оқушылардың бойында мұқият тыңдау және сұрақ қою дағдысын дамыта алды. Былайша айтқанда, сұрақ қоя алу да – өнердің бір түрі. Кейде дұрыс қойылған бір сұрақтың өзі адамның өмірін өзгерте алады.

Тимур да, оның сыныптастары да тәжірибе жүзінде

сұрақтар қойып, пәнге деген қызығушылығын арттыра алды. Мұғалімнің өзі қызу талқыға түскендіктен, оқушылар пәнге деген қызығушылықтың қалай артқанын байқамай қалды.

Осылайша олар тиімді тілдесудің құпиясын ашты. Себебі адамдар өзін тыңдағандарды, олардың қызығушылықтарына, айналысатын істеріне, сезімдеріне көңіл аударғандарды аса бағалайды.

Сен де тиімді әрі сауатты тілдесудің құпиясын білгің келеді ме? **Белсенді тыңдау техникасынан басқа да қарапайым әрі тиімді әдістер бар. Олар саған өзгелермен сауатты тілдесуге көмектеседі:**

1. Біреумен сөйлескенде толықтай әңгімеге беріліп, оны мұқият тыңдау керек. Сол арқылы басқаны тыңдай алып, өз ойларыңа үңілмейсің. Өзгелермен жақсы тілдесу дегеніміз – оның көзқарасына, пікіріне және қызығушылықтарына құрметпен қарау.

Мысалы, досыңмен сөйлесіп тұрсың делік. Ол демалыс күндерін қалай өткізгенін саған бар ынтасымен баяндап тұр. Ал сен болсаң кешке не істейтінің туралы ойға беріліп кеттің. Сенің жалыққан қалпыңды көрген досың қандай күйде болады деп ойлайсың?

*(Жалпы алып қарасақ: егер досыңмен болғанда үнемі жалыға берсең, онымен не үшін дос болып жүрсің? Ал егер бұл сәтте шынымен жалығып тұрмасаң, мүмкін мұңайып тұрған шығарсың? Онда мұңыңды досыңа неге айтпасқа?)*

2. Сенің сөздерің тілдесуші адамға түсінікті екеніне көз жеткіз. Айтқаның екіжақты мағына бермейтініне назар аудар. Мысалы, «машина» деген сөздің өзі, бір жағынан, кір жуатын машинаны, екінші жағынан, көлікті білдіруі мүмкін.

Бұл екіжақты болуы да мүмкін. Сен де тілдесушіңнен сөзіңді дұрыс түсінгенін немесе түсінбегенін сұрап ал. Дәл сол туралы айтып тұр ма, жоқ па? Нақтылап ал.

3. Қызығушылық таныт және сұрақтар қой: Кім? Қайда? Қалай? Қашан? Неге? Не үшін?

Бұл басқаларды түсінуге көмегін тигізіп, өзіңнің шынайы қызығушылығыңды көрсете аласың.

4. Дене қимылы беретін ақпаратты қолдан. Ымдарың, тұрысың, мимикаң, интонацияң қандай? Айна алдында жаттығып көр. Өзіңді сенімді адам ретінде сезін. Оны көрсет. Қалай тұрасың? Бет әлпетің қандай болмақ? Немесе жабырқаулы кездеріңді есіңе түсір. Сол кезде тұрысыңда, мимикаңда қандай өзгеріс болды? Оны айна алдында қайталап көр. Мысалы, достарыңды демалыс күндеріне қатысты сенің жоспарларыңа құлақ астыртуға тырысып көр. Іштей сенімділікті сезін, сенімді тұрысты қабылда да, айта-тыныңды айтып көр.

Байқағаныңдай, сауатты тілдесу әдістері өте қарапайым. Оларды сен де меңгере аласың. Бірнеше шарттарды білсең болғаны:

Біріншіден, сауатты тілдесе алу әдет болып табылады, сондықтан жаттыққаның дұрыс. Автоматты түрде жасамайынша дағдылана бергенің дұрыс. Сауатты сөйлегеніңді қадағаламаған кезде автоматты түрге жеткендігіңді білдіреді.

Екіншіден, сабырлы қалыпта сауатты сөйлесу оңай, ал стресс кезінде немесе кикілжің кезінде қиынырақ болады. Алайда кикілжің кезінде де оңтайлы сөйлесуге болады. Қалай? Сабырлы кезінде үнемі жаттығып тұрсаң болғаны.

Үшіншіден, адамдар сенің қосымша сұрақтарыңды және егжей-тегжейлі түсіндірмелеріңді ұғынбауы мүмкін. Себебі, кейбір ересек адамдардың өзі сауатты тілдесу дағдыларын игермеген. Сондай жағдайға тап болған кезде уайымдама, әрі қарай жаттыға бер. Сол кезде ол адамдар саған қарап, сенен үлгі ала бастауы мүмкін.

Сауатты сөйлесу дағдыларының адам өміріндегі маңызы зор. Себебі, адамдар болмысы бойынша әлеуметке жақын болып келеді. Біз басқалармен араласуға ұмтыламыз. Тілдесудің бұл ережелерін білмей, сауатты сөйлесе алмай, өмір бойы бірін-бірі түсінбей өтуге болады.

## АВТОРЛАР ТУРАЛЫ

Калкеева Камарияш Райхановна – педагогика ғылымдарының докторы, Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану кафедрасының профессоры. Оның басшылығымен кітаптардың негізгі тұжырымдамасы жасалды. Кітаптың негізгі идеялары белсенді өмірлік ұстанымы бар рухани-адамгершілік тұрғысынан ашылды.

Изакова Айжан Теңдиковна – психология ғылымдарының докторы, Еуразия гуманитарлық институтының педагогика және өзін-өзі тану кафедрасының профессоры. Ол жасөспірімдердің психологиялық тұрғыда қалыптасу мен даму кезеңдерінің заңдылықтарын ескере отырып, тұжырымдамалық негіздер мен кітаптардың мазмұнын дамытуға айтарлықтай үлес қосты.

Тулеуова Айгерим Шавкатқызы – отбасылық психолог және психотерапевт, көптеген жылдар бойы отбасыларға кеңес беріп келеді, ата-аналар мен балалардың ортақ тіл табысуына, отбасындағы барлық мүшелердің бірін-бірі тыңдап, өзара қабылдауына жәрдем жасайды. Осы тәжірибесі баланың есею құқығын мойындау қажеттіліктерін ескере отырып кітаптардағы психолог жазбаларын түсіндіруге мүмкіндік берді. Автор жасөспірімге оның өсіп-жетілуінің психологиялық ерекшеліктерін жеткізуге барынша тырысты және тәуелсіз болумен жауапкершілікті алудың маңыздылығын түсіндіруге бар күшін салды.

## ЖАСӨСПІРІМ АВТОРЛАР ТУРАЛЫ

Оқиғалардың авторлары үшін кейіпкерлерге таныс сипат беріп, барлығын шынайы өмірде қалай болатыны туралы

айтып жеткізу өте маңызды болды. Жасөспірімдер кітапты оқу кезінде өздерін немесе айналасындағыларды танып, қазір не болып жатқанын және бұдан әрі не істеу керектігін түсінеді – бұл кітаптар осылай жұмыс істейді.

**Алиев Диас, Меркулова Диана, Каражолова Айбике** барлығы Назарбаев Университетінің бірінші курс студенттері. Олардың мінездері мен қызығушылықтары әртүрлі. Диас – көңілді және өз мақсаттарын табандылықпен жүзеге асырады, бос уақытында барабанда ойнағанды ұнатады және біртіндеп бас гитарада ойнауды үйренуде, ол математика мен физикаға бар зейінін салады. Диана – креативті, шығармашыл ойлауға қабілетті, шетел тілдерін жақсы көреді, сурет салуды және тамақ пісіруді ұнатады. Айбике кішіпейілділігімен ерекшеленеді, әрқашан көмектесуге дайын тұрады, болашақта ол жаңартылатын энергия көздері саласында маман болғысы келеді.

## БЕЗЕНДІРУШІ ТУРАЛЫ

**Мубарова Айнур** – өзінің бүкіл саналы өмірі бойы суретпен айналысып келеді. Алғашында мультфильм суретшісі болуды армандайтын, алайда уақыт өте келе оның жүрегіне иллюстрациялар жақын екенін түсінеді. Ол Алматы қаласында тұрады, өзін шабыттандыратын үш баланың анасы болып табылады.

**АУДАРМАШЫ** – педагогика ғылымдарының магистрі Шаяхметова С.Т.

**КОРРЕКТОРЛАР** – Тыныбаева Н.Е., Калиева М.У.

**ДИЗАЙНЕР-БЕТТЕУШІ** – Ли А.





# ТЫҢДАУ ЖӘНЕ ЕСТУ

ЖЕҢІЛ ӘРІ ТЕЗ ТІЛ  
ТАБЫСА БІЛУДІҢ ЖОЛДАРЫ

*Бұл қазақстандық педагогтердің, психологтардың және жасөспірімдердің алғашқы ұжымдық еңбегі болып табылады. Ол психологиялық сауаттылықты арттыруға бағытталған және өзекті өмірлік жағдайлар мен жасерекшелік міндеттерді шешуде көмек болады.*

«Тыңдау және есту. Жеңіл әрі тез тіл табыса білу жолдары» кітабында тілдесудің сырлары ұсынылған және өмірде бір-бірімізді дұрыстап ести алмайтынымыз, өзімізді тыңдатып, біз басқаны есту үшін не істеу керектігі туралы үш оқиғасы баяндалады. Осы кітапты оқу арқылы сен функционалдық және дисфункционалдық коммуникация түсініктерімен танысасың және жаңа ұтымды тілдесу тәсілдерін игере аласың.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

**«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР» БАЛАЛАР МЕН  
ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН КІТАПТАР ТОПТАМАСЫ**

## 7-СЫНЫП