

ХАЛЫҚАРАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ КОРПОРАЦИЯСЫ



ӘЛЕУМЕТТІК ДАМУ ДЕПАРТАМЕНТІ

ТАҚЫРЫБЫНДА
ЭДВАЙЗЕРЛІК САҒАТ:



Эмоцияларды басқару:

уайымсыз қалай өмір сүруге
болады

Алматы 2026

Әр адамның өмірі эмоцияға бай. Студенттік өмір де қызыққа толы кезең!

Дәл осы кезеңде жаңа сезімдер туындайды: сессия кезіндегі стресс, алғашқы махаббат, пікірлес жандармен қарым-қатынас, үлкен өмірге қадам басумен байланысты мәселелер және тағы басқа.

Эмоциялар позитивті, негативті және бейтарап болатыны бәрімізге мәлім. Ал стресс, үмітсіздік пен қайғы кезінде теріс эмоциялардың басым болуына жол бермеуге болады ма?

Тек оларды басқара білу керек!



Эмоциялар табиғаты

Эмоция - адамның жағдайға жауап реакциясы

- ✓ Эмоцияларды басқару үшін олардың табиғатын түсіне білу қажет. Барлық эмоция сыртқы немесе ішкі тітіркендіргішке жауап реакциясы ретінде пайда болады.
- ✓ Эмоция адамда рефлекс деңгейінде болады. Табиғат солай жаратқан: эмоциялар арқылы біз қоршаған ортаға жауап береміз. Ал ойлану, дәлелдер келтіру, бағалау - өмір бойы дамытылатын дағды.
- ✓ Кейде эмоция шынайы қажет сәтте тез шешім қабылдауға көмектеседі. Эмоция ақыл мен парасатқа үстемдік етеді деген сөз емес.

Өз эмоциясын басқара білу қаншалықты маңызды?

Эмоцияны басқару - адамның өз эмоциясын сезіну, сипаттау, оны бастан кешіру және кейін босата білу қабілеті.

Эмоцияны басқаруды эмоцияны басумен шатастырмау керек. Бірінші жағдайда біз өзімізге бақылау жасаймыз, ал екінші жағдайда тек сезімдерімізді басамыз, бірақ проблеманы шешпейміз.

Эмоцияны басқара білу қоршаған ортамен, адамдармен дұрыс қарым-қатынас құруға көмектеседі. Бұл әсіресе конфликт жағдайларында айқын көрінеді. Қызғаныш немесе реніш салдарынан кейде адамдардың көңіліне келетін сөздер айтып қаламыз. Бұл қарым-қатынастың бұзылуына әкеледі.



Өз эмоциясын басқара білу қаншалықты маңызды?

Теріс эмоция адамды дұрыс жолдан тайдырады. Бірақ әрдайым таңдау бар: теріс эмоцияға беріліп, уайымға салыну немесе оларды мойындап, жағдайды түзету үшін жұмыс істеу.

Эмоцияларымыз өзімізді бағалауға да әсер етеді. «Барлығы өте нашар» немесе «ойымдағыдай болмады» деп көп ойласақ, бұл өзін-өзі бағалауды төмендетіп, депрессияға әкелуі мүмкін.

Сол себепті, ең алдымен теріс эмоцияның бар екенін мойындау өте маңызды. Өзіңді алдамау керек: ашуланған кезде «мен ашуланған жоқпын» деп өз-өзіңді алдаудың қажеті жоқ!



Эмоцияларды басқарудағы қателіктер

Қателік #1

Ең кең таралғаны - эмоцияларды басып тастау. Табиғи стресстің үстіне эмоцияны басу арқылы қосымша стресс қосылады.

Қателік #2

Келесі қателік - эмоцияларға ерік беру. Ашуланғанда айқайлау, қорыққанда қамығу, күйзеліске түскенде өз-өзін оқшаулау. Мұндай жағдайда адамдар сізді шын мәнінде түсінбеуі мүмкін.

Қателік #3

Өмірде болып жатқан жағдайлардың бәрін эмоцияға артып, өз сөзіңізді немесе іс-әрекетіңізді әртүрлі сезімдермен ақтау. Мысалы: «Мен кінәлі емеспін, мен тек ашуланған/шаршаған/ұйқым қанбаған едім» деген сияқты.



Эмоция мен сезімді талдау




Біз өз эмоциямыз бен сезімімізді екі шартты сақтаған жағдайда ғана талдай аламыз: өзімізге адал болу және үнемі сұрақ қою.

1) Егер сіз ашуланған болсаңыз:

Ашулануыңыздың себебін анықтаңыз. Бұл бөтен адамға, сізге қатысы жоқ жағдайға немесе өзіңізге байланысты болуы мүмкін. Егер мәселе адамда болса, ойланып көріңіз: ол сізді қасақана ренжітті ме? Мүмкін ол тек өз пікірін айтқан болар немесе сізге қатысы жоқ басқа қиындықтарға ұшыраған болар. Естіген жағымсыз нәрселерді бірден жеке қабылдауға асықпаңыз. Ашуланбас бұрын, мәселені шешудің жолдарын ойлаңыз.

Сіз үшін не маңызды екенін айтыңыз; оған араласпауын ескертіңіз. Егер адам түсінбесе, онымен қарым-қатынасты мүмкіндігінше азайтыңыз.





Эмоция мен сезімді талдау



2) Қорқыныш сезімі билесе:

Қорқыныш – мүмкін болатын қауіпті сезінумен байланысты үрей мен мазасыздық күйі. Сіз уайымға беріліп кетуіңізге де, жағдайды түсінуге тырысуыңызға да болады. Өзіңізге сұрақ қойыңыз: нақты неден қорқасыз? Бұл күйдің себебі не болуы мүмкін? Адал болыңыз және ойларыңызды ешқашан басып тастамаңыз.

Қорқынышты азайтатын нақты әрекеттерді ойластырыңыз. Егер сол қауіп маза бермесе, кем дегенде үш түрлі әрекет жоспарын құрыңыз.

Егер бұл жағдай бәрібір орын алатын болса, тіпті «А» жоспары іске аспаса да, сізде «Б» және «В» жоспары болады.





Эмоция мен сезімді талдау

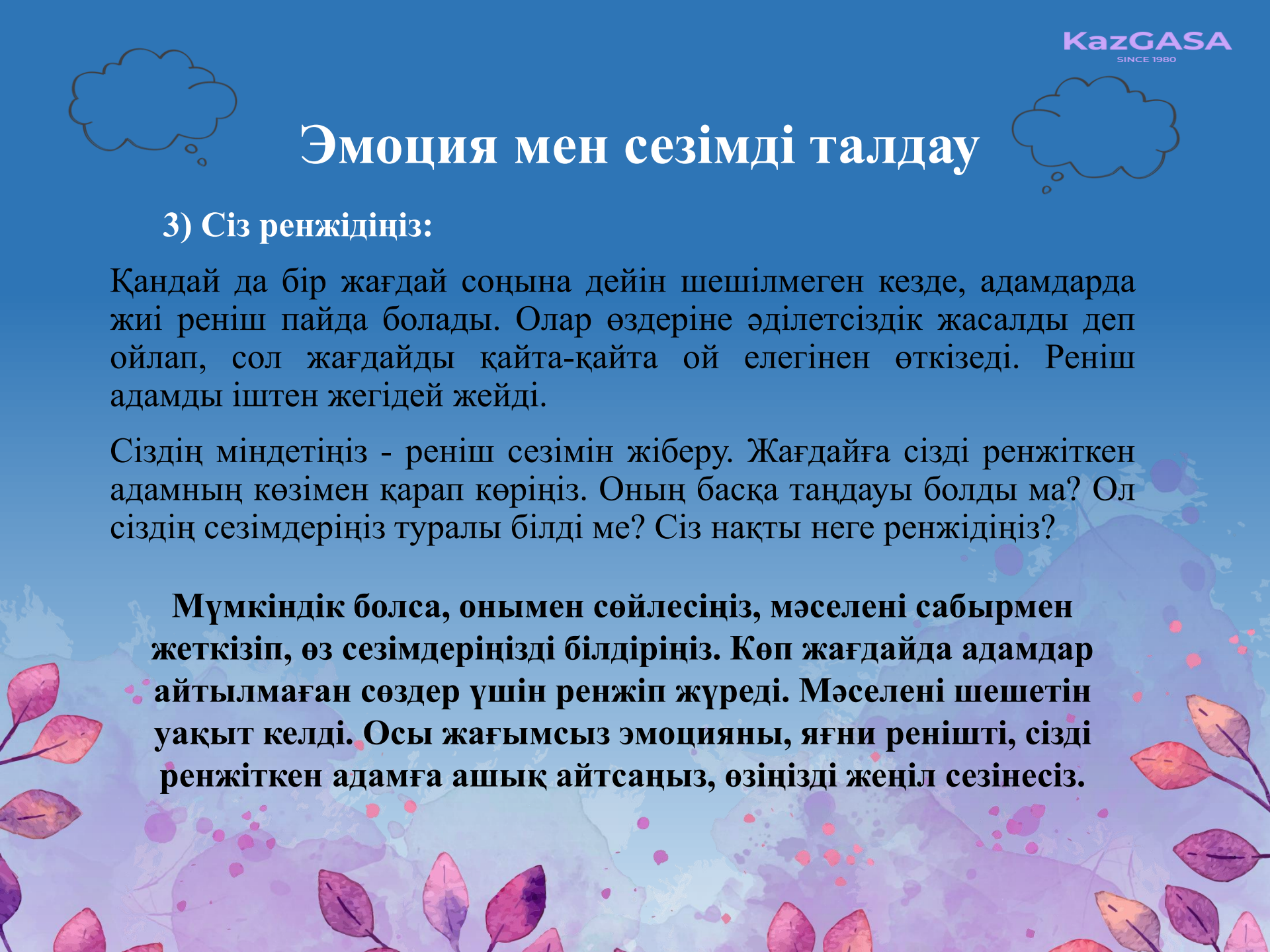


3) Сіз ренжідіңіз:

Қандай да бір жағдай соңына дейін шешілмеген кезде, адамдарда жиі реніш пайда болады. Олар өздеріне әділетсіздік жасалды деп ойлап, сол жағдайды қайта-қайта ой елегінен өткізеді. Реніш адамды іштен жегідей жейді.

Сіздің міндетіңіз - реніш сезімін жіберу. Жағдайға сізді ренжіткен адамның көзімен қарап көріңіз. Оның басқа таңдауы болды ма? Ол сіздің сезімдеріңіз туралы білді ме? Сіз нақты неге ренжідіңіз?

Мүмкіндік болса, онымен сөйлесіңіз, мәселені сабырмен жеткізіп, өз сезімдеріңізді білдіріңіз. Көп жағдайда адамдар айтылмаған сөздер үшін ренжіп жүреді. Мәселені шешетін уақыт келді. Осы жағымсыз эмоцияны, яғни ренішті, сізді ренжіткен адамға ашық айтсаңыз, өзіңізді жеңіл сезінесіз.





Эмоцияны басқару тәсілдері



1) Тыныс алу жаттығулары немесе медитация

Бұл біреуге қаншалықты күлкілі көрінсе де, дәл осы әдіс - қазіргі кезде психологтар ең тиімді әрі кең қолданатын тәсілдердің бірі.

Көп жағдайда эмоцияны жеңу үшін тек тыныс алуды қалыпқа келтіру жеткілікті. Бұған йогамен айналысу, медитация жасау, тыныштандыратын музыка тыңдау көмектеседі.

Егер сіз ашулансаңыз, келесі жаттығуды орындап көріңіз: дем алу, дем шығару, дем алу, жартылай дем шығару, тынысты 10-15 секундқа ұстап тұру, толық дем шығару.

Мазасыздықты немесе қорқынышты азайту үшін бірнеше рет терең дем алып, дем шығару жеткілікті. Ішкі тепе-теңдікке назар аударуға және сыртқы әлемнен ойша алшақтауға тырысыңыз. Егер өзіңізді импульсивті адам деп санасаңыз, бұл әдісті үнемі қолданып жүргеніңіз жөн.

Эмоцияны басқару тәсілдері

2) Өз бет-әлпетіңізді бақылаңыз

Бұл әдіс қиын келіссөздерде, стрестік жағдайларда, жақын адамдармен болатын келіспеушіліктерде көмектеседі.

Егер өзіңіздің ашуланғаныңызды сезсеңіз - күліп көріңіз. Тіпті жеңіл ғана күлу де босаңсуға көмектеседі, ішкі күйіңіз оны «айнадай» көрсетуі мүмкін.

Егер күлу қиын болса, көңілді жағдайды немесе әдеттен тыс күлкілі киім киген әңгімелесушіні елестетіңіз.

Егер бұл да көмектеспесе, жай ғана айнаға қарап, ашуланған бет-әлпетіңізге назар аударыңыз. Сол сәтте сіз өзіңізді сырттан бағалай бастайсыз, және эмоция бәсеңдейді.



Эмоцияны басқару тәсілдері

3) Қалжыңдаңыз және күлімденіз

Айналаңыздағылармен бірге күліңіз. Егер жалғыз болсаңыз, сүйікті күлкілі видеоларды немесе қызықты фильмдерді қарау көмектеседі. Бұл әдіс көңіліңіз түсіп тұрған кезде де жарайды.

Егер ештеңеге зауқыңыз соқпаса, ең жақсысы серуенге шығу (мысалы, дүкенге) немесе үйде физикалық жаттығулармен айналысу.

4) Өз-өзіңізді мақтаңыз

Әр кеш сайын өзіңізді жасаған істеріңіз үшін мадақтауды әдетке айналдырыңыз. Ыдыс жудыңыз, барлық оқу тапсырмаларын уақытында орындадыңыз, таңертең жаттығу жасадыңыз, торт пісірдіңіз немесе итті жуындырдыңыз - бұлардың бәрі мақтауға лайық.

Эмоцияны басқару тәсілдері

5) Уайымға таймер қойып, шектеңіз

Мысалы, бүгін сағат 19:00-де сіз бүгінгі күніңізге уайымдауға немесе ренжіткен адамдарға ашулануға 15 минут бөлесіз.

Соңғы зерттеулер көрсеткендей, белгіленген уақытқа дейін эмоциялар басылып, оларды шығаруға деген қажеттілік жоғалады.

6) Эмоцияларыңыз үшін өз-өзіңізді кінәламаңыз

Ойларыңыз бен қалауларыңызды бақылаңыз. Олардың ағымына назар аударыңыз, өз кемшілігіңізді көргенде өзіңізге ренжімеңіз. Негативті эмоцияларыңыз үшін өзіңізді аз сынаған сайын, келесі жолы олар әлдеқайда жеңіл сезіледі.

Эмоцияны басқару тәсілдері

7) Өміріңізге көбірек жағымды эмоциялар енгізіңіз

Бұл қарапайым естілуі мүмкін, айналамызға мейірімді жандарды жинағанымыз дұрыс, сонда негативті ойлар бізге сирек келеді. Үнемі ренжіп жүретін адамдармен араласудан аулақ болуға тырысыңыз.

Егер бұл сіздің әріптестеріңіз болса, олармен қарым-қатынасты тек іскерлік мәселелерге дейін қысқартыңыз. Ал егер бұл сізге жақын адам болса, өмірдегі жағымды жақтарды бірге іздеуге тырысыңыз.

8) Ең маңыздысы – өз-өзіңізді үнемі дамытып отырыңыз

Дене және рухани дамумен айналысыңыз. Өз эмоциясын басқару тек өзін толық білетін адамның қолынан ғана келеді.

Оң эмоциялар үшін себеп іздеңіз. Басқа адамдарға махаббат сыйлап, қамқорлық көрсетіңіз. Мұны шын жүрекпен жасаңыз.



Презентацияны құрастырғандар:
Халықаралық білім беру корпорациясы
Әлеуметтік даму департаментінің ұйымдастырушысы
И.И. Хаджиев
Құрылыс мектебінің қауымдастырылған профессоры
А.О. Жақупова