**Ішкі отбасылық қарым-қатынас.Бейпілауыздықтың алдын-алу ұлт мәдениеті мен денсаулығын сақтаудың шарты.**

**Маған белгілі жалғыз ғана бір байлық –**

**адамдар қарым-қатынасының байлығы.**

**Антуан де Сент-Экзюпери**

 **Сөз – ойдың айнасы.**

**Сенека**

**Отбасындағы қарым-қатынас және оның бала тұлғасына ықпалы.**

Отбасындағы қарым-қатынас оның өмір сүру қызметінің негізгі кезеңі болып табылады, оның қызмет ету тиімділігін, даму мен өсудің ресурстарын анықтайды.

Салауатты отбасы былайша айтқанда, әрбір адам өзінің үздік қасиеттерін көрсетуге және өзінің кемшіліктерін жоюға мүмкіндік алатын отбасы сипаттарын ойластыра отырып, атақты американдық психолог және отбасылық психотерапевт Вирджиния Сатир (1916-1988) қарым-қатынас сапасын үшінші орынға қойып отырғаны кездейсоқтық емес.

Осы сипаттарға назар аударыңыз:

1. Отбасының әрбір мүшесі басқаларымен тең дәрежеде қабылданады.

2. Отбасында бір-біріне сенімділік,ашықтық және адалдық қалыптасқан және қолдау табады.

3.Отбасындағы қарым-қатынас – конгруэнтті (отбасының әрбір мүшесі өз сезімін «Екі қақпансыз», мәжбүрлі болудан аулақ болып,шынайы білдіре алады).

4.Отбасы мүшелері бір-бірін қолдайды.

5. Отбасының әрбір мүшесінде отбасына жауапкершіліктегі өз бөлігі бар.

6.Отбасы мүшелерінің барлығы бірге демалғанды ұнатады:отбасы болып бірге рахаттанып, қуанған олар үшін маңызды.

7. Отбасында дәстүрлер мен салт-дәстүрлер бар, олар құрметтеледі және сақталады.

8.Отбасы мүшелері әрбіреуінің ерекшеліктері мен бірегейліктерін өздеріне қабылдайды.

9.Отбасының әрбір мүшесінің сезімдері қабылданады және талқыланады,әрқайсысы өзін қобалжытып жүрген мәселелерді ортаға сала алады, себебі оны тыңдап қана қоймай, түсінісетініне сенімді болады.

Бұл тізім боынша ойлану керектігін сезінесіз бе? Ол бізге қарапайым болып көрінетін нәрселер туралы ойлануға мүмкіндік береді. Себебі барлығымыз қарым-қатынасты бір қарапайым, адамға ауадай қажет нәрседей қабылдаймыз емес пе. Бірақ біз бұл ауа мен атмосфераны өзіміз құрайтынымызды ұмытпауымыз керек. Және де қоршаған адамдармен, балалармен қарым-қатынас жасауды үйрену, өз бойыңда осы үшін қажетті қасиеттерді дамыту – бұл біздің күнделікті міндетіміз.Ата-аналар да, педагогтар да балалардың қарым-қатынасқа түсе білуін, мейірімді және әдепті болуын қалайды. Бұған қалай қол жеткізуге болады?

Бәрінен бұрын есте сақтау керек: ата-аналардың, мұғалімдердің қарым-қатынас стилі – бала үшін үлгі болады. Отбасыңыздағы қарым-қатынас мәдениетін дамытыңыз, барлық тақырыпта сөйлесіңіз, сізді қобалжытып жүрген түгел мәселелерді ортаға салыңыз, қазір болып жатқан жағдайды және үш жыл, төрт жылдан соң, он жыл өткенде неге ұмтылатыныңызды талқылаңыз.

Отбасында қарым-қатынас бар болса, онда жайлылық та бар. Адамдар бір-бірімен байланысын үзсе, бір-бірін түсіне алмайды және де қызықсыз бола бастайды:күйеуі әйелін түсінбейді, ата-аналары балаларын. Ата-аналар «Қай кезде қарым-қатынас жасаймыз: жұмыс, үй тапсырмасын тексеру, кір жуу, үтіктеу, тіпті күш жетпейді» дегенді жиі айтады. Алдамаңыз! Себепті салдармен шатастырмаңыз! Көбінесе отбасындағы бір мүшенің екіншісінен көбірек жұмыс атқаратындығынан уақыттың аз болуы мүмкін және де «Шын көңілмен» қарым-қатынас жасап, әңгімелесудің болмағандығынан да уақытыңыз жетпей жатады. Егерде сіз қарым-қатынас жасап үйренсеңіз, серіктесіңізге бір қалыпты және сенімді түрде өз арман-талаптарыңызды жеткізе білсеңіз «Уақытым жетпейді, үйде жолдасым да көмектеспейді» дегеннен біржолата құтыласыз. Ал өз балаларыңызға отбасылық бақыттың сипаттарын біртіндеп сіңіре бересіз. Ата-аналардың отбасындағы ынтымақтастығы олардың әрі қарай өмірін құрастыруға көмегін тигізеді.

Отбасылық қарым-қатынас теңізіндегі компасы болып келесі ережелер қарастырылады:

**1. Отбасының әрбір мүшесін сыйлаңыз.**  Сыйлау-пікірімен, әдеттерімен, мүдделерімен, талғамымен санасу. Басқаларды сыйлай отыра,өзіңізді де сыйлаңыз: өзін сыйламаған адамды сыйлау қиынға соғады.

**2. Бір-біріңізбен тек қана әңгімелесіп қоймай, тыңдай біліңіз.**

**3. Бір-біріңізге жол беруді үйреніңіздер,**демек, басқа адамның қажеттіліктерімен санасу қажет. Саналы ой көрсетіп,қақтығысқа апармаңыз. (Дейл Карнегидің кеңесін ұмытпаңыз: «дауласқанда жеңу үшін бір-ақ жолы бар – оған кіріспеу»)

**4. Әдепті болыңыз**, басқалары сіздің кеңесіңізді тыңдамаса да, кемшіліктері үшін сөкпеңіз. Одан да қиын жағдайда не істеу керектігін тағы бір рет ақылмен кеңес беріңіз.

**5. Өз проблемаларын өздері шешеді,**үшінші адамды қоспайды, баланы қатыстырмау және көзінше шешпеу арқылы.

**6. Бір-біріңізге деген өкпеңізді үшінші адамға айтпаңыз,**тіпті ол ата-аналарыңыз, достарыңыз болса да.

**7. Жайдан-жай ренжімеңіз;**

**8. Отбасыға** балалармен, ересек балалармен және отбасының басқа мүшелерімен **келісіп алмай, қонақ шақырмаңыз.**

**9.Балаларды тәрбиелеудің бірыңғай ережесін жасап алыңыз:** талап, жазалау мен ынталандырудың келісілген бірыңғай жүйесі.

**10. Отбасындағы басқа мүшелерінің хаттары мен жеке жазбаларын оқымаңыз.** Бөлмесіне кірерде (тіпті баланың бөлмесіне) есік қағу қажет. Ағылшын тілінде тіпті мұндай әрекетке арнайы термин де бар: privace – отбасының әрбір мүшесінің құқығын сыйлау (жеке кеңестікке деген)

**11.Туыстарыңызды балалардың көзінше,** ал балаларды адамдардың көзінше **жамандамаңыз.**

**12.Жұмыстағы қарым-қатынас стереотиптерін үй жағдайына ауыстырмаңыз:** үй де барлығы тең құқылы, тіпті басқасы сізден екі есе артық тапса да.

**13.Ұрыстардан кейін (олар болады,әрине!) ұзақ уақыт үндемей қоймаңыз,** жақындарыңызды бұлай жазаламаңыз. Ол эмоционалдық сууға және алыстауға әкеліп соғады. Сізге бұл қажет пе?

**14. Бір-біріңізге қамқорлық танытыңыз,** басқаларды сіздің жақсы көретіндіңізді сезінсін.

**15. Бір-біріңізді қорламаңыз, тіл тигізбеңіз.** Сабыр сақтап, «салқындауға» уақыт беріңіз. Бірқалыпты, жайбарақат сөйлеуге тырысыңыз. Әйтпесе, адамды сіз шеттетесіз және қақтығысыңыз ұзарып кетеді.

**16.Бейпіл сөзді пайдаланбаңыз –** ол өздеріне сенімсіз адамдардың қаруы! Боқтап сөйлеу – бұл жағымсыздық жиынтығы ғана емес, бұл адамның рухани дүниесін жегідей жейтін у сияқты, оның адамгершілік – рухани қасиеттерін құндылықтарын өлтіреді. Дөрекілік өзіңіздің әлсіздігіңізді жасыруға мүмкіндік береді және толық жеңіліске тең келетін сенімсіздікке әкеледі.

Бұл тізімдегі соңғы, 16 –шы талап туралы ерекше айта кету керек. Себебі, боқауыздық, бейпіл сөйлеу қазіргі кезде жастардың нормасы, қазіргі заманның белгісі болып кеткен. (бір мектептің оқушыларынан сауалнама жүргізгенде боқауыздықты ең басымдылық әдеттердің бірі деп оқушылардың 78% атап көрсетіпті)

Мұндай құбылыстар соңғы кездері, өкінішке орай, көптеген адамдарда кездеседі, әсіресе жастар қатарында. Бұл балалардың бейпілсөз, боқауыздылық болуының себебі неде? **«Копролалия»** (грек сөзінен копрос-боқ, кір және лалия - сөз) – осылай медицинада аурушаңдық, кейде жеңдірмейтін боқтауға деген, еш себепсіз тартынымды атайды.Әдетте көпшілік бейпілауыздылық 7-сыныптан басталады, бірақ кейбір балалар боқтауды ерте жасынан бастап үйренеді.

Бастауыш сынып оқушылары бейпілауыз сөздерді үлкендерден естігендіктен пайдаланады және олардың қалай айтылатынын, басқаларға қалай әсер ететінін көргісі келеді. Кейде олар жәй ғана өзінің сүйікті кейіпкеріне ұқсағысы келеді. Егер кішкентай бала жиі боқтанып сөйлесе, мүмкін, оның отбасында ыңғайсыз жағдайлар жиі болып тұратын шығар. Ол басқаша сөйлей алмайды. (отбасында осылайша ғана тілдеседі);немесе бала кез-келген қырымен өзіне назар аударуды талап етеді.

Әдетте жасөспірім балалар өз орталарында ғана бейпілауыз болады. Бұл олар үшін өзін-өзі тағайындаудың, өзінің есейгендігін темекіні, алкогольды,нашаны пайдалану арқылы дәлелдеу тәсілі ретінде көрінеді. Оқушылар боқауыз сөздерімен ата-аналарын, мұғалімдерді елең еткізгісі келеді, оларды ашуландырып, олардан өзінің эмоционалдық тәуелсіздігін білдіргісі келеді. Әдетте ер балалар қыздардан гөрі көбірек боқтанады. Ал қыз балалардың аузынан ол одан да жаман естіледі.

Боқтықты пайдалану алкогольді, никотинді, есірткіні пайдалану тәуелсіздігімен парапар болады, бұл үрдісте үш кезең қарастырылады**. Бірінші кезең:** адам боқтықты бірінші рет естігенде ұялып, жиіркеніште болады**. Екінші кезең:**компания үшін, немесе босаңсу үшін адам өзі осындай жаман сөзді бірінші рет пайдаланғанда. **Үшінші кезең:**адам мұндай сөзге үйрене бастайды, ол енді оны пайдалануға ұялмайды. Әрі қарай адам осы сөздерді айналадағыларға байқамастан, кеңінен пайдалана береді. Одан кейін – ол тіпті боқауызсыз түсінісе алмайтын болады, басқа жақсы сөздерді ұмытады.

**Егер балаңыз осындай сөздерді пайдаланса, не істеуіңіз керек?**

1. Балаңызға сіз үшін бұл сөздің үзілді -кесілді ұнамайтындығын терең түсіндіріңіз.

2. Бұл пайдаланған сөзі сізді ренжіткендігін, сізге ұят болғанын түсіндіріңіз.

3. Балаға бұл жағымсыз, лас сөзді ешкімге айтпасын деп нақты тапсырыңыз.Тек қана жаман балалар мұндай сөздерді қолданады. Сен ондай емессің ғой?

Балаға сіздің айтқандарыңыз бірден әсер етпеуі мүмкін. Бірақ ол бәрібір сіздің айтқандарыңызды естіді, тек қана сөздеріңіз оған бірден әрекет етпейді.

4. Егер сіздің көзіңізше балаңыздың достары боқауыз сөздерді пайдаланып тұрса,онда нақты және бірден өз ұстанымыңызды білдіріңіз: «Біздің үйде мұндай сөздерді пайдаланбайды!». Қонақтар тараған соң, міндетті түрде осы жағдайды балаңызбен талқылаңыз.

Егер үйде боқауыз сөзді пайдаланбаса, уақыты келе баланың аузынан бұл сөздер өздігінен кетеді. Бастысы – балаға оның жақындары боқтық сөздерді пайдаланбайтындығын, оның аузынан естігенде ауыр әсер ететіндігін миына сіңіру керек.

Басқа да зиянды әдеттер сияқты жастардың аузынан шығатын боқтық сөздердің тарауы неліктен көкейтесті проблема болып отыр.

Себебі сөз – ол тек қана дыбыстар жиынтығы емес,ол адамның рухани жағдайы жайлы құпияларды ашып бере алады. Сократ «Адам өзі қандай болса, сөзі де сондай» деп анықтама берген. Сөз шебері, атақты сөздіктің авторы В.Даль: «Тілмен, адам сөзімен,сөйлеу тілімен жазасыз әзілдесуге болмайды; адамның сөз сөйлеуі – ол көрінетін, сезілетін байланыс» деп жазған.

Ғылыми тұрғыда қарағанда нормативті емес лексика (бейпілауыздылық) айтушының сөйлеп тұрған адресатын төмендету, мінеу, сөгу, ұятқа қалдыру мақсатымен айтуын білдіреді, оның үстіне бұл дөрекі түрде болады. Жаман сөз, ішімдік, темекі сияөты өкпеге бармайды, асқазанды күйдірмейді,бірақ, соған қарамастан адамзат адмагершілігінің бейнесі осы боқауыздықты қабылдамайды. Сөз, дауыс, тіпті сөйлеу мәнері де бізге ықпао етеді. Сөз емдейді және жаралайды. Адамның психикасы сөздің алдында ашық. Жұйке жүйесі жалғыз ғана бір ауыз дөрекі, әділетсіз немесе сыйласымсыз айтылған сөзден тозуы, қажуы мүмкін.

Жүйке тамырлары бүкіл адам денесіне «Жамандық!» деген белгілер береді. Дәрігерлер себебін анықтай алмайтын аурулар туындайды. Осы кезде жүрек пен қан тамырлары бірінші кезекте ауруға шалдығады. Сондықтан,адам ағзасы жағымсыз әңгімелерге жүрек және ми спазмаларының юолуына әсерін тигізеді. Байқаңыз жағымсыз сөз бірнеше минут қана әрекет етеді, ал оған көңіл бөліп әрекет жасау көптеген сағаттарға, тіпті күндерге жалғасады.

Сол жаман сөздерді айтқандардың өзіне де бейпілауыздылық негативті әсер етеді.Жаман сөз-жаман әдеттерді тудырады, жаман әдеттер- жаман әрекеттерге жетелейді.Бейпілауыздылық артыөшылық,дұрыс еместігін білдіре отыра,адамдарға орасан зор зиян әкелетіндігімен қауіпті!Балаларын жұқпалы, тұмау ауруларынан қорғаушы ата-аналар неліктен олардың жүйке жүйесіне қаталдықпен қарайды?

Бұл жерде мәселе ересектердің өздерінің келтірген зияндарды сезінбейтіндігінде ғана емес, сонымен қатар, олардың шыдамдылығының жетіспеуінде, сондықтан тәртіпсіз, адамды балағаттайтын сөздер балаларды ақыл-санаға үйретудегі әдепсіз дағды болып қалыптасатындығында.

Дөрекі сөздер, шексіз айғайлар адамның өзіндік мендігін балағаттайды, олар отбасындағы ата-аналар мен балалар арасындағы қарым-қатынасты күрделендіреді, дөрекілік,ересектердің талаптарына іштей қарсылық білдіру, демек, баланың, үлкендердің жүйке жүйесін одан бетер бұзатын жаңа қақтығыстарды – кері реакцияны әкеледі.

Бейпілауыздылық құбылысы тұлғаның көзге ұрып тұрған адамгершілік құлдырауын көрсетеді. Адамның тілі кездейсоөтық нәрсе емес,бұл көңілдің жағдайын білдіретін таңдау (саналы немесе санасыз)

Адам қандай болса, сөзі де сондай болмақ. Адам арсыз болса,сөздері де, әркеттері де, өмірі де арсыз. «Іріген ауыздан-шіріген сөз шығады» деген мақал бар. Адам жүрегі өкпеге, наразылыққа толы болса,шіріген, бейпіл сөздер рухани азғандықтың белгісі ретінде көрінеді.Сөздер, ойдың айнасы іспеттес,жанның катализаторы рөлін атқарады. Адам сөзінен оның құндылықтар жүйесі мен өмір сүру бейнесін айқынндауға болады.Егер адамның ойы, санасы, әрекеті мейрімділікке бағытталған болса, онда адамның өзі де қайырымдылыққа қарай бет алады. Егер адамның сөздері, әрекеті мен ойлары жауыздыққа бағытталса, адамның өзі жауыз болып табылады. Бейпілауыздылық арсыздықты,адамның арын аттап жүре беруді тудырады жіне де шынайылық, адалдық, өзара сенімсіздік, мейірімділік,ашықтық,жолдастарға адалдық сияқты қасиеттердің күшін азайтады.

Қоғамымызға осындай үстемшіл, өктем,принципсіз адамдар қажет пе? Жоқ, әрине!

«Жас адамдар заманауи,жаһандану әлемінде коммуникабельділік,белсенділік,мобильділік, өзімен үнемі жұмыс істеу,шыдамдылық,сөзге сенімділік бағаланатынын түсінуі қажет... жастарды басқалардың сөзін тыңдап, түсінуге, тілі, дінін және салт-дәстүрін құрметтеуге үйрету қажет. Онсыз қазіргі заманда жемісті болу мүмкін емес»

Осыдан мынадай қорытындыға келуге болады: әрбір адамның денсаулығын сақтайтын жалғыз жол – ол адамның өзіне деген көзқарасын өзгерту,салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Өзіңіз отбасында пайдаланатын лексика туралы ойланып көріңіз.Егер сіз балаңыздың көзінше ұрсуда кінәлі болсаңыз, бұдан былай істемеймін деп өзіңізге уәде беріңіз. Сонымен бірге, балаға боқауыз айтуға болмайды деп айту және дәл осы өзіңіз бейпілауызды болсаңыз – тәрбиеге орсан нұқсан келтіріп отырсыз деген сөз.

Бала үйде не көреді,соны үйренеді.Ата-аналар –оған үлгі.