

SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

SANA 360

№ 2 (01)
ҚАРАША, 2026

«Қарабасын қамдағанды қара басып тынады,
Ұрпағы үшін қамданғанды ұлық етер ұланы»
— Нұркен Асанов

Өз жан жараларымызды балаларымызға қалай мұра етпеуге болады?

Ажырасқаннан кейін де қалай ата-ана болып қалуға болады?

Неліктен біз жақсы көретін адамдарымыздың жанын жаралаймыз?

ШЫҒАРЫЛЫМ ТАҚЫРЫБЫ:

Отбасы – орманым, әрі қорғаным!

SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

АҚЫЛМЕН ОҚЫП, ЖҮРЕКПЕН ЖЕТКІЗ

«СЕНІМЕН БОЛАШАҚ» РҚБ ТУРАЛЫ

«Сенімен Болашақ» республикалық қоғамдық бірлестігі – 2021 жылғы 28 шілдеде қоғам қайраткері, кәсіпкер Нұркен Жарылқапұлы Асановтың бастамасымен құрылған коммерциялық емес ұйым.

МИССИЯ

Қоғамның жалпы жауапкершілігін арттыру, Қазақстандағы азаматтық қоғамның білімі мен дағдыларын нығайту, азаматтық сана-сезімді дамыту және саналы азаматтық қоғам мәдениетін қалыптастыру.

SANA 360

SANA 360 - адам, қоғам және қазіргі әлем туралы ғылыми-көпшілік әрі танымдық журнал.

«SANA» - саналылық, ал «360» - әлемге, адамға және айналада болып жатқан үдерістерге кең әрі терең көзқараспен қарауды білдіреді. Журнал өзекті мәселелерді психология мен әлеуметтану призмасы арқылы қарастырып, оқырманның өзін де, айналасындағыларды да тереңірек түсінуіне, өрісін кеңейтуіне жәрдемдеседі.

Азаматтарға, мамандарға, ата-аналарға және өз болмысы мен қоршаған ортаны тануға ынтызар барша оқырманға арналған.

Материалдарды ұсыну: senimenbolashaq@gmail.com,
+7 777 442 85 51

МАҚАЛАЛАР • СҰХБАТТАР • ЧЕК-ЛИСТТЕР• ЖАТТЫҒУЛАР • ПРАКТИКАЛЫҚ КЕҢЕСТЕР

www.senimenbolashaq.kz
Астана қ., Қонаев көш., 2, «ССС» БО

БҰЛ ШЫҒАРЫЛЫМДА

КІРІСПЕ

ОТБАСЫН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ КӨРСЕТУ ОРТАЛЫҒЫ

ЭССЕ: БІР ШАҢЫРАҚТЫҢ ШАЙҚАЛУЫ — БІР БАЛАНЫҢ ҮНСІЗ ЖАН ЖАРАСЫ

ОТБАСЫ БАЛАЛЫҚ ШАҚТАН БАСТАЛАДЫ

СҰХБАТ: «БАЛАЛЫҚ ШАҚТАҒЫ ТӘЖІРИБЕ ЕРЕСЕК КЕЗДЕ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ҚҰРУҒА ҚАЛАЙ ӘСЕР ЕТЕДІ?»

МАХАББАТ ТАМЫРЫ...

МАҚАЛА: СЕНІҢ БОЛАШАҒЫҢ: ОТБАСЫЛЫ ӨМІРГЕ ЖАУАПТЫ ҚАДАМ

САНАЛЫ ОТБАСЫ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

МАҚАЛА: «БАЛАЛЫ БОЛҒЫМ КЕЛЕ МЕ?»: Z БУЫНЫ СТУДЕНТТЕРІНДЕГІ АТА-АНАЛЫҚ ОТБАСЫ ТӘЖІРИБЕСІ ЖӘНЕ БОЛАШАҚ АТА-АНА БОЛУ БЕЙНЕСІ

БІЗ — СЕРІКТЕС ЕМЕСПІЗ, БІЗ — ОТБАСЫМЫЗ

МАҚАЛА: МАНСАП ПА, МАХАББАТ ПА? ЖАСТАРДЫҢ ОТБАСЫ ТУРАЛЫ ҚАЗІРГІ ТҮСІНІГІ: ҚҰНДЫЛЫҚТАР МЕН КӨЗҚАРАСТАР

ЧЕК-ПАРАҚ «ОТБАСЫМ — МЕНІҢ ТІРЕГІМ»

ЭССЕ: БАЛАҒА СӨЙЛЕУДІ ҮЙРЕТЕМІЗ, АЛ ОНЫ ТЫҢДАЙ БІЛЕМІЗ БЕ? ЖУРНАЛИСТ КӨЗҚАРАСЫНДАҒЫ ОТБАСЫЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

ЖУРНАЛ РЕДАКЦИЯСЫ

БАСПАГЕР:

«СЕНІМЕН БОЛАШАҚ» РҚБ

АСАНОВ НҰРКЕН ЖАРЫЛҚАПҰЛЫ
«Сенімен Болашақ» РҚБ **Құрылтайшысы** және идея Авторы, қоғам қайраткері,
Қазақстан Азаматтық альянсының вице-президенті

СЕРИКБЕКОВА ГУЛЬШАТ БАҚЫТКЕЛДІҚЫЗЫ
«Сенімен Болашақ» РҚБ **төрағасы**

БАС РЕДАКТОР:

ТОКЖУМАНОВА КАМИЛА
«Sanaly Qogam Академиясы» Ректорының м.а., әлеуметтік ғылымдар магистрі, психолог

ШЫҒАРУШЫ РЕДАКТОР:

ҚҰРМАНГАЛИЕВА ДИАНА
digital-продюсер

АВТОРЫ:

ДҮЙСЕМБЕКОВА ТОҒЖАН
«Sanaly Qogam Академиясы» психологы

ЛЯЩЕНКО АННА
«Sanaly Qogam Академиясы» психологы

ШАҚЫРЫЛҒАН АВТОРЛАР

ИКЕНОВА ШАКИЗАТ
Бір отбасының күйреуі — бір баланың үнсіз жан ауыруы

МЕНДИБАЕВА ШЫНАР
Балалық шақтағы тәжірибе ересек кезде қарым-қатынас құруға қалай әсер етеді?

САТБАЕВА СВЕТА
Сенің болашағың: отбасылы өмірге жауапты қадам

АЛПАМЫСКЫЗЫ АЛИНА
«Балалы болғым келе ме?»: Z ұрпағы студенттерінің өз отбасынан алған тәжірибесі мен болашақ ата-аналық бейнесі

ЕНБАЕВА РАБИНА
Мансап па, махаббат па? Жастардың отбасы туралы қазіргі түсінігі: құндылықтар мен көзқарастар

КУРМАНГАЛИЕВА ДИАНА
Біз балаларға сөйлеуді үйретеміз, бірақ оларды тыңдай аламыз ба? Журналист көзімен отбасындағы қарым-қатынас бейнесі

SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАН!

Қоғамның өзі де адаммен бірге өзгереді. Ендеше, қоғамның жақсы жаққа өзгеруіне себепкер болатын адам қандай болуы керек?

Адам – қоғамның өзегі. Әрқайсымыздың өз болмысымыз, өз әлеміміз, өз таңдауымыз бен өмірлік ұстанымымыз бар. Бірақ адамды қоғамнан, ал қоғамды адамнан бөле-жара қарау мүмкін емес. Себебі біздің әрбір әрекетіміз, сөзіміз бен таңдауымыз айналамыздағы адамдарға әсер етеді. Сол сияқты өзіміз де қоғамдық ортадан тыс өмір сүре алмаймыз.
Қоғамның дамуы бір адамның ғана емес, баршамыздың ортақ жауапкершілігіміз. Өзара түсіністік пен бір-бірімізге деген құрмет бар жерде ғана берекелі орта қалыптасады. Сондықтан қоғамның сапасы әр адамның санасы мен мәдениетіне, адамгершілігі мен жауапкершілігіне тікелей байланысты.

Біз «Саналы қоғам – сапалы мемлекет» деген қағидаға сенеміз. Ал саналы қоғам өз таңдауын түсінетін, ойын еркін жеткізе алатын, өзгені тыңдай білетін және әр ісіне жауапкершілікпен қарайтын адамнан басталады.

Sana 360 – психология мен әлеуметтануды ғана сөз ететін журнал емес. Бұл Адам мен Қоғам туралы ой бөлісетін, өзекті мәселелерді талқылайтын, ізденуге және түсінуге жетелейтін қоғамдық-ағартушылық алаң.

Sana 360 атауының өзі белгілі бір мағынаны білдіреді. Адамға бір қырынан емес, оның болмысын жан-жақты танып, тұлғалық дамуының барлық қырын қамтитын 360 градустық көзқарас.

Әр шығарылымда біз бір қарапайым, бірақ маңызы зор сауалға жауап іздейміз: Біз бүгін қандай адамды қалыптастырып жатырмыз? ***Неексек, соның жемісін көреміз демекші,*** *бұл сауал «Сенімен Болашақ» РҚБ қызметінің де негізгі өзегінің бірі. Өйткені саналы қоғам құру, әр адамның өзінен басталатын үлкен жол,* ***әрі жауапкершілік.***

Яғни, бізбен сіздің *басты мақсатымыз, өзіне, отбасына, айналасына және елінің болашағына жауапкершілікпен қарайтын,* ***немқұрайлықтан ада****, саналы тұлғаның қалыптасуына ықпал ету.*

Саналы адам мен саналы қоғамның қалыптасуы жайлы сыр шертетін «Sana 360» журналына қош келдіңіз!

Құрметпен,
Гульшат Серикбекова

Отбасы менен басталады...

Кіріспе



Отбасы өмірдегі басты тірегіміз. Бірақ ол әрдайым біз ойлағандай бола ма? Неліктен жақсы көретін адамдарымыздың көңіліне қаяу түсіреміз? Бір-бірімізді қалай түсініп, тыңдауды үйренеміз? Берік отбасын қалай құрып, сақтап қалуға болады? Өзіміздің жан жарамызды балаларымызға жеткізбеу үшін не істеу керек? Ал ажырасқан жағдайда ата-ана ретіндегі жауапкершілікті қалай сақтаймыз?

Бұл сұрақтар көпшілікке таныс. Ажырасу, бір шаңырақ астында жүріп тілдеспеу, ата-ананың шаршауы мен өзін кінәлі сезінуі, қоғамда жиі кездесетін мәселелер. Біз мұны жеке адамдардың сәтсіздігі деп қабылдаймыз. Алайда отбасындағы қиындықтардың түп-төркіні көбіне адамның балалық шағында жатады.

Бала отбасында сүйіспеншілікті, сенімді және қамқорлықты танып өседі. Сонымен қатар ата-анасының ренжіскенін, бір-біріне дауыс көтергенін немесе үнсіз қалғанын да көреді. Үлкендердің бір-бірімен қарым-қатынасы баланың санасында сақталып, кейін оның өз отбасындағы әрекеттеріне әсер етуі мүмкін.

Адам отбасын құрғанда, бала кезінен қалыптасқан әдеттері мен түсініктерін де бірге алып келеді.

КІРІСПЕ

Бірі қамқорлықты жылы сөзден күтсе, екіншісі оны іспен көрсетуді жөн көреді. Бірі мәселені ашық талқылағысы келсе, екіншісі үндемей қалуы мүмкін. Мұндай айырмашылықтар түсіністеушілікке ұласып, уақыт өте ерлі-зайыптылардың арасына салқындық түсіреді. Кейде бұл ажырасуға да әкеледі.

Бұл мәселе бала тәрбиесінде де маңызды. Ата-ананың балаға деген көзқарасы өздері өскен ортада қалыптасады. Біз кішкентай кезімізде үлкендерден көргенімізді қайталаймыз. Кейде керісінше, өзіміз көрген қиындықтарды баламыздың басынан өткермеуге тырысамыз.



Дегенмен жақсы ата-ана болу үшін баланы тамақтандырып, киіндіріп, оқыту ғана жеткіліксіз. Оның сезімін түсіну, ойын тыңдау, жеке тұлға ретінде құрметтеу де маңызды.

Ата-ананың ашуы, ауыр сөзі немесе ұзақ үнсіздігі баланың көңіліне әсер етуі мүмкін. Алайда күнделікті тіршіліктің қиындығынан шаршаған ата-аналар кейде өз әрекетінің балаға қалай әсер ететінін аңғармай қалады. Олар да қателесуден қорқады, кейде өздерін кінәлі сезінеді. Сондықтан ата-анаға да түсіністік пен қолдау қажет.

Бұл шығарылымда біз отбасы тақырыбын жан-жақты қарастырамыз. Балалық шақтағы тәжірибенің ересек өмірдегі қарым-қатынасқа қалай әсер ететінін талқылаймыз. Отбасындағы қайталана беретін мәселелердің себебін анықтап, оларды қалай өзгертуге болатынын қарастырамыз. Сондай-ақ ерлі-зайыптылар арасындағы ұзаққа созылған жанжал, бір-бірінен алыстау, ажырасу және оның балаға әсері туралы сөз қозғаймыз. Отбасы екіге бөлінсе де, ата-аналардың бала тәрбиесінде ортақ тіл табысып, бірлесе әрекет етуінің маңызын түсіндіреміз.

«Менің отбасым – менің тірегім бе?» Бұл – әрқайсымыздың ішіміздегі бала қоятын сұрақ. Бала үшін отбасы – бүкіл әлемі. Ол үйінде көрген мейірім мен сүйіспеншілікті де, жанжал мен үнсіздікті де қалыпты жағдай деп қабылдауы мүмкін. Есейгенде сол қарым-қатынас үлгілерін өз шаңырағында қайталауы ықтимал.

Осы тізбекті өзгертуге бола ма? Әрине, болады. Ол үшін ең алдымен өзімізді түсініп, отбасындағы мәселелердің түпкі себебіне үңілуіміз керек.

Осы шынжырда бірдеңені өзгертуге бола ма?
Біз болатынына сенімдіміз.

45 731	2,24%	X3	43%
Бір жылдағы ажырасулардың төрттен үші қалада тіркеледі.	1 000 тұрғынға шаққандағы ажырасу: қалаларда – 2,63, ауылдарда – 1,58.	Павлодар (3,43%) және Түркістан (1,03%) облыстары арасындағы айырмашылық	Ажырасулардың үлесі — некеде тұрғанына бес жыл толмаған жұптар арасында

Жеке оқиғалардың аясынан шығып, мәселенің қоғам үшін қаншалықты өзекті екенін түсіну мақсатында біз нақты статистикалық деректерге жүгіндік. «Сенімен Болашақ» РҚБ Ұлттық статистика бюросының 2025 жылғы деректері негізінде арнайы статистикалық есеп дайындады. Бұл деректер жеке адамның басынан өтетін жағдай мен қоғамдағы жалпы ахуалдың бір-бірінен ажырамайтынын көрсетеді. Өткен жылы Қазақстанда 115 985 неке тіркеліп, 45 731 отбасы ажырасқан. ***Әрбір 1000 тұрғынға шаққанда ажырасу көрсеткіші 2,24-ті құрады.***

Алайда бұл көрсеткіштің өзі мәселенің толық сипатын ашпайды. Назар аударарлық жайт – ажырасу деңгейінің еліміздің әр өңірінде әртүрлі болуы және аймақтар арасындағы айырмашылықтың едәуір байқалуы.

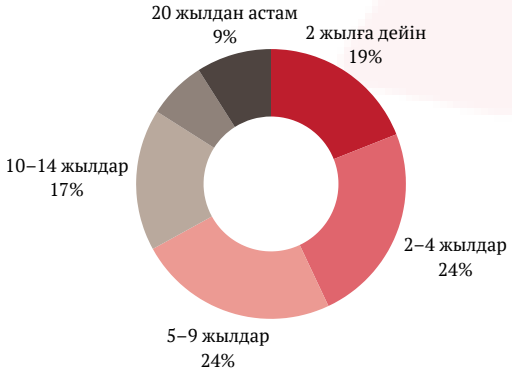
Павлодар облысында мың адамға 3,43 ажырасу келеді, Қарағанды облысында 3,41. Ал Түркістан облысында бар-жоғы 1,03, яғни айырмашылық үш еседен астам. Сонымен қатар ажырасудың жалпы санына назар аударсақ, Павлодар мен Түркістан облыстарындағы көрсеткіштер бір-біріне жақын: бір жылда тиісінше 2 564 және 2 225 ажырасу тіркелген. Алайда Түркістан облысының халқы үш есеге жуық көп. Кеңірек қарасақ, солтүстік пен шығыстағы бес облыс еліміздегі барлық ажырасудың 28,4%-ын құрайды, ал халқы бар болғаны 19,3%. Оңтүстік пен батыста керісінше: халықтың 38,7%-ы тұратын өңірлерде ажырасудың 27,2%-ы тіркелген.



Өңірлер бойынша 1 000 тұрғынға шаққандағы ажырасу көрсеткішінің бөлінісі

Әрине, ең алдымен кінәні ірі қалаларға артқымыз келеді. Ажырасу саны бойынша Алматы (5 001) мен Астана (4 209) шынымен де алда. Бірақ Шымкентпен бірге олар барлық ажырасудың 25,0%-ын құрайды, ал халықтың 25,3%-ы осы қалаларда тұрады, яғни дәл өз үлесін береді. Ал Алматыда елдегі орташа көрсеткіштен де сирек ажырасады. Жалпы қалада ауылға қарағанда жиі ажырасады, бұл барлық 17 облыста солай: мың тұрғынға шаққанда 2,63-ке қарсы 1,58. Дегенмен солтүстікте тіпті ауыл тұрғындары да Түркістан облысының қала тұрғындары мен шымкенттіктерге қарағанда жиі ажырасады. Сондықтан айырмашылықты тек қала мен ауылға бөлумен түсіндіре алмайсың.

Ал мерзімге келгенде, ел бойынша бәрі бір жерден шығады. Неке көбіне екінші жылы бұзылады: 4 896 ажырасу бір жыл толық бірге өмір сүрген жұптарға тиесілі.



100 ажырасудағы үлестің неке ұзақтығы бойынша бөлінісі

Көбіне дәл бір жыл бірге өмір сүрген жұптар ажырасады: 4 896 ажырасу. Жартысына жуығы (әр 100-дің 43-і) некенің алғашқы бес жылына тиесілі, ал некедегі өмірдің медианалық ұзақтығы шамамен 6,5 жыл. Бұл бүкіл ел бойынша солай: ерте ажырасудың үлесі өңірлерге қарай тек 39,4-тен 47,8%-ға дейін ғана ауытқиды.

Алайда осы сандардың әрқайсысының артында тағдырлар, адамдардың үміті мен өкініші, орындалмаған армандары мен өмірлік таңдаулары тұр.

Статистика ажырасудың нақты себептерін түсіндіріп бере алмайды. Бірақ ол мәселенің қай тұсына назар аудару керектігін, жауаптарды қайдан іздеу қажеттігін көрсетеді.

Отбасына психологиялық қолдау көрсету орталығы

Отбасы сот залына жеткенде...

Ажырасуды көбіне екі ересек адамның арасындағы мәселе деп қабылдаймыз. Алайда бұл жағдайдың үшінші қатысушысы бар. Ол ешбір тарапты таңдаған жоқ. Сот алдында сөз сөйлемейді, талап арызға қол қоймайды. Бірақ ата-анасының қабылдайтын шешімін үнсіз күтеді. Өйткені сол шешім оның қай жерде тұратынын, анасын немесе әкесін қаншалықты жиі көре алатынын айқындайды.

Ата-аналар өзара келісімге келе алмаған жағдайда, дау сотқа дейін жетеді. Заң мен дәлелдер істің мән-жайын анықтауға көмектескенімен, олар баланың жан дүниесінде не болып жатқанын, оның нені сезініп, нені уайымдайтынын әрдайым толық көрсете алмайды.
Осындай сәтте «Сенімен Болашақ» РҚБ-ның психологтары "Отбасына психологиялық қолдау орталығы" жобасы аясында іске қосылады.

Сот психологы:не үшін қажет?

Отбасына психологиялық қолдау орталығының мамандары Астана қаласының кәмелетке толмағандардың істері жөніндегі мамандандырылған ауданаралық сотында қызмет атқарады. Отбасылық дауларға қатысты азаматтық істер бойынша психологиялық зерттеулер жүргізеді. Зерттеу барысында баланың ата-анасымен қарым-қатынасы, кімге эмоционалды тұрғыдан жақын екені және отбасындағы күнделікті қарым-қатынас ерекшеліктері зерделенеді.

Зерттеу қорытындысы сотқа жанжалды тереңірек түсінуге көмектеседі. Басты назарда – баланың мүддесі, амандығы, эмоционалдық жағдайы және жақындарымен қарым-қатынасы.

Мамандар баланың тұрғылықты жерін анықтау, ата-анасымен кездесу тәртібін белгілеу, некені бұзу, ата-ана құқығынан айыру немесе шектеу және өзге де отбасылық даулар бойынша зерттеу жүргізеді. Әр зерттеу нақты отбасының жағдайына қарай жеке қарастырылады.



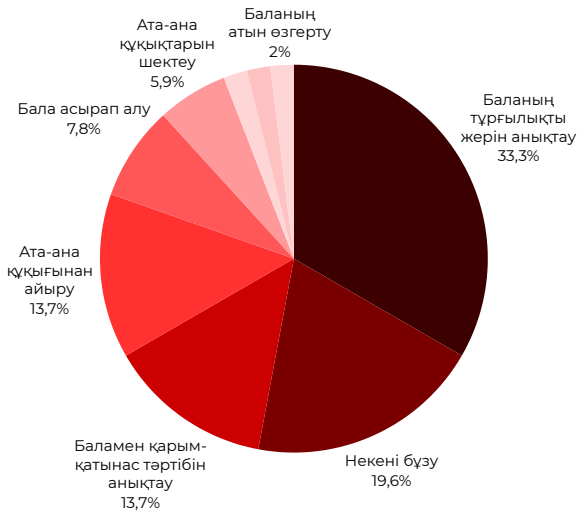
Сандардың артында не жасырынған?

Бүгін де адамдардың сотқа не себепті келетінін түсіну үшін бір іс жеткіліксіз. Сондықтан Отбасына психологиялық қолдау орталығының психологтары статистикалық-талдамалық зерттеу жүргізді. Оған 2026 жылғы 10 наурыз бен 23 қыркүйек аралығындағы, яғни жарты жылдан сәл астам уақыттағы 51 азаматтық талап қою ісі бойынша деректер кірді. Сонымен қатар мамандар 35 татуластыру консультациясын өткізді. Бұл да көрсеткіш сан: сот зерттеулерімен қатар ата-аналар шешімнен кейін емес, шешімге дейін бір-бірін есту үшін жұмыс жүріп жатыр.

Маңызды ескертпе. Бұл — бір жоба мен бір кезеңнің деректері, бүкіл ел бойынша жалпы статистика емес. Бірақ дәл сондықтан да олар құнды. Мұндай сандар көпшілік назарына сирек түседі, ал олар отбасылық қақтығысты ішінен, онымен күн сайын жұмыс істейтіндердің көзімен көруге мүмкіндік береді.

Басты дау: бала кіммен бірге тұрады?

Отбасы ыдыраған кезде ата-ананың алдында көптеген мәселе туындайды. Алайда соның ішіндегі ең маңыздысы – баланың кіммен тұратынын анықтау. Көбіне ата-аналар арасындағы ең қиын әңгіме де осы мәселеден басталып, сотқа жүгінуге себеп болады. Отбасына психологиялық қолдау орталығы жобасының сандары мұны растайды.



Істердің талап қою санаттары бойынша бөлінісі

Қаралған істердің ішінде ең үлкен үлесті баланың тұрғылықты жерін анықтауға қатысты даулар құрады. Жалпы 51 істің 17-сі (33,3%) осы санатқа жатады. Яғни әрбір үшінші іс баланың алдағы уақытта қайда және кіммен бірге тұратынын анықтауға байланысты болды. Екінші орында некені бұзу туралы істер – 10 іс (19,6%). Ал баламен қарым-қатынас жасау тәртібін белгілеу және ата-ана құқықтарынан айыру мәселелері бойынша әр санатта 7 істен (13,7%) қаралды.

Баланың тұрғылықты жерін анықтау және онымен қарым-қатынас жасау тәртібін белгілеуге қатысты істерді біріктірсек, олардың саны 24-ке жетеді. Бұл барлық істердің жартысына жуығын (47,1%) құрайды. Демек, әрбір екінші іске жуық жағдайда ата-аналар арасындағы келіспеушілік баланың кіммен тұратынына және анасы мен әкесінің әрқайсысымен қанша уақыт өткізетініне қатысты туындайды.

Сотқа бірінші кім жүгінеді?

Қазақстанда жыл сайын ондаған мың отбасы құрылып, тиісінше соншама отбасы ажырасып жатады. Ұлттық статистика бюросының мәліметінше, 2025 жылы елімізде 115,9 мың неке және 45,7 мың ажырасу тіркелген. 2024 жылмен салыстырғанда неке саны 123,6 мыңнан азайса, ажырасу саны 40,6 мыңнан артқан. Әрбір мың адамға шаққандағы ажырасу коэффициенті 2,01-ден 2,24-ке өскен.

Статистика алаңдатарлық үрдісті де көрсетеді: ажырасулардың ең жоғары үлесі (35%) некеде бір жылдан төрт жылға дейін өмір сүрген ерлі-зайыптыларға тиесілі.

Ажырасулардың тағы 24%-ы неке ұзақтығы бес жылдан тоғыз жылға дейінгі жұптарда болады, ал отбасылардың 8%-ы алғашқы жылдың өзінде некелерін бұзады. Басқаша айтқанда, ажырасулардың шамамен үштен екісі некенің алғашқы тоғыз жылына келеді. Бұл – отбасында көбіне кішкентай балалар өсіп жатқан кезең.

Көптеген жұптар ажырасу мәселесін сотқа жеткізбей, өзара келісіммен шешеді. Алайда ортақ шешімге келе алмайтын отбасылар да бар. Мұндай жағдайда балаға қатысты дау сотқа дейін жетеді.

«Неке (ерлі-зайыптылық) және отбасы туралы» кодексте баланың ата-анасының екеуімен де қарым-қатынас жасау құқығы бекітілген. Алайда бұл құқықтың нақты өмірде қалай жүзеге асатыны ата-аналардың өзара келісіміне байланысты. Ал олар ортақ шешімге келе алмаған жағдайда, соңғы шешімді сот қабылдайды.

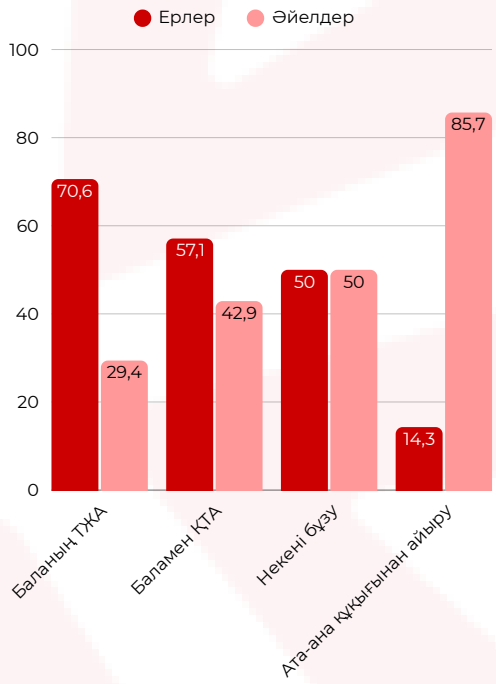
Мұнда заңдық тұжырымдардан маңыздырақ сұрақ туындайды: бөлек тұратын ата-анадан балаға нақты не қажет? Психологтар мұны бірнеше онжылдықтан бері зерттеп келеді. Американдық социолог Пол Амато мен Джоан Гилбрет 1999 жылы балаларымен бірге тұрмайтын әкелер туралы 63 зерттеудің нәтижесін жинақтап, салыстырды. Бұл ғылыми жұмыс «Неке және отбасы журналында» жарияланды. Зерттеу қорытындысы күтпеген нәтиже көрсетті: баламен кездесу жиілігінің оның әл-ауқатымен тікелей байланысы анықталмаған. Олар – әкесімен эмоционалдық жақындық, жылылық пен талапшылдық үйлесім тапқан қарым-қатынас стилі (психологияда авторитетті тәрбие стилі деп аталады). Сонымен қатар әкенің баланы материалдық тұрғыдан тұрақты қолдауы да оң әсер еткен.

Арада 14 жыл өткен соң американдық психологтер Кари Адамсонс пен Сара Джонсон жаңартылған деректер негізінде осыған ұқсас талдау жүргізді. 2013 жылы «Отбасы психологиясы журналы» басылымында жарияланған зерттеуде 52 ғылыми еңбектің нәтижесі жинақталып, сараланды.

Зерттеу қорытындысы алдыңғы тұжырымдарға ұқсас болды: балаға әкенің өміріне мазмұнды араласуы, яғни бірге уақыт өткізуі, ортақ істермен айналысуы және жылы қарым-қатынас орнатуы оң әсер етеді. Бұл әсер айтарлықтай жоғары болмаса да, статистикалық тұрғыдан маңызды. Ал кездесуге бөлінген уақыт пен материалдық қолдаудың өздігінен баланың әл-ауқатына елеулі ықпалы анықталмаған.

Зерттеудің тағы бір маңызды тұжырымы бар. Авторлар бұған дейінгі еңбектерге сүйене отырып, ата-аналар өзара ынтымақтаса білсе, әкемен қарым-қатынас баланың дамуына оң әсер ететінін, ал олардың арасындағы өшпенділік пен жанжал балаға кері ықпал етуі мүмкін екенін атап өтеді.

Сондықтан ОПҚКО жобасының статистикалық деректерін қарастырғанда, осы ғылыми тұжырымдарды да ескерген жөн.



Сотқа жүгінуге бастамашы болған тараптар
(ТЖА - Баланың тұрғылықты жерін анықтау
ҚТА - Баламен қарым-қатынас жасау тәртібін анықтау)

Жалпы, отбасылық дауларға қатысты сот істерінде талап қоюшылардың басым бөлігі – әйелдер (60,8%). Ерлердің үлесі – 39,2%. Алайда жекелеген істер санатында бұл көрсеткіш керісінше өзгереді. Баланың тұрғылықты жерін анықтау туралы істерде талап қоюшылардың 70,6%-ын ерлер құраған. Ал баламен қарым-қатынас жасау тәртібіне қатысты дауларда ерлердің үлесі 57,1%-ға жеткен.

Бұл деректер сотта бала үшін тек аналар ғана күреседі деген қалыптасқан түсінікті өзгертеді. Әкелер де баланың кіммен тұратыны және өздерімен қаншалықты жиі кездесетіні мәселесінде сотқа жүгінеді. ОПҚО зерттеген 51 іс бүкіл ел бойынша қорытынды жасауға жеткіліксіз. Дегенмен бұл деректер көптеген әкенің бала өміріндегі өз орнын сақтап қалуға ұмтылатынын көрсетеді.

Алайда зерттеулер тағы бір маңызды жайтты аңғартады: сот баланың анасымен немесе әкесімен айына қанша күн өткізетінін белгілей алады. Бірақ бала үшін сол күндердің қалай өтетіні, ата-анасы арасындағы қарым-қатынастың қандай екені әлдеқайда маңызды.

Егер ата-аналар арасындағы дау бірінің жеңісі, екіншісінің жеңілісімен аяқталатын күреске айналса, оның зардабын ең алдымен бала тартады.

Біздің тәжірибе

Балалардың мүддесі үшін: шешім өзгерген кезде...

Балаларға қатысты даулы сот істері көбіне судьяның шешімімен аяқталады. Алайда кейбір жағдайларда іс сот шешіміне жетпей-ақ тоқтайды. Себебі ата-ананың бірі өз ұстанымын қайта қарап, бұған дейін жалғыз дұрыс жол деп санаған шешімінен бас тартады. Осындай оқиғалардың бірі ОПҚКО мамандарының тәжірибесінде кездескен.



Мамандарға балаларының өзімен бірге тұруына сот арқылы қол жеткізбекші болған әке жүгінді. Себебі көптеген отбасыларға таныс: жұбайымен қарым-қатынас қақтығысқа ұласты, келісе алмады, сондықтан сот талқылауын ұзаққа созылған дауды ақыры шешудің жолы деп қабылдады. Отбасындағы шиеленістен шаршаған адам үшін мұндай қадам қисынды көрінеді: егер мәселені өзіміз шеше алмасақ, оны сот шешсін. Отбасылық істердің елеулі бөлігі дәл осындай ойдан басталады.

Орталық зерттеген баланың тұрғылықты жерін анықтау туралы істерде талап қоюшылардың 70,6%-ын ерлер құрады, ал мұндай әрбір арыздың артында біреудің балалардың өміріндегі өз орнын қорғауға деген бекем шешімі тұр.

Әңгіме барысында психолог әкені көндіруге немесе оның қателескенін дәлелдеуге тырыспады. Ол оған жағдайға басқа жақтан, балалардың өз тұрғысынан қарауға көмектесті. Әңгіме ата-аналар қақтығысының бала үшін қандай эмоциялық салдары болуы мүмкін екені, ұзаққа созылған араздықтың оған қалай әсер ететіні және мұндай сәтте оған ең көп не қажет екені туралы болды: **тұрақтылық сезімі және қасында қауіпсіз екенін сезіну.**

Консультациядан кейін әке өз шешімін қайта қарады. Ол әрі қарайғы талқылаудан бас тартып, талап арызын қайтарып алды, балаларын артық күйзеліске ұшыратқысы келмейтінін түсіндірді. «Дауда кім жеңеді?» деген сұрақтың орнына басқа сұрақ алдыңғы орынға шықты:

балалар үшін не жақсы болады?

Бұл оқиғадағы ең маңызды өзгеріс – бір ғана әңгіме барысында назардың ерлі-зайыптылар арасындағы жанжалдан балалардың эмоционалдық әл-ауқатына ауысуы.

Бұл бала үшін сот залында екі ата-анасының бірін таңдауға мәжбүр болмайтынын білдіруі мүмкін. Мұндай жағдайлар отбасылық дау сотқа жетпей тұрып, уақытылы көрсетілген психологиялық көмектің маңызын көрсетеді. Жоба статистикасы қамтыған кезеңде ОПҚКО мамандары 35 татуластыру консультациясын өткізді. Олардың әрқайсысы отбасына жанжалды сотқа жеткізбей, өзара келісімге келуге мүмкіндік береді.

Отбасы неге бұзылады?

Отбасы ажырасқан кезде айналасындағылар әдетте бір-ақ нәрсені сұрайды: «Не болды?» Жауап сирек бір сөйлемге сыйып кетеді. «Мінезіміз келіспеді» деген сөздердің артында қаржылық қиындықтар, шаршау мен өкпе-реніш, тәуелділіктер, кейде тіпті қорқыныш жасырынады. Себептер бірден көрінбейді және бір шаңырақ астында көп жыл бірге өмір сүрген екі адамға әрдайым бірдей көрінбейді.

Бұл сәтті байқаудың қаншалықты қиын екенін Ұлттық статистика бюросының деректері де көрсетеді. Қазақстандағы ажырасулардың үштен астамы неке ұзақтығы бір жылдан төрт жылға дейінгі отбасыларға келеді, тағы 8%-ы алғашқы жылдың өзінде ажырасады. Демек, адамдарды уақыт өте келе ажырасуға алып келетін себептердің негізі отбасылық өмірдің алғашқы кезеңінде қаланады.

Себептердің ішінде зорлық-зомбылықтың орны ерекше. Қазақстанда оған заң деңгейінде елеулі назар аударылды.

Әйелдерді қорғау және балалардың қауіпсіздігі туралы заң қабылданғаннан кейін отбасындағы ұрып-соғу мен денсаулыққа жеңіл зиян келтіру қылмыстық жазаланатын болды. ІІМ-нің 2025 жылғы деректері бойынша, тұрмыстық зорлық-зомбылық саласындағы тіркелген қылмыстық құқық бұзушылықтардың саны 16,2%-ға өсіп, 2 556 жағдайды құрады.

Бұл зорлық-зомбылықтың көбейгенін міндетті түрде білдірмейді. ІІМ өсімді көптеген әрекеттердің енді қылмыс ретінде есепке алынатынымен түсіндіреді.

Бірақ отбасылық даулар үшін қорытынды маңызды: бұрын жиі «отбасының ішкі ісі» болып қалатын нәрсе енді талқылау нысанына айналады.

Таныстау көрінетін себептердің де маңызы кем емес. Американдық зерттеушілер Джеффри Дью, Соня Бритт және Сандра Хьюстон 4,5 мыңнан астам жұптың ұлттық сауалнамасының деректерін зерттеді. Нәтижесін олар 2012 жылы «Отбасылық қарым-қатынастар» (Family Relations) журналында жариялады. Ақша туралы дауластар ажырасуды басқа келіспеушіліктерге қарағанда дәлірек болжайтыны анықталды. Оның үстіне, зерттеушілер мұндай жанжалдардың жиілігін ескергенде, табыс деңгейінің өзі ажырасуды түсіндірмеді. Басқаша айтқанда, мәселе отбасында қанша ақша бар екенінде емес, жұбайлардың ол туралы қалай дауласатынында. Дьюдің өзі ақша туралы дауластың артында көбіне тереңірек мәселелер тұрады деп болжайды: билік, сенім, ақша не үшін керек екені туралы әртүрлі түсінік. Оның айтуынша, мұндай түсініктер көбіне адамның өз отбасынан, ата-анасының тәрбиесі мен қарым-қатынас үлгісінен қалыптасады.



Ересектер ең соңында еске алатын тағы бір қабат бар: мұның бәрін бала көріп тұр. Американдық психологтар Патрик Дейвис пен Марк Каммингс отыз жылдан астам уақыт бойы ата-аналардың жанжалы балаларға қалай әсер ететінін зерттеп келеді. 1994 жылы ұсынылған олардың эмоциялық қауіпсіздік теориясы бұл тетікті түсіндіреді.

Балаға отбасының сенімді екенін және оған ештеңе қатер төндірмейтінін сезіну маңызды. Үнемі араздықпен жүретін бұзушы жанжалдар бұл сезімді әлсіретіп, мінез-құлыққа, әлеуметтік қарым-қатынасқа және оқуға байланысты проблемалардың қаупін арттырады.

Маңызды ескерту: әңгіме кез келген келіспеушілік туралы емес, сыйластық жоқ және қақтығыс тек үдей түсетін келіспеушіліктер туралы. Келісіммен аяқталатын сабырлы дау балаға зиян тигізбейді.



Дау туындауының ықтимал себептері

Қақтығыстың ықтимал себептерінің ішінде зорлық-зомбылық көш бастап тұр: ол 7 істе (13,7%), яғни шамамен әр жетінші істе белгіленген. Қаржылық қиындықтар мен келіспеушіліктер, сондай-ақ тәуелділіктер 6 істе аталған (әрқайсысы 11,8%). Тағы 5 істе (9,8%) баламен жеткіліксіз немесе қақтығысты қарым-қатынас туралы айтылған.

Бір отбасылық жағдайда бірден бірнеше себеп болуы мүмкін.

Осы тұста «болжамды» деген сөздің маңызы ерекше. Өйткені психолог үкім шығармайды, керісінше, даудың астарында қандай себептер жатқанын түсінуге көмектеседі. Ал Дэвис пен Каммингстің зерттеулері көрсеткендей, ең бастысы – баланың осы жанжалдың ортасында қалып қоймауы.

Балалар жанжалдың ортасында

Сот залында бала туралы көп айтылады, бірақ оның өзі сотқа сирек келеді. Ересектер оның кіммен тұратынын, кіммен және қаншалықты жиі кездесетінін талқылап жатқанда, бала дәлізде, көрші бөлмеде немесе үйде отырып, бүкіл болашағына әсер ететін шешімді күтеді.

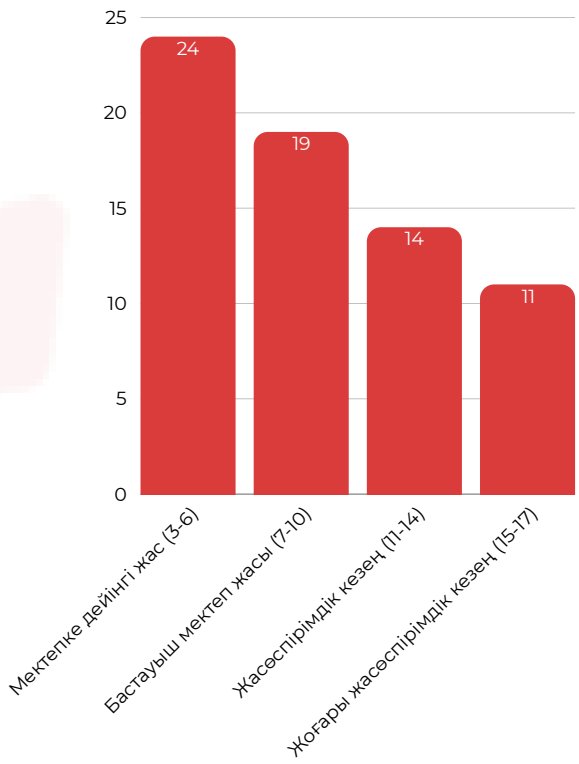
Қазақстан заңнамасы баланың өз пікірін білдіру құқығын қорғайды. «Неке (ерлі-зайыптылық) және отбасы туралы» Кодекске сәйкес, бала өзіне қатысты отбасылық мәселелер бойынша пікірін айтуға және сотта тыңдалуға құқылы. Ал он жасқа толған баланың пікірі, егер оның мүдделеріне қайшы келмесе, міндетті түрде ескеріледі.

Алайда он жасқа толмаған балалардың жағдайы қалай болмақ? Бес немесе жеті жастағы бала да отбасындағы жанжалды сезінеді, кімнің жанында өзін қауіпсіз әрі жайлы сезінетінін біледі. Бірақ өз сезімдері мен ішкі күйзелісін судьяға сөзбен жеткізе алмауы мүмкін.



Қазақстанда бұл тақырып Н. М. Садықова, Ф. Ибраим және Э. Адилованың Абай атындағы ҚазҰПУ «Хабаршысы» журналының «Психология» сериясында (2024, № 4) жарияланған мақаласында қарастырылған. Зерттеушілер толық емес отбасыларда тәрбиеленіп жатқан балаларды Ахенбахтың мінез-құлықты бағалау шкаласы (CBCL) арқылы зерттеген. Нәтижесінде 100 баланың 17-сінде психологиялық жарақат анықталып, оның 13-і, авторлардың бағалауынша, толық емес отбасында өсу жағдайымен тікелей байланысты болған.

Зерттеу барлық толық емес отбасыларды қамтығанымен, қатысушылар саны шектеулі. Дегенмен нәтижелер мұндай отбасылардағы балаларға психологиялық қолдау көрсетудің маңызын айқындайды.



Зерттелген балалардың жас ерекшеліктері бойынша бөлінуі

Зерттелген сот істерінде барлығы 68 бала қамтылған. Олардың ең үлкен тобын 3–6 жас аралығындағы мектеп жасына дейінгі балалар құрайды – 24 бала (35,3%). Одан кейін бастауыш мектеп жасындағы 19 бала келеді. Бұл екі топты қосқанда 43 бала, яғни жалпы санның шамамен 63%-ы. Ал 11–14 жас аралығындағы балалар саны – 14, 15–17 жастағылар – 11. Барлығы 25 жасөспірім немесе 37%.

Демек, сот дауларына қатысы бар балалардың үштен екісіне жуығы әлі кіші жаста. Бұл отбасылық келіспеушіліктердің сотқа дейін жетуі көбіне балалардың ерте жас кезеңімен тұспа-тұс келетінін болжауға негіз береді.

Кішкентай балалар үшін ата-анасының ажырасуы әсіресе ауыр, өйткені олардың әлемі әлі де әкесі мен анасының айналасында қалыптасады. Олар өз сезімдері мен уайымдарын толық жеткізе алмайды, ал заң бойынша он жасқа толмаған балалардың пікірін ескеру міндетті емес.

Сондықтан психологтың рөлі ерекше маңызды. Ол баланың сөзбен жеткізе алмаған сезімдері мен ішкі күйзелісін түсінуге көмектесіп, оның пікірі мен қажеттіліктерінің ескерілуіне мүмкіндік береді.

Біздің тәжірибе

Отбасы тағдыры таразыда...

Ерлі-зайыптылар өзара түсіністіктің әлсіреуіне байланысты некені бұзу туралы нақты шешіммен психологқа жүгінген. Алғашқы бірлескен кездесудің өзінде отбасылық мәселелерді талқылау өзара кінә тағу мен дауласуға ұласып отырғаны байқалды.

Әрқайсысының ұстанымын тереңірек түсіну үшін психолог жеке әңгімелесулер жүргізді. Жауапкер балалары үшін отбасын сақтап қалуға дайын екенін, алайда жұбайы ажырасуды талап етсе, оған кедергі келтірмейтінін айтты. Ал талапкер ажырасу туралы арызды асығыс бергенін мойындап, бірге өткен өмір жолын ескере отырып, некені сақтап қалуға тағы бір мүмкіндік бергісі келетінін жеткізді.

Психологтың негізгі жұмысы ерлі-зайыптыларға өз ұстанымдарын нақтылап, отбасының болашағына қатысты көзқарастарын түсінуге көмектесуге бағытталды. Нәтижесінде талапкер бастапқы шешімін қайта қарап, қарым-қатынасты сақтап қалуға талпынып көруге келісті.

Маманның айтуынша, кеңес беру отбасылық мәселенің міндетті түрде оң шешілуіне кепілдік бермейді, алайда ерлі-зайыптылардың өзара диалог құруына жол ашады. Ендігі міндет – екі тараптың да мүддесін, ең бастысы, балалардың эмоционалдық әл-ауқатын ескеретін ортақ шешімге келу.



Бұл жұмыстың маңызы неде?

Он, жиырма, тіпті отыз жыл өтсе де, ата-анасы бір кездері сот залында болған бала сот шешімінің нақты тұжырымын есіне түсірмеуі мүмкін. Бірақ сол кезде өзімен қалай сөйлескенін, көзінше қандай сөздер айтылғанын және айналасында болып жатқан жағдайларға қарамастан, өзін ата-анасының сүйіспеншілігіне бөленген бала ретінде сезінген-сезінбегенін ұмытпайды.



Қазақстан Республикасында балалық шақтың ерекше қорғауға алынуы заң жүзінде бекітілген. Қазақстан Республикасы Конституциясының 27-бабына сәйкес, неке мен отбасы, әке мен ана және бала мемлекеттің қорғауында болады. Сонымен қатар, 1994 жылғы 8 маусымда Қазақстан Республикасы Жоғарғы Кеңесінің қаулысымен БҰҰ-ның Бала құқықтары туралы конвенциясы ратификацияланды.

Конвенцияның екі бабы отбасылық дауларды шешуде ерекше маңызды. 3-бап кез келген шешімде баланың ең жоғары мүдделерін бірінші кезекте ескеруді талап етсе, 12-бап оның сот немесе әкімшілік іс жүргізу барысында өз пікірін білдіру және тыңдалу құқығына кепілдік береді. Алайда іс жүзінде күрделі сұрақ туындайды: егер алты жасар ұл немесе сегіз жасар қыз өз қалауы мен қорқынышын толық жеткізе алмаса, ал ата-анасының әрқайсысы жағдайды өзінше сипаттаса, судья бала үшін ненің шынымен жақсы екенін қалай анықтайды?

Бұл сұраққа психологиялық зерттеу жауап табуға көмектеседі. Ол сот шешімін алмастырмайды және ата-ананың қайсысы дұрыс екенін анықтамайды. Керісінше, баланың әр ата-анасын қалай қабылдайтынын, кіммен эмоционалдық байланысы берік екенін, күнделікті өмірінде не болып жатқанын және отбасылық жанжалдың оған қалай әсер ететінін түсінуге мүмкіндік береді.

Басқаша айтқанда, психологиялық зерттеу заңда бекітілген «баланың ең жоғары мүдделері» қағидатын нақты баланың өмірі мен психологиялық жағдайын ескеруге бағытталған маңызды құралға айналдырады. ОПҚКО психологтары жұмысының басты құндылығы да осында.

Икенова Шакизат Темирхановна
«Сенімен Болашақ» РҚБ Қарағанды филиалының психологы

Публицистикалық эссе

БІР ШАҢЫРАҚТЫҢ ШАЙҚАЛУЫ — БІР БАЛАНЫҢ ҮНСІЗ ЖАН ЖАРАСЫ

Мен әлеуметтік педагог және педагог-психолог ретінде жиырма жылдық еңбек жолымда бір ақиқатты түсіндім: отбасының ажырасуы — тек ерлі-зайыптылардың арасындағы қарым-қатынастың аяқталуы емес. Кейде бұл — баланың алаңсыз балалығының ерте үзілуі, өзіне тиесілі емес жауапкершілікті арқалауы, ішкі мұңын ешкімге білдірмей есейе бастауы.

Осы ойымды бір оқушымның тағдырымен байланыстырғым келеді.

Ол кезде мен тоғызыншы сынып оқушыларына сабақ беретінмін. Оқушым көпбалалы отбасынан шыққан, сабаққа ынталы, алғыр бала еді. Бір күні ол маған жақындап келіп:

“Ұстаз, қарындасымды бір мезгілдік ыстық тамақ алатын тізімге енгізсем бола ма?” - деп сұрады.

Мен оған мұндай мәселені ата-анасы немесе заңды өкілі шешуі керектігін түсіндірдім. Бірақ осы жауабымнан кейін оның жүзіне мұң ұялап, үнсіз қалды. Біраздан соң анасының жағдайын, үйден шыға алмай отырғанын айтып берді. Баланың қысылған қалпынан-ақ бұл сұрақтың артында қарапайым өтініштен әлдеқайда күрделі жағдай тұрғанын сездім.

Сол сәтте менің алдымда тек қарындасына тамақ ұйымдастырғысы келген оқушы емес, отбасындағы қиындықты өз жүрегіне жүк етіп арқалаған бала тұрғанын түсіндім.

Кейінгі әңгімелеріміздің оның отбасында ата-анасының арасындағы келіспеушіліктер күшейіп, ажырасу мәселесі туындағанын аңғардым. Үлкендердің арасындағы жағдай баланың өміріне де әсер еткен еді. Анасының жағдайына алаңдауы, қарындасының қажеттілігін ойлауы, отбасындағы тыныштықты сақтағысы келуі - оның өз жасына сай емес жауапкершілікті сезініп жүргенін көрсетті.

Мені ең қатты толғандырғаны - баланың өзінің жағдайын емес, өзгелердің қамын бірінші орынға қоюы еді. Ата-анасының арасында не болып жатқанын толық түсінбеуі мүмкін, бірақ үйдегі өзгерісті, көңіл күйдің құбылуын, бұрынғы тыныштықтың бұзылғанын бала жүрегімен сезеді.

Ересектер некені бұзу туралы шешім қабылдағанда, бала сол шешімнің салдарын күн сайынғы өмірімен сезінуі мүмкін.

Ата-анасы ажырасуға жақындаған кезде кейбір балалар іштей отбасын сақтап қалуға тырысады. Бірі бұрынғыдан да тәртіпті бола түседі, бірі ата-анасын ренжітпеуге тырысады, енді бірі бауырларына қамқорлық жасап, үйдегі ауыртпалықты жеңілдеткісі келеді. Кейде бала ата-анасы қайта татуласса екен деп үміттеніп, өз мұңын жасырады. Ол үшін отбасының бұрынғы қалпына оралуы - ең үлкен арманға айналуы мүмкін.

Менің оқушым да отбасындағы бірліктің сақталғанын қалады. Оның бойынан бауырларына деген жанашырлық пен жақындарының жағдайына алаңдау анық байқалды. Бірақ балаға отбасының бүтіндігін сақтап қалу міндетін жүктеуге болмайды. Ата-ананың қарым-қатынасына қатысты шешім -

ересектердің жауапкершілігі.

Осыны ескере отырып, мен әлеуметтік педагог әрі педагог-психолог ретінде оған назар аударып, әңгімелесуге мүмкіндік бердім. Сабақ барысында пікірін тыңдап, ойын еркін жеткізуіне жағдай жасадым. Бірте-бірте ол ашылып, өз ойларын батыл айта бастады. Мен үшін бұл - оның ішкі сенімін қалыптастыру жолындағы маңызды қадам еді.

Балаға кейде мәселенің дайын шешімінен бұрын, өзін түсінетін адамның бар екенін сезіну маңызды. Әсіресе ата-анасының ажырасу қаупін бастан кешіріп жүрген балаға оның кінәлі емес екенін, үлкендердің мәселесін жалғыз өзі шеше алмайтынын түсіндіру қажет.

Осы оқиғамен қатар, біз мамандық таңдау туралы да жиі әңгімелесетінбіз. Оқушым бастапқыда тау-кен өндірісі саласында білім алуды армандайтын. Мен оның қызығушылығын жоққа шығармай, қабілеті, бейімі және болашақ мақсаты туралы бірге ойлануға шақырдым. Әңгімелер барысында ол аспаздық мамандыққа қызығушылық танытып, ақырында осы бағытты таңдады.

Мен оның шешімін өзім қабылдаған жоқпын. Тек өз мүмкіндігін саралап, саналы таңдау жасауына бағыт бердім. Бүгінде сол оқушымның шетелде білім алып жүргенін білемін. Оның өмір жолын жалғастырып, болашағына қадам жасап жатқанына қуанамын.

Бұл оқиғада мен үшін ең маңыздысы - баланың мамандығын өзгерткені ғана емес. Отбасындағы күрделі кезең оның бүкіл болашағын анықтап қоймауы керек. Қандай жағдайды бастан өткерсе де, әр баланың армандауға, өз жолын таңдауға және қолдауға ие болуға құқығы бар.

Ата-ананың ажырасуы баланың өміріндегі бір кезең болуы мүмкін, бірақ оның бүкіл тағдырына қойылған үкім болмауы тиіс.

Жиырма жылдық тәжірибем маған баланың мінезіндегі өзгерістерге мұқият қарауды үйретті. Әлеуметтік педагог ретінде мен оның әлеуметтік қажеттіліктерін анықтап, тиісті көмекке бағыттауға міндеттімін. Педагог-психолог ретінде оның сезімін түсініп, қауіпсіз ортада ойын айтуына мүмкіндік беруге тырысамын. Ал ата-ана үшін ең маңызды міндет - өзара қарым-қатынасы қалай өзгерсе де, баласына деген қамқорлығын үзбеу.

Ажырасу кезінде баланы екі жақтың бірін таңдауға мәжбүрлемеу, екінші ата-анасын жамандамау, оны ересектердің дауына араластырмау қажет. Баланың алдында ата-аналық жауапкершілік сақталуы керек. Өйткені балаға әкесі мен анасының кім екенін таңдаудың қажеті жоқ - ол екеуінің де мейірімін сезінгісі келеді.

Менің сол оқушымның бір ауыз сұрағы осыны терең сезіндірді. «Қарындасымды ыстық тамақ тізіміне енгізсем бола ма?» деген қарапайым сауалдың астарында бауырын ойлаған жүрек, анасына алаңдаған көңіл және отбасының тыныштығын аңсаған бала тұрды.

Сондықтан ата-аналарға айтарым: ажырасу туралы шешім қабылдағанда, бір-біріңізбен қарым-қатынасыңызды ғана емес, баланың жан дүниесін де ойлаңыздар. Ол сіздердің араларыңыздағы келіспеушіліктің себебі де, төрешісі де, шешушісі де емес.
Екі ересек адамның жолы екіге айырылса да, баланың жүрегіндегі ата-анаға деген махаббат екіге бөлінбеуі керек.

Өйткені баланың есінде отбасының қандай жағдайда сақталғаны ғана емес, қиын кезеңде өзін қаншалықты сүйікті, қауіпсіз және қажет сезінгені де қалады.

Отбасы балалық шақтан басталады

Отбасы туралы түсінік адам өз шаңырағын көтермей тұрып-ақ қалыптасады. Отбасы – баланың жақын қарым-қатынас нормаларын бойына сіңіретін алғашқы әрі ең маңызды ортасы. Дәл осы ортада бала сезімін қалай білдіруді, келіспеушіліктерді қалай шешуді, билік пен жауапкершіліктің қалай бөлінетінін, сондай-ақ сенімді әрі қамқор болудың мәнін үйренеді. Бұл түсініктер, әдетте, адамның санасында айқын аңғарыла бермейді. Алайда олар серіктесінен не күтетінін, қандай мінез-құлық үлгілерін таңдайтынын және өзге адамның әрекеттерін қалай қабылдап, түсіндіретінін айқындайтын ішкі сценарийлер ретінде ықпал етеді. Осы тұрғыдан алғанда, аталған мәселе отбасылық кеңес беру және ерлі-зайыптылық қатынастардағы келеңсіздіктердің алдын алу міндеттерімен тығыз байланысты болғандықтан, ерекше маңызға ие.

Балалық шақтағы тәжірибе мен ересек өмірдегі қарым-қатынастар арасындағы сабақтастықты түсіндіретін негізгі теориялардың бірі – Джон Боулбидің бауыр басу теориясы. Қамқорлық көрсететін ересек адаммен өзара әрекеттесу барысында бала өзі туралы («Мен қамқорлыққа қаншалықты лайықпын?») және өзі үшін маңызды басқа адамдар туралы («Олар қаншалықты қолжетімді әрі менің қажеттіліктеріме қаншалықты жауап береді?») ішкі жұмыс модельдерін қалыптастырады.

Диадалық өзара әрекеттесумен қатар (даму психологиясында «ата-ана – бала» диадасы ерте әлеуметтену үдерісін талдаудың негізгі бірлігі ретінде қарастырылады), отбасының жалпы эмоционалдық ахуалы да маңызды сипаттамалардың бірі болып табылады. Қазіргі зерттеулер ата-ананың пассивті балаға біржақты ықпал ету моделінен А. Самерофф ұсынған транзакциялық модельге көшуде. Бұл модельге сәйкес, баланың дамуы мен ата-ананың мінез-құлқы уақыт өте келе бір-біріне өзара ықпал етіп, өзара шарттастырылады.

Э. Каммингс пен П. Дэвис эмоциялық қауіпсіздік теориясында баланың отбасындағы жағдайларды ең алдымен қауіп-қатер немесе қауіпсіздік тұрғысынан бағалайтынын көрсетеді. Ата-аналар арасындағы ұзаққа созылатын, шешімін таппайтын және өшпенділік сипатындағы келіспеушіліктер баланың қауіпсіздік сезімін әлсіретіп, жақын қарым-қатынасты қауіп көзі ретінде қабылдауының негізін қалайды. Ал келіспеушіліктерді сындарлы жолмен шешу, керісінше, қарым-қатынастардың тұрақтылығына деген сенімді нығайтады. Сол сияқты, баланың қабылдануы, оған жылылық таныту және өз сезімдерін ашық білдіруіне мүмкіндік беру эмоциялар туралы еркін сөйлесуге болатыны жөніндегі түсінікті қалыптастырады.





Ал сезімдерді басу немесе олардың сыртқа шығуын жазалау ересек өмірде эмоциялық ашықтық танытуда қиындықтардың туындауымен байланысты.

Ата-ананың өзара қарым-қатынасы ерлі-зайыптылар арасындағы байланыстың үлгісі ретінде көрініс табады. Балалар ересектердің бір-біріне деген жақындығын қалай білдіретінін, міндеттерді қалай бөлетінін, шешімдерді қалай қабылдайтынын және келіспеушіліктерді қалай еңсеретінін бақылайды. А. Бандураның әлеуметтік үйрену теориясына сәйкес, осындай бақылау арқылы үйрену үдерісі мінез-құлық үлгілерінің тиімділігіне қарамастан олардың бала бойында қалыптасуына ықпал етеді. Бұл, атап айтқанда, некенің тұрақсыздығының ұрпақтан ұрпаққа берілу құбылысын түсіндіреді. Әдебиеттерге шолу және эмпирикалық зерттеулердің нәтижелеріне сәйкес, ата-анасы ажырасқан адамдардың өздерінің де ажырасу ықтималдығы жоғары болады.

Бұл ретте ажырасу фактісінің өзі ғана емес, оған қатар жүретін өзара қарым-қатынас үлгілері мен жанжалдардың сипаты да маңызды рөл атқарады. Отандық психологияда да отбасылық рөлдердің қалыптасуы мен кейінгі ерлі-зайыптылық бейімделу үдерісіндегі ата-аналық ұстанымдар мен тәрбие стильдерінің рөліне ерекше назар аударылады.

Отбасындағы қамқорлық туралы түсінік баланың қажеттіліктерінің қалай қанағаттандырылғанына байланысты қалыптасады. Мұнда оның жеке ерекшеліктерінің ескерілуі, қажеттіліктерінің тек формалды түрде қанағаттандырылуы немесе шамадан тыс бақылауға алынуы маңызды рөл атқарады. Ал сенімнің қалыптасуы бала үшін маңызды ересектердің мінез-құлқындағы тұрақтылық пен бірізділікке, уәделерін орындауы мен адалдығына байланысты. Отбасындағы алдау, тұрақсыздық, зорлық-зомбылық немесе тәуелділік жағдайлары ересек өмірде өзгелерге шамадан тыс сақтықпен қарау, бәрін бақылауға ұмтылу немесе шектен тыс көнбістік таныту ықтималдығын арттырады. Дегенмен мұндай тәжірибенің салдары баланың жасына, қолдау көрсететін ересектердің болуына және болған жағдайды қалай қабылдайтынына қарай ерекшеленеді. Алайда балалық шақтағы тәжірибе ересек өмірдегі қарым-қатынастардың бағытын түпкілікті анықтамайды. «Тәжірибе арқылы қалыптасқан сенімді бауыр басу» құбылысын зерттеу нәтижелері балалық шағында қолайсыз жағдайларды бастан өткерген адамдардың да өз тәжірибесін саналы түрде қайта пайымдау арқылы сенімді әрі жақын қарым-қатынас қалыптастыра алатынын көрсетеді. Бұл үдерісте сенімді серіктес, тәлімгерлер мен достардың қолдауы, сондай-ақ психотерапия маңызды рөл атқарады. Рефлексия, өткен тәжірибені когнитивтік тұрғыдан қайта бағалау және эмоциялық қауіпсіздікке негізделген жаңа тәжірибе бұрынғы көзқарастарды өзгертуге ықпал етеді.

«Балалық шақтағы тәжірибе ересек өмірде қарым-қатынас құруға қалай әсер етеді?»



Бұл туралы дипломды психолог, ҚР ППҚ Кеңесінің мүшесі ***Мендібаева Шынар Аблахатқызы*** *баяндайды.*

— Балалық шақтағы тәжірибе адамның ересек өмірде махаббатты, сенімді, отбасын және қарым-қатынасты қабылдауына қалай әсер етеді?

— Балаға махаббаттың не екенін сөзбен түсіндіру қиын. Ол туралы кітаптардан оқып, өзінше түсінік қалыптастыруы мүмкін. Бірақ шынайы махаббатты бала күнделікті өмірден көреді: ата-анасының қарым-қатынасынан, бір-біріне деген сүйіспеншілігінен, өзгелерге және үй жануарларына көрсеткен қамқорлығынан. Махаббат әрбір әрекетіміздің, сөзіміз бен қарым-қатынасымыздан байқалады. Сондықтан ең маңыздысы – балаға махаббатты түсіндіру емес, оны өз іс-әрекетіміз арқылы көрсету. Өйткені бала махаббат туралы түсінігін көргені мен сезінгені арқылы қалыптастырады.

— Сүйіспеншілік пен мейірімге толы отбасында өткен балалық шақ адамның болашақта өз отбасын қалай құратынына әсер ете ме?

— Өз өмірімнен мысал келтірейін. Қызым сезімдерін ашық білдіретін отбасында өсті. Жолдасым екеуміздің өз дәстүрлеріміз бар, бір-бірімізбен еркін сөйлесеміз. Ал қызым тұрмысқа шыққан отбасында махаббатты ашық білдіру қалыптаспаған. Оның күйеуі сүйіспеншілігін қамқорлық пен күнделікті істер арқылы көрсетеді.

Қызым одан сезімін ашық білдіруді күтсе, күйеуі «Мен сені жақсы көремін, саған қамқорлық жасап жүрмін ғой» дейді. Бұл – махаббатты білдірудің екі түрлі тәсілі, алайда олардың айырмашылығы түсіністеушілік тудырады.

Сондықтан балаларға махаббаттың әртүрлі жолмен көрінетінін түсіндіру маңызды. Әйтпесе, болашақта өз отбасындағы қарым-қатынас күткеніне сай келмесе, көңілі қалуы мүмкін.

— Ерлі-зайыптыларға бір-біріне нақты не ұнамайтынын ашық айту көбіне қиынға соғады. Бұл – ажырасуға әкелетін себептердің бірі. Мен үшін бұл тақырып өте маңызды. Қызымды ұзаттым, ұлым үйленген, қазір өзім де енемін. Келінімнің басқа отбасылық үлгіде тәрбиеленгенін түсінемін. Сондықтан жастарға ақырындап бағыт-бағдар беріп, кейде «Осылай жасап көрсеңдер қалай?» деп кеңес айтамын. Мен отбасындағы мәселелерді ашық талқылауды қолдаймын

— Жас отбасында махаббат туралы екі түрлі түсінік, тұрмыс, дәстүр мен әдеттер жиі қайшылыққа түседі. Мұндай жағдайда ерлі-зайыптылар не істеуі керек?

— Әр отбасының өз тәртібі, әдеттері мен тұрмыс салты бар. Бірақ екі адам бір-бірін таңдаса, демек, оларды біріктіретін ортақ құндылықтар да бар. Екі отбасының тарихы тоғысқанда, біреуінің өмір сүру үлгісін сол күйінде қайталау міндетті емес. Керісінше, екі жақтың да жақсы қасиеттері мен дәстүрлерін бойға сіңіріп, өз отбасылық үлгісін қалыптастыру маңызды.

— Көптеген қыздар тұрмысқа шыққанда «өз отбасымды құрамын» дейді. Алайда іс жүзінде жас отбасы көбіне күйеуінің әулетінің бір бөлігіне айналады. Бұған қыз ұзату, үйлену тойы, келіннің қайын жұртына баруы сияқты дәстүрлер де әсер етеді. Осындай жағдайда салт-дәстүрді құрметтей отырып, жас отбасының дербестігін қалай сақтауға болады?

— Менің осы тақырыпта жазған мақалам бар. Қазақ халқының тарихына үңілсек, психологиялық инициация, яғни адамның өмірдің жаңа кезеңіне өту рәсімдері айқын көрінеді. Бұл – адамның бұрынғы әлеуметтік рөлінен шығып, жаңа рөлге ие болуы.

Қазақ дәстүрінде қыз баланың өмірінде мұндай бірнеше кезең болған. Бойжеткенде оның ұсақ өрілген шашын тарқатып, қос бұрым етіп өрген, қызыл тасы бар әшекей таққан. Бұл қыздың бойжетіп, құда түсуге болатынын білдірген. Ал тұрмысқа шыққанда қос бұрымын тарқатып, бір бұрым етіп өрген. Үйлену дәстүрі де осы қағидаға негізделген. Қалыңдық сәукеле киіп, «сыңсу» айтылғанда, жұрт жылап, қыз артына қарамай аттанады. Бұл – оның қыз ретіндегі бұрынғы рөлімен символдық қоштасуы. Ал «беташар» рәсімінен кейін ол келін әрі жар ретінде жаңа өмірге қадам басады. Сондықтан ертеде келінге қырық күн бойы төркініне баруға рұқсат етілмеген. Бұл уақыт жаңа рөлге бейімделуге арналған.

Бүгінде кейбіреулер «Тұрмысқа қуана шығып жатқанда неге жылау керек?» деп бұл дәстүрдің мәнін түсіне бермейді. Бұрын қыз алысқа ұзатылса, қазір көрші үйге келін болуы мүмкін. Алайда дәстүрдің даналығы арақашықтықта емес, оның терең символдық мағынасында жатыр.

— Айталық, қыз сезімдерін ашық білдіретін отбасында өсіп, тұрмысқа шыққан соң қарым-қатынас ережелері өзгеше отбасына келді. Отбасын сақтау үшін ол жаңа ортаға бейімделуі керек пе, әлде ерлі-зайыптылардың екеуі де өзгеруге тиіс пе?

— Бұл мәселені ерлі-зайыптылар бірге шешуі керек. Барлығына ортақ дайын кеңес жоқ, ең бастысы – өзара келісім. Екі жақтың да жақсы дәстүрлерін үйлестіріп, ортақ отбасылық үлгі қалыптастырса, түсіністікке қол жеткізуге болады.

Мәдени ерекшеліктерді де ұмытпау қажет. Біз тарихи тұрғыдан ру-тайпалық құрылымы қалыптасқан қазақ қоғамының бір бөлшегіміз. Сондықтан жеке отбасы құрғанымызбен, үлкен әулеттің бір бөлігі болып қала береміз.

Жас отбасы тұрмыстық айырмашылықтардан туындайтын келіспеушіліктерді болдырмау үшін алдымен әрқайсысы өз отбасынан қандай құндылықтар мен әдеттерді бойына сіңіргенін түсінуі керек. Ең маңыздысы – кез келген мәселені ашық талқылап, ортақ шешімге келу.



— Екеуі де бір-біріне бейімделуі керек деген пікірмен келісемін. Тіпті отбасылық тәрбиесі ұқсас болса да, күнделікті тұрмыста біріне үйреншікті, екіншісіне оғаш көрінетін жағдайлар кездеседі.

— Мысал келтірейін. Кейбір отбасылар ортақ чатта ашық сөйлесіп, хал-жағдай сұрасып, суреттерімен бөліседі. Ал басқа отбасыларда ойды тікелей айтудың орнына астарлы мағынасы бар бейнелер жіберіледі. Мысалы, «бұлай істеуге болмайды» немесе «осылай жасаған дұрыс» деген ишара білдіреді. Ашық сөйлесуге үйренген адамға бұл оғаш көрінуі мүмкін, ал екінші отбасы үшін бұл – қалыпты қарым-қатынас тәсілі.

— Негізгі тақырыпқа оралсақ. Отбасында өскен балалар махаббаттың белгілі бір үлгісін көреді, тіпті ол жағымсыз болса да. Ал ата-анасыз немесе олардың біреуінсіз өскен балалар махаббат үлгісін қайдан алады? Оны өздері қалыптастыруы керек пе?

— Қандай жағдайда да баланың өмірінде маңызды рөл атқаратын ересек адам болады, тіпті балалар үйінде тәрбиеленсе де. Ол ата-әжесі, ағасы, әпкесі немесе басқа жақын адамы болуы мүмкін. Тек елсіз аралда жалғыз өскен баланы елестетсек, бұл мүлде басқа әңгіме.

— Ал жанында ересектер болғанымен, ешқайсысы балаға үлгі бола алмаса ше? Ол махаббат үлгісін фильмдерден, кітаптардан немесе кейіпкерлердің қарым-қатынасынан көріп, бойына сіңіре ала ма?

— Бала үшін маңызды тұлға міндетті түрде ата-анасының орнын басатын адам болуы шарт емес. Ол фильм кейіпкері немесе кітаптағы образ да болуы мүмкін. Менің жастық шағымда көпшіліктің махаббат туралы түсінігі кітаптар арқылы қалыптасты. Әдебиет қиялды дамытып, махаббаттың әдемі бейнесін жасауға көмектеседі. Бұл да жағымды үлгі алудың бір жолы.

— Бұл саналы түрде ме, әлде бейсаналы түрде жүзеге аса ма?

— Көбіне бейсаналы түрде.

— Ал ата-анасы бар, бірақ деструктивті отбасында өсіп, бала кезінен махаббаттың жағымсыз үлгісін көрген балалар ше? Олар болашақта салауатты қарым-қатынас құра ала ма?

Әрине, құра алады. Ересек кезінде ол қоғамда өмір сүріп, көз алдында басқа отбасылар мен қарым-қатынас үлгілерін көреді. Қарым-қатынасқа түскенде өзінің махаббат моделі өзгеше екенін немесе өзі қайталағысы келмейтін сценарийлерге апаратынын түсінуі мүмкін. Мұны түсінген соң, ол өз сценарийін әрдайым қайта құра алады, оны «қайта жаза» алады.

— Мұны түсінбейтін адамдар бола ма? Олар көпшілік пе?

Психологтар адамнан жақсы жағын көруге үйретеді. Тіпті қылмыскердің бойынан да кем дегенде 5% адами қасиет табуға тырысамыз: біз бәрібір гуманистпіз. Бірақ қазір мен мынаны байқап отырмын: қоғамда резонансты оқиға болып, тұрмыстық зорлық-зомбылық туралы ашық айтуға болады деген қолдау пайда болса, консультацияға жүгінетіндер саны бірден артады. Қыздар бала кезінде физикалық зорлыққа тап болғанын еске түсіре бастайды да, дәл осы жағдай ерлерге және махаббатқа деген көзқарасының бұрмалануына әсер еткен болуы мүмкін екенін түсінеді. Қазір осындай әсерді блогерлер де беріп отыр: олардың бұл туралы айтуы көпшілікке рұқсат сияқты болады. Бұл жақсы, өйткені адамдар саналы бола бастайды. Әйелдерге психологқа жүгіну қоғамның қолдауы арқасында ерлерге қарағанда сәл оңайырақ. Ерлерде кедергілер көбірек, сондықтан олар жиі мойындаудан ұялады.

— Келісемін: ерлерге психологқа баруы да қиынырақ. Мүмкін, «жауыз» рөлі әрдайым дерлік ер адам болатын резонансты істер оларға қысым жасап, тұйықтайтын шығар. Әрине, бұл ресми статистика емес. Еңдеше, неге біреулер махаббатқа лайық болуға тырысады, ал басқалары қорқады, соны талқылайық. Бұл байланыс типтеріне, мысалы, «қашқақтаушы» типке қатысты емес пе?

— Терапияда біз бала мен ата-ана арасындағы қарым-қатынасқа қайта ораламыз: байланыс дәл сонда қалыптасады. Ана балаға шартсыз махаббат сыйлайды, бала да анасын шартсыз жақсы көреді. Олай болса, адамда махаббатқа лайық болу керек деген сезім неге пайда болады? Мүмкін, анасы эмоциялық жағынан салқын болған шығар: өз міндетін атқарған, бірақ қасында болмаған. Себептері әлеуметтік те болуы мүмкін, мысалы, ол жұмысқа ерте шыққан. Немесе ол өзгеше бола алмайды, өйткені оның өз анасы оған эмоциялық жақындықты көрсетпеген. Факторлар өте көп. Ересек өмірде біздің қарым-қатынасымыз әріптестеріміз бен достарымыздың қарым-қатынасынан өзгеше екенін байқап, өзімізге: «Неге оларда бұлай, ал менде басқаша? Мен де жақындықты қалаймын ғой», — деген сұрақ қоя аламыз. Мұны түсініп, терапияда бастан өткеруге болады.

— Қашқақтаушы немесе алаңдаушы байланыс типі бола тұра, онымен жұмыс істемей-ақ, берік отбасы құруға бола ма?

— Адамдармен араласқанда біз көбіне бір-біріміздің «травмамызға» (жарақатымызға) ыңғайланамыз. Қашқақтаушы типіңіз болса, соған көнетін серік табасыз. Бұл да қарым-қатынас, бұл да отбасы. Мәселе сол отбасында бақытты боласыз ба, жоқ па дегенде. Бұл ерекшеліктермен жұмыс істемей-ақ өмір сүруге болады. Бірақ өмір сапасы сіз күткендей болмауы мүмкін, сондай-ақ ата-анаңыздың қарым-қатынас үлгісін қайталауыңыз ықтимал. Ал көңіліңізге қонбаса, не дұрыс емес екенін және терапия керек пе, соны бірге анықтаймыз. Терапиясыз-ақ жақсы өмір сүріп жүрген миллиондаған адам бар.

— Көбі солай өмір сүреді. Бастысы: отбасы берік болып, балалар зардап шекпесе болды. Енді ажырасуға көшейік. Ажырасқаннан кейін көпшілікке ата-ана болып қалу қиынға соғады. Оған не кедергі болады және

серіктестер ажырасса да, ата-ана болып қалу үшін не істеу керек?

— Дұрыс айтылған: ажырасатын адамдар, ал ата-ана болып мәңгі қаласыздар. Мұны түсіну оңай емес. Мұнда тек саналы болуға шақыруға болады: сіздер жеке тұлға ретінде ажырасасыздар, бірге өмір құра алмадыңыздар, мұндай да болады, бұл қалыпты жағдай.

Адамдарды бір-бірінің «травмасына» ыңғайланғаны ғана байланыстырмайды. Олардың ортақ құндылықтары, мақсаттары, өмір бойы өрілген талай жібі бар. Кеңес біреу: бала есейгенше ата-ана екеніңізді ұмытпаңыз.

— Бала туғанда жұбайлық рөл «өліп», адам әке не ана болып қалады дейді. Бірақ біздің қоғамда ата-аналық рөлді бәрі бірдей қабылдай бермейді. Балалар ата-анасының ажырасуын психологиялық тұрғыдан қалай бастан өткереді?

— Баланың қабылдауы өте нәзік. Бір мысал келтірейін. Ата-анасының, аға-әпкесінің, ата-әжесінің махаббатына бөленіп өскен бала көлікте жалғыз оянып қалса, анасы бір шаруамен сәл ғана шығып кеткеннің өзінде жылап жіберуі мүмкін. Оның бірінші ойы: «Мені тастап кетті». Қамқорлықтың ортасында жүрсе де, сәби алғашқы секундта өзін тастап кеткендей сезінуі ықтимал.

Ата-анасы ажырасқанда да балалар осындай күй кешеді: алғашқы сезімдері көбіне «Мені тастап кетті» және «Бұған мен кінәлімін» болады. Сондықтан айту қиын болса да, ересектер баланың еш кінәсі жоқ екенін, оны ешкім тастап кетпейтінін түсіндіруі керек. Ата-ана жұбайлық рөлден шығады, бірақ ата-ана болып қала береді. Саналы ата-аналық дегеніміз осы: бала дүниеге кездейсоқтықтан емес, ойланып, салмақтап қабылданған шешімнен келуі тиіс.

— Жас ұрпақ осы бағытқа бет алды деген үміт бар: отбасына саналы қарайтын жастар барған сайын көбейіп келеді.

— Мұнда түсіндіру жұмысы қажет: көбірек айтып, көбірек ұғындыру керек. Бұл санаға сіңіп, жаңа норма қалыптастырады: ата-ана болуға дайын болу керек.

— Тағы бір қиындық: ажырасқаннан кейін ата-аналарға балалардың іс-шараларында кездесіп, бала үшін жылы шыраймен қарым-қатынас жасау кейде оңайға соқпайды. Көпшілік үшін бұл эмоциялық жағынан ауыр болуы мүмкін.

— Жұмысқа барарда костюм киетініміздей, күйеу мен әйел болу да әлеуметтік рөл, костюм секілді.

Ата-ана болу да сіздің әлеуметтік міндетіңіз.

Шынымен қиын болатынын түсінемін. Біреу жаныңды ауыртып, сатып, опасыздық жасауы мүмкін. Бір кезде «оның қасына ешқашан отырмаймын» деп ант берген ана да баласына әкесін мен анасын қатар көру маңызды екенін ойлап, өзін жеңіп, оның қасына отырады.

— Үнемі бетперде киіп жүру жан дүниеге зиян тигізбей ме? Бала бақытты ата-анасын көрсін деп өз сезімін басып тастаған адам, ақыры өзін жоғалтып алмай ма?

Баланың ата-анасы бір-бірін әлі жақсы көретінін көруі міндетті емес, оған өзін жақсы көретінін сезіну маңызды. Ажырасудың себебін сабырмен, егжей-тегжейсіз түсіндіруге болады. «Біз есейіп, өмірге әртүрлі қарай бастадық та, бөлек тұруды шештік. Бұған ешкім кінәлі емес. Бірақ біз сенің әкең мен ана болып қала береміз» деп айтуға болады.

Бұл маңызды, өйткені өсіп келе жатқан тұлғаға екі ата-анасын да өз бойына қабылдау керек. Бала өзінің махаббаттан туғанын, ата-анасы жұп болып қалмаса да, әкесі мен анасы болып қала беретінін түсінгені жөн. Бұл туралы бала есейген сайын, әр кезеңде айтып отыруға болады.

— Бұл да оңай емес...

— Келісемін, ажырасу сәтінде мұны жеткізу қиын. Эмоция тым көп, ақылмен сөйлесу мүмкін емес. Адам алдымен қайғырып, ауыртпалығын бастан өткеріп алуы керек, содан кейін ғана балаға осы түсінікті толық бере алады. Психологпен жұмыс істесе, бұл тезірек өтеді.

Мен барлық жерде бір-ақ нәрсені айтамын: психологқа барыңыздар.

Махаббаттың тамыры...

Біздің қалай жақсы көретініміз, кімге қалай сенетініміз және қандай отбасы құратынымыз көбіне балалық шақта қалыптасады, бірақ балалық шақ тағдырымызды түпкілікті белгілемейді. Балалар сөзден емес, ата-ананың үлгісінен үйренеді, сондықтан ересек болғанда жас отбасыларда әркімнің үйден алып келген үміттері соқтығысып жатады, өйткені әрқайсысының өз «махаббат тілі» болуы мүмкін. Ең бастысы, ата-ана үйінен не алып шыққанымызды түсініп, бұл туралы ашық айта білу. Ауыр тәжірибені қайта ойластыруға болады, қажет болса, психологқа жүгінген жөн. Ал жұп ажырасса да, ата-ананың рөлі жойылмайды, балаға оның еш кінәсі жоқ екенін және оны әлі де жақсы көретінімізді естіп отыру маңызды.



1970 жылдары американдық Балтимор қаласында психолог Мэри Эйнсворт адамның жақсы көруді қалай үйренетіні туралы түсінікті өзгерткен тәжірибе ұйымдастырды. Бұл тәжірибе «Бейтаныс жағдай» (Strange Situation) деп аталды. Бір жасар сәбилерді анасымен бірге зертханаға әкелетін, ал шамамен жиырма минут бойы олар кезекпен біресе анасымен, біресе бейтаныс адаммен, біресе жалғыз қалатын, содан кейін ана қайта оралатын. Ең маңыздысы баланың қоштасқанда қалай жылайтыны емес, ана оралғанда оны қалай қарсы алатыны болып шықты.

Сәбилердің кездесу сәтіндегі мінез-құлқына қарап, Эйнсворт байланыстың үш түрін, яғни сенімді, қашқақтаушы және алаңдаушы-амбивалентті түрлерін ажыратты.

Сенімді байланысы бар сәбилер байланыс теориясының негізін салған Джон Боулби күткендей әрекет етеді. Олар анасымен қоштасқанда мұңаяды, бірақ ол қайта оралғанда қуанып, оған жүгіріп барады да, тез тыныштанады. Олар үшін ана әлемді зерттеуге кетіп, қайта оралуға болатын «сенімді тірек» болып табылады. Зерттеулерде мұндай балалар шамамен 60% болды.

Қашқақтаушы байланысы бар сәбилер сырттай дерлік сабырлы көрінеді. Мінез-құлқына қарағанда, қоштасу оларды онша алаңдатпайды, ал ана оралғанда оған жүгірместен, теріс айналып, ойыншықпен әуре болады. Мұндайлар шамамен 20%.

Алаңдаушы-амбивалентті байланысы бар сәбилер (оны қарсылық білдіретін байланыс деп те атайды) анасына жабысып алады, ол кеткенде қатты күйзеледі, ал оралғанда қарама-қайшы әрекет етеді. Олар жақындықты қалайды, бірақ ашуланып, тыныштала алмайды. Мұндайлар шамамен 10–15%.

Эйнсворт бұл айырмашылықтардың себебі ересектердің мінез-құлқында жатқанына назар аударды.

Сенімді байланыс көбіне ата-анасы баланың қажеттілігіне зейін қойып, нәзік сезіммен жауап беретін отбасыларда қалыптасты. Ал сенімсіз бауыр басу көбіне ата-анасы баланың сезіміне мән бермейтін, қарым-қатынасы тұрақсыз немесе баласын қабылдамайтын отбасыларда жиі кездескен. Бұл – заңдылық, бірақ ешбір ерекшеліксіз қолданылатын қағида емес. Дегенмен ол маңызды бір нәрсені түсіндіреді: бала махаббат туралы жай түсінікті емес, қиналған сәтінде көмек сұрағанда айналасындағылардың қалай әрекет ететінін үйренеді. Егер ересек адам баланың шақыруына жауап берсе, бала сенім артуға үйренеді. Ал жауап бермесе немесе бірде жауап беріп, бірде бермесе, бала не көмек сұрамауды, не өз өтінішін қаттырақ білдіруді үйренеді.

Сәбиден ересекке дейінгі сүйіспеншілік жолы

1987 жылы психологтар Синди Хазан мен Филлип Шейвер ересектердің романтикалық махаббаты баланың анасына деген байланысымен бірдей қағидаға құрылған деген болжам айтып, бұл ойды ересектерге тексеріп көрді. Адамдар үш сипаттаманың ішінен өз қарым-қатынасына ең қолайлысын таңдады. Нәтиже балалардағыға ұқсас шықты. Шамамен 60%-ы сенімді типті, шамамен 20%-ы қашқақтаушы типті, тағы шамамен 20%-ы алаңдаушы типті таңдады.

Өмірде бұл әртүрлі көрінеді. Сенімді типтегі ересектер жақындарына сенеді, жақындық пен өзара тәуелділікке сабырмен қарайды. Қашқақтаушылар тым жақын қарым-қатынаста ыңғайсызданады, біреуге сену мен оған арқа сүйеу оларға қиын. Алаңдаушылар жақындықты қатты қалайды, сонымен бірге тастап кетуінен қорқады. Авторлар байланыс типінің адамдардың ата-анасымен қарым-қатынасын қалай еске алатынымен де байланысты екенін анықтады. Сондықтан психологтер алғашқы махаббат үлгісі туралы айтады: балалық шақта өзімізге көрсетілген сүйіспеншілік кейін өзіміздің өзгелерді қалай жақсы көретінімізге негіз болады.

Бұл тағдыр жазуы ма?

Бақытымызға орай, олай емес. Эверетт Уотерс пен оның әріптестерінің жиырма жылдық бақылауы бойынша, адамдардың 72%-ы жасөспірім шағында сәби кезіндегі санатын, яғни сенімді немесе сенімсіз байланысын сақтап қалған. Демек, байланыс біршама тұрақты.

Ал қалғандарында ол өзгерген, әсіресе отбасы ата-анасынан айырылу, ажырасу, ауыр сырқат, ата-ананың психикалық бұзылысы немесе зорлық-зомбылық сияқты ауыр оқиғаларды бастан өткерген жерде жиірек. Мұндай отбасыларда балалардың 44%-ында санат өзгерсе, қолайлы отбасыларда бұл 22% ғана болған. Іріктеме шағын (50 адам) әрі орта тап өкілдерінің отбасыларынан құралған, бірақ авторлардың қорытындысы маңызды: байланыс ондаған жыл сақталуы мүмкін, сонымен бірге тәжірибенің әсерімен қайта қарауға ашық болып қала береді. Яғни балалықта қалыптасқан махаббат моделі бастапқы нүкте болып қалады, тағдыр болмайды. Оны қайта қарау үшін алдымен көре білу керек, келесі тарау дәл осы туралы.

Біз әдетте өзімізге түсінікті деп санайтын нәрсені қайта қарау үшін алдымен соған үйрену қажет, мұны қайталанатын жанжалдар отбасылық өмірдің бір бөлігіне айналмай тұрып істеген жөн. 2024 жылы Қызылордада жүзеге асқан жоба осы ойға сүйенеді. Бұл некеге тұруға дайындалып жүрген, бұл қадамға тек сезіммен емес, білімімен де барғысы келетін адамдарға арналған мектеп.



Сатбаева Света Сатбаевна
«Сенімен Болашақ» РҚБ
Қызылорда облыстық филиалының басшысы

Ақпараттық мақала

«СЕНІҢ БОЛАШАҒЫҢ»: ОТБАСЫЛЫҚ ӨМІРГЕ ЖАУАПКЕРШІЛІКПЕН ҚАДАМ БАСУ

Қоғамның тұрақтылығы мен болашағы берік отбасы институтымен тығыз байланысты. Ал саналы отбасы құру — тек екі адамның бас қосуы емес, өзара түсіністікке, сенімге, жауапкершілікке және ортақ құндылықтарға негізделген өмірге дайын болу. Осы бағытта жастардың отбасылық өмірге дайындығын арттыруды көздейтін «Сенің болашағың» отбасын жоспарлау мектебі Қызылорда қаласында 2024 жылы жүзеге асырылды. Биыл жоба қайта қолға алынып, жаңа мазмұнмен жалғасын таппақ.

Жобаның биылғы ерекшелігі — мақсатты аудиторияның нақты айқындалуы. Бағдарламаға биыл некеге тұруды жоспарлап отырған 18–35 жас аралығындағы жастар қатысады. Бұл — отбасын құруға ниетті азаматтарға некеге дейін қажетті білім беріп, болашақ өмірге саналы түрде дайындалуға мүмкіндік ұсынатын маңызды бастама.

Жобаның басты мақсаты — жастарды отбасылық өмірге, жауапты әке және лайықты ана болуға дайындау. Осы мақсат аясында қатысушылардың өзара тіл табысу мәдениетін қалыптастыру, бала тәрбиесіне қатысты түсініктерін кеңейту және репродуктивті тәрбие бойынша білімдерін жетілдіру көзделеді.

Жоба аясындағы академиялық дәрістерді «Сенімен Болашақ» республикалық қоғамдық бірлестігінің психологтары жүргізеді. Психологтар жастарға отбасылық қарым-қатынастың психологиялық қырларын түсіндіріп, өзара түсіністік пен сенім қалыптастыру, келіспеушіліктерді тиімді шешу, ортақ шешім қабылдау және ата-аналық жауапкершілікке дайындалу бағыттарында білім береді.

Сонымен қатар жобаны жүзеге асыруға жергілікті Халыққа қызмет көрсету орталығына қарасты АХАТ бөлімі мен Отбасы орталығы серіктес ретінде қатысады. Серіктестік аясында жастардың отбасын құруға қатысты құқықтық және әлеуметтік сауаттылығын арттыруға, отбасы институтын нығайтуға бағытталған жұмыстарды бірлесе жүзеге асыру көзделеді.

Бағдарлама аясында «Отбасылық өмірге негізгі дайындық», «Болашақ жарыңыздың көңілін жаулап, жүрегін аулау», «Бақытты отбасы болуға кедергі болатын әрекеттер» және «Отбасын құруға соңғы дайындық» тақырыптарында академиялық дәрістер өткізіледі.

Аталған дәрістер жастарға отбасылық өмірдің қыр-сырын түсінуге, болашақ жарымен сенімді қарым-қатынас орнатуға, отбасылық қиындықтардың алдын алуға және ата-аналық міндеттерге дайындалуға бағытталады. Сондай-ақ бала тәрбиесіндегі жауапкершілік, ерлі-зайыптылар арасындағы өзара қолдау мен сыйластықтың маңызына ерекше назар аударылады.

Отбасы — адамның алғашқы әлеуметтік ортасы, ал балаға берілетін тәрбие мен қалыптасатын құндылықтар қоғамның келешегіне ықпал етеді. Сондықтан жастарды отбасылық өмірге дайындау жеке адамдардың ғана емес, тұтас қоғамның ортақ міндеті ретінде қарастырылуы қажет. Некеге дейінгі ағарту жұмыстары отбасылық мәселелердің алдын алуға және жауапкершілік мәдениетін қалыптастыруға ықпал ететін маңызды құрал бола алады.

«Сенің болашағың» жобасының маңызы да осында. Жоба жастарға отбасы құру туралы шешімді тек сезімге сүйеніп емес, саналы түсінікпен, дайындықпен және жауапкершілікпен қабылдауға мүмкіндік береді. Бұл жас адамға некеге тұрар алдында өзін де, жанында жүрген серігін де, болашақ өмірінің қандай болатынын да байыппен бағалап көруге жол ашады.

Өйткені бақытты отбасы өздігінен, кездейсоқ қалыптаса салатын құбылыс емес. Ол екі адамның өзара еңбегін, бір-бірін түсінуге талпынысын және күнделікті қамқорлығын қажет ететін орта. Мұндай ортаның негізі шын мәнінде махаббатпен қатар, сыйластық пен төзімділік, ашық сөйлесе білу және келіспеген кезде келісімге келе алу дағдысы арқылы қаланады. Бұл дағдыларды алдын ала үйренген жұп отбасылық өмірдегі қиындықтарға әлдеқайда дайын болады.

Саналы отбасылардың қалыптасуы ұрпақ тәрбиесінің сапасына, адами құндылықтардың сақталуына, қоғамдағы азаматтық жауапкершілік пен азаматтық сананың нығаюына апаратын жол. Отбасы мықты болған жерде бала да сенімді өседі, ал сенімді өскен бала болашақта өзі де берік отбасы құруға қабілетті болады. Сондықтан болашаққа жауапкершілікпен қадам басу бүгінгі саналы таңдаудан басталады.

Саналы отбасы дегеніміз не?

Алдыңғы тарау балалық шақта қалыптасқан махаббат моделі тағдыр емес, тек бастапқы нүкте екені туралы оймен аяқталған еді. Оны қайта қарау үшін алдымен көре білу керек. Бұл тарауда саналы отбасы деген не екені және оған қалай келуге болатыны туралы сөз болады.

Алдымен саналы отбасы дегеніміздің не екенін ойланып көрейік. Саналы отбасы дегеніміз қақтығыссыз, бәрі бір-бірін әрдайым түсінетін мінсіз отбасы емес. Мұндай отбасындағы адамдар өздерінің бірге қалай өмір сүріп жатқанына сырттай қарап, өздеріне: «Біз неге дәл осылай істейміз және бұл отбасымыздың ішкі ахуалына қалай әсер етеді?» деп сұрай алады. Саналы түсіну бұл қалыптасқан үлгілерді жоймайды. Бірақ оларды аңғаруға мүмкіндік береді. Ал адам өз бойындағы осындай ерекшеліктерді байқаса, оларды талқылап, бағалап, өзгерте алады.

Саналы болу не береді? Отбасылық өмірде ол бірнеше дағдыдан көрінеді. Бұл жерде саналы болу – қазіргі сәтте болып жатқан жағдайға бірден баға бермей, назар аудару, сондай-ақ өзінің және өзге адамның көңіл күйі мен сезімдерін түсіне білу қабілеті.

Енді саналылықтың отбасындағы немесе қарым-қатынастағы өзара әрекеттестікте қалай көрінетінін қарастырайық:

Өз реакцияңды байқау. Тітіркену, өкпе, әңгімеден қашқысы келу немесе, керісінше, қыспақты күшейте түсу, мұның бәрі белгі. Саналы адам реакциясы іс-әрекетке айналмай тұрып байқап үлгереді, сонда оның алдында таңдау пайда болады.

Өз қажеттіліктеріңді тану. «Сен мені ешқашан тыңдамайсың» деген наразылықтың артында көбіне қабылдануға және назар аударылуға деген қажеттілік жатады. Қажеттілік аталмайынша, серігің тек кінә тағуды естіп, өзін қорғауға көшеді. Ал ол айтылса, серігіңнің оған жауап беруіне мүмкіндік туады.

Өз ұстанымдарыңды көре білу. Әрқайсымыздың ер мен әйелдің қандай болуы керегі, балаға қалай тәрбие беретіні, махаббатты қалай білдіретіні және қалай ұрсысатыны туралы өз түсінігіміз бар. Бұл ұстанымдар өзгеше ойлайтын адамға тап болғанға дейін айқын, дәлелсіз-ақ түсінікті нәрседей көрінеді.

Өзара әрекеттесу жолдарын көру. Әрқайсысының не істейтінін ғана емес, соның ортақ суретке қалай айналатынын, яғни кім бастайтынын, кім жауап беретінін, әдетте немен аяқталатынын және мұның жиі қайталанатынын байқау маңызды.

Саналы отбасы тақырыбында ата-ана үйінен алып келетін отбасылық сценарийлердің орны ерекше. Байланысты зерттеулер көрсеткендей, ата-анамен қарым-қатынас тәжірибесі адамның ересек жақындыққа қандай үмітпен келетінін айқындайды. Оған қоса, балалар маңызды ересектердің мінез-құлқына қарап үйренеді: ата-анасы қалай ұрсысып, қалай татуласқанын, сезімін қалай білдіріп немесе жасырғанын, міндет пен қамқорлықты қалай бөліскенін бақылайды. Осылай сіңген нәрсе кейін норма болып қалыптасады.

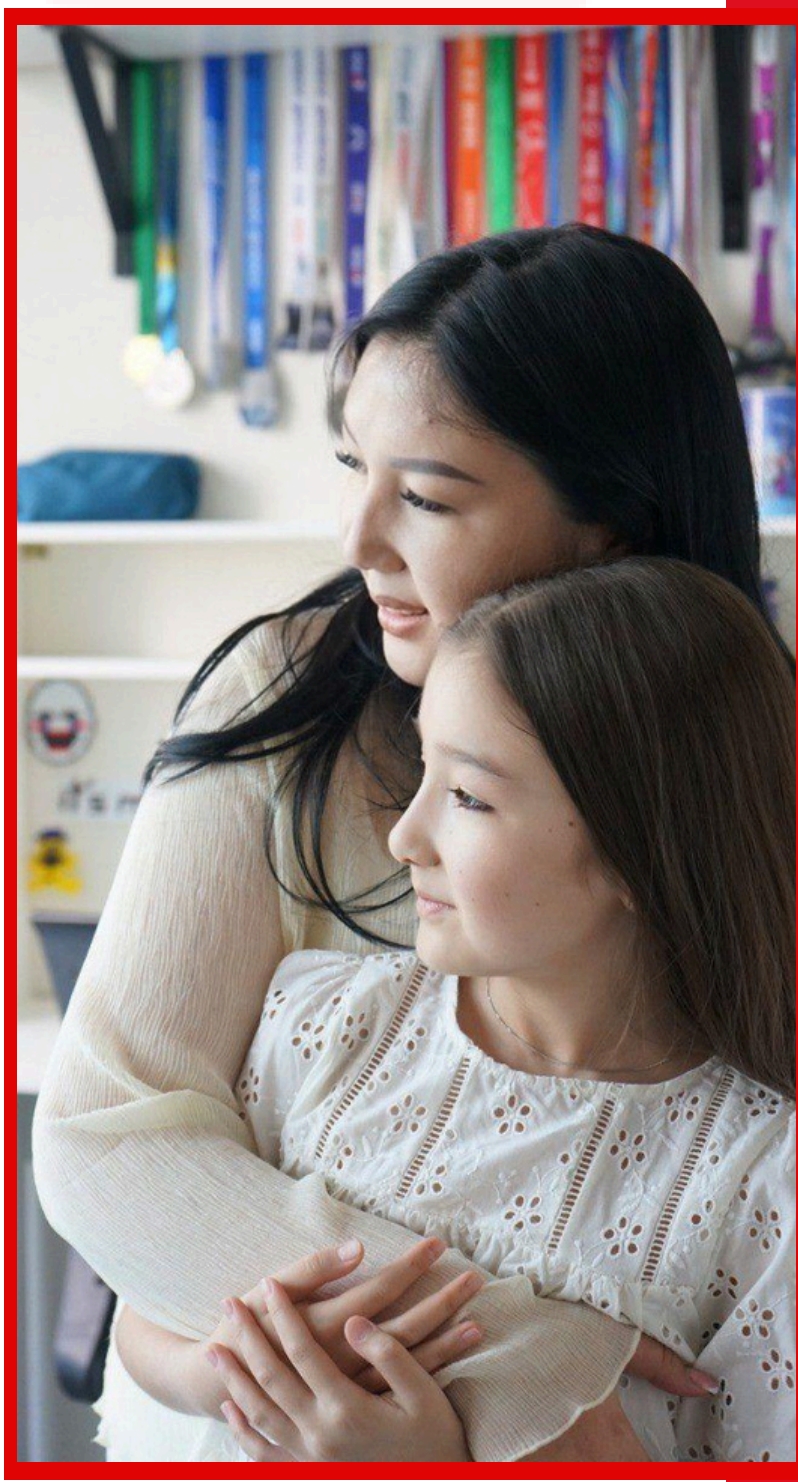
Сценарий байқалмай беріліп отырады, сондықтан оны өз қалауымыз немесе «заттардың табиғи тәртібі» деп қабылдап алу оңай. «Махаббатқа лайық болу керек» сияқты ерте жеткен хабарлар тұрақты өмірлік сценарийге айналуы мүмкін, ал арақашықтық, рөл және алаңдаушылықпен күресу үлгілері отбасылық жүйе арқылы беріледі. «Отбасында проблема туралы айту дәстүрде жоқ» немесе «ер адам өз-өзіне көмектесе білуі керек» деген сөздер біздің жеке сенімімізге ұқсап естілуі мүмкін, бірақ шын мәнінде олар басқа отбасының жаңғырығы. Берн мен Боуэн тұжырымдамалары клиникалық теорияларға жататынын және негізінен тәжірибеге сүйенетінін, қатаң эмпирикалық тексеруден өтпегенін де айта кету керек.

Саналылық өзімізге бірнеше сұрақ қоюға көмектеседі. Отбасындағы өмірімнің қайсысын өзім таңдадым, қайсысын көшіріп алдым? Мұраға қалғанның қайсысы маған жарасады және сақтауға тұрарлық? Не маған және жақындарыма ауыртпалық әкеледі? Ал шын мәнінде мен не қалаймын?

Бұл жерде екі шектен де аулақ болған жөн: ата-анамыздың отбасылық үлгісін сол күйі қайталау немесе оны толығымен жоққа шығару. Отбасынан алған көптеген құндылықтар бар: дәстүрлер, қолдау көрсету, қамқорлық таныту. Саналылық өткеннен бас тартуды емес, таңдау еркіндігін білдіреді: пайдалысын сақтап, қажетсізінен арылу.

Отбасындағы өзгеріс тек түсінуден тумайды, бірақ түсінбейінше ол мүмкін де емес. Бұл жол әдетте үш тірекке сүйенеді: диалогқа, рефлексияға және психологиялық жұмысқа.

Диалог. Саналы әңгіме кәдімгі ұрыс-керістен немесе бір-біріне кінә тағудан өзгеше. Мұнда серіктестің кемшілігін айтпай, өз сезіміңді жеткізу маңызды («... болғанда, маған ауыр тиеді», «Мен үшін ... маңызды»).. Ерлі-зайыптылардың



қарым-қатынасын зерттеген жұмыстар жұптың тұрақтылығы дау кезінде өзін қалай ұстайтынына, атап айтқанда, әңгімені жұмсақ бастауға және тоқтап, сабырға келе білуге байланысты екенін көрсетеді. Мұндай әңгіме міндетті түрде сабырлы өтпеуі мүмкін, бірақ оның мақсаты жеңу емес, бір-бірін түсіну болып қала береді.

Рефлексия дегеніміз өзіңе бір сәт беріп: «Менде қазір не болып жатыр, нені сезініп тұрмын, бұл маған қайдан таныс?» деп сұрай білу қабілеті. Рефлексия ішкі болуы мүмкін (жазба мен ой жүгірту түрінде) немесе бірлескен болуы мүмкін, мәселен, серіктер қиын жағдайда не болғанын және оны басқаша қалай шешуге болатынын бірге талдайды. Өз сезімің мен өзгенің сезімін ой елегінен өткізе алу эмоцияны реттеудің негізінде жатыр.

Психологиялық жұмыс. Барлық үлгіні өз бетімен көріп, өзгерту әрдайым мүмкін бола бермейді. Әсіресе ерте балалықта қалыптасқан, ауыр тәжірибемен байланысты үлгілерге бұл қатысты. Психолог консультациясы, отбасылық және жеке терапия осы үлгілерді қарап шығуға, олармен байланысты сезімдерді бастан өткеруге және әрекет етудің жаңа жолдарын сынап көруге болатын қауіпсіз кеңістік береді. Мысалы, жұптарға арналған эмоцияға бағытталған терапия байланыс теориясына сүйеніп, серіктерге жақындыққа деген қажеттілігін тануға және айтуға көмектеседі. Мұндай көмекке жүгіну отбасының әлсіздігін емес, оған деген жауапкершілікті көрсетеді.

Біздің бақылауымызша, жақындықтың жаңа жолдары біртіндеп қалыптасады. Алдымен адам ескі реакцияны ол өтіп кеткен соң байқайды, кейін ол туған сәтте көреді, ең соңында басқаша жауап беру мүмкіндігіне ие болады. Бұл кішкентай қадамдардан тұратын жол, онда әдеттегі қалыпқа қайта оралу сөзсіз, және бұл қалыпты жағдай.



Сіздерге қарап отыр...

Ата-ананың саналылығы тағы бір себеппен маңызды, өйткені бала махаббат үлгісін ең алдымен отбасының өмір салтынан үйренеді. Ол ата-анасының айтқан сөзінен гөрі олардың бір-бірімен қалай сөйлесетініне, қиындықты қалай еңсеретініне, ұрыстан кейін қалай татуласатынына және жақындығын қалай білдіретініне қарап қалыптасады. Өз реакциясын байқап, жұмыс істемейтін үлгілерді өзгерте алатын ата-ана балаға қарым-қатынас құру жолдарын ғана емес, мұны саналы түрде де істеуге болатынын көрсетеді.

Бұл – ұрпақтан ұрпаққа бейсаналы түрде беріліп келе жатқан отбасылық сценарийлер тізбегін үзу үшін маңызды. Зерттеулер баланың бауыр басу типі ата-анасының балалық шақтағы тәжірибесін қалай түсініп, қабылдайтынына да байланысты екенін көрсетеді. Сонымен қатар бауыр басу типі өмірлік жағдайлардың әсерінен өзгеруі мүмкін. ***Балалар сөзбен жеткізе алмайтын нәрсені, яғни қателесуге, қиын мәселені ашық талқылауға және бір-біріне қолдау болудың жолын табуға болатын отбасының тәжірибесін бойына сіңіреді.***

Саналы отбасы бір рет және мәңгілікке қол жеткізілетін нәрсе емес. Бұл нәтиже емес, өзіңе де, жақындарыңа да баға бермей, қызығушылықпен қарап, сұрақ қойып, әдеттегіні өзгертуге дайын жүретін өмір сүру тәсілі. Кішкентайдан, мысалы, бір қайталанатын реакцияңды байқаудан, бір қажеттілігіңді атаудан, серігіңе бір сұрақ қойып, оның жауабын шын көңілмен тыңдаудан бастауға болады.

Алпамысқызы Алина
Докторант, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті
Астана қ., Қазақстан
ORCID 0009-0008-4368-1316

Ғылыми мақала

«БАЛАЛЫ БОЛҒЫМ КЕЛЕ МЕ?»: Z БУЫНЫ СТУДЕНТТЕРІНДЕГІ АТА-АНАЛЫҚ ОТБАСЫ ТӘЖІРИБЕСІ ЖӘНЕ БОЛАШАҚ АТА-АНА БОЛУ БЕЙНЕСІ

Мақалада ата-аналық отбасындағы қарым-қатынас тәжірибесінің жастардың болашақ ата-ана болуын қалай елестететінімен байланысы қарастырылады.

Зерттеуге академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университетінің 18–21 жастағы 50 студенті қатысты. Әр бес студенттің екеуінде ата-аналық отбасындағы қарым-қатынас үреймен қатар жүреді, ең күрделі тақырып әкемен қарым-қатынас болып шықты. Студент ата-аналық отбасында неғұрлым көп үрей мен шиеленісті бастан кешірсе, болашақ баласы мен болашақ отбасын соғұрлым жұтаң әрі жағымсыз елестетеді (байланыстар статистикалық маңызды).

Ата-ана бейнесі неғұрлым жетілген студенттер оны қателесуі және баладан кешірім сұрауы мүмкін тірі адам ретінде сипаттайды; дайындығы төмен студенттер ата-анадан мүлтіксіз болуды күтеді.

Алты күндік тренингтен кейін қатысушылар ата-аналық отбасына сабырлырақ қарай бастады, олардың болашақ отбасы туралы түсініктері толыға түсті. Нәтижелер саналы ата-аналыққа дайындықты студенттік жастақ шешуге болатын міндет ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: саналы ата-аналық, ата-ана болуға құндылықтық қатынас, Z буыны, ата-аналық отбасы, отбасылық үрейлік, бала бейнесі, студенттер.

«Балалы болғым келе ме?» деген сұрақ жастар үшін жай ғана формальды болудан қалды. 2025 жылы Қазақстанда 335 мың бала дүниеге келді, ал 2021 жылы бұл көрсеткіш 445,9 мың болған; сол кезеңде жиынтық туу коэффициенті 3,3-тен 2,6-ға дейін төмендеді [1; 2]. Демографиялық статистиканы әдетте экономикалық факторлармен түсіндіреді. Алайда ата-ана болу туралы шешім психологиялық деңгейде де қабылданады: адам оны өзінің балалық шақ тәжірибесімен, өзін ана немесе әке рөлінде қалай көретінімен және болашақ баласын қалай елестететінімен салыстырады.

Қоғамдық кеңістікте бүгінде бұл үдерісті «саналы ата-аналық» деген сөзбен сипаттайды. Жастар әлеуметтік желілерде балалық шақ жарақаттарын, «уытты» ата-аналарды, жұмсақ тәрбие стильдерін және балалы болмау құқығын талқылайды. Психологияда осыған жақын мазмұнды ата-ана болуға құндылықтық қатынас ұғымы береді. Р.В. Овчарова ата-ана болуды танымдық, эмоционалды және мінез-құлықтық компоненттерді қамтитын тұтас құрылым ретінде қарастырады [3]. Құндылықтық қатынас ата-ана болудың ой елегінен өткенін, эмоционалды түрде қабылданғанын және баланы күтіп-бағу мен тәрбиелеуге қатысты нақты әрекеттер туралы түсінікпен байланысты екенін білдіреді. Осы тұрғыдан саналы ата-аналық оның жетілген формасы болып табылады.

Болашақ ата-ана болу бейнесі бала

дүниеге келмей тұрып-ақ қалыптасады. Дж.Белскидің моделі ата-аналық мінез-құлыққа адамның өз ата-анасымен қарым-қатынас тарихы әсер ететінін көрсетеді [4]. Студенттік жастың маңызы ерекше: Дж.Арнеттің пікірінше, «ересектікке ену» кезеңінде (18-25 жас) жастар отбасылық сценарийлерді белсенді түрде қайта қарап, өз өмірлік жоспарларын құрады [5]. Бүгінгі студенттер Z буынына жатады, олар үшін балалық шақ тәжірибесін рефлексиялау күнделікті тілдің бір бөлігіне айналды.

Зерттеу мақсаты - студенттердің ата-аналық отбасына қатынасы мен олардың болашақ ата-ана болу бейнесі арасындағы байланысты анықтау және бұл бейнені психологиялық тренинг арқылы өзгертуге бола ма, соны тексеру.

Таңдама және әдістер

Зерттеуге академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университетінің философия және психология факультетінің 18–21 жастағы 50 студенті қатысты. Деректер 2022–2023 жылдары жиналды.

Ата-аналық отбасына қатынас екі әдістемемен бағаланды. Э.Г. Эйдемиллер мен В. Юстицкистің «Шартты-отбасылық жағдай» әдістемесі жалпы қанағатсыздықты, отбасылық үрейлікті және жүйке-психикалық шиеленісті өлшейді [6]. Сакс-Левидің «Аяқталмаған сөйлемдер» тестінің үш шкаласы (анаға, әкеге және отбасына қатынас) бұзылу дәрежесі бойынша 0-ден 2 баллға дейін бағаланды.

Болашақ ата-ана болу бейнесі Р.В. Овчарова мен Ю.А. Дегтяреваның «Мінсіз ата-ана бейнесі» әдістемесі (танымдық, эмоционалды және мінез-құлықтық компоненттер) және А.А. Шведовскаяның «Ата-аналық хат» проективті әдістемесінің модификацияланған нұсқасы (бала бейнесі және отбасылық қарым-қатынас бейнесі) арқылы зерттелді [3].

Көрсеткіштер арасындағы байланыс Спирменнің рангтік корреляция коэффициенті арқылы бағаланды. Содан кейін көрсеткіштері төмен және жағымсыз тұжырымдары басым студенттер (n=11) ата-ана болуға құндылықтық қатынасты қалыптастыру тренингінен өтті: 18 сағат, 6 күн, 3 бөлім. Бірінші бөлім ата-анаға қатысты жағымсыз көзқарастармен жұмысқа, екіншісі ата-ананың маңыздылығын түсінуге және отбасындағы эмоционалды қолдау тәсілдеріне, үшіншісі болашақ ата-ананың практикалық дағдыларына арналды. Тренингке дейінгі және кейінгі өзгерістер Вилкоксонның Т-критерийі арқылы бағаланды.

Нәтижелер

Студенттердің көпшілігі ата-аналық отбасына жалпы алғанда сабырлы қарайды. Алайда әр бес студенттің екеуінде үй туралы ойлар үреймен қатар жүреді: олар жақындары үшін алаңдайды, қарым-қатынасқа сенімсіздік сезінеді немесе отбасында сөйлесетін ешкім жоқ деп ойлайды. Ең ауыр тақырып әкемен қарым-қатынас болып шықты. Әр бесінші студент бұл туралы реніш немесе алшақтық сезімімен айтады, оны айтарлықтай қиындықсыз сипаттайтындар тек жартысы ғана.

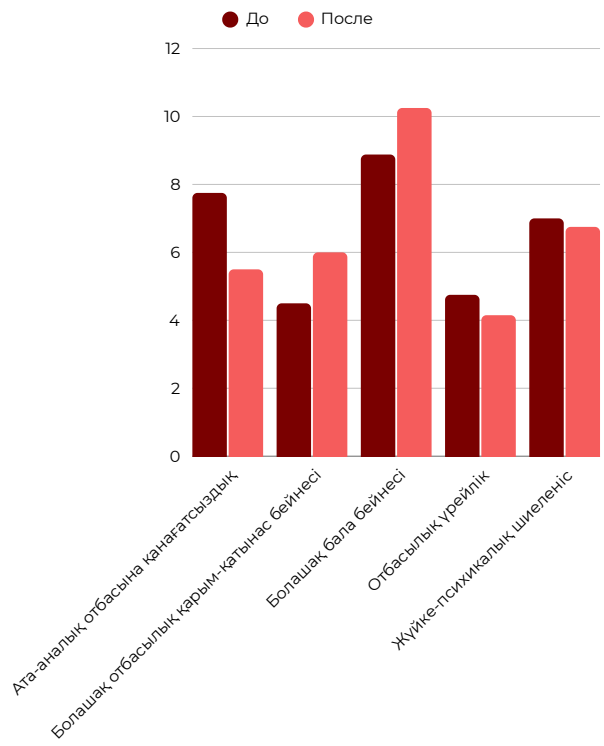
Студенттердің шамамен үштен бірінде баласы мен болашақ отбасы қандай болатыны туралы анық әрі толық түсінік бар. Шамамен әр бесінші студентте бұл бейне әлі қалыптаспаған: болашақ бала туралы сұрақтарға олар қысқа жауап берді, сөйлемдерді аяқтамай қалдырды немесе мүлдем өткізіп жіберді.

Ең айқын нәтиже сипаттамалардағы сапалық айырмашылық болды. Дайындық деңгейі жоғары студенттер мінсіз ата-ананы тірі адам ретінде көреді: ол «кейде қателеседі», «кейде шыдамсыз болады», «бірдеңені білмеуі мүмкін», «баладан кешірім сұраудан қорықпайды», сонымен бірге ол жылы, қолдау көрсететін және балаға сенетін адам.

Дайындық деңгейі төмен студенттер ата-анадан мүлтіксіз болуды талап етеді: ол «бәрін білуі керек», «әрқашан шыдамды болуы керек», «ешқашан дауыс көтермеуі керек», «қателеспеуі керек». Дәл осы сипаттамаларда суықтық, қаталдық пен бақылау жиі кездеседі: ата-ана «талапшыл», «қолдамайды», «бала үшін шешім қабылдайды». Ұқсас көрініс бала бейнесінде де байқалады: көрсеткіштері жоғары студенттер күтулерін де, тәрбиеге деген жауапкершілікке байланысты өз қорқыныштарын да сипаттады.

Нәтижелерді салыстыру бұл екі жақтың тығыз байланысты екенін көрсетті (сипатталған барлық байланыстар статистикалық маңызды, $p \leq 0,01$). Студент ата-аналық отбасында неғұрлым көп үрей мен шиеленісті бастан кешірсе, болашақ баласы мен болашақ отбасын соғұрлым жұтаң әрі түнеріңкі елестетеді. Әкемен қарым-қатынаспен байланыс ерекше байқалады: ол неғұрлым күрделі болса, болашақ ата-ана бейнесінде жылулық пен сенімділік соғұрлым аз. Ата-ананың рөлін жақсырақ түсінетін және оған эмоционалды тұрғыдан дайын студенттер баланың неғұрлым жанды әрі толық бейнесін сипаттайды.

Алты күндік тренингтен кейін қатысушылар ата-аналық отбасына айтарлықтай сабырлы қарай бастады: олардың қанағатсыздығы шамамен үштен бірге төмендеді. Болашақ отбасы туралы түсініктер толығып, жылырақ болды, студенттер баламен қарым-қатынастың қандай болатынын егжей-тегжейлі сипаттады. Баланың өз бейнесі де жақсы жаққа өзгерді, бірақ бұл өзгерісті әзірге сенімді деп санауға болмайды. Анаға, әкеге және отбасына қатынас та жақсарды. Отбасылық үрей мұндай қысқа мерзімде іс жүзінде өзгерген жоқ; онымен жұмыс істеуге көбірек уақыт қажет болса керек.



Гистограмма 1. Тренинг қатысушылары көрсеткіштерінің өзгерісі (n = 11)

Талқылау және қорытынды

Алынған деректер «балалы болғым келе ме?» деген сұрақтың жауабы көп жағдайда ата-аналық отбасында қалыптасатынын көрсетеді. Ата-анасымен қарым-қатынаста үрей мен шиеленісті бастан кешіретін студенттер болашақ баласы мен болашақ отбасын нашар елестетеді. Бұл ата-аналық модельдердің ұрпақаралық берілуі идеясымен үйлеседі [4] және оны қазақстандық жастар үшін нақтылайды: шешуші рөлді отбасының эмоционалды ахуалы, ең алдымен отбасылық үрейлік пен әкемен қарым-қатынас атқарады.

Екінші қорытынды ата-ана бейнесінің мазмұнына қатысты. Студенттердің ата-ана болу туралы жетілген түсінігі Д. Винникоттың «жеткілікті жақсы ана» ұғымына жақын [7]: ата-ана қателесуі, шаршауы және баладан кешірім сұрауы мүмкін. Мүлтіксіздікке қойылатын талап, керісінше, ата-ананың суық әрі бақылаушы бейнесімен және ата-ана болуға дайындықтың төмендігімен

ұштасады. 2026 жыл үшін бұл ерекше маңызды. Саналы ата-аналық мәдениеті оңай «мінсіз ата-ана» культіне айналуы мүмкін, ал бұл стандартқа жете алмаймын деп сезінетін жастар бала туралы шешімді кейінге қалдыруы ықтимал.

Үшінші қорытынды практикалық: ата-ана болуға қатынасты студенттік жаста-ақ түзетуге болады. Қысқа топтық тренинг ата-аналық отбасына қатысты қанағатсыздықты төмендетіп, болашақ отбасылық қарым-қатынас бейнесін толықтырды. Бұл осындай бағдарламаларды ЖОО психологиялық қызметтерінің жұмысына және отбасы психологиясы курстарына енгізуге негіз береді.

Нәтижелерді шектеулерді ескере отырып түсіндіру қажет. Таңдама шағын және бір факультеттің студенттерін ғана қамтиды. Тренинг әсері бақылау тобынсыз бір топта бағаланды, ал жекелеген қатысушылардағы өзгерістер 1–2 баллды құрады. Корреляциялық деректер себеп-салдарлық байланыстар туралы айтуға мүмкіндік бермейді. Зерттеудің болашағы таңдаманы кеңейтумен, әр түрлі мамандықтар мен өңірлердің студенттерін салыстырумен, бақылау тобы мен кешіктірілген өлшемді қолданумен байланысты.

Әдебиеттер

1. Бюро национальной статистики АСПР РК. О рождаемости в 2025 году. 16.03.2026. URL: https://stat.gov.kz/ru/news/o-rozhdaemosti-v-2025-godu/

2. В Казахстане падает рождаемость: названы главные причины // 24KZ. 03.07.2026. URL: https://24.kz/ru/news/social/778078-v-kazakhstane-padaet-rozhdaemost-nazvany-glavnye-prichiny

3. Овчарова Р.В. Психология родительства. М.: Академия, 2005.

4. Belsky J. The determinants of parenting: A process model // Child Development. 1984. Vol. 55, No. 1. P. 83–96.

5. Arnett J.J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties // American Psychologist. 2000. Vol. 55, No. 5. P. 469–480.

6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. СПб.: Питер, 2008.

7. Winnicott D.W. Transitional objects and transitional phenomena // International Journal of Psycho-Analysis. 1953. Vol. 34. P. 89–97.





Біз – серіктес емеспіз, біз – отбасымыз

Тарау ұғымын ашып көрейік. Отбасы жұптан немен ерекшеленеді? Жұптың негізі ең алдымен эмоциялық, яғни ғашықтық, байланыс және өзара қызығушылық. Отбасы жұптан өсіп шығады, бірақ құрылымы күрделірек. Онда ортақ тұрмыс, қаржы, міндеттер, туыстар мен балалар пайда болады, ал бұл жаңа рөлдердің келуін білдіреді. Олар жұбай, ата-ана, күйеу бала немесе келін, асыраушы және отбасы ошағын сақтаушы.

Жүйелік көзқарас отбасын бірнеше кіші жүйенің жиынтығы ретінде сипаттайды, олар жұбайлық, ата-аналық және балалар жүйесі. Әрқайсысының өз міндеттері мен шекарасы бар. Жұпта екеу ғана болғанда басты сұрақ «Бірге болғанымыз жақсы ма?» деген сұрақ болады. Отбасында оған басқалары қосылады: кім нені атқарады, шешімді қалай қабылдаймыз, жанжалды қалай шешеміз, нені рұқсат етіп, нені жібермейміз, басқа отбасылардан немен ерекшеленеміз және әрқайсымыз отбасына не бере аламыз.

Рөлдер қайта бөлінген сайын қарым-қатынас та өзгереді, ал ең байқалатын ығысу әдетте тұңғыш бала туғаннан кейін болады. Твенге жүргізген метаталдау ата-аналардың некеден орта есеппен баласыз жұптарға қарағанда азырақ қанағаттанатынын көрсетті. Досстың сегіз жылдық бақылауы да мұны растады: бала дүниеге келгеннен кейін қарым-қатынас сапасы баласыз жұптарға қарағанда қатты төмендейді. Бұл балалар некені міндетті түрде бұзады деген сөз емес. Бала келгенде романтикалық қарым-қатынастың шеңберінен әлдеқайда асып түсетін жаңа жүктеме мен өзгерістер пайда болады.

Ұзақ мерзімді зерттеулерінде Коуэн жұбайлары бала туғаннан кейін міндеттер жұптың ішінде бұрын күткендей бөлінбесе, жұптағы шиеленіс күшейетінін көрсетті. Әлеуметтанушы Арли Хохшильд мұны «екінші ауысым» деп атады, яғни жұмыстан кейін көбіне серіктің біріне, әдетте әйелге түсетін үй мен бала қамқорлығы. Мұндай бөліс алдын ала талқыланбай, өздігінен қалыптаса салса, ол жиі жиналып қалған өкпенің көзіне айналады.

Шапиро, Готтман және Каррер зерттеуі жұпта сақталған жылы көзқарас пен сыйластық, сондай-ақ серіктердің бір-бірінің ішкі әлеміне назар аударуы қанағаттануды төмендеткен кезеңді жұмсартатынын көрсетті. Басқаша айтқанда, бала келгенде жұбайлық жақындық жоғалмайды, бірақ оған саналы қамқорлық керек.

Ережелер, шекаралар және дәстүрлер

Отбасының ерекшелігі сонда, онда ережелерді, шекараларды және дәстүрлерді қамтитын өзіндік мәдениет қалыптасады.

Ереже мен шекара дегеніміз шешімді кім қабылдайтыны, уақыт пен ақша қалай бөлінетіні, ата-әжелер қандай рөл атқаратыны, отбасы мен сыртқы әлемнің арасындағы шектің қайдан өтетіні туралы өзара келісім. Олсон моделі сау отбасын ұйымшылдық пен икемділіктің үйлесімі ретінде сипаттайды. Тым қатаң ережелер де, тым бұлдыр шекаралар да өмірді бірдей қиындатады.

Дәстүр мен салт. Елу жылдық зерттеулерге жасалған шолу отбасылық күнделікті әдеттер мен салттардың тиесілілік сезімімен, отбасының тұрақтылығымен және балалардың әл-ауқатымен байланысты екенін көрсетті. Бұл сенбідегі таңғы ас, туыстарға бару немесе кешке шығарып салу мен қарсы алу болуы мүмкін. Салттар отбасына өзін біртұтас сезінуге және құндылықтарды жеткізуге көмектеседі.

Осының бәрімен қатар өзара қолдауды да ерекше атап өту керек. Отбасында адамдар бір-біріне қазіргі сәтте көңілдері жараса ма, жоқ па, соған қарамай, бір-бірінің алдындағы жауапкершілікпен көмектеседі. Осыдан Готтман ортақ мән деп атайтын нәрсе өсіп шығады, яғни ортақ мақсаттар, құндылықтар және біздің отбасы ретінде кім екеніміз туралы түсінік.

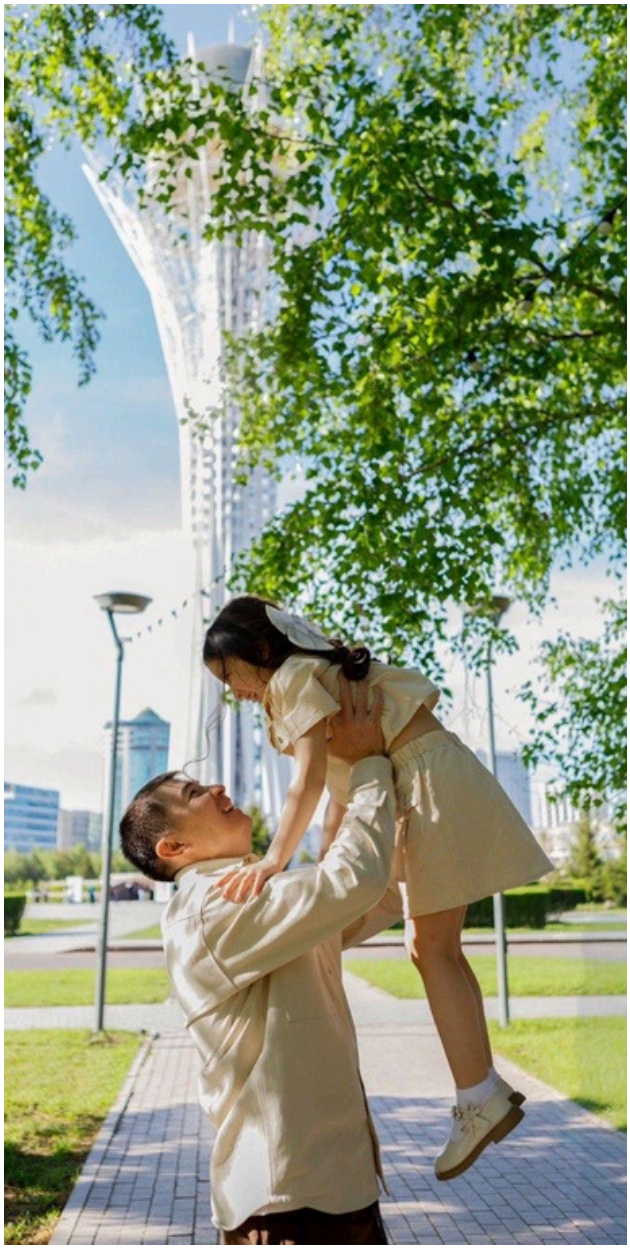
Жұбайлар арасындағы түсіністік пен қолдауды қалай сақтауға болады?

Басты қауіп сол, жұбайлар «шаруашылық әріптестеріне» айналып кетеді де, күн тәртібін, сатып алынатын заттарды, балаларды талқылап, сезім мен бір-бірі туралы сөйлеуді қояды. Сонымен қатар қарама-қарсы шектен де ештеңе шықпайды, яғни жұбайлар отбасылық рөлдер жоқ сияқты өмір сүруге тырысады. Мақсат екі жағын да ұстап тұру.

Бұған төмендегілер көмектесуі мүмкін.

- Рөлдер мен міндеттерді алдын ала ашық айтып, жағдай өзгергенде қайта қарау, «қалай болса, солай» қалдырмау.
- Жұпқа тұрмыс пен балаларға қатысы жоқ уақыт бөлу.
- Бір-бірінің үлесін байқап, оны дауыстап айту.
- Шешімдерді жеке жеңілдік («сен істеуге тиіссің») ретінде емес, ортақ іс («қалай жасаған жақсы?») ретінде талқылау.
- Дәл өз отбасыңызға тиесілі салттарды қалыптастыру.

Қорытындылай айтқанда, серіктестік бізге бірге қаншалықты жақсы екенімізді көрсетсе, отбасы бірге қалай өмір сүріп жатқанымызға да жауап береді. Саналы отбасы осы екі қырды ұштастыра біледі, яғни эмоциялық жақындықты сақтай отырып, әркімге орын табылатын ортақ ереже, рөл және дәстүр қалыптастырады.



Енбаева Рәбина Қобланқызы
Педагог-психолог, білім беру және жастарға психологиялық қолдау көрсету саласының маманы.
АГЭУ Педагогика, бизнес және құқық институты,
«Педагогика және психология» факультеті магистранты

Ғылыми мақала

МАНСАП ПА? МАХАББАТ ПА? ҚАЗІРГІ ЖАСТАРДЫҢ ОТБАСЫ ТУРАЛЫ ТҮСІНІГІ: ҚҰНДЫЛЫҚТАР МЕН КӨЗҚАРАСТАР

Мақалада қазіргі жастардың өмірлік басымдықтарын қалыптастыруға әсер ететін психологиялық және әлеуметтік факторлар, отбасы туралы түсініктері мен қабылдауы қарастырылады. Мансаптық жетістікке ұмтылу, жеке тұлғалық даму, романтикалық қарым-қатынас пен отбасы құруға қатысты көзқарастар арасындағы қайшылықтарға назар аударылады. Сонымен қатар әлеуметтік салыстыру, қоғамның күтуі, эмоционалдық қауіпсіздікке деген қажеттілік және өзін-өзі жүзеге асыру мәселелері талданады. Автор жастардың таңдауын біржақты бағаламай, олардың ішкі қажеттіліктерін түсіну мен психологиялық қолдаудың маңыздылығын негіздейді.

Түйін сөздер: қазіргі жастар, Z ұрпағы, өмірлік басымдықтар, мансап, махаббат, өзін-өзі тану, психологиялық әл-ауқат, эмоционалдық интеллект.

Қазіргі жастардың өміріне көз жүгіртсек, бір қарағанда бәрі анық сияқты: жақсы білім алу, тұрақты жұмыс табу, мансап құру, қаржылық тәуелсіздікке жету, өзіңді дамыту және бақытты өмір сүру. Алайда осы мақсаттардың барлығына бір уақытта ұмтылғанда, адамның алдында маңызды бір сұрақ туындайды: біз шын мәнінде өзіміз қалаған өмірді сүріп жүрміз бе, әлде қоғам белгілеген жетістік өлшемдеріне сай болуға тырысып жүрміз бе?

Педагог-психолог ретінде мені осы сұрақтың психологиялық астары қызықтырады. Өйткені қазіргі жастар тек болашақ мамандығын немесе өмірлік серігін таңдаумен шектелмейді. Олар бір мезгілде өзін тануға, қоғамнан өз орнын табуға, материалдық тұрақтылыққа қол жеткізуге және эмоционалдық тұрғыдан бақытты болуға ұмтылады. Осындай көпқырлы мақсаттардың арасында адамның өз қажеттіліктерін түсінуі кейде күрделене түседі.

Мен де осы буынның өкілі ретінде жастардың ойлау жүйесін, алаңдаушылығын және болашаққа деген көзқарасын сырттай бақылаушы ретінде ғана емес, өз ортасының бір мүшесі ретінде түсінуге тырысамын. Меніңше, бүгінгі мәселе жастардың мансапты немесе махаббатты таңдамауында емес, осы екеуінің арасында өз болмысын жоғалтпай, үйлесімді өмір сүру жолын іздеуінде.

Мансапқа ұмтылу: мақсат па, әлде қоғам алдындағы міндет пе?

Бүгінгі жастар үшін мансап пен қаржылық тәуелсіздік маңызды орын алады. Білім алу, кәсіби біліктілікті арттыру, жеке табысқа жету және өз еңбегінің нәтижесін көру — тұлғалық дамудың маңызды құрамдас бөліктері. Мұндай ұмтылысты тек материалдық құндылықтарға қызығушылық деп түсіндіру дұрыс емес. Оның артында дербес шешім қабылдау, қауіпсіздік сезіміне ие болу және өз мүмкіндіктерін іске асыру қажеттілігі жатыр.

Дегенмен мансапқа ұмтылу кейде

адамның ішкі қалауы мен сыртқы талаптарының арасындағы қайшылыққа айналуы мүмкін. Әлеуметтік желілерде жетістікке жеткен адамдардың өмірі жиі көрсетіледі: біреу жас кезінде баспана алады, екіншісі жеке кәсібін ашады, үшіншісі шетелде білім алады. Осындай көріністерді үздіксіз бақылау адамның өз жетістіктерін бағалауына әсер етуі ықтимал.

Нәтижесінде адам өзінің нақты мүмкіндіктері мен өмірлік жағдайларын ескерудің орнына, өзгелердің жетістігімен салыстыруға бейімделуі мүмкін. Ол белгілі бір жасқа дейін міндетті түрде мансап құруы, табысты болуы және өмірінің барлық саласын ретке келтіруі керек деп ойлайды. Ал жоспарланған нәтижеге қол жеткізе алмаса, өзін жеткіліксіз сезіну қаупі туындайды.

Менің ойымша, мансаптың психологиялық мәні тек жоғары лауазымға немесе табысқа жетумен өлшенбеуі керек. Нағыз кәсіби даму адамның қабілетін танып, өз еңбегінен мағына табуымен де байланысты. Жетістік адамның құндылығын анықтайтын жалғыз өлшемге айналғанда, жұмыс мақсатқа жетудің құралы болудан қалып, өзін дәлелдеудің үздіксіз әрекетіне айналуы мүмкін.

Махаббат пен отбасы: кейінге қалдырылған құндылықтар ма?

Қазіргі жастардың өмірлік таңдауларында романтикалық қарым-қатынас пен отбасы құру мәселесі де ерекше орын алады. Кейбір жастар алдымен білім алып, кәсіби тұрғыдан қалыптасып, қаржылық тұрақтылыққа жетуді маңызды санайды. Отбасын құруды кейінге қалдыру осы мақсаттардың бір бөлігі болуы мүмкін.

Мұндай таңдауды бірден жауапкершіліктен қашу немесе отбасылық құндылықтардың әлсіреуі деп бағалау асығыстық болар еді. Оның себептері әртүрлі: экономикалық тұрақсыздық, баспана мәселесі, жеке еркіндікті сақтау ниеті, эмоционалдық тұрғыдан дайын болуға ұмтылу немесе бұрынғы қарым-қатынастардан қалыптасқан сенімсіздік.

Сонымен бірге қарым-қатынасты үнемі кейінге қалдырудың да өзіндік психологиялық қайшылығы бар. Адам өзін толық қалыптастырып, барлық мақсатына жеткеннен кейін ғана махаббатқа уақыт бөлуге болады деп ойлауы мүмкін. Алайда адамның дамуы ешқашан толығымен аяқталатын үдеріс емес. Кәсіби мақсаттар өзгеріп отырады, жаңа міндеттер пайда болады, ал мінсіз жағдайды күту шынайы өмірдегі жақындықты кейінге ысыруы ықтимал.

Екінші жағынан, қоғамның «уақыты келді», «отбасы құратын жасқа жеттің» деген талаптары да адамның жеке таңдауына қысым жасауы мүмкін. Мұндай жағдайда жас адам өз қалауын емес, айналасындағылардың күтуін орындауға тырысады.

Меніңше, мәселе мансап пен махаббаттың бірін таңдау қажеттігінде емес. Маңыздысы — адамның өзіне не қажет екенін түсінуі, қарым-қатынасқа саналы түрде келуі және жеке шекараларын сақтай отырып, басқа адаммен ортақ жауапкершілік құра білуі. Отбасы құру да, жалғыз өмір сүру де қоғамға бір нәрсені дәлелдеудің тәсілі болмауы керек. Бұл адамның саналы таңдауы.

Өзін табу: үздіксіз даму ма, әлде өзіңе көңілдің толмауы ма?

Соңғы жылдары өзін-өзі дамыту, эмоционалдық интеллект, жеке шекара, психологиялық саулық және тұлғалық өсу ұғымдары жастар арасында кеңінен талқылана бастады. Бұл — адамның ішкі әлеміне көңіл бөлуге, өз сезімдерін түсінуге және өміріне жауапкершілікпен қарауға мүмкіндік беретін оң өзгеріс.

Алайда өзін дамытуға деген ұмтылыс та кейде жаңа қысым көзіне айналуы мүмкін. Адам әрдайым өнімді болуға, уақытын тиімді пайдалануға, жаңа дағдыларды меңгеруге және күн сайын

кешегіден жақсы болуға міндетті сезінеді. Тіпті демалыстың өзі босқа кеткен уақыт сияқты қабылдануы мүмкін.

Осы жерде маңызды психологиялық сұрақ туындайды: адам өзін дамыту арқылы әлеуетін ашып жүр ме, әлде қазіргі қалпын қабылдай алмай, үнемі өзімен күресіп жүр ме?

Менің ойымша, өзін-өзі тану адамның кемшіліктерін үздіксіз іздеуден басталмайды. Ол өзінің қажеттіліктерін, эмоцияларын, қабілеттері мен шектеулерін түсінуден басталады. Кейде өсу үшін жаңа мақсат қою қажет болса, кейде өзіңе демалуға, қателесуге және белгісіздік жағдайында болуға мүмкіндік беру маңызды.

Өзін табу дегеніміз — өмір бойы өзгермейтін бір ғана мінсіз бейнені анықтау емес. Бұл адамның тәжірибе жинақтап, құндылықтарын қайта қарап, өмірлік жағдайларға сәйкес шешім қабылдайтын үздіксіз үдерісі.

Психологиялық қайшылықтың түпкі себебі неде?

Жастардың өмірлік басымдықтары арасындағы қайшылықты бір ғана себеппен түсіндіру мүмкін емес. Оған әлеуметтік орта, отбасы тәрбиесі, экономикалық жағдай, цифрлық кеңістік және адамның жеке тәжірибесі қатар әсер етеді.

Бір жағынан, қоғам жастарға тәуелсіз, табысты әрі өзіне сенімді болуды ұсынады. Екінші жағынан, олардан дәстүрлі құндылықтарды сақтап, отбасылық міндеттерді орындау және айналасындағылардың үмітін ақтау күтіледі. Осы талаптардың барлығын қатар орындауға тырысу ішкі шиеленіс туғызуы мүмкін.

Мұндай жағдайда адамның өзіндік құндылықтары мен сыртқы күтулерін ажырата білуі маңызды. Ол үшін өзіне бірнеше сұрақ қойғаны пайдалы: «Мен бұл мақсатты шынымен қалаймын ба?», «Бұл шешімді өз қажеттілігіме сүйеніп қабылдап отырмын ба, әлде өзгелерден қалмау үшін бе?», «Мен үшін өмірдегі табыстың шынайы өлшемі қандай?».

Педагог-психолог ретінде меніңше, жастарға дайын өмірлік сценарий ұсынудан гөрі, осындай сұрақтарға өз бетінше жауап табуға көмектесу әлдеқайда маңызды. Өйткені психологиялық тұрғыдан жетілген адам барлық күмәннен арылған адам емес, өзінің күмәнін түсініп, саналы шешім қабылдай алатын адам.

Қорытынды

«Мансап па, махаббат па, әлде өзін табу ма?» деген сұрақтың бір ғана дұрыс жауабы жоқ. Әр адамның өмірлік жағдайы, құндылықтары, қажеттіліктері мен мүмкіндіктері әртүрлі. Біреу үшін қазіргі кезеңде кәсіби даму маңызды болса, екінші адам үшін жақын қарым-қатынас пен отбасылық тұрақтылық басым болуы мүмкін. Ал үшінші адам өз болмысын түсінуге, эмоционалдық тепе-теңдігін қалыптастыруға көбірек уақыт бөлуі ықтимал.

Менің жеке тұжырымым бойынша, қазіргі жастардың негізгі міндеті — осы құндылықтардың бірін екіншісіне қарсы қою емес, олардың арасындағы үйлесімділікті іздеу. Мансап адамның жеке өмірін жоққа шығармауы керек, махаббат оның тұлғалық дамуын шектемеуі керек, ал өзін табу өзгелерден оқшауланауға себеп болмауы керек.

Біз кейде өмірдің белгілі бір кезеңінде бәріне үлгеруіміз қажет деп ойлаймыз. Бірақ адам өмірі бірдей қарқынмен жүретін жарыс емес. Әркімнің өз уақыты, өз таңдауы және өз жолы бар. Басқалардың жетістігіне қарап асығудың орнына, өзіміз үшін ненің маңызды екенін түсіну әлдеқайда құнды.

Сондықтан жастарға қойылатын ең маңызды сұрақ «Қайсысын таңдайсың?» емес, «Сен қандай өмір сүргің келеді және сол өмірде өзіңді қаншалықты жоғалтпайсың?» болуы керек деп ойлаймын.

Себебі мансап та, махаббат та, тұлғалық даму да адамның өмірін байыта алады. Ал олардың арасындағы шынайы тепе-теңдік сыртқы талаптарға толық сәйкес келуден емес, өзінің құндылықтарын түсініп, саналы таңдау жасай білуден басталады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Аймаганбетова О.Х., Жубаназарова Н.С., Адилова Э.Т., Жигитбекова Б.Д. Қазіргі қазақстандық жастардың құндылық бағдарларын өзгермелі кеңістіктегі негізгі детерминаттар ретінде зерттеу // Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің хабаршысы. Педагогика. Психология. Социология сериясы. – 2024. – № 146(1). – Б. 350–364.

2. Kassym L. Қазақстандық студент жастарының құндылықтар бағдарын зерттеудің аспектілері // ҚазҰУ хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы. – 2021. – Т. 78, № 3. – Б. 113–122. DOI: https://doi.org/10.26577/JPsS.2021.v78.i3.10.

Қр-ді сканерлеңіз

SENIMEN BOLASHAQ

Отбасы – күнделікті еңбек пен махаббат. Бір қадамнан бастаңыз.

«Отбасым — менің тірегім» чек-парақ

Қазіргі уақытта өзіңізге сәйкес келетін тұжырымдарды ғана белгілеңіз. Кесте бойынша жалпы ұпайыңызды есептеп, өзіңізді дамыту үшін белгіленбей қалған 1–2 тармақты таңдаңыз.

- ☐ Мен ата-анамның отбасында қарым-қатынастың қандай болғанын білемін.
- ☐ Өз отбасыма нені үлгі етіп алып, нені өзгерткім келетінін түсінемін.
- ☐ Өзімнің осал тұстарымды білемін.
- ☐ Отбасы құрып, балалы болғым келетін-келмейтінін нақты білемін.
- ☐ Бұл – өзгелердің ықпалымен емес, өз қалауыммен қабылдаған шешім.
- ☐ Ата-ана болу ұзақ мерзімді жауапкершілік екенін түсінемін.
- ☐ Өз қорқыныштарым туралы ашық сөйлесе аламын.
- ☐ Отбасының мен үшін қандай мәні бар екенін білемін.
- ☐ Мансап пен махаббат арасындағы тепе-теңдікті сақтауға тырысамын.
- ☐ Өз құндылықтарым туралы ашық айтамын.
- ☐ Өз өмірімді әлеуметтік желідегі мінсіз көріністермен салыстырмаймын.
- ☐ Біз сезімдеріміз туралы ашық сөйлесеміз.
- ☐ Біз үй шаруасы мен бала күтіміне қатысты міндеттерді бөлісеміз.
- ☐ Біз бір-біріміздің жеке шекарамызды құрметтейміз.
- ☐ Біз бір-бірімізді кінәламай, келіспеушіліктерді талқылай аламыз.
- ☐ Біз бір-бірімізге уақыт бөлеміз.
- ☐ Мен балаларымды отбасылық жанжалдарға араластырмаймын.
- ☐ Балам өзін әрқашан жақсы көретінімді біледі.
- ☐ Баламның мінез-құлқындағы алаңдатарлық өзгерістерді байқаймын.
- ☐ Психологқа жүгіну – әлсіздік емес, батылдық.
- ☐ Отбасылық психологиялық көмекті қайдан алуға болатынын білемін.
- ☐ Қиын сәтте арқа сүйей алатын адамдарым бар.

Белгілер санын есептеңіз:

20–22: *Сіз қарым-қатынасты саналы түрде құрып жүрсіз.*
12–19: *Сізде жақсы негіз бар, бірақ әлі де жетілдіретін тұстар бар.*
12-ден төмен: *Өзіңізге және қарым-қатынасыңызға көбірек көңіл бөліңіз. Қажет болса, психологтың көмегіне жүгініңіз.*

Курмангалиева Диана Сериковна
“24KZ” телеарнасының Digital-продюсері,
Көпбалалы ана

Публицистикалық эссе

БАЛАҒА СӨЙЛЕУДІ ҮЙРЕТЕМІЗ, АЛ ОНЫ ТЫҢДАЙ БІЛЕМІЗ БЕ? ЖУРНАЛИСТ КӨЗҚАРАСЫНДАҒЫ ОТБАСЫЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС

Анашым, біз сенің бағынышты қызметкерлерің емеспіз. Біз сенің балаларыңбыз.

Заманауи Қазақстандағы мансап, көпбалалы ана болу және саналы ата-ана мәдениеті туралы.

Бірде балаларымнан: «Шындарыңды айтыңдаршы, мен қатал анамын ба?» деп сұрадым. Ұлымның жауабы мені терең ойға қалдырды.

«Анашым, біз сенің бағынышты қызметкерлерің емеспіз. Біз полиция қызметкерлері де емеспіз. Біз сенің балаларыңбыз».

13 жастағы ұлымның осы сөздері мен үшін көп нәрсеге жаңаша қарауға түрткі болды. Мен — «Хабар» телеарнасының журналистімін, цифрлық продюсермін әрі көпбалалы анамын. Кәсіби жолымның белгілі бір кезеңінде Қазақстан Республикасы Ішкі істер министрлігі жүйесінде журналист болып жұмыс істедім. Мұндай құрылымда қызмет ету адамның мінезіне әсер етпей қоймайды: тәртіп, жауапкершілік, талапшылдық және міндеттерді нақты қоя білу күнделікті өмірдің ажырамас бөлігіне айналады.

Бірақ бір күні кәсіби әдеттерімді байқамай отбасымда да қолдана бастағанымды түсіндім. Баланы жай ғана тыңдауым керек кезде оған нұсқау беруге кірісетінмін. Ал бала түсіністік күтетін сәтте мен одан түсініктеме талап ететінмін.

Ұлымның сөздері маған қарапайым, бірақ маңызды бір шындықты еске салды: үйде мен ең алдымен анамын. Ал балаларым — айтылған нұсқауларды мүлтіксіз орындауға тиіс бағыныштылар емес.

Бүгінде ұлым 13 жаста, ал қыздарым 9, 7 және 6 жаста. Төрт баламның әрқайсысының мінезі бөлек, қызығушылықтары, уайымдары мен өмірге деген көзқарастары да әртүрлі. Көпбалалы ана болу маған күн сайын жаңа нәрсе үйретеді. Ең бастысы — әр баланың мінезіне сай тіл табысып, оған жеке тұлға ретінде қарай білу. Мұны ешбір жұмыста үйрену мүмкін емес.

Даму психологиясы саласындағы зерттеулер, соның ішінде Мэри Ротбарттың еңбектері, балалардың темпераменті мен эмоцияларын білдіру ерекшеліктері ерте жастан-ақ әртүрлі болатынын көрсетеді. Сондықтан бір балаға көмектесетін тәрбие тәсілі екіншісіне сәйкес келмеуі мүмкін. Мен үшін ең маңыздысы — балаларымды өзім қалағандай етіп тәрбиелеу емес, әрқайсысының бойындағы қабілетін ашып, өз болмысын қалыптастыруына қолдау көрсету. Сонымен бірге, ана болу әйелдің кәсіби жолынан бас тартып, өзін тек отбасына арнауы керек дегенді білдірмейді деп есептеймін.

Кейде түсірілімдерді, жұмыс кездесулерін, белгіленген мерзімдерді және үйдегі тірлікті қатар алып жүруге тура келеді. Бүгінде кәсіби тұрғыдан дамып, өз саламда өсуіме жол ашып отырған жандардың бірі — жұбайым. Ол әрдайым жұмысыма түсіністікпен қарайды, кәсіби мақсаттарымды

құрметтейді және қабылдаған шешімдеріме қолдау білдіреді.

Уақыт өте келе үй шаруасының бір бөлігін өзгелерге тапсыруды үйрендім. Қазір үй жинауға адам жалдауға, дайын тамаққа тапсырыс беруге немесе тұрмыстық мәселелерді түрлі сервистердің көмегімен шешуге болады. Өзім тамақ пісіргенді, үйімде жайлылық пен жылылық орнатқанды өте жақсы көрсем де, үйдің бар шаруасын міндетті түрде өзім атқаруым керек емес екенін түсіндім. Бұл шешімімді жолдасым да қолдады.

Мен мұны отбасылық міндеттерден бас тарту деп емес, уақытым мен күш-қуатымды тиімді пайдаланудың саналы таңдауы деп білемін. Өйткені осылайша балаларыма, жолдасыма және өзіме көбірек көңіл бөлуге мүмкіндік туады.
Отбасы дегеніміз бір адамның, яғни ананың барлық шаруаға үлгеруі емес. Бұл тек бір адамның бар жауапкершілікті жалғыз көтеруіне тура келмейтін орта.

Қазіргі аналар үшін тағы бір маңызды мәселе – балаларды цифрлық дәуірде тәрбиелеу. Digital-продюсер ретінде әлеуметтік желілердің, ақпарат ағынының және ұсыныс алгоритмдерінің қалай жұмыс істейтінін жақсы білемін. Бүгінгі балалар кез келген сұрағына санаулы секундта жауап таба алатын әлемде өсіп келеді. Ал цифрлық кеңістіктегі контент олардың көзқарасына айналасындағы адамдардан кем әсер етпеуі мүмкін.

Алайда ешқандай технология ата-анамен арадағы сенімге негізделген қарым-қатынасты алмастыра алмайды. Сондықтан қазір цифрлық сауаттылық гаджеттерге тыйым салудан емес, ашық әңгімеден басталуы керек деген ойға жиі келемін. Балаларымыздың нені қызық көретінін, қандай бейнелерді қарайтынын, кімге сенетінін және қандай сұрақтарды ересектерге қоюға батылы жетпейтінін білу маңызды.

Осы тұста ұлымның айтқан сөздері тағы да есіме түседі. Журналистикада бізге сұрақты нақты қоюды және сұхбаттасушыны мұқият тыңдауды үйретеді.

Бірақ үйге келгенде, неге осы дағдыларымызды ең жақын адамдарымызға қатысты қолдануды ұмытып кетеміз?

Біз балаларымыздан сабақтары, бағалары мен міндеттері туралы сұраймыз. Бірақ олардың көңіл күйіне мән береміз бе? «Бүгін сені не қуантты?», «Сені не мазалап жүр?», «Саған қалай көмектесе аламын?» деген сұрақтарды қаншалықты жиі қоямыз?
Бала мен ата-ана арасындағы қарым-қатынасқа қатысты зерттеулер ересектердің баланың сезімдеріне түсіністікпен қарап, оған дер кезінде жауап беруі баланың өзін қауіпсіз сезінуіне және өз эмоцияларын басқаруды үйренуіне ықпал ететінін көрсетеді.

Меніңше, саналы ата-ана болудың негізгі қағидаларының бірі – осы. Яғни, баланы тәрбиелеумен ғана шектелмей, онымен шынайы қарым-қатынас орната білу. Баладан құрмет күтумен қатар, оған өзің де құрмет көрсету. Өз қателігіңді мойындаудан қорықпай, баламен бірге үйреніп, бірге даму.

Заманауи Қазақстан үшін бұл тақырыптың маңызы ерекше. Қазақ мәдениетінде тәрбие, сыйластық пен қамқорлық қашанда жоғары бағаланған. Бүгінде осы құндылықтарды сақтай отырып, оларды ашық әңгімелесу мәдениетімен, баланың жеке тұлғасына құрметпен қараумен және оның сезімдері мен қажеттіліктерін түсіне білумен ұштастыру маңызды.

Сондықтан біздің отбасымыз үшін «Сенімен Болашақ» республикалық қоғамдық бірлестігінің амбассадоры атану ерекше мәнге ие. Мен бұл мәртебені, ең алдымен, жауапкершілік әрі саналы ата-ана мәдениетін өз үлгіңмен насихаттауға берілген мүмкіндік деп қабылдаймын.

Балаларға өзгені тыңдай білуді үйрету үшін, ең алдымен, өзіміз тыңдай білуіміз керек. Күнделікті қарым-қатынаста өзіміз құрмет көрсете алмасақ, баладан оны талап ету де қиын. Сол сияқты, қателесуден үнемі қорқып өскен

баланың өзіне сенімді тұлға болып қалыптасуы да оңай емес.

Бүгінде біз Қазақстанның болашағы, цифрландыру, жасанды интеллект және жас ұрпаққа ашылып жатқан жаңа мүмкіндіктер туралы көп айтамыз. Алайда мен елдің болашағы тек технологиялар мен сапалы білімге ғана байланысты емес деп ойлаймын. Оның негізі отбасымыздағы ахуалдан басталады.

Содан бері ұлымның сол сөздері үнемі менің жадымда. Бәлкім, сол қысқа ғана әңгіме мен үшін ана болудың ең маңызды сабақтарының біріне айналған шығар.

Мен әлі де талапшылмын, тәртіп пен жауапкершілікті жоғары бағалаймын. Бірақ қазір бір нәрсені бұрынғыдан да жақсы түсінемін: талапшылдық жылылыққа көлеңке түсірмеуі керек, ал ата-ананың беделі бала арасындағы сенімге нұқсан келтірмеуі тиіс.

Журналист ретінде сөз құдіретін білемін. Digital-продюсер ретінде ақпараттың күшін жақсы түсінемін. Ал төрт баланың анасы ретінде махаббаттың, сабырдың және тыңдай білудің маңызын күн сайын тереңірек ұғынып келемін.

Бүгін «Менің отбасым — менің тірегім» тақырыбы туралы ой қозғай отырып, мен үшін отбасының тірегі тек жолдасымның қолдауы, балаларымның махаббаты мен үйіміздің жылуы ғана емес екенін түсінемін. Отбасы – ең жақын адамдарымның жанында өз болмысымды сақтап, дамуға, қателесуге, үйренуге және күн сайын жақсырақ болуға мүмкіндік беретін орта.

Біз, ата-аналар, балаларға өмір сүруді үйретіп жүрміз деп ойлаймыз. Алайда кейде өмірдегі ең маңызды сабақтарды өзіміз де балаларымыздан үйренеміз.

Саналы ата-ана болу, бәлкім, сол сабақтарды қабылдауға және баланың айтқанын шын көңілмен тыңдауға дайын болудан басталатын шығар.

Қорытындылай келе...

Біз бұл шығарылымды «Отбасым – менің тірегім бе?» деген сұрақтан бастадық. Бұл сұрақты әркім өзіне қоя алады: бала да, жасөспірім де, ересек адам да. Әрқайсысы оған өзінше жауап табады.

Біз отбасы туралы алғашқы түсінігіміз қалыптасатын балалық шақ жайында сөз қозғадық. Ата-анасының ажырасуын бастан өткерген баланың жан жарасын түсінуге тырыстық. Өмірдегі ауыр тәжірибе үкім емес, алға жылжуға бастайтын жаңа қадам болуы мүмкін екенін айттық.

Болашақ туралы да ойландық: Мен балалы болғым келе ме? Отбасы құруға дайынмын ба? Мансап пен махаббатты қалай үйлестіремін? Бұл сұрақтардың бәріне ортақ «дұрыс» жауап жоқ. Әркімнің өз жауабы бар.

Біз отбасының берік болуы әдемі сөздерге емес, күнделікті қамқорлыққа, өзара құрмет пен бір-бірін түсіне білуге байланысты екенін еске салдық. Сондай-ақ қиындықты жалғыз еңсеру мүмкін болмаған кезде көмек сұрай білудің де маңызды екенін айттық.

Отбасы бірден мінсіз болып қалыптаспайды. Оны күн сайын, қадам сайын өзіміз қалыптастырамыз. Ал алғашқы қадам әрқашан өзімізбен ашық әңгімелесуден басталады.

Бұл шығарылым сіз үшін сондай сырласудың бастауы болсын. Жақындарыңызды аялап, маңызды дүниелер туралы ашық сөйлесіңіз және қажет кезде қолдау сұраудан қорықпаңыз.

Отбасыңыз сізге тірек,
ал сіз отбасыңызға
демеу болыңыз!

Бас редактор
Токжуманова Камила



SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

SANA 360

№ 2 (01)
НОЯБРЬ, 2026

«Қарабасын қамдағанды қара басып тынады, Ұрпағы үшін қамданғанды ұлық етер ұланы»

— Нұркен Асанов

Как не передать детям собственные травмы?

Как остаться родителем после развода?

Почему мы причиняем боль тем, кого любим?

ТЕМА ВЫПУСКА:

Моя семья – моя опора...?

SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

АҚЫЛМЕН ОҚЫП, ЖҮРЕКПЕН ЖЕТКІЗ

РОО «СЕНІМЕН БОЛАШАҚ»

Республиканское общественное объединение «Сенімен Болашақ» — некоммерческая организация, созданная 28 июля 2021 года по инициативе общественного деятеля и бизнесмена Асанова Нұркена Жарылкапұлы.

МИССИЯ

Повышение общей ответственности социума, укрепление знаний и навыков гражданской общественности Казахстана, развитие гражданской осознанности и развитие культуры осознанного гражданского общества в Казахстане.

SANA 360

SANA 360 - научно-популярный и познавательный журнал о человеке, обществе и современном мире.

«SANA» — осознанность, а «360» — широкий и осознанный взгляд на мир, человека и происходящие вокруг процессы. Журнал рассматривает актуальные темы через призму психологии и социологии, помогая читателю расширять кругозор, лучше понимать себя и окружающих.

Для граждан, специалистов, родителей и всех, кто стремится лучше понимать себя и окружающий мир.
Предлагайте свои материалы: senimenbolashaq@gmail.com,
+7 777 442 85 51

СТАТЬИ • ИНТЕРВЬЮ • ЧЕК-ЛИСТЫ • УПРАЖНЕНИЯ • ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

www.senimenbolashaq.kz
г. Астана, ул. Кунаева, 2, «БЦ ССС»

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

ВВЕДЕНИЕ

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ

ЭССЕ: КРУШЕНИЕ ОДНОЙ СЕМЬИ — БЕЗМОЛВНАЯ БОЛЬ ОДНОГО РЕБЁНКА

СЕМЬЯ НАЧИНАЕТСЯ С ДЕТСТВА

ИНТЕРВЬЮ: “КАК ОПЫТ В ДЕТСТВЕ ВЛИЯЕТ НА ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ?”

КОРНИ ЛЮБВИ...

СТАТЬЯ: ТВОЁ БУДУЩЕЕ: ОТВЕТСТВЕННЫЙ ШАГ НАВСТРЕЧУ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

ЧТО ЗНАЧИТ ОСОЗНАННАЯ СЕМЬЯ?

СТАТЬЯ: «ХОЧУ ЛИ Я ДЕТЕЙ?»: ОПЫТ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ И ОБРАЗ БУДУЩЕГО РОДИТЕЛЬСТВА У СТУДЕНТОВ ПОКОЛЕНИЯ Z

МЫ - НЕ ПАРТНЁРЫ, МЫ - СЕМЬЯ

СТАТЬЯ: КАРЬЕРА ИЛИ ЛЮБОВЬ? СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОЛОДЁЖИ О СЕМЬЕ: ЦЕННОСТИ И ВЗГЛЯДЫ

ЧЕК-ЛИСТ «МОЯ СЕМЬЯ — МОЯ ОПОРА»

ЭССЕ: МЫ УЧИМ ДЕТЕЙ ГОВОРИТЬ, НО УМЕЕМ ЛИ ИХ СЛУШАТЬ? СЕМЕЙНАЯ КОММУНИКАЦИЯ ГЛАЗАМИ ЖУРНАЛИСТА

SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

КОМАНДА ЖУРНАЛА

ИЗДАТЕЛЬ:

РОО «СЕНІМЕН БОЛАШАҚ»

АСАНОВ НҰРКЕН ЖАРЫЛҚАПҰЛЫ
Учредитель *и автор идеи РОО «Сенімен Болашақ», общественный деятель, вице-президент Гражданского альянса Казахстана*

СЕРИКБЕКОВА ГУЛЬШАТ БАҚЫТКЕЛДІҚЫЗЫ
Председатель *РОО «Сенімен Болашақ»*

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

ТОКЖУМАНОВА КАМИЛА
и. о. Ректора ЧУ «Академии Sanaly Qogam», магистр социальных наук, психолог

ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР:

ҚҰРМАНГАЛИЕВА ДИАНА
digital-продюсер

АВТОРЫ:

ДҮЙСЕМБЕКОВА ТОҒЖАН
Психолог ЧУ «Академии Sanaly Qogam»

ЛЯЩЕНКО АННА
Психолог ЧУ «Академии Sanaly Qogam»

ПРИГЛАШЁННЫЕ АВТОРЫ:

ИКЕНОВА ШАКИЗАТ
Крушение одной семьи — безмолвная боль одного ребёнка

МЕНДИБАЕВА ШЫНАР
Как опыт в детстве влияет на построение отношений во взрослом возрасте?

САТБАЕВА СВЕТА
Твоё будущее: ответственный шаг навстречу семейной жизни

АЛПАМЫСКЫЗЫ АЛИНА
«Хочу ли я детей?»: опыт родительской семьи и образ будущего родительства у студентов поколения z

ЕНБАЕВА РАБИНА
Карьера или любовь? Современные представления молодёжи о семье: ценности и взгляды

КУРМАНГАЛИЕВА ДИАНА
Мы учим детей говорить, но умеем ли их слушать? Семейная коммуникация глазами журналиста

SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Каким должен быть человек, чтобы вместе с ним становилось лучше общество?

Личность является важнейшей составляющей любого общества и живой системой, неразрывно связанной с другими индивидами. Каждый человек имеет собственные свойства, живет в своем пространстве и системе связей. Но невозможно представить развитие одного члена общества без взаимосвязи с другими людьми!

Абсолютно очевидно, что большого успеха можно достичь лишь в сотрудничестве, и люди сильно взаимозависимы друг от друга, когда речь идет о качестве и уровне развития общества. Жизненная среда является единой – абсолютно неразумно игнорировать или считать неважным какой-либо из компонентов этой среды.

Мы верим, что «осознанное общество» = «качественное государство» и оно начинается именно с человека, который способен думать, чувствовать, выбирать и отвечать за свой выбор.

Sana 360 – это не просто журнал о психологии и социологии. Это общественно-просветительское пространство для разговора о Человеке и Обществе.

Sana 360 – это символ полноты – взгляд на человека на 360 градусов во всех измерениях его развития.

И главный вопрос каждого выпуска будет очень простым: какого человека мы формируем сегодня - и какое общество благодаря этому получим завтра?

Ответ на этот вопрос лежит в основе деятельности РОО «Сенімен Болашақ».

Наша миссия – способствовать формированию сознательного общества, в котором человек понимает свою ответственность за себя, свою семью и будущее страны.

Добро пожаловать на страницы журнала о формировании сознательного человека и сознательного общества!

С уважением,
Гульшат Серикбекова

Семья начинается с меня...

Введение



Семью принято называть главной опорой в жизни. Но всегда ли это так? Почему мы причиняем боль тем, кого любим? Как понять себя в отношениях и услышать другого? Что делать, когда недопонимание становится привычным фоном жизни? Как построить крепкую семью и сохранить её? Как не передать детям собственные травмы? И как остаться родителем, если брак закончился?

Эти вопросы знакомы почти каждому. Одни задают их себе по ночам. Другие слышат от друзей или узнают в чужих историях. Разводы, холодное молчание за общим столом, родительская вина и усталость давно стали частью повседневности. Мы привыкли считать их личными неудачами. Но у большинства таких историй общий источник, и лежит он гораздо глубже сегодняшней ссоры.

Всё начинается с детства. Там мы впервые узнаём, что такое любовь, доверие и поддержка. А иногда — и каково без них. Детские впечатления, отношения родителей, то, как в доме говорили об обидах и мирились, складываются во внутренний сценарий. Он управляет нашими отношениями во взрослой жизни, и мы редко это замечаем.

Когда человек создаёт семью, он приносит с собой не только чувства и ожидания, но и привычный способ жить рядом с другим. У каждого свои представления о том, кто за что отвечает, как говорить об обиде и как проявлять заботу.

Если эти представления совпадают, дом становится опорой. Если нет, одни и те же споры повторяются годами. Причина остаётся непонятой, а в паре растёт отчуждение. Со стороны оно выглядит как обычная бытовая усталость. Так рождаются конфликты, которые порой заканчиваются разводом.

Но прошлое не приговор. Тот, кто понимает происхождение своих реакций, может остановить повторение чужих ошибок. Он способен яснее назвать свои потребности и услышать близкого. Вместе они могут найти другие, более зрелые формы общения.



Особенно остро это проявляется в родительстве. Представления о воспитании формируются задолго до рождения первого ребёнка. Мы наблюдаем за взрослыми и перенимаем их интонации. Или клянёмся никогда им не подражать. Внимательное отношение к ребёнку начинается с признания его самостоятельной личностью, у которой есть свои чувства и границы. Родителю важно понимать, как его раздражение, тревога или молчание отзываются в жизни ребёнка. На практике же родители нередко остаются один на один с усталостью, виной и страхом ошибиться.

В этом выпуске мы рассматриваем семью как живую систему, которая меняется вместе с людьми. Мы поговорим о том, как детский опыт определяет взрослые отношения. Разберём, откуда берутся семейные сценарии и можно ли их переписать. Затронем темы, о которых принято молчать: хронические конфликты, эмоциональная дистанция в паре, развод и его последствия для взрослых и детей. Отдельно обсудим, как сохранить сотрудничество в воспитании, когда семья уже распалась.

Одного взгляда на эти вопросы мало. Поэтому мы будем смотреть на семью с разных сторон: глазами учёных и практикующих психологов, через цифры и через живые истории людей, которые пережили развод, потеряли близость или заново учились быть родителями.

"Моя семья - моя опора?" — этот вопрос, который звучит голосом ребенка внутри каждого из нас. Для ребенка семья — весь мир, и другого он пока не видел. Он не знает, что бывает иначе, и принимает всё за норму: тепло и любовь или конфликты и молчание. А потом ребенок вырастает и приносит этот мир в собственный дом.

Можно ли что-то изменить в этой цепочке?
Мы уверены, что можно.

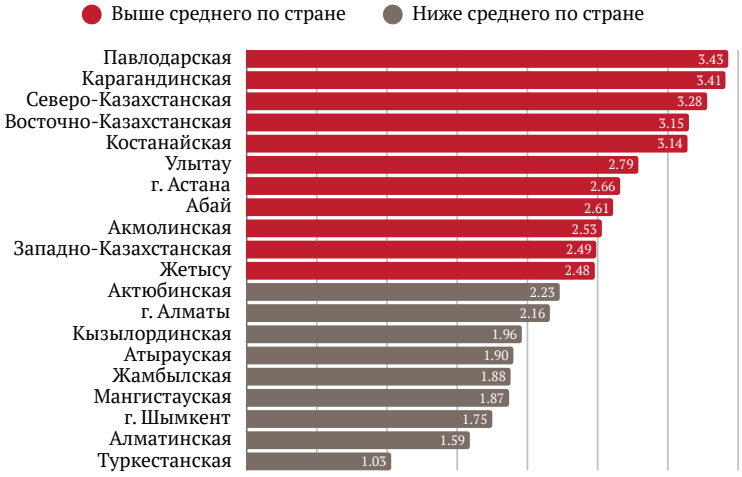
ВВЕДЕНИЕ

45 731	2,24%	X3	43%
разводов за год; три четверти из них в городах	развода на 1 000 жителей: в городах 2,63, в сёлах 1,58	разрыв между Павлодарской (3,43 ‰) и Туркестанской (1,03 ‰) областями	разводов — в браках, которые не прожили и пяти лет

Чтобы понять, насколько всё это далеко от частных историй, мы обратились к цифрам. РОО «Сенімен Болашақ» подготовило статистический отчёт на основе данных Бюро национальной статистики за 2025 год. Он показывает, что личное и общее здесь неразделимы.

За прошлый год в Казахстане зарегистрировали 115 985 браков и 45 731 развод. На тысячу жителей это 2,24 развода. Но сама по себе цифра мало о чём говорит. Интереснее то, как сильно она меняется от региона к региону.

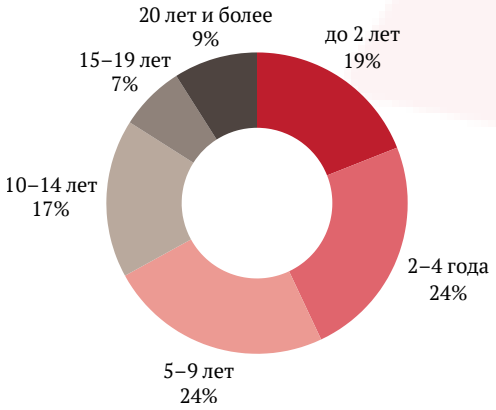
В Павлодарской области на тысячу человек приходится 3,43 развода, в Карагандинской – 3,41. В Туркестанской всего 1,03, то есть разница больше, чем в три раза. При этом по числу разводов Павлодарская и Туркестанская области почти равны: 2 564 и 2 225 за год. Просто в Туркестанской живёт почти втрое больше людей. Если смотреть шире, пять северных и восточных областей дают 28,4% всех разводов страны, хотя населения там 19,3%. На юге и западе всё наоборот: 27,2% разводов при 38,7% населения.



Распределение процента разводов на 1 000 жителей по регионам

Первым делом хочется списать всё на большие города. Алматы (5 001 развод) и Астана (4 209) действительно впереди по числу разводов. Но вместе с Шымкентом они дают 25,0% разводов при 25,3% населения, то есть ровно свою долю. А в Алматы разводятся даже реже, чем в среднем по стране. В городах в целом разводятся чаще, чем в сёлах, и так во всех 17 областях: 2,63 против 1,58 на тысячу жителей. Но на севере даже сельские жители расходятся чаще, чем горожане Туркестанской области и Шымкента. Так что одним делением на город и село разницу не объяснишь.

Зато в сроках страна почти единодушна. Чаще всего брак распадается на втором году: 4 896 разводов пришлись на пары, прожившие вместе один полный год.



Распределение процента доли на 100 разводов по стажу брака

Чаще всего расходятся пары, прожившие вместе ровно год: 4 896 разводов. Почти половина (43 из 100) приходится на первые пять лет брака, медианный стаж — около 6,5 лет. И так по всей стране: доля ранних разводов колеблется по регионам лишь от 39,4 до 47,8%.

За каждой из этих цифр стоят живые люди, их ожидания и разочарования. Статистика не объясняет, почему всё так происходит, но показывает, где искать ответы.

Центр психологической поддержки семьи

Когда семья оказывается в зале суда...

Развод принято считать историей двух взрослых. Но у неё есть третий участник, который не выбирал ни одну из сторон. Он не выступает перед судьёй и не подписывает исковое заявление. Он ждёт решения, от которого зависит, где будет его дом и как часто он увидит маму или папу.

Когда родители не могут договориться сами, спор доходит до суда. Закон и доказательства помогают установить факты, но не всегда показывают, что чувствует ребёнок. Здесь появляются психологи РОО “Сенімен Болашақ” в рамках проекта ЦППС.

Психолог в суде: зачем это нужно?

Специалисты ЦППС работают в Астанинском городском суде по делам несовершеннолетних. По гражданским делам, связанным с семейными спорами, они проводят психологические исследования. Их интересует то, что не прописано в документах: как устроены отношения ребёнка с родителями, с кем у него самая тёплая эмоциональная связь, как выглядит повседневное общение в семье.

Итогом работы становится заключение, которое помогает суду увидеть конфликт глубже. Главный ориентир здесь один: интересы и благополучие ребёнка, его эмоциональное состояние и отношения с близкими.

Круг дел широк. Это определение места жительства ребёнка, порядок общения, расторжение брака, лишение и ограничение родительских прав и другие семейные споры. Каждое исследование строится на обстоятельствах конкретной семьи.



Что скрывается за цифрами?

Одного дела мало, чтобы понять, с чем приходят в суд сегодня. Поэтому психологи ЦППС провели статистико-аналитический анализ. В него вошли данные по 51 гражданскому исковому делу за период с 10 марта по 23 сентября 2026 года, то есть за чуть более чем полгода. Параллельно специалисты провели 35 примирительных консультаций. Это тоже показательная цифра: параллельно с судебными исследованиями идёт работа, цель которой в том, чтобы родители услышали друг друга до судебного решения, а не после него.

Важная оговорка. Это данные одного проекта и одного периода, а не общая статистика по всей стране. Но именно поэтому они ценны. Такие цифры редко попадают в публичное поле, а они позволяют увидеть семейный конфликт изнутри, глазами тех, кто работает с ним каждый день.

Главный спор: с кем будет жить ребёнок?

Когда семья распадается, взрослым приходится решать десятки вопросов. Но один из них перевешивает все остальные: где будет жить ребёнок. Именно с него начинается самый трудный разговор между родителями, и именно он чаще всего приводит их в суд. Цифры проекта ЦППС это подтверждают.



Распределение дел по категориям исковых требований

Самой массовой категорией стали дела об определении места жительства ребёнка: 17 из 51, или 33,3%. Каждое третье дело посвящено одному вопросу: где будет дом. На втором месте расторжение брака (10 дел, 19,6%). Далее идут установление порядка общения и лишение родительских прав: по 7 дел, или по 13,7%.

Если сложить дела о месте жительства и о порядке общения, получится 24 дела из 51, почти половина. Это значит, что почти в каждом втором случае взрослые спорят о самом ребёнке: сколько времени он будет проводить с каждым из них и где теперь он будет жить. Для ребенка это не юридическая формулировка. Это вопрос, сколько мамы и сколько папы останется в его жизни.

Кто первый идет в суд?

Каждый год в Казахстане создаются десятки тысяч семей. И почти столько же распадаются. По данным Бюро национальной статистики, в 2025 году в стране зарегистрировали 115,9 тыс. браков и 45,7 тыс. разводов. Браков стало меньше, чем в 2024 году, тогда их было 123,6 тыс. А разводов стало больше: в 2024 году их насчитали 40,6 тыс. Общий коэффициент разводимости вырос с 2,01 до 2,24 на тысячу человек. Статистика показывает и опасный рубеж. Больше всего разводов приходится на семьи, которые прожили вместе от одного года до четырёх лет (35%).

Ещё 24% разводов случаются в браках со стажем от пяти до девяти лет, а 8% семей распадаются в первый год. Иначе говоря, около двух третей разводов происходят в первые девять лет брака. Это годы, когда в семье чаще всего растут маленькие дети.

Большинство пар расстаётся без громких разбирательств. Но есть семьи, где договориться не получается. Тогда спор о ребёнке доходит до суда. Кодекс «О браке (супружестве) и семье» закрепляет за ребёнком право на общение с родителями. Но закон лишь называет это право, а то как оно будет работать в жизни конкретной семьи, решают взрослые. А когда они не могут, решение принимает судья.

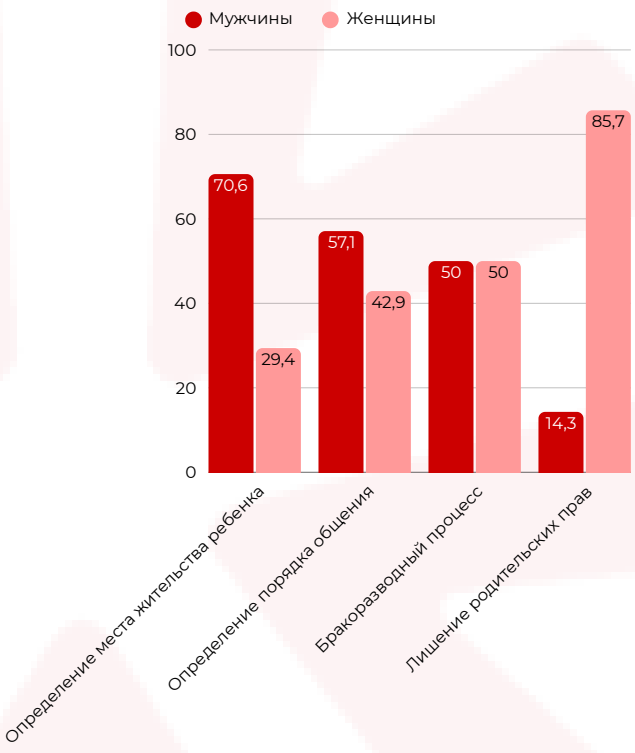
Здесь возникает вопрос, который важнее юридических формулировок: что именно нужно ребёнку от родителя, который живёт отдельно? Психологи изучают его не одно десятилетие. Американский социолог Пол Амато и Джоан Гилбрет в 1999 году собрали и сопоставили результаты 63 исследований об отцах, которые не живут с детьми. Опубликована работа в «Журнале брака и семьи». Вывод оказался неожиданным. Сама по себе частота встреч с ребёнком не была связана с его благополучием. Зато с лучшими результатами в учёбе и с меньшим числом эмоциональных и поведенческих проблем были связаны другие вещи: чувство близости с отцом и тёплый, но требовательный стиль общения, который в психологии называют авторитетным. Положительно влиял и регулярный вклад отца в содержание ребёнка.

Через четырнадцать лет американские психологи Кари Адамсонс и Сара Джонсон повторили такой анализ на более свежих данных. В «Журнале семейной психологии» (2013) они обобщили 52 исследования.

Их вывод похож: пользу детям приносит содержательное участие отца в жизни ребёнка, то есть общие занятия и добрые отношения. Эффект при этом небольшой, но статистически значимый. Время на встречи и деньги сами по себе значимой связи с благополучием не показали.

Есть и третий важный вывод. Авторы цитируют более ранние работы, по которым контакт с отцом идёт ребёнку на пользу, если родители умеют сотрудничать. И вредит, если они остаются во вражде.

Эти исследования стоит держать в голове, когда мы смотрим на цифры проекта ЦППС.



Стороны, инициирующие обращение в суд

В целом иски в судебные дела по семейным спорам чаще подают женщины: 60,8% против 39,2% у мужчин. Но стоит заглянуть в отдельные категории, и картина меняется.

В делах об определении места жительства ребёнка 70,6% истцов составили мужчины. В спорах о порядке общения их доля тоже выше половины: 57,1%.

Эти цифры ломают привычный стереотип о том, что за детей в суде борются только матери. Отцы тоже идут в суд, когда речь заходит о том, где будет жить ребёнок и как часто они смогут его видеть. Выборка ЦППС 51 дело, поэтому делать выводы обо всей стране рано. Но сам сигнал заслуживает внимания: многие отцы готовы отстаивать своё место в жизни ребёнка.

Однако исследования напоминают о другом. Судья может определить, сколько дней в месяц ребёнок проведёт с отцом или с матерью. Но для самого ребёнка важнее, как проходят эти дни и что происходит между взрослыми, когда они передают его друг другу. Если спор превращается в борьбу, где кто-то обязан проиграть, то ребёнок проигрывает в любом случае.

Наш опыт

В интересах детей: когда решение меняется...

Громкие судебные споры о детях обычно заканчиваются решением судьи. Но бывают истории, которые заканчиваются раньше, потому что один из родителей сам останавливается и пересматривает то, что ещё недавно казалось ему единственно возможным выходом. Одну из таких историй рассказывает практика психологической службы.



К специалистам обратился отец, который собирался добиться через суд, чтобы дети жили с ним. Причина была знакома многим семьям: отношения с супругой стали конфликтными, договориться не получалось, и судебное разбирательство он воспринимал как способ наконец разрешить затянувшийся спор. Для человека, который устал от напряжения в семье, такой шаг кажется логичным: если не получается решить вопрос самим, пусть решит суд. Именно с таких мыслей начинается заметная часть семейных дел.

В исследованных ЦППС делах об определении места жительства ребёнка мужчины составляли 70,6% истцов, и за каждым таким заявлением стоит чья-то решимость защитить своё место в жизни детей.

В беседе психолог не пытался переубедить отца или доказать ему, что тот неправ. Он помог ему посмотреть на ситуацию с другой стороны, с позиции самих детей. Речь шла о том, какие эмоциональные последствия может иметь для ребёнка конфликт родителей, как на нём сказывается затянувшаяся вражда и что ему необходимо в такой момент больше всего: **чувство стабильности и ощущение, что рядом с ним безопасно.**

После консультации отец пересмотрел своё решение. Он отказался от дальнейшего разбирательства и отозвал заявление, объяснив это тем, что не хочет подвергать детей лишнему стрессу. Вместо вопроса «кто победит в споре» на первый план вышел другой вопрос:

что будет лучше для детей?

В этой истории важен сам сдвиг, который произошёл в одной беседе: фокус сместился с конфликта между супругами на эмоциональное благополучие детей. Для ребёнка это может означать, что его не придётся делить в зале заседаний. Такие случаи показывают, что своевременная психологическая помощь способна стать серьёзным ресурсом, когда семья оказывается на грани судебного спора. В тот же период, о котором рассказывает статистика проекта, специалисты ЦППС провели 35 примирительных консультаций, и каждая из них даёт семье шанс договориться раньше, чем конфликт дойдёт до суда.

Из-за чего рушатся семьи?

Когда семья распадается, окружающие обычно спрашивают об одном: «Что случилось?» Ответ редко умещается в одну фразу. За словами «не сошлись характерами» скрываются финансовые трудности, усталость и обиды, зависимости, а порой и страх. Причины видны не сразу и не всегда одинаково выглядят для двоих людей, которые прожили под одной крышей много лет.

О том, как сложно поймать этот момент, говорят и данные Бюро национальной статистики. Больше трети разводов в Казахстане приходится на семьи со стажем от одного до четырёх лет, ещё 8% распадаются в первый год. Это время, когда пара только узнаёт друг друга по-настоящему, а в семье нередко появляются дети. Выходит, что именно в начале пути закладывается то, что потом приводит людей к разрыву.

Среди причин особое место занимает насилие. В Казахстане ему уделили серьёзное внимание на уровне закона.

После принятия закона о защите женщин и безопасности детей побои и причинение лёгкого вреда здоровью в семье стали уголовно наказуемыми. По данным МВД за 2025 год, число зарегистрированных уголовных правонарушений в сфере бытового насилия выросло на 16,2% и составило 2 556 случаев.

Это не обязательно означает, что насилия стало больше. В ведомстве объясняют рост тем, что многие деяния теперь учитываются как преступления.

Но для семейных споров вывод важен: то, что раньше нередко оставалось «семейным делом», теперь становится предметом разбирательства.

Не менее значимы причины, которые выглядят привычнее. Американские исследователи Джеффри Дью, Соня Бритт и Сандра Хьюстон изучили данные национального опроса более чем 4,5 тысячи пар. Результаты они опубликовали в 2012 году в журнале Family Relations. Выяснилось, что споры о деньгах лучше других видов разногласий предсказывают развод. Причём уровень достатка сам по себе не объяснял разводы, когда исследователи учли частоту таких ссор. Иначе говоря, дело не в том, сколько денег у семьи, а в том, как супруги о них спорят. Сам Дью предполагает, что за спорами о деньгах нередко стоят более глубокие вопросы: власть, доверие, разные представления о том, ради чего нужны деньги. Эти представления, по его словам, часто приходят из родительского дома.



Есть и ещё один слой, о котором взрослые вспоминают в последнюю очередь: что всё это видит ребёнок. Американские психологи Патрик Дейвис и Марк Каммингс более тридцати лет изучают, как родительские ссоры влияют на детей. Их теория эмоциональной безопасности, предложенная в 1994 году, объясняет механизм.

Ребёнку важно чувствовать, что семья надёжна и ему ничего не угрожает. Разрушительные конфликты с постоянной враждебностью подрывают это чувство и повышают риск поведенческих, социальных и учебных проблем.

Важная деталь: речь идёт не о любых разногласиях, а о тех, где нет уважения и конфликт только нарастает. Спокойный спор, который заканчивается договорённостью, ребёнку не вредит.



Предполагаемые причины возникновения споров

Среди предполагаемых причин конфликтов лидирует насилие: оно отмечено в 7 делах (13,7%), то есть примерно в каждом седьмом. Финансовые трудности и разногласия, а также зависимости названы в 6 делах каждая (по 11,8%). Ещё в 5 делах (9,8%) речь шла о недостаточном или конфликтном общении с ребёнком.

Эти цифры нельзя складывать: в одной семейной ситуации могло быть сразу несколько причин.

Здесь же видно, как важно слово «предполагаемые»: психолог не выносит приговор, он помогает увидеть, что на самом деле стоит за спором. И, как показывают исследования Дейвиса и Каммингса, особенно важно, чтобы ребёнок не оказался внутри этого спора.

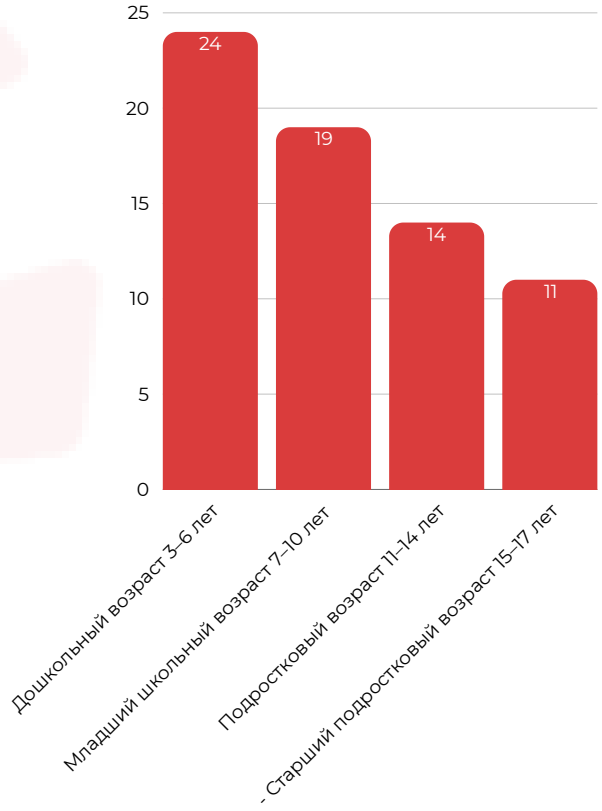
Дети в центре конфликта

В зале суда о ребёнке говорят много, но сам он там появляется редко: пока взрослые обсуждают, где ему жить, с кем встречаться и как часто, он сидит в коридоре, в соседней комнате или дома и ждёт, чем закончится разговор, от которого зависит вся его дальнейшая жизнь.

Казахстанский закон признаёт за ребёнком право голоса. Кодекс «О браке (супружестве) и семье» гарантирует ему возможность высказаться по любому семейному вопросу, который его касается, и быть услышанным в суде, а мнение ребёнка, которому исполнилось десять лет, суд обязан учитывать, если только это не противоречит его собственным интересам. Норма важная, но у неё есть возрастная граница, и сразу возникает вопрос о тех, кто моложе: пятилетний или семилетний ребёнок так же остро чувствует, кто в доме кричит, кто молчит и к кому его тянет, только объяснить это судье он не может.



В Казахстане этой теме посвящена статья Н. М. Садыковой, Ф. Ибраим, Э. Адилова в «Вестнике КазНПУ имени Абая» (серия «Психология», 2024, № 4). Авторы изучали детей из неполных семей по шкале поведения Ахенбаха (CBCL) и обнаружили, что из ста обследованных детей у семнадцати есть психологические травмы, причём в тринадцати из этих случаев травма, по их оценке, напрямую связана с неполной семьёй. Исследование касается всех неполных семей, а не только тех, что образовались после развода, и объём выборки тоже невелик, но казахстанские психологи фиксируют ту же картину: детям, которые растут без одного из родителей, нужна внимательная поддержка.



Структура изученных детей
по возрастным особенностям

В исследованных делах оказалось 68 детей, и вот как они распределяются по возрасту. Самая большая группа это дошкольники от 3 до 6 лет: их 24, то есть 35,3% всех детей. Следом идут 19 младших школьников. Вместе они составляют 43 ребёнка из 68, то есть около 63%. На подростков приходится меньше: 14 детям от 11 до 14 лет и 11 детям от 15 до 17 лет, всего 25 человек, или около 37%.

Получается, что почти две трети детей, вокруг которых разгорелись споры, ещё не вышли из младшего возраста. Это позволяет предположить, что семьи расходятся и доходят до суда чаще всего тогда, когда дети маленькие.

Для маленьких детей разрыв родителей особенно ощутим, ведь весь их мир пока состоит из мамы и папы. Они не могут объяснить судье, что чувствуют, и закон не обязывает суд учитывать их мнение, как это делается с детьми старше десяти лет.

Поэтому работа психолога, который помогает увидеть то, что ребёнок выразить словами не может, становится для них одним из немногих способов быть услышанными.

Наш опыт

На грани развода...

Супружеская пара обратилась за помощью с твёрдым намерением расторгнуть брак, поскольку взаимопонимание между ними давно дало трещину, а уже на первой совместной встрече специалист столкнулся с типичной картиной, когда любая попытка обсудить семейные проблемы быстро скатывалась во взаимные упрёки и споры.

Чтобы разобраться в позициях каждого, психолог провёл индивидуальные беседы, которые многое прояснили. Ответчик заявил, что готов бороться за семью ради детей, хотя и не станет препятствовать разводу, если на нём настаивает супруга, а истец, в свою очередь, призналась, что подала заявление поспешно, и, по её словам, за плечами у пары общий жизненный путь, который она не хочет сбрасывать со счетов, поэтому теперь ей хотелось бы попробовать сохранить брак.

Основная работа психолога строилась вокруг того, чтобы помочь супругам чётко сформулировать собственные позиции и понять, как каждый видит будущее семьи, и результат оказался неожиданным даже для самих участников: истец пересмотрела своё первоначальное решение и согласилась сделать попытку сохранить отношения.

Как отметил специалист, консультации не гарантируют счастливого финала, но открыли для пары возможность диалога, и теперь супругам предстоит искать решение, которое учтёт интересы обоих и, что особенно важно, эмоциональное благополучие детей.



Почему эта работа важна?

Через десять, двадцать, тридцать лет ребёнок, чьи родители когда-то оказались в зале суда, вряд ли вспомнит формулировку решения, зато он вспомнит, как с ним говорили, что при нём произносили вслух и чувствовал ли он, что его любят, несмотря на всё происходящее вокруг.

В Республике Казахстан признано, что детство нуждается в особой защите. Статья 27 Конституции Республики Казахстан берёт под защиту брак, семью, материнство, отцовство и детство, а постановлением Верховного Совета Республики Казахстан от 8 июня 1994 года была ратифицирована Конвенция ООН о правах ребёнка.



Два её положения особенно важны для семейных споров: статья 3 требует, чтобы при принятии решений наилучшим образом обеспечивались интересы ребёнка, а статья 12 гарантирует ему возможность быть заслушанным в судебном или административном разбирательстве. Принципы сформулированы ясно, но на практике они порождают трудный вопрос: как судье узнать, что действительно лучше для конкретного шестилетнего мальчика или для восьмилетней девочки, если сами они не могут объяснить, чего хотят и чего боятся, а родители, каждый со своей правотой, говорят о нём по-разному.

На этот вопрос и отвечает исследование. Оно не подменяет решение суда и не определяет, кто из взрослых прав, но даёт судье то, чего нет в исковых заявлениях и справках: представление о том, как ребёнок воспринимает каждого из родителей, с кем у него тёплая связь, что происходит в его повседневной жизни и как на нём отражается конфликт. Другими словами, это способ превратить принцип «наилучших интересов» из строки закона в конкретное знание о конкретном ребёнке. В этом и состоит ценность работы психологов ЦППС.

Икенова Шакизат Темирхановна
Психолог Карагандинского филиала РОО «Сенімен Болашақ»

Публицистическое эссе

КРУШЕНИЕ ОДНОЙ СЕМЬИ — БЕЗМОЛВНАЯ БОЛЬ ОДНОГО РЕБЁНКА

За двадцать лет работы социальным педагогом и педагогом-психологом я поняла одну важную истину: развод родителей — это не просто завершение отношений между супругами. Иногда это преждевременное окончание беззаботного детства, необходимость нести ответственность, которая ребёнку не по силам, и взросление, сопровождающееся внутренней болью, о которой он никому не рассказывает.

Я хочу поделиться своими размышлениями на примере судьбы одного из моих учеников.

В то время я работала с учащимися девятого класса. Один из моих учеников рос в многодетной семье, был способным, сообразительным и проявлял интерес к учёбе.

Однажды он подошёл ко мне и спросил: “Учитель, можно ли включить мою младшую сестру в список детей, получающих горячее питание?”

Я объяснила ему, что подобные вопросы должны решать родители или законные представители ребёнка. Однако после моего ответа на его лице появилась грусть, и он замолчал. Спустя некоторое время он рассказал о ситуации своей матери, которая не могла выходить из дома. По его смущённому виду я почувствовала, что за этим вопросом скрывается нечто гораздо более сложное, чем обычная просьба.

В тот момент я поняла, что передо мной не просто ученик, желающий организовать питание для своей сестры, а ребёнок, который несёт в своём сердце тяжесть семейных трудностей.

Из наших последующих бесед я узнала, что разногласия между его родителями усилились и возникла угроза развода. Ситуация между взрослыми уже оказывала влияние на жизнь ребёнка. Его беспокойство о матери, забота о потребностях младшей сестры и желание сохранить спокойствие в семье показывали, что он испытывает ответственность, совершенно не соответствующую его возрасту.

Больше всего меня тронуло то, что мальчик думал прежде всего не о себе, а о благополучии близких. Возможно, он не до конца понимал, что именно происходило между родителями, но детское сердце тонко чувствует перемены в доме, перепады настроения взрослых и утрату привычного спокойствия.

Принимая решение о разводе, взрослые порой не замечают, что ребёнок ежедневно ощущает последствия этого решения в своей жизни.

Когда родители находятся на грани развода, некоторые дети внутренне пытаются сохранить семью. Один ребёнок начинает вести себя ещё более послушно, другой старается не расстраивать родителей, а третий берёт на себя заботу о младших братьях и сёстрах, пытаясь облегчить семейные трудности. Иногда ребёнок скрывает собственную боль, надеясь, что родители помирятся. Возвращение семьи к прежней жизни может стать для него самой заветной мечтой.

Мой ученик тоже хотел, чтобы единство семьи сохранилось.

В нём отчётливо проявлялись забота о младших и искреннее беспокойство о близких. Однако нельзя возлагать на ребёнка ответственность за сохранение семьи. Решения, касающиеся отношений между родителями, - это ответственность взрослых.

Учитывая это, я как социальный педагог и педагог-психолог старалась уделять ему внимание и создавать возможности для доверительного общения. На занятиях я прислушивалась к его мнению и помогала ему свободно выражать свои мысли. Постепенно он стал более открытым и начал увереннее высказывать собственную точку зрения. Для меня это был важный шаг на пути формирования его внутренней уверенности.

Иногда ребенку, прежде всего необходимо не готовое решение проблемы, а ощущение того, что рядом есть человек, который его понимает. Особенно важно объяснить ребёнку, переживающему угрозу развода родителей, что он не виноват в происходящем и не может в одиночку решить проблемы взрослых.

Параллельно с этим мы часто беседовали о выборе будущей профессии. Изначально мой ученик мечтал получить образование в сфере горнодобывающей промышленности. Я не стала отрицать его интересы, а предложила вместе поразмышлять о его способностях, склонностях и жизненных целях. В ходе наших бесед он заинтересовался кулинарией и в итоге выбрал именно это направление.

Я не принимала решение за него. Моей задачей было лишь помочь ему оценить собственные возможности и сделать осознанный выбор. Сегодня я знаю, что этот ученик продолжает обучение за рубежом. Я искренне рада, что он продолжает свой жизненный путь и делает шаги навстречу собственному будущему. Для меня главное в этой истории не только то, что он изменил свой профессиональный выбор. Гораздо важнее то, что сложный период в семье не должен определять всю его дальнейшую жизнь. Независимо от того, какие испытания выпадают на долю ребёнка, он имеет право мечтать, выбирать собственный путь и получать необходимую поддержку.

Развод родителей может стать одним из этапов жизни ребёнка, но он не должен превращаться в приговор всей его судьбе.

Двадцать лет профессионального опыта научили меня внимательно относиться к изменениям в поведении детей. Как социальный педагог, я должна выявлять их социальные потребности и направлять к необходимой помощи. Как педагог-психолог, я стараюсь понимать их чувства и создавать безопасную атмосферу, в которой они могут открыто говорить о своих переживаниях. А для родителей важнейшая обязанность — не прекращать заботиться о ребёнке, независимо от того, как меняются их отношения друг с другом.

Во время развода нельзя заставлять ребёнка выбирать одну из сторон, плохо отзываться при нём о другом родителе или втягивать его в конфликты взрослых. Родительская ответственность должна сохраняться. Ведь ребёнок не должен выбирать, кто ему важнее — мама или папа. Он хочет чувствовать любовь и заботу обоих.

Один короткий вопрос моего ученика помог мне особенно глубоко осознать эту истину. За простыми словами «Можно ли включить мою младшую сестру в список детей, получающих горячее питание?» скрывались любящее сердце, заботящееся о сестре, тревога за мать и детская мечта о семейном спокойствии.

Поэтому я хочу обратиться к родителям: принимая решение о разводе, думайте не только о ваших отношениях друг с другом, но и о внутреннем мире ребёнка.

Он не является причиной ваших разногласий, судьёй в ваших спорах или человеком, который должен искать выход из сложившейся ситуации.

Даже если пути двух взрослых расходятся, любовь ребёнка к родителям не должна разделяться надвое.

Ведь в памяти ребёнка остаётся не только то, какой была его семья и удалось ли, её сохранить. Он также помнит, насколько любимым, защищённым и нужным он чувствовал себя в трудный период своей жизни.

Семья начинается с детства

Представления о семье формируются задолго до создания собственной. Семья выступает для ребёнка первой и наиболее значимой средой, где он усваивает нормы близких отношений: как выражаются чувства, как разрешаются конфликты, как распределяются власть и ответственность, что означает быть надёжным и заботливым. Эти представления, как правило, не осознаются и действуют как скрытые сценарии, определяющие ожидания от партнёра, выбор стратегий поведения и интерпретацию чужих действий. Проблема приобретает особую значимость в связи с задачами семейного консультирования и профилактики дисфункций брачно-семейных отношений.

Базовым объяснением преемственности между детским и взрослым опытом остаётся теория привязанности Дж. Боулби. Взаимодействуя с заботящимся взрослым, ребёнок конструирует «внутренние рабочие модели» себя (насколько я достоин заботы) и значимых других (насколько они доступны и отзывчивы).

Помимо диадического взаимодействия (диада «родитель — ребёнок» рассматривается в психологии развития как базовая единица анализа ранней социализации. Современные исследования отходят от однонаправленной модели (родитель воздействует на пассивного ребёнка) к транзакционной модели А. Самерофф, согласно которой развитие ребёнка и родительское поведение взаимно детерминируют друг друга во времени.), значимой характеристикой выступает общий эмоциональный климат семьи.

В теории эмоциональной безопасности Э. Каммингс и П. Дэвис показывают, что ребёнок оценивает семейные ситуации прежде всего с точки зрения угрозы или безопасности. Постоянные, нерешённые и агрессивные ссоры между родителями разрушают у ребёнка ощущение защищённости и приучают воспринимать близость как угрозу, в то время как умение договариваться и находить выход из разногласий, наоборот, усиливает веру в прочность отношений.





Сходным образом принятие, теплота и допустимость открытого выражения чувств формируют установку, что эмоции можно обсуждать, а подавление или наказание аффекта связано с трудностями эмоциональной открытости во взрослом возрасте.

Родительская пара выступает как образец супружеского взаимодействия. Дети наблюдают, как взрослые выражают привязанность, распределяют обязанности, принимают решения и преодолевают разногласия. В рамках теории социального научения А. Бандуры подобное наблюдательное научение приводит к усвоению поведенческих моделей независимо от их эффективности. Это объясняет, в частности, межпоколенную передачу нестабильности брака: по данным обзорных и эмпирических работ, риск развода выше у людей, чьи родители разводились, причём значимую роль играют не только сам факт развода, но и сопутствующие ему модели взаимодействия и конфликтности.
В отечественной психологии внимание уделяется также роли родительских установок и стилей воспитания в формировании семейных ролей и последующей супружеской адаптации. Что касается проявления заботы в семье, то это складывается из опыта того, как удовлетворялись потребности самого ребёнка: с учётом его индивидуальности, формально либо через чрезмерный контроль.

А вот доверие формируется через предсказуемость и последовательность значимых взрослых, выполнение обещаний, честность. Опыт обмана, непредсказуемости, насилия или зависимостей в семье повышает вероятность настороженности, гиперконтроля либо чрезмерной уступчивости во взрослых отношениях. При этом одни и те же события могут иметь разные последствия в зависимости от возраста ребёнка, наличия поддерживающих взрослых и его собственной интерпретации произошедшего.

В Республике Казахстан признано, что детство нуждается в особой защите. Статья 27 Конституции Республики Казахстан берёт под защиту брак, семью, материнство, отцовство и детство, а постановлением Верховного Совета Республики Казахстан от 8 июня 1994 года была ратифицирована Конвенция ООН о правах ребёнка.

Детский опыт не задаёт жёстко характер отношений во взрослой жизни. Исследования «заработанной надёжной привязанности» говорят о том, что люди, пережившие неблагоприятное детство, но сумевшие осмыслить его и связно о нём рассказать, способны выстраивать надёжную близость в паре. Скорректировать прежние модели помогают надёжный партнёр, значимые наставники, дружеская поддержка и психотерапия.

Пересмотру способствуют рефлексия, когнитивная переработка пережитого и новый эмоционально безопасный опыт.

"Как опыт в детстве влияет на построение отношений во взрослом возрасте?"



рассказывает дипломированный психолог, Член Совета АПиП РК — ***Мендибаева Шынар Аблахатовна***

— Как детский опыт влияет на восприятие любви, доверия, семьи и отношений во взрослом возрасте?

— Объяснить ребёнку словами, что такое любовь, невозможно. Он может прочитать об этом в книгах и составить представление по героям, но по-настоящему он видит любовь каждый день: между мной и супругом, в том, как я проявляю любовь к нему, как забочусь о домашних животных. Любовь передаётся в каждом движении, рассказе и слове. Для этого не нужно рассказывать о ней как о чувстве. Это то, что я транслирую, а у ребёнка она формируется через увиденное.

— Определяет ли опыт детства в любящей семье, какой будет семья, которую человек создаст сам?

— Расскажу на своём примере. Моя дочь выросла в семье, где родители открыто выражают свои чувства: у нас с мужем есть свои ритуалы, семейные традиции, мы можем открыто разговаривать. Для неё это норма. Она вышла замуж в более консервативную семью, где явные проявления чувств не приняты. От мужа она ждёт того, что видела у родителей, а он не может этого дать, потому что вырос на других примерах. В его семье любовь показывают через заботу и решение бытовых вопросов.

Когда дочь спрашивает: «Почему ты не проявляешь свои чувства открыто», он отвечает: «Я и так тебя люблю, я о тебе забочусь». Это два разных языка любви, и оба про любовь. Отсюда конфликты. Поэтому родителям важно объяснять детям, что любовь проявляется по-разному. Иначе, создавая свою семью, человек разочаруется, если ожидаемая картинка не сработает.

Часто в паре очень трудно проговорить, что именно не устраивает, и это одна из причин разводов. Для меня это острая тема: дочь я выдала замуж, сын женат, я свекровь. Вижу, что невестка пришла из семьи с другой моделью, и моя задача — понемногу помогать им, подсказывать: «Попробуйте вот так». Я за то, чтобы такие вещи проговаривались.

— Часто сталкиваются две разные модели любви, быт, традиции и привычки. Как молодой семье с этим справиться?

— У каждой семьи своя иерархия, свои привычки, свой быт. Но люди выбрали друг друга, значит, у них есть общие ценности. Нужно понимать: когда две семейные истории соединяются, это не значит, что мы выбираем одну из них и продолжаем её. Мы берём лучшее из обеих и создаём свою. Ни её историю, ни его мы повторять не должны.

— Многие девушки, выходя замуж, говорят, что не «уходят в другую семью», а создают свою. Но на практике нередко оказывается, что молодая семья всё же становится частью семьи мужа: этому способствуют традиции (проводы невесты, свадьба, первые визиты к родителям мужа). Как сохранить ощущение собственной, новой семьи и при этом уважать традиции?

— У меня есть статья на эту тему. Я заглянула в историю казахов, где психологические инициации очень хорошо прописаны. Инициация — это переход личности на новый этап: человек «умирает» в одной роли и возрождается в другой.

У девочки было несколько таких переходов. Когда она становилась девушкой, мелкие косички расплетали и заплетали две косы, появлялся ремешок с красным камешком. Это был знак окружающим, что можно свататься. Когда она выходила замуж, две косы расплетали и заплетали одну.

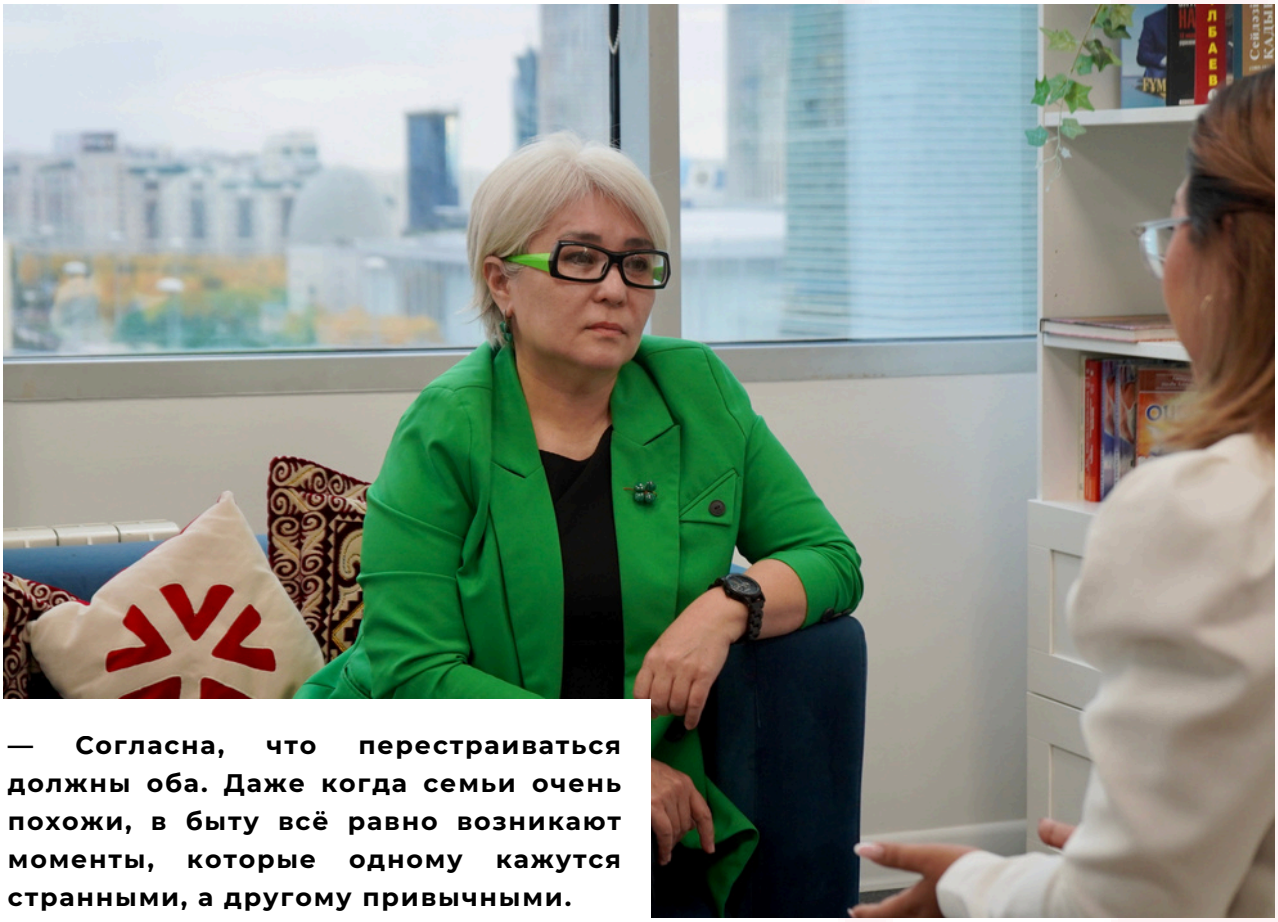
Свадебный обряд устроен по тому же принципу. Когда невеста надевает саукеле и звучит протяжная песня «сынсу», все плачут, а она уходит, не оглядываясь. Её «оплакивают»: это символическое прощание с ролью дочери. Затем во время «беташар» ей открывают лицо, и она входит в жизнь как жена и сноха. Поэтому в старину в течение сорока дней невесте не полагалось возвращаться в родительский дом: это время отводилось на бережное расставание с прошлым и становление в новой роли.

Сегодня эту традицию нередко недооценивают: «Зачем плакать, я с радостью выхожу замуж». Раньше невеста могла уехать на другой конец Казахстана, теперь её новый дом может оказаться в соседнем подъезде. Но мудрость обряда не в расстоянии, а в его глубоком символизме.

— Допустим, девушка выросла в эмоционально открытой семье, а после замужества оказывается в семье с другими правилами общения. Что ей делать: подстроиться под них ради сохранения семьи или перестроиться должны оба?

— Вопрос всегда решают двое: супруг и супруга. Универсального совета нет, всё решается договорённостью. Если они договорятся строить семью, беря понемногу оттуда и оттуда, всё получится.
Не забывайте и про культурный контекст. Если бы вы вышли замуж в Европе, было бы иначе. Мы же часть большой казахской культуры, а это исторически родоплеменное общество. Создавая свою семью, мы всё равно остаёмся частью большого рода, и от этого никуда не деться.

Значит, молодой семье, чтобы избежать столкновений из-за разных бытовых привычек, нужно, во-первых, осознать, что каждый вынес из своей семьи, а во-вторых, поговорить. Всегда и во всех ситуациях нужно садиться и проговаривать, что не устраивает.



— Согласна, что перестраиваться должны оба. Даже когда семьи очень похожи, в быту всё равно возникают моменты, которые одному кажутся странными, а другому привычными.

— Приведу пример. В одних семьях принято общаться в общем чате напрямую: писать, как дела, делиться фотографиями, обсуждать всё открыто. В других тот же чат работает иначе: в нём обмениваются видео, и за ними скрыт посыл, например «так поступать не стоит» или «вот так было бы правильно». Для человека, выросшего в культуре прямого разговора, где принято подойти и сказать открыто, такой способ кажется непривычным и даже странным. Но для другой семьи это естественная форма общения.

— Вернёмся к теме. Дети, которые растут в семье, видят какую-то модель любви, пусть и негативную. А где её берут те, у кого нет родителей или одного из них? Они должны построить её сами?

— В любом случае рядом будет какой-то значимый взрослый, даже если это детский дом. Это могут быть бабушка с дедушкой, дядя, тётя. Исключение только гипотетический ребёнок на необитаемом острове, но это уже другая история.

— А если взрослые есть, но примером для ребёнка никто не стал? Может ли он увидеть модель любви в фильмах, книгах, у персонажей и перенять её?

— Значимый взрослый не всегда тот, кто заменяет родителей. Это может быть и киногерой, и книжный персонаж. В моей молодости у многих образ любви формировался именно через книги: это развивает воображение, и образ получается красивым. Это неплохой источник положительных моментов.

— Это происходит осознанно или бессознательно?

— Чаще всего бессознательно.

— А как быть с дисфункциональными семьями, где оба родителя есть, но отношения деструктивные и ребёнок с рождения видел негативную модель любви? Сможет ли он построить нормальные отношения?

Конечно, сможет. Во взрослом возрасте он живёт в социуме,

видит перед глазами примеры других семей и отношений. Вступая в отношения, он может осознать, что его модель любви отличается или ведёт к сценариям, которые он не хочет повторять. Осознав это, он всегда может перестроить, «перепрошить» свой сценарий.

— Бывают ли люди, которые этого не осознают? Их большинство?

— Психологи учат видеть в людях хорошее. Даже в преступнике мы стараемся найти хотя бы 5% светлого и человеческого, мы всё-таки гуманисты. Но сейчас я вижу вот что: когда в обществе происходит громкое событие и появляется общественное одобрение того, что о домашнем насилии не страшно рассказывать, сразу растёт число консультаций. Девушки начинают вспоминать, что в детстве сталкивались с физическим насилием, и понимают, что это могло сформировать у них искажённое отношение к мужчинам и к любви. Сейчас похожий эффект даёт то, что об этом рассказывают блогеры: это становится для многих своего рода разрешением. Это хорошо, потому что люди начинают осознавать. Девушкам это даётся легче. У мужчин гораздо больше барьеров, им часто стыдно признаваться.

— Согласна: парням сложнее и пойти к психологу. Возможно, дело и в громких делах, где «злодей» почти всегда мужчина, из-за чего на них давит ещё больше и они закрываются. Конечно, это не официальная статистика, а наши рассуждения. Давайте поговорим о том, почему одни люди стремятся заслужить любовь, а другие боятся быть отвергнутыми. Это ведь про типы привязанности, например “избегающий”?

— В терапии мы возвращаемся к детско-родительским отношениям: именно там формируется привязанность. Мама транслирует ребёнку безусловную любовь, а ребёнок безусловно любит маму. Но почему тогда у человека формируется чувство, что любовь надо заслужить? Возможно, мама была эмоционально холодной: выполняла свои функции, но не была рядом. Причины могут быть социальными, например, она рано вышла на работу. Или она не умеет иначе, потому что её собственная мама не показала ей эмоциональную близость. Факторов очень много.

Во взрослой жизни мы можем заметить, что наши отношения отличаются от отношений коллег и друзей, и задать себе вопрос: «Почему у них так, а у меня иначе? Я ведь тоже хочу близости». Понять это и прожить в терапии можно.

— Можно ли, имея избегающий или тревожный тип привязанности и не прорабатывая его, построить крепкую семью?

— Мы встречаемся с людьми, и во многом наше общение строится на том, что мы обслуживаем травмы друг друга. Если у вас избегающий тип, вы найдёте пару, которая будет это обслуживать. Это тоже будут отношения и тоже семья. Вопрос в том, будете ли вы в ней счастливы. Можно не прорабатывать и жить так, но качество жизни, возможно, окажется не таким, как вы ожидали, и вы можете повторять сценарии родителей. Если вас всё устраивает, можно сказать: «Такая у меня судьба», и жить. Если что-то не устраивает, мы идём выяснять, что не так и нужна ли терапия. А миллионы людей живут прекрасно и без этого.

— Многие так и живут. Главное, чтобы семья была крепкой и дети не страдали. Перейдём к разводам. Многим трудно остаться родителями после развода. Что этому мешает и что нужно, чтобы

разошлись партнёры, а родителями остались?

— Правильно сказано: разводятся люди, а родителями вы остаётесь навсегда. Осознать это непросто. Здесь можно только взывать к осознанности: вы разводитесь как личности, у вас не получилось, такое бывает, и это нормально.

Людей связывает не только то, что они «обслуживали травмы» друг друга. У них общие ценности, цели, множество нитей, возникших за жизнь. Совет один: помнить, что вы родители, пока ребёнок не станет взрослым.

— Говорят, что с рождением ребёнка роль супруга «умирает» и ты навсегда становишься папой или мамой. Но в нашем обществе не все принимают или осознают родительскую роль. Как дети психологически переживают развод родителей?

— Детское восприятие устроено очень тонко. Приведу пример. Ребёнок, окружённый любовью родителей, старших братьев и сестёр, бабушек и дедушек, может проснуться в машине один, пока мама ненадолго вышла по делам, и расплакаться. Первая его мысль: «Меня оставили». Даже в атмосфере глубокой заботы малыш может в первую секунду почувствовать себя покинутым.

То же происходит и с детьми при разводе родителей: первые чувства часто такие: «Меня оставили» и «Это из-за меня». Поэтому взрослым важно объяснять, что ребёнок ни в чём не виноват и что его никто не оставляет, пусть даже говорить об этом непросто. Родители перестают быть супругами, но остаются родителями. Это и есть осознанное родительство: к рождению ребёнка важно приходить по зрелому, взвешенному решению, а не по воле обстоятельств.

— Есть надежда, что молодое поколение движется в этом направлении: всё больше молодых людей относятся к семье осознанно.

— Здесь нужно просвещение: много рассказывать и объяснять. Это оседает в голове и формирует новую норму: родителем нужно быть готовым.

— Ещё одна сложность: родителям после развода порой непросто встречаться на детских мероприятиях и вести себя дружелюбно ради ребёнка. Для многих это эмоционально трудно.

— Вы же идёте на работу и надеваете костюм: это ваша социальная роль. Так же у нас есть роли жены и мужа, и это как костюм.

Быть родителем – тоже ваша социальная работа.

Я понимаю, что бывает по-настоящему трудно: человек причинил боль, предал, изменил, и я когда-то пообещала, что никогда не сяду с ним рядом. Но у меня есть ребёнок, и ему важно видеть маму и папу. Ради этого я это сделала.

— Не навредит ли психике постоянное надевание масок? Человек заглушает свои чувства, чтобы ребёнок видел счастливых родителей. Не потеряет ли он себя?

— Ребёнку не обязательно видеть, что родители по-прежнему любят друг друга. Ему важно чувствовать, что любят его. Объяснить причину развода можно спокойно и без подробностей: так бывает, мы выросли, стали по-разному смотреть на жизнь и решили жить отдельно. В этом нет ничьей вины, и это нормально. Но мы по-прежнему твои мама и папа.

Это важно, потому что растёт новая личность, и ей нужно принимать в себе обоих родителей. Ребёнку важно понимать, что он продолжение людей, которые когда-то создали его в любви. Даже если они не сохранили отношения как пара, они остаются его папой и мамой. Говорить об этом можно на каждом этапе, по мере взросления, добавляя больше понимания с возрастом.

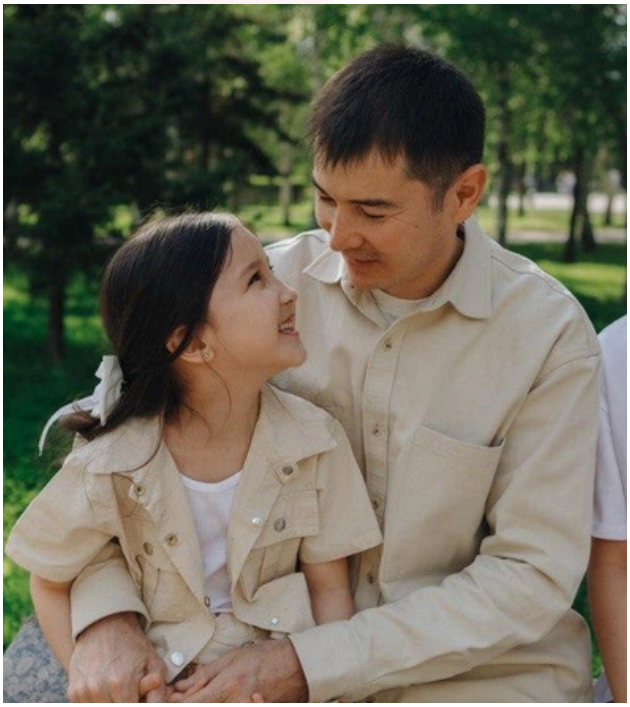
— Это тоже непросто...

— Согласна, это сложно донести в момент развода: слишком много эмоций, до рационального не достучаться. Людям нужно отгоревать, прожить боль, и только потом они смогут полноценно дать ребёнку это понимание. В работе с психологом это пройдёт быстрее.

Я везде говорю одно и то же: идите к психологу.

Корни любви...

То, как мы любим, доверяем и строим семью, во многом закладывается в детстве, но детство не определяет нашу судьбу окончательно. Дети учатся не по словам, а по примеру родителей, и во взрослом возрасте эти усвоенные ожидания часто сталкиваются в молодых семьях — у каждого может быть свой «язык любви». Главное — осознать, что мы принесли из родительского дома, и говорить об этом честно. Тяжёлый опыт можно пересмотреть, при необходимости обратиться к психологу. И если пара расстаётся, это не отменяет роли родителей: ребёнку важно слышать, что он ни в чём не виноват и что его по-прежнему любят.



В 1970-х годах в американском Балтиморе психолог Мэри Эйнсворт придумала эксперимент, который изменил представление о том, как человек учится любить. Эксперимент назвали «Незнакомая ситуация» (Strange Situation). Годовалых малышей приводили в лабораторию вместе с мамой, и примерно двадцать минут они по очереди оставались то с мамой, то с незнакомым человеком, то в одиночестве, а потом мама возвращалась. Самым важным оказалось не то, как ребёнок плачет при расставании, а то, как он встречает маму, когда она возвращается.

По тому, как вели себя малыши при встрече, Эйнсворт выделила три типа привязанности: надёжный, избегающий и тревожно-амбивалентный.

Малыши с надёжной привязанностью ведут себя так, как ожидал Джон Боулби, создатель теории привязанности: расстаются с мамой с огорчением, но, когда она возвращается, радуются, идут к ней и быстро успокаиваются. Мама для них «надёжная база», от которой можно уходить исследовать мир и к которой можно вернуться. Таких детей в исследованиях было около 60%.

Малыши с избегающей привязанностью выглядят почти спокойными: расставание их, судя по поведению, не слишком тревожит, а когда мама возвращается, они не бросаются к ней, а отворачиваются и занимаются игрушками. Таких около 20%.

Малыши с тревожно-амбивалентной привязанностью (её называют ещё сопротивляющейся) цепляются за маму, сильно расстраиваются, когда она уходит, а на её возвращение реагируют противоречиво: хотят близости, но сердятся и не успокаиваются. Таких около 10–15%.

Эйнсворт обратила внимание, что причина этих различий кроется в поведении взрослых.

Надёжная привязанность чаще формировалась у детей, чьи родители внимательно и чутко реагировали на их потребности. Ненадёжная же привязанность чаще встречалась там, где родители были нечувствительными, непоследовательными или склонными отвергать ребёнка. Это закономерность, а не правило без исключений, но она объясняет главное: ребёнок учится не абстрактной любви, а тому, что происходит, когда ему плохо и он зовёт на помощь. Если взрослый приходит, ребёнок учится доверять. Если не приходит или приходит когда как, он учится либо не просить, либо просить громче.

От детской до взрослой любви

В 1987 году психологи Синди Хазан и Филлип Шейвер предположили, что романтическая любовь взрослых устроена по тому же принципу, что и привязанность ребёнка к матери, и проверили эту идею на взрослых. Люди выбирали из трёх описаний то, которое лучше всего подходило к их отношениям. Распределение оказалось похожим на детское: около 60% выбрали надёжный тип, около 20% избегающий и около 20% тревожный.

В жизни это выглядит по-разному. Взрослые с надёжным типом доверяют близким, спокойно относятся к близости и взаимной зависимости. Избегающим неловко от слишком тесной близости, им трудно доверять и зависеть от другого. Тревожные сильно хотят близости и одновременно боятся, что их бросят. Авторы также обнаружили, что тип привязанности связан с тем, как люди вспоминают отношения со своими родителями. Именно поэтому психологи говорят о первой модели любви: то, как нас любили в детстве, становится шаблоном, по которому мы потом любим сами.

Приговор ли это?

К счастью, нет. В двадцатилетнем наблюдении Эверетта Уотерса и его коллег - 72% людей в юности получили ту же классификацию (надёжную или ненадёжную), что и в младенчестве, то есть привязанность довольно устойчива.

Но у остальных она изменилась, и особенно часто там, где семья пережила тяжёлые события: потерю родителя, развод, серьёзную болезнь, психическое расстройство родителя или насилие. В таких семьях классификация изменилась у 44% детей, в благополучных у 22%. Выборка была небольшой (50 человек) и состояла из семей среднего класса, но вывод авторов важен: привязанность может сохраняться десятилетиями и в то же время оставаться открытой для пересмотра под влиянием опыта.

Значит, модель любви, которую мы получили в детстве, остаётся отправной точкой, а не судьбой. Чтобы её пересмотреть, нужно сначала её увидеть: именно об этом следующая глава.

Чтобы пересмотреть то, что мы привыкли считать само собой разумеющимся, этому нужно сначала научиться, и лучше сделать это до того, как повторяющиеся ссоры станут частью семейной жизни. На этой мысли строится проект, который в 2024 году был реализован в Кызылорде: школа для тех, кто только собирается вступить в брак и хочет подойти к этому шагу не только с чувствами, но и со знаниями.



Сатбаева Света Сатбаевна
Руководитель Кызылординского областного филиала
РОО «Сенімен Болашақ»

Информационная статья

ТВОЁ БУДУЩЕЕ: ОТВЕТСТВЕННЫЙ ШАГ НАВСТРЕЧУ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Устойчивость общества и его будущее неразрывно связаны с крепостью института семьи. Создание осознанной семьи — это не просто союз двух людей, а готовность к совместной жизни, основанной на взаимопонимании, доверии, ответственности и общих ценностях.

В целях повышения готовности молодёжи к семейной жизни в 2024 году в городе Кызылорде был реализован проект «Сенің болашағың» («Твоё будущее») — школа планирования семьи. В этом году проект планируется возобновить, дополнив его новым содержанием и сделав акцент на подготовке молодых людей к созданию семьи.

Особенность проекта в текущем году заключается в чётком определении целевой аудитории. Участниками программы станут молодые люди в возрасте от 18 до 35 лет, планирующие вступить в брак в этом году. Инициатива направлена на то, чтобы помочь будущим супругам получить необходимые знания до вступления в брак и осознанно подготовиться к семейной жизни.

Главная цель проекта — подготовить молодёжь к семейной жизни, формированию ответственного отцовства и достойного материнства. В рамках этой цели предусмотрено развитие навыков эффективного общения, расширение знаний о воспитании детей и повышение уровня осведомлённости в вопросах репродуктивного воспитания.

Академические лекции в рамках проекта будут проводить психологи республиканского общественного объединения «Сенімен Болашақ». Специалисты раскроют психологические аспекты семейных отношений, расскажут о формировании взаимопонимания и доверия, конструктивном разрешении разногласий, принятии совместных решений и подготовке к родительской ответственности.

Партнёрами проекта также выступят отдел регистрации актов гражданского состояния (РАГС), относящийся к местному Центру обслуживания населения (ЦОН), и Центр семьи. Сотрудничество будет направлено на повышение правовой и социальной грамотности молодёжи в вопросах создания семьи, а также на совместную реализацию инициатив, способствующих укреплению института семьи.

Программа включает академические лекции по следующим темам:

- «Основная подготовка к семейной жизни»;
- «Как завоевать внимание и сердце будущего супруга»;
- «Поступки, которые мешают построить счастливую семью»;
- «Заключительная подготовка к созданию семьи».

Лекции помогут молодым людям лучше понять особенности семейной жизни, выстроить доверительные отношения с будущим супругом, научиться предупреждать семейные конфликты и подготовиться к выполнению родительских обязанностей. Особое внимание будет уделено ответственности в воспитании детей, взаимной поддержке и уважению между супругами.

Семья — первая социальная среда человека. Воспитание и ценности, которые формируются в семье, оказывают значительное влияние на будущее общества. Поэтому подготовка молодёжи к семейной жизни должна рассматриваться не только как личная задача будущих супругов, но и как общая ответственность общества. Просветительская работа до вступления в брак является важным инструментом профилактики семейных проблем и формирования культуры ответственных отношений.

В этом заключается особая значимость проекта «Сенің болашағың». Он помогает молодым людям подходить к решению о создании семьи не только с чувствами, но и с осознанным пониманием, необходимыми знаниями и готовностью нести ответственность. Ведь счастливая семья не возникает сама собой — она требует ежедневной работы, взаимопонимания, уважения и заботы.

Формирование осознанных семей — это путь к повышению качества воспитания подрастающего поколения, сохранению человеческих ценностей и укреплению гражданской ответственности и гражданского сознания в обществе. А ответственный шаг в будущее начинается с осознанного выбора сегодня.

Что значит осознанная семья?

Предыдущая глава закончилась мыслью о том, что модель любви, полученная в детстве, остаётся отправной точкой, а не судьбой. Чтобы её пересмотреть, нужно сначала её увидеть. Об этом пойдёт речь здесь: о том, что значит быть осознанной семьёй и как к этому прийти.

Сперва давайте подумаем, что значит осознанная семья. Осознанная семья — это не идеальная семья без конфликтов, где все всегда понимают друг друга. Это семья, в которой люди способны посмотреть на то, как они живут вместе, и спросить себя: почему мы делаем именно так и как это влияет на микроклимат в нашей семье ?
Осознанность не отменяет эти модели. Она делает их заметными, а то, что заметно, можно обсуждать, оценивать и менять.

Что даёт осознанность?
Она в семейной жизни проявляется в нескольких умениях.
Она понимается здесь как внимание к происходящему в настоящий момент без немедленной оценки, а также как способность осмыслять собственные состояния и состояния другого человека.

Теперь давайте рассмотрим, как может проявляться осознанность во взаимо - действиями в семье или
в отношениях:

Замечать собственные реакции. Раздражение, обида, желание уйти от разговора или, наоборот, давить сильнее — всё это сигналы. Осознанный человек успевает заметить реакцию раньше, чем она превратится в действие, и тогда у него появляется выбор.

Распознавать свои потребности. Часто за претензией «ты никогда меня не слушаешь» стоит потребность в принятии и внимании. Пока потребность не названа, партнёр слышит только упрёк и защищается. Когда она названа, у него есть возможность ответить на неё.

Видеть собственные убеждения. У каждого из нас есть представления о том, какими должны быть муж и жена, как воспитывают детей, как выражают любовь и как ссорятся. Эти убеждения кажутся очевидными, пока мы не сталкиваемся с человеком, у которого они другие.

Видеть способы взаимодействия. Важно замечать не только то, что делает каждый, но и то, как это складывается в общий рисунок: кто начинает, кто отвечает, чем обычно заканчивается и повторяется ли это из раза в раз.

ЧТО ЗНАЧИТ ОСОЗНАННАЯ СЕМЬЯ?

Особое место в теме осознанной семьи занимают семейные сценарии, которые мы приносим из родительского дома. Как показывают исследования привязанности, опыт отношений с родителями формирует ожидания, с которыми человек входит во взрослую близость. Кроме того, дети учатся, наблюдая за поведением значимых взрослых: как родители ссорились и мирились, выражали или скрывали чувства, распределяли обязанности и заботу. Усвоенное таким образом становится нормой.

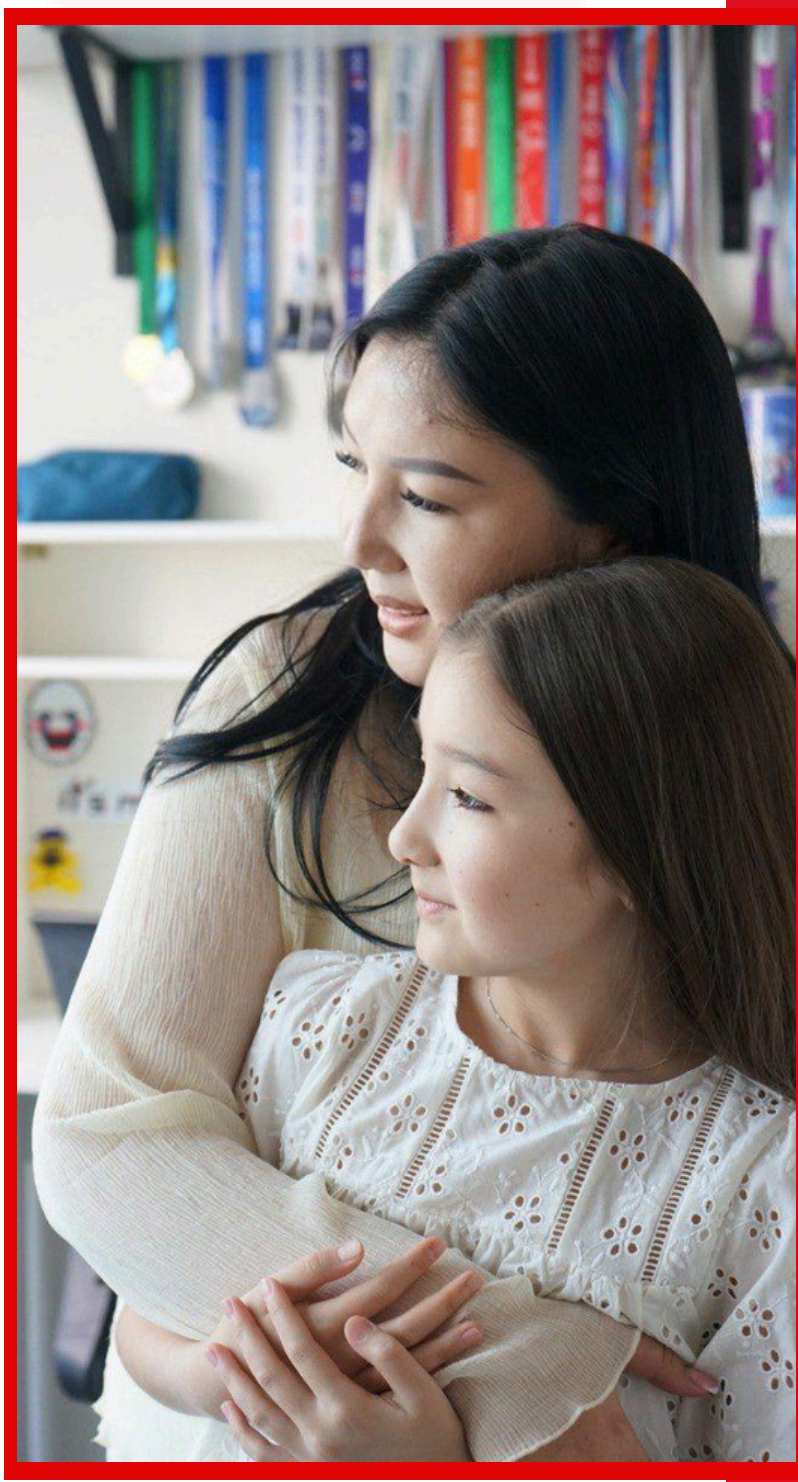
Сценарий передаётся незаметно, и потому его легко принять за собственное желание или за «естественный порядок вещей». Ранние послания вроде «любовь надо заслужить» могут превращаться в устойчивый жизненный сценарий , а паттерны дистанции, ролей и способов справляться с тревогой передаются в семейной системе . Фразы вроде «в семье не принято говорить о проблемах» или «мужчина должен справляться сам» могут звучать так, будто это наше личное убеждение, хотя на деле это эхо чужой семьи. Стоит оговорить, что концепции Берна и Боуэна относятся к клиническим теориям и опираются в основном на практический опыт, а не на строгую эмпирическую проверку.

Осознанность помогает задать себе несколько вопросов. Что из того, как я живу в семье, я выбрал сам, а что перенял? Что из унаследованного мне подходит и достойно сохранения? Что причиняет боль мне и моим близким? И чего я на самом деле хочу?

Здесь важно избежать двух крайностей: слепо воспроизводить родительскую модель или так же слепо отвергать её. Многое в семейном наследии ценно, например традиции, способы поддержки, умение заботиться. Осознанность предполагает не разрыв с прошлым, а свободу выбора: оставить то, что работает, и отпустить то, что перестало быть полезным.

Перемены в семье не происходят от одного лишь понимания, но без понимания они невозможны. Обычно этот путь строится на трёх опорах: диалоге, рефлексии и психологической работе.

Диалог - осознанный разговор отличается от обычной ссоры или обмена претензиями. Он строится на том, чтобы говорить о себе («мне больно, когда...», «мне важно, чтобы...»),



а не о недостатках партнёра, и на готовности услышать ответ без немедленной защиты. Исследования супружеского общения показывают, что устойчивость пар связана именно с тем, как партнёры ведут себя в конфликте, в частности с мягким началом разговора и умением остановиться и успокоиться. Такой диалог не обязательно спокойный, но он остаётся направленным на понимание, а не на победу.

Рефлексия - это способность останавливаться и спрашивать себя: что со мной сейчас происходит, на что именно я реагирую, откуда это знакомо? Рефлексия может быть внутренней, в виде записей и размышлений, или совместной, когда партнёры вместе разбирают, что произошло в трудной ситуации и что можно сделать иначе. Способность осмыслять свои и чужие переживания лежит в основе саморегуляции эмоций.

Психологическая работа, учитывая то, что не все модели удаётся увидеть и изменить самостоятельно. Особенно это касается тех, что сформировались в раннем детстве и связаны с болезненным опытом. Консультации психолога, семейная и индивидуальная терапия дают безопасное пространство, где можно рассмотреть эти паттерны, прожить связанные с ними чувства и попробовать новые способы реагировать. Например, эмоционально-фокусированная терапия пар опирается на теорию привязанности и помогает партнёрам распознавать и выражать потребности в близости. Обращение за такой помощью не признак слабости семьи, а проявление ответственности за неё.

По нашим наблюдениям, новые способы близости складываются постепенно. Сначала человек замечает старую реакцию после того, как она случилась, затем в момент возникновения, и наконец получает возможность ответить иначе. Это путь маленьких шагов, на котором неизбежны возвраты к привычному, и это нормально.



На вас смотрят...

Осознанность родителей важна ещё и потому, что дети усваивают модель любви прежде всего из того, как живёт семья. Ребёнок учится не по словам родителей, а по тому, как они разговаривают друг с другом, как справляются с трудностями, как мирятся после ссор и как выражают привязанность. Родители, которые способны замечать свои реакции и менять неработающие модели, передают детям не только знания о том, как строить отношения, но и пример того, что это можно делать осознанно.

Это важно для прерывания цепочки бессознательной передачи сценариев из поколения в поколение. Исследования показывают, что тип привязанности ребёнка связан с тем, как родитель осмысляет собственный детский опыт, а не только с самим этим опытом. Кроме того, привязанность остаётся открытой для изменений под влиянием жизненных событий. ***Дети получают то, что нельзя передать словами: опыт семьи, где можно ошибаться, обсуждать трудное и находить способ быть рядом.***

Осознанная семья не достигается раз и навсегда. Это не итог, а способ жить: смотреть на себя и на близких с интересом, а не с оценкой, задавать вопросы и быть готовыми менять привычное. Начать можно с малого: заметить одну повторяющуюся реакцию, назвать одну свою потребность, задать партнёру один вопрос и по-настоящему выслушать ответ.

Алпамыскызы Алина
Докторант, Евразийский национальный университет
имени Л.Н. Гумилева
г. Астана, Казахстан
ORCID 0009-0008-4368-1316

Научная статья

«ХОЧУ ЛИ Я ДЕТЕЙ?»: ОПЫТ РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬИ И ОБРАЗ БУДУЩЕГО РОДИТЕЛЬСТВА У СТУДЕНТОВ ПОКОЛЕНИЯ Z

В статье рассматривается, как опыт отношений в родительской семье связан с тем, каким молодые люди представляют своё будущее родительство.

В исследовании участвовали 50 студентов Карагандинского университета имени академика Е.А. Букетова в возрасте 18-21 года. У двух студентов из пяти отношения в родительской семье сопровождаются тревогой, самой сложной темой оказались отношения с отцом. Чем больше тревоги и напряжения студент переживает в родительской семье, тем беднее и негативнее он представляет будущего ребёнка и будущую семью (связи статистически значимы).

Студенты с наиболее зрелым образом родителя описывают его как живого человека, который может ошибаться и просить у ребёнка прощения; студенты с низкой готовностью ждут от родителя безупречности.

После шестидневного тренинга участники стали спокойнее относиться к своей родительской семье, их представления о будущей семье стали полнее. Результаты позволяют рассматривать подготовку к осознанному родительству как задачу, которую можно решать уже в студенческом возрасте.

Ключевые слова: осознанное родительство, ценностное отношение к родительству, поколение Z, родительская семья, семейная тревожность, образ ребёнка, студенты.

Вопрос «хочу ли я детей?» перестал быть для молодых людей формальностью. В 2025 году в Казахстане родилось 335 тыс. детей, тогда как в 2021 году их было 445,9 тыс.; суммарный коэффициент рождаемости за тот же период снизился с 3,3 до 2,6 [1; 2]. Демографическую статистику обычно объясняют экономикой. Однако решение стать родителем принимается и на психологическом уровне: человек соотносит его с собственным детским опытом, с тем, каким он видит себя в роли матери или отца и каким представляет будущего ребёнка.

В публичном пространстве этот процесс сегодня описывают словами «осознанное родительство». Молодые люди обсуждают в социальных сетях детские травмы, «токсичных» родителей, мягкие стили воспитания и право не иметь детей. В психологии близкое содержание передаёт понятие ценностного отношения к родительству. Р.В. Овчарова рассматривает родительство как целостную структуру, включающую когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты [3]. Ценностное отношение предполагает, что родительство осмыслено, эмоционально принято и связано с представлением о конкретных действиях по уходу за ребёнком и его воспитанию. В этом смысле осознанное родительство и есть его зрелая форма.

Образ будущего родительства складывается задолго до рождения ребёнка. Модель Дж.Белски указывает,

что на родительское поведение влияет собственная история отношений человека с родителями [4]. Студенческий возраст особенно важен: по Дж.Арнетту, в период «взрослеющей взрослости» (18-25 лет) молодые люди активно пересматривают семейные сценарии и выстраивают собственные жизненные планы [5]. Сегодняшние студенты принадлежат к поколению Z, для которого рефлексия детского опыта стала частью повседневного языка.

Цель исследования - выявить связь отношения студентов к родительской семье с образом их будущего родительства и проверить, можно ли изменить этот образ средствами психологического тренинга.

Выборка и методы

В исследовании приняли участие 50 студентов факультета философии и психологии Карагандинского университета имени академика Е.А. Букетова в возрасте 18-21 года. Сбор данных проходил в 2022–2023 годах.

Отношение к родительской семье оценивалось двумя методиками. Методика «Типовое семейное состояние» Э.Г. Эйдемиллера и В. Юстицкиса измеряет общую неудовлетворённость, семейную тревожность и нервно-психическое напряжение [6]. Три шкалы теста незаконченных предложений Сакса-Леви (отношение к матери, к отцу, к семье) оценивались по степени нарушений от 0 до 2 баллов.

Образ будущего родительства изучался с помощью методики «Представления об идеальном родителе» Р.В. Овчаровой и Ю.А. Дегтяревой (когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты) и проективной методики «Родительское сочинение» А.А. Шведовской в модифицированном варианте (образ ребёнка и образ семейных отношений) [3].

Связи между показателями оценивались с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Затем студенты с низкими показателями и преобладанием негативных высказываний (n=11) прошли тренинг формирования ценностного отношения к родительству: 18 часов, 6 дней, 3 блока. Первый блок был посвящён работе с негативными установками по отношению к родителям, второй - осмыслению значимости родителей и способам эмоциональной поддержки в семье, третий — практическим навыкам будущего родителя. Изменения до и после тренинга оценивались с помощью Т-критерия Вилкоксона.

Результаты

Большинство студентов в целом спокойно относятся к своей родительской семье. Однако у двух студентов из пяти мысли о доме сопровождаются тревогой: они волнуются за близких, не чувствуют уверенности в отношениях или ощущают, что в семье им не с кем поговорить. Самой болезненной темой оказались отношения с отцом. Каждый пятый студент говорит о них с обидой или отчуждением, и только половина описывает их без заметных трудностей.

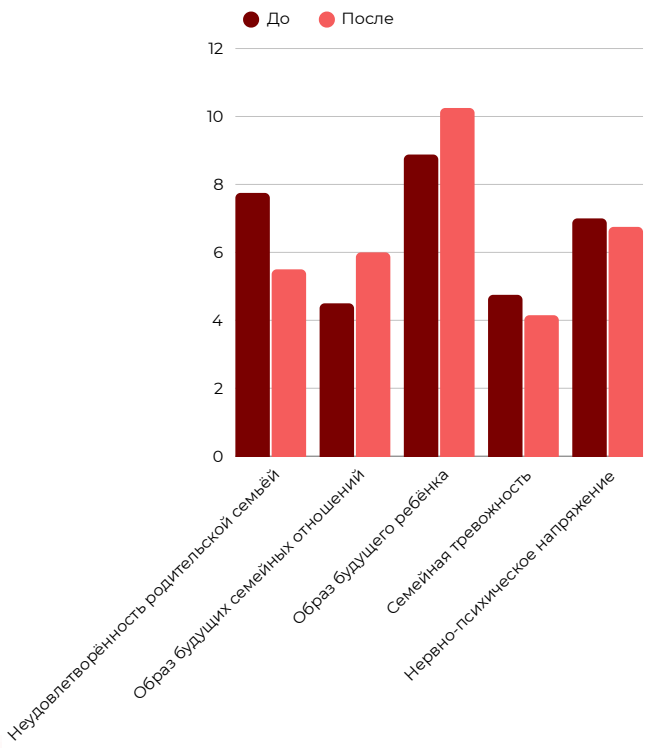
Примерно у трети студентов уже есть ясное и подробное представление о том, каким будет их ребёнок и их будущая семья. Примерно у каждого пятого такой образ почти не сложился: на вопросы о будущем ребёнке эти студенты отвечали коротко, оставляли предложения незаконченными или пропускали их.

Наиболее показательной оказалась качественная разница в описаниях. Студенты с высоким уровнем готовности видят идеального родителя живым человеком: он «иногда ошибается», «бывает нетерпелив», «может чего-то не знать», «не боится просить у ребёнка прощения», при этом он тёплый, поддерживающий и доверяет ребёнку.

Студенты с низким уровнем предъявляют к родителю требование безупречности: он «должен всё знать», «всегда быть терпеливым», «никогда не повышать голос», «не ошибаться». В тех же описаниях чаще встречаются холодность, строгость и контроль: родитель «требовательный», «не поддерживает», «принимает решения за ребёнка». Сходная картина видна в образе ребёнка: студенты с высокими показателями описывали и ожидания, и собственные страхи, связанные с ответственностью за воспитание.

Сопоставление результатов показало, что эти две стороны тесно связаны (все описанные связи статистически значимы, $p \leq 0{,}01$). Чем больше тревоги и напряжения студент переживает в родительской семье, тем беднее и мрачнее он представляет своего будущего ребёнка и будущую семью. Особенно заметна связь с отношениями с отцом: чем сложнее они складываются, тем меньше тепла и уверенности в образе будущего родителя. Студенты, которые лучше понимают роль родителя и эмоционально готовы к ней, рисуют более живой и подробный образ ребёнка.

После шести дней тренинга участники стали заметно спокойнее относиться к своей родительской семье: их неудовлетворённость снизилась почти на треть. Представления о будущей семье стали полнее и теплее, студенты подробнее описывали, какими будут отношения с ребёнком. Образ самого ребёнка тоже изменился в лучшую сторону, хотя этот сдвиг пока нельзя считать надёжным. Улучшилось и отношение к матери, отцу и семье. Семейная тревога за такой короткий срок почти не изменилась; видимо, для работы с ней нужно больше времени.



Гистограмма 1. Как изменились показатели участников тренинга (n = 11)

Обсуждение и выводы

Полученные данные показывают, что ответ на вопрос «хочу ли я детей?» во многом пишется в родительской семье. Студенты, которые переживают тревогу и напряжение в отношениях с родителями, хуже представляют себе будущего ребёнка и будущую семью. Это согласуется с идеей межпоколенной передачи родительских моделей [4] и уточняет её для казахстанской молодёжи: решающим оказывается эмоциональный фон семьи, прежде всего семейная тревожность и отношения с отцом.

Сопоставление результатов показало, что эти две стороны тесно связаны (все описанные связи статистически значимы, $p \leq 0{,}01$). Чем больше тревоги и напряжения студент переживает в родительской семье, тем беднее и мрачнее он представляет своего будущего ребёнка и будущую семью. Особенно заметна связь с отношениями с отцом: чем сложнее они складываются,

тем меньше тепла и уверенности в образе будущего родителя. Студенты, которые лучше понимают роль родителя и эмоционально готовы к ней, рисуют более живой и подробный образ ребёнка.

После шести дней тренинга участники стали заметно спокойнее относиться к своей родительской семье: их неудовлетворённость снизилась почти на треть. Представления о будущей семье стали полнее и теплее, студенты подробнее описывали, какими будут отношения с ребёнком. Образ самого ребёнка тоже изменился в лучшую сторону, хотя этот сдвиг пока нельзя считать надёжным. Улучшилось и отношение к матери, отцу и семье. Семейная тревога за такой короткий срок почти не изменилась; видимо, для работы с ней нужно больше времени.

Второй вывод касается содержания образа родителя. Зрелое представление о родительстве у студентов близко к понятию «достаточно хорошей матери» Д. Винникотта [7]: родитель может ошибаться, уставать и извиняться перед ребёнком.

Требование безупречности, напротив, сочетается с холодным и контролирующим образом родителя и низкой готовностью к родительству. Для 2026 года это особенно важно. Культура осознанного родительства легко превращается в культ «идеального родителя», и молодые люди, которые чувствуют, что не дотягивают до этого стандарта, могут откладывать решение о детях.

Третий вывод практический: отношение к родительству поддаётся коррекции уже в студенческом возрасте. Короткий групповой тренинг снизил неудовлетворённость родительской семьёй и сделал образ будущих семейных отношений более полным. Это даёт основания включать подобные программы в работу психологических служб вузов и в курсы по психологии семьи.

Результаты следует интерпретировать с учётом ограничений. Выборка невелика и включает студентов одного факультета. Эффект тренинга оценивался в одной группе без контрольной, а изменения у отдельных участников составили 1-2 балла. Корреляционные данные не позволяют говорить о причинно-следственных связях. Перспективы исследования связаны с расширением выборки, сравнением студентов разных специальностей и регионов, использованием контрольной группы и отсроченного замера.

Литература

1. Бюро национальной статистики АСПР РК. О рождаемости в 2025 году. 16.03.2026. URL: https://stat.gov.kz/ru/news/o-rozhdaemosti-v-2025-godu/

2. В Казахстане падает рождаемость: названы главные причины // 24KZ. 03.07.2026. URL: https://24.kz/ru/news/social/778078-v-kazakhstane-padaet-rozhdaemost-nazvany-glavnye-prichiny

3. Овчарова Р.В. Психология родительства. М.: Академия, 2005.

4. Belsky J. The determinants of parenting: A process model // Child Development. 1984. Vol. 55, No. 1. P. 83–96.

5. Arnett J.J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties // American Psychologist. 2000. Vol. 55, No. 5. P. 469–480.

6. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. 4-е изд. СПб.: Питер, 2008.

7. Winnicott D.W. Transitional objects and transitional phenomena // International Journal of Psycho-Analysis. 1953. Vol. 34. P. 89–97.



Мы - не партнёры, мы - семья

Раскроем понятие главы: чем семья отличается от пары? Основа пары прежде всего эмоциональная: влюблённость, привязанность и взаимный интерес. Семья вырастает из пары, но устроена сложнее. В ней появляются общий быт, финансы, обязанности, родственники и дети, а значит, и новые роли: супруг, родитель, зять или невестка, добытчик, хранитель дома.

Системный подход описывает семью как совокупность подсистем: супружеской, родительской, детской. У каждой свои задачи и границы [1]. Пока в паре двое, главный вопрос звучит так: «Хорошо ли нам вместе?». В семье к нему добавляются другие: кто за что отвечает, как мы принимаем решения, как решаем конфликты, что мы разрешаем и чего не допускаем, чем мы отличаемся от других семей и что каждый из нас может привнести в нашу семью.

Отношения меняются по мере перераспределения ролей, и самый заметный сдвиг обычно случается после рождения первого ребёнка. Метаанализ Твенге показал, что в среднем родители менее удовлетворены браком, чем пары без детей. Восьмилетнее наблюдение Досс подтвердило: после появления ребёнка качество отношений падает сильнее, чем у бездетных пар. Это не значит, что дети обречено разрушают браки — просто появление ребёнка приносит новую нагрузку и перемены, которые выходят далеко за пределы романтических отношений.

В долгосрочных исследованиях супруги Коуэн показали: напряжение в паре возрастает, когда после рождения ребёнка обязанности распределяются иначе, чем ожидали партнёры до его появления. Социолог Арли Хохшильд назвала это «второй сменой» — домашнюю и детскую заботу, которая после работы чаще всего ложится на одного из партнёров, обычно на женщину. Если такое распределение не обсуждалось и получилось само собой, оно нередко становится источником накопившейся обиды.

Исследование Шапиро, Готтмана и Каррер показало, что смягчить спад удовлетворённости помогают сохранённые в паре симпатия и уважение, а также внимание партнёров к внутреннему миру друг друга. Иными словами, супружеская близость не исчезает с появлением детей, но требует осознанной заботы.

Правила, границы и традиции

Семью отличает то, что в ней складывается собственная культура, которая включает в себя правила, границы и традиции.

Правила и границы - это договорённости о том, кто принимает решения, как распределяется время и деньги, какую роль играют бабушки и дедушки, где проходит граница между семьёй и внешним миром. Модель Олсона описывает здоровую семью как сочетание сплочённости и гибкости: слишком жёсткие правила и слишком размытые границы одинаково осложняют жизнь.

Традиции и ритуалы - обзор пятидесяти лет исследований показал, что семейные рутины и ритуалы связаны с чувством принадлежности, устойчивостью семьи и благополучием детей. Это может быть субботний завтрак, поездка к родным или проводы и встречи по вечерам. Ритуалы помогают семье ощущать себя единым целым и передавать ценности.

Помимо выше описанного стоит выделить такую важную составляющую, как взаимная поддержка. В семье люди помогают друг другу не потому, что им хорошо вместе в данную минуту, а потому, что они связаны ответственностью. Из этого вырастает то, что Готтман называет общим смыслом: общие цели, ценности и представление о том, кто мы как семья.

Как сохранить взаимопонимание и поддержку между супругами?

Главный риск в том, что партнёры превращаются в «коллег по хозяйству»: обсуждают расписание, покупки и детей, а о чувствах и друг о друге говорить перестают. Вместе с тем и противоположная крайность неудачна, когда партнёры стараются жить так, будто семейных ролей нет. Задача состоит в том, чтобы удерживать обе стороны.

В этом может помочь следующее:

- проговаривать роли и обязанности заранее и пересматривать их при изменении обстоятельств, а не оставлять «как сложилось»;
- выделять время для пары, не связанное с бытом и детьми;
- замечать вклад друг друга и говорить об этом вслух;
- обсуждать решения как общие («как нам лучше сделать?»), а не как личные уступки («ты должен»);
- создавать свои ритуалы, которые принадлежат именно вашей семье.

В завершении хочется сказать: партнёрство отвечает на вопрос, как нам хорошо вместе, а семья отвечает ещё и на вопрос, как мы вместе живём. Осознанная семья умеет сочетать эти измерения: сохранять эмоциональную близость и одновременно выстраивать общие правила, роли и традиции, в которых каждому находится место.



Енбаева Рабина Қобланқызы
Педагог-психолог, специалист в области образования и психологической поддержки молодёжи.
Магистрант факультета «Педагогика и психология»
Института педагогики, бизнеса и права АГЭУ.

Научная статья

КАРЬЕРА ИЛИ ЛЮБОВЬ? СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ МОЛОДЁЖИ О СЕМЬЕ: ЦЕННОСТИ И ВЗГЛЯДЫ

В статье рассматриваются психологические и социальные факторы, влияющие на формирование жизненных приоритетов современной молодёжи, а также её представления о семье. Особое внимание уделяется противоречиям между стремлением к карьерному успеху, личностному развитию, романтическим отношениям и созданию семьи. Анализируются влияние социального сравнения и общественных ожиданий, потребность в эмоциональной безопасности и стремление к самореализации. Автор не даёт однозначной оценки жизненному выбору молодых людей, обосновывая важность понимания их внутренних потребностей и оказания психологической поддержки.

Ключевые слова: современная молодёжь, поколение Z, жизненные приоритеты, карьера, любовь, самопознание, психологическое благополучие, эмоциональный интеллект.

На первый взгляд, жизненные ориентиры современной молодёжи вполне очевидны: получить хорошее образование, найти стабильную работу, построить карьеру, обрести финансовую независимость, развиваться и быть счастливым. Однако стремление достичь всего одновременно порождает важный вопрос: действительно ли мы живём так, как сами хотим, или пытаемся соответствовать установленным обществом критериям успеха?

Как педагог-психолог, я стремлюсь понять психологическую сторону этого вопроса. Современная молодёжь выбирает не только будущую профессию и спутника жизни, но и одновременно ищет своё место в обществе, стремится к материальной стабильности, самопознанию и эмоциональному благополучию. В условиях множества целей человеку порой становится сложнее разобраться в собственных потребностях.

Я тоже принадлежу к этому поколению и стараюсь понимать его мышление, тревоги и взгляды на будущее не только со стороны наблюдателя, но и как участник своей социальной среды. На мой взгляд, проблема современности заключается не в необходимости выбрать карьеру или любовь, а в поиске гармонии между ними без утраты собственной индивидуальности.

Стремление к карьере: личная цель или общественное требование?

Для современной молодёжи карьера и финансовая независимость имеют большое значение. Получение образования, повышение профессиональной квалификации, достижение личного успеха и возможность видеть результаты собственного труда являются важными составляющими личностного развития. Было бы неверно объяснять такое стремление исключительно материальными интересами. За ним стоят потребность в самостоятельности, чувстве безопасности и реализации

собственных возможностей.
Однако стремление к карьерному росту иногда превращается в противоречие между внутренними желаниями человека и внешними требованиями. В социальных сетях постоянно демонстрируется жизнь успешных людей: кто-то рано приобретает жильё, кто-то открывает собственный бизнес, а кто-то получает образование за рубежом. Непрерывное наблюдение за подобными примерами может влиять на восприятие собственных достижений.

В результате человек начинает сравнивать себя с другими, забывая учитывать личные обстоятельства и реальные возможности. Возникает убеждение, что к определённому возрасту необходимо построить карьеру, добиться успеха и привести в порядок все сферы жизни. Если ожидаемые результаты не достигаются, появляется риск почувствовать себя недостаточно успешным.

На мой взгляд, психологическое значение карьеры не должно измеряться исключительно высокой должностью или уровнем дохода. Профессиональное развитие также связано с пониманием собственных способностей и поиском смысла в своей деятельности. Когда успех становится единственным критерием личной ценности, работа перестаёт быть средством достижения целей и превращается в постоянную попытку доказать окружающим и самому себе собственную значимость.

Любовь и семья: ценности, отложенные на потом?

В жизненных приоритетах современной молодёжи особое место занимают романтические отношения и создание семьи. Некоторые молодые люди считают важным сначала получить образование, профессионально состояться и обрести финансовую стабильность. Поэтому решение о создании семьи может откладываться. Было бы поспешно расценивать такой выбор как стремление избежать ответственности или свидетельство ослабления семейных ценностей. Причины могут быть разными: экономическая нестабильность, жилищные трудности, желание сохранить личную свободу, стремление к эмоциональной готовности или недоверие, сформировавшееся в результате предыдущего опыта отношений.

Вместе с тем постоянное откладывание отношений также может сопровождаться психологическими противоречиями. Человек может полагать, что уделить время любви можно лишь после того, как он полностью состоится как личность и достигнет всех поставленных целей. Однако развитие человека — непрерывный процесс. Профессиональные задачи меняются, появляются новые обязательства, а ожидание идеальных условий иногда отодвигает возможность построения близких отношений.

С другой стороны, общественные установки — «пора создавать семью», «возраст уже подходящий» — могут оказывать давление на личный выбор молодого человека. В таких обстоятельствах он рискует стремиться не к собственному счастью, а к соответствию ожиданиям окружающих.

На мой взгляд, проблема заключается не в необходимости выбирать между карьерой и любовью. Важнее понимать собственные потребности, осознанно вступать в отношения и уметь выстраивать совместную ответственность, сохраняя личные границы. Как создание семьи, так и решение жить одному не должны становиться способом что-либо доказывать обществу. Это должен быть осознанный личный выбор.

Поиск себя: непрерывное развитие или неудовлетворённость собой?

В последние годы среди молодёжи всё чаще обсуждаются саморазвитие, эмоциональный интеллект, личные границы, психологическое здоровье и личностный рост. Это положительная

тенденция, позволяющая уделять больше внимания внутреннему миру, понимать свои чувства и ответственнее относиться к собственной жизни.

Однако стремление к саморазвитию иногда само становится источником давления. Человек чувствует необходимость постоянно быть продуктивным, рационально использовать время, приобретать новые навыки и каждый день становиться лучше, чем вчера. Даже отдых может восприниматься как напрасно потраченное время.
Здесь возникает важный психологический вопрос: человек действительно раскрывает свой потенциал или постоянно борется с собой, не принимая себя таким, какой он есть?

На мой взгляд, самопознание начинается не с бесконечного поиска недостатков, а с понимания собственных потребностей, эмоций, способностей и ограничений. Иногда для развития необходимо поставить новую цель, а иногда — позволить себе отдохнуть, ошибиться и принять неопределённость.

Найти себя — не значит определить единственный идеальный образ, который останется неизменным на протяжении всей жизни. Это непрерывный процесс накопления опыта, переосмысления ценностей и принятия решений с учётом меняющихся жизненных обстоятельств.

В чём заключается причина психологических противоречий?

Противоречия между жизненными приоритетами молодёжи невозможно объяснить одной причиной. На них одновременно влияют социальная среда,семейное воспитание, экономические условия, цифровое пространство и личный опыт человека.
С одной стороны, общество призывает молодых людей быть независимыми, успешными и уверенными в себе.
С другой — ожидает от них сохранения традиционных ценностей, выполнения семейных обязанностей и оправдания надежд окружающих. Стремление одновременно соответствовать всем этим требованиям может создавать внутреннее напряжение.

В таких условиях важно научиться различать собственные ценности и внешние ожидания. Для этого полезно задавать себе несколько вопросов: «Действительно ли я хочу достичь этой цели?», «Принимаю ли я решение исходя из собственных потребностей или лишь пытаюсь не отставать от других?», «Что на самом деле означает успех в моей жизни?».

Как педагог-психолог, я считаю, что гораздо важнее не предлагать молодёжи готовые жизненные сценарии, а помогать ей самостоятельно находить ответы на подобные вопросы. Ведь психологически зрелый человек — не тот, кто полностью избавился от сомнений, а тот, кто способен понимать их причины и принимать осознанные решения.

Заключение

На вопрос «Карьера, любовь или поиск себя?» не существует единственного правильного ответа. Жизненные обстоятельства, ценности, потребности и возможности каждого человека индивидуальны. Для одного на определённом этапе важнее профессиональное развитие, для другого -близкие отношения и семейная стабильность, а для третьего -понимание собственной личности и достижение эмоционального равновесия.

На мой взгляд, главная задача современной молодёжи заключается не в противопоставлении этих ценностей, а в поиске гармонии между ними. Карьера не должна исключать личную жизнь, любовь- ограничивать личностное развитие, а поиск себя - становиться причиной изоляции от окружающих.

Порой нам кажется, что на определённом этапе жизни необходимо

успеть всё. Но жизнь человека -не соревнование, в котором все должны двигаться с одинаковой скоростью. У каждого есть своё время, собственный выбор и индивидуальный путь. Гораздо важнее не торопиться, сравнивая себя с чужими достижениями, а понимать, что действительно имеет значение лично для нас.

Поэтому, на мой взгляд, главный вопрос, который следует задавать молодым людям, звучит не «Что ты выберешь?», а «Какую жизнь ты хочешь построить и насколько в ней тебе удастся сохранить себя?».

И карьера, и любовь, и личностное развитие способны обогатить жизнь человека. Однако подлинное равновесие между ними начинается не с полного соответствия внешним требованиям, а с понимания собственных ценностей и способности делать осознанный выбор.

Литература

1. Аймаганбетова О. Х., Жубаназарова Н. С., Адилова Э. Т., Жигитбекова Б. Д. Исследование основных детерминант трансформации ценностных ориентаций современной казахстанской молодёжи в изменяющемся пространстве // Вестник Евразийского национального университета имени Л. Н. Гумилёва. Серия «Педагогика. Психология. Социология». — 2024. — № 146(1). — С. 350–364.

2. Kassym L. Аспекты исследования ценностных ориентаций казахстанской студенческой молодёжи // Вестник КазНУ. Серия «Психология и социология». — 2021. — Т. 78, № 3. — С. 113–122.
DOI: https://doi.org/10.26577/JPsS.2021.v78.i3.10.

Семья — это ежедневный труд и любовь. Начните с одного шага.

Чек-лист «Моя семья — моя опора»

Отмечайте галочкой только то, что верно для вас сейчас, подсчитайте итог по таблице и выберите 1–2 пустых пункта, с которых начнёте работу над собой.

- ☐ Я знаю, как общались в моей родительской семье
- ☐ Я понимаю, что возьму с собой, а что изменю с своей семье
- ☐ Я знаю свои болевые точки
- ☐ Я честно знаю, хочу ли семью и детей
- ☐ Это решение моё, а не навязанное
- ☐ Я понимаю: родительство это надолго
- ☐ Я могу обсуждать свои страхи
- ☐ Я знаю, что для меня значит семья
- ☐ Я ищу баланс между карьерой и любовью
- ☐ Я открыто говорю о своих ценностях
- ☐ Я не равняюсь на картинки из соцсетей
- ☐ Мы честно говорим о чувствах
- ☐ Мы делим быт и заботу о детях
- ☐ Мы уважаем границы друг друга
- ☐ Мы спорим без упреков
- ☐ Мы находим время друг для друга
- ☐ Я не втягиваю детей в конфликты
- ☐ Мой ребёнок всегда знает: что его любят
- ☐ Я замечаю тревожные перемены в его поведении
- ☐ Обратиться к психологу — это сила
- ☐ Я знаю, где найти семейную помощь
- ☐ У меня есть люди, на которых можно опереться

Посчитайте отметки:
20–22: Вы строите отношения осознанно.
12–19: У вас хорошая база, есть над чем поработать.
>12: Уделите внимание себе и своим отношениям, можно с психологом.

Курмангалиева Диана Сериковна
Digital-продюсер телеканала “24KZ”,
Многодетная мама

Публицистическое эссе

МЫ УЧИМ ДЕТЕЙ ГОВОРИТЬ, НО УМЕЕМ ЛИ ИХ СЛУШАТЬ? СЕМЕЙНАЯ КОММУНИКАЦИЯ ГЛАЗАМИ ЖУРНАЛИСТА

Мама, мы не твои подчинённые. Мы дети.

О карьере, многодетном материнстве и культуре осознанного родительства в современном Казахстане.

Однажды я спросила своих детей: «Скажите честно, я строгая мама?». Ответ сына заставил меня серьёзно задуматься.

«Мама, мы не твои подчинённые. Мы не сотрудники полиции. Мы дети».

Эти слова моего 13-летнего сына стали для меня своеобразной точкой переосмысления. Я журналист телеканала «Хабар», digital-продюсер, многодетная мама. В определённый период своей профессиональной деятельности я работала журналистом в системе Министерства внутренних дел Республики Казахстан. Работа в такой структуре, безусловно, формирует характер: дисциплина, ответственность, требовательность, чёткость в постановке задач становятся частью повседневной жизни.

Но однажды я поняла, что профессиональные привычки незаметно переношу и в семью. Там, где нужно было просто выслушать, могла начать давать указания. Там, где ребёнок ждал понимания, - требовать объяснений.

Слова сына напомнили мне простую, но важную истину: дома я прежде всего мама. А дети - не подчинённые, которым нужно безукоризненно выполнять инструкции.

Сегодня моему сыну 13 лет, дочерям - 9, 7 и 6. Четверо детей, четыре разных характера, четыре маленьких мира со своими интересами, переживаниями и представлениями о жизни. И многодетность ежедневно учит меня тому, чему не научит ни одна профессия, - находить индивидуальный подход к каждому.

Исследования в области психологии развития, в частности работы Мэри Ротбарт, показывают, что особенности темперамента и эмоциональных реакций детей различаются уже с раннего возраста. Поэтому одинаковые методы воспитания не всегда одинаково подходят каждому ребёнку. И моя главная задача - не подогнать детей под собственные ожидания, а помочь каждому раскрыть свою индивидуальность.

При этом я убеждена, что материнство не должно требовать от женщины отказа от профессиональной реализации.

Мне часто приходится совмещать съёмки, рабочие встречи, дедлайны и семейные заботы. И если сегодня я могу развиваться в профессии, то во многом благодаря поддержке моего мужа. Он всегда с пониманием относится к моей работе, уважает мои профессиональные стремления и поддерживает мои решения.

Со временем я научилась делегировать часть домашних обязанностей. Сегодня есть возможность воспользоваться услугами уборки, заказать приготовление еды или решить бытовые вопросы с помощью сервисов. И хотя я

сама очень люблю готовить и создавать уют дома, я поняла, что не обязана делать абсолютно всё самостоятельно. Муж поддержал меня и в этом.

Для меня это не отказ от семейных обязанностей, а осознанный выбор в пользу времени и эмоционального ресурса, которые я могу посвятить детям, супругу и себе.

Но однажды я поняла, что профессиональные привычки незаметно переношу и в семью. Там, где нужно было просто выслушать, могла начать давать указания. Там, где ребёнок ждал понимания, - требовать объяснений.

Слова сына напомнили мне простую, но важную истину: дома я прежде всего мама. А дети - не подчинённые, которым нужно безукоризненно выполнять инструкции.

Семья - это не когда мама успевает всё. Это когда ей не приходится справляться со всем одной.

Ещё один вызов современного материнства - воспитание детей в цифровую эпоху. Как digital-продюсер я хорошо понимаю, как работают социальные сети, информационные потоки и алгоритмы рекомендаций. Наши дети растут в мире, где ответы на вопросы можно получить за секунды, а цифровой контент порой влияет на их взгляды не меньше, чем ближайшее окружение.

Но технологии не могут заменить доверительные отношения с родителями.
Поэтому я всё чаще думаю о том, что цифровая грамотность начинается не с запрета гаджетов, а с открытого разговора. Важно знать, что интересует наших детей, какие видео они смотрят, кому доверяют и какие вопросы боятся задать взрослым.

И здесь я снова возвращаюсь к словам сына.

В журналистике нас учат задавать точные вопросы и внимательно слушать собеседника. Но почему иногда, возвращаясь домой, мы забываем применять эти навыки к самым близким людям?

Мы спрашиваем детей об уроках, оценках и обязанностях. Но всегда ли интересуемся их чувствами? Достаточно ли часто спрашиваем: «Что тебя сегодня порадовало?», «Что тебя беспокоит?», «Как я могу тебе помочь?».

Исследования детско-родительских отношений подтверждают важность эмоциональной отзывчивости взрослых для формирования чувства безопасности и развития способности ребёнка справляться со своими эмоциями.
Мне кажется, именно в этом заключается одна из основ осознанного родительства: не просто воспитывать, а выстраивать отношения. Не только требовать уважения, но и проявлять его. Не бояться признавать собственные ошибки и учиться вместе с детьми.

Для современного Казахстана эта тема имеет особое значение. В нашей культуре всегда ценились тәрбие - воспитание, сыйластық - взаимное уважение, қамқорлық - забота. Сегодня важно сохранить эти традиции, дополнив их культурой открытого диалога, уважением к личности ребёнка и пониманием его эмоциональных потребностей.

Именно поэтому для нашей семьи особую ценность имеет статус амбассадоров Республиканского общественного объединения «Сенімен Болашақ». Я воспринимаю эту роль, прежде всего, как ответственность и возможность своим примером поддерживать культуру осознанного родительства.

Ведь невозможно научить детей слышать других, если мы сами не умеем слушать. Невозможно требовать уважения, если не проявляем его в повседневном общении. И невозможно воспитать уверенную в себе личность,

если ребёнок постоянно боится ошибиться. Сегодня мы много говорим о будущем Казахстана, цифровизации, искусственном интеллекте и новых возможностях для молодого поколения. Но я убеждена: будущее страны начинается не только с технологий и качественного образования. Оно начинается с атмосферы в наших семьях.

С тех пор я часто вспоминаю слова своего сына. Возможно, именно этот короткий разговор стал для меня одним из самых важных уроков материнства.

Я по-прежнему требовательна, ценю дисциплину и ответственность. Но теперь ещё лучше понимаю, что строгость не должна вытеснять теплоту, а родительский авторитет - доверие.

Как журналист я знаю силу слова. Как digital-продюсер - силу информации. А как мама четверых детей каждый день открываю для себя силу любви, терпения и умения слышать.

И сегодня, размышляя над темой «Моя семья - моя опора», я понимаю: моя опора - это не только поддержка мужа, не только любовь детей и тепло нашего дома. Это ещё и возможность оставаться собой, развиваться, ошибаться, учиться и становиться лучше рядом с самыми близкими людьми.

Мы, родители, привыкли думать, что именно мы учим детей жизни. Но иногда самые важные уроки нам преподают они сами.

И, пожалуй, осознанное родительство начинается именно с готовности услышать эти уроки.

Отсканируйте Qr

SENIMEN BOLASHAQ

В заключении...

Мы начали этот номер с вопроса: «Моя семья — моя опора...?». Его может задать себе каждый: и ребёнок, и подросток, и взрослый. И каждый найдёт на него свой ответ.

Мы говорили о детстве, которое задаёт наш первый образ семьи. О боли ребёнка, чьи родители расстаются. О том, что тяжёлый опыт не приговор, а точка, от которой можно идти дальше.

Мы думали о будущем: хочу ли я детей, готов ли я к семье, как совместить карьеру и любовь. «Правильных» ответов на эти вопросы не бывает, бывают только свои.

Мы напомнили, что семья держится не на громких словах, а на ежедневном внимании, уважении и умении осозновать. А ещё на смелости попросить о помощи, когда одному не справиться.

Семья не рождается готовой. Её создаем мы сами, каждый день, шаг за шагом, и первый шаг всегда начинается с разговора с самим собой.

Пусть этот журнал станет для вас таким разговором. Берегите близких, говорите о важном и не бойтесь просить о поддержке.

Пусть ваша семья станет вашей опорой, а вы — опорой для неё.

Главный редактор
Токжуманова Камила