

Uşaqlara qarşı daha həssaslıqla...

Bu gün dünyada tüğyan edən yeni növ koronavirus (COVID-19) pandemiyası bir çox sahələrdə əsaslı çətinliklər yaratmaqdadır. Bir tərəfdən insanlar sağlam qalmaq üçün gözəgörünməz düşmənlə - virusla mübarizə aparır, digər tərəfdən isə dünya iqtisadiyyatı iflas ərəfəsindədir, bəşəriyyət yeni ictimai, iqtisadi və sosial təlatümlər içərisindədir.

Ağlımıza belə gəlməzdi ki, nə vaxtsa bir-birimizlə canlı ünsiyyət

qurmaqdan ehtiyat edəcək, həyat dolu günlərimizdən uzaq düşəcəyik. Artıq neçə aydır ki, insanın-insandan qaçdığı bir dövrü yaşamaqdayıq. Bütün bu hadisələrin fonunda narahatedici məqamlardan biri də məlum vəziyyətlə bağlı təhsil sahəsində yaşanan çətinliklərdir. 2020-ci ilin martın 3-də COVID-19 pandemiyasının yayılması səbəbi ilə ölkədə rəsmi karantin rejimi elan edildikdən sonra bütün təhsil müəssisələri bağlandı. Neçə müddətdir ki, şagird səsinə həsrət qalan məktəblərdə, boş sinif otaqlarında səssiz-

lik hökm sürür.

Qeyd etdiyimiz kimi, pandemiya bütün sahələrə, o cümlədən təhsil sisteminə də təsirsiz ötüşmədi. Lakin bu çətinliklərin aradan qaldırılması istiqamətində Təhsil Nazirliyinin reallaşdırdığı layihələr, həyata keçirdiyi tədbirlər nəticəsində yaranan problemlərin həllinə müvəffəq olundu. Belə ki, təhsil müəssisələrinin bağlandığı zaman nazirlik tərəfindən 2 telekanalda teledərslərə start verilməsinin, "Virtual məktəb" layihəsinin həyata keçirilməsinin, bunlarla yanaşı, müəllim-

lərin öz şagirdlərinə onlayn dərslər keçməsinin təhsilin davamlılığında, təhsilalanların təhsildən kənar düşməsinin qarşısının alınmasında əhəmiyyətli rolunu danılmazdır.

Ancaq etiraf edək ki, bu gün istər müəllimlər, istərsə də şagirdlər sinifdəki fəal təlim mühiti, canlı ünsiyyət, aktiv müzakirələr, debatlar və digər müxtəlif səpgili tədbirlərdə iştirak etmək üçün darıxıblar. Hamı yenidən öz təhsil müəssisəsinə dönəcəyi günləri gözləyir...

⇒Ardı səh.12

Psixoloq məsləhəti

Uşaqlara qarşı daha həssaslıqla...

← Əvvəlki səh.1

Samirə KƏRİMOVA

Onu da xüsusi qeyd edək ki, məhz Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev tərəfindən vaxtında həyata keçirilən uzaqgörən və qabaqcıl tədbirlər nəticəsində respublikamızda yeni növ koronavirus COVID-19 pandemiyası digər ölkələrlə müqayisədə daha az fəsadlarla keçməkdədir. Ümid edirik ki, ölkə başçısının bu istiqamətdə reallaşdırdığı işlər nəticəsində biz bu bələdan minimum zərərle qurtularaq normal həyatımıza dönəcəyik.

Həmsöhbətimiz olan "Məktəblinin dostu" layihəsinin Psixoloji Mərkəzinin psixoloqları Nərin Abbasova və Mehriban Verdiyeva ilə pandemiyanın uşaqlara psixoloji baxımdan təsiri, şagirdlərin onlayn dərslərdə iştirakı, valideyn-övlad münasibətlərinə və digər psixoloji məqamlara toxunacağıq.

Dünya gözəgörünməz bir təhlükə ilə üz-üzədir

Psixoloq Nərin Abbasova deyir ki, artıq neçə müddətdir ki, bütün dünyaya gözəgörünməz bir təhlükə ilə üz-üzədir: "Öncə onu qeyd edim ki, pandemiya uşaqlarla yanaşı, böyüklərə də psixoloji olaraq mənfi təsir göstərdi. Artan pandemiya dövründə insanların özlərini emosional olaraq tükenmiş hiss etmələrinin ən böyük amili yaşadıqları stressdir. Onların həyat tərzlərini dəyişməsi nəticəsində bir sıra narahatlıqları yarandı ki, bu da stressə gətirib çıxardı. Özünlün və ya yaxınının xəstəliyə yoluxması, vəziyyətin gözlənilməz olması, yaxın gələcəkdə nələrin olacağı haqqında heç bir məlumatın olmaması insanlarda ruh düşkünlüyünə səbəb olur. Son aylarda yaşadığımız, təbii ki, ailələrdə böyüyən uşaqların da psixologiyasında özünü bürüzə verməkdədir. Çünki artıq onlar uzun illərdir ki, adət etdikləri rejimdən daha bir fərqli həyat yaşantısına keçiblər".

Dərs mühtinin evdə yaşanması

Bütün dünyada olduğu kimi, bizim ölkədə də karantin rejimi tətbiq olundu. Və mart ayında ölkənin təhsil müəssisələrində tədris prosesi dayandırıldı. Çətinliklərə baxmayaraq uşaqlar təhsildən qalmadılar. Belə ki, dərslər onlayn keçirilməyə başladı və sanki ev onlar üçün üçün məktəbə, sinif otağına çevrildi. Psixoloq söyləyir ki, uşaqların yeni ənənəvi olmayan tədris formasına alışmalarını da stress amili kimi qeyd etmək olar, ona görə ki, hər şagirdə bu uğurlu olur: "Mən düşünürəm ki, burada valideyn məsuliyyəti və məsələyə həssas yanaşma xüsusi rol oynayır. Məhz onlar evdə uşaqlara uyğun şərait yaratmalı, keçilən dərslərlə maraqlandırılmalı. Şagirdlər ev şəraitində olduqları üçün müəllimlə əlavə ünsiyyət fürsətləri olmadıqdan dərs zamanı yaranan çətinlikləri valideynləri ilə bölüşməli, onlardan düzgün məsləhət almalıdırlar. Uşaq hər hansısa mövzunu anlamaqda çətinlik yaşaya bilər və bu normaldır. Bu zaman şagird, əgər valideyni tərəfindən dəstək görməsə, onun motivasiyası düşə bilər". Həmçinin valideynlər uşaqlarına elə şərait yaratmalıdırlar ki, onlar üçün ev sadəcə dərstdən ibarət olmasın, eyni zamanda özlərini rahat və sərbəst hiss edəbəkələri bir yer olsun.

Bu neçə ayda yaşadığımız tecrü-

Psixoloqlar valideynlərə övladlarını xüsusi diqqətdə saxlamalarını tövsiyə edirlər



Nərin Abbasova

bə göstərdi ki, bəzən uşaqların onlayn dərs keçdiyi zamanlarda evdə tədris prosesi üçün düzgün seçilməyən mühit onlara bir sıra çətinliklər yaşadı. Şagirdin dərslərini dinləməsi və diqqətinin yayınması üçün otağı və ya bu imkan yoxdursa, ən azı heç kimin müdaxilə etməyəcəyi sakit bir guşəsi olmalıdır. Valideynlərin dərslə müdaxiləsi arzuolunmazdır, əks halda şagird dərs prosesini zamanı çətinləşdirir, fəal iştirak etməyə və ya diqqətini yayına bilər. Onlayn dərslərdə əsas diqqət yetirilməli olan məsələlərdən biri məhz uşaqların fikirlərini cəmləyərək monitora - müəllimin söylədiklərinə fokuslanmasdır.

Ailələrdə yaşanan aqressiya uşaqlara çox pis təsir göstərir

Təbii ki, bu situasiyada (pandemiyanın yaşatdığı çətinliklər) valideynlərin üzünə böyük bir məsuliyyət düşür. Çox təəssüf ki, bəzi valideynlər qayğı və narahatlıqlarını, yaşadıqları problemləri birbaşa uşaqlarına yansıdır ki, bu da səhv bir hərəkətdir. Ailələrdə yaşanan aqressiya burada böyüyən uşaqlara pis təsir göstərir. Və belə uşaqların onlayn dərs keçən zaman fikirləri dağınıq olur, onlar diqqətlərini cəmləyə bilmirlər.

Psixoloqun sözlərinə görə, uşaqlar hər bir situasiyaya tez uyğunlaşa bilərlər, yetər ki, onlara baş verən prosesləri düzgün şəkildə anlatmaq bacaraq. Bizim vəziyyətdə yaşadıqlarımız nə olursa-olsun təmkinimizi itirməmək və stress amilini kimi qeyd etmək olar, ona görə ki, hər şagirdə bu uğurlu olur: "Mən düşünürəm ki, burada valideyn məsuliyyəti və məsələyə həssas yanaşma xüsusi rol oynayır. Məhz onlar evdə uşaqlara uyğun şərait yaratmalı, keçilən dərslərlə maraqlandırılmalı. Şagirdlər ev şəraitində olduqları üçün müəllimlə əlavə ünsiyyət fürsətləri olmadıqdan dərs zamanı yaranan çətinlikləri valideynləri ilə bölüşməli, onlardan düzgün məsləhət almalıdırlar. Uşaq hər hansısa mövzunu anlamaqda çətinlik yaşaya bilər və bu normaldır. Bu zaman şagird, əgər valideyni tərəfindən dəstək görməsə, onun motivasiyası düşə bilər". Həmçinin valideynlər uşaqlarına elə şərait yaratmalıdırlar ki, onlar üçün ev sadəcə dərstdən ibarət olmasın, eyni zamanda özlərini rahat və sərbəst hiss edəbəkələri bir yer olsun.

Yaşadığımız pandemiya dövründə ailə ənənələri köməyə gələ bilər

Valideynlərə pandemiyanın uşaqlarda psixoloji travma yaratma-

■ Ailələrdə yaşanan aqressiya burada böyüyən uşaqlara pis təsir göstərir. Və belə uşaqların onlayn dərs keçən zaman fikirləri dağınıq olur, onlar diqqətlərini cəmləyə bilmirlər.

■ Məktəbdə utancaqlığı ilə seçilən, dərslərdə passiv olan uşaqlar evdə valideynlərinin yanında özlərini təhlükəsiz hiss etdiklərindən onlayn dərslərdə aktivliyi ilə seçiliblər.

■ Əgər uşağın psixoloji cəhətdən sağlam böyüməsini istəyirsinizsə, ilk növbədə, valideyn psixoloji rahatlıq tapmalıdır ki, övladına neqativ düşüncələrini ötürməsin.

■ Əvvəlki vərdisləri, yeni tərzlə əvəz edin. Məsələn, qonaq getməyi onlayn görüşlə əvəz etmək olar. Yeni imkanlardan yararlanın. Uşaqlara videozənglə dostlarla birlikdə ev tapşırıqlarını yerinə yetirmək üçün şərait yaradın. Övladlarınızla onlayn muzey, teatr, sərgilərdə və s. iştirak edərək təəssüratlarınızı bölüşün.

ması üçün bir sıra tövsiyələr verən Nərin Abbasova yaşadığımız bu dövrdə narahatlıq pozğunluğu olan insanların sayının artmasının heç kəsə siri olmadığını qeyd edir. Sual oluna bilər ki, narahatlılığı azaltmaq üçün nə etməliyik?

Həmsöhbətimiz öncə yuxu və gündəlik rejimə diqqət artırılmasının vacibliyini önə çəkir. Deyir ki, koronavirusun yayılması ilə bütün dünyada pandemiyanın doğurduğu karantin şəraitində uşaqlar evdə, sosial təcrid və az ünsiyyət şəraitində daha çox smartfon, tablet və ya kompüterlə vaxt keçirərək açıq hava əyləncələrini bunlara dəyişməli olublar. Məhz xarici müəssisələr də bu şərtlər altında böyüyən uşaqların aqlı və fiziki sağlamlığında, immunitetlərinin möhkəmlənməsində əhəmiyyətli rol oynayan yuxu rejimində bir sıra dəyişikliklərin baş verdiyini qeyd edirlər. Bununla bağlı aparılan bir sorğu və araşdırma nəticəsində məlum olub ki, valideynlərin pandemiya görə uşaqlara daha çox zaman ayırmaları, onlara qayğı, nəvaziş göstərmələri, ailələrin birlikdə əyləncəli vaxt keçirməsi ümumilikdə uşaqların yuxu rejiminə, sinir sistemində və psixoloji durumuna müsbət təsir göstərir.

Psixoloqun sözlərinə görə, bizdə



İnsanlar artıq yeni davranış modelinə alışmaqdadırlar

Digər həmsöhbətimiz psixoloq Mehriban Verdiyeva qeyd edir ki, yeni növ koronavirus (COVID-19) pandemiyası sürətlə bütün ölkələrə yayılaraq, insanların gündəlik rejimini dəyişdi. İlk vaxtlar insanlar yeni davranış modelinə öyrəşməkdə çətinlik çəkənlər də artıq buna alışmaqdadırlar: "Təbii ki, alışmadığımız tamamilə fərqli bir yaşam tərzini böyüklərlə yanaşı uşaq psixologiyasına təsirini göstərdi. Uşaqların öncədən qurulmuş rejim və stabilliyi dəyişdi ki, bu da onların psixologiyasına təsirsiz ötürmədi. Bizim uzun illər idi ki, öyrəşdiyimiz həyat tərzimiz, eləcə də uşaqlarımızın bəlli bir rejimi var idi. Məsələn, şagirdlər səhərlər məktəbə gedib, evə gəlir, nahar edib, bir qədər dincəldikdən sonra sabahkı dərslərinə hazırlanırdılar. Və yaxud dostları ilə görüşür, dərslərlə, hazırlıqlara gedirdilər. Bunları edə bilmədikləri üçün ilk vaxtlar diskomfort yaşayırdılar. Bu dəyişikliklər adətən gündəlik vərdislərdən (əl-üzünü yumaq, saçlarını daramaq və s.) imtinə etmək kimi hesab ediləcək yuxu pozulması, iştahsızlıq, ruh düşkünlüyü kimi özünü bürüzə verə bilər". Psixoloqun sözlərinə görə, uşaqlar belə rejim dəyişikliyinə ani reaksiyalar verirlər və bunların birbaşa emosional sferasına təsir göstərir.

Onu da əlavə edir ki, bunlarla yanaşı, bəzən bütün ailə üzvləri, uşaqlar belə, özləri ilə tək qalmağı bacarmırdılar. Hüduqları qurmaq vacibdir. Bunun üçün hər kəsin tək qala biləcəyi bir otağın və ya sakit bir yerin olması mütləqdir. Xüsusilə yeniyetmələr üçün belə bir şərait yaradılmasına diqqət verilməlidir.

Nərin Abbasova həmçinin valideynlərə övladlarının uzun müddət kompüter arxasında sərbəst vaxt keçirməsini nəzarət etməyin, bununla bağlı müəyyən məhdudiyyətlərin qoyulmasının vacib olduğunu söyləyir.

Məktəb psixoloqlarının da valideynlərlə videoforonda görüşlərinin keçirilməsi faydalı sayıla bilər

Psixoloq deyir ki, əgər dərslər yənidən onlayn keçirilərsə məktəb psixoloqlarının valideynlərlə videoforonda görüşlərinin təşkili hər iki tərəf üçün faydalı sayıla bilər. Hər kəs bu çətin dövrdən psixoloji baxımdan daha az travma ilə çıxması üçün birlikdə söy göstərməlidir. Valideynlər uşağının bütün hərəkətlərinə tam nəzarət edən, jurnal və dərs proqramına baxa, müəllimlə və məktəb psixoloqları ilə əlaqə saxlaya bilər: "Valideyn narahatlıqlarını əgər psixoloqa bildirmək arzusunda olarsa və birgə işin aparılmasında maraqlıdırsa niyə də videoforonda görüşlər təşkil olunmasın? Bu baxımdan, distant təhsil ünsiyyət üçün digər imkanlar açıq".

Nərin Abbasova onlayn tədrisin orta təhsil müəssisələri üçün yeni olmasına baxmayaraq təhsilverənlərin bunun öhdəsindən uğurla gəldiklərinin şahidi olduğunu deyir. Müəllimlərin ənənəvi tədris zamanı şagirdlərin sinifdə aldığımızı fəallığı, səmimi ünsiyyəti onlayn tədrisə gətirmək cəhdlərini alqışlayır. Bildirir ki, çətin olsa da bizim müəllimlərimiz bu istiqamətdə düşünür, daha effektiv yollar axtarırlar.

Bitməliyi isə insanlar özlərinin təcrid olunduğunu görürək, depressiv hallar yaşayırlar. Bütün ailə üzvləri də im evdə olduğu üçün onlarla gərginlik yaşanır. Mehriban Verdiyeva qeyd edir ki, bütün dünyada olduğu kimi, bizim ölkədə də karantin rejimi tətbiq olunduqdan sonra təhsil müəssisələrində tədris prosesi dayandırıldı belə, uşaqlar təhsilsiz qalmadılar. Televiziya kanallarımızda tele-dərsləri izləməklə yanaşı, "Virtual məktəb" layihəsinə qoşuldular. Onlara eyni zamanda oxuduqları təhsil müəssisələrinin müəllimləri tərəfindən keçdikləri fənlər üzrə onlayn dərslər tədris olunmağa başladı. Beləliklə, uşaqlar təhsildən ayrılmadılar: "Etiraf edək ki, sərt karantin rejiminin başladığı ilk vaxtlarda bəzi uşaqlar məktəblərinin bağlanması sevinirdi. Ancaq müəyyən müddət keçdikdən sonra onlar məktəb, müəllimləri, sinif yoldaşları, həmyaşıdları üçün darıxmağa başladılar. Artıq uşaqlarda yenidən məktəbə getmək istəyi yaranırdı. 24 saat evdə təcrid olunmaq, dostlarla canlı ünsiyyətə olmaıq, onlayn dərslər, bir sözlə, uşaq üçün adət etmədiyi situasiya onda stressə səbəb olurdu".

Məcburiyyətdən irəli gələn bu qadağaların birbaşa insan sağlamlığının qorunması üçün ən optimal düzgün bir qərar olduğunu söyləyən psixoloq onlayn təhsilin müsbət tərəflərini də önə çəkdi. Deyir ki, nə qədər qorubə də gö-rün-sə, məktəbdə utancaqlığı ilə seçilən, dərslərdə passiv olan uşaqlar evdə valideynlərinin yanında özlərini təhlükəsiz hiss etdiklərindən onlayn dərslərdə aktivliyi ilə seçiliblər.

Uşağımızın psixoloji cəhətdən sağlam böyüməsini istəyirsinizsə...

Mehriban Verdiyeva bildirir ki, valideynlərin yalnız karantin dövründə deyil, adi həyatda da uşaqlarının üzərində təsiri vardır. Belə ki, bəziləri hər hansı bir problemlər yaşadıqları zaman gərginlik və narahatlıqlarını

özləri də bilmədən uşaqlarına ötürürlər. Bu zaman uşaqlar ailədə yaşanan gərginlikdən əsəb, stress keçirir ki, bu da nəticə etibarı ilə onlarda psixi travmaya gətirib çıxarır. Baş verən ailədə xil gərginliklər uşağın həyatında, davranışlarında, dostları ilə rəftarında da hiss olunmağa başlayır. Onlarda dərslərdə diqqətin yayınması, təhsildə gərilmə, əsəbilik, ünsiyyət pozğunluğu və s. problemlər müşahidə olunur. Əgər uşağın psixoloji cəhətdən sağlam böyüməsini istəyirsinizsə, ilk növbədə, valideyn psixoloji rahatlıq tapmalıdır ki, övladına neqativ düşüncələrini ötürməsin.

Unutmayın ki, uşaqlar böyüklərin yalnız bürüzə verdikləri emosional s-xıntı əlamətlərini (əsəb, qışqırq) hiss etməklə yanaşı, həm də bürüzə vermədikləri əlamətləri hiss edə bilərlər. Siz hər nə qədər gizlətməyə çalışsanız belə, uşaq hiss edəcək ki, bəzi şeylər qaydasında deyil. O səbəbdən əgər siz narahatsızsınız - uşaq da narahat olacaq, əgər əsəbisinizsə - uşaq qorxu və gü-nahkarlıq hissi yaşayacaq.

Psixoloq vəziyyətdən çıxış yolu kimi valideynlərə aşağıda qeyd olunan bir sıra nüanslara diqqət yetirməyi tövsiyə edir.

* Hər şeyi olduğu kimi saxlamaq vacibdir. Yuxu rejimi, yemək qəbulu, ev oyunları, sevdiyi cizgi filmlərini izləmək və s. Bu, daim təkrarlanan vərdislərin saxlanması uşaqların həyatını stabil davam etməkdə kömək edə-cəkdir. İlk mərhələdə xoş məqamlara daha çox vaxt ayırmağa çalışın. Övlad-larınızın sevdiyi yeməkləri bişirin, cizgi filmlərə övvəlkinə nisbətən daha çox baxmağa icazə verin və s.

* Uşağa yaranmış vəziyyətin sə-bəblərini açıqlayın, bu dövr üçün yarar-lanmış yeni davranış qaydalarını müzakirə edin. Vəziyyəti ifadə edə qısa və ümumi cümlələrdən istifadə edin (mə-sələn: Biz indi küçüyə az çıxmalyıq, çünki xəstələnlə bilirik... Küçüyə yalnız həkimlər, satıcılar, polisler və şə-hərə kömək edən insanlar çıxıa bilə-r...Belə hallar çox nadir baş verir və biz evdə qalsaq yaxşı olar). İndiki mərhələdə bu açıqlama kifayət edə bilər. Uşaq bunu düşünüb, yaranmış suallarını verəcək. Uşağa doğruları onun başa düşə biləcəyi tərzde söyləyin.

* Uşaqla güvənli münasibət qur-mağa çalışın. Bu onu narahat edən mə-sələləri sizinlə birlikdə müzakirə et-məyə imkan verəcək. Unutmayın ki, baş verənləri uşaq fərqli mənbələrdən onsuz da öyrənir. İnternetdən, yaşıd-la-rından və öyrəndiyi məlumatlardan hə-qiqətdən uzaq və şişirdilərək qorxudu-cu xarakter almış ola bilər. Məhz buna görə uşağa onun başa düşə biləcəyi dildə hər şeyi izah etmək lazımdır.

* Əvvəlki vərdisləri, yeni tərzlə əvəz edin. Məsələn, qonaq getməyi onlayn görüşlə əvəz etmək olar. Yeni imkanlardan yararlanın. Uşaqlara videozənglə dostlarla birlikdə ev tapşırıqlarını yerinə yetirmək üçün şərait yaradın. Övladlarınızla onlayn muzey, teatr, sərgilərdə və s. iştirak edərək təəssüratlarınızı bölüşün.

Nə etmək lazım deyil?

* Uşağın hər hansı bir situasiya ilə bağlı köməkə adaptasiya olmasını gözləməyin. Onun sizin qayğınızla, diqqətinizlə və anlayışınızla ehtiyacı var.

* Uşağın yaranmış çoxsaylı sualla-rına qarşı səbrli və təmkinli olun.

* Hər şeyi olduğu kimi saxlamaq, uşağa heç nə izah etməmək olmaz.

* Uşaqdan daha yüksək gözləntilər gözləməyin.