

Yəqin razılışarsınız ki, yaşadığımız dünya özünün tələtləri, gözlənilməz, daha doğrusu ağılasıqmad hadisələri ilə bu gün həyatımızın sanki düzenini pozub. Valideyn-övlad münasibətlərində aqressivlik, anlaşılmazlıq halları çoxalib, özümüzlə bərabər övladlarımız da stress, depressiya yaşayır? Psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru Aynur Bünyatova ilə bu və digər psixoloji məsələlərə, valideynləri maraqlandıran bir sıra məqamlara toxunmağa çalışdıq.



Psixoloq məsləhəti

huysuzluq; daimi görülən bədbəxtlik və ümitsizlik; sosial həyatdan əl çəkmək; istəyin azalması və ya artması; yuxu rejimindəki dəyişikliklər - çox yatmaq və ya yuxusuzluq; qışırmaq və ağlamaq; zəif enerji və halsızlıq; dəyərsizlik və ya günahkarlıq hissi; ölüm və ya özünə qəsd düşüncəsi.

Bütün uşaqlarda bu əlamətlərin hamısı özünü göstərməyəcəyi kimi, fərqli zaman və mühitdə fərqli şəkildə ortaya çıxır. Uşaq depressiyasını təyin edə bilmək və qiymətləndirmək olduqca çətinidir. Çünki uşaqların bir çoxu duyğu və düşüncələrini dilə gətirməkdə çətinlik çəkirlər. Uşaqlar razı olmadıqlarında, qorxduqlarında ya da özlərini pis hiss etdiklərində ağlayırlar. Böyüklər bu vəziyyətdə uşağı ağıllandıraraq, diqqətini başqa istiqamətə çəkməklə, həmin duyğuların keçəcəyini düşünür. Bu zaman məktəb və yoldaş əlaqələrindəki dəyişikliklər qiymətləndirilməli, təhsil müəssisəsinin rəhbərliyinin, müəllimlərin və psixoloqun ümumi fikri, məsləhət və tövsiyələri nəzərə alınmalıdır. Həmin anlarda xüsusilə valideynlərin rolu çox əhəmiyyətlidir. Buna görə də ailələr uşaqlarına nümunə, onlarda yeni düşüncə formaları yaradılmasında köməkçi olmalıdırlar. Çünki uşaqlar depressiya müddətində ailələrini nümunə olaraq götürə bilərlər. Onlar ən çox sevgiyə ehtiyac duyurlar.

- *Yeniyyət və gənclərimizin psixi sağlamlıq və psixoloji durumunu necə qiymətləndirirsiniz?*

- Bu dövr bütün yaş dövrlərindən məsuliyyətli və çətin, bir sıra komponentlərin birləşdiyi bir dövrədir. Məhz bu yaş dövrlərində övladlarımız artıq müstəqil həyata keçid alır. Müstəqil fikirləri formalaşdırmağa başlayır və müəyyən qərarlar qəbul edəcək yaşa gəlib çıxırlar. Artıq öz həyat yolunu seçmək məcburiyyətində qalırlar. Bu ilk baxışdan nə qədər asan görünərsə də, bir o qədər çətin və məsuliyyət tələb edən bir qərar. Bundan başqa, həmin dövrdə yeniyyətin orta təhsil bitirmək və ali təhsil almaq kimi hədəfləri olur. Təbii ki, bütün bunlar bu yaş dövrü üçün sözün əsl mənasında çətinlikdir. Çünki uşaq birdən-birə sanki ağır yükün altına girir və bu zaman psixoloji durumları ortaya çıxır. Bəzən bu yaş dövründə depressiya hadisələrinə daha çox rast gəlinir. Yeniyyət və gənclərdə əsasən ailədaxili konfliktlər, özünə inamsızlıq, fobiyalar, deviant davranış, ünsiyyət çatışmazlığı və s. kimi problemlər müşahidə olunur ki, bu da onların psixi sağlamlıq və psixoloji durumuna mənfi təsir göstərir.

- *Məktəbdə davranış pozuntusu nümayiş etdirən şagirdlərlə iş necə aparılmalıdır?*

- Şagirdlərlə davranış pozuntusu olan hər hansı bir uşağı onun üçün maraqlı və faydalı bir işə cəlb etmək lazımdır. Sınıfta uşağın rahat hiss edəcəyi və sınıf yoldaşlarının hesabına özünü təsdiq etmək ehtiyacına malik olmayan bir atmosfer yaradılmasına diqqət verilməlidir. Uşaqda ev tapşırığı hazırlamaqda və müttəmədi olaraq dərslərdə iştirak etmək üçün müstəqil olaraq məsuliyyət daşımağa kömək edəcək iradi keyfiyyətləri inkişaf etdirmək vacibdir.

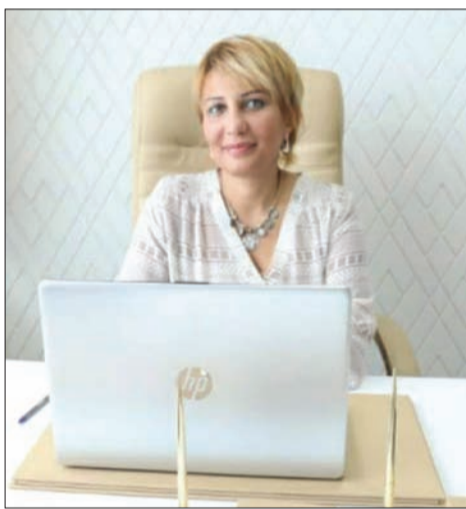
Xüsusilə belə uşaqların valideynləri övladlarının müəllimləri və dostları ilə sıx ünsiyyətdə olmalı, məktəbin psixoloqunun köməyindən yararlanmalıdırlar.

- *Bir neçə aydır ki, COVID-19 pandemiyası ilə əlaqədar karantin rejimi yaşamaqda dayır. Artıq müəyyən yamsıalmalar var ki, onlardan biri də tədrisin qismən əyani formada bərpa olunmasıdır. Şagirdlərimiz müəyyən fasilədə sonra məktəbə qayıdırlar. Bununla bağlı yarana biləcək psixoloji çətinliklərin dəf olunması üçün müəllim və valideynlərə hansı tövsiyələr vermək istərdiniz?*

- Məcburiyyətdən irəli gələn uzunmüddətli sosial izolasiya hər birimiz üçün çətin sınaq olsa da düşünməyək ki, onun öhdəsindən birlikdə gəlməyi bacarıyıq. Təbii ki, mövcud pandemiya şəraitində tətbiq olunan qaydalarla uşaqların adaptasiyası müəyyən zaman tələb etsə də sonuna bula nail olundu. Uşaqların məktəblərindən, sınıf yoldaşlarından, sevimli aqələmlərindən ayrı düşmələri onlarda müəyyən problemlər yaratsa da sonradan bu vəziyyətlə barışmalı oldular. Bəzi ailələrdə isə təəssüf ki, yalnızlıqdan, anlaşılmazlıqdan və qayğısızlıqdan əziyyət çəkən uşaqlara da rast gəlinir. Uşaqlar tez-tez ailə şiddətinin şahidi və qurbanı olurlar. Bununla bağlı yaranan psixoloji çətinliklərin aradan qaldırılması üçün müəllim və valideynlərə uşaqlarda əsas üç istiqamətə - onların emosional hallarının tənzimlənməsinə fikir verməyi, fiziki aktivliyini və asudə vaxtın yaşayış uyğun təşkilini tövsiyə edirik.

Samirə KƏRİMOVA

Hər uşaq şərtsiz sevildikdə və sevməyi öyrəndikdə...



Aynur Bünyatova:
"Ailələr uşaqlarda yeni düşüncə formaları yaradılmasında köməkçi olmalıdırlar"

- *Hər yaşın öz spesifik xüsusiyyətləri, müəyyən psixoloji məqamları var. Əsasən hansı yaşlarda psixoloji çətinliklər özünü daha qabarıq göstərir və bu zamanlarda korreksiya olunmadıqda nə kimi psixi pozğunluqlara gətirib çıxara bilər?*

- Yaş dövrləri hazırda ən aktual problemlərdən biridir. Çünki meydana çıxan bir çox çətinliklər bilavasitə insanın müəyyən yaş dövrü ilə əlaqədardır. İnsanın hansısa yaş dövründə aldığı travmalar, ailənin verdiyi tərbiyə üsulu, həmin yaş dövründə insanın keçirmiş olduğu hiss və həyəcanlar, psixoloji gərginliklər və digər səbəblər özünü yetkin yaş dövründə açıq şəkildə büruzə verir. İnsanların başqaqlarını hədəf kimi seçməsinin, aqressivliyinin kökündə yaş dövründən qaynaqlanan problemlər dayanır. Uşaq psixologiyasında böhran problemi dörd kəskin məqamlarda baş verir: 1) 1 yaşın böhranı (çağalığı yaşından körpəlik yaşına keçid zamanı); 2) 3 yaşın böhranı (körpəlik yaşından məktəbəqədər yaşa keçid zamanı); 3) 6-7 yaşın böhranı (məktəbəqədər yaşdan məktəb yaşına keçid); 4) Yeniyyət məqamı böhranı.

Məsələn, 3 yaş böhranı nə deməkdir? Psixoloji ədəbiyyatda üç yaşın böhranı eyni zamanda kompleks canlanma adı ilə səciyyələnilir. Bu böhran dövrü körpə yaşından məktəbəqədər yaş dövrünə keçid prosesində səhərdə rolunu oynayır. Uşağın həyatında çətin dövr kimi yadda qalır. Uşağın mövqeyinin dəyişməsi, müstəqilliyə və fəallığa can atması və onları əhatə edən yaşlı adamlardan münasibətlərinə dəyişiklik etməyi tələb edir. Onlarda neqativizm, neqativ reaksiyalar yaranır, tərslik, şiltəliq göstərir, yaşlılara qarşı çıxırlar, cavab qayıtırlar. Bəzi hallarda qəddarlıq müşahidə olunur, özlərindən balaca olmaları döyürlər. Uşaqlar öz hərəkətlərini qiymətləndirməyi bacarmırlar, əlində olanları sındırırlar, qırırlar.

6-7 yaşın böhranı dedikdə, uşağın məktəbə hazır olma problemi nəzərdə tutulur. Şəxsiyyətinin dərki prosesində 7 yaş böhranı yaranır. Bu zaman uşağın sabit həli arzu olunan ilə gözlənilən davranış arasında yaranan uyğunsuzluq əsasında pozulur. Belə ki, uşaq xüsusilə tərz davranışları ifadə edir, sanki nə isə gizlədir. "Acı konfet" sindromu - uşaq özünü pis hiss edir, lakin bunu göstərməyə çalışır. Məktəb öncəsi yaranan bu böhranın digər

səbəbi onun yeni şəraiti neqativ qarşılamasıdır. Əsas səbəb isə valideynlərin uşağı məktəb, müəllim ilə hədələməsidir.

Biz əgər yeniyyət məqamının böhranından söz açırıqsa, bu dövrdə şəxsiyyətinin identifikasiyası və rolların qarışması baş verir. Öz inkişafının beşinci mərhələsinə (12-18 yaş arası) keçid zamanı uşaq klassik psixanalizin iddia etdiyi kimi, valideynlərə qarşı "sevgi və nifrət" hissi ilə qarşılaşır. Bu problem müsbət həlli onun öz yaşlıları arasında sevgi predmeti tapa bilməməsindən asılıdır.

Valideynlərin uşağın inkişaf böhranlarının gedişatına az və ya çox dərəcədə təsir edə bildiyi yaş inkişafının əvvəlki mərhələlərindən fərqli olaraq, burada onların təsiri daha həlledicidir. Əgər valideynləri sayəsində yeniyyət məqamı, müstəqillik, təşəbbüskarlıq və bacarıq hissi mənimsəyibse, onun identifikasiyası, yəni öz fərdiyyətinin dərki şansı artır.

- *Valideynlərimiz övladlarının tərbiyəsində nələr diqqətdə saxlamalıdır?*

- Diqqət edilməsi vacib olan bir çox mühüm məqamlar var ki, onlardan xüsusilə 3-nü diqqətə çatdırmaq istərdim. Birincisi sevgidir. Bilirik ki, hər ana və ata uşağına sevgi göstərir. Amma, bu sevgini necə nümayiş etdirir? Şərtlərin və istəklərin üstünə qurulmuş sevgi bağı, güvən problemi, dəyərsizlik hissi yaradacaq. Hər uşaq şərtsiz sevildikdə və sevməyi öyrəndikdə hüzar tapır. Şərtsiz sevgi xoşbəxtliyin açardır.

İkinci məqam, mükəmməllikdən uzaq olun. Uşağımızdan mükəmməl olmasını gözləmək həm onu, həm də sizi yorur. Uşaqlar hər yaşda bir işi bacardıqlarını hiss etmək istəyirlər. Bu hal onları gücləndirir. Öziz valideynlər, uğurla dəyər hissini qarşıdırmayın. Bacarmadıqları işə görə övladlarınıza dəyərsiz olduqlarını hiss etdirməyin.

Üçüncüsü, uşaqlarımızı heç kimlə müqayisə etməyin. Övladımızı başqaları ilə müqayisə edərək ona fayda verməmiş olmaq sizə zərər verə bilər. Hər kəsin bacarığı və istedadı fərqlidir.

- *Bu gün elə uşaqlar var ki, onları "çətin tərbiyə olunan" adlandırırlar. Bu fikir nə dərəcədə düzgündür?*

Valideynlər nələr diqqətdə saxlamalı

Diqqət edilməsi vacib olan bir çox mühüm məqamlar var ki, onlardan xüsusilə 3-nü diqqətə çatdırmaq istərdim. Birincisi sevgidir. Bilirik ki, hər ana və ata uşağına sevgi göstərir. Amma, bu sevgini necə nümayiş etdirir? Şərtlərin və istəklərin üstünə qurulmuş sevgi bağı, güvən problemi, dəyərsizlik hissi yaradacaq. Hər uşaq şərtsiz sevildikdə və sevməyi öyrəndikdə hüzar tapır. Şərtsiz sevgi xoşbəxtliyin açardır.

İkinci məqam, mükəmməllikdən uzaq olun. Uşağınızdan mükəmməl olmasını gözləmək həm onu, həm də sizi yorur. Uşaqlar hər yaşda bir işi bacardıqlarını hiss etmək istəyirlər. Bu hal onları gücləndirir. Öziz valideynlər, uğurla dəyər hissini qarşıdırmayın. Bacarmadıqları işə görə övladlarınıza dəyərsiz olduqlarını hiss etdirməyin.

Üçüncüsü, uşaqlarımızı heç kimlə müqayisə etməyin. Övladınızı başqaları ilə müqayisə edərək ona fayda verməmiş olmaq sizə zərər verə bilər. Hər kəsin bacarığı və istedadı fərqlidir.

- Uşağa "çətin olduğunu" deyəndə, sanki ona bir damğa vururlar. Çətin uşaqlar olur, sadəcə hər uşağın ona uyğun ünsiyyət və münasibət tərzidir. Böyüklər onu müşahidə əsasında izləməyə bacarmalıdır. Uşağın hər xoşbəxtliyi davranışının arxasında hansısa problem və ya komplekslər gizlənmə bilər. Məsələn, aqressivliyin, kobudluğun arxasında hansısa travmatik hadisə ola bilər və ya uşağı lazımınca diqqət, sevgi və tərif olmadıqda özünü özləyə qapana bilər, sakit, heç kəsə ünsiyyət qurmaqda maraqlı olmaz. Bir sözlə, valideyn bu cür xoşbəxtliyi davranış modeli ilə qarşılaşmaq üçün tərbiyə üslubunda öz səhvlərini anlamalı, övladı ilə ümumi dil tapmağa çalışmalıdır. Valideynlər uşağın daxili aləmini anlamağa cəhd etməlidirlər və yaranan bəzi çətinliklər zamanı vaxtında müttəxəssislərə müraciət olunmalıdır.

- *Psixi pozuntular arasında depressiya daha geniş yayılıb. Təəssüflə qeyd etməliyə ki, bu gün depressiyaya düşənlər arasında uşaq, yeniyyət və gənclərimizin də sayı az deyil. Bu, onların yaşadığı ailədə baş verən proseslərdəni qaynaqlandır, yoxsa ətraf mühitin təsirinəni?*

- Statistika bizə məktəbəqədər yaşda hər 100 uşaqdan 5-nin və yeniyyət məqamı dövründə