

“Ailədaxili konfliktiniz varsa, gələcəyin psixopatını böyüdürsünüz”

Narinc Rüstəmov: “Bəzən valideynlər uşaqları ilə yaxşı dost, rəfiqə olduqlarını deyirlər. Biz yaxşı ata-ana olsaq, kifayət edər”



Psixi sağlamlıq uşaq vaxtından düzgün formalaşdırılmalıdır ki, gələcəkdə böyük problemlərə yol açmasın. Psixoloqlar böyük yaşlarda psixi problemlərlə üzlaşənlərin durumunu təhlil edərkən əl məhz uşaqlıq dövründən başlayırlar. Bunu psixoloqlar nə qədər desələr də, bu gün uşaqlara qarşı şiddət göstərən valideynlər, müəllimlər hələ də var. Uşaqlara psixoloji zərbə vuran davranışlara çox zaman fikir verilmir.

Bir müddət öncə isə psixoloq Orxan Oruc müsahibəsində qeyd etmişdi ki, uşaqlarla bağlı psixoloqa müraciət sayı böyüklərdən dəfələrlə çoxdur. Biz də bu mövzuya bağlı uşaq psixoloqu, “Narinc” uşaq psixologiya mərkəzinin rəhbəri Narinc Rüstəmovla söhbət apardıq. Onunla uşaqların psixoloji durumu, valideynlərin, müəllimlərin onlarla davranış zamanı doğru bilərəkdən etdikləri yanlışlar və s. mövzularda söhbət apardıq.

- Azərbaycan psixoloqa müraciət sayına görə uşaqlar böyükləri dəfələrlə üstələyir. Səbəb nələdir?

- Bizim millətimiz uşaq üzərində əsən, ona çox dəyər verən xalqdır. Ailələrimiz çox mükəmməliyyətdir və davamlı şəkildə uşağına gücü çatdığından ən yaxşısını verməyə çalışır. “Ən yaxşı geyim”, “ən yaxşı kurs”, “ən yaxşı təhsil” və s. Zaman keçdikcə isə ən yaxşı psixoloq axtarışına çıxırlar. “Övladımın yaxşı tərbiyəyə malik olması üçün yaxşı psixoloq dəstəyi almalıyam” kimi düşünürlər, öz psixi sağlamlıqlarını kənara qoyurlar. Biz həmişə uşaq seanslarında valideynlərlə də işləyirik. Çünki problem birgə həll olunmalıdır. Bizdə uşaq psixoloqunu daha rahat qəbul edirlər, nəinki özlərinin psixoloqa ehtiyacı olmasını. Burada maddi səbəblər də ola bilər. Bir az da valideynlər öz problemlərinə laqeyd yanaşırlar.

- Valideyn özü uşağın psixoloqu rolunu oynaya bilirmi?

- Bəzən valideynlər uşaqları ilə yaxşı dost, rəfiqə olduqlarını deyirlər. Biz yaxşı ata-ana olsaq, kifayət edər. Ata-analıda psixoloqluq, rəfiqəlik, dostluq, sevgi, hörmət cəmlənir. Valideynin uşağın durumunu hiss edib, vəziyyətdə görə hərəkət etməsi psixoloq kimi yanaşması üçün bəs edir. Amma təbii ki, peşəkar psixoloq yanaşması fərqlidir. Bəzən valideynlər internetdə oxuduqlarını, efiərdə deyilən psixoloq məlumatlarını öz uşaqlarında tətbiq etməyə çalışırlar. Amma bu düzgün yanaşma deyil. Hər bir uşağın fərdi xüsusiyyətləri var, hər biri fərqli ailədə böyüyür. Hər bir uşağa fərqli yanaşılır. İnternetdə individual məlumat yoxdur. Valideyn yaxşı valideyn olsa, bəs edər.

- Valideynin yaşı uşağın tərbiyasində nə kimi önəm daşıyır?

- Çox böyük təsiri var. Bu gün yeniyetməlik yaşı 21-ə qədər davam edir. Uşağın tərbiyəsi,

aile institutu üçün gəncin evləndə yaşı ən azı 21 olmalıdır. Cütlüklər arasındakı yaş fərqi, insanın intellektual yaşı da önəmlidir. İnsan 3 yaşı var – sümük, zəka və özünü hiss etdiyimiz yaş. Bunlar çox önəmli məqamlardır. Əgər bir xanımın doğum yaşı 25, zəka yaşı 30-dursa, o, 25 yaşında oğlanla münasibət qura bilməz. Gəlinlik geyinib, toy etmək hələ ailə qurmaq demək deyil. “Pampers” deyişmək, uşaq yedizdirmək isə analıq deyil. Ana tərbiyə verməlidir. Ana əvvəl özü yetişməlidir ki, gələcəkdə uşağa tərbiyə verə bilsin.

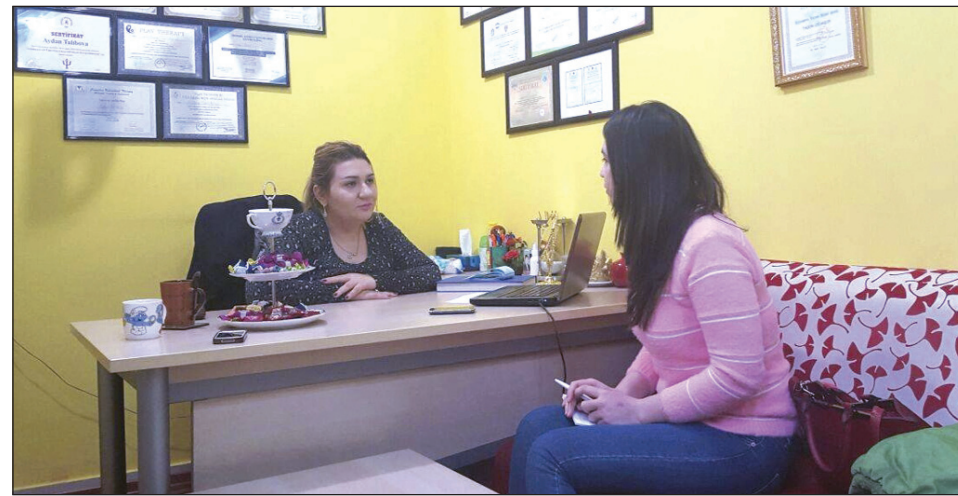
- Ailə konfliktləri zamanı valideynlər bəzən heç uşaqları düşünmürlər. Bu, uşağın psixologiyası üçün nə deməkdir?

- Bizə edilən müraciətlərin 80 faizi bu problemlərlə əlaqəlidir. Döymək, fiziki şiddətdən başqa, heç bir göyertisi olmayan psixoloji şiddət vardır. Ailədəki konfliktlərin uşağın yanında edilməsi onlarda davranış pozuntularına səbəb olur. Davranış pozuntusu odur ki, uşaq valideynlərinin davasına birbaşa reaksiya verməyə bilər. Bir müddət sonra yeməklərdə, geyimlərdə kaprizlər edir, məktəbdə özünü pis aparır, aqressivləşir. Valideyn isə bunun niyə belə olduğunu başa düşür. Cinsi yetişkənlik dövründə bu uşaqlar zərərli verdişlərə, şiddətə meyilli olurlar. Ailədaxili konfliktiniz varsa, gələcəyin psixopatını evdə böyüdürsünüz. Belələri təhsildən yayınır və zaman keçdikcə uğursuz bir şəxs çevrilirlər. Bəzən valideynlər deyirlər ki, mübahisəmizi uşaq yatandan sonra

öldürəcəm” kimi fikirlərini valideynlərinə deyir. Valideyn isə çıxılmaz vəziyyətdə qalır. “Öldür” desə, uşaq özünü öldürə bilər, “öldürmə” desə isə, uşaq daha çox erköyünləşəcək. Bu zaman “nə edim?” kimi düşüncələr yaranır. İntihar çox zaman özünə qapanan uşaqlar edirlər. Valideynlər uşaqların işinə müdaxilə etmək kimi yox, nəzarət şəklində onların üzərində diqqəti saxlamalıdır. Uşağın marağ dairəsi, hansı musiqini dinləməsi ilə maraqlanmalıdır. Uşaqla kobud davranaraq deyil, müxtəlif metodlarla valideyn uşağının marağ dairəsini öyrənməlidir.

- Valideynlərlə yanaşı, müəllimlər də uşaqlarla düzgün ünsiyyət qurmalıdırlar. Müəllimlər uşaqlarla psixoloji olaraq nə dərəcədə düzgün münasibət qura bilirlər?

- Müəllim ancaq dərs deyən bir şəxs olmamalıdır. Müəllim uşağı yaxşı tanımalı, bacarıqlarına bələd olmalı və «Mən ondan nə gözləyə bilərəm» kimi düşünməlidir. Müəllim sinifdə standart olaraq hansısa uşağı nümunə kimi hamıya təqdim etməməlidir. Sinifdaxili fərqlənmələrin olması müəllim-şagird münasibətlərinə təsir göstərir. Müəllim hər bir uşağa fərdi yanaşmalı, fərdi qiymətləndirmə aparmalıdır. Məsələn, müəllim hiperaktivliyin nə olduğunu, bu cür uşaqlarla necə davranmaq lazım olduğunu bilməlidir. Hiperaktiv uşaqlar parta arxasında çox otura bilmirlər. Müəllim belə uşağın boş qalmasını üçün xüsusi tapşırıqlar verməlidir. Lövheni sil, otaqdakı gülləri sula, dəftərlə



edirik. Amma uşaq yatdığı yerdə onlara qulaq asa bilər. Yaxşı olar ki, məsələlər dava həddinə gətirilməsin.

- Müraciətlər zamanında olurmu?

- Adətən davranış pozuntusuna çatanda psixoloqa müraciət edirlər. Hətta bəzən bu cür pozuntular olsa belə, düzəlməsini gözləyərək illəri ötürürlər. 13-15 yaş arası böhran dövrü hesab olunur. Bu, ən çətin dönmədir və müraciətlər bu yaşda daha çox olur. Erəkən yaşda müdaxilə edən həssas valideynlər də var. Amma bunlar azdır. Biçaq sümüyə dirəndə, valideyn heç bir şey etməyi bacarmadığı zaman müraciət edirlər.

- Uşaqların intihar halları da artır. Uşaqlar niyə intihar edir?

- İntihar halları uşaqlar arasında daha çox 9-18 yaş arası olur. Təkcə intihar yox, intihara təşəbbüs halları da nəzərə alınmalıdır. İntihar halları heç nədən yaranmır. Hər zaman intihara bir hazırlıq mərhələsi olur. Ailədaxili problemlər burada özünü göstərir. Heç bir şəxs deyə bilməz ki, yeniyetmə çox güclüdür, şəh, ünsiyyətli olub, amma birdən-birə intihar elədi. Universitetə girmədi, intihar etdi. Affekt vəziyyətində intiharlar uşaqlar arasında çox az müşahidə olunur. Yeniyetmələr çox zaman düşünərək, hazırlıq görərək, bəziləri sosial şəbəkələrdə elan verərək intihar edirlər. Hətta dünya təcrübəsində intiharını onlayn şəkildə internetdə yerləşdirənlər də var. Çoxları bundan diqqət çəkmək məqsədilə istifadə edir. Ailəsinə mədəni surətdə şantaj edir, “özümü

ri payla və s. Bu kimi işlərlə onların başını qatmalıdır ki, əlavə dəyərlər olmasın. Müəllimin idarəsi altında uşağın hərəkəti tənzimlənsə, pis hərəkət etməzlər. Məktəblərdə psixoloqlar uşaqlarla hər ay iş aparmalıdır. 2000 şagird olan məktəbdə bir psixoloq fiziki olaraq nə qədər iş görə bilər? Yaş qruplarına görə uşaqlarla işləyən psixoloqlar ayrı olmalıdır. Bu zaman bir psixoloqun işi bir neçəsi arasında bölünər. Əks halda, bir psixoloqun növbə ilə uşaqlarla söhbət aparmaq üçün ilyarından bir, eyni şagirdlə görüşmək imkanı olur. Bu nə dərəcədə düzgündür? Zamanla uşaqların psixologiyasında çox şeylər dəyişir. Uşaqların xasiyyətənaməsi hər ay təzələnməlidir. Müəllimlərlə də psixoloji iş aparılmalı, yaxşı olar. Bəlkə müəllimin də həyatında psixoloji olaraq çətinliklər yaranan hadisə yaşanıb, psixikası dəyişib. O, iki il öncə gözəl pedaqoq olsa da, bu gün uşaqlara o cür yanaşmaya bilər. Problemi aşkarlanan müəllim və ya şagirdin məktəbdən uşaqlaşdırılması da çıxış yolu deyil. Tutaq ki, iki ay məktəbdən uzaqlaşdırılıb, psixoloqla iş aparıldıqdan sonra məktəbə qayıtmalıdır. Bir məktəbdən çıxarıb digərinə keçirmək problem həll olunmur. Məktəb yox, uşaq dəyişməlidir. Bunu valideyn, məktəb anlamalıdır. Valideyn və məktəb əməkdaşlıq etməlidir. Müəllimlərin problemi olan uşaqların psixoloqa aparılması ilə bağlı valideynlərlə danışıq aparmalıdır.

- Valideyn və ya müəllimlərin döymək kimi bir metodu da var...

- Döyülmə halları qəbul edilməzdir və uşaqlar bu üsulla tərbiyə olunmur. 5-6 yaşına qədər uşağın yumşaq yerinə, əlinə hansısa xəter yetirmədən vura bilərik. Bu da niyə görə? Uşaqlarda anamiz sintezi 5-6 yaşa qədər zəif olur. Onların düzgün etmədikləri hadisələri lokallaşdırmaq üçün bu cür vurmaq olar. Az hallarda kiçik cəzalandırmalar ola bilər, amma döymək yox. Bizə gələn uşaqların əksəriyyəti 9-10 yaşlarında kölə kimi döyülənlərdir. Kölə üsyan edəndə isə ağasına edir. Ailə uşağı kölə kimi böyütməməli, hər şeydən məhrum etməməlidir. Dərindən çıx kursa get, ordan çıx digər kursa get, telefon, kompüter olmaz, 9-da yat. Uşaq uzağı 4-cü sinifdən o tərəfə bu rejimə tab gətirə bilməyəcək. Artıq onlara nəşə tətbiq etmək olmur. “Özümü öldürəcəm”, “evdən qaçacağam” kimi davranışlar sərgiləyir. Ən gözəli, valideynlər uşağın vicdan yaratmalıdır. Vicdanlı şəxsi dünyanın ən çətin tərbiyə olunan bir məkanına qoyun. O uşaq orada özünə doğru yolu tapacaq. Uşaq doğrunu anlamalı, ailəsinə utandırdığını, yanlış hərəkət etdiyini hiss etməlidir. Ana uşağı onu düşünməyə vadar edəcək cəzalar verə bilər. Televizora baxmağa icazə verməmə, uşaq düşünəcək ki, əgər mən o hərəkəti etməsəydim, indi televizora baxırdım. Valideyn bu cür hallarda səbri olmalıdır.

- Hiperaktiv uşaqlar bu gün aktual problemdir...

- Davranış pozuntusu olan uşaqlarla hiperaktivlər ayrılır. Hiperaktivlik sindromdur. Yeni, uşaq onu seçmir. 7-ci ayından özünü bildirən, 18 yaşına qədər davam edən psixonevroloji bir sindromdur. Uşaq onu ata genləri ilə daşıyır. Ən azı üç nəsildə varsa, bu özünü bildirir. Çox zaman atanın özündə olur. Bu cür uşaqlar hətta bələkdə belə dayanmırlar. Cift dolanması, boğulma ilə doğulan uşaqlar da hiperaktivliyə meyillidir. Hiperaktivlik xəstəlik deyil, amma normal da deyil. İtaliyada bir konfransda psixoloqlar bu məsələdə müzakirəli fikirlər səsləndirdilər. Bildirdilər ki, bu məsələ sindromluqdan çıxarılıb, normaya salınmalı, xarakter kimi qəbul edilməlidir. Çünki uşaqlar arasında hədsiz müşahidə olunur. Amma psixoloqların yarısı bunu qəbul etmir.

- Hiperaktivlik düzəlmir?

- Düzəlmək yox, gözləntimizin nə olduğunu deyə bilərik. Ana gələndə anadan gözləntisinin nə olduğunu soruşuruq. Hiperaktiv uşaqdan gözlədiyimiz hər şeyi ala bilərik. O hər bir fəndən 5 ala bilməz. 4-5 alacaq. O, 3 fəni gözəl öyrənsə, bədir. Onlar tez bezirlər, özlərini bir yerdə çox görmürlər, davamlı arzularda dəyişir. Biz kənarlaşmaları dəyişməliyik. Hiperaktiv uşaqları danlamaq olmaz. Danlanan zaman deyir ki, “onsuz da mən uğursuzam”. Mənim oğlum da hiperaktivdir. Mən onu olduğu kimi qəbul edirəm. Əsas odur ki, tərbiyəsizlik etməsin, kimisə vurmasın, ələ salmasın. Evə gələndə normal salamaşdır, hörmət etməyi bacarır. Amma hərəkətlidir, tez-tez suallar verir. Valideyn uşağı tanımalı, bacarıqlarını bilməli və onu elə dəyərləndirməlidir.

- Uşağa söyüş öyrətməklə fəxr edənələr də var. Bu, sonra hansı problemlərə səbəb ola bilər?

- Söyüş güclülük simvolu kimi düşünülür. Uşaq söyüşlə valideynlər güllürlər, hətta bir daha təkrar etməsini istəyirlər. Evdəkilər gülləndə, uşaq fikirləşir ki, yaxşı şeydir və daha da çox işləyir. 3-6 yaş arası uşağda “mən” formalaşır və gördüyünü, eşitdiyini yamsılayır. Elə uşaq yoxdur ki, ailəsində işlədilməyən söyüşü bilsin. Belə situasiyalar gələcəkdə uşaqda cəmiyyətdən kənar qalması, yaşdamları ilə ünsiyyətdə problem yaşaması hallarını ortaya qoyur. Uşaq bu cür sözlər işlədəndə, valideyn onunla göz kontaktı qurmalıdır. Söyüşün doğru olmadığını başa salmaq lazımdır. Uşaq vaxtı şirin görürsən, amma bu alışqanlıq uşağın özünü də gələcəkdə utandıracaq.

- Problem vaxtında aradan qaldırılmaq uşağın sağlamlığına nə kimi təsir göstərə bilər?

- Nəinki psixikasına təsir edir, həm də xroniki xəstəliklər yaradır. Əgər qorxusu varsa, onun üzərinə getdikdə qamı ağrıyır, temperaturu qalxır, qıcolmalar, bayılmalar yaranır, oynadığında səbəbsiz ağrıqlar olur. Revmatizması olmasa da, uşağın somatik əlamətlər olur. Gözlərini qırpmaya, çiyini çəkməyə başlayır. Beynin gücü çatmayanda, bədən reaksiya verməyə başlayır. Problem vaxtında aradan qaldırılmadıqda, 18 yaşdan sonra xarakter pozğunluqları olur, özünü tapa bilməyən şəxsiyyətə çevrilir. Səbəbsiz baş ağrıları, qolları uyusmalar olur. Bu gün infarkt riskinin əsas səbəbi əsəbi gərginlikdir. Əsəb gərginliyi nədəndir? Deməli, insanın özünəgüvəni aşıyaqdır, stressə davamsızdır ki, təsirlənir. Müqavimətimiz güclü olmalıdır ki, stressin təsirləri çox olmasın. İnsanın ruh sağlığı da çox önəmlidir.

Aygün Asimqızı