YENİ MÜSAVAT
N 6 (8855) 11 fevral 2026

Uşaq və gənclərin fiziki-mənəvi inkişafı

Uşaqların "düşməni" valideyndir, yoxsa məktəb?

Günahkar axtarmalıyıqmı?

Müəlliməsini güllələyən şagird... Sinif yoldaşını bıçaqlayan yeniyetmə... Qonşusunu yaralayan azyaşlı... Bu başlıqların hər birinə aid onlarla hadisə baş verib son illər ölkəmizdə. Səbəblər isə bəs deyincədir. Uşaq aqressiyası, valideyn diqqətinin azlığı və ya uşağına "olmaz" deyə bilməyən valideynlər, məktəbin günahı, müəllimənin məsuliyyəti... Əslində nədir səbəb? Harada səhvə yol veririk?

Uşağın yaxın dostu kompüter olanda...

10 ölkədə 12 000 valideynlə həyata keçirilən Qlobal Uşaq və Oyun Araşdırmasına görə, uşaqların 56 faizi bir gündə orta hesabla 1 saatdan az, 19 faizi isə 30 dəqiqədən daha az açıq havada oyun oynayır. Bir saatdan daha az küçədə qalma faizi Türkiyədə 61 faiz təşkil edir. Gündə 1 saatdan daha az açıq havada qalmaq Birləşmiş Millətlər İnsan Haqları Yüksək Komissarlıq Ofisinin məhkumların açıq havada keçirmələrini tövsiyə etdiyi minimum müddətdən daha azdır. Dəhşəti siz özünüz düşünün.

Bəli, müasir uşaqların kompüter başında, dərsdə, kurslarda, individual hazırlıqlarda, yəni dörd divar arasında, qaranlıqda keçirdiyi dəqiqələr, saatlar günün 90 faizini təşkil edir. Onlar kompüter və telefon ekranlarını gün işığından daha çox görürlər. Alış-veriş mərkəzlərində, havasız əyləncə məkanlarında keçirdikləri zaman daha böyük bir qismi əhatə edir.

Psixoloq Təranə Mehdiyeva hesab edir ki, müasir valideynlər dəb xətrinə, bəhs-bəhsə girib, individual məşğələlərlə, kurslarla uşaqlarını yorurlar: "Uşaq beyninin informasiyanı qəbul etmə potensialı var. Ondan artıq yüklənmə sağlamlığa, qavrama qabiliyyətinə mənfi təsir edir. Gündə ən azı 20 test edən, üstəgəl məktəb yükü, yol gərginliyi ilə yüklənən məktəblidən uğurlu nəticə gözləmək olmaz. Əksinə, uşaq çox tez bir zamanda məktəbdən də, təhsildən də, dəftər-kitabdan bezə bilər".

Müsahibimizin fikrincə, məktəb illərindəki uşaqlar keçid dövrünü yaşadıqları üçün bu məqama xüsusi önəm vermək lazımdır. Belə ki, həmin dönəmdə olanlar onsuz da qarışıq duyğular, emosiyalar içində olurlar. Bu məqamda valideynlər onlarla daha çox vaxt keçirməli, məktəbdəki, öz dost çevrəsindəki problemlərlə maraqlanmalıdır: "Amma bu halda uşaq bütün gününü məşğələlərdə, belə demək mümkünsə, "yad adamların" yanında, yolda keçirir. Onlar da uşağa ancaq nəyisə öyrədir, bəzən danlayır, uğurlu nəticə tələb edirlər. Bu halda uşaqlarda ciddi psixoloji yüklənmə baş verir. Onlar özlərini az qala "yarış atı" kimi hiss edirlər - daim uğurlu nəticə əldə etmək, valideynlərinin tərifini eşitmək yarışı. Məktəbli uşaqlar bəzən çox kiçik bir problemi faciə kimi qarşılayırlar. Amma bu məqamda valideyni onun yaşadığı o problemdən daha çox dərsi maraqlandırır. Müasir valideynlərdə elə təsəvvür var ki, əgər uşaq yaxşı dərs oxumursa, uğur qazana bilmirsə, onun gələcəyi məhv olacaq. Halbuki ciddi mənəvi problemi olan, məktəbdə həmyaşıdları ilə ünsiyyət problemi yaşayan uşaqlar gələcəkdə ən pis vərdişlərin daşıyıcısı olurlar. Odur ki, bizim valideynlərə hər zaman bir tövsiyəmiz olur - uşaqlarınıza kompüter, yarış maşını kimi yanaşmayın. Onları yükləməyin, çox tələbkar olmayın. Nəzarəti əldən qoymayın, amma "qamçı"nı əldən qoyun".

Uşaq aqressivdirsə, günah kimdədir?

Psixoloqlar bildirir ki, ümumiyyətlə, uşaq aqressivkən ona qarşı getmək olmaz. Uşaq aqressiv olan zaman valideyn əksinə, sakit, səbirli olmalıdır. Və çalışmalıdır ki, uşaqla göz kontaktı qurulmasın. Yaxşı olar ki, valideynlər məsələyə daha soyuqqanlı yanaşsınlar. Həmin an məkanı dəyişsələr, daha yaxşı olar. Məsələn, 4 yaşında bir uşağın aqressivliyi tutubsa, bunu sakit qarşılamalı, uşağın gözlərinə baxmamalıdır. Və səs tonunu qətiyyən yüksəltmədən uşaqla danışmağa cəhd etməlidirlər. Əgər alınmırsa, o zaman uşağın sakitləşməyini gözləmək lazımdır. Bəzən valideynlər uşaqla uşaq kimi rəftar edir. Bu, situasiyanı daha da gərginləşdirir və uşağın aqressiv krizis müddəti uzanır. Yəni qətiyyən uşağa qarşı getmək olmaz. Bu onun aqressiyasını daha da artırar. Əgər uşaq çox aqressivdirsə və bu cür hallar tez-tez baş verirsə, yaxşı olar ki, valideynlər mütəxəssisə müraciət etsinlər.

Uşaqlarda aqressiyanı yaradan əsas səbəblərdən biri fiziki və psixoloji şiddətə məruz qalmalarıdır. Bir çox ailələrdə uşaqlara qarşı fiziki şiddət var. Həm də həddindən artıq psixoloji şiddət var. Bu şiddətlərin qarşısında təbii ki, uşaq aqressiya ilə qarşılıq verəcək. Belə desək, valideynlər uşağa nə ötürürsə, o da onu geri qaytarır. Ailə münasibətlərində qəddarlıq, zorakılıq, hörmətsizlik, ailədə tez-tez konfliktlərin olması, valideynlərin bir-birinə laqeydliyi aqressiyanın formalaşmasına təkan verir. Demək olar ki, uşaq ailədəki davranışları təkrarlayır, mübahisə etmək, münaqişələri provokasiya etmək, qəzəbini açıq-aşkar göstərmək, diqqət cəlb etmək məqsədilə itaətsizlik və s. Valideynlərinin bir-biri ilə belə davranışı artıq uşaqda belə fikir formalaşdırır ki, nə isə əldə etməyin yolu budur.

Sevgiyə ac qalan uşaqlar...

Bəzi ailələrdə valideynlər uşaqlarını sevgiyə ac saxlayır, onlarla oynamır, vaxt keçirmir. Bunu bir çox bəhanə ilə əlaqələndirirlər. İşdən sonrakı yorğunluq, sosial şəbəkələrdə vaxt keçirmək və s. kimi bəhanələr. Bu səbəblərdən doğan aqressiyalarını da uşaqlarına göstərirlər. Nəticədə uşaqlar da adekvat atakla qarşılıq verirlər.

Valideynlərin daha bir səhvi uşaqlarını dinləməmək problemidir. Çox vaxt uşağa hirslənərək "səsini kəs" və ya "uşaqdı, bilmir" kimi reaksiyalar verilir. Əgər uşağı dinləsək, onda daxilə yığılmış aqressiya baş verməz. Daxili aqressiya yığıldığı zaman uşaq bunu müxtəlif reaksiyalarla büruzə verir. Misal üçün, başını divara vurur, davamlı qışqırır, söz eşitmir və s. Valideynlər deyir ki, uşaq söz eşitmir. Bəs bu uşaq söz eşitməməyi necə öyrənir? Bunlar hamısı valideynin davranışlarından götürülmüş xüsusiyyətlərdir. Valideyn uşağı eşitmədikcə, həmin reaksiya uşaqda da yaranır.

Uşaqlarda aqressiv davranışları müəyyən etməyin müxtəlif diaqnostik yolları var. Bunun üçün hər bir psixoloqun öz metodları var. Bu metodlar müəyyən praktikalar əsasında qurulur. Uşaqlar qəbul zamanı analiz edilir. Diaqnostikanın əsasında isə söhbət dayanır. Həkim şikayətlərə qulaq asır, vəziyyəti aydınlaşdırır, uşaq bağçasının, məktəbin xüsusiyyətlərini öyrənir. Daha sonra ona hansı metodla diaqnoz qoyulacağı müəyyənləşir.

Problemin həllində məktəb direktorları, müəllimlər, məktəb psixoloqları aktiv şəkildə iştirak etməli, bu prosesə şagirdlərin valideynlərini, yaxınlarını cəlb etməlidirlər. Şagirdlərin günlərinin əsas hissəsini məktəblərdə keçirdiyini nəzərə alsaq, müəllimlər bu kimi hallarla qarşılaşmamaq üçün xüsusilə diqqətli olmalıdırlar. Hansısa bir şagirddə şiddətə meyillilik, aqressiya və ya digər məqamları görüb, hiss edərlərsə, bu barədə direktora, məktəb psixoloquna və ailəsinə xəbər verməlidirlər. Həmin şagirdlə sərt və ya ciddi şəkildə deyil, sakit və anlaşıqlı formada profilaktik söhbət edilməli, onu narahat edən məqamlar dinlənilməli, etdiklərinin yanlış olduğu və hansı fəsadlar törədəcəyi başa salınmalıdır. Həmçinin həmin şagirdin ailəsi ilə mütəmadi əlaqədə olunmalı, görüşlər keçirilməli, şagirdin öz ailəsi və yaxınlarına olan münasibətləri də araşdırılmalıdır.