

KAŞ VALİDEYNLƏRİM BİLƏYDİ!

(Valideynlər üçün)

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

**MÜƏLLİF:
DOKTOR Lİ SALK**

**TƏRCÜMƏ EDƏN:
MƏHƏMMƏD TURAN**



Entesharate Barqe shaqayeq

Kitabın adı:.....Kaş valideynlərim biləydi!
Müəllif:.....Doktor Li Salk
Nəşr edən:.....Barqe shaqayeq
Tərcümə edən:.....Məhəmməd Turan
Çap tarixi:.....2005
Çap növbəsi:.....Birinci
Tiraj:.....3000

Ziyaos-Salehin

Sayt : az.Ziaossalehin.ir

Kanal : @az_ziaossalehin_ir

MÜƏLLİF HAQQINDA

Doktor Salk Nyu-York xəstəxanalarından birində uşaq psixologiyası şöbəsinə başçılıq edir. O, bu sahə üzrə məşhur mütəxəssisdir və Kornel universitetində professordur.

***Bu günkü ağrılar sorma haradan,
Ötən qüsurlardır onu yaradan.***

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

BİRİNCİ FƏSİL

ADI PSIXOLOJİ ÇƏTİNLİKLƏR

İnsanların öz psixoloji sağlamlıqlarına münasibətdə nigarənçılıqlarının artması gerçəklikdir. Əksəriyyət mənim bu iddiamı təəccüblə qarşılasa da, Amerikada xəstəxana çarpayılarının yarıdan çoxunu ruhi xəstələr tutur. Onlar məcburi surətdə təbii həyatdan və cəmiyyətdən ayrılmışlar. Onların ailələri də əzab içindədir. Ailədə yeri olan insandan uzaq düşmək çox üzücüdür.

Müxtəlif büdcələrdən ruhi xəstələrin saxlanması və müalicəsi üçün ayrılmış vəsaitlərin həcmi insanı heyretə gətirir. Bu sahədə mütəxəssislərə olan ehtiyac da çox böyükdür. Hazırda bu sahədə çalışan mütəxəssislər uyğun ehtiyacın yalnız on faizini təşkil edir. Əgər Amerikadakı bütün həkimlər, psixoloqlar, ictimai fəallar, qəyyumlar bu işə qoşularsa, yenə də ehtiyac ödənməz. Bu say cəmiyyətin ehtiyacına cavab vermir və müalicə üçün lazım olan üsulların təlimi çox vaxt aparır. Psixi xəstələr tərəfindən baş verən faciələr, başqalarına yetirilmiş fiziki xəsarətlər, onların həddi aşmış tündməcazlıqları çox kədərləndiricidir. Bu həqiqətləri hamı bilir. Amma günbəgün sayı artan bu xəstələrə kömək edə bilirikmi? Bu suala belə cavab vermək olar ki, uyğun problemlərin səbəblərini aradan qaldırmalıyıq.

Mən öz işimə yaşlı ruhi xəstələrin müalicəsi ilə başladım. Var gücümle çalışsam da, xəstə imkan daxilində mənimlə həmkarlıq etsə də, nəticələr çox cüzi və pərişanedici oldu. Uşaqların müalicəsinə başladım. Çünki onlar müalicələrə daha yaxşı reaksiya verirdilər. Onların sağalma şansı daha böyük idi. Bəli, nəticələr sevindirici idi.

Əlbəttə ki, psixi sağlamlığın şərtləri geniş bəhstir. Amma əksəriyyət bu fikirdədir ki, uşaq yaşlarında formalaşmış ruhi qüsurlar ahıl yaşlarda çox çətin müalicə edilir. İstənilən bir dəyişiklik uzun vaxt tələb edir və çox çətinliklə əldə olunur.

Doğrudur, dəyişiklik ehtimal olunur, amma bu ehtimal çox cüzdür. Əksər vaxt ən dəqiq müalicələr uğursuzluğa düşər olur.

Bir halda ki, insanın şəxsiyyəti onun uşaqlıq dövrü yaşamlarının təsiri altındadır, demək, şəxsiyyət həmin dövrdən başlayaraq nəzarətə alınmalıdır. Əksər mütəxəssislər bu məsələni qəbul etsələr də, valideynlərə kömək üçün çox az çalışırlar. Son onilliklər ərzində gigiyena və sanitariya sahələrində böyük tərəqqi müşahidə edilmişdir. Hamilə qadınların sağlamlığına nəzarət cəmiyyətdə adi hal almışdır. Uşaqlara düzgün nəzarət, müxtəlif xəstəliklərə qarşı aparılan peyvəndlər, dövrü şəkildə təşkil olunan müayinələr günün zərurətlərinə çevrilmişdir. Artıq hamıya aydındır ki, uşaq yaşlarında xəstəliyin qarşısını almaq və onu tam müalicə etmək daha asan olur.

Məni ən çox təəccübləndirən budur ki, fiziki sağlamlığa bir bu qədər fikir verildiyi halda, demək olar ki, uşaqların ruhi sağlamlığı unudulmuşdur. Təəssüf ki, bu sahədə ya heç bir iş görülmür, ya da ağır ruhi xəstələr müalicə olunur. Ümid edirəm ki, nə vaxtsa mütəxəssislər bu sahədə öz hazırlıqlarını elan edəcəklər. Hal-hazırda isə bu məsuliyyətli iş valideynlərin öhdəsinə buraxılmışdır.

Təbəbətlə məşğul olduğum illər ərzində öz övladının xoşbəxtliyini istəyən, amma bu sahədə məlumatlılıqdan əziyyət çəkən valideynlərlə çox rastlaşmışam. Çox vaxt onlar həyatlarına kölgə salmış təəssüblərin günahsız qurbanına çevrilirlər. Bu insanlar özünü məlumatlı göstərən, əslində isə həqiqətdən tam xəbərsiz olanların nəsihətlərinə qulaq asırlar. Ətrafdan heç bir kömək olmadıqda və etibarlı mənbəyə əl çatmadıqda insanlar budaqdan-budağa gəzən ağullarını dinləyirlər. Bu kitab övladlarının psixoloji durumundakı problemləri həll etməkdə çətinlik çəkən valideynlərə kömək üçün onları psixologiyanın ən son nailiyyətləri ilə tanış edir.

Şiddətli və zəif ruhi sarsıntılar çoxdur. Onların bəziləri adiləşib və hər gün qarşımıza çıxır. Bəzi sarsıntılar isə ciddi səbəblərdən qaynaqlanır. Adi ruhi sarsıntılar hər gün rastlaşa biləcəyimiz böhranlardan ibarətdir. Bu çətinliklərə münasibətdə düzgün mövqe tutularsa, nəinki problem həll olar, hətta daha çətin

problemlərə müqavimət qüvvəsi artar. Problemə yanlış münasibət adi çətinliyi mürəkkəb çətinliyə çevirir. Mənim fikrimcə, bu işdə əksər valideynlər səhvə yol verirlər. Çünki onlar öz övladlarının təfəkkür və təsəvvürlərini düzgün anlamırlar. Ümid edirəm ki, bu kitabdakı izahatlar uyğun problemin həllində valideynlərə yardımçı olacaq.

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

İKİNCİ FƏSİL

YENİ DOĞULMUŞ KÖRPƏ

Sual : Körpəyə qulluq etdiyim vaxt həyəcanlı olmağım ona zərərliymi?

Cavab: Yeni doğulmuş körpəyə qulluq zamanı ata-ananın keçirdiyi əsəb və həyəcan təbii və adidir. Ailədə ilk uşaq doğulduğu vaxt bu narahatlıqlar özünü daha çox biruzə verir. Amma körpəyə qayğı və qulluq gücləndikcə valideynin özünə inamı da artır. Əgər körpəyə xəstəxanadaca muğayat olmağa başlasanız, evə gəldiyiniz vaxt özünü də daha çox inanacaq və yersiz nigarəncılıqlardan qurtulacaqsınız.

Unutmayın ki, keçirdiyiniz əsəb ana olmuş bütün canlılara xasdır. Bu nigarəncilik körpənin qorunması üçün Yaradanın hər bir anaya bəxş etdiyi səciyyəvi xasiyyətdir. Hər bir körpənin qayğıya möhtac olduğu dövrdə, mövcud nəsilin davamı üçün ana zəruri qüvvələrlə təchiz olunur. Hər halda, bir çox genetik və bioloji amillər körpənin asayişini tənzimləyir.

Sual: Genetik və bioloji amillərin körpəyə hansı təsirləri var?

Cavab: Övladı qorumaq istəyi irsi xüsusiyyətdir. Körpənin inkişaf dövründəki müxtəlif biokimyəvi amillər ananın vücudunda əvvəlcədən yerləşdirilmiş hissləri oyadır. Müxtəlif heyvanlar üzərində ana-övlad rabitələrinin araşdırılması bir çox həqiqətləri aydınlaşdırmışdır. Əgər təzə doğulmuş quzu dərhal anasından kənarlaşdırılıb, bir saat ayrılıqda saxlanılırsa, anası onu başqa quzulardan fərqləndirə bilmir. Amma ana qoyun doğduğu quzunu yalamağa bircə dəfə imkan tapsa, uzun müddət ayrılıqdan sonra onu böyük sürü içərisində tanıya bilir. Müşahidələr sübut edir ki, doğumdan dərhal sonrakı böhranlı dövrdə ana ilə övlad arasında bağlılıq yaranır. Əgər bu dövrdə övlad anadan ayrılırsa ana-övlad bağlılığı zəifləyər. Əgər heyvan doğduğu balanı dərhal qoruyub, ona bəzi müdafiə dərslərini verə bilmirsə, bu balanın boya-başa çatma ehtimalı azalır.

Doğum evlərində uzun illər boyu apardığım araşdırmalardan anladım ki, yuxarıda deyilən sözlər təkcə heyvanlara aid deyil. Əksər xəstəxanalarda doğumdan dərhal sonra övlad anadan ayrılır. Bu işin səbəbini soruşmaq lazımdır. Ana və körpə yaxınlığa çox ehtiyaqlıdırlar və bu yaxınlıq onları şövqə gətirir. Ana doğduğu körpə ilə yaxınlığa can atır. Onu qucaqlamaq, onunla danışmaq istəyir. Körpənin dodağında təbəssüm görünən kimi ana da gülümsəyir. Körpə öz anasını bu reaksiyasından tanıyır. Mənim fikrimcə bu xüsusiyyət Yaradanın anaya əta etdiyi bioloji xüsusiyyətdir və onu yaratmağa ehtiyac yoxdur. Zənnimcə ana-övlad rabitəsinə başqalarının müdaxiləsinin qarşısını almaq kifayətdir.

Sual: Körpənin mənə ehtiyacı varmı?

Cavab: İlk həftə və aylarda körpəniz sizə ehtiyaqlıdır. O, bu dövrdə sizin münasibətlərinizə çox həssasdır. Körpə sizin məhəbbətinizə, qayğınıza, ağuşunuza, təbəssümünüzdə ehtiyac duyur. O, əmin olmaq istəyir ki, ətraf mühit onun hər bir hərəkətinə reaksiya verir. Təbiətin sizə bəxş etdiyi xüsusiyyətlər azca zəhmətlə izhar edildiyi vaxt körpəni razı salır. Siz körpəni ağuşunuza alıb yırğaladığınız vaxt onun hiss üzvlərində elə hərəkətlər oyanır ki, belə bir reaksiya başqa vasitələrlə müyəssər deyil. Sizin yaxınlığınızın körpəyə daha çox təsir etməsi üçün təbii hisslərinizə itaət etməlisiniz. Belə etməsəniz, bəşəriyyətin mühüm bir təcrübəsini inkar etmiş olarsınız. Ana təbii xüsusiyyətlərinə biganəlik göstərsə, körpə vaxtında öyrənmək şansını əldən verir. Təzə doğulmuş körpənin anadan təbii yolla öyrəndiklərini sonrakı təlim-tərbiyə əvəz edə bilmir. Susuzluqdan qurumuş bitkiyə sonradan su verməklə onu diriltmək olmaz.

Sual: Yeni doğulmuş körpə nə dərəcədə görmək, eşitmək və hiss etmək gücünə malikdir?

Cavab: Mütaliə və müşahidələrdən aydın olur ki, yeni doğulmuş körpə görür, eşidir, diqqət yetirir, hərəkətdə olan obyektləri seçir. Onun görmə, eşitmə, dadma, toxunma qoxulama kimi hiss üzvləri fəaliyyət göstərir. Doğulmuş körpə 48 saatdan sonra gözləri ilə

ətrafdakı hərəkətləri izləməyə başlayır. O, ağ-qara rənglərə nisbətən açıq rənglərə daha çox üstünlük verir. Reaksiyalar təsadüfi xarakter daşımır. Körpə ananın hərəkət ritmini digərlərinin hərəkət ritmindən seçir. Şəxsi müşahidələrimdən bu nəticəyə gəlmişəm ki, təzə doğulmuş körpələrin saxlandığı otaqda hər hansı bir səs, xüsusi ilə təbii ürək döyüntüsü səsi onların az ağlamasına səbəb olur. Uşaqda asanlıqla müşahidə olunan xüsusiyyətlərdən biri onun təkrar hərəkətləri yadda saxlamasıdır. O, müxtəlif hərəkətlərə fərqli reaksiya göstərir, təkrar etdiyi hərəkətlərə vərdiş edir. O, ən kiçik hərəkəti belə nəzərdən qaçırmır. Araşdırmalardan məlum olur ki, körpə şəraitə tez uyğunlaşır və tez də yorulub yeni şərait tələb edir. Onun müxtəlif hərəkətləri fərqləndirməsi göz qabağındadır. Bu müşahidələr onu da göstərir ki, yeni doğulmuş körpə yaddaşa malikdir. Xoşbəxtlikdən hamı bilir ki, hiss üzvlərinin hərəkətə gəlməsi və bunun nəticəsində əsəb sisteminin oyanması körpənin gələcək əhatə dairəsini genişləndirir.

Sual: Körpənin hissələrini bilərəkdən oyandırmaq lazımdır mı?

Cavab: Bəzi valideynlər elə təsəvvür edirlər ki, körpə yalnız yeməyə, yuxuya və quru paltara ehtiyac duyur. Əlbəttə ki, belə deyil. Hər bir körpə beş fəal hissiyyatla dünyaya gəlir. Onda görmə, eşitmə, dadma, qoxulama, toxunma hissələri hərəkətdədir. Körpə temperatur dəyişməsinə, ağrını, yerdəyişməni hiss edir. Onu da qeyd edək ki, körpədə bu günədək kəşf olunmamış qüvvələr də ola bilər. Amma bunu dəqiq bilirəm ki, körpənin hərəkətə böyük ehtiyacı var. O da böyüklər kimi yorulur, həvəsəlsizlik göstərir.

Müşahidələrdən məlum olur ki, az hərəkət etdirilən uşaq ətrafa az maraq göstərir və adi hərəkətlərlə qarşılaşdığı zaman qorxub diksinir. Maraqlıdır ki, həddən ziyadə hərəkət etdirilən uşaqlar da qorxu və narahatlıq keçirir. Belə körpələr hər hansı bir hərəkətdən çəkinirlər. Körpə yalnız o hərəkətlərə ehtiyacıdır ki, onun tutumuna və qüvvəsinə uyğun olsun, hiss üzvlərini oyandıra bilsin. Normal həddə təhrik olunan körpələrin yaddaşı güclü olur

və bu körpələr həm öyrəndiklərindən, həm də irsi biliklərindən lazımınca istifadə edə bilirlər.

Sual: Körpədə hisslər nə vaxtdan oyanmağa başlayır?

Cavab: Ehtimal olunur ki, körpənin hiss üzvləri hələ ana bətnində olduğu vaxt oyanmağa başlayır. Hamilə qadın hərəkət etdiyi vaxt bu hərəkət nəql olunur və körpə “Vestibular Apparatus” adlanan əsəb sistemi üzvü vasitəsi ilə hərəkətə gəlir. İnkişafda olan körpə bətnin divarlarına toxunduğunu hiss edir. Ananın ürək döyüntüləri, qidalanma zamanı yaranan səslər körpənin eşitmə hissini oyandırır. Bətndəki körpə hətta anadan kənardakı səslərə də reaksiya verir. Biz bətndəki körpənin görmədiyini də iddia edə bilmərik. Hər bir insan gözləri qapalı olduğu vaxt işığı qaranlıqdan seçir, hətta yuxu görür.

Bilməliyə ki, bətnə olan körpə hərəkət edirsə, doğulduqdan sonra onun daha çox hərəkətə ehtiyacı olur. Müşahidələr göstərir ki, bətnə fəal olan körpə doğulduqdan sonra da fəal və huşlu olur. Ona görə də analara tövsiyə olunur ki, hamiləlik dövründə adi vaxtlardakı təhərəkətdə olsunlar. Əlbəttə ki, hamiləliyi poza biləcək ağır hərəkətlər yolverilməzdir. Bətnindəki körpəni qorumaq üçün az hərəkət edən ana əslində öz körpəsinin inkişafını əngəlləyir. Ananın adi hərəkətləri körpənin xeyirindədir.

Digər maraqlı nöqtə budur ki, hamiləlik dövründə ananın hərəkətləri körpə üçün faydalı olsa da, körpənin ilkin ehtiyacları irsi yolla təmin olunur. Bu xüsusiyyət insanın təkamül dövründə formalaşmış və insan nəslinin davamında müstəsna rol oynayır.

Sual: Körpənin hisslərini oyandırmaq üçün ən yaxşı üsullar hansılardır?

Cavab: İlk əvvəl hisslərin oyanması ehtiyacı ana körpəsinə süd verdiyi zaman təmin olunur. Təzə doğulmuş körpələrin əksəriyyəti uzun müddət yuxuda olur və yemək üçün oyanırlar.

Körpənin görmə hissi ananın hərəkətlərinə baxmaqla hərəkətə gəlir. Süd əmən körpə gözlərini ananın gözlərinə dikir. Onun nüfuzədi baxışları anada təbəssüm yaradır və onu uşaqdili danışmağa vadar edir. Körpəni qucağa ələ gətürmək lazımdır ki,

o, özünü rahat hiss etsin. Bu hiss onun toxunma hissini gücləndirir. Əksər analar öz körpəsinə süd verərkən ona nəvaziş göstərir, sıgallayırlar. Bu hərəkət və səslər körpəni lazımınca hərəkətə gətirir. Süd əmddiyi vaxt körpənin bütün hiss üzvləri fəal olur. O, südün ləzzətini dadır, anasını qoxulayır, əli ilə ona toxunur, hərəkətlərə baxır, səslərə qulaq asır. Bütün bu hisslər sakitliklə müşayiət olunursa, körpə sevinc duyur. O, öz ehtiyaclarının ödənməsi üçün sizin intizarınızdadır.

Ananın əsəbi, qəm-qüssəsi əmizdirdiyi körpəyə keçir. Ananın sərt, qəfil hərəkətləri onu qorxudur və körpə narahat uşağa çevrilir. Təcrübəsizlikdən doğan narahatlığı başqa narahatlıqlarla bir tutmaq olmaz. Təcrübəsizlikdən doğan həyəcanlar təbiətin köməyi ilə aradan qalxır. Ən təcrübəsiz ana lazımınca çalışırsa, tez bir zamanda övladına qayğı göstərməyi öyrənir və narahatlıqlar aradan qalxır.

Sual: Körpənin döş əmməsi zəruridirmi?

Cavab: Hər bir ana özü döş əmizdirməkdən keçirdiyi hissləri müəyyənləşdirməlidir. Bu məsələdə başqalarının tövsiyələri yox, ata-ananın münasibəti əsas götürülməlidir. Əgər körpənizi düşünüzdən qidalandırmaq istəyirsinizsə, buyurun. Əgər bu iş sizdə mənfi emosiyalar yaradırsa, əvvəlcədən bu yoldan çəkinin. Körpəyə süd verməkdə ən əhəmiyyətli amil sizin istəyinizdir. Özünəinam və müsbət emosiyalar körpənin hansı yolla qidalandırılmasından daha çox əhəmiyyət kəsb edir. Əgər ana körpəni düşündən qidalandırmamağı ona xəyanət hesab edirsə, bu hisslərin doğurduğu emosiyalar körpəni əmməkdən çəkindirə bilər. Diqqət etmək lazımdır ki, körpə döşə, yoxsa əmzikli butulkaya üstünlük verir. Onun həvəslə qidalanması ananı xoşal edir. Hisslərinizə diqqət etsəniz, körpənin qidalandırılması ləzzətli bir işə çevrilir. Bunu da unutmamaq olmaz ki, uşaq böyüdükcə ana südünün tərkibi onun ehtiyaclarına uyğun şəkildə dəyişir. Bu tərkib dəyişməsi bir daha onu sübut edir ki, ana südünü heç bir qida əvəz edə bilməz.

Əgər siz bu məsələdə tərəddüd edirsinizsə, məsləhət görürəm ki, körpənizi düşünüzdən qidalandırasınız. Çünki bu ən təbii yoldur.

Başqa bir nöqtəyə də diqqət etmək zəruridir. Körpəsini döşündən qidalandıran ana gündə dörd-beş saat onunla təmasda olur. Ananın öz körpəsi ilə təmasları körpənin psixoloji təkamülü üçün çox faydalıdır. Çünki cismani təmas körpənin bütün hiss üzvlərini hərəkətə gətirir və bu yolla ruhi sağlamlıq təmin olunur. Körpəsini döşündən əmizdirən ana heç bir əziyyət çəkmədən onun psixoloji problemlərini həll edir.

Sual: Körpə nə üçün ağlayır?

Cavab: Ağlama fiziki və ya psixoloji narahatlıq əlamətidir. Fiziki narahatlıqlara aclığı, paltarların yaşığını, isti və ya soyuğu, köp səbəbindən qarın sancılarını, paltar və ya yatağın bədənə əzməsini misal göstərmək olar. Bu mövzuda kifayət qədər kitablar yazılıb. Amma psixoloji narahatlıqların amilləri hələ də qaranlıq qalmaqdadır. Körpənin ruhi narahatlıqlarına diqqətli olmaq, onun hissələrini hərəkətə gətirmək, fiziki ehtiyaclarını təmin etməklə həssaslaşmasını aradan qaldırmaq çox mühümdür.

Sual: Körpənin ağlamaması üçün nə etmək olar?

Cavab: Ağlayan uşaq, adətən, qəmgindir. Siz onu sevindirməlisiniz. Narahatlığın səbəbini tapmağa çalışın. Körpəni haldan düşənədək ağlamağa qoymayın. İlk on ayda bu tövsiyəyə xüsusi diqqət yetirin. Çünki məhz bu dövrdə uşağın ətrafa inamı formalaşır. O, ağladığı vaxt qayğı görürsə, inanır ki, insanlar bir-birlərinin dərдинə şərikdir.

Sual: Ağlayan uşağı qucağa götürmək lazımdır mı?

Cavab: Əgər uşağı beşikdən götürdükdə sakitləşirsə, demək, o, qalxmağa ehtiyac duyur. Onu yerindən qaldırdığınız zaman ətrafdakı mənzərələr görmə hissini, onunla bədən təması toxunma hissini oyadır. Hisslər hərəkətə gəldikcə körpə xoşal olur. Demək, körpə ağlamaqda davam edirsə, onu qaldırmaq lazımdır.

Müşahidələr göstərir ki, aralıq yerindən qaldırılan körpə az ağlayır. Mən körpənin ən çox səs-küy saldığı vaxtı təyin etmək üçün aparılan müşahidələrdə iştirak etdim. Bu vaxt təyin edildi. Hər dəfə “ağlamaq vaxtı” çatır-çatmaz körpə yerindən qaldırıldı.

Nəticədə uşaq əvvəlki qədər ağlayıb “nəslik” göstərmədi. Bu sınaq bir neçə körpə üzərində aparıldı və məlum oldu ki, yerindən qaldırılan körpənin hissləri oyandığı üçün o daha az ağlayır.

Sual: Körpənin sakitləşənədək ağlaması zərərliirmi?

Cavab: Əgər körpənin uzun müddət ağlamasına yol versəniz, o elə təsəvvür edə bilər ki, ətrafdan kömək gözləməyə dəyməz. Bu münasibət davam etsə, körpə ətrafdan ümidini üzüb, ehtiyaclarını təmin etmək üçün başqa yollar axtaracaq. O, yerindən təkan verib başını çarpayının divarlarına vura bilər, ümitsizlik içində yatmağa adət edə bilər. Əgər narahatlıq yalnız yuxuya getməklə və körpənin öz cəhdləri ilə azalarsa, bu üsul vərdiş şəklini alır. Bu vərdiş körpəni özünə qapanmağa, həqiqətlərdən qaçmağa vadar edir. Aydınır ki, körpə, beləcə, başqalarından kömək istəməyə yadırgayır. Bu üsul yetkinlik yaşınadək davam edərsə, şizofreniya ilə üzləşmək mümkündür.

Bəzən ağlayan körpə, yanında bir adam gördükdə sakitləşir. O, evdə adam olduğunu hiss etməklə rahatlaşır. Bu hal, adətən, altı aylıq dövrdə müşahidə edilir. Bununla belə, uşaq fiziki təmasa və sizi görməyə ehtiyac duyur, arxayın olmaq üçün onu qucağınıza götürməyinizi istəyir. Amma yeriməyə başladıqdan sonra mümkündür ki, sizi daimi görməyinə zərurət qalmasın. Aradır isə onun yanında olmağınız lazımdır. Məsələn, oyuncaqlarla əylənən körpə sizi gördüyü vaxt işini yarımçıq qoyub üstünüzə qaçır. Sizin hüsurunuzdan arxayınlaşıb, yenidən öz işinə qayıdır. Bu bir daha sübut edir ki, körpə sizə ehtiyac duyur. Körpənin nə vaxtsa fiziki təmasdan çəkinməsi çox maraqlı xüsusiyyətdir. İlkin ehtiyaclarından biri ödənməmiş körpə növbəti inkişaf mərhələsinin çətinliklərinə hazırlaşır.

Sizə güclü bağlı olan körpəni müstəqilliyə vadar edə bilməssiniz. Bu, çox faydasız cəhddir. Körpə asılılıq dövrünün ehtiyaclarını təmin etdikdən sonra müstəqilliyi öyrənir. Valideynlərin və qəyyumların dilindən dəfələrlə eşitmişik ki, ağlayan körpə qucaq istəyir. Bəziləri elə güman edirlər ki, körpənin nazı ilə çox oynamaq olmaz. Onların fikrincə, körpə o qədər ağlamalıdır ki, adam olsun. Əslində isə bu münasibət körpə

üçün çox iztirablıdır. Bəli, narahatlıq yaddaşı gücləndirir. Amma narahatlığın faydalı həddini müəyyənləşdirib, ifratdan çəkinməliyik. Valideynin ilkin mərhələlərdən körpəni çətinliklərə dözümlü etmək istəyi düzgün metod deyil. Valideyndən belə münasibət görən körpə ona inamını itirir. Körpənin sizə güclü bağlı olduğu dövrdə onun ehtiyaclarının ödənməsində ona köməkçi olmalısınız. Yalnız o yaşda körpəni müstəqilliyə sövq etmək olar ki, onun çətinliklərlə üzbəüz durmağa tutumu və gücü olsun.

Sual: Körpənin daimi şadlığı üçün göstərilən səylər onu ərköyün etməzmi?

Cavab: Əvvəla, hələ ki, “ərköynlük”o qədər də aydın məfhum deyil. Ümumi fikir belədir ki, ərköyün uşaq daim nə isə istəyir və onu razı salmaq mümkünsüzdür. Xalqın nəzərində belə körpə istəyi yerinə yetirilmədikdə əxlaqsızlıq edir, narazı qalır.

Mənim fikrimcə, on aydan az yaşda olan körpəni ərköynləşdirmək qeyri-mümkündür. Çünki belə körpə tam asılıdır və öz ehtiyaclarını əldə etməkdə acizdir. Körpə öz ehtiyaclarının ödənməsində böyüklərə möhtacdır. Ona kömək etmək onu ərköynləşdirmək deyil. Körpəyə yardımı kəsməklə onu narahatlığa salmaq körpəlik dövrünü uzadır. Körpənin narahatlığına son qoyub, onun istəklərinə cavab verməklə siz bu dövrü qısalda bilərsiniz. İnanın ki, körpəlik dövründə ehtiyacları lazımınca ödənen körpə müstəqillik üçün daha böyük tutuma malik olur.

ÜÇÜNCÜ FƏSİL

ÖVLADIMI KİM SAXLAMALIDIR?

Sual: Körpəni kim daha yaxşı saxlaya bilər?

Cavab: Körpə üçün ən münasib qəyyum ata-anadır. Başqaları bu sahədə nə qədər böyük bilik və təcrübəyə malik olsalar da, körpənin valideyn məhəbbətinə olan ehtiyacını ödəməkdə acizdirlər. Valideyndə mövcud olan himayə hissi bəşər nəslinin davamı üçün ən əsas amildir. Əgər Yaradan ata-anaya belə bir hiss əta etməsəydi, nələr baş verə bilərdi!

Valideyni övlad qarşısında məsuliyyətli edən hiss dərk edilməyən bioloji bir qüvvədir. Bu qüvvə sayəsində valideynin rəftarı körpədə təsir qoyur və qarşılıqlı olaraq, körpə valideyni mütəssir edir. Körpənin fəaliyyəti artdıqca valideyn bu fəaliyyətlərdə daha çox iştirak edir. İlk təbəssümünün sizdə oyatdığı həyəcanı gören körpə təkrar-təkrar gülümsəməklə sizdən xoş emosiyalar gözləyir. Valideyn bu rəftarı ilə öz hisslərini körpəyə tanıtdırır və biliklərini növbəti nəsillə ötürür. Beləcə, hər gün yeni analar və yeni körpələr haqqında eşidirik. Onların çöhrəsindəki razılıq hissi, övladdan duyulan sevinc, ona qayğı ehtiyacı təbiətin möcüzələrindəndir.

Müxtəlif canlılar arasında ana-bala yaxınlığının insanda yaratdığı xoş təəssürata diqqət etmisinizmi? Bu səhnələr insana bir zaman valideynləri ilə yaxınlıqdan duyduğu asayiş hissini xatırladır. Valideynlə övlad arasındakı bioloji bağlılıq insanı öz övladını qorumağa vadar edir.

Sual: Övladla münasibətdə bioloji bağlılıq hansı rol oynayır?

Cavab: Hamiləlik dövrü, doğuş zamanı və doğuşdan sonra hormonların çoxunda dəyişiklik baş verir. Bu dəyişiklik doğuşdan sonra üç-dörd həftə davam edir. Hormon dəyişikliyi doğuşa aid olub, körpəni qarşılamaq üçün ananı hazırlayır. Məsələn, hormon dəyişikliklərindən biri ananın döşlərində südü hərəkətə gətirir.

Əvvəlki söhbətlərimizdə qeyd etdik ki, heyvan doğduğu baladan dərhal ayrılırsa, onu saxlamaq üçün zəruri olan analıq

vərdişlərindən məhrum olur. Belə bir hal da müşahidə edilib ki, körpə anasından uzun müddət ayrıldıqda ananın onu qucağa almaq üsulunda dəyişiklik baş verir. Demək, ana doğuşdan dərhal sonra körpəsinə qayğı göstərməlidir. Çalışmaq lazımdır ki, doğuşla ananın qulluğu arasında fasilə az olsun.

Sual: Körpə ilə ata arasında hər hansı bioloji əlaqə varmı?

Cavab: Bəli, belə bir əlaqə var. Çünki körpə atanın genlərini daşıyır. Körpədə müşahidə edilən əksər xüsusiyyətlər ataya məxsusdur. Bu oxşarlıqlar onların arasındakı əlaqəni asanlaşdırır. Körpənin inkişafının atanı qəlbən sevindirməsi uyğun bioloji rabitədən danışır. Əksər atalar nəsil imtiyazlarını daşıya biləcək övlad arzulayırlar. Elə bu səbəbdən də əksər atalar ilk körpənin oğlan olmasını arzulayırlar. Ataların öz övladına “mənim balam” deyərək müraciət etməsinin kökləri yalnız psixoloqlara ayardır.

Sual: Körpənin geyim və qidalanması ilə ata məşğul ola bilərmi?

Cavab: Əlbəttə ki! Ata körpəsinə qulluq etməli və bu işə hələ doğuşdan əvvəl başlamalıdır. Mən öz yoldaşına kömək edən, onu bir çox işlərdə əvəz edən kişiləri çox görmüşəm. Belə atalar öz körpəsinə daha yaxın olur. Valideynlərin həmfikirliyi, normal doğuş üçün ərin əlindən gələn əsirgənməməsi atanı körpəyə daha çox bağlayır. Bu insanlar ata olmaqdan ləzzət və iftixar duyurlar.

Adət-ənənəyə görə, atanın körpəyə qulluğu gözlənilmir. Məhz bu səbəbdən də bir çox kişilər atalıq ləzzətindən məhrum olurlar. Həmişə elə gəlir ki, atanın vəzifəsi ailənin ehtiyaclarını ödəmək və övladları tərbiyə etməkdir. Kaş, gələcək nəsillər atadan körpəyə qayğı da umaydı. Belə bir dəyişiklik körpələrə xeyir gətirərdi.

Mənim fikrimcə, atanın körpəyə qulluğunun böyük əhəmiyyəti var. Bu iş körpənin psixoloji durumunu yaxşılaşdırmaqla yanaşı, işi ağır olan ananın ərindən razılığının səbəblərindəndir. Ana hiss edir ki, o, tək deyil və bir çox narahatlıqlar təbii şəkildə aradan qalxır.

Sual: Övladımı başqasına tapşıra bilərəmmi? Bu iş körpəyə zərər vurarmı?

Cavab: Körpəni bir şərtlə başqasına tapşırmaq olar ki, həmin şəxs məsuliyyət hiss etmiş olsun, körpənin fiziki və psixoloji sağlamlığı qayğısına qalsın, onun hisslərini təhrik etsin. Zənnimcə, arabir körpədən uzaqlaşmaq lazımdır. Körpə üçün arabir başqaları ilə qalmaq faydalıdır. Bu ayrılığın müddəti körpənin yaşından və körpənin onunla qalmış adama münasibətindən asılıdır.

Sual: Körpəyə qulluğu kimə tapşırmaq olar?

Cavab: Körpənin fiziki ehtiyaclarını, demək olar ki, hamı təmin edə bilər. Bizi daha çox körpənin psixoloji ehtiyacları narahat edir. Çünki psixoloji ehtiyaclar inkişaf zamanı körpənin şəxsiyyətinə daha çox təsir edir. Uşaq üçün seçilmiş dayə səmimi, ağıllı, təcrübəli, mehriban və ən mühümü körpəyə dost olmalıdır. Bu xüsusiyyətlərə malik insanı tanımaq çətin deyil. Yaxşı olar ki, dayəliyə yaramayan adamlar haqqında danışaq. Təmizlik məsələsində həddi aşıb ifrata varan adamlardan çəkinmək lazımdır. Çünki belə adamlar təmizliyi körpənin ruhi rahatlığından üstün tuturlar. Məsələn, sizə hakim olmaq istəyən nənələr üçün çox vaxt ana-övlad əlaqəsi mühüm görünür. Qəmgin və zəif iradəli insanlar körpənin hisslərini lazımınca təhrik edə bilmir. Geniş dünyagörüşü, təcrübəsi, bu sahədə lazımınca məlumatı olanlar uyğun iş üçün heç də ən münasib hesab olunmur.

Dayə seçimində əsas meyar sizin şəxsi hisslərinizdir. İlk aylarda körpəni özü saxlamış və bu körpənin ehtiyaclarından xəbərdar analar münasib adamı asanlıqla tanıya bilirlər. Onlar hiss edirlər ki, nə vaxt və hansı müddətə körpəni başqasına tapşırmaq olar. Siz hiss edə bilərsiniz ki, körpəni etibar edəcəyiniz şəxs onun rahatlığını təmin edə bilər, yoxsa yox. Ən mühüm nöqtə körpənin həmin şəxsə münasibətidir. Bütün uşaqcanlı adamlar körpələrdə xoş hisslər yaradır. Əksinə, körpələr uşaqcanlı olmayanlara mənfi reaksiya göstərir. Əgər körpəni tapşıracağınız şəxsə körpənin münasibəti şübhə doğursa, bu şübhələrə biganə qalmayın.

Sual: Körpə öz valideynini ona qulluq edən başqalarından seçə bilirmi?

Cavab: Bəli, körpə onu ağuşuna alan, ona süd verən ananın səsinə, hətta qoxusuna adət edir. Körpə öz valideynini başqalarından çox tez fərqləndirir. Bəzi körpələr dörd-beş aylığında, bəziləri isə daha tez valideynini tanıyır.

Unutmaq olmaz ki, ananın doğuşdan sonra körpədən müəyyən müddət uzaq düşməsi körpənin bu hissini puça çıxara bilər. Əgər körpəni gündə bir adam saxlasa, əlbəttə ki, o öz valideyninə yaxşı baxmayacaq. Bu məsələyə diqqətli olmaq lazımdır. Körpənin öz ata-anasını tanıması çox mühümdür. İlk dövrlərdəki valideyn-övlad münasibətləri körpənin gələcəkdə başqaları ilə münasibətlərinin əsasını təşkil edir. Uşaqlıqda valideynini yaxşı tanımayan körpələr gələcəkdə başqaları ilə münasibət qurmaqda çətinlik çəkirlər.

Sual: Uzun ayrılıqda valideyn-övlad münasibətləri üçün zərərliymi?

Cavab: Sözsüz ki, ayrılıq körpədə təsir qoyur. Amma bu təsirin dərəcəsi körpənin yaşından asılıdır. Müşahidələr göstərir ki, ilk iki ildə körpədən bir gecə ayrılmaq əsaslı çətinliklər yaradır. Mütəxəssislərin fikrincə bu yaşda valideyndən uzaq düşən körpənin yuxusu pozulur.

Bəziləri elə düşünür ki, körpə bu ayrılığı hiss etmir. Amma bu yanlış təsəvvürdür. Kiçik körpədə çox gizli qavrayış hissləri mövcuddur. Körpə dərk edə bilmir ki, siz onu tərk etdikdən sonra hökmən qayıdacaqsınız. Onun düşüncəsinə görə, görmədiyi insan artıq yoxdur. Sizin görünüb-görünməməyiniz onun üçün mühümdür. Nə qədər ki, körpənin təsəvvüründə “indiyə” və “sonra” anlayışlarının fərqi yoxdur, onu ayrılığa hazırlaya bilməzsiniz. Körpə bu məsələni anlayana qədər onu bir gecə belə tərk qoymaq xoşagəlməzdir. Çünki o bütün ayrılıqları həmişəlik bilir. Uzun ayrılıq onu qorxudur və o elə zənn edir ki, siz artıq mövcud deyilsiniz. Bu hiss körpəyə əzab verir.

Sual: Demək, mən heç vaxt körpəmdən ayrılı bilmərəm?

Cavab: Aydınır ki, siz alış-veriş üçün evdən çıxmalı, müxtəlif ehtiyaclarınızı ödəmək üçün körpənizdən uzaqlaşmalısınız. Amma bu ayrılıq uzun çəkməməlidir. Çünki sizinlə olmağa adət etmiş körpə ondan ayrıldığı vaxt darıxır. Başqaları ilə qalmağa vərdiş etmiş körpə üçün valideynlə olmaq bir o qədər də fərq etmir. Məşğul ana üçün bu hal çox münasibdir. Amma belə analar körpəsi ilə yaxın bağlılıqdan məhrum olurlar.

Siz uşaqla gizlənqəç oynadığınız vaxt onun sizi tapa bilməməsindən necə iztirab keçirdiyinə diqqət edin. Yəqin ki, bu oyun sizə ləzzət verir. Sizi tapa bilməyən körpə məyus olur. Diqqət edin ki, o sizi tapdığı vaxt necə ürəkdən qəhqəhə çəkir. O, sizi itirdiyi vaxt inanmır ki, bir daha tapa biləcək. Amma siz qəfildən peyda olduqda onun sevinci yerə-göyə sığmır. Bu oyun körpəyə öyrədir ki, valideyn gözə görünürsə də, o var və tezliklə görünəcək.

Körpənizdən ayrılmağınızı tövsiyə etmək asandır. Amma, çətin ki, kimsə bu tövsiyəyə əməl edə bilsin. Amma unutmamalısınız ki, körpəni uzun müddət tərk etməyiniz xoşagəlməzdir.

Sual: Körpəni zəruri ayrılığa necə hazırlamaq olar?

Cavab: Körpənin daimi yaxınlığa ehtiyac duyduğu dövrdə harasa getməyə məcbur olduğunuz vaxt onu evdə qoymağınız yaxşıdır. Bundan əlavə, onu tanıdığı adamla qoymaq məsləhətdir. Sizinlə çox vaxt bir yerdə olan adam bu iş üçün daha münasibdir. Körpəni hansısa tanışın evində qoyduqda tanımadığı mühit onu daha çox sıxa bilər. Şəraitlər müxtəlif olduğu üçün qəti bir söz demək çətinidir. Məsələn, ola bilər ki, körpə tanıdığı adamla başqa bir evdə özünü daha rahat hiss etsin. Əlbəttə ki, bu hal körpənin öz evinizdə tanımadığı adamla qalmasından daha yaxşıdır.

Əgər uşaq dil açıb danışsın və deyilən sözləri başa düşsə onu bir həftə əvvəldən söhbət vasitəsi ilə qarşıdakı səfərə hazırlamaq olar. Körpə kiminlə qalacağını və nə vaxt qayıdacağını bilərsə daha rahat olar. Sözsüz ki, xoşladığı adamla qalacağını bilən körpə bir o qədər də narahat olmur. Hətta o bu ayrılıqdan ləzzət

də ala bilər. Amma uşaq xoşlamadığı adamla qalarsa və bu adam onun ehtiyaclarını təmin etmək iqtidarında olmazsa körpənin narahatlığı labüddür.

Sual: İmkan varsa, körpəni özünü aparacağım vacibdir?

Cavab: Bəli, məsləhət görürəm ki, imkan varsa, körpənizi özünüzlə aparın. Valideyni ilə birlikdə gəzib, təzə mənzərələr görən, yeni səslər eşidən körpə müxtəlif yerlərə və şəraitlərə adət edir. Hətta bir neçə aylıq körpə müxtəlif şəraitlərə adət edə bilər. Körpəlikdə müxtəlif mühitlər görən uşaq gələcəkdə də fərqli şəraitlərə dözümlü olur. Məsələn, tam sakitlikdə yatmağa adət etmiş körpə kiçik bir səsdən oyanır. Demək, körpəni özünüzlə aparacağınız onu narahatlıqdan qurtarmaqla yanaşı, ona qiymətli təcrübələr də qazandırır.

Amma özünüzlə apardığınız körpənin tamamilə yad bir mühitdə yad adamlarla qoymağa məcbur olacaqsınızsa, onu evdə qoyub getməyiniz daha yaxşıdır. Özünüzlə götürdüyünüz körpəni yad mühitdə tək qoymağa məcbur olduqda onu əvvəlcə həmin mühit və ona nəzarət edəcək şəxslə tanış etməlisiniz. Qoy bu söhbətlər sizi çaşdırmasın. Mən, sadəcə, körpəni özünüzlə götürməyin faydalı və zərərli cəhətlərini nəzərinizə çatdırmaq istədim. Körpəni tərək etməzdən qabaq müəyyən qədər vaxt sərf edib, onu yeni mühit və yeni adamlarla tanış etmək zəruridir.

Sual: Dayə haqqında fikriniz nədir?

Cavab: Maraqlıdır ki, avtomobil çilingəri axtaranlar dayə axtaranlardan daha ehtiyatlı hərəkət edirlər. Hansı ki, körpəyə pis dayə seçilərsə, bütöv bir cəmiyyətə güclü zərbə vurulmuş olar. Gələcək nəslin mədəniyyəti bu günkü körpələrə münasibətdən çox asılıdır. Bəziləri belə hesab edirlər ki, dayə seçimi bir o qədər də əhəmiyyətli deyil. Amma mənim qəti qənaətim budur ki, dayəliyə kimi gəldi qəbul etmək olmaz. Bəzi dayələr bu işdə fəvqəladə bilik və istedadla malik olduğu halda, çox dayələr uyğun sahədən xəbərsizdirlər. Körpənin saatlarla ağlamasına

məhəl qoymayan dayələr var. Hələ mən körpənin oyuna olan ehtiyacına laqeydlikdən danışmıram. Əgər körpə bir dayədən qorxursa, həmin dayəyə ikinci dəfə uşaq tapşırmaq olmaz. Hətta körpəni onun qorxduğu yaxın adamla təklildə qoymaq zərərliidir.

Sual: Münasib dayəni necə seçmək olar?

Cavab: Uşaqcanlı, körpənin qəlbinə yatan dayə tapdıqdan sonra ona tapşırılmalısınız ki, siz evdən çıxmaздan bir qədər əvvəl sizə gəlsin. Körpənin dayə ilə tanış olması üçün bir saata qədər vaxta ehtiyac var. Dayəliyə tanış adam seçsəniz daha yaxşı olar. Tanış tapılmasa, bir müddət təzə dayə ilə birlikdə uşaqla olun. Qoy, uşaq hiss etsin ki, dayə sizə yaxın adamdır. Ümumiyyətlə, körpə istənilən bir adamla tanış olarkən sizin orada olmağınız daha münasibdir. Ən azı ona görə ki, körpə həmin şəxsdən qorxarsa, siz onu sakitləşdirərsiniz. Unutmayın ki, körpənin hər hansı bir şəxsə münasibəti sizin həmin şəxsə münasibətiniz əsasında formalaşa bilər. Əgər körpə əmin olsa ki, siz müəyyən bir şəxsi bəyənersiniz, çox ehtimal, o da həmin şəxsi bəyənəcək.

Bəzi valideynlər evdən çıxmağa tam hazırlaşdıqdan sonra dayəni qəbul edib, heç bir tanışlıqsız körpəni ona etibar edirlər. Bu hal sizin körpəniz üçün çox ağırlıdır və o, dayəni birbaşa sevinclə qəbul edə bilmir. Hətta bəzi valideynlər evdən çıxmaздan əvvəl uşağı yatırtmağa çalışırlar ki, o, valideynin gedişini hiss etməsin. Bu çox pis haldır. Əgər körpə siz qayıdanadək oyanıb, evdə yad adam görərsə, çox narahat olar. Körpə elə anlaya bilər ki, yatmaq sizdən ayrılmaq deməkdir. Bu körpə növbəti dəfə yatmaqdan qorxa bilər. Körpənin belə reaksiyası tam məntiqidir və müşahidələr bu həqiqəti təsdiqləyir.

Sual: Körpənin uşaq bağçasına verilməsinə münasibətiniz necədir?

Cavab: Gündüzlər uşaqları himayəyə götürən bağçalar həm yaxşı ola bilər, həm də pis. Bu mərkəzlərdə körpələr qrup şəklində hərəkət etdirilir, onlar üçün kollektiv oyunlar və ilkin təlim-təbriyə proqramları nəzərdə tutulur. Sözsüz ki, istənilən cür nəzarət nəzarətsizlikdən yaxşıdır. Amma unutmaq olmaz ki,

həmin mərkəzlərdə gün uzunluğunu körpəyə cavabdeh olan dayələr bəzən bu işi yetərinə bacarmırlar.

Çox vaxt valideynlər elə zənn edirlər ki, uşaq bağçalarına yalnız dayəliyi tam bacaran adamlar işə götürülür. Bu fikir heç də həmişə doğru olmadığından əsas məsuliyyəti öz üzərinizə götürün. Uşaq bağçası ailəni əvəz edə bilməz.

Uşaq bağçalarının başqa bir mühüm xüsusiyyəti də var. Bir çox analar körpəni yıxılmaqdan, adi hadisələrdən qorumaqda ifrata varırlar. Onlar əslində körpəni ətraf aləmin qəribəliklərini anlamaqdan məhrum edirlər. Adətən, belə körpələr uşaq bağçasına daha çox maraq göstərilir.

Sual: Qadın həm işləyib, həm də layiqli ana ola bilərmi?

Cavab: Mümkündür. Amma işləməyə məcbur olmayan, əri tərəfindən ehtiyacları ödəyən qadın ən azı ilk on ayda körpəsini saxlamalıdır. Əgər bu müddət ərzində ana körpəyə qulluğu özünə yeganə vəzifə bilsə, bu qərar həm onun özü, həm də körpəsi üçün faydalıdır. Əslində, hamı gözəl başa düşür ki, körpəyə qulluq özü mühüm bir iş, peşədir.

Mən əminəm ki, bu dövrdə ana bütün vaxtını körpəyə sərf edib, uşaq məktəbə getdiyi zaman onunla qədərincə məşğul olarsa, övladının mənavi inkişafına dəyərli sərmayə qoymuş olur. Sözsüz ki, bu sərmayədən gələcəkdə böyük faydalar götürüləsidir. Övladınızın çətinliklərə müqavimət tutumu günbəgün artır, o başqaları ilə isti münasibət qurmağı öyrənir. Unutmayın ki, bu gün övladınıza sərf etdiyiniz hər dəqiqənin əvəzini gələcəkdə neçə qat artıq alacaqsınız. Çünki düzgün təlim-tərbiyə nəticəsində övlad daha tez müstəqilləşəcək, öz istedad və imkanlarını daha tez işə salacaq. Körpəyə münasibətdə hər bir diqqətsizlik gələcəkdə qat-qat artıq diqqət tələb edəcəkdir.

Ananın nə vaxt fəaliyyətə başlaması onun peşəsindən, iş yerindən, dayədən, ananın iş vaxtından, analıq məsuliyyətini yerinə yetirmək üçün imkandan asılıdır.

Sual: İşləyən ana üçün hər hansı bir proqram mövcuddurmu?

Cavab: İşləməyə məcbur olan ana vaxtını elə tənzimləməlidir ki, günorta evə gəlib körpəsini yedirə bilsin. Bu qayda körpə 2,5-3

yaşına çatanadək davam etməlidir. Kiçik fasilələrdə uşağa baş çəkmək onu tənha qoymaqdan daha yaxşıdır. Belə olsa körpə daha az narahatçılıq keçirər. Əgər ayrılıq uzun sürməsə, hətta körpə də bu ayrılığa dözə bilər.

Çalışdığım xəstəxananın işçilərindən biri məndən soruşdu:” Körpəm artıq on aylıqdır. Həftədə üç gün işləsəm, necə olar?” Ona tövsiyə etdim ki, əgər gündə bir neçə saat körpəsi ilə ola bilsə, həftədə beş gün də işləyə bilər. Bu həm körpə, həm də valideyn üçün çox yaxşıdır. Belə proqram şərait yaradır ki, ana körpəsini görüb, onu yedirtsin.

Zənnimcə, idarə və təşkilatlar evdə körpəsi olan işçiləri üçün xüsusi proqram tənzimləməlidir. Hər bir işləyən ana müəyyən fasilələrlə işdən çıxıb, körpəsi ilə görüşməli, öz analıq vəzifələrini yerinə yetirməlidir. Amma qəribədir ki, idarə və təşkilatlar öz işçilərinin ailə vəziyyətlərinə diqqət göstərmirlər. Kişilər uzunmüddətli məzuniyyətlərə göndərilir, parçalanmış ailənin necə görüşəcəyi barədə qətiyyən düşünülür. Öminəm ki, idarə və təşkilatlar uyğun ehtiyacları nəzərə alsalar, ailənin psixoloji sağlamlığı nizamlanar, eləcə də, istefalarla az rastlaşarıq. İdarə və təşkilatlar məzuniyyətə göndərdikləri işçinin ailə ilə bağlı xərclərini də nəzərə almalıdırlar.

Əgər uşaq xəstələnirsə, bu xəstəlik işləyən ana üçün problemlər yaradır. Heç bir ana xəstə körpəsini tənha qoyub işə getmir. Bunu hiss edən uşaq özünü xəstəliyə vurur ki, anasından ayrılmasın. Uşaq öz daxili ehtiyacını ödəmək istəyir.

Ailənin dolanışığı üçün işləməyə məcbur olan bütün analar uyğun problemlərlə üzbəüzdürlər. Tövsiyə edirəm ki, hətta işdən qalmalı olsanız belə, övladlarınızı tənha buraxmayın.

Sual: Ana işləməyə məcburdursa, onu kim əvəz edə bilər?

Cavab: Başqaları uşağınızın yanında qala bilsə də, sizi əvəz edə bilməz. Ana işləyirsə, bu iş analıq vəzifələrinin yerinə yetirilməsinə mane olmamalıdır. İşləyən analar iş rejimini elə qurmalıdırlar ki, gün ərzində bir neçə saat uşaqlarının yanında ola bilsinlər.

Təəssüf ki, bəzi analar dolanışıq xərclərinin ağırlığından bütün günü işləməyə məcburdurlar. Onlar hiss və istəklərinə uyğun dayə seçməlidirlər. Ana üçün ən müqəddəs vəzifə övladının tərbiyəsidir. Bir müddət dayənin tərbiyə etdiyi uşaq yenidən ananın nəzarəti altına keçirsə, ana öz tərbiyə üsuluna üstünlük verməlidir.

Sual: Uşağı ata saxlaya bilərmə?

Cavab: Bəli! Amma maraqlıdır ki, uşaqlar haqqında yazılan əksər kitablarda atanın rolu qeyd olunmur. Beləcə, ata unudulur, onun uşağa münasibətdə funksiyaları məhdudlaşdırılır.

Hansı ki, atanın ailədə böyük rolu var. Ata da ana kimi ailədən ləzzət duyur. Yeni bir varlığa həyat vermək həyatın ən böyük təcrübələrindəndir. Atanın övlada təsir etmək, onu qorumaq, onun cəmiyyətdə yer tutmasına yardım göstərmək imkanları var. Övladın ataya məhəbbəti ata üçün misilsiz ləzzətdir.

Əksər atalar övladlarının xoş münasibətini müşahidə etdikdə rahatlıq tapırlar. Bu xüsusiyyət ata olmağın yalnız bir üstün cəhətidir. İnsan ata olmaqla öz uşaqlıq xatirələrini təkrarlamaq imkanı qazanır. Övladlar atalıq ləzzətini təcrübədən keçirmək üçün kişiyyə verilmiş fürsətdir. Buna görə övladlara təşəkkür etmək lazımdır. Əfsus ki, bəzi atalar bu fürsətdən yetərincə faydalanmırlar.

Bu xoşagəlməz hal bu günki mədəniyyətimizdən doğur. Cəmiyyətimizdə atalıq vəzifələrinə əhəmiyyət verilmir. Amma həyəcan təbili çalmağın vaxtıdır. Ana məhəbbətini dəyərli bildiyimiz kimi, ata məhəbbətini də dəyərli bilməliyik. Uşaqlar atanın məhəbbətindən, onun qucağında oynamaqdan, öpüşlərindən ləzzət alırlar. Üzüümü bütün oxuculara tutub soruşuram: belə bir sevginin təbliği ilə rastlaşmısınız?

Bir sözlə, bizim cəmiyyətdə sözün əsil mənasında övlad atadan təcrid edilib. Guya, uşaq saxlamaq kişinin şəxsiyyətinə nöqsan gətirir. Əlbəttə ki, bu münasibət cəfəngiyyatdır. Hər bir ata övladına nəvaziş göstərməlidir. Hətta yaxşı ata azacıq ananı xatırladır.

Sözsüz ki, atanın vaxtı məhdud olduğu üçün o öz övladına lazımı qədər vaxt ayıra bilmir. Amma atanın az da olsa övladına ayırdığı vaxt çox dəyərlidir. Hətta az vaxt daha da şirin ola bilər.

Uşaq atası ilə təklikdə qalmaqdan ləzzət alır. Atanın öz övladlarını bir yerə yığıb onları gəzintiyə aparması böyük sevinc doğurur. Ümumiyyətlə, uşaqda öz valideynlərini ayrı-ayrılıqda tanımağa maraq var.

Sual: Atanın evdə olmaması hansı problemləri yarada bilər?

Cavab: Atasız uşaqlar üzərində aparılan elmi təhqiqatlar bu suala cavab verir. Müşahidələr göstərir ki, atadakı mehribanlıqla yanaşı güc və qüdrət xüsusiyyəti uşağın şəxsiyyətində daha təsirli olur. Qüdrətli ata tərbiyə prosesində daha müvəffəqdir. Ümumi fikir budur ki, uşağın cinsi tərbiyəsində atanın əvəzsiz rolu var. Atasız uşaq bir çox faydalı təcrübələrdən məhrumdur.

Araşdırmalar göstərir ki, uzun müddət ailədən uzaqlaşan ataların oğlan övladlarında qadın xüsusiyyətləri daha güclü olur. Bu xüsusiyyətlər ata evə qayıtdıqdan sonra da davam edir. Atadan ayrı yaşayan uşaqların əxlaq problemləri daha çoxdur. Onlar yalnız böyüklərlə yox, həm də öz yaşlıları ilə münasibət qurmaqda çətinlik çəkirlər. Körpəlikdə kişilik xüsusiyyətlərinin zəifliyi gələcəkdə kobud rəftara səbəb olur.

Maraqlıdır ki, kişilik qüdrəti zəif olan atanın evdə olub-olmaması bir o qədər də fərq etmir. Demək, söhbət fiziki üstünlükdən getmir. Bəzən atanın evdə olmaması, evdə olub uşağa biganə qalmasından daha yaxşıdır. Hər hansı bir rolu oynaya bilməyən aktyor istedadlı bir aktyorun qarşısını alır.

Sual: Mənim övladım atasından hansı məlumatları toplaya bilər?

Cavab: Atanın öz övladına verə biləcəyi məlumat çoxdur. Övlad həyatı dəyərlər haqqında zəruri bilikləri atadan alır. Atanın ana ilə rəftarını müşahidə edən övlad ərlək vəzifələrini öyrənir. Atanın başqa övladları ilə ünsiyyəti çox şeyi öyrədir. Əgər ailədə uşağın saxlanılmasında atanın rolu böyükdürsə, uşaq atadan bacı-qardaşlarına qulluq etməyi öyrənir. Uşaq daim sizin ona olan

münasibətinizi araşdırır. Oğlan uşağı necə ata olmağı öyrənsə, qız uşağı kişilərin necə varlıq olması ilə tanış olur. Atanın ana ilə münasibətləri qız övladın qadınlıq şəxsiyyətini formalaşdırır.

Övlad atanın həтта mahiyyəti qaranlıq olan xüsusiyyətlərindən də təsirlənir. Bəziləri öz ataları ilə az əlaqədə olduqlarından bu məsələyə daha çox diqqət yetirərək, öz övladlarına qarşı çox diqqətli olur və onlara kifayət qədər vaxt ayırırlar.

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

DÖRDÜNCÜ FƏSİL

UŞAĞIN SÜDDƏN AYRILMASI

Sual: Körpənin süddən ayrılmasının onun psixoloji inkişafı üçün əhəmiyyəti varmı?

Cavab: Körpənin ana döşündən və ya əmzikdən ayrılması onun öz müstəqillik yolunda atdığı ilk addımdır. Süddən ayrılmamış uşaq başqalarına bilavasitə möhtacdır. O, ayağa qalxıb özünə qida tapmaq imkanında deyil. Ona süd verilməsə məhv olar.

Uşaq böyüdükcə ətrafdakı əşyalara əl gəzdirərək, öz bacarığını nümayiş etdirir. Süddən ayrılmaq körpə üçün ən böyük azadlıqdır.

Unutmamalıyıq ki, körpənin bacardığı yeganə iş əmməkdir. Bu ehtiyac ödənmədiyi vaxt o əsəbləşir, ağlayır.

Süddən ayrılmaq uşaq üçün ruhi zərbə də ola bilər. Südəmər körpəyə fincandan süd içirərkən onun əmmək həvəsi ödənməmiş qala bilər. Körpəni o zaman süddən ayırmaq olar ki, o, əmməklə rahatlandığı kimi, fincandan süd içməklə də rahatlıq tapsın.

Sual: Uşağın əmmək istəyi fitridirmi?

Cavab: Uşaq anadan olduğu an əmməyi bacarır və dünya ilə ilk əlaqəsini ağız vasitəsi ilə yaradır. Bu mövzuları Freyd kimi elmin dolanbaclarında özünü itirmiş yazıçıların kitablarından öyrənmək lazım deyil. Sadəcə, öz körpənizi diqqətlə müşahidə edin. Əgər barmağınızı onun ağzına salsanız (lütfən əvvəlcə əllərinizi yuyun) barmağınızın böyük bir qüvvə ilə somurulduğuna şahid olacaqsınız. O, ağzına qoyulan hər şeyi əmir. Demək, bu fitri istəkdir. Körpənin əmmə istedadı təvəllüddən qabaqkı dövrə də aid ola bilər. Ana bətnində barmağını somuran körpənin rentgen müşahidəsi bu fikri təsdiqləyir.

Sual: Əmmək istəyinin körpə üçün faydası nədir?

Cavab: Bu meyl hesabına körpənin ana döşündən qidalanması asanlaşır. Əmmək meyli zəif olanlar öz orqanizmlərinin tələbini ödəməkdə çətinlik çəkirlər. Təsədüfən əli üzünə toxunan uşaq dərhal ağzını açır və əlini ağzına salıb əmməyə başlayır. Demək,

əmmək istəyi köklü bir reaksiyadır. Bütün başqa reaksiyalar köklü reaksiya üçün səbəb olur. Əlinizi körpənin ağzına yaxın olan bir nöqtəyə vurun. O, dərhal başını həmin nöqtəyə tərəf yönəldir. Əmmək istəyi qidalanma üçün göstərilən cəhddir. Bəşəriyyət bu fitri yaddaşlar sayəsində bu günədək sağ qalıb.

Sual: Körpənin döşdən süd əmməsi ilə əmzikdən əmməsi arasında fərq varmı?

Cavab: Əslində uşaq ilk əvvəl aclığını doyurmaq üçün yox, əmmək meylini ödəmək üçün əmməyə başlayır. Yemək istəyi sonradan formalaşır. Bəzi uşaqlar kifayət miqdarda qidalandıqdan sonra belə, əmmək istəyir. İlk günlərdə əmməklə süd yemək arasında elə bir əlaqə müşahidə olunmur. Təcrübəyə əsasən, əmmək istəyi yeyilmiş südün miqdarı ilə əlaqədardır. Yaxşı olar ki, körpə öz əmmək istəyini boş əmziklə yox, süd yeməklə ödəsin. Yəni körpə əmmək istəyi ödəməyə qədər süd yesə daha yaxşıdır. Əgər sizin körpəniz kifayət qədər qidalandıqdan sonra sakitləşmirsə, demək, onun əmmə ehtiyacı ödənməyib. Əgər o, əlini ağzına salıb əmirsə, onun ehtiyacını ödəmək üçün əmzikli süd butulkasından istifadə edə bilərsiniz. Körpəyə hər dəfə bir döşdən süd vermək lazımdır. Bu iş anaya narahatçılıq gətirirsə, o, xüsusi aparatla döşündəki südü sağıb, körpəsinə butulkadan yedirdə bilər.

Bu yolda ən gözəl bələdçi körpənin rəftarıdır. Körpə doyduğunu anı bildirir. O, doyduqca sütləşir, xumarlanır. O, əmziyi buraxır, gülümsəyib yuxuya gedir.

Əmməyə ehtiyacı olan uşaq da öz istəyini aşkar biruzə verir. O, səbəbiləşir, əl-ayağını çırpır, rahat dayanmır. Bəzi uşaqlar kifayət qədər qidalandıqdan sonra belə, yemək istəyirlər.

Sual: Əmzikdən istifadə etməyin zərəri varmı?

Cavab: Mən əmzikdən istifadəni məsləhət görməsəm də, onu tam rədd etmirəm. Xəstəlik və ya hər hansı başqa bir səbəbdən narahatçılıq keçirən körpəyə əmzik vermək faydalıdır. Amma yalnız ağlarmasın deyə körpəyə əmzik vermək yanlış addımdır. Müşahidələrdən məlum olur ki, əmzikdən istifadə edən uşaqlar öz

ətraflarına bir o qədər də maraq göstərmirlər. Hansı ki, uşaq ağladığı vaxt hərəkətə ehtiyac duyur və ətrafa göz gəzdirərək məlumat toplayır. Körpə ağlayan kimi onun ağzına əmzik qoymaq narahatçılıq keçirən yaşlı adamı ağrıkəsici ilə susdurmağa bənzəyir. Siz ağlayan körpəyə əmzik vermək əvəzinə onun narahatçılığının əsil səbəbini öyrənin.

Sual: Nə üçün mənim körpəm əlinə düşən hər şeyi ağzına aparır?

Cavab: Cavab sadədir: körpənizin əmmək ehtiyacı ödənməmişdir.

Siz körpənin barmağını onun ağzından çıxarmaqla ona kömək edə bilməyəcəksiniz. O, əmmək istəyir və təsadüfən öz barmağını tapıb. Hər dəfə onun barmağını ağzından çıxarmağı sizə tövsiyə etmirəm. Amma yuxuda olduğu vaxt barmağını ağzından çıxara bilərsiniz. Uşağı sakitləşdirmək üçün onu yelləmək, qucağa almaq, hətta yanında dayanmaq da faydalı ola bilər. Bu işlər onun diqqətini öz barmağını əmməsindən yayındıra bilər.

Sual: Əgər mənim körpəmin əmmək meyli ödənmirsə hansı problemlər yarana bilər?

Cavab: Unutmayın ki, bu işin qarşısını (barmağı əmməyin) zorla almaq mənfəət nəticələrinə səbəb ola bilər. Sevdiniz dadlı yeməyi hansısa başqa bir yemək əvəz edə bilərmi?!

Bəziləri elə düşünürlər ki, hər hansı bir ehtiyacın yetərincə ödənməsi meyli gücləndirir. Bu düzgün fikir deyil. Əmziklə verilən süd əmmək meylini ödəyə bilməsə, körpənin narahatçılığı davam edəcək. Bir qrup psixoloq belə hesab edir ki, ağızla bağlı bütün xoşagəlməz vərdişlər, eləcə də, şərab və siqaret körpə vaxtı əmmək istəyinin ödənməməsinin nəticəsidir.

Sual: Körpəni süddən ayırmaq üçün hansı vaxt daha münasibdir?

Cavab: Belə bir vaxtın təyini fərdi xarakter daşıyır. Bəzi körpələr bir yaşında, bəziləri isə daha gec, məsələn, üç yaşında süddən ayrılmalıdır. Bəzi mütəxəssislər belə hesab edirlər ki, diş

çıxaran uşaq süddən ayrılmalıdır. Burada məntiq görmürəm. Çünki dişin çıxması əmməyə olan ehtiyacı aradan qaldırmır. Bundan əlavə, əgər ilk dişlər 6-8 aylıqda görünməyə başlayırsa, bu vaxt körpənin süddən ayrılması çox tezdir. Əgər körpənin həyatının birinci ilində onu narahat etmək istəmirsinizsə, onun əmməsinə mane olmayın. Onu bir yaşında süddən ayırmağa çalışmayın. İl tamam olduqdan sonra ona tədricən yemək yeməyi öyrətmək olar.

Sual: Körpəni hansı yolla süddən ayırmaq olar?

Cavab: Yavaş-yavaş! Körpə təqribən altı aylıq olanda ona əlində fincan tutmağı öyrədin. Onu döşdən əmdirdiyiniz vaxt əlində fincan olarsa yeməyin iki qaydası haqqında təsəvvür formalaşar. Əmmək ehtiyacı ödənməmiş körpəyə fincandan süd içməyi öyrətsəniz, o döşdən ayrılarkən bir o qədər də narahat olmaz.

Körpəni birdən-birə döşdən, süd butulkasından uzaqlaşdırmayın. Bu, körpə üçün ikiqat əzabdır. Əgər valideyn körpənin süddən ayrılması və fincandan süd yeməsi üçün əvvəlcədən vaxt təyin edirsə, onun bu işi körpədə narahatlıq yaradır. Körpə öz narahatlığını əmməklə aradan qaldırmaq istəyir. Bu, onda əsəbilik yaradır və olduqca təhlükəli nəticələrə səbəb olur. Fincanla yaxşı tanış olmayan körpəni süddən ayırmaq olmaz.

Sual: Süddən ayırma prosesi nə qədər davam edir?

Cavab: Körpəni süddən tez ayırmaqla onun əmmək meylini daha da artırmış olursunuz. Körpə öz ehtiyacını ödəmək üçün ağzını daim işlədir. Vaxtından əvvəl süddən ayrılan körpələr üzücü narahatçılıq keçirirlər. Körpə bu narahatlığı yarananlara etimad göstərmir. O, sakitlik tapmaqda çətinlik çəkir, hətta tez-tez yatmaqla narahat dünyadan qaçmaq istəyir. Çünki yuxuda, üzücü problemlərdən uzaq olur.

Əmmək meylinin ödənməməsi çox ciddi psixoloji problemlərə səbəb olur. Unutmaq olmaz ki, körpənin narahatlıq qarşısında müqavimət qüvvəsi zəifdir. Körpəni süddən tez ayırmağın mənfə

nəticələrindən biri budur ki, o, yaşa dolduğu vaxt böyük faydalara göz yumaraq, asan əldə olunan öləri ləzzətlərə üstünlük verir.

Sual: Körpəmi süddən ayırmaqda yubansam, hansı problemlərlə rastlaşa bilərəm?

Cavab: Süddən gec ayırmaq süddən tez ayırmaq qədər problem yaratmır. Ana öz sevgisinə rəğmən körpəni süddən gec ayırır. Bu yubanma körpənin inkişafını, onun şəxsiyyətini formalaşmasını gecikdirir. Körpədə belə bir fikir yarana bilər ki, heç bir zəhmət çəkmədən istəyə çatmaq mümkündür. Körpə müxtəlif fiziki fəaliyyətlərdə olan ləzzətə biganə qala bilər. Bəzi mütəxəssislər iddia edirlər ki, körpənin süddən gec ayrıldığı cəmiyyətlərdə alkaqoliklərə az təsadüf olunur. Çünki bu cəmiyyətdəki insanlar öz qidalanma meyli sistemlərində boşluq hiss etmirlər. Məsələn, yəhudilərdə alkoqola marağın olmamasının əsas səbəbi ailəvi bağlılıqlar və uşaqlıq vaxtı normal qidalanmadır.

Sual: Ana döşünü süd butulkası ilə əvəz etmək çətin olmurmu?

Cavab: Bəzi analar hətta iki aylıq körpəyə butulka ilə süd verirlər. Körpə əvvəlcə müqavimət göstərir. Amma tezliklə bu sayaq qidalanmaya vərdiş verir.

Bəziləri elə düşünür ki, döş əvəzində süd butulkası almış körpə ona əhəmiyyət verilmədiyini düşünür. Mən uşaq beyninin belə həssas məsələləri qavrayacağına şəkk edirəm. Körpə yalnız adət etmədiyi üçün müqavimət göstərir.

Müşahidələrimdə rastlaşmışam ki, bir nəfərin qucağında rahat süd yeyən körpə digərinin qucağında yeməkdən imtina edir. Zənnimcə körpənin əhval ruhiyyəsində onu qucağına götürmüş adamın bədəninin qoxusu da rol oynayır.

Əgər körpənizə həmişə düşünürsünüz süd vermək fikrindəsinizsə, aradır ona butulka ilə də süd verin. Süd butulkası ilə tanış olmayan körpə anasından bir neçə gün ayrıldıqda əziyyət çəkir. Əksər uşaqlar gah sinə, gah da butulkadan qidalanmağı sevir. Körpəsini butulka ilə yedirdən ata uşağı qidalandırmağın ləzzətindən məhrum olmur.

Sual: Əgər yeni bir körpəm doğulmaq ərəfəsindədirsə, uşağımı süddən daha tez ayıra bilərəmmi?

Cavab: Yox, belə bir addım yanlış olardı. Uşağın süddən ayrılması ilk baxışdan müvəffəqiyyətli görünsə də, körpəniz yeni doğulan çağanı görüb yenidən süd istəyə bilər.

Yeni doğulmuş körpə həm döşə, həm əmziyə, ən əsası isə sizin diqqətinizə sahib olur. Bu səhnələri seyr edən ikinci uşaq yenidən süd istəyə bilər. Ona görə də heç bir səbəbə baxmayaraq, uşağı yalnız münasib yaşa çatdıqda süddən ayırın. Əgər böyük uşaq süddən ayrılmasını valideynin məhəbbətinin azalması ilə əlaqələndirməsə, özünü daha rahat hiss edər. İki körpəni eyni zamanda döşündən əmizdirən analar az deyil.

Təbiət hər bir problemi ən gözəl yolla həll edir. Əksər insanlara məlumdur ki, döş ilə süd vermək bir növ hamiləliyin qarşısını almaqdır. Uşaq əmizdirən ananın hamilə olmaq ehtimalı çox azdır. Bəzi qadınlar məhz hamiləliyin qarşısını almaq üçün süd verməyi təxirə salmırlar.

Təbiət insanı heyran qoyur! Körpəni sinədən əmizdirmək hamiləlik arasındakı fasiləni nizamlayır. Nəticədə körpə yeni doğulmuş çağa ilə rəqabət dövrünə çatmamış süddən ayrılır. Əgər ana öz körpəsini fasilə vermədən əmizdirsə, növbəti hamiləlik iki və ya üç ildən sonraya təsadüf edəcək. Zənnimcə ailədə uşaqlar arasında ən münasib fasilə elə bu müddətdir. Bu yolla ananın yükü yüngülləşir, uşaqlar arasında paxıllıq hissi minimum həddə enir.

BEŞİNCİ FƏSİL

AYAQYOLUNA (TUALETƏ) GETMƏYİN ÖYRƏDİLMƏSİ

Sual: Belə bir təlimə ehtiyac varmı?

Cavab: Körpənin öz orqanizmini tanıması, orqanizmin daxili tələblərinə münasib cavab verməsi üçün ayaqyolu qaydalarını öyrənmək gözəl fürsətdir. Körpə həvəslə ayaqyoluna qaçır, bədənindəki artıq maddələri ifraz etməyi öyrənir. Bu tanışlıq əvvəlki tanışlıqlardan çox fərqlənir. Öz iradəsi ilə özünü idarə etmək onun üçün maraqlıdır.

Körpə yalnız zəruri əzələləri idarə etməyə qadir olduğu vaxt ayaqyoluna gedə bilər. Körpə bələyini batırırsa, demək, uyğun əzələləri nizamlamağa qadir deyil.

Bu inkişaf mərhələsi haqqında kifayət qədər məlumatımız var. İki yaşa yaxın olan uşaqlar sizin məsləhətlərinizdən boyun qaçırmamağa başlayırlar. Onlar qadağan olunmuş işlərə daha çox maraq göstərdiyindən siz onlara “yox” əvəzinə “hə” deməklə istəyinizə nail ola bilərsiniz. Əgər uşağı çirkli köynəyi geyməkdən çəkindirmək istəyirsinizsə, ona bu köynəyi geyməyi tapşırın. O, öz müstəqilliyini nümayiş etdirmək üçün, çox güman ki, təmiz köynək tələb edəcəkdir. Onun bu şıltaqlıqları inkişaf əlamətidir. Onu ayaqyoluna məcbur göndərmək asandır. Amma könüllü şəkildə məqsədə çatmaq olmur. Bir sözlə, körpənin həyatının bu dövründə ayaqyolu qaydaları xüsusi əhəmiyyətə malikdir.

Sual: Ayaqyoluna getməkdə uşağıma kömək edə bilərəmmi?

Cavab: Bəli, belə bir kömək faydalı ola bilər. O, sidiyə getdiyi və bayıra çıxdığı zaman özünü nizamlamaq üçün köməyinizə ehtiyac duyur. Əlbəttə ki, onun bədən üzvlərini idarə etməkdə köməyin həddi var. Sizin məqsədiniz bu olmalıdır ki, uşaq ayaqyolunda özünə nəzarət edə bilsin. Valideyn öz diqqətini uşağın bədənindən xaric olan ifrazatlara yox, körpənin hərəkətlərinə yönəltməlidir. Uşaq bayıra çox çıxdıqda ona “afərin” deyib, bayıra az çıxdıqda onu danlamaq olmaz.

Valideynin hər bir rəftarı körpə üçün örnəkdir. Adətən, ata-analar öz körpəsinin libasını soyundurmaqdan xoşhal olurlar. Amma uşaq bu işi bacarırsa, siz səbirli olub ona imkan verməlisiniz. Əksər hallarda valideyn öz körpəsinə qədim ayaqyolu adətlərini öyrətmək istəyir.

Bəzi valideynlər ayaqyolu qaydalarının öyrənilməsində körpənin yaddaşlı olmasını əsas götürür. Əslində belə deyil. Orta təbəqədən olan valideynlər uşağın ayaqyolu qaydalarını tez mənimsəməsi ilə iftixar edirlər. Bu işdə məntiq görmürəm. Sizin qarşınızda duran əsas vəzifə körpə psixoloji cəhətdən hazır olanadək səbr etmək və ayaqyolu qaydalarını davamlı şəkildə, körpələri həvəsləndirərək öyrətməkdir.

Sual: Ayaqyoluna getməyi hansı yolla daha asan öyrətmək olar?

Cavab: Hər bir uşaq diqqətli valideynlərin təlimlərini daha asan qavrayır. Sizin biganəliyiniz onu həvəsdən salır. Unutmayın ki, uşaq valideynin ümidlərini doğrultmağa çalışır. Bir qrup uşaq isə öz istəklərinə üstünlük verərək inkişaf etməyə çalışırlar. Maraqlıdır ki, bu qəbildən olan körpələr valideyni daha dərinəndə dərk edə bilirlər.

Siz uşağa ayaqyolu qaydalarını öyrətməkdə maraqlı olduğunuzu bildirməlisiniz. Amma uşaq elə qəbul etməməlidir ki, ona məhəbbətiniz yalnız bu işin nəticəsindən asılıdır. Siz körpənin ayaqyoludakı hərəkətlərinə ifrat həssaslıq göstərsəniz, uşaq elə başa düşə bilər ki, onun normal bayıra çıxma bilməməsi sizi qəzəbləndirir. Sizin ifrat diqqətiniz körpədə belə bir təəssürat yarada bilər ki, o sizi idarə etməyə qadirdir. Əgər uşaq sizin hisslərinizi ələ alırsa, mühüm bir qanunu tapdamış olursunuz. Uşağın ayaqyolunda bayıra çıxıb-çıxmaması sizin hisslərinizi qıcıqlandırmamalıdır. Sizin vəzifəniz ona ayaqyolu qaydalarını öyrətməkdir.

Bir müddət sonra ona bildirin ki, ayaqyoluna müstəqil şəkildə getməlidir. Tələblərinizdə səbirli olun və körpəyə anladın ki, tələb etməyə haqqınız var. Unutmayın ki, övladınız bu işdə tənhadır. Bəzən kiçik bir səhv üzündən uşaq özünü bulayır. Bu halda ona kömək göstərmək lazımdır. Axı bütün işlərdə nöqsan labüddür.

Sual: Ayaqyolu qaydalarını öyrətmək üçün nə qədər vaxt lazımdır?

Cavab: Əgər bu iş çox tez, məsələn, körpənin bir yaşı olmamışdan başlasanız, onu çətinliyə salmış olacaqsınız. Axı o hələ ayaqyoluna getməyin mənasını anlamır. Körpə ifrazat məsələlərində tez-tez özünənəzarəti itirir. Çünki onun öz bədən üzvləri ilə kifayət qədər tanışlığı yoxdur. O, sizi razı salmayan hərəkətlərinə görə məhəbbətinizi itirməkdən qorxur. Uşaq düşünəndə ki, siz əsəbləşəcəksiniz, narahatçılıq keçirir. Çünki bu yaşda olan körpələr sizin əsəbi vəziyyətinizi öz istəklərinə rədd cavabı kimi dəyərləndirir.

Əgər aşağı yaşdan başlayaraq uşağa ayaqyolu qaydalarını öyrətməyə başlasanız, uşaq elə təsəvvür edəcəkdir ki, o, göstərişlərə əməl etməklə sizi razı sala bilər. Əgər siz körpənizi onun hər hansı yaxşı işinə görə alqışlasanız, uşaq öz paklığı ilə sizin məhəbbətiniz arasında əlaqə görür. Əksinə, o elə düşünür ki, sizin tapşırığınızı yerinə yetirə bilməsə, rədd olunacaq. Bütün bu münasibətlərdə körpə şiddətli bir həyəcan keçirir.

Az yaşlı körpəyə ayaqyolu qaydalarının öyrədilməsinin başqa bir mənfəi tərəfi də var. Sizi razı salmaq istəyən körpə bağırsaqlarını gücə salır. Axı o baş verənlər arasında əlaqə yaratmaqda acizdir. O özünü hələ ki, idarə edə bilmədiyi halda valideyn onun normal ifrazatına görə onu alqışlayır. Hansı ki, ifrazatın xaric olmasında körpənin heç bir rolu yoxdur.

Valideynin bu münasibəti bir neçə dəfə təkrarlandıqdan sonra uşaq anlaya bilmir ki, valideyn onu məhz hansı işinə görə alqışlayır. Uşaq bu razılığı itirməmək üçün kor-koranə çalışır.

Əgər ayaqyolu qaydalarını öyrətməyə vaxtından əvvəl başlasanız, uşağa elə gələ bilər ki, onun bədənini özü yox, siz idarə edirsiniz. O, bütün bədən hərəkətlərini sizə həvalə edə bilər. Əgər belə bir hadisə baş vermiş olarsa, körpənin bütün hərəkətlərinə nəzarəti öz öhdənizə götürmüş olacaqsınız.

Nadir hallarda təsadüf olunur ki, bəzi analar həftədə və ya iki həftədə bir imalə vasitəsi ilə övladlarının bağırsaqlarını yuyurlar. Onlar körpənin meylinin əksinə olaraq, orqanizmin daxili işlərinə

qarıxır və bu işdən ləzzət alırlar. Bu proseslər bir neçə dəfə davam etdikdən sonra körpə başqalarının nəzarətindən xoflanır. Olduqca xoşagəlməz nəticələr də baş verə bilər. Vaxtaşırı imaləyə öyrəşmiş uşaq bu işdən xoşlana bilər və onun həyatında şəxsiyyətini puça çıxaracaq vərdişlər yaranar.

Sual: Bəzi körpələrin bir yaşdan qabaq ayaqyoluna getməsi mümkündürmü?

Cavab: Bəzi valideynlər bir yaşı olmamış körpənin ayaqyoluna getməsi barədə həqiqətə uyuşmayan təsəvvürlər yaradırlar. Mən bu məsələyə şübhə ilə yanaşıram. Apardığım müşahidələrdən məlum olub ki, bu valideynlər uşağın ifrazat vaxtlarını təxmin etmişlər. Onlar həmin bu təxmin olunmuş vaxtlarda körpəni ayaqyoluna qaçırrır və uşaqla birlikdə təbii ifrazat vaxtını gözləyirlər. Əslində isə körpə ayaqyoluna könüllü şəkildə gedərək, özünü idarə etməyi bacarmalıdır.

Əgər körpə hələ ki, qarşoka oturursa, demək öz azadlığını hələ ki, ələ almayıb. Uşaq elə düşünür ki, onun bədənini xarici bir qüvvə idarə edir. O, anlamır ki, bağırsaqlarını hərəkətə gətirən məhz o özüdür. Bu nöqtə psixoloji cəhətdən mühüm əhəmiyyətə malikdir. Özünü idarə edə bilən körpənin inam hissi daha güclü olur. O, bilməlidir ki, ayaqyolunda düzgün hərəkət etmək onun özündən asılıdır.

Sual: Ayaqyolu qaydalarının öyrədilməsi hansı vaxt daha münasibdir?

Cavab: Körpənin sinirləri elə kamilləşməlidir ki, ifrazat yolunu açıb-örtən əzələlər körpənin meyli ilə fəaliyyət göstərsin. Bağırsaq əzələlərinin idarəsi bacarığı on səkkiz aylıqdan sonra başlanır. Buna görə də ayaqyolu qaydalarının təlimi on səkkiz aylıqdan sonra effektiv olur.

Mənim fikrimcə, uşaq danışmağı öyrənənə qədər gözləmək lazımdır. Çünki o, narahat olduğunu başa sala bilməlidir. Siz hiss etməlisiniz ki, körpəniz narahatdır və ayaqyoluna getmək üçün sizin köməyinizə ehtiyac duyur. Əgər uşaq öz narahatlığını bircə

kəlmə ilə ifadə edə bilirsə, demək ayaqyolu qaydalarının təliminə başlamaq olar.

On səkkiz aylıqla iki yaş arasında olan uşaq böyüklərin hərəkətlərini təkrarlamaqdan ləzzət alır. Uşağa ayaqyolu təlimlərini öyrətmək üçün bu məqamı gözləmək yaxşı olar.

Müşahidələr göstərir ki, valideynin bu işə başladığı vaxtla uşağın hazırlığı arasında heç bir əlaqə yoxdur. Orta təbəqədən olan ailələr bu təlimə daha tez başlayırlar. Hansı ki, aşağı təbəqədən olanlar bu işə tələsmirlər. Amma hər iki təbəqəyə məxsus olan uşaqlar arasında hazırlıq üçün əhəmiyyətli fərq yoxdur.

Sual: Ayaqyolu qaydalarının nümayişi uşağa kömək edirmi?

Cavab: Ayaqyoluna getmək qaydalarının təlimində atanın xüsusi bir rolu olmasa da, körpə oğlan uşağı atanın ayaqyolundakı hərəkətlərini müəyyən çərçivədə müşahidə etsə yaxşıdır. Qız övladı isə anasını müşahidə edə bilər. Bir qrup uşaq ayaqyolunda müxalif cinsin üsullarından istifadə edir. Məsələn, körpə qızlar sidiyə ayaq üstə getməyə çalışırlar. Hansı ki, bu iş nəinki qızlar, hətta oğlanlar üçün zərərliyə. Oğlanlar ayaq üstə sidiyə getməyi üstünlük hesab etsələr də, bu formada ifrazat sidik zərrələrinin körpənin bütün bədənində sıçramasına səbəb olur.

Körpə qızlar yalnız oğlanlardan zəif görünməmək üçün bu üsula cəhd edirlər. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, körpədə müşahidə etdiyi hər bir səhnəni təkrarlamaq həvəsi var. Amma körpəni bu zərərli maraqlardan çəkindirmək lazımdır.

Sual: Ayaqyolu qaydalarını qızlar, yoxsa oğlanlar asan öyrənir?

Cavab: Müşahidələrdən məlum olur ki, qızlar ayaqyolundan istifadə qaydalarını daha tez mənimsəyirlər. Amma mən buna əmin deyiləm. Heç rədd etmək üçün də dəlilim yoxdur. Zənnimcə, qızların daha tez öyrənməsi bu işdə anaların aparıcı rolu ilə bağlıdır. Əgər əsas məsuliyyət ananın üzərindədirsə, təbii ki, qızlar daha tez öyrənəsidirlər.

Sual: Nə üçün bəzi uşaqlar gecələr yataqlarını bulayırlar?

Cavab: Ayaqyoluna getmək qaydalarının təlimi lazımınca baş tutarsa, körpə özünə gecələr də nəzarət edə bilər. Mənim təcrübələrimə əsasən valideynlərin təhriki ilə gündüzlər özlərini nizamlamağa məcbur olan körpələrin gecələr yerini islatmaq ehtimalı böyükdür. Amma ayaqyolu təliminə vaxtında başlasanız, bağırsağına nəzarət edə bilən körpə sidiyini də nizamlamağı bacaracaqdır.

Əksər valideynlər hətta sidiyinə nəzarət edə bilən körpəni gecələr bələyirlər. Çünki onlar islanmış döşəyi dəyişməyə çətinlik çəkirlər.

Bu münasibəti düzgün hesab etmirəm. Gündüzlər sidiyini saxlaya bilən körpəni bələməklə onda belə bir qorxu yaradırlar ki, gecələr yatağını islada bilər.

Unutmaq olmaz ki, bəzən uşağın öz yerini islatması səbəbi hallarla bağlı olur. Bəzən sidik kisəsi dolmuş uşaqlar xüsusi problemlərlə bağlı yuxudan dura bilmirlər. Bir qrup uşaq hətta səkkiz yaşınadək yerini isladır, sonra isə bu hal qəfildən yox olur. Bəzən bu məqsədlə həkimlər dərman preparatlarını tövsiyə edirlər.

Sual: Uşağı yuxudan oyatmaq üçün zəngli saatlardan istifadə etmək olarmı?

Cavab: Mən bu növ vasitələrin qəti əleyhinəyəm. Bu vasitələr uşaq yerini islatmazdan qabaq onu oyatmalıdır. Körpə sidik kisəsindəki sıxıntıyı hiss edib yuxudan oyanmalı və ayaqyoluna getməlidir. Əslində bu xüsusi qurğular sidik kisəsindəki sıxıntıyı qabaqcadan hiss etməli və uşağı oyatmalıdır. Bir müddət bu qayda ilə oyanmış uşaq sonralar zəngsiz durmağa vərdiş etməlidir. Bu qurğular bəzən müvəffəqiyyətli nəticələr versə də, mənim fikrimcə, daxili qüvvələrin vasitəsi ilə oyanmaq daha yaxşıdır. Belə qurğular körpənin inkişaf imkanlarını məhdudlaşdırır.

Eləcə də uşağa ayaqyolu qaydalarını öyrədən avtomat qurğularla da müxalifəm. Bu qurğular uşağın şəxsiyyətini təsir altına salır. Bəzən bu qurğulardan istifadə edənlər yetkin yaşlarına çatdıqda cinsi zəiflikdən əziyyət çəkirlər. Onlar hər hansı daxili

mexanizmi hərəkətə gətirmək üçün xarici təsirə möhtac olurlar. Körpəlikdə yalnız zəng səsi ilə sidik ifraz etməyi öyrənənlər cinsi münasibət yaratmaq üçün də xaricdən təsir gözləyirlər.

Sual: Körpə öz nəcisinə əl vurmaq istəyirsə, ona mane olmaq lazımdır mı?

Cavab: Bu hal, adətən, iki-üç yaşlı uşaqlar arasında müşahidə olunur. Uşaq bu yaşda olarkən diqqətli olur və hər şeyi yoxlamaq istəyir. Onu ifraz etdiyi nəcis də maraqlandırır. Nəcisin pisliyindən xəbərdar olmayan körpə ona toxunmaq istəyir. İlk dəfə ona mane olmaq lazım deyil. Amma körpənin nəcislə tanışlığından sonra bu işə son qoymaq lazımdır. Sizin, ifrazata ifrat iyrənə münasibətiniz normal hal deyil. Körpə öz nəcisindən o qədər iyrənə bilər ki, özünü yumaqdan çəkinər. Əksinə adi münasibət göstərsəniz uşağın öz nəcisi ilə oynamaq marağı da itər. Uşağın öz nəcisi ilə oynamasına xoş münasibət göstərmək isə qətiyyənlə yol verilməzdir.

Ümumiyyətlə, ifrazata diqqət məsələsini çox böyütməyin. Sağlamlıq psixikaya malik olan valideynlər uşaqların ayaqyolunda müvəffəqiyyətli davranışından xoşhal olurlar. Amma bəziləri, az qalır ki, uşağın şah əsərinin tamaşasına ətrafdakıları da dəvət etsin. Uşaq ətrafdakıların bu münasibətindən duruxur. O düşünür ki, əgər ifrazat bu qədər dəyərlidirsə, nə üçün onu ayaqyolunda qoyub gedirlər. Uşaq bədəninin hazırladığı ifrazatla fəxr edir və onu başqalarına göstərmək istəyir. Ona imkan vermək lazımdır ki, nəcisinə özü su töksün.

Sual: Ayaqyolu qaydalarına riayət edən uşağın bəzən yenidən əvvəlki vəziyyətə qayıtmasının səbəbi nədir?

Cavab: Uşağa ayaqyolu qaydalarını öyrətdiyiniz vaxt o gözlənilmədən əvvəlki vəziyyətinə qayıda bilər. Bu vaxtdakı ifrazat məsələlərində azad olmuş körpə üçün birdən-birə qaydalara əməl etmək çətinidir. Etiraf edək ki, heç kim öz azadlığından xoşluqla əl çəkmir. Uşaq, adətən, o vaxt ayaqyolu qaydalarından çəkinir ki, sizin sərt rəftarınız onu əsəbləşdirir. Belə də ola bilər ki, ayaqyolu qaydalarını öyrənmiş körpənin təzə

bacısı və qardaşı dünyaya gələ. İşi çətinləşmiş valideyn birinci körpəsinin müstəqilliyində tələsə bilər. Amma gözlərinin qarşısında yeni çağanın necə məhəbbətlə bələndiyini görən uşaq məntiqi olaraq öyrəndiyi adətlərdən geri dönmək istəyir.

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

ALTINCI FƏSİL

TƏRBIYƏ VƏ TƏNBEH

Sual: Övladın tərbiyəyə ehtiyacı varmı?

Cavab: Bəli, uşaq mütləq tərbiyə olunmalıdır. Tərbiyə insanın fiziki və psixoloji inkişafı üçün zəruridir. Tərbiyə təhsil mərhələlərindən biridir. İstər elm və sənətdə, istər gündəlik həyatımızın hər hansı bir sferasında qanunlar mühüm rol oynayır. Tərbiyə haqqında danışarkən iki oxşar vəziyyəti qeyd edə bilərik. Mövzudan mövzuya atılmaq fikrində deyiləm. Sadəcə, tərbiyə ilə tənbeh arasında fərq olduğunu nəzərinizə çatdırmaq istəyirəm. Çoxları bu iki məfhumu qarışdırır.

Uyğun qanunlar, intizam normaları tərbiyənin əsas mahiyyətini təşkil edir. İnsanın cəmiyyətə uyğunlaşmasında qayda-qanunların müstəsna əhəmiyyəti vardır. Uşaq bu yolla başqalarının hüquqlarını tanıyır, bu hüquqlara hörmət edir. Bütün dünyada, eləcə də, təbiətdə mövcud olan qanunların əhəmiyyətini dərk edən uşaq anlayır ki, o başqalarının istəklərini də nəzərə almalıdır.

İnkişafda olan uşaq üçün tərbiyənin əvəzolunmaz faydaları var. Tərbiyə nəticəsində uşaq müşahidə edir ki, ümumi qanunauyğunluqlara zidd hərəkətlərin nəticəsi acıdır. Qanunlar uşağa bir şeyin ardınca nəyin gələcəyini qabaqcadan xəbər verir. Tərbiyə nəticəsində uşaq anlayır ki, insanın xoşbəxtliyi üçün faydalı çərçivələr var.

Məsələn, ünsiyyət vasitəsi olan dil insanlara bir-birlərini anlamğa kömək edir. Amma onun da öz qanunları var. Fizika və kimya əsas elmlərdən hesab olunur. Çünki bu elmlər səlis qanunlar üzərində qurulmuşdur. Alimlər məhz həmin qanunlar sayəsində elmlər arasında əlaqə yarada bilirlər. Qanun və nizamdan kənar istənilən bir əlaqə xaosdur.

Qeyd etməliyik ki, tərbiyə və tənbeh fərqli anlamlardır. Tərbiyə, qanunu öyrədirsə, tənbeh tapdalanmış qanuna görə cəzadır.

Tərbiyə valideynin övlada sevgisindən doğur. Tərbiyə nəticəsində uşaq hiss edir ki, siz ona biganə deyilsiniz. İstənilən bir uşaq onun tərbiyəsi ilə məşğul olmayan valideyni özünə qarşı

diqqətsiz hesab edir. Tərbiyədə ciddilik uşağın düşüncəsində sizin sevginizin bəyanıdır.

Sual: Körpənin tərbiyəsi nə vaxtdan başlanmalıdır?

Cavab: Sürünməyə, iməkləməyə başlayan körpə artıq tərbiyə olunmağa hazırdır. O öz hərəkətlərini idarə etməyi bacarır, istədiyini götürür, istəmədiyini uzaqlaşdırır.

Tərbiyə üçün əsas şərtlərdən biri körpənin fiziki hazırlığıdır. Amma ən əsas şərt uşağın valideynə etimadıdır. Uşaq böyüklərin ona qarşı sevgisinə əmin olmalıdır.

Vaxtı çatmamış tərbiyə körpənin böyüklərə etimadını itirir. Hələ sizin sevginizi hiss etməyə qadir olmayan az yaşlı uşağın tərbiyəsi mənfi nəticələr verə bilər. Qanunlara riayət valideynə sevgi ilə yanaşı olarsa, körpə tapşırıqları həvəslə yerinə yetirər. Axı valideynin məhəbbətini dadmamış uşaq bu məhəbbəti itirməkdən də qorxmur. Əgər itiriləsi bir şey yoxdursa, körpə nə üçün özünü əziyyətə salmalıdır.

Sual: Övladı tərbiyə etmək üçün valideyn münasibdirmi?

Cavab: Uşağı tərbiyə etmək üçün onun inanıb etimad etdiyi şəxs daha münasibdir. Tərbiyəçi körpəni qoruyub, onun ehtiyaclarını ödəyir, ona səmimi münasibət göstərir. Əgər uşaq uyğun münasibətləri valideyndən görürsə, demək, valideyn tərbiyəçi ola bilər.

İnsanı heyvanla müqayisə etmək fikrində olmasam da, qeyd etməliyəm ki, it üçün ən yaxşı təlimçi itin etimad göstərdiyi şəxsdir. İt, adətən belə bir şəxsə daha çox itaət göstərir.

Əgər uşaq əmin olsa ki, valideynləri onu sevir, onlara itaəti özünə borc biləcək. Uşaq valideyn məhəbbətini dadmalıdır ki, bu məhəbbəti itirməkdən qorxsun.

Sual: Əgər valideyn öz övladı ilə səmimi münasibətdədirsə, bu münasibət yaxşı tərbiyəçi olmaq üçün kifayət edərmi?

Cavab: Bəli. Əgər artıq, uşaq sizin məhəbbətinizə ehtiyac duyursa, bu ehtiyac tərbiyədə amil ola bilər. Müvəqqəti şəkildə bu məhəbbəti kəsməklə ona anlada bilərsiniz ki, qayda-qanunlara

əməl etməməyin bu sayaq pis nəticələri ola bilər. Uşaq qayda-qanuna əməl etdiyi vaxt sizin xoş təbəssümünüzlə, əməl etmədiyi vaxt narazılığınızla qarşılaşmalıdır.

İnanın ki, körpəlik vaxtı ehtiyacları ödənməmiş, başqalarına və sizə etimad göstərmiş uşaq sizin narazılığınıza biganə qalmayacaq, özünü düzəltməyə çalışacaq.

Uşaqla səmimi münasibətin başqa faydaları da var. Azyaşlı uşaqlar başqalarını təqlid etməyə çalışırlar. Elə buna görə də valideynlər uşağın yanında nalayiq söz və hərəkətlərdən çəkinirlər. Bəli, uşaq gördüyünü bir anda götürür. Sizdən “təşəkkür edirəm”, “bağışlayın” kimi nəzakətli sözlər eşitməyən körpə, çətin ki, danışığında uyğun sözlərə yer ayırsın.

Uşaq, adətən, sevdiyi şəxslərin sözlərini və hərəkətlərini təkrarlayır. Çalışmalısınız ki, körpənizin ən çox sevdiyi şəxs siz özünüz olasınız. Əgər uşaq həyatda düzgün yol seçərsə, sizin alqışlarınız onu daha da ruhlandıracaqdır. Əgər övladınız sizi sevirsə, sizin rəftarınız onun üçün ideala çevriləcəkdir. Bu rəftar onun ruhunda və canında əks olunacaqdır.

Sual: Tərbiyənin ruha və cana hopması münasibdirmi?

Cavab: Bəli, münasibdir. Uşaq bu yolla “ağı qaradan” seçməyə başlayır və ictimai qayda-qanunlara yiyələnir. Bizim “vicdan” adlandırdığımız dəyər artıq formalaşmış “ağı qaradan” seçmə xüsusiyyətidir. Vicdan insan vücudunun müqəddəslik simvoludur. Vicdan incidildiyi vaxt insan günah hiss edir. Günahı hiss etmək çox mühüm keyfiyyətdir. İnsanı bir sıra ləyaqətsiz işlərdən çəkindirən çox vaxt vicdan olur. Vicdanlı insan üçün günah olduqca ağırlıq bir hissdır. Uşaqlıq dövründə vicdan güclənib formalaşmazsa, bu insan böyüdüyi vaxt etdiyi əməllərin başqalarına zərərli olub-olmadığına fərq qoymayacaq. Yəni vicdansız insanı pozduğu hüquqlar qətiyyənlə narahat etmir. O yalnız cəzadan qorxur. Belələrinin cəmiyyətdə qəbul olunmaması normal haldır.

Sual: Tərbiyə mövzusunda bir misal çəkin.

Cavab: Mən hələ bir yaşı olmamış körpə haqqında danışacağam. Təsəvvür edin ki, iməkləyə-iməkləyə evdə “ova” çıxmış körpə elektrik rozeti tapır. O əvvəlcə bu “ikigözlü ilan başını” maraqla nəzərdən keçirir. Əlini rozetə uzadarkən siz səsinizi qaldıraraq etiraz edirsiniz. Keçirdiyiniz narahatılıqdan təbii olaraq üzünüzdə acıqlı ifadə görünür. Demək, siz öz reaksiyalarınızla uşağa “olar-olmazı” anlada bilərsiniz.

Amma sizin bu reaksiyanız hələ işin başlanğıcıdır. Çox ehtimal ki, körpə növbəti dəfə əlini rozetə uzadacaqdır. Aydınır ki, siz yenə də mənfi reaksiya göstərəcəksiniz. Yox o öz təcrübələrini dayandırmaq fikrində deyil. Əgər əvvəl sağ əlini uzadırsa bu dəfə sizə baxa-baxa sol əlini uzadacaq. O, nəzəriyyəçi alim kimi sizin reaksiyalarınızı öyrənir. Onu tənha qoymayın. O, qonşu otağa sivişib öz rozet təcrübəsini qonşu otaqda davam etdirə bilər. Əgər bütün cəhdlər zamanı sizin mənfi reaksiyanızla qarşılaşsa, əmin olacaq ki, bu predmetə toxunmaq olmaz. Təəssüf ki, əksər valideynlər uşağın davamlı sınaq aparacağını anlamırlar. Məsələn, birinci dəfə əlini rozetə uzadan uşaq valideyn çölə çıxdıqdan sonra yenidən işini davam etdirəcək. O elə bilir ki, rozetə valideynin yanında dəymək olmaz. Demək, siz sınaqlar başa çatanadək körpəni tərk etməməlisiniz. Siz o qədər səbirli olmalısınız ki, körpə son qərara gələ bilsin. İnanın ki, o öz təcrübələrinin sonuna çatdıqdan sonra mənalı şəkildə gülümsəyir. Çünki başa düşüb ki, valideyni narahat edən səbəb nə imiş.

Uşaq bu sayaq biliklərə çox maraqlıdır. O vaxtaşırı sınaqları təkrarlayır ki, valideynin fikrinin dəyişib dəyişmədiyini anlasın. O sizin qəlbinizi sındırmaq fikrində deyil. Uşaq başqalarında mənfi emosiya yaradacaq hərəkətlərdən çəkinir. Çünki o sevilmək istəyir. O gördüyü müsbət işin əvəzində hədiyyə almaqdan ləzzət duyur.

Sual: Tərbiyənin xüsusi vaxtı varmı?

Cavab: Xeyr, tərbiyə üçün xüsusi vaxt qeyd olunmur. Tərbiyə təyin olunmuş qanunların icrasını tələb etməkdir. Çalışmalısınız ki, bu qanunlar dəyişməz olsun. Əgər təyin etdiyiniz qanunlarda tez-tez dəyişiklik aparsanız, uşaq bu qanunları ciddi qəbul

etməyəcək. Ağaca çıxan şəxs budağın üstündə durub, digər bir budaqdan əli ilə tutmalıdır. Əgər bu iki şərtədən birinə əməl olunmasa, yıxılmaq təhlükəsi var. Eləcə də, yıxılan yuxarı yox, aşağı yıxılır. Körpəni bu sayaq məsələlərlə qanunların icrasına həvəsləndirmək lazımdır.

Tərbiyə zamanı elə üsullardan istifadə etmək lazımdır ki, tərbiyə prosesi oyun kimi maraqlı olsun. Məlumdur ki, oyunun davamı üçün qanunlara əməl etmək lazımdır. Elə ki, uşaq qanuna itaətsizlik göstərir, oyun dərhal dayanır. Körpələr qanunauyğun oyunları xoşlayırlar. Bu onu göstərir ki, onlar qanunları sevirlər. Uşaq üçün nəzərdə tutulmuş qayda-qanunların başqa faydaları da var. Uşaqlar bu üsulla öz hərəkətləri ilə ətrafdakılar arasındakı əlaqəni proqnozlaşdırmağı öyrənirlər. Əgər körpə qarşıda nə baş verəcəyini təyin etməyi bacarırsa, qorxu və həyəcədən uzaq olur. Çünki qorxu və iztirab qəfil hadisələrdən yaranır.

Sual: Əgər uşağa qarşı tələblərimdə güzəştə getsəm, nəticə nə olar?

Cavab: Əgər tələblərinizdə ısrarlı olmasanız, uşaq tərəddüd və iztiraba düşər. Uyğun iztirab gələcək fəaliyyətlərdə özünü göstərəcək və daha artıq zəhmət tələb edəcək.

Güzəştə vermiş körpə üçün sizin reaksiyanız gözlənilməz olur və uşaq özünü müdafiəsiz hiss edir. Uşağın müalicəsi üçün müraciət edən bəzi valideynlər övladlarına lazımınca diqqət göstərmirlər. Uşaqlarla aparılan söhbətlərdən məlum olur ki, bu uşaqlar öz valideynlərinin diqqətsizliyindən əziyyət çəkirlər. Bu uşaqlar valideynin diqqətini cəlb etmək üçün hər işə əl atırlar. Onlar elə güman edirlər ki, valideyn onlara diqqətsiz olduğundan heç əsəbləşmir də.

Tələblərinizdə ısrarlı olmasanız körpənin tərbiyəsində problemlər yaranacaq. Çünki o daim öz azadlığının sərhədlərini müəyyənləşdirmək istəyir. Elə düşünməyin ki, o sizi əsəbləşdirmək istəyir. Onun bütün hərəkətləri valideynin diqqətini qazanmaq üçündür. Valideynin gücünə və sevgisinə əmin olan körpə rahatlıq tapır. Onun rahatlıq tapması üçün isə tələblərinizdə ısrarlı olmaqdan başqa yol yoxdur.

Bəzi problemlər israrlı olmamaqdan yox, tələblərinizin dəyişkənliyindən yaranır. Bəzi valideynlər öz körpəsinə başqalarının icad etdiyi qanunlarla yanaşır. Yeni dayə, baba və nənənin tərbiyəsi tətbiq olunmuş qanunlarda dəyişikliyə səbəb ola bilər. Ən əsası körpənin tərbiyəsində təsadüfi adamların tövsiyələrinə qulaq asmayın.

Uşaq məntiqi qayda-qanunlarla tərbiyə olunmalıdır. Əgər qanunlar körpəyə zülm edəcək dərəcədə məntiqsizdirsə, siz bu qanunlar üzərində israrlı ola bilməyəcəksiniz. Bu uyğunsuzluğu dərk etmək çətin deyil. Hövsələdən çıxaraq uşağa ağır qanunlar tətbiq etməyiniz həmin məntiqsizlikdən doğur. Məsələn, elan edirsiniz ki, “əgər yeməyini sonadək yeməsən otaqdan çıxmayacaqsan”. Belə bir qərarın icrası sizin özünüz üçün iztirablıdır. Çünki siz bu qərarınızla əslində uşağı həbs edirsiniz. Amma dediyinizdən dönsəniz qeyri-ciddi görünəcəksiniz. Demək, siz öz məntiqsiz qərarınızla özünüzü pis vəziyyətə salırsınız. Qarşınızda iki yol var: ya zülm etməli, ya da bacarıqsız tərbiyəçi olduğunuzla razılaşmalısınız.

Bütün bu problemlərin qarşısını almaq üçün tərtib etdiyiniz qanunlar məntiqli olmalı, aranızdakı etimad və sevgiyə zərbə vurmamalıdır.

Sual: Körpənin tərbiyəsi üçün müəyyənləşdirilmiş qanunlar onun azadlıq hissinə zərbə vurmurmu?

Cavab: Xeyr, qanun-qaydaya sövq edilməyən uşaq azadlığın mahiyyətini dərk edə bilməz. Təəssüf ki, bəzi valideynlər qanunları azadlıq hissinə zidd hesab edirlər. Onlar uşaq üçün çərçivəsiz bir mühit yaradırlar. Mənə elə gəlir ki, çərçivəsiz mühitdə yaşayan uşaq sizin diqqət və sevginizi dəyərləndirə bilməyəcək. Bu isə böyük faciədir. İnanın ki, qayda-qanunsuz mühitdə yaşayan uşaq özünü idarə edə bilmir və öz ətrafına dağıdıcı münasibət göstərir. Bu tip uşaqların cinayətə, vəhşiliyə daha çox meyli olur. Fitrətən mərhəmətli olan bir varlıq yanlış tərbiyə nəticəsində amansızlaşa bilər.

Bəzən elə adamlarla rastlaşırsınız ki, uşaqlığını tam azad mühitdə keçirdiyindən gələcəyini təyin etmək qabiliyyətini itirmişdir.

Onlar valideynin əvəzində özləri üçün qanunlar tətbiq etmiş və bu yetərsiz qanunların nəticəsində yaradıcılıq istedadından məhrum olmuşlar.

Sual: Dediklərinizdən belə məlum olur ki, siz uşağın tənbeh olunması tərəfdarisınız.

Cavab: Tənbeh xoşagəlməz olsa da bəzi şəraitlərdə zəruridir. Əgər siz körpəni pis vərdislərdən xoşluqla çəkindirə bilmirsinizsə, demək tənbehdən istifadə etməlisiniz. Amma tənbeh və tərbiyə ayrı-ayrı məfhumlardır. Tərbiyə qayda-qanunlarla tanışlıqdırsa, tənbeh itaətsizliyə görə verilən cəzadır. Tənbeh tərbiyəni, tərbiyə isə tənbehi əvəz edə bilməz. Əgər uşağa tənbeh barədə xəbərdarlıq etmisinizsə tənbeh etməyə hazır olun. Bəzi valideynlər uşağı tənbehlə qorxutmaqda həddi aşırırlar. Bu iş tövsiyə olunmur. Əgər belə etsəniz sabit qayda-qanunları zəiflətməmiş olacaqsınız. Əgər tənbeh etmək fikriniz yoxdursa, bu barədə danışmamığınız yaxşıdır. Tənbehlə qorxudub, onu yerinə yetirməyəcəksinizsə, uşağın pis işini görməməzliyə vurmağınız daha yaxşıdır. Əgər öz tənbehinizdə zülmə yol verməyə bilmirsinizsə, tənbehdən çəkinin. Dəyərli valideyn olmaq üçün düşünülməmiş hərəkətlərdən və bu hərəkətlərin uğursuz nəticələrindən çəkinin.

Sual: Konkret tənbeh ölçüləri mövcuddurmu?

Cavab: Buraxılmış səhvə görə tənbeh həmin səhvə uyğun olmalıdır. Yalnız səhər dişini fırçalamadığı üçün uşağı həvəslə gözlədiyi futbol müsabiqəsindən məhrum etmək düzgün deyil. Axı diş yumaqla futbol arasında nə əlaqə var?! Əslində, uşağın öz dişini fırçalamaması ciddi tənbehə layiq deyil. Ən yaxşı yol budur ki, uşağın öz dişini yumasında şəxsən iştirak edəsiniz. Demək, tənbeh həm keyfiyyət, həm də kəmiyyət baxımından buraxılmış nöqsana uyğun olmalıdır.

Ağır tənbeh nəticəsində uşaq öyrənə biləcəyi bir işin qarşısında aciz qala bilər. Əgər uşaq sizin tənbehinizi özünə qarşı zülm kimi qəbul edərsə, siz narahat olmalı, ona tənbehin əhəmiyyətini anlatmağa çalışmalısınız. Mülayim tənbehlər daha təsirlidir.

Müşahidələrdən məlum olur ki, çox ağır tənbehin nəticəsində uşaq bir də pis vəziyyətə düşməmək üçün yol axtarır.

Bir misal: sinifdə qızları incitmiş bir oğlanı müəllim məcbur etmişdi ki, beş yüz dəfə “mən daha qızları incitməyəcəyəm” sözlərini yazsın. Bu oğlanla aparılan söhbətlərdən məlum oldu ki, onun qızlara qarşı yox, müəllimə qarşı rəftarı dəyişib. O, qərara gəlmişdi ki, qızları xəlvətdə incitsin. Bu oğlan qızlara qarşı pis münasibətin mahiyyətini anlamamışdı.

Əgər sizin uşağınız hansısa bir pis işi dəfələrlə təkrarlayırsa, ona işin mahiyyətini anlatmağa çalışın. Nəzərinə çatdırın ki, bu işə görə tənbeh olunacaq. Ona bildirin ki, necə tənbeh olunacağı haqqında birgə qərar çıxarılacaq. Uşağın özündən soruşun ki, o hansı tənbehə layiqdir. İnanın ki, onun təklif etdiyi tənbeh üsulu öz ağırlığı ilə sizi təəccübləndirəcək. Bu üsuldən istifadə edən bir valideynə uşaq belə təkliflər etmişdi: “Mənə üç həftə yemək vermə”; “Bir il dostlarımla görüşməyə icazə vermə...”

Sizin öz övladınızla tənbeh barədə məsləhətləşməyiniz onun tənbehini yüngülləşdirir. Bu üsulun tətbiqi nəticəsində siz ədalətli hakim olaraq qalırınsınız.

Tənbeh uşağın tərbiyəsində o vaxt təsirli olur ki, siz vəziyyəti nəzarət altında saxlayasınız. Amma öz məhəbbətinizi də əsirgəməməlisiniz. Övladınız hiss etməlidir ki, siz onun düşüncələrini nəzərə alırsınız. Tənbeh növü seçilərkən uşağın hissləri nəzərə alınmazsa gördüyünüz iş mənfi nəticələrə səbəb ola bilər. Məsələn, əksər valideynlər uşaqlarına otaqlarını səliqə-səhmana saldıra bilmirlər. Hansı ki, söhbət otağın tamamilə təmizlənməsindən yox, qismən yığışdırılmasından gedir. Uşaq paltarlarını hara gəldi atmamalıdır. Əgər valideyn elan etsə ki, paltarları yerə atılan övlad ev işlərində on beş dəqiqə kömək etməli olacaq, uşaq öz nöqsanını aradan qaldırmağa çalışar. Valideyn edə bilər ki, xəcalətli bir görkəmdə uşağa desin: “Bütün yollar səmərə vermədiyindən səni tənbeh etməyə məcburam və bu sonuncu yoldur.”

Tənbehə sövq edən rəftar haqqındakı əvvəlki xatırlatma çox əhəmiyyətlidir. Bu xəbərdarlıq ona seçim şansı verir. O, öz rəftarını dəyişməklə tənbehin qarşısını ala bilər. Demək istəyirəm

ki, onun yanına sillə vurmazdan qabaq ona xəbərdarlıq edin. Ona rəftarını dəyişməklə sillənin qarşısını almaq imkanı verməlisiniz. Bu halda rəftarını dəyişməyən uşaq onun nə gözlədiyini qabaqcadan bilir. Yadınızda saxlayın ki, bu sillə ağrıdıcı olmamalıdır. Ona gücünüzü göstərməyiniz yetər. Uşağın bu kiçik sillədən sonra şiddətlə ağlamasına heyrət etməyin.

Sual: Uşağı vurmaq nə zaman ziyanlıdır?

Cavab: Vurmaq o zaman ziyanlıdır ki, tərbiyə ilə əlaqədar deyil. Yəni elan olunmamış qanunların pozulmasına görə uşağı vurmaq olmaz. Pis iş görməmiş uşağı tənbeh etmək zərərliyə. Axı günahsız insanı hansı əsasla tənbeh etmək olar. Əgər sizin tənbehiniz uşağın səhvindən ağır olarsa, uşaq sizi rəhmsiz hesab edər. Uşağın səhvindən böyük fasilə keçəndən sonra tənbeh təsirsiz olur. Məsələn, həftənin ikinci günü səhv iş görmüş uşağı bazar günü oynamağa icazə vermirsinizsə, sizin bu vaxtı keçmiş tənbehiniz uğurlu deyil. Səhvindən bir neçə gün ötmüş uşaq öz səhvi ilə tənbeh arasında əlaqə görmür. Onun fikrincə, siz insafsızlıq göstərərək onu səbəbsiz yerə tənbeh edirsiniz. Bəli, vaxtı keçmiş tənbehin səmərəsi yoxdur.

Bəzən valideyn əsəbi olduğu üçün səbəbsiz yerə uşağı tənbeh edir. Bu cür hadisələr zamanı uşaq böyüklərə inamını itirir. Çünki onu himayə etməli olan valideyn ona zülm edir. Valideyni bu cür rəftarına görə rəhmsiz hesab etmək olar.

Sual: Tərbiyə məqsədi ilə hədiyyə vermək tənbeh etməkdən üstün deyilmi?

Cavab: Bəli, bu üsul daha yaxşıdır. Mən hədiyyə dedikdə oyun-oynacaq yox, sizin məhəbbətinizi nəzərdə tuturam. Yaxşı rəftar müqabilində maddi hədiyyə vermək maddiyyatın mənəviyyatdan üstün olduğunu göstərir. Amma insan adını uca tutanlar yaxşı bilirlər ki, məhəbbətdən doğan razılıq maddi hədiyyədən doğan razılıqdan qat-qat üstündür. Əgər uşağı yalnız hədiyyələr vasitəsi ilə yaxşılığa sövq etsək, onun insani hisslərini zəiflətməmiş olarıq. Belə ki, uşağın yaxşı rəftarı sizin məhəbbətinizdən yox, maddi hədiyyələrdən asılı olur.

Tez-tez hədiyyə alan uşaq maddiyyata maraqlı olur. O, hər yaxşı rəftarına görə hədiyyə gözləyəcək və bir dəfə gözlədiyi hədiyyə verilməyəndə öz yaxşı işini əhəmiyyətsiz hesab edib, ondan əl çəkəcək.

Heç bir insan dünyaya var-dövlət eşqi ilə gəlmir. Bu hiss sonradan formalaşır. Məsələn, uşaq pis işinə görə oyuncaqlarından məhrum edilsə, o elə başa düşür ki, oyuncaq sevgidən üstündür.

Ardıcıl şəkildə yaxşı işinə görə hədiyyə almış, pis işinə görə oyuncaqlardan məhrum edilmiş uşaqlar öz gələcək həyatlarında bu prinsiplərlə yaşamağa üstünlük verirlər. Belə uşaqlar hədiyyə xatirinə dərs oxuyur, hədiyyə xatirinə yaxşılıq edirlər. Mən elə övladlarla rastlaşmışam ki, yaxşı oxuduğu üçün valideynindən avtomobil umur. Demək, bir qrup insan gördüyü işdən yox, yalnız bu işin müqabilində alacağı haqdan ləzzət duyur. Çünki onlarda hər şeyi maddi nöqteyi-nəzərdən dəyərləndirmək əqidəsi formalaşmışdır. Onlar üçün elm yox, elmin müqabilində əldə edəcəkləri maddiyyat maraqlıdır. Bəli, valideyn öz hədiyyələri ilə övladının insanlıq hisslərini yaralaya bilər.

Sözsüz ki, bu üsul insanın ictimai həyatına təsirlidir. Əşya, maddiyyat tərəqqi və məhəbbət kimi dəyərləndirilir. Bu üsul maddiyyatçılığa, tamahkarlığa aparır. İnsani dəyərlər arxa plana keçir və insan başqalarına pis təsir edəcək mənfi rəftarına əhəmiyyət vermir. Qəbulumda olmuş bir çox xəstələr hansısa maddi bir şeyi (məsələn, villa, avtomobil) öz sağlamlıqları və xoşbəxtlikləri üçün əsas hesab edirlər. Onlar gecə-gündüz dünya malı haqqında düşünür, səbəbsiz yerə dükanları gəzirlər. Hətta etiraf edirlər ki, gündə yeni bir şey almasalar rahatlanmırlar. Əgər bu insanların ilkin tərbiyəsinə nəzər salsaq, həmin “yaxşı iş əvəzində hədiyyə” üsulu ilə rastlaşarıq.

Sual: Belə çıxır ki, uşağın hədiyyəsi yalnız məhəbbət olmalıdır?

Cavab: Bəli! Əksər valideynlər uşaq pis iş görəndə ona diqqət göstərmirlər. Onlar öz övladlarına vaxt ayırmır, demək olar ki, yalnız öz problemləri ilə məşğul olurlar. İnanın ki, valideynin diqqətinə ehtiyacılı olan körpə məhz bu diqqəti cəlb etmək üçün

pis işə əl atır. Məsələn, iməkləyən körpə sizin ona fikir vermədiyinizi görüb, əlindəki şeyi hara gəldi çırpır. Yalnız onun bu hərəkətindən sonra siz onunla məşğul olursunuz. Başqa bir misal: qucağında körpəsini tutduğu halda telefon söhbətinə şirnikən ana, demək olar ki, öz körpəsini unudur. Bu vaxt körpə ananın diqqətini özünə cəlb etmək üçün əlindən gələn bütün pis işlərə əl atır.

Körpəsini yalnız hədiyyə ilə sevindirmək istəyən valideyn körpəni başqalarına qarşı biganə edir. Amma məhəbbət təmənnalı körpə ətrafına diqqətli olur və istənilən bir adamdan məhəbbət gözləyir. Bəli, məhəbbət həyatın ən böyük dərsidir. “Hədiyyə” üsulu isə insani dəyərləri aradan qaldırır, tamahkarlığı gücləndirir. Övladlarınıza sevgini tanıtdırın. Bunu bacarsanız o sizə və başqalarına qarşı diqqətli olacaqdır.

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

YEDDİNCİ FƏSİL

BABA VƏ NƏNƏ, QOHUMLAR VƏ TANIŞLAR

Sual: Körpənin kənar adamlarla əlaqəsinə necə baxırsınız?

Cavab: Başqaları ilə əlaqə sizin övladınız üçün çox mühümdür. Amma bunun üçün ilkin olaraq körpənin öz ailə üzvləri ilə əlaqəsi möhkəm olmalıdır. Valideynlər tərəfindən müdafiə olunacağına əmin olan körpə başqaları ilə rahat davranır.

Valideynlərinin himayəsini hiss etmədən başqaları ilə münasibətdə olan körpə bu münasibətlərdən qorxu hissi keçirir. Başqaları tərəfindən bircə dəfə qorxudulmuş uşaq cəmiyyətə inamını itirə bilər.

Sual: Körpə nə zaman başqaları ilə əlaqə saxlaya bilər?

Cavab: Körpə dünyaya göz açdığı gündən müxtəlif insanlarla əlaqə saxlasa da, bir yaş çatanadək bu əlaqələr körpə üçün bir o qədər də əhəmiyyətli deyil. Uşaq bir yaşından sonra anlayır ki, ailə üzvləri ilə kənar şəxslər arasında fərqlər mövcuddur. Körpə ona diqqət göstərən kənar şəxslərə maraqlı olur.

Sual: İlkin yaşdakı əlaqələr hansı formada olur?

Cavab: Uşağın ilkin əlaqələri çox sadədir. O hiss edir ki, bu adamlar onun valideyni deyil. Körpə təqribən altı aylığında adamları fərqləndirməyə başlayır və ona mehriban yanaşan şəxslərə üstünlük verir. Uşaq çox təsadüfən ona diqqət yetirməyən adama maraq göstərir. Beləcə, əksər uşaqlar onlara diqqət göstərən şəxslərə reaksiya verirlər.

Hər bir körpə qarşısındakı şəxsi tanımaq və onun məqsədini anlamaq üçün müəyyən vaxta ehtiyacdır. İlkin maraqlarını ödəmək istəyən körpə valideynləri ilə kənar şəxslər arasındakı fərqləri dərk etməlidir. Körpənin başqaları ilə əlaqəsinin əsasını sizin aşıladığınız inam hissi təşkil edir. Valideyninə etimadlı olan körpə başqalarına da asanlıqla etimad göstərir.

Sual: Nə üçün övladım qonşudakı ananın sözlərini təkrarlayır?

Cavab: Çox güman ki, o sizdən qonşudakı ananın hansısa rəftarını gözləyir. Məsələn, qonşu öz övladına hansısa bir iş üçün icazə verirsə, övladınız da sizdən bu icazəni umur. Ona asanlıqla təslim olmayın. Ona anladın ki, sizin ailələriniz fərqlidir. Bu vaxt uşaq başa düşər ki, bir ailədə mümkün olan iş o biri ailədə mümkün olmaya bilər.

Nəzərdən qaçırmayın ki, siz özünüz də bu üsuldən istifadə edirsiniz. Məgər siz qonşu uşağın hərəkətlərini öz övladınıza misal çəkmirsiniz?! Məsələn, qonşu uşağın anasına kömək etməsini, dərslərini yaxşı oxumasını övladınızın nəzərinə çatdıraraq, ondan müəyyən tələblər edirsiniz. Uşaq da məhz sizdən nümunə götürərək sizi qonşu ana ilə müqayisə edir. Əgər başqaları ilə müqayisə olunmaq istəmirsinizsə, özünüz də belə müqayisələrdən çəkinin. Körpəni anladın ki, qonşu qonşudur, biz isə biz və biz özümüzü başqaları ilə müqayisə etməməliyik.

Sual: Məgər uşaqlar daim müqayisəyə meyilli deyillərmi?
Cavab: Bilməlisiniz ki, başqaları ilə müqayisə olunan uşaqda rəqabət hissi güclənir, və onun şəxsiyyəti yaralanır. Siz başqa uşaqları misal çəkdiyiniz zaman uşaq elə hesab edə bilər ki, siz həmin uşaqları daha çox sevirsiniz. Daha mühümü budur ki, uşaq sizin razılığınızı qazanmaqdan ümidini itirə bilər. Belə bir misal var: “Müqayisə nifrət doğurur.”

Sual: Görən mənim övladım öz yaxınlarını sevirmi?

Cavab: Körpə öz yaxınlarını avtomatik şəkildə sevə bilməz və kimsəni səbəb olmadan xoşlaya bilməz. Ehtimal olunur ki, uşağın hissləri ona qarşı olan rəftarla formalaşır. Əksər uşaqlar başqalarının ona qarşı münasibətinə həssas olurlar. Körpənin rəftarı sizin rəftarınızın oxşarıdır. Əgər siz yaxınlarınızı sevirsinizsə və bu sevgi uşağa qarşı diqqətinizi azaltmırsa, uşaq da həmin şəxsləri sevəcəkdir. Təbii olaraq uşaq sizin nifrət etdiyiniz adamları xoşlamayacaqdır.

Uşaq böyüdükcə yaxınların ona marağı artır. Bu maraq bütün uşaqlarda reaksiya doğurur. Övladınızın qohumlara və yaxınlara xüsusi münasibət göstərməsinə təbii baxın. Bu xüsusi hisslər

qohumluqdan doğmur, övladınızın həyatında baba və nənənin xüsusi yeri var. Onlar öz nəvələri ilə öyünür və onlara böyük məhəbbət göstərirlər. Onlar bu fikirdədirlər ki, övladları onların təcrübələrindən istifadə etməlidirlər. Hansı ki, uşağın tərbiyəsində problem yarananda yaxalarını kənara çəkib günahı ata-ananın üstünə atırlar. Nəvə üçün hər işə çalışan baba və nənə uşağı ərköyün etməkdə ittiham olunur və bu ittihamdan ləzzət alırlar. Onlar elə başa düşürlər ki, nəvələri üçün istənilən bir işi görməyə haqları var. Onlar arzusu yerinə yetirilmiş nəvənin razılığından məmnun qalırlar. Övladlarınız da, onları sevir. Bu qarşılıqlı razılıq hər birimizi narahat etsə də, özümüz baba və nənə olduğdan sonra başqa cür düşünürük. Baba və nənə də, nəvələr də şaddır. Amma ata-analar əsəbi! Amma əlindən heç bir iş gəlməyən valideyn bu qarşılıqlı sevgini qəbul etsə daha yaxşıdır.

Sual: Demək, sizin fikrinizcə, övladımla baba və nənə arasındakı əlaqəyə kömək etməliyəm?

Cavab: Bu sualın cavabı müsbətdir. Məncə, uşaq insanları müxtəlif yaşlarında pillə-pillə tanımalı və hər yaşa uyğun problemləri dərk etməlidir. Məsələn, babanın iməyləyə bilmədiyini görə uşaq təəccüb edir. O, dərk edir ki, cavanlarla qocalar arasında fərqlər mövcuddur. O, qocalığın nə olduğunu hiss etməyə başlayır. Bu dərsləri öyrənmək uşaq üçün çox mühümdür. Təəssüf ki, bizim dövrümüzdə uşaqları yaşlı nəsilədən ayıraraq, bir yerdə saxlamağa üstünlük verirlər. Bunun nəticəsində uşaqlar bir çox məlumatlardan məhrum olurlar və qocalara qarşı diqqətsizlik göstərirlər.

Sual: Demək, baba və nənə ilə əlaqənin heç bir zərəri yoxdur?

Cavab: Bu yaxınlıq yalnız o zaman zərərli ola bilər ki, sizinlə övladınız arasında ziddiyyət yaratsın. Axı baba və nənə körpəyə münasibətdə sizdən daha biliklidir. Ola bilər ki, siz körpənin tərbiyəsi üçün özünüzü layiq bilməyəsınız. Amma bu sizin haqqınızdır və bu haqqı kimsə əlinizdən ala bilməz. Baba və nənə sizin tərbiyə prosesinizə müdaxilə etmədən öz nəvələrindən ləzzət ala bilərlər.

Bəzən ziddiyyətlər də yaranır və bu ziddiyyətlər qoyduğunuz qanunların pozulması ilə nəticələnir. Baba və nənə, adətən sizin təyin etdiyiniz qaydaları sayə salmırlar. Məsələn, siz övladınız üçün müəyyən miqdarda cibxərcliyi nəzərdə tutursunuz. Amma baba və nənə uşağa sizin nəzərdə tutduğunuzdan qat-qat artıq pul verirlər və bununla da sizin planlarınızı altüst edirlər. Ehtimal olunur ki, onlar sadəcə ləzzət aldıkları üçün belə edirlər.

Sual: Övladımı öz babası və nənəsi üçün hansısa bir hədiyyə hazırlamağa vadar etməliyəmmi?

Cavab: Düşünürəm ki, siz övladınızı bu işə məcbur etməklə onda baba və nənəsinə qarşı məhəbbət yarada bilərsiniz. Amma uşağa dolayı yolla anlatmaq olar ki, baba və nənə üçün hazırlanmış hədiyyə onları sevindirir. Siz körpənizi bu işə sadəcə dəvət edə bilərsiniz. Çünki onun baba və nənənin məhəbbətindən başqa bir şeyə ehtiyacı yoxdur.

Sual: Görən övladımın onun baba və nənəsi arasındakı əlaqə nə dərəcədə əhəmiyyətli?

Bundan ötrü onlarla görüş üçün onların evlərinə getməyə dəyərmə?

Cavab: Hökmən! Hər bir gəzinti və səfər uşağı hərəkətə gətirir. Qarşıdakı səfər onun sevincinə səbəb olur. Bəzən uşaq şadlığın təsirindən ağlayır. Baba və nənənin yaşayışından xəbərdarlıq həyəcanla dolu bir xatirəyə çevrilir. Eyni zamanda baba və nənə üçün sevimli nəvəni görməkdən ləzzətli bir şey yoxdur. Uşaqlar baba və nənələri ilə keçirdikləri anları heç vaxt unuturlar. Onlar baba və nənələrini xəstə gördükdə qəmlənirlər. Hər halda nəvələrə öz baba və nənələrinin həyatında iştirak etmək şansı verilməlidir.

Sual: Nə üçün mənə elə gəlir ki, baba və nənə mənim övladımı erkəyün böyüdür?

Cavab: Artıq onlar övlad böyütməyin ağır-acılarını və ləzzətlərini dadmışlar. Onlar dərk olunması bir qürurla bu günkü gənc nəsilə baxır və öz sevinclərini izhar edirlər. Onlar bu sevinci öz nəvələri ilə bölüşürlər. Gərək övladlarınıza tövsiyə edəsiniz ki,

baba və nənədən gördükləri yaxşılıqları sizdən gözləməsinlər. Sizin bu sözləriniz ağrıdıcı deyil və övladınız da belə düşünməyəcək. O, anlayır ki, baba və nənənin məhəbbətinə mehribanlıqla cavab verməlidir. Siz övladınızın kimi sevməsində rəqabət aparmasanız da, o sizi sevəcəkdir.

Öz qayda-qanunlarınızı və bu qanunların uşaq üçün dəyərli olduğunu ona başa salın. Uşağa bildirin ki, o sizi nə aldada bilər, nə də baba və nənənin gördüyü işlərə sizi vadar edə bilər. Zənnimcə baba və nənə uşağı bilərəkdən ərköyün etmir. Onlar valideynlik çətinliklərini kənara qoyub yalnız nəvədən ləzzət almaq istəyirlər.

Sual: Onların hədiyyəsi övladım üçün zərərli ola bilərmi?

Cavab: Övladınızla əlaqəyə zəiflik gətirməyən hədiyyələrin eyni yoxdur. Əgər baba və nənə uşağa sizin qadağan etdiyiniz şeyi hədiyyə verirlərsə, əlbəttə ki, bu hədiyyə zərərliyə.

Baba və nənə anlamalıdır ki, uşağın tərbiyəsində onlar yox, siz məsulsunuz. Onların sizin vəzifələrinizə qarışması problemlər yaradır. Siz yalnız baba və nənəni ələ almaq yolu ilə övladınızın onların çərçivəsiz təsirlərindən qoruya bilərsiniz. Azacıq fərasətli olsanız baba və nənənin qəlbinə toxunmadan məqsədinizə çatma bilərsiniz.

Sual: Övladıma qohumlarla münasibət saxlamağın zəruri olduğunu necə öyrədə bilərəm?

Cavab: Hər bir insan dost seçməkdə azaddır. Amma qohumluq əlaqələrində seçim ixtiyarınız yoxdur. Bəzən körpə təbiətin bu qanununu çətin anlayır. Xüsusi ilə sizin özünüzdən çətinliklə qəbul etdiyiniz bir qohuma uşaq marağı göstərmir. Uşağın sevmədiyi bir qohumla yaxınlığa məcbur etməyin. Sevmədiyi şəxslə əlaqə yaratmaq məcburiyyəti uşağı iki fərqli standart seçməyə məcbur edir: biri dostlar üçün, digəri qohumlar üçün. Bu ikili münasibətdə uşaq başını itirir. Körpənin həm dostlar, həm də qohumlar üçün oxşar münasibətdə gücü çatır. Amma sonralar uşaq ictimai əlaqələrdəki incəlikləri dərk edir və ona hətta

sevmədiyi adamlarla əlaqə saxlamağın zərurətini anlatmaq mümkün olur.

Sual: Əgər mən həyat yoldaşımın hansısa bir qohumunu sevmirəmsə, uşaq bunu anlayırmı?

Cavab: Həqiqi hisslərinizi övladınızdan gizlətməyiniz çox çətindir. Körpə həyatının ilk aylarında gizlətməyə çalışdığınız bir çox hissləri dərk edir. Hətta o öz diqqəti ilə sizi utandıra da bilər.

Ən yaxşı yol budur ki, siz həmin qohuma olan münasibətinizi uşağa açıqlayasınız və uşağa bildirəsiniz ki, o həmin qohumla münasibət saxlaya bilər. Körpəyə fərqli düşünmək ixtiyarı versəniz, bu çox böyük dərs olar. Uşaq öyrənməlidir ki, fərqli düşüncələr aradakı sevgiyə mane olmamalıdır. Siz bu münasibətinizlə övladınızın şəxsiyyətini qəbul etmiş olursunuz. Uşağa hisslərini tanımaqda kömək etməlisiniz. Bəzi valideynlər əsassız olaraq hər bir işdə övladlarından dəstək gözləyirlər.

Sual: Mənim psixoloji təcrübələrə malik müəllim dostlarımdan biri körpəyə aid məsləhətlər verir. Onun məsləhətlərinə əməl edimmi?

Cavab: Məsləhəti zəruri həddə, diqqətlə dinləmək yaxşıdır. Ümumiyyətlə nəsihət yardımından asandır. Çünki başqalarına yardım göstərmək üçün fədakarlıq lazımdır. İnsan məlumatlarını artırarkən səhvə düşər ola bilər. Əsas məsələ bu məlumatlardan düzgün istifadə etməkdir. Başqalarının nəsihətlərinə kor-koranə əməl etməyin. Ətrafınızda özünü ağıllı göstərmək üçün sizi təsir altına salmaq istəyənlər çoxdur. Hansısa bir mütəxəssis yaxşı valideyn olmaya bilər. Öz qanunlarınızı özünüz seçməlisiniz. Çünki istənilən bir mütəxəssis standart biliklərə malikdir. Sizin körpənizin isə özünəməxsus psixoloji ehtiyacları var.

Müalicə etdiyim bir çox körpələrin anası müəllimədir. Bu analar öz körpələrinin ehtiyaclarını öyrənmək əvəzinə, evdə tədrislə məşğul olmuşlar. Onlar körpəyə ana yox, müəllim kimi yanaşırlar. Hər hansı bir psixoloqun öz övladı ilə xəstə kimi rəftar etməsi ağılsızlıqdır. Belə valideynlər əhəmiyyətsiz məsələləri qat-qat şişirdirlər. Onlar övladlarının iztirab keçirməməsi üçün

çalışsalar da, uşaq həyatın acılarını hiss edir. Valideyninin istəklərinə uyğun rəftar etməyə çalışan körpə ruhi sarsıntılara məhkumdur.

Mənim öz övladlarım məni tələbkarlıqda ittiham edərək deyirlər: “Sən psixoloqsan, bizi tənbeh yox dərk etməlisən.” Mən də hər dəfə cavab verirəm ki, psixoloq olsam da, başqa uşaqlar üçün psixoloqam. Övladlarım üçün mən yalnız məsuliyyətlərini dərk edən bir atayam. Bir sözlə, körpə mütəxəssisə yox, ata-anaya ehtiyacıdır.

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

SƏKKİZİNCİ FƏSİL

HƏKİM, DƏRMAN VƏ XƏSTƏLİK

Sual: Nə üçün uşaqlar həkimdən qorxur?

Cavab: Uşaqlarda bu xüsusiyyət sonradan yaranır. Əslində uşaqlar ilk əvvəl başqalarına nisbətən həkimə qarşı daha maraqlı olurlar. Həkimin ağ xalatı, əlindəki müxtəlif əşyalar körpənin diqqətini cəlb edir. Körpə o zaman həkimdən qorxmağa başlayır ki, həkim bu “maraqlı” əşyaları onun bədəninə batırır, qulağına və burnuna soxur. Əlbəttə ki, istənilən bir ağrı körpənin sakitliyini pozur. Bəzən müayinə prosesi ilə tanış olmayan körpə həyəcan keçirir.

Körpənin həkimin bəzi işlərinə etiraz etməsi təbiidir. Əgər siz körpənizi bu etirazına görə qınasanız, onun hisslərinə toxunmuş olarsınız. Körpənin müayinə və müalicədən xoşu gəlməyə bilər və siz onu düzgün başa düşməlisiniz. Körpənizə kömək edin ki, vəziyyətdən çıxıb bilsin. Körpədə belə təsəvvür yaratmaq olmaz ki, onun etirazı yersizdir. Övladınız yaşa dolduqca tədricən anlayacaq ki, əsas məsələ işin xoşa gəlməsi yox, faydalı olmasıdır. Həyatınız boyu övladınıza verəcəyiniz ən böyük dərslərdən biri budur.

Körpənizi başa düşməyə çalışın. Əgər insanın yanında onu başa düşən bir adam varsa, bu insan çətinliklərə dözümlü olur. Unutmayın ki, siz özünüz də həkim otağında narahatlıq keçirirsiniz.

Sual: Övladımın həkim müayinəsinə dözməsi üçün nə etməliyəm?

Cavab: Bir yaşda olan körpənin müayinəni rahat qəbul etməsi, demək olar ki, mümkünsüzdür. Çünki azyaşlı körpə ətrafda baş verənləri dərk etməkdə acizdir. O, yalnız xoşagələn münasibətlərdən narahat olmur. Müayinə isə adətən, narahatlıq doğurur və təbii ki, körpə müqavimət göstərir. Siz bu körpənin narahatlıqlarını yalnız nəvazişlə azalda bilərsiniz. Əksər uşaqlar narahat olduqları vaxt qucağa can atırlar. Qucağa götürüb, nəvaziş

göstərməkdən savayı çıxış yolu görünmür. Narahat körpənin ağzına bir şey qoymaq təsirli olur. Peşəkar uşaq həkimləri bu məqsədlə çubuqlu konfetlərdən istifadə edirlər.

Sual: Anlaqlı uşağı həkimə apararkən hazırlıq üçün nə edə bilərəm?

Cavab: Yaxşı-pisi başa düşən, nisbətən yaşlı uşağı həkimə aparmazdan qabaq qarşıdakı prosesləri izah etmək lazımdır. Əgər körpə “indini” “sonradan” fərqləndirə bilirsə, demək, o sizin izahatlarınızı anlayacaqdır. Hələ danışa bilməyən uşaq həkim xalatını gördükdə ötən müayinənin “dadını” xatırlaya bilər. Səkkiz aylıq körpə həkim xalatını qorxu ilə qarşılayır. Ötən müayinələr nə qədər ağrılı olmuşsa, qorxu da bir o qədər çox olur. Müayinənin gedişindən xəbərdar olan valideyn öz körpəsini daha yaxşı hazırlaya bilər. Hər halda hazırlıq əhəmiyyətlidir. Anlaqlı körpəni həkimə hazırlıqsız aparmaq olmaz.

Sual: Müayinədən qabaq körpəyə nə deməliyəm?

Cavab: Ona həqiqəti deyin. Əgər ona iynə vurulacaqsa, başa salın ki, bu zəruridir və ağrılı ola bilər. Ona bildirin ki, iynə vurulduğu vaxt ağlamanın heç bir eybi yoxdur. Hazırlıqdan sonra uşağa iynə vurulduğu vaxt o ağlayarsa, belə deyin: “Bilirəm çox ağrıdır, ona görə ağlayırsan.” Siz bu sözlərinizlə onun dərdinə şərik olursunuz. Daha sonra ona nəvaziş göstərin. Əgər iynə vurulduğu vaxt uşaq ağlamazsa, onu tərif etməyi unutmayın. Ona bildirin ki, onun dözüməyə heyran qalmısınız.

Körpəni bu üsulla, yəni ona həqiqəti bildirməklə hazırlamaq onun şəxsiyyəti üçün faydalıdır. Körpəni dözüməyə görə qiymətləndirib, tərif etmək onu gələcək çətinliklərdə daha dözümlü olmağa həvəsləndirir. Əgər iynə vurulduğu vaxt uşaq ağlayarsa, əvvəlcədən etdiyiniz xəbərdarlıq qismən də olsa ona təsəlli verir. Sizin körpəyə sadıq qalıb, ona həqiqəti əvvəlcədən deməyiniz olduqca əhəmiyyətlidir. Belə rəftarınıza görə körpəniz gələcəkdə də sizə etimad göstərəcəkdir.

Əgər müayinə prosesindən məlumatınız yoxdursa, yaxşı olar ki, bu barədə əvvəlcədən məlumatlanıb, uşağı hazırlaya bilərsiniz. Hər

halda uşağı aldatmaq olmaz. Körpə sizin yalan danışdığınızı hiss etsə, daha çox narahat olar. Uşaq böyüdükcə sizin nə dərəcədə məlumatlı olduğunuzu daha tez hiss edir. Hər hansı bir uydurmadansa belə deməyiniz daha məqsədəuyğundur.” “Düzü, həkimin nə edəcəyini bilmirəm.”

Təəssüf ki, əksər valideynlər övladlarını arxayınlaşdırırlar ki, heç bir ağrı olmayacaq. Amma iynə vurulduğu zaman uşaq narahat olub ağlayır və valideynin yalanı onun göz yaşlarını daha da şiddətləndirir. Bəzən valideynlər vəziyyətdən çıxmaq üçün daha bir yanlış addım atır, belə deyirlər: “Nə üçün ağlayırsan? Məgər səni incidən var?!” Sizin bu nahaq sözləriniz körpənin narahatçılığını daha da artırır. Belə bir münasibət uşağın iradəsini zəiflədir və o, ağırlı müalicələrə dözümsüz olur. Öz yalanını uşağı nahaq ittiham etməklə ört-basdır etmək istəyən valideyn körpənin mənəviyyatına zərbə vurur. Əfsus ki, əksər həkimlər, tərbiyəçilər və valideynlər uşaqqla belə rəftar edirlər.

Sual: Əgər körpə həkimlə görüşə hazır olmasa nə baş verə bilər?

Cavab: Əvvəla, körpə belə bir qənaətə gələcək ki, siz ona biganəsiniz. Ən mühümü isə valideyn yalan danışdıqda övladının etimadını itirir. İnanın ki, körpənin etimadsızlığını tam aradan qaldırmaq mümkünsüzdür. Yəqin anladınız ki, bəzi uşaqların valideynə inamsızlığının əsas səbəbi nədir.

Bəzən uşağın müqavimətindən çəkinən valideyn onu razı salmaq üçün həqiqəti gizlədir. Hansı ki, körpə həyatda xoşagəlməz hadisələrin labüdlüyünü qəbul etməlidir. Həkim müayinəsi körpənin xoşagəlməz şəraitlərlə razılaşmağı öyrənməsi üçün gözəl bir fürsətdir.

Siz körpənizi həkimlə görüşə hazırlasanız da, hazırlamasanız da onda həkimə mənfi münasibət yaranacaq. Amma siz düzgün danışmaqla onun etimadını qazanırsınız. Növbəti dəfə həkimlə görüş zəruri olduqda uşaq sizi diqqətlə dinləyəcək.

Sual: Həkimlə görüşə hazırlıq nə vaxt başlamalıdır?

Cavab: Əgər bir neçə gün qabaqdan hazırlığa başlasanız, uşaq daim bu barədə düşüncə, iztirab keçirəcək. O öz təsəvvüründə

dəhşətli səhnələr canlandırır, iflic ola bilər. Hazırlıq üçün ən münasib vaxt həkimlə görüşə üç-beş saat qalmışdır.

Bu hazırlıq mühüm olsa da, ifrata varmayın. Bu hazırlığa çox ciddi yanaşsanız uşaq təhlükə hiss edib, qorxuya düşə bilər. Mən, övladına kömək etmək istədiyi halda, onun iztirablarını daha da artıran valideynlərlə çox rastlaşmışam.

Əgər qan analizi üçün həkimlə görüşməlisinizsə, körpəyə belə deyin:” “Əzizim, həkim sənə barmağından bir damcı qan götürməlidir. O, bu işi elə sürətlə edəcək ki, sən ağrı çəkməyəcəksən.”

Əgər söhbətə “qorxma” sözü ilə başlasanız, sözsüz ki, uşağı qorxudacaqsınız.

Sual: Əgər həkim körpəni razı salmaq üçün onu aldadarsa, nə etməliyəm?

Cavab: İstər həkim, istərsə də digər bir şəxs uşağınızı aldadarsa, onun inamını geri qaytarmaq çox çətin olacaq. Körpəni bir dəfə aldadan həkim növbəti dəfə onun müqaviməti ilə qarşılaşacaq. Belə bir aldanışın təsiri uzun sürür və körpənin psixologiyasında mənfi iz buraxır. Uşaqlıq vaxtı həkimə inamını itirən insan hətta yaşa dolduqda da tibb işçilərinə inanmır. Belə adamlar heç vaxt həkimə vaxtında müraciət etmir və öz sağlamlığını təhlükə altına qoyur.

Övladınızı aldadan həkimə kömək göstərüb, onun yalanlarını təsdiq etməyin. Əgər belə etsəniz uşaq sizə olan inamı da itirəcək. Hər bir həkim, xüsusi ilə də uşaq həkimləri xəstəyə yanaşma üsulunun seçimində diqqətli olmalıdırlar.

Sual: Övladımın ağrılara dözməsi üçün ona necə kömək göstərə bilərəm?

Cavab: Körpənizə bildirin ki, onun ağrılarını hiss edirsiniz və ağlamağına təbii baxırsınız. Körpənin iradəsini zəiflədəcək bir iş görsəniz, o özünü “mama uşağı” kimi hiss edər. Onun ağrılarına şərik olun və dözümlü olduğu üçün tərifləyin. Siz onun dərdinə şərik olmaqla özünə inamını gücləndirirsiniz. Bununla da körpəniz həyatın eniş-yoxuşlarına hazırlaşmış olur.

Başqa bir üsul da var. Ona seçim imkanı verin. Məsələn, soruşun ki, iynənin uzandığın, yoxsa durduğun halda vurulmasını istəyirsən? Başqa sual da verə bilərsiniz: «İynəni sağ, yoxsa sol qoluna vursunlar?» Bu suallar sizə əhəmiyyətsiz görünməsin. Siz körpənizə seçim imkanı verdikdə o öz taleyinin həllində iştirak edir və şəxsiyyəti formalaşır. Siz xırda məsələlərdə onunla məsləhətləşməklə onun etimadını qazanırsınız. Əgər həkimə getmək qərarını siz verirsinizsə, imkan verin kiçik məsələlərdə o özü seçim etsin. Hətta övladınız seçim etməkdən boyun qaçırsa da, sizin verdiyiniz seçim hüququnu yadında saxlayacaqdır.

Sual: Övladıma dərman qəbul etdirmək lazımdırsa nə etməliyəm?

Cavab: Əgər həkim uşağınıza dərman yazsa, siz körpənizə xoşlamadığı bir şeyi qəbul etdirmək məcburiyyətində qalacaqsınız. Uşağa belə deyin: “Halının yaxşılaşması üçün həkim göstəriş verib ki, bu dərmanları qəbul edəsən.” Ona deməyin ki, bizə xatir dərmanları qəbul et və ya qəbul etsən sənə oyuncaq alacağam.

Uşağın dərman qəbul etməsi üçün ona hədiyyə verilməsi ilə razı deyiləm. Bu üsul körpəni gələcəkdə qarşılaşacağı çətinliklər qarşısında gücsüz edəsidir. Körpədə belə bir xasiyyət formalaşsa bilər ki, çətinliyi yalnız hədiyyə ilə qəbul etmək olar. Əslində isə uşaq çətinliklərə verdiş etməli və öz dözümlülüyündən ləzzət almalıdır. Əgər xahiş etsəniz ki, körpə sizə xatir dərman qəbul etsin, o sizin məhəbbətinizi itirəcəyindən qorxar və psixoloji zərbə alar. Əgər uşaq görsə ki, dərman atmaqla sizin məhəbbətinizi qazana bilir, öz xəstəliyindən sui-istifadə edir.

Sual: Körpəyə hansı yolla dərman verə bilərəm?

Cavab: Çalışın ki, bu iş ağrısız və sürətli olsun. Körpə müqavimət göstərərsə, dərmanı zorla qəbul etdirməyə məcbursunuz. Bu məcburiyyətin, demək olar ki, psixi və cismani zərəri yoxdur. Onu məcbur etdiyiniz zaman dayanmadan nəvaziş göstərin. Müayinə və müalicə zamanı körpəni qucağa götürməyin həm mənfə, həm də müsbət cəhətləri var. Qucağa götürüldüyü

vaxt körpə sakitləşsə də, ona xəyanət etdiyinizi düşünəcək. Sizi qınayacaq ki, nə üçün onu həkimdən uzaqlaşdırmırsınız.

Adətən körpəni narahat edən dərmanların acılığı olur. Bunun qarşısını almaq üçün dərmanı şprisə yerləşdirib, körpənin boğazına damızdırmaq olar. Bu üsul dərmanı qaşıqla verməkdən daha asandır.

Sual: Əgər böyük uşaq dərman qəbul etməkdən imtina edirsə, nə etməliyik?

Cavab: Əvvəlcə, onu razı salmağa çalışmaq lazımdır. Ona başa salın ki, dərmanın acı olduğunu siz də bilirsiniz. İmkan daxilində bu acılığı aradan qaldırmağa çalışın. Nəbat və ya şərbətdən istifadə etməklə körpənin ağzındakı acılığı yüngülləşdirmək olar. Ən əsası, uşağa başa salın ki, yaşadığımız dünyanın öz qanunları var və dərman qəbul etməyən xəstə yaşaya bilməz. Məbada, dərman qəbul etmək istəmədiyi üçün onu qorxaq adlandırırsınız. Onun hisslərinə şərək olmaqla daha çox müvəffəq olmaq olar. Əgər uşağa bu işin sizin üçün də ağrılı olduğunu bildirsəniz, o özünü xeyli rahat hiss edər.

Sual: Övladım xəstəxanada yatmalıdırsa, bunu necə açıqlayım?

Cavab: Bu sualın cavabı uşağın xəstəxanada yatması zərurətindən və yatacağı vaxt sağlamlıq dərəcəsindən asılıdır. Ağır xəstələnmiş, yüksək istiliyi olan, ağrılardan ağlayan körpə müqavimət göstərmək iqtidarında deyil. Bununla belə istər yüngül, istərsə də ağır xəstələnmiş uşağa əvvəlcədən izahat verilməlidir. Ona səmimi və başa düşəcəyi bir dillə bildirin ki, qarşıda onu nə gözləyir. Övladınızın xəstəlik dərəcəsindən asılı olmayaraq səmimiyyət və sədaqət çox mühüm nöqtələrdir. Körpənin xəstəxanaya hazırlıqsız gətirilməsi onu qorxuya salır. Əgər onu aldadaraq xəstəxanaya gətirsəniz, müalicələrə ciddi müqavimət göstərəcək. Bir dəfə aldadılmış uşağın inamını qaytarmaq üçün çox çalışmaq lazım gəlir.

Digər bir problem də var. Belə bir hadisə baş vermişdi: Beynində cərrahiyyə əməliyyatı aparılan uşağı müayinə adı ilə xəstəxanaya gətirirlər. Əməliyyatdan sonra ayılmış uşaq

valideynlərinin yalanına görə iztirab keçirir. Uşaq ağlayıb anasını tələb edir, amma anası ilə çox sərt davranır. Əməliyyatdan sonra körpəni müalicə etməli olan həkimlər müalicəni yubatmalı olur...İtirilmiş inamı qaytarmaq üçün valideynlərə göstəriş verdik ki, ən adi yalandan belə çəkinsinlər.

Sual: Övladımı cərrahiyyə əməliyyatına necə hazırlaya bilərəm?

Cavab: Bu gün əksər xəstəxanalarda əməliyyat olunacaq uşaqlar üçün hazırlıq proqramları var. Həmin körpələr onları qarşıda gözləyən əməliyyatla xüsusi şəkildə tanış edilir. Bu işdə məqsəd uşağın iztirablarını azaltmaq və onun daxili enerjisini həkimlərlə həmkarlığa yönəltməkdir. Əməliyyatdan bir gün qabaq bütün proses pillə-pillə körpəyə izah edilir. Bu məqsədlə xırda cərrahi alətlərdən və gəlincikdən istifadə olunur. Təlimatçı gəlinciyin üzərində əməliyyatı bir-bir izah edir. O, bihuşedici maskanı başa necə keçirildiyini, keyləşdirici iynəni necə vurulduğunu əyani şəkildə göstərir. Bu tədbirlər uşağın narahatçılığını qismən də olsa aradan qaldırır. Bəzən plastik butulkalar vasitəsi ilə zəruri mayələrin bədənə necə köçürüldüyü nümayiş etdirilir. Bu tanışlıqdan sonra uşaq daha həvəslə həmkarlıq edir. Uyğun metodlarla əməliyyatın yarada biləcəyi mənfi emosiyalar aradan qaldırılır.

Bir qism uşaqlar bu oyuna həvəssiz qatılır və reaksiyaları cüzi olur. Uşağın xüsusi reaksiya göstərməsi zəruri deyil. Cərrahiyyə əməliyyatından narahat olmayan uşaqların da belə bir tanışlığa ehtiyacı var. Əməliyyatdan sonra ağrı hiss edən körpə valideynlərinin bu barədə xəbərdarlığını xatırlayır və inam hissi güclənir.

Cərrahiyyə əməliyyatına hazırlanan uşağa bildirin ki, əməliyyat zamanı yuxuda olacaq və heç bir ağrı hiss etməyəcək. Amma yuxuda olacağından xəbərsiz uşaq ayıldıqdan sonra nə baş verdiyini anlamayaraq həyəcan keçirəcək. Bu hadisədən sonra, adətən uşaqlar yatmağa qorxurlar.

Bir çox xəstəxanalarda mütəxəssislər xüsusi hazırlığı zəruri hesab etmirlər. Əgər övladınızı bu tip xəstəxanalarda yerləşdirsəniz, hökmən, özünüz onu hazırlayın. Qarşıdakı

əməliyyat prosesi ilə tanış olub, övladınızı başa düşəcəyi həddə məlumatlandırın.

Sual: Xəstəxanada yatası uşaq üçün daha nə edə bilərəm?

Cavab: İmkan daxilində ondan uzaqlaşmayın. Uşaq arxayın olmalıdır ki, siz onun yanındasınız. Çalışın ki, yemək vaxtı onun yanında olun və özünüz onu yedirdin. Sizin üçün çətin olsa da gecə onu tərk etməməyə çalışın. Bu yaxınlıq bir çox psixoloji narahatlıqların qarşısını alır. Bir müddət xəstəxanada yatmalı olan uşaq valideyni yanında olmadıqda çətin yuxuya gedir. Bir sözlə, xəstəxanada yatırdılmış uşağa diqqət göstərin.

Tibb işçiləri iddia edirlər ki, uşaq, adətən valideynin hüzurunda ağlayır. Bu doğrudan da belədir. Amma bu heç də o demək deyil ki, valideynin iştirakı uşağı narahat edir. Uşağın ağlamasının səbəbi budur ki, o ağlayarkən valideynindən kömək gözləyir. Valideynsiz uşaq özünü müdafiəsiz hiss edir. O, düşünür ki, ağlamaqla həkimi qəzəbləndirə bilər. Hər halda, əksər həkimlər valideyni otaqdan kənarlaşdırmaq istəyirlər. Amma bu, səhv addımdır. Valideynin iştirakı zəruridir. Hətta uşağın səsi bütün xəstəxanayı bürüsə belə!

Əfsus ki, əksər xəstəxanalarda valideynin iştirakına icazə verilmir. Körpənin psixoloji durumuna göstərilən bu sayaq diqqətsizlik çox pisdir. Həkim öz rahatlığını uşağın qorxusu hesabına əldə etməməlidir.

Əgər uşağın xəstəxanada yatırdılması zəruridirsə, elə bir xəstəxana seçin ki, həmin xəstəxanada uşağın psixoloji durumuna diqqət göstərilir. Həm uşaq, həm də valideyn üçün münasib şərait yaradılmış xəstəxanalara üstünlük verin. Həkim uşağa qayğı göstərməli, onun psixoloji ehtiyaclarını nəzərə almalıdır.

Sual: Şikəstliyi və ya ələcsiz xəstəliyi olan uşaq hansı hissləri keçirir?

Cavab: Nəzəri cəhətdən bu uşaqlar başqa uşaqlardan fərqlənmir. Bu nəzəriyyə doğru olsa da, ələcsiz xəstəliyi olan uşaqların həyata münasibətləri fərqlidir. Məsələn, qoltuq ağacı və ya araba ilə gəzən uşaqlar öz həmyaşıdlarının diqqətini cəlb edir. Bu baxışlar

həmin uşağı sıxır və daim öz qüsurları haqqında düşünməyə vadar edir. Belə uşaqlara daha çox qayğı göstərildiyindən onların şəxsiyyətində fərqli xüsusiyyətlər meydana çıxır. Diqqət edin, valideynlərin belə övladlara münasibəti fərqli deyilmi? Sözsüz ki, fərqlidir. İlkin olaraq bu fərqli münasibət uşaqlarda fərqli hisslər doğurur. Əlacsız xəstəliyə düçar olan körpələrin valideynləri bu uşaqlara qayğını öz həyatlarında başlıca vəzifə hesab edirlər. Bu əlaqə təbii olmasa da, mən həmin valideynlərin hisslərini başa düşür və onları qınamıram. Bu valideynlərin çətinliyini anlayıb, onlara hörmətlə yanaşmaq lazımdır. Məsələn, müəllimlər hemofiliyaya düçar olmuş uşaqlardan şikayətlənərək, onların valideynlərini ifrat nigarançılığa görə qınayırlar. Zənnimcə, bu valideynlərin nigarançılığı yersiz deyil. Əgər uşaqlarda kiçik bir cızıq səbəbindən təhlükəli qanaxmalar baş verə bilərsə, valideyn necə narahat olmasın?! Belə uşaqlar üçün əhəmiyyətsiz bir zədə xoşagəlməz nəticələrə səbəb ola bilər. Valideynin nigarançılığını hiss edən uşaqla valideyn arasında xüsusi bir bağlılıq yaranır.

Belə uşaqların psixologiyasını öyrənmək üçün apardığım təcrübələrdən belə bir qənaətə gəldim ki, bu uşaqlar və onların ailələri başqalarından bir o qədər də fərqlənmirlər. Təcrübələrdən məlum oldu ki, alkoqolizm və ya digər səbəbdən ailə başçılığı zəifdirsə, qüsurlu uşaq bu ailənin daha tez dağılmasına səbəb olur. Bəzi ailələr isə bütün qüvvələrini şikəst uşaqla bağlı psixoloji mühitin dəyişdirilməsinə sərf edirlər. Bu mənada, problemlili uşaqların ailələri başqa ailələrdən fərqlənir.

Belə ailələrin üzvləşdikləri çətinlikləri təsəvvür etmək asan deyil. Əlbəttə onların həyatını kənardan müşahidə etdikdə qeyri-adi bir şey görünür. Şikəst uşaqların tərbiyəsi ilə məşğul olan peşəkarlar bu uşaqlarla adi şəkildə rəftar edilməsinin tərəfdarıdırlar. Onlar şikəst uşaqla valideyn arasındakı xüsusi bağlılığı nəzərə almır və belə hesab edirlər ki, valideynin həssaslığı yersizdir. Bu peşəkarlar valideyni xüsusi həssaslığı üçün qınayırlar. Bu həssas rəftardan doğan çətinliklər ilkin olaraq valideynə problemlər yaradır. Onlar düşünürlər ki, övladlarına lazımınca baxa bilmirlər. Bəzən həkimlər valideynin həssas münasibətinə uyuşmayan məsləhətlər verirlər. Bu məsləhətlər

zərərli. Psixoloji cəhətdən sağlam körpə problemlərə daha asan dözü. Uşağın psixoloji sağlamlığı üçün nə qədər erkən fəaliyyətə başlanılsa, bir o qədər yaxşıdır. Amma uşağın mənəvi möhkəmliyindən asılı olmayaraq onun qarşısındakı problemlərin həllində valideyn mühüm rol oynayır.

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

DOQQUZUNCU FƏSİL

BACI VƏ QARDAŞ

Sual: Övladıma, daha bir övlad gözlədiyimi nə vaxt deyə bilərəm?

Cavab: Ədalətli olar ki, başqaları bu məsələdən xəbərdar olduğu vaxt övladınızı da məlumatlandırasınız. Bu məsələni ailənizlə bağlı digər məsələlərdən fərqləndirməyin. Növbəti körpə doğulanadək bu məsələni evdəki uşaqlardan gizlədilməsi tamamilə məntiqsizdir. Bu söhbətin ondan gizlədildiyini hiss edən uşaq elə düşünə bilər ki, körpənin dünyaya gəlməsi evdə heç kəsi sevindirmir.

Sual: Əgər övladım yeni körpənin haradan gəldiyini bilmək istəsə, ona həqiqəti deyə bilərəmmi?

Cavab: Uşaq bu və bu kimi başqa suallar verə bilər. Əksər uşaqlar bu uşağın gəlişi ilə maraqlanırlar. Amma bu məsələ ilə maraqlanmayan uşaqlar da olur. Zənnimcə bu uşaqların sual verməməsinin səbəbi uyğun məsələnin ona sirli görünməsidir.

Sual verən övladın sualını cavablandırın. Əgər bu barədə sussanız, doğum evinə gedərkən övladınıza izahat verməkdə çətinlik çəkəcəksiniz. Bu məsələdə yalan danışmaq olmaz. Çünki bir yalandan başqa yalanlar doğur.

Sual: Övladım üçün fərqi varmı ki, doğulan uşaq qızıdır, yoxsa oğlan?

Cavab: Əslində bunun o qədər də fərqi olmur. Amma evdəki uşaq əvvəlcədən bacı və ya qardaş istəmişsə, arzusu yerinə yetmədikdə əsəbləşir. Hər halda, uşağın bu istəyi ötürəkdir. O, öz cinsindən uşaq istəyirsə, bu arzu onun oyun yoldaşı axtarması ilə bağlıdır. Uşağa anlatmaq lazımdır ki, bacı və ya qardaş arzulamağın heç bir eybi yoxdur. Uşaqda belə təsəvvür yaratmaq olmaz ki, uşağın cinsi kimdənsə asılıdır. Yoxsa uşaq elə düşünə bilər ki, siz onun istəyinə zidd olaraq, başqa cinsdən olan körpəni dünyaya gətirmisiniz.

Bəzi valideynlər övladlarına deyirlər ki, əsas məsələ uşağın oğlan və ya qız olması yox, onun sevilməsidir. Amma uşaq bu fikiri çətin qəbul edir. Uşaq düşünür ki, o hələ görmədiyi bir kəsi necə sevə bilər?! Əgər siz onu sevməyə məcbur etsəniz, o yeni körpəni sevə bilmədiyi üçün əzab çəkəcək. Eləcə də, yeni doğulmuş körpəni ailənin xoşbəxtliyi yolunda maneə kimi qəbul edəcək.

Sual: Doğuş zamanı uşaq ölərsə, bunu övladıma necə izah edə bilərəm?

Cavab: Doğuş zamanı ölümə münasibətdə uşaqların hissləri böyüklərin hisslərindən fərqlənir. Onların hissləri zəif yox, sadəcə fərqlidir. Bu ölüm haqqında övladınıza danışarkən onun anlayacağı bir şəkildə danışın. Ona deyin ki, körpə lazımı kimi inkişaf etmədiyindən dünyaya gəlməyəcək. Uşağın doğuş haqqında təsəvvürü olarsa sizi daha yaxşı dərk edər. Ona toyuq altındakı yumurtaları misal çəkə bilərsiniz. Hər yumurtadan cücə çıxmıdığı ilə tanış olan uşaq qismən də olsa rahatlıq tapır.

Əgər körpə doğulduqdan sonra ölərsə, yenə də övladınıza həqiqəti deyin. Deyəcəyiniz sözlər onun yaşından asılıdır. Ona bildirin ki, doğulmuş körpənin yaşaması üçün maneələr oldu. Qəm-qüssənizi gizlətməyə çalışmayın. Amma övladınıza bildirin ki, bu ölümün qarşısını almaq üçün əlinizdən heç bir iş gəlməyib. Bəzən evdəki uşaq yeni körpənin doğulmasını istəmədiyindən, onun ölüm xəbərini eşitdikdə özünü günahkar hiss edir. Ona elə gəlir ki, bu ölümün əsil səbəbkarı odur. Bu yanlış təsəvvürün qarşısını almaq üçün ona başa salın ki, heç bir insan başqa birinin ölümünü tezləşdirə bilməz. Övladınız soruşa bilər ki, ölən uşaq haradadır? Onun bu və digər suallarına tam cavab verməyə çalışın.

Sual: Doğuş üçün xəstəxanaya gedərkən övladım hansı hissləri keçirir?

Cavab: Bu zaman uşaq özünü unudulmuş hiss edir. O, bu hadisənin doğurduğu suallara cavab axtarır: Nə üçün anam başqa uşaq istəyir? Məgər mənim eybim var? Görəsən anam

qayıtdıqdan sonra mənə yenə də sevəcəkmi? İndi anam nə edir? Yoxsa təzə körpəsinə görə mənə unudub?

Uşaq tənhalıq hiss edir, narahatlıq keçirir. Bir çox psixoloqlar belə hesab edirlər ki, bir çox uşaqlardakı psixi gərginliyin səbəbi yeni doğulmuş uşaqdır.

Yeni doğulmuş körpə evə gətirildiyi zaman bütün söhbətlərin ona həsr olunması vəziyyəti gərginləşdirir. Evdəki körpə diqqətdən kənarda qaldığını hiss edib, ailənin sevincinə qatılmaz. Uşaqdakı zərərli düşüncələrin qarşısını almaq üçün ilkin hamiləlik dövründən başlayaraq, onu sevincinizə və qəminizə şərik edin.

Həyat yoldaşım ikinci uşağa hamilə olduğu vaxt birinci övladım ilə müəyyən söhbətlər aparmağa başladım. Ona bildirdim ki, bu körpə doğulduqdan sonra evdəki sakitliyə son qoyulacaq, gecələr evi səs-küy bürüyəcək, bütün vaxtımız ona sərf olunacaq. Mən danışdıqca övladımın heyranlığı artırdı. Amma uşaq doğulduqdan iki həftə sonra o mənə yaxınlaşıb dedi: “Atacan, vəziyyət sən dediyin qədər də ağır deyil.”

Sual: Yeni doğulmuş körpə evə qədəm qoyduqdan sonra övladım hansı hissləri keçirəcək?

Cavab: Körpənin evə qədəm qoyduğu an övladınızın ömründə ən böhranlı andır. Bəzən bu gəliş faciəyə çevrilir. Böyük övladınız hələ tanımadığı təzə körpə ilə rəqabətə başlayır. Təzə körpəyə hədsiz məhəbbət göstərilir, hamı onu tərifləyir, hədiyyələr bir-birini əvəz edir. Ən dəhşətlisi budur ki, hamı böyük uşağdan körpəni sevib-sevmədiyini soruşur. Heç kəs onun daxili hisslərini nəzərə almır.

Mən hər şeyi qara rəngdə təsvir etmək fikrində deyiləm. Çünki bəzi uşaqlar yeni körpəni sevinclə qarşılayır. Xüsusi ilə, özünü ana kimi təsəvvür edə bilən qızciğazlar bu gəlişə sevinirlər.

Sual: Övladımın narahatçılığını hansı yolla aradan qaldıra bilərəm?

Cavab: Evdəki övladınızla yeni doğulmuş körpə arasında yaxşı münasibətlər qurmaq üçün ən yaxşı yol hamiləliyin ilkin

dövründən hazırlığa başlamaqdır. Əgər övladlarınız arasında tanışlıq mərasimi keçirənsəniz, bu çox faydalı olar. Övladınızı yeni körpədən ayırmağa cəhd göstərməyin. Bu, onun nifrətini daha da artırar. Elə ilk gündən onun kənara çəkilməsinə yol verməyin və çalışın ki, körpəni saxlamaqda sizə kömək etsin.

Bəzi xəstəxanalarda uşaqlara psixoloji yardım üçün proqramlar var. Bu proqramlara əsasən doğuşdan sonra ana ilə ilkin görüşənlərdən biri də evdəki övlad olur. Çalışın ki, doğuşdan sonra övladınız yeni körpə ilə görüşsün. Amma ananın vəziyyəti qənaətbəxş olmadıqda belə bir görüşə icazə verilmir. Bu görüşdə ən xeyirli cəhət odur ki, uşaq anasını sağ və salamat görür. Uşaq elə təsəvvür edir ki, həkim anasının qarnını yarıb, körpəni çıxarmalıdır. Bu fikir onu narahat edir. Doğuşdan sonra anasını salamat görən uşaq sevinir. Uşaq xəstəxanaya getməklə yeni körpənin şadlığına qatılır. Ananın və yeni körpənin həyəcanlı anlarına şərik olmaq övlad üçün mühüm bir təcrübədir. Övladınızı ilkin görüşdən məhrum etməklə onun mənfi emosiyalarını daha da gücləndirmiş olursunuz. İlk görüş ana üçün də faydalıdır. Evdəki övladını görə bilmədiyi üçün nigarançılıq keçirən analarla çox rastlaşmışam. Adətən, uşağın xəstəxanaya gəlişinə etiraz edənlər onun mikrob gətirəcəyindən qorxurlar. Hansı ki, böyüklər də uşaqlarla eyni səviyyədə mikrob daşıyıcısıdır. Söz yox ki, uşaqdakı mikroblar körpə üçün daha qorxuludur. Amma bu problemi aradan qaldırmaq çətin deyil. Bundan ötrü uşağı müayinə etmək olar. Bir sözlə, mən uşağın anadan uzaq saxlanılmasına heç bir səbəb görmürəm.

Sual: Bacı və qardaş arasındakı paxıllıq təbiidirmi?

Cavab: Bilməliyəm ki, paxıllıq ümumi bir hissdır. Amma mən bu məsələyə başqa prizmadan baxmaq istəyirəm. Yaşlı uşaqlar böyüklərə möhtac olduqları üçün öz aralarında rəqabət aparırlar. Paxıllıq yalnız evdəki uşaqlara aid deyil. Sınıf yoldaşları, düşərgə yoldaşları arasında da paxıllıq olur. Uşaqlar arasındakı ümumi paxıllıq hissi ilə bacı və qardaş arasındakı paxıllıq hissi arasında elə bir fərq görmürəm. Uşaqlar, sadəcə, başqalarının diqqətini daha çox cəlb etmək üçün öz aralarında rəqabət aparırlar.

Fikrimin təsdiqi üçün nəzərinizə çatdırıram ki, bəzi bacı-qardaşlar arasında paxıllıq hissi olmur. Həmkarlarımdan bəziləri elə güman edirlər ki, bu uşaqlar öz paxıllıq hissələrini boğurlar. Amma mən belə düşünmürəm.

Bacı qardaşlar arasındakı paxıllığın səbəbləri var. Yeni körpənin doğulması ilə böyük övlada diqqət azalırsa, onda paxıllıq hissinin alovlanacağı təbiidir. Amma körpə doğulduqdan sonra böyük övlad özünə qarşı diqqətsizlik hiss etməzsə, paxıllığa əsas olmayacaq. Unutmayın ki, körpənin məhəbbət ölçüsü sizin məhəbbət ölçünüzdən fərqlidir.

Bir daha xatırlatmalıyam ki, bacı və qardaş arasındakı paxıllıq hissi sizin hazırlıq tədbirlərinizdən asılıdır. Paxıllığın dərəcəsində uşaqlar arasındakı yaş fərqi də rol oynayır. Məsələn, beş yaşlı uşaq qismən müstəqil olduğu üçün doğulmuş körpəni özünə maneə hesab etmir. Hətta bəzən üç yaşı olan uşaq da valideynin yeni körpəyə diqqətindən bir o qədər narahat olmur.

Sual: Uşaqlar arasında paxıllıq hissini azaltmaq üçün yol varmı?

Cavab: Lap əvvəlcədən hər bir uşaqla ayrıca bir insan kimi rəftar etmək lazımdır. Əgər valideyn doğulacaq uşaq haqqında övladını məlumatlandırmaq üçün deyərsə ki, “körpə doğulandan sonra da səni sevecəyik,” bu sözlərlə paxıllıq üçün zəmin yaradır. Sizin fikrinizi düzgün anlamayan uşaq nə dərəcədə düzgün danışdığınıza əmin olmaq üçün sizi sınağa məcbur olur. O daim bu məsələ barədə düşünür ki, siz doğrudanmı hər iki uşağı eyni dərəcədə sevirsiniz? Onu bu nigaranılıqdan qurtarmaq üçün başa salın ki, iki şəxsi eyni dərəcədə sevmək mümkünsüzdür. Uşağa izahat verilməlidir ki, yeni doğulmuş körpə ilə böyük uşaq kimi rəftar etmək olmaz.

Bəzi valideynlər öz tədbirləri ilə paxıllıq hissini azaltmaq istədikləri halda, onu daha da gücləndirirlər. Həmkarlarımdan biri bir şəxsə məsləhət görmüşdü ki, qızlarına həmişə eyni cür hədiyyə alsın. Həmin şəxs də bu məsələyə ciddi riayət etmişdi. Amma onun bu hərəkəti qızların bir-birinə olan həssaslığını, rəqabət hissini daha da gücləndirmişdi. Onlar valideynin münasibətində daim fərq axtarmağa başlamışdılar.

Amma mən övladlarımdan hər biri ilə özünəməxsus rəftar edir və onlara fərqli hədiyyələr verirəm. Əgər onlardan birinin o birinə verilmiş hədiyyədən xoşu gəlsə, başa salıram ki, həyat həmişə xoşagələn deyil və xoşagəlməz şeyləri də qəbul etməyə məcburuq. İnsanların, talelərin, münasibətlərin fərqli olduğunu dərk edən uşaq daha az paxıllıq edir.

Sual: Bəs əkizlərlə necə rəftar edilməlidir?

Cavab: Adətən əkizlər digər uşaqlardan fərqlənmirlər. Bəzən onlarla yola getmək daha asan olur. Çünki əkizlər arasında ədaləti bərpa etmək bir o qədər də çətin deyil.

Onların hər biri ilə özünəməxsus rəftar etmək lazımdır. Başqaları onları bir-biri ilə səhv salsalar da, şübhəsiz ki, siz bu uşaqların fərqli xüsusiyyətlərini görürsünüz. Ona görə də onların paxıllıq hissini qızıqdırmamaq üçün hər birinə özünəməxsus münasibət göstərin.

Başqa uşaqlara nisbətən əkizlər aralarındakı fərqə daha çox diqqət göstərilir. Məsələn, aralarındakı yaş fərqi bir neçə dəqiqə olduğu halda, onlar kimin yaşca böyük olduğuna ciddi yanaşırlar.

Unutmayın ki, fərqli rəftar uşaqlara anladır ki, bu fərq hər bir uşağın necəliyindən asılıdır.

Sual: Tək övladı olanların xüsusi problemləri varmı?

Cavab: Ailənin yeganə övladı olan uşaq öz yaşıdları ilə asanlıqla əlaqə qura bilmir. Onlar daim valideynin diqqət mərkəzində olduqlarından hər vaxt və hər yerdə diqqət gözləyirlər. Əlbəttə ki, istisnalar da var. Övladınıza başqa uşaqlarla oynamağa icazə verin. Xüsusi ilə, onun kollektiv oyunlara qatılmasına şərait yaradın. Maraqlıdır ki, tək uşaqlar daim bacı-qardaş arzusunda olurlar. Bu müşahidələrdən aydın olur ki, uşaqdakı paxıllıq fitri yox, sonradan qazanılmışdır.

Sual: Böyük övladın kiçik övladlardan fərqi nədir?

Cavab: Böyük övlad, sözsüz ki, o biri övladlardan fərqlənir. Axı o ömrünün ən azı bir hissəsini evin yeganə övladı olub. Adətən, birinci övlada daha çox diqqət göstərilir. Uşağın tərbiyəsində

valideynin yaşı da mühüm rol oynayır. Valideynin təcübəsiz dövrünə düşmüş birinci övlad daha çox nigarançılıqlarla qarşılaşmışdır.

Çoxsaylı müşahidələrdən məlum olur ki, birinci uşaq öz problemlərini daha asanlıqla həll edir. Əlbəttə ki, bu baxışda da istisnalar var.

Sual: Ortancıl övladın özünəməxsus problemləri varmı?

Cavab: Bəzi həkimlər ortancıl övladı fiziki cəhətdən problemli hesab etsələr də, mən bu baxışla razı deyiləm. Məncə, müxtəlif ailələrə məxsus ortancıl övladlar arasında elə bir oxşar cəhət yoxdur. Amma hər bir ortancıl övlad nə vaxtsa evin yeganəsi olmuş böyük övladla hamının diqqət mərkəzində olan sonbeşik arasında qalmışdır. O, valideyn məhəbbətini bu körpə ilə bölməyə məcburdur. Amma böyük övlada valideynin münasibəti ortancıl övlada yol seçmək üçün köməkdir.

Əksər ortancıl övladlar ailədə öz yerini tapmaqda çətinlik çəkir. Müşahidələrimdən belə bir qənaətə gəlmişəm ki, ortancıl övladlarda özünü-nümayiş hissi güclü olur. Onlar təlxəklik yolu ilə də olsa diqqəti cəlb etməyə çalışırlar. Bu uşaqlar öz zarafatçılıqları ilə ətrafdakıları maraqlandıra bilirlər.

Sual: Uzun müddət fasilədən sonra doğulan növbəti uşaqlar o birilərindən fərqlənirlərmə?

Cavab: Belə uşaqlar sanki gözlənilmədən doğulduqları üçün çox isti münasibətlə qarşılanırlar. O biri övladlar bu körpəyə qarşı çox mehriban olur. Hamı onunla oynamaq istəyir, onu sevindirməyə çalışır. Adətən, bu körpəni evdəki böyük övladlar saxlayır.

Əksər valideynlər belə uşaqları daha çox sevir, sanki onların həmişə uşaq qalmasını istəyirlər. Hər bir övladı sevmək zəruri olsa da, bu işdə ifrata varmaq problemlər yaradır.

Bilməlisiniz ki, yetkin övladlara ananın hamiləliyi mənfi təsir göstərir. Hətta onlar bu məsələyə ciddi yanaşmadıqları halda da tay-tuşları hamilə anaya işarə ilə onları məsxərəyə qoyurlar.

Sual: Övladlığa götürdüyüm uşaqla doğma övladım arasında fərq qoymalıyam mı?

Cavab: Övladlığa götürdüyünüz uşağa eynən doğma övladınız kimi yanaşmalısınız. Ona uyğunlaşmaq çətinlik törətsə də, bilməlisiniz ki, götürülmüş uşaqla doğma uşaq arasında elə bir fərq yoxdur. Bu iki uşaq güzgü qabağında dayanıb, kimin ata-anaya daha çox oxşadığını bilmək istəyirsə narahat olmayın. Bəzən doğma övlad da götürülmə olduğunu zənn edir. Bir çox uşaqlar belə düşüncələrdən iztirab çəkir. Demək, bu iki körpəni bir-birindən fərqləndirəcək ciddi bir amil yoxdur.

Sual: Övladlığa uşaq götürdükdən sonra da uşağım olarsa, çətinlik yaranmaz mı?

Cavab: Bəzilərinin fikrincə, övladlığa götürülmüş uşağa deyilməlidir ki, əsil valideynləri onu saxlamağa qadir olmayıblar. Guya həmin uşaq bilməlidir ki, hazırda ata-ana dediyi insanlar övlad həsrəti çəkdiklərindən onu övladlığa götürmüşlər. Mən bu fikirlə razılaşmıram. Çünki öz uşağınız olduqdan sonra götürülmüş uşaq qorxuya düşər ki, daha onu sevməyəcəksiniz.

Zənnimcə uşaq həqiqi övlad olmadığını bilməsə daha yaxşıdır. Gələcəkdə xoşagəlməz halların qarşısını almaq üçün uşaqda belə bir fikir formalaşdırın ki, sizin üçün bütün uşaqlar eynidir və siz onları böyük məhəbbətlə sevirsiniz.

Sual: Öz övladlarım olduğu halda övladlığa uşaq götürə bilərəmmi?

Cavab: Övladlığa qəbul olunmuş uşaq o biri uşaqların doğma olduğunu bilərsə, narahat olar. Bu narahatlığı aradan qaldırmaq üçün ona xüsusi məhəbbət göstərməlisiniz. Əgər siz həm öz övladlarınız, həm də götürülmüş övladla onların ləyaqətinə uyğun rəftar etsəniz, götürülmüş körpə başa düşər ki, sizin üçün onların ögey-doğmalığı yox, ləyaqəti əsasdır. Əgər öz məhəbbətinizi bərabər paylaya bilsəniz, qismən də olsa, paxıllıq hissənin qarşısını alarsınız.

Götürülmüş uşaq üçün ən ağırılı nöqtə həqiqi övladlar tərəfindən ögeylikdə qınanmasıdır. Əgər doğma övladınızın “biz səni

məcbur olub götürmüşük” sözlərinə şahid olsanız, dərhal hər iki uşağa bildirin ki, siz onu sevdiyiniz üçün qəbul etmisiniz.

Sual: Uşağımın bacı və ya qardaşa ehtiyacı varmı?

Cavab: Bu suala konkret cavab vermək çətindir. Amma mən bunu faydalı hesab edirəm. Sözsüz ki, bacı və ya qardaş yeni problemlər deməkdir. Əgər bu problemlər düzgün həllini taparsa, bacı və ya qardaş da övladınız üçün faydalı olar. Bacı və ya qardaşı olan uşaq başqaları ilə daha asan əlaqə qurur. O, bölgü aparmağı, paxıllığın qarşısını almağı, şəxsiyyətini formalaşdırmağı öyrənir. Ən əsası isə övladlar bir-birinə yardımçı olur, xaricdən tə'sirlər zamanı bir-birlərinə arxa dururlar.

Bacı-qardaşı olan uşaq sizin ayrı-ayrı uşaqlara fərqli münasibətinizi müşahidə edərək özünü düzəltməyə çalışır.

Bacı-qardaşı olan uşaqlar ailənin bir yerə toplanmasından daha çox ləzzət alırlar. İstənilən birimiz uşaqlıq dövründəki ad günlərini, bayram tədbirlərini xatırlayarkən sevinc hissi keçiririk. Ailə quran gənclər öz övladları üçün həmin tədbirləri keçirməklə öz uşaqlıqlarını xatırlayırlar. Ailədə uşaqların sayı nə qədər çox olarsa ailəvi tədbirlər bir o qədər təlatümlü keçər. Əgər ailədə həm bacılar, həm də qardaşlar varsa bu uşaqlar ailə qurduqdan sonra onların övladlarının bibisi, xalası, əmisi, dayısı olur. Ailələrarası münasibətlərdən asılı olmayaraq, bu uşaqlar arasında nəsil bağlılıqları yaşayır.

ONUNCU FƏSİL

ÖVLADINIZIN TƏHSİLİ

Sual: Övladımı nə vaxtdan başlayaraq öyrədə bilərəm?

Cavab: Təcrübələr göstərir ki, yeni doğulmuş körpə öyrənməyə qadirdir. Əlbəttə ki, söhbət səthi bir işlərdən gedir. Körpə ətraf mühitə həssas olduğundan ötən hadisələri yadda saxlayır. Uşağın bu yaşda əldə etdiyi biliklər onun gələcəkdəki rəftarlarına çox təsir edir. Zənnimcə, körpəni doğulduğu gündən öyrətməyə başlamaq lazımdır. Əvvəlcə uşaq üçün onun hisslərini hərəkətə gətirəcək bir mühit yaratmaq lazımdır. Əgər belə bir mühit yaradılsa, onun yaddaşı daha da tutumlu olar. İlk təlimlərdə müxtəlif oyuncaqların rolu böyükdür. Bu oyuncaqlar ilk əvvəllər hissləri hərəkətə gətirən əsas vasitədir. Uşaq böyüdükcə daha çox əşya ilə oynamaq və ətrafını tanımaq istəyir. O, əşyaları götürməyi, onlara toxunmağı, onları yerbəyer etməyi öyrənir. Bütün bunlar uşaq üçün dəyərli təcrübələrdir. İkinci il boyu hərəkətli oyuncaqlar uşağın diqqətini daha çox cəlb edir. O, öz ətrafındakıları hərəkətə gətirməyi öyrənir. Uşağın oyuncağa olan ehtiyacını ödəmək çətindir. Cazibədar oyuncaqlar olduqca bahadır. Amma uşaq evdəki müxtəlif əşyalara, o cümlədən, mətbəx ləvazimatlarına böyük maraq göstərir. İstənilən bir yeni predmet uşağın diqqətini cəlb edir. Amma oyunağı uşağın hansısa rəftarına görə mükafat kimi vermək olmaz. Uşaq verilən oyuncağı məhəbbət ölçüsü kimi qəbul etməməlidir.

Bəli, dil açmamış uşaq üçün ən gözəl təlim oyundur. Dil açmış uşaq isə sual ardınca sual verir. Suallarına qənaətbəxş cavab alan uşaq suallarının sayını daha da artırır. Bir suala bir neçə dəfə cavab verən valideynə elə görünə bilər ki, uşaq sadəcə sual verməyə vərdişkar olmuşdur. Körpə valideyni danışdırma bilməsindən ləzzət alır. Düşünməyin ki, üç yaşlı körpə öz sualları ilə sizə əzab vermək istəyir.

Bəzi valideynlər uşağı öyrənməyə məcbur edirlər. Onlar divardan əlifba yazılmış plakat asır, uşağın hərfləri əzbərləməsinə çalışırlar. Zənnimcə bu düzgün yol deyil və sizinlə övladınız

arasındakı məhəbbət üçün təhlükəlidir. Uşağa bir şey öyrətmək istəyən valideyn aradakı məhəbbəti qorumaqlıdır.

Sual: Uşaq hansı yaşında təhsil mərkəzlərinə gedə bilər?

Cavab: Əksər uşaqlar üç yaşından başlayaraq belə bir hazırlığa malik olur. Çünki bu yaşda uşaqlar adətən süddən ayrılır, tualetə müstəqil gedə bilər, anasından bir neçə saatlıq kənarda qalması bacarır. Üç yaşdan aşağı uşaqların elmi mühitlərdə iştirakı məqsədsüyük deyil. Bu yaşda olan uşaqlar kollektiv oyunlarda da özünü rahat hiss etmir. Onlar bir-birini yorur, oyun yoldaşı olması bacarmırlar. Kollektiv oyuna vaxtından əvvəl cəlb edilən uşaqlar gələcəkdə belə bir oyundan ləzzət almaq imkanını itirirlər. Ümumiyyətlə, uşaq üç yaşnadək özünü ana yanında daha rahat hiss edir. Uşaq elmi mühitə zor gücünə qatılmamalıdır. Bu məcburiyyət onun şəxsiyyətini sındırır. Əgər körpənin daxili ehtiyacları tam ödənsə, o heç bir məcburiyyət olmadan elmi mühitə can atacaqdır.

Sual: Kollektiv oyunlar uşağı məktəbə hazırlayır mı?

Cavab: Fərz edək ki, kollektiv oyun dedikdə hansısa qayda-qanunları olan, nəzarət altında keçirilən oyunlar nəzərdə tutulur. Bu oyunlarda uşaqların hər hansı bir bilik qazanması nəzərdə tutulmur. Bu oyunlar uşağa anadan kənarlaşması öyrədir. Uşaq kollektiv oyunlar vasitəsi ilə yeni uşaqlar və yeni oyun predmetləri ilə tanış olur. Zənnimcə uşaqların kollektiv oyuna cəlb olunmasında əsas məqsəd ananın bir müddət istirahət etməsidir. Uşaqların kollektiv oyununu tədrisi məqsədə çevirmək düzgün deyil. Bu oyunlar uşağın psixoloji inkişafında o qədər də əhəmiyyətli rol oynamır və onları mühüm hesab etmək yersizdir.

Valideynlərin əksəriyyəti övladı ilə oynamaqdan ləzzət almır, körpənin inkişafı üçün zəruri olan proseslərdə iştirak etmir. Belə valideynlər, adətən, göstərdiyi biganəliyə görə özünü qınayır. Bəzi analar körpənin yanında qalsalar da, ona oyun yoldaşı ola bilmirlər. Bəzi analar isə daim uşaqla olmağa çalışmırlar. Əgər bu münasibət biganəlikdən deyilsə, təqdirə layiqdir. Amma körpənin biganə ana ilə qalmasındansa, elmi mühitlərdə olması daha

yaxşıdır. Əgər uşaq sizin yanınızda daha azaddırsa sizinlə qalmalı, kollektiv oyunda özünü rahat hiss edərsə, oyuna qatılmalıdır.

Sual: Uşağa məktəbə getmək haqqında nə deyilməlidir?

Cavab: Bir çox uşaqlar məktəbə gedəcəyi günü səbirsizliklə gözləyir. Bu həvəs üç yaşında baxçaya, beş yaşında məktəbin hazırlıq kursuna gedən uşaqlarda güclüdür. Övladınız məktəbli uşaqlarla tanış olduğu üçün onlar kimi olmaq istəyir. Siz öz övladınızı məktəbə daha da həvəsləndirməlisiniz. Ona bildirin ki, məktəbə nə vaxt gedəcək, orada hansı işlərlə qarşılaşacaq. Həç vaxt məktəbi tərifləməyin. Deməyin ki, məktəbdə ona daha rahat olacaq. Uşaq elə düşünə bilər ki, məktəbdə onu maraqlı oyunlar gözləyir. Məktəb haqqında yanlış təsəvvürə malik olan uşaqlar elə birinci dərs günü böyük narahatlıq keçirirlər. Hətta ağlayıb anasını istəyənlər də olur. Əvvəlcədən yaradılmış təsəvvürlə həqiqət arasında böyük fərq görən uşaq aldadıldığına əmin olur.

Uşağa əvvəlcədən bildirmək lazımdır ki, o, bir neçə saat müəllim və sinif yoldaşları ilə qalmalıdır.

Bunu da nəzərinə çatdırın ki, ilk günlər məktəb həyatı xoş görünməyə də bilər. Bunu da qeyd etməlisiniz ki, bir müddət sonra məktəb həyatı adiləşəsidir. Çalışın ki, övladınızı məktəbdə baş verəcək hadisələrdən xəbərdar edəsiniz. Bəzi uşaqların ağlayıb anasını istəməsi onu çaşdırmamalıdır. Məktəbi gözəl bir əyləncə parkı kimi düşünən uşaq sinif otağına, müəllim və şagirdlərə uyğunlaşmaya da bilər. Sinif müəllimi dərslə bir neçə gün qalmış hər bir uşaqla evdə görüşə bilərsə, bu çox faydalı olar.

Sual: Övladım birinci dərs gününü necə qarşılayır?

Cavab: Uşaqlar məktəbə böyük həvəslə getsələr də, ilk dərs günləri onlar üçün bir o qədər də xoş keçmir. Uşağı məktəbə ciddi-cəhdlə hazırlasanız da, yenə də ilk dərs günü onun həyatına tarixi bir hadisə kimi düşəcək. Anadan ayrılıb yeni bir mühitdə yeni insanlarla yoldaş olmaq, doğrudan da əlamətdardır. Ona görə də əksər məktəblərdə ilk dərs günü valideynin uşaqla qalması

tövsiyə olunur. Əslində uşaq məktəbə uyğunlaşana qədər valideynin ondan ayrılmaması məqsədə uyğundur.

Əgər uşaq əvvəlcədən elmi mühitlərdə iştirak etmişdirsə, o, məktəbə daha tez və daha asan uyğunlaşacaqdır. Bəzi uşaqların elə ilk dərs günlərindən müvəffəqiyyət qazanması məhz ilkin hazırlıqla bağlıdır.

Sual: Nə üçün bəzi uşaqlar məktəbə getmək istəmir?

Cavab: Zənnimcə belə uşaqlar anasından kənar düşmək istəməyən uşaqlardır. Hər halda uyğun narahatçılıq səbəbsiz olmur. Uşaq elə zənn edə bilər ki, onu məktəbə göndərməklə, sadəcə yaxa qurtarmaq istəyirlər. Xüsusi ilə, evdə körpə uşaq qalarsa, məktəbə gedən uşaq ana məhəbbətindən məhrum edildiyini düşünə bilər. Uşaqların hisslərinə biganə olan qaraqabaq müəllim uşaqda məktəbə mənfi münasibət yaradan əsas amillərdəndir. İlk dərs günləri uşağı hədələyən müəllim ondakı mənfi emosiyaları birə-beş qızıdır. Müəllimin belə rəftarından sonra bədbinləşən uşağı qınamaq olmaz.

Uşağın məktəbə mənfi münasibətinin əsasını ata-ana arasındakı ixtilaflar da təşkil edə bilər. Mümkündür ki, ailəində ixtilaf olan uşaqlar evdən ayrıldıqları vaxt ailədəki vəziyyətə görə narahat olalar. Adətən belə uşaqların fikri dağınıq olur, müəllimi dinləyə bilmirlər. Çünki onlar evə qayıdacaqları vaxt hansı şəraitlə üzləşəcəklərini bilmirlər.

Sual: Uşaq əvvəlcədən məktəbə mənfi münasibət göstərsə nə etmək lazımdır?

Cavab: Bu halda sizin onunla birgə məktəbdə olmağınız çox əhəmiyyətlidir. Bəzi uşaqların məktəblə tanışlığı uzun çəkir, onlar valideynlərindən çətinliklə ayrılırlar. Bir çox uşaqlara valideyndən ayrılıq çox qorxulu görünür. Əgər bir müddət məktəbdə onunla qalsanız uşağın inam hissi artar, anlayar ki, müəllim onun ehtiyaclarını ödəməyə qadirdir.

Bəzən uşağın məktəbə mənfi münasibəti sizin yanlış hazırlıq üsulunuzdan doğur. Əgər valideyn öz ehtiyacında ifrata varıb, uşağı qorxudarsa, uşağı müqəssir saymaq olmaz. Bəzi valideynlər

uşağın məktəbə getməsinə qəlbən razı olurlar. Valideynin gizli hissləri uşağa sirayət edir. Sadalanan problemləri aradan qaldırmaq üçün bir müddət məktəbdə qalmalısınız.

Təəssüf ki, bəzən valideynin məktəbdə qalıb-qalmamasında uşağın rəyi əsas götürülür. Zənnimcə bu məsələdə böyüklər qərar çıxarmalıdır. Şəksiz ki, böyüklər qərar çıxararkən uşağın da hisslərini nəzərə almalıdırlar. Amma valideynə öyrəşmiş uşaq üçün müstəqil şəkildə belə bir qərara gəlmək çox çətin olur.

Sual: Artıq məktəbə adət etmiş bir uşaq qəfildən məktəbə getməkdən imtina edirsə, valideynin vəzifəsi nədir?

Cavab: Bu nadir hadisə deyil. Valideynlər uşağın məktəbdən imtinasını günah kimi dəyərləndirirlər. Əslində uşağı danlamazdan qabaq məktəbdə olub, vəziyyəti öyrənmək lazımdır. Adətən, məktəbdən imtina edən uşaqların məktəblə bağlı problemləri olur. Bəzən uşağı kimsə hədələyir, hansısa səbəbdən onda qorxu yaranır. Hətta müəllimin rəftarı da uşaqda belə bir reaksiya doğura bilər. Uşağın problemini həll etməyə çalışın. Onu əmin edin ki, bütün çətinlikləri aradan qaldıracaqsınız.

Uşağı belə bir imtinaya sövq edən səbəblərdən biri də onun məktəb tələbləri ilə ayaqlaşa bilməməsidir. Məktəb tələbləri qarşısında özünü gücsüz görən uşaq bu mühihtən uzaqlaşmağa çalışır. Əlbətdə ki, valideyn uşağı məktəbə qoymazdan qabaq onun gücünə, qavrayışına əmin olmalıdır. Bəzi valideynlər isə, əksinə, uşağı məktəbə qoymaq istəmirlər. Təbii ki, uşaq da evi məktəbdən üstün tutur.

Səbəb nə olur olsun, uşağa evdə qalmağa icazə verməyin. Əgər uşaq desə ki, məktəbə getsəm ürəyim ağrıyacaq – dərhal məktəblə əlaqə saxlayın. Uşaq sizin narahatlığınızdan iki mühüm həyat dərsi alacaq. Əvvəla öyrənəcək ki, qarşıya çıxan çətinliyi həll etmək lazımdır. İkinci dərş isə budur ki, çətinliyi həll etmək üçün ürəyinizcə olmayan işləri də görməyə məcbursunuz.

Əgər uşağa evdə qalmağa icazə versəniz, onu məktəbə göndərmək hər gün daha da çətinləşəcək. Eləcə də, uşaq qarşısına çıxan problemləri həll etmək əzmini itirir, təslimçi mövqe tutacaq.

Sual: Özünü xəstəliyə vurmuş uşaqla necə rəftar edim?

Cavab: Uşaqlar məktəbə getməmək üçün, adətən, belə bəhanələr gətirirlər. Uşağı xəstə halda məktəbə göndərmək valideyn üçün çox ağırdır. Zənnimcə, uşağın məktəbdən qalması üçün əvvəlcədən qaydalar müəyyənləşdirməlidir. Uşağın xəstəliyini ya həkim təsdiq etməlidir, ya da bədən hərarəti yüksək olmalıdır. Əgər uşağın şikayət etdiyi xəstəlik ciddi deyilsə, ona evdə qalmağa icazə verməyin. Siz onu məktəbə göndərməklə gələcək bəhanələrin də qarşısını alacaqsınız. Amma uşaqla razılaşsanız, o məsuliyyətdən yaxa qurtarmaq üçün daim özünü xəstəliyə vuracaq. Əlbəttə ki, uşaq əslində xəstə də ola bilər. Xəstə uşağı məktəbə göndərmək xoşagəlməz olsa da, bu xəstəliyə əmin deyilsinizsə, risk edib onu məktəbə göndərin. Sizin bu hərəkətiniz uşaqda belə bir fikir yaratmamalıdır ki, siz ona inanmırsınız. Eləcə də, ona deməyin ki, bu xəstəlik bəhanədir. Sadəcə bildirin ki, yüngül xəstəliyə görə işdən və məktəbdən qalmaq olmaz. Əgər uşağın xəstə olub-olmadığı sizi narahat edirsə, onu məktəbdə yoxlaya bilərsiniz.

Sual: Məktəb barədə danışmaq istəməyən uşaqla nə etməli?

Cavab: Əksər uşaqlar məktəbdə baş verən hadisələr haqqında həvəslə danışirlər. Məktəbdə baş verənlər uşağın xüsusi həyatına aid olduğundan, bu barədə danışmaq istəməyən uşaqlara hörmətlə yanaşmaq lazımdır. Amma uşağın məktəbdəki problemləri ilə maraqlanmaq zəruridir. Bununla belə, xırdaşlığa varıb, uşağı hər şey barədə danışmağa məcbur etməyin. Siz təzyiqi artırıdınca uşaq daha çox inad göstərəcək. Yeddi-on iki yaşlı uşaqlardan söz almaq diş çıxarmaq qədər çətindir.

Sual: Valideyn məktəbə aid işlərdə iştirak etməlidirmi?

Cavab: Zənnimcə, belə bir iştirak valideyn üçün vacib deyil. Sizin məktəb məsələlərinə ciddi yanaşmanız uşaqda daxilən razılıq hissi doğurur. Dərs zamanı sinfə getməyin. Amma məktəbdəki yığıncaqlarda iştirak edin. Müəllimlə birbaşa əlaqə qurmağınız uşağın məsuliyyət hissini artırır. Uşağın məktəb və müəllimə hörmətində valideynin məktəbə münasibəti mühüm rol

oynayır. Valideyni məktəb işlərində iştirak edən uşağın şəxsiyyəti daha ictimai olur və o, cəmiyyət qarşısında daha çox məsuliyyət hiss edir.

Əksər uşaqlar məktəbi evə, ailəyə, ailəni isə məktəbə bənzədirlər. Müəllimi qonaq çağırmaq uşaq üçün olduqca böyük hadisədir və uşağın müəllimə əlaqəsini asanlaşdırır. Müəllim uşağın ailəsi ilə tanış olduqda uşaq onu öz həyatına şərik bilir. Amma müəllimidəvət etməzdən qabaq uşağın razılığını almaq lazımdır. Belə olduqda uşaq özünü bu qonaqlıq üçün cavabdeh hesab edir. O, süfrəyə qulluq zamanı özünü fəal göstərməklə ailədəki rolunu müəllimin nəzərinə çatdırmaq istəyir. Qonaqlığın gedişində uşağın məktəblə bağlı olmayan zəif nöqtələrini açmaq olmaz. Heç məktəb problemləri haqqında da danışmaq münasib deyil.

Sual: Nə üçün bəzi uşaqlar məktəb ev tapşırıqlarını həvəssiz yerinə yetirirlər?

Cavab: Əksər uşaqlar məktəb tapşırıqlarını xoşlamırlar. Amma bu münasibətin yaranmasında tapşırıqların çoxluğu və çətinliyi böyük rol oynayır. Bu işdə bəzən valideynlər də günahkar olur. Onlar arabir evə təzəcə çatmış uşağı yorğun-yorğun ev tapşırıqlarını yazmağa vadar edirlər. Beləcə uşaqda ev tapşırığına nifrət oyanır.

Bu işdə müəllim də müqəssir ola bilər. Bəzi müəllimlər hədsiz və çətin tapşırıqlarla sanki uşaqları cəzalandırırlar. Onlara elə gəlir ki, ev tapşırıqlarından tənbeh kimi istifadə etmək olar. Hansı ki, belə bir üsul ev tapşırıqlarının elmi dəyərini puça çıxarır. Müəllimin ifrat ciddiliyi səbəbindən uşaq səhv etməkdən qorxarsa, bu qorxu onun qavrayışına mənfi təsir göstərir.

Unutmaq olmaz ki, ev tapşırıqları məntiqi cəhətdən əsaslı olmalıdır. Bütün normalara uyğun gələn ev tapşırıqları da uşaq üçün ürəkaçan olmur. Uşağa anlatmaq lazımdır ki, ev tapşırıqları maraqsız olsa da, onları yerinə yetirmək faydalıdır.

Sual: Ev tapşırıqlarına hansı yolla maraq yaratmaq olar?

Cavab: Siz heç vəchlə ev tapşırıqlarını sevdirə bilməzsiniz. Yaxşısı budur ki, bu tapşırıqların zəruriliyini qəbul etdirmək barədə düşünək. Uşağın əvəzinə tapşırığı yerinə yetirmək olmaz. Bu iş tamamilə faydasızdır. Uşağa ən yaxşı kömək odur ki, ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi üçün münasib proqram hazırlayasınız. Bu proqramda sizin iştirakınız və məktəbdən sonrakı işlər nəzərdə tutulmalıdır. Uşaq özü belə bir proqram hazırlamaqda acizdir. Ona sakit və münasib mühit yaratmaqla kömək edin. Valideynin ev tapşırıqlarına münasibəti uşağın bu tapşırıqlara münasibətinin formalaşmasında təsirlidir. Ev tapşırıqlarından tənbeh kimi istifadə olunması uşaqda ikrah doğurur. Amma valideyn öz iştirakı ilə ev tapşırıqlarını uşaq üçün maraqlı bir işə çevirə bilər. Əgər uşağı ev tapşırıqlarının həllinə qismən həvəsləndirə bilsəniz, bu böyük nailiyyət olar.

Sual: Övladımın məktəbə uyğunlaşdığını necə öyrənə bilərəm?

Cavab: Əgər uşaq məktəbə həvəs göstərsə, ev tapşırıqları üzərində işləyirsə, sinif yoldaşları ilə dostlaşmışsa, demək artıq məktəbə uyğunlaşmışdır. Uşağın aldığı qiymətlər əhəmiyyət daşısa da, onun məktəbə uyğunlaşması üçün ölçü deyil. Bəzən uşaqlar yalnız tənbehdən qorxduqları üçün yaxşı qiymətlər alırlar.

Sual: Məktəbə biganəliyin əlamətləri nədir?

Cavab: Belə uşaqlar, adətən, məktəbə getməmək üçün bəhanə axtarırlar. Amma dərslərini yaxşı oxumadığı halda məktəbə tələsən uşaqlar da var. Belə uşaqları məktəbə həvəsləndirən onların ruhi ehtiyaclarını ödəyən ictimai mühitdir. Bəzən uşağın məktəbə uyğunlaşa bilməməsi, onun öz dırnağını çeynəməsi, yatağını islatması, dilinin topuq vurması kimi əlamətlərlə müşayiət olunur. Bu əlamətlərdən məlum olur ki, uşağın məktəbə uyğunlaşması üçün köməyə ehtiyac var. İstər davranış, istərsə də təhsildəki problemlər valideyni narahat etməlidir. Valideyn məktəblə əlaqə saxlamalı, bu problemlərin səbəbini tapmalıdır. Uşağın təhsildəki müvəffəqiyyətsizliyi onun əsəb sistemindəki yorğunluqla bağlı ola bilər. Bu yorğunluğu psixoloji problem hesab etməyin. Bir sıra fiziki çatışmazlıqlar ruhi çatışmazlıqlara

oxşar olur. Əslində bu problemlər uşağın yaddaşı ilə bağlı olur. Dərs proqramı ilə ayaqlaşa bilməyən uşaq əsəb gərginliyi keçirir. Düzgün oxuyub yazmaq, xəttini düzəltmək bir çox uşaqları yorur. Əslində psixoloji problemlər bu sayaq əsəb yorğunluqlarından yaranır. Ona görə də uşağa vaxtında kömək etmək lazımdır. Bu problemlər vaxtında həll olunmadıqda üst-üstə qalaqlanır, ciddi psixi sarsıntılar yaradır. Məktəb illəri uşağın həyatında ən böhranlı dövrdür. Bu dövrə məxsus problemlər vaxtında həll olunmadıqda onları sonradan tam şəkildə həll etmək mümkün olmur. Bilməlisiniz ki, məktəb problemlərini həll edib, övladınız üçün münasib şərait yaratmaq imkanınız daxilində olan bir işdir. Bu işdə psixoloqların köməyindən istifadə etmək olar.

Əksər məktəblərdə uyğun problemlərlə məşğul olan mütəxəssislər olsa da, fərdi şəkildə peşəkar psixoloqla əlaqə saxlayın.

Adətən, diqqətdən yayınan bir məsələyə də toxunmaq istəyirəm. Bəzən məktəbə mənfi münasibətin səbəbi uşaqda yox, məktəbin özündə olur. Məktəbdəki durumdan xəbərdar olmadan uşağı təqsirləndirməyin. Bəzən məktəblərdə uşaqların tutumuna lazımı diqqət göstərilmədiyindən, uşaq həvəsdən düşür. Bəzən uşaqda zəiflik doğuran sinif şəraiti, ya da müəllimin ifrat ciddiliyi olur. Çox istedadlı uşaq da qeyri-münasib şəraitdə küt görünə bilər. Uşaq sizin müəllimə və məktəbə qarşı iradlarınızdan xəbər tutmamalıdır. Sizin bu mövqeyiniz uşağın məktəb və müəllimə son inam bağlarını qıra bilər.

ON BİRİNCİ FƏSİL

DƏCƏLLİK, İTƏTSİZLİK VƏ KOBUD RƏFTAR

Sual: İnkişafda olan uşaq üçün itaətsizlik təbiidirmi?

Cavab: Bəli, övladınız üçün bütün inkişaf mərhələlərində itaətsizlik təbii haldır. İtaətsizliyinə görə əsəbiləşdiyinizi dərk etməyən uşaq hələ ki dəcəlliyn mənasını anlamır. Valideynin razılığını onun narazılığından fərqləndirə bilən uşaq öz hərəkətlərinə nəzarət etməyə başlayır. Dəcəllik də başa düşən uşağa aiddir. Valideyn uşağın hərəkətini o zaman dəcəllik kimi qiymətləndirməlidir ki, onun bilərəkdən hərəkət etdiyinə əmin olsun.

Uşağın dəcəlliyinə görə narahat olmayın. O, sizin qoyduğunuz qanunlardakı zəif nöqtələri axtarır. Onun məqsədi sizi narahat etmək yox, təyin olunmuş çərçivənin həddlərini müəyyənləşdirməkdir. Sizin narahatçılığınız o vaxt əsaslı olar ki, uşaq dəcəlliyə ara verməsin.

Sual: Övladımın itaətkarlığına görə narahat olmalıyammi?

Cavab: Valideynin bütün istəklərini qeyd-şərtsiz yerinə yetirən uşaq, çox güman ki, sərt rəftarla tərbiyə olunmuşdur. Yalnız qorxu altında şəxsiyyəti sındırılmış uşaqlar bütün deyilənlərə əməl edir. Belə uşaqlar yalnız ətrafdakıları razı salmaq barədə düşünürlər. Onlar daim göstəriş gözləyir və müstəqil şəkildə hər hansı bir işi başa çatdırma bilmirlər. Uşaq vaxtı müti olan insanlar yaşa dolduqdan sonra yalnız əl altında işləyə bilir, yaradıcılıq qabiliyyətindən məhrum olurlar.

Məktəbdə müəllimlər belə uşaqları daha çox sevirlər. Hətta onları başqalarına nümunə göstərirlər. Elə valideynlər də onları əzizləyir. Amma belə uşaqlar öz uşaqlıq dövrlərindən ləzzət ala bilmirlər. Yaşlıları onları məsxərəyə qoyur və özlərindən uzaqlaşdırırlar. Müti uşaqlar daim böyüklərin razılığını güddüklərindən öz şəxsiyyətlərini biruzə verə bilmirlər. Bu hal onlarda ömür boyu davam edir.

Sual: Uşağı kobud rəftara vadar edən nədir?

Cavab: Özündə daxili nəzarət mexanizmi yarada bilməyən uşaqlar kobud rəftarlı olurlar. Yəni bu uşaqlar nəyin pis, nəyin yaxşı olduğunu müəyyənləşdirə bilməmişlər. İnsanın rəftarını tənzimləyən vicdan müxtəlif səbəblərdən məhv ola bilər. Kobud rəftarlı uşaqlar ani ləzzətlərin ötəri olduğunu anlamırlar. Onlar cəmiyyətdən alacaqları böyük mükafatı qoyub, ani ləzzətə üstünlük verirlər. Valideynlər övladlarına anlatmalıdırlar ki, ilk baxışdan ləzzətsiz görünən bir iş çox faydalı ola bilər. Əgər uşaq ani ləzzətlər dalınca qaçırsa, demək, onun tərbiyəsində səhvə yol verilmişdir. Tərbiyənin başlıca müddəalarından biri “böyük məqsədə ani ləzzətlərdən keçməklə çatmaq olar” prinsipi üzərində qurulmalıdır. Övladınızı çətin bir işin öhdəsindən gəldikdə mükafatlandırırsanız, o başa düşər ki, mükafat əldə etmək üçün hansısa şərtlərə əməl olunmalıdır.

Uşağın kobud rəftarlı olmasının başqa səbəbləri də var. Məsələn, valideyn və ya müəllim fərqi nə varmadan uşağı şərtləndirərsə, bu ittiham uşağı şərtləndirənə sövq edə bilər.

Uşağı yersiz tənbeh etməyin. Nahaq tənbeh insanın yaxşılığa marağını azaldır. Yersiz tənbeh olunan uşaq qərara gəlir ki, yaxşı və ya pis olmağın heç bir fərqi yoxdur. Bu düşüncə tərzinə olduqca qorxuludur. Bu düşüncə tərzinə malik insanlar ətrafın yersiz ittihamlarına cavab olaraq ani ləzzət ardınca qaçır, heç bir qayda-qanun tanımır, bir sözlə, ləzzət üçün yaşayırlar.

Çox uşaqlar tanıyıram ki, ətrafın sevgisini qazanmaq istəsələr də, öz kobud rəftarlarından əl çəkə bilmirlər. Çünki bu uşaqların böyüyüb, boya-başa çatdıqları mühitdə cəmiyyətin tələbləri haqqında təsəvvür formalaşmayıb. Bu uşaqların əksəriyyəti yaxşı rəftarın ləzzətini duymayıblar. Onların tərbiyəsində “insan və cəmiyyət” mövzusunda heç bir söhbətə yer verilməyib. Onların qulağı “sən şərsən”, “səndən bir şey çıxmıyacaq”, “səninlə danışmaq faydasızdır” kimi ittihamlara vərdiş verib. Belə uşaqların valideynləri başı öz problemlərinə qarışmış insanlardır. Bu valideynlər yalnız uşaq xəttəyə yol verdikdə onu yada salırlar. İstisnasız olaraq bütün uşaqlar valideynin diqqətinə ehtiyac duyurlar. Yalnız pis iş gördükdə bu diqqəti qazana bilən uşaq

məhz valideynin diqqətini cəlb etmək üçün pis işlərini davam etdirə bilər.

Sual: Nə üçün övladım bu yolla diqqəti cəlb etmək istəyir?

Cavab: Güman ki, bu uşaq yaxşı işlər gördükdə ona diqqət edən olmur. Yaxşılarla diqqət qazana bilən uşaq başqa yola əl atır. Onu bu yolu seçməyə sizin münasibətiniz vadar edir. Əgər uşağın yaxşı işləri qiymətləndirilmirsə, o pis işlərlə diqqəti cəlb etməyə məcburdur.

Sual: Daim dəcəllik edən uşaq necə davranmaq lazımdır?

Cavab: Əvvəlcə bu dəcəlliyn səbəbini araşdırın. Bu səbəbi tapmamış problemi həll etmək olmaz. Dəcəllik səbəbsiz olmur. Çox güman ki, bu dəcəlliyn əsas səbəblərindən biri uşağın müsbət işlərinin qiymətləndirilməməsidir. Güman ki, bu uşaq cəmiyyətdən də öz yaxşı işinə cavab ala bilmir. Onun qazancı yalnız tənbeh və məhrumiyyətlərdir. İtaətsiz övladın valideyni, adətən, övladına vaxt ayıra bilməyən problemlə bir valideyndir. Övladının müsbət hərəkətlərinə biganəlik göstərən ata-analar az deyil. Bu valideynlərin işi uşağı yalnız pis iş gördükdə danlamaqdır.

Qəbulumuzda olan valideynlərin əksəri övladının kobud rəftarından şikayətlənir. Onlar öz uşaqlarının biganəliyindən, təhsildə geriliyindən narahat olurlar. Bu uşaqlar zəhnli və istedadlı da ola bilərlər. Sadəcə, onun qabiliyyətlərinin üzə çıxması üçün düzgün şərait yaradılmalıdır. Bu uşağı biganəlikdə qınayan valideyn əslində onun üçün münasib şərait yaratmamışdır. Uşaq ona qarşı tətbiq olunmuş qeyri-münasib qanunlara öz biganəliyi, kobudluğu ilə cavab verir. O, kiçik bacı-qardaşını incidərkən valideyn onu qınamaqla yarasına duz səpir. Belə bir uşağı qadağalarla islah etmək mümkünsüzdür. Bir sözlə, uşağın kobud rəftarında sirr axtarmayın. Onun yaxşı işlərini qiymətləndirmək lazımdır. Əgər uşağın müsbət hərəkətləri biganəliklə üzləşirsə, o da öz ətrafındakılara biganəlik göstərəsədir. Kobud rəftarlı uşağın islahı üçün bu rəftarın səbəbini araşdırın. Çalışın ki, uşaq sizinlə ünsiyyətdən ləzzət alsın. Uşaq

sizin himayənizi, ona arxa olduğunuzu hiss etməlidir. Uşaq ona qadağan edilmiş bir şeyin zərərli olduğunu başa düşməlidir. Əgər deyilənlərə müvəffəq olmasanız, övladınız şəxsiyyətsiz insanlarla yaxınlığı sizinlə yaxınlıqdan üstün tutacaqdır.

Sual: Axı övladım məndən nə istəyir?

Cavab: Övladınız sizinlə münasibətdən ləzzət duymalıdır. Eyni zamanda, o sizin qarşınızda məsuliyyət hiss etməlidir. Bu iki hissdən məhrum olan övlad problemlər yaradıdır. Övladını razı salmağa çalışmayan valideyn onu evdən qaçaq salır. Müşahidələrdən məlum olur ki, zəif valideynlərin himayəsi altında böyüyən uşaq gənc yaşlarında amansızlığa meyilli olur. Özünə başı qarışmış valideynlər uşağın ehtiyaclarına cavab verəcək qanunlar hazırlaya bilmədiklərindən, bu uşaq kənar qanunlarla yaşamağa başlayır. Adətən, oxşar problemli uşaqlar dostlaşaraq öz gəncliklərini puça çıxarırlar. Onlar öz daxili boşluqlarını bir-birləri ilə sıx əlaqələr vasitəsi ilə doldurmaq istəyirlər.

Hər bir uşaq öz şəxsiyyətinin tanınmasını və fərqli cəhətlərinin qiymətləndirilməsini istəyir. Uşaq daxili enerjisinin düzgün istiqamətləndirilməsi üçün valideynin köməyinə möhtacdır. Siz belə bir vəzifəni yerinə yetirməkdən qürur duymalısınız.

Övladınız sizin himayəniz sayəsində inkişafa başlayır və hər gün öz bacarığını daha çox biruzə verir. Onu öz gücünə inandırmaq lazımdır. İnanmıram ki, ona hər şeyin yaxşısını vermək, ifrat dərəcədə rahat şərait yaratmaq faydalı olsun. Unutmayın ki, yalnız qarşılıqlı məhəbbət faydalı olur və uşağın ehtiyaclarını ödəyir.

Sual: Məsuliyyətsiz uşaqla nə etmək lazımdır?

Cavab: Bəzən uşaq itaətsiz görünməsə də, tələb olunan işlərə maraq göstərmir. Bu uşaq heç nəyə əhəmiyyət vermir. Sanki onun məsuliyyət hissi yoxudur. Zənnimcə, bu uşaq qədərincə qiymətləndirilməmiş və ona özünü göstərmək üçün imkan verilməmişdir.

Əslində uşaq hansısa bir mükafata görə bütün tapşırıqları həvəslə yerinə yetirə bilər. Çox vaxt bu mükafat sizin razılığınızdan ibarət olur. Əgər uşaq üçün sizin razı qalıb-qalmamağınızın fərqi yoxdursa, çətin ki, istəyinizə həvəslə əməl etsin. Bundan ötrü isə uşağın reaksiyalarına biganə qalmamalısınız. Əgər biganə qalsanız, o da biganə olacaq. Biganələşmiş uşaq isə yalnız öz istəkləri barədə düşünəcək.

Bəzən isə uşağın bütün vəzifələrini valideyn öz üzərinə götürür, onu zəhmət çəkməyə qoymur. Belə uşaqlar əllərini ağdan qaraya vurmayıb, qulluqçu gəzirlər. Hansı ki, problemlərini həll etməyə çalışan insan həm inkişaf edir, həm də öz işindən ləzzət alır. Zəhmətə alışmamış uşaq isə böyüdükdən sonra daim başqalarından kömək gözləyir.

Sual: Uşağa məsuliyyət hissini aşılamaq olarmı?

Cavab: Uşağa kiçik işlər tapşırıb, bu işdə ona kömək edin. Əgər o bu vəzifəni yerinə yetirə bilsə, məhəbbətinizlə mükafatlandırın. Bu yolla uşaqda məsuliyyət hissi yaratmaq olar.

Sözsüz ki, az yaşlı uşaqlara kiçik işlər tapşırmaq olar. Uşağa tapşırılmış işdə ona kömək etmək, hər hansı bir işdə uşağın köməyini qiymətləndirmək onu hərəkətə gətirir. Məsələn, iki yaşlı uşaqlar valideynə ev işlərində həvəslə kömək edirlər. Əgər göstərdiyi köməkliyə görə ona təşəkkür etsəniz, daha çox çalışacaq. Öz vəzifəsinə əməl etməyən, uşağa biganə olan valideyn övladının məsuliyyət hissini öldürür.

Sual: Nə üçün bəzi uşaqlar daim deyilənin əksini edirlər?

Cavab: Uşağın belə rəftarı səbəbsiz deyil. Əvvəla, uşaq bu hərəkəti ilə sizin diqqətinizi cəlb etmək istəyir. Ən pis halda, bu rəftarın arxasında qəzəb dayanır. Bəzən uşaq yalan danışır, oğurluq edir, başqa pis işlərə əl atır və bütün bu işlərdən xəbərdar olmağınızı istəyir. Bilərəkdən belə işlərə əl atan uşaq, sözsüz ki, diqqətinizi cəlb etmək istəyir. Cəmiyyətin diqqətini cəlb edən işlər uşaq üçün bir vasitə olur. O, diqqət mərkəzində olmaq üçün hətta polisi də işə qatır. Uşaq bütün əziyyətlərə razıdır, təki sizin diqqətinizi cəlb etsin.

Sual: Uşağı bu yola vadar edən nədir?

Cavab: Uşağın belə rəftarı ondakı daxili ağrılardan doğur. Çox güman ki, o, sizin sevginizdən məhrum olmaqdan qorxur. Bu vəziyyət, adətən, uşağa kifayət qədər vaxt ayıra bilməyən ailələrdə yaranır. Belə uşaqlar ətrafdakı uşaqlara qarşı aqressiv olurlar. Onda özünü göstərməyə meyl yaradan sevgiyə olan ehtiyacdır. Ətrafdakılar belə dikbaş uşağın burnunu ovmaq istəyirlər. Əslində o sevgiyə möhtacdır. Burnu ovulanın isə ehtiyacı daha da artır.

Sual: Kobud rəftarlı uşağa necə kömək etmək olar?

Cavab: Əvvəlcə, uşağı bu həddə çatdıran səbəbi tapın. Tez-tez müxtəlif mənfi hərəkətlərə yol verən uşağın hər kobudluğunun səbəbini tapmaq üçün vaxt dar olsa da, bu səbəbləri tapmaq zəruridir. Əgər bu kobudluğun əsas səbəbi uşağın özünü göstərmək istəydirsə, problemi həll etmək mümkün olacaq. Onu həmişəkindən daha çox və daha diqqətlə dinləməyə çalışın. Çalışın ki, onun dərdlərinə şərik olmaqla başqalarına üz tutmasının qarşısını alasınız. Övladınızın taleyi, sözsüz ki, hamıdan çox sizi narahat edir. Başqaları məsuliyyət hiss etmədiyindən uşağa yanlış məsləhətlər də verə bilər. Əgər siz övladınızla vaxtında yaxın münasibət yarada bilməsəniz, onun şəxsiyyəti məhv ola bilər.

Sual: Uşaq hansı yollara əl ata bilər?

Cavab: Valideynin diqqətsizliyi ilə qarşılaşmış uşaq özünü göstərmək üçün istənilən bir yola əl ata bilər. Bəzi uşaqlar dostlarının diqqətini cəlb edib, onları həyəcanlandırmaq üçün ağılasığmaz yalanlar uydururlar. Onlar bu yalanları elə həvəslə quraşdırırlar ki, hətta özləri də inanmağa başlayırlar.

Uşaq diqqəti cəlb etmək üçün cinayətə əl atır, oğurluq edir, dava-dalaş salır, adam bıçaqlayır. Bu uşaqları cinayətə sövq edən başlıca səbəb özünü göstərmək həvəsidir. Belə uşaqlar məhz valideyni narahat etmək üçün cinayətə əl atırlar.

Sual: Daha ağır vəziyyətlərdə nə etməliyəm?

Cavab: Siz özünüz köməyə möhtacsınız. İfrat itaətsizlik yaş artdıqca dərinləşəsidir. Belə vəziyyətlərdə əlinizdən gələn yeganə iş mütəxəssisə müraciət etməkdir.

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

ON İKİNCİ FƏSİL

AİLƏ İXTİLAFLARI VƏ BOŞANMA

Sual: Ərlə arvadın mübahisələri uşağa necə təsir edir?

Cavab: Ailədə yüngül mübahisələr təbii haldır. Əgər uşaq görsə ki, mübahisədən sonra ailə normal münasibətlərə qayıda bilir, o da öz əsəblərinə nəzarət etməyi öyrənəcək. Valideynini heç vaxt əsəbi görməyən uşaq özü əsəbiləşdikdə sıxıntı keçirir, hətta özünü günahkar hesab edir.

Sual: İş dava-dalaş həddinə çatarsa, nə etməli?

Cavab: Valideynin söyüş söydüyünü, kötəyə əl atdığını, qab-qacağı sındırdığını görən uşaq sarsılır, əzab çəkir. Valideyn övlad üçün ilkin nümunədir. Uşaq dava-dalaş salan valideyndən əsəbini başlı-başına buraxmağı öyrənir. Azyaşlı körpə gördüyü səhnələrdən qorxuya düşür, psixoloji zədə alır.

Sual: Ailə ixtilafını övladdan gizlətmək olarmı?

Cavab: Bu ixtilafı tam gizlətmək mümkün deyil. Hər halda, uşağı narahat etmək istəməyən valideynlər öz münasibətlərini bağlı qapılar arxasında aydınlaşdırırlar. Zənnimcə, uşaq bu ixtilafı hökmən sezəcək və ikili standartlarla yaşamağı öyrənəcək.

Sual: Həyat yoldaşım ilə aramızda olan ixtilafın ciddiliyini uşağa nə vaxt bildirməliyəm?

Cavab: Əgər mövcud ixtilaflar boşanma həddinə çatmışsa, bunu təbii hesab etmək olmaz. İxtilafları uşaqdan gizlədib, ona qəfildən boşanma haqqında məlumat vermək düzgün deyil. Uşaq bu işlərdən tədricən xəbərdar edilməlidir. Yoxsa o elə zənn edə bilər ki, həyatda mövcud olan bütün əlaqələr birdən-birə qırıla bilər. Bəzi valideynlər ixtilafın aradan qalxa biləcəyini dəlil gətirərək, bu ixtilafı uşaqdan gizlətməyə üstünlük verirlər. Zənnimcə, bu düzgün fikir deyil. Təbii ixtilaflar uşağın həyat təcrübəsini artırır, qarşısına çıxacaq problemlərin həllində ona yardımçı olur.

Sual: Əgər ailədəki ixtilafları həll etmək ümidi ilə həyat yoldaşım bir müddət ayrı yaşamaq qərarına gəlsək, övladımıza nə deməliyik?

Cavab: Zənnimcə, hər şeyi olduğu kimi demək lazımdır. Sadəcə, ona anlatmaq lazımdır ki, bu müvəqqəti ayrılığın səbəbkarı o deyil.

Sual: Əgər həyat yoldaşım ruhi xəstə olduğu üçün ondan ayrılmağa məcbur olsam, övladıma nə deməliyəm?

Cavab: Uşağa bildirin ki, həyat yoldaşınız ağır xəstələndiyi üçün ciddi müalicəyə ehtiyacıdır. İlk mərhələdə uşaq bu məlumatla kifayətlənir. Əgər boşanma fikriniz qəti olsa, bu barədə övladınıza bir qədər sonra məlumat verin.

Sual: Əgər boşanmaq qərarı qətidirsə, övladıma nə deyim?

Cavab: Uşağı əmin edin ki, həyat yoldaşınızdan ayrılırsınız da bu ayrılıq yalnız sizə aid olacaq. Uşaq bilsə ki, həm atası, həm də anası ilə istədiyi vaxt görüşüb, ünsiyyətdə olacaq, bir o qədər də narahat olmaz. Boşandıqdan sonra keçmiş həyat yoldaşınız haqqında ehtiramla danışsanız, onu xeyli sakitləşdirərsiniz. Sizin üçün və övladınız üçün boşanmadan daha pis odur ki, uşağın uzaqdakı valideynlə görüşünə mane olasınız.

Sual: Uşağa boşanma haqqında məlumat verdikdə o hansı hissləri keçirir?

Cavab: Uşaq boşanma ilə bağlı suallarını yağış tək yağdırır. Ona bildirin ki, bu ayrılıq qarşısıalınmaz imiş və onun bu işdə heç bir günahı yoxdur.

Uşağı narahat edən əsas məsələlərdən biri budur ki, siz onun həyatına yeni bir adam gətirəsiniz. Bu düşüncə onun rahatlığını əlindən alır. Əgər siz yenidən həyat qurmaq istəsəniz, uşağı razı salmaq barədə ciddi düşünün.

Sual: Övladım ayrıldığımı üçün mənə nifrət edirmi?

Cavab: Sözsüz ki, bu iş övladınızı narahat edir. Adətən, uşaq kiminlə qalırsa, onu daha çox günahkar hesab edir. Əgər

boşanmanın səbəbkarı siz deyilsinizsə də, uşağın qəzəbi sizə tuşlanacaq. Onu qınamayın. O həm atası, həm də anası ilə birlikdə olmaq istəyir.

Sual: Keçmiş həyat yoldaşım haqqında övladıma nə deyim?

Cavab: Bəziləri öz keçmiş həyat yoldaşları haqqında xoş təsəvvür yaratmağa çalışırlar. Mən bu münasibəti alqışlayıram. Amma uşaq onun kobudluğuna şahid olmuşsa, həqiqətə uyğun olmayan tərifdən çəkinin. Çünki uşaq sizin ədalətsiz olduğunuzu düşünə bilər. Amma keçmiş həyat yoldaşınıza müsbət münasibətdə olan övladda mənfi münasibət yaratmağa cəhd etməyin ümumiyyətlə könlünüzün yox, ağlınızın səsinə dinləyin və “diplomatik sədaqət” qanunlarına əməl edin.

Sual: Boşanmadan sonra uşaq bir müddət bir, bir müddət o biri valideynlə yaşaya bilirmi?

Cavab: Bəzi uşaqlar belə həyat tərzini daha çox xoşlayırlar. Digər bir qrup uşaq isə ikili həyatdan narahat olurlar. Amma belə bir həyat tərzinin necəliyi daha çox valideynlərin necəliyindən asılıdır. Əgər uşaqla görüş zamanı hər bir valideyn o biri haqqında eyhamlara yol verəcəksə, bu çox pisdir.

Mütəxəssislər bu fikirdədilər ki, uşaq üçün ana ilə qalmaq daha yaxşıdır. Amma boşanmadan psixoloji zərbə almış, özünü bədbəxt hiss edən ananın münasibliyi suallar doğurur. Hər dəfə uşağa baxanda özünü bədbəxt hiss edən ana ilə yaşamaqdansa, uşağın xoşbəxtliyini düşünən ata ilə yaşamaq daha üstündür.

Sual : Əgər həyat yoldaşım bizi atarsa, övladıma nə deyim?

Cavab: Uşağa həqiqəti deyin. Övladınızın narahatlığını azaltmaq üçün onun uzaq bir səfərdə olduğunu da deyə bilərsiniz. Uşaq bu ayrılığa adət etdikdən sonra həqiqəti bilməsi zəruridir.

Sual: Bir müddət ayrıldıqdan sonra yenidən birgə yaşamaqla evdən getmiş həyat yoldaşının geri qayıtması arasında fərq varmı?

Cavab: Bəli, övladınız bu iki halın hər birinə fərqli münasibət göstərir. Yenidən qurulan ailə artıq problemlərin həll olması deməkdir. Bu hal övladınız ü çün acı da olsa, faydalı bir dərsdir.

Amma ailəni tərk etmiş valideyn geri qayıtdıqda övlad əmin ola bilmir ki, bu hadisə təkrarlanmayacaq və narahatlıq keçirir.

Sual: Ailə ixtilaflarına baxmayaraq növbəti dəfə birgə yaşama qərarına gəlsək, övladım üçün problemlər yaranarmı.

Ailədə ata və ana arasında xoş münasibət yoxdursa, uşağın rahatlığından danışmağa dəyməz. Hər halda, o, həyat qurarkən daha diqqətli seçim aparacaqdır.

Maraqlıdır, ixtilafli ailədə böyüyən uşaqlar yaşa dolduqdan sonra etiraf edirlər ki, nə vaxtsa ata analarının boşanması arzusunda olublar.

Sual: Əgər boşanma baş tutmursa, uşaq hansı hissləri keçirir?

Cavab: Əgər valideynlər övladı bir-birlərinə qarşı silaha çevirməsələr, uşaq vəziyyətdən çıxış yolu tapar. Amma onu ixtilafa qatsanız, qəlbində hər ikinizə nifrət edəsidir.

Bəzi uşaqlar valideynlər arasındakı ixtilafdan xoşhal olurlar. Çünki bu ixtilaf səbəbindən valideynlər övladın məhəbbətini qazanmaq uğrunda mübarizə aparır və ona daha çox diqqət ayırırlar.

Sual: Doğrudanmı, ailənin əhəmiyyəti böyükdür?

Cavab: Zənnimcə, ailə ən mühüm ictimai qurumdur. Hər bir uşaq üçün ən münasib mühit ailə mühitidir.

Ailə, uşağı məsuliyyətin qəbuluna hazırlayır. Məncə ailə ər və arvaddan daha çox uşaq üçün əhəmiyyətlidir.

Bir çox ailələrdə əhli-kef ata ailənin bütün yükünü ananın üstünə atır. Bəzən analar da belə bir yol seçir. Onlar övladlarının səadətini öz azadlıqlarına qurban verirlər. Bütün oxuculara üz tutub deyirəm ki, valideynlik məsuliyyətini dərk etməyən insan övlad sahibi olmamalıdır.

Bəzi atalar elə güman edirlər ki, onların vəzifəsi yalnız ailənin maddi ehtiyacını təmin etməkdən ibarətdir. Belə insanlar bütün ailəyə, eləcə də, özlərinə zülm edirlər.

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

ON ÜÇÜNCÜ FƏSİL

ÖLÜM

Sual: Uşaq ölümün mənasını hansı yaşda dərk edə bilər?

Cavab: Uşağın “ölüm”, “ölü”, “ölmək” sözlərinin mənasını dərk etməsi üçün əvvəlcə öz danışığında bu sözlərdən istifadə etməsi şərtidir. Uşaq üç yaşınadək ölümün mənasını anlaya bilmir. Yaxın adamlardan biri dünyasını dəyişdikdən sonra uşaq ölüm haqqında düşünməyə başlayır və bitib-tükənməyən suallar verir.

Sual: Uşaq ölüm haqqında hansı sualları verə bilər?

Cavab: Uşaq adətən belə suallar verir: Ölüm nə deməkdir? Filankəs öləndə hara getdi? İndi o haradadır? Oraya necə getdi? Geri qayıdacaqmı? Onu diriltmək olarmı?

Bəzən uşaqlar əvvəlcə insanın yox, həşəratların və bitkilərin ölümü ilə tanış olurlar. Məsələn, “bu bitki niyə saraldı” kimi suallar verirlər.

Uşağın suallarını cavablandırmaq çətin olur. Çünki o möhkəm dəlillər tələb edir. Bir çox valideynlər üçün bu sual ona görə çətinidir ki, hələ onlar özləri ölüm haqqında qəti qərara gəlməyiblər.

Sual: Uşağın sorğuları zamanı necə rəftar etməliyəm?

Cavab: Bu rəftar sizin inamınızdan asılıdır. Unutmayın ki, uşaq həqiqəti bilmək istəyir. Sizin ölüm qarşısında aciz olduğunuzu hiss edən uşaq qorxuya düşür.

Yaxın adamlarınızdan biri öldüyü vaxt kədərini uşaqdan gizlətməyin. Mütəxəssislər bu fikirdədirlər ki, qəm-qüssəni gizlətmək insanın psixoloji durumu üçün zərərliyədir. Uşaq yaxın adamın itkisindən narahatdırsa, bu təbii hissin qarşısını almayın.

Məbada, ölümü yatmağa oxşadınız. Belə bir izahatdan sonra uşaq yatmağa qorxur.

Ölüm haqqında düşünməyə başlayan uşaq ilk əvvəl ata-anasının ölümünü xəyalında canlandırır və tənha qalmaqdan qorxur. Əgər uşaq sizdən nə vaxt öləcəyinizi soruşsa, deyin ki, mən çox, çox,

çox...gec öləcəyəm. Siz “çox” kəlməsini təkrarladıqca uşaq rahatlaşır.

Ölüm haqqında söhbətlərdən sonra övladınız ağlasa, təəccüb etməyin. Mühüm bir məsələyə diqqət edin: əksər dinlərdə ölümdən sonrakı həyat haqqında məlumatlar var. Uşağın ölüm haqqında nigaranlıqlarına son qoymaq üçün ən doğru və ən münasib yol ona axirət həyatı haqqında danışmaqdır. Amma belə bir cavabın təsirli olması üçün uşaq sizin dindarlığınıza şübhə etməməlidir. Müntəzəm şəkildə dini ayinləri icra edən ailələrdə ölüm düşüncəsi uşaqları narahat etmir.

Əgər uşaq akvariumdakı balığın ölümündən kədərlənmişsə, onu qınamayın. O, yaxın adamını itirmiş bir insan qədər hüznlüdür. Balığın quyruğundan tutub zibilliyə atmayın. Sizin bu hərəkətiniz onun qəlbini sıdırar və gələcək üçün çox pis bir dərs olar.

Sual: Uşağı dəfn mərasiminə aparmaq olarmı?

Cavab: Əgər dünyasını dəyişən şəxs ailə üzvlərindən biridirsə, uşaq bu mərasimdə iştirak etməlidir. Amma azyaşlı uşağı cənazənin dəfni zamanı bir qədər kənarda saxlamaq lazımdır. Beş-altı yaşı tamam olmamış uşaq bu səhnələrdən qorxuya düşə bilər.

Sual: Dəfn mərasiminin uşaq üçün faydası varmı?

Cavab: Zənnimcə, qəm-qüssə acısını bir qədər dadmaq uşaq üçün faydalıdır. Müşahidələr göstərir ki, əziz adamının dəfn mərasimində iştirak etməyən insan iztirab keçirir. Yaxınını itirmiş uşaq dəfn mərasimində toplaşmış insanları görəndə onları öz dərdinə şərik bilərək təskinlik tapır.

Sual: Valideynin ölümü uşaq üçün hansı problemləri yaradır?

Cavab: Ölümün mənasını az-çox dərk edən uşaq üçün valideynini itirmək ağır zərbədir. Bu ağrını heç bir vasitə ilə aradan qaldırmaq mümkün deyil. Bəzən uşaqlar valideynin bilərəkdən ölümü seçdiyini düşünərək, ona nifrət edirlər. Nə vaxtsa əsəbləşib valideyninə ölüm arzulayan uşaq valideyni

öldükdə özünü günahkar hesab edir. Uşaqlığın elə bir dövrü var ki, körpə bütün arzularının hökmən həyata keçəcəyini zənn edir.

Sual: Həyat yoldaşını itirmiş valideyn övladına nə deməlidir?

Cavab: Uşağı narahat edən sizi də itirmək qorxusudur. O, valideynlərindən birini itirdiyi üçün o biri valideynini də itirməkdən xoflanır. Siz uşağı əmin etməlisiniz ki, onu tərk etməyəcəksiniz. Vəfat etmiş valideynə işarə ilə uşağa “sən onu tezliklə unudacaqsan” demək olmaz. Sadəcə, onun dərдинə şərik olmaq lazımdır.

Sual: Uşaq öz bacısını və ya qardaşının ölümünü necə qarşılayır?

Cavab: Belə bir hadisədən sonra uşaq öz ölümündən qorxur. Eşitdiyi nağılda özünü qəhrəmanın yerində təsəvvür edən uşaq bu hadisədə də özünü hədəf seçir.

Bacı və ya qardaşına həsəd aparıb, nə vaxtsa onların ölümünü istəyən uşaq elə başa düşə bilər ki, bu ölümə səbəbkar odur. O, özünü günahkar hesab edib, daxilən əzab çəkə bilər. Siz onu əmin etməlisiniz ki, baş vermiş ölümə kimsə səbəbkar deyil.

Bəzi valideynlər ölmüş uşağa aid olan bütün əşyaları göz qabağından yığışdırırlar. Zənnimcə, ən azı həmin uşağın fotosəkilini göz qabağında saxlamaq lazımdır. Evdə qalmış uşaq əmin olmalıdır ki, kimsə unudulmur.

Kiminsə ölümü üçün məsuliyyət daşımaq daimi əzab olur. Uşağınızı belə təsadüflərdən qoruyun. Tanışlardan biri bir yaşlı oğlunu çimdirməyi beş yaşlı qızına tapşırmış, nəticədə uşaq vannada boğulmuşdur. Bu məsum qızcığazın çəkdiyi əzabı təsəvvür etmək çox çətindir. Belə hadisələrdən qorunun.

Sual: Çarəsiz xəstəlik səbəbindən ölüm ayağında olan körpəyə nə demək lazımdır?

Cavab: Uşağa ölüm ayağında olduğunu demək olmaz. Təcrübəli və mahir həkimlər heç vaxt ölüm haqqında qəti bir söz demirlər. Çünki onlar ölüm ayağında olan insanların uzun illər yaşamasına şahid olmuşlar. Bundan əlavə, mütəmadi olaraq yeni dərmanlar

kəşf olunursa heç vaxt ümidi itirmək olmaz. Bütün bunları nəzərə alaraq, ümidinizi itirməyin və körpənizə də ümid verin.

Məsləhət görürəm ki, ölüm ayağında olan uşaqlar üçün uzun müddətli əyləncələr düşünün. Məsələn, ona yüz səhifəlik bir rəsm albomu alın və gündə bir şəkil çəkməyə təşviq edin. Albomdakı ağ səhifələr ondakı həyat eşqini artırmasıdır. Yaşamaq üçün isə belə bir eşq çox mühümdür.

Ən pisi odur ki, ölüm ayağında olan uşaqla tamam fərqli rəftar edilsin. Uşağa istədiyini verən və onun nazını çəkən valideyn əslində bu uşağa əzab verir. İnanın ki, əvvəlkindən köklü fərqlənən bu münasibət uşaq üçün xoş deyil. Əvvəlki münasibətinizi dəyişmədən onu sevməkdə davam etsəniz daha yaxşı olar.

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

ON DÖRDÜNCÜ FƏSİL

PROBLEMLİ UŞAQ

Sual: Uşağın rəftarındakı nöqsanlar psixoloji nöqsan hesab olunub bilərmə?

Cavab: Rəftardakı nöqsanların iki amili var:

1. Mühitlə bağlı amillər;
2. Cismilə bağlı amillər.

Uşağın danışıqına aid psixoloji problemlər mühitlə bağlı olur. Təəssüf ki, bu məsələdə naşı olan cəmiyyətimizdə rəftardakı bütün nöqsanlar psixoloji və ya mühitlə bağlı qəbul olunur. Ona görə də, adətən, cəmiyyət, ailə təqsirləndirilir. Hansı ki, bir çox nöqsanlar mühitlə bağlı deyil. Rastlaşdığım xəstələrdən bir hissəsi bədənlərindəki problemlərlə əlaqədar kobud rəftar edirlər. Mərkəzi sinir sistemi zədələnmiş insan fiziki əzablara düşər olur. Uşaqda bu zədəni tapmaq çətin olur. Yalnız məktəbə getdikdən sonra bu zədə özünü uşağın qavrayışında biruzə verir. Beyin və digər sinirlərdən ibarət olan bu sistemdəki zədə ilkin müayinədə, demək olan ki, məxfi qalır. Əgər beyin kifayət miqdarda oksigen almırsa, rəftarda nöqsanlarla müşayiət olunur.

Mən hər gün, bir yerdə dura bilməyən, dərslərini çatdırmayan kobud rəftarlı uşaqlarla qarşılaşıram. Bu uşaqların əksəri sinir sistemi zədələnmiş uşaqlardır. Bu zədə fiziki müayinədən daha asan, psixoloji müayinədə üzə çıxır. Uşağının rəftarında hər hansı bir nöqsan hiss edən valideyn psixoloqa müraciət etdikdə ilkin araşdırmalar mühitlə bağlı olur. Zənnimcə, cidd-cəhdlə mühitdə səbəb axtarmaq düzgün deyil. Hətta sağlam adamın da nöqsanlı rəftarı üçün mühitlə bağlı səbəb tapmaq olar. Hansı ki, bu səbəb insanın ruhunda yox (mühitdə yox!), cismində ola bilər. Müalicələr isə tamam fərqlidir. Əgər, doğrudan da, nöqsanlı rəftarı doğuran sinir sistemindəki zədədirsə, psixi müayinələr və müalicələr səmərəsiz olacaq. Nə qədər ki, sinir sistemindəki zədə tapılmayıb, bütün müalicələr əbəsdir.

Sinir sisteminin zədələnməsi o demək deyil ki, uşaq tamamilə küt olmalıdır. Mərkəzi sinir sistemində zədələr olduğu halda

fövqəladə yaddaşa malik, ətrafındakıqlarla yaxşı keçinən uşaqqlar az deyil. Hər şey bu zədənin dərəcəsindən asılıdır.

Sual: Övladımın nöqsanlı rəftarı nə vaxt özünü biruzə verir?

Cavab: Belə rəftar bəzən dörd-beş aylıq uşaqda da müşahidə olunur. Uşağın ağlama tərzi, hərəkətindəki qəribəliklər mütəxəssisin diqqətini cəlb edir. Ətrafındakıqlarla göz-gözə gəlməyən, əşya ilə insana fərqlə qoymayan körpə hansısa problemdən əziyyət çəkir. Saatlarla yerində hərəkət edib, ətrafa nəzər salmayan uşağın durumu narahatedicidir. Bəzən bu narahatlıqlə onun bir guşədə sakit oturması ilə müşayiət olunur. Bu sakitliyin əsil səbəbindən xəbərsiz valideynlər öz uşaqqları ilə fəxr edirlər. Bəzi uşaqqlar isə öz analarının döşündən qidalanmaqdan imtina edirlər. Başqqları isə onları çox rahat əmizdirir. Bütün bu xüsusiyyətlərə diqqətlə yanaşmaq lazımdır.

Bir çox valideynlər uşağa yorulanadək ağlamaqlə imkanı verir və düşünür ki, uşaq ağlamaqlə valideyni yerindən tərpətmək istəyir. Belə bir yanaşmanın çox xoşagəlməz nəticələri olur. Uşaq insanlara inamını itirir və özünə qapılır. Əslində belə uşaqqların özlərində yaratdıqları müdafiə sistemi şizofreniyanın simptomlarına malikdir. Əgər uşağınızda ətrafdakıqlara diqqətsizlik kimi bir xasiyyət yaransa, onun diqqətini cəlb etməyə çalışın. Unutmayın ki, on səkkiz aylıqdan böyük uşaqda şizofreniyanın müalicəsi, demək olar ki, mümkünsüzdür. Amma əminəm ki, hər dəfə ağlayarkən qucağa götürülən uşaq üçün şizofreniya qorxusu yoxdur.

Sual: Gec dil açan uşağın hansısa problemi varmı?

Cavab: Bəzi uşaqqlar bütün işlərdə öz yaşıqlarından geri qalırlar. Əgər bu gecikmə altı aydan çoxdursa mütəxəssisə müraciət edin, körpənin sinir sisteminin sağlamlıqlından əmin olun.

Bəzən uşaqdaqlə gerilik onu əhatə edən mühitlə bağlı olur. İşıqla, səsle, hərəkətlə kifayət qədər təmasda olmayan uşaq uyğun geriliyə məhkumdur.

Bu uşaqla xüsusi şəkildə məşğul olub, onun süstlənmiş hisslərini hərəkətə gətirsəniz, mövcud gerilik qısa bir müddətdə aradan qalxar.

Tövsiyə edirəm ki, övladınızı başqa uşaqlarla müqayisə etməyəsınız. Sizin narahatlığınızı öz geriliyi ilə əlaqələndirən uşaq daha da tormozlanır. Narahatlığınızı uşağa bildirməyin. Sadəcə, onun süstlənmiş hisslərini sevgi dolu rəftarınızla oyatmağa çalışın.

Sual: Məktəb yaşınadək uşaqda hansı sarsıntılar ola bilər?

Cavab: Uşağın rəftarındakı hər kiçik nöqsana görə onu xəstə hesab etməyin. Bu nöqsan yalnız davamlı şəkildə narahat olmağa dəyər. Əgər uşaq mütəmadi şəkildə yuxuda qorxursa, yatağını isladırsa həkimə müraciət edin.

Ümumiyyətlə, valideyni uşaqdakı hansısa xüsusiyyət tez-tez narahat edirsə, bu xüsusiyyəti hansısa xəstəliyin əlaməti kimi yozmaq olar. Bu əlamətlər məktəb yaşınadək uşaqlarda çox çətin sezilir. Uşağın kobudluğundan narahat olduğunuz kimi, onun ifrat sakitliyindən də narahat olun. Sizin ədəbli hesab etdiyiniz bir çox uşaqlar hansısa xəstəlikdən əziyyət çəkənlərdir. İfrat sakitlik bəzən insanı ağlasığmaz cinayətlərə sövq edir. Belə uşaqlar hansısa səbəblərdən uzun müddət qəzəbini udur və bir gün bu qəzəb partlayaraq, böyük faciələrə səbəb olur.

Sual: Əgər sadaladığınız əlamətlər uşağınızda varsa, hansı səbəbi əsas götürməliyəm?

Cavab: İlk əvvəl uşağın mərkəzi sinir sistemini müayinədən keçirin. Diaqnozun dəqiqliyi üçün peşəkar psixoloqa müraciət edin. Bəzən uşağın rəftarındakı nöqsanlar ailə ixtilafları ilə bağlı olur. Ailə yeni mənzilə köçdükdə vərdiş verdiyi mühitdən, köhnə dostlarından ayrılan uşaq nigarənçiliklə üzləşə bilər. Bəzən isə uşağın narahatlıqları kiminsə onu qorxutması ilə bağlı olur. Yaxınların ölümü, valideynin sərt rəftarı, ata-ana arasındakı davalaşlar həyatda və ya televiziyada gördüyü qorxulu səhnələr və bu kimi başqa hadisələr uşağın rahatlığını pozur və rəftarda nöqsanlar müşayiət olunur.

Hələ məktəb yaşına çatmamış belə uşaqlarla münasibət qurmaq çox çətin olur. Onlar özünü köməksiz və tənha hiss edirlər. Bununla belə, mən valideynin müstəsna təsirinə inanıram və bu inam məni onlarla söhbətə vadar edir.

Sual: Məktəb yaşlı uşaq üçün hansı rəftar qüsurlu sayılır?

Cavab: Uşaq üçün ən böyük nöqsan yaddaşsızlıqdır. Əgər o diqqətini toplaya bilmirsə, fikri dağınıqdırsa, bu çox pis haldır. Bəzi uşaqlar isə hətta müəllimin də göstərişlərinə itaət etmirlər. Təkcə bu itaətsizlik yox, bir sıra başqa eyiblər də daha çox oğlanlara aiddir.

Unutmayın ki, itaətsizlik, diqqətsizlik, süstlük kimi nöqsanlar sinir xəstəliklərindən doğa bilər. Əgər belə olsa, tövsiyə və danlaq yox, yalnız müalicə səmərəli ola bilər.

Problemi olan əksər uşaqlar məktəbə könülsüz gedir. Əgər uşaq məktəbə getməkdən qorxursa, bunun kökləri valideyn-övlad münasibətlərindəndir. Əgər uşaq yalnız ailə mühitində özünü rahat hiss edərsə, valideyn özünü qınamalıdır.

Məktəbdə xoşagəlməz rəftar edən uşaqlar, adətən, valideyn diqqətindən məhrum olmuş uşaqlardır. Onlar arzusunda olduqları diqqəti qazanmaq üçün hətta mənfi hərəkətlərə də əl atırlar.

Bir daha xatırladıram ki, uşağın mənfi emosiyalarını məktəbdəki hadisələr də qıcıqlandırma bilər. Mənə müraciət edən valideynlərdən biri məktəb yaşlı çalışqan övladının birdən-birə məktəbdən imtinası faktı ilə üzləşmişdi. Bütün ehtimallar nəzərdən keçirildikdən sonra məlum oldu ki, məktəbdə kobud bir uşaq onu qorxutmuşdu.

Sual: Məktəb yaşından gənclik dövrünədək uşaq daha hansı problemlərlə üzləşə bilər?

Cavab: Məktəbə aid yersiz söhbətlər, kobud rəftar, intizamsızlıq, natəmizlik, dava-dalaş bu dövrə aid olan xarakterik nöqsanlardır. Bütün bu nöqsanların əsas səbəblərindən biri uşaqdakı “diqqət aclığıdır”. Adətən, belə uşaqlar onlara lazımı qədər diqqət yetirə bilməyən ataya qarşı kinli olurlar. Atanın ifrat

tələbkarlığı da uşaqda mənfi hissləri qıcıqlandıra bilər. Hətta uşaq pis işlərə əl ataraq, atanı rüsvay etməkdən də çəkinmir.

Yeniyyətlər arasında oğurluğun başlıca səbəbi maddi ehtiyac yox, macəraçılıq, diqqəti cəlb etməkdir. Oğurluq təsadüfi hadisə olsa da, adətən dostların təşviqi ilə baş verir. Uşaq bu işlə dostları arasında nüfuz qazanacağına ümid edir. Ona görə də oğurluğun səbəbini tapmaq çox zəruridir. Yalnız bu səbəbi bildikdən sonra oğruya qarşı tədbir görmək olar. Oğurluq etmiş uşağı ağır tənbeh etməyin. Onun yatmış hisslərini oyatmaq üçün təsirli bir metod axtarın. Bəzi uşaqlar evdən kiçik şeylər oğurlamaqla öz ehtiyaclarını ödəmək istəyirlər. Onun başlıca ehtiyacı isə dostlarının diqqətini cəzb etməkdir. O, oğurladığı şeyi hörmət qazanmaq üçün rüşvət verir. Eyni məqsədlə oğurluğa əl atan böyüklərlə rastlaşdıqda təəccüblənməmək olmur.

Sual: Hansı səbəblər gələcəkdə pis rəftar doğura bilər?

Cavab: Uşağın hansısa inkişaf mərhələsində ortaya çıxmış istənilən problem gələcək üçün qorxuludur. Problemlə uşaq öz nöqsanını biruzə vermək üçün münasib şərait gözləyir. Beləcə, uşaqlıqda bünövrəsi qoyulmuş nöqsan illərlə sonra özünü göstərir.

Sual: Uşağın problemini həll etmək üçün mütəxəssisə müraciət etmək vacibdirmi?

Cavab: Uşağın üzləşdiyi problemi inkar etmək və ya onu özbaşına həll etmək məsuliyyətsizlikdir. Siz kompüteriniz düzgün işləmədikdə dərhal mütəxəssisə müraciət edirsiniz. Yoxsa övladınızı kompüterdən primitiv sayırsınız? Bəlkə bu münasibətin arxasında biganəlik durur?!

Övladını sevən və onun əsrarəngiz bir varlıq olduğunu dərk edən valideyn bu övlada diqqətlə yanaşır və onun problemlərini mütəxəssislə birgə həll edir.

Yalnız peşəkar mütəxəssislərə müraciət edin, onun bilik və təcrübəsinə əmin olun. Elmi əsərlər yazmaq hələ yaxşı həkim olmaq deyil. Naşı həkim nəinki problemi aradan qaldıra bilmir, hətta əlavə problemlər yaradır.

Sual: Naşı həkim hansı problemləri yarada bilər?

Cavab: Həkim əvvəlcə düzgün diaqnoz qoymalıdır. Bunu isə yalnız peşəkarlar bacarır. Xəstəliyi düzgün müəyyənləşdirməmiş həkim xəstədə olmayan bir xəstəliklə mübarizəyə başlayır. Bu sahədə cəzasızlıq hökm sürsə də, bəşəriyyətə qarşı yönəlmiş ən ağır cinayətlərdən biri xəstənin yanlış müalicəsidir. Qoyduğu diaqnoza əmin olmayan həkim əmrə tabe olan cəlladdan daha qəddardır.

Tanıdığım mütəxəssislərin bir çoxu ehtimallara əsaslanaraq diaqnoz qoyur və müalicəyə girir. Müalicə başa çatdıqdan sonra isə ortaya yeni problemlər çıxır. İllər uzunluğunda müalicə alıb, heç bir fayda görməyən bir çox xəstələr həqiqi mütəxəssislə rastlaşdıqda qısa bir müddətdə sağalırlar. Bütün davranış nöqsanlarını uşağın psixikası ilə əlaqələndirib, psixotrop dərmanlardan istifadə edən həkim bu uşağın taleyi ilə oynayır. Psixotrop maddələrdən istifadə edən uşaq bir müddət sonra öz uşaqlıq həyatına qayıda bilmir.

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

Sual: Psixoloqun yanılmasının səbəbi nədir?

Cavab: Dünya cəmi bir neçə ildir ki, psixologiyaya əhəmiyyət verir. Yaxın vaxtlaradək psixologiya ciddi qəbul olunmaz, psixoloqlar məsxərəyə qoyulardılar. Amma son dövrlər insanlar psixoloqlara daha çox üz tutur, bütün ümidlərini bu sahəyə bağlayırlar. Psixoloqlar da insanların ümidlərini doğrultmaq üçün var qüvvələri ilə çalışırlar.

Əfsus ki, bütün sahələrdə olduğu kimi, bu sahədə də ciddi nöqsanlarla qarşılaşırıq. Başlıca səhv odur ki, xəstəliyi müəyinə edən həkim xəstəliyin səbəblərini orqanizmdə yox, xarici mühitdə axtarır. Əslində bütün insanlar üçün xarici mühitdə qıcıqlandırıcı amillər var. Psixoloq hər hansı xarici amili əsas tutaraq psixotrop maddələrdən istifadə etməyə başlayır. Bu maddələr vasitəsi ilə orqanizmin xarici mühitə olan reaksiyası zəiflədir. Amma əksər xəstələr bu dərmanlar vasitəsi ilə düşdüğü çətinlikdən qurtula bilmir. Xüsusi ilə, sinir sistemi zədəli insanlar uyğun

müalicələrdən heç bir fayda görmür. Cəmiyyət bu acı həqiqəti qəbul etməlidir ki, əksər psixi xəstəlikləri ən mahir psixoloqlar belə müalicə edə bilmirlər.

Sual: Əlacsız xəstəlik dedikdə nəyi nəzərdə tutursunuz?

Cavab: Qəbulumda olan xəstələr arasında elələri var ki, heç bir müalicəyə reaksiya vermirlər. Peşəkar həkimlərin heç biri inkar etmir ki, bəzi xəstəliklər əlacsızdır. Əlacsız xəstəliyə tutulanlar bu xəstəliklə keçinməyə vərdiş versələr daha yaxşıdır. Çünki bu xəstəliklərin müalicəsi böyük ağrılar, eləcə də, risklə müşayiət olunur. Bir misal çəmək:

Son vaxtlar elə bir xəstə ilə rastlaşmışdım ki, bu xəstə aparılan müalicələrə ağlasığmaz reaksiyalar verirdi. Onda qan xəstəliyi aşkarlanmışdı. Həkimlər bu xəstəni yaşatmaq üçün ona hormon köçürürdülər. Bu beş yaşlı oğlanın səsi qalınlaşmış, saqqalı çıxmışdı. Onda cinsi ehtiras əlamətləri müşahidə edilirdi. Müalicənin nəticələri həkimləri heyratə gətirmişdi. Uşaq da öz hisslərindən əzab çəkirdi. Həkimlər məndən israrla xahiş edirdilər ki, uşağı əvvəlki halına qaytarmaq üçün bir yol fikirləşim.

Başqa bir misal: Beynində cərrahiyyə əməliyyatı aparılmış on iki yaşlı qız ağlasığmaz başağrılarına düşər olmuşdu. Anasını bir addım belə özündən kənar buraxmırdı. Əməliyyatdan bir neçə gün sonra o öz-özünə danışdı, gözüne kimlərsə görünürdü. Həkimlərə yeganə məsləhətim bu oldu ki, psixotrop dərmanlardan çəkinib, bir müddət uşağa nəvaziş göstərsinlər. Ehtimalım özünü doğrultdu. Cərrahiyyə əməliyyatının ağırlığından sarsılmış uşaq bir müddət sonra özünə gəlməyə başladı.

Sual: Çarəsiz xəstəliyə tutulmuş uşağıma necə kömək edə bilərəm?

Cavab: Siz bu xəstəliklə barışmalı və övladınıza da bu işdə kömək etməlisiniz. Axı bu dünyada kimin çətinliyi yoxdur?! Məsələn, amansız düşməyə əsir düşmüş insan azadlığa çıxmaq üçün bütün xəstəlikləri qəbul etməyə hazırdır. Amma heç bir insanın həyatı üçün problem seçmək imkanı yoxdur. Demək, ən yaxşı yol insanın öz taleyi ilə barışıb, daimi narazılıq

ruhiyyəindən uzaqlaşmasıdır. Narazılıq özü də bir xəstəlikdir və digər xəstəlikləri gücləndirir. Razılıq isə, əksinə, şəfəverici bir xüsusiyyətdir.

Övladınızı sevin, ehtiyacılı olduğu vaxt ona kömək edin, onu tənha qoymayın. Körpəniz arxayın olmalıdır ki, onun heç bir xəstəliyi sizin məhəbbətinizə mane ola bilməz. Axı sizin özünüzdən də problemləriniz var. Əgər həmin problemlərə görə sizə soyuq yanaşsalar, sizi sevməsələr razı qalarsınızmı?! Bir-birinizi sevin!

Sayı: (az.Ziaossalehin.ir) Mündəricat

Müəllif haqqında	3
Birinci fəsil	4
Adi psixoloji çətinliklər	4
İkinci fəsil	7
Yeni doğulmuş körpə	7
Üçüncü fəsil	15
Övladımı kim saxlamalıdır?	15
Dördüncü fəsil	27
Uşağın süddən ayrılması	27
Beşinci fəsil	33
Ayaqyoluna (tualetə) getməyin öyrədilməsi	33
Altıncı fəsil	41
Tərbiyə və tənbeh	41
Yeddinci fəsil	52
Baba və nənə, qohumlar və tanışlar	52
Səkkizinci fəsil	59
Həkim, dərman və xəstəlik	59

Doqquzuncu fəsil	69
Bacı və qardaş	69
Onuncu fəsil	78
Övladınızın təhsili	78
On birinci fəsil	87
Dəcəllik, itaətsizlik və kobud rəftar	87
On ikinci fəsil	94
Ailə ixtilafları və boşanma	94
On üçüncü fəsil	99
Ölüm	99
On dördüncü fəsil	103
Problemlı uşaq	103

Sayt: (az.Ziaossalehin.ir)

Ziyaos-Salehin

Sayt : az.Ziaossalehin.ir

Kanal : @az_ziaossalehin_ir