

YENİYETMƏLİK PSİXOLOGİYASI



Vüsalə Əmiraslanova,

“Ahəng” Psixologiya Reabilitasiya İnkişaf Mərkəzinin rəhbəri,

ailə-uşaq psixoloqu, təlimçi

e-mail: vusale.qocayeva.vq@gmail.com

Uşaqların psixologiyasına nəzər salarkən məlum olur ki, onlar müxtəlif yaş krizisi keçirirlər. Bu, 3 yaş böhranını əhatə etməklə 7 yaş və 12-17 yaş böhranı sayılır. 3 yaş böhranı uşaqda formalaşma dövrünə təsadüf edir. Bu yaş dönmində “ərköyün” uşaq formalaşır. 7 yaş böhranı məktəbin ilk illərinə düşdüyü üçün oxumaq, yazmaq və dərsə adaptasiya çətinliyi yaranır. Ən çətin və ən ağır böhran dövrü isə 12-17 yaş yeniyetməlik dövrüdür. Bu dövrdə həm hormonal, həm də psixoloji dəyişiklik yeniyetmələrdə müxtəlif psixoloji halların baş verməsinə gətirib çıxardır. Bu yaşda böyükklər yeniyetmələrə “böyümüsən, özünü böyük kimi apar” deyir. Əksinə, uşaqlar valideynlərinə böyükdüklərini sübut etmək istəyəndə isə əsəbi valideyn: “Sən nə vaxt böyüdüün, belə danışma” deyirlər. Ümumiyyətlə, ən çox problem yaşanan dövr yeniyetməlik dövrüdür. Bu baxımdan, gəlin yeniyetməlik psixologiyası ilə yaxından tanış olaq.

Yeniyetməlik dövründə uşaqların əhatəsi daha vacib olur. Çünki “**yaxşı uşaq**” yaxşını, “**pis uşaq**” pisi cəlb edir. Yeniyetmələr bir-birini bullinq edirlər. Dərsə həvəs dəyişir, qorxaq və utancaq uşaqlar meydana çıxır. Bu dövrdə onları hərtərəfli həyata adaptasiya etmək üçün **psixoloq, valideyn və müəllim birliyi** önəmlidir. Yeniyetmələr “**bölüşməyi**” öyrəndikcə, hislərini daha yaxşı büruzə verirlər. Yeniyetməlik dönməində idraki cəhətdən ən vacib olan “**anlamaq**” hissidir. Onlar ətrafda baş verənləri anlayarlarsa, hər şey yolunda gedəcək, çətin olanlar da asanlıqla həll olunacaqdır.

Gənclik dövründə sakit olan bir uşaq birdən evə gec gələn, böyükkləri ilə sərt danışaraq ailəsinə qarşı ağır sözlər istifadə edən cılığın, inadlı, içinə qapalı və

yalqız qalması üstün tutan bir adama çevrilə bilər. O, heç kəslə danışmaq istəməz, anasının belə otağına daxil olmasına qarşı çıxar. Şəxsi əşyalarına qarşı hədsiz bir lovğalıq göstərə bilər. Bu davranış, uşağın artıq yetkinlik dövrünə daxil olaraq yetkinliyin qapılarını açmağa başladığını göstərir. Sərt reaksiya və tənqidləri heç vaxt ailəsinə qarşı deyil, öz şəxsiyyətini, kimliyini yaratması üçün lazım bilir və mənfi reaksiyaları da müvəqqəti hesab edir. Bütün bunlar şəxsiyyət formalaşdıqca tamamilə aradan qalxacaqdır. Gənc baxımından çətin olan bu dövrdə ailə tolerant və çevik olmalıdır.

Gənc tez qərar verər və qərarını tez də dəyişdirir. Bir hadisəyə dərhal daxil olar, qarşısındakına dərhal inanıb bağlana bilər. Bu yaş dövründə gənc üçün dost qrupu və onların dəyərləri, qaydaları ailəsindən daha çox təsirli və əhəmiyyətlidir. 12-22 yaş arasındakı 10 illik prosesə “**yetkinlik dövrü**” deyilir. Bu dövrdə gənc nə uşaqdır, nə də yetkin. Bu, bir ara dövrüdür. Bəzi hallarda gənc ailə tərəfindən “**sən artıq adam oldun, bunları edə bilməyin lazımdır**” şəklində xəbərdarlıq edilir və qərar həyata keçməmiş qalır. Halbuki, gənc bu dövrün gözəlliklərinin fərqinə vararaq dadını çıxartmalı, valideynlər isə yetkinlik prosesindəki uşağın çox problem yaşayıb, bir çox kritik vəziyyətlə qarşılaşacağını bilərək ona görə davranmalıdırlar.

Valideynlər, biranlıq gənclik dövrünüzdə yaşadığınız çətinlikləri xatırlayın!

Fizioloji dəyişikliklərə hazır olmayan gənc, həssas və kövrək bir şəxsiyyətə çevrilir. Bədəndəki fiziki dəyişikliklər mütənasib olmadığı üçün kiçik-kiçik “**qəzalar**” artmağa başlayır. Burada valideynin öz gənclik dövrünü xatırlayıb,

uşağına qarşı anlayışlı və mehriban rəftar etməsi bu sıxıntılı dövrün daha asan və rahat keçməsinə təmin edir.

Gənc üçün dost əhəmiyyətlidir. Uşağınızı seçim etməyə zorlamayın!

Gənc ailəsinin və yetkinlərin etdiklərindən daha fərqli, müxtəlif və maraqlı şeylər etmək istəyir. Bu bir növ üsyankarlıqdır. Dövrün zidd populyar müğənnilərini və ya “ulduz”larını nümunə götürərək böyüklərə və ya sistemə qarşı çıxmağa çalışır. Bir gənc yaşadılarının geyindiklərini geyinməsə, etdiklərini etməsə təcrid olunacağını düşünür. Onun üçün keçərlı qaydalar tamamilə digər yoldaşlarının və ya içində olduğu qrupun uyğun gördükləridir. Artıq onun həyatının mərkəzindəki adamlar dostları, ən mühüm dəyərləri də onların qiymətləridir. Ailə bu vəziyyəti fərq etdiyində qəbul etmək istəmir, təşvişə düşür və reaksiya verir. Ailənin reaksiyası isə əncin bu davranışlarına daha çox qucaq açmağına səbəb olur. Qarşılıqlı düşmənçilik hisləri yaranmağa başlayır. Əvvəlcə şikayətlər, tənqidlər, qışqırmaların ardından qadağa və məhdudiyyətlər nəticəsində başlayan hüzsuzluq evdən qaçmağa qədər gəlib çıxma bilər.

Əvvəl uşağınıza qulaq asın, onu tənqid etməyin, əmr və ya təhdid yerinə dostyana və səmimi olmağa çalışın.

Gənc əslində həm yoldaşlarına tabe olmaq, həm də ailəsinin ən sevimli uşağı olmaq istəyir. Amma fikirləşir ki, ailəsinə seçsə, yoldaşları tərəfindən təcrid olunacaq və yalnız qalacaq, yoldaşlarını seçsə, bu dəfə ailəsinin iradlarına qarşı çıxmaq məcburiyyətində olacaq. Gənc, bir tərəfdən “*mən də edə bilərəm*”, “*məni azad edin*”, “*mənə qarışmayın*” deyərkən, digər bir tərəfdən də “*mənə göstərin*”, “*mənə baxın*” və “*məni izləyin*” deyir. Bu dövrdə ən mühüm nöqtəni valideynin uşağına qulaq asması yaradır. Ailə gəncin beynini qarışdırmadan, bəzi məsələlərdə ona seçim azadlığı verməli və gənc də bu azadlıqdan qorxmamalıdır. Həyat məsələsində təcrübəsi olmayan gənc dost seçimində səhv edə bilər, ancaq yoldaşlarını tanıması üçün ona vaxt verilməsi lazımdır. Ailə onunla vaxtaşırı yoldaşları barədə danışib, öz fikir və təcrübələrini söyləyə bilər. Söhbət heç də mənfi, tənqidi və cəza məqsədli sözlərlə başlamamalı, əmr cümlələri və təhdid olmamalıdır.

Qərarvermə problemi yaşayar. Qabına sığmaz, səbrsiz və dikbaşdır.

Şəxsiyyətini yaradan gənc ailəsinə tənqid edir, bəyənməz. Bəzən bu tənqidləri həddini aşaraq

qırıq, qəlbə toxunan da ola bilər. İkili qərarvermə problemini eyni anda yaşayar. Bəzən inanılmaz dərəcədə özünə inam, bəzən də çox kiçik bir hadisə qarşısında etimadsızlıq, qorxaqlıq və utancaqlıq göstərir. Bir işə düşünmədən, dincəlmədən və hesablaşmadan girişə bilər. Bir çox şeyi eyni anda görmək istəyir. İstədiyi şeyin dərhal və indi olmasını gözləyir. **Səbrsizlik**, bu dövrün ən böyük xüsusiyyətlərindəndir. Diqqətsizlik, fikirli olmaq və unutkanlıq kimi davranışları nümayiş etdirə bilər. Böyümə və yetkinləşmə prosesinə çatan hər bir gəncə ailəsi bu dövr haqqında açıq, düzgün, yetərli məlumatları verməlidir.

Xəyallarına hörmət göstərin!

Gənclik dövrünün özünəməxsus xüsusiyyəti olan xəyal gücünə ailənin dəyər verməsi çox önəmlidir. Cəmiyyətimizin əksəriyyətində xəyal gücü boş və pis bir şey kimi qəbul edilir. Ailənin qayğısı gəncin mümkün şeylər üçün xəyal qurub, onları həyata keçirməsidir. Halbuki, inkişaf etmiş cəmiyyətlərdə xəyal gücü dəyərli, əhəmiyyətli bir zənginlik və gücdür. Ailələr uşaqlarının kiçik yaşda bu mühüm gücə tez sahib olması üçün böyük səy göstərirlər. Çünki xəyal gücünün uşağın bütün həyatını işıqlandıracağını və zənginləşdirəcəyini bilirlər.

Gənclər yetişkinlərə nisbətən intihara daha çox meyillidir.

Gənclərin intiharları əslində ailəyə və ya ətraf mühitə bir mesaj çatdırmaq, kömək istəmək, mövqe dəyişikliyi təmin etmə məqsədli. Əgər ailə gəncə ünsiyyətdə çətinlik çəkirsə, ya da gənc dərslərində inadkar bir uğursuzluq göstərsə, mütləq bir mütəxəssisdən kömək alınmalıdır. Bu həm də intihar edəcəyindən bəhs edən gəncin bir “*sıxıntısı var*” deməkdir. Ona problemlərini sizə rahatlıqla açmağı üçün əlverişli şərait hazırlayın. Ailələr, gəncləri dinləməyə və başa düşməyə çalışın...

Gənclərdə yaradıcı fikirlər ön plana çıxar.

Bu dövrdə gənclər yaradıcılıqlarını müsbət və ya mənfi hadisələr qarşısında istifadə edir, çox gözəl sevgi məktubları, şeirlər, hekayələr yazırlar. Qız və ya oğlan yoldaşları ilə görüşə bilmək üçün onların edə bilməyəcəkləri şey yoxdur. Dağları aşar, dostlarına və ailələrinə mehriban görünmək üçün evdə daha əvvəl heç görmədikləri işləri, hətta təmizlik belə edə bilərlər.

Yeniyyətməlik dövrünü asan keçirtmək üçün hər bir valideyndə övladına qarşı empatiya hissi yüksək olmalıdır. Çünki yeniyyətməlik dövründə alınan travmalar özünü gənclik dövründə daha ağır göstərə bilər.