



Uşaqların qorxularını necə an



Validəylər uşaqlarının çox şeydən qorxduqlarından narahat ola bilərlər. Uşaqlarımızın zaman-zaman qorxu yaşaması, nədənsə qorxması olduqca normaldır. Həyatı yaşadıkları zaman qarşılaşdıqları yeni vəziyyətlər onlar üçün qorxulu ola bilər. Validəylərin bu müddətdə öz duyğularını dərk etmələri uşaqlarının təhlükəsiz hiss etmələrinə kömək edəcək. SiA məsələ ilə bağlı araşdırma aparıb.

Eyni yaşda olan uşaqlar bənzər qorxular yaşaya bilər

Uşaqların qorxuları inkişaf mərhələlərinə görə dəyişir. Bəzi qorxuların müəyyən bir yaşda ortaya çıxması olduqca adi və normal haldır. Körpələr 8-9 aylıq olanda daim ətraflarında olan insanları tanıyırlar, amma yeni insanlar onları qorxuda bilər. 4-6 yaş arası uşaqlar təsəvvürlərini inkişaf etdirməyə başlayırlar. Buna görə də canavarlardan, qaranlıqdan və göy gurultusu kimi səslərdən qorxa bilərlər. Məktəb yaşlı uşaqlar real həyatda təhlükələrdən qorxmağa başlaya bilərlər. Bu qorxular bəzən sevilen birinin ölümü ehtimalı olsa da, bəzən təbii fəlakətlər ola bilər.

Bu hallarda analar nə etməlidir?

Uşağınızın neçə yaşında olmasından asılı olmayaraq, hiss etdiyi duyğulara hörmətlə yanaşmaq üçün diqqətli olun. Övladlarınızın yaşadığı qorxuları əskik etməyin və onları ciddiyyə alın, lağ etməyin. "Qorxacaq bir şey yoxdur" ifadəsini istifadə etməmək üçün diqqətli olun. Unutmayın ki, sizin üçün olmasa da, uşağınız üçün qorxacaq bir şey ola bilər. İnkişaf səviyyəsinə görə qorxularına baxmağa çalışın. Qorxularını aradan qaldırmaq üçün ona vaxt lazım olduğunu düşünün. Onu cəsarətli olmağa məcbur etməyin.

Uşaqlarınızla qorxuları barədə danışın. Bu söhbəti uşağınızın rahat və sakit olduğu bir vaxta təyin edin. Hisslərini anlamağa çalışın. Onunla birlikdə olduğunuzu ifadə edin. Bir çox uşağın oxşar qorxu ilə qarşılaşa biləcəyini qeyd edin. Yalnızlığını hiss etməsinin qarşısını belə ala bilərsiniz. Qorxusunu aradan qaldırmaq üçün atılan və atıla biləcək addımlardan danışın. Uşaqların gün ərzində izlədiyi və məruz qaldığı şəkilləri nəzərdən keçirin. Yaşa uyğun olmayan hər hansı bir məzmunu məruz qalmamaq üçün tədbir alın. Nağıllardan və oyunun gücündən yararlanın.

Mütəxəssisdən nə zaman

yardım almalıyıq?

Uşağınızın qorxuları sizin dəstəyinizə baxmayaraq aradan qalxmazsa və buna görə də normal həyatında etdiyi işləri davam etdirməkdə çətinlik çəkirsə mütəxəssisdən dəstək ala bilərsiniz.

Qorxu nəticəsində uşaqlarda hansı travmalar yarana bilər?

Travma tək böyüklərə deyil, uşaqlara da şok edici və dağıdıcı təsir göstərir. Böyüklər kimi, uşaqlar da travma ilə mübarizə aparmaqda çətinlik çəkirlər və bu səbəbdən ailənin, mütəxəssislərin və cəmiyyətin dəstəyi onların həyatında çox əhəmiyyətli bir yerə sahibdir. Çünki travma prosesində həm mütəxəssis dəstəyi, həm də sosial dəstək almaq çox vacibdir.

Travma növləri

"Anormal hadisələrə normal reaksiya" olaraq təyin olunan travmaya səbəb olan bir çox faktor var. Bəziləri müharibə, qətl və şiddət, digərləri isə insan nəzarəti xaricində inkişaf edən təbii fəlakətlərdir.

- Cinsi travmalar (təcavüz və s.).
- İtkilərlə əlaqəli travmalar (insan, heyvan, münasibət itkisi və s.).
- Duyğusal şiddətlə əlaqəli travmalar (laqeydlik, təhqir, sataşma, söyüş və s.).
- Validəyn münasibətləri ilə əlaqədar travmalar (həddindən artıq maraqlanan validəyn, çox biganə validəyn, dominant-passiv validəyn, ayrı-seçkilik, cəza, təhqir, təzyiq və s.).
- Fiziki zorakılıqla əlaqəli travmalar (validəynden, həmyaşıdından, ağsaqqalından şiddət görmə və ya şahidlik)
- Fiziki və psixoloji xəstəliklərlə əlaqəli travmalar (uzun müddətli və ağır xəstəliklər, cərrahiyyə, ölümcül xəstəliklər, xəstəxanadakı mühit, spirt və s.).
- Məktəbdə yaşanan travmalar (müəllimlər, həmyaşıdları və ya yaşlı şagirdlər tərə-

findən fiziki, emosional, cinsi zorakılığa məruz qalma, cəza, laqeydlik və s.).

- Münasibətlərlə əlaqədar travmalar (aldadılma, boşanma, şiddət, alçalma, laqeydlik və s.).

- Həyat dəyişikliyi ilə əlaqədar travmalar (boşanma və ayrılma, iflas, işdən çıxarılma, maddi itkilər, tez-tez bir yerdən başqa yere köçmək və s.).

- Təbii hadisələr və fəlakətlər (sel, zəlzələ, yanğın və s.).

- Digər travmalar (həbs, abort, cinsi azlıqların müalicəsi, boğulma və s.).

Bir araşdırmaya görə, 2-5 yaş qrupundakı uşaqların travmatik bir hadisəyə məruz qalma riski 52.5%-dir.

Kiçik yaşlarda yaşanan travma niyə vacibdir?

Kiçik yaş qrupunda yaşanan travmatik hadisələr uşaqların duyğularına böyük təsir göstərir. Məsələn, 0-6 yaş qrupundakı uşaqlarda qışqırıq və ya partlayış səsləri, qorxulu görüntülər, qorxulu və qəfil hərəkətlər, kabuslar, fərqli qorxular və ya travma hadisəsinin əks olunması kimi özünü göstərir. Kiçik yaşlı uşaqlar təhlükəni hiss etməkdə və özünü qorumaqda digər yaş qruplarına nisbətən daha zəifdirlər. 0-6 yaşlı uşaqlar cəhşətli hadisələrin qarşısını ala bilmədikləri və nəticələrini dəyişdirə bilmədikləri üçün özlərini və validəymlərini günahlandırır. Böyük uşaqlardan fərqli olaraq, 0-6 yaşlı uşaqlar qorxularını, həyəcanlarını və çarəsizliklərini sözlə ifadə edə bilmirlər. Azyaşlı uşaqlar emosional və fiziki olaraq böyüklərin himayəsinə və dəstəyinə ehtiyac duyurlar.

Travma alan uşaq hansı reaksiyaları/simptomları göstərə bilər?

Travma almış uşaqların reaksiyalarını psixoloji və fizioloji cavab olaraq dörd qrupda araşdırmaq mümkündür.

- idrak cavabları
- zəif şifahi ifadə
- yaddaş problemləri
- konsentrasiya pozğunluqları və diqqət problemləri
- öyrənmə problemləri
- zəif bacarıq inkişafı
- dəfələrlə ağla gələn görüntülər
- təkrarlanan fikirlər
- davranış cavabları
- müsbət və ya mənfi davranışlarla diqqəti cəlb etmə
- qıcıqlanma
- sosial vəziyyətlərdə narahatlıq doğuran davranış
- sui-istifadə və ya travma təqlidi
- həddindən artıq ağlamaq və ya qışqırmaq
- tez qorxma
- ailə problemləri
- dost qazanmaqda və ya insanlara güvənməkdə problemlər
- yetkinlərdən travmanı xatırlatmaq qorxusu
- qəzəbli, qorxaq və ya kobud davranış
- həyəcan, kədər və əsəbilik
- həddindən artıq səssizlik
- introversiya, çəkinmə
- özünə inamın itirilməsi, özünə qarşı hörmətsizlik
- validəymlərdən ayrılma qorxusu, həsrət

yaxın olmaq, validəymlərin də övladlarının yanında olmasını istəmələri normal haldır. Bu stres dövründə uşaqlar daha kiçik yaşlarında etdikləri davranışlara (yataq islatmaq, anaya yapışmaq, baş barmağını əmmək, dirnaq yemək) qayıda bilərlər. Bu cür davranışların qısa müddətə görünməsi normaldır. Validəymlərin bu davranışlar qarşısında həddindən artıq reaksiyası bu vəziyyətin uzun müddət davam etməsinə səbəb ola bilər.

Psixoloji reaksiyalar

- Şok
- Qorxu
- Yas
- Qəzəb
- Günah, utanc
- Ümidsizlik

Fizioloji reaksiyalar

- İştahsızlıq və ya iştahın artması. Həzm sistemi problemləri
 - Baş ağrısı, sinə ağrısı
 - Ürək yanması və ya ürəkbulanma
 - Ürək döyünməsi, ürəkgetmə, psixosomatik pozğunluqlar
 - Səs-küyə həssaslıq
 - Daimi yorğunluq vəziyyəti
 - Nəfəs darlığı və asanlıqla xəstələnmək
- Məsələ ilə bağlı jurnalist, sosial ekspert **Rövşən Rəsulov** da münasibət bildirib:



"Böyüklərin üzərinə düşən məsuliyyətlərdən biri də uşaqların daxili psixoloji vəziyyətlərini müəyyən etməkdir. Çünki uşaqlar - istər təzə dil açan və ətraf mühitə təzə-təzə alışmağa başlayanlar, istərsə də həmin yaşdan böyük olanlar öz hissələrini geniş şəkildə izah etmək qabiliyyətinə malik olurlar, bu da anlaşılacaq və təbii prosesdir".

Onun sözlərinə görə, uşaqlar daha çox sevinc hissələrini rahat olaraq izah edə bilərlər, qorxu hissələrində isə əksinə - özünəqapanmalar müşahidə edilir: "Bu incə məqamı hiss etmək, anlamaq əslində çətin bir prosesdir. Təsəvvürünüzə gətirin, əgər bir azyaşlı, yeni dil açan uşaq ətrafında onu qorxudan nə isə görürsə və bunu izah edə bilmirsə, demək həmin an onun şüurunun alt qatına sirayət edir, hətta ömürlük olaraq yadında qalır. Bu məqam onun gələcəkdəki həyatının formalaşmasına əlbəttə ki, mənfi izlər buraxır. Yeni hər zaman həmin o qorxu anı siqnallarla beyinə ötürülür. Bütün bunlar isə ömürlük fəsaddır. Bu baxımdan, belə vəziyyətlərin yaşanmaması üçün uşaqlara qarşı, onların həssaslıqlarına qarşı daim diqqətli olmalıyıq".

"Bəs uşaqların qorxu hissələrini necə anlaya bilərik? Onların həyəcanlı mimikaları, davranışları, yatarkən narahat olmaları, ya

İlham olar? - ARAŞDIRMA

da ayırlaraq ağılları kimi hallardan bunu anlamıq çətin deyil", - deyər qeyd edən ekspert fikirlərini bu cür davam edib: "Bəlkə də kənardan bizə çətin gəlir, amma düşünsək ki, biz də uşaq olmuşuq, eyni şəraitlərə düşmüşük, demək biz öz üzərimizdə yaşadığımız həmin anları əsas götürməklə qorxu hissləri yaşayan uşaqlara həmin böhrandan çıxmağa köməklik etmiş olarıq. Başqa tərəfdən, o da məcburi deyil ki, uşaqların necə deyərler, eynilərinin xoş olması üçün onları davamlı olaraq parklara, oyun meydançalarına, uşaq əyləncə mərkəzlərinə apararaq. Etiraf edək ki, hər valideynin günəşini olaraq bunu etməyə maddi imkanı çatmaya da bilər. Lakin uşaqları qorxu, həyəcan vəziyyətlərindən çıxarılmaları üçün elə evlərdə, mənzillərdə də müxtəlif oyunlar qurmaq, onları sterslərdən çıxarmaq mümkündür. İnternet məkanlarında ev, mənzil şəraitlərində çoxsaylı oyunlardan bəhs edən münbit materiallar var və onlardan maksimum şəkildə istifadə etmək olar".

Rövşən Rəsulov bütün hallarda məsuliyyətin böyükəlin üzərində olduğunu deyib və diqqətli olmağa çağırır: "Sonda isə qeyd edim ki, hər şey öz dünya görüşümüzdən də asılıdır. Biz böyükəlin də təbii ki, dərkətmə, hissetmə qabiliyyətimiz var və uşaqların istər qorxu, istərsə də digər hallarını aşkar etmək üçün sadəcə diqqətli olmağımız kifayət edər".



Psixoloq Vüsələ Əmiraslanova da məsələyə münasibət bildirib: "Uşaqların qorxularını anlamıq üçün əslində, onların nələrdən çox çəkdiyini və yaxud da danışdıqlarına diqqət etmək lazımdır. Bir uşaq bir şeydən çox danışsın, demək ki, ona qarşı bir hissi var. Burada isə əsas məsələ onun bu baş verəni hansı emosiya ilə danışmasıdır. Elə uşaq var ki, rəsm çəkməklə öz qorxularını hiss etdirir. Eləsi də var ki, sanki başqasının adı ilə, məsələn, "dostum filan şeydən qorxur" deyir. Əslində burada o öz qorxularını dostunun adından demək istəyir. Ümumilikdə isə qorxu uşaqlarda əsasən gecə vaxtı özünü göstərir. Bu onlarda daha çox gecə vaxtı tez-tez oyanmaqla, diksinməklə müşahidə olunur. Bəzən də belə uşaqlar nədənsə danışdıqda gözləri böyüyür. Onlar özgüvənsiz olurlar. Bütün bu amillərlə onların qorxularının müəyyən qismini anlamaq olar".

Psixoloq Aytən Ələkbərova isə fikirlərini bu cür ifadə edib: "Mövzumuz yenə çox aktual və maraqlıdır. Bu mövzu bütün valideynləri maraqlandırır. Hansı ki, bu yolla övladımız bir şeydən qorxduğu, çəkdiyini zaman biz bunu necə hiss edə bilərik".



"İlk olaraq onu qeyd edim ki, uşaqlarda qorxu hissənin yaranması instinkt olaraq başlayır. Bir anlıq qucağımızda körpə uşağı təsəvvür edək. Təsəvvür etdiyimiz balaca körpə uşaq qucağımızdadır, amma biz yeriyərkən ayağımız səndələyir. Bu hal baş verərkən uşağımızda yaranacaq ilk simaya baxaq: ağzın qaçması forması və instinkt olaraq sanki bir anlıq valideynin hər hansı bir paltarından, saçından yapışmaq. Bəzən biz övladımızı atıb tutduğumuz zaman üzündəki emosiyaya baxsaq görərik ki, o qorxur. Amma, bu qorxunu hiss etsək də yenə uşağı sanki sevdiyimizdən, əzizləmək niyyəti ilə qucağımızda atıb tuturuq. Atıb tutduğumuz zaman onlarda hansı simptomların daimi qorxunu yaratdığını biz valideynlər hiss etmirik. Bəzən deyək ki, valideynlər olmasın, övladımızı çox istəyən əmisi, bibisi, xalası olsun və övladımız üçün narahat olacağıımız səbəblərə görə onlarla aramızda münasibətlər düşsün. Təbii ki, həmin zaman bir mövqə yaranır, "gəlin uşağı qaynananın, qaynatanın, baldızın əlindən aldı". Amma ana o zaman artıq övladının ilk instikini hiss edir. İnstinkt olaraq övladında qorxu hissi yarandı və bu qorxunu sezməyə başlayır. Digər vaxtlarda isə bəzən biz övladımızı qorxuduruq ki, "qabağa çox getmə, it hürər səni yeyər". Bəzən də baxırıq ki, bu insanların hətta 30-35 yaşları var və it görəndə yenə ayaqlarında həmin əsmələr olur, qorxu hissləri yaranır. Yəni, biz uşaqlıqdan onda yaranacaq qorxu hisslərini atılacaq ilk instinkt dövründən hiss etməliyik. Bəzən, uşaqlarımıza deyirik ki, "cızdır əl vurma". Amma balaca bir toxunuş edərək, anlayışlı şəkildə olaraq "sən bu ocaqdan niyə uzaq durmalısən?" sualının mahiyyətini anlatmağa çalışmalıyıq. "İkincisi, məsələn, çimən uşaq birdən-birə çimmək istəmir. O, ya bunu ağıllaqla bürüzə verir, ya da deyək ki, artıq bir müddət elə bir yaş dövründədir ki, ağılları. Övladını yaxından tanıyan valideyn bunu rahatlıqla sezə bilər ki, yeni mənim övladımda artıq bu qorxu hissi var və bu səbəb araşdırılmalıdır. Bəzən də valideynlər "bəsdir dəlisən niyə qorxursən? Nə oldu sənə birdən birə?" deyərək, qorxunun üzərinə artıq elə bir formada gedir ki, övladını başa salmaqdan çox o heyecanını, qorxusunu, emosiyalarını boğaraq gələcəkdə yaranacaq ən böyük stressə səbəb olacaq bir addımlar atır.

Qorxular təbii ki, müxtəlifdir. Heyvan qorxuları, hətta insan qorxuları belə var ki, bala-

ca uşaq o insanı görəndə kimi ağlayır. Uşaqlar təbii ki, bir mələklərdir. Amma bu o demək deyil ki, hər zaman o mələklərin gözünün qarşısında insan cildində olan bir şeytanlar olur. Bunu düşünmək tamamilə yanlışdır. Təbii ki, həmin zaman araşdırmalar aparmaq lazımdır. Uşaq var ki, anasına, atasına, yəni qucağa öyrəşir. Onu bu qucaqdan alıb digər qucağa verəndə istəmir. Bu o demək deyil ki, qarşısındakı insan pis insandır. Bəzən elə bir insanlar olur ki, deyirik ki, "uşaq da səni istəmir. O qədər pis insansən ki, uşaq belə səni görmək istəmir, qucağına gəlmək istəmir". Yəni, bu zarafatyana olsa da, onu eşidən insan içəri sanki bir söz yarası olur. Odur ki, uşaqlarımızı qoruyaq, uşaqlarımıza həssas yanaşaq. Lakin, bu həssaslığın da bir həddi olmalıdır. Aşırı dərəcəli məhəbbətin olması belə gələcəkdə övladımızın erköyün olmasına gətirib çıxarır. Bu cür böyüyən uşaqlar gələcəkdə öz övladlarına qarşı çox qəddar olurlar".

Uşaqlarda olan qorxularla bağlı onların valideynləri ilə danışib azyaşlı uşaqların nədən qorxduqlarını öyrəndik:

5 yaşlı Mehri İsmayilova həkimdən,



xəstəxanadan və iynədən çox qorxur. Hətta xəstələndikdə belə xəstəxanaya getməkdən çəkinir. Təbii ki, nə qədər səy göstərsə də, uşaq xəstələndə bəzən evdəki müalicə prosesləri yardım etməyə bilər. Bu halda da mütləq şəkildə həkimə getmək lazımdır.

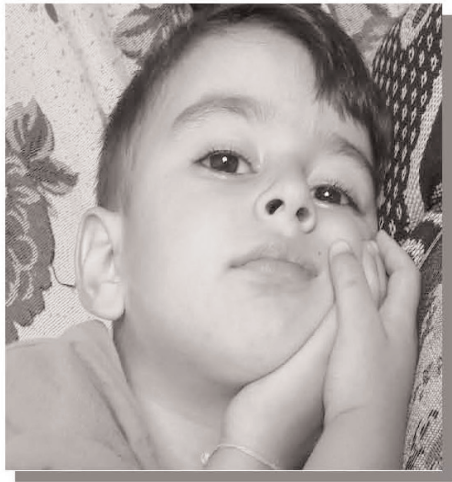
3 yaşlı Aybəniz İsmayilova həkimə get-



məkdən çox qorxur. Həmçinin, iynə vurulanda da çəkinir. Əslində, bu hallar bir çox uşaqlarda baş verir. Onların eksəriyyəti iynə görəndə qaçmaq istəyir. Uşağı həkimə aparmazdan öncə valideynin onunla psixoloji söhbət aparması çox önəmlidir. Həkimin uşağa nə edəcəyini, bunun ona hansı faydasının toxunacağını başa salmaq lazımdır. Həkimin ona zərər verməyəcəyini, sağalma-

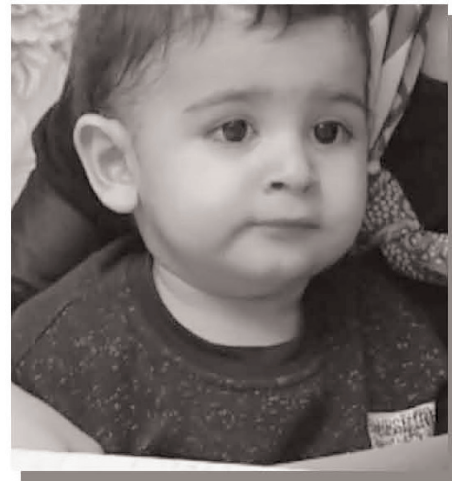
sına kömək edəcəyi izah edilməlidir.

5 yaşlı İbrahim Budaqov digər uşaqlar-



rın əksinə olaraq qaranlıqdan filan qorxmur. Həkimdən və həkimin iynəsindən çox qorxur. Buna səbəb isə həkim ona iynə vuran zaman gözünün önündə iynə qabını dərmanla doldurur. Bu da uşağda qorxu yaradır.

4 yaşlı Şamxəlil Budaqovda isə əksinə.



O da digər uşaqların əksinə olaraq həkimə getməkdən, iynədən və s. çəkinmir. Tam rahat bir şəkildə anası onu peyvəndə və s. aparır. Lakin, bəzən qaranlıq olanda kölgədən qorxur. Bu halda isə ağlayır və yatmaqda çətinlik çəkir.



5 yaşlı Əli Orucov qaranlıqdan, həkimdən və böcəklərdən qorxur. Hətta dərman içməkdən belə nifrət edir. Xəstələndiyi zaman çətinliklə dərman qəbul edir.

Ayşən Vəli