Y.B.Qippenreyter

UŞAQLA NECƏ ÜNSİYYƏT SAXLAMALI?

Tərcüməçi:
Günel Nağıyeva

qanun nəşriyyatı

Ю.Б.Гиппенрейтер

ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ. КАК?

Uşaqla normal münasibətləri necə qurmalı?

Onu sözə qulaq asmağa necə məcbur etməli?

Çıxılmaz vəziyyətdə münasibətləri düzəltmək olarmı?

Siz kitabda bu və digər suallara cavab tapacaqsınız, onları öz həyat təcrübənizdə necə həll etməyin yollarını biləcəksiniz.

Kitabda çoxlu illüstrasiyalar verilib, hansı ki, valideynlər və uşaqlar arasında ünsiyyəti asanlaşdırır.

Ю.Б.Гиппенрейтер ОБЩАТЬСЯ С РЕБЕНКОМ. КАК?
Y.B.Qippenreyter UŞAQLA NECƏ ÜNSİYYƏT SAXLAMALI?
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2014, 248 səh.

Janr: non-fiction/özünüinkişaf
Ölçü: 145x215 mm
Cild: yumşaq

Naşir:	Şahbaz Xuduoğlu
Tərcüməçi:	Günel Nağıyeva
Redaktor:	Xeybər Goyallı
Korrektorlar:	Gülnar Eldarqızı
	İradə Musalı
Texniki redaktor:	Aygül Yelmarlı
Mətn dizaynı:	Rahilə Şamil
Qapaq dizaynı:	Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76
Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18
Mobil: (+994 55) 212-42-37
e-mail: info@qanun.az
www.qanun.az
www.fb.com/Qanunpublishing
www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-26-864-5

© Qanun Nəşriyyatı, 2014
© Y.B.Qippenreyter, 1994

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və
yayın hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur.
Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri "Müəlliflik hüququ və əlaqəli
hüquqlar haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

Nə isə düzəltmək mümkündürmü? Necə?

Uşaqla normal münasibəti necə qurmalı?
Onu sözə qulaq asmağa necə məcbur etmək?
Çıxılmaz vəziyyətə düşən münasibətləri düzəltmək olarmı?

Tərbiyə təcrübəsində belə "əbədi" suallar çox olur. Psixologiya elmi bu tip sualların həllində valideynlərə, müəllimlərə, tərbiyəçilərə kömək edə bilərmi?

Əlbəttə, edə bilər. Son onilliklər ərzində psixoloqlar bir neçə əlamətdar kəşflər etmişlər. Kəşflərdən biri, uşağın şəxsiyyətini inkişaf etdirmək üçün onunla ünsiyyət üsulunun əhəmiyyəti haqqındadır.

İndi artıq uşaq üçün ünsiyyətin qida qədər lazımlı olduğu mübahisəolunmaz bir həqiqət kimi qəbul edilir. Mükəmməl qidalanan və yaxşı tibbi qayğı görən, lakin böyüklər ilə daimi əlaqələrdən məhrum edilmiş körpə, yalnız əqli, psixi deyil, həm də fiziki cəhətdən inkişaf etmir: o böyümür, arıqlayır, həyata olan marağını itirir.

Birinci Dünya Müharibəsindən sonra Amerika və Avropanın uşaq evlərində keçirilmiş körpələrin çoxsaylı ölüm hadisələrinin analizi – o hadisələr ki, onlar tək tibbi nöqteyi-nəzərdən izahedilməzdir – alimləri belə bir nəticəyə gətirib çıxardı: səbəb, uşaqların psixoloji əlaqəyə olan ehtiyaclarının təmin olunmamasıdır, yəni bir böyük tərəfindən qulluğun, qayğının, diqqətin olmamasıdır.

Bu nəticə bütün dünya mütəxəssisləri: həkimlər, müəllimlər, psixoloqlar üçün çox böyük təəssürat yaratdı. Ünsiyyət problemləri alimlərin diqqətini daha da çox cəlb etməyə başladı.

Əgər qidayla müqayisəni davam etdirsək, onda ünsiyyətin həm sağlam, həm də zərərverici ola biləcəyini qeyd etmək lazımdır. Pis qida orqanizmi zəhərləyir, yanlış ünsiyyət isə uşağın psixikasını "zəhərləyir", onun psixoloji sağlamlığını, emosional rifahını və nəticədə taleyini zərbə altına qoyur.

"Problemli", "çətin", "sözə baxmayan" və "dözülməz" uşaqlar, "kompleksli", "sıxılmış" və ya "bədbəxt" uşaqlar həmişə ailədə yaranmış yanlış münasibətlərin nəticəsi kimi dəyərləndirilir.

Dünya təcrübəsində uşaqlara və onların valideynlərinə edilən psixoloji yardım onu göstərdi ki, əgər ailədə ünsiyyətin əlverişli üsulunu bərpa etmək mümkün olursa, tərbiyə prosesi zamanı qarşıya çıxan ən çətin problemlər də tamamilə həll olunandır.

Bu üslubun əsas xüsusiyyətləri humanist, nəzəriyyəçi və praktik psixoloqlar tərəfindən görülən böyük işlər nəticəsində müəyyənləşibdir. Humanizm psixologiyasının banilərindən biri, məşhur amerikalı psixoloq Karl Rocers bu üsulu "mərkəzləşdirilmiş şəxsiyyət", yəni hal-hazırda ünsiyyətdə olduğun insanın şəxsiyyətini diqqət mərkəzinə qoyan adlandırdı.

İnsana və insan münasibətlərinə humanist yanaşma bu kitabın ideoloji əsasını təşkil edir. O, uzun müddət ailə və məktəblərimizdə mövcud olan avtoritar tərbiyə üsuluna qarşıdır. Tərbiyədə humanizm, hər şeydən öncə, uşağı, onun ehtiyaclarını və tələblərini, bir şəxsiyyət kimi formalaşmasını, inkişafını anlamağa yönəlibdir. Sizin bu kitabda tanış olacağınız ünsiyyət stili bu cür biliklərə əsaslanır. Əsas məzmuna

keçməmişdən əvvəl praktik psixoloqlar tərəfindən aşkar olunmuş bir mühüm qanunauyğunluq haqqında məlumat verəcəm.

Məlum oldu ki, problemli uşaqlarına görə psixoloji yardıma müraciət edən valideynlərin əksəriyyəti uşaqlıqda öz valideynləri ilə münaqişələrdən əziyyət çəkiblər. Mütəxəssislər belə nəticəyə gəldilər ki, valideynlə qarşılıqlı əlaqələrin üsulu uşağın psixikasında qeyri-ixtiyari olaraq "yazılır" (dərin iz buraxır). Bu, çox erkən, hələ məktəbəqədər yaşda və bir qayda olaraq, qeyri-şüuri baş verir. Böyüdükdə insan onu təbii qəbul edərək təkrarlayır.

Beləliklə, nəsildən-nəslə ünsiyyət üslubunun sosial varisliyi baş verir: valideynlərin əksəriyyəti öz övladlarına özləri aldıqları tərbiyəni verirlər.

"Mənimlə heç kəs məşğul olmurdu, nə oldu, böyüdüm ki", – deyir ata, düşünmür ki, öz oğlunun tərbiyəsi ilə məşğul olmur, isti münasibətlər qurmağı bacarmır, hətta buna ehtiyac belə duymur. Bəzi valideynlər az-çox düzgün tərbiyənin məhz nədən ibarət olduğunu anlayır, lakin təcrübədə çətinliklərlə üzləşirlər. Bəzən psixoloq və pedaqoqlar tərəfindən ən təmiz niyyətlə keçirilən nəzəri və izahedici işlər valideynlərə ziyan gətirir: onlar hər şeyi düzgün etmədiklərini öyrənib davranışlarını dəyişməyə çalışırlar, tez özlərindən çıxırlar, özlərinə inamı itirirlər, özlərini günahlandırırlar, bəzən hətta hirslərini uşaqların üstünə tökürlər.

Bütün deyilənləri nəzərə alaraq belə bir nəticəyə gəlmək olar ki, valideynləri yalnız maarifləndirmək deyil, həm də uşaqlar ilə düzgün ünsiyyət üsullarına öyrətmək lazımdır.

Praktik psixoloqlar da məhz bununla məşğul olmağa başladılar.

Əlbəttə, ən yaxşısı, canlı ünsiyyət zamanı öyrənməkdir. Bir çox ölkələrdə artıq neçə onilliklərdir ki, valideynlər üçün "ünsiyyət kursları" fəaliyyət göstərir. Təkcə ABŞ-da yüz

minlərlə ana, ata, həmçinin müəllim bu cür kurslarda iştirak ediblər. Və yenə bir kəşf: məlum oldu ki, əksər valideynlər ailədə mövcud olan ünsiyyət üsulunu dəyişməyə psixoloqların təxmin elədiklərindən daha çox hazırdırlar. Keçirilən təlimlər nəticəsində valideynlər, nəinki uşaqlarla olan "soyuq müharibəni" dayandırmağı, həmçinin onlarla dərin qarşılıqlı anlaşma qurmağı bacardılar.

Övladlarının "keçid yaşı" dövrlərindən əvvəl bu tip təlimlərdə iştirak edən valideynlər digər gözəl nəticələr haqqında da bildirirlər.

Onlar, ümumiyyətlə, həmin dövrü nə özləri, nə də uşaqları üçün çətin hesab etmədilər!

Ölkəmizdə valideynlər üçün ünsiyyət kursları (onları həm də qrup və ya təlim adlandırırlar) getdikcə daha məşhurlaşır, hərçənd onların sayı praktik psixoloji biliklərə yaranmış ehtiyacları təmin etmək üçün həddən artıq azdır.

Uzun müddət oxucularımız praktik psixologiya üzrə kitablardan məhrum idilər. Bu mənada biz son onilliklər ərzində valideynlər və müəllimlər üçün onlarla praktik təlimatlar dərc edən Qərb ölkələrindən çox geri qalırıq.

Bir neçə il əvvəl mən ABŞ-da Tomas Qordon tərəfindən hazırlanmış və onun "Valideyn fəallığı təlimi" (1970) və "Müəllim fəallığı təlimi" (1975) kitablarında izah edilmiş ən məşhur ünsiyyət proqramlarından birini öyrənməyi qarşımda məqsəd qoydum. Valideynlər və müəllimlər ilə keçirilən çoxsaylı təlimlərin nəticəsində bu kitab üçün material toplamaq mümkün oldu. Kitaba T.Qordon proqramının ümumi sxemi ilə yanaşı, başqa xarici və yerli psixoloqlar (yerli alimlərdən, əsasən, L.S.Vıqotski, A.N.Leontyev, P.Y.Qalperin) tərəfindən hazırlanmış ideyalar və praktik proqramlar əlavə edilmişdir.

Mən bəzi nəzəri baxışları rus mədəniyyətinə, bizim valideyn və müəllimlərin biliklərinin səviyyəsinə və xarakterinə,

mövcud olan qaydalara, normalara və dəyərlərə uyğun olaraq izah etməyə çalışdım. Bu kitabda yerləşdirilmiş, demək olar ki, bütün nümunələr Rusiya həqiqətlərindən götürülmüşdür, hərçənd bəzən onlar Amerika kitablarında rast gəlinən epizodları möcüzəli şəkildə təkrarlayır.

Mən bu kitabı həm təlim iştirakçıları, həm də ünsiyyət sənətinə müstəqil şəkildə yiyələnmək istəyənlər və ya buna məcbur olanlar üçün faydalı praktik bir bələdçi etmək istəyirdim. Məhz buna görə birinci hissə dərslər formasında yazılmışdır və ora tapşırıqlar, məsələlər və nümunələr daxildir.

Hər dərsdə kiçik, lakin əhəmiyyətli, bəzən isə mənimsəmə üçün çətin materiallar mövcuddur. Dərslərə əlavə olan tapşırıqların mətnlərini yalnız oxumaq yox, onları yerinə yetirmək zəruridir. Hər dərsdən sonra sizin praktik sınaqlarınızda ilk müvəffəqiyyətlərinizi yaşamaq və hiss etmək çox əhəmiyyətlidir və yalnız bundan sonra irəliyə hərəkət etmək lazımdır. Tədricən siz əvvəlcə ümidsiz görünən belə uşaqla münasibətlərinizdə çox gözəl dəyişikliklərin baş verdiyini aşkar etməyə başlayacaqsınız.

Kitabda siz həmçinin bəzi elmi məlumatların məşhur izahını, tədqiqatların və sınaqların nəticələrini, həmçinin bizim praktik məşğələlərimizin mövzularını təsvir edən valideynlərin məktublarını tapacaqsınız. Dərslərin ardıcıllığı pozulmasın deyə biz bu materialı ayrı-ayrı bloklar – "bokslar" şəklində tərtib etməyə qərar verdik. Onları dərslərin mətnindən asılı olmayaraq oxumaq olar.

Kitabın hazırlığının gedişatında "çətin" keçid yaşına həsr edilmiş hissəni də daxil etmək ideyası doğuldu. Bu, kömək üçün müraciət edən valideynlərin ən azı yarısını maraqlandıran bir mövzudur. Orada siz "çətin yeniyetməyə" köməyin edilməsi barədə bir real hadisənin təsvirini tapacaqsınız və biz əks istiqamətdə analiz keçirmək cəhdini birlikdə

etməyə çalışacağıq: canlı prosesdən bizim bütün əvvəlki məşğuliyyətlərimizin məzmununu təşkil edən konkret bilik və bacarıqlara qədər getmək və beləliklə, onların effektivliyinə yenidən əmin olmaq.

Sonda mən bizim təlimlərimizdə iştirak edən hamıya – valideynlərə, müəllimlərə, məktəb və uşaq bağçalarının tərbiyəçilərinə, Moskva Dövlət Universitetinin psixologiya fakültəsinin və xüsusi qrupun tələbələrinə çox təşəkkür etmək istəyirəm.

Siz öz problemlərinizlə, həyəcanlarınızla, sınaqlarınızla, səhvlərinizlə və təkrar sınaqlarınızla səmimi bölüşürdünüz. Sizin hər birinizin ən kiçik müvəffəqiyyəti belə, digərlərini dəstəkləyirdi və onlara ilham verirdi, bir çoxu bizim məşğuliyyətlərimizin sonunda özlərini və uşaqlarını anlamaq mövzusunda ciddi irəliləyişlərə nail olurdular. Sizin axtarışlarınız və müvəffəqiyyətləriniz, gərgin səmimi əməyiniz burada öz əksini tapdı və ümid edirəm, bu kitab bir çox digər valideynlərə, pedaqoqlara və tərbiyəçilərə bu yola üz tutmağa ilham verəcək.

Prof. Y.B.Qippenreyter,

Moskva, 1995-ci il.

I Hissə

UŞAQLA ÜNSİYYƏT DƏRSLƏRİ

Birinci dərs. Sözsüz qəbul

- **Bu nədir? Tərbiyə əhliləşdirmək deyil.**
- **Mənsubiyyətə ehtiyac.**
- **Qəbul etməmənin nəticələri.**
- **Çətinliklər və onların səbəbləri.**
- **Ev tapşırıqları.**
- **Valideynlərin sualları.**

Sistematik məşğuliyyətlərimizi başlamazdan öncə, sizi bir ümumi prinsiplə tanış etmək istəyirəm, hansına ki, riayət etmədiyiniz halda uşaqla münasibətləri qaydaya salmaq cəhdləriniz müvəffəqiyyətsiz olacaq. Məhz o, bizim üçün başlanğıc nöqtəsi olacaq. Bu prinsip – şərtsiz qəbuldur. O nəyi bildirir?

Uşağı şərtsiz qəbul etmək – onu gözəl, ağıllı, bacarıqlı, əlaçı, köməkçi və sair olduğu üçün deyil, sadəcə, varlığı üçün, sizin övladınız olduğu üçün sevmək deməkdir.

Tez-tez valideynlərdən oğula və ya qıza belə müraciəti eşitmək olar: "Əgər sən yaxşı oğlan (qız) olacaqsansa, onda mən səni sevəcəyəm". Və ya: *"Sən tənbəllik etməyi, dalaşmağı, kobudluq etməyi dayandırmayana kimi... oxumağa, ev işlərinə kömək etməyə, sözə qulaq asmağa başlamayana kimi məndən yaxşı heç nə gözləmə".*

Nəzərə alaq ki, bu kəlmələrdə valideynlər uşağa aydın şəkildə onu şərti qəbul etdiklərini, onu yalnız nəyəsə görə sevdiklərini bildirirlər. Ümumiyyətlə, insana şərti qiymət verərək yanaşmaq bizim mədəniyyətimiz üçün çox tipikdir. Belə münasibət uşaqların şüuruna yazılır.

Moldovadan beşinci sinif şagirdi bizə yazır: *"Bəs onda uşağı nəyinə görə sevmək? Tənbəlliyinə, avamlığına, böyüklərə qarşı hörmətsizliyinə görə? Bağışlayın, amma mən bunu anlamıram! Öz uşaqlarımı mən o halda sevəcəyəm ki, əgər onlar...".*

Uşaqlara qarşı geniş yayılmış qiymətləndirici münasibətin səbəbi tərbiyənin əsas vasitələri kimi mükafatlar və cəzalar olduğuna bərk inamımızdan irəli gəlir. Əgər uşağı tərifləyəcəksənsə, o, yaxşı əməllərində daha da möhkəmlənəcək, cəzalandıracaqsansa, pis hərəkətlərindən əl çəkəcək.