

UŞAQLARA QƏZƏB HİSSİNİ İDARƏETMƏ YOLLARININ ÖYRƏDİLMƏSİ

Qəzəb istəklərimiz və gözləntilərimiz qarşılanmadıqda, arzuolunmaz nəticələrlə üzləşdikdə keçirdiyimiz təbii və universal bir hissdır. Hər kəs bu hissi yaşaya bilər və bu, olduqca normal bir haldır. Ancaq onun yanlış ifadə edilməsi və doğru idarə edilməməsi problem olaraq qəbul edilir. Bu məqalədə qəzəbin yaranmasına səbəb olan faktorlar, bu hissin düzgün tənzimlənməməsi halında yeniyetməlik dövründə baş verə biləcək problemlər və onun idarə olunması yollarından bəhs ediləcək.

Uşaqlarda qəzəb hissine nələrin səbəb olduğunu bilmək uşaq əsəbləşdiyi halda onu anlayaraq bu səbəbləri aradan qaldırmaq və bu hissini idarə etməsinə kömək etmək üçün olduqca əhəmiyyətlidir. Qəzəbin yaranmasına səbəb olan amillər əsasən aşağıdakılardan ibarətdir:

1. Diqqət çəkmək, qayğı görmək istəyi;
2. Özünü ifadə edə bilməmək;
3. Yuxusuzluq, yorğunluq, aclıq, xəstəlik;
4. Hissləri tanımağa və idarə edə bilməmək;
5. Valideynlərin münasibətindəki uyğunsuzluq;
6. Öz qəzəbini doğru ifadə etməyən valideynlər;
7. Qəzəb və aqressiv davranışlar vasitəsilə istəyinə nail olmaq;
8. Zorakılığa məruz qalmaq, şahid olmaq və s.

Böyüklər (müəllimlər, valideynlər, tərbiyəçilər) uşağın nə üçün əsəbiləşdiyini bilmədikdə, onun bu hissini görməzdən gəldikdə, qəbul etmədikdə və uşağa laqeyd yanaşdıqda, yeniyetməlik dövründə aşağıdakı problemlərin baş vermə ehtimalı yüksək ola bilər:

- ✓ Diqqətlə bağlı problemlər,
- ✓ Sınıfdaxili davranış pozuntusu halları,
- ✓ Aqressiya, tez-tez dava etmək,
- ✓ Ünsiyyət problemləri, təkənmək,
- ✓ Ətrafına zərər vermək istəyi, və s.

Bu problemlərin yaranmaması və ya aradan qaldırılması üçün uşaqlara qəzəb hissi tanıtılmalı, əsəbiləşməyin normal bir hal olduğu izah edilməlidir. Lakin onu tənzimləmədikdə nələrə səbəb olacağı başa salınmalı, qəzəbi idarə etməyin yolları öyrədilməlidir. Aşağıda qəzəb hissini öhdəsindən gəlməkdə çətinlik çəkən uşaqlar üçün "Rasional emosional-davranış terapiyası"nın yaşamasına əsaslanan bəzi mübarizə üsulları mərhələli şəkildə verilmişdir.

1-ci mərhələ. Qəzəb hissi yaranan zaman fiziki reaksiyaları tanımağa kömək etmək:

Qəzəbi idarə etmək üçün ilkin mərhələdə uşaqlara öyrədilməlidir ki, qəzəb anında onlarda müəyyən fizioloji dəyişikliklər baş verir. Adətən bir çox uşaq əsəbiləşdiyi zaman baş verən bu "fiziki dəyişikliklərdən" xəbərdar olurlar. Bunlar uşaqlara əsəbiləşdiklərini bildiren "xəbərdarlıq siqnalı" rolunu oynayır. Bu dəyişiklikləri hiss etmək və bədəndə baş verənləri anlamaq uşaqlara qəzəb hissi şiddətlənmədən öncə diqqəti özlərinə yönəltməyə, davranışlarını idarə etməyə və ya həmin mühitdən uzaqlaşmağa imkan verir.

Bu daxili – fizioloji dəyişiklikləri tanımağa kömək etməyin bir yolu da uşağa "Bir şeyə əsəbləşməyə başlayanda bədəninə nə hiss edirsən?" sualını vermək və onlara cavab verməyə kömək etməkdir. Uşaqlar bu cür cavablar verə bilirlər:

- Bədənim istilənir, üzüm qızarır.
- Ürəyim tez-tez döyünür.
- Əllərimi yumruq kimi sıxıram.
- Dişlərimi bir-birinə sıxıram.
- Bütün bədənim titrəyir.
- Bədənim, xüsusilə qollarım və ayaqlarım sıxılır, gərginləşir və s.

Uşaqların diqqətini yuxarıda sadalanan hallara çəkildikdən sonra ikinci mərhələyə keçid etmək lazımdır.

2-ci mərhələ. Diqqəti başqa istiqamətə yönəltmək:

Diqqətini başqa istiqamətə yönəltməsinə öyrətmək "uşağa qəzəb və baş verən vəziyyəti düşünmək əvəzinə başqa şeylər haqqında fikirləşə bilmək bacarığının qazandırılması" kimi başa düşülür. Uşaqlar qəzəb anında diqqətlərini başqa yere yönəltməkdə çətinlik çəkirlər. Çünki onlar qəzəbləndikdə, fərqli bir şey haqqında düşünmək əvəzinə, onları əsəbiləşdirən şəxs və ya vəziyyət barəsində intensiv şəkildə düşünməyə meyllidirlər. Lakin uşaqlar qəzəblənmə anından dərhal öncə onu nəyin əsəbləşdirdiyini bilsə, bu düşüncəni başqa bir fikirlə əvəzləməsi daha asan olar. Bunun üçün onları qəzəbləndiklərini göstərən fizioloji dəyişiklikləri hiss etdikləri anda əsəbi və ya bu hissi yaradan vəziyyəti fikirləşmək yerinə, əvvəlcədən təyin edilən "xoş an/gözəl səhnə" haqqında düşünməyə təşviq etmək lazımdır. Əsəbiləşdiklərinə dair əlamətləri hiss etdikləri zaman təsəvvür etmələri təklif olunan bu görüntü ya ən xoşbəxt olduqları səhnə, ya da onları rahatlaşdıracaq bir ssenari olmalıdır. Məsələn:

- ✓ Sevdidi bir oyunda qalib gəldikdən sonra qələbəni qeyd etdiyi zaman;
- ✓ Məktəbdə qazandığı uğur;
- ✓ Sınıfdəki ən xoş anları;

- ✓ Ən çox sevdiyi hədiyyəni qəbul etdiyi an;
- ✓ Qeyd etdiyi ən gözəl ad günü;
- ✓ Etdiyi ən gözəl gəzinti və s.

Diqqəti yayındırmaq üçün bir səhnə haqqında düşünmək bir neçə dəqiqə çəkir. Uşaqlara fərdi xüsusiyyətlərinə uyğun gələn səhnələri seçməkdə kömək etmək lazımdır. Ən xoş anı müəyyən edildikdən sonra uşaq bir neçə gün ərzində, mütəmadi olaraq səhnələrdəki görüntünü təsəvvür etməlidir. Bu zaman uşaq asudə vaxtında gözlərini yummalı və diqqətini başqa yerə yönəldəcək görüntünü xatırlamağa çalışmalıdır. Ona bu səhnəni mümkün qədər ətraflı şəkildə xatırlamağı tövsiyə olunmalıdır. Bu məqsədlə uşağa aşağıda sadalananlara bənzər suallar verməklə düşüncələrini mümkün qədər canlı, başqa sözlə, videofilm izləyirmiş kimi canlandırmağa kömək etmək olar.

- ✓ İnsanlar nə geyinmişdi?
- ✓ Ətrafdan necə səslər gəlirdi?
- ✓ Ətrafdan necə qoxular gəlirdi?
- ✓ Ətrafındakı insanlar nə edirdilər?
- ✓ Ətrafında nələr var idi? və s.

Növbəti addım olaraq uşaq əsəbiləşəcəyini hiss etdiyi zaman diqqətini yönəldəcəyi səhnəni xatırladan bir düymənin olduğunu xəyal etməlidir. Yəni uşaq qəzəblənəcəyini bildirən siqnalı hiss etdikdə, diqqətini yayındıracaq həmin xoş anı canlandırmaq üçün bu düyməyə basmalıdır. Bu zaman əyləncəli və xoşbəxt bir anı düşünmək, şəxsi həddindən artıq qəzəblənməkdən qoruyur. Nəticə olaraq, diqqəti daha pozitiv istiqamətə yönəltmək qəzəbli şəxsə vaxt qazandırır, bir neçə saniyə insana qəzəb yaradan vəziyyətin öhdəsindən gəlməyə və aqressivləşmək əvəzinə özünü ələ almağa imkan verir.

3-cü mərhələ. Qəzəbləndiyi anı təsvir (xəyal) etmək:

Əvvəlcə, uşağa onu qəzəbləndirən vəziyyət mümkün qədər canlı şəkildə təsvir etdirilməlidir. Bu vəziyyətlə bağlı ətraflı məlumatlar (səs, görüntü, qoxu, hadisələr və s.) əldə edilməli və uşağa ayaqları yerə dəyəcək şəkildə oturması, rahatlanması üçün imkan yaradılmalıdır.

Uşağa deyilir:- “Səma, mənə diqqətlə qulaq asmağınızı istəyirəm. Diqqətini sadəcə mənim səsimə və deyəcəklərimə ver. Bu müddət ərzində başqa şeylər haqqında düşünməməyə çalış... Sınıf yoldaşın ilə yaşadığın problemi təsəvvür et. Sınıf görüntüsünü beynində canlandır. Divarlardakı plakatlar və sinifdə başqa nələr varsa hamısını gözünün önünə gətir. Davam elə, özünə həmin gün yaşadığın hissi yenidən keçirməyə icazə ver. Orda (xəyalında) qal və sinifdə baş verənləri olduğu kimi hiss

etməyə çalış. Bunu edə bilirsənsə, barmağını tərpedərək mənə bildir". Uşaq çənə sıxmaq, qaş çatmaq, yumruq sıxmaq və s. kimi əsəbiləşdiyini işarə edən davranışlarla da xəyalında qəzəb hissini yenidən yaşadığını təsdiq edə bilər.

- "Özünü sinifdə təsəvvür etməyə və bu hissi keçirməyə davam et".

Uşağın bu vəziyyətdə təxminən 20-40 saniyə qalmasına icazə verilir. Bu müddətdə ona zehni olaraq qəzəb yaradan vəziyyətdə qalması səsli şəkildə xatırladılmalıdır.

- "Sinifdə olduğunu təsəvvür etməyə və düşünməyə davam et. Amma çox hirs lənmək əvəzinə, daha sakit ol. İndi özünü sakitləşdirməyə çalış. Sakitləşənə qədər qəzəbinin azaldığını düşünməyə davam et. Sakitləşəndə barmağını yenidən hərəkət etdirərək mənə bildir".

Uşaqlar adətən təxminən 1-2 dəqiqəyə sakitləşirlər. Uşaq sakitləşdiyini bildirdikdən sonra gözlerini açmalıdır. Daha sonra ondan özünə sakitləşmək üçün nə dediyi soruşulmalıdır. Əgər uşaq həmin situasiyanı yaşayaraq özünü sakitləşdirməyi bacarıbsa, onu hansı düşüncənin sakitləşdirdiyini tapıb, deyə biləcəkdir. Uşağın ifadə etdiyi bu düşüncələr qeyd olunmalıdır. Bundan sonra, uşaq bu zehni görüntü (xəyal) ilə bağlı eyni sakitləşdirici düşüncələrdən istifadə edərək, gündə bir neçə dəfə məşq etməlidir. Bu texnika uşağa zehni məşqlər vasitəsilə qarşılaşdıqları çətin vəziyyətlərdə yeni həll yolları yaratmağa kömək edir. Tez-tez məşq etmək uşağa qəzəbə qarşı düzgün mübarizə üsullarını inkişaf etdirə biləcəyinə inamının artmasına səbəb olacaq.

Uşaqların qəzəb hissini idarə edə bilmələri mövzusunda düşünərkən, onların "uşaq" olduğunu unutmamaq lazımdır. Onlar problemlə vəziyyətlə qarşılaşdıqları zaman böyüklərin malik olduğu təfəkkür və bacarıqlara sahib olmadıqları üçün anlayışa, həm də köməyə ehtiyac duya bilərlər.

İstifadə olunan mənbələr:

1. <https://childmind.org/article/angry-kids-dealing-with-explosive-behavior/>
2. Wilde, J. (2001). Interventions for children with anger problems. Journal of Rational Emotive & Cognitive-Behavior Therapy 19 (3), 192-197.

Cəmilə Həsənova

ARTİ-nin Metodik Dəstək və Peşəkar İnkişaf Mərkəzi, Əlavə təhsilin məzmunu şöbəsinin mütəxəssisi