

NARAHATLIQ PROBLEMI OLAN UŞAĞA KÖMƏK

Bu kitab uşaqların həyəcan, qorxu və narahatlıq problemlərini aradan qaldırmağa kömək etmək məqsədilə valideynlər üçün hazırlanmış, addım-addım irəliləyən bir bələdçi mahiyyətindədir. Təsvir edilən üsullar elmi araşdırmalara əsaslanır. Valideynlər bu kitabın maraqlı, oxunması asan və uşağa kömək etməyin ən yaxşı yolları haqqında mühüm fikirlərlə dolu olduğunu görəcəklər.

– *Tomas H. Ollendik, Psixologiya Departamenti,
Virciniya Texnologiya İnstitutu*

Ümid, nikbinlik, uşaqların duyğu və fərqliliklərinə hörmət anlayışı ilə yazılmış bu kitab uşaqlarla məşğul olan valideynlər, mütəxəssislər üçün mühüm mənbədir. Müəlliflər uşağa problem yaradan qorxu və narahatlıqlarla üzləşmək üçün lazım olan cəsarət və özünəinamı formalaşdırmağa kömək etməyin yollarını aydın şəkildə təsvir edir, izah edir və nümayiş etdirirlər. Bu unikal mənbə narahatlıq problemi ilə mübarizə aparan bir çox uşağın həyatında əhəmiyyətli dəyişikliklər edəcəkdir.

– *F.ü.f.d. Debra Vayting Aleksandr
“Children Changed by Trauma:
A Healing Guide” adlı kitabın müəllifi*

Valideynlər narahatlıq problemi olan uşaqlarına kömək etmək istəyirlər, lakin çox vaxt bunu necə edəcəklərini bilmirlər. Budur, bu kitab məhz bu məqsədlə hazırlanmışdır. Bu kitab davranış və düşüncə vasitələrindən istifadə edərək uşağa narahatlıq problemi ilə mübarizə aparmağı öyrətmək üçün geniş və konkret addımlar təklif edir. Bu kitabı həvəslə tövsiyə edirəm.

– *F.ü.f.d. Elke Zurçer Vayt
“An end to Panic” kitabının müəllifi*

f.ü.f.d. RONALD M. RAPI,
mütəxəssis psixoloq ANN VİQNAL,
f.ü.f.d. SYUZAN H. SPENS,
f.ü.f.d. VANESSA KOBEM,
f.ü.f.d. HAYDİ LİNAM

Narahatlıq problemi olan uşağa kömək

Valideynlər üçün mərhələli bələdçi

Tərcüməçi:
İnci Qasımlı



QANUN NƏŞRİYYATI

**RONALD M. RAPEE, Ph.D.,
ANN WIGNALL, D. Psych.,
SUSAN H. SPENCE, Ph.D.,
VANESSA COBHAM, Ph.D.,
HEIDI LYNEHAM, Ph.D.**

Helping Your Anxious CHILD

A Step-by-Step Guide for Parents

“Narahatlıq problemi olan uşağa kömək” məşhur alim və psixoloqların birlikdə yazdığı valideynlər üçün bələdçi kitabdır. Burada valideynlərə uşaqlarını yaxşı tanımağın, onların hər bir hərəkət və davranışını qiymətləndirməyin, lazım gələrsə, mütəxəssislərlə birlikdə hərəkət etməyin yolları göstərilir. Davranış və düşüncə vasitələrindən istifadə edən kitabda uşağa narahatlıq problemi ilə mübarizə aparmaq üçün əhatəli və konkret addımlar təklif olunur. Narahatlıq problemini yaradan səbəblərin təyin edilməsində və onların aradan qaldırılmasında lazım olan vasitələr və yollar aydın şəkildə izah edilir. Uşaqların duyğu və düşüncələrinə hörmət anlayışı ilə yazılmış bu kitab onlarla məşğul olan valideyn və mütəxəssislər üçün mühüm mənbədir.

MÜNDƏRİCAT

Giriş.....	9
Real həyatdan narahatlıq problemi olan uşaq nümunələri	15
1-ci fəsil. Uşağınız niyə narahatdır?	21
2-ci fəsil. Düşüncə və duyğular narahatlıq probleminə necə təsir edir?	41
3-cü fəsil. Realist düşünməyi öyrənmək.....	59
4-cü fəsil. Uşağınız rahatlamağı necə öyrənə bilər?	89
5-ci fəsil. Uşağın narahatlıq problemini aradan qaldırmaq üçün necə kömək edə bilərsiniz?	115
6-cı fəsil. Reallıq testi	143
7-ci fəsil. Sosial bacarıqlar və özünəinam	191
8-ci fəsil. Mövzuların xülasəsi.....	225

Giriş

Minanın gizli problemi var idi. On iki yaşında bir qız uşağı olmağına baxmayaraq, hələ də qaranlıqdan qorxurdu. Gecələr ailəsi yatarkən tez-tez çöldən qəribə səslər eşidən Mina evə oğru girdiyini, ya da ailəsinin yuxuda öldürüləcəyini düşünərək təlaşlanırdı. Minanın otağında gecə lampası daima yanılı qalırdı. Xüsusilə pis havalarda ailəsinin otağına qaçır və onların yatağında uzanırdı. Gecələr zibili çölə apara, qaranlıq olanda tək yuxarı mərtəbəyə belə çıxıb bilmirdi. Yatağına girməmişdən qabaq adətən ailəsinin otağını yoxlamalarını istəyirdi. Ailəsindən başqa heç kimin bilmədiyini bu qorxusu səbəbindən Mina dostlarının evində qalmaq dəvətlərini əsla qəbul etmir və məktəb gəzintilərinə qoşulmamaq üçün müxtəlif bəhanələr uydururdu. Ailəsi qorxuları ilə üzləşməyi və qaranlıqda yata bilməyi üçün ona təzyiq edirdilər. Ancaq Mina elə sarsılırdı ki, valideynləri onun qorxularına təslim olmaq məcburiyyətində qalırdı. Ata-anası Minanın qorxularının həm özünün, həm də ailələrindəki hər kəsin həyatına gətirdiyi məhdudiyətlər səbəbilə məyus olurdular.

On yaşındakı Arasın isə başqa problemi var idi. Aras çox utancaqdı. Evdə ailəsi ilə rahat söhbət edirdi. Ancaq məktəbdə, yad adamların yanında çox fərqli idi. Yanlış bir şey etməkdən və axmaq vəziyyətinə düşməkdən çox qorxurdu. Sınıfdə danışmaqdan nifrət edirdi. Çox gözəl pianino çalmasına baxmayaraq, məktəb konsertlərində iştirak etməkdən çəkinirdi. Məktəbin bağçasında həmişə tək qalır və başqa uşaqlara qoşulmaqdan qorxurdu.

Əgər bu kitabı oxuyursunuzsa, ailənizdə Minaya, ya da Arasa bənzəyən bir uşağın olacağı ehtimalı var. Minanın və Arasın problemlərinə bənzəyən problemlər ümumi və normaldır. Onların öhdəsindən asanlıqla gəlmək olar. Ancaq bu cür problemlər əsasən uşaqların və ailənin həyatında xoş olmayan, ciddi problemlərin yaranmasına səbəb ola bilər.

Uşaqlarda qorxu, həyəcan və narahatlıq problemləri bir neçə şəkildə təzahür edir. Bütün uşaqların həyatının müxtəlif mərhələlərində bəzi qorxuları və fobiyaları olur. Bu vəziyyət böyüməyin əsrarəngiz bir hissəsidir. Məsələn, bilir ki, kiçik yaşlı uşaqlar yad adamlardan və tanımadıqları insanlardan qorxmağa başladığıca, analarından ayrılmaq qorxusu da artır. Bir müddət sonra uşaqların çoxu qaranlıqdan qorxmağa başlayır. Kiçik yaşlı uşaqların bir çoxu çarpayının altında canavarlar və qapıda oğruların olduğunu düşünür. Gənclik illərində isə utancaqlıq yeni-yetməliyin çox yayılmış və əsasən cansıxıcı hissəsi halına gəlir. Bu qorxular əsasən hamımızın keçdiyi normal böyümək prosesinin bir hissəsi olaraq inkişaf edir. Ancaq bəzən qorxu və narahatlıq uşaq üçün problem yaratmağa