

*Milli liderimiz, EL ATASI
Heydər Əlirza oğlu Əliyevin
əziz və nurlu xatirəsinə böyük
hörmət və ehtiramla.*

AĞABABA İBRAHİMOV, HÜSEYN XƏLİLOV

**SAĞLAM ÖVLAD, DÜZGÜN TƏRBİYƏ,
TƏMİZ NİTQ**

Bakı- 2004

Rəyçi: **Həbib Kərimov**, BDU-nun «Gender və tətbiqi psixologiya» kafedrasının elmi işçisi

f.-r. e.n. A.B.İbrahimov, H.Ə.Xəlilov «Sağlam övlad, düzgün tərbiyə, təmiz nitq». Bakı "Misri" nəşriyyatı, 2004, 133 s.

Metodiki vəsaitdə maraqlı şəkildə uşaq dünyaya göz açdığı andan başlayaraq onun şəxsiyyət kimi formalaşmasında ailə münasibətlərinin rolu, uşaq şəxsiyyətinə hörmət, müxtəlif yaş dövrlərində uşaqda olan dəyişikliklər və onlara metodiki yanaşma yolları elmi əsaslarla araşdırılmışdır. Vəsaitdə valideyn-övlad münasibətləri incəliklərinə qədər ön plana çəkilməklə uşaqda təmiz və ifadəli nitqə nail olma yolları, dünyaya göz açandan məktəbə gedənədək onlarda olan nitq nöqsanları: şirindillilik, kəkələmə kimi nitq qüsurları nəticəsində uşağın psixi və fizioloji inkişafına göstərdiyi mənfi təsirlərin aradan qaldırılması, müxtəlif nitq qüsurlarının daha da dərinləşməsinin qarşısının alınması, eləcə də mövcud anatomik və qazanılmış nitq qüsurlarının vaxtında islahı yolları ətraflı izah edilir.

Vəsaitdə **s, z, r, v, t, k, l** və **s** səslərinin düzgün tələffüzü zamanı nitq cihazlarının vəziyyəti, hər bir səsin düzgün tələffüzünə kömək edən təmrinlər verilir. Vəsaitdə ilk dəfə olaraq kəkələmənin aradan qaldırılması üçün təcrübədən keçirilmiş xüsusi effektiv seanslar verilir.

Analar, tərbiyəçilər, ibtidai sinif müəllimləri, loqoped və psixoloqlar üçün yazılmış bu vəsait uşaqların gələcəkdə bitkin, hərtərəfli inkişaf etmiş şəxsiyyət olmaları, onlarda məntiqli təfəkkür, ifadəli və düzgün tələffüzlü nitqin formalaşmasına dəyərli kömək edəcəkdir.

"Misri" nəşriyyatı, 2004

G İ R İ Ş

Hər bir valideynin ən böyük arzusu Vətənimiz Azərbaycana layiqli övlad böyütməkdir. Bunun üçün sağlam mühitin yaranması, sağlam tərbiyənin formalaşması vacib şərtlərdəndir.

Ata və ana arasında olan qarşılıqlı hörmət, uşağa münasibətdə diqqətli və nəzakətli olmaq düzgün tərbiyənin əsas amillərindən biridir. Eləcə də uşağın geniş potensiala malik şəxsiyyət kimi yetişməsi üçün onların dünyagörüşünü zənginləşdirmək, onları real həyatın qanunauyğunluqlarına düzgün istiqamətləndirmək lazımdır. Bu baxımdan uşaq psixologiyasının formalaşdığı 2-6 yaş dövrlərində onların endogen (daxili) və ekzogen (xarici) şəraitdə yaranan keyfiyyətlərinin öyrənilməsi daha maraqlıdır. Çünki gələcəkdə müşahidə olunan bir çox psixoloji pozğunluqların, eləcə də nitq qüsurlarının təməli məhz 2-6 yaş dövrlərində yaranır. Ona görə də biz uşaqlarda nəinki nitq qüsurlarının yaranma və aradan qaldırılma profilaktikasını araşdırmışıq, eyni zamanda tərbiyə işində müxtəlif yaş dövrləri üçün uşaqların psixologiyasında mövcud olan bənzətmə, şıltaqlıq, qısqançlıq, inadkarlıq, qorxu, vahimə, iradə və s. kimi amilləri nəzərə almağı vacib bilirik. 2-3 yaşınadək uşaqlarda sözlərin düzgün tələffüz edilməsinə fikir verilmədikdə 3 yaşından sonra onlarda müxtəlif nitq qüsurları - pəltəklik, tıntınlıq, burunda danışmaq, mızıldamaq, şirindillilik, stres vəziyyətlərində nitqin tam tutulması və s. yarana bilər. Nitqin qüsurlu olması uşaqların harmonik inkişafına xüsusilə mənfi təsir göstərir. Təcrübələr göstərir ki, valideyn uşağın inkişafını müntəzəm olaraq müşahidə edirsə, onun əqli və fiziki inkişafını düzgün istiqamətləndirirsə, uşağın şüuruna və duyğularına müsbət təsir edirsə müxtəlif səbəblərdən yaranan nitq qüsurlarını erkən yaşlarında aradan qaldırmaq olur.

Müşahidələrimiz göstərir ki, ailədə uşaqların yanında böyük rolə aid söhbətlərin edilməsi, bir qrup ailələrdə sistematik qalmaqla, dava-dalaş, içki məclisləri olan şərait uşağın iradəsinə mənfi təsir göstərir, onun psixoloji durumunu pozur. Unutmaq

olmaz ki, bəzən bizim istədiyimizdən aslı olmayaraq uşaqlarda müxtəlif qazanılma psixi pozuntular yaranır. Belə pozuntuların yaranmasının səbəbləri kimi, ailədə uşağın başa düşülməməsi, onun dəcəl hərəkətlərinə qarşı səbirsizlik göstərilməsini, döyülməsini göstərmək olar.

Ata və ana arasında olan kəskin ziddiyyət halları uşağın mənəviyyatına və iradəsinə kobud surətdə müdaxilə edir. Nəticədə hələ formalaşmamış, zəif konstitutsional tipə malik olan uşaqlarda müxtəlif psixoloji pozuntular meydana çıxır.

Hər bir valideyn övladının sağlam, zəngin mənəviyyatlı böyüməsinə çalışmalı, bu yolda ən qiymətli vaxtını sərf etməlidir.

XX əsrin ən parlaq şəxsiyyətlərindən biri, el atası, türk dünyasının böyük oğlu Heydər Əlirza oğlu Əliyevin sağlam məntiqə söykənən, təmiz, ifadəli nitqi var idi. Onun bəlağətli nitqi daim ona uğur gətirirdi. H. Əliyev Azərbaycan milli ideologiyasını yaradan və formalaşdıran liderdir. Yeni nəsli H. Əliyevin mübarizliyi, Vətəninə, xalqına sədaqətli ruhunda tərbiyə etmək hər bir Azərbaycan vətəndaşının müqəddəs vəzifəsidir.

Arzumuz budur ki, övladlarımız aydın zəkaya, şüura, nümunəvi həyat tərzinə malik kamil insan olsunlar, ifadəli, aydın və məntiqli danışıqlar. Yeni nəslin sağlam böyüməsi işində valideynlərə, tərbiyəçilərə səbr, təmkin və uğurlar arzulayırıq.

Qiymətli məsləhətlərinə görə həmkarlarımız, dostlarımız tibb elmləri doktoru, professor Eldar Abbasova, filologiya elmləri doktoru, Rusiya Pedaqoji və Sosial Elmlər Akademiyasının müxbir üzvü Qafar Hüseynova dərin minnətdarlığımızı bildiririk.

**Ağababa İbrahimov,
Hüseyn Xəlilov**

Ən gözəl və düzgün tərbiyə valideynin şəxsi nümunəsidir.
Ağababa İbrahimov

I FƏSİL

EVDƏ UŞAQ BÖYÜYÜR

Ailə sevgi-məhəbbət nuru ilə dolmuş bir ocaqdır. Ailənin dayağı və davamı övladdır. Övladların düzgün tərbiyəsi valideynlərin rahat qocalığıdır. İlk tərbiyə ana bətnindən başlayır. Ana övladını bətninə düşdüyü gündən işıqlı həyata hazırlamalıdır. Bu hazırlıq prosesi sağlam mühitdə keçirilməlidir.

Bir gün bir nəfər el ağsaqqalının yanına gəlib dərini ona söylədi: «Mənim üç övladım var. Övladlarımla ikisi qabiliyyətlidir, üçüncüsü isə bütün kəndi cana gətirib. Birinin toyuğunu, o birisinin keçisini oğurlayır. Heç kimlə yola getmir. Bilmirəm nə edim?» Ağsaqqal deyir: «İcazə verin, uşağın anası yanıma gəlsin».

Ana el ağsaqqalının yanına gəlib hadisənin cavabını öyrənmək istədikdə ağsaqqal deyir: «Sizin böyük bir səhviniz olub.

Ana etdiyi səhvi yadına sala bilmir. Bir qədər düşündükdən sonra yadına düşür ki, o, üçüncü uşağına hamilə olan zaman könlündən nar keçib. Evdə nar olmadığından qonşunun ağacının onların həyətinə düşən budağından icazəsiz nar dərib. Qonşuya



isə bu haqda heç nə deməmişdir...

«Hər bir şeyin halallığını almaq vacibdir,»-deyə mömin diləndi.

Hamiləlik dövründə qadın düşünülmüş təlim formasını keçməlidir. O, özündə sistem yaratmalıdır, məsələn insan mənəviyyatını saflaşdıran kitablar mütalif etməli, düşündürücü intellekt oyunlar qurmalıdır. İstirahət edərkən musiqiyə qulaq asmalı, tikmə və müxtəlif incə əl işləri ilə məşğul olmalıdır. Onun hər səhər tənəffüsü tənzimləyən yüngül idman hərəkətləri etməsi, təmiz havada gəzməsi məsləhətdir. Bu müddət ərzində qadın özünü neqativ hadisələrdən (gərginlik, əsəbilik, həyəcan, vahimə, qorxu və s.) uzaqlaşdırmalıdır.

Həzrət Əli buyurmuşdur: «Uşağın haqqı ata və ana boynunda üçdür: birincisi, yaxşı ad qoymaq, ikincisi, yaxşı tərbiyə etmək, üçüncüsü, müqəddəs Qurani-Kərimi öyrətməkdir» -yəni yaxşı təhsil verməkdir.

Adqoyma mərasimi zamanı bir qayda olaraq uşağın qulağına adı deyilməlidir. Belə bir qaydanın həyata keçirilməsinin məqsədi odur ki, gənc nəsil gələcəkdə mənəvi cəhətdən təmiz olsun.

BİR YAŞLI UŞAĞIN PSİKOLOJİ DURUMU

Tərbiyə müəssisələrində adətən uşaqları üç yaş dövrünə bölürlər:

- 1) uşaq anadan olandan bir yaşına qədər olan dövr-südəmər;
- 2) bir yaşından üç yaşına qədər olan dövr- kiçik yaş dövrü;
- 3) 3-6 yaş dövrü-məktəbəqədər yaş dövrü

Uşaq dünyaya gələn gündən həm fiziki, həm də psixi cəhətdən inkişaf etməyə başlayır. Birinci ilində uşaq ən çox fiziki dəyişikliyə məruz qalır. Bir il ərzində boyu təxminən 15-20 sm, çəkisi isə 3 dəfə artmış olur. Sağlam uşaq yaxşı yemək və çoxlu yatmaq sayəsində fiziki cəhətdən inkişaf edir¹.

Çağalığ dövründə uşağın həyatında bir sıra dəyişikliklər əmələ gəlir. Çığa 6 aylığından başlayaraq oturur, iməkləyir, əşyalardan tutaraq ayaq üstə durur, bir yaşında yeriyir. Həmin dövrdə uşaq öz görmə dairəsini genişləndirir, iməkləyərkən, yeriyərkən əşyalarla daha çox təmasda olur.

Uşağın psixi inkişafı ali sinir fəaliyyətinin inkişafı ilə bağlıdır. Belə ki, beynin ayrı-ayrı hissələri, böyük yarımkürelər, sinir sisteminin şöbələri inkişaf edir, uşaqda fizioloji hadisələr təşəkkül tapmağa başlayır. Sinir sisteminin inkişafı sayəsində uşaqlarda şərti və şərtsiz reflekslər formalaşır. Bunların əsasında isə psixi fəaliyyət mövcud olur. Fiziki cəhətdən sağlam, gümrah olan uşaqlarda psixi inkişaf da səmərəli olur.

Uşaq dünyaya gəldikdən sonra onun beyninə xaricdən və daxildən külli miqdarda qıcıqlar daxil olmağa başlayır. Bu qıcıqlar uşağın beyninin inkişafını sürətləndirir. Uşaq xarici aləmlə qarşılaşır. Çığanın sinir sistemi böyük adamlardakı kimi fərqləndirici xarakterə malik deyildir. Çığa həyatının ilk həftələrində hər hansı xarici qıcığa qarşı bütün orqanizmi ilə cavab verir. İnkişaf prosesində çığanın sinir sistemi getdikcə daha artıq fərqləndirici xarakter daşıyır.

Çığanın beyin toxumalarında dəyişiklik aşağıdakı qaydada gedir:

1. Beyindəki hüceyrələrin sayı artır, alın hissəsində sürətli inkişaf gedir. Hüceyrələrin forması dəyişir, böyüyür;
2. Sinir qolları olan dendritlər və nevritlərin miqdarı artır;
3. Keçirici yolların inkişafı əhəmiyyətli dərəcədə özünü göstərir;
4. Sinir tellərinin quruluşu xeyli dəyişir.

Uşaqlarda əsasən aşağıdakı şərtsiz reflekslər müəyyən edilir:

1. Görmə refleksi. Uşaq dünyaya gəldikdən 5 dəqiqə sonra qüvvətli işığa qarşı gözlərini qıyır.
2. Əmmə refleksi. Uşağın dodaqlarına, hətta yanaqlarına yumşaq bir şey toxunduqda onda əmmə istəyi əmələ gəlir.
3. Qıcıq refleksi. Çığının ayağının altını küt əşya ilə, yaxud barmaq qıcıqlandıranda onun ayaq barmaqları aralanır.
4. "Müdafiə" refleksi. Çığının əlinin içinə yumşaq bir əşya ilə toxunduqda və ya uşağın əlinin içinə barmaq qoyulduqda uşaq həmin əşyadan və ya barmaqdan bərk-bərk yapışır. Hətta elə yapışır ki, onu yatağından qaldırmaq da olur.
5. "Bələdləşmə" refleksi. Uşaqlarda müxtəlif qıcıqlara qarşı cavab reaksiyasının yaranması ilə yanaşı, onlarda müvafiq davranış formalarının seçilməsi ilə bilavasitə əlaqəli prosesdir².

Həyatının birinci ayında çığada şərti reflekslər də yaranmağa başlayır. Çığada ilk şərti refleks birinci ayın ikinci yarısında, aclıq hiss etdikdə axtarıcı əmmə hərəkəti ilə əlaqədar meydana gəlir. Çığanın kimin qucağında olmasından asılı olmayaraq, əmmə vəziyyətində durarkən onda əmmə refleksi yaranır.

Görmə və eşitmə reseptorları vasitəsilə yaranan şərti refleks uşağın xarici qıcığa kiçik zaman fasiləsində diqqət verməsi ilə müəyyən edilir. Belə hadisələrin əmələ gəlməsi çığanın həyatının

ikinci həftəsinin sonunda müşahidə edilir.

Bir yaşın sonunda uşağın tələbatları çoxalır, hisslərində dəyişiklik əmələ gəlir. Çağalığ dövründə uşaq ancaq üzvü tələbatlarının təmin edilməsi ilə razılıq hissi göstərir. Bunlardan əlavə, uşağı əzizlədikdə, danışdırdıqda o, gülür, bu zaman onda müxtəlif hisslər yaranır. Uşaq kədərlənir, kövrəlir, hətta yaşlı adamlar onun yanından uzaqlaşdıqda, yaxud onunla ciddi danışanda ağlayır, ona tanış olmayan adamları gördükdə isə onda müdafiə xarakterli mənfi reaksiya yaranır.

Uşaq dünyaya gələndə onda təfəkkür kimi mürəkkəb idrak prosesi bəsit halda olur. Təfəkkür öz materialını duyğu, qavrayış, təsəvvür vasitəsilə ətraf mühitdən alır. Həqiqi təfəkkür prosesinin yaranması çağa və körpənin ailə üzvləri, tanışlar, onu əhatə edən əşyalarla hərəkəti ilə başlayır və hazırlanır. Aparılan tədqiqatlar, toplanan təcrübələr əsasında müəyyən edilmişdir ki, kiçik uşağın təfəkkürü geniş şifahi mühakimələr, şərhlər, əqli nəticələr formasında deyil, istiqamətlənən hərəkət formasında olur ki, uşaq ondan fəaliyyətində qarşısına çıxan məsələlərin həlli üçün istifadə edir.

1-3 YAŞLI UŞAQLARIN PSIXO-FIZIOLOJİ DURUMU VƏ MƏNƏVİ ALƏMİ

1-3 yaşlı uşaqlar çox böyük enerjiyə malikdirlər. Pedaqoji və psixoloji cəhətdən onlarla təlim prosesini aparmaq bir qədər çətinlik yaradır. Valideyn iki yaşına qədər olan uşağı psixoloji cəhətdən ailəyə və ətraf mühitə hazırlamalıdır.

***Bənzətmə.** Bənzətmə amili iki yaşlı uşaqlarda həmin yaşa qədərki dövrdə inkişaf etməyə başlayır. Uşaq evdə hər bir hərəkəti bənzətməyə çalışır. Bu yaş dövründə yamsılama, bənzətmə, qısqanclıq, şıltaqlıq, inadkarlıq amilləri özünü göstərir. Valideynlərin etdiyi hərəkəti uşaq yamsılamaya çevirir, məsələn, telefonun dəstəyini götürüb kiminləsə danışır, evdə olan bir çox əşyaları əlində sərbəst gəzdirməyə çalışır, ailə albomunu dəfələrlə

açıb ona diqqətlə tamaşa edir, şəkillərdən ailə üzvlərini taparaq bir-bir göstərir, valideynin yerişini, gülüşünü təqlid edir, mahnını zümzümə edərək oxuyur, rəqs edərək ətrafındakıların diqqətini özünə cəlb edir, gəlinciyini götürüb əzizləyir, ona lay-lay deyir və s.

Ata-ananın səmimi, həlim münasibətləri uşağın mimikasında öz əksini tapır. Bu yaşda olan uşaqlar özlərinə diqqət və qayğı tələb edirlər. Valideyn evdən çıxmaq istəyən zaman uşaqlar hansı otaqda olursa-olsun onu hiss edir, qapıya doğru qaçır, gedən valideynin dalınca ağlayır, hay-küy salır, anasının ətəyindən yapışmağı xoşlayırlar.

***Uşaq incəlikləri.** Bir-iki yaşlı uşaqlarda özünəməxsus incəliklər vardır. Yaxşı olardı ki, hər bir valideyn uşağın bu incəliklərinə tam ciddiyyətlə, nəzakət və hörmətlə yanaşsın. Məsələn, əgər uşaq ananın yanındaırsa, özünü həmişə olduğu kimi şən və razı halda göstərəcək. Əgər ata da təşəbbüs göstərüb onlara yaxınlaşarsa, uşağın əhval ruhiyyəsi birdən-birə dəyişəcək. Uşaq atanın onların yanında olmasından sui istifadə edərək boş yerə kürlük edəcək və hay-küy yaradacaqdır.

Bizə elə gəlir ki, uşaq ən çox sevdiyi iki şəxsi eyni vaxtda görəndə bilmir ki, hansına daha çox münasibət bildirsin. Adətən azərbaycanlı ailələrdə övlad atasını daha çox sevir. Belə hallarda valideynlərdən biri müvəqqəti olaraq uzaqlaşmalıdır. Bu hal uşaqlarda daha çox yaş yarımından sonra və hətta 4-5 yaşa qədər özünü göstərir. Bəzi hallarda isə ata qız uşağına qarşı diqqətsiz olur. Onun ülvi məhəbbətini qazanmağa meyl göstərmir. Uşaq isə bunu əvvəlcədən hiss edir. Əgər belə halların qarşısı vaxtında alınmazsa, gələcəkdə ata ilə övladı arasında böyük ziddiyyətlər yarana bilər.

Hər bir uşaq ona hədiyyə olunan əşyaların içindən birini götürüb əzizləyir, özü ilə gəzdirir. Valideyn əşyanı uşağın əlindən qəfil aldıqda uşaq dayanmadan ağlayır. Valideyn isə onu sakitləşdirməyə çalışır...

Bu halda valideyn uşağın kövrək hisslərinə toxunmuş olur.

Yaxşı olar ki, əşyanı uşaqdan almaq istəyərkən daha yaxşı ünsiyyət forması seçilsin. Məsələn, "mənim ağıllı balam, bax, mən bilirəm ki, sənin bu oyuncaqdan çox xoşun gəlir. Ancaq bu oyuncaq sənin üçün çox böyük və ağırdır. Bir az da böyü, sonra bu ayını qucağında gəzdirərsən». El arasında bu yaş dövrünə «uşağın ilanboğan dövrü» də deyilir.

Müşahidələrimiz göstərir ki, iki yaşlı uşaqlar şüursuz olaraq bilmədən ailədə problem yaradırlar. Məsələn, valideyn mətbəxdə iş görən zaman evdə olan uşağı bir anlığa unutmalı olur. Həmin an uşaq stolun üstündən iti bıçağı götürə bilər, hamamxanaya girib su ilə dolu olan vannanın içinə düşə bilər, yanında qoyulan dərman qutusunu açıb dərmanları yeyə bilər, əli çatan şkaafın qapısını açıb boşqabları yerə tökə bilər və s. Ona görə də, valideyn uşağa qarşı son dərəcə diqqətli olmalıdır. İmkan daxilində onu tək qoymamalıdır. Odur ki, belə hadisələrin gələcəkdə baş verməməsi üçün uşaqlarda söz və mimika vasitəsilə tərbiyə kriteriyalarını formalaşdırmaq lazımdır.

N.Tusi, Z.Freyd, B.Spokk uşaq şəxsiyyətində kəskin əlamətlərin yaranması ilə əlaqədar olaraq qeyd edirlər ki, uşaq qarşısında "Olmaz!", "Eləmə!", "Dəymə!" sözlərini birbaşa kəskin şəkildə qoymaq lazım deyil. Çünki uşaq şəxsiyyətində «toxunma», «olmaz», «eləmə» və bu qəbildən olan digər sözlərin mənası onun məntiqi təfəkkürünə aydınlıq deyil, qaranlıq gətirir. Uşaq tam şəkildə dərk etmir ki, bu və ya başqa hərəkəti nə üçün etmək olmaz. Ona görə də o öz bildiyini etməyə çalışır. Buradan belə nəticəyə gəlmək olar ki, uşaq şəxsiyyətində "olmaz", "eləmə" və digər qadağanedicilərin sisteməlik deyilməsi uşağın düzgün inkişafına mane olur. Odur ki, uşağın psixikasına belə sözlərin inandırıcı və izahlı şəkildə deyilməsi daha məqsədəuyğun olar. Yəni uşağın etmək istədiyi iş, hərəkət və tələblərin yerinə yetirilmə səbəbləri təmkinlə uşağa izah edilməlidir.

Deməli, izah valideyn tərəfindən elə verilməlidir ki, uşaq inansın ki, bunu etmək olmaz.

Uşaq bütün səslər arasından öz valideyninin səsini dərhal

ayırd edə bilir. Eyni zamanda valideyn uşaqla elə danışmalıdır ki, uşaq onun səs tonunu ayıra bilsin. Uşaq valideynin 4 səs tonunu aşağıdakı kimi fərqləndirməlidir:

I - uşaq evdə valideynlərin adi gündəlik danışmaq tonunu bilməlidir. Məsələn, Aysu, mənim balam, gəl birgə nahar edək;

II- uşaq yeri gəldikdə valideynin səs tonunda əzizləmə, tərifləmə sözlərini seçməlidir. Məsələn,

Aysu mənim balamdır,
Gözləri də aladır,
Saçları da qaradır,
Əgər yemək yeyərsə,
O, bir şəkər baladır.

III - valideynin irad və narazılıqlarını uşaq onun səsinin ahəngindən duymalıdır. Məsələn, Aysu, su ilə oynama, yoxsa xəstələ-nərsən!;

IV - artıq uşaq daha ciddi və inandırıcı səs tonunu tanımalıdır. Məsələn, Aysu, axı mən dedim ki, su ilə oynama, yoxsa xəstələ-nərsən!;

Yaxşı olar ki, bunların hər biri valideynin səsinin tonu ilə bə-rabər üzünün ifadəsində də öz əksini tapmış olsun. Belə hallarda uşağa daha tez təsir göstərmək olur. Bu prosesi həyata keçirmək üçün uşağı səbrlə izləməli və onu düşündürən hər bir məsələ və sual ona ətraflı izah edilməlidir.

Valideyn əvvəlcə uşağın boy səviyyəsinə əyilməli (oturmali), əlindən tutub gözünün içinə baxmalı, üzünün ifadəsi ciddi olmalı-dır, yaxud da uşağı stulun üstünə qaldıraraq, onun gözlərinin içinə baxaraq, uşağın törətdiyi mənfi hadisəni izah etməlidir.

ÜÇ YAŞLI UŞAĞIN PSIXO-FİZİOLOJİ DURUMU

Üç yaşlı uşaqların özünəməxsus maraqlı və cəlbedici xüsusiyyətləri vardır. 2 yaşında oğlan və qız uşaqlarında bənzətmə amili hərəkətlər vasitəsi ilə göstərilirdisə, artıq 3 yaşında oğlan və qız uşaqlarında bu bənzətmə öz xarakterini dəyişməyə başlayır. Məsələn, 2 yaşında uşaq anasının ayaqqabılarını geyinirdisə, artıq üç yaşında anasının paltarını geyinməyə başlayır, atasının ayaqqabılarını silir, cütləyir. 2 yaşında uşaq daima evdə tərifləndirdisə, 3 yaşında o, öz atasını və yaxud anasını tərifləmək istəyir. Uşaq özünü atasına oxşatmaq üçün atası kimi hərəkətlər etməyə başlayır. 3 yaşında uşaq şüurlu şəkildə dərk edir ki, onun qarşısında duran atası və anası böyük şəxsiyyətdir. Bu yaş dövrünün incə xüsusiyyətləri ondan ibarətdir ki, uşaqlar “mən” fikirini daha təsdiqedic şəkildə sübut etmək istəyirlər. Yəni 2 yaşında uşaq inadkarlığı obrazlı olaraq göstərirdisə, 3 yaşında artıq inadkarlıq təsdiqedic şəkildə uşaq tərəfindən biruzə verilir.

3 yaşına qədərki dövrdə uşaqlar hansı cinsə mənsub olduqlarını başa düşürlər. Ona görə də onlar ata və analarına xüsusi diqqət yetirərək müşahidə etməyə başlayırlar. O cümlədən onlarda özlərindən bir neçə yaş böyük olan oğlan və qız uşaqlarına maraq artır. Oğlan uşağı var qüvvəsi ilə çalışır ki, başqa oğlan uşaqları kimi hərəkət etsin, onlardan heç də seçilməsin. Məsələn; Əlinin atası sahibkardır. Əli atasına danışır ki, o da böyüyəndə böyük zavod tikdirəcək, Türkiyəyə, Almaniyaya gedəcək, hündür binalar salacaq. Eminin atası isə polis işçisidir. Atasının polis papağını başına qoyub: “Mən də polis işçisi olacağam.”-deyir. Ümumiyyətlə, uşaqların bir qismi atalarına, əmilərinə, dayılarına, ana, xala və bacılarına oxşamağı üstün tuturlar.

3 yaşında olan qız uşaqlarının bu prosesi necə keçirdiklərinə nəzər salaq. Bu yaşda olan qız uşağı da başa düşür ki, qadın cinsinə məxsusdur. Ona görə də o, öz bacarığını və qabiliyyətini qız uşaqlarının arasında göstərir. Bir qrup qız uşaqları isə özündən yaşca kiçik olan uşaqlarla nəvazişlə, mehribancasına davranır,

onları əzizləyirlər. Qız uşağı anasının onunla gündəlik danışığını adi söhbət hesab edir. Atanın söhbəti isə onda işgüzar, ciddi danışığa çevrilir, atasına qulluq etməkdən xüsusi zövq alır.

Qız uşaqları atanın məhəbbətini oğlan uşaqlarına nisbətən tez qazanırlar. Qız uşağı hətta atanın qayğısını çəkməyi, onun qulluğunda durmağı atasına vəd edir.

Qeyd etmək istərdik ki, valideynlər 3 yaşlı oğlan və qız uşaqlarının ailədə gözüttox böyüməsi üçün xüsusi təlim qaydalarına riayət etməlidirlər. Gözütoxluq müsbət əxlaqi keyfiyyət olaraq uşağın gələcəkdə şəxsiyyət kimi formalaşmasına müsbət təsir göstərən səbəblərdən biridir.

Məsələn, hər axşam ata evə gələndə uşaqlarına şirniyyat, saq-qız, oyuncaq və ya başqa şeylər alır. Elə qapıdaca onları uşaqlara paylayır. Buna vərdiş etmiş uşaqlar ata evə daxil olan kimi yanında başqa qonaq olmasına fikir vermədən, hətta salamlaşmadan, «Ata nə almısan?»- deyə soruşurlar.

Əlbəttə, valideyn həmişə uşağını sevindirməyə çalışır. Ancaq ona bir şey alanda onu qapıdaca təqdim etmək olmaz.

Bu gün uşağın gözüttox böyüməsi sabah valideyn üçün fəxr sayıla bilən yüksək keyfiyyətlərdəndir və onların düzgün tərbiyəsinə bir sübutdur.

*** Yemək qaydaları.** 2 və 3 yaşlı uşaqların yemək prosesi ən çətin və maraqlı hadisələrdən biridir. Bəzi uşaqların yemək yeməsi valideyn üçün problem yaradır. Valideyn var qüvvəsi ilə çalışır ki, uşaq normal qaydada qidalansın. Uşaq isə heç cür ipə-sapa yarmır, “yemirəm”, “istəmirəm” kimi sözlərlə anasını yorur. Yaxud da anasını aldadır, stula oturan kimi stolun üstündə olan və yaddan çıxan qəndi götürüb dişləməyə başlayır, üstündən də su və ya çay içir. O, anasının təkidinə və ısrarına baxmayaraq, çox az yemək yeyir. Valideyn isə çox zaman uşağın nə üçün yemək yeməməsi səbəbini dərinədən öyrənə bilmir. Elə uşaqlar da var ki, valideynləri kimi sərbəst əyləşib nahar etmək istəyirlər. Oudur ki, valideyn uşağının sərbəst yeməsinə şərait yaratmalıdır. Uşağın qabları ayrı olmalıdır, verilən yemək isə kəskin iyli, ədviyyatlı,

isti, yaxud çox soyuq olmamalıdır. Stol arxasında oturmuş uşağa hər dəfə düzgün yemək qaydalarını səbrlə izah etmək lazımdır. Yemək qabda gözəl bəzədilməlidir. Yaxşı olar ki, uşaq taxta qablardan istifadə etsin. Süfrədə isə uşağın diqqətini yayındıran artıq heç nə olmamalıdır. Əgər 2 yaşlı uşaq qaşığı, stəkanı özü sərbəst götürməyə çalışırsa, valideynlər uşaqda bu qabiliyyəti görüb ona kömək etməlidirlər. Elə valideyn var ki, uşağın yeməyi yerə tökməyinə əsəbiləşib, özü yedizdirməyə çalışır.



Nəticədə isə uşaq nahardan imtina edir. Ən yaxşı yol odur ki, valideyn uşağa öz qaşığını verməklə özü də ikinci qaşığı götürsün və yaxud da uşağa imkan versin ki, o, özü sərbəst 5-10 dəqiqə yemək yesin (yeməyi dağıtsa da əsəbiləşməməli). Uşaq gördükdə ki, bu müddət ərzində heç nə yeyə bilməyib, özü könüllü və razılıqla qaşığı valideynə verir, onu yedirtməyi tələb edir.

Qeyd edək ki, əgər uşaq gün ərzində 3 dəfə yemək yeyirsə, arada yaranmış fasilələrdə uşağın əlinə tez-tez müxtəlif şirniyyatlar vermək düzgün deyil, çünki yemək vaxtı uşağın iştahası pozula bilər.

***Uşağın yuxusu.** Uşaqların bəziləri asanlıqla yuxuya gedirlər. Bir çox uşaqlar isə yatmaq istəmir, hay-küy salırlar. Gündüz uşaqları nahar yeməyindən sonra yatızdırmaq məsləhətdir. Lap körpə uşaqları qucaqda oynada-oynada, 2-3 yaşlı uşaqları isə əlindən tutub söhbət edə-edə yataq yerinə aparmaq daha yaxşı nəticə verir.



Uşaqların bir çoxu yatağa sevimli oyuncaqlarını aparmağı xoşlayırlar. Buna mane olmaq lazım deyil. Çünki uşağın oyuncaqlarının içərisində elələri olur ki, ona sakitləşdirici təsir göstərir, uşaq özünü onunla tənha hiss etmir.

2 yaşlı uşaqların gecə yuxusu orta hesabla 10-12 saat, gündüz yuxusu isə 1-2 saat olmalıdır. Əgər uşaq az yatırsa, onun səbəblərini araşdırmaq lazımdır. Elə uşaqlar var ki, 2 yaşından sonra qorxu hissindən gec yuxuya gedirlər. Bəzi valideynlər çox vaxt uşağı tez yatırmaq üçün onu qorxudurlar: “Bax, xoxan gəlir, tez gözüünü yum, yat”. Uşaq qorxudan tez gözlərini yumub, qısıılır. Uşağı yatızdırmaq üçün bu cür metoddan istifadə etmək düzgün deyil, çünki bu vəziyyətdə səksəkəli yuxuya getmiş uşaq gecə tez-tez oyanır, ağlayır, özünü pis hiss edir, uzun müddət yuxuya getmir ki, bu da onun normal inkişafına mənfi təsir göstərir, ailədə əsəb gərginliyi yaradır.

İRADƏ, İNADKARLIQ, HƏYƏCAN, QORXU VƏ DİGƏR XÜSUSİYYƏTLƏRİN YARANMASI, ONLARIN UŞAĞIN PSIXOLOJİ İNKİŞAFINDA ROLU

*** İradə** amili uşaq psixologiyasında əsas xüsusiyyətlərdəndir. Aqillər deyir ki, iradə insanın vücududur, onun libasıdır. İradə möhkəmliyi insanda yeniyetmə dövrlərində yox, məhz üç yaşına qədərki dövrdən formalaşmağa başlayır.

İnsan dünyaya iradəli gəlir, yoxsa iradə so- nradan yaranır? Əlbəttə, iradənin notları əvvəlcə ailənin ona təlqin etdiyi təlimdə, sonra isə yaşadığı cəmiyyətdə yaranmağa başlayır. Uşaq psixologiyasında iradə amili zəruri hesab olunan xüsusiyyətlərdən biridir. Uşaqlarda iradə möhkəmliyinin düzgün tərbiyə edilməsi onların həyatda dözümlü, təmkinli, səbirli, qətiyyətli olması, tapşırılan hər hansı bir işi axıra qədər yerinə yetirməsi deməkdir. İradəli insan həm qarşısına qoyduğu məqsədlərə çatır, həm də həyatda rastlaşdığı çətinlikləri asan həll edə bilir. Odur ki, uşaqlarda iradə möhkəmliyini formalaşdırmaq üçün valideyn uşaqla

birlikdə kiçik həcmli oyun növləri hazırlamalıdır.

Birinci oyun. Əvvəlcə yaxşı olar ki, uşağın qarşısına yüngül çəkili kiçik qutular düzəsiniz. Sonra bu qutuları şahmat şəklində uşaq üçün qurasınız. Həmin an uşaq qutuların hamısını dərhal dağıdacaq. Siz isə narahat olmayın, yenidən bir daha oyunu həvəslə qurmağa başlayın. Uşaq yenə də dağıdacaq... Əlbəttə, körpə uşaq ilə belə bir çətin oyunun oynanılması asanlıqla başa gəlməyəcəkdir. Belə olan halda yaxşı olar, uşağın əlindən tutub əzizləyən-əzizləyən oyunu ona öyrədəsiniz. Görəcəksiniz ki, uşaq oyunu diqqətlə izləyir. Oyun yaxşı nəticə verdikdən sonra qutuların sayını artırmağa başlayın. Bir qədər keçdikdən sonra uşaq qutuları tək qurmağa həvəs göstərəcəkdir.

Bu tipli oyunlar uşaqların sərbəst fəaliyyətini formalaşdırır və qabiliyyətini üzə çıxarır. Belə oyunların aparılması uşaqlarda yaradıcılığın, səbrin, zehnin və iradənin inkişafına səbəb olur. Yaxşı olar ki, valideyn belə növ oyunlardan çox istifadə etsin.

İkinci oyun: “Gizlənqaç” (xalq arasında buna «gizlənpaç» da deyilir) oyunu adlanır. Uşaqlar bu oyunu çox sevirlər. Bu oyunun özünəməxsus xüsusiyyətləri vardır.

Adətən, bir qrup uşaqlar otağa tək daxil olan zaman nədənsə vahimələnib ağlayırlar, ya da otaqdan qaçaraq qorxuqlarını bildirirlər. Belə olan təqdirdə valideynin uşaq ilə kiçik him-cim (pantomimika) oyunları göstərməsi yerinə düşərdi. Məsələn, uşaq ilə “gizlənqaç” oynayarkən uşaq qorxduğu hadisəni bir anlığa unutmamalıdır. Nəticədə isə, “mən qorxdum”, “qorxuram” sözlərini demir. Yəni qorxu fikrindən uzaqlaşır. Uşaq “gizlənqaç” oynayan zaman diqqətində əsasən, kimisə axtarmaq və tapmaq komponenti durur. Oyun davam etdikcə uşaqda məqsədə çatmaq halları daha da artır. Uşağın iradəsi isə getdikcə formalaşır və möhkəmlənir.

*** İnadkarlıq** uşaqlarda çağalığ dövründən yaranmağa başlayır. Böyüdükcə uşağın inadından dönməməsi, tərslik etməsi, heç kimlə razılaşmaması valideynlərdə narazılıq hissi yaradır. Valideyn çalışır ki, uşağı inadından döndərsin. O uşağın inadının

əksinə gedərək hadisəni daha da böyüdür. Maraqlıdır ki, uşağın inadı əksinə olaraq daha da artır...

Hadisə. - Mehman, sən ayaqqabını düzgün geyinmirsən. Sağ ayaqqabını sağ ayağa, sol ayaqqabını isə sol ayağa geyinmək lazımdır!

Mehman anasının sözünə əhəmiyyət vermir. Özü istədiyi kimi hərəkət edir.

Valideyin uşağın üstünə çığırır:

-Karsan? Demədim, düz geyin?

Uşaq çığırtıdan qorxaraq ağlamağa başlayır...

Yaxşı olardı ki, valideyn ayaqqabını cütləyib, uşağı başa sal-sın. Əgər uşaq yenə də tərs geyinsə, heç bir söz deməsin. Çünki bir azdan uşaq özü hiss edəcək ki, yeriyyə bilmir. Valideyn onda bir də uşağı başa salmalıdır. Düzdür, bu valideyndən səbr tələb etsə də, hər halda qışqırtıya, uşağın ağlamağını kəsməyə daha çox vaxt sərf olunur.

Hadisə. Şirniyyat mağazasına anası ilə daxil olan 3 yaşlı Fatimə əlini bahalı torta uzadıb: «Onu istəyirəm!» -deyir. Anası başqa şirniyyatları göstərüb deyir: « O, pisdür, bax bunlar yaxşıdır, gəl bunu alım.» Fatimə isə: «Onu istəyirəm!» -deyə ağlamsınır.. Görəndə ki, anası başqa şirniyyatlar alıb, onun istədiyini almadı, tez əlini anasının əlindən çəkir, başını aşağı salıb, «küsdüm»-deyə yerində durur. Anası onun əlindən tutub aparmaq istədikdə dartınıb o biri tərəfə qaçdı. Vəziyyətin gərginləşdiyini görən ana məcbur olub Fatimə istəyən şirniyyatı almalı oldu...

Əgər belə hallar tez-tez təkrar olunarsa, valideyn qoymamalıdır ki, bu hal vərdişə və ərköynlüyə çevrilsin. Uşağa çoxlu izahatlar verilməlidir. Yuxarıdakı hadisədə isə Fatimənin anası növbəti dəfə mağazaya daxil olmamışdan əvvəl ona deməli idi: «Bax, mağazada ağlasan heç nə almayacağam, özüm nə lazımdırsa onu alacağam, ağlasan, bir də səninlə mağazaya getməyəcəyəm». Mağazada isə Fatimənin xoşladığı şirniyyatı alır. Uşaq sanki başa düşür: «Anam lazım olanı alır».

Hadisə. Vüsalə paltar dolabını açıb paltarları yerə tökməyə başlayır, sonra özünün istədiyi paltarı götürüb geyinməyə çalışır. Anası bu hadisəni görcək paltarları Vüsalənin əlindən alıb onu tənbeh edir. Vüsalə isə anasının tənbehini qəbul etmir, ağlayıb hay-küy salır. Anası onu sakitləşdirə bilmir, əlindən tutub başqa otağa aparır. Vüsalə isə anasından ayrılıb həmin otağa doğru qaçır.



Görəsən, uşağın belə vəziyyətində valideyn nə etməlidir? Valideyn uşağı o biri otağa aparanda orada ona daha maraqlı olan məşğuliyyət tapmalıdır. Onu başa salmalıdır ki, sən hələ balacasan, paltarları dağıtma, məndən istə, böyüyəndə özün götürərsən. Hətta bir neçə paltar verib deyir: «Gəl bunu kuklaya geyindirək».

Müşahidələr göstərir ki, iki və üç yaşlı uşaqlar özlərini daha çox sərbəst hiss etmək istəyir, onlardan tələb olunan qadağaları qəbul etmək istəmirlər. Bu yaş dövründə onlar özlərini müstəqil şəkildə göstərməyə can atırlar. Odur ki, onların inadkarlıqlarına qarşı bir qədər səbirli və nəzakətli olmaq lazımdır.

***Vahimə.** Vahimə və qorxu anlayışları geniş psixoloji mənə kəsb edir. Uşaqda istər mərkəzi, istərsə də periferik sinir sistemi tam formalaşmağa başladığından məhz bu dövrdə onlarda yaşlarına uyğun olan hərəkətlər meydana çıxır. İnsan beyni çox böyük dərkətmə imkanlarına malikdir. Qeyd etmək lazımdır ki, digər psixi proseslər kimi hisslər də beyin fəaliyyətinin məhsuludur. Onların əmələ gəlməsində beyin qabıqaltı sahələrində baş verən sinir prosesləri çox mühüm rola malikdir. Bu baxımdan hisslərin yaranmasında hippokamp, hipotalamus³, talamus⁴ müstəsna rol oynayır. Həmin sahələr ürəyin, həzm orqanlarının və daxili ifrazat vəzilərinin fəaliyyətini tənzim etməklə, hal və halətin fizioloji əsasını təşkil edir. Qabıqaltı sahə ilə beynin qabığı arasında daim

əks münasibətin olması insan orqanizmində reaksiyaların nizama salınmasında müstəsna rola malikdir. Məhz buna görə də beyin qabıqaltı sahəsində oyanmanın əmələ gəlməsi (ürək döyünməsi, rəngin avazıması, tənəffüs ritminin dərinləşməsi və s.) həmin informasiyanın beyin qabığına çatması və müvafiq sahəni tutmasının nəticəsidir.

Vahimə uşaq psixikasında gərginlik vəziyyəti yaradır. Nəticədə tez yorulub, öz funksiyasını bərpa edə bilməyən və bu gərginlikdən fasiləsiz qıcıqlanan beyin qabığı və qabıqaltı törəmələrdə ektopik ocaqlar əmələ gəlir. Gələcəkdə hər hansı şiddətli impuls bu ocağı oyadaraq uşaqda qorxu hissini oyadır.

***Qorxu və həyəcan.** Qorxu təhlükə qarşısında yaranan emosiyadır. Başqa hallardan fərqli olaraq, qorxu real faktorlardan yaranan hissdır. Funksional olaraq qorxu insana qarşıdan cəllən təhlükəni xəbərdar edir və imkan verir ki, diqqəti onun kökünə cəmləşdirib, ondan çıxış yollarını axtarsın. Təhlükənin xarakterindən asılı olaraq, qorxunun intensivliyi və həyəcanın spesifikasiyası geniş diapazonludur (ehtiyat etmək, qorxmaq, vahimələnmək və s.).

İnsan dərk etdiyi cisim və hadisələrlə özünün və başqalarının rəftar və fikirlərinə daim müəyyən münasibət bəsləyir. Onun təbiət və cəmiyyətlə əlaqəsinin bu forması öz ifadəsini hisslərdə tapır.

Hisslər mənfi və müsbət olmaqla, iki qrupa bölünür⁵. Kədər, qəzəb, nifrət mənfi hisslərə, sevinc, sevgi, məhəbbət isə müsbət hisslərə aiddir. Qorxu və inamsızlıq da mənfi hisslər qrupuna daxildir.

Qorxu və inamsızlıq insanın psixoloji fəallığını və dinamikliyini azaldır, yaradıcı fəaliyyətinə mane olur. Odur ki, qorxu və inamsızlığa üstün gəlmə uşağın inkişafı üçün böyük həyati əhəmiyyətə malik olan bir məsələ kimi diqqəti cəlb edir. Qorxaqlıq və özünə inamsızlıq insan üçün daimi və ya dəyişkən keyfiyyət deyildir. Bu nöqsanların hər ikisi fəaliyyət prosesində, xüsusən insanın həyat tərzində əsaslı surətdə dəyişiklik yarada bilir. Təlim

fəaliyyəti şagirdlərin həyat tərzinə daha böyük dəyişiklik gətirir. Bəzi uşaqlarda bu vəziyyət qorxu və inamsızlıq doğurur, bəzilərinə isə əksinə, heç bir həyəcan yaratmır. Qorxu hissi daimi hal alıb, insanın xarakter əlamətinə çevrildikdə qorxaqlıq formasında özünü biruzə verir. Qorxaqlıq isə müxtəlif cür qorxuların, cəsərsizliyin, iradəsizliyin məcmusudur. Göstərilən qorxaqlıq və özünə inamsızlıq hissi getdikcə davam edərsə və buna qarşı heç bir profilaktik iş aparılmazsa, uşaqlarda bu hal daha da dərinləşər və müxtəlif cür pozuntulara gətirə bilər⁶.

Qorxu hallarının ən çox yayılmış növlərindən biri **fobiya**dır. *Fobiya* daima insanı müşayət edən əsassız qorxu hissidir ki, bu da insanın normal həyat fəaliyyətinə mane olur. Uşaqlarda fobiyanın sudan (*akvafobiya*), yüksəklikdən (*akrofobiya*), tək qalmaqdan (*autofobiya*), qaranlıqdan (*niktofobiya*), qandan (*qemofobiya*), heyvanlardan (*zoofobiya*) qorxma halları daha çox müşahidə olunur.

Məsələn, bəzi uşaqları hamamda çimizdirərkən onlar sudan qorxub çıxır, isterik hallara düşürlər. Valideyn isə buna fikir vermək istəmir, uşağa qışqırır, onu tez çimizdirib çıxarmaq istəyir. Bu zaman valideyin bilməlidir ki, uşağın üstünə qışqırmaq əvəzinə onu suya alışdırmalıdır (müxtəlif oyuncaqları vannaya atıb, onun fikrini yayındırmalı, əzizləməlidir). Əgər valideyn uşağın qışqırmağına fikir vermirsə bu hal növbəti dəfə daha da kəskinləşəcək.

Başqa bir misal. Çox vaxt uşaqlar evdə olan pişiyi gördükdə qorxub valideyinlərinin üstünə qaçırlar. Hadisəni görəndə valideyin bunun mahiyyətinə varmır. Növbəti dəfə uşaq pişiyi görəndə çıxırmağa başlayır. Valideyin uşağı pişiyə alışdırıb, onda pişiyə qarşı sevgi hissi oyatmalıdır.

Qorxu zamanı hər hansı bir gerçək olan və ya təsəvvür edilən hadisə həyəcədən əmələ gəlir.

Həyəcan konkret bir hadisələrlə bağlı olmayan təhlükəli bir şeyin gözlənilməsi ilə mövcud, diffuziya xarakteri daşıyan mənfi emosional hisslərin keçirmə prosesidir. Həyəcan – çox xoşagəl-

məz hissidir. İnsan heç nədən izah olunmaz, dəhşətli bir həyəcan hissi keçirir. Uşaqlarda isə bu hiss daha tez-tez baş verir. Bu hal onlarda narahatlıq, əsəbilik, gərginlik yaradır.

Hadisə. İki yaşlı oğlan uşağı **B.** 5 yaşlı bacısı **A.** ilə evdə, böyük otaqda oynayırdılar. Valideynləri evdə idi. Televizor işləyirdi. Hər iki otaq işıqlı idi. **A.** qəfildən qardaşına «**B.**, qaç, gəldi.»-deyərək, atası olan otağa qaçdı. **B.** kimin, nəyin gəldiyini dərk etmədən vahimə içərisində bacısının ardınca qaçaraq və böyük bir təhlükənin yarandığını təsəvvür edərək oynadıqları otağa baxmağa başladı. Atası həmin anda hadisəyə münasibətini bildirərək qızını tənbeh edir. Təkidlə oğluna: «Oğlum, burada heç nə yoxdur, bacın səni aldadır. Qorxma.» - deyərək oğlunun əlindən tutub, içəri otağa aparır və ona “görürsən, burada da heç nə yoxdur”-deyərək otağın hər küncünü, çarpayıların altını ona göstərir.



Hadisədən 7 il keçdiyinə və **B.** ilə müntəzəm olaraq izahat işləri aparılmasına baxmayaraq, hələ də **B.** otaqda tək qala bilmir. Başqa sözlə, **B.** həmin hadisəni hələ də unutmamışdır. Bəzən **B.** uşaqlarla evdə qaçdı-tutdu oynayarkən və yaxud da ona lazım olan hər hansı əşyanı götürərkən otağa tək daxil olur. Lakin əksər hallarda o, hadisəni unutmadığı üçün tək heç bir otaqda qala bilmir. Bəzən də qorxudulduğu otağa daxil olur, hadisə yadına düşən kimi nə məqsədlə girdiyini unudaraq geriyyə qaçır. Əlbəttə, belə bir hadisə ailədə həmişə narahatlıq yaradır. Hadisə baş verən vaxt **B.** destruktiv stress vəziyyətini keçirmiş, onun psixikasında anormal bir hadisə yaranmışdır. Həmin anda uşağın sifət cizgiləri avazılmış, gözləri bərəlmiş halda olmuşdur. Valideynlərlə apardığımız sorğudan məlum olur ki, hadisə uşağın yadına düşükdə o,

valideynlərinə tərəf qaçır, onun üzündə yenə də o vaxtkı qorxu ifadəsi yaranır.

Bu tipli hadisələrdə baxmayaraq ki, qorxunun səbəbi çoxdan aradan götürülüb, çox vaxt ağır və qorxunc hadisələrdən sonra uşaqda şiddətli (vahiməli) həyəcan qalır.

Apardığımız müşahidələrə görə, yüksək həyəcan keçirən uşaqlarda fizioloji baxımdan tərləmə, titrəmə, təngnəfəslik və ürək döyüntüsünün artması, yüksək emosionallıq əlamətləri olur.

Kiçik yaşlı uşaqların belə formalarda qorxudulması yol verilməzdir və yuxarıda göstərilənlərdən də pis nəticə verə bilər. Ümumiyyətlə, uşaqların lüzumsuz qorxudulması onlarda kəkələmə, hətta dilin tutulması, sifət sinir tellərinin paralici, ağır hallarda isə kiçik yaşlı uşaqlarda eklomasiya (qıcolma, ürəkgetmə), yeniyetmələrdə epilepsiya yarada bilər. Göstərilən mənfi hallar yaranarsa, onların aradan qaldırılması üçün valideyn: a) uşağın ətrafında sağlam mühit yaratmalı; b) uşağı təxirə salmadan mütəxəssisə - psixoterapevt, nevropatoloq, psixoloq və ya təcrübəli loqoped-defektoloqa göstərməlidir.

Vahimə yaratmaq kimin üçünsə müvəqqəti əyləncədirsə, vahiməyə uyğun isə onun yaddaşında, psixikasında dərin iz buraxan, mənfi nəticələr verən psixoloji hadisədir. Vahimə və həyəcan uşaq psixikasında gərginlik, affekt vəziyyəti yaradır. Nəticədə tez yorulub, öz funksiyasını bərpa edə bilməyən və bu gərginlikdən fasiləsiz qıcıqlanan beyin qabığı və qabıqaltı törəmələrdə ektoptik ocaqlar əmələ gətirir. Gələcəkdə də hər hansı bir şiddətli impuls bu ocağı oyadaraq uşaqda qorxu hissini yaradacaqdır.

İndi isə iki, üç yaşlı uşaqların iradəsinə və mənəviyyətinə kobud təsir edən bir neçə neqativ hadisələrlə sizi tanış edək.

Hadisə. 2-3 yaşında olan Fuada nənəsi sözüənə baxmadıqda deyirdi: "Bax, ayı gəlib səni aparar, ha!"

Nəticə. 2-3 yaşında nənənin "ayı səni aparar" sözləri uşaqda qorxulu təhlükənin təməlini qoyur.

Hadisə. 6-7 yaşında Fuad sirkədə əhliləşdirilmiş ayıların çıxı-

şına baxarkən, ayının motosikletlə ona tərəf gəldiyini görüb qışqırır.

Nəticə. Fuad qorxudan iki ay danışa bilmir, daha sonra isə kəkələməyə başlayır.

Normal hal. Eyni hadisə. Birinci cərgədə əyləşən qız uşağı ayıya tərəf can atır, sevinir, əl çalır. Çünki evdə ona ayının «ağılı» heyvan olması, uşaqları sevməsi və s. təlqin olunub.

Hadisə. 3 yaşlı Aydan daim evdə anasının siçandan qorxaraq stolun üstünə çıxmasının şahidi olur.

Nəticə. 6 yaşlı Aydan kəndə nənəsinə qonaq gedir. Toyuqlara dən verir, inəyə ot gətirir. Lakin qəflətən siçanı görəndə qışqıraraq köməyə çağırır, ağlayır. Onun uşaq psixikasına həkk olunub: "Siçandan qorxulu heyvan yoxdur!"

Hadisə. Rəhimə hər axşam öz kölgəsini divarda görəndə qorxaraq ağlayırdı. Anası isə onun əlindən tutub divarda və yaxud yerdə ardınca gələnin nə olduğunu ona izah edərdi.

- Rəhimə, divara düşən sənin kölgəndir.

- Kölgədir?

- Bəli, kölgədir. Bax ananın da kölgəsi var, divara bax. Kölgədən qorxma.

Hər axşam ana görəndə ki, uşaq diqqətlə divarda kölgəsinə baxır öz əlinin, başının hərəkətləri ilə müxtəlif kölgələr yaradaraq deyir: «Bax kölgədən qorxma, o, bizim dostumuzdur.»

Hadisə: Vüsalə yıxılan kimi anası hay-küy salıb, qaçaraq onu yerdən qaldırır. Belə hallarda uşağa bu cür yanaşmaq doğru deyil. Uşaq yerə yıxılarkən anası və ya ətrafdakılar: "Vüsalə bir az da böyüdü!", yaxud da,





“Ay, nə tapdın?” kimi ifadələr işlədib onu fikrini yayındırmaqla gülə-gülə bu vəziyyətdən çıxarmalıdırlar.

Bir qrup ailələrdə gəlin-qaynana münasibətlərinin kəskin olması, ər-lə-arvad arasında xasiyyətlərin uyğun gəlməməsi, sistematik qalmaqalın, hay-küyün, dava-dalaşın olması böyüməkdə olan körpələrin şəxsiyyət kimi formalaşması

na mənfi təsir göstərir, onlarda müxtəlif psixoloji komplekslər yaradır:

- uşağı psixoloji cəhətdən zəiflədir, onun özünü qiymətləndirməsi aşağı olur. Ətrafındakı uşaqlarla ünsiyyət yarada bilmir. Yüksək tonlu danışıq eşidən kimi gözləri böyüyür, daxili təlaş keçirir. Uşaqlar şən-lənərkən o, sakitcə onları müşahidə edir. Onda özünəqapanma halları yaranır. Özünə inam hissi zəifləyir.

- uşaqlar ailədəki xoşagəlməz mühitə uyğunlaşır, nəticədə isə yoldaşları ilə rəftarını itirir, xoşagəlməz sözlər danışır, hərəkətlərində aqressivlik üzə çıxır, vurub-sındırma hallarına, dağıdıcılığa meylləri artır. Verilən hər bir suala kobud cavab verirlər. Uşaqlarda olan emosionallıq amili getdikcə əsəbə çevrilir.

- bir qrup uşaqlar da var ki, onlar heç kimlə ünsiyyətdə olmaq istəmirlər. Onlarda özünü qiymətləndirmə yüksək olur. Eləcə də, heç kimin onların işlərinə müdaxilə etməsinə imkan vermir, onlara nəşə başa salmaq istədikdə hay-küy salırlar. Heç kimi özlərinə yaxın buraxmaq istəmir, öz tərsliklərindən dönmür, necə düşünlərsə, eləcə də hərəkət edirlər. Ümumiyyətlə, belə uşaqların etimadını qazanıb, onların xoşladığı mövzularda söhbət edib, «ürəyindəki» fikirləri öyrənmək lazımdır ki, o, öz istək və arzularını) sizə açsın. Həmçinin uşağa sərbəstlik verilməlidir. Ancaq mümkün olan sərbəstliyin özü də nəzarət altında olmalıdır. Uşaqda özünə inam hissini artırmaq lazımdır.

***Emosiyalar** insanların həyat fəaliyyətində mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Onlar orqanizmin yaşaması üçün optimal şəraitin yaradılmasına və bütün tələbatın ödənilməsinə yönəldilmişdir. Buna nail olduqda orqanizmdə müsbət , əks halda isə mənfi emosiyalar yaranır.

Tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, baş beynin limbik şöbəsi ilə beyin qabığı arasında, eləcə də, **retikulyar formasiya**⁷ və **hipotalamus** arasında mövcud olan qarşılıqlı əlaqələr bu mexanizmlərin yaranmasında əsas yer tutur⁸. Emosiyaların yaranması mexanizmlərinin öyrənilməsində P.K.Anoxinin, K.V.Sudakovun və başqalarının tədqiqatları böyük rol oynamışdır.

İnsanın həyat fəaliyyətində emosiyaların yaranması mövcud dinamik stereotiplərin pozulması və yeni stereotiplərin əmələ gəlməsi nəticəsində qarşıya çıxan çətinliklərdən irəli gəlir.

Emosiya hər hansı bir hissənin bilavasitə keçirilməsinin cərəyanıdır. Bəzən emosiyalar öz təsir qüvvəsinə görə fərqlənirlər. Belə emosiyalara stenik emosiyalar deyilir. Onlar insanı hərəkətə, danışığa təhrik edir, ona qüvvə verir. Sevincindən insan "dağı-dağ üstünə qoymağa" hazır olur⁹. Stenik emosiyalar orqanizmin tonusunun və qabiliyyətinin fəallığını artırır. Başqa hallarda isə emosiyalar passivliyi və fəaliyyətsizliyi ilə səciyyələnir, insanı zəiflədir. Bəzən qüvvətli bir hissi keçirən şəxs öz aləminə qapılır, cəmiyyətdən uzaqlaşır. Bunlar astenik emosiyalardır.

İcra olunan hərəkətlərin motivi kimi emosiyalar bəzən fəaliyyəti təşkil edir, bəzən də onu pozur. Emosional zəiflik halında insan fəaliyyəti öz məqsədyönlülüynü itirir, təfəkkür və fantaziya zəruri stimuldan məhrum olur.

Lakin valideynlər qeyd etdiyimiz bu aləmə bilib-bilmədən müdaxilə etdikdə sonu heç də sevindirici olmayan hallar baş verir. Uşaq psixikasında olan hər hansı bir cüzi zədə gələcək nəsildə, ya da gələcəkdə qurulacaq ailə həyatında öz əksini tapmış olur. Mənfi emosiyalar ardıcılıqla müəyyən vaxt ərzində təkrar olunarsa, stress reaksiyaları yaranır.

*** Stress.** Çətin şəraitlərdə müxtəlif ekstremal təsirlərə cavab olaraq yaranmış hər hansı bir fəaliyyətin gərgin psixoloji halı stress adlanır. Stress fizioloji cəhətdən orqanizmin fəaliyyətinin daxili şəraitinin sabitliyinin pozulmasıdır.

Stressin ilkin mexanizmlərini Kanada fizioloqu Hans Selye öyrənmişdir. O müəyyən etmişdir ki, orqanizmə mənfi qıcıq təsir etdikdə ürək döyünməsi, nəbzin və arterial qan təzyiqinin artması, adrenalinin miqdarının çoxalması və s. bu kimi cavab reaksiyaları müşahidə olunur. Bu reaksiyalar cəmini H.Selye stress adlandırmışdır. Stress ingilis dilində "gərginlik" deməkdir. Beləliklə stress sinir gərginliyidir.

Qıcıqların növündən və səviyyəsindən asılı olaraq iki cür stress növünü qeyd etmək olar: destruktiv və konstruktiv stress. Bunların hər ikisinin fizioloji mexanizmi eyni, nəticələri isə müxtəlifdir.

Destruktiv stress dağıdıcılıq xarakteri daşıyır. Yəni insanın halı qarışır, özünə nəzarət itir, onun özünü şüurlu şəkildə ələ alma qabiliyyəti zəifləyir.

Konstruktiv stressdə isə orqanizm özünü səfərbər edir, yeni enerji mənbəyi taparaq "xilas" olur, insan özünü tez ələ ala bilər.

Reaksiya məzmununa görə affektiv və koqnitiv davranış hisləri kimi bölüşdürülür.

Koqnitiv reaksiyalar şəxsin şübhəli olduğu faktların araşdırılmasına səbəb və səbəbkarı axtarmaqla hadisələrin gedişini qurmağa proqnoz verməyə yönəldilib.

Koqnitiv reaksiyalar astenik xarakterli intellektual şəxslərdə üstünlük təşkil edir.

Affektiv reaksiyalar emosional surətdə hadisəni keçirtmə vəziyyətidir. Ümüdsizlik, qorxu, qəzəb, nifrət bu reaksiyalara aiddir.

Davranışlı reaksiya isə fiziki mübarizə və imtina ilə xarakterizə olunur. Bir şəxsin davranışı stress səciyyəsi daşıyan yerdə qüvvətli sinir sisteminə malik olan digər şəxsə heç bir gərginlik əlaməti müşahidə edilmir. Stress şəraitində davranışın pozulma-

sının qarşısını alan ən mühüm amil məsuliyyət hissidir.

Faktlara müraciət edək:

◆ Otuz yaşlı qadın ağır isteriyadan əziyyət çəkir. Belə ki, güclü stress zamanı nitqində qırıqlıq, rabitəsiz hərəkətlər, hətta kəkələmə hiss olunur. Artıq ani həyəcədən və konfliktdən onda qıcolma, ürəkbulanma, qusma, qarın nahiyəsində ağrılar başlayır. Bu isə onu tez-tez həkimə müraciət etməyə məcbur edir. Həmin qadınla söhbətdən məlum olur ki, körpəlikdə evin ən sevimli övladı olub, əgər istəyi yerinə yetirilmirdisə, yerə yığılıb ayaqlarını döşəməyə vurur və ağlayarmış. Nənə, baba, valideynlər isə ona həmin an istədiyini verərmişlər...

◆ Təklidə və ailəsində mahnı oxuyan, şer deyən 10 yaşlı oğlan (hətta skripkada çala bilir) məktəbdə, dostları, qohum-qardaş yanında özünü itirir, tez-tez səhvlərə yol verir. Məlum olur ki, o, uşaqlıqda valideynləri tərəfindən daim «Adam arasına çıxma bilmirsən! Utancaqsan, qız kimisən. Heç belə də oğlan uşağı olar? Bir də səhv etsən, gör sənə nə edəcəyəm!» kimi danlaqlara məruz qalmışdır. Halbuki valideynlər bilməli idilər ki, bu sözlərlə uşağı güclü stress vəziyyətinə salırlar. Bu zaman isə orqanizmdə maddələr mübadiləsi pozulur, uşağın rəngi avazıyır, əlləri titrəyir, ürək döyüntüsü artır. Bu hal daim davam etdiyi müddətdə uşağın hərəkətlərində nizamsızlıq, nitqində kəkələmə halları müşahidə olunur.

Belə misalları çox göstərmək olar. Ona görə də istər nənə, baba, istərsə də ata, ana ya da uşağa tərbiyə verən digər şəxslər bilməlidirlər ki, hər bir uşaq çiçəklər kimi rəngarəng və təkrar olunmazdır. Əgər onlara vaxtlı-vaxtında qulluq olunmasa, əlbəttə ki, solar, öz tərəvətini itirərlər. Körpələr isə gələcəyimizdir. Onların gələcəkdə yaxşı və ya pis olmaları isə bizim özümüzdən asılıdır.

Əksər valideynlər uşağın bir çox suallarına laqeyd və soyuq-qanlı yanaşır, onun suallarına əsəbi halda cavab verir, onları tezliklə özlərindən uzaqlaşdırmaq istəyirlər. Məsələn, bir gün uşaq anasını suallarla yorur, nadinclik etməyə başlayır. Ana dözümlü

süzlük göstərib uşağı bir otağa salır və qapını üzünə bağlayır. Ananın başı ev işlərinə qarışır, uşağın yadından çıxıb qaranlıq otaqda bir saat qalmalı olur. Bu cür sarsıntını yaşayan uşaq qaranlıq otaqda yata bilmir, daim gərginlik vəziyyətində olur, hətta sonradan nitqində kəkələmə halları yaranır.

Çox vaxt valideyn uşağının yorucu suallarına dözə bilməyib ona: “Əgər bir də mənə sual versən ki: “Bu niyə belədir? Sənin dilini kəsəcəyəm!” –deyir.

Uşaqlar sual verən zaman valideynin mimikasına, səsinin tonuna xüsusi diqqət verirlər. Xüsusilə zehni və qavrama qabiliyyəti yaxşı inkişaf edən uşaqlarda bu özünü daha qabarıq şəkildə göstərir. Ona görə də hər bir valideyn uşağın bu yaş dövrünü nəzərə almalı, onun psixologiyasını öyrənməli və belə məsuliyyətli işdən boyun qaçırmmamalıdır.



KİÇİK YAŞLI UŞAQLARDA ƏTRAF MÜHİTLƏ TƏMASDAN YARANAN SUALLAR

İki-üç yaş - uşaqların ətraf mühitlə tanışlıq dövrüdür. Ona görə də uşaqlar bu yaşda çoxlu şüurlu və şüursuz suallar verirlər. Bu suallar uşağın təsəvvüründən və geniş fantaziyasından irəli gəlir. Ancaq siz heç də elə hesab etməyin ki, uşaq sualı sizə boş yerə verir. Bu suallar uşaq şəxsiyyətinin formalaşması və idrak prosesində təfəkkürlə təxəyyülün normal inkişafı ilə əlaqələndirilir. Təcrübələr göstərir ki, bu yaş dövründə uşaqlar gün ərzində 200-ə yaxın sual verirlər. 2-3 yaşlı uşaqların verdiyi suallarda təkrarçılıq xarakteri özünü göstərir, 3 yaşından sonra isə verilən

suallar öyrənmə xarakteri daşıyır.

Məsələn, 2-3 yaşda

- O, nədir?
- Saat
- Hə? Saat?
- O, saatdır?
- Hə də, saatdır.
- Ver mənə.

- Ana o nədir?
- Şamdır.
- Şam?
- Bəli şam!
- Şamdır,şam!

3 yaşda

- Bu nədir?
- Alma.
- Kim alıb?
- Ata alıb.
- Ata hanı?
- Yatıb.
- Niyə?
- Yorulub.
- Niyə?
- İşdən gəlib.

- Ata, bu kitabdır?
- Bəli, kitabdır.
- Kitabdır?
- Əlbəttə, kitabdır.



- O da kitabdır?
- Kitabdır. O, böyük kitabdır.
- Kitab?
- Bəli, kitab.

Valideyn uşağa verdiyi hər bir izahda diqqətli olmalı, düzgün cavab verməlidir. Çünki həmin sözlər sanki uşağın yaddaşına həkk olunur. Hətta bir müddət keçdikdən sonra uşaq həmin izahatı bir qanun kimi valideynin yadına salır.

Bəzən valideyn uşağın verdiyi sual qarşısında çaş-baş qalır. Hətta cavab verməmişdən əvvəl bir qədər dərin fikirləşməli olur. Çox vaxt valideynlər bu suallardan yaxa qurtarmaq üçün ümumi cavab verirlər. Bəzi valideynlər isə bu suallara məsuliyyətlə cavab verir, uşaqların dünyagörüşünün zənginləşməsinə kömək edirlər. Belə valideynlər öz uşaqlarının rəğbət və məhəbbətini qazanmış olurlar. Məsələn, 3 yaşlı Bayram iyul ayında havanın temperaturu $+37^{\circ}$ olan gündə atasına yalvarır: «Ata, mən qar istəyirəm. Allah babaya de, qar yağdırsın». Belə vəziyyətdə valideyn nə etməlidir? Uşağa hirsələnmək olmaz, uşağın könlündən qar keçir. Valideyn ilin fəsilləri haqqında məlumat verir. Eyni zamanda, uşağın nə üçün qar istəməsi ilə maraqlanır.

Hadisə. Üç yaşlı Aysu gecə yatmır. Artıq gecə saat 11 tamamdır. Valideynlər isə səhər tezdən işə getməlidirlər. Nəhayət, atası Aysudan soruşur: “Qızım, nədən narahatsan, ürəyin nə istəyir, nə verim yatasan? Uşaq sakitcə deyir: “İlik”. Ata və ana pis vəziyyətdə qalırlar, evdə isə ət xörəyi yoxdur. Çox maraqlıdır ki, həmin gün evdə heç ət xörəyi bişirilməmişdir. Ata düzgün yol seçir. Böyük təmkinlə uşağı həyəətə çıxarır, ona başa salır ki, görürsən, hamı yatıb. Ət satan da mağazanı bağlayıb. Sən yat, sabah gedib ət alaram, anan da sənin üçün bişirər, sən də istədiyini qədər ilik yeyərsən. Uşaq atasının bu izahından razı qalır.

Hadisə. Körpəyə anasını itirən Nailəni nənəsi və xalası böyüdür. Onlar uşaqdan həqiqəti gizlədib deyirlər ki, anan Avstraliyaya işləməyə gedib. Uşaq daim Avstraliya haqqında tele-

viziya verilişlərini izləyir, tez-tez anası haqda suallar verir, onun üçün şe'rlər öyrənir, şəkillər çəkir. Uşaq böyüyür, nənə və xala çaşqınlıq içindədirlər: «Uşağa əsl həqiqəti necə bildirməli?» Onlar çox narahat idilər ki, uşaq dərin psixoloji sarsıntı keçirə bilərdi.

Əlbəttə, həqiqəti uşağa birdən-birə demək olmaz. Uşaq tədricən buna hazırlanmalıdır. Məsələn, uşağa buna oxşar hadisələr danışılmalı, hətta bu hadisəyə oxşar filmlər göstərildikdə, hadisə uşağa izah edilməlidir ki, onun şüurunda belə hadisələrə münasibət formalaşsın. Uşaqlarda iradi keyfiyyətlər sürətlə inkişaf etdiyi üçün hər hansı sarsıntını tez bərpa edirlər. Bununla belə, hər bir hadisədə uşağın fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır.

KİÇİK YAŞLI UŞAQLARDA DIQQƏT

Diqqət öz-özlüyündə müstəqil proses olmasa da, hər bir idrak prosesinin mütəşəkkil surətdə cərəyan etməsi üçün ən zəruri amildir. Təsadüfi deyildir ki, K.D.Uşinski xarici aləmdən insanın şüuruna daxil olan nə varsa, onların hamısının diqqətin qapısından keçdiyini qeyd edir.

Diqqət mövcud anda subyektin fəaliyyətinin hər hansı bir ideal və real obyekt, hadisə, predmet üzərində cəmləşməsidir. Diqqət psixi proseslərin (görmə, qavrayış, hafizə, təfəkkür, təxəyyül) cərəyan etmə dinamikasını xarakterizə edir. Uşaq şəxsiyyətində qeyri-ixtiyari və ixtiyari diqqət funksiyası fəaliyyət göstərir. Kiçik yaş dövrlərində uşaq şəxsiyyətində qeyri-ixtiyari diqqət üstünlük təşkil edir. Hər bir yeni, parlaq, qeyri-adi görünən əşya uşaqların diqqətini özünə cəlb edir. Cəlbedicilik onların əyani, obrazlı təfəkkür xüsusiyyətləri ilə əlaqədardır. Məsələn, Əli evdə maşınla oynayarkən atası yaxınlaşıb təzəcə aldığı topu ona göstərir. Əli topu görcək əlindəki maşını atıb, topla oynamağa başlayır.

Təlim fəaliyyəti prosesində uşaqlar mühüm fəaliyyəti qeyri-mühüm fəaliyyətdən fərqləndirməyə başlamasalar da, uşaqlar əsasən, onları maraqlandıran, ruhlarına, zövqlərinə, tələbatlarına

uyğun məsələlərə daha tez və daha çox diqqət yetirirlər.

Yuxarıda qeyd edilənlərlə yanaşı, uşaq şəxsiyyətində uşaqların gələcək təlim fəaliyyəti dövrünədək onlarda ixtiyari diqqətin tərbiyə edilməsinə cəhd göstərilməlidir. Bunun üçün uşaqlarda məqsədüuyğun işləmə bacarığını aşılamaq lazımdır. Tədqiqatlardan məlum olmuşdur ki, uşaqlara nə qədər çox maraqlı oyunlar, eləcə də müxtəlif fiqurlarla olan qurmalar öyrədilsə, bu, onlarda beynin diqqət mərkəzində olan, retikulyar formasiyanın normal tənzimlənməsinə müsbət təsir göstərəcəkdir. Yəni diqqətin xassələrindən olan keçiriciliyin, davamlılığın, paylanmanın, həcmi, yaygınlığın inkişafına səbəb olacaqdır. Odur ki, yönəlişliyin və mərkəzləşmənin xarakterindən asılı olaraq diqqətin qeyri-ixtiyari (niyyətsiz) və ixtiyari (niyyətli) növləri ayırd edilir. Məsələn, valideyn uşağına deyir: «Ülvi, gəl səninlə birlikdə bu fiqurlardan ev quraq. Bunun üçün əvvəlcə fiqurları bir yerə yığmaq, sonra isə onları bir-bir rənglərinə uyğun qurmaq lazımdır. Bax belə, gördün?. İndi isə özün yığmağa başla».

***Sərbəstlik** uşaq dünyasında müsbət və zəruri hesab olunan amillərdən biridir. Sərbəstlik uşağın psixologiyasında istedadı və yaradıcılıq qabiliyyətini üzə çıxaran, müsbət təsir qüvvəsinə malik olan faktordur. Ümumiyyətlə, uşaqların ailədə birgə televizora baxması, otaqda tək olaraq top-top oynaması, kuklasına lay-lay çalması, həyətdə özü üçün o tərəf-bu tərəfə qaçaraq hərəkət etməsi hələ onların tam sərbəst olması deyil. Bir çox valideynlər sərbəstliyi məhz bu cür başa düşürlər. Bu yalnız sərbəstliyi yaradan amillərdən biridir. Sərbəstliyin bir sıra növləri vardır: fiziki sərbəstlik, fikir sərbəstliyi, danışıq sərbəstliyi. Fiziki sərbəstlik uşaqlarda hərəkət qabiliyyətinin, fikir sərbəstliyi intellektinin, danışıq sərbəstliyi isə nitqinin, hərəkət və davranışının inkişafına, formalaşmasına təsir göstərir.

Uşaqlarda sərbəstliyin inkişafı üçün onların oyunlara, musiqiyə, rəqsə, şəkil çəkməyə olan həvəslərini öyrənib, həmin məşğuliyyətlərə onları cəlb etmək lazımdır. Həmçinin aşağıdakı oyunları təklif edirik.

Uşaqlar "Top-top" oyununu çox sevirlər. Bu oyun onların zövqünü oxşayır, əhval-ruhiyyəsini dəyişir, enerjilərini artırır. "Top-top" oyununun xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, uşağın bədən və əl əzələlərinin inkişafına müsbət təsir göstərir. Psixoloji nöqtəyi-nəzərdən isə uşaqlarda oyuna qarşı həvəs və marağın artmasına səbəb olur. Yaxşı olar ki, uşaq top-top oynayarkən siz də ona qoşulasınız. Əvvəlcə hər ikiniz yerdə oturub topu bir-birinizə di-yirlədin. Sonra oyunun ritmini intensivləşdirin. Bir qədər keçdikdən sonra ayağa qalxıb topu ritmik şəkildə yerə vurmaqla saymağa başlayın. Bu zaman uşaq topu sizdən almaq istəyəcək. Topu ona verib oyunu davam etdirin. Əlbəttə, uşağın topla sizin kimi oynamasına fiziki gücü çatmayacaq. Həmin an uşaq əyilərək topla oynayacaq və həm də sizin kimi saymağa cəhd edəcək. Oyunun harmonik və rəngarəng olması üçün şer və mahnı oxuyaraq topla oynasanız və uşağı da oyuna iştirakçı etsəniz, daha məqsə-dəuyğun olar.

*Oynaq topum, oynaq topum,
Əlvan rəngli qıvraq topum.
Atdım, tutdum düşdün yerə,
Qaçdın getdin birdən birə.*

*Atdım göyə, düşdün yerə
Döndün sağa, döndün sola.
Uzaqlaşma məndən, topum,
Getmə, dayan, səni tutum.*

Bu zaman uşaq da sizinlə oxumağa çalışacaq və onun yaradıcılıq qabiliyyəti üzə çıxacaq. Bu, həm də onun fantaziyasını genişləndirir. Tədqiqatlar zamanı məlum olmuşdur ki, musiqi tərbiyəsi uşağın fizioloji cəhətdən yetkin və sağlam böyüməsi üçün güclü bir vasitədir. Çalışmaq lazımdır ki, uşağın ətrafında tez-tez musiqi fonu olsun.

Digər oyunlar:

- 1) "Gizlənqaç";
- 2) "Həkim - xəstə";
- 3) "Müəllim-şagird" (adətən evdə məktəbli uşaq olduqda o, kiçik yaşlı bacı-qardaşı ilə oynayır).

Bu oyunları uşaqlar özləri tez-tez oynayırlar. Yaxşı olar ki,

valideyn özü də hərdən uşaqlara qoşulub oyunu zənginləşdirsin.

4) 2-4m uzunluqda ipi və yaxud kəndiri döşəməyə düz istiqamətdə uzadıb, onun üstündən əvvəlcə gözü açıq, sonra isə gözü yumulu o tərəf-bu tərəfə keçmək.

UŞAQ TƏRBIYƏSİNDƏ SƏRBƏSTLİYİN DÜZGÜN İSTİQAMƏTLƏNDİRİLMƏSİ VƏ PSIXOLOJİ KOMPLEKSLƏRİN ARADAN QALDIRILMASI

Uşaqlarda yaranmış psixoloji komplekslərin aradan qaldırılması ilə əlaqədar dünya psixoloqları uzun illər ərzində geniş elmi tədqiqatlar aparmış və bir sıra nəticələr əldə etmişlər.

Avstriya psixiatri və həkimi Ziqmund Freyd psixi inkişaf üçün əsas mənbəni insanın bioloji varlıq kimi daxildən gələn təbii meyllərində görür. Freydin əksinə olaraq Emil Dürkhem qeyd edir ki, uşaq ətraf aləmlə bilavasitə təmasdadır, o, öz fəaliyyətini ətraf aləmdən qavradığı fikirlər, hisslər üzərində qurur. Emil Dürknel özünün apardığı tədqiqatlarda daha çox adət-ənənələrə və təqlidə əsas yer verir.

Şərqi islam alimlərindən biri Hacı Yusifpur uşağın psixi inkişafında fərdi xüsusiyyətlərinin üzə çıxmasında əsas şərti irsiyyət və mühit üzərinə qoymuşdur. Uşağın yaş mərhələləri dəyişdikcə onda mühitə münasibət də dəyişir, daha mürəkkəb fəaliyyət yaranır.

Uşağın zahiri ilə daxili arasında bir əlaqə var. Uşağın zahirinə baxmaqla onun ağıl və istedadının müəyyən əlamətlərini görmək mümkündürmü? - Əlbəttə, uşaq şəxsiyyətində bir sıra əlamətlər vardır ki, onların vasitəsilə qeyd etdiklərimizi qismən müəyyən etmək olur. Ancaq bunlar bir qədər çətinlik yaratsa da, uzun illər ərzində əldə edilmiş müşahidə və təcrübələr sirlər aləmi olan uşaq psixologiyasının öyrənilməsinə böyük təkan verir. Məhz bu baxımdan, uşaq şəxsiyyətində aktual problemə çevrilən psixoloji kompleksin olması halları böyük əhəmiyyət daşıyır. Psixoloji kompleksin yaranmasının iki səbəbi vardır:

- *bioloji (endogen)*;
- *sosioloji (ekzogen)*.

Uşaqlarda psixoloji komplekslərin yaranması çox vaxt onlarda olan utancaqlıq, çəkingənliklə bağlı olur. Məsələn, uşaq başqa bir mühitə düşən kimi kollektiv içində sıxılır, hər şeydən çəkinməyə başlayır, söz soruşan kimi utanır, adını belə demir. Hətta ac olsa belə, yemək yeməkdən imtina edir. Ümumiyyətlə, həmin mühitə sərbəst uyğunlaşa bilmir.

Bundan başqa, aparılan elmi müşahidələr göstərmişdir ki, psixoloji kompleksin yaranması uşaq şəxsiyyətində endogen və ekzogen şəraitində baş verən qorxunun, stressin, vahimənin, emosianın, həyəcanın olması ilə əlaqədar ola bilər. Eyni zamanda baş beyin qabığında yaranmış qorxu dominantlıq təşkil etdiyindən uşağın psixi inkişafında sindrom yaradır. Bu isə uşaq şəxsiyyətində intellektuallığın inkişafına mənfi təsir göstərir. Fikrin sərbəst və aydın şəkildə izah edilməsinə, açıqlanmasına mane olur. Məsələn, daim valideynin sərt münasibətini görəndən uşaq, öz istək və arzularında tam sərbəst ola bilmir. Bir hərəkət etmək istədikdə ikili sual qarşısında qalır. Uşaq fikirləşə bilmir ki, nə etsin? Düzgün qərar çıxarmaqdansa, onu ən çox bir sual narahat edir: «Necə edim ki, mənə qışqırmasınlar?»

Sonradan bu hallar funksional yetişkənlik dövründə tədricən üzə çıxmağa başlayır və özünü daha qabarıq şəkildə göstərir.

Bəzən kiçik yaş və məktəb dövrlərində valideyn uşaq qarşısında hər hansı bir tələb qoyduqda uşağın onun öhdəsindən gələ bilmədiyini müəyyən olunur.

Məktəbdə (kiçik məktəb yaş dövrü - 6, 7, 10, 11 və orta məktəb yaş dövrləri -10, 11, 14, 15) müəllimlərin valideynlərə etdikləri şikayətlərin böyük bir mövzusunda bunları misal gətirmək olar: bir qrup uşaqların dərs prosesi zamanı özünü apara bilməməsi, məsələn, yersiz sözlər atmaq, yerindən dərsə mənasız müdaxilə etmək, şit-şit gülmək, müəllim dərsi izah edərkən yanında əyləşmiş şagirdin dərsi dinləməsinə mane olmaq, bir qrup uşaqların isə sinifdə keçirilən bədii yaradıcılıq gecələrində iştirak etmə-

sindən boyun qaçırması, müəllim şagirdi lövhəyə çıxararkən dərsi öyrəndiyi halda, danışa bilməməsi uşaq şəxsiyyətinin inkişafında bir sıra maneələr yaratmış olur.

Uşaq şəxsiyyətinin psixi inkişafını dərindən öyrənib, onu təhlil etmiş psixoloq Tomas Qordon uşağın normal inkişafı üçün lazımlı və dəyərli tövsiyələr vermişdir:

- **Uşaqlarınızı problemlərinizin olmadığı rahat bir şəraitdə dinləyin və qiymətləndirin;**
- **Uşaqlarınızı dinlərkən çox sakit və səbirli olun;**
- **Uşaqlarınız məlumat istədikdə verin , ancaq cavabınız qısa və konkret olsun;**
- **Uşağınız danışarkən «başa düşdüm», «bilirəm», «bir də deməyinə ehtiyac yoxdur» kimi sözlərlə qabağını kəsməyin;**
- **Uşaqlarınıza öz problemlərini həll etmək üçün şans verməsəniz , qabiliyyətlərinin olub-olmadığını heç bir zaman öyrənə bilməyəcəksiniz;**
- **Uşaqlarınızın istədiyiniz kimi davranmaları üçün güc tətbiq etməyə çalışmayın. Onları öz dünyanızdan deyil, onların dünyasından qiymətləndirin;**
- **Uşaqlarınızda dəyişdirmək istədiyiniz şeylərin olduğu kimi, özünüzdə də dəyişdirilməli şeylərin olduğunu unutmayın;**
- **Uşaqlarınızın reaksiyalarına reaksiya ilə cavab vermək və "səhvən" demək yerinə, "səni başa düşürəm", "haqlısan", "problemi birgə həll edərik" deməyiniz sizi nəticəyə çatdıracaq;**
- **Ana, ata və müəllimlərin vəzifəsi uşaqlara müstəqil , müvəffəqiyyətli və məsuliyyətli olmağı və həyata yetkin baxmağı öyrətməkdir.**

Uşağın iradi keyfiyyətlərinin möhkəm olması üçün onu ailədə sərbəstliyə alışıdırmaqla yanaşı, çoxlu maraqlı söhbətlər etmək və

uşağı psixoloji oyunlara cəlb etmək lazımdır. Odur ki, biz uşaqların yaş xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq, onların sərbəst, müstəqil şəraitdə böyüməsi üçün, eləcə də onların yaradıcılıq qabiliyyətlərinin üzə çıxması ilə əlaqədar psixoloji oyunların aparılmasını zəruri hesab edir və onların bir qrupunu aşağıdakı qaydada sizin nəzərinizə çatdırırıq. («Sərbəstlik» bölməsində də bir sıra oyunlar vermişik).

1) həyətdə təbaşirlə yumru dairə çəkərək onun içinə əvvəlcə sağ ayaqla, sonra isə sol ayaqla tullanmaq;

2) Günəş şəkli çəkərək onun şüalarını tapdalamaq şərtilə günəşin ətrafı boyunca gəzmək (daha yaxşı olar ki, uşaq günəşin ətrafında pəncə üstündə addımlayaraq gəzsin;

3) "Bənövşə-bəndə düşər";

4) "Turp" və ya digər maraqlı nağıllardan uşaqlarla birlikdə səhnələşdirilmiş oyunlar qurmaq;

5) "Gözbağlayıcı" - gözünü bağlamaq şərtilə ətrafdakıları axtarıb tapmalı;

6) "Siçan-pişik" oyunu - dairə boyunca uşaqları düzməli, dairənin mərkəzində siçanın evini müəyyənləşdirməli, pişiyi isə dairədən kənarında yerləşdirməli. Uşaqlar siçanı pişikdən qorumaq üçün əl-ələ verib, əllərini aşağı vəziyyətdə tutaraq möhkəm saxlamalı, pişiyə dairənin içinə girməyə yol verməməli (əgər uşaqlar əllərini boy səviyyələrinə qaldırırlarsa, pişik siçanı tuta bilər). Pişik və siçanı uşaqların içindən seçməli.

7) "Dəsmal-dəsmal" oyunu - uşaqları dairə boyunca düzməli, sonra onların içindən bir nəfər seçib onun əlinə yaylıq verib, uşaqların arxasınca gəzdirməli. Əlindəki dəsmalı arxası ona olan uşağın arxasına atmalı və elə həmin an (dəsmalı yerə atarkən) dairə boyunca qaçmalı. Eyni zamanda uşaqlar dəsmalı kimin arxasına atıldığını görəcəklər. Uşaq dəsmalı yerdən götürüb, qarşıda qaçan uşaqlardan birinin ardınca qaçmalıdır. Əgər bir dairə qaçıb, onu tuta bilərsə, bu dəfə o, dəsmalı uşaqların arxasına atmalıdır. Tuta bilməsə yenidən dairəyə daxil olmalıdır.

8) Ad çağırıldı oyunu - uşaqlar dairə boyunca düzlənərək dur-

malı, sonra uşaqlardan bir nəfər dairənin içində duraraq top əlində dayanmalı. Uşaq topu havaya ataraq dairədə duran uşaqlardan birinin adını çağırmalı. Adı çəkilən uşaq topu tutmalı, yerdə qalan uşaqlar isə qaçmalıdırlar. Uşaq topu tutan kimi “Dayan!” deməlidir. Uşaqlardan hansı yaxın məsafədədirsə, topa onu vurmalıdır. Əgər uzaq məsafədədirsə, onda 3 addım ataraq onun yanına gedib topa vurmalı. Oyunun məqsədi topa qaçan uşaqların birini vurmaqdır).

9) “Üzük-üzük” oyunu - bir neçə uşaq yanaşı otururlar. Uşaqlardan biri əlinin içinə üzük ya da yumru kiçik bir daş qoymalıdır. Sonra isə sanki üzüyü kiminsə əlinin içinə qoyurmuş kimi əllərini uşaqların əlinin içindən keçirməlidir. Heç kimin xəbəri olmadan, heç kimi şübhələndirmədən daşı gizləncə uşaqların birinin əlinin içinə qoyur. Sonra uşaqların qarşısında durur və deyir: “Üzük kimdədirsə, gəlsin!”. Əlində üzük olan uşaq yanındakılar onu tutmamış tez üzük qoyanın yanına qaçmalıdır. Əgər qaça bilsə, növbəti dəfə üzüyü uşaqlara özü verməlidir. Qaçma bilməyən uşaq ya mahnı oxumalı, ya da şər deməlidir.

OYUNLARIN PSIXOLOJİ ƏHƏMIYYƏTİ

Oyunlarda iştirak edən uşaqlar, ilk növbədə, ünsiyyətə alışır, onların hərəkəti fəaliyyəti inkişaf edir. Psixoloji kompleksin aradan qaldırılmasına şərait yaranır. Oyun prosesi zamanı retukulyar formasıyanın müvazinətliyi nəticəsində diqqətin dərinliyi, keçiriciliyi və həcmi möhkəmlənir. Bundan başqa, uşağın oyunu qavraması və icra etməsi prosesi genişlənir, onda çeviklik və dinamiklik artır, reaktivliyi fəallaşır, müstəqil və sərbəst şəkildə qaydaların yerinə yetirilməsi formalaşır, qorxu, həyəcan, gərginlik aradan qaldırılır, uşaqların psixi inkişafına müsbət təsir bağışlayır.

Validəyn oyun prosesi zamanı uşağın diqqətini müşahidə edərkən, uşaq üçün daha zəngin və əyləncəli oyunlar qurmalıdır. Digər yaş dövrlərinə görə göstərilən metodiki prinsiplər tədricən

mərhələlərlə sistemli qaydada proqram üzrə uşağın inkişafı üçün istiqamətləndirilməlidir.

UŞAQ ŞƏXSİYYƏTİNƏ HÖRMƏT

Uşaq dünyabaxışının zəifliyi onun güclü təqlidliyə meyl etməsinə səbəb olur. Buna görə valideyn və tərbiyəçilər həmişə bu xüsusiyyəti nəzərə almalı, hərəkət və davranışlarında, adamlara münasibətlərində, danışıq zamanı uşaqlara nümunə olmağa çalışmalı, uşağın yaradıcılığının inkişaf etməsinə sərbəst yanaşmalıdırlar. Uşaq eşitdiyi pis sözü də çox tez təkrar edir. Valideynlər uşağı yalnız onunla məşğul olanda və ya onu öyrədəndə deyil, həm də ona göstərişlər verəndə, iş buyuranda da tərbiyələndirməlidirlər.

Tərbiyə işində uşaqların qayğıkeşliyinə və adamlara həssas yanaşmalarına bəzən bir o qədər də əhəmiyyət vermirlər. Halbuki, qayğıkeşlik və həssaslıq insanın mədəniyyətini, sadə və təvazökar olmasını, təlimdə, işdə münasibətlərdə normal şərait, əsəb sakitliyi yaratmasını nümayiş etdirən çox mühüm əxlaqi göstəricidir. Bunu uşaqlarda kiçik yaşdan tərbiyə edib adət və vərdiş halına salmaq hər birimizin borcudur. Odur ki, kiçik yaşlı uşaqlar öz oyuncaqlarını səliqəli saxlamalı, paltarlarının təmizliyinə fikir verməli, ev işlərində valideynlərinə kömək etməli, baba və nənələrinə xüsusi qayğı ilə yanaşmalıdırlar.

Bəzi ailələrdə isə "Körpədirlər, qoy hələ oynasınlar,"- deyərək uşaqları gücləri çatan məişət əməyindən təcrid edirlər. Belə ailələrdə oyuncaqlar uşaqların qarşısına tökülür ki, tək oynasınlar, ağlamasın və nadinclik etməsinlər. Söz yox ki, belə ata-analar tərbiyədə səhvə yol verirlər və nəticədə uşaq yaradıcı əməyə cəlb olunmur. Məsələn, yaxşı olar ki, yerdəki oyuncaqları sonradan uşağın özünə yığırsınlar. Yaxud ana döşəməni siləndə, 5 yaşlı qızı əl çəkmir: "Mən də silmək istəyirəm." Ana: «Sən hələ balacasan, böyüyəndə silərsən, get oyuncaqlarınla oyna.»-deyə istəyinin qarşısını alır. Halbuki, kiçik bir əski parçasını qızına verib onu

işə cəlb etsə idi, daha yaxşı olardı.

Elə buna görə də bəzən valideynlərdən giley - güzarlar eşidirik: «Heç bilmirəm kimə oxşayıb, çox səliqəsizdir. Onu hətta öz paltarlarını belə yığışdırmağa alışıra bilmirəm». Digər qrup uşaqlar tapşırılan işi ləng, səliqəsiz və səhlənkarcasına yerinə yetirirlər. Bəziləri isə hətta tapşırığı yerinə yetirmək istəmirlər.

Uşaqlarda tapşırılan işə belə müxtəlif münasibət, hər şeydən əvvəl, ailə tərbiyəsindən irəli gəlir. Apardığımız müşahidələr zamanı əldə edilən təcrübənin nəticəsi göstərir ki, uşaqların tərbiyəsi düzgün qurulan ailələrdə valideynlər övladlarına qarşı son dərəcə tələbkər və məsuliyyət hissi ilə yanaşırlar. Tələbkərlik az olduqda gələcəkdə uşaqlar özlərinə qarşı qeyri-ciddi və məsuliyyətsiz ola bilirlər. Bu da onların normal şəxsiyyət kimi yetişməsinə əngəllər yarada bilər. Odur ki, ailədə uşaqlara məişət əməyi xarakterli və digər tapşırıqlar verərkən, onun uşağın yaşına uyğunluğuna xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Belə tapşırıqlar uşağa vaxtaşırı verilməlidir ki, uşaq ailə üzvü kimi həmişə məsuliyyət hiss etsin, ailə qayğılarından kənar qalmasın. Bu, uşaqda vərdiş və adət halına çevriləcək, onda qürur hissi formalaşdıracaq, özünə inam yaradacaqdır. İş zamanı uşaqlara həddindən artıq qəyyumluq etmək, eyni şeyi tez - tez onlara xatırlatmaq və onları darıxdırmaq olmaz. Uşağın gördüyü işi rəğbətləndirərkən həddindən artıq tərifləmək də məsləhət deyil. Belə hallar uşaqda lovğalıq, xudpəsəndlik, özündən razılıq kimi mənfi hallar yarada bilər.

Uşağa verilən tapşırıq onun yaşına, bilik səviyyəsinə, səhhətinə, marağına və fərdi xüsusiyyətlərinə uyğun olmalıdır.

Biz belə hesab edirik ki, uşağın ciddi və məsuliyyətli olması üçün onun etdiyi neqativ hərəkətlərə lüzumsuz olaraq daim "niyə?", "nə üçün?" sözü ilə müraciət olunmamalıdır. Çünki uşaq şəxsiyyətində «niyə» sözü konkret olaraq təkrarçılıq və vərdiş yaradan bir cəhət kimi qiymətləndirilir. Eləcə də "niyə?", "nə üçün?" suallarını birbaşa deyərkən onda bu suala qarşı maraq yaranır və tutduğu neqativ işi yerinə yetirməyə çalışır.

Hadisə: -*Mehman, ayaqqabılarını vannanın içinə niyə atmısan?*

- *İstəyirəm ki, görüm ayaqqabı suda üzə bilir?*

- *Suda qayıq üzür. Mən sənə balaca qayıq alaram. Ayaqqabını isə suya atanda o, suyun dibinə gedəcəkdir. Sən də onu sonra geyinə bilməyəcəksən.*

Hadisə: -*Tərhan, torpağı niyə Ülvinin başına tökdün?*

- *O, mənə maşını oynamağa verərdi, mən də onun başına torpaq tökməzdim.*

- *Sən Ülvidən maşını istədinmi?*

- *Hə, ancaq o mənə maşını vermədi.*

- *Axı sən ağıllı balasan. Axı torpaq onun gözlərinə tökülə bilərdi. Onun da gözləri ağrıyardı. Sən istəyirsən Ülvinin gözləri ağrısın?*

- *Yox!*

- *Onda bir də belə hərəkət etmə!*

Uşağa etdiyi hər bir hərəkətin müsbət və mənfi cəhətini izah etmək lazımdır. Bu zaman uşaqda neqativlik əlamətləri zəifləməyə başlayacaq.

NAĞILLAR

Ata və ana maraqlı nağıllar və şirin əhvalatlar danışmaqla uşağı özünə cəlb etməlidir. Söylənilən əhvalat və nağıllar uşaq üçün çox maraqlı və cəzbedici olmalıdır. Belə ki, uşaqlar nağılı dinləyərkən öz oyunlarından əl çəkir, diqqətlə nağıla qulaq asır, hər şeyi unudurlar.

Nağıllar uşağın qəlbindəki qəzəb, düşmənçilik və nifrət hisslərini öldürməli, ona əxlaq dərsi verməlidir. Nağıllar əsasən, qəhrəmanlıq, cəsarətlilik, qorxmazlıq xarakteri daşmalıdır. Kiçik yaşlı uşaqlara qəmli nağıllar danışılmamalıdır. Nəhayət, nağıllar, hekayələr, dastanlar uşağa yaxşı fikirləri təlqin etməli,

milli psixologiyaya yaxın olmalı, əhval-ruhiyyəsinə müsbət tə'sir göstərməlidir.

İndi isə nümunə olaraq atanın övladlarına (qızına) söylədiyi gözəl bir nağılı sizin nəzərinizə çatdırırıq.

"Şahzadə və xallı ceyran"¹⁰. Biri var idi, biri yox idi. Qədim zamanlarda bir şah var idi. Onun gözünün ağı-qarası bir qızı var idi. Qız həm gözəl, həm də ağıllı idi. Şah bir gün qızına baş çəkər-kən onu qəmli görür. "Ey mənim şahzadə balam, nə üçün belə qəmlisən?" - deyər şah öz ciyərpərasını bağına basır. Qız üzünü atasına tutaraq: "Ata, yaman darıxıram" - deyir. Şah bunu eşitcək qızına dedi: "Mənim balam, qəm yemə, gedib rəfiqələrinlə çəmənlikdə, bulaq başında dincəlersən". Qız sevincək atasının boynuna sarılıb, onun üz-gözündən öpür.

Yazın ən gözəl çağı idi. Hər tərəf yam-yaşıl paltara bürünmüşdü. Gül-gülü, bülbül -bülbülü çağırırdı. Şahzadə öz rəfiqələri ilə bulaq başında çəmənlikdə güldü, oynadı, doyunca musiqiyə qulaq asdı. Yeməkdən sonra qızlar uzanıb, dincəlməyə başladılar. Nədənsə, şahzadənin yuxusu gəlmirdi. Buna görə də o, gülzarlıqda gəzməyə başladı. Birdən o, çəmənlikdə otlayan gözəl, qəşəng bir ceyran gördü. Ceyranın tükləri boz, qonur, məxməri, xalları isə ağ rəngdə idi. Günəşin parlaq şüaları altında ceyranın tükləri min bir rəngə çalırdı.

Şahzadə qız bu gözəlliyə məftun olmuşdu. O, yavaş-yavaş ceyrana yaxınlaşıb, onu tutmaq istədi. Ceyran onu görüb bir anın içində gözdən itdi. Bundan qüssələnən şahzadə ceyranın ardınca bir xeyli baxıb, geri qayıtdı.

Evə qayıdarkən atası onu qəmli görüb, çox təəccüblənir, onu əzizləyərək soruşur: "Mənim ağıllı qızım, gözəl qızım, yenə nə üçün belə qəmlisən, gəzinti ürəyincə olmadı?" Qız yenidən atasının boynuna sarılıb, ceyranla bağlı hadisəni atasına danışdı və əlavə etdi: "Ata, bilirsən necə gözəl ceyran idi, necə gözəl gözləri var idi!". Şah gülümsədi: "Qəm yemə, mən bu saat əmr edərəm, o ceyranı tutub gətirələr".

Şah əmr etdi: "Hey-hey, igidlərim, atlanın, gedin, Almalı me-

şəsindəki xallı ceyranı tutub, gətirin, ancaq elə edin ki, onun dırnağı da qanamasın". İgidlər bir göz qırpımında atları minib, gözdən itdilər. Axşam şah qızını yanına çağırır. Şahzadə qız atasının yanına gələndə, gözlərinə inanmır. Həmin xallı ceyranı görür. Sevincini gizlədə bilmir, atasına təşəkkür edir və onun icazəsi ilə ceyranı öz bağçasına aparır. O gündən şahzadə qız qəmsiz, şən və mehriban yaşamağa başladı.

UŞAQ TƏRBIYƏSİNDƏ TƏLİM NÜMUNƏLƏRİ

2 yaşlı uşaq öz gözünü, qulağını, burnunu, dişlərini, dilini göstərə bilməli, ailə üzvlərini: ata, ana, baba, qardaş, bacını tanımalı, suyun isti və ya soyuq olmasını ayırmalıdır.

3 yaşlı uşaq əşyaları rənglərinə görə bir-birindən fərqləndirməli, gün ərzində "niyə?", "nə üçün?", "hara?" sualları ilə valideynlərinə müraciət etməlidir. İntellekti inkişaf etdirən oyunlara həvəs və maraq göstərməlidir. Müxtəlif şəkillər göstərdikdə onları ayırmalı. Məsələn, "bu topdur, bu dovşandır" deməyi bacarmalı, sadə cümlələri asanlıqla söyləməlidir. Bu yaş dövründə uşaqların nitq inkişafında pəltəklik, disloliya, şirindillilik halları olur.

4 yaşlı uşaqlar özünün oğlan və qız olduğunu bilməli, rəqəmlər haqqında təsəvvürə malik olmalıdırlar: İki xəttin hansının uzun, hansının gödək olduğunu ayırd etməyi bacarmalı, dördbucaq, dairə şəkillərini tanımalıdır. Ona iki cisim verdikdə onların hansının ağır və yüngül olduğunu müəyyən etməlidir.

"Atam məni parka apardı. Mən orada maşına, gəmiyə mindim, yelləncəkdə yelləndim" kimi böyük cümlələrlə fikrini çatdırmağa çalışmalıdır.

Süfrə arxasında sərbəst oturmalı, gün ərzində onu maraqlandıran və ya düşündürən 100-150-yə yaxın suallarla ata və anasına müraciət etməli, sərbəst halda öz yatağında yatmalıdır.

Əqli imkanlarını artıran dama, şahmat, konstruktor-quraşdırma oyunlarına maraq göstərməlidir. Əqli bacarıqlarını şer,

mahnı, rəqs yaradıcılığı baxımından nümayiş etdirməlidir. Uşağın kollektiv (bağçada, toyda, şənlikdə) içində olarkən özünü sərbəst apara bilməsi müəyyən olunmalıdır.

5 yaşlı uşaqlar: səhər və günortanı təyin etməli, iki şəkildən hansının gözəl olduğunu ayırd edə bilməlidir. Uşaq sol əli ilə sağ qulağını göstərə bilməlidir. İntellektual oyunlardan olan dama, şahmat, domino oyun fiqurlarının düzülüşünü və oynanılmasını göstərməlidir. Günəşin və ayın hansı istiqamətdən çıxdığını və batdığını, tərəvəz, yeyinti və şirniyyat məhsullarının adlarını bilməlidir. Uşaq divar və qol saatlarında zamanı öyrənməyə marağ göstərməli, ildə neçə ay və neçə fəsil olduğunu deməlidir. 4 rəngi bir-birindən ayırmalıdır. Yaxın qohumların adlarını və özlərini tanımalıdır: baba, nənə, bibi, xala, əmi, dayı.

Uşaq yazı stolunun arxasında əyləşib şəkillər çəkməyə marağ və həvəs göstərməlidir. Hər səhər yataqdan qalxıb, bəzi idman hərəkətlərini yerinə yetirməlidir.

6 yaşlı uşaqlar - sadə cümlələr qurmaqla yanaşı söz ehtiyatlarını artırmalıdırlar. Yazı stolunun arxasında əyləşib yaradıcılıq qabiliyyətini inkişaf etdirən plastilin, rəsm şəkilləri çəkməyi və yaşına uyğun olan maraqlı işlər görməlidir. Eyni zamanda yazı stolunun arxasında düzgün əyləşməyə vərdiş etməlidir.

Uşaq kollektivdə olarkən onun kollektivə tez və yaxud gec uyğunlaşması (ünsiyyət yaratması) müəyyən olunmalıdır. O, kollektiv haqqında olan təəssüratını söyləməlidir. Uşağın davranış və ünsiyyət forması kollektiv içində uşaqlara əks təsir yaradırsa, uşaqda yaranmış mənfi hallar tez bir zamanda müəllim, tərbiyəçi, valideyn və yaxud psixoloq vasitəsilə aradan qaldırılmalıdır. Uşaq kollektiv içərisində olarkən onun dinamikliyi, fəallığı görünməklə yanaşı, onun *introverd*¹¹ və *ekstroverd*¹² qrupa şamil olunması müəyyən edilməlidir.

Uşaqların əşyalara və hadisələrə qarşı olan psixoloji emosionallıqları üzə çıxmalı, uşaqlarda intellektin inkişafı ilə əlaqədar hesablaşma qabiliyyətləri öyrənilməli, onların incəsənətə olan bağlılıqları, həvəs və maraqları aşkarlanmalıdır.

II FƏSİL

NİTQ İNKİŞAFI

Uşaqlarda nitqin yaranması və inkişafı müxtəlif mərhələlərə ayrılır. A.N.Qvozdev uşaqlarda nitq inkişafını səsin yaranması, sözlərin işlənməsi, söz birləşməsi və cümlələrin yaranması mərhələlərinə bölmüşdür. Q.L.Rozenqard-Pupkonitq inkişafını 2 mərhələyə-hazırlıq (2 yaşa qədər) və nitqin müstəqil formalaşmasına bölmüşdür. Müasir dövrdə nitqin inkişafını 4 mərhələyə ayırırlar.

I -hazırlıq dövrü. Uşaq anadan olandan bir yaşa qədər olan dövrü əhatə edir.

II - fəal səsli nitqin formalaşmağa başladığı dövr. Bu 1 yaşdan 3 yaşa qədər olan dövrü əhatə edir.

III - uşağın nitq təcrübəsi əsasında öz nitqini zənginləşdirmə dövrüdür. 3 yaşından 6 yaşına – məktəbəqədər olan dövrü əhatə edir. Bu dövr uşağın nitqinin tam formalaşmasında mühüm rol oynayır.

IV – məktəb dövrü-6 yaşından 17 yaşa qədərki dövr. Bu dövr, əsasən, daha aydın nitqə malik olmaq və məktəbdə müntəzəm dil təlimi keçirmək dövrüdür.¹³

Uşaqlarda nitq inkişafının birinci dövrü, əsasən, qığıldama dövrüdür. Uşaq dünyaya gələn kimi onda səs reaksiyaları-qışqırmaq, ağlama meydana gəlir. Bu səslər danışmaq səslərindən fərqli olsa da, nitq aparatının inkişafına kömək edir. 2 ayında uşaqda qığıldama, 3 ayından isə hecalarla səslənmə (ba-ba, ma-ma, nə-nə) yaranır. 5 ayından isə uşaq səsləri ayıraraq ətrafındakıları yamsılamağa çalışır. 10-11 aylarından başlayaraq uşaqların çoxu ilk sözlərini deməyə başlayırlar.

Nitq inkişafının ikinci dövründə uşaqlar cümlədə bəhs olunan subyektə və ya cismi ayırırlar. Uşağın ilk sözləri ümumi mənə daşıyır. O, eyni sözlə və ya söz birləşməsi ilə həm əşyanı, həm is-

təyini, həm də hisslərini bildirir. Məsələn, «ba-ba...» deyərkən o, babasının gəlməsini, babasını istəməsini, ya da ona olan məhəbbətini bildirə bilər. Vəziyyətdən asılı olaraq, uşağı başa düşmək olur. Bu dövrdə uşaq, ümumiyyətlə, öz fikrini bir sözlə ifadə edir. Uşaqlar bə'zən səsləri, bə'zən də hecaları buraxırlar. Məsələn: **Ağababa** əvəzinə **Abba**, **Rəhimə** əvəzinə **Əhimə** və s. söyləyirlər.

Nitqin üçüncü inkişaf dövründə uşaqlarda lüğət tərkibi böyük sürətlə zənginləşir. Bu dövrdə uşaqda təxminən 2-4 minə qədər söz ehtiyatı olur. Bu dövrün başladığı ərafədə (3-4 yaşında) uşaqlar çox həssaslıq göstərərək ətraflarında eşitdikləri yeni söz və cümlələri öz səviyyələrinə uyğun qəbul edib astadan təkrar etməklə yaddaşlarında möhkəmlədir və lazım gəldikdə yerində onları işlədirlər. Nitq üzvləri uşaqlarda lazımı qədər təkmilləşmədiyindən onların nitqində bu dövrdə pəltəklik (nitq nöqsanları) olur. Uşaqlar çox zaman **r**, **ş**, **s**, **l** və başqa səsləri ya tamamilə tələffüz etməyərək buraxır, yaxud da sözlərdə onları başqa səslərlə əvəz edirlər. Bəzən də səsləri qarışdırır, yerlərini dəyişik salırlar.

Məsələn, **radio** əvəzinə **ladio**, **şəlalə** sözü əvəzinə **səlalə**, **şar** əvəzinə **sar**, **getdik** sözünə **detdik** və s. deyirlər. Xalq arasında bu dövrdə olan nitq çatışmamazlığına "**dili şirin**"lilik deyilir. Nitq inkişafı normal gedərsə, uşaqlar 4-5 yaşlarından etibarən normal danışmağa başlayırlar. Əgər uşaq nitq inkişafının 3-cü dövründə tamam nöqsanlı danışarsa və məktəbə nöqsanla gedərsə, bu daha "**şirin**" danışmaq deyil, "pəltəklik" adlanır (bu haqda ayrıca bəhs ediləcəkdir).

Nitq inkişafının IV mərhələsində bütün nitq vasitələrindən şüurlu surətdə istifadə edərək uşağın nitqinin yenidən qurulması baş verir. Bu dövrdə nitqin yeni növü-yazılı nitqin inkişafı başlayır.

Qeyd edək ki, mərhələlər arasında ciddi dəqiq sərhədlər mövcud deyil. Bir mərhələ tədricən digərinə keçir.

Uşağın nitq inkişafı prosesinin vaxtında və səlis olması üçün müəyyən şərtlər vacibdir, yəni prosesin müvəffəqiyyətli keçməsi

üçün uşaq psixi və fiziki cəhətdən sağlam olub, normal eşitmə və görməyə malik olmalı, psixi gəhətdən kifayət qədər fəal olmalıdır. Uşağın normal nitq inkişafı ona imkan verir ki, yeni anlayışları həmişə qavrasın, ətraf aləm haqqında təsəvvür və bilik ehtiyatlarını zənginləşdirsin. Beləliklə, nitq, onun inkişafı bilavasitə təfəkkürün inkişafı ilə bağlıdır.

NİTQ QÜSURLARININ YARANMA SƏBƏBLƏRİ VƏ ARADAN QALDIRILMA YOLLARI

Nitq qüsurlarını yaradan səbəblər arasında əlverişsiz xarici (ekzogen) və daxili (endogen) faktorları və eləcə də ətraf mühitin ekoloji şəraitini fərqləndirirlər. Lakin bəzi səbəblərin göstərdiyi təsir nəticəsində bu normalar pozulmuş olur və nitqdə düzgün olmayan səs tələffüzü, kəkələmə, tın-tınlıq, dizartriya, alaliya kimi özünü göstərir. Bunlar isə nitqi çətinləşdirir. Altı yaşına qədər uşaqların çoxunda nitq qüsurları olur. Bu yaş dövründə daha çox müşahidə edilən nitq qüsurları – *l*, *r* samitlərinin qüsurlu tələffüzü, nitq sürətinin ləng və ya tez olması, səslərin qarışdırılması və böyükləri yamsılamaq nəticəsində meydana çıxır. Qeyd etmək lazımdır ki, nitqin pozulması, onun inkişafının ən böhranlı mərhələlərində 1 yaşla 2 yaş arasında, 3 yaşında 6-7 yaşlarında baş verə bilər.

Dislaliya (pəltəklilik) (yunanca *dis*-hissəvi pozğunluq, çatışmamazlıq, *lali*-danışram) eyni bir nitq nöqsanıdır ki, bu zaman nitqin səlisliliyi və ritmi pozulmamış qalırsa da, sözlərin deyilişində nöqsanlar müşahidə edilir. Dislaliya uşaqlar arasında ən geniş yayılmış nitq qüsurdur. Dislaliya iki hissəyə ayrılır: funksional və mexaniki. Funksional displaliya səs tələffüzünün pozulmasının eyni formasıdır ki, orada artikulyasiya aparatında heç bir çatışmamazlıq olmur¹⁴. Bu qüsür, əsasən, ailədə düzgün nitq tərbiyəsinin olmamasıdır. Əgər ailədə böyüklər uşağı yamsılayaraq, onun dilində danışdırlarsa, uşaqda nitq inkişafı zəifləyir və bu da

funksional dislaliyaya gətirib çıxarır. Qeyd etmək lazımdır ki, əgər ailədə iki müxtəlif dildə danışılırsa, bu da uşağın nitqinə mənfi təsir göstərüb, qüsurlu yarada bilər.

Tələffüzdə müşahidə edilən nöqsanlara görə dislaliyanı aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq olar:

a) Bəzi samit səslərin qüsurlu tələffüzü (rotatizm, siqmatizm, lambdasizm və s.); məs. *daraq* - *daaq*, *dayaq*; *lampalapa*; *Rəhim* - *əhim* deyilməsi kimi və s.

b) ayrı-ayrılıqda ya başqa kəlmələrdə düzgün deyildiyinə baxmayaraq, səsləri buraxmaq və ya tamam deməmək;

v) bir səsi və ya hecanı digəri ilə əvəz etmək: məs. **qaşiq** əvəzinə **daşiq**, **Ağababa** əvəzinə **Aba** deyilməsi; **yataq** əvəzinə **dataq**

q) bəzi (*b,s,m* və *s.*) səslərin təhrif olunmuş deyilişi, yaxud tamamilə buraxılması;

ğ) səslərin yerini dəyişdirmək; məsələn, *dolma* əvəzinə *domla*, *dəvə* əvəzinə *vədə* deyilməsi və s;

d) nitq prosesində tənəffüsü nizama sala bilməmək nəticəsində nəfəs tıxanmasının əmələ gəlməsi.

Nitq aparatının üzvi qüsurları, onun sümük və əzələ quruluşundakı çatışmamazlıqları nəticəsində mexaniki dislaliya əmələ gəlir. Mexaniki dislaliyanın yaranmasının başlıca səbəbləri: dilaltı pərdənin qısalığı (dilin hərəkətini məhdudlaşdırır və səs tələffüzünü çətinləşdirir); dilin həddindən artıq böyük, enli və ya qısa, ensiz olması; çənənin quruluşundakı qüsurlar.

Dilin altında olan pərdənin (üzənginin) gödək olması dilin hərəkətini məhdudlaşdırır. Bu zaman dil dişlərin arasından eninə və uzununa doğru yaxşı hərəkət edə bilmədiyi kimi yuxarı da qalxmır. Odur ki, dil səsləri olan *r, l, t, d, x* düzgün tələffüz edilmir, yaxud da başqa səslərlə əvəz edilir. Göstərilən anatomik nöqsanların bəziləri cərrahiyyə yolu ilə aradan qaldırıla bilər. Məsələn, əgər dodaqda yarıq varsa, onu tikmək olur. Əgər dilin altında üzəngi çoxdursa, o pərdəni bir qədər kəsmək olur. Cərrahiyyə əməliyyatından əvvəl və sonra tədbirlər görülməzsə

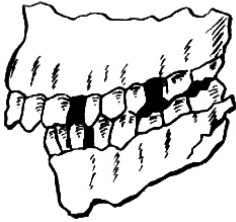
sağlam nitq də əldə edilməz. Belə nitq pozuntularını ləğv etməkdən ötrü uşağın psixoloji xüsusiyyətlərinin də olduqca böyük əhəmiyyəti vardır. Uşaqların eşitmə diqqətinin zəifliyi, pis yaddaş və əqli geri qalma da nitq nöqsanları yaradan səbəblərdəndir. Çünki belə hallarda nitqi təhlil etmək, sözü səslərə ayırmaq və düzgün tələffüzü başa düşmək onlar üçün olduqca çətin olur.

Bunlardan başqa sərt damağın müxtəlif şəkillərdə (uca-enli, uca-dar, qotiqvari və s.) olması, müxtəlif çənə qüsurları mexaniki dislaliyaya səbəb olur. Çənə qüsurları dişləm qüsurlarını-anomaliyalarını əmələ gətirir. Normal dişləm zamanı üst çənə alt çənəni yüngülcə qapamalıdır. Anormal dişləmdə bir neçə variant mövcuddur:

Proqnatiya –üst çənə çox qabağa çıxır, nəticədə aşağı qabaq dişlər üst dişlərə toxunmurlar.

Progeniya –aşağı çənə qabağa çıxmış vəziyyətdə olur, üst çənənin dişləri isə aşağı çənə dişlərini qapamır.

Açıq dişləm-aşağı və üst çənənin qapanmış vəziyyətində boşluq qalır. Bəzən bu boşluq yalnız ön dişlər arasında olur.



proqnatiya



progeniya



açıq dişləm

Yan açıq dişləm -soltərəfli, sağtərəfli və ikitərəfli olur.

Dişlərarası boşluqların olması nəticəsində də mexaniki dislaliya yaranır. Mexaniki dislaliya zamanı səs tələffüzünün çatışmazlığı müxtəlif cür özünü göstərir. Məsələn **s, z, ş, j, ç, c** səslərinin qüsurlu tələffüzü. Dislaliyanın növlərini araşdıraraq.

Siqmatizm- (yunan hərfi olan «siqma» -«s» səsini bildirir).

S,z, ş,j,ç,c səslərinin qüsurlu tələffüzüdür. Bu, tələffüz qüsurunun ən geniş yayılmış növüdür. Əvvəlcə, bu səslərin düzgün tələffüz qaydalarına baxaq.

S və z səslərinin düzgün tələffüzü:

- Dodaqların arası azacıq açılmış və təbəssüm zamanında olduğu kimi yanları bir az dartılmış;
- dişlər bir qədər (1-2 mm) yaxınlaşmış vəziyyətdə, açıq olmalıdır;
- dilin ucu aşağı kəsici dişlərə dirənir;
- damaq arxası pərdə qalxıb udlağın arxa divarına sıxılır və hava axını burundan çıxmağa qoymur;
- səs telləri açılmış və yumşaq damaq gərginləşərək ağız və burun boşluğunun əlaqəsini kəsmiş olmalı.

Bu zaman dil və sərt damaq arasında əmələ gəlmiş, burudan və ön kəsici dişlərin arasından keçən səs axını *s* səsini verəcəkdir.

Z səsinin artikulyasiyası da *s* kimidir. Bir-birinə yaxınlaşmış səs tellərinin vibrasiyasından törəyən səs axını *z* səsini verəcəkdir.

S və z səslərinin tələffüzündəki nöqsanların aradan qaldırılması:

S və *z* səslərini düzgün tələffüz etmək üçün bu səslərə aid aşağıda göstərilən normal biomexanikanı yaratmaq lazımdır. Aptekdən taxta şpatel alıb onu uzununa bir neçə dəfə bölərək nazıqlaşdırırık. Bu çöp ilə dilin ucu basılıb alt kəsici dişlərin arxasına salınır, çöp isə kəsici dişlərin önünə ya arxasına qoyulur və uşağa deyilir ki, onu dişləri ilə sıxsın. Dili bu vəziyyətdə saxlamaqla uşağa *s* səsinin ayrıca tələffüzü, sonra isə *a, o, u, ı* saiti ilə birgə düz və əks hecalarda tələffüz etmək tapşır



rılır. Beləliklə, *s* səsinin düzgün biomexanikası qurulmuş olduğundan normal *s* səsi tələffüz ediləcəkdir.

Müasir kompleks yanaşma prinsipinə əsaslanaraq müxtəlif mütəxəssislər (F.Rau, M. Xvatsev, N.Vlasova, T.Filiçeva, N.Çeveleva, İ.İ.Seçenov, L.S.Vıqotski, Q.Çirkina, N.Tyapuqin) dislaliyanın və kəkələmənin aradan qaldırılmasında təmrinlərlə məşqlərin böyük rolu olduğunu xüsusi qeyd etmişlər. O cümlədən, M.Abbasovun "Təlim-tərbiyə işində nitq nöqsanlarının islahı" kitabında təmrinlər sistemli şəkildə verilmişdir. Hecaların düzülüş formalarının başqa qaydası olmadığı üçün, M.Abbasovun «Təlim-tərbiyə işində nitq nöqsanlarının islahı» kitabına istinad edilərək, müəyyən əlavələrlə həmin qaydalar və təmrinlərdən bir model kimi istifadə olunur.

Normal səsi hecalarla tələffüz etmək üçün təmrinləri yerinə yetirmək lazımdır. Məsələn, sait səslər hecanın önündə, axırında və ortasında olmalıdır: as, os, us, sa, so, su, asa, osa, usu, sas, sos və s. Dilə yatırılan yeni səs aydın və bir qədər uzadılaraq tələffüz edilməlidir.

S səsi hecanın əvvəlində

sa-so-su	so-su-si-sü	si - se - sa - su	se-sa-so-sü
sə - si	sö - sə	si - se	sö - se sa - so sa - su
su - sa	si - sa	sa - su	so - sa su - so si - so
sa - si	so - si	su - si	si - su sa - se so - se
su - se	si - se	sa - so	su - sı se - sö si - se

S səsi hecanın ortasında

asa	oso	usu	ısi	ese	aso	osa	usa	ısa	esa
asu	osu	usu	ıso	eso	asi	osi	usi	ısu	esi
ase	ose	use	ıse	esi	əsi	üsü	osu	ısə	üsü

S səsi hecanın əvvəlində və axırında

es - is os - us	üs - is is - is	es - as as - is
sa sa sa sa sis	so-so-so-süs	su-su-su-sis
si-si-si-sas	sə-sə-sə-sis	si-si-si -sos

Z səsi hecanın ortasına

zi za zu zi za zo zu	zü zo zi ze zo zu zi
zi zu zö zə zu zi za	zı ze zü zü zi ze zı
za zö ze za zu za zi	zo zu zə zo ze zö zü
aza ozo uzu ız ı eze əzə	özə özü üzü izi azı
oza uza ıza eza azu ozu	uzo ızo ezo azi ozi
uzi ızı ezə aze oze uze	ıze ezu azü ozü üzü

Z səsi hecanın əvvəlində və axırında

az oz ız uz uz ız ız iz iz ez öz üz oz iz
iz ız ız uz uz öz iz əz ez oz az üz öz iz
əz üz zaz zoz zuz ziz zez zaz zoz zöz zoz
zuz zız zuz ziz ziz ziz zez zez zez zəz

Z səsi samit səslərdə

azna azta azfa azşa azla
azsa azva anza atza afza
alza azsa avza azta
azna azqa azxa azsa azsa
azca atza anza aqza axza
əzsə aqza asza azca arzi
zpa zpo zpu zpi zpe

sözlərdə

göz, köz, söz, zirək,
saz, söz, sazla-sözlə,
sözlə, sazlı-sözlü,
əzik, əziz, nəbz,
səbzi, nazlı, sazaq,
azıx, sızma, qazma,
süzmə, zolaq, zabit.

Yaxşı olar ki, uşaq təmrinləri "ipatdı" oynayaraq hoppa-na-hoppa yerinə yetirsin. Sözləri isə topu divara və yaxud yerə vuraraq düzgün tələffüz etsin. Düşünülmüş praktik təlim prosesi uşağın nitqinin inkişafına müsbət təsir göstərir, yəni yumşaq **ş** səsini **s** səsi ilə əvəz etməyə başlayır.

Səsin qurulması ilə birlikdə bu səsləri düzgün yazmaq üzərində iş aparmağa xüsusi fikir verilməlidir.

Ş,j səslərinin düzgün tələffüzü.

-Dodaqlar bir qədər irəli uzanmış;

-dilin ucu damağa tərəf qalxıb, ona toxunmadan keçid əmələ gətirir;

- dilin yan kənarları içəridən üst azı dişlərə sıxılır, hava axını-
nı yanlardan çıxmağa qoymur;

-damaq pərdəsi qalxmış, səs telləri açılmış olur.

J səsinin tələffüzündə artikulyasiya üzvlərinin vəziyyəti **ş** sə-
sində olduğu kimidir, yalnız səs telləri yumulmuş, vibrasiyada,
dil bir qədər sərt damağa doğru qalxmış, keçən hava axını isə zəif
olur.

Ş səsi hecanın əvvəlində

şa, şo, şu, şı, şi, şö, şe
şa-şo şa-şü şo-şa şu-şe şa-şu
şö-şa şo-şü şu-şö şa-şi şö-şu
şu-şa şu-şü şa-şe şö-şi şu-şo
şa-şö şo-şe şu-şi

sözlərdə

şən, şit,
şana, şeh,
şum, şam

Ş səsi hecanın ortasında

aşa oşo uşu işi ışı
aşo oşa uşö işa ışa
aşu oşu uşo işo ışo
aşi oşi uşi işu ışu
aşe oşe uşe işe ışe

sözlərdə

naşı, qoşun,
aşıq, aşıq,
naşı, qaşıq,
maşa, maşın,

Ş səsi hecanın axırında

aş öş uş ış iş eş əş

sözlərdə

maş, qəşş, baş,

üş öş çş ış eş iş qaş, daş, çaş,
 iş eş iş uş oş uş iş eş yaş, görüş,
 eş aş oş iş ış oş uş oş yağış, naxış,
 uş eş aş üş iş uş oş iş
 şa-sa şı-sə şö-sö şö-se şa-so-şu şe-sa-şo
 şo-so şe-se şu-su şa-sa şo-su-şi sa-şö-su
 şu-su şa-sö şı-sə şö-sö şu-sə-şe so-şu-su
 şı-se-şa su-şe-se şə-şe-sa se-şa-sa aşa-asa-aşa
 asa-aşa-asa öşö-ösö-öşo öşö-öşö-öso aşu-asu-aşu
 asu-aşu-asu ışı-ışı-ışı ase-aşe-ası aşe-ase-aşe

Ş səsi hecanın əvvəli və axırında

şaş şoş şuş şış şaş şış şuş şaş şeş şuş şış şeş şoş şış
 şuş şış

Ş səsi samit səslərlə

sözlərdə

aşpa aşma aşfa aşsö aşla	çəşmə, coşma,
apşe atşa avşa asşa alşa	qoşma, çaşır,
aşte aşne aşçö aşxa aşna	qaşıq, aşpaz,
atşa anşa aqşa axşa apşe	coşqun, daşqın,
şna şno şnu şni şpe şpə şne	şna şnu şnə şva şvo şvu şvi
şte şve şqa şqo şqu şqi şte	ştə ştu şte şti şte şla şlo şli

Yanıltmac

*Bu mis nə pis mis imiş, bu mis kaşan misiymiş.
 Aşpaz Abbas aş asmış, asmışsa da, az asmış.
 Axşama bozbaş asmışam, çaşıb qazanı boş asmış.*

C və ç səslərinin düzgün tələffüzü:

-dilin ön hissəsi dişlərin arxasına və yuvaqlara kipləşir;
 -dodaqlar təxminən ş samitinin tələffüzündəki vəziyyəti alır;
 -əvvəlcə diş arxasında əmələ gəlmiş kipləşmə aradan qaldırı-

lır;

-kipləşmə yox olarkən, yuvaqlarda əmələ gəlmiş novdan hava axını keçməkdə davam edir¹⁵.

Beləliklə də **ç** səsi yaranmış olur.

C səsinin də tələffüzü demək olar ki, **ç** samitində olduğu kimidir. Lakin fərq onun cingiltili olmasıdır.

Ç səsi hecanın əvvəlində

ça-ço çu-çə ço-çu çü-çü çə-çə
ça-çu çu-çе ço-çu çü-çе çе-çе
ça-çə çu-ça çü-çе çü-ço ça-ça
ça-çе çu-ço çü-ço çü-ça çи-çи
ça-ço çu-çö çə-çö çü-çu çu-çü
ço-ça çü-ço çü-çö ça-ço-çü çu-çе-ça
çе-çе-çи ço-çü-çu çе-ça-ço çи-çə-çü
çü-çü-çе çü-çö-çə ça-çi-çu

sözlərdə

çən, çal, çöl,
çuxur, çillə, çay,
çaxmaq, çərəz,
çaşır, çiçək

Ç səsi hecanın ortasında

aça öço uçu ıçı eçe
aço öça uça ıça eça
açu öçu uço ıço eço
açü öçü uçü uçü eçi
açə oçe uçe uçe eçi
aço öçö üçə uça eçö

sözlərdə

qayçı, haça,
qaçaq, qoçu,
külçə, göyçək
çiçək, çərçi,
çömçə, kiçik

Ç səsi hecanın axırında

aç-öç iç-uç eç-uç uç-ıç
öç-üç uç-eç öç-uç iç-uç

sözlərdə

iç, biç, qoç,
seç, qaç, köç

Ç səsi hecanın əvvəlində və axırında

çaç-çöç ça-ça-ça-çöç çöç-çuç çö-çö-çö-çuç
çüç-çuç çu-çu-çu-çuç çеç-çеç çü-çü-çü-çüç

çaç-çəç çe-çe-çe-çaç çöç-çuç ça-ça-ça-çöç
çö-çö-çö-çuç

Ç səsi samit səslərlə

açna açla avça açna
açfa atça açxa açka
açta ança alça acça

sözlərdə

axça, taxça, xalça,
xonça, qayçı, saçlı,
dolça, alça, boxça,
saçaq, qoçaq, qoçu

C səsi hecanın əvvəlində

ca-co ca-cu ca-ci ca-ce co-cü cö-ci cö-ce
cu-ce cu-ci cu-ce ci-cə ci-cu ci-ce ce-ca
cu-ci ce-cə ce-ca cö-cu ci-ca ci-ce ca-cö-cu
co-cu-ci cə-ce-cə ci-ce-ca ce-ca-co cu-ci-cə

C səsi hecanın ortasında

oca ocö uci icı ece
aco aca uca ıca eca
acu ocu uco ıco eco
acö acı uci ıci ecu
ace öce uce ıce ece
acı oci uci ıcu acə ocə
uce ıce acə öcə uce ıce

sözlərdə

cad, cədd, cam, can,
qıçıq, ucuz, xurcun,
cocuq, qoca, xoca, ocaq

C səsi hecanın axırında

ac-oc oc-uc ic-uc ıc-ıc
ec-ec oc-ic ic-ac ac-uc

sözlərdə

tac, sac,
əlac, qazanc.

C səsi hecanın əvvəlində və axırında

cac-coc ca-ca-ca-coc cöc-cuc cö-cö-cö-cuc
cuc-cic cu-cu-cu-cic cic-cec ci-ci-ci-cec
cec-cöc ce-ce-ce-cec

C səsi hecalarda samit səslərlə

acna	acta	acfa	acşa	acla	aşca	atca	abca	afca	alca				
acta	acna	acqa	acxa		acra	atca	anca	açca					
axca	arca	cpa	cpo	cpu	cti	cva	cvo	cvu	cvi	ctö			
	cto	ctu	cti	cpe	cxı	cpa		cno	cnu	cni	cne	cve	cçe
	ctu	cte	cla	clö									

Yanıltmac

Ay cüməaxşamı, gəl cüməaxşamı cüməaxşamlaşaq.
Sən cüməaxşamlaşmasan da, mən cüməaxşamlaşacağam.

Rotatizm (*ro* hərfinin yunanca adı, *r* səsini bildirir) - *r* səsinin qüsurlu tələffüzüdür.

R səsinin düzgün tələffüz qaydası:

- dişlər və dodaqlar bir qədər açıq olmalı;
- dilin ucu nazıqlaşmış şəkildə yan səthləri üst çənənin yan dişlərinə sıxılmış olur;
- hava axını yuvaqların arasından keçərkən dilin ucu titrəyir və beləliklə, musiqili tona malik *r* səsi yaranmış olur.

R səsinin qüsurlu tələffüzlərində *r* səsi tamamilə buraxıla bilər, *r* səsi ğ-laşdırıla bilər, *l,v,y,q,d,u,ı* səsləri ilə əvəz edilə bilər *və s.*

Rotatizmin aradan qaldırılması üçün əvvəlcə hazırlıq işləri aparılır: dilin düzgün vəziyyətini almağa, sonra isə dilin vibrasiyasını yaratmağa çalışılır. Dilin ucunu nazıqlətmək üçün dili dişlərin arasından xaricə çıxararaq müxtəlif artikulyasiya hərəkətləri yerinə yetirilməlidir. Dil nazıqlənir, yanlara hərəkət etdirilir, yuxarı qatlanır, mümkün qədər aşağıya doğru dartılır və s. Yaxşı olar ki, hərəkətlər güzgü qarşısında yerinə yetirilsin (bax şəkil 1).

Sonra dili ağızda dişlərin arası ilə içəridə 2-4 dəqiqə gəzdirməklə, eyni zamanda dili məşq etdirməli, sonra iki ədəd fındıq götürüb dilin məşqini davam etdirmək lazımdır.



şekil 1: dilin ucunu nazırlötmek için artikulyasiya hərəketləri

Qeyd edək ki, fındıqlar vasitəsi ilə aparılan məşğələlər yalnız loqoped yanında keçirilməlidir. Çünki fındıqlar dilin üstündə olan zaman tez-tez ağızdan su ifrazatı artır. Bu zaman uşaq tez-tez udqunmağa başlayır. Ola bilər ki, uşaq fındıqları udar və fındıq nəfəs borusuna da düşə bilər.

Dili naziklətməyi öyrəndikdən sonra dilə həmin vəziyyəti ağızın içində verməklə normal vəziyyət alınmış olacaq. Sonra dilin ucunu sərt damağa bərk sıxaraq şiddətli hava verilir və bu zaman dil bir növ *t* səsinə bənzər səs verərək sərt damaqdan ayrılır. Belə hal hər nəfəs alıb verdikcə təkrar olunur, yəni dil hər dəfə qayıdıb damağa dayanır və səs axını onu ayırır. Ona görə də *t-t-t-t-t* -yə bənzər səslər çıxır. Bu təkrarların axır anlarında dilin ucuna bərk səs axını verməklə *t-t-t-t-r-r* səsi alınır. Nəticədə *t* səsləri təkrar edilmədən belə *r* səsinə almaq mümkün olur¹⁶. Normal *r* səsinə almaq üçün yuxarıda göstərilən təmrinləri yerinə yetirdikdən sonra dilin vibrasiyasını inkişaf etdirmək lazımdır. Uşağa həmin qaydada dilini yuxarı qaldıraraq *d* səsinə demək təklif olunur. Sonra o, dilini qoyduğu yerdən 1-1.5- sm dişlərdən yuxarı, yəni yumşaq damağa tərəf geridə saxlayaraq, *d* səsinə əvvəlcə bir-bir, sonra iki-iki, üçqat təkrar olunmaqla (*d-d-d...*, *dd-dd...*, *ddd-ddd-ddd...*), daha sonra isə dalbadal *dddd* söyləməlidir. Bu zaman ancaq dil işləməlidir, alt çənə isə tərpənməməlidir. Daha sonra isə *d* səsi *a* və *ı* səsləri ilə birgə deyilir.

Üst və alt çənə arasında təxminən 0.5 sm açıq yer olmalıdır. Belə təmrinlər çox təkrar edilməlidir. Uşaqla məşğul olan adam məhz bu baxımdan olduqca dözümlü və səbrli olmalıdır. Çünki *r* səsinin tələffüzü mürəkkəb və çətindir. Məşqlərin və loqopedin nümunə göstərişləri nəticəsində *d* səsi yavaş-yavaş *r* səsinə çevrilir.

Dilin vibrasiyası (titrəyişi) alındıqdan sonra *r* səsinə sait səslərə qoşmaq lazımdır. Sonra *get-gedə* qoşulmuş olan *t* və *d* səsləri sıradan çıxarılmalı və aydın şəkildə *r* səsi tələffüz edilməlidir. Hər dəfə təmrinlər yerinə yetirilməlidir.

R səsi hecanın əvvəlində

ra-ro ro-ra ru-ra ri-ra ro-ro
ra-ru rö-rü rü-ro ri-rö re-re
rö-ri rö-ri ru-ri ri-ru ri-ri
ra-re rö-re rü-re ri-re ru-ru

ra-ro-ru ru-ri-re re-ra-ro
rö-ru-ri ri-re-ra ru-re-rə

R səsi hecanın ortasında

ara oro uru iri era
aro ora ura ıra ere
aro oru uro ıro ero
ari ori uri ırı eru
are ore ure ire eri
ərə ürü örü üre əri

R səsi hecanın axırında

ar-or ur-ır ir-er er-ir er-ar
or-ur ır-ir er-ur ır-ir ar-ur
ər-ir ör-ir ər-ir ir-ər or-ur

R səsi hecanın əvvəli və axırında

rar-ror ra-ra-ra-rar rar-rur ro-ro-ro-rur
rur-rir ru-ru-ru-rir rir-rer ri-ri-ri-rer
rer-ror re-re-re-rar

R səsi samit səslərdə

rna rne rqd rla rde
rpo rnı rqə rlo rdı
rpu rvs rqe rlu rsa
rne rvo rta rlə rsu

sözlərdə

rast, rəng, ruzu,
rədd, rəssam,
reyhan, roman,
rəsm, razı, rədd

rəbb, rahat, rəng,
Rafiq, Ramazan,

sözlərdə

ərik, kərki, dəhrə, cəhrə,
sərçə, mərci, xərc, xaric,
maraq, daraq, yaraq,
qarpız, yarpız, narın,
qarın, darçın, yarma,
yarpaq

sözlərdə

nər, pər, zər, şər,
tər, qar, dar, yar,
tar, kar, nar, var,
xar, tar-mar

sözlərdə

Təranə, mərtəbə,
Fərid, pərdə, forma,
rica, rahat, Rafiq,
araba, Arif,

rpi rvu rto rle rsə
rna rvi rtu rlı rse
rno rve rti rda rsə
rnü rvı rte rdo rsı
rnə rqa rtı rdu

Reyhan, riyakar,
rəmmal, rəhbər, rəml,
röya, riya, rəy, Rza

YANILTMAC

Qırx küp, qırxı da qulpu qırıq küp.

Lambdasizm (*lambda* hərfinin yunanca adı olub, *l* səsini bildirir) - *l* səsinin qüsurlu tələffüzüdür.

L səsinin düzgün tələffüz qaydası:

- dilin ucu dişlərin arxasında kipləşir;
- diş arxası samitlərdən fərqli olaraq maneə dilin ön hissəsi ilə deyil, dilin ucu ilə əmələ gətirilir;
- hava axını ağız boşluğunda uzanmış dilin yanlarından süzülür, sonra isə maneə ləğv olunur. Beləliklə *l* səsi alınır.

L səsinin nöqsanlı tələffüzləri:

- *l* səsini tamamilə işlətməmək (*lampa- ampa, stol- sto, altı- atı və s.*);
- üst və alt dodağın yanlarını dartaraq tələffüz etmək- bu vaxt *v* səsinə oxşar səs alınır (*lampa-vampa, altı-avtı*);
- *l* səsinin *y* kimi işlənməsi (*stol-stoy, altı-aytı*)
- *l* səsini digər səslərlə (*r, p, ı, d*) əvəz etmək (*lalə-rarə və s.*);

L səsinin düzgün tələffüzündəki qüsurları aradan qaldırmaq üçün:

- əgər *l* səsi tamamilə buraxılırsa, məşğul olan adam *l* səsini düzgün tələffüz edərək nümunə göstərir. Uşaq onu yamsılayaraq *l* səsini tələffüz etməyə çalışır.

- əgər bir neçə cəhddən sonra səsin düzgün deyilişi alınmazsa, uşağı güzgüyə baxmaqla dilini çölə çıxarmaq və onu dişləri arasında sıxmaq tapşırılır. Sonra dilin vəziyyətini dəyişmədən uzun *a* və ya *ı* səsini tələffüz etmək tapşırılır. Bu zaman loqoped onun dodaqlarını bir qədər aralayır və nəticədə *l* səsi alınır.

L səsi hecanın əvvəlində

la-lo lo-la lu-la li-la lə-lə la-lo lo-li lu-lo
li-lo la-la la-li lo-lu lu-li li-li le-le la-le
lo-le lu-le li-le lü-lə la-lə lo-lü lu-li lü-lə
la-lo-lu lo-lu-li lu-li-le la-lə-li li-le-la
le-la-lo lə-lö-lü la-lə-lər

L səsi hecanın ortasında

ala olo ulu ılı ele alo ola ula ıla ela
alu olu ulo ılo elo ali oli uli ılı elü
ale ole ule üle eli

L səsi hecanın axırında

al-ol ol-ül il-ıl ol-il ıl-ül ıl-il
il-el el-ül al-ul el-al el-il ül-əl
lal-lol la-la-la-lol löl-lül lö-lö-lö-lül
lül-lil lü-lü-lü-lil lil-löl li-li-li-löl
lel-ləl le-le-le-ləl

L səsi samit səslərlə

alpa alta alfa alşa alra aşla atla anla
afla arla alta alpa alqa alxa alça atla
apla ağla axla açla lpa lpo lnu lpi
lpe lpo lna lva lbo lbu lbı lbe
lbı lqo lta lbi lti ltı ltu lte
lno lnu lnı lne lqo lqu lqı lqe lra

Yanıltmac

Ağ balqabaq, boz balqabaq, Al balqabaq, bal balqabaq.
Bala baladır,
Bala bal dadır,

*Balaca bala
Babanı aldadır.*

Damaq səslərinin (κ, q, x, y) tələffüzü.

Kappatizm- κ səsinin tələffüz qüsürüdür. ***K*** səsi damaq səsləri qrupuna aiddir. ***K*** səsinin düzgün tələffüz qaydası:

- dilin orta hissəsi sərt damağa kipləşir;
- alt dodaq bir qədər gərginləşərək yanlara doğru dartılır;
- yumşaq damaq öz növbəsində yuxarı qalxaraq burun boşluğunun yolunu tutur;
- ağ ciyərlərdən gələn hava axını dilortasının əmələ gətirdiyi maneəni aradan qaldırarkən κ səsi yaranmış olur.

K səsinin nöqsanlı tələffüzündə κ səsi ya tamamilə buraxılır, ya da başqa səslə əvəz olunur. (kitab-itab, kitab-ditab, kələm-ələm və s.)

K səsi hecanın əvvəlində

ki ke ka-ko ko-ki ku-ka ku-ki
ka-ku ka-ka ko-ke ku-ko ku-ke
ki ke kə ka ko ku kü kö kı
ku ke ko ku ki ke ka kə ke
ki ke ka ku ki kü ka-ko-ku
ko-ku-ka ku-ko-ka ki-ke-kü
ke-ki-ko kü-ke-kə

sözlərdə

kol, kos, köz, kündə,
kibrit, kilim, kəsək
kələm, kağız, kitab,
kabab, kömür, kənd,
küçə, kişi, kəl
kəllə, koma, kilim,
kərki, keçi,

K səsi hecanın ortasında

ka oko uku iki eke ako oka
uka ike eka aku oku uko iko
eka kno knu knı kne kni kle
kva kvo kvu kvi kve kvı kvu
kça kço kçu kçı kçe kle kta
kto ktu kti kte ktı kle kli klo
klu klı kle kla

sözlərdə

Məkkə, mütəkkə,
mürəkkəb, həkk,
səkkiz

K səsi hecada samit səslərlə

akna akta akfa akşe akla	aşka akka avka afka alka
akma aksa akva akça akşe	anka aska axka açka aşka
kna kve kta kra kçe kla	kpo kvo kto kno kço klo knu
kvu ktu kru kçu klu kni	kvi kti kri kçi kli kne
kve ktve krı kçı klı krı	kvı kte kne kçe kle

Yanıltmac

Getdim gördüm bir dərədə iki kar, kor, kürkü yırtıq kirpi var. Dişi kar, kor, kürkü yırtıq kirpi, erkək kar, kor, kürkü yırtıq kirpinin kürkünü yamamaqdansa, erkək kar, kor, kürkü yırtıq kirpi dişi kar, kor, kürkü yırtıq kirpinin kürkünü yamayırdı.

Qammatizm - bu *q* səsinin qüsurlu tələffüzüdür. Tələffüzünə görə *q* səsi ilə *κ* səsi arasında demək olar ki, heç bir fərq yoxdur. Cüzi fərq ondan ibarətdir ki, *κ* səsinin tələffüzündə səs telləri iştirak etmir, *q* səsinin tələffüzündə isə iştirak edir. *Q* səsinin səhv tələffüzü zamanı *q* səsi *ğ*, *x* və bəzən də *d* səsi ilə əvəz olunur.

Q səsi hecanın əvvəlində

qa-qo qa-qu qa-qi qa-qe qa-qo
qo-qi qa-qi qa-qe qu-qa qə-qu
qu-qo qu-qe qu-qa qi-qu qi-qə
qi-qe qe-qa qe-qu qe-qa
qa-qu qo-qu qu-qi qi-qe

sözlərdə

qum, qol, qıç, qab,
qaşırq, qələm, quş,
qoç, qaç, qaz, qız,
qübbə, qənbər

Q səsi hecanın ortasında

aqa oqo uqu ıqı eqe aqo oqa
uqa ıqa eqa equ oqu uqo ıqo
eqo oqo aqi oqi uqi ıqi eqi iqə

sözlərdə

aqıl, haqq, yaqut,
hülqum, hüquq,
alqış

aqe oqe uqe ıqe equ əqi aqə
 oqə uqə ıqə eqə ıqi aqa aqo
 uqa ıqa eqa eqe aqı oqı uqı
 uqı equ aqa

Q səsi hecanın əvvəlində və axırında

qaq - qoq qa-qo-qa-qoq qoq-quq qo-qo-qo-quq
 quq - qiğ qu-qu-qu-qiğ qiğ - qı qi-qi-qi-qeq
 qeq - qoq qe-qe-qe-qoq qoq - qəq qo-qo-qo-qəq
 qəq - qıq qə-qə-qə-qaq aq - oq oq-uq uq-ıq ıq-ıq
 eq - üq oq-ıq ıq-ıq ıq - üq eq-aq aq-üq

Q səsi hecada samit səslərlə

aqpa aqma aqfa aqşa aqla aqma apqa atqa afqa aşqa
 alqa avqa aqqa aqsa aqxa aqda aqqa aqke aqqa asqa
 aqxa aqqa aqka aska akke
 qpa qpo qpu qpi qpe qpi qva qvo qvu qvi
 qve qvi qpa qpo qpu qpi qpi qpe qpa qpo
 qpu qpi qpe qpa qpo qpo qpi qpe qpa qpo

Q səsi zözlərdə

qış, diqqət, qoçaq, qızıl, qulaq, qaşıl, qabıq, qaraqaş
 qılçıl, qatıl, qapaq, qabaq, qırıl, qırıq, quyruq, ovduq,
 qurut, qənd, qonaq, qalib, qəlib, saqqal.

YANILTMAC

Ay qılquyruq qırqovul, qara qılquyruq qırqovulu
 gördünmü?

Yotizm - **y** səsinin qüsurlu tələffüzüdür. Bu daha çox məktə-
 bəqədər yaş dövründə olan uşaqlarda təsadüf olunur. Y səsinin
 düzgün tələffüz qaydası:

- dilin beli damağa yaxın qalxmalı və artıq dərəcədə gərgin olmalıdır;

-dodaqlar bir qədər aralı olmalı;

-dilin ucu isə alt dişlərə sıxılmalıdır. Bu zaman səs axını nəticəsində **y** səsi alınır.

Bu səsin qüsurlu tələffüzündə çox zaman **y** səsi **l** səsi ilə əvəz olunur (*Yaşar-Laşar, yumurta-lumurta, yaşıl-laşıl* və s.)

Y səsinin korreksiyası zamanı müəllim özü **y** səsinə düzgün tələffüz edir və onu uşağa dedirtməyə çalışır. Sonra **ya, yo, yu, yi, yü** hecalarını tələffüz edərək uşağa da təkrar etdirir. Əgər bu qayda ilə nəticə əldə olunmazsa, müvəqqəti olaraq **y** səsinə **i** səsi ilə əvəz edir. Yəni uşağa *ia, io, iu, oi* və s. hecalarını demək tapşırılır.

Uşağa **za** səsinə də demək tapşırılır və bu zaman şpatel ilə dilin ucu aşağı basılır və nəticədə **y** səsi alınır.

Y səsi hecanın əvvəlində sözlərdə

ya-yo	ya-yu	ya-yi	ya-yı	yorğan, yaşıl
yo-yu	ya-yü	ya-ye	ya-yə	yol, yer, yarpaq
ya-yo-yü	yi-ye-yə	yo-yö-yı		yumurta, yuva
ye-ya-yö	yə-yu-yı	yı-ya-yo		yağış

Y səsi hecanın axırında

ay-oy	ay-uy	ay-ıy	ay-iy
oy-uy	uy-üy	iy-ıy	əy-ey
ey-iy-ıy	əy-iy-ıy	ıy-uy-üy	

Y səsi sözlərdə

yer yorğan, yuva, yağış, yaşıl, qoyun, meydan, ayaq, bayraq, bayram, Günay, Ayaz, yonca, qayçı, qaymaq, maya, maymaq, say, çay, göy.

III FƏSİL

KƏKƏLƏMƏ

Kəkələmə əsasən 3 cür olur:

1) Təkrari (kloniki) kəkələmə

2) Avazi (tonik) kəkələmə.

3) Qarışıq tip kəkələmə - həm təkrari, həm də avazi kəkələməni əhatə edir. Qarışıq tip kəkələməyə nadir hallarda rast gəlinir.

Təkrari kəkələmədə uşaq sözləri bir-bir və ya sözlərdəki səsləri bir neçə dəfə təkrar edərək danışır. Məsələn, 10 yaşlı İ. «mən alma yedim» cümləsini «mə-mə-mən a-a-a-alma ye-ye-yedim» şəklində söyləyir. Bu cür kəkələmə ən çox uşaq yaşlarında kəkələmənin başlanğıcında müşahidə olunur. O cümlədən, 6 yaşlı, R. da «Mən şəhərə gedirəm» cümləsini, «mə-mə-mən ş-ş-ş-ş-şə-şəhərə k-k-ke-di-rə-əm» şəklində söyləyir.

14 yaşlı K. ilə 15 yaşlı A. isə sözə başladıkları zaman danışmaq istədiklərinə baxmayaraq, səs yaratmaqda çətinlik çəkir, üzləri qızarır, müxtəlif lüzumsuz, ancaq qeyri-iradi (gözünü tez-tez qırpmaq, əlini yanına vurmaq, bütün gövdəsiini bir tərəfə əymək, gözlərini danışdığı şəxsin nəzərindən qaçıraraq başını tez-tez qaldırıb, aşağı salmaq və s. hərəkətlər edir) və az sonra bir neçə kəlmə və ya cümləni aydın söyləyib yenə bu qayda ilə çətinliklə rastlaşırlar.

Elə hallar da olur ki, cümlədə birinci sözün ilk səsini uzadaraq söylənilir. Məsələn, a-a-ata, ş-ş-şəkər və s. Bu cür kəkələmə avazi kəkələmə adlanır.

Aparılan elmi müşahidələr sübut edir ki, kəkələməni aradan qaldırmaq üçün kiçik yaşlı uşaqlarla müntəzəm və ciddi korreksiya üsulu ilə profilaktik məşğələlər aparmaqla müsbət nəticələr almaq mümkündür. Bəzi ailələrdə uşağın nitqində kəkələmə yarandıqda özlərinə təskinlik verirlər ki, böyüyəndə yaxşı olar və ona görə də bu məsələ ilə məşğul

olmurlar. Uşağın nitqində tədricən kök salan bu arzuolunmaz hal dərin psixi zədə (travma) əmələ gətirdikdən sonra ata-analar təşvişə düşürlər. Belə hallarda çox zaman uğurlu nəticələr əldə etmək mümkün olmur. Halbuki, ilkin vaxtlardan kəkələmənin müalicəsi və islahına başlanılsa idi, müsbət nəticələr almağa imkan yaranardı, hətta kəkələməni tam aradan qaldırmaq olur.

Kəkələyən uşaq kollektivdə, yığıncaqda, dərstdə, yoldaşları ilə danışan zaman utanır, qorxur, həyəcan halları keçirir. Uşağın yaşı artdıqca onun nitq nöqsanı öz-özlüyündə böyüyərək xəstə hala keçir. Kəkələmə uşağın kollektivə, eləcə də kollektivin ona olan münasibətinə, uşağın sinir sistemi və psixoloji həyatına dərin təsir göstərir. Müəllimin düzgün yanaşmayıb kəkələyəne qarşı çox ciddi olması, bəzən ona az vaxt ayırması, sinifdə uşaqların onu məsxərəyə qoymaları, uşağın daha çox kəkələməsinə, özünü yoldaşları ilə müqayisədə nöqsanlı hesab etməsinə səbəb olur. Belə affekt vəziyyət uşağın yaranmış hadisəyə əsəbi halda reaksiya verməsi ilə nəticələnir.

İnsanı tez bürüyən, sürətlə ötüb keçən, şüurun xeyli dəyişilməsi ilə davranış üzərində iradi nəzarətin pozulması, təmkinliyin itməsi və eləcə də, orqanizmin bütün həyat fəaliyyətinin dəyişilməsi ilə səciyyələnən emosional proseslərə affektlər deyilir. Affektlər qısa müddətliyərlər. Ümitsizlik halında isə bütün orqanizmin coşğun reaksiyası bəzən bayğınlıq halı ilə və ya bir vəziyyətdə donub qalma ilə əvəz olunur.

Affektin birinci mərhələsində hər bir insan özünü saxlaya, ələ ala bilər. Affektin sonrakı mərhələsində isə insan çox vaxt iradi nəzarəti itirərək, şüursuz və ağılsız hərəkətlərə yol verir. Ona görə də, çox vaxt kəkələyən uşaq məktəbə gedəndən sonra onun kəkələməsi şiddətlənir.

Nitqlərinə inamını itirdiklərindən bəzi kəkələyənlər danışdığı şəxsin gözlərinə baxmırlar və ona görə də başlarını aşağı, yuxarı və yana çevirirlər. Sağlam danışığılarına arxa-

yın olmadıqları üçün «tutuluram» fikri onları həmişə narahat edir. Odur ki, onlar çalışırlar ki, sür'ətlə danışaraq fikirlərini ifadə etsinlər. Danışanda «tutuluram» qorxusu altında sürətli danışib, vəziyyətlərini asanlaşdırmaq istədikləri halda, daha da ağırlaşdırırlar. Onlar nitqlərinə inamlarını o qədər itirirlər ki, müqəddəratlarını qeyri-şərtsiz təsadüflərlə bağlayırlar.

Dərs prosesi zamanı aparılan müşahidə nəticəsində məlum oldu ki, 16 yaşlı R. kəkələyəcəyini təxmin etdiyi halda, təsadüfən əlini qulağını qaşımaq üçün qaldırır və kəkələmədən danışmağa başlayır. R. səhvən belə qərara gəlir ki, danışdığı zaman əlini qulağının dalına aparması ona kömək edir və buna görə də o, hər dəfə danışanda birinci təsadüfi nəticəni almaq üçün əlini qulağının dalına aparır və müsbət nəticə əldə edə bilmədikdə, müxtəlif lazımsız hərəkətlər etməyə məcbur olur.

Kəkələyənlər çox zaman çətinlik çəkəcəyini bildiyi üçün demək istədiyi sözü başqa sözlərlə əvəz etməyə çalışırlar. Bunun nəticəsində bəzən söz seçməyin xatirinə fikir tamamilə dəyişir, yaxud da fikir dolaşıqlığı yaranır. Göstərilən cəhətləri valideyn, eləcə də müəllim nəzərə almalı, pedaqoji ustalıqla uşağın (şagirdin) psixikasında yer tutmuş mənfi cəhətləri aradan qaldırmağa çalışmalı, onda sağlam nitq tərbiyə etməyi, eyni zamanda qazanılmış müvəffəqiyyətləri ona başa salmaqla, uşaqda təmkin, özünə inam, qətiyyət, möhkəm iradə, mübarizlik və s. keyfiyyətlər tərbiyə etməyi bacarmalıdır.

Əgər valideynlər, uşaqda məşğul olan şəxslər, tərbiyəçilər, uşağın diqqətini onun nitqinin nöqsanlı olmasına cəlb edərlərsə və ya mütəəssir olduqlarını bildirərlərsə, yaxud da uşağın nitq qüsurlarını zarafat, deyib-gülmə mövzusu edib onunla əylənərlərsə, uşağın psixikasına dərin mənfi təsir etmiş olurlar. Uşaqda normal danışmağa qarşı qorxu yaratmış olurlar. Nəticədə kəkələmə get-gedə dərinləşər və uşağın icti-

mai mühitlə olan əlaqəsini məhdudlaşdırır. Bəzi valideynlər əsas səbəbləri nəzərə almayaraq, kəkələyən uşağa qışqırır, acıqlanır, düz danışmasını tələb edirlər. Bəziləri isə kəkələməyə əhəmiyyətsiz bir nöqsan kimi baxırlar.

Kəkələmənin əmələgəlmə mexanizmi müxtəlifdir. Məsələn, Santorani hesab edirdi ki, kəkələmə sərt damaqda olan dəlikdən seliyin dilə süzülməsi nəticəsində nitqin çətinləşməsindən yaranır. Butserə görə isə, alt çənədə qeyri-normal çökəkdə dilin ilişməsi kəkələməni yaradan səbəblərdən biridir.

Erve de Şequanın gəldiyi nəticəyə görə, kəkələmə ya dil pərdəsinin qısa olmasından, ya da dilin uzunluğu ilə ağız boşluğu arasında uyğunsuzluğun olmasından irəli gəlir. Digər tədqiqatçılar kəkələməni nitq üzvlərinin fəaliyyət pozulmaları: səs keçidinin qıç olma nəticəsində bağlanması (Arnot, Şultəss); həddən ziyadə sürətli nəfəs vermə (Bakkerel); ağız boşluğunda dili saxlayan əzələlərin spazması, yığılması (İtar, Diffenbaz); təfəkkür və nitq proseslərinin əlaqəsizliyi (Blyuma); nitq-hərəkət mexanizmi əzələlərinə təsir edən insan iradəsinin natamamlığı (Merkel) və s. ilə bağlamışlar¹⁸.

Digər tədqiqatçılar kəkələməyə psixoloji baxımdan yanaşaraq, onu psixi proseslərin gedişinin pozulması ilə əlaqələndirirlər. Məsələn, görkəmli tədqiqatçı (Blyume hesab edirdi ki, kəkələmə zamanı insanın sürətlə fikirləşməsi nəticəsində nitq orqanlarının hərəkəti onunla uzlaşmır və ya əksinə, nitq hərəkətləri «təfəkkür proseslərini qabaqlayır».

Kəkələmənin etimologiyasında endogen və ekzogen amilləri əsas şərtlərdən biri kimi göstərilir. Kəkələməni əmələ gətirən səbəblər müxtəlifdir: şərait yaradıcı («əsas», «özül») və törədici («təkanverici»).

Şərait yaradıcı səbəblərə aşağıdakılar aiddir:

1) valideynin (və ya hər ikisinin) nevropatikliyə meyilli olması (əsəb, yoluxucu və somatik xəstəliklər, mərkəzi sinir sisteminin zəif və ya pozucu fəaliyyəti).

2) kəkələyən şəxsin özünün nevropatik xüsusiyyətləri (gəcə qorxuları, enurez, yüksək qıcıqlanma, emosional gərginlik).

3) kostitusiya meyilli olma (vegetativ sinir sisteminin xəstəlikləri, psixi zədələnmələrə meyilli olma).

4) irsi olan meyilli (kəkələmə anadangəlmə nitq aparatının zəifliyi, irsi anomaliyalar nəticəsində yarana bilir).

5) baş beyinin müxtəlif inkişaf mərhələlərində müxtəlif mənfi amillərin: bətdaxili və doğuş xəsarətləri, asfikasiya, müxtəlif yoluxucu xəstəliklər və s. təsiri ilə zədələnməsi.

Göstərilən bu səbəblər həm psixi, həm də somatik sahələrdə müxtəlif patoloji dəyişmələr yaradır və nitqin inkişafını ləngidərək müxtəlif nitq qüsurlarını, o cümlədən kəkələməni əmələ gətirir.

Pis şəraitə aşağıdakılar aiddir:

a) uşağın fiziki zəifləməsi;

b) beyin fəaliyyətinin yaşla bağlı xüsusiyyətləri;

Demək lazımdır ki, baş beyin böyük yarımkürələri əsasən 5 yaşa qədər formalaşır. Məhz bu yaşda da baş beyin fəaliyyətinin funksional assimetriyası tərtib edilir. Nitq fəaliyyəti ontogenetik cəhətdən daha çox formalaşmış və gec yetişən, xüsusilə tez zədələnən olur. Oğlanlarda onun yetişməsi qızlara nisbətən daha ləng olub, oğlanların sinir sisteminin qabarıq davamsızlığı ilə şərtlənir.

v) nitqin sürətlə inkişafı (3-4 yaş) yaşlı adamlarla münasibətdə və onların təsiri altında uşaqlarda nitqin kommunikativ, təfəkkür və tənzimədi funksiyaları sürətlə inkişaf edir. Uşaqların əksəriyyətində bu mərhələdə fizioloji xarakter daşıyan, heca və sözlərin təkrar edilməsi müşahidə edilir.

q) gizli psixi zərərçəkmə, ətrafdakılarla qeyri-normal, münasibət, mühitin tələbləri ilə uşağın dərk etməsi arasında konfliktin yaranması onda yüksək reaktivlik yaradır.

ğ) müsbət emosional əlaqələrin kifayət qədər olmaması. Bəzən böyükklərlə uşaq arasında yaxşı münasibətlərin olmaması nəti-

cəsində emosional gərginlik yaradır, bu da kəkələmənin yaranmasını şərtləndirir.

d) uşaqlarda motorikanın inkişafdan qalması, ritm hissəsinin, mimika-artikulyator hərəkətlərin pozulması.

Göstərilən bu və ya digər şərait, qıcıqlandırıcının gücündən asılı olaraq uşaqlarda əsəb pozulması, kəkələmə meydana çıxır.

Törədici səbəblər qrupunda anatomo-fizioloji, psixi və sosial amillər əsas yer tutur:

a) Anatomo-fizioloji səbəblər. Bununla ensefalitlə nəticələnən fiziki xəstəliklər, bətn daxili, doğuş və doğuşdan sonra xəsarət almalar, baş-beyn silkələnməsi, baş-beynin üzvi pozulması, yorğunluq, üzgünlük, intoksikasiya, yoluxucu xəstəliklər; qızılca, tif, raxit, göy öskürək və s. daxildir.

b) Psixi və sosial səbəblər: bir anlıq, müvəqqəti psixi travmalar, düzgün olmayan ailə tərbiyəsi, valideynlərin zalımlığı, qəddarlığı, ailədə xroniki konfliktlər, nitq materialı ilə kiçik yaşlı uşaqların həddindən artıq yüklənməsi, psixi induksiya, erköyünlük və s.

Kəkələmənin əmələ gəlməsində birinci dərəcəli rolu baş-beyin qabığında sinir proseslərinin qarşılıqlı əlaqəsinin pozulması oynayır. Baş-beyin yarımkürələrində sinir pozulmaları bir tərəfdən sinir sisteminin vəziyyətdən, onun normadan kənara çıxmaq hazırlığından, digər tərəfdən mənfi ekzogen amillərin olmasından aslıdır.

Kəkələmənin əlamətləri tam olaraq ilk dəfə İ. A. Sikorskinin «Kəkələmə» (1889) adlı əsərində araşdırılmışdır. Müxtəlif yaş dövrlərində kəkələmənin əlamətləri M.E.Xvates, M. Zesmen, Y.Freşels, N.P.Tyapuqin, S.S.Lyapidevski və başqaları tərəfindən geniş tədqiq edilmişdir.

Müasir dövrdə şərti olaraq bioloji (fizioloji) və sosial (psixoloji) amillərlə sıx bağlı olan 3 qrup əlamət fərqləndirilir.

Fizioloji simptomlara nitq qıcolmaları, fiziki sağlamlığın (baş beyin sinir sisteminin) ümumi və nitq motorikasının pozul-

ması aid edilir.

Psixoloji simptomlara nitq dolaşmaları (dilin topuq vurmaı), ekspressiv nitqin digər pozulmaları, nitq qüsurluna diqqət yetirmək fenomenini, loqofobiya və digər psixoloji xüsusiyyətlər aid edilir.

Kəkələmənin xarici simptomu kimi nitq aktı zamanı qıcolmaları göstərmək olar. Qıcolmaların adi hallarda davamlılığı 0,2 saniyədən 12,6 saniyə hüdudlarında olur. Ağır hallarda isə 90 saniyəyədək davam edir. Qıcolmalar formasına (tonik, klonik və qarışıq), lokallaşmasına (tənəffüs, artikulyasiya və qarışıq) və tezliyinə görə fərqləndirilir. Tonik qıcolmalar qısa təkənabənzər və ya əzələlərin davamlı spazmatik yığılması ilə müşahidə edilir.

Klonik qıcolmalar zamanı əzələ-tonus qıcolma hərəkətlərinin ritmik, bir qədər az gərginliklə təkrarlanması. Adətən, belə qıcolmalar bütün tənəffüs-nitq aparatını zədələyir.

Nəfəsalma və nəfəsvermə aktları baş verdikdə döş qəfəsinin həcmnin artması və kiçilməsi tənəffüs prosesində iştirak edən skelet əzələləri, diafraqma hesabına yaranır. Bu əzələlərdən xarici və daxili qabırğarası, qırtlaqarası, çiyin qurşağı, döş və qarın boşluğu əzələlərini göstərmək lazımdır. Tənəffüs zamanı əzələlərin təqəllüsü qeyri-iradi olaraq, yəni baş beyni qabığının iştirakı olmadan belə baş verir. Bu vaxt sakit, dərin nəfəsalma və nəfəsvermə aktları baş verir.

Sakit nəfəsalma, yəni inspirasiya zamanı diafraqma, xarici qabırğarası və qırtlaq arasına əzələlər təqəllüs edir. Sakit nəfəsalma zamanı qabırğalar yuxarı yan tərəfə yönəlir və döş qəfəsinin həcmi böyüyür. Qeyd edək ki, sakit nəfəsalma zamanı diafraqma 3-4sm aşağıya doğru, yəni qarın boşluğuna tərəf endiyi üçün döş qəfəsinin həcmi orta hesabla 1000sm artır. Döş qəfəsində mənfi təzyiğin yaranması səbəbindən ağ ciyər genişlənir və hava ağ ciyəre qovulur.

Nəfəsvermə aktı, yəni ekspirasiya passiv prosesdir. Nəfəsvermə zamanı qabırğarası və qırtlaqarası əzələlər boşalır və bununla

əlaqədar olaraq qabırğalar əvvəlki vəziyyətinə qayıdır. Bunun hesabına döş qəfəsin həcmi kiçilir, buradakı təzyiq bir qədər artır və onun hesabına ağ ciyərlər yığılır ki, bu da havanın ağciyərdən xaricə qovulması ilə nəticələnir.

Dərin nəfəsalma aktında xarici qabırğa arası əzələlər, diafraqma, çiyin qurşağı və döş əzələləri iştirak edirlər. Dərin nəfəsalma vaxtı döş qəfəsinin həcmi daha çox böyüyür. Bu zaman ağ ciyərlər maksimal səviyyədə genəlir və ağ ciyərlərə qovulan havanın həcmi sakit nəfəsalma aktına nisbətən bir neçə dəfə çox olur.

Dərin nəfəsvermə zamanı yuxarıda qeyd olunan əzələlər və diafraqma boşalır. Əlavə olaraq daxili qabırğarası əzələlər və qarın boşluğu nahiyəsinin əzələləri sürətlə təqəllüs edir.

Kəkələmə zamanı tənəffüsün üç forması qeyd edilir, ekspirator (qıcolma, nəfəsvermə), inspirator (qıcolma, nəfəsalma, bəzən hıçqırıqlı) və respirator (qıcolmuş, nəfəsvermə və alma, çox vaxt sözün parçalanması ilə).

Səs aparatında qıcolmalar aşağıdakı şəkildə xarakterizə edilir:

a) yumulmuş (qıcolmuş səs telləri yumularaq vaxtında açılıla bilmir, səs qəflətən kəsilir və ya klonik, ya da ki, uzun qıcolma kəsik-kəsik mələrtiyə çevrilir («a-a-ta»), ya da sait səs təkrara bənzər olur («a-a-a»)).

b) aralanmış (səs keçidi açıq olur, bu halda tam səssizlik, ya da pıçılıtlı nitq müşahidə olunur):

c) vokal, bu uşaqlara məxsus xüsusiyyət olub ilk dəfə A.İ.Sikorski tərəfindən aşkarlanmışdır. Uşaqlar sözlərdə sait səsləri uzadaraq tələffüz edirlər.

Artikulyasiya aparatında qıcolmalar dodaq, dil və yumşaq damaqda olması ilə müşahidə edilir. Bu çox vaxt partlayan samit səslərin (κ, g, ç, p, b, t, d) tələffüzündə, az və bir qədər gərgin novlu samitlərin tələffüzündə özünü göstərir. Qeyd etmək lazımdır ki, koordinasiyasına görə mürəkkəb olan cingiltili samitlərin tələffüzündə isə xüsusilə saitlərlə birləşəndə, ya da ki, sözün əv-

vəlində çox az meydana çıxır.

Kəkələmə nitqin rəvanlığının qeyri-iradi tutulmalarla kəsilməsi, həmçinin ayrı-ayrı səslərin və hecaların məcburi təkrar olunmasıdır. Belə tutulmalar və təkrarlar nitq aparatı əzələlərinin qıç olması nəticəsində baş verir.

Qıcolmalar nitq aparatının istənilən şöbəsində baş verə bilər: 1) tənəffüs; 2) vokal (səs); 3) artikulyar.

Nitq aparatının niqt şöbəsinin qıcolması zamanı kəkələyən şəxsə sözün əvvəlində nitqin qırılması, gecikməsi və tutulması baş verir.

Kəkələmənin ilkin dövrlərində, tənəffüs və səs şöbələrinin qıcolmaları tez-tez baş verir. Daha çox nəzərə çarpan və gec başlayan kəkələmələrdə artikulyar şöbədə (dodaq əzələləri və dil) qıcolmalar üstünlük təşkil edir. Kəkələyən adamlarda nitq əzələlərinin qıcolmasına irradiasiya qanununa görə nitqin əmələ gəlməsində iştirak edən digər əzələlər də qoşula bilər. Onlar (qıcolmalar) üçün ətraflarının, boynun, gövdənin əzələlərində müşahidə olunur və nəticədə müxtəlif mimikalar, əlin, başın titrəməsi və s. meydana çıxır. Kəkələyənlərdə bəzən köməkçi hərəkətlər də meydana çıxır ki, onlar qıcolmalarla əlaqədar deyil və danışmağa kömək edir. Məsələn, kəkələyən şəxs çətinlik zamanı gərginliyi aradan qaldırmaq üçün ayağını döşəməyə vurur, əli ilə ayağına zərbə vurur və ya başı, gövdəsi və ayağı ilə müxtəlif hərəkətlər edir.

Nitqdə olan bu fasilələr onunla izah olunur ki, kəkələyən adam qəfildən nəfəs alır və bu zaman elə bil sözün bir hissəsini “udur”. Bu cür nəfəsalmalar hıçqırmanı xatırladır. Digər hallarda isə kəkələyən şəxs nəfəs verir və tələffüz etdiyi səsi və ya sözü kəsir.

Kəkələyən şəxsə sözlərin tələffüzünün uzanması ondan ibarətdir ki, o nəfəs verən zaman (ekspirasiya) ağ ciyərlərdən daha çox hava xaric edir və sözü davam etdirmək üçün yenidən nəfəs almalı olur.

Kəkələyən zaman sözlərin tələffüz xüsusiyyətləri pozulur. La-

kin nitqin emosional ifadəli tərəfi səsin ahəngi dəyişilmir və pozulmur. Bu zaman insanın daxili səssiz nitqi dəyişilmir.

Üzə çıxma dərəcəsinə görə kəkələməni 3 qrupa bölürük.

a) yüngül; b) orta; v) ağır dərəcəli kəkələmə.

Bu bölgü kəkələyən adamla aparılan söhbətlərin xarakterinə əsasən təyin olunur.

Yüngül formalı kəkələmə zamanı sərbəst davam edən söhbət az-az hallarda nəzərə çarpmayan tutulmalarla kəsilir.

Orta dərəcədə kəkələmədə klonik və tonik qıcolmalar müşahidə olunur. Lakin bu həmin şəxsin nitqini çətinləşdirsə də, onun ardıcılığını pozmur.

Ağır formalı kəkələyən adamla söhbət aparmaq çox çətin olur, çünki onun nitqi uzun sürən tonik qıcolmalarla kəsilir. O, söhbəti davam etdirmək iqtidarında olmur. Nəticədə sözün tələffüzündə fasilələr yaranır.

Kəkələmədən əziyyət çəkən şəxslər nitq prosesində düzgün tənəffüs etmirlər. Bu zaman onlarda nəfəsvermə (ekspirasiya) aktı çox qısa olur. Onlar ağ ciyərlərdən çıxan havadan sərfəli istifadə edə bilmirlər və qeyri-adi yerlərdə, məsələn, sözün ortasında nəfəs almağa (inspirasiya) məcbur olurlar. Bu da yeni lazımsız fasilələrə gətirib çıxarır.

Səs şəbəsində qıcolmalar nadir hallarda baş verir. Bu qıcolmalar səsləri qıra bilər və o zaman uzun müddətli, ya da qısa müddətli fasilələr alınır. Bu fasilələr zamanı heç bir səs olmur. Nəfəs alma (inspirasiya) və nəfəsvermə (ekspirasiya) baş verir.

Belə hallarda kəkələyən şəxs “tələffüzündəki spazmalardan” şikayət edir. Ona elə gəlir ki, nəfəs borusunu nə işə tutub, əslində, qıcolma nəticəsində səs yarığı bağlanır və nəfəsvermə gecikir. Samitlərin tələffüzü zamanı dodağın əzələlərində və dildə qıcolmalar müşahidə olunur.

Dodağın qıcolması zamanı dodaq səslərindən əvvəl ağız sıxılır, nitq qırılır və fasilə baş verir.

Fasilə zamanı yaranmış maneəni dəf etmək üçün nəfəsvermə (ekspirasiya) güclənir və ağ ciyərlərdən gələn hava burundan çı-

xır. Digər hallarda uzunmüddətli, yaxud qısamüddətli bir qıcolma əvəzinə bir sıra qısamüddətli qıcolmalar meydana gəlir. Bu qıcolmalar dodaq səslərinin təkrarına gətirib çıxarır.

Adətən, qapayıcı dodaq səsləri (“p”, “b”) və dil səsləri (“g”, “t”, “ç”, “d”) və onların “r” səsi ilə birləşmələri çətin tələffüz olunur. Məsələn, “kr”, “pr”, “qr”.

Kəkələyən şəxsin psixikasına təsir etmək və onu özünə qarşı olan mənfi təlqindən azad etmək ən mühüm məsələlərdən biridir. Kəkələyən uşağın bu sahədə tərbiyəsi (onu əhatə edən mühit) tam olmadıqda göstərilən loqopedik üsullar çox zaman səmərəsiz qalır. Odur ki, kəkələyənlərin hamısına eyni baxmaq düzgün deyildir. Qeyd etmək istərdik ki, kəkələyənlər də onlara verilən təmrinlər və tapşırıqlar əsasında öz üzərlərində fəal surətdə işləməlidirlər. F.A.Rau kəkələyənlər üçün aşağıda göstərilən 11 maddədən ibarət qanun hazırlamışdır.

1. Danışmağa başlamazdan əvvəl nə deyəcəyiniz haqda fikirləş.

2. Danışanda tələsmə.

3. Uzun cümlələri hissələrə böl və o hissələr arasında bir qədər dayan.

4. Öz nitqinə qulaq as və onun ahəngli olmasına fikir ver.

5. Arxayın və inamlı ol ki, düzgün danışmağı bacarasınız.

6. Saitlərə fikir ver, onları ucadan və aydın söylə.

7. Samitləri söylədikdə dilinizə bərk təzyiq etmə.

8. Cümlədəki sözləri elə sıx əlaqələndir ki, guya cümlə bir mürəkkəb sözdən ibarətdir.

9. Xaricə verilən havanı qənaətlə sərf edib saxlamaq lazımdır ki, o, bütün cümləni söyləməyə çatsın.

10. Cümlədə birinci sözü asta, daha aşağı səslə və adi danışığıdan bir qədər yavaş söylə.

11. Qorxma, həmişə və hər yerdə cəsarətlə və zirək danış. Danışdığınız zaman xitab etdiyiniz şəxsin üzünə bax.

Yuxarıda göstərilən hər bir maddə bir qayda olaraq kəmələyən şəxsin iradə möhkəmliyinə və onun nitqinin inkişafına müsbət təsir göstərən şərtlərdir.

KƏKƏLƏMƏNİN ARADAN QALDIRILMASI YOLLARI PSIXOLOJİ SEANSIN ÜMUMİ QAYDALARI

Kəmələməni psixoloji seanslarla, mərhələ-mərhələ aradan qaldırmaq olar.

Müalicə olunanların yaşından asılı olaraq, kəmələmənin psixokorreksiyası üçün nəzərdə tutulmuş məşğələlər 2 növə bölünür: a) 8-13 yaşlı uşaqlar üçün; b) 14-18 yaşlı uşaqlar üçün.

Hərəkətlər mürəkkəb və müxtəlif kombinasiyalarda qurulduğu üçün 8-13 yaşlı uşaqlara xüsusilə diqqətlə yanaşılmalı. Hərəkətlərin hər biri qismən yüngül formada 1 və yaxud 2 dəfə yerinə yetirilməlidir. Eyni zamanda, 14-18 yaşlı yeniyetmələr də hərəkətləri yalnız göstərilən qaydada yerinə yetirməlidirlər. Əks halda müəyyən hərəkəti həvəslənib istədiyi şəkildə yerinə yetirdikdə fiziki yorğunluq və təqətsizlik yaranacaqdır. Tapşırıqlar ancaq loqoped-müəllim nəzarəti altında yerinə yetirilməlidir.

8-13 yaşlı uşaqlar və 14-18 yaşlı yeniyetmələrlə aparılan psixoloji məşğələlər iki istiqamətdə aparılır:

- 1) relaksasiya və autotreninq;
- 2) tənəffüs sistemini tənzimləyən hərəkətlər.

Korreksiya zamanı uşaqların faktiki yaş dövrləri nəzərə alınaraq psixoloji seansın keçirilmə müddəti iki hissəyə bölünür:

- 8-13 yaşlı uşaqlar 30 dəq, 45 dəq, 1 saat
- 14-18 yaşlı yeniyetmələr üçün 45 dəq, 1 saat, 1 saat 30 dəq

Şagirdlərin faktiki yaş dövrlərindən asılı olaraq hər bir seansa ayrılan vaxt 3 hissəyə bölünür: Əvvəlcə 8-13 yaşlı uşaqlar üçün 30 dəqiqəlik psixoloji seansın aparılmasını açıqlayaq:

- 1) psixoloji hazırlıq (şagirdlə söhbət) - 10 dəq.
- 2) tənəffüs hərəkətləri -10 dəq

3) məşğələ zamanı digər hərəkətlərin davamı - 10 dəq

Biz tənəffüs hərəkətləri üçün ayrılmış 10 dəqiqə vaxta aşağıda göstərilən 11 tənəffüs hərəkətindən yalnız 6 hərəkəti yerinə yetirməyi nəzərdə tuturuq. Çünki şagirdin yeni hərəkətləri yerinə yetirməsi üçün, onun ağız ciyərləri adaptasiya olunmalıdır. Məsələn, şagird Ə. normal halda 1dəqiqə ərzində 16 tənəffüs hərəkəti yerinə yetirirsə, ona birdən-birə 1 dəqiqədə 20 tənəffüs hərəkəti vermək olmaz. Eləcə də 1dəqiqə ərzində bir plastik və ya fiziki nəfəs hərəkətinin 30-40 saniyə ərzində yerinə yetirilməsinə yol vermək düzgün deyil. Çünki birinci dəqiqədə 1 hərəkət 4 sayına (saniyəyə) yerinə yetirilsə, 2-ci dəqiqədə 1 hərəkəti 6-8 sayına (saniyəyə) yerinə yetirilməlidir. Bizim nəzərdə tutduğumuz fikrin əksini görmək istəyirsinizsə, oturduğunuz yerdə bir neçə dəfə 1 dəqiqə ərzində dərindən ağızla nəfəs alın. Eyni vaxtda ürəyinizdə 15-20-yə qədər sayın, görəcəksiniz ki, tənəffüs olursunuz. Hətta başınız gicəllənir. Nəhayət, əsnəməyə başlayırsınız.

Narahat olmağınıza heç bir səbəb yoxdur. Əgər göstərdiyimiz qaydalara düzgün əməl etsəniz, özünüzdə daha gümrah hiss edəcəksiniz. Əvvəlcə sakit nəfəs alıb buraxmalı, sonra tədricən nəfəsi ağızla dərindən almalı. Nəfəsin alınması prosesi loqopedik baxımdan 3 istiqamətdə aparılır.: 1-ci boğazda, 2-ci sinədə; 3-cü isə qarın ətrafında (diafraqma), yəni:

1) danışılan zaman alınan nəfəs boğaz nəfəsidir;

2) cümlələr arası fasilələr zamanı alınan nəfəs - sinə nəfəsi;

3) müxtəlif mürəkkəb və fiziki hərəkətlərin yerinə yetirilməsi prosesi zamanı isə qarın ətrafı tənəffüs üstünlük təşkil edir.

Aparılan seanslar zamanı uşağın fərdi və fiziki xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Qeyd etmək lazımdır ki, 1-ci məşğələnin uzadıqlı vəziyyətdə yerinə yetirilən hərəkətlərini bir neçə gün təkrar etdikdən sonra digər 5 hərəkəti yerinə yetirmək olar. 1-ci seansın 1-ci məşğələlərini tam mənimsədikdən sonra 2-ci məşğələyə başlaya bilərsiniz.

2-ci məşğələyə başlamaq üçün mütləq 1-ci psixoloji seansda qoyulan qaydalara tam riayət olunmalıdır. Yalnız 1-ci seansın məşğələlərini bir neçə dəfə tam sərbəst yerinə yetirdikdən sonra ikinci seansa keçmək olar.

14-18 yaşlılar üçün nəzərdə tutulan qaydalar bir qədər dəyişilmişdir. Yəni hərəkətlərin olduğu kimi yerinə yetirilməsinə baxmayaraq 8-12 yaşlı uşaqlar 10 dəqiqə müddətində 6 hərəkət yerinə yetirirsə, artıq 14-18 yaşlılar 1-ci məşğələdə 45 dəqiqədə 11 hərəkətdən 8-ni yerinə yetirə bilirlər. Yəni 14-18 yaşlı yeniyetmələr nəzərdə saxlamalıdırlar ki, 10 dəqiqə psixoloji söhbətdə iştirak etdikdən sonra növbəti 20 dəqiqədə artıq nəfəs hərəkətlərini hissə-hissə yerinə yetirməlidirlər. Yerdə qalan 15 dəqiqəni isə məşğələyə əlavə edirik.

Psixoloji seansın vaxta uyğun aparılması ona görə lazımdır ki, seans zamanı göstərilən hərəkətləri artırmaq olmaz. Əks halda bu fiziki yorğunluq və təqətsizliklə nəticələnə bilər. Odur ki, 1-ci seansın müddəti 8-12 yaşlı uşaqlar üçün ilk məşğələdə 30 dəqiqə davam edir. 14-18 yaşlı yeniyetmə və gənclər üçün başlanğıc kimi 45 dəqiqə məsləhətdir.

Hərəkətləri yerinə yetirməmişdən əvvəl relaksasiya və autotreninq vəziyyətinə riayət olunmalıdır.

RELAKSASIYA

Relaksasiya məşğələlərinin uşağın inkişafında nəzərə çarpan nitq qüsurlarının aradan qaldırılmasında xüsusi əhəmiyyəti vardır. Rahatlanmaq bacarığı tez-tez gərginlik və həyəcan içində olan adamlar üçün xüsusilə qiymətlidir. Həm böyük, həm kiçiklər üçün psixoloji gərginliyi azaltmaq məqsədilə fərdi məşğələlər kompleksi göstərmək olar.

Məsələn: "Psixoloji gərginliyi azaldan xüsusi məşğələ kompleksi". Məşğələnin 1-ci hissəsi progressiv əzələ relaksasiyası adlanan hərəkətlər ardıcılığından ibarətdir. Bunların yerinə yetirilməsi çox sadədir: Siz öz fikrinizi ardıcıl olaraq hər bir əzələ qrupunda cəmləyirsiniz. Bu zaman əvvəlcə əzələləri gərir, sonra

isə onları boşaldırsınız. Ayaq barmaqlarınızdan başlayın. Onları gərib tarıma çəkin və sonra isə boşaldın. Bu hərəkətləri eyni qayda ilə topuğunuzla, budlarınızla, belinizlə, qarın əzələlərinizlə, üzünüzlə (göz, alın, çənə ilə) nəhayət, əl və qollarınızın əzələləri ilə edin. Axırda əllərinizi yumruq kimi yığın və sonra da açın. Məşğələnin 1-ci hissəsi bununla qurtarır.

Məşğələnin 2-ci hissəsi nəfəslə bağlıdır. Siz orqanizminizə oksigen axınını artıran qarınla nəfəs almaq bacarığına yiyələnməlisiniz. Dərindən burunla nəfəs alın, lakin bunu indicə partlayacaq kimi görünəcək dərəcədə etməyin, sadəcə olaraq yaxşıca tam nəfəs alın. Ovcunuzu «günəş kələfinin» üzərinə (döş qəfəsindən aşağı, göbəkdən üstə) qoyaraq, burnunuzla dərindən nəfəs alın. Əlinizi azacıq elə qaldırın ki, dərinizə toxunmasın. Şarın ağızını örtməklə onu boşalmağa qoymadığınız kimi, əzələləri də gərməklə havanı ağ ciyərlərinizdə saxlayırsınız. Sonra qarınla nəfəs almanın icra edilməsini məşq edin: qarın boşluğunu hava ilə doldurmaqla burnunuzla nəfəs alın, sonra isə qüvvə sərf etmədən ağızınızla nəfəsinizi verin. Əgər siz gərgin vəziyyətdəsinizsə, onda sizin çənəniz sıxılmış vəziyyətdə qalır, çiyinləriniz nəfəs verdikdə aşağı düşür. Növbəti mərhələdə progressiv relaksasiya iki cür hərəkətdən-əzələlərin gərilməsi və onların boşalması hərəkətlərindən ibarətdir. Bu iki hərəkəti birləşdirmək üçün siz əzələlərinizin gərilməsini və boşalmasını nəfəs alma və nəfəs vermə ritminə uyğun yerinə yetirəcəksiniz. Relaksasiya ilə nəfəsi asanlıqla və təbii olaraq uyğunlaşdırmağı bacarana qədər məşq edin. Bütün əzələ qruplarının işlədilməsi 3-5 dəqiqədən artıq vaxt aparmayacaq.

Relaksasiya prinsipinə əsasən, tənəffüs hərəkətlərinə başlamazdan əvvəl və eləcə də hərəkətləri tam bitirdikdən sonra da yenidən relaksasiya vəziyyətinin alınması vacibdir. Yəni, hərəkətə başlamazdan əvvəl bədən əzələlərinin boşalması, psixoloji rahatlığın yaranması çox vacibdir. Tənəffüs hərəkətlərini bitirdikdən sonra isə yenidən relaksasiya prosesi həyata keçirilməlidir.

AUTOTRENİNQ VƏZİYYƏTİ

Ən geniş yayılmış – «faytonçu» vəziyyətidir. Stulda, divanda oturaraq ayaqları (diz hissələri) təxminən 45 dərəcə aralamalı. Qolların bazu hissələri ombalara dirənir, əllər dirənən korpusu bir az qabağa əyirik, baş rahat sallanır. Hazırkı vəziyyət eyni zamanda həm rahat, həm də sabitdir, bununla belə dərin yuxuya getməyə də imkan verir.

Digər vəziyyət uzanıqlı halda (əsasən bel üzərində) bədəni maksimal şəkildə rahatlayır. Yuxarıda göstərilən iki vəziyyət üçün aralıq vəziyyət: kreslodə oturub, qolları qoltuqaltılar üzərində saxlayıb, başı arxaya dirəməli.

Vəziyyətlər çox müxtəlif ola bilər, əsas prinsip-rahat və sərbəst vəziyyətdə olmaqdır.

Sağ əlinizin əzələlərini tamamilə boşaldın. Onu elə vəziyyətə gətirin ki, cansız bir əşya kimi sallansın. Həmin hərəkəti sonra sol əllə və hər iki əllə yerinə yetirin.

Barmaqlarınızı boşaltmağa çalışın. Bu çox çətindir, çünki barmaqlar daim əyilmə tonusundadır.

Oturaq və ya uzanlı formada çiyinlər rahat vəziyyətdə. Qolun bazu sümüyünü 45 dərəcəyə qədər dirsəkdən əyirik. Sonra rahat buraxırıq, elə buraxırıq ki, öz ağırlığı nəticəsində düşsün (sallanan vəziyyətdə olsun)

Əzələlərin sıxılması və boşaldılması arasında fərqi tutmağa çalışın. Sağ və sol əli dəyişərək, birlikdə (oturaq, ayaq üstə və gəzərkən) qolumuzu düz vəziyyətdə, yəni qatlamadan başımızın üzərinə qaldırırıq. Rahat buraxırıq, birlikdə və dəyişərək (oturaq, ayaq üstə və gəzərkən) qol əzələlərini boşaldaraq, hərəkət amplitudasını çoxaldıb, ya da azaldaraq qollarımızı yellədirik.

Uzanılı vəziyyətdə: Əlimizlə uzandıgımız yeri var gücümüzlə sıxırıq. Rahat buraxırıq. Kontrastı duymağa çalışırıq.

Oturaq vəziyyətdə: Stulda ayaqlar bir az aralı olmaqla diz hissəsindən bükülü şəkildə otururuq. Ayaqların omba hissəsini sağa, sola yellədirik. Bir ayağımızı irəli uzadaraq qaldırırıq və azad buraxırıq. Sonra hərəkəti o biri ayaqla və hər ikisi ilə birlikdə yerinə yetiririk.

Uzanılı vəziyyətdə ayağımızı diz hissəsindən büküb (dabanımız yerə dəyir) ombamızı sağa-sola yellədirik. Sonra o biri ayaqla və birlikdə yerinə yetirilir.

Oturaq vəziyyətdə. Yenə ayaqlar diz hissəsindən bükülü vəziyyətdə və bir az aralı olmaqla stulda otururuq. Ayağımızın birini rahat buraxıb dabanımız üzərində sürüşdürərək boşaldırıq. Sonra o biri ayaqla və hər iki ayaqla birlikdə yerinə yetiririk.

PSIXOLOJİ İZAHAT

Yadda saxlamaq lazımdır ki, bütövlükdə göstərilən psixoloji hərəkətlər 8-13 yaşlı uşaqlar və 14-18 yaşlı yeniyetmələr üçün nəzərdə tutulub.

Birinci günlər uşaq hərəkətlərin hamısını olduğu kimi yerinə yetirə bilməyəcək. Çünki bu hərəkətlər uşaq üçün maraqlı olmadığından bir qədər çətinlik yaradır. Ona görə də uşaqların zəif psixoloji hazırlığını nəzərə alıb, bu hərəkətlərin oyun şəklində, əşyalar vasitəsilə həyata keçirilməsini tətbiq etmişik.

Uşaqlar adi yüngül idman hərəkətlərini bir qədər yerinə yetirdikdən sonra hərəkətlər onlar üçün tanış olduğundan tez yorulur və axıra çatdırmaq istəmirlər. Bu hadisəyə uşaqların təsəvvürləri baxımından yanaşsaq, onlar özlərindən hər an yeni-yeni oyunlar və maraqlı hərəkətlər fikirləşirlər. Biz uşaqların təxəyyül və əqli imkanlarını bütövlükdə nəzərə alıb belə zəngin təlim qaydalarını sistemli şəkildə tətbiq etmişik. Qeyd etmək istəyirik ki, göstərilən hər bir hərəkət adi idman hərəkətlərindən fərqlənir. Fərqlən-

dirici amil odur ki, hərəkətlər tənəffüs sistemini tənzimləyib hərəkətə gətirən xüsusi seçilmiş təlim qaydalarıdır. Kəkələyən uşaqlar belə hərəkətləri yerinə yetirməyə xüsusi maraq göstərirlər. Onlarda loqoped ilə psixoloji söhbətdən sonra həyata sevgi və inam artır, özlərindən asılı olmayaraq psixoloji stimula (məqsəd) yaranır. Uşaqlar hər bir psixoloji seansın təlim qaydalarına böyük həvəs göstərir və öz üzərilərində ciddi çalışırlar.

Ekzogen şəraitdə yaranmış, sonradan qazanılan nitq pozğunluqları (kəkələmə) və bunun nəticəsində baş vermiş psixoloji zəiflik qorxu, gərginlik, həyəcan, stress kimi səbəblər, zaman-zaman mərhələlərlə, psixoloji oyunlar, söhbətlər, testlər, xüsusi növ idman hərəkətləri nəticəsində aradan qaldırılır. Odur ki, biz 1-ci seans 3 məşğələdən təşkil etmişik. Uşaqlar 1-ci seansın məşğələlərini ayrı-ayrılıqda tam mənimsədikdən sonra, psixoloji təlim prosesinə uyğunlaşmaqla ikinci seansa hazırlıqlı olurlar. İkinci seansın təlim prosesi nisbətən çətindir.

1-ci seans 3-cü məşğələnin tənəffüs aktlarının (inspirator və ekspirator) və topla fiziki hərəkətlərinin fizioloji əhəmiyyəti:

Hərəkətlərin yerinə yetirilməsi prosesi zamanı, diafraqmanın və döş qəfəsinin fəaliyyəti yaxşılaşır. Bel əzələlərinin möhkəmlənməsinə və qan dövranının tənzimlənməsinə müsbət təsir göstərir. çiyin və kürək əzələlərini möhkəmləndirir. Ayaqlarda qan dövranının fəaliyyəti yaxşılaşır, tarazlığın saxlanması, nəfəs orqanlarının fəaliyyəti tənzimlənir.

BİRİNCİ PSİXOLOJİ SEANS UŞAQLA SÖHBƏT (PSİXOLOJİ HAZIRLIQ)

Sən yəqin fikirləşirsən ki, nitqin heç zaman düzəlməyəcək, həmişə çətinliklə, əziyyət çəkərək danışacaqsan. Ailənidə atan və ananla ünsiyyət yarada bilməyəcəksən. Sınıfda öz dostlarınla normal söhbət etməyəcəksən... Ürəyindən keçən gözəl fikirləri yaxınlarınla bölə bilməyəcəksən. Nəticədə məktəbdə və sinifdə keçirilən maraqlı oyunlarda iştirak etməkdən imtina etməli olacaqsan. Eləcə də güman edirsən ki, nitq qüsuru səni hər zaman izləyəcək.

Xoşbəxtlikdən bu sənin düşündüyün kimi deyil. Bilirsən, hər bir uşağın, şagirdin, insanın, həyatında psixoloji böhran dövrü olur. Bu o deməkdir ki, sən bütün ömrün boyu belə çətin nitq qüsuruna malik olacaqsan, həmişə tutularaq danışacaqsan, yaşadlarınla söhbət etməkdən boyun qaçıracaqsan. Biz inanırıq ki, sən normal danışacaq və ünsiyyətdə olan zaman özünü itirməyəcəksən.

Nitqindəki qüsurlar səni heç vaxt izləməyəcək, sərbəst danışacaqsan. Ailədə və məktəbdə ünsiyyətin bərpa olunacaq. Ona görə də çalışmalısən ki, yalnız gözəl, səlis, rəvan danışığa malik olasan.

Qüsuru biz səninlə birgə aradan götürəcəyik. Ancaq sən öz üzərində çox çalışmalısən. Səndən çoxlu güc, ağıl, iradə və səbr tələb olunacaq. Odur ki, sən hər zaman hazırlıqlı olmalısən. Sənin iradənin möhkəm olmalıdır ki, hər çətinliyə dözəsən. Biz sənin gücünə və bacarığına çox inanırıq. İnanırıq ki, sən qarşıda duran bütün sədləri yaracaq, qalib gələcəksən. Bunlara sən iradənin qatır.

Bizim məşğələlərimizin sənə böyük təsiri olacaqdır. Biz sənəninlə xüsusi idman növləri ilə məşğul olacaq, maraqlı oyunlar quracağıq. Sonra isə sənəni düşündürən, intellekt oyunları və maraqlı mövzular haqqında söhbət edəcəyik. Əlbəttə, bunların hamısını yerinə yetirməklə sənənin nitqin həmin anda açılmayacaq. Nəticə yalnız sənənin işə hədsiz tələbkər olmağından asılı olacaqdır. Çalışmaq lazımdır ki, fikirlərində iradəsizlik yaratmayasan, yəni, birdən alınmaz, yenə də tutularaq danışacağam, uşaqlar mənə nitqimə güləcəklər və s.

Əksinə daha da cəsarətli və qorxmaz olmaq lazımdır. Heç nədən çəkinmək lazım deyil.

BİRİNCİ SEANS, I MƏŞĞƏLƏ

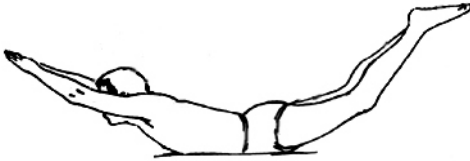
Hərəkətlər uzanlı vəziyyətdə və stulda oturaraq yerinə yetirilir.

Hazırlıq vəziyyəti. Qarnı üstə uzanmış vəziyyətdə, qollar və ayaqlar yerdə olmaqla bir-birinə əks istiqamətlərdə uzadılıb, bütün bədən əzələləri boşalmış vəziyyətdə, qollar, dirsəklər bükülməmiş şəkildə olmalı. Çənəni sinəyə yaxınlaşdırmalı. Hərəkətə başlamazdan əvvəl heç bir şey haqqında fikirləşməməli. Özünü tam sərbəst buraxmalı, gözləri yummalı. Eyni zamanda əllərin, qolların, bədənin, ayaqların plastik olmasına çalışmalı. Ağızla dərinədən nəfəs alınır və buraxılır. Hərəkət 2-3 dəfə yerinə yetirilir. Hər dəfə fikrində 4-ə qədər saymalı. Sonra hərəkətə başlamalı.

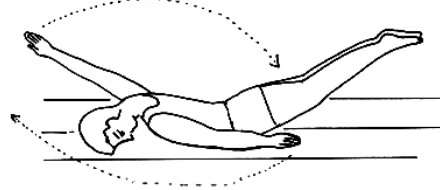
Birinci hərəkət. Hazırlıq vəziyyətini almaqla qollar öndə, baş sinəyə yaxınlaşmış halda nəfəs alaraq dirsəkləri və dizləri bükmədən, qolları və ayaqları 4 sayında havaya qaldırmalı, sonra yenidən əvvəlki vəziyyətə qaytarmalı. (şəkil 1.1) Hərəkət 2-3 dəfə yerinə yetirilir. Relaksasiya vəziyyətini almalı (dincəlməli).

İkinci hərəkət. (şəkil 1.2). Qarnı üstə uzanaraq qollar yanda bükülməmiş vəziyyətdə olmaqla hərəkət vəziyyətini almalı. Qolları yanda saxlamalı. Hərəkətə başlayaraq qolları və ayaqları 4 sayında yerdən qaldırmalı. Ağızla 4 sayına qədər nəfəs alıb və 4

sayında buraxmalı. Dirsəkləri və dizləri bükməməli. Baş sinəyə yaxınlaşmış vəziyyətdə olmalıdır. Hərəkəti ardıcılıqla yerinə yetirməli. Relaksasiya vəziyyətini almalı. Relaksasiya prosesi zamanı gözlər yumulu olmalıdır.



şəkil 1.1



şəkil 1.2

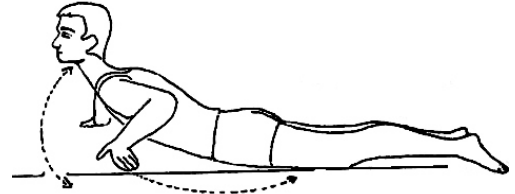
Üçüncü hərəkət. Hərəkət vəziyyəti: qarnı üstə uzanmış vəziyyətdə (şəkil 1.3) qollar ayaqlarla bir istiqamətdə uzadılır, dirsəklər bükülmüş əl barmaqları yumruq vəziyyətini almaqla arxada onurğa sütununun mərkəzində saxlanılır. Dizləri bükmədən ayaqları havaya qaldıraraq 4-8 sayında saxlamalı və yenidən əvvəlki vəziyyətə gətirməli.

Relaksasiya vəziyyətini almalı. Bədən əzələlərini boşaldaraq heç nə haqqında düşünməməli. Hərəkəti 2 dəfə təkrar etməli.

Dördüncü hərəkət. Başlanğıc vəziyyəti (bax şəkil 1.3). Qolları yan tərəfə gətirməli. Əlləri açıq vəziyyətdə saxlamalı. Hərəkətə başlayaraq əlləri 4 sayında yuxarıya doğru qaldırmalı. Yumruq şəklində saxlamalı. Hərəkəti 2-3 dəfə tələsmədən baş sinəyə yaxınlaşmış vəziyyətdə dizlər bükülməmiş, ayaqlar yerdən havaya qaldırılmış şəkildə yerinə yetirməli.

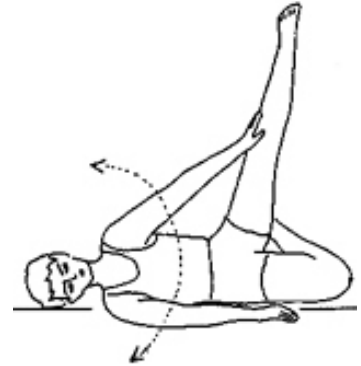
Beşinci hərəkət (şəkil 1.4). Bədəni eyni qaydada saxlamaqla, qolları önə gətirməli. Qolları qarşıdan ətrafa və sonra yana doğru istiqamətləndirməli. Əl barmaqları açılmış vəziyyətdə olmaqla, nəfəs ağızla 4-6 sayına alınır və verilir. Hərəkəti 2-3 dəfə yerinə yetirməli. Sonra relaksasiya vəziyyətini almalı.

Altıncı hərəkət Hərəkət əziyyəti: qarnı üstə uzanaraq ayaqlar bir yerdə, əllər də aşağı uzadılaraq ayaqlara söykətilir. (şəkil 1.5). Ağızla dərin nəfəs alaraq əlləri dirsəkdən bükərək sinə qarşısında döşəməyə dirəyirik və eyni vaxtda sinəni 4 sayında yuxarıya doğru qaldırmalı və havada saxlamalı, başı bir qədər arxaya atmalı. 4 sayında nəfəsi verərək əvvəlki vəziyyətə qayıtmalı. Hərəkət 1-2 dəfə yerinə yetirilir.



şəkil 1.5

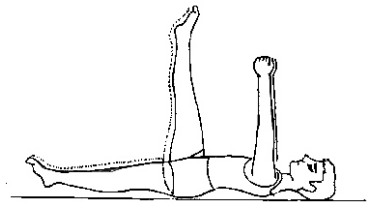
Yeddinci hərəkət Sağ böyrü üstə uzanaraq, sağ qol yerdə, sağ ayaq dizdən bükülmüş vəziyyətdə, sol qol və sol ayağı yuxarıya qaldıraraq sol əllə dizdən tutmalı (şəkil 1.6). Hərəkət sol dizi bükmədən 4-6 sayında ağızla dərin nəfəs alaraq 1-2 dəfə yerinə yetirilməlidir. Sonra isə hərəkət eyni qaydada sol böyrü üstə yerinə yetirilir.



şəkil 1.6

Relaksasiya vəziyyətini yenidən almalı.

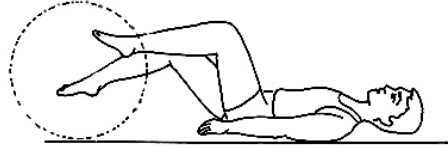
Səkkizinci hərəkət Arxası üstə uzanmalı (şəkil 1.7). Ayaqlar uzadılmış, əllər sərbəst şəkildə yanda yerləşir. Gözlər yumulu vəziyyətdə olmalıdır. Hərəkətə başlayarkən 4-6 sayına nəfəsi ağızla almaqla sağ ayaq ilə bərabər qollar da yuxarıya doğru qaldırılır. Sonra isə yenidən 4 sayına nəfəsi burundan buraxaraq əvvəlki vəziyyətə gətirilir. Hərəkət 1-2 dəfə yerinə yetirilməli. Eyni qayda-



şəkil 1.7

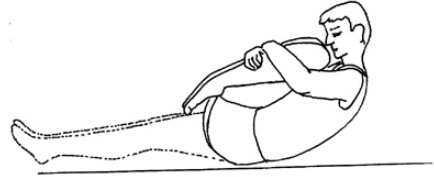
da hərəkət sol ayaq ilə davam etdirilməli. Hərəkəti yerinə yetirərkən əllər havada yumruq vəziyyətini almaqla ayaq barmaqları yığılmış vəziyyətdə olmalı.

Doqquzuncu hərəkət. Bu «velosiped» hərəkəti adlanır (şəkil 1.8). Başlanğıc vəziyyəti: arxası üstə uzanıqlı vəziyyətdə, əllər yanda, ayaqlar yuxarı qaldırılır və dizdən bir qədər bükülür. Sonra velosiped sürülməsinə bənzər dairəvi hərəkətlər yerinə yetirilir. Hərəkəti yerinə yetirərkən qarın diafraqmaya sıxılır və dərindən ağız vasitəsilə nəfəs alınır. Hərəkəti tələsmədən 4-6 sayına nəfəs almaqla 6-8 dəfə təkrar etməli.



şəkil 1.8

Onuncu hərəkət (şəkil 1.9). Hərəkət vəziyyəti-arxası üstə tam sərbəst uzanmış vəziyyətdə ayaqlar dizdən bükülüb tam yığılır, ayaq barmaqları içəriyə doğru sıxılır, əllərlə ayaqları dizdən qucaqlayaraq sinəyə doğru gətirilir. Eyni zamanda, çənə sinəyə sıxılmış vəziyyətdə olmalıdır. Hərəkəti bitirdikdən sonra ayaqlar və qolları yerdən uzanıqlı vəziyyətə gətirməli. Hərəkəti 4-6 sayına, əvvəl bir ayaqla, sonra o biri ayaqla 1-2 dəfə yerinə yetirmək lazımdır. Hərəkətin sonunda yenidən relaksasiya vəziyyətini almalı.



şəkil 1.9

Birinci seansın birinci məşğələsində göstərilən tənəffüs (inspirator-ekspirator) prosesinin plastik hərəkətlərlə yerinə yetirilməsinin fizioloji əhəmiyyəti:

- əsasən bel sütununun, boğaz hissəsinin möhkəmlənməsi,
- yuxarı ətrafların möhkəmlənməsi;
- bel əzələlərinin möhkəmlənməsi;
- aşağı ətraf əzələlərinin möhkəmlənməsi;

- qamətin düzəlməsi, bel ətrafı əzələlərin möhkəmlənməsi, tənəffüs və qan-damar sisteminin yaxşılaşması;

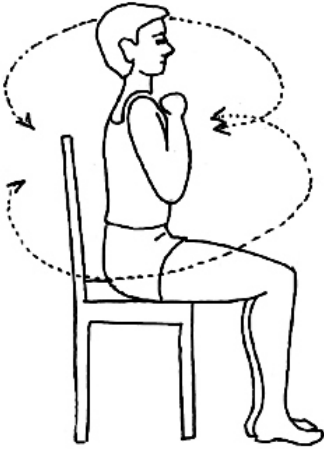
Birinci seans, I məşğələdə göstərilən hərəkətlərin psixoloji əhəmiyyəti:

Birinci məşğələdə göstərilən hərəkətlərin hər biri insanın əhval-ruhiyyəsinə, ümumi rahatlığına, onun özünü gümrah hiss etməsinə müsbət təsir göstərir. Diqqətinin bir yerə cəmlənməsinə, insanın yorucu (pessimist) fikirlərdən uzaqlaşmasına köməklik göstərir. Hərəkətlərin harmonikliyi xüsusilə seçilir. Eyni zamanda, insanın qamətinin daha da düz və plastik olmasına müsbət təsir göstərir.

BİRİNGİ SEANS, II MƏŞĞƏLƏ

Tənəffüs proseslərinin (inspirasiya və ekspirasiya) stulda əyləşərək plastik hərəkətlər vasitəsilə yerinə yetirilməsi prosesi.

I hərəkət. Stulda əyləşmiş vəziyyətdə icra olunur (şəkil 1.10). Hərəkət bədən əzələlərinin, tənəffüs sisteminin və diafraqmanın



şəkil 1.10

normal harmonik inkişafına müsbət təsir göstərir. Hərəkəti tələsmədən, yavaş-yavaş, ağız vasitəsilə dərinədən nəfəs alıb, burunla nəfəsi verərək 4-8 sayına 1-2 dəfə yerinə yetirmək lazımdır. Relaksasiya vəziyyəti əvvəlki qaydalara əsasən yerinə yetirilməlidir.

Hərəkətə başlayaq. Stula söykənməmiş vəziyyətdə oturmalı, ayaqlar bir-birindən bir qədər aralı olmaqla əlləri dizlərin üstündə saxlamalı. Hərəkəti başlayan zaman 4-8 sayına, əl barmaqlarımızı yumruq kimi sıxaraq, əlləri sinə qarşısında saxlamalı. Sonra aşağı salmalı. Hərəkəti 2-4 dəfə yerinə yetirməli.

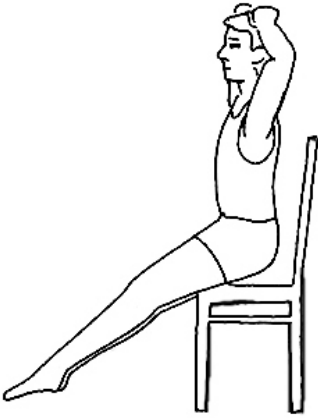
Sonra isə göstərilən hərəkəti əlləri yan tərəflərə və arxaya apar-

maqla eyni qaydada yerinə yetirməli.

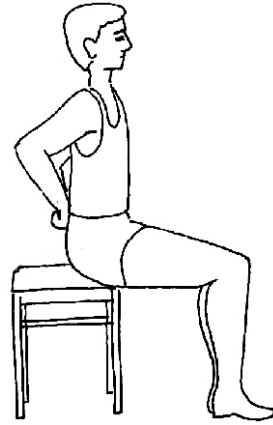
II hərəkət. (şəkil 1.11). Stulda oturaraq ayaqları qabağa doğru uzadıırıq, əlləri başın üzərinə gətirərək barmaqlar yumulmuş halda hərəkəti 1-2 sayına ağızla nəfəs alaraq burunla nəfəs verməklə 2-4 dəfə yerinə yetiririk. Hərəkət yerinə yetirildikdən sonra relaksasiya vəziyyətini almalı.

III hərəkət. (şəkil 1.12) Stulda əyləşərək kürəyimizi stulun arxasına söykəməyərək ayaqları bir yerdə saxlayırıq. Ağızla nəfəs alaraq əlləri dizlərin üstündən 4 sayında qaldıraraq yana doğru gətiririk və arxada yumruq şəklində onurğa üzərində saxlayırıq.

Hərəkəti yerinə yetirərkən dirsəklər yan tərəfə yox, bir-birinə tərəf sıxılmalıdır. Hərəkəti 8 sayına yerinə yetirməklə 2-4 dəfə təkrar etmək lazımdır.



şəkil 1.11



şəkil 1.12

IV hərəkət Oturuş qaydası 2-ci hərəkətdə olduğu kimi yalnız qollar dizlərin üzərindən 8 sayına götürülərək yanlardan boynun arxasına gətirilməlidir. Hərəkət 2-4 dəfə təkrar olunaraq 8 sayına ağızla nəfəs almalı, burunla buraxmalı.

Qeyd edək ki, ayaq barmaqları dartılmış vəziyyətdə döşəmədə olmaqla ayaq dizlərdən bükülməməlidir.

V hərəkət. Hərəkət vəziyyəti: Stula söykənmədən əyləşirik (şəkil 1.3). Dizlər bükülmüş vəziyyətdə, ayaqlar bir-birinin üzərinə qoyulur. Əllər dizlərin üzərindədir. Əllər yumruq formasında saxlanaraq 4-6 sayına yanlara açılır. 4-6 sayına nəfəsi buraxaraq əlləri əvvəlki ilkin vəziyyətinə gətirməli. Hərəkəti 2-4 dəfə təkrar etməli.

VI hərəkət. Hərəkət vəziyyəti (bax 5-ci hərəkətə) Nəfəsi alarkən əllər sinə səviyyəsinə qaldırılır, baş qolların arasına daxil edilir (şəkil 1.14). Bu iki hərəkət eyni zamanda yerinə yetirilir. 8 sayına nəfəsi buraxarkən əllər aşağı endirilib, baş mümkün qədər arxaya aparılır. Hərəkəti 2-4 dəfə təkrar etməli. Yenidən stulda əyləşərək relaksasiya vəziyyətini almalı.

VII hərəkət. (şəkil 1.15) Əllər sinə qarşısında açıq şəkildə olmaqla sinə qarşısından başın yuxarı səviyyəsinə qaldırılmalı. Sonra yenidən qolları başın yuxarı səviyyəsindən sinə qarşısına qaytarmalı. Hərəkəti 8 sayına yerinə yetirməklə, 2-4 dəfə təkrar etməli.



şəkil 1.13



şəkil 1.14



şəkil 1.15

VIII hərəkət. Stulda adi qaydada oturmaqla əlləri ayaqlara çatdıraraq başı dizlərin üzərinə qoymaqla tam bükülmüş şəkildə 12 sayına ağızla dərinləndən nəfəs alaraq hərəkəti yerinə yetirməli. Sonra yenidən başı və bədəni qollarla bərabər normal oturuş qaydasına gətirməli.

1-ci seans 2-ci məşğələnin – tənəffüs prosesinin (inspirasiya və ekspirasiya) stul üzərində plastik hərəkətlərlə yerinə yetirilməsinin fizioloji əhəmiyyəti:

- hərəkətlər fəqərə sümüyünün dartılmasına əsaslanır. Bu da kürəyin uzun və yan əzələlərini, bədənin ön hissə əzələlərini möhkəmləndirir.

- tənəffüs və ürək-damar sisteminin fəaliyyətini, ümumi əhval-ruhiyyəni, ayaqlarda qan dövranını yaxşılaşdırır.

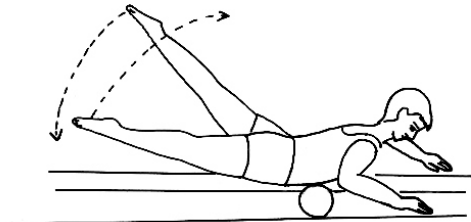
Psixoloji əhəmiyyəti:

Hər bir hərəkət plastiklik baxımdan insanın fəallığını artırır. Psixoloji komplekslərin aradan qaldırılmasına müsbət təsir göstərir. Psixoloji əhval-ruhiyyəni daha da yaxşılaşdırır.

BİRİNCİ SEANS, ÜÇÜNCÜ MƏŞĞƏLƏ

İndi isə daha maraqlı plastik hərəkətlər yerinə yetiriləcək. Məşğələnin hərəkətlərini topla yerinə yetirəcəksiniz. Hər bir hərəkətin özünəməxsus xüsusiyyəti vardır.

I hərəkət. Əvvəlcə döşəmədə olan topun üzərinə qarnı üstə uzanmalı, əlləri açıq şəkildə qoymalı (şəkil 1.16). Mümkün qədər tələsmədən ağızla dərinədən nəfəs alaraq, topu qarın nahiyəsi ətrafında yavaş-yavaş gəzdirməli. Təbiidir ki, bu hərəkət sizi darıxdıracaq. Ancaq siz çətin görünən hərəkətin öhdəsindən gəlməlisiniz. Topu 4 dəfə sağ, 4 dəfə sol istiqamətdə qarın ətrafında gəzdirməlisiniz. Hərəkəti 4 sayına 4 dəfə təkrar etməlisiniz. Bədəninizin ağırlığını topun üzərinə salmamalısınız. Bədənin ağırlığı yalnız qolların və ayaqların üzərinə ötürülməlidir. Hərəkətə davam etməklə yanaşı əvvəlcə sağ, sonra sol ayağı dartılmış vəziyyətdə döşəmədən yuxarıya doğru qaldırıb havada saxlamalı. Nəfəsi burunla buraxıb, ayağı əvvəlki vəziyyətə gətirməli.

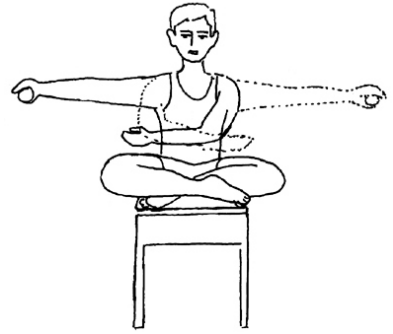


şəkil 1.16

Hərəkət yerinə yetirildikdən sonra relaksasiya vəziyyətini almalı.

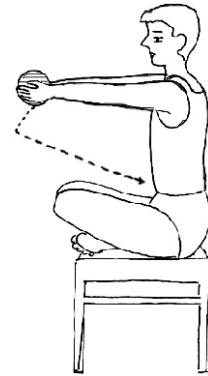
Qeyd edək ki, relaksasiya vəziyyəti bütün hərəkətləri yerinə yetirməklə yanaşı hər bir hərəkətin əvvəlində və axırında məşğələ zamanı təkrar olunmalıdır. Əgər hərəkətin əvvəlində və sonunda relaksasiya prosesi yerinə yetirilməzsə, onda növbəti hərəkətlərin yerinə yetməsi prosesi zəifləyər.

II hərəkət (şəkil 1.17). Stulda əyləşib ayaqları dizdən qatlayaraq, birini digərinin üzərinə qoymalı («lotos» vəziyyəti). Hərəkətə başlamazdan əvvəl sağ əldə tutulmuş topu nəfəs alaraq 6-8 sayına sağ istiqamətə aparmalı, yənidən əvvəlki vəziyyətə qayıtmalı. Sonra hərəkəti sol istiqamətə 6-8 sayına ağızla nəfəs alaraq yerinə yetirməli. Hərəkətlər 2-4 dəfə təkrar edilməlidir.



şəkil 1.17

III hərəkət (şəkil 1.18). Əvvəlcə hər iki əl ilə topu qarın nahiyəsində saxlamalı. Dərindən ağızla nəfəs alaraq, yavaş-yavaş topu irəliyə aparıb sinə qarşısında saxlamalı. Hərəkəti 4-6 sayına tələsmədən nəfəs alaraq 2-3 dəfə yerinə yetirməli. Sonra yenidən topu sinənin qarşısına doğru geri qaytararaq qarın nahiyəsində saxlamalı. 4-6 sayına ağızla nəfəs alaraq hərəkəti eyni qaydada 2-4 dəfə təkrar etməli.

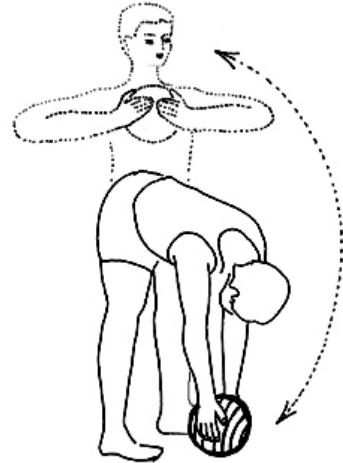


şəkil 1.18

IV hərəkət (şəkil 1.19). Qollar sinə qarşısında, ayaqlar çiyin bərabərində aralı olmaqla topu başın arxasında boyun nahiyəsində saxlamalı. 8 sayına ağızla nəfəs alıb, burunla buraxaraq yenidən qolları başın arxasından sinə qarşısına gətirməli. Hərəkəti 2-3 dəfə təkrar etməli.



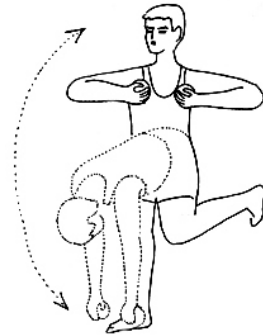
şəkil 1.19



şəkil 1.20

V hərəkət . Qollar sinə qarşısında olmaqla ağızla dərinədən nəfəs alaraq başı və bədəni dizlərdən aşağı əyib, topu hər iki əldə tutaraq döşəməyə doğru gətirməli (şəkil 1.20). Eyni vaxtda 8 sayına nəfəsi buraxaraq qolları yenidən sinə qarşısına gətirməli. Hərəkəti 2-3 dəfə təkrar etməli.

VI hərəkət Hərəkət iki top ilə yerinə yetirilir. Əvvəlcə iki topu bir-birinə yaxın vəziyyətdə döşəməyə qoymalı. Sonra sağ ayağın üzərində durmaqla, 8-16 sayına nəfəs alaraq döşəmədən hər iki əl ilə topları qaldıraraq qolları sinə qarşısına gətirməli, sol ayağı isə eyni zamanda dizdən bir qədər bükülmüş şəkildə havada saxlamalı (şəkil 1.21). Hərəkəti 2-4 dəfə təkrar etməli. Hər bir göstərilən hərəkətin sonunda relaksasiya vəziyyətini almalı.



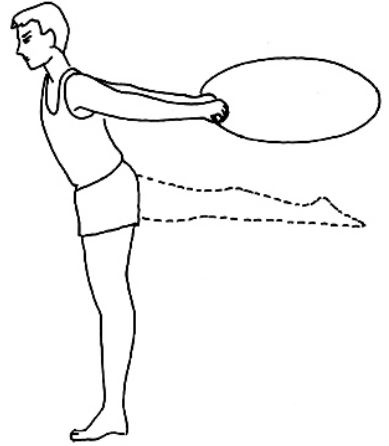
şəkil 1.21

İKİNCİ SEANS

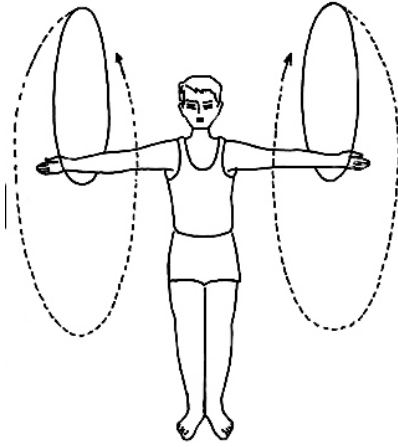
İkinci seansın qaydası: Əvvəlcə birinci seansın hərəkətləri tam şəkildə yerinə yetirildikdən sonra ikinci seansın hərəkətləri yerinə yetirilməlidir. Hərəkətlər halqalar vasitəsilə yerinə yetirilir. Halqa ilə hərəkət çətinlik yaratsa da ümumən maraqlı və xoşa gələndir. Halqa ilə işləmə qaydası nəinki baş, bədən, ayaq, gövdə hərəkətlərinin plastikliyinə, eləcə də onurğanın düzgün inkişafına müsbət təsir göstərir. Çalışmaq lazımdır ki, hərəkətlər düzgün yerinə yetirilsin. Çünki hərəkətlərin kombinasiyası sistemli şəkildə qurulmuşdur. Hərəkətləri yerinə yetirən zaman diqqətinizi bir fikrə cəmləyin: «mən bunu yerinə yetirəcəyəm». Beyninizdən «məndə alınmayacaq, onsuz da alınmır, mən bacarmaram, bunu eləmək çox çətinidir, yox, mən yerinə yetirə bilmərəm» kimi fikirləri qovun. Nəzərdə tutun ki, halqa sizin diqqətinizin paylanmasına xüsusi köməklik göstərəcəkdir. Özünüzdə inam və iradənin möhkəmliyi üçün halqanı belinizdə tez-tez fırladarkən «Məgər mən kəkələyirəm ki? Mən kəkələmirəm! Yox mən artıq kəkələmirəm. Gördünüz, kəkələmədim» ifadələrini söyləməyiniz sizdə cəsarət hissini daha da artırır. İndi isə hərəkətlərin yerinə yetirilməsi qaydalarına baxaq.

Birinci hərəkət: (şəkil 2.1) Hər iki qolu arxaya apararaq halqanı sağ və sol əllərdə möhkəm tutaraq əvvəlcə sağ, sonra sol ayağı döşəmədən qaldırma. Hərəkəti 8 sayına 2-4 dəfə yerinə yetirməli.

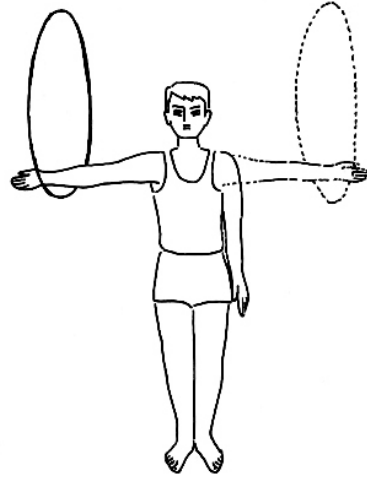
İkinci hərəkət: (şəkil 2.2) Halqaları sağ və sol əldə tutaraq hər iki istiqamətə hərəkətə gətirməli. Hərəkəti 8 sayına 2-4 dəfə yerinə yetirməli.



şəkil 2.1



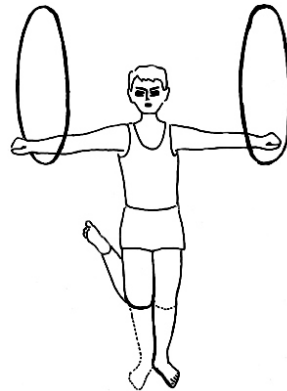
şəkil 2.2



şəkil 2.3

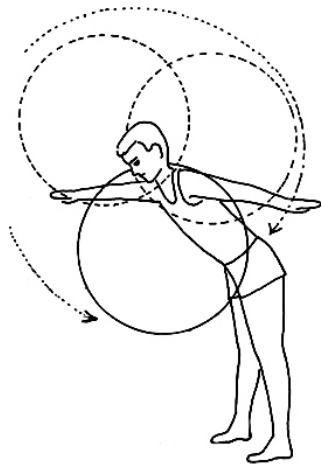
Üçüncü hərəkət: (şəkil 2.3) Ayaqlar bir yerdə, əllər yanda olmaqla halqanı əvvəlcə sağ, sonra sol əldə fırlatmalı. Halqa qolda fırlanan zaman, dərindən ağızla nəfəs alıb ayağı əvvəlki vəziyyətinə gətirənə qədər nəfəsi buraxmamalı. Halqaları qollarda 15-30 dəfə fırlatmalı.

Dördüncü hərəkət (şəkil 2.4). Əllər yanda yumruq şəklində olmaqla halqaları saxlamalı, sinəni irəliyə gətirərək dərindən nəfəs alıb hər iki qolda halqaları yerində fırlatmalı. Ayaqlar bir yerdə olmaqla əvvəlcə sağ ayağı, sonra sol ayağı 4 sayına dizdən qatlayaraq, döşəmədən arxaya doğru aparmalı. Sonra hərəkəti ayaqları dizdən qatlamayaraq düz vəziyyətdə arxaya doğru aparmaqla yerinə yetirməli. Halqaları 15-30 dəfə fırlatmalı.



şəkil 2.4

Bəşinci hərəkət (şəkil 2.5). Halqanı boynumuzda hərəkətə gətirərək fırlatmalı. Halqanı boynumuza keçirib, gövdəni aşağı əyməli, qolları isə yanda saxlamalı. Hərəkəti yerinə yetirən zaman ağızla dərinədən nəfəs alıb, buraxmalı. Hərəkəti 4 sayına 2-4 dəfə təkrar edərək halqanı 10-20 dəfə fırlatmalı. Halqanı boyun nahiyəsində fırlatmağın kəkələməyə xüsusi təsiri vardır. Odur ki, bu hərəkəti başa çox gərginlik vermədən, hər dəfə təkrar etməyiniz məsləhətdir.

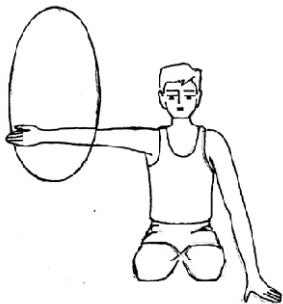


şəkil 2.5

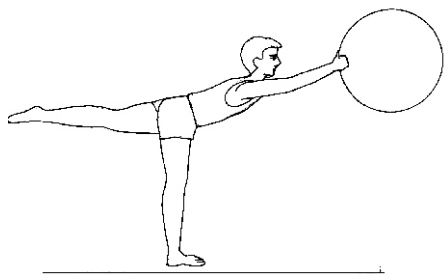
Altıncı hərəkət. Döşəməyə arxası üstə uzanaraq əlləri yerə möhkəm basıb, əvvəlcə sağ, sonra sol ayaqda halqanı fırlatmalı. Ağızla nəfəs alaraq, burunla buraxmalı, hərəkəti 8 sayına 2-4 dəfə təkrar edərək, halqaları 10-20 dəfə fırlatmalı.

Yeddinci hərəkət Dizləri döşəməyə bükülmüş vəziyyətdə qoyaraq, sol əl yerdə olmaqla, sağ qolda halqanı fırlatmalı. Halqanı eyni qaydada sol qolda fırlatmalı (şəkil 2.6). Hərəkəti 8 sayına ağızla nəfəs alaraq 2-4 dəfə təkrar etməli.

Səkkizinci hərəkət (şəkil 2.7). Ayaqlar bir yerdə olmaqla sağ



şəkil 2.6

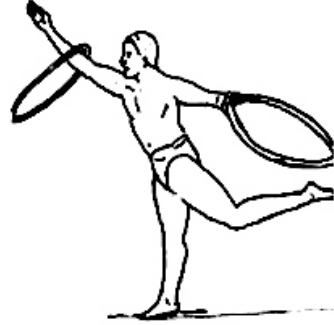


şəkil 2.7

ayaq üzərində duraraq, sol ayağı 4 sayına döşəmədən qaldırmalı . Halqanı sağ əldə tutaraq qarşıya əyilməli. Hərəkəti 8 sayına yerinə yetirməklə 2-4 dəfə təkrar etməli. Sonra yenidən əvvəlki qaydada sol ayağın üzərində duraraq hərəkəti başa çatdırmalı. Hərəkət vaxtı ağızla dərinləndən nəfəs alaraq ağızla da buraxmalı.

Doqquzuncu hərəkət. (şəkil 2.8).

Ayaqlar bir yerdə olmaqla əvvəlcə sağ ayağın üzərində duraraq, sol ayağı döşəmədən 8 sayına arxaya qaldırmalı, sonra halqanın birini sol əldə tutub, sol ayağa doğru aparmalı. Sağ əldə olan halqanı isə qolda 10-20 dəfə fırlatmalı. Hərəkəti 2-4 dəfə təkrar etməli.



şəkil 2.8

İkinci seans 1-ci məşğələnin tənəffüs aktlarının plastik və fiziki hərəkətlərlə yerinə yetirilməsinin fizioloji əhəmiyyəti.

Hərəkətlərin yerinə yetirilməsi bel əzələlərinin möhkəmlənməsinə müsbət təsir göstərir;

- çanaq və çanaq ətrafı əzələlərin fəaliyyətini artırır;
- qamətin düzgünlüyünü tənzimləyir;
- bel (onurğa) sümüyünün əyilməsinin qarşısını alır;

- yorğunluğu aradan qaldırır, emosional əhval-ruhiyyə yaradır. Fiziki yüklənməyə qarşı ürək-damar və tənəffüs sistemlərinin adaptasiyası baş verir. Dayaq qabiliyyətlərinin fəaliyyəti yaxşılaşır;

- tarazlığın saxlanması müşahidə olunur;

- maddələr mübadiləsinə, ağ ciyərlərin hava tutumunu, onların hərəkəti fəaliyyətini artırır;

PSIXOLOJİ ƏHƏMİYYƏTİ

Halqalar vasitəsilə aparılan məşğələ prosesi hərəkətlərin daha ritmik və oynaq olmasına təsir göstərir, hərəkətlərdə dina-

miklik və aktivlik fəallaşır. Psixoloji gərginlik aradan götürülür. Psixoloji kompleksin zəifləməsinə tə'sir göstərir. Hər bir hərəkətin mahiyyətcə yavaş-yavaş və ya tez-tez yerinə yetirilməsinə baxmayaraq, ümumi əhval-ruhiyyəni artırır. Hərəkətlərdə cəldlik və çeviklik yaranır.

Evə tapşırıq

- 1) Hər bir hərəkəti 2-4 dəfə təkrar etməli.
- 2) Birinci seansda göstərilən hərəkətlərə əməl etdikdən sonra ikinci seansda göstərilən hərəkətləri təkrar etməli.
- 3) Hərəkətləri yerinə yetirən zaman hansısa bir hərəkəti unutmusansa və yaxud da yadından çıxıbsa narahat olmamalı.
- 4) Halqalar vasitəsilə hərəkəti yerinə yetirən zaman məşğələ prosesində sözləri təkrar etməli.
- 5) Evdə halqalar vasitəsilə məşğul olarkən bir qədər ehtiyatlı olmalı, halqaların tez-tez əlindən və yaxud qolundan çıxmasına, qəflətən tullanmasına imkan verməməli.

ÜÇÜNCÜ SEANS

Üçüncü seansda hərəkətlər rezin qaytanlarla yerinə yetirilir. Rezin qaytanlarla hərəkət tənəffüs sistemini nizamlamağa və bədən əzələlərini hərəkətə gətirməyə kömək edir. Hərəkət zamanı diafraqma normal qaydada hərəkət edir. Bədən əzələləri fiziki hərəkət zamanı bir anlığa gərilərək yenidən əvvəlki vəziyyətə qayıdır. Rezin qaytanla olan hərəkətlər həm diafraqma əzələlərinə, həm də bədən əzələlərinin ümumi dinamikasına təsir göstərir. Təcrübələr göstərir ki, birinci məşğələni rezin qaytanla başlamaq düzgün deyil. Çünki bir neçə hərəkətdən sonra fiziki yorğunluq baş verə bilər ki, bu da növbəti hərəkətləri yerinə yetirməyə çətinlik törədir, psixoloji əhval-ruhiyyə pozular. Odur ki, biz rezin qaytanla olan hərəkətləri bu seansa daxil etmişik. Rezin qaytanların digər əşyalardan fərqi bir qədər çoxdur. Rezin qaytanlar bədən əzələlərini hərəkətə gətirməklə yanaşı insanda psixoloji mübarizə yaradır. Məsələn, zəif iradəyə malik uşaqlar hərəkətə başlayan zaman rezin qaytanı görərək çəkinirlər, utanırlar. Onlara elə gəlir ki, qaytanın öhdəsindən gələ bilməzlər. Ancaq bir neçə hərəkət etdikdən sonra görürlər ki, bu daha maraqlı və lazımlıdır. Lakin şagird qaytanla hər hansı bir hərəkəti yerinə yetirən zaman başı sinəyə sıxılmış vəziyyətdə saxlamamalıdır. Bu qayda ona görə bütün hərəkətlərdə xüsusi qeyd olunur ki, bədənin fiziki güc və ağırlığını başa ötürmək olmaz.

ŞAGİRD LƏ PSIXOLOJİ SÖHBƏT

Görürsən, sənin psixoloji əhval ruhiyyə get-gedə yaxşılaşmağa doğru gedir. Sevindirici haldır ki, sənin psixoloji aktivliyin və dinamikliyin artıq üzə çıxmağa başlayır. Hərəkətlərdə cəldlik və çeviklik özünü tam şəkildə büruzə verir. Məşğələlərə olan həvəsin daha da artır. Sevindirici hal odur ki, qarşıya qoyduğun məqsədə nail olmaq meylin yüksəkdir. İnanırıq ki, sən daha ciddi və inamla çalışacaq, məşğələ zamanı lazımsız fikirlərə yer verməyəcək-

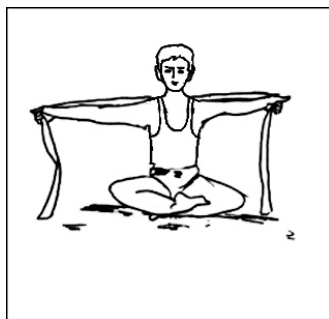
sən. Onu da bilməlisən ki, hər seansın sənin üçün psixoloji və praktik əhəmiyyəti vardır. Yəni sən hər seans zamanı hərəkətləri yerinə yetirdikcə iradənin daha da möhkəmlənir. Əgər bu kimi prinsiplərin yerinə yetirilməsinə riayət etsən, bir çox nailiyyətlər əldə etmiş olarsan. İndi isə biz sənələ növbəti psixoloji seansa başlayırıq. Biz bu seans müddətində hərəkətləri rezin qaytanın köməyi ilə yerinə yetirəcəyik. Hər hərəkətdən sonra relaksasiya vəziyyətini almalı.

Birinci hərəkət (şəkil 3.1). Dizlər bükülmüş vəziyyətdə bardaş quraraq oturub qaytanı hər iki əldə tarım saxlamaqla 8 sayına ağızla dərinləndən nəfəs alırıq. Dirsəkləri bükmədən qolları yana üfüqi istiqamətdə açmalı. Hərəkət 8 sayına 2-4 dəfə yerinə yetirilir. Sonra həmin vəziyyətdə olmaqla qolları yanlara açaraq qaytanı boynun arxasında saxlamalı. Hərəkəti 8 sayına tələsmədən 2-4 dəfə təkrar etməli. Hərəkət tam qaydada yerinə yetirildikdən sonra qollar yana üfüqi vəziyyətdə qaytanı kürəyin mərkəz hissəsində saxlamalı, hərəkəti əvvəlki qaydada 8 sayına dərinləndən nəfəs alaraq başı sinəyə doğru aparmaqla 2-4 dəfə təkrar etməli.



şəkil 3.1

İkinci hərəkət. (şəkil 3.2). Əvvəlki qaydada döşəmədə oturaraq qolları başın hündürlüyündə saxlayın. Hərəkəti 8 sayına ağızla nəfəs alıb, ağızla buraxmaqla, 2-4 dəfə təkrar etməli.



şəkil 3.2

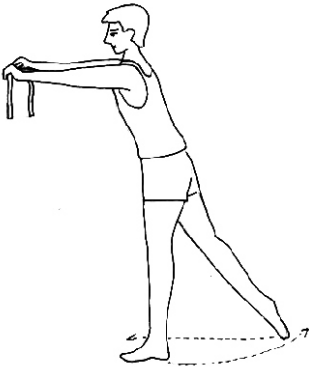
Hər bir hərəkəti göstərilən qaydada yerinə yetirərkən tələsmək olmaz. Hərəkətin hər birinə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır.

Üçüncü hərəkət. Ayaq üstə durmaqla hər iki əldə rezin qaytanı saxlayaraq 8 sayına ağızla dərinləndən nəfəs alaraq əvvəlcə sağ ayağı qarşıya doğru gətirməli, eyni zaman-

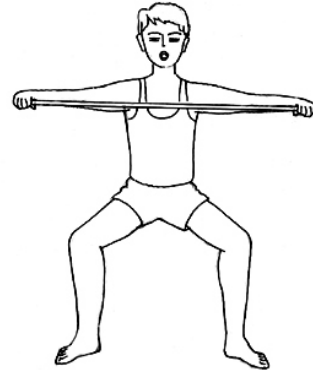
da qaytanı tarıma çəkilməmiş halda saxlamalı, dizlər və dirsəklər bükülməməli, ayaqlar və qolları qatlamadan 8 sayına ağızla nəfəs alıb, buraxaraq hərəkəti 2-4 dəfə təkrar etməli. Hərəkəti sol ayaqla eyni qaydada davam etdirməli.

IV hərəkət. (şəkil 3.3). Ayaqlar bir yerdə. Qaytanı tarıma çəkilməmiş qaydada saxlamaqla, ağızla dərindən 8 sayına nəfəs alaraq, əvvəlcə sağ ayağı dizləri bükmədən arxaya doğru aparmalı. Dizlər və dirsəklər bükülməməli. Hərəkəti sol ayaqla eyni qaydada davam etdirməli. Hərəkəti 8 sayına ağızla dərindən nəfəs alıb ağızla buraxaraq 2-4 dəfə təkrar etməli.

V hərəkət. (şəkil 3.4) Başlanğıc vəziyyət: ayaq üstə duraraq, dizlər bir qədər bükülmüş vəziyyətdə, ayaqlar bir qədər aralı. Qaytanı hər iki əldə almaqla, 8 sayına ağızla dərindən nəfəs alaraq qaytanı tarım çəkməli. Sonra əllər aşağıda olmaqla həmin hərəkəti 8 sayına ağızla nəfəs almaqla yerinə yetirməli. Hərəkəti 2-4 dəfə təkrar etməli. Həmin hərəkəti qollar yanda və başın hündürlüyündə olmaq şərtilə göstərilən qaydada təkrar etməli.



şəkil 3.3



şəkil 3.4

VI hərəkət. Ayaqlar bir yerdə, əllər sinə qarşısında olmaqla rezin qaytanı çiyin bərabərində dartıb, başı və bədəni bir qədər irəliyə doğru əyib 8 sayına ağızla dərindən nəfəs alaraq əvvəlcə sağ ayağı arxaya doğru aparmalı. Sol ayağın üzərində dizi bükmə-

dən durmaqla qaytanı dartmalı. Eyni zamanda nəfəsi ağızla də-rindən alıb, ağızla buraxmağı unutmamalı. Hərəkəti 2-4 dəfə təkrar etməli. Yenidən əvvəlki qaydada sağ ayaq üstə durmaqla sol ayaqla hərəkəti davam etdirməli.

Yeddinci hərəkət Stulda əyləşərək ayaqlar bir-birindən aralı qoyulur. Qaməti düz tutaraq ağızla də-rindən 8 sayına nəfəs alaraq əldə olan qaytanı hər iki istiqamətdə yana doğru dartmalı.

Hərəkəti 8 sayına ağızla nəfəs alıb, buraxaraq yerinə yetir-məklə 2-3 dəfə təkrar etməli.

Sonra qolları başın üzərinə qaldıraraq hərəkəti davam et-dirməli. Hərəkəti yerinə yetirdikdən sonra relaksasiya vəziyyəti-ni almalı.

Səkkizinci hərəkət. Arxası üstə döşəməyə uzanmalı. Hərəkə-tə başlayarkən ayaqları sinəyə doğru yığmaqla, başı və bədəni dizlərə yaxınlaşdırmalı. 8 sayına ağızla də-rindən nəfəs alaraq hər iki əllə qaytanı yana doğru dartmalı, yenidən nəfəsi ağızla burax-malı, hərəkəti 2-3 dəfə təkrar etməli.

Hər bir hərəkəti yerinə yetirərkən daha yaxşı olar ki, özünüzə qarşı məsuliyyətli və diqqətli olasınız. Göstərilən hərəkətləri tə-ləsmədən, fəal və həvəslə, enerji sərf etməklə yerinə yetirməyiniz məsləhətdir. Siz hərəkətləri yerinə yetirən zaman diqqətinizi bir yerə cəmləməlisiniz. Düşünməlisiniz ki, mən nitqimdə olan müvəqqəti qüsurun öhdəsindən gələcəyəm. İnanıram ki, nitqimdə olan qüsür tədricən aradan qalxacaq.

Məşğələnin tənəffüs aktlarının (inspirasiya-ekspirasiya) plas-tik və fiziki (qaytanla) hərəkətlərlə yerinə yetirilməsinin fizioloji əhəmiyyəti:

- hərəkətlərin yerinə yetirilməsi prosesi zamanı diqqətin ya-yılmasını aradan qaldırır;

- bel (onurğa) sümüyünün dartılmasına, tarazlığın saxlanma-sına kömək edir.

- onurğa sümüyünün boğaz hissəsini və bel ətrafını möhkəm-ləndirir;

- tənəffüsün və qan-damar sisteminin fəaliyyətini və əhval-ruhiyyəni artırır.

Evə tapşırıq.

1) Birinci və ikinci seanslarda göstərilən hərəkətlərə əməl etdikdən sonra III seansda göstərilən hərəkətləri yerinə yetirməli. Hər bir hərəkəti 2-3 dəfə təkrar etməli.

2) Hərəkətləri yerinə yetirən zaman hansısa bir hərəkəti unutmusunuzsa və yaxud da yadınızdan çıxıbsa narahat olmamalı.

3) Otaqda tamamilə tünd rəngli pərdə varsa, onu başqa rəngli pərdə ilə əvəz etməli (açıq, mavi, açıq yaşıl, açıq-qəhvəyi, açıq-çəhrayı və s.)

4) Qaytanla hərəkətləri yerinə yetirərkən göstərilən qaydanı pozmamalı, həvəslənib artıq hərəkətlərə yol verməməli.

5) Nəfəsin düzgün alınıb buraxılmasına xüsusi nəzarət etməli.

DÖRDÜNCÜ SEANS

Seansın qaydaları və izahı.

Psixoloji seansın qaydaları bir qədər əvvəlki seanslardan fərqlidir. Yəni bu seansda aparılan məşğələlərin prinsipləri iki hissəyə bölünür.

Birinci hissədə göstərilən hərəkətlərin bir qədər çətinliyi baxımından 8-12 yaşlı uşaqlar hərəkətlərin hər birini 1-2 dəfə yerinə yetirməlidirlər. Çünki hər bir fiziki hərəkət əvvəlki seanslardan fərqlidir. Top, halqa, ip, rezin qaytan kimi əşyalarla yerinə yetirilən hərəkətlər məşğələnin əsas motivi hesab olunur. Biz əvvəlki seanslarda hər bir əşya ilə ayrılıqda apardığımız məşğələləri dördüncü seansda birləşmiş qaydada aparacağıq. Qeyd etmişdik ki, kəkələmənin tonik, klonik və qarışıq tip forması vardır. Məhz dördüncü seansda aparılacaq məşğələ bilavasitə tonik və qarışıq tip kəkələmənin intensiv surətdə psixokorreksiya olunmasına müsbət təsir göstərir. Tonik formada kəkələməsi olan uşaqlarda kəkələmə əgər həddindən artıq dərin iz buraxıbsa və yaxud uzun illər diqqətdən kənar qalıbsa, belə bir şəxs kompleks həkim müalicəsi ilə yanaşı, loqoped müalicəsi də almalıdır. Eyni zamanda dərin iz buraxmış tonik kəkələmə özündən sonra bir sıra anatomik qüsurlar yaradır: - fəqərə sütununun əyilməsi; hər iki - sağ və sol çiyinlərin yığılması; eləcə də danışıq zamanı çiyinlərin tez-tez sıxılması; sifətin emosional iradi sferasının gərginləşməsi.

Fəqərə sütunun əyilməsi 2 formada baş verir: giflordoz forma və skolioz forma. Giflordoz- boyun və döş hissəsinin önə və arxaya əyilməsi, skolioz isə yanlara -sağa və sola əyilmədir. Giflordoz sağlamlıq üçün daha təhlükəli formadır. Bunlar necə baş verir? Bədən uzun müddət qeyri-normal vəziyyətdə qalanda fəqərələr əyilir və həmin formada bərkiiyir. Bu kimi hal nəinki uşağın fiziki görkəmində qüsurlar yaradır, hətta onun əqli inkişafında bəzi psixoloji əqli geriləmə hallarına gətirib çıxarır. Psixik geriləmənin yaranmasının digər səbəbləri də vardır. Səbəblərdən birincisi en-

dogen, ikincisi isə ekzogen şəraitində baş vermiş, sonradan qazanılan qüsurdur. Dərin psixi əqli geriləməyə malik olan uşaqlarda bu hal yalnız həkimin müalicəsi nəticəsində tədricən, mərhələlərlə aradan qaldırıla bilər. Odur ki, valideyn, tərbiyəçi uşağın şəxsiyyətinin inkişafında həlledici rol oynamalıdır. Uşağın psixoloji əhvalında bir sıra neqativ hallar yaranarsa, dərhal psixoloq, loqoped, defektoloq, həkim məsləhəti almalıdır. Bəzən də valideynlərin diqqətsizliyi və laqeydliyi ucbatından belə qüsurlar sağalmaz hallara gətirib çıxarır. Odur ki, siz dördüncü seansda tövsiyə etdiyimiz hərəkətlərin öyrənilməsinə xüsusi diqqət yetirməlisiniz. Çünki hər bir hərəkət uşaq üçün çətinlik səddi yaratsa da, onun nitq qüsurunun intensiv surətdə aradan qaldırılmasına şərait yaradır. Hərəkətlərin yerinə yetirilmə qaydalarının təsnifatını sizin nəzərinizə çatdırırıq.

Siz hər bir hərəkəti tək-tək və yaxud da ardıcıl olaraq yerinə yetirə bilərsiniz. Hərəkətlər yerinə yetirilən zaman tələsmək olmaz. Çünki siz hər bir hərəkəti eyni zamanda bir neçə əşyanın köməyi ilə yerinə yetirməlisiniz.

8-13 yaşlı uşaqlar çətinlik baxımından hər bir hərəkəti 1-2 dəfə yerinə yetirməli, 14-18 yaşlılar isə artıq hər bir hərəkəti 2-4 dəfə yerinə yetirməlidirlər.

Qeyd etmək istəyirik ki, I, II, III seansda göstərilən hərəkətləri olduğu kimi yerinə yetirdikdən sonra dördüncü seansa başlamaq lazımdır.

Dördüncü psixoloji seansın təlim prosesi taxtadan düzəldilmiş zontlar vasitəsilə yerinə yetirilir.

Taxtadan düzəldilmiş zondlar klonik, tonik və qarışıq formada kəmələmənin psixokorreksiyası üçün daha çox əhəmiyyətli və zəruridir. Taxtadan düzəldilmiş zondlardan istifadə yeni tətbiq olunmuş üsuldur. Yəni bu metod bizim apardığımız elmi-praktik təcrübələr nəticəsində alınan yeni tədqiqat işidir.

PSIXOLOJİ HAZIRLIQ ŞAGİRDŁƏ SÖHBƏT

Sevindirici haldır ki, sən artıq daha da sərbəstləşir və müstəqilləşirsən. Bu psixoloji sərbəstlik getdikcə inkişaf edərsə, sənin müstəqil fəaliyyətin daha da artar. Yəqin ki, ailənidə sənin sərbəst və müstəqil olmağın üçün şərait yaradılıb. Bizi maraqlandıran məsələ sənin nə dərəcədə fikrən müstəqil olmağındır. Daxili sərbəstlik insanın psixoloji əhval-ruhiyyəsinə və sərbəst fikirlər söyləməsinə müsbət təsir göstərir. İnsan öz fikirlərini ardıcıl olaraq qorxmada, çəkinmədən, sıxılmada, tutulmada izah etməyə çalışır. Odur ki, öz üzərində daha da ciddi çalışmalı, özünə qarşı tələbkar və məsuliyyətli olmalısən.

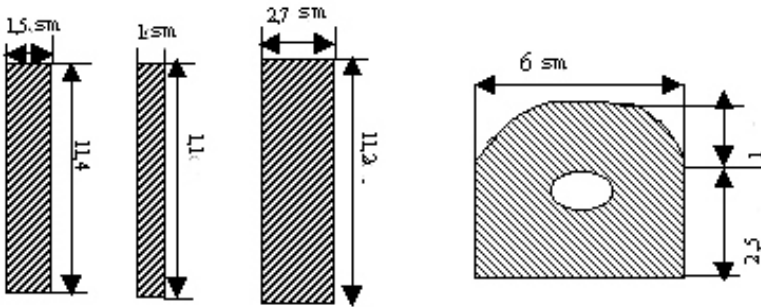
Eyni zamanda, sinifdə dərs prosesi zamanı özünü sərbəst hiss etməli, sinifdə yoldaşlarınla birlikdə müəllim tərəfindən verilən tapşırıqları qorxmada yerinə yetirməlisən. O cümlədən yaradıcılıq qabiliyyətlərini üzə çıxarmaqdan çəkinməməlisən.

Müəllim səni dərsi danışmağa çağırarkən, yəqin ki, psixoloji hazırlığını nümayiş etdirmək istəyirsən, həyəcanlanmırsən.

Əlbəttə ki, belə bir ruhlandırıcı hal sənin psixi inkişafın üçün çox əhəmiyyətlidir. Sən çalışmalısən ki, gələcəkdə zəif və pessimist əhval-ruhiyyədən uzaq olasan. Səni əhatə edən mənfi və müsbət qıcıqlara qarşı hazırlıqlı olmalı, özünü tez itirməməlisən.

DÖRDÜNCÜ SEANSIN MƏŞĞƏLƏSİ

Birinci hərəkət. Əvvəlcə taxta parçasından düzəldilmiş zond (şəkil 4.1) ağız aparatında hər iki istiqamətdə aşağı və yuxarı dişlərin arasında saxlamaqla möhkəm sıxılmalı. Sonra dərindən ağızla nəfəs alaraq diafraqmada yaranan sıxıntıını hiss etməli. 4 sayından sonra nəfəsi ağızla da buraxmalı.



şəkil 4.1

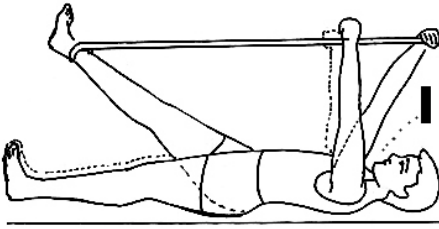
Qaydanı 1-2 dəfə yerinə yetirdikdən sonra görəcəksiniz ki, ağız aparatı ətrafı sinir əzələləri, sifət və çənə altı sinir əzələləri get-gedə boşalmağa başlayır. Yəni tonik və klonik formada yaranmış kəkələmə nəticəsində baş verən çənə altı əzələlər aparatı gərgin vəziyyətdə olduğundan və hər dəfə danışmaq istəyən sözü sərbəst şəkildə deyə bilmədiyindən əzələlər həmişə sıxılmış, gərgin vəziyyətdə olmuşdur. Məhz elə ona görə də taxta parçasından düzəldilmiş zond əzələlərin hərəkətə gətirilməsinə, boşalmasına müsbət təsir göstərir. Odur ki, göstərilən hər bir qaydanı yalnız loqopedin köməyi və məsləhəti vasitəsilə yerinə yetirmək məsləhətdir.

İkinci hərəkət (şəkil 4.2). Əvvəlcə arxası üstə döşəmənin üstünə uzanmalı. 4 sayına ağızla dərindən nəfəs alaraq əvvəlcə sağ ayağa bağlanmış rezin qaytanı sağ əllə dartaraq, ayağı dizlərdən bükmədən döşəmədən yuxarı qaldırmalı. Sol qolu yuxarı qaldıraraq barmaqları yumruq şəklində sıxılmalı. 4 sayına ağızla

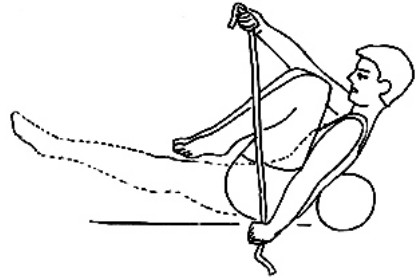
dərindən nəfəs alaraq ağızla buraxmalı, hərəkəti 1-2 dəfə təkrar etməli. İlk vəziyyəti aldıqdan sonra sol ayaqla həmin göstərilən qaydanı təkrar yerinə yetirməli

Üçüncü hərəkət (şəkil 4.3) Döşəmənin üzərinə uzanaraq əvvəlcə topu kürəyin mərkəz hissəsinə qoymalı. Sonra kürəyi topa söykəyərək hər iki əldə rezin qaytanı saxlamalı. 4 sayına ağızla dərindən nəfəs alaraq, ayaqları döşəmədən götürərək dizləri sinəyə doğru gətirməli və eyni vaxtda qaytanı yan tərəflərə doğru düz dartmalı. Əvvəlki vəziyyəti aldıqdan sonra hərəkəti 1-2 dəfə təkrar etməli.

Göstərilən hərəkətlərin fiziki əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, bədən əzələləri və tənəffüs sistemi getdikcə öz müvazinətini tənzimləyir.



şəkil 4.2



şəkil 4.3

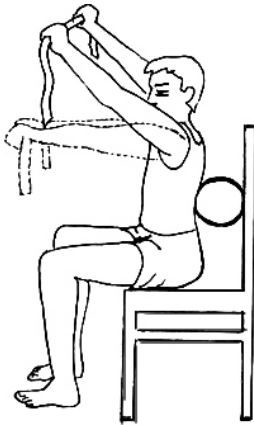
Dördüncü hərəkət Dizləri bir qədər bükərək bədəni aşağıya doğru əyməli. Rezin qaytanı hər iki əldə dartılmış vəziyyətdə saxlamalı, ayaqlar bir-birindən aralı olmalı. Taxtadan düzəldilmiş zondun yuxarı istiqamətdə hər iki dişlərin arasında sıxaraq saxlamalı. 4 sayına ağızla dərindən nəfəs alaraq hərəkəti 1-2 dəfə təkrar etməli. Yenidən əlləri aşağı vəziyyətdə saxlayaraq hərəkəti əvvəlki qaydada yerinə yetirməli. Nəfəsi ağızla 4 sayına aldıqdan sonra ağızla da buraxmalı.

Beşinci hərəkət (şəkil 4.4). Stulda əyləşərək topu stulun söykənəcəyi ilə kürəyin mərkəzi hissəsində saxlamalı, əllər yanda olmaqla, qaytanı hər iki əldə saxlamalı. Ayaqları bir-birindən ara-

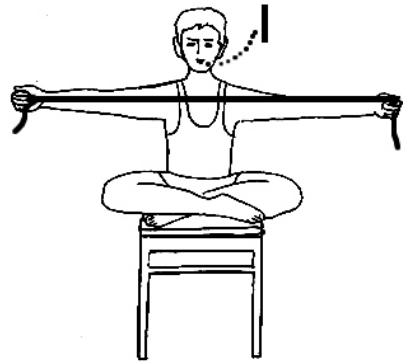
lı vəziyyətdə qoymalı. 4 sayına ağızla dərindən nəfəs alaraq, ağızla buraxmalı, hərəkəti 1-2 dəfə təkrar etməli. Əllər başın üzərində olmaqla həmin hərəkəti olduğu qaydada yerinə yetirməli.

Altıncı hərəkət. (şəkil 4.5). Stulda dizlər bükülmüş vəziyyətdə ayaqları bir-birinin üzərinə qoymaqla oturmalı. Şəkildəki vəziyyətdə iki əldə qaytanı saxlamaqla zonda ağız aparatında dişlərin arasında yuxarı istiqamətdə saxlamalı. Başı və bədəni aşağıya doğru əyərək 4 sayına ağızla dərindən nəfəs alaraq qaytanı yanlara doğru dartmalı. Yenidən nəfəsi ağızla buraxmalı. Hərəkəti 1-2 dəfə təkrar etdikdən sonra əlləri yanda, sonra isə başın üzərində olmaqla əvvəlki qaydada hərəkəti yerinə yetirməli. Qeyd edək ki, stulun söykənəcəyi ilə kürəyin arasında olan topu hərəkətləri yerinə yetirən zaman götürməməli.

Göstərilən hərəkətlər eyni zamanda çiyin və bədən əzələlərini normal qaydada hərəkətə gətirir və diafraqmanın inkişafı üçün çox əhəmiyyətlidir. O cümlədən, tənəffüs sisteminin müvazinətini tənzimləyir.

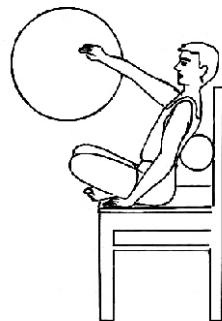


şəkil 4.4



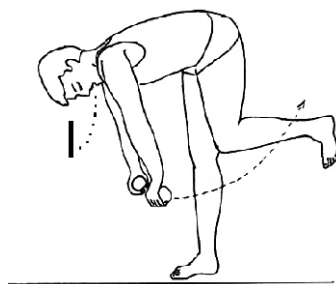
şəkil 4.5

Yeddinci hərəkət (şəkil 4.6). Stulun oturacağı üzərində bardaş quraraq əvvəlcə sağ qolda halqanı fırlatmalı. Zontu dişlərin arasında sıxmalı, stulun söykənəcəyi ilə sizin kürəyiniz arasında olan topun üzərinə söykənməli. 4 sayına ağızla dərinədən nəfəs alaraq ağızla buraxmalı. Hərəkəti 1-2 dəfə təkrar etməli. Sonra yenidən halqanı sol qola keçirməklə hərəkəti əvvəlki qaydada yerinə yetirməli.



şəkil 4.6

Səkkizinci hərəkət (şəkil 4.7). Başlanğıc vəziyyəti: döşəmə üzərində, ayaq üstə, dizləri bükmədən hər iki əldə top tutmalı. Ağız aparatında dişlərin arasında zontu saxlamalı. 4-sayına ağızla dərinədən nəfəs alaraq eyni vaxtda sol dizi bükmədən sağ ayağı arxaya doğru apararaq bükülmüş vəziyyətdə saxlamalı. Hər iki əldə tutulan topları isə əlləri aşağı salaraq arxaya aparmalı. Hərəkəti 1-2 dəfə təkrar etməli. Sonra əvvəlki vəziyyəti almalı. Əvvəlki qaydanı aldıqdan sonra əllər aşağı vəziyyətdə olmaqla, topları hər iki əldə saxlayaraq, əlləri dirsəkdən qatlamadan yan tərəfə gətirməli. Hərəkəti əvvəlki göstərilən qaydada təkrar etməli. Hərəkətləri yerinə yetirdikdən sonra sol ayaq ilə həmin qaydanı davam edərək təkrar etməli.



şəkil 4.7

Göstərilən hərəkətlərin hər biri fəqərə sümüyünün normal inkişafına müsbət təsir göstərir. Odur ki, bu tipli hərəkətləri yerinə yetirsən, fəqərə sümüyünün və çiyin əzələlərinin boşalması üçün müsbət nəticələr əldə edə bilərsən.

Göstərilən hərəkətlərdən fərqli cəhəti ondan ibarətdir ki, hərəkətləri ipatdı ilə tullanaraq və yaxud da ipatdı ilə qaçaraq yerinə yetirilir. Hərəkəti ipatdı ilə yerinə yetirən zaman tələsməməli,

döşəmənin üzərinə daban üstə deyil, pəncə üzərində düşməli. Ayaqları bir-birindən aralı qoymamalı. Nəfəsi alarkən ağızla almalı və ağızla da buraxmalı. Hərəkətə başlayan zaman çənəni bir qədər sinəyə doğru endirməli. Hərəkəti 4-8, 8-16, 16-32 dəfə yerinə yetirməli. Yerinə yetirərkən fasilə etməli, dincəlməli, sonra yenidən hərəkətlərin sayını artırmalı.

Növbəti dəfə hərəkəti ipatdı ilə yerinə yetirən zaman yanıltmaclar söylənilməsi məsləhətdir. Məsələn,

Al balqabaq, boz balqabaq.

Küp qulpu, xub küp qulpu.

Qırx küp, qırxı da qulpu qırıq küp.

Aşpaz Abbas aş asmış, asmışsa da az asmış.

Axşama bozbaş asmışam, çaşıb qazanı boş asmışam.

Sil-silləmə, sel-selləmə.

Allı güllü, güllü allı.

Al qırmızı, gül qırmızı.

Ay çərşənbə axşamı, gəl çərşənbələşək, sən çərşənbələşməsən də mən çərşənbələşəcəyəm.

Ay cüməaxşamı, gəl cüməaxşamı, gəl cüməaxşamlaşaq. Sən cüməaxşamlaşmasan da, mən cüməaxşamlaşacağam.

İpatdı vasitəsilə yanıltmacları söyləməklə yanaşı nəfəsi ağızla alıb, buraxmağı unutmamalısan. Bir qədər dincəldikdən sonra ipatdı ilə tullanaraq təmrinlər və qısa şerlər, nağıl, hekayə və s. söyləməlisən. İpatdı ilə tullanarkən sözləri tələsmədən deməli və yavaş-yavaş yüngül formada yerinə yetirməlisiniz.

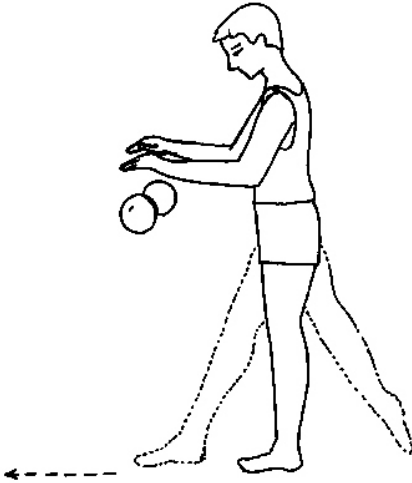
Hərəkətlərin ipatdı vasitəsilə yerinə yetirilməsinin xüsusi fizioloji və psixoloji əhəmiyyətə malik olduğunu özün təlim prosesi zamanı görəcəksən.

Doqquzuncu hərəkət. (şəkil 4.8). Top götürməli, əvvəlcə sağ əllə topu yerə vuraraq yanıltmaclar və təmrinlər söyləməli (topu yerə möhkəm vurmamalı). Təmrinləri tələsmədən söyləyərkən otaq boyu topu yerə vura-vura gəzməli. Topun əldən tez-tez yerə düşməsinə yol verməməli. Sonra sol əl ilə hərəkəti olduğu qaydada təkrar etməli.

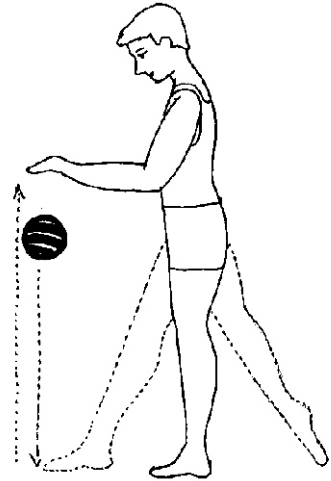
Onuncu hərəkət (şəkil 4.9). Hər iki əldə topları tutaraq eyni vaxtda hər iki əl ilə topları yerə vuraraq yanılmacları və təmrinləri söyləməli. Topu hər iki əldə tutaraq hərəkəti yerinə yetirmək çətinlik yaratsa da sizin üçün çox maraqlı olacaqdır.

Hər iki əldə topu tutub, otaq boyunca addımlayaraq sözlərin düzgün deyilməsinə fikir verməli. Sözlərin arasında nəfəs almalı və yenidən qaydanı yerinə yetirməli.

Topların əlinizdən yerə düşməməsinə diqqət yetirdiyiniz kimi, təmrin və yanılmacların da düzgün deyilməsinə xüsusi fikir verməli.



şəkil 4.8



şəkil 4.9

On birinci hərəkət. Ayaqları çiyin bərabərliyində aralı saxlamaqla topları hər iki əldə sinənin qarşısında tutmalı. Hər iki əldə topları saxlayaraq 4 sayına atıb tutmaq. Topları elə atıb-tutmalıyıq ki, toplar tez-tez yerə düşməsin. Sonra topları hər iki əldə saxlamaqla yanaşı təmrin və yanılmacları söyləməli.

EV TAPŞIRIĞI

1. Dördüncü seansın məşğələsinin hərəkətlərini 8-13 yaşlı uşaqlar 1-2 dəfə, 14-18 yaşlı yeniyetmələr 3-4 dəfə yerinə yetirməlidirlər

2. Taxtadan düzəldilmiş zondan təlim prosesi zamanı düzgün qaydada istifadə etməli.

3. Hərəkətləri yerinə yetirərkən tələsməməli.

4. Göstərilən hər bir qaydaya ciddi və dəqiq riayət etməli.

5. Hər bir hərəkəti yerinə yetirdikdən sonra 2-4 dəqiqə fasilə etməli.

6. Toplarla göstərilən qaydalara düzgün əməl etməli.

7. İpatdı vasitəsilə hərəkəti yerinə yetirən zaman tələsməməli, təmrin və yanılmacları söyləməli.

IV F Ə S İ L
TESTLƏR, ATALAR SÖZLƏRİ, EL MƏSƏLLƏRİ,
HİKMƏTLİ KƏLAMLAR
QABİLİYYƏTLİ, YOXSƏ İSTEDADLI ?

İstedadlı uşaqların müəyyən edilməsi müasir dövrdə pedaqoqları düşündürən əsas problemlərdən biridir. İstedadın vaxtında müəyyən edilməsi, onlar üçün xüsusi tədris proqramlarının hazırlanması vacibdir. İstedadın sönməməsi və aşkar edilməsində valideynlərdən də çox şey asılıdır. Bunun üçün onlar övladlarına münasibətdə həssas və diqqətli olmalıdırlar. Təqdim etdiyimiz sərəğü övladlarının qabiliyyətlərini, istedadını düzgün müəyyən etmək və istiqamətləndirməkdə valideynlərə kömək etməlidir. Suala cavab verərkən, uşaq şəxsiyyətində özünü qabarıq təzahür etdirən hər bir fərđi halı nəzərə almağınızı xahiş edirik. Suallara "hə" və ya "yox" cavabı verilir.

1. Mənim övladım təşəbbüskar, zirək, qıvraqdır.

2. O, hər bir yeniliyə həvəslə can atır.

Sirli, anlaşılmaz hadisələri sevir, onlarla maraqlanır.

4. Çox vaxt böyüklərin köməyinə ehtiyac hiss edir.

5. Başladığı işi yarımçıq qoyur, daha doğrusu fikri yayınır.

Əgər sualların beşinə də "hə" cavabı vermisinizsə sizin övladınızı bacarıqlı hesab etmək olar. Əgər 4-cü və 5-ci suallara "yox" cavabı vermisinizsə aşağıdakı suallara cavab verin.

İSTEDADLI

1. Onun meyli, maraqları kifayət qədər sabitdir.

2. Onun hər şeyi bilməyə həvəsi sabit və sarsılmazdır.

3. Çətin suallar verməyi və onlara cavab tapmağı sevir.

4. Çox vaxt böyüklərin fikriylə razılaşmır.

5. Öz şəxsi mövqeyi var və onu inadla müdafiə etməyə çalışır.

6. Başladığı işi həmişə axıra çatdırır.

7. Hər hansı bir məşğuliyyət növünə, yaxud fənnə daha çox

meyl göstərir.

8. Qarşısına qoyduğu məqsədə inadla çatmağa çalışır.

9. Yaşlıları arasında çoxlu dostları var və hər biri ilə ümumi dil tapır.

10. Onu maraqlandıran fənlərə, mövzulara, hadisələrə dair çoxlu suallar verir.

11. Əksər hallarda eqoist davranır.

Bütün suallara "hə" cavabı verdinizsə, bu sizə övladınızın istedadlı olduğunu söyləməyə əsas verir.

PARLAQ İSTEDAD

1. Bir çox bilik sahələri və bədii yaradıcılıqda (musiqi, rəsm, poeziya, nəsr, aktyorluq və s.) istedadını biruzə verir.

2. Özündən yaşca böyük bir, ən çoxu iki dostu var.

3. Nitqi çox yaxşı inkişaf edib, çoxlu söz ehtiyatı var və Azərbaycan dilindəki bütün incəliklərə bələddir.

4. Həmişə sərbəst qərarlar qəbul edə bilir.

5. Mübahisəli məsələlərdə hamı tərəfindən bəyənilmiş qərarlar-dansa öz fikrində qalır (öz fikrinə üstünlük verir).

6. Çətin vəziyyətlərdə məsuliyyəti öz üzərinə götürür.

7. Çox zaman yaşına uyğun olmayan təsiri bağışlayır.

8. Özünə yaxşı bələddir və nələrə daha çox qadir olduğunu yaxşı bilir.

9. Həm ictimai fənlər, həm də texniki fənlər üzrə bərabər səviyyədə istedadlıdır.

Bu 9 suala da müsbət cavab vermişsinizsə, bu sizə övladınıza istedadlı kimi yanaşmağa ciddi əsas verir.

Hörmətli valideynlər! Suallara cavab verərkən diqqətli olun. Əgər sizin bir neçə övladınız varsa, onların hər biri üçün suallara ayrılıqda cavab vermək lazımdır. Bu suallar və onlara verəcəyiniz cavablarla sinif rəhbərini (bağça müəllimini) də tanış edin. Bununla siz övladlarınızın bacarıq, qabiliyyət və istedadını

müəyyənləşdirmək, istiqamətləndirmək və inkişaf etdirməkdə bir-birinizə kömək etmiş olarsınız.

UŞAQLARIMIZI TƏRBİYƏ ETMƏYİ BACARIRIQMI?

Hörmətli valideynlər! Övladlarımızın tərbiyəsində biz kifayət qədər tələbkar və dözümlüyükümü? Biz onları məhəbbətlə əhatə edə bilirikmi? Onların arzu və istəklərini lazımınca başa düşürükümü? Bütün bu suallara təqdim etdiyimiz testdə qismən də olsa cavab tapa bilərsiniz. Testin suallarını tələsmədən təhlil etməyi, sonra cavab verməyinizi xahiş edirik.

1. Mənzilinizdə uşaq otağı varmı? (*bəli—5xal, xeyr—1xal*)
2. Uşağınıza hər gün vaxt ayırırsınızmı? (*bəli—5xal, xeyr—1xal*)
3. Övladınız lazımsız narahatçılıq yaradırsa, yaxşı yemirsə, siz buna qarşı dözümlüsünüzmü? (*həmişə—5xal, hərdən—3xal, heç vaxt—1xal*)
4. Övladınızın şiltaqlıqlarını bağışlaya bilərsinizmi? (*bəli—5xal, hərdən—3xal, heç vaxt—1xal*)
5. Tərbiyə vasitəsi kimi fiziki cəza üsullarından istifadə edirsinizmi? (*bəli tez-tez—1xal, hərdən bir—3xal, heç vaxt—5xal*)
6. İstərdinizmi ki, sizin uşağınız bütün məsələlərdə sizinlə məsləhətləşsin? (*bəli—1xal, hərdən—3xal, xeyr—5xal*)
7. Sizin uşağınız sözə baxandırımı? (*bəli—5xal, hərdən—3xal, xeyr—1xal*)
8. Əgər siz uşağınıza nəyisə qadağan edirsinizsə, ona bunun səbəbini aydınlaşdırırsınızmı? (*bəli, həmişə—5xal, hərdən—3xal, xeyr—1xal*)
9. Övladınızdan onun yerinə yetirməli olduğu bütün işləri görməsini tələb edirsinizmi? (*həmişə—5xal, hərdən—3xal, xeyr—1xal*)
10. Tərbiyə məsələlərində xüsusi pədaqoji ədəbiyyatlardan istifadə edirsinizmi? (*bəli—5xal, hərdən—3xal, xeyr—1xal*)

İnanırıq ki, siz özünüzü aldatmayacaq, cavablarınızda səmi-mi olacaqsınız.

10-23_xal. Belə görünür ki, siz övladlarınızı pis tərbiyə edirsiniz. Xalların sayı nə qədər azdırsa, sizin tərbiyə üsulunuz da bir o qədər pisdür. Əgər siz tezliklə tərbiyə üsulunu könüllü dəyişməsəniz, sizin övladınızın, eləcə də ailənizin əbəs yerə bir çox problemi yaranacaq, övladınız sizi həmişə məyus edəcək.

24-27_xal. Sizin tərbiyə üsulunuz ümumiyyətlə düzdür. Lakin uşağınıza qayğınızı bir az da artırmağınız məsləhətdir. Əks təqdirdə sizinlə uşağınızın münasibətlərində problemlər yarana bilər.

38-50_xal. Siz əsl valideynsiniz. Sizə yalnız təşəkkür etmək olar. Siz gözəl tərbiyyəçisiniz, məqsədinizə çatmaq üçün sizin kifayət qədər dözümlü, inadınız var və övladınızı sevirsiniz. Bunlar isə ən vacib keyfiyyətlərdir. Alqış sizə!

SİZ ÖVLADINIZ ÜÇÜN VALİDEYN, YOXSADOSTSUNUZ?

Bir çox psixoloqlar belə hesab edirlər ki, uşaqları ilə münasibətdə dost rolunu oynamağa çalışan valideynlər unudurlar ki, təbiət tərəfindən onlara övladlarına dayaq olmaq qabiliyyəti vəzifəsi bəxş olunub.

Valideyin, yoxsa dost? Sizə təqdim etdiyimiz testdə bu suala cavab tapmağa çalışın.

1. Televizorda sizin çox sevdiyiniz bir film göstərilir. Övladınız isə tələb edir ki, müasir musiqi proqramı gedən digər kanala çevirəsiniz. Siz nə edirsiniz?

a. Övladınızın arzusunu yerinə yetirib, onunla birlikdə musiqi verilişinə baxırsınız;

b. Cavab verirsiniz ki, o, film bitənə qədər gözləməli olacaq;

c. Ona kiçik bir televizor alacağınız barədə söz verirsiniz;

ç. Ona musiqi verilişlərinə baxmağa icazə verirsiniz.

2. Siz uşaqlarınıza hansı gözlə baxırsınız?

- a. Öz tay-tuşunuz kimi;
- b. Gəncliyinizi yenidən yaşamağa kömək edən şəxsiyyət kimi;
- c. Kiçik “böyük”lər kimi;
- ç. Həmişə sizin məsləhətlərinizə möhtac insan kimi.

3. Siz orta yaşlı valideyinsiniz və öz gur saçlarınızla fəxr edirsiniz. Siz hansı saç düzümünə üstünlük verirsiniz?

- a. Sizə hər şeydən çox yaraşana;
- b. Son dəbin tələblərinə cavab verənə;
- c. Hər hansı tanınmış bir adamın saç düzümünü əks edənə;
- ç. Öz övladınızın saç düzümü kimi.

4. Sizin uşağınızdan danışaq.

- a. Övladlarınız sizin yaşınızı bilirlərmi?
- b. Siz belə hesab edirsiniz ki, yaşınızı deyib uşaqlarla aranızda olan yaş fərqi qeyd etmək lazım deyil?
- c. Öz yaşınızı övladlarınızdan gizlədirsinizmi?
- ç. Həmişə bu fikirdəsiniz ki, siz çox bilirsiniz, çünki böyüksünüz?

5. Necə geyinirsiniz?

- a. Övladınızın sevdiyi hər hansı kino ulduzuna bənzəməyə çalışırsınız.
- b. Oğlunuzun (qızınızın) stilinə uyğunlaşmağa çalışırsınız, çünki belə hesab edirsiniz ki, bu sizin aranızda daha möhkəm əlaqə yaratmağa kömək edəcək.
- c. Sizə daha çox yaraşan geyimi seçirsiniz?
- ç. Gənclərin modasına uyğun geyinirsiniz, çünki özünüzü gənc hesab edirsiniz.

6. Oğlunuz (qızınız) çox yüksək səslə musiqiyə qulaq asır.

Siz nə edirsiniz?

- a. Qulağınıza pambıq tıxayıb öz işinizlə məşğul olursunuz.
- b. Səsi azaldırsınız?
- c. Əgər o belə arzu edirsə, bununla razılaşırsınız?
- ç. Xoşunuza gəlməsə də, musiqinin mükəmməl olduğunu söyləyirsiniz;

7. Uşaqlarınızla mübahisədə siz:

- a. Məsləhətlərinizdən tamamilə imtina edəcəklərindən qorxduğunuz üçün çox nadir hallarda onların səhv etdiklərini söyləyirsiniz;
- b. Mübahisəni davam etdirmək faydasız olduğu üçün mövqeyinizi dəyişdirməyə razılaşırsınız?
- c. Onlara son sözə malik olmaq imkanı verirsiniz?
- ç. Əgər onlar haqlıdırlarsa, bununla razılaşırsınız?

8. Uşaqlar öz yaşadlarını qonaq çağırıblar, siz isə:

- a. Onları sərbəst buraxırsınız ki, nə istəyirlər etsinlər?
- b. Onlarla bərabər olmağa çalışıb, siz də əylənirsiniz?
- c. Onların da valideyinlərinin sizin qədər şən olduğunu soruşursunuz?
- ç. Onların işlərinə qarışmırsınız, amma hiss etdirirsiniz ki, bir hadisə baş verərsə, siz həmişə yaxınlıqdasınız?

9. Uşaqlar hər hansı bir yığınçağa, yaxud rəqs etməyə gədirlər, amma sizi özləri ilə aparmırlar.

- a. Siz təəccüblənmirsiniz, çünki onlar sizin yeni rəqslərlə ayaqlaşa bilmədiyinizi bilirlər.
- b. Siz kədərlənirsiniz, çünki siz də onlarla bərabər müasir rəqs etmək istəyərdiniz.
- c. Siz inciyirsiniz, çünki onlar öz sevinclərini sizinlə

bölüşdürmək istəmirlər;

ç. Siz qəmgin olursunuz, çünki siz də müasir dəbdə geyinib şən-
lənmək istəyərdiniz.

**10. Siz özünüzü nə üçün heç də övladınızdan böyük kimi
aparmağa çalışmırsınız?**

- a. Uşaqlarla yaxşı münasibətdə olmaq üçün;
- b. Çünki bu yaş fərqi azaltmağa kömək edir;
- c. Bu, ailəni bundan sonra da birgə saxlamağa kömək edir;
- ç. Çünki, bu sizin üçün təbii haldır.

11. Övladlarınızla münasibətdə siz:

- a. Onlarla “böyük” kimi rəftar edirsiniz?
- b. Onlarla “kiçik” kimi rəftar edirsiniz?
- c. Onlarla dost olmağa çalışırsınız?
- ç. Özünüzü bir valideyn kimi aparırsınız?

Nö	A	B	C	Ç
1	3	0	2	1
2	3	2	1	0
3	0	2	1	3
4	1	3	2	0
5	2	3	0	1
6	1	0	2	3
7	3	1	2	0
8	1	3	2	0
9	0	2	1	3
10	3	2	1	0

11	2	1	3	0
----	---	---	---	---

Sizin xallarınız nəyi bildirir: 33-22 xal, Yəqin belə hesab edirsiniz ki, özünüzü uşaqlarınızla həmyaşlı kimi aparmaqla siz düzgün hərəkət edirsiniz. Bu indi belədir. Sonra siz bunun mənfəi nəticələrini görəcəksiniz. Siz övladınızın dostu rolunu oynayırkən həddi aşmış uşağı özünüzlə bərabər səviyyədə tutursunuz. Əksər uşaqlar bunu gözəl başa düşürlər və ekspertlərin fikrinə görə, nəticədə onların əsəb sisteminin gizli şəkildə korlanması başlanır. Təkcə dost olmaq azdır. Uşaqların rəhbərə ehtiyacı var. Siz valideyn başa düşməlisiniz ki, yaş fərqinin heç bir əhəmiyyəti yoxdur. Siz dərk etməlisiniz ki, övladınızın məsuliyyətli olmasına, həyatda hər hansı bir mövqeyə malik olmasına cavabdehsiniz.

21-11 xal. Belə görünür ki, övladlarınız hələ də sizinlə necə münasibətdə olacaqlarını bilmirlər. Onların səhvlərinə göz yummağa çalışır, sizə lazım olanda isə valideyn rolunu oynamağa çalışırsınız. Gec-tez siz öz dediyinizi etməyə çalışacaqsınız. Bu isə uşaqlarınızda qəzəb, itaətsizlik yaranmasına səbəb olacaq. Amma siz bir o qədər də gecikməmişsiniz. Siz dost rolunu oynamaqdan əl çəkib uşaqlarınıza yetkin insan, gözəl əxlaq nümunəsi göstərə bilərsiniz. Qoy bu sizi narahat etməsin ki, özünüzü əsl valideyn kimi göstərən zaman birdən uşaqlar sizi daha sevməzlər.

10-0 xal. HÖRMƏTLİ VALİDEYN! Həmişə belə olun! Siz həmişə uşaqlarınızın ehtiyaclarını, istəklərini, tez-tez dəyişən əhval-ruhiyyələrini başa düşməyə və qiymətləndirməyə çalışırsınız. Hətta hərdən müəyyən güzəştlərə də gedirsiniz. Burda heç bir pis iş yoxdur. Çünki siz lazımınca ağıllı hərəkət edirsiniz və uşaqlarla münasibətləri sizin qoyduğunuz qaydalarla tənzimləmək lazım olduğunu bilirsiniz. Mübahisələr hər ailədə olur. Amma uşaqlar sizi sevir və hörmət edirlər. Ən əsası isə sizin simanızda sevən və həmişə güvəniləcək valideyn görürlər. Belə halda sizi qibtə ediləsi ailə səadəti gözləyir. Sizə can sağlığı arzulayırıq! **Xoşbəxt olun!**

ATALAR SÖZLƏRİ, HİKMƏTLİ KƏLAMLAR

◊ Uşaqları əzizləyin, onlarla mehriban olun. Çünki uşaqlarla mehriban olmayan biz müsəlmanlardan deyil.

◊ Övladlarınızla xoş rəftar edin, onlara gözəl tərbiyə verin.

◊ Unutmayın ki, uşaq ata-anadan çox zamanəsinin övladıdır.

◊ Alimləri eşidin, çünki onlar dünyanın çırağı, axirətin nurrudurlar.

◊ Elmi beşikdən qəbrədək öyrənin.

◊ Elmin fəziləti ibadətə fəzilətindən əfzəldir.

◊ Qiyamət günü şəhidlərin qanı alimlərin mürəkkəbi ilə bərabər tərziyə qoyulur və alimlərin mürəkkəbi şəhidlərin qanından ağır gəlir.

◊ Uşaqlıqdan öyrənilən elm daş üstündə yazıya, ahıllıqda öyrənilən su üstündə yazıya bənzər.

◊ Bir saat elm öyrənmək 60 illik ibadətdən xeyirlidir.

◊ Elm öyrənən zaman birisini ölüm haqlayarsa, o şəhid sayırlar.

◊ Elm Çində də olsa, onun dalınca gedin.

◊ İki şəxs doymaq bilməz: elm təşnəsi və dünya malı hərisi.

◊ Bir kişi Rəsulallahdan soruşdu: "Valideynin övlad üzərində haqqı nədən ibarətdir?" Peyğəmbər buyurdu: "Onlar sənə cənnətin və cəhənnəmindir".

◊ Heç bir ata övladına gözəl tərbiyədən qiymətli hədiyyə verə bilməz.

◊ Allahın rızası (razılıığı) valideynin rızasıyla, Allahın qəzəbi də valideynin qəzəbiylədir.

◆ Ömrünün uzanmasını və ruzisinin artmasını istəyən kəs valideyninə ehtiram etsin, qohumlarını yoluxsun.

◆ Üç duanın qəbul olunacağına şübhə yoxdur: məzlumun duası, qonağın duası və ata-ananın övladına etdiyi dua.

Məhəmməd Peyğəmbər

◆ Qurani Kərimin bütün kəlamları bu gün Azərbaycanda Allahın yolu ilə getməyimiz üçün məşəldir.

◆ Cəmiyyətin gələcək tərəqqisi bir çox cəhətdən gənclərimizə nəyi və necə öyrətməyimizdən asılı olacaqdır.

◆ Mən həyatımın, bu günümün, gələcəyimin xoşbəxtliyini, səadətini uşaqlara qayğıda, diqqətdə görürəm.

Heydər Əliyev

◆ Qız anasından görməsə tərbiyə almaz, oğul atasından görməsə süfrə açmaz.

Kitabi-Dədə Qorqud

◆ Uşaq süddən ayrıldıqdan sonra hələ əxlaq korlanmağa vaxt tapmamış onu tərbiyə etməyə, nizam-intizam öyrətməyə başlamaq lazımdır.

◆ Uşağı onun təbiətini korlaya biləcək uşaqlarla və şeylərlə oturub-durmağa və oynamağa qoymamalı, çünki uşaq ətrafdakıların xasiyyətini tez götürür.

◆ Uşaqda təmiz idraki qüvvələrdən ən əvvəl utanma, həya əlamətləri özünü göstərir. Deməli, diqqət edilməli, fikir verilməlidir: əgər uşaq həyalıdırsa, əksər halda başını aşağı salıb sırtıqlıq etmirsə, bu onun nəcibliyinə sübutdur; bu o deməkdir ki, onun nəfsi çirkin əməllərdən ikrah edib, gözəl şeylərə meyl göstərir. Bu əlamət həmin istedadın uşaqda olduğuna dəlalət edir. Belə isə həmin uşağın tərbiyəsinə fikir verməli, heç bir şey əsirgəməməli, istedadın sönüb getməsinə yol verilməməlidir.

Xacə Nəsirəddin Tusı

◊ Övladla 5 yaşınadək padşah kimi, 15 yaşınadək qul kimi, sonra isə yoldaş kimi rəftar etmək lazımdır.

Qədim hind məsəli

◊ Söz 4 cürdür: birini nə bilərlər, nə də deyərlər; birini deyərlər, lakin mənasını bilməzlər; birini bilərlər, amma deməzlər; birini həm bilərlər, həm də deyərlər.

Atalar sözü

✦ Hər bir ailə kiçik bir dövlətdir. Dövlətin atributlarından biri də təlim və tərbiyə qaydasıdır. Valideyn üçün övladı əziz olduğu kimi cəmiyyətimiz üçün də uşaqlarımızın tərbiyəsi və taleyi əzizdir.

✦ Uşaq hər vaxt yuxudan durduqdan sonra ailə üzvləri ilə salamlaşmalıdır.

✦ Nahar etdikdən sonra ananın əlindən öpüb təşəkkür etməlidir.

✦ Ailədə uşağın biri zahirən gözəl, o birisi isə zahirən çirkindirsə, onun hissinə heç kim toxunmamalıdır.

✦ Ailədə bir neçə övlad böyüyürsə, onları bir-birindən ayırmaq, birini həddindən artıq tərifləmək, əzizləmək, digərini isə pisləmək olmaz.

✦ Valideyn övladını uzun müddətə nənə və baba himayəsində qalmağa göndərməməlidir. Nəticədə uşaq valideyn məhəbbətindən məhrum ola bilər. Məcburiyyət halında, çıxılmaz vəziyyət yaranarsa, nənə və baba uşağa tez-tez valideynləri ilə bağlı olan söhbətlər etməli, eyni zamanda, valideynlər də imkan yaranan

kimi uşağa baş çəkməlidirlər.

- ◆ Uşağın yanında ona aid olmayan söhbətlər danışılmamalıdır.
- ◆ Əgər uşaq ailədə bir neçə dəfə yalan danışdısa, onun səbəbini öyrənmək vacibdir (qorxudan və yaxud xoşuna gəldiyindən).
- ◆ Uşaq ona tapşırılan işi yerinə yetiribsə, onu qiymətləndirin və əzizləyin.
- ◆ Elə uşaqlar var ki, onlarda işgörmə qabiliyyəti çox zəifdir. Ətrafdakıların onu pisləməsi düzgün deyil.

Düzgün tərbiyə bizim xoşbəxt qocalığımız, pis tərbiyə gələcək dərdimiz, qəmli göz yaşlarımız, başqa adamların qarşısında təqsimimizdir.

Övladlarına düzgün tərbiyə verən valideynin yeri cənnətlidir.

Arzu edirik ki, mənəvi və fiziki sağlamlılıqlarını qorumaqla yanaşı, övladlarımız gələcəkdə geniş erudisiyaya, intellektual gücə, yüksək mədəniyyətə malik, vətənimizə, torpağımıza, xalqımıza sdaqətli, xeyir verən, layiqli şəxsiyyətlər olsunlar!

Müəlliflər

İstinadlar və şərhlər

1. Fikrət Hacıyev "Yaş fiziologiyası və məktəb gigiyenası", "Maarif", 1992, səh 18-19

2. Bax: yenə orada səh. 95

3. Hipotalamus – görmə qabarılarının aşağı hissəsində yerləşir. Bu sahə orqanizmin veqetativ funksiyaları ilə sıx əlaqədədir. Hipotalamusun zədələnməsi və ya güclü qıcıqlanması zamanı orqanizmdə bir sıra proseslər, veqetativ pozğunluqlar baş verir: yağ, su, duz mübadiləsi, tər ifrazı, istilik tənzimi pozulur. Hipotalamusun güclü qıcıqlandırılması zamanı bütün bunlarla yanaşı göz bəbəkləri genişlir, ürək döyüntüləri artır, damarlar büzülür, qan təzyiqi yüksəlir, qanda adrenalın və koradrekalinin miqdarı artır (mənfi emosiyalarda, ən çox da vahimədə).

4. Talamus - (görmə qabarıları) – onlar sanki bütün bədənə hissi yollarının toplandığı sahədir. Görmə qabarılarının zədələnməsi nəticəsində hissiyyat azalır və ya tamamilə itir, baş ağrısı, iflic, yuxusuzluq baş verir. Eşitmə və görmə qabiliyyəti azalır. Bütün bunlar yüksək emosional gərginlik nəticəsində də yarana bilər.

5. Bax: yenə orada səh. 88

6. Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə, M.Ə.Həmzəyev "Ümumi psixologiya", "Maarif", 1982, səh 384

7. Retikulyar formasiya - baş beyin mərkəzi şöbələrinin dərinliyində yerləşən torabənzər sinir strukturlarının məcmusu. Müxtəlif istiqamətlərə gedən külli miqdarda sinir telləri ilə xarakterizə olu-

nur. Əsas funksiyaları sinir sisteminin ümumi oyanıqlıq vəziyyətini tənzim etmək və onurğa beyninin reflektor fəaliyyətinə nəzarət etməkdən ibarətdir. Ayıqlıq, təşviş və fəal diqqət vəziyyətləri ilə əlaqədardır.

8. Вирджиния Н.Квин " Прикладная психология", səh. 317

9. Ə.S.Bayramov, Ə.Ə.Əlizadə, M.Ə.Həmzəyev. "Ümumi psixologiya", "Maarif", 1982, səh.392

10. Nağıl ilk dəfə çap olunur. Müəllifi A.İbrahimov.

11. ***İntrovertlik*** - *bəzi adamlarda təsadüf olunan fərdi xarakterik xüsusiyyət; adama yovuşmazlıqda, qapalıqda, başqa adamlarda kifayət qədər marağın olmamasında və dərin özünütəhlil meylində təzahür edir. Antonimi «ekstravertlik»dir.*

12. ***Ekstravertlik*** - *bəzi adamlara xas olan xüsusiyyət. Yüksək ünsiyyətlilikdə, ürəyiaçıqlılıqda, başqa adamlara maraqlı və dərin özünütəhlilə meylli olmamaqda təzahür edir. Antonimi - «introvertlik».*

13. T.Ağayeva, S.M.Əliyeva. "Loqopediyanın nəzəri-praktik məsələləri", səh20

14. Bax: yenə orada səh. 66.

15. Bax: yenə orada səh 80.

16. M.Abbasov. "Təlim-tərbiyə işində nitq qüsurlarının islahı", Bakı, 1948, səh. 40.

M ü n d ə r i c a t

I Fəsil. Evdə uşaq böyüyür	5
Bir yaşlı uşağın psixoloji durumu.....	7
1-3 yaşlı uşaqların psixo-fizioloji durumu və mənəvi aləmi.....	9
Bənzətmə	9
Uşaq incəlikləri.....	10
Üç yaşlı uşağın psixo-fizioloji durumu.....	13
Yemək qaydaları.....	14
Uşağın yuxusu.....	15
İradə, inadkarlıq, həyəcan, qorxu və digər xüsusiyyətlərin yaranması, onların uşağın psixoloji inkişafında rolu.....	16
İradə.....	16
İnadkarlıq.....	17
Vahimə.....	19
Qorxu və həyəcan.....	20
Emosiyalar.....	26
Stress.....	27
Kiçik yaşlı uşaqlarda ətraf mühitlə təmasdan yaranan suallar..	29
Kiçik yaşlı uşaqlarda diqqət.....	32
Sərbəstlik	33
Uşaq tərbiyəsində sərbəstliyin düzgün istiqamətləndirilməsi məsi və psixoloji komplekslərin aradan qaldırılması.....	35
Oyunların psixoloji əhəmiyyəti.....	39
Uşaq şəxsiyyətinə hörmət.....	40
Nağıllar.....	42
Uşaq tərbiyəsində təlim nümunələri.....	44

II Fəsil. Nitq inkişafı.....	46
Nitq qüsurlarının yaranma səbəbləri və aradan qaldırılma yolları	48
Dislaliya.....	48
Siqmatizm.....	50
S və z səslərinin düzgün tələffüzü.....	51
Ş və j səslərinin düzgün tələffüzü.....	53
C və ç səslərinin düzgün tələffüzü.....	55
Rotatizm.....	58
Lambdasizm.....	62
Kappatizm.....	63
Qammatizm.....	65
Yotizm.....	66
III Fəsil. Kəxələmə.....	68
Kəxələmənin aradan qaldırılması yolları. Psixoloji seansın ümumi qaydaları.....	79
Relaksasiya.....	81
Autotreninq vəziyyəti.....	83
Birinci psixoloji seans. Uşaqla söhbət. (Psixoloji hazırlıq).....	85
Birinci seans, I məşğələ	87
Birinci seans, II məşğələ	91
Birinci seans, III məşğələ	93
İkinci seans.....	97
Üçüncü seans.....	102
Dördüncü seans.....	107
IV Fəsil. Testlər, atalar sözləri, el məsəlləri, hikmətli kəlamlar.....	117
Qabiliyyətli, yoxsa istedadlı?.....	117
Uşaqlarımızı tərbiyə etməyi bacarıırıqmı?.....	119
Siz övladınız üçün valideyn, yoxsa dostsunuz?.....	120
Atalar sözləri, hikmətli kəlamlar.....	125
İstinadlar şərhlər və	129

**Ağababa Bayram oğlu İbrahimov
Hüseyn Ədalət oğlu Xəlilov**

**SAĞLAM ÖVLAD, DÜZGÜN TƏRBİYƏ,
TƏMİZ NİTQ**

Nəşriyyatın direktoru

Rəssamlar:

Kompüter dizaynı :

Cəfərova Rəna Tahir q.

Aslanova Mətanət Abgül q.

Məmmədov Xəyal Hümət o.

Aliyeva Şəfəq Alı q.

Aliyeva Afaq Alı q.

Qafarzadə Zaur Arxaddin o.

Qəniyeva Aytən

Çapa imzalanmışdır:17.02.04

"Misri" nəşriyyatı