

UOT 371

Sahilə Abdüləzim qızı Orucova
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
Azərbaycan Dövlət Pedagoji Universiteti
ORCID ID: 0009-0001-3926-480X
[https://doi.org/10.69682/azrt.2024.91\(1\).95-98](https://doi.org/10.69682/azrt.2024.91(1).95-98)

ŞAGİRD LƏR ARASINDA YARANA BİLƏN ZƏRƏRLİ VƏR DİŞ LƏRİN QARŞISININ ALINMASI YOLLARI

Сахила Абдулазим гызы Оруджева
доктор философии по педагогике, доцент
Азербайджанский Государственный Педагогический Университет

СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ

Sahila Abdulazim Orujova
doctor of philosophy in pedagogy, associate professor
Azerbaijan State Pedagogical University

WAYS TO PREVENT BAD HABITS THAT MAY ARISE AMONG SCHOOL CHILDREN

Xülasə. Məktəblilər arasında zərərli vərdişlərin yaranma səbəbləri fərqli ola bilər. Araşdırmalar göstərir ki, zərərli vərdişlərin sayı kifayət qədər çoxdur. Lakin onlardan elələri də vardır ki, (kompüter asılılığı, dir-naqları gəmirmək, hərəkətsizlik və ya tənbellik, siqaret çəkmək, spirtli içkilər içmək, narkotik vasitələrdən istifadə və s.) məktəblilərin həyat və sağlamlığına güclü mənfi təsir göstərə bilər. Məqalədə şagirdlər arasında ən çox rast gəlinən zərərli vərdişlər, onların yaranma səbəbləri və aradan qaldırılması yollarından bəhs olunur.

Açar sözlər: *şagirdlər, zərərli vərdişlər, asılılıqlar, spirtli içkilər, narkotik, hərəkətsizlik, düzgün qidalanmama, siqaret*

Резюме. Причины появления вредных привычек у школьников могут быть разными. Исследования показывают, что количество вредных привычек довольно велико. Однако есть некоторые из них, которые (компьютерная зависимость, кусание ногтей, малоподвижность или лень, курение, употребление алкоголя, употребление наркотиков и т. д.) могут оказать сильное негативное влияние на жизнь и здоровье школьников. В статье рассматриваются наиболее распространенные вредные привычки среди школьников, их причины и пути их устранения.

Ключевые слова: *ученики, вредные привычки, пристрастия, алкогольные напитки, наркотики, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, курение*

Summary. The reasons for the emergence of harmful habits among schoolchildren can be different. Studies show that the number of harmful habits is quite large. However, there are some of them that (computer addiction, nail biting, inactivity or laziness, smoking, drinking alcohol, using drugs, etc.) can have a strong negative impact on the life and health of schoolchildren. The article discusses the most common harmful habits among schoolchildren, their causes and ways to eliminate them.

Key words: *schoolchildren, harmful habits, addictions, alcohol, drugs, inactivity, poor nutrition, smoking*

Çox qəribə bir dövrə gəlib çıxmışıq. Əvvəllər hər şey çox bəsit idi. Biz valideynlərimizin tərbiyə metodlarını, onların önəm verdiyi dəyərləri və düşüncə tərzlərini kor-koranə qəbul edir və həmin modelləri də övladlarımıza ötürürdük.

Amma indi təfəkkür erasında, biz başa düşməyə başlayırıq ki, bizim tərbiyə modelimiz o qədər də effektiv deyilmiş. Onda ortaya belə bir sual çıxır: Bəs daha səmərəli modeli haradan alağ?

Valideynlər uşaqları lap kiçik yaşlarından tərbiyə edir və çalışırlar ki, onlara bildikləri ən gözəl keyfiyyətləri aşılansınlar. Amma, uşaqlar böyüdükcə müsbət keyfiyyətlərlə yanaşı mənfi keyfiyyətlərə də yiyələnirlər. Bu və ya digər situasiyadan yeganə çıxış yolu kimi pis vərdislərdən özünə möhkəm kök salmadan xilas olmaq lazımdır.

Uşaqlardakı pis keyfiyyətlər ailədəki münasibətlərin və uşaqlara qarşı düzgün aparılmayan tərbiyə prosesinin göstəricisidir. Uşaqların davranışında ara-sıra rast gəlinən bəzi arzu olunmaz vərdislər (məsələn, dırnağını çeynəmək, yemək yeyərkən ağzını marçılatmaq, qeyri-etik sözlərdən istifadə və s.) ailədəki mühitin qeyri sağlam və yaxud tərbiyə işinin düzgün aparılmadığının göstəricisi olmaya da bilər. Əgər mənfi keyfiyyətlər çoxluq təşkil edir və tez-tez uşağın davranışında təkrarlanarsa, zamanla bu vəziyyətin pisləşməsinə gətirib çıxara bilər. Bax bu zaman ailədə uşağın düzgün tərbiyə olunmadığı ortaya çıxır.

Psixoloqların fikrincə zərərli vərdislər psixoloji diskonfortlar (uşağa və onun tələbatlarına diqqət yetirilməməsi, ailədaxili münaqişələr və şiddət, valideynlərin həddən artıq tələbkarlıq nümayiş etdirməsi və s.) sayəsində yaranır. Valideynlər öz davranış və hərəkətlərinə həmişə diqqət yetirməlidir. Uşaqlar hər şeydən əvvəl valideynlərini örnək kimi götürdüyü üçün onların bütün pis vərdislərini də mənimsəyirlər.

Zərərli vərdislərin meydana gəlməsi səbəbi hələ erkən uşaqlıq dövründən başlayır və insan həyatının sonrakı xüsusiyyətlərini müəyyənləşdirir. Məsələn, erkən uşaqlıq dövründə uşağa yetəri qədər diqqətin ayrılması onda yüksək həssaslığa və narahatçılığa səbəb ola bilər. Uşaq bu zaman diqqəti özünə cəlb etmək üçün müəyyən qıcıq yarada bilən hərəkətlər etməyi vacib hesab edir. Uşaqların dırnaqlarını gəmirməsi, saçlarını dartması və digər xoşagəlməz hərəkətləri nümayiş etdirməsi bu səbəbdən baş verir.

Yeniyyətə yaş dövründə ətrafındakı insanlara böyüdüynü göstərmək üçün siqaret çəkmək, spirtli içkilər içmək, narkotik vasitələrdən istifadə kimi hallar daha çox rast gəlinir.

Uşaqlarda zərərli vərdislərin yaranma səbəbləri hər bir uşaqda tamamilə fərqli ola bilər. Bu, çox vaxt uzun müddətli və güclü təsir etmiş streslərlə bağlı olur. Zərərli vərdislərdən uzaq olmaq üçün əvvəlcə bu vərdislərin hansı kateqoriyaya aid olduğunu bilib, sonra yavaş-yavaş hər birinin üzərində yenidən işləmək lazımdır.

Araşdırmalar göstərir ki, zərərli vərdislərin sayı kifayət qədər çoxdur. Lakin onlardan elələri də vardır ki, uşaqların həyat və sağlamlığına güclü mənfi təsir göstərə bilər. Onlardan bəzilərini qeyd etmək yerinə düşər:

Kompüter asılılığı. Bu problem kompüter, planşet ya da noutbuk olan evlərdə çoxdan mövcuddur və bu gün hamıya məlumdur. Hamımız mütəmadi olaraq internetdən istifadə edirik- xəbərləri izləyir, musiqidən zövq alır, film izləyir, dostlarla əlaqə saxlayır, şəbəkə oyunları oynayır. Lakin uşaqlar bəzən gün ərzində bunlara nə qədər zaman ayırdıqlarının fərqinə varmırlar. Yavaş-yavaş dostlarla canlı ünsiyyət virtuallaşır. Gənclərin çoxu üçün internetdə dost-tanış tapmaq daha asan olduğu üçün məktəbdə, metro və ya küçədə tanışlığı təsəvvürlərinə belə gətirmirlər. Bunu gözə alaraq uşaqları kompüterdən və smartfondan ayıra biləcək məşğuliyyət tapmağa çalışmalı, özlərinə real dostlar və əyləncə tapmaqda valideyn və müəllimlər yardımçı olmalıdır. Əgər uşaq bütün vaxtını monitor qabığında keçirmək məcburiyyətində qalarsa ona kompüterdən düzgün istifadə qaydalarına riayət etmək öyrədilməlidir. Uşağa qamətini düz tutmaq, gözlərinə istirahət vermək, monitoru uyğun yerdə yerləşdirmək vərdisləri aşılanmalıdır.

Söyüş və adəbsiz sözlərdən istifadə. Son dövrlər uşaqların nitqinə qeyri etik sözlərin daxil olduğunun şahidi oluruq. Biz bu sözləri təkcə böyüklərdən deyil, yeniyyətə və gənclərdən, ən pisi isə qızlardan və uşaqlardan da eşidirik. Hətta televiziya ekranlarından da tez-tez qeyri-etik sözlər eşidirik. Qeyri-etik sözlərdən istifadə normal hala çevrilir, çoxları bu sözləri açıq şəkildə – qorxmadan, utanmadan təhsil ocaqlarında da istifadə edir. Baxmayaraq ki, belə hərəkətlər ətrafdakılara hörmətsizlik və mədəniyyətsizliyin əlamətidir.

Dirnaqları gəmirmək. Bu qrupda burunu, qulağı, dişləri eşələmək kimi pis vərdislərin də adını çəkmək olar. Bu vərdislərlə hər yerdə məktəbdə, evdə, mağazalarda, ofisdə, kitabxanada rastlaşmaq mümkündür. Mütəxəssislər uşaqları belə vərdislərə təhrik edən çoxlu mümkün variantların adını çəkir. Hansı səbəbdən olursa olsun, bu alışqanlıqlar insanda ikrah hissi yaradır və o zaman fikirləşsən ki, bu pis vərdislərdən uşağın və ya yeniyyətinin orqanizminə mikroblar daxil olur, o zaman özünü pis hiss edirsən. Bu cür davranış sərgiləyən şagirdlərlə ətrafındakıların ünsiyyət qurması o qədər də ürək açan olmur.

Yuxusuzluq. Bu pis vərdiş kənardan baxanda ziyanlı bir vərdiş kimi görünməsə də, uşağın həyat enerjisini əlindən alır, ömrü qısaldır. Təhsil proqramlarının ağırlığı, uşağın bir gün ərzində tamamlayıb təhvil verməli olduğu ev tapşırıqlarının sayının artması az yatmağa səbəb olur. Tam yuxu almaq var dövlət olmasa da, həyatı əhəmiyyət daşıyır. Yuxunun azaldılması və ya tamamilə yoxluğu çox ciddi problemlərə səbəb ola bilər. Artan yorğunluq, əsəbilik, əzginlik məktəblinin iş qabiliyyətini aşağı salır. Bunun nəticəsində onun sağlamlığında çoxlu problemlər – qastrit, mədə xorası, hətta piylənmə kimi xəstəliklər yarana bilər.

Hərəkətsizlik və ya tənbellik. Uşaq və yeniyetmələr arasında tənbellik ən pis vərdişlərdəndir. Çünki o bütün pis vərdişlərin əsasını qoyur. Yerindən durmaq, yır-yığış etmək, idmanla məşğul olmaq, içki və tütündən istifadəni tərgitməkdə tənbellik etmək və s. Günümüzün başlıca reallığı olan az hərəkətli həyat tərzini də tənbelliyin nəticəsində yaranır. Axı özünü hərəkətə gətirmək lazımdır. Çox vaxt uşaqlar tənbelliyi mütləq dincəlməli olmaq, güclərini bərpa etməklə əlaqələndirir, amma bu dincəlmək bir qayda olaraq çox uzanır. İstirahətlə təlim əməyini növbələşdirmək lazımdır. Ən başlıcası isə tənbellik həyat tərzinə çevrilməməlidir.

Tütündən istifadə. Hələ kiçik yaşlardan ətrafdakıların hamısını inandırmağa çalışır ki, tütündən istifadə ən pis və ən geniş yayılan vərdişdir. Tütündən istifadə bir çox xəstəliklərə yol açır, lakin tütündən istifadəyə təzə başlayan məktəbli bunu dərk etmir. Onlar bilmir ki, xərçəng xəstəliyindən ölənlərin çoxluğu, bronxit və ürəyin işemik xəstəlikləri tütün çəkmə ilə əlaqəlidir. Tütündən asılılığın yox edilməsi çox çətin prosedurdur. Tütün asılılığından xilas olmağa çalışan yuxarı sinif şagirdlərinin diqqəti siqaret axtarışına o qədər güclü fəkslanır ki, hər şey arxa plana keçir. O, diqqətini bir yerə toplaya bilmir, halı sürətlə dəyişir, dərsləri ilə ciddi məşğul olmaq istəmir. Bütün bunlardan onu əhatə edənlər və yaxınları narahat olur.

Spirтли içkilər. Qeyd etdiyimiz kimi ən qorxulu pis vərdişlərdən biri də içki düşkünlüyüdür. Hər şey istirahət günlərində və ya qonaqlıqlarda yaxınlarla oturub bir bakal spirtli içki içməklə başlayan bu vərdiş getdikcə asılılığa çevrilir ki, bu da sağlamlığı getdikcə məhv edir, şəxsiyyətin deqradasiyasına səbəb olur və yeniyetmənin gələcəyini

puç edir. Alkoqolizmin pis tərəfi ondadır ki, bu çox vaxt hiss edilmədən inkişaf edir. Spirtli içkilərdən asılılıq həm fiziki, həm də psixoloji aspektdə özünü büruzə verə bilər. Elmi şəkildə sübut olunub ki, spirtli içkilərdən asılılıq xəstəlikdir.

Son illər narkotiklərdən istifadə də pis vərdişlər içərisində ilk yerlərdə dayanır.

Narkomaniya pis bir vərdiş kimi başlasa da zamanla (özü də çox sürətlə) həddən artıq ağır problemə çevrilir. Narkotikdən fiziki və psixoloji asılılıq demək olar ki, elə ilk istifadədən başlayır. Narkotikin verdiyi eyforiya hissi yeniyetməni məst edərək tələyə salır. Lakin alınan həzz sonra zəiflik, bədənin qırılması (əzələlərdə güclü ağrı hissi), depressiya və bir çox xoşagəlməz hallarla əvəzlənir. Bütün bu ağrılardan xilas olmağın yeganə yolu isə yeni dozanın qəbul olunmasıdır. Burda çevrə daralır. Həyat öz mənasını itirir. İndi həyatın mənası yeni dozanın qəbul edilməsi olur. Narkomaniya insan həyatı və əmlakına qarşı cinayətə səbəb olur. Odur ki, “Bir dəfədən heç nə olmaz”, “Dadıma bax ləzzətini gör” kimi təkliflər qəti şəkildə rədd edilməlidir.

Beləliklə, biz məktəblilər arasında ən çox təsadüf olunan pis vərdişlərlə tanış olduq. Bütün bunların hamısı məktəblilərin sağlamlığına ziyan vurur, məqsədə çatmağa, öz imkanlarından tam istifadəyə mane olur. Nəticədə pis vərdişlər uşağın olan qalan imkanlarını nəzarətə götürür. Onlardan xilas olmaq çox-çox çətin, lakin mümkündür. Əgər bu işi uşaq özü təkbəşinə bacara bilmirsə mütləq valideyn və müəllimlər mütəxəssislərə müraciət etməlidir. Uşaqı pis vərdişlərdən necə xilas etmək olar?

Bu mübarizədə ən önəmli faktor həm valideynlərin, həm də uşağın özünün zərərli asılılıqdan xilas olmaq istəyi ilə bağlıdır. Bir şeyi də qeyd etmək lazımdır ki, hər bir situasiyada metodlar eyni olmaya bilər. Məktəblilərin həyatına təsir gücünə görə pis vərdişlər fərqli ola bilər. Burada iradənin gücü alışqanlıqın gücünə qarşı durur.

Problemlərin halli:

– Adətən uşaqda pis vərdişlərin özünü göstərməsi hansısa daxili və ya xarici faktorların təsiri ilə baş verir. Əgər bu problemlər vaxtında aşkarlanıb həll olunarsa onda bu işdə uğurlu nəticəyə nail olmaq asandır.

– Ailədə və ya məktəbdə yaşanan müəyyən emosional gərginliklər yeniyetmədə pis vərdişlərin yaranmasına səbəb ola bilər. Bəzən bu problemlərin kökünü tamamilə məhv etmək mümkün olmur.

– Emosional gərginliyin aradan qaldırılması situasiyalara yeni yanaşmalara şərait yarada bilər.

– Cəza uşağı pis vərdislərdən xilas etmənin ən radikal yoludur, lakin bu üsul yalnız problem yeni-yeni yaranmağa başlayarkən səmərəlidir. Əgər uşaqda pis vərdiş artıq kök salıbsa cəza heç bir önəm daşımaya bilər. Cəza sadəcə göstəri xatirinə verilməməlidir, xeyirli nəticə üçün verilməlidir. Heç bir halda fiziki cəza tətbiq edilməməlidir.

Uşaqda formalaşmış pis vərdislərə qarşı mübarizə heç də asan məsələ deyil, bu işdə o valideynlərə kömək faydalı olur ki, onlar məqsədlərinə çatmaqda inadcıldılar. Əgər uşaq bu işin öhdəsindən gələ bilmirsə bundan pis olmaq və işi yarımçıq saxlamaq olmaz.

– Əgər pis vərdisləri bir dəfəlik yox etmək istəyiriksə, onda nəinki onların ləğvinə çalışmalı, eyni zamanda, onları daha yaxşı dəyərlərlə əvəzləmək lazımdır.

Profilaktika:

– Birinci və ən vacibi uşağa inanmaq lazımdır. Valideynin və müəllimlərin ən başlıca vəzifəsi bu zaman uşaqda güvənli münasibət qura bilməsidir.

– Uşaqda zərərli vərdislər mövzusunda aparılan söhbətlər ən effektiv profilaktik yollardan biridir. Belə söhbətlər hər hansı bir qrafik əsasında aparılmamalıdır. Buna ehtiyac duyulan zamanlarda aparılmalıdır. Uşağa məlum olan canlı nümunələrin təsiri onda heç bir emosiya doğurmayan quru faktlardan daha faydalı ola bilər.

– Nümunələrin reallığı. Belə hesab edilir ki, uşaq psixikası həqiqəti tam dərk edə bilmədiyi üçün pis vərdislərə yiyələnmənin nələrə aparıb çıxara biləcəyini aydın təsəvvür və tam dərk edə bilmir. Yeniyetməyə tütündən istifadə və narkomanıyanın həqiqi üzünü göstərmək lazımdır.

– Şübhə doğuran əlaqələrdən çəkinmə. Yeniyetmənin asosial elementlər və şübhəli

dostlarla münasibət qurması yüksək risk amilidir. Lakin belə əlaqələri kəsmək istəyən valideynlər yeniyetmə yaş dövrünün çətinliyini və uşaqda valideynin dediklərinin əksini etmə ruhunun ola biləcəyini nəzərə almalıdır.

– Sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması. Pis vərdislərin həmişə əksi olan müsbət vərdislər xatırladılmalı, sağlam həyat tərzinə aid müsbət nümunələr verilməlidir. Məktəbliyə sağlam həyat təzi ən düzgün model kimi aşılmalıdır. Bunun üçün ən vacib məsələ müəllim və valideynlərin özlərinin bu prinsipə riayət etmələridir. Siqaret çəkən və ya içki içən tərbiyəçi heç vaxt yaxşı nümunə ola bilməz. Valideynlərin uşaqlarının məşğələ və hobbilərinə maraq göstərməsi onları sağlam olmayan kollektivdən və yanlış münasibətlərdən uzaqlaşdırır.

Araşdırmalar göstərir ki, pis vərdislərin ləğvi üçün aşağıdakı yollardan istifadə müsbət nəticə verə bilər: 1. Valideynlər uşaqdakı pis vərdisləri diqqətlə müəyyənləşdirməlidir. 2. Hirs-lənmədən və uşağı bezdirməyəcək bir şəraitdə onunla pis vərdislərin aqibəti təhlil edilməli və bu problemi kökündən məhv etmək üçün birgə həll yolu axtarılıb tapılmalıdır. 3. Pis vərdislərin yaranma səbəbi aydınlaşdırılmalıdır. 4. Pis vərdisləri doğuran səbəblər aradan qaldırılmalıdır. 5. Uşağa və problemə səbirlə yanaşılmalıdır. 6. Valideyn, tərbiyəçi və müəllimlər uşaqlara qarşı son dərəcə həssas davranmalı və onlara inanmalı və pis vərdislərdən xilas olmaq üçün birgə cəhd göstərməlidirlər.

Problemin aktuallığı. Gələcək nəslin mənəvi cəhətdən sağlam böyüdülməsi problemi bu gün də öz aktuallığını qoruyub saxlamaqdadır.

Problemin yeniliyi. Günümüzdə şagirdlər arasında yayılan zərərli vərdislər müəyyənləşdirilir və onlardan çıxış yolları açılır.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Məqalə valideyn, tərbiyəçi və müəllimlər üçün faydalı ola bilər.

Ədəbiyyat:

1. Tağıyeva S. Uşaqlarımızı pis vərdislərdən necə qoruyaq. // İki sahil. – 2021, 7 sentyabr.
2. Cabbarzadə E. Həyatımızı tamamilə dəyişəcək 9 vərdiş. // banker.az. – 2021, 1 yanvar.
3. Sağlam olmayan bir vərdişi 6 addımda necə aradan qaldırmaq olar. 8.04.2021 // az.warbletoncouncil.org

E-mail: sahilə.orucova@yahoo.com

Rəyçilər: ped.ü.fəls.dok. E.R. Hüseynova,
ped.ü.fəls.dok., dos. Z.C. Vəlibəyova

Redaksiyaya daxil olub: 09.02.2024