

## **Vərdis – dəyişməsi asan olmayan davranış formasıdır**

Uşaqlarda vərdislər necə yaranır, necə formalaşır? Öyrətmə prosesində qazanılan vərdislərin möhkəmlənməsi üçün nələrə fikir vermək lazımdır?

Əksər valideynlər körpələrin gün rejiminə uyğunlaşmağının çətinliyindən, qonaq gedərkən və ya hansısa bir səbəbdən mühitini dəyişərkən qazandığı vərdisləri asanlıqla unutduğundan narazılıq edirlər. Onların səliqəsiz yeməyindən, özünü narahat aparmasından, yuxusunun pozulmasından, şıltaqlıq etməsindən, ağlağan və ya süst olmasından şikayətlənirlər.

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində işləyən tərbiyəçi-müəllimlər isə uşaqlarda öyrədilən materialların təkrarlanmadıqca yaddan çıxdığından şikayətlənir və qazanılmış vərdislərin möhkəm olmamasının səbəbini öyrənməyə çalışırlar.

Unutmayaq ki, insan dəyişən ətraf mühitdə yaşayır və mütəmadi olaraq bu amillərin təsirinə uyğunlaşır. Uyğunlaşma mexanizmləri mürəkkəbdir və bilavasitə sinir sistemi tərəfindən qaydaya salınır. Sinir sistemi isə iki istiqamətdə tənzimedicili fəaliyyət göstərir. Bir tərəfdən orqanizmin daxili üzv və toxumalarının (ürək-qan-damar, həzm, tənəffüs, ifrazat və s.) normal fəaliyyətini tənzimləyir. Pavlov bunu "ibtidai sinir fəaliyyəti" adlandırır. Digər tərəfdən isə orqanizmin daxili və ətraf mühiti (hiss üzvləri vasitəsilə) arasında sabit mütənasibliyi saxlayır. Bunu isə Pavlov "ali sinir fəaliyyəti" adlandırır. Ali sinir fəaliyyəti anadangəlmə şərtsiz və həyat prosesində əmələ gələn şərti reflekslərin cəmindən ibarətdir. İnsan yalnız şərtsiz reflekslərlə, məsələn, sorma, müdafiə, öskürmə, asqırma, udma, sidik ifrazı və s. ilə anadan olur. Bu reflekslər onurğa beyni ilə beynin qabıqaltı şöbəsinin fəaliyyəti sayəsində mümkün olur. Uşaqda hələ beyin və hiss üzvlərinin funksiyası lazımi dərəcədə inkişaf etməmişdir. Südəmə uşaqlarda oyanmalar çox yüngül şəkildə irradiasiya edir (yayılır). Irradiasiya – oyanmanın baş verdiyi sinir sahəsindən digər sinir sahəsinə yayılması hadisəsidir. Məsələn, körpələr hər hansı bir isti əşyaya toxunduqda təkəcə əlini ondan çəkmir, eyni zamanda hərəki fəallaşaraq ağlayır. Bu, irradiasiya ilə bağlıdır. İstənilən reflektor hərəkətlər çoxlu miqdarda bədən əzələlərini əhatə edir. Belə ki, əlin hərəkəti ayağın da hərəkəti ilə müşayiət olunur. Körpələrin çığirtısı bütün bədənə hərəkət etməsinə səbəb olur.

**Getdikcə qarşılıqlı induksiyanın qüvvətlənməsi, oyanma və tormozlanma prosesinin tənzimlənməsi ixtiyari və məqsədəuyğun fəaliyyət üçün əsas yaradır.**

İnduksiya nədir? Hər hansı bir mərkəzdə qıcığın təsiri ilə baş verən oyanma mərkəzi sinir sistemində digər mərkəzləri ya tormozlayır, ya da zəiflədir. Bu isə öz növbəsində müxtəlif əzələ mərkəzləri arasında qıcıqlanma və oyanma əmələ gətirir. Bir qrup əzələnin yığılması digər qrup əzələnin boşalmasına səbəb olur. Bu qayda ilə bir-birinin əksinə baş verən proseslər induksiya adlanır. Beynin hər hansı bir sahəsində qıcıq mənbəyinə cavab reaksiyası verildikdə başqa sahədə ləngimə baş verir. Beləliklə, induksiya və irradiasiya beyində mozaik şəkildə oyanmanın güclənməsi və zəifləməsidir. Bu, fasiləsiz olaraq, orqanların iş kombinasiyalarına uyğundur. Bu fizioloji proses öz-özlüyündə məktəbəqədər və kiçik məktəblilərin lazımi istiqamətdə təlim və tərbiyə edilməsi üçün imkan yaradır.

Uşaq böyüdükcə onda I siqnal sistemi – ali sinir fəaliyyətinin heyvan və insan üçün eyni olan xüsusiyyətləri (şərtsiz refleks qabiliyyəti) ilə sıx qarşılıqlı əlaqədə olan II siqnal sistemi – ancaq insana aid xüsusiyyətlər (söz, nitq) formalaşır, eşitmə və görmə refleksləri sürətlə inkişaf etməyə başlayır. II siqnal sisteminin yaranmasında şərti səmtləşdirici reflekslər mühüm rol oynayır. Ümumiyyətlə, uşaqların ali sinir fəaliyyətində səmtləşdirici reflekslər xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Onlar çoxlu sayda şərti reflekslərin yaranmasını təmin edir. Şərti səmtləşdirici reflekslər yalnız körpənin 3-4 aylığından müşahidə olunur. Uşaq anasını və onunla təmasda olan başqa adamları fərqləndirməyə başlayır. Bu fərqi əsasını səs təşkil edir. Həmin dövrdə körpə səslərin intonasiyasını və onlara uyğun gələn mimikaları ayırd etməyə başlayır, adamların danışmalarına uyğun səsləri təkrar edir. Uşaqlarda sözlərə görə şərti əlaqələr yarananadək ilk nitqə uyğun səslər əmələ gəlir (boğazda, udlaqda, dodaqda) və sonra tədricən differensiasiya edərək nitq səslərinə çevrilir. Ancaq bir qayda olaraq bu qıcıqlar başqa qıcıqlarla kompleks şəkildə fəaliyyət göstərir (məsələn, uşağı əhatə edən mühit, onun fiziki inkişafı, danışan adamın görünüşü, mimikası və s.). Beləliklə, tədricən sözlər üstünlük təşkil edir ki, bununla körpə nitq səslərini müəyyən qədər bir-biri ilə əlaqələndirir. Sonrakı şərti səmtləşdirici reflekslər daha sürətlə əmələ gəlir, nitqin yaranmasında və davranışda əsaslı rol oynayır.

Uşaq böyüdükcə, sinir sistemi inkişaf etdikcə beyin qabığına mürəkkəb analiz, sintez işi gedir, ali sinir fəaliyyətinin inkişafı sürətlənir, şərtsiz reflekslər əsasında müxtəlif şərti reflekslər yaranır, kompleksləşir. Bu əsasda uşaqlarda müxtəlif vərdişlər formalaşır. Ali sinir fəaliyyəti inkişaf etdikcə qazanılmış şərti reflekslər, vərdişlər möhkəmlənir və davranış tərzinə çevrilir. Lakin qeyd etdiyimiz kimi, sinir sistemi inkişafını tamamlamadığı üçün bu reflekslər davamsızdır, təkrarlanmadıqda asanlıqla unudula bilər. Təkrarlanmış reflekslər sayəsində qazanılmış vərdişlər öz növbəsində müvafiq davranış formalaşdırır ki, onu da asanlıqla dəyişmək mümkün olur.

Yaranmış vərdişləri davranış tərzinə çevirmək üçün isə uşaqların yaşına, fərdi xüsusiyyətlərinə və inkişaf qanunauyğunluğuna fikir verilməlidir. Belə ki, gün rejiminə əməl edərək, məşğələlərdə müxtəlif oyunlar vasitəsilə öyrədilən, mütəmadi olaraq təkrarlanan şərti reflekslər asanlıqla vərdişlərə çevrilir.

Gəlin, uşaqlarımızın xoşbəxt böyüməsi və sağlam həyat tərzini keçirməsi üçün onlarda ehtiyacları olan davranış tərzini formalaşdıraraq. Bu isə bilavasitə uşaqlarla məşğul olan şəxslərin – valideyn, dayə, tərbiyəçi-müəllimin üzərinə düşür.

### **Fatma Quliyeva**

ARTİ-nin Metodik dəstək və peşəkar inkişaf mərkəzinin əməkdaşı

### **İstifadə olunan mənbələr:**

1. N.R.Zeyniyev, V.B.Şadlınski. Uşaq anatomiyası, fiziologiyası və gigiyenası, Bakı, 2014
2. F.İ.Cəfərov. İnsan fiziologiyası, Bakı, 2014.
3. Fikrət Hacıyev. Yaş fiziologiyası və məktəb gigiyenası, Bakı.
4. S.M.Qavalov. Uşaq xəstəlikləri, Bakı, 1967.
5. Б.П.Бисярина. Детские болезни с уходом за детьми и анатомо-физиологическими особенностями детского возраста.
6. Б.Н.Кардащенко. Гигиена детей и подросткой, Москва, 1980.