«Ничек үзендә ышаныч арттырырга». Психолог киңәше.

Соңгы чорда яшүсмерләр арасында суицид очракларының ешаюы җаннарны телгәли.

Әле алда бөтен гомер, хыяллар, матур-бәхетле, өмет тулы киләчәк, максатлар, шуңа ирешүгә бар тырышлыгын салып, гүзәл яшьлегенең тәмен-ямен белеп яшисе генә бу чорда... үсмернең үз теләге белән дөньядан китүенә күңел ышанмый, акыл моны аңлаудан баш тарта. Нәрсә мәҗбүр итә соң дәртләнеп яшәр, шашынып сөяр яшькә җитеп кенә килгән балаларны бу адымга барырга?

Мондый бәхетсезлекләрне булдырмау өчен өлкәннәргә нәрсәләргә игътибар итәргә һәм ничек ярдәмгә килергә? Соңгы чорда, кызганычка каршы, үсмерләрнең төрле кризисы хәлләргә каршы тора алу сәләте кимүе күзәтелә һәм кайсы чакта алар үзләре өчен чиксез зур, хәл итә алмастай тоелган проблемаларны... әнә шундый юл белән хәл итәргә ният кыла. Мондый очраклар гаять авыр, ләкин факт – факт булып кала һәм бүген белгечләр бу хакта баш вата: нәрсә булган, сәбәпләре нидә һәм без ничек итеп балаларга проблемаларны чишү юлларын өйрәтә-күрсәтә алабыз?

Мин шәхсән үзем, «язмышына язылган» дигән фикер белән килешә алмыйм. Барысы да күңелгә травма алырлык хәл-вакыйгалардан һәм аларны хәл итә алмаслык дип фикерләүче шәхеснең көчсезлегеннән тора. Барысы да иң беренче чиратта, гадәттә, үз-үзләренә ышаныч аз һәм алар үзләрен түбән бәяләүдән башлана. Хис-кичерешләренең өлгереп җитмәве һәм авырлыклар алдында югалып калуы.

Үз-үзеңә ышану сәләтен тыныч һәм түземле рәвештә тәрбияләргә кирәк. Үз-үзеңә уңай караш, үзеңә бәя бирә белү сәләтен арттыра. Үзен бер эшкә дә яраксыз, сәләтсез дип уйлаучы кеше, башкалар белән чагыштырганда, үзендәге сәләтне азрак күләмдә ача. Ул укуда, эштә дә, гаилә тормышында да әллә ни уңышка ирешә алмый.

Өлкәннәрнең күбесе һәм кайбер яшүсмерләр, хәтта балалар да үз-үзләренә кирәгеннән артык таләпләр куялар. Аларга үзләрен яхшы итеп күрсәтү, үз-үзләренә югары бәя бирү, әйбәт күренеш түгел кебек тоела, андыйлар үз-үзеңә югары бәя бирүне эгоизм чире дип атыйлар.

Әмма чынбарлык моның киресен раслый. Үз-үзләренә югары таләпләр куючылар, бик үк ышанмаучылар үзләре турында азрак уйлыйлар. Үз-үзеңә ышаныч тәрбияләү укуда гына түгел, җан

тынычлыгы булдыруда да ярдәм итә. Шуны да онытмаска кирәк – әгәр инде әти-әниләре, якыннары белән рухи җылылык булмаса, иҗади планнар, зур хыяллар җитенкерәмәсә – тормыш тәҗрибәсе җитешмәү, башкаларга ышану сыйфатлары булмаса – үсмер ялгызлыкка, чарасызлыкка китә, тормышны тик соры-караңгы төсләрдә генә күрә башлый.

Бу проблема турында сөйләшкәндә төп сәбәп барыбер дә гаиләгә кайтып кала. Әгәр әти-әнисе аңламаса, теләктәшлек күрсәтмәсә, әлбәттә, үсмер чордагы проблемалар бик авыр биреләчәк. Әгәр үсмер үзен уратып алган мәсьәләләр белән күзгә-күз кала икән, аның үзең генә чыгу юлларын табу, үзе белән ни булганын аңлау авыр.

Тагын да бер бик мөһим нәрсә – ата-ана баласында оптимистик караш тәрбияләүгә игътибар бирмәве. Күпләребез вакыты юк, эш яки йорт мәшәкатьләреннән баш аралый алмыйбыз. Ә бала үзен борчыган проблема белән янга килсә, «гаепне үзеңнән эзлә», дип кенә җибәрәбез. Без, балага тормышта авырлыкларның һәрвакыт булуын һәм һәрвакыт булачагын аңлатырга бурычлыбыз. Үзең аңлаган, изге теләктәшлекне тоеп торган бала киләчәктә, һичшиксез, үзе дә авырлыкларны җиңәргә өйрәнәчәк. Иң мөһиме – ата-ананың яхшы сүзе, бернигә дә карамый үз баласын яратуы
– аңлавы. Әнә шул чакта бала, үзендә көч табып, иң тирән серен дә ачачак. Үз-үзенә ышанычын арттырачак. Ул чакта инде иң авыр проблемаларны да бергәләп хәл итеп була.

Күп бала үсмер чакта кризис кичерә. Шул чакта әти-әниләргә алар белән күбрәк аралашырга, бар эшләрен ташлап, көн саен 10-15 минут кына булса да серләшергә вакыт табарга киңәш итәр идем. Балагызның проблемалары белән хәбәрдар булып торырга. Аннан, балалар ата-ана үрнәген яшәү моделе итеп ала. Шуңа да сез һәрчак ачык йөзле, киләчәккә ышаныч белән карыйсыз, проблемаларны якыннарыгыз белән бүлешеп, бергәләп хәл итәсез икән – балагыз дә киләчәктә шуңа өйрәнер.

Балаларга да киңәш әйтеп китәсе килә: авыр чакта сезгә ярдәмгә килер кешеләр барлыгын онытмагыз. Белгечләргә мөрәҗәгать итүдән дә курыкмагыз. Килеп туган проблемаларыгыз белән күзгә-күз калмагыз, ә бергәләп чишү өчен якыннарыгыз белән бүлешегез. Аннан, авырлыкларны җиңүдә спортның һәм башка яраткан

шөгыльләрнең дә ярдәме зур. Иң мөһиме – киләчәктә зур максатлар куеп, шуңа омтылу.

Мөрәҗәгать итәргә теләүчеләр халыкка социаль хезмәт күрсәтү үзәгенә килә ала. Бездә ышаныч телефоны да бар, номеры **2-65-05**. Яшь буенча чикләүләр юк, без һәркемне тыңларга һәм ярдәм итәргә әзер.