

Ailə dəstək konsultasiyaları

Hər bir ailə özünəməxsus münasibətlərə, ünsiyyət qaydalarına və çətinliklərə malikdir. Bəzən ailə üzvləri bir-birlərini anlamaqda, ortaq qərarlar qəbul etməkdə və gündəlik həyatda yaranan problemlərin öhdəsindən gəlməkdə çətinlik çəkə bilirlər.

Ailə dəstək konsultasiyaları valideynlərin və digər ailə üzvlərinin qarşılaşdıqları emosional, davranış və münasibət çətinliklərini daha yaxşı anlamalarına, sağlam ünsiyyət qurmaqlarına və ailə daxilində daha dəstəkləyici mühit yaratmalarına yönəlmiş psixoloji məsləhət prosesidir.

Ailə dəstək konsultasiyası nədir?

Ailə dəstək konsultasiyası ailə üzvlərinin münasibətlərini, qarşılıqlı ünsiyyətini, emosional ehtiyaclarını və gündəlik həyatda qarşılaşdıqları çətinlikləri araşdırmağa imkan verən peşəkar psixoloji dəstək xidmətidir.

Ailədə yaranan çətinliklər hər zaman yalnız bir nəfərlə əlaqəli olmur. Bəzən uşağın davranışında müşahidə olunan dəyişikliklər onun inkişaf dövrü, emosional ehtiyacları, ailə münasibətləri, məktəb mühiti və digər həyat hadisələri ilə bağlı ola bilər.

Konsultasiya zamanı psixoloq ailə üzvlərinin baxış bucaqlarını anlamağa, çətinlikləri yaradan və davam etdirən amilləri müəyyənləşdirməyə, mövcud resursları və mümkün həll yollarını araşdırmağa kömək edir.

Məqsəd ailədə kimin haqlı, kimin haqsız olduğunu müəyyən etmək deyil. Əsas məqsəd ailə üzvlərinin bir-birlərini daha yaxşı anlamasına, qarşılıqlı hörmətə əsaslanan münasibətlər qurmasına və çətinliklərin həllində əməkdaşlıq etməsinə dəstək olmaqdır.

Ailə dəstək konsultasiyaları hansı hallarda faydalı ola bilər?

Ailə konsultasiyalarına yalnız ciddi problemlər yarandıqda deyil, münasibətləri gücləndirmək və mümkün çətinliklərin qarşısını almaq məqsədilə də müraciət etmək olar.

Konsultasiyalar aşağıdakı mövzular üzrə psixoloji dəstək almağa imkan yaradır:

- **Valideyn–uşaq münasibətləri:** Uşaqla ünsiyyət qurmaqda, onun emosional ehtiyaclarını anlamaqda və qarşılıqlı etimadı gücləndirməkdə çətinliklər.
- **Davranış çətinlikləri:** Uşağın aqressiv reaksiyaları, etirazları, qaydalara əməl etməkdə və emosiyalarını tənzimləməkdə çətinlikləri.
- **Tərbiyə yanaşmaları:** Sağlam sərhədlərin müəyyən edilməsi, yaşa uyğun məsuliyyətlərin formalaşdırılması və valideynlərin ortaq yanaşma seçməsi.

- **Ailədaxili münaqişələr:** Tez-tez yaranan anlaşılmazlıqlar, ünsiyyət problemləri və ailə üzvləri arasında emosional uzaqlaşma.
- **Bacı-qardaş münasibətləri:** Qısqanclıq, rəqabət, mübahisələr və ailəyə yeni uşağın gəlişinə uyğunlaşma.
- **Yeniyetməlik dövrü:** Müstəqillik ehtiyacı, şəxsi sərhədlər, valideynlə fikir ayrılıqları və qarşılıqlı anlaşmanın çətinləşməsi.
- **Ailədə dəyişikliklər:** Boşanma, ayrılıq, köç, itki və digər həyat hadisələrinin uşağa və ailə münasibətlərinə təsiri.
- **Məktəb və sosial uyğunlaşma:** Uşağın təhsil, yaşadığı münasibətləri və sosial mühitdə qarşılaşdığı çətinliklər zamanı valideyn dəstəyinin təşkili.

Konsultasiya prosesi necə keçirilir?

İlk görüş zamanı psixoloq müraciətin səbəbini, ailənin gözləntilərini və mövcud çətinlikləri öyrənir. Ailə üzvlərinin münasibətləri, uşağın inkişaf xüsusiyyətləri, gündəlik həyat şəraiti və problemi təsirləndirə biləcək digər amillər nəzərdən keçirilir.

Konsultasiyalar ehtiyacdən asılı olaraq valideynlərlə fərdi şəkildə, hər iki valideynin iştirakı ilə və ya uyğun hallarda digər ailə üzvləri ilə birlikdə keçirilə bilər.

Görüşlər zamanı ailənin ehtiyaclarına uyğun olaraq müxtəlif mövzular üzərində işlənir:

- Ailə üzvlərinin hiss və ehtiyaclarını daha yaxşı anlamaq
- Effektiv dinləmə və ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirmək
- Münaqişələr zamanı daha konstruktiv davranış yollarını araşdırmaq
- Uşağın yaşına və inkişaf xüsusiyyətlərinə uyğun gözləntilər formalaşdırmaq
- Ailənin güclü tərəflərini və mövcud dəstək imkanlarını müəyyənləşdirmək

Konsultasiya prosesində ailənin şəxsi dəyərlərinə, fərdi xüsusiyyətlərinə və məxfiliyinə hörmət göstərilir.

Konsultasiyaya uşaqla birlikdə gəlmək lazımdır mı?

Bu, müraciətin səbəbindən və konsultasiyanın məqsədindən asılıdır.

Bəzi hallarda valideynlərlə aparılan görüşlər uşağın yaşadığı çətinlikləri anlamaq və ona dəstək yollarını müəyyənləşdirmək üçün kifayət edə bilər. Digər hallarda uşağın və ya yeniyetmənin də prosesə cəlb edilməsi məqsədəuyğun hesab oluna bilər.

Uşağın konsultasiyada iştirakı onun yaşına, emosional vəziyyətinə və fərdi ehtiyaclarına uyğun şəkildə planlaşdırılır.

Ailə konsultasiyası nə qədər davam edir?

Konsultasiya görüşlərinin sayı ailənin müraciət səbəbindən, qarşıya qoyulan məqsədlərdən və çətinliklərin xarakterindən asılı olaraq dəyişə bilər.

Bəzən konkret bir məsələ ilə bağlı bir neçə görüş kifayət edir. Daha mürəkkəb və uzun müddətdir davam edən çətinliklər zamanı isə davamlı psixoloji dəstəyə ehtiyac yarana bilər.

Zərurət olduqda ailə üzvlərinə fərdi psixoloji dəstək, uşaq üçün oyun terapiyası və ya digər uyğun xidmətlər də tövsiyə edilə bilər.

Ailə dəstək konsultasiyalarının əsas məqsədi nədir?

Ailə dəstək konsultasiyalarının məqsədi ailə üzvlərinə hazır qərarlar təqdim etmək və ya onların əvəzinə seçim etmək deyil.

Əsas məqsəd ailənin öz çətinliklərini daha yaxşı anlamasına, mövcud imkanlarını görməsinə və münasibətlərində müsbət dəyişikliklər yaratmasına kömək etməkdir.

Sağlam ailə münasibətləri münaqişələrin heç vaxt yaşanmadığı münasibətlər demək deyil. Əhəmiyyətli olan fikir ayrılıqları zamanı bir-birini dinləyə bilmək, hisslərə və sərhədlərə hörmət göstərmək, çətinlikləri birlikdə həll etməyə çalışmaqdır.

Solaris Psixologiya Mərkəzində ailə dəstək konsultasiyaları zamanı hər bir ailənin fərdi xüsusiyyətləri və ehtiyacları nəzərə alınır. Məqsədimiz valideynlərin və uşaqların özlərini daha yaxşı anladıqları, emosional təhlükəsizliyin və qarşılıqlı etimadın gücləndiyi ailə münasibətlərinin qurulmasına peşəkar dəstək göstərməkdir.