

*Bir anlıq ilk dəfə valideyn ola-  
cağınızı öyrəndiyiniz və sonra  
uşaqlarınızı qucağınıza aldiğiniz  
güne qayıdın. Hansı xəyallarınız  
vardı, necə bir uşaqdır və onunla  
necə bir münasibət təsəvvür etmiş-  
diniz? Bu gün övladınıza və onunla  
münasibətinizə baxanda nə görür və  
hiss edirsiniz?*

Uşaqlarınızı böyütmək üçün əlinizdən gələn etməyə çalışırsınız. Mükəmməl valideynlik yoxdur. Pis valideynlik deyə bir şey yoxdur, amma yanlış valideynlik anlayışları var. Uşaqlığınızdan öz valideynlərinizi necə xatırlayırsınız? Onlara bənzəyirsiniz? Birinə bənzəmək istərdinizmi? Uşaqlar su kimidir, hansı qaba qoyursan, onun şəklini alırlar. Buna çox inanmaq ilə bərabər, övladlarımızın genetik olaraq bizdən aldığı xüsusiyyətləri də gözardı etməməliyik.

Hər uşaq bir xəsiyyətlə doğulur. İki uşaqlı ailələr bunu daha çox hiss edə bilər. Eyni hərəkət etsək belə, onlar çox fərqli inkişaf edə və davrana bilərlər. Bundan əlavə, valideyn olaraq onları tərbiyə edərkən münasibətimiz çox vacibdir. Uşaqlarımız bizi hər mənada özlərinə nümunə götürür və həyatı öyrənirlər. Bu heç də asan məsuliyyət deyil. SIA mövzu ilə bağlı araşdırma aparıb.

### Güclü uşaq yetişdirmək nədir?

Güclü uşağın nə demək olduğunu heç düşünmüsünüz? Uşağıınızın uğur qazanması daha vacibdir, yoxsa xoşbəxt və özünü təmin etməyi? Güclü uşaq öhdəsindən gəlmək bacarığı yüksək olan, istənilən mühitdə özünü ifadə edə bilən, hüquqlarını axtaran, istəklərini ifadə edə bilən uşaq deməkdir. Hər yeni vəziyyətə və mühitə uyğunlaşa bilən, yeni sağ qala bilən uşaqdır.

### Özünə inamlı uşaq yetişdirmək

Özünə inam necə inkişaf edir? 0-2 yaşda əsas məqsəd bağlılıq yaratmaqdır. Uşağın dünyagörüşü isə "Mən dönyanın mərkəzindəyəm və həm məni güvəndə və xoşbəxt saxlamalıdır". 2-6 yaş üçün əsas məqsəd uğurlu və müs-

# Güclü uşaq yetişdirməyin YOLLARI



təqil olmayı öyrənməkdir. Dünyagörüşü bələdir; Mən hər şeyi bilirəm və hər şeyi edə bilərəm. Körpəlik dövründən etibarən valideynlər körpənin ehtiyaclarını ödəməli, körpəyə dəyərli olduğunu hiss etdirməli, qucağında tutduqda sevgi və hüzur hiss etdirməlidirlər. Körpə ana südü ilə qidalanmaqdən həzz almalıdır, çünki ana südü yalnız mədəsini doldurmaq deyil; Bu həm də emosional

qidanın təmin edilməsi deməkdir. Körpənizi ağlatmadan istədiyi zaman süd vermek, əl-cək taxmamaq, əlinizi əmmesinə icazə vermek, bu müddət ərzində göz teması qurmaq vacibdir.

Valideynlərin ətrafa narahat gözle baxmaması da vacibdir, çünki onlar dünyani ilk olaraq bizim gözümüzə görürələr. Biz narahat olsaq, onlar da narahat olurlar. Ananın hormonal problemi varsa, peşəkar yardım is-

tənilə bilər.

Uşaq böyüdükcə, təxminən 2 yaşında, sağlam şəkildə valideynlərindən uzaqlaşma-lı və əlindən gələni etməsinə icazə verilməli, eyni zamanda uşağı məhdudiyyətlər qoymalı, hər istədiyini almamalı və etməməli, ona əsas vərdişləri (yatmaq, yemek yemək kimi) öyrətməlidir. Bu, onun özünü təhlükəsiz hiss etməsinə, təcrübə aparmasına və özünü müsbət qavrayışın, yeni özünə inamın formallaşmasına kömək edir.

Uşaqə çəviklik təmin etmək, onun rejimi-ni pozmaq, harada olursa olsun yatmasına icazə vermek, yeni vəziyyətlərə və mühitlərə uyğunlaşmasına kömək etmək vacibdir. Uşağını kitab oxuyaraq yatırtmaq, onun yemek rejimini pozmamaq, zorla yeməye məcbur etməmək vacibdir. Etdiyiniz dəyişiklikləri bir gecədə etməməlisiniz. Dəyişiklik etmek niyyətindəsinizse, bunu kiçik addımlarla edin.

### Övladlarınızı böyüdərkən necə davranmalısınız?

Uşaqlarımız bizim uzantılarımız deyil. Bi-

zim edə bilmədiyimiz arzuları həyata keçir-mək üçün həyata gəlməyiblər. Onlar öz hə-yatları üçün vardır. Etməli olduğumuz şey uşaqlarını tanımak, onları olduğu kimi qə-bul etmək, onları anlamaq və özlərini təkmil-leşdirmek üçün imkanlar yaratmaq, onlara hobbi (maraq və qabiliyyətlərinə uyğun ola-raq müntəzəm və uzun müddət məşğul ola-biləcəkləri hobbi) seçməkdə kömək etmək, onlara məsuliyyət vermək, onlara qərar ver-mək və seçim etmək hüququ vermək, onlara güvəndiyimizi hiss etdirmək, onlara özümü-zə güvəndiyimizi hiss etdirmək.

Həyat ağ və qara deyil. Onun bozlardan ibarət olduğunu hiss etdirməyi bacarmalıq. İnsanlar yaxşı və ya pis deyil. Hər birimizin yaxşı və pis tərəfləri var. Davranişı şəxsiyyətdən ayırmak vacibdir. "Mən səni sevmirəm." demək əvəzinə "Bu davranişı bəyən-mədim" deyə bilərsiniz. "Məni əsəbləşdir-din." demək əvəzinə "Mən bu davranişa qə-zəblənirəm" deyə bilərsiniz. Uşaqımıza sevdiklərimizə də əsəbileşə biləcəyimizi öyrətmək vacibdir. Valideynlərin münasibəti əksinədirse, bu, uşaq üçün en böyük problemdir. Uşaq çəşqin olur. Uşaq ne edəcəyini bilmir. Valideynlərin münasibətinin eyni ol-

ması vacibdir. Uşaqdan gözləntilərimizin real olması və çox yüksək olmaması vacibdir. Təbii olmaq və uşağı həyatımıza daxil etmək lazımdır.

### Uşaq üçün limitlərin təyin edilməsi

Uşağın üçün məhdudiyyətlər təyin edərək əvvəlcə uşağın hissələrini başa düşdürüyüzdən tərifləmək daha yaxşıdır. "Mən bunu yaxşı etdim?" deyə so-ruşduğunda "Ne düşünürsən? Mən görürəm ki, çox çalışırsan." demək dəha məqsədə uyğun olardı. Uşaqın xaricə deyil, daxili diqqətini cəmləməsinə və özünə inamını artırmasına kömək edəcək. Uşaqlar da qeyri-real təriflərə ehtiyac hiss edirlər.

Uşaqın uğurundan çox, doğru yerde və zamanda göstərdiyi səyləri tərifləmək daha yaxşıdır. "Mən bunu yaxşı etdim?" deyə so-ruşduğunda "Ne düşünürsən? Mən görürəm ki, çox çalışırsan." demək dəha məqsədə uyğun olardı. Uşaqın xaricə deyil, daxili diqqətini cəmləməsinə və özünə inamını artırmasına kömək edəcək. Uşaqlar da qeyri-real təriflərə ehtiyac hiss edirlər.

Əvvəli Səh. 13

Valideynlərin uşaq haqqında təsəvvürleri cəmiyyətin və onların dostlarının uşaq haqqında təsəvvürleri ilə uyğun gəlmirsə; Uşaq məyus olur və özünə inamı azalır, yalançı mənlik hissi yaradır.

Sərhədlər vacibdir, çünki uşaqlar sərhədlərə ehtiyac duyurlar. Valideynlər evin valideyni, uşaq isə evin uşağı olmalıdır! Sistem nəzəriyyesine görə ailə bir sistemdir və sistemde valideynlər koalisiyada, uşaqlar isə bu koalisiyadan kənarda olub evin uşaqları kimi qalmalıdır. Bir iyerarxiya, bir növ yuxarı-tabe münasibətləri olmalıdır.

Anaların iş həyatına girməsi və valideynlərin uşaqları ilə daha az vaxt keçirdikləri üçün sərhədləri müəyyən edə bilməmələri uşaq mərkəzli ailələrin formallaşmasına səbəb olub. Koalisiyaların pozulduğu və sərhədlərin olmadığı yerlərdə uşaqlar özlerini tehlükəsiz hiss etmədikləri üçün aşağı özgəvəni ilə böyükürlər. Valideynlər əvvəlcə ayrı-ayrılıqla xoşbəxt olmalıdır. Sonra cütlük kimi xoşbəxt olmalıdır. Ər və arvad bir-birinə vaxt ayırmalıdır. Əvvəlcə çətiri özlərinə tutmalıdır. Belə ailələrdə uşaqlar təhlükəsiz və xoşbəxt olurlar.

### Uşaqlarla vaxt keçirmək

Valideynlər uşaqları ilə təkbətək vaxt keçirməyi bacarmalıdır. Uşağı yönəldirmədən, tənqid etmədən həftədə yarım saat oynadıqları zaman, uşağı oyunu idarə etməsinə icazə verməklə, uşağına daxili aləminin qapılarını açı, övladının özüne inamını inkişaf etdirə bilərlər. Oyun sərbəst və strukturlaşdırılmış olmalıdır. Oyun oynayarken tek-bətək, yerdə oynamaq lazımdır. Oyuncaqlar ele olmalıdır ki, uşağın yaradılığını üzə çıxarsın. Oyundan başqa bir şeye keçərkən "keçid xəbərdarlığı" olmalıdır. Məsələn; "Oyunumuz beş dəqiqəyə bitəcək" demək olar.

Uşağı müsbət diqqət göstərilmelidir. "Xeyr" deməkdənə, "aferin, bunu etmirsən" demələsən. Pozitiv dəftəri istifadə edilə bilər; bir həftə ərzində uşağın müsbət davranışları dəftərə yazıla bilər. İstədiyiniz hər şeyi almalı və istədiyi hər şeyi etməmelisiniz. Çünkü bu, narazılığa səbəb ola bilər. Uşağın özü-

# Güclü uşaq yetişdirməyin YOLLARI



Uşaqlar yaşlarından artıq şiddetə, cinselliyə və ya qorxuya məruz qalmalıdır. Yetkinlər üçün nəzərdə tutulan seriallar hətta arxa planda da yاخımlanmamalı, xəbərlərə onlarla yanaşı baxılmamalıdır. Ekrana mümkün qədər seçici və məhdud şəkildə baxmaq lazımdır.

Xülasə etmək lazımdır ki, güclü uşaq, idarəolunmazlıq və həyatın çətinlikləri ilə güclü mübarizə bacarığı olan uşaqdır. Həzaman onlarla ola bilmədikimiz üçün onları güclü böyütməliyik. Eyni zamanda özünə güvənən uşaq uğurlu uşaqdır. Onların özlerini təhlükəsiz hiss etmələrini təmin etmək və həmçinin onlara ehtiyac duyduğuları zaman yanımızda olduğumuzu bildirək onları bir addım arxadan izləmək vacibdir. Biz bunu unutmamalıyıq. Əhəmiyyətli

başa düşmək və qəbul etmək, uşağı həll yolları tapmağa kömək etmək, mübarizə bacarıqlarını inkişaf etdirmək və onu rahatlaşdırmaq vacibdir. Narahat olduğumuz zaman nəzarət etməyə başlayırıq. Eyni sualları təkrar-təkrar soruşduqda, nə düşündüyüünü soruşmaq və onlara cavab vermələrini təmin etmək vacibdir. Zarafat etmək narahatlığı aradan qaldırmaq üçün çox faydalı ola bilər. Çünkü güldükəcə bütün qayğılar yox olur.



Təxminən 8 ayda yad adamlardan qorxma, 2 yaşında yüksək səslər, tozsoran, ildirim gurultusu, 3-4 yaşlarında isə qaranlıq, diləncilər, oğrular, polislər və valideynlərdən ayrılıq qorxusu yaranmağa başlaya bilər. 4 yaşında azalma müşahidə olunur və 6 yaşında yenidən artım müşahidə oluna bilər. Kabuslar, cadugərlər, yanğınlar və oğrularla bağlı qorxular yaranı bilər. Onlara baxdıqları filmlər və gördükleri xəyallar təsir edə bilər. 6 yaşından sonra qorxular azalır.

Uşağın zəka səviyyəsi artıqca, narahatlığı da arta bilər. Onlar bir neçə addım iridə görürərlər. Qorxu tez-tez uşaqlar mühüm inkişaf addımları atarkən ortaya çıxır. Bu dövrə valideynlər daha çox sevgi və güvən göstərməlidirlər.

Valideynlərinin heyvandan qorxduğunu görəndə uşaqlar da qorxa bilərlər. Uşaqda dañışmaq, təsəlli vermək, ona güvən vermək, həll yollarını çıxarmağa kömək etmək, nədən qorxdığını ona çatdırmaq, qorxusunu addım-addım aşmağa təşviq etmək qorxuların aradan qaldırılmasında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Uşağınıza qorxduğu şeyləri çekdirmək, qutuya qoymaq, qutunu yandırmaq və ya atmaq kimi şeylər də faydalı ola bilər.

olan ne etdiyiniz deyil, bunu necə etdiyiniz və bunu edərkən necə hiss etdiyinizdir. Özünə güvənəməyən uşaq cəhd etməyəcək və nələr nail ola biləcəyini bilməyəcək!

Analar və atalar uşaqları dünyaya gəlməmişdən əvvəl müxtəlif xəyallar qururlar. Övladlarının necə insan olacağını, hansı peşənin sahibi olacağını xəyal edir, bəzən övladlarını da bu arzularına uyğunlaşdırmağa çalışırlar. Mütəxəssislərin fikrincə, valideynlərin bu cür münasibəti onların uşaqla ünsiyyətini korlayır, özünə inamını qırır. Valideynlərin övladları haqqında qəbul etməli olduğunu ilk həqiqət onların özlərindən ayrı fərdlər olmalıdır.

Uşaqlarını qorumaq istəyərkən bəzən çox məhdudlaşdırın valideynlər, uşaqlarının özünə inamının inkişafına təsir edir. Uşaqlara seçim imkanı vermək lazımdır ki, onlar özlərinə güvənənlər və öz qərarlarını qəbul etsinler və nəticələri ilə üzləşsinlər. Problemlərinin öhdəsindən gəlməyə kömək etməklə, həm də öz həll yolları üzərində işləməyə məcbur etməklə inamlı, güclü uşaqlar yetişdirmək olar.

Ayşən Vəli



nü idarə etməsinə kömək etmək üçün xərclik sistemindən istifadə edilə bilər. "Uşağın xəsiyyəti belədir, belə etmək istəmir, xoşuna gəlmir" kimi sözərək söyləməməliyik. Bununla biz uşaga bu şəxsiyyəti aşılıyırıq.

### Uşaqlarda narahatlılıq və özünə inam

Uşaqların özünə inamı azaldıqda, narahatlılıq və qorxu artar, obsesyonlar yaranı və ya əksinə ola bilər. Uşaqlarda narahatlılıq yarandıqda, onlarda aşağı özüne hörmət, zəif sosial bacarıqlar və akademik problemlər yaranır.

Narahatlıqla mübarizədə narahatlıqları

Obsesif dövr normal inkişaf prosesində 2-5 yaş arasıdır. Uşaqlar eyni şeyi təkrarlaya bilərlər. Təkrar və rutinlər uşaqlara xərici dünyani anlamağa kömək edir. Bundan sonra nə olacağını təxmin edə və nəzarətdə qala bilərlər.

4-5 yaşından etibarən bu vəsəsələr azalıb yox olmalıdır. Tualet tərbiyəsində inadkar olmamaq və vəsəsələrin qarşısını almaq üçün təmizliyə çox diqqət yetirməmək vacibdir. Tədqiqat nəticələri göstərir ki, aqlalamaq uşaqlara zərər vermir, əksinə, rahatlığı və sağlığı göstərir.

### Qorxular