

**B**ir anlıq ilk dəfə valideyn olacağınızı öyrəndiyiniz və sonra uşaqlarınızı qucağınıza aldığınız günə qayıdın. Hansı xəyallarınız vardı, necə bir uşaqdır və onunla necə bir münasibət təsəvvür etmişdiniz? Bu gün övladınıza və onunla münasibətinizə baxanda nə görür və hiss edirsiniz?

Uşaqlarınızı böyütmək üçün əlinizdən gələni etməyə çalışsınız. Mükəmməl valideynlik yoxdur. Pis valideynlik dəyə bir şey yoxdur, amma yanlış valideynlik anlayışları var. Uşaqlığınızdan öz valideynlərinizi necə xatırlayırırsınız? 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 gözdə tutmaq lazımdır.

Hər uşaq bir xasiyyətlə doğulur. İki uşaq aillər bunu daha çox hiss edə bilər. Eyni hərəkət etsək belə, onlar çox fərqli inkişaf edə və davranışlar göstərirlər. 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. SİA mövzu ilə bağlı araşdırma aparıb.

## Güclü uşaq yetişdirmək nədir?

Güclü uşağın nə demək olduğunu heç düşünmüşünüzmü? Uşağınızın 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 inamla uşaq yetişdirmək

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

# Güclü uşaq yetişdirməyin YOLLARI



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

qidanın təmin edilməsi deməkdir. Körpəni ağılatmadan istədiyi zaman süd vermək, əlcək taxmaq, əlinizi əmməsinə icazə vermək, bu müddət ərzində göz teması qurmaq vacibdir.

Valideynlərin ətrafa narahat gözlə baxmaması da vacibdir, çünki onlar dünyanı ilk olaraq bizim gözümlə görürlər. Biz narahat olsaq, onlar da narahat olurlar. Ananın hormonal problemi varsa, peşəkar yardım is-

tənile bilər.

Uşaq böyüdükcə, təxminən 2 yaşında, sağlam şəkildə valideynlərindən uzaqlaşmalı və əlindən gələni etməsinə icazə verilməli, eyni zamanda uşağa məhdudiyyətlər qoyulmalı, hər istədiyini almamalı və etməməli, ona əsas vərdisləri (yatmaq, yemək yemək kimi) öyrətməlidir. Bu, onun özünü təhlükəsiz hiss etməsinə, təcrübə aparmasına və özünü müsbət qavrayışın, yəni özünə inamın formalaşmasına kömək edir.

Uşağa çeviklik təmin etmək, onun rejimini pozmaq, harada olursa olsun yatmasına icazə vermək, yeni vəziyyətlərə və mühitlərə uyğunlaşmasına kömək etmək vacibdir. Uşağınızı kitab oxuyaraq yatırımaq, onun yemək rejimini pozmaq, zorla yeməyə məcbur etməmək vacibdir. Etdiyiniz dəyişiklikləri bir gecədə etməməlisiniz. Dəyişiklik etmək niyyətindəsinizsə, bunu kiçik addımlarla edin.

## Övladlarınızı böyüdərkən necə davranmalısınız?

Uşaqlarımız bizim uzantılarımız deyil. Bi-

zim edə bilmədiyimiz arzuları həyata keçirmək üçün həyata gəlməyiblər. Onlar öz həyatları üçün vardır. Etməli olduğumuz şey uşaqlarımızı tanımaq, onları olduğu kimi qəbul etmək, onları anlamaq və özlərini təkmilləşdirmək üçün imkanlar yaratmaq, onlara hobbii (maraq və qabiliyyətlərinə uyğun olaraq müntəzəm və uzun müddət məşğul ola biləcəkləri hobbii) seçməkdə kömək etmək, onlara məsuliyyət vermək, onlara qərar vermək və seçim etmək hüququ vermək, onlara güvəndiyimizi hiss etdirmək, onlara özümüzə güvəndiyimizi hiss etdirmək.

Həyat ağ və qara deyil. Onun bozlardan ibarət olduğunu hiss etdirməyi bacarmalıyıq. İnsanlar yaxşı və ya pis deyil. Hər birimizin yaxşı və pis tərəfləri var. Davranışı şəxsiyyətdən ayırmaq vacibdir. "Mən səni sevmirəm." demək əvəzinə "Bu davranışı bəyənmədim" deyə bilərsiniz. "Məni əsəbləşdirdin." demək əvəzinə "Mən bu davranışa qəzəblənirəm" deyə bilərsiniz. Uşaqlarımıza sevdiklərimizə də əsəbiləşə biləcəyimizi öyrətmək vacibdir. Valideynlərin münasibəti əksinədirsə, bu, uşaq üçün ən böyük problemdir. Uşaq çaşqın olur. Uşaq nə 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

Uşağınız üçün məhdudiyyətlər təyin edərkən əvvəlcə uşağınızın hisslərini başa düşdüyünüzü göstərin. Əgər qəzəblidirsə, "Başa düşürəm, sən əsəbisən". deyə bilərsiniz. Sonra izah edin və sərhədləri təyin edin. Uşağınızın seçimlər verməklə, onun davranışlarına görə məsuliyyət daşmasına kömək edirsiniz.

Uşağın uğurundan çox, doğru yerdə və zamanda göstərdiyi səyləri tərifləmək daha yaxşıdır. "Mən bunu yaxşı etdim?" deyə soruşduqda "Nə düşünürsən? Mən görürəm ki, çox çalışırsan." demək daha məqsəduyğun olardı. Uşağın xaricə deyil, daxili diqqətini cəmləməsinə və özünə inamını artırmasına kömək edəcək. Uşaqlar da qeyri-real təriflərə ehtiyac hiss edirlər.

Ardı Səh. 14

Əvvəli Səh. 13

Validenlərin uşaq haqqında təsəvvürləri cəmiyyətin və onların dostlarının uşaq haqqında təsəvvürləri ilə uyğun gəlmirsə; Uşaq məyus olur və özünə inamı azalır, yalnız mənlilik hissi yaradır.

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

Anaların iş həyatına girməsi və valideynlərin uşaqları ilə daha az vaxt keçirdikləri üçün sərhədləri müəyyən edə bilməmələri uşaq mərkəzli ailələrin formalaşmasına səbəb olub. Koalisiyaların pozulduğu və sərhədlərin olmadığı yerlərdə uşaqlar özlərini təhlükəsiz hiss etmədikləri üçün aşağı özgüvəni ilə böyüyürlər. Valideynlər əvvəlcə ayrı-ayrılıqda xoşbəxt olmalıdırlar. Sonra cütlik kimi xoşbəxt olmalıdırlar. Ər və arvad bir-birinə vaxt ayırmalıdırlar. Əvvəlcə çətinliklərə tutmalıdırlar. Belə ailələrdə uşaqlar təhlükəsiz və xoşbəxt olurlar.

## Uşaqlarla vaxt keçirmək

Validenlər uşaqları ilə təkbətək vaxt keçirməyi bacarmalıdırlar. Uşağı yönləndirmədən, tənqid etmədən həftədə yarım saat oynadıqları zaman, uşağa oyunu idarə etməsinə icazə verməklə, uşağın daxili aləminin qapılarını açmağa, övladının özünə inamını inkişaf etdirə bilərlər. Oyun sərbəst və strukturlaşdırılmış olmalıdır. Oyun oynayarkən təkbətək, yerdə oynamaq lazımdır. Oyuncaqlar elə olmalıdır ki, uşağın yaradıcılığını üzə çıxarsın. Oyundan başqa bir şeyə keçərkən "keçid xəbərdarlığı" olmalıdır. Məsələn; "Oyunumuz beş dəqiqəyə bitəcək" demək olar.

Uşağa müsbət diqqət göstərilməlidir. "Xeyr" deməkdənsə, "afərin, bunu etmişən" deməlisən. Pozitiv dəftəri istifadə edilə bilər; bir həftə ərzində uşağın müsbət davranışları dəftərə yazıla bilər. İstədiyiniz hər şeyi almalı və istədiyi hər şeyi etməməlisiniz. Çünki bu, narazılığa səbəb ola bilər. Uşağın özünü

# Güclü uşaq yetişdirməyin YOLLARI



baş düşmək və qəbul etmək, uşağa 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 düşündüyünüzü soruşmaq və onlara cavab vermələrini təmin etmək vacibdir. Zarafat etmək narahatlığı aradan qaldırmaq üçün çox faydalı ola bilər. Çünki güldükcə bütün qayğılar yox olur.

Uşaqlar yaşlarından artıq şiddətə, cinselliyyətə və ya qorxuya məruz qalmamalıdırlar. Yetkinlər üçün nəzərdə tutulan serialar həttə arxa planda da yayımlanmamalı, xəbərlərə onlarla yanaşı baxılmamalıdır. Ekranla mümkün qədər seçici və məhdud şəklə baxmaq lazımdır.

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



Təxminən 8 ayda yad adamlardan qorxma, 2 yaşında yüksək səslər, tozсорan, ildırım gurultusu, 3-4 yaşlarında isə qaranlıq, dilənçilər, oğrular, polisler və valideynlərdən ayrılıq qorxusu yaranmağa başlaya bilər. 4 yaşında azalma müşahidə olunur və 6 yaşında yenidən artım müşahidə oluna bilər. Kabuslar, cadugərler, yanğınlar və oğrularla bağlı qorxular yaranmağa bilər. Onlara baxdıqları filmlər və gördükləri xəyallar təsir edə bilər. 6 yaşından sonra qorxular azalır.

Uşağın zəka səviyyəsi artdıqca, narahatlığı da arta bilər. Onlar bir neçə addım irəlində görürlər. Qorxu tez-tez uşaqlar mühüm inkişaf addımları atarkən ortaya çıxır. Bu dövrdə valideynlər daha çox sevgi və güvən göstərməlidirlər.

Validenlərinin heyvandan qorxdığını görəndə uşaqlar da qorxa bilərlər. Uşağa danışmaq, 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. Uşağın qorxdığı şeyləri çəkdirmək, qutuya qoymaq, qutunu yandırmaq və ya atmaq kimi şeylər də faydalı ola bilər.

olan nə etdiyiniz deyil, bunu necə etdiyiniz və bunu edərkən necə hiss etdiyinizdir. Özünə güvənməyən uşaq cəhd etməyəcək və nələrə 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 olduqları ilk həqiqət onların özlərindən ayrı fərdlər olmasıdır.

Uşaqlarını qorumaq istəyərkən bəzən çox məhdudlaşdıran valideynlər, uşaqlarının özünə inamının inkişafına təsir edir. Uşaqlara seçim imkanı vermək lazımdır ki, onlar özlərinə güvənsinlər və öz qərarlarını qəbul etsinlər 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 xasiyyəti belədir, belə etmək istəmir, xoşuna gəlmir" kimi sözlər söyləməməliyik. Bununla biz uşağa bu şəxsiyyəti aşılayırıq.

## Uşaqlarda narahatlıq və özünə inam

Uşaqların özünə inamı azaldıqda, narahatlıq və qorxu artır, obsesyonlar yaranmağa başlaya bilər. Uşaqlarda narahatlıq yaranıqda, onlarda aşağı özünə hörmət, zəif sosial bacarıqlar və akademik problemlər yaranır.

Narahatlıqla mübarizədə narahatlıqları

Obsesif dövr normal inkişaf prosesində 2-5 yaş arasındadır. Uşaqlar eyni şeyi təkrarlamağa bilərlər. Təkrar və rutinlər uşaqlara xarici dünyanı anlamağa kömək edir. Bundan sonra nə olacağını təxmin edə və nəzarətdə qala bilərlər.

4-5 yaşından etibarən bu vəsvəşlər azalıb yox olmalıdır. Təbii təbiiyəsində inadkar olmamaq və vəsvəşlərin qarşısını almaq üçün təmizliyə çox diqqət yetirməmək vacibdir. Tədqiqat nəticələri göstərir ki, ağlamaq uşaqlara zərər vermir, əksinə, rahatladığını və sağaldığını göstərir.

## Qorxular