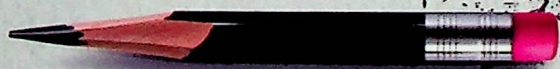


G'iyosiddin Yusuf



Tarbiya-chi?



G'iyosiddin Yusuf



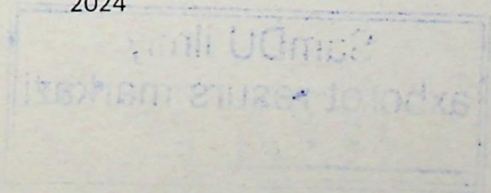
Tarbiya-chi?



TOSHKENT

“Vohdil g`alla barakasi” nashriyoti

2024



17
Yu 91

UDK 173+37.018.11

BBK 87.7

Yu 91

G'iyosiddin Yusuf.

Tarbiya-chi? [Matn] / G'iyosiddin Yusuf.-Toshkent: "Vohdil g'alla barakasi" nashriyoti, 2024.-204 b.

UDK 173+37.018.11

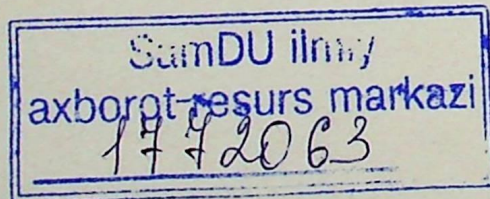
BBK 87.7

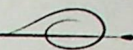
Kitobdan nusxa ko'chirish, tarjima qilish, ovozlashtirish, elektron holda tarqatish kabi barcha ishlar muallif ruxsati bilan amalga oshirilishi lozim. Ilm yo'lida qisqa iqtibos olish joiz.

ISBN 978-9910-9306-8-3

© G'iyosiddin Yusuf, 2024

© Vohdil g'alla barakasi nashriyoti, 2024





SO'ZBOSHI

Oila qurgan har bir kishi tezroq farzand ko'rishni istaydi. Mabodo biroz vaqt bu nasib qilmay qolsa, kelin-kuyov to'rt tomonga yugurib, duo-yu iltijolar qilib qoladi. Garchi farzand bunyod bo'lgandanoq mashaqqat boshlanadi, uni dunyoga keltirish ham, voyaga yetkazish ham mashaqqatdan iborat. Shunday bo'lsa-da, inson farzandga bo'lgan kuchli mehr hissi, avlodning davom etishiga bo'lgan ishtiyoq sababli bu mashaqqatlarni pisand qilmaydi.

Bu yaxshi, maqtovg'a sazovor holat, albatta. Ammo, unutmaslik kerakki, insonni inson qilgan uning odobi, xulqidir. Buning uchun o'sha undan yetadigan barcha mashaqqatlarga sabr qilingan farzandga tarbiya berish kerak. Biz farzandlarimizga yaxshi nafaqa: oziq-ovqat, kiyim-kechak, turar joy va shu kabilarni qilib beryapmiz, ammo tarbiyachi? Ularning tarbiyasi qay holda? Hamma ham farzandiga tarbiya beryaptimi?

Mana shu ma'noda ushbu kitobni "Tarbiya-chi?" deya nomladik. Maqsadimiz: ota-onalarni farzand tarbiyasiga jiddiy e'tibor qilishga chaqirish, bu borada o'rgangan ilmlarimiz va hayotiy tajribalardan kelib chiqqan holda tavsiyalar berish hamda sizlardan kelgan farzand tarbiyasiga doir savollarning javobini taqdim qilish. Shu bilan birga, mavzuga doir tarjimalarni ham ilindik.

Ustoz Mubashshir Ahmad domla: "Facebook keltirgan balolardan biri odamlar uzun matnlarni o'qimay qo'ydi", – degan edilar. Darhaqiqat, ijtimoiy tarmoqdan ko'p foydalanadigan kishilar mana shu holga tushib, kitob o'qishga ham



qiynalib qoldi. Albatta, hamma kitoblarni ham ijtimoiy tar-
moqdagi kabi qisqa matnlardan iborat qilib yozib bo'lmasa-
da, bu yo'nalishda ham kitoblar kerak deb o'ylayman. Av-
valroq bu borada ustoz Ziyovuddin Rahim domla "Dildagi
gaplar" nomli kitoblari ila bizga bu uslubni o'rgatgan edilar.
Biz ham ularning yo'llariga ergashgan holda ushbu kitobda
tavsiyalar va tarjimalarni qisqa matnlardan iborat bo'lishiga
harakat qildik. Toki faqat ijtimoiy tarmoq matnlarini o'qishga
odatlanib qolgan kishilar ham, kitobxonlar ham o'qib foyda
olsin.

Kamina xodimingiz har bir ishda tartib-intizom bo'lishini
qattiq istayman. Garchi ijod to'siqlar, cheklovlarga
bo'ysunmasa-da, kitobda albatta tartib, tasnif bo'lsin
deyman. Shuning uchun kitoblarimni bo'limlarga bo'lib
yozaman. Shunda o'quvchiga o'zlashtirish oson hamda
kaminaga yetkazish qulay bo'ladi. "Tarbiya-chi?"da ham
bunga amal qilgan holda uni uch bo'limga bo'ldim. Quyida
har bir bo'limni qisqacha tanishtirib o'taman:

1. Tavsiyalar — farzand tarbiyasiga doir kamina
tomonidan berilgan tavsiyalar. Albatta, bu tavsiyalar
kitoblardan o'qiganlarimning xulosasi, ustozlardan
eshitganlarim hamda hayotiy tajribalar asosida
yozilgan. Ushbu tavsiyalarni farzand tarbiyasi mavzusiga
kirishganimdan yoza boshlaganman va keyin qayta-qayta
ishlab sizga taqdim qilyapman. Ularni tushunish va amal
qilish oson bo'lishiga alohida e'tibor qildim. Ko'pchiligi
ma'lum va mashhur tavsiyalar bo'lgani uchun eslatma
o'laroq qabul aylaysiz.



2. Tarjimalar — ushbu bo'limda farzand tarbiyasiga doir tarjima qilingan ma'lumotlar jamlangan. Bu ma'lumotlar asosan rus va turk tillaridan tarjima qilingan. Ulardan mualliflari ma'lum bo'lganlarining muallifini ko'rsatdik, aksari ochiq manbalardan olingani sababli muallifi ma'lum emas edi. Shuning uchun har bir ma'lumot ishonchli, foydali hamda yuqori saviyada bo'lishi uchun qattiq e'tibor qilindi, qayta ishlandi.

3. Savol-javoblar — ushbu bo'limda bizga ijtimoiy tarmoq orqali farzand tarbiyasiga doir savol yo'llagan ba'zi azizlarimizning savollariga javob taqdim qilindi. Aslida, har bir bola o'zga bir dunyo bo'lgani sababli bizga farzand tarbiyasiga doir savol bilan murojaat qilgan ota-onalarga muammoni batafsil o'rganib chiqib, keyin javob berish kerakligini eslatib o'tamiz. Umumiy savollarga umumiy javob beriladi yoki holat qisqacha aytilgan bo'lsa, birlamchi tavsiyalar beriladi. Shuning uchun o'rni kelganda farzand tarbiyasiga doir jiddiy muammolaringiz bo'lsa, albatta, mutaxassis kishidan yuzma-yuz yoki onlayn ravishda maslahat olishingizni tavsiya qilib o'tmoqchiman.

Ushbu satrlarda biror yaxshilik topsangiz, Allohdan, xato va nuqsonlar bo'lsa, kamina xodimingizdan deb bilishingizni umid qilaman.

*Kamoli ehtirom ila
xodimingiz
G'iyosiddin Yusuf*



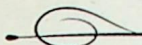
MUALLIF HAQIDA

Biror jihoz xarid qiladigan bo'lsangiz, birinchi navbatda undan foydalanish yo'riqnomasi bilan tanishib chiqasiz. Xuddi shuningdek, ushbu kitobni o'qishni boshlar ekansiz, oldin uning muallifi bilan tanishib chiqishingiz o'rinli bo'ladi deb o'yladim. Qolaversa, sohadagi faoliyatim bilan tanishgan o'quvchining so'zlarimni qabul qilishi oson bo'lishi mumkin.

Kamina xodimingiz 1988-yilda Samarqand viloyatining Kattaqo'rg'on shahrida ishchi oilada tavallud topganman. Oilada to'rt farzandning to'rtinchisiman, ukam va opa-singillarim bo'lmagan. Kenja farzand ekanimning tarbiyamda ijobiy va salbiy ta'sirlari bo'lgan. Ijobiy tomoni men uchun barcha qulaylik, sharoitlar muhayyo qilingani bo'lsa, salbiy tomoni erka farzand bo'lib, ko'p xatolarga yo'l qo'yganimdir.

Shahrimizdagi 13-maktabda ta'lim oldim, so'ng kasb-hunar kollejiga hujjat topshirdim. Bu vaqtda oliyo'quv yurtiga kirish imtihonlariga tayyorlanar edim. Hozirgi kunda men bir narsani hazil qilib aytib yuraman: "Minglab insonlarning jonini saqlab qolganman — doktor bo'lmaganman!" Ha, shunaqa, tibbiyot oliygohining talabasi bo'lish orzusida besh yil biologiya, kimyo hamda o'zbek tili va adabiyot fanlarini o'qidim. Uch yil imtihon topshirib kira olmadim. Ammo bu bilimlarim zoye ketmadi, aniqrog'i, o'zbek tili va adabiyot fanlarini o'qiganim sababli muharrirlik va musahhihlik kasblarini egalladim.

Ijodiy faoliyatimni 2013-yilda muslimaat.uz saytining rahbari Odinaxon Muhammad Sodiq boshchiligidagi "Omina" elektron jurnalida muharrirlik qilishdan boshladim.



Shundan so'ng islom.uz portalidagi va boshqa qator saytlarda o'z maqolalarim bilan faol ishtirok etib keldim. Yuzga yaqin maqolalarim gazeta va jurnallarda, internet-ning turli saytlarida chiqqan. Internet orqali o'tkazilgan o'ndan ortiq tanlovlarda g'olib bo'ldim. Ularning aksariyatida shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf rahimahulloh tomonidan taqdirlandim. Kaminaga shayx hazratlarining xizmatlarida bo'lish ham nasib qilgan: 2014-yilda u kishi bilan savol-javob bo'ladigan "Zikr ahlidan so'rang" saytida muharrir bo'lib ishlaganman.

2017-yilda "Akademnashr", 2018–2021-yillarda "Hilol-nashr" nashriyotlarida musahhih lavozimida faoliyat yuritdim.

Muharrirlik va musahhihlik kitob o'qish bilan bog'liq ish. Shuning uchun kasbim taqozosiga ko'ra ko'p kitob o'qish nasib qildi. Natijada o'zimda ham bilim hosil bo'ldi. Yoshligimda she'r yozishga, kitob yozishga bo'lgan qiziqish, harakatlarim sababli bu bilimlarni kitob qilib yetkazish fikri uyg'ondi. Shunday qilib 2019-yilda "Mo'minlarning onalari haqida savol-javoblar" nomli o'zimning ilk kitobimni chop qildirish nasib qildi. Undan keyin ketma-ket "Muzqaymoq", "Kundalik odoblar", "Ko'zlar quvonchi" nomli bolalar uchun bo'lgan kitoblar yozdim. "Kundalik odoblar" kitobimdan bolalarga odob-axloqdan onlayn va oflayn ravishda ta'lim berdim. Natijada bolalar bilan ishlash ko'nikmam oshib, ularning "tilini topishim" osonlashib bordi. Shu joyda biroz ortga qaytamiz...

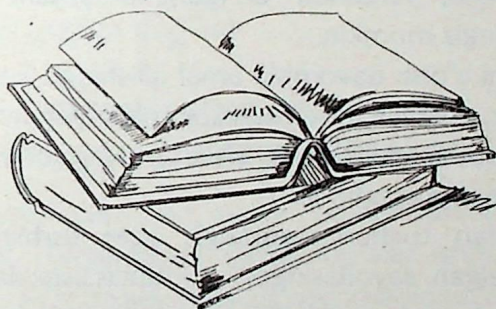
2020-yilda o'qib o'rganganlarim, hayotiy tajribalar asosida oilaviy munosabatlar bo'yicha ijtimoiy tarmoqda



soʻz yurita boshladim. Qisqa vaqtda yozganlarim oʻquvchilarga manzur boʻlib, dastlabki iliq fikrlarni qarshi oldik. Bizni kuzatgan doʻstlarimizdan biri kaminani keyinroq — 2021-yilda “Kompas” liderlar akademiyasida oilaviy munosabatlar boʻyicha dars berishga taklif qildi. Bu darslarning dasturini oʻzim yozdim va ular orasida farzand tarbiyasiga doir mavzularni ham kiritdim. Shu tariqa kamina farzand tarbiyasi mavzusiga kirib keldim. Yaʼni bolalar uchun kitoblar yozganimdan keyin endi ota-onalarga ham tarbiyaga doir koʻrsatmalar berishim kerak edi. Ikki tomondan birgalikda harakat boʻlsa, natija yaxshi boʻlishini oʻyladim. Va “Tarbiya-chi?” kitobim mening bu mavzudagi ilk kitobim boʻldi.

Kaminaning hozirgacha yuqorida nomlari zikr qilingan kitoblarimdan boshqa “Odobingiz – obroʻyingiz” – 2, “Mahbub Paygʻambar Muhammad sollallohu alayhi va sallam”, “Bolanmi yaxshi koʻraman”, “Ota-onamni yaxshi koʻraman”, “Men ham kitob oʻqiyman”, “Asal oyi emas, asal hayot” nomli kitoblarim hamda “Rasululloh sollallohu alayhi va sallamning duolari” va “Ovqatlanish odoblari” nomli plakatlarim nashr etilgan. Shuningdek, “Toʻydan keyin kech” (yoshlarni oilaga tayyorlash), “Siz ham bola boʻlganmisiz?” (farzand tarbiyasi), “Odobli bola” (odob-axloq), “Asal hayot” (oilaviy munosabatlar) nomli onlayn va oflayn mualliflik kurslar asoschisi va ustoz hamman.

BIRINCHI BO'LIM TAVSIYALAR





OTA-ONA BO'LGACH

Er-xotin ota-ona bo'lgach, ota-onalari bergan tarbiyani bir bor ko'zdan kechirsin...

Ular ham inson, ba'zi joylarda xato-kamchiliklarga yo'l qo'ygan bo'lishlari mumkin. Ularning amallaridagi to'g'ri deb bilganlaringizni alohida, noto'g'ri deb bilganlaringizni alohida yozing. Keyin bu yozuvlar siz uchun muhim eslatma, qo'llanma bo'lib qoladi. Ularning to'g'ri ishlarini qilib, noto'g'ri ishlarini takrorlamaslik uchun bu qo'llanmani tez-tez o'qib turing.

Albatta, shuning o'zi yetarli bo'lmaydi, ko'proq kitob o'qing! Tarbiyaga doir kitoblarni farzandli bo'lgandan keyin emas, oila qurishdan oldinoq o'qiy boshlaganingiz afzal. Chunki bir narsani o'qib, darhol amal qilib ketish mushkul. Siz mavzuga doir ko'p kitoblarni o'qib, bilimingizni mustahkamlab, farzandli bo'lguncha yaxshi tarbiyachi bo'lib olishingiz mumkin.

Kitoblarni o'qish davomida amal qilishingiz kerak bo'lgan ma'lumotlar, qoidalar, qisqa xulosalarni bir yondaftarga yozib boring. Qarabsizki, vaqt o'tishi bilan tarbiyaga doir mo'jazzgina tarbiya dasturiga ega bo'lasiz.

Kitoblardan tushunmaganingiz yoki tarbiya davomida duch kelgan savollaringizni mutaxassislardan so'rang. Muhimi, hech qachon to'xtab qolmang, nima bo'lsa bo'lar, qo'ldan kelgancha tarbiya qilyapman-ku demang...

SALOMATLIGI MUHIM

Birov farzandli bo'lsa, birinchi navbatda jinsini so'rashga odatlanganmiz, aslida, bu vaqtda "Ona va bola salomatmi?"



deb so'rash to'g'riroq bo'ladi. Bolaning o'g'il yoki qiz ekani emas, salomatligi muhimdir!

ISMNI TO'LIQ AYTISH

Farzandingiz ismi qisqartirib aytilishiga o'zingiz sabab bo'lasiz. Agar o'zingiz to'liq aytsangiz, hatto ismi Muhammadsayidzulfiqorbek bo'lsa ham to'liq aytadilar.

Kimdir farzandingiz ismini qisqartirib aytsa, to'liq aytishini talab qilishdan xijolat bo'lmang. Uning o'ziga ham buni o'rgating. Ismi buzib aytilishiga o'rganib qolinsa, farzandingiz kelajakda bundan uyalishi mumkin.

Bir qo'shnimizning ismi laqabga aylanib ketgan edi, otanasi ham bemalol shunday chaqirar edi. Biz uning ismini to'liq aytib, oilasidagilarga ham buni tavsiya qildik. Yillar o'tishi bilan ko'pchilik uning ismini to'liq aytadigan bo'ldi.

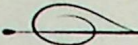
Demak, o'zingizga bog'liq!

FARZANDINGIZNI SUN'IY OZUQA BILAN O'STIRMANG

Ba'zi onalar qomatini asrash uchun farzandini sun'iy ozuqa bilan oziqlantiradi. Lekin bolalar shifokorlarining aytishicha, sun'iy ozuqa bilan ulg'aygan bola tez shamollaydi va ko'p kasalliklarga chalinadi.

KATTALARNING HURMATI

Ovqatlanganda odob yuzasidan oldin kattalar boshlab berishini kutish kerak. Bolaga bu tushuntiriladi. Bola katta-



larning hurmatidan ovqatni ular boshlashini kutayotganini bilishi kerak.

TAHDID QILMANG

Farzandlaringizni “O’ldiraman!” deb urishmang. “Falon ishni qilsang, o’ldiraman” kabi davomli tahdidlar bolada shu ishni qilishning jazosi o’ldirish ekan deya ongiga singib qolishi mumkin. Natijada shu ishni qilib qo’yganda qo’rqqa-nidan ham o’z joniga qasd qilib qo’yishi mumkin, Alloh asra-sin.

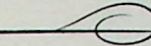
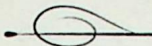
TABASSUMINGIZ – BIR OLAM QUVONCH

Farzandingizga ko’proq tabassum hadya qiling. Har doim u sizga qaraganida yuzingizda tabassum bo’lsin.

Sizning tabassumingiz unga bir olam quvonch beradi. “Onam meni yaxshi ko’radi”, “Otam meni yaxshi ko’radi” degan xayol refleks tarzida miyaga boradi va o’ziga bo’lgan ishonchi ortadi. Shuning uchun farzandingizga g’azab nigohi bilan qaramaslikka harakat qiling.

TENGQURLARI BILAN O’YNASIN

Bolangiz o’zi tengi bolalar bilan ko’proq muloqot qilishiga imkon bering. Ko’chaga chiqib qo’shni bolalar bilan o’ynasin yoki biror to’garak, sportga bering. Faqat atrofida yaxshi bolalar bo’lishiga e’tibor qiling. Yoshligidan yaxshilarga yon-dashib ulg’aysin.



Bola o'z tengqurlari bilan birga bo'lishi dunyoqarashi kengayishi, aqliy rivojlanishiga sabab bo'ladi. Ota-onasi bilan tengqurlari bilan gaplashgandek gaplashmaydi-ku...

HISOBGA OLING

Chiroqni yong'oq chaqish uchun ishlatsangiz, sinib ketadi. Xuddi shunga o'xshab, farzandingizni qobiliyati bo'lmagan ilm yoki kasbga yo'naltirsangiz, "sinib" qoladi.

Bolangizning qiziqish va qobiliyatlarini hisobga oling. Shunda uning porlaganini ko'rasiz.

OTALARGA...

Siz farzandingizga hozir keraksiz.

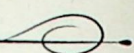
Ishlaringiz ko'p ekanligini ta'kidlayvermang. Ertaga ular ulg'ayganda sizga erkalik qilolmaydi. Balki, keyin ajratgan vaqtingizga ham muhtoj bo'lmasliklari mumkin.

Siz ularga dunyodagi jamiki narsalarni tortiq qilsangiz ham sizni ishdan qaytishingizni uxlamay, sog'inib kutib o'tirgan beg'ubor bolaligini qaytarib bera olmaysiz.

O'ZINGIZDAN BEZDIRMANG

Farzandingiz qilgan xatosini sizdan yashirishi emas, aksincha, sizdan maslahat olishi va birgalikda yechim izlashi lozim.

Shuning uchun ham farzandingizning qilgan xatosini takror-takror aytaverib, yuziga solavermang. O'zingizdan bezdirmang.



IZOH SO'RANG

Agar farzandingiz ovqatni yerga to'kib yuborsa, yiqilib ust-boshini kir qilib kelsa, oshxonada biror idishni sindirib qo'ysa, "Bu nima qilganing?!" deya o'dag'aylab ketmang.

Undan nega bunday qilganining sababini, qilgan ishi uchun izoh so'rang. Aslida nima bo'lganini aytib berishiga imkon bering. Yo'qsa, bola keyinchalik "Baribir menga ishonishmaydi" deya qilmagan ishlari uchun ham sukut saqlayveradi.

KUNDALIK MUOMALADAN BIR CHIMDIM

Bolalar kattalarga uy ishlarida yordam berishganda o'zlarini oilaning to'laqonli a'zosi sifatida his qilishadi.

Farzandlaringizni murakkab bo'lmagan uy yumushlarini bajarishga chorlang. Bu ularni mehnatga ham o'rgatadi.

Masalan, "Piyolangni oshxonaga olib borib qo'y, o'zimning polvonim", "Kosang va qoshig'ingni olib, menga oshxonaga olib borishga yordamlashib yuborgin, qizim", "Kel, gullarga birgalikda suv quyamiz", "Kitoblarni javonga taxlab qo'y, sen juda chiroyli joylashtirasan" deya ulardan yordam olishingiz mumkin.

BOLANI ROBOTGA AYLANTIRMANG

Farzandingizga yutuq va muvaffaqiyatlarini eslatib tur-ing, bu uning kelajakdagi g'alabalari uchun turtki (moti-vatsiya) bo'lib xizmat qiladi.



Farzandingizni haddan ortiq itoatkor qilib tarbiyalashga harakat qilmang. Bunday farzandlar katta bo'lganlarida hech narsaga erisha olmaydilar. Buning sababi doim o'zgalarning fikrlariga, maslahatlariga ko'ra yashashlaridir. Chunki yoshlikdan faqat buyruqni bajarishga o'rgangan bo'lishadi.

Yanada ochiqroq aytadigan bo'lsak, farzandingiz mustaqil fikrga ega bo'lsin, qarorlar qabul qila olsun. Siz uni yaxshilikka buyurmoqchi bo'lsangiz, bir necha imkoniyatlarni taqdim eting, uning o'zi tanlasin. Uning fikriga qiziqing. Ba'zi o'rinlarda kichik xato qilishiga ham qo'yib bering. Qisqasi, bolani robotga aylantirmang. Unga ta'lim-tarbiya bering, albatta. Amalga kelganda o'zi harakat qilsin.

URISHIB QOLSA...

Farzandingiz ukasi bilan urishib qolsa yoki singlisini yig'latsa, unga baqirishga yoki tanbeh berishga shoshilmang.

Farzandingizga: "Sen kattasan-ku, o'g'lim (qizim), aqlli yigitsan (qizsan), ukalaringni xafa qilma, xo'pmi? Men senga ishonaman", – deya bag'ringizga bosing. Shunda ukasi yo singlisiga nisbatan muhabbati oshadi. Agar kichkina farzandlaringizni deb katta farzandingizga baqiraversangiz, o'z ukasi yo singlisini yomon ko'rib qoladi.

BOLANING MAQSADI BO'LSIN

Farzandingizning har bir qadamini nazorat qilib, soatlab nasihat qilavermang. U uchun hamma narsani qilishga urinavermang. Mayli, xato qilsin, qilgan xatosini o'zi to'g'rilasin.



Hayotda qoqilmasdan yurishni o'rganib bo'lmaydi. Uni ko'proq mustaqil qaror qabul qilishiga qo'yib bering. O'ziga tegishli masalalarda o'zi qaror qabul qilishni, buning uchun javobgar bo'lishni va mas'uliyatni his qilishni o'rganishi kerak.

Farzandingizga nima uchun ilm o'rganishi kerakligini tushuntiring. Bu uning uchun muhimligini anglasin. Bolaning bilim olishdan maqsadi bo'lishi kerak. Shunda maktabga majburlab jo'natishingizga hojat qolmaydi.

QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISH

Bolaning shaxsiyati va qobiliyati faqat o'zi xohlagan va qiziqqan faoliyati bilan shug'ullanganda rivojlanadi. Uning qiziqishlarini ham hisobga oling. Siz farzandingizni rasm chizish to'garagiga berdingiz, chunki unda bunga nisbatan qobiliyat bor. Lekin farzandingiz sport to'garagiga borishni xohlayapti. Mayli, borsin, o'zini sinab ko'rsin.

Bunda ikki xil natija bo'lishi mumkin:

1. Farzandingiz biroz muddat o'tgandan so'ng unga sport emas, aynan rasm to'garagi kerak ekanligini tushunib yetadi.

2. Yoki sportda siz kutmagan yuqori natijalarga erishib, sizni hayron qoldiradi.

Muhimi, farzandingizning qobiliyatlarini rivojlantirish.

XOL KABI BO'LSIN

Farzandlaringizni yuksak didli, e'tiborli qilib tarbiyalang. Ularning pokligiga, ust-boshining tozaligiga e'tiborli bo'ling.

Odamlar orasida yuzdagi xol kabi ajrab turishiga yoshlikdan harakat qilish kerak. Bunda surat va siyratga barobar e'tibor qilinadi.

FARZANDINGIZ BILAN SUHBATLASHASIZMI?

Agar farzandingiz sizga emas, o'zgalarga sirlarini aytayotgan bo'lsa, bilib qo'ying, unga yetarlicha mehr va ishonch bera olmangansiz. Shuning uchun ham u endi shirin gapirgan, erkalatgan buvisi yo buvasiga maktabdagi voqealarni, sinfdoshlari haqida gapirib beradi. Siz bilan esa bu kabi masalalarda suhbatlashgisi kelmaydi.

Farzandingizni o'zingizdan bezdirmang. Ko'proq mehr berishga, do'st bo'lishga harakat qiling. Uni tinglang. Sizga ham kun davomida boshidan kechirgan hodisalarni, do'stlari haqida bemalol ayta olsin.

Ular bilan suhbatlashib turing. Muloqot uchun savollar bering:

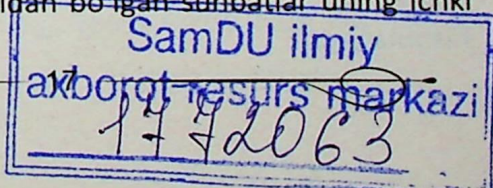
– O'g'lim, senga tayyorlagan qaysi taomlarim ko'proq yoqadi?

– Qizim, birgalikda qayerga sayrga borishimizni xohlarding?

– Senga qaysi ertak ko'proq yoqadi, gapirib ber-chi?

– Do'stlaring bormi? Ular bilan qanday o'yinlar o'ynaysan? – kabi.

Farzandingizni ayta olmayotgan gaplari bo'lishi mumkin. Bunday xotirjam, dildan bo'lgan suhbatlar uning ichki olamini ochadi.





KAMSITISHLARIGA YO'L QO'YMANG

Ba'zan bolalar indamas bo'lib qolishadi yoki maktabga borishni xohlamay qoladi. Balki, bu darslarni yoki o'qituvchini yoqtirmasligidan emasdir. Maktabdagi bezori bolalarning zo'ravonliklariga qarshilik qilishga kuchi yetmayotgan bo'lishi ham mumkin. Bu bolani sekin-asta maktabga, o'qishga bo'lgan rag'batini so'ndiradi. Shuning uchun farzandlaringizga yoshligidan ruhiy jarohat yetkazmang, urib, haqorat qilavermang. Keyinchalik maktabda ham "qo'rqq" deya laqab qo'yishlariga, sinfdoshlarini masxaralashlariga qarshilik qila olmaydi. Bundan esa yanada ko'proq depressiyaga tushadi. Buning oqibati yaxshilikka olib kelmaydi.

BOLANING KITOBXON BO'LISHI

Oilada bolalarning kitobxon bo'lishi ko'proq onalarga bog'liq! Albatta, otalarda ham bu borada mas'uliyatlar bor.

Yoshi kichik bo'lgan bolalarga ahamiyat beradigan bo'lsak, ko'cha-ko'yda, begona insonlar oldida, hatto uxlash vaqti bo'lganda ham onasiga talpinadi, onasining bag'rini xavfsiz makon deb hisoblaydi.

Onasining har bir gapi, har bir xatti-harakatini to'g'ri deb baholaydi. Buvisi biror narsani aytgan bo'lsa ham onasi o'sha narsani tasdiqlamaguncha ishonmaydi. O'z fikriga ega inson bo'lib yetishishi uchun ham onaning o'rni katta hisoblanadi.



Bola shakllanayotgan paytda uning oldida kitob o'qish, doimo unga vaqt ajratib gaplashish, fikrini eshitish, uxlashidan oldin ibratli hikoyalar o'qib berish bolaga ijobiy ta'sir ko'rsatib, kitobxon bo'lishiga sabab bo'ladi.

QUSH UYASIDA KO'RGANINI QILADI

Bir kuni onam bilan ovqatlanib o'tirgan edik. Shunda onam ovqatni qo'llari bilan yedilar. Men ham ularga qarab qo'lim bilan yedim. Shunda onam: "Ko'rdingmi, qush uyasida ko'rganini qiladi", – dedilar. Bu gap menga ta'sir qildi. Shunda o'yladimki, farzandlar ota-onalarga qarab andoza oladilar. Ayniqsa, onalarga qarab. Chunki tarbiyani ko'proq ona beradi.

Eslatma: farzandlarimizni ko'z o'ngida hamisha yaxshi amallar bilan gavdalanishimiz kerak. Ularning yonlarida har xil urish-janjallar, behayo so'zlarni ishlatmasligimiz zarur. Ular bilan ko'proq vaqt o'tkazishimiz, ularga e'tibor berishimiz juda ham muhim.

USTOZGA HURMAT

Farzandingizga uning ustozini hurmat qilishingizni sezdiring. Shunda u ham ustozini yanada hurmat qiladi. Natijada ilmiga baraka bo'ladi, o'rganishi oson kechadi. Ustozi nimanidir buyurgan bo'lsa, "Qo'yaver, ustozing aytaveradi" demang. Mabodo noto'g'ri ishga buyurgan bo'lsa, buni yotig'i bilan, yaxshilikcha tushuntiring. Ustozini yomonlab, malomat qilib ketmang. Nima bo'lsa ham baribir us-

tozi, undan ko'ngli qolmasin, ixlosi qaytmasin. Unga ilm o'rgatadigan o'sha inson axir.

O'QISHLARI HAQIDA

Farzandingizdan maktabdagi yangiliklar, uning o'qishdagi muvaffaqiyatlari va muammolari haqida bilib oling, sinfdoshlari bilan munosabatlari qanday ekanligiga qiziqing.

Farzandingiz ulg'aygan sari jiddiy munosabatda bo'lishni, kattalar uni mustaqil shaxs sifatida qabul qilishini, bildirgan fikrlarini hurmat qilishlarini xohlaydi. Shuning uchun fikr bildirganida yo o'z qarashlarini gapirganida "Aralashma, nimani ham bilarding!" demang, tinglang.

ALAMINGIZNI OLMANG!

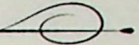
Farzandingiz maktabdan kelganida uning kayfiyatsiz ekanini payqasangiz, sababini so'raysiz. Ustozidan tanbeh eshitgandir, balki do'stlari bilan mushtlashgandir. Lekin uyga kelib, bor alamini sizdan olmaydi. E'tibor bering, kim bilandir gap talashib qolsa, jahli chiqsa, bunga sizni sababchi deb bilmaydi.

Nega unda siz bor alamingizni farzandingizdan olasiz? Qaynonangiz, qaynsinglingiz yoki turmush o'rtog'ingiz bilan bo'lgan kelishmovchiliklarda alamingizni bolalardan olasiz.

Rostdan ham ular aybdormi yoki o'zingizni shu yo'l bilan ovutasizmi?!

ULAR BOLA-DA...

Bolalar uyqudaligida yaxshi ko'ramiz, mehrimiz tovlanib ketadi. Chunki bu vaqtda ular jim yotgan bo'ladi-da.



Uyg'oqligida shumlik, sho'xlik, shovqin qilishadi-da, axir ular bola-ku. Agar ular bizga o'xshab jim va jiddiy bo'lishsa, bolaligi qayerda qoladi?!

AYOLNI TARBIYALASH UCHUN...

O'zingiz va juftingizni tarbiya qilishingiz farzandlaringiz tarbiyasi uchun muhim hisoblanadi. Doim ta'kidlaganimizdek, ona madrasadir. Ota ko'proq ko'chada bo'ladi. Lekin ayolni tarbiya qilish uchun ham erga ilm kerak yoki muallimlardan ta'lim olishiga sharoit qilib berishi kerak.

QIZINGIZNI TARBIYALAMASANGIZ...

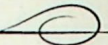
Qizingizni turmush yoshigacha tarbiyalamasangiz, ku-yovingizga bir umrlik ish hozirlaysiz.

ULKAN ILMLAR SARI ILK QADAM

Farzandingizni geografiya bilan tanishtiring. Kichik ilmlar bilan katta ilmlarga qadam qo'ysin...

Bolalar uchun o'ynash juda yoqimli mashg'ulot. Ayniqsa, ular bilan noodatiy, ilmiy o'yinlarni o'ynash boshqacha bo'ladi. Bolangiz bilan geografiya o'yinlarini o'ynang. Uyga xarita, bir nechta davlatlarning bayrog'i bor rasm, manzara-li joylarning rasmi va shu kabi geografik o'quv qurollarini olib keling.

Va farzandingiz bilan qaysi davlatning bayrog'i qaysi ekanligi, xaritadan davlatlarni to'g'ri topish, atlas kitobida



maslh'ulotlar o'tkazing. Shunday qadamlar bilan bolangizni asta-sekin ilmga o'rgating. Keyin u davlatlardagi aholining qadriyatlari, ilmga munosabati haqida suhbat qilish mumkin.

BOLANI "O'G'RI" DEMANG

Bolangiz ruxsat so'ramay biror narsani olgan bo'lsa, uni "o'g'ri" demang. Balki unga bu ish to'g'ri emasligini yaxshi gap bilan tushuntiring. Urib-urishishga hojat yo'q.

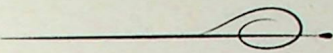
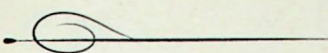
Bolangiz yolg'on gapirib qo'ysa, uni "yolg'onchi" deb atamang. Balki unga yolg'on gapirish yaxshi emasligini tushuntiring. Buning uchun urib-urishishga hojat yo'q.

O'RNAK BO'LAYLIK!

Bolalarda tabiatan ezgulikka intilish, yomonlikni yoqtirmaslik xislati bo'ladi. Biz ota-onalar ularning yaxshi sifatlarini asrab qolish va ularni ziyoda bo'lishiga harakat qilishimiz hamda yomonlikdan tiyilishlarini o'rgatib-tushuntirib borishimiz kerak. Buning uchun eng avvalo o'zimiz o'rnak bo'laylik!

JIM O'TIRSA BO'LDI(MI?)

Farzandlarimiz bizga xalal bermasligi uchun TV, kompyuter yoki telefon bilan ovuntirib qo'yamiz. Lekin bunda ular nima ko'rayotgani yoki nima o'ynayotganiga ahamiyat berish kerak. Shu bilan birga, bu kabi texnik jihozlardan bolalar foydalanishi mumkin bo'lgan me'yorga ham amal qilish



kerak. Ularni kitob o'qishga chaqirish, o'yin o'ynashi uchun ham sharoit qilib berish kerak. Telefonga termilib o'tirsa ham jim o'tirsa bo'ldi qabilida ish tutish xato.

BOLALIGINI TORTIB OLMANG!

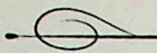
Ba'zan bolalarga "Jim o'tir!", "Unday dema!", "Uni qil!", "Buni qilma!" deganimizda o'ylab qolaman: biz ulardan katta yoshdagi kishilardan talab qilinadigan ishlarni talab qilmayapmizmi? Axir ular bola-ku. O'ynashga, sho'xlik qilishga, bolalar uchun ayb hisoblanmaydigan ba'zi bizga "yoqmagan" ishlarni qilishga ham haqlari bor-ku. Ularning bolaligi shunda axir! Biz 5 yoshli boladan yigirma yoshdagi kishining tartib-intizomi, odobini talab qilsak, uning bolaligi qayerda qoladi?!

Bolalardan bolaliklarini tortib olmaylik!

BEPARVOLIK, MAS'ULIYATSIZLIK VA BOLADAN KUTILAYOTGAN NATIJA

Ota-onalar ba'zida bolalaridan ko'p narsani talab qilib yuboradi. Ya'ni a'lochi bo'lishni, uy ishlarida faol bo'lishni va boshqalarni. Bu masalada avvalo ota-onaning o'zi o'rnak bo'lishi zarur. Aniqroq aytadigan bo'lsak, ota yoki ona doim telefon chuqalab yoki o'z ishlaridan ortmasa, bola ulardan qachon va qanday o'rnak oladi.

Avvalo o'zimiz yaxshi ota-ona sifatida o'rnak bo'lib, qo'limizga kitob olaylik, o'qiylik, ana undan keyin bu yaxshi ishga jalb qilib: "Keling, o'g'lim yoki qizim, birga kitob



o'qiyimiz!" – deb ayting. Bola har nimadan o'rnak oladi deb juda ko'p marotaba aytamiz.

Agar shunday yaxshi va foydali ishlarda, amallarda bolalarimizga biz ibrat bo'lolsak, ularning kelajagidan xavotir olmasak ham bo'laveradi. Bolaning ijtimoiy atrof-muhiti shunday yaxshi bo'lsa, albatta u yaxshi inson bo'lib yetishib chiqadi.

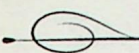
KO'PROQ VAZIFA BELGILANG

Dangasalikning bir sababi vaqtning qiymatini bilmaslikdir. Masalan, bir kunda 5 bet kitob o'qishni vazifa qilsangiz, qolgan vaqtingizni behuda o'tkazishingiz mumkin. Shuning uchun bo'sh vaqt bo'lsa, o'zingizga ko'proq vazifa belgilang. Farzandingizga ham. Albatta, toqatiga qarab. Dam olish, o'ynash uchun ham vaqt kerak.

KASBGA MAJBURLAB YO'NALTIRISH TO'G'RIMI?

O'smir yoshdagi bola maktabni bitirdi. U endi biror bir o'quv maskaniga borishi, Oliy o'quv yurtiga topshirishi har bir ota-ona uchun orzu... Ha, shunday bo'lsin, mayli. Lekin, iltimos, hurmatli va qadri baland ota-onalar, farzandingizni qaysidir kasbni egallashiga majburlamang.

Ba'zi farzandlar Oliy o'quv yurtlariga topshirishni xohlamaydi. Ota-onalar esa ularni majburlaydi. Ularni o'sha oliygohlarda o'qishlarini xohlaydi. Bolada o'qishga kira olmaslik hadigi yoki o'qishga kirish o'rniga boshqa istagi bo'lishi mumkin.



Kechirasiz-u, oliy ta'lim ishlash va ish topish mumkin bo'lgan yagona imkoniyat emas. To'g'ri, har bir ota-ona farzandi qiynalmasligini xohlaydi. Lekin hozirda juda ko'p kasblar paydo bo'lmoqda. Jumladan, IT kasblari, ssenariychi va boshqa shu kabi diplom talab qilmaydigan kasblar. Balki farzandingiz dasturchi yoki ssenarist bo'lishni xohlar...

HA, U BOLA...

Bola ham otasi bilan birga o'ynagisi, ishlagisi keladi. U hatto juda kichik bo'lsa ham. Chunki u bola! Bola ko'p ishlarga va voqeliklarga o'z qiziqishi va reaksiyasini bildirishni, ko'rsatishni xohlaydi. Siz bunga imkon bering.

Bola uchun odatiy, xavfli bo'lmagan kichik ishlarda birga bo'ling. U juda kichik bo'lsa ham unga ba'zi ishlarni o'rgatib. Mayli, u siz o'rgatganchalik qilolmasa ham... Uning sizga mehri oshadi.

Unga ba'zida bolalarcha munosabatda bo'lsangiz, ba'zida esa xuddi kattalardek munosabatda bo'ling. Bu bola uchun foydali, uning fikrlash doirasi kengayadi, muloqot uslubi rivojlanadi.

"Oilada katta yoki kichik narsa bo'lmaydi. Hamma narsa, hatto eng oddiy bo'lib ko'ringan oilaviy munosabatlar ham bolaga ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, rostgo'ylik, samimiylik, sadoqatlilik, shirinsuxan bo'lish bola kamolotidagi zarur hayotiy vositalardan biridir", – deydi Abu Ali ibn Sino.

Bu mavzuda, ayniqsa, ota-ona, bobo va buvi hamda aka va opalarning o'rne juda sezilarli bilinadi. Aytmoqchimanki, bolalar ko'proq amallarga e'tibor beradi. Bu degani har

ishda va amalda ehtiyot bo'lganimiz kabi gap-so'zlarda va o'zaro muloqotda ham ehtiyot bo'lganimiz ma'qul.

ENG YAXSHI SO'ZLAR

Bu so'zlarni nafaqat bolalar, balki yoshi katta insonlar ham bilishi kerak. Bizda ba'zi yoshi kattalar o'zidan kichiklarga "rahmat" yoki "iltimos" deyishni xohlamaydi. Ammo bu so'zlar hamma uchun yoqadi. Shunday ekan, ularni har bir yaxshi ish va amalda qo'llang, doimo foydalaning.

Farzandlaringizga bu so'zlarni o'rgating. Aniqrog'i, bu larni o'rgatibgina qolmay, bu so'zlarning zamiridagi ibrat haqida aytib bering, bu so'zlar boshqalarga qanchalik yoqishini tushuntiring, "rahmat" va "iltimos" so'zlarini ishlatish xushmuomalalik, odobdan ekanini uqtiring.

Bu so'zlarni sizdan (yoki kimdandir) eshitgan odamni sizga hurmati oshadi, mehri oshadi, u sizdan xursand bo'ladi. O'zaro oqibatingiz bardavom va mustahkam bo'ladi.

ULKAN XATOGA AYLANTIRMAYLIK!

Bizda pushaymonlikni uyg'otish uslubi ayanchli darajada! Qanday deysizmi? Bunday holatlarda bolani urish, unga had-dan ortiq kuchli va qattiq tanbeh berishdir.

Aqlli ota-ona bolaga bunday vaziyatlarda to'g'ri muomala bilan va asta-sekinlik bilan to'g'ri yo'l ko'rsatadi va tanbeh beradi. Biz bolalarni yuqorida aytganimizdek so'kaversak, uraversak, ular xatolarini bizdan yashirishga va iloji boricha ularni aytmaslikka urinadi.



Biz esa bu haqida bilganimizda ularning o'z vaqtida aytishi kerak bo'lgan xatosi ulkan xatoga va qaytarish deyarli iloji bo'lgan ishga o'xshab qoladi. Shunda kech bo'lishi mumkin.

Ammo bunday bo'lmasligi uchun bizda imkon bor. Hozirdan to'g'ri tarbiya berib borsak, bunday xatolar bo'lmaydi, inshaalloh.

OTA-ONAGA MUROJAAT

Farzand ota-onaga go'zal murojaat qilishga o'rgansin. "Oyijon", "dadajon" kabi lafzlar bilan chaqirsin. Mehrini izhor qilishga o'rgansin. Ba'zi farzandlar begonalar bilan yaxshi gaplashib, ota-onasiga mehrini bildirishga tortinadi. Yoshligidan buning oldi olinsa, yaxshi bo'ladi.

AMALINGIZ TA'SIRLIROQ

Farzandingiz g'azabingizni keltirganda tutib urishga oshiqdingiz, tuta olmasangiz, "Kel, bolam, urmayman" deb, kelganda urmang! O'zi bolani urish to'g'ri emas.

Shuningdek, bir narsani "Ayt, urishmayman" deganingizdan keyin aytsa, so'zingizda turing.

Unutmang, so'zingizdan ko'ra amalingiz ta'sirliroq. Shuning uchun va'daga vafo qilish haqidagi va'zlaringizni amalingiz ila jonlantiring!

U BILAN KO'PROQ SUHBATLASHING

Biz qoniqarli ota-ona bo'lyapmizmi-yo'qmi — buni bolalarning o'zidan bilib olsak ham bo'ladi.



Buning uchun ular bizdan nima istashiga qiziqish kerak. Masalan, "Senga qanday muomala qilishimni istaysan?", "Sen uchun yana nima qilaylik?", "Seningcha yaxshi otana qanday bo'ladi?", "Katta bo'lganingda qanday otana bo'lasan?" kabi savollar berish mumkin.

Bola bu savollarga javob bermasa, uni tinglamayapsiz ekan. U fikrini bildirishdan qo'rqib qolgan. U bilan ko'proq suhbatlashing, tinglang, har turli mavzularda fikrini bilishga intiling.

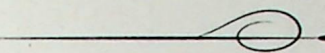
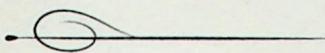
Agar samimiy javob bersa, o'zingizning qanday ekangiz, kamchiliklaringizni bilib olasiz.

HIMOYACHI BO'LISHNI BAS QILING

To'g'ri, bolamizni hammamiz yaxshi ko'ramiz. Ammo har doim ham ularning o'rtasiga tushaverish, uning ishiga aralashish va uni himoya qilishga urinish yaxshi emas! Ayniqsa, ular voyaga yetganda. Ularni mustaqil shaxs sifatida hayotga tayyorlash kerak.

Agar siz shunday qilib himoya qilaversangiz, bir kun do'stlari yonida uyalib qolishi, ularning yonida izza bo'lishi mumkin. Bu esa u uchun juda yomon. Chunki u endi o'zini katta odam deb biladi! Shuning uchun voyaga yetgan juda ko'p bolalar qo'shimcha himoyani ma'qul ko'rmaydi.

"Nega unday deyapsiz, bolamiz kaltaklansa ham jim turaveraylikmi?" desangiz, ba'zi vaziyatlarda aralashing! Ammo ortiqcha emas. Bola o'z muammolarini o'zi hal qilishni o'rganishi kerak. Axir u katta hayotga qadam qo'ymoqda.



E'TIBOR TAROZINGIZ ADOLATLI BO'LSIN

Farzandlaringiz orasida adolat qilmasangiz, ya'ni birini biridan ustun ko'rib, biriga kamroq mehr-e'tibor bersangiz, bola o'zini "ko'rsatishga" urinadi. Ya'ni u ham e'tibor istab, harakat qila boshlaydi. Bu yo'lda hatto qabih ishlar, ahmoqona harakatlardan ham bosh tortmasligi mumkin. Shuning uchun farzandlardagi xatolarda ota-onalarning ham aybi bor. Bunday holat yuz bermasligi uchun ularga vaqtida mehr-e'tibor, tarbiya berish lozim.

BOLANI TUSHUNISH

1. Siz ham bola bo'lgansiz, eslang.
 2. Boshqa bolalar ham bolangizga o'xshagan sho'x, o'jar, o'yingaroq. Nega endi sizning bolangiz kattalar kabi bo'lishi kerak?!
 3. Hozir o'ynamasa, hozir sho'xlik qilmasa, hozir og'zi tinmay gapirmasa, qachon qiladi bularni?!
- Shunday ekan, bu narsalar butunlay bo'lmasligini talab qilish boladan bolaligini olib qo'yishdir. O'yinni, sho'xlikni va shunga o'xshash bolalarga xos narsalarni tartibga solish, me'yorida ruxsat berish kerak, xolos.

REFLEKS HOSIL BO'LSIN

Bolam falon ishni qilmayapti deb shikoyat qilib qolishadi. Siz buni uning o'ziga yuklab qo'ymang-da, "Kel, birga qilamiz" deng. Masalan, "Kel, bolam, tishimizni yuvamiz", "Kel, bolam, dasturxon tuzaymiz"... Avvaliga birga qilasiz,

keyin sekin-sekin o'ziga o'zi qiladigan bo'ladi. Refleks hosil bo'lishi kerak.

MASHAQQATSIZ TARBIYALASH

Biz ko'pincha taniqli insonlardan farzandlarini tarbiyalashda qanday usullarga amal qilishlarini so'raymiz. Maqolalar o'qiyimiz, tarbiya haqidagi sahifalarni izlaymiz. Maqsadimiz bolamizni yaxshiroq tarbiyalash, albatta. Bolani 3 yoki 5 yoshdan tarbiyalash kech hisoblanadi. Uni ona qornidaligidayoq tarbiyalash kerak deymiz.

Sizlarga farzandni mashaqqatsiz tarbiya qilishning muhim sirini aytmogchiman. Shunchaki, avval tarbiyani o'zingizdan boshlang. O'zingizning go'zal xulqingiz bilan namuna bo'ling. Tarbiya qilishni bilmadim degan bahona o'tmaydi, o'rnak bo'lish mumkin-ku.

To'g'ri, o'rnak bo'lish ba'zida biroz qiyin bo'lsa ham ta'limning samarali usulidir. Istaysizmi-yo'qmi, farzandingiz baribir o'zingizga o'xshagan bo'ladi. O'zingiz ota-onangizga o'xshab boraverasiz. Hatto o'smirligingizda ulardan sodir bo'lgan ba'zi harakatlarni xushlamagan bo'lsangiz-da, yoshingiz ulg'ayib, ularni takrorlaysiz. Shunday ekan, kelajakda farzandingiz qanday inson bo'lishini istasangiz, o'zingiz shunday inson bo'ling.

"Qanday qilib o'rnak bo'lish kerak?" desangiz, nimaiki qilsangiz, zavqu shavq bilan, chin dildan qiling. Agar siz o'zingiz istamaygina bir ishni qilib, o'rnak bo'lyapman deb o'ylasangiz, xato qilasiz. Bolalar sizni yaxshi tushunib turibdi. Qachonki siz chin dildan bajarsangiz, bola ham bu ishni qilish kerakligini his qiladi.



Albatta, bunda ba'zi xos ishlarda bolaning jinsiga ko'ra ota yoki ona o'rnak bo'lishi, o'rgatishi lozim bo'ladi. Xususan, erkaklar qiladigan ishlarni erkak kishi farzandiga o'rgatishi, o'zi bajarib o'rnak bo'lishi kerak. Masalan, o'g'il bolaning jamoatga aralashuvi, sartaroshxonaga borishi, sport bilan shug'ullanishi kabi ishlar ota bilan birga amalga oshiriladi. Shuningdek, balog'atga yetganda qilish kerak bo'lgan ishlar, xos holatlarni ham o'g'il bolaga ota o'rgatadi. Agar ota bo'lmasa, amaki, tog'a kabi yaqin erkaklardan biri yoki otaning yaqin do'sti o'rgatishi mumkin. Qiz bolalarga uy yumushlari, erkak kishiga qanday muomala qilish kabi ishlarda ona o'rnak bo'ladi va o'rgatadi. Unga ham balog'atga yetganida qilishi kerak bo'lgan ishlarni onaning o'zi yoki yaqin ayollardan biri o'rgatishi kerak.

KICHIK QADAMLARDAN BOSHLANG

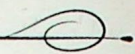
Farzandingizni kuzating, e'tibor bering. U kelajakda kim bo'lmoqchi?

Buni birinchi bo'lib, albatta, siz bilan maslahatlashadi. Shuning uchun ham uning qiziqishidan kelib chiqib, o'sha kasblar haqida o'rganing, ma'lumot oling. So'ngra bilganlaringizni farzandingiz bilan birgalikda baham ko'ring.

Yoshligidan o'zi qiziqqan sohaga yo'naltirishga harakat qiling. Orzularining amalga oshishida yordam bering.

XATO HAM TAJRIBA

Farzandingizning xatolarini qabul qiling va ularni ayblay-vermang. Ularga hamma ham xato qilishini, xato ham tajri-



ba ekanligini tushuntiring, vaziyatni birgalikda tahlil qiling. Xato qilishdan qo'rqib yashamasligi kerak. Keyinchalik katta muammolarni hal qilgandan ko'ra, kichik xatolardan saboq olgan ma'qul.

MUSTAQIL INSON TARBIYALASH

Ota-ona bolalarini himoyalashi, g'amxo'rlik qilishi kerak, lekin me'yor, hadni bilsin. Har bir qadamiga parvona bo'lib, hech bir ishi qolmay aralashish, doim buyruq-ko'rsatma beraverish bolani tushkunlikka olib keladi va mustaqilligini yo'qotadi.

Farzandlarimizni o'z fikriga ega, mustaqil inson qilib tarbiyalash uchun avval o'zimiz o'z fikriga ega, mustaqil inson bo'lishimiz lozim.

Doimo kimningdir fikriga qaram, beqaror insonlarning farzandlari ham o'zlariga o'xshagan beqaror bo'lishadi.

Unday odamlar bilan yashash juda qiyin, chunki nima ovqat yegisi kelayotganini bilmaslikdan tortib, bugun qanday muhim ishlarni amalga oshirishi lozimligini ham bilmaydi.

Doimo muhim va muhim bo'lmagan ishlar o'rnini almashtirib yuradigan, birinchi darajali ishlar qolib, o'ninchi darajali ishlar bilan mashg'ul bo'ladigan insondan va uning farzandlaridan yana nimalarni kutish mumkin?!

Ana shunday beqaror insonga aylanib qolib, atrofimizdagilarga ham zararimiz tegmasligi uchun hamisha o'z ustimizda ishlashimiz, boshqalarning muammolari bilan



ovora bo'lmasdan avval o'zimizning muammolarimizni hal qilib, o'z kamchiliklarimizni to'ldirish bilan band bo'lishimiz lozim!

XATO QILIB QO'YSA...

Shunday ota-onalar borki, farzandlari arzimas xato qilsa ham ularni juda qattiq so'kadilar. Asabiylashib ba'zida aya-may uradilar. Bu bola tarbiyasiga, odobiga, uning kelajakdagi o'rniga ham juda yomon ta'sir ko'rsatadi.

Agar bolangiz o'zi bilmay noto'g'ri ish qilsa, unga to'g'ri yo'lni ko'rsating, vaziyatni tushuntiring. Farzandingiz shunda sizni tushunadi, xato qilmaslik uchun qanday yo'l tutish kerakligi haqida ma'lumotga ega bo'ladi.

OILADA KITOB BO'LGANI YAXSHI

Ko'p oilalarda deyarli kitob o'qilmaydi. Bu esa ulg'ayayotgan bolaga yomon o'rnak bo'lishdir. Nafaqat oilaning katta yoshdagi vakillari, balki ularning bolalari ham kitob o'qishi kerak.

Hech bo'lmaganda bolalar xonasida kichik bir javon bo'lsa va unda bir nechta kitob bo'lsa, bu juda yaxshi ish bo'lar edi. Bola kitobni hozir o'qimasa, kelajakda o'qiydi. Balki, yoshi kattalarga bolalar ibrat bo'lar...

Kitob o'qish har kim uchun foydali. U bolalarning zehni o'tkirlashtiradi, fikrlash qobiliyatini oshiradi va ko'p bilimlarga ega bo'lib, ularni hayotda qo'llaydilar...



BUYURISHIMIZ EMAS, O'RGATISHIMIZ LOZIM

Ba'zi ota-onalar bolasiga doim ish buyuradi. U bola avval bu ishni qilganmi, bu ishdan xabari bormi yoki uni qanday bajaradi deb o'ylamaydi. Keyin bola bu ishni noto'g'ri bajarsa, uni so'kadi ham.

Hurmatli ota-onalar, bolaga ish buyurishdan avval bolangizga u ish haqida ma'lumot bering, iloji bo'lsa, ishni bolangizga o'zingiz o'rgatib, birga bajaring. Ana shunda bolangizning sizga mehri oshadi va ishni ham o'rganadi.

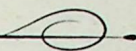
O'zingiz uchun foydali deb bilgan, hayotda kerak bo'ladigan har bir ishni farzandlaringizga ham o'rgatib boring...

ER VA XOTIN MUNOSABATINING TARBIYAGA TA'SIRI

Tabiiyki, oilada ba'zida kelishmovchiliklar bo'lib turadi. Ammo iloji boricha bunday holatlar yuzaga kelmasligiga harakat qilinglar. Ayniqsa, bolalar yonida bunday ishlar qilmang.

Ayol kishi past kelsin, erni hurmat qilsin. Erkak kishi esa ayolini hurmat qilsin, uni kamsitmasin. Har ikkingiz ham biringizni bolalaringiz va begonalar yonida behurmat qilmang, haqoratlamang.

Yomon oilaviy munosabatlar bolalaringizga ham ta'sir qiladi. Va kelajakda ularda ham shunday bo'lib qolishi mumkin.



INJIQLIK SABABLARI

Ko'pchilik ota-onalar farzandining o'zini tutishidagi o'zgarishlarga atrofdagi odamlarni ayblashadi. Ammo ular-dan oldin o'zlarining ham munosabatlarini ko'rib chiqishlari kerak.

Ota-ona doimo farzandi bilan kattalardek suhbat qurmog'i, do'st bo'lmog'i zarur. Bola hech ikkilanishsiz ota-onaga ishonishi, har qanday muammo yoki qarorni ular bi-lan bemalol muhokama qila olishi zarur.

Ana shunda "ichimdagini top" qabilidagi injiqlik, qaysar-likka hojat qolmaydi. Hatto ota-onaning o'zaro munosabat-lari bolaning injiqligiga sabab bo'lishi mumkin.

MEHR-OQIBATLI QILIB TARBIYALANG

Bolalaringizning birini boshqasidan ustun ko'rmang yo-xud birini ajratib qo'ymang. Ularning barchasiga bir xil mu-nosabatda bo'ling.

Doimo farzandlarga bir xil qiymatdagi buyum, sovg'a va iloji boricha bir turdagi narsa tanlang. Ayniqsa, bayramlarda sovg'a tanlashda bunga e'tibor bering.

Farzandlaringizdan biriga ko'proq sovg'a olgan bo'lsangiz, birini o'zingiz, birini esa (boshqa) farzandingiz yoki oilaning boshqa vakili sovg'a qilsin. Hech qachon hamma sovg'ani o'zingiz bermang.

Qolaversa, mehmonga borilganda ham mezb-on uyning barcha farzandlariga sovg'a oling yoki hech biriga ol-mang! Biriga olib, biriga olmasangiz, bu noto'g'ri ish bo'ladi.

ITOATKOR BOLA TARBIYALASH

Ko'pincha farzandning itoatsizligi ota-onalarga yoqmaydi, ularga haqorat kabi tuyuladi. Shunda ota-onalar buning sababi nima ekanligini, unga qanday munosabat muhim ekanligi haqida emas, faqat oqibatini o'ylashadi. Tamom. "Bola aytganimizni qilmaydi, kelajakda nima bo'ladi? Uni itoatkor farzand qilish kerak". Shuni biling, itoatkor boladan nafaqat siz, atrofingizdagi hamma foydalanishi mumkin. Barcha qarorlarni uning o'rniga o'zingiz qabul qilaversangiz, unga yagona narsa – bajarish qoladi. Unga mustaqil qaror qabul qilishiga imkon bering. Hamma narsaning me'yori yaxshi. Itoatsizlik orqali farzandingiz nimani xohlashini, aytganiga erishishini ko'rsatishni istaydi, xolos. Farzandingiz bilan murosa qilishni, uning xarakteridan kelib chiqib, muomala qilishni o'rganing.

E'TIBOR

Bolalar bilan suhbatlashganda shunchaki "ha", "xo'p" deb qo'yish bilan kifoyalanib, xayolimiz boshqa joyda bo'lishi to'g'ri emas. Diqqat qilib, yuziga qarab, savollariga aniq qilib javob berish kerak. Bu vaqtda telefon yoki boshqa narsalarga chalg'imaslik kerak.

TARBIYA – HAMMASIDAN MUHIM

Qizlar tarbiyasi uncha qiyin emas, alhamdulillah. Ular odatda yuvosh, itoatkor bo'ladi. Yaxshi gapga ko'nadi. Muhimi, ko'nglini og'ritib qo'ymang. Ularning qalbi juda nozik bo'ladi. Ko'proq mehr-e'tibor bering. Mehrga zor



bo'lib o'smasin. Buning oqibati yomon bo'lishi mumkin, Alloh asrasin.

O'g'il ham, qiz ham e'tibor istaydi. Shuning uchun imkon qadar ularga vaqt ajratishga harakat qiling. Ishlarni tartiblang, muhim bo'lmaganlariga qo'l siltang. Farzand tarbiyasi hammasidan muhim!

Pul, mol-mulk, obro'-e'tibor topiladi, ammo farzandlarimizning bolaligi qaytib kelmaydi!

OILADA HURMAT BO'LSIN

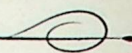
Ota-ona bir-birini hurmat qilsin, bolalarini hurmat qilsin. Ota-onaman deya bolasiga istagancha muomala qilmasin. Shuningdek, bolalar yonida bir-biriga hurmatsizlik qilmasin. Yo'qsa, bolalar oldida hurmatlarini yo'qotishadi.

Yana bir e'tibor qilish kerak bo'lgan narsa shuki, ota yoki ona bir narsaga ruxsat bersa, boshqasi man qilib turmasin. Bu ham bolalar oldida juftining obro'si tushishiga sabab bo'ladi.

BOLALAR XONASINI QANDAY JIHOZLAGAN MA'QUL?

Bu ko'p oilalar uchun kichik bir muammo. Siz bolalar xonasini iloji boricha ochiq ranglar bilan jihozlang. Ya'ni havorang, oq kabi ranglar bilan. Mebellariga kelsak, unchalik yirik va murakkab boshqaruv talab qilmaydigan va, albatta, eng muhimi, qirrasiz mebel tanlang.

O'yinchoqlarga esa brendi noma'lum, biz yaqin kunlarda uchratmagan noodatiy o'yinchoqlarni emas, balki milliy



mahsulotlarni tanlang. Iloji bo'lsa, mablag'dan muammoniingiz bo'lmasa, taniqli brendlarning mahsulotlarini tanlashingizni maslahat beramiz. Shunda bolalar ularni sal bo'lsa ham ko'proq o'ynashlari mumkin. Ammo baribir sindirib yo buzib tashlashadi.

Konstruktor, uy va qurilish kabi o'yinchoqlar bolalarning fikrlash qobiliyatlarini oshiradi. Ularda murakkab bo'lgan amallarni bajarishdagi qiyinchiliklarni osonlashtiradi.

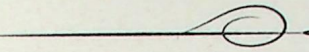
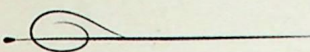
Bolalar chizishlarini hisobga olib, devorga maxsus biror narsa yopishtirib qo'yish ham mumkin. Ularni devorga nega chizding deb teragandan ko'ra chizish mumkin bo'lgan sharoit qilib berish kerak. Baribir chizishadi.

Bolalar uchun kichik kitob javon, dars tayyorlash uchun parta yoki shunga o'xshash stol-stul esa ularni ilmga jiddiy yondashishga undaydi, rag'batini oshiradi.

Bolalar xonasini to'zg'itib o'ynasa, to'g'ri tushuning. Axir bu majlislar zali emas. Muhimi, keyin o'zlari tozalab, tartiblab olishsin. Xonani vaqti-vaqti bilan shamollatishni ham unutmasinlar.

BOLALARNING SAVOLLARI

Farzandlaringizning savollarini javobsiz qoldirmang. Agar nomunosib vaqtda savol berib qolishsa, "Bu haqida keyinroq gaplashaylik, bolam" deya yaxshi gap bilan suhbatni keyinga qoldiring. Mabodo bolalar tushunishi qiyin bo'lgan mavzuda yoki javob bersangiz xijolatchilik holati bo'ladigan nozik masalalar bo'lsa, "Buni biroz katta bo'lganingda tushuntirib beraman", – deng va vaqti kelganda bu savolga javob berishni unutmang. Ammo boshqa barcha zarur savol-



larga javob berishga harakat qiling. Bolalar bu bilan ko'p narsani o'rganadi.

Ba'zan bolalarning savollariga javob berish qiyin bo'lib qoladi. Shunday vaqtda javob berishdan qochib bolaga "Bor, ishingni qil" yoki shunga o'xshash gap bilan vaziyatdan chiqishga harakat qilasiz. Ammo bu noto'g'ri. Buning natijasida o'zaro munosabatlaringizga zarar yetishi mumkin. Yaxshisi, o'ylab ko'rish uchun undan vaqt oling. "Ertaga javob bersam, maylimi?" deyishning hech qanday yomon joyi yo'q.

Agar farzandingizga nima deb javob berishni bilmasangiz, jim turing va o'ylab ko'ring.

FIZIKAVIY TAJRIBALAR – BOLALAR QUVONCHI

Farzandingizga yoshligidan har xil fizik tajribalar qilib, sinab ko'rishiga sharoit qilib berish bilan bir qatorda, u bilan birga jarayonni kuzating, o'rni kelganda ko'maklashing.

Fizikaviy tajribalar bola uchun bir olam quvonch bag'ishlaydi. Yangiliklar o'ylab topishiga, o'z ustida ishlashiga yo'l ochib beradi.

Muhimi, farzandingiz bir xil qolipga tushib qolmasdan, hayotdagi kutilmagan o'zgarishlardan qo'rqmay katta bo'lishiga sababchi bo'ladi, inshaalloh.

O'YINDAN XULOSA

Farzandlaringiz bilan turli xil o'yinlar o'ynab turing. Siz ham yosh bolaga aylaning. Ishoning, bundan o'zingiz ham rohatlanasiz, dilingiz yayraydi. Farzandlaringizga: "Kelinglar, o'yin o'ynaymiz. Men chaqaloq bo'laman, sizlar ota-ona



bo'lasizlar", – deng. Ular judayam xursand bo'lishadi. Keyin boshlang, xarxasha qiling, janjal qiling, yig'lang, inijliklar qiling, hammayoqni tartibsiz ahvolga keltiring — o'zlarini ko'rsatib bering. Ular oxiri bu erkaliklaringizdan charchaydi, joniga tegasiz. Va bunday qilmasligingizni, odobli bo'lishingizni so'rashadi. Shunda siz ularga: "Sizlar har kuni shunday erkalik qilsangizlar ham chidayman-ku", – deng. Kamiga "Endi har kuni shunday o'yin o'ynaymiz, menga chaqaloq bo'lish judayam yoqib qoldi" deb qo'shib qo'ying.

Albatta, bu hazil tariqasidagi o'yin bo'lib, farzandlarimizni xursand qilish va ularni odob-axloqqa chaqirish uchundir.

ERKALATIB O'YNATISH

Oddiy, deyarli harakat bo'lmagan o'yinlar bilan bolalarni o'ynatsa bo'ladi. Masalan, birga mashina o'ynash, oyoqda tebratish, ot bo'lish kabilar.

Ammo ularning ikki qo'lidan ushlab aylantirish yoki bir qo'lida ko'tarish, yerdan va o'sha odam gavdasidan yuqoriga irg'itish kabilar juda yomon. Chunki bunday holatlarda bolaning qo'li chiqishi, agar yiqilsa, sinishi yoki biror joyi qattiq lat yeyishi mumkin. Shuning uchun ehtiyot bo'lib, bola bilan qaltis harakat va o'yinlar qilmagan va o'ynamagan ma'qul. Ayniqsa, hali maktab yoshiga yetmagan, bog'cha yoshidagi, asosan, 5 yoshgacha bo'lgan bolalar bilan yuqoridagi o'yinlarni o'ynalmasligi kerakligini maslahat beramiz.

BIR XILLIKDAN QOCHING

Bolalaringizga tarbiya berishda turli vositalardan foydalaning: ba'zan kitob o'qib bering, ba'zan tarbiyaviy mult-



film qo'yib bering, ba'zan o'zingiz og'zaki o'rgating. Shuningdek, orada ular bilan o'ynash, sayrga chiqishni ham tashkillashtirib turing. Bu bilan ularning dam olishiga imkon bergan, sizga bo'lgan muhabbati va ixlosining ziyoda bo'lishiga erishasiz. Eng asosiysi o'rnak bo'lish ekanini unut-mang.

ERKAK KISHI OILASI UCHUN MAS'UL

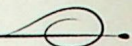
Har bir erkak oilasi uchun mas'uldir. U oila a'zolarini yaxshilikka buyurib, yomonlikdan qaytarishi kerak. Har kun o'tgan kun davomida nima ishlar qilgani: kitob o'qigani, yaxshilik qilgani va shu kabilar haqida juftingiz va farzandlaringizdan so'rang. Kamchiliklar bo'lsa, hali to'ldirishga vaqt bor. Shuningdek, kun davomida xatolarga yo'l qo'ygan bo'lsalar, ulardan saboq olib, qayta takrorlamaslikni tushuntiring.

FARZANDINGIZNI TINGLANG

Bolangizni tinglashni o'rganing. Hadeb uni urishavermang. Nima istayotgani, nega bunday qilgani haqida xotirjam eshiting. Bir so'z bilan aytganda, unga do'st bo'ling.

ULAR BILAN BIRGA O'YNANG

Farzand tarbiyasida bolalar bilan birga o'ynash muhim vositadir. Bunday paytda ular ota-onasining mehrini his qiladi, o'zining ular uchun kerakli inson ekanini biladi. Natijada ularga ixlosli, itoatli bo'ladi.



TELEFONGA BOG'LANIB QOLMANG

Ota-ona doimiy telefon bilan band bo'laversa, bolalar kichikligida ular muhim ish qilyapti deb o'ylashi mumkin, ammo ulg'aygan sari bunday emasligini anglaydi va ularga ergashadi.

TAHDID QILISHNI BILASIZMI?

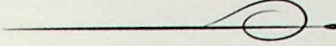
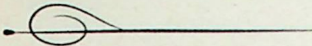
Ayolingiz va farzandlaringizga imkon qadar: "Falon ishni qilsang, seni kechirmayman", — demang. Keyin shu ishni qilib qo'yganda kechirsangiz, so'zingiz o'z kuchini yo'qotadi, kechirmaslikning ham iloji yo'q, baribir jondek yaqinlaringiz. Albatta, siz bu gapni shu ishni qilmasliklari uchun tahdid qilib aytasiz. Undan ko'ra boshqacharoq chora ko'ring. Masalan, "Falon ishni qilsang, bunday jazolayman" kabi. Shunday holat bo'lib qolsa, jazolash mumkin, lekin kechirmaslik mushkul...

ALOHIDA GAPLASHING

Farzandlaringizdan birining oldida boshqasini yomonlamang. Kimda xato-kamchilik bo'lsa, alohida gaplashing. Ular sizdan ko'rib, bir-birini behurmat qilishi mumkin.

MEHRNING O'RNI

Farzand tarbiyasidagi mehrning o'rni ovqatdagi tuzdan ham muhimroqdir!



BOLALARNI BEHUDA CHEKLAMANG

Yosh bolalaringiz bo'lsa-yu, xonadoningiz har doim bezatilgan, ozoda va hamma narsa joy-joyida turgan bo'lsa, demak, siz yomon ota yoki onasiz. Chunki yosh bolalar bor uyda narsalar hamisha tartibli turishi u uyda bolalarga qattiqqo'llik, qo'pollik va mahrum qilish borligining alomatidir. Uydagi bunday holatdan bolaning bolaligi o'g'irlangan, xayolot va orzular olami cheklangan, beg'ubor bolalik ruhiyati so'ndirilgan ekani ma'lum bo'ladi.

TO'NG'ICH FARZAND TARBIYASI

To'ng'ich farzandingizning tarbiyasiga nihoyatda e'tiborli bo'ling, chunki undan keyingilari unga ergashadi. To'ng'ich farzandingiz esa sizga ergashadi. Demak, avvalo o'zingiz go'zal o'rnak bo'ling.

BOLALAR OLDIDA JANJALLASHMANG

Juftingizga g'amxo'rlik qilayotganda farzandingizga tarbiya ham berayotgan bo'lasiz. Siz unga go'zal o'rnak bo'lyapsiz, uni kelajak hayotga tayyorlayapsiz. O'zaro iliq munosabatlaringizdan u qalbida xotirjamlik, baxtiyorlikni his qiladi. Agar janjallashsangiz, u siqiladi, bezovta bo'ladi. Bu holat davomiy bo'lsa, ota yoki onadan birini yomon ko'rib qolishgacha boradi. Tushkunlikka tushib qoladi. Shuning uchun bolalar oldida aslo urishmang, bahs yuzaga kelib qolsa, darhol alohida gaplashishni taklif qiling. Ularning yonida juftingizga yanada g'amxo'r bo'ling.



TARBIYANING ASOSI

Tarbiyaning asosi mehr-e'tibor, ishonchdir. Bolalaringizga samimiy bo'ling. Ularni tinglang, mehr bering. Ularni robot kabi ko'rmang, faqat buyrug'ingizni bajaradigan mavjudot emas ular...

Hech bo'lmasa, farzandingizning qo'lidan tutib bo'lsa ham unga mehringizni his qildiring.

RUXSAT SO'RAB KIRING

Bolalaringizning xonasiga kirganda eshikni taqillatib, ruxsat so'rab kiring. Bu bilan ular o'zlarining qadrini, hurmatini his qiladi. Shu bilan birga, go'zal o'rnak bo'lasiz.

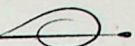
ONASINI YAXSHI KO'RISHINGIZNI BILDIRIB TURING

Farzandlaringizga onasini yaxshi ko'rishingizni bildirib turing. Masalan, telefonda gaplashganingizda: "Oyingga salom aytib qo'y", – desangiz ham mehringizni his qiladi.

BOLANI HAQORATLAMANG

Yosh bolani har xil qarg'ish va so'kishlar bilan haqoratlantirib bo'lmaydi. Qush uyasida ko'rganini qiladi. Sizning har bir gapingizni, qilgan har bir ishingizni bola eslab qoladi va takrorlaydi.

Bolalarning tabiati juda sof bo'ladi. Uning tabiatini bo'lmag'ur narsalar bilan zaharlamang. Gapirayotgan gapingizga, qilayotgan ishingizga nihoyatda ehtiyot bo'ling.



Uning yonida otasini behurmat qilmang. Otasi bilan urishmang. Muammolar haqida gaplashmanglar.

OTA-ONA O'RTASIDAGI ITTIFOQ

Ayol kishi erini qanchalik hurmat qilsa, e'zozlasa, bolalar ham shuncha hurmat qiladi, qadrlaydi.

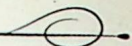
Agar ayol juftini ishga yaxshi kuzatib, yaxshi kutib olsa, unga doim yaxshi muomala qilsa, bolalar ham shunday qiladi. Aksi bo'lsa, bolalar ham otasini ota o'rnida ko'rmay, mehr qo'ymay hatto mensimay ulg'ayishi mumkin. Bir kun katta bo'lib, aqlini taniganda onasining otasiga qilgan muomalasini tahlil qilib ko'rib, onasini ham hurmat qilmay qo'yadi, garchi yoshligida onasining yonida turgan, uni yaxshi ko'rgan bo'lsa-da.

Onalar oila farovonligi, ahilligi uchun ko'proq rol o'ynaydilar va hamisha shuni hisobga olgan holda harakat qilishlari kerak.

To'g'ri, oilada muammolar, ko'ngilsizliklar ham bo'ladi. Shunday vaqtda jahlga berilib, qo'pollik qilishga shoshilmay, bolalardan xoli holda juftlik o'zaro gaplashib olishi kerak.

O'z navbatida erkaklar ham bolalarining yonida ayolini behurmat qilmasin. Xato qilganda koyishga shoshilmasin. Ota ham, ona ham farzandlari uchun namuna bo'lsinlar, shunda bolalar ularga mehribon, itoatli bo'ladi.

Bolalaringiz sizga ixlosli bo'lishini xohlasangiz, ularga yomon jihatlaringizni bildirmang va, albatta, o'zingizni isloh qilib boring. Juftingizning biror xatosini sezganda ham bolalar yonida koyimang. Alohida gaplashib oling.



Hikmatlarda: “Bolalaringizni tarbiyalamang, o‘zingizni tarbiyalang. Ular baribir sizga o‘xshagan bo‘ladi”, – deyiladi.

KIM BILAN DO‘STLASHISHI KERAK?

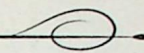
Bolalarni xohlagan joyiga borishiga qo‘yib bersangiz, yomonlarga qo‘shilib qolishi mumkin, yomonlarga qo‘shilmasin deb faqat uyda olib o‘tirib ham bo‘lmaydi. Shunday ekan, buning oldini olish uchun farzandlaringizni yoshligidan yaxshi insonlarning farzandlari bilan do‘stlashtiring. Bu borada do‘stlaringiz, qarindoshlaringiz bilan ko‘proq bordi-keldi qilish samaralidir.

QIZLARINGIZGA MEHR BERING

Qizlaringizga bolaligidan mehr berib tarbiya qiling. Qiz bola ko‘proq erkakning muhabbatiga muhtoj bo‘ladi. Bu keyinchalik yigitlar bilan gaplashib qo‘ymasligini ham ta‘minlaydi. Ba‘zi mehrdan bebahra bo‘lib ulg‘aygan qizlar balog‘atga yetgan zahoti ko‘chadan mehr-muhabbat izlaganiga guvoh bo‘ldik. Buning oqibati nima bo‘lishi o‘zingizga ayon.

SALOMATLIK

Farzandlaringizning salomatligiga e‘tiborli bo‘ling. Xususan, ularning jismoniy mashqlar qilishi, gigiyena qoidalariga rioya qilishi, to‘g‘ri ovqatlanishiga diqqat qiling. O‘g‘il bolalar suzish, kamondan o‘q uzish, ot choptirish kabi sport turlari bilan shug‘ullanishi tavsiya qilinadi.



TIRIK BO'LA TURIB YO'Q BO'LMANG!

Otasiz qolish azob. Agar ota tirik bo'la turib, yo'qdek bo'lsa, undan ham azobliroq. Ya'ni farzandlariga, oilasiga e'tibor qilmaydigan, vaqt ajratmaydigan, faqat do'st-u ul-fatlar, ishni o'ylaydigan ota oilasiga borligi bilan muttasil azob beradi, yo'q insonga goh-gohida kuyinib qo'yiladi...

UNI HURMAT QILING

Bolani urishavermang, gapini bo'lmang, uni hurmat qilishga o'rganing. Shunda u ham o'zini shunga munosib tutadi.

Uning savollariga javob bering. "Jim o'tir" deyaverish to'g'ri emas.

Uning o'ynab, sho'xlik qilishiga ham imkon bering. Bola shu orqali energiya sarflaydi. Uyda yugurishi yoqmasa, ko'chaga chiqsin.

AYOL ILMLI BO'LISHI SHART!

O'smir qizlarni ilimli, hunarli, sog'lom bo'lishlariga e'tibor qarataylik.

Turmushga faqatgina osh-ovqat, supur-sidirni o'rgatib emas (bolaligidan onasini ko'rib katta bo'lgan qizga bularni alohida o'rgatish ham shartmas), bo'lajak xonadon egasini avlodini dunyoga keltiruvchi ONAlikka tayyorlab uzataylik.

BOLAGA BOLA NAZARI BILAN QARANG

Bolaning bolaligini unutmang. U bola sifatida xato qilishga, sho'xlik qilishga, o'ynashga va bolalar qiladigan ishlarni

qilishga haqli. Siz uning ishlariga o'z nazaringiz bilan qaramang. Bolalar nazari bilan qarab ko'ring. Masalan, u oppoq qog'ozga nimalarnidir chizib o'tirishi sizning g'ashingizni keltirishi mumkin. "Toza qog'ozni bo'yab tashlading! Shuni nima keragi bor?!" – deb yuborasiz. Vaholanki, u bola, chizishga haqqi bor. Devorga chizgan taqdirda ham qizishmang. Siz uchun faqat rassomlar chizishi kerak degan tushuncha bordir, ammo bolalar ham chizishi mumkin! Boshqa masalalar ham xuddi shunday.

QIYOSLASH

"Buncha lallayasan, odamlarning bolalariga qara pishiqligini, sen yuribsan biring ikking bo'lmay..."

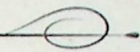
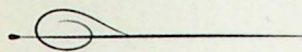
"Falonchining qizi sendan kichkina bo'lsayam katta tikuvchi ekan, tikkan ko'ylaklarini bir ko'r-da sen".

"Sen tikish tugul, yo'lingda eplab yurolmaysan".

"Odamlarning bolasi buncha baloyey, uchta to'rtta tilni biladi, gap bilan shunday odamlarning ko'nglini oladi, sen sakkizta odamning ichida tilingni yutib yuborasan, gapirolmay..."

Bularning keti uzilmaydi. To'g'ri, ota-onalarimiz bizga yomonlikni ravo ko'rishmaydi, yaxshi bo'lsin deb shu ishni qilishadi. Lekin hamma har xil, o'ziga xos individual-ku. Hattoki kaftimizdagi chiziqlar turlicha bo'lsa. Hadeb solishtiraverish odamning menini o'ldirib qo'yadi.

Hammadayam kamchilik bor. Shu qatori sizda ham. Farzandingizning esa kamchiliklariga emas, qobiliyatlariga ko'proq e'tibor qaratsangiz, uning porloq kelajagiga hissa qo'shgan bo'lasiz.



BOLANING YOLG'ON GAPIRISHIGA IMKONIYAT YARATIB BERMANG!

Avvalo bolaning yolg'on gapirishiga aksariyat katta insonlar imkoniyat yaratib beradi va ba'zida shunday qilish kerakligi haqida gapiradi. Bunday holatlarga hayotdan misol keltiradigan bo'lsak, ota (yoki ona) kimdandir qarz olgan bo'lsa, uni qaytarish niyati yo'q bo'lsa yoki hozir qaytarishga puli bo'lmasa, bolasiga: "Bor, anavi amakingga dadam uyda yo'q deb yubor", – deydi. Bu paytda bolada yolg'on gapirishga bo'lgan ehtiyoj seziladi yoki kuchayadi.

Biz qachonki to'g'ri yo'l tutsak va buni so'z bilan emas, amalda bolaga ko'rsatib bersak, bola siz va bizdan ibrat oladi, biz shundagina bolaga arzigulik o'rnak bo'lamiz.

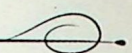
TARBIYADA OTANING O'RNI

Farzand tarbiyasiga otalar ham mas'uliyat bilan yondashishi kerak. Erkak pul topadi, ayol bolaga qaraydi degan gap yo'q. To'g'ri, ayol tarbiya bilan ko'proq shug'ullanadi. Lekin nimani o'rgatishni, nimani o'rganganlarini nazorat qilish erkakning ishi. Shu bilan birga, o'zi ham farzandlariga mehr-e'tibor berishi kerak.

FARZANDLAR ONAGA ERGASHADI

Farzandlar otasini qanchalar hurmat qilishi, ardoqlashi ko'p jihatdan onaga bog'liq. Ona otani e'zozlasa, bola ham e'zozlaydi. Chunki ular ko'p ishda onasiga ergashadi.

Ba'zi oilalarda ota yomon bo'lsa ham ona bolalariga uni yomonlamaydi, hurmat qilishga, mehr berishga chaqiradi.



Shunday ekan, ota o'zi yaxshi bo'la turib farzandlari uni hurmat qilmasa, bunda onaning xatosi bor.

Onalar, farzandingizga otasini qanday ko'rsatayotganingizga e'tibor qiling. Jumladan, bolalar yonida unga hurmatsizlik qilmang (boshqa vaqt ham!), urishmanglar. O'zaro bahslarni alohida hal qilinglar. Bolalarga otasini o'rnak bo'ladigan shaxs sifatida ko'rsatishga harakat qiling. Ayni shu gaplar otaga ham tegishli.

Yaxshi xotin: "Otangiz uyga kelsalar, uni kulib qarshi olinglar. Chunki dunyo juda shafqatsizdir", – deydi.

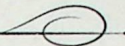
FARZANDIM TELEFONGA "YOPIHIB" QOLMASIN DESANGIZ

Aqli rivojlangan har qanday bola planshet va telefonlarni yaxshi ko'radi. Bu normal holat aslida. Ammo yaxshi ko'rish bilan muhtalo bo'lish, ya'ni "yopishib qolish" o'rtasida katta farq bor. Zararli tomonlaridan ehtiyot choralarini ko'rsangiz, telefonning foydalari ko'p.

Farzandingiz sizni ba'zi-ba'zida kitob o'qiyotganingizni ko'rsin. Haftaning ma'lum kunlari uyingizda faqat kitob sahifalarining shitirlashi eshitilsin. Ona kitob o'qisin, ota kitob o'qisin, bir tomonda choy ichilsin. Bola oyog'ingiz ostida rasm chizib o'tirsın, bo'yasin.

Aytgancha, o'zingizning qo'lingizda telefon bo'la turib, bolangizga telefon zarar deb bermaslik, o'zingiz kitob o'qimay turib undan kitob o'qishni talab qilishingiz bu osmondan chalpak yog'ishini kutishday bir gap.

Shuningdek, telefonni doim yoningizda olib o'tirmaslik, ovqatlanish vaqtida foydalanmaslik, hatto haftada bir kun



bo'lsa ham uyda "telefonsiz kun" o'tkazish bilan telefon degan narsa jonimizdek muhim emasligini anglating.

SABRLI USTOZ BO'LING!

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, 3-sinfacha yaxshi o'qiy olmagan bolalarning to'rtidan uch qismi maktabni shu holda tugatishar ekan.

Shu sababli farzandingizga darslarni yaxshi o'zlashtirishiga va vazifalarini tayyorlash uchun imkon qadar sharoit yaratib berishga harakat qiling.

Uyga vazifalariga yordamlashish vaqtida aksar ota-onalar asabiylashadi, "Shu oddiy narsani ham qila olmayapsanmi?!" deya baqiradilar. Natijada farzandingiz yana xato qilib, sizning jahlingizni chiqarmaslik uchun "Uyga vazifa berilmadi" yoki "Vazifalarni bajarib bo'ldim" degan bahonalar qo'llaydilar.

Sabrli bo'ling!

KELISHMOVCHILIKLAR SABABI

Ayol ayolligida tursa, erkak erkakligida tursa, oilada katta muammolar chiqmaydi!

Oiladagi ko'pgina kelishmovchiliklar erkak va ayolning o'z vazifasini bilib, sidqidildan bajarmaganidan kelib chiqadi!

Bejiz turmush o'rtog'imizni "juftimiz" demaymiz. Ya'ni u ikkinchi yarmizmizdir, u bilan butun bo'lamiz. Shunday ekan, er-xotin bir-birini to'ldirishi, bir-biriga hamisha dalda bo'lishi, hayot sinovlarini birga yengishi kerak.

Farzand tarbiyasiga ham ota-ona birdek mas'ul! Ba'zi otalar men pul topyapman, onasi tarbiya qilsin deb o'ylaydi. Ona esa nega men bir o'zim tarbiya qilishim kerak deydi. Natijada bola tarbiya ko'rmay ulg'ayadi. Shuning uchun tarbiya masalasida ikki tomon ham jiddiy yondashishi kerak.

FARZANDINGIZNI URISHDAN OLDIN O'YLAB KO'RING

Sizdan o'zini himoya qilolmaydigan o'sha mitti murg'ak, urug'i qadalgan katta daraxt misolidir. Kun kelib urug' yoyiladi va undan o'qituvchilar, advokatlar, shifokorlar chiqadi.

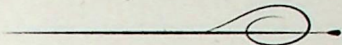
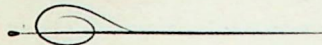
Qaydan bilasiz, sizga ko'zlarini pирpiratib qarayotgan bu mittivoy, balki bo'lajak prezidentdir. Magazinda o'zini yerga tashlab, dod solayotgan to'polonchi ertaga bedavo kasalliklarga davo topar.

Shuning uchun hozir uning injiqliklari, tunda uyqu bermasligi va asabingizni yeb bitirishiga ozgina sabr qiling. Ularga to'g'ri tarbiya berishga mahkam bel bog'lang. Axir, ertaga siz "Cambridge" bitiruvchisi Falonchi o'g'li Falonchining onasi bo'lib old qatorlarda hozir sizga tinchlik bermayotgan yig'loqi bolakayning diplom olishini ko'rish uchun Angliyaga borishingiz kerak.

"BOLA BOSHIDAN..."

Ona farzandlarini kichiklik paytida otasining oldida urishmaydi, lekin bora-bora farzand ulg'aygani sari otasining oldida ham bemalol baqiradigan bo'lib qoladi.

Otalar esa har kuni shunday vaziyat bo'laverganidan "uyga vaqtli borsam, xotinimning bolalarga baqirishini



eshitib o'tiramanmi, undan ko'ra hamma uxlagandan so'ng tinchgina borganim yaxshi" deya uyga borishga shoshilmaydi.

Hurmatli ota, yaxshilab o'ylab ko'ring! Bu shovqin va baqirishlarga sizning asabingiz dosh berolmayotgan bo'lsa, murg'ak farzandingizning asablari qanday dosh beradi, qanday chidaydi?

Har kunlik baqir-chaqir, norozi va qovoq uyilgan nigohni ko'raverib, ma'sum bolangiz qaysi biriga chidasin? U bola, hech narsani bilmaydi, esidan chiqib ketadi deb o'ylarsiz... Adashasiz!

Bola boshidan... Yoshligidan nimani ko'rib katta bo'lsa, ulg'ayganda o'sha bo'ladi. Yetishtirgan mahsulotingiz jamiyatimiz uchun yaroqli yoki yaroqsiz bo'lishi sizga bog'liq!

BOLALARNI KITOBXON QILISH UCHUN O'NTA TAVSIYA

1. O'zingiz kitob o'qib o'rnak bo'ling.
2. Bolangizga kitob o'qib bering.
3. Uyquga yotishidan oldin ertak yoki hikoya o'qib bering.
4. Kitob o'qishning foydalari haqida unga so'zlab bering.
5. Kitob o'qiydigan bolalar bilan do'stlashtiring.
6. Kitobdan chalg'itishi mumkin bo'lgan narsalar: televizor, telefon, kompyuter, planshetlardan me'yorida foydalanishiga ruxsat bering. Shuningdek, bu jihozlardan me'yorida foydalanish bilan o'zingiz ham o'rnak bo'ling.
7. Bolalaringizga suratli, qiziqarli kitoblar hadya qiling.

8. Kitob o'qigani uchun mukofotlang. Masalan, bitta kitobni o'qib bo'lsang, falon narsa olib beraman yoki falon joyga sayrga olib boraman deb unga xush keladigan va'dalarni bering va shartni bajarganda buni darhol, mamnuniyat ila amalga oshiring.

9. Ko'p kitob o'qib, ilm o'rganib muvaffaqiyatga erishgan kishilar haqida farzandingizga so'zlab bering.

10. Farzandingiz bilan kitob do'kon va kutubxonalarga boring. O'zi istagan kitoblarni olib bering.

BOLA NEGA YIG'LAYDI?

Bizning jamiyatda yig'layotgan bolani ko'pincha erkalik qilyapti "xohlagan narsasini olish uchun ataylab yig'layapti" yoki "yig'lab-yig'lab to'xtaydi, bola degan yig'laydi-da" degan noto'g'ri fikrga boradilar. Bu xato!

Chunki har bir yig'lash ortida albatta sabab bo'ladi. Agar ona bolaga bee'tibor bo'lsa, bolaning yig'isi Jenisbek Pi-yazovning operasiday avjiga chiqadi.

Aslida, bolaning yig'lashiga sabab nima?

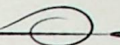
1. Biologik ehtiyojlar va og'riq.

2. Psixologik ehtiyojlar.

Biologik ehtiyojlar: og'riq, qorin och qolganda, chanqaganda, uyquasi kelganda, tagi ho'l bo'lganda, qo'rqqanda yuzaga keladigan ehtiyojlar.

Psixologik ehtiyojlar: bu ko'proq ona mehri yoki e'tibor yetishmasligi natijasida yuzaga keladi. Onaning ruhiy holati ham bolaga katta ta'sir o'tkazadi.

Bolalarning yig'lashiga onalarning, uydagilarning o'zi ham sababchi bo'lib qoladi. Yig'laganda e'tibor qaratiladi,



yig'laganda aytganini qilishadi. Natijada bolada "yig'lasam, hamma ishim besh bo'ladi" degan tushuncha paydo bo'lib qoladi.

Farzandingiz yig'lasa, sababini topib, shunga qarab ish tuting. Yana chorshanba kuni og'ziga kalish bilan urib yurmang!

FARZANDLARINGIZDAN KO'RA ILMLIROQ BO'LISHINGIZ KERAK!

Hozir zamon shiddat bilan rivojlanib bormoqda, texnika kundan-kunga taraqqiy etmoqda. Buning natijasida yoshlarni, bolalarni yo'ldan urish, tarbiyasini buzish uchun yangicha usullar ham chiqib ketdi.

Endi ota-onalar men bu narsalarni tushunmayman deb o'tirishlari uzr bo'lmaydi. O'qing, o'rganing, izlaning. Farzandlaringiz adashib qolmasligi uchun siz ulardan oldinda bo'lishingiz kerak! Ulardan ko'ra ilmliroq bo'lishingiz kerak!

Masalan, ijtimoiy tarmoqlardan nimalar qilish mumkin, hozirgi kunda undan nima maqsadlarda foydalanilyapti, boshqalar bilan muloqot qilish orqali nimalar yuz berishi mumkin — bularni imkon qadar ko'proq o'rganib oling. Shunda farzandingiz adashib qolishidan to'sishingiz yoki sizni aldashiga jim qarab turmasligingiz mumkin.

TAQDIRDAN NOLIMANG!

Afsuski, uxlashga yotgan har bir inson ertalab uyg'ona-vermaydi! Siz bugun tongda uyg'ondingiz, demak, siz ertalab uyg'ona olmagan minglab insonlardan baxtlisiz!

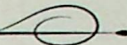
Ba'zi kishilar bor, farzandlarining o'qishidagi shartnoma pulini to'lolmay, ko'pchilikdan norozi bo'ladi. Bu juda yomon! Chunki ba'zilar bor, farzandi o'lim to'shagida yotibdi. Uning operatsiyasi uchun yuqoridagi shartnoma pulidan bir necha o'n barobar ko'proq pul kerak. Ammo ular noligani yo'q. Ular umid bilan yashamoqdalar...

Ba'zilar bor, bolalari ozgina sho'xlik qilib qo'ysa, ulardan norozi bo'lib ketadi. Ularni qarg'aydilar. Tasavvur qiling, farzandingiz xuddi siz qarg'agandek ahvolga tushib qolsa, nima qilgan bo'lar edingiz?

O'ZIGA ISHONCHI BALAND BO'LISHI UCHUN

Farzandingizning o'ziga ishonchi baland bo'lishini xohlasangiz:

- o'z muammolarini osongina aytib bera oladigan darajada sirdosh bo'ling;
- “Bolam, sen bu ishni qila olasan” deb uni qo'llaydigan insoni bo'ling;
- yelkangizga bosh qo'yib yig'lay oladigan odami bo'ling;
- u yig'lasa, erkalansa, qaysar bo'lsa, sabr qiling;
- tizzasidagi yarani mehr bilan o'pa oladigan rahmdil bo'ling;
- “Bu senga zarar beradi” deb chegara qo'yadigan otana bo'ling;
- “Kelinglar, bolalar mening ustimga chiqinglar, ot bo'laman” deb ularni qiziqtiradigan ota bo'ling;
- “Ehhe, buncha uyga vazifang ko'p, juda charchagan bo'lsang kerak” deb uni tushuna oladigan mehriboni bo'ling.



TARBIYA OILADAGI MUHITDAN BOSHLANADI

O'zimiz ilm o'rganishimiz, oilamiz, farzandlarimiz ilm o'rganishiga sharoit qilib berishimiz kerak.

Farzandimiz kitobga muhabbatli bo'lishini istasak, avval o'zimiz uyda o'sha muhitni yaratishimiz lozim. Biz kitob o'qisak, ilmda sobitqadam bo'lsak, farzandimiz ham shunga intiladi.

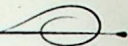
Har kungi oilaviy mutolaa barchaga birdek ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mutolaa payti bolalar jim o'tirmasligi mumkin, shunday paytlarda ularga ilmning mohiyatini, ilmli insonlarni barchaga mahbub ekanini chiroyli qilib tushuntirsak, ular bizni zavq bilan tinglab, tushunishadi.

Agar yoshlari kichikroq bo'lsa, ularga konstruktor yoki shunga o'xshash yasaladigan o'yinchoqlarni bersak, oilaviy dars vaqtida indamay o'ynab o'tirishadi. Ham ilm olishadi, ham bir narsalarni o'ylab, yasashadi.

Oilaviy darsning, ya'ni mutolaaning bo'lishi o'zimiz va farzandlarimiz uchun juda muhim. Bunday darsni tashkillashtirish va davomli olib borish erkaklarning asosiy vazifasidir.

Bolalarga oddiy, lekin juda chiroyli ko'rinadigan odatlarni o'rgating. Ovqatlanib bo'lganidan so'ng "Oyijon, ovqatingiz juda mazali chiqibdi, rahmat", dadasi ishdan qaytganida "Assalomu alaykum, yaxshi keldingizmi, charchamadingizmi?", uxlashlaridan oldin "Yaxshi dam oling, shirin tushlar ko'ring" kabi.

Bu ham tarbiyaning bir kichik usuli, tarbiya avvalambor oiladagi muhitdan boshlanadi.



BOLANI UYG'OTISH

Farzandlaringizni uyqudan uyg'otishda ham boshqa vaqtlarda bo'lgani kabi yaxshi muomala qilib uyg'oting. "Turdingmi?!", "Qachongacha yotasan?!", "Tur!" kabi qattiq tegishlar bilan uyg'otmang. Bolani ertalabdan asabini, kayfiyatini buzming.

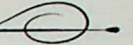
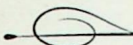
Xususan, maktabga ketishida ham yaxshi gap bilan kuzatib qo'ying. Ilm o'rganishga ketyapti, urushga ketayotgandek asabiy holda ketmasin.

Shuningdek, bolani yaxshi ishlarga buyurganda ham mehr-muhabbat ko'rsatsangiz, o'sha ishga ham muhabbati uyg'onadi. Masalan, kitob o'qi deb do'q qilgan bilan o'pib-quchoqlab qo'yib, so'ng kitob o'qishga chaqirish tamoman farq qiladi.

QIZ SAQLAGUNCHA TUZ SAQLASH KERAKMI?

Xalqimizda shunday maqol bor: "Qiz saqlaguncha tuz saqla". Shu gap ta'siridanmi yoki "Qizlarga qattiq turilmasa, tarbiyasi buzilib ketadi" deyishadimi, xullas, bizda ota va qiz munosabatida erkinlik yo'q. Ko'p holatlarda masofa saqlanadi.

Otaning ko'ziga tik boqmaslik, uning yonida baland kulmaslik, ortiqcha gapirmaslik, erkanlaslik kerak. "Nega axir, o'z otam-ku" deyilsa, "Uyat bo'ladi" degan javob beriladi. Bu ayrim holatlarda ijobiy natija berar, ammo har doim ham emas. Bunday holatda qizlar



otasidan qo'rqib bir so'z aytolmaydi, ertaga turmush o'rtog'ining oldida ham o'zini shunday tutadi.

Undan ham battari nima, bilasizmi? Bunday qizlar ichida erkalangisi, otasini mahkam quchoqlab, unga yaxshi ko'rishini aytgisi, maslahat so'ragisi keladi-yu, bo'g'zidan chiqmaydi, xo'rsinib qo'ya qoladi.

Hurmatli otalar! Qiz bola tarbiyasida qattiqqo'l bo'ling, lekin u bilan vaqti kelganda samimiy suhbatlashing, erkalang, "Uyat bo'ladi" degan andishani bir chetga surib, mahkam bag'ringizga bosing, sochlarini o'rib qo'ying... Kim bilsin, u ham birovning xasmi, vaqti kelib o'z odami olib ketganda, bo'sh yotgan o'rniga qarab sog'inib qolarsiz...

BOLALARNI TO'G'RI TARBIYA QILAMIZ

"Qo'ling sinsin, bunaqa medovik qilgandan. Narsalarni uvol qilding. Shuyam medovikmi?" — haqorat.

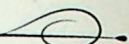
"Ko'mir buning oldida xijolat-ku. Bizgayam o'rgat, shunaqa pishirishni, qaydan o'rgangansan?" — uyaltirish.

"Hech kim onasining qornidan bilib tug'ilmaydi. Asta-asta o'rganasan. Bugun qilgan xatoyingni keyingi safar takrorlama" — nasihat.

OTA-ONANING DARDI...

Ota-onaning dardi dunyo bo'lsa, farzandlarning ham dardi dunyo bo'ladi.

Bolani qandaydir o'quv markazlariga berib, oilada yo'q narsani boladan kutish aqlga sig'maydi. Bu xuddi yerga urug' ekmay, hosil kutishday gap!



Agar ota-ona kecha-yu kunduz telefondan boshini ko'tarmasa, televizor orqali bekorchi narsalar ko'rib, vaqtini behuda o'tkazsa, o'zi ilm o'rganmay bolasining olim bo'lishini xohlasa, qattiq adashadi. Chunki bunday muhitda o'sgan bola, juda kam hollarda ota-onasidan farqli kishi bo'lishi mumkin.

BOLANGIZGA BOLALIK BERING

Qachonki u katta bo'lib, yoshligini eslaganida siz bilan o'tkazgan vaqtini kulib, sog'inib eslasin. Hozirgi bolalar esa bolalik deganda ko'z oldiga bog'chadagi o'rtoqlari-yu bog'cha opalari, borgan to'garaklari, suzish ustози, ingliz, rus tili ustozlari ko'z oldiga kelishi odamni qo'rqitadi.

Onalarga qolsa, bolasi yakshanba kuniyam bog'chada qolsa, ishlarini qilib olsa. O'zingizga bitta narsani odat qiling: haftaning bir kunini farzandingizga bag'ishlang, hech qanday bahonalarsiz, telefonsiz u bilan vaqt o'tkazing.

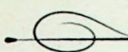
Toki ular farzandlariga yoshligi haqida zavqlanib gapirib berishsin. Ular onam telefondan boshini ko'tarmagan degan gapni aytishlari ham mumkin aslida.

O'YIN

Bolalarni virtual o'yinlardan tiyishning yo'llaridan biri ular bilan o'zingiz jismoniy o'yinlar o'ynashingizdir.

ONA — OTA VA BOLA ORASINI BOG'LOVCHI

Ona ota va bola o'rtasidagi munosabatlar mustahkamlanishi uchun ular birga o'tkazadigan vaqtlarini tashkil-



lashtirib turishi foydalidir. Masalan, birgalikda qayergadir borib kelish, birga dars qilish, birga yugurishga chiqish yoki uxlayotganida kichik bolalarga qarab turish kabi.

E'TIBOR SOTMANG

Farzandlaringizning barchasini barobar yaxshi ko'rishingizni da'vo qilsangiz-da, amallaringiz buni ko'rsatmasa, ayniqsa, birini ko'p koyib, boshqasini erkalataversangiz, haligi dakki eshitadigan bola ota-onam meni yomon ko'radi degan xayolda bo'ladi.

Bola siz uning qaysarligi, inijligi uchun unga qattiqqo'llik qilayotganingizni tushunmaydi. Aslida, u sizdan mehr-e'tibor istab shunday qaysarlik, inijlik qilmoqda.

Xulosa shuki, qalbingizda nima bo'lishidan qat'iy nazar farzandlaringizga adolat bilan munosabatda bo'ling. Ular sizdan salbiy xarakter ko'rsatib e'tibor "sotib olmasidan" o'zingiz ularga e'tibor qiling.

FARZANDLARIMIZ — YUZIMIZ

Psixologlarda "Farzandingizni ko'rsating — sizning qandayligingizni aytib beraman" degan gap bor ekan. Darhaqiqat, bolani ko'rib nafaqat ota-onasini, balki oiladagi muhitni, ularning munosabatlarini ham bir qadar bilish mumkin. Farzandlarimiz bizning yuzimizdir!

TILINGIZGA EHTIYOT BO'LING

Ba'zida ota-onalar farzandlarga judayam qattiq gaplarni gapirishadi. Masalan, "Seni yomon ko'raman, yo'qol, ket,

sendan ko'ra ukangni yaxshi ko'raman" – shunga o'xshash bir qancha gaplar. Yana davom ettirishim mumkin edi...

Hurmatli ota-onalar, farzandingizga hech qachon bunday gaplarni ishlatmang. Bolaligidan unga yaxshi so'zlar bilan murojaat qiling, yaxshi gapiring. U yuqoridagi kabi gaplarni eshitsa, sizdan qattiq ranjiydi. Uning qalbi parchalanadi. Bolaning ko'ngli juda nozik bo'ladi. U hech qachon sizning qo'pol gaplaringizni unutmaydi. Shu bois u sizni keyinchalik hurmat qilmay qo'yadi. To'g'ri, ular gapingizga kirmayotgan bo'lishi mumkin, lekin yaxshi gapirsangiz, albatta, ko'nishadi. Ayniqsa, o'smir yoshida ular bilan ehtiyotkorona muomala qilgan yaxshi. Ularga bu davrda xuddi yosh bolaga qaragandek emas, balki ozgina kattalardek ham muomala qilish kerak. Til shunday narsaki, u har qanday qalbni buza oladi ham, gullata oladi ham.

KULOLI BO'LING

Joze Mauro de Vaskonselosning "Azizim, po'rtaxol" asaridagi bir voqea e'tiborimni tortdi:

9 yoshli Zeze ismli bolakay opasi mehr bilan yasagan varaklarini yirtib tashlagani uchun uni "suyuqoyoq" deb haqorat qiladi. Va... opasidan, akasidan, otasidan "o'z nasibasini oladi". Ular bolakayni shunchalik do'pposlashganidan murg'akkina bolakay bir hafta maktabga bora olmaydi.

"Gapiga yarashasini olibdi-da", – deya ularni oqlashingiz mumkin. Lekin Zezeda ayb yo'q. Ayb no'to'g'ri muhitda, ya'ni u qo'shnilari kimnidir "suyuqoyoq" deb qarg'anida bolakay uni darrov ilib oladi. Ma'nosini tushunmay, "Odamlar



jahl qilganda shunday deyishar ekan-da” deya opasiga shu soʻzlarni ravo koʻradi. Aslida, undan soʻrashganda bu soʻz nima maʼno anglatishini ham bilmaydi.

Koʻrdingizmi, ota-onalar! Farzandingiz tarbiyasida juda ehtiyot boʻling. Ular ayni damda telefon oʻyinidagi mu-shukcha kabidir: qanaqa soʻz eshitsa, qaytarishadi. Ular-ning oldida yosh bola-ku deb har neni soʻylayvermang. Keyin men guvohi boʻlgan qoʻshni uch yashar bolakayga oʻxshab, “Hali oyligimiz tushmagan, tushsa, kredit olamiz” deb gapirib yurishmasin tagʻin... Dilbandingiz ayni damda loy, uning mohir kuloli boʻling!

KATTALARGA MUOMALA QILGANDEK...

Farzandingiz balogʻat yoshida boʻlsa, unga jiddiy munosabatda boʻling. U bu vaqtda oʻzining “katta boʻlib qolgani”ni koʻrsatishga intiladi. Unga siz kattalarga muomala qilgandek muomalada boʻling. Uning fikrlari, qarashlarini eʼtiborga oling. Agar xato qilayotgan boʻlsa, yotigʻi bilan tushuntiring. Uning qarashlarini arzimasa sanab, rad qilishga shoshilmang.

OTANI YOMON KOʻRDIRGAN ONALAR

Baʼzan ota taʼlim-tarbiya uchun boladan nimanidir man qiladi yoki nafsiga ogʻir botadigan ishga buyuradi. Shunday vaqtda ayrim onalar ota man qilgan ishga ruxsat berib, buyurgan ishidan esa qaytarib “mehribonlik” qiladi. Vaholanki, bu bilan otani bolaga yomon koʻrsatib qoʻyadi.

Qiyin boʻlsa ham sabr qiling. Otasi ham sizdan kam yaxshi koʻrmaydi. Hatto nooʻrin taqiq va buyruqlar boʻlsa ham tur-

mush o'rtog'ingiz bilan alohida gaplashib oling. Darrov bu kishi xato qilyapti deb bolaning yonida so'zini sindirmang!

Umuman olganda, tarbiyaga doir masalalarda er-xotin o'zaro kelishib harakat qilgani ma'qul. Bu o'zaro ochiq suhbat bilan bo'ladi, albatta.

Unutmang, otaning ota sifatida hurmatlanishi, e'zozlanishi, so'zi olinishi uchun ayolning roli katta.

OTALARGA

Bolalarning faqat ta'minotini qilish oila buzilganda ham otaning zimmasida bo'laveradi. Shunday ekan, bir oila ekaningizda farzandlarga g'amxo'rlik qilish, ularni tarbiyalash, parvarish qilishda ayolingizga ko'maklashing!

Ba'zi otalar bolalarining tarbiyasi bilan umuman shug'ullanmaydi. Ular uchun bolani yedirib-ichirib, kiyintirib qo'yayotgani kifoyadek!

Ishdan keladi, bolalarning ovozini ham eshitgisi kelmaydi: "Charchadim, xonangga bor!" – deydi. Ona ham kun bo'yi uy ishlari va boshqa yumushlar bilan band bo'lgan, bo'sh qolsa, telefon chuqalagan, endi televizor ko'radi.

Bolalar o'zlaricha katta bo'lib qolaveradi. Hatto ota-ona ularga e'tibor qilmaganidan bolasiga bir qarab qo'yib, "Katta bo'lib qolibdi!", "Bo'yi bo'yimga yetay deb qolibdi!" deb qo'yadi.

Shu bilan faxrlanadi! Ha, yedirib-ichirib bo'yini o'stirib qo'ydingiz, lekin tarbiya-chi? Odob-axloq, ta'lim-chi?! Yana undan biror yoqmaydigan ish sodir bo'lsa, koyishni, so'kishni biladi. "Kim seni bunday buzyapti?" – deydi. Buzilishidan oldin tuzukmidi?!



O'zi, umuman, atrofida kimlar borligiga qiziqdingizmi: o'rtoqlari kim, qaysi qo'shnilar bilan birga yuribdi? Ular farzandingizning tarbiyasini buzishdan oldin siz tarbiya bergan bo'lishingiz kerak edi, ularga qo'shilmaslikni o'rgatishingiz kerak edi! Uyda undan afzal muhit bormidiki, ko'chadagi larni gapirasiz?!

Ba'zilar bor aybni maktabdagi o'qituvchilarga yuklaydi: shular qaramagan, mening bolam o'zi esli edi, "Ustozing nima o'rgatyapti o'zi?!" deb. To'g'ri, bolalarning ta'lim-tarbiyasiga maktabdagi ustozlar ham ma'lum bir miqdorda mas'ul, lekin asosiy vazifa ota-onada bo'lib qolaveradi. Shuning uchun bola maktabga chiqqandan so'ng uning tarbiyasidan xotirjam bo'lib qolish noto'g'ri. Farzandlarimiz necha yosh bo'lishidan, qayerda o'qishidan qat'iy nazar ularning tarbiyasiga e'tiborli bo'laylik!

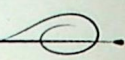
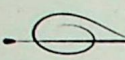
MULOQOT

Farzandlaringiz bilan imkon qadar ko'proq muloqot-suhbat qiling. Bu jarayon uning homila holidan boshlansin. Chaqaloqligida ham u bilan "tillashing".

Bu yosh bola-ku, nimani ham bilar edi demang. U kat-talar tilini bilmasa, siz bolalar tilini biling.

BOLALIK XOTIRALARINI BO'LISHING

Bolalar bilan mazmunli vaqt o'tkazishning eng yaxshi yo'llaridan biri bu ota-onaning o'z bolalik xotiralarini aytib berishidir.



Unga hamma-hammasini aytib bering. Yoshligingizda qanaqa bo'lganingiz, maktabda nima sho'xliklar qilganingiz-u qanaqa qovunlar tushirganingiz, u vaqtlarda telefon bo'lmagan va bu bolalar uchun eng yaxshi ertakdan ham qiziqarli tuyiladi.

O'sha vaqtda moda qanaqa bo'lgan, to'ylar, maktablar, kupyuralar qanaqa bo'lgan? Nima qilish sizga yoqmagan, nimani juda yaxshi ko'rgansiz?..

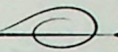
Hamma-hammasini u bilan bo'lishing. Yoshlikdagi rasmlaringizni ko'rsating. Bir sinab ko'ring, ham o'zingiz yoshlikni eslab maza qilasiz, ham bolangiz buni jon-jon deb eshitadi.

“BEKORCHI” AYOLLAR

Farzandlarining tarbiyasi, turmush o'rtog'ining parvarishini o'ylagan hech bir ayol havas uchun ko'chaga chiqib ishlamaydi. Yo moddiy ehtiyoj, yo ishning unga bo'lgan ehtiyoji sababli ishlaydi odatda. Ularni malomat qilmaymiz, munosib joyda, yaxshi holatda ishlashayotgan bo'lsa, bo'ldi.

Uyda o'tirgan ayollar tashqaridan qaraganda ishsizdek ko'rinadi – unday emas. Ular farzand tarbiyasi, ro'zg'or ishlarini turmush o'rtog'ining parvarishi bilan band bo'lishadi. Uzurku ya, ular ishchidan ko'ra yuqori maqomda deb bilaman: ular beka, uyning bekasi! Albatta, kimningdir qo'lida ishlagandan ko'ra bekalik yuqori maqomdir.

Ikki toifa ayollarni ham hurmat qilamiz. Takror aytamanki, ehtiyoj bo'lmasa, ayol ishlamaydi. Ishlaydigan ayollarni kamsitishdan tamoman yiroqman. Yana aytamanki, onaning bekorchisi bo'lmaydi! Barcha ayollar ishlaydilar!



URF UCHUN KIYINISH

Farzandingizga yangi kiyim olib berasiz, lekin yangi kitob yoki yangi o'quv kursini keyinga surasiz. Chunki eski kiyimi yo yaroqsiz bo'lib qolgan, yoki urfdan qolgan. Ammo odob-axloqi, ilmiga "chidab tursa" bo'ladi.

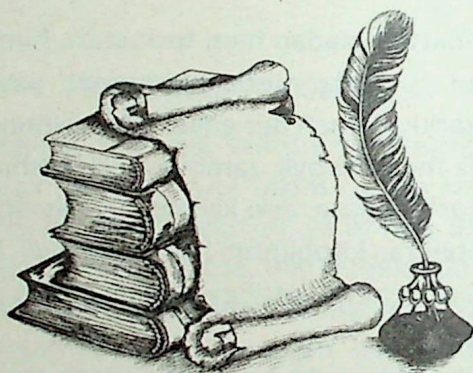
Albatta, moddiy imkoniyat hammada ham barobar emas. Har kim qurbi yetgancha eng zarurlariga mablag' ajratadi. Masala mana shu yerda! Kim uchun nimaning zarurligida. Albatta, kiyim yaroqsiz bo'lsa, yangi olishdan o'zga chora yo'q. Ammo urf uchun yangilagandan ko'ra yangi ilmga sarflagan afzal.

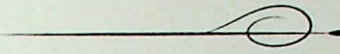
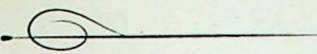
Bunda albatta boladan ham tushunish, himmat, g'ayrat talab qilinadi. Ustozlarimizdan biri yirtiq paypoq kiysam ham kitob xarid qilaman der edilar. Mana shunday!

Agar bola men chiroyli, zamonaviy kiyinishim kerak deb turib olsa, tushunmasa, eski kiyimda uyalaman desa, kiyim o'rniga olib bergan kitobimizni ham o'qimaydi. Bu vaziyatda ota-ona uni tushunishi, kitobga boshqa imkon topishi kerak bo'ladi.

Demak, ilm uchun ota-onadan ta'minot, ustozdan mehr-e'tibor, boladan himmat, g'ayrat talab qilinar ekan. Biri bo'lib biri bo'lmasa, maqsad hosil bo'lmay qolishi mumkin.

IKKINCHI BO'LIM TARJIMALAR





TARBIYA NIMA?

“Tarbiya” deganda nimani nazarda tutishingiz haqida o‘ylab ko‘ring

Ko‘pchilikda bu so‘z bolani jazolash, unga ma‘ruza o‘qish va qanday yashash kerakligini doimiy uqtirish bilan bog‘liq.

Ota-onalar hanuzgacha ustozlar va katta do‘stlar ma‘nosida emas, xuddi “bola o‘zini yaxshi tutsin” deb doimiy nazorat qilish vazifasi yuklatilgan boshliqlardek qabul qilinadi. Shu usul bilan bolaning ma‘lum xulq-atvori shakllanadi deb o‘ylashadi.

Ammo haqiqat shundaki, tarbiya – sizning ixtiyoringizdan tashqarida davom etadigan jarayon, qandaydir uqtirishlar emas. Tarbiya ota-onaning xohishidan qat‘iy nazar hamma vaqt davom etadi. Bolalar har doim tarbiya qilinadi: kattalarni kuzatib va ularga taqlid qilib, ular bir-biri bilan qanday munosabatda bo‘lishyotganini tinglab, o‘zaro bitta ishni qilish jarayonida va hatto birga do‘konga borib kelishda ham. Biz hozir shaxs tarbiyasiga nafaqat ota-onalar, balki boshqa faktorlar ham ta‘sir qilishi mumkinligini hisobga olmayapmiz.

ERTALAB BOLANI QANDAY OSON UYG‘OTSA BO‘LADI?

Har kuni bog‘chaga yoki maktabga uyg‘onish jarayoni qiynoqlarga aylanadimi? Keling, unda bolani qanday oson uyg‘otish va boshlangan yangi kundan ijobiy zavqlanishni o‘rganamiz.



Ertalab uygʻonishda qiynalishning birinchi va eng muhim sababi bu buzilgan uyqu rejimidir. Kechgi soat 11 dan keyin uxlagan bolani tongda 06:30 da uygʻonishi juda mushkul. Chunki uning organizmi bu vaqt oraligʻida butunlay tiklanishga ulgurmagan boʻladi.

Ikkinchi sabab esa kun tartibidadir. Agar bola kunning yarimini kompyuter bilan oʻtkazgan boʻlsa, nega unga uygʻonish qiyin boʻlayotganiga hech ham ajablanmang. Katta ehtimol bilan organizm kun davomida ishlatmoqchi boʻlgan ortiqcha energiya qolib ketgan boʻlishi mumkin. Natijada bola vaqtida uxlashga yotgan boʻlsa ham juda kech uxlaydi.

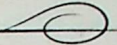
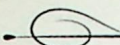
Bolani qanday toʻgʻri uygʻotish kerak?

Uning xonasiga ohista kiring yoki karavotining oldiga kelib, bir chekkasiga oʻtiring, bolaning ongosti uyqusirab boʻlsa-da sizni qabul qilishni boshlasin. Soʻngra bolani uyqudan uygʻonishi juda ham tez boʻlmasligi uchun sokin harakatlar bilan bolani silang. Soʻng ovozingiz bilan bolaga uygʻonish kerakligini eslating, butunlay oʻziga kelishini kuting.

Shu vaqt mobaynida bola bilan jismoniy bogʻliqlikni yoʻqotmasligingiz oʻgʻlingiz yoki qizingizning ongida tushdan haqiqiy hayotga koʻnikishiga yordam beradi.

SHAXSIY FIKRGA EGA BOʻLISH HUQUQI

Uch yoshdan keyin bola qaysi kiyimni kiyishni, aynan shu kiyimni kiyadimi-yoʻqmi – oʻzi tanlaydi. Uxlaganda qoʻgʻirchogʻi bilan uxlaydimi yoki sevimli mashinasi bilan uxlaydimi – tanlov qila oladi.



Bolangizning mustaqil qaror qabul qilishiga qo'yib bering va uning g'oyalarini tanqid qilmang. Aks holda, sizning o'g'lingiz yoki qizingiz aynan o'zi xohlayotgan ishini qilishni o'rganolmaydi, bu esa boshqalarning fikriga tobelikni keltirib chiqaradi.

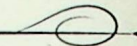
Shaxsiy fikriga ega bo'lishdan va ko'p vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishdan tashqari bolaning o'z his-tuyg'ularini ham ifodalashga haqqi bor. Ota-onalarning vazifasi bolasi-ning tuyg'ularini boricha qabul qilish va uni ifodalashga izn berish, shuningdek, o'zlarining his-tuyg'ulariga javobgarlikni bolasiga yuklamaslikdir.

Bolasining his-tuyg'ularini yaxshi anglaydigan, e'tiborli ota-onalar bolasiga avval yoqimli bo'lgan holatlar endi yoqmay qolganini, albatta, sezadilar. Bu uning ulg'ayganini, avvalgi chegaralar endi tor kelib qolganini va buni qayta ko'rib chiqish kerakligini bildiradi.

O'G'IL BOLA RIVOJLANISHIDAGI O'ZIGA XOSLIKLAR: KO'CHA VA UY

O'g'il bola uch yoshga yetguniga qadar imkon darajasida otasi yoki onasi bilan ko'proq uyda bo'lgani ma'qul. Boisi bu davrga qadar o'g'il bolaga beriladigan alohida parvarishni xususiy bog'cha yoki enaganing uyi to'la ta'minlay olmaydi.

Xorijda o'tkazilgan tadqiqotlar xulosasiga ko'ra, o'g'il bolalar qizlarga qaraganda yaqinlari bilan ayriliqni og'riqliroq qabul qiladi, "meni tashlab ketishdi" degan xayol oqibatidagi emotsional stress ko'proq kuzatiladi. Natijada xavotir va tajanglik rivojlanib, bu sifatlar maktabda ham



uning fe'lida saqlanib qoladi. Shu sabab uch yoshgacha o'g'il bolalarga ota-ona beradigan mehr va oilaviy muhitda ko'rsatiladigan g'amxo'rlikning ahamiyati nihoyatda katta.

BAQIRISH YO TINGLASH: QAY BIRI OSON?

Bolaga baqirish yoki unga so'zingizni o'tkazish oson. To'g'ri tarbiya qilish: bolaning fikrini qadrlash va qarashlarini hurmat qilish esa ancha qiyin ish. Ayniqsa, boladan kutuvlarni oshirib yuborish natijasida orzungizdagi farzand obrazini undan qidiraverasiz va mos kelmagan har bir holat uchun tanbeh va bosim qilishni boshlaysiz. Bolaning tabiiy holda rivojlanishiga qo'yib bering, yoshiga mos maqsadlarni oldiga qo'ying.

Bolani tanqid qilish, u yoki bu ishi, bildirgan fikri uchun ustidan kulish — uning o'ziga bo'lgan ishonchi shakllanayotgan bir davrda salbiy ta'sir ko'rsatadi. Oqibatda bola siz bilan o'z qarashlarini baham ko'rmay qo'yadi, sirlarini ishonib aytishini-ku gapirma ham bo'ladi. O'rtangizdagi munosabat shu holatga kelib qolishini istamasangiz, u aytayotgan har bir gapni diqqat bilan eshitayotganingizni bildiring va o'z fikringizni ayting.

CHAQALOQLARNING RIVOJLANISHI UCHUN ENG MUHIMI NIMA?

Ko'pchilik insonlar chaqaloqlarga televizor ta'sir o'tkazadi, rivojlanishiga yaxshi deya bolalar kanallarini qo'yib bera-



dilar. Aslida, bu gap 3-4 yoshli bolalarga nisbatan aytiladi. Televizor chaqaloqning intellektual rivojlanishiga yordam bermaydi. Hatto eng ilg'or media qurilmalardagi ovozlari ham chaqaloq kutganidek o'ziga kerakli e'tiborni bermaydi. Shuning uchun ularga nisbatan hech qanday ta'sirlanish sezmaydi.

Chaqaloqlar uchun eng yaxshisi turli ovozlari emas, sizning qo'llaringizdir. Uni bag'ringizga bosishingiz, qo'llarini ushlab, yuzlaridan silashingiz ular uchun qimmatlidir.

Chaqaloqlar uchun ota-onalar bilan o'ynash, ularning rivojlanishi uchun juda muhimdir.

BOLANGIZNING RUHIY HOLATIGA BEFARQ BO'LMANG!

O'ziga, kayfiyatiga, tuyg'ulariga samimiy qiziqish va e'tiborni his qilgan bolalar tashqi olamga ochiqroq va ishonchi balandroq bo'ladi. "Kuning qanday o'tdi?" degan odatiy savol orqali farzandingizning hissiyotlariga diqqat qaratib. Ro'y bergan u yoki bu voqealarda u nimalarni his qildi?

Bolaning tashvishi va o'ziga xos "qayg'u"larini tushunishga urining, garchi ular sizga ahamiyatsiz yoki arzimasi bo'lib tuyulsa ham.

Ijtimoiy-emotsional tarbiya bolada 5 ta qobiliyatni rivojlantirishga yordam beradi, bular: o'z-o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy anglanganlik, muloqotga kirishish layoqati va mas'uliyatli qarorlar qabul qila olish.

Yuqori emotsional intellektga ega bolalar aqliy, ilmiy sohalarida kattaroq muvaffaqiyatga erishadi, o'z kuchi bilan



oliy o'quv yurtiga ko'proq kiradi, yomon odatlarga moyil-
ligi kam bo'ladi, eng muhimi, o'zlarini ko'proq baxtli his qili-
shadi.

HIYLALARSIZ HIYLALAR

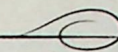
Aksar ota-onalar kichkintoyi uxlab qolishi uchun hamma narsaga tayyor. Ba'zilar bolasini ko'tarib, xonama-xona yuradi, ayrimlar soatlab aravachada yoki mashinada aylantiradi. Bu yondashuv noto'g'ri. Bola bu kabi uslublarga tez o'rganib qoladi. Keyin uni boshqachasiga uxlatish qiyin kechadi. Bu esa uxlash bilan bog'liq muammoni yanada chuqurlashtiradi.

Aslida, kichkina yoshdagi bola ham kattalarning yordamisiz, o'zi uxlab qolishi mumkin. Asosiysi, kattalar turli hiylalar qo'llashi kerak emas. Shunchaki har kuni bir xil odatlarni takrorlang. Masalan, bolani 10-15 daqiqa qo'lda ko'tarib, gaplashib, keyin o'rniga yotqizing va qornini silang.

QULOG'INGIZ UNDA, LEKIN...

Bolaning yoshiga bog'liq bo'lmagan "qonun"lar bor. Masalan, bog'chadan kelgan dilbandingiz osmon nima uchun moviy rangdaligini, bog'cha opasining qattiqqo'lligi, bir "dugonasi"ning esa qizg'anchiqligi haqida sizga aytib bermoqchi.

O'smir yoshda ham o'zining muammolari, deylik, yomon baho qo'ygan o'qituvchisi, maqtanchoq sinfdoshi va hokazo haqida bo'lishishni xohlaydi.



Agar siz farzandingiz necha yoshda bo'lsin: bog'cha yoshidagi kichkintoymi yoki maktab bitiruvchisimi muammolari, ichidagi gaplarini aytib berayotganda qulog'ingiz undayu, xayolingiz ovqat pishirishda, kir yuvishda yoki ijtimoiy tarmoqdagi xabarlarni ko'rishda bo'lsa, bola buni darrov sezadi, unga bo'lgan qiziqish to'la va samimiy emasligini anglab, gaplarini bo'lishishni asta-sekin bas qiladi.

Bolani tinglash yana shunisi bilan ahamiyatliki, bola nega g'amgin yoki "ichimdagini top" bo'lib qolgani, maktabda baholari pasayib ketganini uning har kungi gaplariga quloq tutibgina bilish mumkin. Ota-onalik mas'uliyati avvalo o'z farzandining hayoti va muammolariga yuzaki bo'lmagan, chinakam qiziqish bilan qarashni nazarda tutadi.

SENI YAXSHI KO'RAMAN, LEKIN...

Hech qachon bolangizni "Seni endi yaxshi ko'rmayman", "Bunday qilsang, seni boshqa bolam demayman" qabilidagi gaplar bilan qo'rqitishga harakat qilmang.

Ko'pincha ota-onalar "Nima uchun bolalarimiz aytganimizni bajarmaydi? Asabga tegadi. Qanday yo'l tutish kerak? Tarbiyalash lozim, ammo gapimizga quloq solmayapti-ku. Do'q urib qo'rqitsammikan?" deya mulohaza yuritadilar. Shuning uchun bunday vaziyatlarda ko'pchilik ota-onalar farzandlarini: "Seni endi yaxshi ko'rmayman", – deb qo'rqitadilar.

Donishmandlar maslahati: bolaga ortiq yaxshi ko'rmaslikka va'da berish kuchli tarbiya usuli bo'lsa-da, bu to'g'ri emas. Chunki bolalar yolg'onni haqiqatdan darrov

ajratib oladilar. Farzandingiz sizni yolg'onchi kishi sifatida tasavvur qilishiga yo'l qo'ymang. Yaxshisi, siz bunday deng: "Seni yaxshi ko'raman, lekin xulq-atvoring menga yoqmayapti".

OTA VA QIZ O'RTASIDAGI MUNOSABATLAR

Qiz farzand bilan nima ham qilish mumkin? Agar u o'g'il bo'lganda edi, baliq ovlashga olib borardim, futbolga olib borardim demang. Jinsiga ko'ra kamsitmang. Uyda o'tirib qizlarga xos o'yinlar o'ynang demoqchi emasman. Ammo hech bo'lmaganda uning o'yiniga tomoshabin bo'ling.

Ularga e'tiborli bo'ling, shunda ulg'aygach, o'zgalarga o'zini ko'rsatish, boshqalarning e'tiborini jalb qilish uchun g'ayrioddiy harakatlar qilmaydi. Agar sizning qiz farzandingiz bo'lsa, bilingki, uning hayotidagi eng muhim shaxs – otasi, ya'ni siz. Ota va qiz o'rtasidagi munosabatlarning sifati qizning butun hayoti davomidagi munosabatlar sifatini belgilaydi.

INJIQLIKLARNI RAD ETISH

Mutaxassislarning fikricha, bolaning injiqliklarini rad etish ularning kuchayishiga, ularni tan olish esa til topishishga olib keladi.

Bola o'z tuyg'ularini muayyan so'zlar, harakatlar bilan ifodalaydi. Bu biz kattalar uchun injiqlik bo'lib tuyuladi. Va kattalarga xos odatga ko'ra biz ularni rad eta boshlaymiz: "Boshqa "lego" olib bermayman, borini ham

o'ynamayapsan", "Yana qorning ochdimi, hozirgina ovqatlan-
langan eding-ku" va hokazo.

Vaholanki, bolaning o'sha injiqlik deb qaraluvchi gapla-
rini shunchaki takrorlasa ham til topishishga yo'l ochiladi.
Masalan, "Tixirlik qilma, cho'milishni yaxshi ko'rasan-ku"
deyish o'rniga "O'ynaging kelyapti-a, vannaga esa kir-
ging kelmayapti, lekin yuvinmasang bo'lmaydi". Bu strate-
giyaning ish berishini ko'rib, xulosa qilish mumkinki, bola u
xohlamayotgan ishni qildirayotganingiz uchun emas, ko'p-
roq uning fikri, tuyg'ularini rad etayotganingiz uchun injiqlik
qiladi.

Sinovdan o'tgan quyidagi to'rt qoidaga amal qilib ko'ring:
GAPIRMANG, SHUNCHAKI QUCHOG'INGIZGA OLING.
Bolaning injiqligi cho'qqisiga chiqqanda uni shunchaki tiz-
zangizga olib, besh daqiqacha quchoqlab o'tiring. Turgani-
ngizda u yana yaxshi kayfiyatda bo'ladi.

"YO'Q", "BO'LDI QIL" SO'ZLARINI ISHLATMANG.
Buning o'rniga ularni tushunayotganingiz, lekin ma'lum
sabablarga ko'ra, hozir rozilik bildirolmasligingizni ay-
ting. "Yana biroz ko'chada o'ynashni istayotganingni bila-
man, lekin hozir uyga ketishimiz kerak, hademay dadang
kelib qoladi, bizni uyda ko'rsa, juda xursand bo'ladi" va
hokazo. Olimlar kattalarning bolalarga bo'lgan murojaa-
tining 85 %i salbiy mazmunda ekanligini aniqlashgan:
"Yo'q", "Mumkin emas", "Bo'ldi qil" ro'yxatning yetakchi
o'rinlarida turadi.

MENING QO'LIMDA BO'LGANIDA. "Agar mening
qo'limda bo'lganida ko'chani isitib yuborardim, kurtkangni
kiyishing shart bo'lmasdi", "Qo'limdan kelsa, sen yaxshi

ko'radigan shirinlikni bir pasda muhayyo qilardim". Bu gaplar orqali bolangizning xohishlarini tushunishingiz va imkoningiz bo'lganda ularni amalga oshirishingizni bildirasiz.

QIYIN ISHLARGA YENGIL MASLAHAT. "Uyqung kelib turganda borib tishlarni yuvish osonmasligini bilaman. Agar yuzingni bir yuvib olsang, uyqing ochilib, tish yuvishing osonlashadi". Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, inson qiyin deb o'ylaydigan ishlarni bajarishi og'ir kechadi, cho'ziladi. Bunday holatlarda qiyin ishni osonlashtiradigan biror maslahatning berilishi xayolan qiyin deb qabul qilingan ishning yengillashishiga olib keladi.

SIZDAGI VAHIMA BOLAGA YUQADI

Yosh ota-onalar, ba'zan katta yoshdagilar ham u yoki bu vaziyatda, ayniqsa, bolaning sog'lig'i bilan bog'liq masalalarda qanday yo'l tutishni bilmay qoladilar. Bu holat ko'pincha bola parvarishida tajribaning yetishmasligi sabab yuzaga keladi. Bolasi shamollaganda yoki ko'proq aksirib yuborganda xavotirga tushib, vahima qilishni boshlagan otalar yoki onalarga ko'zingiz tushgandir.

Shunday vaqtda nima qilish kerak? Birinchi o'rinda o'zingizni qo'lga oling, keyin bolalar shifokoriga qo'ng'iroq qilib, maslahat so'rang.

Doim yodda tutingki, bolajonlar ota-onalarining ruhiy, hissiy holatini juda nozik his qiladilar, ota-onaning emosional holati bolaga yuqadi.

Har safar farzandingiz siz bilan barobar qiynalmasligi uchun vahimaga tushmaslikka harakat qiling. Axir har qan-

day muammo xotirjam holda, diqqatni jamlaganda samaraliroq hal qilinadi.

BOLAGA NECHA YOSHDAN SHIRINLIK BERISH MUMKIN?

Bir yoshgacha bolaga shirinlik berishning hech hojati yo'q, ona suti va mevali pyure tarkibidagi laktoza va saxaroza unga yetarli bo'ladi.

2-3 yoshgacha quyidagilar taqiqlanadi:

– kukun yoki rafinad ko'rinishidagi shakar. Uni bo'tqa, pyurelarga qo'shish tavsiya qilinmaydi;

– konfetlar. Ularning tarkibidagi shakar, aromatizator va rang beruvchilar tish va ovqat hazm qilish jarayonlariga zarar yetkazadi;

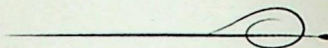
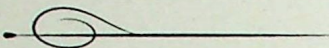
– tort va boshqa pishiriqlar. Zararli yog' va uglevodlarni o'z tarkibida saqllovchi pishiriqlar bola salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Unda qanday shirinliklarga ruxsat etiladi?

✓ zefir (2 yoshdan keyin);

✓ asal (2-3 yoshdan).

Shirinlik berishni talab qilib, dunyoni buzayotgan bolaga bu shirinliklar sog'lig'iga zararli ekanini tushuntirib ko'ring-chi! Unga buning ahamiyati yo'q. Chunki tanasida ham, ruhiyatida ham bunga katta ehtiyoj bor. Shirinliklar bolaning kayfiyatiga ta'sir qiluvchi katta kuch ekanligini bilmaydigan ota-onaning o'zi bo'lmasa kerak. Ammo yuqorida zikr qilingan zararli shirinliklar o'rniga ruxsat berilganlarini berishga va shu bilan kifoyalanishga bolani o'rgatish, moslashtirish kerak.



BOLANI TO'G'RI BAHOLAMASLIK

Bolani kamsitish, yuqori baholamaslik – nafaqat moliyaviy va ijtimoiy qiyinchiliklarga ega oilalar, balki badavlat xonadonlarda ham ko'p kuzatiladi. Agar ota-onaning o'zi umri davomida biror muvaffaqiyatga erishmagan bo'lsa, baxtsiz bo'lsa, o'z orzu-maqсадlariga yetmagan bo'lsa, bolasining ham biror narsaga erishishiga ishonchi bo'lmaydi.

Natijada iqtidorli farzandining ham yutuqlari u uchun "bir tiyinga qimmat" bo'lib ko'rinadi. Bolasini tanqid qilish, natijalarini tan olmaslik, kamsitish bilan o'z qarashlarini bolaga o'tkazishga, singdirishga urinadi. Buni hatto g'amxo'rlik bilan qiladigan ota-onalar ham bor. "Chiranib nima qilasan, bir ish chiqmaydi", "shuncha uringaning qoladi" kabi yuzlab vajlarni keltirib, bolasini asrashga intiladi. Go'yo "Men seni faqat omadsiz holingdagini yaxshi ko'raman" degandek.

XAVFDAN IXOTALANGAN ZAMONAVIY BOLALAR

Zamonaviy ota-onalar bolalariga biror xavfni his qilib ko'rishga imkon bermaydilar. To'g'ri, biz har qadamda xatar bo'lishi mumkin bo'lgan zamonda yashayapmiz. Buni anglagan holda farzandlarimizni himoya qilmoqchi bo'lamiz.

Ammo yevropa psixologlarining ta'kidlashicha, ko'chako'ydə o'ynayotgan bola biror marta yiqilmasa, tizzasi shilinmasa, katta hayotga qadam qo'ygani u turli xil fobiylar va komplekslardan aziyat chekadi.

Bola bir necha marta yiqilgach, bunda hech qanday qo'rqinchli narsa yo'qligini tushunadi. Bola do'stlari,



qo'shnilari, sinfdoshlari bilan xafalashib, adolatsizlikka uchrab, emotsional barkamollashadi. Busiz u munosabatlarining qadrini bilolmaydi.

Agar ota-onalar har qanday xavfni farzandining hayotidan chetlashtirishga harakat qilsalar, kelajakda uning takabbur yoki, aksincha, o'ziga past baho beruvchi inson bo'lishi ehtimoli katta.

BOLALIKDAN SINGDIRILGAN NOTO'G'RI QARASHLAR

“Yaxshi yashamoqchimisan – ko'p ishla”, “Ishlagan tishlaydi”, “Mehnat, mehnatning tagi rohat” – mehnatkashlikka targ'ib qiluvchi xalq maqollaridan ayrim namunalar. Bular haq gap, nimasi noto'g'ri deysizmi? Hozir shu haqda gaplashamiz.

Arzimas oylikka kunu tun ishlaydigan yoki mehnat ta'tilida ham dam olish nimaligini bilmay, o'ziga ish topib oladigan odamlarni uchratganmisiz? Aslida, oramizda bunday mehnatsevarlar juda ko'p. Buning salbiy tomoni shundaki, inson o'z mehnatini munosib baholay olmaydi, turli sharoitlarda tinimsiz mehnat salomatligini yemiradi. Buning ildizi bolalikda ota-ona tomonidan berilgan noto'g'ri “tushuncha”larga borib taqaladi. Farzandlarimizga ko'p ishlash emas, oz bo'lsa-da mukammal qilish va buning qiymati yuqoriroq ekanini tushuntirishimiz kerak. Bolaga ko'p ishlashni emas, o'zi va boshqalarga manfaati tegadigan ishni qilish afzalroq ekanini anglatishimiz kerak.

"O'ZINGGA BOSHQA ONA TOPIB OL"

Farzandingiz sizni "yomon ona" deb hisoblasa, nima qilish kerak?

Kamsitilgan, darg'azab, qo'rqib qolgan bolalar ichidan o'tkazadigan xayolni bilasizmi? "Sizlardan qochib ketaman, mana ko'rasizlar". Balki, bu gapni bir necha marta eshitishga "muvaffaq" bo'lgan ota-onalar orangizda bordir. Buni eshitgan kishining ranjishi, o'zini yo'qotib qo'yishi aniq. Shuncha mehri, e'tibori, umrini baxshida etgan qalbining bir parchasi rahmat aytish o'rniga shunday deb tursa. Ammo hatto shunday ayblovlarga ham to'g'ri munosabat bildirish lozim ekan.

"Bemalol, ketaver, o'zingga yaxshi ona topib olchi. Ko'ramiz, qayerga borar ekansan?!" Aksar hollarda onalarning javobi ana shunday bo'ladi. Bundan esa bolaning qo'rquvi yanada ortadi, bu qo'rqinchli vaziyatdan, u uchun mehrsiz bo'lib ko'rinayotgan insonlardan tezroq uzoqlashgisi keladi: qattiqroq baqiradi yoki kiyimlarini yig'ishga tushadi. Lekin qayerga? Yaxshi ota-onalar yashaydigan xayoliy olamiga.

Bola u yoki bu narsadan xafa bo'lib, boshqa ona topaman deb baqirayaptimi, bilingki, uning yaxshi ona haqidagi o'z tasavvurlari bor. U allaqachon ko'chada, televizorda yoki mehmonda "yaxshi ona"ni ko'rgan, balki, gaplashgandir ham. O'z uyida ko'rgan bo'lsa-chi. Onasi mehr berib, qayg'urib, "achomlab", shirin taomlar pishirib, yangi kiyimlar olib bergan damlar bo'lgan-ku axir. Bu onlar uning xotirasi-da saqlanib qolgan. Ammo ona biror sabab bilan darg'azab



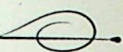
bo'lganida oldingi mehribon ona qayergadir g'oyib bo'ladi. O'rniga yomon ona paydo bo'ladi. Kimning ham yomon ona bilan qolgisi keladi? Hech kimning. Shu sabab ham qayergadir g'oyib bo'lgan o'sha yaxshi onani topish uchun yo'lga chiqish qarori yuzaga keladi. Afsuski, yaxshi onani ko'rish, mehrini tuyish nasib etmagan, faqat yomon ona bilan yashashga mahkum bolalar uydan ketib, yaxshi onani topaman deb baqirmaydilar. Ular shunchaki yaxshi onalar borligi, ular qanday bo'lishini bilmaydilar.

Bir onaning hikoyasidan: "Menimcha, bolamda qandaydir ruhiy kasallik bor. Chunki har gal unga baqirganimda, noto'g'ri ishi uchun koyiganimda u ko'zlarimga qarab, onamni qayerga yashirding? Uni menga qaytar, sen mening onam emassan deydi. Jinnimisan, men sening onangman-ku, ko'rmayapsanmi desam, aldama, mening onam boshqa deb baqiradi". Bolaning ruhiy holati o'sha paytda onasiga nomuvofiq bo'lib tuyulsa-da, yuqoridagi mulohazalarni o'qigan siz kitobxonlar uchun ancha oydinlashdi deb o'ylaymiz.

Xo'sh, yaxshi onani qayerdan topish mumkin?

Yuqoridagi kabi holatlarda bola o'zining yaxshi onasini qidiradi. O'z onasining yaxshi qismigina kerak unga. Bola yaxshi onasi qaysidir aybi uchun uni tashlab ketganidan qo'rquvga, sarosimaga tushadi, endi faqat shu yomon ona bilan yashaydimi?

Ayniqsa, ota-ona "bizga bunaqa bola kerak emas, o'zimizga odobli, quloq soladigan bola opkelib olamiz" deya "e'lon" qilsa, bola mutlaqo tang vaziyatda qoladi. Bu holat,



ayniqsa, u tez-tez takrorlanib tursa, bola ruhiyatini shikastlaydi.

BOLALAR TAJOVUZKORLIGINING 4 SABABI

1) o'z ehtiyojiga erishish yo'lidagi to'siqlarni olib tashlash, emotsional qoniqish, baxtlilik hissini tuyish uchun qo'llaniluvchi usul sifatida;

2) eng oxirgi chora sifatida, ya'ni o'z ehtiyojlarini qondirish uchun mumkin bo'lgan boshqa barcha choralarni qo'llab ko'rganida;

3) o'rganib qolgan odat sifatida, ya'ni ota-onasi, qarindoshlari, multqahramonlarda ko'rgan xatti-harakatlarni qaytarish;

4) biologik omillar, asab tizimidagi buzilishlar, nasliy omillar, biokimyoviy omillar.

ODDIY OTA-ONA VA DONO OTA-ONA

Oddiy ota-ona bolasining uyga vazifalarini qilish ustida soatlab vaqt ketkazadi. Dono ota-ona esa bola o'zi ularni qilishi kerak deb hisoblaydi va faqat yordam kerak bo'lgan o'rinlardagina aralashadi, muammoning yechimiga yo'l ko'rsatadi, bolasining o'rniga uni bajarmaydi.

Ko'plab ota-onalar aybini sovg'a-salomlar bilan yuvishga harakat qiladi. Dono ota-ona esa bolaga mayda pullarni berishdan cho'chimaydi, bola o'zi pulni taqsim qilish va kattaroq o'yinchoq olish uchun yig'ish ko'nikmasini shakllanti-



rishga imkon beradi. Ota-ona jarayonni kuzatishi, boshqari-shi va o'rgatishi kerak, xolos.

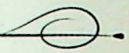
Ko'p ota-onalarning bolaning yomon xulq-atvori sababi-ni qidirishga vaqti yo'q. Muammo tezroq hal bo'lsa, uyda tinchlik bo'lsa bo'lgani. Dono ota-ona avvalo sababiga qa-raydi, tahlil qilishdan va muammoga to'g'ri yondashishdan erinmaydi.

Baqiroq onalar o'z aybini vaqt o'tib shirin taomlar yoki boqqa sayr uyushtirish bilan yuvmoqchi bo'ladilar. Ammo hech bir amal bolaga baqirgan, kamsitgan, qo'l ko'targan vaqtingizda uning ruhiyatiga yetgan shikastni xotiradan ketkaza olmaydi. Dono onalar o'zni qo'lga olish mushkuldek ko'ringan holda ham o'zini jilovlaydi, baqir-chaqirlarga ruju qo'ymaydi.

BOLALARNING TURLI YOSHLARIGA BELGILANGAN TARTIB

Agar ota-onalar kuchsiz va qat'iyatsiz bo'lsa, farzandlar ularni hurmat qilishi va ularga quloq solishi qiyin bo'ladi. Shunchaki ularning boshiga chiqib, o'zinikini o'tkazishga intilib yashaydi. Bir kun kelib, ularning vijdoni uyg'onishi va bo'ysunishini kutish ham ma'nosiz. Unday bo'lmaydi. Agar ularga yelkangizga chiqish imkoniyatini bersangiz, ular hech ikkilanmay boshingizga chiqib oladilar.

Ammo eng yomoni bu emas. Undanam xavflirog'i shu-ki, munosabatlarning bunday ko'rinishi bola uchun odatiy holga aylanadi va hayot yo'llari tutashadigan boshqa inson-larning ham yelkasiga chiqib olib, o'z yo'rig'iga yurdirishga



harakat qiladi. Tartibsiz, tarbiyasiz, qo'pol, mas'uliyatsiz bola shu holida ulg'ayadi. Shaxsan siz bunday insonlarni hurmat qilasizmi? Boshqalar ham shunday. Keling, farzandingizni atrofdagilar yoqtirmaydigan insonlar bo'lishiga zamin yaratmasdan, ularni tartib-qoidalarga bo'ysunuvchi odamlar qilib tarbiyalaylik.

Tartib – jazo emas. Jazo – tartib buzilganda qo'llaniluvchi chora, xolos. Tartib – xohish-istaklarni nazorat qila olish va muayyan holatda ko'ngilga kelganini emas, kerakli ishni qilishdir. Mehr bilan yo'g'rilgan tartib bolaga o'z xulq-atvorini jamiyat talablariga moslashtirishga yordam beradi.

OG'RIQLI BOG'LIQLIK

Bola borki, onasiga bog'langan. Bu bog'liqlik bola tug'ilganidan to bir yoshgacha yaqin qarindoshlari, xususan, onasi bilan qattiq emotsional muloqotda bo'lgani sabab hosil bo'ladi.

Bola ongli ravishda tushunmasa-da, biladiki, u uchun ona – butun olam! Onasi yonida bo'lsa, hammasi yaxshi.

Agar bola har doim onasining yonida bo'lsa va boshqalar bilan muloqot o'rnatmasa, bu og'riqli bog'liqlikning yuzaga kelish ehtimolini oshiradi.

Onaning yo'qligi bolada kasallik belgilariga qiyoslash mumkin bo'lgan quyidagi holatlarni keltirib chiqaradi:

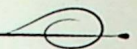
- xavotirning oshishi, asabiylashish;
- oilaning boshqa a'zolari, bolalar bilan muloqotga kirishishni istamaslik;
- uyquning buzilishi, ishtahaning yo'qolishi;
- qo'rquv, xavotir va boshqalar.



Ona va bola o'rtasida og'riqli bog'liqlik hosil bo'layotganini ona qayerdan bilishi mumkin? Bu ona-bola o'rta-sidagi odatiy, muvozanatdagi bog'liqlikdan nimasi bilan farq qiladi? Onaning yo'qligi sabab bolaning uxlay olmasligi, ovqatlanishdan bosh tortishi, yig'lab injiqlik qilishi, o'yinchoqlar yoki o'yinlarga chalg'imasligi, ovunmasligi ona uchun o'rtada og'riqli bog'liqlik paydo bo'lganini bildiruvchi ilk belgilardir.

Ba'zi onalar buni ona-bola o'rtasidagi mehr-muhabbatga yo'yishi mumkin. Ammo aslida, bu chegaradan chiqqan bog'liqlik onaga signal bo'lishi kerak. To'g'ri, bir yoshli bola uchun onasining biroz muddatga bo'lsa-da qayergadir ketib qolishi fojia bo'lib tuyulishi mumkin, ammo 3-4 yoshda bu holat oldingidek qo'rqinchli tuyulmasligi kerak. Aynan ona-bola o'rtasidagi bog'liqlikni to'g'ri boshqarish orqali bolani real hayotga, sabrga, mustaqil bo'lishga, chidamga, yo'qotishlarga bardoshli bo'lishga, boshqalar bilan til topishishga o'rgatiladi. Bu xuddi kichik dozalarda emlashga o'xshaydi.

Agar bola kichik "ko'ngilsizlik"larni yengishni o'rgansa, kelajakda katta zarbalarga ham bardoshli bo'ladi. Agar bolani har qanday frustratsiyalar (omadsizliklar)dan saqlashga, hamisha onasining yonida bo'lish istagini qondirishga harakat qilinsa, unda qiyinchiliklarni yengish tajribasi bo'lmaydi, u atrofdagilarning o'rinli yoki o'rinsiz munosabatiga, tanqidiga, buyruqlariga qanday munosabatda bo'lish kerakligini bilmaydi, unda ayriliq hissi va uni yengish kuchi shakllanmaydi.



YOMON ODATLAR VA YAXSHI NIYATLAR

Bolalar har doim ham o'zlarini biz ulardan kutganimizchalik tutmaydilar. Bunday vaqtlarda biz, kattalar, bolaga dars berib qo'yish, u qanchalik yomon yoki noto'g'ri ish qilganini unga imkon qadar tushunarliroq qilib yetkazishga harakat qilamiz. Kattalarning xayolida bolaga uning xatolari qancha erta ko'rsatilsa, unda uyat va aybdorlik hissini qanchalik chuqurroq his qildirishsa, bola boshqa bunday ish qilmasligi ehtimoli ortadi.

Kattalar bolalarni uyaltirish orqali to'g'ri yo'lga solishga harakat qiladilar. Ammo bola ko'pincha yaqinlariga o'z aksini ko'ruvchi oynaga boqqandek qaraydi. Men qanday ekanman? Ular nazdida men qandayman? Yaramas, ahmoq, erka, injiq, betarbiya?.. Yoki nimanidir uddalay olmagan, kutilganidek qilmagan, shunga qaramay, unga nisbatan ishonch va mehr ilgarigidek saqlanib qolgan?

Bolaning u yoki bu aybli ishlari uning ichida ota-onasini asabiga tegish, jahlini chiqarish yoki shunga o'xshash yomon niyatlar bilan qasddan qilinganini anglatmaydi. Aslida yaxshi niyatda bo'lish, ammo buni yuzaga chiqarolmaslik ham mumkin-ku. Bola miyasi hali kattalarniki singari rivojlanmagani, uni asosan hissiyotlar boshqarishini, u oldindan ko'rish, to'g'ri qarorlar qabul qilish, aniq xatti-harakatlar qilish ko'nikmasi, tajribasiga hali ega emasligini nega unutib qo'yamiz? Axir kattalar ham xatolarga yo'l qo'yadilar-ku. Deylik, bolamga boshqa baqirmayman, so'kinmayman, urmayman degan va'dalari ustidan chiqa olmaydilar-ku.



Taniqli ingliz psixoanalitigi Patrik Keysment o'zining "Hayotdan saboq. Psixoanatilik bo'lishim" kitobida shunday yozadi:

"Tarbiyasi og'ir bola ekanligim maktab-internatiga qabul qilinganimdan keyin ham davom etdi. Taxminan, 13 yoshimda meni yana maktab direktori xonasiga chaqirishdi. Bu birinchi marta emasdi, albatta. Direktor qattiqqo'llik va o'quvchilarga nisbatan cheksiz mehrni o'zida jamlagan, men ko'rgan insonlar ichidagi eng noodatiy inson edi. Unga bo'lgan hurmatim va muhabbatimga qaramay, xulq-atvorimni o'zgartira olmasdim. Bu gal nima jazo berarkin deb kutib o'tirsam, u shunday dedi:

– Senga bir yangiligim bor. Hamma o'qituvchilar sendan norozi. Biz qo'limizdan kelgan barcha ishni qilib ko'rdik, ammo foydasi bo'lmadi. Har holda tarbiyaning barcha usullarini qo'lladik, faqat bir usul yodimizdan chiqibdi. Senga bi-ror mas'uliyatli ishni yuklash hech birimizning xayolimizga kelmabdi, chunki seni mas'uliyatli ishni bajaradigan inson sifatida ko'rmadik. Ammo bugun men tavakkal qilib, senga nihoyatda mas'uliyatli ishni yuklamoqchiman, seni maktab sardori etib tayinlayman. Meni uyaltirib qo'ymagin, xo'pmi?!

Quloqlarimga ishongim kelmadi. O'sha kunga qadar hech kim meni jiddiy inson sifatida, kichik bir ishga bo'lsa-da, javob beradigan shaxs sifatida bilmagan edi. Hamma meni yomon va tarbiyasi og'ir bola deb bilar, men ham shu "maqom"imga mutanosib yashar edim. Ammo bir insonning menga ishonch bildirgani xayollarimni ag'dar-to'ntar qilib yubordi. Menga ishonch bildirgan insonni uyaltirib

qo'ymaslik uchun qo'limdan kelgan hamma ishni qilishga o'z-o'zimga va'da berdim. Shu ishonch, meni kimdir tan oli-shi menga hozirgacha shu qadar yetishmayotgan his ekan-ligini angladim".

JISMONIY ZO'RAVONLIK AQLIY RIVOJLANISHNI SUSTLATIB QO'YADI

Jismoniy zo'ravonlik?! Siz uchun juda katta, sizga umu-man aloqasi yo'q tushunchadek, shunday emasmi? Bu so'zni eshitganda er-xotin o'rtasidagi ur-kaltaklar, do'pposlashlar ko'z oldingizga keladimi? Bolangizga tortgan shapalog'ingiz, o'qlov yo kaltakda bergan bir-ikki zarbangiz, otasining tort-gan bir-ikki mushti hisob emas, sizning nazaringizda, bu jis-moniy zo'ravonlik emas, shundaymi?

Bir-ikki tarsakining tarbiyaviy ahamiyati siz uchun juda yuqori: bola bundan keyin bu ishni qilmaydi degan qattiq ishonch bor sizda. To'g'ri-da, u shunga munosib! Asablar taranglashganda erka, injiq, yaramas bolaning ta'zirini be-rish uchun ko'tarilgan qo'lni to'xtatish qanchalar qiyin!

Ikki yuz mingga yaqin bola ishtirokida xorijda o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra, muntazam ravishda berilgan "arzimas" kaltaklar (mushtlar emas) bola tarbiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi.

Jismoniy zo'ravonlik bolaning qaysidir harakatini qisqa bir vaqtga to'xtatadi, xolos. Ammo ota-ona va bola o'rtasidagi munosabatlarga uzoq muddatli sovuq izini qoldiradi. Bola ruhi-yatining emotsional qismiga ta'sir ko'rsatibgina qolmay, aqliy rivojlanishini ham qotirib qo'yadi.



Uy vazifasini bajarishni istamagan bolaning “yengilgina” kaltakdan keyin misollarni yaxshi ishlab ketishiga, inshoni chiroyli yozishiga ishonasizmi? Ham tanasiga, ham qalbiga yetgan og’riq, qo’l ko’targan insonga nisbatan qo’rquv, nafrat hislari bilan bola biror ishni mehr bilan qilishiga ko’zingiz yetadimi? Jismoniy jazo aslida hech narsani to’g’rilamasligi, balki vaziyatni usti silliq, ichi bo’rtiq bir holga olib kelishini endi tushungandirsiz.

“GAPNI GAPGA QO’SH”

Bolaning xayolidan bir daqiqada qancha narsa o’tadi. U bular bilan bo’lishgisi keladi va kimning yoniga yuguradi, albatta, onasining. Bunda onaning nima qilayotgani, kim bilandir gaplashayotgani umuman ahamiyatga ega emas.

Bir ayol dugonasi bilan gaplashayotganda 3 yoshli o’g’ilchasi yoniga kelib, nimanidir aytgisi keldi. Ularning suhbatini bo’lish o’rniga u onasining qo’liga qo’lini qo’yib, kuta boshladi. Ayol qo’li bilan jim tur degandek ishora qildi va ular suhbatni davom ettirdi. Ayol boshlagan gapini tugatgach, o’g’lini bag’riga bosib, ikkalasi gaplashishni boshlashdi. Nahotki, shunchalar oson, baqir-chaqirlarsiz bolaning sabr bilan kutishiga erishish mumkin bo’lsa!

Buni men ham o’rganib oldim va uyga kelib, farzandlarim bilan bir narsaga kelishib oldik: agar bolalarim menga nimanidir aytmoqchi bo’lsa, qo’limni ushlab oladi va kutib turadi, men esa gapimni qisqa qilib, keyin unga e’tibor qarataman. Bu biz tushunadigan ishora bo’ladi.

Bir necha tajribadan keyin biz shunga o’rgandik: bolam kelib, qo’limni qattiqroq ushlab oladi va kutib turadi, men

tushunib olamanki, uning menga gapi bor. “Kutib tur”, “O’ynab tur”, “Ko’rmayapsanmi, gaplashyapman-ku”, “Gapni gapga qo’sh” deyishga hojat yo’q.

ONAMNING DEGANLARI

Kichikligimda onam shunday der edi: “Qizg’anchiq bo’lma, nimangki bo’lsa, do’stlaring bilan bo’lish, ammo yoningga faqat konfet olish uchungina keladiganlarni eslab qol. Ular senga do’st emas”.

Qum o’ynar ekanmiz, shunday der edilar: “Agar qum yesang, qorningda muzqaymoq yegani joy qolmaydi!”

Maktabga kuzatar ekan, derdilar: “Kelajakda nimani xohlasang, shuni qilish uchun o’qi, nima qo’lingdan kelsagina bajarish uchun emas”.

Nimadandir siqilib, yig’laganimda shunday derdilar: “Kimga buncha rahming kelyapti? O’zinggami? Bo’lib o’tgan narsadan xulosa chiqar. Ko’z yoshlardan esa yuzga erta ajin tushgani qoladi, xolos”.

Biror xatoga yo’l qo’yganimda derdilar: “Xato qilish insonga xos. Asosiysi, xatolar ustida ishlash kerak”.

Onam doim shunday deydilar: “Oxirgi narsangni berma, boshqalarga qaram bo’lma, nimani berolsang, shuni va’da qil, birinchi navbatda o’zingga ishon”.

“YO’Q” VA “MUMKIN EMAS” – NECHA MARTA TAKRORLASH KERAK?

2,5-3 yoshgacha bolaga qo’yilayotgan har bir taqiqning asosi bo’lishi va bu asosni bolaga taqiqni qo’yayotganda



har gal tushuntirishdan erinmaslik kerak. Birovning sumkasiga so'roqsiz teginmaslik, birovning o'yinchog'ini so'roqsiz olmaslik va uyga olib ketmaslik – bularni nega qilish mumkin emasligini tushuntirish oson emas. Sababi bu yoshda bolada "birovniki" degan tushunchaning o'zi yo'q. Bundan tashqari, 3 yoshgacha bolada qisqa muddatli xotira yetakchilik qiladi. U oldin bo'lgan va hozir bo'layotgan hodisalarni taqqoslay olmaydi. Bola uchun uyda rozetkaga barmoq tiqish mumkin emasligi bu ishni mehmonga borganda ham qilish man etilishini anglatmaydi. "Mumkin emas" taqiqi har doim va har yerda yangrash kerak.

Taqiq ma'nosini anglatishning eng yaxshi yo'li – tana harakatlaridan, yuz ifodalaridan foydalanish. Nigohingiz jiddiy, gap ohangingiz qat'iy bo'lsin. Bunga nisbatan bola yig'lab berishi yoki baqirishi mumkin. E'tibor qilmang, eshitganini mustahkamlashga qaratilgan bu yig'i tez tinadi.

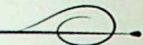
"SEN BILAN GAPLASHMAYMAN"

Bolaga beriladigan eng og'ir jazolardan biri – uni yo'q deb hisoblash yoki gaplashmay qo'yish.

Bu paytda bola his etadigan tuyg'u – dunyodagi eng yaqin insoni bilan aloqaning uzilganligi. Bolani egallab oladigan hislar:

Qo'rquv
Aybdorlik
Yolg'izlik

Biroz o'tib, jahl va g'azab keladi. Va aynan shu tuyg'ular kelajakda ham shu kabi holatlarda yetakchilikni qo'lga oladi. Bola ulg'ayadi, ammo o'zini tutish tarzi saqlanib qoladi:



muammoli vaziyatlarda yo o'zini chetga olib, hammadan yakalanish yoki boshqalarning u bilan gaplashmay qo'yishi va bunga nisbatan qahr qilish.

Ota-onalar o'zlari uchun 3 ta narsaga taqiq qo'ysinlar.

Gaplashmay qo'yish. Farzandingiz sizni qattiq xafa qilganda ham gaplashmay qo'ymang. Balki, 10-15 daqiqa jim qolarsiz, lekin keyin albatta gaplashib, bo'lib o'tgan voqeani oydinlashtirib oling.

Xafa bo'lganingizni bildirib, uzr so'rashini kutish. Albatta, biz bolalarga kechirim so'rashni o'rgatishimiz kerak. Ammo bu bolani o'z qayg'ulari va sizning oldingizdagi ulkan aybdorlik hissi bilan yuzma-yuz qoldirish evaziga bo'lmasin.

O'zini xuddi u yo'qdek tutish. Gapirsa, javob qaytarmasdan, u umuman yo'qdek bepisand yonidan o'tib ketish. Bu ham eng qo'rqinchli va aslo sizning foydangizga ishlamaydigan qurollardan biri. U otilgan nishonni yaralamay qo'ymaydigan nishon. Bu yaraga malham esa hamisha ham topilavermaydi. Shunday ekan, har qanday vaziyatda bolani aybdorlik, qo'rquv va g'azab hislari bilan yakkama-yakka qoldirmasdan, u bilan gaplashing. Uni tinglang va u ham sizni tinglashiga erishing.

IMKON BERING

Bu dunyoda hamma narsani biladigan odam yo'q. Ota-ona, bog'cha tarbiyachisi, maktabdagi o'qituvchi yoki bobo-buvilar, bolaga u hech narsani bilmaydigan noshud-u, o'zingizni dunyodagi eng bilimdon inson sifatida ko'rsatishingiz noto'g'ri. G'arb davlatlarida bolaning har qanday masalada o'z qarashlarini aytishi va qaysidir dara-



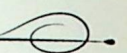
jada o'z gapini o'tkazishi normal holat, mustaqillik belgisi hisoblansa, bizda kattalarga hurmatsizlik, o'zboshimchalik deb qaraladi.

Bizda ham buni shakllantirish uchun nima qilish kerak?

Birinchi qadam. Bolaga muayyan narsaga nisbatan o'z nuqtai nazari bo'lishi lozimligi va bu ijobiy holat ekanligini tushuntiring. O'z fikrini aytish va quloqsizlik o'rtasidagi chegarani belgilab oling. Boshqalarning buyrug'ini so'zsiz bajaradigan, ota-onasining chizgan chizig'idan chiqmaydigan yoki rafiqasining yo'rig'idan yuradigan, turli oqimlarga ko'r-ko'rona ergashib ketadigan, kim nima desa, bo'yin egib ketaveradigan insonlarning shakllanishiga bolalikdanoq ularga o'z fikrini, nuqtai nazarini aytish va shunga ko'ra ish tutish huquqi berilmaganligi sabab bo'ladi.

"Mushtdek bola nimaniyam bilardi", "kichkina bo'la turib aql o'rgatishini qarang" kabi dashnomlar bilan boladagi qat'iyat, mustaqil fikrlashga va o'z qarashlarini erkin ifodalashga bo'lgan shashtini so'ndirmang. Kichkina bolaning dunyoni anglashda o'z yo'li bor. Olamga boqadigan o'z ko'zlari bor. Ular siz ko'ra olmagan, his qilolmagan narsani sezishi mumkin. Farzandingizga kichikligidanoq o'z fikriga ega bo'lishi, turli holatlarga nisbatan o'z munosabati bo'lishi uchun imkoniyat yarating. Har doim ham o'qituvchining yoki ota-onaning gapi to'g'ri bo'lib chiqavermaydi.

Lomonosov nomidagi Moskva davlat universitetining Toshkentdagi filiali rahbari o'rinbosari, Rossiya psixologlari uyushmasining ekspert kengashi raisi, psixologiya fanlari doktori, professor Tohir Bozorov o'z ma'ruzalaridan birida shunday degan edi: "Bir maktabga bordik, darsga kir-

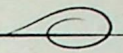


dik. Kuzatib tursak, hamma bola devorga yo shiftga qarab she'r aytyapti. Tashqaridan juda g'alati ko'rinar ekan. Axir she'r ham insonning boshqalarga murojaati, badiiy muloqot uslubi-ku. Ulardan nega bunday qilishlarini so'rasak, "o'qituvchimiz hayajonni yengish va she'r so'zlarini unutib qo'ymaslik uchun odamlarga emas, devorga qarab she'r aytinlar deb o'rgatgan" degan javobni eshitdik. Eng yomoni, o'quvchilarda bu odatni shakllantirish uchun bir oydan ortiq vaqt ketgan ekan. Afsuski, biz ham o'quvchilardagi bu odatni yo'qotishimiz uchun bir oydan ko'proq vaqt sarfladik".

Bu kichik bir misol, xolos. Bola uyda, bog'chada, maktabda qaysidir sabab bilan ich-ichidan noto'g'ri deb hisoblagan buyruqlarga bo'ysunmaslik uchun o'zida kuch topa olishi kerak. Ichidan kelayotgan ovoz nima deyayotganini tashqarida aytishi uchun kuch kerak. Bu kuchni unga ona beradi, ota beradi. Bola o'z nuqtai nazarini aytgan zahoti og'ziga urmasdan, uni qo'llab-quvvatlashga intiling. "Bo'lmag'ur", "bema'ni" fikrlarni to'g'ri yo'naltirishga donolik bilan erishing. O'z fikrini shunchaki gapirmasdan, dalillar bilan isbotlash kerakligini tushuntiring.

Agar bolalikdan farzandingizda shunday sifatni shakllantira olsangiz, kelajakda turli xil ijtimoiy munosabatlarda bu sifatni qo'llash unga osonroq kechadi.

Ayniqsa, o'smirlikda tengqurlari tomonidan bildiriladigan har xil takliflar (bir marta chekib ko'rish, bir marta ichib ko'rish, bir marta klubga borish) ohanjamasiga berilib qolmaslikning birlamchi yo'li – bolaning boshqalarga yo'q deya olishi, o'z fikri borligini ko'rsata olishidir. Aniqlanishicha,



o'smirlarda ko'p uchraydigan spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar ta'siriga berilish aynan tengqurlari bosimi ostida ro'y beradi.

O'smirlar uchun o'zining yosh bola emas, katta odam ekanligini atrofdagilarga bildirish tobora muhim ahamiyat kasb eta boshlaydi.

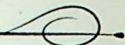
Shu sabab tengdoshlari tomonidan yangraydigan "Ona-sining erkatoyi", "Otasining erkatoyi" degan yorliqlar aslida boshqalarning gapiga ergashib ketaveradigan bolalarga tegishli ekani, haqiqatan kuchli, katta yigit-qizlarning esa hayotga nisbatan o'z qarashlari va o'lchovlari borligini va atrofdagilarning do'q-po'pisalari, kesatirlari, kamsitishlari ularni qo'rqita olmasligini tushuntiring.

Tamaki, aroq, giyohvand moddalarni tatib ko'rish yetuklik, katta odam bo'lib qolganining belgisi emasligi, aksincha, sog'lom, baquvvat, qat'iyatli inson aroqxo'r, giyohvand, nashavand odamdan ko'ra har tomonlama kuchli ekaniga dalillar, misollar keltiring.

Darvoqe, o'z fikrida qat'iy turishda bolaga sport ham yordam beradi. Sport bolaga jismonan va ma'nan kuchli bo'lishga, tengqurlari oldida o'zini dadil tutishga, jimjimador takliflar bildirilganda sovuqqonlikni saqlashga zamin yaratadi.

"SENI YAXSHI KO'RAMAN"

Farzandingiz necha yoshda bo'lishidan qat'iy nazar: 2 yoshdami yoki 16 yoshdan oshganmi, u bu izhorni eshitishga hamisha muhtoj.



Hatto sizning nazdingizda bemehr, qo'pol, allaqachon katta bo'lib qolgan bola bo'lsa ham – farqi yo'q. Ayniqsa, o'smirlik davri eshik qoqib kelganda “Seni yaxshi ko'raman” degan gapni kanda qilmaslik kerak.

Bir tomondan uni katta, mustaqil bola deb hisoblashlarini istasa, boshqa tomondan bag'riga bosib, maqtashlarini xohlaydi.

“Seni yaxshi ko'raman” jumlasining sirli xususiyati bor: u ham kattani, ham bolani xotirjam qiladi, o'ziga ishonch va qat'iyat beradi.

ASABINGIZ QANCHAGA BARDOSH BERADI?

Ota-onalarning vazifasi – farzandining o'z his-tuyg'ularini namoyish qilishiga chiday olish.

Bola yig'layotganda, jahli chiqqanda, nafratlanganda, qo'rqqanda, shikoyat qilganda, xafa bo'lganda – bu emotsiyalariga baqirmasdan, urmasdan, so'kmasdan, fig'oni falakka chiqmasdan bardosh berish mumkinmi? Mumkin bo'lsa, qanday qilib? “Men kuchliman va chiday olaman” deyish bilan.

Agar bolaning hissiy portlash vaqtida ota yoki ona ham xafa bo'lsa, baqirsa yo yig'lasa, bu bola uchun ota-onasi uni eplay olmayotgani, unga kuchi yetmasligini bildiruvchi bir belgi bo'ladi.

Bunday vaziyatdan chiqishning yana bir yo'li sizga o'z hissiyotlaringizni boshqarish, muammolaringizga to'g'ri baho berishga ko'maklashadigan oqil insonga murojaat qilish. Bu



bobo-buvi, do'stlar, psixolog, hamkasblar bo'lishi mumkin. Ba'zan oilada bobo-buvi yoki boshqa yoshi katta qarindoshlarning paydo bo'lishi bolaning emotsional muammolari hal bo'lishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Hayotiy tajribasi yuqori, ko'pni ko'rgan, bunday nevaralardan ko'pini tarbiyalagan buvilar jajji podsho yoki qirolichaning ancha tartibga kelishiga sabab bo'ladi.

BOLAGA HAR KUNI BERILADIGAN SAVOLLAR

Bolaga har kuni berish kerak bo'lgan savollar bor. Bu savollarni berish orqali siz nafaqat bolaning kundalik "tashvish"lari va kayfiyatidan xabardor bo'lasiz, balki bolaga uni yaxshi ko'rishingiz, befarq emasligingizni bildirib turasiz.

Mutaxassislar bolaga berilishi lozim bo'lgan 5 savolni ajratib ko'rsatishgan. Bular:

1. Kun davomida so'raladiganlari.

"Xursandmisan? Yaxshimisan? Baxtlimisan?"

Bu savolni har bir ona o'zicha shakllantirishi mumkin, ammo asosiy mazmuni uning ichdan mamnunligini bilishga qaratilgan bo'ladi. Ko'pincha mehr bilan so'ralgan bu savol bolaning samimiy tabassumiga sabab bo'ladi. 3 yoshdan boshlab, bola o'z kayfiyatini tahlil qilib, xursandligi yoki unchalik xursand emasligini ayta oladi. Shu sabab erta yoshdan bolaga o'z tuyg'ularini farqlashga o'rgatishni boshlash tavsiya qilinadi. Bolalikdan baxtiyorlik hissini farqlay olish kelajakda bu tuyg'uni tanishda adashib qolmasligiga xizmat

qiladi. Deylik, unga zavq bag'ishlamaydigan ishda ishlashga rozi bo'lmaydi, uni baxtli qilishiga ko'zi yetmayotgan inson bilan oila qurmaydi, pul yoki oila uchun o'zini qurbon qilishga ko'nmaydi.

"Ishlaring yaxshimi?"

Odatda, ota-ona farzandi xomush bo'lib qolganda yoki jimib qolganda bu savolni berishadi. Bola va ota-ona o'rtasidagi muloqot shu tarzda amalga oshadi. Natijada bola muayyan vaqtda unga nimadir bo'layotganiga e'tibor qaratadi. "Hammasi yaxshi" yoki "menga yordamingiz kerak" deydi. O'zaro suhbatga mavzu ham topiladi. Bola uning tuyg'ulari ota-onasi uchun muhimligini his qiladi.

2. Kechqurungi savollar.

"Bugun bo'lgan eng yaxshi voqea qaysi?"

Boshida bu savolga bola javob berishga qiynalishi mumkin. Unga namuna ko'rsatib, "masalan, menda shunday-shunday bo'ldi", deb misol keltirish ham mumkin. Siz o'z taassurotlaringizni qanday aytib berayotganingiz uning yodida qoladi va o'zi bilan kun davomida bo'lgan voqealarni tahlil qilishni, "yaxshi-yomon" mezonlariga solishni o'rganadi.

"Bugun bo'lgan eng yomon voqea qaysi?"

Oldingi savoldagi singari bunda ham siz o'zingizdan misol keltirib, bugungi omadsiz yoki muvaffaqiyatsiz holatlar, kichik muammolarni gapirib berishingiz mumkin. Bu bolani o'zining qiyinchiliklari haqida mulohaza yuritib ko'rishiga undaydi. U kichik xafagarchiliklar yoki "yomon" mezoniga kiruvchi boshqa holatlar haqida siz bilan bo'lishishga odat-

lanishiga zamin yaratiladi.

"Imkoni bo'lganda bugungi kuningda nimani o'zgartirgan bo'larding?"

Bolaga tanlov huquqi borligi, u nimanidir qaysidir hol-larda o'zgartirish mumkinligini anglating. U vaziyatda bun-day bo'lardi, bu vaziyatda mana bunday natija bo'ladi de-gan tahlilni qilishiga imkon yaratgan bo'lasiz. Bu bilan bola qaysidir xatosini o'zgartirish va o'zgartirsa, nimalar ro'y be-rishini taroziga tortib ko'radi.

NEGA BOLALAR JAMOAT JOYIDA "QULOQSIZ" BO'LIB QOLADI?

Ba'zi bolalar odamlar ko'p joyni, shovqin-suronni, yan-gi joylarni ko'rishni yaxshi ko'radilar. Ba'zi bolalar esa ak-sincha, uyda yuvosh, nima desa, ko'nadigan bo'lsa ham, ko'cha-ko'yda o'zgarib qoladilar. Buning eng oddiy quyidagi ikki sababini ko'rib chiqsak.

Birinchi sabab

Kafeda dugonangiz bilan ovqatlanyapsiz, suhbat qizigandan qizidi. Gapga berilib, farzandingizga e'tibor ham bermadingiz. U esa sizdan e'tibor kuta-kuta oxiri bunga qanday erishish mumkinligini aniqladi: u o'zini yomon tutganda, nimanidir to'kib yuborganda, injiqlik qilgandagina unga e'tibor berar ekansiz. Demak, ona-sining diqqatini tortish istagidagi bola aynan shunday qiliqlarni ko'paytirishni boshlaydi.

Agar ko'pchilik orasida, yig'in yoki suhbatlarda, meh-mondorchilikda yoki ishxonayu ta'lim dargohida bolangizga



faqat “bir ishni tindirganda” e’tibor qilib, yaxshi amallari uchun maqtab qo’ymasangiz, bilingki, bola qanday holatlarda unga e’tibor qaratilayotganligini o’zi uchun xulosa qilib oladi.

Ikkinchi sabab

Bola toliqadi, ha, shunchaki charchaydi. Odatdagi kun tartibi buziladi. Bozorda kun bo’yi yurish yo poliklinikada navbat kutish bola tugul, kattalarni ham holsiz qilishi tabiiy hol. Boladan esa kattalarniki singari sabot kutish noo’rin.

Ota-onalar, albatta, bolasi ko’proq vaqt injiqlik qilmasdan yurishlarini, birga do’kon aylanish yoki teatrlarga borishni istashi o’z yo’liga. Bolalar bilan uzoqroq davom etuvchi sayr oldidan, albatta, uning charchashi, zerikib qolishi, qandaydir ehtiyojlari yuzaga kelishini hisobga olish kerak. Tez toliqib qolgani, qorni ochqab qolgani yoki yiqilib, ustini kir qilgani uchun bolani aybdor qilmaslikka, aksincha, shunday hollarda vaziyatni o’nglaydigan yechimlaringiz bo’lishiga tayyorlanib oling.

3-7 YOSHDAGI BOLALAR RIVOJLANISHI RASM CHIZISHNING AHAMIYATI MAYDA MOTORIKANI RIVOJLANTIRISH

Mayda motorika miyaning turli qismlarini faollashtirishi bilan muhim. Xususan, rasm chizish – fikrlash, nutq, diqqatni jamlash, xotirani rivojlantiradi. Bu, ayniqsa, kichik yoshdagi bolalar uchun zarur. Maktabgacha yoshdagi bola rasm chizish mobaynida kuzatuvchanlik, diqqatni jamlash, eslab qolish, bir joyda o’tirish ko’nikmalarini shakllantiradi. Maqsad qo’yish, ko’rganini tasvirlash va mayda detallarni



tahlil qilish tajribasiga ega bo'ladi. Eng muhimi, san'atning bir necha xil turlari, jumladan, rasm chizish orqali bola o'zining individualligini, dunyoni o'zigagina xos nigoh bilan ko'rishini namoyon qiladi. Bu esa boshqalarga taqlid qilish, o'zining mustaqil fikriga, qarashlariga ega bo'lish va buni boshqalarga ko'rsatish ko'nikmasini shakllantirib boradi.

BOLALARGA BAQIRISH IJTIMOIIY RIVOJLANISHIGA QANDAY TA'SIR QILADI?

Doimiy ravishda baland ovozda so'zlashish bolaning jamiyat bilan aloqaga kirishishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

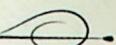
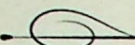
Bola baqirish odatiy hol bo'lgan oilada o'sgan bo'lsa, bunday xulq-atvorni kelajak hayotiga olib o'tish, takrorlash ehtimoli katta. U o'z farzandlariga, rafiqasiga, eng yomoni, keksaygan ota-onasiga ham xuddi shunday baqirib, qo'pollik bilan muomalada bo'ladi. Qolaversa, boshqalar bilan do'stona aloqalar o'rnatishda ham qiyinchiliklarga uchraydi.

Bundan tashqari, baqir-chaqirlar bilan qiyinchiliklar va muammolarni ortga surish, ularni hal qilish emas, boshqalarga "oshirish", ulardan qochish odati paydo bo'lishi mumkin.

Yechimi

O'zi shu darajaga olib boradi-da deya bolaga baqirishini oqlaydigan onalarga, otalarga quyidagi tavsiyani qo'llab ko'rishlarini maslahat beramiz.

"Mumkin" va "mumkin emas" toifasidagi ishlar uning yoshiga muvofiqmi yoki yo'q – o'ylab ko'ring. Balki, siz bola-

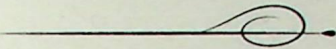
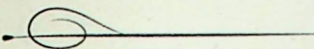


ning yoshiga mutlaqo muvofiq bo'lmagan, u anglash darajasida bo'lmagan ishlarda ham "mumkin" va "mumkin emas" chegarasiga amal qilishini talab qilayotgandirsiz.

Masalan, 2 yoshli bola nega ko'chadagi notanish mushukni silash mumkin emasligini tushunmasligi aniq. U uchun bu beozor va albatta tanishib olish kerak bo'lgan yangi do'st. 3-4 yoshda esa unda burgalar yoki boshqa zararli hasharotlar bo'lishi mumkinligini tushuntirish mantiqliroq. Shu sabab hali anglash qobiliyatiga yetmagan boladan nimalarnidir kutish va buning aksi bo'lganida baqirib, go'yo tarbiya berish ma'nosizdir.

Taqiq sababini tushuntiring. Nega qizil chiroqda yo'lni kesib o'tish mumkin emas, nega ko'chada yotgan shirinklarni yoki ularning qadog'ini olib bo'lmasligi, nega notanish odamlar bilan gaplashmaslik kerakligi, nega rozetkaga barmoqni tiqish mumkin emasligi, nega boshqalarning o'yinchoqlarini tortib olish mumkin emasligi va hokazo. Sababini aniq tushunib olgan bolalarning taqiqlangan ishlarni qilish ehtimoli kam.

Taqiq ortida sizning xohishingiz yotmayaptimi – mulohaza qiling. Shunday ayollar borki, bolalari kiyimlarini kir qilib qo'ymasligi yoki yirtib qo'ymasligi uchungina ularga bolalar maydonchasida o'ynashiga ruxsat bermaydi. Yoki bolani cho'miltirishdan eringani uchungina maydoncha tuprog'ida oyoqyalang yurishini taqiqlaydi. Buning natijasida bola sizga qo'rqqanidan bo'ysunishi, ammo ichida mutlaqo taqiqlaringiz to'g'riligiga ishonmasligi mumkin. Yoki aksincha, so'zini o'tkazish uchun baqirishi, qarshilik ko'rsatishi mumkin.



“UKANGGA QARA”

Bolalarni akasi yoki opasi nazoratiga topshirish faqat ular orasidagi yosh farqi katta bo'lgandagina amalga oshirilishi kerak. Shunda ham bolaga qarash, katta farzandning doimiy vazifasiga aylanmasligi kerak.

Imkon qadar bola o'z ixtiyori, mehri bilan ukasiga qarashga rozilik berishi yoki ukasiga qarab turgani uchun kattalarga biror sovg'a, imtiyozlar berilishi kerak.

Bola sizning nazaringizda katta bo'lib qolgani bilan, u ham aslida bola ekanini unutmang. Ukasining tug'ilishi unga zahmat va yoqimsiz xotiralar qoldirib qo'ymasin. U ham vaqtini mazmunli, qiziqarli o'tkazishga haqli. “Pampersini uzat”, “Ish-tonchasini yuvib qo'y”, “Kashasini yedirib qo'y” – bu vazifalar sizning nazdingizda arzimadir, ammo hali 5-6, hatto undan katta yoshdagi bola uchun har bir ishning o'z yuki bor. Ayniqsa, bu ishlarni u istamay bajarsa, uni majburlash unga yomon xotira va salbiy his-tuyg'ular bilan muhrlanib qoladi.

BOLAGA SO'Z ORQALI TARBIYA BERING

Bola bilan muloqot qila olish tarbiyaning muhim jihatlardan biridir. Bunga erishishning bir necha yo'llari bor:

Oldin muomala o'rnating, keyin yo'l-yo'riq ko'rsating. Kichik yoshdagi bolangizga biror muhim gapni tushuntirmoqchi bo'lsangiz, oldin tiz cho'kib o'tiring. Ko'zingiz uning ko'zi bilan tenglashsin. Chunki ko'z orqali axborot almashish katta ahamiyatga ega.

Bolangizga ismi bilan murojaat qiling, ayniqsa, suhbat boshida.

Qisqa, lo'nda gapiring.

Asosiy maqsadingizni so'zingiz boshidayoq ayting. Ayniqsa, aytmoqchi bo'lgan gapingiz bitta bo'lsa yoki bolangizning yoshi kichik bo'lsa.

Oddiy tilda gapiring.

Tasdiq gaplarni ishlating. "Pichoqqa tegma!" deyish o'rniga "Pichoq o'tkir, qo'lingni kesishi mumkin. Ehtiyot bo'l", deb ogohlantiring.

Qo'shnixonada turib: "Ovqatga chiq!" – deb baqirgandan ko'ra, farzandingiz o'tirgan xonaga kirib, taklif qiling.

Taklifli murojaatlardan foydalaning. Masalan, "Bugun qaysi kiyimimizni kiyamiz: qizilinimi, yashilinimi?"

Bolaning yoshiga mos gapiring. Ikki-uch yoshli bolaga "Nimaga bunday qilding?" yoki "Nega gapimga quloq solmayapsan?" qabilidagi savollarni bermang. U hali bu kabi savollarga javob berish yoshiga yetmagan.

Muloyim bo'ling, bolaning ko'ngliga yoqadigan erkalatish so'zlaridan foydalaning...

ALDAYOTGANINI BILISH

Garchi bolalar ota-onalarini aldashga moyil bo'lsalar ham ular buni qanday amalga oshirishni, masalan, siyosatchilar kabi mohir va mukammal bajarishni bilishmaydi. Bolaning yolg'on gapirayotganini bilish unchalik qiyin emas, asosiysi, u nimani gapirayotganiga va bir vaqtning o'zida nima qilayotganiga diqqat bilan qarash kifoya. Bolaning yolg'onchiligidaning belgilari quyidagilardan iborat:

1. Bola aldasa, hech qachon sizning ko'zingizga qaramaydi. Agar siz uning yolg'onini "ko'rishni" istasangiz, unda sizdan uzoqlashmasligini so'rang. Ishoning, shunda birinchi iboradayoq siz bolaning yolg'on gapirayotganini sezasiz.

2. Bola hatto ataylab aldagan bo'lsa ham, o'zini ishonchsiz va noqulay his qiladi. Shuning uchun u dam u oyog'iga, dam bu oyog'iga tayanadi va qo'lini boshiga, ko'ziga, peshonasiga va bo'yniga cho'zadi.

3. Agar bola ota-onasining savoliga javob berish jarayonida hadeb tutilib qolaversa, bu siz uchun yolg'onni oshkor qiluvchi qo'ng'iroqdir. Ehtimol, u sizga bor haqiqatni aytmalik uchun tutilib qolayotgan bo'lishi ham mumkin.

4. Farzandingiz gapi rost ekaniga shubha qilayapsizmi? Undan aytgan hamma narsani takrorlashini so'rang – agar yolg'on gapirgan bo'lsa, gaplaridagi ketma-ketlikni eslay olishi dargumon.

5. Agar bola yolg'on gapirayotgan bo'lsa, unda uning yuz ifodasi o'zgaradi, yonoqlari qizarib ketishi mumkin.

6. Bolalar barmog'ini og'ziga yoki burniga olib boradi – bu majburiy harakatlar emas, balki refleksli harakatlar bo'ladi va ular gaplari yolg'onligini anglatadi.

7. Bolaning qo'llari doimo orqasida yoki cho'ntagida bo'lsa, bu uning ota-onasidan nimanidir yashirish istagini ko'rsatishi mumkin.

"FARZANDINGIZDA 2 DAQIQALIK ONALIK HISSI"

Farzanddagi bo'ysunish tushunchasi – uning buyruqlarni qanday qabul qilishiga qarab shakllanadi.

Agar farzandlaringiz aytganingizni qilishdan davomiy bosh tortayotgan bo'lsa, bilingki, siz unda bo'ysunish tushunchasini noto'g'ri shakllanishiga sababchi bo'lyapsiz.

Farzandingiz aytgan, xohlagan narsani qilmasangiz, u qanday holatga tushadi: yig'laydi, xafa bo'ladi, arazlaydi, oxirgi umid qolgunigacha shu alfozda davom etadi. Shulardan keyin uning xohishiga rozi bo'lsangiz, farzandingizdan baxtli inson yo'q dunyoda. Bu quvonch bolaning xohishiga qaratilgan narsada emas, bu qanday bo'lmasin uning xohish istagining "qabul etilganlik" quvonchi. Bu holatni kuzatar ekansiz, tabiiyki, sizning yuzingizda ham tabassum paydo bo'ladi.

Siz farzandingizga xuddi shu holatni ko'rsata biling. Ya'ni "xohish bajarilgandagi quvonch"ni. Farzandingiz aytganingizni qilmasa, unga dakki berib urushish o'rniga, xuddi uning farzandidek unga erkalik qiling, yalining, yig'lang, iltimos qiling hatto arazlashgacha boring. Bu bolangizni sizga bo'lgan mehrini uyg'otadi va sizga rahmi kelganidan (xuddi siz kabi) buyrug'ingizga rozi bo'ladi. 2 daqiqada farzandingizda "onalik hissi" paydo bo'ladi. Bu holat 3-4 marotaba takrorlangandan keyin farzandingizda buyruqlaringizni so'zsiz bajarish refleksi ishga tushadi. Farzandingiz endi majburligidan emas, sizga bo'lgan mehridan, (2 daqiqalik onalik hissidan) kelib chiqib buyruqlaringizni ado eta boshlaydi.

Har doim: farzandingiz qanday ayb ish sodir etmasin va sizni qanchalik jahlingiz chiqmasin, uyqudan oldin hamma bir-birini kechirishi, bolalar esa o'zlarini kerakli, sevimli ekanini his qilib uyquga ketishi lozim.



Albatta, tungi tinch uyquning muhim ekanligini aytib o'tishga hojat yo'q. Qolaversa, tunda hamma uxlab yotganida oddiy koyishlar ham juda katta baxtsizlikdek tuyuladi. Hatto biz kattalar uchun ham. Kechasi yig'lagan bolangiz ertalab buni unutib, o'ziga kelishi ham mumkin. Biroq bu ko'z yoshlari uning ruhiyatida bir umrlik iz qoldirishi ham mumkin.

Agar bir kunlik "tarbiya" yetarli emas deb hisoblasangiz, farzandingizni tinch uxlashga qo'yib bering. Ertasi kuni muammoni muhokama qilishni davom ettirishingiz mumkin.

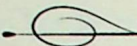
Lekin hech qachon bolangiz yig'lab, mahzun holda uxlab qolishiga yo'l qo'ymang!

FARZANDNING NUTQ MADANIYATI

Bu masala omma orasida muhim hisoblanadi. Bolaning tili chiqish davrida, u gapirmoqchi yoki so'zlashni istaganda uni gapirtirmaslik va gap-so'zlarini bo'lish juda yomon! Ya'ni uni duduq, ichidagi gapni aytmaydigan yoki ko'p o'ylanib gapiradigan qilishgacha olib kelishi mumkin.

Bola siz bilan gaplashmoqchimi? U bilan dildan va xuddi aka-uka, opa-singil va do'stlardek suhbat quring. Uning do'stlari, o'zaro munosabatlar va boshqa bola uchun qiziq mavzularda erinmasdan va zerikmay gaplashing.

Bola savol bersa, agar u bergan savolini o'zi bilsa, o'ylanib va ikkilanib javob bering. Bilmasa, yaxshilab, to'g'ri va to'liq javob berib, tushuntiring.



BOLA O'ZINI QACHON KASHF ETADI?

Tadqiqotlar natijasida shuni ma'lum qilamizki, kichik yoshdagi bolalariga rangli bo'yoqlardan barmoqlari yordamida rasm chizishiga, ularni bo'yashiga sharoit qilib bergan ota-ona farzandini haqiqatda yaxshi ko'radigan, kelajigiga befarq bo'lmagan hisoblanishar ekan.

Bu bilan farzandingiz rassom bo'lsin demayapmiz, shunchaki qo'l motorikasi uchun judayam foydali bo'lgan mashg'ulotni targ'ib qilmoqchimiz, xolos. Ham bola band bo'ladi, ham rivojlanadi.

Qog'ozning xohlagan joyiga, xohlagancha rasm chizsin, indamang. Bola hech qanday to'siqsiz rasm chizayotgan paytda o'zini kashf etishni boshlaydi.

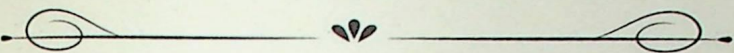
Oldiniga rasmlar beo'xshov chiqishi mumkin, mayli, muhimi harakat qilib chizyapti. Boshqa bolalar kabi telefonga yopishib olgani yo'q, xursand bo'ling.

Agar ularning ham ota-onasi bolasiga jim o'tirsin deb osongina telefon tutqazib qo'ymasdan, siz kabi farzandiga e'tiborli bo'lganida, o'sha bolalar ham telefonga mukkasidan ketmagan bo'lardi.

BOLANING HARORATI CHIQSA...

Vahti-vaqti bilan bolalarning issig'i ko'tarilishi tabiiy holat. Ammo bunday vaqtda ota-onalar ularni uy sharoitida to'g'ri davolamaydilar.

Bolaning issig'i chiqsa, uni tanasiga spirt va shu kabi tarkibi noma'lum va ma'lum suyuqliklar bilan artish, surtish va shunday holatlar bilan ish qilmasligi zarur!



Chunki bu zararli. Bunday holatlar nafaqat bolada, balki yoshi katta insonlarda ham surtilganda to'g'ri samara bermaydi va reaksiyalar yuzaga kelishi mumkin.

Buning o'rniga suvni iliq holatga keltirib, uni sochiq yoki toza mato bilan chayqang va bolaning kindikdan tepa qismining orqa va old tomonlariga hamda bo'yin qismida yurgizib, artib chiqing.

Agar shunda ham samara bermasa, bolani shifokorga olib boring.

AGAR BOLA BARMOG'INI SO'RSA..

Gap bolaning go'daklikdan maktab davrigacha bo'lgan uzoq muddat davom etadigan odati haqida ketmoqda. Xo'sh, ota-onalar bunda nima qilishlari kerak?

Albatta, farzandingiz shuncha tanbehlaringizga qaramay, barmoq shimishni shunchaki tark etmaydi. Buning sabablari hayajonlanish va tashvishlanish bo'lishi mumkin. Albatta, birinchi navbatda, bu qanday hollarda ro'y berayotganiga e'tibor berish lozim. Umumiy qoida va maslahatlar quyida ta'riflangan bo'lib, agar ular ham yordam bermasa, yaxshisi, bolalar psixologiga murojaat qiling.

1. Bolakayga u katta bo'lgani sari barmoq shimishdan to'xtashi kerakligi haqida eslatib turing.

2. Barmoq so'rishini orqasini silab, quchoqlash bilan almashtiring. Farzand stressni boshidan kechirayotganida dalda kerak – birgalikda buni boshqa maqbulroq tarzda yengishni o'rgatishingiz kerak.

3. Tadqiqotlarga ko'ra, boladagi har qanday yomon odat o'ziga e'tiborni jalb qilish, o'zini zaif va kichik sanash va ha-



rakatlari bilan go'dakligiga pushaymon ekanligini anglatishi ongsiz istagiga bog'liqdir. Farzandingizning e'tiborini aynan kattalardek mustaqil xatti-harakatlarni allaqachon uddalay olishi va shu hollarda tez-tez maqtab turilishiga qaratish kerak.

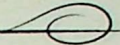
4. Qiziqarli mashg'ulotlar, hobbi toping hamda birga shug'ullanishga harakat qiling. Bu kattalar bilan yaqinlashtiradi, qulaylik va xavfsizlik hissini beradi, xavotirlanish darajasini kamaytiradi.

5. Bog'chaga ketishda (mashinada) bola quvnoq vazifa bajarsin: mashina yoki uyning ma'lum bir ranglarini topish, mushuklarni sanash. Qisqa she'rlar aytib berishi yoki qo'shiqlar kuylab berishi ham mumkin. Topshiriq uni yo'l davomida barmoq so'rishdan chalg'itsin.

6. Bolaning e'tiborini kattalarda tirnoq tishlash yoki burn kavlash odati yo'qligiga qaratish mumkin (xususan, qizlarga "Agar tirnoqlaringni chaynasang, ular hech qachon chiroyli bo'lmaydi va sen ularni bo'yolmaysan, tirnoqlaringga e'tibor jalb qildiradigan uzuk taqa olmaysan" deya ogohlantirish juda ko'p hollarda ta'sir qiladi).

7. Agar farzandingiz barmog'ini so'rayotganini ko'rsangiz, xuddi o'zingizga iltimosni eshitish yoqqanidek, muloyimlik bilan so'rang. "Qani, kel, tirnoqlaringni chaynashingni to'xtatamiz, iltimos". Va shu zahotiyoq, bolani boshqa unga qiziqarli bo'lgan mashg'ulotga ko'chiring.

8. "Nuqtalar orqali chizish" o'yinini o'ynating. Buning uchun devorga u istagan sovg'aning nuqtali chizmasini ilib qo'yish kerak bo'ladi (avtomobil, o'yinchoq, velosiped va



h.k.) Va har barmoq shimilmagan kun uchun u 2 nuqtani birlashtiradi. Chizma tayyor bo'lganda sovg'ani berasiz.

RUHIY BOSIM O'TKAZMANG

Bunday holatlar juda ko'p bo'ladi. Ayniqsa, yosh bolalarga nisbatan. Eng yomoni yoshi katta, aqlini tanigan insonlar tomonidan. Afsuski, ularning ko'p qismi ota-onalar!

Agar siz farzandingizga shunday ruhiy bosim o'tkazaversangiz, u sizdan sirlarini yashiradigan, xatolarini aytmaydigan, tushkunlikka tushib qolsa, sizga bildirmaydigan bo'ladi. Bu esa hammasidan yomon!

Begona inson tomonidan shunday ruhiy bosim bo'lsa, unutilishi mumkin. Ammo bolaning yaqinlaridan, ota-ona va oilaning boshqa vakillari, do'stlari va ishongan insonlari tomonidan bo'lsa, bu nafaqat bola uchun, balki yoshi katta inson uchun ham og'irlik qiladi.

Zarracha umidi bo'lsa, u ham so'nadi. Ba'zilarni deyarli yashashga umidi qolmaydi. Shunday ruhiy bosim qilishdan avval, uning o'rniga o'zingizni qo'yib ko'ring. O'zingiz qanday ahvolga tushar edingiz?

QAY TARIQA "YO'Q" DEYISH KERAK?

Eng asosiy qoida: 2,5-3 yoshgacha istalgan taqiq isbotlanishi shart. Bu paytda hukmdagi asosiy omil barcha hayot uchun xavfli narsalarning man etilishidir. Albatta, biz farzandimizni odobli bo'lishga, masalan, pediatrikning marjonlarini tortmaslikni yoki birovning sumkasiga tirmashmaslikni o'rgatishni juda xohlaymiz. Lekin, afsuski, u hozir tushunol-

maydi (xuddi "meniki" va "birovniki" kabilarni ajratishdek). Bundan tashqari, bola bu yoshda qisqa muddatli xotiraga ega bo'ladi. U hodisalarni solishtirmaydi va o'xshashliklarni qidirmaydi. Uyda rozetkaga barmog'ini kirgizish mumkin emasligi, mehmonnikida ham qilish mumkin emasligini umuman anglatmaydi. Shuning uchun yana o'sha qoida: bitta taqiq har doim va har yerda ish berishi lozim. Shu bilan birga, taqiqlar o'ta ko'p bo'lmasligi kerak, chunki bolakay u holda ularni qabul qilishni to'xtatadi.

Taqiq ko'rsatishning eng yaxshi usuli tana tili orqalidir. Yetarlicha jiddiy qiyofaga kiring, barmog'ingiz bilan do'q qiling. Baqirmang, ammo qat'iy va ishonchli gapiring. Agar xatti-harakatlaringizga javoban bola yig'lasa, unga achinmang. Bu yig'i eshitganini mustahkamlaydi, u tezda o'tib ketadi. Har qanday vaziyatdan chiqish yo'li borligini unutmang. Va bola o'zini qanday tutishidan qat'iy nazar, bu holatga har doim o'z yechimini topish mumkin. Sabr va muhabbat har narsaga qodir!

Larisa Surkova

FE'L-ATVOR – OTA-ONANING FE'L-ATVORIDAN OLINGAN NUSXA

Bolaning fe'l-atvori – bu ota-onaning fe'l-atvoridan olingan nusxa. Ularga javoban bolaning xulq-atvori shakllanadi.

Biz bu haqda aytamizki, bolada aqliy jihatdan jiddiy neyrofiziologik asos bor. Agar bolaning shaxsi haqida yanada chuqurroq so'z ketsa, nima bo'ladi? Masalan, dadillik, yaxshilik yoki vijdonlilik?



Agar bola bu borada muntazam tanqidga uchrasa-chi? Unda bunday muhitda qo'rqmas, rahmdil, himmatli va oliy-janob inson bo'lib voyaga yetishi uchun qancha imkoniyat bor? Men bu savolga birgina javob beraman: agar bu tanqid unga emotsional ahamiyatli bo'lgan kishilar tomonidan singdirilsa, odatda bu aynan ota-onalar bo'lsa, unda bolada hech qanday imkoniyat yo'q.

Masalan, bolasiga tinimsiz "yolg'onchisan" yoki "aldoqchisan" deb takrorlasa, demak, aslida uning fe'l-atvorida shunday xulqni shakllantiradi.

Rossiyada amaldorlar yoki DAN xodimlari juda kam hol-larda porani inkor etishadi. Chunki bu soha vakillariga biz shunday munosabatda bo'lamiz.

Biz aniq ishonamizki, bu soha vakillari aynan shunday hayot kechiradi. Ular nima qila oladi? Bizning fikrimizda anglashilmovchilik borligini aytib qarshi chiqadimi? Buning aksini bizga isbotlab beradimi?

Agar, shunday holat takrorlanaversa, hatto g'ayriqonuniy yoki axloqsizlik ham "tabiiy" holga aylanadi va bundan qochishga boshqa imkon bo'lmaydi.

Ota-onalarning bahosi judayam muhim, ahamiyatli. Men anoreksiyadan o'lim to'shagida yotgan qizni hech qachon unuta olmayman. Hammasiga tushlik vaqti otasining qiziga: "Namuncha cho'chqadek yeysan?" – deb o'shqirgani sabab bo'lgan. Yoki boshqa qiz – nevro klinikaga og'ir ahvolda tushgan. Ko'plab omadli vaziyatlardan so'ng, muvaffaqiyatsizlikka uchrab, o'z joniga qasd qilgan.

Andrey Kurpatov

FARZANDINGIZNI O'YINDAN TO'SMANG!

Nima uchun o'ynayotgan bolalarga ogohlantirish berave-rasiz yoki tahdid qilaverasiz: "Baqirmasdan o'yna, boshimni og'ritib yubording!", "Nega hamma joyga o'yinchoqlaringni sochib tashlading, yig'ishtir!", "Qo'llaring buncha kir, toza o'yna. To'g'ri kelgan narsani ushlayverma!", "Shuncha o'ynaganing yetadi, bo'ldi endi!"

Bolani hamma erkinliklardan cheklayverish hissiy kasal-liklarga olib keladi!

O'yin – bu bolalarni o'z muammolarini hal qilishga, is-taklarini nazorat qilishga, his-tuyg'ularini boshqarishga, muammolarga turli nuqtai nazardan qarashga o'rgatishning tabiiy usuli. Bu ko'nikmalarni egallashning boshqa yo'li yo'q. Shuning uchun bolaning o'yinga ko'p vaqt sarflashi juda muhimdir. Uni o'yinlardan cheklayvermang.

Unutmang! Farzand sizning xohish istaklaringiz bo'yicha harakat qiladigan robot emas.

BOLA MUSTAQIL OVQATLANMOQCHI

Mana shu yerda qiziqishlar turlicha bo'lib qoldi. Ammo... Axir hamma joy iflos bo'ladi. Axlatlarni tozalab, bolani yuvin-tirish uchun vaqt yo'qotish kerak bo'ladi – bular onani xafa qiladi. Eng asosiysi, bolaga o'zi ovqatlanishiga ruxsat berib qo'yilsa, u to'liq ovqatlana olmagani sababli och qoladi!

Aytmoqchimanki, pashshadan fil yasash kerak emas. O'zingizni qo'lga oling, axir bu mayda motorika, sensorika va boshqa ko'p narsa saqlovchi bola rivojlanishidagi asosiy bosqich.

Bola mustaqil ovqatlanmoqchi. Ovqatni o'z qo'llari bilan ushlab va g'ijimlab: issiq-sovuqligi, yopishqoqligi, silliqqligi, g'adir-budurligini va ovqatni nimadan qilinganini anglashni istaydi. U ibtidoiy "yegulikni o'zim topdim va o'zim yeyman" holatini qayta boshdan kechirmoqchi.

Stol tagiga plyonka to'shab qo'yish mumkin. Stolni kattalar stoli tomon tamoman surib qo'ysa bo'ladi, stulning o'ziga qoplama ilsa bo'ladi. Yumshoq qoplamali stullarni jinim suymaydi, sababi ulardan ovqat qoldiqlarini kavlab chiqarib o'tirish kerak bo'ladi. Shuning uchun to'qimali qoplamalar (alishtirish uchun ikki donadan bo'lgani ma'qul) ajoyib tanlov. Bolangiz uchun shaxsiy likopcha va jihozlarni hozirlab qo'ying. Shu likopchaga kamroq ovqat soling va qoshiqda yeyishga ruxsat bering. Sho'rva va pyure emas, tishlamli yeguliklar taklif qiling, shunda qo'li bilan yeydi va unchalik bulg'anmaydi, qolaversa, chaynashni o'rganadi.

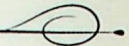
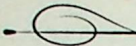
Agar bola likopchani to'ntarmoqchi bo'lsa yoki to'ntarib qo'ysa, unga biroz tanbeh berib, bu bilan iflos bo'lishini, unda ona uzoq vaqt tozalashi kerak bo'lishini ayting.

Agar likopchani boshiga kiysa – bunga faqat bir marta ruxsat bering – boshini paypaslab, sochlari shilimshiq bo'lganini sezadi va tezda ushbu "bezorilikni" tark qiladi.

Larisa Surkova

ENG KUCHLI QAHRAMON

Ba'zi ota-onalar farzandlarining yoshiga mos kitobni tanlay olmaydilar. Ularga farzandining kitoblarni ochib o'qigani muhimroq. Balki bu arzimasi bo'lib ko'rinar, ammo birinchi



kitoblar qanchalik to'g'ri tanlanishi, uning kelajakda kitoblar bilan qanday rivojlana olishini belgilaydi. Bolaning adabiy didini bolalikdan shakllantiring. Farzandingizning qaysi yoshida qaysi janrdagi kitoblarga qiziqishini aniqlang.

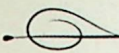
Bolalar multfilm ko'rganlarida undagi eng kuchli qahramon timsolida otalarini ko'radilar. Ular uchun dunyodagi qo'rqmas, dovyurak inson otalaridir. Balki, siz bu narsaga ahamiyat bermassiz, unchalik e'tibor qilmassiz ham. Lekin farzandlaringizning bolalik dunyosida siz butun insoniyatni qutqaruvchi "o'rgimchak odam" "betmen" yoki "temir odam"siz.

Otalar, "insoniyatni qutqarib" bo'lganingizdan keyin, uyga barvaqt qaytishga va farzandingizga ham qahramonliklaringizni aytib berishga vaqt ajrating.

FARZANDINGIZ SIZNI TISHLAYDIMI?

Bunday odatlarning aksari 2 – 5 yoshda kuzatiladi. Ko'pchilik ota-onalar farzandlarini erkalab yengil tishlaydilar. "Men seni yeb qo'yaman", "Buncha shirin bu bola, bitta tishlab ko'ray-chi" deyishadi. Va bola ham mehrini, sevgisini ba'zan shunday izhor qiladi. Sizni yuzingizdan o'pib, keyin tishlashga o'tib ketishadi.

Endi tanganing ikkinchi tomoniga kelsak, bu himoya vositasi ham bo'lishi mumkin. Multfilmlarda odam qahramonlar, bo'ri va boshqa yirtqich hayvonlar jahl qilsa, o'zlarini himoya qilmoqchi bo'lsa, tishlarini ko'rsatadilar. Bola ham buni "o'zini-o'zi himoya qilish instinkti" deb o'ylaydi. Xafa bo'lsa, g'azablansa yoki nimadir ko'nglidagidek bo'lmasa tishlaydi.



TELEFONDAGI O'YINLAR

Hozirda kompyuter yoki telefonlarda otishma, odam o'ldirish, insonlarga azob berayotgani tasvirlangan o'yinlar juda ko'p. Bolalar esa buni maroq bilan o'ynashadi. Odamlarni o'ldirib xursand bo'ladi, chunki o'yinda g'olib bo'lishi kerak.

Hamma narsa shu yerdan boshlanadi.

Endi u uchun bu kabi odatlar oddiy holga aylanishi, bu kabi voqealarni hech qanday hayratlarsiz qabul qilishni boshlaydi. Diydasi qattiqlashib boradi, mehr-shafqat tushunchasi astalik bilan so'na boshlaydi. Rahm qilish tuyg'usi yo'qolib boradi.

Keyin "Bolamda negadir achinish hissi yo'q" deb savol berishni boshlaysiz.

E'TIBORDAN CHETDA QOLDIRMANG

Farzandingizning har qanday muvaffaqiyatini e'tibordan chetda qoldirmang.

Oyoq kiyimini o'zi kiysa ham, oddiygina aylana doira, rasmini chizsa ham, qizalog'ingiz sochlarini betartib yig'ib olgan bo'lsa ham, o'yinchoqlarini chala yig'ishtirgan bo'lsa ham ularni maqtang. Bu qilgan ishlaridan farzandlaringizning o'zlari ham faxrlanishsin.

Farzandingiz bilan suhbat jarayonida gapirish ohangingiz juda muhim.

Baqirib gapirgan gaplaringizga farzandlaringiz quloq solmaydi. Aksincha, battar injiqlanib, yanada qaysarligi tuti-



shi mumkin. Jahlingizni chiqaradigan ish qilsa, siz bunday vaziyatda vazmin bo'ling. Uning yoniga kelib o'tiring, juda ham past ovozda shivirlab nasihat qiling. Farzandingiz sizning maqsadingiz baqirishmi yo erkalashmi buni bilish uchun diqqat bilan tinglaydi. Ozgina aktrisalik qobiliyatingizni ishlating, o'zingizni juda xafa bo'lganga soling, g'amgin bo'ling. Shunda bola o'zida aybdorlik hissini tuyadi, kechirim so'raydi. Va sizni xafa qilmaslikka harakat qiladi.

Ishoning, bola bilan teppa-teng baqirishgandan foyda yo'q. U nomi bilan bola, siz esa kattasiz. Aqliy imkoniyatingiz jihatidan ham ustunsiz. Shuni unutmang!

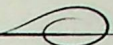
SIZDAN YORDAM SO'RAMASA, ARALASHMANG

Agar farzandingiz darslari yoki o'zining mashg'ulotlari bilan band bo'lsa va sizdan yordam so'ramasa, ishlariga aralashmang. Aks holda sodda darslarda, hatto biladigan mavzularida ham yordamga chaqirishga o'rganib qoladi. Shunchaki o'zini ortiqcha qiynashni, izlanishni xohlamay qoladi.

Agar farzandingiz dars jarayonida yoki boshqa mashg'ulotlarida qiyinchilikka duch kelsa, o'zi sizdan yordam so'raydi. Va bunda, albatta, unga yordam bering.

BOLA XONANI TOZALAMASA, NIMA QILISH KERAK?

Ko'p yosh ota-onalar urishish yoki tahdidlar yordamida farzandlarini uy ishlariga jalb qilishga harakat qilishadi. Bi-



roq besh yoshdan yetti yoshgacha bo'lgan ko'p bolalarda bunday ta'lim usullari sezilarli ta'sir ko'rsatmaydi. Bolalar psixologlari ota-onalarga bolani tarbiyalashda o'ynash va raqobatlashish usullaridan foydalanishni tavsiya qiladi.

Siz bolaga barcha o'yinchoqlaringni yig'masang, tashlab yuboraman deb qichqirmasligingiz, tahdid qilmasligingiz kerak. Baqirish yordam bermaydi, shuning uchun bolangizni yo'qolgan o'yinchoqlarni qidirayotgan va ularni uyga (ular saqlanadigan joy) qaytaradigan militsionerni o'ynashga xotirjamlik bilan taklif qiling.

Bu usul bir nechta farzandi bo'lgan ota-onalar uchun ajoyib imkoniyatdir. Kichkina sovrinni o'ylab toping yoki qog'oz stakan qiling va bolalarga musobaqa bering. Kim o'yinchoqlarni tezroq yig'sa yoki pollarni tozalasa, u sovringa ega bo'ladi.

Tajribadan muhim bir eslatma: boladan biror narsa talab qilishdan oldin har doim o'zingizdan boshlang. Xonangiz yoki oshxona har doim tartibli bo'lishi kerak, shunda bola bolaligidanoq tozalik muhim ekanligini ko'radi.

O'RGANA OLMASA...

Agar bolalar biz o'rgatgan usulda o'rgana olmasa, biz bolalar o'rgana oladigan usulni o'rganishimiz kerak.

KITOB O'QISHGA QIZIQTIRISH

Uyda bolalar kutubxonasi bo'lishi kerak. Bola avval kitoblarga mehr qo'ysin, keyin mutolaaga qiziqishi uyg'onadi.



Bunda ota-onaning o'rne muhim. Imkoni boricha kitobingizni farzandingizning yonida o'qing. Kitoblaringiz haqida ularga aytib bering va ularni kitobingiz bilan tanishtiring.

Bolalarni kitobni o'qishga ilhomlantiradigan mavzularni tanlang. Dinozavrlar yoki kosmik sayohatlar haqida.

Rasmlarga ham e'tibor bering.

Farzandingiz bilan birgalikda mutolaa qiling. Navbatma-navbat o'qing.

Ular bilan o'yinlar o'ynab turing. Topishmoqlar va boshqotirmalar shular jumlasiga kiradi.

Bolalarning qobiliyatini va ishonchini oshirish uchun iloji boricha ovoz chiqarib o'qishga undang.

Farzandingiz uxlashidan oldin yotoqning yoniga ertak kitob qo'ying. U qiziqib albatta kitobni ochib ko'radi.

Bolalarga katta asarlar emas, balki qisqa hikoyalarni xarid qiling.

Farzandingizdan u o'qigan kitoblar haqida tez-tez so'rab turing. Masalan, voqealar rivoji, qaysi qahramon yoqqanini, o'rnida bo'lganida u qanday yo'l tutgan bo'lar edi va hokazo.

HISSIIY ZO'RAVONLIK NIMA?

Hissiy zo'ravonlik bu ota-ona o'z farzandiga "Men endi sening onang/dadang bo'lmayman" deyishidir.

Ba'zi ota-onalar farzandlarini hech qachon urmaganliklari bilan maqtanadilar. Biroq o'sha ota-onalar ko'pincha o'z farzandlariga nisbatan hissiy zo'ravonlik qo'llashlarini tushunmaydilar...

Bolani urish – bu jismoniy zo‘ravnlik, ammo ta’siri hissiy...

Barcha jismoniy zo‘ravnlik ham hissiy zo‘ravnlikdir.

Tarsaki urilgan bola... Qo‘lidan ushlab tashqariga uloqtirilgan bola... Jahli chiqqanida tepilgan bola... Jismoniy zo‘ravnlik azobidan emas, xo‘rlik azobidan yig‘laydi...

Zo‘ravnlik haqiqatan ham tuyg‘ularni xafa qiladi.

Bolaga shapaloq urish va jismoniy zo‘ravnlik qilish va “Men sening onang/otang bo‘lmayman” deyish o‘rtasida unchalik farq yo‘q...

FARZAND OMONAT QILINGAN AZIZ MEHMONDIR

Farzand ota-onaga bir muddat mehmon sifatida omonat qilingan aziz mehmondir.

Ota-onaning bolaga bo‘lgan nuqtai nazari ota-ona va bola munosabatlarining asosini tashkil qiladi.

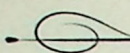
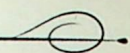
Ota-ona farzandiga “odam bo‘lsin” deb qarasa, uni kesiladigan daraxtdek ko‘rsa, uning xatti-harakati ham shunga yarasha shakllanadi...

Bunday ota-onalar o‘z farzandlarini bosim va zo‘ravnlik bilan shakllantirishga harakat qilishadi.

Biroq bola vaqtincha, bir muncha vaqt kattalar yordamiga muhtoj, dunyoning aziz mehmonidir.

FARZAND OTA-ONANING MULKI EMAS

U sizning erkin harakat qila oladigan, his-tuyg‘ulari va tanasiga xohlaganicha aralasha oladigan “mulk”ingiz emas...

Bolaning his-tuyg'ulari va tanasi unga tegishli.
Shu nuqtai nazarga yetgan kattalar farzandini hurmat qiladi... Uning borligini qabul qiladi...

"BOLA ASLIDA 4 YOSHDA TUG'ILADI"

Bolada ikkita tug'ilish bor... Biri fiziologik tug'ilish, ikkinchisi ruhiy tug'ilish...

Fiziologik tug'ilish 9 oy ichida sodir bo'ladi. Ona qornida bo'lganida bolaning ko'zlari, burni va quloqlari shakllanadi; oyoq va barmoqlar hosil bo'ladi ... Va bu fiziologik organlar yetarli darajada yetuklikka erishganida tug'iladi ...

Biroq, bola ikkinchi tug'ilish uchun hissiy rivojlanishga muhtoj.

Ammo ruhning rivojlanishi fiziologik rivojlanish kabi tez emas.

Fiziologik tezlik va ruhiy tezlik o'rtasidagi nisbat to'rt dan biriga teng. Ruh fiziologiyadan to'rt marta sekin rivojlanadi...

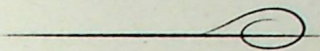
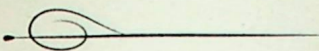
To'qqiz oyda tug'ilgan bola 3,5 yoshida ma'naviy kamolotga erishadi, bu masofadan to'rt baravar ko'p.

Shuning uchun ham temperamentdan temperamentga o'zgarib tursa-da, bola taxminan 3,5 yoshdan keyin hayotga ko'zini ochadi... U o'zi bo'lgan dunyoni anglab yetishga, tevarak-atrof bilan ongli darajada muloqot qilishga intiladi.

Bu bolaning ruhiy tug'ilishi.

BOLALAR UCHUN OMADSIZLIK KERAK

Farzandni tarbiyalash uchun bola o'z ruhiyatida ham mag'lubiyatni his qilishi kerak. Farzandingizni mag'lubiyatdan



himoya qilish uni oltin qafasga solishga o'xshaydi. Issiqxonada tarbiyalangan bola chiniqmagan ruhiyat va noziktab tana sohibidir. Farzandingizni yengilishlardan mahrum qilganingiz sari uning o'ziga bo'lgan ishonchini o'g'irlab qo'yasiz. Agar bola muvaffaqiyatsizlikka uchrasa va yana o'rnidan turib g'alaba qozonsa, bolada o'ziga ishonch paydo bo'ladi. Kelishilgan, ehtiyotkor, yollangan beparvolik muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Farzandingizga duch kelgan qiyinchiliklarga rahm qilish kerak degan nuqtai nazar bilan baho bermang. Albatta, u yengadi, albatta, farzandingiz bu muammolarni hal qilish uchun miyasida yechim topishga harakat qiladi. Bola-ning miyasi fikrlaydi, yechim izlaydi, muammoni o'z tajribasidan kelib chiqib hal qila boshlaydi. Ota-ona sifatida farzandingizning miyasi topgan yechimlarni tinglash, boshqarish va tasdiqlash kerak. Noto'g'ri yo'nalishni tanlagan bola bilan janjallashmang, o'z hayotingizdagi biror-bir tajribani aytib bering. Bola o'z fikriga ishonib ulg'ayishi kerak. Ota-ona aytganini kutib, rozilik olib, keyin mas'uliyatni boshqacha topshirish bolangizga qanday ishonch olib keladi-yu, o'zi qaror qilib, keyin xatosini to'g'rilab, javobgarlikni o'z zimmasiga olish qanchalik kuch beradi?

BOLANING O'Z SHAXSIYATINI OCHIB BERISH SHARTI

O'zingizga o'xshash bo'lish – o'z yaratilish xususiyatlarini yo'qotmaslik holatidir. Boshqacha aytganda, bu bolaning tabiati va temperamentining xususiyatlari bilan yashash qobiliyatidir.

Bolaning o'z shaxsiyatini ochib berishining asosiy sharti uning oldingi davrda "qadrsiz" bo'lmaganligi va "xuddi shunday qabul qilinganligi"dir.

O'SMIRLARNING ENG SEZGIR NUQTALARI

Bolaning ko'zi bilan qarash:

Agar o'smirga bolaning ko'zi bilan qaralsa, u bu xatti-harakatdan ham sezgir, ham xafa bo'lishi mumkin. Ko'pgina pedagoglar, ota-onalarning o'smirlarga shunday munosabatda bo'lishini inkor etib bo'lmaydi.

Qiyoslash:

O'smirlar boshqalar bilan, jumladan, o'z aka-ukalari yoki tengdoshlari bilan solishtirishni yomon ko'radilar.

Kamsitish:

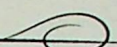
O'smir va uning aka-ukalari o'rtasidagi kamsitilish eng nozik masalalardan biridir.

Ishonchsizlik:

O'smir boshqa odamning unga to'liq ishonishini xohlaydi. Ota-ona va tarbiyachining ko'plab savollari yoki istehzosi, uning o'ziga ishonchsizligi yoki ta'sirchan ekanligini ko'rsatadi.

SHAXSNI SHAKLLANTIRISH YO'LIDA

Psixologlarning fikricha, har bir shaxsning shaxsini shakllantirishda uchta muhim omil asosiy rol o'ynaydi. Ularning har biri shaxsning shakllanishi va mustahkamlanishida alohida ahamiyatga ega. Bu uch omil inson ruhi, shaxsiyati va fikrlash tarzining birikmasidan hosil bo'lgan uchburchakka o'xshaydi.



Ta'kidlangan uchta omil quyidagilardir:

irsiyat;

tarbiya;

yashash muhiti (sharoit).

Insonning yaxshi yoki yomon sifatlari, yuksak yoki past xislatlari, ana shu uch omil orqali shakllanadi va rivojlanadi. Farzandlarimizga nafaqat jismoniy xususiyatlarimiz, balki ota-onalarning ichki fazilatlarini, axloqi ham meros bo'lib qolganligini aytish kifoya.

Inson shaxsini shakllantirishning yana ikki omili- ta'lim va muhit. Bu omil yaratgan tomonidan unga yuklangan yuksak insoniy fazilatlarining gullab-yashnashida, shuningdek, ota-onadan meros bo'lgan fazilatlarining kamol topishida muhim ahamiyat kasb etadi.

O'qituvchi bolaning yoki sinfning taqdirini butunlay o'zgartirishi mumkin. Ko'p hollarda ekologik ta'lim, past darajadagi ma'lumotga ega bo'lgan shaxslarni poklaydi yoki axloqsizlikka olib kelishi mumkin. Bu ikki omilning inson shaxsining shakllanishiga ta'siri shunchalik aniqki, boshqa tushuntirishga hojat yo'q.

Albatta, inson axloqini to'g'ri shakllantirishda mana shu uch omildan tashqari, insonning o'z irodasi, xohish-istaklari ham ahamiyat kasb etishini unutmaylik.

HAR BIR BOLA ALOHIDA SHAXS

Bola tarbiyasi bu bolaning yaxshi niyatlari va moyilliklarini ochib berish, yomonlarini yo'q qilish ishidir. Bola-ga yaxshi odatlar bilan ta'sir qilish va tarbiyalash jarayonini



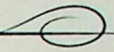
qanchalik erta boshlasangiz, shunchalik samarali bo'ladi. Bu jarayonda bolalarni bosim va majburlash yo'li bilan tarbiyalashga urinmay, balki ularning individual xususiyatlariga ko'ra farqlash va tanib olish zarur. Xususan, har bir bola alohida va har xil degan tamoyil bilan harakat qilish bolada mukammal natijalarga erishish uchun zarurdir. Bu g'oya bilan yo'lga chiqqan pedagog yoki ota-ona farzandlarini mustahkam poydevorga tarbiyalashda birinchi qadamni qo'ygan bo'ladi.

HAMFIKR BO'LISH LOZIM

Farzand tarbiyasida ota-onaning o'zini tutishi nihoyatda muhim. Ota-onalarning har qanday noto'g'ri munosabati va xatti-harakati bolaning butun hayotida doimiy iz qoldirishi mumkin. Ushbu izlar ijobiy bo'lishi uchun ota-onalar izchil xatti-harakatlar namunasini qabul qilishlari kerak. Aks holda, bolaning umumiy tasavvuri chalkashlikka tushib qoladi va uning ongida ota-onalarning rollari murakkablashadi. Bunday tartibsizlikka tushib qolmaslik uchun ota-onalar hamfikir bo'lishlari kerak. Ya'ni ota-onadan biri qo'pol ish qilsa, ikkinchisi rahm-shafqat ko'rsatmasligi, birining bergan jazosi ikkinchisi tomonidan kechirilmasligi kerak. Bola tarbiyasida sevgi, mehr va sadoqat muhim ahamiyatga ega, lekin uni tartibsiz qoldirmaslik kerak.

ASOSIYSI, IQTIDORNI KASHF ETISH

Oilalarning asosiy burchi farzandlarining iqtidorini kashf etish, ularning bolalik davrida yashashiga imkon berish,



ularning axloqiy va aqliy rivojlanishiga rahbarlik qilishdir.

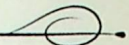
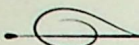
Bola tarbiyasining asosiy maqsadi bolani individual xususiyatlariga ko'ra tarbiyalash va uning o'ziga o'xshashligini ta'minlashdir.

Maqsad bolalarning bolaligini o'g'irlash emas, balki ruhi erkin va muayyan qoidalar doirasida o'zini bemalol ko'rsata oladigan bolalarni yetishtirishdir.

ENG QIYIN FAN – BU TARBIYA FANI!

Bola ham xuddi kattalarga o'xshab hayotda o'z o'rnini topishga intiladi, atrofdagilarning e'tiborini qozonishni istaydi. Bu, albatta, yaxshi! Mazkur intilishni ota-ona va maktabda o'z vaqtida ilg'ab olib, uni ilhomlantirish o'ta muhimdir. Bu intilishlarni e'tiborga olmaslik yoki bo'lmasa, "qilayotgan ishlaring senga kerak emas, hali yoshsan" kabi iboralar yoki bolaning xatolarini ro'kach qilish, endi kurtak urayotgan qiziqishlarini yo'qqa chiqaradi va uning mustaqil shaxs sifatida shakllanishiga to'sqinlik qiladi.

Bola bilan suhbatlashish, uning muammolariga kirib borish, ularni yechishda faol ishtirok etish, muvaffaqiyatlarini o'z vaqtida rag'batlantirib borish, o'rtoqlarining oldida uning qobiliyatlariga to'g'ri baho berish juda katta ahamiyatga molik bo'lgan davolash choralaridan biridir. Shuning uchun ham ota-ona psixologning eng yaqin yordamchisi hisoblanadi. Ota-onaning yordamisiz psixolog bolalardagi xulq-atvorning buzilishlarini davolashda samarali natijalarga erishishi amrimahol.



BIRINCHI RAQAMLI MUXLISI BO'LING

Farzandingizga his-tuyg'ularini ochiq aytishni o'rgating: u o'z his-tuyg'ulari bilan kurashishni va uni to'g'ri ko'rsatishni o'rgansin.

Uning birinchi raqamli muxlisi bo'ling: ba'zida xijolat bo'lsa ham, uni doim kuzatib turadigan va qo'llab-quvvatlaydigan odami borligini his qilsin.

Birgalikda kitob o'qing: bolalar kitobni sevishni otalarining tizzalarida o'tirganlarida o'rganadilar. Farzandingizni kitob o'qishini xohlasangiz, o'zingiz ham u bilan birga kitob qahramoniga aylaning.

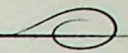
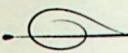
Undan oldingi ko'p odamlar buyuk ishlarga erishganligini ayting: unga buyuk yozuvchilar, olimlar, sahobalar hayoti, ular qanday yashab, qanday muvaffaqiyatlarga erishganliklari haqida gapirib bering.

Unga o'rnak bo'ling: kichkina bolangizga har kuni qanday halol va aqlli inson ekanligingizni ko'rsating. Unga o'rnak bo'la oladigan darajada komil inson bo'ling.

Farzandingizga odobli bo'lishni o'rgating: unga "iltimos" va "rahmat" deyishni, odamlarga yordam berishni, xushmuomala bo'lishni o'rgating.

IJODIY FIKRLASHLARI UCHUN KUCH ULASHING

Jilmaymoq! Farzandingiz bilan hazillashish unga ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Ota-onalar farzandlari bilan hazillashganlarida va ular bilan birga o'ynaganlarida farzandlari ijodiy fikrlash va stressni yengish uchun o'zlarida kuch topadi.



INTIZOM

Intizom ota-onalarga bolalarga nima maqbul va qaysi xatti-harakatlarning nomaqbul ekanligini ko'rsatishga imkon beradi. Bu ularga o'z farzandlari uchun chegaralarni belgilashga yordam beradi, ularga ulardan nima kutilishini va jamiyatda o'zini qanday tutish kerakligini o'rgatadi. Ota-onalar bolalar oldida jamiyatni birinchi bo'lib ifodalaydilar. Shunday ekan, jamiyatning umidlarini va bu umidlarni qanday qondirishni eng yumshoq tarzda yetkaza oladigan insonlar ota-onalardir. Bolani jamiyatga mos keladigan qilib ulg'aytirish muhimdir. Shu bilan birga, intizom ham nozik masaladir. Uning yo'qligi o'z munosabatlarida o'z chegaralarini belgilashga harakat qilayotgan bolalarni chalkashtirib yuborishi mumkin.

RUHIY HOLATIGA BEFARQ BO'LMANG!

O'ziga, kayfiyatiga, tuyg'ulariga samimiy qiziqish va e'tiborni his qilgan bolalar tashqi olamga ochiqroq va ishonchi balandroq bo'ladi. "Kuning qanday o'tdi?" degan odatiy savol orqali farzandingizning hissiyotlariga diqqat qarating. Ro'y bergan u yoki bu voqealarda u nimalarni his qildi?

Bolaning tashvish va o'ziga xos "qayg'u"larini tushunishga urining, garchi ular sizga ahamiyatsiz yoki arzimaz bo'lib tuyulsa ham.

Ijtimoiy-emotsional tarbiya bolada 5 ta qobiliyatni rivojlantirishga yordam beradi, bular: o'z-o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy anglanganlik, muloqotga kirishish layoqati va mas'uliyatli qarorlar qabul qila olish.



Yuqori emotsional intellektga ega bolalar aqliy, ilmiy sohalarda kattaroq muvaffaqiyatga erishadi, o'z kuchi bilan oliy o'quv yurtiga ko'proq kiradi, yomon odatlarga moyilligi kam bo'ladi, eng muhimi, o'zlarini ko'proq baxtli his qilishadi.

FARZANDINGIZ BOLALIGINI BOLADEK O'TKAZSIN

Bir burchakda jim o'tiradigan, yugurmaydigan, ba'zan o'zini noto'g'ri tutadigan, ovqatlanish stolidagi tartibni buzmaydigan bola kuchli emotsional va psixologik bosim ostida bo'ladi. Bolaning bolaligini ortiqcha qoidalar va jazolar bilan cheklab qo'ymang. Bu bosim har doim ham qoidalar va jazolar bilan belgilanmaydi. Farzandingizga bilmagan holda bergan xabarlarinigiz tufayli "Shu ishni qilsang, afsuslanasan", "Sho'xliging meni kasal qilib qo'yyapti" kabi xabarlarinigiz tufayli bolangiz sizni xafa qilmaslik uchun o'zini yaxshi tutishi mumkin, lekin u yashay olmaydi, o'z bolaligida yashay olmaydi. Bu uning hayoti davomida yuragining bir joyida yara bo'lib qoladi.

TASARRUF ETISHGA O'RGATMOQCHI BO'LSANGIZ

Agar bolangiz narsa-buyumlarga juda qiziqsa va ularni olib berishingizni qattiq talab qilsa, o'zining shaxsiy mablag'idan sarflash uchun pul yig'ishga qiziqting.

Toki biron narsaga ega bo'lish qiyinchiliklarini his etsin, talab qilishdan oldin so'ramoqchi bo'lgani xususida o'ylab



ko'rsin. Shuningdek, biron narsa olishda yetarli mablag' jamg'arilishida sabr kerakligini ham anglab yetsin.

Bu tarzda tarbiyalash bolani ashyolar va mol-mulk xususidagi mas'uliyatini shakllantirib, ega bo'lib turgan narsalarini hikmat bilan tasarruf etishga pishitib, ko'niktiradigan zaruriy uslubdir.

MEHR-E'TIBOR

Bolalar ota-onaning parvarishiga, mehriga muhtoj bo'ladi. Odatda chaqaloq tug'ilganidan keyin juda katta e'tibor bilan parvarish qilamiz. Uni suyib-erkalaymiz. Ba'zilar bola katta bo'lgani sayin bolasiga kamroq e'tibor beradigan bo'lib qoladi. U endi o'zini o'zi eplaydi. Shu fikr bilan bolani o'z holiga tashlab qo'yishadi. Bola o'z ota-onasidan yetarlicha mehr va tarbiya olmas ekan, u kelajakda muammo keltiradigan, boshqalarga ozor beradigan inson bo'lib yetishadi.

BOSHDAN KECHIRISH ORQALI O'RGANADILAR

Bolalar deyarli hamma narsani sinab ko'rish orqali o'rganadilar va ularda o'rganishga katta ishtiyoq bor. Ular uchun chegara yo'q, hamma narsa mumkin. Gravitatsiya haqida bilmagan bola antiqa vazani havoga uloqtirib o'rganishi mumkin. Bunday hollarda bolaga buzg'unchi deb qarashga shoshilmaslik kerak. Bolaning asl maqsadi tartibni buzish emas. U vaza nima uchun havoda suzmasligini aniqlashga intiladi. Dasturxonni tortgan va uni sochgan,



pardaga osilgan va parda tutqichni pastga tushirgan bolani jazolashdan oldin bu haqiqatni yodda tutishimiz kerak. Bolalar hayotni boshdan kechirish orqali o'rganadilar. Hech qanday nazariya quruq bilim, tajriba o'rnini bosa olmaydi

Ota-onalar bolaga hayotni o'rganish va bilishda nazorat ostida bo'lgan tajribalarni berishlari kerak. Hamma narsadan cheklangan bola hech narsani o'rgana olmaydi, asabiylashadi. Bola sindirishi, bo'yashi va ifloslantirishi mumkin bo'lgan xavfsiz va zararsiz muhitlarni yaratish bolaga tajriba beradi. Ota-onalar nazorat ostida bo'lgan tajribalar orqali bolani yaxshi-yomon, zararli-zararsiz harakatlarni boshdan kechirishga imkon berishlari kerak.

MEHR-MUHABBAT BILAN O'SADILAR

Onaning mehr-muhabbati va hissiy qo'llab-quvvatlashi shaxs rivojlanishining eng muhim omillaridan biri bo'lib, bolaga kelajakda qanday inson bo'lishi haqida ma'lumot beradi.

Bolalar baxtli bo'lishlari uchun ularning jismoniy ehtiyojlarini qondirishning o'zi yetarli emas. Bolalar mehr-muhabbat bilan o'sadi va ularga e'tibor kerak. Ota-onalar qilishlari kerak bo'lgan eng muhim narsa farzandlariga mehr va g'amxo'rlik ko'rsatishdir.

Xususan, bayramlarda bolalarga ajratilgan alohida vaqt, ular uchun olam-olam quvonch bag'ishlaydi. O'zining muhim inson ekanligi haqidagi tushunchasini shakllantiradi.

Farzandingizga olib bergan hadyangiz va bag'ringizga bo'sib uni suyib-erkalashingiz, u uchun juda katta ahamiyatga ega harakatlaringizdan biridir.

ZARARLI SO'ZLARDAN SAQLANING

Darhaqiqat, ko'plab ota-onalar vaziyatni yanada og'irlashtiradigan va uzoq vaqt davomida farzandlariga zarar yetkazadigan so'zlarni ishlatishadi. Psixoterapevtlar o'z mijozlarining bolaligida duch kelgan qo'pol so'zlardan xafa bo'lganini aytishadi. "Seni ko'rishni istamayman", "Sendan xafaman", eng yomoni "Men seni endi yaxshi ko'rmayman" kabi iboralar bolalarni qattiq ranjitadi, kelajakdagi munosabatlariga salbiy ta'sir qiladi.

Farzandingizni boshqa bolalar bilan solishtirish va kamsitish yana bir zararli xatti-harakatdir.

SHUNCHAKI E'TIBORSIZ BO'LING

Chaqaloqlar tug'ilganida "bu qaysar bo'ladi", "bu juda yuvvosh bo'ladi" deb yozilgan yorliqlar bilan tug'ilmaydi.

Farzandingizni baxtli qilish uchun uni qanday bo'lsa, shunday qabul qilishni o'rganishingiz kerak. Axir ikki oylik chaqaloqqa "Bo'ldi, yig'lama!" desangiz, "Xo'p bo'ladi, oyijon!" deb aytmaydi-ku.

Agar farzandingiz o'jar, qaysar bo'lsa, uning sababini o'rganishingiz zarur. Faqat o'yinchoqlar bilan hal qilavermang. O'yinchoq bilan birga itoatkorligini ham sotib olarsiz, ammo biroz muddatdan so'ng yana janjallarini boshlaydi. O'z hukmlarini o'tkazaverishiga yo'l qo'ymang.

Agar farzandingiz ovqatni yemayman dedimi, mayli, yemasin, iltimos qilmang, zarda ham qilmang. Arazlab boshqa xonaga chiqib ketdimi, orqangga qayt deya baqirmang, orqasidan yalinib ham bormang. Qaysarligi tutgan

vaqtda shunchaki e'tiborsiz bo'ling. Boshqa ishlaringiz bilan band bo'ling. Bola bunday qaysarlik bilan hech narsaga erisha olmasligini o'zi tushunadi.

PSIXOLOG MIXAIL LABKOVSKIYDAN TARBIYA HAQIDA 12 MASLAHAT

1. Agar siz baxtsiz odam bo'lsangiz, bolangiz bilan u baxtli bo'lishi uchun munosabat qurolmaysiz. Ota-ona baxtli bo'lsa, maxsus nimadir qilishi ham shart emas.

2. Ko'pchilik ota-onalar o'zlarida hammasi yaxshi ekanligiga ishonchlari komil, hamma muammo bolalarning o'zlarida deb hisoblaydilar. Va bir oilada mutlaqo turlicha bolalar ulg'ayishiga taajjublanadilar. Biri o'ziga ishongan, omadli, kuchli siyosatchi, ikkinchisi – o'z qobig'iga o'ralib qolgan omadsiz odam.

3. Bolaning kiyimi va to'q qorni bu tarbiya emas, g'amxo'rlikdir. Afsuski, ko'pchilik ota-onalar g'amxo'rlikning o'zi yetarli deb o'ylaydilar.

4. Siz farzandingiz bilan uning bolaligida qanday munosabatda bo'lsangiz, qariganingizda u sizga shunday javob qaytaradi.

5. Agar boshlang'ich maktabda o'qiyotgan bolangizga o'quv dasturi qiyinlik qilayotgan bo'lsa, u bilan dars tayyorlashda uzoq vaqt yordamlashayotgan bo'lsangiz, muammo bolada emas, maktabda. Maktabni o'zgartiring, murakkab degani zo'r degani emas!

6. Bolalarni jazolash mumkin va ba'zan bu muhimdir. Faqat bolangizni va uning qilmishini aniq ajrata oling.

7. Olti yoshlaridan boshlab bolaning cho'ntagida u o'zi boshqara oladigan pullari bo'lishi kerak, albatta, yirik pullar emas, ammo muntazam berib borilishi kerak.

8. Bolalaringizning hayotini ularning o'rniga yashamang, nima qilish yoki qilmasliklarini, ularning muammolarini hal qilmang, ularga o'zingizning xohishlaringiz, buyruqlaringiz, orzularingiz bilan bosim qilmang. Siz-ku qarib qolarsiz, keyin ular qanday yashashadi?!

9. Men doimiy qattiq nazoratga qarshiman. Bolaning oilasidagilari unga ishonishlariga, uni yaxshi ko'rishlariga va hurmat qilishlariga ishonchi komil bo'lishi kerak.

10. O'smir farzandingizning xonasidagi tartibsizlik uning ichki dunyosi haqida so'zlaydi. Uning qalbidagi tartibsizlik shunday aks etadi.

11. Tarbiya berish – qanday yashashni tushuntirish emas. Buning foydasi yo'q.

12. Bolalaringiz bilan hayot haqida gaplashing, qanday yashash haqida emas. Agar ota-ona bolasi bilan faqat muammolar haqida gaplashsa, o'sha ota yoki onaning o'zida muammo bor.

MENGA DO'STING KIMLIGINI AYT

Ijtimoiy muhit nafaqat katta inson uchun, balki yosh bola uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Bolaning sokin ruhiy rivojlanishi uchun tengdoshlari bilan muloqotda bo'lishi muhim rol o'ynaydi. Agar muloqot o'rnatish uchun ba'zi bir sabablar to'sqinlik qilsa, bu farzandingizni kayfiyatiga va fe'l-atvoriga ta'sir qilishi mumkin.



Ba'zan ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklar yuzaga keladi va bu holatda nega bola jamoatchilikka qo'shilishda, tengdoshlari bilan muloqot qilishda, yangi do'stlar orttirishda aynan nima negativ keltirib chiqarayotganini anglash kerak bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash joizki, ba'zi holatlarda do'stlarning o'zi ham ta'sir qilishi mumkin.

Hammamiz ham hayotimizning ma'lum bir yoshlarida jamoatchilikning bosimini his qilgan, boshqalarga yoqish uchun "hammaga o'xshashga" harakat qilgan, peshqadamlarga yoki bo'lmasa, mashhur bolalarga taqlid qilganmiz.

Ming afsuski, do'stlar doim ham yaxshi o'rnak bo'la olmaydilar. Albatta, bolaning ijtimoiy qamroviga e'tibor bering, kimlar bilan muloqot qilayotganiga qiziqing, ammo juda chuqur ketib bolaga bosim o'tkazmang va taqiqlar qo'ymang, aks holda sizning bu harakatingiz teskari sabab bo'lishi mumkin.

ONANING QO'LLLOVI

Onaning mehr-muhabbati va hissiy qo'llab-quvvatlashi shaxs rivojlanishining eng muhim omillaridan biri bo'lib, bolaga kelajakda qanday inson bo'lishda juda muhim ahamiyatga ega.

BOLA BAXTI

Bolalar baxtli bo'lishlari uchun ularning jismoniy ehtiyojlarini qondirishning o'zi yetarli emas. Bolalar mehr-

muhabbat bilan o'sadi va ularga e'tibor kerak. Ota-onalar qilishlari kerak bo'lgan eng muhim narsa farzandlariga mehr va g'amxo'rlik ko'rsatishdir.

Xususan, bayramlarda bolalarga ajratilgan alohida vaqt, ular uchun olam-olam quvonch bag'ishlaydi. O'zining muhim inson ekanligi haqidagi tushunchasini shakllantiradi.

Farzandingizga olib bergan hadyangiz va bag'ringizga bosib uni suyib-erkalashingiz, u uchun juda katta ahamiyatga ega harakatlaringizdan biridir.

TIZIMSIZ TARBIYALASH

Tizimsiz tarbiyalash bu — ota-ona ma'lum bir tartibga amal qilmaydi va bola uchun o'rnatilgan qoidalarni doimiy ravishda o'zgartirib turadi. Masalan, bir kecha bolaga o'zlari bilan birga uxlashga ruxsat berishadi, ammo ertasi kuni esa bolani o'z karovotida yig'latib yolg'iz qoldirishadi. Yoki bolaning yangi paydo bo'lgan fe'l-atvoriga duch kelganda ota-onalar bu muammoni tezlik bilan hal qilishga kirishishadi. Masalan, uni uxlatish uchun har qanday vositadan foydalanadilar.

Tezkor qarorlar hech qanday samara bermaydi. Bu xuddi yaradan xalos bo'lish uchun bemorni dori-darmon orqali davolash o'rniga yaraga oddiy malham surgan kabi.

Ba'zi ota-onalar bu jarayon qay tarzda sodir bo'lishini tushunishmaydi. Ular yaraga malham surishda davom etadilar: haddan tashqari erkalatadilar, ularga xohishlarini qilishga imkon beradilar, bolani chegaradan chiqishiga ko'z yumadilar va ota-ona buni anglab yetgunga qadar farzand-

lari o'zini juda yomon tutadi va kattalarga buyruq ohangida o'zlarining talab va istaklarini o'tkazadilar.

Bunday oqibatlarga olib kelmasligi uchun tarbiyaning aniq shakli, tartib-qoidalar bo'lishi lozim. Erkalash yoki tanbeh berishda chegara bo'lishi kerak. Shuningdek, ota-ona ikkisi boladan ikki xil narsani talab qilmasligi yoki biri taqiq qo'yib, biri ruxsat bermasligi kerak. Avvalo ota-ona tarbiya tizimini o'zaro kelishib olsin.

FARZANDINGIZ O'ZGA BIR OLAM!

Farzandimizni to'g'ri yo'naltirilmaganimizga ba'zan biz kattalar aybdor bo'lib qolamiz. Nega?

Sababi farzandimizning individual shaxs ekanini unutamiz. Bizning davomchimiz sifatida qabul qilamiz. O'z qiziqishlarimizni, qarashlarimizni, orzularimizni, aniqrog'i, armonlarimizni ham uning ongiga, hayotiga tiqishtiramiz.

Ular o'zlari tanlashi kerak bo'lgan kasbni, sohani biz tanlab beramiz. Sun'iy ravishda qiziqishini orttiramiz. Natijada bolamiz o'qishga kira olmaydi. Kirsam sohaning mohiyatini tushunmaydi. Mohir mutaxassis bo'lolmaydi! Yana bolamizni ayblaymiz no'noqsan deb...

Unutmang, farzandingiz alohida mustaqil SHAXS!

Siz uni dunyoga keltirish uchun sababchi bo'lgansiz. Albatta, tarbiyasiga ham mas'ulsiz. Kichikligidanoq qobiliyatlarini aniqlab oling. Iste'dodini yuzaga chiqarish uchun unga ishonchli ko'makdosh bo'ling. Farzandingizning qarorlarini hurmat qiling. Agar u tanlovda adashayotganini ko'rsangiz, buyruq berib emas, maslahat bilan yo'naltiring.



Uning o'z dunyosi, o'z taqdir yo'li bor. Shunday ekan, o'z orzu-istaklaringizni unda amalga oshirishga intilmang.

BOLA BAQIRISHLARGA QANDAY E'TIBOR BERADI?

Ota-ona baqirishining natijasi bola uchun juda xavfli:

Ota-onaning baqirishi bolaning o'ziga qulflanishga, kattalarning har qanday chaqirishlariga "kar bo'lishga" majburlaydi.

Onaning yoki otaning baqirishlari bolaning g'azabini va asabiylashishini faqat va faqat oshiradi. Natijada esa bolaning o'zi ham, ota-ona ham asabiylashishni boshlab, hammasi o'zini og'ir his qilishadi. Va bu bolaning psixikasi sinishiga, muvozanatni yo'qotishiga sabab bo'ladi va keyinchalik kattalar bilan muloqot o'rnatish bola uchun juda qiyin bo'ladi.

Baqiriqlar bolani shu qadar qo'rqitib qo'yadiki, buning ortidan bola duduqlanib gapira boshlaydi. Ovozni yuqori qilish kattalarga nisbatan bolaga boshqacha ta'sir o'tkazadi.

Ota-onaning baqirishi bolada qo'rquv hissining uyg'onishi, boshqa hissiyotlarini berkitishga majburlaydi. Natijada bola ulg'ayib katta inson bo'lgan vaqtda bu hech qanday sababsiz o'zidan-o'zi agressiyani keltirib chiqaradi.

FRUSTRATSIYA (UMIDSIZLIK) – BOLALIKNING MUHIM BO'LAGI

Bolada xafagarchilik va yoqimsiz holatlar uchun ancha kuchli iroda mavjud. Yildan yilga umidsizlikka tushish ho-

latlari kamayib, uning frustratsiyani yengib o'tish qobiliyati ortadi.

Agar ona bolasi bir yoshida ishga ketib qolsa, bu bola judayam yoqimsiz bo'ladi, ammo uch-to'rt yoshlarida bu unchalik ham yoqimsiz bo'lmay qoladi.

Agar bola kichik ko'ngilsizliklarni yengib o'tadigan bo'lsa, kelajakda kuchli zarbalarni ham ko'tara oladi.

Oxir-oqibatda qoniqmaslik, xafa bo'lib qolish, ayriliq, yo'qotish va tanqidlarni ko'taroladigan bir shaxs yetishib chiqadi.

Agar bola har xil frustratsiya (qoniqmaslik, attang qilish, xafa bo'lib qolish, umidsizlik) holatlaridan himoya qilinaversa, unda taqiqlarni to'g'ri qabul qilish ko'nikmasi shakllanmaydi, chunki unga hech narsani taqiqlashmagan. U doim maqto'v eshitib katta bo'lgani uchun tanqidga qanday javob berishni bilmaydi, ayriliqni yashab o'tish tajribasi bo'lmaydi, chunki ko'pincha uni yolg'iz qoldirib ketmaslikka harakat qilishgan.

BOLALAR DEMANG ULARNI, ULAR SHAXSLARDIR

– eng katta xatolardan biri pedagogikani odam haqidagi emas, bola haqidagi fan deb bilishdir;

– bolaning “Bering” degan so'zi, hatto shunchaki uzatilgan qo'li qachondir bizning “Yo'q” bilan to'qnashadi. “Bermayman, mumkin emas, ruxsat yo'q” degan ilk qarshiliklar muvaffaqiyatli tarbiyaning katta qismini tashkil etadi;

– farzandingizni u qanday bo'lishidan qat'iy nazar yaxshi ko'ring – xoh u qobilyatsiz bo'lsin, xoh omadsiz

bo'lsin, xoh ulg'ayib qolgan bo'lsin. U bilan muloqot qilayotganingizda xursand bo'ling, chunki bolangiz hozircha sizni suyuntiradigan bayramdir;

– so'z bilan yetkazilgan jarohat jismoniy jarohatdan og'irdir;

– bolangiz sizdek yoki siz xohlagandek bo'lishini kutmang, unga o'zidek bo'lishga yordam bering.

– bugun shuni o'yladimki, suv suyuq bo'lishi mumkin, ammo uni isitsangiz, u bug'ga (tumanga) aylanadi, muzlatsangiz – muzga. Va suvning aslida nima ekani aniq emas: bug'mi, suvmi yoki muzmi. Har qanday inson ham xuddi suvdek – turlicha bo'ladi;

– bir narsaga e'tibor berdim: ahmoq kishilar hamma bir xil bo'lishini istashadi. Aqlli kishilar bilishadiki, tun va kun, yoz va qish, yosh va qari, kapalaklar ham, qushlar ham, alvon gullar va har xil rangli ko'zlar, o'g'il bolalar va qiz bolalar bor;

– “Bolalarim meni haddan tashqari charchatishadi” deysiz. Ha, siz haqsiz. Sizni buni ularning tushunchasi qadar pastga tushish kerak deb tushuntirasiz. Pastga tushmoq, egilmoq, bukilmoq, siqilmoq deb tushunasiz... Adashasiz. Biz bulardan charchamaymiz, biz ularning tuyg'ulari qadar yuksalolmaslikdan charchaymiz. Ularni xafa qilib qo'ymaslik uchun oyog'ingiz uchiga turib bo'lsa ham ko'tariling.

YOSH BOLALARDAGI AGRESSIYA SABABLARI

O'zini past baholash

O'ziga past baho berish ham bolada agressiya paydo bo'lishiga bir sababdir. Bola o'ziga ishonmagan holatlarda

atrof-muhitni uni xafa qiluvchi, asabiylashtiruvchi obyekt deb qabul qiladi.

Bolaning nazarida xavf uning tengdoshlari bilan bir qatorda kattalar tarafidan ham kelib chiqayotgan bo'ladi. Bola o'zini tashqaridan keladigan doimiy hujum obyektidan deb o'ylaydi. Demak, shunday ekan, men birinchi hujum qilishim kerak deb fikrlaydi!

Agar bolaga ota-ona tomonidan o'ziga baho berish ijobiy ravishda o'rnatilmagan bo'lsa, katta ehtimol bilan bola o'zini agressiv tutish rejimini tanlaydi.

JISMONIY TAJOVUZ BOLANING INTELEKTI RIVOJLANISHINI SEKINLASHTIRADI

Bola o'zini yomon tutgan vaqtda unga tarsaki tushirish uchun ko'tarilgan qo'lni ortga qaytarish juda ham mushkul. Bu vaqtda ota-onaning hissiyoti hayratlanarli, g'azab esa dengiz kabi to'lqinlanadi.

Bir qarashda hech qanday qo'rqinchili ish sodir bo'lmaydiganday: biz shovqin ko'targan bolaga tarsaki tushiramiz va u nima mumkin va nima mumkin emasligini anglaydi.

Ammo o'tkazilgan uzoq muddat tarsaki (aynan tarsaki, kaltaklash emas) yeyish tadqiqodlari natijasi shuni ko'rsatadiki, tarsaki yeyish bolaning o'zini tutishiga ijobiy ta'sir qilmaydi degan xulosaga sabab bo'lgan. Shuni ham aytish joizki, bunday tadqiqotlar soni 100 dan oshiq va bu tadqiqotlarda ishtirok etgan bolalar soni esa 200 mingga yaqindir.



Jismoniy tajovuz bolaning yoqimsiz xulqini qisqa muddatga to'xtatishga ta'sir qilsa, uzoq muddatli ta'sirda esa ota-ona va bola o'rtasidagi munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixikaning erkinlik va hissiyotga boy tarafani rivojlanishiga ta'sir qiladi, intellektning rivojlanishini sekinlashtiradi, yog' bosish, artrit, yurak qon-tomir kasalliklari xavfini orttiradi.

O'G'LIMIZDAN QANDAY QILIB ERKAK TARBIYALASH MUMKIN?

O'g'lingizning sizga bolalarcha g'amxo'rlik qilishiga qo'yib bering: eshikni ochib berish, do'kondan kelishda paketlarni (xaltalarni) ko'tarishga yordam berish, paltoni uzatib yuborish yoki uni kiyishga yordamlashishi, sizga joy berishi.

O'g'lingizni o'ziga va atrofdagilarga achinish hissiga odatlantirmang. Unga uni yaxshi ko'rishingizni ko'rsating va qo'lidan ko'p narsa kelishiga ishonch bildiring. Unga chin dildan ishonang.

Unga har qanday holatda ham yordam so'rab murojaat qiling, buni mayda sanamang, bunda u o'zini kerakli inson deb hisoblaydi. Undagi qahramonlik hislarini uyg'otishga harakat qiling.

QUMSOAT: OILANI MUSTAHKAMLOVCHI ODATLAR

Haftada bir marta bajaring.

Besh daqiqalik qumsoat sotib oling. Bolangiz bilan birga o'tiring va qoidalarni tanishtiring:



Soatni teskari qilganingizda va qum pastga to'ki-
layotganda bolangiz nimani xohlasa, shuni gapiradi. Buning
uchun uni jazolamaysiz, urishmaysiz, muhokama qilmaysiz.
Qum to'kilishi davomida bolangiz nima deyishidan qat'iy
nazar siz jim turasiz. Faqat tinglaysiz va tasdiqlaysiz.

Qum to'kilib bo'lgandan keyin siz mana bu yagona ibo-
rani aytasiz:

— Men bilan bo'lishganing uchun rahmat.

Bu narsa o'zaro ishonchni mustahkamlaydi, bolaning
ota-onasi oldida o'zini erkin his qilishga o'rgatadi va bola
uchun xavfsiz hudud ta'minlanadi.

BOLANI MAQTASH KERAKMI?

Psixologlar ishonch bilan aytishadiki, ota-onasi qo'llagan
bolalar o'zilarining kamroq himoya qilingan tengdoshlariga
qaraganda muvaffaqiyatliroq va faolroqdirlar.

Maqtov bahoga teng bo'lishi mumkin: "Sen zo'rsan, sen
hammasini ajoyib o'ylab topgansan, sen aqllisan". Har safar
bolani baholayotgan bo'lamiz. U bizning u haqidagi fikrimiz
asiriga aylanib qoladi.

To'g'ri yo'l shuki, uning harakatidan keyin biz nimani his
qilganimizni tushuntirishdir. "Menga sening sahnada chi-
qishing yoqdi. Insho yozib, to'rt baho olganingdan xursand-
man".

NEGA BOLANI QUCHOQLASH MUHIM?

Mehr-muhabbat izhor etish va xavfsizlikni ta'minlash.
Quchoqlash – bu siz har doim bolangizning yonida ekani-

ngiz va uni himoya qilishga tayyorligingizdir. Bu narsa unda xavfsizlik va ishonch hissini shakllantiradi.

Hissiy (emotsional) yaqinlik. Bolamizni quchib, biz o'zaro aloqamizni mustahkamlaymiz. Bolalar sizning yaqinligingizni va uni tushunishingizni anglaydilar. Bu esa bolaga o'z tuyg'ularini tushunishga yordam beradi.

Stress darajasining pasayishi. Quchoqlashlar bolalarga sokinlik va qulaylik ato etib, ularda stress va xavotir darajasini pasaytiradi.

Unutmang! Bolani quchoqlash uning bolaligini baxtga to'ldirishning ajoyib yo'lidir!

QANDAY QILIB BAQIRISHNI EMAS, TINGLASHNI O'RGANAMIZ?

Tarbiyaning boshi bolalarni hurmat qilish bilan bo'ladi. Bizga bolalardan sodir bo'ladigan ko'p ishlar ahmoqlikdek ko'rinishi mumkin. Shunday vaziyatda "Boyagi, boyagi, Boyxo'janing tayog'i" deyishga shoshilmang. Bola uchun bular samimiy tuyg'ulardir. Qo'lingizdan kelgancha uni hurmat qiling.

Qo'llab-quvvatlaydigan iboralarni ishlating: "O'hho'!", "Zo'r-ku!", "Ajoyi-i-ib!", "Chindan shunaqami?!" Ko'zlariga qarang, yoniga o'tiring va bola sizga ishonishga tayyor bo'ladi hamda o'zining hislarini, xavotirlarini sizga ifodalaydi.

Bolangizning yoshidan kelib chiqib, unga savollar bering. "O'zi nima bo'lgan edi?", "Sen o'shanda nima qilmoqchi eding?", "Balki sen kattaroq narsa haqida o'ylayotgandirasana-a? Qaniydi, butun tortni o'zim yeb qo'ysam deb!" Tabassum qiling va qo'llab-quvvatlang!

Darhol hammasiga amal qiling demaymiz. Unda biryo'la barchasiga qo'l siltashingiz mumkin. Darrov yaxshi bo'lsin demaymiz. Ko'zyoshlarsiz va g'azab sochishlarsiz bo'lsin. Muhimi, shunchaki qo'llash. Dalda bo'lish.

Bolangiz sizga ishonishni o'rganganini ko'rasiz. Siz uni eshitayotganingizni anglasa, u battar qilish va yanada balandroq ovozda so'rashiga to'g'ri kelmaydi. Siz shundoq ham uni tingladingiz va xavotirlarini birga yashab o'tdingiz. Maqsadga erishildi.

BOLA BILAN BIRGA BIR

1. Ertaga ertalab bolangiz uyg'onganda unga: "Xayrli tong!" deng va ...undan javob kutmang. Kunni chiroyli boshlang, dakki va urushlarsiz.

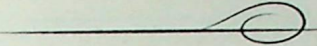
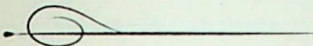
2. Bolaga tanbeh berayotganingizda unga "Sen har doim...", "Sen umuman...", "Bo'lganing shu" kabi gaplarni ishlatmang. Bolangiz shundoq ham yaxshi, faqat bugun u nimanidir boshqacha qildi. Bu haqda unga ayting.

3. Bola bilan urishib qolganingizda uni tashlab ketmang. Avval yarashib, keyin boshqa ishlaringizni qilsangiz bo'ladi.

4. Unga hatto minnatdorchilik bildirgingiz kelmayotgan vaqtda ham tashakkur ayting, bolangizda bu xislatni shakllantiring. Yodda tuting: xulq-atvor har bir insonning asli aks etadigan oynadir!

5. Oilangiz bilan yashaydigan uyingizga bolangiz bog'liq bo'lishiga intiling. Qayerdandir uyga qaytganda ayting: "Uyimiz qanday ham yaxshi!"

6. Bolangizga "Aldama, yolg'on gapirma" deyishning o'rniga "Kimdir haqiqatni gapirmayaptimi?" deng.



QANDAY QILIB?

Qanday qilib xavotir oladigan ota-onadan shunchaki yaxshi ko'radigan va qabul qiladigan ota-onaga aylanish mumkin?

Eng asosiysidan boshlasak: o'zingizga nisbatan shunday bo'ling. "Men sening yoshingda..." deb boshlanadigan "qahramonlik" va "g'alaba"laringizni bolaga singdirishni to'xtating; onangizning dugonasining o'g'lini unuting – siz yashash va zavq olish uchun yetarlicha katta insonsiz.

Sog'lom motivatsiya yarating: chempionni emas, baxtli insonni tarbiyalash. Sizning maqsadingiz bolangizning butun hayoti unga baxt va quvonch bag'ishlaydigan bo'lishiga erishish.

Va nihoyat muhabbat tuyg'usida to'xtaling. Bola sizga noideal bo'lib tuyulganda nafislik, erkalash, "Bu mening dunyodagi eng yaqin insonim" deb his qilishga yordam beradi.

NEGA BOLA VAQTNi CHO'ZADI?

Bunda biz bolaga noma'qul ish qilayotgan bo'lamiz.

O'ziga yoqmagan ishni qilmaslik uchun bola har bir harakatni cho'zib, vaqtdan yutayotganini biladi. Masalan, maktabga yoki shifokorga borish, ota-onasidan ma'lum muddatga ajralish yoxud uy ishlarida ko'maklashish. Bunday hollarda bola bilan gaplashib, unda nima yoqimsiz his uyg'otayotganini tushunib olish kerak.

Agar gap yoqimsiz ish haqida ketayotgan bo'lsa, unda bolaga kichik motivatsion dastur yoki musobaqacha uyushtirib bering. Masalan: "Agar sen onang bilan bir

vaqtda kiyinib bo'lsang, bog'chaga borgunimizcha bitta multfilm ko'rishga ulguramiz".

AGRESSIYANI BOSHQAGA O'TKAZISH

Bu prinsipni shunday ta'riflash mumkin: "Menga qanday munosabatda bo'lishgan bo'lsa, boshqalar bilan ham shu munosabatda bo'laman".

Agar oilada janjal bo'lsa, bir-birlariga baqirsalar yoki otananing kelishmovchiligida bola aybdor qilinadigan bo'lsa, u o'ziga shu xulqni o'zlashtiradi.

Bunday oilalarda bolalarni tez-tez va adolatsiz ravishda jazolab turishadi. Bolaga uyda qanchalik qattiq talablar qo'yilsa, u o'zining xatti-harakatlarida shunchalik agressivlikka intiladi.

Bola bilan quyidagi tamoyilga ko'ra munosabat quring: "Senga qanday munosabatda bo'lishlarini xohlasang, sen ham ularga shunday munosabatda bo'lg'in". Har doim va har qanday vaziyatlarda adolatli bo'ling.

BOLAGA MEHR-MUHABBAT IZHOR ETISHNING ENG YAXSHI USULLARI

Samimiyat

Bolangizga har doim unga to'g'ri keladigan yo'l bilan haqiqatni aytishga intiling.

Tushunish, hamdardlik, qayg'urish

Yig'lash bu tabiiy hol! Jahl chiqishi tabiiy hol! Xafa bo'lish (*ranjish*) tabiiy hol! Yomon his-tuyg'ular yo'q, ularning hammasini qabul qiling, hatto ular sizga yoqmasa ham. Uning

qoʻrquvlaridan kulmang, uning ogʻriq va qaygʻusini qadr-sizlantirmang, uning xafagarchiligini past sanamang.

Vaqt

Boshqa insonga hadya qilishingiz mumkin boʻlgan eng qimmatli narsa bu vaqtdir, chunki endi uni hech qachon ortga qaytarib boʻlmaydi. Bolangiz bilan oʻynang, "jinnilik-lar" qiling, u bilan vaqtni quvnoq va qiziqarli qilib oʻtkazing.

Ishonch

Bolaga ishonang! Uning qobiliyatlariga, uning aqliga, isho-ning, u hammasiga erishadi. Sizga qanchalar kulgili tuyulma-sin, baribir uning orzulariga, rejalariga ishonang.

BOLADA IRODANI SHAKLLANTIRISH UCHUN PSIXOLOGDAN 4 TAVSIYA

1. Bolangizga iroda nimaligi va u nega kerakligini aytib bering. Maqsad belgilang – bolangizga bir nechtasini taklif qiling yoki oʻzidan nimani oʻrgangisi kelayotganini soʻrang.

2. Bolangizga fikrlash mashqlarini oʻrgating. Maʼlum boʻlishicha, miyani kengaytiradigan bir nechta fikr-lash mashqlari bor ekan. Bu mashqlar bilan erta yoshdan shugʻullanish mumkin.

3. Unga xato qilish tabiiy hol ekanini tushuntiring. Irodaning maqsadi inson sinovlardan oʻtayotganda va murakkab ishlarni qilayotganda ijobiy natija darrov boʻlmasligidir.

4. Bolangizda muvaffaqiyatga va oʻziga ishonchga nisbatan mustahkam poydevor hosil qiling. Kim oʻziga ishongan boʻlsa, ungagina xatolari yordam berishi mumkin.

Bu ayni ota-onalarning vazifasidir: bolalar bilan qayta aloqani shunday tashkil etish kerakki, ular o'z xatolarini yaxshi ko'rishsin, sinovlarni oson qabul qilishsin va hamma narsa qo'llaridan kelishini bilishsin.

BOLADA DASTLAB SHAKLLANTIRISH LOZIM BO'LGAN 4 SIFAT

1. Mustaqillik – axir tarbiya jarayonining asosini mustaqil shaxs tarbiyalash tashkil etadi-ku. Ota-onaning vazifasi hamma narsani taqiqlash emas, balki nimanidir erkin bajarishga rag'bat uyg'otishdir.

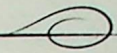
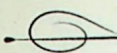
2. O'ziga ishonch – bu xususiyat ham erta yoshdan singdirib boriladi. O'ziga ishongan odamni tarbiyalash uchun uning yoshiga qaramasdan hurmat qilish va, albatta, sevish kerakdir. Uni qo'shnining bolasi yoki "dugonamning o'g'li yoki qizi" bilan solishtirish mumkin emas.

3. Hurmat – bu sifatning asosi oilada quriladi. Bola hurmat qilishni ota-onasining o'zaro munosabatlaridan o'rganadi, ular boshqa yoshi kattalar bilan qanday muloqot qilishlari bolaga o'rnak bo'ladi.

4. Haqqo'ylik – buni ham oila o'rgatadi. Bolalar ota-onasi uning ko'z o'ngida yolg'on ishlayotganini ko'rib, o'zlari ham yolg'on ishlatishni boshlaydilar. Yoki g'azabni qo'zg'atishdan qo'rqib, yolg'on gapiradilar.

BOLADA ISHONCHNI SHAKLLANTIRISH UCHUN TOP USULLAR

1. *Muvaffaqiyat daraxti.* Shoxlari uzun-uzun katta daraxt chizing va devorga ilib qo'ying. Bu faxr daraxti.



Bolada yangi yutuqlar paydo bo'lishi bilan – ularni oldindan kartondan tayyorlangan mevalarga yozib qo'ying – daraxtga yopishtiring. Bola bu erishgan yutug'ini aynan qayerga yopishtirishni o'zi hal qilsin, qay biri muhimroq: konkursda g'olib bo'lish yoki mustaqil tayyorlangan pirog. Hammasini belgilash lozim.

“Men o'rgandim va bilib oldim”. Har hafta oxirida o'zlaringizning yutuqlaringizni o'yin yordamida tahlil qilinglar: o'rgandim va bilib oldim. Koptokni qo'ldan-qo'lga “Men ...ni bilib oldim”, “Men ...ni o'rgandim” degan gaplar bilan uzatinglar. Bola siz bilan qanday o'sayotganini va o'zgarayotganini anglab yetsin.

2. *Muvaffaqiyat qutisi*. Bu hozirgi kunda “portfolio” deb ataladi. Quti ichida ilk chizilgan rasmlar, yasalgan narsalar, faxriy yorliqlar va sertifikatlar bo'lsin, ular bolaga qiziqarli hodisalar (voqealar) va erishilgan muvaffaqiyatlarni eslatib turadi. Bolangizga bu qutini to'ldirishga, vaqti-vaqti bilan ichidagilarni tomosha qilishga va uni boshqalarga ko'rsatishiga ruxsat bering.

“SEN VA ERISHGAN YUTUQLARING BILAN FAXRLANAMAN, BOLAM”

Bolalar uchun tashqi muhit uning harakatlari tasdiqlashi muhim, shuning uchun ota-onasi va o'qituvchilarining maqtashlari ular uchun asosiy motivatsiya vazifasini o'taydi, ayniqsa, 9–10 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun. O'zining kuchidan va imkoniyatidan kelib chiqib bola hali faqat o'zi uchun muvaffaqiyatga erisha olmaydi.

“Men zo’rmanmi?” degan xitob ota-onalar uchun xavotirli signal bo’lishi kerak, chunki bu bolaga uning yaqinlaridan maqtoov aytilmayotganini bildiradi.

BOLA YORDAM BERISHDAN BOSH TORTSA, NIMA QILISH KERAK

Ota-onasiga yordam berishdan bosh tortishi uchun bolada yetarlicha sabablar bor.

Eng avvalo, vahima qilmang va dilbandingizni boshqa mehnatkash bolalar bilan taqqoslamang. Bolaning xulqini o’zgartirish uchun dastlab o’zingiz o’zgaring:

– kompyuterda ishlashdan yoki TV ko’rib o’tirishdan to’xtab, bolangiz bilan ko’proq muloqotda bo’ling. Bu maslahat hayotning har jabhasida qo’l keladi;

– bolani turli sabablar bilan koyishdan tiyiling. Aksincha, unga yaqishlashishga va nimani ma’qul ko’rishini tushunishga harakat qiling;

– sizga hatto eng kichik bo’lib ko’ringan harakati uchun ham uni maqtang. Bola uning urinishlarini qadrlashingizni his qilsin.

SEVIMLI, AMMO ASOSIY EMAS

Ota-onalarning har qanday vaziyatda ham yashab qolishidagi birinchi qoida – o’zi haqida eslashdir.

Ota-ona o’rtasidagi tushunmovchiliklar, ziddiyatlarning ko’p uchraydigan sabablaridan biri bolani oilaviy koinotning markazi sifatida ko’rib, o’zlari haqida unutishlaridir. Ishdan

charchab kelgan ota e'tiborsiz qolib ketadi – onaning ham-
ma kuchi otaning kichik nusxachasiga ketib qolgan bo'ladi.

Boshqa tomondan, xotin tarafda bosim ko'p bo'ladi va
xafa bo'lgan erning e'tibori kamayadi. Bundan esa uyga
yangi mehmon kelishi bilan juftlar muhim narsa haqida
unutishadi: ularning oila qurishiga sabab bo'lgan muhab-
bat, buning natijasida farzandli bo'lishga qaror qilganlari.

Aslini olganda, bu jarayonda aynan bolaning qizi-
qishlariga putur yetadi. Bolaga nafaqat moddiy ta'minot,
balki mehr-muhabbat atmosferasini ham ta'minlash kerak.
Bu esa o'sha oilaviy sharoitdir. Shuning uchun bolangizga
baxtli bolalik taqdim etmoqchi bo'lsangiz, uni minbardan
tushirib qo'ying va bir-biringizga vaqt toping.

BOLANI QANDAY QILIB UY ISHLARIGA O'RGATISH MUMKIN?

Albatta uni maqtang! Shunda bola yanayam ko'proq
harakat qilishni boshlaydi.

Sabrli bo'ling. Birgalikda sho'rva pishirish yarim kun
cho'zilishi mumkinligiga tayyor turing. Pol artganlaringizdan
keyin bolaning kiyimi almashtirishga to'g'ri keladi. Ha,
hammasini bir o'zingiz bajarsangiz, ancha osonroq bo'ladi,
ammo savol: siz bolangizni qanday tarbiya qilmoqchisiz?

Hech qanday majburlash yo'q! Muhim soniya: to'rt
yoshida "O'zbekim" qasidasini yoddan o'qiydigan
intellektual bolalar ham bor, mehnatkash bolalar ham bor.
Ijodkor bolalarga uy-ro'zg'or ishlarini qilish unchalik qiziqarli
bo'lmasligi mumkin. Ular uy ishini qilish o'rniga "Yaxshisi,
borib kitob o'qiyman" deyishadi. Buni ham e'tiborga oling.



BOLADA LIDERLIK QOBILIYATINI QANDAY QILIB TO'G'RI RIVOJLANTIRISH MUMKIN?

1. Bolaning hatto arzimadek ko'ringan narsalarda ham o'z fikrlariga va hislariga quloq soling. Bolaning g'oyalari e'tibor bermasdan ota-onalar o'z tajribalari, obro'lari bilan ularga bosim qilmoqchi bo'lishadi. Bu xatoni to'g'rilang – uning kelajak rejalari haqida so'rang, hal qiluvchi qaror qabul qilishda uning ham fikrlarini e'tiborga oling.

2. Uning tashabbuslarini bo'g'mang, hatto bu g'oya sizga ahmoqlikdek tuyulsa ham. Bola o'z xatolaridan xulosa qilishni o'rganishi kerak.

3. Intellektual va jismoniy rivojlanishi haqida qayg'uring. Bola o'ziga ma'qul hobbi topsin va vaqtini hamfikrlari bilan birga o'tkazsin.

4. Mag'lubiyatga nisbatan sog'lom fikr shakllantiring. Yutqazish – tabiiy hol va bolaning o'ziga bahosi bu bilan tushib ketmasligi lozim.

5. Bolalarni musobaqa elementlari bor mashg'ulotlarga jalb qiling: hatto kundalik ishlar ham agar kimo'zarga qiling, qiziq tuyulishi mumkin.

21.00 DAN KECHIKMASDAN UXLASH

Hammamiz bolaligimizda bir iborani eshitganmiz: "Soat to'qqiz bo'ldi, bolalar uxlashi kerak!"

Hamma odatlar nafaqat kattalarda, balki bolalarda ham asta-sekinlik bilan o'zgarishni boshlaydi. Agar avvallari biz soat to'qqizda o'z o'rnimizda uxlab yotgan bo'lsak, hozir-

gi bolalarni bu vaqtda hatto pijama (tungi kiyim) kiyishga ko'ndirish muammo bo'lib qolyapti.

Bola uyquga ertaroq yotishi kerak. O'zingizni hech narsa bilan oqlamang! Bu narsa bolaning o'sish gormoni bilan bog'liq, agar bola roppa-rosa soat 21.00 da uxlab qolsa, uning uyqusining to'rtinchi fazasida, ya'ni 00.30 da o'sish gormoni ishlab chiqariladi. Agar bola juda kech uxlashga odatlangan bo'lsa, bu gormonni ishlab chiqarishga kam vaqt qoladi.

Buning ustiga bu sohada o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, uyqu rejimi to'g'ri tashkillangan bolalar darslarga diqqatliroq bo'ladilar va materiallarni yaxshi eslab qolishadi. Ahamiyatli jihatlardan yana biri shuki, rejimga ega bolalarda yoshi katta bo'lganda Altsgeymer kasalligiga yo'liqish darajasi past bo'ladi.

BOLALARGA KIVI BERISH

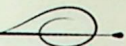
Bolalarga kivini olti oylikdan, ya'ni qo'shimcha ovqatga o'rgatayotgan vaqtdan boshlab berish mumkin.

Bu meva C vitaminiga boy, bu esa immunitetimiz va oshqozon-ichak tizimimiz uchun juda foydalidir.

Muhimi, yaxshi pishgan mevalarni tanlashdir, aks holda teskari ta'sir qilishi mumkin.

Kivi allergiya chaqirmaydi. Unga nisbatan allergik reaksiyalar juda kam uchrashi mumkin.

Og'iz terisi kivi tarkibidagi kislotaga nisbatan ta'sirlanishi va qizarishi mumkin, bu allergiya emas. Faqatgina kivi yeb bo'lgandan keyin qo'l va yuzni yaxshilab yuvish kerak.



Kivi yegandan keyin bolangizning tagligida qora donachalarni ko'rib qo'rqib ketmang. Bu urug'lar hattoki kattalarda ham hazm bo'lmaydi.

NEGA BOLANI OVQATINI OXIRIGACHA YEB QO'YISHGA MAJBUR QILMASLIK KERAK?

Bolani ovqatni oxirigacha yeb qo'yishga majburlash – oshqozon-ichak muammolariga olib boradigan to'g'ri yo'ldir.

Odam to'qlik hissidan keyin ham ovqat yeyishda davom etsa, bu narsa ochlik markazining takroran qo'zg'alishini keltirib chiqaradi. Bu esa ortiqcha ovqatlanishga olib keladi.

O'zini majburlab ovqatlanish hatto kattalarga ham mumkin emas. Ochlik hissiga qarab ovqatlaning: qorningiz ochmaguncha dasturxonga o'tirmang, to'yishingiz bilan ovqatlanishdan to'xtang, hatto idishda ovqat qolib ketgan bo'lsa ham.

BOLALARINGIZNI O'ZARO TAQQOSLAMANG

Ko'pincha ko'p bolali oilalarda aynan shu tufayli nizolar kelib chiqadi.

Bolalar ularni unikal (aynan o'zlari) bo'lgani uchun yaxshi ko'rishlarini xohlaydilar. Shuning uchun ham ota-onalar farzandlarining xarakteri va qobiliyatidagi farqlarga qarab, ularning o'ziga xosligini qo'llab-quvvatlashlari lozim.

Bu strategiya oilangizdagi o'zaro munosabatlarni mustahkamlaydi, oila a'zolari orasidagi hurmat hissi sezilarli darajada oshadi.



KUN TARTIBI MAKTABDA MUVAFFAQIYAT UCHUN KERAK

Bolada aniq-ravshan kun tartibi bo'lishi darkor: buni belgilashga va amal qilishga harakat qiling. Ovqatlanish, uyqu va uyga berilgan vazifalarni bajarish har kuni bir xil vaqtda bo'lsin.

Odatga aylantiring: uxlashdan avval bola ertangi kunga kiyimini va maktab sumkasini tayyorlab qo'ygan bo'lishi kerak. Bu sizni ham, dilbandingizni ham shoshqaloqlikdan xalos qiladi va bolani ertangi o'quv kuniga tayyorlaydi.

Bugungi ishni ertaga qoldirmang!

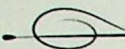
SIZ YOMON OTA-ONA EMASSIZ!

Kichik uyda yashasangiz, kiyilgan kiyimlarni sotib olishingizga to'g'ri kelsa yoki meva olishga doim pulingiz bo'lmasa ham, siz o'zingizni yomon ota-ona deb hisoblashingiz kerak emas.

Ustiga-ustak rasmlardagidek alohida bolalar xonasi bo'lmasa, mashhur brendlarning kiyimlari yo'q bo'lsa, "sizning bolangizni baxtli qilish uchun eng yaxshi mutaxassislar maxsus ishlab chiqqan" o'nlab anjomlaringiz ham bo'lmasa. Bular bolani baxtli qilmaydi.

Sirasini aytganda, o'rtacha daromadli shaharda yashaydigan oila bolasiga sotib oladigan narsalarning uchdan to'rt qismi zarur emas.

Imkoniyat bo'lsa, ha, sotib olish kerak, bu ota-onalarni xursand qiladi. Ammo "hammasi yuqori darajada bo'lishi uchun" o'zini qo'shimcha daromad qilaman deb qiynab, ishga o'z vaqtidan avval borib nima kerak?

Dunyoda sizdan va sizning quchoqlashingizdan ko'ra afzalroq narsa yo'q bola uchun. Bolaning ruhiy xotirjamligi va ishonchini hech qanday pulga sotib ololmaysiz!

FARZANDINGIZ OLTİ YOSHMI?

Chek-list – olti yoshli bola nimalar qila olishi va bilishi kerak:

1. Hamma tovushlarni to'g'ri talaffuz qilish – chuchuk tilda gapirmaslik va tovushlarni chalkashtirmaslik kerak.

2. Kiyimining tugmalarini qaday olishi va oyoq kiyimining bog'ichini bog'lay olishi kerak.

3. Tengdoshlari tomonidan qabul qilinishga intilish – birgalikda ishlash va bo'lishishni o'rganish.

4. O'ngacha sanay olish hamda raqamlar va harflarni yoza olish.

Agar farzandingiz bu ro'yxatdan birortasini qila olmasa, buning ustida ishlashingiz kerak.

BOLANGIZ PSIXOLOGİK STRESSNI HIS QILAYOTGANINI QANDAY ANIQLASH MUMKIN?

Hissiy (emotsional) noturg'unlik – oson paydo bo'ladigan yig'i, jizzakilik (ta'sirchanlik), arazchilik, xavotir, harakatlarida ishonchsizlik va tartibsizlik, injiqlik, qo'rquvlardir.

Uyqu buzilishi – uyquga ketishda qiyinchiliklar, sal ovozga uyg'onib ketish yoki chuqur uyquda bo'lish, ertalab uyg'onganda o'zini yomon his qilish.

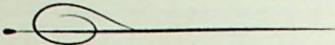
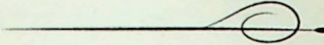
Moddalar almashinuvi buzilishi, neyrodermit, ishtahaning pasayishi, tana massasining pasayishi, hidlarga, dorilar-

ga, changga va ba'zi ovqat qo'shimchalariga nisbatan yo'tal, qichishish ko'rinishida organizmning o'tkir reaksiyasi.

Asab va stress omillari ta'sirida yuzaga keluvchi tez-tez shamollash kasalliklari.

OTA-ONALIKNI ANGLAGAN INSONLAR ISHLATADIGAN ZO'R IBORALAR

1. Qani menga ayt-chi, buni qanday uddalading?
2. Buni qayta va qayta tomosha qilishni/eshitishni/ qilib ko'rishni xohlayapman.
3. Buni davom ettirish/mehnat sarflash/bajarishga o'zingda kuch topganingdan shodman!
4. Qanday ajoyib yechim!
5. Sening miyang zo'r ishlaydi!
6. Fikrlarining ketma-ketligi menga yoqadi!
7. Mana buni usul desa bo'ladi!
8. Sen buni uddalading/qo'rquvni/uyalishni/zerikishni yengding!
9. Har safar yaxshiroq va yanada yaxshiroq bajaryapsan!
10. Sen harakat qilding va o'xshadi!
11. Bu muvaffaqiyatga erishish uchun juda muhim qadamdir!
12. Bu yana bir g'alaba!
13. Ajoyib g'oya: sen bundan ham kattarog'iga qodirsan!
14. Shunday davom et! Buning ustida qattiq ishlashda davom et!
15. Sen tez o'rganasan!
16. Men sening muvaffaqiyatingdan quvonaman!

- 
- 
- 
17. Sen eng zarur ishni bajarding!
18. Sen o'tgan safargisiga qaraganda yanayam yaxshiroq/balandroq/tezroq bajarding!
19. Sen to'g'ri yo'ldasan!
20. Bu yasaganingni/chizgan rasmingni/daftaringni/ bu-vijoningga, dadangga/hamkasbimga ko'rsatsam maylimi?

BOLA – KO'ZGU

Agar oxirgi marta qachon kitob o'qiganingizni eslolmasangiz, bolalarga kitobga muhabbatni singdirolmaysiz.

Agar o'zingiz munosabatlarda tushunmovchilikni baland ovozda hal qilar ekansiz, boladan "sokin reaksiya bildirish"ni talab qilishingiz xatodir.

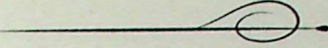
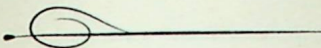
Agar sizda do'stlik munosabatlari yaxshi bo'lmasa, bolam nega boshqalar bilan chiqisholmaydi deb hayron bo'lmang.

Agar o'zingiz qo'rqqoq bo'lsangiz, bolangizdan mardlikni talab qilmang.

Bolalar ota-onalarning ko'zgusidir. Boladan bir narsani talab qilishdan avval o'zingiz bunga xilof ish qilmayotgan bo'ling. Aks holda "ikki xil maktub" kelib chiqadi: buni qil, bu to'g'ri, lekin men boshqacha yashayman". Sizning yashash tarzingiz va fikrlashingiz bolangiz uchun shamchiroqdir, gapirayotganlaringiz emas!

BOLALARGA BAQIRISHDAN TO'XTASH UCHUN NIMA QILISH KERAK?

Bu shablon sizga g'azabingizning sababini aniqlashga yordam beradi, masalan, shoshilish, stress yoki charchoq.



Boshlanadigan "to'fon"ni oldindan bilish. Bolaga g'azab sochmaslik uchun tinchlanishga vaqt kerak. Agar siz hozir "otilib" ketadigan bo'lsangiz, bir necha marta chuqur nafas oling yoki shunchaki xonadan chiqib keting.

Boladan kattaroq narsa kutmang. Ko'pincha sizning kutuvlaringiz va voqelik bir-biriga to'g'ri kelmasligidan hafsalangiz pir bo'lishi mumkin. Masalan, siz bola o'zi mustaqil uyga berilgan vazifalarni bajarib qo'yadi deb umid qildingiz va bunday bo'lmadi. Yodingizda tuting! Dilbandingiz shunchaki bola va u jahlingizni o'ziga yoqqani uchun emas, hali "xom"ligi uchun chiqaradi.

Esingizda bo'lsin, aynan siz bolangiz uchun ko'zguviz.

HAR BIR ONA BULARNI ESLAB QOLISHI KERAK

1. *Uyni top-toza tutaman deb ko'p chiranmang.* Bu shunchaki hayotingizning bir qismi. Siz epsiz emassiz. Qachonlardir bolaning ko'zgudagi yopishqoq barmoqlarining izi sizni tabassum qilishga undaydi.

2. *Baxt narsalarda emas.* Brend kiyimlar, har yili chet eldagi ta'tillar, turli-tuman sovg'alar kerakmas. Bolalar biz o'ylagandan ko'ra kichik narsalardan baxtli bo'lishlari mumkin. Bolangizning orzusi uchun hech qachon qarz olmang. Xohish (istak) — har bir bola uchun harakatga undaydigan va sog'lom tushunchadir.

3. *Bolalaringiz bilan birga bo'ling.* Farzandlaringiz uchun siz bilan birga vaqt o'tkazish muhimdir. Siz va uning bolasi bilan emas. Siz va uning singlisi bilan emas. Aynan siz bi-

lan ko'z ko'zga tushib, qurilgan suhbatlar. Birga sayr qiling, birga biror joyga boring, masalan, muzqaymoq yegani.

4. *Ularga o'ziga qanday yordam berishni o'rgating.* Uy ishlarida yordamlashish mehnatsevarlikni o'rgatadi. Tejamkorlik intizomni o'rgatadi. Mehribon bo'lmagan o'rtoqlar bilan yuzma-yuz bo'lish mardlik va jasurlikni o'rgatadi.

BOLANING MUSTAQILLIGINI KUCHAYTIRAMIZ

Mustaqil bo'lish tuyg'usi bolada erta yoshdan paydo bo'ladi. Ertalabki, kunduzgi va kechki vazifalar yozilgan olalar uchun maxsus chek-list tuzing. Bola bir vazifani bajarib bo'lganidan keyin uning va hafta kunining to'g'risiga yulduzcha yoki o'zi yoqtirgan stiker yopishtirsin.

Agar hafta tugagandan keyin u belgilangan adaddagi stikerlarni yig'a olsa, albatta sovg'a oladi.

"Kundalik yumushlar" turlicha bo'lishi mumkin:

- ✓ yotgan o'rnini yig'ish;
- ✓ tishlarini yuvish;
- ✓ sochini tarash;
- ✓ vaqtida uyquga yotish;
- ✓ sabzavotlar yeyish;
- ✓ ryukzakini tayyorlash va h.k.

Vazifalar chek-listi foydali odatlarning mustahkamlanishiga va bolaning mustaqil bo'lishiga katta yordam beradi.

QAYSAR BOLAKAY – NIMA QILISH KERAK?

"Bir tarsaki tushir va hal bo'ladi!" Agar siz shu fikrda bo'lsangiz, unda quyidagi gaplar siz uchun emas.

Manipulyasiya va o'rgatishlar ish beradi, bu so'zsiz. Bu narsa bolani zo'r qo'rqitadi, unda qo'rquv, o'ziga ishonchsizlik, o'ziga bahoning pasayishiga olib keladi. Ajoyib! Ammo kattalar mamnun.

Agar siz dono ota-onalardan bo'lsangiz va sog'lom ruhiyat tarafdori bo'lsangiz, bu variant sizga to'g'ri kelmaydi. Qaysarlik xuddi agressiya kabi bolaga yordam kerakligi haqida signaldir, qamchilash haqida emas.

Ko'p hollarda "sababsiz" qaysarlik qilish e'tibor yetishmasligidan bo'ladi. Va bu e'tiborni bolaga bering. Unga qandaydir muhim ishni topshiring, o'zini muhim va kerakli inson deb his qilsin.

Masalan, bolani quyidagi ishlarga mas'ul qiling:

- ✓ ertalab hammani uyg'otish;
- ✓ dasturxonga narsalarni olib kelish;
- ✓ vitaminlar qabul qilish;
- ✓ an'anaviy choyxo'rlikda yeyiladigan narsani tanlab berishi;
- ✓ dam olish kunlari oilaviy tomoshada film turini tanlab berishi.

Agar bolalaringiz ham sizga ishonishlarini va qaysarlik qilishlarini xohlamasangiz, iltimos, ularga ishonishni boshlang!

YOMON XULQ-ATVORLI BOLALAR

Bolalarning yomon xulq-atvori ota-onalarning chegaralarni belgilashga qodir emasligi bilan bog'liq, ularning sabablari haqida quyida to'xtalamiz.



Taqiqlarni qabul qilmaydigan bola:

- ✓ o'z his-tuyg'ulari asiriga aylanadi;
- ✓ ko'pincha tashvish va aybdorlik hissini boshdan kechiradi;

✓ istayotgan narsasiga shu ondayoq ega bo'lishga intiladi;

✓ o'zini doim yomon tutadi, chunki buni mumkin deb o'ylaydi. Bu yopiq doiradir.

Ota-onalar nima qilsa bo'ladi?

✓ bola o'z qobiliyatlarini ko'rsata olishi uchun sharoit yarating;

✓ qisqa, ammo tushunarli gapiring;

✓ qoidalarga rioya qilishda izchil bo'ling. Bugun mumkin bo'lmagan narsa ertaga ham taqiqlanadi;

✓ tinchlaning. Bola sizning tuyg'ularingizni o'ziga oladi va ularni yuz barobar qilib o'zingizga qaytaradi.

✓ yig'i va baqirishlariga taslim bo'lmang. Bolalar o'rnatilgan chegaralarni buzishga urinib ko'rishadi.

✓ boshqa insonlarning xohish va ehtiyojlarini ham e'tiborga olish kerakligini bolaga o'rgating.

Eng asosiysi – har bir bola uchun alohida yo'l, g'amxo'rlik va e'tibor lozim.

KICHIKLIKDAN INGLIZ TILI O'RGANISHNING AFZALLIKLARI

Har bir tilni o'rgangandan keyin yana yangi tillarni o'rganishga bo'lgan ishtiyoq ortadi. Axir kichkina bola bir vaqtning o'zida tabiiy ravishda o'n xil tilni ularni

adashtirmagan holda o'rganishi mumkin. Chunki tillar xotirani a'lo darajada mashq qildiradi.

Bu narsa miyaning qo'shimcha stimulyatsiyasi, aqliy layoqatni o'stirish va rivojlantirishdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ingliz tilini o'rganish jarayonida miya zichligi va neyronlar soni ortadi hamda axborotni qayta ishlash qobiliyati ko'tariladi.

Xorijiy tilni bilish zamonaviy dunyoda juda muhim ko'nikmadir.

BOLAGA BAQIRISHNING OQIBATLARI

Ota-onaning bolaga baqirishi uni tashqi olamga nisbatan "yopiq" qiladi, kattalarning har qanday gapini eshitmaydigan bo'lib qoladi.

O'zaro munosabatlarda ishonch va bir-birini tushunish yo'qoladi. Bola ota-onasida salbiy reaksiya uyg'otmaslik uchun ularga o'z muammolarini aytmaydigan bo'ladi. Buning oqibatida eng yaqin insonlari bo'lmish otasi va onasi unga begonaga aylanadi.

Bolada dunyoga nisbatan oddiy asos bo'lgan ishonch shakllanmaydi. "Agar eng yaqin insonim meni xafa qilsa, demak, boshqalar ham xafa qila olisharkan" degan tushuncha paydo bo'ladi. Bola atrofdagilarga ishonmay qoladi. U do'stlik va muhabbat munosabatlarida qiyinchiliklarga duch keladi.

Agar siz yaxshi ota-ona bo'lishni istasangiz, hech qachon bunday xatolarga yo'l qo'ymang. Sokin holatda har qanday muammoni hal qilish mumkinligi yodingizda tursin.

GADJETLARDAN XALOS BO'LAMIZ

Texnologiyalar asrida yashayapmiz va bolalar kichik yosh-dan gadgetlarga o'rganib qolishyapti, ammo ekran vaqtining nazorat qilinmasligi ularning sog'ligi va rivojlanishiga salbiy ta'sir qilish ehtimoli yuqori. Quyida bolangiz real hayotdan bahra olishi va gadgetlardan uzoqlashishi uchun bir nechta maslahatlarimiz:

Qonun-qoidalar joriy qilish: gadgetlardan foydalanishda qattiq qoida o'rnating. Bolaning ekran vaqtini chegaralab qo'ying va o'zingiz shunga amal qiling.

Muqobil mashg'ulotlar: sport bilan shug'ullanish, san'at, kitoblar o'qish yoki toza havoda sayr qilishni taklif qiling.

Ota-onalar ishtiroki: bolangiz bilan birga vaqt o'tkazing. Masalan, stol o'yinlarini o'ynang, birga sayr qilib yoki sevimli mashg'ulotlarni birga bajarib vaqt o'tkazing. Unga namuna bo'ling!

Ta'limiy ilovalar: agar bolangiz baribir gadgetlarni ishlatishda davom etsa, unga mos bo'lgan ta'limiy ilovalarga qiziktiring. Bu uning rivojlanishiga yordam beradi.

BOLANGIZGA HECH QACHON "YIG'LAMA" DEMANG

Bolaga o'z his-tuyg'ularini yashab o'tishga ijozat berish kerak, ularni ichiga yutishga majburlash yaxshi emas.

Unga o'z hissiyotlarini anglashga yordam bering. U bilan ochiq va rost suhbat quring. Hatto uning yig'isi sizning g'ashingizni keltirsa ham, unutmang, bola hozir salbiy emotsiyalarni boshidan kechirmoqda va uni tinchlantirish zarur.



Bunday deyish kerak: "Bilaman, hozir sen opang ketib qolganidan mahzun bo'lyapsan. Yig'lashing mumkin – bu tabiiy hol. Ba'zan hammamiz tuyg'ularimizni ichimizdan chiqarib turishimiz kerak. Kelaqol, seni quchoqlay!"

BOLALARDA TISH KASALLIKLARI PROFILAKTIKASI

Bolangizni tish og'rig'i deb atalmish yoqimsiz holatdan himoya qilish uchun bir nechta profilaktik choralarni taqdim etamiz:

Farzandingizni stomatolog ko'rigiga profilaktika va tishlarini professional tozalatish uchun olib borib turing. Stomatologga bir yilda uch martadan kam bormang.

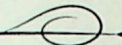
Uning tishlarini tez-tez tekshirib turing. Sizni nima xavotirga solishi kerak: emal qatlamining qorayishi, milklarning odatdagidan boshqacha rangi, tishda kariyes paydo bo'lishi.

Bolangizning ovqatlanishiga doim diqqatli bo'ling. Iloji boricha uning shirinlik va unli mahsulotlar iste'molini kamaytiring. Uning ratsionida yangi sabzavotlar va mevalar bo'lishiga e'tibor bering. Vitamin qo'shimchalari haqida ham unutib qo'ymang.

Bolaga og'iz bo'shlig'ini toza tutishni o'rgating. Tishlarni ikki marta yuvish kerak: ertalab va uyqudan avval. Agar uning tishlarini g'ichirlatishini sezsangiz, kechiktirmasdan shifokorga olib boring.

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING MANTIQUIY FIKRLASHINI O'STIRUVCHI SAVOLLAR

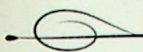
1. Mashina o'ngga burilganda qaysi g'ildirak aylanmaydi?

- 
- 
- 
2. Bu tirik jon emas, lekin uning beshta barmog'i bor.
 3. Choyini qaysi qo'lda aralashtirish qulay?
 4. Menga ovqat bersang, yashayman, lekin suv bersang o'laman. Men kimman?
 5. Qaysi jonzot o'tirgan holda yuradi?
 6. Tug'ilganida uchadi, yashaganida yotadi, o'lganida cho'kib ketadi. Bu nima?
 7. Quritadi, lekin o'zi nam bo'ladi. Bu nima?
 8. Undan qancha ko'p olsang, shuncha kattalashadi. Bu nima?
 9. Men doim osmon va yer orasidaman, ma'lum masofada. Agar menga intilmoqchi bo'lsangiz, men uzoqlashaman. Men kimman?
 10. Men faqatgina yorug'lik bor joyda yashayman, qachonki menga to'g'ri yorug'lik tushsa, men yo'q bo'lib qolaman. Men kimman?
 11. Qaysi filning xartumi yo'q?

Javoblar: 1. Zaxira g'ildirak. 2. Qo'ldop. 3. Qoshiq bilan qulay. 4. Olov. 5. Shaxmatchi. 6. Qor parchalari. 7. Sochiq. 8. O'ra. 9. Ufq. 10. Soya. 11. Shaxmatdagi filning.

MUTOLAANI OILAVIY MASHG'ULOTGA AYLANTIRING

Agar bolangiz hali kichik yoshda bo'lsa, birga o'qishlaringiz mumkin bo'lgan kitob oling. Birga yoki navbat bilan o'qinglar. O'qilganlarni u bilan muhokama qiling. Bolangizga o'zingiz namuna bo'ling: telefonda ijtimoiy tarmoqlarda ekaningizni emas, kitob o'qiyotganingizni ko'rsin.



Vaqtni shunday tashkil qilingki, hamma oila a'zolari hamma ishini tashlab, kitob o'qish uchun bir joyda jam bo'lishsin. Dastavval bunga o'n daqiqa ajrating, keyin sekin-sekin ko'paytirasiz.

Bola kitob o'qiyotganda uni chalg'itmang. Bu vaqtda uning oldiga o'tirib, siz ham o'qishingiz mumkin. Bola bu ishning muhimligini shunda tushunadi. Bundan tashqari, bola agar ota-onasi uning kitob o'qiyotgandagi joyi va vaqtini hurmat qilishganini ko'rsa, uning mutolaaga nisbatan muhabbati ziyoda bo'ladi.

Dilbandingizga siz o'qiyotgan kitoblarning hayotingizdagi ahamiyatini tushuntirib bering. Kitobning qiziqishlaringiz, fikrlaringiz va g'oyalaringizga qanchalar bog'liq ekanini anglating.

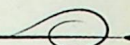
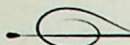
BOLANGIZDA ORTIQCHA VAZN BO'LSA, UNING USTIDAN KULMANG

Buning o'rniga uning ratsionida shakarni kamaytirib va jismoniy faolikka targ'ib qiling. Agar bola vaznini kamaytirishi kerak deb hisoblasangiz, butun oila a'zolari shu ratsionga amal qilishlari lozim.

Ovqatlanish odatlarini o'zgartirish oson ish emas, shuning uchun oilada hamma yeb turgan narsadan bolaning voz kechishini kutmang.

BOLAGA SOKIN NAFAS OLISH TEXNIKASINI O'RGATING

Sokin nafas olishni bolangiz istagan vaqt va joyida qo'llashi mumkin. Stress yoki xavotirli vaziyatdan chiqish



uchun sokin nafas olish mashqlarini bajarganini atrofdegilar hatto sezishmaydi ham.

Burundan sekin nafas olish kerak (4 soniya davomida).

Nafasni 1-2 soniya ushlab turish kerak.

Keyin taxminan 4 soniya davomida sekinlik bilan og'izdan chiqarish kerak.

2-3 soniya kutish kerak, so'ngra yana bir nafas olish kerak (o'smirlar uchun nafas olishlar orasi 5-7 soniya bo'lishi kerak).

Xuddi shu ishlarni 5 martadan 10 martagacha takrorlash darkor.

BOLANING IMMUNITETINI MUSTAHKAMLASH UCHUN ENG YAXSHI USULLAR

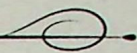
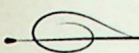
Bola organizmidan toksinlarni chiqarib yuborish.

Suyuqlik ichish – ideal variant. Kasallik payti ham, tuzalgandan keyin ham ko'p ichish tavsiya qilinadi. Foydali kompotlar, sharbatlar, morslar, asal qo'shilgan o'tli choylar, shuningdek, toza suv tavsiya qilinadi.

Ichak mikroflorasini tiklash. Hamma sut mahsulotlari yaxshi ta'sir qiladi: tvorog, qatiq, yogurt, smetana.

Balanslangan ovqatlanish. Immunitetni mustahkamlash uchun vitamin, mineral va antioksidantlarga boy mahsulotlarni iste'mol qilish kerak.

Chiniqish. Bolaning organizmini keskin sovuq qotishga va shamollash kasalliklariga bardoshli qilish uchun chiniqish amaliyotlarining o'rni beqiyosdir.



DASTURGA KIRISH BILAN OLDINGA SAKRAB KETISH KERAK EMAS

O'qish va yozishni biladigan bola kechagina maktabidan olib ketgan yangi darsliklarini o'qib, qiziqib ketib oxirigacha o'qishi mumkin. Bu bitta masala. Bolaga majburan keyingi mavzuni ham tushuntirib berishga harakat qilsangiz-u buni darsda qiynalmasin deb qilyapman desangiz, shu joyda o'ylab ko'ring.

Bahsli masala. Kimgadir bu usul haqiqatan ham yordam berishi mumkin. Kimgadir esa siz so'ralmagan joyda maslahat bergandek bo'lasiz: axir o'qituvchisi boshqacha tushuntiradi-ku! Hozirgi maktablar bizning bolaligimizdan tubdan farq qiladi, hatto ota-onalar ikkinchi sinf o'quv dasturini tushunmay qolyaptilar.

Bola ham "yonib ketishi" mumkin va buni yodda tutish muhimdir!

TEZ O'QISH UCHUN MASHQLAR

Sakrash-to'xtash

"Sakra!" buyrug'idan keyin bola matnni "To'xta!"gacha o'qiydi. Shunda u o'qishdan to'xtaydi va ko'zini boshqa joyga qaratadi. Siz yana "Sakra!" deysiz. Bolaning vazifasi – o'tgan safar to'xtagan joyini tezda topib, o'sha joydan keyingi buyruqqacha davom ettirishdir.

Parallel o'qish

Ikkita bir xil matn olinadi. Internetdan kichik hikoya topib, ikki nusxada chiqarib, birini o'zingizga, ikkinchisini bolangizga bersangiz, qulay bo'ladi. Ikkita bir xil kitob



ham to'g'ri keladi. Shundan so'ng siz matnni ovoz chiqarib o'qishni boshlaysiz, bola esa sizga qo'shiladi va u ham matnga barmog'ini qo'yib o'qishni boshlaydi. O'qiyotganda siz goh tezlashasiz, goh sekinlashasiz, bolangiz ham shunday qilishga majbur bo'ladi.

Artikulyatsion gimnastika

Tez aytishlar, maqollar, matallarni to'plang va bolaga ularni turli tezlikda va turlicha ohangda o'qishini ayting. Uning nafasi tiqilib qolmasin, har bir tovushni aniq-ravshan aytishini nazorat qiling.

QIZ BOLA TARBIYASI

Qiz bolani muhabbat ichida o'stiring. U nafis va nozik ayol bo'lib voyaga yetishi uchun hayotining ilk kunlaridan cheksiz mehr va muhabbatni his qilib katta bo'lsin.

Chegalarni yumshoqlik bilan tushuntiring. "Bu mumkin, bu esa mumkin emas". Bu ish aynan onaning zimmasida bo'ladi.

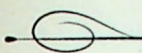
Qizingizga moslashuvchanlikni o'rgating. Bu ayollar uchun juda qadrlı sifat, hayotida ko'p kerak bo'ladi.

Hammasi oddiy: g'amxo'rlik qiling, erkalang, seving. Qiz bola qadrni otadan o'rganadi.

Qattiqqo'l bo'lmang. Agar qiz bola otasidan kerakli tarbiyani olmagan bo'lsa, uning miyasidagi o'rnatishlar ikki yo'nalishda bo'ladi:

1. Bunga loyiq emasman, baxt men uchun emas.
2. Men hammadan qarzdorman.

Bu ikki strategiya ayolni baxtsiz qiladi.



Otaning missiyasi: qizini shartlarsiz yaxshi ko'rish, uni qo'llab-quvvatlash va hurmat qilish.

JISMONIY KUCHLAMALAR TURLARI VA NORMALARI

3-5 yoshli bolalar kun davomida jismonan faol bo'lishlari kerak, bu ularning sog'lom rivoji va o'sishi uchun zarur.

6-17 yosh orasidagi bolalar va o'smirlar bir kunda kamida 60 daqiqa jismonan faol bo'lishlari shart. Jismoniy kuchlama turlicha bo'lishi mumkin: o'rtachadan yuqori intensivlik-kacha.

Kattalar: haftada kamida 150-300 daqiqa yoki o'rtacha 75-150 daqiqa og'ir yuklamalarda jismonan faol bo'lishlari tavsiya etiladi (yoki bu aerob yuklamalarning muqobil kombinatsiyasi). Mushaklarni mustahkamlashga qaratilgan yuklamalar esa haftada ikki yoki undan ko'p marta bo'lishi lozim.

Qariyalar uchun: ko'p komponentli yuklamalar, muvozanat uchun mashqlar, aerob va mushak yuklamalari.

O'G'IL BOLANI ONA TARBIYA QILGANDAGI STRATEGIYALAR

Ona o'g'il tarbiya qilayotganda unga nisbatan qanday munosabatda bo'lishi lozim? Asosiy qoidalarni keltirdik.

Uning tanlovi va xarakterini hurmat qiling, mustaqil qaror qabul qilishiga qo'yib bering.

Undan yordam so'rab turing. Erkak unga o'z o'jizligini ko'rsatgan ayol oldida o'zini erkak deb his qiladi, undan yordam so'rab turmasangiz, u mustaqil erkak bo'lolmaydi.

Sabr bilan kutishni biling. Erkaklar o'z tabiatlari bo'yicha strategdirlar. Ular bir necha variantlar ichidan eng afzalini tanlaydilar. Bu esa tez sodir bo'lmaydi.

Unga to'liq ishoning. Biror marta ham undan shubha qilmang.

O'g'lingiz bilan qattiq muomalada bo'lmang. Unga bosim qilmang, mustaqil harakatlanishiga qo'yib bering. Aksincha bo'lsa, u kuchli bo'lib yetishmaydi.

BOLALAR BUTUN UMR SAQLAB QOLADIGAN BESH HADYA

1. Ularning kuchiga ishonish. Bola dunyodagi eng sevimli insoni unga ishonishini bilish o'ta muhimdir. Siz unga, qobiliyatlariga va imkoniyatlariga ishonishingizni bildirib qo'ying. Sizning bir og'iz so'zingiz kichkintoyini dahoga aylantirishi mumkin.

2. Har qanday holatda ham uni sevish. Hech nimaga qaramasdan quchoqlang, o'ping, mehrlı so'zlarni hamisha aytib yuring! Farzandingiz hatto 30 yoshda bo'lsa ham!

3. Oilaviy kechki ovqatlanish. Oilaning birdam bo'lish daqiqalarini bolaning xotirasida bir umrga muhrlanib qoladi. Dasturxon atrofida jam bo'lish oilani birlashtiradi, yarashtiradi, ilhomlantiradi va sokinlik beradi.

4. Quvonch. Hayotdan xursand bo'ling va bolangizning boriga shukr ayting. O'z hislaringizdan uyalmang, bolangiz kulganda birga kuling, "jinnilik"lar qiling.

5. Mustahkam va butun oila. Oilani va uning a'zolari bilan yaxshi munosabatlarni saqlab qoling. Bola uchun oila bu-

tun umri davomida uni qo'llaydigan, yordamchi bo'ladigan poydevordir.

BOLA TAQIQLARNI ESHITA OLISHI UCHUN OTA-ONALARGA UCH MASLAHAT

1. "Yo'q" so'zini iloji boricha kamroq ishlatib. Agar bola yo'q degan so'zni tez-tez eshitib turadigan bo'lsa, unga parvo qilmay qo'yadi. Agar ota-onalar buni ham, uni ham, boshqasini ham taqiqlasalar, bolaning tanlov imkoniyati qolmaydi va u o'z bilganicha ish tutishni boshlaydi.

Agar oilangizda "Yo'q" va "Mumkin emas" so'zlari og'izning bir chekkasidan chiqib ketadigan darajada ko'p ishlatilsa, ularni "To'xta" yoki "Bu xavfli" so'zlariga o'zgartiring.

2. So'zingizda qat'iy turing. Agar bolangiz siz bilan bahslashishni boshlasa, uning har bir xarxashasidan so'ng "Yo'q" so'zini takrorlashga tayyor turing. Siz undan bir marta ko'proq aytishingiz kerak. Davomiy aytilgan "Yo'q"lar "Xo'p" bilan almashmasligi kerak. Shuning uchun "Yo'q" deyishdan avval yaxshilab o'ylab ko'ring.

3. Yolg'on do'q-po'pisalardan chetlaning. O'zingizning taqiqlaringizni qo'yishda hech qachon aldamang va ko'pirtirmang. Oxiri yo'q quyidagicha qo'rqitishlar har tomonlama zararlidir: "Agar hoziroq jim bo'lmasang, ...seni milisiya olib ketadi/shu yerda qoldirib ketaman/senga hech qachon hech nima olib bermayman".

TARBIYANING ASOSI

Tarbiyaning asosi ruxsat berilgan narsalarning qat'iy chegarasi va harakatlaringizning birma'noliligidir. Hatto

katta odamga ham bu narsa yashashda yengillik beradi. Bolalar haqida nima deyish mumkin?! O'z qarorlaringizni qo'lqopdek almashtirmang: ikki nayzali gaplardan ehtiyot bo'ling va oilada tafriqa(bo'linish)ga sabab bo'lmang.

Oldindan kelishib oling va oilaning har bir a'zosi tanlangan taktikaga amal qilsinlar (har qanday masalada ham). Bolalar oldida hech qachon janjallashmang, bahslashmang ham. Bu bola ruhiyatiga juda kuchli ta'sir qiladi.

Bu qoida bola bilan munosabatlarda mustahkam poydevor yaratadi, oiladagi o'zaro munosabatlarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

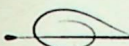
ODDIY NARSALARNI ESLATIB TURISHDAN CHARCHAMANG

Agar bola tartib haqidagi hamma qoidalarini eslab qololmasa, xafa bo'lmang. Har kuni oddiy narsalarni eslatib turishdan charchamang.

Quyidagi elementar talablarni takrorlab turing:

- hojatxonadan keyin qo'lni yuvish;
- ovqatdan so'ng tishlarni yuvish;
- qo'lni artib bo'lgandan keyin sochiqni to'g'rilab qo'yish;
- oyoq kiyimni yechgandan keyin uni o'z joyiga qo'yish.

Bu eslatmalarning birortasi ham g'ashingizni keltirmasin. Qoidalarga o'z-o'zidan amal qilinmasa, bolangizga baqirmang. "Bolalar ataylab mening g'ashimni keltiradi" degan o'ylardan uzoq bo'ling. Aslini olganda, ular bu kichik qoidalarini eslab qololmaydilar. Ko'p marta takror qilib eslatish bir kun o'z samarasini beradi va bola ongida mustahkamlanadi.



NEGA MENING BOLAM KITOB O'QIMAYDI?

“Bola kitob o'qimayotgan bo'lsa, nima qilish kerak?” – ko'p onalar shu savol bilan murojaat qilishadi. Bu savolga javob berishdan avval boshqa savol beraylik-chi: nega bolalar kitob o'qishni yaxshi ko'rishmaydi? Sabablari ko'p bo'lishi mumkin, ammo asosiylari bular: ota-onalar mutolaani yoqtirishmaydi, bolani kitob o'qishga majbur qilishadi, bolaga berilgan kitob unga qiziq bo'lmasligi mumkin, chunki u kitobni tez tugatish mumkin yoki yengil yozilgan.

Mutolaaga “kirib” ketish uchun bola kitobxonlar oilasida yashashi kerak. Bu aksioma — isbotlash shart bo'lmagan tushunchadir. Agar bolakay ota-onasini, bobo-buvisini kitob o'qiyotgan holda, bo'lganda ham qora harflar va shitir-shitir qiluvchi sahifalarga qiziqqanlarini ko'rsa, u shu onning o'zidayoq kitob o'qishga qiziqqan bo'lar edi.

Uyqudan avvalgi mutolaa bo'lmish bunday ajoyib odat nafaqat kitobga muhabbat uyg'otdi, balki bola bilan muloqot vositasi, unga o'z mehr-muhabbatini izhor etish imkoniyati bo'lishi mumkin.

UYQU YETISHMASLIGI BOLAGA QANDAY TA'SIR QILADI?

Uyqu yetishmasligi jismoniy rivojni sekinlashtirishi mumkin. Chuqur uyqu fazalarida qonda o'sish gormoni faollashadi. Uyqu buzilishi esa bu gormonning pasayishiga, bu esa bolada vazn va bo'yni kamayishiga olib keladi.

Uyqu yetishmasligi immunitetga ham ta'sir qiladi.



Immunitetni mustahkamlovchi interleykin-1 moddasi uyqu vaqtida ajraladi. Uyqu buzilishi davrlarida bola immuniteti pasayishi mumkin.

Uyqu yetishmasligidan qiynalayotgan bolalar jarohatlar va baxtsiz hodisalarga beriluvchan bo'lishadi. Uyqu yetishmasligi motorikaga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Yetarlicha uxlamaydigan bolalar baxtsiz hodisalarga tez uchrashlari mumkin. Ular bolalar maydonchasida jarohatlanishlari yoki velosipeddan yiqilib tushishlari mumkin.

BOLA QAYSARLIK QILGANDA

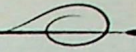
Ba'zan bolalar biror joyga borishdan yoki nimanidir qilishdan bosh tortadilar. U bilan bahslashish yoki darrov taslim bo'lish o'rniga bu rad javoblarning sababini aniqlash lozimdir.

Bola biror nima bilan band bo'lishi va boshqa narsaga chalg'igisi kelmasligi mumkin

Uning bandligi va diqqatini jamlagani hattoki bu ishlar sizga arziyasdek tuyilsa ham muhimdir. Yaxshisi, quyidagicha so'rang: "Bo'shaganingda menga ayt, senga qiziqarli taklifim bor" va u o'z ishini bitirguncha kuting.

Bola gap nima haqda ekanini shunchaki tushunmagan bo'lishi ham mumkin. Shunday paytda unga to'liq tushuntirish kerak, rasmlar ko'rsatsangiz ham, o'z tajribangizni aytib bersangiz ham bo'ladi. Agar bolangizni olib bormoqchi bo'lgan muzeyning qanday ekanini o'zingiz ham bilmasangiz, yaxshisi, buni tan oling.

Gohida bolalarga yolg'on tajriba xalal beradi. Masalan,



bola qachondir istirohat bog'iga borgan bo'lsa-yu u yerda it vovillaganini eslab qolgan bo'lsa, shuni sabab qilib borishdan bosh tortishi mumkin. Agar siz aniqlashtirmasdan o'zingiznikida qattiq turib olsangiz, bu faqatgina qo'rquvni chuqurlashtiradi, xolos.

BOLANING TISHLARI CHIQYAPTI: QANDAY YORDAM BERSAK BO'LADI?

Bu jarayon bola olti oylik vaqtida boshlanadi, ammo nasliy va boshqa sabablar ta'sirida muddatlar o'zgarishi mumkin.

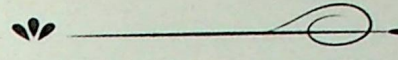
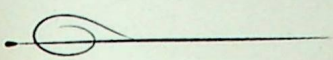
Tish yorib chiqayotganda bola og'riq his qiladi, tana harorati ko'tariladi, shu boisdan ham u yig'laydi. Ko'p so'lak ajralishi va og'iz atrofida kichik o'zgarishlar kuzatiladi.

Bu narsa alohida e'tibor talab qilishi mumkin. Bunday qiyin davrda bolani qo'lga ko'tarib, erkalash, yoqimsiz hislardan o'yinchoqlar bilan chalg'itish kerak bo'ladi. Uning chaynash ehtiyojini qondirish uchun unga maxsus silikon o'yinchoqlar berish mumkin. Shuningdek, teshikkulcha yoki bolalar pechenyesidan bersa bo'ladi.

Milklar shishishi va yallig'lanishini kamaytirish uchun unga butilkasida sovutilgan suv, salqin mevali pyure yoki qattiq berish kerak. Muhimi, suyuqliklar o'ta sovuq bo'lmasligi, aks holda bola shamollab qolishi mumkin.

UCHINCHI BO'LIM SAVOL-JAVOBLAR





DIQQATNI JAMLASH

Savol: Assalomu alaykum. Iltimos, diqqatni jamlash bo'yicha ma'lumot bersangiz. O'n yoshli o'g'lim hech diqqatini jamlay olmaydi. Oldida tekshirib tursam, dars qiladi. Ozgina e'tibor bermasam, darrov xayol surishni boshlaydi.

Javob: Va alaykum assalom. Diqqatni jamlash uchun ko'proq kitob o'qish ham foyda beradi. Diqqatni jamlaydigan har xil mashqlar bor. Ularni internetdan topishingiz mumkin. Bu bola uchun ham o'yin bo'ladi, ham zihnini oshiradi.

TORTISHUVLARDAN CHARCHADIM

Savol: Assalomu alaykum, ustoz. Mening uch nafar farzandim bor. O'g'illarim 10 va 4 yosh, qizim 8 yosh. Bolalarim kichkinaligida bir-biriga juda mehribon edi. Hozir juda ko'p urishib qolishyapti. Ularning tortishuvidan charchab ketaman. Bu yoshda bu tabiiy holmi? Nima maslahat berasiz?

Javob: Va alaykum assalom. Yosh bolalarda o'zi haqiqatda o'zaro tortishish, bahslashib qolish holatlari ko'p uchraydi. Tabiiy desak ham bo'ladi. Endi bunga sabab bo'ladigan, misol uchun, bir-biriga nisbatan ozgina g'arazi paydo bo'ladigan hollar ham bor. Bu, masalan, ularni bir-biriga qiyoslash. Akang unday, opang bunday, ukang unday deb bir-biriga qiyoslash bilan ularni bir-biriga g'ash qildirib qo'yishimiz mumkin. Shuning uchun bunga sabab bo'luvchi omillardan saqlanishimiz kerak. Lekin juda jiddiy bo'lmaydigan bo'lsa, ular tezda yarashib ketadi. Orada biz

ham xafa bo'lamiz, "urishmanglar, talashmanglar" deb. Ular birozdan keyin hech narsa ko'rmaganday bo'lib ketadi.

QO'RQOQ BOLA

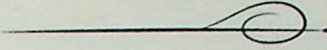
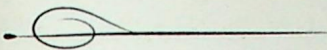
Savol: Assalomu alaykum. Mening 3 yoshli qizim juda ham qo'rqq. Qo'limni boshqa narsa sabab ko'tarsam ham qo'rqib qolgan, shuni qanday yo'qotsam bo'ladi? Ayniqsa, kech bo'lsa, mushuk ovoizidan qaltirab qoladi. Javob uchun oldindan rahmat.

Javob: Va alaykum assalom. Qo'lingizni ko'targaningizda qo'rqadigan bo'lishi oldin qo'l ko'tarib qo'rqitganingizga ishora qilyapti yoki boshqa birov shunaqa qilgan. Bir-ikki o'sha qo'ldan tarsaki yegan bo'lsa, endi qo'rqayotgan bo'lishi mumkin. Shuning uchun bunaqa narsani qilmaslik kerak, bolani urish to'g'ri emas. Unga yotig'i bilan tushuntirish kerak: "Bolam, qo'rqma, urganim yo'q, mushukning zarari yo'q", — deb. Uch yoshli bola yaxshi bo'lib ketadi, inshaalloh. Vaqtinchalik holat, doimiy emas. Agar ushbu birlamchi tavsiyalar ish bermasa, bolalar psixologi qabuliga boring.

OTA BILAN MUNOSABAT

Savol: 22 yoshli qizim otasi bilan gaplashgisi kelmaydi, munosabatlari yaxshi emas. Ikki o'rtada qiynalib ketdim. Ota tayinli ishda ishlamaydi, nafaqamizni bermaydi.

Javob: Bunaqa bo'lgandan keyin gaplashgisi kelmaydi-da. Shu vaqtgacha yaxshi muomala qilib, bolaning ko'nglini



olib, mehr berganda yaxshi munosabatda bo'lardi deb o'ylayman. Hatto nafaqani bermayotgan bo'lsa... U qanaqa ota, nimalar qilgan, orada nimalar bo'lgan – bilish kerak. Qachondan beri bunday bo'lgan? Tafsilotlarini bilish kerak.

Bunday holatda ikkala tomonni bir-biriga isitishga harakat qilish kerak. Ota o'zining otalik burchini bajarsin, nafaqani bersin, bolasining qalbiga yo'l topishga harakat qilsin, shunda bola ham ota tomonga intiladi. Farzand otasiga mehr bersin. Bolagayam otaning haqlari – yaxshimi, yomonmi, qanday bo'lsa ham baribir shu ota ekan – uni hurmat qilish kerakligi uqtiriladi. O'zi ota-onalar bolalarga mehr bermasa, bola kelajakda otasini hurmat qilishi mumkin, lekin yaxshi ko'rmaydi. Albatta, yomon bo'lsa ham ota-onaga yaxshilik qilinaveradi, ammo yaxshilik qilish boshqa, muhabbat qilish boshqa. Ya'ni ba'zi farzandlarni ko'ramiz: ota-onasi ota-ona bo'lgani uchungina hurmat qilib, xizmatini qiladi, lekin ularga muhabbati yo'q. "Ota-onangni yaxshi ko'r" deb yaxshi ko'rdirib bo'lmaydi. Hurmatni talab qilish mumkin bo'lsa-da, muhabbatni talab qilib bo'lmaydi. Uni qozonish kerak. Shuning uchun ota-onalarga aytar so'zim: bolangizni o'zingizdan bezitib qo'ymang, ularning muhabbatini boy bermang.

BOLAGA QARASHDAN BEZIGANMAN

Savol: Assalomu alaykum. Ovsinimning bolasiga qarab o'zimning bolamdan bezib qolganman. Sal narsaga baqirib yuboradigan va ba'zida urib yuboradigan bo'lib qolganman. Bolamga mehrim bor, yaxshi ko'raman, yordam bering.

Ko'ngliga qanday yo'l topay? Chaqirsam ham qaramaydi, yoshi birda.

Javob: Va alaykum assalom. Urish va baqirishingiz noto'g'riligini o'zingiz bilib turibsiz, yana "Ko'ngliga qanday yo'l topay?" deyapsiz. Urmaslik kerak, baqirmaslik kerak, o'zingizni qo'lga olishingiz kerak! Ovsiningizning bolasiga qarab beziganingiz uchun bolangiz aybdor emas, o'zingizning bolangiz axir. Hali bir yosh bola ekan, bunaqa urishlar va baqirishlarni yig'ishtiring, esdan chiqaring endi ovsiningizning bolalariga qaraganingizni! Qanday qilib bir yosh bolaga baqirish, urish mumkin?! Bitta bolaga shunaqa qilayotgan bo'lsangiz, yana 2-3 ta bolali bo'lsangiz, qanday qilasiz?!

Farzandingiz parvarishi va tarbiyasida otasi ham ko'maklashsin. Ko'proq farzandingizning kelajagi haqida o'ylab bezishlaringizga davo izlang. Ya'ni "Bolam kelajakda olim bo'ladi, buyuk inson bo'ladi" degan o'y-fikrlarni o'zingizga singdiringiz, hozirgi mashaqqatlar ancha yengillashadi.

INOQLIK

Savol: Assalomu alaykum. Mening uch va bir yarim yoshli o'g'lim bor. Katta o'g'lim ko'chadagi bolalarga mehribonlik qiladi, lekin ukasi bilan urishaveradi. Qanday qilib ularni bir-biriga mehribon qilib tarbiyalasam bo'ladi? Javob uchun oldindan rahmat.

Javob: Va alaykum assalom. Bolalar o'rtasida bir-biri bilan urishish, talashish va bahslashish holatlari bo'lib turadi. Yaxshilik bilan "akangga, ukangga mehribon bo'l, inoq bo'l" deb doimiy yaxshi gap bilan tushuntiriladi. O'zimiz ham

oʻrnak boʻlishimiz kerak boʻladi. Aka-ukalarimiz, opa-singillarimiz bilan yaxshi munosabatda boʻlishimiz kerak.

SUYMASLIK OQIBATI

Savol: Assalomu alaykum. Mening 10 yoshli oʻgʻlim bor, yoshligidan qaynonam va dadasi hech suyishmadi. Oqibatda koʻp cheklovlarga uchradi. Hozirgi kunda koʻp gapiradi, koʻp kuladi, oʻziga oʻzi pichirlab gapiradi. Iltimos, maslahat bering.

Javob: Va alaykum assalom. Alloh oson qilsin. Mehr va eʼtibor berish kerak, oʻsha kamchiliklarni toʻldirish kerak. Yetkazilgan zararlarni qoplash kerak. Agar ushbu birlamchi tavsiyalar ish bermasa, bolalar psixologi qabuliga boring.

SALBIY MUOMALA

Savol: Qaynopalarim 2-sinf oʻgʻli bilan biznikida turishadi. Muammo shundaki, hamma, hatto ota-onasi ham bu bolaga juda notoʻgʻri munosabatda boʻlishadi. Baqirishadi, urishadi. Ovsinimning bolalari kelganda ularga xuddi oʻziga qilingandek muomalada boʻladi. Bu voqealar 5 oylik qizalogʻimga salbiy taʼsir etishidan xavotirdaman.

Javob: Xavotiringiz oʻrinli. Salbiy taʼsir qiladi. Shunday muomala qilganda buning notoʻgʻriligini tushuntirish kerak.

ORTIQCHA ERKALATISH

Savol: Assalomu alaykum. Bolam erka va qaysar, 5 yosh. Bobo-buvilari erkalatishadi, bogʻcha va maktab haqida yaxshi gapirib tushuntirsam ham borishni istamaydi. Nima

qilsam bo'ladi? Bolam bosiq va vazmin bo'lishi uchun nima qilay?

Javob: Va alaykum assalom. Holat haqida qisqacha tanishganimdan bobo-buvilarining erkalatishi salbiy ta'sir qilyapti deb o'ylayapman. Erkalatishning ham me'yori bo'lishi kerak. Ular shunga e'tibor qilsa, yaxshi bo'lar edi. Ammo bolaning o'zi bilan, ota-ona bilan atroflicha suhbatlashib aniq bir gap aytgan yaxshiroq. Umumiy tavsiyam esa farzandingizga gapi o'tadigan kishi bo'lsa, yaxshi gap bilan tushuntirsin. Faqat maktab-bog'chada emas, uydayam kitob o'qib, yozib shug'ullanish kerak.

YOZISHNI O'RGATISH

Savol: Assalomu alaykum. Mening to'rt yarim yosh o'g'lim bor. Bog'chaga boradi, yozishni o'rgatay deb harakat qilyapman. Bir sonini yoz desam, birni teskari yozyapti. Qo'lidan ushlab yozdirsam, yozyapti, bo'lmasa, ilmog'ini teskari qilib yozyapti. Bu nimadan? Erta o'rgatyapmanmi?

Javob: Va alaykum assalom. Ko'proq shug'ullanish kerak bo'ladi. Hammaning ham qobiliyati, iste'dodi bir xil emas. Erta emas, o'rgatsangiz bo'ladi.

QAY BIRINI TANLAYLIK?

Savol: Assalamu alaykum va rahmatullohi va barokatuh. 11 yoshli qizim bor. Arab tili kursiga borganiga 2 yarim yil bo'lyapti. Ingliz tiliga esa 1 yil. Ikkovini ham yaxshi o'zlashtiryapti. Lekin darslarni vaqti bir paytgacha to'g'ri kelib qoldi. Arab tili ustozini bittasini tanlang deyaptilar. Qizim

kyelajakda tarjimon bo'lmoqchi. Qaysinisini tanlashni bilmayapmiz. Maslahat bersangiz, xursand bo'lardik.

Javob: Va alaykum assalom va rahmatullohi va barakotuh. Agar ikkalasini ham o'zlashtirishda qiynalmayotgan bo'lsa, ikki tildan bittasini emas, ikki ustozdan bittasini tanlanglar. Ikkinchi tilga vaqti to'g'ri keladigan boshqa ustozga borsin.

TARBIYADA OTANING O'RNI

Savol: Ikki nafar o'g'lim bor, xo'jayinimning ko'p vaqti ishda o'tadi. Farzand tarbiyasi bilan shug'ullanishga deyarli vaqtlari yo'q. Men yaxshi tarbiya berishim kerak deb ko'proq tergap, urib qo'yyapman. 4 yosh o'g'lim nima desam, teskarisini qiladi. Nima maslahat berasiz?

Javob:

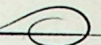
- xo'jayiningiz oilaga, farzand tarbiyasiga vaqt ajratsin. Bu istasa-istamasa, qilishi kerak bo'lgan ish. Imkon qilish kerak;

- ko'p tergash, urish tarbiya berish degani emas. Tarbiya ilmini o'rganing. Buning uchun kitoblar bor, internet, kurslar bor;

- nima desangiz, teskarisini qilsa, teskariga buyurib ko'ring. Shuningdek, tanlovsiz tanlov usuli ham bor. Masalan, "Ovqat yeysanmi?" emas, "Ovqatingni hozir yeysanmi yoki 15 daqiqadan keyinmi?" degandek.

FIKRINI TO'LIQ IFODA ETA OLMAYDI

Savol: Assalomu alaykum. 2 ta o'g'lim bor: kattasi 7 yosh, kichigi 3. Katta o'g'lim fikrini to'liq bildirsa olmaydi,



juda aqlli, sog'lom bola, negadir fikrini to'liq aytib bera olmaydi.

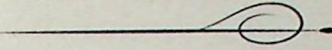
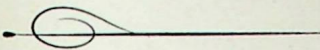
Javob: Va alaykum assalom. U bilan ko'proq muloqot qilinglar: gapiringlar, tinglanglar. Ko'proq kitob o'qisin.

QAYSAR BOLA

Savol: 5 yarim yosh o'g'lim bor, bobosi va buvisining oldida mening va dadasining gaplariga kirmay qo'yadi, yo'q deb qaysarlik qiladi. Dadasining jahli chiqadi. O'zimiz xonada ekanimizda yaxshi tushuntirsam, xo'p deydi-yu yana shunaqa qilaveradi. Nima qilsak bo'larkan?

Javob:

- tushuntirishda davom etaverasiz. Ota-onaga itoat qilish lozimligini uqtiring;
- bobo-buvisi erkalatsa kerak, shunga ularning yonida o'zgarib qolyapti. Ular ham sizlarga yon bossin. Shunday vaqtda qattiq turib, ota-onangning aytganini qil deyishsin;
- bu juda jahl qiladigan holat emas, bola-da, erkalik qilyapti. Sekin tushuntirib borilsa, yaxshi bo'ladi. Bu vaqtinchalik holat, doim shunday bo'ladi degani emas.



XOTIMA

Shu joygacha bitilgan satrlardan ham ma'lum bo'ldiki, farzand tarbiyasi bola tug'ilishidan ancha oldin — oila qurishimizdan ham oldin o'zimizni isloh qilishimiz bilan boshlanadi. Undan keyin bizga o'zimizga o'xshagan salohiyatli juft uchraydi. Salohiyatli ota-onadan salohiyatli farzandlar dunyoga keladi. Shunday qilib, oila salohiyatli bo'ladi. Jamiyatda ana shunday salohiyatli oilalar ko'paysa, yurt ravnaqi oshadi. Demak, birinchi qadam o'zimizni isloh qilish bilan bo'lar ekan. Aytishadi-ku: "O'zing o'zgarmaguncha olam o'zgarmaydi!"

Dunyoni o'zgartiradigan ishlardan biri bu farzand tarbiyasi ekan. Bu kitob ana shu mavzuga bag'ishlandi. Unda keltirilgan ma'lumotlar tarbiyaning turli qirralariga e'tibor qaratishga, turli uslublarini qo'llashga, bolalarga mehr-e'tibor berishga chorlaydi. Muqaddimada bu haqida to'xtaldik, o'zim haqidagi ma'lumotlarda ham tarbiya mavzusidagi harakatlarimni eslab o'tdim. Shuning uchun xotimada kelajak rejalar haqida qisqacha to'xtalishni munosib deb topdim.

Avvalo aytib o'tishim kerakki, "Tarbiya-chi?" kitobi har bir oilada, ayniqsa, yosh oilalarda bo'lishini istar edim. Kitob farzand ko'rish arafasida bo'lgan yosh oilalar hamda farzand tarbiya qilayotgan ota-onalarga tarbiyaga doir zarur bilimlarni beradi. Otalar ham, onalar ham uni takror-takror o'qisin. Xulosalar, mavzulardan kelib chiqqan qoidalarni qisqa qilib yozib, uylarining devorlariga ilib qo'ysin. Unga



amal qilish ila farzandlarining tarbiyasi go'zal bo'lishiga erishsin.

Bu gaplarni muallifning o'zi aytishi biroz nokamtarlikdek tuyular balki, lekin bu kitob bir marta o'qib qo'yiladigan kitob emas. Uni har gal o'qib, undagi tavsiyalarga amal qilganingizda farzandlaringizga bo'lgan mehringiz ziyoda bo'ladi, tarbiyadagi xatolaringizni ko'rasiz, eng muhimi, amalingiz ila salohiyatli zurriyotlar tarbiyalashga muvaffaq bo'lasiz.

Albatta, mukammallikni da'vo qilmaymiz, ishimiz xato va kamchilikdan xoli emas. Lekin kitobdagi har bir ma'lumotni qayta-qayta o'qib chiqdik. Noto'g'ri ma'lumot berishdan, kamchilikka yo'l qo'yishdan saqlanishga harakat qildik. Tavsiyalar hayotiy, sodda tilda, amal qilish oson, voqelikka mos keladigan bo'lishiga juda e'tiborli bo'ldik. Ularga avvalo o'zimiz amal qilishimiz uchun Yaratgandan tavfiq so'raymiz. Bizda ham kamchiliklar bisyor; albatta. Shunday ekan, o'qish-o'rganishda, o'zimizni isloh qilishda davom etamiz. Bu esa sizlar bilan yangi-yangi kitoblarda g'oyibona suhbatdosh bo'lishga imkon beradi. Xususan, ushbu kitobning ikkinchi jildi — "Tarbiya-chi? — 2" kitobini ham boshlab yubordik. Sizlarning duoyi xayrlaringiz sabab uni nihoyasiga yetkazib, taqdim qilishdan umidvormiz.

Shu joygacha o'qigan bo'lsangiz, sovg'angizni oling!

Muhtaram o'quvchi, qo'lingizdagi kitobni shu joygacha o'qigan bo'lsangiz, sizga sovg'amiz bor. Buning uchun kitob haqidagi fikr-mulohazalaringizni, undan olgan foydalariniz,

kamchilik ko'rgan bo'lsangiz, tanqidiy fikrlaringizni quyida berilgan QR-code ni skanerlab, bizga yozib yuboring, iltimos. Biz uni o'qib chiqib, sizga bog'lanamiz va sovg'angizni taqdim qilamiz.



Scan me!



Mundarija

So'zboshi	3
Muallif haqida	6

BIRINCHI BO'LIM TAVSIYALAR

Ota-ona bo'lgach.....	10
Salomatligi muhim	10
Ismni to'liq aytish	11
Farzandingizni sun'iy ozuqa bilan o'stirmang.....	11
Kattalarning hurmati	11
Tahdid qilmang	12
Tabassumingiz – bir olam quvonch	12
Tengqurlari bilan o'ynasin	12
Hisobga oling.....	13
Otalarga.....	13
O'zingizdan bezdirmang	13
Izoh so'rang	14
Kundalik muomaladan bir chimdim	14
Bolani robotga aylantirmang.....	14
Urishib qolsa.....	15
Bolaning maqsadi bo'lsin	15
Qobiliyatni rivojlantirish.....	16
Xol kabi bo'lsin	16
Farzandingiz bilan suhbatlashasizmi?.....	17
Kamsitishlariga yo'l qo'ymang.....	18
Bolaning kitobxon bo'lishi	18
Qush uyasida ko'rganini qiladi.....	19
Ustozga hurmat.....	19
O'qishlari haqida	20
Alamingizni olmang!.....	20
Ular bola-da.....	20
Ayolni tarbiyalash uchun.....	21
Qizingizni tarbiyalamasangiz.....	21
Ulkan ilmlar sari ilk qadam	21
Bolani "o'g'ri" demang	22
O'rnak bo'laylik!	22
Jim o'tirsa bo'ldi(mi?).....	22
Bolaligini tortib olmang!.....	23
Beparvolik, mas'uliyatsizlik va boladan	

kutilayotgan natija.....	23
Ko'proq vazifa belgilang	24
Kasbga majburlab yo'naltirish to'g'rimi?	24
Ha, u bola... ..	25
Eng yaxshi so'zlar.....	26
Ulkan xatoga aylantirmaylik!.....	26
Ota-onaga murojaat.....	27
Amalingiz ta'sirliroq.....	27
U bilan ko'proq suhbatlashing.....	27
Himoyachi bo'lishni bas qiling.....	28
E'tibor tarozingiz	29
Adolatli bo'lsin.....	29
Bolani tushunish.....	29
Refleks hosil bo'lsin.....	29
Mashaqqatsiz tarbiyalash.....	30
Kichik qadamlardan boshlang	31
Xato ham tajriba.....	31
Mustaqil inson tarbiyalash	32
Xato qilib qo'ysa... ..	33
Oilada kitob bo'lgani yaxshi	33
Buyurishimiz emas, o'rgatishimiz lozim.....	34
Er va xotin munosabatining tarbiyaga ta'siri.....	34
Injiqlik sabablari	35
Mehr-oqibatli qilib tarbiyalang	35
Itoatkor bola tarbiyalash.....	36
E'tibor.....	36
Tarbiya – hammasidan muhim	36
Oilada hurmat bo'lsin.....	37
Bolalar xonasini qanday jihozlagan ma'qul?.....	37
Bolalarning savollari	38
Fizikaviy tajribalar – bolalar quvonchi.....	39
O'yindan xulosa.....	39
Erkalatib o'ynatish.....	40
Bir xillikdan qoching	40
Erkak kishi oilasi uchun mas'ul	41
Farzandingizni tinglang.....	41
Ular bilan birga o'ynang	41
Telefonga bog'lanib qolmang.....	42
Tahdid qilishni bilasizmi?	42
Alohida gaplashing	42
Mehrning o'rni	42

Bolalarni behuda cheklamang.....	43
To'ng'ich farzand tarbiyasi	43
Bolalar oldida janjallashmang	43
Tarbiyaning asosi.....	44
Ruxsat so'rab kiring	44
Onasini yaxshi ko'rishingizni bildirib turing.....	44
Bolani haqoratlamang	44
Ota-ona o'rtasidagi ittifoq	45
Kim bilan do'stlashishi kerak?	46
Qizlaringizga mehr bering	46
Salomatlik.....	46
Tirik bo'la turib yo'q bo'lmang!	47
Uni hurmat qiling.....	47
Ayol ilmi bo'lishi shart!.....	47
Bolaga bola nazari bilan qarang	47
Qiyoslash.....	48
Bolaning yolg'on gapirishiga imkoniyat yaratib bermang!.....	49
Tarbiyada otaning o'rni	49
Farzandlar onaga ergashadi	49
Farzandim telefonga "yopishib" qolmasin desangiz	50
Sabrli ustoz bo'ling!	51
Kelishmovchiliklar sababi	51
Farzandingizni urishdan oldin o'ylab ko'ring	52
"Bola boshidan..."	52
Bolalarni kitobxon qilish uUchun o'nta tavsiya	53
Bola nega yig'laydi?.....	54
Farzandlaringizdan ko'ra ilmiroq bo'lishingiz kerak!.....	55
Taqdirdan nolimang!	55
O'ziga ishonchi baland bo'lishi uchun.....	56
Tarbiya oiladagi muhitdan boshlanadi	57
Bolani uyg'otish	58
Qiz saqlaguncha tuz saqlash kerakmi?	58
Bolalarni to'g'ri tarbiya qilamiz	59
Ota-onaning dardi.....	59
Bolangizga bolalik bering	60
O'yin	60
Ona — ota va bola orasini bog'lovchi	60
E'tibor sotmang	61
Farzandlarimiz — yuzimiz.....	61

Tilingizga ehtiyot bo'ling	61
Kuloli bo'ling.....	62
Kattalarga muomala qilgandek... ..	63
Otani yomon ko'rdirgan onalar	63
Otalarga.....	64
Muloqot.....	65
Bolalik xotiralarini bo'lishing	65
"Bekorchi" ayollar	66
Urf uchun kiyinish	67

IKKINCHI BO'LIM TARJIMALAR

Tarbiya nima?	69
Ertalab bolani qanday oson uyg'otsa bo'ladi?	69
Shaxsiy fikrga ega bo'lish huquqi	70
O'g'il bola rivojlanishidagi o'ziga xosliklar: ko'cha va uy	71
Baqirish yo tinglash: qay biri oson?	72
Chaqaloqlarning rivojlanishi uchun eng muhimi nima?.....	72
Bolangizning ruhiy holatiga befarq bo'lmang!	73
Hiylalarsiz hiylalar.....	74
Qulog'ingiz unda, lekin... ..	74
Seni yaxshi ko'raman, lekin... ..	75
Ota va qiz o'rtasidagi munosabatlar	76
Injiqliklarni rad etish	76
Sizdagi vahima bolaga yuqadi	78
Bolaga necha yoshdan shirinlik berish mumkin?	79
Bolani to'g'ri baholamaslik	80
Xavfdan ixotalangan zamonaviy bolalar	80
Bolalikdan singdirilgan noto'g'ri qarashlar	81
"O'zingga boshqa ona topib ol"	82
Bolalar tajovuzkorligining 4 sababi.....	84
Oddiy ota-ona va dono ota-ona	84
Bolalarning turli yoshlariga belgilangan tartib	85
Og'riqli bog'liqlik	85
Yomon odatlar va yaxshi niyatlar	86
Jismoniy zo'ravonlik aqliy rivojlanishni sustlatib qo'yadi.....	90
"Gapni gapga qo'sh"	91
Onamning deganlari.....	92

“Yo‘q” va “mumkin emas” –	
necha marta takrorlash kerak?	92
“Sen bilan gaplashmayman”	93
Imkon bering	94
“Seni yaxshi ko‘raman”	97
Asabingiz qanchaga bardosh beradi?.....	98
Bolaga har kuni beriladigan savollar	99
Nega bolalar jamoat joyida “Quloqsiz” bo‘lib qoladi?	101
3-7 Yoshdagi bolalar rivojlanishi	
rasm chizishning ahamiyati	102
Mayda motorikani rivojlantirish	102
Bolalarga baqirish ijtimoiy rivojlanishiga qanday	
ta‘sir qiladi?	103
“Ukangga qara”	105
Bolaga so‘z orqali tarbiya bering	105
Aldayotganini bilish	106
“Farzandingizda 2 daqiqalik onalik hissi”	107
Farzandning nutq madaniyati	109
Bola o‘zini qachon kashf etadi?	110
Bolaning harorati chiqsa... ..	110
Agar bola barmog‘ini so‘rsa.. ..	111
Ruhiy bosim o‘tkazmang	113
Qay tariqa “yo‘q” deyish kerak?	113
Fe‘l-atvor – ota-onaning fe‘l-atvoridan olingan nusxa.....	114
Farzandingizni o‘yindan to‘smang!	116
Bola mustaqil ovqatlanmoqchi	116
Eng kuchli qahramon.....	117
Farzandingiz sizni tishlaydimi?	118
Telefondagi o‘yinlar	119
E‘tibordan chetda qoldirmang	119
Sizdan yordam so‘ramasa, aralashmang	120
Bola xonani tozalamas, nima qilish kerak?	120
O‘rgana olmasa... ..	121
Kitob o‘qishga qiziqtirish	121
Hissiy zo‘ravonlik nima?	122
Farzand omonat qilingan aziz mehmondor	123
Farzand ota-onaning mulki emas	123
“Bola aslida 4 yoshda tug‘iladi”	124
Bolalar uchun omadsizlik kerak.....	124
Bolaning o‘z shaxsiyatini ochib berish sharti.....	125
O‘smirlarning eng sezgir nuqtalari	126

Shaxsni shakllantirish yo'lida.....	126
Har bir bola alohida shaxs	127
Hamfikir bo'lish lozim.....	128
Asosiysi, iqtidorni kashf etish.....	128
Eng qiyin fan – bu tarbiya fani!	129
Birinchi raqamli muxlisi bo'ling	130
Ijodiy fikrlashlari uchun kuch ulashing.....	130
Intizom	131
Ruhiy holatiga befarq bo'lmang!.....	131
Farzandingiz bolaligini boladek o'tkazsin	132
Tasarruf etishga o'rgatmoqchi bo'lsangiz	132
Mehr-e'tibor.....	133
Boshdan kechirish orqali o'rganadilar	133
Mehr-muhabbat bilan o'sadilar.....	134
Zararli so'zlardan saqlaning.....	135
Shunchaki e'tiborsiz bo'ling	135
Psixolog mixail labkovskiydan tarbiya haqida 12 maslahat.....	136
Menga do'sting kimligini ayt	137
Onaning qo'llovi	138
Bola baxti	138
Tizimsiz tarbiyalash	139
Farzandingiz o'zga bir olam!.....	140
Bola baqirishlarga qanday e'tibor beradi?	140
Frustratsiya (umidsizlik) – Bolalikning muhim bo'lagi	141
Bolalar demang ularni, ular shaxslardir.....	142
Yosh bolalardagi agressiya sabablari.....	143
Jismoniy tajovuz bolaning intellekti rivojlanishini sekinlashtiradi.....	144
O'g'limizdan qanday qilib erkak tarbiyalash mumkin?	145
Qumsoat: oilani mustahkamlovchi odatlar	145
Bolani maqtash kerakmi?	146
Nega bolani quchoqlash muhim?	146
Qanday qilib baqirishni emas, tinglashni o'rganamiz?	147
Bola bilan birga bir	148
Qanday qilib?.....	149
Nega bola vaqtni cho'zadi?	149
Agressiyani boshqaga o'tkazish.....	150
Bolaga mehr-muhabbat izhor etishning eng yaxshi usullari	150
Bolada irodani shakllantirish uchun psixologdan 4 tavsiya	151

Bolada dastlab shakllantirish lozim bo'lgan 4 sifat	152
Bolada ishonchni shakllantirish uchun top usullar	152
"Sen va erishgan yutuqlaring bilan faxrlanaman, bolam" ...	153
Bola yordam berishdan bosh tortsa, nima qilish kerak.....	154
Sevimli, ammo asosiy emas.....	154
Bolani qanday qilib uy ishlariga o'rgatish mumkin?	155
Bolada liderlik qobiliyatini qanday qilib to'g'ri rivojlantirish mumkin?.....	156
21.00 Dan kechikmasdan uxlash	156
Bolalarga kivi berish	157
Nega bolani ovqatini oxirigacha yeb qo'yishga majbur qilmaslik kerak?	158
Bolalaringizni o'zaro taqqoslamang	158
Kun tartibi maktabda muvaffaqiyat uchun kerak	159
Siz yomon ota-ona emassiz!	159
Farzandingiz olti yoshmi?	160
Bolangiz psixologik stressni his qilayotganini qanday aniqlash mumkin?	160
Ota-onalikni anglagan insonlar ishlatadigan zo'r iboralar...	161
Bola – ko'zgu	162
Bolalarga baqirishdan to'xtash uchun nima qilish kerak? ...	162
Har bir ona bularni eslab qolishi kerak.....	163
Bolaning mustaqilligini kuchaytiramiz	164
Qaysar bolakay – nima qilish kerak?	164
Yomon xulq-atvorli bolalar.....	165
Kichiklikdan ingliz tili o'rganishning afzalliklari	166
Bolaga baqirishning oqibatlari	167
Gadgetlardan xalos bo'lamiz	168
Bolangizga hech qachon "yig'lama" demang.....	168
Bolalarda tish kasalliklari profilaktikasi	169
Bolalarning mantiqiy fikrlashini o'stiruvchi savollar.....	169
Mutolaani oilaviy mashg'ulotga aylantiring	170
Bolangizda ortiqcha vazn bo'lsa, uning ustidan kulmang.....	171
Bolaga sokin nafas olish texnikasini o'rgating.....	171
Bolaning immunitetini mustahkamlash uchun eng yaxshi usullar.....	172
Dasturga kirish bilan oldinga sakrab ketish kerak emas.....	173
Tez o'qish uchun mashqlar	173
Qiz bola tarbiyasi.....	174

Jismoniy kuchlamalar turlari va normalari	175
O'g'il bolani ona tarbiya qilgandagi strategiyalar.....	175
Bolalar butun umr saqlab qoladigan besh hadya.....	176
Bola taqiqlarni eshita olishi uchun ota-onalarga uch maslahat	177
Tarbiyaning asosi.....	177
Oddiy narsalarni eslatib turishdan charchamang	178
Nega mening bolam kitob o'qimaydi?.....	179
Uyqu yetishmasligi bolaga qanday ta'sir qiladi?.....	179
Bola qaysarlik qilganda.....	180
Bolaning tishlari chiqyapti: Qanday yordam bersak bo'ladi?	181

UCHINCHI BO'LIM SAVOL-JAVOBLAR

Diqqatni jamlash	183
Tortishuvlardan charchadim	183
Qo'rqoq bola	184
Ota bilan munosabat.....	184
Bolaga qarashdan beziganman	185
Inoqlik.....	186
Suymaslik oqibati	187
Salbiy muomala	187
Ortiqcha erkalatish.....	187
Yozishni o'rgatish.....	188
Qay birini tanlaylik?.....	188
Tarbiyada otaning o'rni	189
Fikrini to'liq ifoda eta olmaydi.....	189
Qaysar bola	190
Xotima	191

G'iyosiddin Yusuf

Tarbiya-chi?

Muharrirlar: Dilnoza G'ofur qizi,
Mahliyo Ikrom

Texnik muharrir: Dilshod Bahrom

Sahifalovchi: Mushtariy Abduljalilova

Muqova dizayneri: Ruxsora Azizova

Musahhihlar: Muhammad Akbar Azim,
Abdulaziz Sulaymon

Nashriyot litsenziyasi:



Nashriyot manzili:

Toshkent shahar, Shayhontohur tumani, Navoiy 42

Terishga berildi: 15.07.2024-yil.

Bosishga ruxsat etildi: 05.07.2024-yil.

Ofset qog'oz. Qog'oz bichimi: 84x108 $\frac{1}{32}$

«Calibri» garnituras. Ofset bosma.

Hisob-nashriyot t.: 12,75. Shartli b.t.: 10,71.

Adadi: 5000 nusxa. Buyurtma № 6.

"KITOBOOK PRESS" MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent shahar, Bog'iston ko'chasi, 4E-uy.

8111
**This Book has been generously
donated by Ms. Anne Hedrick
and Dr. Karin DeJonge-Karrman.
Utah State University, USA.**

11.11.2024

30000



Farzand tarbiyasiga doir ilmni o'rganish har bir ota-ona uchun zaruratdir. Kimlardir bilganicha, kimlardir bilmasdan bolasiga tarbiya bermoqda. Ba'zilar esa tarbiya berish kerakligini ham bilmaydi. Menga bir ona yozib qoldi: "Sizga rahmat, farzand tarbiyasiga doir ko'p foydali narsalarni o'rganyapman. Bolani dunyoga keltirsa bo'ldi deb o'ylar ekanman deb beshta bolaning onasi..."

G'iyosiddin Yusuf



ISBN 978-9910-9306-8-3



9 789910 930683