



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ
AİLƏ, QADIN VƏ UŞAQ PROBLEMLƏRİ
ÜZRƏ DÖVLƏT KOMİTƏSİ

GÜNƏŞ HAMİ ÜÇÜNDÜR



Bu bələdçi xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqların valideynləri üçün nəzərdə tutulmuşdur.



M Ü N D Ə R İ C A T

Ön söz.....	4
Nələri bilmək faydalıdır?.....	5
Valideynlərlə uşaqların münasibəti.....	6-7
Valideyn – həkim.....	8
Valideyn – müəllim.....	9
Valideyn – hüquqşünas.....	10
Valideynlərə tövsiyələr.....	11-12
Son söz.....	13

Ön söz

Valideyn olmaq hər bir insan üçün əvəzolunmaz vəzifə və hissdır. Valideynlər dünyaya gələcək övladlarını düşünərək onların sağlam və xoşbəxt olması üçün əllərindən gələni edirlər. Övladına gözəl həyat bəxş etmək hər bir valideynin ən böyük arzusudur. Lakin bəzən uşaqların sağlamlığında genetika və ya fiziki inkişaf nəticəsində, doğuş zamanı və ya doğuşdan sonra, xəstəlik və ya qəza baş verməsi nəticəsində meydana gələn gözlənilməz problemlər və dəyişikliklər bu arzuları və xeyalları bir anda məhv edir. Sözsüz ki, hər bir valideyn üçün övladının müəyyən bir müddət və ya ömrünün sonuna kimi xüsusi qayğıya ehtiyacı olduğunu bilmək sarsıdıcıdır. Belə hallar qarşısında valideynlər bəzən özlərini itirə, aqressiv ola və ya bütün emosiyaları qarışıq yaşaya bilirlər. Onlar əvvəlcə şok keçirir, inkar edir, hirsələnir və günahlandıracaq birini axtarır, kədərlənir və üsyan edərək həm yaxınlarına, həm də övladlarına qarşı yanlış davranış nümayiş etdirə bilirlər.

Hazırladığımız bələdçinin məqsədi də məhz belə vəziyyətlərdə çətinlik çəkən valideynlərə kömək etməkdir.

Nələri bilmək faydalıdır?

- ❖ Qarşılaşdığınız vəziyyətin həllində əsas aparıcı qüvvə sizsiniz və övladınızın var olan gerçəyini qəbul etməyi bacarmalısınız.
- ❖ Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqların valideynləri olaraq kədəri, sevinci, ailə yükünü birlikdə daşıyaraq, biri-birinizi vəziyyətdən çıxarmalı, dəstək olmalısınız.
- ❖ Bütün xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqların valideynləri övladlarının vəziyyətini öyrəndikləri zaman aşağıda qeyd olunan mərhələlərdən keçirlər:

- inkar: “ola bilməz”, “yanlış diaqnozdur”, “buna inana bilmərəm” və s.;
- əgər: “çox çalışsaq vəziyyətdən çıxacağıq”, “başqa mütəxəssisə aparsaq düzələcək”, “alternativ variant tapsaq problem həll olacaq” və s.;
- hirs: valideynlərin biri-birinə, mütəxəssislərə, başqa uşaqlara və Allaha qarşı münasibəti;
- çökmə: depressiya, xəyal qırıcılığı, ümitsizlik, isteksizlik və s.;
- uyğunlaşma: hər şeyi olduğu kimi qəbul etmək, paralel olaraq öz həyatını yaşamaq və s.



Valideynlərlə uşaqların münasibəti

- ❖ Övladınıza yaşı uyğun olduğu zaman vəziyyətini tam şəkildə izah etməkdən və ona özünü olduğu kimi qəbul etməyi sevdirməkdən qaçmayın.
- ❖ Daima onu çox sevdiyinizi söyləyin və hiss etdirin, ona hörmətlə yanaşın.
- ❖ Gerçəkləşdirə bilməyəcəyiniz yalan vədlər verməyin, çünki bu vəziyyət sizə olan güvənin itməsinə səbəb ola bilər.
- ❖ Onunla dostluq münasibəti qurun və bu münasibəti davam etdirin.
- ❖ Övladınızın müsbət psixoloji durumunu qoruyun və tez-tez baş verən əhval dəyişkənliyinə uyğunlaşmağa çalışın.
- ❖ Özü addım ata biləcəyi sahələrdə həddindən çox qorumayın, belə hal onun özgüvənini zədələyə bilər.
- ❖ Övladınızın mümkün olduğu qədər sosiallaşmasına şərait yaradın, ətrafdan “gizlətməyin”.
- ❖ Ailə daxilində gedən və uyğun olan bütün məsləhətləşmələrdə, mütləq düşüncəsinə hörmətlə yanaşın və fikirlərini nəzərə almağa çalışın.

- ❖ Onu heç kimlə, eyni vəziyyətdə olan digər uşaqlarla belə müqayisə etməyin.
- ❖ Övladınıza qarşı kobud davranmayın, eyni zamanda onu ərköyün böyütməyin.
- ❖ Onu problemlərdən qorumayın və uzaqlaşdırmayın, əksinə problemləri bölüşün və birgə çıxış yolu tapmağa çalışın.
- ❖ Bacara biləcəyi müəyyən tapşırıq və vəzifələri ona tapşırın.
- ❖ Övladınızın sizə çətinlik yaratdığını büruzə verməyin, yanında vəziyyətini müzakirə etməyin.
- ❖ Hamı kimi olmadığı üçün övladınızı “qınamayın”.

***UNUTMAYIN Kİ, SİZƏ ÇƏTİN OLDUĞU QƏDƏR
ÖVLADLARINIZA DA ÇƏTİNDİR. ONLARI ƏN YAXŞI
ŞƏKİLDƏ BÖYÜTMƏK VƏ XOŞBƏXT HİSS
ETMƏLƏRİNƏ ŞƏRAİT YARATMAQ SİZ
VALİDEYNLƏRİN ƏLİNDƏDİR.***



Valideyn – həkim

- ❖ Vəziyyəti tibbi cəhətdən tamamilə araşdırın, müraciət edə biləcəyiniz tibb müəssisələri və mütəxəssislər barədə tam məlumat toplayın.
- ❖ Uşaq həkimi, psixoloqu, nevroloqu, psixiatri, xüsusi təhsil və sosial xidmət mütəxəssisləri sizin professional dəstəkçiləriniz ola bilərlər.
- ❖ Övladınıza mümkün qədər özünə qulluq etməyi öyrədin.
- ❖ Mövcud vəziyyət haqqında doğru qaynaqlardan bir çox məlumatlar öyrənin (kitablar, jurnallar, internet resursları, tədbirlər və s.).
- ❖ Hər uşağın fərqli olduğunu nəzərə alaraq, öyrəndiyiniz məlumatları tətbiq etməzdən öncə mütəxəssislə məsləhətləşin.
- ❖ Bəzən isə 1 mütəxəssislə deyil, şübhəli qalan məqamları bir neçə mütəxəssislə məsləhətləşməyə üstünlük verin.
- ❖ İmkan dərəcəsində övladınızın həyat şəraitini yüngülləşdirmək üçün tibbi prosedurları öyrənməyə çalışın.



Valideyn – müəllim

- ❖ Övladınızın yaşından asılı olaraq onun inkişafına xüsusi diqqət yetirin və təhsili üçün uyğun şərait yaratmağa çalışın.
- ❖ Təhsilində irəliləyişin olması üçün valideynləri olaraq, ona birlikdə dəstək olun, birlikdə öyrənməyə çalışın.
- ❖ Xüsusi təhsil proqramları və onların müddəti, həftəlik, günlük saatları və s. barədə dəqiq araşdırma aparın.
- ❖ Övladınıza onun potensialını və gücünü izah edərək, öyrənməyə olan marağını inkişaf etdirin.
- ❖ Var olan və inkişaf etdirilməsi mümkün bütün tərəflərini, qabiliyyətini aşkarlayın.
- ❖ Bacarıqlı olduğu məqamlarda belə onu həddindən artıq tərifləməyin, çünki özünü digər vaxtlarda yetərsiz hiss edə bilər.



Valideyn – hüquqşünas

- ❖ Övladınızın və özünüzün hansı güzəştlərdən yararlanmaq hüququ olduğunu aydınlaşdırın.
- ❖ Hüquq və mənafeələrini məhdudlaşdırmayın, ona hüquq və vəzifələrini izah edin.
- ❖ Dövlət orqanlarına müraciət etməkdən və qanunla müəyyən edilmiş imtiyazlardan yararlanmaqdan çəkinməyin.
- ❖ Sizin vəziyyetinizdə olan digər valideynləri bilmədikləri istiqamətdə məlumatlandırmaqla onlara kömək əlinizi uzadın.



Valideynlərə tövsiyələr

- ❖ Övladınızın yanında həyat yoldaşınız ilə mübahisə etməyin (uşaqlar valideynlər arasında olan problemlərdə özünü günahkar saya bilər).
- ❖ Xarici görünüşünüzlə insanlara “dərcli” və ya “qurban” olduğunuz mesajını ötürməyin.
- ❖ Öz iş qrafikinizi dəqiq bölüşdürün. Bölüşdürmə düzgün aparılırsa, hər işi vaxtında və düzgün yerinə yetirmək olar.
- ❖ Həyat yoldaşınıza və digər ailə üzvlərinizə sevginizi, diqqətinizi göstərməyə vaxt tapın.
- ❖ Həyatınızı elə planlayın ki, ailədə heç kim sizi şəxsi həyatından imtina edən “qurban” kimi tanımasın.
- ❖ Yaxınlarınızla görüşüb vaxt keçirtmək üçün müəyyən zaman ayırın və içinizdə toplanan duyğuları bölüşməkdən, ehtiyacınız olarsa sizə köməklik göstərilməsi üçün müraciət etməkdən çəkinməyin.
- ❖ Ailə üzvlərinizə sizinlə duyğularını paylaşmaları üçün şərait yaradın, onları özünüzdən uzaqlaşdırmayın.



- ❖ Ailədə övladlarınız arasında xüsusi fərq qoyub digər övladlarınızı qayğısız, diqqətsiz saxlamayın.
- ❖ Müsbət psixoloji durumunuzu qoruyun, pozitiv əhval-ruhiyyədə yaşamağa çalışın. Depressiyaya düşməyin.
- ❖ Övladınız və ailə üzvləriniz ilə birlikdə uğurlu sonluğu olan filmlər seyr edin, maraqlı kitablar oxuyun.
- ❖ Vəziyyətinizlə bağlı heç bir yalançı reklama, kənar insanlara və fikirlərə aldanmayın.
- ❖ İnsanlarla ünsiyyətdə olarkən öz probleminizi mütəmadi və uzun-uzadı danışmayın.
- ❖ Sizin kimi övladı olan digər valideynlərlə görüşün, söhbət edin, bu sizləri rahatladacaqdır.
- ❖ Digər uşaqların getdiyi, əyləndiyi parklardan, məkanlardan övladınızı uzaqlaşdırmayın.
- ❖ İnformasiya resurslarından çox istifadə etməyə, öz inkişafınız üçün müxtəlif insanlarla ünsiyyət qurmağa çalışın.
- ❖ Gələcəyə qaçmayın. Planlarınızı yaxın günləriniz üçün qurun və həyatın dadını çıxarın.
- ❖ Ailənizi, sevginizi və ailə münasibətlərinizi qoruyun!



Son söz

Uşaq böyütmək yalnız onun baxımını təmin etmək deyil, həm də emosional cəhətdən özünü bütöv hiss etməsi üçün düzgün yanaşma göstərməkdir. Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlara qarşı olan bu məsuliyyətlər daha çətin və yorucu ola bilər. valideynlər bu prosesdə fiziki və mənəvi cəhətdən çox yorulurlar. Lakin yaxınlardan alınan dəstək onlara olduqca müsbət təsir göstərir.

Xüsusi qayğıya ehtiyacı olan övladlarına qayğı göstərərək valideynlər həmişə övladlarını birinci yere qoymaqla, yalnız onları düşünmək və onlar üçün çalışmaqla özlərini arxa plana atırlar. Lakin bu prosesin mühüm iştirakçıları məhz valideynlər özləridir. Onlar özlərinə vaxt ayıraraq ehtiyaclarını qarşılamaqla övladlarına qarşı daha səbri və daha çox enerjili ola bilərlər.

Uşaqların xüsusi qayğıya ehtiyacı olmaları onların rəngarəng və fərqli olduqları gerçəyini dəyişmir. Övladlarını özünəməxsus rəngarəngliyi ilə qəbul edən və onlara qarşı düzgün davranış tərzi nümayiş etdirən valideynlər məhz o zaman uşaqları üçün arzu etdikləri xoşbəxt həyatı və gələcəyi onlara bəxş etmiş olurlar. Unutmayın, bütün analar və atalar övladlarını təmənnasız sevirilər və bu sevgidən aldıqları güc ilə hər şeyə qadirdirlər.

**Azərbaycan Respublikasının
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsi**

Bakı şəhəri,
Səbail rayonu, Üzeyir Hacıbəyli 80,
Hökumət evi, 4-cü alaqaı
Az1000

Tel: (+99412 493 79 62)
www.scfwca.gov.az
aile@scfwca.gov.az