

# Biz öz övladlarımızla ünsiyyət qurmağı bacarıyıq mı ?

(valideynlər üçün məlumatlandırma vəsaiti)

Sizin bir və ya bir neçə övladınız, bəlkə də artıq nəvələriniz böyüyür.

Biz əminik ki, Siz, övladınız dünyaya gələn andan onun necə bir insan olacağı barədə düşünürsünüz.

Siz istəyirsiniz ki, övladınız sağlam, gözəl, xoşbəxt olsun.

### *Siz arzu edirsiniz ki,*

- Oğlunuz - igid, zəhmətkeş, məsuliyyətli böyüsün.
- Qızınız - nəcib, diqqətli, həssas bir insan olsun.
- Hər birini işdə və təhsildə müvəffəqiyyətlər, ailə həyatında isə xoşbəxtlik və məhəbbət gözləsin.



*Əgər Siz arzularınıza çatmışınızsa, onda biz çox şadıq.*

*Amma istəyiniz alınmayıbsa, onda gəlin müzakirə edək : **Nə üçün belə oldu?***

*Adətən uşaqlar tez böyüyür. Uşaq həyatının birinci ili bir az “uzun” olur, sonrakı illərdə isə vaxt sanki “uçur” - uşaq bağçası, məktəb, universitet, ailə həyatı...*

*Övladınızın hər bir yaş dövrünə məxsus problemlərini necə həll etmək, onun daxili aləmini dərk etmək, real vəziyyətə yanaşma tərzini istiqamətində kimdən məsləhət almaq, bəzi hallarda isə uşaqların verdiyi qeyri-adi sualları necə cavablandırmaq və s. bu kimi suallara cavab axtarırsınız. Əgər siz cavab tapmaqda çətinlik çəkir, hətta bəzən atduğunuz addımdan şübhələnirsinizsə, **bu yaddaş kitabçası sizin üçündür.***

*Beləliklə, biz bu kitabçada hər bir yaş dövrünə uyğun olan xüsusiyyətləri nəzərə alaraq onları təhlil etməyə çalışacağıq.*

## 3-6 yaş

Alimlərin fikrincə, bu dövrdə ilk yaş böhranı yaşanır. Uşaqlar özünü sərbəst hiss etməyə çalışırlar. Bu da özünü “Mən özüm” mövqeyində əks etdirir.

*Bu yaş dövrünün özünəməxsus xüsusiyyətləri var:*

### **Uşaqlar:**

- Mütəmadi hərəkətdə olurlar.
- Valideynlərinə emosional bağlılıqla fərqlənirlər.
- Real həyatla xəyal dünyası arasında fərq qoymurlar.
- Öz istəklərini və ehtiyaclarını başqalarının fikrindən asılı olmadan təmin etmək istəyirlər.
- Özlərinə mütəmadi diqqət cəlb etməyə çalışırlar.
- Səbəbsiz qorxu və həyəcan hissi keçirirlər.
- Mən “hardan gəlmişəm?” , “Bundan əvvəl harada idim?” sualına cavab axtarırlar.
- Qız uşaqları “ana-bala” oyununa üstünlük verirlər. Oyun zamanı ailədə yaşanan və gələcəkdə öz “böyük” həyatında yaşanacaq münasibəti əks etdirirlər.



**Oyun - uşaqlar üçün ilk həyat məktəbidir. Çox vaxt oyun prosesində uşağı narahat edən problemlər üzə çıxır. Onun narahatçılığını başa düşməyə və aradan götürməyə çalışın. Məhz oyun əsnasında onun əsas xüsusiyyətlərini izləyə bilərsiniz. **Diqqətli olun!****



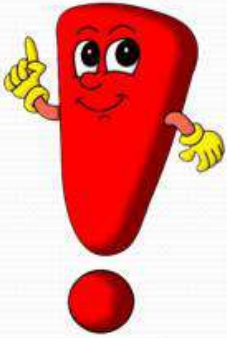
## Körpələrlə necə davranmaq lazımdır



- Körpənizi əzizləyin, sevin, qucaqlayın, öpün.
- Müstəqil hərəkət etməsinə köməklik edin.
- Fikirlərinə diqqətlə yanaşın. Sizinlə danışmaq istəyəndə, öz işlərinizi kənara qoyub ona mütləq qulaq asın.
- Oynadığı oyunları mümkün qədər izləyin və çalışın ki, oyunlarda siz də iştirak edəsiniz.
- Bütün suallarına, hətta qeyri-adi suallara belə düzgün cavab verin. (məs. onun hacıleylək quşu tərəfindən verildiyini desəniz, sonra həqiqəti başa salmaq çətin olacaq) .
- Ona sərbəst olmağı öyrədin, lakin başa salın ki, o, ətrafdakı insanların maraqlarına da hörmət etməlidir.
- Böyüklərin söhbətinə icazəsiz qarışırsa, onu dayandırın.
- Ciddi yaramaz hərəkət edərsə, qəzəbləndiyinizi göstərməkdən çəkinməyin.
- Körpənizə ünsiyyət qurmaq, nağil danışmaq və ya kitab oxumağı özünü bə borc bilin. Bu çox vacibdir.

### Heç bir vaxt

- Uşağı həddindən artıq himayə etməyin.
- Uşaqlar arasında olan mübahisələrə çox diqqət etməyin.
- İstədiyiniz nəticə əldə etmək üçün hədə-qorxu gəlməyin.
- Onu şəxsi keyfiyyətlərinə görə deyil, yalnız hərəkətinə görə danlayın.
- Uşağa qarşı fiziki cəza tətbiq etməyin.
- Qəzəbinizi idarə etməyi bacarın. Uşağa qarşı səs yüksəltmək, vurmaq heç də doğru üsul deyil. Balaca ikən bunu edə bilərsiniz, bəs böyüyəndə necə? Bu barədə düşünün!
- Uşağın yanında mübahisə etməyin.



*Uşaq sizin yalanınızı aşkarlasa, gələcəkdə sizin sözlərinizə şübhə ilə yanaşar və yalan danışmaqda sizdən nümunə götürə bilər.*

## 6-10 yaş.

- Bu yaş dövründə uşaqların həyatında “təhsil almaq” kimi çətin, maraqlı və məsuliyyətli bir vəzifə durur.
- Uşaq həyatında yeni bir insan - müəllimlə rastlaşır və müəllim onun üçün nümunəyə çevrilir.

*Bu yaş dövrünün özünəməxsus xüsusiyyətləri var:*

### Uşaqlar:

- adətən valideynlərinin səsinə, yerini, ətrafdakı insanlara qarşı hərəkətlərini və münasibətlərini təkrar etməyə çalışırlar.
- valideynlərinin hərəkətlərini qiymətləndirməyə, onlara tənqidi yanaşmağa, necə deyərlər, ata-ananın nöqsanlarını görməyə başlayırlar.
- oxuduğu kitab və ya seyr etdikləri cizgi film qəhrəmanlarına bənzəmək istəyirlər.
- bəzən digər insanlara məxsus olan, lakin xoşlarına gələn əşyalara diqqət yetirirlər.
- qız və oğlan arasında fərqi başa düşməyə, özlərinin xarici görünüşlərinə diqqət yetirməyə çalışırlar.



## Bu yaş dövründə uşaqlarla necə davranmaq lazımdır ?

- Uşağın təhsildə ya bir başqa sahədə qazandığı uğurların sevincini onunla paylaşın.
- Ona ev tapşırığını hazırlayarkən iş yerini və vaxtını seçmək, gəzməyə gedərkən nəyi geyinəcəyinə qərar vermək imkanı yaradın.
- Öz tələblərinizi izah edin. Ondan nəyi istəmədiyinizi yox, nəyi gözlədiyinizi başa salın.
- Uşaq mütləq nəyi və nə üçün etdiyini anlamalıdır.
- Onun dostlarının, sinif yoldaşlarının adlarını və telefon nömrələrini öyrənin, onların valideynləri ilə tanış olun.



## Heç bir vaxt !

Övladınızı:

- müəllimə göstərdiyi hörmətə, istəyə qısqanmayın.
- başqa uşaqlarla müqayisədə üstünlüyü digər uşağa verməyin.
- yaşına uyğun olmadığı məsuliyyət və öhdəliklərlə yükləməyin.
- mənliliyini və xasiyyətini yersiz olaraq mənfə qiyətləndirməyin.



## 11-14 yaş

Bu yaş dövrünü çətin dövr adlandırırlar. Bunun əsas səbəbi yeniyetmənin orqanizmində baş verən fiziki, hormonal dəyişikliklərlə əlaqədar yaranan narahatçılıqdır. Bu da öz növbəsində psixoloji gərginliklərə səbəb ola bilər.

### *Bu yaş dövründə yeniyetmələrdə adətən aşağıda sadalanan xüsusiyyətlər müşahidə edilir:*

- yeniyetmələr adətən xəyalpərəstliyə və özünü təsdiq etməyə meyli olurlar.
- öz bacarıq və imkanlarını təsdiq etmək üçün bəzən riskli hərəkət edir, özlərini təhlükəyə belə salırlar.
- tez-tez əhvalları dəyişir, səbəbsiz incikliyə, kövrəkliyə, qəmginliyə meyli olurlar.
- bəzən kiçik hadisələrə belə yüksək emosional cavab verirlər.
- bəzən özü ilə yaşıd ya da özündən yaşca böyük və daha sərbəst uşaqlarla dostluq əlaqələri yaratmağa cəhd edirlər.
- öz mövqelərini (hətta yanlış olan) yersiz müdafiə etməyə çalışırlar.
- böyüklərin fikrindən daha çox həmyaşıdlarının fikrinə üstünlük verirlər.
- öz hüquqları haqqında düşünməyə başlayırlar.



## Bu yaş dövründə uşaqlarla necə davranmaq lazımdır ?

- Unutmayın ki, övladınızın əvvəlki kimi sizə ehtiyacı var. Lakin, artıq bir dost, tərəfdaş kimi. Ona görə də ailə büdcəsinin planlaşdırılması, asudə vaxtın keçirilməsi və s. bu kimi məsələlərdə onun da fikrini nəzərə almağı və əlavə cib xərci üçün pul ayırmağı unutmayın.
- Problemlərini bölüşün. Onlara hər zaman dəstək olun. Problemdən necə uzaqlaşmağı deyil, onları necə həll etməyin yollarını öyrədin.
- Əgər konflikt yaranarsa, övladınızı diqqətlə dinləyin. Qəzəbli, gərgin, həyəcanlı olduqda onunla mübahisə etməyin. Sakitləşdikdən sonra səhvini başa salın.
- Başa salın ki, hər bir atılan addımın nəticəsi olur. Ona düşünülməmiş addımların nəticələrini də bildirmək lazımdır.
- Yaşadığı dövr ərzində yarana biləcək çətinlik, narahatçılıqlardan ləyaqətlə keçməyi öyrədin.
- Övladınızın yeni yaranan hisslərinə qarşı ehtiyatla yanaşın.
- Dost və rəfiqələrin düzgün seçiminin və insanlarla münasibətdə sərhədləri müəyyənləşdirməyin vacibliyini vurğulayın.





## Heç bir vaxt !

- Yeniyetmə tərəfindən özünüə qarşı hörmətsiz və kobud rəftara imkan verməyin.
- Özünüz də övladınıza qarşı hörmətsiz və kobud rəftar etməyin.
- Yeniyetmədən dərhal “kor –koranə” itaət tələb etməyin.
- Onu təhdid, təhqir etməyin, hədələməyin.
- Övladınız öz hərəkətlərini izah etdiyi zaman onun sözünü kəsməyin.
- Uşağınızı vədlərlə “satın almağ”a çalışmayın .
- Ailədə qoyulan adət-ənənə və qaydalara riayət edin.(istisna hallarda riayət etməmək mümkündür)
- Övladınızı onun dostlarına və rəfiqələrinə qısqanmayın, onlarla yaxından tanış olmağa çalışın.
- Onun seçimi sizin ürəyinizcə deyilsə belə, övladınızın seçdiyi diqqət obyektinə “koranə” mənfi qiymət verməyin. Fikrinizi onun şəxsiyyətinə toxunmadan əsaslandırın.



## 15-18 yaş

*Bu yaşda gənc insanlar artıq bir çox mühüm istiqamətlər üzrə qərar verməyə çalışırlar.*

- Bu yaşda başlanan dostluq daha güclü olur və həyatın sonuna qədər davam edə bilər.
- Təlim-tədris fəaliyyətinə, peşə seçiminə daha professional meyl və istiqamət özünü göstərməyə başlayır.
- Övladınız üçün ailə üzvlərinin və digər insanların nüfuzu onların şəxsi keyfiyyətlərindən asılı olaraq daha əhəmiyyətli olur.
- Övladınız özünü oxşatmaq istədiyi və itaət edə biləcəyi "subyektin" axtarışına böyük əhəmiyyət verir.
- Şəxsi maraq bəzi hallarda digər maraq və istəklərdən üstünlük təşkil edə bilər.

## Onlarla necə davranmaq lazımdır ?

- Övladınızın uğurları, nailiyyətləri və çətinliklərini bölüşün, bəzi məsələlərdə onunla məsləhətləşin.
- Yaxşı keyfiyyətləri inkişaf etdirməyin vacibliyini sübut edin.
- Evinizdə dostlarını qarşılamağa imkan yaradın.
- Siz övladınızın zərərli vərdislərə qurşana bilməsinə də hazır olmalısınız. Ciddi problemlər yaranarsa, düzgün çıxış yolu göstərin.
- Ünsiyyət dairəsini nəzarətdə saxlayın. Övladınızı əmin edin ki, onun əhatəsində daha maraqlı dünyagörüşü olan insanlar var .

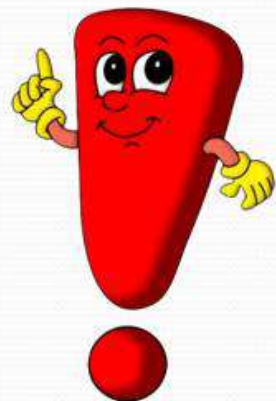
## Heç bir vaxt !

- Dost, xarici görünüş( saç düzümü, geyim tərz, bəzənmə) seçimində kəskin tələblərinizi yeritməyin.
- Övladınızı sizinlə açıq söhbətə məcbur etməyin, əgər siz ona təzyiq göstərməyəsiniz, o hər zaman sizinlə məsləhətləşəcək.

**Yadda saxlayın ki, uşaqlar yaşamağı onları əhatə edən mühitdən öyrənirlər.**

**Əgər uşaq :**

- mütəmadi tənqid edilirsə, lağ edilirsə o, nifrət etməyi öyrənir və qapalı böyüyür;
- düşmənçilik mühitində yaşayarsa o, aqressiv olmağı;
- tez-tez tənbeh edilirsə, o günahkarlıq hissi ilə yaşamağı;
- tez-tez tərif eşidirsə, o minnətdar olmağı;
- dözümlülük mühitində böyüyürsə, o insanları dinləməyi;
- təriflənirsə, o alicənab olmağı;
- tolerantlıq mühitində böyüyürsə, o başqalarını başa düşməyi **öyrənir**.
- dəstək görürsə, o özünü qiymətləndirməyi;
- təhlükəsiz mühitdə böyüyürsə, o başqa insanlara inanmağı;
- qarşılıqlı anlaşma və dostluq şəraitində yaşayarsa, o həyatda məhəbbət tapmağı **bacırır**.





## Hər bir uşağın aşağıdakı hüquqları var:

- Kömək və emosional dəstək üçün kimə isə müraciət etmək;
- Öz fikrini söyləmək və inandırmaq;
- Düzgün həll tapana kimi səhvlərə yol vermək;
- “Çox sağ olun!, Yox!”, “Bağışlayın istəmirəm!”, “lazım deyil!” sözlərini işlətmək;
- Başqa insanların onunla ünsiyyətdə olmaq istəyinə baxmayaraq, hərdən özü-özü ilə tək qalmaq;
- Onu qane etməyən razılaşmaya müdaxilə etmək.



## Uşağın borcu deyil:

- 100% mükəmməl olmaq;
- Ona zərər verə bilən adamları sevmək;
- Öz hisslərinə görə özünü günahkar hiss etmək və üzr istəmək;
- Ağlasığmaz tələbləri yerinə yetirmək;
- Başqalarına görə həddən artıq həyəcan keçirmək;
- Öz yoldaşlarının uyğunsuz davranışının yükünü daşıyaraq mənəvi əziyyət çəkmək.

*Hörmətli valideynlər! Ümid varıq ki, bizim məsləhətlərimiz yorucu olmadı.*



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