

Севара НАЗАРОВА



БОЛА ҚАЛБИГА
ЙЎЛ



ТОШКЕНТ - 2018

УЎК 821.512.133-3
84(5Ў)6
Н 18

Назарова, Севара.

Бола қалбига йўл / С. Назарова. - Тошкент : Nihol, 2018. - 112 б.

УЎК 821.512.133-3
КБК 84(5Ў)6

ISBN 978-9943-23-142-9

© Севара НАЗАРОВА, 2018

© «NIHOL» nashriyoti, 2018

Агар бола бирор юмушни қила олмаслиқдан кўркса

Муаммо:

Болангиз эплей олмаслигидан кўрқиб, мустақил кийинишни хоҳламаяптими? Бу масалани ҳал қилишида унга қандай “сеҳрли” сўзлар ёрдам бериши мумкин?

Ечим:

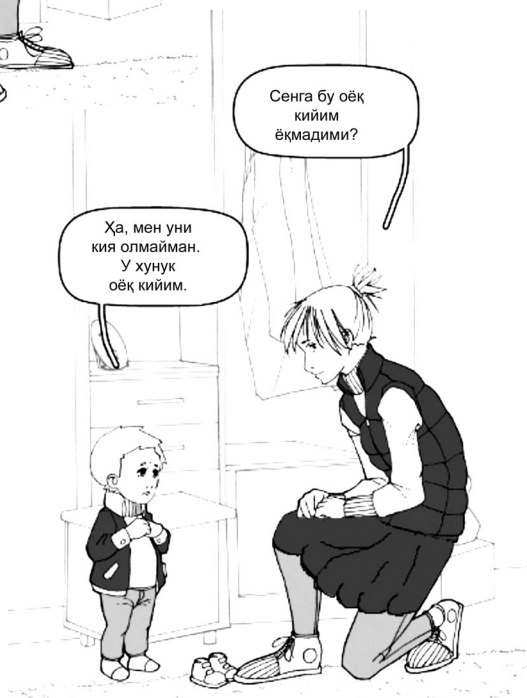
1. Она ўғли билан сайр қилиб келмоқчи, қаерга боришни келишиб олдилар, ўғил қаршилиқ билдирмади. Кутилмаганда у кийинишдан бош тортиб, ўйнагиси келиб қолганлигини айтмоқда. Она кайфиятнинг бундай кескин ўзгарганидан ҳайрон ва гап нимада эканлигини аниқлашга уринади.





2. Аввалига она қарга кетаётганликлари ва у ерда қандай қизқарли нарса борлиги ҳақида эслатади. Маълум бўлишича, ўғилда боришга хоҳиш бор, бироқ оёқ қийimini кийишни истамаётган экан. Она муаммо айнан нимада эканлигини билмайди, шунинг учун аввалига ўғлининг аҳволини ҳамдардларча сўрайди.

3. Она ўғлидан кўнгил сўраганидан сўнг ўғил онаси уни тушунаётганлигини ва унга далда бўлаётганлигини ҳис қилади. Эндиликда у онасиниг сўзларига қулоқ солишга тайёр.



4. Она мақсадни оддийгина қилиб, “ўзинга ишонмасанг, ҳеч нарса ўхшамайди”, дея тушунтиради. Бироқ ўғил ишонмайди ёки гап нимада эканлигини тўлиқ тушунмайди. У ҳатто уриниб кўришни ҳам истамайди, ўхшамай қолса-чи?, деб ўйлаб, бошлашга қийналади.



Биласанми, “қила олмайман” десанг, ҳеч нарса ўхшамайди. Яхшиси “қила оламан” дегин ва уриниб кўргин.

Лекин мен қила олмайман! Ўхшамайди!

* Болалар нутқини ҳисобга олган ҳолда сеҳрли сўзларни ҳар ким ўз ихтиёрига кўра осонлаштириб айтгани маъқулроқ.

Ўхшайди! Фақат “Эпчил боламан – эплай оламан!” деган сеҳрли сўзларни айтсанг бўлгани.

Боламан – қиламан! * Қаранг ойи, кийиб олдим!



5. Она ўғлига ишонади, ҳаммаси ўхшаши ҳақида ишонч билан айтади. Бошлашга осон бўлиши учун бир оз “сеҳр” қўллайди ва ўғлига ҳар қандай ҳолларда айтиш мумкин бўлган “сеҳрли сўзларни” ўргатиб қўяди. Шу билан бирга оёқ кийимини кийишида билинтирмай бир оз ёрдам бериб юборади. Бола пойабзалини кийишга муваффақ бўлди ва у бундан мамнун.



6. Она ўғлининг хурсандчилигига шерик бўлиб, мустақил кия олганлигини олқишлайди. У пойабзал бир оз қийшиқ кийилганига эътибор бермайди – кейинчалик оёқ кийим кийиш одатий ҳолга айлангач, сезилар-сезилмас фарқларни айтиб, хатолар тузатилади. Эҳтимол, у пайтгача ўғилнинг ўзи қандай килиб тўғри кийиш кераклигига ақли етиб қолар. Муҳими, бола мустақил кийина олиш тажрибасига ва кейинги сафар ҳам унга ёрдам берадиган (чунки шулар билан у муваффақиятга эришди) “сеҳрли сўзларга” эга бўлди.

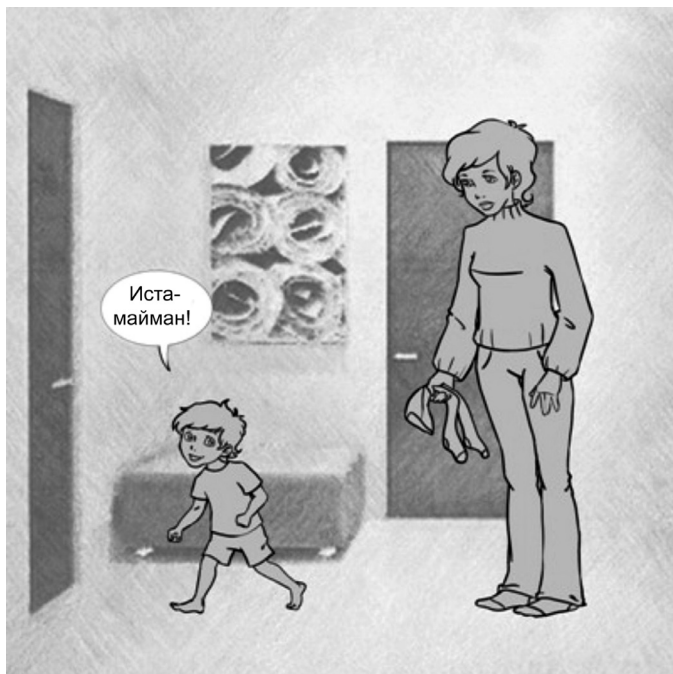
Агар бола кўчага чиқиш учун кийинишни хоҳламаса...

Муаммо:

Она боласи билан кўчага чиқиши керак бўлиб қолганида, бола кийинишдан бош тортиб қочиб кетадиган ҳолатлар бўлиб туради. Шунчаки етиб олиб, мажбуран кийинтириш ҳам мумкин. Лекин бир оз вақт ажратиб, кийиниш жараёнини ўйинга айлантириб юборган афзалроқ.

Ечим:

1. Баъзан бола тўсатдан ўжарлик қила бошлаши ва бирон нарса-ни қилишдан бош тортиши мумкин. Масалан, кийинишни олайлик. Агар бирон жойга боришнинг жуда зарур жойи бўлмаса, шунчаки бола ўз фикрини ўзгартиришини кутган маъкулроқ. Агарда онанинг кўчага чиқиши ҳақиқатда муҳим бўлса, у бирон ўйин ўйлаб топиши мумкин.





2. Она қизикарли ўйин таклиф этади. У боласига етиб олади, бола қаршилиқ кўрсатмайди, чунки она си уни кийинишга мажбурлаётгани йўқ, балки у билан ўйнамокда.

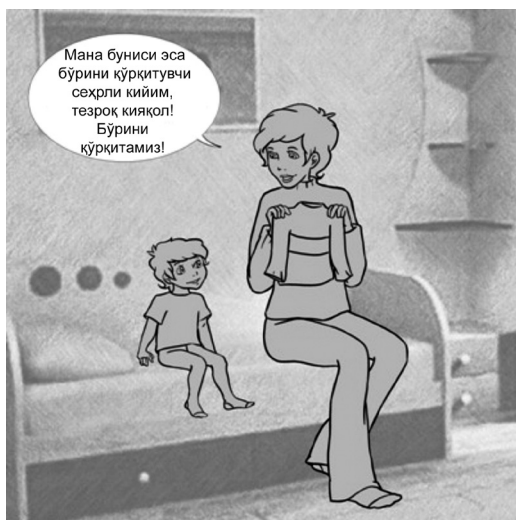
3. Она ўйинни давом эттирган ҳолда болани каравотга олиб боради – у ерда ўйнатиб туриб кийинтириш қулайроқ.



4. Кўпинча кийимлар ўйиннинг таркибий қисмига айланади. Бола ўйнаб туриб бажонидил ўзини кийинтиришга қўйиб беради.



5. Она болага кўчага чиқаётганлигини сезиб қолмайдиган даражада зарурий кийимни кийдиради. Албатта, онанинг ўзи деярли кийиниб олган бўлиши керак.



6. Ўйинни давом эттирган ҳолда она болани тамоман кийинтиради ва сайрда учраши мумкин бўлган бирор қизиқарли нарсага боланинг эътиборини йўналтиради. Кўчада эса бирорга қизиқарли нарса, албатта, топилади.



Агар бола онасининг огоҳлантиришларига кулоқ солмаса

Муаммо:

Она боласини юз бериши мумкин бўлган хавфдан огоҳлантиради, бола эса онасининг сўзларига эътибор бергиси келмаяпти.

Ечим:

1. Она юз бериши мумкин бўлган хавфли вазиятни кўрмоқда ва у ҳақида олдиндан огоҳлантиради. Бу унчалик катта хавф эмаслигини тушунган ҳолда, боласига уни мустақил энгиб ўтишига имкон беради. Она уни йиқилиб тушишига ишора қилиб кўрқитмайди, балки шунчаки хабар беради ва эҳтиёт бўлишини айтади.



2. Бола урдасидан чиқа олмади ёки онасининг огоҳлантиришига эътибор бергиси келмади – оқибатда йиқилиб тушди. Йиқилган жойи оғрияпти ва йиқилгани алам қиляпти, она биринчи навбатда у ҳис қилиб турган

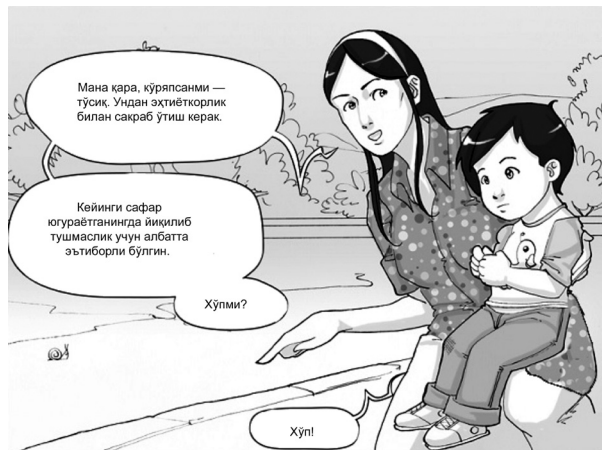
холат ҳақида гапириб, унга ҳамдард бўлади. Она жиддий ҳеч нарса қилмаганини кўради – шунчаки кўкарган, шунинг учун даволашнинг кўпроқ руҳан ёрдам берадиган “сеҳрли” воситаларига мурожаат қилади. Бу силаш, ўпиш, қандайдир чалғитиш, йиқилган жойни уриб қўйиш ва шу кабилар бўлиши мумкин. Муҳими, она ўз услубини иш беришига бўлган ишончини тўлиқ намоён қилиши керак. Бола ҳам унинг ишончини кўриб тинчланади.

3. Она эътибор билан оғриётган жойни “даволайди”, бироқ оҳ-воҳ қилмай ва болага раҳми келаетганини очиқдан очиқ намоён қилмайди – у хотиржам ва юз берган ишда бирон бир кўрқинчли нарсани кўрмайди. Шунинг учун ҳам бола тез тинчланади.



4. Бола тўлиқ тинчланганини ва эндиликда ҳеч

қайери оғримаётганлигини кўрган она, бўлиб ўтган ҳодисанинг сабабларини тушунтиради. У болани айбламайди, аксинча кейин-



чалик худди шундай вазиятни қандай қилиб четлаб ўтиш кераклиги ҳақида маслаҳат беради. Агарда айблаганида бола қаршилик кўрсатиши ва тортишиши мумкин эди, маслаҳатни эса эшитиб ва инobatга олиб қўйиш эҳтимоли кўпроқ.

Агар бола уй вазифасини қилишни хоҳламаса...

Муаммо:

Бола учун ўйин билан овора бўлиб турган пайтда ўз фаолиятини тарк этиб, уй вазифаси билан шуғулланиш қийин бўлади. Она ҳақиқатда бу иш осон эмаслигини тушунади.

Ечим:



1. Бола қизиқарли ўйин билан банд. Бу фаолиятини уй вазифасини бажариш учун кескин ўзгартириш унга қийин. Бирок буни бола чарчаб қолмасидан олдин бажариш ҳам муҳим. Она аввалига боланинг эътиборини бошқа мавзуга йўналтириши, унинг тинчланиши ва диққатини бир ерга жамлашига ёрдам бериши кераклигини тушунади.

2. Бунда жисмоний тарбия қилиш энг маъқул ечимдир. Енгил машқлар зериктирмайди, диққатни жамлашга ва ишлаш учун мослашишга ёрдам беради. Бунинг устига она билан биргаликда бу машқларни бажариш қизиқарлидир.



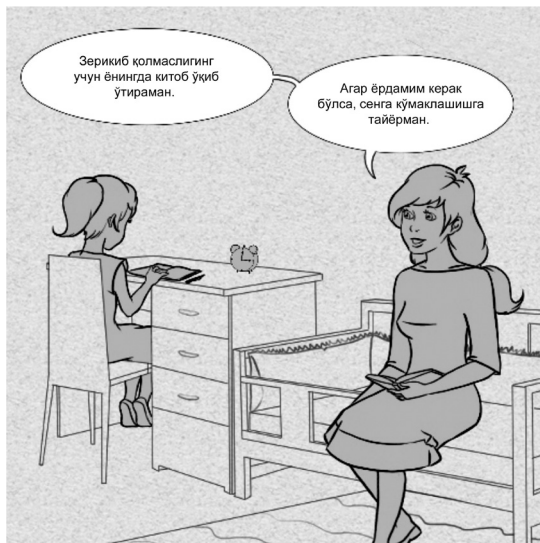


3. Она боласини кучоклаб, уй вазифасини қилиб бўлганидан сўнг уни биргаликдаги қизиқарли иш кутиб турганини айтади. Бу эса болага машғулот қисқа муддатли жараён эканлигини, тамом бўлгач эса ёқимли кун яна давом этиши мумкинлигини билдиради.

4. Бола узоқ муддат диққатини жамлаб ўтириши қийин, у чарчаб чалғий бошлайди. Яхшиси қисқача танаффус қилиб, янгитдан ишга киришган маъқул. Бундан ташқари вақтни чегаралаш болага вазифа туғалланишидан хабар беради.



5. Бола онаси билан айрилишига уй вазифаси сабаб экан дея тушунмаслиги керак. Шунингдек, жараённи назорат қилиш ва керак бўлганида кўмаклашиш учун она боласига яқин жойда бирон бир юмуш билан шуғулланиши мумкин.



6. Ҳар қандай фаолиятда мактаб кўйиш учун бирон бир сабаб топиш мумкин! Ҳеч бўлмаса, бола шу фаолият билан шуғуллангани урингани учун. Мақтов ва эътироф – бу энг яхши рағбатлантирувчи омил.





7. Бир оз ёқимли ва хотиржам танаффусдан сўнг дам олиб бўлган бола янги куч билан ўз ишини яқунлаши мумкин. Она уй вазифаси тамомланганидан кейинги режалар ҳақида эслатиб қўяди.



8. Она боласининг уринишларидан хурсандлиги ва мамнунлигини намоиш қилади. Бу эса болани шижоатлантиради ва ҳамма ишни имкон қадар яхшироқ бажариш истагини юзага чиқаради.

Агар болалар ўйинчоқ талашшса

Муаммо:

Бола бошқа бир боланинг ўйинчоғини тортиб олди, улар уриша бошладилар. Она қандай қилиб жанжални тинчлик йўли билан ҳал қилиши мумкин?

Ечим:

1. Она ўйинчоқ талашшнинг айна авжга чиққан пайтида кўриб қолди, тез иложини топмаса бўлмайди, чунки болалар панд-насихатга кулоқ соладиган аҳволда эмас.





олиб, тинч йўл билан уни сўраб ололмайди. Шунинг учун она бировнинг ўйинчоғини юмшоқлик билан олиб, бир чеккага олиб бориб қўйишга тўғри келади. Бола аламдан йиғлайди. Аввалига онаси унинг ҳисларини ифодалаб яна бир бор гаплашиши мумкин. Ҳалиям машина ўйнагиси келаётганини кўрган она қайтадан вазиятни тушунтиради ва бошқа йўлни таклиф қилади. Бироқ бир ўзини қўйиб юбормайди, қаттиқ хафалиги ва йиғлаб юбориши ёки яна ўйинчоқни тортишга бошла-

2. Она тинчлантирувчи сўзларни айтиш билан бирга ўз боласининг қўлини мулоимлик билан, бироқ тортиб ололмайдиган қилиб ушлайди. Биринчи навбатда у ўз боласининг хоҳишини ифодалайди, бу билан бола онаси уни тушуниб турганлигини ҳис қилади. Бироқ она бировнинг ўйинчоғини бундай олиб қўйиш мумкин эмаслигини айтади. Сўраб олиш йўлини таклиф қилади.

3. Бола ўйинчоқни ўйнашни жудаям хоҳлаётган бир пайтда ўзини босиб



ши эҳтимоли бўлгани учун ҳам она боласи билан бирга боради. Бу пайтда болани бошқа ўйинга чалғитиб юборилса, жуда яхши ечим бўлар эди, бироқ бу йўл кўпинча амалга ошмайди, шунинг учун мураса қилишга уриниб кўриш керак.

4. Она боласи билан Фарҳоднинг олдига келиб, ўйинчоқларни алмаштиришни мулойимлик билан таклиф қилади. Лекин Фарҳод чўчиб тургани учун алмашгиси келмаяпти, унинг ўрнига йиғлашга ёки урушишга мойилроққа ўхшайди.



5. Шунда она болалар ҳам, уларнинг ўйинчоқлари ҳам иштирок этадиган қизиқарли ўйин ўйлаб топиб, вазиятни юмшатади. Светофорни қаерга қўйишни, қаерда машиналар тўхташ жойи бўлиши ва бошқа шу каби нарсалар ҳақида тезда ўйлаб кўришларини таклиф қилади. Бу ерда ҳар икки болани ҳам машғул қила оладиган яхши мавзунни топиш муҳимдир. Бу мавзуларни олдиндан ўйлаб қўйган маъқул, чунки жанжалнинг авжида хаёл ҳар доим ҳам жўяли фикр келавермайди.

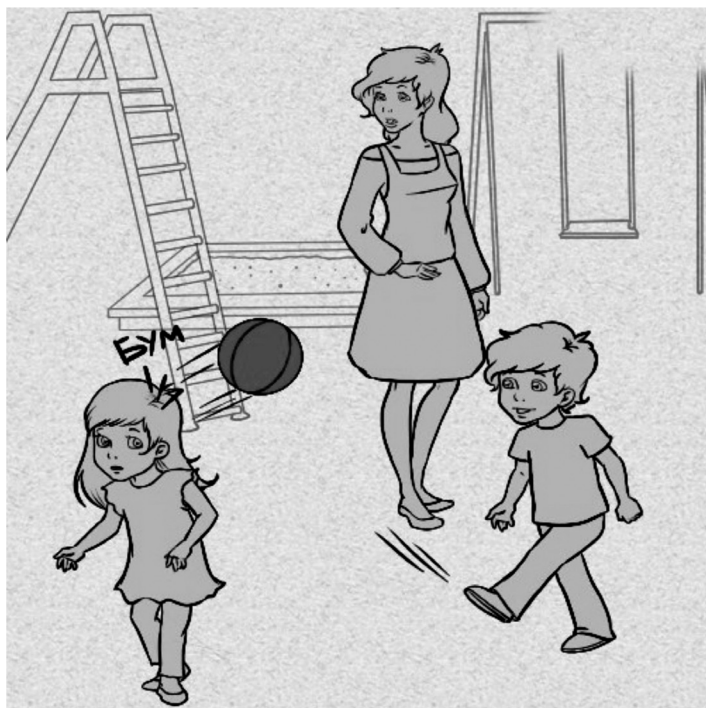
Агар болангиз беҳосдан бошқа болани уриб юборса

Муаммо:

Бола ўйинга берилиб кетиб, билмасдан кимнидир туртиб ёки уриб юборадиган ҳол кузатилиши мумкин. Бунинг учун болани уришиш бефойда эканлигини она тушунади – болаларни яраштиришга ёрдам бериш ва ўз боласини бундай вазиятларда қандай йўл тутишга ўргатиш керак.

Ечим:

1. Баъзан бир бола тасодифан кимнидир оғритиб уриб юбориши мумкин. У бунни сезмай қолиши ёки бўлиб ўтган воқеадан қўрқиб кетиши мумкин. Она болага бундай вазиятлардан чиқишни ўргатиш ва уларнинг олдини олишни тушунтириши керак.



2. Она хафа бўлган болани юпатади, унинг онасини кутиб туради ёки унинг эътиборини тортади. Керак бўлса, бўлиб ўтган воқеани тушунтиради.



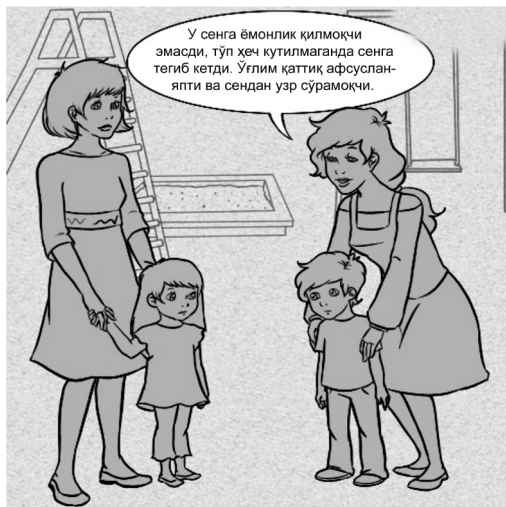
3. Она бўлиб ўтган ҳодиса учун узр сўрайди.



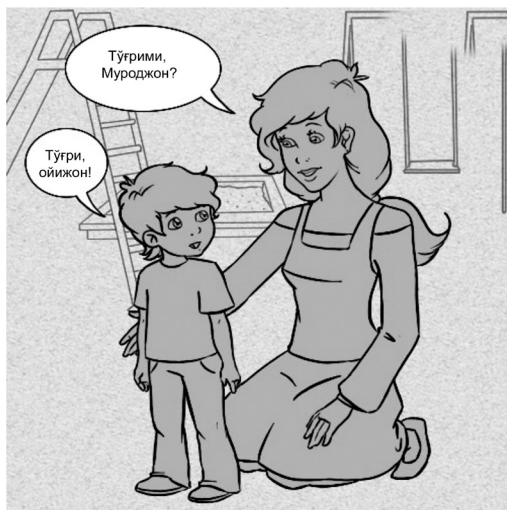
4. Она боласи атайин урмаганини билишини айтади. Бошка боланинг нималарни ҳис қилаётганлигини тушунтириб, биргаликда ундан кечирим сўрашни таклиф қилади.



5. Иккинчи боланинг тинчланишини пойлаб туриб, она унга вазиятни тушунтиради ва кечирим сўрайди. Айбдор кичкинтой буларни ўзи айтишга қийналади – чунки унинг кўнгли ғаш, ҳаяжонланиб, уялиб турибди.



6. Она ўзига боласининг эътиборини қаратади, унга боши билан имо-ишора қилиб, айтган сўзларини тасдиқлашни сўрайди. Бола тасдиқлайди.



7. Келгусида шу каби ишлар рўй бермаслиги учун она боласига қандай чора кўришни тушунтиради. Бола хотиржам ва ўргатилаётган нарсаларнинг ҳаммасини эслаб қолишга тайёр.



Агар буви ҳамма нарсани тақиқласа...

Муаммо:

Баъзан бувилар ва бувалар набираларига ота-оналари томонидан рухсат бериладиган нарсаларни тақиқлайдилар.

Ечим:

1. Буви ва бува набиралари ва фарзандларини кўрганидан хурсанд бўлади. Бироқ улар бола боқишдан чиқиб қолганлар ва бола-нинг ёшига хос табиатини унутганлар.





2. Катталар суҳбатлашиш билан овора бўлганларида, бола бир ўзи зерикади. Ўзини овутиш мақсадида кексаларни норози қиладиган ишларга қўл уриши мумкин.

3. Буви ўз одатларини тарк этмаслигини она яхши тушунади, бола эса ўзини бувисининг қолипига тушадиган қилиб тута олмайди. Шундай пайтда она ташаббусни ўз қўлига олади: ўзи билан олиб келган ўйинчоқларни олиб, болага бирор бир қизиқарли машғулот билан шуғулланишни таклиф этади.



4. Уйдагилар тинч сухбат қуришлари учун имкон яратган ҳолда она боласи билан ўйнайди. Бувининг таажжубланишига у вазиятни тушунтириш билан жавоб беради, яъни бола жуда кичиклиги ва бувиси хоҳлагандай ҳаракат қилишга қодир эмаслигини тушунтиради.



5. Боланинг отаси хотинининг гапларини қўллаб-қувватлайди, бобоси ва бувисига бола уйда қилишга ўрганиб қолган ишинигина қилаётганлигини аста-секин, ётиғи билан тушунтиради.

Ойи, дада, келинг бундай қиламиз,
Биз унинг сеvimли ўйинчоқларини
ўзимиз билан олиб борамиз.
Сиз эса тегиш мумкин бўлмаган
нарсаларни боланинг бўйи
етмайдиган жойга
олиб қўясизлар.



6. Кейинчалик, келаси ташриф олдидан, ота бувига бола учун қулай шароит яратишни, яъни боланинг қўли етадиган жойлардан нозик ва хавfli нарсаларни олиб қўйишни таклиф қилади. Ота-она фарзандлари меҳмондорчиликда зерикиб қолмаслиги учун ўзлари билан у ёқтирадиган бир неча ўйинчоқларни олиб боришга қарор қилдилар. Эндиликда бола бувисидан танбех эшитмай, бир қанча вақт ўйин билан чалғиши мумкин.

7. Ота-она ташриф вақтини чўзмасликка – боланинг чарчагани ёки зерика бошлагани маълум бўлгач, кетишга келишиб оладилар. Озгина-ю, созгина! (Кам ўтирсалар-да, вақтни мамнунлик билан ўтказадилар).

Биз кўп ўтирмаймиз,
чарчашинг билан уйга қайтамиз.



Агар гўдак бошқа болаларга халақит берса...

Муаммо:

Болалар бирор кизиқ ўйинни берилиб ўйнаётганларида бу ўйинда иштирок этмаётган кичикроқ болакай уларга халақит берган ҳоллар кузатилади.

Ечим:

1. Боланинг дўсти меҳмон бўлиб келди. Оналар суҳбатлашар экан, болалар бирга ўйнайдилар. Синглиси уларнинг олдида бир ўзи ўйнайди ва зерикади. Бошқа болаларнинг эътиборини жалб қилиш учун у копток ўйнай бошлайди.





2. Тўп ўйнаш акага ва меҳмонга ҳалақит беради. Болалар норозилар, шунинг учун шикоят қиладилар.

3. Оналар болаларига кулоқ соладилар. Улар ким ҳақ, ким айбдорлигини аниқлаштирадилар, балки пайдо бўлган муаммони асосли ҳал қилишга ёрдам берадилар.



4. Ёнида бошқа болалар ўйнаётганда бир ўзи ўйнаш зерикарли эканлигини оналар болаларига тушунтирадилар. Агар ҳамма болалар бирга кизиқарли ўйин ўйнасалар, кўнгилсиз вазиятларни четлаб ўтиш осон бўлади.



Уни ҳам биргалашиб ўйнашга таклиф қилинг! Ўйиниғизда у нимани бажара олишини ўйлаб толинг!

Аввалига уларнинг ўйинини ўйнаб кўришинг мумкин. Кейин биргалашиб кўптак ўйнайсизлар!



5. Қизчага эса аввалига бошланган ўйинга қўшилиш мумкинлигини, кейинроқ эса биргалашиб бошқа ўйин ўйнашга таклиф қилиш кераклигини тушунтирадилар.

Булар томошабин
буишлари мумкин,
машиналар эса
пойга уйнайдилар!

Машиналар
отларнигига
меҳмонга
келишлари ҳам
мумкин!



6. Оналар ҳар бир бо-
лага қизиқарли роль топи-
лиши учун ўйин қоидаси-
га ўзгартириш киритишга
ёрдам берадилар.

15 дақиқадан
сўнг тамадди қилиб
оламиз, кейин эса
бир оз копток
уйнаймиз!



Бола учун ёқимсиз тадбирни қандай қилиб муваффақиятли амалга ошириш мумкин?

Муаммо:

Бола касал, бироқ бурнини ювиб тозалатишдан бош тортмоқда. Онаси қандай қилиб уни кўндириши мумкин?

Ечим:

1. Она ўғлининг бурнини тозаламоқчи, чунки у касал. Ўғлим қаршилик кўрсатмайди, деб ўйлаган она уни чакириб, вазиятни тушунтиради. Ўғли кескин рад этади, она эса унинг ички кечинмаларини сезиб, аҳвол сўрайди. Боласи шунчаки қўрқаётганлигини тушунган она, тадбирни бир неча дақиқага кечиктиришга ва бир оз суҳбатлашишга қарор қилади.

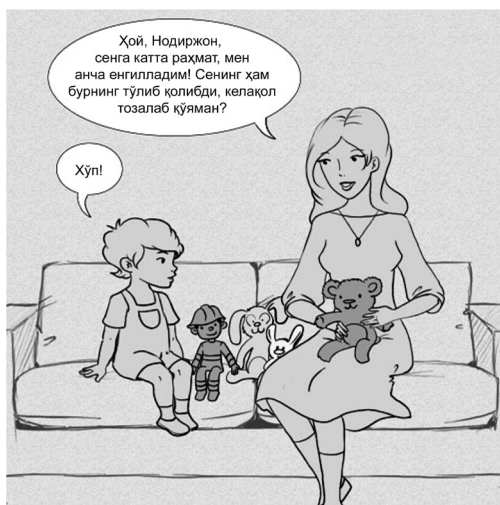


2. Она ўтказадиган тадбирига замин яратади: сеvimли ўйинчоқлари орқали қўрқинчли ҳолатни ўйнашни таклиф қилади ва йўл-йўлакай бунинг нима учун кераклигини тушунтиради. У тадбирнинг хусусиятлари, яъни бурунни яхшилаб ювиш кераклигига олдиндан урғу беради.



3. Бола онанинг ролини ўйнашга осон киришади ва ўйинчоғига онасининг сўзларини қайтаради. Она фурсатдан фойдаланиб, айиқчада боланинг кўрқувини ифодалайди. Она ролидаги ўғил эса айиқчани юпатган ҳолда бу унчалик кўрқинчли иш эмаслигини кўради.

4. Ўйинни давом эттирган ҳолда она ўйинчоқнинг номидан тадбир ўтказишни таклиф қилади, кўркмай қўйган бола эса рози бўлади.



5. Болага жараён ёқмаяпти ва у тадбирни тугатмай туриб қочиб кетгиси келмоқда. Бироқ она айиқча орқали бошланган ишни охирига етказиш кераклигини, шунда фойдали бўлишини эслатади.

Тадбирни ўтказишдан олдин қўрқувни йўқотиш учун анчагина вақт талаб қилинади: балки ҳамма ўйинчоқлар ва оила аъзоларининг бурунларини ювиб чиқишга тўғри келар. Ҳатто ана шулардан кейин ҳам бола тадбирни хотиржам қабул қилишга тайёр бўлмаслиги мумкин. Бироқ у ўзига қандай мақсадда нима иш қилинаётганлигини аниқ тушунади ва жуда қаттиқ қўрқув ва алам ҳис қилмайди. Она қўрққани учун уни уришмасдан ва ўзи ҳам ваҳима қилмасдан, ҳар қандай ҳолда ҳам унинг кечинмаларини айтиб тасалли бериши, хотиржам ва тушунувчан бўлиши керак. Ўзига ишонган ва тушунувчан она – бола ўзини хавфсиз сезишининг асосий белгисидир. Соғ бўлинг!



Бува бақирганда

Ҳар хил ёшдаги одамларнинг бир уйда яшаши, маиший ҳаётини вазиятларда ўзаро умумий тил топишиши кўпинча қийин бўлади. Бугун биз ана шундай вазиятларнинг бирини кўриб чиқиб, муаммонинг ечимини бирма-бир таърифлашга уриниб кўрамиз.

Муаммо: Бува набирасини дастурхон атрофида ўтириш одобларига риоя қилмагани учун қўпол койиса нима қилиш керак?

Ечим:

1. Бува болалар билан бир дастурхонда ўтиришга одатланмаган, қолаверса, унинг ўзига болалигида тўполон қилишни қатъий тақиқлашган. Боз устига у 2-3 ёшлик боладан айнан нима талаб қилиш-қилмаслик ҳақида тасаввурга эга ҳам эмас. Хуллас, боланинг овқатни қўли билан ушлаши буванинг ғазабини тезда қўзғатади, дарҳол унинг онгида болалигидан қолган “Бақирш ва жазолаш” дастури ҳозирунозир бўлади. Бола бўлса бу каби муомалани аввал кўрмаганлиги учун албатта, қўрқиб кетади. У бақирқнинг сабабини тушунмайди ҳам. Бироқ айнан унга жадл қилишаётганини билади ва бундан хафа бўлади.



2. Она ҳам, албатта, отасининг бундай ҳаракатидан дили оғрийди. Бироқ жанжалдан бирон яхшилик чиқмаслигини тушунади, шунинг учун дастлаб болага вазиятни тушунтиради, суҳбатлашади ва уни тинчлантириш билан бирга хатосининг оқибатларини барта-

раф этади. Шунингдек унга, қандай қилса яхши бўлишини ўргатади. Бу билан у ўзи ва буванинг ўзларига келиб, тинчланишига шароит яратади.

3. Она бу ҳолат табиийлигини ва бақир-чақир учун сабаб бўла олмаслигини бувага имкон қадар юмшоқроқ тушунтиради. Бирок бува ҳали тинчланмаган, она буни кўриб суҳбатни ортга суришга қарор қилади. Бундай масалаларни кекса авлод билан ёлғизликда муҳокама қилган маъқул. Шунда улар масалага объектив ёндошишлари ва хатоларини тан олишлари осон бўлади. Оила аъзолари даврасида, айниқса, набиранинг олдида эса бу қийинроқ бўлиши мумкин.



аслини олганда у қизидан панд-насиҳат эшитишга унча ҳам тайёр эмас. Шунинг учун ҳам кескин ва қўпол жавоб қайтаради.

4. Она бува билан иккиси қоладиган пайтни пойлайди. Она умумий эмас, алоҳида бола ва ўзининг шахсий тажрибаси ҳақида тушунтиради. Бирок бу ерда отанинг табиатини ҳам ҳисобга олиш керак – кимдир аниқликни тушунади ва осон қулоқ солади, кимдир учун назарий асослар яқинроқ. Бува аввалига ёқтирмай қабул қилади – ўзининг ҳақлигини ҳимоя қилади,

5. Қизи отасининг серзарда бақирикларини худди эшитмагандек ўтказиб юбормай, аксинча ўз фикрини етказишни мақсад қилиб олди. У ўглининг “номаъкул” хулқи сабабини иккита гап билан тушунтиради ва бувага ўзини набиранинг ўрнида ҳис қилишига кўмаклашувчи мисол топиб айтади. Долзарб ва оддий мисол келтириш билан бирга ўзини вазмин ва самимий тутади – ҳеч кимни айбламайди ва ҳеч кимга ўргатмайди ҳам, шунчаки фикрини етказишга ҳаракат қилади, холос.



6. Она бақир-чақирлар бирон бир нарсани ўзгартиришнинг яхши усули эмаслигини жуда аниқ ифодалаб берди. Ҳаттоки бува ўз ноҳақлигини тан олди. Шундай бўлса-да, суҳбатни давом эттириш нияти йўқ, чунки кексалар ўз хатоларини тан олганда кўпинча қийин ва жуда ноқулай аҳволга тушиб қоладилар. Она давом эттиришга мажбурламайди. Аниқки, буванинг муомаласи бирданига ўзгаришига ҳеч қандай кафолат йўқ.



Бироқ, агар инсонга ишонилса ва босим ўтказилмаса, ота-оналарнинг ҳурматини жойига қўйган ҳолда кўпроқ шахсий намуна орқали муомаланинг бошқа усуллари кўрсатилса, ўзгаришлар эҳтимол юқори бўлади. Ана шунда аста-секинлик билан вазият ўнглиниб боришига имкон туғилади.

Агар бола “Мен буни ёқтирмайман!”, дея овқатлангани кўнмаса

Муаммо:

Бола овқатланишга инжиқлик қилса ёки хоҳламаган вазиятда ота-она нима қилиши керак?

Ечим:

1. Болаларда аксар ҳолатларда таомга нисбатан ўзгаришларни хушламаслик ҳисси кучли бўлади ва янги нарсани татиб кўришни хоҳлашмайди. Она еб кўришни таклиф қилади, лекин болани мажбурламайди. Таомни рад қилишини хотиржам қабул қилади. Она ўзига бу таом ёқишини айтади, бироқ



болани бу таомни яхши кўриб қолишга мажбурламайди. Балки болага бу таом умуман тўғри келмас ёки унга кўникиши учун вақт керакдир.

2. Она овқатланишда давом этади. У боланинг илтимосларини кейинга суради, бошқа таом олиб келиб бериш ва тайёрлаш борасидаги илтимослар

ҳам шулар жумласига киради, албатта. Она таом жуда ҳам маззали эканлигини намоиш қилган ҳолда хотиржам ва мамнуният билан овқатланади.

3. Бола онаси нима-ни иштаҳа билан чайнаётганини билиш учун чидаб туролмай, татиб кўришга қарор қилади. Онаси уни ўз ликопчасидан ейишига мажбурламай, ўзининг ликопчасидан татиб кўришга имкон беради. Табиий ҳолки болаларга ўзгаларнинг нарсаси ширинроқ ва яхшироқ туюлади, буни эса онаси жуда яхши тушунади.



4. Бола таомни татиб кўргач, она уни тиззасига ўтиргизиб, биргаликда овқатланишни таклиф қилади. Кўпинча она-бола ликопчаларини алмаштирадилар ёки бир ликопчадан овқатландилар. Аксар ҳолларда онанинг ликопчасидаги ҳамма таом кўп-кўп ва охиригача ейилади.

Бола ва телевизор: томоша қилиш вақтини қандай қилиб чегаралаш мумкин?

Юз бериши мумкин бўлган низони ҳал қилишнинг оддий йўли **Муаммо:**

Кўп сонли тадқиқотларнинг далолат беришича, телевизор ёш томошабиннинг психикаси ва физиологиясига таъсир қилади. Боланинг телевизор олдида ўтказадиган вақтини қандай қилиб қисқартириш мумкин?

Ечим:

1. Бу оилада мультфильмлар борасида аниқ ва оддий қоида мавжуд – эрталаб битта ва кечаси битта кўриш, бола, албатта, бундан хабардор. Бироқ бола онасининг ишлашига халал бериб хархаша қилади, яна ва яна кўришни хоҳлайверади. Она қоидани эслатади, бироқ бола тинчланмайди.

2. Она мантиқий далиллар билан тушунтиришга ҳаракат қилади,



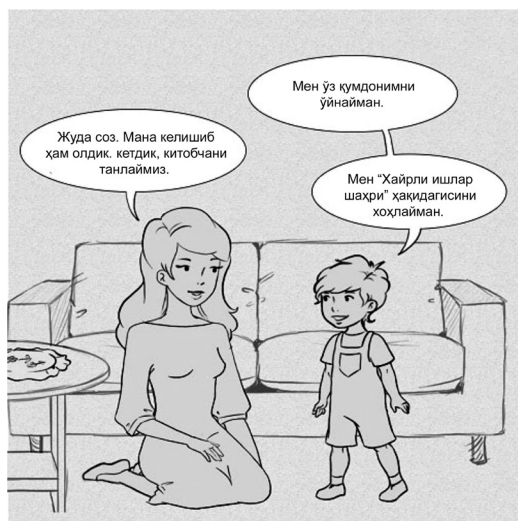
бироқ бу боланинг қаршилик ва инжиқлигини янада оширади. Она бу иш осон бўлмаслигини тушунади. Ўғли нотинчлигини ва унга айтилган қоидаларнинг қатъийлигини кўпроқ эътибор кераклигини ҳис қилади. У тахмин қилинган туйғуларни ифодалаб,

тилига чиқаради. Ахир онанинг эътибори одатдагидан кўпроқ керак бўлган бундай даврлар ҳамма болаларда учраб туради.



3. Она боланинг ҳолатини тўғри тушуниб, тикиб турган каштасидан кўра боласи билан бирга бўлиш муҳимроқ эканлигига қарор қилади. Боласига яқинроқ келиб, мулойимлик билан биргаликда нима билан шуғулланишлари ҳақида келишиб олади. Бола ҳақиқатдан ҳам ўзига керакли бўлган нарсани – онасининг эътиборини олганидан сўнг, мультфильм унга унчалик муҳим бўлмай қолади.

4. Боласи тинчланганини кўрган она биргаликдаги ўйиндан сўнг ўз ишларини давом эттириши ҳақида ўғли билан дарҳол келишиб олишга қарор қилади. Болага осонлик туғдириш учун у ишларини қилаётган пайтида боласи нима билан шуғулланиши мумкинлиги ҳақида олдиндан ўйлаб олишига кўмаклашади.



5. Она билан бола биргаликда анчагина вақт ўтказадилар, бола онанинг ишлаши учун қўйиб юбора оладиган даражада она эътиборига етарлича тўйинди. Она боласининг кайфияти бугун яхши эмаслигини ёдда тутган ҳолда биргаликдаги ўйиндан якка тартибдаги машғулотга ўтишни иложи борича енгиллаштиради: болага нимадан бошлаши мумкинлигини таклиф қилиб, ўзи ҳам бир оз иштирок этишга ваъда беради (масалан, қазилган чуқурга баҳо бериб). Эндликда бола тинч ва мамнун, бир қанча вақт ўзи ўйнаши ҳам мумкин. Агарда ҳақиқатда ҳам унинг кайфияти нохушроқ бўлса, онасисиз ўйнаш вақти унчалик кўпга чўзилмаслиги ҳам мумкин. Шундай бўлса-да, агарда она боласининг ўйинида ҳеч бўлмаса оғзаки иштирок этиб, унинг кичик ютуқларига қувониб турса, эҳтимол, барча ишларини биргаликда бажариб олиши ҳам мумкин.



Катталар ўз сафларига қўшмасалар

Муаммо:

Агар каттароқ ёшдаги болалар кичкинтойингизни ўз сафларига қўшмасалар нима қилиш керак?

Ечим:



болалари билан уч яшар бола серҳаракат ўйинларни ўйнаши хавфли бўлиши ҳам мумкин. Албатта кичкинтойга уни ўйинга қўшмасликлари алам қилади. Бунинг устига кўп ҳолларда бола “Етарлича яхши ва ақлли эмас эканман”, деган хулосага келиши мумкин.

2. Она боласининг хафа бўлишига эътибор қаратади, кўнгил сўрайди ва юпатади. Боланинг туйғуларини ҳам, катта-

1. Катта ёшдаги болалар қандайдир қийинроқ ўйин ўйнаётганларида кўпинча кичкинтойларни ўз жамоаларига қўшишни хоҳламайдилар. Уларни бунга мажбурламаслик керак, балки имкон қадар зеркиб турган катталарни кичкинтой билан қандайдир умумий ўйин ўйнашга қизиқтириш мумкин. Ёки баъзан катталарга болакай нима қила олиш-олмаслигини тушунтириш, болага эса ўйин қоидаларини ўргатиб қўйиш ҳам етарли бўлади. Лекин бу ҳар доим ҳам қўл келавермайди, чунки мактаб



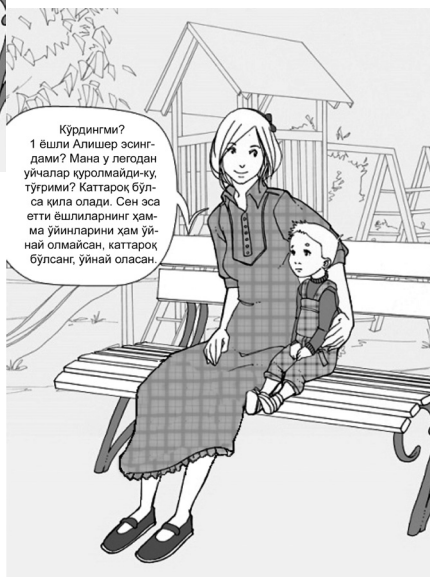
лар билан ўйнашни ҳам камситмайди, ахир бола учун бу ҳақиқатда муҳимдир. Агар буни арзимас иш деб баҳоласангиз, боланинг кўзига уни тушунишни хоҳламаётган кишидек кўринасиз ва бундан у янада кўпроқ хафа бўлади.

Бунда она катта болаларни айбламайди ва уришмайди: ким билан ўйнаш уларнинг танлови эканлигини, ким биландир ўйнашни хоҳламасликда ҳеч қандай ёмонлик йўқлигини она тушунади. Айниқса, ёш жиҳатидан катта фарқ бўлганида катталар ўйинга кичкинтойни қўшишлари осон эмас.



4. Она ўғли ўзидан кичкина болалардан кўпроқ нарсани қила олишини тушуниши учун бир ёшли болани мисол қилиб келтиради. У қила олган нарсани кичкиналар қила олмасликлари қатъий эмас, вақти билан улар ўрганиб оладилар. Она катталар билан ўйнаш мумкинлигини инкор қилмайди, шунчаки қийинчиликлар бўлишини

3. Рад этилишининг сабаблари болани қизиқтирмайди. Она катта болаларни ёмонламасдан, хушмуомалалик ва оддий сўзлар билан мавжуд сабабларни, яъни болалар ундан анча катталигини, шунинг учун уларнинг ўйинлари ҳозирча унга қийинлик қилишини тушунтиради.



тушунтиради. Шунингдек, у ўгли ношуд ёки нобоп эмаслигини, ҳали ҳамма нарсани ўрганиб олмаганлигини, келажакда ҳаммасини бажара олишини алоҳида таъкидлайди.



тирда. Она ёлғон ваъдалар бермайди, балки “Ўйнашади, лекин ҳар доим ҳам эмас”, дея ростини айтиб тушунтиради. Болани кўнглини кўтариш ва ўзига ишониши учун она катта болалар у билан мазза қилиб ўйнаганликларини эслатади ва бунга аниқ мисоллар келтиради. Хотирада аниқ ижобий тасаввурлар пайдо бўлганида келажакда ҳам уларнинг қайта рўй беришига ишониш анча осон бўлади.

5. Бола ўйнашга бўлган кучли иштиёқидан бу ҳақида гапиришни тўхтатмайди. Она мавзунини бошқа тарафга бурмайди, балки салбий фикрлар ва қўрқувларга жой қолдирмаслик учун ҳамма нарсани тўлиқ тушунтиришга ҳаракат қилади. Чунки безовта қилаётган масала қанчалик батафсил муҳокама қилинса, уни бошдан кечириш осонроқ бўлади ва тегишли сабоқлар олинади.

6. Кичкинтой яна мавзуга қайтади, чунки энди ҳеч ким у билан ўйнамаслигидан хаво-





Ойижон има учун
улар мен билан ўйнаш-
ни исташмаяпти?

Биласанми, бу кўпчиликда
шунақа: баъзан бир одам билан
ўйнагинг келади, баъзан эса йўқ.
Юриб-юриб яна ўйнагинг келиб
қолади. Ўзинг ҳам ҳамма билан
ўйнайвермайсан-ку, тўғрими?

Тўғри, бир
хилги пайт
ёлғиз ўйнагим
келиб қолади.

Кўчага отланиш

Бола сайрга чиқишга кўнмаса нима қилиш керак?



2. Она ўйинни яқунлашнинг силлиқ ва мантикий йўлини таклиф қилади ва бола-ни сайрда қандай қизиқарли иш қутаётганлигини эслатади. Унинг қаршилигини хотиржам муносабатда бўлиб, нима учун кейинроқ эмас, айнан ҳозир чиқиш кераклигини тушунтиради. Шунингдек, ўйнаши учун қатъий “йўқ” ҳам демайди, балки шунчаки уни сайрдан кейинги вақтга колдиради.

Муаммо:

Бола марокли ўйинини ташлаб, кўчага чиқишга қаршилиқ кўрсатмоқда. Бу ҳолда жанжалсиз сайрга чиқиш мумкинми?

Ечим:

1. Она бир оздан кейин сайрга чиқишларини айтиб боласини олдиндан оғохлантиради ва ўйнаб олишига имкон беради. Ўзи эса кейинчалик боласининг кийинишига бемалол ёрдам бера олиши учун ишларини битириб олиб, кўчага отланади.



3. Бола ўйинни қўйиб, кийина бошлади. Болаларда диққатни бир ерга жамлаш иши қийин бўлгани учун у яна чалғиди. Она уни аввалига қилган иши, яъни кийингани учун мақтайди, бу эса, албатта уни жараённи давом эттиришига туртки бўлади. Агар она отла-ниш учун етарлича қўшимча вақт ажратган бўлса, боласи кийингунича у хоҳлаган китобчани ўқиб бериши ҳам мумкин. Бироқ аниқланишича, гап китобчада эмас, бола ўз футболка-сини, устки кийимларини кия олмаслигида экан.



4. Она боласига босим ўтказмайди, енгилгина ёрдам берган ҳолда кийинишни ўргатиб қўйишни таклиф қилади. Бола ҳамма нарсани деярли ўзи бажаради ва эҳтимол, бир неча марта биргаликда кийинишлардан кейин футболкасини бир ўзи мустақил кийиб кўришга қарор қилар.

5. Боласи яна чалғиб кетишга мойиллигини кўрган она кийинишни ўйинга айлантириб юбориб, унинг эътиборини тортади. Кийим кияётганда бундай ўйинларни доимо ўйнаш мумкин, кўп болаларга бу ёқади, кийиниш жараёни эса қизиқарли ва тезроқ кечади.



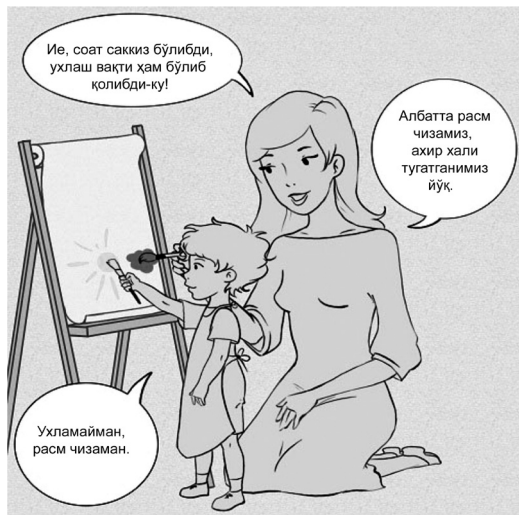
Қандай қилиб болани ухлаш учун ётқизиш мумкин?

Муаммо:

Кўпинча болалар қизиқарли машғулотларини тўхтатиб, ухлаш учун тайёргарлик кўришлари қийин. Бу ҳолатда ота-оналар нима қилишлари керак?

Ечим:

1. Агар бола ўзи учун қизиқ бўлган машғулотга жуда берилиб



кетган бўлса, ухлаш учун тайёргарлик кўришнинг кундалик тартиби ҳам ёрдам бера олмайди. Она ухлашга тайёргарлик кўришнинг барча босқичлари кетма-кетлигини расмда чизиб кўрсатиш ва шу орқали болани усталик билан расм чизишдан аввал ўйлаб қўйган бошқа ишига йўналтиришга қарор қилади.

2. Қилинадиган ишларнинг белгиларини

чизиб туриб, она нафақат улар томон йўналишни енгиллаштиради, балки болага режалаштириш усулини ҳам ўргатади. Чунки бундай чизма бўйича боланинг ўзи, онасининг ёрдამисиз йўналиш олиши мумкин. Бу унинг ўзига ҳам қизиқарлидир: бола мамнуният билан кейин нима иш қилиш кераклигини чизмадан кўриб олаверади.





4. Кейин нима иш қилиш кераклиги ҳақидаги чизма ва онаси томонидан босимнинг йўқлиги жонга тегиб кетган ва зерикарли ишларнинг қизиқарли ўйинга айлантириб юборади. Бола керакли ишларни расмларга қараб-қараб, текшириб, хотиржам бажараверади.



3. Бола онасининг гапларига кулоқ солмайдиган пайтларда ҳам шундай чизмадан фойдаланиш мумкин. Чунки чизма онанинг кўрсатмалари эмас, бошқа алоҳида нарса деб қабул қилинади. Бунинг устига бола унга қараб қиладиган вазифаларини деярли ўзи белгилайди.

Қўл ювишни истамайман!

Муаммо:

Барчамизга маълумки, қўлларимизнинг тозалиги – соғлиғимиз гарови. Сайрдан кейин албатта қўлларни ювишни ўзлаштириб олиши учун кичкинтойга қандай қилиб ёрдам бериш мумкин? Айниқса, у чарчаган ва инжиқлик қилаётган бўлса...



2. Она сабабни дарҳол тушуниб етмай, аввалига нима учун қўлларни ювиш кераклигини яна бир бор тушунтиради. Бола кескин ва ғижиниб муносабат билдираётганини кўрган она мавзудан четлашиб, суҳбатни бошқа мавзуга ўзгартиришга қарор қилади. Чунки ҳали қўл ювишгача анча вақт бор: айти пайтда бунга мажбурлашдан фойда йўқ.

Ечим:

1. Уйга бориш вақти бўлганлигини сезиб, она қайтиш ҳақида мулоимлик билан хабар беради. Олдинда уни кутиб турган, боланинг эътиборини тортадиган ишлар ҳақида сўзлайди. Бироқ боланинг асаби бузилди ва уйга борганда қўлни ювиши кераклиги гўёки уни аччиғини чиқаргандек қилиб кўрсатди (*асосий сабаб эҳтимол, уларнинг шунчаки узоқ вақт сайр қилиб юборганликларида, унинг чарчагани ва очлигида бўлса керак*).





3. Она ўғли билан ёқимли нарсалар ҳақида суҳбатлашади, бироқ ўғил қаттиқ чарчаб, бир мавзуда ўраланиб қолди. Она унинг толиққани ва аччиқланаётганини кўриб, бунга урғу бермасликка ҳаракат қилади, чунки бола ўзини тутолмай, жанжал чиқариши мумкин. Кўпроқ сайр қилиб юборганликларини она тушуниб етди ва кейинчалик вақтлироқ қайтиш кераклигини ўзи учун белгилаб олди. Бироқ айни дамда вазиятни тинч йўл билан ҳал қилишга уринмоқда.

4. Она ўғлининг ёшига оид хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда ўйин йўлини ййлаб топди. Унинг ўғли ҳозирда ҳамма

нарсани бошқаларга қараганда биринчи ва тез қилишга қизиқади. Бошқа ёшдаги болаларнинг қизиқиши турлича бўлиши мумкин, бу ерда муҳими она ўз боласини нима билан чалғита олишини билиши керак.

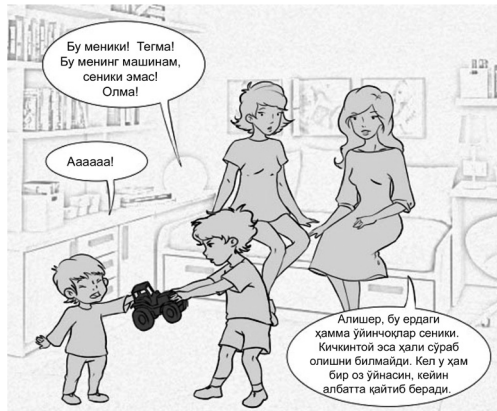
Ушбу вазиятда энг яхши ечим – масалани ўйин, ҳазил ва эркалатиш билан ҳал қилиш. Бола мусобақа ўйинига киришади: қаршилиқ кўрсатиб, зорлангандан кўра болага ўйин ўйнаш ёқимлироқ. У ҳали ўзига ўзи бундай ечимларни топишни билмайди, унга онасининг ёрдами ва йўл-йўриғи зарур. Сўнг она имкон қадар юмшоқлик билан муомала қилган ҳолда тезроқ боласини овқатлантириб, ухлашга ётқизишга ҳаракат қилади. Кейинги сафар эса сайрдан вақтлироқ қайтишга ёки чарчаган боланинг кайфиятини кўпинча кўтара оладиган бирон егуликни ўзи билан олиб олишга ҳаракат қилади.



Ҳаммаси меники!

Муаммо:

Кўпинча “Бу меники!”, “Тегма!”, “Қайтариб бер!” – каби сўзларни болакайлардан эшитамиз, шундай эмасми? Болани оиладаги ўзидан кичкиналар ва болалар майдончасидаги дўстлари билан ўз ўйинчоқларини бўлишишига қандай қилиб ўргатиш мумкин?



Ечим:

1. Болага ўзидан кичиклар унинг ўйинчоқларини сўрамасдан ола бошласа ёқмайди. Умуман олганда, кичикларга кўп нарсада рухсат берилиши, эркалиштишлар, қўлда кўтариб юрилиши ва ҳ. к. лар каттароқ болаларни ўзларини ғалати тутишларига сабаб бўлади. Она эса муаммо келиб чиқишини

тахмин қилмаган эди ва аввалроқ меҳмонлар олдида нима қандай бўлиши ҳақида гаплашиб олмаган эди. Ёки гаплашиб олган бўлса ҳам, айни вазиятда ўғли бу ҳақда унутган.

Она тезда боласини тинчлантиради, ўйинчоқлар доимо Алишерники бўлиб қолишини ва болакайга уни бермасликларини айтади. Кичкина болалар катта болалар каби кўп нарсаларни билмаганликлари учун сўрамай олишларини унга тушунтиради. Ўйинчоқлар бир оз ўйнаб туриш учун бериб турилишини таъкидлайди.

2. Бироқ ўғли каттик хафа, бўлишиш ва келишиб олишга тайёр эмас. Нима учун ўйинчоқларни бирга ўйнай олмайдиган, гаплашиб ҳам бўлмайдиган кичик болакайга бериш кераклигини тушунмайди,

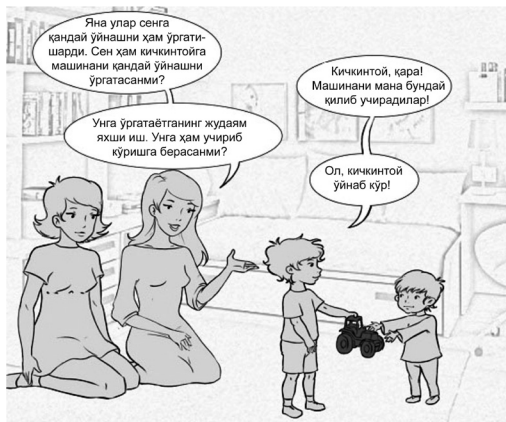


бундан ташқари онасининг ҳам эътиборидан ажрагиси йўқ. Гап қўполлик ёки шахсий ёқтирмасликда эмас, шунчаки вазиятни тушунмаслик ва кўникмаганликда эканлигини она тушунади. Боланинг истаклари қондирилмаслиги ҳақида мулоимлик билан тушунтиради ва бошқа йўлни таклиф қилади. Яхшиси, меҳмонлар келгунича энг сеvimли ўйинчоқларни ажратиб, олиб қўйиш ва бошқалар билан бўлишишга келишиб олиш, энг маъқул йўлдир. Бу ишни хушмуомалалик ва сабр билан йўл-йўлакай ҳам амалга ошириш мумкин.

3. Бола тинчланди: онаси ҳеч нарсани тақиқламаётганлигини ва унинг ҳис-туйғуларини тушунаётганлигини кўриб турибди. Айни пайтнинг ўзида у меъёрни ҳам тутиб туради, яъни меҳмонларни ҳайдаб чиқармаслигини айтади. У онаси билан ўйинчоқларни бўлишишга тайёр. Бу масалада она унга босим ўтказмайди, меҳмон болакайга аввалига бир жуфт ўйинчоқ тегса, қолгани эса ўз ўғлига қолса ҳеч нарса қилмайди. Бу ерда биринчи навбатда низони бартараф қилиш ва мураса қилиш имконини кўрсатиш муҳимдир, кейинроқ эса меҳмон учун бошқа ўйинчоқларни ҳам сўраш мумкин бўлади.

Она ўғлининг берган ўйинчоқлари туфайли болакайнинг хурсандчилигини эътироф этади. Катта болага берувчи ўрнида бўлиш ёқимли туюлганидан яна бирон нима беришга рағбат уйғонади. Она ўғлининг ҳам кичик пайтидаги хотиралардан мисол келтириб, вазиятни янада юмшатади. Болаларга улар ҳам кичикликларида ана шундай бўлганликларини айтиб берилса, ўзларидан кичиклар билан мулоқот қилишлари янада осонлашади.





4. Ёши каттароқ бола онаси туфайли болакайга ўз рақибига қараган-дек қарамайди, аксинча унга қизиқиб қолади. Ана энди ўз ташаббуси билан унга ўзи яхши кўрган ўйинчоқларини беради. Бунда она яқинроқ жойда бўлиб, боласининг яхши муомаласини мактаб туриши керак бўлади. Секин-аста ўғил бунга кўникади ва болакай билан жон дилидан мулоқот қилади.

5. Болакайга бирон нима ўргатишга ва бир-галашиб ўйнашга катта бола қизиқиб қолди. Бироқ оналар ҳар эҳтимолга қарши яқинроқ жойда бўлишлари ва жараёни назорат қилиб туришлари керак бўлади. Чунки ёши каттароқ боланинг ўзи ҳали гўдак ва болакайлар билан мулоқот қилиш малакасига эга эмас. Бундан ташқари у юқоридаги чекловлардан чарчашаи ва ўзини бошқачароқ тута бошлаши мумкин – ана шу пайтни сезган заҳотиёқ болаларни “оналарига” ёки бошқа-бошқа бурчақларга ажратиш керак бўлади.



Ёш рассом

Муаммо:

Агарда она боласининг уй деворларига расм чизаётганини кўрса, бу учун уни уришиш эмас, ўрнига шунга ўхшаш иш таклиф қилиб, қоидаларни тушунтириш кераклигини фаҳмлайди.

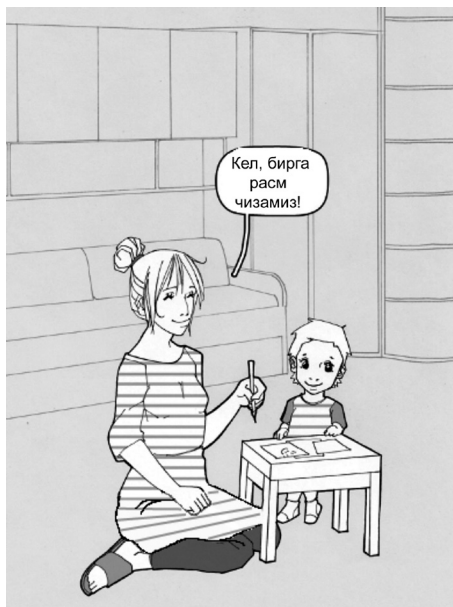


2. Бола хафа бўлди, у ҳеч бир ёмон иш қилмоқчи эмасди – у шунчаки кўнгилхушлик қилаётганди. Она хотиржамлик билан қаерга чизиш мумкинлигини тушунтиради. Онасининг аччиғи келмаётганлигини бола тушуниб, тинчланади.

Ечим:

1. Деворга чизиш мумкин эмаслигини бола ҳали билмайди. Кичкинтойни расм чизиш қоидалари билан таништириш кераклигини она тушунади.





3. Она билан бола бирга-ликда расм чизадилар. Бола эндиликда қандай қилиб тўғри расм чизиш кераклигини билиб олганидан хурсанд. У онасига ёқмайдиган ишни қилишни хохламайди, қоғозга ёки рассомлар тахтасига расм солиш эса уни тўлиқ қа-ноатлантиради.

4. Она боласига ҳаммом кафелларидан осон ювиладиган махсус фло-мастерлар ёки бўёқларни беради. Бу билан ҳаммомнинг деворига расм чизиш мумкинлигини ту-шунтиради. Улардан кан-дай қилиб фойдаланишни кўрсатиб беради.





5. Кичкинтой ўйнаб тўйгач, онаси чизилган суратни унинг ёрдамида ювишни таклиф қилган ҳолда ўзи ҳам болани чўмилтиради – ахир буни ҳаммомда қилиш жудаям осон ва қулай!

6. Бола мамнуният билан янги қоидаларни қабул қилади – чунки бу жудаям қизиқ!



Агар гўдак онасини урса

Муаммо:

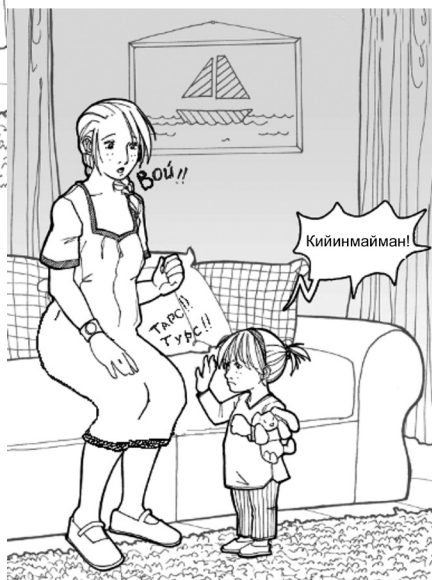
Кичкина болалар эндигина қоидаларга риоя қилишни ва ўзларини назорат қилишни ўрганадилар. Кўпинча ҳис-туйғулари шу қадар кучли бўладики, буни бола онасини ура бошлаши билан ифодалайди.



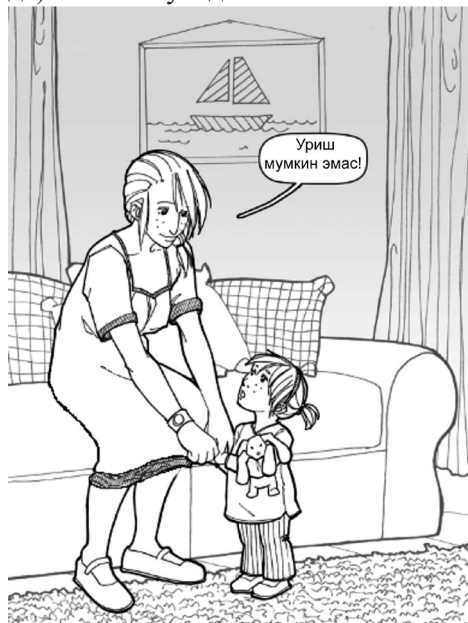
2. Кўп ҳолларда кичкина болалар ўзларининг туйғуларини тушунтириб беришга қодир эмаслар, ва бундан уларнинг зардаси баттар қайнайди. Аксарият болалар вужудларини қоплаган ҳиссиёт туйғули оналарини ура бошлайдилар – бу уларнинг ҳозирчалик ўз жаҳл ва зардаларини ифодалашнинг

Ечим:

1. Болага бир машғулотдан қандайдир бошқасига тезда ўтиш осон бўлмайди. Масалан, ўйинни тугатиб, сайр қилиш учун кийинишни олайлик. Баъзи болалар бунда шунчалик кучли ҳиссиётни бошдан кечирадиларки, у ҳисни мустақил тўғри йўлга сола олмайдилар.

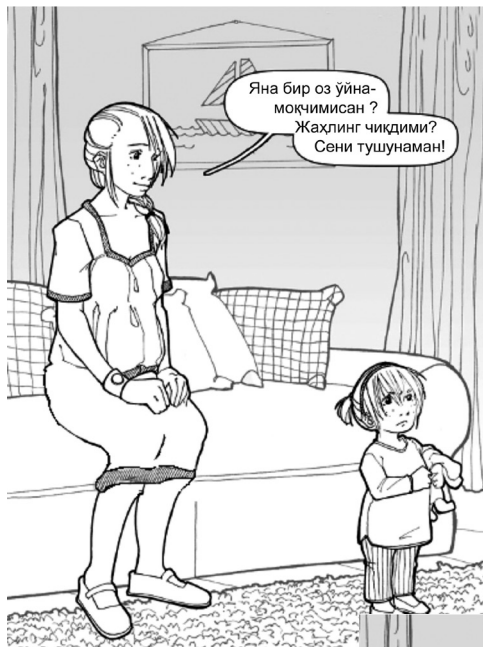


бошқа йўлини билмаганлари туфайлидир. Бола онгли равишда онасига озор беришни истамаслигини – у ҳис-туйғулари таъсирида ҳаракатланаётганини тушуниш муҳимдир. Бунинг учун уни уришиш – фойдасиз, бу боланинг зўриқишини янада оғирлаштиради. Уни уришдан тўхташига эришилган тақдирда ҳам, ҳиссиётлар йўқолмайди – улар фақатгина “ичкарига ҳайдалиб кириб қолади” ва кейинчалик қандайдир бошқа усул билан (масалан, аутоагрессия кўринишида) намоён бўлади.



3. Шу билан бирга бундай хатти-ҳаракат ножоиз эканлигини кўрсатиш зарур, албатта. Кичкинтойнинг қўлини хотиржам ва қаттиқ ушлаб қолиб, кўз алоқасини ўрнатган ҳолда худди шундай вазмин ва қатъий оҳангда ҳеч кимни, ҳатто онани уриш мумкин эмаслигини тушунтириш керак. Бола бир оз тинчланиб, гаплаша оладиган бўлганига қадар қўлни тутиб туриб, кутиш керак.

***аутоагрессия** – қандайдир сабабларга (асосан ижтимоий сабаблар – агрессияга сабабчи бўлган объект тенглашиб бўлмайдиган ёки ўта кучли бўлса) кўра адоватли хатти-ҳаракатлар жаҳлни чиқарган объектга йўналтирилмай, киши томонидан ўз-ўзига қаратилиши; ўзига қарши бурилиш; онгли ёки онгсиз ҳолда ўзига жисмоний ва руҳий зарар етказишга мўлжалланган фаоллик. Аутоагрессия ўз ўзини айблаш, ўз-ўзини хўрлаш, ўзига оғирлиги турли даражадаги тан жароҳатлари етказишдан ўзини ўлдиришгача\суиқасдгача бўлган тажовузда, ўз ҳаётини барбод қилиш (ичкиликбозлик, гиёҳвандлик, таҳликали жинсий ахлоқ, спортнинг экстремал тури, хавфли касб танлаш)да намоён бўлади.



Яна бир оз уйна-
моқчимисан ?
Жаҳлинг чиқдими?
Сени тушунаман!

4. Она бола ҳис қилаётган туйғуларни унга айтиб тушунтиради. Бу болага нималарни ҳис қилаётгани ва нималар бўлаётганини тушуниб олишига ёрдам беради. Кейинчалик у бу ҳолатни таний олади ва уриш ўрнига шунчаки ўзининг хафагарчилигини айтиб бериши ҳам мумкин.



Жаҳлинг чиқса, бун
шунчаки айтиш ҳам
мумкин.

Ёки қаттиқ жаҳлинг
чиқаётган бўлса, дивани
уришинг ёки ёстиқни ерга
отишинг мумкин.

5. Агарда боланинг жаҳли қаттиқ чиқадиган бўлса, уларни айтиш билан кифояланиши учун она болага агрессиясини ифодалашнинг бошқа, мақбулроқ усулларини таклиф қилади.



6. Бола гаплашишга киришади, ўзига-ўзи зўриқшини баргараф қилишнинг муносиб усулларини ўйлаб топади.

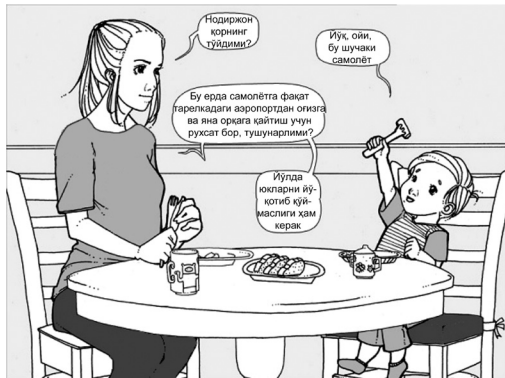
7. Она боласига ўз ўйинини тугатиб олишига вақт беради ва шу ишдан кейин яна сайр қилиб келишни таклиф қилади.



Овқатни ўйнама!

Муаммо:

Болага овқат билан ўйнашга рухсат бериш керакми? Уйда ёки кафедга овқатланаётганда дастурхон атрофида ўзини тўғри тутишга кичкинтойни қандай қилиб ўргатиш мумкин?



айтилганларга қулоқ тутгиси келмайди – қўлларини ўйнатиб, овқатни сочиб ташлаш унга қизиқарлироқ.

Болада доимо ниманидир ёйиб-сочиш ва қўлларидида ниманидир ўйнатиб туриш имконияти бўлиши муҳимдир, чунки у бунга эҳтиёж сезади. Бироқ, онанинг ишини оғирлаштирадиган ёки одамнинг гашига тегадиган жойда бу ишларни таъқиқлаш мантиқан тўғридир. Масалан, лево, коптоқлар, ёстиклар, унча майда бўлмаган ўйинчоқлар ва конструкторларнинг бўлакларини тўзитиш, қоғозларни йиртиш ва сочиб ташлаш, ҳаммомда сув сачратиш каби йиғиштирилиши осон ишларга рухсат берилиши мумкин.

2. Она яна бир бора қоидаларни эндиликда бошқачароқ қилиб тушунтиради. Бола унга қулоқ солиши учун у айтадиган сўзларини танлаб, оҳанги ва қарашларини ўзгартириши керак.



Ечим:

1. Болага шунчаки овқатланиш зерикарли ва у ҳамма нарсани ўйинга айлантириб юборади. Она қарши эмас, бироқ “ликопча атрофига овқат тўкилмаслиги ҳам керак”лигини тушунтириб, чегараларни билдириб қўяди. Лекин бола



3. Ўғил қоида-га жиддий ёндош-мади ва бирпасда бошқа – отиш-со-чиш ўйинини ўй-лаб топди. Она ав-валига пайкамади, натижани кўриб таъби хира бўлди. Тезда ўғлининг тарелкасини олиб кўяди, ўғил хафа бўлади.

4. Она нафасини ростлаб, бир оз тинч-ланади ва боласининг қаттиқ асабийлашга-нини кўради. Ўғлининг кўнглига қарайди. Яна овқат ейиш-емасли-гини сўрайди. Бола-сига қарши бормайди – унинг вазифаси бо-ласига бирор нарса-ни исбот қилиш эмас, шунчаки ўзи ва ўғлига қулай шароит яратишдан иборат.

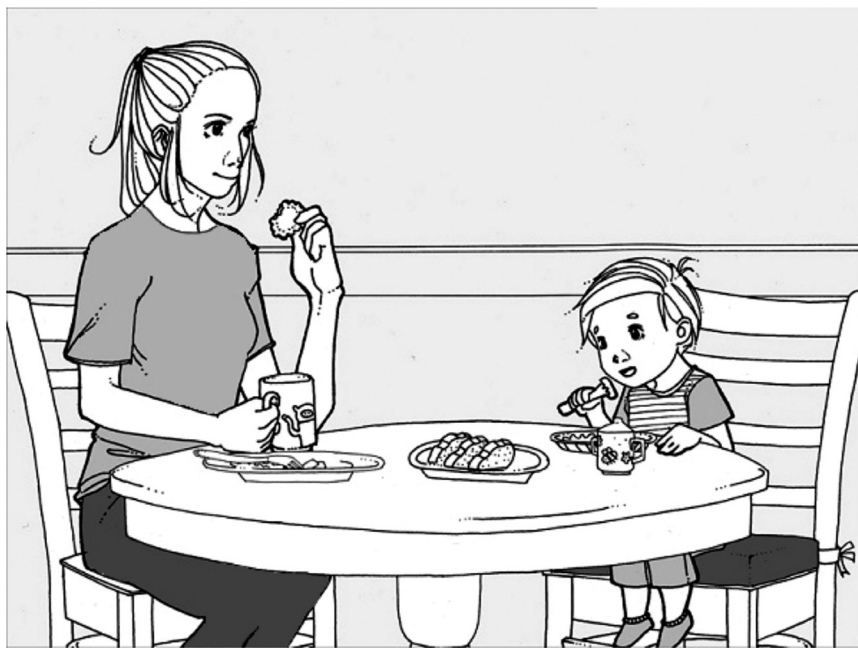


5. Ўғлига ишонади ва қоидани яна бир марта ту-шунтириб, тарелкасини қай-тариб беради.

6. Она жиддий кайфиятда эканлигини бола тушунди ва чегараларни ҳис қилди. Шунингдек, онаси ҳам уни тушунганини билди. Таъқиқнинг сабабларини она хотиржам ва тушунарли қилиб айтиб берди. Бола қоидага бўйсунушга тайёр.

Она дўк урган бўлса ҳам (жаҳл устида бу кўплаб ота-оналарда учрайди ва табиий ҳолдир), вазиятни кескин талабларсиз ҳал қилиш кераклигини билиши муҳимдир. Шунда “Отсанг, овқатингни олиб қўяман!”, дейиладиган бўлса, бу гап болаларни аччиқлантириб, атайин ҳаддидан ошишига олиб келади. Қоидани ўзгартирмаган ҳолда она ўзи ҳам тинчланди, боласини ҳам тинчлантирди.

Бола яна бир неча марта чегарани бузишга ҳаракат қилиб кўриши эҳтимолдан холи эмас, шунинг учун ҳар сафар имкон қадар хотиржам ва онгли равишда қоидани эслатиб туриш керак бўлади. Шунингдек, бошқа бир йўли ҳам бор, бола бир оз улғайгач, овқатни ўйнаб, тўккан нарсаларини ўзи йиғишига ўзаро келишиб олинади. Муҳими, у ҳақиқатдан ҳам ўзи йиға оладиган ёшда бўлиши керак.



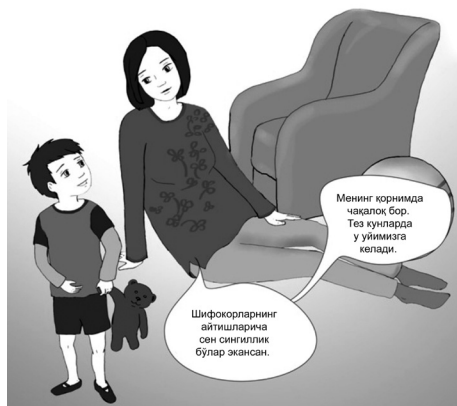
Агар оилада иккинчи фарзанднинг туғилиши кутилаётган бўлса.

Муаммо:

Оилада иккинчи фарзанднинг пайдо бўлиши – катта бўлиб қолган бола учун қийин давр. Она боласини укалик бўлишга тайёрлайди, уни нима кутаётганлигини тушунишига ёрдам беради, келгусида юз берадиган воқеага имкон қадар уни осон мослашишида ёрдам беради.

Ечим:

1. Она боласига яқин орада чақалоқ туғилиши ҳақида олдиндан хабар беради. Биттадан ортиқ болали бўлиш бу табиий ҳол эканлигини она тушунади, шунинг учун ҳам бу воқеа ҳақида хотиржам ва хурсанд бўлиб гапиреди. Бола онасининг кайфиятини ҳис қилади.



2. Она боласини ўз муҳаббатига ортиғи билан тўйинтиришга ҳаракат қилади. Уни доимо яхши кўришини ва иккинчи фарзанди биринчисига бўлган бу муҳаббатни камайтириб қўймаслигини тушунтиради. Шунга қарамай боланинг нимагадир кўнгли ғаш, она уни кўпроқ кучоқлаб ва унга имкон қадар кўпроқ эътибор қаратиб, тинчланишига ёрдам беради.





3. Она боласига кутилаётган чақалоқ учун тайёрлаб қўйилган ўйинчоқлар билан ўйнашига рухсат беради. Агар синглинг гаплашишни билганида мамнуният билан сенга ўйинчоқларини ўйнаб туришга берган бўлар эди, дейди. Катта фарзандининг рашк туйғусини пасайтиришга ҳаракат қилади.

4. Она боласини ўз муҳаббатига ортиғи билан тўйинтиришга ҳаракат қилади. Уни доимо яхши кўришини ва иккинчи фарзанди биринчига бўлган бу муҳаббатни камайтириб қўймаслигини тушунтиради. Шунга қарамай боланинг нимагадир кўнгли ғаш, она уни кўпроқ кучоқлаб ва унга имкон қадар кўпроқ эътибор қаратиб, тинчланишига ёрдам беради.





Кичкинтойлар хатто
хожатхонага ҳам узлари
бора олмайдилар, тасавур
қилаялсизми?
Сен ҳам шу кабиларни
кийгансан.

5. Кичкинтой дастлабки пайтларда жуда нотавон бўлишини, шунинг учун ҳам доимо ғамхўрликка мухтожлик сезишини, бу табиий ҳол эканлигини ва ўғли ҳам шундай даврни бошдан кечирганлигини алоҳида таъкидлайди. Бу болага кейинчалик иккинчи фарзанд туғилгач, ота-онамга қизиқ бўлмай қолдим, деган ҳиссиётдан халос бўлишга ёрдам беради.

6. Аввалига кичкинтой акаси учун унча қизиқарли бўлмаслигини, бироқ яқин орада у улғайгач, бора-бора ўйин-кулги учун ажойиб шерикка айланишини онаси ўғлига тушунтиради.



Бирам эгчилсан.

Синглинг ҳам катта бўлса ҳаммасини ўрганиб олади. Биргалашиб мазага қилиб уйнайсизлар!



7. Бола гарчи бир оз хавотирланса-да, кичкинтойни мамнуният ва қизиқиш билан кутади. Ва онаси уни яхши кўришини аниқ билади!

Агар она таом тайёрлаши керак бўлса

Муаммо:

Каттароқ бўлиб қолган бола билан бирга таом тайёрлаш мумкин! Она бунинг учун болалар уйкуси пайтидаги қимматли вақтини кетказмайди, кичкинтой эса онасига ёрдамлашишга кўникади ва онаси нафақат уни овутиш билан шуғулланмаётганлигини тушунади.



“ювиш” орқали ёрдамлашиб юборишини боласидан илтимос қилади. Кичкинтой онасига ёрдамлаша олишидан фахрланади, бунинг устига бу жуда қизиқарлидир. Она боласи ювган сабзавотларни унинг олдида қайтадан ювиб, фарзандининг иштиёқини бузмаслик учун олдиндан махсулотларни ювиб қўйган бўлади.

Ечим:

1. Она боласи учун синмайдиган идиш-товоқлар турадиган кулай жавон ажратади. Жавонни тўзйтиш ва идишлар билан ўйнаш боланинг бир мунча вақт банд қилади.

2. Она боласига сабзавотларни беради ва уларни





3. Бола сабзавотларни ювиш билан овора бўлган пайтда она ўз ишлари билан банд бўлади. У сабзавотларнинг номини айтиб, уларнинг хусусиятлари ҳақида гапириб, боласининг қизиқишини оширади.

4. Она-бола биргаликда салат тайёрлайдилар. Она сабзавотларни тўғрайди, кичкинтой эса бўлақларни идишга солиб туради. Она-си унга кўмаклашади.





5. Она газ плитада нималар қилинаётганлигини кўриши учун боласини кўтаради. Шу билан бирга у хавфсизлик қоидаларини ҳам тушунтириб қўяди.

6. Таом тайёр бўлишига бир оз қолганида она боласидан товоқларни шкафга тахлаб қўйишини илтимос қилади. Шундан кейин у таом тайёрлашни тугатишини ва боласи билан ўйнаши мумкинлигини билдиради.



Ойи, кетинг!

Муаммо:

Бола сизни олдидан ҳайдамоқда, асабийлашиб, “кетинг”, деб бақирмоқда. Она қандай йўл тутса низо тинчлик йўли билан ҳал бўлиши мумкин?

Ечим:

1. Боласини ҳайдаётгани онанинг кўнглини ғаш қилмоқда. Унинг дастлабки жавоби таъқиқ бўлиши ҳам мумкин эди. Бироқ, таъқиқ муаммони ҳал қилмаслигини тушуниб, она бундай муомаланинг келиб чиқиш сабабини аниқлашга уринади.



2. Она боласига сабаб ҳақидаги тахминларини айтади. Уларнинг тўғри ёки нотўғрилигини аниқлаштириб ўтирмасдан, шунчаки айтади. Боласи қаттиқ аччиқланганини ва айти пайтда гаплашишга ёки юпатишга тайёр



эмаслигини сезган она унга бир оз ёлғиз қолишга имкон беради. Шу билан бирга ёнида қолади: у боласи учун самимийлигича қолади ва уни ҳар дамда тинглаш ҳамда кучоклашга тайёр.



3. Боласининг тинчланганлиги ва гаплашишга тайёрлигини аниқлаштириш учун она вақти-вақти билан боласига нигоҳ ташлаб туради ва хотиржамлик билан ўз ишлари билан машғул бўлади. Унинг ёки боласининг биринчи бўлиб муомалага

киришиши муҳим эмас. Муҳими, боласининг хатти-ҳаракати уларнинг орасига тўсиқ қўймаганлигида, она эса боласи учун самимийлигича қолади.



4. Боласи тинчланганида она унинг кўнглини тушунган ҳолда, хотиржамлик билан муомала қилади. У нималарни ҳис қилганлигини ва бунинг сабабини мулоҳимлик билан сўрайди.

5. Боласи тамоман тинчланганини кўргач (ўзи ҳам тинчланишга улгуриб), вазиятни муҳокама қилишни бошлайди. Она ўзининг туйғулари ҳақида, ўғлининг хатти-ҳаракати нотўғри бўлганлиги ҳақида гапириб, боласига ушбу вазиятда ўзини тутишнинг оддий, маъқул йўлини таклиф қилади.



Ортиқча қувват

Муаммо:

Уй тозалаш-йиғиштириш ишлари билан банд бўлган она боласига эътибор етишмаётганлигини сезмаслиги мумкин. Натижада бола шўхликлар қилиб, онасининг диққатини ўзига жалб қила бошлайди. Уй ишлари ва ўйинни қандай қилиб бирга олиб бориш мумкин?



Ечим:

1. Она банд. Ўғлидан ёрдам беришини сўраб мурожаат қилган эди, афсуски у шўхроқ ўйинлар ўйнаш кайфиятида. Бу ўйинлар онасининг ишларига унча мос тушмайди, бунинг устига у қилиб турган ишларидан чалғитиш ва онасининг эътиборини ўзига қаратиш учун атайин унинг атрофида ирғиш-ламоқда. Бироқ она ўз ишини охирига етказиши

керак ва ўйин ўйнаш кайфиятида эмас. Ўғлининг кийимлар устида сакраб, унга халақит бераётганлигидан ранжимоқда.

2. Онасининг иши ҳали бери тугамайди, ўғилга эса узок вақт кутиб туриш қийинлик қилади, чунки у биргалашиб ўйнашни ёки онасининг эътиборини тортишни жудаям хоҳламоқда. Бунинг устига у ортиқча қувватини чиқариб юбориши кераклиги аниқ билиниб турибди, бу ҳолда у тинч ўйнай олмайди.

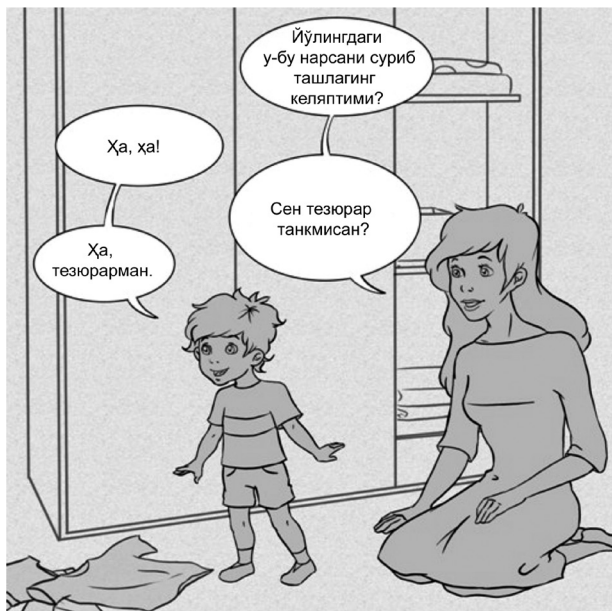




3. Онанинг жаҳли чиқади, ўғлининг унга кулоқ солмай, атайлаб халақит бериши унинг гашига тегмоқда. Ўғил онасининг ғазабланганини кўриб туриб ҳам янада кўпроқ қаршилик кўрсатмоқда ва халал бермоқда.

4. Она ўзини қўлга олиб, бир оз тинчланиб, нима учун ўгли ўзини бундай тугаётганлигини тушунишга ҳаракат қилади. Ўғил кийимларнинг устида

сакрашда давом этади, лекин она уни тўхтатмайди, аксинча унинг ўйини мавзусига оид саволлар беради. Ўғил онасининг тинчланганлигини ва уни тушунаётганлигини ҳис қилиб, бир оз хотиржам бўлади.





5. Она ўғли уни соғиниб қолганлигини ва тез-тез ҳаракатланиши кераклигини тушунади. У ўзининг ҳам ғуборларини тарқатиб юбориш ва ўғли билан бир оз ўйнашиш учун тезда кўпол қилиқлари бўлган осон ўйин ўйлаб топади.

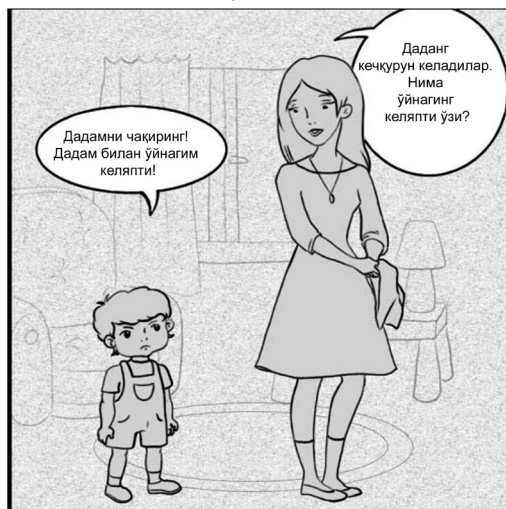
6. Ўғил воқеанинг бундай тус олганидан хайрон ва хурсанд. Онаси билан ўйнаб тўйгач, у уй ишларига ёрдамлашиб юбориши ёки вайрон қилмайдиган қилиб ўйнаши мумкин. Муҳими – она жанжал ва аразларнинг олдини олди. Албатта, бунинг учун у тозалаш ишларини тўхтатиб туришига тўғри келди, бироқ кийимлар ва муносабатлар зарар кўрмади. Йиғиштириш ишларини эса яна давом эттириш мумкин.



Фақат дадам билан ўйнашни хоҳлайман!

Муаммо:

Бола амалга ошириб бўлмайдиган нарсани хоҳлаяпти, масалан, ишга кетган дадасини кўргиси келяпти. Онанинг қандай муомаласи низони тинчлик йўли билан ҳал қилиши мумкин?



Ечим:

1. Она мулойимлик билан боланинг эътиборини бошқа нарсага қаратишга ҳаракат қилади. У вазиятга боғлиқ бўлмаган бирор нарса ўйлаб топишга эмас, балки боланинг истагидан келиб чиққан ҳолда уни қониқтира оладиган жиҳатни топишга уринади.

2. Боланинг эътиборини тезда бошқа нарсага қарата олмаслигини она англайди, чунки отасини кўриш истаги ҳақиқатдан у учун муҳимдир. Шунинг учун она уни тушунишга ҳаракат қилади, кўнгил сўрайди ва бирга қайғуради. У ўзини гўдакнинг истагини рад қилувчи она қилиб эмас, балки болани қўллаб-қувватловчи она қилиб кўрсатади.

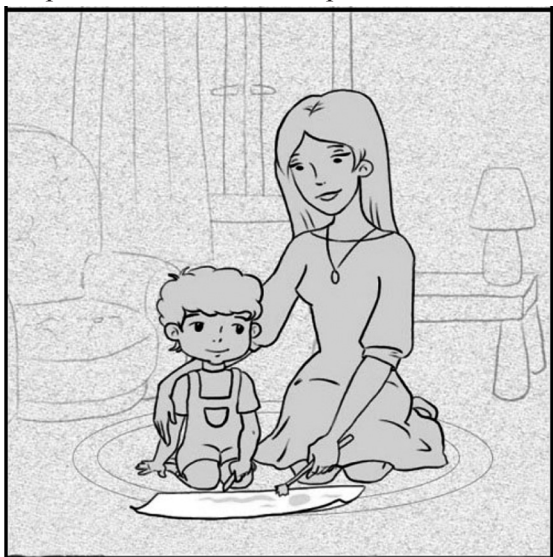




3. Онаси ўзининг тарафига ўтганини, иложи йўқ нарсани хохлашига қаршилик қилмаётганини ва унинг хафагарчилигига шерик бўлаётганини бола хис қилади. Уни тушунишгаётганлигини хис қилишнинг ўзиёқ у учун муҳимдир. Энди у суҳбат учун “очила боради”. Она болани безовта қилаётган масала ҳақида сўзлашишни давом этти-

ради ва ҳатто унга чизишни таклиф қилади. Чунки бу болага мазкур вазиятда ўзини ночор хис қилмаслигига ва қайсидир даражада отасини яқинлаштиришга ёрдам беради. Бинобарин она ҳам худди шундай туйғуларни хис қилаётганлигини таъкидламоқда, бу ҳам боланинг тинчланишига ва дардлашишига имкон беради.

4. Она-бола ўз туйғуларини расмда ифодалашга уринадилар. Бу ерда қандайдир қоида ёки мезонлар йўқ, қандайдир аниқ нарсани тасвирлаш шарт эмас. Ҳис-туйғуларини тасвирлашга уринган ҳолда бола ҳам, она ҳам ўз қалбларига кулоқ тутишга, ўзларини яхшироқ тушунишга, ва, албатта, тинчланишга ўрганадилар.



Шўхликми ёки эътиборни жалб қилишми?

Муаммо:



огоҳлантиради ва қўллари-дан тутади.

2. Она парданинг тушиб кетиши нима учун уни хафа қилишини тушунтиради. Муҳими – боласига у жалб қилишни истаган эътиборни беради.

Она иш билан банд, боласи эса унинг эътиборини тортиш учун шўхлик қилишга қарор қилади. Бу ҳолда она ўзини қандай тутиши керак?

Ечим:

1. Бола онасининг эътиборини ўзига қаратмоқчи, шунинг учун шўхлик қилиш ниятида. Она тезда эътиборини унга қаратиб, қилмоқчи бўлган ишининг оқибатидан





3. Бола ўзи режалаштирган шўхлигидан воз кечиб, тезда бошқа нарсага чалғиб кетиши қийинлигини эсда тутиш лозим. Бу арзимас нарса туфайли таъқиқлар қўйиб ташлаш шарт эмаслигини она тушунади, шунинг учун ҳам ҳаммасини ҳазилга буриб юборади.

4. Она боласини бир оз қувлайди, қитиклайди ва кулдиради – бола эса ўзига керакли бўлган барча эътиборни олади. Эҳтимол шундан кейин у онасига

хотиржам ойналарни ювиб олишга имкон берар ва ўзи билан ўзи овра бўлар. Кейинги сафар, бола пардани тортишга шайланганида она боласига шунчаки эътибор етишмаётганлигини фахмлайди ва уни беришга ҳаракат қилади.



Бола ўйинга берилиб кетиб, илтимосларни эшитмаса

Муаммо:

Шундай ҳоллар бўладики, бола ўйинга шу қадар берилиб кетадики, унга илтимос ёки танбеҳ билан мурожаат қилганларини ростданам эшитмай қолади. Ёки эшитади, бироқ ўзини тўхтата олмайди...



Ечим:

1. Бола ўйинга шунчалик берилиб кетганидан ҳамма нарсани унутди. Бувисига ва унинг тушликка таклиф қилганига эътибор бермади.

2. Бувисининг жаҳли чиқди. Унинг назарида бола чақирикни атайин писанд қилмаяпти. Бироқ бола ҳақиқатдан ҳам бувисини кўргани йўқ ва унинг гапларини эшитмаяпти. У нима бўлганда ҳам қизиқарли ўйинини давом эттириш учун бирон нима деб жавоб беради.





3. Буви дарғазаб. Унинг фикрича, бундай ахлоқ ножоиз бўлиб, боланинг бувига нисбатан хурматсизлигидан дарак беради.

4. Она бувига ёрдам бериш кераклигини ва болага тушлик вақти бўлганлигини англатиб қўйиш лозимлигини тушунади.





5. Она боласининг ёнига ўтиради. Шундагина боласининг кўзи унинг кўзига тушади. У боласининг кўзларига қарайди, унинг эътиборини жалб қилади ва жавоб назари тушишини кутиб туради.

6. Унинг кўзи сизга тушгач, бола ўзига айтилган сўзларнинг маъносига эътиборини қаратишга тайёр бўлади. Она ўзининг эшитилаётганлигини ва боласи унинг гапларини қабул қилаётганлигига амин бўлади.





Ҳозир тушлик қилиш керак.
Машиналаринг эса сени кутиб
туришади.

7. Она энди нима қилиш кераклигини болага хотиржам ва самимий тарзда хабар беради.

8. Ўйини тўхтаб қолганидан хафа бўлмаслиги учун она (овқатланиш пайтида ўйинга берилишнинг олдини олиш мақсадида) ўйинчокни олиб, боланинг қўли етмайдиган, бироқ унга кўриниб турадиган бе-хавотир жойга қўйиб қўяди.



Машинанг шу ерда
сенинг овқатланишингни
кўриб туради.

Болани докторга боришга қандай тайёрлаш мумкин?



Муаммо:

Агар бола докторга, таҳлил топширишга, тиббий кўриқдан ўтишга бориши керак бўлиб қолса, уни олдиндан бунга тайёрлаган маъқул.

Ечим:

1. Болани ЭКГ қилдириш керак. Бунинг нима эканлигини бола билмайди, номаълум нарсадан қўрқмаслиги учун онаси олдиндан уни нима кутаётганлигини тушунтиришга қарор қилди.

2. Она боласига сўргичларни кўрсатади, уларнинг қандай ишлашини тушунтиради ва улар билан мириқиб ўйнашга имкон беради.





Ҳамманинг
юраги мана бу ерда
бўлади. Доктор юрак-
нинг соғломлигини
текшириб қўйиши
керак.

3. Она боласига юрак қаерда жойлашганини тушунтиради. Ёши каттароқ болага юрак фаолияти ва унинг тузилишини у англайдиган даражада тушунтириш мумкин. Докторнинг текширишдан мақсади – юракнинг соғломлигига ишонч ҳосил қилиш эканлигини она айтгани холда бу текширув қандай амалга оширилишини сўзлаб беради.

4. Докторнинг хонасида болани нима кутаётганлигини она ўйин шаклида кўрсатиб беради. Бу эса болага ўзини дадил тутишига кўмак бўлади.



Ана энди, мен
бешгача санагунимча
қимирламанг!



5. Доктор қабулига киришдан олдин она боласига яқинда ўйналган ўйинни эслатади.

6. Она боласига кийимларини ечишда кўмаклашади, унинг ёнида қолади ва кўлини ушлаб туради – буларнинг ҳаммаси болага ўзини янада дадил тутишда ёрдам беради.



Онанинг муҳим юмуши бўлса



ганлигини бола ҳис қилади. Бу нарса уни хавотирга солади. У онасини ўзига қаратишга ҳаракат қилади. Бу зерикиш каби кўринадиде – аслида эса бола шунчаки онасининг эътиборига эҳтиёж сезади.

2. Инжиқлик қилаётган боласига нуқул чалғийверишдан кўра унга бир неча дақиқа

Муаммо:

Баъзан она зудлик билан қандайдир муҳим иш билан шуғулланиши керак бўлиб қолади, бола эса айнан шу пайтда онаси у билан ўйнашини талаб қилади.

Ечим:

1. Онасининг диққат-эътибори бошқа бирон нарсага қаратил-



ажратиб, сўнг хотиржамлик билан ўз ишини якунига етказиш самаралироқ эканлигини она фаҳмлайди. Она кичкинтойини тиззасига олади, кучоклайди, ишларини унутиб, тамоман боласига эътиборини қаратади. Бола тинчланади – онаси аввалгидек уни яхши кўриши ва ёнида эканлигини ҳис қилади.

3. Она боласига нима билан машғул эканлигини ва тамомлашига қанча қолганлигини кўрсатади. У билан жуда ўйнагиси келаётганлигини, ишини битириб бўлиши билан, албатта, бирга ўйнашини айтади. Бир оз кутиб турса онаси бўшагини бола тушунади.





4. Она боласидан ёнида яна бир оз ўтиришини сўрайди. Кучоклашишлар кичкинтойга онасининг мухаббатини ҳис қилишга ёрдам беради. Бир ерда ўтириш болаларни жуда тез зериктиради. Она боласи уни кутиб зерикиб қолмаслиги учун унга қандайдир ўйин ўйнашни таклиф этади ва кейинроқ ўзи ҳам бу ўйинга қўшилишини эслатиб ўтади.

5. Тинчланган ва онасининг меҳрига тўйган кичкинтой она-сига бир оз вақт беришга осонгина рози бўлади.



Сайра кўнгилсиз ходиса рўй бермасин десангиз



Муаммо:

Кўпинча болакай турли нарсаларнинг хавфлилик даражасини англаб етмайди. Масалан, болалар майдончасида.

Ечим:

1. Бола сирпаниб учиб тушиладиган тепаликнинг баландлигини аниқлай олмайди, у юқорида хавфли ва кўрқинчли бўлиши мумкинлигини тушунмайди.

Она боласини аччиқлантирмаслик ва ўзига бўлган ишончини йўқотиб қўймаслиги учун унга тепаликка чиқишни таъқиқламайди. Унга хавфни кўрсатиш ва қоидаларни ўргатиб қўйиш керак.

2. Она боласининг эътиборини ўзига хайрихоҳлик билан жалб қилади ва хавф нимада эканлигини тушунтиради.



3. Она эҳтимолдаги йиқилиш хавфининг олдини олади, керак бўлса, унга бир оз кўмаклашиб юборади. Зарур ҳолларда уни қўлаб-қувватлайди ёки эҳтиёткор бўлиши кераклигини эслатиб қўяди. Бола уни тўхтатмаётганликларини кўради ва хурсандчилик билан унинг ёрдамини қабул қилади.



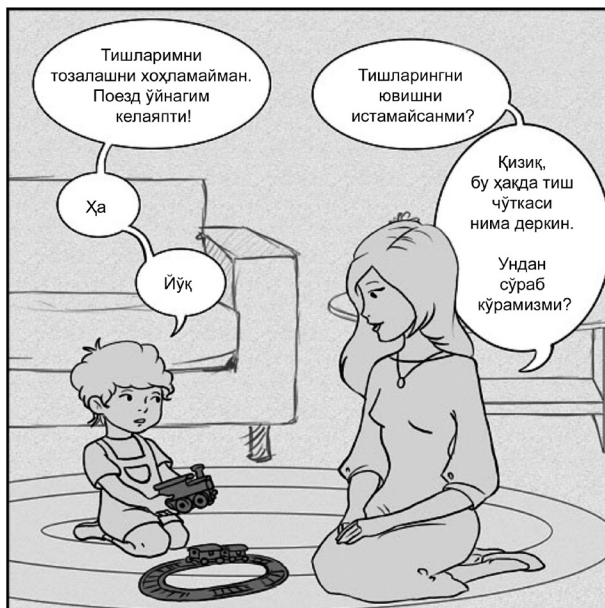


4. Она бола-сининг хавфсиз-лигини, унинг хотиржамлиги ва юриш-туришини назорат қилиб туради.

5. Она бола-сининг хурсанд-чилигига шерик бўлади. Сўнг агар кичкинтойи баланд тепа-ликка чиқишни хохла-са, онаси унинг хавфсиз-лигини таъмин-лаб туриши учун доимо уни чақи-риши кераклиги-ни айтади. Она қизикарли ўйин билан боласини хавfli эрмак-дан чалғитади.



Тишларимни тозалашни истамайман! Муаммо:



Бола тиш тозалашдан бош тортмоқда. Қандай қилиб бу тадбирни одатга айлантириш мумкин?

Ечим:

1. Бола ўйинидан ажралиб, ҳаммомга боргиси келмаяпти, она унинг дилидагини тилида ифодалай туриб, боласини қандай қилиб мулойимлик билан фикрини ўзгартириш

чорасини излайди. Бола чарчаганлиги туфайли, агар мажбурланадиган бўлса, кўз ёшу асабийлашиш келиб чиқиши мумкин. У тиш тозалаш жараёнини ўйиннинг давомига айлантиришга қарор қилади.

2. Она чўтканинг номидан гапирди. У болани тезда тиш тоза-



лашга ундашга шошилмайди: аввалига у билан “танишади”, унинг машғулотига киришади, қизиқишини намоён қилади. Сўнг ўйиннинг мавзусидан фойдаланган ҳолда мавзуни оҳиста тишлар томон боради.



3. Она машинистларни мисол қилиб келтиради, чунки бу кишилар унга ҳам қизикарли, ҳам ўйинига алоқадор ҳисобланадилар. Муҳими, она боласига ёлғон гапирмайди, балки ҳақиқат бўлган нарсани шунчаки айтиб беради: у тишлар аниқ оғриб қоладилар демайди, балки оғриб қолиши мумкинлигидан огоҳлантиради. Ҳақиқатдан ҳам оғриётган тиш билан поездни

ҳайдаш қийин. Бошқа мисолларни ҳам ўйлаб топиш мумкин, бироқ боланинг миёсида чалкашликлар бўлмаслиги учун мисолдаги қаҳрамонларнинг эртақдан эканлигини таъкидлаб қўйган яхшироқ.

4. Она тиш тозаланаётган пайтда ҳам болага бу машғулот ёқиши ва ижобий ҳислар билан эса қолиши учун ўйинни давом эттиради. Кўпинча бундай ўйин доимийга айланиши ва токи бу тадбир одат тусига киргунича ҳамда уни амалга оширишга қаршилик кўрсатилмай қолгунича, кўплаб ойлари давом этиши мумкин.



Уйга боргим келмаяпти!

Муаммо:



илтимосига рози бўла олмайди, чунки у ҳақиқатда чарчаганлигини ва қорни очганлигини кўриб турибди.

2. Она боласига елка оша бақирмайди, балки боласи томон юриб бориб, унинг бўйи баробарида пастлаган ҳолда кўнглини сўрайди, уни тушунаётганлигини намоён қилади. Боласига хотиржамлик билан яна бир марта нима учун уйга қайтишлари кераклигини тушунтиради. Бироқ бола қаттиқ чарчаганлиги учун ҳам қаршилик кўрсатишдан ўзга

Уйга қайтиш вақти бўлганида бор кучи билан қаршилик кўрсатаётган боланинг инжиқликлари сизга танишми? Бунга қандай муносабат билдириш мумкин? Болани жанжалсиз уйга олиб кетиш мумкинми?

Ечим:

1. Бола чарчагани учун онасига қаршилик кўрсатмоқда, кетгиси келмаяпти ва оқилона баҳоналарга ҳам қулоқ солмаяпти. Мажбурланадиган бўлса, бола чидолмай қаттиқ асабийлашиши мумкинлигини она тушунади. Лекин у боласининг



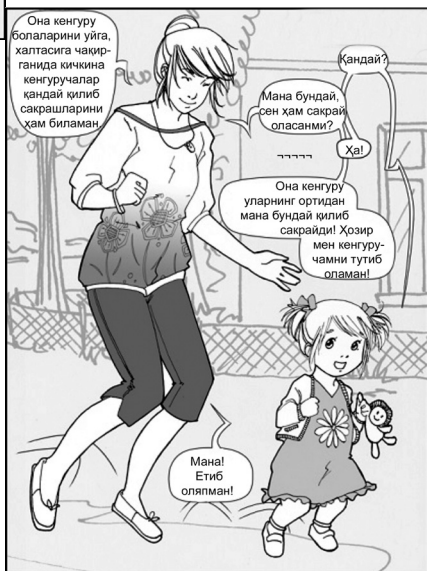
чора кўрмайди. Она уни кийнамайди, балки уйга қайтиш ҳаракатини билинтирмай ўйинга айлантириб юборишга қарор қилади. Бунда керакли томонга ҳаракатланишни талаб қиладиган ўйинларни таклиф қилиш ёки уйга кетгиси келмаган одам ҳақида эртақ айтиб бериш мумкин. Уйда қутаётган турли қизиқарли нарсалар ҳақида ҳикоя қилиб бериш ҳам ёрдам бериши

мумкин.

3. Бола онасининг сакрашларига қизиқиб қолди, она мулозимлик билан ўйинга қўшилишни таклиф этади. Таклиф қилинган биринчи ўйин болага ёқмаслиги мумкин, шунинг учун айнан болангизни қизиқтириши мумкин бўлган бир нечта ўйинларни олдиндан ўйлаб қўйиш, Интернетдан топиш яхшироқ (бу поезд, самолёт ўйини, ҳайвонлар, маликалар ҳақидаги ўйинлар бўлиши мумкин).



4. Бола берилиб сакрайди, лекин она унинг бу ўйиндан чарчай бошлаётганини кўради. Уйгача ҳали кўп сакраш керак бўлади. Шунинг учун дархол тезроқ ҳаракат қилдирувчи навбатдаги ўйинни таклиф қилади. Муҳими, она самимий ўйинга киришиши керак, шунда боланинг ҳам унга қизиқиш имкони юкори бўлади.



Агар бола совгадан хурсанд бўлмаса...

Муаммо:

Баъзан байрам совғаси кўнгилдагидек бўлмаслиги мумкин. Она



бу кўнгилсизлик ҳеч кимнинг байрам кайфиятини бузмаслиги учун ҳаракат қилади.

Ечим:

1. Катта авлод мос совғани танлашга қийналиши мумкин. Кўпинча улар набиралари яхши кўрган нарсаларни танлай била олмайдилар ва болалар-

нинг ёшига хос баъзи хусусиятларни эсдан чиқариб улгурганлар.

2. Буванинг таъби хира бўлди ва аччиқланди. У хафа. Она жанжал чиқишининг олдини олиб бувани самимий тинчлантиради.





3. Она боласи билан ёлғиз гаплашиб, бувиси ва буваси уни хурсанд қила олмаганларидан хафа эканликларини тушунтиради. Бундай бўлиб қолгани учун ҳамма афсусда. Она боласини юпатади ва кишиларро муносабатларда совғалар энг муҳим нарса эмаслигини эслатиб ўтади. Ахир буви ва бува набираларини жуда яхши кўришса!

4. Она совғани кимгадир беришни таклиф этади. Болага алам қилмаслиги учун унга бирор бошқа нарса совға қилиниши ҳақида келишиб оладилар.



5. Ҳозирги уйинчоқлар тўлиб тошган шароитда болаларнинг кўнглига ёқадиганини танлаш ҳақиқатда мушкул эканлиги тушунишини она буви ва бувага айтади. Бола умуман бошқа замон ва ўзгача шароитда яшаётгани учун айбдор эмас.



6. Она буви ва бувага кейинги сафар совга танлашда айна кераклисини ҳадя қилишларига ёрдам беришини таклиф қилади.

7. Кўнгилисизлик орда қолди, барча учрашувдан мамнун ва бажонидил суҳбат қурмоқдалар.



Агар болани уйқудан ўйғотиш керак бўлса...



Муаммо:

Агар бола ўзи вақтида уйғонмаса, уни уйғотишга тўғри келади. Тонгги уйғонишни қандай йўл билан ёқимли қилиш мумкин?

Ечим:

1. Агар болани эрталаб уйғотишга тўғри келиб қолса, бу иш шу кунги кайфиятни жиддий бузиши мумкин. Она барвақт уйғониб,

ўзининг зарурий тонгги ишларини боласини уйғотгунича қилиб олгани маъқул, ана шунда у боласига етарлича эътибор ажратиш имконига эга бўлади.

2. Она боласини имкон қадар юмшоқроқ уйғотади. У боласининг ёнига ётиб, уйғониш жараёнини ёқимли қилиш учун уни қучоқлайди ва силайди. Бунга кетказилган бир неча дақиқа бола кўрсатиши мумкин бўлган қаршиликларнинг олдини олади ва натижада тонгги отланишга кетадиган вақтни тежашга олиб келади.





3. Чала уйғок боланинг оғзига онаси мармелад ёки бошқа бир ширинлик солади. Бу болага хурсандчилик бағишлайди, бунинг устига таомдан кейинги тунги катта танаффусдан сўнг қабул қилинган бу ширинлик қондаги пасайиб кетган шакар миқдорининг ҳам ўрнини тўлдиради.

4. Бола уйғонди ва нонушта қилишга хурсандчилик билан рози бўлади. Агарда онаси уни қўлла-рида олиб борса ёки шунчаки бир оз қўлида кўтариб турса ёхуд ҳеч бўлмаса кучоқласа, албатта болага янада ёқимлироқ бўлади.



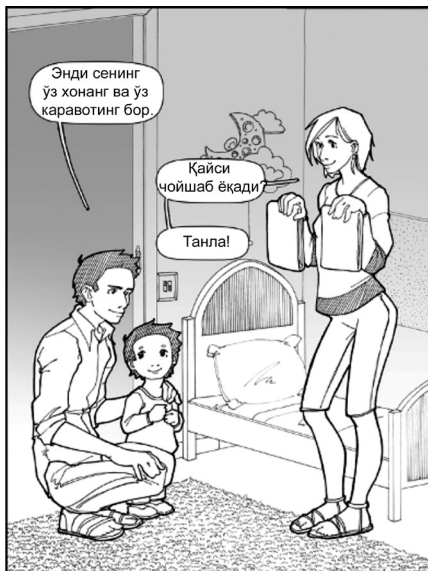
5. Нонуштадан кейин тамоман уйғонган бола бардам ва шодон – қаршиликларсиз навбатдаги кўрсатмаларни бажараверади.



6. Модомики болани уйғотишга тўғри келар экан, демак у етарлича ухламаётганлигини она тушунади. Ҳаттоки арзимаган кундалик чала уйқулар боланинг ҳолати, соғлиғи ва кайфиятига салбий таъсир қилгани ҳолда тўпланиш хусусиятига ҳам эга. Барвақт уйғонадиган бўлса, уйқуга тўйиб туришнинг ягона чораси – кечаси вақтлироқ уйқуга ётишдир.



Агар ота-она фарзандларини алоҳида хонага “кўчиришга” қарор қилган бўлсалар



ҳақида айтган бўладилар. Болага ётаржой буюмларини ўзи танлашини таклиф қиладилар. Харид қилаётган пайтда бола ўзи мустақил танлаб олишини таклиф қилиш ҳам мумкин. Ота-она олдиндаги ўзгаришларни бола томонидан ижобий қабул қилинишини таъминлаш учун ҳаракат қиладилар.

2. Деворга боланинг онаси билан биргаликда чизган суратини осиб қўйиш, биргаликда ухлаш учун унинг сеvimли ўйинчоғини ёнига қўйиб қўйиш мумкин. Бу кичкинтойнинг янги жойга тезроқ кўникиши ва ўзлаштиришига ёрдам беради.



Муаммо:

Кўплаб ота-оналар болалари кичиклигида биргаликда ухлашни маъқул кўрадилар. Болалар улғайгач, ота-оналари уларни алоҳида қаравотда, ҳатто алоҳида хонада ухлашга тайёр, деб ҳисоблайдиган вақт келади. Қандай қилиб бу “кўчишни” қулайлаштириш мумкин?

Ечим:

1. Ота-она болага эндиликда уни кўладиган янги қаравотни кўрсатадилар. Албатта, болага олдиндан яқин орада унинг алоҳида хонаси бўлиши



5. Болага ота-онаси ёнида эканлигини, уларни доимо чақириб мумкинлигини, шунда улар эшитиб, албатта, ёнига келишларини тушунтириб



3. Яна бир ёқимли ҳодиса – бола билан бирга унинг сеvimли ўйинчоқлари ва китоблари ҳам кўчиб чиқадилар!

4. Каравотга тасодифий йиқилишлардан эҳтиёт қилувчи ён девор бириктириб қўйилгани маъқул. Бу хавфсизроқ, шундай қилинса бола ҳам хотиржамроқ бўлади!



қўйиш керак. Бола бунга ишонч ҳосил қилиши ва бир ўзи ухлашдан кўрқмаслиги учун бу ишни кундуз кунни ўйин шаклида машқ қилиш мумкин. “Кўчишни” кун давомида амалга ошириш керак, шунда бола кечгача бир оз кўникиб, тинчланишга улгуради.



6. Аксарият болалар тунчирок билан ухлашни маъқул кўрадилар. У жуда ҳам ёруғ бўлмаслиги керак. Ухлашга ётишидан олдин она ҳамма нарсани одатдагидек қилади – севимли пижамасини кийдиради, кучоклайди, ўпади, уйқудан олдин китоб ўқиб беради, алла айтади...

7. Она боласини ўпади ҳамда ота-онаси доимо унинг яқинида бўлишларини ва зарурат туғилса, унинг олдига келишга тайёр эканликларини эслатиб қўяди.



МУНДАРИЖА

Агар бола бирор юмушни қила олмасликдан кўркса	3
Агар бола кўчага чиқиш учун кийинишни хоҳламаса... ..	7
Агар бола онасининг огоҳлантиришларига қулоқ солмаса .	11
Агар бола уй вазифасини қилишни хоҳламаса... ..	13
Агар болалар ўйинчоқ талашишса	17
Агар буви ҳамма нарсани тақиқласа.....	24
Агар гўдак бошқа болаларга халақит берса... ..	28
Бола учун ёқимсиз тадбирни қандай қилиб муваффақиятли амалга ошириш мумкин?.....	32
Бува бақирганда	35
Агар бола “Мен бунга ёқтирмайман!”, дея овқатлангани кўнмаса	38
Бола ва телевизор: томоша қилиш вақтини қандай қилиб чега- ралаш мумкин?	40
Катталар ўз сафларига қўшмасалар	43
Кўчага отланиш	47
Қандай қилиб болани ухлаш учун ётқизиш мумкин?	50
Кўл ювишни истамайман!	52
Ҳаммаси меники!	54
Ёш рассом	57
Агар гўдак онасини урса	60
Овқатни ўйнама!	64
Агар оилада иккинчи фарзанднинг туғилиши кутилаётган бўл- са.	67
Агар она таом тайёрлаши керак бўлса.....	70
Ойи, кетинг!	73
Ортиқча қувват	76
Фақат дадам билан ўйнашни хоҳлайман!	79
Шўхликми ёки эътиборни жалб қилишми?.....	81
Бола ўйинга берилиб кетиб, илтимосларни эшитмаса	83

Болани докторга боришга қандай тайёрлаш мумкин?	87
Онанинг муҳим юмуши бўлса	90
Сайрда кўнгилсиз ходиса рўй бермасин десангиз	93
Тишларимни тозалашни истамайман!	96
Уйга боргим келмаяпти!	98
Агар бола совғадан хурсанд бўлмаса.....	100
Агар болани уйкудан ўйғотиш керак бўлса.....	103
Агар ота-она фарзандларини алоҳида хонага “кўчиришга” қарор.....	106

Севара НАЗАРОВА

Бола қалбига йўл

УЎК 821.512.133-3
84(5Ў)6
Н 18

Назарова, Севара.

Бола қалбига йўл / С. Назарова. - Тошкент : Nihol, 2018. - 112 б.

УЎК 821.512.133-3
КБК 84(5Ў)6

Севара НАЗАРОВА

БОЛА КАЛБИГА ЙЎЛ

Муҳаррир: Машкура Нурмуҳамедова
Мусаҳҳиҳ: Шерзод Нурмуҳамедов
Дизайнер
ва саҳифаловчи: Анна Ладина
Техник муҳаррир: Беҳзод Нурмуҳамедов

Нашриёт лицензияси АИ № 219,
санаси: 3.08.2012 йил.
Босишга 12.06.2016 йилда рухсат этилди.
Бичими 60x84 1/16. Офсет қоғози. Офсет босма.
Times New Roman гарнитураси. Кегль 12.
Шартли босма табоғи 6,53 Босма табоғи 7.
Адади 2000 нусха. Буюртма №8.

«Ofset print» МЧЖ босмахонасида босилди.

Босмахона ва нашриёт манзили:
Тошкент шаҳар, Шайхонтохур тумани,
Махтумкули, 1-уй.
Тел.: 249-90-14.