








Azərbaycanın iri neft və qaz layihələrinin əməliyyatçısı olan bp şirkəti və onun həmin layihələrdəki tərəfdaşları ölkənin həyatının ən mühüm sahələrinə - təhsilə, yerli icmalarda imkanların yaradılmasına, kiçik və orta biznesin inkişafına, ətraf mühitin qorunmasına, xalqın zəngin mədəni irsinin və tarixinin tədqiqi və təbliğinə, milli idmanın inkişafına öz töhfələrini verməklə ölkənin gələcəyinin möhkəm təməllər üzərində qurulmasında iştirak edirlər.
bp və onun tərəfdaşları olan şirkətlərin maliyyəsi ilə hazırlanmış və nəşr edilmiş bu kitab Azərbaycan müəllimlərinə və təhsil müəssisələrinə hədiyyədir.

Kitabın məzmununa və burada istifadə olunan
fikir və mülahizələrə görə bp və tərəfdaşları məsuliyyət daşımır.



ÖMRÜN
uğurlu bünövrəsi

Jeko print
BAKI – 2020

Ə.Qəşəmoğlu, L.Cəfərova, Ü.Mikayılova, M.İsmayılova,
A.Əhmədova, X.Həmidova, L.İmanova, A.Qafarov, R.Oktayqızı.

"Ömrün uğurlu bünövrəsi"
Bakı, "JEKO-print" 2020, 624 səhifə.

Kitabda şəxsiyyəti körpə çağından, məktəbəqədər yaşdan formalaşdıran təməl prinsiplər sadə metod və izahlarla təqdim edilmişdir.
Toplunun əsas məqsədi uşaqların sağlam, yaradıcı əməyə daha meyilli, mənəvi cəhətdən daha zəngin, təhsilə daha həvəsli, daha mədəni davranışlı şəkildə formalaşmasına yardımçı olmaqdır.
Vəsaitdən tədqiqatçılar, müəllimlər, metodistlər, geniş auditoriya kütləsi istifadə edə bilərlər.

© azedu

MÜƏLLİFLƏR

Kitab Əhməd Qəşəmoğlunun
rəhbərliyi ilə hazırlanmışdır

Əhməd Qəşəmoğlu
Laləzər Cəfərova
Ülviyyə Mikayılova
Məftunə İsmayılova
Azadə Əhmədova
Xalidə Həmidova
Lalə İmanova
Anar Qafarov
Ramidə Oktayqızı

LAYİHƏ RƏHBƏRİ
Elşad Eyvazlı

ELMİ REDAKTOR
Laləzər Cəfərova

ƏDƏBİ REDAKTOR
Mehranə Məmmədova

LAYİHƏ MENECERİ
Əhməd Qəşəmoğlu

LAYİHƏ MENECERİNİN KÖMƏKÇİSİ
Elmin Nuri

RƏSSAM
Rasim İsmayılov

KOMPÜTER QRAFİKASI
Cəfər Kərimov

KİTABIN İÇİNDƏKİLƏR

Ön söz 13

I. Hər bir körpənin taleyi doğulduğu ailədən başlayır

1.1. Ailələrimizdəki mövcud vəziyyət 18
1.2. Uğurlu, normal, xoşbəxt ailənin əsas xüsusiyyətləri 20
1.3. Ailə qurduqda diqqət verilməsi zəruri olan əsas amillər . . .25
1.4. Ailədə körpələr, uşaqlar aləminin yaradılması zərurəti 36
1.5. İslam dininə görə ailə 44

II. Ana bətnindəki körpənin həyata sağlam gəlməsi üçün zəruri olan işlər

2.1. Hər bir körpənin tərbiyə olunmasına o hələ ana bətnində olarkən başlamaq lazımdır 56
2.2. Ana bətnindəki körpənin inkişaf mərhələləri 60
2.3. Ana bətnindəki uşağın məxsusi aləmi 65
2.4. Ətrafdakı insanların hamilə qadına münasibəti ilə bağlı tövsiyələr 67
2.5. Uşaqların dünyaya çatışmazlıqla gəlməməsi üçün zəruri korreksiyalar 72
2.6. Ana bətnindəki körpənin həyata sağlam gəlməsi onun mənəvi haqqıdır 79
2.7. Hamilə qadının qidalanması ilə bağlı tövsiyələr 84
2.8 Hamilə qadın və idman 91
2.9. Ana bətnindəki körpə ilə qarşılıqlı əlaqələrin qurulması üçün metodlar 94

2.10. Ana bətnindəki körpələrin tərbiyə olunması
üçün istifadə olunan proqramlardan nümunələr 98
2.11. Ana bətnindəki körpənin tərbiyə
olunması sahəsində digər mühüm məsələlər 102
2.12. Ana bətnindəki körpənin arzu olunan şəkildə
formalaşması üçün yerinə yetirilməsi vacib olan işlər 104

III. Uşaqların ümumi inkişafı haqqında zəruri biliklər

3.1. Uşaq inkişafının xüsusiyyətləri 110
3.2. Məktəbəqədər təhsilin əsas mahiyyəti və
uşağın inkişafında oynadığı rol 114
3.3. Valideynlik bacarıqlarının uşaq inkişafında əsas rolu 132
3.4. Uşaqların atipik inkişafı 139
3.5. Motor bacarıqları 142
3.6. Uşağın inkişafında valideynlərin
müraciət etdikləri mütəxəssislər 158

IV. Hər bir körpənin ömrünün təməli doğulduğu ailədə qoyulur

4.1. 0-1 yaşın əsas xüsusiyyətləri 164
4.2. 0-1 yaşındakı körpələrə ilk qulluq 167
4.3. Körpənin ilk geyimləri, yatağı 172
4.4. Gənc valideynlərin tez-tez yol verdiyi səhvləri 176
4.5. Yeni doğulmuş körpəni çimdirmək qaydaları 178
4.6. Yeni doğulan körpəni gəzintiyə aparmaq qaydaları 181
4.7. Sağlamlıq və qida vərdişlərinin öyrədilməsi 185
4.8. Bu yaşda uşaqlarda rast gəlinən əsas problemlər 190
4.9. Uşaqların nitqə hazırlıq dövrü 201
4.10. Oyuncaqlar 202
4.11. Oyunlar 211

V. 1-2 yaşlı körpənin daha uğurlu təlim-tərbiyəsi üçün zəruri olan işlər

5.1. 1-2 yaşlı uşaqların əsas xüsusiyyətləri 220
5.2. 1-2 yaşlı körpələrin formalaşmasında qarşıya qoyulan əsas hədəflər 223
5.3. Valideynlərdən tələb olunanlar 225
5.4. Fiziki sağlamlığın təmin olunması üçün tövsiyyələr 226
5.5. Uşağın davranışının öyrənilməsi və təhlili 229
5.6. 1-2 yaşlı körpənin həyata adaptasiya olması ilə bağlı görüləcək işlər 231
5.7. Oyuncaqlar 243
5.8. Oyunlar 248

VI. 2-3 yaşlı körpənin daha uğurlu təlim-tərbiyəsi üçün zəruri olan işlər

6.1. 2-3 yaşın əsas xüsusiyyətləri 258
6.2. Uşağın davranışının öyrənilməsi və təhlili 260
6.3. 2-3 yaşlı uşağa qayğı 263
6.4. 2-3 yaşındakı uşaqların normal inkişaf səviyyəsini xarakterizə edən göstəricilər 268
6.5. Tibbi müdaxiləyə ehtiyac olan hallar 272
6.6. 2-3 yaşındakı uşaqların inkişafında sağlamlığı ilə bağlı ciddi əlamətlər 273
6.7. 2-3 yaşındakı körpələrin tərbiyəsi zamanı qarşıya qoyulan əsas hədəflər 275
6.8. 2-3 yaşında olan uşaqların tərbiyə prosesi üçün tövsiyələr 280
6.9. 2-3 yaşlı uşaqların tərbiyəsində qorxu amilindən düzgün istifadə zərurəti 284
6.10. Qorxunu götürmək üçün oyunlar 290

6.11. 2-3 yaşlı uşaqlarda təbii aqressiya - davakarlıq
xüsusiyyəti yarandığı zaman görülməsi vacib olan işlər 292
6.12. Oyuncaqlar 296
6.13. Oyunlar 307
6.14. Uşaq bağçasının təqdir və tənqid edilən cəhətləri 313

VII. 3-4 yaşlı uşağın təlim-tərbiyəsi ilə bağlı mühüm işlər

7.1. 3-4 yaşın əsas xüsusiyyətləri 326
7.2. "Üç yaşın böhranı" 329
7.3. Uşağın tərslik etməsinə mühüm təsir edən amillər 332
7.4. 3-4 yaşındakı uşaqların təlim-tərbiyəsi
zamanı qarşıya qoyulan əsas hədəflər 335
7.5. Valideynlərdən tələb olunanlar 342
7.6. Uşağın tərbiyə edilməsi zamanı ortaya çıxan
çətinliklərin səbəbləri 342
7.7. Yolverilməz cəza tədbirləri 344
7.8. Uşağı mehribanlıqla cəzalandırma qaydaları 347
7.9. Fiziki inkişafla bağlı diqqət
verilməsi vacib olan məsələlər 351
7.10. Fiziki sağlamlığın qoruması üçün tədbirlər 353
7.11. 3-4 yaşlı uşaqların bacarmalı olduğu şeylər 359
7.12. 3-4 yaşındakı uşaqların müxtəlif xarakterli sualları 360
7.13. Cinsi xüsusiyyətlərin nəzərə alınması ilə tərbiyə 362
7.14. Nağıllara, şeirlərə marağın formalaşdırılması 364
7.15. Yaradıcılığa həvəsin, tələbatın inkişafı 366
7.16. Mənəvi-intellektual inkişafla bağlı görülməsi
vacib olan işlər 368
7.17. Sosiallaşma ilə bağlı tövsiyələr 369
7.18. Oyuncaqlar 372
7.19. Oyunlar 378
7.20. Uşaq bağçasında öyrədilənlər 384

7.21. Uşaq bağçası ilə ahəngdar qarşılıqlı
əlaqələrin qurulması zərurəti 386
7.22. Uşaqla birlikdə məşğul ola biləcəyiniz
10 əyləncəli ideya 390

VIII. 4-5 yaşlı uşaqların daha uğurlu təlim-tərbiyəsi üçün zəruri olan işlər

8.1. 4-5 yaşın əsas xüsusiyyətləri 392
8.2. 4-5 yaşlı uşaqların təlim-tərbiyəsində
qarşıya qoyulan əsas hədəflər 396
8.3. Valideyndən tələb olunanlar 407
8.4. 4-5 yaşlı uşaqların fiziki sağlamlığı sahəsindəki
hədəflərə çatmaq üçün yerinə yetirilməsi vacib olan işlər . . .410
8.5. 4-5 yaşındakı uşaqların fiziki sağlamlığı ilə
bağlı əlavə tövsiyələr 416
8.6. 4-5 yaşlı uşaqların mənəvi-psixoloji,
intellektual keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi yolları 420
8.7. 4-5 yaşlı uşaqların inkişafı ilə bağlı müxtəlif məsələlər . . .430
8.8. Yaradıcılığa qarşı həvəsin, tələbatın inkişafı 433
8.9. Oyuncaqlar 434
8.10. Oyunlar 444
8.11. Uşaqla 10 əyləncəli ideya 446

IX. 5-6 yaşlı uşaqların daha uğurlu təlim-tərbiyəsi üçün zəruri olan işlər

9.1. 5-6 yaşlı uşaqların əsas xüsusiyyətləri. 448
9.2. 5-6 yaşlı uşaqlarda fiziki sağlamlığın
yüksəldilməsinə kömək edən məsələlər 450
9.3. Fiziki sağlamlıqla bağlı tədbirlər 453
9.4. 5-6 yaşlı uşaqların mənəvi,
mədəni inkişafla ilə bağlı məsələlər 458

9.5. Nağıllara, şeirə, incəsənətə marağın genişləndirilməsi
və inkişaf etdirilməsi ilə bağlı tövsiyələr 472
9.6. İntellektual inkişafla bağlı
işlərin inkişaf etdirilməsi yolları 474
9.7. Sosiallaşma ilə bağlı tövsiyələr 476
9.8. 5-6 yaşlı uşaqlarda əməyə yaradıcı münasibət
tələbatının inkişaf etdirilməsi haqda 478
9.9. Valideyndən tələb olunanlar 480
9.10. Oyuncaqlar 482
9.11. Oyunlar 484
9.12. Uşaq bağçasında fəaliyyət 487
9.13. Uşağın davranışının öyrənilməsi və təhlili 488
9.14. Uşaqla 10 əyləncəli ideya 490

X. Ev şəraitində uşağa qulluğun mühüm xüsusiyyətləri

10.1. 0-1 yaşlı uşağa qulluğun xüsusiyyətləri 492
10.2. 1-3 yaşlı uşağa qulluğun xüsusiyyətləri 506
10.3. 3-6 yaşlı uşağa qulluğun xüsusiyyətləri 516
10.4. Tibb işçilərinə qarşı qorxunun
aradan götürülməsi zərurəti 518
10.5. Uşağa ailədə yeni doğulacaq körpəyə mehriban
münasibət, məhəbbət yaratmaq zərurəti 524
10.6. Doğmaların ölüm hadisəsindən uşaqların
psixoloji sarsıntı keçirməməsi üçün tədbirlər 526
10.7. Evə qonaq gəldiyi zaman uşağın davranışı ilə
bağlı tövsiyələr 529
10.8. Başqa evə qonaq getdikdə uşağınızın davranışı 533
10.9. Uşaqla birlikdə ekskursiya 535
10.10. Evdə, həyətdə dalaşan uşaqla psixoloji iş 537
10.11. Ailədə xəstə olduğu zaman uşağın davranışı 539

10.12. Uşaq şəxsiyyətinin formalaşmasında
ailədaxili münasibətlərin rolu 539
10.13. Uşağın məktəb təliminə hazırlanması və
uşaq üçün məktəbin seçilməsi 541

XI. Bağça şəraitində qulluğun mühüm xüsusiyyətləri

11.1. Uşaq bağçalarında uşaq həyatının təşkili xüsusiyyətləri 544
11.2. Uşaq bağçasında uşağın rahatlığını təmin etmək
üçün şəraitin yaradılması 551
11.3. Uşağın uşaq bağçasına uyğunlaşması üçün tövsiyələr 562
11.4. Bağça şəraitində qulluğun mühüm xüsusiyyətləri 568
11.5. Məktəbəqədər təhsilin variativ formaları 571
11.6. Uşaq bağçası ilə ailənin birgə işi 573

XII. Müxtəlif ölkələrdə məktəbəqədər təhsil sisteminin əsas prinsipləri

12.1. Yaponiyada məktəbəqədər təhsil 576
12.2. İngiltərədə məktəbəqədər təhsil 581
12.3. Amerikada məktəbəqədər təhsil 586
12.4. Finlandiyada məktəbəqədər təhsil 589
12.5. İsraildə məktəbəqədər təhsil 597
12.6. Almaniyada məktəbəqədər təhsil 604
12.7. Sinqapurda məktəbəqədər təhsil 611
12.8. Kanadada məktəbəqədər təhsil 615
12.9. Avstraliyada məktəbəqədər təhsil 619

ÖN SÖZ

Əziz oxucular!

Təqdim edilən vəsait uzun illərdir ki, hamımızın arzuladığı bir kitabdır. Hazırlanmış bu vəsait müasir dövrdə hər bir inkişaf etmiş ölkədə yazılan, yeni nəslin arzu olunan şəkildə formalaşmasına kömək edən bir mənbədir. Körpələrin dünyaya fiziki cəhətdən daha sağlam gəlməsinə, sağlam böyüməsinə, inkişaf etməsinə, cəmiyyət, ölkə, bütün yer üzü üçün faydalı bir insan kimi formalaşmasına kömək etmək məqsədi ilə hazırlanmış tövsiyələr toplusudur.

Hazırki dövrdə belə bir kitaba olduqca böyük ehtiyac vardır. Yaxın keçmişə qədər hər bir ailədə körpələrin, uşaqların tərbiyəsi ilə bağlı qədimdən gələn adət-ənənə var idi. Gənc ailələr bir qayda olaraq, öz valideynləri ilə bir evdə yaşayırdılar və yaşlı, təcrübəli insanlar gənclərə öz uşaqlarını böyütməkdə kömək edirdilər. İnsanların yaşadığı mühit, dövrün tələbləri də indiki kimi deyildi. İndi əsasən valideynlərindən ayrı yaşayan gənc ailələr günü-gündən mürəkkəbləşən cəmiyyətdə öz kör-

pələrinin, uşaqlarının daha keyfiyyətli böyüməsi üçün xeyli suallarla üz-üzə qalırlar. Eyni zamanda müasir dövrdə artıq müxtəlif elm sahələrinin, tibbin inkişafı yeni nəslin daha keyfiyyətli böyüməsi sahəsində xeyli faydalı təcrübələrdən, tövsiyələrdən yararlanmağa imkan verir. Müasir dövrdə hər bir qabaqcıl ölkədə bu imkanlardan istifadə edilir. Bu kitab həm də həmin imkanlardan bəhrələnməyə kömək etmək məqsədi ilə hazırlanmışdır.

Kitab hazırlanan zaman həm xalqımızın əsrlərin süzgəcindən keçmiş və formalaşmış mütərəqqi adət-ənənələrindən, mənəvi-əxlaqi dəyərlərindən, klassiklərin dəyərli tövsiyələrindən, həm də elmi nəzəriyyələrdən, dünyanın mütərəqqi, müasir təcrübəsindən geniş istifadə olunmuşdur. Bu məlumat-sorğu, ensiklopedik xarakterli vəsait ölkəmizin bu sahədə böyük təcrübəsi olan bir qrup tanınmış mütəxəssisləri tərəfindən hazırlanmışdır.

Kitab 12 bölmədən ibarətdir. Hər bir bölmə konkret bir mövzuya həsr olunmuşdur. Bu bölmələrdə, mövzuya uyğun olaraq, müəyyənləşdirilən əsas hədəflər barədə məlumat verilmişdir. Daha sonra isə həmin hədəflərə nail olmağa kömək edən mövzular üzrə tövsiyələrlə tanış ola bilərsiniz.

Hər bir körpənin gələcək taleyi onun doğulduğu, formalaşdığı ailədəki ab-havadan, ovqatdan, ailə üzvlərinin münasibətlərindən çox asılıdır. Sevginin, qarşılıqlı hörmətin, əxlaqi normaların yüksək olduğu ailələrdə daha sağlam uşaqlar böyüyür, arzu olunan bir şəxs kimi formalaşır. Əksinə, gərgin münasibətlərin hökm sürdüyü, dağılan ailələrdə böyüyən uşaqlar isə təəssüf ki, elə ömürlərinin astanasında xeyli ciddi zərbələrə, xəstəliklərə məruz qalır, mənəvi və psixoloji problemlərlə üzləşirlər.

Kitab ailə qurmağa hazırlaşan gənclər, gənc ailələr, eyni zamanda öz nəvələrinin qayğısına qalan yaşlı nəsil üçün çox fay-

dalıdır. Onlar bu kitabda xoşbəxt, gələcəkdə həyatlarının daha mənalı olmasına kömək edə bilən bir ailənin qurulması üçün bir çox fikirlərlə, tövsiyələrlə, xalqımızın adət-ənənələri haqda məlumatlarla, müdriklərin, mütəxəssislərin məsləhətləri ilə tanış ola bilərlər.

Körpə hələ ana bətnində olduğu zaman ailədaxili münasibətlər, ailədəki mənəvi-psixoloji, iqtisadi, ekoloji mühit, gigiyenik qaydalar, əməl edilən tibbi tövsiyələr həmin körpənin formalaşmasında çox mühüm rol oynayır. Gözəl, arzu olunan əxlaq hələ uşaq ana bətnində olandan formalaşmağa başlayır. Atanın, ananın əməli, davranışı, ailədəki münasibətlər bu körpənin fitrətinin, mənəvi dünyasının formalaşmasına təsir edir. Bununla bağlı müdriklərin, dini kitabların da xeyli məsləhətləri vardır.

Hər bir valideyn, məktəbəqədər təhsil işçisi bu topludan faydalana bilər. Burada uşağa dünyaya gəldiyi ilk gündən 6 yaşına qədər olan dövrdə qulluq qaydaları ilə tanış olmaq olar. Kitabda hər bir baba, nənə, ata, ana, uşaq bağçasının işçisi qulluq etdiyi, qayğı göstərdiyi körpənin arzu edilən şəkildə inkişaf etməsi üçün tibbi, psixoloji, pedaqoji, sosioloji tövsiyələr tapa bilər.

Məlumdur ki, yeni nəslin arzu olunan bir şəkildə formalaşması üçün kompleks işlər görülməlidir. Müasir dövrün bu işlərin mahiyyətindən asılı olaraq irəli sürdüyü tələblər vardır. Kitab hər bir valideynə, uşaq bağçası işçisinə uşaqların tərbiyəsi sahəsindəki fəaliyyətini müasir tələblər baxımından qurmağa yardımçı ola bilər.

Kitabın son fəslində başqa ölkələrin məktəbəqədər təhsil sistemlərinin iş təcrübəsi haqda da məlumatlar vardır.

Hörmətli valideynlər və bağça işçiləri!

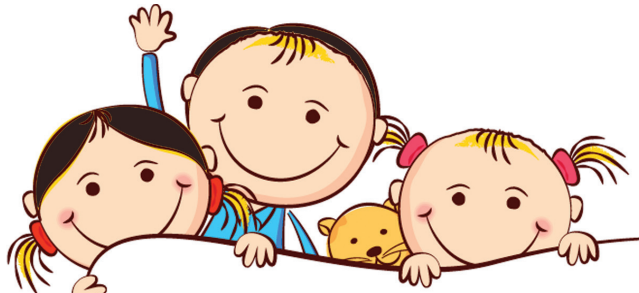
Kitabı oxuyan zaman təkcə bir fəslin məlumatları ilə qənaətlənməyin. Başqa fəsilləri də gözdən keçirin. O məlumat-

lar, tövsiyələr də sizi maraqlandıran yaş üçün xeyli faydalı ola bilər.

Bu vəsait əsasən valideynlərə və uşaq bağçası işçilərinə ünvanlansa da, eyni zamanda yeni nəslin qayğısını çəkən hər bir şəxs üçün də diqqət mərkəzində ola bilər. Bu da təbiidir. Çünki hər bir xalqın gələcək taleyi yeni nəslin nə dərəcədə keyfiyyətli, uğurlu formalaşmasından çox asılıdır.

Ona görə də müəlliflər heyəti hər bir kəsdən kitabın gələcək nəşrlərinin daha da təkmilləşməsi üçün öz rəy və konkret təkliflərini ahmgmm@gmail.com elektron poçtuna yazaraq bildirməsini xahiş edir.

(Əhməd Qəşəmoğlu)



I.
Hər bir körpənin taleyi doğulduğu ailədən başlayır

- 1.1. Ailələrimizdəki mövcud vəziyyət
- 1.2. Uğurlu, normal, xoşbəxt ailənin əsas xüsusiyyətləri
- 1.3. Ailə qurduqda diqqət verilməsi zəruri olan əsas amillər
- 1.4. Ailədə körpələr, uşaqlar aləminin yaradılması zərurəti
- 1.5. İslam dininə görə ailə



1.1. Ailələrimizdə mövcud vəziyyət

Yeni nəslin düzgün inkişaf və tərbiyəsindən danışanda əksər hallarda körpələrə, uşaqlara münasibət, bu sahədə işlərin təşkili, maddi-texniki, metodoloji bazadan və s. danışılır. Başqa sözlə desək, diqqət mərkəzində əsasən dünyaya gəlmiş körpələr, inkişaf etməkdə olan uşaqlar olur. Amma şərq müdriklərinin fikirlərini yada salsaq, görərik ki, hələ qədim zamanlardan ağıllı, uzaqgörən insanlar yeni nəslin keyfiyyətli inkişafı və tərbiyəsində ailənin mühüm rol oynadığını ön plana çəkmişlər. Arzu olunan nəslin formalaşması üçün işlərin hələ həyat yoldaşı seçməkdən başladığını dönə-dönə qeyd etmişlər. Ona görə də ailə qurduqda olduqca diqqətli olmağı, öz əxlaqı, mənəviyyatı, davranışı, adət-ənənələri uyğun insanla ailə qurulmasını məsləhət bilmişlər. İndiki vaxtda bu tələblər demək olar ki, yaddan çıxmışdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, əvvəllər də dərindən düşünülmədən, tez-tələsik ailə quranlar xeyli sayda olub. Amma o zaman cəmiyyət, mühit başqa idi. Əvvəla, cəmiyyətdə ciddi ailə kultu hökm sürürdü. Evlənənlərin hər birində gələcək ailə ilə bağlı xüsusi stereotip var idi. Ailə quranlar onların ailə qarşısında hansı öhdəlikləri olduğunu və hansı vəzifələri yerinə yetirməli olduqlarını bilirdilər. Ailə həyatının tənzimlənməsində dini inanc da əhəmiyyətli rol oynayırdı. Əksər insanlar həm də Allah qorxusu ilə, şəriətin tələbləri ilə öz ailələrinin qayğısına qalırdılar. Eyni zamanda cəmiyyətdə ailə həyatının qayda-qanununu pozanlara qarşı ciddi ictimai qınaq da var idi. "Elin sözü", "elin gözü", "xalq nə deyər?" amilləri ailə həyatında mühüm rol oynayırdı. Bu amillər ailələrin dağılmamasına, ümumən, normal olaraq davam etməsinə səbəb olurdu. O dövrün xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq həmin ailələrdə müəyyən bir tolerantlıq, qarşılıqlı dözümlülük yaranırdı.

Amma o zaman da mənəvi dəyərlər, sevgi əsasında qurulan ailələr daha xoşbəxt olurdu. Belə ailələrdə mehribanlıq, xoş əhval-ruhiyyə, daha ahəngdar münasibət olurdu. Bu ailələrdəki körpələr də daha çox qayğı ilə əhatə olunur, daha xoşbəxt böyüyürdülər.

İndi vəziyyət xeyli fərqlidir. Qloballaşma prosesi sürətləndikcə cəmiyyətdə baş verən proseslər günü-gündən mürəkkəbləşir. Ailəyə təsir edən amillərin sayı get-gedə artır. Ailə qurmaq istəyən gənclərin ailə barədə lazımi təsəvvürləri, bu sahədəki məsuliyyət hissləri kifayət qədər deyil. Din amili, ictimai qınaq öz əhəmiyyətini demək olar ki, itirib. Yeni ailə quranlar daha çox teleserialların, sosial şəbəkələrin, mənəviyyatı aşındıran televiziya verilişlərinin, azadlıq anlayışını özbaşınalıq anlayışı ilə qarışdıran bəzi insanların, ailəni dağıdan, sərgüzəştlər təbliğ edən informasiya axınının və s. təsiri altındadır. Ona görə də qurulmuş ailələrin 1/3-ə qədəri dağılır. 2/3-ə qədər ailədə isə təəssüf ki, gərginlik hökm sürür. Belə valideynlərin



bir çoxu öz körpələrinin, uşaqlarının təlim-tərbiyəsinə lazımi qədər diqqət yetirə bilmirlər.

Təbii ki, belə bir vəziyyətdə yeni nəslin lazımi keyfiyyətdə böyüməsi üçün xeyli problemlər yaranır. O problemlərin həlli üçün çox geniş və əhatəli işlərin görülməsinə ehtiyac vardır. Amma bu sahədə görüləcək ən vacib iş ailələrin uğurlu qurulması, ailələrdə xoş, ahəngdar münasibətin olmasıdır. Ailələrimizin arzu edilən şəkildə olması üçün iki istiqamətdə fəaliyyətə ciddi ehtiyac vardır:

1) Ölkədə daha uğurlu ailələrin qurulması üçün günün tələblərinə cavab verən sosial siyasətin həyata keçirilməsi və ailə institutunun problemlərinin bir çoxunun həll edilməsi.

2) Hər birimizin indiki imkanlar daxilində ailələrdə xoş əhval-ruhiyyənin yaranması üçün gördüyümüz işlər. Bu sahədəki fəaliyyəti özümüzə borc hesab etməyimiz.

Təbii ki, cəmiyyətin hər bir yetkin üzvü bu sahədə müəyyən işlər görə bilər. Məsələn, gənclər ailə qurduqda daha diqqətli ola bilərlər; kimsə onlara tövsiyələr verə bilər; kimsə iqtisadi cəhətdən kömək edə bilər. Digərləri ailələrdə yaranmış gərginliyi ortadan götürməyə kömək edə bilər və s.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

1.2. Uğurlu, xoşbəxt ailənin əsas xüsusiyyətləri

Qeyd etmək lazımdır ki, müxtəlif zamanlarda, müxtəlif məkanlarda, müxtəlif xalqlar arasında xoşbəxt ailənin meyarları, xoşbəxt ailə barədə təsəvvürlər fərqli ola bilər. Hansı ailəni daha uğurlu, xoşbəxt ailə hesab etmək olar? Hər özünü xoşbəxt hiss edən ailə doğrudanmı xoşbəxtdir?

Əgər müasir qərb dünyası üçün ailə daha çox sosial mahiyyət daşıyırsa, bütün xalqımız üçün ailə tarix boyu daha çox mənəvi

mahiyyət daşıyıb. Bir çox şərq, müsəlman ölkələri üçün bu indi də belədir. Kimin üçünsə ailə daha çox bioloji, iqtisadi, siyasi və s. mahiyyət daşıya bilər. Həqiqi mənada hansı ailənin daha xoşbəxt olduğunu müəyyənləşdirmək üçün ən əvvəl ailənin mahiyyətinə diqqət verməyə, indiki dövrdə bizim cəmiyyətdə onun əsas funksiyalarının nədən ibarət olduğunu konkretləşdirməyə ehtiyac vardır.

Bu suallara daha dolğun şəkildə cavab vermək üçün əvvəlcə ailə institutunun mahiyyətini aydınlaşdırmağa çalışaq. Ailənin əsas funksiyalarını nəzərdən keçirək:

1. Uğurlu, xoşbəxt ailə hər bir insanı mənəvi, psixoloji olaraq tənhalıqdan qurtarır. Əks cinsin yaratdığı energetika, ilham, doğmalıq onun daxili potensialını hərəkətə gətirir, həyat eşqini çoxaldır. Musiqi alətində bir tel başqa telə köklənəndə onların hər ikisinin potensialı ortaya çıxıb gözəl bir melodiya yaratdığı kimi, iki insan da bir-birinə ahəngdar olaraq kökləndiyi zaman gözəl münasibətlər qurulur.
2. İnsan öz məxsusi qayğılarını doğmalıqla bölə bildiyi bir insanla yaxın ünsiyyətdə olur. Əks cins onun ehtiyacı olduğu bir çox məsələlərdə ən yaxın, təmənnasız köməkçi olur. Onlar bir-birlərini ahəngdar olaraq tamamlayırlar. Bu isə öz növbəsində onların fəaliyyətlərini xeyli gücləndirir. Bir çox hallarda stress hallarının qarşısını alır.
3. Hər bir ailə insanın daha əhatəli şəkildə sosiallaşmasına, cəmiyyətlə daha qayğıkeş, ahəngdar münasibətlərin qurulmasına mühüm kömək edir.
4. Möhkəm dayaqlar üzərində qurulmuş ailə, ailə üzvlərinin daha mənəviyyatlı davranmasına, kamilləşməsinə, cəmiyyətdə də mənəvi inkişafın zənginləşməsində iştirak etməsinə kömək edir.



5. Hər bir ailə xalqın yeni nəslinin yaranmasında iştirak edir.

6. Hər bir sağlam ailə fərdləri - körpələri, uşaqları cəmiyyətə kompleks şəkildə hazırlayan ən ciddi, unikal bir məktəbdir.

7. Hər bir ailə ocağı ən doğma, etibarlı bir müalicəxanadır. Cəmiyyətdə insanın üzərinə gələn neqativ enerjidən azad olmaq, öz daxili rahatlığını bərpa etmək məkanıdır. Eyni zamanda o, xəstələnəndə qayğıkeş bir mühitdə sağalmaq yeridir. Ailənin olması ilk növbədə ər və arvadı bir çox yoluxucu xəstəliklərdən qoruyur. Uşaqların sağlamlıq mədəniyyətinin formalaşmasına kömək edir.

8. Hər bir ailə insan üçün öz peşəsində kamilləşmək, təhsildə uğur qazanmaq üçün hazırlaşmağa şəraitin yarandığı məkandır. Ailə üzvləri bir-birlərinə öz karyeralarını qurmaqda, hansısa bir iş, təsərrüfat yaratmaqda mühüm kömək edir.

9. Asudə vaxtı daha səmərəli, faydalı, məzmunlu şəkildə keçirmək üçün ailə mühüm bir yerdir.

10. Hər bir gözəl ailə o ailənin üzvü olan hər bir kəs üçün bir qürur mənbəyidir. Ailə insan üzərinə məsuliyyət qoymaqla yanaşı, onu daha da fəallaşdırmağa, tək özü üçün yox, ailə üzvlərinin də qayğısına qalmaq üçün də hərəkətə gətirir.

11. Ailə üzvləri bir-birinin cəmiyyətdəki davranışının daha ahəngdar şəkildə formalaşmasına həm kömək edir, həm də nəzarət edir.

12. Hər bir ailə öz yaşlı nəslinin, doğmalarının, köməyə ehtiyacı olan insanların qayğısına qalır, onlara kömək edir. Təbii ki, bir sıra başqa cəhətləri də qeyd etmək olar.

Göründüyü kimi, bütün bu cəhətlər hər bir şəxsin həyatını daha məzmunlu etməklə yanaşı, eyni zamanda cəmiyyətdə də dayanıqlı, ahəngdar münasibətlərin qurulmasına, tərəqqi imkanlarının yaranmasına mühüm kömək edir. Bu şərtlərin əməl edildiyi ailələrin olması cəmiyyət üçün çox əhəmiyyətli olmaqla yanaşı, yeni nəslin daha keyfiyyətli böyüməsi üçün də olduqca vacibdir.

Bu şərtlərin bir neçəsinin yerinə yetməməsi ailədə ahəngdarlığın pozulmasına səbəb olur. Bu isə həmin ailədə böyüyən körpələrin, uşaqların gələcək taleyinə təsir edir.

Uğurlu ailələrin sayının çox olması üçün hamı çalışmalıdır. Bunun üçün ilk növbədə, indiki şəraitdə müasir dövrün tələblərinə uyğun olaraq ailələrin qurulması məsələsinə daha həssas yanaşmağa ehtiyac vardır. Bunun üçün həm orta məktəblərdəki xüsusi fənlərin, ümumiyyətlə, müxtəlif tövsiyələrin köməyi ilə şagirdlərdə ailə, ailə məsuliyyəti barədə aydın təsəvvürlərin yaradılması vacibdir. Gənclərin hər birinin ailə ilə bağlı aydın təsəvvürləri olmalıdır. Eyni zamanda yaşlı nəsil müasir gənclərə faydalı məsləhətlər verə bilməlidir. Ailə quranların yaxın ətrafı - dostlar, tanışlar da bu sahədə müsbət rol

oynaya bilərlər. Cəmiyyətimizdə müasir dövrün xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq ictimai qınaq mexanizminin də formalaşmasına çalışmaq lazımdır. Eyni zamanda din xadimlərinin də müasir dövrün tələblərinə uyğun, cəhalətdən uzaq maarifləndirmə işlərinin aparılması faydalı ola bilər.



Nikahların qeydə alınmasına məsul olanlar da bu məsələyə ciddi diqqət verməlidir. Onların bunun üçün xüsusi proqramlar həyata keçirmələri məqsədəuyğundur. Təbii ki, kütləvi informasiya vasitələrinin, saytların, TV-lərin də öhdəsinə çox iş düşür. Qanunvericilik sistemində, sosial siyasətdə mühüm dəyişikliklər edilməsi lazımdır.

Bütün bu tədbirlər təbii ki, qısa bir zamanda həyata keçirilə bilməz. Amma biz bir fərd, ailə, cəmiyyət olaraq bu istiqamətdə ciddi şəkildə fəaliyyət göstərməliyik.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

1.3. Ailə qurduqda diqqət verilməsi zəruri olan əsas amillər

Bəs indiki zamanda ailə qurduqda hansı məsələlərə daha çox diqqət vermək lazımdır ki, yeni qurulan ailə uğurlu, ailə quran gənclər xoşbəxt olsunlar? Həmin ailədə böyüyən körpələr daha sağlam, mənəviyyatlı və məsuliyyətli olaraq formalaşsınlar. Bu ailələrdə böyüyən uşaqlar xalq üçün, vətən üçün, ümumiyyətlə, bütün yer üzü üçün faydalı insanlar olaraq fəaliyyət göstərsinlər.

Yeni qurulan ailə ilk növbədə mənəvi dəyərlər əsasında qurulmalıdır. Mənəvi dəyərlər əsasında ailə qurmaq deyəndə, aşağıdakı məsələlərə daha çox diqqət yetirilməlidir:

- Təbii ki, evlənəcək cütlüyün tamamilə eyni olması mümkün deyil. Yaxud da illərdir müəyyən vərdişlərlə yaşamış bir insandan birdən-birə dəyişməsini, digərinin istədiyi kimi hərəkət etməsini gözləmək də doğru deyil. Bu həqiqəti evlənməzdən əvvəl qəbul etmək lazımdır. Buna görə də evlilik qərarından əvvəl qarşındakı insanı yaxşıca araşdırmaq, onun xarakterini qəbul edərək bir ömrü onunla paylaşa bilib-bilməyəcəyini dərindən düşünmək lazımdır. Ancaq onun sizə uyğun olmayan xüsusiyyətlərini qəbul edib, bunlarla yaşaya biləcəyinizi düşündüyünüz halda bu evliliyə razı olmaq olar.
- Cəmiyyətdə gedən böyük dəyişikliklər hesabına indi elə bir vəziyyət yaranmışdır ki, hər bir ailənin gələcək taleyini ailə quranların özləri həll edir. Daha əvvəllərdə olduğu kimi, valideynlərin, ya kimlərinsə himayəsi o zamanlarda olduğu kimi həlledici rol oynamır. Yeni evlənənlər tez bir zamanda cəmiyyətin müxtəlif xarakterli (mənəvi, iqtisadi, siyasi, demoqrafik və s.) gerçəkliyi ilə üz-üzə qalırlar. Ortaya çıxan çətinlikləri dəf etmək üçün onların ən yaxın köməkçiləri əsasən özləri, bir-birlərinə verdikləri dəstək olur.

● Yeni ailə quranlarda bir-birinə qarşı xoş, doğma bir münasibət olmalıdır. Bu münasibət saf, gözəl sevgi, saf məhəbbət səviyyəsində olarsa, daha yaxşı nəticəsi olar. Amma hələ belə bir səviyyədən danışmaq mümkün olmasa da, ailə quran gənclər bir yerdə olmaqdan zövq almalıdırlar. Biri o birinin yanında darıxmamalıdır. Bir-birinin xarici görünüşündən, yaşından, danışıq tərzindən, davranışından, hansısa xüsusiyyətindən sıxılmamalıdırlar.

● Bu gənclərin arasında dəyərlər yönümündə bir yaxınlıq olmalıdır. Bu, o demək deyildir ki, hər ikisi eyni səviyyədə biliyə, dünyagörüşünə malik olmalıdır. Onlar elə olmalıdırlar ki, birinin fəaliyyəti, zövqü, üstünlük verdiyi dəyərlər digərini qıcıqlandırmasın. Əksinə, birinin üstünlük verdiyi məsələlər o birində də maraq yaratsın, onu tamamlasın. Biri digərini həvəsləndirsin - qarşılıqlı, məzmunlu müzakirələrə səbəb olsun.

● Psixologiya elmində - "insanın baş tələbatı" adlı bir anlayış var. Yəni, hər bir insan öz xarakterindən, dünyagörüşündən asılı olaraq müxtəlif dəyərlərə üstünlük verə bilər. Amma bu dəyərlərdən biri, insanın ən əsas - baş tələbatı olur. Yəni, kimin üçünsə həyat yalnız o zaman mənalı hesab edilə bilər ki, onun gözəl, ürəyincə bir ailəsi olsun. Bu onun həyatının baş tələbatıdır. Başqa biri hesab edə bilər ki, həyatı o zaman mənalıdır ki, onun xeyli var-dövləti olsun. Bu da onun baş tələbatıdır. Bir başqası üçün həyatın əsas mənası yaradıcılıqla məşğul olmaq, bir başqası üçün, şöhrətli insan olmaq, digəri üçün böyük alim olmaq və s. ola bilər. Bütün bunlar həmin insanların baş tələbatıdır və həmin baş tələbat yerdə qalanları tənzimləyir. Yəni, insanın başqa tələbatları bu baş tələbatın təsiri altında formalaşır, nizamlanır.

Yaxşı olar ki, yeni ailə quranların baş tələbatları öz xarakteri etibarı ilə bir-birini tamamlasın, bir-birinə zidd olmasın.

● Təbii ki, üstünlük verilən dəyərlərin yaxın olması daha həlledici rol oynayır. Amma bu gənclərin təhsil səviyyələri, ixtisasları, peşələri bir-birinə yaxın olarsa, bu daha yaxşı olar. O zaman onların müzakirə edə biləcəyi şeylər daha çox və daha səviyyəli olar.

● Ailə yalnız iqtisadi maraqlar üzərində qurulmamalıdır. Çünki indiki dövrdə əsasən iqtisadi maraqlar üzərində qurulan ailələrdə tez bir zamanda ciddi gərginliklər yaşanır. İqtisadi imkanlar isə mənəvi dəyərlərə xidmət edəndə uğurlu nəticə verir. Yeni ailə qurulduqda, ən mühüm məsələ ailə quranların mənəvi cəhətdən bir-birinə doğmalaşması, köklənməsi, ahəngdar olaraq bir-birini tamamlamasıdır. Bu baş verərsə, qalan məsələlər öz-özünə tənzimlənəcəkdir. Ona görə də yeni ailə quranların iqtisadi vəziyyətinin elə səviyyədə olmasına çalışmaq lazımdır ki, bu vəziyyət ailədə mənəvi dəyərlərin aparıcı rol oynamasına kömək etsin. Bu məsələdə yeni ailə quranların dünyagörüşü, mənəvi hazırlığı, həyat, ailə barədə təsəvvürləri də mühüm rol oynayır.

● Ailələr arasında uyğunluq da mühüm məsələlərdən biridir. Belə ki, ailələrin iqtisadi imkanları, mənəvi səviyyələri, üstünlük verdikləri dəyərlər, həyat tərzləri bir-birinə yaxın, uyğun olduqda yeni ailə quranların az bir zamanda bir-birlərinə öyrəşmələri asan olur. Amma arada fərq böyük olduqda tez bir zamanda ciddi gərginliklər yarana bilər. Çünki tərəflərdən birinin hansısa bir hərəkəti, davranışı o biri üçün anlaşılmaz, dözülməz, yolverilməz hesab oluna bilər. Arada sevgi, məhəbbət hissi yüksək səviyyədə olduqda onlar bir-birlərinə güzəşt edə bilərlər. Amma bu uzun çəkməyə də bilər.

● Yeni ailə quranların mənəvi və iqtisadi imkanları arasında münasibət elə olmalıdır ki, yeni ailə quranların normal yaşayı-

şı təmin olunsun və onların geniş fəaliyyət göstərməsinə, öz potensiallarını üzə çıxarmalarına, karyeralarını qurmaq üçün çalışmalarına, inkişaf etmələrinə kömək etsin. Yeni ailə quranların valideynlərinin, doğmalarının, hökumət qurumlarının bu məsələyə ciddi diqqət ayırmalarına ehtiyac vardır.

● Digər mühüm məsələlərdən biri əməyə münasibət məsələsidir. Yəni, çox yaxşı olar ki, hər iki tərəfin karyera qurmaq, çalışmaq, öz sahəsində keyfiyyətli bir mütəxəssis, sənətkar olmaq məsələlərində fikirləri yaxın olsun. Qarşılarına konkret məqsədlər qoymağa, bu məqsədlərə çatmaq üçün birgə fəaliyyət göstərməyə həvəsli olsunlar. Çətinlikləri ortadan götürmək üçün bir-birlərinə arxa, dayaq olmaq onlarda bir mənəvi tələbatın olması təqdirəlayiqdir.

● O ailə daha xoşbəxt ailədir ki, orada həm valideynlərin, həm də körpələrin, uşaqların ahəngdar bir münasibətdə, problemlərdən əziyyət çəkmədən, öz potensiallarına, təyinatlarına uyğun olaraq yaşamaları, fəaliyyət göstərmələri, inkişaf etmələri üçün şərait, mühit vardır. Valideynlərin həm öz həyatlarını mənalı keçirmək, həm də övladlarını ailə, vətən, cəmiyyət üçün arzu olunan şəxslər kimi yetişdirmək imkanları vardır. O ailə xoşbəxt ailədir ki, ailə üzvləri arasında çox doğma, səmimi bir münasibət vardır. Onlar bir-birlərini sevir, bir-birinin kədərli və sevincli anlarını bölüşür, bütün işlərdə bir-birlərinə dəstək olurlar. Ata-ana uşaqlarını, onlar da valideynlərini sevirlər.

İlk növbədə yeni qurulan ailənin özünün bir evi olmalıdır. Bizim xalq arasında bir məsəl var: "Evlənmək" sözü, "ev" sözü ilə bağlıdır. Evin olandan sonra evlənmək daha çox lazımdır. Amma, elə hallar olur ki, gənclərin ayrı yaşamaq üçün imkanları olmur. Yeni ailə quranlar arasında bu barədə əvvəlcədən razılıq olmalıdır.

Yeni qurulmuş ailəyə valideynlərin dərhal müdaxilə etməsi olduqca təhlükəli haldır. Yeni ailə qurmuş insanlar bir müddət daha çox ikilikdə qalsalar, öz problemlərinin həlli yollarını özləri axtarsalar, bu, gələcək ailənin daha möhkəm olması üçün olduqca faydalı olar. Məşhur "qaynana" faktoruna münasibətdə çox ehtiyatlı olmaq lazımdır. Bəzi qaynanalarda hələ də köhnədən qalma belə bir təsəvvür var ki, yeni ailə quranları dərhal təsir altına salmaq düzgün yoldur. Onlar unudurlar ki, indiki dövrdə bu olduqca təhlükəlidir. Daha 50 il bundan qabaqkı zaman deyil. İndi uyğun elm sahələri də təsdiq edir ki, müasir insanları göstəriş yolu ilə idarə etmək mümkün deyil. İndi yalnız insanları inandırmaqla, onların daxili potensialını hərəkətə gətirməklə müəyyən məqsədə nail olmaq olar. Ona görə də müasir dövrdə qaynana, qaynata, başqa doğma insanlar da yeni ailə quranlara hansısa məhdudiyyət qoymaq barədə yox, onlara kömək etmək barədə düşünməlidirlər. Bu köməksə həmin insanların daxili potensialını hərəkətə gətirməklə, qarşılaşdıqları problemləri qayğıkeşliklə hərəkətə gətirməklə mümkündür.

Yeni ailə quranlar artıq hiss etməlidirlər ki, onların həyatı tamamilə dəyişmişdir. Hiss etməlidirlər ki, qarşı tərəf də ona özü qədər əzizdir. O, qarşı tərəfin qarşısında müəyyən bir ciddi məsuliyyət daşıyır və onun qayğısına qalmağa mənəvi olaraq borcludur. Əgər yeni ailə quranların hansısa bu hisslərə malik deyilsə, belə düşünmürsə, deməli, ailə həyatının ilk addımı o qədər də uğurlu deyildir.

Yeni ailə quranlar bilməlidir ki, onların ailələrinin qarşısında birlikdə müzakirə edib, qəbul etdikləri hədəflər olmalıdır. Bu hədəflər konkret, aydın deyilsə, ailənin sonrakı taleyi müəyyən qədər təhlükə altındadır. Bu hədəflər ilk növbədə ailənin mahiyyətinə, imkanlarına uyğun olmalıdır. Bu hədəflər

hər iki tərəfin ürəyincə olmalıdır. Ailənin bu ümumi hədəfləri, ümumi maraqları şəxsi maraqlardan yüksəkdə olmalıdır. Yəni, hər iki tərəf aydın şəkildə dərk etməlidirlər ki, hər ikisinin borcu ilk növbədə ailə maraqlarına qulluq etməkdir. Bu hədəflər elə olmalıdır ki, yeni qurulmuş ailənin həmin hədəfə çatmaları üçün imkanları olsun. Əks halda, imkanlara uyğun olmayan hədəflər ailəni xoşagəlməz vəziyyətə sala bilər.

Artıq ailə qarşısındakı konkret hədəflər aydındırsa, o zaman yeni ailə quranlar öz imkan və məhdudiyyətlərini birlikdə təhlil edərək həmin hədəfə çatmaq üçün ən optimal yollar barədə düşünmək lazımdır. Bu yolda özlərinin, onlara dəstək olan insanların nə etməli olduqları barədə aydın təsəvvürlərə malik olmaları çox mühümdür.

Hər bir ailə üzvünün ailənin digər üzvlərindən ailə qarşısında duran ümumi hədəflərə çatmaq üçün konkret fəaliyyət tələb etmək haqqı olmalıdır. Bu tələbetmə zamanı qarşı tərəf öz məsuliyyətini dərk etməli və bu tələbə qarşı etiraz etməməlidir.

Ailədə hər bir adamın fəaliyyəti ümumi hədəfə çatmağa yönəlməli və bu işdə digərlərinin də fəaliyyətinin güclənməsinə kömək etməlidir.

Bu şərtlərə əməl edildiyi halda, ailədə ahəngdar bir münasibət yaranır.

Ailə üzvlərinin sayı çoxaldıqca belə ahəngdar münasibətlərin qorunmasına olduqca böyük ehtiyac yaranır.

Hər bir ailə şüurlu şəkildə aydın dərk etməlidir ki, bu ailədə ən mühüm işlərdən biri yeni nəslin dünyaya gəlməsi və keyfiyyətli yetişməsidir. Ailədə doğulan hər bir körpə, hər bir uşaq həmin ailənin sevinc mənbəyi, mənəvi-psixoloji rahatlığı, sabaha ümididir. Bu uşaq həm də bir xalqın nümayəndəsi, ölkə vətəndaşı, yer üzünün bir sakinidir. Həmin körpə, həmin uşaq gələcəkdə bu ailənin qürur mənbəyi, gələcəyinin təminatçısı, bü-

tün xalqın fəxr etdiyi insan, yer üzünün tərəqqisində fəal iştirak edə bilən bir şəxsiyyət də, hər kəs üçün utanc mənbəyi, yaxud, hamıya bir artıq yük də ola bilər. Daha ləyaqətli insan yetişdirmək insanın həyatının ən məsuliyyətli, ən şərəfli bir işidir.

Hər bir evdə uşaqların fiziki cəhətdən sağlam, mənəvi cəhətdən zəngin, əməksevər böyüməsi üçün şərait yaradılmalıdır. Valideynlər öz övladlarının daha layiqli şəkildə yetişməsi üçün həm də özlərini hazırlamağa borcludurlar. Bunun üçün onlar başqalarının təcrübələrini öyrənməli, xüsusi ədəbiyyatla tanış olmalı, lazım gələrsə, xüsusi kurslara da getməlidir. Hər bir valideyn bir uşaq yetişdirmə mütəxəssisi, bir müəllimdir. Müasir dövrdə bu funksiyanı yerinə yetirmək olduqca ciddi hazırlıq tələb edir.

Xoşbəxt ailədə hər zaman ailə üzvlərinin ümumi maraqları, üstünlük verdikləri ümumi dəyərləri olur. Bu ümumi maraqlar, dəyərlər onların şəxsi maraqlarından daha üstün və mühüm hesab edilir. Onlar birlikdə olanda xoş bir əhval-ruhiyyə yaranır. Onlar bir-birlərindən bezmirlər, əksinə, bir-birinin əhval-ruhiyyəsinin yüksəlməsinə səbəb olurlar. Ona görə də birlikdə şənlənməyi, istirahət etməyi, gəzintiyə, səfərə getməyi xoşlayırlar. O ailə xoşbəxt ailədir ki, ailə üzvləri bir-birinə qarşı çox səmimidir. Orada yalana yer yoxdur. Ailə üzvləri bir-birinə xəyanət etmirlər. Bir-birindən heç nə gizlətmirlər. Bunun üçün uşaqları hələ körpə vaxtlarından qorxutmaq, onların qorxudan nəyisə gizlətməyinə şərait yaratmaq olmaz. Uşaqların birinə üstünlük verərək digərlərini qıcıqlandırmaq xoşagəlməz xarakterlərin formalaşdırılmasında mühüm rol oynayır.

Uşaqların üstünə qışqırmaq, yaxud onlarla şit zarafatlar, hərəkətlər etməklə aradan pərdəni götürmək doğru deyildir. Uşağın yanında valideyn sanbalı olmalıdır. Uşaq yaxşı bir iş gördükdə, səhv hərəkət etdikdə valideyn bunu öz duyğuları ilə -

məzəmmətli baxışıyla, müəyyən qədər tərifləməklə, yaxud qaş-qabaq göstərməklə təqdir etsə, etirazını bildirsə, daha yaxşı olar. Ailənin ən mühüm vəzifələrindən biri öz uşaqlarına təhlükəsizlik hissləri aşılamaqdır. Uşaq təhlükə hiss etdikdə çox sıxılır və onda müəyyən komplekslər formalaşır, psixoloji pozuntular baş verir. Uşaq öz ailə üzvlərindən, ətrafda olan insanlardan, mühitdən qorxmamalıdır. Təhlükə içində olan insanlar, xüsusilə uşaqlar özlərini xoşbəxt hiss edə bilməzlər. Ailə üzvləri birlikdə ailənin qayğıları ilə bağlı xoş ovqatla müzakirələr aparmalıdırlar. Hər bir ailə üzvünün rəyi soruşulmalıdır. Belə müzakirələr onların hər birində özünə inamı artırar, mənəvi-intellektual inkişaflarına səbəb ola bilər. Burada həm ailənin ümumi qayğıları, həm də hər bir körpənin, uşağın gələcək həyatı ilə bağlı planlar son dərəcə əhəmiyyətlidir. Bu zaman həmin uşağın, yeniyetmənin, gəncin öz qabiliyyəti, imkanları, arzuları nəzərə alınmalıdır. Hər bir xoşbəxt ailənin qarşısında konkret vəzifələr durur. Bu vəzifələrin bölünməsində həm milli adət-ənənə, həm də müasir dövrün tələblərindən irəli gələn prinsiplər nəzərə alınmalıdır. Qədim adət-ənənələrə görə evdə kişinin, qadının, uşaqların hər birinin öz vəzifələri vardır. Təbii ki, indiki dövrün tələbləri qədim adət-ənənələrimizlə üst-üstə düşmür. Müasir dövrdə ailədə ən əlverişli vəzifə bölgüsü hər kəsin bacarığını, dəyərlər yönümünü nəzərə alaraq qurulmalıdır. Ən gözəl vəzifələr bölgüsü ailədə ahəngdar münasibətlər qurulmasına kömək edən bölgüdür. Hər hansı bir bölgü ailədə gərginlik yaratmırsa və mənəvi aşınmaya səbəb olmursa, bu daha məqbul bölgüdür. Ailənin hər bir üzvü, həmçinin körpələr məsuliyyət hissi ilə yaşamalıdırlar. Belə olduqda, hər kəs məsuliyyətli olduğu işin öhdəsindən gəldikdə böyük zövq alır. Bu məsuliyyət onların davranışını da məzmunlu şəkildə xeyli təkmilləşdirir. Ailədə uşaqlar

da müəyyən yaş və fiziki xüsusiyyətlərinə uyğun, ona fiziki, mənəvi ziyan verməyən işlər görməlidir. Bu onların səliqə-səhmana, əməyə yaradıcı münasibətinin formalaşmasına kömək edər.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

Əlavə qeydlər:

Ailədə arzu olunan şəraitin yaradıla bilməsi üçün vacib olan bir sıra məsələlərə nəzər yetirək.

- Mütəxəssislərin qənaətinə görə, arvadın ərdən yaşca böyük olması ailənin möhkəmliyinə bir çox hallarda xələl gətirir. Yaşca ər arvaddan böyük olmalıdır. Məsələn, əgər ərə gedən qız 20-22 yaşındadırsa, oğlan 24-26 yaşlarında, qız 25 yaşındadırsa, oğlan təxminən 30 yaşlarında olması məqsədə uyğundur. Ər-arvad arasında yaş fərqi isə 8-12 ili aşmaması məsləhət görülür.
- Gənclərin mənəvi inkişaf səviyyəsi ailə həyatına hazırlıqda əhəmiyyətli yer tutur. Mənəvi inkişaf gənc oğlan və qızlar tərəfindən ailənin sosial dəyərinin başa düşülməsində, nikaha ciddi münasibətdə, yaradılan ailəyə görə məsuliyyət hissində, gələcək həyat yoldaşına, onun valideynlərinə dərin hörmətdə, nəzakətli və mədəni davranış və həssaslıqda, səmimilikdə, mehribanlıqda, həmçinin onlarla qarşılıqlı münasibətləri, ünsiyyəti düzgün qura bilməkdə, xoş rəftarda özünü göstərir.
- Qadına dostcasına münasibət, onun şərəf və ləyaqətinə, mənliyinə hörmət, əməksevərlik, ailəyə, uşaqlara qayğı, səbir, hövsələ, təmkin, iradə, yumor hissi hərtərəfli təkmilləşməyə və fiziki kamilliyə, estetik gözəlliyə olan münasibət ailə dəyərlərinin daha yaxşı formalaşmasına zəmin yaradır.
- Ailənin firavanlığı xeyli dərəcədə gənclərin sağlamlığından asılıdır. Sağlam həyat tərzi insanın mənəvi mədəniyyətinin

inkişafı, ailədaxili münasibətlərin səmərəliliyi, ətrafdakı insanlara dostcasına yanaşmaq və yüksək mənəvi münasibətlərin bərqərar olması üçün vacibdir. Bütün bunlar psixoemosional çətinliklərin və stress vəziyyətlərin asanlıqla aradan qaldırılmasına imkan verir.

● Psixoloji baxımdan hazırlığın vəzifəsi - yeniyetmə və gəncləri ailə həyatına, gələcək övladlarının tərbiyəsinə istiqamətləndirməkdən ötrü ailədə zəruri keyfiyyətləri tərbiyə etməkdən, digər adamların psixologiyasını anlamaq bacarığını aşılamaqdan ibarətdir. Ailə həyatına psixoloji hazırlıq - ailədə sağlam mənəvi-psixoloji iqlimi bərqərar etmək bacarığı, xarakter və hisslərin sabitliyi, iradi keyfiyyətlərin inkişafı deməkdir. Ailədə sağlam psixoloji iqlimin qaydaya salınması, ailə üzvlərinin hərəkətlərinin qiymətləndirilməsində ədalətli olmaq, ərə (arvada), yaşlı nəslin nümayəndələrinə və digər şəxslərə hörmət bəsləmək, təmkin və səbir göstərmək, onlarla ünsiyyətdə həssaslıq göstərmək də psixoloji hazırlığın istiqamətlərindəndir.

● Ailə həyatına pedaqoji hazırlıq ailə tərbiyəsinin pedaqogikası üzrə biliklərin əsaslarını verir, pedaqoji savadı, təsərrüfat-iqtisadi bacarıq və vərdişləri, seksual tərbiyəliliyi nəzərdə tutur. Gələcək ata-anaları ailədə uşaqların tərbiyə olunma xüsusiyyətləri, uşaqların inkişaf qanunauyğunluqları ilə tanış edir, ailə tərbiyəsində yol verilən nöqsanların səbəblərini və onların aradan qaldırılmasının səmərəli yollarını aydınlaşdırır. Pedaqoji istiqamət gələcək valideynləri ailə tərbiyəsinin məqsəd və vəzifələrinə, tərbiyənin prinsip və metodlarına, təşkili formalarına dair zəruri təsəvvürlərə yiyələndirməkdən, onlarda mənəvi inam və əqidənin yaradılmasından ibarətdir.

● Hüquqi istiqamətin vəzifəsi gənc nəsli nigaha və ailəyə dair zəruri hüquqi biliklərlə silahlandırmaq, onları ailə hüququ

məsələləri ilə tanış etməkdir. Gənclərə aydın olmalıdır ki, ailə cəmiyyətin ilkin özəyidir və dövlət ailənin, ər-arvadın, valideynlərin və uşaqların hər birinin keşiyində durur. Bunun üçün də gənclər ailə qanunvericiliyinin əsasları, o cümlədən valideyn və uşaqların, ər-arvadın hüquq və vəzifələri, nikah və ailə münasibətlərini tənzimləyən hüquq normaları ilə tanış olmalı, ailənin yaranması və mühafizəsi üçün məsuliyyət hiss etməlidirlər. Gənclər bilməlidirlər ki, nikah ailənin hüquqi əsasıdır.

- Təsərrüfat-iqtisadi istiqamət. Gənclər ev işlərində zəruri hesab olunan iqtisadi-təsərrüfat bacarıq və vərdişlərinə yiyələnməlidirlər. Qızlar (qadınlar) evdarlıq işlərini, evdəki səliqə səhmanı əmrə, buyuruğa görə deyil, maraq və sevgi ilə, daxildən gələn təhriklə görməlidirlər. Onlar yadda saxlamalıdırlar ki, evdarlıq sərişdəsinə malik olan şəxslər həmişə ailə üzvləri tərəfindən sevilir. Onlar həm də təsərrüfat işlərində ailənin bütün üzvlərinin bərabər şəkildə iştirakını təmin etməyə, asudə vaxtın təşkilinə, ailənin büdcəsinə, məişət mədəniyyətinə dair biliklərə malik olmalıdırlar.

- Ailə həyatına hazırlıqda təsərrüfat-iqtisadi bacarıq və vərdişlər dedikdə, ailə büdcəsini planlaşdırmaq, bölüşdürmək, ondan səmərəli faydalanmaq, məişət və asudə vaxtı məqsədəuyğun şəkildə təşkil etmək, ailədə rahatlıq yaratmaq bacarığı anlaşılır.

- Sosial-vətəndaşlıq baxımından - hazırlığın qarşısında dayanan əsas vəzifə gənclərə ailənin sosial mahiyyətini, ailə ittifaqının bağlanmasının və onun möhkəmləndirilməsinin ictimai əhəmiyyətini aydınlaşdırmaqdan, oğlan və qızları "vətəndaş" və "ailə sahibi" anlayışlarına dair zəruri təsəvvürlərə yiyələndirməkdən, onlarda mənəvi inam və əqidənin yaradılmasından ibarətdir.

● Tibbi istiqamət - uşağın doğulması, alkaqolun, zöhrəvi xəstəliklərin, siqaret çəkməyin nəsilə zərərli təsiri və s. biliklərin verilməsini nəzərdə tutur. Ər-arvad bir-birinin, valideyn kimi övladlarının, ailənin digər üzvlərinin sağlamlıqlarının möhkəmləndirilməsi qayğısına qalmalı, bunun üçün isə müəyyən həcmdə tibbi biliklərə malik olmalıdırlar. Bu biliklər qızlara ümumitəhsil, orta ixtisas və ali məktəblərdə oxuyarkən müvafiq məşğələlərdə verilir. Analar mümkün qədər ilk tibbi yardım göstərməyi, iynə vurmağı bacarmalı, dərmanlardan düzgün istifadə etməyi bacarmalıdırlar.

● Fizioloji gigiyenik istiqamət - kişi və qadın orqanizminin fizioloji xüsusiyyətlərinə, şəxsi gigiyena məsələlərinə dair biliklərin verilməsini nəzərdə tutur. Bədənin təmiz saxlanması, gigiyenası, vaxtlı-vaxtında yuyunmaq, saçlara qulluq və s. bu istiqamətdə əsas yer tutur.

● Ailə həyatına hazırlıq üzrə işdə gənclərin seksual tərbiyəliliyi də az əhəmiyyət daşımır. Seksual tərbiyəlilik insan həyatının intim tərəfləri, cinslərin qarşılıqlı münasibətlərinə yönəlmiş zəruri biliklərin qavranılmasını, məhəbbəti, oğlan və qızların bir-birilə psixoloji məsafə saxlamaları, nikah və ailəni səmərəli qurmaq bacarığını nəzərdə tutur.

(Anar Qafarov)

1.4. Ailədə körpələr, uşaqlar aləminin yaradılması zərurəti

Hər bir ailə, eyni zamanda o ailədə böyüyən körpələrin, uşaqların sehirli bir aləmidir. Böyüklər üçün kiçik, əhəmiyyətsiz görünən bir detal körpə üçün qeyri-adi bir məna kəsb edə, onun həyatında mühüm rol oynaya bilər. Məsələn, evdəki azacıq da olsa rütubətli bir otaq böyüklər üçün o qədər təhlükəli



olmasa da, bütün gün həmin otaqda vaxt keçirməli olan körpənin fiziki sağlamlığına ciddi zərbə vura bilər. Evdə divar kağızlarının rəngi, tez-tez səslənən musiqi körpənin psixologiyasına, səsə münasibətinə ciddi təsir edə bilər. Evdəki insanların bir-biri ilə danışıq tərzi, evə gəlib-gedən qonaqlar, pəncərədən düşən gün işığı, havalanma da körpələrin həyatında mühüm rol oynaya bilər. Uzun əsrlər boyu bu məsələyə elə də əhəmiyyət verilməyib. Bir çox hallarda "uşaqdır, nə qanır?" fikri daha həlledici rol oynayıb. Amma gözünüzün qabağına belə bir mənzərə gətirin. Eyni bir çiçək nümunəsi müxtəlif dibçəklərdə bir evin müxtəlif yerlərinə qoyulsa - bir yerdə gün işığı çox olsa, digər tərəfdə qaranlıq olsa, başqa bir yer küləkli olsa və s. nə görəcəksiniz? Əgər 10 müxtəlif şəraitli yerdə bu dibçəklər düzülsə, müxtəlif mənzərələrin şahidi olacağıq. Bəzi yerlərdə çiçək günü-gündən qol-budaq atsa da, elə yer olacaq ki, orada heç inkişaf olmayacaq. Başqa bir yerdə isə həmin çiçək quruyub məhv olacaq. Körpələr də belədir. Ona görə də hər bir ailədə hökmən müəyyən tələblərə uyğun olan bir mühit, bir aləm yaradılmalıdır. Yəni, imkan daxilində körpələrin fiziki

sağlamlığı, psixoloji-mənəvi vəziyyətləri, oyunları üçün maksimum şərait yaratmaq lazımdır. Bu valideynlərin qarşısında duran ən mühüm vəzifələrdən biridir.

Konkret olaraq hansı işləri görməyə ehtiyac vardır? Məsələn, aşağıdakı məsələlərə ilk növbədə ciddi fikir verilməsi tövsiyə olunur:

1. Körpənin beşiyinin, çarpayısının qoyulduğu otaqda imkan daxilində fiziki sağlamlığa təhlükə yaradan amillər ləğv edilməlidir. Otaqda yelçəkərlik (skvoznyak), nəmişlik, toz olmamalıdır. Otağa bol şəkildə günəş işığı düşməlidir. Hava soyuq olanda istilik sistemi normal işləməli, otağın havası tez-tez dəyişilməlidir. Bir sözlə, mənzil şəraiti hökmən qənaətbəxş olmalıdır. Yuxarı yaşlı uşaqlar üçün də mənzildə məxsusi, təhlükəsiz mikromühit olmalıdır.

2. Yaşından asılı olmayaraq, uşağın qidalanması məsələsinə ciddi diqqət verilməlidir. Yalnız təhlükəsiz və sağlamlıq üçün faydalı qidalardan istifadə olunmalıdır.

3. Yatağın keyfiyyətli olması olduqca mühüm əhəmiyyət daşıyır. Döşək, yorğan, yastıq təbii malların ən keyfiyyətlilərindən olmalıdır. Sintetik mallardan istifadə edilməməlidir. Uşaq yataqda heç zaman üşüməməlidir.

4. Diqqət verilməsi ən vacib məsələlərdən biri körpələrin, uşaqların geyindikləri paltarların, ayaqqabıların keyfiyyəti məsələsidir. Yalnız təbii materiallardan hazırlanmış məhsullara üstünlük vermək lazımdır. Bəzən qiymətinə, rənginə, yaraşığına görə valideynlər sintetik məhsullardan hazırlanmış geyimləri, ayaqqabıları seçirlər. Bununla da, öz əziz balalarının fiziki sağlamlığını böyük risk altında qoyurlar. Təbii materiallardan hazırlanmış və eyni zamanda yaraşıqlı, qiyməti münasib ge-

yimlər çox yaxşıdır. Amma imkan olmadıqda böyük bacı-qardaşların təbii materiallardan hazırlanmış, istifadə olunmuş geyimləri, yaxud modeli o qədər də ürəyinizcə olmayan geyimlər sintetik geyimlərdən qat-qat yaxşıdır.

5. Hər bir körpənin yer üzünə ilk addımları müxtəlif oyunlar oynamasından keçir. Bu oyunları o tək, öz bacı-qardaşları, valideynləri, qonşu, qohum uşaqlarla və s. oynaya bilər. Amma bu oyunları oynamaq üçün ona yer, sahə, meydan, onun üçün rahat olan bir aləm lazımdır. Ona görə də mənzildə, həyətdə belə yerlərin olması vacibdir. Bura körpənin, uşağın öz məxsusi dünyasıdır. Həyət evlərində bu aləm daha böyük olur və bu körpənin şəxsiyyətinin formalaşmasına çox müsbət təsir edir. Kənd yerlərində iş daha yaxşıdır. Körpənin oyun meydanı bütün kənd, kəndin ətrafındakı gözəl təbiət guşələri də olur. Amma şəhər yerlərindəki mənzillərdə də bu məsələyə ciddi diqqət verilməlidir. Mənzildə uşağın sərbəst olduğu, müəyyən oyunlar oynaya bildiyi bir guşənin olmasına ehtiyac vardır.



Uşaq bu aləmdə olduğu zaman onun üstünə çığırmaq, "dayan!", "etmə!" -demək psixoloji sarsıntıya səbəb olur. Əksinə, bu oyunlar zamanı uşağa uşaqlara qoşulub onlarla birlikdə oyunu davam etdirmək, mütərəqqi, tərbiyəvi istiqamətə yönləndirmək daha məqsədəuyğundur.

6. Hər bir körpəyə, uşağa daha məzmunlu, daha düşündürücü, tərbiyəsinə, yaradıcılıq qabiliyyətinin inkişafına müsbət təsir edən oyunları oynaması üçün lazım olan oyuncaqların olması vacibdir. Belə oyuncaqları əldə etmək çətin olduqda onları körpələrin, uşaqların özləri ilə birlikdə, yaxud onların iştirakı ilə hazırlamaq çox yaxşı olar. Uşaqlara mağazalardan oyuncaq aldıqda hökmən diqqətli olmaq, təhlükəli materiallardan hazırlanan, yaxud istifadəsi təhlükəli olan oyuncaqlar almaq olmaz! Bunun üçün daha təcrübəli valideynlərlə, mütəxəssislərlə məsləhətləşmək faydalı olardı.

7. Hər bir mənzildə körpələrin, uşaqların idmanla məşğul ola bilməsi üçün bir guşə olmalıdır. Bu, onları idmanla məşğul olmağa daha da həvəsləndirər. İmkan olmadıqda elə oyun guşəsi ilə idman guşəsini birləşdirmək də olar.



8. Körpələrin, uşaqların böyüməsində, formalaşmasında həyətlərin xüsusi yeri vardır. Hər bir valideyn həyətdəki mühit barədə ətraflı məlumata malik olmalıdır. Həyətdəki oyun meydançaları, oyun əşyaları, onların təhlükəsizlik dərəcələri barədə ətraflı məlumat əldə edilməlidir. Eyni zamanda həyətdə oynayan qonşu uşaqlarının kimliyi, xarakteri barədə məlumat əldə edilməlidir. Valideyn bilməlidir ki, onun uşağı sərbəst olaraq həyətə çıxsa, onu nə gözləyir. Uşağın öz həmyaşıdları ilə birlikdə oynaması olduqca yaxşı bir işdir. Amma bu zaman sizin körpənizin onlardan nə öyrənəcəyi çox əhəmiyyətlidir. Ona görə də valideyn həyətdəki mühiti yaxşı öyrəndikdən sonra öz uşağının həyətin imkanlarından nə dərəcədə bəhrələnməsinə qərar verməlidir. Əgər həyətdə xoşagəlməz bir şərait varsa, valideyn həyətdə öz uşağının yanında olmalı, uşaq onun nəzarəti altında olmalıdır.

9. Hər bir körpənin, uşağın daxili aləmi, eyni zamanda onun gəzdiyi, gördüyü yerlərlə çox zənginləşir. Uşağın yeni yerləri görməyə, gəzintiyə çıxmağa çox böyük ehtiyacı vardır. Valideyn bu ehtiyacı yerinə yetirməlidir. O vaxtı, imkanı çərçivəsində öz uşaqlarını yaşadığı kənddə, şəhərdə, eləcə də qonşu kəndə və şəhərlərə, təbiətin qoynuna gəzməyə aparmalıdır. Bu zaman ona yeni gördüyü şeylər, mənzərələr, hadisələr barədə məlumatlar verməlidir. Əgər uşaq əvvəl gördüyü yerlərə bir daha getmək istəyirsə, burada bir təhlükə yoxsa, imkan daxilində onu hökmən həmin yerə bir daha aparmaq lazımdır. Körpəlikdə, erkən uşaqlıq dövründə uşağın daha çox maraqlı yerlər görməsi onun təxəyyülünü, fantaziyasını, qəlb aləmini xeyli zənginləşdirir.

10. Bəzən uşaqları yalnız valideynin özünün gəzintiyə aparması bəs etmir. Bu zaman xüsusi ekskursiyalarda da uşaqla birlikdə iştitirak etmək olar. Uşaqlar ekskursiya müşaiyətçilərinin dediklərinə qulaq asdıqca, daha çox məlumat əldə edirlər.

11. İmkan daxilində körpələri, uşaqları ölkənin müxtəlif ərazilərinə aparmaq lazımdır. Bu zaman elə səfər zamanı ölkə haqqında, onun tarixi haqqında, görməli yerləri, görkəmli insanları barədə mehriban bir dillə, maraqlı şəkildə geniş, uşağın anlaya biləcəyi səviyyəyə uyğun məlumat vermək lazımdır. Uşaqda erkən yaşlardan öz ölkəsinə məhəbbət hissinin formalaşdırılması çox vacibdir. Belə olduqda, uşaq yaşadığı ərazinin doğmalığını hiss edir, bu ona əlavə güc verir. Yaşadığı ərazini uşağın gözündən salmaq olmaz. Bu psixoloji sarsıntı yarada bilər.

12. Uşaqlarla qohumların, həqiqi dostların ailələri ilə əlaqələrinin yaranması, onları yaxından tanıması çox mühüm məsələdir. Onlar öz yaşlı qohumlarının söhbətlərinə çox maraqla qulaq asırlar. Onların olmasından fərəhlənirlər. O qohumların uşaqları ilə də onları birləşdirən bir çox bağlar var. Bu uşaqlar adətən xarakterləri, xüsusiyyətləri ilə sizin uşaqlarınıza daha yaxındırlar. Onların ümumi şəkildə tanıdığı böyüklər barədə söhbətləri çox vacibdir. Qohum, dost ailələrin uşaqlarının sizin uşaqlarınıza olan həqiqi sevgi hissi çox mühümdür. Həmin uşaqlarla dost münasibətin yaranması sizin uşaqlarınızı həyatda daha inamlı, qüdrətli olmağa kömək edir.

13. Bir yaşdan sonra bir çox uşaqlar məktəbəqədər təhsil sisteminə cəlb olunurlar. Uşaq bağçalarına gedirlər. Orada artıq tamam başqa bir aləm vardır. Ona görə də valideynlərin uşaq bağçaları ilə çox sıx əlaqə saxlamalarına, oradakı mühiti dərindən öyrənməklərinə ehtiyac vardır. Valideynlər elə etməlidirlər ki, uşaq bağçalarındakı mühitlə evdəki mühit arasında gərginlik yaradan cəhətlər olmasın. Əksinə, ahəngdar münasibət günü-gündən artsın. Valideyn bilməlidir ki, uşaq bağçalarında öyrədilənlər dövlət tərəfindən təsdiq edilən, ciddi mütəxəssislər tərəfindən təklif olunan tövsiyələrə uyğun məzmun-

dadır. Ona görə də uşaq bağçasının təcrübəsindən evdə də istifadə etmək məqsədəuyğundur.

14. Evdə kitaba, kitabxanaya, kitab oxumağa məhəbbət yaratmaq üçün vasitələr, şərait olmalıdır. Kitaba yad bir əşya kimi yox, doğma bir vəsait kimi baxmaq uşağın gələcəyində çox mühüm rol oynayır. Onu kitab oxumağa həvəsləndirir, onda kitab oxuyanlara, təhsil işçilərinə qarşı rəğbət hissi yaradır ki, bu da onun gələcəyində mühüm rol oynayır.

15. Müasir dövr texnika dövrüdür. Ona görə də uşağın texnikaya məhəbbətini, texnika ilə təmasını artıran məsələlərə fikir verməsi lazımdır. Onun oyuncaqları, oyunları arasında texnikaya marağın artırılması diqqət mərkəzində olmalıdır. Xüsusilə kompüter texnikası mühüm rol oynamalıdır. Bəzi sadə texniki vasitələri onunla birlikdə təmir etmək də faydalıdır. Amma eyni zamanda texniki vasitələrlə davranmaq təhlükəsizliyi məsələləri də diqqət mərkəzində olmalıdır.

Beləliklə, bu sadalananlar və digər məsələlər sizin uşaqlarınızın uşaqlıq aləmini çox zənginləşdirir. Siz öz fantaziyalarınızla bu aləmi daha da məzmunlu edə bilərsiniz. Onu yadda saxlamaq lazımdır ki, körpə uşaq üçün hər bir gün böyüklərə nisbətən daha mühüm rol oynayır. Hər bir gün onun dünyasını mütərəqqi yöndə xeyli zənginləşdirə də, əksinə - onun psixologiyasına zərbələr də vura bilər.

Hər bir ailədə böyüyən körpələrin, uşaqların öz dünyasının, öz aləminin olması zəruridir və valideynlər bu aləmin yaradılmasına borcludur.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

1.5. İslam dininə görə ailə

Məqsədi sağlam bir cəmiyyət qurmaq olan islam, ailəyə xüsusi əhəmiyyət verir. Çünki ailə cəmiyyətin təməl daşıdır. Cəmiyyət ailələrdən yaranır. Ailə sağlam olarsa, cəmiyyət də sağlam olar. Ailə isə evlənməklə qurulur.

Ailə cəmiyyətin ən kiçik və ən önəmli parçasıdır və sadəcə qarşı cinsə duyulan fiziki bir marağın nəticəsində meydana gələn bir qurum deyil. Maddi ehtiyaclar üstündə də qurula bilməz. Ailə insan nəslinin davam etməsini təmin etməklə yanaşı, həm kişi, həm də qadın, eyni zamanda uşaqların da qarşılıqlı olaraq ruhən və bədəncə yardımlaşdıqları bir bərabərlikdir.

Bəzilərinə görə ailə ən etibarlı limandır. Məsələn, Əli Rza Təməlin təbiri ilə desək: **"İnsanın həyat dənizinin azğın dalğalarına və güclü fırtınalarına qarşı sığına biləcəyi ən sakit və ən əmin liman ailə yuvasıdır".** Çünki bu yuva insanların bədənlə olduğu kimi ruhən də sükuna çatmalarını təmin edən bir məkandır.

Cəmiyyət ailələrdən və ailəni meydana gətirən fərdlərdən meydana gəlir. Buna görə də həm ailə cəmiyyətə təsir edir, həm də cəmiyyət ailəyə. Çünki cəmiyyətin sosial yaşayışı və dəyərləri mütləq mənada ailəyə təsir edir.

Eyni zamanda ailə şəfqətin qaynağı olan yerdir. Belə ki, həyat yoldaşı olacaq qadın və kişiyə "halalım" deyilməsi, ona verilən dəyəri ifadə etdiyi kimi, bunun səbəbini bildirməsi baxımından da çox gözəldir. Çünki insanlar bir-birlərinə Allahın adı anılaraq halal olurlar. Vida xütbəsində "qadının kişiyə bir əmanət" olduğu bildirilmişdir. Ucalar ucası Rəbbimizin dəyərli bir əmanəti olmaq qadın üçün çox gözəl bir rütbədir.

Uşaqlar da valideyinə verilən bir əmanətdir. Onları gözəl bir şəkildə tərbiyə etməyə çalışmaq, xeyirli insanlar olaraq yetişdirmək valideynlərin ortaq vəzfəsidir.

Rəbbimiz Hucurat surəsinin 13-cü ayəsində **"Ey insanlar! Biz sizi bir kişi və bir qadından yaratdıq. Sonra birbirinizi tanıyasınız deyə, sizi xalqlara və qəbilələrə ayırdıq..."** buyuraraq insanın tanımağa və bilməyə olan ehtiyacına diqqət çəkir. Eyni zamanda ailə insanın yaradılışında olan himayə etmək və himayə edilmək duyğularını da təmin edir. Kişi arvadını və uşaqlarını qoruyub, hər cür təhlükədən mühafizə etməkdən zövq duyar. Qadın isə həyatın hər cür çətinlikləri qarşısında güvənə biləcəyi bir dosta, ərə və uşaqlara sahib olmaq istəyər.

Evliliyin ən önəmli nəticəsinin biri də nəsli qorumaqdır. İslamın qorunmasını istədiyi beş əmanət var: can, mal, nəsil, din və ağıl. Evlilik sayəsində uşaqlar valideynlərinin kim olduğunu bilir. Valideynlər "mənim uşağım" deyərək onlara sahib çıxarlar. Beləliklə, cəmiyyət isti bir yuvada valideyn şəfqəti içində böyüyən uşaqlardan, övladlarına sahib çıxan, onlara şəfqət və məhəbbət verən valideynlərdən, xülasə, mənən sağlam insanlardan meydana gəlir.

Qurani-Kərim kişi ilə qadın arasındakı bu uca qanuni əlaqəni sevgi, ülfət, etimad, anlayış və mərhəmət hissəciklərinin məhəbbət, səadət, təbəssüm və nemət qoxularının yayıldığı çox parlaq və şəffaf bir təsvirlərlə canlandırır: **"Sizin üçün onlarla ünsiyyət edəsiniz deyə zövcələr xəlq etməsi, aranızda dostluq, sevgi və mərhəmət yaratması da Onun qüdrət əlamətlərindəndir. Həqiqətən bunda düşünən bir qövm üçün ibrətlər vardır".** *(Rum: 21.)*

Məsələn, islam alimləri, evlənməsə günaha batmasından qorxulan insanın evlənməsini fərz, evləndiyi zaman həyat yol-

daşına mütləq zülm edəcəyi məlum olan kişilərin evlənmələrinin isə haram olduğunu söyləmişdilər.

"Onlar sizin üçün bir örtü, siz də onlar üçün bir örtüsünüz" *(Bəqərə, 187).*

Həqiqətən, geyimin insan vücuduna ən yaxın olması kimi, ər-arvad da bir-birinə ən yaxın olan insanlardır. Geyim insanı isti və soyuqdan qoruduğu kimi, onlar da bir-birlərini zina və s. günahlara girməkdən qoruyarlar. Ayə eyni zamanda ər və arvadın bir-birini tamamlayan, qarşılıqlı olaraq eyiblərini, qüsurlarını örtən insanlar olmalarının vacibliyini ifadə edir.

Evlilik eyni zamanda həm ər-arvad, həm də valideynlər ilə uşaqlar arasında islamın istədiyi sevgi, şəfqət, mərhəmət, anlayış, səbir, qayğı və s. kimi gözəl əxlaq formalaşdırılarsa, bu, böyük savabların qazanılmasına vəsilə olar. İnsan Allah üçün öz eqosunu sındıraraq fədakarlığa yönələrək kamilləşir.

İslamda ailə əxlaqından danışdıqda, ailə daxili münasibətlərin məhz sevgi, qayğı fədakarlıq üzərində qurulması nəzərdə tutulur. Əgər ailədəki münasibət qeyd etdiyimiz təməllər üzərində qurularsa, bu cür ailə islamın bizə tövsiyə etdiyi əxlaqlı ailədir. İslam dini ailənin bir inzibati qurum kimi formalaşmasının tərəfdarı deyil. Yəni, İslam dini ailəni cəmiyyətin təməli, bir kiçik məmləkət hesab edir. Lakin islam dini ailə başçısını idarə rəhbəri kimi görmək istəmir. O, atanın anaya, övladına olan münasibətinin mənəvi bağlar üzərində qurulmasını, ailə üzvlərini fədakar görmək istəyir. Əgər övlad ata və ananın münasibətlərində bir-birlərinə fədakarlıq görərsə, artıq o, özü mənəvi baxımdan inkişaf etmiş olacaq. Eyni zamanda övlad əgər bu cür ailədə böyümüş olsa, gələcəkdə düşəcəyi mühitə bu zaman təsir etmə qabiliyyəti də artmış olacaq. Hz. Əli buyurur: **"Övladlarınız valideynlərindən daha çox yaşadığı mühitə bənzəyir "***(Nəchül-bəlağə)***.** Aydın

olur ki, ailə övlada nəzəri tərbiyə verdikdən sonra, əlbəttə, gələcəkdə onu fərqli bir mühit gözləyir. Əgər onun qarşılaşdığı mühit yaxşı deyilsə və övlad ailəsində nəzəri baxımdan gördüyü tərbiyəni əməli olaraq da görməyibsə, bu zaman o, zəif xarakterli olar və mühit ona təsir edəcək. Amma valideynlər nəzəri baxımdan verdiyi tərbiyəni həm də əməli olaraq övladına göstərə bilsə, övladın düşdüyü mühit yaxşı olmasa belə, o mühitə qarşı mübarizə apamaq gücündə olacaq. Ailə başçısının ailə daxilindəki münasibəti də çox önəmlidir. Çünki ata həm ailə başçısı, həm də övladının ən yaxın dostu olmalıdır. Ata övladına dəstək olmalı, onun arzularına və məqsədlərinə çata bilməsi üçün ona kömək olmalıdır. Burada hər məqsəd və arzu nəzərdə tutulmur. Cəmiyyətə və özünə xeyir gətirəcək məqsəd və arzulardan söhbət gedir. Yoxsa ziyanlı, yalnız ötəri həvəsdən yaranmış olan arzu və məqsədlərdən ata övladını çəkindirməlidir. Bunların gələcəkdə cəmiyyətə və ona xeyir gətirməyəcəyini mehribanlıqla övladına bildirməlidir.

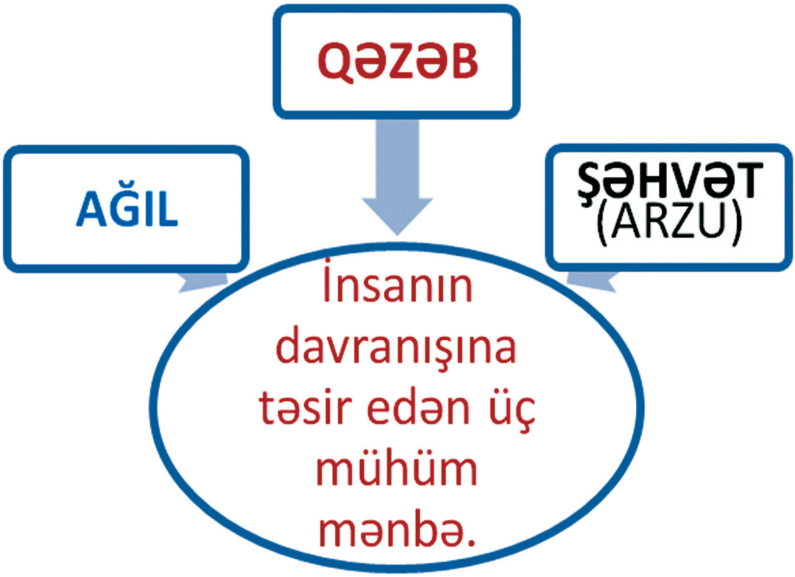
Müsəlman alimlərinin ailə konsepsiyasında daima idarə edənlə idarə olunan arasındakı münasibətlərdən bəhs olunur. Çünki ailədə uğur və xoşbəxtliyin səviyyəsi ailə üzvlərinin bir-birilə olan münasibətlərinin keyfiyyəti ilə düz mütənasibdir. Buna görə də ailəvi münasibətlər çərçivəsində ailə başçısı ailə üzvlərinin ümumi faydasını daima nəzərə almalı, bu münasibətlərdə ədalət prinsipi və sülhün bərqərar olmasına çalışmalıdır. O, ailə üzvlərinin hər birinin təbii xarakter və xüsusiyyətlərini nəzərə almalıdır. Belə bir idarəetmə şəkli ailə üzvləri arasında nizam-intizam və sağlam münasibətlərin qurulması baxımından böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Yuxarıda qeyd edilənlərə əsasən, deyə bilərik ki, uğurlu, xoşbəxt ailə və cəmiyyətin formalaşmasının əsasını insanın

özünü tanıması, fikir və davranışlarının mənbəyini təşkil edən daxili güclərini müvəffəqiyyətlə idarə etməsi təşkil edir. Buna özünə hakim olmaq da deyə bilərik. Bəs bunun üçün insanın ilk növbədə nə etməsi lazımdır?

Filosoflar qeyd edirlər ki, insan ilk növbədə bilməlidir ki, o, daxili aləmində bir-biri ilə mübarizə aparan nəfsani və ruhani potensiyalara malikdir. Bu potensiyalar nəfsin üç əsas qüvvəsini təşkil edir. Bunlar ağıl, qəzəb və şəhvət gücləridir.

İctimai münasibətlərdə sülh və əmin-amanlığın bərqərar olması üçün bütün psixo-sosial davranışlarımızın mənbəyini



təşkil edən bu qüvvələr arasındakı münasibətlərin ahəngdar və ədalətli olunması təmin edilməlidir. İslam filosofları hesab edirlər ki, bunun üçün ilk növbədə pis vərdiş və əməllərin mahiyyətini bilməliyik. Əks halda, daxili aləmimizin

DİQQƏT!

İslam filosofları insanın özünü yaxşı tanımasında həqiqi dosta ehtiyac olduğunu deyirlər. Bu mənada yaxşı dost insan şəxsiyyətinin formalaşmasında böyük rol oynayır.

dərinliklərində yatan pis duyğu və düşüncələrin fərqində ola bilmərik, özümüzü dəyərləndirmədə böyük səhvlərə yol verərik. Nəticədə isə özümüz haqqında daima yüksək fikirdə olarıq.

İnsanın özünü yaxşı işlərinə görə mükafatlandırmağı bacardığı kimi, pis fikir, düşüncə, hiss və davranışlarına görə cəzalandırmağı da bacarmalıdır. Özünü yaxşı və pis mənada qiymətləndirməyi bacarmayan insan nə ailə, nə də ümumiyyətlə, cəmiyyət üzvlərini doğru qiymətləndirə, onlara lazımi dəyəri verə bilməz.

İnsanın yaşaması və maddi ehtiyaclarını qarşılaya bilməsi üçün şübhəsiz ki, ərzaq və qida məmulatlarına ehtiyac var. Bunu nəzərə alan İslam filosofları maddi ehtiyac və tələbatları da ailənin əsas elementlərindən biri hesab etmişlər. Bunun üçün onlara görə, ailənin uğurlu və xoşbəxt olması üçün ailə üzvlərinin düzgün istiqamətdə idarə edilməsi nə qədər vacibdirsə, ailə iqtisadiyyatı da bir o qədər vacibdir ki, bu da öz növbəsində ailədə iqtisadi idarəetmə məsələsini gündəmə gətirmişdir.

İslama görə kişinin hansı xüsusiyyətləri ailədə ciddi problem yaradır?

● **Həyat yoldaşına əziyyət vermək**

Qadın öz isti ailə ocağından ərinin evinə köçür və burada hər şey onun üçün yenidir. Sevgi ilə bir evdən elə bir evə gəlir ki, burada məhəbbət ikitərəfli olmalıdır. Əgər qadın öz həyat yoldaşına sevgi göstərirsə, ancaq ondan məhəbbət görməzsə, bu ona əziyyət verər.

● **Ər və arvadın vəzifə və məsuliyyətləri**

İslam alimlərinə görə, qadın ailənin əsas qurucu amillərindən biridir. O, ailəni yaxından maraqlandıran məsələlərdə kişi ilə birlikdə məsuliyyət daşıyır. Yaxşı həyat yoldaşı olmağı bacaran qadın kişinin mülkünə şərik, onun mal-mülkünün qoruyucusu, çətinliklərin öhdəsindən gəlmədə ərinin köməkçisi və uşaqların təlim-tərbiyəsində etibarlı bir insan hesab edilir. Bu mənada ailənin idarə edilməsində qadının da öhdəliyinə müəyyən vəzifələr düşür. Qadın ərinin yoxluğunda onun vəkili və ailənin böyüyüdür. Ümumiyyətlə, islam ailə anlayışında kişi-qadın münasibətləri və xüsusilə qadınla bağlı fikir və düşüncələr hüquqlardan daha çox öhdəlik və vəzifələrlə əlaqədardır.

Filosoflarımız daha çox kişini nəzərə alaraq həyat yoldaşı seçməkdə bəzi meyarlara diqqət yetirməsini zəruri hesab edirlər. Beləliklə, kişinin özünə həyat yoldaşı olaraq seçəcəyi yaxşı qadın özündə 13 əsas səciyyəvi xüsusiyyəti və məziyyəti daşımalıdır. Həmin xüsusiyyətlər aşağıdakılardır:

1. İffətli/namuslu olmalı;
2. Yaxşı, soylu bir ailəyə məxsus olmalı;
3.Gözəl, yaraşıqlı olmalı;
4. Ağıllı və zəkalı olmalı;
5. Həyalı olmalı;
6. Həssas ürəkli olmalı;

DİQQƏT!

Əgər bu xüsusiyyətlərin bir qismi qadında olmasa da, ağıl, iffət və həyanın bir qadında olması olduqca vacibdir. Əgər ailə quracaq kişi bu meyarları nəzərə almayıb, qadının gözəllik, soy və zənginliyini nəzərə alaraq onunla evlənərsə, ailədə bir çox çətinliklər və sıxıntılar otaya çıxar.

7. Mehriban olmalı;

8. Ərinə bağlı və sadiq olmalı;

9. Ailəsinin qayğısını çəkən, bu yolda çətinliklərə dözən olmalı;

10. Uşaq dünyaya gətirə bilən olmalı;

11. Səmimi və nəzakətli olmalı;

12. Ailə büdcəsini idarəetmədə məharətli, qənaətkar olmalı;

13. Ərinin məyus olduğu anlarda ona təsəlli verməyi və ərini narahat edən problemlərin ortadan qaldırılmasında ona dəstək olmağı bacarmalı.

İslam alimlərinə görə, ailə həyatı qurulandan sonra həyat yoldaşı ilə münasibətlərini normal şəkildə qurması və davam etdirməsi üçün kişinin də malik olması vacib olan bəzi mühüm xüsusiyyətlər var. Bu mənada kişi aşağıdakı vəzifə və məsuliyyətləri daşımalıdır.

1. Kişi hörmət, ehtiram sahibi və hökmlü olmalıdır: Qadının nəzərində kişinin hörməti, ehtiramı və hökmü olmalıdır. Bu üç əsas xüsusiyyət ailənin idarə edilməsini şərtləndirən əsas amillərdir. Əks halda, ailədə kişi-qadın münasibətləri xoş olmayan məcrada formalaşar. Belə ki, qadın kişi üzərində hökmran olar ki, bu da ər-arvad münasibətlərinə zərər gə-

tirər. Əgər ailədə ailə başçısına hörmət edilərsə, onda ailə nizamı təmin edilmiş olar.

2. Yaxşı insan olmalıdır: Burada kişinin həyat yoldaşının sevgi və məhəbbətini artıran şeyləri ondan əsirgəməməsi nəzərdə tutulur. Əgər kişi bunu edərsə, qadın həyat yoldaşının nümayiş etdirdiyi səxavət və sevginin müqabilində bir qadın kimi öz üzərinə düşən vəzifə və öhdəlikləri sevərək yerinə yetirər. Ümumiyyətlə, kişi həyat yoldaşına qarşı yaxşı davranmalı, ailəni yaxından maraqlandıran müxtəlif məsələlərdə ailənin idarə olunmasına zərər verməyəcək şəkildə həyat yoldaşı ilə məsləhətləşməlidir.

QEYD!

Burada bir şeyi də qeyd edək ki, müsəlman alimlər çoxarvadlılığı xoş qarşılamır və tövsiyə etmir. Onlara görə, kişi bədəndəki ürək kimidir. Bir ürək iki bədənə həyat vermədiyi kimi, bir kişi də iki ailəni rahat şəkildə idarə edə bilməz. Onlar çoxarvadlılığın ailədaxili qısqanclıq zəminində ciddi mübahisə və münaqişələrə səbəb olacağını qeyd edirlər. Belə ki çoxarvadlılıq ailənin dağılmasına və tərəflərin boşanmasına səbəb ola bilər.

3. Qadın ev işləri ilə məşğul olmalıdır. İslam dininə görə, kişi qadının ev və ailə üzvlərinin bəzi işləri ilə məşğul olması üçün şərait yaratmalıdır. Çünki insanın heç bir iş görmədən bekar oturmağa dözümü yoxdur. Bununla yanaşı, əgər qadın yerinə ye-

tirilməsi vacib olan işləri gözardı edərsə, belə bir vəziyyət kişinin diqqətinin lazımsız şeylərə yönəlməsinə yol açar. Dolayısı ilə evdə nizam-intizam və səliqə yaratmaq, uşaqlara qayğı göstərmək, onlara nəzarət etmək, ailə üzvləri üçün yemək hazırlamaq kimi işlər evin xanımının üzərinə düşən əsas vəzifə və öhdəliklərdir. Qadın bütün diqqətini onun üzərinə düşən işlərə yönəltməli, zehnini başqa şeylərlə məşğul etməməlidir.

Eyni zamanda ailənin başçısı olaraq evin maddi-mənəvi ehtiyaclarını təmin etmək üçün üzərinə düşən vəzifə və öhdəlikləri öz gücü ölçüsündə layiqincə yerinə yetirməli və ailəsinə bağlı olmalıdır. Əks halda, xoşbəxt və uğurlu ailədən söhbət gedə bilməz.

4. Kişi həyat yoldaşı olan xanımını bəzi faydasız əməl və davranışlardan qorumalıdır. Həmin əməl və davranışlar aşağıdakılardır:

- Qadının həyat yoldaşından bəzi şeyləri öyrənməsi nə qədər vacibdirsə, onun bəzi məlumat və təcrübələrini əri ilə bölüşməsi də bir o qədər vacibdir. Nəticə etibarilə, ər-arvad arasındakı məsləhətləşmələr qarşılıqlı olmalıdır.

- Qadın üçün uzaq durması zəruri olan pis və qeyri-əxlaqi işlər kişilər üçün də qüvvədədir. Belə ki, eynilə qadınlar kimi, kişilər də yüngül əyləncə, bayağı arzuların coşmasına yol açan spirtli içki içmək, milli-mənəvi və ailə dəyərlərinə zərər vuracaq şeyləri dinləməkdən, milli mədəni adət-ənənəyə xas olmayan şeyləri izləməkdən və əxlaqsızlıqla damğalanmış qadın və kişilərin hekayələrini dinləməkdən uzaq durmalıdırlar.

İslam dininə görə, ailədə qadının əri qarşısındakı vəzifə və öhdəlikləri aşağıdakılardır:

- *Namuslu olmaq, ərinin namusunu qorumaq;*
- *Ərinə hörmət bəsləmək;*

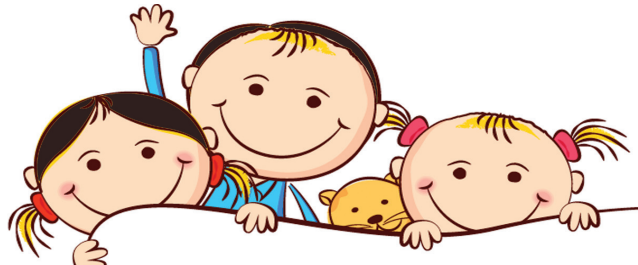
QEYD!

İslam müdrikləri xüsusilə qeyd edirlər ki, sözügedən meyarları və prinsipləri mənimsəməyən qadınlarla evlənmək münasib deyil. Eyni zamanda qadınları idarə etməyi bacarmayan kişilərin də ailə həyatı qurması tövsiyə olunmur.

- *Yaxşı həyat yoldaşı olmaq;*
- *Ailədə hər xırda məsələni böyütməmək;*
- *Qınaq obyekti olan əməl və davranışlardan uzaq durmaq;*
- *Ərinə qarşı nəzakətli olmaq.*

Beləliklə, ailədə xoşbəxtliyi və rahatlığı təmin etmək üçün sevgi və hörmət şərtdir. Ailə üzvləri arasında sevgi, hörmət və bağlılıq birtərəfli deyil, qarşılıqlı olmalıdır.

(Anar Qafarov)



II.
Ana bətnindəki körpənin həyata sağlam gəlməsi üçün zəruri olan işlər

- 2.1. Hər bir körpənin tərbiyə olunmasına o hələ ana bətnində olarkən başlamaq lazımdır
- 2.2. Ana bətnindəki körpənin inkişaf mərhələləri
- 2.3.Ana bətnindəki uşağın məxsusi aləmi
- 2.4. Ətrafdakı insanların hamilə qadına münasibəti ilə bağlı tövsiyələr
- 2.5. Uşaqların dünyaya çatışmazlıqla gəlməməsi üçün zəruri korreksiyalar
- 2.6. Ana bətnindəki körpənin həyata sağlam gəlməsi onun mənəvi haqqıdır
- 2.7. Hamilə qadının qidalanması ilə bağlı tövsiyələr
- 2.8. Hamilə qadın və idman
- 2.9. Ana bətnindəki körpə ilə qarşılıqlı əlaqələrin qurulması üçün metodlar
- 2.10. Ana bətnindəki körpələrin tərbiyə olunması üçün istifadə olunan proqramlardan nümunələr
- 2.11. Ana bətnindəki körpənin tərbiyə olunması sahəsində digər mühüm məsələlər.
- 2.12.Ana bətnindəki körpənin arzu olunan şəkildə formalaşması üçün yerinə yetirilməsi vacib olan işlər



2.1. Hər bir körpənin tərbiyə olunmasına o hələ ana bətnində olarkən başlamaq lazımdır

Hər bir insanın gələcəkdə kim olacağı o hələ ana bətninə düşməzdən əvvəl valideynlərinin həyat tərzindən, davranışından da asılıdır. Körpənin taleyinə, eyni zamanda ana bətninə düşdüyü anda da bir çox amillər ciddi təsir edir. Bu bir başqa mövzudur. Bizi daha çox ana bətnində olan körpənin formalaşmasına göstərə biləcəyimiz təsirlə, başqa sözlə desək, onun tərbiyəsi ilə bağlı məsələlərdir.

Bütün tarix boyu alimlər, mütəxəssislər, təcrübəli insanlar körpənin ana bətnində tərbiyə olunması məsələlərindən danışırlar. İlahiyyat elmində deyildiyi, dünyəvi elmlərin də təsdiq etdiyi kimi, hər bir körpənin tərbiyəsinə o, hələ ana bətnində olarkən başlamaq lazımdır. Bunu lap qədimdən müdrik insanlar da dəfələrlə demişlər. Bu barədə danışarkən hamı tez-tez həmin müdriklərin bu məsələ ilə bağlı fikirlərini yada salır. Həmin müdriklərin fikrinin ümumi yekunu belədir: uşaq anadan olan gün onun tərbiyəsi ilə məşğul olmağa başlayan valideyn artıq 9 ay gecikmişdir.

Müasir elm də tamamilə əsaslandırır ki, körpənin gələcək xarakteri o, hələ ana bətnində olarkən tərbiyə olunmasından çox asılıdır. Bu tərbiyə olunmanı həm ananın həyat tərzi, davranışı, qidalanması, keçirdiyi mənəvi-psixoloji hallarla, həm də körpə ilə qarşılıqlı əlaqələrin qurulması ilə həyata keçirmək olar.

Bir sıra mütəxəssislərin fikrincə, insanın keyfiyyətinin, psixi və fizioloji xüsusiyyətlərinin 1/3 hissəsi insanın genlərindən asılıdır; 1/3 hissəsi o, ana bətnində olarkən formalaşır. Yerdə

qalan hissə isə həyatda formalaşır. Aparılan bir sıra araşdırmalar bunu təsdiq edir. Müəyyən qədər məlumata malik olan hər bir adam özü də bir qədər təhlil etsə, bu fikirdə böyük həqiqət olduğunu görə bilər. Deməli, əgər hər bir valideyn daha keyfiyyətli, arzuolunan bir övladının olmasını istəyirsə, bu rəqəmlər üzərində düşünməlidir. Genlərin rolunun əhəmiyyətini nəzərə almaq üçün insan evləndiyi zaman diqqətli olmalıdır. Ata-babalarımızın dediyi kimi, evləndiyin adamın əslinə, nəslinə, onun davranışına, xarakterinə, həyatda hansı xüsusiyyətləri ilə seçildiyinə diqqət yetirməlidir.

Yuxarıdakı rəqəmlərdən, mülahizələrdən də görünür ki, uşağın valideynlərdən asılı olan tərbiyəsinin özülü, fundamenti körpə ana bətnində olarkən qoyulur. Bu dövr yeni nəslin tərbiyə olunmasında olduqca mühüm rol oynayır. Hətta gendəki xüsusiyyətləri nəzərə alaraq ana bətnindəki uşağın tərbiyəsində müəyyən korreksiyalar etmək olar. Məsələn, deyək ki, körpənin valideynləri tərəfində hansısa xüsusiyyət-tənbəllik, dalaşqanlıq, yaxud hansısa xroniki xəstəlik və s. vardır. O zaman elə ana bətnindəcə körpənin bu xüsusiyyətlərinin qarşısını almaq üçün müəyyən işlər görmək olar. Onunla müəyyən ünsiyyət qurmaqla, ananın qidaları ilə, musiqi tərbiyəsi ilə və s. təsirlərlə, xüsusi proqramlar qurub həyata keçirməklə həmin xoşagəlməz xüsusiyyətin aradan qaldırılmasına müəyyən qədər kömək etmək olar. Necə deyərlər, işin qalan hissəsini də körpə həyata gəldikdən sonra davam etdirməklə daha arzu olunan bir uşağın formalaşmasına nail olmaq olar.

Amma aydındır ki, hər bir uşağın daha keyfiyyətli formalaşması məsələsi təkcə valideynin maraqları daxilində deyil. Hər bir evdə doğulan, böyüyən körpə, eyni zamanda öz ölkəsinin vətəndaşıdır, öz ölkəsinin gələcəyində yer tutacaq bir insandır. Hər bir körpə öz xalqının, ölkəsinin, vətəninin, dövlətinin bir

ümidi, bir növbəti şansıdır. Hər bir qabiliyyətli, arzuolunan davranışa malik gənc öz xalqının mühüm sərvətidir. Bu mənada, hər bir körpənin daha keyfiyyətli formalaşması bir ümumxalq məsələsi, bir strateji məsələdir. Bu strateji məsələ ilə bağlı problemlərin daha uğurla həll edilməsi, yeni nəslin daha uğurla yetişməsi üçün yerinə yetiriləcək işlərə körpə hələ dünyaya gəlməzdən xeyli əvvəl başlamalıyıq.

Prenatal inkişaf dedikdə, körpənin ana bətninə düşdüyü andan doğulana qədər - 9 aylıq inkişafı nəzərdə tutulur. Bu dövr ərzində onun bütün orqanları formalaşır, eşitmə, görmə, dadbilmə, qoxu, toxunmanı duyma kimi hissləri, duyğuları inkişaf edir. Artıq özünün ana bətnində olduğu birinci ayından körpədə hissetmə əlamətləri müşahidə olunur. Burada elə bir qeyriadi şey yoxdur. İndi laboratoriyalarda asan bir təcrübə ilə suyun, başqa mayelərin belə hissetmə əlamətlərini müşahidə etmək olar.

Aparılan saysız-hesabsız təcrübələr də onu göstərir ki, körpənin ana bətnindəki inkişafı, onun formalaşması xüsusiyyətləri, tərbiyə olunması diqqət mərkəzində olmalıdır. Bu məsələləri ətraflı olaraq araşdıran bir elm sahəsi də vardır-prenatal pedaqogika. Bütün təcrübələrin təsdiq etdiyi aşağıdakı faktları misal göstərmək olar:

- Hamilə qadın lazımi qədər qidalanmırsa, bətnindəki körpədə bir aclıq sindromu formalaşır. O, anadan olandan sonra da bütün ömrü boyu yeməyə çox can atır.
- Körpə ananın yediyi yeməklərin dadına daha çox öyrəşir. Dünyaya gəldikdən sonra da bu dadlar ona daha çox xoş gəlir. Həmin qidalarla qidalanmağa üstünlük verir. Hamıya məlumdur ki, hamilə qadın müəyyən bir dövrdə hansısa qidanı qəbul etməyə can atır. Həmin dövrə el arasında yerikləmə dövrü de-

yilir. Ananın həmin dövrdə əldə edib yediyi qida körpənin ömrü boyu sevdiyi qidalardan biri olur.

● Körpə 16-18 həftəlik olanda artıq aydın eşitməyə başlayır. O, anasının səsini, ürək döyüntülərini, damarlarda qanın dövranı zaman yaranan xəfif səsi, ətrafdakı səs-küyü, musiqini, kimin hansı tonda danışdığını eşitməyə başlayır. O, müxtəlif musiqilərə müxtəlif şəkildə reaksiya verir. Ona görə də müsəlmanlar vacib hesab edirlər ki, hamilə qadınlar Qurani-Kərimdən aydın tələffüz olunan parçalara qulaq assınlar. Bunu insanlar da edə bilər. Amma indiki dövrdə internetdə xeyli belə yüksək keyfiyyətlə yazılmış materiallar vardır.

● Təcrübələr göstərir ki, qadın hamiləlik dövründə dəfələrlə stress vəziyyətində olmuşsa, sarsılmışsa, bu hal doğulan körpənin xarakterinə ciddi təsir edir. Uşaq psixi cəhətdən müəyyən problemlərlə doğulur. Əksinə, ananın hamiləlik dövrü şən, məsud, qayğısız keçmişsə, doğulan körpə adətən həm fiziki cəhətdən sağlam doğulur, həm də psixoloji olaraq daha sağlam olur. Öz davranışları ilə ətrafdakılara çox əziyyət vermir, problemlər yaratmırlar. Ona görə də anadan doğulan körpələrin davranışında xeyli arzuolunmayan cəhətlər varsa, deməli, onun ana bətnindəki dövrü xeyli problemli keçib.

Bir özünüz fikirləşin. İnsan ömrünün heç bir dövründə bu qədər sürətlə dəyişmir. İnsan 9 ay ərzində hüceyrədən - "dilsiz-ağızsız" kiçicik bir nöqtədən, 50 sm-dən uzun, 3 kq-dan artıq bir canlı, şüurlu varlıq, qarşıda böyük gələcəyi olan bir insan halına gəlir. Onda ana bətnindəki hər gün, hər saatda mühüm dəyişikliklər baş verir. Bir gün, bir saat, hətta bir an ərzində baş verən hadisələr, körpənin əsəb sistemində, müxtəlif orqanlarında, xarakterində ciddi dəyikliklər edir.

Ana bətnindəki tərbiyə təkcə şüurun tərbiyəsi deyil, həmin körpənin obrazlı desək, inşasıdır... Həmin körpəyə olan münasibət onun bədən quruluşuna, hətta üz cizgilərinə belə təsir edir. Gözünüzün qabağına torpağa atılmış bir neçə meyvə çəyirdəyini gətirin. Onlardan hansılar münbit bir şəraitə düşsə, yaraşıqlı, sağlam bir pöhrə, ting boy qalxacaq. Hansılarınsa düşdüyü mühit problemli olacaqsa, zəif, əyri-üyrü bir halda göyərəcək. Eləcə də ana bətnindəki mühit körpənin o tinglər kimi formalaşmasına səbəb olur. Həmin mühit körpənin mərkəzi əsəb sisteminin, duyğular aləminin, psixologiyasının, xarakterinin, fizionomiyasının formalaşmasına təsir edir. Körpənin fundamenti qoyulur. Onun eşitdiyi hər yeni səs, hər bir təmas, qidalardan aldığı dad, ananın ovqatının ona təsiri, aldığı informasiya, topladığı təcrübə onun formalaşmasına mühüm təsir edir.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

2.2. Ana bətnindəki körpənin inkişaf mərhələləri

Uşağın dünyaya sağlam gəlməsi üçün hamiləlik dövründə həm ananın, həm də ana bətnindəki körpənin sağlamlığı diqqət mərkəzində olmalıdır. Hamiləliyin gedişatına nəzarət etmək üçün, eləcə də ana və dölün səhhətində baş verə biləcək hər hansı xoşagəlməz halları vaxtında aşkar edib aradan qaldırmaq üçün hamiləliyin 12-ci həftəsində hamilə qadın yaşadığı ərazi üzrə tibb müəssisəsində qeydiyyata alınmalı, həkimin təyin etdiyi müayinələrdən keçməlidir. Ümumilikdə, hamiləlik dövründə qadın təxminən 20 dəfəyə yaxın həkim müayinəsində olmalı, həkim sidiyin analizinin nəticəsini qiymətləndirməli,

arterial təzyiqi və bədən çəkisini yoxlamalıdır. Doğuşa qədər hamiləliyin 12, 20, 25, 30, 38-39-cu həftələrində isə təhlilli müayinələrdən keçərək dölün ana bətnindəki vəziyyəti tam olaraq nəzərdən keçirilir.



Körpə ana bətnində 9 aylıq inkişaf dövrü keçir. Mayalanmadan sonrakı 8-ci həftədə döl embriona çevrilir. Beş-altı həftəlik embrion maye ilə dolmuş kisəcikdə üzür. Beyin, onurğa sütunu, mərkəzi sinir sistemi əmələ gəlir. Başcıqda isə dörd çuxur formalaşır - bunlar uşağın gələcək gözləri və qulaqlarıdır. Həzm sistemi, ağız və çənə rüşeym halında olur. Mədə və döş qəfəsi inkişaf edir. Ürək döş qəfəsində qabarıq şəklində

görünür. Bu dövrün sonuna yaxın ürək döyünməyə başlayır. Qan damar sistemi formalaşır. Əzaların kiçik rüşeymi əmələ gəlir. Embrionun həcmi alma çəyirdəyi boyda olur.

Hamiləliyin üçüncü ayı körpə inkişaf edir. Daxili orqanları formalaşır, onların əksəriyyəti isə artıq fəaliyyət göstərir, buna görə də döl infeksiyalara daha az yoluxur və dərmanların təsirinə daha az məruz qalır. Göz qapaqları formalaşır, indi o, gözlərini yumur. Qulaqlarda sırğalıq əmələ gəlir. Əl-ayaq və barmaqlar formalaşır. Barmaqcıqlarda dırnaqcıqlar yaranır. Əzələlər inkişaf edir, buna görə də döl daha çox hərəkət edir. O, böyük barmaqlarını əyir və yumruq sıxa bilir. Ağız əzələləri işləyir: körpə dodaqlarını büzür, ağzını açıb bağlayır. Onu əhatə edən mayeni əmə və uda bilir. Sidik ifraz edə bilir.

Hamiləliyin ikinci rübündən etibarən qadın özünü daha gümrah və enerjili hiss edir. Tezliklə hamiləlik nəzərə çarpır və gen paltar geyinmək lazım gəlir. Döl artıq tamamilə formalaşır və 14-cü həftədən etibarən cift vasitəsilə qidalanır. İndi onun inkişafı ana bətni xaricindəki həyata hazırlıq prosesidir. Hamiləliyin dördüncü ayı qaşlar və kirpiklər əmələ gəlir. Bədən və sifət zərif tükcüklərlə örtülür. Körpənin dərisi o qədər nazikdir ki, onun daxilindəki qan damar şəbəkəsi görünür. Əl və ayaq oynaqları əmələ gəlir, sümüklərin bərkiməsi prosesi başlanır. Tənasül orqanlarına əsasən cinsiyyəti artıq müəyyən etmək olur. Baxmayaraq ki, ultrasəs müayinəsi zamanı bunu dəqiq müəyyən etmək, həmişə mümkün olmur. Döş qəfəsi tənəffüs hərəkətləri edir.Artıq o, barmaqlarını əmə bilir. Ürəyi ananın ürəyindən iki dəfə artıq döyünür. 14-cü həftədən sonra həkim və ya tibb bacısı xüsusi stetoskopun köməyi ilə ona qulaq asa bilər. Bu ayda döl tez inkişaf edir. 13-cü həftədə anada toksikoz əlamətləri aradan qalxır. Körpənin sağlamlığını mühafizə edən ciftin formalaşması davam edir. Təxminən 28 qr.

çəkiyə malik olan körpənin süd dişlərinin iyirmisinin rüşeymləri formalaşır. 14-cü həftədə hamiləliyin psixoloji hissləri özünü büruzə verir. Artıq ilkin dəri dartınmaları mümkündür. Dölün uzunluğu indi 12,5 sm-dir. Mədəaltı vəzi insulin hazırlamağa başlayır. Reproduktiv orqanlar formalaşır.15-ci həftədə körpənin başında saç əmələ gəlir. Alimlər hesablayıblar ki, bu vaxt kiçik ürəkcik sutka ərzində 23 litrə yaxın qan "vurur". Ana bu ayda dölün ilk tərpənişlərini hiss edə bilir. 16-cı həftədə uşağın əl və ayağının hərəkət koordinasiyası inkişaf edir. Boyunun uzunluğu demək olar ki, 16 sm olur. O, ağzını açır və üz-gözünü büzüşdürə (mimika yarada) bilir.

Hamiləliyin altıncı ayı körpənizin boyu 33 sm, çəkisi 570 qr. olur. Körpə inkişaf edir. Bu dövrdə piy yığını hələ yoxdur, bu səbəbdən vücud arıq olur. Dəridə tər vəziləri formalaşmağa başlayır. Körpənin əl və ayaq əzələləri inkişaf edir və o, müntəzəm olaraq onların gücünü yoxlayır. Uşağın tərpənişi hiss olunan aktivlik dövrü tam rahatlıqla əvəz olunur. O, öskürə və hıçqıra bilir.

Fiziki cəhətdən inkişaf etdikcə uşaq psixi reaksiyalar da göstərməyə başlayır. O, uşaqlıqda kömbə kimi yumrulanaraq uzanır və onu embrion ətrafı qovuq mayesi mühafizə edir. Qida və oksigenin daxil olması, eləcə də maddələr mübadiləsinin sintezi hələ tamamilə ciftdən asılı olur. Amma 24-cü həftədə o artıq doğuşdan əvvəlki körpə kimi görünür və davranır. Onun gözləri hələ nazik pərdə ilə örtülüdür, ancaq 28-ci həftədə onlar açılır və o anda körpə görməyə başlayır. Körpə artıq ananın səsini və musiqini eşidir. Bəzi melodiyalar onun xoşuna gəlir və o, öz hərəkətləri ilə bunu bildirir. O, kəskin (birdən və çox güclü) səslərdən diksinir. Uşaq üz-gözünü turşudur, gözlərini qıyır, ağızcığını açır. Körpə itələnə, çevrilə bilir, o, yumruğunu sıxa bilir. Onun yatma vaxtı ananınkı ilə hər zaman üst-üstə

düşmür, ana yatmaq istəyərkən körpənin aktiv olması mümkündür.

Körpə cift vasitəsilə qidalanır və isti amniotik maye ilə mühafizə olunur. Amniotik maye hər 4 saatdan bir yeniləşir. Bu maye hərarətini tənzimləyir, həmçinin dölü təkan və infeksiyalardan qoruyur.

Şüur və təfəkkürü idarə edən beyin hissəsi hamiləliyin 7-ci ayında inkişafa başlayır. Bu andan etibarən fərdin formalaşmasından danışmaq mümkündür. Körpə barmağını sorur və onu əhatə edən mayeni udur, bu maye sonralar orqanizmdən sidik şəklində ifraz olunur. Bəzən həddindən artıq qurtum aldıqda, o hıçqırmağa başlayır. Həyata gəlişinə hazırlaşaraq körpə sinənin tənəffüs hərəkətlərini yerinə yetirir. Körpənin dilində dadbilmə reseptorları əmələ gəlir. 28-ci həftədə o, şirini, duzluluğu və acını ayırd edir.

Hamiləliyin yeddinci ayında körpənin boyu 37 sm, çəkisi 900 qr - 1 kq olur. İnkişafı davam edir. Dəri qırmızı və qırış-qırış olur, ancaq onun altında piy sellülozu formalaşır. Baş-beyin qabığının inkişafında mühüm mərhələ yetişir. Yeddi aylıq körpə ağrı hiss edir. O, demək olar ki, yetkin uşaq kimi reaksiya verir. Onun dilindəki dadbilmə reseptorları, hətta doğuş zamanı olacağından daha çox olur, çox incə dad çalarlarını ayırd edir. Bu ayında ağ ciyərlər hələ tam formalaşmamış olur. Valideynlər ananın qarnına əl ilə toxunduqda uşağın hərəkətlərini hiss edə və hətta tərpəndiyi zaman onun bədəninin ümumi şəklinin necə göründüyünü hiss edə bilərlər.

Hamiləliyin səkkizinci ayı körpənin boyu 40,5 sm, çəkisi 1,6 kq olur.Artıq o böyüyür. İndi körpə yalnız çəkidə bir az artım etməlidir. O artıq işıq və qaranlığı ayırd edir. Ana bətnindəki uşaqlıq artıq ona dar gəlir və körpə həyata gəlməyə hazırlaşaraq, başı aşağı çevrilir. Hamiləliyin doqquzuncu ayı uşaq

artıq uşaqlığın bütün boşluğunu tutur. Ona görə də indi o qıvrılmır, təpik atır. Əgər doğuş indi baş verərsə, onunla hər şey yaxşı olacaq. Baş , bəlkə də, çanaq sümüyünə dirənir. Uşağın boyu 46 sm, çəkisi 2,5 kq olur. Əl və ayaq barmaqlarında artıq zərif dırnaqcıqlar əmələ gəlir. Körpə o qaranlıq "otaqdan" bu işıqlı dünyaya gəlməyə hazırlaşır.

(Məftunə İsmayılova)

2.3. Ana bətnindəki uşağın məxsusi aləmi

Elmi araşdırmalar onu göstərir ki, uşaq ana bətnində 2 aylıq olanda onun reaksiyaları yaranmağa başlayır. Artıq o, ananın qarnına toxunmaları hiss edir. 3 aylıq olanda onda müəyyən orqanlar formalaşmağa başlayır. 3 ayın sonunda o , insan formasına düşməyə başlayır. İlahiyyat elmi deyir ki, bu dövrdə uşağın bədəninə ruh daxil olur. Bundan sonra onun bədəninə daxil olan ruh körpənin formalaşıb inkişaf etməsində fəal rol oynayır. Elmi araşdırmalarsa təsdiq edir ki, bu dövrdən sonra uşaq dad bilməyə, eşitməyə və özünün ana bətnindəki vəziyyətini hiss etməyə başlayır. Başqa sözlə desək, körpə artıq 4-cü ayında özünün ətrafında baş verənləri duymağa başlayır. Qarşılıqlı əlaqələrə hazır olur. Beləliklə də, onun ana bətnindəki tərbiyə olunması ilə bağlı olduqca mühüm dövr başlayır.

Körpənin ana bətnində formalaşmasına təbii ki, valideynlərinin genlərinin, nəslinin, irqinin təsiri və bu kimi amillər mühüm təsir edir. Amma eyni zamanda həmin vaxt ananın keçirdiyi hisslərin, onun qidalanmasının, körpənin eşitdiyi səslərin, özünə olan diqqətin, duyduğu hisslərin və s. xeyli amillərin təsiri altında fiziki, mənəvi-psixoloji olaraq formalaşmağa başlayır. Körpə valideynlərinin, həyatdakı bacı-qardaşlarının, baş-

qalarının ananın qarnına toxunuşunu, bu zaman yaranan energetikanı hiss edir. Gün şüasının, əsən küləyin, ətrafdakı səs-küyün, musiqinin və s. körpəyə təsiri olur. Onun mərkəzi sinir sistemi formalaşır. Bunları nəzərə alaraq uşağın ana bətnindəki tərbiyə sistemini qurmaq olar. Burada elmi tövsiyələri nəzərə alaraq hər bir valideynin öz yanaşması da ola bilər.

Ana bətnində olan körpə duyğuları ilə demək olar ki, "məlumat əldə edir", "başa düşür". Ona görə ananın ətrafında baş verənləri, ananın düşündüklərini hiss edir. O, ana bətnində olduğu zaman eşitdiyi səsləri, ona qarşı olan münasibəti "yadda saxlayır". Əgər ana bətnində olan körpə ilə atası, bacı-qardaşları danışmışsa, onu əzizləmişlərsə, o, yer üzünə gələndən sonra həmin insanları "tanıyır", səslərini fərqləndirir. Beləliklə, ana bətnində olan emosianal olaraq, duyğuları vasitəsi ilə anasının ətrafındakı insanlarla ünsiyyətdə olur.

Olduqca mühüm olan bir məsələ haqda da danışmağa ehtiyac vardır. Təəssüf ki, bir sıra valideynlər körpə ana bətnində olarkən abort vasitəsi ilə onu məhv etmək qərarına gəlirlər. Başqa sözlə desək, bu valideynlər öz övladlarının qatili olurlar. Təbii ki, onlar bu qərara gəlməzdən əvvəl bir neçə gün bu məsələni öz aralarında müzakirə edirlər. Ananın keçirdiyi əsəbi vəziyyət, gərginlik duyğular, hisslər vasitəsi ilə körpəyə ötürülür. Ona ayan olur ki, valideynləri onu sevmir, ondan yaxa qurtarmaq istəyirlər. Son vaxtlar abort USM-in (ultra səs müayinəsi) imkanlarından istifadə etməklə aparılır. Abort edən həkimlərin bir çoxu artıq əməliyyat apardıqları zaman sarsılırlar. USM göstərir ki, körpə ona qarşı olan ögey münasibəti duyur. Onu ana bətnindən götürmək istəyəndə sanki mübarizə aparır, müqavimət göstərir. Bu mənzərəni görən anaların bəziləri çox sarsılır və abortdan imtina edir.

Artıq aparılan müşahidələr onu təsdiq edir ki, uzun müddət abort olunması planlanan, sonra isə müəyyən səbəbdən abortdan imtina edilən, ana bətnində ikən əhəmiyyət verilməyən körpələr əksər hallarda anadan olandan sonra xaraktercə, elə fiziki sağlamlıqca da sevilə-sevilə yolu gözlənən körpələrdən fərqlənirlər. Bu onların xarakterlərində, davranışlarında gərginlik, əsəbilik hiss edilir. Hətta bu onların bədən quruluşlarında, yaraşıqlarında, üz cizgilərində də öz əksini tapır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

2.4. Ətrafdakı insanların hamilə qadına münasibəti ilə bağlı tövsiyələr

Hamiləlik qadının həyatında olan ən vacib və həyəcanlı dövrdür. Bu zaman qadının bədənində çoxlu hormonal və fizioloji dəyişikliklər baş verir. Çünki qadın hamilə olmağa nə qədər istəyərək özü qərar versə də, bədəndə baş verən dəyişiklik ona psixoloji cəhətdən təsir edir. Bədənin formasının dəyişməsi, əvvəlki ən sevdiyi paltarların əyninə dar olması, həyat yoldaşına rahat qulluq edə bilməməsi, onunla sərbəst vaxt keçirə bilməməsi, istədiyi yeməkləri rahatlıqla yeməməsi, həyəcan, stress, təşviş və depressiv halın çoxalmasına səbəb olur. Hamilə qadınlarda daha çox psixoloji dəyişiklik müşahidə olunur. Bu dəyişikliklər əsasən bunlardır: onda kövrəklik, güclü həssaslıq hissləri artır; hər şeyə qarşı bir biganəlik yaranır; ovqatı korlanmış olur. Əhval-ruhiyyəsində daima bir ağırlıq hiss olunur; iştahı pozulur, hətta bəzi yeməklərdən iyrənir; yuxusuzluq və ya yüksək yuxuculluq onu tərk etmir; özünü daima yorğun hiss edir; tez-tez onu tənhalıq duyğusu əhatə edir; özünü köməksiz hiss edir; ətrafdakılara, ərinə qarşı şübhələri artır; özündən xo-

şu gəlmir, güzgüyə baxanda özünü bəyənmir; tez-tez özünü nədəsə günahkar hesab edir; qorxu hissi onu bürüyür və s.

Hamilə qadının bu hissləri keçirməsinə adətən bu kimi məsələlər: ailədəki vəziyyəti - sevdiyi insan ilə mübahisə; vaxtından əvvəl hamiləlik; arzuolunmayan hamiləlik; ailədə qarşılıqlı anlaşmanın olmaması; əvvəl uzunmüddət hamilə qala bilməməsi; nəyə isə gözləntisinin yüksək olması; işini itirmək qorxusu; gələcəkdə uşağın vəziyyətinə və sağlamlığına görə yaranan qorxu; bir evdən digərinə köçmə ovqatı; hündürlükdən qorxma (yüksək mərtəbəli binada yaşamaq, işləmək); yuxusuz gecələrin başlaması ilə bağlı narahatlıq; həyat yoldaşının ona lazımi diqqət göstərməməsi; uşağa qayğı göstərməkdə çətinlik qorxusu; körpənin gələcəyi ilə bağlı maliyyə durumu; müharibələr; hamiləliyin çətin keçməsi; əvvəlki hamiləlikdə uğursuzluğun olması və s. səbəb olur.

Ona görə də ətrafdakı insanların hamilə qadına qarşı olduqca diqqətli olmaları, onun keçirdiyi hisslərə hörmət etmələri, ona qayğı göstərmələri çox vacibdir. Hamilə qadının belə həssaslıq dövründə ona ailəsi və ətrafında olan yaxınları tərəfindən daimi diqqət gösərilməsi çox vacibdir. Bu, onun xoşuna gəlir. Əgər 1-ci hamiləlikdirsə, ilk aylarda bu dövrün necə keçməsini ona başa salmaq, sonrakı aylarda yaranan problemləri necə aradan qaldırmaq lazım olduğunu izah etmək çox faydalıdır. Çox yaxşı olar ki, hamilə qadın və onun həyat yoldaşı ailə psixoloqu, uşaq psixoloqu ilə əlaqə saxlasınlar. Ailə psixoloqu gələcək ata və anaya öz məsləhətlərini versin. Hamilə qadına daim dəstək olmaq, qorxulu, əsəbi, travmaverici vəziyyətdən uzaq tutmağın vacibliyini söyləsin. Qadına orqanizmdə gedən dəyişikliyin müvəqqəti olduğu izah edilməlidir. Eyni zamanda onun həyat yoldaşına hamilə qadına həssaslıqla yanaşmağın qaydalarını öyrətməyə ehtiyac vardır. Ər tez-tez hamilə qadı-

nın keyfini soruşmalı, onun özünü necə hiss etdiyini öyrənməli və inandırmalıdır ki, hər zaman onun yanında olacaqdır.

Çox zaman özünü tənha hiss edən hamilə qadın hansısa bir işdən zövq almadığını söyləyir, gələcəkdə körpəsinə qulluq edə bilməyəcəyini düşünərək emosianal hallar yaşayır. Bu zaman ata, ana, bacı, qardaş və həyat yoldaşı onu sakitləşdirməli, psixoloq isə açıq havada gəzməyi, daha çox dincəlməyi, maraqlı kitablar oxumağı və s. tövsiyə etməlidir. Hamilə qadını evdə tək saxlamaq, gecə saatlarında tək qalmasına yol vermək olmaz.

Hamilə qadının aşağıdakıları etməsi olduqca faydalıdır: açıq havada gəzməsi; tez-tez ovqatı yaxşıladıran bədii ədəbiyyat, hamiləliklə bağlı tövsiyə kitabları, məqalələri oxuması; yaradıcı əl işləri ilə məşğul olması; pozitiv düşüncələrə dalması; sağlam və təbii qidalar qəbul etməsi; sevdiyi təhlükəsiz işlərlə məşğul olması, gecə yuxularının sakit və davamlı olması; telefonla danışmaq, planşet və TV-yə baxmaq vaxtını tənzimləməsi; özünü gümrah, rahat hiss etməsi; səbirli və diqqətli olması; pozitiv, xoşxasiyyət olması; ünsiyyətcil olması, başqaları ilə tez-tez ünsiyyətə girməsi; dünyaya gələcək övladı ilə tez-tez söhbət etməsi; onu əzizləyib, oxşayıb, sevgisini bildirməsi və bu kimi davranışları dünyaya gələcək körpəsinin sağlam, gülərüz, xoşxasiyyət mehriban, səmimi, səbirli olmasına təsir təsir edir.

Hamilə qadının əri, digər ailə üzvləri onun qayğısına necə qalmalıdır?

Hamilə qadın bu dövrdə o qədər həssaslaşır ki, hər deyilən sözü ciddi reaksiya ilə qəbul edir. Tez küsür, səbəbsiz əsəbləşir, adi sözdən ağlayır və baş verən hadisələrdə özünü günahkar bilir. Özünü aşağı qiymətləndirməyə, başqaları ilə müqayisə etməyə başlayır. Bu da uşağın psixoloji inkişafına mənfi tə-

sir göstərməyə başlayır. Qadın hamiləlik dövründə hansı hissləri keçirirsə, dünyaya gələn körpədə o xüsusiyyətlər özünü göstərməsi ehtimalı böyükdür. Bunları nəzərə alaraq, onun ərinin aşağıdakı tövsiyələri yadda saxlamasına ehtiyac vardır:

- *o, hamilə həyat yoldaşına vaxt ayırmalıdır;*
- *körpə ilə bağlı xoş sözlər söyləməlidir;*
- *uşağın qayğısına qalmaqda kömək edəcəyini söyləməlidir;*
- *uşaq ilə bağlı gələcək arzularından danışmalıdır;*
- *onların hər ikisinin uşaqla bağlı arzularını müzakirə etməlidir;*
- *qadının həmişəki kimi mehribanlıqla, nəvazişlə baxımlı və gözəl olduğunu söyləməlidir;*
- *onunla birgə açıq havada gəzməli və vaxt keçirməlidir;*
- *qadınla birgə alış-verişə çıxmalıdır;*
- *onu qorxu, əsəb yaradan məkanlardan qorumalıdır;*
- *onu uşağa görə deyil, özünə görə sevdiyini tez-tez söyləməlidir;*
- *qadın ağlayarkən, özünü pis hiss edərkən onu tək qoymamalıdır;*
- *ailə üzvləri onu həmişə diqqət mərkəzində saxlamalıdır;*
- *hər zaman onun yanında olduqlarını hiss etdirməlidir;*
- *onu stress yaradan xəbər və məkanlardan uzaq tutmalıdırlar;*
- *ona bəd xəbərləri söyləməkdən çəkinməlidirlər;*
- *depressiv hal müşahidə etdikləri zaman psixoloji dəstək almasını üçün ona kömək etməlidirlər;*
- *psixoloji sarsıntı keçirən qadın (gözünün önündə yaxın adamını itirmə, maşın qəzası, hündürlükdən düşmə, eşitdiyi qəfil acı xəbər) əksər hallarda dünyaya sağlam uşaq gətirə bilmir.*

Psixoloji zədə-döyülmə, söyülmə, qorxu, həyəcan, stress yolverilməzdir. Bu kimi psixoloji problemlər hamilə qadının

həyatında ciddi izlər buraxır. Körpənin sağlam dünyaya gəlməsini risk altına almış olur. Bu zədələrlə dünyaya gələn körpənin gələcək həyatında bir sıra problemlər yaranar. Onda aşağıdakı kimi hallar müşahidə oluna bilər:

- *onun qorxu hissi artar;*
- *nifrət hissi artar;*
- *özünəinam və özünüqiymətləndirmə aşağı olar;*
- *sosiallaşma problemi yaranar;*
- *diqqətsizlik yaranar;*
- *tənhalığa, özünə qapanmaya meyli artar;*
- *təfəkküründə pozulmalar (düşünmə, izah etmə, analiz etmə, eyniləşdirmə) baş verər;*
- *kəkələyə bilər;*
- *enureiz (sidik qaçırma) halları baş verər;*
- *psixoseksual problemlər, cinsi zorakılığa meylləri yarana bilər;*
- *bir şeyi öyrənmədə, təlimdə ləngimələr müşahidə edilə bilər;*
- *özünü müdafiəetmə bacarığı azalar, itər;*
- *başqalarından asılılıq hissləri inkişaf edər; pis vərdişlərə meyl (siqaret çəkmə, alkoqolizm, narkotik maddə və s.) yarana bilər və s.*

Hamiləlik dövründə diqqət verilməsi vacib olan bir sıra digər məsələlər.

Hamiləliyin müxtəlif dövrlərində hormonların dəyişilməsi ilə əlaqədar olaraq yuxu rejimi də dəyişir. Xüsusilə də hamiləliyin ilk 3 ayında qadınlar tez-tez yuxudan ayılır. Bunun səbəbi hormonlarla yanaşı, bədəndə baş verən fiziki dəyişiklik, həmçinin psixoloji vəziyyətdir. Bu isə hamilə qadınlarda yorğunluğa və gündüz yuxulu vəziyyətə səbəb

olur. Lazımi yuxu sağlıqlı yaşamın inkaredilməz ünsürüdür. Hamiləlikdə isə yuxunun xüsusi yeri var. Çünki yuxunun keyfiyyətli olması körpənin inkişafına da təsir edir. Yuxu immun sistemini və beyin funksiyalarını yaxşılaşdırır. Həmçinin boy hormonunu da stimulyasiya edir. Yuxu problemləri hamilə qadınların təxminən 78 % də rast gəlinir. Hamilə qadınlara belə tövsiyə vermək olar: hamiləlik müddətində gündə orta hesabla 6 saatlıq yuxu lazımdır. Yuxunu normallaşdırmaq üçün rejimlə, hər gün eyni vaxtda yataraq, eyni vaxtda oyanın; həkim qadağan etməyibsə, yüngül idmanla məşğul olun; gecə saatlarında maye qəbul etməyin; Yatmazdan öncə çətin həzm edilən, kəskin ədviyyatlı qidalar qəbul etməyin; sol böyrü üstə yatmağa üstünlük verin. Bu körpənizin ən ideal qan tənzimini təmin edəcəkdir; Uyğun, daha rahat yataqdan istifadə edin.

(Məftunə İsmayılova)

2.5. Uşaqların dünyaya çatışmazlıqla gəlməməsi üçün zəruri korreksiyalar

Uşaqlarda anadangəlmə və ya körpəlik dövründə qüsurların yaranmaması üçün bir sıra profilaktik tədbirlər görülməsinə ehtiyac vardır. Hamiləliyə hazırlıq dövründə və mayalanma dövründə görülən profilaktik tibbi-sanitar tədbirləri, həmçinin doğuşdan sonrakı tibbi xidmət bəzi anadangəlmə inkişaf qüsurlarının, xəstəliklərin yaranmasının qarşısını ala bilər. Bu qüsurların yaranmasının qarşısının alınması (profilaktikası) adətən aşağıdakı tədbirlər vasitəsi ilə həyata keçirilir:

- Gündəlik qida əlavələri, buğda və ya qarğıdalı unu qəbulu kimi əsas qida zənginləşdirilməsi nəticəsində lazımi miqdarda

vitamin, minerallar, xüsusilə də fol turşusunun təmin etməklə reproduktiv dövr ərzində qadının qidalanmasının lazımi vəziyyətə gətirilməsi;

- Hamilə qadının sağlamlığı üçün zərərli məhsullar, xüsusilə də narkotik maddə, alkoqol, nikotin qəbul etməməsinə və ya az miqdarda istifadə etməsinə nəzarət etmək;

- Hamiləliyə hazırlıq və hamiləlik dövründə şəkərli diabetin, zobun yaranmasına qarşı mübarizə aparılması; düzgün qidalanma və zəruri hallarda dərmanların tətbiqi ilə həddindən artıq çəki artmasının qarşısının alınması;

- Hamiləlik dövründə ətraf mühitdə olan təhlükəli maddələrin (məsələn, ağır metalların, pestisidlərin, bəzi dərman preparatlarının) təsirlərinin qarşısının alınması;

- Hamilə qadının orqanizminə hər hansı dərman vasitələrinin və ya tibbi məqsədlər üçün şüalanmanın (məsələn, Rentgen şüalarının) təsirinin əsaslandırılması, risklərin və sağlamlığa faydanın diqqətlə təhlilinə nəzarət;

- Qadınlar və uşaqlar üçün, xüsusilə məxmərək virusuna qarşı, vaksinasiyanın əhatə dairəsinin genişləndirilməsi. Bu xəstəliyin uşaqların peyvənd edilməsi ilə qarşısı alına bilər. Məxmərək peyvəndi hamiləlikdən ən azı bir ay əvvəl uşaqlıq dövründə peyvənd edilməmiş qadınlara tətbiq edilə bilər.

Ana bətnindəki körpələrdə qüsurların hansı səbəbdən yaranmasını əvvəlcədən biləndə onun profilaktik tədbirlərini görmək daha asan olur.

Səbəblər və risk faktorları

Yaranan problemlərin təqribən 50%-ni heç bir konkret səbəblə əlaqələndirmək olmur, lakin bəzi səbəblər və risk faktorları məlumdur. Onlara misal olaraq aşağıdakıları göstərmək olar:

Sosial- iqdisadi faktorlar

Uşağın ana bətnində sağlam böyüməsinə, formalaşmasına sosial-iqtisadi amillər də təsir edir. Bu dolayısı bir səbəb olsa da, az gəliri, resursları az olan ailə və ölkələrdə uşağın ana bətnindəki inkişafı zamanı problemlərin yaranması halları daha çox müşahidə olunur. Statistikaya görə ciddi çatışmazlıqların 94% orta və aşağı gəlir səviyyəsi olan ölkələrdə baş verir. Qadın üçün keyfiyyətli, vacib olan qidalar kifayət qədər olmadıqda ortaya müxtəlif xarakterli problemlər çıxır. Bu zaman bəzi qadınlar hətta müəyyən yoluxucu xəstəliklərlə yoluxur, alkoqola, narkotikaya belə meyl edirlər. Bəzən belə qadınlar özləri də istəmədən oğurluq da edirlər.

Yaş faktoru

Qadının 40-dan yuxarı yaşda ana olması xromosom anomaliyaların (Daun sindromu kimi) riskini artırır, eyni zamanda da erkən yaşda ana olmaq anadangəlmə qüsurların yaranmasına böyük risk yaradır.

Genetik faktorlar

Qan qohumluğu anadangəlmə nadir genetik xəstəliklərin yayılmasına səbəb olur və uşaq ölümünü 2 dəfə artırır. Əmiuşağı, bibiuşağı, dayıuşağı və s. qohumların izdivacı əqli problemli və ağır anadangəlmə qüsurların yaranmasına səbəb ola bilər.

İnfeksiyalar

Anada sifilis və qızılcanın olması anadangəlmə qüsurların yaranmasının geniş səbəblərindən biridir. Ona görə də özündə bu xəstəliyi müşahidə edən analar öz uşaqlarının sağlamlıqlarının böyük risk altında olduğunu bilməli və buna qarşı tədbirlər görməlidir.

Ananın qidalanması

Yod defisiti, fol turşusunun çatışmazlığı, piylənmə və şəkərli diabet kimi vəziyyətlər bir sıra qüsurlara gətirib çıxara bilər. Məsələn, fol turşusunun defisiti sinir borucuğu anomaliyalı uşağın doğulmasına gətirə bilər. A vitaminin çoxluğu embrionun normal inkişafına mənfi təsir göstərə bilər.

Ekoloji faktorlar

Bəzi pestisidlər, kimyəvi maddələr, bəzi dərmanlar, həmçinin alkoqol, tütün, psixotrop maddələr və radioaktiv şualanmaların hamiləlik zamanı ana orqanizminə təsirləri anadangəlmə qüsurların yaranmasına təkan verə bilər. Zibilliklərin, ekoloji təhlükəli müəssəsisələrin yaxınlığında yaşamaqda natamam qidalanma ilə bərabər risk faktoru ola bilər.

Sinir sisteminin və ya müəyyən analizatorun pozulması da qüsurun əsasını təşkil edir. Bu nöqsanlar prednatal (bətndaxili), natal (doğuş zamanı), postnatal (doğuşdan sonra) və ya irsi amillər nəticəsində əmələ gəlir. Anomaliyaların etiologiyası ekzogen (xarici) və endogen (daxili) xarakter daşıyır. Endogen amillərə irsi xəstəliklər, xromosom aberasiyaları, endokrin sisteminin xəstəlikləri, valideynlərin rezus-faktorlarının uyğun gəlməməsi və s. aiddir. Ekzogen amillərə ananın hamiləlik zamanı infeksion xəstəliklərə yoluxması, sitomeqalovirus, toksoplazmoz, intoksikasiyalar və müxtəlif doğuş travmaları aiddir.

Anadangəlmə qüsurları yaradan səbəblər barədə danışdıqda, eyni zamanda aşağıdakıları qeyd etmək olar:

- Birinci qrup səbəblərə orqanizmin müxtəlif irsi, genetik pozulmaları aiddir. Belə anadangəlmə qüsurlar irsi olaraq maddələr mübadiləsinin pozulması, xromosom çatışmazlığı nəticəsində uşaqda müxtəlif anomaliyaların olmasına səbəb olur. Bundan əlavə, karlıq, korluq kimi qüsurlar da irsi olaraq uşağa

keçə bilər. Valideynlərdən biri və ya hər ikisinin narkoman, alkoqol aludəçisi, toksikoman olması da gələcək uşaqlarda mütləq hansısa bir qüsurun olmasına ciddi təsir edə bilər.

● İkinci qrup səbəblərə isə bətndaxili mərhələdə rüşeymə patogen amillər mənfi təsir göstərməsi aiddir. Bunlarda fiziki və psixi zədələr, infeksiyalar, intoksikasiyalar (orqanizmin zəhərli maddələrlə zəhərlənməsi), hamiləlik toksikozlar, temperatur dəyişmələri və hamilə qadının müxtəlif somatik xəstəlikləri (ürək, böyrək, ağ və qara ciyər, endokrin vəzilərin çatışmazlıqları), ananın düzgün qidalanmaması, aclığı uşaqda qidalı maddələrin: zülal, karbohidrat, yağ və vitaminlərin çatışmazlığını yaradır. Nəticədə uşaq ana bətnində düzgün inkişaf etmir. Bətndaxili infeksiyaları müxtəlif xəstəliklərin virusları (məxmərək, qrip və qızılca və s.) ola bilər. Sinir sisteminin, eşitmə, görmə orqanlarının ən ağır pozulmaları toksiplazmoz nəticəsində baş verir. Bu xəstəliyin daşıyıcıları adətən ev heyvanları və ev quşları olur. Anadangəlmə məxmərək zamanı görmənin müxtəlif pozulmaları (katarakta, büllur qişanın bulanması), eləcə də hərəkət çatışmazlığı yaranır.

Bətndaxili infeksiyanın sinir sisteminə düşməsi nəticəsində mikrosefaliya, hidrosefaliya, spastik parez və ifliclər, qeyri-iradi hərəkətlər kimi pozulmalar baş verir. Ana ilə uşağın qan uyğunsuzluğu, rezus-faktor amili müxtəlif embrional beyin pozulmalarının (qabıqaltı sahələr, eşitmə sinirləri) yaranmasını şərtləndirir.

Anada endokrin vəzilərinin fəaliyyətinin pozulması onun müxtəlif hormonal pozulmalarına gətirir, bu da öz sırasında dölün düzgün inkişafına mənfi təsir göstərir.

Bəzi hallarda hamiləliyin kəsilməsi cəhdləri, özünümüalicə, nəzarətsiz dərman qəbulu, həyati vacib orqanların xəstəlikləri də dölün normal bətndaxili inkişafına mane olur. Bunu da bil-

mək vacibdir ki, embrion bətndaxili inkişaf zamanı nə qədər erkən zədələnirsə, bu amillərin fəsadları bir o qədər də ağır olur.

Qazanılma anomaliyalar doğuş zamanı və doğuşdan sonra uşaq həyatının ilk illərində müxtəlif fiziki xəsarətlər, asfiksiyalar, yoluxucu xəstəliklər, zəhərlənmələr və s. bu kimi mənfi hallar onlarda müxtəlif naqisliklər - əqli və fiziki cəhətdən pozulmalar meydana çıxarır.

Doğuş zamanı pozulmalara doğuşun ağır keçməsi nəticəsində dölün mexaniki zədələnməsi aiddir. Doğuş zamanı maşalarla uşağın başının əzilməsi damarların zədələnməsinə gətirib çıxarır.

Doğuşdan sonra qüsurlar əsasən körpəlik vaxtı qazanılır. Bunlara sinir sisteminin infeksiya xəstəlikləri (neyroinfeksiyalar) aiddir:

- **Meningit (baş beyin qabığının iltihabı) gidrosefaliyaya, karlığa, hərəkət pozulmalarına, psixi inkişafın ləngliyinə gətirib çəxarır.**
- **Ensefalitin (baş beyin iltihabı) nəticələri uşağın yaşından asılı olur. Körpəlik zamanı bu infeksiya dərin psixi ləngiməyə, motor inkişafsızlığına, tez-tez dəyişən əhval-ruhiyyəyə gətirə bilər.**
- **Meninqoensefalit - ikincili ensefalitdir. Bu xəstəlik əsasən baş beyini və onurğa beynini zədələyir.**
- **Paliomelit (sinir sisteminin kəskin infeksion xəstəliyidir) - uşağın ağır hərəkət məhdudluğuna səbəb olur.**

Qrip və qızılca kimi yoluxucu xəstəliklər də sinir sisteminin zədələnməsinə gətirib çıxarır.

Ən nadir səbəblərdən də biri - müxtəlif travmatik zədələnmələrdir.

Bir sıra qüsurların səbəbləri intoksikasiyalar ola bilər. İntoksikasiyalardan bütün orqanizm ziyan çəkir, amma alkoqol, narkotik, qurğuşun duzları, civə kimi maddələr sinir sistemini birbaşa zədələyirlər.

Dərmanlardan antibiotik olan streptomisinin böyük dozaları eşitmə sinirini zədələyir.

(Lalə İmanova)

Əlavə qeyd: *Sosioloji təhlillərin nəticəsi onu da göstərir ki, uşaqların dünyaya nöqsanlı gəlməsində rol oynayan amillərdən biri də körpənin ana bətninə düşdüyü zaman valideynlərin təhlükəli qidalar qəbul etməsidir. Təəssüf ki, bu hal ölkəmizdə də geniş yayılmışdır. Uşaq ana bətninə düşdüyü zaman valideynlərdən biri, yaxud hər ikisi alkoqol, narkotik maddə, yaxud insan orqanizminin ahəngdar fəaliyyətini pozan, hansısa qida qəbul etmişsə, bu, ana bətnindəki körpənin sağlamlığına, bədən quruluşuna, əqli keyfiyyətlərinə, psixoloji vəziyyətinə təsir edə bilər. Bu qidalar arasında qısa müddətli və uzun müddətli təsir edənləri ola bilər. Misal üçün, spirtli içkilərin bu təsiri 2-3 gün çəkirsə, başqa zəhərləyici təsir edən qidanın təsiri uzun müddət də davam edə bilər. Başqa bir vaxt orqanizm heç təhlükəli yeməklə yox, məişətdə də nəyləsə zəhərlənə bilər. Məsələn, bəzi boyaların iyindən, qaz zəhərlənməsindən, dərman zəhərləməsindən və s. hallarda da bədənin ahəngdar fəaliyyətində reprodiktiv sağlamlıq üçün arzuolunmaz vəziyyət yarana bilər. Ona görə də valideyn olmağa çalışan insanların uşaq ana bətninə düşməzdən əvvəl öz bədənlərinin ahəngdar fəaliyyətdə olması qayğısına qalmaları lazımdır. Torpağı əkinə hazırlayanda xüsusi hazırlıq görüldüyü kimi, həm atanın, həm də ananın orqanizmi daha sağlam vəziyyətdə olması üçün hər iki tərəfin diqqətli olmasına ehtiyac vardır.*

(Əhməd Qəşəmoğlu)

2.6. Ana bətnindəki körpənin həyata sağlam gəlməsi onun mənəvi haqqıdır

Uşaqların düzgün tərbiyə edilməsi bütün dövrlərdə valideynlər üçün çox aktual məsələ olmuşdur və bu gün də elədir. Çünki gözəl və sağlam gələcək ancaq mənəvi tərbiyə almış uşaqlarla və gənclərlə mümkündür. Sağlam nəsillər yetişdirərək övladlarımızın gələcək həyatlarının gözəl olmasını istəyiriksə, sözsüz ki, bunun üçün ilk növbədə övladlarımızı mənəvi-əxlaqi cəhətdən gözəl tərbiyə etməliyik. Əxlaqi və mənəvi yöndə tərbiyə isə məhz ana bətnində ikən başlayır.

Belə ki, ana bətnində rüşeymin formalaşmağa başladığı andan etibarən valideynlərin hərəkət və davranışları dünyaya gələcək körpənin xarakterinin formalaşmasına birbaşa təsir edir. Məşhur Braziliyalı həkim Renate Jost de Moraesin insanlar üzərində psixoloji zəmində apardığı araşdırmalara görə insan öz əmələ gəldiyi rüşeymin mayalandığı vaxtdan 72 saat sonraya qədər hər şeyi xatırlayır. Qeyd edilən tədqiqata əsasən, insan həmin vaxtı xatırlamaqla, (hələ ana bətnində olarkən) valideynlərinin onun dünyaya gəlməsini istəyib-istəmədiklərini öyrənə bilir. Renate qeyd edir ki, valideynlər uşağın dünyaya gələcəyi xəbərinə sevindikdə, bu, hələ ana bətnində ikən uşağın təhtəlşüurunda (şüuraltı) yaxşı bir hadisə kimi qeyd olunur və uşağın güclü bir xarakterə malik olmasına səbəb olur. Əgər uşaq ana bətnində rüşeym olaraq formalaşdığı dövrdə o, öz valideynləri tərəfindən arzu edilməyibsə, yaxud onun dünyaya gətirilməsində valideynləri tərəfindən hər hansı bir tərəddüd edilibsə, o, bütün bunları hiss edir. Nəticədə uşaq özünü dünyaya gəlməklə günahkar hiss edir. Bu isə onun üçün ilk ciddi travmadır. Belə ki, valideynlər uşağın dünyaya gələcəyinə sevinmir, yaxud bunu istəmirlərsə, həmin uşaq xaraktercə zəif

olur. Ana bətnindəki uşaqların mənəvi olaraq formalaşması ilə əlaqədar bütün bu deyilənlər Texas, Harvard və Yale universitetlərində aparılan araşdırmalarda da öz əsasını tapır. Belə ki, araşdırmalara əsasən, körpələr ana bətnində ikən bütün danışıqlara qulaq asa və eşidə bilirlər.

Bütün bu məqamları nəzərə alsaq, belə bir sual ortaya çıxır: Ana hamiləlik dövründə necə davranmalıdır? O bətnində daşıdığı övladının mənəvi və psixoloji cəhətdən zərər görməməsi üçün nə etməlidir?

1. Hər şeydən əvvəl qadın hamiləlikdən 3 ay öncə özünü psixoloji və fiziki cəhətdən ana olmağa hazırlamalıdır. Ancaq bu halda o, dünyaya fiziki və mənəvi olaraq sağlam uşaq gətirə bilər.

2. Ata-babalarımızın dediyi kimi, "sağlam bədəndə sağlam ruh olar". Bu hikmətamiz sözü nəzərə alsaq, hamiləlik dövründə ananın ilk növbədə fiziki sağlamlığına diqqət yetirməsi və mütəmadi olaraq zəruri müayinələrdən keçməsi olduqca vacibdir. Çünki əvvəl dediyimiz kimi, hamiləlik prosesi analarda müəyyən bioloji dəyişikliklərə səbəb olur. Bu da ananın psixologiyasına da təsirsiz ötüşmür. Unutmaq olmaz ki, fiziki sağlamlıq ilə mənəvi, psixoloji sağlamlıq arasında birbaşa əlaqə vardır. Əgər ananın mənəvi-psixoloji vəziyyəti ilə bətnindəki uşağın mənəvi-psixoloji vəziyyəti arasında sıx əlaqənin olduğunu nəzərə alsaq, hamilə anaların periodik olaraq zəruri tibbi və psixoloji müayinələrdən keçməsinin nə dərəcədə vacib olduğunu görərik.

3. Ana bətnindəki körpənin yüksək mənəvi xarakterə və əxlaqa malik olması hər bir ananın və ümumilikdə valideynlərinin əsas arzusudur. Bunun üçün hamilə olan qadınlara ilk növbədə yediyinə, içdiyinə, hərəkətlərinə və davranışlarına diqqət etmə-

si, haram yeməməsi, spirtli içki və siqaret kimi zərərli vərdişlərdən uzaq durması tövsiyə olunur. Çünki ilahiyyat elmlərində tamamilə əsaslandırıldığı kimi, haram qidalar və zərərli vərdişlər ana bətnindəki uşağa həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən zərər verir. Dinimiz də haram qidanı, haram qazancı və zərərli vərdişləri körpənin, xüsusilə mənəvi inkişafı qarşısında böyük maneə hesab edir. Digər tərəfdən, spirtli içki və siqaret kimi vasitələr dinimizə görə ana bətnindəki uşağın yaşama hüququna təcavüz olaraq qiymətləndirilir. Belə ki, İslam hüququ dünyəvi hüquqdan fərqli olaraq, ana bətnindəki uşağın belə haqq və hüquqlarının olduğunu qeyd edir. İslam hüquq prinsipinə görə, ana bətnindəki uşaq hüquqi bir şəxsiyyətdir. Bu prinsipə əsasən, bətndəki körpənin yaşama hüququ var və bu hüququ onun əlindən almağa uşağın valideynləri daxil, heç kəsin haqqı yoxdur. Buna görə də abort və uşağın həyatı üçün təhlükəli, zərərli olan qida və içkilər birmənalı şəkildə haramdır. Çünki bütün bunlar ana bətnindəki uşağın yaşama hüququnu əlindən almağa bərabərdir. Hamilə bir qadın özünün və övladının həyatı olmaqla, iki canı qorumaqla mükəlləfdir. Bu mənada dinimizin müqəddəs kitabı Qurani Kərimin "Təhrim" surəsində keçən bir ayə diqqətəlayiqdir. Ayədə belə buyurulur: **"Ey iman edənlər! Özünüzü və ailənizi, yanacağı insanlar və daşlar olan alovdan qoruyun..."** *(ət-Təhrim 66/6)* Digər tərəfdən, Peyğəmbərimiz (s.a.v) də **"Kiçiyinə şəfqət və mərhəmət göstərməyən, böyüyünə hörmət bəsləməyən bizdən deyildir. Mərhəmət etməyənə mərhəmət olunmaz."** *(Buxari, Kitab əl-ədəb, 7/75)* buyurmuşdur.

Bütün bunlardan çıxan nəticə odur ki, hamilə ana ilə əlaqədar qeyd edilən məqamlar körpənin mənəvi olaraq düzgün istiqamətdə formalaşması baxımından olduqca mühümdür. Tərbiyə və uşağın mənəvi inkişafı məsələsi yalnız tətbiq olunan müəyyən norma və metodlarla bağlı bir məsələ deyil. Belə ki, ana-atanın uşaq dün-

yaya gəlmədən əvvəlki həyat tərzlərinin, ananın uşağa hamilə olduğu zamankı həyat tərzinin və uşaq dünyaya gəldikdən sonra da evin ümumi vəziyyətinin uşaq üzərində böyük təsirləri vardır. Uşağın mənəvi inkişafı üçün ilk növbədə, xüsusilə ata öz qazancına haram qarışdırmamağa diqqət etməlidir. Bu mənada İslam alimlərindən birinin haqqında nəql edilən bir hədis ibrətamizdir: Bir gün alimin övladı xoşagəlməz bir davranışla qonşuların xətrinə dəyər. Qonşu utanaraq bir neçə dəfə təkrarlanan bu davranış haqqında alimə məlumat verir. Bu böyük insan uşağa heç bir şey söyləmir. Həyat yoldaşını çağırır və ona belə deyir: "Xanım, mən bütün həyatımı nəzərdən keçirdim, övladımızı belə bir davranışa sövq edəcək səhvi tapa bilmədim. Bir də sən öz həyatını nəzərdən keçir". Qadın həmin anda uşağa hamiləykən qonşunun bağçasından öz bağçalarına düşmüş bir meyvəni yediyini xatırlayar və dərhal oradan ayrılıb qonşunun yanına gedər və haqqını halal etməsini istəyər.

Bu mənada, peyğəmbərimizdən nəql edilən bir başqa kəlamda isə belə buyurulur: "Ana qarnında körpə 40 gündən sonra insan olaraq formalaşmağa başlayır. Daha sonra mələklərə onun nələr edəcəyini, ruzisini, əcəlini, xoşbəxt və ya bədbəxt olacağını yazmaq tapşırılır. Bunlar yazıldıqdan sonra canına ruh üfürülür". Bu hədisdən başa düşüldüyü qədər uşaq daha ana bətnindəykən bütün gələcəyi müəyyən mənada hazır olur. Bu mənada, ananın da bütün xasiyyəti, hal və hərəkətləri uşağın gələcəkdəki həyatına təsir edir. Unutmaq olmaz ki, Allah uşağı ana və ataya bir əmanət olaraq verir. Uşaq ana və ataya təmiz, ağ bir kağız kimi bəxş edilir, bu ağ kağızın üzərinə yazı yazma vəzifəsi isə valideynlərin üzərinə düşür.

4. Hamiləlik dövründə uşağın mənəvi və psixoloji inkişafında ana ilə yanaşı, başda həyat yoldaşı olmaqla, yaxın ətrafında olan insanların anaya qarşı münasibətləri də mühüm rol oynayır. Hamiləlik ilk baxışdan yalnız ana ilə bağlı bir hadisə kimi görünsə də, ata-

nın da bu prosesdə öz yeri var. Belə ki, ata ilk növbədə öz həyat yoldaşına lazımi şəkildə mənəvi dəstək olmalıdır. Ümumiyyətlə, ata həyat yoldaşı hamilə olduğu dövrdə onunla necə davranılması və necə ünsiyyət qurmasına dair məlumatlanmalıdır. Ana bətnindəki uşağın mənəvi və psixoloji inkişafında valideynlərin bir-birilə olan gözəl ünsiyyəti olduqca vacib məqamdır. Onlar ilk növbədə bir-biri, digər ailə üzvləri ilə rəftarında gözəl əxlaq nümayiş etdirməlidir. Tərəflər həmişə ailə münasibətlərində gözəl mənəvi mühit formalaşdırmalıdırlar. Unutmaq olmaz ki, yüksək mənəvi mühit ana bətnindəki uşağın psixologiyasının və xarakterinin düzgün şəkildə formalaşmasına olduqca təsir edir. Buna görə də, xüsusilə ana həyəcandan, psixoloji gərginlikdən və xoşagəlməz mənəvi mühitdən uzaq olmalıdır. Çünki ananın keçirdiyi ən kiçik həyəcan və ya gərginlik uşağa mənfi təsir göstərir. Bu da gələcəkdə uşağın həm fiziki sağlamlığında, həm də xarakterində və tərbiyə prosesində özünü mənfi şəkildə büruzə verir. Unutmayın ki, sevgi və nəvazişlə dolu, müsbət emosiyalı, mübahisə olmayan ailədə dünyaya göz açan və böyüyən uşaqlar digərlərindən özlərinə güvənmələri, özlərini yüksək qiymətləndirmələri ilə fərqlənirlər.

5. Ana bətnindəki uşağın mənəvi, psixoloji inkişafı üçün xeyirli və zəruri olan məqamlardan biri də hamiləlik dövründə ananın bətnindəki uşağı ilə tez-tez ünsiyyət qurması, ona nəvaziş göstərməsidir. Xüsusilə hamiləliyin 5-ci ayından sonra ana öz körpəsinə xoş sözlər deməli, onu əzizləməlidir.

Digər tərəfdən, dinimiz də valideynlərin uşaqlarına nəvaziş göstərmələrini, onlarla sevgi və mərhəmətlə ünsiyyət qurmağı tövsiyə edir. Məsələn, peyğəmbərimiz həz. Məhəmməd (s.a.v.) kəlamlarının birində belə buyurur: **"Uşaqlarınızla xoş davranın və onları gözəl şəkildə tərbiyə edin."** *(Məhəmməd ibn Macə, Əs-Sünən, Kitab əl-Ədəb, nşr. M.Fuad Əbdülbaqi, Misir: 1373/1954), 2/1211.)*

Əziz valideynlərimiz! Unutmayaq ki, uşaq tərbiyəsi olduqca mühüm və məsuliyyətli vəzifədir və uşaqlarımızın düzgün tərbiyəsi, sağlam gələcəyimizin təzminatıdır. Məhz ana bətnində ikən verilən tərbiyə, uşağın şəxsiyyətinin gözəl əxlaqlı, istedadlı, cəmiyyətə yararlı və faydalı insan kimi formalaşmasında əsaslı rol oynayır.

(Anar Qafarov)

2.7. Hamilə qadının qidalanması ilə bağlı tövsiyələr

Ana bətnində uşaq olduğu zaman ananın ən çox diqqət verməli olan məsələlərdən biri yeməklərə, qida mədəniyyətinə, rejimə fikir vermək məsələsidir. Bəzi analar çox kökəlməmək üçün az yemək yeməyə, başqa vaxtlarda olduğu kimi düşünülməmiş pəhriz saxlamağa çalışırlar. Bu olduqca təhlükəlidir. Ana hər səhər hökmən yemək yeməlidir. Daha sonra gün ərzində 5-6 dəfə, az-az ürəyinin istədiyi, amma körpə üçün təhlükəli olmayan yeməklər yeməlidir. Bu təkcə onun qidası deyil. Eyni zamanda körpənin qidasıdır. Normal qidalanmamaq ananın orqanlarının bəzilərinin normal fəaliyyətini pozur. Bu isə körpənin ana bətnində ahəngdar şəkildə formalaşmasına mane olur. Körpənin də həmin orqanlarının zəif inkişafına səbəb olur.

Uzaq şərq ölkələrində, xüsusi ilə Yaponiyada bir yemək kultu var. İnsanlar yediyi qidalar ilə də mehribanlıqla söhbət edir, ona böyük ümidlə baxır, həmin qidalardan onlara kömək etmələrini xahiş edirlər. Belə bir ritual insanda xoş bir əhval-ruhiyyə, psixoloji rahatlıq yaradır. Hamilə xanımın da qidalarla belə bir münasibəti olduqca faydalı ola bilər. Əslində bu qayda bizdə də var. İslamda qəbul olunub ki, yeməkdən qabaq Allaha dua etmək lazımdır. Yemək zamanı danışmaq olmaz, yalnız yaxşı şeylər

haqda düşünmək məsləhətdir və yemək yeyib qurtardıqdan sonra da Allaha dua edilməlidir ki, ona belə ruzi veribdir.

Səhər yeməyi zamanı aşağıdakı qidalar daha çox məsləhət görülür: süd məhsulları, yumurta, kalsiumla zəngin olan qidalar. C, D vitaminləri ilə zəngin olan digər qidalar da qəbul etmək lazımdır. Ümumiyyətlə, hamilə qadının qidalanma ilə əlaqədar həkimlə məsləhətləşməsi lazımdır. Ana bədəninin hansı vitaminlərə ehtiyacı olduğunu bildikdən sonra qida rasionunu ona uyğun olaraq tənzimləməlidir. Aradabir qəbul etmək üçün müxtəlif quru meyvələr də lazımdır. Çoxlu su içmək, yodla zəngin qidalar qəbul edilməlidir.

Mağazadan alınan istənilən yeməyin üzərindəki etiketi diqqətlə oxumağa ehtiyac vardır. Yalnız mənşəyi aydın şəkildə məlum olan qidalar yemək lazımdır. Kolbasa, sosiska və bu kimi qidaların yeyilməsi məsləhət deyildir. Xüsusilə alkoqol və tütün məhsullarından, narkotikadan uzaq durmaq vacibdir! Bu qidalar uşağın gələcək həyatı üçün olduqca təhlükəlidir!

Böhranlı vəziyyət keçdikdən sonra da qidalanmaya ciddi diqqət verməkə lazımdır. Bu zaman həm qidaların çeşidinə,

Ürək bulanması varsa, yuxudan duranda quru, xırtıldayan çörək, kraker, qovrulmuş noxud kimi qidaların təsirini yoxlamaq olar. Turşməzə içkilərdən, meyvə suyundan istifadə etmək məsləhət deyil. Səhər yeməyi zamanı bol su içmək faydalıdır. Gün ərzində 5-6 stəkan su içməyə ehtiyac vardır. Ürək bulanma, qusma halları olan zaman mədədən gec çıxdıqlarına görə çiy tərəvəz və meyvə yeməyi məhdudlaşdırmaq lazımdır. Pendir, ayran, kəsmik, qatıq kimi qidalar daha çox məsləhətdir.

həm də miqdarına fikir verilməlidir. Eyni zamanda ana çalışmalıdır ki, çox qida qəbul etməklə normadan artıq çəki almasın. Normal halda hamilə qadının çəkisi onun özünün bədən quruluşundan, çəkisindən asılı olaraq 7-15 kq arta bilər. Əgər çəki artımı normadan yüksəkdirsə, bu uşağın sağlamlığına zərər verir. O, anadan zəif doğulur. Əgər hamilə qadın müəyyən rejimlə, tövsiyə olunan yeməkləri lazımi qədər yeyərsə, onda çəki artımı çox yüksək olmaz.

Hamilə qadının gündə heç olmasa bir dəfə qırmızı ət, balıq, paxla məhsulları kimi protein mənbəli yeməklərə ehtiyacı vardır. Gün ərzində 3 stəkan süd və ya qatıq, 5-6 dəfə meyvə, tərəvəz yeyilməsi məsləhətdir. Buğda, çovdar çörəyi faydalıdır. Ana tərkibində dəmir olan qidalar qəbul etməlidir. Bu anada enerji yüksəkliyinə kömək edir və qan azlığı olmasının qarşısını alır. Ona görə də hamilə qadın bol-bol yağsız ət, ispanaq və tərkibində dəmir olan digər qidalar yeməlidir. Qəbul olunan qidalar arasında qırmızı şirin bibər, kələm, kök, alma, kimi qidaların olması faydalıdır.

Birinci 3 ayda, xüsusilə ilk 4 həftədə fol turşusuna böyük ehtiyac var. Bu ananın qanının çoxalması, ana bətninə yeni düşən



körpənin əsəb sisteminin möhkəmlənməsi, zədələnməməsi üçün çox lazımdır. Qeyd etmək lazımdır ki, bu turşu- B9 vitamini ana olmaq istəyən qadın üçün olduqca zəruridir. Hələ yaxşı olar ki, o, ana olmağa hazırlaşdığı dövrdə - uşaq ana bətninə düşməzdən 2-3 ay qabaqdan B9 vitamini - fol turşusu çox olan qidalar yesin.

Eyni zamanda onu da qeyd etmək lazımdır ki, fol turşusunun bədəndə normadan çox olması da arzu olunan deyil. Bu, bir çox problemlər yaradar. Təbii qidalar qəbul etdikdə bədəndə bu turşu normanı keçmir. Bədən özü turşunun miqdarını tənzimləyə bilir. Amma vitaminlərin qəbul edilməsinə

B9 - fol turşusunun əsas təbii qida mənbələri:

1. Müxtəlif ev quşlarının (toyuq, hinduşka, ördək, qaz və s.) içalatı; Bu içalatlardan hazırlanmış yemək;
2. Dananın, qoyunun qara ciyəri.
3. Bişmiş paxla (lobya, noxud, mərcimək və s.) məhsulları;
4. İspanaq, qulançar, kələm və bir sıra yaşıl yarpaqlı yemək göyərtiləri;
5. Çuğundurun kökü və yarpaqları;
6. Dənli buğda. Buğdadan çox istifadə edilməklə bişirilən hədik;
7. Yumurta;
8. Sitrus meyvələri, banan, avakado;
9. Soya;
10. Brokli;
11. Quru meyvələr(qoz, fındıq, badam, fıstıq və s.) və tumlar;

diqqətsizlik olduqda, buna həkimin nəzarəti zəif olduqda, naşılıq üzündən fol turşusu bədəndə arta bilər. Onun normadan artıq olması insan bədəninin viruslara, xərçəngə qarşı müqavimətini azaldır. Böyrəklərdə problemlər yaranır, qi-

da qəbulu zamanı problemlər yaranır və s. Ona görə də fol turşusunun bədəndə normadan artıq olmasının qarşısını almaq üçün B9 vitamininə əlavədən istifadə zamanı diqqətli olmaq lazımdır.

Hamiləliyin ilk aylarında istifadəsi təhlükəli olan qidalar:

1. Yaşıl çay, digər otlardan (xüsusilə şüyüd, razyana, şalfey, adaçayı, və s.) dəmlənmiş çaylar;

2. Tərkibində kofein olan içkilərdən, qidalardan(kofe, kakao, şokolad, qazlı içkilər, qara çay və s.) çox məhdud miqdarda istifadə etmək lazımdır. Məsələn, gündə yalnız 3-4 stəkan, açıq rəngdə, limon əlavə olunmuş çay, 1 fincan kofe içmək olar.

Ümumiyyətlə, hamilə qadınlar aşağıdakı kimi qidalardan uzaq durmalıdırlar:

1. *Siqaret, alkoqol məhsulları, kafein tərkibli qidalar, kefləndirici qidalar;*

2. *Həkimin təyin etmədiyi dərmanlar;*

3. *Ədviyyatlar;*

4. *Rafinə olunmuş məhsullar;*

5. *Turş, turşməzə içkilər;*

6. *Konservləşmiş meyvə suları;*

7. *Müxtəlif şəkildə emal olunmuş ət məhsulları;*

8. *Yaxşı yuyulmamış qidalar;*

9. *Çiy, yaxud az bişmiş ət, toyuq, yumurta, dəniz məhsulları və s.*

10. *Hər gün 2 qr. artıq duz qəbul etmək olmaz;*

11. *Xəmir yeməkləri, tort, biskivit kimi şirniyatlardan çox qəbul etmək olmaz. Belə yeməklər həm də hamilə qadının çəkisinin normadan artıq olaraq artmasına səbəb olur.*

12. *Şəkərdən istifadəyə də məhdudiyyət qoyulmalıdır.*

Göyərtilərdən istifadə etdikdə onları 30 dəq sirkəli suda saxlamaq lazımdır.



Hamilə qadınlar üçün faydalı olan meyvələr, tərəvəzlər: ərik, gilas, üzüm, kivi, alma, manqo, armud, çiyələk, qarpız, banan, nar və s.

İstifadə olunması məsləhət görülən qidalar		
Qidalar	**Qida qaynağı**	**Günlük norma (neçə dəfə, nə qədər?)**
Protein tərkibli qidalar	Qırmızı ət, toyuq, hinduşka əti, balıq, yumurta, quru paxlakimilər	4 (100-120 qram)
Kalsium tərkibli qidalar	Süd, pendir, qatıq	3-4
Dəmir tərkibli qidalar	Yumurta və qırmızı ət	2
Sink, maqnezium və B vitamini zəngin qidalar	Bulqur, buğda unundan çörək, makaron, quru paxlalı bitkilər	8 (1 pay - bir nazik dilim qara çörək), bir boşqab şorba (sup), 3 yemək qaşığı bulqur plovu
C vitamini tərkibli qidalar	Göyərti və meyvələr: portağal, mandarin, səbzə və meyvələr: Portağal, mandarin, azacıq acı bibər, çiyələk, alma	2
Yaşıl yarpaqlı göyərtilər (fol turşusu və B6 vitamini zəngin)	İspanaq, tərə, pərpərən, çuğundur, qırmızı kələm	1- 2
Sarı və narınc rəngli tərəvəz və meyvələr(A vitamini və beta karoten antioksidanlarla zəngindir)	Kök, balqabaq, xurma, şirin kartof	1
Yağlı yeməklər	Qoz, badam, fındıq	2 - 3 (2 ədəd qoz içi, və ya 6-8 ədəd badam yaxud fındıq = 1 qaşıq yağ)

(Əhməd Qəşəmoğlu)



Hamiləliyin ilk 3 ayı embrionun formalaşdığı dövr olduğu üçün həssas dövrdür və bu dövrdə embrionun inkişafını poza biləcək qidalardan qaçmaq lazımdır. Qidaların sağlam və gigiyenik cəhətdən təmiz olmasına diqqət edilməlidir. Süd və süd məhsullarından çox istifadə edilməlidir.

Bu dövrdə az-az, ancaq tez-tez yeyin. Ancaq artıq çəki almaqdan çəkinin. "İki can daşıyırsan, çox ye" fikri yanlışdır. Xüsusilə 3 aydan sonra balanslaşdırılmış qidalanma çox vacibdir. Artıq kilo aldığınızı hamiləliyin 3 ayından sonra, ayda iki kilodan çox çəkinizin artması ilə müəyyən edə bilərsiniz. Qidanın miqdarı fərdə uyğun müəyyənləşdirilir.

Hər gün hamilə qadının masası üzərində bir neçə qrupa aid məhsullar olmalıdır. Bu zaman onlar arasındakı tarazlıq pozulmamalıdır.

Zülallar - dünyaya gələcək körpənin orqanizmi üçün əsas inşaat materialıdır. Heyvan mənşəli zülallar daha faydalı hesab olunur. Odur ki, hər gün 150 qram ət (mal və ya qoyun əti, ya ciyəri), yaxud balıq və ya toyuq (dərisiz) əti, yaxud da iki yumurta yemək faydalıdır.

Karbohidratlar - dərinin və daxili orqanların fəaliyyəti üçün yanacaq rolunu oynayır. Əksər hallarda karbohidratlar or-

qanizmimizə makaron, düyü, kartof, çörək, quru meyvələrin tərkibində daxil olur.

Yağlar - beyinin, sinir hüceyrələrinin, ümumilikdə, embrionun inkişafında vacib rol oynayır. Hamilə qadın uşağın normal inkişafı üçün norma daxilində həm heyvani, həm də bitki mənşəli yağları rasionuna daxil etməlidir.

Kalsium - körpənin sümüklərinin və dişlərinin inkişafı üçün vacib maddədir. Ona olan gündəlik tələbat hamiləlik dönəmində 1200 mq-dək artır. Kalsiumu əsasən süd məhsullarından, az da olsa meyvələrdən almaq olar.

D vitamini - kalsiumun mənimsənilməsinə kömək edir. Daha çox yağlı balıq növlərinin, üzlü süd məhsullarının və yumurtanın tərkibində zəngindir. Təbii Günəş şüaları dərimizdə onun yaranmasını təmin edir. Buna görə də gələcəyin analarının açıq havada gəzməyə üstünlük verməlidirlər.

Dəmir - uşağın inkişafında mühüm rol oynayan maddələrdən biridir. Dəmirin mənbəyi mal əti, qaraciyər və həkimin təyin etdiyi xüsusi preparatlardır.

Qida rasionu ilə yanaşı, gigiyenik qaydalara da əməl edilməli, qidanın tam bişirldikdən sonra qəbuluna, saxlanma qaydalarına riayət edilməsinə fikir verilməlidir.

(Məftunə İsmayılova)

2.8. Hamilə qadın və idman

Hamilə qadınlar idman etməmişdən əvvəl həkimlə məsləhətləşməlidirlər. Ola bilər ki, sizin vəziyyətinizdə idman etmək sizin orqanizminiz üçün zərərlidir.

Əgər həkim məsləhət bilərsə, idman etmək olar. İdman etmək üçün seçdiyiniz məkan təhlükəsiz olmalıdır. Eyni zamanda əyninizdəki paltarlar gen olmalı, ayaqqabılarınız isə sürüş-

kən olmamalıdır. Bəs idman niyə lazımdır? Bədəniniz hamiləliliyin gərginliyinə hazır olmalıdır. Buna görə də idmanla məşğul olmaq lazımdır.

- İdman sizin əzələlərinizin gücünü artırır;
- əzələlərin gücü isə orqanizmin artıq çəkiyə dözümünü artırır;
- qan dövranını yaxşılaşdırır, ayaqlarda, beldə ağrını azaldır;
- yorğunluğu götürür, enerjini artırır;
- artıq çəkinin yaranmasına mane olur;
- emosional vəziyyəti yaxşılaşdırır və s.

Hamilə qadınlar üçün təlim proqramı yalnız ümumi inkişaf təlimləri deyil, həm də spinal əzələlərin gücləndirilməsi üçün xüsusi təlimlər və bəzi tənəffüs məşqlərini də əhatə etməlidir. Daimi gedişlərin doğuş prosesini asanlaşdırdığını xatırladaraq, hamiləlik zamanı daha çox gəzinti məsləhət görülür.

İdmana başlamazdan əvvəl hamilə qadın bir sıra fiziki fəaliyyətlərə qarşı əks göstərişləri öyrənmək üçün fiziki müayinədən keçirilməlidir.

Hamiləlikdə hansı idmanlar yolverilməzdir ?

Velosipedə minmək yıxılmaq təhlükəsi olduğundan məsləhətli deyil. Ağırlıq qaldırma idmanları qadağandır. Basketbol, voleybol, tennis kimi idmanlar, qarın bölgəsinə top dəyə biləcəyi üçün məsləhət görülmür. Ata minmə, döyüş, dalğıclıq, dağa çıxma idmanları məsləhət deyil.

Hamilə qadın üçün ən uyğun idman yeriməkdir. Yavaş-yavaş və ya yüngül sürətli tempdə yeriyə bilərsiniz. Özünüzü yormadan, tərləmədən yarım saat yerimək yetərlidir. Hamiləliyin hər ayında bu idman hərəkəti yerinə yetirilə bilər. Yerimək üçün seçdiyiniz yer də önəmlidir. Nəqliyyat tozlarının bol olduğu yol kənarında deyil, ağacların, yaşıllığın və təmiz havanın olduğu parklar, bağlar uyğundur.

Qaçış yavaş tempdə ola bilər, lakin yeriməyə nisbətən risklidir.Yıxılmaq riskinə qarşı da diqqətli olmaq lazımdır. Son aylarda qarın çox böyüdüyü üçün qaçış məsləhət deyil.

Üzmə də hamiləlikdə ən çox tövsiyə edilən idmanlardan biridir. Risksizdir və çox faydalıdır. Hamiləliyin hər ayında edilə bilər

İdman məsləhətləri

- *Bardaş qurub oturun, bədəninizi dik tutun,başınızı önə və arxaya 10 dəfə əyin (3dəfə təkrar)*
- *Eyni hərəkətləri əllərinizi başınızın arxasında birləşdirərək 10 dəfə təkrarlayın. Bu şəkildə boyun əzələlərinizi gərmiş olacaqsız.*
- *Bardaş vəziyyətində, yenə bədəni dik tutmaqla, önə doğru əyilin və kürək əzələnizi gərdirin. 10 saniyə bu şəkildə dayanın və dikəlin. Bunu 5 dəfə təkrar edin.*
- *Eyni hərəkəti çiyninizi çarpaz dizinizə dəydirməyə çalışan kimi edin, bu şəkildə 10 saniyə dayanın və sonra dikəlin . Bunu 5 dəfə təkrar edin.*
- *Arxası üstə yerə uzanın və ayaqlarınızı dizdən azca bükərək uzadın.Əllərinizi ayaqlarınıza dəydirmək istəyən şəkildə qalxın və yenidən uzanın (pres idmanındakı kimi) . Bunu 10 dəfə təkrar edin. Bu hərəkət hamiləlik üçün ən vacib əzələ qrupu olan qarın əzələlərinin möhkəmlənməsini təmin edir.*
- *Ayaq üstə dik dayanın və ayağınızı bükmədən yana doğru açın, endirin. Bunu 10 dəfə təkrar edin. Bu zaman bədəninizi əyməyin və dik durmağa davam edin.*
- *Arxası üstə yerə uzanaraq dizlərinizi azca bükün, sağrı əzələlərinizi gərin. Bu çanaq əzələlərini gücləndirir.*
- *Ayaq üstə dik dayanaraq qollarınızı yanlara, çiyin bərabərinə qədər açın, endirin. 10 dəfə bunu edin (hər qol üçün 3 dəfə)*

- *Stulda oturun. Tək ayağınızı yerə paralel olaraq açın. Ayağın yuxarı qismi hərəkət etməməlidir. Ayağınızı yavaş endirin. Bunu 10 dəfə təkrar edin. Sonra digər ayaqla eyni hərəkəti edin.*
- *Divara söykənin, ayaqlarınızı divardan bir qarış önə dayayın. Yavaşca yerə oturub qalxın, ayaqlarınızın yerini dəyişdirməyin. Bunu 10 dəfə edin.*

Evdə hansı idmanlar edilə bilər?

Hamiləlikdə ən önəmli əzələ qrupları qarın, arxa bel və çanaq əzələləridir. Arxa və bel əzələlərini gücləndirmək bel ağrılarını əngəlləyir.Qarın əzələlərini gücləndirmək doğumu asanlaşdırır, doğum sonrasında normal halınıza daha asan dönməyinizi təmin edir.Çanaq əzələləri doğumu asanlaşdırır, doğum sonrası sidik kisəsi sallanması şikayətlərinin qarşısını alır.

(Laləzər Cəfərova)

2.9. Ana bətnindəki körpə ilə qarşılıqlı əlaqələrin qurulması üçün metodlar

Qarına toxunmaqla körpə ilə əlaqələrin qurulması.

Məsləhət görülür ki, hər gün sutkanın eyni vaxtında, körpə ana bətnində fəallaşan zaman onunla əlaqə qurulsun. Bu əlaqənin səhər vaxtı qurulması daha çox məsləhət görülür. Yaxşı olar ki, ana bu zaman rahat otursun və əlini astaca qarnına qoysun. Əvvəlcə rahat nəfəs almasına diqqət etsin və qarnını saat əqrəbi istiqamətində tumarlasın. Bu zaman özünü də maraqlandıran gözəl bir mövzu seçib körpə ilə söhbətə başlasın. Daha sonra ana mahnı oxumağa, zümzümə etməyə başlasa yaxşı olar. Bu zaman körpə buna reaksiya verir. Bu reaksiya müxtə-

lif formada olar. O sanki sakitləşib qulaq asa da bilər, əksinə - daha da hərəkətə gələr. Bu zaman ona ahəngdar bir şeir oxumaq yaxşı olar. Bir daha təkrar edək ki, bu o demək deyil ki, körpə sözləri başa düşəcək. Amma o, şeirin ritminə köklənəcək. Ananın şeir oxumaqla yaranmış ovqatı da ona ötürüləcək.



Daha sonra birlikdə musiqiyə də qulaq asmaq olar.

Hər gün bu işlər eyni vaxtda görüləndə körpədə bir vərdiş yaranır. Yaxşı olar ki, bu əlaqə gündə müxtəlif vaxtlarda iki dəfə təkrarlansın. Bir neçə gündən sonra o, özü əlaqənin yaranmasını tələb etməyə başlayır.

Körpə ilə bu cür əlaqələrin yaranması onun gələcək həyatında olduqca mühüm rol oynaya bilər. O artıq həyata müəyyən formada tərtiblənmiş şəkildə gəlir. Bu proses özünü heyvanlarda daha çox göstərir.

Yaxşı olar ki, ana qalan vaxtlarda da zövq aldığı işlərlə məşğul olsun. Bu iş yaradıcılıq işi, yaxud hansısa ev işləri də ola bilər. Ana zövq aldığı işlə məşğul olmalıdır. Onu əsəbləşdirən işlərlə məşğul olması uşağa neqativ enerji verər.

Ananın öz bətnindəki körpə ilə söhbətinə aid bir nümunə:

Körpəni əzizləyən sözlər:

- Əzizim! Ruhum! Şirinim, şəkərim, ömrüm! Hamıdan qəşəngim. Necəsən?

- Sən bilirsən də mən səni nə qədər çox istəyirəm? Sən mənə çox əzizsən! Evimizdə hamı səni çox istəyir.

- Atan da səni çox istəyir. Elə hey məndən səni soruşur. Ataya səndən salam deyim? O mənə demişdi ki, ondan sənə salam deyim.

- Atan da, mən də, evdəki adamların hamısı səni çox istəyir.

- Hamı sənin yolunu gözləyir... və s.

- Və buna bənzər sözlər.

Körpənin fiziki sağlamlığının möhkəmlənməsinə kömək edən söhbət:

- Maşallah! Maşallah! Sən nə sağlam balasan! Sən böyüyəndə də sağlam olacaqsan! Yaraşıqlı olacaqsan! Gözəl olacaqsan! Sürətlə böyüyür və inkişaf edirsən.

- Ay maşallah! Hər gün bir az böyüyürsən! Bir az da böyü!

- Bax, nə sağlam ürəyin var, nə sağlam ciyərlərin var, başın var! Sənin hər yanın sağlamdır! Mən elə istəyirdim ki, sən belə qəşəng, sağlam olasan.

- Mən neyləyim ki, sən daha sağlam olasan. Hər zaman belə sağlam olasan.

- Sənə afərin! Gör nə sakit körpəsən?! Çünki sənin əsəblərin sakitdir! Çünki sən sağlamsan!

- Keyfin yaxşıdır! Oynamaq istəyirsən? Bu məni çox sevindirir.

- Ey! Sən orada neynirsən? Yatmaq istəyirsən? Yat. Hələlik...

- Və buna bənzər sözlər.

Körpənin mənəviyyatı ilə bağlı söhbətlər:

- Sənin ürəyin necə də təmizdir ömrüm, günüm! Sən yalnız hamıya yaxşılıq etmək istəyirsən!

- Sən heç vaxt məni, atanı utandıran işlər görməzsən, mənim balam!

- Ay maşallah! Artıq indidən bilinir ki, sən nə qədər gözəl insan olacaqsan.

- Biz sənlə fəxr edəcəyik inşallah! Bütün qohumlar sənlə fəxr edəcək! Bütün xalqımız sənlə fəxr edəcək!

- Sən çox vətənpərvər olacaqsan! Vətənimizə kömək edəcəksən! Hər zaman vətənimizin təəssübünü çəkəcəksən! Afərin sənə!

- Səni bütün yer üzü tanıyacaq! İnsanlar səni sevəcək! Sən nümunəvi bir insan olacaqsan!

Körpədə əməyə münasibət formalaşdıran söhbətlər:

- Maşallah, görürəm çox qoçaqsan! Sənlə fəxr edirəm. Tənbəl uşaq deyilsən!

- Bilirəm ki, sən böyüyəndə hamı sənin nə qədər əməksevər olduğundan danışacaq.

- Sən səliqəli, öz işlərini mükəmməl görən bir insan olacaqsan. Mən bunu hiss edirəm!

- Qabiliyyətlisən, istedadlısan! Mən xoşbəxtəm. Atan da xoşbəxtdir ki, bizim belə bir balamız var. İnşallah, sən həyatda çox böyük işlər görəcəksən!

- İnsanlar əməksevər insanlara hörmət edir. Hamı sənə hörmət edəcək!

- Və buna bənzər sözlər...



İndi artıq dünyanın bir çox ölkələrində körpənin ana bətnindəki tərbiyə olunması məsələlərinə olduqca ciddi diqqət yetirilir. Misal üçün, İngiltərədə artıq 1982-ci ildə Perenetal Tərbiyənin Milli Assosasiyası yaranıb. Rusiyanın Moskva şəhərində "Vışe raduqi" (Qövsi-qüzehdən yuxarıda) adlı mərkəzləri misal göstərmək olar. Bu mərkələrin bəziləri nəinki körpənin ana bətnindəki dövrü üçün məsləhətlər verir, eyni zamanda həmin dövrdə müəyyən korreksiya işlərinin aparılması sahəsində də ixtisaslaşırlar. Belə ki, Moskvadakı həmin "Vışe raduqi" ("Qövsi-qüzehdən yuxarıda") adlı Mərkəz körpələrin ana bətnində bəzi qabiliyyətlərini, xüsusilə istedadlarını artırmaq üçün də proqramlar hazırlayıb həyata keçirirlər. Başqa tipli proqramlar da həyata keçirilir. Bizim ölkəmizdə də bu xarakterli mərkəzlər vardır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

2.10. Ana bətnindəki körpələrin tərbiyə olunması üçün istifadə olunan proqramlardan nümunələr

Son illər mütəxəssislər xeyli, müxtəlif xarakterli proqramlar hazırlamışdır. Onlara misal olaraq aşağıdakıları göstərmək olar:

Tomatis proqramı (metodu)

30 ildən artıqdır ki, bu metoddan istifadə olunur. Proqramın mahiyyəti bundan ibarətdir: hamilə qadın qulaqcıq taxaraq xüsusi olaraq işlənmiş, aranjiman olunmuş musiqiyə qulaq asır. Bu seansı, eyni zamanda aromaterapiya, rəng terapiyası da müşayiət edir. Otaqda müxtəlif ətirlərin, rənglərin müalicəvi xüsusiyyətlərindən istifadə olunur.



Tomas Verni Proqramı

Bu metodun əsas mahiyyəti sevgi, məhəbbətlə müalicədir. Proqramda nəzərdə tutulur ki, körpənin ana bətnində daha sağlam, arzu edilən şəkildə böyüməsi üçün ananın yaşadığı ailədə xoş, ahəngdar bir münasibət olmalıdır. Proqramın əsas prinsipləri, həyata keçirilmə şərtləri aşağıdakılardır:

Ana. Ananı əsəbləşdirən hallar ortadan götürülməlidir. Ailə üzvləri ananın sakit, daha məsud, xoş bir ovqatda olması üçün çalışmalıdırlar. Onun qayğısına qalmalıdırlar. Belə olduqda, körpə stress hallarından təcrid olunur. Onun bədəninə adrenalin və noradrenalinin daxil olması xeyli azalır. Anaya isə məsləhət görülür ki, bütün proqram boyu stressi azaldan işlərlə məşğul olsun, bətnindəki körpə ilə daha çox təmasda olsun. Dialoqa girsin, söhbət etsin. Körpə ilə birlikdə musiqiyə, şeirə qulaq assınlar.

Musiqi. Proqramın yaradıcısı öz araşdırmaları əsasında belə hesab edir ki, ana, bütün hamiləlik dövrü, həftədə 2 dəfə həzin, xoş ovqat gətirən musiqiyə qulaq asmalıdır. O məsləhət görür ki, hamiləliyin 5-ci ayından başlayaraq ananın mahnı oxuması, züm-zümə etməsi, bətnindəki körpə ilə söhbət etməsi, ona şeirlər oxuması körpənin normal inkişaf etməsinə, onun musiqi duyumunun inkişaf etməsinə çox kömək olur. Bütün bu əlaqələr zamanı ananın nəbzinin ahəngdar şəkildə vurması, əsəb sakitliyi körpənin normal inkişafı üçün çox vacibdir.

Təmas. Körpə 6 aylıq olanda onunla təması intensivləşdirmək lazımdır. Bunu rəqs edə-edə daha gözəl etmək olar. Ana astaca rəqs edə-edə öz qarnına - körpəyə toxunub onu sığallaya, oxşaya bilər. Bu zaman həm də öz qarnını masaj da edər.

Emosiya. Tomas Verni belə hesab edir ki, 7 aylıq vaxtan başlayaraq ananın öz bətnindəki körpəsi ilə öz fikirləri, arzuları barədə "danışması" lazımdır. Bu dövrdə ananın dərindən, ahəngdar, ritmik şəkildə nəfəs alması da məsləhət görülür. Bu, körpə ilə psixoloji əlaqələrin daha da dərinləşməsinə kömək edir.

"Baby shine" proqramı

Bu proqram daha çox Amerika Birləşmiş Ştatlarında yayılıb. Psixoloji mərkəzlərdə, klinikalarda istifadə olunan terapevtik bir metoddur. Əsas mahiyyəti anaya öz bətnindəki körpəsi ilə danışma qaydalarını öyrətməkdir. Ana gün ərzində hansı işləri hansı səbəbə görə edirsə, bu barədə öz bətnindəki körpəyə danışır. Onunla müzakirələr aparır, hətta onun da fikrini öyrənir (təbii ki, təxəyyülündə). Misal üçün, ana körpə ilə belə bir söhbət edə bilər: "gedib bir az həyətdə gəzəkmi?", "istəmirsən, niyə?", "aha, bildim, mənim üşüməyimdən qorxursan?", "bax, indi əynimə jaket geyindim, gəl gedək", "afərin, mənim qayğıkeş balam".

Qeyd. Bu zaman doğrudan da ola bilsin ki, hələ elmə məlum olmayan bir əlaqə də yarana bilər. Bəlkə, bu körpənin elə bir energetikası var ki, həmin energetika körpənin fikri kimi sayılacaq bir həqiqəti anaya sezdirə bilər. Bu barədə dini kitablarda, folklorda da nümunələr vardır .

İstifadə olunan bu metod uşağın intellektual səviyyəsini artırır. Ona görə də körpə tez dil açır, insanlarla ünsiyyət qurur, aydın fikir yürüdür.

Bu Proqramın tərəfdarları belə düşünürlər ki, bu metodla ana öz bətnindəki körpənin xarakterinə, fizionomiyasına, xarici görünüşünə də təsir edə bilər. Belə ki, ana bətninə düşdüyü vaxtdan öz gələcək uşağında hansı əsas xüsusiyyətləri görmək istəyirsə, bunu bir kağızın üzərinə yaza bilər. Məsələn, yaza bilər: kaş ki, o "yaraşıqlı olsun", "saçları qəhvəyi olsun", "gözləri qara olsun", "sağlam olsun", "şən uşaq olsun", "çox ağıllı olsun", "ağlağan olmasın" və s. Ana bu kağızdakı siyahını yazıb daha çox olduğu yerlərdə, məsələn, mətbəxtdə, otaqda asa bilər. Gün ərzində dəfələrlə oxuyub təkrar edə bilər. Yeni ay başlayanda əvvəlki siyahıda özünün ürəyinin daha çox istədiyi xüsusiyyətləri də seçib bir daha yazıb, yenə də həmin yerlərdən asar. Hər ay bunu təkrar edər. Uşaq doğulanda ana özü də heyrət edər ki, arzu etdiyi bir körpə doğulub. Burada müəyyən bir məntiq var. Ana 9 ay ərzində özü öz körpəsini proqramlaşdıra bilər. Təsadüfi deyil ki, elə öz ətrafımızda da analardan belə sözlər eşidirik: "qurban olum Allaha, çox istəyirdim ki, mənim uşağımda filan əlamətlər olsun. Allah qismət etdi!"

(Əhməd Qəşəmoğlu)

2.11. Ana bətnindəki körpənin tərbiyə olunması sahəsində digər mühüm məsələlər

1. Körpə üçün gün rejiminin hazırlanması.

Bunu belə etmək olar. Hər gün uşağın eyni vaxtda yuxudan oyadılması. Mütəxəssislər məsləhət görür ki, bu, səhər saat 7-də edilsə, daha yaxşı olar. Körpəni yuxudan oyatmaq üçün bütün diqqəti ona yönəltmək, fikrən onunla əlaqə yaratmaq və bu zaman ananın ürəyincə, öz zövqünə uyğun, eyni zamanda körpəni diskindirməyən, təbiətin, kainatın ahənginə uyğun bir milli mahnı oxumaq çox yaxşı olar. Bu zaman sözləri ana özü də seçə bilər. Axşam isə müəyyən bir vaxtda, çox da gec olmayaraq, ana layla xarakterli mahnı oxumaqla körpə ilə daha əlaqəni kəsdiyini bildirməlidir. Mahnı oxuyan zaman sözlər ananın körpə ilə bağlı arzularına uyğun olarsa, çox yaxşı olar. Bir neçə gün keçdikdən sonra körpə ananın oxuduğu mahnıları artıq tanıyacaq, adekvat reaksiya verəcəkdir.

Eyni zamanda ana gün ərzində hər dəfə yemək yeyən zaman müəyyən səslər təşkil edə bilər. Hökm deyil ki, bu ananın mahnısı olsun. Amma hər halda uşağı diksindirməyən səs, musiqi olarsa, daha yaxşı olar. Milli ruhlu belə musiqiləri internetdən də tapmaq olar. Məsələn, oğlan uşaqları üçün qəhrəmanlığa səsləyən ritmik, sakit musiqi, muğam və s. Qız uşaqları üçün zərifliyi, ülviliyi tərənnüm edən uyğun bir musiqi nömrəsi seçmək olar. Beləliklə, eyni zamanda körpənin musiqi zövqünün formalaşması üçün də mühüm işlər görülər. Bu səsdən sonra körpə biləcək ki, indi artıq ona qida gələcək. Bunu da müəyyən rejimlə etmək lazımdır. Belə olduğu halda, uşaq ana bətnində müəyyən bir rejimə öyrənəcək və sonradan bu, onun həyatında müsbət rol oynayacaqdır.

2. Eşitmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi.

Körpə 12 həftəlik olanda artıq hər şeyi əla eşidir. Hətta onu narahat edən səs eşitdikdə qulaqlarını əli ilə örtür. Onun üçün ən xoş olan səs anasının səsidir. Çünki bu səs ona ananın bədəni ilə gəlir. Başqa səslər isə ona hava vasitəsi ilə ötürülür. Ana onunla tez-tez, sevə-sevə söhbət edəndə bu, ona çox yaxşı təsir edir. Səs, sözlər onun yaddaşında müəyyən bir iz buraxır, baza yaradır.

Ana bətnindəki körpə ilə daha çox söhbət etmişsə, bu onun xarakterində öz əksini tapır, dünyaya gəldikdən sonra yaşıdlarına nisbətən, bir çox hallarda daha tez inkişaf edir, danışmaq onun üçün daha asan olur.

3. Körpə üçün mahnı oxumanın əhəmiyyəti

Ananın öz körpəsi üçün sevdiyi mahnıları oxuması, zümzümə etməsi olduqca faydalıdır. Çünki ana sevdiyi mahnını oxuyanda özündə bir xoş əhval-ruhiyyə yaranır. Körpə həm bu xoş əhval-ruhiyyənin hesabına müsbət enerji alır, həm də mahnının melodiyası onun musiqi zövqünü formalaşdırır. Onda ahəngdarlığa qarşı tələbat yaradır. Eyni zamanda mahnı oxuyan ana öz nəfəsi, səsi ilə işləməklə ağ ciyərini, başqa orqanlarını hərəkətə gətirir. Bu hərəkət körpəni sanki sığallayır, onun diafraqmalarını masaj edir. Körpə sanki ritmik nəfəs, bədəndəki dəyişmələrin təsiri altında idman edir. Başqa bir tərəfdən, ahəngyol elminin də təsdiq etdiyi kimi, mahnı oxuyan insanın kainatla əlaqələri güclənir, onun bədənində kainatdan gələn enerji artır. Bu enerji təbii ki, körpənin də bədəninə daxil olur. Deməli, eyni zamanda körpənin kainatla əlaqələrini gücləndirir, onda kosmoəlaqələr fəallaşır. Bu isə körpənin orqanizmində, psixikasında, gələcək taleyində mühüm rol oynayır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

2.12. Ana bətnindəki körpənin arzu olunan şəkildə formalaşması üçün yerinə yetirilməsi vacib olan işlər

Körpənin ana bətnində tərbiyə edilməsi zamanı aşağıdakı məsələlərə fikir verilməsi əhəmiyyətlidir:

1. Bu məsələlərlə bağlı xeyli ədəbiyyat oxumaq, videoçarxlara baxmaq, müxtəlif tövsiyələrlə tanış olmaq lazımdır. Amma təbii ki, öyrəndiyiniz məlumatı əvvəlcə özünüz bir təhlil etməli, özünüzə uyğun variantları seçməlisiniz.

2. Ana öz bətnindəki körpəni artıq doğma bir insan kimi qəbul etməli və daim onunla öz qəlbində, səssiz, yaxud elə səsli olaraq söhbət etməli, ona işıqlı, xoşbəxt gələcək haqda danışmalıdır. Səsli "söhbət" daha əhəmiyyətlidir. Bu ilk baxışdan qeyri-ciddi görünə bilər. Amma nəzərə alın ki, bu zaman ananın özü çox xoş bir əhval-ruhiyyə ilə köklənir və bu ovqat energetik olaraq öz bətnindəki körpəyə ötürülür. Körpənin verdiyi reaksiya isə ananın ovqatına təsir edə bilər. Deməli, onların "söhbəti" artıq baş tutmuş hesab edilə bilər.

3. Ana öz körpəsi ilə nə qədər tez əlaqəyə girsə, o qədər faydalıdır. Bu əlaqə təbiətin qoynunda olarkən daha təsirli olur. Ümumiyyətlə, çox yaxşı olar ki, ana hamilə vaxtı təbiətin gözəlliklərini daha çox seyr eləsin, bu gözəlliyin içində olsun. Bu zaman öz körpəsi ilə "söhbət etsin".

4. Ananın öz qarnını nəvazişlə oxşamasının, bu zaman yenə də körpə ilə "söhbətə başlamasının" da xeyli əhəmiyyəti vardır. Körpə bu təması hiss edir. Ananın qarnına uşağın atası da nəvazişlə toxunanda körpə tamamilə başqa bir energetika hiss edir. Bu da onun təsəvvürlərini genişləndirir, mərkəzi sinir sis-

teminin formalaşmasına təsir edir. Həyatdakı bacı-qardaşları ilə təmas da körpədə xoş əhval-ruhiyyə oyadır.

5. Ana körpəyə onun atası, bacı-qardaşları, ailəsi, gələcək planlar, körpə ilə bağlı arzuları barədə müsbət şeylər danışsa çox faydalı olar.

6. Atanın, bacı-qardaşın da körpə ilə tez-tez əxlaqi normalara uyğun olaraq söhbət etməsi çox faydalı olur. Bu zaman körpəyə müsbət təsirlə yanaşı, həm də ailə üzvləri arasında xoş bir münasibət yaranır, onların hər birinin anaya, onun daşıdığı "müqəddəs yükə" diqqətləri artır. Eyni zamanda evdəki körpələr artıq yeni bir körpənin də bu ailəyə gələcəyinə psixoloji olaraq hazırlaşırlar. Onu intizarla gözləyirlər. O, anadan olanda qısqanc münasibət bəsləyib kürlük etmirlər.

7. Körpə ana bətnində olanda ana öz qidalanmasına xüsusi diqqət verməlidir. Yeyilən hər bir qidanın dadı, tərkibi körpənin gələcəyinə, səhhətinə, qidalara meyilliliyinə, öz xarakterinə mühüm təsir edir. Araşdırmalar göstərir ki, bu zaman acı, turş, şirin, kəskin qoxulu, qovrulmuş və s. qidaların təsiri müxtəlif olur. Ona görə də ana ilk növbədə alkoqoldan, tütün məhsullarından, narkotikadan uzaq olmalıdır. Başqa qidaların da təsirini özlüyündə təhlil etməlidir. Bu barədə əlavə ədəbiyyatlardan məlumat əldə etməlidir. Ananın çox qəbul etdiyi qidanın dadı körpənin yadında qalır. Mütəxəssislər belə hesab edirlər ki, bu qidaların dadı qan vasitəsi ilə körpəyə məlum olur və o, həmin dadı unutmur. Həyata gələndə də həmin qidaları daha çox xoşlayır. Körpə ana bətnində olanda xüsusi bir vaxt olur ki, ana müəyyən bir və ya bir neçə qidanı daha çox yemək istəyir. Adətən deyirlər ki, ana filan qidaya "yerikləyir". Həmin vaxt ananın böyük bir iştahla yediyi qidanın dadı körpənin yadında demək olar ki, əbədi qalır və o, bütün ömrü boyu həmin qidanı xoşlayır. Ona görə də deyirlər ki, uşaq ana bət-

nində olanda, xüsusilə yerikləmə dövründə ana hökmən halal qida yeməlidir. Əks halda, körpədə neqativ xüsusiyyətlər yarana bilər. Hətta el arasında belə bir inanc da vardır ki, ana yerikləmə dövründə arzu etdiyi qidanı (tikəni) kimin əlindən alıb yeyərsə, həmin adamın xarakteri, xüsusiyyətləri həmin uşağa keçə bilər. Ona görə də bəzən bir uşaqda fərqli bir xüsusiyyət görəndə onun anasından soruşurlar: - bala, bunun tikəsini kimdən almısan? İslamda ananın bu dövrdə haram qida qəbul etməsi, haram işlərlə məşğul olması yolverilməz sayılır.

8. Uşaq doğulan kimi anasının südünü ona görə xoşlayır ki, bu südün dadına o, doğulmağa 30 həftə qalmış öyrəşir. Ona görə də ona başqa süd verəndə müəyyən problemlər yaranır.

9. Körpə ana bətnində olarkən evdə siqaret çəkilirsə, ana o tüstü ilə nəfəs alırsa, uşaq anadan olanda artıq siqaret iyi onun üçün doğma olur. Belə uşaqlar sonradan siqaret çəkməyə meyilli olurlar. Alkoqol, narkotika da onun kimi.

10. Ana bətnindəki körpə böyüdükcə onun səslərə, musiqiyə həssaslığı da artır. On görə də hamilə xanım səs-küylü yerlərdən uzaq olmağı yaxşıdır. Onun tez-tez gözəl, ahəngdar musiqiyə qulaq asmasına ehtiyac vardır. Bu musiqi təbii musiqi olduqda daha faydalıdır. Məsələn, çayın səsi, bulaq səsi, dənizin ləpələrinin səsi, quşların səsi çox faydalı ola bilər. Eyni zamanda təbiətin səsinə yaxın olan musiqi alətlərinin səsi də uşağın formalaşmasına xoş təsir edir.

11. Uşağa milli musiqinin təsiri çox əhəmiyyətlidir. Əvvəla, onun genləri əsrlər boyu bu musiqi ilə formalaşıb. Milli musiqi körpənin potensialının daha çox üzə çıxmasına təsir edir. Xoşbəxtlikdən bizim öz milli musiqimizin potensialı olduqca böyükdür. Gözəl ifa edilən saz havaları, muğam, nağara səsi, həzin balaban səsi, çoşğun zurna səsi, kaman səsi və s. insanda zəngin bir daxili aləm formalaşdırmağa xeyli kömək edə bi-

lər. Musiqi tərbiyəsinə uşaq ana bətnində olarkən də, ondan sonra da ciddi əməl etməyə çox ehtiyac vardır. Amma bir şeyi unutmaq olmaz ki, bu musiqilər körpəyə o zaman daha yaxşı təsir edəcəkdir ki, onlar həm də ananın ruhunu oxşasın. Yoxsa milli musiqidir deyə, anani gərginləşdirən musiqini seçmək məqsədəuyğun deyildir.

Aparılan eksperimentlər onu təsdiq edir ki, körpə ana bətnində olduqda eşitdiyi musiqini, doğulandan sonra bir dəfə də eşitməsə də, sonralar həmin musiqini eşidəndə doğma bir reaksiya verir. Hətta nələrisə xatırlayır.

12. Laylaya çox ciddi diqqət vermək lazımdır. Laylanın qeyri-adi bir qüdrəti, təsiri vardır. Layla muğamdan qaynaqlanır. Muğam isə sufilərin yaratdığı musiqidir. İrfani bir musiqidir. İrfani musiqi, poeziya onu yaradanın mənəvi yüksəliş məqamında yaranır və kainatın ahənginə köklənir. Laylada kainatın nəfəsi vardır. Ona görə də ana həm ana bətnində olan körpəyə, həm də anadan doğulmuş körpəyə hər zaman layla çalsa, onun kainata köklənməsinə, kainatdan güc almasına kömək edir. Ananın öz bətnindəki körpəyə özünün doğma səsi ilə layla çalması çox faydalıdır.

13. Uşağın ana bətnində arzuolunan şəkildə formalaşmasına təsir edən mühüm amillərdən biri də ibadətdir. Ürəkdən, imanla ibadət edən ana tez-tez özünün qüdrətli, ali saydığı Allaha, müqəddəslərə dua edən zaman onun ruh halı uşağa ciddi təsir edir. Bu zaman körpə də ana ilə birlikdə energetik bir ovqata köklənir. Bu, onun da ruh halına ciddi təsir edir. Saxtakarlıqla ibadət isə əksinə, körpədə neqativ duyğular sisteminin formalaşmasına təsir edir.

14. Körpə ana bətnində olduğu zaman ananın əməlləri, davranışı da onun mənəviyyatının, psixologiyasının formalaşmasına ciddi təsir edir. Bununla bağlı şərq fəlsəfəsində, islam fəl-

səfəsində xeyli misallar var. İslam fəlsəfəsində, elmində, qanunlarında, folklorumuzda da ananın əməllərinin gələcək övladın xarakterinə necə təsir etməsinə dair xeyli misallar vardır. Bu məsələ kiməsə inandırıcı görünməyə bilər. Amma bir anlıq təsəvvür edin, bətnində körpə olan bir ana hər hansı bir miqyasda oğurluq edəndə belə, özü xeyli gərginləşir, səhv əməl tutduğunun həyacanını keçirir, eyni zamanda tutulacağından, biabır olacağından, cəza alacağından qorxur. Bu, onun ovqatının bir müddət gərginləşməsinə səbəb olur. Sonra o, özlüyündə özünə haqq qazandırmağa çalışır. Körpə bunu duyur. Onun artıq psixoloji sistemində müəyyən kodlar yaranır. Həmin körpə böyüyəndə o kodlar hərəkətə gəlir. Onun davranışına ciddi təsir edir.

15. Ana bətnindəki körpənin taleyinə , eyni zamanda ananın cinsi həyatının çox ciddi təsiri olur. Ona görə də islamda, Qurani-Kərimdə, şəriətdə bu məsələyə ciddi diqqət yetirilir. Anormal cinsi fəaliyyət ana bətnindəki körpələrin də cinsiyyət kodlarının anormal yaranmasına, fəallaşmasına təsir edir. Bu amilin özü də sonradan körpənin cinsi oriyentasiyasının formalaşmasında mühüm rol oynaya bilər.

(Əhməd Qəşəmoğlu)



III.
Uşaqların ümumi inkişafı haqqında zəruri biliklər

- 3.1. Uşaq inkişafının xüsusiyyətləri
- 3.2. Məktəbəqədər təhsilin əsas mahiyyəti və uşağın inkişafında oynadığı rol
- 3.3. Valideynlik bacarıqlarının uşaq inkişafında əsas rolu
- 3.4. Uşaqların atipik inkişafı
- 3.5. Motor bacarıqları
- 3.6. Uşağın inkişafında valideyinlərin müraciət etdikləri mütəxəssislər



3.1. Uşaq inkişafının xüsusiyyətləri

İnsan orqanizminin formalaşması prosesi yalnız 22-25 yaşlarında başa çatır.

Uşağın anadan olandan sonrakı inkişafı aşağıdakı kimi dövrlərə bölünür: **1) Çağalıq dövrü - anadan olandan bir yaşına qədər; 2) Körpəlik dövrü - 1 yaşından 3 yaşına qədər; 3) Məktəbəqədər dövr - 3 yaşından 6 yaşına qədər; 4) Məktəb dövrü - 6 yaşından 17-18 yaşına qədər**.

Bu dövrlərdə orqanizm böyüyür və inkişaf edir. Bədənin çəkisi və boyu artır, toxumalar, orqanlar inkişaf edir. Eyni zamanda orqanların funksiyaları da təkmilləşir. Uşaq doğulduqdan yetkin yaşa çatana qədər orqanizmin böyüməsi və inkişafı bir qaydada olmur: sürətlə böyümə və inkişaf dövrləri ilə növbələşir.

Uşaq inkişafı

Bu, uşaqların görmək, eşitmək, danışmaq, hərəkət etmək, düşünmək və problemləri həll etmək bacarıqlarının ortaya çıxması prosesidir. Bütün uşaqlarda bu bacarıqlar inkişaf edir, lakin bu inkişaf səviyyəsi genetika və ətraf mühit şərtlərindən də asılıdır. Ananın yaşı və mayalanmadan əvvəl bədənindəki dəmir balansı və başqa bir sıra amillər də uşağın inkişafına təsir göstərir. Uşaqların tərbiyə aldığı sosial və fiziki mühit onların özünə inamı, maraq dairəsi və dünyagörüşünə birbaşa təsir göstərir.

Dünyaya ilk addım

Doğuş hamiləlik nəticəsində meydana gələn son dərəcə təbii bir hadisədir. Bununla belə, həm ana, həm də uşaq üçün böyük risk daşıyır. Ana doğuş sancısı çəkərkən, çağa da son doqquz ay boyunca olduğu mühiti tərk etməyə hazırlaşır. Körpənin ana bətnindəki öyrəşdiyi mühitdən tam fərqli dünyaya uyğun-

laşması uzun bir müddət aparır. Bu uyğunlaşmanın rahat şəkildə reallaşması məsuliyyəti ana və ata ilə bərabər, körpəni əhatə edən digər böyüklərin də üzərinə düşür.

Körpə ağlayaraq doğular. Əslində bunun səbəbi ağrı deyil, ağciyərlərin hava ilə dolma ehtiyacıdır. Ana bətnində olarkən ağciyərlər işləmədiyi üçün bu orqanda hava olmur.

Yeni doğulan körpənizi tanıyırsınızmı?

Çoxumuz yeni doğulmuş çağanı yetkin bir insanın kiçik bir modeli olaraq görürük. Ancaq körpə özünəməxsus dünyanın özəlliklərini daşıyır. Bu xüsusiyyətləri bilmək körpəyə qulluğu və inkişafına dəstəyi asanlaşdırır.

Yeni doğulmuş sağlam bir körpənin başı vücudunun üçdə biri qədərdir. Boynu qısa, göz qapaqları şiş, burnu basıq, yastı olur. Başda əmgək deyilən hissə hələ sümükləşməmiş yumşaq bir qatdır. Onun saçları seyrək, qolları və ayaqları gövdəyə nisbətən uzun, dərisi incə, zərif və çəhrayı rəngdə olur. Yeni doğulmuş körpənin ovcuna barbaqla toxunduqda əlini bükür, ağzının ətrafına toxunduqda isə həmin an əmmə hərəkəti nümayiş etdirir.

Bəli, körpəniz doğulduğu andan etibarən şəxsi keyfiyyətlərə malik olur. Siz də vaxt keçdikcə böyütdüyünüz uşaqlar arasındakı fərqləri görürsünüz. Əsas əhəmiyyət bu fərqləri görüb, anlayıb, bu fərqlərə uyğun davranışı göstərməkdir.

Qeyd etdiyimiz kimi, çağalıq dövrü anadan olandan bir yaşa qədər olan dövr hesab olunur. Belə uşaqlar üçün boyun və çəkinin artması xarakterikdir. Birinci ilin sonunda uşağın çəkisi 3 dəfə artır, boyu 25 sm böyüyür. Bu dövrdə mərkəzi sinir sistemi təkmilləşir, əllərin uyğun hərəkət reaksiyası, oturmaq, iməkləmək, ayağa durmaq, gəzmək və nitq formalaşır, təşəkkül tapır. Maddələr mübadiləsinin intensivləşməsi nəticəsində qidaya tələbatın artması da bu dövr üçün xarakterikdir.

Bu yaş dövründə uşağın ana südü ilə qidalanmasına üstünlük verilməlidir. Bu yaşda çox vaxt mədə-bağırsaq xəstəlikləri, raxit, spazmafiliya, müxtəlif diatezlər, xroniki qidalanma və həzm pozuntuları, tənəffüs orqanları xəstəlikləri, xüsusilə pnevmoniyalar, respirator xəstəliklər müşahidə olunur.

Kəskin uşaq infeksiyaları (qızılca, göy öskürək və s.) südəmər uşaqlarda nisbətən az təsadüf olunur. Bunun da səbəbi bətndaxili dövr zamanı cift vasitəsi ilə, doğulandan sonra isə ana südü vasitəsi ilə əmələ gələn passiv immunitetdir. Bu dövrdə yoluxucu xəstəliklərin az rast gəlinməsinin səbəblərindən biri də uşaqların nisbi izolyasiya şəraitində olmalarıdır.

Bu dövr üçün fəaliyyətin aparıcı növü yaşlılarla bilavasitə emosional ünsiyyətdir. Çağa anası ilə vasitəsiz emosional ünsiyyətdə normal inkişaf edir, xəstələndikdə daha tez sağalmağa başlayır. Əksinə, uşaq anadan ayrıldıqda, "ana həsrəti", "ana xiffəti" çağanın psixi sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Uşaq anasının qucağında onun nəvazişini duyur və bundan rahat olur, əhval-ruhiyyəsi yaxşılaşır. Bu ünsiyyət daxilində və onun fonunda görmə, eşitmə, əzələ-hərəkət və başqa duyğu və qavrayışlarla tənzim olunan hərəkətlər təşəkkül tapır. Bu yaşın ən mühüm nəzərə çarpan cəhəti başqaları ilə ünsiyyətə olan tələbatın və onlarla müəyyən emosional münasibətin formalaşmasıdır.

Erkən yaş dövründə sağlamlığın, öyrənmə qabiliyyətinin və davranışın əsas təməlləri qoyulur. Həyatın ilk illərindən etibarən uşaqlar gəzmək, danışmaq və problemləri həll etmək bacarıqları əldə edirlər. Bu köklü dəyişiklik tərbiyə, gen və ətraf mühit arasında mürəkkəb qarşılıqlı təsirin nəticəsidir. Uşaqların valideynlər, tərbiyəçi-müəllimlər, ailə və cəmiyyət ilə münasibətləri onların inkişafına əhəmiyyətli və uzunmüddətli təsir göstərir. İnkişaf prosesinin normal getməsi üçün ona bu mə-

sələlərdə ciddi diqqət, qayğı göstərmək lazımdır. Bu məsuliyyət isə valideynlərin, tibb işçilərinin, pedaqoqların, sosial işçilərin, digər aidiyyəti olan şəxs və qurumların üzərinə düşür.

Erkən uşaqlıq dövrü insan həyatının ən vacib mərhələsidir. Erkən yaş dövrü böyük həssaslıq və imkanlar dövrüdür. Bu xüsusi illər ərzində uşağın bioloji, psixoloji və sosial inkişafı həyat boyu onun sağlamlığına, davranışına, ünsiyyət qurmasına, təhsilinə və əmək fəaliyyətinə təsir edə bilər. Erkən yaşda uşaqların sağlam inkişafı üçün onlara daim şəfqətli qayğı göstərmək ən azı fiziki qulluq və qidalanma qədər vacibdir.

Uşaqla ətraf mühit arasındakı mürəkkəb münasibətlər nəticəsində beyin sürətlə inkişaf edir. Beyinin bu müddət ərzində inkişafı həyat boyu sağlam qalmağa və nailiyyətlər əldə etməyə təsir göstərir. Buna görə də erkən uşaqlıq dövründə baş verən hallar uşaq üçün mühüm əhəmiyyət daşıyır. Həyatın erkən illərində uşaqların düzgün inkişafına daha ciddi yanaşmaq lazımdır.

Körpəlik dövründə bir sıra anatomik-fizioloji xüsusiyyətlər özünü göstərir. Uşaq fiziki cəhətdən inkişaf edir: erkən uşaqlıq dövründə (1-3 yaş) onun boyu ildə orta hesabla 4-5 sm, çəkisi 2-3 kq artır. Həmin dövr üçün mühüm fəaliyyət - əşyavi- manipulyativ fəaliyyətdir. Əşyavi-manipulyativ fəaliyyət zamanı uşaqda əşyalarla manipulyasiya ön plana keçir, uşaq öz oyuncaqlarını, ona verilən şeyləri əli ilə yoxlayır, söküb dağıdır, qırıb sındırır, bir-birinə calayır. Beləliklə, onların xüsusiyyətlərini dərk edib inkişaf edir, başqa sözlə, onların idrak tələbatı ödənir, uşaq ətraf aləmi dərk edir. Onun səciyyəvi halı uşaqda nitqin təşəkkül etməsi, əşyaların mənaca adlandırılması, yaşlılarla ünsiyyət zamanı uşağın cəmiyyət tərəfindən hazırlanmış hərəkət tərzlərinə yiyələnməsidir. Bu dövrdə diqqəti cəlb edən digər cəhət - nitq və əyani-əməli təfəkkürün inkişaf etməsi, şüurun təzahürü, başqaları üçün uşaq "Mən"in formalaşmasıdır.

3 yaşda uşaqlarla böyüklərin münasibətlərində müəyyən çətinliklər yaranır: uşaq müstəqilliyə can atır, hər şeyi özü sərbəst etmək istəyir, hər işdə "mən özüm" deyir. Bu dövrdə bir çox valideynlər isə onun müstəqilliyini məhdudlaşdırır, çox şeyi qadağan edirlər. Uşaq tərslik edir, hər şeyi tərsinə etməyə çalışır. Bununla da o, böyüklərin tələblərinə öz neqativ münasibətini bildirir. Psixoloqlar bunu "3 yaşın böhranı" adlandırırlar (bu haqda kitabın sonrakı fəsillərində ətraflı məlumat veriləcəkdir).

Kitabın sonrakı fəsillərində də görəcəksiniz ki, bu yaşlarda valideynlər uşağa müəyyən sərbəstlik verməli, onu müxtəlif növ oyunlara cəlb etməli, onunla birlikdə oynamağa çalışmalıdırlar.

3.2. Məktəbəqədər təhsilin əsas mahiyyəti və uşağın inkişafında oynadığı rol

Məktəbəqədər dövrdə insan üçün vacib bir çox bacarıq və keyfiyyətlərin təməli qoyulur. Bu, ətraf aləmin dərk edilməsinə istək, canatma (gələcək təliminin əsası), həmyaşıdları ilə ünsiyyət bacarıqları, habelə özünüqiymətləndirmə və yaradıcı düşüncə tərzidir. Məhz buna görə də məktəbəqədər yaş uşağın inkişafında çox vacib bir mərhələdir.

Bir az əvvəl qeyd olunduğu kimi, məktəbəqədər dövr 3 yaşdan 6 yaşadək, yəni uşaq məktəbə qəbul olunana qədər davam edir. Bəzən şərti olaraq bu dövr də iki mərhələyə - kiçik məktəbəqədər (3-5 yaş) və böyük məktəbəqədər (5-6 yaş) bölünür. Lakin bəzi mütəxəssislər orta məktəbəqədər yaşı (4-5 yaş) müəyyənləşdirirlər. 0-3 yaş isə erkən dövr adlanır.

İlk üç il uşağın həyatında vacib və həlledici bir mərhələdir, bu mərhələ valideynlər üçün çox əhəmiyyətlidir. Bu müddət

ərzində bu kiçik insan öz inkişaf yolunda uzun bir məsafə keçir - onun şəxsiyyətinin təməli qoyulur, xarakterin, gələcək keyfiyyət və bacarıqların əsası yaranır. Bu dövrdə uşaq ətraf mühitlə tanış olur, gəzməyi, danışmağı, insanlarla ünsiyyət qurmağı, dostluq etməyi öyrənir. Bu dövrdə körpəyə kömək edə biləcək və ehtiyacı olduqda onu qoruya biləcək doğma insanların (ana və ata) yaxın olması çox vacibdir. Məhz bu adamlar ən əziz və onları sevən insanlardırlar. Onlar uşağın ətraf aləmi dərk etməsinə, öyrənməsinə kömək edir və onun davranışının formalaşması prosesində məhdudiyyətlər qoyur və qaydalar müəyyənləşdirirlər. Həyat üçün ilkin uşaqlıq təəssüratları insanın yaddaşında silinməz iz buraxır. Bu təəssüratların mənzərəsi çox dərəcədə valideynlərdən asılıdır. Ana və ata aydın şəkildə bilməlidir ki, bu yaşda uşaq da öz istəkləri, hissləri və emosiyaları ilə onlar kimi bir insandır. Bəzən valideynlərə elə gəlir ki, uşaq hər şeyi "bilərəkdən, acığa" edir, amma bu belə deyil. Bəzən uşaqlarının hərəkətlərində nə isə valideynlərinin xoşuna gəlmir. Deməli, onlar hələ də onun hərəkətlərinin motivlərini başa düşə bilməyiblər. Uşaqlarınızın sağlam və xoşbəxt böyümələri üçün onları başa düşməyi öyrənmək çox vacibdir. Valideynlər uşağının niyə bu şəkildə davrandığını və başqa cür olmadığının səbəbini bilsələr, tərbiyə prosesində zorakılığa əl atma ehtiyacı özü-özünə yox olacaq.

Yəqin ki, bir çoxunuz uşağa qarşı zorakılıq probleminin dünyada olduqca geniş yayıldığını olduğunu eşitmisiniz. Bu fenomen bütün mədəniyyətlər və ölkələr üçün, istənilən təminatlı və təhsil səviyyəsi olan ailələr üçün də xarakterikdir. Bunun üçün yaş həddi yoxdur - doğuşdan başlayaraq hər yaşda olan uşaqlar zorakılığa məruz qalırlar. Bəs uşaq zorakılığı nədir? Bunlar valideynlərin və ya digər böyüklərin uşağın fiziki və əqli sağlamlığına zərər vurması ilə nəticələnən hər hansı bir

hərəkətdir, həmçinin normal inkişafına mane olan yaradılmış şəraitdir.

Uşağın hüquqlarının pozulması da zorakılıqdır. Zorakılığın bütün növləri dörd böyük qrupa bölünür: fiziki, cinsi, emosional zorakılıq (bəzən bu psixoloji adlanır) və uşağın əsas həyati ehtiyaclarının ödənilməməsi.

Uşağın duyğularını ifadə etməsinə imkan vermək, onları məqbul bir formada ifadə etməyə kömək etmək lazımdır. Tez-tez valideynlər uşağın mənfi hesab olunan acıq, hirs və digər hissləri ifadə etməsini xoşlamırlar. Qeyd etmək lazımdır ki, duyğular "doğru" və ya "yanlış" olmur. Ona görə də uşaqlara buna görə acıqlanmaq düzgün deyil. O duyğuları yaradan səbəblər öyrənilməlidir. Eyni zamanda bu cür duyğuların səbəb olduğu bütün davranışlara da icazə verilməməlidir. Arzuolunmayan davranışların ortadan götürülməsi üçün pedaqoji normalara uyğun tədbirlər görmək lazımdır. Belə olduqda, uşaqların enerjisi daha düzgün istiqamətdə yönələr. Uşaqların öz enerjilərini düzgün istiqamətə yönəltmələri üçünsə böyüklərə ehtiyacları var.

Qəbul etmək lazımdır ki, uşaqların davranışları nəticəsində bir çox hallarda valideynlər bərk hirslənə, hətta qəzəblənə də bilərlər. Bu hal onların öz uşaqlarını döyməsinə əsas, hüquq vermir. Belə vəziyyətə düşmüş valideyn öz hərəkətlərini idarə etməyi bacarmalıdır. Ağlayan uşağı silkələmək və ya vurmaq istədiyiniz zaman aşağıdakıları sınayın:

- **otağı tərk edib kiməsə zəng edin;**
- **sakit musiqiyə qulaq asın;**
- **10 dəfə dərin nəfəs alın və sakitləşməyə çalışın; sonra yenə də 10 dəfə dərin nəfəs alın;**
- **başqa bir otağa gedib, bir işlə məşğul olun;**

- **duş qəbul edin;**
- **oturun, gözlərinizi yumun, sizin üçün hansısa gözəl və xoş bir yerdə olduğunuzu xəyal edin.**

Təklif olunan metodlardan heç biri sizə kömək etmirsə, mütəxəssisdən (məsələn, psixoloqdan) kömək istəməlisiniz.

Valideynlərin rolu

Bəzi müəlliflər insan psixikasında daxili münaqişələrin baş verməsini uşağın özünün "Mən"inin yetişmə mərhələləri ilə əlaqəli xüsusiyyətlərinə aid olduğunu düşünürlər. Beləliklə, üç yaşın böhranı dövründə müstəqillik və təşəbbüskarlıq vərdişlərini inkişaf etdirə bilməməsi (bu dövr zehni inkişafın ikinci mərhələsi adlandırıla bilər) müstəqillik və sərbəstlik qorxusuna səbəb olur. Uşağa bir şeyə qadir olduğunu hiss etməsinə necə kömək etmək olar? Əgər ailədə uşağın inadkarlığı ilə bağlı problemlər yaranarsa, bu, valideynlərin uşağın fəaliyyətini normadan artıq tənzimlədiyini, ciddi rejimə sözsüz tabe olmağı və düzgün davranış barədə fikirlərinə itaət etməyi tələb etdiyini göstərir. Uşağın həddən artıq himayə olunduğu ailədə ən çox kiçik üsyankarla və ya əksinə, çox narahat, həssas bir körpə ilə rastlaşmaq olar. Digər tərəfdən, ziddiyyətli tərbiyənin tətbiq olunduğu və ya aydın qaydalar olmadığı bir ailədə uşaq duyğularında və hərəkətlərində nəzarətsiz olur. Beləliklə, valideynlərin şəxsi xüsusiyyətləri, ailədəki münasibətlər, tərbiyə növü - hər şey, xüsusən də bu çətin dövrdə uşağın psixikasına həlledici təsir göstərir.

Beləliklə, məktəbəqədər yaşlı uşaqların inkişafında aparıcı rolu uşağın hərtərəfli inkişafı, yaşına, xüsusiyyətlərinə və ehtiyaclarına uyğun olaraq bilik, bacarıq və səriştələrinin formalaşması üçün lazım olan bütün şəraiti təmin edən böyüklər oynayır. Uşaqların valideynlərinin (qanuni nümayəndələri), körpə-

lərin və məktəbəqədər yaşlı uşaqların təhsili və inkişafında ixtisaslı yardıma ehtiyacları vardır. Çünki bir çox valideynlər məktəbəqədər yaşın həlledici rolunu və əhəmiyyətini başa düşsələr də, uşaq həyatının bütün sahələrinin kompleks inkişafı üzrə sistemli işi necə aparmağın qaydalarını, metodlarını bilmirlər. Cəmiyyət günü-gündən mürəkkəbləşdikcə, valideynlərin belə ixtisaslı dəstəyə, tövsiyələrə ehtiyacı da artır. Qarşınızdakı bu kitab da valideynlərə bu yolda dəstək vermək məqsədi ilə hazırlanmışdır.

Mühüm inkişaf sahələri

Körpələrin və məktəbəqədər yaşlı uşaqların şəxsiyyətlərinin, motivasiya və bacarıqlarının inkişafını təmin edən bir neçə inkişaf sahələri var:

- **fiziki inkişaf, sağlamlıq və təhlükəsizlik;**
- **idrakın inkişafı;**
- **sosial-emosional inkişaf**
- **estetik və yaradıcı inkişaf;**

Fiziki inkişaf fiziki bədəndə gedən dəyişiklikdir. Bu inkişaf isə özbaşına deyil, nisbətən sabit və proqnozlaşdırıla bilən bir ardıcıllıqla baş verir. Bunlara sümüklərin inkişafı, görmə, eşitmə və əzələ dəyişiklikləri daxildir. Uşağın çəkisindəki dəyişikliklər də onların fiziki inkişafının bir hissəsidir. Sürünmə, qaçış, yeriş, dırmanma, tullama, rəsm çəkmə, quraşdırma və s. kimi bacarıqlar fiziki inkişafın nəticəsidir. Bu bacarıqlar iki əsas kateqoriyaya: böyük motor(hərəkətlilik) və kiçik motor bacarıqlarına bölünür:

- **Böyük motor bacarıqlarının inkişafına əl və ayaqların böyük əzələlərin inkişafı daxildir. Qaçış, dırmanma, tullama, velosiped sürmə kimi fəaliyyətlər bu kateqoriyaya aiddir.**

- **Kiçik motor bacarıqlarının inkişafı qol, əl, ovuc, barmaqların kiçik əzələlərinin istifadəsini əhatə edir. Tutma, atma, kəsmə, yapışdırma və rəsm kiçik motor bacarıqlarının inkişafına kömək edən fəaliyyətlərdir.**

Xarici amillər də uşaqların fiziki inkişafına təsir edir. Bunlar düzgün qidalanma, fəaliyyət növü və uyğun oyuncaqlardır.

Təhlükəsizlik - uşağın həyat və fəaliyyətində təhlükəsiz şəraitin təmin edilməsi, həmçinin uşaqların bu barədə məlumatlandırılmasıdır.

Tez-tez intellektual inkişaf da adlandırılan idraki inkişaf insanların bilik əldə etmək üçün istifadə etdiyi proseslərə aiddir. Danışıq, düşünmə, izahat və təxəyyül idraki inkişaf sahəsinə daxildir. Rəngləri fərqləndirmək və bir-biri ilə fərqini anlamaq idraki vəzifələrin nümunəsidir. Danışıq və təfəkkür idraki inkişafın nəticələridir. Bu iki bacarıq bir-biri ilə sıx bağlıdır. Uşaqlar böyüdükcə və dünya ilə ünsiyyət qurmaqda daha çox təcrübə qazandıqca bu bacarıqlar inkişaf edir. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda intellektual inkişaf onlarda öyrənməyə həvəs və maraq formalaşdırır. Məktəbəqədər yaşlı uşağın idrak fəaliyyətində sistemlilik, ardıcıllıq, əlaqəlilik, həyat şəraitinə uyğunluq, mühüm şərt hesab olunur. Məktəbəqədər yaş dövründə uşaq idrakın inkişafı baxımından ilk növbədə sadə danışıq dilinə və rabitəli nitqə yiyələnir, ətrafdakılarla ünsiyyət qurur, öz fikirlərini təqdim etməyi öyrənir. Uşaqlar təmasda olduqları əşyaların adlarını, əlamətlərini, necə hərəkət etməsini düzgün ifadə edir, bu istiqamətdə məntiqi mühakimə yürütmək, düzgün, sadə ümumiləşdirmələr aparmaq, əqli nəticəyə gəlmək qabiliyyəti nümayiş etdirir. İdrak üzrə uşağın yerinə yetirdiyi tapşırıqlar onların məntiqi mühakimə yürüdə bilmək bacarıqlarını, intuisiyasını, məkan və zaman haqqında təsəvvürlərini genişləndirir.

İnkişafın üçüncü sahəsi sosial-emosional inkişaf adlanır. Bu iki sahə bir-birinə bağlı olduğu üçün birlikdə verilir. Başqaları ilə münasibət qurmağı öyrənmək sosial inkişafdır. Digər tərəfdən, emosional inkişaf hisslər və hisslərin ifadəsini əhatə edir. Etibar, qorxu, inam, qürur, dostluq, yumor sosial və emosional inkişafın tərkib hissələridir. Digər emosional ifadələrə cəsarət, maraq və zövq daxildir. Buna görə də emosiyalarını ifadə etməyi öyrənmək erkən başlanılmalıdır. Valideynlər və müəllimlər bu bacarıqları müsbət cəhətə modelləşdirdikdə bu təlimə töhfə vermiş olurlar. "Mən" konsepsiyası və özünüqiymətləndirmə anlayışı da bu sahəyə aiddir. Uşaqlar bütün bu bacarıqları uğurla inkişaf etdirdikcə, onlarda özünə inam artır. Bu isə özünü düzgün qiymətləndirməyə və özünə hörmətə gətirib çıxarır. Bu səbəbdən müsbət emosiyalara yiyələnmək, onları idarə edə bilmək, pozitiv əlaqələrin qurulması və qorunub saxlanması birbaşa olaraq həm öyrənmə prosesinə, həm də əldə etdiyin biliklərin yaratdığı imkanlardan faydalanmağa böyük təsir göstərir. Çünki yaranan düzgün, təhlükəsiz öyrənmə mühiti sosial emosional bacarıqların inkişafı üçün vacib elementlərdir ki, bunlar da uşaqlarımızın təhsildə və həyatda uğur qazanmaları üçün vacibdir. Bir daha vurğulamaq lazımdır ki, sosial-emosional inkişaf bacarıqları uşaqlarımızda ona görə inkişaf etdirilməlidir ki, qarşıda onları gözləyən riskli dövrlərdə, hansı emosiya və davranışlarında problemlərlə üzləşə bilərlər, o zaman özünə inamı, dözümlülüyü və iradəni artıra bilsinlər.

Məktəbəqədər təhsil ətraf aləmin gözəlliklərini duymaq, estetik cəhətdən qavramaq və müvafiq bədii nümunələr yaratmaq üçün ilkin pillədir. Bu sahədə aparılan işlər estetik tərbiyənin vəzifələrinə daxildir. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların estetik inkişafı onların yaradıcılıq qabiliyyətlərini stimullaşdırır. Estetik tərbiyə məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda bədii hisslərin və zöv-

qün, bədii yaradıcılıq qabiliyyətlərinin, ətraf aləmdəki obyektləri müşahidə və müzakirə etmək bacarığının inkişafını təmin edir. Təsviri fəaliyyətdə rənglər və formaların yeni birləşməsi, quraşdırma prosesində müxtəlif modellərin qurulması, yeni hekayə və nağılın, musiqi fəaliyyətində sadə melodiyanın dinlənilməsi, mahnı və uşaq musiqi alətlərində ifa məktəbəqədər yaşlı uşaqların estetik inkişafına kömək edir. Uşaqlarda ətraf aləmin gözəlliklərini düzgün qiymətləndirmək bacarığı və ətraf aləmə müsbət emisional münasibət formalaşmağa başlayır.

Uşaqların tərbiyəsində tərbiyəçi - müəllimlər və valideynlər üçün bəzi tövsiyələr

■ ***Özünüz pis əhval-ruhiyyədə olarkən uşaqla məşğul olmayın.*** Ailədə səmərəli öyrənmə tərzinin təməlinin əsası müsbət emosional münasibətdir. Uşaqların tərbiyəsi insanın ən gözəl fəaliyyətlərindən biridir və əlbəttə, bu məşğuliyyət yaxşı əhval-ruhiyyə, sakitlik, ünsiyyət qurmaq istəyi ilə müşayiət olunmalıdır.

■ ***Uşağınıza müstəqillik verin. Tərbiyə edin, amma hər addımını idarə etməyin.*** Tərbiyəni qəyyumluqla əvəz etməyin. Böyüklər onların işlərinə qarışdıqda, hərəkətlərini idarə edərkən, problemin hazır həllini tətbiq edərkən, xırda şeylərə fikir verəndə xoşlanmırlar. Uşaqlar da elədirlər. Ancaq uşaqlar hələ təcrübəsizdirlər. Baxmayaraq ki, onlar hər şeyə özləri çatmaq istəsələr də, bunu yalnız böyüklərin köməyi ilə edə bilərlər. Amma bu da nəzakətli, öz vaxtında və tədricən olmalıdır. Uşağın nə istədiyini dəqiq müəyyənləşdirin və ona bunu izah edin, həmçinin bu barədə onun nə düşündüyünü öyrənin.

■ ***İlk uğurun əldə olunduğu anı qaçırmayın.*** Heç vaxt xüsusi bir hadisə gözləmədən uşağınıza hər uğurlu addımını tərifləyin. Bu şəkildə onu emosional olaraq dəstəkləyirsiniz. Belə olduqda, uşaq öz

nailiyyətlərinin diqqətdən kənarda qalmadığını hiss edir. Həm də uşağı ümumiyyətlə deyil, konkret tərifləyin. Belə ki, sadəcə "Afərin sənə!" deməyin, münasibətinizi "Afərin, çünki ..." kimi ifadə edin.

■ ***Bir səhv olduqda uşağın şəxsiyyətini deyil, hərəkətini qiymətləndirin.*** Təəssüf ki, bu anda ən çox yayılmış və ən ciddi valideyn səhvi baş verir. Bu vəziyyətdə "sən pis hərəkət etdin" (bir hərəkətin qiymətləndirilməsi) yerinə "Sən pissən" (şəxsiyyətin qiymətləndirilməsi) sözlərindən istifadə edirlər.

■ ***Müəllim, valideyn sərt, lakin xeyirxah olmalıdır.*** Yanlış seçimdən əziyyət çəkməyə ehtiyac yoxdur - hansı tərbiyə metodu: "avtoritar" və ya "liberal" daha yaxşıdır? Nə mənasız qəddarlıq, nə də mənasız xeyirxahlıq tərbiyə prinsipləri kimi uyğun deyil. Hamısı öz vaxtında , yerində yaxşıdır və müəyyən bir vəziyyətə uyğun olaraq fərqli metodlar tətbiq etməyi bacarmaq lazımdır.

■ ***Uşağa məsələnin hazır həllini təklif etməyin, ona bu həllə gedən yolu tapmaq üçün istiqamət verin, onları yönləndirin.*** Uşaq hər hansı bir çətinliyə düşdükdə, müəyyən bir tapşırığı yerinə yetidikdə, çalışın ki, həll yollarını o, özü tapsın. Ona heç zaman hazır variantlar təklif etməyin. Belə bir münasibət uşağın həm intellektual, həm də fiziki cəhətdən tənbəl olmasına səbəb olar.

Uşaqla ünsiyyət üçün yeddi qayda:

- *onun maraq dairəsini genişləndirin;*
- *həmişə uşaqda inam, etibar hissi yaratmaq lazımdır;*
- *hər çətin zamanda uşağınıza dəstək olun;*
- *uşaqla biliklərinizi bölüşün;*
- *uşağınıza insanları başa düşməyi öyrədin;*
- *uşağa özünü tərbiyənin mənasını və faydalarını daim izah edin, bu sahədəki qaydaları öyrədin;*
- *uşağı əsas mənəvi-əxlaqi həqiqətləri (düzlük, xeyirxahlıq, vətənpərvərlik və s.) aşılamağa çalışın.*

3-4 yaş - məktəbəqədər yaşlı uşağın inkişafında ən vacib dövrdür. Bu dövrdə uşağın böyüklərə, həmyaşıdlarına, dünyaya yeni bir münasibəti olur. Bu vaxtda uşağın həyatındakı "üç yaşındakı böhran" kimi vacib bir dövrün xüsusiyyətlərini hökmən nəzərə almaq lazımdır. Bu, müxtəlif uşaqlarda müxtəlif şəkildə, bir neçə ay və fərqli intensivliklə davam edə bilər. Böhranın xarakterik əlamətləri bunlardır:

- ***neqativlik***
- ***inadkarlıq***
- ***despotizm (başqalarının istəklərini nəzərə almamaq, heç kimlə hesablaşmamaq)***
- ***tərslik***
- ***müstəqillik***

Böhran sosial-psixoloji münasibətlər hesabına, yaxın, doğma olan böyüklərdən ayrılmaq və uşağın özünüdərki formalaşması ilə əlaqədar ola bilər. Üç yaşlı uşaq adətən ailədəki psixoloji vəziyyətə kəskin reaksiya verməyə başlayır. Buna görə də kiçik bir ailə üzvü böhran yaşına girəndə valideynlərin onunla xoş münasibətləri qoruması çox vacibdir.

4-5 yaşlarında uşaqlarda fiziki imkanlar artır. Onların hərəki fəaliyyətləri daha inamlı, məqsədyönlü və müstəqil olur. Buna görə də uşaqların inkişafının bu dövründə mümkün qədər hərəkətli oyunlar oynamaq, rəqs hərəkətlərini, yallı oyunlarını oynamaq faydalıdır. Uşaqlar bu yaşda daha emosional, daha az şıltaq olur, həmyaşıdlarına oyunda tərəfdaş kimi maraq göstərməyə başlayır. Bu yaşda olan uşaqlar heç bir yaşda olmadığı qədər məmnuniyyətlə nağıl dinləməyi xoşlayırlar. 5-6 yaşlarında uşaq öz davranışlarını, habelə diqqət və yadda saxlama proseslərini, emosional reaksiyaları özbaşına idarə edə bilir. Bu yaşda çox əhəmiyyətli, həlledici təsirə malik olan, təxəyyülün inkişafıdır.

Uşaqların məktəbəqədər təhsili uşaq şəxsiyyətinin - xarakteri, bacarığı bütün sonrakı davranış formalarına və inkişafına bir təməl sayıla bilər. Buna görə ailədə məktəbəqədər yaşlı uşaqların tərbiyəsi çox vacibdir, çünki uşağın həm zehni, həm də psixoloji cəhətdən gələcək həyata hazırlanması, təməl biliklər, ünsiyyət bacarıqlarının öyrədilməsi və ən əsası - sevgi və qayğı olmalıdır. Bu yaşda olan uşaqlar atalarını və analarını, nənələrini, müəllimlərini və nağıl qəhrəmanlarını təqlid edirlər. Buna görə valideynlər öz nitqlərinə və hərəkətlərinə fikir verməli, insanlar haqqında pis danışmamalı, xoşagəlməz, ayıb sayılan işlər görməməlidirlər. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda əxlaqi keyfiyyətləri formalaşdırmaq lazımdır: böyüklərə hörmət, həmyaşıdları ilə mehriban münasibət, digər insanların kədərinə və sevincinə uyğun cavab vermək, insani hisslərin və münasibətlərin, onların sosial yönümlülüyünün, məsuliyyət prinsiplərinin tərbiyəsi.

Təlim-tərbiyə sistemində oyunların rolu

Təlim-tərbiyə prosesində oyunlar olduqca mühüm rol oynayırlar:

- Müstəqil oyunların köməyi ilə uşağın fantaziya, təxəyyül, yaradıcı təfəkkürü inkişaf edir.
- Uşağı yalnız oyun üsulları ilə daha yaxşı öyrədə bilərsiniz. Rəqəmlərin və ya hərflərin yadda saxlanılmasına məcbur edilməsi uşağı yalnız yeni biliklərdən uzaqlaşdırır. Valideynlərin, tərbiyəçilərin vəzifəsi təlim prosesi ilə müsbət, yaddaqalan biliklər yaratmaqdır. Bu, uşağın gələcək məktəbə hazırlığının vacib komponentlərindən biridir.
- Rollu (özünü hansısa rolda ifadə etmək) oyunlar uşağı peşələr dünyası və sosial rollar, sosial normalar və davranış qaydaları ilə tanış edir. Onlar körpəni tərbiyə etmək üçün uğurla istifadə edilə bilər: məsələn, məktəb oyunu oynamaq və ya alış-verişə getmək və s.

● Məktəbəqədər yaşda olan uşaq bu qaydaları xatırlamalı və davranışlarını onlara uyğun şəkildə qurmalı olduğundan, oyun qaydalarına əməl etməyi öyrənir.

● Uşağın oyununu izləyərək valideynlər bunu daha yaxşı başa düşə bilərlər. Uşaqların əksəriyyəti gündəlik baş verən vəziyyətləri oyunlarında əks etdirirlər. Oyunun xarakteri kəskin şəkildə dəyişərsə, bu, valideynlər üçün uşağının həyatında əhəmiyyətli bir şey baş verdiyinə dair bir siqnal ola bilər. Həyatındakı çətinliklərini vaxtında hiss etmək üçün uşaqların oyununa diqqət yetirmək, bəzən də onlarla birlikdə bu oyunlarda iştirak etmək lazımdır.

● Oyunda bir növ çətin vəziyyət yaşaya bilərsiniz. Uşaqlar tez-tez stresləri azaltmaq, münaqişə və ya güclü mənfi duyğuları yaşamaq üçün oyundan təbii bir yol kimi istifadə edirlər. Psixoloqlar bu effektiv psixoterapevtik texnikanı işlərində istifadə edirlər.

**Uşağı onunla ünsiyyət quraraq,
onunla oynayaraq inkişaf etdiririk**

Ən birinci, uşağınıza körpəlikdən xarici dilləri, riyaziyyatı, oxunu və s. intensiv proqramlar vasitəsi ilə öyrətmək fikirlərdən əl çəkin. Uşağın beyninə hər hansı bir təzyiq əks reaksiyaya səbəb olur ki, bu da məlumatı blok edir, onlarda tormozlanma yaradır.

**Buna görə uşağınızın təlimi
yalnız oyun şəklində həyata keçirilə bilər.**

Oyunlar uşaq üçün böyük əhəmiyyət daşıyır. Onlar yalnız ona ətraf aləmi dərk etməyə imkan vermir, həm də öz qüvvələrini müxtəlif fəaliyyətlərdə sınamaq imkanı verirlər. Əgər uşaq yeni

kəşflərin sevincini itirməzsə və onlar üçün səy göstərməyə davam edərsə, gələcək məktəbli üçün zəruri olan müsbət keyfiyyətlər zamanla onda özünü büruzə verəcəkdir. Üstəlik, əhvalınızdan asılı olmayaraq uşağı sevməyiniz, onunla səbirli olmağınız və yaxşı davranmağınız tələb olunur.

Uşaqların sərbəst oyunları: uşağın yaradıcılıq qabiliyyətlərini necə inkişaf etdirmək olar?

Bu gün kiçik bir insanın həyatı böyüklər tərəfindən demək olar ki, tamamilə idarə olunur. Uşağın yaxşı məktəbə getməsi və valideynlərin faydalı hesab etdiyi digər fəaliyyətlərlə məşğul olması əsas götürülür. Uşağın vaxtını istədiyi kimi istifadə etməsi imkanı demək olar ki, yoxdur. Ona görə də uşağın tam inkişaf etməsi üçün müstəqil, sərbəst oyunlar çox əhəmiyyətlidir.

Sərbəst oyun üçün 4 qayda:

1. *Sərbəst oyun uşağın öz istəyi ilə seçdiyi bir fəaliyyətdir.*
2. *Sərbəst oyun - emosional, maraqlı, sərbəst giriş və çıxışı olan oyundur.*
3. *Sərbəst oyunda həmişə gözlənilməzlik elementi var. İşlərin necə gedəcəyini əvvəlcədən, dəqiq şəkildə bilmək mümkün deyil.*
4. *Sərbəst oyun əvvəldən seçilmiş konkret məqsədlərə çatmaq üçün yox, yaradıcılıq prosesi naminə hazırlanır.*

Uşaqlara niyə müstəqil, sərbəst oyun lazımdır?

1. *Müstəqil qərar vermək, təşəbbüskarlıq bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün. Onda özünəinam hissi güclənir.*

2. *Həyatdakı dəyişikliklərə tez uyğunlaşmağı bacarmaq üçün. Belə oyunlar zamanı onun beyninin neyron şəbəkələri inkişaf edir -*

uşaq "oynayan" zaman həyatın gözlənilməzliyinə hazırlaşır, müxtəlif vəziyyətlərə çevik cavab vermək qabiliyyətini inkişaf etdirir.

***3.** Uşaqda emosional çətinliklərin öhdəsindən gəlmək bacarığı inkişaf edir. Belə oyunlar emosional çətinliklərlə mübarizə üçün əla yoldur. Oynayan uşaq alınan təəssüratları beynində emal edir. Uşaq əgər incikdirsə və ya kədərlənirsə, o zaman, məsələn, müəyyən bir oyun vasitəsilə bunu böyüklərə çatdıra bilir və bunla sakitləşir.*

***4.** Sosial qarşılıqlı əlaqə bacarıqları inkişaf edir. Əgər oyunda bir neçə nəfər iştirak edərsə, uşaq sosial qarşılıqlı əlaqədə təcrübə qazanır, başqalarını başa düşməyi, münasibət qurmağı və münaqişələri həll etməyi öyrənir. Bunun maraqlı, həyəcanverici bir fəaliyyətdə baş verməsi daha yaxşıdır.*

***5.** Uşaqda yaradıcılığı inkişaf etdirir. Müstəqil oyun sevinc mənbəyidir. Uşaq oyunda ifadə azadlığına sahibdirsə, özünü xoşbəxt, maraqlı bir həyatda hiss edir: bu isə hər şeydən əvvəl fiziki, emosional və intellektual özünüifadə deməkdir.*

Uşağınızın yoldaşları, dostları ilə bir yerdə oynamaları üçün şərait yaratmaq lazımdır.

Valideynlərin rolu

Fiziki müstəqilliyin kəskin şəkildə artmasına baxmayaraq, məktəbəqədər yaşlı uşaq hələ də emosional səviyyədə valideynlərindən çox asılıdır. Bu yaşın vəzifəsi növbəti inkişaf mərhələsinə keçmək üçün təcrübə, bilik və bacarıqların toplanması mərhələsidir. Bu zaman valideynlər çətin bir işlə üzləşirlər. Bir tərəfdən, uşağınızın qabiliyyətlərinin, güclü tərəflərinin inkişafını təşviq etmək, davranışları istiqamətləndirmək və əxlaqi prinsipləri formalaşdırmaq lazımdır. Digər tərəfdən, onun istək və maraqlarını nəzərə almaq, onların təbii təzahür-

lərinə mane olmamaq vacibdir. Məsələn, valideynlərin uşağının oyunlarında iştirak etməsi yaxşıdır, çünki bu şəkildə dominant rollarını dərk edə bilirlər. Oyun qaydalarını qururlar, oyun zamanı öyrədirlər, uşağın səy göstərməsini və yeni bacarıqlara yiyələnməsini tələb edən daha mürəkkəb vəzifələr qoyurlar. Eyni zamanda uşağa yaradıcı düşüncəsinin və müstəqilliyinin inkişafı üçün ona vaxt vermək lazımdır. Əlverişli mövqeni tapmaq üçün ilk növbədə uşağınızın yanında olmalısınız. Birlikdə keçirdiyiniz vaxtın müddəti deyil, keyfiyyəti də çox vacibdir. Uşaqla bir yerdə ikən, ancaq öz işinlə məşğul olsanız, telefona və ya kompüterinizə baxsanız, uşağa vaxt ayırmasanız bu sizin yoxluğunuza bərabər olacaqdır. Uşaq isə sizdən hər an diqqət gözləyir. Ona qarşı diqqətsizliyiniz onda psixoloji sarsıntı yarada bilər. Sizin varlığınız, diqqətiniz, ona öz daxili aləmini daha çox kəşf etməsinə kömək edir.

3-6 yaş dövrünün xüsusiyyətləri

Alimlərin fikrincə, uşaqlar bu dövrdə özlərini artıq analarından kənarda müstəqil hiss etməyə başlayan 1-ci yaş böhranını yaşayırlar ki, bu da "mən özüm" mövqeyində ifadə olunur. Üstəlik, bunlar:

- daim hərəkətdədirlər; valideynlərinə romantik bağlılığı ilə fərqlənirlər;
- real dünya ilə fantastik dünyanı fərqləndirmirlər;
- başqalarının fikirlərindən asılı olmayaraq, öz istək və ehtiyaclarını təmin etməyə çalışırlar; diqqəti cəlb etməyə, öz fikirlərini bildirməyə çalışırlar;

- müxtəlif qorxu və uydurma narahatlıqlar yaşayır; "Mən haradan gəlmişəm? Bəs mən əvvəllər harada idim? Kimi suallar onu maraqlandırır.

Biz uşaqlarımızla danışa bilirikmi?

Əziz valideynlər! Ailənizdə böyüyən qızınız, oğlunuz və ya bir neçə uşağınız və bəlkə də, artıq nəvələriniz var. Doğuşdan sonrakı ilk ildə olmasa da, bir az sonra uşağınızın necə böyüdüyü haqqında düşündüyünüzü söyləməkdə yanılmarıq. Siz uşağınızın xoşbəxt olmasını istəyirsiniz. Siz arzu edirsiniz ki, oğlan- cəsarətli, cəsur, çalışqan, təhsilli, məsuliyyətli və qız uşağı isə-gözəl, mehriban, diqqətli, həssas, məsuliyyətli, ağıllı böyüsün; hər birindən gələcəkdə təhsilində və işlərində uğurlar gözləyirsiniz.

Əgər ümidləriniz gerçəkləşərsə, biz də çox şad olarıq. Gözlənilən nəticə alınmırsa, gəlin, bunun niyə baş verdiyini birlikdə müzakirə edək. Uşaqlar sürətlə böyüyürlər. Yalnız həyatın ilk ili uzun müddət uzanır, sonra zaman elə bil ki, sürətlənir, irəlidə isə əvvəlcə bağça, məktəb, universitet, ordu, ailə qurmaq var ...

Hər yaş dövründə uşağın özünə məxsus problemləri olur ki, bu sizin də probleminizə çevrilir. Bundan əlavə, uşaqlar hər cür "uyğun olmayan" suallar verməyə meyllidirlər. Bu suallara necə cavab vermək, kimdən məsləhət istəmək, müəyyən bir vəziyyətə necə reaksiya vermək və ümumiyyətlə, onunla nə baş verməsini müəyyənləşdirmək lazımdır. Siz tez-tez həll yollarını axtarırsınız və heç də həmişə tapmırsınız. Amma bəzən atılan addımın düzgünlüyünə dair şübhələrdən əziyyət çəkirsiniz.

Necə müraciət etmək lazımdır?

Uşağınızı sevin, qayğıkeş olun, öpün və qucaqlayın; uşağa hər şeyi özü etməyə kömək edin; onun ideyalarına maraq nümayiş etdirin; sizinlə danışmaq istədiyi anda bütün işlərinizi dayandırın və diqqətlə qulaq asın; bütün suallara dürüst və açıq şəkildə cavab verin; uşağı sərbəst böyüdün, eyni zamanda başqalarının maraqları ilə hesablaşmağı da öyrədin. Böyüklərin söhbətlərinə müdaxilə edərsə, uşağa qəzəbinizi göstərməkdən çəkinməyin; Amma bu qəzəb dostcasına bir qəzəb olmalıdır; uşağın oyunlarını izləyin və onların oyunlarında iştirak etməkdən imtina etməyin. Bu, ilk və çox yaxşı həyat məktəbidir: oyunlarda uşağın hansı problemləri olduğunu, onları necə həll etməyi üstün tutduğunu və onun xarakterini müəyyənləşdirə bilərsiniz.

Valideynlər, bunlar vacibdir!

- *Uşağı olduğu kimi qəbul edin, onunla münasibətlərinizi onun məxsusi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq qurun; uşaq bu münasibətlərdə, istənilən vəziyyətdə ona olan sevginizə əmin olmalıdır.*
- *Uşağın nə düşündüyünü, nə istədiyini, niyə bu cür davrandığını və başqa cür olmadığını başa düşməyə çalışın.*
- *Uşaqda hər zaman özünə inam yaratmağa çalışın.*
- *Uşağınızla ahəngdar bir həyat sürün: ona bir tərbiyə obyekti kimi deyil, bir şəxsiyyət kimi baxın.*
- *Uşağınızın yanında olarkən necə olduğunuzu, nələri etməyə daha çox can atdığınızı xatırlayın.*
- *Unutmayın ki, uşağı sizin sözlərinizdən daha çox, şəxsi nümunəniz, davranışınız tərbiyə edir.*

Valideynlər, bunlar olmaz!

- *Uşağı həddən artıq qorumayın. Təhlükə görmədiyiniz fəaliyyətlə məşğul olmasına mane olmayın;*
- *Ciddi ehtiyac yoxsa, uşaqların bir-biri ilə mübahisələrinə fikir verməyin, müdaxilə etməyin;*
- *Uğurlara qarşı təhdidlərdən istifadə etməyin;*
- *Şəxsi keyfiyyətlərinə görə cəzalandırmayın, ancaq xoşagəlməz hərəkətləri olarsa, bunun qarşısını almağa çalışın;*
- *Heç vədə fiziki cəza verməyin.Uşağa qarşı zorakılıqdan istifadə edərək məqsədinizə tez nail ola bilərsiniz; Amma bunun uşağın psixologiyasına, sağlamlığına, indiki və sonrakı - böyüdüyü zaman davranışına necə təsir edəcəyi haqda düşünün.*

Valideynlər, çalışın uşaqla bunları etməyəsiniz!

- *uşaqla istehza ilə danışmayın;*
- *ona daima irad bildirməyin;*
- *uşağı söyməyin və üstünə qışqırmayın;*
- *uşağı tələsdirməyin və itələməyin;*
- *uşağa onu sevmədiyinizi və ya ondan incidiyinizi söyləməyin;*
- *ona başqa uşaqlardan pis olduğunu deməyin;*
- *uşağın özünü pis hiss etməsinə imkan verməyin.*

Uşaqla ünsiyyət qurarkən diqqət yetirin

- *xeyirxah, isti, mehriban üz ifadəsi*
- *hər vəziyyətdə olduqca səmimi, xoş, qayğıkeş səs tonu olmalıdır*
- *övladınızın - qız ya oğlan olmasından asılı olmayaraq, sizin sevinciniz olduğunu unutmayın.*

3.3. Valideynlik bacarıqlarının uşaq inkişafında əsas rolu

Uşaqlar ana ilə sevgini və güvənməyi, ata ilə də ictimailəşməyi, yəni qaydalara uyğun davranmağı, özünə məxsus olanı başqaları ilə paylaşmağı və problemləri həll etməyi öyrənirlər. Ana ilə olan əlaqəyə atanın, yəni üçüncü adamın əlavə olunması, uşağın zehinində "başqaları" və "ictimai həyat" anlayışlarını inkişaf etdirir. Məsələn, uşaq ilk paylaşma nümunəsi olaraq anasını ata ilə paylaşmağı öyrənir. Uşaq atanın varlığını fərq etməsiylə birlikdə, anasından başqasının da olduğunu qavrayır. Ata bu əlaqədə nə qədər aktiv olsa, uşaq da başqalarının varlığını o qədər sürətli qəbul etməyi öyrənir. Bu da ictimailəşməyi, yəni digərlərin varlığının qəbulunu təmin edir.

Ümumiyyətlə, uşaq tərbiyəsində emosiyaların büruzə verilməməsi uşağın xarakterində mənfi təsir qoyur. Dünyaya gözünü açandan bəri körpə hər şeyi öz reseptorları ilə qavramağa adət edir və uşaqlarda birinci növbədə reseptorlar inkişaf edir. Əgər körpəyə nəvazişli sözlər deyib, ona gülümsəməsən, o, özünü narahat hiss edəcəkdir, çünki o, sözlərlə hələ bir şey başa düşmür. Sözlərin mənasını başa düşməyən körpə birinci

növbədə bizim üzümüzün ifadəsinə, səsimizə, toxunmağımıza reaksiya verir və əgər onun gördüyü, eşitdiyi, hiss etdiyi hər şey müsbətdirsə, onda o da özünü rahat və komfortlu hiss edər. Axı onu sevgi, nəvaziş, mehribanlıq, himayə əhatə edir və bunların hamısını körpə bizim sözlərimizlə deyil, onu əhatə edən nəvaziş və emosiyalarla hiss edir. Bu müsbət emosiyalardan məhrum olan körpə özünü himayəsiz hiss edəcəkdir. Uşağın optimal inkişafı üçün ən mühüm amil odur ki, onu sevirlər, olduğu kimi qəbul edirlər və onu məhz özü kimi olduğu üçün sevirlər. Uşağın normal inkişafı üçün vitaminlər və gündəlik qidalandırılma ilə yanaşı, ətrafındakıların sevgisinə, xüsusilə ana sevgisinə ehtiyacı vardır. Birinci növbədə, anadan çox şey asılıdır. Məhz ananın münasibəti uşağının azad, kompleksiz və faydalı bir şəxsiyyət, yaxud öz lazımsız həyatını yaşayan bir insan olacağını müəyyən edir.

Dünyaya göz açdığımız gündən biz həyatda baş verən hadisələrə reaksiya verməyi, mehribanlığı, ünsiyyəti anamızdan öyrənirik. Anamız bizə uğursuzluqlarla, təhlükələrlə, həyata keçməyən arzularla, itkilərlə və müsibətlərlə necə qarşılayacaqlarımızı öyrədir. Ananın münasibətindən bizim etimad etmək, sevmək və sevgini qəbul etmək bacarıqlarımız formalaşır. Bizim təhlükəsizlik, azadlıq, özünüqiymətləndirmə haqqındakı anlayışlarımızın formalaşması xeyli dərəcədə anamızdan asılıdır.

Kiçik uşağı sevmək çox asandır, amma əgər bu sevgini böyüyənə qədər lazım olan şəkildə verə bilsək, o zaman əminliklə deyə bilərik ki, bu uşaq böyüyəndə həyatda müvəffəqiyyət qazanacaq və faydalı şəxsiyyət olacaqdır. Burada əsas amil bu sevgini onun bütün rəftarlarında verə bilməsidir. Bu, o demək deyildir ki, uşağın hər elədiyi ilə razılışaq və bəyənək. Xeyr, ancaq o bilməlidir ki, biz həmişə onu sevirik, ona arxa, köməyik.

Valideyn rəftarının təsirləri

Uşağın özünü necə aparması valideyn rəftarının nəticəsidir. Uşaq həmişə çalışır ki, valideynin diqqətini özünə cəlb etsin. Əgər yaxşı rəftar gözlədiyi emosiyalara gətirib çıxaracaqsa, o, həmişə bu emosiyaları almağa çalışacaqdır. Əgər valideynin laqeyd rəftarı onun müsbət emosiya tələbatlarını ödəmirsə, onda o, bu emosiyaları başqa yolla, hətta xoşagəlməz davranışlarla belə əldə etməyə çalışacaqdır. Ana məhəbbətinin və ana nəvazişinin yetərincə olmaması axır-əvvəl öz təsirini göstərəcəkdir. Ana məhəbbətini yetərincə hiss etməyən uşaqlar laqeydlik, anlaşılmazlıq, kobudluq və s. kimi müxtəlif komplekslərdən əziyyət çəkirlər.

Əgər uşağın həyatında ana məhəbbəti az olarsa, o, bunun yerini başqa şeylərlə əvəz edəcəkdir və bu, çox vaxt onun üçün heç də yaxşı şey olmayacaqdır. Nəvazişsiz və sevgisiz böyüyən uşaq bütün ömrü boyu özünə qarşı diqqət azlığından əziyyət çəkəcəkdir. Öz növbəsində o da çox çətin ki, başqalarına məhəbbət göstərə bilsin. Ana məhəbbəti heç bir şeylə əvəz oluna bilməz.

Çox tez-tez bizim Azərbaycan ailələrində rast gəlmək olur ki, evdə ideal səliqə-səhman, xoş güzəran olsa da, uşaqların rejimi arzuolunan vəziyyətdə deyil. Onlar məqsədəuyğun olmayan öz rejimləri ilə yaşayırlar. Ən yaxşı halda, uşaqlar ya televizorun qarşısındadırlar, bütün verilişlərə tamaşa edirlər, ya da kompyüterlə məşğuldurlar. Onlar bütün günü ya oyun oynayırlar, ya mənasız serialları seyr edirlər. Vaxtında düzgün tərbiyələnmədiklərinə görə bütün enerjiləri, vaxtları mənasız şeylərə sərf olunur. Hətta bəzən uşaqlar küçədə böyüyürlər və tərbiyəni də özləri kimi küçələrdə serialları yamsılayan uşaqlardan alırlar.

Belə valideynlər lazım olduğu vaxt uşaqlarına qarşı diqqətli olmamış, özlərini uşaqlarının tərbiyəsindən kənarlaşdırmışlar.

Uşaqların əsas ehtiyaclarını yeməkdə, geyinməkdə və oyuncaqda görmüşlər. Vaxtında uşaqları lazım olan ağıllı nəvaziş göstərməmiş, lazım olan ünsiyyət qurmamışlar. Onların bəziləri bütün gün televizora baxmağı, telefonla danışmağı, qonaq getməyi və mağazaları gəzməyi, bir sözlə - öz sevimli işləri ilə məşğul olmağı xoşladıqları halda, öz uşaqları ilə vaxt keçirməyi, onlarla məşğul olmağı o qədər də vacib hesab etməmişlər. İndi isə həmin valideynlər öz uşaqlarının davranışını tərslik, bezdirmə adlandırıb, bunu ortadan götürmək üçün müxtəlif üsullarla - tənbəh etmək, danlamaq və s. metodlara əl atırlar. Daha sonra həmin bu uşqları etinasız, kobud və sözə qulaq asmayan yeniyetmələr görəndə öz bəxtlərindən gileylənir, övladlarını günahlandırırlar.

Valideynlər arasındakı münasibətin də bu tərbiyəyə çox təsiri vardır. Bütün günü işdə olan ata evə gəldikdə sakitlik istəyir, çünki o yorulub, yeməyini yeyərək televizorun qarşısında ayaqlarını uzadır. Əgər kimsə onun ovqatını pozarsa, bax o zaman dava başlayar: "axı mən bütün günü işləmişəm, yorulmuşam, evdə isə istirahət etmək mümkün deyildir". Valideynlər arasındakı əsas söhbətlər - "pul ver, nə isə almalıyam" olur və nəticədə ailədə alış-veriş münasibətləri formalaşır.

Belə ailədə böyümüş uşaq özü də böyüyəndə bu cür ailə quracaqdır.

Valideynlərin daha bir səhvləri ondadır ki, onlar bahalı oyuncaqlar alırlar, onu uşağa verəndə yanlarında belə oturub onun işləmə mexanizmini göstərmir və uşağı həvəsləndirmirlər. Onlar başa düşmürlər ki, uşağın inkişafı üçün bahalı, qəliz oyuncaqlar şərt deyildir. Onlara valideynin özü, onun diqqəti və sevgisi lazımdır, Hətta az miqdarda oyuncaqla sevgi görən uşaq ağıllı və düzgün inkişaf edərək böyüyəcəkdir. Uşağa bahalı oyuncaqlar almaq məhəbbətə dəlalət etmir, əsas odur ki,

uşaq hiss etsin ki, sən bu oyuncağı almaqla, onu necə sevdiyini göstərmək istəyirsən və bunu duymaq uşaqda olduqca müsbət təsir oyadacaqdır.

Uşaqlarımıza düzgün davranış öyrətmək dedikdə, çox vaxt bəzi insanlar bunu cəzalandırma və ya onlarla sərt davranmaq kimi başa düşür. Əslində isə, uşaqlara nəyin doğru, nəyin səhv olduğunu izah etməklə və doğruların həyatımızda əhəmiyyətini anlatmaqla, onlarda düzgün davranışı formalaşdıra bilərik. Uşaqlar səhv edən zaman onlara istər fiziki, istərsə də psixoloji təzyiq göstərmək olmaz. Bu, uşaqları daha da ruhdan salar və həyatdan küsdürər. Ona görə də etdiyimiz hər bir hərəkəti onları ruhdan salmayacaq tərzdə etməliyik. Bunun üçün aşağıdakı tövsiyələrin nəzərə alınması faydalıdır:

1. Uşaqların müəyyən yaş dövrləri var ki, uşaqlar o zaman özlərini diqqət mərkəzində hiss edir, sanki dünya onların istəklərinin ətrafında fırlanır, bir sözlə, çılğın olurlar. Bu zaman uşaqdan mükəmməl bir davranış gözləmək heç də düzgün deyil. Hər bir uşaq uşaqlığını yaşamalıdır və bu, onların gələcəyi üçün çox vacibdir.

2. Uşaqların əsəbi, hirsli olan vaxtlarında onlara öz hissləri ilə yaşamağa icazə verin. Çalışın onun yanına getməyəsiniz, amma o, sakitləşən zaman onu dinləmək şərtilə, onunla söhbət apara bilərsiniz. Bu hal kiçik yaşlı uşaqlarda daha uğurlu bir addım sayıla bilər. Onlar hisslərini ifadə edən zaman çalışıb onları diqqətlə dinləyib, sonra nəyin düz, nəyin səhv olduğunu başa salmaq lazımdır. Əgər uşağınız hirsli olan zaman ona hər hansı bir fiziki cəza göstərsəniz, o zaman siz uşağınızın sadəcə nifrətini qazana bilərsiniz. Nəzərə almalısınız ki, uşaqlar o dövrlərində çox həssas olurlar.

3. Yuxarıda dediyimiz kimi, uşağınız hirsli olan zaman onun hirsinin səbəbini araşdırın. Çünki uşaqlar o vaxtlarında sirli

olurlar, nəyisə başqaları ilə paylaşmaqda çətinlik çəkirlər, sanki içlərində nəyisə səhv deyərəm deyə bir qorxu da ola bilər.

4. Hislərini ifadə etməkdə çətinlik çəkdiyini görürsünüzsə, uşaqlara yardımçı olun. Ona inandığınızı, hər dediyi sözdə onu başa düşməyə çalışacağınıza inandırın. Uşaqda sizə güvən hissi yaratmağa çalışın. İnanın, o zaman o, hər bir sirrini sizinlə paylaşacaq, qorxusunu dəf edəcəkdir.

5. Uşaqlar hər etdiyi hərəkətdə məsuliyyəti nəzərə almağı öyrənməlidirlər və sizin üzərinizə düşən əsas vəzifə isə onların hər zaman yanında olmaq və onlara olan dəstəyinizi hiss etdirməkdir. Uşaqlarımız o yaşlarda çox tez küsən, inciyən olurlar. Siz uşaqların inciklik vaxtında sevginizi tam və mülayimcə göstərsəniz, o incikliklər yavaş-yavaş aradan qalxacaqdır.

6. Uşağınıza hər hansı bir hərəkəti etməsini əmr etməyin, sadəcə variantlar irəli sürün, uşaq da heç fərqinə belə varmadan, siz dediyiniz variantlardan birini seçəcəkdir. İnanın, bu, uşağınızın özünə olan etibarını artıracaqdır. Onlarla qətiyyən sərt davranmaq olmaz. Bu, onları daha sərt və inadkar edə bilər. Bu məqamlara diqqətlə yanaşın.

7. Əgər nəyəsə və ya kiməsə əsəbləşmisinizsə, o zaman həmin məkanı tərk edin, uzaqlaşmağınızın səbəbini isə uşağa deyin, ondan nəyisə gizlətməyə çalışmayın. Siz nəyi isə gizlətsəniz (yəni uşağın bilməsi vacib olan şeyi) və düşünsəniz ki, uşaqdı, başa düşmür, səhv edərsiniz. Uşaqlar hər bir şeyi tez duymağa çalışırlar. Bəzən duyduqları doğru olsa da, bəzən də səhv olur. Bu səhv arzuolunmaz nəticələr verə bilər. Uşağınız bir şeyi səhv duymaqdansa, özünüzdən düz olanı eşitməsi daha məqsədəuyğundur.

8. Uşağınızın üzərində olan məsuliyyətinizi heç bir vaxt unutmayın.

9. Heç bir zaman uşağınızın uğurunu şişirtməyin. Bu, onda daha lovğa və özündənrazı bir xarakter formalaşdırar.

Uşağa "xeyr, yox" sözlərini demək nə üçün əhəmiyyətlidir?

1. Bu sözlər əsaslandırılmış, inandırıcı şəkildə deyilsə, uşağınızın bir şəxsiyyət kimi formalaşmasında, savadlı, məsuliyyətli, təşəbbüskar bir insan olmasına kömək edər. Onun bütün istəklərinin, hər bir tələb etdiyinin reallaşa bilməyəcəyini başa düşməsi uşağın psixoloji inkişafında olduqca önəmli rol oynayır.

2. "Xeyr", "olmaz" deyib uşağınıza qadağa qoyduqda, o, bunun səbəbini başa düşsə, bu qadağadan inciməz. Qadağaların səbəbi aydın olmadıqda isə, bu, uşaqda ciddi gərginlik və ruh düşkünlüyü olacaq, ona etibar, sevgi olmadığını düşünəcək. Qoyduğunuz qadağanı yaddan çıxarmayın, sözünüzü tez-tez dəyişməyin. Bəzi "xeyr"lər uşaqların yaşına görə "bəli"yə çevrilə bilər, amma bunun da səbəbini onun bilməsi, bu münasibətinizi qiymətləndirməsi lazımdır. Ümumiyyətlə, sözünüzün üstündə durmağı bacarın.

3. Uşağınıza hər bir şeyin necə çətin əldə edildiyini anlatmağa çalışın. Uşağa "xeyr" deməyi bacarın, amma nəyə görə "yox, olmaz" kəlməsinin də tutarlı səbəbini göstərin.

"Xeyr" söylədiyimiz zaman nələri diqqətə almalıyıq?

1. "Xeyr"ləri mehriban, ancaq qısa, qərarlı bir tonda söyləyin. "Xeyr" dediyiniz zaman uşağınızın başını başqa, sevdiyi faydalı bir işlə qatsanız çox yaxşı olar.

2. Hər zaman öz istəklərinizdən çıxış etməyin. Mənəvi enerjinizi uşaqların daha çox sevəcəyi işlərə yönləndirməyi bacarın. Şərait yaradın ki, uşağınızın içində olan o daxili enerji çölə çıxsın.

3. "Xeyr" dediyiniz şeyə qarşı uşağınızın marağı arta bilər, sizi sınamaq məqsədilə dəfələrlə və hətta tələbkarcasına bu istəyini təkrarlaya bilər. Səbirlə "xeyr" sözünü təkrarlaya, səbəbini izah edə bilsəniz, məqsədinizə çatmış olarsınız. Həm "xeyr" dediyiniz edilməyəcək, həm də uşağınız sizin qəti rəftarınız qarşısında dayanmayacaq.

Uşağa yaşına və qabiliyyətlərinə uyğun olmayan tapşırıqlar verib bunları yerinə yetirmələrini gözləmənin səhv olduğunu vurğulayan Psixoloq Hilal Arslan Yıldız: **"Uşağa edə biləcəyindən çətin işlər tapşırılsa, uşaq gərəksiz yerə müvəffəqiyyətsizlik duyğusunu yaşayar. Eyni şəkildə bacarıqlar və maraq sahəsinə uyğun olmayan vəzifələr də uşaqda ruh düşkünlüyü yaradar."**

Övladlarınızın uğurlu inkişafını istəyirsinizsə, əvvəlcə onları tanıyın, dinləyin, hörmət edin, düzgün tərbiyə və inkişaflarını təmin edin.

(Laləzər Cəfərova)

3.4. Uşaqların atipik inkişafı

Atipik inkişaf dedikdə, nə nəzərdə tutulur? Normal uşaqlarla yanaşı, inkişafında ləngimə və ya çatışmazlıq olan uşaqlar da var. Belə uşaqlar ümumi inkişafı fiziki və ya əqli çatışmazlıqlar səbəbindən pozulmuş uşaqlardır. Hər hansı bir qüsur həmişə inkişaf çatışmazlığına gətirib çıxarmır. Atipik uşaq anadan olduğu gündən həddi buluğa çatana qədər psixoloji üsul və vasitələrlə onun tərbiyə edilməsi, inkişaf qüsurlarının uşağın psixi inkişafına təsir göstərməməsi üçün təşkil edilən xüsusi tədbirlər sisteminin təşkili həyata keçirilir. Bu zaman tibbi-pedaqoji vasitələrdən istifadə etməklə, qüsurun zəiflədilməsi və ya tamamilə aradan qaldırılması prosesi aparılır.

Korreksiya prosesi zamanı nəinki inkişaf qüsurları, həmçinin şəxsiyyət çatışmazlıqları da ya tam, ya da qismən aradan qaldırılır.

Atipik inkişafın əlamətləri fərqlidir və aşağıdakılardan asılıdır:

1) ilkin qüsur və ya ilkin pozulmuş funksiyanın əmələ gəlməsi vaxtından asılıdır: erkən uşaqlıq dövründə əmələ gələn qüsur daha ağır, ikinci dərəcəli pozulmalara gətirir;

2) ikinci dərəcəli pozulmalar atipik inkişafın əsasını təşkil edən o biri psixi funksiyaların inkişafdan qalmasına səbəb olur;

3) atipik inkişafın pedaqoji təzahürləri ilkin qüsurun dərəcəsindən asılıdır.

Tipik və atipik uşaqların psixofiziki inkişafının qanunauyğunluqları eynidir və buna əsaslanaraq demək olar ki, hər pozulma inkişafın gedişini atipik edərək kökündən dəyişir. Bu dəyişikliklər uşağın yaşından və psixi funksiyanın bu yaşda inkişaf etməsi səviyyəsindən asılı olaraq müxtəlif olur. Atipik inkişafın strukturuna həm də sosial amillər, yəni tərbiyə, təlim və korreksiya şəraiti təsir göstərir.

Atipik uşaqlarla tərbiyə və korreksiya işi düzgün qurulursa, hər uşaqda anomaliyanın azalması və stabilləşməsi üçün kompensator və potensial imkanlar vardır. Psixi inkişafın əsas və mühüm əlaməti psixi funksiyaların tək kəmiyyətcə yox, həm də keyfiyyətcə qarşılıqlı əlaqəli və qarşılıqlı təsirli dəyişməsidir. Zəif inkişaf etmiş və ya tam inkişafdan qalmış funksiya o biri psixi funksiyaların geridə qalmasına səbəb olur. Məsələn, eşitməsi pozulmuş uşağın ünsiyyət yaratmaq imkanları məhdud olduğundan, onda şifahi nitqin inkişafı kobud pozulur. Əgər eşitmə uşağın erkən yaşlarında pozulubsa, o uşaqda ətrafdakıların nitqini təqlid etmək imkanı yox dərəcəsində olur. Nitq inkişafının pozulması uşaq psixikasının ümumi inkişafının gedişinə təsir edir. Erkən yaşından eşitməyən uşaq özü danışmağa başlamayacaq. Ancaq xüsusi təlim zamanı sağlam hiss üzvlərindən gələn informasiyanı mənimsəyərək, uşaq danışmağa başlaya bilər. Kar və zəif eşidən uşaqlarda şifahi nitqin inkişafdan qalması deyilən sözlərin, oxuda qrammatik formaların, mətnin mənasının anlaşılmamasına və öz fikirlərini ifadə edə bilməməsinə gətirir çıxarır. Zəif eşidən uşağın nitqi nə qədər yaxşı inkişaf etsə, lüğət ehtiyatı nə qədər zəngin olsa, bir o

qədər eşitmə və mənimsəmə imkanı da artar. Məlumdur ki, körpələr hər bir gözlənilməz amilə (səs, işıq, isti-soyuq və s.) reaksiya verirlər, 1-3 yaşlı uşağın diqqətin cəlb edən amillər isə yenilik, rəng və işıqdır. Zəif görən uşaq rəngi, parlaqlığı, ziddiyyəti seçə bilmədiyindən, onun diqqəti də zəif və dağınıq olacaq. Bisensor, yəni cəmləşmiş pozulmaların (həm eşitmə, həm də görmə) nəticələri daha ağır olur. Uşağın mühitə tam adekvat uyğunlaşması üçün korreksiya zamanı polisensor üsuldan istifadə edirlər, yəni korreksiya prosesinə sağlam analizatorları cəlb edirlər (məsələn, qoxu və dadbilmə, taktil, eşitmə). Uşaq dünyaya tam formalaşmış, yəni funksiyalarını tam yerinə yetirən üzv və analizatorlarla gəlmir. Beyin sistemlərinin, psixi proseslərin və funksiyaların inkişafı bütün uşaqlarda eyni deyil: proseslər adekvat ya qeyri- adekvat, bəzən isə formalaşmamış və inkişaf etməmiş ola bilər. Məhz bu zaman psixi inkişafda pozulma və normadan kənara çıxma halları əmələ gəlir.

Uşağın əqli inkişafı emosional sahənin və nitqin inkişafı ilə sıx bağlıdır. Sensor problemi olan uşağın intellektual inkişafı da geri qalacaq - bu, ikinci dərəcəli qüsurdur. Amma intellektual çatışmazlıq beyin qabığının spesifik strukturlarının çatmazlığı ilə şərtlənirsə, bu çatışmazlıq ilkin qüsur sayılır. Atipik inkişafın bütün növlərini eyniləşdirən ümumi əlamət hələ ilkin qüsurdur. Əgər ilkin qüsur erkən yaşlarında, yəni qüsurdan asılı olan funksiyaların formalaşmamış zamanı əmələ gəlirsə, bu çox ağır ikinci dərəcəli pozulmalara gətirib çıxarır. Atipik inkişafın mahiyyətini təşkil edən ikinci dərəcəli pozulmalar ilkin pozulmanın əmələ gəlmə vaxtından asılıdır: ilkin pozulma nə qədər erkən yaranıbsa, bir o qədər ikinci dərəcəli pozulmalar ağır olur, inkişaf isə kobud pozulur.

Qeyd edək ki, əqli fəaliyyət və əqli proseslər uşağın məhdud şəxsi təcrübəsinə əsaslanmasına baxmayaraq, o çox qısa

müddətdə böyük bir inkişaf yolu keçir, çünki uşaq ümumiləşdirilmiş formada tarixi təcrübəni mənimsəyir.

Psixi inkişaf nəzəriyyəsinin müəllifi L.S.Vıqotski yazır ki, əsas psixi funksiyalara (mürəkkəb qavrama, fəal yaddasaxlama, iradi yaddaş, məntiqi təfəkkür) inkişaf zamanı özünü büruzə verən daxili xassə və qabiliyyət kimi baxmaq olmaz; bu mürəkkəb proseslər böyüklərlə ünsiyyətin və sosial mühitin təsiri altında əmələ gəlib, inkişaf edir və mükəmməlləşir. Atipik inkişafda bu proseslərin gedişi prinsipi və proseslərin yaşa aidiyyatı tipik olduğu kimi, eyni qanunlara tabe olur. Bəzən inkişaf müəyyən istiqamətdə pozularaq, psixi fəaliyyətin o biri sahələrində inkişafını gözə çarpan dərəcədə ləngiməsinə gətirib çıxarır. Tipik uşaqda intellektual törəmələr tədricən psixi inkişaf zamanı əmələ gəlir. Atipik uşaqlarda isə hər qeyri-tipik proses və ya funksional pozulma şəxsiyyətin və bütövlükdə müntəzəm və arasıkəsilməz psixi inkişafın üzərində gedərək ona öz təsirini göstərir.

3.5. Motor bacarıqları

Bir az əvvəl motor bacarıqları barədə məlumat verilmişdi. İndi bu bacarıqlar barədə və onların inkişaf etdirilməsi yolları barədə geniş danışaq. Böyük motor bacarıqları dedikdə , yeriş, qaçış, dırmanma, tullanma, sürünmə, müvazinət kimi hərəkətlər nəzərdə tutulur. Bu bacarıqların inkişafı digər sahələrdəki bacarıqların inkişafının bünövrəsidir.

Böyük motor bacarıqlarının inkişafı uşaqlara nə üçün vacibdir?

Ümumi motor bacarıqları, uşaqların qamətlərini düz saxlamaq, yeriş və qaçış, müxtəlif oyunlar (məsələn, dırmanma) və idman bacarıqları (məsələn, topu atmaq, ayaqla vurmaq) kimi funksiyaları yerinə yetirmək üçün vacibdir. Bununla birlikdə,

bunlar gündəlik özünəqulluq zamanı da (geyinmək-soyunmaq, müxtəlif məişət bacarıqları və s.) vacibdir. Böyük motor bacarıqları digər gündəlik funksiyalara (məsələn, uşağın masa arxasında düzgün oturmaq qabiliyyəti) və kiçik motor hərəkətlərinə (məsələn, yazma, rəsm və kəsmə) təsir göstərir.

Ümumi motor bacarıqları müəyyən bir mühitdə uşağın özünü idarə etmək qabiliyyətinə təsir göstərir. Balanslı (tarazlı) böyük motor bacarıqları olmayan bir uşaq gündən-günə yemək yemək, oyuncaqlarını qablaşdırmaq, tualetə getmək və bu kimi bacarıqlarının zəifliyi və ya olmamasına da təsir edir.

1. Böyük motorikanın inkişaf etdirilməsi əzələ və oynaqların gücləndirilməsinə kömək edir. Bu, fiziki inkişaf və orqanizmin dözümlülüyü üçün vacibdir.

2. Uşağın yaşına uyğun müntəzəm fiziki yüklənməsi vestibulyar aparatın möhkəmlənməsinə kömək edir.

3. Uşağın bədəni daha çevik və hərəkətli olur.

4. Uşaqda kiçik motorikanı uğurla inkişaf etdirmək üçün böyük motorikanın inkişafı vacibdir. Böyük və kiçik motorika bir-birinə bağlıdır və onların paralel inkişafı lazımdır.

5. Böyük motorikanı inkişaf etdirməklə, siz uşağın nitq inkişafına da kömək edirsiniz.

6. Hərəkətlərin koordinasiyası və onlara diqqətlilik inkişaf edir.

Böyük motor bacarıqlarını necə inkişaf etdirmək olar?

1. Hər şeydən əvvəl bütün fiziki (idman, hərəkətli oyunlar, rəqs dərsləri), məşqlər vasitəsilə;

2. Uşağın sərbəst, fəal vaxt keçirmək imkanı olmalıdır. Burada sizə velosiped, skuter, samokat, roliklər yardım edə bilərlər.

3. Fəal gəzintilər və ev (bağ) işlərində böyüklərə gücləri çatan işlərdə yardım etmələri uşaqlara böyük motor bacarıqlarını inkişaf etdirməyə kömək edir.

Kiçik motor bacarıqlarının inkişafı uşaqlara nə üçün vacibdir?

Böyük motor bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün bir sıra oyunlardan, məşğələlərdən istifadə etmək lazımdır.

Bunlara misal olaraq aşağıdakıları göstərmək olar.

1.Damalarda tullanmaqla qurulan oyunlar.

Belə oyunlar bizim ölkəmizdə də çox yayılmışdır. İstər kənd, istərsə də şəhər yerlərində, həyətlərdə, yerdə müxtəlif şəkilli damalar çəkilir. Onlara uyğun oyunlar təklif edilir. Bu oyunlar bir ayaqüstə durma vərdişini inkişaf etdirməklə, böyük matorikanın inkişafına mühüm kömək edir.



Belə oyunlardan birini əks etdirən şəkil.



2. Topla qurulan oyunlar da böyük matorikanın inkişafına xeyli kömək edir. Belə oyunlar küçələrdə, həyətlərdə qurulur. Amma aşağıdakı şəkildən göründüyü kimi, bu oyunlar mənzildə də qurula bilər.

Mənzil şəraitində topla oyun.

Kiçik motorika haqda.

Kiçik motorika - əl biləyi və barmaqlarının köməyi ilə xırda və dəqiq hərəkətləri yerinə yetirməyə xidmət edən sinir, əzələ və dayaq sisteminin birgə koordinasiya olunmuş işidir. Bununla belə, onun inkişafı, həmçinin duyğu orqanlarının inkişafından asılıdır. Bunlardan əl və ayaq barmaqlarının dəqiq hərəkətlərini görüb yadda saxlamağa xidmət edən gözlərin təsirini xüsusən qeyd etmək olar.

Uşaqlarda kiçik motorikanın inkişafı elə uzunmüddətli fasiləsiz prosesdir ki, onun gedişatında uşaq dünyanı dərk edir, ətraf aləmlə ünsiyyətə girir, cəsarət qazanır və hətta danışmağa başlayır.

Kiçik motorikanın inkişafı ona görə vacibdir ki, insanın ovcunda və dabanında 1000-ə qədər mühüm bioloji aktiv nöqtə vardır. Onlara təsir etməklə daxili orqanların fəaliyyətini qaydaya salmaq olar. Misal üçün, çeçələ barmağı masaj etməklə ürəyə, adsız barmağı masaj etməklə qaraciyərə, orta barmağı

masaj etməklə bağırsaqlara, şəhadət barmağı masaj etməklə mədəyə, baş barmağı masaj etməklə isə başa təsir edə bilərik.

Uşağın barmaqlarını masaj etməklə biz baş beyin qabığı ilə əlaqəli aktiv nöqtələrə təsir etmiş oluruq. Kiçik motorikanın inkişaf səviyyəsi yüksək olan uşaqlar məntiqi düşünmə qabiliyyətlərinə malik olub kifayət qədər inkişaf etmiş yaddaş, diqqət və düzgün nitqə malik olurlar.

Kiçik motorikanın inkişafı uşağın gələcək bacarıqlarının təməlidir.

İtalyan pedaqoqu Mariya Montessorinin fikrincə, erkən məktəbəqədər yaş dövründə sensor inkişaf mühüm rol oynayır. Uşaqların ətraf mühiti dərk etməsi "canlı seyrlə", sensor proseslərlə - hiss, qavrama və təsəvvürlə başlayır və bunların inkişafı gələcəkdə daha mürəkkəb idraki prosseslərin (yaddaş, təxəyül, təfəkkür) yaranması üçün zəmin yaradır. Sensor inkişaf isə öz növbəsində birbaşa əlin kiçik motorikası ilə əlaqəlidir. Çünki lamisə (toxunma hissi) insanın 5 duyğu üzvündən biri olub, uşaqların erkən yaş dövründə ətraf mühit haqqında geniş məlumat almağına səbəb olan vasitələrdəndir. Kiçik motor funksiyalarının düzgün inkişafı həm də ona görə vacibdir ki, sensor proseslər erkən və məktəbəqədər uşaqlıq dövründə aktiv inkişaf edir.

Tutmaq, atmaq, yazmaq, cızma-qara etmək, şəkil çəkmək, kəsib-yapışdırmaq, quraşdırmaq kiçik motor hərəkətləridir. Kiçik motor üzrə fəaliyyətə aşağıdakılar aiddir:

- barmaqların yumruq kimi yığılıb açılması;
- bükülmüş barmaqların növbə ilə açılması;
- kiçik-böyük mozaikada müxtəlif naxış və şəkillərin yığılması;
- plastilinlə müxtəlif əşyaların düzəldilməsi;
- xırda muncuqların ipə düzülməsi;
- nöqtələrlə çəkilmiş şəklin qalan nöqtələrini birləşdirərək şəkli tamamlamaq.

Əl-göz koordinasiyası

Əl-göz koordinasiyasının inkişafı barmaq və əl əzələlərinin nəzarətini idarə edərkən diqqətin əl və barmağa, əl və barmağın tutduğu əşyaya cəmləşməsidir.

VALİDEYNLƏR, uşaqların kiçik motor bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün:

- bir-birinizə qarşılıqlı şəkildə top atın, topu fırladın
- uşaqla birlikdə plastilinlə, gil ilə oynayın
- mətbəxdə xəmiri birlikdə hazırlayın
- masanı birlikdə silin; uşağa qaşıq və çəngəlləri masa üzərində yerləşdirməyə, lazımi qaydada düzməyə icazə verin
- iti olmayan bıçaqla meyvə salatı hazırlayın
- qaşıq ilə qabın içindəkiləri qarışdırın
- ipə muncuq düzün
- yaz-poz oyunu oynayın
- qum ilə oynayın, qumu kiçik vedrə və ya qablara doldurun
- kubiklərlə oynayın, qüllə, qatar düzəldin

Uşaqların əlinin yazıya hazırlanması üçün kiçik motorikanı inkişaf etditməyə ehtiyac duyulur. Kiçik motorika uşaqların inkişafında və təlimində əvəzolunmaz rola malikdir. Çünki əl-göz koordinasiyası, kiçik əzələlər, barmaq əzələləri gələcək məktəblinin əlinin yazı təliminə uğurla hazırlanmasına xidmət edir. Gözlər lazımi şəkildə görmə sahəsində bir obyekt üzərində təqib və diqqətyetirmə bacarığına malik olur.

- Gözlər tərəfindən idarə olunan əllər ilə hərəkət fəaliyyətlərini həyata keçirmək qabiliyyətlərinə sahib olurlar.

- Gözləri istiqamətləndirən ayaqlar ilə hərəkətetmə bacarığını formalaşdırır. Səliqəli yazma, rəsm, tikmə və s. bacarıqlar üçün əllər və barmaqları düzgün idarə etmək imkanı yaranır.

- Fikirlərini ifadə etmək üçün şəkil və simvollardan necə istifadə etməyi öyrənirlər.

- Sözləri inkişaf etdirməyə kömək edir, beyinin səmərəliliyini artırır.

Yaradıcılıq, əqli və nitqin inkişafı, təfəkkür, diqqət, koordinasiya, təsəvvür, müşahidə, görmə, yaddaş, təxəyyül və s. proseslərin inkişafına zəmin yaradır.

Kiçik motorika uşaqlarda hansı yaşlardan formalaşır?

Biz bilirik ki, hər uşağın fərqli inkişaf səviyyəsi olur. Məsələn, hər 4 yaşlı uşağın bacarıq və inkişafı bir-biri ilə eyni səviyyədə olmaya bilər. Bunu iki uşaqlı analar evdə daha yaxşı müşahidə edə bilər.

Ümumiyyətlə, 5 yaşa qədər uşaqların kiçik motor bacarıqları sürətlə inkişaf edir. Çağalıq dövründə uşaq əşyaya baxıb izləməyi, əlini ona tərəf uzatmağı, əşyanı ağzına apararaq onu tədqiq etməyi, əşyanı tutmağı və s. kimi kiçik motor bacarıqları həyata keçirə bilir. Körpəlik dövründə bu bacarıqlar daha da mürəkkəbləşməyə doğru gedir. Artıq 1-3 yaşındakı uşaq 5 kubikdən ibarət qüllə qurmağı, piramidaların halqalarını çıxarıb-taxmağı, böyük muncuqları ipə düzməyi bacarmalıdır. Təbii ki, bu bacarıqlar uşağın yaşına uyğun şəkildə inkişaf edərək dəyişir.

Buna görə də əziz valideynlər, siz uşağınızın hansı bacarıqları yerinə yetirib-yetirmədiyini diqqətlə müşahidə etməlisiniz. Uşağınızda aşağıdakı kiçik motor bacarıqlarının inkişaf etməsi çox vacibdir:

1) o, sərbəst geyinib-soyunmağı bacarmalı;
2) qaşıqdan istifadə edərək, tökmədən sərbəst yeməyi bacarmalı;
3) təmizliyini özü etməli;
4) rəngli karandaşlar və boyadan istifadə etməklə, müxtəlif şəkillər çəkməyi bacarmalı;
5) qayçı ilə kontur üzrə şəkli kəsib çıxara bilməli;
6) düyməsini, ayaqqabısının bağını açıb-bağlamağı bacarmalıdır;
7) topu atıb-tutmağı, tullamanı bacarmalıdır.

Bunları etməkdə çətinlik çəkən uşaqların kiçik motorikası yaşıdlarından geridə qalır. Əgər siz uşağınızın yaşıdlarına nisbətən kiçik motorikasının zəif olduğunu düşünürsünüzsə, o zaman evdə sadə tapşırıqlardan istifadə edərək bu problemi həll etməkdə onlara kömək etməlisiniz.

HÖRMƏTLİ VALİDEYNLƏR, unutmamalısınız ki, kiçik motor hərəkətlərinin inkişafı üçün olan oyunları uşaqların yaşına uyğun şəkildə seçməlisiniz. Asandan başlayaraq, çətinə doğru getmək lazımdır. Əgər oyunlar uşağınızın yaşına uyğun olmazsa, o zaman uşaq bu oyunları oynamaqdan imtina edəcək. Əgər uşağınız üçün uyğun olmayan tapşırıq versəniz, uşaq onu yerinə yetirə bilməyəcək. O zaman onun özünə inamı azalar.

Əgər uşağınız kiçik motor hərəkətləri ilə olan çalışmalardan qaçırsa, bunları etməkdə çətinlik çəkirsə və heç bir nəticə almırsınızsa, o zaman mütəxəssisə müraciət edin. Niyə çətinlik çəkdiyinin səbəbini öyrənmək və bu bacarıqları inkişaf etdirmək lazımdır.

Ev şəraitində kiçik motor bacarıqlarının inkişafına xidmət edən praktik işlər:

1. Kiçik əşyaların qutuya, bankaya yığılması və oradan çıxarılması.



Bunun üçün uşağınıza bir boş qutu, yaxud sınıb onu yaralaya biməyəcək hasısa banka kimi plastmas qab verin. Eyni zamanda, uşağınza udulması təhlükəli olmayan xırda əşyalar verin. Onu həvəsləndirin ki, həmin xırda hissəcikləri bir-bir o qutunun,

yaxud qabın içərisinə yığsın. Yığıb qurtardıqdan sonra onu tərifləyin, nəsə bir mükafat verərək stimullaşdırın. Sonra həmin hissəcikləri bir-bir çıxarmasını tapşırın. Özü yorulmayana qədər bununla məşğul olsun.

2. Səbətin, qüllənin hörülməsi.



Yenə də uşağın əlinə udulması mümkün olmayan, əlini kəsməyən təhlükəsiz elə hissəciklər verin, onların vasitəsi ilə şəkildəki kimi fiqurların qurulmasını öyrədin. Sonra həvəsləndirin ki, bu işi özü sərbəst davam etdirsin.

3. Evdəki boş qablardan, meyvələrdən və s. sərgi düzəldilməsi



Evdəki boş şampun qablarından, qapaqlardan, yaxud qaşıqlardan, təhlükəli olmayan istənilən şeylərdən səliqə ilə sərgi düzəldiləsi də kiçik motor bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün faydalı ola bilər.

4. Məcməyidə, masa üstə, quru yerdə əl ilə şəkillərin çəkilməsi.



Şəraitdən asılı olaraq müxtəlif variantlar seçmək olar. Misal üçün, dəniz kənarında qum üzərində, həyətyanı sahədə torpaq üzərində, evdə, düyü, şəkər tozu və s. tökülmüş məcməidə, və s. barmaqların ucu ilə müxtəlif şəkillər çəkilməsi də kiçik motor bacarıqlarının inkişafına kömək edə bilər.

5. Makaronlardan boyunbağı düzəldilməsi



Uşağın yanına bir qab makaron qoymaq və əlinə bir çox da nazik olmayan bir ip vermək lazımdır. Yaxşı olar ki, bu makaronlar müxtəlif rəngdə və formada olsun. Sonra uşağı həvəsləndirmək lazımdır ki, gəl boyunbağı düzəldək. Əvvəlcə özünüz bir neçə makaronu ipə keçirin, daha sonra bu işi davam etmək üçün uşağı həvəsləndirin. Ailə üzvlərinin hər birinə "hədiyyə etmək üçün" boyunbağı hazırlayın.

6. Qaytanın iri dəliklərdən keçirilməsi.



Bu zaman yeni alınmış, çirklənməmiş ayaqqabılardan, müxtəlif qaytanlı paltarlardan və s. istifadə etmək olar.

Kiçik motor bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün başqa metodlardan da istifadə etmək lazımdır. Misal üçün, uşaqla birlikdə saymaq öyrənmək olar. Hər bir rəqəmin sayı qədər barmaqları açmaq və bükmək kiçik motor bacarıqlarının inkişafına xeyli kömək edə bilər.

Hesablamaların barmaqlarla aparılması



Təbii ki, valideynlər özləri də xeyli metodlar düşünə bilərlər. Uşağın səhhəti, fiziki sağlamlığı üçün təhlükəsiz olan bütün metodlardan istifadə etmək olar. Misal üçün, aşağıdakı kimi işlər də görülə bilər.

1. Karandaşla iş

- Bütün hərəkətlər əvvəlcə asta templə yerinə yetirilir. Uşağın razılığı ilə tədricən sürətlənə bilər;
- qələmi ovucların arasında tutub, asta-asta fırlatmaq;
- karandaşı masanın üzərinə qoyub, əlin içi ilə diyirlətmək;
- şəhadət, baş və orta barmaqların köməyi ilə qələmi fırlatmaq;

2. Barmaqların gimnastikası

- əlləri önə uzatmaq, barmağınızı tam açıb, yumruqda yığmaq;
- pianoda çalma kimi, masanın üzərində barmaqları hərəkət etdirmək;
- bilәkləri dairəvi hərəkət etdirmək, onları silkələmək və ovuşdurmaq;
- barmaqları müxtəlif heyvan fiqurlarını xatırladan şəkildə birləşdirmək;
- qozu əldə diyirlətmək;
- barmaqları "kilid" etmək, sonra barmaqlarını açmaq.



DOVŞAN



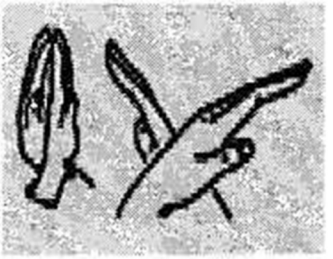
QAÇIŞ



CANAVAR, İT



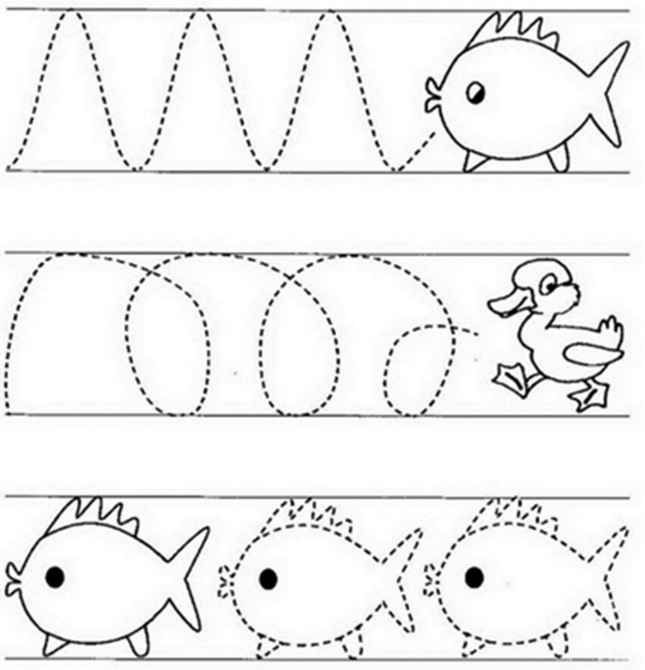
KİRPİ



KƏPƏNƏK

3. Şəkilçəkmə

Nöqtələr ilə hər hansı bir sadə rəsm çəkib, uşağa o nöqtələri birləşdirməyi tapşırmaq olar.



Qırıq xətləri birləşdirməklə əlin yazıya hazırlaması.

Yaxud, dairələrdən və xətlərdən istifadə edərək adam şəkli çəkin. Uşağın nümunəyə baxaraq həmin şəkli çəkməsinə nail olun. Ehtiyac olduqda şifahi dəstək verə bilərsiniz. Əgər uşaq adam şəkli çəkəndə hər hansı bir hissəni çəkməyi yaddan çıxarmış olarsa, siz ona "yaxşı bax, bu şəkildə adamın nəyi çatışmır?" sualı ilə müraciət edin. Uşaq tamamlanmamış insan şəklində çatışmayan hissələri çəkəndə bu,

onun həm emosial, həm yaradıcılıq, həm intellektual baxımdan inkişaf etməsinə kömək edəcək, həm də kiçik motor bacarığını inkişaf etdirəcəkdir.

Xətlərlə insan şəkli çəkin və 2 əsas bədən üzvünü biləkdən təsvir etməyin (məsələn, bir ayağını və ya bir qolunu). Uşaqdan şəkildə hansı bədən üzvlərinin çatışmadığını soruşun. Ondan çatışmayan üzvləri tamamlamasını xahiş edin.

Özünüzün və uşağın bədən üzvlərindən bəhs edərək onunla danışın və göstərin.

4. Trafaret üzərində rəsm

Maraqlı trafaretlər seçmək və uşaqdan onları çəkmək xahiş etmək olar. Trafaret kimi konstruktordan fiqurlar, butulka qapaqları və başqa əşyalardan istifadə etmək olar.

5. Mozaika texnikasında applikasiya

Uşağa rəngli kağız verin, o kağızları mümkün qədər çox kiçik hissələrə parçalasın. Bunlardan həm verilmiş rəsm üzərində, həm də kağızları yumrulayaraq yapışdırmaq olar.

6. Təbaşirlə rəsm

Xüsusi təbaşir lövhəsində, asfalt üzərində rəsm çəkmək. Bu uşaq barmaqları üçün əla məşqdir.

Məcməyinin üzərinə bir qədər un töküb, orada barmağı ilə cizgilər çəkməyə uşağı həvəsləndirin. Əvvəlcə siz nümunə göstərin, sonra uşağın özünün bu tapşırığı sərbəst yerinə yetirməsinə nail olun.

7. Əl içi ilə rəsm

Uşağın qarşısında vatmanın böyük vərəqini açıb boyanı vermək və nəyisə barmaq, ovucları ilə çəkməyi təklif etmək olar.

8. Kibrit çöpləri ilə naxışlar düzmək

Sadə həndəsi fiqurları çəkmək. Kibrit və ya başqa tip çubuqlardan istifadə edərək uşağa naxışı təkrarlamasını tapşırmaq da olar.

9. Plastilinlə iş

Plastilindən 2-3 hissəli fiqurlar hazırlamaq. Uşaq plastilini əlində yumşaldaraq əzməyi, masanın üstündə yastılatmağı və qəlibdə fiqur hazırlamağı öyrəndikdən sonra, ona müxtəlif sadə fiqurları düzəltməyi də öyrətmək olar. Bu halda, tapşırıq şifahi göstərişlə və yaxud ehtiyac olduqda, uşağa kömək göstərməklə icra oluna bilər.

10. Qayçı ilə iş

Uşağın barmaqlarına uyğun gələn və ondan güc tətbiq etmək tələb olunmayan qayçı seçin. Bu plastmas, özü açılan qayçı olmalıdır. Əgər uşağın barmaqları zəifdirsə, bu məşğələlərdən bir müddət öncə rezin topu əlində sıxmağı öyrədin. Sonra uşağın arxasında durub onun əllərinə fiziki dəstək verməklə qayçını açıb-bağlayın və uşağa deyin: "Bax, açırıq ... bağlayırıq".

10 sm kvadrat kağız götürün. Qayçını uşağın barmaqlarına taxın, qayçını açanda kağızı arasına qoyun və bir qədər barmaqlarını sıxmaqla kəsin. Uşaq kağızın necə kəsildiyini

görən zaman bu əməliyyatı yenə də təkrar etməyə həvəsləndirəcək. Tədricən fiziki dəstəyi azaldın və uşağa sərbəst işləmək üçün imkan verin.

Sonra həmin kağızdan müxtəlif fiqurlar kəsməyi öyrətməyə çalışın.

Ehtimal ki, valideynin öz düşündükləri variantlar da olacaqdır.

3.6. Uşağın inkişafında valideynlərin müraciət etdikləri mütəxəssislər

Uşaq həkimi. Uşaq psixoloqu

Artıq son zamanlar Avropa ailələrində olduğu kimi, Azərbaycan ailələrində də psixoloqa müraciət etməyin zərurəti barədə fikir formalaşmaqda, bu sahədə müəyyən təcrübə əldə edilməkdədir. Ailədə baş verən hər hansı bir məsələdə valideyn düşünür ki, uşağın psixoloji cəhətdən problem yaşamaması üçün psixoloji müayinədən keçməsi lazımdır. Nə zaman uşaq psixoloquna müraciət etmək lazımdır?

Bəzən nevroloji müayinə zaman heç bir problem görülmür. Uşaq həkimindən heç bir neqativ cavab almırlar və o zaman ya həkim, ya da ailə yaxınlarından bir nəfər ailəni inandırmağa çalışır ki, siz psixoloqa müraciət edin. Təəssüf ki, hələ də ölkəmizdə "uşağım dəlidir ki, psixoloqa aparım?!" düşüncəsi ilə yaşayanlar kifayər qədərdir. Buna görə də uşaqlarda öz yaşlarına uyğun olmayan davranışlar, nitq geriləmələri, psixi geriləmələr, hətta şəxsiyyət pozuntularına gətirib çıxaran psixoloji pozuntuların vaxtında ortadan götürməsi ilə bağlı bir sıra problemlər mövcuddur.

Hansı hallarda uşaq psixoloquna müraciət etməyə ehtiyac vardır?

- *3 ayından sonra göz təması formalaşmırsa;*
- *qığıltı, inilti etmirsə;*
- *ananı və ya yaxın adamı qoxudan tanımırsa;*
- *əl hərəkətini sağa, sola izləməsi zəifdirsə;*
- *oyuncağa və ya əşyaya göz reaksiyası yoxdursa;*
- *səsə və işığa reaksiyaları yoxdursa;*
- *əl və qol hərəkətlərini qaraltıya tərəf aparmırsa;*
- *qucaqda tutarkən bədən müvazinətini dik saxlamağa çətinlik çəkirsə;*
- *başını dik tutmağa və gülümsəmə halı olmursa;*
- *yatma problemi varsa;*
- *toxunma, hissetmə duyğusu olmursa;*
- *əşyalara və oyuncağa doğru cəhd etmirsə (iməkləməyə, sürünməyə cəhd);*
- *ağlama halı müşahidə edilmirsə;*
- *çağrılan tərəfə dönməyə cəhd etmirsə və s.*

Uşaq psixoloqu uşağı müayinə edir, müşahidə altına alır, valideynlərlə ətraflı söhbət edib məlumat toplayır, bunun əsasında müəyyən anket xarakterli xüsusi kart hazırlayır, uşaqla müəyyən inkişafetdirici oyuncaqlar vasitəsilə oyun qurur və diaqnozu dəqiqləşdirir.

Qeyd: Psixoloji problemlər və narahatlıqlar uşağın anadan olandan 40 gün sonrakı dövrlərində görülməsi mümkündür.

SOS: Əgər ana olmağa hazırlaşan qadının ailəsində şiddət, əsəb, gərginlik, təcavüz, zorakılıq, qorxu və həyəcan yaşanan hallar davamlı xarakter alırsa, bu ailədə dünyaya

gələn uşaqların əksəriyyətində psixoloji problemlər lap erkən yaşlarından müşahidə edilir.

3 yaşından sonra valideyn uşaq psixoloquna aşağıdakı hallarla bağlı müraciət edə bilər:

- uşağın yaş xüsusiyyətinə uyğun olmayan davranışları (6 yaşlı uşaq 4 yaşlı uşağın hərəkətlərini edir);
- davranış pozuntuları (qeyri-normal davranışlar, həddən artıq hərəkətlilik, dayanmadan hoppanıb-düşmə, evdəki əşyalara qarşı kobudluq, sındırma, dağıtma, ünvansız atma, bacı-qardaşlarını incitmə, bilərəkdən yüksək səslə qışqırmaq, özünü deyil, ətrafdakıları günahlandırma, dişləmə, oyuncaqlarını səbəbsiz sındırma və s);
- diqqət azlığı və hiperaktivlik;
- enurez (yerinə islatma);
- enkoprezis (yerinə batırma);
- bacı-qardaş qısqanclığı;
- qorxu, həyəcan, təşviş;
- fobiyaların olması (hündürlük, qaranlıq, TV və s.);
- təfəkkürün pozuntusu (gözə görünmə, ölüm qorxusu, yaxınını itirmə, öz-özünə danışma, iki eyni əşyanı eyniləşdirə bilməmə, eyni olmayan əşyaları analiz edə bilməmə və s);
- yaddaş pozuntusu (oxuduğunu tez unutma, eşitdiyini yada sala bilməmə, tanımada çətinlik);
- kiçik və böyük motor hərəkətlərinin inkişafdan qalması və ya zəif inkişafı (qələm tuta bilməmək, rəngləmədə çətinlik çəkmək, öz paltarını geyinib soyunmada çətinlik, ayaqqabısını geyinə bilməmək, pilləkanları qalxmaqda çətinlik, düz xətt üzərində yeriyə bilməmək, hoppanmada çətinlik, sağa-sola, aşağı-yuxarı komandalarını yerinə yetirməkdə çətinlik və s);

- disleksiya problemi (yazma-oxumada çətinlik);
- əyani - əməli obrazlı təfəkkürün formalaşmaması (nağılı davam etdirə bilmir, sözə cümlə qura bilmir, rənglərin öyrənilməsində çətinlik və s.);
- özünü ifadə etməkdə çətinlik;
- özünəgüvən və özünəinamın aşağı olması;
- özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin aşağı olması;
- ünsiyyət çətinliyi;
- isterik halların baş verməsi;
- emosional pozuntu (səbəbsiz ağlama, gülmə, qışqırma, küsmə halları);
- yalan danışmanın artması;
- sosiallaşma problemi və s.

Psixoloq nə etməlidir?

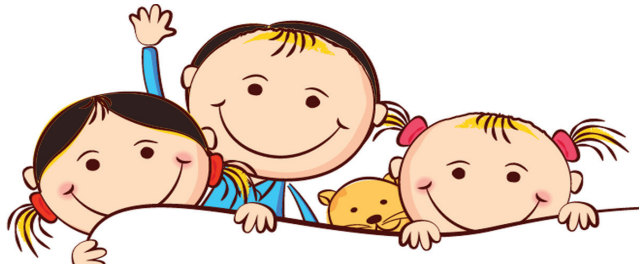
Bu kimi çoxsaylı problemlərlə rastlaşan uşaq psixoloqu valideyn ilə birgə diaqnostik dəyərləndirmə etməlidir. Psixoloq ailəni tanımalıdır. O, proqram qurmalıdır. Psixoloq tərəfindən uşağın yaş xüsusiyyətləri İQ və EQ səviyyəsi ölçülməlidir. Daha sonra psixoloq fərdi yanaşma metodundan istifadə edərək uşağa lazım olan psixoloji terapiyanı təyin etməlidir. Psixoloq əvvəlcə uşağın ailə vəziyyətini dəyərləndirməlidir. Uşağın hansı ailədə böyüdüyünü müəyyən etməli və ailə ilə birgə psixoloji seanslara başlamalıdır. Unutmaq olmaz ki, hər bir uşaq ailədə böyüyür və əgər ailədə sağlam psixoloji iqlim olmasa, bu, uşağın psixi inkişafına birbaşa mənfi təsir edir.

Bu zaman psixoloq həm inkişafetdirici metodlardan, həm də oyun terapiyasından istifadə etməlidir. Əvvəlcə uşağın

duyğu problemi korreksiya olunmalı, sonra isə digər problemlərə proqram əsasında keçid edilməlidir.

Ailə və uşaq psixoloqun nəzarətinə alınır və 6 aydan bir müayinələr təkrar olunur.

Tövsiyə: **istər uşaqlarda görünən problemlərə görə, istərsə də valideynlər arasında yaşanan əvvəlcə kiçik, sonradan böyüyən və nəzarətdən çıxan psixoloji problemlərə görə ailə psixoloquna müraciət etmək lazımdır.**



IV.
Hər bir körpənin həyatının təməli doğulduğu ailədə qoyulur

- 4.1. 0-1 yaşın əsas xüsusiyyətləri
- 4.2. 0-1 yaşındakı körpələrə qulluq
- 4.3. Körpənin ilk geyimləri, yatağı
- 4.4. Gənc valideynlərin tez-tez yol verdiyi səhvlər
- 4.5. Yeni doğulmuş körpəni çimdirmək qaydaları
- 4.6. Yeni doğulan körpəni gəzintiyə aparmaq qaydaları
- 4.7. Sağlamlıq və qida vərdişlərinin öyrədilməsi
- 4.8. Uşaqların nitqə hazırlıq dövrü
- 4.9. Oyuncaqlar
- 4.10. Oyunlar



4.1. 0-1 yaşın əsas xüsusiyyətləri

0-1 yaş uşaqlarda oral dövr sayılır. Bu zaman həzz mərkəzi uşağın ağzı və onun çevrəsidir. Uşaq əmmə, çeynəmə və davranışlardan həzz alır. Bəslənmə dövrü vacib dövrdür. Artıq getdikcə aydınlaşır ki, yeni doğulmuş uşaqların psixi imkanları indiyə qədər elmə məlum olan imkanlardan daha çoxdur. Münasib şəraitdə bu imkanları üzə çıxarmaq, onun bacarıq və qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək olar. Bunun üçün uşaqların normal psixi inkişafı üçün əlverişli şərait yaratmaqdır. Bu uşaqların fərdiliyi qorunub saxlanmaqla onların fiziki və sosial tələbatlarının ödənilməsi şəraitində inkişafı deməkdir.

Ana bətnindən sonra uşağın ilk evi onun ailəsidir. Uşaq ana qucağında bəslənir, daim diqqət hiss edir, sevgi ilə ona baxılan gözləri tanımağa başlayır. Ananı iyindən tanıyır. Ana ilə ilk təması başlayır. Gülümsəyir, gözlərini bir neçə istiqamətə yönəldir, ilk olaraq ananı, sonra isə ailə üzvlərini qaralayır - yadda saxlayır. Tanış səslərə reaksiya verir, yad səslərə qaşlarını çatır, dodağını büzür, sanki özünü müdafiə etmək istəyir.

0-3 aylığındakı dövrdə uşaq dünyanı dərk etməyə başlayır. Ananın qoynuna sığınır və özünü güvənli, isti, alınmaz qalanın içində hiss edir. 0-3 ay uşağın tanış olmadığı bir aləmdə, ailədə, evdə, tanımadığı insanların əhatəsində yaşayaraq adaptasiya olması - işığa, səsə, hərəkətlərə reaksiya vermə dövrüdür. Uşaq ananı hiss edir, atanı tanımağa başlayır. Hər gün gördüyü tanış simaları izləyir və s. Uşaqda bu dövrdən başlayaraq 1 yaşınadək fəaliyyətin aparıcı növü yaşlılarla bilavasitə emosional ünsiyyət formalaşır. Bu ünsiyyətin fonunda görmə, eşitmə, əzələ-hərəkət, duyğu üzvləri formalaşmağa başlayır. Qavrayışlarla tənzimlənən hərəkətlər öz yerini tutmağa başlayır. 3 ayınadək körpələrdə əlləri ilə yüngül oyuncaqları tutma-

ğa cəhd formalaşır. Yüksək səslərə reaksiya verirlər. Duyğu reseptorları, iybilmə körpəlikdən formalaşmağa başlayır. Onlar müxtəlif səslər çıxarmağa başlayırlar.

3-6 aylığında iməkləmək, müəyyən özünəməxsus səslər çıxarmaq, diş yerlərinin ağarması, ətraf aləmlə daha geniş tanışlıq, yad insanlarla daha çox gördüyü adamları ayırmaq cəhdi, əl-qol hərəkətinin aktivliyi müşahidə edilir. Böyük motor bacarığının inkişafını bu vaxtlar daha yaxşı görə bilirik. Haradansa tutaraq qalxmağa cəhd, qaraladığı oyuncağa, əşyaya, yaxud insana tərəf dartınaraq sürünmək və ya iməkləmək cəhdinin olması, müəyyən səsləri çıxararaq özünə diqqəti çəkmək və s. kimi hallar uşağın emosional inkişafını göstərir. Başını dik tuta bilir və köməklə oturmağa cəhd edir. Məqsədli şəkildə uzaqdan gördükləri bir oyuncağı götürməyə, əlləri ilə ona tərəf yönəlməyə meyl edir. Bu zaman onlara tərəf uzadılan hər hansı bir əşyaya əl uzada bilir. Bu aylarda oyuncaqları ağızlarına aparır. Davamlı olaraq bir insanı izləyir, ona tərəf əl-qol oynatmağa başlayır ki, diqqət çəksin. Yatarkən geniş yer axtarır. Məsələn, üzü üstə yatarkən qollarını geniş açır, arxasıüstə yatanda isə başını və belini o yan-bu yana çevirir. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, qızlar oğlan uşaqlarına nisbətən daha tez inkişaf edirlər, reaksiyaları aktiv olur və ətrafdakılarla daha isti ünsiyyət qururlar. Öz sevdiyi əmziyi, butulkanı oynatmaqdan xoşları gəlir. Bu aylarda uşaqlarda səsə, işığa, qaranlığa, yad insanlara qarşı həssaslıq formalaşır.

6-9 aya qədər uşaq qısa bir vaxtda dəstəksiz oturmaqdan xoşlanır, hətta kimsə kömək etməyə çalışırsa, uca səslərlə etirazını bildirməyə başlayır. Yatarkən rahatlıqla çevrilə bilir, özünü təhlükədən qorumağa cəhd edirlər. Artıq 6-9 aylarında olan uşaq oyuncağa və insanlara tərəf iməkləməyə başlayır, öz qaraladıqları istiqamətə yönələ bilir, kömək vasitəsiylə aya-

qüstə qalxır. Bu aylarda uşaqlarda qığıltı hecaya keçir, artıq onlar qırıq-qırıq söz və sözlər deməyə cəhd edirlər. Oyuncaq və ya əşyanı bir əlində möhkəm şəkildə tuta bilir, bir əlindən digərinə keçirir. Adını çağırarkən ani sürətlə səs gələn tərəfə yönəlir, diqqətini cəmləməyə çalışır. Bu dövrdə uşaqlarda obrazlı təfəkkür inkişaf etsə də, nitqləri zəif olduğuna görə ifadə etmədə çətinlik çəkirlər. Ailə üzvlərini daha yaxşı tanıyır və yad insanlardan çəkinirlər. Analarının qucağında olmaqdan zövq alır və ayrılmaq istəmirlər. Onlarla oynayarkən əl çalma, gülmə, səslər çıxarma və diqqətlə insanları izləmə halı müşahidə edilir. 6-9 aylıq uşaqlarda empatiya (insanın emosional halını onun mimikasından və hərəkətlərindən duyma qabiliyyəti) hissi formalaşmağa başlayır.

9-12-ci aylarda uşaqlarda fiziki aktivlik müşahidə olunur. Öz-özlərinə ayağa qalxır, bir yerdən tutaraq sərbəst qalmaq istəyirlər. Dəstəklə hər iki əlindən tutarkən yeriməyə cəhd edirlər. Əslində isə, uşaqlarda yerimə 18 ayına qədər formalaşmalıdır. Nitqin inkişafı isə 2.5 yaş və 3 yaşa qədər dövrü əhatə edir.

0-1 yaşlarında uşaqlarda "təməl ehtiyaclar"ın yarandığı və ana tərəfindən inkişaf etdirilməsi dövrüdür. Əgər valideynlər uşağın ehtiyaclarına dəstək versələr, uşaqlar xarici aləmi və insanlara daha tez güvənərlər. Bu zaman uşaqlarda "Təməl güvən" duyğusu inkişaf edəcəkdir. Artıq 12-ci aydan başlayaraq valideynlər daha diqqətli olmalıdırlar. Çünki bu zaman uşağın həm fiziki, həm də psixi inkişaf dövrü sürətlənir.

0-1 yaşına qədər uşaqlarda qeyri-ixtiyarı diqqət formalaşır. Başqaları söhbət edərkən onu dinləmək, səs gələn istiqamətə qeyri-ixtiyari baxmaq, al-əlvan geyimlərə, fərqli simada olan insanlara, həcmcə böyük oyuncaqlara və əşyalara qeyri-ixtiyari diqqət göstərirlər. 1yaşına qədər uşaqlarda qorxu, həyəcan, kədər, sevinc, sevgi hissləri formalaşır. Bu yaşda olan uşaqlar daha

çox seçici olurlar. Bu yaşda olan körpələrdə hadisələri kənardan izləmək və özlərini müdafiə etmək hissi güclənir. Bir yaşın xüsusiyyətlərində əsas yerlərdən birini uşağın rəngləri tanıması, ayırd etməsi, səslərə daha həssas yanaşması, öz paltar və əşyalarını daha çox qorumasıdır. Ona görə də valideynlər çalışmalıdırlar ki, uşaqlara paltar və oyuncaq seçərkən daha diqqətli davransınlar.

QEYD: 2 aydan 1 yaşa qədər uşaqların qavrayışında onun perseptiv xarakterinə daha geniş yer verilir. Yəni, bu dövrdə uşaq ətraf aləmi əşyalarla, oyunlarla qavrayır. Qavrayışın inkişafı əsas praktik fəaliyyətlə səciyyələnir. Uşağın oyun fəaliyyəti nə qədər geniş olarsa, qavramanın intensivliyi də artar.

(Ramidə Məmmədova)

4.2. 0-1 yaşındakı körpələrə qulluq

Körpənin öz evindəki ilk günləri

Körpənin öz evindəki ilk günü həm onun, həm də valideynlərinin ömrünün ən əlamətdar günlərindən biridir. Körpə ana bətnində öyrəşdiyi mühitdən tamamilə fərqli yeni bir mühitə düşür. Doğum evində keçirdiyi ilk günlərdən sonra öz evində həyatının birinci gününü yaşayır. Beşiyinin qoyulduğu otağın havası, temperaturu, ətrafdakı səs-küy, musiqi, layla, evdən gələn qoxu, anasının ətri, südə olan ehtiyac, südün dadı... öz canındakı ağrılar, narahatlıqlar... Həmin amillər hər gün təkrar-təkrar körpəni əhatə edir...Təbii ki, körpə hələ bunların heç birini dərk etmir... Amma həmin amillər o körpəyə təsir edir, onu inşa edir, onun ömrünün özülü qoyulur... Həmin amillər nə qədər dolğun, ahəngdar, gözəl olsalar, bu körpənin ömrünün özülü daha möhkəm olacaq... Bu amillərdən hansısa nöqsanlı, yarımçıq, ziyanlı olsa, onun ömrünün özülündə fəsadlar yarada-

caq... qarşıdakı ömrün üzərində dayanacağı bünövrə problemlər yaradacaq...

Bu körpə öz ata-anasının, doğmalarının sevinci olmaqla yanaşı, həm də məxsus olduğu xalqın bir nümayəndəsi, xalqın növbəti bir ümid yeridir; həmin körpə öz ölkəsinin bir vətəndaşıdır. Onun ömrünün bünövrəsi düzgün, gözəl qoyularsa, o gələcəkdə öz xalqının, öz ölkəsinin, yer üzünün fəxr etdiyi bir insan ola bilər. Bünövrədəki çatlar körpənin ömrünün əzab-ağrılarla dolmasına, onun öz ailəsinə, el-obasına, yer üzünə bir yük, təhlükə olmasına da səbəb ola bilər.

Bu yaşda olan hər bir körpə köməyə, qayğıya ehtiyacı olan bir varlıqdır. Onun valideynlərinin, həkimlərin, mütəxəssislərin, öz ölkəsinin, bütün yer üzünün qayğısına ehtiyacı var...

Körpə ömrünün ilk günlərindən bir çox şeyləri duyur, hiss edir, reaksiya verir. İşığı qaranlıqdan ayırır, qoxuya görə anasını fərqləndirir, danışığın tonunu, nitqin melodikliyini duyur, toxunuşu hiss edir. Çünki onda anadangəlmə reflekslər vardır. Məsələn, o, anasının sinəsini axtarır, acanda ağlayır, bir yeri ağrıyanda səs-küy qaldırır. Körpə 2 ayını bitirdikdən sonra onda xarici görünüşcə dəyişiklik baş verir. Üzündə təbəssüm, reaksiyalar çoxalır. 8 aydan sonra isə o artıq müəyyən ciddi hərəkətlər edir. Hiss olunur ki, dərketmə qabiliyyəti sürətlə formalaşır.

Körpənin böyüdüyü mühitdə kəskin, qıcıqlandırıcı, diksindirici səslərin olması olduqca təhlükəlidir. Elə təsəvvür edin ki, səliqə ilə bir sənət əsəri toxunur. O toxunduqca kimsə ilmələri tutub çəkir, toxuyan şəxsin qolundan vurur, bəzi ipləri qırır. Nəticədə nə olacağı aydındır. Energetikası pozulmuş bu uşaq müxtəlif xəstəliklər içində olacaq.

Körpənin formalaşmasında ən mühüm rol oynayan amillərdən biri də ətrafındakı səslər, xüsusi ilə musiqilərdir. Belə səs-

lərin içərisində ən təsirlisi, ən gözəli ana laylası, həqiqi, ahəngdar musiqidir. Bu musiqinin milli musiqi olması isə olduqca əhəmiyyətlidir. Çünki milli musiqi qan, gen yaddaşını oyatmaq, nizamlamaq, onun potensialını üzə çıxarmaq qüdrətinə malikdir. Bu baxımdan bizim çox gözəl musiqimiz, saz havalarımız, muğamımız var. Körpənin olduğu otaqda bu musiqinin həzin şəkildə verilməsi, körpənin gələcəyində mühüm rol oynayır.

Evdən gələn dava-dalaş səsi, bağırtılar, şit səslər, ucuz, dağıdıcı musiqilər, elektron alətlərin süni robotvari səsləri isə körpənin əsəblərini pozaraq ömrünü əzab-əziyyətlə doldurur.

Laylanın melodiyasına diqqət etsəniz, onun da muğam kimi kainatdan gəldiyini duya bilərsiniz. Layla ilə muğam arasında bir oxşarlıq, yaxınlıq var. İlk aylar laylanın melodiyası körpənin qəlb aləminin formalaşmasında, əsəblərinin sakitləşməsində mühüm rol oynayır. Müəyyən bir vaxtdan sonra körpə laylanın sözlərini anlamağa çalışır. Bu onun şüurunun, təfəkküründün ahəngdar bir ovqatda inkişaf etməsinə səbəb olur... Layla körpənin qəlbinin milli ruhda formalaşmasına təsir edir... Laylada körpəni kainatın ahənginə kökləyərək onun ruhuna rahatlıq vermək qüdrəti var. Layla körpənin qan, gen yaddaşını fəallaşdırır. Ananın səsi ilə layla eşitmək körpənin qəlb aləmini zənginləşdirir, ahəng içində inşa edir.

İndi bizim bir çox körpələrin qəlbi TV-lərdən, telefondan, planşetdən gələn dağıdıcı elektron melodiyaların təsiri altında formalaşır. Yeni nəslin keyfiyyəti üçün olduqca mühüm, qüdrətli bir vasitəni - laylanı unutmağımız ciddi bir itkidir və onu tezliklə bərpa etmək lazımdır.

Uşaq anadan olanda birinci 40 gün.

Qədim adət-ənənəyə görə, körpə anadan olanda birinci 40 gün ərzində onu kənar şəxslərlə təmasdan çox qoruyurlar. Tə-

əssüf ki, indiki gənclərin bir çoxu uşağı belə qorumağı gerilik, avamlıq, cəhalət hesab edir. Amma energetika ilə bağlı elmi araşdırmalar artdıqca, alınan nəticələri təhlil etdikcə belə qənaətə gəlmək olar ki, ata-babalarımız düzgün hərəkət etmişlər.

Təsəvvür edin ki, birdən-birə tamamilə yeni mühitə düşən, yeni temperatura, energetik sistemə, qidaya alışmalı olan körpə nə qədər ciddi dəyişikliklərə məruz qalır? Onun hər saatı, hər dəqiqəsi, anı belə olduqca mühümdür. Bu anlarda, saatlarda həmin körpə, əvvəl qeyd etdiyimiz kimi, inşa edilən bir bina vəziyyətindədir. Adam yer üzünün ilk işıqları, ilk rəngləri, ilk qoxusu, ilk səsi və s. içindədir.

Beşikdə uzandığı anda belə bu amillər olduqca həssas varlığın energetik sistemini tənzimləyir. Energetik müdafiə aləmi yaradır. Ona görə də çalışmaq lazımdır ki, uşağı əhatə edən bu ilklər çox gözəl olsun: evdəki səslər çox asta, ahəngdar olsun; hər tərəf təmiz olsun, hər yandan təmizlik ətri gəlsin. Xüsusilə, körpə ən əvvəl ananın ətrini təmizlik içində almalıdır...

Adət-ənənəmizə görə yeni doğulmuş körpə olan evə 40 gün gedib-gələn də az olmalıdır. Kimsə zərurət üzündən gəlirsə, qapının ağzında gözləyir və körpəni onun üstünə gətirirlər. Bundan sonra həmin adam qırxlı körpə olan evə daxil olur. Ata-babalarımızın bu adətini elmi olaraq əsaslandırmaq olar. Çünki körpə evdə, yataqda uyuduğu, uzandığı zaman qeyd etdiyimiz kimi, onun ətrafında bir energetik, müdafiəedici aləm yaranır. Kənardan gələnin energetik sistemi ilk dəfə həmin körpənin o tarazlaşmış müdafiə aləmini qarışdırıb fəsad verə bilər. Amma onların ilk təmasında özü həmin insanın üstünə gəlirsə, bu təhlükə azalır. Bir var, sakit bir gölə bir daş atılsın, o zaman oradakı bütün varlıqlar pərən-pərən düşür. Bir də var göl özü əvvəldən hazırlansın. O zaman o gölə düşən daşdan

heç bir nizam pozulmaz. Bu körpədə həmin yeni adamın energetik sisteminə qarşı da müdafiə sistemi yaranır. Daha ikinci dəfə həmin adam təhlükəli olmur. 40 gün ərzində körpə yer üzü şəraitinə adaptasiya olunur və yaranmış energetik müdafiə sistemi daha davamlı, dayanıqlı olur.

Körpə hələ doğum evindən çıxmamış onun yerləşəcəyi otaq yüksək səviyyədə hazırlanmalıdır. Otağın temperaturu, ekoloji təmizliyi, rahatlığı diqqət mərkəzində olmalıdır. Otaqda külək axını - yelçəkənlik olması olduqca təhlükəlidir və yolverilməzdir. Otağın temperaturu ilin fəslindən asılı olmayaraq + 22 + 18 dərəcə intervalında olmalıdır. Yaxşı olar ki, otaqda havanın temperaturunu tənzimləyən split - sistemdən istifadə olunsun. Belə imkan yoxdursa, otaqda hökmən havanın temperaturunu ölçən termometr olmalıdır. Havanın temperaturu bu intervaldan kənara çıxdıqda, dərhal havanın temperaturunu tənzimləmək üçün əlavə tədbirlər görülməlidir. Otaqda körpənin yatağına yaxın məsafədə kondinsionerin, ventilyasiya qurğularının olması məsləhət deyil. Əgər belə qurğular varsa, onlar körpənin yatağından mümkün qədər uzaqda olmalıdır. Əgər həmin qurğularsız otaq temperaturunu bu tövsiyə olan səviyyədə tənzimləmək mümkündürsə, o zaman onlardan istifadə etməməyə çalışmaq lazımdır.

Körpənin qaldığı otaqda nəmişliyin olması təhlükəlidir. Otağın havası normalar çərçivəsində quru və təmiz olmalıdır. Otaqda toz yığılmasına, ətrafı toz basmasına imkan vermək olmaz. Orada köhnə kitabların toplandığı bir mənbə olmamalıdır. Allergiya yarada biləcək amillərin hamısı otaqdan çıxarılmalıdır.

Körpənin yatdığı çarpayı çox rahat, geniş olmalıdır. Yatağın keyfiyyəti olduqca yüksək olmalıdır. Döşək, yorğan, odeyal, döşək ağları təbii materiallardan, yaxud tibbi cəhətdən tövsiyə olunan materiallardan olmalıdır. Sintetik, tibbi cəhətdən təhlü-

kəli materiallardan istifadə etməyə yol vermək olmaz. Yadda saxlamaq lazımdır ki, doğum evindən yenicə gələn körpənin orqanizmi olduqca həssasdır və ani bir diqqətsizlik onda müxtəlif arzuolunmaz xəstəliklər yarada bilər.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

4.3. Körpənin ilk geyimləri, yatağı

Körpələri 1 ayı, qırxı çıxana qədər sonrakı dövrə nisbətən bir az daha isti geyindirmək lazımdır. Bu dövr ərzində körpədə artıq xarici aləmlə adaptasiya gedəcəkdir. Onun orqanizmi müəyyən qədər möhkəmlənəcək, istiyə, soyuğa reaksiyası da aydın müşahidə olunacaqdır. Gənc valideynlərin də geyimlə bağlı bilikləri artacaqdır. Ona görə də sonrakı dövrdə müəyyən qədər təcrübə toplamış valideynlər sadəcə diqqətli olmalı, körpənin üşüməsinə, yaxud istidən əziyyət çəkməsinə yol verməməlidirlər.

Körpənin geyimləri təbii materiallardan olmalıdır. Alt paltarların, yüngül geyimlərin tamamilə pambıqdan olması daha



çox məsləhətdir. Paltarların, papaqların tikilişi xarici tərəfdən olmalıdır. İçəridən olarsa, körpənin zərif bədənini zədələyə bilər. Bezlərin də kənarının tikilişi elə olmalıdır ki, körpənin bədəni, zərif dərisi zədələnməsin.

Doğum evindən yeni çıxan körpə üçün lazım olan zəruri paltarlar:

Doğum evindən gələn körpəni necə geyindirməli?

Körpə doğum evindən gətirildikdə evdə aşağıdakı geyimlər və yataq materialları olmalıdır:



- *Uzun və qısa qollu kostyum (bodi). Hər birindən 3 - 4 ədəd.*
- *Sürünməlik (polzunki) və şalvar (hər birindən ən azı 2 ədəd).*
- *mayka və futbolka tipli köynək (2-3 ədəd).*
- *İsti və soyuq fəsillər üçün corablar (3-5 cüt).*
- *Yüngül köynək (kofta, bluza) (2-3 ədəd).*
- *İsti sviter (iki və ya üç ədəd).*
- *Pambıqdan yüngül papaqcıq (2-3 ədəd).*

- *Yüngül və isti papaqlar (hər birindən 1-2 ədəd).*
- *Pambıq və ya flaneldən yüngül kombinezon (1-2 ədəd).*
- *İsti astarlı mövsüm kombinezonu.*
- *İçərisində yun və ya bunu əvəz edən material olan qış kombinezonu.*
- *İsti paket yataq və yorğan.*
- *Çəkmə və əlcəklər (sizin qərarınıza görə).*
- *Yüngül sətin və isti flanel bezləri.*
- *Təbii materialdan hazırlanmış nazik və qalın odeyallar.*
- *Təbii materiallardan, əsasən yundan hazırlanmış 2 döşək.*
- *Pambıqdan hazırlanmış, minimum səviyyədə rəngli yataq dəstləri.*

Təbii ki, valideynlərin arzusu ilə buraya bəzi əlavələr də ola bilər. Amma bu siyahıdakı paltarlara çox ehtiyac vardır. Eyni zamanda, onu da bildirmək lazımdır ki, eyni paltarlardan çox almağa ehtiyac yoxdur. Çünki körpə sürətlə böyüyür və hər 1,5 yaxud 2 aydan bir daha böyük ölçüdə paltarlar almaq lazım gələcək.

1. Körpələrə paltar alanda (xüsusilə alt paltarları) çalışmaq lazımdır ki, az rəngli, naxışları saya olan paltarlar olsun. Onlar təbii materialdan olan parçalardan tikilsin. Allergiyaya səbəb olan amillər olmasın. Bu paltarlar yuyularkən hipoallergen tozlardan və uşaq paltarları üçün olan yuyucu vasitələrdən istifadə etmək lazımdır.

2. Körpənin paltarlarının ölçülərinin hər 1,5 - 2 aydan bir artmasını nəzərə alaraq və lazımi paltarları ilin mövsümünü nəzərə alaraq əvvəlcədən alıb hazırlayın ki, sonradan tələsik olaraq keyfiyyətsiz paltar almağa məcbur olmayasınız.

3. Uşağın bədəninin çox hissəsi örtülməlidir. İsti vaxtlarda yüngül kombinezondan, soyuq vaxtlarda daha çox örtülü kombinezonlardan, qışda isə tulum deyilən kombinezondan istifadə

etmək məqsədəuyğundur. Çünki körpəyə əlcək geymək çətindir və lazım deyil.

4. Böyük düymələri, sıx elastik bantları, sərt krujeva, düymələri və qıfılları (zamok) olan paltar seçməyin. Alt paltarlarının qüsursuz olmasına xüsusi diqqət verilməlidir.

6. Körpənin bədənin ölçülərinə uyğun olaraq paltarları bir az böyük ölçüdə almaq lazımdır. Onlar körpənin bədənini sıxmamalı, hərəkətinə çətinlik yaratmamalıdır.

7. Körpəyə bir qalın paltar geyindirmək məsləhət deyil. Bunun əvəzinə ona üst-üstə bir neçə köynək geyindirin. Görsəniz ki, ona çox istidir bu köynəklərin birini, ikisini çıxarın. Görsəniz ki, onun üçün soyuqdur, o zaman sviter geyindirin.

Ümumiyyətlə, körpənin çox isti geyimə öyrədilməsi düzgün deyil. Belə körpələrə soyuq tez dəyir və onlar yoluxucu xəstəliklərə daha tez yoluxur.

8. Evdə körpənizə 10-11 aya qədər yumşaq trikotajdan, yaxud toxunma papuclar geyindirə bilərsiniz. Amma 10-11 aydan sonra bu papucların dəridən və altı da bir qədər sərt olması lazımdır. Bu körpələrə yeriməyi öyrənməkdə kömək edər.

Yadda saxlamaq lazımdır ki, körpələr 3 yaşına qədər öz bədənlərini isti-soyuqdan qoruya bilmir. Bu barədə məlumat verə, fikirlərini izah edə bilmirlər. Bu məsələdə onlara hökmən valideynlər kömək etməlidir.

İlin fəslindən asılı olmayaraq uşağın yaşadığı otaqda havanın temperaturu, qeyd etdiyimiz kimi 18-22 dərəcə, rütubətin göstəricisi 50-70 olmalıdır.

Uyğun şərait yaratmaqla körpənizin bədəninin tez-tez hava və günəş vannası almasına çalışın. Bu həm onun bədəninin müqavimətini artırır və həm də təbii yolla D vitamini toplamasına, bununla da raxit xəstəliyi riskini azaltmağa kömək edir.

(Əhməd Qəşəmoğlu)



4.4. Gənc valideynlərin tez-tez yol verdiyi səhvlər

Çağaya qulluq zamanı valideynlərin tez-tez yol verdiyi səhvlər aşağıdakılardır:

1. Uşaqları soyuqdan qorumaq qorxusu ilə baş verən səhvlər. Uşağın üşüyəcəyindən qorxaraq tez-tez onu həddindən artıq geyindirir, yataqda üstünü qalın yorğanla örtürlər. Lazım olmadığı halda otaqda qızdırıcını işə salırlar. Hava bir az soyuduqda artıq ona isti paltar geyindirirlər. Payızda qış paltarlarından istifadə edirlər. Bununla da uşaq tərləyir, narahat olur, soyuqdəymə riski artır, soyuğa davamlılığı lazımi səviyyədə getmir. Orqanizmin formalaşmağı lazımi səviyyədə getmir, müəyyən xəstəliklərə məruz qalır. İstilənmənin fəsadları üzündən onun bədənində qaşınma yarana bilər.

2. Bayırda, otaqda temperatur bir qədər isti olan kimi valideynlər sintetik materialdan hazırlanmış materialları daha sərin hesab edərək körpələrə geyindirirlər. Bu da səhv addımdır. Təbii materialdan, xüsusilə pambıqdan hazırlanmış paltarlar ilk baxışdan bir qədər qalın görünsə də, onlar körpənin bədəninin daha rahat nəfəs almasına şərait yaratdığı, nəmi tez mənimsəyib özünə çəkdiyi üçün onlardan istifadə daha məqsədəuyğundur. Ümumiyyətlə, sintetik materialdan hazırlanmış geyimlərdən istifadə məsləhət deyildir. Bu həm də çox zaman allergik fəsadlar da verə bilər. Sintetik materialdan olan geyimlər tez istilənməyə səbəb ola bilər və bu da körpəni isti vurmasına səbəb ola bilər.

3. Tərkibi yaxşı məlum olmayan geyimlərdən uzaq durmaq lazımdır. Təbii materialdan olan toxunma geyimlərə üstünlük vermək lazımdır.

4. Bəzən valideynlər özləri uşaqlara paltar tikirlər. Belə paltarlarda çox zaman tikiş xaricdən yox, içəri tərəfdən olur. Bəzi naşı firmalar da belə paltarlar hazırlaya bilər. Körpələrə belə paltarların alınması məsləhət deyil. Düymələrin tikilməsinə də diqqət vermək lazımdır. Düymələr, aşırmalar da geyimin materialına üzdən tikilməsə, arxaya keçən tikiş yerləri yenə də körpənin zərif bədəninə əziyyət verər, zədələyə bilər.

5. Körpəyə bəzən yaraşıq xatirinə dar, yaxud böyük, özözünə genələn paltarlar da geyindirmək çox səhvdir. Bu uşağın sərbəstliyini, rahatlığını pozur, əsəbləşdirir, onun bədənin düzgün formalaşmasına mane olur.

6. Səhvlərdən biri də uşaq bezlərindən düzgün istifadə etməməklə bağlıdır. Uşaq bezi hər 3 saatdan bir və uşağın defekasiyasından (özünü batırma) sonra dəyişdirilməlidir. Hər hansı bir uşaq bezi allergiya verərsə, o zaman başqa markadan olan bezlərdən istifadə etmək lazımdır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

4.5. Yeni doğulmuş körpəni çimdirmək qaydaları.

Doğum evindən gələndən 4-6 gün sonra körpəni çimdirmək lazımdır. Bəzi valideynlər belə hesab edir ki, körpənin göbək güdülü düşməmiş onu çimdirmək olmaz. Bu tamamilə səhv bir fikirdir. Bəzən göbək güdülünün düşməsi 20-25 gün çəkə bilər. Qorxmadan uşağı çimdirmək lazımdır. Amma çiməndən sonra göbəyə zelenka yaxud başqa antiseptik vasitə vurmaq lazımdır.

Körpəni ilk dəfə çimdirdikdə bu 5-10 dəq. çəkməlidir. Sonralar vaxt get-gedə artıb 20-30 dəqiqəyə çatmalıdır. Yaxşı olar ki, körpəni çimdirdiyiniz suya çobanyastığı, yaxud bu kimi başqa antiseptik xarakterli otların dəmləməsini əlavə edəsiniz. İndi satışda körpənin vannada təhlükəsiz çimməsi üçün müxtəlif vasitələr satılır. Onlardan istifadə etməyiniz yaxşı olar.

Körpəni imkan daxilində onun üçün ayrılmış ayrıca vannada çimdirmək lazımdır. Böyüklərin istifadə etdiyi ümumi vanna lazımi qədər səliqə ilə yuyulmadıqda körpəyə bəzi yoluxucu xəstəliklərin keçməsi riskini artıra bilər. Vanna böyük olduqda körpəni çimdirmək üçün xüsusi hazırlanmış vasitədən istifadə etmək lazımdır.



Körpəni çimdirmək üçün lazım olanlar: qurulanmaq üçün dəsmal, salfetlər, xalat. Bu materiallar yüksək keyfiyyətli təbii tekstil malları olmalıdır. Bir küncü papaq kimi tikilmiş dəsmallar daha məqsədəuyğundur. Körpə çimdikdən sonra onunla başını örtmək olur ki, bu da çox əhəmiyyətlidir.

Elə etmək lazımdır ki, körpə çiməndə bu həm də onun xoşuna gəlsin. Bunun üçün ilk növbədə, körpəni çimdirəndə o ac olmamalıdır. Bu, onun əhvalına pis təsir edə bilər, çimməkdən əsəbləşə bilər.

Körpənin çimdiyi yerin temperaturu +22° , +23°S. olmalıdır. Əgər o, vaxtından tez doğulmuş uşaqdırsa, o zaman əvvəllər bu temperatur bir qədər yüksək - müsbət 24-250 C-də olsa yaxşıdır. Körpə ilk dəfə çiməndə suyun temperaturu +37°S. olmalıdır. Sonralar suyun temperaturu + 34° , +35° ola bilər. Daha sonra körpəni soyuğa öyrətmək üçün bu temperatur +26° , +30° -yə qədər də enə bilər. Hər dəfə körpəni çimdirəndə elə etmək lazımdır ki, onda çimməyə qarşı mənfi emosiya, mənfi münasibət yaranmasın. Əksinə - o, get-gedə çimməyi daha çox xoşlasın. Bunun üçün körpəni əvvəllər dərhal vannaya salmayın. Çimməzdən əvvəl hazırlayın. Əvvəlcə soyundurun, bir qədər hava vannası alsın. Onu qarnı üstə uzadıb astaca masaj edə-edə mehriban dindirin, oxşayın. Əllərini, ayaqlarını oxşaya-oxşaya onu qollarınız arasına alıb, layla, buna oxşar mahnılar deyə-deyə, əvvəl ayaqlarını, sonra belinə qədər ehmalca suya salın və özünüz gülün. Körpəni də güldürməyə çalışın. Onu fəal hərəkətə hazırlayın. Sudan əlinizlə götürüb onun bədəninə yayın. Yumşaq qubka ilə onun əlini, barmaqlarının arasını, bədənini, xüsusilə qulaqlarının ətrafını yuyun. Qoyun suyun içində özünü sərbəst hiss etsin, istədiyi kimi təhlükəsiz olan hərəkətlər etsin. Su mühitini ona sevdirməyə çalışın. Sudakı hansı hərəkətlərin onun daha çox xoşuna gəldiyinə diqqət ve-

rin. Həmin hərəkətlərin edilməsinə şərait yaradın. Uşaq bir az böyüdükdən sonra çalışın ki, suda uşağınızla müəyyən oyunlar oynayasınız. Bu zaman vannanın içinə rəngli oyuncaqlar da sala bilərsiniz. Onunla danışa-danışa, onu oxşaya-oxşaya, oynaya-oynaya çimdirdikcə onun suya, çimməyə həvəsi də artacaqdır. Sonradan özü sizdən çimmək tələb edəcəkdir. Uşaq çimən zaman onun heç bir yanını böyüklərdə olduğu kimi sürtməyin. Bu dəridə qıcıq yarada bilər, körpəni zədələyə bilər.



İndi körpələri çimdirmək üçün istifadə edilən vasitələr dəsti satılır. Oradakı vasitələrdən istifadə etməklə, körpənin bədənini əvvəlcə ehmalca sabunlamaq lazımdır (bunun üçün heç də vacib deyil ki, ənənəvi uşaq sabunundan istifadə edilsin; indi apteklərdə körpələri çimdirmək üçün daha faydalı yuyucu maddələr - xüsusi sabunlar, gel, süd, şampun və s. satılır). Körpəni yuyunduran zaman fikir vermək lazımdır ki, kir toplana biləcək bütün yerləri, bədənə yataqdan bulaşanlar, ana südünün düşüb qaldığı yerlər, tər qalığı və s. ehmalca yuyulsun. İn-

di uşaqların gözlərinə sabun düşməsinin qarşısını alan vasitələr - üzlüklər vardır. Bu üzlüklərdən də istifadə etmək olar.

Körpənin hər tərəfini tamamilə ehmalca yuduqdan sonra onu duru su ilə yaxalamaq lazımdır. Çimib qurtardıqdan sonra körpəni astaca qollarınız üstünə alın və onu rahat bir yerə sərilmiş dəsmalın üzərinə uzadın. Bundan sonra onu danışdıra-danışdıra, güldürə-güldürə böyük, yumşaq dəsmalla ehmalca qurulumaq lazımdır. Tez qurulayın. Əks halda, ona soyuq dəyə bilər. Onun dərisində, çimdikdən sonra qıcıqlanma yaranmaması üçün apteklərdə satılan sakitləşdirici kremlərdən, südlü məhluldan istifadə etmək olar. Nəm quruduqdan sonra körpənin dərisinə zərif bir xüsusi krem də çəkmək olar. Bundan sonra bədəni soyumadan, nəvazişlə körpəni tez geyindirin. Tələsik çox isti geyindirmək olmaz. Bu, onu lazımsız yerə tərlədə bilər. Asta-asta, geyindirib süd vermək və yatırmaq olar. Bu zaman onun üstünü yüngül odeyalla örtmək lazımdır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

4.6. Yeni doğulan körpəni gəzintiyə aparmaq qaydaları

Uşaq anadan olandan bir qədər keçdikdə, onun həyatının ikinci həftəsində hava isti olarkən yeni doğulmuş körpə ilə artıq gəzintiyə çıxmaq olar. Hava soyuq olanda isə bir qədər artıq vaxt keçməlidir. Bərk şaxtalı, küləkli havada isə körpəni əvvəcə örtülü eyvana çıxarmaq daha məsləhətdir.

Ata-baba adətini nəzərə alsaq, körpəni gəzintiyə onun qırxı çıxandan sonra gəzdirmək daha məsləhətdir. O zamana qədərsə, körpəni yalnız evin eyvanında, həyətdə gəzdirmək olar. Bəzi mütəxəssislərin fikrincə, körpənin çəkisi 4,5 kq-a çatana

qədər onu +16 C-dən soyuq havada gəzdirmək məsləhət deyil. Gəzinti üçün ən arzuolunan hava temperaturu müsbət 19 - 22 dərəcədir.

Körpəni əvvəlcə qısa bir zamanda - 15 dəqiqə ərzində açıq havada gəzdirmək lazımdır. Bu zaman uşağı elə geyindirmək, üstünü elə örtmək lazımdır ki, o qətiyyən üşüməsin. Yaxud, yay aylarında elə geyindirməlisiniz ki, o tərləməsin. Onun üşüdüyünü, yaxud tərlədiyini gördükdə, gəzintini dayandırıb evə qayıtmaq lazımdır. Körpəni tədricən açıq havaya öyrətmək lazımdır. Heç bir problemsiz olan gəzintini gündə 10-15 dəqiqə artırmaqla, 2-3 saata çatdırmaq lazımdır. Soyuq aylarda gəzintinin vaxtı qısa olsa yaxşıdır. Çünki körpənin bədəni birdən-birə soyuq havaya alışa bilmir.

Gəzinti nə üçün lazımdır?

Yeni doğulmuş körpənin, elə ananın da təmiz havada gəzməyə çox böyük ehtiyacı vardır. Belə ki, təmiz hava qan dövranını yaxşılaşdırır, yuxunu dərinləşdirir, körpənin və ananın bədənini möhkəmləndirir, günəş şüaları onlarda D vitaminini artırır. Bu isə həm körpənin raxit olmasının qarşısını alır, həm də anada və körpədə immuniteti artırır. Körpənin də, ananın da iştahını artır.

Gündə neçə dəfə gəzintiyə çıxmaq məsləhətdir?

Bu hava şəraitindən, ilin fəslindən asılıdır. Havalar isti olanda günün çox hissəsini havada keçirmək olar. Soyuq vaxtlar isə körpənin təmiz havada təxminən 1,5 saat olması lazımdır. Amma bunu bir dəfəyə etmək məsləhət deyil. Bir neçə dəfə, hərdən 30-40 dəqiqə olmaqla, təmiz havaya çıxmaq daha yaxşı olar. Uşağın gəzintisini ümumiyyətlə, bir neçə dəfəyə bölmək lazımdır. Bu həm ona lazımi qulluq göstərməyə kömək

edir, həm də gündə bir neçə dəfə havaya çıxmaq onda daha yaxşı əhval-ruhiyyə yaradır, günəş şüalarını müxtəlif şəkildə qəbul etməyə kömək edir.

Gəzintiyə necə hazırlaşmalı?

Gəzintiyə çıxdıqda əvvəlcə ana geyinir. Sonra körpəni geyindirib hazırlayır. Əks halda, körpə gəzintiyə çıxmazdan əvvəl tərləyə bilər ki, bu da təhlükəlidir. Gəzintiyə aparılan uşağı həm də bərk bükmək olmaz. Bu, onun soyuq havada hərəkətsiz qalaraq üşüməsinə səbəb ola bilər. Ümumiyyətlə, gəzintidə bələyin sərt olması məsləhət deyil. Gəzinti zamanı körpənin üzü açıq olmalıdır. Uşağı elə geyindirmək lazımdır ki, gəzinti zamanı o nə üşüsün, nə də tərləsin. Körpəni özünüz geyindiyiniz kimi geyindirin. Amma bir köynək artıq geyindirin. Özünüzlə ehtiyat paltar da götürməniz lazımdır ki, onun üşüdüyünü hiss etdiyiniz halda daha artıq geyindirəsiniz.

Gəzinti zamanı körpəyə diqqət

Gəzinti zamanı tez-tez onun tərləyib-tərləmədiyini yoxlamaq lazımdır. Tərləmə soyuq havada baş verirsə, evə qayıtmaq məsləhətdir. Hava istidirsə, paltarların sayını azaltmaq lazımdır. Onun üşüdüyünü, yaxud onun üçün isti olduğunu sifətindən də bilmək olar. Əgər onun sifəti çox qızarıb, pörtübsə, deməli, ona istidir. Yox, əgər sifəti ağarıbsa, göyəribsə, deməli, ona soyuqdur. Uşağın başının, əllərinin, ayaqlarının üşüməsinə qətiyyən yol vermək olmaz. Onun üçün nə dərəcədə isti, ya soyuq olduğunu yoxlamağın ən yaxşı yolu əlinizi onun başının arxasına, kürəyinə qoymaqdır. Həmin yerlər normal istidirsə, hər şey qaydasındadır. Yox, əgər soyuqdursa, tez evə qayıtmaq lazımdır. Növbəti dəfə onu bir az qalın geyindirmək lazımdır. Bəzi valideynlərin etdiyi kimi körpənin ağzını şarfla bağlamaq ol-

maz. Bu ziyandır. Əvvəla, o, təmiz havanı lazımi qaydada ala bilmir, eyni zamanda onun nəfəsi şarfı isladır. Bu isə həm soyuq, həm də isti havada xoşagəlməz problemlər yaradır. Havanın teperaturu +16 C-dən yuxarı oduqda körpəyə isti papaq geyindirmək, başını kombinezonun papağı ilə örtmək düzgün deyildir. Pambıqdan yüngül papaq geyindirmək lazımdır.

Açıq havada yatma haqda

Yeni doğulan körpədə havaya alışqanlıq lazımi qədərdirsə, artıq onu evin eyvanında, həyətdə açıq havada, lap qar altında uşaq arabasında yatırmaq olar. Bu zaman ilk növbədə, həmin yerin nə qədər təhlükəsiz olduğuna diqqət vermək lazımdır. Yəni, kənardan həmin yerə hansısa əşyanın düşmə ehtimalı olmamalıdır, ekoloji təmizlik olmalıdır. Belə yatmış uşağı yaddan çıxarmaq olmaz. Oyandığı zaman dərhal onun yanında olmaq, ona lazımi qulluq göstərmək vacibdir, elə etmək lazımdır ki, uşaq valideyndən xəbərsiz olaraq qalxıb yıxıla bilməsin. Arabadan qalxıb yıxıla biləcək körpəni nəzarətsiz olaraq açıq havada yatırmaq olmaz.

Uşaq açıq havaya çox öyrəşdikcə, onun təmiz, açıq havada daha çox qalması məsləhətdir. Şaxtalı, çox küləkli və rütubətli havada gəzintinin müddəti az olmalıdır.

Bir qayda olaraq körpələr açıq havada yatmağı xoşlayırlar. Amma onun açıq havada çox olması və uzun müddət yatması da məsləhət deyil. Çünki belə çox yatan körpə gecə yatmayacaq və valideynlərinə, evin başqa sakinlərinə yatmaqda problem yaradacaq. Həm də o yatarsa, bir çox şeyləri ona öyrətməyə vaxt olmaz ki, bu da onun inkişafında problemlər yaradar. Gəzinti zamanı valideynlər körpə ilə söhbət etsələr, onu şənləndirsələr daha yaxşı olar. Təbii ki, evdə günorta yatmağa vaxt ayrılmalıdır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)



4.7. Sağlamlıq və qida vərdişlərinin öyrədilməsi

Yeni doğulmuş körpənin sağlamlığı ilə bağlı məsələlər:

Hamiləliyin 38-40-cı həftəsində doğulan uşaqlar vaxtında doğulan yenidoğulmuş hesab edilir. Hamilə qadının sağlamlığı və doğuşun normal baş verməsi körpənin sağlam doğulmasına şərait yaradan əsas meyarlardandır. Uşağın həyatının 28-ci gününə qədər yenidoğulma dövrü hesab edilir. Neonatoloq adlanan həkim ilk 1-ci və 5-ci dəqiqələrdə Apqar şkalası ilə qiymətləndirmə aparır. Bu zaman dəri örtüyünün rəngi, ürək döyüntüsü, tənəffüs tezliyi, şərtsiz reflekslər və əzələ tonusunun vəziyyətinə uyğun olaraq, uşağın sağlam olduğu və asfiksiya (tənəffüsünün pozulması) dərəcəsi məlum olur. İlk dəfə ana ilə körpəsinin təması, yeni doğulmuş körpənin ananın sinəsi üstünə qoyulması və ilk bir saat ərzində əmizdirmə uşağın sağlamlığını təmin edən vacib amillərdəndir. Neonatoloqun əsas qiy-

mətləndirdiyi meyarlar yenidoğulmuşun boyu, çəkisi, baş və döş çevrəsidir ki, bu göstəricilər uşağın sağlam doğulduğunu göstərən amillərdən hesab edilir.

Böyümə, ailələr üçün uşaqlarının əsas sağlamlıq göstəricilərindən biridir. Böyümənin qiymətləndirilməsində yaşa və cinsiyyətə görə çəki, boy və baş çevrəsinin ölçülməsi ən çox istifadə olunur. Boy və bədən çəkisi birlikdə qiymətləndirilməlidir.

Hörmətli valideynlər! Siz aşağıdakı cədvəldə yeni doğulan uşağın cinsiyyətinə uyğun olaraq orta boy və çəki göstəricilərini görə bilərsiniz. Siz evdə uşağınızın boyu və çəkisini ölçərək cədvələ əsasən, müqayisə edə bilərsiniz. Ancaq qeyd etdiyimiz kimi cədvəldə yaşa uyğun olan orta göstərici verilmişdir. Bu cədvəli evdə görünən bir yerə asaraq uşağınızın boyunu və çəkisini izləyin.

Cədvəl 4.1. Yeni doğulan körpələrin cinsiyyətinə uyğun olaraq normal göstəriciləri*.

	Qız				oğlan			
	Kilo		Boy		kilo		boy	
	ən aşağı	ən yüksək	ən aşağı	ən yüksək	ən aşağı	ən yüksək	ən aşağı	ən yüksək
Doğumda	2.6 kq	4.3 kq	47 sm	53 sm	2.6 kq	4.6 kq	46 sm	54 sm
3 ay	4 kq	7 kq	54 sm	64 sm	4.1 kq	7.5 kq	55 sm	66 sm
6 ay	5.4 kq	9.2 kq	58 sm	70 sm	5.6 kq	9.7 kq	60 sm	72 sm
9 ay	6.4 kq	10.8 kq	61 sm	75 sm	6.5 kq	11.3 kq	64 sm	77 sm
12 ay	7.1 kq	12.1 kq	64 sm	80 sm	7.4 kq	12.5 kq	66 sm	82 sm
15 ay	7.7 kq	13 kq	68 sm	84 sm	8.1 kq	13.5 kq	71 sm	86 sm
18 ay	8.3 kq	13.7 kq	71 sm	88 sm	8.7 kq	14.3 kq	75 sm	89 sm
2 yaş	9.2 kq	15.1 kq	76 sm	95 sm	9.1 kq	15 kq	77 sm	92 sm
2.5 yaş	9.9 kq	16.3 kq	81 sm	100 sm	10.3 kq	17 kq	83 sm	100 sm
3. yaş	10.6 kq	17.5 kq	85 sm	104 sm	11.1 kq	18 kq	86 sm	105 sm

*Mənbə: www.cocukgelisimi.org

Yenidoğulma dövrünün ilk günlərində yaşanan fizioloji hallar uşaq orqanizminin sərbəst həyata adaptasiyasını göstərir. Bu, hər bir uşaqda fərdi xarakter daşıyır.

Yenidoğulmuşa qulluq qaydalarından biri göbək güdülünün düzgün yaradılması və qulluq qaydalarının ardıcıllığına nəzarətdir. Göbək güdülü quru saxlanılmalıdır.

Göbək güdülünün düşməsi - yenidoğulma dövrünün vacib proseslərindən biridir. Göbəyin düşmə müddəti körpədən körpəyə fərqlidir. Bu müddət 3-20 gün arasında dəyişə bilər. Adətən, bu, yenidoğulanın həyatının 4-cü ya 5-ci sutkalarında baş verir. Bəzi uşaqlarda bu proses daha uzun zaman tələb edir. Gec və ya erkən düşməsi deyil, göbək nahiyəsində qızarma, iltihablanma, şişkinliyin olmaması vacibdir. Əgər göbək həlqəsinin ətrafında qızartı və şişkinlik yoxdursa, narahat olmağa dəyməz.

DİQQƏT EDİN! Göbək güdülü düşdükdən sonra gündə 2 dəfə göbək yarasının dibi tibbi spirt tərkibli antiseptiklərlə təmizlənir. Təxminən 14-cü günündə göbək dibinin tam sağalması baş verir. Göbək nahiyəsinin təmiz, quru olamasına fikir verin. O nahiyənin paltar kənarı ilə sürtülməməsini və ya bələk ipi ilə sıxılmamasını diqqətdə saxlayın. Ən vacib nüanslardan biri isə qurumuş göbək ciyəsi qalığının özünün qopub düşməsidir. Onu dartaraq qoparmayın! Əgər göbək nahiyəsinin sulandığını, qızartı olduğunu, irinli ifrazatın gəldiyini görürsünüzsə və ya göbək dibinin sağalması uzun müddət baş vermirsə, sahə üzrə uşaq həkiminə müraciət edilməlidir.

Bilməli olduğunuz tibbi biliklər:

Uşağınız xəstə olduğu zaman rastlaşa biləcəyiniz əsas simptomlar və etməli olduğunuz işlər aşağıdakılardır:

Hərarət: hərarət bədən istiliyinin artması deməkdir. Ailələrdə tez-tez narahatlıq hissinə səbəb olsa da, bu, bədənin xəs-

təliklə mübarizə yollarından biridir. Əsasən dərman istifadəsi və ətraf mühitin istiliyini idarə etməklə hərarəti tənzimləmək olur. Uşağınızın hərarətini ölçmək üçün rəqəmsal termometrdən istifadə edilməsi lazımdır.

Hərarət ölçüldüyü yerə görə dəyişir. Rektal ölçmədə 38 dərəcədən artıq, ağızdan 37,5 dərəcə, qoltuq altından 37,2 dərəcə və ovucdan 38 dərəcədən yuxarı olan halda hərarət olaraq qəbul edilməlidir. Dörd aylıq və daha kiçik körpələrdə rektal bədən istisi 37,7 dərəcədən artıq olarsa, hərarət kimi qiymətləndirilməli və həkimə müraciət edilməlidir.

Uşağınızın hərarəti yüksəldikdə nə etməlisiniz:

- *soyuqqanlı olun.*
- *uşağın əynindəki artıq geyimləri çıxardın.*
- *otağın istisini azaldın.*
- *uşağın alın, qolaltı, qasıq, diz hissələrinə nəm bez qoyun.*
- *hərarət bədəndə su itkisinə səbəb olduğu üçün uşaqlara sulu qidalar verin.*
- *hərarət çoxdursa, ılıq su ilə vanna edin.*

İshal: İshal adətən qəflətən başlayır, defokasiya (sulu ishal) aktının sayının artması ilə (gündə üç dəfədən çox) xarakterizə edilir. Uşaqların əksəriyyətində ishala tez-tez rast gəlinir. Adətən, ishal tək müşahidə edilmir, həm də qusma ilə birlikdə başlayar. Körpəlikdə rast gəlinən ishal adətən, üç-altı gün ərzində öz-özünə düzəlir.

Uşağınız ishal olubsa, üç əsas qaydaya əməl etmək lazımdır:

- *ishalda itirilmiş mayenin bərpası üçün uşağınızın çoxlu maye içməsi;*
- *qidalanmanın davam etdirilməsi;*
- *vaxtında həkimə müraciət edilməsi.*

İshalın müalicəsində ən əsas nəzərə alınmalı cəhət qidalanmanın ishaldan əvvəlki qaydada davam etdirilməsidir. Ana südü ilə qidalanan uşaqlar ana südünü, süni qida ilə qidalananlar isə süni qidanı almalıdırlar. Bununla yanaşı, ishal zamanı veriləcək ən uyğun qidalar düyü, kartof, çörək, yağsız ət, qatıq, göyərti və meyvədir. Yağlı qidalar, çay, meyvə suyu kimi şəkərli qidalar verməkdən çəkinin.

İshal zamanı usağı ac və susuz saxlamaq olmaz!

Bulantılı qusma. Uşağınız bir gün içində iki və ya daha çox qusubsa, bu vacibdir. Qusma körpəlik dövründən başlayaraq olduqca sıx rast gəlinən bir hadisədir. Bu, bəzən xəstəliyin bir siqnalı da ola bilər. Qusmanın mahiyyətini aydınlaşdırdıqda uşağın yaşını, qusma ilə yanaşı digər əlamətləri və qusuntunun xarakterinə də fikir vermək lazımdır.

Əgər uşağınızda qusma ilə yanaşı:

- *qarın və mədə nahiyəsində ağrı varsa*
- *sayıqlama varsa*
- *yuxudan çətin oyanırsa*
- *qusuntunun içərisində qan varsa*
- *bədəni su itirmişsə (bədənin su itirdiyini başa düşmək üçün tüpürcəyə baxmaq lazımdır. Tüpürcəyin miqdarı az və qatıdırsa su itirmişdir) bu qusma halı təhlükəlidir.*

Uşaq tez-tez və şiddətli qusursa, mütləq həkimə müraciət edilməlidir!

Uşağınızda sadə bir qusma olubsa, qusmadan dərhal sonra heç nə verməyin. Yaxşı olar ki, uşağın mədəsi ən azı bir saat boş qalsın və bir saat sonra bir stəkan su verin. Uşaq yenidən qusmazsa, təkrar su verə bilərsiz. Sonra biskivit tipli qidalar verə bilərsiz, əgər uşaq istəyərsə şorba, meyvə suyu da verilə bilər.

Dəridə qızartı: uşağınızda doğulduğu andan etibarən bəzi dəri qızartıları meydana çıxa bilər. Bəziləri öz-özünə keçə bildiyi halda, bəziləri hansısa xəstəlik əlaməti ola bilər. Bu qızartılar hərarətlə olarsa, valideynlər mütləq həkimə müraciət etməlidirlər.

Boğaz ağrısı: Boğaz ağrısı bir çox xəstəliyin əlaməti kimi rast gəlinir. Boğaz ağrısının meydana çıxmasına ən çox iltihablar səbəb olur və bu keçicidir.

Uşağınızda

- *üç gündən artıq davam edən hərarət varsa,*
- *boğaz badamcıqları şişmişsə, mütləq həkimə müraciət edin.*

Kəskin öskürək: uşaqlarda öskürək ən çox rast gəlinən xəstəlik əlamətlərindən biridir. Usağı yoran, ailəni üzən, yuxunun pozulmasına səbəb olan bir haldır. Öskürək ağ ciyərləri mikroblardan və yad cisimlərdən qorumaq üçün olan bir müdafiə refleksidir. Ancaq uşaqda öskürəklə yanaşı, qızarma və göyərmə, öskürəkdən sonra sinədə xışıltı səsləri varsa, mütləq həkimə müraciət edilməlidir.

Uşağa qulluqda ən önəmli nöqtələrdən biri onun xəstəliklərdən qorunmasıdır. Xəstəliklərdən qorunma vasitələrindən biri isə peyvəndlərin qəbuludur.

(Məftunə İsmayılova)

4.8. Bu yaşdakı uşaqlarda rast gəlinən əsas problemlər

Körpənin həyatının ilk günlərində qidalanma aktı ilə yanaşı gedən bəzi narahatlıqlar müşahidə edilir.

Körpələrdə sancılar

Sancılar üçün "3 qayda" xarakterikdir:

- *Körpənin həyatının 3-cü həftəsində başlayır;*
- *Gün ərzində 3 saat davam edir;*
- *Körpənin həyatının 3 aylığında yoxa çıxır.*

Sancıları azaltmaq üçün şüyüd çayından istifadə etmək, barmaqların ucları ilə göbək ətrafını masaj etmək olar. Ayaqların qarına sıxılması da müəyyən yüngülləşdirici effekt göstərə bilər. Sancıları yüngülləşdirmək üçün əmizdirmə üsuluna da diqqət yetirmək lazımdır.

Uşağın sancıları zamanı ən başlıca məsələ valideynlərin sakit və səbirli olmasıdır. "3 qayda"nı nəzərə alın və yaddan çıxarmayın ki, körpənin 3 aylığında bu problem artıq yox olur.

Qusma

Qusmanın təhlükəli olduğu hallar.

Aşağıdakı hallarda körpənin qusması təhlükəli bir xəstəliyin əlaməti ola bilər:

1. ***Qusma hərarət və ishalla müşayiət olunursa;***
2. ***Uşaqda eyni zamanda halsızlıq, sarılıq varsa;***
3. ***Nəcisində qan qarışığı varsa;***
4. ***Susuzluq əlamətləri inkişaf edirsə (sidik ifrazı uzun müddət olmadıqda, dəri quru olduqda, ağızda tüpürcək azaldıqda);***
5. ***Qusma fontan şəklindədirsə;***
6. ***Uşaq çəkisini itirirsə;***
7. ***Qəbizlik artırsa;***
8. ***Dərinin piqmentasiyası (dəri rəngi) dəyişirsə;***
9. ***Qıcolma baş verirsə.***

Bu hallar baş verdikdə təcili olaraq pediatra müraciət olunmalıdır.

Peyvəndlər haqda məlumat.

Peyvənd insanı yoluxucu xəstəliklər və onların fəsadlarından qoruyan məhluldur. Bu məhlul tərkibcə zəiflədilmiş və ya öldürülmüş xəstəlik törədicilərindən ibarətdir.

Peyvəndləşmə nə üçün aparılır?

İnsana peyvənd vurduqda, o, qorxulu yoluxucu xəstəlik keçirməyərək ona qarşı davamlı müqavimət qazanır. Buna "immunitet" deyilir. Beləliklə, insan yoluxucu xəstəliklərdən və onların fəsadlarından qurtulmuş olur.

Cədvəl 4.2. Peyvəndlərin vaxtı

	Lazım olan peyvəndlər				
4-7 gün	BCG		Polio		Hep.B
2 ay		AKDS	Polio		Hep.B
3 ay		AKDS	Polio		
4 ay		AKDS	Polio		Hep.B
12 ay				MMR	
18 ay		AKDS	Polio		
6 yaş		ADS		MMR	

Cədvəldə göstərilmiş peyvəndlərin açıqlanması:
BCG- Vərəm əleyhinə peyvənd
MMR- Qızılca, məxmərək, parotit əleyhinə peyvənd
AKDS- Difteriya, göy öskürək, tetanus əleyhinə peyvənd
ADS- Difteriya, tetanus əleyhinə peyvənd
Hep.B- Hepatit B əleyhinə peyvənd
Polio- Polimielit əleyhinə peyvənd

Vərəm - orqanizmin demək olar ki, bütün üzv və sistemlərini zədələyə bilər. Daha çox ağ ciyərlərin zədələnməsi ilə xarakterizə olunan xəstəlikdir. BCG peyvəndi vərəm meningitindən (beyin qişalarının zədələnməsi) qoruyan peyvənddir. Vərəm meningitindən ölüm və fəsadlar çox olduğuna görə bu peyvəndi körpəlikdən etmək tövsiyə edilir.

Hepatit B - çox ciddi qaraciyər xəstəliyidir. Viruslarla yoluxur. İlk əvvəl sarılıqla keçən, daha sonra qaraciyər zədələnməsinin digər əlamətləri ilə xarakterizə olunana xəstəlikdir.

Polimielit virus xəstəliyidir. Əsas yoluxma yolu kontakt - yəni toxunma yoludur. Ağır hallarda uşağın qolunun və ya ayağının iflic olaraq inkişafdan qalması ilə nəticələnir.

Bu peyvəndlər ayrı-ayrı yeridilir.

Qeyd: sahə həkimi hər bir uşaq üçün ayrılıqda şəxsi kart verməlidir. Əgər sizdə o kart yoxdursa, mütləq soruşun və əldə edin. Uşağınıza hər hansı bir peyvənd vurulduqdan sonra kartda qeyd edilməsinə əmin olun.

Yadda saxlayın:

- *orta və ağır dərəcəli xəstə uşaqlara peyvənd sağalandan sonra vurulmalıdır;*
- *hər hansı bir peyvəndin ilk dozasından sonra allergik reaksiya baş verirsə, ikinci doza vurulmamalıdır;*
- *uşaqda peyvəndin ilk dozasından sonra xoşagəlməz əlamətlər izlənirsə, həkimə müraciət etmək lazımdır;*
- *uşaqda yalnız immun sisteminin xəstəliyi (AİDS), qan xəstəliyi, xərçəng kimi xəstəliyin müalicəsi gedirsə, yəni immun sisteminin zəiflədən dərmanlarla müalicə aparılırsa, peyvənd etmək olmaz. Qalan bütün hallarda peyvənddən yayınmamaq məsləhət görülür.*

Peyvəndləri vaxtında vurun ki, uşaqlarınız sağlam olsun!

Qidalanma

Qidalanma insanın hər yaş dövründə önəmlidir. Fərdlər yaş, cinsiyyət, ailə xüsusiyyəti və sağlamlıqla bağlı müxtəlif cəhətlərinə görə bir-birlərindən fərqlənirlər. Buna görə də qidalanmada

qəbul edilmiş ümumi prinsiplərə yanaşı, qidalanma proqramında fərdin şəxsi spesifik xüsusiyyətləri də nəzərə alınmalıdır.

0-36 aylıq uşaqlarınızın qidalanmasında üç əsas dövrü qeyd etmək olar.

- Həyatın ilk 0-6 ayı ana südü ilə qidalanma dövrü
- *6-12 aylıq dövr tamamlayıcı qidaların əlavə edildiyi dövr*
- *12 aydan sonra sağlam və balanslı yemək vərdişlərinə yiyələnmə dövrü.*

(Məftunə İsmayılova)

Ana südü. Neonatoloq (körpənin ilk həkimi) körpəyə ilk baxış zamanı anaya ona qulluğun bütün məqamları haqqında ətraflı məlumat verir. Burada ilk növbədə ana südü ilə qidalanmanın körpənin və ananın sağlamlığı üçün faydaları, ana südü ilə qidalanmanın necə təşkil edilməsi (uşağa südün saat və qrafiklə deyil, onun istəyi ilə - ac olduğu halda verilməsi) izah edilir; körpənin ac olmasını necə anlamaq və ona düzgün şəkildə döş vermək texnikası izah olunur. Ana südü ilə qidalanmanın körpənin həyatının məhz ilk saatında başlanılmasının mühüm əhəmiyyəti vardır. Belə qidalanan körpələrdə infeksion xəstəliklərə müqavimət daha yüksək olur, diareya (ishal) halları isə daha az müşahidə olunur. Elmi tədqiqatlar göstərir ki, belə körpələrdə digərləri ilə müqayisədə neonatal (həyatının ilk bir ayı) dövrdə ölüm riski 33% daha aşağı olur. Moloziya (ağız südü və ya ilk süd, kolostrum) uşağın bağırsaq florasının düzgün formalaşmasına, mekonin vaxtında xaric olmasına və təbii passiv immunitetin formalaşmasına səbəb olur.

Körpənin ilk 6 ay ərzində digər maye və qidaya ehtiyacının olmaması - yalnız ana südü ilə qidalanmanın kifayət ol-

ması əsas çatdırılacaq məlumatdır. Bəzən analar, xüsusilə də ilk dəfə ana olan qadınlar həddindən artıq narahat olur və düşünür ki, körpəyə ana südü kifayət etmir və o ac qalır. Lakin əsl hipoqalaktiya (ana südünün az olması) yalnız 3-5% hallarda müşahidə oluna bilər. Beləliklə, 95-97% analar öz körpələrini yalnız ana südü ilə qidalandıra bilər və burada əsas faktor - körpəni hər ac olduğunda döşə qoymaq, onun düzgün əmməsini təmin etmək (döş giləsini tam ağzına almalı) - bu halda, körpə döşü düzgün əmərkən ananın bədənində xüsusi hormonlar ifraz olunur ki, onlar öz növbəsində ana südünün yeni porsiyasının əmələ gəlməsini stimullaşdırır. Beləliklə, körpə özü ana südünün ifrazını təmin edir və tənzimləyir - sadəcə ona döş giləsinin düzgün şəkildə tutması və əmməsində köməklik etmək lazımdır. Bunu həkim anaya göstərib izah edirsə, ananın südü kifayət qədər olacaq.

Digər tərəfdən ananın uşağı ana südü ilə qidalandırmaya hazır olması da vacib şərtdir. Maraqlıdır ki, tədqiqatların nəticələrinə görə, ana südünün həcmi ananın körpəsini öz südü ilə qidalandırmaq niyyətindən olduqca asılıdır. Nə qədər ki, ana körpəsinə ana südü verməк istəyir və bunun öhdəsindən uğurla gəlməsindən əmin və qərarlı olduqca bir o qədər də həmin qadında ana südünün əmələ gəlməsi daha uzun müddət davam edəcək.

Yenidoğulanın sağlamlığının ən vacib şərtlərindən biri qidalanmanın düzgün təşkilidir. Hər bir sağlam körpə doğum zalında erkən döşə qoyulmalıdır. Bu, onun immun sisteminin düzgün formalaşmasına, mədə-bağırsaq traktının normal flora ilə məskunlaşmasına, anada isə laktasiya prosesinin stimulyasiyasına səbəb olur. Uşağın əmizdirilməsi saatla deyil, körpənin tələbatına uyğun olaraq aparılmalıdır. Gecə əmizdirilmələri anada laktasiyanın stimulyasiya-

sına səbəb olur. Döşlə qidalanan uşağın süni qarışıqlarla qidalanan uşaqlara nisbətən tez oyanması və acması ana südünün azlığı ilə deyil, onun daha sürətlə həzm olunması ilə əlaqədardır. Hər bir hamilə qadın uşaq dünyaya gəlməmişdən öncə döşlə əmizdirmənin əsas prinsipləri ilə tanış olmalıdır.

0-6 Ay Körpənin qidalanması (Ana südü ilə qidalanma)

Ana südü - yenidoğulmuş üçün böyümə və inkişaf üçün lazım olan bütün maye, enerji və qida maddələrini özündə cəmləşdirən asan bir qidadır.

Körpənizin vaxtından əvvəl və ya vaxtında doğulmasının südünüzün keyfiyyətinə təsiri yoxdur. Buna görə də körpənizə həyatın ilk altı ayında ana südündən başqa bir qida verməyə ehtiyac duyulmur. Körpənizə hər hansı bir səbəbə görə ana südü verə bilmirsinizsə, o halda həkimin tövsiyəsi ilə hazır qidaya müraciət edə bilərsiniz. Körpənizə hazır qida verərkən geniş qaşıqdan və ya dəliyi dar olan əmzikli şüşələrdən istifadə edə bilərsiniz.

Ana südü ilə qidalandırma texnikası

Əmizdirmə zamanı özünüzü rahat hiss etdiyiniz yerə keçməlisiniz, paltarınız rahat və geniş olmalıdır. Körpənizin bədəni sizə yaxın və döşə paralel olmalıdır. Ən uyğun vəziyyət körpəni oturaraq əmizdirməkdir. Əvvəlcə, körpənizin alt dodağına və ya ağız ətrafına toxunaraq əmmə refleksini yaradın. Körpəniz ağzını açdıqda qidalandırmaya başlayın, döşün qəhvəyi, tünd hissəsini körpənizin ağzına yönəldin. Əmizdirmə zamanı baş və digər barmağınızı döşün qəhvəyi hissəsinin ətrafına qoyaraq körpənin rahat əmməsinə



QUCAQLAMAQ



TƏRS QUCAQLAMAQ



QOLTUQ ALTI



YATARAQ

şərait yaradın. Körpənizi əmizdirərkən burnunun bağlanmaması üçün diqqətli olun.

Körpəniz süd əmməyə çox sürətlə başlayacaq, bu müddətdə siz onun udmasının səsini eşidəcəksiz. Orta hesabla bu müddət beş on dəqiqə davam edir və getdikcə siz udma səsinin yavaşıdığını hiss edəcəksiniz.

Körpənizin düzgün əmdiyini və yetərli qidalandığının göstəriciləri:

- *əmmə prosesində udma səsinin eşidilməsi;*
- *əmmə zamanı körpənin gicgahının və qulaqlarının hərəkətli olması;*
- *gündə ən azı səkkiz (ilk bir-iki ayda) dəfə qidalanma;*
- *əmmədən sonra döşünüzün boş, yumşaq, döş giləsinin dik olması;*
- *körpənizin nəcisinin rənginin doğuşdan sonrakı dörd-beş gün içində daha açıq rəng və ya sarı rəng olması;*
- *Körpənizin sakit və rahat olması;*
- *Körpənizin gündə beş-altı dəfə bezini çirkləndirməsi və iki-üç dəfə nəcis etməsidir. Altı- səkkiz həftədən sonra bu say azala bilər.*

Ana südünün saxlanması və istifadə edilməsi.

Əgər ana işləyirsə, bu zaman ana südü sağılaraq saxlanmalı və körpəyə verilməlidir. Bunun üçün ana südünü təmiz və şüşə qablarda saxlamaq lazımdır. Şüşə qablarda süd üzərinə tarix yazılmaqla, soyuducunun rəfində iki saat, dərin dondurucuda altı ay, buzlu dondurucuda iki ay saxlanıla bilər. İstifadədən öncə isidilməlidir, ancaq südü heç vaxt ocaq, od üstündə isitməyin. Süd tökülmüş şüşəni içərisində isti su olan qaba qoyaraq isidin.

6-12 aylıq körpənin qidalanması.

Ana südü, ilk altı ayda körpənizin bütün ehtiyaclarını, altı-on ikinci ayda 50% və on ikinci aydan sonra 30% - ə qədərini ödəyir. Ana südünə əlavə olaraq verilən qidalara əlavə qidalar deyilir.

Əlavə qida kimi körpələr üçün alınma qida ilə yanaşı, özünüz də evdə olan məhsullardan hazırlayıb istifadə edə bilərsiniz.

Körpənin həyatının altıncı ayından sonra əlavə qida veriləndikdə bunları nəzərə alın:

Yemək:

- lazım olan enerji və qida ilə zəngin,

- təmiz və təhlükəsiz,

- evdə hazırlana bilən,

- alınması, hazırlanması asan olmalıdır.

Yaşadığınız yerə uyğun və tapıla bilən olması lazımdır.

Körpənizə əlavə qidanı həftə ərzində iki və ya üç yeni qida növü verməklə başlaya bilərsiniz. Hər yeni qida verildikdən sonra körpənizdə hər hansı bir allergik reaksiyanın, narahatlığın olub olmamasını yoxlamalısınız. Əlavə qidalar körpənin həyatının altıncı ayından sonra ilk dəfə bir çay qaşığı ilə başlayaraq verilir, tədricən miqdarı və çeşidi artırılır.

6-12 aylıq dövrdə körpəniz hər istədiyində əmizdirməlidi. Əmizdirmə ilə yanaşı, yetərli miqdarda qidalandırıcı və əlavə qidalardan (körpə ana südü əmirsə, gündə üç dəfə, ana südü əmmirsə, gündə altı dəfə) verməlisiniz.

Əlavə qida olaraq meyvə şirələri ilə başlayın. Alma və şaftalı şirələri ilk əlavə qida kimi tövsiyə edilir. Meyvə şirələri ilə yanaşı, bu aylarda körpənizə qatıq da verməlisiniz.

Valideynlər üçün tövsiyələr

Altıncı aydan sonra körpənizi daha qatı və yağlı qidalara alışdırmalısınız. Qatı qidalar vermək, öyümə refleksini söndürmək üçün ən yaxşı vasitədir. Meyvə sularına və qatığa alışdıqdan sonra uşağınıza yeddinci aydan etibarən meyvə və tərəvəz pürelərini verməyə başlayın. Mövsümə uyğun olaraq qaz yaratmayan və çox qoxu verməyən tərəvəzləri əzərək və ya rəndələyərək püre halına salaraq verin.

Səkkizinci aydan başlayaraq körpənizin artan dəmir ehtiyacını ödəmək üçün tərəvəz şorbalarına başlamalısınız. Ayrıca, şorbaya hər günorta yeməyi üçün bir qaşıq yağsız, çə-

kilmiş mal əti və bir qaşıq bitki yağı əlavə edə bilərsiniz. Seçilə bilən tərəvəzlər arasında - yerkökü, balqabaq, kartof, pomidor və ispanaq da daxil edilə bilər. Səkkizinci ayda körpənizin pəhrizinə əlavə edilməli olan başqa bir yemək - yumurta sarısıdır. Yumurta bərk bişirilməlidir. Bu şəkildə daha az allergiya vermək xüsusiyyətinə malikdir. Digər əlavə qidalarda olduğu kimi, yumurta sarısını az miqdarla başlayırıq və sonra artırırıq. Səkkizdə bir nisbəti ilə başlayıb bir həftə ərzində tam yumurta sarısının verilməsinə keçə bilərsiz. Xolesterol və proteinlə zəngin bir qida olan yumurta, körpənizin menyusunda həftədə iki və ya üç yumurta sarısından artıq olmamalıdır.

Doqquzuncu aydan başlayaraq əlavə qəbul ediləcək qidalardan biri də pendirdir. Pasterizə edilmiş pendirdən istifadə edilməlidir. Bir kibrit qutusu ölçülü bir pendir körpəniz üçün kifayətdir. Ancaq körpənizi pendirə öyrətdiyiniz üçün bu miqdarın dörddə biri ilə başlamalısınız.

Onuncu aydan etibarən uşağınız ət yeməyə başlaya bilər. Əvvəlcə çəkilmiş mal ətindən küftə kimi verilir. Bununla yanaşı, balıq, toyuq və ya hinduşka əti də verə bilərsiniz. Tərəvəz şorbaları yağsız qiymə mal əti və ya toyuq, hinduşka əti ilə də hazırlana bilər. Körpəniz çeynəməyi öyrəndikdən sonra ət yaxşı qaynadılır və kiçik hissələrlə verilir.

Onuncu aydan uşaqğınız sizinlə birgə süfrədə yemək yeyə bilər. Artıq həzm sistemi qidaları qəbul etməyə hazırdır. Süfrədə birgə oturmağın məqsədi körpədə böyüklərin qəbul etdiyi qidalara tədricən alışqanlıq yaratmaqdır. Bir yaşına qədər hər cür yeməyin dadına alışmış bir uşaqda sonrakı illərdə anoreksiya (qusma) olmur.

Körpəyə əlavə qidalar verərkən qaşıq və ya stəkanlardan istifadə edin. Uşaq butulkalarından istifadə etməyin.

Hazırladığınız əlavə qidalar soyuducuda saxlanılmırsa, iki saat ərzində istifadə edilməlidir.

(Məftunə İsmayılova)

4.9. Uşaqların nitqə hazırlıq dövrü

Nitqdən əvvəlki dövr. Son vaxtlaradək hesab edirdilər ki, uşaq nitq səslərini ancaq özü ilk sözləri tələffüz edəndən sonra, yəni 9-12 ayından fərqləndirməyə başlayır. Lakin son illərin tədqiqatları göstərir ki, əvvəldə də göstərdiyimiz kimi, uşaq ana bətnində olarkən artıq ətrafdakıların dilinin və nitqinin təsirini hiss edir, müəyyən dərəcədə ona reaksiya verir. Xeyli intensiv (80 dB) və aşağı tezlikdə (300Qs) olan səslər, nitqin prosodikası, yəni vurğu, intonasiya və s. asanlıqla dölün eşitmə analizatoru ilə qavranılır. Buna görə də dünyaya yeni gəlmiş uşağın eşitmə sistemi artıq ətrafda işlənilən doğma dilə uyğun formalaşmış olur. Əgər 2 günlük körpələrlə süd əmən zaman doğma dildə danışılırsa, onda əmmə prosesi fəallaşır. Bu, eyni zamanda nitqin bətndaxili dövrdə təsir etməsinin sübutudur. Bu prosesin əks tərəfi də vardır.

Belə ki, 8-10 aylıq uşaqda yabançı dillərə həssaslıq azalır. Amma təəccüb doğuran bir fakt da vardır ki, nitq səsləri, fonemlər, fərqləndirici xüsusiyyətlər haqda informasiya daşıyan nitq dalğalarının müxtəlifliyi və qeyri-sabitliyi ilə xarakterizə olunur. Nitqin qavranılması son dərəcədə mürəkkəb gerçəkliyə yönəldilib və onunla bağlı olduğundan, danışanın səsindən, emosional vəziyyətindən asılı olaraq hər akustik xüsusiyyət bir neçə variantda qəbul oluna bilər.

Uşağın ömrünün birinci ili onun bütün gələcək nitq inkişafı üçün hazırlıq dövr sayıla bilər. Dünyaya gələn körpənin ilk qışqırığı ilə nitq aparatının (tənəffüs, səs, artikulyasiya) zərif və müxtəlif hərəkətlərinin inkişafı başlanır. Bu səs axınını tərkib hissələrə ayırd etmək qeyri-mümkündür.

3 aylıq uşağın qığıldamasında artıq gələcək nitqin elementləri mövcuddur. Məsələn, tələffüzdə ayrı-ayrı səslər müəyyənləşir; sait və samit səslərin əvəz edilməsi adi hal alır. Uşaq eyni birləşmələri təkrarlayaraq sonradan onların təkrarlanmasına eşitmə ilə nəzarət edir. Eşitmə ilə nəzarətin daha bir nəticəsi: uşaq böyüklərin nitqindən tanış və özü istifadə etdiyi səsləri , hecaları seçib, təqlid edir. Bu təqlidin birinsi mərhələsidir.

7-9 aylıq uşaq özü istifadə etmədiyi birləşmələri də təqlid etməyə çalışır. 12 aylıq uşaq artıq bütün eşitdiyi heca, söz və onların birləşmələrini təqlid edir. Nitq inkişafının tipik istiqamətdə getməsi üçün uşağı ilk günlərdən belə düzgün səslənən nitq əhatə etməlidir.

Səslərlə başlayıb sözlərə və cümlələrə keçid alan nitq bacarıqlarının ilkin təcəssümləri uşaqların nitq inkişafına böyük motiv yaradır. Ətrafdakıların çağırışına, dedikləri sözlərə uşağın müəyyən səslərlə və jestlərlə reaksiya verməsi, dəfələrlə eşitdiyi sözləri təqlid etməyə çalışması sadə nitq bacarıqlarına yiyələnmənin ilk göstəriciləridir.

(Lalə İmanova)

4.10. Oyuncaqlar

Oyuncaqlar uşağın zehni, fiziki və mənəvi xüsusiyyətlərinin inkişafına kömək edir. Buna görə də uşaqların inkişafında oyuncaqların rolunu qiymətləndirmək çox vacibdir. Lakin onları seçərkən həmin oyuncaqların təhlükəsizliyi, uşaqların yaşına və inkişaf mərhələsinə uyğun olması nəzərə alınmalıdır.

İndi hələlik 1 yaşa qədər olan dövrə uyğun oyuncaqların seçilməsi haqda danışacağıq. Uşağa oyuncaq alarkən onların təhlükəsizlik və ekoloji cəhətdən standartlara uyğun olmasına diqqət etmək lazımdır. Bu, hər bir yaşda olan uşaqlara aid olan məsələdir. Uşağa oyuncağı verməzdən əvvəl gigiyena qaydalarına riayət edilməli, bu oyuncaqlar mütləq diqqətlə yuyulmalıdır.

Uşaqlara yaşa uyğun oyuncaqlar almaq lazımdır. Uşaqlar inkişafın müxtəlif mərhələlərində müxtəlif maraqlara malik olur və yeni bacarıqlara yiyələnirlər. Yaşa müvafiq oyuncaq tapmaq - onların yaşı, maraqları və müvafiq bacarıqlarına uyğun oyuncaq tapmaq deməkdir. Uşaqlar üçün təhlükəsizliyin təmin edilməsi vacibdir, buna görə də boğulma təhlükəsinin olmaması üçün bu yaşda uşaqlara kiçik oyuncaqlar almaq olmaz.

1 yaşa qədər uşaqlar üçün uyğun oyuncaqlar seçilməsi ilə bağlı tövsiyələr:

0-1 ay

Yenidoğulmuş körpələrdə görmə dairəsinin məhdud olduğunu nəzərə alaraq müxtəlif kontrast rəngləri olan parlaq və səsli oyuncaqlar seçmək lazımdır. Bu mərhələdə oyuncaqlar körpələrin duyğularını, xüsusən görmə, eşitmə və toxunma hisslərini stimullaşdırır.

1-3 ay

Körpələrdə ilk 2 ay eşitməyə, görməyə qarşı daha həssas olur. Yüngül səslər çıxaran oyuncaqlar, yatağına asılan musiqili oyuncaqlar, zınqırovlar və sıxıldığında səs çıxaran parça oyuncaqlar 2 aylıq körpələrə uyğundur.

Yüksək səs verən oyuncaqlar qulağa uzun müddət yaxın tutulduğunda qalıcı eşitmə itkinlərinə səbəb ola bilər. Asılaraq və yellənərək səs çıxaran oyuncaqların körpənin ağzına çata bilən kiçik parçalarının olmaması lazımdır.

Bu dövrdə uşaqlar müəyyən qədər inkişaf edir, başlarını tutmağa başlayır və ətrafında olan maraqlı aləmi öyrənirlər. Onlar üçün əsasən səsli uşaq oyuncaqları (əsasən şax-şaxlar) seçilməlidir. Uşaqlar həmin oyuncağı əlində tutur, hərəkət etdirir. Bu cür oyuncaqlar uşaqlarda motor bacarıqlarını inkişaf etdirir, əl koordinasiyasına kömək edir. Seçilmiş oyuncaqlar müxtəlif materiallardan hazırlanmalı və müxtəlif səsli olmalıdır.

Yaş 0-3 ay:

Bu yaşdakı körpədə tutma refleksi inkişaf edir; - körpə hər şeyi ağzına aparmağa çalışır; əlində şax-şaxı, başqa oyuncaqları (səsli oyuncaq) tutmağa çalışır; əllərini müşahidə etməyi xoşlayır;parlaq və səsli oyuncaqlara reaksiya verir; gələn səsləri dinləyir.

0-dan 3 aylıq uşaqlar üçün inkişafetdirici oyuncaqlar:

Şax-şaxlar. *Kiçik, səsli, yüngül, bərk olmalı, ekoloji cəhətdən təhlükəsiz materialdan hazırlanmalıdır. Körpənin hərəkətləri spontan (öz-özünə) olur. Körpənin əlinə şax-şax verin ki, onu hərəkət etdirsin və hərəkətləri izləsin. Üç ayın sonunda körpənin əllərini əşyaya uzadır, tutur, diqqətlə baxaraq, "araşdırır".*

Parlaq, səsli və rəngli bilərziklər. *Bilərziyi uşağın əvvəlcə bir qoluna taxın və reaksiyanı izləyin. Sonra isə hər iki biləyinə taxın. Bu aksesuar hərəkətlərin koordinasiyasını inkişaf etdirir, eşitmə konsentrasiyasını, toxunma həssaslığını stimullaşdırır.*

Zınqırov. *Körpədən 2-4 metr uzaqlaşın və zınqrovu səsləndirin. Körpə başını səs gələn tərəfə çevirməlidir. Bu onun səsə reaksiyasını inkişaf etdirir.*

Hərəkət edən asılqan *- heyvan şəklində asma, həndəsi formalar və s. karuselə bənzəyən hərəkətli bir musiqi dizaynıdır. Yatağın üstündə, arabada, pəncərədə quraşdıra bilərsiniz. Çox*

vaxt körpələr yüngül musiqiyə qulaq asaraq və iplikləri seyr edərək yuxuya gedirlər. Hərəkət edən asılqan beşiyin yan tərəfinə yapışdırılıbsa, vaxtaşırı yerini dəyişdirin. Bir tərəfə baxmaq vərdişi körpədə ƏYRİBOYUNLUQ, ÇƏPGÖZLÜK yarada bilər. Oyuncaqdan uşağın gözünə qədər olan məsafə ən azı 20 sm olmalıdır. İmkan daxilində hər 4-7 gündən bir asılqandakı əşyaları dəyişdirin.

***Məsləhət:** Hərəkət edən asılqanda əşyaların sayının 2-3-dən çox olması məsləhət deyildir. Səsli oyuncaqlar uşağa əlçatan məsafədə asılmalıdır. Uşaq onu əli ilə itələməyi, dartmağı öyrənir, yaranan hərəkəti, səsləri izləyir. Müəyyən vaxtdan sonra səs və hərəkətə nəyin səbəb olduğunu başa düşməyə başlayır.*

***Şarlar.** Şarın iplərini uşağın əllərinə bağlayın. Şarın hərəkəti vizual diqqəti stimullaşdırır. Onları seyr edən körpə tədricən əl və şar arasındakı əlaqəni tutur.*

***Məsləhət:** Şarı çox şişirtməyin, əks halda, partlayaraq uşağı qorxudar.*

***Top.** Topu uşağın ayaqları üzərində asılı vəziyyətdə qoyun. Körpə ona çatmağa və topu itələməyə çalışacaq. Bu məqsədlər üçün qövsvarı asılqandan istifadə etmək olar.*

***Məsləhət:** Dörd aya çatmış körpə səsin mənbəyini axtarmırsa, başını o istiqamətə çevirmirsə, musiqi obyektlərinə reaksiya göstərmirsə nevroloqa müraciət etmək lazımdır.*

3-6 aylıq uşaq:

Bu yaşdakı körpə ətrafında olan böyüklərin hərəkətini izləyir; gələn səsləri dinləyir və səs gələn tərəfə çevrilir; başını dik tuta bilir; şax-şaxı inamla silkələyir;əli çatan hər əşyanı inamla tutur, dartır və əldə etməyə çalışır; böyükləri təqlid edir (qığıltı, səsləri təqlid etməyə çalışır).

Bu dövrdə körpələrdə görmə duyğusu daha da inkişaf edir. Onun ən aydın görüş məsafəsi 15-20 sm ətrafında olur. O, toxunmaqla, ağzına aparmaqla, dadına baxmağa çalışmaqla oyuncaqları kəşf etməyə çalışar. 3-4 ay arası körpələrin çoxu oyuncağı tanıma, seçmə qabiliyyətinə malikdir. Onlar üçün seçilən oyuncaqlar yüngül və qavraya biləcəkləri böyüklükdə olmalıdır.

Körpənin ağzına aparacağı oyuncaqların künc və kənarları iti, boğazına və burnuna gedə biləcək qədər kiçik parçalardan ibarət olmamalı, zəhərli maddələr, barmaqlarını sıxışdıra biləcək dəliklər və boyuna dolanma riski daşıyan uzun ipləri olmamalıdır.

Bu dövrdə uşaqlar çox hərəkətli olur, əllərini, ayaqlarını daima oynadırlar. Əllərinə düşən hər şeyi öyrənməyə cəhd edirlər. Həmin şeyi diqqətlə izləyir və ağızlarına aparırlar. Bir daha təkrar edirik ki, bu oyuncaqlar çox kiçik olmamalıdır. Əks halda, körpələr onları uda bilər. Müxtəlif səsli oyuncaqlar uşaqları çox cəlb edir. Lakin bir müddət sizin həyatınızın "musiqi" ilə müşayiət ediləcəyini unutmayın.

Körpə böyüyür, ətrafındakılarla maraqlanır, daha da fəal olur. Sadə şax-şaxlar artıq uşaqları ("tədqiqat imkanlarını") qane etmir. Uşaq yerində fırlanaraq dönməyi öyrənir, başını yaxşı tutur, ətrafdakı əşyaları israrla öyrənməyə davam edir, oturmağa çalışır, daha çox diqqət tələb edir. Bəs bu dövrdə hansı inkişafetdirici oyuncaqlardan istifadə edilməlidir?

Uşağın inkişafında hər şey qaydasında gedirsə, üç ayın sonunda körpə sizi təbəssümlə sevindirəcək. Bu dövrdə o, əllərini gözlərinə yaxınlaşdırır, barmaqları ilə oynayır. Kiçik ölçülü qırıntıları ayırd edir, bu da onun görmə qabiliyyətinin inkişafını göstərir. Asılmış oyuncağa doğru dartınır, onu tutmağa çalışır. Onun bu bacarıqları fəal şəkildə inkişaf edir. Başını daha uzun müddət dik tuta bilir, bu vəziyyətdə oynamağa alışır. Güzgüdə məmnuniyyətlə öz əksinə baxır.

Körpə ilə oyunlar daha maraqlı və öyrədici hala gəlir. O, oyuncaqlarını tanıyır, təbəssümlə reaksiya verir, daha fəal olur, böyüklər ilə əyləncələrdə iştirak edir, dişləri çıxmağa başlayan kimi hər şeyi dişləməyə başlayır. Artıq o, ayaq barmaqlarının ucunda böyüklərin köməyi ilə "rəqs" etməyə çalışır - onda müstəqil dayana bilmək üçün hazırlıqlar gedir.

3-6 aylıq uşaqlar üçün inkişafetdirici oyuncaqlar:

Parlaq səthi olan oyuncaqlar. *Belə oyuncaqlar körpənin idraki qabiliyyətlərini, görməsini inkişaf etdirir və bundan ləzzət alır.*

İçərisində bir zəng olan parça top. *Belə oyuncağı yumşaq teksturası sayəsində ovucda tutmaq, onu atmaq daha rahatdır. Topla manipulyasiyası əl və göz hərəkətlərinin koordinasiyasını yaxşılaşdırır, eşitməni stimullaşdırır.*

Məsləhət: *Kiçik hissələri olan (şax-şaxlar, muncuq və s.) bütün bu oyuncaqların keyfiyyətini (kiçik hissələrin qopma təhlükəsinin olmaması) diqqətlə yoxlayın. O hissələrin ağıza, burnuna düşməsi ciddi nəticələrə səbəb olar.*

Musiqi alətləri (nağara, tütək, şax-şax). Bu cür oyuncaqlar sayəsində körpə otağın müxtəlif guşələrində yerləşən səs mənbəyini tapmağı, tanımağı öyrənir. Fərqli tezlik, səs həcmi, melodiya olan alətlərdən istifadə etməyiniz məsləhətdir.

Diş üçün silikon. Dişlər ilk dəfə çıxmağa başlayanda onların yeri qaşınır. Ona görə körpə əlinə keçən şeyləri ağzına aparır, onlarla bu qaşınmanı azaltmağa çalışır. Buna görə də çeynəmək mümkün olan oyuncaqları diqqətdən qaçırmayın. Diş silikonunu soyuducuda sərinlədin, bu, diş ətlərində xoşagəlməz qaşınma hisslərini azaldır.

Musiqili elektron oyuncaqlar. Oyuncaq hərəkət edir, uşaq hərəkəti yaxından izləyir, melodiyaya qulaq asır və ümumiyyətlə, oyuncağın səsinə və hərəkətinə fəal reaksiya verir.

Məsləhət: *Uşaqların oyuncaqlara marağı tez itir. Oyuncaqları vaxtaşırı müəyyən müddətə gizlədin və başqaları ilə əvəz edin.Gündəlik əyləncələr üçün 5-6 ədəddən çox oyuncaq verməyin.*

6-9 aylıq uşaq:

Bu yaşdakı körpələr gözlərinin qarşısında olmayan bir şeyi yaddaşda bərpa edə bilir; təmizlənmiş qida (məsələn, meyvə) və bəzi bərk növlər götürməyi öyrənir; -qaşıqdan yeyir, dişləməyi öyrənir; müxtəlif hecalı səslər tələffüz edir; qıdıqlandıqda ucadan gülür; mimikalara cavab olaraq gülümsəyir və ya gülür; oyuncaqları yerə atır; əllərini uzadaraq valideynlərinin diqqətini cəlb etməyə çalışır; böyüklərin ardınca bəzi hecaları təkrarlayır; oyuncaq əlindən alınarsa, ağlayır.

Bu dövrdə uşaq artıq otura bilir. Həmişə maraqlı bir şey axtararkən ətrafına baxır. Bu vəziyyətdə faydalı yumşaq oyuncaqlar, müxtəlif toplar ola bilər. Hərəkət edən oyuncaqlar da uşaq üçün maraqlı olur. Uşaqlar oyuncaqları atmağı və yenidən əldə etməyi çox sevirlər Uşaq oyuncağı atarkən tənbəllik etməyin, hər dəfə oyuncağı götürüb, uşağa verin. Bundan əlavə, uşağınızın dinləməsi üçün gözəl, həzin musiqi qoyun. Bu dövrdə uşaqlar diş çıxarmağa başladıqlarından həssaslaşan damaqlarına masaj etmək üçün oyuncaqları tez-tez ağızlarına apararlar. Rəngli dizaynı və yığcam quruluşu olan, beynəlxalq təhlükəsizlik standartlarına uyğun, isti su ilə asan təmizlənə bilən damaqdakı qaşınmanı sakitləşdirə bilən gigiyenik vasitələr seçmək lazımdır.

9-12 ay

6-12 aylıq olan bir körpə iməkləmə, oturma, qalxma, uzanma, sürünmə, mebeldən yapışaraq dayanmağa və ilk addımla-

rını atmağa çox yaxındır! Bu yaşda körpələr üçün yaşa uyğun oyuncaqlara, bir düyməni basmaqla musiqi səsləndirən və ya tam əyləncəli hərəkətlər edən batareyalı oyuncaqlar aiddir. Bu yaşda olan uşaqlar, qabın içərisinə digər oyuncaqları qoyur, boşaldır və yenidən doldurmağa başlayırlar.

Bu yaşda olan uşaqlar artıq ətrafda olan mebellərdən, əşyalardan yapışır, qalxır və yapışaraq hərəkət edirlər. Hər halda, körpə gördüyü hər bir şeyə toxunmaq üçün maraqlıdır, əllərinin altında olan hər şeyi götürmək istəyirlər. 1 yaşlı uşaqlar üçün oyuncaqlarının çeşidi fərqli uşaq kompüterləri, səsli pişiklər, toplar, səsli rezin oyuncaqlar, hərəkət edən oyuncaqlardır. Oyuncaqlar müxtəlif materiallardan yumşaq və bərk ola bilər. Uşaqlara həmçinin, oynamaq üçün müxtəlif geyimlər, kiçik dəsmallar vermək tövsiyə olunur. Onlar müxtəlif tədbirlər üçün: oyuncaqların üstünü örtməyə, nəyi isə bağlamağa imkan yaradır. Uşaqlar tez-tez müxtəlif fəaliyyətləri təqlid edə bilər.

10-12 ay arasında körpələr isə zınqırovlu, musiqili, bərk materialdan düzəldilmiş oyuncaqlarla, oyun qutuları, üst-üstə qoyula bilən böyük oyuncaqlar və rəngli avtomobillər ilə oynaya bilər.

9-12 aylıq uşaq:

- insanları uzaqdan tanıyır, əşyaları araşdırır;
- kitablarda şəkillərlə maraqlanır;
- avtomobillərə, gəlinciklərə, quraşdırmalara, laqeyd qalmır;
- kublarla oynayır, güllə tikir, bir xətdə düzür;
- kubları bir-birinə vurur;
- böyüklərin istəyi ilə əşyanı təhvil verir;
- irəli, geri iməkləyir;
- köməklə və ya müstəqil olaraq gəzir;
- dayaqdan tutaraq müstəqil ayağa qalxır.

1. Rezin toplar. Müxtəlif diametrli yumşaq, hamar, naxışlı, bir rəngli toplar alın. Uşaqlar onlarla oynamağı sevirlər. Topu atmaq, təpikləmək uşaqlarda hərəkətlərin koordinasiyasını, çevikliyini inkişaf etdirir, ayaq və qollarının əzələlərini inkişaf etdirir.

2. Piramida. Bu inkişafetdirici oyuncaqdır. Piramidanın keyfiyyətinə, görünüşünə diqqət yetirin. Yaralanma riskini azaltmaq üçün piramidanın yuxarı hissəsi qalın, yuvarlaq olanı seçin. Körpəyə üzüklərin necə taxıldığını göstərin, dairələri üst-üstə qoyun. Bir yaşında uşağın hissələrin ölçüsünü nəzərə alaraq, bunu qüsursuz edəcəyini gözləməyin. Bu cür əyləncələr göz və əl hərəkətlərinin koordinasiyasını, manipulyasiyaların aydınlığını, düşüncə prosesini və yaddaşı inkişaf etdirir.

3. Matryoşkalar. Ölçü anlayışının assimilyasiyası, nitqin inkişafı, motor bacarıqları üçün əyani materialdır.

4. Avtomobil və oyuncaq telefon. Oğlunuz və qızınız olmağından asılı olmayaraq, maşınları yerdə sürütməkdən məmnun olacaq. Telefon uşağın böyüklərin necə danışdığını təqlid etməyə imkan verəcək və hər zaman uşaq valideynlərini təqlid etməyə can atır.

5.Telefonla danışmaq. Səsinizi dəyişdirməyə çalışaraq uşağınızla karton boru ilə danışın. Uşağın səni nə qədər diqqətlə dinlədiyinə təəccüblənəcəksən, sonra borunun içinə bəzi səslər verin: ah-ba-ba, ya da ma-ma-ma! Telefonu körpəyə verin. Bəlkə də, uşaq bu səsləri təkrarlamaq istəyəcək. və s.

Bəs 1 yaşınadək uşaqlar üçün oyuncaq seçərkən valideynlər hansı oyuncaqlara üstünlük verməlidirlər? Oyuncaqlara qoyulan tələblər hansılardır?

Valideynlər üzəri orqanizm üçün zəhərli olan rənglə örtülmüş, tüklü və ya çox kiçik hissələrə malik olan oyuncaqları seçməməlidirlər. Çünki bu dövrdə uşaq əlinə aldığı hər bir şeyi ağzına aparır.

Oyuncaqların zərərsizliyini müəyyən edən normalar:

Oyuncaqlardan uşaqlar istifadə etdikləri üçün onların keyfiyyətinə nəzarət olunur və texniki tələblər qoyulur. Oyuncaqların keyfiyyətinə verilən tələblər dedikdə isə, ***gigiyenik, estetik, erqonomik tələblər, etibarlılıq*** və s. başa düşülür.

❖ ***Estetik tələb dedikdə*** *- oyuncaqların görünüşü, forması və s. başa düşülür. Erqonomik tələbləri isə - oyuncaqlardan istifadə zamanı rahatlığını təmin etməkdir. Erqonomik tələblər, həmçinin gigiyenik, psixoloji tələblərə bölünür.*

❖ ***Gigiyenik tələblər dedikdə*** *- oyuncaqların uşaqların səhhətinə, təhlükəsizliyi baxımından zərərli olmaması başa düşülür. Bu səbəbdən valideynlər uşaqlara oyuncaq alarkən onun gigiyenik tələblərə cavab verməsinə diqqət yetirməlidirlər.*

❖ ***Psixoloji tələblər dedikdə isə*** *- oyuncaqların uşaqların şüuruna, şüuraltına, psixikasına mənfi təsirini də yaddan çıxarmaq olmaz.*

(Laləzər Cəfərova, Xalidə Həmidova)

4.11. Oyunlar

Böyüklərlə oyunlar uşaqların ahəngdar inkişafı üçün çox mühümdür. Bir çox müsbət duyğuları və körpə ilə valideynlər arasındakı əlaqəni gücləndirməklə yanaşı, oyunlar ətraf aləmi dərk etməyə, uşağa yeni sözlər öyrənməyə, zəruri bilikləri mənimsəməyə, çevikliyə və s. kömək edir.

1 aylıq körpəni inkişaf etdirmək üçün onunla necə oynamaq lazımdır?

Körpənizlə danışın. *Əvvəlcə uşağın çox körpə olduğu və sizi başa düşmədiyi görünsə də, qidalandırarkən, paltarını dəyişdirərkən, çimizdirərkən, istirahət edərkən onu əzizləyərək, səsinizin tonunu, melodikliyini dəyişərək onunla dialoqa girməyə, güldürməyə çalışın.*

Müşahidə. Kifayət qədər parlaq bir əşya və ya oyuncaq götürün, uşağın gözü qarşısında 30-40 sm uzaq məsafədə saxlayın. Uşaq diqqətini cəmlədikdə, əşyanın hərəkətini izlədiyinə əmin olaraq oyuncağı yavaş-yavaş bir dairədə, yanlara tərəf hərəkət etdirin. Hər bir hərəkətdən sonra istirahət üçün bir az vaxt saxlayın və təkrarlayın.

Ananın üzü. *Körpənin üzünüzə diqqət yetirməsinə kömək edin. Yavaş-yavaş hərəkət edin - uşaq başını fırlayaraq sizi izləyənə qədər bunu təkrarlayın.*

Ana səsi. *Uşağın olduğu otaqda hərəkət edirsinizsə, diqqətini çəkmək üçün mehriban səslə uşağı adı ilə çağırın. Başqa istiqamətə tərəf keçib yenidən çağırın. Bunlar uşağın eşitməsini inkişaf etdirir və onun oriyentasiyasına kömək edir.*

Masaj. *Açıq oyunların vaxtı hələ gəlmədikdə masaj və gimnastika edin. Yüngül hərəkətlərlə başlayaraq onların ayaqlarını və qollarını qatlayın. Körpə anası ilə təmasda olduqda özünü daha sakit və rahat hiss edir.*

2 aylıq körpə ilə necə oynamaq olar?

Gülümsəyin. *Körpənizə emosiyalarınızı göstərməyi unutmayın. Hər dəfə beşikdə, qucağınıza almadan körpənizə gülümsəyin. Bir müddət sonra körpə də gülümsəməyə başlayacaq.*

Zınqrov. *İki aylıq körpə arxası üstə yatarkən başını çevirə bilir. Beşiyin yaxınlığında zınqırov və ya şax-şax asın və bir neçə dəfə səsləndirin, bir müddət sonra özü başını bu səsə çevirəcəkdir.*

Yumşaq ovuclar. *İstirahət edərkən müxtəlif parça qırıqlarını (yun, pambıq, ipək, tüklü xəz) götürün və körpənin ovuclarına sürtün. Bu toxunma hissinin formalaşmasına imkan verəcəkdir.*

Qısa qafiyələr. *Hərəkətlərinizi uşaq şeirləri, nazlamaları ilə müşayiət edin. Uşaq təkrarlanan səslərə və səsin ritminə diqqət yetirir. Məsələn:*

Balama qurban inəklər,
Balam nə vaxt iməklər?

Balama qurban sərçələr,
Balam nə vaxt dirçələr?
Balama qurban alçalar,
Balam nə vaxt əl çalar?



3 aylıq körpə üçün hansı oyunların keçirilməsi məqsədəuyğundur?

Topla məşqlər. *3 aylıq uşaq artıq qarnı üstə yatmağı da bilir. Körpəni böyük gimnastika topunun üzərinə qoyun və bir az yelləyin - bu, onun məkanda oriyentasiyanı inkişaf etdirir və uşaqda müsbət emosiyalar yaradır.*

Oyuncağı götürün. *Uşağınız qarnı üstə uzanarkən ona tərəf oyuncaq uzadın. Birdən-birə çox yox, 1-2 oyuncağı uşağın əli tam çatan məsafədə qoyun. Uşağa həmin oyuncaqlara doğru uzanmağa kömək edin. Onun diqqətini cəlb edə bilsəniz, o, oyuncağa tərəf dartınmağa başlayacaq.*

Musiqiyə qulaq asma. *Körpə üçün fərqli bir musiqini (milli koloritli klassik musiqi, ritmik melodiyalar, milli musiqi alətlə-*

rində çalınan havalar, uşaq mahnıları) orta səviyyədə səsləndirin. Musiqini eşitdirmək üçün hərəkətlər etməyə çalışın - musiqinin tempinə uyğun əl çalın, uşağı yelləyin.

Uşaqlara musiqili oyuncaqlar alın, xüsusilə musiqi ilə birlikdə fırlanan əşyaları izləmək mümkün olduqda uşaqlarda göz koordinasiyası, səsi izləmə və s. xüsusiyyətlər inkişaf edir.

4 aylıq körpəni hansı oyunlarla inkişaf etdirmək olar?

Oyuncağı dəyişdirək. *Körpənin əlinə onun sevdiyi oyuncağı verin, obyekti düzgün tutmasına diqqət yetirin - baş barmağının vəziyyətini izləyin. Bir müddət sonra ona başqa bir oyuncaq uzadın və onu mübadilə etməyə dəvət edin. Eyni zamanda, gülümsəməyi və uşaqla mehribanlıqla danışmağı unutmayın. Uşaq əlindəki oyuncağı atıb başqasını götürəcək. Bu məşq kiçik motor bacarıqlarını inkişaf etdirməyə, qol əzələlərini gərginləşdirməyə və rahatlamağa, həmçinin sosial bacarıqlarını inkişaf etdirməyə kömək edir.*



Uşaqla gizlətmək və axtarmaq oyunu *- anası üzünü əlləri və ya əl dəsmalı ilə örtür, yatağın kənarında gizlənə və sonra diqqəti cəlb edən mehriban sözlər deməklə qəfildən görünə bilər. Bir ev heyvanı və ya oyuncağı da gizlədib, qəfildən göstərə bilərsiniz.*

"Kim var?" *- Ata, nənə, qardaş və ya bacı otağa girəndə uşağın diqqətini ona yönləndirin. "Bizə kim gəldi?" Uşaq dik vəziyyətdə olanda insanları 2-3 metr məsafədən ayırd edə və onlara emosional reaksiya verə bilir.*

5 aylıq uşağı oyun oynamaqla necə inkişaf etdirmək olar?

Gəlin atlayaq. *Beş aylıq uşağın əllərindən tutduqda ayaqları üzərində dayanmağı sevir. Körpənin qollarından tutaraq ayağa qalxmasına imkan verin, şeirlər və ya nazlamalar, əzizləmələr oxumağı unutmayın.*

Uşağınıza şəkilli kitablar alın. *Onların ilk kitabları böyük, parlaq şəkillərlə olsun. Cisimləri, heyvanları, bitkiləri göstərərək, adlarını təkrarlayaraq söyləyin. Şəkildə insanlar və ya bəzi heyvanlar varsa, üzün və bədənin hissələrini adlandırın - "Bu gözdür ", "Bu burundur ", "Bu qulaqdır". Eyni anda körpənin özündə də həmin orqanları göstərin - bu körpənin marağını və təbəssümünü oyandıracaq.*

6 aylıq körpə ilə necə oynamaq olar?

6 aylığında uşaq artıq tək-tək sözləri fərqləndirməyə başlayır. Körpənizi qucağınıza alaraq mənzildə gəzdiyiniz zaman obyektləri göstərin və adlarını söyləyin. Uşağın maraq göstərdiyi şeylərdən başlayın, sonra tanış sözlərin siyahısını tədricən genişləndirin. Uşağı pəncərənin qarşısına gətirin, ağacları, quşları göstərin və adlandırın. Hər bir adı ayrıca və aydın tələffüz edin.

Ana ilə danışaq. *Körpə hecaları tələffüz etdikdə: də, ma, ba və s. körpədən sonra söylədiklərini təkrarlayın. Uşaqlar bu cür ünsiyyətə dərhal reaksiya verirlər: fəal şəkildə gəzməyə, qollarını uzatmağa və gülümsəməyə başlayırlar. Bu cür oyunlar eşitmə və ilkin danışma funksiyalarını inkişaf etdirir.*

Uşağın barmaqlarını və ovuclarını masaj edərək işə başlayın, qafiyələr və nazlamalarından istifadə edin.

7 aylıq körpə üçün oyunlar

Mənə göstər. *Körpədən yaxınlıqda olan obyekt və ya oyuncağı göstərməsini (Topu göstər) xahiş edin. Əvvəlcə qısa bir fasilə verin və həmin obyekti özünüz göstərin. Tədricən fasilələri artırmaq lazımdır, tezliklə körpənin özü də əlini adı çəkilən*

əşyaya uzadacaqdır. Eyni prinsipə əsasən, uşağın sadə hərəkətlər etmək bacarığı aşılanmalıdır.

"Uçduq-uçduq". *Bütün uşaqlar uçmağı sevirlər, ancaq fiziki cəhətdən bu oyun ana üçün çətin olacaq, ona görə də atanı oyuna cəlb etmək daha yaxşıdır. Körpəni qoltuqaltı və müxtəlif istiqamətlərdə yelləyərək qaldırırıq və ya "təyyarə" formasında uçururuq: uşaq qarın nahiyəsi ilə böyüklərin qolunun üstündə uzanır, ata bir əli ilə sinə altına, digər əli ilə arxadan tutub onu yuxarı qaldırır. Daha təsirli olmaq üçün uçan təyyarə səsini təsvir etmək lazımdır.*



8 aylıq körpə ilə necə oynamaq olar?

8 aylıqda körpələr artıq qutuları iç-içə qoymağı, sonra onları bir-birinin içərisindən çıxararaq kənara qoymağı xoşlayırlar. Kiçik top, kub, kiçik yumşaq oyuncaqları, oyuncaq tərəvəz və meyvələri bir səbətə və ya qutuya qoyun, sonra uşağınızın onları səbətdən bir-bir çıxartmasına dəvət edin. Əşyaları yüksək səslə adlandırdığınızdan ("top", "maşın ", " alma" və s.) əmin olun. Uşağa müəyyən bir əşyanı götürməsini xahiş edin, işini tərifləyin.

Uşaqlar qab-qacaqla oynamağa maraq göstərirlər. Uşaq yeməklərinin boş qabları, qaşıqlar və stəkanlarla oynamağı xoşlayırlar. Belə oyunlar uşaqlarda kiçik motor bacarıqlarının inkişafına xidmət edir.

9 aylıq bir körpənin inkişafına xidmət edən oyunlar.

Su ilə oyun. *9 ayda demək olar ki, bütün körpələr inamla otururlar. Çimmək uşaqlar üçün əyləncəli bir oyuna çevrilə bilər. Oyuncaq qayıqları, rezindən oyuncaq ördək balalarını və 2 kiçik plastik stəkanı vannada suyun üzərinə qoyun. Uşağınıza*

qayıqların, ördək balasının necə üzdüyünü, bir stəkandan digərinə su tökdüyünüzü göstərin.

Kublar və piramidalar. *Əvvəlcə uşaqla birlikdə kubları üst-üstə yığın. Uşağı səylərinə görə tərifləyin, həmçinin cisimlərin rənglərini adlandırmağı unutmayın. Kiçik halqalar dəsti olan ilk sadə piramidalar da bu yaşda olan uşaqların inkişafına xidmət edir, obyektləri müqayisə etmək qabiliyyətini inkişaf etdirir.*

Gəlin topla oynayaq. *Oynamaq üçün kiçik bir topa ehtiyacınız var. Uşağı xalçanın üstə otuzdururuq və özümüz də onun qarşısında əyləşirik. Topu uşağa doğru yumşaq bir tərzdə diyirlədirik və uşağın cavab olaraq nə etməli olduğunu göstəririk. Çox tezliklə körpə necə davranacağını anlayacaqdır. Prosesə müxtəlif ölçülü bir neçə top daxil etməklə (böyük topu diyirlədirik, daha sonra kiçik, lakin daha sonra ən kiçik) oyunu xeyli maraqlı edə bilərik.*

10 aylıq körpə ilə necə oynamaq lazımdır?

Üz ifadələrini, emosiyaları seçmək və təyin etmək üçün istifadə edə biləcəyiniz dəstləri ala bilərsiniz. Belə oyunlar yaxşı görmə qabiliyyətini, ölçüləri və rəngləri uyğunlaşdırma qabiliyyətini inkişaf etdirir.

Az saydan və böyük hissədən ibarət konstruktorlar məkana bələd olma, təfəkkür, məntiq, kiçik motor bacarıqlarını mükəmməl inkişaf etdirir. Bu oyunları uşaqlarla birlikdə oynayın, müxtəlif fiqurlar qurun və adlandırın.

Üzünüzün və bədəninizin hissələrini yumşaq oyuncaqlarda, kuklalarda göstərin. Uşaqdan burun, gözlər, əllər, saçları oyuncaqda, sonra anada və özündə göstərməsini xahiş edin. Birincisi, uşağa kömək edin, bu zaman uşaq çox tez və sərbəst tapşırığı yerinə yetirməyi öyrənəcəkdir.

11 aylıq bir körpə üçün oyunlar.

"Tutma" *oyunu məkanda oriyentasiya qabiliyyətini formalaşdırmağa imkan verir. Körpəniz fəal şəkildə və həvəslə iməkləyirsə, onunla yarışmaq istədiyinizi göstərin. "Kim sürətlə gedir?" - "Mən tutaca-*



ğam, tutacağam!" Onun ardınca "iməkləyin" və ya "qaçın" . Körpəni tutduqdan sonra qucaqlayın, öpün və sonra yenidən "qaçın".

Bu yaşda bir çox uşaq ilk addımlarını atır, buna görə körpənin balans və hərəkətlərinin koordinasiyasını inkişaf etdirməsinə kömək etmək lazımdır.

***Təkərli oyuncaqlar** - gəzməyi öyrədən təkərli vasitələrdən - avtomobillərdən, arabalardan, heyvan fiqurlarından və s. istifadə etmək olar.*

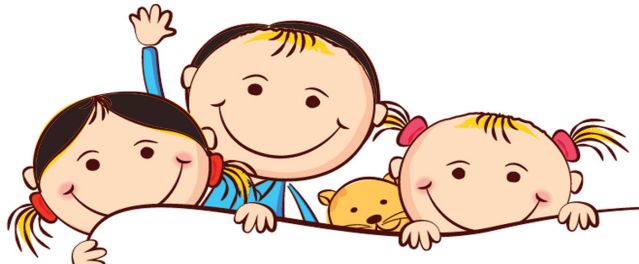
2 aylıq uşaqlar üçün oyunlar

***Artıq yaradıcılıq vaxtı gəlmişdir** - rəsm çəkməyə başlayın. Uşağınızla karandaşlarla işə başlaya bilərsiniz. Böyük bir kağız vərəqini götürün və uşaqla birlikdə şəkil çəkməyə başlayın... Bu şəkillərə uyğun kiçik hadisələr danışın. Çəkdiyiniz şeylərin adını soruşun. Bu adları özünüz deyin və s.*

***"Heykəltaraşlıq"** kiçik motor bacarıqlarını mükəmməl inkişaf etdirir. Duzlu xəmir hazırlayın - körpəniz bunu ağzına almağa çalışsa da, bu tamamilə təhlükəsizdir. Uşağınızla birlikdə yumru formalar hazırlayın və onları plasmas bıçaqla kəsin.*

***Bir topu seçin.** Bir yaşlı uşaqlar artıq bəzi əşyaların adları ilə tanışdırlar. Müxtəlif formalı oyuncaqlar hazırlayın, uşağınızdan müəyyən böyük topu götürməsini və qutuya qoymasını xahiş edin. Yerinə yetirdikdən sonra uşağı tərifləyin, çətinliklə çəkərsə, köməklik edin.*

(Laləzər Cəfərova, Xalidə Həmidova)



V.
1-2 yaş arası körpənin daha uğurlu təlim-tərbiyəsi üçün zəruri olan işlər

- 5.1. 1-2 yaşlı uşaqların əsas xüsusiyyətləri
- 5.2. 1-2 yaşlı körpələrin formalaşmasında qarşıya qoyulan əsas hədəflər
- 5.3. Valideynlərdən tələb olunanlar
- 5.4. Fiziki sağlamlığın təmin olunması üçün tövsiyyələr
- 5.5. Uşağın davranışının öyrənilməsi və təhlili
- 5.6. 1-2 yaşlı körpənin həyata adaptasiya olması ilə bağlı görüləcək işlər
- 5.7. Oyuncaqlar
- 5.8. Oyunlar



5.1. 1-2 yaşlı uşaqların əsas xüsusiyyətləri

Bu yaş körpənizin taleyində çox mühüm bir rol oynayır. Uşağınızın gələcəkdə kim olması məhz bu yaşda daha çox həll olunur. Axı o, bu yaş dövründə artıq dünya ilə tanış olmağa, dünyanı öyrənməyə başlayır. Onun ömrünün hər günü daxili aləminin formalaşmasında çox mühüm rol oynayır. Onun daxili aləmində isə qurulan böyük bir binanın bünövrəsi yüksəlir. Hər bir gün bu özülün daşları düzülür. Yanlış qoyulmuş hər bir daş sonradan böyük təhlükələr yarada bilər. Gözəl, ahəngdar bir özül isə həm onun özünü xoşbəxt edər, həm sizin qürur mənbəyiniz olar, həm də xalqın, vətənin bir də köməyi artar. Bəlkə də, o, bütün yer üzünün tanıdığı, fəxr etdiyi bir insan olacaq. Niyə də olmasın? Hər bir körpə gələcəkdə həm valideynin, həm xalqın, ölkənin, həm də bütün yer üzünün bir ümid yeridir. Hörmətli valideyn, evinizdə 2 yaşlı bir körpə var. Qarşınızda nə qədər məsuliyyətli, müqəddəs bir işin durduğunun fərqindəsinizmi?

Bu yaş dövründə uşağın boyu ayda 1 sm, çəkisi 200-250 qram artır. Daxili orqanları, sümük, əzələ və mərkəzi sinir sisteminin quruluşu və funksiyaları get-gedə daha da təkmilləşir. Bədəninin hissələrinin nisbəti hələ tam formalaşmamış vəziyyətdə olur. Ayaqları nisbətən gödək, bədəni uzun, başı böyük olur. 1,5 yaşa qədər yeriyəndə tez-tez yıxılır. Eyni hərəkəti uzun müddət həyata keçirə bilmir. Sanki bütün vaxtı öz ətraflarını kəşf etməklə məşğul olurlar. Hara gəldi özlərini soxurlar. Sadə oyunlar oynamaqdan xoşları gəlir. Bu yaşdakı uşaqda intensiv nitq formalaşması prosesi gedir. Yaş yarımdan sonra söz ehtiyatları sürətlə artır. Bir yaş səkkiz aydan sonra sanki bir sıçrayış olur. Uşaq özü öz fikirlərini sərbəst ifadə edə bildiyinə

sevinir və yeri gəldi-gəlmədi hey danışır. Təbii, xeyli fonetik, qramatik səhvləri də olur. O artıq əl-üzünü yumaq qabiliyyətinə yiyələnir, təkbaşına yemək yeyə bilir. Başqasında olanlar, xüsusi ilə oyuncaqlar ona özündə olanlardan daha çox xoşuna gəlir.

Bu yaş uşaqların musiqi zövqünün formalaşması üçün olduqca mühüm dövrdür. O artıq ətrafında baş verən bütün hadisələrə, eyni zamanda eşitdiyi musiqiyə də ciddi maraq göstərir. Eşitdiyi musiqi onun gen yaddaşında olan musiqi ilə uyğun olduqda ona daha çox tanış gəlir. Özgə musiqi olanda isə, onda yenidən adaptasiya prosesləri gedir.

Bu yaşda uşaqların enerjisini onun yaradıcılıq qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsinə yönəltmək lazımdır. Buna, məsələn, onunla birlikdə müxtəlif rəngli fiqurları yan-yana qoymaqla yeni bir fiqur əmələ gətirmə prosesi xeyli kömək edə bilər. Yaxud, birlikdə rəqs etdikdə hərəkətlər zamanı onun fikirlərini soruşmaq, böyüklərə kömək etmək və s. onun yaradıcılıq qabiliyyətini inkişaf etdirər. Diqqət vermək lazımdır ki, o, nəyə daha çox həvəs göstərir. Həmin sahəyə aid onun fəal iştirakı ilə yaradıcı xarakterli işlər görmək onda vərdişlər yaranmasına, potensialının indidən açılmasına xeyli kömək edər. Çalışmaq lazımdır ki, uşaq təklikdə öz-özünə çox düşünsün. Əgər onda belə bir xüsusiyyət vardırsa, mane olmayın. Ümumiyyətlə, elə etmək lazımdır ki, uşaq həm bu yaşda, həm də sonralar həmişə həm çox hərəkət etsin, təklikdə öz-özünə düşünsün, xəyallara getsin.

Körpə 1-ci ilə nisbətən daha hərəkətli olur; iməkləməkdən yavaş-yavaş yeriməyə keçir. 18 aydan sonra stulda rahatlıqla otura bilir. Yeridikdən sonra qaça bilər, ancaq ani dönüşlərdə tarazlığını itirə bilər, topa təpik vura bilər. Qaşığı əlində düzgün tutar və ağzına apara bilər. Bəzən köməkçi vasitədən isti-

fadə edərək çatmaq istədiyi obyekti tuta bilər. Kitabın səhifələrini üç-üç, beş-beş çevirər, kağızı qatlamağa çalışar, taxta kərpicləri qutudakı yerlərinə yerləşdirə bilər. İstənildikdə özünün, oyuncağının, ya da başqasının gözünü, qulağını, ağzını göstərə və adlandıra bilər. Danışılan söhbətləri maraqla dinləyər, arada müxtəlif səslər çıxararaq danışmağa çalışar. Davamlı hərəkət edərək evin hər yerinə gedib öz diametrində sınaq və araşdırmalar edər. Fərqli şeylər görməkdən, fərqli səslər eşitməkdən, fərqli xüsusiyyətli şeylərə toxunmaqdan zövq alar. Əşyaların səslərini eşitmək və səslərindəki fərqləri görmək üçün əlinə keçən əşyaları yerə atar, hətta şkaflardakı əşyaları da yerə atmağa çalışır. Parçaya, şüşəyə, taxtaya, metala toxunaraq test etmək istər və hər yeri, hər şeyi əlləri ilə yoxlayar. Bu yollarla öyrənər, qəbuletmə duyğuları inkişaf edər. Hər şeyi ağzına aparıb dadına baxma forması bu dövrdə yavaş-yavaş azalar. Bəzən valideynlər uşaqlarının bu cəhdlərini sərt reaksiya ilə qarşılayır, "sınaq"lar etməsinə icazə vermək istəmirlər. Əlbəttə, onu təhlükələrdən qorumaq lazımdır, ancaq bu məqsədlə uşağın özünü və ətrafını dərketmə işlərinə həddindən artıq maneə törədilməməlidir. Evdə gəzişməsinə, sınmayan əşyaları yerə atıb səsini eşitməsinə, özünə və ətrafına bir zərər verməyəcək şəkildə əşyalara toxunmasına, sınaqlar etməsinə icazə verin.

1-2 yaşında uşaqlar öz həmyaşıdlarını qucaqlaya, öpə, vura, dişləyə, üzünü, əllərini cıra da bilərlər. Ona görə onları təklikdə bir yerdə qoyanda ehtiyatlı olun, nəzarət edin.

Bu yaşdakı uşaqlar öz ətraflarında nə baş verdiyini lazımi qədər anlamırlar, öz aləmlərində yaşayırlar. Ən sevimli oyuncaqlarını belə ata, qıra bilərlər. Sonradan buna görə ağlaya da bilərlər. Bu yaşda uşaqları daha çox nəsihətlə yox, konkret hərəkətlərlə tərbiyə etmək daha effektli olur. Onlar eyni bir şeyə

dəfələrlə baxmağa həvəs göstərirlər. Çünki hər dəfə özləri üçün sanki nəyi isə kəşf edirlər. Tanış olmadıqları bir şey görəndə, səs eşidəndə əvvəlcə qorxurlar, sonra ehtiyatla onu öyrənməyə başlayırlar. Bu zaman uşaqların böyüklərin köməyinə ehtiyacları var. Ən çox qorxduqları yeni bir şey haqqında böyüklər deyəndə ki, qorxma, həmin şeyi tərifləsələr, körpə dərhal sakitləşir və maraqla həmin yeni gördüyünə marağı yaranır.

Bu yaşda uşaqlar ailədəki kimi isə (adətən anasını), hansısa bir paltarını, oyuncağını, evdəki hansısa əşyanı, ev heyvanlarından birini olduqca çox sevə bilər. Onları itirdikdə çox böyük həyəcan keçirə bilər.

Onlar sadə nağılları, hekayətləri, cizgi filmlərini xoşlayırlar. Elə bu yaşdan başlayaraq çalışmaq lazımdır ki, onlara daha gözəl, məzmunlu nağıllar deyilsin, onun estetik zövqünü, musiqi duyumunu, rəng qavrayışını, təbiət hadisələri barədə təsəvvürlərini daha gözəl, ahəngdar şəkildə formalaşdıran cizgi filmlərinə baxsınlar.

(Əhməd Qəşəmoğlu, Azadə Əhmədova)

5.2. 1-2 yaşlı körpələrin formalaşmasında əsas hədəflər

Körpənin yaşı 1-2 intervalında olanda onun inkişafı, formalaşması ilə qarşıda duran əsas hədəflər aşağıdakı kimi müəyyənləşə bilər:

Bu yaşda ən mühüm hədəf körpənin sağlam olması, insanlarla ahəngdar münasibətinin qurulması və onda yaradıcılıq qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsidir. Bunun üçün isə aşağıdakılara nail olmaq mühüm şərtlərdir.

1. Körpənin olduqca sağlam böyüməsi, fiziki inkişafı ilə bağlı problemlər yarandıqda tezliklə ortadan götürülməsi;

2. Dünyanı dərk etməyə, düşünməyə başlayan körpənin qayğı ilə əhatə olunması; onun həyat haqda ilk qənaətlərinin gözəl, fərəhləndirici olması;

3. Körpənin ünsiyyətcil olması, ətrafına ciddi maraq göstərməsi;

4. Valideynlərinin, ətrafdakı insanların onu sevdiyinə inanması;

5. Valideynləri və ətrafdakılarla söhbət edə bilməsi;

6. Düşünməkdən, öz fikrini söyləməkdən zövq alması;

7. Sərbəst düşünə bilməsi;

8. "Yox", "olmaz" sözlərinin mənasını anlaması və özünün də bu sözlərdən istifadə etməsi; İcazə verilməyən şeylərin səbəbini izah edəndə dinləməsi, başa düşməsi;

9. Körpələrin qorxaq, yaltaq, yalançı kimi neqativ xüsusiyyətlərə yiyələnməsinin qarşısının alınması;

10. Özünün artıq bəzi şeyləri edə bilməsi (paltarlarını tapması, yüngül paltarlarını geyə bilməsi, dişini fırçalamaq üçün hazırlıq işlərinin görülməsi, tualetdə müəyyən qədər sərbəst olması, nəyi isə istəyəndə tapıb gətirməsi və s.);

11. Rejimə əməl etməsi;

12. Nağıl, şeir dinləməsi;

13. Musiqi dinləməsi;

14. Yaradıcılıq qabiliyyətinin inkişaf etməsi üçün müxtəlif oyunlarda iştirak etməsi, sərbəst olaraq oyunu davam etdirməsi və s.

15. Özünün müəyyən yaradıcı işlər görə bilməsi;

16. Valideynlərinin, yaxın doğmalarının, ölkəsini, yaşadığı məkanın adını bilməsi, düzgün tələffüz etməsi.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

5.3. Valideynlərdən tələb olunanlar

Uşaqların hər yaş dövrü valideynlər üçün bir kəşf xarakteri daşımalıdır.

Bu körpələr gələcəyin qurucusu, görkəmli insanlarıdır. Hər bir şəxsiyyətin sağlam psixoloji inkişafı ailənin başlıca təməl prinsiplərindəndir. Ata-ana uşağın yaş xüsusiyyətinə uyğun olaraq, onun qidasına, yuxusuna, fiziki inkişafına, cinsi inkişafına, sosial statusuna cavabdehlik daşıyır. Ailədə nə qədər sülh və əmin-amanlıq bərqərar olarsa, o ailədə böyüyən uşaqlar da sağlam psixologiyada olacaqlar. Uşaq ailənin güzgüsüdür. Ailədə münasibətlər düzgün qurulanda, ər-arvad bir-birinə hörmət və sevgiylə yanaşanda, qarşılıqlı ünsiyyət olanda, qohumlarla, dostlarla asudə vaxtlarını düzgün qeyd edəndə, uşağın sosiallaşması üçün şərait yaradanda, gün ərzində uşaqla 1-2 saat zaman keçirəndə, suallarına və istəklərinə doğru cavab verəndə uşağın psixoloji inkişafı problemsiz olur.

Qeyd etmək lazımdır ki, ailə dəyərlərini qoruyub saxlamaq ər-arvadın uşaq üzərinə düşən ilk öhdəlikləridir.

Hörmətli valideynlər, aşağıdakı tövsiyələri nəzərə alın:

1. 1-2 yaşlı uşağın gözü önündə savaşmayın.

2. Yaranmış problemi uşaq olmayan yerdə çözməyə çalışın.

3. 1-2 yaşlı uşağa kağız, metal əskinaz və ya başqa dövlətlərin əskinazını verməyin.

4. Qaynana-gəlin problemlərini həll edərkən evdəki başqa uşaqları, 1-2 yaşlı uşaqları nəzərə alın.

5. Uşağınızla çox vaxt keçirin. Onun daxili aləminin inşa olunmasında yaxından iştirak edin.

6. Uşağınıza xoxu-xortdanla, qorxulu heyvanlarla, qorxduğu insanlarla qorxutmayın, ona qorxu hissi aşılamayın.

7. Uşağınıza "Səni bayıra ataram, səni itə verərəm, səni atıb gedərəm" kimi ifadələri işlətməyin.

8. Uşağınızın yanında "xəstəyəm, öləcəm, pisəm" sözlərini işlətməkdən çəkinin.

9. Başqaları haqqında neqativ fikirlərinizi uşağınızın yanında söyləməyin.

10. Ağlamağınızı uşaqlardan gizlətməyə çalışın.

11. Uşaqlara 1-2 yaşdan başlayaraq gigiyenik qaydaları göstərməklə izah edin.

12. Gecə yatarkən uşağınıza nağıl söyləyin.

13. Hər gün uşağınızı qucaqlamağı və əzizləməyi həyat tərzinizə çevirin.

14. Uşağınıza bu yaşlarda tualet vərdişlərini mütləq öyrətməyə çalışın və bunu edərkən uşağınızı cəzalandırmaqdan, qorxutmaqdan çəkinin.

15. Hər bir yaşda uşağınızla ünsiyyət qurun.

16. Uşağınızla söhbət edərkən göz təmasına üstünlük verin və s.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

5.4. Fiziki sağlamlığın təmin edilməsi üçün tövsiyələr

Uşaqların sağlamlığı və fiziki cəhətdən inkişafı ən vacib məsələdir. Odur ki, valideynlərdə uşaqların düzgün inkişafı haqqında məlumat və bilgilər olmalıdır, həmçinin müəyyən zaman aralığında müayinələr aparılmalıdır. Bu cür müayinələrin aparılmasında məqsəd uşaqların problemlərini öyrənməkdir. Ailədə fiziki tərbiyə, sağlamlıq mədəniyyəti ilə bağlı iş planlı surətdə, müntəzəm və ardıcıl aparılmalıdır. Bu yolla valideyn uşaqda idmana, sağlam həyat tərzinə fəal münasibət yarada bilər.

12-24 aylıq uşaqlarda ən önəmli məsələlərdən biri bu yaş dövründə onun sadəcə 2-2,5 kiloqram çəki artırmasıdır. Yəni, əvvəlki dövrdən fərqli olaraq bir il ərzində 7-8 kilo artmayacaq. Bu vəziyyət insanın normal fiziki inkişafına uyğundur.

İlk on iki ayda olduğu kimi, bu yaşda da uşağın boy, çəki və baş çevrəsi 3 aylıq aralıqlarla ölçülməli, böyümə cədvəlində qeyd edilməlidir. 2 yaşında oğlan uşağının orta hesabla boyu 87,5 sm və çəkisi 12,5 kq olur. 2 yaşında qız uşağının orta hesabla boyu 86 sm , çəkisi isə 12,2 kq olur.

Bir yaşdan sonra uşağın baş böyüməsi nəzərə çarpacaq dərəcədə yavaşıyır, orta hesabla 2,5 sm artım müşahidə olunur. Uşaq 2 yaşına çatdıqda yetkinlik yaşda malik olacağı baş böyüklüyünün təxmini 90% - nə çatır.

Bu yaş dövrünə xas olan xüsusiyyətdən biri də uşağın iştahının dəyişkən olmasıdır. Analar bu vəziyyətə hazır olmalıdırlar. Unutmamalıdırlar ki, yeməklə bağlı əsas problemlərin olduğu dövr uşağın həyatının 1 yaşından sonrakı dövrüdür. Həkimlər iki yaşına çatmış uşaqları "özü yeyə bilən uşaqlar" adlandırır. Hətta mütəxəssislər hesab edir ki, 1,5 yaşında bir uşaq artıq qaşıqdan istifadə etməlidir. Buna görə də 1 yaşdan sonrakı dövrdə uşaqların sərbəst yeməsinin öyrənməsi üçün onlara şərait yaratmaq lazımdır ki, çoxlu məşq etsinlər.

Digər tərəfdən yerimə ilə əlaqədar olaraq hərəkət çoxalır. Ana və atalar uşaqlarının yaxşı qidalanmadığını düşünərək narahat olurlar. Ancaq bu təbii bir dövrdür. Narahat olmağa əsas yoxdur. Çünki bir yaşından sonra böyümə sürətlə azalır, uşağın qida ehtiyacı, dolayısı ilə iştahı azalır.

1-2 yaş qrupunda olan uşaqlar balanslı olaraq ət, süd, bitki, meyvə, tərəvəz, yağ və şəkər qrupuna aid qidalar qəbul etməlidirlər. Bu müddətdə 350 mq kalsiuma ehtiyac vardır. 250-300q süd, qatıq və ya bir kibrit qutusu boyda ağ pendir bu eh-

tiyacı ödəyir. Sümüklərin inkişafı üçün bu müddətdə də D vitamininə ehtiyac vardır. Tərkibində D vitamini olan qidalarla yanaşı, həkimin məsləhətinə uyğun olaraq xüsusi maddələr də qəbul edilməlidir. Bunlarla yanaşı, C vitamininin gündəlik qida rasionuna daxil edilməsi vacibdir. Çünki C vitamini bədəndə toplanmır, günlük qəbul olunması vacibdir. Birinci ildən fərqli olaraq uşaq artıq inək südü qəbul edə bilər. Gün ərzində ona 1-2 stəkan vermək olar. Bəzi uşaqlar daha çox süd içməyə meyilli olur. Amma bu, bir istiqamətli qidalanmaya apardığı kimi, həm də uşaqda qan azlığına və qəbizliyə səbəb ola bilər.

1-2 yaşlı uşağın menyusuna yumurtanın ağını və balı da daxil edə bilirik. Südü olan analar uşaqlarını iki yaşadək əmizdirə bilər.

1-2 yaşlı uşaqda süd dişlərin çıxması davam edir. Bu müddətdə ağıza qulluq vacibdir.

Uşağın arxa dişləri çıxdıqdan sonra diş fırçasından istifadə etməyə başlaması məqsədəuyğundur. Bu yaşlarda vacib olan şey uşağa diş fırçalamaq vərdişini aşılamaqdır.

Uşaq üçün ideal diş fırçası və diş məcunu: Uşağınızın ağzının ölçüsünə uyğun yumşaq və neylon tüklərdən hazırlanmış diş fırçalarından istifadə etməlisiniz. Fırça tükləri köhnəldikcə (orta hesabla 3-6 ay) mütləq dəyişdirməlisiniz. Körpəlikdə və iki yaşa qədər uşaqlarda diş məcunundan istifadə etmək tövsiyə edilmir. Diş məcununun istifadəsinə iki yaşdan sonra başlanılmalıdır. Səhər yeməyindən sonra və gecə yatmazdan əvvəl uşağınızın dişlərini təmizləmək üçün iki dəqiqə fırçalaması kifayətdir.

İki yaşın sonunda körpəlik dövrü bitir, ilk uşaqlıq dövrü başlayır və 5-6 yaşa qədər davam edir.

(Laləzər Cəfərova)

5.5. Uşağın davranışının öyrənilməsi və təhlili

1-2 yaşlarında uşaqlarda təfəkkür inkişaf etməyə başlayır. Təfəkkürün inkişafı birbaşa nitqin inkişafı ilə bağlıdır. Nitq nə qədər yaxşı inkişaf edərsə, məntiqi təfəkkür və obrazlı təfəkkür də sağlam olacaqdır. Belə ki, uşaqların nitqi formalaşan zaman daha çox suallar verməyə başlayır, verilən cavabı analiz etməyə cəhd edirlər. 1-2 yaş aralığında uşaqlar iki eyni əşyanı eyniləşdirməyə cəhd edirlər, oyuncaqları kölgələrinə görə ayırırlar.

Valideynlər 1-2 yaşlı uşaqlarda asudə vaxtın təşkilinə diqqət yetirməlidirlər. Belə ki, yuxu, qida, oyun, gəzinti və kitab oxuma saatları düzgün qurulmalıdır. Əvvəlcədən yuxarıda sadaladığımız işlərlə bağlı uşağa məlumat verməlidirlər. Onun üçün paltarın dəyişilməsi, yatağın hazırlanması, yemək masasının səliqəyə salınması, oyuncaqların uşaqla birgə yığılaraq yerinə qoyulması çox vacibdir. Bu dövrdə uşaqlarda mənfi və müsbət emosional sfera - küsmək, incimək, ağlamaq, qışqırmaq, sevinmək, əsəbləşmək, isterik hərəkətlər formalaşmağa başlayır. Anadangəlmə ünsiyyət tələbatı uşağın emosional aləmindən xəbər verir. Ona görə də 2 ayından uşağın yaxın adamlarla ünsiyyəti baş tutur.

1-2 yaşlı uşaqlarda obyektə və insanlara emosional münasibətini onların səs tonlarından anlamaq olur. Qeyd etmək lazımdır ki, uşaqlar artıq 9 aylığından ata və ananı manipulyasiya (idarə etməyə) başlayırlar. Valideynlər uşağın fikirlərinə diqqət etməli, onları sona qədər dinləməli, göz təması qurmalı, suallarına geniş cavab verməli və oyunları birgə oynamalıdırlar. Artıq 1 yaş 2 aylığından, yəni 14 aylığından uşaqlarda komandalar formalaşır. Onlarla düzgün davranmaq, böyüklər kimi danışmaq, irad bildirmək, münasibət bəsləməyi formalaşdırmaq olur. Uşaqlar onlarla oynayan, əylənən insan-

ları çox sevirlər. Sevinclərini müxtəlif formalarda, özlərinə məxsus şəkildə ifadə edirlər. Əgər uşaqda nitq tam formalaşmasa belə, deyilənləri başa düşür, izah etməyimizi gözləri, əl-qol hərəkətləri vasitəsilə bildirirlər. Bu dövrdə uşaqlarda emosional sfera daha geniş formalaşır. Adaptasiya dövrünə xüsusi diqqət yetirmək, onların sosiallaşmasına önəm vermək lazımdır. Həmyaşıdları ilə ünsiyyət saxlamalıdırlar. Bu, onların inkişafına xüsusi təsir göstərir. Onlar oyun oynayarkən valideyn kənardan müşahidəçi olmalıdır ki, uşaq yeni tanıdığı uşağa uyğunlaşsın, özünü müdafiə etməyi bacarsın. Uşağın əvəzinə valideynin etdiyi hərəkətlər böyüyəndə uşaq davranışlarında pozuntulara səbəb ola bilər.

1 yaşlı uşağın əşyaları fərqləndirməsi, onlarla davranışı inkişafın yüksək səviyyəsindən, o cümlədən qavrayışın mükəmməlliyindən xəbər verir. 1-2 yaşlı uşaqlarda idrak prosesləri yüksək sürətlə inkişaf edir. Duyğular, diqqət, hafizə, qavrayış və təfəkkürü misal göstərmək olar. Bu dövrdə emosional sferanın inkişafı xüsusi diqqət çəkir. Buna çox vaxt "Canlanma kompleksi" deyilir. Psixoloqlar uşaqlarda 10 fundamental emosiyanın olduğunu iddia edirlər:

1) Maraq-həyacan; 2) Sevinc; 3) Təəssüb; 4) Kədər-əzab; 5)Acıq; 6)İkrah; 7) Nifrət; 8) Qorxu; 9) Utancaqlıq; 10) Günahkarlıq.

Psixologiyada psixikanın inkişafında diqqət mərkəzində saxlanmalı olan ən mühüm məsələlərdən biri uşağın emosional sferasının, psixoloji sağlamlığının qorunması ilə əlaqələndirilir, çünki o, psixikanın digər psixi proseslərinin normal inkişafını şərtləndirir.

QEYD: ***0-3 yaşlı uşaqlar təkbaşına oyuncaqlarla oynaya bilmirlər. Valideynlər bu işdə uşaqlarla oyun oynayarkən şüuraltı olaraq "mən sənin yanındayam" fikrini ötürürlər.***

1-2 yaşlı uşaqlar

- Sərbəst yeriməyi bacarır və ailə üzvləri ilə yadları fərqləndirirlər;
- iki-üç hissədən ibarət taxta oyuncaqları bir-birinin üstünə qoyurlar;
- Qutuya, qaba muncuq (iri olmalıdır), kiçik əşyaları qoymağı bacarırlar;
- qardaş və bacıları ilə oynayarkən qısqanclıq göstərmək, öz istədiklərini etməyə çalışırlar;
- pilləkan və nərdivandan əvvəlcə kömək ilə, sonra isə özləri sərbəst qalxır və düşürlər;
- çətinliyə düşdükləri zaman kömək istəməyi bacarırlar;
- iki qısa sözü birləşdirməyə cəhd edirlər;
- bədən üzvlərini göstərirlər;
- oyuncağı gizlədərkən onu izləməyə və tapmağa cəhd göstərirlər;
- sərbəst yemək yeməyi öyrənirlər;
- kağız üzərində qaralama etməyə başlayırlar;
- tualet vərdişlərini mənimsəməkdə inad göstərirlər və lazım olanda gizlinə çəkilə bilirlər;
- Oyuncaqlarla söhbət edərək oynayırlar. Bu da uşaqlarda sözlü- məntiqi inkişaf etdirir.

(Ramidə Məmmədova)

5.6. 1-2 yaşlı körpənin həyata adaptasiya olması ilə bağlı görülməli işlər

Bu yaşdakı körpə hər zaman anasının yanında olmaq istəyir. Daima anasının donunun ətəyindən tutub gəzir. Tanış olmayan bir insanla rastlaşanda anasının arxasında gizlənməyə çalışır. O, anası ilə birlikdə dünyanı özü üçün kəşf edir. Ətrafda onu

maraqlandıran hadisələr olduqda, anasından bir qədər aralanır, sonra dərhal anasının yanına qayıdır. Bəzən onun belə yaxınlıq etdiyi insan doğma anası olmaya da bilər. Nənəsi, dayəsi, hansısa başqa bir insan ola bilər. Həmin insan körpənin daha çox təmasda olduğu, daha çox güvəndiyi adamdır. Ətrafda doğma hiss etdiyi adamlar çox olduqca körpə bu güvəndiyi adamdan daha tez-tez ayrılıb onlara qoşulmaq istəyir. Bununla, körpədə sosiallaşma gedir. Ona görə atanın, bacı-qardaşın, evdəki başqa insanların həmin körpəyə vaxt ayırması faydalıdır. Ətrafında daha çox doğma insanlar olduqda, maraqlı hadisələr baş verdikdə körpə öz anasından daha tez-tez ayrılır. Get-gedə bu ayrılmaların müddəti də uzanır.

Bəzən həyat elə gətirir ki, körpə öz ətrafında anasından başqa doğma insanlar görmür, daim anasına (güvəndiyi adama) "yapışıb qalır". Bu həmin körpənin psixologiyasına mənfi təsir edir. Böyüyəndə də cəmiyyətdə öz davranışı ilə fərqlənir. Başqa insanlarla ünsiyyət qurmaqda çətinlik çəkir. Körpənin yalnız bir adama öyrəşməsi, ondan ayrıla bilməməsi başqa bir tərəfdən də təhlükəlidir. Məsələn, həmin adam evdən müvəqqəti çıxdıqda, qonaq getdikdə, körpəni özü ilə məsləhət olmayan yerə apara bilmədikdə, xəstələndikdə, yatağa, xəstəxanaya düşdükdə, öldükdə körpə üçün çox məşəqqətli olur. Hətta onda psixoloji deformasiya da yarana bilər. Ona görə də hər zaman çalışmaq lazımdır ki, körpə yalnız bir adama öyrəşməsin. Öyrəşdiyi adamla yanaşı, ətrafında ona doğma olan, güvənə bildiyi digər insanlar da olsun.

Körpə get-gedə sərbəst gəzdikcə, özünün gücləndiyini hiss etdikcə qorxaqlığı, "anasına yapışmağı" da azalır. Yaşın bu dövrü uşağın psixologiyasında, davranışında xüsusi bir mərhələdir. Ətrafdakı əlaqələri, özünün sağlamlığının vəziyyəti bu sahədə mühüm rol oynayır. O, bir qorxaq, özünə qapalı insan

kimi də, ünsiyyətcil, qorxmaz, cəsarətli insan kimi də formalaşa bilər.

Uşağın qorxaq olmasına yol vermək olmaz. Eyni zamanda, körpənin tənbəl, pinti olasına da yol vermək olmaz. Bu xüsusiyyətlər onda gələcəkdə daha mənfi cəhətlərin də formalaşmasına səbəb ola bilər.

Bu yaşda körpələr, adətən ona iynə vuracağından qorxaraq tibb bacısından, həkimdən, tibbi müəssisədən, qışqır-bağırla danışan yad insanlardan qorxur və çəkinir. Eyni zamanda, pişikdən (əgər onun əlini bir dəfə çırmaqlamışsa), itdən, başqa heyvanlardan da qorxur. Bu qorxunu aradan götürmək lazımdır. Tibb işçilərinə məhəbbət aşılamaq, bağıran adamların onlara heç nə etməyəcəyinə inandırmaq lazımdır. Heyvanlarla təhlükəsiz davranış qaydaları öyrədilməlidir.

Bu yaşdakı mühüm xüsusiyyətlərdən biri də get-gedə sərbəstləşən körpənin hər şeyi özü etməyə can atmasıdır. Onda sərbəstliyə meyl get-gedə güclənir. Bəzən o, bacardığından artıq işlər görməyə çalışır və bu, onun üçün çox təhlükəli nəticələr verir. Bu proses hökmən nəzarət altında olmalıdır. Yoxsa, uşaqda ərköyünlük, özündən bədgümalıq, təcavüzkarlıq hissləri arta bilər. Belə uşaqlar bir sıra hallarda evlərə yanğın sala, nəyi isə qıra, başqalarını yaralaya, bir sözlə, digərlərinə zərər verə bilərlər. Onda qəzəb, kin hissləri, xeyirxahlıq, mülayimlik hissləri də arta bilər. Ona görə də bu yaş dövründə körpəyə çox ciddi nəzarət lazımdır.

Bu yaşdakı körpələrdə arzuolunmaz cəhətlərdən biri elə bir yaşındakı uşaqlarda olduğu kimi, özlərini yoluxucu xəstəliklərdən, müxtəlif mikroblardan qoruya bilməmələridir. Amma bu yaşın bir üstünlüyü var ki, onları özünü müdafiəyə öyrətmək olur. Məsələn, ictimai nəqliyyatda tez-tez müşahidə etmək olur ki, bu yaşdakı körpə dilini müxtəlif yerlərə vurur. Yaxud, yerə

düşmüş hansısa bir şeyi götürüb ağzına aparır və s. Ona mehribanlıqla bunu etməməyi öyrətmək lazımdır. Uşağın psixologiyasından asılı olaraq, bu, müxtəlif şəkildə ola bilər.

18-24 aylıq körpədə daha ciddi proseslər baş verir.

18-24 aylıq uşaq yeriməyə başlayandan sonra qaçmağı xoşlayır. Bu zaman, əsasən ayağının altına baxdığı üçün yıxılır, ətrafdakı əşyalara toxunur, müvazinətini itirir. Birdən geri qayıtmaqda çətinlik çəkdiyi yerlərə, pilləkənlərə dırmaşır, çuxurlara girir. Qapıları açır, eyvana qaçır, əlinə keçən əşyaları götürüb tullayır, şkafdakı şeyləri yerə tökür, geriyə yığmağa çalışır və s. Başqa sözlə, özünü normal insan hesab etdikcə, enerjisi artdıqca idarəedilməz bir uşaq olur.

Belə bir vaxtda ona qarşı olduqca diqqətli olmağa ehtiyac vardır. Onun enerjisini, həvəsini xaotik hərəkətlərdən daha məqsədəuyğun hərəkətlərə yönəltmək lazımdır. O, özü görəcəkdir ki, hansı hərəkətləri edəndə valideyn narazı qalır, hansı hərəkətləri edəndə isə məmnun olur. Bunu hiss etdirmək onunla məşğul olmaq üçün ən etibarlı yoldur. Ona görə də uşağın bu dövründə onunla çox mülayim rəftar etmək lazımdır. Ona hirslənmək, danlamaq, üstünə qışqırmaq, vurmaq olmaz! Bu, onda ya qəzəb hissini, valideynə qarşı xoş olmayan münasibəti artırar, onu daha aqressiv edər, ya da qorxaq edər,psixikası zədələnər. Onu sevə-sevə tərbiyə etmək, potensialından daha məqsədyönlü şəkildə istifadə etmək lazımdır. Bu, o qədər də çətin deyil. Onunla mülayim danışmaq, arzuolunmayan hərəkəti zamanı özünüzü incik, küskün göstərin. Əvvəlcə ürəyinizcə olan hərəkəti necə etmək lazım gəldiyini öyrədin. Sonra çalışın o, bu hərəkəti təkrar etsin. O, bu hərəkəti etdikcə, çox sevindiyinizi nümayiş etdirin. Onu tərifləyin. Xoş sözlər işlədin. Məsələn: "afərin, mənim balam!", "ağıllı balam", "mənim qızım gör nə bacarıqlıdır?!", "igid oğlum!", "qəhrəman ba-

lam!" kimi, öz ürəyinizə uyğun başqa nəvazişli sözlər işlədin. Elə sözlər işlətmək lazımdır ki, bu uşağı ancaq fərəhləndirsin, onda ruh yüksəkliyi yaratsın. Əksinə, sual doğurmasın, mənfi assosasiya yaratmasın. Bu yaşda uşaqların tərbiyə olunmasında ən faydalı cəhət onların enerjisini yaradıcılıq istiqamətində yönəltməkdir. Bu yaşdakı körpə ilə nəyi isə birlikdə etməyə çalışın. Məsələn, stolun üstünə ona qədər rəngli iri düymələr, yaxud başqa bu kimi şeylər qoyun. Özünüz onlardan 2-3 ədədini yan-yana qoyaraq bir çiçək kimi quraşdırın. Sonra körpəyə deyin ki, indi sən mənim işimi davam et. O, hansısa rəngdə bir düyməni siz qoyduğunuz qayda ilə qoyacaq. Onu tərifləyin. Sonra soruşun ki, bu düyməni qoyanda gözəl olur, ya başqa düyməni qoyanda? Əlinizə bir neçə rəngdə düymə alın. Görün o, hansı rəngi seçir? Onun seçdiyi düyməni qoyun. Sonra başqa rəngdə düymə götürüb sual verin: - bunu qoysaq yaxşı olar, ya sən qoyduğunu? O, bir qədər fikirləşsə, çox yaxşı olar. Bu zaman onun yaradıcılıq təxəyyülü inkişaf etməyə başlayar. Bu deyilənləri kubiklərlə də edə bilərsiniz. Yaxud da uşaqların cinsinə uyğun olaraq başqa bir məşğuliyyət də seçə bilərsiniz. Bu məsələdə oyuncaqlardan istifadə çox müsbət nəticə verir. Məsələn, oyuncaq dəstləri, müəyyən süjetlə oyunlar qurulmasında əhəmiyyətlidir. Bu həm uşağın arzuolunmaz işlərlə məşğul olmasının qarşısını alır, həm də onun yaradıcılıq potensialını açmağa kömək edir. Bu oyuncaqlardan körpələrin cinsinə görə istifadə etməklə, indidən onda müəyyən xarakterlərin formalaşmasında rol oynamaq olar. Bu oyuncaq dəstlərini alanda bu məsələlərə diqqətli olun. Böyüklər üçün əhəmiyyətsiz görünən bir şey, körpənin ömrünün özülünün qoyulmasında çox müsbət rol oynaya bilər.

Körpələr bəzən mağazadan alınma oyuncaqlarla yox, evdəki məişət əşyaları ilə oynamağı xoşlayırlar. Bu normal haldır

və onların təxəyyülünü daha da inkişaf etdirir. Onların bu əşyalardan təhlükəsiz istifadə etməsinə çalışın. Təhlükəli əşyalara əl atanda mehribanlıqla izah edin ki, buna toxunmaq olmaz!

Körpə ilə bu sahədəki işlərinizi yemək zamanı da davam etdirmək lazımdır. Ona yeməyin qaydalarını öyrətməklə intellektini də xeyli inkişaf etdirirsiniz. Yaxud paltarlarını soyunmaq, geyinmək vərdişlərini də "məşq etmək" olar. Soyunduğu paltarları səliqə ilə yığmaq, asmaq onun ən çox sevdiyi işlərdən biri ola bilər. Başqa sözlə, körpənizin enerjisini daha məqsədyönlü, yaradıcılıq xarakterli işlərə yönəltməyə çalışın.

Onunla qayğı ilə məşğul olmanız körpənin psixi, mənəvi, estetik inkişafında da çox mühüm rol oynaya bilər. Məsələn, çox atılıb-düşən körpəyə musiqi sədaları altında rəqs etməyi öyrədin. Əksər körpələr buna xeyli maraq göstərir. Bu marağı artırmaq üçün internetdən uyğun rəqs nömrələrini tapıb ona göstərmək olar. Yaxud, belə imkan varsa, video çarxlardan da istifadə etmək olar. Körpə ilə birlikdə onun üçün mahnı oxumaq lazımdır. Hətta laylaların da sözlərindən, digər musiqilərdən, mahnılardan da istifadə etmək olar. Bu yaşda uşaqlarınıza heç zaman səviyyəsiz, zövqsüz musiqi dinlətməyin, mahnılar oxumayın. Daha çox klassik, milli musiqiyə, milli koloritli musiqiyə, sözlərə üstünlük verin.

Diqqət! Hazırda bir sıra valideynlər bu yaşda körpələri elektron musiqi alətlərinə öyrədirlər. Xüsusi ilə bir sıra xanımlar guya uşağın başını qatmaq üçün onun əlinə hansısa bir planşet, telefon, yaxud buna oxşar vasitə verirlər. Həmin elektron musiqi alətlərində isə bir çox hallarda uşağın psixikasına mənfi təsir edən "musiqi" səslənir. Körpələr tez bir zamanda bu "musiqiyə" yoluxma səviyyəsində elə öyrəşirlər ki, ayrıla bilmirlər. Həmin körpələrin əlindən həmin vasitələri alanda hayküy salırlar. Bəzən həmin musiqiyə gün ərzində 5-6 dəfə, bə-

zən də daha çox qulaq asırlar. Müəyyən hallarda xüsusi hazırlanmış bu "musiqilər" dağıdıcı xarakter daşıyır. Uşağın intellektinin, psixikasının zərərli şəkildə formalaşmasına xidmət edir. Belə musiqilər "mənəvi narkotika" hesab edilməli və körpələrin qulaq asmasına imkan verilməməlidir.

Bu yaşdakı körpələr əllərinə qələm, karandaş, flomaster alıb şəkil çəkməyi də xoşlayır. Təbii ki, onlar nə isə çəkə bilmirlər, ancaq müxtəlif xətlər çəkirlər. Siz elə onun bu bacarığından istifadə edin. Stolun üstünə xeyli qələm, karandaş, flomaster, bu kimi vasitələr və ağ kağız da qoyun. Onunla birlikdə şəkil çəkməyə başlayın. Əvvəl uşaq çəksin. Sonra siz onun çəkdiyinə oxşar olaraq davam edin. Sonra yenə o davam etsin. Siz rəngləri də, çəkdiyiniz vasitəni də dəyişin. Onun reaksiyasını yoxlayın. Birlikdə davam edin. Sonra çəkib bitirdiyiniz "əsəri" divardan asın. Evdəkiləri dəvət edib deyin ki, bu rəsmi birlikdə çəkmisiniz. Bunu bir neçə dəfə təkrar edin. Müəyyən vaxt keçdikdən sonra uşağın özünün təkcə çəkməsini təşkil edin. Onun tək çəkdiyini xeyli tərifləyin və onu da divardan asın.

Körpə ilə bütün bu fəaliyyətlərdə onu məcbur etmək olmaz! Yalnız və yalnız həvəsləndirmək olar! Ona təlqin etməyi öyrətməyin, potensialının üzə çıxmasına çalışın. Bu məşğələlər zamanı uşaq nə qədər sərbəst olarsa, bir o qədər yaxşıdır.

Şəkilli kitablara, albomlara baxmaq körpələrin ən sevimli işlərindən biridir. Bu zaman onlarla birlikdə olmağa ehtiyac vardır. Belə ki, hər hansı bir şəklə baxdıqca körpələrə o şəkil haqqında qısa məlumat vermək, nə isə bir hadisə danışmaq faydalıdır. Uzun-uzadı məlumat onlar üçün çox darıxdırıcı olar. O şəkildə olanlar ətrafda da varsa, onları da körpəyə göstərmək onun marağını xeyli artırır.

Ən mühüm məsələlərdən biri cizgi filminə baxmaqdır. Bu cizgi filmlərini diqqətlə seçmək, körpənin marağını daha ahən-

gdar mövzulu, gözəl surətlər olan cizgi filmlərinə yönəltmək lazımdır. Bu yaşda körpələrə qorxunc heyvanlar, sifəti deformasiyaya uğramış insanlar, heyvanlar göstərmək olduqca ziyanlıdır. Əvvəla, körpənin şüurunda dünya deformasiya olunmuş şəkildə öz əksini tapmağa başlayır. Bu yaşda körpələri mənfi olaraq kökləmək yolverilməzdir, təhlükəlidir və dağıdıcı modellərə, texnologiyalara xidmət edir. Ona görə də çox yaxşı olar ki, təbiiliyə, reallığa uyğun, estetik zövqü daha da yüksəldən, pozitiv hadisələrlə zəngin olan cizgi filmləri seçilsin. Bu, körpənin psixologiyasının normal formalaşmasına xeyli kömək edər.

Körpələri ən çox maraqlandıran işlərdən biri ev işlərində valideynlərini yamsılamaq, bu işlərdə iştirak etmək istəyidir. Bu da təbiidir. Onların çox sevdiyi insanların - valideynlərin, ailə üzvlərinin gördüyü hər bir iş onlar üçün maraqlıdır. Bu yaşda körpələr cinsindən asılı olmayaraq, eyni tipli işlərə maraq göstərirlər. Məsələn, oğlanlar xəmir yaymağa, ət çəkməyə, qızlar hansısa təmir işlərinə eyni dərəcədə maraq göstərə bilərlər. Amma zaman keçdikcə valideynləri onları öz cinslərinə uyğun işlərə daha çox yönəltdiklərindən maraqlar dəyişməyə başlayır. Körpələrin ev işlərinə kömək etməyə həvəs göstərməsi çox mühüm, faydalı məsələdir. Beləliklə, oyun xarakteri daşıyan bu məşğuliyyət həm körpələrin enerjisinin lazımi istiqamətə yönəlməsinə, həm də onların əməyə münasibətinə müsbət təsir edir. Bu məsələdə körpələrin üstünə hirslənmək, onlara qadağa qoymaq olmaz. Amma izahat işinə xeyli ehtiyac var. Onlar ev işlərinə qarışarkən təhlükəli işlər də ola bilər. Məsələn, qazı yandırmaq istəsələr, qaynar çaynikə əl vursalar, elektrik xəttinə nəyi isə qoşmaq istəsələr, çəkiclə oynasalar, xoş olmayan sonluq ola bilər. Təhlükəli işlərdən onları çəkindirmək lazımdır. Əldə etdikləri nəticələrə görə isə onları tərifləmək, həvəsləndirmək lazımdır.

Bu yaşda körpələr rejimə, nizam-intizama çox maraqlı olurlar. Onlar hətta otaqda, kimin harada daha çox oturmasını yadda saxlayırlar. Yemək stolu arxasında bu nizamın pozulmasını istəmirlər. Özləri də vərdiş etdiyi yerdə oturmağı xoşlayırlar. Bu nizama əməl edilməsi onların əsəblərinə yaxşı təsir edir. Əksinə, nizamın tez-tez dəyişməsi onlarda qıcıq yaradır və etinasızlıq hissini artırır. Qida, yuxu rejimi onların xoşuna gəlir. Bu yaşın bu xüsusiyyətindən ciddi şəkildə istifadə etməyə ehtiyac vardır. Bax, elə bu yaşdan uşağı nizam intizama, səliqə-səhmana, gigiyenik qaydalara əməl etməyə, yalan danışmamağa, ədəbli olmağa, arzuolunan davranışa öyrəşdirmək yaxşı olar. Bu zaman qazanılmış vərdişlər bir qəlib rolunu oynayır və ömrün axırına qədər davam edir. Əksinə, bu zaman vərdiş edilən arzuolunmaz davranış illərcə davam edir. Sonradan onların aradan qaldırılması çətin olur.

Körpə hökmən həm də gündüz yatmalıdır. Bir çox hallarda onu rejimə uyğun vaxtda yatızdırmaq çətin olur. Körpələri 1 yaşına qədər beşikdə, nənnidə yırğalamaqla, layla deməklə yatızdırmaq mümkün olursa, 1 yaşdan sonra, 2 yaşa doğru bu üsullar uğurlu olmur. Körpəyə nağıl deməyə, hansısa musiqiyə qulaq asmağa ehtiyac yaranır. Uşaq yenə də müqavimət göstərdikdə yenə də bir oyuna ehtiyac olur. Uşağa sual vermək olar: indi yataq ya bir az sonra? Uşaq dərhal sevinəcək ki, indi yatmamaq olar və özü seçim edir. Əksər halda o cavab verəcək ki, bir az sonra. O zaman bir az sonra, onu tərifləmək lazımdır ki, o verdiyi sözə hər vaxt əməl edir. Çünki o, ağıllı, kamallı, yaxşı uşaqdır. Onu psixoloji olaraq yatmağa hazırlamaq lazımdır. Bəzən körpənin rejimdə nəzərdə tutulduğundan daha əvvəl yuxusu gələ bilər. O zaman onu məcbur etmək olmaz ki, yuxusu gələn zamanı gözləsin. Dərhal onu yatızdırmaq lazımdır. Bu hal hər gün təkrar olarsa, deməli rejimi dəyişmək lazımdır.



Körpə yaşyarımlıq olandan sonra artıq dərk etməyə, başa düşməyə və düşünməyə başlayır. Buna ehtiyacı olur. O, ömründə ilk dəfə hər şeyə maraq göstərir, gördükləri, eşitdikləri onu düşünməyə vadar edir. O, düşünmək vərdişlərinə yiyələnməyə başlayır.





Artıq dərk etməkdən, düşünməkdən xoşlanan körpəni həm də söhbət etməyə alışdırmaq lazımdır. Onun düşünə-düşünə söhbət etmək vərdişləri qazanmasına böyük ehtiyacı vardır. Bu, onun intellektual inkişafına, düşünülmüş hərəkətlərinə, sosiallaşmasına da kömək edir. Söhbət edilməyən körpənin dərketmə, düşünmə qabiliyyəti sistemsiz olaraq inkişaf edir. Onun intellektində bir sistemsizlik, xaotik sərbəstlik yaranır. İntellekt nizamsız şəkildə formalaşır, belə də möhkəmlənir. Bu, körpənin davranışına çox mənfi təsir edir. Ona görə də hökmən onunla məzmunlu, faydalı söhbətlər etmək lazımdır. Bu söhbətlər onun tərbiyə olunmasına, intellektual inkişafına yönələrsə, çox faydalı olar. Məsələn, belə söhbətlər aşağıdakı kimi sualların köməyi ilə edilə bilər:

"Sən özün köynəyini çıxara bilirsən?", "Nə gözəl, heç mən bilmirdim sən belə bacarıqlısan!" "Meyvələri yumamış yeyəndə bilirsən nə olur?" , "Sən bilirsən atan səni nə qədər çox istəyir?", "Sən heç soyuq su içərsən?", "Əlləri yumadan çörək ye-

yəndə adam xəstələnir. Qonşudakı uşaq xəstələnib. Yəqin əlini yumayıb... sən əlini yumamış çörək yiyərsən? ", "Şuluq uşaqların anası hirslənir, sonra da xəstələnir. Yaxşı ki, sən sözə baxmayan deyilsən. Bəs mən xəstələnsəm, atana, bacına, sənə kim körək bişirər... ", "Tənbəl uşaqlardan heç xoşum gəlmir... ", "yalan danışan uşaqların sonra boğazı ağrıyır..."?" və s.

Körpənin özü sizə sual versə, bu suala diqqətlə yanaşın, onun daxili aləmini müəyyənləşdirməyə çalışın. Söhbəti elə davam etdirin ki, bu, onu çox maraqlandırsın. Elə hesab etməyin ki, siz artıq körpənizi yaxşı tanıyırsınız. Söhbətlərinizlə onu daha dərindən kəşf etməyə çalışın. Hər gün onu yenidən kəşf etməyə və kəşf etdikcə də inkişaf etdirməyə çalışın. Onun maraqlarına uyğun tərbiyəvi hadisələr danışın. Misallar çəkin.

Söhbətləriniz zamanı ona nəyin yaxşı, nəyin pis olması ilə bağlı məlumatlar verməyə başlayın. Bu söhbətləri onun 2 yaşı tamam olandan sonra daha intensiv olaraq davam etdirin.

Yaşın bu dövründə çalışmaq lazımdır ki, uşaq "yox", "olmaz" sözünün mənasını yaxşı başa düşsün. Ona bu sözləri deyəndə nə tələb olunduğunu anlasın. Özü də bu kəlmələri düzgün işlədə bilsin. Hansı məsələdə isə ona "yox", "olmaz" dedikdə, əvvəlcə bunun səbəbini nəvazişlə izah edin. Fikrinizlə razılaşanda onu tərifləyin. Razılaşmayanda isə, bir daha təkrar edin. Onu tərifləyin ki, artıq iki yaşa yaxınlaşan körpənizin müxtəlif məsələlər barədə öz fikri, öz mövqeyi olması çox yaxşıdır. O, düşünərək qərar çıxarmağı öyrənməli, vərdiş etməlidir.

Körpə öz valideynini çox sevməli, amma bununla yanaşı, ondan bir qədər də çəkinməlidir. Bu hiss başqa adamlardan çəkinməkdən fərqlənməlidir. Körpə bir an da şübhə etməməlidir ki, siz onu sevmirsiniz. Körpə yalnız hansısa cəza almaqdan yox, həm də sizin ona olan bu sevginizin azalmasından, itmə-

sindən qorxmalıdır. O, son qərarı sizin verəcəyinizi qəbul etməli, öz fikirləri ilə qərarınıza təsir etməyin mümkün olduğunu bilməlidir.

Bu yaşdakı körpəyə diqqətlə qulaq asmaq lazımdır. O görməlidir ki, siz onu dinləyirsiniz. Onun fikri sizin üçün əhəmiyyətlidir. Onda o daha məsuliyyətlə düşünəcəkdir. Amma görsə ki, siz ona qulaq asmırsınız, onun fikrlərinə, sözlərinə əhəmiyyət vermirsiniz, bu zaman ruhdan düşər, darıxar, düşünmək, fikir bildirmək onun üçün maraqsız olar. Yalnız sizin verdiyiniz qərarları gözləyər. Bu isə, artıq onun bir şəxsiyyət kimi formalaşması prosesinə ciddi zərbə vurar. O düşünüb sizə öz fikirlərini dedikcə siz onu tərifləməli, onun fikrinin də sizin üçün əhəmiyyətli olduğunu bildirməlisiniz. Onun fikirlərini qəbul etmədikdə səbəbini izah etməlisiniz. O, sizin daha təcrübəli, ağıllı, ədalətli olmanızı hiss etdikcə sizə daha çox hörmət edəcək, sizi daha çox sevəcəkdir.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

5.7. Oyuncaqlar

1-2 yaş uşaqların fiziki fəaliyyətlərinin artdığı, bacarıqlarını ilk dəfə göstərməyə cəhd etdiyi, digər uşaqlarla əməkdaşlıq edərək oynamağa başladığı, obyektlərin xüsusiyyəti ilə maraqlandığı və təqlid etmə qabiliyyətlərini qazandığı bir dövrdür. Oyuncaqlar körpənin həm fiziki, həm də emosional cəhətlərini inkişaf etdirməyə kömək edir. Uşaq onların köməyi ilə dünyanı öyrənir, ətraf mühiti öyrənir, təxəyyül inkişaf etdirir, təşəbbüskar olur və səbəb-nəticə əlaqələrini öyrənir.

Bu yaşda uşaqlar ana-atalarının köməyi ilə deyil, öz səyləriylə oyuncaqları hərəkət etdirmək və onlardan səs çıxartmaq

istəyərlər. Bu yaşdakı uşaqlar üçün alınan oyuncaqlar onların asanlıqla qaldıra biləcəyi yüngüllükdə, parlaq rəngli, tez qırılıb-dağılmayan, kiçik parçalara ayrılmayan olmalıdır. Nəzərə almaq lazımdır ki, oyuncaqlar uşaqların zehni, psixoloji inkişafına əvəzedilməz təsir göstərir. Valideynlər oyuncaq alarkən oyuncağın üzərindəki yaş məhdudiyyətinə mütləq diqqət yetirməlidirlər.

1-2 yaş dövrü uşaqların ətrafdakı obyektlərlə ciddi maraqlandığı, ünsiyyətə girməyə can atdığı dövrdür. Bu dövrün sonuna qədər uşaq əsasən evdəki bir sıra əşyalardan istifadə etməyi öyrənir və oyuncaqlar ilə sərbəst şəkildə oynayır.

Bu yaşda uşaqlar üçün oyuncaqlar seçərkən aşağıdakı cəhətlərə diqqət yetirilməsi vacibdir:

1) Oyuncaq təkcə uşağın vaxt keçirməsi üçün yox, fiziki və intellektual inkişafı üçün də çox vacibdir.

2) Oyuncaq təkcə mağazadan alınan oyuncaq deyil. Uşağın diqqətini cəlb edən hər şey onun üçün oyuncaq ola bilər.

3) Əksər valideynlər elektron oyuncaqlara üstünlük verirlər. Halbuki, elektron oyuncaqlar istər uşağın yaradıcılıq qabiliyyətinə, istərsə də cəmiyyətə uyğunlaşmasına ümumən mənfi təsir göstərir.

4) Uşaqların qabiliyyətlərini artırmaq və təxəyyüllərini inkişaf etdirmək üçün palçıq, torpaq, su, boya, təbaşir və s. kimi şeylərlə də oynamalıdırlar.

5). Kiçik yaşlı uşaqlar üçün seçdiyiniz oyuncaqlar möhkəm olmalı, rəngi tez çıxıb uşağın əl-üzünə yayılmamalıdır.

6) Küncləri iti olan oyuncaqlar da kiçik yaşlı uşaqlar üçün təhlükəlidir.

7) "Leqo" və "pazıl" tipli oyuncaqlar uşaqların təxəyyülünü inkişaf etdirməklə yanaşı, onlarda hiss və hərəkətin inkişafına da müsbət təsir göstərir.



8) Avtomat, tapança və ya tank kimi oyuncaqların çox olması, onlara aludəlik uşağınızda aqressiv xarakterin formalaşmasına da təsir edə bilər.

9) Uşaqlar oyuncaqlarını yoldaşları ilə də bölüşməlidirlər. Bu, onlarda xeyirxahlıq hissinin inkişafı üçün də çox vacibdir.

10) Uşağınıza "oyuncaqlarını yığışdır" demək əvəzinə "oyuncaqlarını yığışdıranda mən də, oyuncaqların da çox sevinirik" desəniz, daha təsirli olar.

Batareyalı oyuncaqlar batareya udma riski, muncuq kimi kiçik parçalı oyuncaqlar udma və burnuna getmə riski, şar isə partlayınca udma və boğulma riski daşıyar. 3 yaşından kiçik uşaqlar üçün təhlükəli olan oyuncaqlarda xüsusi bir xəbərdarlıq işarəsi, ya da xəbərdarlıq yazısı vardır. Oyuncaq alarkən bu xəbərdarlıqlara mütləq diqqət yetirilməlidir. Oyuncaq avtomobillər, yük maşınları, qatarlar, zənglər, nağaralar, barabanlar, ritm alətləri, fitlər, boya qələmləri, şəkil kağızları, oyun xəmiri, musiqi qutusu, qısa hekayə kitabları, kublar və vedrə-kürək dəstləri bu dövr üçün çox vacibdir.

Bu mərhələdə körpələr enerji ilə doludur, ətrafdakı hər şeyi araşdırmağa can atırlar. Onlar toxunmaq, dartmaq, çəkmək, itələmək, basmaq, döyəcləmək, boşaltmaq və doldurmaq kimi hər cür fiziki fəaliyyətləri sevirlər. Körpələr maraqlandıqları və gördükləri hər şeyə toxunaraq araşdırmağı sevirlər. Onların bu xüsusiyyətindən olduqca səmərəli istifadə etmək lazımdır. Bu xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq elə oyunlar fikirləşmək, həyata keçirmək lazımdır ki, bu enerji körpələrin fiziki, mənəvi, intellektual inkişafına kömək etsin, onlarda yaradıcılığa həvəs yaratsın.

Oyuncaq alarkən aşağıdakılara diqqət verilməlidir:

1. Oyuncağın təhlükəsiz olub-olmadığını, materialların zəhərli olub- olmadığını və standartlara uyğun olub-olmadığını yoxlayın.
2. Oyuncağın uşağın yaşına və potensialına uyğun olduğundan əmin olun.
3. Oyuncağın istifadəsi asan, toxunduqda xoş təsir bağışlamalı, rəng və forma ilə uşağın diqqətini çəkməlidir.
4. Oyuncağın müxtəlif məqsədlər üçün istifadəsi arzuolunandır.
5. Oyuncaq uşağa nəsə öyrətməli, yaradıcılıq qabiliyyətlərinin inkişafına kömək etməlidir.
6. Oyuncaq uşağın müsbət sosial qarşılıqlı əlaqə təcrübəsi qazanmasına kömək etməli, zorakı və mənfi tərəfləri olmamalıdır.

1-2 yaşlı bir uşağın oyuncaqları arasında aşağıdakı oyuncaqların olması məqsədəuyğundur:

- Kublar.
- 3-4 halqalı piramida.
- Müxtəlif ölçülü qutular.

- Açıq havada qumla oynamaq üçün oyuncaqlar - kürək, qəliblər, kuzovlu maşın, vedrə.
- Dartan və ya itələyən oyuncaqlar.
- Körpəni yuxuya verə biləcək yumşaq oyuncaqlar.
- Su ilə oynamaq üçün oyuncaqlar.
- Plastik qablar.
- Oyuncaq telefon.
- Ev əşyalarını təqlid edən oyuncaqlar.
- Musiqi oyuncaqları.
- Karton və ya parça kitablar.

12-18 aylıq uşaqlar üçün onların etdikləri hərəkətə reaksiya verə bilən oyuncaqlar çox yaxşıdır. Dayaq-hərəkət sistemlərinin inkişafına kömək edəcək, məsələn, itələmək və ya çəkmək kimi xüsusiyyəti olan, ata biləcəkləri və ya vura biləcəkləri oyuncaqlar da ala bilərsiniz. Bütün valideynlər, istisnasız olaraq, körpənin həyatının ilk aylarından etibarən uşaq oyuncağı seçmək məsələsi ilə üzləşməyə başlayırlar. Hətta bəzən valideynlər oyuncaqlar satılan mağazada, seçim qarşısında çaşıb qalırlar. Cəlbedici reklamlar və yeniliklər onlara ciddi təsir edir. Yuxarıda sadalanan tələblərə əməl etməklə uşağa istənilən oyuncağı almaq olar. Amma hər dəfə yada salmaq lazımdır ki, alınmış oyuncaq yalnız uşağı sevindirməməli, eyni zamanda onun üçün maraqlı olmalı, yaşına görə uyğun və təhlükəsiz olmalı, uşağın inkişafına müsbət təsir etməli, həyatı öyrənməsinə kömək etməlidir. Oyuncaq həmişə yüksək keyfiyyətli olmalıdır və heç bir halda körpəyə zərər verməməlidir.

(Xalidə Həmidova, Laləzər Cəfərova)

5.8. Oyunlar

Bu yaşdakı uşaqları da oyunsuz təsəvvür etmək mümkün deyil. Oyunlar zamanı uşaqlarda fiziki hərəkətlər etməklə yanaşı, həm də sosiallaşma prosesi gedir. Bu baxımdan, həm fiziki, həm də əqli inkişafetdirici oyunların uşaqların həyatında rolu olduqca böyükdür. Ona görə də valideynlər evdə, küçədə, parkda və s. gəzinti zamanı övladları ilə oyunlar təşkil etməlidir.

1-2 yaşlı uşağınızla oyun oynamaqla, xoş ovqatlı zaman keçirmək həm uşağınızın inkişafına kömək edər, həm də sizinlə olan əlaqəsini, sizə olan məhəbbətini gücləndirər. Bu yaşdakı uşaq yeməyini özü yemək istəyir, maraqla ətrafı kəşf etmək, fiziki bacarıqlarını gücləndirmək həvəsində olur. 1 yaşdan etibarən uşaq ailədəki söhbətlərə, danışıqlara diqqət verir və həm də özü bu danışıqlarda iştirak etmək arzusunda olur. Bu dövrdə özünün istifadə edəcəyi oyuncaqları seçir. Bu yaşdakı uşaqlar təkrar oyunları xoşlayar, oyunlarında yeni əldə etdiyi bacarıqlarını gücləndirir. Oyuncaqlarını və obyektləri kəşf edərkən ağız və əllərindən istifadə edir. Oyunlarında daha çox oyuncaqlarını atar, cürbəcür səs çıxarar.

Uşaqlarla oyunların keçirilməsi, onların sağlamlığına müsbət təsir göstərir. Çünki oyunlar zamanı uşaqların qaməti formalaşır və onlar fiziki baxımdan daha sağlam və gümrah olurlar. Oyun oynamaq uşaqlar üçün yemək və yatmaq kimi ən təbii ehtiyacdır. Uşağın psixoloji, sosial və idraki inkişafında oyunlar əvəzsiz rol oynayır. Oyun uşağın təxəyyülü, əyləncəsi və fərdi inkişafının ən əsas hissəsidir. Oyun ən yaxşı öyrətmə metodudur. Çünki oyun uşaqlarda davranış dəyişikliklərinə səbəb olur. Uşaqların real həyatla ilk əlaqələrini qurduqları oyunların qarşısının alınması nəticəsində sağlam inkişaflarına mane olduğumuzu unutmamalıyıq.

Bir yaşlı uşaqlar həmişə hərəkətdədirlər: maraqla mənzilin uzaq guşələrini araşdırır, otaqların, şkafların qapılarını açır, qutuların, qabların və çiçək qablarının içərisini yoxlayırlar.

Bir yaşında körpələrə yeni kəşflər etmək və bunu təhlükəsiz yerinə yetirmək üçün böyüklərin köməyinə ehtiyacı vardır. Onun yanında kimsə olmalıdır. Uşaqlar valideynlərinin dedikləri hər sözü diqqətlə dinləyir və hətta öz dillərində cavab verirlər, çox şeyi başa düşürlər. Böyüklər tərəfindən təklif olunan hər hansı bir oyun onları məmnun edir. 1 yaşında uşaqla nə edəcəyinizi anlamaq çətin deyil. Bu yaşda körpələrə sabun köpüklərindən tutmuş, musiqi alətlərinə qədər hər şey zövq verir. Böyüklərin hansısa bir əşya ilə etdikləri hərəkətləri asanlıqla xatırlayır və təkrarlayırlar.

Uşaqlar öz hərəkətlərini və bu hərəkətlərin nəticələrini izləməyi sevirlər.

Uşaq üçün oyun çox vacibdir. Çünki uşağın özünü ən rahat ifadə etdiyi yer oyundur. Uşaq oyunla böyüyür, oyunla inkişaf edir, oyunla yetkinləşir. Uşağa normal yollarla öyrədə bilməyəcəyiniz çox şeyi oyunla öyrədə bilərsiniz.

Valideynlərin üstünə düşən məsuliyyət uşaqlarla daim nəsə öyrənə biləcəkləri yeni oyunlar kəşf etməkdir. Əsas olan uşağın yaşına və inkişafına uyğun oyunlar tapa bilməkdir. Uşaq erkən yaş dövründə daha çox valideynləri ilə ünsiyyət quracağı oyunlar oynamalıdır. Elə oyunlar var ki, hərəkətlidir, həm də uşaqların sosiallaşmasına, yeni sözlər öyrənməsinə kömək edir. Əslində, uşaqların hansı oyunları oynaması onların yaş dövründən asılıdır. Uşaqların inkişaf mərhələsinin ilk pilləsində valideynləri ilə bağlı olan oyunlar oynaması tövsiyə edilir. Ümumiyyətlə, ilkin mərhələdə uşaqların valideynlərlə birgə fəaliyyəti onun nitqinə, emosional zəkasına və təfəkkürünə, o cümlədən valideynləri ilə

arasında olan bağların möhkəmlənməsinə kifayət qədər müsbət təsir göstərir.

VALİDEYNLƏR! Oyun oynamaq uşağınıza problem həlletmə, qərarvermə, yaradıcı olma, özünəinam qazanma, risketmə, empatiqurma (başqasını duyma) və özünə aid olanı başqaları ilə paylaşma haqqında bilməli olduğu nüansları öyrədər.

Övladınızın oyun oynamaqdan zövq almağını təmin etmək üçün bəzi üsullara nəzər salaq:

- Uşaqla oynayarkən bütün diqqətinizi uşağınıza verin, yerə oturub istədiklərini edin. Oyun əlaqələrini möhkəmləndirin.

- Birlikdə əylənin, oyunlara yumor qatmaq uşağınızın xoşuna gələcək.

- Uşağınızın uydurduğu bir oyunu oynayırsınızsa, sizdən istəniləni edin, oyunun necə olacağı haqqında fikir bildirməyin. İmkan verin uşaq danışsın və düşündüyü fantaziyalarını həyata keçirsin. Əgər qala, bina hazırlamaq istəyirsə, o, özü mühəndis olub blokların necə yığılacağına qərar verməlidir. Oyunun məsuliyyətini boynuna götürmək, özünəgüvəninin artmasına kömək edər, onu problem həll etməyə təşviq edər.

- Uşağınız sevincli şəkildə oyun oynayırsa, müdaxilə etməyin. Sizə ehtiyac duyana, oyuna qatılmanızı istəyənə qədər ona müdaxilə etməyin, ona göstərişlər verməyin.

1-2 yaşlı uşağınızla birlikdə edə biləcəyiniz aşağıdakı bəzi tədbirlərin keçirilməsi tövsiyə olunur:

- Uşağınızın sevdiyi musiqi ilə birlikdə rəqs edə bilərsiniz.
- Qarşı-qarşıya oturaraq yumşaq topu bir-birinizə tərəf yuvarlada, daha sonra ayaqla da bir-birinizə ötürə bilərsiniz. Uşağınızın yaşına uyğun müxtəlif ölçülü toplarla oynaya bilərsiniz.



- Plastik həndəsi fiqurları qutuya atma oyununu oynaya bilərsiniz.
- Böyüklüyünə görə plastik halqaları bir-birinin daxilinə salma oyununu oynaya bilərsiniz.
- Qum və su ilə oyun oynaya bilərsiniz. Hərdən su və qum oyuncaqlarını dəyişdirərək fərqli ölçülərdəki qablardan istifadə edə bilərsiniz. Uşağınızı heç vaxt nəzərdən kənara qoymayın.
- Təmir alətlərini, yumşaq heyvan oyuncaqlarını, böyük avtomobilləri, böyük şəkilli hekayə kitablarını seçə bilərsiniz.
- İç-içə keçən qablarla oynaya bilərsiniz.
- Az səhifəli, böyük şəkilli hekayə kitablarındakı şəkilləri uşaqlara göstərib, adlandıra bilərsiniz.

- Plastik oyuncaq heyvanları göstərməklə, həmin heyvanların səslərini çıxara bilərsiniz.
- Yumşaq oyuncağı gizlədərək harada olduğunu soruşub, bir az gözlədikdən sonra yerini göstərə bilər, gizlənpaç oynaya bilərsiniz.

Əziz valideynlər, siz də uşaqlarınızla səmərəli vaxt keçirib, onlarla daha yaxşı ünsiyyət qurduqca bu sizin xarakterinizə, səhhətinizə, ovqatınıza, əhval-ruhiyyənizə müsbət təsir edir.

(Laləzər Cəfərova)

Əziz valideynlər! Bu yaşdakı uşaqlarla oyun oynayan zaman aşağıdakıları nəzərə almanız daha məzmunlu, faydalı oyunlar seçmənizə kömək edər. 1 yaşdan 2 yaşa qədər olan uşaq "əlləri ilə düşünür" (K. Hutt), sökür, cızır, qırır. Beləliklə, qırıla bilən obyektlər onun üçün əlçatan bir formaya çevrilir. Uşağın nitqi getdikcə inkişaf edir, artıq 2 yaşına yaxınlaşan uşaq nəinki söz ehtiyatını artırır, həm də sözlərdən cümlə düzəldir. Uşaq ünsiyyət üçün nitqi fəal şəkildə istifadə etməyə başlayır, nitq düşüncə və davranışı tənzimləmək üçün bir vasitə olur. Uşaq daha çox obyekt hərəkətlərini mənimsəyir, marağı artır, ilk sualları ortaya çıxır: "Bu nədir?", "Niyə?", "Nə üçün?", rəng, forma, ölçü qavrayışı inkişaf edir. Uşaq, böyüklərin hərəkətlərini və davranışlarını təqlid şəklində oynaq hərəkətlər göstərməyə davam edir, koordinasiyası yaxşılaşır. Uşaq fizioloji funksiyalarının təmizliyini və özünü tənzimləməyi öyrənir.

1-2 yaş arası uşağın fiziki imkanları çox dəyişir. Qamətini düz tutmaq bacarığı formalaşmağa başlayır. Tədricən daha inamlı hərəkətlər edir, maneələri aşmağı öyrənir: çuxurlardan keçir, çəmən və çınqıllar üzərində yıxılmadan gəzir. Tezliklə gəzmək qabiliyyəti ilə yanaşı, müxtəlif səthlərdə qaçmaq, tullanmaq, qalxmaq bacarıqları ortaya çıxır. Körpə "alpinist"

asanlıqla divanın, oturacağın üstünə dırmanır, maneələri qalxır və sonra inamla geri sürüşür.

1-2 yaşında uşaqda nitq inkişafı da şüurlu hala gəlir: uşaq hecadan sözlərə və ifadələrə, sonra isə ilk cümlələrinin formalaşmasına keçir. İki yaşın sonuna kimi kifayət qədər söz ehtiyatı toplayaraq, artıq istədiyi fikri izah edə bilir, hərəkətə ad verməк, mövzu və obyekti təyin etmək kimi bacarıqlar formalaşır. Bu dövrdə körpə ifadələrini jestlərlə izah edir.

Hissi-sensor qavrayışın, oyunun və obyektiv fəaliyyətin inkişafı 1-2 yaş aralığında vacib inkişaf dövrü keçir. Bu dövrdə cisimlərin xüsusiyyətlərinin öyrənilməsinin davam etdirilməsi ilə yanaşı, onlarla birbaşa qarşılıqlı əlaqə yaratmaqla obyektlərin manipulyasiya etmə bacarığı da aktivləşir. İki yaşına yaxınlaşan uşaqlar sevilən cizgi filmlərinin və nağıllarının qəhrəmanlarını təqlid edərək canlandırırlar.

(Lalə İmanova)

Valideynlər üçün məsləhət. Oyunlar üçün əsas qaydalar:

- Uşağa təklif etdiyiniz, oynayacağınız oyunun qaydalarını izah edin; bunun üçün həmin oyunu addım-addım göstərərək nümayiş etdirin, sonra onunla birlikdə oynayın.
- Uşaq həvəs göstərərsə, o, həmin oyunu öyrənənə qədər onunla oynayın.
- Bütün gün inkişafetdirici oyun və oyuncaqlarla oynamaq məsləhət deyil, çünki bu, uşaqların maraqlarını azalda bilər. Eyni zamanda, şənləndirici oyunlar da oynayın.
- Çalışın ki, uşaq oyun oynayanda onun fikrini başqa heç nəyə cəlb etməsinlər.
- Qısa və sadə oyunlar daha məqsədəuyğundur. Yalnız başladığınız oyunu bitirmək şərti ilə oyunun əvvəllər 5 dəqiqə davam etməsi məsləhətdir.

- Daim uşağınızla oynamağa səy göstərin və oyunun qaydalarına tabe olmaqla, ehtiyac olduqda ona dəstək göstərin.

Oyun zamanı uşağı aldatmaq, ona yalan demək olmaz. Bu onun həyatda da davranışına pis təsir edər.

Erkən yaşlı uşaqlar yeni bilik və bacarıqlar əldə etməsində oyunlar müstəsna rol oynayır. Ona görə də oyunlara xüsusi diqqət verilməlidir. Bu oyunların məzmunu daha keyfiyyətli yeni nəslin formalaşmasına kömək etməlidir. Şitlik, yüngüllük, boşboğazlıq tərlqin edən oyunlardan uzaq durmaq məsləhətdir. Elə oyunlar seçilməlidir ki, bunlar uşaqların daha şəxsiyyətli, vətənpərvər, milli ruhlu, qeyrətli, qürurlu, nəcib insani keyfiyyətli, liderlik keyfiyyətlərinə uyğun olaraq yetişməsinə kömək etsin. Çalışmaq lazımdır ki, oyunlar təkcə əyləndirici yox, həm də öyrədici, mənəvi olaraq zənginləşdirici, əməyə həvəsləndirici xüsusiyyətlərə malik olsun. Oyun zamanı uşaq kəşf edir, insanlarla ünsiyyəti öyrənir, sərbəst qərarlar verir və intellekt səviyyəsini aktiv şəkildə yüksəldir.

Hər bir oyundan ilk tələb onun təhlükəsizliyi olmalıdır. Yəni, elə oyunlar oynanılmalıdır ki, bu zaman uşaqların sağlamlığı, həyatı üçün heç bir təhlükə yaranmasın. Oyun zamanı uşağınız kiçik oyuncaqları ağzına salıb, dadına baxmaq istəyə bilər. Ona görə də uşağı diqqətdən kənarda qoymaq olmaz. Əgər bunu etmək istəsə, sakitcə əlindən tutub, onun göz səviyyəsinə enərək diqqətlə gözlərinə baxıb: "bunlar yalnız oynamaq üçündür, yemək olmaz" deyin. Belə yanaşma bir çox uşaqlarda effektli olur; o, bu tələbi sakitcə qəbul edir və bir neçə gün sonra artıq vərdişə çevrilir. Yaxud , oyun zamanı uşaq üst-başını su ilə islada, palçıqla batıra bilər. Şüşə əşyaları qırıb əlini yaralaya bilər və s. Bütün bunları nəzərə alaraq uşağı həm əvvəldən hazırlamaq, həm də oyun zamanı ona nəzarət etmək lazımdır.

Körpənin fiziki və zehni inkişafı, lazımi vərdişləri üçün oyun nümunələri.

Kiçik alpinist oyunu

Bu tipli oyunlara böyük ehtiyac vardır. Artıq 2 yaşa doğru gedən uşaqlar hərdən gözdən yayınaraq mənzilin içərisindəki, həyətdəki pilləkanlara özü sərbəst dırmaşmaq istəyə bilər. Onu əvvəlcədən hazırlamaq lazımdır ki, belə olduqda yıxılmasın. Bu oyun eyni zamanda uşağın fiziki inkişafını, koordinasiyasını, gücünü və çevikliyini də inkişaf etdirir.

Körpəni pilləkanın yanına gətirin, alt pilləyə qoyun, əllərinizi bərk tutmasına kömək edin. Uşağa dəstək verərkən pilləkanla necə qalxmasını göstərin. Bu elə pilləkan ola bilər ki, uşaq surahidən tuta-tuta çıxsa yaxşı olar. Elə pilləkan də ola bilər ki, sərbəst çıxması mümkün olar. Hər bir variantda körpənizi ürəkləndirin. Bu sözləri ucadan deyə-deyə ona kömək edin:

Mən yuxarı qalxıram.
Bir, iki
Bir, iki
(Sürahidən tuturam)
Başımı dik tuturam
Mən yuxarı qalxıram.

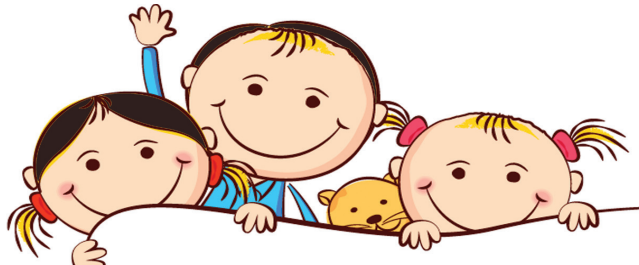
Uşaq yuxarıya doğru hərəkət etməni öyrənir, enmə ilə vəziyyət daha mürəkkəbdir, buna görə də əvvəlcə uşağın hündürlük qorxusunu aradan qaldırmaq məsləhət görülür və onları yuxarıdan özləri düşürməlidirlər. Gələcəkdə özü enməyə başlayacaq. Yenə də ona kömək edərkən ucadan demək lazımdır:

Qorxmuram hündürlükdən
(Sürahidən tuturam)
Yavaşca enirəm mən.
Ayağımı diqqətlə
Aşağıya qoyuram.
Tələsmirəm düşəndə
Qorxmuram hündürlükdən.

Qalxdıqdan və ya endikdən sonra kiçik alpinisti tərifləyin.

Valideynlər üçün qeyd. Uşaqlarla şən halda oynayın, əks halda - oyun uşağınıza sevinc gətirməyəcəkdir.

(Xalidə Həmidova)



VI.
2-3 yaş arası körpənin daha uğurlu təlim-tərbiyəsi üçün zəruri olan işlər

- 6.1. 2-3 yaşın əsas xüsusiyyətləri
- 6.2. Uşağın davranışının öyrənilməsi və təhlili
- 6.3. 2-3 yaşındakı uşaqlara qayğı
- 6.4. 2-3 yaşındakı uşaqların normal inkişaf səviyyəsini xarakterizə edən göstəricilər
- 6.5.Tibbi müdaxiləyə ehtiyac olunan hallar
- 6.6. 2-3 yaşındakı uşaqların inkişafında sağlamlığı ilə bağlı ciddi əlamətlər
- 6.7. 2-3 yaşındakı körpələrin tərbiyəsi zamanı qarşıya qoyulan əsas hədəflər
- 6.8. 2-3 yaşında olan uşaqların tərbiyə prosesi üçün tövsiyələr
- 6.9. 2-3 yaşlı uşaqların tərbiyəsində qorxu amilindən düzgün istifadə zərurəti
- 6.10. Qorxunu götürmək üçün oyunlar
- 6.11. 2-3 yaşlı uşaqlarda təbii aqressiya - davakarlıq xüsusiyyəti yarandığı zaman görülməsi vacib olan işlər
- 6.12. Oyuncaqlar
- 6.13. Oyunlar
- 6.14. Uşaq bağçasının təqdir və tənqid edilən cəhətləri



6.1 . 2-3 yaşın əsas xüsusiyyətləri

Bu yaşdakı uşaq artıq yeriyəndə, qaçanda, müəyyən qədər dik bir yolu qalxanda, düşəndə öz qamətini normal saxlaya bilir. Yeni hərəkətlər öyrənməyə maraq göstərir, tullanmaqdan, hoppanmaqdan, pilləkanlarla qalxmaqdan, enməkdən, velosiped sürməkdən, dırmanmaqdan xoşu gəlir.

Mümkün olan bütün maneələrə dırmanmağı öyrəndiyindən kiçik bir alpinistə çevrilir. Uşaq bu bacarığı təkmilləşdirməyə çalışır və buna görə də özünə artan diqqət tələb edir. Çünki təhlükə hissi onun üçün yaddır və qorxmadan daha hündür yeni məkanlara dırmanmağa davam edir. Günbəgün bu qabiliyyətini inkişaf etdirməkdən zövq alır, özü özünü kəşf edir, buna sevinir. Eyni zamanda istəyir ki, başqaları da ona diqqət göstərsinlər. Qorxu hissi ona o qədər də tanış deyil. Hətta bəzən yıxılıb azacıq zədə alsa da, vecinə almır, daha çox atılıb düşməyə, bu sahədə yeni uğurlar qazanmağa, yeni şeylər öyrənməyə can atır.

Bununla yanaşı olaraq, nitqin, böyüklərlə, həmçinin həmyaşıdları ilə ünsiyyətin və müxtəlif fəaliyyət növlərinə cəlb olunmanın təsiri altında uşaqda yeni keyfiyyət dəyişmələri baş verir. Bütün bunlar uşağın sosial şəraitə və həyatın tələblərinə uyğunlaşmasına imkan verir.

2-3 yaş uşağın nitqinin inkişafının ən sürətli dövrüdür. Artıq cümlələr qurmağı bacarması, öz fikrini başqalarına çatdıra bilməsi onda ruh yüksəkliyi yaradır. Hər gün daha çox sözün mənasını başa düşür və bu, onu çox həvəsləndirir, marağını artırır. Ətrafdakı insanlardan, cizgi filmlərindən, televiziya verilişlərindən yeni öyrəndiyi sözlərdən nitqində istifadə etdiyini nümayiş etdirərək hamının diqqətini cəlb etməyə çalışır. Özü də bundan sevinir. Danışdıqca danışmaq istəyir, necə deyərlər "dil boğaza qoymaq istəmir". Eşitdiyi sözlərdən bəzən elə maraqlı

söz birləşmələri tapır, izahlar edir ki, böyüklər heyrət edir. O artıq böyüklərlə söhbət edə bilir, öz fikrini izah edir. Hər hansı bir hadisəni təsvir edir. Bu zaman ona daha səlis danışmağa, fəal və mədəni söz ehtiyatını artırmağa kömək etmək lazımdır.

Bu yaşdakı uşaqlar daha çox böyüklərlə ünsiyyətə can atırlar. Onları hələ həmyaşıdları bir o qədər maraqlandırmır. Onlar bir yerdə oynasalar belə, aralarındakı ünsiyyət elə də qarşılıqlı olmur. Onların hər biri daha çox özü üçün oynayır. Hətta bir azdan onlar bir-biri üçün maraqsız da ola, bir-birini qıcıqlandıra da bilərlər.

Çünki bu uşaqlar anlamağa başladıqları dövrdən hər zaman böyüklərin qayğısını görmüş, bu qayğıya öyrəşmişlər. Öz yaşıdları onlar üçün yeni bir aləmdir. Onlar hələ bu yeni aləm ilə yeni tanış olurlar.

Bu yaşdakı uşaq yaşadığı ailədəki münasibətlərə ciddi diqqət yetirir. Evdə kimin lider olduğunu, kimin sözünün daha çox keçdiyini müəyyənləşdirməyə çalışır. Ailə üzvlərindən hansı ilə hansı münasibətlərin necə qurulmasına diqqət yetirir. Kiminsə yanında ərköyünlük edir, kiminsə üstünə qışqırır, kimdənsə qorxur və s. O bu yaşda ən çox anası ilə ünsiyyətdə olur. Ana ona yemək verir, çimdirir, yatırdır, nəsihət verir və s.

Bu yaşda uşağın zehni qabiliyyəti də sürətlə inkişaf etməyə başlayır. O artıq bir müddət əvvəlki uşaq deyil. Nə etsə düşünərək edir. Bir çox hərəkətin necə nəticələnəcəyini əvvəlcədən bilir. Artıq bu sahədə müəyyən bir təcrübəsi vardır. Ona görə də hərəkətlərində artıq əvvəlki tələsgənlik olmur. Əksinə, müəyyən qədər ehtiyatlılıq olur. Bir şeyi əldə etmək istəyəndə yollar axtarır, tapır, istifadə edir.

Bu yaşdakı uşaqlar hələ də davranışlarını lazımi səviyyədə idarə edə bilmirlər. Onlar emosional olurlar. Amma istəkləri, duyğuları tez-tez dəyişir. Onun hər hansı arzu olunmayan istəyi-

ni tez bir zamanda dəyişmək mümkündür. Bu yaşda o artıq həm özünü dərk edir, özünü təsdiq etməyə çalışır, həm də hiss edir ki, bir çox şeyləri arzu etdiyi şəkildə bacarmır. Başa düşür ki, ətrafda yaşca ondan böyüklər daha bacarıqlıdırlar. Ona görə də o, böyükləri yamsılamaq, onlardan öyrənmək istəyir. Bunu o, həm də ətrafdakı insanlara olan sevgisinə görə edir. Xoşu gəlməyən adamı yamsılamaq, təkrar etmək istəyinə düşmür. O öz doğmalarını ciddi müşahidə edir, onların etdiklərini təqlid edir. Ona görə də bu yaşda körpə ilə təmasda çox dəqiq olmaq lazımdır.

Artıq 2 yaşı tamam olmuş uşaq müstəqil olaraq geyinə, əllərini yuya bilir. Qələmlə xətlər çəkə bilir. Yemək zamanı çəngəli, bıçağı tuta bilir.

Özünü ətrafdakılara nümayiş etdirmək, özünü təsdiq etmək üçün tez-tez "mən - mən" deyir. Tez-tez inadkarlıq edir. Böyüklər bir şeyi etməsini deyəndə o, qəsdən bunu etmir. Öz istədiyini edərək öz mövqeyi olduğunu nümayiş etdirir. Onun istədiyini etmədikdə o, özünü çox narahat hiss edir. Özünü təhqir edilmiş kimi hiss edib düşünür ki, ətrafdakılar onu sevmirlər.

(Əhməd Qəşəmoğlu, Azadə Əhmədova)

6.2. Uşağın davranışının öyrənilməsi və təhlili

2-3 yaşın psixoloji xüsusiyyətləri

2 - 3 yaş uşaqların özünü tanıma, psixo-motor inkişaf dövrüdür. Bu yaş dövründə uşağın idrak proseslərində ciddi keyfiyyət dəyişmələri yaranır. Şəxsi keyfiyyətlər inkişaf edir, uşaqda özünütanıma, özünəməxsusluq, özünüqiymətləndirmə, özünənəzarət formalaşır.

Belə ki, "Mən-təsəvvür"ünün yaranması ilə bağlı uşaq artıq ətraf aləmə münasibətini aydınlaşdırmağa, bu münasibəti emosianal aləm iradi aləmə keçirməyə başlayır.

Bu yaşda uşaqların psixi inkişafında gözəçarpan dəyişikliklər baş verir. "Mən"in formalaşması aşağıdakı sahələrdə özünü göstərir.

1. Psixi inkişaf dövrü
2. Cinsi inkişaf dövrü
3. Fiziki inkişaf dövrü
4. Zehni inkişaf dövrü

Cinsi inkişaf daha sürətlə inkişaf etdiyi üçün uşaqlar 2.5 yaşla 3 yaş aralığında özünə "Mən" deməyə başlayır. Özünü tanıyır, güzgüdə özünə baxaraq adını söyləyir, adı ilə çağrılan zaman səsli reaksiya verir. Özünü ifadə etməyə başlayır və bu hal uşaqların xoşuna gəlir. Sərbəst yemək yeyir, tək otaqda yatmağa qərar verə bilir. İstək və tələblərini edir, tam da olmasa cəhd edir ki, tapşırıqlara riayət etsin. Asanlıqla ata və anasının sevimlisinə çevrilməyi çox istəyir. Etdiklərini tez-tez xatırladır. Uşaqların nitq inkişafı bu yaşda daha da sürətlənir. Ona görə də gün ərzində valideynlərə yüzlərlə suallar verir. Cavab almadıqda inad göstərirlər. Diqqət mərkəzində olmaqdan, onlarla əylənməkdən, onları söylətməkdən xüsusi zövq alırlar. Diqqət və qayğıdan uzaq qalanda tez inciyib, küsürlər. Bu yaş aralığında eyni zamanda uşaqlarda "3 yaşın böhranı" dövrü başlayır. İnsan həyatında bir neçə dəfə "Böhran dövrü" müşahidə olunur ki, bunlardan ilki "3 yaşın böhranı"dır. Bu zaman şəxsiyyətin inkişafı başlayır.

L.S. Vıqotski bu yaşlı uşaqlarda fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərin toxunulmazlığı zəminində psixoloji inkişaf prinsipini vacib hesab edir. Şəxsiyyətin inkişafı mərhələsində körpələrin ətraf aləmlə qarşılıqlı münasibəti özünüdərketmə prosesi ilə yanaşı olaraq baş verir. Yəni, uşaq özünü bu əlaqələr zəminində dərk edir: ***özünütanıma, özünəməxsusluq, özünüqiymətləndirmə, özünənəzarət.***

Bu dövrdə uşaqlarda tanımanın əsas mərhələsi - özünütanımadır. Uşaq özünü tanımağa, cinsini ayırd etməyə, öz hiss və emosiyalarını ifadə etməyə, iradlarını bildirməyə, həzz duyğularını göstərməyə, xoşlandıqlarından zövq almağa, ətrafda baş verən hadisələrə daha həssas yanaşmağa başlayır.

Öz sevimli oyuncaqlarını daha səliqəli saxlamağa, başqaları ilə onları bölüşməsi haqqında fikirlərini formalaşdırır, ailədə ata-ana münasibətinə ciddi diqqət yetirir. Qorxu hissi formalaşır və bunu ifadə edir. Kiçik motor bacarıqları inkişaf edir. Pisi- yaxşıdan, acını-şirindən ayırd edir. Ailədə baş verən hər bir hadisəyə reaksiya verir. Əgər ailədə münaqişə varsa və ya ata-ana ayrılıbsa, çalışır ki, onları barışdırsın, onlar haqqında hərəsinə ayrılıqda suallar verir. Çox zaman bunun onların etdikləri hər hansı bir hərəkətə görə baş verdiyini düşünə bilirlər. Əsas suallardan biri odur ki, bu yaşda "Məni hardan almısınız?", "Kim verib məni?", "Mən sizin nəyinizəm?" kimi düşündürücü suallar verirlər.

2-3 yaşlarında uşaqlarda utanmaq - şübhə hissləri formalaşır. Yəni, bu dövrdə uşaqlar, koqnitiv bacarıqları inkişaf etdirir, özlərini kontrol etməyə cəhd edir, ətrafda baş verənləri kəşf etməyə başlayırlar. Bu dövrdə uşaqlar ata-ananın daima onların yanında olmasını, onlarla yatmasını israrlı şəkildə tələb edirlər. Valideynlərdən davamlı icazələrinin olmasına cəhd edirlər.

2-3 yaşlı uşaqların psixoloji cəhətdən əziyyət çəkdiyi əsas məqamlardan biri ailənin böyük olmasıdır. Nənə-babanın olması uşaqların həyatında çox vacib mərhələdir. Uşaqlara sevgi, məhəbbət, qayğı, nəzakətli olmaq hissi daha yaxşı formalaşır. Uşaqların sosial həyatlarında mühüm rol oynayır. Zehni inkişaf daha yaxşı inkişaf edir. Uşaqlar nənə-baba yanında özlərini daha xoşbəxt, azad, ərköyün, sevimli hiss edirlər. Uşaqların belə ailə-

lərdə böyüməsi, hisslərini ifadə etməsinə daha yaxşı təkan verir. Amma mənfi tərəflərindən ən başlıcası odur ki, uşaqlar ailədə 2 nəfərin deyil, bir neçə adamın sözünü, göstərişini eşitmək məcburiyyətində qalır. Uşaq tərbiyəsində hər kəs öz ideyasını irəli sürür. Ata-ananın "Yox, olmaz" dediyinə nənə-baba "olar, nə istəyirsən et, onlar kimdi biz olan yerdə, biz varkən yox sözü olmaz" və s. kimi xırda didişmələr ciddi problemlərə, hətta uşaqlarda "Devidant davranış"a gətirib çıxarır. 2-3 yaş xüsusiyyətlərində uşaqlarda tez-tez yaxınlarından səbəbsiz küsmə halı müşahidə olunur. Ailədə yaşayanlar çalışmalıdır ki, belə hallarda uşağa soyuqqanlı yanaşsınlar. Hər şeyə görə uşağı sorğu suala çəkməsinlər. Belə olduqda, uşaq elə qəbul edir ki, mən həmişə belə etsəm mənə daha çox diqqət göstərəcəklər.

(Ramidə Məmmədova)

6.3. 2-3 yaşındakı uşaqlara qayğı

Dünyanı yenicə kəşf etməyə başlayan bu yaşdakı uşaqda müxtəlif xarakterli emosiyalar olur. Onun təcrübəsi bu emosiyaları arzu olunan şəkildə idarə etmək üçün azlıq edir. Bu məsələdə onların böyüklərin köməyinə ehtiyacı vardır. Bu, böyüklərdən çox zaman, səbir tələb edən çətin bir işdir. Amma bu işi görmək böyüklərin borcudur. Bu məsələdə bir çox böyüklərin "olar-olmaz" prinsipi ilə hərəkət etmələri yolverilməzdir və çox ziyanlıdır. Uşağa hansı hərəkəti niyə etməməyi səbirlə və sevgi ilə izah etmək lazımdır.

Uşaq nəyə isə etiraz bildirəndə əvvəlcə bu şıltaqlıq və ya etiraza ciddi bir səbəb olmasını aydınlaşdırmaq lazımdır. Səbəb varsa, həmin səbəbi aradan qaldırmaqla, ona kömək etmək lazımdır. Əgər o, hansı səbəbdən ağlayırsa, qışqırırsa, "kəs səsini!", "kəsməsən səni döyəcəyəm!" , "kəs, öldürərəm səni!"

kimi çox yayılmış, amma olduqca yanlış, təhlükəli, ziyanlı ifadələri işlətmək olmaz. Onu sakitləşdirmək çox asandır. Uşağı sakitləşdirib bu qışqırmanın səbəbini soruşmaq, sonra isə məsələnin həlli yolunu tapmaqda ona kömək etmək lazımdır. Bunu elə etmək lazımdır ki, uşaq bundan zövq alsın.

Uşaq sizə, yaxud nəyəsə öz sevgisini göstərəndə buna biganə qalmaq olmaz. Bunu təqdir etmək, məmnunluq, qarşılıqlıq göstərmək lazımdır.

Bu yaşdakı uşaqlarda fantaziyalar inkişaf edir. O, xəyalən özünü nağıl qəhramanlarının yanında, cizgi filmlərinin içərisində, yay fəslində gedib gəzdiyi yerlərdə, göylərdə, heyvanlar, quşlar aləmində də hiss edə bilər. Buna uyğun hekayələr danışa bilər. Bu zaman o, nəyi isə şişirdə bilər. Bunu yalançılıq kimi qəbul etmək düzgün deyil, bu onun obrazlarla bədiiləşdirmə qabiliyyətidir. Uşağı öz fantaziyalar aləmini genişləndirməyə həvəsləndirmək lazımdır. Bu, onun inkişafına xeyli kömək edir. Onun fantaziyaları nə qədər aydın, məzmunlu olarsa, bu bir o qədər yaxşıdır. Çalışmaq lazımdır ki, uşaq elə cizgi filmlərinə baxsın ki, bu onun həyat haqqında daha düzgün fantaziyalar etməsinə, bu istiqamətdə formalaşmasına kömək etsin. Uşağın neqativ yüklü, həyat, insanlar barədə aldadıcı, deformasiya olunmuş məlumatlar verən, ahəngdarlığı pozan cizgi filmlərinə baxması məsləhət deyil. Onun diqqəti, düşüncəsi, yaddaşı hələ bir qədər dağınıq olur.

Onların öz həmyaşıdları ilə, kollektivlə ünsiyyət qurmasında da böyüklərin köməyinə ehtiyacları vardır. Təbii ki, hər bir uşağın fərdi xüsusiyyətindən asılı olaraq öz həmyaşıdları ilə qarşılıqlı əlaqələri müxtəlif şəkildə gedir. Bu əlaqələr yarandıqca sizin uşağınız özünün həmyaşıdları içərisində öz zəkasına, fiziki gücünə, yaraşığına, cəsarətinə və bu kimi xüsusiyyətlərinə görə öz yerini müəyyənləşdirməyə başlayır. Ona görə

də böyüklərin bu prosesi izləməsinə ehtiyac vardır. Elə etmək lazımdır ki, uşaq həmyaşıdları ilə qarşılıqlı ünsiyyət qurduqca bu, ona psixoloji cəhətdən mənfi təsir etməsin. Əksinə, daha da müsbət təsir etsin. Onun zəif cəhətlərini özünüz təhlil edib, onları kompensasiya etmək baxımından uşağa kömək etməniz olduqca vacibdir. Elə etmək lazımdır ki, uşağın öz həmyaşıdları ilə qarşılıqlı əlaqəsində nə lovğalıq, nə də mənəvi sıxıntı halları olmasın. Ahəngdarlıq prinsipi daha mühüm rol oynasın. Uşağınızın hər hansı bir zəif cəhəti ilə bağlı onu tənqid etmək, onu başqaları ilə müqayisə edib aşağılamaq yolverilməzdir! Bu zəif cəhətləri aradan qaldırmaq üçün o, özü də bilmədən onunla əlavə məşğul olsanız daha faydalı olar. Bununla siz onun potensialının daha dərindən açılmasına kömək edərsiniz. Onun təbii olaraq liderlik xüsusiyyətinə yiyələnməsinə çalışın. Əgər bu mümkün deyilsə, bundan nə özünüz narahat olun, nə də ona təzyiq edin. Uşağın öz mühitində özünə zövq verən mühüm bir yer tutmasına kömək edin.

Uşaq anasının onu sonsuz dərəcədə sevdiyinə inanmalıdır. O, anadan bu sevgini görməlidir. Amma ana ilə münasibətlərində müəyyən bir sərhəd də olmalıdır. Uşaq başa düşməlidir ki, ana ona həm də nəzarət edir. Onu sevdiyi kimi, həm də ona qarşı tələbkarlığı da vardır. Bu sərhəd olduqca həssas bir sərhəddir. Uşaq ananın tələbkarlığından da məmnun olmalıdır, bundan əziyyət çəkməməli, sıxılmamalıdır. Bu onun əsəblərinin pozulmasına, psixi zədə almasına səbəb ola bilər. Eyni zamanda uşaq həddindən artıq sərbəst - özbaşına, ərköyün də olmamalıdır. Bu da onun xarakterini arzu olunmayan hala sala bilər.

Bu yaşda uşaqlarda bir eqosentrik ovqat da olur. Onlara elə gəlir ki, ətrafda nə varsa, hamısı əsasən onun üçündür. Ona görə də kimsə ona əhəmiyyət verməyəndə, yaxud əlindəki hədiyyəni ona yox, başqasına verəndə o xeyli qıcıqlanır, bundan

müəyyən qədər həyəcan keçirir. Bəzən ağlamağa başlayır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, uşağın yaşının bu dövründə onun liderlik keyfiyyətinin üzə çıxması üçün mühüm bir dövrdür. Ona görə də onda lovğalığa keçməyən liderlik keyfiyyətlərinin aşılanması üçün fundamentin qoyulmasına çalışmaq lazımdır.

Bu dövr onun əqli inkişafı üçün mühüm dövrdür. Düzgün tərbiyə olunarsa, bu sahədəki potensialı üzə çıxar. Ona görə də onunla söhbət edəndə düşünməsi üçün maraq və şərait yaratmaq lazımdır. Daha çox diqqətli olması üçün onunla müəyyən oyunlar oynamaq faydalıdır. Bu oyunlar zamanı nəyi isə daha da təkmilləşdirmək, ilk baxışdan diqqəti cəlb etməyən nəyi isə tapmaq kimi axtarışlar onun əqli inkişafına xeyli kömək edər. Əqli inkişafı gücləndirmək üçün onun özünün nəyi isə qurmasına, yaratmasına şərait yaratmaq, uyğun oyuncaqlar almaq, yaxud düzəltmək lazımdır.

2-3 yaş uşaqların yaradıcılıq potensialının açılması üçün ən mühüm bir dövrdür. Bu dövrdən səmərəli istifadə etməklə, onun bu sahədəki qabiliyyətinin, istedadının, potensialının daha çox açılmasına kömək etmək olar və bu olduqca zəruridir. Yaradıcılıq potensialının açılması, bu sahədəki imkanların inkişaf etməsi insan şəxsiyyətinin formalaşmasında, karyerasının qurulmasında, həyatında çox mühüm rol oynayır. Onun hansı məşğuliyyətə daha çox maraq göstərməsi valideynlərin diqqət mərkəzində olmalıdır. Həmin məşğuliyyəti üçün mümkün şəraiti yaratmaq lazımdır. Hər hansı bir sahədəki uğurlarını diqqətsiz qoymaq olmaz. Qazandığı hər uğuru tərifləmək, bunu başqalarına da nümayiş etdirmək uşağı xeyli fərəhləndirir və yaradıcılıqla məşğul olmağa daha çox həvəsləndirir. Əgər o, şəkil çəkirsə, fiqurlar düzəldirsə, hər hansı əl işləri görürsə, yeni bir şey qurursa və s., sərgisini düzəltmək, yaratdığı şeyləri böyüklərə hədiyyə etmək ona daha çox qol-qanad verir.

Əgər uşaq musiqiyə maraq göstərirsə, onun daha keyfiyyətli musiqiyə qulaq asmasına çalışmaq lazımdır. Milli musiqi alətlərinə, bu alətlərdəki mükəmməl ifalara xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Bununla, siz onun daxili aləminin inşasında müsbət rol oynayırsınız.

Onunla maraq göstərdiyi yaradıcılıq sahəsi ilə bağlı söhbətlər etmək olduqca vacibdir.



Uşağın yanında dediklərinizlə etdiklərinizüst-üstə düşməlidir. Belə olmadıqda bu, həmin körpəyə çox pis təsir edir. Bu, onda psixi gərginlik yarada bilər. İndidən yalançılığa qarşı müəyyən psixoloji bir fundamentin qoyulmasına səbəb ola bilər.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

6.4. 2-3 yaşındakı uşaqların normal inkişaf səviyyəsini xarakterizə edən göstəricilər.

2-3 yaşındakı uşaq öz potensialına görə aşağıdakıları artıq bacarmalıdır:

Nitqin inkişafı.

- Ona tanış olan hadisələr barədə yalnız sözlə hekayə edilən qısa məlumatları başa düşməlidirlər; Bu hadisələrlə bağlı ona verdiyiniz qısa suallara cavab verə bilməlidir.
- Ondan gücü çatan nəyi isə götürməyi, harayasa aparmağı, orada nəyinsə üzərinə qoymasını istədikdə bunu başa düşməli və yerinə yetirə bilməlidir;
- Üzünün, bədənin əsas hissələrinin adını bilməlidir. Məsələn, ona qulağını, qaşını, burnunu, çənəsini, ayağını, dizini, qarnını, belini göstərib, onun adını soruşduqda düzgün cavab verə bilməlidir;
- 2-3 sözdən ibarət cümlələr qura, istifadə edə bilməlidir;
- Öz cümlələrində isimlərin, sifətlərin, yerlərin, məsafələrin və s. adlarını düzgün işlətməlidir;
- Tanış əşyaların şəkillərini göstərdikdə onların adlarını deyə bilməlidir;
- "Salam", "sağ olun", "hələlik", "yaxşıdır", "pisdir" kimi ifadələrin mənasını bilməli və yerində işlətməyi bacarmalıdır.
- Uşaq artıq 3 yaşına çatanda 1000-1500 söz bilməlidir.
- Uşaqların fiziki və mənəvi inkişafında, eləcə də nitqin düzgün inkişaf etdirilməsində ailənin və məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin əhəmiyyətli rolu var. Fikrin ardıcıl, düzgün və dolğun ifadə edilməsi, sözlərin dəqiq seçilməsi və tələffüzün təmizliyi üzrə işin aparılması uşaq bağçalarında əsas istiqamətlərdən birini təşkil edir.

- **2 yaşında** olan uşaq artıq qısa cümlələri qurmalıdır, danışıqda əvəzliklərdən (mən, o, sən), sifətlərdən (uzun, böyük, balaca, gözəl və s.) istifadə etməlidir. Bu yaşda olan uşaq fəal şəkildə ən azı 50 söz istifadə etməlidir (mütəxəssislər bu yaşda olan uşaqda 100 sözə qədər eşitmək istəyirlər).

- **2,5 yaşına** qədər uşaq "uşaq dilində" danışa bilər - məsələn, "çim-çim" (çimmək), "ham-ham" (it), "bə-bə" (uşaq) və s. Daha sonra uşağın nitqi tədricən böyüklərin nitqinə bənzəməyə başlamalıdır. 3 yaşında olan uşaq artıq cümlələri düzgün qurmalı, fəal nitqində 200-300 sözdən istifadə etməli, suallar verməyə, şeirlər və qısa nağıllar ("Qoğal", "Turp nağılı" və s.) danışmağı bacarmalıdır, cümlələrdə fəal şəkildə əvəzliklərdən, sifətlərdən və zərflərdən (çox, az, tez və s.) istifadə etməlidir.

- 3 yaşlı uşaq bacarmalıdır:

- Nitqdə f, v, s, z, x, l, ç səsləri yaranır.
- Adını, yaşını və cinsiyyətini bilir. Kubiki səbətə qoy, topu stolun altına at və s. bu kimi tapşırıqları yerinə yetirə bilir.
- Asan süjetli şəkilləri başa düşür.
- Cümlədə 3 və daha artıq sözdən istifadə edə bilir. Cümlədə çoxlu sayda isim və fellərdən istifadə edir.
- İki mərhələli tapşırığı yerinə yetirə bilir (Əllərimizi yuyaq və sonra yemək yeyək).
- Söz ehtiyatı 500 sözədək artır. Cümlədə əvəzliklərdən istifadə edir.

- Hörmətli valideynlər! Heç də bütün uşaqlarda nitq inkişafı normal qaydada getmir. Bəzi uşaqlarda nitq ləngimələri baş verir. Bəs nə zaman uşaqda nitqin inkişafının ləngiməsi olduğunu müəyyənləşdirmək olar?

- 2 yaşında olan uşaq yalnız bir neçə sözdən istifadə edir və yeni sözləri öyrənməyə cəhd etmir.

- 2,5 yaşında olan uşaq adi cümlələri (məsələn, "ana, su ver", "mən yemək istəyirəm" və s.) qurmağı bacarmır, ətrafda olan əşyaların və bədən özvlərinin adlarını bilmir, onları göstərmir, adi xahişi yerinə yetirə bilmir ("kukla gətir", "top gətir", "əlini ver" və s.), nitqində 20-dən az sözdən istifadə edir.

- 3 yaşlı uşağın nitqini hətta valideynləri çətinliklə başa düşür, uşaq həddən artıq tez və ya əksinə, çox asta-asta danışır, sözləri çox uzadır.

- 3 yaşlı uşaq əsasən cizgi filmlərinin qəhrəmanlarının cümlələri ilə danışır, özü sərbəst çəkildə cümlələr qurmur.

- Beləliklə, əgər siz uşağınızda nitq inkişafının ləngiməsi simptomlarını görürsünüzsə, mütləq defektoloqa və nevropatoloqa müraciət edin. İlk növbədə belə uşaqların eşitmə qabiliyyəti yoxlanılmalıdır. Eşitməyən və ya pis eşidən uşağın nitqində də ciddi problemlər ola bilər.

(Lalə İmanova)

Ətraf mühitlə bağlı təsəvvürü konkretləşməlidir:

- Müxtəlif şeyləri ölçülərinə görə qruplaşdıra bilməlidir;

- Müxtəlif şeyləri rənglərinə görə qruplaşdıra bilməlidirlər. Bu rənglərin adını deyə bilməlidirlər. Məsələn, qırmızı rəngli şəkilləri seç, ayır və s.

- Müxtəlif şeyləri xüsusiyyətinə görə fərqləndirə bilməlidirlər. Məsələn, ağır, yüngül, yumşaq, bərk, isti, soyuq əlamətləri düzgün müəyyənləşdirib, deyə bilməlidirlər.

- Məsafə barədə təsəvvürü olmalıdır. "Yaxın", "uzaq", "çox yaxın", "çox uzaq" barədə təsəvvürü olmalıdır.

- "soyuq", "çox soyuq", "isti", "çox isti", "yandıran" kimi xüsusiyyətləri fərqləndirə bilməlidir.

- "pis", "yaxşı" barədə təsəvvürləri olmalıdır.

- "qorxulu", "murdar" barədə təsəvvürü olmalıdır.

Bir sıra məişət bacarıqları olmalıdır:

- Üst-başına tökmədən, səliqə ilə yemək yeməyi;
- Əllərini, üzünün əsas hissələrini yumağı, əl üzünü dəsmalla qurulamağı;
- Corabını, ayaqqabısını, papağını, yüngül paltarlarını geyinməyi;
- Müəyyən paltarlarını soyunmağı;
- Paltarlarını, ayaqqabılarını, oyuncaqlarını səliqə ilə lazımi yerlərə yığa bilməyi;
- Fizioloji ehtiyaclarının yerinə yetirilməsini tənzimləyə bilməyi; bu barədə vaxtında xəbər verməyi.

Yaradıcılıq bacarıqları:

- Oyunlara, şəkil çəkməyə, quraşdırmaya həvəsin fəallaşması;
- Uşaq özü müxtəlif oyunları öz fantaziyası ilə təklif edə bilər, top, günəş, ağac, ulduz, ay, insan, heyvan, quş şəkilləri çəkməyə cəhd edə bilər. Məsələn, kiçik yaşlı uşaqların ən çox sevdiyi oyunlardan biri "evcik-evcik" oyunudur. Onlar ev qura bilər, bu evə qonaq çağıra, qonaq gedə bilərlər. Yaxud körək bişirərlər və s.
- Plastilindən, palçıqdan nəsə düzəltmək, qum üzərində nəsə çəkmək istəyərlər;
- Onlarda oxumağa maraq yaranır. Bəzi mahnıları oxumaq istəyir. Bəzi uşaqlar bunu çox uğurla edirlər.
- Bu yaşda uşaqlarda fantaziyalar inkişaf etməyə başlayır. Uşaqda fantaziya nə qədər aydın, məzmunlu olarsa, bir o qədər yaxşıdır; bu onun qabiliyyətindən, potensialından xəbər verir;

Davranışlardakı dəyişikliklər:

- Uşağın sərbəstliyi artmağa başlayır;
- Onun davranışında qürur, özünütəsdiq hissləri aydın görünür;

- Onun davranışında utancaqlıq hissləri də özünü göstərir;
- Öz cinsinə görə fərqli olduğunu hiss etməyə başlayır;
- Hərəkətlərində nadinclik, tərslik, kobudluq, dağıdıcılıq kimi mənfi xüsusiyyətlər də müşahidə olunur.

Əgər sizin uşaq bunları bacarmırsa, deməli, artıq nədəsə geri qalmışdır. İmkan olduqda onun bu geri qalmasının səbəblərini aydınlaşdırmaq, onun inkişafını balanslaşdırmağa çalışmaq lazımdır.

(Azadə Əhmədova)

6.5.Tibbi müdaxiləyə ehtiyac olunan hallar

Uşaq bu yaşa qədər peyvəndlərini qəbul edibsə, normal halda bu dövr üçün peyvənd qəbulu yoxdur. Ancaq 1-2 yaş arası edilməmiş Hepatit A peyvəndi bu vaxtacan edilməmiş menin-gokok peyvəndi tək doza olaraq edilir. Həkimin təlimatına uyğun olaraq Qrip peyvəndi də vurula bilər.

Bu dövrdə boy və çəki artımı yavaş gedir. Ancaq fiziki görünüşdə nəzərə çarpan dəyişikliklər olur. Bir yaşda uşaqlarda baş böyük, qol və ayaqlar bədənə nisbətən qısa olur, qarın önə çıxır. 2-3 yaşlarda boyun uzanması yavaşısa da, qollar və ayaqlar uzanır, başın böyüməsi yavaşıyır. Bədəndə yağ toxumasının miqdarı azalır və uşağın bədəni daha mütənasib görünür.

Bu yaşda uşaqlar bir ildə orta hesabla 6 sm. uzanır və çəkisi 2 kq. artır. Başın böyüməsi də yavaşıyır və 2 yaşdan sonrakı 10 il ərzində baş çevrəsində 2-3 sm.-lik bir böyümə müşahidə edilir. 3-6 aylıq aralıqlarla uşağınızın boy və çəkisini ölçərək böyümə cədvəlində qeyd edin və bununla da sabit bir sürətlə böyüyüb böyüməməsini təqib edin. Qaraciyər, böyrək, həzm sisteminin xroniki xəstəlikləri uşağın normal inkişaf göstəricilərindən kənara çıxmaların müşahidə edilməsi ilə aşkarlana bilər.

Yenə də bu dövrdə böyümədəki yavaş inkişaf paralel olaraq kalori tələbatını azaldır ki, təxmin etdiyimiz kimi bu da uşağın qidaya tələbatını azaldır, uşaqlar iştahsız olur və az yemək yeyir. Uşağın qəbul etdiyi qidanın miqdarından çox onun tərkibinin zənginliyinə və keyfiyyətinə fikir vermək lazımdır.

Dişlərin inkişafı

Uşaq 2,5 yaşına çatdıqda bütün süd dişləri çıxmış olur. Bəzi uşaqlarda bu tez baş verə və ya ləngiyə bilər. Narahat olmaq lazım deyil. Dişlər çıxdığı andan təmizliyinə nəzarət edilməli, uşağın dişləri diş firçası və ya təmiz bezlə təmizlənməlidir.

Uşaq böyüyərkən inkişaf xətti getdikcə yüksələn bir xətt deyil, inkişafın gedişində qısa və ya uzun davam edən ləngimələr, ani böyümələr müşahidə edilə bilər. Bu normal haldır. Bir dövrdə sakit olan uşaq, digər dövrdə nadinc ola bilər. Bu normal bir haldır.

(Məftunə İsmayılova)

6.6. 2-3 yaşındakı uşaqların inkişafında sağlamlığı ilə bağlı ciddi əlamətlər

Həyatın ilk illəri uşağın gələcəyinə - beyninin inkişafına, sağlamlığına, xoşbəxtliyinə, gələcəkdə məktəbdə təlim qabiliyyətinə böyük təsir göstərir. Həyatın bu formalaşma mərhələsində körpənin beyni hər saniyə 1 milyondan artıq yeni əlaqə yaradır ki, bu temp də daha heç bir vaxt təkrarlanmır.

2-3 yaş eyni zamanda körpənin bir çox qabiliyyətlərinin, normal davranışının formalaşdığı dövrdür. Onun inkişafındakı nöqsanların daha aydın şəkildə üzə çıxdığı dövrdür. Ona görə də onun inkişafındakı hansı problemlərin ciddi olduğunu vaxtında müəyyənləşdirmək olduqca vacibdir.

Məlumdur ki, uşaqların hamısı eyni sürətlə böyümür. Bu təbiidir. Heç təbii meşədə də pöhrələrin hamısı eyni sürətlə böyümür. Hər bir uşaq öz potensialından, şəraitdən, qidalanmasından, öz davranışından, yaşadığı məkandan və s. asılı olaraq müxtəlif templə böyüyürlər. Onların birində bir əlamət, bir qabiliyyət özünü daha tez, digərində isə bir az gec özünü göstərə bilər. Ona görə də uşaqların hamısı üçün inkişafın əlamətləri fərqli vaxtlarda, fərqli şəkildə üzə çıxır. Yəni, dəqiq, səlis bir normalar mövcud deyildir. Amma hər halda müəyyən intervallar üzrə normalar mövcuddur. Bu normalar insanlara praktik həyatdan və elmi-tibbi ədəbiyyatdan da məlumdur. Ona görə də valideyn hiss etsə ki, onun uşağının inkişafı arzu olunan, normal səviyyədə getmir, o zaman vaxt itirmədən problemləri aradan qaldırmaq olduqca vacibdir. Bu hər bir insanın həm valideynlik, həm də insanlıq borcudur! Bu həm hər kəsin öz xalqı, həm də Allah qarşısında borcudur. Ona görə də uşaqların inkişafında mühüm, ciddi qüsurlar barədə hər kəsin məlumatı olmalıdır. Bu qüsurlar əsasən aşağıdakılardır:

Görmə, eşitmə və ünsiyyətlə bağlı problemlər. Uşaq gözlərə baxmır, baxışlarında bir qeyri-müəyyənlik olur. Zəif görür; bir şeyə baxanda əyilib lap yaxından baxmağa çalışır. Zəif eşidir; bir çox sözləri yaxşı eşitmədiyinə görə aydın dediyiniz sözü bir daha soruşur. Normal dil açmır, ya heç danışmır, ya da bir-iki söz deyə bilir. İki yaşında iki sözü, üç yaşında üç sözü biri - birinə qoşub istifadə etmir. O danışanda hətta ailə üzvləri də onu çətinliklə başa düşür.

Davranışda olan problemlər. Adi bir göstərişi yerinə yetirə bilmir. Məsələn, ona "yanıma gəl", "bu qələmi al", "köynəyini tap, mənə gətir", "kuklanı yedirt" kimi sözlər dedikdə, o durub baxır. Dediyinizi etmir. Oyunlarla, başqa uşaqlarla bir o

qədər də maraqlanmır. Öz hisslərini ifadə etmir. Valideynlərindən ya heç ayrıla bilmir, yaxud da onlara yaxınlıq etmək həvəsində olmur.



Hərəkət (motor) bacarıqları: Uşaq pilləkanlarla qalxıb enə bilmir. Hətta sürahidən, yaxud anasının əllərindən tutsa belə, bunu bacarmır. Kiçik əşyaları əlində tutmaqda, saxlamaqda çətinlik çəkir. Sürətli yeriyə, qaça bilmir. Əlində qələm tutmağa, kağız üzərində hansısa bir xətt çəkməyə həvəs göstərmir və ya bunu bacarmır. Uşaq hər hansı bir hərəkəti bacardığı halda, sonra bu vərdişini itirdikdə də, belə hal ciddi problemin siqnalıdır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

6.7. 2-3 yaşındakı körpələrin tərbiyəsi zamanı qarşıya qoyulan əsas hədəflər

Aydındır ki, uşaqların tərbiyə olunması prosesində, hər bir yaş üçün konkret hədəflər müəyyənləşsə, bu təlim-tərbiyə işinin daha konkret, daha ciddi şəkildə həyata keçirilməsinə kömək edər. Beynəlxalq təcrübəni, milli xüsusiyyətləri də nəzərə alaraq qarşıya aşağıdakı kimi hədəflər qoyula bilər:

Sağlamlıq mədəniyyətinin, vərdişlərinin formalaşması ilə bağlı hədəflər:

- Gigiyena qaydalarına əməl edilməsi, təmizkarlıq vərdişlərinin yaradılması;
- Pintiliyə, natəmizliyə qarşı barışmazlıq hissinin aşılanması;
- Uşaqda qidalanma mədəniyyətinin formalaşması;
- Çalışqanlıq vərdişlərinin formalaşması;
- İdmana marağın yaranması;
- Təhlükəsizlik tədbirləri barədə ilkin vərdişlərin formalaşması;
- Uşaqlarda təhlükəli - deşici, kəsici, yandırıcı əşyalar və s. barədə;
- təsəvvürlər genişlənməlidir;
- Ayaq üstə möhkəm durmaq, müavizinətini itirməmək, düzgün əyləşmək qaydalarına əməl edilməsi; Müəyyən bir məkanda sərbəst, inamlı və ehtiyatlı hərəkət vərdişlərinin formalaşdırılması;
- Rejimlə bağlı vərdişlərin formalaşması;
- Təbiətin, təmiz havanın sağlamlıq üçün əhəmiyyəti barədə fikirlərin formalaşması.

Bu hədəflərə nail olmaq üçün aydındır ki, həm valideynlər, həm bağça işçiləri uşaqların sağlamlığının möhkəmlənməsi üçün konkret işlər görməlidirlər. Uşaqlarda qida mədəniyyətinin formalaşdırılması ilə yanaşı, qidanın keyfiyyətinə ciddi diqqət verilməlidir. Uşaqlarda qida mədəniyyətinin formalaşmasında sağlam, təhlükəsiz qida amili mühüm rol oynamalıdır. Uşağa öz həyatının təhlükəsizliyini qorumaq üçün xüsusi bilgilər verilməlidir. Onlarda elə vərdişlər yaradılmalıdır ki, yaralanma halları maksimum şəkildə az olsun. Uşaqlarda sinir sisteminin qorunması üçün ciddi tədbirlər görülməlidir. Onların motor fəaliyyətlərinin inkişafı üçün həm evdə, həm bağçada ciddi, konkret işlər görülməlidir.

2-3 yaşlı uşaqların mənəvi-intellektual inkişafla bağlı hədəflər:

- Onlarda obyektlərin xüsusiyyətlərini, keyfiyyətlərini anlamaq, sözlə ifadə etmək bacarığı formalaşmalıdır. Fikri ümumiləşdirmək qabiliyyəti inkişaf etməlidir.
- Onlar artıq qısa, aydın cümlələrlə söhbət etməyi bacarmalıdırlar.
- Bu yaşdakı uşaqlarda sadə problemləri özünün həvəslə həll etmək qabiliyyəti inkişaf etməlidir.
- Onlarda yaddaş, diqqət, diqqətlilik inkişaf etməlidir.
- Həmyaşıdları ilə şifahi ünsiyyət vərdişləri inkişaf etməli, başqalarının nitqini yaxşı anlaya bilməlidirlər.
- Geyim, yuyunma, qorşok və s. işlərdə müstəqil olma, özünə ilkin qulluq bacarıqları formalaşmalıdır.
- Nəyin yaxşı və nəyin pis olduğu barədə ilkin fikirlər formalaşmalı və onlar bir çox hallarda yaxşını, pisi seçməyi bacarmalıdırlar.
- Həmyaşıdlarına qarşı mərhəmət, məhəbbət hissləri formalaşmalı, inkişaf etməlidir.
- Bu yaşda uşaqlarda bitkilərə, canlılara rəğbət hissi formalaşmalıdır.
- Musiqiyə, sadə, kiçik mahnılara qulaq asmaq vərdişləri yaranmalıdır;
- Milli musiqi alətləri olan saz, tar, nağara, zurna, balaban, kamança və s. kimi alətlər barədə aydın təsəvvürləri olmalıdır. Bu alətlərdəki ifalara qulaq asmağa həvəslərinin olması olduqca müsbət haldır.
- Nağıllara, hekayələrə, şeirlərə qulaq asmaq vərdişləri olmalıdır.

- Şəkillər, illustrasiyalar üzrə söhbətlərə, müzakirələrə maraqlı olmalıdırlar.
- Öz fantaziyalarına uyğun hadisələr düşünmə vərdişləri inkişaf etməlidir.
- Onlarda yaradıcılıq vərdişləri yaranmalı və inkişaf etməlidir.
- Maraqlı, öyrədici, öz cinslərinə uyğun oyunlar oynamağa kömək edən oyuncaqlara tələbatları olmalıdır.
- Məzmunlu oyunlar oynamağa həvəsləri olmalıdır. Belə oyunları bacarmalıdırlar.
- Qələmlər, boyalar, rəsm haqda ilkin məlumatları olmalıdr.
- Öz ailə üzvləri, digər insanlarla məhəbbət hissi ilə ünsiyyət qura bilməlidirlər.
- Müəyyən məhdudiyyətlər barədə təsəvvürləri formalaşmalıdır. Anlamağa başlamalıdırlar ki, valideynlərdən, başqalarından hər şeyi tələb etmək olmaz.
- Paxıllıq hisslərinə qarşı kəskin tənqidi münasibətləri formalaşmalıdır.
- Onlarda acgözlük, ərköyünlük, başqalarına əziyyət vermək kimi xarakterlərə qarşı kəskin tənqidi fikir formalaşmalıdır.
- Vətənpərvərlik hissləri aşılaya bilən cizgi filmlərinə, şeirlərə, nağıllara maraqları artmalıdır.
- Öz ölkələrinin, yaşadığı ərazilərin adlarını sevə-sevə, fəxrlə təkrarlamaq həvəsləri olmalıdır.
- Günbəgün ədəbli davranış vərdişləri artmalıdır.
- Söyüş, qarğış kimi neqativ məsələlərə qarşı tənqidi münasibətləri olmalıdır.
- Yalan danışmağa qarşı neqativ münasibətləri olmalıdır.
- Lovğalıqdan, təkəbbürdən uzaq özünə inam hissləri möhkəmlənməlidir.
- Oğlanlar və qızların bir-birinə münasibətlərinin sağlam dəyərlər əsasında formalaşmalıdır.

Bütün bu hədəflərə çatmağa kömək etmək valideynlərin və bağça işçilərinin müqəddəs borcudur. Bu isə onlardan təlim-tərbiyə ilə bağlı müasir elmi, praktik tövsiyyələri, xalqımızın adət-ənənələrini öyrənməyi, nəzərə almağı tələb edir. Ölkəmizdə də erkən yaşlı uşaqların tərbiyəsi, məqkətəbəqədər təhsil sisteminin formalaşdırılması sahəsində daha əhatəli işlərin görülməsinə ehtiyac vardır.

2-3 yaşlı uşaqlarda əməyə yaradıcı münasibət tələbatını artırmağa kömək edən hədəflər:

- Onlar çalışqan olmalıdır. Tənbəlliyi tənqid, çalışqanlığı təqdir etməlidirlər.
- Cinslərinə uyğun olan əmək vərdişləri qazanmaları üçün oyunlar oynamalı, ev işlərinə öz imkanlarına uyğun olaraq kömək etməlidirlər.
- Əməklə məşğul olmağa həvəsli olmalıdırlar.
- Onlarda öz gördükləri işi daha səliqəli, keyfiyyətli görmələri üçün ciddi tələbat olmalıdır.



Valideynlər və bağça işçiləri uşaqlarda bu əmək vərdişlərinin yaranması üçün olduqca ciddi, məzmunlu işlər görməlidirlər. Uşaqlara əmək fəaliyyətinə maraq yaratmalı, evdə, böyüklərə kömək etmələri üçün həvəsləndirməlidirlər. Evdə işləmə bacarıqlarını formalaşdırmalıdırlar. Əməklə məşğul olmağa həvəsləndirmək üçün onların psixologiyalarına uyğun stimullar fikirləşmək, yarışlar təşkil etmək (valideynlərlə, bacı, qardaşlarla və s.) lazımdır. Müxtəlif təlimlərə də ehtiyac vardır. Onların əməyinin nəticələri yüksək qiymətləndirilməlidir.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

6.8. 2-3 yaşında olan uşaqların tərbiyə prosesi üçün tövsiyələr

Artıq deyildiyi kimi, bəzən uşaqlarda ondan tələb edilən işi etməkdən imtina halları da olur. Onlar bu kimi işləri görmək istəmir. Bunun səbəbinə diqqət vermək lazımdır. Əgər o, bunu şıltaqlıqdan edirsə, ona qarşı müəyyən qədər tələbkar münasibət göstərmək lazımdır. Yox, əgər bu hərəkətlər onun üçün çox darıxdırıcıdırsa, bu zaman ona daha yeni, fərqli, bir qədər mürəkkəb şeylər öyrədin və onları icra etməsini müşahidə edin. Əgər uşaq bu hərəkətlərin öhdəsindən gələ bilmirsə, o zaman yenə də səbəbi araşdırmaq lazımdır. Bu onu öyrədən böyüklərinmi günahıdır, yoxsa uşaqda hansısa bir xəstəlikmi var? Hər iki səbəbi dərhal aradan qaldırmaq lazımdır. Burada başqa bir psixoloji səbəb də ola bilər. Ola bilər ki, uşaq valideynin, xüsusilə anasının qayğısını daha çox hiss etmək istəyir.

...Belə bir vaxtda bəzi böyüklər uşağın üstünə qışqırır, onu tənbeh edir, hətta vurur. Belə hal qətiyyən yolverilməzdir. Həmin dövr uşaq şəxsiyyətinin formalaşması üçün çox mühüm

dövrdür. Onu döydükdə şəxsiyyəti ciddi, sağalmaz zərbə alır. Onda sizə qarşı, böyüklərə qarşı, ümumiyyətlə, insanların hamısına qarşı bir kin, qəzəb formalaşa bilər. Onda yaltaqlıq, itaətkarlıq kimi xoşagəlməz hərəkətlər də formalaşa bilər. Natamamlıq kompleksi yarana bilər. O həm də özünə daha xoş münasibət gördüyü başqa mühitə can ata bilər. Beləliklə, bu yaşda uşağın tərbiyə olunması lazımi şəkildə getmədikdə zəif iradəli, yaxud kobud, kinli, dalaşqan və s. bir uşaq formalaşa bilər. Bu uşaq təbii ki, böyüdükdə cəmiyyət üçün problemlər yaradacaq. Eyni zamanda ən yaxın vaxtda, yaxın illərdə valideynin özü üçün xoş olmayan günlər yaşadacaqdır. Belə vaxtda valideyn tez-tez Allahın ona nadinc, arzu olunmayan uşaq verdiyini deyib hamıya şikayət edir. Amma düşünmür ki, bu uşaq onun öz rəftarının, uşağa öz münasibətinin nəticəsidir. Əgər o, uşağı döymək-söymək yolunu yox, onunla xoş münasibət quraraq izah etmək, öyrətmək yolunu seçsəydi, indi özü də uşağına baxıb fərəhlənəcəkdi, cəmiyyət üçün də arzu olunan bir vətəndaş yetişəcəkdi.

Uşaqla nitqin inkişafı ilə bağlı düzgün iş aparılmışsa, o artıq 2-3 yaşında ətrafdakılarla sərbəst ünsiyyətə girir və onun nitqi sürətlə inkişaf edir. Düzdür o, bəzi sözləri düzgün tələffüz etmir, bəzən cümləni düzgün qurmur, amma bunu get-gedə təkmilləşdirir. Bu zaman bir məsələyə diqqət etmək lazımdır. Əgər uşaq sözü, cümləni düzgün demirsə, ona gülmək, lağ etmək olmaz. Bunu hələ uşağa demək olmaz, ancaq nəzakətlə, ona sevgi nümayiş etdirərək düzəlişlər etmək lazımdır. Bəzən uşaq öz danışığından zövq alır və dayanmadan danışır. Bu zaman bəzi böyüklər onun üstünə qışqırır: - səsini kəs! Bu qətiyyən yolverilməzdir. Çünki bu zaman uşağın özündən də asılı olmayaraq nitq aparatı formalaşır. Siz onun səsini kəsdikdə bu aparatın formalaşmasında qüsur yarana bilər.

Bu dövrdə ən mühüm məsələlərdən biri də uşağın çoxsaylı suallar verməsidir. Bu suallara cavab vermək, onunla söhbət etmək lazımdır. Bu söhbətin məzmunu artıq bir neçə ay bundan əvvəlki söhbətin məzmunu deyil. O vaxtkı söhbət uşağın ünsiyyət qurmasına, bəzi sözləri öyrənməsinə kömək edirdi. İndiki söhbət isə daha çox onun bir şəxsiyyət kimi formalaşmasına xidmət edir. Təbii ki, uşaq özünü, ətrafını, dünyanı dərk etdikcə, "kəşf etdikcə", bu suallar təbii olaraq yaranır və günü-gündən çoxalır. Belə sual verən uşağa təmkinlə, sevgi ilə, onun yaş və anlaq səviyyəsinə uyğun cavab vermək lazımdır. Uşağa nə dərəcədə məzmunlu, məntiqli cavab verilərsə, bu onun da belə düşünməyinə, danışmağına kömək edəcəkdir. Uşağa səthi, başdansovdu cavab verdikdə bu, onda da belə vərdişlər yaradır. Məntiqi düşünmək vərdişləri formalaşmır. Ona hirsləndikdə, cavab vermədikdə isə uşaq psixoloji zərbə alacaq, onda hər şeyə qarşı bir etinasızlıq yaranacaqdır. O sizin hər cavabınızı beynində müqayisə edir, tutuşdurur, ümumiləşdirir, nəticə çıxarır, özü bundan nələri isə öyrənir və yadda saxlayır. Bir növ "təhlil edir". Bu söhbətlər uşağın həyatında birinci məktəb rolunu oynayır.

Artıq 3 yaşa yaxınlaşdıqca, uşaqda zehni inkişaf baş verdikcə onda böyükləri yamsılamaq həvəsi yaranır. Onlar hətta yamsılama oyunlarını da xoşlayırlar. Uşaqlar bəzən elə oyunlar uydururlar ki, orada özləri valideynlərinin hər hansı birini yamsılayırlar. Bu dövr həm də uşaqların ətrafındakılardan xarakter götürmə dövrüdür. Ona görə də böyüklər çalışmalıdırlar ki, bu yaşda körpələrin yanında xoşagəlməz, arzuolunmaz hərəkətlər etməsinlər.

Yaşın bu dövründə artıq uşaq bir sıra rəngləri adlandırıb onları fərqləndirə bilir. Müxtəlif əşyaların ölçülərini anlayıb onları müqayisə edə bilir. Ətrafdakı obyektlərə qədər məsafələri adlandırıb fərqləndirə bilir.

Bu yaşda uşaqlar atılıb-düşməyə, müxtəlif oyunlar oynamağa can atırlar. Bunun üçün şərait yaratmaq lazımdır. Tez-tez onunla birlikdə oynamaq uşağa böyük zövq verir və onu inkişaf etdirir. Uşağın həvəsinə uyğun, məzmunlu oyunlar seçmək lazımdır. Oyun zamanı bir şeyə diqqət etmək lazımdır. Bəzən uşaq özü tək oynamaq istəyir. Nəyi isə sökür, yığır, onları bir də sökür, yenidən quraşdırır. Yaxud xəyala gedib düşünür. Hansısa bir çiçəklə oynayır, alboma baxır və s. O zaman ona mane olmayın... İmkan verin o, öz aləmində daha çox qalsın. Bu ona öz daxili aləmi ilə daha çox əlaqədə olmağa, öz dünyasını qurmağa, həmin dünyada dərinliklərə getməyə kömək edir. Amma uşağın hər zaman yalnız bu cür məşğul olması da düzgün deyil. O zaman onda özünə qapanma da yarana bilər. Ona görə də belə uşaqla həm də tez-tez söhbət etmək, onu sizinlə, başqaları ilə də oynamağa maraqlandırmaq, buna nail olmaq lazımdır. Uşağınızla oynadığınız zaman onun hərəkətlərində anlaşılmazlıqlar da ola bilər. O, birdən əsəbləşə, qışqıra, ağlaya bilər. Bu zaman mehribanlıqla bunun səbəbini öyrənməyə çalışın. Ola bilsin ki, onun harasısa ağrıyır, yaxud tualetə getmək, yatmaq istəyir və o, bunu sizə demək istəmir. Nə edəcəyini bilmir və əsəbləşir.

Bu yaşda uşağın inkişafına uğurlu təsir etmək üçün onun gördüyü, maraqlandığı bir şey haqqında ona başqa metodlarla da əlavə məlumatlar vermək olar. Bunu elə etmək lazımdır ki, uşağın həmin şey haqda daha dərindən, ətraflı düşünməsinə, onu yadda saxlamasına nail olunsun. Məsələn, tutaq ki, siz uşağınızla bu gün dənizə getmisiniz. Evə gəldikdən sonra bütün günü dənizlə bağlı təsüratlarını danışır. O zaman yaxşı olar ki, onunla birlikdə dənizlə bağlı videoçarxlara, filmlərə, mənzərələrə baxasınız. Yaxud bağda olmuşsunuzsa, buna uyğun albomlara, internetdən hansısa bir videoçarxa və s. baxasınız. Onunla bağlı bir oyun qurasınız və s. Tutaq ki, heyvan haqda maraqlı, uşağı hey-

rətləndirən filmə baxmısınız. Əgər yaxınlıqda, yaxud zooparkda həmin heyvan varsa, gedib ona baxmaq, onunla bir az "söhbət etmək" uşağı xeyli maraqlandırar, həmin heyvanı yamsılayaraq oyun qurmaq, onun şəklini çəkməyə çalışmaq da olar və s.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

6.9. 2-3 yaşlı uşaqların tərbiyəsində qorxu amilindən düzgün istifadə zərurəti.

Qorxu məsələsinə də xeyli diqqətli olmaq lazımdır. Qorxu təbii bir hissdir. Bu hissin müəyyən bir normada olmasına ehtiyac vardır. Uşaqlarda qorxu hissi 1-3 yaşlarından etibarən yaranmağa başlayır. Bu qorxular valideyndən ayrılma qorxusu, yüksək səslər (göy gurultusu, tozsoran və s.), tanımadığı insanlarla qarşılaşmaq və s. səbəblərdən yaranır. Övladının qorxduğunu bildiyi halda onu qorxduğu bir şeylə, hadisə ilə təhdid etmək bu qorxuları daha da artırır. Bu valideynin çox ciddi səhvidir. Uşağın qorxaq böyüməsinə qəti yol vermək olmaz. Əksinə, ondan qorxu hissini götürmək lazımdır. Məsələn, qaranlıqdan qorxan uşaqla birlikdə qaranlıq otağa girin. Gah işıqda, gah da qaranlıqda onunla bir yerdə oturub, heç də qorxulu olmadığından danışın. Tək otaqda yata bilməyən uşağın qapısını açıq qoyun. Dəhlizdə işığı yanıq saxlayın. Övladınızı özünüzlə yatızdırmaqla onun qorxusunu daha da artırmayın. Düzdür ki, siz onu öz yanınızda yatırdanda o, rahat yatacaq və qorxmayacaq. Lakin bununla o qorxusuna heç vaxt qalib gələ bilməyəcək. Yaxşı olar ki, bu vəziyyətlərdə onu qucaqlayın, başına sığal çəkin və "sən güclüsən", "sən şücaətlisən", "qorxaq deyilsən" deyin.

Qorxunu ortadan götürmək üçün onunla şən ovqatla söhbətlər etmək olar. Məsələn, "mən də sənin kimi balaca olanda bəzi

şeylərdən qorxurdum. Lakin bir az böyüdükdən sonra qorxmadım" deməklə onu rahatlada bilərsiniz. Hətta övladınızın əvvəllər qorxduğu, lakin indi qorxmadığı hadisələri yadına salıb onu cəsarətləndirə, güldürə bilərsiniz.

Amma qorxunun heç olmaması da məqsədəuyğun deyil. Məsələn, uşaq özünü soyuğa verib xəstələnməkdən qorxsa yaxşıdır; ətrafdakı insanlar arasında mövqeyini, hörmətini itirməkdən qorxsa yaxşıdır; yoluxucu xəstəlikdən qorunmasa, pis nəticələr verəcəyindən qorxsa, səhlənkarlıq nəticəsində valideynlərini incitməkdən və s. qorxsa bu onun davranışlarına çox müsbət təsir edər. Deməli, qorxmazlıq deyəndə bunu fərqləndirmək lazımdır. Qorxmazlıq ehtiyatsızlıq, nadanlıq səviyyəsində olmamalıdır. Dilimizdə gözəl bir söz var: cəsarət. Cinsindən asılı olmayaraq hər kəsin cəsarətli olması lazımdır. Uşaqların da cəsarətli olaraq formalaşmasına çalışmaq lazımdır. İnsan vətən yolunda, öz doğmaları yolunda, öz şəxsiyyətini qorumaq üçün heç bir çətinlikdən, maneədən qorxmamalı, cəsarətli olmalıdır. Uşaqları da məhz bu ruhda böyütmək lazımdır. Onları elə bu yaşdan ağıllı, düşünülmüş, ehtiyatı mübarizə aparmağa öyrətmək çox yaxşı olardı. Onun bazası elə uşaq 1 yaşına çatmamış qoyulmalıdır. 2-3 yaşında isə uşaqda xarakter formalaşmağa başlayanda daha diqqətli olmaq lazımdır. Fundament düzgün qoyulmalıdır. Bunun üçün nə etmək lazımdır? Bütün uşaqlıq dövründə aşağıdakı tədbirlər əhəmiyyətlidir:

1. Əvvəla, bu yaşda uşaqların yanında heç vaxt böyüklər, xüsusi ilə valideynlər qorxaqlıq nümayiş etdirməməlidir. Məsələn, göy guruldayan zaman bəzi analar uşağın yanında qorxduğunu dilə gətirirlər. Ən zərərli şey ailənin, ölkənin, dünyanın sabahı ilə bağlı qorxulu şeylər danışmaqdır. Əksinə, uşaq hər zaman hiss etməlidir ki, onun valideyni cəsarətlidir. Lazım gəldikdə istənilən bir təhlükəni aradan qaldıra bilər. Gələcəyə daha ümidlə baxmalıdırlar.

2. Başqalarının qorxaqlığını tənqid etmək də müsbət nəticə verir. Qorxaq insanların hər zaman tənqid hədəfi olduğu fikri yaradır.

3. Uşaqların yanında tez-tez milli qəhrəmanların, tarixi qəhrəmanların adını işlətmək, bu adların uşaqların yadında müsbət bir insan kimi qalmasına çalışmaq lazımdır. Onların ağlı kəsdikcə, maraq göstərdikcə həmin qəhrəmanlar haqda uşağın səviyyəsinə uyğun hadisələr danışmaq faydalıdır. Uşaqları bəzən həmin qəhrəmanlarla müqayisə etmək, onların da elə qəhrəman ola bilmələri fikri aşılanmalıdır.

4. Qəhrəmanlıq süjetli olan, məzmunlu cizgi filmlərinə tez-tez baxmaq da uşaqlarda cəsarətli olmağa kömək edir.

5. Uşaqların ağlı kəsdikcə onlara qəhrəmanlıqdan bəhs edən nağıllar danışmaq da əhəmiyyətlidir.

6. Ev heyvanlarından qorxunu aradan götürmək lazımdır. Onları "pişik gəldi, pişik gəldi!", "it səni yeyər!", "səni inəyin ayaqları altına ataram!" kimi olduqca zərərli sözlər işlətmək olmaz. Əksinə, onlarda ev heyvanlarına ehtiyatla yanaşmağın yolları öyrədilməli, onlarda bu heyvanlara qarşı məhəbbət yaradılmalıdır.



Valideynlərin diqqət etməli olduğu məsələlərdən biri də övladlarına sakit mühit yaratmalarıdır. Çünki tez-tez baş verən ailə münaqişələri səbəbindən uşaqlarda olan qorxular daha da artır və uzun müddətli olur.

Eyni zamanda, uşaqlarda aşağıdakılara qarşı ciddi qorxu hissi yaratmaq lazımdır:

1. **Yuxusuz qalmaqdan.**
2. **Yuyulmamış qidalar yeməkdən, çirkli paltarlar geyməkdən.**
3. **Əl-üzünü, dişlərini yumamaqdan.**
4. **Uşaqlar öz valideynlərini əsəbləşdirməkdən.**
5. **Ədəbsiz hərəkətlər etməkdən.**
6. **Başqalarına qəsdən pislik etməkdən.**
7. **Heyvanlara, quşlara zərər verməkdən.**
8. **Təbiətə ziyan vurmaqdan.**
9. **Elektrikdən, qazdan.**
10. **Küçədə ehtiyatsız qaçmaqdan, harasa dırmaşmaqdan.**
11. **Soyuq havada paltarlarını soyunmaqdan, üst başını su etməkdən.**
12. **Tanış olmayan adamlarla harayasa getməkdən və s.**

Uşağa izah etmək lazımdır ki, məsələn, yuxusuz qalanda xəstələnə bilər, anası əsəbləşər, o da xəstələnər və s. Yəni, qorxu vasitələri elə olmalıdır ki, uşağın şəxsiyyətinə ziyan vurmasın, əksinə - onun sağlamlıq mədəniyyətini, sağlamlıq vərdişlərini artırsın.

Bu şeylərdən qorxutmaq üçün valideynlərin müxtəlif variantda fantaziyaları ola bilər. Amma bu qorxutma vasitələri yuxarıdakı tələbləri ödəməlidir. Onu elə şeylərlə qorxutmaq lazımdır ki, bu onun cəsarətinə, iradəsinə xələl gətirməsin.

Uşaq 1-2 yaşında hündür, yüksək, gurultulu səslərdən, valideynlərindən ayrı düşməkdən, yaralanmaqdan və bu kimi şeylərdən daha çox qorxurlar. 2 yaşdan sonra isə böyüklərin



onlara təlqin etdikləri qorxu vasitələrindən, böyük, qorxunc görünən əşyalardan, yuxuda gördükləri qorxunc varlıqlardan, tanımadıqları adamlardan, həmyaşıdlarından, cizgi filminin qəhrəmanlarından, nağıllarda eşitdikləri qorxunc personajlardan, tək qalmaqdan və s. qorxurlar. Bu yaşda uşaqlar bəzən reallıqla xəyali olanları qarışdırırlar. Uşağı qorxudan şeyləri əhəmiyyətsiz hesab etmək olmaz. Ona diqqətlə qulaq asmaq və qorxu faktorunun aradan qaldırılmasına kömək etmək lazımdır. Uşaqda hər hansı qorxu hissi uzun müddət davam edirsə, siz onu aradan qaldıra bilmirsinizsə, hökmən həkimə müraciət etmək lazımdır.

1. Uşaqda olan qorxuya etinasız yanaşmaq olmaz və qorxan uşağı heç zaman lağa qoymaq olmaz. Bu qorxunun aradan qaldırılması üçün çalışmaq lazımdır. Bunun üçün mütəxəssislərlə məsləhətləşmək, xüsusi ədəbiyyat oxumaq çox faydalıdır;

2. Onun qorxduğu şeydən özünüz də qorxursunuzsa, bunu heç zaman büruzə vermək olmaz. Əgər uşaq sizin sifətinizdə

də qorxu hissini görsə, onun həyəcanı dəfələrlə artacaqdır. Qorxu hissini uşağın yanında heç zaman büruzə verməyin;

3. Uşağın qorxduğu şeyi lağa qoymaq, onun əhəmiyyətsiz bir şey olduğunu, özünüzün ondan heç zaman qorxmadığınızı deyə bilərsiniz. Həmin obyektin gülünc roluna girin, uşaqdan qorxduğunuzu deyin. Əlinizə rəngli karandaşlar, flamaster götürüb həmin obyektin şəklini çəkə bilərsiniz. Sonra uşaqla birlikdə həmin şəkli döyəcləyə bilərsiniz. O, şəkil çəkilmiş vərəqi əzib yandıra bilərsiniz və s.

4. Uşağın özünün həmin qorxunc obyektdən güclü olduğuna inandırın. Qolunu, əlini, ayaqlarını göstərin. Sən çox güclüsən, deyin! Tərifləyin!

5. Bir gündə uşağa çox şeylər öyrətməyə can atmayın. Çalışın ki, o, az şey öyrənsin, amma dərindən mənimsəsin. Bu şeylər onda özünə inamı artırsın.

6. Onun qorxduğu şey barədə xoş ovqatla müzakirələr aparın, ortada həmin obyektlə bağlı gülməli şeylər danışın. Amma ona nə söyləsəniz, ətraflı şəkildə deyin. Nəyi isə yarımçıq deməyin. Həmin yarımçıq fikriniz onda şübhələr yarada bilər.

7. Çalışın ki, uşağa qəhrəmanları, cəsarətli personajları, özünü müdafiəni təmsil edən oyuncaqlar alın. Bu zaman uşaq hesab edəcəkdir ki, onun yanında qorxmaz, cəsarətli dostları var. Lazım gəlsə, onlar birlikdə bu müdafiə vasitələri ilə özlərini qoruya biləcəklər. Onu məhv edə biləcəklər. Uşaq hər gün bu cəsarətli dostları, vasitələri gördükcə özü də cəsarətlənəcəkdir.

8. Belə oyuncaqları almağa imkan olmadıqda, onları uşaqla birlikdə müxtəlif şeylərdən özünüz də düzəldə bilərsiniz. Belə oyuncaqları düzəltmək bir o qədər də çətin deyildir. Bu, uşaqda yaradıcılıq qabiliyyətinin də inkişafına kömək edə bilər.

9. Uşağı hər şeydən özünüz qorumağa çalışmayın. Deməyin ki, onun qorxduğu şeyi siz qovacaqsınız, məhv edəcəksiniz.

Belə olsa, uşaq hər zaman çalışacaq ki, onu başqaları qorusun. Bu işə daha çox onun özünü cəlb edin, özünü fəallaşdırın. Qoy o bilsin ki, bir çətinlik olanda, bir qorxu olanda onun özü bu çətinliyi ortadan götürmək üçün çox işlər görə bilər.

10. Çalışın ki, bu sahədəki tövsiyələriniz, verdiyiniz məsləhətlər ardıcıl, inandırıcı olsun, bir-birini tamamlasın. Bu gün bir şey, sabah bir başqa şey demək, boş söhbətlər uşağa mənfi təsir edər və bu onu daha pis vəziyyətə sala bilər.

(Əhməd Qəşəmoğlu)





6.10. Qorxunu götürmək üçün oyunlar

Əgər övladınız nədənsə qorxursa, onu oyun vasitəsi ilə də qorxusuna qələbə çalmağa həvəsləndirmək olar. Amma elə edin ki, seçdiyiniz obraz oyunda öz qorxularına qalib gəlsin. Övladınız da bu oyunları müşahidə etmək və sizi təqlid etməklə öz qorxularına necə qələbə çalmağı öyrənəcəkdir.

Tutaq ki, uşaq nədənsə qorxur. Uşaq ağlayan zaman bəzi valideynlər, uşağın qorxduğu həmin adamın, heyvanın, hansısa obyektin adını çəkərək: vay, filan gəldi! Filan (iynə vuran tibb bacısı, həkim, küçədəki dəli, qorxunc sifətli adam, düşmən, fil-

mdən personaj, canavar, ayı, xortdan və s.) gəldi! Gəlib sənə iynə vuracaq, dişləyəcək (vuracaq, yeyəcək...) deməklə, o uşağın səsini kəsməyə çalışmaq olmaz!!! Bu, uşaqda qorxaqlıq amilini xeyli gücləndirir! Onda qorxaqlıq kompleksi yaradır. Siz uşağın səsini kəsmək üçün əksini edə bilərsiniz.

Əvvəla, diqqət verin, uşağın qorxduğu nədir? Bu bir mənfi obyektdir ya müsbət? Tutaq ki, müsbət obyektdir. Məsələn, həkimdir. O zaman uşaqla belə oyun oynamaq olar: Əvvəlcə həkimlərin qorxulu olmadığını deyin. Onları tərifləyin. İnsanları necə müalicə etdiyindən danışın. Danışın ki, özünüz uşaq olanda, bərk xəstələnəndə neçə dəfə həkimlər sizə kömək edib. Sonra uşağa deyin ki, elə onun özü də bir yaxşı həkim var, ona oxşayır. Sonra ona deyin ki, indi sən həkim ol, məni sağalt. Başlayın uşağa həkim kimi ağrılarınızı deməyə, məsləhət soruşmağa və s. Sonra həkimdən qorxan başqa uşaqları yada salıb gülün... Başqa müsbət obyektlərlə bağlı da belə oyunlar qura bilərsiniz. Hansısa qorxulu əmi, xala barədə də belə oyunlar qurmaqla qorxunu ortadan götürmək olar.

Mənfi obyektlərə qarşı isə tamamilə başqa bir münasibət olmalıdır. Məsələn, uşağa deyə bilərsiniz ki: - dayan, dayan! O nədir gəlir! Deyəsən həyətimizə filan şey(həmin mənfi obyekt - məsələn xoxan, düşmən və s.) gəlmək istəyir... Gəl gedək onu qovaq. Al bu çubuğu. Bax, mən də əlimə çubuq almışam. Gedək onu qovaq. Uşaqda dərhal maraq yaranacaq. Onun əlindən tutub həyətə aparın. Yaxud, pəncərədən baxın. Və səslənin: - ey, filan, qaç ordan. Bizim həyətə gəlmə! Gəlsən səni döyəcəyik! Əlimizdə çubuq var! Bir az qulaq asın və deyin ki: - bax, qaçdı! Qorxdu bizdən! Sonra yanınızdakı uşağı tərifləyin: - afərin! Qorxdu bizdən! Səndən qorxdu! Axı bilir ki, sən qorxaq deyilsən!... Sonra uşağa sual verin: - sən ondan qorxmursan, doğrudur?. Uşaq sizə şövqlə cavab verəcək: - bəli, mən ondan qorxmuram!... Başqa bir vaxt həmin uşağı o qorxduğu obyektin

üzərinə təkcə "göndərin". O, səndən qorxur. Dur get onu qov, rahat olaq - deyin. Yenə də həmin səhnələri qurun. Sonra uşağın cürətini, cəsarətini tərifləyərək oyunu bitirin. Bununla həm uşaq səsini kəsəcək, həm də onda cəsarət xeyli artacaq. Təbii ki, hər bir cinsə aid oyun personajları müxtəlif ola bilər.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

6.11. 2-3 yaşlı uşaqlarda təbii aqressiya - davakarlıq xüsusiyyəti yarandığı zaman görülməsi vacib olan işlər

Uşaqlar böyüdükcə onlarda qəribə bir aqressiya da formalaşır. Aqressivlik hazırda dünyada müzakirələrə səbəb olan ən böyük problemə çevrilir. 2-3 yaşındakı uşaqda müşahidə olunan xüsusiyyətlərdən biri də aqressiya - davakarlıqdır. Bu xüsusiyyət onda öz daxili potensialı, temperamenti, psixoloji xüsusiyyətləri hesabına da, səhhətinə görə də, ona qarşı münasibətə, ətrafında baş verənlərə verdiyi reaksiyaya görə də yarana bilər. Davakarlıqda həm mənfi cəhətlər (əsəbilik, küsəyənlik, dağıdıcılıq, hay-küyçülük, kiməsə əziyyət verməyə həvəs və s.), həm də müsbət cəhətlər (müstəqillik, sərbəstlik, fəallıq, təşəbbüskarlıq, məqsədə çatmaq üçün çalışmaq, inam, iradə, qoçaqlıq, dözümlülük və s.) özünü göstərə bilər. Valideynlərin, ətrafdakı insanların bir çoxu bu yaşda uşaqların hərəkətlərində mənfi tərəfi daha tez görür, yanlış nəticələr çıxarır, ona qarşı arzu olunmayan münasibət bəsləyir. Onu qorxutmaqla, bəzən cəza verməklə bu xüsusiyyətləri aradan götürməyə çalışırlar. Amma, əslində bu yaşda uşaqlara qarşı olduqca qayğıkeş münasibət bəsləmək və onun davakarlığında müsbət tərəfləri daha çox diqqət mərkəzində saxlamaq, inkişaf etdirmək, mənfi tərəfləri

mülayimliklə "redaktə etmək" lazımdır. Başa düşmək lazımdır ki, belə uşaqlarda bir qayda olaraq enerji çoxdur. Çalışmaq lazımdır ki, bu enerji onun əksinə deyil, müsbət xüsusiyyətlərinin inkişafına yönəlsin. Onun müsbət cəhətlərinə diqqət verməyib, mənfi cəhətləri ilə "mübarizə aparmaq" yolverilməzdir. Belə münasibət uşağın bütün gələcək taleyini həll edər.

Uşaqdakı aqressivliyə səbəb olan mühüm məsələlərdən biri də onun özünə diqqət çəkməyə çalışmaq cəhdi ola bilər. Belə uşaqlar adətən böyüklərin diqqətsizliyindən əziyyət çəkən uşaqlar olur. Buna görə də tez-tez ağlayır, qışqırırlar. Bununla da, valideynlərinin diqqətlərini cəlb etmək istəyirlər. Diqqət çəkməyin başqa yolunu bilmirlər. Başqa bir səbəb isə uşağın öz istədiyinə nail olmaq üçün bu vasitədən istifadə etmək yolunu seçməyi ola bilər. Belə uşaqların öz məqsədlərinə çatmaq üçün bildikləri tək yol qışqırmaq, dava salmaqdır. Buna görə də belə uşaqlara nəyisə qadağan edəndə onun səbəbini izah edin.

Bəs belə uşaqlara necə kömək etmək olar? Aşağıdakı münasibətlər onun həyatında müsbət rol oynayar:

- Hər şeydən əvvəl belə bir uşağa daim diqqət göstərilməlidir. Onun hərəkətləri, istəyi qulaq ardına vurulmamalıdır;

- Onun hər bir müsbət hərəkəti tərifləmənlidir. Uşaq görməlidir ki, onun hansı hərəkəti böyüklər tərəfindən rəğbətlə qarşılanır. Bu hərəkətlərinə görə onu stimullaşdırmaq da olar;

- Onun qəzəbini, hirsini soyutmaq üçün elə oyunlar oynamaq lazımdır ki, sonunda o başa düşsün ki, belə hərəkətlər etmək olmaz, mənasızdır. Məsələn, tutaq ki, uşaq qışqıra-qışqıra nə isə istəyir. Siz verməyin. Deyin ki, sən əgər sakit, qışqırmadan istəsən, mən onu sənə verəcəyəm. Sonra deyin ki, indi gəl gülə-gülə istə. O, bunu etsə, tez arzusunu yerinə yetirib, üzündən öpün və tərifləyin. Yaxşı olar ki, belə uşaqlara siz öz uşaqlığınızdan danışın. O zaman üzləşdiyiniz çətinliklərdən, bu çə-

tinliklərə qalib gəlməyinizdən, valideynlərinizi necə sevindirdiyinizdən danışın. Valideynlərin danışdıqları uşaq üçün maraqlı bir dərs olacaqdır.

- Onun neqativ hərəkətləri hesabına yaranmış vəziyyətlə bağlı söhbət edin. Nümunəyə nəzər salaq: əgər uşaq paltar dolabını qarışdırmışsa, yerə zibil tökmüşsə, buna bənzər nə isə etmişsə, bunun sizin ailə üçün çox ayıb olduğunu söyləyin. Tez durub onu düzəldin ki, başqaları sizin evdə belə şeylər olduğunu bilməsin. Bunları edəndən sonra isə çox yorulduğunuzu deyin. Onun hərəkətlərinə görə çox fikir etdiyinizi, xəstələnə biləcəyinizi deyin. Sonra onu qucaqlayaraq öpüb deyin: - bir də belə etmə əzizim! Qoyun o da sizə cavab versin, sizi qucaqlasın.

- Onun hərəkətləri, yaxud ailə üzvlərindən başqalarının hərəkətləri sizi əsəbləşdirmişsə, bunu o uşağın yanında büruzə verməyin. Belə etsəniz, o, özünə haqq qazandıracaq, hərəkətlərini daha da kəskin şəkildə təkrar etməyə çalışacaq.

- Evinizə qonaq gələcəksə, bu uşaqla harayasa - həkimə, gəzintiyə və s. gedəcəksinizsə, o, yeni situasiyaya düşəcəksə, o zaman onu əvvəlcədən hazırlayın. Onunla söhbət edin və ona deyin ki, harada olacaqsınız və siz ondan nümunəvi davranış gözləyirsiniz.

- Belə uşaqların enerjisi çox olduğundan onların açıq havada gəzməsinə, atılıb düşməsinə, enerji sərf edilən oyunlar oynamasına imkan yaradın. Bir sözlə, enerjisinin bədəndən çıxması üçün şərait yaradın.

- Ona torpaq, qum üstündə şəkil çəkməyə, zərərsiz boyaya əlini batırıb əli ilə kağız üzərində iz qoymağa, şəkil çəkməyə şərait yaradın.

- Ürəyi istədiyi qədər danışmasına şərait yaradın və s.

Aqressiyanın digər səbəbi ailə mühitidir. Tutaq ki, ailədə valideynlər tez-tez münaqişə yaşayırlar və ya uşağa qarşı fizi-

ki güc tətbiq olunur. Bu, birmənalı şəkildə uşağa mənfi təsir edir. Uşaq valideynlərinin arasında qalır və mənəvi-psixoloji sıxıntı yaşayır. Bu sıxıntılar onun aqressiv davranışlarına səbəb olur. Əgər valideynlərin problemləri varsa, bunu ikilikdə həll etməlidirlər.



Valideynlərin öz aralarındakı davaları uşaqların ruhi, mənəvi dünyasına mənfi təsir göstərir. Söz-söhbət, dava-dalaş, ailədəki gərgin atmosfer uşağa son dərəcə mənfi təsir edir. Bu heç də təəccübləndirici hal deyil, çünki valideynlər onun dünyasıdır və bu dünyada hər hansı bir konflikti özü üçün təhlükə kimi qəbul edir. Aqressiya zamanı uşağı düzgün tərbiyələndirməyin əsas şərti qeyri-aqressiv davranışın nümayiş etdirilməsidir. Uşağın yaşı kiçik olduqca valideyn göstərilən aqressiyaya qarşı daha sakit olmalıdır. Valideyn diqqətlə uşağı dinləməlidir. İmkan yaratmalıdır ki, o, fikrini tam izah etsin, əks halda yeni konflikt yaranır. Ən əsas valideynlərin uşağa qarşı səmimi, sevgi ilə davranmalıdır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

6.12. Oyuncaqlar

Bütün uşaqlar oyuncaqları sevir və gördükləri hər oyuncağı əldə etməyə çalışırlar. Bir çox valideynlər də məhz uşaqlarının istəyini nəzərə alaraq, yaxud öz zövqlərini əsas götürərək uşağa gözlərinə xoş gələn oyuncaqları alırlar. Oyuncağın uşağın yaşına uyğun olub-olmaması, psixologiyasına, inkişafına necə təsir edib-etməməsi isə bir çox valideynləri düşündürmür. Hətta oyuncağın üstündə "3+" yazılsa belə, valideynlər "nə fərqi var?" - deyib bu oyuncaqları hətta balaca uşaqlara da alırlar.

Uşağın artıq sadə, qısa cümlələr qura bildiyi bu 2-3 yaş dövründə onlar daha çox xəyal aləmində olurlar. Buna görə də oyuncaqları ilə kontakt qurmağa çalışırlar. Onlarla gülür, oynayır, onlara acıqlanır və onlarla danışırlar. Evcik, həkim, polis kimi oyunlarla vaxt keçirən uşaqlar istifadə edə biləcəkləri paltarlara da ehtiyac duyurlar. Eyni zamanda topa vurma bacarığı da inkişaf etdiyindən, onlara toplar, inşaat bacarıqları üçün kiçik evciklər hədiyyə edə bilərsiniz. Oyuncaq telefonlar, uşaq arabaları və kuklalar onların müxtəlif bacarıqlarını inkişaf etdirir. Həmçinin, pedallı maşınlar, böyük yumşaq ayıcıqlar, içindən keçə biləcəkləri kiçik tunellər, sadə zəka oyunları da onlar üçün faydalıdır.

2 yaşına qədər tək oynamağı sevən uşaqlar üçün ilk yoldaşlıq əlaqələri bu 2-3 yaş dövründə başlayır. Artıq özlərinə tərəf müqabili axtarmağa başlayan bu yaşda uşaqlar oyunda paylaşmağı, əməkdaşlıq etməyi, dostluğu öyrənir. Mümkün qədər övladınızı həyatla uzlaşmayan, fantastik oyun qəhrəmanlarının oyuncaqlarından uzaq tutun. Körpə nə qədər realist ruhda böyüsə, əqli və fiziki cəhətdən bir o qədər sağlam olar. Bu yaşda uşaqlara daha çox konstruktiv oyuncaqlar almaq lazımdır. Uşaqlar bu dövrdə boyama kitablarını da çox sevirlər.

Valideynlər, bir daha yada salırıq!

Oyuncaqlar uşaqlar üçün təhlükəsiz olmalıdır. Oyuncaq alarkən nədən hazırlandığına (hazırlandığı materialın tərkibində bəzən zəhərli maddələr də ola bilər), suya davamlı olub-olmadığına, kənarlarının iti, kəsici olmasına diqqət edin. Çünki kiçik yaşlı uşaqlar oyuncaqları ağızlarına vurur, onlarla ehtiyatsız davranırlar. Onlar oyuncağı sındırır, içərisinə baxır, tədqiq edir və tullayır. Buna görə də bu yaşda uşaqlar üçün oyuncaqlar onun yeməyi qədər zərərsiz olmalıdır. Körpəyə oyuncaq alarkən onun zəhərli maddələrdən hazırlanmadığına fikir verilməlidir. Çünki uşağın ilk işi oyuncağı dişləməkdir.

2 -3 yaşında bir uşaq üçün hansı oyuncaqlar daha maraqlıdır?

1. Oyuncaq böyük, yuyulması rahat olmalıdır. Üzərində təhlükəsizlik sertifikatının olmasına diqqət yetirin.

2. Yaxşı oyuncaq özündə bir neçə funksiyanı birləşdirməlidir. Rəngi əlvan olmalı, uşaqda xoş təəssürat, gözəl ovqat yaratmalıdır. 2 yaşdan sonra fərqli səslər çıxaran oyuncaqların da alınması məsləhətdir.

3. Çalışın, oyuncaq reallığı əks etdirsin. Uşağa çəhrayı qurbağa, yaşıl fil və ya fantastik avtomobil fiqurları almayın. Yoxsa, uşaq 5 yaşı tamam olana qədər qurbağanın çəhrayı rəng olduğunu düşünəcək. Həmçinin, oyuncaq mülayim olmalı, aqressiya doğurmamalıdır.

4. Uşağa oyuncaq seçərkən onun maraqlarını nəzərə almaq vacibdir.

5. Oyuncaq seçərkən diqqət edilməli digər məqam da uşağın xarakteri, psixoloji tipidir. Adətən, sakit təbiətli uşaqla nadinc, hiperaktiv uşağın maraq göstərdiyi oyuncaqlar eyni olmur.

6. Oyuncaq seçərkən uşağın nəyə daha çox maraq göstərdiyini, qabiliyyətini də nəzərə almaq lazımdır.

7. Oyuncaq alarkən diqqət edilməli ən vacib məsələ isə üzəri tüklü, elektrikli, xırda hissəciklərə ayrıla bilən oyuncaqlar seçilməməlidir.

Bilirik ki, 2-3 yaş dövrü uşaqların həyatında əhəmiyyətli bir mərhələdir. Bu dövrdə uşaq tədricən özünü bir şəxsiyyət kimi dərk etməyə başalayır. Ən çox sevdiyi əyləncələri seçməyə başlayır, gördüyü hər şeylə fəal maraqlanır. Onun əsas bacarıqları (gəzmək, danışmaq, özünə qulluq etmək) artıq inkişaf etsə də, valideynlər bu bacarıqları təkmilləşdirməyə davam etməlidirlər. Oyuncaqları seçəndə, oyunlar oynayanda da onların bu xüsusiyyətlərinin daha da inkişaf etməsinə, təkmilləşməsinə kömək edə bilməsi haqda düşünmək lazımdır. Bu yaşdakı uşaqlarda:

- öz hərəkətlərində olduqca inam olur;
- kiçik motor bacarıqları daha mükəmməl olur;
- danışıq və ünsiyyət bacarıqları inkişaf edir;
- oyun, ətrafdakı gerçəkliyi anlamağa mühüm kömək edir;
- əvvəlki kimi həmyaşıdlarının yanında özünə qapanaraq deyil, artıq onlarla birlikdə oynamaq tələbatı, istəyi yaranır;
- təsəvvür, xəyal, fantaziya inkişaf edir, bunun sayəsində onlar oyuncaqlar yerinə, onları əvəz edən əşyalardan da istifadə edə bilirlər (məsələn qazan qapağı);
- vizual effektiv təfəkkürü inkişaf etməkdə davam edir, məntiqi təfəkkürün inkişafı üçün ilkin şərait yaranır.

Artıq bu yaşda uşaqlar texniki yeniliklərə, quraşdırmalara maraq göstərirlər. Cinsiyyətə görə oyuncaqlara, oyunlara maraqda da fərqlilik də formalaşır: oğlanlar avtomobillərə və robotlara, qızlar gəlinciklərə və yumşaq təmtəraqlı oyuncaqlara üstünlük verirlər.

2 yaşdan 3 yaşa qədər uşaqlar üçün ən uyğun bir neçə oyuncaqları nümunə göstərmək olar. Bu oyuncaqlar intellektual tələbatın həyata keçirilməsində uşağın ehtiyaclarını artırır.

2-3 yaşlı uşaq üçün oyuncaq seçərkən aşağıda göstərilən 3 kateqoriyadan ibarət oyuncaqlara üstünlük verin.

- İnkişafetdirici (loto, tapmacalar, şəkilləri boyamalar, mozaika)
- Öyrədici (maşınlar, mətbəx dəstləri, usta alətləri, ev əşyaları və s.)
- Aktiv oyunlar üçün (toplar, dəmir yolları, parkinqlər, mini boulinq və s.)

Monotonluq hər bir uşağı tez yorur və onun əhval- ruhiyəsini poza bilər, buna görə də oyuncaqları tez-tez dəyişdirmək lazımdır. 2-3 yaşlı uşaqlar üçün aşağıdakı kimi oyuncaqların seçilməsini məsləhət görmək olar: plastin, oyun xəmiri, gil; müxtəlif ölçülü kublar (kubiklər); musiqili plakatlar; səsli oyuncaqlar, uşaq planşetləri; böyük hissələri olan quraşdırma vasitələri; avtomobilllər, mətbəx dəstləri; alət dəstləri (oğlanlar üçün); çiçəklər, heyvanlar, cizgi film qəhrəmanları olan rəngləmə üçün iri şəkillər; mini boulinqlər və s.

Bu yaşda uşaqlar sürətli şəkildə danışmağı, hoppanmağı, dırmaşmağı öyrənirlər. Etdikləri hər fiziki hərəkətdən zövq alırlar. Bu yaşda uşaqlar üçün uyğun oyuncaqlar - balaca maşınlar, heyvan fiqurları ola bilər.



Uşaqlar ətrafda gördükləri, yaşadıqları hadisələri səhnələşdirməyi xoşlayırlar. Bu səbəbdən, bu yaşdakı uşaqlar üçün ən uyğun oyuncaqlar onların dramatik oyunlarında istifadə edə biləcəyi müxtəlif ölçülərdə müxtəlif kuklalar, televizor pultları, mətbəx vəsaitləri, usta alətləri nəqliyyat dəsti (qatar yolu, körpü, də-

miryolu), həkim-tibbi vəsaitləri mühüm oyun vəsaitləridir. Bu dövrdə qum və su uşaqların ən çox sevdikləri oyun vəsaitləridir və uşaqlar bu yaşlarda, vedrəyə qum doldurub boşaltmaqdan , qumu su ilə qarışdırıb oynamaqdan çox böyük zövq alırlar.

İki yaş uşağın yaradıcı müstəqilliyinin formalaşmasının başlanğıcıdır. 2 yaşındakı uşaqlar üçün təlimedici oyuncaqlar sosial, fiziki, intellektual və zehni keyfiyyət və bacarıqların formalaşmasına xidmət edir.

Matryoşkanın elementlərini hündürlüyə görə təşkil edərək uşaq ölçü və ölçü arasında fərqi öyrənir. Oyuncağın parlaq rəngləri vizual qavrayış yaradır. Ən kiçik kuklanı daha böyük birinin içərisinə daxil etməklə uşaq hərəkətlərini yaxşı tənzimləyir, kiçik motor bacarıqlarını inkişaf etdirir.



Uşaqlar üçün kublar

Müxtəlif ölçülü kublar və müxtəlif materiallar, rəsmli, parça ilə örtülmüş böyük yumşaq kauçuk kublar olur.

Taxta kublar iki-üç yaşlı uşaqlar üçün ən uyğun hesab olunur, çünki bu material ekoloji cəhətdən təmiz və təbii olduğundan binalar daha uzun müddət sabit qalacaqdır. Çox vaxt kub-

lar fıstıq, cökə və ağcaqayın ağacından hazırlanır, sonra boya ilə örtülür. Satışda yalnız tanış bir formanın kubları deyil, həm də körpəni əsl memar kimi hiss etməyə kömək edəcək çubuqlar, trapezlər və üçbucaqlar da olur. Onlar da uşaqların yaradıcılıq qabiliyyətinin inkişafına kömək edir.

Qeyd: Detallardan istifadə ilə qurulan oyunlar, ilk növbədə kiçik motor bacarıqlarını inkişaf etdirir və hər iki əlin hərəkətlərinin koordinasiyasına kömək edir. Bu da nitq bacarıqlarının formalaşmasına təsir göstərir, çünki barmaqların işi beyin qabığının nitq-motor sahələrini stimullaşdırır.

Konstruktorlar

2-3 yaş arasında bir uşaq üçün dizayn-quraşdırma dəsti seçərkən elementlərə diqqət yetirmək vacibdir. Körpənin hələ çox həssas olan əlləri ilə manipulyasiya edə bilməsi üçün detallar böyük olmalıdırlar. Böyük ölçü həm də körpənin udma və boğulma ehtimalını aradan qaldırır. Detallar uşağın parçaları qıra bilməməsi üçün davamlı olmalıdır. Oyuncağın parlaqlığı və çox funksiyalı olması da məsləhətdir. İndi təəssüf ki, qiymətləri az olmayan "Lego" adlanan quraşdırmalar uşaqların marağına səbəb olur. Bu dəstləri də alarkən onların təhlükəsizliyi diqqət mərkəzində olmalıdır.

3 yaşınadək uşaqlar üçün mozaika

3 yaşadək uşaqlar üçün mozaikalar alarkən çalışmaq lazımdır ki, onların dəlikləri böyük olsun və onlarda kiçik elementlər olmasın. Kiçik elementləri körpələr uda bilər. Böyük dəliklər isə hələ çox naşı körpələrin elementləri dəliklərə asan qoya bilmələri üçün lazımdır. Mozaika ilə işləmək, bir çox şeyin hissələrdən ibarət olduğu fikrini formalaşdırır, əzmkarlıq və inadkarlıq kimi vacib xarakter əlamətlərini inkişaf etdirir.

Müxtəlif səsli oyuncaqlar, uşaq planşetləri və ya elektron oyuncaqlar.

İnteraktiv oyuncaqlar.

İnteraktiv oyuncaq uşağın hərəkətlərinə real vaxtda cavab verməyə və ona hər hansı bir bacarıq öyrətməyə imkan verir. Hal-hazırda müxtəlif yaşda olan uşaqlar üçün çox sayda interaktiv oyuncaqlar var. Belə oyuncaqların aşağıdakı növləri vardır: telefonlar, afişalar, noutbuklar və digər inkişafetdirici oyuncaqlar; hərəkət edə bilən, fərqli səslər çıxara bilən heyvanlar; körpələrin üz ifadələrini təkrarlayan kuklalar və s. belə oyuncaqlara aiddir.

Diqqət! Başqa tip, eləcə də bu tip oyuncaqları seçərkən bir məsələni hər zaman yadda saxlamaq lazımdır. Uşaqlara üz quruluşları, bədənləri qorxunc şəkildə deformasiya olunmuş insanlar, heyvanlar, həşaratlar almaq məqsədəuyğun deyildir. Bu, onların psixikasına mənfi təsir edir, estetik zövqlərinin arzuedilən şəkildə formalaşmasına zərər verir. Bu məsələdə diqqətli olmağa ehtiyac vardır.



Pianodan başlayaraq düymələri olan bütün oyuncaqları, kompüteri, planşetləri və digər inkişafetdirici elektron oyuncaqları seçərkən nələrə daha çox fikir verilməlidir?

1. Üzərində səsi tənzimləyən vasitələrin olması lazımdır.

2. Diqqət edin ki, aldığınız oyuncaqlardan plastik və ya yapışqan iyi gəlməsin. Bu onların keyfiyyətsizliyini göstərir.

Musiqili lövhələr

Musiqili lövhələr interaktiv oyuncaqlardan biridir. Onların işləmə prinsipi olduqca sadədir: uşaq müəyyən bir şəklin üzərinə toxunur və müvafiq məlumatları (quşun adı, heyvanın səsi və s.) eşidir. Oyuncağı test rejiminə keçirsəniz, uşaq sualı dinləyir və müstəqil olaraq istədiyiniz şəkli axtarır. Bu cür tapşırıqlar 2-3 yaşlı uşaqlar üçün son dərəcə maraqlıdır, çünki uşaqlar nəinki yeni biliklər əldə edirlər, həm də özləri də "kəşf edirlər". Təəssüf ki, bu tipli oyuncaqlar arasında Azərbaycan dilində olanları yoxdur. Amma başqa dildə də olsa belə, belə oyuncaqlar uşaqlara yaxşı təsir edir. Belə oyuncaqlar adətən kitab mağazalarında satılır. Onlar bəzən albom şəklində də olurlar.

Yaradıcılıq üçün oyuncaqlar

2-3 yaşlı uşaqlar üçün plastilin, oyun xəmiri və gil.

Plastilin unikal bir vasitədir. Ondan tamamilə hər şey düzəldə bilərlər. Plastilin, 2 yaşındakı uşaqlar üçün çox gözəl bir inkişafetdirici vəsaitdir.

Əvvəldə də qeyd etdiyimiz kimi, uşaq yaradıcılığının inkişaf etdirilməsi çox vacibdir. İki yaşında uşaq özünə uyğun şəkildə ətraf aləmi fəal şəkildə dəyişdirməyə başlayır, ancaq ana və atanın vəzifəsi bu ilkin impulsları hiss etmək və onları dəstəkləməkdir. Hər bir uşağın yaradıcılıq xüsusiyyətləri özünəməxsus şəkildə üzə çıxır: bəzi uşaqlar rəqs edir, digərləri həvəslə plastilindən fiqurlar düzəldir, digərləri musiqi alətlərində çalırlar. Bütün bu hərəkətlər bir çox zehni prosesləri inkişaf etdirir.

Plastindən istifadə edərkən kiçik motor bacarıqları inkişaf edir. Bütün bunlar birbaşa beyin qabığının inkişafına təsir göstərir. Kiçik motor bacarıqlarını inkişaf etdirməklə yanaşı, mo-

delləşdirmə, qətiyyət, dəqiqlik diqqətin formalaşmasına kömək edir. Bundan əlavə, uşaqlar müxtəlif cisimlərin xüsusiyyətlərini (forma və rənglərini) və vizual qavrayış öyrənirlər.

Plastilindən istifadə etmənin üstünlükləri: kiçik motor bacarıqlarının inkişafı; bir növ terapiya (sakitləşməyə kömək edir); təxəyyülün inkişafı; ünsiyyət bacarıqlarını inkişafı; nitqin inkişafı; obyektlərin şəkli və ölçüsü anlayışının daha dərindən formalaşması.

Çatışmazlıqları: mürəkkəb fiqurlar düzəltmək mümkün olmur; xamırlar tez bərkiyir və xarab olurlar; körpənin əllərini çirklənir.

Qeyd: Plastilin kütləsi bütün təhlükəsizlik göstəricilərinə uyğun olmalıdır, buna görə bu materialı yalnız ixtisaslaşmış uşaq mağazalarından almaq çox vacibdir.

Süjetli-rollu oyunlar üçün dəstlər

İki yaşlı uşaq getdikcə rollu (müəyyən rola girməklə, kimi isə yamsılamaqla) oyunlara maraq göstərir. Tanış hekayələri, hadisələri oyuna çevirmək körpənin inkişafına kömək edir, təxəyyül, nitq, ünsiyyət bacarıqlarını və həmyaşıdları ilə sosial əlaqə qurmaq imkanlarını artırır.

Həkim dəsti:

Üç yaşlı uşaqlar valideynlərin və digər böyüklərin müxtəlif hərəkətlərini, o cümlədən tez-tez qarşılaşdıqları hərəkətləri fəal surətdə təqlid edirlər. Məsələn, onlarda bir çox hallarda həkim və tibb bacılarından qorxma halları olur. Bu oyuncaqları istifadə edərək o qorxunu aradan qaldıra bilərsiniz.

Həkim dəsti üç yaşlı uşaqlar üçün çoxlu imkanlar təqdim edən mükəmməl bir tərbiyəedici və öyrədici oyuncaqdır. Onlar "tibbi alətlərin" köməyi ilə kukla, ayı və hətta ailə üzvləri-

ni "müalicə" etməyə çalışırlar. Həm həkim, həm də xəstə olmaq üçün növbə ilə həmyaşıdları ilə oynaya bilərlər. Bu, intellektual və emosional sahəni, təxəyyülü uğurla inkişaf etdirməyə imkan verir. Ayrıca, uşağın mənəvi keyfiyyətlərini inkişaf etdirmək üçün çox vacib olan emosional hisslərini formallaşdırır. Onun ünsiyyət bacarıqlarını, nitqini inkişaf etdirir; uşağın ictimailəşdirilməsinə kömək edir; mümkün qorxulardan azad edir; həmyaşıdları ilə oynayamağı öyrənir.

Həkim dəsti çox faydalı bir oyuncaqdır, çünki sujetlər qurmaq və rola girmək uşağı işləməyə təşviq edir, elmə marağı inkişaf etdirir.

Qeyd: Artıq 2 yaşında qızlar və oğlanlara spesifik xüsusiyyətlərinə görə oyuncaqlar seçmək vaxtı çatır.

Əl arabaları, ütü masası, mətbəx dəstləri, gəlinciklər və s. qızlar üçün bu yaşdan başlayaraq alınmalıdır. Artıq uşaqlar rollu-sujetli oyunlar oynamağa başlamalıdırlar. Burada təqlid böyük rol oynayır. Valideynlər oyunun mahiyyətini, süjetini izah etməli və nə edilməli olduğuna dair nümunələr göstərməlidirlər. Məsələn:

- İndi paltarları ütüləyək, qatlayaq ki, kuklamızın paltarları səliqəli olsun. Ütüləyərkən diqqətli olaq, əlimizi ütünün alt hissəsinə vurmayaq, çünki əlimiz yanar və s. bu cür söhbətlərlə ana qızı ilə oyunlar qurub oynaya bilər.
- Kuklanı arabada yatızdırmaqda ona kömək edin, yuxu haqqında danışın, kuklanın üstünü örtün (isti olmalı və bunu onun xəstələnməməsi üçün etdiyinizi izah edin). Mətbəx dəsti ilə də oxşar oyunlar qurun. Sadə bir körək bişirilməsi prosesini "oynayın".

Oğlanlar üçün oyuncaqlara avtomobillər, təyyarələr, əsgərlər, yol polisini təqlid etmək üçün evdə istifadə edilən alətlər və s. dəstlərdən istifadə edilə bilər.

Top

Aktiv məşqlər üçün çox mühüm bir oyuncaq topdur. Uşaqlıq aləmini topsuz təsəvvür etmək mümkün deyil. Topla oynamaq sağlamlıq cəhətdən çox faydalıdır, koordinasiyanı, motor çevikliyini, gözü ilə reaksiya sürətini artırır. Uşaqların heç bir problem olmadan topu yuvarlada, ata və vura bilməsi üçün onu diqqətlə seçmək lazımdır. Uşağa top alanda çalışın ki, o ağır və həddindən artıq sərt olmasın.

Pediatr və psixoloqların fikrincə, top bütün əzələ qrupları və zehni proseslər üçün universal bir stimulyatordur. Bu oyuncaqla geniş çeşidli oyunlar qura bilərsiniz. Bir neçə fərqli toplar da almaq, daha maraqlı oyunlar qurmaq olar.

Bu oyuncağın üstünlükləri: fiziki inkişafın aktivləşdirilməsi; nitqin inkişafı; əhvalın yaxşılaşdırılması; hərəkətlərin, çevikliyin koordinasiyasının yaxşılaşdırılması; kiçik motor bacarıqlarının təkmilləşdirilməsi; həm də qiymət cəhətdən sərfəli olması.

Çatışmazlıqları: artan hərəkətlilik, həddən artıq tərləmək, uşağın yıxılması və xəsarətlər alması mümkündür. Buna görə də uşaq topla oynayanda onu nəzarət altında saxlamaq lazımdır.

Əziz valideynlər!

- Oyuncaqları səliqəli şəkildə yerinə yığmaq çox əyləncəli ola bilər. Yığışdırmağı da, dağıtmağı da əyləncəyə çevirin. Uşağınız üçün oyuncaqları yerinə qoymaq boşaltmaq qədər əyləncəlidir.

- Oyuncaqları ara-sıra gizlədin, müəyyən vaxt keçdikdən sonra çıxardın. Yenidən ortaya çıxdığında uşağınız onunla daha çox maraqlanar.

- Oyun xəmiri, gil, boya, sənət vəsaitləri ilə yaradıcılığı inkişaf etdirən oyunlar fikirləşin və uşağınızı bu oyunlara həvəsləndirin.

- Uşağın qar, qum, daş, taxta, su, palçıq, çınqıl kimi təbii vasitələrlə tez-tez oynamasına imkan yaradın. Amma oyundan sonra onun üst-başını dərhal təmizləyin, paltarlarını dəyişin, ehtiyac olduqda yuyundurun.

(Xalidə həmidəova, Laləzər Cəfərova)

6.13. Oyunlar

2-3 yaş dövründə inkişafetdirici oyunlar

2-3 yaşında uşaq özünəməxsus bir həyat mərhələsindən keçir: artıq çox şey bilir, böyük sürətlə yeni bacarıq və biliklərə yiyələnir, fəal danışmağı öyrənir. Uşağın 3 yaşındakı böhran dövründə də oyunlar çox əhəmiyyətlidir. Maraqlı oyunlar böhran dövrünün daha rahat şəkildə keçməsinə kömək edir. Özünü müstəqil, yetkin, sosial bir insan kimi tanımağa başlayan uşaq bu hisslərini ətrafa çatdırmaq üçün oyunlar seçə bilər. Bu oyunlar onun müəyyən qədər sakitləşməsinə səbəb olur.

2-3 yaşlı uşaqlar üçün hansı oyunlar xüsusilə faydalıdır? Bu yaşda uşağın maraqları hansılardır?

İstənilən oyun fəaliyyəti kiçik qəhrəmanın maraqlarını nəzərə almalıdır. 2-3 yaşında uşaq nə istəyir? Fiziki fəaliyyətlə məşğul olan hər hansı bir oyun (qaçmaq, tullanmaq, hoppanmaq, dırmaşmaq) uşaq üçün maraqlıdır. Ətrafdakı gerçəkliyin öyrənilməsi - təbiət, məkan, cəmiyyət, nəqliyyat, ailə və s. söz bazasının artmasına səbəb olur. Uşaq yeni sözlər yaratmağa, danışıq qabiliyyətlərini, təxəyyülünü inkişaf etdirməyə çalışır.

Valideynlərə tövsiyə: Uşağınızı oyunda olsa belə, bəzi vəzifələrini yerinə yetirmək istəməməsi və ya bunu düzgün edə bilmədiyi üçün qınamayın. Onları həvəsləndirin, sözlərlə dəstəkləyin - onun bir az əzmkar olmasına çalışın. Deyin ki, belə oyunlar başqa uşaqlarda da əvvəl alınmırdı. Amma onlar son-



radan bu oyunu çox məharətlə oynadılar. Beləliklə, 2-3 yaşlı uşaqlar üçün maarifləndirici oyunlar seçərkən bu maraqları qurmaq, uşağa lazımi bacarıqlar aşılamağa çalışmaq lazımdır.

Əksər inkişafetdirici oyunlar müəyyən vasitələrin olmasını tələb edir. Bunlar məişət əşyaları, təbii materiallar, eləcə də oyuncaqlar və ya dəstlərdir. Onlar müəyyən tələblərə cavab verməlidirlər:

- uşaqların fiziki bacarıqların inkişafına kömək etməlidirlər;
- kiçik motor bacarıqlarını, nitqini, zəkasını inkişaf etdirməlidirlər;
- uşağın yaradıcılıq qabiliyyətini inkişaf etdirməlidirlər;
- onlarda əzmkarlığı, çalışqanlığı inkişaf etdirməlidirlər;
- istirahətlərini daha səmərəli təşkil etməyə kömək etməlidirlər.

Valideynlər uşaq açıq havada oynayarkən onun təhlükəsizlikdə olduğundan əmin olmalıdırlar. Ayrıca, digər fəaliyyət növlərindən fərqli olaraq açıq havada oyun 10 dəqiqədən çox davam edə bilər.

Valideynlərə tövsiyə: Hərəkətli oyunda qaydalar xüsusi rol oynayır. Bunlar böyüklər tərəfindən təyin edilir, uşaq onlara əməl etməlidir. Əks təqdirdə, oyun nəzarətdən çıxa bilər.

Bu yaşdakı uşaqların çox tərəfli inkişafı üçün bir çox oyunları da nümunə olaraq göstərmək olar.

Hərəkətli oyunlar. Uşağın aktiv fiziki inkişafı aşağıdakı oyunlarla təmin edilir:

- qaçdı-tutdu;
- gizlən qaç;
- topla oyunlar (uşaq topu divara atır, tutur, valideynlərə atır);
- iki ayaq üstə tullanma;
- ayaq barmaqları üzərində gəzmə;
- heyvanların və quşların hərəkətlərini təqlid etmək (dovşan, ayı, qurbağa, sərçə və s.);
- maneələrin ətrafında qaçmaq (evdə-stullar, yastıqlar, küçədə-skamyalar, ağaclar);
- maneələri aşmaqla gəzmək (çuxurlar, təpəciklər, gölməçələr); işarələnmiş trayektoriya boyunca gəzmək (əyri, qırıq xətt).

Valideynlərə tövsiyə. Hər 10-15 dəqiqədən sonra uşağın fəaliyyət növünü dəyişdirməyə çalışın. Bu yaşda uşaq uzun müddət bir yerdə otura bilmir və diqqətini uzun müddət bir yerdə cəmləşə bilmir.

İntellekti inkişaf etdirən oyunlar. Bunlar uşağın ətraf mühiti, cisimləri və onların xassələrini, hadisələri, habelə məntiqin, diqqətin, yaddaşın inkişafını öyrənməyə yönəlmiş oyunlardır.

Uşaqlara öyrədilməsi faydalı olan oyunlar:

1. Şəkildəki, otaqdakı və ya həyətdəki hansısa bir şeyi tapmağa yönəlmiş oyunlar.

Ana, ata, yaxud böyüklərdən kimsə uşağa deyə bilər ki, şəkildəki, otaqdakı, həyətdəki nəyi isə tapsın. Məsələn, bu şəkildə hansısa yarpaq, otaqdakı kitab, həyətdəki hansısa bir çiçək, kol ola bilər. Uşaq onu tapdıqda onu alqışlamaq, bacarıqlı olduğunu demək lazımdır. Sonra uşağa demək lazımdır ki, indi də

sən bir şey de, mən tapım. Uşaq dərindən düşünəcək, müşahidə edəcək, müqayisə edərək elə bir şey deyəcək ki, onu tapmaq çətin olsun. Əgər onun dediyi şey elə göz qabağındadırsa, uşağa izah etmək lazımdır ki, belə oyun olmaz. O gərək elə bir şeyi tapmağın lazım olduğunu desin ki, onu tapmaq asan olmasın. Bu dəfə o düşünərək bir "çətin tapşırıq" düşünəcək. O zaman uşaqla oyun oynayan əvvəl özünü elə göstərməlidir ki, sanki həmin şeyi tapa bilmir. O sağa-sola gedib düşündükcə uşaq bundan həm həzz alacaqdır, həm də onun intellekti inkişaf edəcəkdir. Amma sonra Siz həmin əşyanı mütləq tapın. Oyunu davam etdirin. Uşaq hər dəfə böyüklərə daha çətin tapşırıq verirsə, bu o deməkdir ki, onda intellektual inkişaf baş verir.

2. Bir neçə oxşar əşyanın cütünü tapmaq;

Əvvəlki oyuna oxşar bir ssenari qurun. Bu dəfə nəyi isə ona göstərib, ona oxşar başqa bir şeyi tapmasını istəyin. Daha sonra o sizdən bunu istəsin...

Aşağıdakı mövzularda da oyunlar qurmanız olduqca faydalı olar:

3. Ətrafındakı müəyyən obyektlərin formasına uyğun əşyanı tapmaq;

- paltarlarda, qablarda eyni nümunələri tapmaq;
- gizlənqaç oynamaq;
- həyətyanı sahədə bir kölgə, bir günəş şüası, qar, qum ilə oynamaq;
- əşyalar və ya şəkilləri ümumi xüsusiyyətlərə görə (paltar, quş, yemək, mebel) sıralamaq.

Valideynlərə tövsiyə: Uşağınızın uzun müddət televizor qarşısında oturmasına icazə verməyin. Bu, uşaq orqanizmi üçün zərərlidir.

Sensor bacarıqların inkişaf etdirilməsi. 2-3 yaşlarında həssaslığın inkişafı üçün uşağınızla işləyə bilərsiniz:



- qoxuları, zövqləri öyrənmək (qoxulamaq üçün obyekt tapın, gözü qapalı dadı adlandırın, təklif olunduğu kimi eyni qoxu və ya dadı tapın);
- soyuq, isti səthlərin öyrənilməsi (məsələn, krantdakı suyun istiliyinin tənzimlənməsi);
- müxtəlif cisimlərə toxunmadan toxunma hisslərinin təsviri (bərk, yumşaq);

Eşitmə bacarığının inkişaf etdirməsi üçün oyunlar

Eşitmə - ümumi və musiqinin inkişafı üçün üçün faydalıdır:

- gəzinti və evdə (külək, avtomobil, quş, heyvan, su, saç qurutma maşını və s.) müxtəlif səsləri və ya səs-küyləri tanımaq və adlandırmaq;
- səslərin mənbəyini tapmaq (quşun səsi, çaydanın səsi, yarpaqların səsi, pişik səs);
- uşaq musiqi alətlərində çalmaq;
- mahnı dinləmək və birlikdə oxumaq;
- rəqs və ya musiqinin tempinə uyğun hərəkətlər.

"Ailə" rollu oyunu.

Oyun üçün resurs: gəlincik, gəlincik paltarı, gəlincik qabları, uşaq arabası, əvəzedici əşyaları.

Rollar: ana, ata, uşaq.

Sujet: ana uşağı yelləyir, bəsləyir və uşağı yatağa qoyur, yemək hazırlayır, süfrə açır. Ata işdən evə gəlir, yemək yeyir, uşaqla oynayır. Ailə gəzməyə gedir. Bu rollar gəlinciklə edilir.

"Peyvənd" rollu oyunu.

Oyun üçün resurs: gəlincik, həkim dəsti və ya əvəzedici əşyalar

Rollar: Həkim, uşaq və anası.

Süjet: Ana körpənin kuklasını həkim təyinatına gətirir. Həkim, yəni uşaq körpəni müxtəlif tibbi vasitələrdən istifadə edərək müayinə edir (nəfəs alır, gözləri və qulaqlarını yoxlayır, temperaturu ölçür) və sonra peyvənd edir.

"Mağazaya get" rollu oyunu.

Oyun üçün resurs: gəlincik, kassa aparatları, oyuncaq məhsulları, gəlincik paltarları, kiçik oyuncaqlar, oyuncaq pulları, əvəzedici əşyalar.

Rollarda: ana, körpə, satıcı.

Sujet: Ana gəlinciklə alış-verişə gedir. Satın almaq üçün nəyin lazım olduğunu əvvəlcədən müzakirə etməyə dəyər. Mağazada ehtiyac duyan hər şeyi seçir, satıcıdan qiymət soruşur və alış üçün ödəyirlər.

"Kim nə yeyir" heyvanları tanıdan oyun.

Lazım olan resurslar: Heyvan fiqurları, kartlar və onların yeməkləri.

Oyunun gedişi: Uşağa vəhşi və ev heyvanları, eləcə də onların yeməkləri təsvir edilmiş kartlar verilir və heyvanın nəyi sevdiyini göstərməyi xahiş olunur. Məsələn: siçan - pendir, toyuq, pişik - ət və s.

"Heyvanlar danışır" söz oyunu

Oyunun gedişi: Böyüklərdən biri hər hansı heyvanın adını çəkir və uşaqdan həmin heyvanın səsini çıxarmağı xahiş edir. Sonra rollar dəyişdirilir.

Oyun oynamaq uşağınıza problem həlletmə, qərarvermə, yaradıcı olma, özünə inam qazanma, riskalma, empati qurma və paylaşma haqqında bilməli olduğu nüansları öyrədər. Övladınızın oyun oynamaqdan zövq almağını təmin etmək üçün bəzi üsullar;

Uşaqla oynayarkən bütün diqqətinizi uşağınıza verin, yerə oturub istədiklərini edin. Oyun əlaqələri möhkəmləndirin.

- Birlikdə əylənin, oyunlara yumor qatmaq uşağınızın xoşuna gələcək.

- Uşağınızın uydurduğu bir oyunu oynayırsınızsa, sizdən istəniləni edin, bir şeylərin necə olacağı haqda fikir bildirməyin. Uşaq danışsın, fantaziyalarını həyata keçirsin. Əgər qala, bina hazırlamaq istəyirsə, o özü mühəndis olub blokların necə yığılacağına qərar verməlidir. Oyunun məsuliyyətini boynuna götürmək, özünə güvəninin artmasına kömək edər, onu problem həll etməyə təşviq edər.

- Uşağınız sevincli şəkildə oyun oynayırsa, müdaxilə etməyin. Sizə ehtiyac duyana, oyuna qatılmanızı istəyənə qədər ona müdaxilə etməyin, təkliflərinizi verməyin.

QEYD. *İndiyədək mövcud olan adət-ənənələr arzu olunan şəkildə deyildir. Ortada xeyli problemlər var. Onlar arasında qayğıkeş, yüksək əxlaqi dəyərlərə uyğun olan münasibət qurulmalıdır.*

(Laləzər Cəfərova)

6.14. Uşaq bağçasının təqdir və tənqid edilən cəhətləri

Uşağın 2 yaşı olanda valideynlər artıq onun bağçaya gedib-getməməsi barədə düşünürlər. Çünki artıq bir çox tanışların

uşaqları bağçaya getməyə başlayırlar. Eyni zamanda kimlərsə uşağın bağçaya getməsini çox zəruri olduğunu deyir, başqaları isə bağçanın ziyanlarından danışır. Hər bir valideyndə uşaq bağçaları faydaları və ziyanları barədə ətraflı məlumat əldə etməyə ehtiyac yaranır. Ona görə də bu barədə ətraflı müzakirələr aparılmalı, valideynlər məlumatlandırılmalıdır.

Uşaq bağçası nəyə lazımdır?

Uşaq bağçası uşağın erkən yaş dövründəki normal inkişafında onun nitqinin, qavrayışının, düşüncəsinin, yaddaşının, davranışının arzuedilən şəkildə formalaşmasında mühüm rol oynayır. Aydındır ki, uşağın doğulduğu gündən məktəbəqədərki dövrünə qədər əlverişli, müasir tələblərə uyğun şəkildə keçməsinə olduqca böyük ehtiyac vardır. Amma təəssüf ki, indiki vaxtda valideynlərin əksəriyyəti öz doğma uşaqlarına lazım olan qədər kömək edə bilmirlər. Günü-gündən mürəkkəbləşən cəmiyyətdə, sabahki günün tələblərinin getdikcə artdığı bir zamanda körpələrin erkən yaş dövründəki inkişafına həm də mütəxəssislərin kömək etməsinə böyük ehtiyac vardır.

İndi erkən yaş dövrünün daha səmərəli keçməsi üçün bir çox elmi mərkəzlər, mütəxəssislər elmi araşdırmalar aparır, tövsiyələr hazırlayırlar. Valideynin imkanı yoxdur ki, bütün bu faydalı tövsiyələrlə yaxından tanış olsunlar. Yenə də mütəxəssisin köməyinə ehtiyac yaranır. Uşaq bağçası ilk növbədə belə mütəxəssislərin fəaliyyət göstərdiyi bir yerdir. Uşaq bağçası həm də uşağın valideynlərdən ayrı, başqa insanların qayğısı içində yaşamağa öyrəndiyi, öz həmyaşıdları ilə qarşılıqlı əlaqdə sosiallaşdığı, kollektiv həyata alışdığı bir yerdir. Uşaq burada evdə ala bilmədiyi məlumatları ala bilir, məşğələlərdə, oyunlarda iştirak edir, rejimə öyrənir - başqa sözlə, müasir dövrün tələblərinə uyğun olan bir təlim-tərbiyə sistemindən bəhrələnir. Uşaq bağçasının əsas məqsədi erkən yaş dövründə,

məktəbəqədər dövrdə şəxsiyyət üçün mühüm olan keyfiyyətlə formalaşdırmaq, uşağın intellektual və fiziki imkanlarını hərtərəfli inkişaf etdirmək, müasir cəmiyyətdə həyata hazırlaşmaq, onun həyatının təhlükəsizliyini təmin etməkdir.

Uşaq bağçasında uşaqların fiziki, mənəvi, intellektual inkişafına, yaradıcılıq potensialanın daha çox üzə çıxmasına elmi tövsiyələr əsasında qayğı göstərilir. Uşaq bağçasında sosiallaşma prosesi keçmiş bir uşaqda cəmiyyət, mühit barədə daha aydın təsəvvür olur.

Bir məsələni də nəzərə almaq lazımdır. Evdə valideynlərlə uşaq arasında xüsusi bir münasibət olur. Uşaq bir çox hallarda valideynin ona sevgisindən sui-istifadə edir. Yaxud, valideyn özü onu əzizləyərək ciddiliyi unudur, uşaqda ərköyünlük ovqatı yaradır. Bu isə ümumən təlim-tərbiyə prosesinə mənfi təsir edir. Baxçada isə uşaq bağça işçiləri ilə öz arasında müəyyən bir rəsmiyyət olduğunu hiss edir. Bu isə onun tərbiyəçinin dediyinə daha məsuliyyətlə yanaşmasına kömək edir.

Uşaq bağçalarında uşaqların həm qapalı - otaq şəraitində, həm də açıq havada oynaması üçün daha uyğun, geniş, münasib şərait olur. Eyni zamanda oyun meydançalarındakı müasir əyləncə vasitələrinin çeşidi də çox olur. Bu, uşaqların bağçada fiziki cəhətdən də inkişafına kömək edir.

Ümumiyyətlə, bağça mühiti uşaqların daha məqsədəuyğun şəkildə formalaşmasına xeyli kömək edir.

Amma eyni zamanda uşağı bağçaya göndərməyi lazım bilməyənlər də vardır. Bəzi insanlar fikirləşir ki, əgər ana evdar qadındırsa, bütün vaxtı öz uşağının tərbiyəsi ilə məşğul ola bilirsə, yaxud bu funksiyanı evdəki nənə yerinə yetirirsə, o zaman uşağı baxçaya göndərmək düzgün deyil. Belələrinin fikrincə, uşağı yalnız o zaman bağçaya göndərmək lazımdır ki, onun evdə qalması anaya işə getməyə imkan vermir. Yəni, baş-

qa sözlə, uşaq yalnız ananın işə getməsinə mane olduqda onu bağçaya vermək lazımdır. Qeyd etmək lazımdır ki, bu fikir uzun illər bizim ölkəmizdə geniş yayılmışdı.

Uşaq bağçalarına tərəfdar olanlarla, onun əleyinə olanların ümumi fikirlərini nəzərdən keçirək.

A. Uşaq bağçalarının fəaliyyətinə böyük ehtiyac olduğunu, uşaqların uşaq bağçalarına getməyini vacib sayanların fikirləri:

1) Uşaq bağçası uşaqlara öz yaşıdları ilə ünsiyyət qurmağa, daha sürətlə sosiallaşmağa kömək edir;

2) Uşaq bağçasında uşaqların inkişafı üçün lazım olan hər cür avadanlıqlar, oyuncaqlar, oyun meydanları vardır;

3) Uşaq bağçasında uşağın inkişafının normal olaraq davam etməsinə kömək edən mütəxəssislər - müəllimlər, psixoloqlar, loqopedlər, həkimlər var.

4) Uşaq bağçası uşağa rejimlə yaşamaq, qidalanmaq qaydalarını öyrədir. Onlar rejimlə qidalanır, yatır, müxtəlif fəaliyyətlərlə məşğul olurlar.

5) Uşaq bağçası uşaqlara zərərli qidalardan uzaq tutur, onlara yalnız sağlamlıq üçün vacib olan qidalar verir.

6) Gigiyena qaydalarına daha çox əməl etmələri üçün vərdişlər yaradır.

7) Uşaq bağçası uşaqda müstəqilliyi inkişaf etdirir.

8) Uşaqlarda kollektivlik hisslərini gücləndirir.

9) Uşaqlarda eqoist psixologiyanın formalaşmasının qarşısını alır.

10) Uşaqların qabiliyyətlərinin, istedadlarının, maraq dairələrinin daha yaxşı və vaxtında aşkar etməyə kömək edir.

11) Uşaq bağçasında uşağın sağlamlığı, səhhəti həkimlərin nəzarəti altında olur. Hansısa bir xəstəliyi olanda daha tez müəyyən edilir ki, bu da müalicəni asanlaşdırır.

12) Uşaq bağçası uşaqları zərərli olan vərdişlərdən - elektron cihazlarda musiqiyə, cizgi filmlərinə baxmaqdan uzaqlaş-

dırır. Bütün günü televiziyaya baxmaqdan xilas edir. Bunun əvəzinə faydalı məşğuliyyətlər təşkil edir.

13) Uşaq bağçası anaya işləmək imkanı yaradır. İşləməyən analara isə öz dünyagörüşlərini artırmaq, sağlamlıqlarını qorumaq, özünə, ailəyə qulluq üçün imkanlar yaradır.

14) Uşaq bağçası uşağı bir çox evdə baş verən gərginliklərdən uzaq tutur,

15) Bir çox valideynlərin öz uşaqlarını tərbiyə etmək, yetişdirmək üçün zəruri biliklərə malik deyillər. Uşaq bağçaları bu məsələdə onlara kömək edir. Uşaqlar müasir tələblər əsasında formalaşır.

16) Uşağı bağçaya gedən valideynlər bağça ilə əlaqədə öz uşaqlarının daha yaxşı formalaşması üçün metodlar öyrənirlər.

B. Uşaq bağçasının əleyhinə olanların fikirləri:

1) Uşaqların daha erkən yaşında sosiallaşması ehtiyacını şişirtmək lazım deyildir. Uşaq elə öz evində, ailəsində, yaxınların, doğmaların əhatəsində də sosiallaşır. Həm də bu zaman təbii yolla sosiallaşır. Müxtəlif yaşda insanlarla ünsiyyətdə ola-ola, doğma insanların əhatəsində sosiallaşır. Uşaq bağçasında isə o, öz doğmalarının əhatəsindən, doğma təmasından, sevgisindən ayrı düşərək, daxilən xiffət çəkərək, psixoloji zərbə alaraq, yalnız həmyaşıdları ilə ünsiyyətdə sosiallaşır. Uşaq öz daxili dünyasından da uzaqlaşır.

2) Uşaq bağçasındakı həyat təbii yox, süni həyat formasıdır. Hərbi rejimi xatırladır.

3) Uşaq bağçası uşağın öz ailəsi, xüsusilə anası ilə bağlılığına pis təsir göstərir. Bu isə get-gedə ailə üzvləri arasındakı ümumi bağlılığa təsir edir. Uşaq evdə bütün ailə üzvlərinin, xüsusilə atası ilə anasının bağlılığını gücləndirmək funksiyasını itirir. Bağçadan evə gələndə də fikri bağçada qalır, ailə üzvlə-

ri bir qədər yadlaşır. Ailə onu o qədər də özünə cəlb etmir. O get-gedə ailə üzvülərini yaxşı başa düşmür, yaxud uşaqda onlara qarşı bir tənqidi münasibət formalaşır. Analarda da dəyişiklik baş verir, onlarda ana məhəbbəti zəifləyir. Ananın isə fikri daha çox işlədiyi iş yerinin, sərbəstliyinin, rəfiqələri ilə söhbətin, asudə vaxtını əyləncələrlə, sərgüzəştlərlə keçirmək yanında qalır. Həm uşaqda, həm anada, həm də digər ailə üzvlərində müəyyən şüuraltı dəyişiklik baş verir.

4) Uşaq bağçalarının uşaqları məktəbə daha yaxşı hazırlaması məsələsi də sual altındadır. Əslində, cəmiyyətdə işlər elə qurula bilər ki, evdə valideynlər öz uşaqlarını qayğı, sevgi içində məktəb üçün daha yaxşı hazırlaya bilərlər. Bu deyilənlərdə həqiqət vardır. Çünki bizim ölkəmizdə, ötən əsrdə, xüsusilə 50- ci illərdən sonra, 80-ci illərə qədər uşaqları məktəblərə evdə öz valideynləri, əsasən anaları hazırlayırdılar. Həmin uşaqların əksəriyyəti indi böyük alimlər, mütəxəssislər, siyasi xadimlərdir.

5) Uşaq bağçasında uşağı hansısa bir işlə uzun müddət məşğul olmağa zor ilə məcbur etmək onun əsəblərində gərginlik yaradır. Uşaq bütün günü kollektivdə - səs küyün içində olur. Sərbəst düşünmək imkanı olmur. Bu isə uşağın potensialının təbii olaraq açılmasına zərər verir. Əksinə, onu müəyyən bir çərçivəyə salır.

6) Bağça işçilərinin heç də hamısı lazımi səviyyədə təhsil almamış, tələb olunan keyfiyyətdə bir mütəxəssis kimi yetişməmişlər. Bağçaların hamısında iş müasir dövrün tələbləri səviyyədə qurulmamışdır. Ona görə də belə bir mühit heç də nəzəri olaraq təsvir edilən mühit deyildir.

7) Uşaq bağçasında uşaq öz sərbəstliyini itirir, onda itaətkarlıq psixologiyası formalaşır. Bu baxımdan bəziləri uşaq bağçasını inqubatora bənzədir.

8) Ev şəraitində böyüyən uşaq sərbəst olur. Davranış normalarına məcburən, qısa bir zamanda yox, tədricən yiyələnir. Onun məsuliyyət sahəsi tədricən genişlənir.

9) Bağçaya gedən uşaqlar arasında psixoloji sarsıntı hesabına immuniteti zəifləyənlər çox olur. Bu isə onların tez-tez xəstələnməsinə səbəb olur. Bağçada hər hansı bir yoluxucu xəstəliyə yoluxma ehtimalı da çoxdur. Xüsusilə bu indiki pandemiya dövründə özünü daha çox göstərdi. Təəssüf ki, elə bir dövr gəlmişdir ki, indi qorxulu viruslar daha çox yayılmaqdadır. Belə olan halda bağçaya getmək artıq sağlamlıq cəhətdən təhlükəni xeyli artırıb.

10) Uşaq bağçasında uşağın həyat şəraitinin tənzimlənməsinə fərdi yanaşma yoxdur. Hər bir üçün fərdi rejim, fərdi həyat tərzi təşkil etmək mümkün deyil. Amma müxtəlif amillərin, məsələn, uşağın evdəki şəraitindən, psixoloji tipindən, sağlamlığının xarakterindən, havadan, öz əhval-ruhiyyəsindən və s. asılı olaraq bioritmi dəyişir. Bağçada bu dəyişiklikləri nəzərə alaraq, onun tələbatına uyğun bir həyat şəraiti qurmaq mümkün deyil. Uşaqların hamısı məcburdur ki, eyni həyat şəraitində yaşasınlar. Bu isə bəzi uşaqlarda əsəb sisteminə, həzm sisteminə, psixoloji vəziyyətinə mənfi təsir edə bilər.

11) Uşaq üçün ailədə daha doğma, onun tərbiyəsi üçün daha gözəl, mehriban, nəzakətli mühit ola bilər. Uşağın zəif cəhətlərini, bununla bağlı kompleksi ortadan götürmək üçün olduqca faydalı işlər görmək mümkündür. Amma bağçada bu kompleks daha da zərərli təsir göstərə bilər. Uşaqda ruh düşkünlüyü yarada bilər. O ya kobudlaşa bilər, yaxud da başqalarını yamsılayan itaətkar bir insana çevrilər.

12) Uşaq bağçası fərdiliyə ciddi ziyan vurur. Bir qayda olaraq, bağçada uşaqlara "hamı kimi olmaq" psixologiyası diktə edilir. Uşaq evdə olarsa, yaxın insanlara diqqət yetirərək, öz-

ləri seçim edərək sərbəst inkişaf etmək əvəzinə bir-birini təqlid etməyə başlayırlar.

13) Təbii olaraq bütün müəlimlər, tərbiyəçilər eyni dərəcədə qayğıkeş deyillər. Hamıya aydındır ki, uşaq bağçasında fərqli insanlar işləyirlər. Onların hamısında uşaqlara sevgi, qayğıkeşlik hissi eyni dərəcədə deyildir. Bəzilərinin heç bu peşədən xoşları da gəlmir. Ona görə də onların hamısından uşaqlara lazımi qədər qayğıkeşlik gözləmək olmaz. Uşaqlar isə olduqca həssasdırlar. Bu, onların psixikasına mənfi təsir edir.

Beləliklə, uşaq bağçasının fəaliyyətini vacib sayanların, eyni zamanda uşaqların bağçaya getməsinə tərəfdar olmayanların fikirləri ilə tanış olduq. Yəqin ki, kimsə birincilərlə, kim isə ikincilərlə daha çox razılaşır. Amma, əslində, daha dərindən düşündükdə həm birinci tərəfin mövqeyini, həm də ikinci tərəfin mövqeyini tamamilə dəstəkləmək doğru olmaz. Hər iki tərəfin dediyində həqiqət vardır. Fikrimizcə, hər zaman konkret bir vəziyyət üçün hər iki tərəfin dediklərini nəzərə alıb, daha optimal bir variant seçməyə ehtiyac vardır. Misal üçün, uşaqların bağçaya getməməsinin tərəfdarları olanlar, xəyallarında normal, ailə münasibətləri qaydasında olan, imkanları kifayət qədər məqbul olan bir ailəni nəzərdə tuturlar. Bəs bunlar olmadıqda? Əgər ailədə gərginlik varsa, maddi imkanlar aşağıdırsa, valideynlərin öz uşağının tərbiyə etməsi üçün lazımi bilikləri, vaxtları yoxdursa, yaxud sağlamlıq vəziyyətləri buna imkan vermirsə? Təbii ki, bu zaman bağçaya olduqca böyük ehtiyac yaranır. Ola bilsin ki, ailənin maddi imkanları olduqca yüksək də ola bilər. Amma evdə uşağın təlim tərbiyəsi ilə lazımi şəkildə məşğul olmağa imkan olmaya bilər. O zaman da bağçaya ehtiyac yaranır.

Təəssüf ki, indiki vaxtda pandemiya ilə əlaqədar olaraq biz istəsək də, istəməsək də uşaq bağçaları öz fəaliyyətini dayandırmışdır. Yer üzündə, eləcə də bizim ölkəmizdə yeni bir dövr başlamışdır - virus təhlükəsi erası. Koronavirus bəlası bitəndən sonra başqa virusların da yayılacağı gözlənilir. Bütün bu acınacaqlı hallar nə qədər az, ya çox olsa da, hər bir ölkənin, xalqın qarşısında yeni nəslin keyfiyyətli, məqsədəuyğun şəkildə böyüməsi məsələsi öz aktuallığını saxlayır. Deməli, biz indi daha çox uşaq bağçaları olmadan bu sahədəki işlərimizi səmərəli qurmaq haqda düşünməliyik. Yəni, elə bir mexanizmlər qurmaq, təlim-tərbiyə sistemi yaratmalıyıq ki, bağçalar fəaliyyətdə olmayanda da uşaqlarımızın normal inkişafına nail ola bilək.

Belə bir şəraitdə misal üçün, aşağıdakı işlərin yerinə yetirilməsinə ehtiyac yaranır:

1. Uşaqların təlim-tərbiyəsində əsas rolu ailələrin öz üzərinə götürməsi. Ailələrdə uşaqların günü-gündən mürəkkəbləşən yeni cəmiyyətdə hazırlıqlı, bacarıqlı, sağlam bir şəxs kimi yetişməsi üçün imkanlar yaradılmalıdır. Təbii ki, belə bir şəraiti yaratmaq üçün ailələrə həm maariflənmə baxımından, həm də maddi cəhətdən kömək lazım olacaqdır. Yəqin ki, yeni dövrün tələblərinə uyğun olaraq bu imkanlar yaradılacaqdır.

2. Valideynlər indiki tarixi dövrdə bunun nə qədər vacib olduğunu dərk edərək öz övladlarının normal yetişməsini ən müqəddəs borclarından biri hesab etməlidirlər. Bu sahədə də geniş maarifləndirməyə ehtiyac vardır.

3. İctimai təşkilatlar bu sahədə geniş sosial iş layihələri həyata keçirməlidirlər.

4. Çox yaxşı olar ki, indiki uşaq bağçalarının nəzdində Valideyn Klubları yaradılsın. Bu klublarda valideynlər təhlükəsiz-

lik qaydalarına əməl etməklə, ayda bir neçə dəfə yığışaraq uşaqların tərbiyə olunması ilə bağlı bir sıra məsələləri müzakirə edə bilsin. Mütəxəssislər onlara mühazirələr oxuya, müzakirələr, treninqlər təşkil edə bilərlər. Video çarxlara qulaq asa bilərlər.

5. Həmin klubun üzvləri elektron vasitələrlə, qrup yaratmaqla, tez-tez onlayn müzakirələr də keçirə bilərlər.

6. Ailələrdə böyüklərin hamısı uşağa daha diqqətli olaraq ona daha çox vaxt ayırmalıdır. Bu münasibətin faydalı olması üçün valideynlərə kömək məqsədi ilə xeyli tövsiyə, məlumat-soraq kitabları yazılmalı, xüsusi videoçarxlar hazırlanmalıdır.

7. Ölkə TV-lərində, ayrıca internet tv-lərdə bu sahədə sistemli, olduqca maraqlı, məzmunlu proqramlar hazırlanmalıdır.

8. Uşaqların sosiallaşmasına, yaradıcılıq imkanlarının açılmasına, gigiyenik qaydaları öyrənməsinə və s. kömək edən xeyli cizgi filmləri hazırlanmalıdır.



9. Müəyyən ərazilər üzrə "Sosial İş Xidmətləri" fəaliyyət göstərsə, onlar uşaqların erkən yaş dövründəki təlim-tərbiyəsinin daha yaxşı təşkil etmək üçün ailələrə, valideynlərə müxtəlifyönlü köməkliklər edə bilərlər. Hər bir ərazi vahidində polis məntəqəsi yaradıldığı kimi "Sosial İş Xidməti" də yarana bilər. Ərazidəki bütün uşaqlar həmin Xidmətin nəzarəti altında ola bilər.

10. Hər bir ailə, yaxınlıq etdiyi, əlaqələrini kəsmədiyi ailələrlə, qohumlarla birlikdə uşaqlarının birlikdə vaxt keçirməsi üçün şərait yarada bilərlər. Həm də bu vaxtdan səmərəli istifadə etmək üçün mütəxəssislərin məsləhətindən də istifadə edə bilərlər.

11. Uşaqların evdə tənbəl vaxt keçirməsinə qətiyyən yol vermək olmaz. Ailələrdə elə bir şərait yaradılmalıdır ki, uşaq hansısa faydalı bir işlə məşğul olsun, ev işlərinə öz imkanları daxilində kömək etsin, tez-tez öz-özü ilə təklikdə qalıb dərindən düşünə bilsin. Bunun üçün ona özünün çox maraqlandığı mövzularda maraqlı, yorucu olmayan tapşırıqlar vermək lazımdır. Başqa sözlə, onun özü özünü kəşf etməsi üçün şərait yaratmaq lazımdır. Bunun üçün də mütəxəssislərin köməyindən istifadə etmək olar.

12. Xüsusi mərkəzlər olmalıdır ki, valideynlər oraya zəng edərək, yaxud elektron poçt vasitəsi ilə müəyyən məsləhətlər ala bilsinlər. Belə mərkəzlər elə ərazidəki, valideynin əlaqə saxladığı, "Valideyn Klubları" təşkil edilən uşaq bağçalarında da yarana bilər.

13. Uşaqlar arasında onlayn əlaqə saxlamaqla qruplar yaradıla bilər. Yaxud onlayın müsabiqələr keçirilə bilər və s.

14. Təbii ki, bu sahədə işlərin tənzimlənməsi üçün qanunvericilik bazasında da müəyyən dəyişikliklər edilməsinə ehtiyac vardır.

Bir sözlə, bu istiqamətdə xeyli düşünmək faydalı metodlar tapmaq olar. İstənilən bir tədbir uşaqların fiziki sağlamlığının, mənəvi zənginliyinin, əməyə yaradıcı münasibət tələbatının artmasına kömək etməlidir. Uşağın arzuolunan şəxsiyyət kimi formalaşmasına kömək edən istənilən üsuldan, metoddan istifadə etmək lazımdır. Yəqin ki, zaman keçdikcə bu sahədə təcrübələr çoxalacaq və daha faydalı mexanizmlər formalaşacaqdır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)



VII.
3-4 yaşlı uşağın təlim-tərbiyəsi ilə bağlı mühüm işlər

- 7.1. 3-4 yaşın əsas xüsusiyyətləri
- 7.2. "Üç yaşın böhranı"
- 7.3. Uşağın tərslik etməsinə mühüm təsir edən amillər
- 7.4. 3-4 yaşındakı uşaqların təlim-tərbiyəsi zamanı qarşıya qoyulan əsas hədəflər
- 7.5. Valideynlərdən tələb olunanlar
- 7.6. Uşağın tərbiyə edilməsi zamanı ortaya çıxan çətinliklərin səbəbləri
- 7.7. Yolverilməz cəza tədbirləri
- 7.8. Uşağı mehribanlıqla cəzalandırma qaydaları
- 7.9. Fiziki inkişafla bağlı diqqət verilməsi vacib olan məsələlər
- 7.10. Fiziki sağlamlığın qorunması üçün tədbirlər
- 7.11. 3-4 yaşlı uşaqların bacarmalı olduğu şeylər
- 7.12. 3-4 yaşındakı uşaqların müxtəlif xarakterli sualları
- 7.13. Cinsi xüsusiyyətlərin nəzərə alınması ilə tərbiyə
- 7.14. Nağıllara, şeirlərə marağın formalaşdırılması
- 7.15. Yaradıcılığa həvəsin, tələbatın inkişafı
- 7.16. Mənəvi-intellektual inkişafla bağlı görülməsi vacib olan işlər
- 7.17. Sosiallaşma ilə bağlı tövsiyələr
- 7.18. Oyuncaqlar
- 7.19. Oyunlar
- 7.20. Uşaq bağçasında öyrədilənlər
- 7.21.. Uşaq bağçası ilə ahəngdar qarşılıqlı əlaqələrin qurulması zərurəti
- 7.22. Uşaqla birlikdə məşğul ola biləcəyiniz 10 əyləncəli ideya

7.1. 3-4 yaşın əsas xüsusiyyətləri

Uşağınızın artıq 3 yaşı tamam olub. Nə qədər dəyişdiyini hiss edirsinizmi? İndi o tez-tez: "özüm bilirəm", "özüm edəcəyəm", "mən özüm, mən özüm", "özüm bacarıram", "mən, mən" deyir. Bu, o deməkdir ki, o artıq özünü təsdiq etməyə başlayıb. Bu normal, insan xüsusiyyətinə uyğun bir hərəkətdir. O artıq özünü böyük adam hesab edir, böyüklər kimi hərəkət etmək istəyir. "Sən hələ balacasan" sözünü xoşlamır, "mən balaca deyiləm, böyümüşəm" deyir. Bəzi körpələr bu sözü eşidəndə dilxor olub, bir söz deməsələr də, pərt olurlar. Əksər uşaqlar isə bu sözə etiraz edir, dava-dalaş salır, tərslik edirlər.

3 yaş - körpələrin çox mürəkkəb və həssas bir vaxtıdır. Bu, sosiallaşmadan əvvəlki dövrdür və məşhur ingilis psixatrı və psixoanalitiki Con Boulbi də (1907 - 1990) hesab edir ki, bu dövr çox mühüm bir dövrdür. Bu dövrdə uşaqda özünə, ətrafına güvənmə hissləri formalaşır. O tək qaldıqca necə hərəkət etməli olduğunu müəyyənləşdirir. Bu dövrdə eyni zamanda həmin körpənin öz ətrafına bağlılıq dərəcəsi də güclənir. Öz psixoloji vəziyyətindən, sosial mühitdən, sosiallaşma prosesindən asılı olaraq bu bağlılıq dərəcəsi müxtəlif ola bilər. Bu bağlılıq təkcə insanlara yox, eyni zamanda hansısa bir heyvana, fəaliyyətə də ola bilər. 3 yaşdan yuxarı olan yaş - bu, uşağın öz doğmalarının yanında daha sərbəst şəkildə fəaliyyət göstərmək istədiyi bir vaxtdır.

Böyüklər bu yaşdakı uşaqları hələ axıra qədər anlaya bilmir. Ona görə də bu yaşlı uşaqlar üçün mürəkkəb bir dövr olduğu kimi, valideynlər üçün də çox çətin bir dövrdür. Uşağın bu dövrünün yekunu necə olacağı valideynlərin, ətrafdakı böyüklərin ona necə münasibət bəsləməsindən çox asılıdır.

Böyüklər bu yaşdakı uşağı tez-tez əsəbləşdirməklə, onun gələcək həyatına ağır zərbələr vura bilərlər; mehriban, məzmunlu, ahəngdar münasibətlə bu həyatı çox uğurlu da etmək olar. Bu yaşdakı uşağa olan münasibət onu cəmiyyət, xalq üçün itirə də, qazandıra da bilər. Bu yaşda onun gələcək həyat ağacının rişələri formalaşır; bu rişələr özü üçün ən münbit olan aləmi tapır.

Hər bir körpənin fərdi xüsusiyyətləri nəzərə alınaraq onunla ahəngdar bir münasibət qurmaq ən vacib bir yoldur və bu bütün böyüklərin borcudur.

Ataya, anaya bağlılıqları artır və onların bacı-qardaşlarından daha çox özünə aid olduğunu düşünürlər. Ona görə də ata, ana o biri uşaqlara da sevgi göstərəndə həyəcanlanır, onları qısqanır, bir çox hallarda dava da salırlar. Özlərini müdafiə etməyi bacarır və bundan xoşlanırlar. Əşyalarına, paltarına qarşı diqqətləri artır. 2-3 yaşlarda onlarda müşahidə edilən qorxu halları azalmağa başlayır. Özünü böyüklərlə müqayisə edirlər. Özündən böyük bacı və qardaşın hərəkətlərini təqlid etməyə başlayırlar.

Bu yaşdakı uşaqların maraq dairəsi xeyli genişlənir. Topla oynamağa, velosiped sürməyə və bu kimi hərəkətli oyunlara can atırlar. Özləri inkişafa meyl edirlər, şeir öyrənirlər, rəsm çəkirlər, konstruktor tipli, quraşdırma xarakterli oyunlar onlar üçün maraqlı olur. Bu dövrdə onlar valideynlərə sualları yağış kimi yağdırırlar. "Niyə?", "nə üçün?", "necə?", "harda?" kimi suallar demək olar ki, bitmir. Uşaqların maraq dairəsinə onların qazandığı dostlarını da qeyd etmək olar. Dost qazanmaq, dostlaşmaq, ətrafdakı öz həmyaşıdları ilə ünsiyyət qurmaqdan xoşları gəlir. "Mənlik duyğusu" güclü olduğuna görə bu yaşdakı uşaqlar ətrafdakıları da öz fikirləri ilə razılaşdırmağa məcbur etməyə çalışırlar.

Bu yaş dövründəki uşaqların ən əhəmiyyətli xüsusiyyəti daima davamlı hərəkət halında olmalarıdır. Hoppanmağı, hərəkət etməyi sevirlər. Artıq daha balanslı hərəkət etdikləri üçün qaçmaq və istəyəndə dayanmağı bacarırlar. Yellənməyi, alçaq bir pillə və ya divardan hoppanmağı sevirlər.

Sərbəst yeməyi, geyinmə və soyunmağı, əl-üz yuma və diş fırçalama kimi özünə qulluğu bacarırlar. Diqqətlərini daha çox məşğul olduqları işə yönəldə, daha uzun müddət təkbaşına oynaya bilirlər. Şəkil çəkmək, müxtəlif materiallarla (oyun xəmiri, boya və s.) oynamaq onlar üçün maraqlı olur. Bu yaş dövründə onlar üçün çəkdikləri, baxdıqları şəkillərin mövzu dairəsi də genişlənir. Onlarda kimi isə (insan, heyvan, təbiət hadisəsi və s.) təqlid etməyə maraq inkişaf edir. Fərqli rollara girməyi xoşlayırlar. Gah pişik olur, gah da dinlədikləri nağıllardakı qəhrəmanların yerinə keçirlər. Ətrafdakı insanları da təqlid edirlər.

Ətrafdakı şeylərin fərqliliklərini anlamağa başlayar, obyektləri böyüklüyünə və ya rənginə görə sıralamağı bacararlar. Dördə qədər saymağı öyrənirlər. Mətbəxdə və ya başqa ev işlərində kömək etmək həvəsində olurlar. Oyuncaqlarını özləri götürüb, yerbəyer edə bilirlər. Özlərinə məxsus olanı başqaları ilə paylaşmağı öyrənirlər. Artıq onların nitqləri qrammatik qaydalara uyğunlaşmağa başlayır. Bağçada olanları, yoldaşları ilə münasibətlərini, öz uydurduqları hekayətləri...və s. danışmağı xoşlayırlar. Evdə, bağçada qoyulan qaydaları anlayırlar, onlara əməl edirlər. Müəyyən bir problemlə qarşılaşanda o, problemin həll yollarını tapmağa çalışır, müəyyən yollar tapırlar. Keçmişi və gələcəyi ayırd etməyə başlayırlar. İnadkarlıqla tələb etdikləri istəklərinin yerinə yetirilməsi onlar üçün mühüm əhəmiyyət daşıyır.

(Əhməd Qəşəmoğlu, Laləzər Cəfərova)

7.2. "Üç yaşın böhranı"

Elmi ədəbiyyatda "3 yaşın böhranı" deyilən bir anlayış var. Haqqında danışdığımız bu yaş mərhələsi böhran yaş dövrüdür. Qeyd etdiyimiz kimi, 3 yaşda uşaqlarla böyüklərin münasibətlərində müəyyən çətinliklər yaranır: uşaq müstəqilliyə can atır, valideynlər isə onun müstəqilliyini məhdudlaşdırır, çox şeyi qadağan edirlər. Uşaq etiraz əlaməti olaraq tərslik edir, hər şeyi qəsdən valideynin dediyinin əksinə etməyə çalışır. Bununla da o, böyüklərin tələblərinə öz neqativ münasibətini bildirir.

Bu böhran dövrü körpə yaşından məktəbəqədər yaş dövrünə keçid prosesində sərhəd rolunu oynayır. Uşağın həyatında çətin dövr kimi yadda qalır. Uşağın mövqeyinin dəyişməsi müstəqilliyə, fəallığa can atması və onları əhatə edən yaxın adamlardan münasibətlərinə dəyişiklik etməyi tələb edir.

Bu dövrdə də hər şey valideynin səbirindən və münasibətindən asılıdır. Əgər uşaqla münasibət qurmaq mümkün olmursa, onun təşəbbüsünü böyüklər diqqətə almırlarsa, tələb etdiyi müstəqilliyə nail ola bilmirsə, bu zaman böhran göstəriciləri meydana çıxır. "Üç yaşın böhranı" nın spesifik xüsusiyyətlərinə misal olaraq bunları göstərmək olar: uşaqda neqativ reaksiyalar yaranır. Məsələn, ona müraciət edilən zaman dilini çıxarır, bəzi xoşagəlməz hərəkətlər edir. Böyüklərin hər bir sözünə qarşı onda qıcıqlar, əks reaksiyalar yaranır. O, bir işi görmək istəyirsə, inad edərək onu hökmən yerinə yetirməyə çalışır. Həmin işi böyüklər məsləhət bilmədikdə daha da qızışır. Öz dediyinin üstə durur və öz dediyinin yerinə yetməsinə çalışır. Qəbul edilən qərarın dəyişilməsində israrlı olurlar. Ona görə yox ki, o həqiqətən bunu istəyir. Sadəcə onda öz dediyini həyata keçirmək istəyi yüksək olur. Məsələn, "Mən oyuncaqlarımı özüm yığmaq istəmirəm" deyir, halbuki, bəlkə də, bu heç

özünü ürəyincə deyil. Böhran dövründəki uşaqlarda bəzən qəddarlıq halları müşahidə olunur, dalaşırlar, özlərindən balacaları döyürlər. Əvvəl onun üçün maraqlı olan şeylərdən üz döndərir. Oyuncaqlarını qırır, atır, onda əvvəllər mehribanlıq etdiyi böyüklərə qarşı soyuq münasibət göstərirlər. "Mən belə istəyirəm" sözünü gün ərzində 20 dəfəyədək təkrar edirlər.

Bu yaş dövründə böyüklərin dəstəyi çox vacibdir. Uşaqların bu dövrdə tənqidə kəskin reaksiya verdiklərini nəzərə alaraq onları nailiyyətlərinə görə tərifləmək, həmçinin nöqsanlarını çox yumşaq şəkildə nəzərlərinə çatdırmaq lazımdır. Valideynlər uşağa müəyyən sərbəstlik verməli, onu müxtəlif növ oyunlara cəlb etməli, onunla birlikdə oynamağa çalışmalıdırlar.



Böhranlı dövründə uşağın üstünə qışqırmaq, cəzalandırmaq, vurmaq, istədiyinizi zorla etdirmək olmaz. Belə qəddar davranış bu dövrü yalnız qəlizləşdirə bilər, eyni zamanda bu böhran müddətinin uzanmasına səbəb ola bilər. Uşağın sərbəst edə biləcəyi işi siz onun əvəzinə etməyin. Uşağa çətin tapşırıq da

verməyin. Uşağın "Mən özüm" deməsinə baxmayaraq, unutmaq olmaz ki, müstəqillik vərdişini o, hələ təzəcə öyrənməyə başlayır.

Uşağın gələcəkdə istədiyinə inadkarlıqla nail olması, müstəqil şəxs olmasına təşəbbüslü olması, sizin bu 3 yaş böhranı dövründəki davranışınızdan çox asılıdır. Əlbəttə, uşağın bütün şıltaqlıqlarına da göz yummaq olmaz. Amma bununla bərabər hər kiçik məsələyə görə də uşağı cəzalandırmaq olmaz. Əgər bu böhran dövrü sizin səylərinizə baxmayaraq, çox uzun müddət davam edərsə, mütəxəssisə - uşaq psixoloquna müraciət edilməsi məsləhətdir.

Bu yaşda onu cəzalandırmaq, onu "özünə tabe etmək" haqqında yox, ona kömək etmək haqda düşünmək lazımdır. Bəziləri düşünürlər ki, uşaq qəsdən tərslik edib ətrafdakılara əziyyət verir. Əslində belə deyil. Onda yaranmış özünütəsdiq tələbatı heç özünə də o qədər aydın deyil. O, hər işi özü görmək istəyir. Amma heç bunu necə etməyin lazım olduğunu da bilmir. Özü də müəyyən bir gərginlik içərisində olur. Belə bir zamanda onu nəyə isə məcbur etmək psixoloji cəhətdən məsləhət deyildir. Çalışın ki, məsləhət bilmədiyiniz şeyləri o, sizdən tələb etməsin. Bunun üçün, məsələn, onun yanında soyuq su içmək düzgün deyil. Yaxud, onunla birlikdə oyuncaq mağazasına getməyin və s. Yəni, çalışın elə bir situasiya yaranmasın ki, o, sizdən məsləhət bilmədiyiniz nəyi isə istəsin. Amma bu o demək deyildir ki, o, nə istəsə, bütün tələbatlarını yerinə yetirmək lazımdır. Ona müəyyən, o qədər də sərt olmayan az sayda məhdudiyyətlər qoymaq da lazımdır. O həm də hiss etməlidir ki, məhdudiyyət nədir. Amma bu məhdudiyyətlər həm onun tərəfindən yerinə yetirilə bilən olmalıdır, həm də az sayda olmalıdır. Bəzi məhdudiyyətlərə qarşı müqavimət göstərdikdə belə, mehribanlıqla, mülayim metodlarla onunla söhbət

edərək razı salmaq lazımdır. Bu zaman çox yaxşı olar ki, onun da fikrini öyrənəsiniz. O görməlidir ki, onun da fikirləri nəzərə alınır. O zaman məhdudiyyətləri yerinə yetirmək özünə də xoş ola bilər, yəni o, bir insan olaraq get-gedə məhdudiyyətlərə əməl etmək vərdişləri də öyrənməlidir.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

7.3. Uşağın tərslik etməsinə ciddi təsir edən amillər

Mütəxəssislərin fikrincə, bu yaşdakı uşaqların tərsliyinin, arzuolunmayan şəkildə davranmalarının əsasən 4 mühüm səbəbi vardır. Həmin səbəblər aşağıdakılardır:

I. Bu yaşdakı uşaq istəyir ki, hamı **ona diqqət yetirsin.** Bu bir təbii tələbatdır. Ətrafdıkılar diqqətsiz olduqda bu uşağı bərk həyəcanlandırır. Xüsusilə ana işə gedəndə, uşaq özü bağçaya gedəndə və s. istər-istəməz uşaq özünə diqqətin zəiflədiyini düşünür. O daha çox bağlandığı, daha çox sevdiyi insandan daha çox diqqət gözləyir. Necə deyərlər, bu diqqətlə nəfəs alır, boy atır. Ona görə uşağa qarşı olduqca diqqətli olmaq lazımdır. Hətta Siz onun başını qatmaq üçün əlinə müxtəlif oyuncaqlar versəniz belə, o, sizin üçün darıxacaq, diqqətinizi cəlb etmək üçün hökmən nəsə eləyəcək. Nəyi isə qəsdən tullayacaq, qıracaq, üstünü su ilə isladacaq və s.

II. Onun tərsliyi üçün ikinci ən mühüm səbəb, artıq haqqında danışdığımız **özünütəsdiq** tələbatıdır. O, hər an özünün artıq bir çox şeyləri bacardığını nümayiş etdirmək istəyir. Bu işdə ona kömək etmək lazımdır. Əvvəla ona görə ki, o heç özü istəsə də bir çox şeyləri bacarmır və bu onu əsəbləşdirir. İkinci tərəfdən, sizin mane olmanız onu çaşdırır. Bu da onu xeyli

qıcıqlandırır. Bu zaman çalışmaq lazımdır ki, o, elə işlər görmək istəsin ki, bunu sizinlə birlikdə etmək istəsin. Onda belə bir əməkdaşlığa daxilən tələbat vardır. Çünki o, hər hansı işi sizinlə birlikdə gördükdə, özünün öyrəndiyini də hiss edir. Özü də bilmədən bundan məmnun olur. Amma o, bunu bildirmək istəmir. Uşaq bağçasına gedən uşaqla bu istiqamətdə daha çox məşğul olmaq lazımdır. Çünki bağçada o, daima ciddi məhdudiyyətlər altında olur. Həyəcan keçirir. Evdə belə doğma, isti münasibətə çox ehtiyacı olur.

Ümumiyyətlə, bu özünütəsdiq məsələsinə münasibətdə olduqca həssas olmaq lazımdır. Ətrafdakıların münasibətindən asılı olaraq bu özünütəsdiq mexanizmi müxtəlif şəkildə formalaşa bilər:

1) ***Uşaq çox lovğa ola bilər.*** Bu o zaman baş verə bilər ki, onun bütün istəkləri qeyd-şərtsiz yerinə yetirilər. Bu istəklər yerinə yetirildikcə o təriflənər. Onun başqalarından üstün olduğu deyilər. Təəssüf ki, belə hallar bizim ailələrdə olur. Uşaq, xüsusilə oğlan uşaqları nə istəsə, dərhal yerinə yetirilir və sonradan da ona deyilir ki, onda olandan başqa uşaqlarda yoxdur. Onda olanlara yalnız o layiqdir.

2) ***Uşaq hər şeyə qarşı çox etinasız ola bilər.*** Bu o zaman baş verir ki, bu yaşdakı uşağın istəklərinə əhəmiyyət verilmir. Böyüklərin əksəriyyəti onu saymır. Uşaq özü öz gözündən düşür.

3) ***Uşağın əsəbləri pozular.*** O nə istəsə, dərhal böyüklər onun üstünə çığırar, onu vurar.

4) ***Uşaq hiyləgər ola bilər.*** Bu o zaman baş verir ki, uşağa istədiyi, tələb etdiyi şeyləri valideynlər ona mehriban bir ünsiyyətlə vermir. Uşaq müəyyən hiylələr işlətdiyi zaman buna nail ola bilirlər.

Başqa variantlar da ola bilər. Ona görə də uşağın arzuedilən şəkildə formalaşması üçün elə etmək lazımdır ki, onun bu təbii

tələbatındakı potensial ahəngdar bir şəkildə açılıb üzə çıxsın. Uşaqda həm özünə inam hissi yüksək olsun, həm də onda bununla yanaşı, neqativ xüsusiyyətlər əmələ gəlməsin. Buna isə bir az əvvəl haqqında danışdığımız mehriban və tələbkar qarşılıqlı əməkdaşlıq ünsiyyəti qurmaqla nail olmaq olar.

III. Belə uşaqda həm də **qisas, qisasalma xüsusiyyətləri** formalaşır, üzə çıxır. Onu daha çox əsəbləşdirən, onda qıcıq yaradan adamlardan qisas almaq barədə düşünür. Əlinə fürsət düşcək bu qisası həyata keçirməyə başlayır. O, anasından qisas almaq üçün evi daha çox zibilləyə, su dağıda bilər. Dava sala bilər, kimə isə nəyi isə ata bilər və s. Hətta anası işə gedən zaman onu nənəsinin yanında qoyarsa, yaxud bağçaya apararsa, o düşünə bilər ki, anasından ayrı düşməsinin səbəbi nənəsi, bağça işçiləridir. Onlardan qisas almaq barədə düşünə bilər. Ən qorxulu variant odur ki, o, özündən yaşca kiçik, müqavimət göstərə bilməyən kiçik bacı-qardaşından, evdəki başqa körpələrdən də qisas almaq istəyə bilər. Bu, o zaman baş verir ki, uşaq hiss edir ki, böyüklər həmin körpəyə ondan daha çox diqqət göstərirlər. Böyüklər bu məsələyə olduqca diqqətli olmalı, uşaqda hər zaman evdəki başqa uşaqlara məhəbbət hissi aşılamalıdırlar.

IV. Uşağın davranışını gərginləşdirən səbəblərdən biri də özünə qarşı inamsızlıqdır. Əgər uşaq tez-tez böyüklər tərəfindən döyülürsə, sıxışdırılırsa, psixoloji olaraq sındırılırsa, yaxud ağır xəstəliklər keçirirsə və s. , o zaman uşaqda özünə qarşı bir inamsızlıq yaranır. Uşaq özünü müdafiə qabiliyyəti itir. Düşünür ki, özü heç nəyin öhdəsindən gələ bilməz. Elə hey zarıyır. İstədiyinə nail olmağın yeganə yolunu zarımaqda görür.

Bir daha təkrar qeyd etmək istəyirik ki, bu yaş uşaqların bir şəxsiyyət kimi formalaşması üçün çox həlledici bir dövrdür. Bu yaşdakı uşaqlar lazım olan qaydada formalaşmadıqda, elə ilk addımdan həyatda xoşagəlməz halla qarşılaşırlar. Misal üçün,

lovğa ərköyün uşaqlar öz yaşıdları arasına düşcək, məlum olur ki, ərköyünlüklə böyümüş bu uşaq heç nə bacarmır. Özü heç sərbəst yemək də yeyə bilmir. Ətrafdakılar ona rişxəndlə baxır. Yaxud zarıyırsa, heç kim ona əhəmiyyət vermir, o, hamı üçün maraqsız olur. Hətta onu döymək istəyənlər də tapılır. Başqa uyğunsuz davranışlar da pis qarşılanır. Ona görə böyüklərin bu yaşdakı uşaqlar qarşısında ən ciddi borcu, onların daha düzgün tərbiyə olunmasıdır.

Burada bir məsələni də qeyd etmək lazımdır. Təbii ki, bu kitabda da dəfələrlə qeyd edildiyi kimi, hər insanın şəxsiyyətinin, xarakterinin formalaşması yalnız bir ilin içində baş vermir. Qeyd etdiyimiz kimi, hər bir uşağın xarakterinin formalaşması o, hələ anadan olmadığı vaxtdan başlayır. O insan daha xoşbəxt, cəmiyyət tərəfindən də daha arzuolunan olur ki, onun tərbiyəsinə elə ilk vaxtlardan başlanılır. Elə uşaq da 3-4 yaşına gəlib çatdıqda artıq onun xarakterində müəyyən qədər formalaşma getmiş olur. Amma onu qeyd etmək istəyirik ki, hər bir yaş dövründə üzə çıxan təbii xüsusiyyətlər bu xarakteri korrektə etməyə, əvvəllər nəzərə alınmayanları nəzərə almağa imkan yaradır. Uşaq 3-4 yaşında olanda belə imkanlar geniş olur.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

7.4. 3-4 yaşındakı uşaqların təlim-tərbiyəsi zamanı qarşıya qoyulan əsas hədəflər.

3-4 yaşlı uşaqların arzuolunan şəkildə inkişafı və təlimi zamanı qarşıya aşağıdakı kimi hədəflərin qoyulması faydalı olar:

Fiziki sağlamlığın möhkəmləndirilməsi sahəsində:

1. Uşağın hərəkətlərinin əsas növlərinin formalaşdırılması və təkmilləşdirilməsi;

2. Xalça üzərində qədim adət-ənənələrimizə (bardaş, dizləri üstə, dirsəklənərək və s.) uyğun olaraq oturmaq vərdişlərinin yaradılması;

3. Uşaqların sağlamlığını qorumaq və gücləndirmək üçün tədbirlər; immunitetin artırılması, uyğun idman hərəkətlərinin öyrədilməsi;

4. Videoçarxların köməyi ilə 3 yaşındakı uşaqlar üçün məsləhət bilinən gimnastika, idman rəqsləri, üzgüçülük kimi idman növlərinə aid məlumatların verilməsi; idmana ilkin marağın yaradılması;

5. Onlara müxtəlif videoçarxların, filmlərin köməyi ilə milli, eyni zamanda şərq idman növləri barədə məlumatların verilməsi;

6. Təhlükəsiz, faydalı və təhlükəli qidalar haqda elementar məlumatların verilməsi;

7. Mədəni-gigiyenik bacarıqların (tualet, yuyunmaq, çimmək və s.) təkmilləşdirilməsi;

8. Ailədəki və başqa uşaqlarla birgə oyunları öyrətmək, onları buna təşviq etmək və s.

Mənəvi zənginliyin artırılması, inkişaf etdirilməsi sahəsindəki tədbirlər:

1. Hər bir körpə hiss etməlidir ki, böyüklər, xüsusilə valideynləri onları çox sevirlər; Heç kimi ondan çox sevmirlər. Bacı-qardaşlarını da onun kimi sevirlər.

2. Bacardıqca "şablon tərbiyə" metodundan uzaq olmaq lazımdır. Hər körpənin fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq onunla davranmaq lazımdır.

3. Yaxşı olar ki, psixoloqun da köməyi ilə uşağın psixoloji tipi (xolerik, sanqvinik, fleqmatik və melanxolik) müəyyənləşsin. Körpə ilə münasibətin onun psixoloji tipinin nəzərə alınması ilə qurulması daha çox məqsədəuyğundur;

4. Körpə ilə tez-tez məsləhətləşmək, ağıllı məsləhətlərini alqışlamaq, digər məsləhətlərini müzakirə etmək, onun daha yaxşı variantı tapmasına kömək etmək; Suallarına cavab vermək, özünə də suallar vermək lazımdır;

5. Tez-tez onun yaxşı bacardığı, özünü inamlı hiss etdiyi, qərarlar qəbul edə bildiyi oyunlar oynamaq lazımdır;

6. Ona qarşı qoyulan tələblərin qarşılığında ona əvvəldən söz verdiyiniz çox sevdiyi faydalı bir şeyi (məsələn, gəzintiyə getmək) yerinə yetirmək təlim-tərbiyə prosesinə müsbət təsir edir;

7. Körpə arzuolunmayan bir iş gördükdə onu yox, həmin işi tənqid etmək lazımdır; onun kimi yaxşı bir uşağın belə bir arzuolunmaz işi necə gördüyünə təəssüf etməyiniz daha düzgün metoddur;

8. Onu hər hansı arzuolunmaz hərəkətinə görə pisləyərək, başqa birisini tərifləmək olmaz! Bu ona psixoloji zərbə vurar.

9. Valideyn körpəyə qarşı münasibətində olduqca mehriban, doğma, yaxın bir dost, eyni zamanda nüfuzlu bir söz sahibi olmalıdır.

10. Onların gözündə qüdrətli, ağıllı, mehriban azərbaycanlı obrazı yaratmaq lazımdır. Körpə ilə söhbətdə "əsl azərbaycanlı oğlan belə edər", "əsl azərbaycanlı qız belə edər" ifadələrini tez-tez işlədərək, onların nümunəvi olaraq yetişməsinə kömək edərik;

11. Vətənə rəğbət, məhəbbət hissini gücləndirmək üçün tez-tez ölkəni tərifləmək, onun gözəl yerləri haqda söhbət etmək lazımdır. Ona vətənə qarşı müqəddəs hisslər aşılamaq vacibdir.

12. Körpədə "yaxşı hərəkət" və "pis hərəkət" haqda təsəvvürlər, misallar göstərməklə hər gün inkişaf etdirilməlidir; "Yaxşı" və "pis" anlayışlarının nə demək olduğunu xeyli nü-

munələrlə izah etmək lazımdır; özünün bu ifadələrdən necə istifadə etdiyinə diqqət edilməlidir;

13. Uşaqların təhlükələr barədə ətraflı məlumatları olmalıdır; xüsusilə yandırmaq, elektrik şəbəkələrinə toxunmaq, isti su ilə davranmaq, böyüklərin istifadə etdiyi dərmanları qəbul etməmək, avtomobillərdən qorunmaq, kəsici, deşici alətlərdən uzaq durmaq, yolu keçmək, heyvanlarla, həşaratlarla davranmaq və s. ətrafda mövcud olan hər bir təhlükə barədə onlarla geniş söhbətlər edilməlidir;

14. Bu yaşdakı uşaqlarda xeyirxahlıq, mehribanlıq, başqalarına kömək etmək kimi vərdişlər inkişaf etdirilməlidir;

15. Təmizkarlıq vərdişlərinin ciddi şəkildə təşviq edilməsi, pintiliyə qarşı mənfi münasibətin inkişaf etdirilməsi olduqca vacibdir;

16. Onların bütün yaxşı işlərini tərifləmək; qeyri-qənaətbəxş işlərini isə birlikdə təhlil etmək, onları ortadan götürmək üçün birlikdə qərarlar qəbul etmək lazımdır;

17. Uşağın hər yaxşı işindən ata-anasının fərəhləndiyini, arzuolunmaz işindən isə çox kədərləndiklərini söyləmək təlim-tərbiyə prosesində çox müsbət rol oynayır;

18. Körpəyə onun elə indinin özündə (oğlandırsa - yaraşıqlı, güclü; qızdırsa - göyçək, gözəl), ağıllı olması barədə danışmaq, onun gələcəkdə çox tanınmış, məşhur bir insan olacağı barədə ümidlər verməklə; Bunun üçün nələr etməsi barədə məsləhətlər verməklə lazımdır;

19. Onda təbiət hadisələrinə maraq yaratmaq. Bu hadisələrlə bağlı fikirlərini öyrənmək, müzakirə xarakterli söhbətlər etmək lazımdır;

20. Ətrafdakı hadisələr arasında sadə əlaqələri yaratmaq qabiliyyətini inkişaf etdirmək uşağın inkişafına mühüm təsir

edir. Misal üçün, günəşin çıxması ilə hansı hadisələrin, işlərin mümkün olduğu, gülləri sulamağın nəyə səbəb olduğu, az yatarkən nələr olduğu barədə əlaqələrdən danışaraq onların özlərinin belə əlaqələr barədə danışmasını istəməniz intellektual inkişafa kömək edir və s.;

21. Uşaqlarda nitqin daha səlis, anlaşıqlı, mədəni, məzmunlu olması üçün onlara mehribanlıqla kömək etmək, söz ehtiyatlarını artırmağa, hər bir sözü düzgün tələffüz etmək vərdişlərini artırmaq lazımdır;

22. Bu uşaqlarda bədii əsərləri (nağıl, hekayə, şeir) dinləmək bacarığını tərbiyə etməyə ehtiyac vardır;

23. Maraqlı, poetik, milli koloritli, intellekti inkişafa kömək edə bilən qısa şeirlər əzbərlətmək bu dövr üçün vacibdir;

24. Uşaqlarda estetik zövqü, bədii qavramaını inkişaf etdirmək üçün onunla tez-tez bu istiqamətdə söhbətlər edilməlidir; Bunun üçün konkret bir rəsm əsəri, musiqi əsərini, ədəbi nümunə əsasında söhbət edə, müzakirə aparmaq lazımdır

25. Birlikdə milli musiqiyə, milli musiqi alətlərindəki ifalara qulaq asmaq vərdişləri yaratmaq olduqca vacibdir; Uşağı bu istiqamətdə həvəsləndirmək üçün müxtəlif yollar tapılmalıdır;

26. Əsəbləri, estetik zövqü poza bilən bilən musiqilərdən uzaq olmaq lazımdır. Uşaq belə musiqilərə qulaq asırsa, onunla ətraflı söhbət edilməli, nədən belə musiqilərə qulaq asmamağın lazım olduğunu izah etmək lazımdır;

27. Rəqəmlərə, hesablamalara maraq yaratmaq; "çox", "az", "lap çox", "lap az" olmağın nə demək olduğunu əyani olaraq izah etmək lazımdır;

28. Ətrafda olan oxşar əşyaları müəyyənləşdirməyi öyrətmək lazımdır.

Uşaq cavab verə bilməlidir ki, hansı əşya o birinə hansı əlamətləri ilə oxşayır. Bu onda təxəyyülü xeyli inkişaf etdirə bilər; Onun verdiyi cavablar bəzən heyrətamiz şəkildə maraqlı da ola bilər;

29. Adət-ənənələrimizə uyğun olaraq evdə valideynlərə qarşı, başqa böyüklərə, bacı, qardaşa qarşı hansı münasibətlərin vacib olduğu barədə müntəzəm olaraq söhbətlər aparmaq lazımdır; Onun davranışını izləyərək düzəlişlər etməyə ehtiyac faydalıdır;

30. Körpənin başını qatmaq üçün onun əlinə telefon, planşet verməkyolverilməzdir! Bu vasitələrdən istifadə həm uşağın fiziki sağlamlığına zərbə vurur, həm də estetik zövqünü korlayır.

31. Müxtəlif növ oyunlara maraq yaratmaq lazımdır; Bunun üçün ona 2-3 nəfərlik qrupda oynamağın qaydaları öyrədilməlidir;

32. Uşaqlarda müsbət rəqabət hissini, tələbatını olduqca humanist prinsiplərlə, lovğalıqdan uzaq bir şəkildə formalaşdırmaq lazımdır. Elə etmək lazımdır ki, o həm üstün mövqe qazanmağa can atsın, həm də sonra başqalarının da uğur qazanmasına kömək etsin;

33. Onlarda xeyirxahlıq, yoldaşlıq, böyüklərə, özündən kiçiklərə, özündən zəiflərə kömək etmək kimi vərdişlərin inkişaf etdirilməsi lazımdır;

34. Uşağın keyfiyyətli, sürətli qavrayışını təkmilləşdirilməsi üçün onunla xüsusi olaraq məşğul olmaq, onda vərdişlər yaratmağa çalışmaq lazımdır;

35. Uşaqda həm də obrazlı düşüncə və təxəyyülün inkişaf etdirilməsi üçün onunla konkret misallar üzrə məşğul olmaq lazımdır;

36. Yaddaşın, diqqətin inkişaf etdirilməsi üçün xüsusi ədəbiyyatlardan tövsiyələr öyrənib istifadə etmək lazımdır.

Əməyə yaradıcı münasibət tələbatının inkişaf etdirilməsi ilə bağlı hədəflər:

1. 3 yaşı olmuş uşaq artıq ev işlərinə kömək etməyə başlamalıdır. Qızlar anaya, böyük bacılarına, oğlanlar isə atalarına, böyük qardaşlarına kömək etməlidir. Bu zaman onların təhlükəsizliyi maksimum səviyyədə qorunmalıdr;

2. Uşaqlarda tənbəlliyə qarşı barışmaz mövqe, çalışqanlığa qarşı isə rəğbət hissi formalaşdırılmalıdır.

3. Bacardığı elementar əməkdə iştirak etmək arzuları həyata keçirilməlidir;

4. Onlarda daha səliqəli, keyfiyyətli işə tələbat hissləri aşılanmalıdır; Daha keyfiyyətli iş görməyə həvəsləndirilməlidirlər;

5. Gördükləri işi şüurlu şəkildə yerinə yetirmələrinə şərait yaradılmalıdr. Hər bir işdə onlarn fikri soruşulmalıdır;

6. Yaxşı işləri xeyli tərifləmli, qüsurlu işlərinə görə həvəsdən düşmələrinə imkan verilməməlidir. Əksinə, tərifləməlidirlər ki, sən bu işi bacararsan.

7. Yaxşı fəaliyyətləri psixologiyalarına uyğun olaraq , mənəvi inkişafa kömək edə bilən formada stimullaşdırılmalıdır.

Təbii ki, bu hədəflərin hər birinə nail olmaq üçün xeyli tövsiyələr vermək olar. Hətta hər bir tövsiyə ilə bağlı ayrıca məqalələr də, hətta kitab, dissertasiya da yazmaq olar. Amma biz bu kitabın formatını nəzərə alaraq bir sıra başqa mühüm məsələlər barədə ətraflı danışmağı daha məqsədəuyğun hesab etdik. Həmin məsələlər barədəki məlumatlar valideynlərə, bağça işçilərinə imkan verilər ki, onlar hər bir hədəfə çatmaq üçün özləri, konkret uşağın xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq qərarlar qəbul etsinlər. Təbii ki, bu qərarların daha uğurlu olması üçün internetdən, kitabxanadan, kitab mağazalarından əlavə, daha əhatəli materiallar da əldə etmək, öyrənmək faydalı olar.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

7.5. Valideynlərdən tələb olunanlar.

Valideynlər 3-4 yaşlı uşaqların tərbiyə zamanı aşağıdakı cəhətləri diqqət mərkəzində saxlamalıdırlar:

- özünəinam hissini formalaşdırmaq;
- özünəqulluğun tamlığı;
- nitqin inkişafına diqqət yetirmək;
- 4-5 sözün birləşməsinə kömək etmək;
- sosial münasibətlərdə yardımçı olmaq;
- həmyaşıdları ilə münasibətlərinə müdaxilə etməmək şərtilə kömək göstərmək; - obrazlı təxəyyülün inkişafına təkan göstərmək (dag, meşə, çay, və s haqqında fikirlərlə əlaqələndirmək);
- münaqişəli situasiyalardan çəkindirmək;
- yaranmış neqativ situasiyadan çıxmasına yardımçı olmaq;
- təqlid və təlqindən yerində istifadə etmək;
- yaradıcı imkanlarını genişləndirmək (rəsm, rəqs, inkişafetdirici oyunlar və s.);
- uşaqla davamlı ünsiyyət yaratmaq;
- yaranmaqda olan vərdiş və bacarıqlarını düzgün istiqamətə yönləndirmək və s.
- uşaqların səhv etdiyi hərəkətlərə görə ağır cəzalar verilməməlidir.

(Laləzər Cəfərova)

7.6. Uşağın tərbiyə edilməsi zamanı ortaya çıxan çətinliklərin səbəbləri.

Belə bir iş görün: Kağızın üzərində bir sütunda gün ərzində uşağınıza qarşı tətbiq etdiyiniz cəza tədbirlərinin sayını göstərməklə siyahısını tutun. Onun qarşısındakı digər sütunda isə

həmin uşağınızı neçə gün ərzində neçə dəfə tərifl ədiyinizi, mükafatlandırdığınızı qeyd edin. Sonrakı sütunda uşağı nə üstə cəzalandırdığınızı, nə üstündə tərifl ədiyinizi qeyd edin. Hansı sütunu yazmanız sizə daha asan oldu. Bu sütunlardakı tədbirlərin sayını müqayisə edin. Bu zaman uşağınızın davranışında hansı tip tədbirlərinizin daha mühüm rol oynadığı barədə müəyyən məlumatınız olacaqdır.

Uşaqları tərbiyə edən zaman ortaya çıxan çətinliklərin əsas səbəbləri aşağıdakılardır:

1. Valideyn bilmir ki, uşağa düzgün tərbiyə etmək üçün hansı metodlardan necə istifadə etmək lazımdır. Ölkəmizdə bu sahədə problemlər çoxdur. Çünki bu sahədə lazımi qədər məlumat - soraq kitabları, videoçarxlar yoxdur. Köhnə adət-ənənələr indiki vaxta uyğun gəlmir və heç o adət-ənənələr barədə də gənc valideynlərin lazımi qədər məlumatı olmur. Lazımi səviyyədə maarifl əndirmə işi aparılmır. Elə bu kitabın yaranması ideyası da bu zərurət üzündən ortaya çıxmışdır.

2. Uşağı mükafatlandırmaqla, həvəsləndirməklə müqayisədə cəzalandırmaq, danlamaq halları daha çox olur. Bu iki məsələ arasında lazımi ahəngdar balans yaranmadığına görə.

3. Tərbiyə prosesində ardıcıllığın, müəyyən bir sistemin olmaması. Valideyn bir gün uşağın bir hərəkətinə görə onu tərifl ədiyi halda, başqa gün onu həmin hərəkət üstə tənqid edir, yaxud heç əhəmiyyət vermir. Uşaq başa düşmür ki, onun üzərinə nəyə görə çığırırlar, nəyə görə ona əhəmiyyət vermirlər. Evdə kimsə onu hansı hərəkətinə görə tərifl əyirsə, başqa birisi onun üstünə hirslənir. Belə olduqda uşaq hər dəqiqə həyəcanla valideynin, başqa böyük yaşlıların qışqıracağını gözləyir və bu, onun əsəblərinə çox pis təsir edir.

4. Uşağa pis təsir edən məsələlərdən biri də ondan imkanları xaricində olan şeyləri tələb etməkdir. Bəzən ona

uzun bir şeir verilir ki, əzbərləsin. Bəzən hansısa bir riyazi tapşırıq verilir, yaxud hansısa çətin bir oyunu oynamasını istəyirlər.

5. Uşağın özünün əsəbləri, psixikası ilə bağlı problemləri, hansısa başqa xəstəliyi ola bilər. Böyüklər həmin xəstəliyi nəzərə almadan uşaqdan nəyi isə tələb edə bilərlər və s.

Yaxud uşaq çox hiperaktiv ola bilər. Enerji ilə aşıb-daşar. Fikrini nəyə isə tez bir zamanda yönəldə bilməz, hansı işi görməkdəsə çox naşı ola bilər, Ona qarşı qadağalar olduqca çox ola bilər.

Bütün bunlar uşağa çox pis təsir edir.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

7.7. Yolverilməz cəza tədbirləri.

Hər bir valideyn bilməlidir ki, uşağı cəzalandırdıqda aşağıdakı metodlardan qəti surətdə istifadə etmək olmaz:

1. Döymək olmaz!

Ən yolverilməz metoddur. Uşağı döydükdə o, birbaşa fiziki xəsarət ala bilər. Onun hansısa orqanı yaralana, zədələnə bilər. Eyni zamanda, aldığı psixoloji sarsıntı da onun fiziki sağlamlığına ziyan verə bilər. Uşaq xaraktercə dəyişə bilər. Onu döyənə qarşı qəlbində kin, ədavət, qisas hissi yarana bilər. Eyni zamanda döyülməyə vərdiş edən uşaqda bir etinasızlıq hissi yaranar. El arasında buna "şinəmək" deyilir. Digər bir qorxulu cəhət isə onda kriminal aləmə meyillilik yarana bilər və s. Uşağa qarşı aqressiyanın artması bu uşağın özünü aqressora çevirə bilər.

Qeyd etmək lazımdır ki, 2004-cü ildə Avropa Şurasının Parlament Assambleyası uşaqların fiziki olaraq döyülməsini qadağan edən qərar qəbul etmişdir.

2. Gözdən salmaq olmaz!

Uşağı heç zaman kiçiltmək, onun özünü öz gözündən salmaq olmaz! Bunu başqalarının yanında etmək isə daha qorxuludur. Bu həmin uşağı psixoloji, mənəvi olaraq məhv etməkdir.

3. Uşağı hər hansı bir fövqəl varlıqla, hansısa bir insanla, lap özünüzlə qorxutmaq olmaz!

Bu uşağın hər zaman həyəcanlı olmasına səbəb olur. Belə uşaqlar adətən, el dili ilə desək, gözüqorxaq olurlar ki, bu da onların xarakterinə, gələcək həyatdakı mövqelərinə ciddi təsir edir. O, öz həyat yoldaşından, iş yerindəki rəhbərindən, güclü insanlardan və s. qorxa bilər. Onda qorxu sindromu yarana bilər.

4. Təhqir etmək, ona mənfi adlar qoşmaq olmaz!

Uşaqda təhqirə qarşı vərdiş yarana bilər. Gələcəkdə onu təhqir etdikdə əhəmiyyət verməz ki, bu da onun şəxsiyyətində olduqca mənfi rol oynayar. Ona qoşulan adlar, məs: "sən avarasan", "fərasətsizsən", "pintisən", "kütsən", "axmaqsan", "mərdümazarsan" və s. epitetlər uşağa olduqca mənfi təsir edə bilər. Bu sözlərə inanan uşağa bir psixoloji yön verər, onun xarakterinə təsir edər.

5. Uşağın əsil-nəcabətini, genetikasını aşağılamaq, təhqir etmək olmaz!

Çox təəssüf ki, bəzi valideynlər bu metoddan tez-tez istifadə edirlər. Öz həyat yoldaşlarına qarşı qəzəbli olan valideynlərdən biri, o birinə olan hisslərini uşağa yönəldir. Onlar uşaqlarına hirslənərək deyirlər: "...sən mənə oxşamadın! Sənin qanın(südün) qarışıqdır!", "...dədən(anan) tərəfə, o axmaqlara(bəzən daha sərt söz...) çəkdin!". Bununla onlar öz həyat yoldaşlarına olan qəzəblərini uşaqlarına yönləndirirlər. Yaxud elə söhbət zamanı uşaqlarına özlərinin daha nəcabətli nəsildən olduqlarını tərif etməklə, həyat yoldaşlarının nəsil-nəcabəti barədə xeyli təhqiramiz sözlər işlədirlər. Bu, həmin uşağı məhv

etməkdir. Uşağa indidən psixoloji yön verilir ki, onun bir tərəfi çox keyfiyyətsiz insanlardır və o da həmin keyfiyyətsiz insanlara oxşayır. Uşaqda fikir yarana bilər ki, valideyni düz deyir və o elə anadangəlmə keyfiyyətsiz insandır. Düzəlmə şansı yoxdur. Bu isə aydındır ki, onun şəxsiyyətinin formalaşmasına ciddi ziyan verər, onu arzuolunmaz bir yola salar.

6. Uşağı özündən asılı olmayaraq tənzimləyə bilmədiyi hərəkətə görə cəzalandımaq, tənqid etmək olmaz!

Misal üçün, bəzi uşaqlar özlərindən asılı olmayaraq gecələr yataqlarını isladırlar, yaxud hansısa hərəkətləri hələ lazımi qaydada yerinə yetirə bilmirlər. Yaxud nəyi isə etməyə hələ gücləri, təcrübələri çatmır və s. Bunu uşaq bilə-bilə, şüurlu şəkildə etmir. Bu zaman valideyn onu tənqid edəndə, cəzalandıranda uşaqda psixoloji sarsıntı baş verir, özü öz gözündən düşür, valideynə qarşı qəzəblənir və s. Əgər uşaq özündən asılı olmayan nəyi isə düzgün etmirsə, onu cəzalandırmaq, tənqid etmək yox, uşağa mane olan səbəbləri axtarmaq və onu ortadan götürmək lazımdır. Bununla uşağınızı da sevindirə, özünə inamı artıra bilərsiniz.

7. Uşaqdan küsmək, onu öz sevginizdən məhrum etmək, onu baykot etmək olmaz. Ona "mən daha sənin anan(atan) olmayacağam!", "səndən zəhləm gedir!" və s. demək olmaz!

Bu, uşaq üçün olduqca qorxulu bir cəzadır. Ola bilsin ki, siz qısa zamanda nəyə isə nail ola bilərsiniz. Amma bu münasibətinizlə uşağınıza sağalmaz psixoloji zərbə vurmuş olarsınız. Uşaqda özünə qapanma, tənhalıq hissləri inkişaf edər. Onda özünə qəsd etmə meylliliyini gücləndirə bilər. Ümumiyyətlə, bu münasibətiniz onun xarakterinin formalaşmasında çox mühüm rol oynaya bilər.

8. Uşağın təməl tələblərini məhdudlaşdırmaq olmaz!

Uşağın bir sıra təməl tələbatları vardır. Bunlar yeməyə, havanın temperaturuna uyğun geyinməyə, təmiz hava almağa, gəzməyə, bir sözlə, normal həyat, normal inkişaf üçün zəruri

olan tələbatlardır. Uşaqlara bu tələbatları məhdudlaşdırmaqla cəza vermək olmaz! Bunu həm də insan, uşaq haqları ilə bağlı beynəlxalq və yerli hüquqi sənədlər də qadağan edir.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

7.8. Uşağı mehribanlıqla cəzalandırma qaydaları

Uşağı cəzalandırmaq lazımdırmı? Bəzən bu sual ətrafında mübahisələr olur. Kimlərsə deyir ki, uşağa heç bir cəza vermək olmaz. Bəziləri isə deyir ki, uşağın yanlarından yüngülcə vurmaq, ovurdunu, qulağını ehmalca çəkmək olar. Bir ayrıları isə daha sərt mövqe tutur. Bizim əhali arasında hətta bu sərt mövqe ilə bağlı bir neçə atalar sözləri də var. Məsələn: "sillə behişdən gəlib", "qızını döyməyən, sonradan dizinə döyər" və s. Bəziləri uşağı tənbeh etməyin əsas yolunu ondan küsməkdə görür. Bəzilərsə ona nəsə almaqdan imtina etmək, istədiyi yeməyi verməmək və s. yolları seçir. Təhlil etdikdə isə bütün bu halların yolverilməz olduğu deyilir. Bəs əslində necə etməli? Uşağa cəza vermək, onu tənbeh etmək olarmı? Olarsa, necə?

Uşağa cəza verdikdə nə olur, cəza vermədikdə nə olur? Uşağa sərt cəza verdikdə bu onda psixoloji sarsıntı yaradır, əsəblərini pozur. Bu isə həm onun xarakterinə, həm də fiziki sağlamlığına zərər verir. Ona görə də bütün mütəxəssislər birmənalı olaraq, sərt cəzalandırmanın əleyhinədir. Amma digər tərəfdən "uşağa cəza vermək olmaz!" tələbini hərfi mənada qəbul edib uşağı özbaşına böyütməyin də öz fəsadları olur. "Uşaq nə edir, qoy etsin" prinsipi ilə hərəkət edəndə isə bir qayda olaraq, özbaşına, lovğa, özündən razı və bu kimi xoşagəlməz xarakterdə formalaşır. Ona görə də belə bir suala cavab vermək lazım gəlir: uşağa cəzanı hansı şəkildə vermək lazımdır ki, bu həm onun fiziki sağlamlığına ziyan dəyməsin, həm mənəvi-psixoloji sarsın-

tı yaratmasın, həm də onun daha intizamlı olmasına kömək etsin? Bunun üçün ilk əvvəl aşağıdakıları nəzərə almaq lazımdır:

Təbii ki, uşağa müəyyən məhdudiyyətlər qoymaq lazımdır. Bu məhdudiyyətləri yerinə yetirmədikdə isə cəza tətbiq etməyə də ehtiyac yaranır. Amma uşağa elə cəza vermək lazımdır ki, bu ona nə fiziki cəhətdən, nə də mənəvi-psixoloji cəhətdən ziyan verməsin. Əksinə, bu cəza həm onun mənəvi-psixoloji cəhətdən zənginləşməsinə kömək etsin, həm də ümumən fiziki inkaşı üçün faydalı olsun, tərbiyəvi xarakter daşısın. Bir neçə misalı gözdən keçirək:

1. Onun öz təcrübəsi əsasında çəkdiyi əziyyət, məhrumiyyət.

Uşaq arzu edilməyən hansısa bir hərəkət etmək istəyər. Misal üçün, tutaq ki, çiy yumurtalarla oynamaq istəyir, yaxud əlindəki kağız oyuncağı suya salmaq istəyir , yayda isti paltar geymək istəyir və s. Siz əvvəlcə ona məsləhət görün ki, o, bu hərəkəti etməsin. O, sizin məsləhətinizə məhəl qoymadan istədiyini etməyə çalışdıqda, artıq bunu etmə! - deyə qadağa qoyun və niyə qadağa qoyduğunuzu hökmən izah edin. Ortaya hansı arzuedilməz nəticələr çıxacağını əvvəlcədən deyin. Görsəniz ki, o, sizin sözünüzə əhəmiyyət vermədən öz işini davam etdirir, qoyun davam etdirsin. Amma izah edin ki, indicə yaxşı olmayan nəticə olacaqdır. Onu müşahidə edin, bir azdan sizin xəbərdarlıq etdiyiniz nəticə alınacaqdır. O, nədənsə məhrum olacaqdır. Deməli, öz-özünü cəzalandıracaqdır. Uşaq peşiman olacaqdır. Bu zaman siz ona mehribanlıqla deyin ki, o, sizin sözünüzə baxsaydı belə bir vəziyyət alınmazdı. Bu zaman uşağın həm bir ağıllı, təcrübəli adam kimi sizə hörməti artacaq, həm də öz əməlindən peşman olacaqdır. Başqa bir zaman sizin sözünüzü daha çox nəzərə alacaqdır.

2. Onu təklikdə düşünməyə məcbur edin.

Uşaq elə bir iş görmək istəyər ki, bu onun üçün çox təhlükəli ola bilər. Məsələn, bıçaqla oynamaq istəyər, yaxud, isti bir şeyi əlinə almaq istəyər, yaxud gözəl bir vaza ilə oynamaq istəyər və

s. Burada artıq "təcrübə keçməyə" imkan vermək olmaz. Əvvəl uşağa nəticəni izah edərək qadağa qoyun. O davam etmək istədikdə bir qədər sərt münasibət göstərərək aparıb hansısa bir otağa qoyun. Amma bu zaman ona deyin: -sən mənim çox ağıllı balamsan, bilirəm ki, burada tək qalanda niyə sənə icazə vermədiyimi başa düşəcəksən və gəlib mənə izah edəcəksən. Yaxşı izah etsən, sənə gözəl bir hədiyyəm olacaq. Amma uşağı elə bir otağa aparmalısınız ki, ora sağlamlıq üçün təhlükəli olmasın və uşaq orada çox qorxmasın. Eyni zamanda uşağı orada uzun müddət saxlamaq da olmaz. Mütəxəssislər belə hesab edir ki, 3 yaşlı uşağı 3-4 dəqiqə, 4-5 yaşlı uşağı isə 5-7 dəqiqə orada saxlamaq kifayətdir. O, otaqdan çıxandan sonra sizin niyə qadağa qoyduğunuzu izah edəcəksə, deməli işin öhdəsindən çox uğurla gəlmisiniz.

3. Etinasızlıq cəzası.

Bu yaşda uşaqların ən çox diqqət yetirdiyi bir məsələ onların hərəkətlərinə böyüklərin, sevimli insanların diqqəti məsələsidir. Əvvəl qeyd etdiyimiz kimi, onlar bəzən hansısa xoşagəlməz hərəkətləri də ona görə edirlər ki, böyüklərin diqqətini cəlb etsinlər. Uşaq icazə vermədiyiniz bir arzu olunmaz, amma təhlükəsiz iş görürsə, siz sadəcə ona diqqət verməyin. Özünüzü görməzliyə qoyun. O cəhd edəcək ki, siz ona diqqət verəsiniz. O zaman deyin ki, onun belə xoşagəlməz işlərlə məşğul olduğunu görmək istəmirsiniz. Bunun sizin üçün çox maraqsız olduğunu deyin. Belə işlərlə məşğul olsa, tezliklə hamı üçün ona diqqət vermək maraqsız olacaq. Diqqətdən məhrum olmaq onun üçün mühüm bir cəzadır.

4. Məhrumiyyət.

O, hansısa ziyanlı bir işi görməklə sizə ciddi müqavimət göstərirsə, başqa tədbirlər nəticə vermirsə, bu zaman onu təməl tələblər olmayan nələrdənsə məhrum etmək olar. Amma bu məhrumiyyətlə bağlı onu əvvəlcədən məlumatlandırmaq lazımdır. O

bilməlidir ki, hansı hərəkətindən sonra onu hansı məhrumiyyətlər gözləyir. Misal üçün, hansısa oyuncağı ilə oynamaqdan, cizgi filminə baxmaqdan, sizinlə birlikdə qonaq getməkdən və s. məhrum edilə bilər. Bu zaman məhrumiyyətin dərəcəsi onun "günahının" dərəcəsinə uyğun olmalıdır.

5. Tərif.

Uşağınızın xoşagəlməz hərəkətini tənqid etdiyiniz kimi, yaxşı işlərini də tərifləyin. Hər bir yaxşı hərəkətini elə tərifləyin ki, o, bundan fərəhlənsin. Uşaq üçün ən böyük cəzalardan biri tərifdən məhrum olmaqdır. Ona görə də o, hər hansı bir arzu olunmayan hərəkət etdikdə özünüzü qüssəli göstərin və deyin ki, sən bu qədər gözəl, sevimli uşaq ola-ola nədən belə işlər görürsən. Mən çox istəyirəm ki, elə işlər görəsən ki, həm mən, həm də başqaları səni tərifləsin. Səni başqaları da tərifləyəndə mən fəxr edirəm, sevinirəm. Elə işlər gör ki, səni hamı tərifləsin. Bundan ata-anan da, səni sevən insanların hamısı sevinsin.

6. Valideyn kədəri.

Bu metod da uşaqlara ciddi təsir edir. Uşaq bir az əvvəl, hansısa xoşagəlməz hərəkət edibsə, onun yanında özünüzü kədərli göstərin. Uşaq dərhal sizdən soruşacaq ki, niyə kədərlisiniz. O zaman ona deyə bilərsiniz ki, bu kədərə onun hərkətləri səbəb olub. Çünki siz onu çox sevirsiniz və istəyirsiniz ki, sizin balanız hər zaman elə hərəkətlər etsin ki, siz buna sevinəsiniz. Amma bugünki hərəkətlər sizi çox kədərləndirib. Bu bir çox uşaqlara çox ciddi təsir edir.

7. Simvolik, iqtisadi stimul.

Bu yaşdakı uşaqlar, çox yaxşı başa düşürlər ki, onların bir çox sevdiyi şeyləri valideynləri, evdəki yaşlı adamlar mağazadan, bazardan alıb gətirir. Onlar çox vaxt alınacaq yeni bir şeyin intizarında olurlar. Ona görə də uşağa izah etmək olar ki, o, hansısa bir xoşagəlməz hərəkət edirsə, valideynləri qadağa

qoyduqca buna əməl etmirlərsə, o zaman onlara yeni hədiyyələr, ya hansısa bir şey alınmaya bilər. Əksinə, qoyulan məhdudiyyətlər əməl edildikdə isə, onlara daha çox şeylər alına bilər, onların arzuları daha çox həyata keçə bilər. Bu metod uşaqda həm də iqtisadi təfəkkürün formalaşmasına müsbət təsir edir.

8. Məhdudiyyət.

Uşağın etdiyi hər bir xoşagəlməz hərəkətə görə ona bəzi məsələlərdə məhdudiyyət qoymaq olar. Misal üçün, gəzinti zamanı evə tez qayıtmaq olar. Ona izah etmək lazımdır ki, özünü yaxşı aparmadığı üçün (papaq qoymaqdan imtina etdiyi, çirkli yerlərə əl vurduğu, çox qaçdığı üçün və s.) evə tez qayıdırlar.

Başqa müxtəlif, yuxarıdakı meyarlara cavab verən - fiziki, mənəvi-psixoloji zərər verməyən hər cür məhdudiyyətlərdən istifadə etmək olar.

Qeyd. *Təbii ki, daha çox tənbeh, cəza metodları haqda danışmaq olar. Amma bu metodlardan istifadə edəndə uşağın öz psixologiyasını, xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır. Uşaqların hamısına eyni metod eyni cür təsir etmir. Hər uşağın psixologiyasını nəzərə alaraq cəza tədbirləri görmək olar.*

(Əhməd Qəşəmoğlu)

7.9. Fiziki inkişafla bağlı diqqət verilməsi vacib olan məsələlər.

Son onilliklərdə insanlar uşaqların intellektual inkişafından daha çox danışırlar. Fiziki inkişafa diqqət əvvəlki dövrlərdəki qədər deyildir. Amma bu düzgün yanaşma deyildir. Çünki fiziki inkişaf da intellektual inkişafa kömək edir. Həm də bu kömək uzun müddətli olur. İntellektcə inkişaf etmiş uşağın fiziki hazırlığı lazımi səviyyədə deyilsə, bu sonradan elə onun intellektual inkişafına da zərər verəcəkdir. Ona görə fiziki inkişaf

hər zaman diqqət mərkəzində olmalıdır. Hər bir valideyn öz uşağının fiziki cəhətdən nə qədər sağlam olub-olmadığını, fiziki inkişafının normaya nə qədər uyğun olduğunu özü də evdə, onun davranışını müşahidə etməklə müəyyən edə bilər. 3 yaşına çatmış körpə aşağıdakı hərəkətləri sərbəst yerinə yetirə bilməlidir:

1. O həm kiçik, həm də böyük addımlarla addımlaya bilməlidir. Zərurət olduqda yan addımlar ata bilməli, yaxına tullana bilməlidir;

2. Pəncələri üstə yeriməyi bacarmalıdır;

3. Müəyyən istiqamətdə getdiyi zaman hərəkətinin sürətini dəyişə bilməlidir. Addımlarını asta-asta atdığı zaman sürətləndirə bilməlidir və əksinə.

4. İki əlindən də eyni zamanda istifadə edə bilməlidir. Topu, hər hansı oyuncağı götürdüyü, yemək yediyi, anasını qucaqladığı və s. hallarda hər iki əlindən də istifadə edə bilməlidir.

5. Topu yaxın məsafəyə ata, tuta bilməlidir.

6. Başqa uşaqlarla birgə oyun zamanı əl-ələ tutaraq hərəkət etməkdə çətinlik çəkməməlidir.

7. Onu hər hansı bir istiqamətdə göndərdikdə həmin istiqamət üzrə hərəkət edə bilməlidir. Bu istiqamətdə asan maneələri aşa bilməli, sizin göstərişinizlə istiqaməti dəyişə, geri dönməyi bacarmalıdır.

8. Yenicə etdiyi hərəkətləri sizin istəyinizlə əvvəlki ardıcıllıqla təkrar edə bilməlidir.

9. Yerində atılıb düşə, kiçik maneələrin üstündən tullana bilməlidir.

10. Əyilə-əyilə getdiyi zaman öz tarazlığını saxlaya bilməlidir.

11. Arxası üstə uzandıqda da irəliyə doğru hərəkət etməyi bacarmalıdır.

12. Velosipedin pedalını ayağı ilə fırlada bilməlidir.

13. Hündür olmayan, pillələri yaxın pilləkəndə asan, yıxılmadan və düzgün hərəkət edə bilməlidir.

14. Asan oyunların qaydasını yadda saxlaya və onu yaxın vaxtda nümayiş etdirə bilməlidir.

Uşaq bu hərəkətlərin bəzilərini ilk dəfədən nümayiş etdirməyə də bilər. Dərhal onun fiziki sağlamlığında problem olduğunu düşünməyin. Ola bilsin ki, siz ondan belə hərəkətlər etməsini istədiyiniz zaman o əsəbi, yorğun, yaxud yuxulu ola bilər və s. Ona görə də onun bacarıqlarını tədricən, müxtəlif vaxtlarda öyrənmək, onu yoxlamaq və bundan sonra qərar vermək olar. Problem olduqda təbii ki, mütəxəssislərlə məsləhətləşmək lazımdır.

Əgər uşağınızın idmanla məşğul olmasını istəyirsinizsə, onun bədəninin imkanlarını, öz istəyini və mütəxəssisin rəyini nəzərə alın. Onların hansı növ idmanla məşğul olması barədə məsləhətləri internetdən, həkimlərlə, mütəxəssislərlə söhbətlərdən əldə edə bilərsiniz.

7.10. Fiziki sağlamlığın qoruması üçün tədbirlər

Açıq havada oyunlar istənilən yaşda son dərəcə faydalıdır. Həyatın dördüncü ilində uşaqlar üçün gölməçələr, daşlar, böcəklər onları cəlb edir. Bütün bunları öyrənmək uşaqlar üçün çox maraqlıdır! Uşaq indi kiçik hündürlüklərə dırmaşır, qaçır, hoppanır, pilləkənlərdən enir və ağlına gələn bütün hərəkətləri edir, bununla da bütün əzələlərini gücləndirir.

Uşağınız 3-4 yaşında artıq bədənini daha yaxşı idarə edir və getdikcə daha mürəkkəb hərəkətləri mənimsəməyə başlayır. O artıq bir neçə hərəkəti ardıcıllıqla birləşdirməyə: məsələn, sadə bir rəqsi ilə başqalarını əyləndirməyə qadirdir.

Hərəkətlər oyunların ayrılmaz hissəsinə çevrilir və bu özünü uşağın həmyaşıdları ilə oynadığı zaman yerinə yetirdiyi hərəkətlərdən daha güclü göstərir. Onlar birlikdə qaçır, bir-birlərini qovurlar. Oyun yoldaşlarının necə hərəkət etdiyini görən uşaq da özü üçün yeni hərəkətlər edir. Uşaq görəndə ki, yoldaşı tullanarkən iki ayağı üstə düşür, o da həmin hərəkəti etməyə çalışır. Uşağınızın müəyyən məsafələrə sizi velosipedlə müşayiət etməsinə imkan verin. Bununla da uşaqda, müvazinət hissi inkişaf edəcək, ürək-damar sistemi və əzələləri möhkəmlənəcəkdir.

Bu yaşda uşaq təhlükənin nə olduğunu başa düşməyə başlayır, müvafiq olaraq müəyyən vəziyyətlərə, məsələn, isti sobaya, küçədəki hərəkətlərə, kəsici əşyalara və yüksək hündürlüklərə reaksiya verir. O, müəyyən qaydaları bilir və zərər görməməsi üçün onlara riayət etməyə çalışır: isti sobaya toxunmur, hansısa hündürlüyə çıxmasına kömək etməyi böyüklərdən xahiş edir. Ancaq əlbəttə ki, uşaq hələ tamamilə təhlükəsiz davranışdan uzaqdır, qəfildən riskli bir vəziyyətə düşə bilər. Ona görə də onu ciddi xəsarətlərdən qorumaq üçün bütün tədbirlər görməlidir. Uşağınız daha səkidə özü gəzir. Odur ki, artıq küçə hərəkəti qaydalarını öyrənmək vacibdir. O artıq yolun hansı hissəsi ilə hərəkət etmək haqqında ilkin məlumatları almalıdır. Bunun vacib olduğunu sadə izahlarla başa düşməsinə kömək edin.

Hərəkət koordinasiyası

Bu yaşda böyük motor bacarıqlarının inkişafı əsasən tamamlanır, ancaq uşaq fiziki gücünü inkişaf etdirməyə davam edir. İndi o, bir ayağı üstündə dayana bilir (qısa müddətə də olsa) və dörd yaşın sonlarına yaxın, skuterə minməyi, böyük topu atmağı və tutmağı öyrənir. Bu yaşda əşyanı tutmaq olduqca çətindir, ancaq hərəki-göz hərəkətlərinin koordinasiyasına sahib bəzi uşaqlar bunu edə bilirlər. Böyüdükcə bu hərəkətlərin hamısı asanlaşır və daha dəqiq olur.

Uşağınıza bir çox şeyləri təkrar-təkrar öyrədin. Çünki bir şeyi nə qədər çox təkrar etsələr, bir o qədər tez yadda saxlayarlar. Ancaq uşağa nə isə öyrədərkən onu əyləncəli etməyi unutmayın və uşağın ruhdan düşməməsinə çalışın. Məşğələləri sadələşdirməyə çalışın. Uşağınızın topu tutması çətin olarsa, bunu şarla əvəz edin. Çünki onu tutmaq daha asandır, şar daha yavaş hərəkət edir, buna görə uşaq üçün onu tutmaq daha asan olacaq.

Rəqsetmə çox populyar bir fəaliyyətdir. Uşaqlar sevdikləri musiqi ilə rəqs etməyi çox xoşlayırlar. Bu vasitədən uşağınızın qolları və ayaqları ilə hərəkətlər etməyi, sıçrayış və balansı qorumağı öyrətmək üçün istifadə edin. Bütün bunlar koordinasiya və müvazinəti inkişaf etdirir.

Hərəkətlərin tənzimlənməsi uşağa təsviri incəsənətlə məşğul olmağa imkan verir. Buna artıq uşağın gücü çatacaq və əlbəttə ki, əlinin rəngli izini qoymaqdan və böyük detalları rəngləməkdən zövq alacaqdır. Sonsuz təxəyyülləri sayəsində bir təcrübəsiz "rəssam" sizi heyvanların və insanların təəccüblü təsviri ilə sevindirəcəkdir.

Tövsiyələr:

- Xoş havalarda uşağın açıq havada oynamasına, hərəkət etməsinə çalışın;
- Tullanma, hoppanma, dırmanma, atma kimi hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə şərait yaradın;
- Uşaqların evdə də hərəkətli davranma ehtiyacını təmin etmək üçün tədbirlər görün;
- Uşağın kiçik əzələlərinin inkişafı üçün qayçı, kağız, qələm, boya fırçası, plastilin kimi ləvazimatlardan istifadə etməsinə imkan yaradın;
- Uşağın rahat fəaliyyət göstərməsi üçün müvafiq şəraitin yaradılmasını təmin edin.

Şəxsi gigiyena və özünə qulluq bacarıqları

Uşağa özünə qulluq etməyi öyrətmək çox vacibdir, çünki artıq sağlam vərdişlər qazanma vaxtıdır. Bu vərdişi qazanmaqda valideynlərinin davranışı olduqca mühüm rol oynayır. Valideynlərinin səliqə-səhmana, təmizkarlığa münasibəti uşağa ciddi təsir edir, onda da belə münasibət formalaşdırır. Bu təmizkarlıq onu yolxucu xəstəliklərdən və sağlamlıqla bağlı digər problemlərdən qoruyur. Özünəxidmət kimi sadə ritualı gündəlik həyata keçirmək lazımdır.

Artıq uşağınızın bütün süd dişləri çıxıb. İndi ona dişlərinə qulluq etməyi öyrətməlisiniz və kariyesdən əziyyət çəkməmələri üçün dişlərini təmizləməli olduqlarını izah etməlisiniz. Çalışın uşağınıza verdiyiniz şirniyyat və şirin suların miqdarını minimuma endirin, həm də uşağın gündə iki dəfə dişlərini fırçaladığından əmin olun. Bu məşğuliyyəti əyləncəli edin: məsələn, onu mahnı ilə müşayiət edin və ya ona oyunun bir elementini daxil edin. Sonra gigiyena prosedurunun vərdiş halına gəlməsi (avtomatik hala gələcək) və xoşagəlməz bir vəzifə kimi görünməməsi üçün çalışın.

Bu günə qədər çimmək uşaq üçün əyləncə idi: o, oyuncaqlarını şampun ilə yuyundururdu. İndi artıq o, özü bunu özünə tətbiq edə bilər. Ayaqlardan, dizlərdən, və əllərdən, dirsəkdən çirki və ağzımızda qalan qida qalıqlarını nə üçün yuduğumuzu izah edin. Təmizlik hissi uşağın özününün özünü bəyənməsinə kömək edir ki, bu da uşaqda özünəinam hissinin güclənməsi, ümumiyyətlə daha mədəni olmasına təsir edir.

Uşağınız ətraf aləmi nə qədər çox öyrənirsə, tədqiq edirsə, o qədər çox çirk və bakteriyalar yığır. Daha az xəstələnmək və həzmdən əziyyət çəkməmək üçün uşağa əllərini necə yumaq lazım olduğunu öyrətmək lazımdır. Yeməkdən əvvəl və sonra heyvanlarla, torpaqla (xüsusən də kənd təsərrüfatı ilə) təmas-

dan sonra əllərini yuduğundan mütləq əmin olun. Sabun və isti sudan istifadə edin ki, əldə çirk və mikrob qalmasın. Uşağınız artıq öz burnunu özü təmizləmək üçün kifayət qədər böyümüşdür, amma yenə də ona bunu mədəni şəkildə necə etməyi öyrətmək lazımdır. Kövrək kapilyarlara zərər verməmək üçün uşağın içi dolu burnunu siz diqqətlə təmizləyin. Öskürək və asqırma zamanı uşağınıza ağzını və burnunu dəsmal ilə bağlamağı öyrədin və əl dəsmalı yoxdursa, dirsəyin içini ağzına tutmağı öyrədin.

Digər uşaqlar ilə təmaslar müntəzəm hala gəldikdə, pedikuloz(insanlardan, heyvanlardan keçən parazitlər - bit, birə və s.) xəstəliyinə tutulma riski artır. Bunun üçün diqqətli olun və uşaqların saçını tez-tez yoxlamaq lazımdır.

Nitq inkişafının təkmilləşdirilməsi

Artıq qeyd edildiyi kimi, nitqdə əsas şey təkcə danışmaq deyil, ünsiyyət qurmaqdır. Nitqin istifadəsi çoxşaxəlidir və sözləri tələffüz etməyi öyrənən uşaq nitqdən istifadə etməyi, fikir və hisslərini bölüşməyi, sual verməyi, kompromis axtarmağı, etiraz etməyi və inandırmağı öyrənməlidir. Bütün bunlar özünü ifadə etmək, onun kim olduğunu və şəxsən onun üçün dəyərli olduğunu dünyaya göstərmək üçün lazımdır.

Bu yaş dövründə uşağın nitq bacarıqları sürətlə inkişaf edir. Hər bir söz ona məna verir. Bu yaşda uşaqlar maraq oyadacaq obyektlərə işarə edə bilərlər. Həm də ifadələrin mənasını başa düşürlər (yumşaq oyuncaq, soyuq hava və s.).

3 yaşında uşaqlar ünsiyyətdə 100-150 sözdən istifadə edir və valideynlərinin göstərişlərini başa düşürlər (məsələn, "oyuncaqları çıxarın", "kitabı masaya qoyun", "əllərinizi yuyun"). Bu illərdə uşaqlar özləri üçün çətin olan hərfləri ("f", "p") tələffüz edə, ismin müxtəlif halında olan sözlərdən, fellərdən istifadə etməklə cümlələr düzəldə bilər.

Bu yaşda çox uşaqlar tez-tez özləri ilə danışır, hətta xəyali bir dost da düşünürlər. Bu normaldır. Təxəyyülün aktiv iştirakı ilə oyunlar çox yayılıb. Uşaq yumşaq oyuncaq və kuklalarla oynayaraq, mövcud olmayan personaj uydura bilər. Uşağın xəyali dostlarını inkar etməyin. Əksinə, kim olduqlarını, nəyə bənzədiyini soruşun və s.

Tövsiyələr:

Bu məsələlərə diqqət vermək lazımdır:

- Uşaqlarda nitqin daha səlis, anlaşıqlı, mədəni, məzmunlu olması üçün onlara mehribanlıqla kömək etmək; söz ehtiyatlarını artırmağa, hər bir sözü düzgün tələffüz etmək vərdişlərini artırmaq;
- Bədii əsərləri (nağıl, hekayə, şeir) dinləmək bacarığını tərbiyə etmək;
- Onu kitaba baxaraq şəkil əsasında məzmunu danışmağa, yaxud internetdə, TV-də, maqnitofonda olan mətnlərə qulaq asmağa, süjetə diqqətli olmağa həvəsləndirmək;
- Maraqlı, poetik, milli koloritli, intellekti inkişafa kömək edə bilən qısa şeirlər əzbərlətmək;

3-4 yaşlı uşaqlarda nitq qabiliyyətinə görə bunları olur:

- Nitqlərində j və ş səsləri yaranır.
- Söz ehtiyatı 1500 -ə çatır. Mürəkkəb cümlələrdən istifadə etməyi bacarır. Cümlədə 4-5 sözdən istifadə edə bilir.
- İsimləri sayla əlaqələndirir (neçə alma - bir, neçə kök - bir və s.).
- Uzun nağıl və hekayəyə qulaq asa bilir.
- Çox sayda sual verir. Kim?, Niyə? Kimi? suallardan istifadə edir.
- İsimləri sifətlə əlaqələndirə bilir. (top nə rəngdədir? - göy; vaza nə rəngdi? - qırmızı) və s.

(Laləzər Cəfərova, Lalə İmanova)

7.11. 3-4 yaşlı uşaqların bacarmalı olduğu şeylər

Bu yaşdakı uşaqların 2-3 yaşındakı bacarıqları inkişaf etməli, daha da zənginləşməlidir: Onların məzmunları tədricən mürəkkəbləşməlidir:

- Uşaq barmaqları ilə 4-5-ə qədər saymağı bacarmalıdır.
- Uşaq bir- çox, böyük - kiçik, uzun-qısa və s. kimi anlayışları başa düşməlidir.
- İkin rəngləri (qırmızı, sarı, yaşıl, ağ, qara) ayırd etməyi bacarmalıdır.
- Ən sadə həndəsi formaları (dairə, kvadrat) tanımalıdır. .
- 2-4 hissədən ibarət sadə pazıllar və şəkilləri yığmalıdır.
- Obyektdə oxşar və fərqli işarələri tapmalıdır.
- Göstərilən hərəkətləri təkrarlamalıdır.
- 5 dəqiqə diqqətini yayındırmadan cəmləşdirə bilməlidir.
- Gördüyünü təsvir etməlidir.
- 3-4 sözdən ibarət sadə cümlələr qura bilməlidir.
- Əşyaları (mebel, qab-qacaq, paltar və s.) qruplaşdırmağı bacarmalıdır.
- Heyvanların əsas hərəkətlərini bilməlidir.
- Ad və soyadını bilməlidir.
- Ucadan və sakit danışmağı bacarmalıdır.
- Ev (inək, keçi, at, pişik, it və s.) və vəhşi heyvanları (ayı, canavar, dovşan, tülkü və s.) şəkil əsasında tanımalı və adlandırmalıdır. Quşları, balıqları, həşəratları adlandırmalı və göstərməlidir.
- 3-4 ağacın (ərik, gilas, alma və s.), 3-4 çiçəyin (çobanyastığı, lalə, qızılgül və s.) adlarını bilməlidir.
- Tərəvəz, meyvə, giləmeyvə, göbələyi tanıyıb və adlandırmalıdır..

- Təbiət hadisələrini yağış, qar, külək adlandırmalıdır.
- Düyməsiz paltarları geyinməyi bacarmalıdır.
- Kağızı qayçı ilə kəsməyi bacarmalıdır.
- Dairələr, nöqtələr, xətlər çəkməyi bacarmalıdır.
- Əsas gigiyenik qaydalara əməl etməli, dişlərini fırçalamalı, əllərini və üzünü yumalıdır.

(Azadə Əhmədova)

7.12. 3-4 yaşındakı uşaqların müxtəlif xarakterli sualları

Bu yaşda uşaqlar valideynlərə, ətrafdakılara hər cür suallar verə bilərlər. O sualların bir çoxuna böyüklər cavab verirlər. Amma elə suallar olur ki, böyüklər üçün gözlənilməz və arzu edilməz olur. Məsələn, onlar dini mövzularda və yaxud ölüm barədə suallar verəndə böyüklər bilmirlər ki, hansı şəkildə cavab versinlər, yaxud daha çətin suallar ola bilər. Misal üçün, uşaqlar böyüklərdən soruşa bilərlər ki, niyə oğlanlarla qızlar fərqlidir? Uşaqlar yer üzünə necə gəlir? və s. ola bilsin ki, daha çətin mövzuda suallar ola bilər. Ola bilsin ki, böyüklərin hansısa bu suallara cavab verməyib, uşağa bir daha belə suallar verməyi qadağan da edə bilər. Amma valideyn belə etməməlidir. O çalışmalıdır ki, uşağa hökmən cavab versin. Çünki valideyn bu yaşda uşaq üçün çox böyük bir nüfuz sahibidir, hamıdan ağıllıdır, hamıdan güclüdür və s. Ona görə valideyn uşağa cavab verməzsə, bu, uşağa pis təsir edər. Uşaq özü də bilmədən valideynindən olduqca intim məsələlər barədə soruşa bilər. Belə suallara cavab vermək üçün valideyn əvvəldən hazırlıqlı olmalıdır. Çünki o, öz uşağına cavab verməsə, üstünə qışqırsa ki, bir daha belə suallar vermə! O zaman uşağı bu sual daha çox maraqlandıracaq. O, bu sualla başqalarına müraciət edəcək və başqalarının verdiyi cavablar zərərli də ola bilər. Eyni zamanda uşaq başqa bir vaxtda, başqa bir sualla bağlı daha həmin valideyninə sual ver-

məyəcək. Fikirləşəcək ki, ona hirslənə bilərlər. O, özünə kənarda daha etibarlı bir "cavab verən" axtaracaq. Bu isə arzu edilən hal deyil. Uşağın bu dövründə bütün suallarla bağlı ən etibar etdiyi şəxslər öz valideynləri olmalıdır. Ona görə də valideyn hökmən cavab verməlidir. Əgər uşaq qəfil sual vermişsə, valideyn bilmirsə ki, nə cavab versin. Bu zaman ən yaxşı yol uşağa deməkdir ki, gəl, bu barədə bir az sonra danışaq. İndi mənim işim var, yaxud çox yorğunam. Müəyyən bir müddət ərzində düşünən valideyn aşağıdakı kimi qərarlar qəbul edə bilər. O, çox mehribanlıqla uşağa izah edə bilər ki, belə suallar verməsin. Amma bu izah olduqca inandırıcı olmalıdır. Uşaq valideynin nüfuzuna inanıb bir daha bu barədə danışmaz. Onda başqa insanlardan cavab axtarmağa da ehtiyac qalmaz. Çox maraq etsə, bir daha öz mehriban valideynlərindən soruşar. Amma elə suallar vardır ki, ona hökmən cavab vermək lazımdır. Məsələn, uşaqlar Allah barədə soruşa bilər. Yaxud müqəddəs sayılan insanlar barədə suallar verə bilər. Valideyn bu suala özü cavab verməsə, uşaq Allah, başqa dini məsələlər barədə hansısa cəhalət içində olan adamlardan, onların uşaqlarında məlumat əldə edə bilərlər. Ona görə də valideyn özü belə məsələlər barədə cəhalətdən uzaq, uşağın dünyagörüşünü inkişaf etdirə bilən bir şəkildə cavablar verməlidir. Valideyn uşaqla açıq-saçıq mövzuda heç vədə söhbət etməməli, onun suallarına bu şəkildə cavab verməməlidir. Onun uşağa verdiyi cavab olduqca mədəni, nəzakətli və inandırıcı olmalıdır. Nə vaxtlarsa populyar olmuş, "Səni mağazadan almışıq", "səni leylək gətirdi" kimi ifadələr doğru deyildir. Başqa sözlə desək, aradan pərdəni götürməməklə sadə aydın, həqiqətə uyğun cavablar verilməlidir. Amma bu yaşda uşağa tam, ətraflı cavab verməyə ehtiyac yoxdur və zərərlidir. Bir qədər bədii, bir qədər obrazlı, onun psixologiyasına uyğun sadə cavablar bəs edər. Valideynlə uşaq arasında bir əxlaqi sərhəd hər zaman olmalıdır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

7.13. Cinsi xüsusiyyətlərin nəzərə alınması ilə tərbiyə

Uşağın yaşı 1,5-i keçən vaxtdan etibarən o insanları, özünü cinsə görə fərqləndirməyi bacarır. Özünün oğlan və ya qız olduğunu dəqiq bilir. Geyimin, saç, düzümünün də köməyi ilə yaşlı insanları "əmi, xala, dayı və s." kimi fərqləndirir. Mütəxəssislərin fikrincə, körpələr bir kişinin və bir qadının bədənin quruluşundakı anatomik fərqi 2,5 - 3 yaşında artıq başa düşürlər. Bu məsələ ilə bağlı soruşduqda valideynlər əvvəl deyildiyi kimi sualdan qaçmamalı, münasib, əxlaqi bir yolla uşağa məlumat verməlidir.

3-4 yaşındakı oğlanlar daha çox atanı, qızlar isə ananı özlərinə nümunə kimi qəbul edirlər. Yaxud ailədə öz cinslərinə uyğun başqa böyükləri də nümunə kimi seçib, ona təqlid etməyə meyl edirlər. Həmin insanla təmasda olmağa daha çox üstünlük verirlər. Oğlanlar kişilərə aid olan, qızlar isə qadınlara aid olan işləri yerinə yetirməyə həvəs göstərirlər. Bu yaşda onların əks cinslə qarşılıqlı əlaqələrinin xüsusiyyətlərinin əsası qoyulur. Valideynlər hər zaman tələb olunduğu kimi, bu məsələdə də olduqca məsuliyyətli olmalı, həm öz uşaqlarında öz cinslərinə uyğun davranış formalarının, dəyərlərin, xarakterin formalaşmasına, həm də onların əks cinslə qarşılıqlı əlaqələrinin ləyaqətli şəkildə qurulmasına diqqət verməlidirlər.

El adət-ənələrimizdə də bu məsələyə ciddi diqqət verilir. Bütün tarix boyu böyüklərimiz hər zaman çalışmışlar ki, oğlan uşağı bu yaşdan etibarən kişi xarakterini inkişaf etdirən oyuncaqlarla, oyunlarla, ev işləri ilə məşğul olsun, qızlar isə bir xanım kimi formalaşsın. Qadınların, qızların əhatəsinə daha çox can atan oğlanlar tənqid edilmiş, ona "qızbibi olma" deyilmişdir. Kişilərin, oğlanların əhatəsinə can atan qızlar da tənqid

edilmişdir. Dini yanaşma da oğlan və qızların bu yaşdan tərbiyə olunmasında fərqliliyə əməl edilməsini tələb edir. Doğrudur bu məsələdə sərt mövqe tutmaq indi köhnəlik əlaməti sayılır, amma müasir tibb, psixologiya elmi də belə yanaşmanın əsassız olmadığını təsdiq edir.

Təbii ki, biz indiki zamanda oğlan və qızlarımızın davranışlarının öz cinslərinə uyğun olaraq formalaşması qayğısına qalmaqla, ahəngdar qarşılıqlı əlaqələrinin də yaranmasın çalışmalıyıq.

Amma təəssüf ki, bizim indiki adət-ənələrdə oğlan və qızlar arasında ahəngdar qarşılıqlı əlaqələrin qurulması arzuolunan şəkildə deyildir. Belə ki, elə bu 3-4 yaşında olan oğlan uşaqlarını bir sıra valideynlər, baba-nənələr bunu bir zarafat hesab edərək qızlara qarşı bir "aşiq" kimi tərbiyə etməklə şənlənirlər. Oğlanlarda bu yaşdan yaranan kompleks, bir azdan, artıq onlar yeniyetmə yaşına çatdıqdan sonra qızlara qarşı arzu edilməz bir mü-



nasibət yaradır. Onlara elə gəlir ki, qızları aldatmaq, onlarla macəra qurmaq bir qoçaqlıq, qəhrəmanlıqdır. Bir çox qızlarda isə bu 3-4 yaşlarında yaranan kompleks, bir əks cinsə qarşı qorxaqlıq, aşağılıq kompleksi yaradır. Bu isə öz növbəsində cəmiyyətimizdə bir çox xoşagəlməz problemlər yaradır. Ailələrin qurulmasına, sonrakı ailə münasibətlərinə də pis təsir edir.

Ona görə də oğlan və qızlarımızın bu yaşda bir-biri ilə ahəngdar münasibətlərinin, dostluğunun, yoldaşlığının ləyaqətli bazasının yaranmasına həm valideynlər, bağça işçiləri, həm də ümumiyyətlə, bütün cəmiyyət ciddi fikir verməlidir, Bu sahədə sosioloqlarımız, psixoloqlarımız, TV-lərimiz, kino işçilərimiz də məqsədəuyğun mexanizmlərin, adət-ənələrin yaranmasına çalışmalıdırlar.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

7.14. Nağıllara, şeirlərə marağın formalaşdırılması

3-4 yaşındakı uşağın xəyal gücü artıq oyunlarına, etdiyi fəaliyyətlərə dəyişik rənglər qatır. Bu yaş dövründə uşaq xəyal ilə həqiqəti yeni-yeni ayırd etməyə başlayır. Bununla yanaşı, onlar xəyali hekayələr dinləməyi və uydurmağı da sevirlər. Ən sevdikləri nağıl və ya cizgi film qəhrəmanının yerində olmaq, ya da başqalarının başına gələn şeyləri öz başına gəlmiş kimi izah etmək və ya heç olmayan şeylər uydurmaq da bu dövrdə sıx rast gəlinən hallardır. Xəyal dünyaları getdikcə zənginləşdiyi üçün onların oyunları, çəkdikləri şəkillər və danışdıqları hekayələri də daha rəngli, zəngin olmağa başlayır.

Oyun bu yaş dövründə uşağın həyatının ən əhəmiyyətli parçasıdır. Yoldaşlıq əlaqələri inkişaf etdikcə uşağın ictimai xarakteri də inkişaf edir. Bu yaşdakı uşaqlar xoşladığı yoldaşları-

nı təqlid etmək, onun kimi gəzmək, danışmaq kimi fərqli rollara girməyi sevirlər. Bəzən fərqli bir xarakterə malik (nağıldakı cin və ya filmdəki super qəhrəman) kimi davranmaq və ya bir obyekti başqa bir obyektin yerinə istifadə etmələri (boş bir ayaqqabı qutusundan musiqi aləti, ya da iplərdən kabel düzəltmək) bu dövrdəki hadisələrə xarakterik nümunədir.

İzah etdikləri hekayələrin demək olar ki, əvvəli və axırı olmur. Eyni hadisəni, hekayəni hər dəfə fərqli şəkildə izah edirlər. Amma zaman keçdikcə onları daha həqiqi və məntiqli hekayələrə çevirməyə başlayırlar.

Belə uşaqlardan yeni aldığınız kitabın şəkillərinə baxaraq bu kitabda nə haqda danışılacağını düşünməyi soruşun. Tanış bir hekayənin başqa bir finalını hazırlamağı təklif edin. Onun beyni artıq şəkillər əsasında hekayələr uydurmağa, mövcud hekayənin qəhrəmanlarının başına gələnləri dərk etmək və bunun əsasında növbəti hadisəni proqnozlaşdırmaq üçün kifayət qədər inkişaf etmişdir. Yeni sözlərin olduğu kitablar uşağın söz ehtiyatını genişləndirir və ona düşünməyi öyrədir.

Təfəkkür ilə nitq arasındakı güclü əlaqə danılmazdır və birinin inkişafı digərinin inkişafına kömək edir.

1. Bu dövrdə mədəni vərdişlərin formalaşmasında valideynlərin üzərinə mühüm vəzifələr düşür. Ailədə mədəni vərdişlərin tərbiyəsi heç də çətin iş deyildir, lakin bu işin asan olması valideynlərin diqqətindən asılıdır.

2. Mədəni vərdişlərin formalaşmasında nağıl və şeirlərdən istifadə xüsusi rola malikdir.

3. Hər bir ailə uşaqda kitaba, bədii ədəbiyyata maraq yaratmalı və təşkil edilməlidir. Təcrübə göstərir ki, təxminən 3 yaşdan etibarən uşaq kitabı sevməyə başlayır. Onu əvvəlcə kitabdakı şəkillər maraqlandırır. Sonralar uşaq böyükləri həvəslə dinləyir. Bu zaman uşaqda nağıla və şeirə böyük maraq yaranır.

4. Valideyn və ya tərbiyəçi-müəllim uşağa nə isə danışanda onun diqqətini cəlb etmək, diqqətini bir nöqtəyə yönləndirmək, danışılan şeirə, nağıla, mahnıya maraq oyatmaq vərdişini aşılamalıdır.

5. Uşağın nağıla qulaq asması üçün nağılı obrazlı şəkildə, personajların dili və xüsusi emosiya ilə oxumaq lazımdır.

6. Heyvanların səsi ilə təqlid etmək, mimika, əl-qol hərəkətlərini göstərməklə onun diqqətini bir yerə yönləndirmək olar.

Ən səmərəli yollardan biri də nağıl danışanda haqqında danışılan heyvanların şəklini kağıza çəkmək və ya kartonlarda göstərməkdir.

(Laləzər Cəfərova)

7.15. Yaradıcılığa həvəsin, tələbatın inkişafı

Valideyn məktəbəqədər yaşlı uşağın xarici aləmdən gələn məlumatları bir suçəkən kağız kimi udduğunu unutmamalıdır. Ona görə də çalışmalıdır ki, uşaqları faydalı məlumatlar alsınlar. Bu məlumatlar onların potensiallarının açılmasına, yaraqdıcılıq qabiliyyətlərinin inkişaf etməsinə kömək etsin. Bu yaşda uşaqda artıq yaradıcılığa böyük həvəs olmalıdır. Bunun üçün valideynlər, böyüklər, bağça işçiləri xüsusi fəaliyyət göstərməlidirlər. Uşaqların yaradıcılığını inkişaf etdirmək üçün ona yaradıcı xarakterli şeylər öyrətmək lazımdır. O valideynlər, bağça müəllimləri uşaqları daha yaxşı öyrədə bilirlər ki, özlərinin yaradıcılıq qabiliyyətləri var və onlar bunu uşaqlara həvəslə öyrədirlər. Ona görə də valideyn özü bu işin öhdəsindən gələ bilmirsə, uşağı yaxın, doğma bir insanından öyrənməyə yönəltsə yaxşı olar. Yaxud valideyn özü internetdən, kitablardan, bağçadakı müəllimlərdən bəzi şeyləri öyrənməli və bundan sonra uşağı da öyrətməyə başlamalıdır.

Bu prosesin daha uğurlu keçməsi üçün aşağıdakılara diqqət etməyə ehtiyac vardır:

- Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün yaradıcılığın əsas qaydası təhlükəsizlikdir. Uşağın təhlükəsizliyini mütləq izləyin.
- Məşğələlər uşağın yaşına uyğun olmalıdır. Uşaqla məşğələləri məktəb dərsinə çevirmək olmaz!
- Fəaliyyətlər uşağa yalnız müsbət emosiyalar gətirməlidir.
- Hər hansı fəaliyyət zamanı uşaq yorulursa, istirahət etməsinə imkan verin. Yaradıcılıq sevinc və zövq kimi qəbul edilməlidir.
- Unutmayın, uşağınızın əhval-ruhiyyəsi və məhsuldar yaradıcı işi sizin əhvalınızdan asılıdır. Birgə yaradıcılıq üçün uşağın yaşına uyğun olaraq 10-15 dəqiqə seçmək daha yaxşıdır. Bu zaman həm sizin, həm də uşağınızın əhvalı yaxşı olacaq.

Uşaq artıq sadə fəaliyyətlərlə uğurla məşğul olmaq üçün kifayət qədər diqqət ayıra bilər. Uğurlar onun özünə inamını artırır və özünü yeni bir şeydə sınamaq üçün cəsarət verir. Diqqətlə bağlı problemlər varsa, qısa və əyləncəli oyunlar, tapşırıqlar seçin. Çünki bu, marağı qorumağa kömək edir. Bununla birlikdə uşaqların fərdi imkanlarını nəzərə almaq lazımdır. Uşağın işini maraqla yerinə yetirdiyini görsəniz, həmin işi sonadək çatdırmalarına imkan verin. Bu çox faydalıdır.

Əgər uşaq problemə fərqli yanaşma axtarmağa çalışırsa, o zaman onu həll etmək ehtimalı daha yüksəkdir. Çətinliklə qarşılaşan uşaq dərhal böyükləri köməyə çağırmamalı, əvvəlcə özü o çətinliyin öhdəsindən gəlməyə çalışmalıdır. Onu buna təşviq etməklə, zehni qabiliyyətlərini və müstəqilliyini inkişaf etdirirsiniz. Tutaq ki, uşaq hər hansı bir oyun zamanı qəflətən çətinliyə düşür. Nə etmək lazım olduğunu bilmir. Ona mümkün həll yollarını axtarmağa kömək edin, onu bir-bir neçə variant üzərində düşündürün, birlikdə müzakirə edin və ən yaxşı çıxış yolu seçməyi təklif edin. Uşaq sizi heyran edən variantlar düşünə bilər.

(Laləzər Cəfərova)

7.16. Mənəvi-intellektual inkişafla bağlı görülməsi vacib olan işlər

Bu yaşdakı uşağın artıq rənglər, formalar, miqdar və s. haqda təsəvvürə malik olurlar. Ona görə də onların mövcud biliklərindən istifadə edərək intellektlərinin daha da inkişaf etməsi üçün məşğul olmaq lazımdır. Buna bir çox oyunlar, söhbətlər, sual-cavabla da nail olmaq olar. Misal üçün, uşaqla bir yerə gedəndə, ondan küçədə gördüyünüz əşyaların rəngini və formasını təsvir etmələrini istəyin. Bunun üçün sadə suallar verin: "Bu avtomobil hansı rəngdədir? Günəş hansı formadadır?" Uşaq cavabı ilə çətinlik çəkərsə, seçimini məhdudlaşdırın: "Bu avtomobil ağdır və ya qırmızıdır?", Bu ağac balacadır ya böyük? və s.

Tövsiyələr:

- Onda təbiət hadisələrinə maraq yaratmaq, bu hadisələrlə bağlı fikirlərini öyrənmək, müzakirə xarakterli söhbət etmək lazımdır;
- Ətrafdakı hadisələr arasında sadə əlaqələr yaratmaq qabiliyyətini inkişaf etdirmək lazımdır;
- Rəqəmlərə, hesablamalara maraq yaratmaq; "çox", "az", "lap çox", "lap az" olmağın nə demək olduğunu əyani olaraq izah etmək lazımdır;
- Şahmat oyununa maraq yaratmaq, bu oyunla bağlı tarixlər danışmaq faydalıdır; Şahmat oyununa böyük maraq göstərsə, bunu nəzərdən qaçırmayın. O zaman onu mütəxəssisə göstərin.
- Ondan ətrafdakı əşyaların hansılarının bir-birinə oxşadığını müəyyənləşdirməsini istəyin.
- Ona, başqalarından fərqlənməyin ən yaxşı yolunun, daha mədəni və daha bacarqlı, ağıllı olmaq, həm də zəiflərə kömək etmək olduğu fikrini təlqin edin;

- Keyfiyyətli, sürətli qavrayışın təkmilləşdirilməsi üçün kömək edin;
- Obrazlı düşüncə və təxəyyülün inkişaf etdirilməsinə kömək edin;
- Yaddaşının, diqqətinin inkişaf etdirilməsi üçün çalışın;
- Uşağın müsbət davranışlarını şişirtmədən başqalarına elə danışın ki, uşaq özü də bunu kənardan eşidə bilsin.
- Uşağa ev içində və ya çöldə bir sıra məsuliyyətli işlər tapşırın.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

7.17. Sosiallaşma ilə bağlı tövsiyələr

Həyatın dördüncü ilində uşaq digər uşaqlarla şüurlu şəkildə qarşılıqlı fəaliyyətə başlayır. Bu yaşdan etibarən uşağın inkişafında ünsiyyət ön plana çıxır. Fəaliyyət zamanı birləşmək və növbə ilə hərəkət etmək bacarığı onun oyunlarında daha çox özünü büruzə verir.

Sosiallaşma, gələcəkdə uşağın məktəbə hazırlığında ən başlıcası və zəruri olan cəhətdir. Uşağın sosial inkişafının göstəricisi onun yaşına və inkişafına uyğun olaraq məsuliyyətləri yerinə yetirməsi, digər şəxslərlə münasibət qura bilməsi, ailə və cəmiyyətin qaydalarına uyğun davranmasıdır. Uşağın ana-atası və ətrafında olan insanlarla birlikdə yaşaması onun sosial həyatının başlanğıcıdır. Doğulduğu andan etibarən, uşağın sosial inkişafı başlayır və çevrəsindəki insanlarla qurduğu münasibətlə davam edir. Uşaqlar nitq, fiziki, idraki, hissi baxımdan inkişaf etdikcə çevrəsi də genişlənir. Beləliklə, ailə içində başlayan sosial münasibətlər ətrafdakı uşaqlarla dostluq münasibətləri və bağça, məktəb həyatı ilə davam edir. Uşaq şəxsiyyətinin formalaşmasında ailənin rolu əvəzedilməzdir. Ailə mühiti şəxsiyyətin inkişafı,

uşağın sosiallaşması üçün ən mühüm olan mühitdir. Bu mühitin əlverişli olması ailədə ata-ana arasındakı münasibətlərin xarakterindən asılıdır. Uşaqlar bu yaş dövründə bacardığı hər şeylə qürur duyur. Bu, "Mən" mərkəzçiliyi dövrüdür. Uşaq özünü dünyanın mərkəzində görür.

3-4 yaşındakı uşaqlar:

- Adını və cinsiyyətini deyə bilir.
- Telefonda tanıdığı adamlarla danışır.
- 4 yaşında uşaq böyüklərdən çox öz dostları ilə maraqlanır, özünə məxsus olanları onlarla paylaşmağa başlayır.
- Oyun oynayarkən qaydaları başa düşür və tətbiq edir.

Ümumiyyətlə, 2-6 yaş dövründə uşağa müəyyən qədər sərbəstlik vermək lazımdır. Məsələn, uşaq meyvəni yumaq istəyirsə, ona "sən bunu pis yuyarsan, ver mən yuyum" yox, "sən almanı özün yuya bilərsən, əminəm ki, təmiz yuyacaqsan" demək daha düzgündür. Uşağın bir neçə işdə uğurlu olacağı mühit yaradılmalıdır. Əvvəlcə uşağa rahat, daha sonra çətinliklə edə biləcəyi işlər verilməlidir. Məşğul olduğu işdə səhv etdikdə anlayışlı olmaq, etdiyi səhvi özünün tapması lazım olduğunu demək lazımdır.

Fərdi inkişaf

Sosial oyunlar nitq və ünsiyyət bacarıqlarını təkmilləşdirir. Üç yaşlı uşaq yeni dostları ilə oynamağı çox sevir. Bu fərdi inkişaf üçün çox dəyərlidir, həm də qrupa aid bir hissdir və uşaqda özünüqiymətləndirməni əhəmiyyətli dərəcədə artırır.

Təsviri incəsənətdə özünü ifadə etmək imkanı cəlbedici olur; belə ki, uşaq olduqca tanınan fiqur və obrazlar hazırlamağa başlayır.

Uşağın hiss orqanlarının inkişafı ilə bağlı faydalı olan işlər:

Uşaqlarda estetik zövqü, bədii qavramanı inkişaf etdirmək üçün çalışmaq lazımdır. Ona görə də ədəbi və musiqi əsərlərinə, incəsənət əsərlərinə marağı artırmaq üçün o nümunələ-

rin niyə maraqlı olduğunu emosional bir halda izah edin. Musiqi sədaları altında ifadəli oxuma və ritmik hərəkətlər etməyi öyrədin. Milli musiqimizin gözəl nümunələrinə tez-tez birlikdə qulaq asın. Bu zaman həmin musiqi ilə bağlı bildiklərinizdən danışaraq uşağı daha çox maraqlandırın. Milli musiqi alətlərimizi əks etdirən oyuncaqlar alın. Eyni zamanda klassik musiqiyə də qulaq asın. Qoy uşağın həm milli musiqimiz, həm də məşhur klassik musiqi barədə təsəvvürü olsun. Uşaqla birlikdə sadə uşaq mahnılarını ifa etməyi başlayın. İnternetdən belə mahnılara nümunələr tapıb birlikdə dinləyin. Əsəbləri, estetik zövqü poza bilən bilən musiqilərdən uzaq olun. Belə nümunələrin niyə ziyanlı olduğunu uşağa da aşılayın, onu inandırın.

Sosial problem yaradan səbəblər.

Bir sıra amillər uşaqda sosial inkişafa mane olur. Bunlara misal olaraq aşağıdakıları göstərmək olar: uşağa qarşı diqqətin azlığı; sevgi və qayğının az olması; böyüklərin onunla az məşğul olması; ona qarşı kobud münasibət; onun şiddətə məruz qalması; özünə inamın aşağı olması; ailənin uşağa güvənməməsi; ailə daxilində baş verən münaqişələr; ailənin özünün sosial inkişafının lazımi səviyyədə olmaması; ailənin yarımçıq olması; öz yaşıdları ilə ünsiyyətinin az olması, cizgi filmlərinə az baxması, nağıllar, hekayələlər dinləməməsi və s.

Uşağın normal şəkildə sosiallaşmasına çalışmaq lazımdır. Əks halda, bir qədərdən sonra o, öz həmyaşıdları ilə bir yerdə olanda, ailədə, daha sonra məktəbdə, ümumiyyətlə, bütün həyatı boyu problemlərlə qarşılaşacaqdır. Amma həddindən artıq sosiallaşma da zərərli ola bilər. Bu, əvvəla uşağın öz fərdi inkişafına, təxəyyülünün zənginləşməsinə, öz daxili aləmi ilə əlaqələrinin yaranmasına zərər verə bilər. Həm də uşağı çox danışan, öz yaşına aid olmayan işlərlə məşğul olmasına da səbəb ola bilər.

(Laləzər Cəfərova, Azadə Əhmədova)

7.18. Oyuncaqlar

Valideynlər uşaq oyuncaqları seçmək, onların oyunlarını təşkil etmək üçün uşağın yaşını nəzərə almalıdırlar. Çünki uşaqların oyuncaqlara maraqları, xoşladığı oyunları da yaş dövrlərindən asılı olaraq özünəməxsus inkişaf mərhələləri keçir. İlk oyunlar özünü hələ körpəlik dövründə göstərməyə başlayır. Bu dövrdə uşaqların oyunları oyuncaqlarla sıx bağlı olur, oyunların məzmun və forması çox sadə xarakter daşıyır. Bu dövrdə çox vaxt uşağı oyundakı hərəkətlərin məzmunu deyl, xarici cəhətləri özünə cəlb edir.

3-4 yaşlı uşaqlar üçün oyuncaqlara qoyulan tələblər.

Artıq 3 yaşda uşaq ailə əhatəsinin hüdudlarından kənara çıxır və ətrafında olan böyüklərin daha geniş dünyası ilə tanış olur. Böyüklərlə ünsiyyət qeyri-situativ xarakter daşıyır. Uşaq və böyüklər arasında iki qeyri-situativ ünsiyyət növü formalaşır: intellektual və fərdi (şəxsi). 3-4 yaşlarında intellekt motivləri və böyüklərə hörmət ehtiyacı ilə xarakterizə olunan qeyri-ixtiyarı idrak forması inkişaf edir. Uşağın intellektual ehtiyacı və maraqlarının genişlənməsi böyüklərə çoxsaylı suallar verməyə başlamasına səbəb olur. Bu yaşlarda ilk dəfə olaraq ünsiyyət qeyri-adi xarakter alır. 3-4 yaşda həmyaşıdları ilə ünsiyyət uşağın həyatının vacib hissəsinə çevrilir. Birgə oyunlar zamanı uşağın həmyaşıdları ilə ünsiyyəti baş verir. Birlikdə oynayan uşaqlar digərinin istək və hərəkətlərini nəzərə almağa, fikirlərini qorumağa, birgə planlar qurmağa və həyata keçirməyə başlayırlar. Buna görə oyun bu dövrdə uşaqlar arasında ünsiyyətin inkişafına böyük təsir göstərir. Bu səbəbdən elə oyuncaqlar seçilməlidir ki, spesifik xüsusiyyətlərlərinə görə fərqlənsin. Bu oyuncaqlar uşağın kommunikativ hərəkətlərin zənginliyi və müxtəlifliyini, emosionallığını,

qeyri-standart və tənzimlənməyən kommunikativ təzahürlərini təmin etsin.

3 yaşlı oğlan və qızlar üçün oyuncaqlar seçərkən bir neçə vacib meyarlara əməl edilməlidir:

Estetik görüntü. Oyuncaq yaxşı hisslər yaratmalı, estetik zövqü formalaşdırmalıdır. Heç bir halda təcavüz, qəddarlıq, zorakılıq kimi mənfi emosiyalara səbəb olmamalıdır.

Oyuncağın faydası. Cəlbedici görünüş vacib bir meyardır. Ancaq oyuncaq verəcəyi faydaları nəzərə alaraq seçilməlidir:

Fiziki inkişaf üçün. Müxtəlif ölçülü toplar, velosiped və s. - bütün bunlar uşağın fiziki cəhətdən sağlam böyüməsinə kömək edir. Yəni, elə oyuncaqlar seçilməlidir ki, onlardan istifadə hökmən uşağın fiziki, intellektual inkişafına kömək etsin.

Dünyagörüşünü genişləndirmək üçün. Bunun üçün rəngarəng, dünyagörüşünü artıra bilən təsvirlər, az sayda elementləri olan bulmacalar, pazıllar, müxtəlif məlumatlar verə bilən durbinlər və s. seçilə bilər.

Quraşdırma üçün. Motor bacarıqlarının inkişafı, məntiq, həndəsi formalar və rənglərlə tanışlıq - bütün bunlar quraşdırmalar, kublar, dairə formalı vəsaitlər. Bu tip oyuncaqlar həm motor bacarıqlarının, həm də intellektin inkişafa kömək edir.

Tematik. Bu tip oyuncaqlar uşaqlara rollu-süjetli oyunlar oynamağa - ana, ata, müxtəlif peşə sahibi rolunu "sınamağa" şərait yaradır: aşbaz, həkim, sürücü rolunu oynamağa imkan verir. Bu tip oyunlar gələcəkdə uşağın daha yaxşı sosial uyğunlaşması üçün faydalıdır.

Yaradıcılıq üçün. Yaradıcı meyllər intellektual və fiziki inkişaf qədər vacibdir. Gələcəkdə uşaq məşhur bir sənətkar olmasa belə, onun estetik qavrayışını inkişaf edəcək, yaradıcılıq potensialı hərəkətə gələcəkdir. Sadalanan uşaq oyuncaqları hərtərəfli inkişafa kömək edir.

Sadəlik və əlçatanlıq. Bəzən valideynlər çox mürəkkəb olan oyuncaqlar alırlar. Məsələn, qatar və ya telefon ola bilən təkərləri plastikdən hazırlanan fil. Böyüklər düşünür ki, "çox funksiyalı" filin oğlunu və ya qızını daha sürətli inkişaf etdirəcək. Ancaq əslində bu cür oyuncaqlar uşaqda düzgün olmayan təsəvvürlər formalaşdırır. Oyuncaqların təhlükəsiz, sadə, reallığa uyğun olması, məzmunlu oyunlar oynamağa imkan verməsi daha mühüm tərəfləridir. Bir məsələyə də diqqət vermək lazımdır. Oyuncaqlar o qədər fərqli, bahalı olmamalıdır ki, bu uşağın lovğalığına, başqa uşaqların həsəd aparmasına səbəb olsun. Əgər belə bir oyuncaq olarsa, ondan uşağın bütün yoldaşlarının istifadə etməsi üçün şərait yaratmaq lazımdır.

Təhlükəsizlik. Bir oyuncaq alarkən onun təhlükəsizliyinə əmin olmalısınız. Bir neçə nüansa riayət etmək vacibdir: Kiçik hissələri olan oyuncaqlar seçməyə ehtiyac yoxdur. Udma və boğazda qalma riski yaradırlar. Oyuncaqda uşağa, yaxud onun kiçik bacı-qardaşına təhlükə yarada biləcək cəhətlər olmamalıdır. Onun hazırlandığı məhsulun da təhlükəsiz olmasına əmin olmaq lazımdır.

Bu yaşda olan uşaqlar üçün alınan oyuncaqlarla qurulan oyunlar elə bu yarımfəsildə onların inkişafı üçün qarşıya qoyulmuş hədəflərə çatmağa kömək etməlidir.

3-4 yaş uşağa alınan oyuncaqlar misal üçün, qələmi böyüklər kimi tutma, səliqə-səhman yaratmaq, iri muncuqları ipə düzmək, ev işləri ilə məşğul olmaq, avtomobili işə salmaq, idarəetmə kimi bacarıqlarını inkişaf etdirir. Paylaşma duyğusunun inkişaf etdiyi bu dövrdə uşaqlar əməkdaşlığa söykənən oyunlar oynamağı, kitablara baxmağı xoşlayırlar. Ona görə də onlara kitaba maraq yarada bilən oyuncaqların alınması da lazımdır.

Kiçik qatarlar, üç təkərli velosiped, gerçəyə bənzər vasitələr, üzdürülə bilən gəmilər, park oyuncaqları, irili-xırdalı taxta

bloklar, rəng-şəkil və şəkilə görə uyğunlaşdırma oyuncaqları, sadə sayma oyuncaqları, mətbəx, həkim dəstləri, oyuncaq telefon, körpə evləri, hər cür ritm aləti, boya qələmləri, şəkil kağızları, hekayə kitabları, oyun xəmirləri və oyuncaq gəlincik-lər bu yaş qrupuna uyğun oyuncaqlardır

Psixoloq və pedaqoqların məsləhət bildiyi ən əsas bir neçə inkişafetdirici oyuncağa nəzər salaq.

Konstruktor (bax: 2-3 yaş) ən vacib oyuncaqlardandır. Bu yaş qrupu üçün konstruktor alarkən fikir vermək lazımdır ki, dəst evlər, qatarlar, avtomobillər, heyvan fiqurları və daha çox detallar olsun.

Bizibord - inkişaf lövhəsidir. Üzərində dəliklər kəsiklər, ciblər, qutuları, açıla bilən, bağlanan, bərkidilmiş və bağlanmayan digər detallar yapışdırılır. Belə oyuncaqların məqsədi məntiqi formalaşdırmaq, düşüncə və sürətli zehni inkişaf etdirməkdir. Belə lövhələr əzmkarlıq aşılayır, barmaqlar ilə dəqiq, kiçik hərəkətləri daha yaxşı yerinə yetirməyə kömək edir.

Plastilin - bu yaşda uşaqların fəaliyyətində mühüm yer tutur. (bax 2-3 yaş)

Rəsm üçün dəzgahlar və dəstlər, molbert - 3-4 yaşlı uşaqların oyuncaq dəstinin içində mütləq olmalıdır. Rəsm çəkmək zəngin təxəyyül, müstəqillik, əzmkarlıq kimi bacarılar inkişaf etdirir.

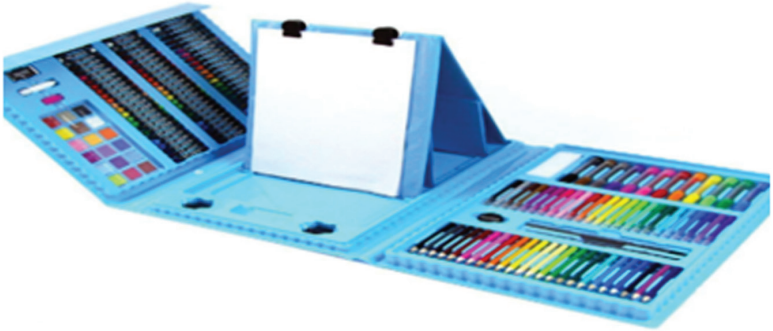
Rollu oyunlar üçün tematik dəstlər - Rola girməklə təşkil edilən oyunlar uşaqlara ünsiyyət qurmağı, dost tapmağı, məsuliyyətli olmağı, bir sıra hadisələrə hazırlanmalarına kömək edir. Misal üçün, həkim roluna girmək uşağa həkimin yanında daha sakit davranmağa, müəllim rolu onu təhsilə həvəsləndirməyə, yol polisi rolu ona yol keçən zaman daha diqqətli olmağa və kömək edir. Çalışmaq lazımdır ki, uşağın tez-tez qarşılaşdığı situasiyalarla bağlı oyunlar oynamasına imkan verən oyuncaqları daha çox olsun.







3-4 yaşlı uşaqların oyuncaqlarının içərisində aşağıdakı oyuncaqların olması tövsiyyə olunur: **Gəlinciklər:** toxunma paltarlı 25-30 sm. boyu olan yumşaq kukla; müxtəlif paltar dəsti ilə 20-25 sm. plastik materialdan olan kukla; gəlinciklər üçün mebel dəstləri, yataq dəstləri; gəlincik arabası; kuklalar



üçün yelləncək; oyuncaq məişət texnikası: qablar, soyuducu, TV, saç qurudan və s. Və yaxud, digər oyuncaqlar: heyvanları və onların balalarını təsvir edən yumşaq və plastik oyuncaqlar; quraşdırma oyuncaqları; bir neçə iri avtomobil (sərnişin və yük daşınması üçün, inşaat avadanlığı).

Rol oyunları üçün dəstlər: "Həkim", "Bərbər", "Mağaza".

Oyuncaq kimi istifadə edilə bilən müxtəlif əvəzedici əşyalar: misal üçün evdəki boş butulkalar, onların qapaqları, parça qırıntıları, rəngli kağızlar, konfet qabıqları, qoz, fındıq, palıd



ağacının qozası və s. Bəzi valideynlər bu oyuncaqları dəyərləndirmir, lakin bunların uşaqların inkişafında mühüm rolu ola bilər(səliqə ilə kəsilmiş çubuqlar, evdə istifadəyə yararsız olan qablar, hansısa böyük əşyanın qopmuş bir hissəsi və s.).

DİQQƏT! Oyuncağı atmazdan əvvəl uşaqdan onun fikrini soruşun: birdən uşağın dəyər verdiyi oyuncağı atsanız və bu ona pis təsir edib, onda psixoloji sarsıntı yarada bilər.

Bu yaşdakı uşaqlar üçün aşağıdakı istiqamətdəki oyuncaqlar da diqqət mərkəzində olmalıdır: qədim milli, ənənəvi olaraq istifadə olunan, milli koloritli oyuncaqlar - məsələn cırtdan, keçəl, ev heyvanları, müxtəlif daşlar, iplər və s. müxtəlif əyləncələrin təşkil edilməsi üçün oyuncaqlar; musiqili oyuncaqlar və s.

Bu yaşdakı uşaqlara böyük matorikanı inkişaf etdirən oyuncaqlar da lazımdır. Bunlara misal olaraq evdə oynamaq üçün yumşaq toplar, küçə üçün rezin toplar, baksetbol torları, velosiped tipli oyuncaqlar, qum və su ilə oynamaq üçün oyuncaqlar və s. almaq olar.

İndi artıq kompüter həyatımızın ayrılmaz bir hissəsinə çevrilmişdir. Biz uşaqlarda kompüterdən istifadə mədəniyyəti də formalaşdırmalıyıq. Əks halda, yaranan boşluq sonradan təsadüfi, zərərli bilgilərlə, vərdişlərlə dola bilər. Eyni zamanda indi uşaqların həyatında onlayn oyunlar da rol oynamağa başlamışdır. Ona görə də uşaqların oyuncaqları işərisində kompüter, onun aksesuarları şəklindəki oyuncaqlar da olmalıdır.

(Xalidə Həmidova, Laləzər Cəfərova, Əhməd Qəşəmoğlu)

7.19. Oyunlar

Bu kitabda artıq dəfələrlə təkrar olunduğu kimi, oyunlar uşaqları inkişaf etdirən, formalaşdıran, həyata hazırlayan çox vacib bir vasitədir. Oyunların məzmunu şəxsiyyətin formalaşmasına mühüm təsir edir. Bu yaşdakı uşaqlar üçün də oyunlar çox vacibdir. Amma aydındır ki, hər oyun yox. İki yaşlı uşaqlar üçün nəzərdə tutulan, iki yaşlı uşağın inkişafında mühüm bir rol oynayan oyun 3-4 yaşlı uşaq üçün əhəmiyyətsiz bir oyun ola bilər. Hətta uşağın inkişafını ləngidə də bilər. 7-8 yaşlı uşaqların da oyunları bu yaş üçün ziyanlı ola bilər. Hər bir yaşın, eləcə də 3-4 yaşlı uşaqların öz oyunları olmalıdır. Bu yaşın

oyunları uşağın inkişaf səviyyəsini nəzərə ala bilən, bu yarımfəslin 3-cü bəndində qarşıya qoyulan məqsədlərin yerinə yetirilməsinə kömək edə bilən oyunlar olmalıdır. Nümunə kimi aşağıdakı oyunları göstərə bilərik:

"Yadında saxla" oyunu

Bu faydalı oyun uşağınızın diqqət dairəsini artırır və yaddaşını yaxşılaşdırır. Uşağın qarşısında dörd-beş əşyanı qoyun və onlara diqqətlə baxmağı təklif edin. 20 saniyə gözlədikdən sonra əşyaları salfetlə örtün. Bunun altında gizlədilənləri sadalamağı xahiş edin. Uşaq öhdəsindən asanlıqla gəlmirsə, demək tapşırıq çox çətin olub, bu zaman onların sayını azaldın və ya əksinə əlavə edin.

Nağıllar aləmi

Uşaqlar nağılı və görmək istədikləri sehrli bir şey axtarmağı sevirlər. Ona deyin ki, gözlərini yumsun və sizin danışdığınız, yarımçıq kəsdiyiniz nağılı davam etdirsin. Uşaq üçün çox maraqlı ola biləcək bir hadisəni nağıl kimi danışmağa başlayın. Məsələn: "biri vardı, biri yoxdu, 3 yaşında bir oğlan(qız) vardı. Atası, anası, bacı-qardaşı onu çox sevirdi. O uşaq da onları çox sevirdi. Bu uşaq bir gün bağda, çiçəkli bir ağacın altında təkcə durmuşdu. Bu zaman baxdı ki, ağacın budağına gözəl bir quş qonub. Uşaq quşa dedi...". Burada dayanıb, deyə bilərsiniz ki, indi nağılı sən davam elə... bir azdan yenidən həmin uşağın dediklərini davam etdirə bilərsiniz... və s. Uşaq üçün maraqlı edə bilsəniz bu oyun xeyli uzana bilər. Bu olduqca faydalıdır. Amma çalışın ki, uşaq yorulub bezməsin. Elə olsa, sonra bu oyunu oynamağa həvəsi olmaz.

Pazıllar

Pazıllardan istifadə edərək uşağınıza növbə gözləməyi öyrədə bilərsiniz. İki uşağa bir pazıl verin və növbə ilə bir parça yığmağı xahiş edin. Birisi pazıl yığarkən o birisi mane olmadan, səbirlə gözləsin. Sonradan deyin ki, indi gəlin bu pazılı birlikdə yığın. Onlar tədricən qaydaya əməl etməyi öyrənəcəklər və birlikdə hərəkət edərək pazılı toplaya biləcəklər.

Mümkün çətinliklər

"Uşağım bölüşmək istəmir"

3-4 yaşındakı uşaqların əksəriyyətində hələ müəyyən bir eqoizm olur. Onlar hesab edirlər ki, ətrafda nə varsa onlarındır. Bu şeylərin hamısına yalnız o sahib ola bilər. Bu düşüncənin bu şəkildə inkişaf etməsi uşaqda arzuolunmaz xarakter yarada bilər. Ona görə də onların paylama oyunları oynamalarına ehtiyac vardır. Onlar özlərinə məxsus olan şeyləri başqalarına da verməyə öyrəşməlidirlər. Ona görə də uşaqla bir yoldaşı ilə, yaxud bacı-qardaşları ilə oyunlarından əvvəl onu paylaşmağa həvəsləndirən söhbətlər edin. Başqasına hədiyyə verməyin gözəlliyindən danışın. Misal üçün, çox uşaq sevimli oyuncaqlarını başqasına oynamaq üçün verməkdən imtina edir. Mübahisələrin qarşısını almaq üçün əgər qonağınız gələcəksə, qonaqlar gəlməzdən əvvəl uşağınızı öz oyuncaqlarından qonağın da uşağına verməyə psixoloji olaraq hazırlayın. Təbii ki, onun olduqca sevimli oyuncağı ola bilər. Qonaq gələn uşaq da həmin oyuncağı istəyə bilər. Ona görə də həmin sevimli oyuncaqları müəyyən bir səbəb göstərməklə ortadan götürün (misal üçün, "qoy bunlar bir az yatsın", "qoy bir az onlarla mən oynayım", "mən söhbət edim" deyə..."). Heç vədə uşağı qonaq gələnə qarşı neqativ olaraq hazırlamaqla, "gəl bunları gizlədək, o görməsin" deməyin. Bu münasibətiniz onda gələn qonağa qarşı kompleks yarada bilər. Elə bir ovqat yarada bilər ki, onlar dərhal dalaşa bilərlər. Yaxud o, hələ bu yaşından həmyaşıdlarına şübhə ilə, hiylə ilə, ayrı xoşagəlməz hisslərlə baxa bilər. Beləliklə, ortada elə oyuncaqları saxlayın ki, onu qonaq götürəndə uşağa pis psixoloji təsir etməsin. Beləliklə, uşağın mehriban və səxavətli olmasına çalışın.

Tövsiyələr:

- Digər uşaqlarda paylaşımları qeyd edin və tərifləyin. Məsələn, deyin: "Dostun heç xəsis deyil, o, oyuncaqlarını o biri uşaqlara da verir." Uşağınızı da dərhal tərifləyin: "Bilirəm ki, sən də eləsən. Afərin, dostuna karandaşlarını götürməyə icazə verdin. Yalnız yaxşı uşaqlar öz dostlarına belə kömək edir. "
- Hər bir uşağa erkən yaşlarından hisslərini ifadə etməyi öyrətmək vacibdir, bu tam sosiallaşmanın məcburi komponentləri olan özünüdərkə və empatiyaya kömək edir. Bölüşmək və növbə ilə hərəkət etmək bacarığı bir-birinə bağlıdır. Elə oyunlar qurun ki, uşaq onları mənimsədikdə əhval-ruhiyyəsi çox yaxşı olsun. Qurduğunuz oyunda uşaq paylaşmaq istəmədikdə oyunu dayandırın və daha oynamaq mümkün olmadığından nə qədər üzüldüyünüzü göstərin.

Uşaqlar bir oyuncaq üzərində mübahisə edirsə və bir-birlərinə güzəştə getmək istəmirlərsə, bu oyuncağı müvəqqəti olaraq, onlardan götürmək olar. Hər biri istədiklərini ala bilməyəcəklərini anlayacaq və səxavətli olmağın daha yaxşı olduğunu başa düşəcəklər. Bu prinsip evdə, bir ailədəki uşaqlar arasındakı gərginliyin, mübahisənin də qarşısını alır və mehriban bir münasibət yaranmasına kömək edir.

(Laləzər Cəfərova, Əhməd Qəşəmoğlu)

Dəfələrlə təkrar etdiyimiz kimi, uşağın hərtərəfli inkişafında oyunun böyük əhəmiyyəti vardır. Yaşlı adamların həyatında iş, fəaliyyət, qulluq nə kimi əhəmiyyətə malikdirsə, uşağın da həyatında oyun o qədər vacib və əhəmiyyətlidir.

Ona görə gələcək şəxsiyyətin tərbiyyəsi hər şeydən əvvəl oyun prosesində keçir. Oyun prosesində fantaziya, təxəyyül böyük yer tutur. İlk baxışda insana belə görünə bilər ki, uşaqlar oynayarkən həqiqi aləmdən uzaqlaşır, həqiqi olmayan aləmə - öz-

lərinin uydurduqları aləmə daxil olur, oyun zamanı həyatda mövcud olmayan hadisələri əks etdirirlər. Lakin bu, həqiqətdə belə deyil. Uşaqlar öz məzmunlu oyunları ilə xarici aləmi, ətrafda baş verən hadisələri əks etdirirlər. Burada uşaq, hər şeydən əvvəl, onu əhatə edən adamların hərəkətlərini, onların əməyini, bir-birinə qarşılıqlı münasibətini konkret və fəal şəkildə nümayiş etdirir. Daha doğrusu, uşaq oyun zamanı bir növ böyükləri yamsılayır, onların hərəkətlərini öz oyununda bir daha canlandırır. Bu yolla yaşlıların təcrübəsini mənimsəyir. Sonralar uşaq yaşa dolduqca oyun onun həyatında həm də istirahət vasitəsi olur. Oyunun bütün növləri uşaq şəxsiyyətinin inkişafına az və ya çox dərəcədə təsir göstərir, onu gələcək əmək fəaliyyətinə hazırlayır.

Lakin qeyd etmək lazımdır ki, bütün yaş dövrlərində oyunun xarakteri eyni olmur. Hər yaş dövrünün özünəməxsus xüsusiyyətləri oyun fəaliyyətində də öz əksini tapır. Yaşdan asılı olaraq oyunun məzmunu və onun uşağın həyatındakı rolu dəyişir.

Valideynin uşaq oyunlarına rəhbərliyinin səciyyəsi uşaqların hansı inkişaf dövrünü keçməsindən asılıdır. Çün-



ki uşaqların oyunları da yaş dövrlərindən asılı olaraq özünəməxsus inkişaf mərhələləri keçirir. İlk oyunlar özünü hələ körpəlik dövründə göstərməyə başlayır. Bu dövrdə uşaqların oyunları oyuncaqlarla sıx bağlı olur, oyunların məzmun və forması çox sadə xarakter daşıyır. Bu dövrdə çox vaxt uşağı oyundakı hərəkətlərin məzmunu deyil, xarici cəhətləri özünə cəlb edir.

Bağça yaşına çatdıqda uşaqlar oyun zamanı təkcə insanların hərəkətlərinin, ona təsir edən cisim və hadisələrin xarici cəhətlərini əks etdirmirlər, daxili məzmununa da fikir verirlər. 3-4 yaşlı uşaqlar bir yerdə oynayan zaman bir-birlərinin hərəkətlərinə, oyununa az fikir verirlər. Onlar sanki "yan-yana" oynayırlar, "əlaqəli" oynamırlar. Tədricən uşaqlar birgə oynamağa başlayırlar. Get-gedə birgə, kollektiv oyunun davamlılığı artır. Burada da valideynin üzərinə mühüm vəzifə düşür. Uşaqda yoldaşla oynamağa, kollektivçiliyə həvəs oyatmaq lazım gəlir. Lakin bəzi valideynlər səhv olaraq öz uşaqlarının təklikdə oynamasını daha üstün tuturlar.

Uşağınıza öz uşaqlığınızda oynadığınız oyunları təsvir edin və birlikdə oynamağa dəvət edin. Kağızdan təyyarə, konserv qutusundan robot düzəltmək, kağız gəmiləri üzdürmək, köhnə coraba tikilən düymələrlə göz, ağız düzəldib gəlincik yaratmaq, əncir yarpağından bağ etmək kimi bildiyiniz oyunları paylaşın.

Dəyişik rollar oynamasına icazə verin. O, ana olsun, siz uşaq. O, yeməkləri hazırlayan ana, ya da avtomobili istifadə edən ata, siz də arxa kresloda oturan oğlunuz və ya qızınız) olsun. (Dəyişik maddələr qarışdırmaqla mətbəxdə birlikdə yeni yeməklər icad edin.

Saxsıya fərqli toxum və şitil əkərək necə bağça yaranacağını, açacaq çiçəklərin rəng və qoxularını xəyal edin.

Öz çəkdiyi şəkillərlə hekayə kitabını yaradın. Bu kitabı başqalarına izah etməsi, zamanla yeni səhifələr əlavə etməsi mövzusunda onu həvəsləndirin.

3-4 yaşlı uşaqlar üçün təlim oyunları

Körpənin hərtərəfli inkişafı onun ətrafdakı hadisələr, proseslər və dəyişikliklərlə tanışlığını nəzərdə tutur. Bu yaşda uşağa formaların müxtəlifliyini və təbiətin rənglərinin nizamını görməyə və heyran etməyə öyrətmək xüsusilə vacibdir. Daha da öyrənmək və düzgün qavranmaq üçün məktəbəqədər yaşlı uşaq əsas hissetmə normalarını bilməlidir - bunlar çəki, ölçü, uzunluq, istiqamət, toxuma, səs, qoxu, rəng və həndəsi formalar ölçü sistemləridir. Bu fundamental materialı çatdırmaq və birləşdirmək üçün 3-4 yaşlı uşaqlar üçün sensasiya oyunlarından istifadə edə bilərsiniz.

Uşaq oynayarkən, müəyyən bir rol müəyyənləşdirir. Seçdiyi xarakter kimi davranır. Müəyyən qaydaları öyrənmək və bu qaydalara riayət etmək çox lazımlı prosesdir.Beləliklə, oyun uşağın zehni, fiziki, əqli və sosial inkişafında çox böyük rol oynayır və onun həyatının bütün sahələrini əhatə edir və aparıcı rol oynayır.

(Laləzər Cəfərova)

7.20. Uşaq bağçasında öyrədilənlər

Uşaq bağçalarında hər yaş qrupunda tərbiyə alan uşaqlar üçün müəyyən vəzifələr müəyyənləşdirilmişdir. Bağçalarda 3-4 yaşlı uşaqlarla aşağıdakı vəzifələrin yerinə yetirilməsi üzrə hərtərəfli iş aparılır. Müəyyənləşdirilmiş müvafiq bacarıqlar məktəbəqədər təhsilin dövlət standartları əsasında hazırlanmış və müvafiq icra qurumu tərəfindən təsdiq edilmişdir. Həmin bacarıqlar uşağa bağçada 4 yaşın sonunadək formalaşdırılmalıdır. Uşaq bağçaları bu yaşda aşağıdakıları öyrətməlidir:

- Uşaq müxtəlif istiqamətlərə yeriş və qaçış hərəkətlərini icra edir; dırmanma, gimnastik skamyanın üstü ilə sürünə bilir və kürəciyi bir-birinə tərəf diyirlədir, topu atıb-tutma kimi hərəkətləri yerinə yetirir.
- Kiçik motor hərəkətlərini (əşyaları və oyuncaqları barmaqları arasında saxlayır, atıb-tutur, şəkil çəkir, yapışdırır, quraşdırır və s.) koordinasiya edir.
- Sadə gigiyena qaydalarını (sabundan düzgün istifadə etmək; əlini, üzünü, qulağını yumaq və qurulamaq; daraq, burun dəsmalı və ya salfetdən istifadə etmək), yemək zamanı süfrə arxasında davranma qaydalarına əməl edir.
- Həyatına və sağlamlığına təhlükə yarada biləcək əşyaları əlamətlərinə (yandırıcı, kəsici, deşici) görə fərqləndirir.
- Özü, ailəsi və vətəni haqqında suallara cavab verir, əşyalar və sadə süjetli şəkillər üzrə danışır.
- Canlı və cansız aləmin obyektlərini (insan, heyvan, quş, bitki, qum, daş, torpaq, işıq) əlamətinə görə fərqləndirir, ona tanış olmayan obyekt və hadisələr haqqında məlumat almaq üçün suallar verir.



- Əşyalarla 3 dairəsində riyazi əməliyyatlar yerinə yetirir; Həndəsi fiqurları (dairə, kvadrat,üçbucaq) adlandırır.
- Əşyaları forma və ölçüsünə (uzununa, eninə, hündürlüyünə, qalınlığına) görə fərqləndirir.
- Məkan (irəli, geri, yuxarı, aşağı, alt, üst) və zaman (səhər, günorta və axşam) anlayışlarını fərqləndirir.
- Təsvirlərində uyğun rənglərdən (qırmızı, sarı, yaşıl) istifadə edir.
- Musiqi alətlərini (piano, qarmon, nağara, tütək) adlandırır, sadə mahnılar oxuyur, musiqili-ritmik hərəkətlər edir.Müxtəlif janrlarda (şeirlər, hekayələr, nağıllar, təmsillər, atalar sözləri, laylalar, tapmacalar) olan bədii əsərlərin məzmununu təsvir edir.
- Sadə əmək tapşırıqlarını (özünəxidmət, təbiətdə əmək, təsərrüfat - məişət əməyi üzrə) yerinə yetirir.
- Öz arzu, hiss və istəklərini ifadə edir.
- Sadə ünsiyyət qaydalarına əməl edir.
- Problemin həllində iştirak edir.
- Böyüklərə və həmyaşıdlarına qarşı xeyirxahlıq, qarşılıqlı kömək, dostluq, diqqət nümayiş etdirir.

(Laləzər Cəfərova)

7.21. Uşaq bağçası ilə ahəngdar qarşılıqlı əlaqələrin qurulması zərurəti.

Əgər uşaq bağçaya gedirsə, valideynlər hökmən uşaq bağçası ilə sıx, ahəngdar qarşılıqlı əlaqədə olmalıdırlar. Bəzi valideynlər düşünürlər ki, əgər uşaq bağçaya gedirsə, onlar artıq uşağın şəxsiyyətinin formalaşması ilə bağlı bütün qayğılardan azaddırlar. Nə lazımdırsa, hamısı bağçada ediləcəkdir. Bu tamamilə yanlış bir düşüncədir. Hər bir uşağın təlim-tərbiyəsin-

də uşaq bağçaları ən yaxşı halda mühüm bir köməkçidirlər. Valideynin diqqəti hər zaman uşağın yanında olmalı, uşağının bağçadan nə cür bəhrələndiyi barədə geniş məlumatı olmalıdır. Bunun üçün valideynlərlə bağça arasında sıx, mehriban, qarşılıqlı qayğı əsasında ahəngdar münasibətlər olmalıdır. Bu həm də bağça işçilərinin də məsuliyyətini xeyli artırmış olur. Bunun üçün aşağıdakı prinsiplərə əməl etmək lazımdır:

1. Uşaq bağçası, onun imkanları barədə ətraflı məlumat əldə etmək lazımdır;

2. Uşaq bağçaya getməzdən əvvəl valideynlərin gedib bağçadakı şəraitlə yaxından tanış olmalı, bağça əməkdaşları ilə mehriban əlaqələr yaradılmalıdır.

3. Valideyn bağçada onun uşağını nə gözlədiyini, iş rejimi, tərbiyə metodları, yeməklər, bağça daxili intizam barədə məlumatı olmalıdır.

4. Valideyn tamamilə inanmalıdır ki, uşağının bir şəxsiyyət kimi formalaşmasında onunla bağçanın mövqeyi üst-üstə düşür və onların bu sahədə bir ümumi məqsədləri vardır.

5. Valideynlər və bağça uşağın təlim-tərbiyəsi ücün fəaliyyətdə bir komanda, tərəfdaş kimi iştirak etməlidirlər.

6. Valideynlər bağçanın fəaliyyətində, qarşılıqlı razılaşma əsasında fəal iştirak etməlidirlər.

7. Həmin bu ümumi məqsədə çatmaq üçün həm bağçanın, həm də valideynin imkanları olmalı və bu imkanlar biri-birini tamamlamalıdır. Yəni uşağın tərbiyə olunması sahəsində hansısa vacib bir şeyin olmamasına yol vermək olmaz. Bu o deməkdir ki, bağçanın imkanı olmadığından, ya hansısa bir səbəbdən zəruri bir tədbiri yerinə yetirə bilmirsə(məsələn hansısa bir müalicə, hansısa paltarın alınması və s.), buna valideyn kömək etməlidir. Bəzi əlavə təlimlərin də evdə həyata keçirilməsinə ehtiyac ola bilər.



8. Həm valideynlər, həm də bağça üçün uşağın bir arzu olunan şəxsiyyət kimi formalaşması ümumi, ali məqsəd olduğundan, bu məqsədə çatmaq yolunda bağçanın bütün tələblərini valideynlər, valideynin də tələblərini bağça öz imkanlarına uyğun olaraq yerinə yetirməlidirlər.

9. Bu ümumi məqsədə çatmaq üçün bağçanın fəaliyyəti valideynlərin, valideynlərin fəaliyyəti isə bağçanın fəaliyyətinə kömək olmalıdır.

10. Bundan əvvəlki fəsildə haqqında danışılan "Valideynlər klubu" nun bağçada yaradılmasına böyük ehtiyac vardır. Klub ahəngdar münasibətlərin qurulmasına ciddi kömək edə bilər.

11. Uşaq bağçalarının valideynləri müasir pedoqoji tələblər baxımından maarifləndirmək sahəsində geniş fəaliyyət göstərməsinə böyük ehtiyac vardır.

12. Ölkədəki bağçalar arasında çevik təcrübə mübadiləsi aparılması da bu sahədə faydalı bir sistemin formalaşmasına kömək edər.

Uşaq bağçasının ailə ilə ahəngdar qarşılıqlı əlaqələrinin yaranması üçün tərbiyəçi-müəllimlərin və valideynlərin tərbiyə, təlim, uşaqların inkişafı ilə bağlı müxtəlif məsələlərə münasibətləri aydın və konkret olmalıdır. Tərbiyəçi-müəllim və valideynlərin uşaq bağçasında və ailədə ən yaxşı təhsil təcrübəsi, habelə məktəbəqədər yaşlı uşaqların təlim-tərbiyəsində rast gəlinən çətinliklər, onların aradan qaldırılması yolları barədə ətraflı məlumatları olmalıdır. Uşaqların təlim və tərbiyəsinin təxirəsalınmaz vəzifələri və bu problemlərin həllində uşaq bağçası ailə öz imkanları barədə bir-birinə məlumat verməlidirlər. Valideynlər hər zaman öz konstruktiv təşəbbüsləri barədə bağçaya məlumat verməli, bu təşəbbüsün həyata keçirilməsi üçün birlikdə imkanlar axtarmalıdırlar.

Qarşılıqlı bilik və qarşılıqlı məlumat

Uğurlu qarşılıqlı əlaqə yalnız uşağın ailəsinin təhsil imkanları ilə tanış olduqda və ailənin uşağının tərbiyəsini etibar etdiyi məktəbəqədər təhsil müəssisəsi haqqında müəyyən təsəvvürü olduqda mümkündür. Bu, uşağın inkişafında bir-birinizə lazımi dəstəyi təmin etməyə, təlimin ümumi problemlərini həll etmək üçün mövcud pedaqoji resursları cəlb etməyə imkan verir.

Valideynlərin maarifləndirilməsi uşaqların uşaq bağçasında və ailədəki həyatından, hər bir uşağın vəziyyəti (sağlamlığı, əhval-ruhiyyəsi) və uşaq-böyük (uşaq-ana daxil olmaqla) münasibətlərinin inkişafı haqqında müxtəlif faktlar barədə bir-birlərinə daim məlumat vermək lazımdır.

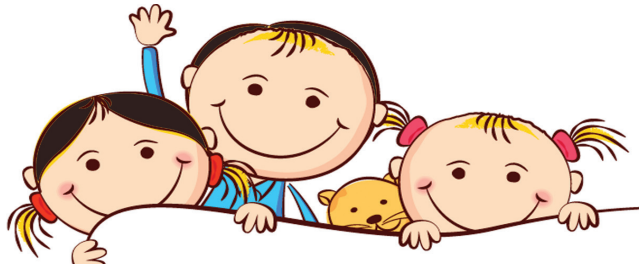
(Laləzər Cəfərova)

7.22. Uşaqla birlikdə məşğul ola biləcəyiniz 10 əyləncəli ideya

Uşağınızla birlikdə nə edə bilərsiniz: 10 əyləncəli ideya (nümunə)

1. Pişiyi (hər hansı heyvanı) bəsləyin.
2. Çiyələk (hər hansı meyvəni) götürün və bir piroq bişirin.
3. Suya kağızdan düzəldilmiş kiçik qayıq buraxın.
4. Cücüləri toplayın və onlar üçün "otaq" düzəldin.
5. Gecəni "çadırda" keçirin.
6. Əlinizdə olan hər şeydən "möcüzəvi bir eliksir" hazırlayın.
7. Uşağın bağda tapdıqlarından bir kollaj hazırlayın.
8. Bir toxum əkin və necə böyüdüyünü müşahidə edin.
9. Qar adamı düzəldin.
10. Birlikdə kinoya gedin.

(Laləzər Cəfərova)



VIII.
4-5 yaşlı uşaqların daha uğurlu təlim-tərbiyəsi üçün zəruri olan işlər

- 8.1. 4-5 yaşın əsas xüsusiyyətləri
- 8.2. 4-5 yaşlı uşaqların təlim-tərbiyəsində qarşıya qoyulan əsas hədəflər
- 8.3. Tələb olunanlar
- 8.4. Yaşlı uşaqların fiziki sağlamlığı sahəsindəki hədəflərə çatmaq üçün yerinə yetirilməsi vacib olan işlər
- 8.5. Yaşındakı uşaqların fiziki sağlamlığı ilə bağlı əlavə tövsiyələr
- 8.6. 4-5 yaşlı uşaqların mənəvi-psixoloji, intellektual keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi yolları
- 8.7. 4-5 yaşlı uşaqların inkişafı ilə bağlı müxtəlif məsələlər
- 8.8. Yaradıcılığa qarşı həvəsin, tələbatın inkişafı
- 8.9. Oyuncaqlar
- 8.10. Oyunlar
- 8.11. Uşaqla 10 əyləncəli ideya



8.1. 4-5 yaşın əsas xüsusiyyətləri

4-5 yaş uşağın həyatında çox əhəmiyyətli bir mərhələdir. Bu uşağın ciddi inkişaf dövrüdür. 4 yaşı tamam olmuş uşaq böhran dörünü keçir və bir qədər sakitləşir. O artıq 1 il, bir neçə ay bundan qabaqkı o hay-küylü, davakar, küsəyən, daim diqqət mərkəzində olmağa çalışan körpə uşaq deyil. Əgər siz onu ötən dövr ərzində düzgün tərbiyə etmişsinizsə, o artıq hadisələrə məntiqlə reaksiya verir. Düşünür, tez-tez xəyala dalır. Xəyalında nəyisə müqayisə edir. Amma qeyd etmək lazımdır ki, burada bəzi istisnalar ola bilər. Bəzi uşaqlarda müxtəlif səbəblərdən həmin "3 yaş böhranı"(bax: 7 fəsil) uzana bilər. Bir qrup uşaqda isə müəyyən psixoloji vəziyyətlə, müxtəlif xəstəliklərlə əlaqədar olaraq başqa hallar da müşahidə oluna bilər. Siz bu kitabda həmin vəziyyətlərlə bağlı tövsiyələr tapa bilərsiniz. İndi isə hələlik normal davam edən proseslər haqqında danışacağıq.

4 yaşındakı uşaq artıq valideynləri ilə dava-dalaş salmağa yox, daha çox öz yaşıdları ilə birlikdə olmağa, müxtəlif oyunlar oynamağa üstünlük verir. Öz ətrafı, onu əhatə edən aləm haqqında daha çox məlumat almağa çalışır. Bu yaşdakı uşaqlarda adətən müstəqillik arzusu çoxalır. Bu yaşa qədər valideynləri ilə yaranmış münasibətləri çərçivəsində öz xüsusi aləmini qurur. Həm böyüklərlə, həm də öz yaşıdları ilə ünsiyyətdə onların fikirlərini, hisslərini anlamağa başlayır. Onlarla qarşılıqlı əlaqədə daha çox böyüklərdən öyrəndiklərini təqlid edir. Uşağa eşitdikləri nəsihətlərdən daha çox gördükləri təsir edir. Bu yaşdakı uşaqda artıq yaradıcılığa meyil çoxalır. Öz qabiliyyətinə uyğun olaraq nəyi isə yaratmaq arzuları formalaşır. İki yaşından başlayaraq böyüklərin onda yaradıcılıqla bağlı yaratdıqları vərdişlər hərəkətə gəlir, ona kömək edir. O, öz fantazi-

yalarının, arzularının nağılvari aləmində yaşayır. Uşaqlar nağıllara qulaq asmağı, özünü oradakı qəhrəmanların yerində hiss etməyi, nağıllardakı hadisələrin həyəcanını yaşamağı xoşlayırlar. Özü həmin nağıllara bənzər hadisələr uydurmağa çalışır.

Bu yaşdakı uşaqda düşünmə qabiliyyətinin inkişafı hesabına qorxu hissləri də güclənir. O, elə hadisələri təsəvvür edə bilər ki, həmin hadisələr qarşısında özünü çox köməksiz, müdafiəsiz hesab edə bilər. Mütəxəssislər deyirlər ki, insanın yaşı artıb qabiliyyətləri inkişaf etdikcə, qorxuların səbəb və məzmunu da dəyişir. Əvvəl ancaq xəyali şeylərdən qorxan uşaq, daha sonra xəstəlik, ölüm, sevdiyi insanları itirmək və s. hallardan qorxmağa başlayır. Lakin ailədə uşaqlara düzgün yanaşılarsa, müəyyən müddətdən sonra bu qorxuluq yox olar. 4 yaşındakı uşaq artıq emosional cəhətdən inkişaf edir, ətraf mühiti daha dərindən hiss edir, ətrafındakı xoşladığı insanlara, hadisələrə, fəaliyyətə bağlılıq, rəğbət, sevgi hissləri yaranır. Bu yaşda uşaq həssaslaşır və onda mehribanlıq, dostluq hissi formalaşır. Özünün borcunu, öhdəsinə düşən vəzifələri dərk etməyə, onlara əməl etməyə başlayır. Məsələn, o başa düşür ki, özündən kiçik yaşlılara kömək etmək, özündən böyüklərin məsləhətini dinləmək onun borcudur, o, bunu məmnuniyyətlə edir. Bilir ki, həyətdəki toyuqlara dən vermək onun vəzifəsidir (yaxud akvariumdakı balıqları yemləmək) və o, bu vəzifəni sevə-sevə yerinə yetirir. Bilir ki, güllərə su tökmək onun vəzifəsidir. Bu vəzifəni yerinə yetirməkdən zövq alır və s.

4 yaşında uşağın idrakı sistemləşir, inkişaf edir. O artıq ətrafındakı əşyalara, baş verən hadisələrə əvvəlki kimi seyrçi mövqedən yox, yaradıcı mövqedən baxmağa başlayır. Nəyi isə dəyişmək həvəsinə düşürlər. Bu yaşda uşaqlar öz cinsi mənsubiyyətini daha aydın dərk edir, ona uyğun davranışlarını təkmilləşdirirlər. Öz sağlamlıqlarına diqqət yetirir, bədənlərində-

ki nasazlıq barədə məlumat verir, özlərini qoruyurlar. Ünsiyyətə yaxın, doğma, dost olan, onu başa düşən, onunla söhbət edən insan axtarırlar. Bu yaşdakı uşaq artıq özü-özünü dəyərləndirməyə, özü haqda müəyyən bir fikrə gəlməyə başlayır. Ətrafdakı həmyaşıdları ilə özünü müqayisədə müəyyən bir qərara gəlir.

Bu yaşdakı uşaqların artıq kollektiv şəkildə oynamağa həvəsi artır. Əgər bir il əvvəl o daha çox özü-özünə oynamağa meyl edirdisə, indi başqaları ilə birlikdə oynamağa can atır. Öz həmyaşıdlarından nəsə öyrənməyi, maraqlı olanları təkrar etməyi sevir.

Evdə baş verənlərə qarşı çox həssaslaşır. Valideynləri arasındakı xoş münasibət ona dərman kimi gözəl təsir edir. Əksinə olduqda isə, bundan çox həyəcan keçirir. Evdəki dava-dalaş, gərginlik ona çox mənfi təsir edir. Bu, onun həm psixoloji olaraq zərbə almasına, həm də ümumi inkişafına mane olur. Onda 3 yaşında olduğu kimi bacı-qardaşına, başqa həmyaşıdlarına qarşı qısqanclıq hissləri güclü olur. Hələ də belə hesab edir ki, hamı ona qarşı daha diqqətli olmalıdır.

Özü sərbəst olaraq yuyunmağa, soyunub-geyinməyə, yemək yeməyə can atır. Bunları bacardığını nümayiş etdirməyə çalışır. Özündən böyüklərlə yarışmaq, oynamaq istəyir. Bəzi uşaqlarda bu yaşda şahmat, dama kimi oyunlara maraq güclənir və bu sahədəki qabiliyyətləri üzə çıxır. Onlarda da 3 yaşlı uşaqlar kimi fantaziyalara meyil güclü olur. Artıq xəyal aləmlərində müxtəlif film, nağıl qəhrəmanları ilə, sevdikləri tanınmış insanlarla söhbət edir, dostluq edirlər.

Onlarda, xüsusilə oğlan uşaqlarında dalaşqanlığa meyil artır. Bir çoxu özlərinin kimdənsə güclü olduğunu duymaqdan zövq alırlar. Kimisə vura, döyə, həm də özlərini müdafiə edə bilirlər.

Bu uşaqlarda başqalarına sual vermək həvəsi daha da artır. Özləri bir çox şeylərə məna verə bilirlər. Nəyi isə aydınlaşdır-

maq üçün özlərindən böyüklərə suallar verirlər. Bəzən isə bu sual vermək onlarda bir əyləncə xarakteri daşıyır.

Bu yaşda uşaqlarda xarakterin formalaşması gedir. Uşağı hədsiz əzizlədikdə, ona daim güzəştə getdikdə, yersiz (şıltaq) tələblərini ödədikdə onda eqoizm, şıltaqlıq, kobudluq, ərköyünlük, dəcəllik baş qaldıra bilər. Bunun qarşısını almaq üçün uşağa qarşı hörmət və tələbkarlığı uzlaşdırmaq lazımdır.

Təbii ki, bu yaşdakı uşaqların xüsusiyyətləri barədə xeyli danışmaq olar. Hər bir uşaqda başqa hansısa cəhətləri də müşahidə etmək olar. Amma hər bir valideyn, məktəbəqədər təhsil mütəxəssisi üçün maraqlıdır ki, bu uşaqların təlim tərbiyəsinin daha uğurlu olması üçün qarşıya konkret olaraq hansı hədəflər qoyulmalıdır? Həmin hədəflər aşağıdakı kimi müəyyənləşə bilər.

(Əhməd Qəşəmoğlu, Azadə Əhmədova)

4-5 yaşda olan uşaqların nağıl dünyaları var, istəyirlər ki, onlarla daha çox sevgi, məhəbbətlə danışasan, istəklərinə tez reaksiya verəsən. Onlara maraqlı və hərəkətli nağıl danışasan. Uşağın ata-ana sevgisinə, nənə-baba nəvazişinə, qayğısına çox ehtiyacı var. Bu yaşda uşaqlarda xəyal gücü genişlənir, sual verərkən valideynin onun üzünə baxması, onunla oyunlar oynaması, onun maraqlarını qarşılaması istəyi formalaşır. Həssaslaşırlar, bir hadisə olan kimi, bir az hündürdən onlara qışqıran kimi ağlamağa başlayırlar. Gizli ağlama bu yaşda daha çox özünü göstərir. Emosianallıq artır. Tez küsürlər. İstədiklərini əldə etmək, onlara özlərini qalib kimi göstərməkdən zövq alırlar. Daha çox rəsm çəkmək və musiqi dinləmək zövqləri formalaşır. 4-5 yaşda uşaqların çəkdikləri rəsmlər rəngarəng və fantaziyalarla zəngin olur. Bu yaşdakı uşaqların çəkdikləri ailə rəsmlərində daha maraqlı məqamları görmək olur. Bütün şəxsi

emosional keyfiyyətlərini ortaya qoyurlar. Valideyn uşağı ilə necə rəftar edirsə, bu rəsmlərdə daha qabarıq şəkildə özünü göstərir. Ataları ilə vaxt keçirməyi daha çox sevirlər. Atalarına bənzəmək, atalarının etdiyini təkrar etməkdən xoşları gəlir. Bu da psixoloji cəhətdən oğlanlarda kişilik xüsusiyyətlərinin formalaşmasına gətirib çıxarır. qızlar isə analarının hərəkətini təkrarlayır, analarının kosmetik ləvazimatlarına, mətbəxlə bağlı işlərinə marağı artırır. Hətta ananın səs tonu ilə danışmağı belə biz müşahidə edə bilirik bu yaşlarda.

Valideynin onlara verdiyi oyuncaq seçimi onları çox xoşbəxt edir. Oyuncaq seçiminin sətiraltı mənası çoxdur. Onlar oyuncaqlar və oyunlar vasitəsilə yaşlarına uyğun xarakterik xüsusuiyyətlərini formalaşdırır, ünsiyyətqurma bacarığını, təxəyyülün seçiciliyini, məntiqi təfəkkürü, diqqətilərini inkişaf etdirirlər.

4-5 yaşlı uşaqlarda davranış pozuntusu o qədər də özünü qabarıq göstərmir.

(Ramidə Məmmədova)

8.2. 4-5 yaşlı uşaqların təlim-tərbiyəsində qarşıya qoyulan əsas hədəflər

Fiziki sağlamlıqla bağlı hədəflər:

1. Uşağın fiziki, psixi inkişafı, fəaliyyəti, davranışı diqqət mərkəzində olmalıdır. Bu inkişafı elmi olaraq müəyyənləşmiş ümumi normativlərə uyğun gəlməlidir. Aşağıda həmin normativlərlə tanış ola bilərsiniz. İnkişaf bu normativlərə uyğun gəlmədikdə mütəxəssislərə müraciət etmək lazımdır.

2. Uşaq artıq sərbəst olaraq özünə gigiyenik qulluq etməyi, yuyunmağı bacarmalıdır.

3. Bu yaşdakı uşaqların əzələləri yenicə möhkəmlənməyə başlayır. Müxtəlif əzələlər müxtəlif şəkildə inkişaf edə bilər. Onun əzələlərinin normal inkişafına çalışmaq lazımdır;

4. Onun çalışqan böyüməsinə diqqət etmək lazımdır. Tənbəl olmasına yol vermək olmaz.

5. Ona özünü çox yormamaq, məzmunlu istirahət etmək qaydaları öyrətmək lazımdır.

6. Onun idmana olan marağını, qabiliyyətini, fiziki imkanlarını nəzərə alaraq müəyyən idman seksiyalarına (gimnastika, üzgüçülük, futbol, şərq idman növləri və s.) yazdırmaq olar. Amma burada da idman yorucu şəkildə deyil, zövqverici şəkildə və qısa müddətli olmalıdır.

7. Uşaqla sağlamlıq mədəniyyətinin formalaşması ilə bağlı təlim-tərbiyə işləri davam etməlidir.

8. Fiziki sağlamlığa mühüm təsir edən qidalanma qaydalarının, yemək mədəniyyətinin təkmilləşdirilməsi lazımdır.

9. Fiziki sağlamlığa mühüm təsir edən vasitələrdən biri olaraq müxtəlif hava şəraitində zəruri geyim qaydalarını öyrətmək lazımdır.

10. İrsi xroniki xəstəliklərlərin qarşısının alınması üçün proflaktik tədbirlər görülməlidir.

11. Uşaq yoluxucu xəstəliklərdən qorunmanın elementar qaydalarını bilməli, buna əməl etməlidir. Bu onda bir vərdiş halında olmalıdır. Çox təəssüf ki, uşaqlıqdan bu qaydalara olan etinasızlıq böyüdükdə də özünü göstərir. Koronavirusla mübarizə apardığımız dövrdə də bu özünü göstərdi. Artıq viruslarla yanaşı yaşamağa məcbur olduğumuz indiki dövrdə bu məsələ daha aktualdır.

12. Evdə, məişət avadanlıqları, elektrik şəbəkəsi, qaz, su şəbəkəsi ilə ehtiyatlı davranmaq, təhlükəsizlik tədbirləri barədə ətraflı məlumatı olmalıdır.

13. Küçədə, nəqliyatda, ictimai yerlərdə təhlükəsizlik tədbirləri barədə məlumatlı olmalıdır.

14. Həyətdə, həmyaşıdları ilə oyunda təhlükəsizlik tədbirləri barədə biliyi, vərdişləri olmalıdır.

15. Yad adamlarla qarşılaşdıqda təhükəsizlik tədbirləri barədə ətraflı məlumatı olmalıdır.

16. Uşaqların kompüterdən istifadə etdiyi zaman diqqətli olmaq lazımdır ki, bu onun fiziki sağlamlığına zərər verməsin.

17. Ailədə hansısa bir irsi xəstəlik çox müşahidə olunursa, elə bu yaşdan həmin xəstəliyə qarşı proflaktik tədbirlər görülməlidir. Misal üçün, elə ailələr var ki, onlarda ürək, qandamar sistemi xəstəlikləri, başqa bir ailədə şəkərə meyillilik, bir başqa ailədə göz xəstəlikləri ilə bağlı problemlər ola bilər. O zaman böyüyən uşaqda həmin xəstəliyə qarşı müqavimət gücü yarada bilən proflaktik tədbirlər görmək lazımdır.

Kompüter ilə işləyərkən uşaqlarınızın təhlükəsizliyi üçün qaydalar:

1. Kompüteri ümumi otaqda yerləşdirin ki, nəzərdən kənarda qalan uşaq kompüterdə uzun müddət məşğul ola bilməsin.
2. Uşağınız üçün zəngli saatdan istifadə edin ki, uşaq ona ayrılan vaxtdan artıq məşğul olmasın.
3. Texniki üsullardan: valideyn nəzarəti, anti-virus və spam-filtr funksiyalarından istifadə edin.
4. Kompüterdən istifadə zamanı yaranan məsələləri uşağınızla müzakirə edin.

Mənəvi - psixoloji, intellektual inkişafla bağlı hədəflər:

1. Hər bir ailənin, orada böyüyən 4-5 yaşlı uşağın gələcək taleyi ailə üzvlərinin arasında olan sevgi münasibətlərindən çox asılıdır. Uşaq inanmalı, tam əmin olmalıdır ki, valideynləri onu sevir. Bu inamın dərəcəsi uşağın həyatında müstəsna rol oynayır. Onun özündə də valideynlərinə, ailə üzvlərinə, doğma insanlara, öz ailəsinə qarşı ciddi sevgi hissləri olmalıdır. Bu hissin zəifliyi, yaxud heç olmaması uşağın xarakterinə olduqca mühüm təsir edir, onun təhlükəli davranış tərzinə yiyələnməsinə səbəb olur.

2. Uşağın öz xarici görünüşünün səliqə-səhmanına, təmizliyinə diqqətli olmaq vərdişləri olmalıdır. Bunu onda bir tələbat, ciddi vərdiş halına gətirmək lazımdır.

3. Uşaq öz ailə üzvləri ilə münasibətdə milli-mənəvi dəyərlərimizə, üstünlük verdiyimiz adət-ənələrimizə, mədəni davranış normalarına əməl etməlidir. Ailədəki və ətrafdakı böyüklərə, yaşlı adamlara münasibədə ehtiramla davranmalıdır. Ümumiyyətlə, hər bir yerdə mədəni davranış qaydalarına və normalara əməl etməlidir. Mənəvi dəyərlərə sevgi, ehtiram hissləri olmalıdır.

Öz davranışında artıq özünə nəzarət edə bilməlidir.

4. Hər bir uşağın öz cinsinə uyğun davranış tərzi olmalıdır. Bundan əvvəlki 6-cı fəsildə bu barədə ətraflı danışılmışdır. 4-5 yaşda da oğlanların da, qızların da özlərini öz cinslərinə uyğun olaraq hiss etmələri, bundan zövq almalarına çalışmaq lazımdır. Buna onlarla bu mövzuda söhbət etməklə, oynadıqları oyunlarla, cəlb olunduğu ev işləri ilə, cizgi filmləri, nağıllarla və s. nail olmaq olar.

5. Çalışmaq lazımdır ki, bu yaşda uşaqlar özləri barədə hər zaman nikbin fikirdə olsunlar. Bu onların potensialının daha yaxşı açılmasına, immunitetlərinin yüksəlməsinə, psixoloji müdafiə sistemlərinin daha çox güclənməsinə kömək edir. Uşaqda onun öz üstünlükləri barədə lovğalıqdan uzaq inam formalaşmalıdır.

6. Uşaqlar evdə, uşaq bağçasındakı qaydalara, nizam-intizama tabe olmağın zəruri olduğunu dərk etməlidir. Ona qarşı qoyulmuş məhdudiyyətlərin, öyüd-nəsihətin onun öz xeyri üçün olduğuna inanmalıdır. Bundan əsəbilik keçirməməlidir.

7. Uşağın hansısa bir sahədə istedadının, qabiliyyətinin olması barədə ilkin məlumatlar müəyyənləşməlidir. Uşaqda elə bir fikir yaranmamlıdır ki, o, istedadsız, qabiliyyətsiz insandır.

O inanmalıdır ki, onun hansısa bir sahədə hökmən istedadı, qabiliyyəti vardır. Həm mütəxəssislər, həm də ilk növbədə onun özü bu istedadın hansı sahədə olduğunu hökmən müəyyən edə biləcəkdir. Dünyanın ən xoşbəxt adamı öz qabiliyyətinə, həyatdakı təyinatına görə uğurlu fəaliyyət göstərən adamdır. Uşaqlara bu xoşbəxtliyin qismət olmasına çalışmaq lazımdır.

8. Uşaqda paxıllıq, pislik etmək, yalançılıq, oğurluq kimi neqativ xüsusiyyətlərə qarşı mənfi hisslər formalaşmalıdır. Təbii ki, 4-5 yaşlı uşaq artıq bu yaş dövrünə qədər də bu istiqamətdə ciddi tərbiyə olunmalıdır. Amma 4-5 yaşında bu xarakterlər artıq dayanıqlı xarakter almağa başlayır. Ona görə də bu yaşda bu məsələlərə ciddi diqqət vermək lazımdır. Əvvəlki yaşlarda da bu sahədə çatışmazlıqlar olmuşsa, indi onları düzəltmək lazımdır.

9. Öz həmyaşıdları ilə qarşılıqlı təmas onun üçün çox maraqlı olmalıdır. Bəzən bu yaşdakı uşaqlarda bir özünə qapanma da ola bilər. Öz həmyaşıdları ilə bir arada olmağa həvəs göstərməyə bilərlər. Bu vəziyyəti müxtəlif yollarla ortadan götürmək lazımdır. Bunun üçün dərindən öyrənmək lazımdır ki, uşaq niyə həmyaşıdları ilə bir arada olmaq istəmir. Bəlkə, günah həmyaşıdlardadır? Bəlkə, onu nədəsə sıxışdırırlar? Yoxsa, problem onun özündədir? Bu məsələləri dərindən araşdırdıqdan sonra, uşağınızı belə qarşılıqlı təmasda olmağa həvəsləndirin. Həmyaşıdları ilə birlikdə onun fiziki, mənəvi inkişafına kömək edə bilən oyunlar oynaya bilməlidir. Amma bu da öz qədərində olmalıdır. Uşaq bütün günü həmyaşıdları ilə olarsa, bu da onun hərtərəfli inkişafına mane olar.

10. Əvvəlki ilə nisbətən onun suallarının məzmunun daha da zənginləşməli, əhatə dairəsi genişlənməlidir. Valideynləri, ailə üzvləri, həmyaşıdları ilə məzmunlu söhbət etməyi bacarmalıdır. Həmin suallarla bağlı ötən fəsildə əhatəli məlumat verilmişdir. Əgər bu suallar keçən ilki ilə nisbətən dərinləşmə-

mişsə, deməli müəyyən problemlər vardır. Elə edin ki, onun suallarına verdiyiniz cavablar birbaşa və dolayısı yolla qarşıya qoyulmuş bu hədəflərə yaxınlaşmağa kömək etsin.

11. Nağıllara qulaq asmağa maraqlı, həvəsli olmalıdır. Əgər onda belə bir həvəs yoxdursa, bunun səbəblərini araşdırın. Bu onun öz xarakteri ilə bağlıdır, yoxsa, ona maraqlı nağıl deyənlər olmayıb? Uşağı nağıl dinləmək üçün həvəsləndirin. Bunun üçün internetdən hazır nağıllar da tapa bilərsiniz? Özünüz maraqlı nağıl oxuya bilərsiniz, yaxud yaxın insanlar arasından hansısa bir yaxşı nağıl deyənlərdən bunu xahiş edə bilərsiniz.

12. Kitaba maraq hissləri daha da inkişaf etməlidir. Uşaq artıq bu yaşdan kitaba böyük maraq göstərməlidir. Əvvəlki yaşlarda bir oyuncaq kimi oynatdığı kitabları artıq vərəqləyib ondakı şəkillərə diqqətlə baxmağı öyrənsə, bu çox faydalı olar. Kitab ona doğmalaşar. Bu ona təhsil illərində və ümumiyyətlə, bütün həyatı boyu çox kömək edər. Uşaq şəkilli albomlara fəal maraq göstərməlidir. Həm böyüklərlə, həm də təklikdə onları vərəqləyib baxmaqla vaxt keçirməyə həvəsli olmalıdır.

13. Pozitiv məzmunlu cizgi filmlərinə baxmağa maraq göstərməlidir. O, filmlərdə baş verənlər barədə qısa məlumat verə bilməlidir. Elə etmək lazımdır ki, uşaq müsbət xarakter, ahəngdarlıq, gözəllik təbliğ edən cizgi filmlərinə daha çox baxmaq istəsin. Neqativ əhval-ruhiyyəli cizgi filmlərinə baxmağın niyə məsləhət olmadığını ona izah etmək lazımdır. Uşağın belə filmlərə bu yaşda baxmaması daha məqsədəuyğundur.

14. Onun psixoloji durumuna mənfi təsir edə bilən neqativ məzmunlu cizgi filmləri ilə yanaşı, belə nağıllara, musiqilərə qulaq asması, rəsm əsərlərinə baxması da məsləhət deyildir. Pozitiv mənbələrlə təmasının intensiv şəkildə olmasına çalışmaq lazımdır.

15. Musiqiyə, milli musiqiyə, incəsənətə maraq göstərməlidir. Ona elə bu yaşdan milli musiqiyə, ümumiyyətlə, musiqiyə maraq

yaratmaq lazımdır. Uşağa milli musiqimiz, musiqi alətlərimiz, həqiqi, ciddi sənətkarlarımız barədə müxtəlif hadisələr danışın, məlumatlar verin. Bizim milli musiqimizin çox böyük mənəvi, ruhi potensialı vardır. Bu yaşda milli musiqimizə bağlanmayan uşaq bütün ömrü boyu o potensialdan istifadə edə bilməyəcəkdir. Bu isə həm onun şəxsi həyatı, həm cəmiyyətimiz üçün itkidir.

16. İnternet, sosial şəbəkələr, planşet, bu kimi digər elektron vasitələr barədə müəyyən məlumatları olmalıdır. Uşağın bu vasitələr barədə əhatəli məlumatı olmalıdır. Amma onda bu vasitələrə aludəçilik yaranmasına yol vermək olmaz. Bu yaşdakı uşaqlar internetdə onlayn oyunlar oynasalar yaxşı olar. Çünki bu onlayn oyunlarda yaradıcılığın, intellektin inkişafına kömək edən tərəflər çox olur.

17. Telefondan istifadə qaydalarını bilməlidir. Vacib olan zəngləri edə bilsə, yaxşı olar. Bu ona bəzən çox lazım ola bilər. Əgər uşaq itsə, ya evdə tək qaldıqda darıxsa, evdə xoşagəlməz hadisələr baş versə, o zaman o, telefonla zəng edə bilər. Amma indiki smart telefonlara aludə olması arzuolunan hal deyil. O, bu telefonlar vasitəsi ilə arzuolunmayan filmlərə baxa, musiqilərə qulaq asa bilər.

18. Vətənpərvərlik hissləri humanist mövqedən güclənməlidir. Onda vətən sevgisi inkişaf etməlidir. Uşağa bu yaşından vətənpərvərlik aşılanmalıdır. Amma bu vətənpərvərlik şovinizmə, ermənilərdə olduğu kimi, başqa millətlərə nifrətə, faşizmə keçməməlidir. Vətənə qarşı həqiqi məhəbbəti dərinləşdirməlidir.

19. "Yaxşı" və "pis" adamlar, düşmən barədə təsəvvürləri olmalıdır. Bu yaşdakı uşaqlarda artıq "yaxşı", "pis" adam barədə təsəvvürlər formalaşmalıdır. Onlar bilməlidir ki, niyə kimə isə pis, kimə isə yaxşı insan deyirlər. Ətrafdakı insanlara qarşı xeyirxah olan, ətrafındakı insanlara kömək edən, çalışqan insanların niyə hamı tərəfindən yaxşı bir insan kimi qəbul olunduğu barədə söhbətlər çox faydalı olar. Onlarda başqalarına

kömək etmək, xeyirxahlıq kimi hisslər inkişaf etdirilməli. Bədxahlığa qarşı ciddi kompleks formalaşdırılmalıdır.

20. Onların "xeyir" və "şər" barədə ilkin məlumatları olmalıdır. Bu məsələyə Yapon təhsil sistemində də mühüm yer verilir. 4-5 yaşlı uşaqlar artıq "xeyir" və "şər" qüvvələr barədə məlumata malik olmalıdır. Onların, eyni zamanda din barədə də ilkin məlumatları olmalı, bir qədər genişlənməlidir. Yəni mövhumata keçmədən, əvvəlki fəsildə deyildiyi kimi, bu yaşda uşağın sualları daxilində ona dini məsələlər barədə məlumat verilməlidir. Əvvəlki fəsildə də qeyd etdiyimiz kimi, sizdən bu cavabları eşitməyən uşaqlar bu cavabları başqa, arzuedilməz mənbələrdən eşidə bilərlər ki, bu da xeyli problemlər yarada bilər. Yəni, uşaqların din barəsində maarifləndirici, humanizm normalarına uyğun olan ilkin məlumatları olmalıdır.

21. Bu yaşdakı uşaqlarda artıq özünün qərar qəbul etmə vərdişlərini formalaşdırmaq lazımdır. Bu imkan verir ki, uşağın aşıb-daşan enerjisi eyni zamanda onun intellektual inkişafına da kömək etsin. Bunun üçün ona tez-tez bu tipli olduqca maraqlı tapşırıqlar vermək, onun fikrini soruşmaq lazımdır. Yaxud siz bir işlə məşğul olduğunuz zaman uşaq da həmin işə hərdən maraq göstərirsə (onu özünüz də bilərəkdən dəvət edə bilərsiniz), öz işinizi davam etmək üçün onun məsləhətini soruşun, bəzi məsələləri onunla müzakirə edin. O, ağıllı məsləhətlər verdikdə tərifləyin. Afərin, mənim balam (oğlum, qızım) deyin! Onun bu qabiliyyəti barədə özünün uzaqdan da olsa qulaq asdığı zaman ailənin başqa üzvlərinə də danışın. Ailənin başqa üzvləri də sizin kimi davranmalıdırlar.

22. Uşağın məntiq və riyazi təfəkkürlə bağlı müəyyən təsəvvürlərinin olmasına, inkişaf etməsinə çalışın. Bunun üçün arada onunla söhbət edin. Məntiqlə bağlı suallar verin. Cavabları tapmaqda əvvəllər kömək edə bilərsiniz. Ona saymağı öyrətməyə başlayın. Nələri isə hesablamağa nə qədər böyük eh-

tiyac olduğu barədə təsəvvür yaradın. Müxtəlif həndəsi fiqurlar barədə təsəvvür yaradın. Bu fiqurların adlarını öyrədin.

23. Bu yaşdakı uşaqların öz daxili aləmləri ilə əlaqələrinin güclənməsinə çalışın. Sufilik, təsəvvüf, yoqa təlimlərinə görə bu çox mühüm bir keyfiyyətdir. İnsan öz daxili aləmi ilə təklikdə qala bilirsə, o, öz potensialını daha çox üzə çıxarır. Fantaziyaları, xəyallar aləmi daha çox genişlənir. Fantaziyaları daha geniş, əhatəli, məzmunlu, intensiv olur. Amma çalışın ki, o, öz daxili aləmi ilə təklikdə qaldıqda daha gözəl, xeyirxah şeylər barədə düşünsün. Bunun üçün özünüz ona müxtəlif mövzular təklif edə bilərsiniz. Deyərsiniz ki, otur dərindən fikirləş görək nə etməliyik. Amma onun özü ilə təklikdə qalıb xəyyalara qapanması da uzun müddət olmamalıdır. Bu özünəqapanmaya, psixoloji pozuntuya da gətirib çıxara bilər.

24. Bu yaşda uşaqların artıq ətraf mühit, heyvanlar barədə zəruri məlumatları olmalıdır. Kənd yerində yaşayan uşaqlar həyətlərindəki bütün ağaclar, çiçəklər, heyvanlar barədə məlumata malik olmalı, onların adını bilməlidirlər. Heyvanları səslərinə, xarakterlərinə görə fərqləndirə bilməlidir. Həm də onlara qulluq etmək barədə təsəvvürləri, təcrübələri də olmalıdır. Şəhər yerində olan uşaqlar isə şəhərin küçələrindəki ağaclar, çiçəklər barədə nə qədər çox məlumatlar alsalar o qədər yaxşıdır. Bu uşaqların hamısı artıq təbiət hadisələri, yağış, qar, dolu barədə müəyyən məlumata malik olmalıdırlar. Bir çox heyvanlar barədə şəkillərdən, filmlərdən məlumat almalıdırlar. Okean, dəniz, göl, çay, bulaq barədə təsəvvürləri olmalıdır.

25. Uşaq öz soyadını, valideynlərinin, bacı-qardaşının, babalarının, nənələrinin, yaxın qohumlarının adlarını, öz ünvanını, telefon nömrəsini bilməlidir.

26. Onun öz dövləti, ölkəsi, xalqı, adət-ənənələri haqda öz səviyyəsinə uyğun zəruri məlumatları olmalıdır.

27. Bu yaşdakı uşaq artıq bir neçə şeiri əzbər bilməlidir. Onun imkanlarından asılı olaraq bu şeirlər qısa, yaxud bir qədər uzun ola bilər.

"Uşaqların yalnız bir qayğısı var- öz valideynləri və müəllimlərinin, ümumiyyətlə, itaət göstərməyə məcbur olduqları hər hansı bir insanın zəif yerini axtarmaq; onlar bu zəif damarı tapan kimi yaşlılar üzərində üstünlük qazanır və daha onlara tabe olmaq istəmirlər. Hər hansı səbəbdən uşaqlar üzərində öz hakimiyyətimizi itirdikdən sonra biz elə həmin səbəb üzündən də öz əvvəlki üstünlüyümüzü daha qaytara bilmirik".

(J.Labrüer)

Uşağın əmək vərdişlərinə alışdırılması üçün hədəflər:

1. 4-5 yaşındakı uşaqları artıq ev işlərini görməyə cəlb etmək lazımdır. Təbii ki, onların öz imkanları daxilində. Bunlar elə işlər olmalıdır ki, uşaqların fiziki, mənəvi sağlamlığına ziyan verməsin, əksinə - onlara özünü təsdiq etməkdə kömək etsin. Bu onların valideynlərlə birlikdə çalışa bilməsinə, daha yaxın ünsiyyət qurmasına, qərar qəbul etmə bacarıqlarının inkişafına, öz evlərinə, ailələrinə məhəbbətlərinin daha da artmasına kömək edir. Uşaq hər gün ev işlərinə kömək etməyə də bilər. Həftədə bir neçə dəfə öz bacarığı və qabiliyyətinə uyğun işlərini yerinə yetirsə kifayətdir.

2. Bu uşaqlara həm də öz həmyaşıdları ilə birlikdə çalışa bilmələri üçün imkan yaratmaq lazımdır. Bu tamamilə başqa bir mühitdir. Uşağın emosional inkişafına, sosiallaşmasına mühüm kömək edir.

Uşağın əmək tərbiyəsində ən mühüm məsələ onda öz işini daha keyfiyyətli yerinə yetirmək tələbatının yaranmasıdır. Uşaqda ciddi bir tələbat olmalıdır ki, o gördüyü işi hər dəfə daha keyfiyyətlə yerinə yetirir. Bunun üçün onu öyrətmək, yaxşı işini stimullaşdırmaq lazımdır. Onun yanında tez-tez səliqəli, qabiliyyətli çalışqan, öz işini daha keyfiyyətlə yerinə yetirən insanlar barədə söhbət etmək, onları gördükləri işə görə tərifləmək lazımdır. Keyfiyyətsiz iş görənləri tənqid etmək lazımdır.

3. Bu yaşdakı uşaqlar əmək vərdişlərini aşılayan oyunlar oynasa çox faydalı olar. Yəni onlara elə oyunlar öyrətmək lazımdır ki, onlar bu oyunları oynadıqca öz əmək vərdişləri, əməyə daha yaradıcı münasibət tələbatları daha da yüksəlsin. Bu oyunlar ağaca qulluq etməkdən, cücələrə dən verməkdən tutmuş, xörək bişirməyə, avtomobil idarə etməyə qədər müxtəlif tipli oyunlar ola bilər. Bu oyunları uşağın xarakterini nəzərə alaraq seçmək, düşünmək olar. Belə oyunlar zamanı uşaq daha keyfiyyətli iş görmək üçün başqalarından öyrənmək qaydalarını da öyrənsə daha yaxşı olar.

4. Uşağa şərait yaratmaq lazımdır ki, o, özünün yaratdığı məhsulları, gördüyü işi nümayiş etdirə, böyüklərin rəyini öyrənə bilsin. Uşağın gördüyü hər işi tərifləmək lazımdır. Kəskin tənqid etmək tamamilə yolverilməzdir. Əgər onun gördüyü iş lazımi səviyyədə deyilsə, onunla qayğı ilə söhbət etmək, bu işin daha keyfiyyətli görülməsi üçün müzakirələr aparmaq və onu həmin işi daha yaxşı hazırlamağa həvəsləndirmək lazımdır. Eyni zamanda onu öz gördüyü bir işlə çox yormaq da olmaz. Həmin işi görməyə həvəsi yoxdursa, onu həvəsi olduğu başqa işə cəlb etmək daha düzgündür.

5. Artıq bu yaşdan uşaqda öz qabiliyyətindən daha yaxşı istifadə etmək üçün biliyə, təhsilə olan ehtiyac barədə təsəvvür yaratmaq lazımdır. Hansısa bir işi görmək üçün elmi tövsiyələrə nə qədər ehtiyac olduğu barədə danışmaq, uşağı təhsil, bilik

almağa həvəsləndirmək çox ciddi effekt verir. Misal üçün, uşağa hansısa bir uğursuz tikintini, sonra isə yaraşıqlı bir tikintini göstərib demək olar: bu yaraşıqsız tikintini tikənin yəqin savadı olmayıb, yaxşı oxumayıb. Bu yaraşıqlı binaya baxanda bilinir ki, onu savadlı, hər zaman yaxşı oxuyan bir insan tikib. Təbii ki, bu müqayisəni təkcə tikinti ilə məhdudlaşdırmaq olmaz. Uşağın daha çox həvəs göstərdiyi sahələrə aid olan xeyli misallar da çəkməyiniz daha yaxşı olar.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

8.3. Valideyndən tələb olunanlar

❖ 4-5 yaşındakı uşağın valideyni bilməlidir ki, artıq o ciddi bir müəllim kimi fəaliyyət göstərməlidir. Onun qarşısında öz ailəsinin fəxr edə biləcəyi, öz xalqına, ölkəsinə, bütün insanlığa kömək edə biləcək bir insan yetişməsində olduqca mühüm rol oynamaq kimi müqəddəs bir vəzifə dayanır. Bu onun həm öz qarşısında, həm ailə, xalq qarşısında, həm də Allah qarşısında bir borcudur.

❖ O, bu borcu yerinə yetirmək üçün əlavə biliklər almalı, başqalarının müsbət təcrübələrini öyrənməlidir. İstər internetdə, istərsə də kitabxanalarda, yaxın tanışlardan ədəbiyyat əldə edib tanış olmaq lazımdır. Başqa valideynlərlə fikir mübadiləsi etmək lazımdır. Bir neçə valideyn birləşərək bir "valideynlər klubu" yaratsalar, yaxud bu tipli mövcud birliklərin işində fəal iştirak etsələr, olduqca faydalı olar.

❖ Bu yaşda uşağın valideyni heç vaxt onun təlim-tərbiyə prosesinə, sağlamlığının qorunmasına etinasız, laqeyd qalmamalıdır. Əgər uşağın təlim-tərbiyəsi ilə dayə məşğul olursa, tez-tez təlim-tərbiyə prosesinin gedişi ilə tanış olmaq, uşağın inkişafı, onda hansı proseslərin getdiyi barədə ətraflı məlumata malik olmalıdır.

❖ Əgər uşağınız uşaq bağçasına gedirsə, o zaman bağça ilə sıx əlaqə saxlamalı, orada uşağınızın davranışı, təlim-tərbiyəsi barədə ətraflı məlumata malik olmalısınız. Bağçadakı təlim-tərbiyə ilə evdəki təlim tərbiyə arasında bir-biri ilə ziddiyyət təşkil edən məqamların olması yolverilməzdir. Bu təlim tərbiyə metodları bir-birini tamamlamalıdır.

❖ Hər bir uşaq bağçasında valideynlərin cəlb olunduğu müəyyən bir klubun olması çox faydalı olar. Bu bağçaların hər biri valideynlərə müəyyən məsləhətlər verə, onları ədəbiyyatla təmin etsələr, bu çox faydalı olar.

❖ Bu yaşdakı uşağın valideyni bilməlidir ki, qarşısında artıq dərk edən, düşünən, qərarlar verən, ancaq hələ də valideynlərin köməyinə ehtiyacı olan, bir çox məsələlərdə naşı, təcrübəsiz bir insan var. Bu insanın idrakında sürətli inkişaf, dəyərlər sistemində zənginləşmə, konkretləşmə, formalaşma prosesi getməkdədir. Artıq bu yaşa qədər formalaşmış, möhkəmlənmiş baza əsasında o, bir şəxsiyyət, fərd kimi formalaşır, həyatında həlledici bir dövr yaşayır.

❖ 4-5 yaşındakı uşağı artıq mexaniki olaraq idarə etmək - yəni, "bunu etmək yaxşıdır", "onu etmək pisdir" fikrini təlqin etməklə tərbiyə etmək düzgün yol deyildir. Bu, uşağın daxili potensialının məhdudlaşmasına, uşaqda daha çox avtomatik, itaətkar davranışa səbəb ola bilər. Bu isə onlarda bir sıra başqa neqativ, arzuolunmayan xüsusiyyətlərin formalaşmasına səbəb ola bilər. Bu yaşda təlim tərbiyədə əsas prinsip uşağın daxili aləminin potensialının hərəkətə gəlib düzgün qərarlar qəbul edə bilməsinə yönəlməsinə kömək edən üsullara üstünlük verən prinsipdir.

❖ Valideynlər heç vaxt öz uşaqlarının başqa uşaqlardan hansı cəhətdənsə geri qaldığını, bacarıqsız olduğunu düşünüb

kədərlənməməlidirlər. Onlar bilməlidir ki, onun uşağı əgər bir cəhətdən geri qalırsa, başqa bir cəhətdən daha bacarıqlı, qabiliyyətli ola bilər. Onlar həmin o üstün tərəfi axtarmalıdırlar. Onu tapıb inkişaf etdirməlidirlər.

❖ Valideyn heç zaman uşağı öz istədiyi peşəyə, sənətə yiyələnməyə məcbur etməməlidir. Bu 4-5 yaşındakı uşağın qabiliyyətinin daha çox hansı sahəyə uyğun olduğunu müəyyənləşdirməli, onun həmin sahə üzrə daha çox məlumat almasına yardımçı olmalıdır.

❖ Əvvəlki fəsillərdə də qeyd olunduğu kimi, valideynlər artıq öz uşaqlarının dəcəlliyi, şıltaqlığı, tərsliyi kimi xasiyyətlərinə görə onları danlamamalı, uşaqla mehriban və bir qədər tələbkar davranaraq bunun səbəblərini axtarmalıdırlar. Həmin bu cəhətlərin faydalı tərəflərini düşünərək ondan istifadə etməlidirlər.

❖ Valideynin həyatda uğursuzluqları olduqda, nəyə görəsə kədərləndikdə öz mənfi emosiyasını uşağın üstünə tökməməlidir. Çalışmalıdır ki, uşaq bunu hiss etməsin. Əksinə, uşaqla təmas yaradaraq bununla öz ağrılarını azaltmağa çalışmalıdır.

❖ Kitabda əvvəl də qeyd edildiyi kimi, uşaqların duyğularına, əsəblərinə zərbə vuracaq heç bir söz demək olmaz. Bəzi valideynlər arasında yayılmış "elə etsən, mən səndən küsəcəyəm", "daha mən sənin anan olmayacağam", "səndən zəhləm gedir", "rədd ol" və s. kimi ifadələr işlətmək olmaz. Bütün uşaqlar, xüsusilə bu yaşdakı uşaqlar üçün belə ifadələr ciddi, xoşagəlməz vəziyyət yaradır.

❖ Uşaqların yanında qətiyyən söyüş söymək, qarğış etmək olmaz! Bu olduqca təhlükəlidir. Əvvəla, bu söyüşləri, qarğışları eşidən uşaq çox sarsılır. Yaxud belə ifadələri çox eşitdikcə valideynin nüfuzu aşağı düşür. Uşaq da belə davranmağa,

söyüş söyməyə, qarğış etməyə başlayır. Bu çox pis haldır. İkincisi isə, artıq müxtəlif elm sahələrinin də təsdiq etdiyi kimi, belə ifadələr evdəki energetikaya təsir edir. Evdə neqativ enerji artır. Bu isə öz növbəsində ailəyə, uşağın özünə ciddi ziyan verir.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

8.2-ci bənddə 4-5 yaşındakı uşaqların təlim-tərbiyə prosesində qarşıda duran əsas hədəflər haqqında məlumat verilmişdir. İndi isə bu hədəflərə nail olmaq üçün daha əhatəli, konkret fəaliyyət barədəki tövsiyələrlə tanış olaq.

8.4. 4-5 yaşlı uşaqların fiziki sağlamlığı sahəsindəki hədəflərə çatmaq üçün yerinə yetirilməsi vacib olan işlər.

4-5 yaşlı uşağın fiziki gücü xeyli artır, hərəkəti daha koordinasiyalı olur. Onun əzələləri qüvvətlənib, möhkəmlənir. Uşağın hərəkətliliyi nəzərə çarpacaq qədər artır. Boyu sürətlə ucalır.

4-5 yaşlı uşağın əzələ və sümük sistemi xeyli inkişaf etmiş olsa da, onun əl və ayaq əzələlərində hələ sümükləşməmiş qığırdaqlar qalır.Yadda saxlamaq lazımdır ki, bu yaşda uşağın skeleti əsasən qığırdaq toxumalarından ibarət olur. Bununla əlaqədar uşağı həddən artıq ayaq üstə saxlamaq, çox oturtmaq, boyuna uyğun olmayan avadanlıqdan istifadə etməyə qoymaq olmaz.

Əgər deyilənlər nəzərə alınmazsa, uşağın qaməti düzgün inkişaf etməyəcək, bu isə öz növbəsində sümüklərin inkişafına, qan dövranı və nəfəs almaya mənfi təsir göstərəcəkdir.

4-5 yaşda olan uşaqlarda ikinci siqnal sistemi əsasında asanlıqla şərti refleks yaratmaq olur. Uşağın ürək-damar sistemində

anatomik və funksional dəyişikliklər baş verir, ürəyin çəkisi və iş qabiliyyəti xeyli dərəcədə artır. Bu dövrdə uşaqlar hərəkətli oyunlarla daha çox məşğul olurlar. Belə oyunlar müxtəlif hərəkətləri uzlaşdırmaq və bədənin ayrı-ayrı əzalarını onlara tabe etmək məqsədi güddüyündən uşağın əzələlərinin inkişafı üçün ən əlverişli şərait yaranır.

Uşaqların hərəki bacarıqlarının formalaşması hərəkət, oyun haqqında informasiya - hərəki təsəvvürün yaradılması - ilkin icra bacarığına korreksiyalar - əlverişli icra üsuluna yiyələnmə - təkmilləşmə kimi icra mərhələlərindən keçir. Uşaqların hərəki potensialının reallaşmasına imkan verən icra üsulundan istifadə etməsi vərdiş elementlərini formalaşdırır.

Bu mərhələdə mütəxəssislər uşaq ilə çox gəzmək və açıq havada oyun oynamağı məsləhət görürlər. 4 yaşında uşaq artıq həmyaşıdları ilə birlikdə təşkil olunan təlimlərə, oyuna hazırdır. Bu, onun inkişaf prosesini nizamlayır, onda güclü, iradəli bir xarakterin inkişaf etməsinə kömək edir və qarşıya qoyduğu məqsədinə çatmağı öyrədir.

Deyilənlərlə əlaqədar uşağın gün rejimini düzgün təşkil etmək, onun yeməsinə, yatmasına və istirahətinə müntəzəm fikir vermək lazımdır.

(Azadə Əhmədova)

İndi isə 8.2 - də fiziki inkişafla bağlı qarşıya qoyulmuş hədəflərin hər birinə nail olmaq üçün bir sıra tövsiyələrlə tanış olaq:

Məlumdur ki, uşaqların fiziki inkişafı, fiziki sağlamlığı ilə bağlı müəyyən normalar mövcuddur. Doğrudur, bu normalara müəyyən ölkələrə, müəyyən xalqlara görə fərqlər vardır. Məsələn, uşağın boyu, çəkisi ilə bağlı Skandinaviya ölkələrindəki

normalarla Vyetnamdakı normalarda təbii ki, fərq olacaqdır. Amma ümumiyyətlə, bu normalar müəyyən intervallar daxilində mövcuddur. Ona görə də uşağın fiziki sağlamlığından danışarkən, ən əvvəl həmin normalar barədə məlumat olmalıdır(bu məlumatları həm internet vasitəsi ilə əldə etmək olar, həm də ölkəmizdəki uyğun tibbi müəssisələrə müraciət etməklə, yaxud öz uşağınızı göstərdiyiniz pediatrdan soruşa bilərsiniz). O zaman məlum olacaqdır ki, uşağın inkişafı, fiziki sağlamlığı normalara nə dərəcədə uyğun gəlir. Normadan kənaraçıxma halları olduqda, təbii ki, həkimə müraciət etmək lazım gələcəkdir.

Bir daha yada salmaq lazımdır ki, indiki dövrdə sağlamlıq mədəniyyətinin yüksəldilməsi məsələsinin aktuallığı günü-gündən artır. Cəmiyyətin getdikcə daha da mürəkəbləşməsi hesabına insanların bir-biri ilə təmasları artır. İnsanlar bir-birinin xidmətindən daha çox istifadə edir, müxtəlif ictimai yerlərdə, nəqliyyatda, kütləvi tədbirlərdə bir yerdə olurlar. Müxtəlif xarakterli təmas vasitəsi ilə yoluxucu xəstəliklərin təhlükəsi artdığı bir vaxtda, çox təəssüf ki, indi həm də yer üzündə bir "virus erası" başladı. Pandemiya hər gün minlərlə insanı bürüyür; xeyli insan əziyyət çəkir. Bütün yoluxucu xəstəliklərin qarşısında duran mühüm vasitələrdən biri və ən başlıcası sağlamlıq mədəniyyətidir. Sağlamlıq mədəniyyəti həm insanın özünün sağlam olmasına, həyatdan daha çox zövq almasına kömək edir, həm də başqalarının yoluxmasının qarşısını alır. Virus təhlükəsinin günü-gündən artdığı indiki vaxtda sağlamlıq mədəniyyətinin artırılması hər bir ölkənin, hər bir xalqın ən vacib işlərindən biridir. Bununla bağlı hər bir valideynin olduqca ciddi mənəvi məsuliyyəti vardır.

Bu zaman qarşıya aşağıdakı problemlər çıxa bilər:

1) Uşaq əl-üzünü yumağı lazımi səviyyədə bacarmır. Əvvəlcə aydınlaşdırmaq lazımdır ki, bu kimin günahıdır? Valideylər özləri bu məsələyə diqqətsiz olmuşlar, yoxsa uşağın öz xarakteri belə bir problem yaradıb? Bu onun əsasən hansı xarakteri ilə daha çox bağlıdır? a) tənbəllikləmi? b) şıltaqlıqlamı? c) valideynə qarşı tərslikmi? və s. Valideyn bunu tam aydınlaşdırmalı və bu səbəbi aradan qaldırmaq üçün uşağın maraq dairəsini nəzərə alaraq müəyyən psixoloji xarakterli oyunlar qurmalıdır. Məsələn, özünü çox kədərli gösətərə bilər. Uşaq dərhal soruşacaq ki, nədən belə kədərlisən? O zaman valideyn ona deyə bilər ki, o, əlini yumadığı üçün fikir edir. Qorxur ki, tezliklə onun əlində yaralar yarana bilər (yaxud, xəstələnə bilər). Bir dəfə bir adamın uşağı belə olmuşdu. Yaxud, özü uşağa daha tez təsir edə biləcək başqa bir süjet seçə bilər... Uşağı döymək olmaz ki, get əlini yu! Amma uşaq valideynin tələbkarlığını da hiss etməlidir. Ondan dostcasına bir qədər çəkinməlidir. Uşağın daxili potensialını hərəkətə gətirmək lazımdır. Onu yalnız inandırmaq, həvəsləndirmək, istiqamətləndirmək olar! Uşaq müsbət reaksiya verdikcə onu tərifləmək lazımdır.

Dişləri yumaqla, digər məsələlərlə də bağlı da buna oxşar bir yol seçmək lazımdır. Tez-tez, uşağa müraciət etmədən, amma onun eşidəcəyi şəkildə bu gigiyenik qaydalara əməl etməyin faydası ilə bağlı söhbət etməlidir. Uşaq eşitməlidir ki, valideyn gigiyenik qaydalara əməl etməyən adamları necə tənqid edir, belə adamlardan xoşu gəlmir. Öz uşağının bu sahədə nümunəvi olmasını arzuladığını deməlidir.

2) Amma valideyn bir şeyi tamamilə aydın şəkildə yadında saxlamalıdır. Uşaq daima onu təqlid edir. O, öz uşağı üçün nümunə olmalıdır. Uşaq görməlidir ki, valideyn əl-üzünü necə səliqə ilə yuyur, dişlərini hansı diqqətlə təmizləyir və s. Yox-

sa dediyini özü nümayiş etdirməsə, uşaq hansı nümunəni götürə bilər. Hədəflər bölməsində qeyd olunduğu kimi, 3-4 yaşdakı uşaqların əzələləri yenicə möhkəmlənməyə başlayır. Adətən onun müxtəlif əzələləri müxtəlif şəkildə inkişaf edir. Uşağa ciddi diqqət yetirməli və onun hansı əzələsinin hələ zəif inkişaf etdiyini müəyyənləşdirmək lazımdır. Ona adətən elə işlər tapşırmaq lazımdır ki, həmin əzələlər inkişaf etsin. Amma bu iş həddindən artıq çox olmamalı, uşağı yormamalıdır. Əks halda, uşağın fiziki sağlamlığı zərbə ala bilər.

3) Uşağın tənbəlliyə alışmaması üçün tez-tez onu həvəsləndirən qısa müddətli işlər tapşırmaq lazımdır. İşinin nəticələrinə etinasızlıq etmək olmaz. Hər dəfə onu tərifləməklə soruşmaq lazımdır ki, bu işi daha yaxşı etmək mümkündürmü? Bu sualları tez-tez onunla birlikdə müzakirə etmək lazımdır. O, həmin işi daha keyfiyyətlə yerinə yetirməyə can atdıqca yaradıcılıq keyfiyyəti də, başqa insani keyfiyyətləri də inkişaf edəcəkdir. Uşaq tapşırdığınız işi yerinə yetirdiyi prosesdə yorulduğu zaman onun normal istirahət etməsi üçün şərait yaratmaq lazımdır. Amma bu istirahət elə olmalıdır ki, uşağın fikri gördüyü işdən yayınmasın. İstirahətin məzmunu elə olmalıdır ki, uşağın diqqəti gördüyü işdə olsun və onu vaxtında yerinə yetirməkdən zövq alsın. İstirahət etdiyi zaman onunla gördüyü işin faydalarından, daha keyfiyyətli, səliqəli yerinə yetirilməsinin zərurətini müzakirə etmək olar. Buna necə nail olmaqdan danışmaq olar və s. Ona bu sahədə məsləhətlər vermək, onun fikirlərini dinləmək lazımdır. İstirahət bitən kimi, "haydı mənim balam, iş başına!" deyib onu həvəsləndirmək, tərifləmək lazımdır.

4) Uşağın idmana olan marağının xarakterini də müəyyənləşdirmək lazımdır. Bu maraq onda niyə yaranmışdır? Çalışmaq lazımdır ki, uşaq öz qabiliyyətinin uyğun olduğu idman növü ilə maraqlansın. Bu ona gələcəkdə idmanla daha maraq-

la və səmərəli məşğul olmasına kömək edər. Qabiliyyətini, fiziki imkanlarını nəzərə alaraq uşağı müəyyən idman seksiyalarına (gimnastika, üzgüçülük, futbol, şərq idman növləri və s.) yazdırmaq olar. Amma əvvəla çalışmaq lazımdır ki, o, həmin idman növü ilə yorucu şəkildə deyil, zövq ala-ala məşğul olsun. Həm də bu zaman onun başqa sahədəki qabiliyyətlərini də nəzərə almaq lazımdır. Elə etmək lazımdır ki, onun idmanla məşğul olması başqa, daha ciddi olan qabiliyyətini inkişaf etdirməyə mane olmasın.

5) Hər bir uşağın, həmçinin böyüklərin də fiziki sağlamlığında onun qidalanma qaydalarını nə dərəcədə düzgün yerinə yetirməyindən, bu qidaların tərkibindən, təhlükəsizlik dərəcəsindən çox asılıdır. Valideynin uşaq qarşısındakı ən birinci borcu öz uşağını təhlükəsiz qidalarla zəruri olduğu səviyyədə təmin etməkdir.

Bəzi valideynlər, hər hansı faydalı qidanı uşağın qarşısına qoymaqla öz işini bitmiş hesab edir. Əslində, bununla iş bitmir. Uşağa normal yemək yeməyi öyrətmək lazımdır. Uşağa öyrətmək lazımdır ki, o çəngəl-bıçağı necə tutsun, boşqabı harada olsun, həmin qidadan öz qarşısına nə qədər qoysun və s. Uşaq bilməlidir ki, qidanı isti-isti, tələsik çeynəyib udmaq olmaz. Yeməyi soyuq yemək olmaz. Duzdan, bibərdən çox istifadə etmək olmaz. İsti, yağlı yemək yeyildiyi zaman soyuq su içmək olmaz. Yeməklə meyvəni bir-birinə qarışdırmaq olmaz və s.

6) Uşağın fiziki sağlamlığına ən ciddi zərbə vuran amillərdən biri də geyimə olan münasibətdir. Kiçik yaşlı uşaqlar öz əyinlərində geyimlərin nə qədər olmasının nəyə lazım olduğunu o qədər də başa düşmürlər. Bu işdə onlara kömək etmək lazımdır. O, səbəbini axıra qədər başa düşməsə də, bilməlidir ki, paltarlarını su ilə islatmaq olmaz! Soyuq olanda az geyinmək, corabsız olmaq olmaz! Ayaqyalın sementin, daşın üstünə

çıxmaq olmaz! İsti havada çox geyinib özünü tərlətmək olmaz! və s. Eyni zamanda uşaq bilməlidir ki, hər zaman təmiz paltarlar geyinmək lazımdır. Çirkli paltarlar geyinsələr xəstələnə bilərlər. Valideynlər çalışmalıdır ki, uşaqları sintetik paltarlar geyinməsinlər. Ümumiyyətlə, uşaqlara bu yaşdan geyim mədəniyyətini öyrətmək lazımdır.

7) İrsi xəstəliklərin proflaktikası.

Bəzi uşaqların ailələrində müəyyən, nəsillikcə keçən müxtəlif irsi xəstəliklər ola bilər. Belə uşaqların böyüdüyü ailələrdə həmin fakt nəzərdən qaçmamalıdır. Məsələn, əgər ailədə ürəklə bağlı xəstəliklər daha çox baş verirsə, hələ uşaqlıqdan həmin uşaqda ürəyi möhkəmləndirici, həmin konkret xəstəliyə qarşı proflaktik tədbirlərin görülməsi vacibdir. Yaxud, ailə şəkər, vərəm xəstəliyinə meyillidirsə, o zaman şəkər, vərəm xəstəliyinin proflaktikası ilə bağlı tədbirlərin həyata keçirilməsi də diqqət mərkəzində olmalıdır. Həmçinin, başqa xəstəliklərə qarşı da eyni qayda ilə iş aparmaq lazımdır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

8.5. 4-5 yaşındakı uşaqların fiziki sağlamlığı ilə bağlı əlavə tövsiyələr:

Məktəbəqədər yaş dövrü 3 yaşdan 6 yaşa qədər olan müddəti əhatə edir. Bu vaxt ərzində uşaq böyük inkişaf yolu keçərək fiziki cəhətdən diqqəti cəlb edəcək dərəcədə inkişaf edib möhkəmlənir; baş beyinin, sinir siteminin, bədənin ayrı-ayrı üzvlərinin keyfiyyətcə funksional təkmilləşməsi baş verir.

Uşaq orqanizmində sümükləşmənin xeyli sürətlə getməsinə baxmayaraq, onun skelet sistemində hələlik yenə də bərkiməyən hissələr olur. Bu dövrdə beyin kütləsinin çəkisi 1110

qramdan 1350 qrama çatır, sinir siteminin birləşdirici, əlaqə yaradıcı telləri də xeyli inkişaf edib möhkəmlənir.

Dörd-altı yaş arasında uşağın boyu sürətlə artdığından ilk baxışdan belə təsəvvür yaranır ki, o arıqlayıbdır, lakin bu dövrdə onun əzələləri möhkəmlənib qüvvətlənir, orqanizmin mütəhərrikliyi nəzərə çarpacaq dərəcədə çoxalır. Boyun belə sürətlə artımı endokrin sisteminin, xüsusilə də hipofizin funksiyasının qüvvətlənməsilə əlaqədar baş verir. Deyilənlərlə əlaqədar uşağın gün rejimini düzgün təşkil etmək, onun yeməsinə, yatmasına və istirahətinə müntəzəm fikir vermək lazımdır.

Beş yaşlı uşağın əzələ və sümük sistemi xeyli inkişaf etmiş olsa da, onun əl və ayaq əzələlərində hələ sümükləşməmiş qığırdaqlar qalır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, məktəbəqədər yaşlı uşağın skeleti əsasən qığırdaq toxumalarından ibarət olur.Bununla əlaqədar uşağı həddən artıq ayaq üstə saxlamaq, çox oturtmaq, boyuna uyğun olmayan avadanlıqdan istifadə etməyə qoymaq olmaz.

Əgər deyilənlər nəzərə alınmazsa, uşağın qaməti düzgün inkişaf etməyəcək, bu isə öz növbəsində sümüklərin inkişafına, qan dövranı və nəfəs almaya mənfi təsir göstərəcəkdir. Uşağın baş beyin qabığı, yarımkürələrin ləngidici fəaliyyəti qabıqaltı sahələri müəyyən dərəcədə tənzim etsə də, o, hələlik orqanizmin bütün hərəkətlərini tam surətdə öz nəzarəti altında saxlaya bilmir. Qabıq ləngimələrinin zəifliyi və oyanmanın çox yayılması üzündən uşaqların diqqəti davamsız, ətraf aləmin qıcıqlandırıcılarına verdikləri cavab isə emosional xarakter daşıyır, əqli fəaliyyət zamanı onlar çox tez yorulurlar.

Bu yaşda olan uşaqlarda ikinci siqnal sistemi əsasında asanlıqla şərti refleks yaratmaq olur, uşağın ürək-damar sistemində anatomik və funksional dəyişikliklər baş verir, ürəyin

çəkisi və iş qabiliyyəti xeyli dərəcədə artır. Bu dövrdə uşaqlar hərəkətli oyunlarla daha çox məşğul olurlar. Belə oyunlar müxtəlif hərəkətləri uzlaşdırmaq və bədənin ayrı-ayrı əzalarını onlara tabe etmək məqsədi güddüyündən uşağın əzələlərinin inkişafı üçün ən əlverişli şərait yaranır.

Məktəbəqədər yaşlı uşağın iradəsi zəif olur: onda yamsılama güclüdür, o, təsir altına tez düşür. Yaşlıların, xüsusən valideynlərin müsbət nümunəsi, sözü onun üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Oyun, idman, əmək, rejim iradəni möhkəmlətməkdə, çətinlikləri aradan qaldırmaqda kömək göstərir.

Bu yaşda əzələlərin inkişaf etməsi sayəsində uşaq tarazlığını saxlayaraq, bir ayağı üstündə bir neçə saniyə dayana bilər. Artıq onun bütün hərəkətləri, istər yeriş, istər qaçış, istər tullanma, istərsə də dırmanma daha idarəedici və mükəmməldir. O artıq yeni hərəkətlərlə: məsələn, bir ayaqla və ona tanış bütün motor bacarıqlarından istifadə edərək ipin üstündən hoppanma hərəkətləri ilə maraqlanır. Uşaq təməl səviyyədə təkərli nəqliyyatı idarə etməyi bacarır: düz istiqamətdə skuteri və ya üç təkərli velosipedi sürür. Sürət isə uşağın gücündən və təcrübəsindən asılı olduğundan uşaq daha sürətli sürəcək.

Beş yaşa yaxın uşaq özünə daha inamlı olduğundan daha çətin tapşırıqları, məsələn, diyircəkli (rolik) konki və ya iki təkərli velosipedi sürməyə cəhd edəcək.

Uşağın yıxılmağından, yüngül əzilmələrdən qorxmayın. Belə kiçik xoşagəlməz hadisələr uşaqlıqda çox olur.

Bir çox hərəkətli oyun və idman məşğələləri müəyyən bir risk ilə əlaqəli olur. Siz uşağın ciddi yaralanma riskini minimuma endirməlisiniz.

Ancaq unutmayın ki, öz təcrübənizdən bəhrələnmək uşaq üçün əvəzsizdir. Yıxılacağından və özünə zərər verəcəyindən qorxaraq uşağınızı əyləncəli fəaliyyətdən məhrum etməyin!

Hərəkətlərin koordinasiyası

Bu dövrdə valideynlərin daim təşviq etməli olduqları kiçik motor hərəkətlərinin inkişafı davam edir. Uşaqlar bu yaşda çox həvəslə qələmlə, boyalarla şəkil çəkirlər, tullantı məişət əşyalarından getdikcə daha mürəkkəb modellər yaratmağa hazırdırlar. Uşaqların belə fəaliyyətlərinə imkan yaradın. Bu fəaliyyətlər uşaqların həm təsəvvür, həm idraki, həm də motor bacarıqlarını inkişaf etdirir.

Uşaq yaradıcılığı üçün təhlükəsiz qayçı ilə kağızdan fiqurları kəsmək, muncuqlar düzmək çox faydalıdır. Məktəb təlimi üçün zəruri olan, orada tələb olunan maksimum bacarıqların mənimsənilməsi vacibdir. Modelləşdirmə, tətbiqlər, rəngləmə - bütün bunlar əllərin əzələlərini gücləndirir və barmaq hərəkətlərinin dəqiqliyini artırır.

Qidalanma

Böyük məktəbəqədər yaşda, beyin yorulmadan işləyir, gündəlik çoxlu məlumat mənimsəyir. Təlimin, öyrənmənin yüksək olması üçün qida rasionu bütün ərzaq qruplarının iştirakı ilə balanslı və xüsusilə dəyərli üstünlükləri olan: təzə meyvələr, tərəvəzlər, süd məhsulları, yağsız ət, balıq, dənli bitkilər və çörəklə təmin edilməlidir.

Uşağın yemək rasionunda vitamin cəhətdən natamam yemək olmamalıdır. Hazır yeməklər "rahatdır", amma kalorisi olmur. Sadə və tez hazırlanan bir çox reseptlər var. Lakin daha sağlam yeməklər hazırlanır və uşağa sağlam yemək vərdişləri aşılamaq valideynin ən vacib vəzifələrindən biridir. Bu da hazırda çox uşağın obez (gonbulluq) olduğu dövrdə daha da vacibdir.

Ailəvi yeməklər böyük əhəmiyyət daşıyır. Bu tam ünsiyyət üçün ən yaxşı zamandır. Təəssüf ki, bir çox valideynlər hədsiz məşğuldur. Əgər işləyirsinizsə, həftə sonu uşaqlarınızın qida

rasionunun mükəmməl olmasına çalışın və ailənizin qidalanma prinsiplərinə əməl etdiyinə əmin olun.

Artıq uşağa masa arxasında davranmağı öyrətməyin vaxtıdır. Ona nümunə göstərin! Uşaq onsuz da qaşıq-çəngəldən düzgün istifadə edə bilir. Qaydalara düzgün riayət etməyi tələb edin və yemək yeyərkən söhbət etməməsi, ağzını salfetlə silməsinə nəzarət edin. Dirsəkləri ilə masaya söykənməməsi və ayaqlarını qaldırmaması normal olacaqdır.

8.6. 4-5 yaşlı uşaqların mənəvi-psixoloji, intellektual keyfiyyətlərinin inkişaf etdirilməsi yolları

Hər bir uşağın təlim tərbiyəsində olduqca mühüm olan məsələ onun mənəvi xarakterli tərbiyəsi ilə lazımi şəkildə məşğul olmaqdır. Hər bir insan cəmiyyət üçün, ölkə üçün, ümumiyyətlə, yer üzü üçün əsasən öz mənəvi-psixoloji, intellektual keyfiyyətləri ilə qiymətlidir. Fiziki sağlamlığın özü də bu keyfiyyətlərin inkişafına kömək etdikdə daha əhəmiyyətlidir. İnsanın mənəvi keyfiyyətlərinin formalaşmasında onun erkən yaş dövründə aldığı tərbiyə də çox mühüm rol oynayır. Ona görə də əvvəlki yaş dövrlərində uşağın malik olduğu mənəvi keyfiyyətlərini 4-5 yaşında da inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı kimi işlərin görülməsinə ehtiyac vardır. 8.2-ci bənddə qarşıya qoyulmuş hədəflərə nail olmaq üçün əhəmiyyətli olan tədbirləri nəzərdən keçirək.

Hər bir uşaq üçün, xüsusilə 4-5 yaşındakı uşaqlar üçün valideyn sevgisi əlahiddə əhəmiyyət daşıyır. Onların artıq dərk etmək, hər şeyi başa düşdükləri vaxt olduğundan ən çox diqqət verdikləri məsələ valideynlərinin onlara münasibətidir. Demək olar ki, bu vaxta qədər ən çox alışdıqları insanların sevgisi on-

lar üçün hava, su, günəş işığı qədər əhəmiyyətlidir. Onlar bu sevgidən güc, qüvvət, ilham alırlar. Valideyn sevgisi onların əsəblərinin daha sakit olmasına, özlərinə inamın artmasına, qürurlu olmalarına, ovqatlarının yaxşı olmasına, hər bir fəaliyyətə həvəsli olmalarına ciddi təsir edir. Bu isə sonunda onların fiziki sağlamlığına, xarakterlərinin daha gözəl formalaşmasına təsir edir.

Ona görə hər bir valideyn bu yaşdakı uşaqları inandırmalıdır ki, onu çox sevir, hər bir işdə ona kömək etməyə hazırdır. Amma bu sevgini primitiv şəkildə göstərmək düzgün deyil. Bəzən valideyn öz övladına həddindən artıq dərəcədə sevgi göstərir. Bu olduqca təhlükəlidir. Çünki həyatı yeni dərk edən uşaqda bu yanlış təsəvvür yaradar və uşaq ərköyün olar, yaxud valideyninə qarşı qəddarcasına tələbkar ola bilər. Ona görə də valideyn bu yaşdakı uşaqlara öz sevgisini təmkinlə, arada müəyyən məsfə saxlamaqla, öz nüfuzunu qorumaqla, amma inandırıcı şəkildə bildirməlidir. Uşaq dərindən inanmalıdır ki, valideynləri onu çox sevir, amma eyni zamanda başa düşməlidir ki, bu sevgidən sui-istifadə etmək olmaz.

Valideyn bu sevgini sözdə, şüarçılıqla yox, öz münasibətləri ilə göstərməlidir. Uşaqla birlikdə mehribanlıqla, ona nəvaziş göstərə-göstərə, qayğısına qala-qala, eyni zamanda müəyyən tələbkarlıqla vaxt keçirməlidir. Uşaqla oynamalı, fikir mübadiləsi etməli, onun uğurlarını tərifləməli, artıq hərəkətlərini isə xoş bir ovqatla, dostcasına tənqid etməlidir. Müəyyən tələbkarlıqla belə hərəkətləri etməməsini tələb etməlidir. Uşaq valideynini həm sonsuz məhəbbətlə sevməli, həm də ondan rəğbətlə qorxmalıdır.

Uşaqda öz valideynlərinə, ailə üzvlərinə, doğma insanlara qarşı səmimi bir sevgi olmalıdır. Bu sevgi daha çox onun özünün normal inkişafı üçün lazımdır. Amma bu sevgi öz-özünə ya-

ranmır. Bu sevgini qazanmaq lazımdır. Bunun üçün ailə üzvləri, doğma insanlar həmin uşağa nəvaziş göstərmələri ilə yanaşı, onun yanında dava-dalaş salmamalı, bir-birinə qarşı kobudluq etməməlidirlər. Belə olduqda onlar uşağın gözündən düşə bilər. Hətta onlardan hansınasa nifrət hissi də yarana bilər. Ona görə də böyüklər bu yaşdakı uşaqların yanında olduqca ehtiyatlı olmalı, bir-birlərinə qarşı mehriban davranmalıdırlar.

İnsanın öz xarici görünüşünün səliqə-səhmanına, təmizliyinə diqqətli olması hamı tərəfindən rəğbətlə, hörmətlə qarşılanır. İlk baxışdan asan görünən bu məsələnin bünövrəsi isə erkən yaş dövründən başlayır. Ona görə də uşağı hələ 1 yaşından təmizkarlığa, səliqə-səhmana alışdırmaq lazımdır. Sonrakı yaş dövrlərində də bu məsələ diqqət mərkəzində olmalıdır. 4-5 yaşında uşaqlarda artıq bu sahədə müəyyən baza, vərdişlər olmalıdır. Amma dərketmə, məsuliyyət hissi gücləndiyi bu dövr həmin səliqə-səhman vərdişlərinin daha ciddi şəkildə formalaşdığı dövrdür. Ona görə də valideynlər bu dövrdə öz uşaqlarının davranışlarına ciddi fikir verməlidirlər. Uşaqlarda pintiliyə, səliqəsizliyə qarşı dözülməz bir münasibət yaratmağa çalışmalıdırlar.

4-5 yaşlı uşaq artıq cizgi filmlərinə çox baxır, məhlədə, uşaq bağçasında həmyaşıdları ilə oynayır. Bu zaman o müxtəlif davranışları müşahidə edir, həmin davranışları təkrar edir. İndiki mürəkkəb cəmiyyətdə, bir çox hallarda həmin davranışlar arzu olunan şəkildə olmaya bilər. Ona görə hər bir ailədə uşağın davranışına diqqət verməyə ehtiyac vardır. Amma aydındır ki, uşağa yalnız nəsihət verməklə onun davranışı yaxşılaşa bilməz. Bunun üçün ailə üzvlərinin arasındakı ünsiyyət, bir-birlərinə münasibəti, onların müxtəlif situasiyalarda davranmaları uşaq üçün ən yaxşı məktəb, ən təsirli vasitədir. Ona görə də hər bir ailədə müəyyən bir nümunəvi davranış tərzinin olmasına ehti-

yac vardır. Əgər siz əvvəllər buna o qədər də əhəmiyyət vermirdinizsə, indi uşağınızın gələcəyi xatirinə bu məsələdə diqqətli olmalısınız. Bu sahədə ən yaxşı davranış modeli qədim adət-ənənələrimizlə müasir dövrün tələbləri əsasında, öz tələblərinizə uyğun bir formanın tapılması ola bilər. Çox yaxşı olar ki, bu modeldə böyüklərə hörmət, kiçiklərə qayğı, nəvaziş, mənəvi-əxlaqi dəyərlərə sayğı, ailədə hər kəsin öz yerini bilməsi-müəyyən bir nizam-intizam olması daha çox məqsədəuyğundur. Ailədə mənəvi dəyərlər daha həlledici mövqedə olduqda həmin ailədə daha ahəngdar bir münasibət yaranır ki, bu da hər bir ailə üzvü üçün olduqca vacib bir məsələdir.

Xalqımızın bu sahədə çox böyük bir ənənəsi vardır. Despotizmə, zorakılığa yol vermədən, daha mehriban bir şəraitdə böyüklər və kiçiklər arasında dostcasına, mehriban bir münasibət olmalıdır.

Uşağın hər bir yerdə - istər evdə, uşaq bağçasında, qonaq getdikdə, istərsə də küçədə, parkda və s. davranışı mədəni normalara uyğun olmalıdır. Onların davranışları daim valideynlərin nəzarəti altında olmalıdır. Onun mədəni davranış qaydalarına əməl etməsi təqdir edilməlidir. Uşaq görməlidir ki, valideyni onunla qürur duyur. Amma bu normalara əməl etmədikdə, özünü xoşagəlməz halda apardıqda valideyni çox məyus olur. Bu barədə uşaqla tez-tez mehribanlıqla müzakirələr aparılmalı, ona qarşı tələblərinizi bir qədər sərtləşdirməlisiniz.

Elə etmək lazımdır ki, uşağın davranışını mexaniki olaraq siz idarə etməyəsiniz. Yəni, "elə et, belə etmə" prinsipi bu məsələdə uğurlu olmaz. Elə etməlisiniz ki, uşaq öz davranışına daha çox özü nəzarət etsin. Bunun üçün onun daxili potensialını oyatmaq lazımdır. Onda elə vərdişlər, elə prinsiplər, elə dəyərlər formalaşmalıdır ki, özü istər təklikdə, istərsə də cəmiyyət arasında daha mədəni davranmağa can atsın. Xoşagəlməz hərəkətlər etməkdən utansın.

Bu yaşdakı uşaqlar artıq öz cinsi mənsubiyyətlərini dərk edirlər. Onlarda öz cinsi mənsubiyyətlərinə uyğun xüsusiyyətlər özünü göstərməyə başlayır. Ətrafdakıların da bunu nəzərə alması, onlarla öz cinsi mənsubiyyətlərinə uyğun olaraq davranmaları lazımdır. Oğlan uşağı ilə kişilərin, qız uşaqları ilə isə daha çox qadınların həyat tərzinə uyğun olaraq danışmaq, söhbət etmək, onları bu istiqamətdə kökləmək, istiqamətləndirmək lazımdır. Oğlanlara güc, cəsarət, qəhrəmanlıq kimi, qızlara xanımlıq, incəlik, zəriflik, qayğıkeşlik kimi dəyərlərin elementlərinin aşılanmasına çalışmaq onlara daha çox zövq verir. Oğlanlara tez-tez, "sən nə yaxşı oğlansan", "nə qüvvətlisən", "nə qocaq oğlansan!", "əsl kişisən" və s. qız uşaqları ilə "qızların ən ağıllısı", "xanımlar xanımı", "gözəllər gözəli", "nur çeşməsi" və s. kimi öz ürəyinizə daha xoş olan ifadələrlə danışmanıza ehtiyac vardır. Oğlanlarda vətənin müdafiəsi üçün, ailənin qorunması, təmin olunması ilə bağlı, adət-ənənəyə uyğun keyfiyyətlərin, qızlarda isə xanımlıq, ailədə ahəngdar mühit yaratmaq üçün lazım olan keyfiyyətləri, ismət, ülvilik barədə adət-ənənəyə uyğun olan ilkin keyfiyyətləri daha çox inkişaf etdirmək məqsədəuyğundur.

Çalışmaq lazımdır ki, uşaq bu yaşda özü barədə nikbin bir fikirdə olsun! Ona görə də onu heç vaxt aşağılamaq, təhqir etmək, özünü öz gözündən salmaq olmaz! Bu onda bütün ömrü boyu davam edərək xoşagəlməz komplekslər yarada bilər. Ona görə də uşağın öz şəxsi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq onunla tez-tez elə söhbətlər etmək lazımdır ki, özünün öz imkanları barədə fikirləri fərəhləndirici olsun.

Valideyn övladının başqaları ilə müqayisədə özünü zəif, arxa planda hiss etdiyini görərsə, bu fikrin aradan qaldırılmasına çalışmalıdır. Uşağa onun öz üstünlükləri barədə danışmalıdır. Bu zaman çalışmaq lazımdır ki, onda həmyaşıdlarına qarşı pa-

xıllıq, düşmənçilik, həsəd kimi hisslər yaranmasın. Bu hissləri yaranması onun həyatında daha mənfi rol oynaya bilər.

Uşaq öz üstünlükləri barədə nə qədər çox bilsə, bu onda özünəinam hissi yaratmaqla, onun daha böyük, işıqlı arzularla yaşamasına kömək edər. Amma bu məsələdə onu düzgün tərbiyə etmək olduqca vacibdir. Tərbiyə düzgün getmədikdə (təəssüf ki, bu halla tez-tez rastlaşırıq) uşaqda lovğalıq, özündən müştəbehlik, başqalarına qarşı kobudluq kimi neqativ hisslər yaranır. Bu isə həmin uşağın get-gedə kobudlaşmasına, nadanlaşmasına, başqalarına qarşı ədalətsiz davranmasına səbəb olur. Buna görə də uşağa onun öz üstünlükləri barədə danışanda həmyaşıdlarının da, başqalarının da öz üstünlükləri olduğunu demək lazımdır. Lovğalıq kimi xüsusiyyətin mənfi bir xüsusiyyət olduğunu başa salmaq vacibdir.

Uşaq bilməlidir ki, o nə qədər əziz, sevimli olsa da həm evdə, həm də uşaq bağçasında qoyulmuş qayda-qanunlara əməl etməlidir. Bu onun borcudur. Uşağın nizam-intizamın pozulması tənqid olunmalıdır. Bu istiqamətdə uşağın özü ilə onun anlaya biləcəyi səviyyəyə uyğun mehribanlıqla müzakirələr aparılmalıdır. Bu yaşdan nizam-intizama alışmayan uşağın həyatında sonralar xeyli problemlər yaranar. Amma elə etmək lazımdır ki, nizam-intizama əməl etmək onda başqaları qarşısında itaətkarlığa, müstəqillik hisslərini itirməsinə səbəb olmasın. Uşağa qoyulan qadağalarla yanaşı, alternativ, onun üçün maraqlı olan mümkün variantlar da təklif edilməlidir. Qadağaların uşaqda neqativ iz qoymasına yol vermək olmaz. Onun etdiyi xoşagəlməz hərəkətə birbaşa qadağa qoymaqla onun əsəblərini pozmaq yox, bu hərəkətin hesabına başqalarına nə qədər əziyyət verdiyini izah etməklə, qəlbində humanist hisslərin yaranmasına çalışmaq lazımdır. Uşağa qadağan etdiyiniz işi heç zaman onun yanında etmək olmaz. Müxtəlif hadisələr danışmaq-

la, nümunələr göstərməklə, uşağı inandırmaq lazımdır ki, nizam-intizama əməl etmək hamıdan çox onun özünə lazımdır. O başa düşməlidir ki, başqalarının yanında onun elə ən böyük üstünlüklərindən biri nizam-intizam qaydalarına əməl etməsidir.

Uşağı hər gün öyüd-nəsihətlə bezdirmək olmaz; öyüdü əvəz edə biləcək nağıllar, hekayələr, hadisələr danışmaq, oyun oynamaq daha məqsədəuyğundur.

Bu yaşdakı bir çox uşaqlarda artıq onun istedadı, qabiliyyəti özünü daha aşkar şəkildə göstərməyə başlayır. Valideynlər çox həssaslıqla uşağının hansı sahəyə meyil etdiyini müəyyənləşdirməyə çalışmalıdırlar. Həyatda hər bir insanın xoşbəxtliyi həm də onun öz təyinatına, potensialına, qabiliyyətinə, istedadına görə fəaliyyətlə məşğul olmasıdır. Bu, insana öz daxili potensialını daha çox açmağa, həyatdan daha çox zövq almağa, cəmiyyət üçün daha faydalı bir insan olmağa çox kömək edir. Əks halda, insan ömrü boyu həyatda sanki öz yerini tapa bilmir. Fəaliyyət göstərdiyi sahə onun üçün məmnunluq yaratmır. Həyat maraqlı olmur. Ona görə də valideynin öz övladı qarşısında ən müqəddəs borclarından biri elə bu yaşda onların qabiliyyətini, maraqlarını müəyyənləşdirmək və onun bu istiqamətdə inkişafını təmin etməyə kömək etməkdir. Bunun üçün uşağın hərəkətlərinə diqqət etmək, eyni zamanda mütəxəssislərlə məsləhətləşmək lazımdır.

4-5 yaşındakı uşaqda artıq mənəvi dəyərlərə münasibət özünü göstərir. Ona görə də bu yaşda uşaqla tez-tez xüsusi söhbətlər edərək bu dəyərlərə münasibətin necə olduğunu müəyyənləşdirmək, arzuolunmayan halların aradan qaldırılması üçün vaxtında tədbirlər görmək lazımdır. Məsələn, aydınlaşdırmaq lazımdır ki, onun düzlük, doğruçuluq, xeyirxahlıq, igidlik və s. kimi müsbət dəyərlərə və eyni zamanda yalançılıq, yaltaqlıq, qorxaqlıq, paxıllıq, xəbərçilik kimi mənfi dəyərlərə münasibəti nə vəziyyətdədir?

Bu yaşda uşaqlarda öz həmyaşıdlarına maraq xeyli güclənir. Onlara bu şəraiti yaratmaq lazımdır. Bu, körpələrin sosiallaşmasına kömək edir. Xüsusilə uşaq bağçasına getməyən uşaqlara bu sahədə daha çox kömək etmək lazımdır. Onların xarakterinə uyğun həmyaşıdları ilə tez-tez görüşməsi təşkil edilməlidir. Bunu qonşudakı uşaqlarla, həmyaşıd uşaqlar olan ailələrə qonaq getməklə də etmək olar. Pandemiya, karantin zamanı, evdə təcrid olduqda isə həmyaşıdlarına aid filmlərə baxmaları daha məqsədəuyğundur. Elə etmək lazımdır ki, o həmyaşıdlarından qorxmasın, əksinə onlarla hər təmasdan zövq alsın. Amma bu zaman yadda saxlamaq lazımdır ki, hər bir həmyaşıdla təmas da arzuolunan deyil. Yalnız müsbət xarakterli həmyaşıdlarla əlaqələrin yaradılması məqsədəuyğundur.

Bu yaşda uşaqda informasiyaya maraq xeyli güclənir. Onlar sual verməyi çox xoşlayırlar. Ona görə də valideynlər bu suallara diqqətlə yanaşmalı və anlaşıqlı, həmçinin sadə məzmunlu cavab verməlidirlər. Cavab verilməyən sual uşaqda ciddi psixoloji problem də yarada bilər. Nəyə isə marağının itməsinə səbəb ola bilər. Onun gələcək həyatının formalaşmasında rol oynaya bilər. Əgər valideynlər, uşaq bağçasının işçiləri özləri bu suallara cavab tapa bilmirlərsə, yaxın ətrafdakı doğma insanlardan, mütəxəssislərdən bu işdə ona kömək etmələrini xahiş etmək olar. Verilən suallara cavab tapa bilmirsinizsə, internetdən cavab axtarmaq olar. Bu yaşda uşaqlarla tez-tez ailənin qayğıları, həyat barədə söhbət etmək lazımdır.

Uşaqlarda nağıllara qulaq asmağa ciddi maraq yaratmaq lazımdır. Nağıllar uşağın fantaziyasını xeyli genişləndirir, onlara müsbət dəyərlər aşılayır. Milli ruhunun yaranmasına və inkişafına kömək edir. Öz xalqının nağıllarından xəbəri olmamaq çox ciddi bir nöqsandır. Eyni zamanda başqa xalqların da

nağılları insanın dünya haqda, başqa xalqlar haqda təsəvvürünü, biliklərini xeyli genişləndirir. Bu yaşdakı uşaqlara qorxulu nağılların oxunması, uşağın qorxulu cizgi filmlərinə baxması məsləhət deyil. Uşaqların yanında qorxulu hadisələrdən, ağır xəstəliklərdən, xüsusilə uşaqların həyatı ilə bağlı kədərli hadisələrdən danışmaq, bu tip nağıllar danışmaq məsləhət deyil.

Uşaqda kitaba qarşı maraq olmalıdır. Əvvəlki fəsillərdə qeyd olunduğu kimi, onun hələ ana bətnində olarkən tərbiyə edilməsinə ehtiyac vardır. Hamilə qadının kitab oxuması bətnindəki körpəyə də müəyyən impulslar ötürür. Uşaq dünyaya gəldikdən sonra da əhatəsində onun diqqətini cəlb edən kitablar olmalıdır. Hələ bir yaşından onun oyuncaqlarının içərisinə maraqlı kitab fiqurları da əlavə etmək lazımdır. Onun ağlı kəsdikcə şəkilli kitabları onunla birlikdə vərəqləmək, bu zaman ona maraqlı suallar vermək ən mühüm oyunlardan biri olmalıdır. Uşaq hiss etməlidir ki, kitabdan özünə lazım olan maraqlı şeylər öyrənmək olar. Bir sözlə, kitab uşağın həyatının mühüm elementlərindən biri olmalıdır.

Onlara "xeyir" və "şər" barədə tez-tez danışmaq, bu anlayışların mahiyyətini izah etmək lazımdır. "Xeyir" işlərin insanların həyatına rahatlıq gətirdiyini, əsl insana layiq olan hərəkət olduğunu müxtəlif əyani nümunələrlə, uşağa tam aydın olan hadisələrlə izah etmək lazımdır. Xeyir işlər görənlərə insanların rəğbət göstərdiyini təlqin etmək lazımdır. Şər iş görənlər insanların cəmiyyətin həyatında problemlər yaratdığı haqda onların yaşlarına uyğun şəkildə məlumat verilməlidir. Bu yaşda "xeyir" və "şər" məsələsi uşağa anladığı səviyyədə uyğun izah edilməli, təlqin edilməlidir. Bu, onun gələcəkdə şər qüvvələrə qarşı olaraq, şeyirxah qüvvələrlə bir sırada olmasına ciddi təsir edəcəkdir.

Çalışmaq, şərait yaratmaq lazımdır ki, bu yaşda da uşaq özünün çox xoşladığı bir işlə təklikdə, öz daxili aləminə qapanaraq

uzun müddət, bəzən saatlarla məşğul olsun. Bu zaman o, özü öz daxili aləminə daha dərindən nüfuz edir, öz daxili aləmi ilə öz əlaqələri gücləndikcə, onun potensialı daha çox üzə çıxır.

Amma onun təkcə özünə qapanan bir insan kimi böyütmək də düzgün deyil. Eyni zamanda uşağın öz həmyaşıdları ilə arzuolunan şəkildə yaxından təmasda olması, söhbət etməsi, müəyyən tədbirləri həyata keçirməsi, birlikdə gəzintiyə də çıxmaları lazımdır.

Bu yaşdakı uşaqlarda fantaziyaya həvəs çox artır. Bu çox yaxşı əlamətdir. Uşağın fantaziyalarının onun həyatında daha müsbət rol oynaması üçün ona kömək etmək lazımdır. Bunun üçün uşağa sistemli, düşünülmüş şəkildə daha çox informasiya vermək lazımdır. Bunu nağıllar, cizgi filmləri, müxtəlif söhbətlər, təbiət, bitkilər, heyvanlar aləmi, kainat barədə daha çox məlumat verməklə etmək olar. Bu zaman onda gopçuluğa da meyillilik də yarana bilər. Bu valideynləri qorxutmamalıdır. Gopçuluqla yalanı fərqləndirmək lazımdır. Biri var uşaq eşitdiyi nağılların, hadisələrin təsiri altında öz fantaziyası ilə yeni süjetlər uydursun, biri də var ki, o yalan danışsın. Yalan danışmaq təbii ki, yolverilməzdir və onun qarşısı alınmalıdır. Uşağa məhəbbətlə izah edilməlidir ki, ona yalan danışmaq yaraşmaz. Bu ayıb bir şeydir. Amma gopçuluqdan məharətlə istifadə edərək uşağın fantaziyalarını inkişaf etdirmək olar. Onun nəql etdiyi süjetləri mənəvi dəyərlərə kömək edə bilən istiqamətdə daha da zənginləşdirmək, daha da dərinləşdirməklə körpənin intellektual inkişafına, yaradıcılıq qabiliyyətinin formalaşmasına kömək etmək olar. Amma sonda uşaqla birlikdə qeyd etmək lazımdır ki, bu, onların birlikdə düşündüyü bir yeni nağıl, hekayədir. Bu fantaziyalara uyub yalan danışmaq olmaz!

(Əhməd Qəşəmoğlu)

8.7. 4-5 yaşlı uşaqların inkişafı ilə bağlı müxtəlif məsələlər

Bu yaşdakı uşaqlar daha mürəkkəb anlayışları mənimsəyirlər. Məsələn, nəyin nədən üstün olduğunu (ən yüksək, ən böyük, ən geniş və s.) və bu ifadələrin əksini mənimsəyir. Uşaq şəkildə təsvir olunmuş hər hansı ən böyük obyekti düzgün göstərə və "böyük" sözünün əksi necə olacaq?" sualına düzgün cavab verə bilir.

Bu yaş dövründə uşaq sözlərə uyğun qafiyələr seçə bilər: məsələn, "yaz" sözünə görə "qaz" və ya "saz" sözünü təklif edə bilir. Bu yaşda uşaqların əksəriyyəti şeiri çox sevirlər və ona yeni qafiyələr axtarmağa çalışırlar, taparkən sevinirlər.

Bu yaşda uşaqlar bəzi hərfləri tanıyırlar. Onları fərqli sözlərdə tanıyır və hətta yaza bilirlər. Uşaqlar saymağı da öyrənirlər. Onların bir çoxu on və ya daha çox saya bilir və müxtəlif yerlərdəki, avtomobillərdəki nömrələri tanıyırlar. Siz onda bu qabiliyyəti, onu yormamaq şərti ilə inkişaf etdirə bilərsiniz.

Ancaq uşağınızın hələ oxumağa və ya saymağa maraq göstərmədiyi halda narahat olmayın. Məktəbə hazırlıq qrupunda və birinci sinifdə bu maraq yaranacaqdır. Həvəsi olmayan bir uşağa zorla nəyi isə öyrətmək istəsəniz onun biliyə, təhsilə olan həvəsini söndürə bilərsiniz. Həvəsi olmayan, yaxud az həvəsi olan bir uşağa nəyi isə öyrətmək istədikdə əyləncəli oyunlardan istifadə etmək məsləhətdir. Elə oyunlar qura bilərsiniz ki, uşaq özü arzu etdiyiniz şeyləri məmuniyyətlə öyrənə bilər.

Amma hökmən uşaq məktəbəqədər dövründə artıq bir çox şeylər öyrənməlidir, öyrənməyə vərdiş etməlidir. Belə olmasa, rəsmi təhsilin başlandığı zaman o uşaq tez yorulur.

4-5 yaşındakı uşaqda fiziki inkişaf sürətlə davam edir ki, bu zaman çox enerji sərf olunur. Bəzən valideynlər yorğun uşağı televizorun qabağına otuzdurur ki, o, bir az dincəlsin. Bu zaman elə veriliş ola bilər ki, uşaq zehni olaraq yorula bilər. Yaxşı olar ki, uşağın daha yaxşı istirahət edə bilməsi üçün onu "sakit işlərə", məsələn, şəkilli kitabları birlikdə vərəqləməyə, "oxumağa", müxtəlif şəkilləri rəngləməyə, tapmacalar tapmağa cəlb edəsiniz.

Bu dövrdə nitq keyfiyyətcə inkişaf edir. Bu yaşda uşağın lüğətində 3000-ə yaxın söz işlətdiyi cümlələrin quruluşu da mürəkkəb olur. 4-5 yaşlı uşaq bu gün nə etdiyini və kiminlə oynadığını deyə bilər, keçmiş, indiki və gələcək zamanları fərqləndirə bilər. Nitqində sadə duyğularını ifadə edən epitetlər (məsələn, "komik" və ya "kədərli") meydana çıxa bilər.

Bu yaşda artıq o, bütün şeiri xatırlayır və söyləməyi bacarır, sizinlə birlikdə öyrəndiyi mahnılardan zövq alır. Onda bu dövrdə təkcə danışma bacarığını deyil, həm də dinləmək və anlamaq, suallara cavab vermək bacarığını da inkişaf etdirmək lazımdır.

Rollu oyunlar (kiminsə roluna girməklə, yamsılamaqla) zamanı uşaq improvizə etməyə üstünlük verir. Siz oyun zamanı uşağa lazımi şeylər: geyim, çətir, çanta verin və rolun daha yaxşı bir şəkildə alınmasına kömək edin. Məxsusi olaraq düşünülmüş oyunlar nitq mədəniyyətinin də inkişaf etməsinə xeyli kömək edə bilər.

Rollu oyunlar uşaqların narahatlığını azaldır və onları həyatın növbəti mərhələsinə hazırlayır. Məsələn, uşaqlar, "məktəb" oyunu oynayır ki, bu zaman onların məktəb həyatına hazırlığı baş verir.

Bu yaşda mənəvi inkişaf müstəsna rol oynayır. Uşağınızın özünə inamını hər şəkildə qoruyun. İndiyə qədər birgə

oyunlarda uşaqlar cins fərqliliyinə əhəmiyyət vermirdilər. Ancaq dörd və ya beş yaşında uşaq oyunların "qızlar" və "oğlanlar üçün" olduğunu daha yaxşı bilir və cins üzrə oynamağa çalışır.

Bu yaşda uşağın hobbi və maraqlarının müəyyən edilməsi faydalıdır. Uşaq artıq müəyyən meyillərini göstərə bilər, bəzi şeylərə və ya fəaliyyətə can atır. Bu həmin uşağı daha yaxından tanımağa kömək edir. Hobbi və maraq dairəsi tez-tez dəyişilə də bilər.

Uşağınızı mümkün narahatlıqlardan və daxili stresdən azad etmək üçün onun rollu oyunlara olan həvəsindən istifadə edin. Dörd yaşdan beş yaşına qədər bir çox uşaq yeni bir mühitə düşərkən əvvəlki (uşaq bağçası, məktəbəhazırlıq) tanıdıqları dayə və ya müəllimədən ayrıldıqları üçün narahatlıq keçirirlər. Uşağınızla rollu oyunlar oynamaqla, ona yeni mühitə uyğunlaşmağa kömək edə bilərsiniz. Məsələn, o, müəllim rolunu oynaya bilər və siz özünüzü uşaq kimi ifadə edirsiniz. (Oyun əyləncəli və həyəcanverici olmalıdır ki, uşaq gələcəkdə məktəbdə mümkün qədər rahat uyğunlaşma və təlimə yaxşı hazırlanır.)

Uşaq nəyi sevirsə - pəhləvan və şahzadələrin, super qəhrəmanların və ya quldurların sehrli dünyasını - oyunda öz istəyini bölüşür və oyunun mümkün qədər real olması üçün köhnə paltarları və digər rekvizitləri axtarır. Uşağın teatr tamaşalarına və incəsənətə marağını təqdir etməklə, onun özünə hörmətini artırır, təxəyyülünü inkişaf etdirir və ətraf aləm haqqında biliklərini genişləndirirsiniz.

Kolleksiya toplamaq

Kolleksiya toplama bir çox həyati bacarıqları mənimsəməyə kömək edir. Uşaq nə toplayırsa (məsələn, toxumları, rəngbərəng daşları və ya sevimli qəhrəmanlarının heykəlciklərini),

həmin şeylər ətrafında təxəyyülü inkişaf edir. Bu uşaqda bir çox müsbət xüsusiyyətlərin yaranmasına da kömək edir. O, həmin nümunələri, eksponatları gündə bir neçə dəfə sayır, onlarla söhbət edir. Bununla da , öz daxili aləmi ilə əlaqələri artır.

(Laləzər Cəfərova)

8.8. Yaradıcılığa qarşı həvəsin, tələbatın inkişafı

Təsviri fəaliyyətə hazırlıq

Uşağın yaradıcılıq bacarığı genişləndikcə ona daha çətin yaradıcılıq vəzifələri təklif edin. Uşaq bu yaşda həcmli əsərlər yaratmaq istəyir, amma bu işdə ona bəzən kömək lazımdır. Misal üçün, uşaq asfalt, qum üzərində öz ürəyincə olan bir şəkil çəkə bilər. Nəticə uğurlu olduqda çox təsiredici olacaq və uşaq öz yaradıcılığı ilə qürur duyacaq. Dörd yaşdan yuxarı hər bir uşaq mükəmməl şəkildə mozaika da düzəldə bilər. Rəsm uşaqlar üçün maraqlı bir əyləncə olaraq qalır. Ancaq bu yaşda uşağı yalnız kağız üzərində rəsm çəkməklə məhdudlaşdırmaq olmaz. Uşağa içərisində qələm saxlamaq üçün ayaqqabı qutusunu və ya çiçək dibçəyini bəzəməyi təklif edin. Uşaq faydalı bir şey yaratmaqdan daha çox sevinəcəkdir. Bundan məmnun olacaqdır.

Uşaqlar ətraf aləmi tədqiq və səhv edə-edə öyrənirlər. Bir konstruktor maketini yığaraq, obyektləri manipulyasiya etməyi, hissələri uyğunlaşdırmağı, məqsəd və mənaya uyğun hərəkət etməyi öyrənirlər. Buna 1-2 yaşında bir kubu digərinə yapışdırmaqla başlanılır. Oyun bacarıqlarının inkişaf etməsi ilə uşaq kosmik gəmilərin modelləşdirilməsinə və Lego-dan istifadə etməyə qədər inkişaf edir.

Konstruktorla oynayan uşaqlar hissələri sıra ilə düzür, nümunəyə uyğun modelləşdirir, elementləri birləşdirir, dü-

zəldirlər, blokları yığırlar. Bu, uşaqlara "aşağı" və "daha yüksək", "yuxarı" və "yanaşı" kimi yeni anlayışları öyrənməyə kömək edir. Uşaqlar forma, ölçü, rəng arasında fərqi daha yaxşı yadda saxlayır və fərqləndirirlər. Həmçinin mövzunun məqsədlərinə uyğunluğu barədə müəyyən fikir əldə edirlər.

Konstruktor qurğularını birlikdə yığdıqda uşaqlar bir-birlərinə kömək edir, bir-birindən öyrənməklə inkişaf edir, sosiallaşırlar. Çox vaxt qrup daxilində rolların paylanması baş verir. "Lider" digər iştirakçılara qabiliyyətlərinə uyğun olaraq müəyyən funksiyaları həvalə edir. Bu ətrafdakıların bacarıqlarını inkişaf etdirməklə, onun da liderlik bacarığını artırır.

Konstruktorun müntəzəm yığılması fərqli təfəkkürü (problemləri həll etmək bacarığını, məntiqi düşüncə və yaradıcılıq qabiliyyətlərini birləşdirir) böyüklərin müdaxiləsi olmadan inkişaf etdirir. Bu düşüncə həyatın bütün sahələrində, xüsusən uşaqlar böyüdüyü zaman onlara çox kömək olur.

(Azadə Əhmədova)

8.9. Oyuncaqlar

Oyuncaqlar barədə əvvəlki fəsillərdə də geniş söhbət açılmışdır. Deyilənləri bir daha təkrar etməyə ehtiyac yoxdur. Ona görə də oyuncaqla bağlı bilgilərinizi artırmaq istəyirsinizsə, əvvəlki fəsillərdə də oyuncaqlar, onların seçilmə meyarları haqda olan fikirlərlə də tanış olun.

Mümkün qədər övladınızı həyatla uzlaşmayan, fantastik oyun qəhrəmanlarının oyuncaqlarından uzaq tutun. Körpə nə qədər gerçək həyata uyğun olaraq böyüsə, bir o qədər əqli və fiziki cəhətdən sağlam olar. Bu yaşda uşaqlara daha çox konstruktiv oyuncaqlar almaq lazımdır. Uşaqlar bu dövrdə boyama

kitablarını da çox sevirlər. Yaşına uyğun oyuncaq seçimi körpənin intellektual inkişafını sürətləndirir. Çünki, bu oyuncaqlar məhz uyğun yaş üçün nəzərdə tutulub. Oyuncaq seçimi edərkən həmişə keyfiyyəti ön planda tutmalı, etibarlılığını sübut etmiş markaları seçmək lazımdır. Əgər yaxşı oyuncağı almağa maddi imkanınız çatmırsa, o zaman pisini, keyfiyyətsizini də almayın. Çin istehsalı oyuncaqlardan tamamilə uzaq durun. Qənaət üçün ucuz və keyfiyyətsiz məhsulları almaq sizə və körpənizə zərər verə bilər.

Övladlarımızın sağlamlığı bəzən bizdən asılı olmayan səbəblərdən pozula bilər. Amma sözügedən mövzu ilə bağlı bir az da biz valideynlər səy göstərməliyik. Övladlarımızın sağlamlığına, fiziki və əqli inkişafına olduqca böyük təsir göstərən oyuncaqların seçimində mümkün qədər diqqətli olmalıyıq.

4- 5 yaşlı uşaqlar üçün oyuncaqlar

4-5 yaşındakı qızlar və eyni yaşdakı oğlanlar üçün oyuncaqlar çox fərqlənir. Artıq anlamalıyıq ki, oyuncaqlar da uşaqlarla birlikdə "böyüyür". Əvvəllər uşaqlar oyun əşyalarının müxtəlifliyini sevirdilərsə, indi uşaqların sevimli oyuncaqlar - kukla, robokop, dinozavr və s. var. Lakin bu, valideynlərin vəzifəsini asanlaşdırmır, çünki 5 yaşındakı uşaqlar üçün oyuncaqlar çoxluğu onları çaşdırır. Buna baxmayaraq, valideynlər oğlan və qız üçün həqiqətən yaddaqalan bir oyuncaq almaq istəyirlər. Nə etməli?

Hər şeydən əvvəl, yaş və uşağın fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır. 4-5 yaşlı uşaqlar üç yaşlı uşaqlara nisbətən daha həssasdırlar; üstəlik onların maraqları - rəsm, dizayn və musiqi zövqü və s. daha çox inkişaf etmişdir.

Bu yaş dövründə ən faydalı oyuncaq kitab, albom, uşaq ensklopediyası ola bilər. Konkret bir mövzuda olan kitablar daha faydalıdır. Məsələn, dinozavrlar haqqında kitab, dəniz həyatı haqqında kitab, kosmos haqqında kitab, bitkilər haqqında kitab

və s. buna misal ola bilər. Ancaq kitabların mövzuları qorxunc, bədbin, mətnlər çox uzun olmamalıdır. 4-5 yaşlı uşağın başa düşdüyü bir dildə olmalıdır. Kitablar ağır olmamalıdır ki, uşaq onu sevə-sevə əlinə ala bilsin. Xüsusilə kitabın vərəqləri çox yüngül olmalıdır ki, uşaq o kitabı sərbəst olaraq vərəqləyə bilsin.







Bu yaşda uşaqların oyuncaqları sırasına tematik oyunlar və böyüklərdə müşahidə etdikləri vəsaitlərin oyuncaq forması: tematik kartlar dəsti, qlobus, böyüdücü şüşə, gənc kimyaçının ən sadə dəstləri, kamera, kaleydoskop, fənər və s. ola bilər.

azedu
AZƏRBAYCAN TƏHSİL PORTALI



Onlar sevdiyi cizgi filmlərinin personajlarını və digər qəhrəmanları əks etdirən oyuncaqlar da maraq göstərirlər. Bu yaşda olan uşaqlarda dostlarının oyuncaqlarına da böyük maraq olur. Həmin uşaqların valideynləri ilə də məsləhətləşərək elə ortaq oyuncaqlar almaq olar ki, ziyanlı, təhlükəli olmasınlar. Uşağın başqaları ilə birlikdə və bərabər şəkildə oynamasına kömək edəcək oyuncaqlar almaq daha yaxşıdır.

● ***Tematik oyuncaq dəstləri*** - bu yaşda uşaq üçün çox gözəl hədiyyədir. Kuklanın evi, avtomobilləri olan qaraj və maşın emalatxanası, oyuncaq alətlər, həkim və ya bərbər dəsti, müxtəlif peşələri əks etdirən insan fiqurları, mətbəx, uşaq dəmir yolu, avtomobillər üçün yolu və s. nümunə göstərmək olar.



● ***Konstruktorlar.*** Əvvəlcə daha böyük detalları olan, lakin sayı az olan dəstlər işlədilirdisə, artıq bu qayda dəyişir. 4-5 yaşlı uşaqlara daha çoxsaylı və xırda detallı dəstlər almaq lazımdır.

4-5 yaşlı bir uşağın xoşuna gələcək quraşdırmalar əsasən leqolardır ki, bunlar da müxtəlif mövzulu olurlar.











Taxta konstruktorlar - rəngli və müxtəlif formalı detallarla olsa daha yaxşıdır.











İynəli quraşdırmalar. Uşaqlar mürəkkəb əyləncəli fiqurlar yarada bilərlər, belə fiqurların yaradılması göz koordinasiyasını yaxşılaşdırır və barmaqlar üçün masaj rolunu da oynayır.



● ***Taxta və plastik mozaika.*** Kiçik motor bacarıqları, yaradıcı, təsəvvürlü və məntiqi düşüncəni inkişaf etdirir.



● ***Yaradıcılıq üçün dəstlər və fərdi materiallar,*** məsələn, rəsm üçün uşaq planşetləri, maqnit və şifer lövhələr, möhür dəstləri, boyalar, qələmlər, gil, rəngli kitablar, yaradıcı tapşırıqları olan kitablar, stikerlər olan kitablar və oyunlar, üfürmə üçün müxtəlif aksesuarlı sabun köpükləri və əlbəttə ki, yaradıcılıq üçün uşaq mebellərinin fərqli versiyalarından istifadə məqsədəuyğundur.









● ***Sadə stolüstü oyuncaqlar,*** hərflər, sözlər, rəqəmlərdən ibarət oyuncaqlar.















(Xalidə Həmidova, Laləzər Cəfərova)

8.10. Oyunlar

4-5 yaşdan sonra, artıq uşaqların konkret məqsədli oyunlar oynamasına ehtiyac vardır. Belə oyunları konkret olaraq formalaşdırmaq üçün bir daha 8.2 - ci bənddə qarşıya qoyulmuş hədəfləri nəzərdən keçirin. Əgər sizin uşağa təklif etdiyiniz oyunlar həmin hədəflərdən hansılarasa çatmağa kömək edərsə, o zaman deməli, siz daha faydalı oyunlar seçmisiniz.

Həyatın dördüncü ilinin başlanğıcı uşaq üçün çətin bir dövrdür. Bu baxımdan, valideynlər bu yaşda uşağın emosional inkişafına xüsusi diqqət yetirməli, həmyaşıdları ilə ortaq oyunları asanlaşdırmağa, onlar arasında etibarlı əlaqələri, inamı gücləndirməyə çalışmalıdırlar. Erkən uşaqlıq dövründə uşaq çox məlumat əldə edir, bir çox bacarıqları mənimsəyir. Lakin bunlar hələ də müstəqil olmaları üçün yetərli deyil. Uşağınızın müstəqillik arzusunu reallaşdırmasına kömək edin - onlara mümkün olan tapşırıqlar verin, müəyyən bir münasibətlə əlaqədar fikrini soruşun. Oyundakı münaqişəli vəziyyətləri nümunə göstərin, həlli yollarını əvvəl ondan soruşun, sonra özünüz təklif edin.

Bu mərhələdə böyüklərin əsas vəzifəsi, uşağın hər şeyi yeni öyrənmək istəyini stimullaşdırmaq, uşağın intellektual, emosional və fiziki inkişafı üçün ilkin şərtlər yaratmaqdır. Bu yaşda uşağın məktəbə hazırlığının ilkin addımları başlayır.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün oynamaq öyrənməkdir, bir işdir. Oyun onlar üçün ciddi bir təhsil formasıdır. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün bir oyun ətrafdakıları öyrənmək üsuludur. Çalışmaq lazımdır ki, uşaq oyun zamanı nə etdiyini və niyə belə etdiyini izah etmək üçün izah etməyi öyrənsin.

Ev şəraitində əşyalardan istifadə edərək uşağınızın inkişafını dəstəkləyəcək hansı növ oyunlar oynaya bilərsiniz?

- Uşağın qarşısına iki qab səbəti qoyaraq qaşıqları birinə, çəngəlləri isə digərinə qoyub ayırmasını istəyə bilərsiniz. Beləcə, uşağınızın qruplaşdırma bacarığının inkişafına kömək etmiş olursunuz.
- Quruyan paltarları uşağınızla birlikdə yığa bilərsiniz. Bu zaman sıxacları yığarkən əl-barmaq bacarıqlarının inkişafını təmin etmiş olarsınız.
- Yemək süfrəsinin hazırlanmasına uşağı cəlb edə bilərsiniz. Bu zaman ona deyin: böyük boşqabları düz, sonra kiçik boşqabları onun içinə qoy. Qaşıqları boşqabın yanına düz. Bu kimi ifadələrlə böyük-kiçik, yanında-önündə kimi anlayışları öyrənməsinə kömək edə bilərsiniz.
- Kəsmə üçün olan kitablardan və jurnallardan uşağın bəyəndiyi şəkilləri kəsib bir kardon üzərinə yapışdırmasını təklif edin. Bununla uşaqların həm əl bacarıqlarının inkişafına, həm də şəkillər vasitəsilə özünü ifadə etməsinə kömək etmiş olarsınız.

Hərəkətli oyunlar.

Topla oyunlar - atmaq, tutmaq, topu əliniz və ya ayaqla vurmaq lazım olan hər hansı bir oyun uyğundur.

İplə atlama - Kreslolardan, ədyallardan, yastıqlardan "daxma" qurmaq və içərisində oyun qurun, tunellər hazırlayın və tuneldən keçin.

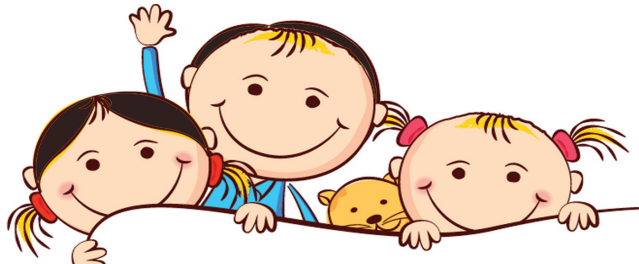
Fərqləri tapma oyunu - Uşaqlara müxtəlif əşyaların, heyvanların, çiçəklərin, ağacların, məişət texnikasının və s. şəkillərini göstərin. Onların bir-birindən nə ilə fərqləndiyini soruşun.

(Xalidə Həmidova, Laləzər Cəfərova)

8.11. Uşaqla 10 əyləncəli ideya

1. Yarpaqları toplayın, rəngləyin və kağıza yapışdırın.
2. Uşağın hündür olmayan ağaca dırmanmasına icazə verin.
3. Çərpələng uçurun.
4. Güllərdən çələng düzəldin.
5. Uşağı tərəvəz yetişdirilməsinə cəlb edin.
6. Müxtəlif formalı ağac budaqları toplayın.
7. Ponidə gəzintini təşkil edin.
8. Qışda uşaqla qartopu oynayın.
9. İsti havada su ilə oynamalarına imkan verin.
10. Uşaqla teatra gedin.

(Laləzər Cəfərova)



IX.
5-6 yaşlı uşaqların daha uğurlu təlim-tərbiyəsi üçün zəruri olan işlər

- 9.1. 5-6 yaşlı uşaqların əsas xüsusiyyətləri.
- 9.2. 5-6 yaşlı uşaqlarda fiziki sağlamlığın yüksəldilməsinə kömək edən məsələlər:
- 9.3. Fiziki sağlamlıqla bağlı tədbirlər:
- 9.4. 5-6 yaşlı uşaqların mənəvi, mədəni inkişafla ilə bağlı məsələlər
- 9.5. Nağıllara, şeirə, incəsənətə marağın genişləndirilməsi və inkişaf etdirilməsi ilə bağlı tövsiyələr
- 9.6. İntellektual inkişafla bağlı işlərin inkişaf etdirilməsi yolları
- 9.7. Sosiallaşma ilə bağlı tövsiyələr
- 9.8. 5-6 yaşlı uşaqlarda əməyə yaradıcı münasibət tələbatının inkişaf etdirilməsi haqda
- 9.9. Valideyndən tələb olunanlar
- 9.10. Oyuncaqlar və Oyunlar
- 9.11. Uşaq bağçasında fəaliyyət
- 9.12. Uşağın davranışının öyrənilməsi və təhlili
- 9.13. Uşaqla 10 əyləncəli ideya



9.1. 5-6 yaşlı uşaqların əsas xüsusiyyətləri

İndiki dövrdə uşaqlar daha sürətlə böyüyür. Bu da təbiidir. Dövrümüz müxtəlif informasiyalarla, hadisələrlə, texniki vasitələrlə, fərqli insanlarla, mürəkkəb vəziyyətlərlə və s. xeyli zəngindir. Bu rəngarənglik uşağın intellektual inkişafında mühüm rol oynayır. 5 yaşlı uşaq artıq xeyli təcrübə toplamış, nitqi, intellekti inkişaf etmiş, maraqları müəyyən qədər formalaşmış bir insandır. Ətrafında baş verən əksər hadisələr onun üçün maraqlıdır. Vəziyyətdən asılı olaraq bu baş verən hadisələr onun həyatında müxtəlif rol oynaya bilər. Bu yaşa qədər topladığı təcrübə artıq onda həyat barədə müəyyən təsəvvürlər formalaşdırmışdır. O artıq dərindən düşünə, mühakimə yürüdə bilir. Yəni artıq onunla münasibətdə nəzərə almaq lazımdır ki, normal bir insanla söhbət edirsiniz. Ona görə də bu yaşdakı uşaqlara olduqca həssas yanaşmaq lazımdır. Bu yaşda onların həyatında baş verən istənilən yanlışlıq həmin uşağın qəlbinə, gələcəyinə hansısa zərbələr vura bilər. Nəinki, hər hansı arzuolunmaz mühit, böyüklərin səhvi, hətta özünün kompüter alüdəçiliyi, hansısa səhlənkarlığı da onun həyatına arzuolunmaz izlər buraxa bilər. Ona görə də biz bu yaşdakı həmin uşaqların ahəngdar inkişafı üçün diqqətli olmalı, böyük bir məsuliyyət hiss etməliyik.

Nəzərə almaq lazımdır ki, bu yaşa qədərki dövrdə uşağa öyrədilənlər bir hazırlıq mərhələsi idisə, 5 yaşda artıq bu öyrədilənlərin uşağın qəlbində, hafizəsində möhkəmləndirilməsi mərhələsidir. Çünki uşaq artıq özü indiyədək ona öyrədilənləri şüurlu şəkildə təhlil edir, öz psixologiyasına uyğun olaraq, mühüm hesab etdiklərini dərindən mənimsəyir, dəyərə çevirir. Bu yaşda o artıq özündə güc hiss edir. İndiyədək arzusunda olduğu bir sıra işləri asanlıqla yerinə yetirir. Fikrini aydın izah

edir. Böyüklərlə, yaşıdları ilə ünsiyyət qura bilir. O, indiyədək ancaq suallar verirdi. İndi özü də həm öz suallarına, həm də böyüklərin suallarına cavab tapır və verir. O, öz üstünlüklərini hiss etdikcə, özünü bütün dünyaya göstərmək istəyir. İstənilən bir yolla diqqəti cəlb etmək istəyir. Hətta bəzən böyüklərin ona hirslənmələrini diqqətsizlikdən üstün tuturlar. Öz istədiklərinə nail olmağa can atırlar.

5-6 yaş dövründə uşaq öz cinsi mənsubiyyətlərini daha aydın dərk edir və bu cinsin üstünlüklərini dərk etməyə çalışırlar. Bu üstünlükləri dərk etmək ona xoş əhvali-ruhiyyə verir. Ona görə də böyüklərin onların cinsi mənsubiyyətlərini tənqid etməsi yolverilməzdir. Təəssüf ki, bu hallara rast gəlinir. Bunun nəticəsində uşaqlar psixoloji zərbə alır və onlarda arzuolunmaz kompleks yaranır. Bu yaşda körpələr, 6-cı fəslidə deyildiyi kimi, valideynlərə öz cinslərinə görə uyğunsuz sayılacaq suallar da verə bilərlər. Onlara incəliklə cavab vermək lazımdır. Qız və oğlan uşaqlarına müsbət xüsusiyyətləri təlqin etmək lazımdır. Bu amillərdən onların təlim - tərbiyəsində istifadə etmək lazımdır. Oğlan uşaqları çox energetikdir. Həm oğlanlara, həm də qızlara şərait yaratmaq lazımdır ki, onlar öz enerjilərindən faydalı işlər üçün sərf etsinlər. Bu sahədə ən arzuolunan tədbirlər uşağın öz enerjisini məqsədyönlü olaraq sərf etməsidir. Ona elə işlər tapşırmaq lazımdır ki, bu işlər onu gələcək həyata hazırlasın. Məsələn, öz otağını səliqəyə salma, gülləri sulama, heyvanlara yem vermə, valideynlərə ev işlərində kömək etmək, kiçik təmir işləri buna misaldır. Amma bu zaman onlara təhlükəsizlik tədbirləri öyrədilməlidir. Uşaqlara təhlükəli işlər tapşırmaq olmaz.

Bu yaşdakı uşaqlarda düşüncə prosesi yeni formalaşmağa başlasa da, təsəvvüretmə artıq xeyli inkişaf etmiş vəziyyətdə olur. Bu təsəvvürlər ona hələlik tamamilə tanış olmayan sosial mühitə alışmağa, o mühitə adaptasiya olmağa kömək edir.

Bu yaşda uşaqlar artıq ölüm qorxusunu daha dərindən hiss edirlər. Tez-tez yaxınlarını itirə biləcəklərini düşünüb kədərlənir, bəzən stress keçirirlər. Bu yaşda müəyyən bir böhran da müşahidə oluna bilər. Bu, körpənin temperamentindən, genetik xüsusiyyətlərindən, energetikasından, ətrafındakı sosiumdan və əsasən indiyədək lazım olan şəkildə tərbiyə olunmamasından asılıdır. Uşağın ovqatında xoşagəlməz vəziyyət olduqda, onun maraq dairəsini dərindən öyrənib, onu bu vəziyyətdən uzaqlaşdıra bilən tədbirlər görmək lazımdır.

Bu yaşdakı uşaqlarda aqressivlik (davakarlıq) xüsusiyyətləri də ciddi şəkildə müşahidə oluna bilər. Bu barədə əvvəlki fəsillərdə ətraflı məlumat verilmişdir.

Bizim tərəfimizdən təklif edilən Ustad Məktəbi modelinin prinsiplərinə görə, uşağın qəlbində, beynində elə mexanizmlər qurulmalıdır ki, o, analitik düşünmə vərdişləri qazanaraq, öz düşüncəsi ilə düzgün qərarlar verə bilsin. 5 yaşlı uşaqlarla artıq bu istiqamətdə işləmək olar.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

9.2. 5-6 yaşlı uşaqlarda fiziki sağlamlığın yüksəldilməsinə kömək edən məsələlər

1. Uşağın sağlamlıq mədəniyyətinin daha da yüksəldilməsi. Onda bu istiqamətdə konkret vərdişlər formalaşmalıdır. Dəfələrlə qeyd etdiyimiz kimi, indiki vaxtda sağlamlıq mədəniyyəti problemi daha da aktuallaşmışdır. 5-6 yaşındakı uşaq indiyədək ona öyrədilənləri artıq nümayiş etdirə bilməlidir. Onda eyni zamanda bu sahədə yeni biliklər öyrənmək, öz sağlamlıq mədəniyyətini daha da inkişaf etdirmək tələbatı yaranmalıdır. Bu, belə deyilsə həm evdə, həm də bağçada ona kömək edilməlidir.

2. Dişlərini, əl-üzünü sərbəst yumağı bacarması; tualetdən düzgün istifadə edə bilməsi. Bu yaşdakı uşaq, artıq başqalarının köməyi olmadan əl-üzünü düzgün, gigiyenik qaydalara uyğun olaraq yuya bilməlidir. Tualetdən özü istifadə edə bilməlidir. O, yalnız xəstələnəndə kömək lazım ola bilər. Bunları bacarmırsa, hökmən onunla məşğul olmaq lazımdır.

3. Uşağın normal fiziki inkişafı olmalıdır. Valideynlər də, bağça işçiləri də uşağın fiziki inkişafını nəzarət altında saxlamalıdırlar. İnkişaf normalara uyğun deyilsə, elə bu yaşdan problemi həll etmək üçün çalışmaq lazımdır. Bəzi valideynlər mövcud problemin həllini müxtəlif səbəblər üzündən ildən ilə saxlayırlar. Bu olduqca təhlükəlidir. Çünki elə xəstəliklər var ki, onu 5-6 yaşında tez müalicə etmək olar. Sonra isə bu ciddi problem ola bilər. Həm də bu fiziki inkişafdakı hər hansı bir problem ümumiyyətlə, bədənin bütün vəziyyətinə təsir edər. Başqa, yeni, daha xoşagəlməz problemlər yarda bilər.

4. Uşağın böyük və kiçik motor bacarıqları daha da inkişaf etdirilməlidir. Bu məsələ valideynlərin hər zaman diqqət mərkəzində olmalıdır. Kiçik və böyük motor bacarıqları inkişaf etməyən uşaqda süstlük, tənbəllik başlayır. O, həmyaşıdlarından geri qalır. Həmyaşıdlarının edə bildiklərini o yerinə yetirə bilmədikdə, onda ruh düşgünlüyü yaranır. Bu onun psixologiyasına, xarakterinə mənfi təsir edir. Beləliklə, motor bacarıqlarının inkişaf etdirilməməsi uşağın bütün həyatını alt-üst edir. Böyük və kiçik motor bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi ilə bağlı bu kitabda da xeyli tövsiyələr vardır. Eyni zamanda, valideynlər də, bağça müəllimləri əlavə materiallar da əldə etməlidirlər.

5. Əzələlərinin hamısının ahəngdar inkişafı. Bu yaşa qədər uşaqlarda əzələlərin inkişafı bir çox hallarda fərqli şəkildə inkişaf edir. Həyat tərzindən, uşağın məşğuliyyətindən, onun yaşadığı məkanın relyefindən asılı olaraq uşağın müxtəlif əzə-

lələrinin inkişaf surəti bir-birindən fərqli ola bilər. Birinin ayaq əzələləri, birinin qol, əl, boyun, kürək əzələləri daha çox(az) inkişaf edə bilər. Artıq 5-6 yaşında olanda əzələlərin inkişaf surətini tənzimləməyə ehtiyac vardır. Bunun üçün həkimlə də məsləhətləşmək olar. Elə əzələlər vardır ki, onun inkişafını zora salmaq olmaz. Zəif inkişaf etmiş əzələlərin inkişafını sürətləndirmək, bədənin ahəngdar inkişafını tənzimləmək lazımdır. Əks halda, onun mütənasib, yaraşıqlı bədən quruluşu olmayacaq, böyüyəndə hansısa əzələsinin zəifliyi, hansısa əzələsinin dartılması üzündən əziyyət çəkəcəkdir.

6. Yerişi, hərəkətlərinin sağlamlıq normalarına uyğun olması. Hər bir insanın yerişinin, hərəkətlərinin sağlamlıq normalarına uyğun olması olduqca xoş əhval-ruhiyyə yaradır. Əksinə olduqda isə, bu həm həmin insan üçün bir narahatlıq olur, həm də bəzən müəyyən məsələlərdə problemlər yaranır. Ona görə də uşaq yeriməyə başladığı ilk vaxtdan onun hərəkətlərinin qaydasında olmasına ciddi diqqət vermək lazımdır. 4-5 yaşında uşaqda bu sahədə problemlər vardırsa, bunu diqqətsiz qoymaq olmaz. Bu problemin ortadan götürülməsi üçün tədbirlər görmək lazımdır. Bunun üçün xüsusi treninqlər keçmək, müxtəlif məşğələlərdə iştirak etmək, rəqslə məşğul olmaq olar.

7. İmmunitetinin möhkəmlənməsi. Hər bir uşağın immunitetinin möhkəmlənməsi ilk növbədə onun bədəninin sağlamlıq dərəcəsindən asılıdır. Ona görə uşaqların həm yeməyinə, həm geyimlərinə, həm açıq havada gəzmələrinə, oyunlarına və s. ciddi diqqət vermək, onun həyat tərzini elə nizamlamaq lazımdır ki, uşaq daha sağlam olsun. Bunun üçün etibarlı mənbələrdən qidalanmaqla bağlı ciddi məlumatları daha çox öyrənmək və istifadə etmək lazımdır. Ümumiyyətlə, uşaqlarda çox ciddi bir qida mədəniyyəti olmalıdır. Onlar nə çox soyuq, nə də

çox isti şeylər yeməməli, yediklərini kifayət qədər çox çeynəməlidirlər. Uzunömürlülər arasında apardığımız sorğular onu göstərir ki, bu, çox mühüm şərtdir. Onlar daha çox orqanik, təhlükəsiz yeməklər yeməlidir. 5-6 yaşında bu sahədə yekunlaşan vərdişlər ömrün axırına qədər davam edir.

8. Nitq inkişafının, mədəni danışıq manerasının formalaşması. Bu yaşda nitq artıq normal bir məcraya düşməlidir. Bu yaşda artıq onda mədəni danışmaq vərdişləri, manerası formalaşır. Bu isə, onun davranışına da ciddi təsir edir. Əgər uşağın nitq mədəniyyətində, tərzində müəyyən problemlər varsa, onu başlı-başına buraxmaq olmaz. İndi biz tez-tez olduqca yüksək vəzifəli insanlara rast gəlirik ki, onlar öz fikirlərini normal ifadə edə bilmirlər. Danışıqları başqalarında qıcıq yaradır. Bu, o deməkdir ki, 5-6 yaşda onun nitq mədəniyyəti lazım olduğu qaydada yekunlaşmayıbdır. Sonradan da buna əhəmiyyət verən olmayıb.

9. İdman barədə ətraflı məlumatı olması. Bu yaşda uşağın artıq idman barədə müəyyən məlumatları olmalıdır. Özünün maraq göstərdiyi idman növləri olmalıdır. Bəzilərində idmanın hansı növünəsə bağlı qabiliyyəti üzə çıxmalıdır. Ciddi maraq göstərənlər idmanın bu yaşa uyğun növləri ilə məşğul da ola bilərlər.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

9.3. Fiziki sağlamlıqla bağlı tədbirlər

Bu yaşda uşağın fiziki inkişafı diqqəti cəlb edir. Boy və çəkidə nəzərə çarpacaq dəyişikliklər baş verir, əzələ və sümük sistemi xeyli inkişaf edir, lakin onun əl və ayaq əzələlərində hələ sümüklənməmiş qığırdaqlar qalır. Uşağın skeleti əsasən qığırdaq toxumalardan ibarət olur. Bu zaman lazımi tələblərə

əməl olunmadıqda uşağın qaməti düzgün inkişaf etmir. Ona görə də sadə fiziki hərəkətlərdən istifadə olunur.

Uşaqların bu dövründə fiziki tərbiyənin ümumi məsələləri, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, fiziki inkişafın hərtərəfli təmini kimi konkretləşdirilir və öz növbəsində bir sıra xüsusiyyətləri nəzərə alır. Ətraf mühitin təsirinə qarşı orqanizmin müqavimətinin artması, dayaq-hərəkət aparatının möhkəmlənməsi, qamətin formalaşması, vegetativ orqanların funkisional imkanlarının yüksəldilməsi mühüm məsələlərdəndir.

Uşaqların fiziki sağlamlığı əzələlərin inkişaf etdirilməsi və möhkəmləndirilməsi ilə əlaqədardır. Onların böyük əzələləri daha yaxşı inkişaf etdiyindən özlərini tənzimləməyi bacarır, davranış və hərəkətlərində daha fəal və çevik olurlar. Kiçik əzələlərin inkişafı üçün tərbiyəçi-müəllim barmaq gimnastikasından, təsviri fəaliyyət növlərindən və s. istifadə etməlidir. Tərbiyəçi-müəllim uşaqlara həm böyük, həm də kiçik əzələlərdən istifadə etmək imkanı yaratmalıdır.

5-6 yaşlı uşaqların fiziki cəhətcə hərtərəfli inkişafı daha çox aşağıdakı amillərdən asılıdır:

- fiziki hərəkətlərdən,
- ümumi və şəxsi gigiyenadan,
- təbiətin sağlamlıq amillərindən (məs.,günəş, hava, su) istifadə
- vaxtında və düzgün qidalanmadan
- düzgün təsdiq olunmuş gün rejimindən asılıdır.

Fiziki sağlamlıqla bağlı bəzi problemlər

5-6 yaşında olan uşaqlarda fiziki inkişaf prosesi davam edir. Uşaqlarda hərəkətli fəallığa yüksək tələbat davam edir. Beş yaşlılarda boy artımı prosesi fəallaşır, uşaqların onurğa sütunu müxtəlif deformasiyaya gətirən təsirlərə (boya uyğun olmayan

mebel dəsti, pis işıqlandırma, bədənin hərəkətsiz vəziyyəti) qarşı həssas olur. Bunları nəzərə alaraq, hər bir uşağın qamətinin düzgün saxlanmasına müntəzəm diqqət yetirmək ən vacib məsələlərdən biridir. Bu yaşda uşaqların pəncə quruluşu tamamlanmamışdır. Odur ki, vaxtında yastıpəncəliyin qarşısını almaq lazımdır.

5 yaşlı uşaqlarda hələ də hərəkət və reaksiyaların qeyri-iradiliyi özünü büruzə verir. Uşağın hərəkətlərinin və davranışının dəyişilməsinə mənfi təsir göstərən amillərdən əzginliyi, emosional yüklənmələrin çoxluğunu, yorulmanı qeyd etmək olar. Buna görə istər valideyn, istərsə də tərbiyəçi-müəllim uşaqların həddindən artıq həyəcanlanmalarına imkan verməməli, onları artıq yükləməməlidir.

Əgər deyilənlər nəzərə alınmazsa, uşağın qaməti düzgün inkişaf etməyəcək, bu isə öz növbəsində, sümüklərin inkişafına qan dövranı və nəfəs almağa mənfi təsir göstərəcəkdir. Qabıq ləngimələrinin zəifliyi və oyanmanın çox yayılması üzündən uşaqların diqqəti davamsız, ətraf aləmin qıcıqlandırıcılarına verdikləri cavab isə emosional xarakter daşıyır. Əqli fəaliyyət zamanı onlar çox yorulurlar.

Uşaqların sağlam həyat tərzi, gigiyenik prosedurlar (dişləri, əlləri nə üçün yumaq lazımdır və s.), idman məşğələləri, təmiz havada gəzinti, səhər gimnastikası haqqında təsəvvürlərini genişləndirmək lazımdır. Uşaqlarla sağlam və təhlükəsiz həyat tərzini təbliğ edən söhbətlər aparmaq, bu mövzuda süjetli-rollu oyunlar keçirmək, fiziki fəaliyyətin, düzgün qidalanmanın, təmizliyə riayətin vacibliyini əks etdirən mövzuları səhnələşdirmək, sağlam və qeyri-sağlam həyat tərzi ilə bağlı məsələləri tədqiq və müzakirə etmək məqsədəuyğundur.

Fiziki inkişafın ləngiməsi uşağın əqli fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir. Fiziki cəhətdən zəif olan uşaq təlim prosesində tez yoru-

lur, onun təlimə həvəsi azalır. Adətən, belə uşaqların əhal-ruhiyyəsi aşağı olur, onlar hərəkətli oyunlara laqeydlik göstərirlər. Beşyaşlılarda skeletin sümükləşməsi, böyüməsi, daxili orqanların, bütövlükdə orqanizmin inkişafı hələ davam edir. Odur ki, bu yaş dövründə fiziki hərəkətlərə, fəal oyunlara xüsusi diqqət yetirilməlidir. Məktəbəhazırlıq yaşı dövründə uşaqların barmaqlarında buğumlar hələ sümükləşməmiş olduğundan, onlar üçün xırda və dəqiqlik tələb edən fəaliyyətlərin icrası çətin olur. Həmçinin şəkil çəkmək, yazı yazmaq onlar üçün olduqca çətin, hətta qələmi əldə tutaraq nəsə yazmaq ağrıverici ola bilər. Halbuki, diqqət və dəqiqlik tələb etməyən, hətta müəyyən güc tələb edən işləri uşaqlar daha asan yerinə yetirirlər. Qeyd olunan problemin qarşısını almaq üçün bu yaş dövründə uşaqların kiçik motorikasının inkişafı məqsədilə müəyyən məşqlər edilməli və hazırlıq prosesi keçməmiş uşaqlara hərf, rəqəm və s. yazdırmağa yol verilməməlidir.

Fiziki sağlamlıqla bağlı tədbirlər

Unutmaq olmaz ki, kiçik məktəbəqədər yaş dövründə uşağın əzələləri kifayət qədər inkişaf etmədiyindən və zəif olduğundan o, tez-tez düzgün olmayan vəziyyətlər alır: başını aşağı sallayır, çiyinlərini yaxınlaşdırır, belini əyir, sinəsini çökdürür və s. Göstərilən yaş dövründə beynin fizioloji fəaliyyətinin başlıca funksiyası xaricdən gələn qıcıqlandırıcıları fərqləndirmək və onlara cavab verməkdən ibarət olur. 6 yaşlı uşaq xarici qıcığa qarşı özü müstəqil cavab verir, hərəkətlərini idarə etməyi bacarır. Məktəbəqədər yaş dövrü şərti reflekslərin əmələ gəlməsi, sadə reflekslərdən mürəkkəb reflekslərə doğru inkişaf dövrü kimi xarakterizə olunur. Qabıq proseslərinin möhkəmliyi, daxili ləngimənin qüvvəsi, getdikcə davamlı şərti reflekslər kimi qalır. Məktəbəqədər dövrün axırlarında ləngimə prosesinin qüvvəsi xeyli artır, müvazinətlilik inkişaf edir.

1. Xüsusi diqqət verilən əsas məsələ uşağın sağlamlığının, sağlamlıq mədəniyyətinin yüksəldilməsinin diqqət mərkəzində olmasıdır. Onun indiyədək öyrəndiyinin necə mənimsədiyinə diqqət verməklə, bu sahədə inkişafa nail olmaq lazımdır.

2. Uşağın motor funksiyalarının inkişafını izləmək, buna uyğun lazımi tədbirlər görmək vacibdir;

3. Yerişi, hərəkətləri sağlamlıq normalarına uyğun olmalıdır;

4. İmmunitetinin möhkəmlənməsinə çalışmaq lazımdır. Bu məsələ ilə bağlı 9.2 bəndin, A bölməsində məlumat verilmişdir.

Uşaqların fiziki sağlamlığının yaxşılaşdırılması üçün əlavə tövsiyələr:

5. Uşağınızın sağlamlığında fəal iştirak etməyə çalışın. Ona xəstələnməmək üçün nə etməli olduğunuzu söyləməklə yanaşı, şəxsi nümunənizlə də şəxsi gigiyena qaydalarına, səhər gimnastikasına, orqanizmim möhkəmləndirilməsinə və düzgün qidalanma qaydalarına riayət etməyin sağlamlığa faydalarını göstərin. 2. Uşağınıza bədənin, paltarın, evin təmizliyi üçün gigiyenik tələblərə ciddi şəkildə riayət etməyi öyrədin.3. Övladınıza növbə ilə iş və istirahət gününü qurmağı öyrədin. Gündəlik rejimin olmaması uşağın sinir sisteminə zərər verir. İdman və gimnastikanı, təmiz havada gəzintiləri və oyunları əhatə edən həyat ritmi, yaxşı qidalanma və sağlam yuxu yorğunluq və xəstəliklərin qarşısını alan ən yaxşı vasitədir.4. Övladınıza xüsusilə də idman edərkən özünü idarə etmə bacarıqlarını inkişaf etdirməyə kömək edin. Bunu etmək üçün məktəbəqədər təhsil müəssisələrində də istifadə edilən müşahidə gündəliyini tərtib edin və uşağın fiziki vəziyyəti ilə bağlı məlumatları qeyd edin: çəki (bədən çəkisi), boy, nəbz, sağlamlıq (yuxu, iştaha və s.).5. Uşağınıza təbii sağlamlıq amillərindən - günəş, hava və sudan düzgün istifadə etməyi öyrədin. Uşaqda bədəni möhkəmləndirmək arzusunu və vərdişini inkişaf etdirin.

6. Uşağınızın düzgün qidalanmasını təmin edin və düzgün qidalanmaya müsbət münasibət bildirin. Uşaq hansı qidaların sağlam, hansının zərərli olması haqqında məlumatları olmalıdır.

(Laləzər Cəfərova)

9.4. 5-6 yaşlı uşaqların mənəvi, mədəni inkişafla ilə bağlı məsələlər

Bu yaşdakı uşaqların tərbiyə olunmasında valideynlərin, evdəki başqa böyüklərin mövqeyinin bir-birində nə qədər fərqli olması daha mühüm rol oynayır. Bu fərqin böyük olması arzuolunmayan bir haldır. Bu yaş, uşağın indiyə qədər öyrəndiklərinin, vərdişlərinin, nizam-intizamının səliqə-səhmana salındığı, yekunlaşdığı bir dövrdür. Belə bir dövrdə uşaq öz diqqətini bir yerə toplanmalıdır. Belə olduqda o, mənəvi, psixoloji cəhətdən daha mükəmməl şəkildə formalaşır. Hər hansı məsələdə bir valideynin icazə verdiyinə digər valideynin qadağa qoyması artıq ciddi düşünməyə başlamış uşaqda anlaşılmazlıq yaradır ki, bu da onun sərbəst qərarlar verməsinə mane olur. Yaxud valideynlərdən biri bir şeyin uşaq üçün pis, arzu olunmaz olduğunu danışdığı halda, digər valideyn, yaxud ailədəki başqa yaşlı insan həmin şeyi tərifləndikdə uşaq çaşıb qalır. Valideynlərə inamı azalır, öz psixologiyasında dolaşıqlıq yaranır. Ona görə də valideynlər uşaqlarının təlim tərbiyəsində müəyyən məsələləri əvvəlcə öz aralarında müzakirə edib sonra qərara gəlməlidirlər. Bəzən evdə ər-arvad dalaşanda birinin uşağa öyrətdiyini o biri qəsdən yalana çıxarır, "onun dediyini etmə!" deyə ultimatum verir. Bu, uşağa qarşı düşmənçilikdir.

Uşağa hər cür sərbəstlik vermək də düzgün deyil və təhlükəlidir. Bu sərbəstliyi daha çox o istiqamətdə yaratmaq lazımdır ki, bu, uşağın ümumi, fiziki, mənəvi inkişafına kömək etsin.

Bunu əvvəlcə onun özünəxidmət vərdişlərindən və s. başlamaq lazımdır. Təhlükəlilik faktoru olan sərbəstlikdən qaçmaq lazımdır.

1. Valideynlər, ailənin digər üzvləri ilə uşaqlar arasında qarşılıqlı dostluq münasibətlərinin yaranması zəruridir. Valideynlər, ailədəki başqa yaşlı insanlar çalışmalıdırlar ki, evdəki 5-6 yaşlı uşaqla aralarında həm də bir dostluq münasibəti yaransın. Bu uşaqlarda psixoloji bir rahatlıq yaradır, sərbəstlik, özünəinam hissini artırır. Bu dostluq isə öz-özünə yaranmır. Bunun üçün uşağın xarakterik xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq qarşılıqlı münasibətləri intensivləşdirmək, ona müxtəlif işlərdə tez-tez kömək etmək lazımdır. Onu pedoqoji qaydalara əməl edərək müxtəlif təzyiqlərdən müdafiə etmək lazımdır. Amma bu zaman çalışmaq lazımdır ki, sizin müdafiəniz onu arxayın salmasın. Uşağa qarşı çox diqqətli olmalı, onunla təhqirlə, təzyiqlə davranmaq olmaz. Belə uşaqlar böyüyəndə aqressiv və kobud xarakterli olurlar. Uşaq daha doğma bildiyi, sevdiyi insanlara daha çox bağlanır. Bu insanların rəğbətini qazanmağa çalışır, eyni zamanda onlardan diqqət gözləyir. Həmin insanlar uşağa qarşı diqqətsiz olanda, ona qarşı xoşagəlməz hərəkət etdikdə uşaq psixoloji sarsıntı keçirir. Böyüklər bu məsələyə olduqca diqqətli olmalıdırlar. Uşağın tərbiyəsinə mənfi təsir etmədən bu etimadı doğrultmağa çalışmalıdırlar. Həmin insanların dediyi uşaq üçün daha əhəmiyyətli olub onun formalaşmasında daha mühüm rol oynayır.

2. Uşaq səliqəli olmalı və mədəni davranış qaydalarına əməl etməlidir.

Bu yaşda uşaq səliqəli geyinməyi, mədəni davranışı bacarmırsa, təəssüf etmək lazımdır. Bu, onun ömrünün axırına qədər müəyyən dərəcədə davam edəcəkdir. Amma düşünmək lazımdır ki, hələ də çox gec deyil. Bu məsələyə diqqəti artırmaq,

uşağın özündə bunun üçün həvəs yaratmaq lazımdır. Səliqəsiz, davranışı yerində olmayan adamlar haqqında tez-tez onun yanında tənqidi fikirlər söyləmək uşağa yaxşı təsir edər. Amma unutmaq olmaz ki, bu məsələdə də ən yaxşı təsir vasitəsi valideynlərin, ətrafdakı insanların özlərinin davranışıdır. Səliqəyə əhəmiyyət verməyən böyüklərin sözü uşaq tərəfindən qeyri-ciddi qarşılanacaqdır.

3. Uşaqların daha doğma bildiyi, sevdiyi insanlar onlara qarşı daha diqqətli olmalıdırlar.

Uşaq daha doğma bildiyi, sevdiyi insanlara daha çox bağlanır. Bu insanların rəğbətini qazanmağa çalışır, eyni zamanda onlardan diqqət gözləyir. Həmin insanlar uşağa qarşı diqqətsiz olanda, ona qarşı xoşagəlməz hərəkət etdikdə uşaq psixoloji sarsıntı keçirir. Böyüklər bu məsələyə olduqca diqqətli olmalıdırlar. Uşağın tərbiyəsinə mənfi təsir etmədən bu etimadı doğrultmağa çalışmalıdırlar. Həmin insanların dediyi uşaq üçün daha əhəmiyyətli olub onun formalaşmasında daha mühüm rol oynayır.

4. Uşaqlarda özünəinam hissi ciddi şəkildə güclənməlidir.

Bu yaşda uşaqlar üçün ən mühüm olan məsələlərdən biri özünəinam hissidir. Uşaqlarda məzmunlu, mənəvi dəyərlərə köklənən qürur hissi inkişaf etdirilməlidir. Uşaq inanmalıdır ki, sıradan bir insan deyil və öz ailəsi, xalqı, bütün yer üzünün xoşbəxtliyi üçün mühüm işlər görə bilər. Öz ailəsinin, xalqının, bütün yer üzünün indiki problemlərdən qurtarmaq üçün bir ümid yeridir. Bu haqda onunla tez-tez söhbət etmək lazımdır.

5. Öz həmyaşıdları arasında fikir mübadiləsi etdiyi dostları olmalıdır.

Əvvəlki fəsildə də qeyd olunduğu kimi, 4-5 yaşından başlayaraq uşaqların öz həmyaşıdları ilə ünsiyyəti artmalıdır. Onlar bir-biri ilə vaxt keçirməli, söhbət etməli, oyun oynamalıdırlar.

Amma bu ünsiyyət bir sıra hallarda formal da ola bilər. Onlar bir-birlərinə yad adamlar kimi də baxa bilərlər. Aralarında səmimi münasibət yaranmaz. Amma uşaq öz həmyaşıdları ilə dostlaşanda - onda öz həmyaşıdlarından hansılarasa rəğbət, sevgi yarananda və bu qaşılıqlı olanda tamamilə başqa bir mənzərə yaranır. Uşaqda stress halları azalır, psixoloji rahatlıq tapır. Amma bu məsələdə valideynlər diqqətli olmalıdır. Çünki uşağın hər həmyaşıdı ilə dostluğu da məqbul deyil. Çünki dostun davranışı, fikirləri uşağa tez təsir edir. O, elə həmyaşıdı ilə dostluq münasibətində olmalıdır ki, onların bir-birlərinə qarşılıqlı təsiri arzuedilən şəkildə olsun. Yəni uşaqlarınızın elə həmyaşıdları ilə dostluq etməsinə şərait yaradın ki, həmin uşaqda gördüklərinizi öz uşaqlarınızda da görmək istəyəsiniz.

Uşağın istedadı, qabiliyyəti, maraqları barədə valideynlərin vaxtında məlumatlı olmasına olan ehtiyac.

5-6 yaş ömrün bir start dövrüdür. Bir çox müdriklərin, mütəxəssislərin təbirincə desək, insan 5 yaşına qədər keçdiyi ömür yolu, bütün sonrakı ömür yolundan daha mühümdür. Ona görə də bu yaşda uşağın hansı sahədə daha çox istedadının, qabiliyyətinin olduğunu, hansı məsələlərə daha çox maraq göstərdiyini öyrənə bilmək çox maraqlıdır. Körpənin istedadının, qabiliyyət və maraqlarının ətraflı şəkildə öyrənilməsi, müşahidə olunması bu yaşda da davam etməlidir. Bu işdə bağçaların valideynlərə böyük köməyi dəyə bilər. Eyni zamanda, valideyn öz uşağını təcrübəli mütəxəssisə də göstərə bilər. Bu yaşda uşağın tərbiyə olunmasında uşağın valideynləri ilə bağça işçiləri arasında ahəngdar fəaliyyət daha güclü olmalıdır. Onlar bir-biri ilə fikir mübadiləsi etməli, uşağın qabiliyyətləri barədə ortaq fikrə gəlməlidirlər. Uşaq bağçaya getmirsə, o zaman valideyn bu məsələdə uşağı yaxından müşahidə edən başqa təcrübəli insanlarla fikir mübadiləsi etsə

yaxşı olar. Kitablardan, internet səhifələrindən də bu sahədə məsləhətlər almaq olar.

İstedadlı uşaqlara qarşı olduqca diqqətli olmaq, bu istedadın inkişaf etdirilməsi üçün bütün imkanlardan istifadə etmək lazımdır. Əvvəlki fəsildə də deyildiyi kimi, o insan daha xoşbəxt insandır, onun həyatı daha uğurlu alına bilər ki, o, öz istedadına, qabiliyyətinə uyğun işlərlə məşğul olsun. Ona görə də uşaqların öz istedad, qabiliyyətlərinin üzə çıxarılaraq inkişaf etdirilməsi, uyğun maraq dairələrinin genişlənməsi sahəsində işlər aparılmalıdır. Çalışmaq lazımdır ki, uşaq öz istedadına uyğun məlumat alsın. Ona bu sahədəki məşhur adamlar barədə sadə məlumatlar vermək lazımdır. Eyni zamanda, bu istedad hesabına hansı peşələrə yiyələnmək mümkün olduğu barədə danışmaq lazımdır.

Amma uşağın təkcə öz qabiliyyətinə uyğun məlumatlar alması ilə kifayətlənmək düzgün olmaz. Çalışmaq lazımdır ki, hər bir uşağın ümumi dünyagörüşü də müasir tələblərə uyğun olsun. Bu, onlara həyatı daha düzgün dərk etməyə, eyni zamanda öz istedadlarını da daha düzgün olaraq istiqamətləndirməyə kömək edər. Çalışmaq lazımdır ki, uşaq əsas diqqətini istedadına uyğun məlumatları öyrənməyə yönəltməklə yanaşı, həm də ümumi dünyagörüşünü inkişaf etdirə bilən məlumatlar da alsın.

6. Kitaba marağın formalaşdırılması. 5-6 yaşda uşaqda kitaba marağın daha da artmasına çalışmaq lazımdır. Bu yaşda uşağa kitabı artıq əvvəlki yaşlarında olduğu şəkildə - oyuncaq, əyləncə vasitəsi kimi yox, kitabın mahiyyətinə görə tanıtmaq lazımdır. Uşaq artıq bilməlidir ki, kitabdan xeyli maraqlı nağıllar, şeirlər, faydalı məsləhətlər öyrənmək olar. Bu barədə onunla söhbət etmək, onu uşağa öz məzmununa görə sevdirmək lazımdır. Bunun üçün gözəl, ahəngdar rənglərlə, aydın şə-

killərlə illustrasiya olunmuş kitablar almaq lazımdır. Uşağı həvəsləndirmək lazımdır ki, o, valideynlə birlikdə bu kitablarla tanış olmağa həvəs göstərsin. Kitabı vərəqləyə-vərəqləyə hər bir şəkil barədə müzakirələr aparmaq lazımdır. Əgər bu kitab uşaqlar üçün hazırlanmışsa, orada olan mətnləri uşaq üçün oxumaq lazımdır. Sadə şeirləri birlikdə əzbərləmək olar. Kiçik hekayələri, nağılları da oxumaq olar. Kitaba baxa-baxa bəzi hərfləri uşağın tanıması üçün də çalışmaq lazımdır. Bunun üçün xüsusi hərfləri əks etdirən oyuncaq dəstindən də istifadə etmək faydalıdır. Siz uşağa həmin dəstlərdən hər hansı hərfi göstərib, kitabda həmin hərfi tapmaq kimi bir tapşırıq verə bilərsiniz. Onu kitabla uzun müddət vaxt keçirmək üçün özünüz də xeyli maraqlı metodlar fikirləşsəniz yaxşı olar.

7. İfadəli şəkildə nəql etmə, şeir oxuma bacarığının formalaşması. 5-6 yaşında uşaq artıq xeyli şeirləri əzbər bilməlidir. Amma bu şeirlər olduqca ritmik, məzmunlu, öyrədici, düşündürücü olmalıdır. Uşaqları bu işə həvəsləndirmək üçün onlarla birlikdə şeir, nağıl oxuyun. Oxuduqlarınızın mənasını izah edə-edə onunla müzakirə edin. Uşağı bu işə həvəsləndirmək üçün müxtəlif stimullar fikirləşmək olar.

Amma bir məsələyə çox diqqətli olmaq lazımdır. Uşaqlarınızı bayağı şeirlər əzbərləməyə, nağıllar, hekayələr öyrənməsinə imkan verməyin. Çünki qeyd etdiyimiz kimi, bunlar hələ yenicə formalaşmaqda olan uşaq şüurunda, qəlbində öz xarakterlərinə uyğun qəliblər formalaşdırırlar. Bu sözləri musiqi, mahnılar haqda da demək olar.

Nağılların uşağın inkişafında çox əhəmiyyəti vardır. Nağıl danışılarkən bir tərəfdən izah edən adam ilə uşaq arasında ünsiyyət qurulur, digər tərəfdən də uşağın bütün zehni fəaliyyətləri hərəkətə keçir. Dinlədiyi nağıllardakı simvollar haqqında xəyallar quran uşaq hadisələrin inkişafına görə yaxşını və pisi,

doğrunu və yanlışı ayırd etməyi öyrənər. Ümumiyyətlə, qız uşaqları qız, oğlan uşaqları isə oğlan xarakterlərini cəmləşdirərək irəlidəki şəxsiyyətlərinin təməllərini yaradarlar. Təxminən 4-5 yaşına çatmış uşaqlar nağıllarda izah edilən bir çox hadisənin əslində doğru olmadığını bilirlər. Nağıllar hər zaman yaxşı olanların qalib gəldiyi, səbirli olanların mütləq məqsədlərinə çatdıqları, edilən yaxşılıqların qarşılıqsız qalmayacağı, zəkanın çox zaman fiziki gücdən üstün olduğu, sevginin bir çox şeydən daha qiymətli olduğu, yoldaşlığın çox əhəmiyyətli olduğu, birlikdə olmanın hər zaman daha çox uğurlar gətirdiyi, heç bir zaman ümidsizliyə qapılmamağın lazım olduğu və əlimizdən gələni etdiyimiz təqdirdə müvəffəqiyyətin bizi onsuz da tapacağı mesajlarını verirlər.

Nağıllar, əfsanələr, əsatirlər dünyası 5-6 yaşlı uşaq üçün geniş şəkildə açılmalıdır. Yalnız ənənəvi Yunan, Hind, Çin və s. mənbələri yox, Azərbaycan mənbələri də uşaqların diqqət mərkəzində olmalıdır. Bəşəriliyi, xeyirxahlığı, müqəddəsliyi, ülviliyi, vətənpərvərliyi, sülhü təbliğ edən Azərbaycan nağılları mühüm mənəvi tərbiyə vasitəsidir.

8. Uşağın estetik zövqü daha da inkişaf etməli, zənginləşməlidir. 5-6 yaş dövrü ətraf aləmin gözəlliklərini duymaq, estetik cəhətdən qavramaq və müvafiq bədii nümunələr yaratmaq üçün ən əlverişli dövrdür. Bu dövrdə aparılan işlər estetik tərbiyənin vəzifələrinə daxildir. Estetik tərbiyə məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda bədii hislərin, zövqün, bədii yaradıcılıq qabiliyyətlərinin, ətraf aləmdəki obyektləri müşahidə və müzakirə etmək bacarığının inkişafını təmin edir. Təsviri fəaliyyətdə rənglər və formaların yeni birləşməsi, quraşdırma prosesində müxtəlif modellərin qurulması, yeni hekayə və nağılın, musiqi fəaliyyətində sadə melodiyanın dinlənilməsi, mahnı və uşaq musiqi alətlərində ifa, rəqs məktəbəqədər yaşlı uşaqların este-

tik inkişafına kömək edir. Bu yaşda uşaqlarda ətraf aləmin gözəlliklərini düzgün qiymətləndirmək bacarığı və ətraf aləmə müsbət emosional münasibət formalaşmağa başlayır. Əvvəlki fəsillərdən də məlumdur ki, 5-6 yaşına qədər uşaqların artıq estetik zövqü, ədəbi-bədii əsərlərə, incəsənət nümunələri, musiqiyə münasibəti ilə bağlı müəyyən bir bazası olmalıdır. Hər hansı arzuolunmaz səbəbdən bu baza formalaşmamışsa, həmin uşaq öz narahatlıq gətirən davranışları ilə seçilir. Amma həmin baza arzuolunan şəkildə deyilsə də, hələ hər şey itirilməyib. Həmin uşağı xilas etmək olar və bu lazımdır. Uşağın bu yaşda malik olduğu baza ətraflı öyrənilməli, çatışmayan cəhətlər nəzərə alınmaqla, bu sahədəki işlər davam etdirilməlidir. Onu daha çox maraqlandıran mövzular üzrə məzmunlu, bayağılıqdan ciddi şəkildə uzaq nümunələr seçilməklə bu məsələyə olduqca məsuliyyətlə yanaşmaq lazımdır.

9. Təsviri fəalliyyətlə məşğul olmaları üçün şərait yaradılmalıdır. Onların harada, hansı vasitələrlə təsviri fəaliyyətlə məşğul olduğunu müəyyənləşdirmək lazımdır. Bundan sonra ona imkan daxilində maksimum şərait yaradılmalıdır. Kağız, torpaq, qum, qar və s. üstündə, kompüterdə çəkdikləri şəkillərə, yaratdıqları fiqurlara biganə olmaq olmaz. Hər dəfə onun yaratdığı "əsərə" diqqətlə baxın, tərifləyin və onu daha da təkmilləşdirmək üçün tövsiyələr verin, müzakirələr aparın. Uşağınızın əl işlərini saxlayın və ailənin digər üzvlərinə nümayiş etdirin. Uşağınızın çəkdiyi rəsmləri divara, qapıya asa, yaxud soyuducunun üstünə yapışdıra bilərsiniz. Xəmirdən və ya gildən düzəltdiyi əl işlərini isə evinizdə müvafiq yerlərdə yerləşdirmək olar.

10. Uşaqda yaradıcı fəaliyyətə marağın formalaşdırılması. Uşağınızı yaradıcılığa həvəsləndirən müvafiq mühitin yaradılması vacibdir. Uşaq öz işindən və onun nəticəsindən həzz al-

malıdır. Yaradıcı olmaq, əslində fərqli nə isə yaratmaq deməkdir. Uşağın işini pisləmək olmaz. Onu rəğbətləndirərək həvəsləndirmək lazımdır. Uşaq yaradıcılıqla daha çox məşğul olduqca, onun potensialı daha çox açılır. O, özü də özünü daha çox kəşf edir. Böyüklər də onun hansı sahəyə daha çox maraq göstərdiyini müəyyənləşdirə bilirlər.

Bütün uşaqlar şəkil çəkməyi çox sevirlər. Bu maraqlı vaxt keçirtməklə yanaşı, onların inkişafına da böyük təsir edir. Onlar şəkillər vasitəsilə hisslərini, valideynlərinə, həmyaşıdlarına olan münasibətlərini ifadə edirlər. Adətən, uşaqlar cızma-qara etməyə, üfüqi xətlər, dairə və s. çəkməyə 3 yaşında başlayırlar. Rəsm çəkmək uşaqlarda kiçik motorikanın (əllər) və psixi proseslərin (diqqət, təxəyyül, təfəkkür) inkişafına müsbət təsir göstərməklə yanaşı, özgüvəninin formalaşmasına da zəmin yaradır.

Plastilin balaca uşaqların özünüifadəsi üçün əla vasitədir. Rəsmdə olduğu kimi, burada da mövzunu uşaq özü seçməlidir. Balaca uşaqlar plastilini oxlovla yaymağı, sonra onu qurabiyə formasında kəsməyi çox sevirlər. Beləliklə, üçölçülü fiqurlar düzəltməyə başlayırlar. Plastilin və ondan bir şey düzəltmək hissi balacalar kimi böyük uşaqlar üçün də olduqca maraqlıdır.

Amma təbii ki, yaradıcılıq təkcə şəkil çəkmək, plastilindən fiqur düzəltmək deyildir. Uşağın yaradıcılıq qabiliyyətinin daha çox üzə çıxması üçün onu maraq göstərdiyi başqa vasitələrlə də təmin etmək lazımdır.

11. Uşaqlar kompüter, planşet, telefon kimi vasitələr barədə ətraflı məlumata malik olmalıdır. Bu vasitələr artıq həyatımızın ayrılmaz hissələridir. Uşaq gözünü açcaq evdə kompüter, planşet, telefon və bu kimi texniki vasitələr görürlər. Valideynlərin, böyüklərin bütün gün o vasitələrdən istifadə etməsi, uşaqlarda onlara qarşı marağı xeyli artırır. Özləri də həmin vasitələrdən istifadə etmək istəyirlər. Amma hər kəsə məlum-

dur ki, onlardan necə gəldi istifadə etmək uşaq üçün xeyli təhlükəli ola bilər. Ona görə də uşaqlara həmin vasitələrdən istifadə etməyin həm faydaları, həm də zərərləri barədə ətraflı məlumat vermək lazımdır. Uşaqların onlardan istifadə etməsi ciddi şəkildə məhdudlaşdırılmalıdır.

Saatlarla telefona və ya planşetə, kompüterə baxan balacalar sonralar onun fəsadları ilə üzləşirlər. Azyaşlıların müasir texnologiyalardan istifadəsi məsləhət görülməsə də, məktəbyaşlı uşaqlar kompüterdən yararlana bilərlər. Bu zaman hər yarım saatdan bir 15 dəqiqə fasilə verməklə, uzaq məsafəyə baxaraq gözə istirahət vermək məsləhətdir. Həkimlərin dediyinə görə, televizor qarşısında həddindən çox vaxt keçirən və planşetdən, kompüterdən istifadə edən uşaqlarda görmə qabiliyyəti zəifləyir, müxtəlif xarakterli şüalanmalara da məruz qalırlar.

12. Vətənpərvərlik, düzlük, doğruçuluq hisslərinin formalaşdırılması.

Əvvəl də qeyd edildiyi kimi, uşaqlarda vətənpərvərlik hissinin aşılanmasına məktəbəqədər dövrdən başlamaq lazımdır. Bu dövrdə uşaqlarda ailəsinə və evinə, ölkəsinin tarixinə və mədəniyyətinə, vətəninin təbiətinə sevgi hissi aşılanmalıdır. Bir də nəzərə almaq lazımdır ki, hər bir uşaq hisslərinin, duyğularının köməyi ilə ətrafdakı həqiqətləri qəbul edir. Ona görə də uşaqlarda vətənpərvərlik tərbiyəsinə kəndini, şəhərini sevmək hissi ilə başlanılmalıdır. Yalnız bundan sonra onlarda ölkəsinə, vətəninə sevgi hissi yaranır. Bunlar bir neçə söhbət nəticəsində yaranmır. Bir qayda olaraq, uşaqlarda sistemli, çox uzun müddətli və məqsədyönlü təsirin nəticəsində yaranır. Bu hiss uşaqlara mütəmadi olaraq evdə, uşaq bağçasında, tədbirlərdə və hətta oyunlarda belə aşılanmalıdır.

Uşağa tez-tez öz vətənin gözəlliklərindən, təkrarsız cəhətlərindən, təbiətindən, tarixindən, tarixi qəhrəmanlarından danış-

maq lazımdır. Hər kəsin öz vətəninə nə qədər bağlı olduğu barədə tez-tez söhbət etmək lazımdır. Eyni zamanda, uşaqda başqa xalqlara da, bütün yer üzünə də məhəbbət hissləri aşılanmalıdır.

13. "Yaxşı" və "pis", "xeyir" və "şər" kimi anlayışlar barədə təsəvvürlərin inkişaf etdirilməsinə olan ehtiyac.

Bu sahədə əvvəlki illərdə yaradılmış təsəvvürlər daha da genişləndirilməlidir. Uşaq "yaxşı"nın, "xeyir"in yanında olmağa, bu dəyərlərin təmsilçisi olmağa daha çox can atmalıdır. Ətrafımızda olan insanlar hər gün elə işlər görürlər ki, bəzilərini yaxşı və bəzilərini isə pis hesab edirik. Bəs doğrudandamı həmin işlər yaxşı və pisdir? Yaxşı və pis üçün əsl meyar nədir? Xeyir və şər bir-birinə zidd olan iki həddir. Dünyada hər ikisi kifayət qədərdir və hər an qarşılaşdığımızı müəyyənləşdirmək olduqca çətindir. Yaxşı - bu fədakarlıqdır, bunun qarşılığında heç bir şey tələb etmədən düzgün yaşamaq bacarığıdır. Pislik - yalan, bəhanədir, hər vasitə ilə öz xeyrinə olan bir istəkdir. Yaxşılıq xoş hisslər, müsbət əhval-ruhiyyə yaradır, pislik isə əksinə, insanların əzablarına səbəb olur. Xeyir insanları əzabdan, şərdən qoruyar. Yaxşılıq başqalarının çətinliklərindən kədərlənir.

Uşaqla bu mövzularda tez-tez söhbət etmək, ətrafdakı yaxşı adamlar haqqında danışmaq lazımdır. "Pis"-in, "şər"in təmsilçisi olmağın həm də təhlükəli olduğu barədə də danışmaq lazımdır. Belə adamların gec-tez ziyan çəkdiklərinə dair xeyli misallar çəkmək lazımdır. "Nə atarsan aşına, o da çıxar qaşığına" atalar sözünün fəlsəfəsini uşağa dəfələrlə, geniş izah etmək lazımdır. Onun xeyirxah, yaxşı hərəkətlərini təqdir etmək, tərifləmək, bu barədə başqalarına danışmaq lazımdır. Belə hərəkətləri ilə fəxr etdiyinizi desəniz, bu, uşağa çox ciddi bir təsir edər. Xoşagəlməz hərəkətlərinin isə ona, sizin ailəyə layiq olmadığını, ayıb olduğunu deyin. Belə hərəkətlərdən çəkindi-

rin. Bir daha yada salmaq lazımdır ki, bu yaş uşağın start yaşıdır. Hansı xarakterlə həyata atıldısa, bu xarakter onun ömrünün axırına qədər davam edə bilər.

14. Uşaqlarda mənəvi dəyərlər əsasında liderlik xüsusiyyətlərinin yaranması

Ümumiyyətlə, uşaqlarda liderlik keyfiyyətlərinin inkişafına erkən dövrlərdən başlanılması tövsiyə olunur. Çünki bu keyfiyyətlərin bir çoxunun əsası elə məhz məktəbəqədər dövrdə qoyulur. Məsələn: lider üçün zəruri olan təşəbbüskarlıq, qətiyyətlilik, məqsədyönlülük, məsuliyyətlilik, özünəinam və müstəqillik hissi kimi xüsusiyyətlərin formalaşdırılması əsasən mühit və tərbiyənin psixoloji təsirlərin sayəsində mümkün olur.

Valideynlərin bəzən bu qəbildən olan məsələlərə laqeyd yanaşması gələcəkdə övladlarının taleyində həlledici rol oynaya bilir. Uşağın əldə etdiyi nailiyyətlərin böyüklər tərəfindən emosional şəkildə rəğbətləndirilməsi onda özünəinam hissini, təşəbbüskarlığı artırır, öz etdiyinə görə qürur hissi yaşamasını şərtləndirir. Əksinə, uşağın fəaliyyətinin nəticələrinə laqeyd və ya mənfi münasibətin təzahürü uşaq tərəfindən emosional baxımdan çox neqativ yaşanır. Bu faktın özü isə gələcəkdə onu hansısa təşəbbüslərdən çəkindirərək, onda özünəinamsızlıq hissi formalaşdıra bilər. Adətən, özünəinam hissi zəif olan uşaqlarda özünüqiymətləndirmə aşağı, özünütənqidi münasibət isə yüksək səviyyədə olduğundan nədəsə müvəffəqiyyət qazanmaq, mübarizə aparmaq üçün onlar, bir o qədər cəhd göstərmirlər.

Bu yaşdakı körpələrə **liderlik xüsusiyyətləri** aşılanmalıdır. Onlar özlərini hər hansı yaxşı bir işdə inamlı hiss etməli, təşəbbüsü əllərinə almağı, uğurlu sonluğa nail olmağı bacarmalıdırlar. Bu xüsusiyyət bu yaş üçün olduqca mühümdür. Necə deyərlər baş məqsəddir, baş hədəfdir. Bu ideya, bu prinsip bir sıra xarici ölkələrin də məktəbəqədər təhsil sistemində belədir.

Bu sahədə oyunların qurulmasına, müxtəlif tarixi, xüsusi bədii əsərlərin təhlil edilməsinə böyük ehtiyac vardır. Eqoist liderlik yox, humanist, intellektual liderlik keyfiyyətləri aşılanmalıdır.

Beləliklə də, liderlik keyfiyyətlərinin inkişafı üçün valideynlərdən uşaqlarına aciz, daima köməyə ehtiyacı olan, heçnə bacarmayan kiçicik bir varlıq kimi deyil, formalaşmaqda olan, özünəməxsus keyfiyyətlərə və zəngin potensiala malik bir şəxsiyyət kimi yanaşılması tələb olunur. Burada ən əsas məsələ, uşaqda olan potensialların inkişafında ona dəstək olmaq, onda özünə, öz bacarıq və qabiliyyətlərinə inam hissini formalaşdırmaqdır.

15. Öyrənməyə marağın formalaşdırılması.

Bu yaşın ən başlıca xüsusiyyəti uşağın təlim prosesinə, öyrənməyə ciddi hazırlanması məsələsidir. Çünki yaxın zamanlarda artıq o, məktəbli olacaqdır və bu prosesə ciddi şəkildə hazırlanmalıdır. Onlar özü də bu məsuliyyəti hiss edirlər. Ona görə də onların yanında təlim almağın olduqca maraqlı olmasından, bunun vacib olmasından, yüksək səviyyəli təlimin insanın taleyində böyük rol oynamasından tez-tez danışmağa böyük ehtiyac var. Uşağın təhsilə hazırlıq prosesində uğurlarını tez-tez tərifləmək, gələcəkdə, məktəbdə böyük uğurlar qazana biləcəyinə inam yaratmaq yazımdır. Bu sahədə xüsusi roliklərin, xüsusi filmlərin olmasına böyük ehtiyac vardır. Elə etmək lazımdır ki, bu yaşda körpələr təhsil almağa tələssinlər.

16. Uşağa qarşı etibar məsələsi.

Uşağı elə tərbiyə etmək lazımdır ki, o başa düşsün ki, ona ciddi etibar edilməsi onun üzərinə ciddi məsuliyyət hissi qoyar. Ona etibar edildikdə böyüklər onun fikri ilə də razılaşırlar, onu ciddi şəxs kimi qəbul edirlər. O, bu etibara görə sevinməlidir, fəxr etməlidir. Amma o həm də başa düşməlidir ki, bu etibarı qazanmaq lazımdır. Bu etibarı qazanmaq üçün o, nə etməlidir? Təbii ki, hər bir ailənin öz prinsipləri vardır. Hər bir ailədə

müxtəlif metodlardan istifadə etmək olar. Amma bu metodlardan heç biri uşağın mənəvi inkişafına, əxlaqına zidd olmamalı, ona ziyan verməməlidir.

17. Uşağın fantaziyalarının daha ciddi, daha məzmunlu olması haqda .

Bu dövdə uşaqların fantaziyalarına xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Bəzən valideynlər uşağın fantaziyasını yalan danışmaq kimi qəbul edirlər. Lakin bunu nəzərə almaq lazımdır ki, fantaziyalar uşaq təxəyyülünün məhsuludur. O, fantaziyalar vasitəsilə istək və arzularını dilə gətirir. Uşağa suallar verməklə onun fantaziyasını stimullaşdırmaq lazımdır. Çünki fantaziya uşağın yaradıcılığının əsasını təşkil edir. Yaradıcılığın inkişafı öz növbəsində idrakın, hafizənin, qavramanın və diqqətin inkişafına səbəb olur. Bu, uşağın təhsildə qazandığı uğurlarda özünü göstərir, çünki təhsil prosesinin 90%-i yeni şeylərin kəşfindən ibarətdir. Bütün uşaqlar yaradıcılıq bacarığı və həvəsi ilə doğulur. Uşağın öz potensialını gerçəkləşdirə bilməsi və istedadının üzə çıxması üçün böyüklərin köməyinə ehtiyacı var.

18. Şəkillər əsasında hekayələr qura bilməsi. Başqasının başladığı hekayəni məntiqi olaraq davam etdirə bilməsi.

Hekayələr yaradın: Bəzən kitabdan nağıl oxumaq yerinə özünüz hekayə qura bilərsiniz. Sonradan uşağınız da öz hekayələrini yaratmağa başlayacaq. İmkan daxilində uşağınızı muzeylərə və rəsm qalereyalarına aparıb müxtəlif bədii incəsənət nümunələri ilə tanış edə bilərsiniz. Ancaq onun diqqətini qısa müddətə cəmləşdirmək imkanı olduğunu nəzərə alıb bu ziyarətlərin qısamüddətli olmasına fikir verin. Uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş kitablardan da istifadə edə bilərsiniz.

Uşaqları daha çox mənəvi dəyərlərə kökləmək lazımdır. Onlarla həyatın reallığına uyğun olaraq maddi dəyərlərdən düzgün faydalanmaq yolları ilə bağlı söhbətlər etmək lazım-

dır. Uşağa həqiqəti danışmağı öyrətmək lazımdır. Yalançılıq, yaltaqlıq kimi xüsusiyyətlərin yaranmasına yol vermək olmaz. Bu yaşda uşaqlar üçün ən mühüm olan özünəinam hissidir. Məzmunlu, mənəvi dəyərlərə köklənən uşaqlarda qürur hissini inkişaf etdirilmək lazımdır. Uşaq inanmalıdır ki, o heç də adi insan deyil və öz ailəsi, xalqı, bütün yer üzünün xoşbəxtliyi üçün mühüm işlər görə bilər. Öz ailəsinin, xalqının, bütün yer üzünün indiki problemlərdən qurtarmaq üçün o, bir ümid yeridir. Uşağa öz babaları, nənələri, nəsli barədə onun anladığı səviyyədə məlumat verilməlidir. Onların yaxşı, ailənin nüfuzuna hörmət gətirən əməllərindən danışmaq lazımdır. Körpəyə sərbəstlik verməli, o, çətin vəziyyətə düşdükdə onu danlamaq yox, ona bu vəziyyətdən çıxmaq üçün özünün potensialını necə hərəkətə gətirmək yollarını öyrətmək lazımdır. Onlar hər işdə mədəni olmalıdırlar. Məsələn, yemək stolu arxasında özünü necə aparmağı bilməlidir. Uşağın hər yaxşı işindən fərəhləndiyinizi, rəfiqələrin, dostların, qohumların yanında fəxr ilə danışdığınızın şahidi olmalıdırlar. Xoşagəlməz işlərdən isə xəcalət çəkdiyinizi deməlisiniz. Bu, uşağa güclü təsir edir. Belə söhbətlər sonrakı illərdə də edilməlidir və bu hər zaman effektli olur.

(Əhməd Qəşəmoğlu, Laləzər Cəfərova)

9.5. Nağıllara, şeirə, incəsənətə marağın genişləndirilməsi və inkişaf etdirilməsi ilə bağlı tövsiyələr

Uşaq şəxsiyyətinin formalaşmasında çoxsaylı amillər rol oynayır. İrsən əldə edilmiş xüsusiyyətlərlə yanaşı, makro və mikro mühitin, təlim və tərbiyə prosesinin uşaq şəxsiyyətinə təsir imkanları genişdir.

Mədəni vərdişlərin formalaşmasında şifahi xalq ədəbiyyatı nümunələri ilə tanışlıq, bədii ədəbiyyatın oxunması, musiqi və nəğmə, təsviri incəsənət, muzeylər və sərgilər, kino və teatr tamaşaları, informasiya kommunikasiya texnologiyalarından istifadə xüsusi rola malikdir.

Uşaqların psixi inkişafında nağıllar mühüm rol oynayır. Məhz nağıllar vasitəsi ilə bu yaşda uşaqlara psixoloji təsir etmək və onları inkişaf etdirmək mümkündür. Nağıl uşaqlar üçün həyatı hadisələri anlama, cəmiyyətin əxlaq normalarını dərketmə üsuludur. Məktəbəqədər yaş dövründə olan uşaqlar nağıla qulaq asarkən nağılda baş verən hadisələrin bir iştirakçısı kimi xüsusi daxili aktivlik nümayiş etdirirlər. Nağıl şəxsiyyətin formalaşmasında sosial pedaqoji vasitələrdən biridir. Təcrübələr göstərir ki, uşaqlar nağılda qəmgin sonluğu sevmir, onlar nikbin sonluqlu nağıllara qulaq asmaqdan zövq alırlar. Nağıl qəhrəmanı atdığı bütün addımlarda uğur qazanmalıdır. Belə ki, nağıl dinləyən zaman uşaq birmənalı olaraq özünü qəhrəmanla identifikasiya edir və fikrən onunla birgə mübarizə aparır.

Müxtəlif janrlı şifahi xalq yaradıclığının insan həyatında təsiri böyükdür. O, həm şüurlu, həm də şüuraltı səviyyədə təsir göstərir. Normal şəraitdə uşağa ilkin olaraq heyvanlar haqqında oxunan sehirli nağıllar kömək edir. Daha sonra isə təəssüratların müşayiəti ilə uşaq özü nağıl söyləməyə başlayır. Nağıllar özünəməxsus möcüzəli və sehirli xarakterə malikdir. Nağıllar uşağın fantaziyasındakı rollardan istifadə edərək, bir çox yeni simalarla tanış olmasına imkan yaradır.

Uşağın görüş dairəsini inkişaf etdirmək və həyat haqqında onun təsəvvürlərini genişləndirmək üçün təsviri incəsənətin özünə məxsus yeri vardır. Uşaqlar təsviri yaradıcılıq fəaliyyətinə, xüsusən rəsmə, dekorativ işlərə və kəsib-yapışdırma

işlərinə lap erkən yaşdan maraq göstərirlər. Uşaqlar plastilin, gil, mum və s.dən müxtəlif fiqurlar (göbələk, armud, heyvan fiqurları və s.) yapmağa səy edirlər, yaxud kağız və karandaş tapan kimi şəkil çəkməyə və ya ona müxtəlif bəzək vurmağa başlayırlar. Ata-analar arasında elələri var ki, özləri hiss etmədən uşaqlarında təsviri yaradıcılıq işlərinə olan bu həvəsi söndürürlər. Əksinə, bu həvəsi daha da inkişaf etdirmək, onların meyil və maraqlarını nəzərə almaq lazımdır.

(Laləzər Cəfərova)

9.6. İntellektual inkişafla bağlı işlərin inkişaf etdirilməsi yolları

Uşaq oyun bacarıqlarına yiyələndikdə onun psixikasında yeni bir mərhələ başlanır. Bu yaşda uşağın hərəkətləri fəallaşır. O, əşyalarla müstəqil surətdə tanış olur, onları hissə-hissə və bütövlükdə qavramağa başlayır. Oyun prosesi uşağın nitqinə təsir göstərərək onu fəallaşdırır, düşünməyə sövq edir.

Müasir dünyada məktəbəqədər yaşlı uşaqların informasiyaları əldə etmələri yeni biliklərin mənimsənilməsi kimi başa düşülməlidir. Bununla, uşağın baza bilikləri dərinləşir, onun intellektual səviyyəsi artır. 5-6 yaşlı uşaqların intellektual inkişafı prosesində mühit və tərbiyə amilləri düzgün təşkil olunduqda onlar intellektual inkişaf sürətinə yiyələnirlər. Uşaqlar bilikləri ətraf aləmi öyrənərkən əldə edirlər. Onlar bilikləri müxtəlif kanallar vasitəsilə alırlar. Bu zaman görmə,eşitmə,iybilmə dadbilmə və toxunma hisləri fəal olur. Hiss üzvləri vasitəsilə qəbul edilən informasiyalar uşaqlarda dərketmə marağının inkişafına imkan yaradır. Dərketmə marağı fəaliyyətə başladıqda uşaqlarda öyrənməyə həvəs oyanır, bu isə onların intellektual

inkişafına stimul verir. Uşaqlarda intellektual inkişaf bir neçə mərhələdə davam edir. Hər bir əvvəlki mərhələ sonrakı mərhələ üçün təməl olur. Bu mərhələlərin daha dolğun inkişafı valideynlərdən və pedaqoqlardan asılıdır. Yaşlılar hər mərhələdə yeni biliklərlə uşağın inkişafına kömək etməli, onlarda öyrənməyə həvəs oyatmalıdırlar. Məktəqədər yaşlı uşaqların intellektual inkişafında nitqin inkişafı mühüm rol oynayır. 6 yaşlı uşağın nitqi tam inkişaf etmiş olur, artıq o, ana dilinin incəliklərini mənimsəyir. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların intellektual inkişafının vasitələrindən biri də təfəkkür fəaliyyətinin inkişafıdır. Təfəkkür fəaliyyəti hissi biliklərdən başlayaraq praktik fəaliyyət əsasında təkmilləşir. Təfəkkür fəaliyyəti prosesində məktəbəqədər yaşlı uşaqların idrak prosesləri və qabiliyyətləri inkişaf edir. Bununla, onun bilmək, öyrənmək həvəsi artır. İdrakın inkişafı onun maraqlarının inkişafını təmin edir. İdrakın inkişafı hərəkətləri formalaşdırır. İdrakı hərəkətlərin inkişafı şüurun formalaşmasına təsir göstərir. Əşyalarla əlaqə yaradarkən uşaq müqayisə aparmağı, təhlil etməyi, qruplaşdırmağı öyrənir. Məktəbəqədər yaşlı uşaqda əvvəlcə əyani-əməli,sonra şifahi məntiqi təfəkkür fəaliyyətə başlayır.

Uşaqların intellektual inkişafının vasitələrindən biri də nitqin formalaşmasıdır. Təfəkkür fəaliyyəti nitqsiz qeyri-mümkündür. Söz - fikirin maddi qabığıdır. Uşaq nitqdən istifadə zamanı öz fikirlərini,hisslərini ifadə edir.Nitq uşağı əhatə edən insanlara təsir etmək üçün bir vasitədir Hər bir uşağın ana dilini mənimsəməsi zəruridir.

5-6 yaşlı uşaqlarda məntiqi və tənqidi təhlil qabiliyyətləri formalaşır. Onlar müstəqil sayma bacarığına yiyələnir, yanınaqoyma və yanındangötürmə yolu ilə əşyaların sayının bərabər və qeyri-bərabər olduğunu bilirlər. Bu yaşda uşaqlarda canlı və cansız əşyaların əlamətlərini müəyyənləşdirmək bacarığı formala-

şır. Onlar öz rəsmlərində böyük ayını vahiməli, balaca dovşanı yazıq, qorxaq təsvir edirlər.Uşaqlarda məkana bələdləşmə, zaman təsəvvürləri formalaşır. Müxtəlif sözlü-hərəkətli oyunlarda ("Bənövşə, bəndə düşə", "Qazlar-qazlar" və s.) məkana asanlıqla bələdləşir, öz rəsmlərində əşyaları fəzada yerləşdirmə bacarığına malik olduqlarını təsdiqləyirlər. Bu yaşda uşaqlarda öyrənməyə güclü həvəs özünü göstərir. Onlar monoloji, dialoji nitqə malik olur, 10 dairəsində və daha çox ədədləri sayır, əşyaları qruplaşdırır, fərqləndirir, ümumiləşdirir, təhlil-tərkib əməliyyatları aparmaq bacarıqlarına və sensor etalonlara yiyələnirlər

Məktəbəqədər yaşda uşaqda təbiətə yüksək idraki maraq yaranır. Təbiətlə ünsiyyət prosesində uşağın maraq dairəsi artır, lüğəti zənginləşir, ətraf mühitdən əldə etdiyi biliklərin həcmi genişlənir. Bu zaman çalışmaq lazımdır ki, həmin biliklərin mənimsənilməsi mexaniki olmasın, uşaqlar onu dərk edərək mənimsəsinlər. Hər hansı obyektlə tanışlıq uşağın lüğətinə yeni sözlərin daxil edilməsinə, intellektual inkişafına səbəb olur.

(Laləzər Cəfərova)

9.7. Sosiallaşma ilə bağlı tövsiyələr

Bir çox valideynlər bilir ki, şəxsiyyətin əsası erkən uşaqlıqda qoyulur. Bu dövr uşağın həm davranışında, həm də sosial inkişafında vacib bir dövrdür. *Ümumiyyətlə, uşağın sosial inkişafı nə deməkdir?* ***Uşağın sosial inkişafı onun yaşına və inkişafına uyğun olaraq məsuliyyətləri yerinə yetirməsi, digər şəxslərlə münasibət qura bilməsi, ailə və cəmiyyətin qaydalarına uyğun davranmasıdır.*** Uşağın sosial inkişafı cəmiyyətin adət-ənənələrini, mədəniyyətini bilməsi, cəmiyyətdə özünəməxsus yer tapmasıdır. Əlavə etmək lazımdır ki, körpəlik dövründə uşaq böyüklərlə ilk ünsiyyətini qurur, onlara inanır, öz

bədənini və davranışlarını idarə etməyə başlayır, nitqini qurur və sözlərlə bəzəyir. Uşağın sosial inkişafının formalaşması üçün ona və onun maraqlarına xüsusi diqqət yetirmək, vaxt ayırmaq lazımdır.

Uşağın ana-atası və ətrafında olan insanlarla yaşaması onun sosial həyatının başlanğıcıdır. Doğulduğu andan etibarən uşağın sosial inkişafı başlayır və çevrəsindəki insanlarla qurduğu münasibətlə davam edir. Uşaqlar dil, fiziki, zehni, hissi baxımdan inkişaf etdikcə çevrəsi də genişlənir. Beləliklə, ailə içində başlayan sosial münasibətlər dostluq münasibətləri və məktəb həyatı ilə davam edir.

5 yaşında qrup oyunları oynamağı sevirlər, öz duyğularını və istəklərini kontrol edə bilirlər. 5-6 yaşlı uşaqlarda dostluq, simpatiya, rəqabət, davalar görülür. Empatik anlayışlar inkişaf etməyə başlayır.

Uşaqlar ana-atasından başqa şəxslərin də bəyəniləcək tərəflərini görməyə başlayır. Uşaq çevrəsi tərəfindən dəstəklənirsə, özünə güvəni artır, daha çox çalışmağa can atır. Başqaları tərəfindən özünə qarşı diqqət və dəyər verilməsini gözləyir.

Uşaq şagird olana qədər cəmiyyətə, ətrafa adaptasiya prosesini qismən keçməlidir. Onun gələcəkdə cəmiyyətin fəal bir üzvünə çevrilməsi üçün bu əsas şərtlərdən biridir. Sosiallaşma insanın fəal vətəndaş, bir şəxsiyyət kimi formalaşma prosesidir. Liderlik isə şəxsiyyət kimi formalaşmanın ən yuxarı pilləsi sayılır. Bunu dahi filosof, pedaqoq və psixoloqlar deyib. Bu gün biz təcrübədə bunun əyani şahidi oluruq. Sirr deyil ki, şəxsiyyət kimi formalaşmada bioloji və psixoloji amillərlə yanaşı, sosial təsir amili də mövcuddur. Sosiallaşma üçün ilk növbədə, mühit, cəmiyyət, insanın buna psixoloji hazırlığı və sosiallaşmaya olan ehtiyac kimi amillər mühüm rol oynayır.

(Laləzər Cəfərova)

9.8. 5-6 yaşlı uşaqlarda əməyə yaradıcı münasibət tələbatının inkişaf etdirilməsi haqda

1. Bu yaşdakı uşaqlarda işgüzarlıq keyfiyyətləri formalaşdırılmalıdır. Qeyd etdiyimiz kimi, 5-6 yaşındakı uşaqlar artıq müəyyən qədər formalaşmış, həyat, cəmiyyət haqda məlumatı olan insanlardır. Onların bu yaşda hadisələrə daha işgüzar yanaşma vərdişləri olmalıdır. Əks halda, bu xüsusiyyət onlarda ömür boyu zəif ola bilər. Uşaqlar yaxşı bilməlidirlər ki, hər hansı bir işi yerinə yetirmək üçün qarşıda konkret bir məqsəd olmalıdır. Məqsəd aydın deyildirsə, o işin o qədər də uğurlu nəticələri olmaya bilər. Onlar həm də bilməlidirlər ki, hər işin öhdəsindən təkcə gəlmək mümkün deyil. Çox tez-tez başqasının da köməyinə ehtiyac olur. Onlar bu köməyi əldə etmək üçün böyüklərə, öz həmyaşıdlarına müraciət etmək, onlarla birgə çalışmaq qaydaları haqda da məlumatlı olmalıdırlar. Bunun üçün onları hazırlamaq lazımdır. Onlar eyni zamanda, öz əməklərinə tənqidi yanaşmağı da bacarmalı. Daha keyfiyyətli fəaliyyət haqda da düşünmək təcrübələri olmalıdır.

2. Uşaqlar öz əməyinin əhəmiyyətini başa düşməlidirlər. Uşağa bir işi yalnız tapşırmaq, onu icra etməsini tələb etmək düzgün olmaz. Yaxud, bu işi yerinə yetirərsə, onu mükafatlandıracağınızı deməniz də hələ kifayət deyildir. Hər şeydən əvvəl, uşağın görəcəyi işin əhəmiyyətini başa düşməsi, bununla da faydalı bir iş gördüyünü başa düşməsi lazımdır. Uşaq başa düşsə ki, o, bu işi gördükdə öz səhhətinə, öz ailəsinə, öz bağçalarına və s. hansı faydalar gələcək, o daha da həvəslənər. İşi elə qurmalısınız ki, uşaqla elə izahat işi aparmalısınız ki, uşaq bu işi yerinə yetirməsindən zövq alsın. Bu zaman onun bütün daxili potensialı bu işi daha keyfiyyətlə yerinə yetirmək üçün səfərbər olacaq. Ona görə də o, hələ qarşısına qoyduğunuz

məqsəddən də artığına nail ola bilər. Təbii ki, bu prosesdə onun əməyinin stimullaşdırılması da mühüm rol oynayar.

3. Uşağın fiziki sağlamlığına, mənəviyyatına ziyan vuran işlə məşğul olmasının qarşısının alınması .

Heç bir uşağı onun fiziki sağlamlığına, mənəviyyatına ziyan vuran əmək forması ilə məşğul olmağa yol vermək olmaz. Uşağa hər hansı bir iş tapşıranda hökmən diqqət edin ki, bu onun fiziki, mənəvi inkişafına kömək edə bilən bir iş olsun. Yəni, o bu işi yerinə yetirdikcə fiziki, mənəvi olaraq inkişaf etsin. Yaxud ya fiziki, ya mənəvi olaraq inkişafına kömək etdikdə başqa cəhətdən ona ziyan vurmasın. Belə bir hal daha çox kənd yerlərində müşahidə olunur. Bir sıra hallarda uşağa öz gücü çatmayan fiziki işlər həvalə olunur. Aparılan sosioloji sorğular onu göstərir ki, insanların bir çoxunda bəzi xroniki xəstəliklər onların uşaq vaxtı, fiziki imkanlarından artıq işlər görmələri mühüm rol oynamışdır.

4. Hər bir uşaq öz əməyinin nəticəsini qiymətləndirməyi bacarmalıdır.

Hər bir uşaq özü öz əməyini qiymətləndirə bilməlidir. Uşaq özü başa düşməlidir ki, ona tapşırılan işin öhdəsindən nə dərəcədə gələ bilir. Bunun üçün o, diqqətli olmalı, işin şərtlərini aydın başa düşməlidir. Ona görə də o, həmin işə yeni başlayanda yanında olmaq, işinin nəticəsini qiymətləndirməkdə ona kömək etmək lazımdır. O başa düşməlidir ki, nələri edirsə, iş keyfiyyətli olaraq yerinə yetirir, nələri etmədikdə isə, bu işin keyfiyyətinə ciddi zərər vurur. Misal üçün, qız uşağına boşqabları yumaq tapşırılmışsa, ana əvvəl onun yuduğu bir boşqabı götürüb onun keyfiyyətini qiymətləndirə bilər. Eyni zamanda uşağın ətrafı, öz üst-başını nə qədər islatdığına da fikir verə bilər. Suya necə qənaət etdiyinə fikir verə bilər və s. Beləliklə, uşaq gördüyü işin keyfiyyətinə

diqqət vermək vərdişlərinə yiyələnərsə, o, ömrü boyu öz işlərini daha keyfiyyətli olaraq yerinə yetirər.

Elə etmək lazımdır ki, hər bir uşaqda öz öhdəsinə düşən işləri daha keyfiyyətlə yerinə yetirmək tələbatı formalaşsın.

5. Sərbəst, asudə vaxtın daha səmərəli təşkili vacibliyi.

Hər bir uşağa kömək etmək lazımdır ki, o, öz asudə, sərbəst olduğu vaxtı daha məzmunlu şəkildə təşkil edə bilsin. Yəni, uşağın asudə, sərbəst vaxtı dedikdə, onun bağçadan sonrakı, valideynlərlər birlikdə hansısa işlə məşğul olma vaxtından kənar olan vaxt nəzərdə tutulur. Çalışmaq lazımdır ki, uşaqların sərbəst vaxtı çox olsun. Bu, onun sərbəstlik, azadlıq hisslərinin daha aydın şəkildə formalaşmasına, öz daxili aləmi ilə daha çox təklikdə qalmasına kömək edər. Amma bu sərbəst vaxtın məzmunu böyüklərin nəzarəti altında olmalıdır. Uşaq sərbəst vaxtlarında özü, öz istəyi ilə elə işlərlə məşğul olmalıdır ki, bu onun fiziki, mənəvi inkişafına müsbət təsir etsin. Uşaqlar zərərli işlərlə məşğul olduqda onları mehribanlıqla başa salmaq, belə işlərlə məşğul olmağın niyə zərərli olduğunu başa salmaq lazımdır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

9.9. Valideyndən tələb olunanlar

Uşaqların təlim-tərbiyəsində ailədə vahid tələbkarlıq prinsipi tətbiq edilməlidir. Uşağa qarşı hər bir işdə ana ilə atanın mövqeyi bir olmalıdır.

Valideynlərin uşaqların təlim-tərbiyəsinə böyük maraq göstərməsi təbiidir. Siz istəyirsiz ki, uşaqlarınız vicdanlı, ədəbli, təmkinli şəxs kimi böyüsünlər, cəmiyyətdə mədəni və mütərəqqi düşünən insanlar kimi layiqli yer tutsunlar. Lakin valideynlər bir şeyi dərk etməlidirlər: onların ümidləri o zaman gerçəkləşə bilər ki, xoş arzular konkret əməllərlə əvəz olunsun.

Başqa sözlə, uşaqlarınızın uğur əldə etməsindən ötrü siz özünüz zəruri müsbət keyfiyyətlərə və məziyyətlərə malik olmalısınız. Alimlərin ümumi fikrinə görə, valideynlərin sözləri və əməlləri uşaqlara böyük təsir göstərir. Məhz valideynlər uşaqların mənəviyyatını, rəftarını, dəyərlər dünyasını, şəxsiyyətini formalaşdırır. Burada ananın məziyyətləri və tərbiyə məsələlərində mövqeyi daha güclü təsirə malikdir. Valideynlərin dediyi sözlər və etdikləri əməllər uşağın davranış tərzində əks olunur.

Valideynlərin hər bir əməli, onlar tərəfindən deyilmiş hər bir söz uşaqların təlim-tərbiyə prosesində əhəmiyyətlidir. Əgər valideynlər uşaqların düzgün, düz danışan böyüməsini istəyirlərsə, onların özləri də evlərində yalan və qeybətdən qaçmalıdırlar.

Əgər siz uşağınıza yalan danışmağın pis hərəkət olduğunu, yalançının özünü başqaları qarşısında alçaltdığını söylədiyiniz halda, onun yanında yalan danışırsınızsa, onda o, sizin sözlərinizdəki riyakarlığı dərk edəcək, sizin bütün öyüd-nəsihətləriniz dərhal unudulacaq.

Valideynlər öz uşaqlarına mənəviyyatla bağlı nə qədər söyləsələr də, özləri ilk növbədə gündəlik həyatlarında həmin mənəvi prinsipləri gözləməlidirlər. Əks halda, şəxsi nümunəyə əsaslanmayan öyüd-nəsihətlər vaxtın əbəs yerə itirilməsindən başqa heç nəyə gətirib çıxarmayacaqdır.

Əksər valideynlər səhvən elə hesab edirlər ki, balaca uşaqlar "hələ çox şeyi dərk etmirlər". Əksinə, uşaqlarda təqlid etmə meyili hər şeyi bilmək həvəsi ilə birləşir və o qədər güclüdür ki, onlarda hər şeyi bilmək və hər şeyi görmək arzusunu daim gərginlikdə saxlayır. Heç nə bu həssas, fəal, diqqətcil və hər şeyi bilmək istəyən varlığın nəzərindən gizlədilə bilməz.

(Laləzər Cəfərova)

9.10. Oyuncaqlar

5-6 yaşlı uşaqlar artıq müstəqildirlər, özlərini yaxşı ifadə edə və obyektlərin əsas məqsədini bilirlər. Bu yaşda təhsilin əsas məqsədi məktəbəhazırlıq olduğundan hərfləri öyrənməyə və saymağa xüsusi önəm verilir. Hərflər və rəqəmlər, kartlar, çeviklik və motor bacarıqlarını inkişaf etdirən oyunlar - konstruktorlar və mozaikalar, lakin daha kiçik detalları olan kublar - oyuncaqlar da mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Altı yaşındakı bir uşaq standart oyuncaqlar deyil, daha faydalı və maraqlı oyuncaqları - öz əlləri ilə hazırlanmış oyuncaqları sevir, xüsusən başqalarına faydalı olmağa maraq göstərirlər. Bu yaşdakı uşaqlar oyuncaq hədiyyə (mətbəx qabları, salfetlər, bəzək əşyaları) hazırlamağı sevirlər. Artıq 5-6 yaşda oyuncaq mağazaları arxa plana keçməkdədir və ofis ləvazimatları, tikinti materialları, saplar və düymələr olan pıştaxtalar uşaqlarda maraq doğurur. Uşaq özünü fəaliyyət növündə və məktəbdə dəyişikliyə hazırlayır.

Tövsiyə: Gələcəkdə uşaq oyuncaqlarını özü "inventarlaşdıracaq". Heç vaxt uşağı öz əlləri ilə sınmış və ya köhnəlmiş oyuncaqları atmağa məcbur etməyin! Onun üçün bunlar inkişafının simvollarıdır, hər biri ilə müsbət duyğular və təcrübələri əlaqələndirilir. Hər oyuncaq uşaqlıq xatirələrini əks etdirir və uşağın dostlarıdır. Onları təmir edib başqa uşaqlara vermək, uşaq bağçasına vermək, ehtiyacı olan uşaqlara hədiyə etmək olar.

Bütün oyuncaqlar haqqında məlumatları 8.22 bölməsindən oxuya bilərsiniz.

Uşaq bağçasında nə məcburi olmalıdır?

Bütün məktəbəqədər müəssisələr üçün mövcud olması lazım olan oyuncaqların siyahısı var: simvollar: heyvanlar, gəlinciklər və s.; tədris üçün: piramidalar, mozaika, bulmacalar, əla-

vələr və s.; əşyalar: qablar, alətlər, sobalar, ütülər və s.; nəqliyyat; masa oyunları, çap materialları: bulmacalar, dominolar, loto, meyvələr, tərəvəzlər, müxtəlif əşyalar olan kartlar; təcrübə üçün dəstlər: metal, taxta və s.

Oyuncaqlar həqiqətən, uşağın düzgün düşüncəsinin və gələcəkdə tələb olunan bacarıqların formalaşmasına kömək edir, buna görə də təhsil oyunları müəllimlər tərəfindən təsdiqlənir. Qəddarlığa, həyata qəribə münasibətə, erkən cinsi təzahürlərə, şiddətə səbəb olan əşyalar qəti qadağandır. Eyni zamanda, həm oğlanlar, həm də qızlar üçün zövq və istəklərinə görə oyuncaqların olması vacibdir. Bu, şəxsiyyətin hərtərəfli inkişafına kömək edir. Gördüyünüz kimi, oyuncaq çeşidləri çox böyükdür. Doğru olanları seçmək və uşaq bağçasında inkişaf edən bir mühit yaratmaq, tərbiyəçi-müəllimlərin qarşısına qoyulan məsuliyyətli və çətin bir işdir. Axı, məsələn, 2 yaşlı bir uşaq üçün bir prefabrik helikopter alsanız, yəqin ki, uşaq uzun müddət bu fəaliyyətlə oturub oynamayacaq. Çünki bu oyuncaq daha böyük yaşa uyğundur. Əksinə, 6 yaşında uşaq üçün piramidanın üzüklərini bağlamaq artıq maraqlı deyil, bu yaşda Lego kimi kiçik hissələrdən böyük bir şey yığmaq onun üçün daha məqbuldur.

Bu dövr məktəbə fəal hazırlığın başlanğıcıdır. Məktəbəqədər yaşda inkişaf etdirilən bacarıqlar beş yaşlı uşağa gələcək birinci sinif şagirdi üçün lazımi bacarıqları inkişaf etməsinə imkan verir. Bu yaşda uşaq artıq davranış norma və qaydalarını öyrənə bilir, bunun sayəsində fəaliyyəti və oyunları nisbətən daha nizamlı olur. Həyatın altıncı ilində uşaq hələ də müstəqil olmağa çalışır. Böyüklər bu cəhəti nəzərə almalı və uşağın özünü dərk etməsi üçün mühit yaratmalı - vacibliyini vurğulamalı, onu tərifləyən və uşağın qətiyyətli hərəkətlərini tələb edən vəziyyətləri təhrik etməli, mümkün olan şeyləri ona eti-

bar etməlidirlər. Ancaq çətin işlərin əks nəticəyə səbəb ola biləcəyini unutmayaq - çətinliklərə səbəb olan və uşağın özünə inamını sarsıdıa bilər. Uşaq müstəqil hərəkətlərinin nəticəsində qürur hissi və öz əhəmiyyətini dərk etməlidir.

Uşağınızla birlikdə məktəbə hazırlaşarkən, tədqiqat fəaliyyətinə olan həvəsini inkişaf etdirmək, müəyyən bir sahənin detallarına və nüanslarına diqqət yetirərək mövzunun mahiyyəti ilə tanış etməyə çalışın. Hər hansı bir fəaliyyət vizual olmalıdır. Dörd yaşında hər hansı bir prosesin nəticəsi bir uşaq üçün həlledici deyilsə, əksinə, həyatın altıncı ilində uşaq, zəhmətinin bəhrələrini tez bir zamanda müşahidə etmək üçün bu prosesi sürətləndirə bilər. Bu baxımdan, bu mərhələdə düzəliş tələb edən əsas bacarıqlardan biri də əzmkarlıq və konsentrasiyanın inkişafıdır. Əlin yazıya hazırlanması üçün zəruri kiçik motor bacarıqlarının və əl koordinasiyasının inkişafına çox vaxt ayrılmalıdır. Bu yaşdakı bəzi uşaqlar oxumağı öyrənməyə maraq göstərməyə başlayırlar. Təcrübə göstərir ki, bu fəaliyyətlər yalnız böyüklərin təzyiqi olmadan öz iradəsi ilə yiyələnməsi səmərəlidir. Əks təqdirdə, nəticə əksinə ola bilər - uşaq kitablarla əlaqəli hər şeydən qəti şəkildə imtina edir və bu da məktəbdə əlavə problemlər yarada bilər. Fəaliyyətlər didaktik materialdan və hər hansı bir vasitədən istifadə edərək oynaq bir şəkildə davam etdirilməlidir.

5-6 yaş dövründə ilk növbədə nitq bacarıqlarının mükəmməlləşdirilməsi ilə başlamaq lazımdır. Bu çox vacib faktordur.

(Laləzər Cəfərova)

9.11. Oyunlar

5 yaşında uşaq artıq bütün vaxtlarını valideynləri ilə keçirmir, təsəvvürünə sərbəstlik verir, yeni oyunlar düşünür. Lego yığır, fiqurlar düzəldir, dostlarını qonaqlığa dəvət edir və kub-

larla, stolüstü xokkeylə oyunlar oynayırlar və s. 5-6 yaşlı uşağa 15-20 dəqiqəlik vaxt ayırdığınızdan əmin olun, bu onun üçün çox vacibdir, xüsusən də əgər evdə ikinci bir körpə peyda olsa da, bunu edin.

Oyunların əhəmiyyəti haqqında əvvəlki fəsillərdə ətraflı bəhs etmişik. İndi isə məhz bu yaş dövrü üçün xarakterik olan oyunlara nəzər salaq.

Nümunə üçün bir neçə oyunu təqdim edirik:

5-6 yaşlı uşaqlar üçün savad təlimi oyunları

Təxminən bu yaşda hərfləri öyrənməyə başlamaq lazımdır. Hərfləri tədricən, oynaq bir şəkildə öyrədin. Oyun uşaq üçün maraqlı olan fəaliyyətdir və maraqlı olan hər şey daha sürətli və asanlıqla öyrənilir! İstədiyiniz yerdə, istədiyiniz zaman oynaya biləcəyiniz ən əyləncəli hərf öyrənmə oyunlarını yaratmaq olar.



Plastilinlə çox maraqlı oyunlar oynamaq olar.



Kiçik motor bacarıqları inkişaf etdirən oyunlar

Qayçı ilə oyunlar

Uşağın qayçıdan istifadə etməsi üçün aşağıdakı bacarıqlar: düz xətt üzrə kəsmə, müxtəlif həndəsi formaları (dairə, dörd tərəfli, üçbucaq və s.) kəsmək, qatlanmış təbəqədən yarım forma kəsərək simmetrik formalar yaratmaq inkişaf etdirilməlidir. Yalnız izlənilmiş xətlər boyunca deyil, məsələn, havada bir rəqəmi çəkin və uşağın onu kağızdan kəsməsini xahiş edin. Uşağa hərəkətlərini planlaşdırmağı öyrədin: qayçıdan ən uyğun şəkildə istifadə etməyi, kəsmə prosesinə başlama nöqtəsini müəyyənləşdirməsində kömək edin. Kəsmək üçün köhnə jurnallardan, qəzetlərdən, rəngləmə kitablarından, kartpostallardan istifadə edə bilərsiniz.

Yapma

Kiçik motor bacarıqlarının inkişafı üçün əsas fəaliyyətlərdən biri də yapmadır və eyni zamanda təsəvvürü inkişaf etdirən, yaradıcı bir başlanğıc meydana gətirən, plastilindən və ya gildən modelləşdirmədir. Bu yaşda uşaq müstəqil olaraq heyvanların, insanların fiqurlarını düzəldə bilər. Mümkünsə, tapşırıqları şaxələndirin. Məsələn, nağıl qəhrəmanlarının süjet bazası yaradın. Qəlibləmək, bir kukla üçün yeməklər hazırlamaq, ailə üzvlərindən birinə hədiyyə hazırlamaq və s. Oyunu

komik səslərlə müşayiət edin. Gili və ya plastilini sərt bir səthə bərabər bir təbəqədə paylayaraq, içərisinə lobya, noxud və ya dənli bitkiləri basaraq mozaika üçün səth yarada bilərsiniz.

Vaxtı öyrədən oyunlar

Dünən, bu gün, sabah

"Zaman" kateqoriyasını öyrənməyə başlayaraq, uşaqda "indi", "dünən", "sabah", "oldu", "var", "olacaq" kimi anlayışlar formalaşdırırıq. Uşağınızı "telefon danışıqları" oynamağa təşviq edin. Birinci həmsöhbətinə (seçiminiz) dünən nə etdiyinizi, ikincisi - indi nə etdiyinizi və buna görə üçüncüsü - sabah üçün planlarınız barədə danışacaqdır. Uşağın istədiyiniz formadakı fellərdən istifadə etdiyinə əmin olun, səhv etsə, düzəldin.

Əvvəl - sonra

Uşağınız üçün bir obyekt adını deyirsiniz. Uşağın vəzifəsi onun təkamülünü təsəvvür etməkdir. Məsələn: "Çiçək" - Əvvəlcə toxum var idi, sonra cücərdi, sonda çiçək açdı. "Ev" - Birinci - təməli, sonra - birinci mərtəbə, ikinci və s." "Kitab rəfi" - "əvvəlcə taxta, sonra - lövhələr, sonra rəf".

(Laləzər Cəfərova)

9.12. Uşaq bağçasında fəaliyyət

5-6 yaşlı uşaq bağçanın məktəbəhazırlıq qrupuna gedir. Uşaq məktəbəhazırlıq qrupuna gələnə qədər ailədə müəyyən bilik, bacarıq və vərdişlərə yiyələnir. Ailənin uşağın ilk müəllimi kimi qəbul edilməsi gələcəkdə təlim-tərbiyə prosesinin məzmunlu qurulması, əlverişli münasibətlərin yaranması üçün vacib amildir. Valideyn və müəllimlərin ümumi səyləri uşaq haqqında məlumatların əldə olunmasına, uşağın davranışı, rəftarı, münasibətləri ilə bağlı fikir və mülahizələrin bölüşdürülməsinə, ən əsası, uşağın öyrənməsi və inkişafı üçün daha əlverişli şəraitin yaradılma-

sına yönəldilir. Valideynlər uşaqlarla bağlı bütün işlərdə, problemlərin həllində iştirak etməyə cəlb edilirlər. Valideynlər tərbiyəçi-müəllimlərlə birlikdə uşağın inkişafının stimullaşdırılmasında fəal iştirak edir, səy göstərirlər. Bunun üçün ilk növbədə, qruplarda mənimsənilən bilik və bacarıqlar ailədə möhkəmləndirilir. Belə bir qarşılıqlı əməkdaşlıq uşağın əqli fəaliyyətinin zənginləşməsinə, özünəinamın yaranmasına, nəticə etibarilə, məktəb həyatına daha rahat uyğunlaşma dövrünü keçməyə təsir göstərir. Valideynlər uşaqların təlim fəaliyyətində iştirak etdikləri təqdirdə onların təlim nailiyyətləri yüksəlir. Belə bir əməkdaşlıq şəraitində valideynlər aşağıdakı məsələlərlə tanış olmalıdırlar:

- uşaqların yaş xüsusiyyətləri;
- uşaqların inkişaf səviyyələri;
- təlim-tərbiyə işinin əhəmiyyəti;
- uşaqların fəaliyyətlərini stimullaşdıran öyrədici mühitin vacibliyi;
- fiziki, emosional müdafiənin təmin edilməsi, mühitin təhlükəsizliyinin zəruriliyi;
- uşaqların fəallığı.

Valideynlər öz uşaqlarının əqli qabiliyyətləri haqqında müəllimdən məlumat alır, təlim nailiyyətlərinin dəyərləndirilməsi əsasında uşağın irəliləyişini sürətləndirmək məqsədilə tərbiyəçi-müəllimlərlə əməkdaşlıq edirlər.

Qeyd: Əlaqə formaları əvvəlki fəsillərdə qeyd edilmişdir.

(Laləzər Cəfərova)

9.13. Uşağın davranışının öyrənilməsi və təhlili

İnsanlara nəzakət və sevgi əsas yer tutur. Nəzakət başqalarına hörmət etməyə kömək edir. Buraya dostluq, diqqətlilik, kömək etməyə hazır olmaq daxildir. Həm də hörmət, insanın

xüsusiyyətlərinin tanınmasına əsaslanan hörmətli bir münasibətdir. Daha yaxşı və daha rahat yaşamaq üçün hamımızın yaxşı davranışa ehtiyacımız var. Yaxşı davranışın əsası cəmiyyətdə hamının birlikdə hiss etməsini təmin etməkdir.

Davranışın prinsipləri aşağıdakılardır:

- Təvazökar və təmkinli olun, hərəkətlərinizə nəzarət edin;
- insanları narahat etməməyə çalışın;
- yaşlı insanlara hörmətlə yanaşın;
- ağlabatan hərəkətlər edin: kobudluq etməyin, səs-küy salmayın və s .;
- davranışda heç bir inciklik olmadığını unutmayın: hətta qaşqabaq etmək də bir insanı incidə bilər;
- təmiz və səliqəli görün.
- İctimai yerlərdə yüksəkdən danışmayın və s.
- Düzgün təhsilli bir uşağın cəmiyyətdə necə davranacağını biləcəyinə inanılır. Cəmiyyət uşaq bağçası, oyun meydançası, məktəb, poliklinika, uşağın həyatının ilk illərində iştirak etdiyi hər şeydir. Ailədə etiket qaydalarını alır. Bir şeyi başa düşməyə başlayan kimi "nəyin yaxşı, nəyin pis olduğunu" izah etmək lazımdır.
- Etiketin ən vacib təməllərindən biri - nitq qaydası, uşağın xarakterini və problemini müəyyənləşdirə bilərsiniz.

Əlbəttə ki, hörmətli valideynlər! Biz bütün nüanslara diqqət yetirməliyik. Məsələn, pozulmuş danışıq ritmi daha ciddidir. Vaxtında diqqət etməsəniz, uşağın sonradan böyük problemləri yarana bilər. Hər bir uşağın nitqinin saflığı birbaşa bizdən asılıdır. Sözümüz aydın və təsirlidirsə, uşaq, əlbəttə ki, onu dərk edəcəkdir. Sakit, səs tonunu artırmadan danışırıqsa, təbii ki, bu danışıq tərzinə aiddir, Amma əsas odur ki, nəzakətli nitqdir.

Bu yaş dövründə uşaqlarda davranış pozuntularına da rast gəlinir. Davranış pozuntuları uşağın müxtəlif psixi və fizioloji

səbəblərlə bağlı olaraq daxili qarşıdurmalarını davranışlarına köçürməsi nəticəsində ortaya çıxır.

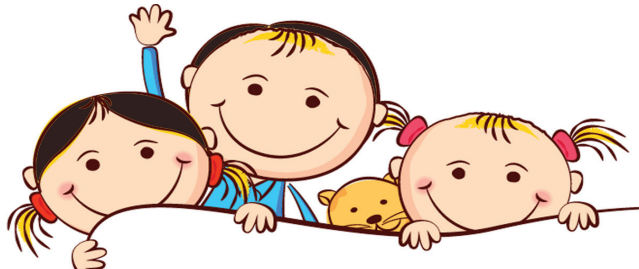
Bəzən davranış pozuntularını mənimsənilməmiş özünəxidmət vərdişləri, sosial bacarıqlarla qarışdırırlar. Ancaq burada olan əsas fərq, aşılanmayan özünəxidmət vərdişləri və sosial bacarıqların mənimsənilməməsi tərbiyə qüsurudur, davranış pozuntusu isə psixi və fiziki inkişafda yaranan narahatlıqların davranışda göstəricisidir. Belə hal hiperaktiv uşaqlarda daha çox rast gəlinir. Ancaq hər hiperaktiv uşağa davranış pozuntusu diaqnozunu qoymaq düzgün deyil.

Davranış pozuntusu daha çox 3-6 yaş arasındakı uşaqlarda rast gəlinir. Bu yaş dövrü şəxsiyyət keyfiyyətlərinin və "mən" obrazının formalaşdığı bir dövr kimi xarakterizə olunur. Ona görə də bu yaş dövründəki uşaqlara daha çox diqqət göstərilməli, davranış pozuntusu aşkar edildikdə, gecikmədən korreksiya edilməlidir.

9.14. Uşaqla 10 əyləncəli ideya

1. Parka gəzməyə gedin və yelləncəkdə yellənin.
2. Uşağın sürüşkənlə sürüşməsinə və pilləkanla dırmanmasına icazə verin.
3. Şarları birlikdə uçurun və əylənin.
4. Kağızdan gəmi düzəldib, suya buraxın.
5. Uşağı çiçək əkilməsinə cəlb edin.
6. Müxtəlif formalı yarpaqları toplayıb, kolleksiya düzəldin.
7. Zooparka gedin.
8. Qışda uşaqla qartopu oynayın, qar adam düzəldin.
9. İsti havada birlikdə çimərliyə gedin.
10. Uşaqla muzeyə gedin.

(Laləzər Cəfərova)



X.
Ev şəraitində uşağa qulluğun mühüm xüsusiyyətləri

- 10.1. 0-1 yaşlı uşağa qulluğun xüsusiyyətləri
- 10.2. 1-3 yaşlı uşağa qulluğun xüsusiyyətləri
- 10.3. 3-6 yaşlı uşağa qulluğun xüsusiyyətləri
- 10.4. Tibb işçilərinə qarşı qorxunun aradan götürülməsi zərurəti.
- 10.5. Uşağa yeni doğulacaq körpəyə mehriban münasibət, məhəbbət yaratmaq zərurəti
- 10.6. Doğmaların ölüm hadisəsindən uşaqların psixoloji sarsıntı keçirməməsi üçün tədbirlər
- 10.7. Evə qonaq gəldiyi zaman uşağın davranışı ilə bağlı tövsiyələr
- 10.8. Başqa evə qonaq getdikdə uşağınızın davranışı
- 10.9. Uşaqla birlikdə ekskursiya
- 10.10. Evdə, həyətdə dalaşan uşaqla psixoloji iş
- 10.11. Ailədə xəstə olduğu zaman uşağın davranışı
- 10.12. Uşaq şəxsiyyətinin formalaşmasında ailədaxili münasibətlərin rolu



10.1. 0-1 yaşlı uşağa qulluğun xüsusiyyətləri

Uşaq anadan olduğu vaxtdan etibarən böyüdükcə onun inkişafı müəyyən yaş dövrünə uyğun ardıcıllıqla baş verir. Bu inkişafın uğurlu, düzgün getməsi üçün uşaqlara düzgün qulluq qaydalarına əməl edilməlidir. Bu sahədə bəzi zəruri və mühüm məsələləri diqqətinizə çatdırırıq. İndi bütün yer üzündə koronavirusun sürətlə yayıldığı, tüğyan etdiyi bir vaxtda aşağıdakı məsələlərə diqqətin artırılması xüsusi ilə vacibdir.

Uşaqların təmizliyi

Gigiyena vərdişi insanın həm sosial həyata uyğunlaşması, həm də fiziki sağlamlığı üçün çox zəruridir. Təmizliyə diqqət yetirilmədiyi zaman insanlar çox tez xəstələnir və yaşadıqları sosial mühitdə problemlər yaradırlar. Şəxsi gigiyenanın əsas məqsədi təhlükəli mikrobların bədəndə xəstəlik yaratmasının və ətrafa yayılmasının qarşısını almaqdır.

Şəxsi gigiyenaya lazımi diqqət və qayğı göstərilərsə, bir çox xəstəlik yaradan mikrobun bədənə daxil olmasının qarşısını almaq olar. Mikrobların yaşaması üçün lazımi mühit insan bədənindədir. Buna görə mikroblar insanları çox sevirlər. Bədənə daxil olan zərərli bir mikrob sürətlə çoxalır. Bu səbəbdən ailələr öz təmizliyini qoruya bilməyən və hələ gigiyena vərdişlərini əldə etməmiş uşaqların təmizliyinə diqqət yetirməlidirlər.

Əllərə qulluq

Əl təmizliyi yoluxucu xəstəliklərin qarşısının alınmasında ən təsirli üsuldur. Bu səbəblə körpələrdə və uşaqlarda düzgün əlyuma vərdişləri, dırnaqlara diqqət vərdişi çox vacibdir. Uşaqlar bir yaşları olandan sonra əllərini yumağa başlayırlar.

Əvvəlcə təqlid olunan, yəni böyüklərə baxaraq yamsılanan bu davranış, sonradan uşağın vərdişinə çevrilir. Körpələr hər şeyi əlləri ilə kəşf edir, tez-tez əlləri ilə gözlərini ovuşdurur və barmaqlarını ağızlarına aparırlar. Bu səbəbdən hər dəfə körpənizin əllərini sabunlamalı, yaxalamalı və təmiz dəsmalla qurulamalısınız. Əllər ovucdan açılmalı və barmaqların arası, dırnaqların altı diqqətlə təmizlənməlidir. Küçədə və təcili vəziyyətdə nəm salfetlərdən istifadə etmək lazımdır.

Əlin təmizləməsində körpənizin dırnaqlarına diqqət məsələsi çox vacibdir. Dırnaqlar körpənin üzünü və gözlərini cızmasına səbəb ola bilər. Körpənin dırnaqlarını tez-tez yoxlamalı və müntəzəm olaraq kəsməlisiniz. Körpənin dırnaqlarını o, buna öyrəşənə qədər yuxuda kəsmək daha rahat olur. Hamamdan sonra yumşaldıqda dırnaqları kəsmək daha asandır. Dırnaqları kəsmək üçün xüsusi uşaq dırnaq qayçısı almağınız məqsədəuyğun olardı. Körpənin dırnaqları kəsildikdən sonra silinməlidir. Xalq arasında körpənin qırxı çıxana qədər dırnağını kəsmək olmaz deyə bir inanc vardır. Amma körpənin üzünü və gözlərini cızmaması üçün dırnağı uzandıqda mütləq kəsilməlidir. Başqa sözlə, körpənin dırnağı uzanma sürətinə görə ən azı həftədə bir və ya iki dəfə kəsilir. Ayrıca üzün cızılmasından qorunmaq üçün həyatının ilk həftəsində körpənin əllərinə geyindirilən əlcəklər altı həftədən çox müddətə istifadə edilməməlidir. Körpə toxunuşla ətrafı kəşf etdiyinə görə taktil/toxunma hissini inkişaf etdirmək üçün əlləri sərbəst olmalıdır.

Ayaqlara qulluq

Körpənizin ayaq barmaqlarının aralarını da təmiz bir parça ilə təmizləməlisiniz. Çünki barmaqlar sıx şəkildə bir-birinə söykənmiş və şişkin olduğu üçün arasına paltar xovu, piy ifrazatı toplanır və bu da mikrobların inkişafı üçün münbit mühit

yaradır. Buna görə də barmaqların arasını tez-tez və diqqətlə təmizləyin. Körpənizin ayaq dırnaqları düz bir xətt ilə kəsilməlidir. Dırnaqlar aypara formalı, yəni dəyirmi kəsildikdə, gələcəkdə dırnaqların yan toxumalara batması formalaşa bilər. Körpənizin dırnaqları kəsildikdən sonra silinməlidir.

Ayaqqabının seçilməsi

Uşağa evdə ayaqyalın gəzmək imkanı vermək vacibdir.

Ev ayaqqabıları uşağınız yeriməyə başladıqda, ayaqlarını qorumaq üçün alına bilər. Körpəniz üçün ev ayaqqabıları almağa hazırlaşırsınızsa, o, yeriməyə başladığı zaman yüngül dəri ayqqabılar seçməlisiniz.

Ayağa dar olan ayaqqabı sonradan düzəlməsi mümkün olmayan probremlər yaradaraq uşağın hələ yumşaq olan ayaq sümüklərini deformasiya edə bilər. İlk ayaqqabını alarkən ayaqqabının son dərəcə yumşaq və nəfəs alacaq bir materialdan hazırlanmasına əmin olmalısınız.

Saçlara qulluq

Körpənizin saç baxımı ilk aylarda xüsusilə vacibdir. Körpənin saçları yuyulur və daranır. Bəzi körpələrin saçlarında kəpək(quvaq) dediyimiz qabıqlanma müşahidə olunur. Bunun qarşısını almaq üçün çimizdirmədən öncə saçlara zeytun yağı çəkib, saç fırçası ilə fırçalamaq yaxşı təsir edir. Həkimin tövsiyəsinə əsasən, dərman və müxtəlif şampunlardan istifadə edilə bilərsiniz. Gündəlik təmizlik saç köklərini təmiz saxlayır. Ancaq körpədə/uşaqda kəpək əmələ gəlibsə, bu cür saçlara xüsusi baxmaq lazımdır.

Kəpəkli (quvaqlı) saçlara qulluq.

Körpələrin baş nahiyəsi çox tərləyərsə, təmizlənməzsə saç dibində quvaq adlanan ağ rəngli bərk qabıqlar yarana bilər. Qa-

bıq yaranmışsa, ya axşamdan və ya çimdirmədən bir neçə saat öncə saç dibinə təmiz badam yağı, ya təmiz zeytun yağı və ya bir çay qaşığı karbonant+bir qaşıq zeytun yağı qarışığından hazırlanmış qarışıq sürtülərək qabıq qabardılır. Bundan sonra çimizdirilən zaman saç fırçası, fırça və ya daraqla daranaraq qovaqlar kənarlaşdırılır. Çətin çıxan qovaqları dartaraq qopartmaq olmaz. Tam olaraq təmizlənmədiyi halda, bu proseduru bir neçə dəfə təkrarlamaq olar. Qovaqları təmizləyərkən əmgək nahiyəsinə xüsusi diqqətli olmaq lazımdır. Əmgək nahiyələrinə təzyiq etmədən asta hərəkətlə təmizlənməlidir.

Ağıza və dişlərə qulluq

Uşaqda dişlərin inkişafı o, hələ doğulmamışdan başlayır. Sümükləşmə müddətini başa vuran dişlər, uşaq doğulduqdan sonra altıncı ay ərzində diş ətlərini müəyyən bir qaydada yararaq çıxır. Uşağın ağzına qayğı göstərilməsi körpənizin doğulduğu gündən vacibdir. Körpələrdə, xüsusən də yeni doğulmuş dövrdə ağız boşluğu zədələrə çox rast gəlinir. El arasında süd yaraları deyilən bu büzülmüş yaralar ağızdakı bəzi mikrobların səbəb olduğu bir xəstəlikdir. Bəzən əmməyə və ya yeməyə mane olacaq qədər ağrılı olur. Körpəniz ağzında yaralı səth əmələ gəlibsə, ağız boşluğunu karbonatlı su ilə (bir stəkan suya bir çay qaşığı karbonat əlavə edərək hazırlayın) təmizləməlisiniz. Ağızın içini təmiz bir cuna (və ya yumşaq əski) və karbonatlı su ilə silməklə ağ rəngli örtüklə örtülmüş yaraları təmizləyin. Həkiminizin məsləhəti ilə məlhəmdən də istifadə edə bilərsiniz. Bu zaman uşağın yemək şüşəsi də yenilənməlidir. Yaraların yenidən meydana gəlməsinin qarşısını almaq üçün hər qidalanmadan sonra körpənizə bir və ya iki çay qaşığı qaynadılmış və soyudulmuş təmiz su verə bilərsiniz.

Körpəniz altı və ya səkkiz aylıq olduqda (ilk dişləri ağızda görünməyə başlayanda) dişlərin təmizliyini də nəzarətdə saxlamalısınız. Səhər yeməyindən sonra və yatmazdan öncə körpənizin dişlərini (ən azı çeynəyən səthləri) təmiz, nəmli bir cuna ilə silmək yaxşıdır. Dişlərin fırça ilə təmizlənməsinə arxa dişlər çıxdıqdan sonra başlamaq lazımdır. Ən əsası, uşaqda dişlərə qulluq bacarıqlarının aşılanmasıdır.

Alt təmizliyi

Bədən təmizlənməsinin ən vacib hissəsi alt təmizlənməsidir. Alt təmizliyi qızlar və oğlanlarda fərqli yönlərdə tətbiq edildiyi üçün xüsusilə əhəmiyyətlidir. Qız uşaqlarında xarici reproduktiv orqanlar ilk aylarda hələ inkişaf etmədiyi üçün açıqdır. Qızlarda uşağın alt hissəsini öndən-arxaya yəni anus dəliyinə tərəf silərək təmizləmək lazımdır. Qızlardakı ön bölgənin nəcislə çirklənməməsinə diqqət yetirilməlidir. Çünki nəcisdə olan mikroblar sidik yollarına daxil olub iltihaba səbəb ola bilər. Yaş salfetlər təmizlik üçün son zamanlarda istifadə olunsa da, ideal olan yumşaq bir parça ilə alt təmizlənməsini təmin etməkdir. Bu bezlər yuyulmalı və ütülənməlidir. Nəm salfetlər istifadə olunarsa, onların alkoqolsuz olmasına diqqət yetirmək lazımdır. Körpə altını batırdıqda, mümkün qədər yuyulmalı və hərtərəfli qurulanmalıdır. Yumaq mümkün deyilsə, əvvəlcə sabunlu su ilə silin, sonra yaxalayaraq qurudun.

Oğlan uşaqlarında alt təmizliyi fərqlidir. Kişi cinsiyyət orqanı dəri ilə örtülmüşdür. Buna sünnət dərisi deyilir. Bəzən sünnət dərisinin daxili hissəsi anadangəlmə dar olur. Körpə çətinliklə sidiyə gedir və bu zaman bəzən cinsiyyət orqanının uc hissəsi sidiyin təsirindən qızarır və şişir. Belə hallarda uşağın yaşından asılı olmayaraq, sünnət olunması tövsiyə edilir. Oğ-

lanlarda alt təmizlik işləri apararkən uşağınız sünnət olunmamışsa, sünnət dərisi geri çəkilib ortadan kənara dairəvi hərəkətlə silinməlidir. Əgər altını batırıbsa, yuyulmalı və yaxşıca qurulanmalıdır.

Ayaq arasında yaranan pişməcələr körpələrdə və uşaqlarda da çox rast gəlinir. Buna sidik, nəcis, bezlərdə qalan sabun və təmizlik tozlarının qalıqları səbəb ola bilər. İslanmış və gec dəyişdirilən bezlər də (pampersdə) uşağın dərisində pişməcə yaradır. Körpənin pişməcəsinin meydana gəlməsinin qarşısını almaq üçün altını tez-tez dəyişdirməlisiniz. Bu zaman qoruyucu kremlərindən istifadə etməlisiniz.

Uşaq bezindən düzgün istifadə

Müasir dövrdə valideynlər uşağa gigiyenik qulluq məqsədilə uşaq bezindən geniş istifadə edirlər. Uşaq bezininin üstünlükləri olsa da, müəyyən fəsadlara da səbəb ola bilər.

Uşaq bezinin gec-gec dəyişdirilməsi və gigiyenik vannaların aparılmaması uşağın dərisində dermatitlərin (qızartı, qıcıqlanma, eroziyalar) əmələ gəlməsinə səbəb olur. Zədələnmiş səthdə bakteriyaların inkişafı infeksion yaraların (irinlə dolmuş qovuqcuqlar) əmələ gəlməsi ilə nəticələnir. Bundan başqa, uşaq bezinin uzun müddət dəyişdirilməməsi cinsiyyət üzvlərinin dərisinin qıcıqlanmasına, qaşınmalara və nəticədə masturbasiyanın inkişafına səbəb olur.

Uşaq bezinin oğlan uşaqlarında sonsuzluğa səbəb olması iddiası isə əsaslandırılmayıb. Uşaq bezi cinsi orqanlar ətrafında temperaturun cəmi bir dərəcə artmasına səbəb olur ki, bu da reproduktiv funksiyaya heç bir təsir göstərmir. Uşaq bezinin ayaqların əyilməsinə səbəb olması fikri də səhvdir. Əksinə, uşaq bezi bud-çanaq oynaqlarını kip saxlanmaqla mənfi təsir göstərən amillərə müqavimət yaradır.

Bəs uşaq bezindən istifadə zamanı nəyə fikir vermək lazımdır:

1. Uşaq bezini hər 2-3 saatdan bir dəyişdirmək.
2. Uşağın yanını gün ərzində (xüsusi ilə nəcis ifrazından sonra) bir neçə dəfə yumaq.
3. Uşaq bezini dəyişərkən dərisinin nəfəs alması üçün bir müddət fasilə vermək, uşağın bezsiz bir az iməkləməsinə imkan yaratmaq.

Tualet və təmizlik vərdişləri

Tualet və təmizlik vərdişləri insanın sağlam həyatında son dərəcə vacib rol oynayır. Bu vərdişlərə düzgün yiyələnmək erkən uşaqlıq dövründə uşağın müşahidə etdiyi və tualet ehtiyaclarını qarşıladıqda aldığı təəssüratlarla da bağlıdır. Həmçinin bu vərdişə yiyələnmədə uşağın inkişaf səviyyəsinin də rolu böyükdür. Normal inkişaflı bir uşaq iki yaşa çatdıqda əzələlərini idarə etməyi öyrənir ki, bu da tualet bacarıqlarına yiyələnmək üçün vacib bacarıqdır. Tualet vərdişini aşılamağı 18-24-cu aylar arasında başlamaq məqsədəuyğundur. Tualet vərdişlərini öyrətdiyiniz zaman uşağınıza təzyiq göstərməməlisiniz. Onu sevdiyinizi hiss etdirərək, qaydalar tətbiq edərək məşqləri həyata keçirin. Uşağınızın tualetini söyləməsinə təşviq edin. İlk aylarda göstərilən sərt münasibət onun inkişafına və bacarıq əldə etməsinə mənfi təsir göstərə bilər.

Uşağınızın tualet təliminə hazır olduğunu necə müəyyən edə bilərsiniz?

- Gün ərzində iki saat quru qala bilirsə, yuxudan quru oyana bilirsə;
- Əgər böyüklər kimi tualetə getmək arzusunu bildirirsə;
- Altını isladarkən hərəkətləri ilə bunu göstərirsə, demək uşağınız tualet vərdişlərinə hazırdır.



Tualet tərbiyəsini necə verim?

Uşağınıza tualet vərdişlərini aşıladığınız zaman həssas davranmaq uşağınızın öyrənmə müddətini qısaldacaqdır. Öyrənmə prosesinə başlayanda valideynlər fəal olmalıdırlar. Valideynlərin davranışları uşağı bacarıqlara yiyələnməyə həvəsləndirməlidir. Öyrənməyə başlamazdan əvvəl hansı sözlərdən istifadə edəcəyinizə qərar verməlisiniz. Ailənizdə uşağın da deyə biləcəyi sadə sözləri seçməlisiniz. Uşaqla ümumi dildə danışmaq vacibdir.

Uşağınızın hazır olduğunu görəndə küvəcə (qarşoka) otuzdurun. Küvəcə və ya vanna otağında çanağa oturan (ayaqaltıdan istifadə etmək olar) zaman uşağın ayaqlarının yerə dəyməsi vacibdir. O küvəcdə oturan zaman özünü rahat hiss etməlidir. Əvvəlcə küvəci vanna otağında uyğun yerə qoyun. Gün ərzində müəyyən fasilələrlə küvəcdə oturdaraq vərdişə yiyələndirin. Beləliklə, uşaq küvəcə və ya çanağa uyğunlaşacaq. Onu tez-tez tərifləyərək həvəsləndirin. Prosesi səsləndirərək nə baş verdiyini ona izah edin: "Sənin tualetin gəldi, sən küvəcdə

oturmalısan", sonra da "sən tualetini etdin, sənə indi rahatdır" deyə ucadan səsləndirin. Uşağınızın tualet ehtiyacı gəldikdə, sizə deməsi üçün həvəsləndirin. Əgər sonra demiş olsa da, onu tərifləyin, öncədən deməsi üçün cəsarətləndirin. Müəyyən bir vaxtlarda, məsələn, səhər yuxudan qalxdıqda, yeməkdən sonra, tualeti gəldiyini hiss etdirdiyi zaman küvəcə oturdun.

İlk vaxtlar gündüzlər bezi çıxarın. Bir müddətdən sonra gecələr də çıxardın. Bir nüansı da yaddan çıxarmayın ki, bezi gah çıxardıb, gah da geyindirsəniz, uşaqda çaşqınlıq yaranacaqdır. Uşaq arada islatdıqda onu tənqid etməyin. Tualet bacarıqlarına yiyələnmə bəzi uşaqlarda qısa, bəzilərində uzun zaman alır. Səbirli olun. Bu uşağınızın öyrənməsi üçün vacib bacarıqlardan biridir.

İslatmanın səbəbləri

Dörd və ya beş yaşına qədər uşaqların gecə yerini islatması normaldır. Bu yaşdan sonra gecə altını islatmağa davam etsələr, həkimə müraciət etməli və sidik yollarında hər hansı bir xəstəlik olub olmadığını araşdırmalısınız. Uşağa erkən yaşlarda tualet bacarıqlarını öyrədərkən səhv atılmış addımlar da uşaqların altını islatmasına səbəb ola bilər. Öyrədilməyə tez başlanması və bu zaman uşağın uzun müddət uğursuzluq hiss etməsi də səbəblər sırasındadır. Uşağın altını islatmasına həddindən artıq neqativ reaksiya verilməsi uşaqda uğursuzluq qorxusunu yaradır. Həddindən çox qadağalar, sıxıntılar, ailədəki və ya məktəbdəki streslər də uşaqda gecə altını islatmaya səbəb ola bilər.

Tualet bacarıqlarına yiyələnmə təliminde uşağınızın hər bir müsbət davranışı mükafatlandırılmalıdır. Yəni, onu tərifləyin, saçını sığallayın, "afərin" kimi sözlərdən istifadə edin. Uşaq defokasiya aktını yerinə yetirdikdə bunun pis qoxulu, xoşagəl-

məz bir iş olduğu ona söylənməməlidir. Bunun təbii bir hadisə olduğunun uşağa hiss etdirilməsi çox vacibdir.

Uşağınıza gigiyenik qaydalara əməl etməyi, tualetdən çıxdıqdan sonra əllərini sabunla yumağı öyrətmək də tualet təliminin bir hissəsidir. Buna xüsusi diqqət yetirilməlidir.

Dərinin təmizliyi və çimizdirmə.

Çimizdirmə körpənizin inkişafı, iştahının artması, yuxusunun tənzimlənməsindəki faydalarına görə olduqca vacibdir. Çimizdirilmə yenidoğulmuş uşağın əsas gigiyenik prosedurudur. Bu, onun sağlamlığına, sinir-psixi inkişafına öz müsbət təsirini göstərir. Körpənin ilk çimizdirilməsi göbəyi düşdükdən sonra, göbək yarası sağaldıqda edilməlidir. Bu müddət ərzində körpənizin bədənini dəri infeksiyalarından və pişməcədən qorumaq üçün silərək təmizləyə bilərsiniz. Başqa sözlə, yumşaq bir parçanı sabunlu su ilə islatmaqla, körpənin bədənini bu parça ilə silməklə dəri təmizliyini təmin edə bilərsiniz. Çalışın uşağın dərisini zədələməyəsiniz.

Ümumiyyətlə, körpənizə gündə bir dəfə çimmək kifayətdir, amma hava çox isti olsa, ikinci dəfə də çimizdirə bilərsiniz. Ancaq hava şəraiti pis olduğu və lazımi mühit təmin edilməyən zaman körpənizin gündəlik silməsini təmin edin və həftədə ən azı iki-üç dəfə vanna qəbul etdirin. Körpənizin orta hamam müddəti on dəqiqədən çox olmamaqla, beş dəqiqə olmalıdır. Xüsusilə, sidik yollarının infeksiyası zamanı vannada deyil, əldə tutaraq çimizdirin. Körpənizin quru dərisi varsa, hamamdan sonra dərisini uyğun nəmləndiricilərlə nəmləndirə bilərsiniz.

Uşağın çimizdirilməsini qidalanma və yatmazdan əvvəl hər gün eyni vaxtda edin. Uşağı heç vaxt tox qarına çimizdirməyin. Bu körpənin qusmasının və qusuntu kütləsinin ağciyərlərə keçməsinin qarşısını alır. Yeməkdən ən azı 1-2 saat sonra və ya

yeməkdən ən azı 40 dəqiqə öncə, həmçinin yatmazdan 1 saat və ya 1, 5 saat qabaq çimizdirə bilərsiniz. Çimizdirmədən sonra uşağa ən azı yarım saat istirahət verin.

Çimizdirilərkən diqqət etməli olduğunuz məqamlar;

Vanna emal olunmuş və ya kauçuk materialdan olmalı, hər çimizdirmədən öncə, xüsusən də ilk bir ayda, isti su ilə yaxşıca yuyulmalıdır.

Hamam suyunun temperaturu: 1 aylıq 37,5-37 dərəcə, 2-6 ay 37-36,5 dərəcə, 6 aydan sonra 36,5 -36 dərəcə olmalıdır. Bu dirsək yandırmayan temperaturdur.

Hamam otağının istiliyi 24-26 dərəcə olmalıdır. Yenidoğulmuş körpələr üçün 28 dərəcəyə qədər artırıla bilər. Hamam mühitində hava axını olmamalıdır.

Körpənin vəziyyəti.

Körpənizi qorxutmamaq üçün vanna qəbul edərkən əvvəlcə körpənizin ayaqlarını, sonra bədənini vannaya qoyun. Beləliklə, körpəniz suya alışır. Sonra körpənizi yumşaq əskinin üzərinə qoyun və bədənini yumşaq bir liflə sabunlayın (Valideyn körpəni sol əli ilə tutur, sağ əli ilə su tökür). Uşağı, xüsusilə də 6 aya qədər olan körpəni vannaya qoyarkən diqqətli olun. Körpənin başı bədəndən yuxarı olmalıdır. Su sinə nahiyəsindən yuxarı qalxmamalıdır və diqqət etmək lazımdır ki, su qulaq seyvanına dolmasın. 6 aydan sonra isə uşaq vannada otuzdurularaq çimizdirilir. Əvvəlcə körpənin bədənini sabunla yuyun, sonra saçını yuyun və başını şampunlayın. Ancaq başını geri ataraq, üzünə su tökməməyə çalışmalısınız. Çünki, körpələrin əksəriyyəti üzünə tökülən su səbəbilə nəfəs almaq qorxusunu yaşayır ki, bu da vanna otağından qorxmağa səbəb olur. Çimizdirmənin müddəti bir yaşa qədər 5-6 dəqiqə, ən çoxu 10 dəqiqə çəkməlidir.



Çimdirdikdən sonra uşağı arxası üstə uzandırıb qurulayın. Körpənizin oynaq büküşlərini (qoltuq, ayaqlarının arası və s) qurutmaq xüsusilə vacibdir.

Çimizdirərkən, qurulayarkən və soyundurarkən körpə ilə həmişə danışmalısınız. Ayrıca, sakit tonlarda musiqi dinləmək çimməyi daha xoş, sakitləşdirici və ləzzətli bir alışqanlığa çevirəcəkdir. Çimizdirmədən sonra körpənizi masaj etmək məsləhətdir.

Körpənin geyimi.

Körpənin dərisi nazik və həssasdır. Bu səbəbdən körpənin geyimində hava qəbul etməsinin təmin edən materialdan istifadə edilməlidir. Yun parçadan hazırlanmış geyimlər faydalıdır, çünki, yun mayeni çəkir və dərinin quru qalmasını təmin edir. İsti saxlayır, ancaq bişməcənin yaranmasına səbəb olmaz. Neylon material hava tənziminə mane olar, dərini tərlədər, dartınmadığı üçün sürtülərək dərini zədələyə bilər. Bu səbəbdən

paltar seçərkən təbii materialdan, xüsusən də yun və pambıq materialdan hazırlanmış geyimlərə üstünlük verin.

Körpənizin geyimlərini yuyarkən təmizlik maddələrinin paltarda qalmamasına əmin olun. Daha çox sabundan istifadə etməniz məsləhətdir.

Bez seçərkən kağız deyil, pambıqlı bezlərə üstünlük verin.

Bələk.

Körpələrin bələnməsi bəzi ailələrdə tətbiq edilir. Ancaq bu körpənin bədən inkişafına mane olur. Sıx bələnmiş bir bələk uşaq üçün, sanki bir məngənədir və onun bədəninin hərəkətini məhdudlaşdırır. Rahat hərəkət edə bilməyən körpə isə narahat olur, ətrafındakı mühiti öyrənməkdən məhrum olur. Bu səbəbdən uşaqları bələməməyi tövsiyə edərdik.

Körpənin yuxusu.

Böyümə hormonu ən çox yuxu zamanı ifraz olunur. Sağlam böyümənin birinci şərti sağlam yuxudur. Buna görə körpənizin yatağını seçərkən diqqət etmək lazımdır. Çarpayı üçün döşək seçərkən tam olaraq çarpayı ölçüsündə olmasına diqqət edin. Döşək nə çox sərt, nə də yumşaq olsun. Sərt döşək körpənin əzələlərini yoraraq yuxuya getməsini çətinləşdirə bilər. Yumşaq döşək isə körpənin ağız, burnunun çox içəri keçməsinə və çətin nəfəs almasına səbəb olur. Orta ortopedik döşək olması daha yaxşıdır.

Gündüz yuxusu. Uşaqların inkişafında yuxunun əhəmiyyəti böyükdür. Normal yatan körpələr sağlam və tez böyüyür. Ona görə də uşaqların yuxu rejimini daim nəzarətdə saxlamaq lazımdır. Böyüklər üçün normal yuxu müddəti 7-8 saatdır. Amma uşaqlar daha çox yatmalıdır. Normal gecə yuxusu ilə bərabər gündüz yatmaq da balacalar üçün faydalıdır. Sutka ərzində 1-2 aylıq körpələr 18 saat, 3-4 aylıq körpələr 17 saat, 5-6 aylıq

körpələr 16 saat, 7-9 aylıqlar isə 15 saat yatmalıdır. 3 yaşa qədər olan uşaqlarda günorta yuxusu təbii ehtiyacdır.

Balaca adətən yuxu müddətini özü müəyyən edir, ancaq 5-6 aydan sonra siz də onun yuxu rejimini tənzimləyə bilərsiz. Uşağın gündüz yuxusu eyni vaxtda olmalıdır. Ancaq görsəniz ki, o artıq yorulub, o zaman uşağı erkən yatıra bilərsiniz. Ancaq unutmayın ki, uşaq gecə yuxusundan ən az 3-4 saat öncə yuxudan durmalıdır, yoxsa onu axşam yatırmaq çətin olacaq.

Gecə yuxusu. Körpələrin normal yuxusu onların sağlamlığı və ananın rahatlığı baxımından olduqca aktual məsələdir. Körpənin sağlamlığı bilavasitə onun yuxu rejimindən asılıdır. Məhz gecə saatlarında körpənin immun sisteminin mükəmməlləşməsi və boyartımı baş verir. Yuxu uşaq inkişafının təməl ünsürüdür.

Bir yaşadək uşağın günlük gecə yuxusu ümumilikdə 10-11 saat olmalıdır. Yeni doğulmuş körpələr günün böyük hissəsini, 2-4 aylıq körpələr ümumilikdə günün 17-18 saatını, 4-6 aylıq körpələr 16 saatını, 7-9 aylıq körpələr 15 saatdan az olmayaraq yatmalıdırlar. Uşağı gecə eyni vaxtda (21:00 da) yatırmaq məsləhətdir. Bu zaman televizor işləməməli, ucadan danışılmamalıdır. Sakit yuxu körpənin dincəlmiş və gümrah oyanmasının təminatıdır.

Günəş və açıq hava

Körpənizin gəzintiyə çıxarılması həm sizin üçün, həm də onun üçün faydalıdır. Günəş şüaları sümüklərin inkişafına kömək edir, bədəni D vitamini ilə zənginləşdirir. Təmiz hava körpənin inkişafda olan ağ ciyərini stimulyasiya etməklə, onun hava tutumunu artırır.

Açıq hava körpəni yorur, amma bu sizi qorxutmasın. O, yorulduğu üçün rahatca yatacaqdır.

Gəzinti gün ərzində ən azı iki dəfə (nahardan əvvəl və günün ikinci yarısı) olmalıdır. Körpə ən azı 3-4 saat təmiz hava-

da olmalıdır. Uşaqla gəzinti üçün sakit yer seçin. Artıq yeriyə bilən uşaqla gəzinti fəal keçməlidir, belə ki, yeriyən uşaqlara yeriməyə, qaçmağa imkan yaradın.

(Azadə Əhmədova)

10.2. 1-3 yaşlı uşaqlara qulluğun xüsusiyyətləri

1-3 yaşlı uşaqların qidalanması

Uşağınızın 1 yaşı olduqdan sonra, onu ailənin qaydalarına, yemək saatlarına və süfrəsinə alışdırmağa başlamalısınız. Ailə süfrəsində birlikdə yemək həm ona sosial bacarıqlar və davranışlar qazandıracaq, həm də ümumi süfrədə ona verilən qidaları yeməyə həvəsləndirəcək. Uşağın böyüklərlə bir süfrədə oturması onun da böyüklərlə eyni qidaları yeyəcəyi kimi qəbul edilməməlidir. Uşağın yeməkləri az duzlu və az şəkərli hazırlanmalıdır. Unutmayın, üç yaşına qədər uşaq ona uyğun qidalarla qidalanmalı, ona görə də gün ərzində ehtiyacı olan qidanı qəbul etməsinə nəzarət etməlisiniz.

1-3 yaşlı uşaqlar böyüdükcə, qida çeşidlərinin miqdarı artır. Menyuya yeni qida məhsulları daxil edilərək zənginləşdirilə bilir. Yeməklər uşağın diş quruluşuna, çeynəmə xüsusiyyətlərinə uyğun hazırlanmalıdır. İlk vaxtlarda çeynəməsi rahat olan sulu və yumşaq qidalar menyuda əsas yer tuturdusa, tədricən dənəli və sərt qidalara keçməlisiniz.

Unutmayın: *uşağınıza lazım olduğundan daha çox yemək verərək, onun qidalara olan marağını azaltmayın. Böyüklər qədər yemək yeyəcək gözləntiniz olmasın.*

Bu yaş qrupunda olan uşağınız inad göstərərək yeməkdən imtina edə bilər. Bu halda uşağın özünün yemək istəməsini və ya acdığını bildirən əlamətlər göstərməsini gözləmək ən doğru yoldur.

Həm də nəzərdə saxlamaq lazımdır ki, bu yaşda uşaqlar hər şeyi ağızlarına apararaq yoxlayırlar. Fıstıq, qoz, fındıq və s. kimi kiçik dənəli, sərt qabıqlı, qılçıqlı qidalar verməkdən çəkinin.

İki yaşına çatmış uşağınız gün ərzində üç dəfə əsas yemək yeməlidir. Səhər yeməyindən və nahardan sonra, yəni gün ərzində iki dəfə qəlyanaltı/ara yeməkləri olmalıdır. Qəlyanaltıda uşağa süd, meyvə, təzə çəkilmiş meyvə suyu verə bilərsiniz. Yemək aralığında uşağa tort, biskvit kimi şirin qidalar verməkdən çəkinin. Bu cür qidalar uşağın düzgün qidalanmasına mane olmaqla yanaşı, onun dişinin çürüməsinə və artıq çəki qazanmasına səbəb ola bilər.

Bu dövrdə diqqət etməli olduğunuz vacib məqamlardan biri də odur ki, uşaq üçün valideynləri modeldir/nümunədir. Uşaq da sizin qidalanma vərdişlərinizə və seçimlərinizə uyğunlaşacaq. Bu səbəbdən ona düzgün qidalanma yollarını model olaraq göstərin. Uşağınızın yediklərinin başqa uşaqların qidası ilə müqayisə etməyin, az yedi deyə, artıq yeməsi üçün məcbur etməyin. Uşağınızın ehtiyacının nə olduğunu bilib, ona uyğun yemək yedizdirin.

Uşağınızın kifayət qədər qidalanıb-qidalanmadığını böyümə və inkişaf vəziyyətindən bilə bilərsiniz. Normal inkişaf edərək böyüyən uşağın daha çox yemək yeməsini istəmək düzgün deyil. Hər uşaq özünəməxsusdur, unikaldır. Bu səbəbdən böyümə sürəti uşaqların qidalanmasında nümunə olmalıdır.

Uşaqların inkişaf dövründə tərkibi protein və kalsium ilə zəngin olan qidaları davamlı olaraq qəbul etməsi vacibdir. Uşağınız süd içmək istəməzsə, ona qatıq və ya süddən hazırlanmış yemək verə bilərsiniz. Yeməkləri qızartmadan, peçdə və ya buxarda bişirməyə üstünlük verin. Bu yaş qrupunun sonunda uşağınız üçün küftə, qiymə, tərəvəzli, kiçik doğranmış ət xörəkləri bişirə bilərsiniz.

Uşaqlar üçün menyunun planlaşdırılması

Qidalanmanın kifayət qədər balanslı olması üçün qida məhsullarının qrupları və bunlardan gün ərzində nə qədər qəbul edilməsinin miqdarını bilmək lazımdır. Qida məhsullarının dörd qrupda birləşməsi, bu qruplarda olan məhsullardan istifadə ediləcək miqdarın müəyyən edilməsi günlük menyunun tutulmasında böyük əhəmiyyət daşıyır. Tədqiqatlar göstərir ki, uzun müddət ac qalmaq metabolizmə mənfi təsir göstərir. Bu səbəbdən də uşaq gün ərzində hər qida qrupundan lazım olan miqdarda qəbul etməklə yanaşı, üç dəfə əsas, iki dəfə isə qəlyanaltı kimi ara yeməkləri yeməlidir.

Qidalanma ilə bağlı rast gəlinən problemlər

Uşaqların ilk iki yaşda göstərdikləri sürətli inkişaf və dəyişməyə uyğunlaşmaları bəzən çətin olur. Doğumdan sonra ana südünü doyana qədər əmən, sonra bolluca yatan, ayda 500 qram çəkisi artan körpə, bir-iki yaş arasında qidalanmadan imtina edən, aktiv hərəkətdə olan, ayda təxmini 50 qram çəkisi artan uşaq halına gəlir. Uşağın normal inkişafına uyğun olan bu vəziyyət ailələrin narahatlığına səbəb olur. Nəticədə uşağın yedizdirilməsi başda valideynləri olmaqla, bütün ailə üzvlərini maraqlandırır, uşaq üçün isə bu bəzən oyuna, bəzən də işgəncəyə çevrilir.

Bu yaşlarda rast gəlinən qidalanma problemlərinə iştahsızlıq, qəbizlik və qidanın nəfəs borusuna düşməsidir.

İştahsızlıq

İştah bir qida məhsuluna qarşı hiss edilən şüurlu istəkdir. Fərdi xüsusiyyət, ailəvi, iqtisadi, ekonomik və sosial-mədəni faktorlar da iştaha təsir edə bilər. İştahsızlıq anaların ən çox şikayət etdikləri qidalanma problemidir. İştah problemi olan bir

uşağın çəki artımında da problem olarsa, həkimlə məsləhət edib, iştahsızlığa səbəb olan xəstəliklər: xüsusilə də əgər uşağın çəkisi artmazsa və ya əksinə -azalarsa araşdırılmalıdır. Bəzən elə hallar olur ki, uşağın heç bir sağlamlıq problemi olmasa da çəkisi artmır. Buna ancaq həkim müayinəsindən sonra qərar verilməlidir. Əgər uşağınızın çəkisi kifayət qədərdirsə, ancaq iştahsızdırsa, bu psixososial inkişaf ilə əlaqədar da ola bilər.

Qidalanma və yuxu problemi uşaqların 20-30 % də rast gəlinir. Çox zaman qidalanma problemi olan uşaqlarda həm də yuxu problemi də olur. İştahsız uşaqlar adətən gec yatıb gec yuxudan qalxan, gün rejimi olmayan uşaqlardır. Yuxunun rejimə düşməsi çox zaman iştah problemini də aradan qaldırır.

Həmçinin, bir çox iştahsız uşağı televizor və ya planşetlərdə onların diqqətini cəlb edən video görüntülərə baxaraq yedizdirməyə çalışırlar. Kiçik yaşlarda uşaqlar kifayət qədər özlərini idarə edə bilmədikləri üçün, eyni vaxtda həm yemək yeyə, həm də televiziyaya baxa bilməzlər. İki fəaliyyətə eyni vaxtda nəzarət edə bilməyən uşaq diqqətini baxdığı görüntüyə yönəltdiyi üçün qidalanma prosesinə nəzarəti itirir. Bu da onun artıq qidalanmasına və malik olduğu kontrolu itirməsinə səbəb ola bilər.

Qəbizlik

Qəbizlik iki yaş ərəfəsində uşağa tualet bacarıqları öyrədilən zaman rastlaşdığımız problem ola bilir. Ana südündən süd əsaslı qidalara və əlavə qidalara keçid zamanı qəbizlik meydana gələ bilər.

Qəbizlik problemi araşdırılarkən doğuşdan sonra keçən ilk 24 saat ərzində uşağın nəcisini ifraz edib-etməməsi, qəbizlik probleminin müddəti, nəcisin xarakteri (konstensiyası, keçi nəcisi xarakterli olması, həcmi, nəcis qaçırma), sidik qaçırma problemi ilə eyni vaxtda olub olmadığı araşdırılmalıdır.

Ümumiyyətlə, nəcis ifrazının xarakteri və sayı uşağın yaşından və qidalanmasından asılıdır. Körpə - yeni doğulmuş usaqlar əgər ana südü ilə qidalanırsa, sutkada 7-8 dəfə, yəni qidalanmaların sayı qədər nəcis ifrazı baş verə bilər. Süni qidalanan uşaqlarda isə nəcis ifrazi sutkada 2-4 dəfə olmalıdır. 6 ayından bərk qidalara başladıqda defekasiya aktının sayı da azalır, sutkada 2 dəfə ola bilir. 1 yaşa qədər uşaqlarda gün ərzində nəcis ifrazının olmaması, nəcis ifrazı zamanı çətinliklər (gücənmə və s.), eləcə də nəcisin böyüklərdəki kimi formalaşmış olması qəbzlik hesab olunur. Yəni 1 yaşa qədər nəcis sıyığabənzər konsistensiyada olmalıdır. 3 yaşa qədər uşaqlarda həftədə 6 dəfədən az nəcis ifrazı qəbzlik sayılır.

Qəbizliyin ən çox rastlanan iki səbəbi vardır.

- Qəbizlik problemi bəzən qidalanma ilə bağlı səbəblərə görə meydana gələ bilər: gündəlik süd qəbulunun miqdarının çox olması, inək südünə olan allergiya, dənli bitkilərdən olan qidaların çox qəbulu, gün ərzində suyun az qəbul edilməsi və s. Bəzi uşaqlar isə evdən kənarda tualetə getmək istəmədikləri üçün nəcislərini saxlayırlar ki, bu da sonradan vərdiş halı ala bilir.
- İkinci vacib səbəb qidalanma vərdişləridir. Bağırsağın normal hərəkəti üçün qəbul edilən nişasta lif tarazlığı normal olmalı, kifayət qədər maye qəbul edilməlidir. Uşaqların göyərti və tərəvəz salatları yeməyib, makaron və düyüdən hazırlanmış qidaları çox qəbul etməsi qəbizliyin əsas səbəblərindən ola bilər.

Nəfəs borusuna qida hissəsinin düşməsi

İki- üç yaşlı uşaqlarda çeynəmə və udma bacarıqları hələ tamamlanmamış olur. Bu səbəbə görə qidalar yumşaq xarakterdə verilməlidir. Fındıq, fistıq, günəbaxan kimi sərt qabıqlı qi-

dalar asanlıqla nəfəs borusuna düşərək boğulmaya səbəb ola bilir. Belə məhsullar uşağa üç yaşından öncə verilməsi məsləhət deyil, versəniz də nəzarətlə verin.

Əgər uşağınız yad cisim udubsa və bu tənəffüs borusuna düşübsə,

- Birinci addım - ağız içini kontrol edin, yad cisim varsa çıxarmağa çalışın.
- İkinci addım yad cisim varsa çıxarmağa çalışın, alınmasa, uşağı yerə baxan şəkildə dizinizlə dəstək olaraq qolunuzun üzərində uzandırın. Kürək sümükləri arasında digər əlinizin ovucu ilə beş dəfə vurun.

Uşağa veriləcək əlavə qidaların hazırlanması:

Qatıq - hazırlamaq üçün pasterizə edilmiş və qaynadılmış südü 40-45 dərəcə (əl istiliyə dayanır, dayanmaz) istilik halına gətirin. Bir kiloqram südə bir qaşıq qatıq qataraq qarışdırın. Üzərini örtərək mayalanması üçün beş-altı saat gözləyin.

Körpələrə hər gün təzə qatıq verməlisiniz.

Meyvə şirəsi və püresi. Alma, şaftalı, armud, banan, portağal, naringi uşaqlar üçün uyğun meyvələrdir. Əvvəlcə meyvələri yuyun, qabığını soyun, şüşə qaba rəndələyib süzərək meyvə suyunu hazırlayın. Altıncı aydan başlayaraq meyvələr uşağa püre halında da verilə bilər.

Tərəvəz şorbası - orta ölçülü bir kartof, kiçik bir yerkökü və ya balqabaq, iki ispanaq yarpağı və ya digər göyərti və tərəvəzləri təmiz yuyun, qabığını təmizləyin. Qazana yarım stəkan su tökün, qaynadıqda yerkökü və kartofu əlavə edib yumşalanadək bişirin. Göyərtini əlavə edərək əlavə beş dəqiqə bişirin.

Sonra qazanı ocaqdan götürün və tərəvəzləri əzin. Bir çay qaşığı bitki yağı əlavə edin. Uşaq böyüdükcə tərəvəz şorbasına əlavə tərəvəzlər qata bilərsiniz. Bişirərkən taxta qaşıqla əzərək xırdalaya bilərsiniz.

Desert - bir stəkan (250 ml) südün üzərinə iki çay qaşığı düyü unu tökərək qarışdırın və on dəqiqə ərzində bişirin. Qaynadıqda içərisinə bir yemək qaşığı doşab və ya şəkər tozu əlavə edərək ocağı söndürün.

Quru paxlalı bitkilər də protein mənbəyi olduğu üçün ət və yumurta kimi uşağın menyusuna daxil olmalıdır. Quru paxlalıları, məsələn, mərciməyi qabıqsız halda yaxşı yuyaraq əzilənə qədər bişirib uşağa yedizdirə bilərsiniz. Paxlalılar bişirilməmişdən öncə qabıqları yaxşıca təmizlənməlidir.

Mərcimək şorbası - 1/8 stəkanı qırmızı mərcimək, 1/8 stəkan bulqur və bir yerkökünün yarısını götürürsünüz, yarım stəkan su əlavə edərək yumşalana qədər bişirin. Qaynadılmış suyu tökmədən, əzərək kəfkirdən keçirin. Çox qatı olarsa, su əlavə edə bilərsiniz. Üzərinə bitki yağı əlavə edin. Körpənizin altıncı ayından bir çay qaşığı ilə başlayaraq, yeddi aydan etibarən gündə üç-dörd yemək qaşığı mərcimək şorbası verə bilərsiniz.

Tərəvəz şorbasını mərcimək şorbası ilə bir yerdə bişirə bilərsiniz.

Yumurtanı yuyub on dəqiqə müddətində qaynadın. Qabığını soyub ağ hissəsini ayırın. Sarı hissəsini istifadə edin. Yumurtanın ağını südlə əzərək və ya tərəvəz şorbasına əlavə edərək uşağınıza verə bilərsiniz. Yeddinci aydan başlayaraq yumurtanın ağını da uşağınıza yedizdirə bilərsiniz.

Ət məhsulları.

Qiymə: vam odda öz suyunu çəkənə qədər bişirib, yuxarıda qeyd edilən tərəvəz şorbalarına və digər şorbalara əlavə edərək körpəyə verilə bilir. Qiymə uşaq üçün ən uyğun ət xörəyidir.

Küftə üçün iki dəfə çəklimiş qiyməni az miqdarda boyat çörək içi və az duzla qarışdıraraq yaxşıca yoğurun. Küftələri qazanda ağzı örtülü bişirin. Normal ölçülü bir küftədə 30 qr. ət olmalıdır. İlk başlayanda körpənizə bir küftənin sadəcə beşdə birini verin, miqdarı getdikcə artırın.

Toyuq, balıq, qaraciyər və s.: Qaynadılmış toyuq ətini sümükdən, balıqları qılçığından yaxşı ayırın, əzərək və ya tərəvəz şorbasına əlavə edərək uşağa yedizdirə bilərsiniz.

Geyimi:

Yeriməyə başladıqdan sonra uşağınız sərbəst hərəkət etmək, ətrafı kəşf etməyin sevincini yaşayır. Ətrafı tanımaq istəməsi onun haqqıdır. Özünə və ətrafına zərər verə biləcəyini düşünərək ona qadağalar qoymayın, özünə inam hissini zədələyə bilən tərzdə tənqid etməyin. Uşaq paltarlarını kirlədib, palçıqlı su, torpaqla oynaya bilər. Ona üçün bu normal davranışdır. Ona görə də uşağınıza kirlətdiyi zaman sizi heyfsiləndirməyən geyimlər geyindirin. Geyim rahat olmalı, uşağın hərəkətlərini məhdudlaşdırmamalıdır. Geyim seçərkən keyfiyyətinə üstünlük verin, paltar uşağı tərlətməməli, bədənini sıxmamlıdır.

Ayaqqabılar. Sağlam böyüməsi və inkişafı üçün uşağınızın qamətinin şax durmasının böyük önəmi vardır. Ona görə də bədənin dik durmasını təmin edən ayaqqabılar seçin. Ayaqqabılar dar olub ayağı sıxmadığı kimi, yeriyərkən ayaqdan çıxaraq, sürütlənəcək qədər geniş də olmamalıdır. Dəridən hazırlanmış

ayaqqabılara üstünlük verin. Ayaqqabının eni uşağın ayağının enindən yarım santimetr geniş olmalıdır. Uzunluğunun isə ən azı bir-iki santimetr uzun olması məsləhətdir. Ayaqqabının altı düz, burnu geniş olmalı, uşaq barmaqlarını rahat oynada bilməlidir. Köhnəlməmiş olsa da, başqasının ayaqqabısını uşağınıza geyindirməyin. Hər uşağın pəncəsini yerə basma şəkli fərqli olduğu üçün, digərinin ayaq formasını almış ayaqqabını geyinmək risklidir. Uşağın yalın ayaqla gəzməsi, ayaqqabı seçimi qədər önəmlidir. Hər gün ən azı bir saat uşağın ayaqyalın gəzməsinə icazə verin. Üşümədiyini nəzərə alaraq qışda otaqda, yayda isə otlaqda və ya qumda bir saata qədər ayaqyalın gəzməsinə şərait yaradın. Bu ayaq əzələlərinin yaxşı inkişaf etməsinə və güclənməsinə səbəb olur.

Bədənə qulluq

- Uşağınız bir yaşından sonra həftədə ən azı bir dəfə çimməlidir. Çimmə prosesini uşağınıza sevdirin. Hamamın istiliyi elə olmalıdır ki, nə üşüməsin nə də tərləməsin.
- Yeməkdən sonra əllərini həmişə yumasına nəzarət edin, bunu bir adət halına salın.
- Dırnaqları qısa kəsilməlidir. Bu həm dırnağın dibinə çirklərin dolmasının qarşısını alır, həm də dostları ilə oynadıqa onları cırmaqlamaq, özünü cızmaq riskini azaldır.
- Saçlar isə ən azından çimdikdən sonra və hər səhər yuxudan durduqdan sonra daranmalıdır.

Yuxusu

Uşağın yuxuya olan tələbatı böyüklərdən çoxdur. Bu səbəbdən gün rejimində gündüz yuxusuna mütləq yer verilməlidir. Uşağın yatdığı yer sakit və qaranlıq olmalıdır. Yataq nə çox yumşaq, nə də həddindən artıq bərk olmamalıdır. Forması po-

zulmayan, ortası çökəlməyən yataqdan istifadə etməlisiniz. Yastıq isə düz olmalıdır.

Uşaq böyüklərə nisbətən daha tez istilənir və tərləyir, uşağın üstünə örtdüyünüz yorğan yüngül olmalıdır, ancaq qalınlığı elə olmalıdır ki, üşütməsin. Əgər uşağınızın üşüyəcəyindən qorxursunuzsa, bir qədər qalın geyindirin. Uşağınızı gündüz əynində olan geyimlə yatızdırmayın. Hər gün müxtəlif saatlarda və fərqli yerlərdə yatızdırmamağa da diqqət edin. Bütün bunlar uşaqdan nə gözlədiyimizi anlamasına, yerinə yetirməsinə, nizamlı olmasına kömək edəcəkdir. Uşağın anadan asılılığını azaltmaq, cinsi motivlərə təhrik etməmək və həmçinin gigiyenik qaydalara əməl etmək məqsədi ilə onu valideynlərlə eyni yataqda yatızdırmaqdan çəkinməlisiniz.

Təmiz hava

Uşaqların heç biri qapalı məkanda olmağı sevməzlər. Ancaq analar üşüyər, xəstələnər deyə qorxarlar və əlverişsiz hava olduğu vaxtlarda uşağı evdə saxlamağa üstünlük verirlər. Uşağın hər zaman təmiz havada sərbəst oynamağa ehtiyacı var. Ona görə də uşağınızı hər mövsümdə təmiz havaya çıxartmalısınız. Uşaq yay aylarında günün çox hissəsini, qış fəslində isə gündə bir-iki saatı çöldə hərəkət edərək keçirməlidir. Uşağın təmiz havaya ehtiyacı ancaq çöldə gəzdirməklə yetərli deyil. Evin havasının təmiz olması da çox əhəmiyyətlidir. Çünki uşaq nə qədər çox havada olsa da, günün böyük hissəsini evdə keçirir. Ev havalandırılarkən hava axınına da diqqət etmək lazımdır.

Böyüklər uşaqlar olan mühitdə siqaret çəkməməlidirlər. Davamlı olaraq tütün tüstülü mühitdə olan uşaqların tənəffüs yolunun xəstəliklərinə davamlılığı azalır. Asan və tez-tez xəstələnir və gec sağalırlar.

(Azadə Əhmədova)

10.3. 3-6 yaşlı uşağa qulluğun xüsusiyyətləri

Ailədə uşağa qayğı

Uşaqlarda əsəb pozulmalarının qarşısını almaqdan ötrü bəzi tövsiyələr:

1. Valideynlər, dostlar və qohumlar arasında baş verə biləcək xoşagəlməz münaqişələrdə uşaqların iştirakına yol verilməməlidir.

2. Valideynlərin uşaqlarla bir otaqda yatması məsləhət görülmür. İmkan daxilində uşaqların yataq otağı valideynlərin otağından ayrı olmalıdır.

3. Məlumdur ki, uşaq böyüklərin etdiyi və danışdığı hər şeyi təkrarlamağa həddən artıq səy göstərir. Uşaqların daim ünsiyyətdə olduğu adamlar tez-tez dalaşır və ya mübahisə edirlərsə, onları təkrarlamağa çalışan, hətta sağlam doğulmuş uşaq da özünü əsəb pozğunluğu həddinə çatdıra bilər. Bu cür qeyri-normal hallar tədricən möhkəmlənəcək və onun şəxsiyyətinin inkişafını eybəcərləşdirəcəkdir.

Uşaqlarda bu zərərli vərdişin formalaşmasının qarşısını almaqdan ötrü atalar, analar və başqa böyüklər öz hərəkətlərinə nəzarət etməli və özlərini hiddətdən saxlamalıdırlar.

4. Hədsiz ciddiyət və təzyiqlə öz valideynlik nüfuzunu təsdiq etmək arzusu, saysız göstərişlər və qaydalar, hər xırda məsələdən ötrü cəzalandırma və avtoritar tərbiyənin buna bənzər digər təzahürləri uşağın psixikasını zədələyir. Fiziki cəzalar onun fiziki və zehni inkişafına mənfi təsir göstərir. Psixoloqlar hesab edirlər ki, uşaqlarla qəddar davranış onlarda psixiki və sinir sistemi pozulmalarının səbəbi olmaqla yanaşı, onların mənəviyyatına da mənfi təsir göstərir. Bu fiziki cəzadan imtina etməkdən ötrü daha bir ciddi arqumentdir.

5. Bəzi valideynlər özlərini uşaqlarla hövsələsiz aparır, məntiqsiz hərəkətlərə yol verirlər. Onlar asanlıqla bir ifratçılıqdan digərinə, hədsiz ciddilikdən yersiz əzizləməyə və ya əksinə keçirlər; əvvəlcə cəzalandırılan uşağın qışqırığı və fəryadı evdən kənara yayılır, bir neçə dəqiqə sonra qəzəb məhəbbətlə əvəz olunur və sözəbaxmaz uşağın üzərinə o qədər öpüş və əzizləmələr tökülür ki, valideynin cəzası ona qeyri-real görünür. Tərbiyəyə bu cür yanaşma uşaqları qərarsız edir və valideynlərinin onların davranışına necə (məhəbbət və mehribanlıqla, yaxud əksinə, qəzəb və əsəbiliklə) cavab verəcəyini bilmirlər. Ona görə də valideynlər istifadə etdikləri metodları diqqətlə yoxlamadırlar ki, onların aydın və sağlam prinsiplər üzərində qurulduğuna əmin olsunlar.

6. Əsəbi uşaqların yaxşı düşünülmüş və ehtiyatlı münasibətə xüsusi ehtiyacı vardır. Onların həyatı əlverişli ailə şəraitində keçməlidir. Bu zaman uşağın vəziyyəti ilə bağlı səlahiyyətli həkimlə məsləhətləşməli, onun rahatlığı və sakitliyi təmin edilməlidir.

7. Uşaqlar üçün yuxunun əhəmiyyətini qiymətləndirmək çətindir. Əsəbi uşaqlar gündəlik fəaliyyətlərində öz yaşıdları ilə müqayisədə daha çox enerji sərf edirlər. Bu enerjini doldurmağın ən yaxşı yolu rahatlanma və sakit yuxudur. Balaca uşaqların daha uzun yuxuya ehtiyacı vardır. Lakin beş və ya altı yaşına qədər olan uşaqlara gecə yuxusu ilə yanaşı, gündüz saatlarında yatmaq üçün bir saat yarımdan iki saata kimi vaxt ayrılmalıdır. Yuxarı yaşlarda olan əsəbi uşaqlara gündüz saatlarında bir saatdan az olmamaq şərti ilə yatmaq da vacibdir. Uşaqlar bu saatlarda hətta yuxuya gedə bilməsələr də, rahatlanma onlara əsəb gərginliyinin dərəcəsini aşağı salmağa imkan verəcəkdir. Bütün uşaqlar axşam müəyyən edilmiş vaxtda yatağa girməlidirlər.Əsəbi uşaqlara xüsusilə gündəlik qaydaları pozmaq və gecə yarısına kimi oturmağa icazə verilməməlidir.

(***Laləzər Cəfərova)***

10.4. Tibb işçilərinə qarşı qorxunun aradan qaldırılması zərurəti

Əksər ailələrdə, əksər uşaqlarla problemlərdən biri körpələrin, uşaqların həkimdən, tibb bacısından qorxması məsələsidir. Bu qorxunun yaranmasının müxtəlif səbəbləri var. Ən əsas məsələ, təbii ki, tibb işçisinin vurduğu iynənin yaratdığı ağrıdır. Hələ olduqca incə, həssas körpə uşaq bədəni bu ağrını daha çox hiss edir. Onlar tibb bacısını, həkimi görən zaman dərhal o ağrıları xatırlayırlar. İkinci bir xoşagəlməz səbəb isə valideynlərin günahı üzündən yaranır. Onların bir çoxu körpəni qorxutmaq üçün "həkim gəldi! həkim gəldi!" ifadəsindən istifadə edirlər. Bu isə körpənin xəyalında qorxunc bir surət, qorxunc bir hiss yaradır. Bir başqa səbəb isə uşağa iynə vurulduğu zaman ananın həyəcan keçirdiyini və bunu da uşağın gördüyünü göstərmək olar. Digər bir səbəb həkimin, yaxud tibb bacısının özünün xarakteri ola bilər. O, uşağa lazımi nəvaziş göstərmək əvəzinə, ona qarşı kobud davranması, hətta üstünə qışqırması ola bilər.



Aşağıdakı səbəblərə görə uşağı vaxtaşırı uşaq həkiminə göstərmək lazımdır:

1) Profilaktik müayinələr üçün;
2) Xroniki və digər xəstəliklərin dispanser müşahidəsi üçün;
3) Həkimin əvvəldən təyin etdiyi kimi, müəyyən xəstəliklərin gedişini müşahidə etmək üçün;
4) Profilaktik peyvəndlər üçün;
5) Uşağın səhhəti ilə bağlı hansısa sənəd almaq üçün;
6) Tibbi yoxlamalar və müalicəvi prosedurlar üçün və s.

- Uşağın yanında tez-tez həkimdən söhbət salıb onu tərifləmək, uşaqda həkim barədə müsbət təsəvvür yaratmaq lazımdır.
- Uşaq həkimlə bağlı nağıllar, hekayələr, şeirlər dinləsə, çox yaxşı olar. Uşaq həkimlə, müalicə ilə bağlı qısa şeirlər əzbərləsə, yaxşı olar.
- Həkimə getməzdən əvvəl internetdən həkimlərlə, uşaqlara necə kömək etmələrinə dair filmlər, cizgi filmləri tapıb göstərin. Onunla birlikdə bu filmlərə baxmaq və həkimləri, özünü həkimin yanında cəsarətli aparan uşaqları tərifləmək lazımdır. Qorxaq uşaqlar olduqda isə, uşağa baxıb ona demək lazımdır: - sən heç vaxt belə edib, məni həkimin yanında utandırmazsan.
- Uşaqla tez-tez poliklinikaya getmək, evə həkim gəlmək kimi oyunlar oynamağa ehtiyac var. Bununla bağlı oyuncaq dəstləri də satılır. Bu dəstlərin köməyi ilə, çox maraqlı oyunlar qurmaq olar.
- Evə həkim gələrkən, yaxud uşağı həkimə apararkən həkimin yanında özünü yaxşı, ağıllı aparsa, ona nəyi isə söz verə bilərsiniz.



❖ Həkimdən əlavə, valideynlər də evdə uşağı müxtəlif xəstəliklərdən müalicə edirlər. Bu zamana termometrin qoyulması, hansısa yaranın bağlanması, boğazın qarqara edilməsi və s. uşaqda ciddi etiraz yarada bilər. Ona görə də başqa vaxtlar bu sahədə çoxlu oyunlar oynamağa ehtiyac vardır. Bu məsələlər hamısı uşağın gözündə adiləşməli, maraqlı olmalıdır.



- Uşağı həkimə aparacaqsınızsa, bunu 2-3 gün əvvəldən ona deyin. Onu həvəsləndirin, maraqlandırın. Qoy uşaq həkimin yanına getməyi maraqlı bir hadisə kimi gözləsin. Həkim, tibb işçiləri barədə ona maraqlı məlumatlar verin. Onları tanıdığınızı, çox yaxşı insanlar olduğunu deyin. Belə etsəniz, o, həkimə getdikdə oradakı adamlara yad, qorxulu adam kimi baxmayacaq.
- Həkimin yanına gedərkən siz əvvəldən bilirsiniz ki, orada həkim onu necə müayinə edəcək, hansı əməliyyatlar olacaq. Həkimin yanında uşağı hansı hadisələr gözləyirsə, həkimə getməzdən 2-3 gün əvvəldən başlayaraq evdə həmin hərəkətlərə oxşar, onları imitasiya edən oyunlar oynayın.



- Uşaq sizdən soruşsa ki, həkim ona iynə vuranda ağrıyacaq? Uşağı heç vaxt aldatmayın ki, olmayacaq. Bir az ağrılı olacağından danışın. Amma deyin ki, bu qorxaq uşaqlar üçün pisdir. Sizin üçünsə adi haldır. Cəsarətli olmaq lazımdır, belə şeylərdən qorxmaq ayıbdır. Uşağı bir dəfə aldatsanız ki, ağrı olmayacaq, həm sizi yalançı kimi tanıyacaq, həm də gələn dəfə daha sizə inanmayacaq.
- Uşağı dərhal həkimin yanına gətirmək məsləhət deyil. Poliklinikaya 10-15 dəqiqə tez getmək lazımdır. Bu müddət ərzində uşaq bu mühitə öyrəşəcək, özünü psixoloji olaraq həkimin yanına getməyə hazırlayacaq.
- Həkimin yanında özünüz həyəcanlanmayın. Bu xüsusilə stomotoloqun yanında baş verir. Uşaq qışqırdıqca, ana da ona qoşulub ağlayır. Həyəcan keçirir.
- Deyə bilərsiniz ki, gəl həkimə gedək. Qoy həkim həm bizə baxsın, həm də ondan soruşaq, görək bu ayı, dovşan xəstələnsə, biz nə etməliyik. Həkim deyib ki, bizə iynə verəcək. O iynəni alıb gətirib evdə qoyaq ki, ayı, dovşan xəstələnsə, onlara iynə vuraq.

Həkimin yanına gedərkən öz uşağınızı tərifləyin ki, sizin uşaq qorxaq deyil. Həkimləri də çox sevir, bilir ki, həkimlər onları sağaldır.

- Uşağı həkimin yanında tək qoymayın. Öz hərəkətlərinizlə, sözlərinizlə uşağın ovqatına təsir edin. Söhbətlə uşağın fikrini yayındırın. Həkim uşaqla şirin-şirin söhbətə başlayanda siz müdaxilə etməyin, arxaya keçin.
- Uşaq hədsiz hay-küy salsa, həkimə imkan verməsə, o zaman onu qısa müddətə kabinetdən çıxarın və çox qayğıkeşliklə söhbət edin. Deyin ki, həkim indi onlara kömək

etməsə, evdə çox ağrıları olacaq. Həkim çox yaxşı adamdır. Onu incitmək olmaz. Evə qayıdanda qonşular soruşacaq ki, uşağınız özünü həkimin yanında necə apardı, mən onlara nə cavab verim? Gərək utandığımdan bayıra çıxmayım. Evdə sənin dişinin ağrısı daha da artacaq. İndi bir az döz. Mən heç qoyaram ki, sənə pis olsun. Qorxma! Haydı, irəli! Gedək içəri, həkim görsün ki, mənim balam qorxaq deyil!

Bu səpkidə özünüz də onunla başqa sözlərlə söhbət edə bilərsiniz.

- Bəzən həkimin yanından çıxandan sonra valideynlər uşağı sakitləşdirmək üçün həkimin dalınca danışırlar. Ona cəza verəcəklərini, döyəcəklərini deyirlər. Bu yolverilməzdir! Uşaqda həkimə qarşı neqativ hisslər yaratmaq olmaz. Axı, əvvəla bu onun həkimlə sonuncu görüşü deyil. Digər tərəfdən uşağa yaxşılıq edən adama pislik etmək kimi bir kompleks öyrətmək olduqca neqativ bir haldır.
- Həkimin yanından çıxdıqdan sonra bir qədər imkan vermək lazımdır ki, uşaqdakı emosional hal, həyəcan keçsin, o sakitləşsin. Bu zaman həkimi xatırlayaraq, onun haqqında xoş sözlər demək lazımdır. Onun uşağa necə kömək etdiyini deyin. Bütün uşaqlara kömək etdiyindən danışın.
- Artıq evə gəldikdə, uşağa nə söz vermişsinizsə, onu yerinə yetirmək lazımdır.
- Əgər uşaq həkimin yanında hay-küy salıbsa, bunu evdə onun yadına salmaq, danlamaq olmaz. Bu barədə evdəkilərə, uşağın yanında danışmaq da düz deyil. Əksinə, uşağı tərifləməlisiniz ki, o, həkimə gedir, müalicə olunur. Daha sağlam olacaq. Başqaları kimi qorxaq deyil və s.

❖ İmkan varsa, uşağı daima bir həkimə göstərmək daha məsləhətdir. Bu əvvəla ona görə lazımdır ki, eyni həkim uşaqdakı dəyişiklikləri daha aydın təsəvvür edəcək. Digər tərəfdən, ona görə yaxşıdır ki, get-gedə həkim uşaqla doğmalaşacaq. Onlar arasında qarşılıqlı hörmət, məhəbbət yaranacaqdır. Sizin də həkimlə münasibətləriniz doğmalaşacaqdır.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

10.5. Uşağa ailədə yeni doğulacaq körpəyə mehriban münasibət, məhəbbət yaratmaq zərurəti

Uşaqlarla bağlı problemlərdən biri də evdə yeni bir körpənin dünyaya gəlməsidir. Uşaq əvvəlcədən psixoloji olaraq hazırlanmadıqda bu sahədə ciddi problem yarana bilər. Bu, evdəki uşağın tək uşaq olduğu halda daha çox mümkündür. Çünki tək uşaq hər zaman özünə qarşı böyük diqqət hiss edir. O, evdə hamının, ilk növbədə ananın, atanın, başqalarının ona böyük diqqət göstərməsinə alışıb. Amma bir gün evə başqa bir körpə gəlir. Artıq hamının diqqəti daha çox ona yönəlir. Hamı yeni gələnin "başına fırlanır". O zaman bu uşaq olduqca həyəcanlanır, psixoloji sarsıntı keçirir. Onda ciddi şəkildə qısqanclıq yaranır. Həmin uşaq olduqca təhlükəli ola bilər. Yeni doğulan körpə müdafiəsiz, tək olduqda ona qarşı hərəkətlər edə bilər, hətta öldürə bilər. Təəssüf ki, həyatda bu cür faktlar az deyil. Ona görə də hər bir böyük uşağı ailədə yeni uşağın doğulmasına hazırlamaq lazımdır. Bunun üçün aşağıdakı tövsiyələrdən istifadə etmək məqsədəuyğundur:

❖ Ana yeni bir uşaq gözlədikdə, artıq onun əlamətləri aydın bilindikdə (uşağın dünyaya gəlməsinə 2-3 ay qaldıqda) ana elə etməlidir ki, evdəki böyük uşaqlarda yeni dünyaya gələcək uşağa məhəbbət yaransın. Bunun üçün onlara

tez-tez yeni doğulacaq körpə haqqında rəy yaratmalıdır. Deməlidir ki, artıq doğulacaq körpə onlar üçün darıxır, anadan tez-tez onları soruşur. Hərdən deməlidir ki, gəlin birlikdə musiqiyə qulaq asaq. Elə söhbətlər aparmalıdır ki, böyük uşaqlar doğulacaq uşağın qayğısını çəksinlər. Ananı soyuqdan qorusunlar ki, ona da soyuq olar. Ya ana-ya su gətirməlidirlər ki, doğulacaq uşaq susuz qalmasın və s. Uşaqları inandırmaq lazımdır ki, doğulacaq uşaq çox yaxşı uşaqdır. Böyük uşaqlar doğulacaq uşağı böyük intizarla gözləməlidirlər. İndidən o, doğulan zaman ana-ya necə kömək edəcəklərindən danışmalıdırlar. Uşaq do-ğulanda böyük uşaqlar üçün əlamətdar günlərdə olduğu kimi, hədiyyə alıb onları təbrik etmək lazımdır.

- Valideynlər bəzən çox ciddi bir səhvə yol verirlər. Uşaq şuluqluq edəndə, sözə baxmayanda onu hədələyirlər: "sən mənim sözümə baxmırsan? Mən də daha sənin anan (atan) olmayacağam. Ana bətnindəki uşağı göstərib: "bax, bunun anası (atası)" olacağam. Hədiyyələri də ona alacağam, deyə guya uşağı qorxudurlar. Bu həm uşağın stress keçirməsi, qəlbində indidən öz doğma qardaşına (bacısına) qarşı kin, xoşagəlməz neqativ hisslər yaran-ması baxımından, həm də yeni doğulacaq uşağın təhlükə-sizliyi baxımından olduqca təhlükəlidir.
- Evə yeni uşaq gələn kimi əvvəlkini uşaq bağçasına gön-dərmək düzgün deyil. Bəzən ana fikirləşir ki, ikinci uşaq dünyaya gələnədək, böyük uşağa evdə özü qulluq edəcək. Sonra isə vaxtı olmadığından böyük uşağı uşaq bağçasına göndərsə yaxşıdır. Bu səhv fikirdir. O zaman böyük uşaq-da fikir yaranacaq ki, evə yeni uşaq gələn kimi onu ailə-dən uzaqlaşdırdılar. Bu, onda şüuraltı, arzuolunmayan bir

kompleks yarada bilər. Ona görə də evdəki uşağı məktəbəqədər təhsil müəssisəsinə vermək istəyirsinizsə, onu da əvvəldən - ən azı 3 ay əvvəldən etmək lazımdır.

- ❖ Böyük uşağa tez-tez yeni doğulan körpənin onun üçün faydalarından danışmaq lazımdır.
- ❖ Böyük uşağın yanında ona etinasızlıq edib, balacaya çox sevgi, diqqət göstərmək məsləhət deyil. Uşaq qəbul etməlidir ki, o da valideynlər üçün yeni doğulan körpə qədər əzizdir və onlar bir ailədir.
- ❖ Böyük uşağa da onu daha çox sevdiyinizi deyib ərköyünlətməyin. Belə olduğu halda onda balacaya qarşı bir "yuxarıdan aşağı baxmaq kompleksi" yarana bilər ki, bu da məsləhət deyil.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

10.6. Doğmaların ölüm hadisəsindən uşaqların psixoloji sarsıntı keçirməməsi üçün tədbirlər

Körpələr, uşaqlar ölüm hadisəsini müxtəlif yaşlarda, müxtəlif şəkildə, özlərinə məxsus bir münasibətdə qəbul edirlər. Bu hadisə bəzən onlar üçün olduqca ağrılı və təhlükəli ola bilər. Ona görə də yaxın, uşağın sevdiyi bir insan öldükdə, valideylər necə hərəkət etməli olduqları barədə də biliklərə malik olmalıdırlar. İndi yaşlar üzrə nə etmək lazım olduğunu nəzərdən keçirək.

0-1 yaş. Təbii ki, bu yaşda uşaq üçün yaxınlarını itirməsi, tərk edilməsi sosial-psixoloji baxımdan elə bir əhəmiyyət daşımır. Amma yaxınını, xüsusilə anasını itirən uşaq üçün xüsusi diqqət tələb olunur. Belə ki, hər bir ananın öz uşağı üçün həyata keçirdiyi bir rejim, bir qayda var. Ananın özünəməxsus ətri var. Ona görə də anasını itirmiş uşağın ilk növbədə rejimi-

ni dərhal dəyişmək olmaz. Ananın etdiyi qaydada onu yumaq, bələmək, həmin rejimlə yedirtmək məsləhətdir. Tədricən bu rejim dəyişə bilər. Uşağın yatağının yanına bir müddət ananın təhlükəsiz, amma onun ətri gələn paltarlar qoymaq lazımdır.

1-3 yaş. Bu yaşdakı uşaqlar da hələ ölüm hadisəsini dərindən başa düşmürlər. Amma ətrafdakı doğma insanların ovqatı artıq onlara ciddi təsir edir. Əgər yaxın bir adamın ölümündən böyüklərdən kimsə depressiyaya düşmüşsə, fasiləsiz ağlayırsa, bu , uşağa çox pis təsir edir. Ölmüş adama qarşı onda bir bağlılıq yaranmışdısa, özü də onu daima axtarır, onun üçün ağlayır. 2-3 yaş arası uşaq xeyli kədərlənir, fikir edir. Ona görə də çalışmaq lazımdır ki, həmin uşaq çox kədərli, depressiyada olan insanlarla az təmasda olsun. Onu sakit yerlərə aparıb onun üçün maraqlı oyunlarla başını qatmaq, gəzintilərə aparmaq, söhbət etmək lazımdır.

3-5 yaş. Bu yaşdakı uşaqlar artıq ölümün çox qorxulu bir şey olduğunu başa düşürlər. Görürlər ki, böyüklər kimisə itirməkdən çox qorxurlar. Özlərinin sevimli heyvanı, quşu öldükdə onu tamamilə itirdiklərini, ondan birdəfəlik ayrıldıqlarını başa düşürlər. Onlar artıq ölümün mahiyyətini başa düşmək üçün xeyli suallar verməyə başlayırlar. Bu zaman böyüklər, bu suallara cavab verən adamlar çox ehtiyatlı olmalıdırlar. Çünki onların cavabları uşaqları çox qorxuda bilər, onlarda şüuraltı pozğunluq yarada bilər. Özlərində ölməyə maraq, həvəs yarada bilər. Özlərinin, valideynlərinin, sevdikləri insanların ölə biləcəklərindən çox qorxa bilərlər. O, kiminsə ölümündə özünü günahkar da hesab edə bilər və bundan çox ciddi psixoloji sarsıntı da keçirə bilər. Bəzən uşaqları qorxutmaq üçün belə ifadələrdən istifadə edirlər. Məsələn, ana uşağına deyir: "sən mənim sözümə baxmasan, mən fikir edib öləcəyəm", "qonşumuz

ona görə öldü ki, oğlu onun sözünə baxmırdı". Bu cür qorxutmalar yolverilməzdir!

5-6 yaş. Bu yaşdakı uşaqlar artıq ölümün dəhşətini başa düşməyə başlayırlar. İtirdikləri adamı bir daha görməyəcəklərini duymağa başlayırlar. Belə uşaqlara kömək etmək üçün onların başını qata bilən mühit yaratmaq, onun ölən haqqında az fikirləşməsinə çalışmaq lazımdır.

Uşaqlarla ölüm barədə geniş, onu qorxudan səviyyədə söhbət etmək olmaz. Ölüm barədə söhbətə yalnız o, özü başladıqda qoşulmaq olar. Onu belə söhbətə qoşmaq olmaz. Verdiyi suallara elə ovqatda, qısa, aydın cavablar vermək lazımdır ki, o, dərindən kədərlənməsin. Ölümün təbii bir hadisə olduğunu daha çox başa düşməyə başlasın. Çox kədərləndiyi halda onun ovqatını yaxşılaşdıran müəyyən bir tədbir görmək olar - məsələn, ona hansısa pozitiv suallar vermək olar. Birlikdə musiqiyə qulaq asmaq, nəsə hazırlamaq, gəzintiyə getmək, hədiyyə bağışlamaq olar və s.

(Əhməd Qəşəmoğlu)



10.7. Evə qonaq gəldiyi zaman uşağın davranışı ilə bağlı tövsiyələr

Evlərdə qonaqla bağlı məsələlər eyni deyildir. Elə ev var ki, oraya hər gün, bəzən bir gündə bir neçə dəfə qonaq gəlir. Elə evlər də var ki, oraya qonaq çox nadir hallarda gəlir. Əksər evlərə qonaqlar vaxtaşırı, həftədə bir, ayda 2-3 dəfə gəlir. Bir də gələn qonaqların kim olması, onların qohumluq, dostluq dərəcəsi, gələn insanların xarakteri mühüm rol oynayır. Bir də uşaqların evə öz həmyaşıdlarını qonaq çağırması var. Bütün bunlar fərqli variantlardır. Valideyn bilməlidir ki, bu variantların hər birində nə etmək lazımdır ki, bundan evdəki uşağa ziyan dəyməsin, əksinə - faydası olsun. Bu variantların hər biri barədə ayrı-ayrı tövsiyələr ola bilər.

Məsələn:

Evə qonaq gələn uşağın babası, nənəsidir.

Onlar təbii ki, öz nəvələrini sevirlər, onunla söhbət etmək, əylənmək, oynamaq istəyirlər. Bu şəraiti onlara yaratmaq lazımdır. Amma bəzən yaşlı adamlar öz nəvələrinə arzuolunmayan şeylər öyrətməyi xoşlayırlar. Məsələn, onların ərköyün, eqoist olması ilə bağlı söhbətlər edə bilərlər, oğlan uşağına söyüş öyrədə, yaxud onları pişiklə, həkimlə, xoxanla və s. qorxuda bilərlər və s. O zaman olduqca mehribanlıqla baba, nənə ilə bu barədə söhbət etmək olar. Uşağın yanında onlarla soyuq, incik danışmaq məsləhət deyil. Elə uşağın yanında demək olar ki, babası (nənəsi), nəvəniz çox ağıllıdır. O bilir ki, söyüş söymək olmaz. Yaxud o bilir ki, həkimdən qorxmaq lazım deyil. Çünki həkim balacaları müalicə edir ki, onlar xəstələnməsin. Nəvənizin özünün də aparatları var. İstəsəniz o, sizi müayinə edə bilər və s. Elə xoş ovqatda bir söhbət etməlisiniz ki, burada həm baba, nənə maariflənsin, həm də gələcəkdə belə hallar

baş verdikdə uşağın reaksiyası arzuedilən şəkildə olsun. Hətta onların birlikdə oynaması üçün oyun da təklif edə bilərsiniz. Qəti şəkildə uşağın yanında onun babası, nənəsi ilə sərt danışıb, onları acılamaq, aşağılamaq olmaz!

Evə gələn qonaqda yoluxucu xəstəlik ola bilər.

Bu halda çalışmaq lazımdır ki, uşaq qonaqla ya heç təmasda olmasın, ya da təmasda olsa belə, bu az müddətdə olsun. Uşağın yoluxmasının qarşısını almaq üçün proflaktik tədbirlər görmək lazımdır. Misal üçün, onun əli uşağa dəymişsə, qonağa hiss etdirmədən uşağın əl-üzünü sabunla yumaq, yaxud uşağı çimdirmək, ona sarımsaq yedirtmək ola bilər. Əksər hallarda uşaqlar sarımsaq yeməkdən imtina edir. O zaman sarımsağı uşağın çox sevdiyi soyumuş şorbalara, qatığa qatıb ona yedirtmək məsləhətdir. Uşağa odekolon, ətir də iylətmək olar.

Evə sizin bir rəfiqəniz, dostunuz qonaq gəlmişdir.

Bir rəfiqəniz, dostunuz sizə tək, öz həyat yoldaşı ilə, uşaqları ilə də qonaq gələ bilər. Bu zaman uşaqlar sizinlə birlikdə də, ayrı da ola bilər. Siz uşaqlarla birlikdə gələn gonağın özü ilə ayrılıqda oturub söhbət edə bilərsiniz. Uşaqlarınız isə ayrılıqda, onlar üçün ayrılmış guşədə də otura bilərlər. Amma bu zaman, uşaqları nəzarətsiz qoymaq olmaz. Çünki onlar bir azdan özlərini çox sərbəst hiss edərək ya mənzilə, ya da özlərinə çox ziyan vura bilərlər. Təhlükəsizlik tədbirlərini poza, bir-biri ilə dalaşa bilərlər. Böyüklərin nəzarətini hiss etdikdə isə nizam-intizama daha çox fikir verərlər.

Qonağınız tək, yaxud ancaq həyat yoldaşı ilə gəlmişsə də, başınızı onunla söhbətə qatıb uşağı tək, nəzarətsiz qoymayın.



O, təklikdə də ziyanlı işlərlə məşğul ola bilər, özü üçün təhlükəli işlər görər.

Heç vaxt öz uşağınızı qonaq yanında danlamayın, onun pis xüsusiyyətlərindən danışmayın.

Qonaqlarla birlikdə yemək yedikdə, uşaq da masa arxasında otura bilər. Bu zaman siz onu tərifləməli, ədəb-ərkanlı olduğunu, yemək qaydalarını yaxşı bildiyini əvvəlcədən deməniz yaxşı olar. O zaman o, özünü masa arxasında daha ədəbli aparar.

Qonaqlarınız öz uşaqları ilə gəlmişsə, o zaman uşaqlar da sizinlə bir masa arxasında otura bilər. Eyni zamanda, onlar çoxdursa, uşaqlar üçün ayrıca süfrə də açmaq olar. Bu zaman, kənardan nəzarət etməyiniz məsləhətdir.

Qonaq, yaxud qonaqlar uşağın dostlarıdır.

Dostlarının yanında onu pərt etmək, üstünə hirslənmək, vurmaq olmaz!

Elə bir şərait yaratmaq lazımdır ki, o, özünü evin sahibi kimi hiss etsin, qonaqlarının yanında qürurlu olsun. Onların bir-

likdə oynaması üçün lazım olan şeyləri onlara vermək, gələn qonaqları nəvazişlə dindirmək, sərbəstlik yaratmaq lazımdır. Amma elə etmək lazımdır ki, bu sərbəstlik qarışıqlığa, nizam-intizamı pozmağa, evə ziyan vurmağa keçməsin. Əksinə, onlar arasında daha xoş, dostcasına münasibət yaranmasına, onların bir-birindən bəhrələnməsinə kömək etsin.



Siz bəzən uşaqların məclisinə müdaxilə edərək, onlarla söhbət edə, onlara məsləhətlər verə bilərsiniz. Birlikdə nə isə edə bilərsiniz. Uşaqlar arasında müsabiqələr təşkil edə bilərsiniz. Bu zaman onlar üçün maraqlı prizlər müəyyən etməyiniz məqsədəuyğundur. Yaxud yeni bir oyun öyrədə bilərsiniz və s. Amma onların təklikdə, sərbəst olaraq bir-biri ilə dost münasibətdə oynamalarına da şərait yaratmalısınız. Gələn qonaqlar sizdən qorxmamalıdır, amma bu evdə bir nizam-intizam normalarının da olduğunu bilməli, ona əməl etməlidirlər. Evə ziyan vurmamalıdırlar.

Uşağınızın belə qonaq dəvət etmələri ilin fəsillərindən, evin şəraitindən asılı olaraq müxtəlif tezlikli ola bilər. Evi onun dostlarının oyun meydançasına çevirmək də düzgün deyildir.

(Əhməd Qəşəmoğlu)



10.8. Başqa evə qonaq getdikdə uşağınızın davranışı

Uşağınızla birlikdə başqa bir evə qonaq getdikdə, bu qonaqlığa onu əvvəldən hazırlamalısınız. O bilməlidir ki, başqa evin öz qanun-qaydaları vardır. Ora onların öz evi deyildir və həmin evin qayda-qanununa əməl etmək lazımdır. Həmin evdə uşaqlar varsa, onlarla birlikdə oynadıqları zaman, həmin evə ziyan vermək, orada dalaşmaq olmaz.

Ev sahiblərinin yanında ədəbli davranmaq lazımdır. Əks halda, valideynlər utana bilər.

Başqa evə qonaq getdikdə uşağınız üçün ehtiyat paltarlar götürün. Çünki o, orada müxtəlif səbəblərdən tərləyə bilər. Yaxud paltarlarını su, xörək, başqa şeylə çirkləndirilə bilər. Bu zaman təbii ki, paltarlarını dəyişməyə ehtiyac yaranacaqdır.

Qonaq getməzdən əvvəl nələri bilməyə ehtiyac vardır?

- Qonaq getdiyiniz ailənin üzvləri, qonaq gələnlər arasında yoluxucu xəstəliyi olanlar, yaxud normadan artıq öskürən, as-



qıran, temperaturu olan və s. əlamətləri olanlar varmı? Bu məlumat indiki pandemiya dövründə daha aktualdır. Belələri varsa, qonaq getməməniz daha məsləhətdir. Hətta özünüz qonaq getməyə məcbur da olsanız, uşağınızı aparmayın.

- Gələnlərin sayı nə qədər olacaqdır? Əgər qonaqların sayı 5-7 dən çox olarsa, ya uşağınızı oraya aparmayın, ya orada ona ciddi nəzarət edin.

- Xüsusilə bilməyə çalışın ki, gələnlərin arasında bu yaxınlarda, aydan az bir vaxtda peyvənd olan uşaqlar varmı? Bu nə peyvənddir? Təhlükə varsa, yenə də uşağınızı oraya aparmayın.

- Görün, öz uşağınızda hansısa xəstəliyin əlamətləri varmı? Varsa, onu aparmaq olmaz. Ona peyvənd olunmuşsa da getməyin. Həm onu, həm də oradakı uşaqları qoruyun!

- Uşaq qonaq getməyə psixoloji olaraq hazır olmadan evdən çıxmayın. Əvvəlcə onu hazırlayın.

- Qonaqlığa getməyin uşağınızın rejimini nə dərəcədə pozduğunu müəyyənləşdirin. Əgər bu qonaqlıq rejimlə bağlı ciddi problem yaradacaqsa, o zaman uşağı oraya aparmayın.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

10.9. Uşaqla birlikdə ekskursiya

Ekskursiyalar, müxtəlif gəzintilər uşağın həyatında fövqalədə rol oynaya bilər. Təbii ki, uşağı bütün vaxt necə deyərlər "dörd divar arasında saxlamaq" düzgün deyildir. Yalnız öz həyətlərində, məhlədə gəzinti də kifayət deyildir. Uşaqla tez-tez onun yaşadığı məkanı, bu məkandakı maraqlı yerləri görmək üçün gəzintiyə çıxmaq lazımdır. Bu gəzintilər müxtəlif xarakterli ola bilər. Məsələn, uşaq şəhərdə yaşayırsa, onunla birlikdə şəhərin ən gözəl yerlərində olmaq lazımdır. Bu zaman uşağın yaşından asılı olaraq, müəyyən bir səviyyədə ətrafdakılar barədə ona təmkinlə, məzmunlu məlumat vermək lazımdır. Ona küçədəki ağaclar, parklar, heyvanlar, dəniz barədə və s. danışmaq lazımdır. Uşağın bitkiləri, çiçəkləri, ağacları, heyvanları, dənizi, çayı filmlərdə, şəkillərdə görməsindənsə, onları təbii həyatda görməsi daha faydalıdır. Bunlar müqayisə olunmayacaq dərəcədə müxtəlif şeylərdir.





Ona göy üzünü göstərib buludlar, ulduzlar, ay, günəş barədə danışmaq xeyli faydalıdır. 3-4 yaşından sonra uşaqla muzeylərə, sərgilərə, zooparka, dəniz gəzintisinə, təbiətə səyahətə və s. getmək faydalıdır. Bu zaman verdiyiniz məlumatlar, bəlkə də, uşağa o yaşda tam aydın olmayacaqdır, amma o böyüdükdən sonra birdən-birə xatirələri canlanacaq və o zaman eşitdikləri qeyri-adi şəkildə ona kömək edəcəkdir. Bəlkə də, bu yaşdan onun yaddaşının dərinliklərində gizlənib qalmış bir qeyri-adilik sonradan möhtəşəm bir şeirin, musiqinin, sənət əsərinin yaranmasında əvəzsiz rol oynayacaqdır. Ona görə də

uşağınızı 3-4 yaşından sonra tez-tez özünüzlə müxtəlif yerlərə gəzintilərə aparın. Amma bu yerlər elə yerlər olmalıdır ki, orada uşağın fiziki sağlamlığı üçün təhlükə yaranmasın, mənəviyyatını aşındıran şeylər olmasın.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

10.10. Evdə, həyətdə dalaşan uşaqla psixoloji iş

Uşağınız evdə, həyətdə dalaşa bilər. Bunlar müxtəlif situasiyalardır və müxtəlif yanaşmalar tələb edir. Əgər o, evdə dalaşmışsa, onu əvvəlcə sakitləşdirib, sonra mehribanlıqla söhbət etmək lazımdır. Aydınlaşdırmaq lazımdır ki, dalaşmasının əsas səbəbləri nədir. Günah uşaqdadırsa, bunu ona təmkinlə izah etmək lazımdır. Yox, əgər günah başqalarında isə, o zaman, ədalətli bir "məhkəmə" qurmaq lazımdır. Uşaq görməlidir ki, ədalətli olmaq ən düzgün yoldur. Dərhal bu dalaşmadan sonra "sülh şəraitinin" yaranmasına çalışmaq lazımdır. Bu zaman yenə müxtəlif oyunların köməyindən istifadə etmək olar. Elə oyunlar seçilə bilər ki, dalaşan tərəflər tezliklə, birlikdə şənlənə bilsinlər. Uşağın qəlbində kinin formalaşmasına imkan ver-



mək olmaz. Uşağınızın daha xeyirxah, sülhsevər böyüməsi onun gələcəyi üçün daha əlverişlidir.

Əgər uşaq həyətdə, yaxud məktəbdə dalaşmışsa, bu zaman tələsik qərar verməyin. Bəzən valideyn dərhal qarşı tərəfin üstünə gedir. Qarşı tərəf kiçik uşaqdırsa, onun üzərinə bağırır, onu vurur, yaxud onun valideyni ilə dalaşır. Yaxud gedib məktəbdə hay-küy qaldırır. Belə hərəkət qətiyyən yolverilməzdir. Bu həm valideynin nüfuzunu aşağı salır, həm də uşaqda neqativ xarakter formalaşdırır.

Təmkinlə hərəkət etməli, evdə olduğu kimi, əvvəl günahın kimdə olması aydınlaşdırılmalıdır. Dalaşmaya nələr səbəb olub? Bundan sonra yenə də təmkinlə hərəkət etmək lazımdır. Günahkar sizin uşağınızdırsa, qarşı tərəfdən üzr istəmək, onunla (onlarla) mehriban, nəvazişlə söhbət etmək, sizin uşağınızla onun (onların) dostluq münasibətində olması üçün çalışmalısınız. Yox, əgər günah qarşı tərəfdədirsə, yenə də təmkinlə bu məsələni qarşı tərəflə, valideynləri ilə müzakirə edib münaqişəni aradan götürməli, mehriban münasibət yaranmasına çalışmalısınız. Axı onlar bir həyətdə, bir bağçada bir qrupdadırlar. Bir yerdə olmalıdırlar. Gərginlik xoşagəlməz problemlər yarada bilər.

(Əhməd Qəşəmoğlu)



10.11. Ailədə xəstə olduğu zaman uşağın davranışı

Ailədə xəstə varsa, uşağın öz davranışlarında müəyyən dəyişikliklər etməsinə ehtiyac vardır. Əgər xəstə yoluxucu xəstədirsə, ona ayrıca otaq ayırmaq lazımdır. Uşaq həmin otağa keçməməlidir. Xəstənin istifadə etdiyi əşyalardan, dəsmaldan istifadə etməməlidir. Xəstə yatdığı zaman onun ağrıdığını bilməli, mane olmamalıdır.

Xəstə yataqda uzun müddət qalarsa, yoluxma riski yoxsa, uşaq onun yanına gedə, onunla söhbət edə bilər.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

10.12. Uşaq şəxsiyyətinin formalaşmasında ailədaxili münasibətlərin rolu

Ailədaxili münasibətlərin sağlam pedaqoji, psixoloji əsaslar üzərində, qarşılıqlı hörmət və məhəbbət əsasında qurulması cəmiyyətin inkişafını şərtləndirən amillərdəndir. Ailədaxili münasibətlər əsasən, ata və ananın ailədəki rolu və münasibəti ilə şərtlənir. Bu münasibətlər həm ailənin möhkəmliyinə, həm də uşaqların tərbiyəsinə xüsusi təsir göstərir. Uşaqların əsas tərbiyə məktəbi ata və ana arasındakı qarşılıqlı münasibətdir. Odur ki, ailədə tərəflərin əsas, başlıca rolu bir-birini qavramaq və anlamaqdır. Bu anlama və münasibət ailənin gələcək planlarını qurmaqda vacibdir.

Ailədaxili münasibətlər kontekstində valideynlərin uşaqları ilə münasibəti də önəmli əhəmiyyət kəsb edir. Bu məsələ hələ lap kiçik yaşlarından, məktəbəqədər dövrdən başlayır. Uşaqların şəxsiyyətinin formalaşmasında, psixi inkişafında, ətrafdakılarla rəftar və davranışında, idrak fəallığının inkişafında valideyn-övlad münasibətləri mühüm rol oynayır. Bu münasi-

bətlər uşağın öz yerini, ailədəki rolunu müəyyənləşdirməkdə və özünü dərk etməsində, qabiliyyət və bacarıqlarını inkişaf etdirməkdə önəmlidir.

Uşaqların şəxsiyyətinin formalaşmasında və psixi inkişafında aparıcı rol oynayan ünsiyyət tələbatı da məhz bu münasibətlərin gedişində bu və ya digər dərəcədə ödənilir. Qeyd etdiyimiz kimi sağlam, düzgün münasibət sağlam, formalaşmış gələcəyə yol açır. Təəssüflə qeyd etmək lazımdır ki, bəzi vaxtlarda ailədaxili münasibətlərin (ər-arvad) nizamsızlığı uşaqların taleyində neqativ izlər buraxır.

Uşaqlarla rəftar və davranış zamanı valideynlər bəzi vaxtlarda birtərəfli iştirak edirlər. Valideynlərdən birinin uşağı çox əzizləməsi, yaxud tez-tez onun üçün "havadarlıq" etməsi, "hələ uşaqdır düzələr" və s. bu kimi mühafizəkar mövqeləri uşaqların tərbiyəsində birtərəfli ölçülərə gətirib çıxarır. Çünki ailənin tərbiyə imkanları valideynlərin və uşaqların qarşılıqlı əlaqəsi ilə müəyyən olunur.

Ailə tərbiyəsinin əsas prinsiplərindən biri uşaqlara hörmət və tələbkarlıqdır. Uşaqlara hər yaş-da, hər cür şəraitdə hörmət edilməlidir. Onların şəxsiyyət və ləyaqətləri tapdanmamalıdır. Uşaqları ələ salmaq, təhqir etmək, pərt etmək, gülünc vəziyyətə salmaq, aldatmaq, onlara qarşı kobudluq etmək, psixi və fiziki zorakılıq etmək, başqalarından üzr istəməyə məcbur etmək qətiyyən yol verilməzdir.

Ailədə uşaqlar məhəbbətlə idarə edilməlidir. Belə olduqda, uşaqlar da valdeynlərinin getdikləri yolla gedir və çox nadir hallarda bir-biri ilə kobud danışırlar. Kobud sözlər uşaqların xarakterini sərtləşdirir və ürəklərini yaralayır, çox vaxt bu yaraları sağaltmaq çətin olur. Ən kiçik səhvlərə görə uşağın ciddi şəkildə cəzalandırılması ilə müşayiət olunan sərt tərbiyə uşağı daim qorxu içərisində saxlayır.

Uşaqlar ən kiçik ədalətsizliyi belə hiss edirlər və bu hal bəzilərini o dərəcədə bədbinliyə gəti-rib çıxarır ki, artıq onlara əmr edən yüksək, əsəbi səsə fikir vermirlər və cəzalanmaqdan qorxmurlar. Uşaqları əhəmiyyətsiz xətalara görə həddindən artıq sərt tənqid etmək çox təhlükəlidir. Həddindən artıq ağır tənqid və sərt qaydalar bütün qayda-qanunlara hörmətsiz yanaşmağa gətirib çıxarır və bu cür şəraitdə tərbiyə olunmuş uşaqlar çox tezliklə hər cür qanunlara hörmətsizlik göstərəcəklər. Valideynlər yalnız əxlaqlı həyat sürməklə və təmkin göstərməklə övladlarına hörmətlə yanaşdıqda düzgün xarakter formalaşdıra bilərlər.

Əgər ana uşağına ehtiramla yanaşır, onu əzizləyirsə, ona qarşı kəskin sözlərdən və hərəkətlərdən çəkinirsə, bu zaman uşaq valideynlərinin kiçik iradından təsirlənib, öz səhvini etiraf edəcək və özünü yaxşı aparmağa çalışacaqdır və bu da qayğının bir tərəfidir.

(Laləzər Cəfərova)

10.13. Uşağın məktəb təliminə hazırlanması və uşaq üçün məktəbin seçilməsi

Uşağın məktəbə hazır olduğunu necə başa düşmək olar?

Məktəbə gedib-getməmək haqqında ən son qərarı əlbəttə ki, valideyn verir. İstədiyiniz qədər psixoloqlarla məsləhətləşə bilərsiniz, ancaq uşağın xarakterini heç kim valideynləri qədər yaxşı bilmir. Uşaqların xüsusiyyətlərinə diqqət yetirin. Bəzi uşaqların böyük komandada olması və ya bütün günü evdən kənarda qalması çətindir, çünki uşaqlardan bəziləri özündən tez çıxır. Tez saymağı və yazmağı öyrənmək istəyən maraqlı və müstəqil uşaqlar var. Uşağı məktəbə yollayarkən bunları və onun başqa bacarıqları nəzərə alınmalıdır.

Beş yaşına qədər uşağın idrak motivasiyası yaranmağa başlayır.

Bu, o deməkdir ki, artıq uşaq xarici amillərə əhəmiyyət vermədən öyrənməyə qadirdir. Bəzən elə olur ki, bəzi birinci si-

nif şagirdləri üçün oyun motivasiyası idrakdan daha güclüdür. Bu, uşağın məktəbə getməyinə mane olmur. Yalnız uşağın sərbəstlik mühitində daha rahat olduğunu bilməli və oyunlara vaxt ayıraraq, zehni stressi azaltmağa çalışırıq.

Uşağın cəmiyyətlə necə əlaqəli olduğuna diqqət yetirin: səs-küyə və boşluğa dözümlülüyü, rəqabət və cansıxıcılıqla münasibəti, nə qədər tez yorulduğunu müəyyən edin. Uşağınızdan gəzintiyə çıxmadan, sərbəst geyinməsini xahiş edin-bu gülünc görünür, amma hətta kiçik məktəblilər bunu həmişə özləri edə bilmirlər. Çox sayda insanla necə ünsiyyət quracağını bilmirsə və davamlı stress vəziyyətindədirsə, o zaman məktəbə adaptasiyada çətinlik çəkəcək.

Uşağın özünün öyrənməyə münasibətini bilmək çox vacibdir. Məktəb haqqında nə düşündüyünə qulaq asın. Məktəbi necə təsəvvür etdiyini və orada öyrənmək istədiyi dərsləri müzakirə edin.

Məktəbə yaxşı hazırlığının əlamətləri:

- *Məktəbə getmək və oxumaq arzusu;*
- *İdraki və oyun motivasiyasının mövcudluğu;*
- *Özünü tanımaq və ehtiyacları barədə danışmaq bacarığı;*
- *Maraq dairəsində - həmyaşıdları, müəllim, müxtəlif mövzuların olması;*
- *Dinləmək və diqqət etmək bacarığı;*
- *Sadə ardıcıllıqla hərəkət etmə bacarığı - sinifdə müəllimin göstərişlərinə əməl etməyin vacibliyi;*
- *Valideynlərin uşağa məktəbdə uyğunlaşma və yeni həyat tərzinə kömək etmək istəyi. Çox səy göstərmədən kənarda qalmamaq lazımdır.*

(Xalidə Həmidova)



XI.
Bağça şəraitində qulluğun mühüm xüsusiyyətləri

- 11.1. Uşaq bağçalarında uşaq həyatının təşkili xüsusiyyətləri
- 11.2. Uşaq bağçasında uşağın rahatlığını təmin etmək üçün şəraitin yaradılması
- 11.3. Uşağın uşaq bağçasına uyğunlaşması üçün tövsiyələr
- 11.4. Bağça şəraitində qulluğun mühüm xüsusiyyətləri
- 11.5. Məktəbəqədər təhsilin variativ formaları
- 11.6. Uşaq bağçası ilə ailənin birgə işi



11.1. Uşaq bağçalarında uşaq həyatının təşkili xüsusiyyətləri

Təhsil sisteminin qarşısında duran dərin biliyə, bacarığa malik şəxsiyyət formalaşdırmaq, vətənini, xalqını sevən, hərtərəfli inkişaf etmiş sağlam nəsil yetişdirmək kimi mühüm vəzifələrin yerinə yetirilməsində məktəbəqədər təhsilin rolu böyükdür. Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaqlar qayğı ilə əhatə olunur, uşaqların fiziki inkişafı, sağlamlığının qorunması və təhlükəsizliyi təmin olunur. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi, orqanizmin müqavimət qabiliyyətinin yüksəldilməsinin əhəmiyyəti haqqında anlayışlar yaradılır. Fiziki inkişafa böyük, kiçik və hissi (sensor) motor hərəkətlərinin inkişafı daxildir. Uşağın hərtərəfli inkişafı üçün daha səmərəli vasitələrin müəyyən edilməsi, gigiyenik tələblərə cavab verən şəraitin yaradılması (rasional qidalanma, düzgün təşkil edilmiş rejim, fiziki mədəniyyət məşğələləri və s.), bunların qarşılıqlı əlaqədə olması, düzgün qamət, hərəkət texnikası, hərəkətli oyunların qaydaları, eləcə də hərəkət vərdişləri ilə yanaşı, uşaqlarda fiziki keyfiyyətlərin inkişaf etdirilməsi təmin olunur. Təhlükə və çətinliklərə hazırlıq, yol-hərəkəti qaydaları, ekstremal vəziyyətlərdə və təhlükəli situasiyalarda necə hərəkət etmək haqqında ilkin təsəvvürlərin formalaşdırılmasına, məişətdə ehtiyatlı, küçədə mədəni davranmaq, təbii hadisələr və yanğın zamanı müraciət qaydalarının mənimsənilməsinə, ekoloji mədəniyyətin formalaşdırılmasına imkan yaranır.

Uşaq bağçalarında uşaq həyatının təşkili və bütün fəaliyyətlər gün rejimi əsasında təşkil edilir.

Uşaq bağçasındakı rejim yaş qrupuna müvafiq olaraq, bütün uşaqlar üçün eynidir. Odur ki, uşağınız məktəbəqədər müəssisəyə getməzdən əvvəl ailədəki rejimi uşaq bağçasındakı reji-

mə uyğunlaşdırmanız üçün maksimum dərəcədə kömək etməlisiniz. Bu, uyğunlaşma dövründə uşağa kömək edəcəkdir. Üç yaşlı uşaqlarla bu iş bir qədər asandır. Bu yaşda uşaqlar həmyaşıdları və digər böyüklər ilə ünsiyyət qurmağa və yeni biliklər əldə etməyə hazırdırlar. Evdə uşaqla nə qədər məşğul olunsa da, o lazımi sosial ünsiyyəti almır. Bundan əlavə, uşaq bağçasında uşaqla keçirilən məşğələlər onun yaş xüsusiyyətlərinə uyğun xüsusi bir proqrama əsasən aparılır.

Həmyaşıdları ilə birlikdə olan zaman uşağın digər uşaqlarla ünsiyyət qurmağı və ya özünə qulluq bacarıqlarını öyrənməsi daha asan olar. Uşağınızın uyğunlaşma müddətini daha da asanlaşdırması üçün onu ailədə 2-3 ay qabaqcadan rejimə alışdırmalısınız. Evdə uşağı gündəlik ciddi rejimdə saxlamaq çox çətindir. Amma uşaq bağçasında hər bir kiçik insan üçün optimal şərait qurulur, fizioloji və psixoloji inkişafına töhfə verir.

Məktəbəqədər yaşlı uşaq üçün gün rejiminin təşkili və gözlənilməsi uşağın həm inkişafı, təlimi, həm də sağlam inkişafı üçün çox vacibdir. Gün rejiminə əsasən, yemək, yatmaq və xüsusi fəaliyyətlərin hər gün eyni vaxtda təşkil edilməsidir. Hər gün üçün nəzərdə tutulan açıq havada gəzinti hava şəraitindən və ilin fəslindən asılıdır. Hava açıq havada gəzinti üçün uyğun deyilsə, bu zaman uşaqlarla həmin vaxt içəridə oyunlar keçirilir.

Uşaq bağçalarında gəzinti gündə 2 dəfə: günün birinci yarısında və yuxudan sonra, ümumilikdə 3-4 saat olmaqla təşkil olunur.

3 yaşdan 6 yaşa qədər uşaqlar üçün gündüz yuxusunun müddəti 2,0 - 2,5 saatdır. Yuxu saatı ərzində tərbiyəçi-müəllimin yataq otağında olması məcburidir. Yatmazdan əvvəl emosional oyunlar və fəaliyyətlər aparmaq tövsiyə edilmir.

3-6 yaşlı uşaqların müstəqil fəaliyyəti gündə təxminən 3-4 saat çəkməlidir. Buraya təhsil fəaliyyətinə hazırlıq, şəxsi gigiyena da daxildir.

Uşaq bağçalarında bütün otaqlar gündəlik havalandırılmalıdır. Havalandırma qrup otağına gəlməzdən 30 dəqiqə əvvəl uşaqlar olmayanda, hər 1.5 saatda ən azı 10 dəqiqə müddətinə həyata keçirilir.

Yataq paltarları və uşaq yatağının mələfələri həftədə bir dəfə dəyişdirilir.

Uşaq bağçasında məşğələlər əsasən aşağıdakı istiqamətlərdə aparılır:

- Fiziki mədəniyyət;
- Musiqi;
- Təsviri fəaliyyət;
- Nitqin inkişafı və bədii təfəkkürün inkişafı;
- Riyazi və məntiqi təfəkkürün inkişafı;
- Ətraf aləmlə tanışlıq.
- Bədii təfəkkürün inkişafı.

Uşaqların artan idraki fəallığı və zehni gərginlik tələb edən məşğələlər səhər saatlarında: yəni günün I yarısında aparılır. Eyni zamanda, zehni gərginlik tələb edən məşğələlərin arasında fiziki mədəniyyət və musiqi məşğələləri cədvələ salınır.

Məktəbəqədər uşağın təlim fəaliyyətinin müddəti uşağın yaş qrupuna əsasən keçirilir:

- 3 - 4 yaş arası uşaqlar üçün 20 dəqiqə (orta qrup);
- 4 - 5 yaş arası uşaqlar üçün 20-25 dəqiqə (böyük qrup);
- 5 - 6 yaşlı uşaqlar üçün 30 dəqiqə (məktəbəhazırlıq qrup);

Gündəlik məşğələlərin sayı aşağı yaş qruplarında 2, böyük yaş qruplarında isə 3-dən çox deyil. Məşğələlər arasında 10 dəqiqə fasilə olur.

Uşaqların fiziki cəhətdən sağlamlığının təmin edilməsi üçün uşaq bağçalarında Fiziki mədəniyyət məşğələləri ilə yanaşı, fiziki fəaliyyətin digər formalarından da: səhər gimnastikası, idman dəqiqələri, hərəkətli oyunlar, bəzi uşaq bağçalarında - üzgüçülük və s. istifadə olunur.

Uşaqların səhər qəbulu

Uşaqların bağçaya qəbulu tərbiyəçi-müəllimlər və (və ya) tibb işçiləri tərəfindən aparılmalıdır. Müəyyən olunmuş xəstə uşaqlar bağçaya qəbul edilmir. Uşaq gün ərzində xəstələnsə, valideynləri gələnə qədər və ya valideynləri məlumatlandırıldıqda xəstəxanaya yerləşdirilənə qədər sağlam uşaqlardan təcrid olunur (tibb otağına yerləşdirilir).

Ümumiyyətlə, uşaq bağçası körpənin düzgün ahəngdar inkişafına yönəldilmişdir. Bura da vacib cəhətlərdən biri də qidalanmadır.

Səhər yeməyinə gəldikdə, bu zaman tez-tez anlaşılmazlıqlar yaranır. Fakt budur ki, qayğıkeş valideynlər çox vaxt səhər tezdən evdə uşağını yedizdirib, sonra bağçaya gətirir. Uşaq isə bağçada yemək istəmir. Öz növbəsində tərbiyəçi-müəllim də uşağın yeməsini israr edər. Əlbəttə ki, uşaq imtina edəcək. Buna görə də rejim pozulur. Buna görə də bu kimi məsələlərlə qarşılaşmamaq üçün bu kimi məqamları əvvəlcədən tərbiyəçi-müəlliminizlə müzakirə etməlisiniz.

Uşaq bağçasındakı rejim uşaqların ahəngdar hərtərəfli inkişafını da nəzərdə tutur. Təbii ki, bunun üçün tərbiyəçi-müəllimlər günün birinci yarısında səhər yeməyindən sonra cədvəl üzrə məşğələlər keçirirlər. Onların məzmunu uşaqların yaş qrupundan asılıdır.

Məktəbəqədər dövrdə uşaqların əsas fəaliyyətinin oyun olması hamıya məlumdur. Uşaq bağçaları şəraitində hər bir uşağın fəaliyyəti tərbiyəçi-müəllimin rəhbərliyi altında təşkil edi-

lir, onların inkişaf səviyyələri müşahidə edilir və nəticə uşaların yaş və inkişaf səviyyəsi cədvəllərində qeyd olunur. Bu nəticələr haqqında valideynlər məlumatlandırılır. Tərbiyəçi-müəllimlər isə uşaqların inkişaf sahələri üzrə inkişaf səviyyəsini balanslaşdırmaq üçün gələcək işlərini planlaşdırırlar.

Uşaq bağçalarında uşaqların məhsuldar fəaliyyəti (rəsmetmə, yapma, kəsib-yapışdırma, quraşdırma və s.) uşaqların sosiallaşmasının vacib prosesi üçün əlverişli pedaqoji şərait yaradır. Bu yaş dövründə oyun ilə yanaşı məhsuldar fəaliyyət də uşaq psixikasının inkişafı üçün çox vacibdir.

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində əmək təlimi yaşlıların işi ilə tanış olmaq, uşaqları mövcud əmək növləri ilə tanış etmək uşaq şəxsiyyətinin hərtərəfli inkişafı üçün vacib bir vasitədir.

Məktəbəqədər təhsil sistemində fəaliyyət normativ-hüquqi sənədlərlə tənzimlənir. Burada sənədlərə əsasən, müxtəlif fəaliyyət növləri göstərilir. Məktəbəqədər dövrdə uşaqların həmyaşıdları, tərbiyəçi-müəllimlə birgə fəaliyyəti, əməkdaşlığı daim diqqət mərkəzindədir.

Tərbiyəçi-müəllim və uşaqların birgə fəaliyyəti gün ərzində necə təşkil olunmalıdır?

Günün II yarısında, günortadan sonra uşaqlarla tikinti materialı ilə didaktik oyunlar, səhnələşdirmə, stolüstü çap oyunları, rollu oyunlar, həmçinin fərdi işlər və s. təşkil olunur. Oyunları uşaqlar özləri təşkil etməkdə çətinlik çəkirlər, bu zaman tərbiyəçi-müəllimlərin məsləhət və istiqamət verməsi lazımdır.

Eyni zamanda, əyləncəli oyunlar və rəqslər üçün ayrıca vaxt nəzərdə tutulmalıdır.

Bədii ədəbiyyat oxumaq (dinləmək)

Axşam saatlarında tərbiyəçi-müəllim uşaqlara nağıllar danışır, hekayələr oxuyur, tanış hadisələri xatırladır. Bütün bunlar

bir şou ilə müşayiət edilə bilər. Flaneloqrafdakı simvollar, fiqurlar, rəqəmlərdən istifadə etmək olar. İki həftədə bir dəfə şeirlərin əzbərlənməsi, yanıltmacların söylənilməsi, böyük qrupdan başlayaraq ayda bir dəfə etik söhbətlər və ədəbi viktorinalar təşkil oluna bilər. Axşam saatlarında hər gün eyni format tətbiq edilməməlidir. Hər gün fəaliyyət növləri digərləri ilə əvəzlənir.

Bayramlar, əyləncə, istirahət

Həftədə bir dəfə əyləncə planlaşdırılır. Kukla, kölgə teatrının təşkili uşaqlarda maraq yaradır. Məktəbəhazırlıq qrupunda tamaşa təşkil edə və kiçik qrupların uşaqlarına göstərə bilərlər. İstirahət saatlarında uşaqlara cizgi filmləri, stolüstü teatr nümayiş olunur. Dinləmə təşkil edilir - sevimli mahnılar, musiqilər dinlənilir.

İdman guşəsində oyunlar

Axşam saatlarında hərəkətli oyun, idman avadanlıqlarından da istifadə edilə bilər. Uşaqların böyük və kiçik motor bacarıqlarının inkişafı üçün idman mərkəzində fəaliyyətdən də istifadə olunur.

Bədii və yaradıcı fəaliyyət

Bütün yaş qruplarında uşaqların bədii və yaradıcı fəaliyyəti təşkil olunur.

Uşaqlar, tərbiyəçi-müəllimlə birlikdə həm fərdi, həm də kollektiv şəkildə yapma, rəsm, kəsib-yapışdırmadan istifadə edərək, müxtəlif ev oyuncaqları, oyunlar üçün atributlar və s. düzəldirlər.

Teatr fəaliyyəti

Tərbiyəçi-müəllimin və uşaqların bədii nümunələrin səhnələşdirilməsində iştirakı zamanı, rolların ifa edilməsində nitq, uşağı oyuna cəlb etmək, istəklərini izah etmək kimi fəaliyyətlər inkişaf edir. Məktəbəqədər yaşda tərbiyəçi-müəllim fərd üçün şərait yaradır, mövzuya uyğun oyun mühitini qurur, rollar

üçün oyuncaqları (kuklalar, evciklər, heyvanlar, texniki oyuncaqlar, dizaynlar, mebel və s.) uşaqlara verir.

Fərdi iş

Fərdi iş təlimdə çətinlik çəkən və ya öhdəsindən gələ bilməyən uşaqlara kömək məqsədi daşıyır. Müxtəlif təlim fəaliyyətləri üzrə fərdi məşğul olunur. Bu zaman mühüm vəzifələrə (inkişaf fəaliyyətləri, hərəkətlər, rəsm, kəsmə, dizayn) diqqət etmək lazımdır. Tərbiyəçi-müəllim uşaqların sevimli şeirləri, mahnıları təkrarlamalarını təklif edə bilər.

Əmək fəaliyyəti

Əmək üçün ayrılmış vaxt. Həftədə bir dəfə bütün yaş qruplarında qrup otağında təmizlik təşkil edilir, uşaqlar kukla paltarlarını yuyurlar, şkafda təmizlik edirlər. Hər gün tərbiyəçi-müəllimlə birlikdə oyuncaqlar yuyur, yığma tikinti materialı və s. təmizlənir.

Uşaqlarda əməksevərlik və çalışqanlıq tərbiyə edilməsi aşağıdakı keyfiyyətlərin formalaşmasına kömək edir:

- müxtəlif əmək və yaradıcılıq növlərinə müsbət münasibətlərin formalaşması;
- öz əməyinə, digər insanların əməyinə və onun nəticələrinə dəyərli münasibət bəsləmək;
- uşaq şəxsiyyətinin iş və yaradıcılıq aspektində tərbiyəsi, yaradıcı təşəbbüsün inkişafı, müstəqil olaraq həyata keçirmək bacarığı, müxtəlif növ əmək və yaradıcılığın formalaşması.

Ona görə də uşaqlarda əməyə qarşı məhəbbət və əmək bacarıqları erkən yaşlardan tərbiyə olunmalıdır və bu iş uşaq bağçalarında planauyğun şəkildə həyata keçirilir.

Elementar tədqiqatçılıq

Uşaqların elementar tədqiqatçılıq fəaliyyətləri təkcə tərbiyəçi-müəllim tərəfindən təşkil edilməməlidir. Bunun üçün hər bir yaş qrupunda koqnitiv araşdırmalar üçün guşələr yaradılma-

lıdır. Materialların seçimi məzmuna uyğun olaraq aparılır, uşaqlar tərəfindən müstəqil elementar tədqiqatçılıq istəyinin ortaya çıxması və formalaşması üçün uşaqların fəaliyyəti bir tərbiyəçi-müəllimin dəstəyini tələb edir.

Tərbiyəçi-müəllim müxtəlif cəhətlərə diqqət yetirərək, uşaqların fəaliyyətini stimullaşdıra bilər. Əsas odur ki, uşaqlar müstəqil hərəkət edir və sınaq, yaxud səhv yolla, "kəşf" yolu ilə digər xüsusiyyətlərini tanıyırlar.

(Laləzər Cəfərova)

11.2. Uşaq bağçasında uşağın rahatlığını təmin etmək üçün şəraitin yaradılması

Uşaqların sağlamlığı təhsilin əsas dəyərlərindən biri kimi göstərilir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı tərəfindən sağlamlığın tərifi belə verilmişdir:

"Sağlamlıq, yalnız xəstəlik və ya fiziki qüsurların olmaması deyil, tam fiziki, zehni və sosial rifah vəziyyətidir. "

Uşaq bağçalarında uşağın rahatlığının təmin edilməsi, sağlam və dolğun bir həyat üçün şərait yaratmaq həmin qrupun tərbiyəçi-müəlliminin öhdəsinə düşür. Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaqlarla emosional cəhətdən tənzimlənmiş şərait yaradılmalıdır. Emosional mühitin tənzimlənməsi üçün praktik psixoloji işin aparılması zəruridir. Psixoloji işin məqsədi uşağın zehni sağlamlığıdır və onun zehni və fərdi inkişafı bu sağlamlığa çatmağın bir şərti, bir vasitəsidir.

"Psixoloji sağlamlıq" ifadəsi çoxmənalıdır, hər şeydən əvvəl bir növ iki elmi və iki təcrübə sahəsini - tibbi və psixoloji durumu əlaqələndirir. Bu, hər hansı bir somatik pozğunluğun bir şəkildə zehni vəziyyətdəki dəyişikliklərlə əlaqəli olduğunu başa düşməyə əsaslanır.

Psixoloji sağlamlıq uşaq şəxsiyyəti ilə ətraf mühit arasında dinamik bir tarazlığı nəzərdə tutduğundan, uşağın cəmiyyətə uyğunlaşması əsas meyara çevrilir. *Psixoloji sağlamlığı təmin etmək üçün konkret iş dedikdə, uşağın daxili dünyasının uğurlu inkişafı üçün sosial-psixoloji və pedaqoji şəraitin yaradıldığı bütöv, sistemli bir fəaliyyət nəzərdə tutulur.*

Uşağın zehni sağlamlığının qorunub saxlanmasını və möhkəmlənməsini təmin etmək üçün onun xüsusiyyətlərini bilməliyik. İnkişaf səviyyəsini, cari və potensial imkanlarını, ehtiyaclarını aydın şəkildə təsəvvür etmək lazımdır. Bunun üçün məktəbəqədər təhsil müəssisəsi sistematik olaraq uşağın psixoloji və pedaqoji vəziyyətini və onun zehni inkişaf dinamikasını izləyir.

Qrup daxilindəki psixoloji iqlim, uşaqla ünsiyyətin nəticəsi olan müəyyən bir qrup üçün xarakterik olan, az və ya çox sabit bir emosional əhval-ruhiyyə olaraq təyin edilə bilər. Psixoloji rahatlıq hər bir uşaqla şəxsi təmas qurmağı, ona olan inamını qorumağı, ünsiyyət müddətində müstəqilliyi, təşəbbüsü inkişaf etdirməyi nəzərdə tutur. Bu, uşaqların birləşməsinə kömək edir, uşaq kollektivində şəxsiyyətlərarası münasibətlərin ənənəsini qoyur.

Uşağın rahatlığının təmin edilməsi üçün mühitin təşkili

Mühitin təmin edilməsi aşağıdakılarla qiymətləndirilir.

- *qrupun yaş və mövcud xüsusiyyətlərə uyğunluğu;*
- *oyuncaqların mövcudluğu;*
- *qrup otağının qıcıqlandırıcı olmayan rəng örtüyü.*

Tərbiyəçi-müəllimin hər bir uşaq üçün uğurlu vəziyyət yaratma qabiliyyəti uşağın emosional vəziyyətinə, şəxsiyyətinin formalaşmasına böyük təsir göstərir. Bu, uşağın gəzintilərə, tamaşalara daxil edilməsi ilə asanlaşdırılır. Ən əhəmiyyətsiz rol da uşağa öz dəyərinə inam verir, özünə hörmətini artırır. Uşağın qrup qarşısında çıxış etməsindən "kənarda qalması" halında uşağın böyüklərə olan etibarı və şəxsi sabitliyi pozulur. Bu,

uşağın uşaq bağçasındakı böyüklərə güvənməsi və ümumi psixoloji rahatlıq hissi üçün ən vacib şərtlərdən biridir.

Uşaq bağçaya yaxşı bir əhval-ruhiyyə ilə gələndə əhvali-ruhiyyə baxımından yaxşı olarsa və gün ərzində də beləcə qalarsa:

- uşağın fəaliyyəti uğurlu olduqda və ya başqalarının diqqətli münasibəti sayəsində müvəffəq olduğu kimi;
- ətraf mühitdən təhlükə qorxusu olmadıqda;
- oynamaq istədiyi və qarşılıqlı maraq göstərən dostları olduqda;
- pedaqoqlar və ümumiyyətlə, ətraflarındakı hər kəs uşağa yaxşı yanaşdıqda. bu qrupda uşağın rahat olduğunu deyə bilərik.

Əlbəttə ki, bu, emosional cəhətdən uğurlu bir uşağın mükəmməl portretidir. Bunun üçün ancaq ətrafındakı böyüklər uşağa kömək edə bilər və etməlidir.

Uşaq bağçasında qrupdakı emosional rahatlığın komponentləri aşağıdakılardır:

- Vizual psixoloji rahatlıq
- Qrupdakı müsbət psixoloji iqlim (atmosfer).
- Psixoloji təhlükəsizliyin yaradılması.

Vizual psixoloji rahatlıq necə yaradılır?

Rəsm əsərləri;

- *mənzərələr, nağıl epizodları*
- *fitodizayn elementləri*
- *uşaq fəaliyyətinin məhsulları ilə qrup otağında daxili bəzək - rəsmlər, tətbiqetmələr qalereyası.*

Tərbiyəçi-müəllimlər uşaqlarda özlərinin və digər insanların emosional vəziyyətini təyin etmək qabiliyyətini formalaşdırırlar.

Qrupda müsbət psixoloji iqlim (atmosfer) necə yaradılır?

Ünsiyyətdə səriştəli bir insan, ilk növbədə, tərəfdaşın özünü sərbəst və rahat hiss etməsinə kömək edən müəyyən bir ünsiyyət mühiti qurur. "Yaxşı təmaslarımız var" ifadəsi "bir-biri-

mizi başa düşürük, bir-birimizlə maraqlanırıq, bir-birimizə güvənirik" mənasını verir. Ünsiyyətdə müəyyən bir atmosfer yalnız 2-3 nəfər deyil, həm də daimi bir qrup insan içindəki ümumi vəziyyəti xarakterizə edir. Bu mənada, uşaq bağçası qrupu istisna deyil. Həssas insanlar dərhal, bayırdan içəri keçdikdən sonra, rahatlıq və ya təcrid atmosferini, sakit konsentrasiyanı və ya qrupda mövcud olan gərginliyi hiss edə bilərlər.

Uşaq bağçası qrupunda atmosfer aşağıdakılara əsasən müəyyənləşdirilir:

- tərbiyəçi-müəllimlə uşaqlar arasında olan münasibət;
- uşaqların özləri arasındakı münasibət.

Tərbiyəçi-müəllim qrupda olan atmosferin keyfiyyətinə çox əhəmiyyətli təsir göstərir. Qrupdakı hər bir uşağın vəziyyətini bilmək, onların həmyaşıdları ilə münasibətlərini düzgün qurmağa imkan verir.

Uşağın psixoloji təhlükəsizlik hissinin yaranmasına nə kömək edir?

- psixoloji sağlamlığa zərər verən təhdidlərin aradan qaldırılması.

Bu vəzifə ailə ilə sıx əməkdaşlıqda həll edilə bilər.

(Laləzər Cəfərova)

Yeni mühit, uşağa az və ya çox dərəcədə fərdi xüsusiyyətlərinə, meyillərinə uyğun gələ biləcək xüsusi tələblər qoyur.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsinə qəbul edildikdən hər uşaq öz fərdi xüsusiyyətlərinə sahib olan yaşıdlar ilə tanış olur. Dəyişiklik uşağı müəyyən tələblərə və qaydalara tabe olmağa məcbur edir.

Bəzi uşaqlar yeni şərtlərə tez və yaxşı öyrəşirlər. Digərləri üçün bu proses mürəkkəb və çətindir, həmçinin əsəb gərginliyinə, böhrana səbəb ola bilər. Uyğunlaşma prosesinin asanlaşdırılması əsasən valideynlərdən, müəllimlərdən və uşağın ol-

duğu mühitdən asılıdır. Bu baxımdan uyğunlaşma dövründə optimal şərait yaradılmalıdır.

Bir uşağın məktəbəqədər təhsil müəssisəsinə qəbulu ilə birlikdə həyatında bir sıra ciddi dəyişikliklər baş verir: gündəlik rejimə riayət etmək, uşağın yanında yaxınlarının, qohumlarının olmaması, yaşıdları ilə davamlı əlaqə, yeni şəraitə uyğunlaşmaq, yeni əlaqələrin sürətlə formalaşmasını tələb edir.

Uşaqlar bizim gələcəyimizdir və bu gün nə olacağı bizdən asılıdır. Müasir cəmiyyətdə uşaqların fiziki, əqli və fərdi inkişafı üçün tələblərdə artım var.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsi, təhsilin ilk mərhələsi olmaqla, bir çox funksiyanı yerinə yetirir. Əsas vəzifə uşaq şəxsiyyətinin hərtərəfli inkişafıdır.

Uşaq bağçasında uşaqların həyatını təşkil etməyin əsas vəzifəsi onların əqli və fiziki sağlamlığını qorumaqdır. Bir uşağın sakit və mütəşəkkil davranışının normal inkişafı üçün ətraf mühit, uşaqların yaxşı təşkil olunmuş həyatı və rejim böyük əhəmiyyət kəsb edir.

1. Uşaq bağçasına getməyi uşağın davranışına və rifahına təsiri.

Uşağın rahat vəziyyəti, aşağıdakı əlamətlərlə xarakterizə olunan davranışı ilə müəyyən edilir:

- sakitdir;
- şəndir;
- aktivdir;
- uşaqların fəaliyyətinə və ünsiyyətinə həvəslə qoşulur;
- böyüklərlə təmasda aktiv və proaktiv;
- uşaq bağçasına məmnuniyyətlə gəlir.

Narahatlıq üçün əsas ola bilər:

- uşaq hərəkətsizdir;
- uşaqlardan yayınır;

- həddindən artıq utancaqlıq hiss edir;
- yeni şərtlərdən narahatdır;
- istəksiz uşaq bağçasına gedir.

Uşaq bağçaya gələndə özünü yeni şəraitdə tapır, yeni insanlarla tanış olur. Rejim, pəhrizin xüsusiyyəti, otağın istiliyi, təhsil metodları, ünsiyyətin təbiəti və s. dəyişir. Bütün bunlar uşağın davranışında və rifahında dəyişikliklərə səbəb olur:

1. Emosional vəziyyət dəyişir. Uşaq bağçasında yeni, bilinməyən təsirlərin yığılması uşağın qorxusuna və digər mənfi duyğulara, başqa sözlə, stresli bir vəziyyətə: yeni həyat şərtlərinə, ətraf mühitə, insanlara, davranış qaydalarına, rejimə və s. səbəb olur. Orientir reaksiyalara malikdir (nə mümkündür, nə deyil). Bəzi uşaqlar mövcud bacarıqlarını itirirlər. Məsələn, evdə yemək yeyir, amma uşaq bağçasında yeməkdən imtina edir.

Mənfi duyğular uşağın beyin qabığında hərəkət edir və bədən buna bir müdafiə sistemi ilə reaksiya verir - hormonal sistemdəki dəyişikliklər: damarlar daralır, ürək qeyri-bərabər ritmlə döyünür və uşaq gərgindir. Bu dövrdə, bioloji temperamentdən asılı olaraq, uşaqlar: aqressiv olmaq, şiddətlə ağlamaq; sıxılmaq və çox əziyyət çəkmək kimi fərqli davranırlar.

Emosional narahatlıq vəziyyəti tez-tez bədənin müdafiəsini və immunitet sistemini zəiflədir. Heç bir səbəb olmadan temperatur yüksələ bilər. Buna görə də bəzi uşaqlar çox vaxt uşaq bağçasında keçirdiyi beşinci və ya altıncı günündə xəstələnirlər.

2. Uşağın iştahı pozulur. Uşaq bağçasında yeməkdən imtina və evdə aclıq hissini kompensasiya edə bilər.

3. Yuxu pozulur. Uşaq sinir sisteminin həyəcanı nəticəsində yalnız müəssisədə deyil, evdə də yatmır.

Bizim üçün uşağın rahatlığını təmin edən ikinci vacib amil uşağın böyüklərlə ünsiyyətidir. Bu ünsiyyəti qurmağın əsas şərtinin uşağın məktəbəqədər yaş dövründə ün-

siyyətə olan ehtiyacındakı dəyişikliklərin nəzərə alınmasıdır. Erkən yaşda sadə əməkdaşlıq və ortaqlıq yolu ilə bacarıqlara, biliklərə, sosial və əxlaq normalarına sahib olmağa başlayırlar.

Buna görə əsas uşaq ehtiyacını (xoşməramlılıq və yaşla əlaqəli) həyata keçirən dialoq (monoloji deyil) ünsiyyətinə əsaslanmalıyıq.

2. Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində uşağın rahat rifahı üçün şərtlər.

Uşağın gələcək inkişafının uğurlu əldə edilməsinin əsası, rahat bir sağlamlıq vəziyyəti təmin etmək üçün şəraitin yaradılması, bir təhsil müəssisəsində qalmasıdır. Yəni daxili rahatlıq, özümüzlə və ətrafımızda olan fikir ayrılıqlarının olmaması ilə xarakterizə olunan zehni rahatlıq üçün aşağıdakılar zəruridir:

- əvvəlcə, emosional pozitivliyin, rifahın, uşaqlıq dünyasının dəyərinin qorunması üçün;

- ikincisi, uşağın fərdiliyinin yaradıcı inkişafını, uşağın subkulturasının ətraf aləmlə toxunulmaz qarşılıqlı əlaqəsini təmin etmək üçün.

Əsas vəzifə uşağın dünyasının yaradıcı, inkişaf edən, fərdyönümlü, intellektual və praktik zənginləşdirilməsidir.

Nəticə xoşbəxt bir uşaqlıq, rahatlıq, müvəffəqiyyət, cəmiyyətə uyğunlaşmadır.

Oyun materiallarının sayı və müxtəlifliyi uşaqları uşaq bağçasına cəlb edir. oyuncaqların hamısı uşaqların ixtiyarındadır və manipulyasiya etmək asandır.

Uşaq bağçasına gəldikdə, uşaqlar bir qrupda yerinə yetirilməli olan bir sıra qayda və tələblərlə qarşılaşırlar. Bu qaydalar evdə qəbul edilənlərdən əhəmiyyətli dərəcədə fərqlənə bilər. Bu qaydaların mahiyyəti, onların sayı təhsilin məqsədindən və qrupun tərkibindən asılı olaraq dəyişə bilər.

Qaydalara uyğunluq qrupda müsbət emosional atmosferin yaradılmasına kömək edir:

- istisnasız olaraq, qrupun bütün uşaqlarına müraciət edirlər;
- uşaqlar müraciətlərin mənalarını və ehtiyaclarını başa düşürlər;
- müsbət tərzdə və xeyirxah bir tonda təqdim olunurlar.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda psixoloji rahatlıq yaratmaq üçün şəxsiyyətyönümlü yanaşmanı təmin etmək lazımdır:

- müəssisə rəhbərləri və mütəxəssislərinin ailə ilə əməkdaşlığı;
- müəyyən bir fəaliyyət növünə xüsusi diqqət yetirərək, bütün növ uşaq oyun fəaliyyətlərinin aktiv inkişafı;
- uşaqların ünsiyyət bacarıqlarının inkişafı;
- yaradıcı və təsviri fəaliyyət vasitələrindən (musiqi, bədii nümunələr, rəsm) geniş istifadə;
- müəllim-psixoloq və digər mütəxəssislərin aktiv işi.

Tərbiyəçi-müəllim üçün tövsiyələr.

Müəssisədəki uşaq üçün psixoloji cəhətdən rahat bir mühit yaratmaq üçün lazımdır:

- peşəkar fəaliyyətlərdə uşaqların könüllü köməyinə etibar edin, onları otaqda və həyətyanı sahəyə qulluğun təşkilati məqamlarına daxil edin;
- uşaq oyunlarında və əyləncələrində iştirakçı olmaq;
- uşağın yaşına və fərdi xüsusiyyətlərinə diqqət yetirməsi üçün çətin vəziyyətlərdə: həmişə yanında olmaq və onun yerinə bir şey etməmək;
- valideynləri təlim prosesinə cəlb etmək və qeyri-standart vəziyyətlərdə dəstək üçün onlara müraciət etmək.

3. Təlim prosesinin əsas məqsədi.

İnkişaf etmiş, şəxsiyyət kimi böyüyən bir insanın tərbiyəsi, formalaşması müasir cəmiyyətin əsas vəzifələrindən biridir.

Uşaq, onun şəxsiyyəti təhsil prosesinin mərkəzi fiqurudur. Məqsəd, ümumdünya insan mədəniyyətinin "mənimsənilməsi" üçün əlverişli şərait yaratmaqdır. Bununla birlikdə, hədəfə uğurla çatmaq üçün daxili bir sakitlik, böyüklər və yaşıdları ilə ünsiyyətdə fəaliyyət göstərməsi ilə xarakterizə olunan məktəbəqədər təhsil müəssisəsində uşağın rahat bir rifahı üçün şəraitin yaradılmasıdır.

Bu məqsəd, xüsusilə uşaqların fəaliyyəti (sujetli oyun və rəsm, tikinti və s.) və fəaliyyətlərin hər biri üçün maraqlı və mənalı olması sayəsində əldə edilir. Həm də uşaq bağçasında uşağın rahat rifahını və hər şeydən əvvəl zehni rahatlığı, daxili sakitlikdə, özü ilə və ətrafındakı dünya ilə uyğunsuzluğun olmamasında özünü göstərir.

Uşaqlar üçün şərait yaradın:

Ailənin və məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin vahid məkanında uşaqların davamlı fəaliyyət sistemi;

Psixo-emosional rifahın formalaşmasına əsaslanan, uşaqların yaradıcı potensialının inkişafının maksimum təmin edilməsi;

Təlim vəzifələrinin həyata keçirilməsinə və valideynlərin sosial sifarişinə kömək edən müasir proqram və texnologiyalara əsaslanan, uşaqlarla işin sosial yönümlü formaları.

Pedaqoji heyətin işlərinin əsas məqsədləri:

1. Uşağın həyatı üçün əlverişli şəraitin yaradılması, şəxsiyyət mədəniyyətinin əsaslarının formalaşdırılması, yaşa və fərdi xüsusiyyətlərə uyğun olaraq, əqli və fiziki keyfiyyətlərin hərtərəfli inkişafı, müasir cəmiyyətdə uşağın həyata hazırlanması.

2. Uşaqların sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi, valideynlərin, müəllimlərin uşaqların sağlamlıqlarının qorunmasına məsuliyyətin formalaşdırılması.

Təhsil müəssisəsinin divarları arasında uşağın rahatlığını təmin edərək ona xoşbəxt bir uşaqlıq təqdim edirik.

Bu gün əsas prioritetlər tərbiyəçi-müəllimin uşaqla şəxsiyyətyönümlü qarşılıqlı əlaqəsi, fərdiyyətinin qəbul edilməsi və dəstəyi, yaradıcılıq qabiliyyətlərinin inkişafı və emosional rifahı üçün qayğıdır.

4. Uşaqlara fərdi yanaşmanın həyata keçirilməsində psixoloqun rolu.

Tərbiyəçi-müəllimlərin ən vacib vəzifələrindən biri uşaq bağçasında tərbiyə işinin həqiqi bir şəkildə humanistləşdirilməsi üçün mümkün olan hər şeyi etmək, işçi heyətinin uşaqlara, onun rifahına, ehtiyaclarına və maraqlarına diqqət yetirərək proqramların həyata keçirilməsinə dair adi oriyentasiyasını əvəz etməkdir.

Bağçadakı uşaqların rifahını yaxşılaşdırmaq üçün qrupları ev mühitinə yaxınlaşdırmaq və ailə ilə əlaqələri inkişaf etdirmək vacib ola bilər. Valideynlər istədikləri zaman uşaq bağçasını ziyarət edə, oyunlarda, kütləvi tədbirlərdə iştirak edə bilərlər. Bu cür ünsiyyət çətin hallarda müəllim - valideynlər, müəllimlər və uşaqlar arasında daha sıx əlaqə qurmaq üçün vasitəçi rolunu oynaya bilər.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsi seçərkən valideynlər uşağın burada rahat olduğundan əmin olmaq və uşağın ora getməyə hazır olduğunu eşitmək istəyirlər. Burada həlledici rol oynayan uşağın rahatlığı və marağıdır.

5. Məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin iş istiqamətləri.

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin mühüm vəzifələrindən biri uşağın rahat rifahı üçün şəraitin yaradılmasıdır. Rahatlığının təmin edilməsi baxımından uşaq həyatının təşkili, tanınma və ünsiyyət, fəaliyyət və müstəqilliyin təzahürü, özünü göstərmə və onların ehtiyaclarını nəzərə almalıdır.

Bu anlayışın nəticəsi tərbiyəçi-müəllimin fərdiliyinin uşaqlara təsirinin dəyərli olduğunu dərk etməsidir; müasir şəraitdə şifahi "təsir" tərbiyəçi-müəllimin yüksək mənəvi və əxlaqi keyfiyyətləri, onun mənəvi yetkinliyi ilə dəstəklənmədiyi təqdirdə praktik olaraq əhəmiyyətsizdir. Hər bir müəllimi mənəvi özünüinkişaf xüsusiyyətinə hazır hesab etmək utopiya olardı, amma müəllimə bu fəalliyyətdə dəstək vermək işin xüsusiyyətlərini surətləndirər.

Uşaqların təlim prosesinə cəlbinə nail olmaq üçün aşağıdakı vəzifələr həll olunmalıdır:

- uşaqlara diqqət və qayğı ilə yanaşmaq, uşaqların ictimai fəaliyyətlərdə iştirak etməklə şəxsiyyətinin formalaşmasını dəstəkləmək və təmin etmək;
- uşağın özünə olan marağını oyatmaq, müxtəlif yarışlarda iştirak etməklə adekvat mənlik şüurunun formalaşmasına kömək etmək;
- yaradıcılıq fəaliyyətində iştirak etməklə fərdin hərtərəfli inkişafına töhfə vermək;
- əlverişli inkişaf mühitinin formalaşması üçün şərait yaratmaq.

6. Bağçada psixoloji rahatlığın yaradılması.

Uşağın emosional rifahı qarşılıqlı inam və hörmət atmosferi, açıq və simpatik ünsiyyət mühiti yaratmaqla əldə edilir. Əsas diqqət uşaqlarda mənfi emosional təzahürlərin (qorxu, ağlama, isterika və s.) aradan qaldırılmasına və münaqişə vəziyyətlərinin həllinə yönəldilir.

Psixoloji rahatlıq hər bir uşaqla şəxsi təmas qurmağı, ona olan inamını qorumağı, ünsiyyət müddətində müstəqilliyi, təşəbbüsü inkişaf etdirməyi nəzərdə tutur. Bu, uşaqların birləşməsinə kömək edir, uşaq kollektivində şəxsiyyətlərarası münasibətlər ənənəsini qoyur. Uşaqların fiziki sağlamlığını qoru-

maq üçün müstəqil motor fəaliyyəti üçün şərait yaratmaq, sağlamlığı qorumaq metodlarına yiyələnmək, özünəxidmət bacarıqlarını aşılamaq, bu kimi digər ehtiyacını ödəmək bacarıqları formalaşdırmaq lazımdır.

Hər bir uşağın müasir şəraitdə müvəffəqiyyətlə uyğunlaşması üçün qabiliyyətlərinin, yaradıcılığının, emosional rifahının inkişafı, təhsil müəssisəsində rahat və ahəngdar bir inkişaf mühiti lazımdır.

Uşağın bağçanın astanasını hansı əhval-ruhiyyə ilə keçməsi çox vacibdir. Bağçaya gedən hər uşağın xoşbəxt və yaşına görə dözülməz qayğılarla yüklənmədiyini görmək vacibdir.

Yuxarıda deyilənlərdən nəticə çıxara bilərik: qənaətbəxş bir təhsil prosesinin təmin edilməsinə, uşaq bağçasında uşaqların maksimum rahatlığı üçün şərait yaratmaq, gözəllik və üstünlükləri nəzərə alaraq inkişafetdirici mühit yaratmaq, psixoloji rahatlığı təmin etmək üçün inteqrativ yanaşmadan istifadə etmək lazımdır. Valideyn daim düşünməlidir: "Uşaq bağçamız çox rahat və gözəldir, ev atmosferi, rahatlığı var və uşaqlar səhərlər bağçaya həvəslə gedirlər və axşam oranı tərk etmək istəmirlər".

(Xalidə Həmidova)

11.3. Uşağın uşaq bağçasına uyğunlaşması üçün tövsiyələr

Artıq uşağın bağçaya getmə vaxtı gəldi. Valideynlər bəzən narahat olurlar. Görəsən, uşaq bağçanı bəyənəcəkmi və uyğunlaşma necə gedəcək. Hörmətli valideynlər, sizin narahatlığınız təbiidir. Axı sizin üçün çox əziz olan uşağınızı yad insanlara etibar edirsiniz. Ancaq uşaqlarınızın yeni şəraitə rahat uyğunlaşması sizin kimi, məktəbəqədər təhsil müəssisələrində çalışan tərbiyəçi-müəllimlər üçün də eyni dərəcədə vacibdir. Axı

sizin uşağınız artıq vaxtının çoxunu evdən çox uşaq bağçasında keçirir. Uşaqlar bağçaya böyük məmnuniyyətlə, həvəslə gələndə bu, orada işləyən pedaqoji işçiləri də çox sevindirir və bəzən bu uşaqlar günün axırında evlərinə getmək istəmirlər. Bu yalnız bir şey deməkdir - demək, müəssisədə iş düzgün istiqamətdə qurulmuşdur.

Hər bir uşağın özünəməxsus uyğunlaşma dövrü var. Bəzi uşaqlarda bu dövr hiss olunmadan, rahat keçir, bəzilərində isə bu müddət uzun və ağrılı olur.

Uyğunlaşma vərdişdir, orqanizmin xarici dəyişkən şərtlərə, yəni, yeni bir mühitə uyğunlaşmasıdır. Axı uşaq bağçası onu yeni insanların və yeni münasibətlərin gözlədiyi tamamilə yeni, tanımadığı bir məkandır.

Uşağın uşaq bağçalarına qəbulu üçün ən yaxşı vaxt isti mövsümdür. Bu dövrdə uyğunlaşma daha sakit keçir.

Onsuz da bu bir neçə amil uşağın həyatının kəskin şəkildə dəyişdiyini iddia etmək üçün kifayətdir. Həm də yaşayış şəraitindəki xarici dəyişikliklərə əlavə olaraq, uyğunlaşma prosesi uşaqlarda çox sayda mənfi dəyişikliklərə səbəb olur. Bu dəyişikliklər bütün səviyyələrdə və bütün sistemlərdə baş verir. Ancaq əslində bu dövrdə uşaqlarda köklü dəyişikliklər baş verir - uşaq daim güclü sinir gərginliyində olur, stress hiss edir və ya stres astanasında olur. Valideynlər bütün bu dəyişikliklərin bir uşağın şıltaqlığı olmadığını, əksinə - körpənin iradəsindən asılı olmayan dəyişən bir mühitə obyektiv reaksiyalar olduğunu başa düşməlidirlər. Uyğunlaşma bitən kimi, bütün bu mənfi dəyişikliklər aradan qalxacaq. Bir çox analar bunun uşaq bağçasında ilk günlərdə baş verməsini gözləyirlər. Ancaq mütəxəssislərin fikrincə, uşaq bağçasına uyğunlaşmanın orta müddəti ən az 3-4 həftədir, bəzən isə 2-4 ay çəkə bilər. Siz də uşağınızın fərdi olduğunu unutmayın və hər şeyə tələsməyin!

İndi uşağı uşaq bağçasına göndərəndə nə olduğunu bilirsiniz. Ancaq bununla belə, yeni şəraitə nisbətən tez alışan, uyğunlaşan uşaqlar da vardır. Deməli, yeni mühitə uyğunlaşma müxtəlif uşaqlarda müxtəlif ola bilər. Bu fərqli növləri psixoloqlar aşağıdakı kimi qeyd edirlər:

1. Yüngül uyğunlaşma - bunun müddəti 3-4 həftədir. Uşaqların demək olar ki, yarısı bu cür uyğunlaşma ilə qarşılaşır. Bu dərəcədə uşağın davranışında uşağın iştahı dəyişmir və ya biraz azalır, ancaq tədricən, bir həftə içində normallaşır. Böyüklərlə münasibət pozulmur, uşaq aktiv və davamlı hərəkətdədir. Bu dövrdə xəstəliklər nadir hallarda baş verir, baş verərsə, yüngül şəkildə davam edir və komplikasiyalar yoxdur. Yüngül dərəcə uyğunlaşma sağlam uşaqlar üçün tipikdir. Uşaqlar çox da çətinlik çəkmədən bağçaya uyğunlaşırlar və hətta uşaq bağçasına getmək arzusu da olur. Bütün dəyişikliklər ümumiyyətlə, qısa ömürlü olur, tez keçir və xəstəlik yaratmır.

Belə bir uşaq:

- qrupa sakitcə daxil olur, diqqətlə ətrafı izləyir, araşdırır;
- tərbiyəçi-müəllimlə danışanda onun üzünə baxır;
- zəruri hallarda kömək istəyə bilər;
- özü ünsiyyət qurmağı bacarır;
- sabit əhvalda və ya şən əhval-ruhiyyədədir;
- orta dərəcədə emosionaldır, uşağın duyğularını anlamaq asandır;
- müəyyən edilmiş davranış qaydalarını qəbul edir;
- müstəqil olaraq davranışını dəyişdirir;
- digər uşaqlarla necə davranmağı, mehriban oynamağı bilir.

2. Orta ağırlıq dərəcəsində uyğunlaşma. Orta dərəcədə uyğunlaşmada narahatlıq prosesləri daha qabarıq olur və müddəti uzanır. Uşaq bağçasında, evdə yuxu və iştahanın normallaşması 20-30 gündən gec olmayaraq baş verir. Uşaqlar hələ di-

gər uşaqlar ilə ünsiyyət qura bilmirlər. Bu müddət ərzində uşaq bağçaya gedir, amma emosional vəziyyəti sabit deyil. Ayrıca, bu uyğunlaşma gecikmə ilə xarakterizə olunur. Aktiv fəaliyyət və tam bərpa məktəbəqədər təhsil müəssisəsinə getdikdən bir ay sonra baş verir. Bu qrup uşaqlar tez-tez xəstələnirlər, amma əsəbləri pozulmur. Uşağın orqanizminin belə bir reaksiyası olduqca başa düşüləndir: uşaq bağçasında uşaqlar bəziləri üçün tamamilə zərərsiz və digərləri üçün təhlükəli ola biləcək müxtəlif infeksiyaları aktiv şəkildə "mübadilə etməyə" başlayırlar. Buna görə də uşaq bağçasına uyğunlaşma dövründə bir çox uşaq müxtəlif kəskin tənəffüs yoluxucu infeksiyaları və kəskin respirator virus infeksiyaları keçirməyə başlayır. Bu zaman uşağa həkim kömək edə bilər - vaxtında görülən tədbirlər körpənin xəstəlik riskini azaldacaq və uyğunlaşması əlverişli vəziyyətə yaxınlaşacaqdır.

Böyük məktəbəqədər yaşlı uşaqlar orta uyğunlaşma yaşayır:

- *tərbiyəçi-müəllimlə ünsiyyət qurmağa razıdır;*
- *stressin ilk dəqiqələrindən sonra o, tədricən digər uşaqlar ilə təmasa, oyuna girə bilər;*
- *ona ünvanlanan təşviq və şərhlərə adekvat cavab verir;*
- *davranış norma və qaydalarını pozaraq bir növ sınaq keçirə bilər.*

Bu tip uyğunlaşma orta hesabla bir ay yarım çəkir, bəzən bu qrupa aid olan uşaq da alışma müddətində xəstələnir. Lakin bir qayda olaraq, xəstəlik heç bir fəsad vermir.

3. Ağır uyğunlaşma. Ağır uyğunlaşma iki aydan altı aya qədər, bəzi hallarda daha çox müddət ilə xarakterizə olunur. Bundan əlavə, bütün təzahürlər elan edilir, belə uşaqlar çox tez xəstələnirlər. *Belə hallarda uşaq yalnız soyuqdəymə ilə deyil, həm də əsəb pozğunluğu ilə bir mühit dəyişməsinə reaksiya verməyə meyillidir. Bu seçim təbii olaraq ən əlverişsizdir.*

Bu cür uyğunlaşma ilə uşaq:

- *ünsiyyət qurmur, əməkdaşlıq etmir və ya yalnız valideynlərinin vasitəsi ilə ünsiyyət qurmağa razıdır;*
- *həyəcanlı olur, hər hansı fəaliyyət təklif edildikdə geri çəkilir;*
- *oyuncaqlarla uzun müddət oynamır, birindən digərinə keçir;*
- *tərbiyəçi-müəllimin qeydinə və ya təşviqinə cavab olaraq çəkinir, qorxur və ya ümumiyyətlə, reaksiya vermir.*

Valideynlər üçün tövsiyələr

1. Ağlamaq və uşaq bağçasına getmək istəmədiyi üçün uşağı cəzalandırmaq, utandırmaq olmaz.

2. Uşağın davranışını digər uşaqların davranışı ilə müqayisə etmək olmaz. Onu necə sevdiyinizi daha yaxşı göstərin!

3. Uşaq bağçası ilə uşağı qorxutmaq olmaz. Axı qorxulu kimi təqdim edilən bir yerin sonradan təhlükəsiz olduğunu anlatmaq və sevilmək ehtimalı azdır.

4. Uşağın uşaq bağçasına getməsi üçün hədiyyələr vəd etməyin.

5. Uşaq bağçası və tərbiyəçi-müəllimlər haqqında uşaqla mənfi danışmaq olmaz. Bu yalnız uşağın narahatlığını artıracaq və uşaq bağçasının pis insanlar olan bir yer olduğunu düşünməyə başlayacaq.

6. Xəstə uşağı uşaq bağçasına aparmaq olmaz.

Ən əsası, yadda saxlayın: uyğunlaşanadək, uşaq bağçası uşaq üçün sevincli və xoş bir yerə çevrilənə qədər uzun müddət çəkə bilər. Şübhəsiz ki, uşaq bağçasına uyğunlaşma dövrü yalnız uşaq üçün deyil, ana üçün də asan olmur. Ananın yanında olmamasına alışmaq üçün uşağın müəyyən bir müddətə ehtiyacı olması və həmyaşıdları ilə əlaqə qurma ehtiyacı olması mümkündür.

Problemli uyğunlaşma 2-3 yaşlı uşaqlar üçün çox uyğundur. Uyğunlaşmanın necə getməsi uşağın yeni bir rejimə, ta-

nımadığı böyüklər və yaşıdları ilə tanışlığı, fiziki və zehni inkişafı, uşaq bağçasında və ailədə daha da rahat yaşamasından asılıdır. Təəssüf ki, bu proses çox vaxt çətin və ağrılı olur. Uşaq yeməkdən, yatmaqdan, yaşıdları və böyüklərlə ünsiyyətdən imtina edə bilər. Uşaq bu yaş üçün arzuolunmaz vərdişlərə sahibdir, məsələn, barmağını təkrar əmməyə, dırnaqlarını çeynəməyə başlayır. Çox uşaq uyğunlaşma dövrünü qapalı, aqressiv, narahat keçir. Bunun səbəbi təməl ehtiyaclardan birinin-təhlükəsizlik ehtiyacının ödənilməməsidir. Uşaq ilk dəfə yaxınları olmadan, tanımadığı bir mühitdə qalır. Ailədə diqqət mərkəzində olduğu halda və uşaq bağçasında digərləri kimi uşaqlardan biridir. Bu, onda formalaşmış stereotipləri pozur, psixoloji yenidənqurma, davranışdakı dəyişikliklərin yaranmasına səbəb olur. Bu mərhələdə uşaq çox həssasdır, bədəni funksional olaraq yetkin deyil, uyğunlaşması çətindir.

Hörmətli tərbiyəçi-müəllimlər və valideynlər!

- Sizin vəzifəniz bu prosesi daha az ağrılı etməkdir. Bunu etmək üçün uşağın həyat və tərbiyə şərtləri ilə tanış olmaq və lazım olduqda müvafiq düzəlişlər etmək üçün ailədən əvvəlcədən tövsiyələri almaq lazımdır.

- Yuxu və qidalanma rejiminə xüsusi diqqət yetirin və bu barədə valideynə məsləhət verin, uşağı uşaq bağçasındakı rejimə yaxınlaşdırın.

- Məktəbəqədər təhsil müəssisəsindəki temperatur rejimindən, uşaqların qapalı yerdə və gəzintidə necə geyinməyə adət etdiyinə diqqət yetirmək.

- Valideynlərə uşaq bağçasında istifadə olunan qaydaları təqdim etmək və evdə də bu qaydaları tətbiq etməyi tövsiyə etmək.

- Valideynləri məktəbəqədər təhsil müəssisəsini ziyarət etməyə dəvət etmək, uşağın hansı şəraitdə olduğunu görməsinə və s. imkan vermək.

(Laləzər Cəfərova)

11.4. Bağça şəraitində qulluğun mühüm xüsusiyyətləri

Uşağa qulluq gündəlik qayğı kimi, məktəbəqədər təhsil müəssisələrində 1 yaşından 6 yaşınadək olan bir uşağa və ya eyni zamanda bir neçə uşağa qayğı və nəzarət başa düşülür. Uşağa qulluq uşaq bağçasında müəllim, dayə və ya digər xidməti işçilər tərəfindən uşaqlara qayğı hərəkəti və ya bacarığıdır. Uşağa qulluq mütəxəssislər, müəssisələr, kontekstlər, fəaliyyətlər, sosial və mədəni ənənələri əhatə edən geniş bir mövzudur. Erkən yaşlı uşaqlara qulluq uşaq inkişafının eyni dərəcədə vacib və tez-tez nəzərə alınmayan bir hissəsidir.

Erkən yaşdan etibarən keyfiyyətli qulluq uşaqların gələcək uğurlarına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərə bilər. Uşaq baxımının əsas məqsədi (əqli, sosial və ya psixoloji) uşağın inkişafına yönəldilmişdir.

Əksər hallarda uşaqlara valideynləri, qanuni qəyyumları, özündən böyük bacı və qardaşları baxırlar. Bəzi hallarda, uşaqların digər uşaqlara qulluq etməyi də müşahidə olunur. Bu qeyri-rəsmi yardım uşağın davranışı ilə bağlı şifahi göstərişləri və digər davranış təlimlərini əhatə edir, çox vaxt özündən kiçiklərə sadəcə "göz" qoymağa başlayır. Eyni yaşdakı uşaqlar tərəfindən göstərilən qayğı həm də tərbiyəçi-müəllimlər üçün müxtəlif psixoloji nəticələri əhatə edir.

Bu, onların zehni inkişafının öz yaşlarında lazım olduğu kimi inkişaf edə bilmədikləri zaman xüsusi bir vəziyyətdə olma-

sı ilə əlaqədardır. Bu qayğı rolunu uşağın böyük ailəsi də öz üzərinə götürə bilər. Ailə ilə bərabər bu vəzifə uşaq bağçalarında, inkişaf mərkəzlərində və s. aparıla bilər.

Uşaq bağçalarında uşağınız və bütün uşaq qrupunun xeyrinə bütün valideynlərlə yaxşı əməkdaşlığın qurulmasına xüsusi diqqət yetirilir. Valideynlərlə əməkdaşlıq bərabərlik əsasında qurulur: valideynlər övladlarının işləri üzrə mütəxəssisdir, məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin tərbiyəçi-müəllimləri isə kiçik yaşlı uşaqların təlimi üzrə mütəxəssisdirlər. Hər bir uşaq bağçasının müvəffəqiyyətinin təminatı müxtəlif cür valideyn kollektividir, onların gücündən uşaq bağçası və uşaqların ailələrinin birgə işində müxtəlif yollarla istifadə edə bilərsiniz.

Uşaq bağçasında tərbiyə və təlimin əsas məqsədləri aşağıdakılar olmalıdır:

- valideynlərlə sıx əməkdaşlıq şəraitində uşaqların hərtərəfli inkişafını izləmək və genişləndirmək;
- nitq fəaliyyətini sistematik şəkildə stimullaşdırmaq və ana dilinin uşaqlar tərəfindən normal mənimsənilməsiini təmin etmək;
- hər bir uşağın ehtiyaclarına uyğun olaraq uşaqlara zehni, intellektual və fiziki dəstək verin ki, uşaqlar uşaqlıqlarından həzz alsınlar;
- uşaqların dünyagörüşlərini genişləndirmək və mənəvi inkişaflarına kömək etmək;
- uşaqların daimi dinamik inkişafda olan demokratik bir cəmiyyətdə müstəqil, fəal və məsuliyyətli iştirakçı olmasına zəmin yaratmaq;
- uşaqların özünü ifadəetmə və yaradıcılıq qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək - xüsusilə də onların öz sağlamlıqlarını başa düşmələrini, özlərinə inamlarını və insanlarla ünsiyyət qurma qabiliyyətlərini gücləndirmək.

Uşaqların xarici görkəmlərinə də diqqət yetirmək lazımdır. Uşaqların xarici görkəmlərinə verilən tələblər

- Səliqəli görünüş, paltarları düymələnmiş və ayaqqabısının bağı bağlanmış;
- Yuyulmuş, təmiz üz;
- Təmiz burun, əllər, kəsilmiş dırnaqlar;
- Oğlanların saçı qırxılmış və qızların səliqə ilə daranmış saçları; qızlar üçün saç düzümü elastik lentlər, rezinlər və s. olmalıdır.
- Təmiz alt paltarları;
- Kifayət qədər burun dəsmalı və ya salfetlərin olması. Dəsmallar həm evdə, həm də çöldə hər bir uşaq üçün vacibdir. Dəsmalını saxlamaq üçün uşağın paltarında rahat cib düzəldin.

Uşaqların hər birinin şəxsi əşyaları ayrı-ayrı şkaflarda saxlanılır. Bu şkaflar etiketlənir.

Uşaqlara göstərilən qayğının təşkili prosesində məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin əsas sosial sifarişçiləri olan valideynlər mühüm rolu oynayır. Tərbiyəçi-müəllimlərin onlarla qarşılıqlı əlaqəsi ailənin maraqları və ehtiyacları nəzərə alınmadan qeyri-mümkündür.



Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində valideynlərin vahid uşaq inkişafı məkanına cəlb olunması problemi üç istiqamətdə həll olunur:

- valideynlərin pedaqoji mədəniyyətinin yaxşılaşdırılması;
- valideynlərin məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin fəaliyyətinə cəlb edilməsi;
- təcrübə mübadiləsi üçün birgə iş.

(Laləzər Cəfərova)

11.5. Məktəbəqədər təhsilin variativ formaları

Məktəbəqədər təhsilin modernləşdirilməsi müəyyən bir təhsil səviyyəsinin məktəbəqədər təhsil üzrə dövlət standartlarının prioritet vəzifə kimi tətbiqi onun keyfiyyətinin və əlçatanlığının təmin edilməsini müəyyənləşdirir. Məktəbəqədər təhsilin qarşısında qoyulan vəzifələrin həlli üçün məktəbəqədər müəssisələrin sayı kifayət deyil. Yaradılan variativ formalar məktəbəqədər təhsilin alternativ formalarının inkişafıdır.

Məktəbəqədər təhsil sahəsində dövlət təhsil siyasətinin məqsədi hər bir uşağın keyfiyyətli və sərfəli təhsil almaq hüququnu həyata keçirməkdir.

Məktəbəqədər təhsilin keyfiyyəti, bir tərəfdən, müxtəlif məzmuna, uşaqlarla işləmə formasına və metodlarına əsaslanan fərdi "təhsil marşrutu" üçün bir seçim təqdim etməklə müəyyən edilir;

- uşağın bacarıqsız pedaqoji təsirlərdən sosial müdafiəsini təmin etmək;

- müvəffəqiyyətli ibtidai təhsil üçün hər bir uşağın minimum tələb olunan səviyyəyə çatmasını təmin etmək.

Digər tərəfdən, məktəbəqədər təhsilin keyfiyyəti məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin səmərəliliyinin ümumiləşdirilmiş tədbiri kimi qəbul edilməli, onların istehlakçılarının gözləntilə-

rinə və ehtiyaclarına, dövlət standartlarına cavab verən təhsil səviyyəsinin təmin olunmasında özünü büruzə verir.

Məktəbəqədər təhsilin keyfiyyətinə uyğunluq aşağıdakı göstəricilərlə müəyyən edilir:

- ailənin və uşağın məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin xidmətlərində ehtiyaclarını ödəmək imkanı;
- məktəbəqədər uşaqların daxili dəyərini qorumağa yönəlmiş təhsil proqramlarının seçimi;
- uşaq bağçasının uşağın sağlamlığını qoruması, əlilliyi olan uşaqlarla lazımi korreksiyanı təmin etmək;

Bu məqsədlərin həyata keçirilməsi aşağıdakı prioritet sahələr daxilində həll olunur:

- məktəbəqədər təhsilin əlçatanlığı: məktəbəqədər təhsilin variativ formalarının inkişafı;
- inklüziv, inteqrativ və xüsusi məktəbəqədər təhsilin inkişafı: əlilliyi olan uşaqlar və xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlar üçün təlimin mövcudluğunun təmin edilməsi və təhsil marşrutlarının müəyyənləşdirilməsi;
- ailənin psixoloji və pedaqoji dəstəyi: ailədə övlad böyüdən valideynlərə köməyin göstərilməsi.

Məktəbəqədər təhsilin variativ formaları məktəbəqədər təhsilin ümumi təhsil proqramlarını həyata keçirən dövlət təhsil müəssisələrinin struktur bölmələridir.

Məktəbəqədər təhsilin variativ formaları, uşaqların məktəbəqədər təhsil ilə əhatə dairəsini genişləndirmək və uşaqların məktəbə qəbulu üçün bərabər imkanları yaratmaq məqsədi ilə yaradılmışdır.

Məktəbəqədər təhsilin dəyişkən formaları, həm inkişaf normaları, həm də qüsurlu və xüsusi təhsil ehtiyacları olan uşaqların fərqli bir təhsilalma rejimini təmin edir.

(Laləzər Cəfərova)

11.6. Uşaq bağçası ilə ailənin birgə işi

Valideynlərlə qarşılıqlı əməkdaşlıq nəticəsində uşaqların tərbiyəsinə, təhsilinə, onların məktəbə hazırlığına nail olmaq olar. Bu əməkdaşlığa uşağın tərbiyəsində həm uşaq bağçasının, həm də ailənin bərabər iştirakına sosial əməkdaşlıq kimi baxmaq lazımdır.

İnsana onu maraqlandıran işlə məşğul olmaq xoşdur. Valideynləri də uşaq bağçasında aparılan işlər maraqlandırmalıdır. Onlar bilməlidirlər ki, uşaq bağçası onların uşaqları üçün nə edir və daha nə edə bilər? Bunlar haqqında valideynlərin maarifləndirilməsi, eyni zamanda sıx əməkdaşlığın aparılmasının zəruriliyi izah edilməlidir.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin ailə ilə qarşılıqlı əlaqəsi, uşağın ahəngdar və sağlam inkişafı baxımından ümumi məqsədlərin, maraq və fəaliyyətlərin birləşməsidir. Ailə ilə könüllülük, səriştəlilik, müasirlik, birlik, ardıcıllıq və davamlılıq, hər bir uşağa və hər ailəyə fərdi yanaşma prinsipləri əsasında birgə iş qurulmalıdır.

Qarşıya qoyulan məqsədlərə çatmaq üçün uşaq bağçası və valideynlərin fəaliyyətini əlaqələndirmək üçün aşağıdakı vəzifələrin həlli zəruridir:

- Hər bir uşağın ailəsi ilə əməkdaşlıq münasibətləri qurmaq.
- Uşaqların inkişafı, təhsili üçün ailənin və uşaq bağçasının səylərini birləşdirmək.
- Valideynlər, uşaqlar və uşaq bağçasının tərbiyəçi-müəllimlərinin qarşılıqlı anlaşma, maraqlar birliyi, ünsiyyətə müsbət münasibət, xeyirxah qarşılıqlı dəstək atmosferi yaratmaq.
- Valideynlərin uşaqların tərbiyəsi üzrə bacarıqlarını aktivləşdirmək və zənginləşdirmək.
- Valideynlərin (qanuni nümayəndələrin) öz pedaqoji imkanlarına inamlarını dəstəkləmək.

Ailə və uşaq bağçası bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqədə olanda, uşağın hərtərəfli inkişafı, müəyyən sosial təcrübənin toplanması üçün optimal şərait yaradır.

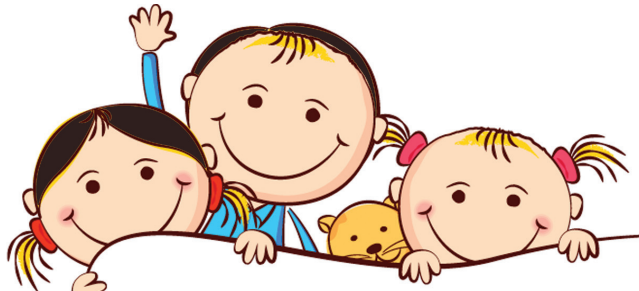
Məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin xoş, rahat, məzmunlu - zəngin, əlçatan və təhlükəsiz inkişafetdirici fəza-məkan mühiti yaratmaq üçün valideynlərlə qarşılıqlı əlaqəsi valideynlər ilə çoxşaxəli işi planlaşdırmağa və həyata keçirməyə kömək edir.

Valideynlərlə işləyərkən laqeydliyi aradan qaldıraraq uşağın tərbiyəsi və sağlamlığının yaxşılaşdırılmasında aktiv bir mövqe formalaşdırmaq vacibdir.

Əməkdaşlığın məqsədi dostluq, nəsillərarası münasibətlərin qurulmasını təşviq etmək, müsbət nümunə götürmək, sosial duyğu və motivləri inkişaf etdirmək, sosial davranış, vətənpərvərlik hisslərinin mənəvi əsası kimi şəxsiyyətlərarası münasibətlərin qurulmasına töhfə verməkdir.Valideynlər və uşaq bağçası komandası arasında əlaqə bayramlarda daha məhsuldar olur. Səbəb isə bu tədbirlərin sevinc və əyləncə ilə dolu olan atmosferidir. Ancaq bayramların bu vəziyyətdə tamaşaçı, hakim, tənqidçi rolunu oynayan valideynlərə bir növ hesabat halına gəlməməsi üçün tərbiyəçi-müəllimlər və uşaqların valideynləri arasında aydın bir qarşılıqlı əlaqə sistemi lazımdır.Təcrübədə aşağıdakı qarşılıqlı əlaqə növlərindən istifadə edilməsi müsbət nəticə verir:

- məlumatlandırma istiqaməti: fərdi - söhbətlər və məsləhətləşmələr; kollektiv - valideyn iclasları, konfranslar, müzakirələr, debatlar, dəyirmi masalar, işgüzar oyunlar, tok-şoular, seminarlar;
- əyani və pedaqoji məlumatlar - tematik sərgilər, təlimati yaddaş bukletləri, video kitabxana, məlumat səbətləri (vərəqələr);
- valideynlər tərəfindən fiziki mədəniyyət məşğələləri, idman bayramlarında valideynlərin iştirakı.

(Laləzər Cəfərova)



XII.
Müxtəlif ölkələrdə məktəbəqədər təhsil sisteminin əsas prinsipləri

- 12.1. Yaponiyada məktəbəqədər təhsil
- 12.2. İngiltərədə məktəbəqədər təhsil
- 12.3. Amerikada məktəbəqədər təhsil
- 12.4. Finlandiyada məktəbəqədər təhsil
- 12.5. İsraildə məktəbəqədər təhsil
- 12.6. Almaniyada məktəbəqədər təhsil
- 12.7. Sinqapurda məktəbəqədər təhsil
- 12.8. Kanadadada məktəbəqədər təhsil
- 12.9. Avstraliyada məktəbəqədər təhsil



12.1. Yaponiyada məktəbəqədər təhsil

Yaponiyada uşaq bağçası ilk dəfə 1876-cı ildə varlı ailələrə xidmət məqsədi ilə açılmışdır. Dövlət səviyyəsində məktəbəqədər təhsil yalnız 1961-ci ildən sonra uşaq bağçası sistemi Yaponiyada dövlətin dəstəyi ilə geniş yayılmışdır. Müasir vaxtda hər bir yapon uşağı bir uşaq bağçasına və ya uşaqlara qulluq mərkəzinə gedir.

Lap bu yaxınlara qədər Yapon cəmiyyətində uşaqların tərbiyə olunması vəzifəsi əsasən qadınların üzərinə düşürdü. Hər bir yapon qadını lap erkən yaşlarından ailə ocağının qoruyucusu, qayğıkeş bir ana, uşağı həyata hazırlayan bir tərbiyəçi kimi yetişdirilirdi. Son onilliklərdə vəziyyət bir qədər dəyişdi. Bu qadınlar arasında istər-istəməz işləyənlərin sayının artması ilə də bağlıdır. Amma hələ də yapon analarının əksəriyyəti uşaqları 3 yaşınadək evdə böyüdür və sonra uşağını sosiallaşma üçün bağçaya göndərirlər. Yaponiyada məktəbəqədər müəssələrin aşağıdakı tipləri vardır:

- **uşaqlara qulluq mərkəzləri - körpələr evləri;**
- **uşaq bağçaları;**
- **fiziki problemləri olan(əlil) uşaqlar üçün xüsusi bağçalar.**

Yaponiyada məktəbəqədər təhsil məcburi deyildir. Lakin buna baxmayaraq, müasir vaxtda uşaq bağçaları və körpələr evlərinə böyük tələbat vardır. Uşaqların bu müəssisələrə gedə bilməsi üçün uzun müddət növbə gözləmək lazım gəlir. Orta hesabla 25.000 uşağın növbə gözlədiyi deyilir.

Uşaqlar bağçaya 3-4 yaşlarından gedə bilərlər. Məktəbəqədər təhsil müddəti 3 ildir. Bundan sonra uşaq ibtidai məktəbə gedir.

Uşaqları körpələr evinə vermək Yaponiyada o qədər xoş qarşılanmır. Hətta uşağını lap erkən - 3 aylıq vaxtdan körpələr evinə verən qadına qarşı tənqidi münasibət bəslənilir, ona yaxşı bir ana kimi baxmırlar. O, ciddi ictimai qınala qarşılanır.

Yaponiyadakı məktəbəqədər təhsil sistemlərinin təşkilati baxımdan 3 tipi vardır:

1) Dövlətin təşkil etdiyi müəssisələr;
2) Bələdiyyələrin təşkil etdiyi müəssisələr;
3) Özəl müəssisələr.

Universitet və məktəblərdə də uşaq bağçaları təşkil edilir. Əgər ailə öz uşağını bağçaya göndərmirsə, o zaman bu ailə bağçada uşaqlara zəruri olaraq öyrədilənlərin hamısını öyrətməyə borcludur. Bunun üçün ailə başçıları xüsusi kurslara gedib zəruri biliklər öyrənirlər. Özəl uşaq bağçalarının sayı daha çoxdur - təqribən 80%. Dövlət və özəl məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin təlim-tərbiyə sistemləri arasında ciddi bir fərq yoxdur. Məktəbəqədər təhsil sistemlərində ödəniş haqqı valideynlərin gəlirlərinin miqdarı, evdəki uşaqlarının sayı, neçənci uşağın bağçaya getməsi ilə müəyyən edilir.

Yaponiyada valideynlərlə uşaq bağçaları arasında olduqca sıx əlaqə vardır. Valideynlər bağçanın bütün imkanları, problemləri barədə məlumatlı olurlar. Bağçalar uşaqlarla bərabər həm də valideynlərin də təlim tərbiyəsi ilə - onların bir qayğıkeş, bacarıqlı valideyn kimi yetişməsi məsələləri ilə də məşğul olurlar.

Yaponiyada təhsil bir kult xarakteri daşıyır və milli mədəniyyətin əsas tərkib hissələrindən biridir. Bu kulta, bu prinsipə hər bir fərd, hər bir ailə, cəmiyyət, dövlət də əməl edir. Yaponiyada təhsil xalqın ali məqsədlərindən biridir.

Yaponiyada əhalinin olduqca böyük hissəsinin demək olar ki, gəlirləri eynidir və bu ölkədəki təhsil prosesinə çox müsbət təsir göstərir.

Yaponiyada ümumiyyətlə, yeni nəsilə, körpələrə qayğı məsələsi diqqət mərkəzindədir. Körpə uşaqlara 5 yaşına qədər bir şah, kral kimi baxılır. Onun dediklərinə əməl edilir. O döyülmür, ciddi şəkildə tənbeh edilmir. Müxtəlif heyvanlarla, insanlarla, həkimlərlə, digər qorxunc şeylərlə qorxudulmur. Əksinə - həmin qorxunc vasitələrə qalib gəlməyə ruhlandırılır.

Yaponlarda erkən yaşlı uşaqların təlim-tərbiyə edilməsinin öz fəlsəfəsi, öz prinsipləri, normaları vardır. Bu təlim-tərbiyədə əsas, mühüm olanlar aşağıdakılardır:

1. Körpənin 1 yaşı olanda artıq özünəinam hissi olmalıdır. Onda qorxu hissi olmamalıdır. Yəni beşikdə, daha sonrakı dövrdə qaranlıqdan, tək qalmaqdan, bağlandığı adamdan ayrılmaqdan, üstünə qışqırmaqdan və s. qorxusu olmamalıdır.

2. 2 yaş olanda uşaqda əl işlərinə, bu sahədəki yaradıcılığa ciddi marağı, həvəsi olmalıdır. Bunun üçün onunla xüsusi olaraq məşğul olmaq lazımdır. Misal üçün, müxtəlif rəngli kağız parçalarını, kubikləri, şarları, vərəqləri yan-yana qoyaraq hansısa bir fiqur düzəltmək, sonra bu işi ona təklif etməklə onun belə bacarıqlarını xeyli inkişaf etdirmək olar.

3. 3 yaşlı uşaq artıq öz vəzifələrini başa düşməli, onları yerinə yetirməlidir. Başa düşməlidir ki, onun da öhdəsinə müəyyən işlər düşür və o, bunları yerinə yetirməlidir. Amma elə etmək lazımdır ki, o, bu işləri sevinə-sevinə, zövq ala-ala yerinə yetirsin, əsəbləşərək yox.

4. 4 yaşlı uşaq artıq xeyir və şərin fərqini başa düşməli, nəyin yaxşı, nəyin pis olduğunu ayırd etməlidir. Ona artıq xeyir və şər qüvvələr, pis olanla yaxşı olanın fərqini dərindən anlatmaq lazımdır.

5. Uşağın 5 yaşı olanda onda lider keyfiyyətləri formalaşmalıdır. O artıq sərbəst olaraq düşünməyi, düşdüyü çətinlikdən çıxmaq üçün yollar axtarmağı, bu yolda irəliləməyi bacarmalıdır.

Yerdə qalan bütün təlimlər bu prinsiplərə zidd olmamalı, əksinə - onları daha da gücləndirməli, uşağın hərtərəfli inkişafına xidmət etməlidir.

Həm məktəbəqədər təhsil sistemində, həm də ümumiyyətlə, təhsilin yuxarı pillələrində diqqət əsasən yeni nəsildə aşağıdakı keyfiyyətlərin formalaşmasına yönəlir:

1) İnsana və heyvanlara hörmət;

2) Başqa insanlara qarşı qayğı, məhəbbət və alicənablıq hisslərinin inkişafı;

3) Həqiqətin mahiyyəti barədə anlayış, həqiqət axtarışının zəruriliyi, həqiqət axtarışı mədəniyyəti;

4) Gözəlliyi, mükəmməlliyi hiss etmək, ondan ilhamlanmaq, bəhrələnmək;

5) Özünə nəzarət hisslərinin, vərdişlərinin, tələbkarlığının inkişaf etdirilməsi;

6) Təbiətə sevgi, təbiəti qorumaq tələbatı;

7) Cəmiyyətin inkişafına kömək etmək, öz potensialına uyğun konkret fəaliyyət tələbatı;

Yapon təhsil sistemində şagirdlərin sağlamlığına xüsusi diqqət yetirilir. Hər bir təhsil müəssəsində bütov bir səhiyyə komandası - həkim, stamotoloq, farmasevt, sağlamlığa nəzarət üzrə işçi, tibb bacısı vardır. Bu komanda təhsil alanların səhhətini daima nəzarətdə saxlayır, lazım gəldikdə çevik tədbirlər görür, müalicə edirlər, yaxud ehtiyac olan başqa müalicə müəs-

sisəsinə göndərirlər. Valideynlərə məsləhətlər verirlər. Bu səhiyyə komandasının əsas diqqətində olan məsələlərdən biri şagirdlərin qidalanmasında "dadlı və sağlam yemək" menyusudur. Zəruri olan menyu barədə valideynlərə, tərbiyəçilərə, məktəbdəki nahar yeməyini təşkil edənlərə məlumat verilir. Onlar uşaqların fəsillər üzrə geyimlərinə, bu fəsillərin iqliminə adaptasiya olunmalarına və s. fikir verirlər. Uşaqları gigiyenik normalara, maksimum təmizliyə öyrəşdirməyə ciddi diqqət verilir. İdmanla əlaqələr xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Yaponiyada təhsilin istənilən pilləsində diqqət mərkəzində olan ən mühüm məsələlərdən biri şagirdlərin musiqiyə, mədəniyyətə, estetik normalara münasibəti məsələsidir. Milli bayramlar xüsusi məhəbbətlə qeyd edilir. Hər bir təhsil müəssisəsində milli mədəniyyətin inkişafı diqqət mərkəzindədir. Bu, şagirdlərə həm öz milli mədəniyyətlərinin potensialından ciddi şəkildə bəhrələnməyə kömək edir, həm də onları bu mədəniyyəti zənginləşdirmək üçün yetişdirir.

(Əhməd Qəşəmoğlu)



12.2. İngiltərədə məktəbəqədər təhsil

İngiltərədə "erkən təməl mərhələ" adlanan məktəbəqədər təhsil uşağın 6 ayından başlayır və 5 il davam edir. Amma bu təhsil məcburi deyildir.Elə ailələr var ki, uşağın ailədə tərbiyə olunmasına daha çox üstünlük verirlər. Amma, təbii ki, İngiltərədə də uşağın 6 yaşına qədərki təlim tərbiyə prosesinin əsas vəzifələri onun bir şəxsiyyət kimi formalaşması və məktəbə hazırlıq prinsipləri ilə müəyyən olunmuşdur. Həm məktəbəqədər təhsil sistemində, həm də evlərdə bu prinsiplər əsas götürülür.

Yaxşı, nüfuzlu bir məktəbdə təhsil almağa imkan qazanmaq üçün uşaqlar 3 ya 4 yaşında müəyyən bir yoxlamadan keşməlidirlər. Bu yoxlama belə aparılır. Uşaqlar məktəbə yığılır, öz məharətlərini, öyrəndiklərini nümayiş etdirə bilən oyunlar oynayır, rəqs edir, biri-biri ilə söhbət edirlər. Müəllimlər isə onları müşahidə edirlər. Onların belə bir mühitdə necə davrandıqlarına, müəllimlərin onlardan soruşduqlarını nə dərəcədə başa düşüb hansı səviyyədə cavab vermələrinə fikir verirlər. Bunun əsasında müəllimlər bu uşaqlardan hər birinin onların təmsil etdikləri məktəbdə təhsil almağa nə dərəcədə hazır olub olmadıqlarını müəyyənləşdirirlər. Müəllimlərin seçimlərinə təsir edən əsas amil uşaqların qabiliyyətləri, bacarıqları, hazırlıq səviyyəsidir. Başqa amillər, məsələn uşağın ailəsinin maddi imkanları bu seçimə demək olar ki, təsir etmir. Hər kəs öz məktəbinin nüfuzunu daha üstün tutur.

İngiltərə məktəbəqədər təhsil sistemində konkret olaraq hansısa fənləri öyrətmək əsas götürülmür. Əsas prinsip uşağı sözlə deyil əməllə, davranışla tərbiyə etmək, formalaşdırmaqdır. Yəni uşağa nəyi isə daha çox izah etmək yox onu konkret olaraq hansısa fəaliyyətə cəlb etmək, onun yanında nümunəvi davranmaq daha mühümdür, vacibdir. Belə olduqda uşaq bö-

yüklərin onlardan nə istədiyini daha yaxşı başa düşür və lazım olan bilikləri daha sürətlə öyrənir.

Bu metodlarla uşaqlara aşağıdakı istiqamətdə hazırlanmalıdırlar:

1. Təhsilin nə olduğunu başa düşməlidirlər. Bilməlidirlər ki, təhsil nəyə lazımdır.

2. Dünya, onun quruluşu haqda ilkin, sadə məlumat almalıdırlar.

3. Öz emosiyalarını idarə etməyi, mədəni olaraq davranma qaydalarını öyrənməlidirlər.

4. Başqaları ilə ünsiyyət qurmağı, kollektivin bir üzvü olmağı bacarmalıdırlar.

5. Hər hansı bir işdə riskin nə olduğunu, ondan necə qorunmağı, öz səhvlərini təhlil etməyi, ondan nəticə çıxarmağı bacarmalıdırlar.

6. Hər bir məsələdə yaradıcı düşünməyi bacarmalıdırlar.

Uşağın inkişafında 7 əsas istiqamət nəzərdə tutulur:

1. Uşağın sosial və emosional inkişafı. Bunun üçün ona cəmiyyətdəki, ailədəki əsas davranış qaydalarını, öz emosyalarını, duyğularını idarə etməyi öyrətmək, özünə inam hissini inkişaf etdirmək lazımdır.

2. Ünsiyyət və nitq inkişafına ciddi fikir verilməlidir. Uşaq başqalarını dediyini başa düşə bilməli və öz fikirlərini aydın, səlis ifadə edə bilməlidir.

3. Oxumağı öyrənməyə başlanmalıdır. Uşaq oxumağı öyrəndikcə özünə inam hiss güclənir, yeni şeylər öyrənməyə həvəsi artır. Nitqi daha yaxşı inkişaf edir və yazmağa marağı artır və onda savadlı yazmaq vərdişləri formalaşır.

4. Uşağın riyazi qabiliyyəti inkişaf etməlidir. O sadə hesablamaları bacarmalıdır. Rəqəmlərin mahiyyətini, xüsusiyyətini başa düşməlidir. Həndəsi fiqurlar, onların ölçüləri barədə təsəvvürü olmalıdır.

5. Onun dünya barədə təsəvvürləri formalaşmalı, ətraf aləmi öyrənməyə həvəsi artmalı və özünün bu aləmdə yeri və rolu barədə düşünməlidir.

6. Bədən tərbiyəsi ilə bağlı vacib işlər görülməlidir. O hərəkətlərini lazımi şəkildə koordinasiya edə bilməli, faydalı, düzgün qidalanmaq qaydalarını bilməlidir.

7. Uşağın yaradıcılıq qabiliyyəti və estetik dünyagörüşü inkişaf etməlidir. Müxtəlif təsviri sənət növləri ilə yaxından tanış olmalıdır.

Hər bir bağça, ailə bu əsas prinsipləri, vacib istiqamətləri nəzərə alaraq öz tərbiyə sistemini özünə məxsus şəkildə qurur.

Uşaqların təlim-tərbiyəsi ilə məşğul olan müəssisələr.

İngiltərədə məktəbəqədər təhsil sistemində ***uşaq bağçaları*** daha çoxdur. Bu ölkədə eyni zamanda bu sahədə ən populyarlığına görə ***uşaq mərkəzləri*** tutur. 2-3 yaşlı uşaqlar üçün ***körpələr evi*** də fəaliyyət göstərir. İngiltərədə eyni zamanda **playgroups** deyilən oyun qrupları da vardır. Burada uşaqlar valideynlərinin də iştirakı ilə öz həmyaşıdları ilə oyunlar oynayırlar. Yolxucu xəstəliklərin yayılmadığı vaxtda bu qrupların olduqca böyük əhəmiyyəti vardır. Çünki qeyd edildiyi kimi, bir sıra ailələr var ki, onlar öz uşaqlarını məktəbəqədər təhsil müəssisələrinə göndərmirlər. Elə uşaqların belə oyun qruplarında öz həmyaşıdları ilə vaxt keçirməsinə böyük ehtiyac vardır.

İngiltərədə həm dövlət həm də özəl körpələr evləri vardır. Dövlətə məxsus körpələr evi günün yarısına qədər işləyir.

Ona görə də valideynlər məşğul olan ailələrdə özəl müəssisələr (Nursery Schools) daha çox populyardır. Bu müəssələrin də iki tipi vardır: 1) 3 aylıqdan 2 yaşına qədər olan uşaqlar üçün qrup və 2) 2 yaşından yuxarı olan uşaqların getdiyi qrup. Bu müəssisələrdə uşaqlar çox böyük qayğı içərisində olur. Hər 3 uşağa 1 tərbiyəçi ayrılır və onlar hər bir uşağın tərbiyəsi ilə fərdi olaraq məşğul olurlar.

Məktəbəqədər təhsil sistemində eyni zamanda "sıfırıncı sinif"(reseption) deyilən müəssisələr də vardır. Uşaqlar 4 yaşından "sıfırıncı sinfə" gedirlər. Burada məşğələlər yarım günlükdür və ödənişsizdir. Bu qruplar uşaqlar üçün çox maraqlı bir aləm, cəlbedici bir atmosfera yaradırlar. Uşaqlar təhsilə həvəsləndirirlər, onlara yeni biliklər verirlər. Bir sözlə məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün zəruri olan hər şey edilir - onların estetik zövqü, riyazi təfəkkürləri, davranış qaydaları və s. diqqət mərkəzində olur.

Gündəlik rejim, qidalanma və fəaliyyətlər

İngiltərədəki uşaq bağçası gün şərti olaraq iki növbəyə bölünür. Birincisi günortaya qədərdir. İkincisi, saat 16: 00-a qədər. Aralarında nahar fasiləsi var. Hər bir valideynin seçmək hüququ var: uşağı səhər və ya günortadan sonra vermək. Oğlunuzu və ya qızınızı nahar üçün evə aparmaq da mümkündür. Bu seçim günün ortasında boş vaxtı olan və övladı ilə vaxt keçirmək istəyən valideynlər üçün uygundur.

Rusiya, Belarusiya və ya Ukraynadakı uşaq bağçalarındakı qruplar kimi uşaq bağçalarında böyük bir qrup yoxdur. Burada daha çox fərdiləşməyə meyllidirlər. Uşaq bağçası qruplarının orta sayı təxminən 10 nəfərdir. Uşaqlar nə qədər böyükdürsə, onlara qayğı göstərmək üçün bir o qədər az qayğıya ehtiyacı

var. Uşaq bağçasında adi fəaliyyətlər modelləşdirmə, rəsm, oxu, yazı, ekskursiyalardır.

Uşaq bağçası dərsləri təbriklə başlayır. Daha sonra uşaqlara günün hansı günü olduğunu, niyə əlamətdar olduğunu izah edirlər. Sonra qrup, tələbələrin yaşından və akademik fəaliyyətindən asılı olaraq iki hissəyə bölünür. Bir qrup heykəltəraş, uşaqlara əşyalar göstərilir və adlarını qoymalarını, niyə istifadə olunduqlarını izah etmələrini xahiş edirlər. Başqa bir qrup oxuyur, məktub yazır. Bu fəaliyyətlərdən sonra uşaqlar oyun üçün ayrılmış boş vaxt qazanırlar. Uşaqlar dinc oynaya, bir-birləri ilə ünsiyyət qura bilərlər.

İngiltərədəki uşaq bağçasındakı hər uşaq oynamağı bitirdikdən sonra özlərini təmizləməlidir. Təmizlik müəllimlərin təşəbbüsü ilə həyata keçirilir. Baxmayaraq ki, onların vəzifəsi uşaqlarda bunu təkbaşına etmək vərdişini inkişaf etdirməkdir. Hər şey təmizləndikdən sonra nahar vaxtı gəlir. Bir çox bağçada yemək pulsuzdur.

Nahardan sonra uşaqlar yaradıcılıq bacarıqlarını inkişaf etdirməyə başlayırlar - oxumaq, eskizlər tərtib etmək, mozaika yığmaq, rəsm çəkmək, gildən heykəltəraşlıq etmək. Hətta ədəb, rəqs və valideynlərlə ünsiyyət qaydalarına dair dərslər var. Və nəhayət, yeriməyin vaxtı gəldi. Bunun üçün hər tərəfdən çəpərlənmiş xüsusi bir sahə ayrılmışdır. Uşaqların gəzmələri üçün sandboxlar və slaydlar var.

Bütün məktəbəqədər təhsil müəssisələrində tərbiyəçilər hər gün uşağın gün ərzində nə etdiklərini: necə yatdığını, necə yediyini, necə gəzdiyini, nə oynadığını təsvir edən bir növ hesabat hazırlamaq məcburiyyətindədirlər.

Valideynlər bütün uşaq bağçası qaydalarına riayət etməlidirlər. Uşaq bağçaya gecikməməlidir. Bəzi hallarda, gecikmə səbəblərini göstərməyiniz lazım olan izahlı bir qeyd istənə bilər.

Övladınızı götürməyə gecikdiyiniz təqdirdə əlavə iş vaxtı ödəməyə hazır olun. Belə hallarda cəza dəqiqədə bir funt sterlinqdir.

Uşaq xəstədirsə və bağçaya getmirsə, qayıdandan sonra həkimdən arayış tələb olunacaq. Böyük Britaniyada "universal" həkim - GP (Ümumi praktikant) tərəfindən verilir. Uşağın bağçanı qaçıracağı faktı əvvəlcədən xəbərdar edilməlidir. Bunu qurum rəhbərliyinə yazılı şəkildə etmək məsləhətdir. Ancaq uşağınızın bağçada olmadığı günlər üçün valideynlər ödəməlidir.

Uşaq bağçalarında məşğələlər iki növbədə olur. Səhər növbəsi nahara qədər davam edir. İkinci növbə isə saat 16-ya qədər. Bu iki növbə arasında nahar fasiləsi olur. Valideyn öz istəyinə görə öz uşağını ya birinci ya da ikinci növbəyə göndərə bilər. Yaxud hər iki növbədə olan uşağını nahar fasiləsində evə də apara bilər. Uşaq bağçalarında hər qrupdakı uşaqların sayı çox olmur. Burada uşaqlarla fərdi olaraq məşğul olmağa üstünlük verildiyindən, bir qrupda uşaqların sayı orta hesabla 10 nəfərə qədər olur.

Valideynlər bağçanın müəyyən etdiyi nizam-intizama ciddi şəkildə əməl etməlidirlər.

(Əhməd Qəşəmoğlu)

12.3. Amerikada məktəbəqədər təhsil

Amerika Birləşmiş Ştatlarında birinci uşaq bağçasını 1855 - ci ildə alman emiqrantları açmışdı. Bağça uşağın təbii imkanlarının, qabiliyyətinin daha çox açılmasına kömək etməyə əsaslanan Frebel sisteminə uyğun olaraq qurulmuşdu. XX əsrin əvvəllərində isə Amerikanın bütün böyük şəhərlərində Frebel sistemindən fərqli, Amerika mütəxəssislərinin özlərinin hazırladıqları ictimai xarakterli, uşaq bağçaları fəaliyyət göstərməyə başlamışdı. İndi Amerikada məktəbəqədər təhsil sa-



həsində böyük bir təcrübə toplanmışdır. Bu təcrübənin əsas xüsusiyyətləri aşağıdakı kimidir:

Bir sıra ölkələrdə olduğu kimi, məktəbəqədər təhsil məcburi deyildir. Amma, hər kəsin istifadə edə biləcəyi məktəbəqədər təhsil sistemi vardır. Həm dövlət, həm də özəl bölmə mövcuddur. Valideynlər, öz arzuları ilə bu müəssisələrin xidmətindən istifadə edə bilərlər.

Amerikada məktəbəqədər təhsil sisteminin aşağıdakı tipləri vardır:

1. **Uşaq bağçaları;**
2. **Körpələr evləri;**
3. **Məktəbəqədər təhsil(proqramlar) mərkəzlər;**
4. **Günərzi uşaqlara qayğı mərkəzləri.**

"Erkənyaşlı Uşaqların Təhsili" **(Early Childhood Education)** adlanan mərkəzlər daha çox yayılmışdır. Bu mərkəzlərdə 3 yaşından 5 yaşına qədər uşaqlar həm öz yaşıdları ilə qarşılıq-

lı əlaqə yaratmağa, özlərini bir komanda kimi hiss etməyə, həm də məktəbə hazırlanır. Hər qrupda təqribən 15-ə qədər uşaq olur. Uşaq bağçaları ilboyu fəaliyyətdə olur. Bu bağçalarda uşaqların biri-biri ilə mehriban münasibət, ünsiyyət qurmasına, kollektivdə davranış qaydalarına yiyələnmələrinə, dünyagörüşlərinin inkişafına və b.k. məsələlərə ciddi diqqət yetirilir. Onlarla hazırlıqlı mütəxəssislər məşğul olurlar.

Hər bir ştatda məktəbəqədər təhsilin sonunda, valideynin istəyinə uyğun olaraq şagirdin bu sahədə təhsil aldığı barədə Sertifikat verilir. Bu sertifakatda onun davamiyyəti, davranışı və ümumi müvəffəqiyyətləri əks olunur. Az sayda da olsa bir neçə ştat uşaq ibtidai məktəbə daxil olarkən bu Sertifikatı tələb edir. Sertifikatlar doğruluğu yerli Təhsil Departamenti tərəfindən yoxlana bilər.

Uşaq bağçaları öz profillərinə görə də fərqlənə bilər. Misal üçün, bağçalardan biri dəqiq elmlər üzrə məlumatları daha çox verməyə, bu sahədə bacarıqları inkişaf etdirməyə daha mox diqqət vediyi halda, başqa bir bağça daha çux humanitar elmlərə daha çox diqqət verə bilər. Başqa birisi musiqiyə və s. Valideynlər də öz uşaqlarının qabiliyyətini, marağını nəzərə alaraq özünə uyğun olan bir bağça seçə bilər. ABŞ-da eyni zamanda ümumi - profilcə fərqlənməyən uşaq bağçaları da vardır (International Preschool Curriculum). Bu bağçalar uşaqların təlim-tərbiyəsini Amerika cəmiyyəti üçün xarakterik olan dəyərlər (tolerantlıq, liderlik, işgüzarlıq, demokratiklik və s.) əsasında yerinə yetirir.

Uşaq baxçalarında hər gün əvvəlcə bir saat ərzində uşaqların kifayət qədər oynaması ilə başlayır. Sonra onlar yuyunur və müəllimin başına yığışırlar. Xalçanın üzərində otururlar. Bu günkü gündə hansı bir əlamətdar hadisələr olduğunu, onlar

üçün maraqlı suallar ətrafında dostcasına, heç bir kompleks olmadan söhbət edirlər. Müəllim özü də bir əlamətdar hadisəni yada sala bilər. Onun niyə əlamətdar olduğunu izah edə bilər və uşaqların hər biri öz fikirlərini deyə bilərlər.

Daha sonra uşaqların hər biri əvvəlcədən ona verilmiş konkret tapşırıq əsasında çalışmağa başlayır. Bu tapşırıqlar oyun, yazı, şeir söyləmək, oxumaq, yazmaq öyrənmək, hansısa bir fiqur düzəltmək və s. ola bilər.

Bütün təhsil prosesi uşağın mühakimələr etməsinə, konkret məsələlərlə bağlı fikir yürütmələrinə, sərbəst seçim etmək, müstəqillik, azadlıq hisslərinin inkişaf etdirilməsinə yönəldilir.

Bundan sonra nahar yaxınlaşır və uşaqlar gəzintiyə çıxırlar. Bu zaman onlar evdən özləri ilə gətirdikləri qəlyanaltı xarakterli yeməklər, meyvələr yeyə bilərlər.

Uşaq bağçalarda ödəniş haqqı həmin bağçanın fəaliyyətinə, profilinə uyğun olaraq müəyyənləşir.

Amerikada məktəbəqədər təhsil sistemi həm dövlətin, həm də müxtəlif ictimai təşkilatların nəzarət altında olur. Eyni zamanda müxtəlif diaspora təşkilatları, dini qurumlar, valideynlər birliyi də bu sahəyə diqqət yetirirlər. Onlar həm passiv nəzarət edir, həm də müəyyən məsələlərdə öz köməklərini də göstərirlər.

(Laləzər Cəfərova)

12.4. Finlandiyada məktəbəqədər təhsil

Finlandiyada uşaqlar doğulduqları andan cəmiyyətin tamhüquqlu üzvünə çevrilirlər.

2000-ci ilin əvvəllərindən etibarən Finlandiya təhsili dünyanın ən yaxşı təhsil sistemlərindən hesab olunur. Körpə doğulduqdan 9 ayına çatanadək valideynlərdən biri məzuniyyətdə olur. Ata, yaxud ana ərizə ilə müraciət edərək məzuniyyət

müddətini 3 ilədək uzatmaq hüququna malikdir. Bu müddət ərzində Sosial Müdafiə İdarəsi körpəyə qulluq etdiklərinə görə ailəyə maddi yardım göstərir. Valideyn işə çıxmaq istədiyi halda , uşağı bağçaya verə bilər.

Uşağı məktəbəqədər müəssisəyə yazdırmaq üçün valideynlər 4 ay əvvəldən ərizə ilə müraciət etməlidirlər. Sənədləri təqdim etməzdən əvvəl tibbi müayinədən keçmək lazımdır. Finlandiyanın məktəbəqədər müəssisələrində bəzən növbə olur, amma əvvəlcədən müraciət edilərsə, uşağın seçilmiş bağçaya düşmək şansı kifayət qədər yüksəkdir. Sənədlər təqdim edildikdən 4 ay sonra uşağa bağçada yer ayrılmalıdır. Valideynlərin uşağın bağçada olacağı müddətini seçmək hüququ, eyni zamanda müqaviləyə ciddi əməl etmək öhdəliyi vardır.

Məktəbəqədər müəssisələrdə yer ödənişlidir. Amma bu, tam ödəniş deyil. Məktəbəqədər təlim-tərbiyə və uşağa qulluqla bağlı xidmətlər dövlət, bələdiyyələr tərəfindən maliyyələşdirilir və ailələr tərəfindən ödənilir. Ölkə üzrə maliyyə mənbələrinin payı, orta hesabla, aşağıdakı kimi bölüşdürülür: əsas xidmətlərə görə bələdiyyəyə dövlət köçürmələri - 30%, bələdiyyələrin uşaq bağçalarını maliyyələşdirməsi - 56% və ailədən tutulan xərclər - 14% təşkil edir.

Məktəbəqədər müəssisədə yerin qiyməti bir neçə amildən: ailənin gəlir səviyyəsindən, ailə üzvlərinin sayından və uşağın bağçada neçə saat qalacağından asılıdır. Ailənin maddi durumu qənaətbəxş deyilsə və ailədə uşaq sayı çoxdursa, həmin ailəyə güzəşt nəzərdə tutulur. Aztəminatlı ailələrin uşaqlarına pulsuz bir neçə yer ayrılır. Əgər azyaşlı uşaq aylıq ödənişi 290 avrodan çox olan özəl uşaq bağçasına yerləşdirilirsə, gəlir səviyyəsini təsdiqləyən sənədi təqdim etməklə Sosial Müdafiə Fonduna müraciət etmək olur.

Ailədən bir neçə uşaq məktəbəqədər müəssisəyə gedirsə, ən kiçik uşaq üçün ödəniş ailənin ən böyük uşağı üçün ödənişin 50 faizindən çox olmur.

Ailənin digər uşaqları üçün ödəniş ən kiçik uşaq üçün ödənilən məbləğin 20% -i qədər olur. Uşağın məktəbəqədər müəssisədə qaldığı müddət həftədə 20 saatdan çox deyilsə, aylıq ödəniş ümumi xərclərin 60%-ni keçmir. Uşaq həftədə orta hesabla bağçada 35 saatdan çox qalırsa, valideynindən tam günə görə ödəniş alına bilər.

Valideynlər uşağın bağçaya qəbulu üçün ərizə verərkən qidalanma tipini də seçirlər. Çünki bağçada hər bir uşağa fərdi yanaşılır. Menyu vegeterian, balıq və ya donuz əti olmadan tərtib edilə bilər. Uşağın allergiyası varsa, ona ayrıca yemək hazırlanır. Səhər yeməyinə sıyıq, doğranmış ət, meyvə və süd verilir. Nahar müxtəlif olur, isti xörək və qarnirlərlə



yanaşı, tərəvəz və sous da təklif edilir. Uşaqlar həftədə bir neçə dəfə dünyanın müxtəlif mətbəxlərinə məxsus təamlarla tanış olurlar.

Finlandiyada məktəbəqədər hazırlıq müəssisələrin tipləri.

Finlandiyada məktəbəqədər hazırlığa görə yerli hakimiyyət orqanları məsuliyyət daşıyır. Məktəb yaşına qədər, yəni altı yaşadək bütün uşaqlar məktəbəqədər hazırlıqda iştirak etmək hüququna malikdirlər. İstər bələdiyyəyəməxsus, istərsə də özəl bağçalar 9 aydan 6 yaşadək uşaqları qəbul edir, baxmayaraq ki, fin uşaqları adətən, 1,5-2 yaşından etibarən bağçaya getməyə başlayırlar. Məktəbəqədər təhsilin məcburi mərhələsi 6 yaşına keçən uşaqlar üçün bir il davam edən hazırlığı əhatə edir. Uşaqlar adətən, altı yaşda hazırlıqlara cəlb edilir, 7 yaşda məktəbə gedirlər.

Uşaq bağçalarında standart iş rejimi saat 6:00-6:30-la 17:00-17:45 arasındadır. Finlandiyada valideynləri növbə ilə işləyən (həkimlər, polis əməkdaşları) azyaşlılar üçün də uşaq bağçaları var və bu cür bağçalarda gündəlik iş rejimi fərqlidir.

Finlandiyada uşaq bağçalarının bir neçə tipi var:

1. Bələdiyyə bağçaları. Hər qrupda 10-dan 25-dək uşaq olur və onlarla 2-3 müəllim məşğul olur.

2. Özəl bağçalar. Fərqli fəaliyyət sahələri üzrə (incəsənət, dillər, idman və s.) fəaliyyət göstərirlər.

3. Bələdiyyənin xidmətindən istfadə edilən bağçalar. Ödənişin həcmi bələdiyyə bağçalarında olduğu kimidir.

4. Ailə bağçaları. Tərbiyəçinin və ya uşağın evində, yaxud da şəxsi mənzildə ola bilər. Bir tərbiyəçi 4 uşağa tam gün, 1 uşağa yarım gün baxa bilər. Bununla belə, bağça oyunlar üçün sahələr, yataq yerləri və gəzinti meydançası ilə təchiz olunmalıdır.

5. Ailə qrup bağçaları. 8-15 nəfər üçün nəzərdə tutulur.

Finlandiyada uşağı valideynlərinin də izləyə biləcəyi açıq bağçalar var. Belə uşaq bağçaları bir növ maraq klubuna bənzəyir: valideynlər övladları ilə birlikdə gildən heykəl düzəldir, rəsm çəkir, nağıl oxuyur, oyun oynayırlar. Bu bağçalarda məşğələlər pulsuzdur. Məşğələlərin əcnəbi dildə keçirildiyi məktəbəqədər müəssisələr də fəaliyyət göstərir.

Ümumiyyətlə, məktəbəqədər hazırlıq sistemində dövlət müəssisələrinin sayı özəllərə nisbətən xeyli çoxdur və ikinciyə Finlandiyada az rast gəlmək olar. 2017-ci ildə ölkə üzrə özəl uşaq bağçaları 3 faizdən az idi.

Bağçalarda uşaq sayı sərt qaydalarla tənzimlənir: 1 tərbiyəçiyə 3 yaşlı 4 uşaqdan çox, yaxud 3 yaşdan yuxarı 4 azyaşlıdan çox uşaq həvalə edilə bilməz. Üstəlik, qrupda uşaq sayı 21-dən artıq olmamalıdır. Buna görə də, bir qrupda 3-4 tərbiyəçinin olması təəccüblü deyil. Finlandiyada müxtəlif yaşda olan uşaqlar eyni qrupa qatıla bilər. 0-dan 3 və ya 3-dən 6 yaş arası uşaqların olduğu qruplar var. Finlərin fikrincə, bu, uşaqlarda əməkdaşlığı və ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirir.

Uşaq bağçaları əsasən inklüzivdir, burada inkişafda olan uşaqlarla xüsusi qayğıya ehtiyacı olan azyaşlılar birgə təlim-tərbiyə alır. Finlandiyada bu cür uşaqlara qarşı xüsusi münasibət var. Buna görə də ,məsələn, qrupda 6 fiziki məhdudiyyətli uşaq varsa, eyni sayda da mütəxəssis olur: 2 korreksiyaedici müəllim, 2 dayə və 2 köməkçi. Uşaq hərəkət edə bilmirsə, onu bağçaya taksi gətirir və nəqliyyat xərci şəhər büdcəsi hesabına ödənilir. Uşağın bağçada rahat qalması üçün lazım olan bütün avadanlıqlar da bələdiyyələr tərəfindən təqdim olunur. Bağçalar əsasən iki dildə fəaliyyət göstərir: fin dili əsasdır, ikinci dil isə ingilis, isveç, alman, fransız, yaxud rus dili ola bilər.

Finlandiyada məktəbəqədər təlim-tərbiyənin özəllikləri

Bağçalar qarşısında qoyulan əsas tələb öyrənmədə müxtəlifliyi təmin etmək və əlverişli mühit yaratmaqdır. Finlandiya məktəbəqədər təhsilinin vahid proqramı yoxdur, ancaq aşağıdakı prinsiplərə əsaslanır:

- **sevgi**
- **hörmət**
- **həm uşaqlara, həm də onların tərbiyəçilərinə verilən fəaliyyət azadlığı.**

Tərbiyəçilər hesabat vermirlər, onların fəaliyyəti təhsil idarəsi tərəfindən koordinasiya edilmir.

Məktəbəqədər müəssisələrdə uşaqların təşəbbüskarlığı və sərbəstliyi hər cür yollarla təşviq edilir. Müəllimlər uşaqlara nisbi sərbəslik verir: gölməçələrdə oturmaq və yaş qumla oynamaq qadağan deyildir. Uşaqlar istəmədiklərini edə bilməzlər, deyək ki, körpə yemək istəmirsə, buna məcbur edilmir.

Gəzintilər: Finlandiya uşaq bağçasının əsas qaydası budur: "Təbiətdə pis hava yoxdur, uyğun olmayan geyim var". Fin uşaqları qardan, palçıqdan və ya şaxtadan qorxmurlar və hər bir hava şəraitində gəzintiyə çıxırlar. Bunun üçün payız və yaz aylarında uşaqlara suya davamlı xüsusi paltarlar, qışda isə isti kombinezon, yun papaq və əlcək geyindirirlər. Çölə çıxmazdan əvvəl uşaqlara işıqqaytaran jilet geyindirirlər. Gəzintinin müddəti, təxminən, 4 saat olur. Beləliklə, finlər böyüyən orqanizmləri o qədər də əlverişli olmayan iqlim şəraitində yaşamağa hazırlayırlar.

Gəzintidən sonra uşaqlar "islanmış dəhliz"ə düşürlər. Bu yer duş kabinəsinə bənzəyir, uşaq burada əynində suyadavamlı paltarla və rezin çəkmələrlə yuyundurulur. Bundan sonra

paltarlar və ayaqqabılar xüsusi kabinetlərdə qurudulur, xoşbəxt uşaq oynamağa davam edir. Finlər uşaqları erkən yaşlarından təbiət qoynunda müxtəlif məşğuliyyətə öyrədilirlər. Bu, meşə gəzintisi də, parkda kitab oxumaq da ola bilər. Fin uşaqları təkcə meşədə təmiz hava ilə nəfəs almırlar. Bağçalarda quraşdırılan iqlimə nəzarət sistemləri qruplarda temperaturu və rütubəti tənzimləyir.

Finlandiyada bağça xəstələnmiş uşağı qəbul etmir. "Xəstələnmiş" dedikdə, qızdırma və ya bağırsaq infeksiyasına yoluxma nəzərdə tutulur. Gün ərzində uşağın qızdırması yoxdursa, o, sağlam hesab olunur. Öskürən və burnu axan uşağı evə göndərmirlər.

Məşğələlər, tamaşalar və oyunlar.

Fin bağçalarında keçirilən məşğələlər bizim bağçalardakı məşğələlərə bənzəyir. Uşaqlar modelləşdirmə, rəsm və kəsib yapışdırma ilə məşğul olurlar. Məşğələlər çox zaman bağçadan kənarda (məsələn, uşaqlara təcrübələrin göstərildiyi və fizikanın qanunları ilə tanış olduqları elm və əyləncə mərkəzlərində), yaxud da ulduzlarla dolu səma və Yer kürəsinin fırlanmasından bəhs edən planetariyada keçirilir.

Uşaqlar gün ərzində musiqi və idmanla məşğul olur, hovuzda üzür, plastilindən, yaxud gildən modellər düzəldirlər və s. Müəllimlərin uşaqlarla birgə layihə üzərində işləməsinə, yəni qrup şəklində məşğuliyyətlərə xüsusi diqqət ayrılır.

Finlandiyada məktəbəqədər təhsildə ətrafdakılarla ünsiyyət qurmağa önəm verilir. Uşaqlar insanlarla düzgün münasibətə girməli, yaşıdlarına hörmət bəsləməyi öyrənir, üzr istəmək, təşəkkür etmək, kömək etmək və şəfqət göstərmək kimi jestlərlə tanış olurlar.

Fin uşaq bağçaları "uşaqlar öz uşaq həyatlarını yaşamalıdırlar" prinsipi ilə işləyirlər, buna görə də burada hər şey oyun üzərində qurulub. Bağçalara çoxlu gəzinti, müxtəlif məşğuliyyətlər və ünsiyyət xasdır.

Tamaşalar, bu sözün adət etdiyimiz mənasında demək olar ki, keçirilmir. Çıxışlar hazırlanır və təşkil olunur, amma bura valideynlər dəvət edilmir.

İntizam: Uşağa müəyyən həddə daxilində hər şey etməyə icazə verilir. Rəsm çəkməmək də olar, amma məşğələ zamanı hamı ilə birgə masa arxasında oturmaq vacibdir; gölməçənin arasından keçib palçığa otura bilərsən, amma bundan sonra yuyunub təmizlənməlisən. Eyni qayda valideynlərə də aiddir: uyğun olduğu zaman bağçaya gələ və ya gəlməyə də bilərlər. Sadəcə, bu barədə bağçaya əvvəlcədən xəbər verməlidirlər. Uşaqların nə vaxt tətilə çıxacağını da valideynlər özləri seçirlər. Amma qayda budur ki, əvvəlcədən xəbər etmək lazımdır.

Uşaqların üstünə qışqırmaq, fiziki güc tətbiq etmək olmaz! Finlandiyada Valdorf, Montessori kimi müxtəlif inkişaf metodlarından istifadə edən uşaq bağçaları populyardır.

Təhlükəsizlik: Uşaq bağçalarında hər yerdə izləmə kameraları vardır. Valideynlər övladlarının gün ərzində nə etdiklərini izləyə bilərlər. Bəzi bağçalarda kameralar görüntünü real vaxt rejimində verir. Gəzinti zamanı hər bir uşaq üzərində bağçanın adı və ya nömrəsi əks olunan jilet geyinir, uşaqlar itməmək üçün ipdən yapışırlar. Pilləkənlər sürahiyə alınır, oyuncaqlar və mebel isə ekoloji cəhətdən təmiz materialdan hazırlanır. Müəllimlərin sayı hər uşağa nəzarət etməyə imkan verir. Bədbəxt hadisə baş verərsə, müəllim hadisəni təfərrüatı ilə izah etdiyi sənədləri doldurur. Bələdiyyə bu kimi halları izləyir. O, uşaq bağ-

çasının sahəsini, yaxud da işçi heyətinin fəaliyyətini yaxşılaşdıra bilər.

Mərkəzləşdirilmiş məktəbəqədər təhsil, yaxud da ailə daxilində uşağa gündəlik qulluq zamanı hər bir uşaq üçün təhsil, təlim və qayğı göstərmək məqsədi ilə uşağa fərdi qulluq və təhsil planı hazırlanmalıdır. Hər bir uşaq üçün təlim-tərbiyə və qayğı planını işçilərlə valideynlər və ya uşağa baxan başqa bir şəxs birgə tərtib edirlər. İşçi heyəti milli tədris proqramında müəyyən edilmiş prinsiplərə uyğundursa, tədris materiallarını və metodlarını seçməkdə sərbəstdirlər.

(Ülviyyə Mikayılova)

12.5. İsraildə məktəbəqədər təhsil

İsrail əhalisinin iqtisadi nailiyyətləri və yüksək təhsil səviyyəsi - balaca israillilərin, az qala doğulduğu gündən etibarən daxil olduqları işlək təhsil sisteminin uğurudur.

İsrailin məktəbəqədər təhsil sistemi 3 aydan 6 yaşadək olan uşaqlar üçün nəzərdə tutulub. Qanuna görə, 3 yaşından etibarən bütün uşaqlar uşaq bağçasına getməlidir. Əksər azyaşlı israillilər üçün təhsil daha erkən - 3 aylıqdan başlayır. Buna səbəb odur ki, İsraildə ödənişli analıq məzuniyyəti cəmi 14 həftə davam edir.

Hökümətin qərarına görə, 2012/2013-cü tədris ilindən etibarən dövlət ictimai bağçalara gedən 3-4 yaşlı uşaqlara pulsuz təhsil verməyi öhdəsinə götürür.

Valideynlər məktəbəqədər müəssisə seçiminə (özələ, yoxsa subsidiya alan müəssisəyə) qabaqcadan başlayırlar. Dayə tutmağa hər adamın imkanı çatmır, çünki dayə xidmətinin dəyəri bəzən valideynlərin gəlirlərini üstələyir. Özəl bağçaların qiyməti bundan iki və hətta üç dəfə ucuzdur, sub-



sidiya alan müəssisələr isə vətəndaşların imtiyazlı qruplarına güzəşt təqdim edir, eyni zamanda uşağın bağçada qalma xərclərini hesablayarkən ailənin maddi imkanlarını da nəzərə alır.

Qanuna görə, İsraildə uşaqlar üçün pulsuz təhsil yalnız 3 yaşdan sonra başlayır. Yaşı az olan uşaqlar üçün bağça ödənişlidir. Onlardan bəzilərinə dövlət tərəfindən subsidiya ayrılır, amma belələri azdır və ora düşmək çox çətindir. Əsasən 3 aydan 3 yaşadək olan uşaqlar üçün bağçalar özəldir və pulunu valideynlər ödəyir.

Uşağın dövlət məktəbəqədər təhsil müəssisəsinə getməsi üçün bələdiyyənin veb-saytında qeydiyyatdan keçmək lazımdır. Ümumiyyətlə, ödənişsiz yerləri olan bağçaların siyahısı bələdiyyələr tərəfindən valideynlərə, müəyyən tarixlərdə göndərilir ki, bu barədə də məlumatı müvafiq rayonun portalında izləmək olar.

Körpələr evi və ev uşaq bağçaları həftənin beş günü işləyir: səhər saat 7:00-7:30-da açılır, 16:00-18:00-da bağlanır. Çoxları həftənin altıncı günü də işləyirlər, cümə günü isə qısaldılmış qrafikə görə iş 12:00-13:00-dək bitir. Müəssisələrin heç də hamısı ilboyu işləmir və bir qayda olaraq avqust ayında tətilə çıxırlar.

Körpələr evi

Bu yaş kateqoriyasında hər zövqə və büdcəyə uyğun uşaq bağçası seçimi çox müxtəlifdir. Bunların arasında özəl bağçalarla yanaşı, ictimai təşkilatlara və yerli icmalara məxsus uşaq bağçaları da var. İsraildə uşağı özəl bağçaya yazdırmaq üçün oraya baş çəkmək və müəssisənin sahibi ilə danışmaq kifayətdir. Digər qurumlara qeydiyyat müəyyən tarixlərdə təşkil edilir (adətən, yazda, Pasxa bayramından sonra) yerlər isə növbə əsasında paylaşdırılır.

İsrail uşaq bağçaları təchiz olunmuş mənzildə, yaxud da ayrıca binada yerləşir. Hər qrupda 15-20 körpə olur, onlarla 2-3 tərbiyəçi məşğul olur. Uşaqlar bağçanın həyətində xüsusi təchiz olunmuş oyun meydançalarında gəzişirlər.

Ev bağçaları

Eyni vaxtda 5-8 uşağı qəbul edən İsrail ev bağçaları müvafiq ixtisas kursunu bitirmiş mənzil sahibi tərəfindən təşkil edilir. Eyni zamanda tərbiyəçi kimi çalışan ev sahibi həm özəl sahibkar, həm də şəhər bələdiyyəsinin dəstəyi ilə fəaliyyət göstərə bilər. Adətən, İsraildə ev uşaq bağçalarının özünün uşaq meydançaları olmur. Ona görə də yaşca kiçikləri uşaq arabalarında ən yaxınlıqdakı uşaq meydançasına aparır, qalanları isə əl-ələ tutub, cərgəyə düzülərək özləri oraya gedirlər.

Körpə tərbiyəsinin xüsusiyyətləri

Körpələrin (1,5 yaşa qədər) gündəlik rejimi onların fizioloji xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla planlaşdırılır. Uşaqlar kitab oxumaq, musiqi dinləmək və oyun oynamaq (böyük və kiçik motor bacarıqlarının inkişafı daxil olmaqla) kimi məşğələlərə zorla cəlb edilmirlər. Məşğələlər xoş ab-havada, sevgi və qayğının hakim olduğu mühitdə keçirilir, çünki bu yaşda ən vacib məsələ uşaqları sevgi və qayğı ilə əhatə etməkdir.

1,5 yaş uşaqların aktiv araşdırma dövrüdür. Uşaqlar gördükləri hər şeyi maraqla öyrənir, işçi heyətinin nəzarəti altında müxtəlif materiallarla tanış olur, məşğələlərdə iştirak edirlər. Elə bu yaşda da uşaqları icazə verilənlərin sərhədləri ilə tanış edir, dostluq və qarşılıqlı münasibətlər anlayışının təməli qoyulur.

İşçi heyyət yaşca böyük olan qrupdakı uşaqların (2 yaşdan yuxarı) qarşısına öyrədən və idrak prosesində əvəzolunmaz vasitəçi kimi çıxırlar. Nitqin inkişafına xüsusi diqqət yetirilir. Ancaq əsas məqam uşaqlara həyatın növbəti mərhələsində çox ehtiyac duyacaqları müstəqilliyi öyrətməkdir.

3-6 yaşadək uşaqların təhsili

3 yaşında balaca israillilər uşaq bağçalarına yazılma yaşına çatırlar. Bağçaya qəbul hüququnu qanun təmin edir, amma bu yalnız məktəbdən əvvəlki bir ildə mütləqdir. Qruplar: 3-4 yaş, 4-5 yaş və 5-6 yaş üzrə təşkil olunur.

Uşaqlar gün ərzində inkişafetdirici oyunlara cəlb edilir, tərbiyəçilər onlarla birgə çalışır, onlar üçün idman və musiqi dərsləri keçir, kitab oxuyur, ənənələrdən danışırlar. 5-6 yaşında uşaqlar məktəbə hazırlaşırlar: yazmağı, oxumağı və hesablamanı öyrənirlər.

İsrailin uşaq bağçalarında hər cümə günü Şənbənin qarşılanması mərasimi keçirilir. Könüllü valideynlərin müşayiətilə ayda bir neçə dəfə uşaqlar üçün ekskursiya təşkil edilir. Bəzən bağçada dəvət edilən sənətçilərin tamaşaları və mini-konsertləri olur.

Uşaq bağçası

Qiymətləri daha münasib olduğuna görə bələdiyyəyə məxsus olan uşaq bağçaları İsraildə daha populyardır. Valideyn övladı üçün dünyəvi və ya dini uşaq bağçası seçərsə, qəbul qışda başlanır. Bələdiyyəyə məxsus olan uşaq bağçaları bazar günündən cümə gününədək, saat 7:30-dan 14:00-dək işləyir, amma bütün bayramlarda, eləcə də yay tətilində, yəni iyul və avqust aylarında bağlı olur. İki tərbiyəçi olan qrupa 35-dək uşaq qəbul edilir. Uşaqlara nə yemək verilir, nə də gündüz yuxusu olur. Hər səhər uşaqlar özləri ilə buterbrod, meyvə, bir şüşə su gətirirlər. Bu, onların gündəlik rasionudur.

3 yaşından yuxarı uşaqlar üçün də özəl bağçalar var: onlar bütün günü işləyir və uşaqları yeməklə təmin edirlər. Amma bələdiyyəyə məxsus olan bağçalarla müqayisədə baha olduğuna görə o qədər də populyar deyillər.

Günü uzadılmış qruplar

Bələdiyyəyə məxsus olan uşaq bağçalarının iş saatları məhdud olduğuna görə (14:00-dək) işləyən valideynlər uşaqlarını günü uzadılmış qruplarda 17-18 saata qədər saxlaya bilərlər. Müəyyən məbləğdə ödəniş müqabilində uşaqlar isti naharla təmin olunur. Onlar əlavə məşğuliyyətlərin olduğu fərqli yaş qrupunda iki tərbiyəçinin nəzarətində olurlar.

Gündüz düşərgəsi

İsraildə uşaq bağçaları yayda və ya bayram günlərində, eləcə də yay tətilinə bağlandıqda uşaq düşərgələri fəaliyyətə başlayır. Uşaqlar səhər gəlir və bütün günü burada olurlar. Bu, əslində günü uzadılmış uşaq bağçasıdır, sadəcə iki dəfə bahadır.

Məktəbəqədər yaşda olan uşaqların tərbiyəsinin xüsusiyyətləri

Bağçada "cəza" anlayışı yoxdur. Qarşılıqlı anlaşmaya nail olmaq üçün mübahisəli situasiyalar uşaqların özləri ilə birgə diqqətlə təhlil edilir, araşdırlır. Bu, məktəbə getmək vaxtı çatanadək uşaqlarda ünsiyyət bacarığının formalaşmasına kömək edir.

Erkən yaşlarından uşaqları "ailə", "ölkə", "dostluq", "hörmət" və "başqasının fikrini dinləmək" anlayışları ilə tanış edirlər. Uşaqlara istənilən formada zorakalığın tətbiqinin mümkünsüz olduğu aşılanır (bu, şifahi formaya da aiddir). Uşaqlara öz istəkləri, fikirləri olan, özünə hörmət edən, inanan şəxsiyyət kimi böyüməsinə tam imkan yaradır. Erkən yaşlarından uşağa seçim hüququ - məsələn, geyim, yemək verilir. Uşaq bağçasında yaradıcı proses və yaxud digər fəaliyyət zamanı nəyisə hazır nümunə əsasında işləmək qəbul edilimir, çünki hər uşaq ətrafındakıları özünəməxsus şəkildə görür və bu zaman nümunə - şablona əsaslanmadan öz fərdiliyini ifadə etmək imkanına malik olur.

İsraildə məktəbəqədər təhsilin xüsusiyyətləri

İsraillilərin əsas prinsipi - məşhur "şallaqdan istifadə etmədən kökə ilə tərbiyə etməli" prinsipidir. Bu, uşaq bağçalarında tam tətbiq olunan metoddur. Hesab edilir ki, yalnız bu

yolla xoşbəxt və uğurlu insan böyütmək olar. Bağçalarda səmimi və mehriban atmosfer yaradılır, həmçinin uşaqlarda sətbəstlik və məsuliyyət hissi, ətrafdakılara hörmət, münaqişələr zamanı dinləmək, çıxış yolu tapmaq bacarıqlarının inkişafına çalışılır.

İsraildə uşağı 3 yaşdan qəbul edən dövlət bağçaları təsdiq edilmiş təlim proqramından istifadə edirlər. 3-4 yaşında uşaqlar bunları öyrənməlidirlər:

- **hərfləri rəqəmlərdən və digər işarələrdən fərqləndirməyi;**
- **nağıllardan kiçik hissələri yadda saxlamağı;**
- **mahnılarda qafiyələri hiss eməyi;**
- **kağızda yazılmış adını tanımağı.**

Növbəti yaş mərhələsi - növbəti inkişaf mərhələsində uşaqlar sözləri hecalara bölməyi, kəlmələri qafiyələndirməyi, öz adını yazmağı və 10-dək saymağı öyrənirlər. Məktəb yaşına çatmaqda olan uşaqlar (5-6 yaş) bəzi adları, müəyyən söz birləşmələrini oxumağı, sait və samit səsləri ayırd etməyi və sadə hesablamalar aparmağı bacarmalıdırlar.

Bir çox dərslər uşaqlarda yaradıcılığı və məntiqi inkişaf etdirmək məqsədi daşıyır, onlar rəsm, musiqi, aktiv oyunlar və idmanla məşğul olur, heyvanlarla ünsiyyətdə olurlar. Bağçalarda, adətən, televizor, kompüter və özlərinin kiçik kitabxanaları olur.

Dövlət bağçalarının binaları genişdir, oyunlar və məşğələlər üçün ayrıca otaqlar var. Həyətində mütləq sürüşmə yeri və yelləncəyi olan oyun meydançaları olur. Ərazisi kənar şəxslərdən qorunur, ətrafı hasarlanır və girişdə kodlu qıfıl olur.

Üç yaşınadək uşaqlar gün ərzində həm yatır, həm də bağçada yeyirlər. Əsas yeməyi dayələr hazırlayır, qəlyanaltı üçün

sendviç və yoqurt gətirirlər. Bağçalarda tibb bacısı və ya hansısa tibbi heyyət yoxdur. Bütün məsələləri tərbiyəçilər özləri həll edirlər.

Valideynlərin iştirakı

Bütün körpələr evində, uşaq bağçalarında və digər məktəbəqədər müəssisələrdə ildə iki-üç dəfə valideyn iclası keçirilir. Bu iclaslarda tərbiyəçi öz planlarından danışır, valideynləri otaqların tərtibatında, eləcə də gəzinti və ekskursiyaların təşkilində iştirak etməyə dəvət edir. Əlbəttə ki, uşaqların fərdi problemləri bu iclaslarda deyil, tərbiyəçi ilə valideynlərin şəxsi görüşlərində müzakirə olunur.

(Ülviyyə Mikayılova)

12.6. Almaniyada məktəbəqədər təhsil

Almaniyada dövlətin məktəbəqədər təhsil ənənəsinin tarixi xeyli uzaqlara gedib çıxır. Almaniya - uşaq bağçası ideyasının və tarixdə ilk uşaq bağçasının yaradıcısı olan Fridrix Frebelin vətənidir. Uşaq bağçası ("Kindergarten") əksər ölkələr tərəfindən qəbul edilmiş alman mənşəli qurumdur.

Alman təhsil sistemi federativdir. Hər bir federal əyalətin öz nazirliyi var və hər biri də təhsil və mədəniyyət sahəsində öz muxtar siyasətini həyata keçirir. Ölkənin təhsil siyasətinin prioritetləri qeyri-dövlət sektorunu dəstəkləmək və məktəbəqədər təhsil üçün geniş təhsil proqramlarını həyata keçirməkdir. Uşaq bağçalarının qurucuları bu və ya digər pedaqoji sistemi dəstəkləyən həmkarlar ittifaqları və ya icmalar ola bilər: Fröbel, Reggio, Montessori, Valdorf müəllimləri və s. Bu həm də heç bir pedaqoji konsepsiya ilə əlaqəli olmayan müxtəlif kilsə birlikləri də ola bilər.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün "gün ərzində uşağa qulluq" və ya "gündüz qulluğu", həmçinin "bütöv gün ərzində qulluq" xidmətləri təklif edilir. "Gündüz qulluğu" anlayışına ailədən kənarda olan uşağa böyüklər tərəfindən qulluğun bütün forma və nəzarəti daxildir. Gündüz qulluğu ailə qulluğunun davamı kimi nəzərdə tutulur. Bununla yanaşı, evdə qulluq şəklində ailəyə dəstəyin müxtəlif formaları da mövcuddur. Bu işi yerinə yetirən "tibb bacısı"nın zəhmətinin qarşılığını ödəmək üçün dövlət ailəyə bəlli miqdarda müavinət ayırır.

Almaniyada həmçinin, ailə mərkəzləri və klubları da geniş yayılmışdır ki, burada erkən yaşda olan uşaqlar valideynlərinin yanında ola və bir-biriləri ilə oynaya bilərlər.

Uşağa nəzarət və qulluqdan başqa əlavə xidmətlər təklif edən ailə mərkəzləri də vardır. Burada valideynlər öz asudə vaxtlarını keçirə və ya psixoloq məsləhəti ala bilərlər. Hazırda



ölkədə uşaq bağçalarının inkişafına, ailə mərkəzləri şəklində əlavə xidmətlər göstərilməsinə meyilin tədricən artdığı müşahidə edilir.

Almaniyada məktəbəqədər təhsilə alternativ olan, uşaqları (bir və ya bir neçə nəfər) evdə ayrıca mənzildə tərbiyə etmək imkanı olan xüsusi formalar da vardır.

Bəzi bölgələrdə beş yaşlı uşaqların məktəbə hazırlaşdırılması üçün valideynin istəyindən asılı olaraq, hazırlıq sinifləri açılır. Bu siniflərdə məşğələlər oyun şəklində, könüllülük əsasında keçirilir. Burada ibtidai sinfin ilk dərs ilinin proqramı təkrarlanmır. Məşğələlərin məqsədi - beş yaşlı uşağı birinci sinfə hazırlamaq və gələcəkdə məktəb seçiminə həlledici təsir göstərəcək maraq və meyllərini üzə çıxarmaqdır.

Məktəblərin nəzdində yaşı altıya çatmış, lakin bu və ya digər səbəbdən məktəbə getməyə hazır olmayan uşaqlar üçün də uşaq bağçaları olur.

Almaniyada uşaq bağçalarına yalnız azyaşlılar deyil, ibtidai sinif şagirdləri də məktəbdə dərsləri bitdikdən sonra gələ bilərlər (günü uzadılmış qruplara ekvivalent olaraq). Belə müəssisələr uşağa qulluq sistemi ilə əlaqəlidir, üstəlik, özünün pedaqoji vəzifəsini yerinə yetirir, həm də keyfiyyət meyarına və qiymətləndirmə sisteminə malikdir.

Almaniyada da həmçinin, öz konsepsiya və metodları əsasında işləyən Valdorf və Montessori uşaq bağçaları da geniş yayılıb.

Qeyd etmək lazımdır ki, Almaniyada bütünlüklə ödənən analıq məzuniyyəti cəmi 14 həftədir. Bu ailələr uşaq bağçalarına qəbul zamanı üstünlüyə malikdirlər:

- fiziki və ya psixoloji qüsurlu, problemli uşaqları olan ailələr;
- uşağın anası hamilə olduqda;
- valideynlər işsizdirsə;
- valideynlər immiqrantdırsa və s.

Almaniyada məktəbəqədər müəssisələrdə ödənişin məbləği əksər hallarda ailənin gəlirindən, müxtəlif güzəştlərin sayından, uşağın yaşından, həmçinin onun müəssisədə olacağı saatlardan asılıdır. Uşaq bağçasındakı yerə görə ödənişi valideynlər öz vergi bəyannamələrində vergi endirimləri barədə məlumat göstəməklə kompensasiya da edə bilərlər.

Almaniya Federativ Respublikasında uşaqların məktəbəqədər təlim mərhələsi

Təhsilin məktəbəqədər səviyyəsi mütləq sayılmır. Uşaqlar 3,5-6 yaş arasında uşaq bağçalarına gedirlər. 3 yaşınadək uşaqlar erkən yaşlı uşaqlara gündüzlər qulluq göstərən müəssisələrə gedə bilərlər. Bəzi yerlərdə uşaqları 4 aylığından etibarən uşaq bağçasına vermək imkanı var. Qrupların formalaşdırılması yaş prinsipi ilə də, qarışıq yaş əsasında da aparıla bilər. Uşaqların məktəbə qəbul yaşı, orta hesabla 6 yaşdır.

Almaniyada məktəbəqədər təhsilin xüsusiyyətləri

Qanuna görə, uşaq bağçaları bu imkanlara malik olmalıdır:

- **Uşağın cəmiyyətdə müstəqil və həyata hazır şəxsiyyət kimi inkişafına şərait yaratmaq;**
- **Ailə tərbiyəsini dəstəkləmək və tamamlamaq;**
- **İşlə uşaqların tərbiyəsini effektli şəkildə birləşdirməkdə valideynlərə kömək etmək.**

Ölkədə belə bir fikir mövcuddur ki, uşaq bağçalarındakı təlimin əsas məqsədi uşaqların öyrənmə meyillərinin vaxtında müəyyənləşdirilməsi, fərdi bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi, uşaqların araşdırmaq istəklərinin dəstəklənməsi, şəxsi dəyərlərin tərbiyəsi, öyrənmək bacarığının inkişafı və sosial kontekstdə dünyanın dərk edilməsidir.

Burada "təhsil" və "tərbiyə" anlayışları arasında bilərəkdən heç bir sərhəd qoyulmur. Təhsil və tərbiyə sosial kontekstdə inkişaf edən, zamanla davam edən proses kimi bütöv şəkildə götürülür. Azyaşlılarla iş zamanı əyləncəli məşğələlər əsas metod olaraq qalır.

Təhsilin aparıcı, əsas prinsipi bütövlükdür, yəni uşağın hərtərəfli inkişafı üçün bu cəhətlər nəzərə alınmalıdır:

- **öyrənmək bacarığının inkişafı;**
- **inkişaf mərhələsinə uyğun olaraq, bağçadakı həyatları ilə bağlı qərarların qəbulunda uşaqların özlərinin də iştirakı;**
- **mədəniyyətlərarası təhsil;**
- **gender xüsusiyyəti nəzərə alınmaqla pedaqoji iş.**

Uşaqların təhsili və inkişafı müəllimlər tərəfindən nitq, ünsiyyət, yazı mədəniyyəti sahələri üzrə gerçəkləşdirilir.

Nitqin inkişafının məqsədi uşağın öz fikirlərini fərqli və mənalı şəkildə ifadə etməsidir. Danışıq qabiliyyətinin inkişafı şəxsiyyətlərarası münasibətlər, ünsiyyət və uşaqlar üçün məna kəsb edən hərəkətlərlə bərabər şəkildə baş verir. Dillə bağlı təhsilin mərkəzində uşaqlara kitab mədəniyyətinin, nəqletmə və yazı mədəniyyətinin aşılanması dayanır.

Şəxsi və sosial inkişaf, dəyərlərin tərbiyə edilməsi/dini təhsil.

Uşağın şəxsiyyətinin inkişafına onun şəxsiyyətinin gücləndirilməsi, idrakının və motivasiyasının ikişafı, həmçinin fiziki inkişaf və sağlamlığının möhkəmləndirilməsi daxildir. Cəmiyyətin məsuliyyətli üzvü olmaq üçün uşağın sosial səriştəyə və yönləndirici biliklərə ehtiyacı vardır. Dəyərlərin tərbiyəsinə həmin dəyər və normaların müəyyən edilməsi və anlaşılması, həmçinin dini məsələlərin müzakirəsi aid edilir.

Riyaziyyat, təbiətşünaslıq və texnika

Bu yaşda uşaqlar təcrübə və müşahidə ilə yanaşı, canlı və cansız təbiət hadisələrinə də böyük maraq göstərirlər. Buna görə də uşaqların maraq və təbii kəşflərə olan marağından onların öz inkişaf səviyyələrinə uyğun olaraq rəqəmlər, dəstlər və həndəsi fiqurlarla işləməyi öyrənməsi, ilkin biliklər və riyazi bacarıqlar əldə etməsi üçün istifadə olunmalıdır.

Bu həm də uşaqların hər gün olduqları mühitdə rast gəldikləri texniki və informativ-texniki qurğuların işləmə mexanizmi, onların gündəlik həyatda praktiki istifadəsinə dair biliklərlə sıx şəkildə əlaqədardır.

Musiqi təhsili/media

Estetik tərbiyə kimi anlaşılan musiqi təhsili, erkən musiqi tərbiyəsi və bədii yaradıcılıq məhz hisslər və emosiyalardan doğur, xəyal və təxəyyülü inkişaf etdirir, həmçinin uyğun olaraq fərdi, sosial, motor və idraki inkişafa təsir göstərir. Uşaq mədəniyyəti bu yolla mənimsəyir və mədəniyyətlərarası tərbiyə və qarşılıqlı anlaşma üçün şərtləri formalaşır. Media təhsilinin məqsədi kimi müəyyən edilmiş media səriştəsinə hər şeydən əlavə, kütləvi informasiya vasitələrindən məqsədli və ya-

radıcı şəkildə istifadə və onların köməyilə öz əsərlərini yaratmaq kimi bacarıqlar daxildir.

Bədən, hərəkət, sağlamlıq

Uşaq öz fiziki rifahı və sağlamlığına görə məsuliyyət daşımağı öyrənir. Uşağın idraki, emosional və sosial inkişafı üçün bu halda hərəkətlilik xüsusi rol oynayır. Səhhətlə bağlı bilgilər uşaq bağçalarının fəaliyyətində gündəlik müəyyən edilmiş əsas prinsipdir və bu zaman valideynlərlə, digər tərəfdaşlarla əməkdaşlığa böyük əhəmiyyət verilir.

Təbii və mədəni mühit

Uşaqların inkişafına uyğun olaraq təbiət elmləri ilə bağlı təhsil həyatın bir çox sahələri ilə - təbiətlə təmasdan, dəyərlərin müəyyənləşməsindən tutmuş istrahət və istehlakçı davranışınadək əlaqəlidir. Əsas diqqət sağlam mühitə- ilk növbədə, uşaqların əhatəsindəki təbiətə dəymiş zərərlərin aradan qaldırılmasına və ekologiya, iqtisadiyyat və sosial sahələrin bir-birilə qarşılıqlı təsirinə yönləndirilir. Uşaqların müxtəlif yaradıcı təxəyyülünün formalaşması üçün onların təbiətlə və müxtəlif mədəni mühitlərlə tanışlığına şərait yaradılmalıdır.

Almaniyanın məktəbəqədər təhsilində tərbiyəçinin pedaqoji sərbəstliyi yüksək dəyərləndirilir. Qrup tərbiyəçisi ali pedaqoji təhsili olan şəxs, tərbiyəçi köməkçisi isə dayə - orta və ya ibtidai pedaqoji təhsilə malik şəxs təyin edilir. Hər müəllimə müxtəlif yaşda olan 20-25 uşaq + dayə+1-2 təcrübəçi həvalə edilir.

Tərbiyəçi sistemli və davamlı müşahidə bacarığına, pedaqoji fəaliyyətini analiz etmək və proqnozlaşdırmaq bacarıqlarına malik olmalıdır. Tərbiyəçilər öz uşaqlarını müşahidə edir, uşaq müəssisəsi daxilində onların davranışlarını izləyir, ehtiyac yarandığı halda düzəliş edirlər. Uşağın inkişafının sənədləşdirilməsi fərdi inkişaf kartının doldurulması əsasında aparılır - bu,

ildə iki dəfə olmaqla, ilin başlanğıcında və sonunda həyata keçirilir. İl ərzində uşağın inkişafında vacib dəyişiklik olduğu təqdirdə, əlavə qeydlər də edilə bilər.

Valideynlərin iştirakı

Uşaq bağçasının fəaliyyətində əsas yeri valideynlərlə iş tutur. Uşağın inkişaf xüsusiyyətləri sənədləşdirilərkən pedaqoji heyyət, uşağın uğurları və qrupdakı davranışları zamanı müşahidə etdikləri qüsurlar barədə valideynlərinə məlumat verilir. Uşaqların inkişafı ilə bağlı bütün problemlər valideynlərin və qrupdakı uşaqların özləri tərəfindən həll edilir. Ehtiyac olarsa, pedaqoqlar uşaqları barədə danışmaq üçün onların valideynləri ilə tək-tək görüşürlər. Bunun üçün əsas mənbə kimi uşaqların fərdi qovluğuna və pedaqoqun diaqnostik materiallarına istinad edilir.

Valideynlər uşağın bağçadakı həyatına maraq göstərir, orada epizodik köməkdən tutmuş nizamlı növbəliyə qədər fəal şəkildə iştirak edirlər. Biliklərin, yaradıcılığın bu və ya digər sahəsində bacarıqlara (uşaq və böyüklərin birgə xorunu təşkil edir, əl işlərinə marağı olanları öyrədir, yürüş və ekskursiyalar təşkil edirlər) malik böyüklər uşaqlarla birgə işləyirlər. Valideynlər özləri bir-birinə kömək edirlər: uşaq əşyalarının anonim satışını keçirir (uşaqlar bu halda tez böyüyürlər), kitabxanalar, oyun kitabxanaları qururlar. Fəal valideyn (valideyn komitəsi) iməcilik (binanın və ona bitişik ərazilərin abadlaşdırılması, avadanlıqların təmiri) təşkil edir.

(Ülviyyə Mikayılova)

12.7. Sinqapurda məktəbəqədər təhsil

Sinqapur təhsil sistemi dünyanın ən güclü təhsil sistemlərindən biri sayılır. Bu ölkədə məktəbəqədər təhsil mütləq sayılmır, rəsmi təhsil sisteminə aid edilmir (tədrisin vacib pillə-

si hesab edilmir) və bu, adətən, özəl təhsil qurumları tərəfindən təklif edilir. Məktəbəqədər təhsil azyaşlılara növbəti pillə kimi məktəbdəki tədrisə daha yaxşı hazırlaşmağa kömək məqsədi daşıyır.

Uşaqların məktəbə getməsinə 2 il qalmış, yəni onların 5-6 yaşı olanda uşaq bağçalarında tədrisə başlayırlar. Arzu edənlər məktəbəqədər təhsil müəssisələrinə daha tez də müraciət bilərlər. Körpə 18 aylıqdan kiçik olmamaq şərtilə, uşaq qulluq mərkəzlərinə aparıla bilər. Sinqapurda uşağın 7 yaşadək olan dövrü məktəbəqədər mərhələ sayılır.

Sinqapurda məktəbəqədər təhsil sisteminin təşkilati xüsusiyyətləri.

Sinqapurda məktəbəqədər təhsilin məqsədi uşaqları əsas məktəb pilləsinə hazırlamaqdır. Məktəbəqədər yaşda olan uşaqların, demək olar, hamısı əsas məktəbə qəbul olmazdan əvvəl, ən azı, bir il məktəbəqədər təhsil müəssisəsində olurlar.

Bu ölkədə məktəbəqədər təhsil bölməsində uşaq bağçaları və uşağa qulluq mərkəzləri var. Bu qurumlar müxtəlif vaxtlarda müxtəlif məqsədlərlə yaradılıb. Uşaqlara qulluq mərkəzi 1940-cı ildə məhz işləyən analara dəstək niyyətilə fəaliyyətə başlayıb. Onların başlıca məqsədi uşaqlara qulluq və nəzarət idi. Hazırda uşağa qulluq mərkəzləri rəsmi şəkildə uşaqların erkən yaşda inkişaf mərkəzi adlandırılır. Bu mərkəzlərə uşaqlar xüsusi qruplara 2 aylığından da qəbul edilir.

Mərkəzlərdən fərqli olaraq, uşaq bağçaları məhz tədris məqsədilə yaradılıb. Onların təşkilatçısı, əsasən kilsələr, qeyri-hökumət kommersiya təşkilatları və özəl qurumlardır.

Sinqapurda hazırda uşaq bağçaları 10 nəfər və bundan çox uşağın olduğu tədris mərkəzi kimi tanınır. Bu mərkəzlər 18 ay-

lıq -7 yaş arası olan uşaqlar üçün strukturlaşdırılmış, məktəbəqədər kompleks proqram təklif edir.

Erkən yaşda olan uşaqların inkişaf mərkəzində təhsil fəaliyyətləri məhz təhsil nazirliyi ilə zəruri razılaşma əldə edildiyi təqdirdə həyata keçirilir.

Məktəbəqədər təhsil dövründə təhsil fəaliyyyətini gerçəkləşdirən məktəbəqədər müəssisələrdə təlim iki proqram üzrə təklif olunur. Bu proqramlar üzrə təlim altı təhsil istqaməti əsasında qurulur:

1. estetika və yaradıcı ifadə;
2. dünyanı öyrənmək (kəşf etmək);
3. dil və savad;
4. motorika bacarıqlarının inkişafı;
5. sayma bacarıqları / hesablama bacarığı;
6. sosial və emosional inkişaf.

Məktəbə qəbul zamanı məktəbəqədər təhsilin nəticəsi olaraq qeydə alınan əsas təlim göstəriciləri aşağıdakı keyfiyyətlər siyahısına daxil edilir:

- sosial normalar və qaydaları bilmək (nə düzgündür, nə düzgün deyil);
- başqasının mövqeyini dəstəkləməyə hazır olmaq, anlaşmaq (bölüşmək və növbələşmək);
- qarşılıqlı təsir və ətrafdakılarla ünsiyyət bacarığına malik olmaq;
- hər şeylə maraqlanmaq və araşdırmağı bacarmaq;
- dialoqa girməyi bacarmaq (dinləmək və cavab vermək);
- adekvat özünüdəyərləndiməni bacarmaq və öz-özü ilə razılaşmaq (və özündən razı olmaq);

- yaxşı inkişaf etmiş fiziki koordinasiyaya, sağlam vərdişlərə malik olmaq, yaradıcı potensialı formalaşmaq (hazır olmaq və kollektiv yaradıcılıq fəaliyyətlərində iştirakdan zövq almaq);
- öz ailəsini, dostlarını, müəllimlərini, eləcə də məktəbdəki müəllimlərini sevmək və hörmət etmək.

Təlim proqramlarının müddəti ildə 40 həftədir. Məşğələlər hər gün bazar ertəsindən cümə gününədək ya səhərlər, ya da günortadan sonrakı saatlarda aparılır. Məşğələlər 4 saat davam edir (8:00-dan 12:00-dək və ya 13:00-dan 17:00-dək). Uşaq bağçalarının iş rejimi məktəb təhsilinin məntiqinə əsaslanır, buna görə də onlar həftənin beş günü məktəblərdə olduğu kimi, tətillər şəklində fasilələr verərək işləyirlər.

Uşaq bağçasında hər tədris dövrü "Tədris həftəsi" layihəsi ilə başa çatır. Bu, uşaqların seçdikləri mövzunu onların öz yaşıdları və müəllimləri ilə qarşılıqlı şəkildə sıx araşdırdıqları tədqiqat layihəsi, qrup işidir. Bu tipli layihələr sayəsində ibtidai siniflərdə qavranılacaq və ümumiləşdiriləcək, həmçinin gələcəkdə məktəb fənlərinin məhsuldar inkişafı, başqaları ilə qarşılıqlı əlaqə, qaydalara riayət etmək, sosial münasibətlərə yiyələnmək və s. üçün əsas olacaq bir sıra məlumatlar toplanır.

Beləliklə, Sinqapurda məktəbəqədər təlim sistemində 5-6 yaşlı uşaqlar üçün minimum ikiillik təhsil proqramı gerçəkləşdirilir. Bu proqramlardan əlavə, uşaq bağçalarında yaşca kiçik uşaqlar (18 aylıqdan başlayaraq) üçün proqramlar həyata keçirilə bilər. Məktəbəqədər yaşda olan uşaqların tədrisi altı təhsil sahəsi kontekstində qurulur və nəticələri hər bir uşağın spesifik bacarıq və xüsusiyyətləri şəklində qeyd olunur ki, bu da sonradan məktəbdə uğurlu təhsilin vacib hissəsi hesab olunur.

Əslində, məktəbəqədər təhsil fərdi inkişaf, məktəb təhsilinin gələcək akademik nailiyyətlərinin inkişafı, uşağın sosial və emosional rifahı, məktəbə daha yaxşı hazır olması, uyğunlaşması üçün təcrübə toplaması və düşünməsi üçün məkandır.

(Ülviyyə Mikayılova)

12.8. Kanadada məktəbəqədər təhsil

Kanadada məktəbəqədər təhsil sisteminin əsas məqsədi keyfiyyətinə görə uzun illərdir dünya reytinqlərində yüksək mövqelərə sahib olan ölkənin məktəb təhsili mərhələsinə uşaqların rəvan keçidini təmin etməkdir.

Kanada federal dövlət quruluşuna sahibdir və məktəbəqədər təhsil bu ölkədə vahid sistemə salınmayıb. Bu işi əyalətlərin hər biri öz daxilində özü qurmuşdur. Federal səviyyədə fəaliyyət göstərən Kanada Təhsil Nazirləri Şurası bütün ölkə üzrə təhsil siyasətinin inkişafı üçün ümumi çərçivəni müəyyənləşdirir. Bununla belə, hər bir əyalətin öz ərazisində məktəbəqədər təhsili tənzimləyən qanunları vardır. Buna görə də, keyfiyyətə nəzarəti ilk növbədə hər əyalətin özünün təhsil nazirliyi həyata keçirir.

Əyalətlərin təhsillə bağlı qanunvericiliyində və proqramlarında ərazinin coğrafi, demoqrafik, mədəni və sosial özəllikləri nəzərə alınır. Beləliklə, ümumdövlət səviyyəsində tətbiq edilən yalnız bir neçə təməl prinsiplər sonradan hər bir əyalətə uyğunlaşdırılır.

Gündüz baxım və erkən qulluq mərkəzləri, evə gəlməklə uşaqlara qulluq göstərilməsi xidməti təklif edən agentliklər, birinci millətin (yerli xalqlar üçün) məktəbəqədər müəssisələri dövlətin bütün ərazisində fəaliyyət göstərir. Bundan başqa, elə əyalətlər də var ki, orada öz ərazi xüsu-

siyyətlərinə malik bir çox fərdi məktəbəqədər təhsil müəssisələri fəaliyyət göstərir.

Kanadada məktəbəqədər təhsil pulludur. Ödəniş əyalətdən əyalətə dəyişərək ya gündəlik, ya da aylıq olaraq həyata keçirilir. Uşaq yaşca nə qədər böyükdürsə, ödəniş bir o qədər aşağı olur.

Kanadada yaş qrupuna görə aylıq ödənişin məbləği, orta hesabla belədir:

18 ayadək uşaqlar - 750 ABŞ dolları; 18 aylıqdan 3 yaşadək - 680 ABŞ dolları; 3 yaşdan 5 yaşadək - 550 ABŞ dolları; uşaq bağçası - 435 ABŞ dolları, məktəbəqədər və sonra - 265 ABŞ dolları, məktəbəqədər proqram (həftədə 3 dəfə) - 120 ABŞ dolları. Ailələrə uşağın məktəbəqədər müəssisə ilə bağlı xərclərinin bir hissəsini və ya bütöv şəkildə ödəyən subsidiyalar ayrıla bilər. Ancaq bəzən bu vəsaiti uzun müddət gözləmək lazım gəlir, çünki pulsuz bağçalar üçün növbə çox uzundur. Buna görə də bəzən kanadalılar zarafatla deyirlər ki, uşağı bağçaya doğulanadək, hətta döllənmə dövründə yazdırmaq lazımdır.

Kanadada məktəbəqədər müəssisədə çalışan hər bir müəllimin onun bu ixtisasa yiyələndiyini təsdiq edən lisenziyası olmalıdır. Hər əyalətin onun özünün ərazisində etibarlı sayılan, məktəbəhazırlıq müəlliminə lisenziya verən və bu məsələlərə nəzarət edən ayrıca təşkilatı var.

Kanada məktəbəqədər təhsilinin özəlliyi

Kanadada bütövlükdə təhsil sistemi uşaqların müstəqilliyi və məsuliyyəti üzərində qurulub. Tərbiyəçilər uşaqlara kömək etmir, daha doğrusu, uşaqların əvəzinə heç bir şey etmirlər ki, bu da uşaq tərbiyəsində prinsipial yanaşmadır. Kanadada uşaq bağçalarının əsas məqsədi uşaqların fiziki, intellektual, sosial və emosional inkişafına nail olmaqdır. Bu ölkədə uşaqların er-

kən təhsili və tərbiyəsi, onları gələcəkdə cəmiyyət üçün faydalı və fəal həyata hazırlamağa yönəlib.

Kanadanın hər əyalətinin müvafiq nazirliyi 5 yaşınadək uşaqlar üçün öz təhsil proqramını təsdiqləyir. Bu təhsil proqramlarına, bir qayda olaraq inkişafetdirici oyunlar daxildir. Bu oyunların köməyi ilə uşaqlar əlifbanı, hesablamanı, təbiət hadisələrini, rəngləri, heyvanlar aləmini, bitkiləri və yol-hərəkət qaydalarını öyrənirlər. *Bağçalarda inkişafetdirici oyunlara və musiqi məşğələlərinə çox vaxt ayrılır.*

5 yaşına çatan uşaqlar məktəbə qəbul üçün birillik hazırlıqla təmin edilirlər.

Kanadada 2,5-6 yaşlı uşaqlar üçün məktəbəqədər təhsil proqramı bacarıq və ünsiyyət, dil və savadın inkişafına yönəlmişdir. Aşağıdakı məqamlara xüsusi diqqət ayrılır:

- **şifahi və qeyri-şifahi nitqdən istifadəyə;**
- **yaşıdları və böyüklərlə ünsiyyətə;**
- **ingilis və ana dilindən istifadəyə;**
- **başqalarını dinləmək, oxu, hekayələrin tərcüməsinə;**
- **əlifbanın hərflərinin və tez-tez istifadə olunan sözlərin yazılışına.**

Kanadada məktəbəqədər təhsildə uşaqlara təbiəti sevməyi və onun qayğısına qalmağı öyrədirlər. Ekoloji məhsullar və onların tullantılarından istifadə mədəniyyəti məktəbəqədər proqramın vacib hissəsidir. Uşaq bütün zibili və yemək qalıqlarını özü ilə evə gətirir, çünki bağçada zibil qutusu olmur.

Uşaq bağçasında işləmək üçün iki il təhsil almalı və uşağa qulluq üzrə diploma sahib olunmalıdır. Bu kurs tibb bacısı təhsili, uşaq psixologiyası və bütün müasir tərbiyə metodlarını, eləcə də Kanadada təhsil proqramlarının 99 faizində olduğu kimi ilk yardım proqramını əhatə edir. Uşaq bağçasında çalışmaq

gələcəkdə bütün sosial müavinətlər və pensiya da daxil olmaqla, nüfuzlu iş sayılır, həm də yaxşı ödənişlidir.

Valideynlərin iştirakı

Valideynlər, adətən, bağçaya buraxılmır, uşaqları bağçaya küçədə "təhvil verirlər". Valideynlər övladının qrupunu valideyn iclasına, yaxud da tematik gecəyə gəlməklə görə bilərlər. Bağçalar valideynlərlə kifayət qədər tez-tez, ayda bir dəfə görüşlər təşkil edir və onlara dəvətnamə göndərir. Bu görüşlərin məqsədi asudə vaxtı (məsələn, pizza yaxud da kino günündə) birgə keçirmək üçün valideynlərlə uşaqları bir araya gətirməkdir. İştirakın qiyməti simvolikdir, əvəzində isə əyləncə, ünsiyyət və hədiyyə bol olur.

Kanadada hər bir bağçanın xüsusi veb-portalı var. Valideynlər veb-portal vasitəsilə nəinki övladlarını onlayn rejimdə izləyə bilir, həm də statistika ilə tanış olurlar: nə edib, necə oxuyub, uğurları necədir, nəyin üzərində işləmək lazımdır və s. xəbərdar olurlar. Uşaqların şəkilləri hər həftə portalda yerləşdirilir.

Kanadanın məktəbqədər təhsilində yaş hədləri hər əyalətin özündə təyin edilir. Bu, adətən, doğum günündən məktəb yaşınadək olan müddəti əhatə edir. Məsələn, Kvebek əyalətində məktəbəqədər təhsil müddəti 0 ilə 6 yaş arasında, Otarioda 0-dan 7 yaşadək, Britaniya Kolumbiyasında 0-dan 8 yaşadəkdir. Ancaq bütün uşaq bağçalarında yeni yaş qrupları mövcud deyil.

Məktəbəqədər təhsil zamanı uşaqlar doğulandan erkən uşaq mərkəzlərinə, gündüz qayğı mərkəzlərinə və evdə tərbiyə proqramlarına cəlb edilirlər. Uşaqlar 4-5 yaşlarından etibarən və məktəb yaşına çatanadək uşaq bağçalarında və ya məktəbəqədər müəssisələrdə tərbiyə alırlar. Uşaq məktəb yaşına çatanadək istər bağçada, istər məktəbəqədər müəssisədə, istərsə də uşaq baxımı mərkəzində tərbiyə ala bilər.

Kanadada tərbiyə proqramlarında iştirak edən 5 yaşınadək uşaqların (2019-cu ilin göstəricilərinə görə) payı 59,9 faizdir.

Kanada məktəbəqədər sistemin təşkilati özəllikəri

Kanadada ümumölkə tipli məktəbəqədər müəssisələr və ayrı-ayrı əyalətlərə məxsus anoloji qurumlar fəaliyyət göstərir. Dövlətin bütün ərazisində gündüz baxımı mərkəzləri, erkən qulluq mərkəzləri, evə gəlməklə uşaqlara qulluq göstərilməsi xidməti təklif edən agentliklər, birinci millətin (yerli xalqlar) məktəbəqədər müəssisələri fəaliyyət göstərir. Bəzi əyalətlərdə elə təhsil müəssisələri var ki, onlar daha böyük məktəbəqədər yaşda olan uşaqları məktəbin birinci sinfinə hazırlayır, uşaq baxımı və təhsili sahəsində kombinəedilmiş xidmət göstərmir.

Kanadada özəl uşaq bağçaları çoxluq təşkil edir və 6-9 uşaq üçün nəzərdə tutulur. Belə bağçalarda uşaqlara baxan, yemək hazırlayan, onları gəzdirən, oyunlar quran, məşğələlər keçirən bir (ola bilər iki) tərbiyəçi çalışır. Belə qruplarda müxtəlif yaşda olan uşaqlar toplaşır. Bağça tərbiyəçinin yaşadığı yerə çox yaxın olur. Tərbiyəçinin yaşadığı evin otaqları (otaqlar, yaxud da mərtəbəsi) uşaq bağçası üçün xüsusi təchiz olunur.

(Ülviyyə Mikayılova)

12.9. Avstraliyada məktəbəqədər təhsil

Ən xoşbəxt adamlar harada yaşayır? Xoşbəxtlik haqqında hesabatda hər il bu suala cavab verilir. Onun nəticələrinə görə, Avstraliya liderlər onluğuna daxildir. Elə həmin hesabatda bu ölkə yaşayış və uşaq tərbiyəsi üçün ən yaxşı ölkələr sırasında qeyd edilib.

Avstraliyada məktəbəqədər təhsil vacib deyil və müxtəlif formatlarda təşkil edilib. Əksər məktəbəqədər təhsil müəssisə-

ləri dövlətə məxsusdur. Özəl məktəbəqədər təhsil müəssisələri isə bu statusuna baxmayaraq, dövlətdən və yaxud ştat rəhbərliyindən subsidiyalar alır.

Avstraliyanın məktəbəqədər yaşda olan bütün uşaqları həftə ərzində minimum 15 saat, il ərzində isə 40 həftə təhsil almaq hüququna malikdirlər.

Məktəbəqədər təhsil qurumları iki qrupa bölünür:

1) Tam və ya qısa müddətə qrupda qalmaq şərtilə gündüz qulluq mərkəzləri;

2) Məktəbəhazırlıq mərkəzləri.

Avstraliyada ailə uşaq bağçaları geniş yayılıb. Belə bağçaları uşağa qulluq ixtisası üzrə kurs bitirmiş qadınlar öz evlərində təşkil edir və 4-5 uşaq götürərək onlara tərbiyə verirlər. Uşaq bağçası ilə fərq azdır, amma üstünlükləri var. Məsələn, kollektiv kiçik olduğu üçün xəstələnmə səviyyəsi də aşağı olur və statistikaya görə ailə uşaq bağçalarında tərbiyə alan uşaqlar başlanğıc tədrisdə də yüksək nəticələr göstərirlər, çünki onlara çox böyük diqqət ayrılır (hesab olunur ki, belə bağçaya gedənlər kollektivə daha yaxşı uyğunlaşır).

Avstraliyada məktəbəqədər təhsil

Avstraliyalı uşaq üçün məktəb həyatı 5 yaşından başlanır. Bu ölkədə lap balacalar üçün də uşaq bağçaları var. Avstraliyadakı uşaq bağçaları, əsasən özəldir. Uşaq bağçasında bir günün qiyməti 20-50 avstraliya dollarıdır.

Gündüz qayğı mərkəzləri 6 həftəliyindən 5 yaşadək uşaqlar üçün nəzərdə tutulub. Bu yaş qrupu üçün işlənib hazırlanmış inkişaf və öyrənmə proqramı gündüz qayğı mərkəzlərində tətbiq olunur. 6-8 yaş arası uşaqlar üçün isə ayrıca öyrənmə və inkişaf proqramı işlənib hazırlanıb.

Avstraliyada məktəbəqədər təhsilin özəllikləri

Məktəbəqədər tərbiyədə xüsusi təlim şərt deyil, çünki bu ölkədə uşaqlar məktəbə erkən gedirlər, üstəlik bu, zərərli hesab olunur, belə ki, azyaşlılara öz bənzərsizliyini üzə çıxarmağa mane olur.

Tərbiyəçi bütün səylərini fərdiliyi, yaradıcılığı inkişaf etdirməyə, istedadı üzə çıxarmağa yönəldir. Uşaq kollektivdə özünü aparmağı bacarmalı, ingilis dilini anlamalı, adının necə yazıldığını bilməlidir. Hər bir uşağa qarşı maksimum diqqət və sevgi işdə əsas prinsipdir, buna görə də qaydalara ciddi əməl olunur: beş uşağa bir tərbiyəçi düşür.

Tərbiyəçilərin yaxşı bacarıqları və uşaqlara qarşı xüsusi münasibəti qeyd olunmalıdır: onlar uşağın düzgün tərbiyə olunmamasına, yaxud nəyisə bacarmamasına görə valideynlərə şikayət etmirlər. Nəyisə bacarmaq UŞAĞIN BORCU DEYİL. Tərbiyəçilər normal uşaq davranışına, yəni paltarının ciblərinə qum və ya çınqıl yığmağa, yerdə sürünməyə, boya ilə albomu deyil, özünü rəngləməyə və s. mane olmurlar. Onlar valideynlərlə əl-ələ verib tərbiyə prosesinə töfhə verirlər.

Dostcasına münasibət avstraliyalıların milli xüsusiyyətidir. Bu, uşaq bağçalarında xüsusilə nəzərə çarpır. Avstraliya uşaq bağçasında hamı gülərüzlə qarşlanır. İstər uşaqlarla, istərsə də valideynlərlə ünsiyyətdə laqeydlik, soyuqluq və təkəbbür yolverilməzdir.

Gün cədvəlində yuxu rejimi nəzərdə tutulmayıb. Yataq otaqları da yoxdur. Uşaq ürəyi istəyəndə uzanıb yata bilər. Ona odeyal, döşək və mələfə verilir.

Bağçada uşaqlar plastilinlə modelləşdirmə, rəsm və yaşa uyğun digər fəaliyyətlərlə məşğul olurlar. Məşğələlərin sərt cədvəli yoxdur: uşağı heç kim, heç nəyə məcbur etmir.

Yaradıcı iş təqdir olunur. Qrupda bütün künclərdə boyalar, plastilinlər, parlaq zərlər, stikerlər və uşaqları maraqlandıran çox şeylər qoyulur. Uşaq istəsə rəsm çəkir, istəsə plastilindən model də hazırlayır. Bir sözlə, nə ilə məşğul olacağını özü seçir.

Gəzinti zamanı uşaq gölməçələrdə gəzişə, divarda rəsm çəkə, kitabı gözdən keçirə və xoşuna gələn oyuncağı özü ilə götürə bilər. Şeir və mahnıların əzbərlətdirilməsi üçün saatlarla davam edən məşqlər də yoxdur. Hər şey kifayət qədər sadədir.

Avstraliya bağçalarında tibb bacıları olmur. Göyərmə və ya cırmaq yeri oldusa, valideyn nə baş verdiyi və uşağa hansı şəkildə kömək göstərildiyi barədə arayış alır. Bağçada mətbəx olmadığından, burada tanış olmayan yeməklər görə bilərik: uşaqlara gündə bir dəfə əsas yemək kimi rizottoya (plov) oxşar xörək verilir, qalan vaxtda isə yüngül təamlar - buterbrodlar, zəncəfilli çörəklər, meyvələr, tərəvəzlər, südlər və şirələr verilir. Ancaq bu, yeganə mümkün variant deyil, mətbəxi olan bağçalar da var.

Avstraliyada məktəbəqədər təhsil sisteminin təşkilatı özəllikləri

Avstraliyada məktəbəqədər təhsil sahəsi dövlət səviyəsində, uşağa qulluq haqqında qanunla tənzimlənir. Hökümət 1990-cı illərdə məktəbəqədər uşaqlar üçün "qayğı" anlayışından "təhsil" anlayışına keçidi həyata keçirdi. 2009-cu ilin iyul ayında Avstraliya hökuməti məktəbəqədər təhsilin inkişafı üzrə milli strategiyanı təqdim etdi. Bu strategiyanın əsas hədəfi 2020-ci ilədək hər bir uşağa həyatın ən yaxşı başlanğıcını verməkdir ki, bu da uşağın və ölkənin firavan gələcəyinin təməli olacaqdır. Avstraliya Höküməti Şurası aşağıdakı nəticələrin 2020-ci ilədək əldə edilməsinə qərar verib:

- uşaqlar doğulur və sağlam qalırlar;
- uşaqların tərbiyə olunduğu mühit inkişafetdirici, təhlükəsiz və mədəni dəyərlərə uyğundur;
- uşaqlar həyat və öyrənmək üçün zəruri bilik və bacarıqlara sahibdirlər;
- bütün uşaqlar, xüsusilə yerli xalqların uşaqları cəmiyyətə inteqrasiya olunmuşdur;
- uşaqlar təhsil prosesinə cəb olunublar və təhsilin imkanlarından istifadə edirlər;
- ailə üzvləri uşaqların inkişafını dəstəkləmək üçün məsuliyyətlərini dərk edirlər;
- kefiyyətli məktəbəqədər təhsil valideynlərə dəstək olur və onların işləməsinə imkan yaradır.

2009-cu ildə Avstraliya Hökuməti Şurası və bütün ştatların hökumətləri məktəbəqədər təhsilin keyfiyyətinə nəzarət etmək və yaxşılaşdırmaq üçün Milli Keyfiyyət Sistemi yaratdılar. Bu keyfiyyət sistemi Avstraliyadakı hər növ məktəbəqədər müəssisəni əhatə edir.

(Ülviyyə Mikayılova)



Kitabın ərsəyə
gəlməsində
əməyi olan hər kəsə dərin
minnətdarlığımızı
bildiririk

