

МИШЕЛЬ ЛАРОУ

ЭНАГА ЁРДАМГА ШОШАДИ!

Фарзандлари 6 ёшгача бўлган ота-оналар учун

Аннотация.

Мазкур китобда 6 ёшгача бўлган фарзандларнинг ота-оналари ўз авлодларини тарбиялаш бўйича кўплаб ўринли амалий маслаҳатлар олишади ҳамда ёш болаларнинг ота-оналари олдида энг кўп учрайдиган саволларга жавоб топадилар.

ТАШАККУРНОМА

Агар мен ўз меҳнатим учун Худога ҳамду—сано айтмаганимда, менинг ўрнимга тоғу—тошлар мадҳия айтган бўлишарди. Аввал бошданок бу лойиҳа Худонинг режаси эди. Худойим, сенга ташаккур билдираман ва сенга ҳамду—сано айтаман!

Мен қуйидаги одамларга чуқур миннатдорчилик билдираман!

Карен ва Рик Кунца. Сизлар ўз фарзандларингизга сўзсиз севги билан муносабатда бўлишимга ва хонадонингизда тўлиқ фидойилик билан ишлашимга рухсат бердингиз. Сиз менга нафақат уйингиз эшикларини, балки оилангиз сирларини ҳамда қалбларингизни ҳам очганингиз туфайли орамиздаги пайдо бўлган дўстликни чуқур қадрлайман. Ўзаро оилавий алоқаларингиз мустаҳкамланиб борганини мароқ билан кузатдим. Сиз мен учун катта марҳаматга айландингиз.

Остинга. Мен сени табассумсиз ўйлай олмайман. Мен сени энг катта музқаймоқдан ҳам кўпроқ яхши кўраман! Қўлларингни борица кенг ёйиб, «Шелл, қара, сени қанчалар яхши кўраман!», деганингда, ўз ишимни уддалаганимни англадим ва юрагимда яшаётган сўзсиз — Худонинг севгиси каби — севгини сенга бердим. Сен қаерда бўлсанг ҳам, яқинда ёки узокда бўлсанг ҳам, севгим доимо сен билан.

Фрайзерга. “Сиз ҳақсиз: биз «эски дўстлар» бўлиб қоламиз”. Тўрт ёшлигингда менга шу сўзларни айтганингда, улар келажакда қандай чуқур маънога эга бўлишини тушунмагансан, деган хавотирдаман. Бир неча йиллар давомида бу сўзларинг мен учун улуғ бир тасалли бўлди. Мен сенга юрагимга сиққан севгини тақдим этаман.

Болалар, сизларга нималарни ўргатганимни эсдан чиқарманг. Сизлар ҳам мени нимага ўргатганларингизни асло ёдимдан чиқармайман. Ва яна: ота-оналарингизни доимо севинг ва ҳурмат қилинг.

Онамга. Мен шу кунда нимага эришган бўлсам ҳаммасига сиз менда тарбиялаган ажойиб иккита фазилат туфайли эришдим. Сиз менга шартсиз севгининг катта аҳамиятга эга эканлигини очдингиз ва ҳаётда нимаики ният қилган бўлсам ҳаммасига эришишим мумкинлигини ишонч билдирдингиз. Сиз менга оилавий ҳаётнинг масиҳийлик тамойиллари ҳақида маълумот бергансиз. Сиз ҳар доим менинг энг яхши дўстим бўлгансиз, менинг илҳомим, мени таянчим бўлгансиз ва болаларни қандай тарбиялашни ўргатгансиз. Мен сизни севаман. Сиз ўз вазифангизни қойиллатиб бажардингиз!

Грег Джонсонга. Телефон гўшаги орқали мендан имонли аёл эканлигимни сўраган овозингни ҳеч қачон унутмайман. Бу савол бизнинг умумий ишимизнинг бошланишини белгилаб берди ва бугунги кунда сен жуда интиланган барча нарсаларга биргаликда эришдик. Менга ўз кучимни синаб кўриш имкониятини берган лойиҳанг учун раҳмат, шунингдек, сен билан яқин келажакда амалга оширишни бошлайдиган барча кейинги ишлар учун ҳам миннатдорчилик билдираман. Сенинг севгинг, сенинг бошқарувинг, сабринг, менга ва лойиҳамизга бўлган садоқатинг унинг муваффақиятли якунланишига ёрдам берди.

Бекки Джонсон. Тан олгин: сен – ҳақиқий фариштасан. Сен менга китоб ёзишни ўргатдинг ва ўз овозимни топишга ёрдам бердинг. Сенинг моҳирона сабоқларинг ва қўллаб–қувватлашинг мени олға юришга ва таслим бўлмасликка ундади. Менга нимаики берган бўлсанг, барчаси учун раҳмат.

Дебби Викваерга ва «W Publishing Group» жамоасига. Биз ҳақиқатдан ҳам рекорд ўрнатдик! Биз биргина кечада имкони йўқ нарсани ҳақиқатга айлантирдик. Сизнинг лойиҳамизга бўлган иштиёқингиз ва фидокорлигингиз учун раҳмат.

Джин Флинн. Сендаги таваккалчилик ўзини оқлади! Ҳали бундан нима чиқишини билмасдан туриб, менинг ғоямни ривожлантириш мақсадида реклама кампаниясини бошлаганинг учун сенга ташаккур изҳор этаман.

П.К.Уоли, “муаммоли” сочлар бўйича мутахассис. Муаммоларимни ҳал этганинг учун катта раҳмат! Натижаси маълум!

Халқаро энагалар уюмиси ва Миллий энагалар уюмиси аъзолари, шунингдек, “Масиҳий энагалар”, “Бостон энагалари” каби ташиқлотлар ва йиллар давомида мени қўллаб–қувватлаган барча маҳаллий Бостон агентликлари. Сизларга раҳмат. Умид қиламанки, мен сизлар билан ва биргаликдаги касбий ютуқларимиз билан фахрланганимдек, сиз ҳам мен билан фахрланасиз.

Барбара Чандра, Сильвия Гринбаум ва Бостоннинг энагалар маркази жамоасига. Сиз менинг иш берувчиларимга «мукамал энага» топилгани ҳақида хабар берган кунда адашмагансиз! Сизга ташаккур.

“Бикон–Хилл энагалари” ташиқлотидаги Кэтрин Лири Робинсонга. Сен –жуда ажойиб устозсан. Ўтган йиллар давомида менга бошчилик қилганинг ва қўллаб–қувватлаганинг учун раҳмат.

«Celebration» Халқаро жамоати аъзоларига. Мени ибодат ила доимо қўллаб–қувватлашингизни мен ҳис этдим. Бир оила эканлигимиздан жуда хурсандман.

Ким ва СИСнинг барча ёш аъзоларига. Мен сизларни севаман! Сафларингиз бирлигини сақланг.

Ўзимни яхши ёки ёмон ҳис қилганимда, ҳатто ҳаддан ташқари ёмон ҳис қилганимда ҳам, доимо қўллаб–қувватлайдиган менинг дўстларимга. Раҳмат сизга!

СЎЗБОШИ

Сиз овқат ейишдан бош тортиб йиғлаётган бола нималигини биласизми? Ёки истаган нарсасини олмагунича қичқираётган икки ёшли болакай ҳақида нима дейсиз?

Сизга болани ухлатиш машаққатлари танишми? Болангиз дўстлари билан ўйнаётганда, пайдо бўлган муаммоларчи? Ширин кулчалар ва конфетлар туфайли можаролар келиб чиққанми?

Телевизор кўриш ҳақидаги қизғин баҳслар сизда бўлганми? Кундузги уйку ҳақидачи? Кийиниш масаласида тортишув бўлмаганми?

Муҳтарам ўқувчим, бола тарбияси аталмиш ғаройиб дунёга хуш келибсиз!

Эҳтимол, қуйида тасвирланган вазият сизга жуда таниш туюлиши мумкин. Душанба. Сиз машинангизда йўл–йўлакай болалар боғчасидан фарзандингизни олдингиз ва уйга кетаётиб, тушлик озиқ–овқат заҳирасини тўлдириш учун дўконга киришга қарор қилдингиз. Сиз хавфсизлик камарини ечдингиз ва болангизни кучоғингизга олиб уни дўкон аравачасига ўтказиб қўйдингиз.

Сиз аравача билан озиқ–овқатлар тахланган қаторлар орасидан юқори тезликда ҳаракат қилаётганингизда, тўсатдан... биринчи марта содир бўлмаётган ҳолатга дуч келасиз. Сиз печенье ва конфетлардан узоқроқ бўлишни жуда хоҳлайсиз, аммо бу ширинликлар – сиз уларни четлаб ўтиб бўлмайдиган сут маҳсулотлари ёнидаги – расталарда турибди. Сизнинг

ҳали мактабга бормайдиган болангиз кўз кири билан севимли мева ширинликлари тўлдирилган таниш «Боб–Қурувчи» қутисини кўриб қолади. Сиз бошқа тарафга ўтишга уринасиз, лекин у аллақачон бор овози билан “Менга обакидандон олиб беринг!” деган аччиқ қичқирғини “ўт олдиради”.

– Ҳозир эмас, болагинам, – дейсиз қатъият билан хотиржамликни сақлаганча. – Биз тушлик дастурхонимиз рўйхатига киритилган маҳсулотларни сотиб олиш учун бу ерга келдик.

Лекин бола сизни ҳам, далилларингизни ҳам менсимайди, унинг қаҳр–ғазаби тобора ортади. Бу сизга таниш эски қўшиқ, лекин иккинчи нақорат бир оз баландроқ ва биринчисидан бир оз узунроқ янграйди.

Сиз музокара бошлашга ҳаракат қияпсиз:

– Агар йиғлашни бас қилсанг, онанг сенга керакли ҳамма нарсани олиб беради, тушликдан кейин ейишимиз учун торт ҳам пиширади.

Бундай юпатиш ёрдам бермайди. Бола завқланиш онларини кечиктиришни истамайди. У шу ернинг ўзидаёқ ва ҳозироқ мевали обакидандонни иштайди... ва бу ҳақда бутун дунёга жар солмоқда.

Сиз эса, атрофдаги ҳар бир киши бу драманинг ривожланишини томоша қияяпти, деб тахмин қиласиз. Меҳрибон бир хоним сизга яқинлашиб тасалли беради: «Оҳ, азизам, бундай кунлар ҳаммамизнинг бошимизда бор. Бу ҳолатни юрагингизга яқин олманг». Сиз олтинчи рақамли ўтиш йўлагида содир бўлаётган драмага алоқангиз йўқдай дўкондаги харидларингизни яқунлашга ҳаракат қиласиз, шунга қарамай сиз ва қичқираётган болангиз диққат марказига айланган, шу боис дўкондаги ҳар бир киши сизга нохуш қараб қўяди.

Сиз шармандалиқ ҳисси билан, пушаймонликда дўкон ўртасидаги ярим тўлган аравагани ташлайсиз ва машинангиз томонга йўл оласиз. Тушлик кутиб туради. Дўкондан узоқлашар экансиз, болангизнинг йиғиси тўхтайди ва тез орада мўъжазгина фариштангиз юзида жаннатий ҳаловатни акс эттирганча ухлаб қолади. Сизнинг эса асабдан чаккангиз лўқиллайди, жиғилдонгингиз қайнайди. Ва сиз йўл–йўлакай бошқа дўкондан узоқ тайёрлаш талаб этилмайдиган маҳсулотларни сотиб олишга мажбур бўласиз.

Бу ҳолат билан танишмисиз? Мактабгача ёшдаги болаларнинг ота-оналари бундай вазиятга камида бир бора тушганлар, аммо бундай ҳолатлар бир марта юз бериш билан чекланиб қолмаган.

Энди хавотирланманг – энага сизга ёрдам бериш учун шошилмоқда!

Мэри Поппинс ўзининг сумкасидан ажойиб буюмларни олади, мен эса ушбу китобнинг саҳифаларида баҳам кўрмоқ учун, мактаб ёшигача бўлган болалар билан ишлаш давримда ўзим тўлдириб борган, энаганинг маслаҳатлари битилган қораламани чиқариб қўяман. Агар менинг маслаҳатларимга амал қилиб амалда қўлланилган ғояларимни ҳаётга тадбиқ этсангиз, унда болангиз ҳам, ўзингиз ҳам ҳаётдан кўпроқ баҳраманд бўлишингиз мумкин. Ушбу китобни охириги саҳифасигача ўқиб чиқсангиз, жамики сирларимни билиб оласиз ва барча йўл–йўриқларимдан фойдаланишингиз мумкин бўлади. Шундан сўнг, соябонимни очиб, мени сиздан узоқларга олиб кетадиган йўловчи шамолга юзланаман. Лекин ўз ишимни яхши бажарганим ва болангизни яхши қўлларда қолдирганим ҳақидаги ҳиссиётлар билан сизни тарқ этаман.

Ушбу китобда, мен қандай усуллар ёрдамида ҳатто энг қийин вазиятларни ҳам хотиржамлик ва ишонч билан билан енгиш мумкинлиги ҳақида сўз юритаман ва сизларни бу усуллардан қандай фойдаланишга ўргатаман. Ваҳоланки, айнан сиз болангиз учун жавобгар бўлган ота-онасиз! Худо сизни меҳрибон, ғамхўр, ҳар томонлама етук ва ўзига ишонган болани тарбиялаш учун яратган. Лекин болани тарбиялаш, ўзингиз тушунганингиздек – бу осон иш эмас.

Олдинги пайтларда, ёш ота-оналар, одатда, ўзларнинг ота-оналари, буваси ва бобоси, шунингдек, бошқа қариндошлари, ёш болаларни тарбия қилишдек осон бўлмаган ишда уларга ёрдамчи бўлган яқин қариндошларидан унча узоқ бўлмаган жойларда яшаганлар. Бугунги кунда, ёш ота-оналар кўпинча ўзларининг буваси ва бобосидан узоқроқ жойларда, гоҳида эса айримлари мамлакатнинг бошқа бурчагида яшайдилар ва уйдан узоқда бўлган жойда ишлашга мажбурлар. Бу ёш ота-оналар таранг ҳолатда эканлиги ҳеч ажабланарли эмас!

Мен сизга янги бир ёрдамни – гарчи бу эски гапдек эшитилсада – энагани таклиф қилмоқчиман.

Юқорида баён этилган вазиятда болани муваффақиятли тарбиялашнинг беш муҳим тамойиллари бузилган эди? Мана, она йўл қўйган бешта хато:

1. У жадвалга риоя қилмади.
2. У болага дўконда нима қилиши кераклигини тушунтирмади.
3. У мактабгача ёшдаги бола билан музоқора қилиш бефойда эканлигини тушунмади.
4. У шошилиш ва энг оддий қарор қабул қилди.
5. У чарчаган ҳолда, зериккан бола билан дўконга йўл олди.

Агар сиз барча кўрсатилган хатоларни дарҳол пайқамасангиз, хавотир олманг. Ушбу китоб саҳифаларида бу хатолар ва бошқа кўплаб нарсалар ҳақида батафсил гаплашамиз.

ЭНАГАДАН НИМАНИ ЎРГАНИШ МУМКИН?

Ота-оналар, бу китоб сиз ҳақингизда. Аммо ишга киришишдан олдин, мен ҳақимда айрим нарсаларни билишингиз керак... ва мен каби моҳир энага ажойиб кичкинтойингизнинг тарбияси учун биринчи навбатда жавобгар бўлган сиздек кишиларга нима сабабдан бу гапларни айтаётганимни тушунишларингиз лозим.

Бугунги кунда аксарият оилавий бюджетлар эр ва хотиннинг даромадидан ташкил топган. Миллионлаб ота-оналар эса боласига ғамхўрлик қилиш учун энагалар хизматидан фойдаланишади. Аммо, доимий энагалар хизматидан ҳар бир кишининг ҳам фойдаланишга қурби етмайди, негаки бу, ота-оналарнинг уйда йўқлиги вақтида, уларга қараб турувчи вақтинчалик тарбиячилар хизматлари учун тўлов ёки болалар боғчаси хизматидан кўра қимматга тушади. Ота-она сифатида, болангизга сизга нисбатан кимдир кучлироқ таъсир кўрсатишини истамайсиз. Бироқ, энага – кўпгина оилаларда бола парваришlash учун дилемманинг, яъни мушкул ҳолатнинг ажойиб ечими ҳисобланади. Агар энагани таклиф қилишга қарор қилсангиз, у сизнинг уйингизда болангизга ғамхўрлик қилади ва у билан алоҳида ишлайди. Сиз эса ҳар куни ўғлингиз ёки қизингиз тарбиясида фаол иштирок эта оласиз. Бундан ташқари, сиз болангизга айнан ким ғамхўрлик қилиши ва узоқ муддатли таъсир қилиши ҳақида қарор қабул қиласиз.

«Энага 911» ва «Суперэнага» каби машҳур телевизион шоулар туфайли америкаликлар энаганинг иши нимадан иборат эканлигини билиб олдилар, лекин нима учун у бошқача эмас, айнан шундай ҳаракат қилганини тушунмайдилар. Ота-оналар бир неча яхши ғояларни ўрганишди, аммо улар ортидаги мантиқни кашф этишмади ва бу ғояларни ҳаётга татбиқ этиш учун зарур бўлган ишончни орттиришмади. Менинг мақсадим – бу китобда сизга оилангиз учун қўллашга керакли ишонч берувчи тарбиянинг самарали усуллари ортидаги мантиқ ҳақида гапириш, сизга болалар билан энг кенг тарқалган муаммоларни ҳал этишда кўмаклашувчи тавсияларни беришдир.

Қоида тариқасида, замонавий Америка энагаси, вақтинчалик энагадан фарқли ўлароқ, яхши таълимга эга бўлган, билимдон, тажрибали ва болаларни астойдил севадиган бўлиши керак. Кўпчилик энагалар коллежни тамомлаган бўлиб, болаларни мактабгача таълимга тайёрлайдиган соҳага ихтисослашган. Айримлари ота-оналар ва касбий педагоглар учун қўшимча курсларни ўташган. Ҳар қандай мутахассис каби, кўплаб энагалар касбий уюшмаларнинг аъзолари бўлиб, илмий конференцияларда ва бошқа шунга ўхшаш тадбирларда иштирок этадилар. Биз касбий фаолиятимиз билан боғлиқ барча ўзгаришлардан бохабар бўлишга ҳаракат қиламиз, шунингдек, иш услубларимизни ишлаб чиқиш ва такомиллаштиришга ҳаракат қиламиз.

Кўпинча энага ота-онага нисбатан болаларни тарбиялашда кўпроқ тажрибага эга бўлади, айниқса биринчи фарзанд ҳақида гап кетганида. Энага ўзининг тажрибасидан келиб чиққан ҳолда, қайси таълим услублари энг самарали эканлигини билади. Бундан ташқари, энага кичкинтойга нисбатан ўз ҳиссиётларини жиловлаши мумкин, негаки у болакайни яхши, гўдак йиғисига нисбатан онадек ҳис-туйғуларга эга бўлмайди. Энага боланинг дўконда қиладиган жазавасини бошдан кечириши мумкин, чунки бу жазава вақтинчалик ҳодиса эканлигини билади, бола эса ҳаётий сабоқ олади. Энага ўзидан «Наҳотки мен ёмон онаман?» деб сўрамайди ва болакай “Мен сени ёмон кўраман!” деганида, юракдан азобланмайди. Энага савдо мажмуасидаги барча одамлар болакайга кўзларини қадаб турган бўлсаларда, кичкинтой эса ана–мана нафас олишдан тўхтаб, ҳушидан кетгудек бўлиб турганида ҳам... «мумкин эмас» сўзининг маъносини тушунишга ўргатиш қанчалик муҳимлигини билади.

Мен сизнинг оилангизга энагани таклиф қилиш ғоясини мажбурламоқчи эмасман; бу қарорни фақат ўзингиз қабул қилишингиз мумкин. Лекин кўп йиллик тажрибам борлиги боис, мен сиз ота-оналар билан бу тажрибаларни баҳам кўришга ва сизларни қўллаб–қувватлашга тайёрман. Ушбу китобимнинг мақсади – сизга далда бериш, кўтаринки руҳ бағишлаш ҳамда бола тарбиясидаги жуда кўп зид маслаҳатлар билан чалғиган кишиларга ҳаётини анча осон қилиш мумкинлиги ҳақидаги баъзи йўл–йўриқлар беришдир.

Менинг барча онгли ҳаётим болалар билан боғлиқ бўлган: мен жамоат ҳузурида болалар хонаси бўлган якшанба мактабида ишладим, кейин вақтинчалик ва ниҳоят моҳир энага бўлдим. Ҳозирги тарбияланувчиларим – эгизак ўғил болалар билан улар ўн кун бўлганлигида танишганман. Мен илк бора бу чақалоқларни қўлимга олганимдаёқ уларни севиб қолдим ва юрагим уларга энага бўлишимни менга билдирди. Бугунги кунда бошланғич мактабга қатнаётган бу болаларга қараш ва улар билан бебаҳо ҳаётларининг биринчи кунларидан бошлаб ёнларида эканлигимни билиш қанчалик ажойиб. Мен дипломли кимёгарман, аммо болалар билан ишлашга қарор қилганман, бу ўғил болаларнинг ота-оналари ҳам мен бошқа ишни эплай олмаслигим учун эмас, балки бу касбни онгли равишда танлаганимни билишади.

Бу оилада ишлаган йилларим давомида тарбияланувчиларимнинг ота-оналарига жуда яқин бўлиб қолдим. Улар мени ҳурмат қилишади, мен эса уларни ҳурмат қиламан. Улар мени эгизаклар тарбиясига қўшган ҳиссам ва маслаҳатим учун қадрлашади, чунки қарор қабул қилишда ҳолислигимни ва болаларнинг манфаати йўлида ҳаракат қилишимни билишади. Шунингдек, улар болаларга бўлган самимий меҳримга қарамай, уларни бутун оиланинг манфаатлари йўлида тарбиялашга ҳаракат қилишимни билишади. Болалар мени, мен уларни яхши кўришимдан кам яхши кўришмайди ва улар мени учинчи энг муҳим шахс сифатида ҳурмат қилишади. Болалар сиз уларни яхши кўришингизни ва сизнинг севгингиз билан қуршаб олинганликларини билишса, ўзларини хавфсиз ҳис этадилар ва тезда барча талабларини бажариш учун рози бўлади.

Менинг васийлигимдагилар яхши тарбияланганлар, чунки бошиданоқ мен (уларнинг ота-оналари каби) тўғри вазиятни эгалладим. Баъзан биз хато қилдик, лекин шунда ҳам изчил бўлишга ҳаракат қилдик (бу ғалати бўлиши мумкин, лекин мен кейинроқ тушунтираман).

Ўғил болалар учун бу қоидалар улар йўргакдан чиққан кунларидан бошланди, шунинг учун улар кундан–кун биз катталардан нима кутишни билишади. Мен ҳеч қачон улар ўзлари бажара оладиган ишни уларнинг ўрнига бажармаганман. Ва бу доим болаларнинг ўзларига бўлган ишонч ҳиссини беради. Албатта, баъзан уларни кийинтириш ёки улар ўрнига кўрпа–тўшакларни йиғиштиришни ўзим тезроқ бажаришим мумкин эди, аммо ўғил болаларни мустақилликка ўргатиш мен учун бирор ёққа кечикиб боришдан кўра анча муҳимроқ эди.

Мен шунини тушундим: мен ўзим билан ишлашга тўғри келадиган болалар учун ибрат эканлигимни ёдда тутишим лозим. Мен онгли равишда уларга яхшиликни ёмонликдан ажратишни фақат сўзда эмас, амалда ҳам ўргатишим керак. Мен ҳар доим изчил бўлишим керак, айрим ҳолларда ҳа дейиш осон бўлса ҳам баъзан йўқ дейишим керак. Мен қабул қилган қароримлардан фахрланиб яшашим керак ва болалар ҳам мен учун ғурурланишлари лозим. Тарбияланувчиларим муваффақиятга эришишда менга ёрдам қилгани каби, мен ҳам уларнинг муваффақият қозонишларига ёрдам бераман.

Менда катта масъулият юки бор ва ўз ишимни содиқлик билан бажариб, Худони рози қилишга ҳаракат қиламан – бу тағликларни ўзгартиришми ёки Яратувчининг уни қанчалик севишини эслатишми, қандай иш бўлишидан қатъий назар.

Умид қиламанки, астойдил ёзилган бу китоб сиз учун ойна бўлади, унга қараб, чақалоқни парваришлашдан бошлаб токи унинг тарбиясигача бўлган жараёндан қандай қилиб кўпроқ қувонч олишни аниқ кўрасиз. Балки сиз ҳеч қачон энага таклиф қилмассиз, аммо барча ота-оналарга қўллаб–қувватлаш ва далда керак. Ва кўпчилик оилавий ҳаётлари бир маромда кетиши учун, маслаҳатлар олишга, усуллар ва кичкина сирларни билишга иштиёқманд бўлишади.

Шунинг учун, мени болангизнинг энагаси сифатида тасаввур қилинг. Эҳтимол, китобимни бошидан охиригача ўқиш учун тушликдан сўнг болангиз ухлаб қолганида бир неча соатдан вақт ажратишингизга тўғри келар (агарда ўзингиз ухлаб қолмасангиз!). Балки ушбу китобим ёстик олдида ётар ва сиз уни бирор маслаҳат ёки қийинчиликларингизни тушунадиган дўст билан мулоқот керак бўлганида варақлаб кўрарсиз. Эҳтимол, айтиб дамда ўзингиз дуч келган муаммо ҳақида сўз юритилган бобнигина ўқиб чиқарсиз. Қандай мос кўрсангиз шундай ўқинг, лекин ҳар қандай ҳолатда ҳам сизга ёрдамга келиш учун мен ёнингизда бўламан!

I ҚИСМ.
ФАРЗАНДЛАРНИ ТЎҒРИ ТАРБИЯЛАШ АСОСЛАРИ

1 БОБ.
ОИЛА БОШҚАРУВЧИСИ КИМ?



1– Кўриниш: 1–Дубль. Болалар майдончасида

ОНА. Элли, биз уйга кетишимиз керак.

ЭЛЛИ (*лабини буриштириб*). Она, мен уйга боришни истамайман!

ОНА. Беш дақиқадан кейин кетамиз.

Беш дақиқа ўтади.

ОНА. Бўлди, азизам, вақт бўлди.

ЭЛЛИ. Йўқ! Уйга боришни истамайман!

ОНА. Майли, яна беш дақиқа. Аммо ундан ортиқ эмас.

Беш дақиқадан кейин.

ОНА. Элли, вақти келди. Вақт ўтди.

ЭЛЛИ. Лекин мен ўйнашни тугатмадим.

Она (*асабийлашиб, хўрсиниб*). Яхши.

Ўн дақиқадан кейин.

ОНА. Сени узоқ кутдим. Агар мен билан дарҳол кетмасанг, сени шу ерга ташлаб кетаман.

Элли (*оёқларини тапиллатиб*). Мен бормайман!

Она (*кетаётиб*). Бўпти. Қолишинг мумкин. Хайр!

Элли (*қўрқув билан қичқиради*). Она! Она!

Она (*жаҳл билан қайтиб келади*). Агар менга дарҳол кулоқ солганингда, бунчалик қўрқмаган бўлардинг.

У Эллини қўлида қўтариб машинага олиб боради.

Нима учун ҳозирги эркак ва аёллар ота-она бўлишдан қўрқишади? Қачондан бери боланинг ота-онаси бўлиш ўрнига унинг энг яқин дўсти бўлиш урфга айланди? Замонавий жамиятда, кўп ота-оналар асосий, лекин жуда муҳим ҳақиқат ҳақида унутдилар, яъни улар ўз фарзандларига раҳбарлик қилиб ва етакчилик вазифасини олишлари керак. Бундан ташқари, кўпгина болалар ота-оналарининг бундай вазифадан қўрқишларидан фойдаланиб, кичик диктаторларга айланадилар, катталарни ўзларининг ҳар бир инжиқликларини бажаришга ўргатадилар.

Муқаддас Китобда Худо бизга фақат ўзимиз эплашимиз мумкин бўлган вазифаларни ишониб топшириши ва бунинг учун барча зарур нарсаларни бизга бериши ҳақида айтилган (қаранг: 1 Кор. 10:13). Шундай қилиб, ўзингизни номукамал тарбиячи каби ҳис қилсангиз ҳам, фарзандларингизни катта қилишингиз учун керак бўлган ҳамма нарсани сизга Худо тақдим этган, дея ишонтириб айтаман. Эҳтимол, сиз фақат тўғри таълим бир неча тамойилларини ўрганишингиз ёки болаликда шаклланган нотўғри андазаларни бартараф қилишингиз керакдир. Ана шунда сизнинг ҳаётингизда мўъжиза юз беради: сиз фарзандларингизга керак бўлганидек онага ёки отага айланасиз.

БОЛАНГИЗ БИЛАН ИШОНЧЛИ МУНОСАБАТЛАРНИ ЎРНАТИНГ

Фарзанд кўриш бахтига эришган кўпгина ота-оналар нима қилишни билишади: бебаҳо кичкинтойларини овқатлантириш, уни кийинтириш, йиғлаганда эътибор бериш ва унга севги бағишлаш керак. Кўпчилик янги оналар ва оталар тезлик билан чақалоқни парваришлаш асосларини ўрганишади, улар ҳатто бу асослар жондан азиз фарзандларини келажакда ривожлантириш учун қанчалик муҳим эканлигини англаб етишмайди.

Сиз янги туғилган чақалоққа ғамхўрлик қилаётганингизда – уни овқатлантираётганингизда, кийинтираётганингизда, унинг йиғисига жавоб бераётганингизда ва унга севгингизни тақдим қилаётганингизда, орангизда ишонч муносабатлари ўрнатилади. Сизнинг кичкинтойингиз, сиз унинг эҳтиёжларини қондираётганингизни ва у сизга бутунлай қарамлигини тезда билиб олади. У ҳаётининг биринчи кунидан бошлаб, сизга ишонишни бошлайди ва бу ишонч унга хавфсизлик ҳиссини беради. Буюк забурчи шоҳ Довуд ёзганидек «Онам бағрида Ўзинг мени омон сақлаган эдинг» (Забур 21:10). Болангизга унинг энг долзарб эҳтиёжларини қондириш учун сизга ишониши мумкинлигини кўрсатиб, сиз ота-оналик обрўингизни мустаҳкамлайсиз ва болангизни яхши ва содиқ Худога ишонишига тайёрлайсиз.

Боланинг атрофидаги дунёга бўлган ишончи ва унинг ишонч ҳисси, сизнинг овозингиз ва тана ҳаракатларингизнинг ифодасига боғлиқ. Йиллар давомида, “энг муҳими, нима гап айтилгани эмас, балки қандай айтилгани” деган эски мақол қанчалик тўғри эканлигига ишондим. Сиз болангизга ишонч билан ёндашсангиз, у ўзини хавфсиз ҳис қилади. Ва бола ўзини хавфсиз ҳис қилганда, у хотиржам бўлади.

Агар бирор киши илк маротаба янги туғилган чақалоқни кўлига олганини кўрган бўлсангиз, унинг ҳар бир ҳаракатидаги ташвиш ва ишончсизликни сезгандирсиз. Энди бундай қўлларда чақалоқ қандай бўлишини тасаввур қилинг! Агар унинг ўрнида сиз бўлганингизда сизнинг жавоб ҳаракатингиз қандай бўлар эди? Гўдақлар катталарнинг ташвиши ва зўриқишини сезиб, шунга яраша жавоб бера оладилар. Агар кимдир сизни ўз қўлларида ушлаб нима қилишни билмай турса, бундай ишончсиз одамнинг қўлида узоқ вақт қолишни исташингизга шубҳа қиламан. Бола билан ишончли муносабатларни ўрнатишнинг ишончли усули – уни жисмоний ва ҳиссий зўриқишни бошдан кечирмайдиган тарзда ушлаб туришга ўрганишингиздир. Агар сиз уни қўлингизда тўғри тутсангиз, у тез орада вазиятни назорат қилишингизга ишонади ва нима қилаётганингизни билади. Чақалоқлар уларни маҳкам қучоқлаб туришларини севадилар – бунда улар таниш юрак уришини эшитадилар. Баъзан йиғлаётган чақалоқни тинчлантириш учун уни юмшоқ адёлга ўраб, бағрингизга босиб, унинг бошини юрагингиз олдида бўлиши учун ушлаб бир оз қўлда тебратиш кифоя.

Агар нотаниш болани қўлингизга олсангиз, дастлаб унинг кўзига қарамасликка ҳаракат қилинг: чунки бу унда жуда кучли таассурот қолдириши мумкин. Агар чақалоқ етарлича катта бўлса (тахминан бир ой) ва бошини ушлаб тура олса, уни бир қўл билан қўлтигининг остидан, бошқа қўлингиз билан тагидан олинг ва қорнингизга босинг, чақалоқнинг юзи сиздан юз ўгирилган ҳолатда бўлсин. Шу вазиятда, у ўзини ишончли ҳис этади ва таниш муҳитини кузатиш ва ўз дунёсини текшириб имкониятига эга бўлади.

(Бу бола онасига тегишли бўлмаган атирингизнинг нотаниш ҳидини хатосиз билади, уни безовта қилмаслик муҳим аҳамиятга эга.)

Баъзан янги туғилган чақалоқлар жуда чарчайдилар, кейин улар, “Мени бу ердан олиб кетинглар”, дегандай йиғлайдилар. Вақт ўтиши билан болангизнинг йиғисидаги фарқларни ўрганасиз. Йиғлаш сабаби чарчоқ бўлса, хира нур остида уни қўлингизда аста-секин юқорига

ва пастга, чап ва ўнгга тебратиш кифоя. Бола одатда оҳиста ритмик ҳаракатларни яхши кўради, уни тебратиб, “А–а–а, менинг кичкинтойим” деганингизни яхши кўради.

Бола билан ишончли муносабатларни ўрнатишнинг яна бир яхши усули– бу бирор нарсадан безовта бўлганида уни юпатишдир. Одатда қорнида “дам” ҳаво билан қийналган чақалоқни, уни орқаси билан ётқизиб қўйиб ва айлана ҳаракатда қоринчасини силаганингизда ёки оёқчаларини олиб, «велосипед» қилганингизда тинчланади. Бироқ, «ичак санчиғи» билан чақалоққа ташхис қўйишга шошилманг. Албатта, уларнинг айримларида баъзан жуда аниқ аломатлар пайдо бўлади, аммо чарчоқ ва умумий асабийлашишдан токи қаттиқ қорин оғриғигача бўлган барча аломатларни *санчиқ* деб атай бошлашдилар. Ишончим комилки, деярли ҳар бир бола ўзини катталар ҳимоясида ҳис қилса, тинчланади. Бунинг учун сиз болани қўлингизга олишингиз кифоя.

Сизнинг майин ва меҳрли сўзларингиз, ёқимли тегинишларингиз хавфсизлик муҳитини яратади, боланинг ишончини уйғотади ва бу сизнинг ишончли муносабатингизга замин яратади. Агар бола хотиржам бўлиб, ота-онасининг ҳимоясини ҳис қилса, уларга бўйсунити табиий. Агар ота-она гўдаклигидан бошлаб, боланинг барча ҳаётий эҳтиёжларини қондирса, нима учун келажакда ҳам шундай бўлишига шубҳа қилиш керак? (Албатта, болангиз юришни ўргана бошлагач, у сиз ўрнатган қоидаларни бузишга ҳаракат қилади. Кўпинча биринчи улғайиш даври деб аталадиган бу пайтда болалар номаъқулчилик қиладилар. Аммо улар тўполон бошлаганларида, сиз аслида гўдаклиги учун уларни яхши кўришингизни биладилар. Шунингдек, сиз уларни ҳимоя қилиш ягона мақсадида нималарнидир чеклашингизни ёки «йўқ» деб айтишингизни биладилар.)

Оила институти яратилиши замирида катта тафаккур жамланган. Болангиз ривожланишининг ҳар бир босқичи ғиштга ўхшайди. Гўдаклик даврида болалар ота-оналарига ишонч ҳиссини ривожлантирадилар, у мактабгача даврда ва катта ёшда мустақамланади; ота-оналарининг ғамхўрлигини сезган болалар эса улғайганларида, ҳеч шубҳасиз, ўзларининг ишонч туйғуларини яхши ва меҳрибон Самовий Отага бағишлайдилар.

ЎЗИНГИЗ УЧУН ҚУЛАЙ БЎЛГАН КУНДАЛИК ТАРТИБ ЎРНАТИНГ

Ҳар бир ота-она чақалоқ туғилганидан кейин уйдаги ҳаёт бутунлай ўзгариб кетиши мумкинлигини билади. Сиз тўсатдан бутунлай ҳимоясиз жонзот учун масъулият юкини кўтарасиз, шунингдек, энди сурункали равишда уйқуга тўймайсиз. Сизнинг эски ҳаётингиз бўлмагандай, сизнинг яхши ўйлаб тузилган кундалик ҳаётингиз олдиндан айтиб бўлмайдиган воқеаларга бой бўлади...

Ва кундан–кун аҳвол тобора ёмонлашади.

Хўш, сиз қандай ота-она бўласиз? Сиз ота-онангиз сизни тарбиялагани каби, ўз болангизни тарбия қила оласизми? Ёки бола ўстиришнинг ўзингизга хос йўлини тутасизми?

Янги туғилган чақалоқни парвариш қилишнинг бир қанча назариялари мавжуд бўлиб, улар қуйидагилардан иборат: боланинг биринчи талаби билан унинг эҳтиёжларини жадвал бўйича қондириш ёки болага йиғлаб олишига имкон бериш. (Ушбу ёндашувларнинг ҳар бирини 6–бобида батафсил муҳокама қиламиз.) Шахсан, мен чақалоқни жуда ҳам талтайтириб юбориш керак эмас деб ҳисоблайман, шунингдек, мен аниқ бир жадвал билан яшайдиган кичкинтойлар – энг хотиржам ва баҳузур чақалоқлар деб биламан. Ва энг баҳузур оналар – чақалоғининг кун жадвалига риоя қилиб яшайдиганлардир!

Мен билган энг яхши кун жадвали бу қуйидаги кетма–кетликда тузилган жадвалдир: чақалоқни уйғотиш, уни озиқлантириш, кийимини ўзгартириш, уйқу, яна уйғотиш, уни озиқлантириш, кийимини ўзгартириш, уйқу. Гўдак ҳаётининг дастлабки босқичида асосий нарса ҳаракатларнинг муайян вақти эмас, балки уларнинг кетма–кетлигидир. Бошқача қилиб айтганда, болани кундузи соат иккида овқатлантириш шарт эмас, уни ўйғонгандан кейин

овқатлантириш жуда муҳим. Муайян ҳаракатлар кетма–кетлиги чақалоққа кейин нима бўлишини билиш имконини беради. Бундан ташқари, сиз нима қилмоқчи эканлигингизни унга айтинг. Бу ҳам ўрталарингизда ишончли муносабатларни бошлаш учун яхши восита. Бола унга нима деяётганингизни тушунмаслиги мумкин бўлса–да, у сизнинг овозингизни эшитишни ва сиз билан мулоқот қилишингизни яхши кўради.

Қуйидаги бобларда, кундалик тартиб қанчалик муҳим эканлиги ва болангиз улғайиши билан қандай ўзгартирилиши кераклиги ҳақидаги масалага тўхталамиз. Ҳозирча ўзингизни бўш қўйинг ва ўз қобилиятингиз ҳақидаги шубҳаларни тарқатинг.

ЭМАКЛАЙДИГАН ЁШДАГИ БОЛАЛАРГА ХОНАДОНДА КИМ БОШҚАРУВЧИ ЭКАНЛИГИНИ АНГЛАТИНГ

Айнан бола юра бошлаган даврда, уйни ким бошқараётганини кўрсатиш жуда муҳимдир. Мен одамларнинг «даҳшатли икки яшар болалар» ва «маккор уч яшар болалар» ҳақидаги гапларини эшитганимда, доимо безовта бўлардим. Болалар на даҳшатли, на ҳийлакор–маккор бўлиши мумкин, гарчи баъзида уларнинг хатти–ҳаракати шундай кўриниши мумкин.

Ота-оналар учун менинг энг муҳим маслаҳатимдан бири шуки, боланинг туғилган пайтидан бошлаб интизом зарур, деб ҳисобланади. *Интизом* – моҳиятан «тарбия бўлиб, унинг мақсади ахлокий ёки ақлий такомиллашувни, феъл–атворнинг муайян хислатини ёки ҳаракат турини ривожлантиришдир». Агар шундай бўлса (4–бобда муҳокама қилинадигандек), фарзандларимиз эҳтиёжларини қондирган ҳолда бизга боғлиқ эканликларига ўргатиб, уларни интизомга ўргатган бўламиз.

Биринчи марта нимадир (нима бўлса ҳам) қилиб, сиз ўрнатган бўлиш тартибини ўрнатасиз. Ва мабодо уйингизда кичкина “золим” ҳукмдор пайдо бўлишини истамасангиз, энг муҳим қоида эслаб қолинг: изчиллик кўрсатинг. Агар бирор масалада ноҳақ бўлсангиз ҳам, барибир изчил бўлинг.

Масалан, мен энага сифатида ўз фаолиятимни бошлаганимда, болалар машина ичига ўйинчоқ олишмайди, деб туриб олдим, негаки улар ўриндиқларда уёқдан бу ёққа ўтаётганларида бу ўйинчоқларни излаш ёки машина ҳайдаб кетаётганимда бошимга шу ўйинчоқлар билан тушириб қолишларини истамадим. Болалар машинага ўйинчоқни олиш мумкин эмаслигини доимо билишар ва бу борада асло баҳслашмас, қоида хотираларида мустаҳкам тутган ҳолда инжиқлик қилишмасди: *машинада ўйинчоқ кеча йўқ эди, бугун ва эртага ҳам бўлмайди*.

Ўтмишга назар ташлаб, шуни тушундим: агар болаларга машина ичига ўйинчоқ олишларига рухсат берганимда бу уларни масъулиятли бўлишларига ўргатиши мумкин эди (шунингдек, жанжалдан тўхтатиб қоларди!). Гарчи бу кейинчалик бекор қилинган қоидалардан бири бўлса ҳам, мен болалардан ҳали кичкина бўлган пайтларида ҳам бу қоидалар бажарилишини изчил талаб қилганман, бу эса мен учун қоидадан кўра муҳимроқ эди. Фарзандларингизга ўйинчоқларни машинада олиб юришга рухсат берилмаганлиги масаласида психотерапия курсидан ўтишларига ҳожат йўқдир, бироқ сиздаги қатъиятсизлик туфайли бир кун келиб улар руҳшуносга мурожаат қилишлари мумкин.

Шунинг учун уйингизда «Фақат ошхонада овқатланамиз» деган қоида мавжуд бўлса, болангизга илк бора ошхонадан ташқарида кечки овқатни ейишига рухсат берсангиз, у бу қоидаинг дахлсизлигига шубҳа билан қарайди. Тушунарлики, меҳмонхонада овқатланиш жиноят эмас, баъзи оилалар бошқаларига нисбатан бу масалада кўпроқ мойилдирлар. Гап шундаки, сизнинг қоидаларингиз ва кундалик ишларингиз қандай бўлмасин, уларга амал қилиш керак. (Агар сиз ўрнатган қоидаларнинг баъзилари оилангизга номақбул бўлиб қолганини англасангиз, ўз мавқингизни йўқотмаган ҳолда «фикрингизни ўзгартиришингиз» мумкин бўлган йўлни топинг. Бу ҳақда 2–бобда батафсил мулоҳаза юритилади)

НИМА ДЕБ ЎЙЛАЁТГАНИНГИЗНИ АЙТИНГ ВА БЕРГАН ВАЪДАНГИЗНИ БАЖАРИНГ

Болангизга берган ваъдангизни доимо бажаришингиз жуда муҳимдир. Масалан, қизингиз ресторанда ўзини ёмон тутди ва сиз унга: «Агар яна шундай қилсанг, биз бу ердан кетамиз», деб айтдингиз, лекин у яна шундай қилди ва сиз ҳеч қаерга кетмадингиз, демак, қизингизга сўзларингизнинг аҳамиятсиз эканлигини ўргатяпсиз. Агар ўз ваъдангизни бажаришга тайёр бўлсангизгина, фарзандингизга «биз кетамиз» деб айтинг. Бу, ҳаттоки тушлик таомини тановвул қилмасдан ва ҳамма оч бўлса-да, *ҳақиқатдан ҳам* сиз ресторанны тарк этасиз деган маънони англатади. (Официантдан тушлигингизни идишга солиб беришини илтимос қилинг, сиз уни кейинчалик хотиржам муҳитда ейишингиз мумкин.) Биринчи мартасидаёқ сўзингизни бажармаганингизда, фарзандингизга ўз мавқеингизга шубҳа қилиши учун асос берасиз. Бунга кафолат беришим мумкин. Сиз ўз сўзингизни бажармаётганингизни фарзандингиз англаши учун шунга ўхшаш биттагина вазият етарли бўлади.

Болалар ҳаракатини олдиндан айтиш қийин. Сиз ҳеч қачон улар кейинги сафар қайси беқарорлигингиз орқали сизни қўлга олишларини билмайсиз.

Фраклин П.Джонс

Тарбияланувчимдан бири уч ёшга тўлганида, унга орасида бир жуфт пластмасса омбир ҳам бўлган ўйинчоқлар тўпламини сотиб олишди. Болакай у билан бир куни дўстининг бурнини оғритиб чимчилади! Мен огоҳлантирдим: “Фақат бирор нарса қурилатганда ёки таъмирланаётганда омбирни олиш керак. Агар омбирлар билан яна кимнидир чимчилаб олсанг, мен уларни ахлатга ташлайман”. Ишонаверинг, бола тагин шу қилиғини такрорлади! Мен (болага яна уларни қайтариб бериш васвасаси ўзимда бўлмаслиги учун) омбирни иккига бўлиб, ахлат челагига ташладим. Бола узоқ ва ҳасрат чекиб йиғлади. Мен ўзимни жуда ёмон энага каби ҳис қилдим, лекин билардим: бошқалар хавфсизлиги масаласига келганда, мен ушбу таҳдидни амалга оширмасам, бола менинг сўзларим амалга ошишига шубҳалана бошларди.

Ўтмишга назар ташлаб, мен шуни тан олмоқчиман: ўйинчоқ омбирни ташлаб юборишга тўғри қилишини асло тахмин қилмагандим. Эҳтимол, «мен уларни кечқурунгача сендан олиб қўяман», дейишим яхшироқ бўларди. Лекин ушбу сўзнинг устидан чиқишим ўшандаги азобларим ва тўкилган кўз ёшларимга арзийди. Тез орада тарбияланувчим мактабга борди. Энди бу воқеани ҳаммага айтиб берар экан, у кейинги туғилган кунида янги ўйинчоқ омбирларни қабул қилиб олгани, аммо аллақачон бу воситанинг қўлланиш мақсадини билгани боис, кимнидир хафа қилиш мақсадида уни қайтиб қўлига олмаганидан фахрланади.

Бу болалар менинг бир сўзли одам эканлигимни аниқ биладилар, бу жазо ёки мукофот бўлишидан қатъий назар, мен доимо ўз ваъдамда тураман. Бу бизнинг бир-биримизга ишончли муносабатларимизнинг асоси бўлади ва болаларга ишонч ҳиссини беради.

Барча болалар катталар уларга қандай муомала қилсалар, ўзларини шундай тутадилар.

Номаълум муаллиф

БОЛАДАН ИМКОНСИЗ НАРСАНИ СЎРАМАНГ

Агар болангиз итоаткор бўлишини кутсангиз, унга ўзига хос талаблар қўйинг. Агар сизнинг талабларингиз аниқ бўлмаса, бола уларни қандай бажаради? Сиз ўғлингизга айтишингиз мумкин: “Яхши бола бўл”. Лекин бу нимани англатади? У бундай талабни

қандай бажаришни билмайди. Бунинг ўрнига сиз унга айтасиз: “Мени диққат билан тинглашингни ва сўраганимни бажаришингни истайман. Ҳозир сен билан болалар майдончасига борамиз, биз у ерни тарк этаётганимизда сен жазавага тушишни бошламаслигингни истайман”. Ҳамма нарса жуда аниқ.

Болага оқилона, ёшига мос талаблар қўйиш жуда муҳим. Уч ёшли боладан самолётда жимгина китоб ўқиб ўтиришини талаб қилолмайсиз. Бундан кўра учидан олдин унинг сумкасига иложи бориша қўпроқ ўйинчоқлар ва ширинликларни солиб, унга шундай деганингиз маъқул: «Энди биз самолётда учамиз. Агар сен камида беш дақиқа давомида олдиндаги ўриндикни орқадан тепмай ўтирсанг, онанг сумкасидан сен учун қизиқарли нарсаларни чиқаради».

Сиз, албатта, болангиз учун нима яхшилигини биласиз. Баъзан боладаги инжиқликларнинг олдини олиш учун у билан келишиш осонроқ бўлади («Ҳа, сен истаганингча болалар майдончасида бўламиз»), лекин бола бу ерда ким асосий бошқарувчи эканини тушунмайди. Агар сиз Худо томонидан берилган ота-она донолигининг яширин овозига кулоқ солсангиз, болангиз қачон чарчагани, қачон дам олиш учун уйга бориши кераклигини яхши биласиз, албатта. Бундай ҳолда, нега унинг чарчаб, жаҳли қўзишини болалар майдончасида кутиб туриш керак экан? Болангизнинг ўйинни давом эттираверишига изн беришингиз унинг тўсатдан жаҳлини чиқариб юборади, бироқ ҳеч қандай йўл билан тўсқинлик қилолмайди.

Ва агарда кичкинтой қачондир сизга ғазаб билан ўшқирса, “сен бу ерда бошлиқ эмассан!” деб бақирса, ҳайрон бўлманг. Унга хотиржамлик билан эътироз билдириб, катта ёшли инсон сифатида жавобгар эканлигингизни ва вақти келиб у ҳам ота-она бўлиб, масъул бўлишини тушунтиринг.

Болага сизнинг ўрингизга қарорлар қабул қилиши учун рухсат берган вақтингиздан бошлаб, у ўзини хавфсизликда ҳис этмай қўяди. Агар у эндигина юришни ўрганишни бошланган бўлса, демак, сиз шу пайтга қадар унинг учун ҳамма нарсани ўзингиз ҳал қилгансиз. У фақат ишонч билан сизнинг ғамхўрлигингизни қабул қилиб, ўзининг ҳаётдаги бу нуқтасига бахтли ва соғлом етиб келди. Аммо боланинг бир неча сантиметр ўсиб, қисқа жумлаларни бир-бирига қўшиб, гаплаша бошлагани (уларнинг қўпчилиги «йўқ» сўзини ўз ичига олган) бутун оилани бошқариши мумкин дегани эмас. Ушбу китобни ўқиб чиқиб, болангизга сиз учун тўғри келадиган, маъқул вариантларни танлаш ҳуқуқи каби баъзи ҳуқуқларни беришни ўрганасиз. Ҳар йили сиз болага бир оз эркинлик бериб боришингиз мумкин, лекин ҳеч бир севувчи ота-она мактабгача ёшдаги болаига машина калитлари бериб, унда сайр қилишига изн бермайди.

Боланинг сизга боғлиқлик туйғуси қўрқувга эмас, балки ҳурмат ва мулоҳимликка асослансин.

Теренций

ҚАЙСИ ТАРБИЯ УСУЛИ ЯХШИРОҚ?

Тарбиянинг қайси усули энг самарали эканлиги ҳақида бир қанча фикрлар мавжуд. Болалар руҳшуноси Диана Баумринд учта усулни ажратиб кўрсатади: биринчиси ҳукмронликка, иккинчиси ҳамма нарсага рухсат беришга, учинчиси эса ҳурмат-эътиборга асосланади. Қайси бири сиз учун энг муносиб?

Ҳукмронликка асосланган усулни танлаган ота-оналар, болалардан итоаткорликни талаб қиладилар ва одатда уларнинг авлодлари одамови ҳамда кўрқоқ бўлиб ўсадилар. Ҳукмрон ота-оналар ҳаддан ташқари тажовузкор, шунинг учун уларнинг фарзандлари дилгирлик кайфиятига мос бўлиб, етарли даражада мақсадга эга эмаслар.

Ҳамма нарсага рухсат беришни амалиёт қилган ота-оналар, ўз фарзандларини ҳар қандай чекловлардан озод қиладилар ва ўзларини бошқаришга рухсат берадилар. Бундай оилаларда ота-она уйида тартиб-интизом йўқлиги туфайли зўравон, ўзбошимча ва қизиққон болалар вояга етади ва улар жамиятда ажралиб қоладилар.

Ота-оналар фарзандларини *ҳурмат-эътиборга* асосланган усулда тарбиялашса, “ўз фарзандларининг ҳаракатларини бошқаришга, муҳокамани рағбатлантиришга ҳаракат қилишади, аммо фарзандлар кулоқ солишмаса, улар устидан қаттиқ назорат қилишлари лозим. Одатда, бундай ота-оналар ўз фарзандларининг эҳтиёжлари ва манфаатларининг ўзига хослигини англаб, ортиқча қаттиққўллик қилмайдилар, лекин хатти-ҳаракатлар қондасини белгилаб қўядилар. Бундай оилаларнинг фарзандлари жамият ҳаётига мослашувчандирлар; улар ўзларини назорат қила оладиган, ўзларига ишонган, мустақил ва киришимли бўладилар”.¹

Бошқача қилиб айтганда, дунёдаги энг бахтли ва хотиржам болалар – бу болаларга бўлган севгининг фаол намоён бўлиши тамойилларига амал қилинган ҳолда ота-она нуфузига таяниб севги билан тарбияланган болалардир.

Менинг ўз уйимда қандай қилиб энг муҳим бўлишим мумкинлиги ҳақидаги хаёлларим кескин ва урфдан қолгандек туюлиши мумкинлигини биламан, аммо болалар тарбияси – бу бир ёклама масала эмас. Бироқ ёдингизда бўлсин, яхши ота-она бўлиш учун мукамал шахс бўлишингиз шарт эмас. Сиз ҳамма нарсани мутлақо тўғри қилишингизга ҳолат йўқ. Ҳар бир инсон хато қилади, ҳатто кечалари ота-оналарга нисбатан хотиржам ухлаши ва боладан холи бўлиш унинг ота-онасига қараганда ҳиссий жиҳатдан осонроқ кечадиган биз энагалар ҳам хатоликларга йўл қўямиз. Мана шу охириги жиҳат гўдакка нима фойдали эканлигини тушунишга ёрдам беради.

Бир кун шундай вақт келадики, сиз болангизга ўзингизнинг заиф томонингизни очиб, муваффақиятсизликларингизни тан оласиз ва у ҳар қандай инсоний хусусиятлар сиз учун бегона эмаслигини билиб олади. Тарбиянинг якуний мақсади, бир куни сизнинг болангиз улғайиб, сизнинг энг яқин дўстингиз бўлишидир. Мен кўп оналар ва оталар ҳайратланиб, ўз фарзандлари улғайишгач, улар учун яхши дўст бўлганлигини билганларида, қанчалик ажабланганликларини айтишганини эшитдим. Ўша кун келади. Лекин тез орада эмас. Ва менга ишонинг: агар болангиз мактабгача ёшда бўлса, бу кун ҳали келмаган.

Болангиз ҳаётининг эрта босқичида унинг хатти-ҳаракатларини аниқ ва равшан асосларда белгилаб қўйганингиз афзал. Бу ёшда ноаниқлик қанча кам бўлса, шунча яхши. Сиз – хўжайин, болангиз эса – бўйсунувчи. Ҳозирча унинг энг яхши дўсти ёки қиз дўсти бўлишга ҳаракат қилманг.

Бошлиқ роли сизни бироз кўрқитадими? Кейин сиз хўжайин ролини ўйнашга мажбур бўлганингизда (бунга тайёрлигингиздан қатъий назар) ўтиш босқичлари ҳақида ўйлаб кўринг ва кўчма маънода айтганда, ўзингизга жуда катта бўлган пойафзал кийишингиз керак бўлади. Сиз нима қилдингиз? Ҳойнаҳой, бу ролни ўйнашга рози бўлдингиз ва кейин токи қўлингиздан бирор нарса келмагунга қадар, албатта, бу ролни муваффақиятли бажараётганингиздек кўрсатиш учун ҳаракат қилдингиз. Шунинг учун, ёш авлод назарида талабчан, аммо меҳрибон – нуфузли бир шахсни тасаввур қилинг. Балки бу Мери Поппинсдир? Мария вон Траппми? Хоним Даутфейрми? Токи ролга тўлиқ киришмагунингизча, худди бу шахслардан бирининг ўрнида бўлиб қолгандек, етакчи ролини ўйнайверинг.

Ва Худо сизни бу йўлда мустаҳкамлаши учун ибодат қилинг, ибодат қилинг, ибодат қилинг. Агар сиз ўзингизни табиий тутсангиз ва баъзан бу каби ибодат қилсангиз жуда яхши бўлади: «Раббим, мен ҳар бир нарса учун масъул бўлишдан чарчадим. Бугун ўзимни кичкина қизчадек ҳис қиляпман. Сен менинг ҳаётимда ва оиламда энг асосийсан. Менга куч–қувват

бер, менга донолик ва жасоратни ўргатгин, токи фарзандларим менинг ўзимда ва болаларга нисбатан тарбиямда Сени кўра олсинлар».

Битта яхши ибрат мингта ваъздан яхшироқ эканини билиб, яна бир бор болалар майдончасига ташриф буюрайлик – бу сафар ўзини дадил ҳис қиладиган ва катта ёшли инсон сифатида болага босим ўтказмайдиган, аммо ҳамдардлик билдириб, қатъий турадиган она билан бирга бўламиз. Кўрайликчи, бу она қизининг ишончини қозониш учун, унга севгисини билдириш учун ўз мавқеини мустаҳкамлаган ҳолда, болани тушунишга ўргатишда энаганинг қандай маслаҳатларидан фойдаланганини пайқай олармикансиз.



1–кўриниш: 2–дубль. Болалар майдончасида

ОНА: Элли, биз беш дақиқа ичида кетамиз. Бу ҳақда сени олдиндан огоҳлантираман.

ЭЛЛИ: Мен кетишни истамайман!

ОНА: Мен тушунаман, аммо биз кетишимиз керак, афсусдаман, ҳали етарли ўйнаганинг йўқ. Лекин бу ҳаётда ҳамма лаззатли нарсалар билан шундай бўлади, тўғри эмасми? Уларнинг охирига етишини ҳеч ким истаймади. Хафа бўлма, тез орада яна шу ерга келамиз. Лекин беш дақиқа ичида кетишимиз керак.

Тўрт дақиқадан кейин.

ОНА: Бир дақиқа қолди, Элли. Тайёрлан

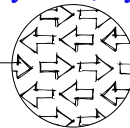
ЭЛЛИ: Онажон, балки кетмасмиз.

ОНА: Керак. Қоидаларни биласан. Қачонки, кетиш вақти келди, десам, кетиш керак. Ва ҳеч қандай инжиқликлар кетмайди.

Бир дақиқадан кейин.

ОНА: Элли, биз кетишимиз керак.

Элли онасининг олдига келади ва кўлидан тутати. У норози, лекин у жазава қилмайди ёки ҳурматсизлик кўрсатмайди. ОНА: Сен инжиқлик қилмасдан мен билан кетганингдан жуда ҳам мамнунман. Сен аллақачон катта қиз бўлибсан! (Элли илжайди). Бугун сенга энг ёққан нарса ҳақида гапир, биз эса яна бир марта истироҳат боғига сафарни режалаштирамиз. Уйга қайтганимизда эса бу кунни тақвимга белгилаб қўямиз, хўпми?



ТАКРОРЛАШ

Қандай қилиб болангизга ўзингизни йўқотмай ва ҳукмронга айланмаган ҳолда, вазиятни сиз бошқараётганингизни кўрсатишингиз мумкин? Бу ерда сиз фойдаланишингиз мумкин, бир неча тавсиялар бор (уларнинг баъзиларини ушбу бобда учратгансиз).

1. *Болангизга имкон қадар уни яхши кўришингизни тез–тез билдириб туринг.* Кичкинтойни эркалайдиган ёқимли атамаларингиз унга сизнинг севгингиз ҳақида эслатиб туради.

2. *Болани кейинги ҳаракатлар ҳақида олдиндан огоҳлантиринг.* Нима содир бўлиши ҳақида болани огоҳлантириш орқали, болани муайян ҳаракатлар учун тайёрлайсиз. Агар дўконда юрганингизда: «Дўкон ёпилди! Барча молларни ўз жойига қўйинг ва дарҳол дўконни тарк этинг!» деган эълон сизга ёқадими? Албатта, бу сизга ёқмайди. Одатда эълон бундай янграши керак: «Диққат, азиз мижозлар, дўкон беш дақиқа ичида ёпилади. Илтимос, шошилинг ва харид учун тўловни амалга оширишингизни сўраймиз.». Ҳамма нарса жуда аниқ.

3. *Боланинг зорланишига ҳамдардлик билдиринг, аммо бунда қатъият кўрсатинг.* Бу қийин, лекин болалар жазавазининг таъсирига тушманг. Агар бола сиздан “Нима учун?” деб сўраса, сизни қарор қабул қилишга нима мажбур қилганини тушунтиришингиз мумкин. Аммо ўзингизни эгаллаб турган вазиятингиздан чекинманг. Мактабгача ёшдаги болага оддийгина қилиб, « чунки мен сенинг онангман, Худо эса сенга ғамхўрлик қилишни менга топширди. Бир куни ўз фарзандларинг бўлади, кейин нима қилиш кераклигини ўзинг ҳал қиласан. Лекин ҳозирча мен қарор қабул қиламан».

4. *Болани яхши хулқи учун мақтанг.* Агар яхши томонга кичик бир ўзгариш бўлса ҳам, унга эътибор беринг ва болангиз ўзини яхши тутишидан фахрланганлигингизни айтинг.

5. *Номақбул хатти-ҳаракатни тўхтатинг.* Боланинг ўзи яхши эканлиги, аммо баъзан унинг хулқ–атвори ёмон бўлиши мумкинлигини унутманг.

6. *Изчил бўлинг.* Агар сизнинг талабингиз жуда тўғри бўлмаса ҳам, изчил бўлинг.

7. *Ҳар қандай ишни охирига етказинг.* Нима деб ўйлаётганингизни айтинг ва берган ваъдангизни бажаринг.

8. *Боланинг ёшига мос келадиган талаблар қўйинг.* Аниқ, белгиланган талаблар болада ўз–ўзини ҳурмат қилишни кучайтиради. Ундан қила олмайдиган ишини бажаришни сўраманг.

9. *Ўтган куннинг ёқимли воқеаларини эслаш учун бола билан кечқурун бир неча дақиқа ўтказинг ва унга ўзи ёқтирган жойда янада қизиқарли машғулотлар қилиши учун у билан яна ўша ёққа бошқа куни бориш ҳақидаги ваъдангизни бажаринг.*

Болалар гапиреди

«Оёқларим ҳар куни жуда тез ўсиб бораяпти, мен қандай қилиб уч ёшда бўлишим мумкин?»

Меган, уч ёш

Тўрт ёшли Андреа астронавт Алан Шепарднинг ўлими ҳақида эшитгач, сўради: “Нима, у Ойдан йикилиб тушдими?»

«Сигирлар гамбургерлардан тайёрланади», – деган сўзларни эшитди она қизидан.

Менинг кундалигимдаги бу ҳафтада қилинган ёзувлари бири. Менинг васийлигимдаги кичкинтой шундай ёзади: «Худодан ухлаб қолишимга ёрдам беришини сўрадим, лекин ухлай олмадим. Айтингчи, У шундай кечки маҳал уйкуга кетдимикан?»

2 БОБ
БОЛА ТАРБИЯЛАШНИНГ
МУВАФФАҚИЯТЛИ БЕШ ТАМОЙИЛИ



2–кўриниш: 1–дубль. Ота-оналар ётоқхонасида

ХОТИН (*ўзини каравотга ҳолсиз ташлайди*). Вой, қандай кун бўлди–я! Дженна ўзини жуда ёмон тутди.

ЭР: Оҳ... М–м... менга телевизор пультини бера оласанми?

Хотин (*яққол безовталиқ билан*). Гапларимни эшитмадингми? У ўзини жуда ҳам ёмон тутди!

ЭР (*пультни босиб*). Жуда ҳам афсусдаман... Мен фақат... Мен ҳозир... Оҳ, қара! Ўйин аллақачон бошланибди!

ХОТИН (*қаттиқ хўрсинади*). Тушунмаяпсанми, менга ёрдам беришингни кутаяпман. Мен нима қилишга ҳайронман.

ЭР: Аммо мен бола руҳияти ҳақида ҳеч нарса билмайман. Бирорта адабиётни ўқи ёки онанг билан маслаҳатлашгин. Бўлақол, Пэтс!

ХОТИН (*ўзига ўзи мингирлаб*). Уддалай олмайман... Худойим, агар мени эшита олсанг, илтимос, менга ёрдам бер! (*У ёстиқни олиб юзига босганича, деворга ўгирилади.*)

Сиз никоҳда бўла туриб ҳам, болаларни тарбиялаш масалаларига келганда, ёлғизлик ҳиссини туйганмисиз? Мен кўп марта оналарнинг: «Ҳа, мен турмушга чиққанман, лекин мен ўзимни ёлғиз она каби ҳис қиламан», деб шикоят қилганларини эшитганман (мен баъзи оталар ҳам бу фикрни қўллашларига аминман).

Агар бундай шикоятлар билан таниш бўлсангиз, қуйидаги саволларга жавоб беришга ҳаракат қилинг. Оилавий ҳаётнинг қандай қоидаларига амал қиласиз? Ҳаётингизнинг мақсади нима? Сизнинг устуворлигингиз нимада? Улар сизнинг турмуш ўртоғингизнинг устуворлигига мос келадими? Бу ҳақда ҳеч ўйлаб кўрганмисиз?

Кимдир сизни ҳақиқий эътибор билан тинлаганида, бу, қўлларингизда тутган нозик чинни идишни муздек булоқ суви билан тўлдиришингизни кузатиб туришларига ўхшайди. Сув идишига тўлганида, демак, сени тушундилар, тошганда эса, сени севишларини англатади.

Джон Фокс

МУЛОҚОТ

Сиз бир пайтлар никоҳингиз ва оилавий ҳаётингизнинг маънавий асосларини яратгансиз. Лекин қандай қилиб оила қуришни давом эттириш мумкин? Қандай қилиб биз бундай севги билан қурилган гўзалликни биргаликда сақлаб қолишимиз мумкин? Фақат *мулоқот орқали*. Мулоқот – ҳар қандай муносабатлар учун муваффақият калити ҳисобланади. Агарда, сизда, турмуш ўртоғингизда ва фарзандларингизда фикрларни ўқий олиш хусусияти бўлмаса, унда сизларга бахтли ва мустаҳкам оила бўлиш учун ўзаро мулоқот қилишни ўрганишингизга тўғри келади.

Айтиб ўтилганидек, сиз билан менга гапиргандан кўра икки марта кўпроқ қулоқ солиш учун икки қулоқ ва бир оғиз берилгани бежиз эмас. Мен саккизинчи синфда ўқиганимда, духовой оркестрда ўйнар эдим. Ўша ерда мен жуда муҳим ҳаёт дарсини ўргандим. Биз ижро

этишни бошлаш учун асбобларни олганимиздан сўнг, гуруҳ раҳбари бизга «кўзингиз билан тингланг», деб айтарди ва кейин бизга қўшимча кўрсатмалар берарди. У биз билан кўз орқали алоқа қилишига ишонч ҳосил қилишини хоҳлар эди.

Шу кунга қадар ўша ҳикматли сўзлар ҳамон ёдимда. Диққат билан тинглаш учун интилиш керак. Сиз бошқа одамнинг сўзларига диққат билан қарашингиз, у томонидан айтилганларни англашингиз ва ҳақиқатан ҳам уни эшитганингизни тушуниши учун унга муносабат билдиришингиз керак. Тинглаш – бу бир масала, лекин инсон айтмоқчи бўлган гапни эшитиш, унинг овозидаги оҳанг, ифода, сўзлар, имо–ишоралар нимани англатишини тушуниш бошқа масала.

Ким менинг гапимни охиригача тингламай, сўзимни бўлса ёки мени тингламаса, дилим оғрийди. Баъзан дугонамнинг мен билан жуда гаплашгиси келади, бироқ у менинг сўзларимга диққат қилмайди. Сиз нима демоқчи эканимни тушунаяпсизми? Бундай муносабатлар, жилла курса, асабингизга тегади.

Болани диққат билан тингласангиз, унга мулоқот қоидаларини ўргатасиз. Болангизни яхши тингловчи бўлишга ўз мисолингизда ўргатиш бўйича бешта маслаҳат.

1. *Болангизга муҳим эътибор беринг.* Агар ҳозир унинг гапларига эътиборингизни жамлай олмасангиз, шундай деб айтинг: «Қуёшим, ишимни битириб олай, кейин диққат билан кулоқ соламан». Шундан сўнг, ўз ваъдангизни бажаринг! Барча ишларингизни қолдиринг ва болага диққатингизни жамланг.
2. *Боланинг кўзига қаранг.* У гапирганда, телевизор экранига ёки компьютер мониторида эмас, тўғридан–тўғри унинг кўзига қаранг.
3. *Болани ҳақиқатдан ҳам тинглаётганингизни юз ифодалари билан кўрсатинг.* Унга кулиб қаранг ва ҳамдардлик билан бош силкитинг, токи бола сиз фақат тинглаётганингизни, балки у билан ҳамдард эканлигингизни билсин.
4. *Болага жавоб беришдан олдин, унинг гапни тугатишини кутинг.* Унинг саволларига жавоб беришдан олдин ёки фикр билдиришдан олдин ундан яна бирор нарсани қўшимча қилиши мумкинлигини айтинг.
5. *Ўз фикрингизни билдириш учун руҳсат сўранг.* Мисол учун, сиз унга айтишингиз мумкин, «Мен сени билдираман. Хафа бўлиш туйғуларидан тезда кутулиш учун сенга бир неча маслаҳатлар беришимни хоҳлайсанми?»

Болангизни эътиборли тингловчи бўлишга ўргатинг

Болани ҳар қандай ишда ёки суҳбатда ўз навбатини кутишга ўргатинг. Бу қимматли сифатни тарбиялаш учун суҳбатнинг боришини кўрсатувчи қўлбола материаллар ёрдамида, масалан, ҳожатхона қоғозининг ўрами ёрдамида намойиш қилишингиз мумкин. (Бу фойдали ва катталар учун машқларда кўпинча бизнес–тренингларда ишлатилади.) Ҳар бир бола бир муддат ўрамни олиб, қўлида ушлаганича гапиради. Бошқа болалар олдида ҳам жуда муҳим вазифа туради – бу сўзловчини диққат билан тинглашдир.

Болани суҳбатга киришмасдан олдин мулоқимлик билан узр сўрашни ўргатиш ҳам муҳим аҳамиятга эга. Бу унга бўлажак оғзаки курашларда кераксиз кескинликни олиб ташлаш имконини беради. Бироқ, бу дарсдан сўнг бошқаси, ундан кам аҳамиятга эга бўлмаган дарс ҳам давом этиши керак, муҳими: «кечирасиз» сўзи ҳали дарҳол гапира бошлаш ҳуқуқини бермайди. Бола сиз унга қарашингизни ва ундан: «Ҳа, азизим, нима демоқчи

бўлдинг?» деб сўрашингизни кутиши керак. (Истисно сифатида катталар дарҳол аралашиши керак бўлган ҳолатлар бўлади. Ушбу вазиятларни номланг.)

Болани хушмуомалалик билан суҳбатга кириш учун ўз навбатини кутишга ўргатиб, унга бир йўла бир неча муҳим сабоқларни ўргатасиз: у сабр–тоқат билан кутишни, ҳурмат билан гапиришни ва ўз истакларини дарҳол қондиришдан ўзини тийишни. Ох! Мен буни “кўп тармоқли” ўқитиш деб атайман ва қўл остимдаги болалар билан суҳбатлашганимда, улар бир вақтнинг ўзида бир нечта ҳақиқатни ўзлаштириб олган муҳим лаҳзаларини жуда яхши кўраман.

Нафақат сўзларга, балки юз ифодалари ва имо–ишораларга ҳам эътибор беринг

Биз ҳаммамиз бир тарзда ёки бошқа тарзда бизнинг фикр ва ҳис-туйғуларимизни баҳам кўрамиз, лекин биз ҳар доим ҳам бир-биримизни тушунмаймиз. Мулоқотнинг икки тури мавжуд: оғзаки ва нооғзаки. Бизнинг сўзларимиз ва ҳаракатларимиз (интонация, имо–ишоралар) бир-бирига зид бўлса, унда чалкашлик ва тушунмовчилик юзага келади.

Масалан, болангиздан, «Кунинг қандай ўтди?» деб сўрайсиз. У табассум ва бир оз ҳаяжон билан: «Аъло!» деб эжавоб беради. Ҳамма нарса аниқ ва жуда равшан. Энди тасаввур қилинг, болангиз саволингизга худди шундай: «Аъло!», деб жавоб беради, лекин айти пайтда оёқлари остига қарайди, лабларини буради ва юзини ўгиришга ҳаракат қилади. Барча бу нооғзаки сигналлар, унинг куни унча яхши ўтмаганлигидан далолат беради. Боланинг имо–ишоралари ва юз ифодалари сиздан ниманидир яшираётганини билдиради.

Болани чиндан ҳам тушуниш учун, унинг оғзаки ва нооғзаки сигналларига ҳам эътибор бериш керак. Бу, албатта, зўриқишни талаб қилади – менга ишонинг, мен буни аниқ биламан! Агар чарчаган ёки бир вақтнинг ўзида бир неча кичкинтойларга ғамхўрлик қилишга тўғри келса бу, айниқса, қийин.

Энди вазиятни айланиб ўтайлик. Болангизнинг интонацияси ва имо–ишоралари уни яхшироқ тушунишга имкон берса, сизнинг оғзаки ва оғзаки бўлмаган хабарларингиз бир-бирига мос тушса, демак у ҳам сизни тушунади. Мисол учун, сиз мактабгача ёшдаги бола билан гаплашасиз ва уни диққат билан тинглашини хоҳлайсиз. Сизнинг тилингиз танангизда қандай бўлиши керак? Боланинг бўйига қадар энгашинг, балки ҳаттоки тиз чўкиб, унинг кўзларига қаранг. Баъзан, бир нарса дейишдан олдин, сиз мулойимлик билан унинг қўлларини олиб ёки унинг елкасига қўлингизни қўйишингиз мумкин.

Агар болага таъна қилсангиз, норозилигингизни яширманг ва у билан жиддий гаплашинг; агар мақтамоқчи бўлсангиз, фахр билан гапиринг ва сўзларингиз билан қувватлаб, унинг елкасини силаб қўйинг. Имо–ишораларингиз сўзларингизга мос бўлса, кичкинтой уларнинг ҳақиқий маъносини осонгина англаб олади.

Мактабдан уйга қайтаётган қизалоқ онасига мактаб спектаклида ўйнаш учун унга ажойиб рол беришганини айтди: «Менга қўлларимни чапак чалиб, ҳамма учун қувонишимни тайинлашди!». Бу гапни тингловчилар ҳақида ҳам айтиш мумкин. Баъзан саҳнада асосий ролларни қойилмақом даражада ўйнаймиз; баъзан эса бизнинг вазифамиз – «қойилмақом даражада» тинглаш, яъни қалбан олқишлаш ва бошқаларнинг муваффақиятидан қувонишдир!

АНИҚЛИК

Бола сиз белгиланган қоидаларга амал қилиб, уларнинг нима эканлигини тушунмаса ҳам, талабларингизни бажара оладими? Сиз унга қайси хулқ мақбул ва қайсиниси номақбул эканлигини, оила «қонунлар»и ва талабларини боланинг ёшига мос тил билан яхшилаб аниқ тушунтиришингиз керак.

Мисол учун, агар гапира олмаётган кичкинтой электр улагични розеткадан тортиб олишга ҳаракат қилаётган бўлса, унинг олдида бўйи барабар ўтирганча кўзларига тик қараб (энага тилида, бу кўриниш «ҳазил» деб аталади): «Йўқ! Электр улагични розеткадан чиқариш мумкин эмас!» деб қатъий айтинг. Бола сўзларингизнинг маъносини тушунмаса ҳам имо–ишорангиз ва товушингиз, унинг ҳатти–ҳаракатлари сизни қониқтирмаётганлигини ва шубҳага ўрин қолмаганини тушунади: «Онам норози бўлди. Менга шундай жаҳл билан қарашини истамайман, шунинг учун электр улагични розеткадан бошқа тортиб чиқармайман».

Оилавий «қонунлар тўплами»ни тузинг

Мустаҳкам спорт жамоаси сифатида, яхши оилада ҳавас қиладиган даражадаги доимийликда сиз талаб қилинадиган қоидалар бўлиши керак.

Оилавий «қонунлар тўплами»га қайси қоидаларни киритиш кераклиги қандай аниқланади? Аввало, вақт ажратинг ва турмуш ўртоғингиз билан бирга учта қоида рўйхатини тузинг: биринчи, «мажбурий», кейин эса «амал қилиш мақсадга мувофиқ» ва ниҳоят, «катта аҳамиятга эга бўлмаган». Мажбурий орасида бошқалар учун ҳаёт ва ҳурмат хавфсизлигини таъминлаш билан боғлиқ барча қоидалар ўз ичига олади. Ушбу қоидалар муҳокама қилинмайди – қўл кўтариш мумкин эмас, тишлаш мумкин эмас, мебель устида сакраш мумкин эмас, гап қайтариш мумкин эмас, ёмон сўзларни айтиш мумкин эмас, баланд овоз билан бақириш мумкин эмас. Мажбурий қоидаларнинг хомаки вариантини тузинг ва энг муҳими, доимо уларни бажарилишини таъминланг ва оилангизда ҳар доим тартиб соҳасида соғлом муҳит бўлишига диққат қилинг.

Ҳар бир оилада амал қилиш мақсадга мувофиқ бўлган қоидалар ўзига хос хусусиятлари билан ажралиб туради ва муҳокамага тортилади, масалан: ўйинчоқлар болалар хонасида қолиши керак, ошхонадан ташқарида овқатланиш мумкин эмас, уй бўйлаб кўча пойафзалида юриш мумкин эмас. Бу ҳаёт ва ўлим билан боғлиқ қоидаларни, шунингдек, ҳаёт тарзини белгилайдиган муайян имтиёзларни ўз ичига олмайди. Ушбу қоидаларнинг бирортасига риоя қилмаслик оила тартибини бузмайди, лекин уларга риоя қилиш ҳаёт тарзини тартибга солади.

Катта аҳамиятга эга бўлмаган қоидалар бошқа барча қоидаларни ўз ичига олади, уларни бажаришлик ёмон эмас, аммо сиз доимо буни талаб қилмаслигингиз керак (бошқача қилиб айтганда, ушбу қоидаларга риоя қилиш ёки риоя қилмаслик ҳаётингизни қанчалик муваффақиятли ташкил қилишингизга боғлиқ эмас). Болалар ўзларнинг пайпоқларини ёки ҳожатхона қоғози ўрамини оналари истаган шаклда тахлай олмасалар, бу қоидаларнинг бузилиши ҳисобланмайди, бу фақат бир кичик нохушлик, холос. Бунинг учун жаҳлга берилиш керак эмас.

Сиз турмуш ўртоғингиз билан рўйхатларини тузганингиздан сўнг, уларни солиштиринг. Нима учун? Чунки, ота-онанинг (агар уйда бошқа катталар бўлса) ижросини талаб қилмайдиган қоидани жорий қилиш мантиққа тўғри келмайди. Сиз мажбурий қоидалар рўйхатини солиштираётганингизда, улар кўпроқ ёки камроқ тарзда бир–бирларига мос келишига истаيمان. Бир-бирига мос келган бандларни сиз оилангизнинг «қонунлар тўплами»га киритишингиз мумкин. Ҳар бирингиз «амал қилиш мақсадга мувофиқ» бўлган қоидаларнинг иккинчи рўйхатидан иккита энг муҳим қоидани танлаб олинг. Шундан сўнг, ҳаётни мураккаблаштирмаслик учун, сиз муҳим бўлмаган учта қоидани рўйхатдан чиқариб ташланг. (Мен мавжуд бўлмаган тушунча нисбий эканлигини тушунаман. Бир киши учун аҳамиятсиз нарса, бошқаси учун жуда муҳим бўлиши мумкин. Агар баъзи сабабларга кўра турмуш ўртоғингизга сиз учун қийматли бўлмаган қоидалардан бирини бажариш жуда муҳим кўринадиган бўлса, мурасага ечим топинг.) Оилангизнинг «қонунлар тўплами» якуний таҳрирда ўндан ортиқ қоидаларни ўз ичига олмаслиги керак. Қанча оз бўлса шунча яхши.

Агар ўнта энг муҳим оилавий «қонунлар» рўйхати бўлса, уларни қисқача, тўғри ва жуда аниқ шакллантиринг. Мана, мен томонимдан ўнта қоида, мен тарбияланувчиларимдан уларнинг бажарилишини талаб қиламан.

1. Қўлга эрк берма.
2. Атрофингдагиларга ҳурмат билан боқ.
3. Овозингни кўтарма.
4. Мебелда сақрама.
5. Фақат катталарга музлатгич ва ошхонадаги мебел эшикларини очиш учун рухсат берилади.
6. Ҳожатхонадан фойдалангандан кейин ва овқатланишдан олдин қўлингни юв.
7. Дастурхон атрофида жим ўтир.
8. Уйда тўп ўйнама.
9. Ўйинчоқлар билан урма.
10. Фақат болалар ўйинларини ўйна ва болалар учун дастурларни томоша қил.

Бу ўнта қоиданинг ҳеч бири болалар билан муҳокама қилинмайди ва уларнинг бирортасини бузганларида жазоланишни биладилар.

Оила “аҳднома”сини тузинг

Оилавий «қонунлар тўплами»нинг мазмунини аниқлаб бўлгач, шунингдек, ҳар бир қоидани аниқ ва қисқа шакллантирганингиздан сўнг, уларни бирма–бир муҳокама қилишингиз керак. Бунинг учун оилангизнинг барча аъзоларини ўз атрофингизга йиғинг ва «қонунлар тўплами»ни махсус тахтага ёзиб, ҳар бир қоидани тушунтиринг ва ҳар бирига уларнинг маъносини тушунганликларига ишонч ҳосил қилиш учун барча саволларга жавоб беринг. Тушунтиришдан сўнг, бир оила шартномасини киритинг – худди аҳд тузилгани каби. Ушбу ўзгартирилмас келишув бўйича сиз қуйидагиларни тасдиқлайсиз: «Биз ўз уйимизда ўрнатилган қоидаларга риоя қилиш учун қўлимиздан келганини қиламиз». Сўнгра кўринарли жойда «қонунлар тўплами»ни илиб, унинг ижросини талаб қилишга тайёрланинг. Сизнинг бу борадаги барқарорлигингиз синовдан ўтказилади!

Агар қоида бузилса нима қилишим керак? Болалар қоидаларга риоя қилмаслик оқибатларини аниқ билишлари учун бу ҳолатни оила кенгашида олдиндан муҳокама қилиш яхшидир. Интизом ва жазо ҳақида 4–бобда батафсилроқ муҳокама қиламиз.

КЕТМА–КЕТЛИК

Оилада тинч муҳит яратишда изчиллик ва собитқадамлик *катта* роль ўйнайди. Ота-оналарнинг болалардаги номақбул хатти-ҳаракатларга олдиндан ва ўзгармас муносабати аста-секин уни бартараф этишга олиб келади. Изчил бўлиш учун, ота-оналар доимо боладан белгиланган қоидаларга риоя қилишини талаб этиши керак ва тегишли таъсир чораларини қўллашлари лозим. Ҳар қандай қоидага риоя қилишдан бош тортиш ёки унга ўзгартиришлар киритиш, агар бундай ҳолат ҳеч бўлмаганда бир марта – сабабсиз ва аниқ асосланишсиз юзага келганда, янги жанг билан ниҳоясига етади. Бола тахминан шундай деб ўйлайди: *«Охирги марта беш дақиқа йиғладим ва отам менга ён берди. Мен бу сафар бир оз баландроқ ва кўпроқ йиғласам, улар албатта, яна менга ён берадилар».*

Агар сиз ақлдан озишни истамасангиз, фарзандларингиздан камида бир қадам олдинга юринг ҳамда аниқлик ва мустаҳкамлик тамойиллари зид бўлмаган ишларни қилинг.

АМАЛЛАР ИЗЧИЛЛИГИ

Энди сиз оилавий «қонунлар тўплами»ни яратдингиз ва болага ҳар бир қоидани тушунтирддингиз, уларнинг муваффақиятли ва изчил амалга оширилишининг калити сизнинг ҳаракатларингизнинг изчиллигига боғлиқ бўлади.

Турмуш ўртоғингизни ўзингизнинг ҳаракатларингиз билан мувофиқлаштиришга ундашнинг бир йўли ушбу бағоят доно маслаҳатга амал қилишдир: «Омма олдида мақтанг, яккама–якка бўлганда танқид қилинг». Ҳаракатларингиз мувофиқлигини таъминлаш учун битта фронт бўлиб ҳаракат қилинг. Ҳеч бўлмаганда, бола суҳбатларингизни тинглаганда, унга шундай туюлиши керак. Сиз томонингиздан белгиланган қоидалар таҳририга рози бўлсангиз, яқдилликни ва боладан уларни бажаришни талаб қилишга қатъийлик бўлиш керак. Сиз боланинг олдида унга нима яхши эканлиги ҳақида баҳслашишингиз керак эмас. Сизнинг суҳбатингиз шундай бўлиши мумкин:

– Онажон, мен телевизор кўрмоқчиман.
– Менинг асалим, сен дастурхон атрофида телевизор кўрмаслик ҳақидаги қоидамизни биласан–ку.

– Дада, мен кўришни истайман.
– Асалим, онангнинг гапларини эшитдингми? Тушлик қилаётганимизда телевизор томоша қилмаймиз. Бу оиламизнинг қоидаларидан биридир.

Демак, қоида аниқ шакллантирилган. *Биз овқатланаётганда телевизор кўрмаймиз.* У етарли тарзда бола онгига етказилган. Биз овқатланаётганда телевизор кўриш мумкин эмас. Бу қоидага изчил амал қилинади. Оиламизда биз ҳеч қачон дастурхон атрофида телевизор кўрмаймиз. Бу қоидага уйда ҳамма рия қилади. Онам ҳам, отам ҳам, кечки овқат чоғида телевизор томоша қилиш мумкин эмас, деб ҳисоблашади. Бунда қандай саволлар бўлиши мумкин?

Бошқа вариантни кўриб чиқайлик. Айтайлик, вақти–вақти билан тушлик чоғи телевизор томоша қилишни истайсиз. Сизга аллақачон маълумки, бола ҳузурида бундай масалаларни муҳокама қилиш мумкин эмас. Бу ҳолда, тўғри вақт ва жой танлаш муҳим аҳамиятга эга. Бутун оила телевизор томоша қилаётганида бу янги ажойиб фикрингизни муҳокама қилиш – энг яхши вариант эмас. Оила қоидалари ҳақида фикрингизни баҳам кўринг ва кейинчалик уларни қайта баҳолашга киришинг, турмуш ўртоғингиз билан ёлғиз қолганингизда бу ҳақда фикрлашинг. Агар сиз бирор бир қоидани ўзгартириш учун қарор қилган бўлсангиз, бола тарбиялашнинг муваффақиятли беш тамойилига таяниб, ишга киришинг.

Мисол учун, дадангиз шуни эълон қилади:

– Болалар, онангиз ва мен сизларга ёқиши мумкин бўлган хабарни айтмоқчимиз. Биз ҳар гал дастурхон атрофида ўзингизни яхши тутганингизда, яъни овқатни тўкмасдан, ибодат чоғида гаплашмасдан ва жойингиздан сакрамаганингизда, тушлик вақтида телевизор томоша қилиш қарорини қабул қилиш фойдасига бир баллдан кўшиб борамиз! Сиз беш балл тўплаганингиз заҳоти дастурхон атрофида телевизор кўришга рухсат берилади. Бу ҳақда нима деб ўйлайсиз?

– Ажойиб! Зўр!

Асл қарорингизни ўзгартиришда сиз яқдил эдингиз ва болалар назарида ўз мавқеингизни йўқотмадингиз. Улар сиз билан ўйнашмадилар ва ҳар бир киши ўз жойида қолди. Сизнинг оилангиз учун янги натижалар ва мақсадлар аниқ белгиланган, болаларга аниқ тушунтирилган, уларда ҳам ота-она бир бутун эканлиги ҳақида аниқ фикр ҳосил қилинган.

ЭНГ АВВАЛО ХУДОГА ИЙМОН

Бир куни мен кўп йиллар давомида бахтли никоҳда яшаган барча дўстларим, эр–хотиннинг бири эмас, балки иккаласи ҳам чуқур имонли инсонлар эканлигини тушуниб етдим. Улар нафақат тақводор ва баъзи расмийчиликларга рия қилувчилардир, балки ибодатларини эшитадиган, ёрдам ва тасалли берадиган Худога чин дилдан ишонадилар. Улар хатто Худога бўлган имонлари турли йўллар билан ифодаланган бўлса ҳам, Унга биргаликда

ёрдам учун мурожаат қилишлари мумкин. Мен кўрган энг бахтли никоҳлардан Пэт хола ва Ральф амаки, Анжела хола ва Франк амаки, Джиндер ва Том, Алисия ва Пол, Коллин ва Скотларнинг никоҳлари бўлиб, улар доимо жамоатга бирга бориб, бирга ибодат қиладилар.

Болалигимда Анжела хола ва Френк амаки онамнинг энг яқин дўстлари эди. Уларнинг қизи – юқорида кўрсатилган Алиса – менинг энг яхши дугонам бўлди. Ота-оналаримиз ҳатто Алисия ва менинг бир вақтнинг ўзида туғилишимни истаганлар! Алисанинг сўзларига кўра, бу унинг ота-онаси ўртасидаги энг жиддий жанжал бўлган. (Ахир болалардан ҳеч нарсани яшириб бўлмайди–ку!)

Ва кейин нима бўлганини биласизми? Ўн беш йил давомида Анжела хола ва Френк амаки турли жамоатларга боришни давом этдирсаларда, лекин уларнинг никоҳи мен кўрган никоҳлар ичида энг давомлиси бўлган.

Ва яна муҳим бир гап: уларнинг қизи ҳам бахтли никоҳда яшайди.

Мен бу кузатишларимдан қандай муҳим хулоса чиқарганимни биласизми? Аввало, менимча, оилавий бахт сиз қайси жамоатга боришингизга боғлиқ эмас. Энг асосийси, сизлар иккалангиз ҳам Худонинг севгисига тўласиз ва уни бир-бирингиз билан баҳам кўрасиз. Бундан ташқари, ота-оналарнинг ўзаро севгиси ва Худога бўлган имонлари болаларга ўтади ва улар келажакда бахтли оилавий ҳаёт учун имкониятга эга бўладилар.

Кўпгина эр–хотинлар билишадики, Муқаддас Китобда никоҳ ва оила – Худонинг режаси эканлиги ҳақида айтилади. Унинг саҳифаларида мавжуд бўлган оилалар ҳаёти ҳақида (шу жумладан кўп муваффақиятсиз никоҳлар!) қайд этилганини, Худонинг режасига кўра эр ва хотин бутун ҳаётлари давомида севги ва садоқатни сақлаши мумкинлигини, ўзаро қўллаб–қувватлаш ва сабр–тоқат қилишиб, бир–бирларига хизмат кўрсатишлари баён этилган. Муқаддас Китобда фарзандларнинг қобилиятини ҳисобга олган ҳолда қандай тарбиялаш ва улар йўлдан адашганда, тўғри йўл кўрсатиш кераклиги ҳақида аниқ кўрсатмалар берилган.

Мен, бу сатрларни ўқиётган баъзи бир кишилар болаликда шафқатсизлик ва бепарволик билан муносабатда бўлиш ҳолатлари ёки ўзларини масиҳий деб атовчи ота-оналари Исо Масиҳнинг бизга васият қилган севгиларини кўрсатмаганликлари, Муқаддас Китобга таянган ҳолда уларга тазйиқ ўтказганлик ҳолатларига дуч келганмиз. Лекин баъзан ғалати нарсалар содир бўлади: болаликдаги тажрибалари туфайли иймондан юз ўгирган, аммо ота-онага айланганлар ўзларига савол бера бошлайдилар: «Худо ким эканлигини ўз фарзандларимга қандай тушунтираман? Уларнинг саволларига қандай жавоб бераман? Уларга бу шафқатсиз дунёда ишонишлари мумкин бўлган ниманидир бера оламанми?» Бизнинг қўлимизда кичик фарзандларимиз пайдо бўлганида ва улар учун масъулиятни ҳис қиладиган ҳаёт даври кўпинча ўз имонимизни қидириш, жамоатимизни қайта баҳолаш, ўзимизга ўхшаш одамлар гуруҳини топишга интилиш вақтига айланади. Агар сиз шундай ҳолатда бўлсангиз, мен сизни бутун қалбингиз билан Худони излашга чақираман–у, Ундан сизни мутаассиблик бўлмаган, иймонлилар жамоасига олиб боришини сўрайман.

Мен, масиҳийлик китоблари одамлар қалбида қандайдир бир муҳим торларни чертгани учун бозоргир китоблар бўлиб қолади, деб ўйлайман. Масиҳий китоблар Худо биз орқали ишлашини ва бизни марҳаматлашни хоҳлашини, ердаги ҳаётимиз маънога эга эканлигини ва Худо ҳар биримизни алоҳида севиши ҳақида гапиради. Бу моҳиятан, биз фарзандларимизга етказишимиз керак бўлган нарса эмасми?

Худога ишонишни никоҳингиз ва оилангизнинг лангари деб аташ мумкин. Бу сизнинг иймон ва эътиқодингиз ҳақида гапиришга ва болаларга уни ўтказиш учун қандай қарор қабул қилиш учун вақт ажратишга арзийди. Статистика маълумотларига кўра, агар ҳар эр–хотин мунтазам равишда бирга ибодатда бўлса, улар ажралиш учун камроқ ариза берадилар ва кўпроқ бахтли яшайдилар. «Менинг ҳаётимда онам ва отам хонамга кириб келиб, мен учун ибодат қилганларидан кўра кўпроқ тасалли берадиган нарсалар кам бўлган», дейди дўстим. Агар сўз бойлигингиз тугаса ва саросимага тушсангиз, фарзандларингиз билан бирга қилган

ибодатингиз орқали Худодан оилангизга тинчлик, қийин саволларга эса жавоб беришини сўраганингизда, бу, фарзандларингизга ўз эҳтиросларини жиловлашга ўргатиши мумкин.

Агар оилангиз фарзандларни муваффақиятли тарбиялашнинг беш тамойилини (алоқа, равшанлик, мустаҳкамлик, ҳаракат уйғунлигини, Худога иймон) амалда қўлласа, унда бир-бирингизга совуқ нигоҳ билан қараш ўрнига тез орада ўзаро қўл бериб кўришишни бошлайсизлар!



2–кўриниш. 2–дубль. Ота-онанинг ётоқхонасида

ХОТИН: (ўзини каравотга ҳорғин ташлайди). Уф, қандай кун бўлди–я! Дженна ақлини йўқотгандай туюлди. Мен унга кино томоша рухсат бермаганимни ва ухлашга буюрганимни эшитганидан сўнг, мени тишлаб олди.

ЭР: Қандай даҳшат! Сен буни қандай қабул қилдинг? Гарчи барча болалар ўжар бўлишса–да, аммо Дженнига одат бўлиб қолмасидан олдин, унинг бундай ҳаракатларига чек қўйиш керак.

ХОТИНИ: Ҳа, мен жуда сизга қўшиламан. Мен Дженнага эгилиб, қаттиқ равишда: “Тишлаш мумкин эмас” деб айтдим. Шундан сўнг мен уни ёлғиз қолдирдим. Мендан кечирим сўраганидан сўнг, уни ухлаш учун ётқиздим.

ЭРИ: Сен жуда тўғри иш қилибсан. Дженна қандай ҳолатларда ёлғиз қолишни билади ва у билан қаттиқ гаплашишни кўтара олмайди. У, хойнаҳой, тишламаслик кераклигини билган бўлиши керак.

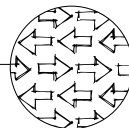
ХОТИНИ: Дженна яна шундай иш қилса, сизнинг кўмагингизга муҳтож бўламан. У билан шуғулланиш учун бирор фикр борми?

ЭРИ: Ҳм... Ўйлайманки, биринчи ҳолатда сен жуда тўғри муносабат билдиргансан. Агар тишлаб олиш унинг одат тусига айланса, биз уни йўқотиш учун амалий маслаҳатлар китобларига қараймиз ёки Пат ва Лорадан сўраймиз: улар уч нафар ажойиб болаларни тарбияладилар. Агар яна бундай ҳолат такрорланса, мен Дженни билан сенга ёрдам бераман ва аралашаман, майлими?

ХОТИНИ. Ҳозир сен мени қанчалик севишингни ва мени қўллаб–қувватлашингни ҳис қилишим мен учун қанчалик муҳим эканлигини билсайдинг. Мен қачон охири марта сени севишимни айтгандим?

ХОТИНИ: Бу аллақачон юз берган, шу боис ҳозирча мен билан футбол томоша қилсанг бўлади. (Кулади.) Ахир футбол ўйнида ҳақиқий тажовузнинг кўринишларини томоша қилиш мумкин. Шундан сўнг Дженнанинг тишлаши у қадар кўрқинчли кўринмайди!

ХОТИНИ: (кулиб, эрини ўпишга эгилади). Сен доим мени кулдирасан! Хўш, сен бундай яхши эр ва ота бўлганинг учун, агар мени тишламасликка сўз берсанг, албатта бутун ўйин давомида пултни ушлаб туришинг мумкин. (Иккиси ҳам кулиб, бир-бирининг ёнига яқинлашиб ўтиради. Ўйин бошланади.)



ТАКРОРЛАШ

Ушбу оилага энаганинг қайси маслаҳати умумий тил топишга ёрдам берганини пайқадингизми?

1. *Тўғри тушунчага эга бўлишга ҳаракат қилинг.* Ҳеч нарса аниқ бўлмасдан қолмаслиги учун, муаммони равшан шакллантиринг. Нима бўлаётганини охиригача тушунмаётган турмуш ўртоғингиз сизга қандай ёрдам бериши мумкин?

2. *Боланинг ўзи билан эмас, боланинг ёмон хулқ–атвори билан курашинг.* Барча болалар Худонинг ажойиб совғаси, лекин уларнинг хатти–ҳаракатлари баъзан жирканч бўлади. «Яхши бола» дейиш ўрнига, болангизга айтинг: «Яхши иш қилдинг!» ёки: «Бугун сен қандай мулойимсан!»

3. *Болани диққат билан тингланг.* Чиндан ҳам айтилаётган гапларни тинглаб, айтилаётган гапларни тушунишга ҳаракат қилаётганингизни кўрсатинг. Қандай қилиб? Гапираётган боланинг кўзига қаранг, қилаётган ишингиздан танаффус қилинг ва иложи бўлса унинг бўйи даражасида бўлишингиз учун унга эгилинг.

4. *Бир-бирингизни қўллаб–қувватланг.* Ота-она – ягона бирлик. Ҳозирги пайтда турмуш ўртоғингиз нима учун қайғураётган бўлса, унга ҳамдардлик кўрсатинг. Маслаҳат алмашинг, мулойим сўзларни айтинг ва бир-бирингизга ёрдам кўрсатинг.

5. *Бир-бирингиз билан яқдил бўлинг.* Турмуш ўртоғингизга шундай денг: «Мен сени тўғри иш қилган деб ҳисоблайман ва қарорингга қўшиламан».

6. *Биргаликда ибодат қилинг.* Биргаликда ибодат қилиш учун вақт топадиган оила бузилмайди. Агар эр–хотин бирга ибодат қилганда ўзларини қулай ҳис қилсалар, бу уларнинг муносабатлари кучлилигидан далолат беради. Қандай ва қаерда бошлашни билмайсизми? Унда Стормми Омартианнинг «Ибодатгўй хотиннинг кучи», «Ибодатгўй эрнинг кучи», «Ота-она ибодатининг кучи», шунингдек «Биргаликда қилинган ибодатнинг кучи» номли китобларини ўқинг.

7. *Фарзандларингиз учун ягона талаблар қилинг.* Турмуш ўртоғингиз билан биргаликда тузган оилавий “Қонунлар тўплами”ни тушунишда ва болаларга бўлган талабларингизда яқдил бўлишга ҳаракат қилинг.

8. *Иложи борича тез–тез қулиб туринг.* Кулги шифо беради ёки ҳеч бўлмаганда ҳам, руҳнинг оғирлигини йўқотади.

9. *Бир-бирингизни қанчалик қадрлашингизни кўрсатинг.* Бир-бирингиздаги ҳаракат кийматини, фидокорлигингизни ва меҳнатингизни тан олинг.

10. *Ҳеч қачон газабланиш ҳолатида ухлаш учун ётманг.* Ҳар бир оқшомингиз бир-бирингизга севги изҳори ва ўпич билан яқунлансин. (Буни онам менга ўргатган.) Ҳар бир суҳбат, «мен сени севаман», сўзлари билан тугайдиган оилалар бор. Мен бу анъанани яхши кўраман, чунки ўзгарувчан дунёда нима бўлишидан қатъий назар, «мен сени севаман» деган сўзлар бир-бирингизга айтган охириги гапингиз эканлигига доимо амин бўласиз.

3 БОБ. ОТА ВА ОНА – ЯКДИЛ ЖАМОА



3–кўриниш: 1–дубль. Ошхона / меҳмонхона

ОНА: (ошхонадан меҳмонхонада ўтирган эрига бакиради). Джек, бугун болаларни ҳовузга олиб бороласанми?

ДАДА. Кечирасан, бугун гольф ўйиним бор.

ОНА: Лекин у фақат менинг фарзандларим эмас–ку! Мен буни ёлғиз ўзим бажара олмайман! КРИС (ошхонадан меҳмонхонага келади). Дада, мен бир ширин кулча олишим мумкинми?

ДАДА: Ҳа, албатта.

КРИС ошхонага қайтади ва ошхонадаги кичкина шкафдан ширин кулча олади.

ОНА: Крис, нима қиляпсан?!

КРИС: (тиржайиб). Дадам менга рухсат берди.

ОНА: Фақат беш дақиқа олдин, мен сенга ширин кулча олишни тақиқлаган эдимку.

КРИС. Ҳа, лекин дадам рухсат берди.

ОНА: Джек! Нима учун сен КРИСга ширин кулча олишга рухсат бердинг? Аввал у мендан рухсат сўради ва мен унга ижозат бермадим! Сен кечки овқат деярли тайёр эканлигини биласан–ку!

Агар боланинг дунёга келишида ота-она иштирок этса, нима учун кўпинча унинг тарбияси ва ғамхўрлиги бир кишининг зиммасига юкланади? Турмуш ўртоқлар бола тарбиясида шу жамоа аъзолари сифатида масъулиятни ўзаро тақсимлашлари лозим.

Замонавий оилаларнинг кўпчилигида маблағ “ҳамма нарсага етарли бўлиши учун” иккита даромад манбаи мавжуд. Бу эса ота-оналарни фарзандлари, уй ишлари ва ўз мансаблари ўртасида том маънода бўлинишига мажбур қилиб қўяди. Ҳаттоки ота-оналардан бири ишламайдиган бахтли оилалар ҳам барча оила аъзоларининг эҳтиёжларини қондириш ва айни пайтда ақл–заковатни сақлаб қолиш муаммосига дуч келади.

БОЛА ТАРБИЯСИ

ОТА-ОНАНИНГ МЕҲНАТИНИ ТАЛАБ ҚИЛАДИ

Болаларни тарбиялашда, рақс каби, иккита шерик керак, ваҳоланки уларнинг ҳар иккиси ҳам ўргангунга қадар бир-бирининг оёғини босмаслик учун анча машқ қилишлари керак бўлади. Агар ота-она зурриёдини ўстиришда ва бир-бирига содиқ бўлса, унда бола тарбиялаш жараёни осон ва роҳатлироқ бўлади.

Қайси ота-она жамоасини яхши деб бўлмайди

Биргаликда болаларни тарбиялаш ва жамоа бўлиш, оталар ва оналарга улар ўртасидаги барча вазифаларни қатъий ажратишни билдирмайди. Ҳар бир ота-она болаларни тарбиялашда энг осон ва энг ёқимли роль танлашни истайди ва барча “жирканч” ишларни иккинчи ярмига юклашни истайдилар. «Мен болаларни ётоққа ётқизаман (гарчанд улар аллақачон чарчоқдан оёқларида тура олмасаларда) ва эрталаб уларни турганларидан сўнг ўпиб қўяман (улар яхши кайфиятда бўлса), сен эса бугун жуда меҳрибон бўлганинг учун, вақти–вақти билан уларнинг нам тагликларини ўзгартириб туришга розиман. Сен эса уларнинг тиши чиқаётганда кечаси олдида турасан, уларни чўмилтирасан, кийимларини алмаштирасан ва жазаваси қўзиганда уларни тинчитасан. Келишдикми?» Орзуга айб йўқ. Бу танго рақсини ижро этиш учун икки

шерик зарурлиги кабидир, боланинг тиши чиқаётганида ёки жазавага тушганида, уни тинчлантириш учун икки киши зарур.

Балки сиз қайси ота-она жамоаси яхши эмаслигини аллақачон билиб олган бўлишингиз мумкин. Уйда доимо тартиб-интизомини сақлаб қолиш учун «ёвуз» она ва ҳамма нарсаса ижозат берувчи «меҳрибон» ота жамоасини яхши деб бўлмайди. «Ақлли» ота ва «аҳмоқ» онадан ташкил топган жамоани ҳам яхши деб бўлмайди. Ота болаларга ширинликлар ейишни тақиқлайдиган, она эса яширинча бу тақиқни бекор қиладиган жамоани ҳам яхши дейиш мумкин эмас.

Қайси ота-она жамоасини яхши деб ҳисоблаш мумкин

Яхши жамоа – бахтли ва соғлом болаларни тарбиялаш ва унга эришиш учун интилишни ўз олдига мақсад қилиб қўядиган иккита ақлли ва меҳрибон ота-онадан иборат. Ва бу қийин иш! Ўз фарзандларини муваффақиятли тарбиялаётган ота-оналарнинг яхши жамоасини қуйидаги белгилардан билиб олиш мумкин.

Ҳар ота-она ўзларининг кучли ва заиф томонлари борлигини билади ҳамда бошқа жамоа аъзосининг камчилигини тўлдириш учун елкасини тутишга тайёр бўлади. Она чақалоқ йиғисини кўтара олмаслиги боис, гўдакни тинчлантириши қийин бўлиши мумкин. Балки дадаси йиғлаётган болакайни осон тинчлантирар, аммо ухлатиши учун сабри чидамайди. Шунинг учун она кичкинтойга ётишдан олдин китоб ўқийди ва хайрли тун тилайди, шундан сўнг ота болани ётоққа олиб бориб ётқизади. Жамоанинг иши шундан иборатдир.

Турмуш ўртоғингиз билан қалам ва блокнот олинг, бир-бирингизга яқин ўтиринг ва бир ишни бажаринг. Варақни уч устунга бўлинг. Биринчи устунга, болаларни тарбиялашда, сизга нима ёқишини ёзинг. Иккинчисидан, сизда жиддий эътирозларга сабаб бўлмайдиган ҳар бир нарсани киритинг. Ва ниҳоят, учинчи устунда сиз ёқтирмайдиган нарсаларни ёзинг: бу, ишлар ва мажбуриятларни ўйлаганингиздаёқ, сизда бор кучингиз билан бошингиз оққан тарафга қараб қочиш истаги пайдо бўладиган нарсалардир. Рўйхатларингизни таққосланг ва бу ота-оналардан бирининг «даҳшати»ни иккинчисининг «орзу чегараси» билан алмаштириш имкониятини беради.

Ота-оналар бир-бирларини рағбатлантирадилар, қўллаб-қувватлайдилар ҳамда бир-бирларидан ўрганадилар. Болаларни тарбиялаш деб аталадиган ғоят гўзал ва кўрқинчли бундай ҳайратомуз ўйинда улар бир-бирларининг қўлларидан маҳкам ушлаб оладилар. Улар ўз ғалабаларини биргаликда нишонлашади ва вақтинчалик мағлубиятларда бирга йиғлашади. Швед мақолларида айтилганидек, «бўлинган қувонч икки ҳисса қувончдир; бўлинган ғам – ярим ғамдир».

Бу амалда қандай кўринишга эга? Айтайлик, иккала турмуш ўртоқ ҳам болани ухлатишнинг самарали ва вақт синовидан ўтган усулини танладилар ҳамда биргаликда ҳаракат қилишга қарор қилишди. Эр меҳмонхонадан ўтиб, биринчи куни кечқуруноқ бола йиғлаётганини эшитган хотинининг боласидан ҳам кўра кўпроқ азият чекаётганини кўради. Шунда эр хотинини қучоқлаб, мулойимлик билан шундай дейди: «Дилбарим, сен ажойиб онасан. Сен бизнинг кичкинтойимиз йиғлашини истамаслигининг ва сенга уни йиғлашини эшитиш жуда қийинлигини биламан. Лекин унинг ўз тўшагида ухлаб қолишни ўрганиши қанчалик муҳим эканлигини тушунишингдан хурсандман. Уни кўргани кирдик, ҳаммаси жойида. Менинг ҳам тинчим бузилди, лекин биз унинг ўз каравотида мустақил ухлаб олишини ўрганиш яхши усул эканлигига биргаликда қарор қилдик, натижа эса вақтинчалик нохушликни оқлайди». (Хавотир олманг: 6 ва 7 бобларда сиз чақалоғингизни ётоққа ётқизишнинг мендаги ишончли усули ва нима учун бу жуда самарали эканлиги ҳақида билиб оласиз.)

Гуруҳ, қачонки ҳар бир аъзонинг ўзига ва умумий ишга қўшган ҳиссасининг қийматига шу қадар ишонч ҳосил қилганида ва бошқаларнинг қобилиятларини мақташдан қўрқмайдиган вақтда бир жамоа бўлиши мумкин

Норман Шайدل

Ота-оналар қурбонлик қилишга, ноқулайликларга чидашга ва оиласи манфаатлари учун зарур бўлган ишларни қилишга тайёр. Эҳтимол, она болаларнинг турли спорт жамоалари учун ўйнашларини хоҳлайди, бу уларнинг мустақил бўлишига ёрдам беради деб ҳисоблайди. Бу истак оиланинг мақсадларидан бирига жуда мос келади: ака ва сингилларни мустақил шахслар сифатида тарбиялаш. Лекин бу мақсадга эришиш учун қандай қурбонликлар қилиш керак! Қандай ноқулайликларга чидаш керак! Ахир, ота-она бир вақтнинг ўзида икки хил жойда бўлиши керак! Ота-она ўз мақсадига эришиш бу қурбонликка арзийди деб қарор қабул қилиши керак.

Симфонияни ҳуштак орқали чалолмайсиз. Уни ижро этиш учун бутун оркестр керак.

Х. Э. Лаккок

ЁЛҒИЗ ОТАГА ЁКИ ОНАГА ИККИ БАРОБАР ОҒИР ЮК ТУШАДИ

Келинг, реалист бўлайлик. Бугунги кунда, Америка Қўшма Штатларида никоҳларнинг ярми ажралиш билан тугайди, шу боис болаларни тарбиялашда икки ҳисса оғирлик ёлғиз ота-оналар зиммасига тушади. Бу ҳолат нафақат ажралиш ҳолатига тааллуқли. Агар сиз ёлғиз аёл бўлсангиз ёки бирор сабабга кўра бола тарбияси билан машғул бўлган узоқ қариндоши ёхуд муддатли ҳарбий хизматни ўтаётган аскарнинг хотини ёки бева (бева) бўлсангиз – сизнинг зиммангизга икки карра оғирроқ юк тушади. Айрим оилалар борки, уларда ота-оналардан фақат биттаси анъанавий тарзда бола тарбияси билан шуғулланади.

Бундай вазиятларда эса болангизни яна бир бор эркалатиб юбориш васвасаси бор, чунки у ота-оналардан бирининг йўқлигидан қийналади, сиз таълимнинг у ёки бу усулини танлашда қатъий ва изчил бўлишингиз керак. Балки сизга танаффус керак бўлганида, сизни қўллаб–қувватлаш ёки сизнинг вазифаларингизни бир қисмини олишга ҳеч кимингиз йўқдир. Ёки, эҳтимол сиз омадлидирсиз, сиз оила аъзоларингиз ёки дўстларингиз сизни қўллаб–қувватлашлари ҳақида уларни олдиндан кўндиргандирсиз. Афсуски, бугунги кунда олдинги вақтлардан фарқли ўлароқ, қариндошларингиз кўпинча бир-биридан узоқ яшайдилар.

Агар сиз ўзингиз ёлғиз болани тарбия қилаётган бўлсангиз, ҳамма нарсани мустақил қилиш васвасасига йўл қўйманг. Ўзингиз яккаланиб қолманг ва ташқаридан ҳар қандай ёрдамни рад қилманг. Ҳамма жойда ёлғиз ота-оналарга ўз фарзандларига ғамхўрлик қилишларида ёрдам бериш учун қўллаб–қувватлаш гуруҳлари ташкил этилади, улар болаларни парваришлашга, тарбиялашга ёрдам беришни амалга оширадилар.

Болани муваффақиятли тарбия қилиш учун доимий ота-она жамоаси керак деб шикоят қилиш ўрнига, қобилиятли ёлғиз оналар ва топқир оталар фарзандларини тарбиялаш жараёнига бошқа одамларни жалб этадилар. Эҳтимол, амакингиз ўғлингизга тўпни қандай беришни ўргатар, бобонгиз уни муҳим қарор қабул қилишда қўллаб–қувватлар ва бошқа бир оила дам олиш пайтида саёҳат қилишни режалаштирганда сиз билан бир жамоани ташкил қилар. Барча бу одамлар сизнинг ноанъанавий, аммо мавжуд оилангиздаги бўшлиқларни тўлдириши ва ажойиб тарбиячи бўлишингизга ёрдам бериши мумкин. Бу масаланинг ўзга бир жиҳати эса тарбиялаш жараёнига бошқа одамларни жалб этишдан иборатдир.

Энагага маслахат

Ўз мажбуриятларини муваффақиятли ҳал этиши учун ёлғиз ота ёки она биринчи навбатда ўзига ғамхўрлик қилиши керак, шунда ўз боласига ғамхўрлик қилиш учун унда етарли куч бўлади.

- ✓ Яхшилаб ухлаб олиш учун ҳаракат қилиб кўринг ва бунинг учун ўзингизни айбдор ҳис этманг! (Ҳа, сиз барча аҳамиятсиз нарсаларни суриб қўйишингизга тўғри келади. Болангиз ўн саккиз ёшга кирганида, уйингизда мукамал тартиб ўрнатиш имкониятига эга бўласиз.)
- ✓ Фарзандингиз билан бирга жисмоний машқ қилинг – сиз бир пайтнинг ўзида битта ўқ билан икки куёни урасиз: ўз мушакларингизни кучлантирасиз ва бир вақтнинг ўзида кичкинтойингиз билан бирга ўйнайсиз.
- ✓ Кичкинтойингизни ухлатганингиздан сўнг, ўзингизни ҳаммомга солиб роҳатланинг. Кечки пайтни шам ёруғида ўтказиш, севимли мусиқангизни тинглаш ва яхши китоб ўқиш завқидан воз кечманг.
- ✓ Совутгич ва жавонингизни тўйимли ҳамда соғлом овқатлар билан тўлдиринг. (Вақти–вақти билан юқори сифатли қора шоколад билан ўзингизни сийлашни унутманг. Сиз уни яхши антиоксидант эканлигини эшитган бўлишингиз мумкин.)

Ҳар томонлама соғлом болани тарбиялашга кучингиз етиши учун, жисмоний ва руҳий соғлиғингизга ғамхўрлик қилинг. Бу маслаҳат, албатта, барча ота-оналар учун, айниқса, икки барабар оғир юки борлар учун. Ахир у ёлғиз, бир неча дақиқа дам олиш ёки ўзини эркалатиш учун таклиф қилишга турмуш ўртоғи йўқ. Шу сабабли бугун мен уларнинг ролини ўйнаяпман!

Болани тарбиялаш жараёни жуда кўп вақт ва куч талаб этади, бу сизда етарли эмас. Ва бунинг ижобий томони нима? Сиз болангиз учун қанча тарбиячи керак деб ўйласангиз, шунча тарбиячини танлаб олишингиз мумкин. Ўйлаб кўринг–а, ўғлингиз ёки қизингизга катталарнинг турли малакаларни сингдириш ва ривожлантириш жараёнида ёрдамга келадиган бундай кенг кўламли севгиси ва ғамхўрлигини ҳис қилиш қанчалик яхши бўларди. Агар, ёлғиз она ёки ёлғиз ота бўлсангиз, фаол ҳаёт ўрнини эгаллаган бўлсангиз, унда сиз болангизга катта «бағрикенг» оилани тақдим этишингиз мумкин.

Болаларга сўзсиз севги, аниқлик ва доимийлик керак. Сиз буларнинг барчасини уларга беришингиз мумкин!

БОЛАНГИЗГА ЖАМОАНГИЗНИ БУЗИШИГА ЙЎЛ ҚЎЙМАНГ

Айтайлик, сиз, ота-она бир жамоа бўлиб, болангизни тарбиялаш учун биргаликда ишлашга қарор қилдингиз. Бу ажойиб бошланиш. Лекин шуни унутманг: болалар сиз ўйлагандан кўра айёрроқ. Баъзан улар бизга ёқимли мушукчалардек кўринади, шундай ёқимли ва меҳрибон, оқ ва паҳмоқ, лекин уларнинг юмшоқ панжалари орасида тирноқ яширилган. Болалар ўзлари истаган ширинлик ёки ўйинчоқни олиш учун деярли ҳар доим хушёр ва ҳар қандай бўшлиқдан фойдаланишга тайёр турадилар. Ва менга ишонинг, агар улар ўз ота-оналарини бошқара олишларини кўрсалар, дарҳол жамоангизни бузиш учун фурсатдан фойдаланадилар. Ўзингиз ҳам болалик чоғларингизда шу ишни қилмаганмикансиз, буни онангиздан сўранг.

Ота-она жамоаси бирлигини сақлаб қолиш учун, сиз, футболдаги каби, кучли «хужум» ва кучли «ҳимоя» бўлишингиз керак. «Хужум» ўзи нима? Бу сиз билан бирга муҳокама қилган ва сиз болалардан уйда изчилликни риоя қилишда талаб қилаётган ўзини тутиш қоидаларининг рўйхати. «Ҳимоя» бу нима? Бу сизнинг турмуш ўртоғингизга бўлган ишончингиз, ҳар қандай шароитда ҳам у оилада қабул қилинган қоидаларни бажариб, умумий мақсадингиз сари ҳаракат қилади.

Шунинг учун, боланинг «мен ширин кулча олишим мумкинми?» деган саволи ота-онанинг бировини шошириб қўймаслиги керак. Оилада, ўйинда бўлгани каби, муайян қоидалар мавжуд. Ҳакам уларни ўзгартира олмайди, чунки бошқа жамоа мураббийи ғазабланади. Ҳакамнинг вазифаси – узокдан-узоқ белгиланган қоидаларга риоя қилишни назорат қилиш. (Дарвоқе, бу ажойиб мисол орқали ёш спорт мухлисларига оилавий «қонунлар тўплами» қандай ишлашини тушунтиришингиз мумкин.) Шунинг учун, агар оилага кечки овқатдан олдин ширинликлар истеъмол қилиш тақиқланган бўлса, унда Крис онасининг бунга йўл қўймаслигига ва отаси уни қўллаб-қувватлашига амин бўлиш мумкин.

Крис ҳам ота-онасини бошқариш ҳаракати учун ўзининг жазоланишини билиши керак. Ҳар қандай спорт жамоаси каби, бирор-бир мағлубият юз берган тақдирда (сиз шундай қилиш керак эмаслигини билиб, болаларни кўндиришга берилганингизда), ота-оналар қайта гуруҳланиб, вазиятни баҳолаб ва ўйинни давом эттиришлари керак. Танаффус эълон қилинг ва қаерда хато бўлганини болангизга тушунтиринг: «Крис, мен тушлик яқинлашганлигини ўйламасдан сенга ширин кулча олишга рухсат берибман. Мен бир оз эътиборлироқ бўлишим керак эди, сен эса онангни тақиқидан сўнг, мендан рухсат сўрамаслигинг керак эди. Демак, дўстим, бугун сен ширин кулчасиз қоласан». Шундан сўнг, сиз ўйинга қайтиб кирасиз ва иложи борича яхши ўйнайсиз.

Яхши футболчиларни топиш қийин эмас – уларни яхши ўйнашга ўргатиш қийин.

Каси Штенгел

БОЛАНГИЗ СИЗНИ ЎЗ ТОМОНИГА ТОРТИШИГА ЙЎЛ ҚЎЙМАНГ

Агар ота-оналар жамоасининг бирлиги бузилса, улардан бири ўзини бола томонга судралиб кетиш хавфи остига қўяди. Агар шу содир бўлса, бола ота-онани бошқара бошлайди, бу эса зиддият ва чалкашликларга олиб келади. Бола «яхши» бўлиб қолган ота-онанинг бирини бошқасига қарши ўйнашга мажбур қилиб, уни «ёмон»га айлантирганига барчамиз гувоҳ бўлганмиз. Бунга “Мисс Даутфайер” фильми ажойиб мисол бўла олади: ота болаларни ҳеч қачон жазоламаган, бундан ташқари, уларнинг ёнида, яъни «онага қарши» ўйнайдиган жамоасида эканлигини, болаларнинг жамоасида эканлигини уларга тушунтиради ва натижада оилавий ҳаётнинг барча соҳаларида бетартиблик ҳукм суради.

Онага «Оғир артиллерия» роли топширилганидан бу ёқмасди: у ҳам ҳаётдан завқ олишни истарди. Аммо эри уни бу хурсандчиликдан маҳрум қилди. Болалар «зўр ота» бўлиб чиққан оталари билан вақтларини мазза қилиб ўтказишган бўлса-да, охири фожиали тугайди. Ота-она жамоасида бирликнинг бузилиши, уларнинг ажралишига сабаб бўлди. Эҳтимол, отанинг фарзандлари билан вақтни хушчақчақ ўтказиш ҳақидаги беозор истаги оила барбод бўлиши билан якунланди ва фильм қаҳрамонларининг барчаси азобландилар.

Мен, ота меҳрибон, аммо адолатли энага ролини бажаришни бошлаганидан кейин, бу оилада тинчлик тиклана бошлаганини табассумсиз эслай олмайман. Агар сиз ота-она сифатида ўз ролингизни аниқлай олмаётган бўлсангиз, ўзингизни миссис Даутфайер деб билинг, ҳамда ўзингиздан хотиржам ва меҳрибон, аммо талабчан энага бу вазиятни қандай ҳал қилган бўлар эди, деб сўраб кўринг. Эҳтимол, бундай психологик усулнинг самарадорлиги сизни ҳайрон қолдириши мумкин.

Ота-оналар ҳаракатининг изчиллиги уларни манипуляция қилиш имкониятини бартараф этади. Бола қайси бирингиз бошлиқ эканлигингизни сўраса, дарҳол бир овоз билан шундай жавоб қайтаринг: «Иккимиз ҳам. Биргаликда. Яна саволлар борми?»

Жамоа аъзолари ўз ораларида масъулият улашадилар ва бир-бирларининг дардига шерик бўладилар.

Даг Смит



3–кўриниш: 2-дубль. Ошхона/меҳмонхона

ОНА: (ошхона тарафдан меҳмонхонада ўтирган отага бакиради). Джек, бугун болаларни ҳовузга олиб боришга имконинг борми?

ДАДА. М–м... Соат учда гольф ўйиним бор. Қанча вақт сузишади?

ОНА: Биру ўттиздан соат иккигача. Агар сен уларни ҳовузга олиб борсанг, мен уларни соат иккида олишим мумкин ва сен соат учда гольфга улгурасан. Мен бугун ваннада роҳатланмоқчиман.

ДАДА: Майли, мен уларни бажонидил олиб кетаман.

КРИС: (ошхонадан меҳмонхонага кириб). Дада, мен ширин кулча олсам бўладими?

ДАДА: Менимча, онанг ошхонада кечки овқат пиширмоқда. Ундан рухсат сўрадингми?

КРИС. Нима учун? Сиз доим менга рухсат берасиз–ку.

ДАДА: Кўриб турибсан, онанг билан менинг фикрлашимиз ўсаяпти. Ва сен бизни шундай муваффақиятли манипуляция қилганинг учун, сенга энг юқори мукофот берамиз – сен тушлик овқатдан кейин ширин кулчадан маҳрумсан. Сенга ҳам ақлли бўлиш вақти келди, оғайни.

Кечки оқшом.

ОНА: Джек, сен бугун яхши эр бўлдинг ва икки очко олдинг.

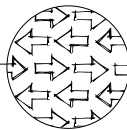
ДАДА: Ростданми? Нима учун айнан икки?

ОНА: Аввало, тушликдан олдин Крис ширин кулча сўраганида сен мени қўлаб–қувватладинг. Иккинчидан, менга тинчликда дам олиш имкониятини бердинг.

ДАДА: Хўш, бундай яхши хулқим учун менинг мукофотим нима бўлади?

ОНА: Ширин кулча истайсанми?

ДАДА: Мен бундан ҳам ширин нарсадан умидвор эдим... *Она сирли кулади ва кўзини қисиб қўяди.*



ТАКРОРЛАШ

Ота-оналарнинг бу жамоасига ютуқли вазият яратишга имкон берган тактикасини тушундингизми?

1. *Ота ҳам, она ҳам бола тарбиясида иштирок этиши керак.* Ота-оналар, сизлар ўз масъулиятингизни тенг тақсимланг ва уларни бажаринг.

2. *Бир жамоада бирлашган эр–хотинлар бир ўйинда икки кишидан кучлироқдир.* Биргаликда ҳаракат қилинг, уйғунликда ҳаракат қилинг.

3. Аниқ таълим мақсадларини белгиланг ва уларга эришиш учун тўғри йўлларни танланг. Биргаликда «қонунлар тўплами»ни ишлаб чиқинг ва уни барча оила аъзоларига жорий этинг, сўнгра бу қоидаларга ҳамма амал қилишини изчил таъминланг.

4. Турмуш ўртоғингизнинг доимо оила манфаатлари йўлида ҳаракат қилишига бўлган самимий истагига ишонинг. Бир-бирингизга содиқ бўлинг, умумий мақсадларга эришиш учун ҳамма нарсани қилинг ва уйғунликда ҳаракат қилинг.

4–БОБ ИНТИЗОМ – ҲАҚОРАТЛИ СЎЗ ЭМАС



4–кўриниш: 1–дубль. Озиқ–овқат дўкониди

ДЖЕЙМС. Она, менга шоколад мумкинми?

ОНА: Йўқ, Джеймс. Буни неча марта такрорлашим керак?

ДЖЕЙМС: Илтимос! Илтимос. Мен ўзимни яхши тутаман.

ОНА: Йўқ дедим. Сен ўзингни ёмон бола каби тутаяпсан. Тиланчиликни тўхтат.

ДЖЕЙМС (йиғлаб). Лекин мен «илтимос» деган сўзни айтдим! Ойи, илтимос!

ОНА: Энди буни тўхтат, ёки биз уйга кетамиз!

ДЖЕЙМС (янада қаттиқроқ йиғлай бошлайди). Илтимос. И Л Т И – И М О – О С!!

ОНА: Майли. Мана сенга шоколад. Фақат бақаришни тўхтат!

ДЖЕЙМС: (кулиб). Урра!

Мен қачондир кўрган бир мультфильмда катта шоколадни ютаётган бир бола, бошқа кичкинтойга шундай дейди: «Қандай қилиб шоколад олганимни биласанми? Эски усулни қўладим. Тиланчилик қилдим».

Бу таниш ҳолат, шундай эмасми? Баъзан болага фақат уни жим туриши ва ўз айтганида туриб олмаслиги учун, сўраган нарсасини бериш осонроқ кўринади, айникса, кучингиз тугаб қолганда. Сиз, “Аноним пиёнистлар” ташкилоти томонидан муваффақиятли ишлатиладиган усулни эшитганмисиз? Бу усул таълим жараёнида катта ўрин топа олади деб ўйлайман. Сизда ўз тамойилларингизни тарқ этиб, болангизга соғлом нуқтаи–назарга зид ҳаракат қилиш учун рухсат бериш истаги туғилганида, ўзингизга савол беринг: Мен ўзимни айна дамда оч, ёлғиз, ғазабкор ва қаттиқ ҳориган ҳис қилмаяпманми? Ҳойнаҳой, сезги туйғуларингиз ана шу ҳиссиётлардан бирини (ёки барчасини) бошдан кечираётганингизни сизга очиб беради.

Ўзимизга бу саволни бермасдан ҳеч бўлмаса бир оз вақтни ўтказиш ажойиб бўларди. Болакай билан кечадиган диққинафас саҳна давомида сиз тасаввурингиздаги «тўхташ» тугмасини босиш имконига эга бўлиб, сўнгра эса фарзандингиз кутиш ҳолатида қотиб

турганида шинам кафеда овқатланиш, боулингга бориш, ухлаб олиш, турмуш ўртоғингиз ёки яқин дўстингиз билан бир оз вақт ўтказиб, ўзингизни тетиклашганингизни ва янги ғалабаларга тайёр эканлигингизни ҳис этиб, ана шундан кейингина “бошлаш” тугмасини боссангиз, ўзингиз ва болангиз ўртасидаги можарони ҳал қилиш осонроқ кечиши мумкин бўларди.

Орзу қилиш ҳамиша яхши. Аммо бу орзу охир–оқибат ҳақиқатга айланиши мумкин. Ўғлингиз ёки қизингиз улғайган сари ҳаёлий «пауза» тугмасини босишингиз осонлашади. Катта болага айтишингиз мумкин: «Асалим, ҳозир бир қарорга келишдан жуда чарчадим. Мен бир оз ухлай, қачон яхши фикр юрита олсам, биз буни ҳал этамиз». Лекин болангиз мактабгача ёшда бўлса – сиз бу орзуни амалга ошириш имкониятига эга бўлмайсиз ҳамда нохуш вазиятларнинг олдини олиш учун, болангизни ва ўзингизни кутилмаган эмоционал узилишдан асровчи, ишончли чекловлар ҳамда узлуксиз ҳаракат тизимини ишлаб чиқишнинг доно ва осон ечимини топасиз.

Сизга бу ёқадими ёки йўқми, аммо ҳаёт шундай. Янги туғилган чақалоғингизга: «Бу дунёга хуш келибсан, болам!», деб кутиб олган онингиздан бошлаб, унга нима қилиш ва нима қилмаслик мумкинлигини ўргатиш учун жавобгарсиз. Болани ўта эркалатиб қўйиш унга зарар етказди.

Уни ёшлигидан интизомга ўргатиб, унинг яқин келажаги (болангиз оилада ўзини қулай ҳис қилади) каби, узоқроқ келажаги (мустақил ҳаётида интизомли бўлиб қолишлари осон бўлади) учун ҳам мустаҳкам пойдевор қўясиз.

БОЛАНИ ИНТИЗОМГА ҚАНДАЙ ЎРГАТИШ КЕРАК

Агар сиз болани севги билан интизомга ўргатсангиз, унда бутун ҳаёти давомида фойдалана оладиган ахлоқий “компас” шаклланади. Болангиз ота-онасининг уйидан чиқиб, катталар ҳаётини бошлашга тайёр бўлганида, уни тўғри йўналишга эга эканлигига, у интизомли, шафқатли ва бошқа одамларга фойда беришга тайёр эканлигига ишонч ҳосил қилишни хоҳламайсизми? Боланинг мустақил ҳаётга тайёрлигининг пойдевори эрта ёшда қўйилади.

Мана, болангизни интизомга ўргатишга ёрдам берадиган баъзи тавсиялар.

Интизом ва жазони фарқланг

Энага сифатида ишлаб, мен ота-оналар орасида энг кенг тарқалган хатолардан бири, улар интизомнинг жазодан фарқи нимада эканлигини билишмасликларини пайқадим ва гарчи бола ҳаракатини назорат қилиш учун уларни бир-биридан фарқлаш зарур бўлса ҳам, кўп ҳолларда бирини иккинчиси билан чалкаштириб қўйишади.

Интизом – «тарбия, унинг мақсади муайян характер ёки хулқ–атвор турини шакллантириш, шунингдек, ахлоқий сифатлар ва ақлий қобилиятларни ривожлантириш», деб тушунилади. Биз болани тарбиялаётганимизда, унга ўзини назорат қилишга ўргатиш мақсадида мустақил ҳаётга тайёрлайдиган маслаҳат ва машқлар беришни ўз олдимизга мақсад қилиб қўямиз.

Жазо «ёмон қилмиш учун тўлов» деб тушунилади. Баъзан жазо–катталарнинг боладаги нотўғри ҳаракатларига бўлган реакциясидир – бу ҳар доим ҳам яхши ўйланмаган реакция. Агар столга овқат сочган боланинг қўлларига онаси урган бўлса, у нимани эслаб қолди: овқатни сочиб ташлаш мумкин эмаслигиними ёки унинг онаси қўлларига урганидаги оғриқними? Албатта, у зарбанинг жисмоний ва ҳиссий оғригини эслаб қолади – бу оғриқ унга шу қадар таъсир этадики, у «жиноят»ни «жазо» билан боғламайди. Орадан бир қанча вақт ўтгач, бола ҳушига келади, лекин содир бўлган воқеадан ҳеч қандай сабоқ олмайди.

Болангизга хулқ–атвор қоидаларини ва унга бўлган талабларни тушунтиринг

Агар бу қоидалар унга аниқ бўлмаса, бола қандай қилиб ҳар қандай қоидага амал қилишни ўрганиши мумкин? 2–бобда таъкидланганидек, болангиз хулқ–атворнинг қандай мақбул ва қай даражада мақбул эмаслигини аниқ англаши керак, шунингдек, оилавий «қонунлар тўплами»ни билиши лозим. Ота-оналар аввал фарзандлари учун талабларини ўзаро муҳокама қилишлари, сўнгра уларни кичкинтойга тушунтиришлари лозим.

Оилангизда қабул қилинган барча хулқ–атвор қоидалари ва талабларингиз боланинг ёшига мослаштирилиши кераклигини унутманг. Мисол учун, сиз бир ярим ёшли болага идиш ювадиган машинага идишларни солиб, қайта чиқариб олишига мажбур қила олмайсиз. Лекин у ўзининг пиёласидаги ичимликни ичиб уни ерга ташламасдан стол устига қўйиши мумкин. Шунингдек, бола итоатсизлик қилса ва сизнинг талабларингизни бажармаса, нима бўлиши ҳақида аниқ (ва ёшга мос) тасаввурга эга бўлиши керак. Бир ярим ёшли боладан ерга ташланган пиёлани олиб қўйишингиз мумкин, аммо уч ёшли болани столдан пиёласини ташлаб юборгани учун, «кечки овқат сен учун тугади» деган сўзлар билан дастурхон атрофидан чиқариб юбориш керак.

Ёмон хулқ учун болангизни жазоланг ва белгиланган қоидаларга мувофиқ яхши хулқи учун уларни мукофотланг

Мен тинмасдан такрорлашим мумкин: болаларни муваффақиятли интизомга ўргатишда энг муҳим нарса ота-оналарнинг изчиллигидир. Агар боланинг баъзи керак бўлмаган ҳаракатларига сиз доимо бир хил тарзда ва ҳар доим бир хил муносабатда бўлсангиз, унинг хатти-ҳаракати ўзгаради. Бу яхши ҳаракат учун мукофотлар олиш билан тенг. Агар бола ҳар доим сиз кутган ҳаракатлар учун мукофот олса, улар охир–оқибат одатга айланади. Шунинг учун болани ёмон хатти-ҳаракатлар учун жазолабгина қолмай, балки яхши ишлари учун далда бериш ва мақташ керак: «Сен кичик уканг билан яхши ўйнадинг. Нақадар меҳрли эканингни қара!»

Болангизнинг хулқ–атворида мақбул ва номақбул бўлган нарсаларга аниқ таъриф бериб, унга яхши тушунтирганингизда, ўз таърифларингизга риоя қилишингиз керак. Сиз ўрнатган қоидалар бола улғайиб, ўзининг ички ахлоқий «компас»и га мурожаат қилишни бошлагунга қадар уни тартибга солади.

Ҳаракатларингизда изчиллик йўқлиги бетартибликка олиб келади. Бола нима кутишни билмайди ва бундай ҳолатда бўлиши – сизнинг «йўқ» деб айтишингизни эшитишдан кўра – унинг учун жуда ёмон. Болалар келажак ҳаёти олдиндан аниқ бўлса ўзини хавфсиз ҳис қиладиган бўлади. Бундан ташқари, ота-оналарининг қандай йўл тутишини биладиган болалар уларнинг кўз олдида мисоли гуллаб яшнайдилар. Аслида, бола ота-онасининг нима қилаётганларини билишларини доимий тасдиқлаши керак ва сиз изчил ҳаракат қилсангиз, кичкинтой унга ҳеч нарса хавф солмаётганлигини ҳис қиладиган бўлади. Албатта, бола унга бирор нарса рад этилган ҳолларда ўз норозилигини кўрсатиши мумкин. Лекин, бир ҳисобда агар бола маълум оила қоидаларидан четга чиқмаса, у ўзини хавфсиз ҳис этади, бу қоидаларга менсимаслик билан қарашга имкон берилган болаларга нисбатан, у бахтлироқ ва ҳиссиётга кучлидир.

Мулоҳазакор ота-она бўлинглар

Болани эмас, унинг ёмон хулқ–атворини ҳукм қилишга ҳаракат қилинг. Шунинг унутмангки, унинг ўзини ёмон ёки яхши деб бўлмайди, чунки юқорида айтилганидек, ҳар бир бола Худонинг инъомидир. Болага “ёмон” деб ёрлиқ ёпиштирсангиз, уни камситиб, иззат–ҳурматидан маҳрум қиласиз. Хулқ–атвор ҳақида гапирганда, боланинг хулқ–атворига ёки бирор нарсага бўлган муносабатига эътибор беринг. Агар тарбиянгиз муваффақиятли бўлишини истасангиз, болангизга нима бўлишидан қатъий назар, сўзсиз, уни оилангиз аъзоси сифатида севишингиз ва ҳурмат қилишингизни уқтириб, илҳомлантинг.

Ҳар бир боланинг кўнгли нозиклик даражасини ва унинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиш жуда муҳим. Шунинг учун балки Абиғелга тўполон қилишни шу заҳотиёқ бас этиши учун жиддий қарашнинг ўзи кифоя қилар. Мэтюни эса бурчакка қўйиш керакдир. Дэннис эса кўпроқ телевизор томоша қилиш ёки севимли ўйинчоғи билан ўйнашни тақиқлашдан таъсирланар. Ҳар бир бола таъсир чораларига турлича қабул қилишга мойил бўлиб, ҳар бирининг кўнгли нозиклик даражасини ҳисобга олиш жуда муҳим. Бир болага йўл қўйиладиган таъсир чоралари бошқа боланинг сезгисига ва нозик туйғуларига қалб жароҳатини олиб келиши ҳамда унинг руҳини синдириши мумкин.

ХИЖОЛАТ ТОРТМАСДАН “ЙЎҚ” ДЕБ АЙТИНГ

Болага йўқ дейишнинг нимаси ёмон? Албатта, асло ёмон эмас! Кичкинтойга бу сўз нима англатишини ўргатиш орқали, сиз унга энг яхши совғаларни бергандек бўласиз. Ва менга ишонинг, бунга икки ёшда ўрганиш ўн икки ёшда ва ҳатто ўттиз ёшдан ошганда ҳам ўрганишдан осон. Биз катта ёшдаги эркаклар ва аёллар улар рад этилган жавобни эшитганларида ёки муваффақиятсизликни бошдан кечирганларида қанчалик кескин таъсирланганликларига гувоҳ бўлганмиз. Парвоз кечиктирилгандан кейин аэропортда узок навбатда кутиб туришга мажбур бўлганлар, узок навбатда турганлар ичида бир ёки икки донга йўловчининг ғазабланиб ёки умидсизликка тушиб, ўзларини ёш боладек тутаётганликларини кўрган. Ёки, эҳтимол, сиз катта ёшдаги амакилар жазава билан гольф ўйнаш клюшкасини ёки теннис ракеткасини отиб юборганини кўргандирсиз. Бу ёқимли кўриниш эмас (ва, албатта, ибратли ҳам эмас!).

Нима учун катталар бундай ноқулай вазиятга тушиб қоладилар? Менинг билишимча уларга йўқ деб айтилган ҳолатларда, бундай вазиятларга ёши катта инсонлар тез-тез йўлиқсаларда, ҳеч ким уларга кўрсатилган вазиятларда қандай ўзини тутишни ўргатмаган бўлса керак. Биз болаларга эрта ёшданок, ўзларини назорат қилиш ва бирор нарса рад қилинса, ўз ҳис-туйғуларни енгиш учун ўзларини эплашга ўргатишимиз керак. Масалан:

– Она, конфет олишим мумкинми?

– Йўқ, азизим.

– Нега, она? – йиғлаб сўрайди бола. – Мен конфет олишни истайман!

– Мен сен истаган нарсани биламан ва сенга у берилмаганда қандай хафа бўлишингни ҳам биламан. Аммо ҳаммамизга ҳам баъзан рад жавобини эшитиш ачинарли, лекин ҳозир сенга конфет олиш мумкин эмас.

Қатъий «йўқ» дейиш ва боланинг «тахқирланган» ҳис-туйғуларини тан олиш орқали (мен сени хафа бўлганингни биламан), сиз уни эшитганингизни ва тушунганингизни билдириб, лекин тақиқланган нарса тақиқланган бўлиб қолишини тушунтирасиз.

Ҳайрон қолишингиз мумкин, лекин баъзи ҳолларда васийлигимдаги болаларга атайлаб «йўқ» дейман. Мана битта мисол:

– Шелл, мен сени сочингни тарасам майлими?

– Ммм... Ўйлаб кўрай... Йўқ.

– Нима учун?

– Чунки баъзан сенга йўқ дейишим керак, сен эса уни осон қабул қилишни ўрганишинг керак.

– *Қандай тажанг-а!* – дея ўйлаб қоласиз. – *Нима учун бунга асоссиз рад этди?*

Мен ўғил болаларга ҳаёт уларга ташлайдиган кичик қийинчиликларга тайёрлаш мақсадида йўқ дейман. Мен болаларни тинч ва хавфсиз уй шароитида, биринчи қийинчиликлар ва мағлубиятларни бошдан кечириб, мағлубиятлардан фойда чиқаришни ўрганишлари яхши деб ишонаман. Уларнинг атрофида ишонадиган ва уларга ёрдам бериши мумкин бўлган ота-онаси ёки тарбиячиси ёнида бўлмаса, улар тушунишни бошлаши

ёмонроқ. Фрейзига у менинг сочимни тараш учун рухсат бермаганимда, у менинг рад жавобимни виқор билан қабул қилди ва кейин мен унга илтифот кўрсатиб, албатта кейинроқ менинг сочларим билан овора бўлишга рухсат беришига ваъда бердим.

Ҳаётда жуда қийин дамларни бошдан ўтказган катталар билан ҳеч учрашганмисиз, чунки улар «йўқ» дейишга ва бирор нарсадан воз кечганда ҳам ўзини хотиржам тутишга ўрганишмаган? Баъзи профессионал спортчиларнинг нотўғри хатти-ҳаракатларини ёки тунги янгиликларни эълон қилувчи дикторларнинг безовталигини эсланг. Сиз фарзандларингизни улғайганидан сўнг, улар каби ўзларини тутишларини истайсизми? Унда нима учун сиз уларни бундай йўл тутишларига рухсат беряпсиз?

ЯХШИ “ДЕВОРЛАР” ЯХШИ БОЛАЛАРНИ ТАРБИЯЛАШГА ЁРДАМ БЕРАДИ

Сиз ўзингизнинг икки ёшли қизингизга атрофи девор билан ўралмаган уйнинг олдида ўйнашига рухсат берармидингиз? Албатта йўқ! Нима учун? Чунки ҳаёт тажрибаси йўқлиги туфайли, кичкинтой ўзини хавф остига қўйиши мумкин эмас. Икки ёшда, у ўз ҳаракатларининг оқибатларини олдиндан кўра олмайди ва ҳовлини тарк этиш унга қандай таҳдид қилиши мумкинлигини англаб етмайди. Бундан ташқари, ўз-ўзини назорат қилмаслиги туфайли, у истаса ҳам ҳовли ичида қолмайди. (Болалар атрофларидаги дунёни текширишга интиладилар ва бу истак уларнинг табиий ва чексиз қизиқишларидан келиб чиқади!) Икки ёшли қиз ҳам ҳовлининг хавфсиз қисмини хавфли жойидан ажрата олмайди, шунинг учун у тош устида қоқилиши ёки йиқилиб тушиши мумкин.

Болага бошидан жуда кўп эркинлик бериш мумкин эмас. Лекин қандай қилиб сиз болангиз ривожланиш босқичининг бутунлай сизга боғлиқ даврида руҳан мустақил бўлишга ва кейинчалик эса бутунлай мустақил бўлишга тайёрлигини билишингиз мумкин? Мен жуда қизиқарли деб ҳисоблайдиган гўдаклик давридан ўсмирликка ўтишнинг бир неча ўтиш босқичлари мавжуд. Сиз боланинг ёш хусусиятларини ва унинг онги ва атрофидаги дунёни идрок этишини, ривожланишининг асосий босқичларини, фикрини ва қабул қилишини тушунсангиз, уни тарбиялаш осонроқ бўлади.

БОЛАДА РУҲИЙ РИВОЖЛАНИШНИНГ ТЎРТ БОСҚИЧИ

Швейцариялик биолог ва руҳшунос Жан Пиаже боланинг ақлий ривожланишига катта эътибор берган. У кўп болаларни кузатиб, болалар ақлий ривожланишнинг тўрт босқичини босиб ўтади ва улар доимо бир хил кетма-кетликда ўтади, деган хулосага келди. Мана ўша тўрт босқич.

Сенсомотор даври (туғилгандан 2 ёшгача)

Бу ёшда бола ўз танасини ва унинг атрофидаги дунё билан алоқаларини кашф этади. Бу ҳақдаги маълумотларни у асосан сезгилар (тегиниш, таъм, хид) орқали қабул қилади ва предметлар ўзидан алоҳида мавжуд бўлиб, унинг давоми эмаслигини англай бошлайди. Пиаже ривожланишнинг бу босқичини сенсомотор даври деб атади, чунки боланинг ақлий ривожланиши сезгилар ва моторика орқали амалга оширилади. Бир ярим ёшли кичкинтойингиз агар ёстиқ остига тўпни яширсангиз, энди «тўп қаёққа кетди?» деган алдовга бошқа учмайди? Аслида у тўпни кўрмаган бўлса-да, тўп йўқолмаганини (бир хил сценарийни кўп марта такрорлаганидан кейин) англайди.

Операциядан олдинги фикрлаш (2 ёшдан 7 ёшгача)

Бу ёшда бола, дунё том маънода “менинг атрофида айланади”, деб ҳисоблайди. У ҳар бир киши ҳам, у каби бир хил ўйлайди деб ҳисоблайди ва бошқа одамнинг ўрнига ўзини қўйиши мумкин эмас. Бу вақтда боланинг нутқи шаклланади, лекин бу унинг ўзига қаратилган. Бу ёшда бола бошқалар билан «параллел равишда» бирга ўйнайди (бошқалар

ёнида улар билан ўзаро алоқа қилмасдан, бирор иш қилиб юради) ва қизиқмаслиги, ҳатто ёнида бўлган дўсти бошқа нарса билан банд эканлигига ҳам аҳамият бермаслиги мумкин. Болалар улғаяр экан, фантазияни ҳақиқатдан ажрата бошлайдилар ва жамиятда ўйнаётган ролларимиз ҳақида тасаввурга эга бўладилар. Тўрт ёшли болангиз сиз истаганидек ҳамма нарсани қилишни талаб қилганда ғазабланманг; у, албатта, «менинг», «ўзим» ва «мен»дан ташқари, бошқа сўзлар ҳам борлигини билмайди. Таълим жараёнида эгоцентризм альтруизмга йўл бериши керак, лекин бунинг учун бола улғайиб, ривожланиб борган сари табиий равишда содир бўлиши учун вақт ва сабр–тоқат керак бўлади.

Муайян операциялар босқичи (7 ёшдан 12 ёшгача)

Ва ниҳоят, болангиз ривожланишининг бу босқичида у билан аниқ нарсалар ҳақида мантикий фикр юритишингиз мумкин (фақат мавҳум фикрлаш билан мантикни бир-бирига адаштирманг) ва у сизни тушунади! Бу вақтга келиб у нарсаларни ажратишни ўрганади, масалан, у ҳайвонларни ёки ҳарфларни белгилар билан аниқлаш каби бир қатор гуруҳ ва маълумотларга ажратиши мумкин. Бола ҳам «ҳамма нарса мен учун мавжуд» (гарчи бу фикр уни ҳеч қачон уни бутунлай тарқ этмаслигига амин бўлсам–да), деган фикрдан айрилади. Тил малакасини ошириш билан бола суҳбатнинг икки киши ўртасида қандай олиб борилишини англай бошлайди. Баъзан бу ёшда болалар терминларнинг ўринларини ўзгартириш математикада ҳам, ҳаётда ҳам йиғиндини ўзгартирмаслигини тушуна бошлайдилар.

Расмий операциялар босқичи (12 ёшдан 15 ёшгача)

Бу ёшда бола мантикий ва абстракт мавзуларда мулоҳаза юритиши учун фикрлашни ривожлантиради, бу туфайли бола умумий равишдаги мавзуларда фикр юрита олади. Пиаже, рухий ривожланишининг бу энг юқори даражасига ҳамма бола ҳам эриша олмайди, деб ҳисоблаган. Агар унга эришилса, унда ҳаёт давомида ривожланиш давом этади. Бу босқичга чиққан бола ўз фарзларини шакллантириб, уларни синовдан ўтказиб, натижаларни баҳолай олади. Бир боладан, “агар... содир бўлса нима бўлар эди?” деб сўрасангиз, унинг ўзи сизга ўзининг тасаввур ёрдамида оқилона жавоб бериш мумкин бўлади.

Пиаже назариясини ўрганишдан асосий мақсад – болалар катталарга миниатюрада тасвирланганидек муносабатда бўлмаслик кераклигини тушунишдир. Эрта болалик даврида улар мантикий фикрлаш ва шундай оқилона қарорларни қабул қилишга эга эмаслар, бунинг учун улғайишнинг табиий жараёни тугаганидан сўнг амалга оширилади.

ТАРБИЯ ДИНАМИКАСИ

Ҳар қандай ўқитувчи ёки мураббий сизга қатъийли бўлиш анча осонлигини, ўқув йилининг охирида эмас, балки бошидан оқ маълум қоидаларга амал қилиш кераклигини талаб қилишини айтади. Вақт ўтиши билан агар керак деб ҳисобласангиз, сиз бирор нарсани ўзгартиришингиз ва биров дам олишингиз мумкин. Ўзининг энг қўп сотилган «Қаттиққўл бўлишдан қўрқманг» номли китобида Джеймс Добсон («Dare to Discipline», James Dobson) ўрта мактаб ўқитувчиларига биринчи семестр давомида тарбияланувчиларига табассум қилмасликни маслаҳат берди. Албатта, у бир оз ошириб юборди – лекин фақат бир озгина! Қаттиққўл мураббийдан меҳрибон ўқитувчи тарбиясига ўтишдан кўра мулоим мураббий қўлидан жиддий ўқитувчи ихтиёрига ўтиш нисбатан осон бўлади.

Ўрта мактабда бошланғич синфлардаги ўқув йилининг ўрталарида бизга янги хор бошлиғи келганини яхши эслаيمان. Бошида ҳамма нарса яхши эди. У бизнинг энг яхши дўст бўлишимиз учун ҳаракат қилди ва репетицияларда вақтимизни яхши ўтказар эдик. Хоримизнинг чиқиш қилишига яқин қолганиди, лекин биз ҳали ҳам ўз ҳаёлларимиз билан банд бўлиб юрардик. Янги хор бошлиғимизнинг қўнглига ҳазил сиғмас, бизга тез–тез

ташланиб қоларди. Мен бир марта мактабда ўқув йили тугаганда эмас, балки бошланишидаёқ жиловни маҳкам тортиб қўйиш кераклигини айтдим. Зеро, ойлар давомида тартибсизлик бўлган синфда интизомни тиклаш деярли мумкин эмасди.

Қайсидир маънода бу айтилган барча гаплар сизга ҳам таалуқли, муҳтарам ота-оналар. Ўзингизни оила «девор»и қурувчилар ўрнида тасаввур қилиб кўринг. Сиз қурган кучли «девор»дан бир-бирига маҳкамланган тахталарни аста-секин олиб ташлаш, уни мустаҳкамлаш учун катта тешикларни тезда ямашдан кўра жуда осон бўлади. Сизнинг сабб-ҳаракатларингиз беҳуда кетмаслиги учун аввал бошдан болангиз учун чекловлар ўрнатинг, бола улғайиб боргани ва ўз эркинлигини тасарруф қилиш қобилятининг ўсиши давомида бу ўрнатилган чекловларни аста-секинлик билан бекор қиласиз.



4-кўриниш: 2-дубль. Озиқ-овқат дўкониди

ДЖЕЙМС: Онажон, шоколадни олишим мумкинми?

ОНА: Йўқ, азизим. Дўконда ширинлик емаймиз.

ДЖЕЙМС. Илтимос, онажон! Мен яхши бола бўламан.

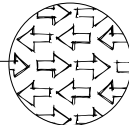
ОНА: Раҳмат, Джеймс. Сен аллақачон яхши боласан. Мен маҳсулотларини танлаётганимда, менга қулоқ солсанг янада яхшироқ бўлади. Бу билан сен менга катта ёрдам берасан.

ДЖЕЙМС. Майли, онажон. Агар, мен сизга қулоқ солсам, менга шоколад сотиб оласизми?

ОНА: Мен сенга йўқ дедим-ку, Джеймс. Яна сўрасанг, уйда бурчакка бориб турасан. Бурчакда турмоқчимисан?

ДЖЕЙМС (хўрсиниб). Йўқ.

ОНА: Бу яхши! Кел, маҳсулотларни танлашни тугатайлик! Сен мени тинглаганинг учун катта раҳмат.



ТАКРОРЛАШ

Сиз кичик “террорчини” зарарсизлантириш учун энаганинг қайси маслаҳатидан фойдаланиш кераклигини санаб бера оласизми?

1. *Ўйлаётганингизни айтинг ва айтганингизни қилинг.* «Йўқ» сўзи «йўқ» дейилишни англатсин!

2. *Интизом болангизга зарар эмас, ёрдам беради.* Интизомни севгидан олиб, ғазабда эса жазолайдилар.

3. *Уйда асосий шахс ота-она эканлигини ёдда тутинг.* Сиз хўжайин сифатида ҳаракат қиласиз, қоидалар белгилаш ва уларнинг бажарилишини талаб этиш учун жавобгарликни ўз зиммангизга олиш ҳуқуқига эгасиз.

4. *Изчиллик – муваффақият калити ҳисобланади.* Агар сўзингиз устидан чиқсангиз , бола сизга ишонади ва ваъдаларни бажаришингизга ишонади.

5. *Руҳиятингизни йўқотманг.* Болангизни ортиқча ҳиссиётларсиз тарбияланг ва унинг номақбул хатти-ҳаракатларини тўхтатинг. Барча болалар Худонинг инъомидир; баъзан уларнинг ҳаракатлари жирканч бўлади.

6. *Мулоқот қилишни ўрганинг.* Болага катта эътибор билан қулоқ солинг, унинг ҳис-туйғуларининг аҳамиятини тан олинг, ундан эшитганларингизни такрорланг. Сизнинг талабларингизни ва итоатсизлик оқибатларини аниқ тушунтиришга ҳаракат қилинг.

7. *Яхши хулқ учун болангизни мақтанг.* Мақтов – керакли хатти-ҳаракатлар учун кучли восита ҳисобланади.

8. *Болангиз бирор нарса сўраганида, сизни кўндиришига берилманг.* Сизнинг мажбурий розилигингиз уни муҳимроқ ҳаёт дарсини ўрганиш имкониятидан маҳрум қилади, яъни ҳамма нарса ва ҳар доим ҳам у хоҳлаган тарзда бўлмайди. Бундан ташқари, сизнинг мажбурий розилигингиз болани кичик кўнгилсизликларни бошдан кечиришга ўргатмайди. Унинг илтимосига ён бериб, сиз вазиятни назорат қилмаслигингизни, ўзингиз қабул қилган қарорларга ишончингиз йўқлигини ва ваъда қилганларингизни бажармаслигингизни кўрсатасиз.

9. Сизга мос бир неча вариантлари танлашни таклиф қиламан. Боладан сўранг: «Сен бурчакка турмоқчимисан ёки йўқми? Ўзинг қарор қабул қил. Агар ўзингни яхши тутсанг, биз бугун режалаштирган қизиқарли ишларни давом эттирамиз. Ва агар қилмасанг, биз ҳамма нарсани ташлаб, бурчакдаги вақтингни охиригача ўтишини кутишимиз керак». Бундай ёндашув болага ўз яқин келажагини аниқлашга имкон беради ва келажакда улар учун фойдали бўладиган ички ахлоқий «компас»ни шакллантиради.

10. Сиз ўзингиздан (ёки болангиз)дан ҳозирда очлик, ёлғизлик, ғазабланганлик ёки қаттиқ чарчаганлик ҳисси бор–йўқлигини сўрашни унутманг. Агар шундай бўлса, муҳим саволларга жавоб беришни сиз (ёки болангиз) дам олгунга ва куч тўплагунингизга қадар четга суриб қўйинг.

Ҳар қандай бола сизга тўлиқ исмидан фақат бир вазифани кўришини айтади – бу эса ҳозир унинг бирор масалада жазоланишидан дарак беради.

Деннис Фейкс

5–БОБ.

ИЖОБИЙ, АМАЛИЙ ВА АҚЛЛИ БЎЛИНГ



5–кўриниш: 1–дубль. **Машинада бувининг олдига меҳмонга боришмоқда**
КЕРРИ. Мен бормоқчи эмасман.

ОНА: Мен ҳам истамайман, лекин барибир кетамиз.

КЕРРИ: (йиғлаб). Мен айиқчамни истайман.

ОНА: Мен афсусдаман, лекин биз энди унинг учун орқага қайта олмаймиз. Биз кечикмоқдамиз!

ДАДА: Мен бугун жуда кўп нарса режалаштириб қўйдик. Албатта, ҳозир ҳеч қаерга бормаслигимиз керак.

ОНА: Онангникига бормасак жаҳлинг чиқарди. Энди эса боришга қарор қилдик, лекин сен ҳали ҳам норозисан! Сенга тоқат қилиб бўлмайди!

КЕРРИ: (бақариб кетади). Мен айиқни хоҳлайман!

ОНА: Керри, мен машинани бошқараяпман. Бақирма!

КЕРРИ. Илтимос она, менга Ж У – У Д – Д А Я М айиқча керак. (Баланд овозда йиғлайди.)

ОНА: Яхши. Биз айиқни оламиз, лекин бунинг учун сен бувингникида ўзингни яхши тутасан.

КЕРРИ: (ҳиқиллаб). Хўп ... она (Ҳиқилаши аста-секин пасаяди.)

ДАДА: Келинглار, уйга қайта қолайлик.

ОНА: Йўқ, боришга қарор қилдикми, биз барибир боришимиз керак.

Сиз агар ижобий кайфиятда бўлсангиз, болангизда ҳам ижобий кайфиятни яратишингиз керак. Агар бу гап сизга жуда арзимас бўлиб туюлса, фикримнинг давом этишига эътибор қилинг. Баъзан энг чуқур ҳақиқатлар ҳам энг оддийдир.

Болада ижобий ҳис-туйғуларга сабаб бўладиган муҳит қандай яратилади? Бу саволга жавоб бераётганда, инсоннинг бешта ҳис органларини эслаб қолишингиз керак. Бир куни чўпонимиздан уйдаги қувноқ мусиқа негатив ҳисларни чиқариб юборишини эшитдим. Мен бу ҳақиқатни синаб кўришга қарор қилдим ва ишга кетаётиб, йўлда севимли куйларимни тинглай бошладим. Натижада иш жойимга шундай қувноқ ва шодон кайфиятда келдимки, ҳатто атрофимдагилар ҳам менинг қувноқ кайфиятимга эътиборни қаратдилар.

Сизнинг ижобий муносабатингиз, болангизда ижобий ҳис-туйғуларга сабаб бўлади. Нима учун фильмларда севги саҳналари ҳар доим ярим зулматда, романтик мусиқа билан бирга ижро этилади деб ўйлайсиз? Аслида бу маълум бир кайфиятни яратади. Кўпчилик катта ёшлилар романтик кечалар учун муҳитни яратишни ички ҳис билан сезадилар (мазали озиқ—овқат, хирагина ёруғлик, ёқимли мусиқа, ҳидли шам). Аммо бошқа вазиятларда қандай «безак»лардан фойдаланиш кераклиги ҳақида ўйлаганмизми? Бир оз фикрлаш билан, биз ўзимиз ва фарзандларимиз учун, уйғонганда ётоқхонада мукаммал муҳитни тайёргарлик қилиб яратиш мумкин, топшириқларни ва уй ишларини бажариш учун қулай шароит яратишингиз мумкин. Оддий кун воқеаларини эслашга ҳаракат қилинг ва кейин бир оз тасаввур билан, болаларда бир фаолиятдан бошқасига осонгина ўтишга имкон берадиган кайфиятни яратиш мумкинлиги ҳақида ўйланг.

УХЛАШДАН ОЛДИН КЕРАКЛИ КАЙФИЯТНИ ЯРАТИШ

Мана, сизнинг бошлашингиз мумкин бўлган, бир неча ғоялар. Мисол учун, кичкинтойни ухлаш учун ётоққа қўйиш вақти келди. Қандай қилиб у тинчгина тўшагига бориб, тезда ухлаб қолиши учун муҳит яратиш мумкин? Тепадаги чирокни ёқасизми? Албатта, йўқ. Сиз уни ёруғини камайтиринг ёки бутунлай ўчириб қўйинг ва фақат кечки нурчирокни ёқиб қўйинг. Сизнинг овозингиз юмшоқ ва майинроқ бўлсин. Балки сиз сокин мусиқани қўярсиз, масалан, алла айтувчи дискларни. Бошқа ҳислар таъсирига келсак, илиқ ҳаммом боланинг уйқуси учун ажойиб тайёргарлик бўлади. Қуриштиш камерасига болалар пижамаси, пайпоғи, адёли ёки юмшоқ ўйинчоқни махсус ҳидли салфетка билан бирга қўйиб, чақалоқни илиқ, юмшоқ ва хушбўй нарсаларга ўрашингиз мумкин.

Ароматерапия бола учун яна бир завқ беради: ванил, лаванда ёки мойчечак ҳидининг ажойиб тасалли таъсири бор. Кечки маросимнинг бир қисми сифатида ухлашдан олдин ибодат қилиш, шунингдек, алла куйлаш мумкин. Агар болага сиз кечки енгил таом сифатида бир пиёла илиқ сутни таклиф қилсангиз, бола тезроқ ухлаб қолади. Рок—концертда барча рақсга тушаётган бир пайтда сиз катта ёшли одамнинг тинч ўтиришини кутмайсиз—ку. Бас, шундай экан, боланинг атрофида шовқин—суронли ҳаёт давом этаётганида болани тинчлантириш учун нимани кутяпсиз? Сизнинг ижобий муносабатингиз ва бола билан мулоқотнинг тўғри оҳанги, унга табиий равишда уйғоқликдан уйкуга завқ билан ўтишига ёрдам беради.

Болангизда ижобий муносабатни яратишга ижодий ёндашиш имконияти ҳали ҳам мавжудми? Эрталабки уйғониш ҳақида нима дейиш мумкин? Болаларга янги кунни қувонч билан кутиб олиш ва энергия қувватини олишга нима ёрдам беради? Бу табиий ёруғлик (агар имкон бўлса, қуёш нурлари очик деразалардан қуйилиб турсин), мусиқа, унинг тепми аста—секин сокинликдан тез, цитруснинг тетиклантирувчи хидига ўтади... Бир стакан янги сиқилган апелсин шарбати. Кўриб турганингиздек, имкониятлар чексиз!

КИЧИК КИЙИНЧИЛИКЛАРГА ИЖОБИЙ РЕАКЦИЯ

Болалар катталарга қараб, бўлаётган воқеаларга муносабат билдирадilar. Эҳтимол, майдончада йиқилиб тушган бола дарров ўрнидан кўтарилиб, атрофга қарай бошлаганини сезгандирсиз? Лекин унинг олдига катта одам яқинлашиб, “Лат емадингми?” деб сўраганида, бола дарҳол муносабат билдирмайди. «Оҳ –деб ўйлайди бола бу вақтда, – даҳшатли нарса содир бўлди ва ҳамма мени хафа бўлишимни кутмоқда!» Ва у йиғлай бошлайди.

Мен васийлигимдаги болалар ўйин давомида йиқилганларида, уларнинг олдига боришга шошилмасликка ҳаракат қиламан (албатта, кичик баландликдан йиқилишган ҳолатда!). Шу тариқа, мен олинган тан жароҳатига нисбатан менинг ҳаракатларимга қараб иш тутадиган болаларга бундай вазиятни яратиб бериш ўрнига, ўзим бу жароҳатнинг қанчалик жиддийлигини баҳолашга имкон яратаман.

Хатто янги туғилган чақалоқлар ҳам бошқаларнинг ҳиссий ҳолатини илғаб олишади. Сизнинг ижобий муносабатингиз хурсанд эканлигингизни ва ҳамма нарса яхши кетаётганини кўрсатади. Буни ҳис қилган бола дам олиши, ўзини хавфсиз ҳис қилиши ва ҳаётдан завқ олиши мумкин. Лекин сизнинг кўтаринки руҳингиз болага сингмасдан, бола буни фақатгина илғаб олса, сиз ўзингиздан “мен тушкин кайфиятли одам эмасманми” деб сўрашингиз жуда муҳим. Агар шундай бўлса, мен сизга ҳаётга янада оптимистик қарашга ёрдам берадиган махсус китобларни ўқишни ёки кассеталарни тинглашни тавсия қиламан. Бу нафақат сиз учун, балки болангиз учун ҳам фойдалидир.

Ўн йиллар олдин катта қизиқиш билан ўқилган Норман Винсент Пиленинг «Ижобий фикрлаш кучи» («The Power of Positive Thinking», Norman Vincent Peale) санъат асари бугунги кунда ҳам долзарблигича қолмоқда. Яна бир жуда ажойиб китоб бор, бу – Кэрол Ладднинг «Ижобий кайфиятли онанинг кучи»дир («The Power of a Positive Mom», Karol Ladd). Агар сиз бу мавзудаги янада жиддироқ ишларни ўрганмоқчи бўлсангиз, Мартин Селигманнинг “Эгалланган оптимизм” («Learned Optimism», Martin Seligman), Дэниела Аменанинг “Фикрлаш тарзингни ўзгартир ва ҳаётинг ўзгаради» («Change Your Brain, Change Your Life», Daniel Amen) ёки Дэн Бейкер ва Кэмерон Стаутнинг “Бахтли одамлар нималарни билади?” («What Happy People Know?», Dan Baker and Cameron Stauth) асарларини ўқишга ҳаракат қилинг.

Агар ўтмишда атрофдаги муҳит сизга азоб берган бўлса, ҳаётни ижобий қабул қилиш учун ўзингизни алоҳида кунт билан тайёрлашингиз лозим. Ана шунда болангизни яхши тарафга ўргатишингиз мумкин. (Болалар кўпинча ҳаётимизда бирор нарсани ўзгартириш учун энг кучли рағбатлантирувчи омил бўлади, шундай эмасми?)

Энди эса, эй биродарларим, фикр–зикрингиз ҳақиқий, шарафли, тўғри, пок, ёқимли, таҳсинга сазовор нарсаларда бўлсин. Ҳа, олқишга лойиқ, аъло нарсалар ҳақида фикр юритинглар. (Филиппиликлар 4:8)

Болангизни кундалик муаммоларга тўғри жавоб беришга ўргатаётганда, ҳар доим булутлар ортида кўёш яширинганини таъкидланг: «Менинг азизим, мен майдончани тарк этишни истамаслигингни биламан, лекин айни пайтда, тезроқ бу ердан кетсак, келгуси сафар бу ерга келишимиз тезроқ бўлиши мумкин». Сиз болангиз қанчалик асабийлашаётганини тушунганингизни тан олдингиз, аммо айни пайтда унинг эътиборини олдинда турган яхши нарсаларга алмаштирдингиз.

Болаларга, уларнинг ён-атрофи зулматдек кўрина бошлаганда, куйлашлари учун бир неча оддий, аммо руҳини кўтарадиган қўшиқларни ўргатинг. Бундай қўшиқларнинг классик намунаси сифатида «Қуёшли томонда қол» («Keep on the Sunny Side») ёки “Юксак умидлар” («High Hopes») қўшиғи мисол бўла олади. Болалар шунингдек, “Мусиқа овозлари”дан «Менинг севимли нарсаларим»ни («My Favorite Things», *The Sound of Music*) жуда севишади. Болангизга ҳар бир вазиятда яхши нарсаларни кўришга ёрдам бериб, уларни ёмон кайфиятда

бўлганларида, қандай қилиб юпанишни айтиб, уларга кексаликкача бирга қоладиган жуда фойдали малакани сингдирасиз.

Энага маслаҳати

Сиз ўзингизни ғамгин ҳис этган дақиқаларда, ўзингизга кулгили ёки тасалли топишнинг ўнта машғулотлар рўйхатини қилинг (масалан, иссиқ ҳаммом олиб, яхши китоб ўқиш ёки комедия томоша қилиш ва ҳоказолар). Энди ҳар ҳафта рўйхатингиздаги бирор машғулотни қилишни режалаштиринг.

ҚИЗИҚАРЛИ МАШҒУЛОТЛАРНИ АҚЛЛИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Бирор нарсани режалаштиришни бошлаганда, кутилмаган вазиятлардан чиқиш йўллари ҳақида олдиндан ўйлаб кўриш керак. Мисол учун, сиз гўдакнинг тоза тагликларни олмасдан уйдан чиқмайсиз. Нима учун? Чунки ноқулай вазиятда бўлишни истамайсиз.

Оилангиз аниқ жадвалга эга бўлса, сиз боланинг мунтазам кундалигига асосланган ўз режаларингизга риоя қилишингиз мумкин. Мисол учун, сиз бувингизни зиёрат қилиш учун автомобилда узоқ сафарга чиқишдан олдин, кичкинтойингиз қорни оч ва уйкуга тўйган вақтда эмас, у кундузи ухлайдиган соатларда йўлга чиқишни режалаштирасиз. Шундай қилиб, сиз кичкинтойнинг кундалик тартибини бузмайсиз, лекин унга мослашасиз. Мен сизга, тўсатдан юз берадиган вазиятларни истисно қиладиган бир қатъий жадвалга амал қилиб яшашингиз керак, демоқчи эмасман, шунчаки болангизнинг ўз режаларингизни болангизнинг кундалик жадвали билан имкон қадар уйғунлаштириш кераклигини маслаҳат берапман.

Оқилона ёндашув билан сиз турли хил тадбирларни ўз ичига оласиз: овқат, кундузги уйку, сокин ўйинлар, ижодий фаолият, очиқ ўйинлар (энг яхшиси тоза ҳавода, агар об-ҳаво шароитлари имкон берса) ва оилангиз доирасида мулоқот қилиш. Бу хилма-хиллик болангизнинг ихтиёри ўзига қўйиб берилганида ва оила аъзоларингиз билан ёки бегоналар билан мулоқот қилганида, ақлий ва жисмоний ривожланишига имкон беради.

Шу каби режаларга кўра, спорт жамоасининг машғулотлари бўлиб ўтади. Биринчидан, ҳар бир футболчи алоҳида машқ қилади, кейин бошқа футболчилар билан бирга ва ниҳоят, улар билан бирга бошқа жамоага қарши ўйнайди. Якка тартибдаги тренинглар, гуруҳли тренинглардан кам эмас, гуруҳли тренинглар эса турли жамоалар ўртасидаги мусобақалардан кам эмас. Агар болангиз ўзини тушунишни ўрганмаса, оилада ўз ўрнини қандай аниқлайди? У мустақил шахс сифатида ўзини таниган ҳолда якка ўзи ўйнай олиши ва шу билан бирга оила аъзоси эканлигини англаши керак. Агар сиз унга ёлғиз қолиш имкониятини бермасангиз ва унинг ўзи бундан завқланишни ўрганмаса, бола ўзини тушуниши мумкинми?

Боланинг кун тартибини оқилона режалаштириш билан, мунтазам уларнинг ривожланиши учун муҳим кўникмаларини қуйидаги таъминлаш дарслари ўз ичига олиши керак. Очиқ ҳавода сайр қилиш ва тўп билан ҳаракатли ўйинлар таянч-ҳаракат апаратини мустаҳкамлаш учун ёрдам беради. Чизмачилик ва расм дарслари бармоқларнинг тасвирий моторикасини ривожлантиради. Бола ўйинчоқларни ажратиб, тегишли қутилларга қўйганда унинг мантиқий тафаккури ривожланади. Ота-она билан мулоқот унинг ҳис-туйғулари доирасини бойитади. Ниҳоят, бола ўйинчоқ айиқ ёки бошқа ўйинчоқлар билан худди тирик жонзотлардек гаплашганда, уларнинг тасаввурлари ривожланади. Кун фаолияти турли хил машғулотлар билан бой бўлмаган болани ҳар томонлама ривожланган тарзда тасаввур қилиш қийин.

Лекин бир машғулотдан бошқасига қандай ўтиш мумкин? Болалар боғчаси ва бошланғич мактаб ўқитувчилари бошқа ҳолатга ўтиш тушунчаси билан олдиндан таниш

бўлгани сабабли, одатда, шундай куйлашади: «Тозалаймиз, тозалаймиз, тозалаймиз топ–тоза, топ–тоза. Тозалаймиз, тозалаймиз, тозалаймиз тезда–тезда» ёки: «Ухлаш вақти келди, ухлаш вақти келди, болаларга ухлаш вақти келди...». (Кўшиқ охирига келиб ўқитувчининг овози секин ва секин эшитилади.)

Болангизни ўзини қайта тўғри ҳолатга келтиришга ёрдам бериш учун, унга шундай сўзлар билан мурожаат қилинг: «Тугат, азизим. Биз беш дақиқадан сўнг кетамиз»; «Тозалашни бошлаш вақти келди. Бизда икки дақиқа қолди»; «Офарин! Ўйинчоқларни жуда яхши йиғиштиринг. Энди биз уйга боришимиз керак».

Агар болангизни кундалик режалаштиришга ақлли тарзда борган бўлсангиз, улар ҳеч қачон (ёки деярли ҳеч қачон) жадвалдан кейинги машғулотга ўтишни айтганингизда қаршилик билдирмайди. Ўз сўзларингизни ҳаракатларингиз билан тасдиқлашингиз мумкин: таймерни ўрнатинг, соатга қаранг, пальтонгизни кийинг. Бунинг барчаси ўйиннинг вақти тугаганлигига бир белги сифатида хизмат қилади. Агар ўзингизни қатъиятсиз деб ҳис қилсангиз, болалар кетма–кетликни жуда севишларини ва уларнинг ҳаёти тартибга солинган бўлса, гуркираб кетишларини эсланг.

Болангизга турли қизиқарли тадбирлар учун вақт ажратилган кун тартибини таклиф қилар экансиз, уни ҳаётнинг хилма–хиллигини ижобий тарзда идрок этишга ўргатасиз.

ЭҲТИЁТКОРЛИК

Эҳтиёткор ота-оналар бирон–бир номақбул ҳолатларнинг келиб чиқишидан (иложи борича) четга қочиш учун режалар тузадилар, камроқ эҳтиёткорлари эса, бирор нарса содир бўлгандан кейингина, ниманидир режалаштира бошлайдилар. Ҳаётда, айниқса, сиз болани тарбиялаётган йилларда, ҳамма нарса ва ҳар доим ҳам режага мувофиқ бўлмайди. (Масалан, тажрибасиз ота-она бола билан уйдан чиққанида, боланинг қўшимча кийимларини ўзлари билан олиб кетмайди. Табиийки, бола ифлос қилиб қўяди. Ва шу ерда унинг кийими бундай ҳолатдан «чиқиш» учун мўлжалланган эканлиги аниқланади.) Ҳаётингиздаги стресс даражасини камайтириш учун, потенциал муаммоларни енгишга ёрдам берувчи энг типик вазиятлар ва тавсияларнинг бир неча таърифи билан танишиб чиқинг. Ва ҳар қандай нарсага тайёр бўлишни унутманг!

Қандай қилиб ноқулай вазиятларнинг олдини олиш ёки уларга тайёрланиш мумкин?

Сиз баъзи типик вазиятлар учун олдиндан ўзингизни тайёрлашингиз мумкин (мен уларнинг типиклигига ўзимнинг аччиқ тажрибамда бир неча маротаба гувоҳ бўлганман).

Болангиз ва унинг меҳмонлари ўйинчоқлар устида жанжаллашиб қоладилар. Агар ўйингизга кўп болалар келмоқчи бўлса, улар қай тарзда, қаерда ва қайси ўйинларни ўйнаши ҳақида олдиндан режалаштириб чиқинг. Айтайлик, болаларнинг бир қисми ўзларининг ҳаёлий ошхоналарида таом тайёрлашади, иккинчиси кублардан қасрлар қуради (унда пиширилган ҳаёлий таомларни ейиш мумкин). Бу вақтда бошқа болалар тушликка буюртма берадилар ва буюртма келишини кутадилар. Болалар келишидан олдин столни клеёнка билан ёпиб, унинг устига ҳар бир боланинг ўйинда қатнашиши учун зарур бўлган керакли ҳамма нарсани қўйинг: уй хаамири, қолиплар, пластик пичоқлар. Кўп гуруҳли болалар учун, энг яхшиси, ўйинларни олдиндан режалаштириш керак.

Сиз сайрга чиқдингиз, об–ҳаво эса ёмон бўлди. Пакетнинг ичига ҳар доим автомобилнингизнинг бағажида бўладиган бир ёки икки дона эскирган жемперлар ва ёмғир ёғётган тақдирда соябонни қўйиб қўйинг.

Сиз тиқилинчда ушланиб қолдингиз, бола эса очликдан азоб чекапти. Бу ҳолда, сизда кракер, сув ёки узоқ муддатли бошқа баъзи маҳсулотлар бўлиши керак.

Сизда бирданига барча сўргичларингиз йўқолиб қолди. Уларнинг бир қанчасини сотиб олинг ва ҳар бир хонага, ҳар бир машинага биттадан, иккитасини сумкангизга ёки махсус болалар сумкасига, бир жуфтини эса кичкинтойингиз буvasининг уйига қўйинг.

Болалардан бири тўсатдан жароҳатланди. Ҳар доим қўл остингизда йўл аптечкаси бўлсин. Оддий ярага ёпиштирилувчи малҳамли мато осонлик билан деярли ҳар бир вазиятда асқотади (бу кашфиёт учун тарбияланувчиларимнинг оналарига ҳурмат ва мақтовлар бўлсин!). Малҳамли мато болангиз хафа бўлганда ёки қизиқарли ўйинни тарк этишга мажбур бўлганидан кайфияти тушганда ҳам ёрдам бериши мумкин.

Сиз аварияга учрадингиз ва стресс ҳолатида полиция саволларига жавоб бериш у ёқда турсин, ҳатто исмингизни ҳам эслай олмайсиз. Сиз телефон рақамлари рўйхатини тузинг, унга фавқулудда ёрдам телефон рақамлари, шифокор ва суғурта ҳақидаги барча маълумотларни киритинг. Ушбу рўйхатнинг бир нусхасини машинангизда ва иккинчисини сумкангизда сақланг. Бундай маълумотлар билан ламинация қилинган карта анча узоқ хизмат қилади.

Болангиз шоколад билан ифлосланган ва уни тозалаш мумкин бўлган душли ҳожатхонанинг йўли узоқ. Ҳар доим автомобилнинг ичида бўлиши керак бўлган сув, қоғоз сочиқ ва нам рўмолчалар билан сиз осонгина болани ва машинангизни тозалашингиз мумкин.

Энди навбат сизга. Кутилмаган вазиятларнинг кичик рўйхатини тузиб, улардан қандай чиқишингиз мумкинлигини ёзиб чиқинг. Ушбу рўйхат туфайли сиз стрессдан халос бўласиз, аммо сизнинг бундай ҳолатларда барча керакли нарсаларнигина қўядиган саёҳат сумкангиз ҳам ўз ролини ижро этади.



5-кўриниш: 2-дубль. Машинада бувининг олдида меҳмонга боришмоқда КЕРРИ. Мен боришни истамайман!

ОНА: Биламан, азизим, сен чарчагансан ва ухлаш вақтинг келди. Кўзингни юмиб, йўлда мизғиб олишга ҳаракат қилиб кўр. Ўриндиғинг жуда қулай-ку!

КЕРРИ (йиғлаб). Мен айиқча истайман.

ОНА: Мен яхши кўрган ўйинчоғингни соғиниб қолишингни билардим. Азизим, сафар сумкангиздан Керрининг айиғини оласизми?

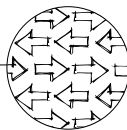
ДАДА: Мана кўряпсанми, онанг ҳамма нарсани режалаштирган.

ОНА: Мен Керри йўлда биров ухлайди, онангизнинг уйида эса бардам ва қувноқ бўлади деб ўйлагандим. Сиз буvasи Керрини нақадар яхши кўришини биласиз-ку! Кичкинтойга ҳам буvasиникида бўлиш ёқади. Биз қувноқ вақт ўтказамиз.

Керри ўз ўриндигида ухлаб қолади.

ДАДА:. У ухлаб қолди.

ОНА: Аъло! Ҳамма нарса режа асосида кетмоқда!



ТАКРОРЛАШ

Сиз ижобий кайфиятга эга, амалий ва ҳар нарсани олдиндан кўра оладиган она қандай қилиб ортиқча асабийликни йўқотиб, буvasининг олдида сафарни ёқимли қилганини тушундингизми?

1. *У ижобий кайфиятда эди.* У бувиси билан учрашиш қувончини оиласига эслатди, кизига меҳрибонлик билан гапирди ва уни машинада ухлаши мумкинлигига ишонтирди.

2. *У мулоҳазали аёл бўлгани учун сафарни мукаммал режалаштирганди.* Бу қизнинг онаси боласининг кундалик тартибини билар ва энг муносиб вақтда йўлга тушганди. Кунингизни оқилона режалаштирсангиз, сиз ҳам ортиқча стрессдан қутуласиз!

3. *У ҳамма нарсани режалаштирган эди.* Онаси олдиндан кизига ўйинчоқ айиқча керак бўлиши мумкинлигини ўйлаб, унинг талабига тўғри жавоб берди. Бундан ташқари, сиз ҳам юмшоқ ўйинчоқни олдиндан ўраб, худди шу тарзда машинангизга солиб қўйишингиз мумкин

Сиз дўстона тарзда бошқа одамларга мурожаат қилсангиз, улар ҳам аксарият ҳолларда сизга шундай муносабатда бўладилар.

Зиг Зиглар

Агар сиз доимо муҳим ва керакли нарсалар билан банд бўлсангиз, сизга тақдим этилган барча имкониятлардан юқори даражада фойдалансангиз, ўзингизни яхши ва дадил ҳис қиласиз.

Брайан Трейси

II ҚИСМ

БОЛАЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ ЖАРАЁНИДА ТЕЗ–ТЕЗ ЮЗАГА КЕЛАДИГАН МУАММОЛАРНИ ҲАЛ ҚИЛИШ БЎЙИЧА АМАЛИЙ МАСЛАҲАТЛАР

6 БОБ. ЧАҚАЛОҚНИ УХЛАТАМИЗ



6–кўриниш: 1–дубль. Болалар хонасида

ОНА: *(тўрт ойлик Адриануни тебратади). Шшш... Шшш... ухлай қолгин, менинг асалим. Онанг шу ерда.*

Адриана баланд овоз билан йиғлайди.

ОНА: Хўш, нима гап ўзи? Йиғламагин кичикнтой. Мен сени кучоғимда тутаман. Мен сен билан биргаман. *Адриана бор овози билан йиғлайди.*

ОНА *(йиғлоқи овозда)*. Азизим, менга ёрдам беринг. Мен йигирма дақиқа давомида кизимни тебратайпман, у эса асло тинчланмаяпти. Нима гап ўзи? У билан нималар бўлаяпти? Мен уни ҳеч тинчлантира олмаяпман.

ДАДА: *(Адрианани қўлига олади)*. Кел, мен бир ҳаракат қилай–чи.

Адриана янада қаттиқроқ йиғлай бошлайди.

ДАДА: *(йиғлаётган гўдакдан қаттиқроқ бақиради)*. Азизам, менимча у сенга бормоқчи бўлаяпти!

ОНА: Нима қилиш керак? Агар у йиғлаб олса, балки тинчиб қолар?

ДАДА: Лекин у сабабсиз йиғлай олмайди–ку!

ОНА: Биз ҳамма нарсани синаб кўрдик! Бошим қотиб қолди.

Чарчагани аниқ билиниб турган, аммо ухлай олмаётган чақалоқнинг қичқириғидан кўра яна ким бизни руҳий мувозанатимиздан тез чиқара олиши мумкин? Боланинг қичқириғи устига тагин ота-онасининг уйқуга тўймай, боласини овқатлантириб, тебратиб чиққанларини ва кийимини алмаштиришларини қўшсангиз – сиз жиннилик формуласини оласиз.

Гўдакка ғамхўрлик қилиш ота-онани (ва кечаси ишлайдиган энагани) тушкунли ҳолатга олиб келмаслиги учун, улар ҳеч бўлмаганда тўлиқ дам олишлари керак. Ёш ота-оналардаги асабийлашиш, сусайиш ва умумий ҳолсизликнинг энг асосий сабабларидан бири уйқусизлик бўлиши мумкин.

Сиз чала уйқу ҳолатида, тагин йиғлаётган болани овунтирганча тунларни ўтказганмисиз? Фарзандингизга ғамхўрлик қилиш ҳаракатида сиз ўзингизни кун ва туннинг саноғини эсдан чиқарган, охирги кучи билан фарзандларига қарашга ҳаракат қилаётган зомбига ўхшатасизми? Эҳтимол, сиз шунчалик чарчагандирсизки, на болангиздан, на ўз ҳаётингиздан хурсанд эмасдирсиз? Умидсизликка тушманг, эй ота-она! Ушбу бобда мен сиз билан оилангизга болаларни тарбиялаш жараёнида пайдо бўладиган катта–кичик муаммоларни осонлик билан енгилга ва тўлиқ дам олишга ёрдам берадиган амалий маслаҳатлар билан ўртоқлашаман.

УХЛАШ ВАҚТИ – КУННИНГ ЭНГ ЁМОН ВАҚТИ ЭМАС

Нима учун чақалоқни уйқуга ётқизиш кўпинча ёқимсиз фаолият сифатида қабул қилинади? Зеро, уйқу инсоннинг туғма ҳаётий эҳтиёжидир. Биз чақалоқларни ухлашга мажбур қилмаймиз; уйқу керак бўлгани учун ўзлари ухлаб қолишади! Нима учун бола

улғайгач, уйкуга кетадиган вақти низоли масалага айланади? Нима учун биз баъзан боланинг ўзига қачон ётиш вақтини белгилашга рухсат берамиз?

Масалага хотиржам ёндашсангиз ва руҳиятингизни йўқотмасангиз, ётиш билан боғлиқ муаммолардан қочиш мумкин. Болангизга уйқуни кун охиридек кўриши ўрнига, кейинги куннинг боши сифатида қарашга ўргатинг! Янги кун кириб келганидан завқ олиш ва кучга тўлиш учун ухлаб олиш керак. Мен ўзимнинг васийлигимдаги болаларга тез–тез ҳазиллашиб шундай дейман: «Кўзингни очиб кутиб турсанг эртанги кун келмайди».

Гўдак ҳаётининг дастлабки ҳафталари ва ойларида ёш оналар кўпинча каравоти ёнига бешик, тебратгични ёки болалар каравотини ўз каравотлари билан ёнма–ён қўядилар. Бу чақалоқни овқатлантиришни осонлаштиради, шунингдек, нафас олишини кузатиш имконини беради. Лекин тез орада шундай вақт келади–ки, бола барча оила аъзолари учун қулай бўлган тарзда уйкуга кетишни ўрганади ва кўп йиллар давомида шундай ухлаб қолишини ўрганади.

БОЛАНИ УЙҚУГА ЁТҚИЗИШНИНГ БИР НЕЧА УСУЛЛАРИ

Болани ухлатишнинг турли усуллари мавжуд, аммо уларнинг фақат бир нечтасигина машҳурликка эришган. Мисол учун, «Оила каравоти» деб номланган машҳур усул мавжуд, унда катталар чақалоқни ёнларига қўйиб, улар билан тун бўйи бирга ухлайди. Фербер усули ҳам машҳур бўлиб, унга кўра, болага бир неча кеча–кундуз давомида ўз–ўзидан ухлаб қолишни ўргангунча йиғлашга рухсат берилади. Ва ниҳоят, Ким Уэст томонидан ишлаб чиқилган ва унинг “Яхши дам олинг, ёқимли тушлар кўринг” («Good night, sleep top») номли китобида тасвирланган янги усул энг машҳурдир.

Қайси усул сизга мос келади? Буни мен сизга айта олмайман, фақат сиз тўғри танлашингиз учун, уларнинг ҳар бирининг афзалликлари ва камчиликлари ҳақида сизга айтишим мумкин.

«Оила каравоти»

Йигирманчи асрнинг 70–йиллари ўрталарида ота-оналари ётоқларида ухлаб ётган болаларнинг афзалликларига эътибор қаратган ва асрлар давомида чақалоқларнинг оналари билан бир тўшакда ухлаб ётганига ишора қилган «Оила каравоти» («The Family Bed») номли китоб чоп этилди. Бироқ, кўплаб шифокорлар бу усулнинг барча афзалликларига қарамасдан, ундан эҳтиёт бўлиб фойдаланиш кераклигини, чунки бундай уйқу пайтида чақалоқнинг бўғилиш хавфи борлигини кўрсатганлар.

«Оила каравоти» атрофидаги баҳс–мунозаралар шу кунгача сақланиб келмоқда. «Хайрли тунлар: бахтли ота-оналар учун қўлланма» деб номланган бу китоб Джей Гордон ва Мария Гудэвидж («Good Nights: The Happy Parent’s Guide to the Family Bed (And a Peaceful Night’s Sleep)», Jay Gordon and Maria Goodavage) томонидан ёзилган эди. Ушбу китобда энг кенг тарқалган эътирозларга жавоб тариқасида хизмат қилувчи илмий тадқиқот натижалари келтирилган.

«Чақалоқ ўзи учун энг яхши нарса нима эканлигини билади» деб номланган бобда, китоб муаллифлари қуйидаги далилларни келтирадилар: ота-оналарининг тўшагида ухлаётган чақалоқда ўлим синдроми қурбони бўлиш эҳтимоли камроқ, чунки у онасининг қўлида юзи юқорига қараган ҳолатда ётади. Бу ҳолат чақалоқларга соғлом (ва эҳтимол, хавфсизроқ) уйқу беради ва чақалоқларда тўсатдан ўлиш эҳтимоли камроқ бўлади. Бу усулнинг афзалликлари шундан иборат: чақалоқ онаси билан алоқада бўлади, кам йиғлайди, онасига уни овқатлантириши ва кийимларини ўзгартириш учун кечалари тўшакдан туришига ҳожат қолмайди.

Шахсан мен барча ота-оналар ҳар хил бўлгани учун, ҳар бир оилада бу муаммони ҳал қилишда индивидуал ёндашувни топиш жуда муҳим, деган хулосага келдим. Балки сиз болани ёнингизда олиб ётишингиз ажойиб ечим топганингиз каби туюлиши мумкин, лекин

қуйидагиларни ҳисобга олиш жуда муҳим. Агар сиз «Оила каравоти» усулини танлаган бўлсангиз, сиз иккаласининг ҳам энг мақбул қарор қабул қилишига амин бўлишингиз ва биргаликда қабул қилинган қарорни ўзгартирмаслигингиз керак. Нима учун? Чунки бу усулнинг камчиликлари бор, ҳозир айнан шу ҳақда гаплашамиз.

Эҳтимол, чақалоқ ота-онанинг тўшагида ширин ухлар, лекин ота-она бир вақтнинг ўзида қанчалик яхши ухлашади? Кўп ота-оналар фарзандларининг тунда ҳам тез-тез ўйғонганлари боис тўлиқ дам олиб бўлмайди, дея ҳисоблашади. Болани узоқ вақт қучоғингизда ушлаб туриш учун бундай қурбонлик қилиш керакми?

Ота-онанинг ётоғида ухлаб ётган чақалоқ эр-хотиннинг жинсий ҳаётига тўсиқ бўлиши мумкин. Ва бу муаммони ҳал қилишда ижодий ёндашувлар мавжуд бўлса-да (улар юқорида айтиб ўтилган «Оила каравоти» китобида тасвирланган), барибир, муаммо мавжуд. Агар сиз бошқа хонада жинсий алоқа қилиб, сўнг биргаликда тўшакда ухласангиз ҳам, муносабатларингиз баногоҳий жўшқинликдан маҳрум бўлади. Натижада, ётоқхонангизда “романтик” муҳит ўрнига, «оилавий» муҳит пайдо бўлади. Баъзи жуфтликлар узоқ вақт давомида бу безовталиқ билан яшаши мумкин, бошқалари эса яшай олмайдилар. «Оила каравоти» усули, никоҳ муносабатларини сақлаб қолиш учун эр-хотин иккисининг ҳам тўлиқ қаноатланишини талаб қилади.

Болангизда кечаси ўзи мустақил ва тинч ухлаш одати шаклланмай қолиши мумкин. Агар отаси ёки онаси ҳар доим уйғониб кетганида болани тинчлантириб, яна ухлаб қолишига ёрдам берса, у бунга ўзи мустақил равишда қандай ўрганади?

Биргаликда ухлашнинг камчиликларидан бири боланинг ҳаётини хатар остига қўядига хавфдир. Гўдак катта ёстик ва адёллар остида бўғилиб қолиши, катталар томонидан эзилиши мумкин ва ниҳоят, каравотдан тушиб кетиши, тўшак ва девор ўртасида ёхуд тўшак ва бош тахта ўртасида бўлиб қолиши мумкин. Бу жуда аниқ хавф ва унга эътиборсизлик керак эмас.

Фербернинг усули

Бостон болалар касалхонасида педиатрия уйқу касалликлар клиникасининг раҳбари, доктор Ричард Фербер «Фарзандингиз уйқусининг муаммоларини ҳал қилинг» китобини ёзган («Solve Your Child's Sleep Problems», Richard Ferber). Мен ушбу китобни боланинг бир неча тун йиғлаб олишига йўл қўядиган ва аралашмаслик тамойили усулини танлаган ота-оналарнинг барчасига ўқиб чиқиш учун тавсия қиламан.

Фербер усули муваффақиятли ишлаши учун бола алоҳида хонада ухлаши керак. Агар сиз бу усулни танлаган бўлсангиз, болани ухлаш учун ётоғига ётқизганингиздан сўнг, уни ётоқдан олиб чиқмаслигингиз керак. Бу усулнинг ижобий томони шундаки, болалар ўз-ўзидан уйқуга кетишни ўрганадилар ва салбий томони шундаки, ухлаб қолиш жараёни жуда нотинч ва шикастли бўлиши мумкин. Бунда кўпроқ ким хафа бўлишини айтиш қийин: чақалоқми ёки юмшоқ кўнгилли ота-оналарми (аниқроғи, барча бирга)?

Баъзилар бу усулдан фойдаланганда, бола азобланиб, онасининг яқинлигини ва ҳар қандай вақтда унга тасалли ҳамда ёрдам бериши мумкинлигини ҳис қилмайди, деб ҳисоблашади. Бошқалар эса бу азоблар қисқа муддатли бўлиб, улар уйқуга оид яхши кўникмаларга айланишини, ҳамда бу кўникма бола билан бирга бутун умр қолишини эслатиб ўтишади. Агар ўша қисқа вақт давомида бола ўзини ёлғиз қолдириб кетилгандек ҳис қилса-ю, сиз эса буни жароҳат олиш хавфи бор деб ҳисобласангиз, ўзингизни тинчлантиринг, чунки бу вазиятдаги зарар болани руҳшуноснинг даволаниш муолажаларига олиб келмайди. Катталардан кўпчилигимиз, эҳтимол, «йиғлашдан тўхтаб қолади» тамойили асосида ухлаб қолишга одатланганмиз. Ётоқда болаларни ухлатишга қолдириш усули сўнгги бир неча ўн йиллар давомида жуда кенг тарқалган усуллардан бири бўлди.

Болага йиғлаб олиш имкониятини беришни тавсия қилган доктор Фербер бу усулни кўр-кўрона қўллаш мумкин эмаслигини қайд этади. Керакли натижага эришиш учун ота-

оналар болага йиғлаб олишларига рухсат беришларини қайд этган ҳолда, у бир қанча чекловларни келтирган: «Ҳолатлар турли хил бўлиши мумкин. Бола даҳшатли туш кўриб йиғлаганда, унга бешинчи стакан сув беришини сўраганидан ўзини бошқача тарзда тутати. Болангизга нима бўлаётганини ва нима учун содир бўлаётганини тушунишга ҳаракат қилинг. Дарҳол ҳаракатларга ўтиш мумкин эмас»¹.

Мисол учун, Фербер қайд этадики, агар бола кўркқан бўлса, сиз хонани тарк эта олмайсиз ва болани ёлғиз қолдира олмайсиз: чақалоқни тинчлантириш керак. У касал ёки бирор жойи оғриси, унга яқинлигингизга бўлган ишончидан уни маҳрум этиш мумкин эмас.

Кўп ота-оналар Фербер усули ёрдамида катта енгиллик сездилар, лекин кўп ота-оналар узоқ вақт боланинг жазавали йиғисига, орада бир оз тўхталган бўлсада, ҳеч тоқат қила олмадилар ва ўзларини «Фербер асосида» зиён кўришган дея ҳисоблашди. («Solve Your Child's Sleep Problems», Richard Ferber), Мен буни яна бир бора таъкидлаб ўтаман.

Ухлаётган Хонимнинг Ҳийласи

Сиз болаларни ухлатишнинг муқобил ёндашувларни кўриб чиқиб, ўз хулосангизни қилсангиз—да, мен кичкинтойлар учун кечаси хотиржам ухлаш имконияти борлиги сабабли, кенг оммалашган учинчи усулни афзал кўраман. Бу усулдан фойдаланилганда ота-оналарнинг (ўзлари ухлаб олишлари) ва болаларнинг (мустақил уйкуга кетишга ўрганиш) манфаатлари эътиборга олинади ҳамда жароҳатланиш ва кўз ёшлари камроқ учрайди.

Ижтимоий ходим (мижозларига Ухлаётган Хоним сифатида танилган) Ким Уэст болани бутун кеча давомида тинч ухлашга ўргатишнинг янада нозик усулини таклиф қилади. Унинг «Хайрли тун, ёқимли тушлар» китоби ҳозирги кунда болалар уйкусига бағишланган китоблар орасида энг харидоргир китоблардан бири ҳисобланади. Ким Уэст боланинг маълум бир вақтда ухлаб қолиш одатини ривожлантириш зарурлигини таъкидлайди ва ота-она ўз боласи ҳаётининг биринчи кунлариданоқ хотиржам уйкуга кетишини қандай ўргатиши мумкинлигини изоҳлайди. Муаллиф мавзуни чақалоқнинг уйкуси билан боғлиқ муаммоларнинг олдини олишдан бошлаб, каттароқ ёшдаги болаларнинг кундузги ва тунги уйкусида шаклланган салбий стереотипларга оид амалий маслаҳатлар билан китобни якунлайди.

“Ухлаётган хонимнинг ҳийласи” деб аталмиш Ким Уэстнинг бу усулидан чақалоқ олти ойлик бўлганида муваффақиятли фойдаланиш мумкин. Бу усул болани ўзи мустақил равишда ухлаб қолишга ўргатиш учун, ота-оналардан бири аста-секинлик билан болани ётоғига ётқизиб қўяди ва зарур бўлса, чақалоқни тинчлантириш учун унинг яқинида (масалан, стулда) ўтиради. Кейин, бир неча кеча давомида, ота-она аста-секин ўз курсисини каравотдан тобора узоқлаштириб, хона ташқарисига чиқаришга ҳаракат қилади.

Сиз Ким Уэстнинг китобини ўқиб чиқиш ёки унинг www.sleep lady.com веб-сайтига ташриф буюриб бу ҳақда билиб олишингиз мумкин. Жуда кўпчилик одамлар дўстона оҳангда панд-насиҳатдан йироқ бўлган бу китобни мамнуният ила ўқиб чиқиб, ундан таскин топишган. Оталар ва оналар (шунингдек, энагалар)да мутахассислар уларга бармоқ билан нуқиб таҳдид қилишларини тинглашдан бошқа муаммолар ҳам етарли. Бу насиҳатгўйликдан йироқ бўлган китобни ўқиб фақат тинчлантирибгина қолмасдан, балки сизга бир оз овунчок ҳам бўлар.

ЭНАГА МИШЕЛНИНГ БИР-БИРИГА МОСЛАГАН УСУЛИ

Мен оиланинг нимани афзал кўришларини ва чақалоқнинг шахсий хусусиятларига қараб, болани ухлашга ётқизишнинг юқоридаги барча усулларини бир-бирига мослашга мойилроқман. Шуни унутмангки, болангизни ўз-ўзини тинчлантиришга ўргатсангиз, бу кўникма унинг билан ҳаёти давомида қолади. У бирдан тун ярмида уйғонади ва яна ухлаб қолади. Мана бу эса менинг усулим ҳисобланади.

1. Биринчи кечаси, сиз боланинг ёнида ва ухлаб қолгунга қадар, унинг орқасини майинлик билан силайсиз.

2. Кейинги тунда болани ётоғига қўйиб, унинг «ажабланишини» кутинг ва фақат шундан сўнг орқасини силай бошланг.

3. Учинчи кечада болани ётоғига қўйиб, уни бир оз узоқроқ йиғлашини кутинг, шундан сўнг хонасига кириб, уни тинчлантирасиз: «Ҳаммаси яхши. Онанг шу ерда, ухлагин, жоним». Ва шу тариқа, бола тинчланиши учун сизнинг сиз унинг ёнида бўлишингизга эҳтиёж сезмагунга қадар шундай давом этади. Вақт ўтиши билан у мустақил ухлаб қолишни ўрганади.

Эҳтимол, сиз ва болангиз учун энг мос бўлган комбинацияланган усулни яратарсиз, чунки бу китобда бу муаммони ҳал қилишда фақат умумий ёндашувлар мавжуд. Ҳар қандай ҳолатда ҳам, сизнинг муваффақиятларингизга изчиллик – ўзингиз яқинда фарзандингиз учун белгиланган муайян кун жадвали замин яратади, энди эса уни мустақил ухлаб қолишга ўзингиз ўргатасиз. Сиз қайси усулни танлаган бўлсангиз ҳам, керакли натижага эришиш учун изчил бўлиш керак.

Яқинда Балтимор журнаliga берган интервьюсида Ким Уэст амалий аҳамиятга эга бўлган бир неча тавсияларни берди.

- Болаларда уйқу билан боғлиқ муаммолар клиник эмас, балки ўзини тутиш билан боғлиқ. Агар болангиз қийинчилик билан уйқуга кетса ва кечалари нотинч ухласа, уйқу бузилиши ҳар қандай жисмоний муаммоларни келтириб чиқармаслиги учун педиатр билан маслаҳатлашинг.
- Агар болангиз жуда эрта уйғонса ёки кун давомида ухлаб қолиши қийин бўлса, деразаларни оғир пардалар ёки панжаралар билан тўсиб қўйинг.
- Боланинг хонасида бошқа хоналардан ёки кўчадан келаётган товушлар бўлмаслиги учун ёқимсиз шовкин (генераторнинг “оқ” шовқини)ни ниқоблаш имконини берувчи қурилмадан фойдаланиб кўринг.
- Агар сиз чақалоқнинг сўрғичини олишга тайёр бўлмасангиз, унинг қаравот қисмида бир неча донаси қолдиринг, шунда қоқ тунда йўқолган сўрғични қидиришингизга ҳожат қолмайди.
- Эрталаб уйғониш ва кечкурун ухлаб қолиш маросимини ўтказинг. Уларнинг биринчиси иккинчисининг батамом тескарисини бўлиши керак, шунда бола уларнинг контрасти ҳақида тасаввур ҳосил қилади. Бунинг учун эрталаб «ёрқин» уйғонишни ташкил қилиш тавсия этилади: деразаларни кенг очинг, чирокни ёқинг, янги кундан қувониб кўшиқ куйланг.
- Чақалоқни кечаси қўлингизга олиб, уни тебратиш тавсия этилмаса—да (уни овоз билан тинчлантириб ва силаш яхшидир), бу чақалоқ касал бўлган ёки ёмон туш кўрган ҳолатларга тааллуқли эмас.
- Ота ҳам, она ҳам болани ётоққа ётқизиши керак. Гарчи ота ва она буни бир оз бошқачароқ қилишса—да, умуман, чақалоқни ётоққа қўйишда уларнинг хатти-ҳаракатлари бир хил бўлиши керак².

ТЕБРАТИШ КЕРАКМИ ЁКИ КЕРАК ЭМАСМИ?

Тасаввур қилинг, сиз арғимчоқда ўтирибсиз. Сизга иссиққина ва қулай. Болангиз қучоғингизда тинч ухлаб қолади. Кейин сиз болангизни қучоғингиздан олиб, уйғониб қолмайди деб умид қилиб, каравотига ётқизасиз. Лекин афсус... Қўлингизни олишингиз биланок чақалоқ қичқиради, уни яна каравотидан оласиз – ва ҳамма нарса янгидан бошланади. Ва яна шундай давом этади. Ва яна... токи, ниҳоят, икковингиз ҳам шу қадар чуқур уйқуга кетасизки, дераза остидаги ўткинчи юк машинасининг шовқинлари ҳам сизларни уйғота олмайди.

Тебратишнинг ижобий маъноси шуки, чақалоққа яхши, онасига ҳам дастлаб ёқади. Қўлларингда ухлаётган болани ушлаб туриш чуқур мамнуният ҳиссини яратади. Тебратишнинг салбий маъноси шундаки, чақалоғингиз мустақил ухлаб қолишга ўрганмайди, унга эса буни ўрганиш жуда муҳим. Ва ўзингиз ҳам етарлича ухлай олмайсиз.

Мен чақалоқни бутунлай ухлаб қолгунича тебратмасликни, балки уни каравотга ётқизиб, тўлиқ ухлаб қолгунича кутиб туришни тавсия қиламан. Бу сизга имконсиз туюляптими? Бироқ, бир-бирига мослашган усул жуда самарали бўлиши мумкин.

Бола тинч ухлаши учун, тинч муҳит яратиб, қулай бўлиши учун қўлингизга ишонч билан ушлашингиз ва тинчлангунча тебратиб, сўнг каравотига ётқизиб қўйишингиз керак. Агар, у қимирлай бошласа, сиз уни орқасини силаб айтишингиз мумкин: «Ҳаммаси яхши». Аммо нима қилсангиз ҳам, чақалоқни каравотидан олманг! Такрор айтаман: *чақалоқни каравотидан олманг!* Чақалоқ бу орқали уйғоқ ҳолатда каравотида бўлганида, бу ер унга қўрқувдан холи ишончли жой деган фикрни шакллантиради. Бола мустақил ухлашга ўрганади, албатта, аввалига онасининг бир оз қўллаб–қувватлаши унга керак.

Агар ҳали ухлаб қолмаган болани каравотига ётқизиб қўйсангиз, у ухлаб ётган пайтда қаерда бўлганини эслайди ва кечаси уйғонганида ўзини бегона муҳитда эмаслигини билади. Ётоқхонада ухлаб қолиб, ошхонада уйғонсангиз, буни хоҳлармидингиз? Нимани ҳис қилардингиз? Агар тўшагида ухлаб қолган бола тун ярмида уйғонса, яна ухлаб қолиши осонроқ бўлади, чунки у бегона муҳит билан аралашмайди.

ЎЗИНГИЗГА МОС УСУЛНИ ТАНЛАНГ

Уйқу билан боғлиқ одатлар жуда тез шаклланади. Ўртача уч ойлик бола бутун кеча узоқ ухлаши мумкин. Лекин кўпчилик болаларнинг ҳатто уч ёки тўрт ёшдагиларнинг ҳам кейинчалик уйқуси нотинч бўлади (демак, уларнинг оналари ва оталарида ҳам шундай)! Агар бу сизнинг ҳолатингизда бўлса, умидсизликка тушманг. Болаларни кечаси билан тинч ухлашга ўргатиш ҳеч қачон кечикмайди. Фербер Ҳам, Уэст ҳам асарларидаги бутун бобларни катта ёшдаги болаларда уйқу муаммосини қандай ҳал қилишни батафсил тушунтиришга бағишлаганлар. Мен китобимда кенг қўламли масалаларни ёритишга ҳаракат қиламан, шунинг учун уларнинг ҳар бирининг тафсилотига киролмайман. Аммо, агар оилангизда уйқу борасида жиддий муаммо бўлса, мен сизга шошилишча ёрдам учун мурожаат қилишингиз мумкин бўлган манбаларга ишора қилдим. Бундан ташқари, икки–уч ёшли болалар ва мактабгача ёшдаги болаларни ухлатишга тайёргарлик жараёнлари ҳақида ҳам сўз юритамиз. Кейинги бобда сиз билан болаларнинг кундузги уйқусини қандай ташкил этишга оид маслаҳатлар борасида ўртоқлашаман.

Сиз танлаган ҳар қандай усул–бу «Оила каравоти», ёки Фербер усули, ёки “Ухлаётган хонимнинг ҳийласи”, ёки энага Мишелнинг бир-бирига мослаштирилган усулими ёки оилангиз учун мос баъзи бошқа вариантлар бўлсин, мустаҳкамлик ва собитлик тамойилининг аҳамияти ҳақида унутманг. Энг яхши интеллектуал ва ҳиссий хусусиятларига мос, болангизнинг бевосита эҳтиёжларига мувофиқ усулни танланг, кейин керакли натижаларга эришиш учун узоқ вақт давомида фойдаланинг.

Янги туғилган чақалоқларнинг ота-оналари, бу сўнгги маслаҳат сизлар учун: дастлабки бир неча ой давомида, токи маълум бир кун тартиби ўрнатилмагунга қадар, етарли

ухлай олмаслигингиз мумкин. Уйқу етишмаслиги сизни кучдан қолдиради, шунинг учун имкон қадар ухлаш учун ҳамма нарсани қилинг. Мана, бир қанча маслаҳатлар:

- *Навбати билан «тунги сменада» навбатчилик қилинг.* Она чақалоқни эмизаётган бўлса ҳам, ота тагликларини ўзгартириши, озиқлантириш учун чақалоқни олиб келиши мумкин.
- *Имкон бўлганида кундузи ухлаб олинг.* Доктор Жеймс Б. Мааснинг “Чуқур уйқу” (Power Sleep) китобида, буни қандай қилиш кераклиги ҳақида қимматли маълумотлар мавжуд.
- *Бошқалар ёрдамини рад этманг.* Ухлаб тургунингизча, қариндошларингиз ва дўстларингиздан болага қараб туришларини илтимос қилинг.
- *Баъзи ҳолатга панжа орқали қаранг.* Уйнинг мутлоқ тозалиги ва тансиқ таом ҳақида унутинг. «Қанча оддий бўлса шунча яхши» деган сўзлар сизнинг шиорингизга айлансин. Чақалоқнинг уйқуси пайтида бир оз мизғиб олиш мақсадида кун тартибингизни соддалаштиришга ҳаракат қилиб кўринг ва ҳар қандай камчиликлар учун ўзингизни айбдор ҳис қилманг.

Биз чақалоқда уйқу одатларини ривожлантириш масалаларини муҳокама қилишга кўп вақт сарф қилдик, лекин ҳамма ота-оналар ҳам бу жуда жиддий муаммо эканлигини тасдиқлайди. Мен кейинги бобни икки–уч ёшли болалар ва мактабгача ёшдаги болаларни ухлашга тайёрлаш масалаларига бағишлашга қарор қилдим. Унда мен кундузги уйқу ҳақида ҳам баъзи маслаҳатларни бериб бораман.

Энага маслаҳати

Бу ерда тунги уйқуни таъминлаш учун баъзи амалий маслаҳатлар берилган

* *Болангизни ётоққа ётқизишдан олдин, унинг барча жисмоний эҳтиёжлари қондирилганлигига ишонч ҳосил қилинг.* У хона ҳароратини ҳисобга олган ҳолда овқатлантирилиши, ювилиши ва тегишли равишда ухлаши учун кийиниши керак. Ана ўшанда йиғлаганидан кейин шундай деб сўрашга ҳожат қолмайди:»Овқат ейишни хоҳлайсанми? Хўл эмасми? Совқотаяпсанми?»

* *Хона бир оз совуқроқ бўлишини таъминланг.* Целсий бўйича термостат 20 даражада бўлса кичкинтой жуда яхши ухлайди.

* *Болангизни ётоққа ётқизганингизда, ҳаракатларингизда ишонч бўлиши керак.* Тинч ва дадил оҳангда айтган сўзларингиз ва ҳаракатларингиз, болани одатий иш қилаётганингизга ишонтириши керак.

* *Болани ҳали уйқуга кетмаган пайтда каравотига қўйинг.* Тунда таниш муҳитда уйғониб қолса, қаерга тушиб қолганидан ҳайрон бўлмайди.

* *Ёруғликни ўчиринг.* Мутахассисларнинг фикрича, тунги чироқлар янги туғилган чақалоқнинг кўриши учун зарарли. Боланинг келажак манфаатлари йўлида, у ҳар доим чироқлар ўчирилганда ухлаган бўлса, у улғайганидан сўнг қоронғудан кўрқиб ўсадими ёки йўқми, шу ҳақда ўйлаб кўринг?



6–кўриниш: 2–дубль. Болалар хонасида

ОНА: *(тўрт ойлик Адрианани тебратади).* Ш–ш–ш... Ш–ш–ш ... Ҳаммаси яхши. Ухла, кичкинтойим. Онанг шу ерда.

Адриана баланд овоз билан йиғлайди.

ОНА: Нега йиғлаяпсан? Мен сени овқатлантирдим–ку, оч эмассан, ахир. Сени кучоғимда кўтариб турибман. Нега йиғлаяпсан?

Андирана қичқиривида давом этади. Она хотиржамлик билан қизининг ташвишига сабаб бўлиши мумкин бўлган сабабларни ўйлаб кўрмоқда.

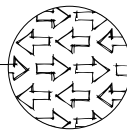
ОНА: Эҳтимол, таглигинг нам бўлгандир. Миттивой, онанг кийимингни алмаштиришни унутиб қўйибди. Кел, сени кийимларингни алмаштирайлик ва кўрамиз, ўзингни қандай ҳис қиларкансан. Ахир сен , “хўллаб кўйдим”, деб бақираясан–ку!» *(Эрини чақиради.)* Азизим, Адрианани ушлаб тура оласизми? Мен куруқ тагликлари олиш учун бориб келишим керак.

ДАДА: Яхши. Менга келақол, болажоним.

Адриана йиғлашдан тўхтамайди.

ДАДА: Кичкинтойим, онанг тоза тагликлар олиш учун кетди. Тушундингми? Нам бўлиб ётишни ёқтирмайсан–ку? Биз буни бир зумда тўғрилаймиз.

ОНА: Хўш, мана тайёр! *(У боланинг кийимини алмаштиради.)* Адриана тинчлана бошлайди ва ҳатто ухлайди. Унга, албатта, поклик ва қуруқлик ҳисси ёқади. Онаси уни адёлга ўраб, тинчлантирувчи мусиқани ёқади, чироқларни хиралаштиради ва қизини ухлаб қолгунига қадар тебратади, кейин уни болалар каравотига ётқизади. Адриана бир оз безовталанади, лекин у узоқ давом этмайди. Онаси қизининг орқасини оҳиста силайди. Адриана бўшашиб, ўзини тинчлантириши учун қўлини оҳиста сўриб ётади. Кўп ўтмай у уйқулар салтанатига учиб кетади.



ТАКРОРЛАШ

Бу кизнинг онаси тунги босинқирашни тугатиш учун нималар қилди?

1. *Хотиржамликни сақлади.* У ўзининг ҳис-туйғуларини назорат қилиб, чақалоғининг нима сабабдан йиғлаши мумкинлигини эслади.

2. *Вазиятни таҳлил қилди.* У боланинг ташвишланиши учун мумкин бўлган барча сабабларни ақл тарозисидан ўтказиб кўрди. Унинг қорни тўқми? Хўллаб кўймаганми? Совқотмадими? Қизиб кетмадими?

3. *Чақалоқнинг йиғлашига қулоқ тутди.* У бу йиғи нимани англатишини тушунишга ҳаракат қилди. Чақалоқлар турли вазиятларда ҳар турлича йиғлашади. Вақт ўтиши билан болангизнинг йиғисидаги ифодани ҳам билишга ўрганасиз.

4. *Бола билан гаплашиб тинчлантиришга ҳаракат қилди.* Дадаси ҳам, ойиси ҳам бола билан гаплашиб, нима бўлаётганини айтиб туришарди. Улар ҳамма нарсани яхши, деб айтишар, пайдо бўлган муаммони ҳал қилишларини айтишарди. Эҳтимол, чақалоқ сиз айтган ҳамма нарсани тушунмас, лекин сизнинг тинч ва ишончли овозингиздан ёрдам куттириб қўймаслигини тахмин қилади! (Бундан ташқари, сиз ҳам у билан бирга тинчланасиз.)

5. *Муаммони ҳал этиш чораларини кўрди.* У боланинг кийимларини ўзгартирди, унга ноқулайлик туғдирадиган нарсаларни олиб ташлади ва шундан сўнггина уни ётқизишга киришди.

6. *Ухлаш учун мос муҳит яратди ва болани тинчлантирди.* У чироқларни хиралаштирди, майин мусиқани ёқди, чақалоқни адёлга ўраб кўйди, уни тебратиб ухлатишга

тушди ва чақалоқ ухлаб қолгунга қадар (уни каравотидан олмаган ҳолда) у билан бирга қолди.

Доктор Фербер ўзининг охириги интервьюларидан бирида чақалоқларнинг эрталабгача уйғонмасдан ухлашлари уларга нима учун кийин эканлиги сабабларидан баъзиларини келтиради. Бу сабаблар:

- ухлаб қолиш билан боғлиқ нохуш ҳолатлар;
- нотўғри уйқу тартиби;
- ётишдан олдин кўп озиқ–овқат истеъмол қилиш;
- айрим чеклашлардан норозилик;
- тунги қўрқув;
- касаллик.

У, шунингдек, ҳаттоки ётишдан олдинги кечки маросим билан боғлиқ қуйидаги фойдали тавсияларни берган:

- Чақалоқнинг ёшига мос уйқу тартиби бўлиши керак.
- Чақалоқ уйғонган муҳитида ухлаши керак; ҳеч нарса ўзгармаслиги керак. Агар иложи бўлса, боланинг меҳмонхонада ёки машинада ухлаб қолишига ва ётоқда уйғонишига йўл қўйманг.
- Телевизор ишлаётганида боланинг ухлаб қолишига ва уйғонишига йўл қўйманг, «кўк экран» ҳар қандай ҳолатда ҳам уйқу билан боғлиқ бўлмаслиги керак.
- Нисбатан қоронғи бўлган сокин хонада ухлаш яхшидир. Ҳеч қандай ёрқин чироқлар бўлмасин!

Гўдакдек ухлашини айтаётган одамларнинг, одатда, ўз фарзандлари бўлмайди.

Лео Дж. Берк

Бола қанчалик ёқимли бўлмасин, онаси уни ухлашга ётқизишдан жуда хурсанд бўлади.

Ральф Уолдо Эмерсон

7 БОБ.

ИККИ–УЧ ЁШЛИ ВА МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРДА УЙҚУ БИЛАН БОҒЛИҚ МУАММОЛАР



7–кўриниш: 1–дубль. Ухлаш учун тайёргарлик

ОНА: (телевизорни томоша қилаётган уч ёшли Чарлига). Чарли, ётиш вақти келди.

ЧАРЛИ: Йўқ! Ухлашни истамайман!

ОНА: Энди хонангга бор! Мен сен билан баҳслашмоқчи эмасман.

ЧАРЛИ. Лекин мен қўрқаяпман.

ОНА: Борақол, Чарли. Дарҳол!

ЧАРЛИ. Мен овқат ейишни истайман.

ОНА: (Чарлини қўлидан тутиб, ётоқхонага олиб киради). Ўн дақиқа олдин ётишингни айтгандим. Энди эса сени чақалоқ каби олиб юришим керак.

ЧАРЛИ: (тепинганча). Йўқ! Мен у ерга боришни истамайман!

ОНА: (Чарлини ётоқдаги каравотга ётқизиб қўйиб). Хайрли тун. Яхши бола бўл. (Эшикни орқасидан ёпади.)

ЧАРЛИ: (илтижоли оҳангда). Онажон, илтимос! (У ётоқдан чиқиб, онасининг орқасидан меҳмонхонага киради.)

ОНА: (Чарлини хонасига қайтиб олиб киради). Каравотга ёт!

Эшикни беркитади.

ЧАРЛИ: (жазавага тушиб). Йўқ! Йўқ! Йўқ! (У яна каравотдан тушиб, онасининг ортидан югуради.)

ОНА: Ҳа, шунақами! Хоҳласанг, сенга ёкса, ерда ухлашинг мумкин! Сен билан овора бўлишдан жуда чарчадим.

Шундай қилиб, сиз энди яхши дам олиб, аввалги бобни ўқиб, ўзингизга келган бўлсангиз, келинг, гўдаклик давридан ўтган ҳамда мактабгача ёшдаги болалардаги уйқу муаммоси ҳақида гаплашайлик.

ЧАҚАЛОҒИНГИЗГА КАТТАРОҚ КАРАВОТ КЕРАК!

Сиз балки ишонмасиз, аммо чақалоқ мустақил равишда ўз каравотида ухлашга ўрганганида, сиз унга янгисини сотиб олиб беришингиз керак бўлади. Бола каравотдан чиқиб кетишни ўрганиши биланок (бу одатда бир ярим ёшдан икки ёшгача бўлган вақтда содир бўлади), у каттароқ ҳажмли каравот қадар ўсди деган маънони билдиради. Бундай жараёнга қандай тайёргарлик кўрасиз? Сиз чақалоғингизни мустақил ухлашга ўргатган вақтда ўзингиз таянган муваффақиятли тарбиялашнинг беш тамойилларини эсланг.

Болангизни янги каравотга «ўтказишда» янги қийинчиликларга дуч келишингиз мумкин бўлса—да, хотиржам бўлинг ва ҳамма нарсани енгишингизни билинг. Мана, бу баъзи амалий маслаҳатлар. Мисол учун, болангизга янги болалар каравотини танлаш учун рухсат беришингиз мумкин. Таниш (ва бола учун қулай) муҳитни сақлаб қолиш учун, сиз унинг биринчи каравоти жойлашган ерга қўйишингиз, бу жойга эса у олдиндан ўрганиб қолган кўрпа—тўшакни солиб, ўзининг севимли адёлини қўйишингиз мумкин.

Мен сизга яна бир сирни айтаман: кичкинтойингиз агар буни қандай амалга ошириш мумкинлигини билмаса, ҳеч қачон тун ярмида каравотидан чиқмайди. Қасам ичаман! Мен бу ақл бовар қилмайдиган даражада янграётганини биламан, лекин бу ҳақиқат. Агар сиз болага кечаси унинг жойи ётоқда эканлигини аниқ тушунтирсангиз, бола у ердан чиқмайди. Бу унинг хаёлига ҳам келмайди! Аммо бу фақат боланинг каравотдан чиқиб кетиш учун биринчи уринишида ва сиз унга шунга ўхшаш гапни айтганингизда иш беради: «Кечирасан, Джон, биз кечаси каравотда ухлаймиз ва ундан чиқиб кетмаслигимиз керак, ўта зарур бўлган ҳоллар бундан мустасно». (Шу билан бирга, тушунмовчиликларнинг олдини олиш учун барча зарур ҳолларни эътиборга олинг, масалан, ёнғиндан қочишга ёки жойингиз эрталабгача қуруқ қолиши учун чақалоқ тувагига бориб келишингизга тўғри келиши мумкин.)

Болалар билан баҳслашмаслик, савдолашмаслик ва уларни асабийлаштирмаслик учун овозингизни кўтармасдан, ҳамма нарсани аниқ айтинг: «Ҳар кеча биз ухлагани ётамиз ва буни ҳозир ҳам бажарамиз». Болалар катталарнинг талабларига мослашади. Агар сиз болангизнинг каравотдан чиқиб келишини кутаётган бўлсангиз, у сизнинг тахминларингизни оқлайди. Агар сиз ундан буни кутмасангиз, у ётоғида жимгина ётади.

Болангиз гўдак каравотини тарк этиб, хаётида илк бора оддий каравотга кўчиб ўтишига ёрдам бераётганда, сиз қачонлардир уни мустақил ухлашга ўргатган усуллардан фойдаланишингиз мумкин. Биринчи кечада боланинг каравоти четига ўтириб, орқасини силаб, унга энди шу ерда ухлашини тушунтиринг. Кейинги кеча ергага ўтириб, унга тасалли

бериб, шивирлаб тинчлантиринг... лекин у билан музокара қилманг. Учинчи кечаси, бир оз янада узоқроқда ўтириб, ҳеч нарса деманг, фақат яқинида қолинг. Ва шундай тун ортидан тунларни ўтказинг, токи ортингиздан эшикни маҳкам ёпганингизга қадар. Сизнинг чақалоғингиз балки бир оз шовқин қилиши мумкин, лекин сиз уни касал эмаслигига ишонч ҳосил қилсангиз, сабр–тоқат ва қатъият кўрсатсангиз, ана шунда сиз муваффақиятга эришасиз.

Энага маслаҳати

Агар чақалоғингиз каравотдан чиқиб олишни ўрганган бўлса (ва сиз ҳали унга мос тўшак топишга улгурмаган бўлсангиз), хавфсиз тўшакка бириктирилган гумбаз шаклидаги махсус тўрни сотиб олишингиз мумкин, у каравотга мустаҳкам бириктирилади. Бундай тўр ичига қулай кириш имконини берувчи махсус ёпгич бор. Бу нарса, айниқса, мушукларни (ёки бошқа ҳайвонларни) сақлайдиган ёки икки ва ундан ортиқ болалар бир хонада ухлайдиган уйларда фойдали бўлади. Мен кечқурун турли хил ётоқларда ухлаб ётган икки нафар ўн олти ойлик эгизакнинг эрталаб бир жойда уйғонганини ҳали ҳам тушуна олмайман. Бу ғаройиб, аммо болалар учун хавфсиз бўлмаган ҳолат эди, мен бу тўр уларни “буюк кўчиш кечаси” давомида олишлари мумкин бўлган жароҳатдан ҳимоя қилишини тушундим».

УХЛАШГА ТАЙЁРЛАШ

«Яна битта эртақ айтиб беринг!» «Яна сув ичгим келяпти!» «Мени яна кучоқланг!» Ва шундай қилиб, сиз токи раҳм сўрамагунингизча шундай ҳолат давом этади. Хўш, бу каби тунги «жанглар»да ғалаба қозониш учун нима қилиш керак?

Биринчидан, *ётоқхона ва уйқу ўртасида аниқ муносабатларни яратиш керак*. Ётоқхонада ҳеч қандай ўйин бошланг, болани жазо сифатида у ерга қулфламанг ва у ерда жисмоний фаолиятни талаб қиладиган ҳеч нарса қилманг. Бола фақат уйқу учун шу ерга келиши керак, кейин унинг онгида ётоқхонаси уйқу билан боғлиқ бўлади. Агар сиз кичикроқ уйда ёки квартирада яшасангиз ҳам, бу қоидадан четга чиқманг ва муаммони ҳал қилишга ижодий ёндашинг. Меҳмонхонангиз бурчакларидан бирини танланг (ёки мос жой мавжуд бўлган бошқа хона), ерга чиройли гилам ёки палосни солинг ва мебель билан боланинг ўйнайдиган бурчагини тўсинг. Сизнинг ҳаракатларингиз ётоқхонада эмас, балки махсус белгиланган жойда ўйнаш кераклигини таъкидлайди.

Иккинчидан, *ётишдан олдин амалга ошириладиган барча ҳаракатлар тартибини ўрнатинг*. Мисол учун, кечки овқатда тунги уйқуга тайёргарликни бошлаймиз. Биз ҳар доим бир хил вақтда столга ўтирамыз – соат бешда. Кечки овқатдан сўнг, ўғил болалар душ қабул қилишади, пижама кийишади ва ўзларининг ифлос кийимларини саватга ташлашади. Кейин биз сув ичиш учун биринчи қаватга тушиб, тишларимизни тозалаймиз.

Учинчидан, *болангиз ётишдан ярим соат олдин, уларнинг ёшига мос кино томоша қилсин ёки ўзи танлаган бирор китобни ўқиб беринг*. Ҳар икки ишни ҳам меҳмонхонада амалга ошириш лозим. Агар бола ётишдан олдин баъзи нарсаларни завқ билан кутаётган бўлса, унда боланинг душга тушиш, тишларини тозалаш ва ҳаттоки ётоқ кийимини кийишида ҳеч қандай муаммо бўлмайди. У кечки ҳожат ва кийинишидан сўнг, ўзини ёқимли нарса кутади деб билади. Агар иложи бўлса, болангиз ўқиши ёки томоша қилиши учун истаган китоблари ва кассеталарни ўзи танлашини сўранг. Булар ҳиссиётни кўзғайдиган эмас, балки сокин ҳикоялар ва фильмлар бўлиши керак.

Нихоят, *болани ҳожатхонага олиб бориб, белгиланган вақтда уни каравотига ётқизиб қўйинг*. Ўз тарбияланувчимни мен соат етти–ю ўн бешда, шундан бир дақиқа ҳам

кечиктирмасдан ётқизаман. Ҳар кеча ётишдан олдин уларни адёл билан ёпаман, кучоқлайман, ўпаман ва уларга эслатаман: «Сиз каравотингиздан чиқмаслигингиз керак, фақат жуда зарурат ҳоллардагина бўлса майли». Яъни, ҳожатхонага бориш зарурати назарда тутилмоқда. Шундан сўнг ёруғликни ўчираман, эшикни бир оз очик ҳолатда қолдириб ёпаман ва ниҳоят, болаларга уларни яхши кўришимни айтаман.

Баъзи ота-оналар ётишдан олдин болани тинчлантиришга ёрдам истаб, биргаликда ибодат қилиш учун вақт ажратадилар. Бир танишимнинг менга айтишича, у кичкина бўлганида отаси ҳар куни кечаси қуришиш камерасига чақалоқ кўрпачаларини қўйиб, иссиққина бўлганидан кейин, улар бемалол ухлаб қолишлари учун устиларини ўраб қўйишини эшитган эдим. Шундан сўнг фарзандларини учун ибодат қилиб, уларни ўпар экан. Ҳозирда шу танишим деярли эллик ёшда ва отаси ҳақидаги таъсирли хотиралардан кўзлари намланади. Сизнингча, бу одам (қирқ ёшдан ошганда ота бўлган) фарзандларини қандай қилиб ухлагига ётқизади? Агар уйкуга тайёргарлик изчил ва севги билан амалга оширилса, болада хавфсизлик ҳисси пайдо бўлади, у кечалари хотиржам ухлайди ва бу тайёргарликнинг хотиралари у билан ҳаётининг қолган қисмида қолади.

Ётоқда бизнинг уйкуга тайёргарлик тартибимиз деярли ҳеч қачон ўзгармайди, менинг тарбияланувчиларим уни ёдлаб олганлар ва нималар кутишни билишади – ҳеч қандай кутилмаган ҳодисалар бўлмайди. Албатта, улар вақти-вақти билан сунъий равишда хархашалар қилиб туришади. Мен эгизакларни ухлатишга ётқизганимда, ўша кунларда уларнинг отаси онасидан олдинроқ уйга келса, ҳар доим ҳайрон бўлиб, менга шундай дерди: «Қандай қилиб? Болалар ухляптими? Соат бор-йўғи соат саккиз бўлди-ку!». Мен унга бунинг сабабини тушунтиришга ҳаракат қиламан ҳамда болалар, менинг навбатчилик кунларимда, каравотларидан тушиш мумкин эмасликларини билишларини айтаман. Ўғил болалар менинг олдимда (ҳожатхонага боришдан ташқари) буни қилмасликларини, агар менга қулоқ солмасалар уларни маълум имтиёзлардан маҳрум қилишимни тушунадилар. Улар бу ҳақда қандай билишади? Ўз тажрибамиз орқали ишонч ҳосил қилдик. Остин ва Фрейзер мени биринчи марта бардошимни синовдан ўтказишганида, мен ўз таҳдидимни амалга оширдим.

Бир куни кечаси болалар менга қулоқ солишмади ва ётишмади. Мен уларни қаттиқ огоҳлантирдим: «Болалар, агар бирортангиз яна ётоқдан чиқсангиз, биз эртага режалаштирганимиздек Ханнанинг уйига бормаймиз». Беш дақиқадан кейин мен оёқ товушларини яна эшитдим, юқорига чиқдим ва болаларга: “Биз эртага ҳеч қаерга бормаймиз”, деб хонани тарк этдим. Эртаси куни биз ҳақиқатдан уйда қолдик. Мен болалардан кўпроқ ташвишландим, лекин улар мен айтганимни қиладиган, ўйлаганимни гапирадиган эканлигимга тушунушди деб ўйлайман.

Бир куни онаси Остиндан сўради:

– Нега Шелл сизни ётоққа ётқизиб қўйганида жуда яхши ухлайсиз, мен сизни ётоққа ётқизганимда эса жуда ёмон ухлайсиз?» Болалар дарҳол жавоб беришди:

– Онажон, у сиз ўйлагандан ҳам ёвузроқ.

“Қандай даҳшат!” – деган ўй ўтди бошимдан бу суҳбатни эшитгач.

Кейин онаси Остиндан сўради:

– У қандай ёмонлик қилди?

– Агар ётоқдан чиқсам, у мени имтиёздан маҳрум қилишга ваъда берди.

– Қандай имтиёз? – онаси аниқлик киритмоқчи бўлди.

– Билмадим, – деди бола, негаки у айтмоқчи бўлган гапини бутунлай унутганди!

Ушбу суҳбатдан биз тушундикки, Остин учун ёвуз сўзи нимани англатишини, Шелл эса сўзларини шамолга айтмаслигини тушундик, негаки ҳар қандай итоатсизлик муайян оқибатларга олиб келади. Остин каравотдан чиқиб сакрагани учун уни имтиёздан маҳрум қилишимни биларди. Бу ёвуз дегани эмас – бу изчил бўлишни англатади.

ТУНГИ ДАҲШАТЛАР

Бола кўпинча ухлай олмайди, чунки ота-она уни ётқизишни билишмайди. Улар кичкинтойнинг бирор нарсадан кўрқиши мумкинлигига ишонишади ва бунинг олдини олиш чораларини кўришади. Сиз ўзингиздан ҳеч сўрадингизми: «У нимадан кўрқиши керак?» Жавоб аниқ – мутлақо ҳеч нарсадан!

Баъзан болалар қоронғуликдан кўрқишади. Нима учун? Мен турли сабабларга кўра ишонаманки, баъзан ота-оналар ўзлари хоҳламаган равишда уларга кўрқув ҳиссини сингдирганлар. Эҳтимол, ота-она ўзлари болалигида қоронғуликдан кўрқишган ва боласини бу кўрқувдан қутқариш учун чироқни ёқиб қолдиришади. Бироқ, зулмат тинч уйку билан боғлиқ бўлса, ҳатто тўлиқ зулматда ҳам чақалоқ ўзига ишонч ҳис этиши мумкин. Албатта, тун ёруғлигининг хира нури болага зарар етказмайди, аксинча, тинч муҳит яратади. Лекин у тунги хира нур бўлиши керак, боланинг қаравотига катта нур тарқатувчи стол чироғи бўлмаслиги керак. Ишонч билан чироқни ёқинг ва болага қоронғуда бўлиш хавфсиз эканлигини айтиб, чироқни ўчиринг: «Нур ўйнаш учун керак, қоронғулик эса – ухлаш учун».

Болангизни зулматда ухлаб қолишга ўргатиш учун (бунда у каттиқроқ ва узоқроқ ухлайди) ёруғликни назорат қилувчи регулятор билан чироқ сотиб олинг. Ҳар куни деярли қоронғи ёки ёруғлик жуда хира бўлганга қадар хонадаги ёруғликни камайтириб боринг. Шунда болага иккиланмасдан айтишингиз мумкин: «Энди сен катта бўлиб қолдинг, ёруғликни ўчиришимиз мумкин». Агар сиз болага ушбу сўзларни айтсангиз, қоронғуликда ухлашга ўрганиш бола учун бир байрамдек бўлиши мумкин: «Ушбу ҳафтанинг охирида биз байрам ташкил қиламиз. Ҳар кеча ётоқхонадаги чироқларни бироз хиралаштираман, ҳафта охирига келиб эса қоронғуда катта болакайга ўхшаб ухлаб қоласан! Ва бу содир бўлганда, мен сенга бирор совға бераман». Совға сифатида болангизга юмшоқ ўйинчоқ ёки янги пижама сотиб олинг.

Қоронғуликдан кўрқишда давом этаётган болага кичикроқ фонар бериш мумкин, болага унинг ичида батареялар борлигини ва улар ишдан «чарчаганларида» ёруғлик хиралашини тушунтиринг. (Кун давомида фонарни ўчирилган ҳолда қолдиришни унутманг.) Охир–оқибат, батареялар қувватсизланади ва чақалоғингиз сокин зулматда ухлаб қолади!

Болани ушбу янгиликни қабул қилгани учун мақтанг ва янги «ғалабалар» сари руҳлантиринг.

ЁВУЗ МАҲЛУҚЛАР ВА ХАЁЛИЙ ДЎСТЛАР

Болангизни ётоққа ётқизаётганингизда, сиз тунда унинг ёнига «келадиган» ёвуз маҳлуқлар ва бошқа ҳаёлий мавжудотлардан кўркувига дуч келишингиз мумкин. Болангизни кўрқувлардан халос қилиш учун сиз иккита вариантдан бирини танлашингиз мумкин: уларни эътиборсиз қолдиринг ёки уларни тан олинг. Иккала усулни ҳам синаб кўрдим. Ҳар иккаласи ҳам самаралидир шунингдек, ҳар бирининг ўз афзалликлари ва камчиликлари бор.

Маҳлуқларга эътиборсиз бўламиз

Сизнинг болангиз баъзи маҳлуқлардан кўркуви ҳақида гапирса, болага шунчаки, улар мавжуд эмас, деб айтинг. Мавжуд нарсалардан кўрқиш мумкин, аммо кичкинтой бир ёшлигида ҳам, икки ёшида ҳам, уч ёшли бўлсада улар келмаган бўлса, бундай маҳлуқлар йўқлигини қўшиб қўйинг. Ушбу ёндашувнинг афзаллиги шундаки, болага сизга ишонишига ва сўзингизга таянишни ўргатасиз. Сиз унга ҳам мавжуд ва ҳаёлий нарсаларни фарқлашни ўргатинг. Бунинг камчилиги шундаки, бола, ҳеч нимадан кўркмас бўлади, деб ўйлаши мумкин, айнан шундай тушунчани унга сингдирмаслик керак. Бунинг олдини олиш учун яна бир бор такрорланг: «Азизим, кўрққанингда ҳеч қандай ёмон нарса йўқ. Биз ҳаммамиз ҳам

баъзан кўрқамиз. Лекин мавжуд бўлмаган нарсадан кўрқмагин. Ҳеч қандай маҳлуқларнинг ўзи йўқ».

Маҳлуқларни тан оламиз

Муайян ёшдаги болаларнинг интеллектуал имкониятларига қараб, юқоридаги усул таъсир қилиши ёки таъсир қилмаслиги мумкин. Болангиз хонада бир маҳлуқ бор деб ишонса, унда сизнинг мантиқингиз иш бермайди. Мен баъзан боланинг мантиғига амал қилиб, уларга ҳаёлий маҳлуқни мағлуб этишларига ёрдам бериш осонроқ эканини англадим.

Унда қуйидагиларни бажаришингиз мумкин. Сув билан сув сачраткични тўлдиринг, болани уни маҳлуқларга қарши қурол эканлигига ишонтиринг. Бола уни қаработининг турли жойларга пуркаши мумкин. Кичик болалар бу ҳаракатни маҳлуқни йўқ қилиш билан боғлайдилар ва у ғойиб бўлганига ишонишади. Бу усулнинг афзаллиги шундаки, бундай тартибдан сўнг бола ўзини осонгина, хавфсиз ва маҳлуқдан устун кучга эга, вазиятни назорат қила оламан, деб ўйлайди. Бу усулнинг камчилиги шундаки, сиз маҳлуқларни йўқ қилиш зарурлигини тан олдингиз, бу эса болада, маҳлуқларни барибир мавжуд, деган фикрни шакллантиради.

Бироқ, сиз боланинг муаммосини ҳал қилган ҳолда юрагингизни ғашламаслигингиз мумкин. Одатда мен ўз тарбиямдаги болага шундай дейман: «Яхши, азизим. Мен сенга маҳлуқлар йўқ деб айтганман, бу эса ҳақиқат. Уларни ўйлаб топишган. Аммо биз сен билан маҳлуқларни *ўйнашимиз* мумкин. Кел, улардан хонани тозалашга ҳаракат қиламиз. Бунинг учун, биз бу спрейдан сув сепамиз. Бўлди, маҳлуқлар бошқа йўқ!»

КУНДУЗГИ УЙҚУ КЕРАК

Кўпчилик ота-оналар кундузи ухлаган бола кечаси ухламайди деб ҳисоблашади. Болалар билан ишлаган йилларимда бу фикрнинг нотўғри эканлигини тушундим! Яна бир ҳақиқат ҳам адолатли: дам олган боладан кўра ҳолдан тойган болани тинчлантириш учун ва кечқурун ухлаб қолиши учун кўпроқ вақт керак.

Доктор Фербернинг «Болангизнинг уйқу муаммоларини ҳал қилиш» китоби болалар уйқуси ҳақида бир қатор нотўғри тасаввурларни тарқатиб юборади (масалан, кундузи ухлаган боланинг кечаси ухламаслиги ҳақида). Бунда турли ёшдаги болалар учун кундузги ва тунги уйқу учун қанча вақт талаб қилинганлиги ҳақидаги маълумотлар билан ажойиб жадваллар тақдим этилган.

Болангиз қанча вақт ухлаши керак?

Умуман олганда, янги туғилган чақалоқлар уйғоқ пайтларидан кўра кўпроқ ухлашади. Ўртача, улар бир сутка давомида (ёки камида) 16 соатдан 20 соатгача ухлашади! Уч ойлик чақалоқлар кечаси 10 соат атрофида ва кун давомида 5 соатлаб ухлашади. Биз «тунги уйқу» деб ҳисоблайдиган бу 10 соат давомида, чақалоқ бир неча марта йиғлаб, онасини чақиради. 6 ойдан 12 ойгача бўлган болалар одатда кундузи 3 соат (эрталаб ва тушдан кейин бир ярим соат) ва кечаси 11 соат атрофида ухлашади.

Одатда, бир ёшдан уч ёшгача бўлган болаларнинг кундузги уйқу вақти қисқариб боради. Лекин бу турли оилаларда бир хилда кечмайди. Чақалоқлар кун давомида хоҳлаганича ухлашлари керак, деб ҳисоблайман. Аста-секин кундузи икки марта эмас, бир мартадан ухлайдилар ва уларнинг уйқу вақти уч соатдан бир яримгача қисқаради, кучли тунги уйқу эса 9–10 соат давом этади. Тўрт ёш ва ундан катта ёшдаги болалар одатда кундузи ухлашдан тез–тез бош тортадилар (улар жуда ҳам чарчаб қолганларида ерда ётиб ухлаб қолишлари бундан мустасно). Уларга тундаги 10–12 соат уйқу керак.

Боланинг кундузги уйқуси стресс манбаи бўлиб қолмаслиги учун нима қилиш керак?

Мана сизга боланинг кундузги уйқуси стресс манбаи бўлиб қолмаслиги учун нима қилиш кераклиги ҳақидаги баъзи маслаҳатлар.

Сиз кундузги уйқуни мунтазам тизимли қилинг. Агар болангиз эрталаб ва тушликдан кейин ухлаши кераклигига қарор қилсангиз, у бундай кун тартибига табиий равишда кўникади. Сиз қандай белгилаган бўлсангиз, унинг биологик соати шундай ишлайди. Сиз кун режангизни боланинг уйқу вақти билан режалаштиришингиз мумкин, лекин кундузги ухлаш вақтида сиз уйда бўлишингиз талаб қилинади, дегани эмас!

Болангиз фақат ўз караватида ухлаши шарт эмас. Агар сиз уйда бўлмасангиз, унда болангиз ўз аравачасида ухласин ёки у кундузи ухлаганида автомобилда узоқроқ жойга боришни режалаштиришингиз мумкин. Чақалоқнинг ухлаш вақти келгани сизни режаларингизни ўзгартирмаслиги керак!

Ухлаб ётган болани уйғотманг. Агар чақалоғингиз ухлаётган бўлса, демак, бу унга керак. Эҳтимол, у тез ўсиш даврида, касаллик билан курашаётган чоғида ёки жуда чарчаганида ухлаётгандир. Ухласин. Сизни бирдан уйғотишларини ёқтирасизми? Йўқ, бу фавқулодда ҳодиса бўлмаса агар!

Болага кундузи ухлашга мажбур эмаслигини тушунишига йўл қўйманг. Болангиз чарчаган эмаслигини даъво қилса, унга рози бўлинг, лекин кейин ундан ётоқдаги каравотида «дам» олиши ҳақида илтимос қилинг. Ҳарқалай, у ухлаб қолса керак.

УЙҚУ БИЛАН БОҒЛИҚ МУАММОЛАР ЮЗАГА КЕЛГАНДА БОЛАГА ПРОФЕССИОНАЛ ЁРДАМ КЎРСАТИШ

Агар мен сизга маслаҳат берган барча усулларни синаб кўрган бўлсангиз ва болангиз ҳали ҳам тун бўйи ухламаса, унда педиатр билан маслаҳатлашинг, ушбу бобда тавсия этилган китобларни ўқинг ёки замонавий оналар ва оталарнинг ажойиб маслаҳатчиси бўлган Интернетга мурожаат қилинг. Агар икки-уч ёшли бола тунда безовталаниб ухлашда давом этса, сиз бу муаммоларни ҳал этишга ихтисослашган шифокорларни топишингиз мумкин. Педиатрингиз сизни ушбу мутахассислардан бирига мурожаат қилишингизни тавсия қилиши мумкин. Бу эса болангизда нафас олиши билан боғлиқ муаммолар бор деб тахмин қилаётган бўлсангиз ёки тинч ухлаши учун унга ҳалақит бераётган қандайдир жисмоний камчиликлар бўлганида ниҳоятда зарур.

Энди барчангизга яхши дам олишингизни тилайман. Хайрли тун!

Энага маслаҳати

Бу ерда уйқуга ётиш учун қулай бўлган муҳитни яратишга оид бир неча тавсиялар мавжуд.

- *Уйингизда мутлоқ жимликни яратманг.* Бола ухлаб ётганида, ота-она тўлиқ жимликни сақлашга ҳаракат қилиб оёғи учида юришади, шивирлаб гапиришади. Бу нафақат ноқулай, балки зарарли ҳамдир, чунки бола тўлиқ жимликда ухлашга одатланади! Оддий овозда гапиринг ва табиий равишда ҳаракат қилинг! Ҳар қандай муҳитда уйқу учун чақалоқни ўргатинг.
- *Боланинг хонасига кирманг.* Агар болангиз яхши ухлаб ётган бўлса, ва сиз ҳаммаси жойида эканлигини текшириш учун борганингизда уйғонса, унда боланинг барча товушларини эшитиш учун махсус аудио назорат–радиоэнага қурилмасидан фойдаланинг. Бундан ташқари, болалар хонасида нима бўлаётганини кўриш учун видеомонитордан фойдаланишингиз мумкин.

- *Боланинг хонасида генераторнинг «оқ» шовқинидан фойдаланинг. У тинчлантирувчи таъсир кўрсатиши мумкин ва бегона шовқинни бўғиши мумкин.*



7–кўриниш: 2–дубль. Уйқуга тайёргарлик кўрамиз

ОНА: *(телевизорни томоша қилаётган уч ёшли Чарлига).* Чарли, “хайрли тун, болалар” кўрсатуvidан сўнг, сен беш дақиқа ичида ухлаш учун ётишинг керак.

ЧАРЛИ: Йўқ! Ухлашни истамайман!

ОНА: Биласанми, асалим, сен кечки овқатдан сўнг тишингни чўтка билан тозалаб, юзингни ювасан, кейин телевизор томоша қиласан ёки китоб ўқилишини тинглайсан, кейин тувакка ўтирасан ва ётасан. Қайси вақтда ётасан, Чарли?

ЧАРЛИ: Етти–ю ўн бешда, она.

ОНА: Тўғри, азизим. Шундай қилиб, кўшиқ тугагач, сен ётасан. Тахминан икки дақиқа қолди.

ЧАРЛИ: Яхши. *(Бир неча дақиқадан сўнг телевизорни ўчиради.)* Бўлди, онажон.

Онаси Чарлининг қўлидан тутиб болалар хонасига олиб боради.

ОНА: Раҳмат, менинг асалим. Сен ҳақиқий ёрдамчисан, айниқса телевизорни ўзинг ўчирганигда. Энди мени ўп ва қаттиқроқ кучгин.

Чарли онасини қучоқлаб, ўпади. Онаси уни каравотига ётқизади.

ОНА: Мана бўлди, азизим. Ёт, айикни қучоқлаб ол, кел сен билан бирга ибодат қилайлик.

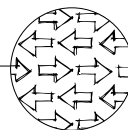
ЧАРЛИ: Шундан кейин сиз айтасиз: «Алла ё алла, чеккага ётма».

ОНА: Қара–я, эсингдан чиқмапти! Хайрли тун, азизим! Эртага бизда яхши кун бўлади. Мен сени яхши кўраман!

ЧАРЛИ: Мен ҳам сизни яхши кўраман, она.

ОНА: Мен ҳам, асалим.

У ёруғликни ўчиради ва хонани тарк этади, ташқаридан эса эшикни бир оз қия қолдиради.



ТАКРОРЛАШ

Уйқуга тайёргарликни янада кўпроқ ёқимли қилиш учун энаганинг қайси маслаҳатларидан фойдаланишингиз мумкин?

1. *Ётиш анъанасини ўрнатинг.* Агар буни қилсангиз, болангиз қайси нарса ниманинг орқасидан кейин келади, шуни аниқ билади.

2. *Кундалик тартибни сақлашга ҳаракат қилинг.* Болангиз уни нима кутишини билса, ўзини хотиржам ҳис қилади. У овқатланади, ювинади (ёки ҳеч бўлмаганда ҳаракат қилади), пижамасини кийади ва тишларини тозалайди. Буларнинг барчасини у ётоқхонага боришдан олдин бажариши керак.

3. *Болага қайси вақтда ётиши кераклигини аниқ тушунтиринг.* У соат етти–ю ўн бешда (ёки сиз ўрнатган бошқа вақтда) ётишини айтинг. Ва бу муҳокама қилинмайди.

4. *Ётишдан олдин, болага ўз аҳамиятини ҳис қилиш имконини берадиган бирор нарса қилишини ўргатинг.* Агар болага телевизорни ўчиришга, китоб ёки тиш чўткасини танлашга

рухсат берсангиз, улар ёшига мос танлов қилиш имконига эга бўлишади. У муайян ваколатларни олади ва содир бўлаётган воқеаларда фаол иштирок этаётганини ҳис қилади.

5. *Болани яхши ишлари учун мақтанг.* Унга айтинг: «Менга ишингни бир қисмини бажаришга ёрдам берганинг раҳмат».

6. *Бола ётишидан олдин, албатта аҳамиятлироқ нарса бўлади, деб ишонтириб, алоҳида қандайдир бир нарса ўйлаб топинг.* Эҳтимол, сиз биргаликда шеър ўқирсиз, балки кичкинтой бирга ётиши учун махсус ўйинчоқни олар ёки уйку ёқимли бўлишига олиб келадиган бошқа нарсаларни қилади.

7. *Мулойим сўзларни айтинг ва болага меҳр билан мурोजаат қилинг.* Ўпишиш ва бағрига босиш – ухлатиш анъанасининг асосий таркибларидан биридир.

8. *Болангиз билан мулоқот пайтида, ўзингизни ишончли тутинг.* Уни ётоқхона хавфсиз жой эканлигига ишонтиринг, шунинг учун чироқлар ўчирилиши мумкинлиги, эртага муҳим кун бўлгани учун яхши дам олиши кераклигини тушунтиринг. Уйку ҳам овқатланиш ва ўйнаш каби куннинг бир қисми эканлигига эътибор беринг, бунинг учун хафа бўлишга ўрин йўқ.

9. *Ётишдан олдин болангизга айтган охирги сўзларингиз «мен сени севаман» бўлсин.* Ҳар гал васийлигимдагиларни ётоққа ётқизганимда, мен уларга шундай дейман: «Мен сизларни яхши кўраман, болажонлар». Ахир, бундан ортиқ ажойиброқ сўзлар бормикан?

Ҳар қандай бола , агар сиз унга ётиш вақти келганида бирор нарса ҳақида сўрасангиз, сизнинг ҳар қандай вазифангизни бажаради.

Ред Скелтон

Самимий кулги ва узоқ уйку ҳар қандай доридан кўра яхшироқ даволайди.

Ирланд мақоли

8–БОБ НОНУШТАГА ЧУПА–ЧУПС ВА ЭНАГАНИНГ БОШҚА ЧЕКЛОВЛАРИ



8–кўриниш: 1–дубль. Нонушта вақтида столда

ОНА: Меган, нонушта вақти бўлди. Нима овқат емоқчисан?

МЕГАН: Мен маккажўхори печеньесини истайман*.

ОНА: Лекин улар нонуштада ейилмайди.

МЕГАН. Унда нима учун улар дўконда нонушта егуликлари билан битта тоқчада туради?

ОНА: Мен буни тушунмайман. Меган, овқатланиш вақти келди. Меган, қайси янчилган донни танлайсан?.

МЕГАН (*ийглаб*). Мен печенье истайман!

ОНА: *(гаиланиб)*. Асалим, илтимос, тўхта. Агар дон ёрмасини танлашни уддаламасанг, мен ўзим сенга танлаб бераман. Нонуштага ўтир!

МЕГАН. Лекин кеча мен кеча маккажўхори ёрмасининг печеньесини еганман! *(Бақиршига ўтиб кетади.)* Бу адолатдан эмас!

ОНА: Майли, хоҳлаганингни егин.

МЕГАН. Ура!

Ўн дақиқадан сўнг.

ОНА *(Меганнинг уйқусираган ҳолатидан жазавага тушганини кўриб, тинкаси қуриган аҳволда)*. Тушунмадим, бу боланинг ичига қанақа жин тушиб олди–я!

** Аслини олиб қараганда, гап «Kellog's» компаниясининг генетик ўзгартирилган маккажўхори билан тўлдирилган «Pop Tarts» печеньеси ҳақида кетмоқда.*

Таҳ.эслатмаси

Замонавий дунёда барча истакларни зудлик билан қондириш истаги боис уйларимизда тезлик билан тайёрланувчи озиқ–овқат пайдо бўлди. Оналар овқат тайёрлаш учун вақт сарфлаши мумкин бўладиган замонлар ўтиб кетди. Жамият ярим тайёр маҳсулотлар захирасини яратиш орқали бу муаммони ҳал қилди. Биз ҳаттоки ёнғоқ мойи ва мураббо сотиб олишимиз шарт эмас. Жамият ярим тайёр маҳсулотларнинг захирасини яратиб, бугунги кунда бу муаммони ҳал этди. Ҳозирда битта ўрамда музлатилган ва қисмларга ажратилган мураббо билан ёнғоқ ёғини сотиб олишимиз мумкин. Жуда ҳам ширин!

Энди болаларни овқатлантиришимиз керак бўлса, микротўлқинли печининг тугмасини босиш кифоя. Лекин буларнинг ҳаммасининг ёқимсиз томони ҳам бор. Афсуски, бизнинг фарзандларимиз осон тайёрланадиган овқатларга ўргандилар. Болаларнинг семизлик ҳоллари бутун дунё бўйлаб кенг тарқалган бўлиб, Қўшма Штатларда ўтган йигирма йил ичида бу ҳолат деярли икки баробар кўпайди.

Мен бутун умр ортиқча вазндан азият чекаётганлигимни тан олиш вақти келди. Бир куни ҳар доимгидай парҳез тутиш учун, олдиндан қадоқланган маҳсулотларни сотиб олиш мақсадида дўконга боришга қарор қилдим. Мен аравачамни пишган мева, ёғсиз гўшт ва турли хил янги сабзавотлар билан тўлдирдим. Буларга қўшимча равишда мен сифатли пишлоқ, бутун дондан тайёрланган нон, ёрма, сут ва йогурт олдим. Мен ушбу маҳсулотларнинг нархини одатда сотиб олган нарсалар билан таққослаганимда, соғлом маҳсулотлар менга икки баробар қимматга тушганига ҳайрон бўлдим! Ҳатто кўпгина озиқ–овқат маҳсулотларини сотиб олувчи оилалар, ярим-тайёр маҳсулотларни олмасликка ҳаракат қилишса ва бу билан бир оз бўлсада тежамкорлик қилишга муваффақ бўлсалар-да, соғлигим учун фойдали бўлган маҳсулотларга кўпроқ сарф–харажат қилишимга тўғри келди. Бироқ, вақт ўтиб, мен бир юз ўттиз фунт вазн йўқотдим ва бу мен ҳар бир ойда қўшимча харажат қилган қилган цент учун арзирди. Овқатланиш учун бу янги ёндашув туфайли мен нафақат соғлигимни, ўз–ўзимга бўлган ҳурматимни оширдим ва пулларимни тежадим, балки ортиқча вазнга эга бўлганимда, бу тежалган пулларимни ортиғи билан шифокорларга ва дори–дармонларга сарфлаган бўлардим.

Балоғат ёшида тўғри овқатланиш учун ўрганишимга тўғри келди. Бу мен учун осон кечмади, чунки болаликдан бошланган одатлардан кутулиш жуда қийин кечди. Энди эса фарзандларимизни туғилганидан бошлаб соғлом турмуш тарзига ўргата бошласак, қанчалик яхши бўлишини кўриб турибман.

ШАКАР ЁКИ СОҒЛОМ РУҲИЯТ

Илмий тажрибалар шуни кўрсатдики, шакар истеъмол қилиш боланинг хулқ–атвориға таъсир кўрсатмайди, мен ўзим мустақил тарзда норасмий тадқиқот олиб бордим. Бу тадқиқотларимни касбий билимлардан холи деб бўлмайди, чунки ишимнинг табиатига кўра мен доимо болалар, кўпинча эгизаклар билан ишлайман ва бундай тадқиқотларни ўтказиш учун зарур бўлган кўникмаларга эгаман. Ва мана нимани англадим. Ҳаётдан завқланиб, аҳил ўйнаётган иккита болани мисол тариқасида олайлик. Кейин уларнинг ҳар бирига шоколадли музли музқаймоқ бериб қўйинг, ана шунда сиз ақлдан озган бебош болаларни кўрасиз. Бу натижа бирин–кетин ўз тасдиғини топади – иккала бола ҳам бир хил муносабат билдиришди.

Агар фарзандларингиз ширинликларга шу тарзда муносабат билдиришларини сезган бўлсангиз, «шакар жиннилиги»дан сақланиш учун, менинг маслаҳатимдан фойдаланишингиз мумкин.

Болангизга соғлом овқатланишнинг аҳамиятини тушунтиринг

Авваламбор тўғри овқатланиш ҳақида болангизга тушунтиринг. Шахсан мен тарбияланувчим билан бундай суҳбатнинг муваффақиятидан хайратга тушдим. Барча маҳсулотларни уч гуруҳга ажратдим:

- *сиз ҳар доим ейшингиз мумкин бўлган маҳсулотлар.* Ва қанча керак бўлса шунча! Бу мева ва сабзавотлар;
- *алоҳида ҳолатлар учун ишлатиладиган маҳсулотлар.* Мен туғилган кунини нишонлаётганлар учун байрамда пишириладиган торт ёки шакарли ширин кулчани назарда тутяпман;
- *баъзи–баъзида истеъмол қилинадиган маҳсулотлар.* Уларни бир кун давомида бир неча марта истеъмол қилсангиз ҳам бўлади. Бунга гўшт, пишлоқ, қатиқ, сут (шуни ёдда тутингки, тўрт ёшгача бўлган болаларга ёғсиз сут берманг, чунки мияни ривожлантириш учун сутда ёғ бўлиши керак), шунингдек, бутун дондан тайёрланган нон, жўхори ва ёрма.

Бундай ёндашув болага озиқ–овқатларни осонгина таснифлаш ва соғлиқ учун фойдали бўлганларига афзаллик имконини беради. Шунини таъкидлаш керакки, ҳар уч гуруҳдаги маҳсулотни меъёрида истеъмол қилиш ҳузур бағишлаши мумкин.

Болангизга берадиган нарсангизнигина сотиб олинг

Бола нималарни истеъмол қилиши кераклиги ҳақидаги баҳсларнинг олдини олишнинг энг осон йўли, боланинг овқатланиш тартибидан чиқариб ташлаш керак маҳсулотларни сотиб олмасликдир (ёки ҳеч бўлмаганда, боланинг қўли етмайдиган жойда сақлаб туриш). Агар болангиз нонушта учун маккажўхори печеньесини емаган бўлса, уйда уларни сақламанг. Тўғри овқатланишда собитқадамлик муҳим бир рольни ўйнайди: агар болангизга эрталаб ширинлик беришни истамаётганингизни қатъий билсангиз, унда уларга берманг. Кейинчалик ёмон одатлардан қутулишдан кўра, уларга эга бўлмаслик афзал. Агар бола ширинликларга одатланиб қолган бўлса, навбатдаги конфет ёки ширин кулчани еганидан сўнг мингиллашига тоқат қила олмайсиз, кейин унинг бу зарарли одатдан қутулиши кийин бўлади.

Ҳеч қачон кичкинтойингиздан нонушта қилиш учун нима хоҳлашини сўраманг. Биринчидан, боланинг бундай танловни амалга ошириши кийин, иккинчидан, унинг талабларига қандай жавоб беришни билмаслигингиз мумкин. (Масалан, у ёғда кўпчиб пишган кулча ёки газли сув сўрайди.) Агар нонушта учун болангизни ёрма билан боқишга қарор қилсангиз, ундан сўранг: «Қайси ёрмани афзал кўрасан: маккажўхорилими ёки гуручлими?» Агар сиз французча тостлар тайёрламоқчи бўлсангиз, ундан сўранг: «Сенга тостни учбурчак ёки тўртбурчак қилиб кесиб берайми?» Агар сиз унга мева беришни

режалаштирсангиз, унда сўранг: «Сен кулупнай ёки черника ейсанми?» Бу усулга амал қилиб, сиз болангизга унинг ўзига мос келадиган имкониятларни (иккисидан бирини) тақдим этасиз.

ИНЖИҚ ХЎРАНДАНИ ЭРКАЛАМАНГ

Агар бола инжиқ ва ўжар бўлишни бошласа, унга алоҳида–алоҳида овқат тайёрлашни қоида қилманг. Боланинг “мен истамайман” сўзларига жавобан бошқа нарса пиширишни бошлаганингиздаёқ, бола уни айтганини қилишингизни тушунади. Бундан бошлаб, сиз давра атрофидаги жангларда иштирок учун тайёргарлик кўришингиз мумкин. Агар бола сиз таклиф қилган иккита таомдан бирининг номини айтган бўлса, ўзи танлаб олган овқатини ейиши керак. Агар у оч бўлмаса (бу агар тез–тез сизнинг таклифингизни рад этишнинг ҳақиқий сабаби бўлса), унда овқатни пакетга солиб, болага бу овқатни оч қолганда, кейинги овқатланишда ейишини айтинг.

Мен, болалар инжиқ туғилмайди, деб ишонаман, уларни оиладаги вазият инжиқ қилади. Барчамиз биламизки, уларнинг кўпчилиги ривожланишнинг айрим босқичида маълум бир консистенциядаги, рангдаги ёки таъмдаги маҳсулотларни ёқтирмайдилар, Бунда у ёки бу нарсага аллергияси бўлган болалар алоҳида ҳолатларни ташкил этади.

Мен ўн бир йиллик тажрибага эга бўлган энага сифатида шуни айтишим мумкинки, *эртами ёки кечми* айрим маҳсулот ва таомни синаб кўрмайдиган болаларни учратмадим. (Менинг васийлигимдаги болалар ҳатто мен яқинда тотиб кўрган ва менга ёқмаган суши ейишади.) *Эртами ёки кечми* – бу асосий сўзлардир. Агар болангизга кеча олма пюреси ёқмаган бўлса, бу ўша таомнинг унга ҳеч қачон ёқмаслигини билдирмайди. У қайсидир таомни рад қилган бўлса, орадан бир ҳафта ўтгач, яна шуни еб кўришини таклиф этинг. Натижа сизни жуда ажаблантириши мумкин.

Шахсан мен гўшт ва картошка еб ўсганман. Мен Янги Англияда йигирма саккиз ёшимда биринчи маротаба балиқ еб кўрдим! Энди мен уни жуда яхши кўраман ва ҳафтасига камида икки марта истеъмол қиламан. Мен балиқни истеъмол қилишдан кўрқардим, сабаби бу мен учун янги ва ғайриоддий эди, чунки болалик йилларимда балиқ истеъмол қилмаганман. Мен уни еб кўрган бўлардим, лекин менга унинг тайёрлангани ёқмаган. Шунинг учун, агар бирорта балиқ овқат ёқмаса, уни тайёрлаш учун янги рецепт топинг ёки бошқа балиқни синаб кўринг.

Агар баъзи маҳсулотлар фойдаси ҳақида билсангиз, улар сизга завқ беришни бошламагунича, улар билан тажриба қилсангиз арзийди. Болангиз улғайиб қолганида, уни нафақат таъм сезгилари (эҳтимол, сиз келажакдаги ошпазни ўзингизда тарбия қилаётгандирсиз), балки овқатланишни ёқимли машғулотга айлантиришга имкон берадиган турли хил маҳсулотлар билан таништиринг.

Энага маслаҳати

«Ширинлик» сўзига сиз ўз таърифингизни бера олишингизни биласизми? Мисол учун, менинг тарбияланувчиларим чин дилдан мева салати ширин, деб ишонадилар! Улар, шунингдек, қатик, мева ва мюслидан иборат ширин таомни ширинлик деб биладилар. Албатта, баъзан (айтайлик, ҳафтада бир марта) биз кўпроқ анъанавий пишириклардан баҳраманд бўламиз: музқаймоқ, печене ёки мевали батончиклар. Лекин кўпинча, ўғил болалар фойдали ва табиий, аммо камроқ ширинлик билан қониқишади.

ЗАРАРЛИ ТАМАДДИЛАР СОНИНИ КАМАЙТИРИНГ

Мен ошхона учун жавобгарман ва таом тарқатиш ҳуқуқи фақат катталарга тегишли эканлигини таъкидлайман. Бу сизни болангиз билан соатлаб баҳслашишдан сақлаши мумкин бўлган ажойиб қоида. Агар сизда болангиз билан ишонч муносабатлари ривожланган бўлса, демак у сизни албатта ўзи ҳақида ғамхўрлик қилади, деб билади. Болангиз агар бунга тайёр бўлмаса, овқатни ўзи олишига йўл қўйманг. Худди шунингдек, мактабгача ёшдаги болага ўткир пичоклар тўпламини ишониб топширмаганингиздек, уларга музлатгични бемалол очишга рухсат берманг ёки омборхонада эркин ҳаракатланишига йўл қўйманг. Акс ҳолда, у қачон ва нима билан овқатланишни ўзи ҳал қилади. Бундай ҳолларда одатда қуйидагилар бўлади: сиз столга янги тайёрланган соғлом маҳсулотлар тушлигини қўясиз, лекин бола уни рад этади. Рад этилишининг сабаби – қорни тўқ, чунки у бутун эрталаб ўзи танлаган фойдаси кам маҳсулотлардан еб олган.

Тарбияланувчиларим мен белгилаган вақтда фойдали ва тўғри тайёрланган таомларни ейишга ўргатилганлари учун, орада тамадди қилиб олиш одатларини ўзлаштиришмаган. Ҳар бир таом ўз таркибида сут, дон, мева ёки сабзавотли овқат ва сув бўлган. Биз ярим соат оралиғида белгиланган бир вақтда овқатланардик. Нонушта соат 7:30 да, 12:00 да кундузги тамадди, 17:00 да тушлик. (Ушбу жадвал болаларнинг мактабда ўтказган вақти ва мактабдан кейинги фаолияти билан мукаммал мос келади.) Агар мунтазам равишда ва бир вақтнинг ўзида кичкинтойнинг ёшига мос, юқори сифатли озиқ-овқатлар билан боқилса (ўртача ҳисобда икки ёки уч ёшлик бола катталарга мўжалланган таомнинг чорак қисмини ейди), кейинги таом вақти бошланиши билан, боланинг танаси «оч қолганлик» белгиларини юбора бошлайди.

МЕЪЁРЛИ ОВҚАТЛАНИШГА ИНТИЛИНГ

Одатда уйда нонушта қилиш учун менинг тарбияланувчиим эритилган пишлок, бир неча бўлак мева билан бутун дондан тайёрланган кулча ейишади ва сув ёки сут ичишади. Тушдан кейин бир дондан бутерброд–дудланган чўчка гўшти ёки курка гўшти бўлаги қўйилган сэндвич ейишади (Бу махсус ҳикоя. Биринчи марта мен энага сифатида иш бошлаганимда шу нонни тотиб кўрдим! Бу эса оиладан келаётган фойдали ва зарарли одатларнинг ҳам барқарорлигини яна бир бор исботлайди!) Баъзан, албатта, ўғил болалар ўзларининг суюмли ёнғоқ сарёғи билан мураббони (ва унга қўшимча равишда оқсил камчилигини тўлдириш учун бир парча пишлокни ҳам олишади). Бунга мен сабзи ёки ловия ва мева каби янги сабзавотларни қўшаман. Улар ўз таъбларига кўра, сут ёки сув ичишади.

Энг муҳими, ҳафта давомида болалар мувозанатли парҳезли овқатга эга бўлишади. Албатта, вақти–вақти билан биз оладья ва шоколадли увюқлари билан ўзимизни сийлаймиз, аммо барча кейинги ҳафта биз онгли равишда ширинликлардан ўзимизни чеклаймиз. Фарзандларингизнинг овқат рационали ҳақида тушунча олишингиз учун, улар ҳафта давомида нима овқат еганликларини таҳлил этинг.

Менинг ёш тарбияланувчиларим соғлом овқатни тўғри нисбатда истеъмол қилсалар–да, улар қайсидир бир куни қўшимча овқат егилари келиб қолади... ёки ҳеч бўлмаса, менга шундай туюлади. Бундай ҳолларда уларга «ҳар доим ейиш мумкин» бўлган маҳсулотлар рўйхатидан танлашларига рухсат берилади. Очликдан “ўлаётган” болаларнинг майиз ейишдан қандай воз кечаётганини кўриш жуда қизиқ!

Катталар ҳам, ёш болалар ҳам биргаликда овқатланиш оилавий ҳаётнинг муҳим қисми эканини англай олишади. Масалан, Фрейзер ҳар кеча онаси ишдан қайтганида оч қолганини эълон қилади. Онаси пальтосини ечишга улгурмасдан, у музлатгичда олдида пайдо бўлади. Мен мийиғимда кулиб, кейин нима бўлишини кутиб тураман.

- Онажон, ширинлик олсам бўладими? – секинлик билан сўрайди Фрайзер.
- Шелл ҳали сизга ширинлик берганмаганмиди? – деб сўрайди онаси.
- Ҳа, лекин у менга ёқмади.

– Тушунарли, – дейди онаси. – Аммо сен уни еб кўйдингми?»
– Едим. Сиз мен билан фахрланасизми? – Фрейзер табассум билан давом этмоқда. –
Ҳа, Фрейзер, мен сен билан фахрланаман.

– Демак, ширинлик олишим мумкинми? – У онасининг оёғига майинлик билан ёпишади.

– Албатта, Фрейзер. Майиз ейишинг мумкин.

(Ана шунда таълимнинг муҳим муаммоларини ҳал этишда изчиллик ва яқдиллик тамойиллари қойилмақом тарзда ишлайди!)

Бир неча дақиқадан сўнг онаси ўйинга қайтган Фрейзерга қарайди:

– Фрейзер, сен очмисан?

– Мен майиз ейишни хоҳламайман, – дейди у. – Мен, овқат емасликка қарор қилдим.

Бу ҳикоянинг ахлоқий тарафи шундай: болангиз сизнинг кўзингизга оч кўринса ва сиз у тамадди қилиб олиши керак, деб ўйласангиз, унга «ҳар доим овқатланиши мумкин» бўлган маҳсулотлар рўйхатидан бирор нарса таклиф қилинг, ана шунда ҳақиқатдан ҳам унинг очлигига ёки ёки бошқа бирор сабабга кўра овқат сўраганлигига ишонч ҳосил қилишингиз мумкин.

Омборхонага фақат катталар бориши ва музлатгични очишга рухсат беришга қаратилган менинг йўналишим – эгизакларни ўзимиз овқатлантираётган вақтларда амалга ошади, шу боис болалар музлатгични ўзлари очишларини ҳаёлларига келтиришмади. Агар уларда буни амалга ошириш истаги туғилса, бундай тажриба етишмаслиги туфайли қила олмасдилар. Олдинги бобларда айтилганидек, сизнинг кун тартибингиз ва овқатланиш тартибингиз болангиз нима ва қачон ейишини назорат қилиш учун, айниқса, муҳим аҳамиятга эга. У мактабга бориб, ўзининг ҳаракатлари учун жавоб беришни ўрганса, сиз аста-секин тақиқларингизни ола бошлайсиз. Лекин ҳаётингизни енгиллаштириш ва болани соғлом сақлаб қолиш учун, унга музлатгич ва омборхонани очишига рухсат берманг.

ШИРИН ИЧИМЛИКЛАР ИСТЕЪМОЛИНИ КАМАЙТИРИНГ

Шарбатлар ва яхна ичимликлар масаласига алоҳида тўхталиб ўтмоқчиман. Улар арзон ва ишлатиш учун қулай бўлса–да, уларнинг таркибида шакар кўп ва «бўш» калорияларнинг манбаидир, аслида болалар бу калорияларни бошқа соғлом озиқ–овқатлардан олишлари мумкин. Бу ичимликлар (у фруктоза бўлса ҳам) жуда кўп шакарни ўз ичига олади. Ва натижа бир хил бўлади – ортиқча вазнли бебош бола. «Болалар вазнини назорат қилишнинг бир йўли – ширин ичимликлар истеъмол қилишни камайтиришдир», – деб ҳисоблайди Атлантадаги болалар касалликларининг олдини олиш ва даволаш Маркази ходими Джин Уэлш.

Шарбатлар ва бошқа ширин ичимликларга нисбатан бундай ҳукм чиқарилганинг сабаби, улар тиш эмалига ҳалокатли таъсир кўрсатади, чунки улар концентранглан шарбатдан тайёрланади ва таркибидаги шакар тиш кариесига олиб келади. Америка тиш докторлари уюшмасининг маълумотларига кўра, «ширин ичимликлар ва ўз таркибида шакари бўлган маҳсулотлар тишга тез–тез тегиб турса, кариес хавфи ортади».²

Бизнинг уйимизда шарбат «вақти–вақти билан» истеъмол қилинадиган маҳсулот сифатида рўйхатга олинади ва болалар уни доимо ичишга умид қилишмайди. Кўпинча улар сув ёки сутни танлашади. Тарбияланувчиларим тўрт ёшга тўлганларида шарбатни илк бора татиб кўришган.

Эгизаклардан бири яқинда онаси ва дўсти билан ресторанда менсиз овқатланди. Унинг онаси менга қўнғироқ қилиб, Остинга мева шарбати буюрганини, аммо у мулойимлик билан рад қилиб, ўрнига сув ёки сут сўраганини айтди.

– Бу қизиқ–ку! – дедим мен. – Хўш, у яна нима деди?

– У қўшиб қўйди: «мен тушликдан кейин ширинлик сифатида музқаймоқ истайман!»
Шунинг учун ҳозир шарбат ичишим мумкин эмас. Энагам жуда кўп шакар мен учун зарарли,

деб ўйлайди, чунки мен бунинг оқибатида инжиқ ва зўравон бўлиб қоламан». Мен кулиб, бундай вазиятда бир марта истисно қилса бўлади, деб айтди, лекин Остин ўз сўзида туриб олди ва у олдин сиз билан маслаҳат қилиши кераклигини айтди.

– Ҳа, бу кулгили! – дедим мен – Майли, у билан гаплашиб кўраман.

Телефон гўшагини Остин қўтарди.

– Азизим, агар сен ҳали ҳам мева ичимлигини хоҳласанг, мен уни ичишга рухсат бераман, кейин ширинлик учун музқаймоқ ейишинг ҳам мумкин.

– Ростданми? – хурсанд бўлди у.

– Хўш, бугун махсус бир кун экан, шунинг учун сен унисини ҳам, бунисини ҳам олишинг мумкин!

Шундан сўнг, мен узоқ вақт давомида Остиннинг энг яхши дўсти бўлдим. Лекин ўйламанг, аҳмоқлигимдан бундай рухсатни бермадим. Мен уларнинг онаси бундай алоҳида кунда ҳам ширинликлардан мазза қилиб бўкиб олган икки шўх ўғил болаларни эплашини яхши билардим. Ўшанда менинг дам олиш куним эди! (Энаганинг махсус дам олиш кунлари ҳам бор.)

Аслида, катта байрамларда ва махсус ҳолатларда истиснолар қилишингиз мумкин бўлган қатъий қоидаларни ишлаб чиқиш жуда осон. Нима учун? Чунки ўшанда болаларда сиз босиқ оҳангда мурожаат қилишингизга ва бошлиқ эканлигингизга шубҳа бўлмайди.

АНИҚ ҚОИДАЛАР – СОҒЛОМ БОЛАЛАР

Сиз Остин мисолида ишонч ҳосил қилганингиздек, болалар овқатланаётганда ёки юриш-туриш борасида ўзингиз кутганингиздек ҳаракат қилишади. Сиз етакчисиз ва улар сизга бўйсундилар. Остин ширин шарбатни рад этиб, ўзини алдангандек ҳис этмади. Бу қоидани у ўз манфаатлари учун мавжуд деб биларди ва ваъда берилган музқаймоқдан завқ олишга шайланди. У катталар томонидан қабул қилинган қарорларга итоаткорлик ва ишончга асосланган ўз-ўзини назорат қилишни кўрсатди.

Келажақда Остин ўзи учун нима яхши ва нима ёмонлигини қандай фарқлашни яхшироқ билиб олади. У катта бўлганда, озиқ-овқат танлашда онгли қарор қабул қилади. Бизнинг якуний мақсадимиз боланинг тўғри ўсиб тарбияланишига қаратилган; бироқ, ҳаётининг илк даврида меҳрибон ва нуфузли одамига доимий бўйсунитиш орқали, у роҳат олишни кейинга қолдиришга ўрганади ва бу учун мукофотланишини билиб олади.

Менга савол бермай ёки деярли савол бермасдан ишонишни ва итоат қилишни ўрганган болалар билан энага сифатида ҳозирги кунда фахрланаман. Бундай ишончни қозониш учун кўп вақт ва куч сарфланиши аниқ. «Энага яна кутқариш учун шошади! Бошланғич синф тарбияланувчиларининг ота-оналари учун маслаҳатлар» («Nanny to the Rescue Again! Straight Talk and Super Tips for Parenting in the Grade School Years») китобимда катта ёшдаги одамларнинг ҳаммасига ҳам ишониш ва бўйсунитиш шарт эмаслигини мактаб ёшидаги болаларга қандай тушунтириш кераклиги ҳақида гапираман.



8-кўриниш: 2-дубль. Нонушта столида

ОНА: Меган, нонушта вақти келди. Сен нимани танлайсан: фақат сули ёрмасиними ёки олмали ва долчинли сули ёрмасиними?

МЕГАН. Мен маккажўхори печенъесини истайман.

ОНА: Мен сенга печенъе таклиф қилмадим, азизим.

МЕГАН: (лабини буриштириб). Лекин мен истайман!

ОНА: Меган, овқатланиш вақти келди. Хўш, нима истайсан: фақат сули ёрмасиними ёки олмали сули ёрмасиними?

МЕГАН: Олмали ёрмани.

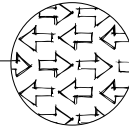
ОНА: Яхши, азизим, ажойиб танлов бўлди! Мен ҳам, эҳтимол, ана шу нарсалардан еб оламан.

МЕГАН. Раҳмат, онажон.

Ўн дақиқадан сўнг.

ОНА: Хўш, мана биз нонушта қилиб олдик, энди бошқа нарсалар билан ҳам шуғуллансак бўлади!

МЕГАН. Яхши, мен тайёрман



ТАКРОРЛАШ

Энага маслаҳати ширин нонуштани соғлиқ учун фойдали таомга айлантирганини тушундингизми?

1. Дастурхонга қўйиш учун нима тайёр бўлса, шуни таклиф қилинг.
2. Боланинг сўрагани унинг фойдасига бўлмаслигини билсангиз, илтимосига кўнманг.
3. Болангиз билан юмшоқ, лекин қатъий гаплашинг.
4. Уни тўғри танлов қилгани учун мактанг.
5. Баҳслашишдан маъно бўлмаса, баҳслашманг.

Уйда ерга тушган бор ҳар бир нарса кичкинтойнинг оғзида пайдо бўлади. Унинг оғзидаги ҳамма нарса эса тез орада ерда пайдо бўлади.

Брюс Ланский

Икки–уч ёшли болалар соғлом овқатни уй ичидан топсалар, рад этишмайди.

Ян Блаустон

Оддий таомни осонгина, тез ва оддий тарзда ажойиб егуликка айлантириш учун қуйидаги тавсиялардан фойдаланинг!

- *Озиқ–овқатнинг ранги ҳамма нарсани ўзгартиради.* Пушти қуймоқ? Яшил тухум ва ветчина? Буларни озиқ–овқат бўёқлари ёрдамида амалга ошириш мумкин.
- *Чақалоқ учун озиқ–овқат тайёрлашда блендердан фойдаланинг.* Агар картошка пюреси ичига туз ва мурч солмасдан, димланган сабзавот ва пиширилган гўшти, блендердан чиқарсангиз, чақалоғингиз сиз билан бир хил тушлик овқат қилади.
- *Коктейлга нима дейсиз?* Блендерда бир оз ванил, қатик, янги резаворлар ва муз қўйинг – ва соғлиқка фойдали коктейл оласиз!
- *Уйда музқаймоқ тайёрланг.* Қатикни қатлам–қатлаб қилиб қўйинг, мевани қисмларини, бутун донли жўхоридан бир оз курук нонушта (болангизнинг ёшига қараб) қўйинг ва устидан гилос билан безанг.
- *Тез–тез қирғичдан фойдаланинг.* Ҳатто ота ҳам қирғичдан ўтказилган сабзини ёки ковокни спагетти учун соус ичида пайқамайди.
- *Ўйинда пудингдан фойдаланинг.* Ўзининг баландроқ стулида ўтирган пайтда бир ёшли болага бир оз пудинг беринг ва унга бир пластик лаганда бирор «асар» яратиш имконини яратинг. Агар бу жараёнда бола бутун пудингни еб қўйса

хаммаси жойида! Бу ажойиб фаолият имкон қадар болани санъатга эрта танитишнинг ажойиб ва хавфсиз йўлидир.

- *Янги таомларни биргаликда синаб кўринг.* Тарбиямдаги ўғил болалар мени қандай ёмон ҳўранда бўлганлигимни мамнуният билан эслайдилар ва менинг таъмга бўлган ўзгартиришларим уларга ғурур масаласига айланган.
- *Ер ёнғоқ ёғини ейиш мумкин бўлмаган ҳолларда топқир бўлинг.* Агар сизни оиласида бирор аъзоси аллергияси туфайли ер ёнғоқ ёғини истеъмол қилиш тақиқланган хонадонга меҳмонга таклиф қилишса, пишлоқ ва мураббо билан сандвичларни синаб кўринг, унинг ликопчасига бир неча бўлак пишлоқ қўйинг. Сиз ўзингизга зарур бўлган оқсилларни оласиз, болалар эса хилма-хилликдан завқланишади.
- *Маҳсулотларни қайта номланг.* Брокколини «яшил дарахтлар» ва қовоқни «шакарланган картошка» деб атанг. Баъзан болалар маҳсулотлар номланишининг ёқимсизлиги боис янги нарсаларни синаб кўришдан бош тортадилар.

Сиз Энага халқаро уюшмаси томонидан тайёрланган «Ер ёнғоқ ёғи ва джемдан ташқари» («Beyond Peanut Butter and Jelly») деб номланган ошпазлик китобдан янги ғояларни олишингиз мумкин. Сиз уни www.nanny.org веб-сайтдан топишингиз мумкин. Ушбу китобда байрам столини безашга ижодий ёндашиш бўйича кўплаб рецептлар ва таклифлар мавжуд.

9 БОБ. «БУ МЕНИНГ ТУВАГИМ, ИСТАГАН ВАҚТИМДА ЭСА ЙИҒЛАШИМ МУМКИН!»



9–Кўриниш: 1 Дубль. Ҳожатхона

ОНА: Саманта, ухлаш вақти бўлди. Тувакка ўтириб ол.

САМАНТА: Йўқ!

ОНА: Келақол. Сен аллақачон катта қиз бўлиб қолибсан. Илтимос. Сен ҳозир сув ичгандинг.

САМАНТА (*йиғлаб*). Тувак йўқ!

ДАДА. Уни мажбур қилма азизим. Эҳтимол, у ҳали тувакдан фойдаланишга тайёр эмасдир.

ОНА: У икки ёшда! Опангизнинг чақалоғи ўн саккиз ойлик бўлганидан бери тувакда ўтиради. Албатта, у тайёр.

САМАНТА (*қўлмакда туриб йиғлайди*). Мен бошқа қилмайман!

ОНА: Кейинги сафар онанга қулоқ сол!

Сиз ўқиган (ёки эшитган) бўлсангиз керак, бир ярим ва икки ёш орасидаги болалар ўзининг жисмоний ва ақлий ривожланишига кўра ўзлари тувакдан фойдалана олишади. Бу вақтга келиб, ота-оналар болаларнинг тагликларини ўзгартиришдан чарчаганлар ва Тувак Жанобий Олийларидан фойдаланишга ўтиш кунини сабрсизлик билан кутмоқдалар. Бироқ, болангиз сизнинг сабрсизлигингизни баҳам кўришни истамайди ва Тувак Жаноби Олийлари билан танишиш истагини билдирмайди. Бундан ташқари, у тагликларни кийиб юрганидан ҳозирча жуда хурсанд.

Сизга таскин беришим мумкин: эртами–кечми, болангиз албатта тувакдан фойдаланишни ўрганади. Лекин, афсуски, бу сиз кутганидан кўпроқ вақт талаб этади. Кўпгина ўғил болалар уч ёшгача тувакдан яхши фойдалана олишмайди.

Шундай қилиб, оталар ва оналар, сиз енгил нафас олишингиз мумкин. Болани тувакка одатлантириш учун биринчи рақамли қоида шуни кўрсатадики, она-табиат устидан зўравонлик қилиш мумкин эмас. Шахсан мен таглик киядиган бирорта ҳам юқори синф ўқувчисини билмайман. Сизнинг уринишларингиздан қатъий назар, аксарият болаларга белгиланган вақтда «бу» қандай амалга оширилиши ҳақидаги тушунча етиб боради. Сизга, меҳрибон ва ғамхўр ота-оналар, фақат бир нарса боғлиқ: бола ривожланишининг бу босқичига дўстона муҳит яратиб, хурсандчилик билан ижобий ёндашиш керак.

ТЎҒРИ АСОС

Сиз болангизни тувакка ўтқазиш вақти келгани ҳақида фикр юритишни бошлаганингизда, сизнинг ҳаракатларингиз учун ҳақиқий сабабларни баҳолаш керак. Эҳтимол, болангизни иложи борица тезроқ тагликлардан чиқариш истаги сизни бошқараётгандир, ёки синглингиз ёки укангизнинг ўн беш ойлик қизи тувакка мустақил борганидан ўзингизни ноқулай ҳис этаётгандирсиз, лекин бу тўғри асос эмас. Сиз болангиз қачон “тувакка” қизиқиш кўрсатишни бошлашини ва ўз ривожланишида яна бир қадам олдинга ташлашга тайёрлигини, тагликлардан воз кечиши ва «тахт»га ўтиришини кутишингиз керак.

БОЛАНГИЗ ТУВАКДАН ФОЙДАЛАНИШГА ТАЙЁРМИ?

Энди сиз боланинг тувакка одатланиш даврида асосий ролингиз кузатувчи эканлигини биласиз. Бола қачон тувакдан фойдаланиш учун тайёр эканлигини биласизми? Ушбу тайёрлик қуйидаги белгиларда кўринади:

- * маълум бир вақтда мунтазам ич кетиши;
- * мустақил равишда иштонни кийиш ва ечиш;
- * бошқа оила аъзоларининг ҳожатхонада ўзини қандай тутишига тақлид қилиш, трустик кийиш истаги ва онасининг (ёки отасининг) ҳожатхонага қандай боришини кўриш истаги
- * тувакка ўтиришни сўзлар орқали, инкиллаш орқали билдириш ёки ўзининг сеvimли бурчагида яккаланиш;
- * ифлосланган тагликдан фойдаланишни ёқтирмаслигини тушунтириш;
- * нажас ёки сийдикни билдирадиган сўзлардан фойдаланиш;
- * сийишни уч–тўрт соат давомида ушлаб туриш, бу ковуқнинг сийдик тўплаш ва ушлаб туриш қобилятини билдиради.

Лекин энг муҳим кўрсаткич – болангиз тувакдан фойдаланишга қизиқишини кўрсатишидир. Юқорида айтиб ўтилган белгилар мажбурий деб ҳисобланмайди, лекин уларнинг кўплари болангизда бўлса, у тувакка ўрганиш жараёнига тайёр эканлигини билдиради.

НИМАДАН БОШЛАШ КЕРАК?

Шахсан менга қуйидаги ҳийла ёрдам берди. Бола ҳожатхонага қизиқишни бошлаганда, мен пластик идиш сотиб олдим ва уни ўйин хонасига қўйдим. Болангизни сиз билан бирга дўконга олиб бориб, унга ёқадиган тувакни танлашига рухсат беринг ёки совға сифатида унга сотиб олган тувакни тақдим этишингиз мумкин. Нима бўлса ҳам, тувак тозалаш учун осон, бир хонадан иккинчи хонага енгиллик билан кўчириб ўтадиган бўлиши керак ва бола кучанган пайтида оёқларини полга тираш имконини беради. Бундан ташқари, сиз унитазга маҳкамланувчи, боланинг кичкина думбаси тушиб кетмайдиган махсус ўтирғич сотиб

олишингиз мумкин. Агар сиз бу йўлдан юрсангиз, боланинг ҳожатхонага чиқиши учун мустаҳкам ва етарлича баланд скамейкани сотиб олинг.

Ўйин хонасининг нафис ички қисмига тувак мос тушмаслиги мумкин бўлса—да, бола кўз олдида доимо турадиган тувакка, бу янги буюмга тезда кўникиб кетади ва ундан кўрқишни тўхтатади. (Бола ўзини қулай ҳис қиладиган хонада тувакка эга бўлиши бу янги элементни ўзи учун қулай бўлган тарзда тадқиқот этиш имконини беради. Эҳтимол, у стулга ўхшагани учун, бола шимини ечмасдан, қизиқишда унинг устига ўтирар. Янги элемент боланинг шахсий маконининг бир қисмига айланиб, кўрқувга сабаб бўлмаса яхши.) Шунингдек бола билан, у ўзининг сеvimли айикчаси ёки кўғирчоғини тувакка ўтқизишни бошлаганида рол ўйнашингиз мумкин. Болалар одатда бу ўйинларни жуда яхши кўрадилар.

Агар бола таглиги билан тувакка ўтиришни ўрганса, кейинги қадам — одатда у қаерда ювинса, тувакни ўша ерга кўчиринг, тагликни ечиб ташлаб боланинг думбасини яланғоч ҳолатда тувакка ўтказинг, унинг тувакда ўтиришига вақт беринг. Бунинг учун энг яхши вақт — у ваннага кириб ўтириш учун кийимларини ечиб олганида бўлади. Кейин бир неча кун давомида кичкинтойни таглигини олиб ташлаган ҳолатда тувак устига ўтқазиб қўйишда давом этинг.

ТУВАККА ЎТИРИШ ВАҚТИ

Бола тагликсиз тувакка ўтиришга кўникиши биланоқ, яна бир қадам қилинг — тувак тубида нима қолишини унга кўрсатинг. Ҳожатга ўргатиш узоқ жараён. Кейинги сафар бола тагликнинг ичига «нажас қилганида», уни ҳожатхонага олиб кириш ва тувакка ўтказинг. Бир оз вақт ўтганидан сўнг, уни тувакдан турғазинг ва тагликнинг ичидагини тувакка солишингизни кўрсатинг. Сизнинг ҳаракатларингиз болага тувакда ўтириш ва у ерда қолган нажас ўртасида боғлиқлик борлигини тушунишга ёрдам беради. Шу билан биргаликда, боланинг мустақиллигини рағбатлантириш учун ҳожатхонада ўзи сувни тўкиб, ювишига рухсат берилади (у сувнинг шовқинидан кўркмаса) ҳамда иштончасини кийишни ва қўлларини ювишни ўргатиш айни вақт ҳисобланади.

Бу пайтга келиб, болангиз одатда бир вақтнинг ўзида (тўғри ичак ва қовуқни ишлашини кўпроқ ёки камроқ даражада олдиндан айтиш мумкин) “ишини” бажара бошлайди. Шунинг учун, боланинг ҳаммом қабул қилишидан олдин тувакда ўтиришидан ташқари, сиз уни нонушта қилгандан кейин, агар сиз эрталаб у одатда «катта ишларни» бажаришини билсангиз, дарҳол тувакка тагликсиз қўйишингиз мумкин. Бир мунча вақт ўтгач, сизга омад кулиб боқади. Ва сизнинг саёй—ҳаракатларингиз ашёвий далиллар бор пайтдан бошлаб, сиз «тувак байрам»ини бошлашингиз мумкин. (Бу ютуқни нишонлаш учун болангизга оддий қизиқарли рақсни ўргатинг!) Бола ривожланишининг бу босқичидаги асосийси — уни шундай қилиш керакки, тувакда ўтириш унинг учун умумий нарсга бўлиб, одатга айлانسин. Агар бола ўжар бўлса ва тувакда ўтиришни истамаса, уни мажбур қилманг ва яна унга қизиқиш кўрсатмагунча кутинг.

Болангиз истаган пайтда унга тувакка ўтиришига рухсат бериш орқали мустақил бўлиши учун рағбатлантиришингиз мумкин, бунда унга агар истаса ёрдам беришингиз учун тайёр эканлигингизни тушунтириш керак. Сиз болангизга яланғоч ҳолатда уй атрофида югуриб юриши учун рухсат беришингиз мумкин ва унга шундай дейишингиз мумкин: «Истаган пайтингда тувакка ўтирсанг бўлади».

Болани тувакка ўргатиш жараёнида тагликни олиб ташлаш учун, осон кийиладиган калта иштонча ва шимчалар олишга пул сарфлашингиз керак бўлади. Махсус калта иштонча—тагликлар аллақачон тувакка кўникиб қолган ва камдан—кам ҳолларда «бахтсиз ҳодисалар»га учрайдиган болалар учун яхшидир. Улардан, шунингдек, биринчи талаб бўлганидаёқ, автомобилда узоқ сафарга кетаётганда йўлдан четга бурилмасдан фойдаланса бўлади. Бундай

таглик–кийимчалардан фойдаланишнинг яна бир томони шундаки, бола уларни кийиб олганда безовталикини сезмайди, бу эса ўз навбатида болада куруқ қолиш истагини уйғотади.

Ҳожатхонага боришга тайёрлаш мураккаб жараён. «Болани бир кунда ҳожатхонадан фойдаланишга қандай ўргатиш керак» деб номланган китобда берилган маслаҳатдан фойдаланишга ҳаракат қилган ота-оналарнинг кўпчилиги охир–оқибат болаларни айнан ўша ерга – ҳожатхонага ўргатишди. Тувакка ўргатиш узоқ жараён: сиз бир қадам олдинга ҳаракат қилиб, икки қадам орқага қайтасиз. Болангизнинг кейинги ривожланиш босқичига ўтиши табиий босқич бўлиб, босқичма–босқич бўлиши керак деган фикрни қабул қилсангиз, сиз ва болангиз учун ҳам осон бўлади, бу борада шошилманг ва унга босим ўтказманг.

Вақти–вақти билан кичкинтойингизда содир бўладиган муваффақиятсизликларни жазолаш ёки шарманда қилиш учун баҳона қилманг. Ушбу муваффақиятсизликлардан таълим учун визуал материал сифатида фойдаланиш яхшидир. Болангизга айтинг: «Бизнинг ҳаммамизда баъзан муваффақиятсизликлар учрайди, лекин биз яна қайтадан бошлаймиз». (Ҳар қандай ёшдаги бола учун бу бир умрлик буюк сабоқ!) Сиз фақат мулоҳимлик билан унга тувак шу ерда эканлигини эслатиб туришингиз ёки болангиздан кейин тозалаш ва кийимини ўзгартиришида ёрдам беришини илтимос қилишингиз мумкин. Содир бўладиган “ҳодисалар”да сизни ғазаблантирадиган ҳеч нарса йўқ. Муайян нарсалар ҳақида гапирганингизда овоз оҳанги орқали кўтаринкиликни таъкидлашни ҳаракат қилинг. Ахир, чақалоқнинг мушаклари ҳали ҳам ривожланмоқда ва у фақат маълум бир вақтда бўшанишни ўрганади.

Бироқ, баъзи болалар, гарчи улар буни қилишлари мумкин бўлса ҳам, тувакдан фойдаланишни атайлаб рад этишади. Тувак улар учун назорат қилиш ва нима бўлаётганини билиш қилиш учун жанг майдонига айланади, бу эса яхши эмас. Бу вазиятдан чиқишнинг бир усули кичкинтойга мустақил равишда ҳожатхонага алоқадор нарсаларни танлаш имкониятини беришдир. Сиз уни ўзига ички кийим (трусик) танлашига, дўкондан ҳожатхона қоғози ёки махсус совун сотиб олишига рухсат беришингиз мумкин. Буларнинг барчаси кичик тафсилотлар каби кўринади, лекин болага куч ва вазиятни назорат қилиш ҳиссини беради.

Тувакка тайёрлаш жараёнига ташқи омиллар ҳам таъсир кўрсатиши мумкин. Агар уйингизда янги туғилган чақалоқ пайдо бўлса, катта болада укаси ёки синглиси каби ўзини тутишга озгина истак пайдо бўлиши мумкин, бу ҳам ҳожатхонага кўникиш жараёнини секинлаштиради. Дейлик, агар эрингиз уйга янги севгилисини олиб келиб, иккалангизни бирдек севишини айтсада, иккинчи рақамли танланган севгилисини қучоқлаб, у билан дилкашлик қилса сизга ёқармиди? Бу муболағали мисол икки ёки уч ёшли болакай унинг ҳудудида укаси ёки синглиси пайдо бўлиб қолса, ўзини қандай ҳис қилаётганлигини тушуниш учун имкон беради. Болакай янги чақалоққа қараб, мантиқан қуйидагича мулоҳаза қила бошлайди: «Агар бу эркатой “бўғча” ота-онамнинг эътиборида бўлиб, кун бўйи таглик билан ётса, унда нега мен тувакка боришга ҳаракат қилишим керак?»

Янги уйга кўчиб ўтиш, оиладаги низолар ёки атроф–муҳитнинг ўзгариши ҳам болани тувакка тайёрлаш жараёнини секинлаштириши мумкин. Шунинг учун ҳам, бирор сафарга бориш учун ёки ҳаётда катта ўзгаришларни кутаётганингизда, одатий муҳитда вақтингиз бўлганида болага ҳожатхонага боришни ўргатинг.

ИЖОДКОР БЎЛИНГ

Агар қўлингизда “тувакда ўтирганда ўқиш учун” китоби бўлса ёки ҳаммомга рангли хушбўй совунларни қўйсангиз тувакка ўргатиш жараёнини янада ёқимли қилишингиз мумкин. Бу болангиз ўзи мустақил ҳожатхонадан фойдаланганида ва сиз унинг қўлларини ювишини истаганингизда мақсадга мувофиқ бўлади. Бундан ташқари, кичкинтойни тувакка ўргатиш жараёнида фойдаланиш мумкин бўлган ажойиб ДВД–дисклар мавжуд, масалан,

«Тувакка ўтириш вақти келди» («It's Potty Time») ва «Бир бор экан, бир йўқ экан тувакда бўлишган экан» («Once Upon a Potty»).

Аслида, мен болани бажариши керак бўлган ҳаракат учун мукофотланиш тарафдори эмасман. Бироқ, тувакдаги «ютуклар» учун мукофотлаш жуда катта рағбат. Мен қуйидаги усул билан муваффақиятга эришдим: ошхонадаги M&M рангли шоколадларини банкада сақладим. Бола тувакка бориб келганидан сўнг, иштонини кўтариб, қўлини ювгани учун битта (ва фақат битта!) шоколадни олар эди. Мен бундай конфетдан фойда йўқлигини биламан, лекин бу, болани рағбатлантириш кучига эга.

Яна бир услуб – кичкина ўғил болаларга сийдик оқими йўналишини кўрсатиш учун ҳожатхона қоғозининг парчасини тувакнинг ичига олдиндан қўйиб, уларга “оқизиб юборишга” рухсат берардим. Бундай усул табиий ҳаракатни «нишонга уриш» ўйинига айлантиради ва ўғил болаларга тўғри йўналишда сийишни ўрганишларига ёрдам беради.

ЖАМОАТ ЖОЙИДА ҲОЖАТХОНАДАН ФОЙДАЛАНИШ

Бола фақат ўзининг шахсий тувагидан фойдаланишни исташи ғалати эмас. Аммо агар сиз уйдан узоқда бўлсангиз, бу муаммо бўлиши мумкин. Кўпинча болалар жамоат ҳожатхонасидан чинакамига кўрқишади: у ерда жуда шовқин, оломон ва ҳожатхона туваклари баландроқда жойлашган. (Аммо менинг бир дугонам бор, унинг қизи уйидаги ҳожатхонага ўтиришдан бош тортиб, жамоат жойи ҳисобланган Макдоналдснинг ҳожатхонасига боришга рухсат беришни илтимос қиларди!)

Бу муаммони ҳал қилиш учун икки йўл бор. Биринчидан, “катта тувакда” ўрнатиладиган ўтиргич олиб юриш. Сумкангиз ичида болалар тагликлари билан бир қаторда ушбу ажойиб буюм доимо бўлиши керак, агарда қўлларингизда ҳозир ёшгина чақалоқ бўлмаса (ва бор бўлса, Худо сизга ёрдам берсин!). Иккинчидан, сиз бир марта фойдаланиладиган қоғоз ўриндиклар сотиб олиб жамоат ҳожатхонасининг ўриндигига жойлаштиришингиз ва болани унга ўтиргизиб, қўлларида ушлаганча ёнида туришингиз мумкин. Шундай қилиб, у деярли ўзининг бошқарувида бўлмаган янги вазиятни назорат қилаётганини ҳис этади. Агар жамоат жойида ҳожатхонадан фойдаланиш боланинг жиддий қаршилигига сабаб бўлса, йўлда фойдаланиш учун мўлжалланган пуфлама ёки йиғма ўриндик сотиб олинг.

Агар болангиз дилкаш ва киришимли бўлса, бошқа муаммога дуч келишингиз мумкин – болангиз савдо марказидаги ҳар бир ҳожатхона тувагини синаш учун интилади! Ва бундай истак баъзан сизни безовта қилса—да, уни ҳазил билан даволашга ҳаракат қилинг. Агар бизга юборилган барча жангларда жанг қилиш бизнинг бурчимиз эканлиги рост бўлса, унда бу «жанг»га панжалар орасидан қарашингиз мумкин.

Энага маслаҳати

Ёз – тувакка ўргатишга тайёрлаш учун энг яхши вақтдир, чунки ўғил ва қизлар камроқ ва енгил кийимда бўлишади. (Ва жуда кам кир ювиш керак бўлади.) Ёз ойлари ўғил болаларга вақтихушлик билан дам олишлари учун яна бир имконият бор. Бу қулай бўлса, орқа ҳовлига чиқадиган эшик олдида болалар тувагини қўйинг ва болага унинг атрофида яланғоч югуриб юриши учун рухсат беринг. У “нишонга теккизса” мақтанг!

Агар совуқ мавсумда тувакка болангизни ўргатиш керак бўлса, у ҳолда, полдан гиламни олиб ташлаб, хона эшигини ёпинг ҳамда бола тайёргарлик белгиларини намоён қилишни бошлашини кузатинг. Тувакни керакли вақтда тутиш учун қўл остингизда тутинг ва унинг ҳар бир уриниши учун мақтовни унутманг!

КЕЧАЛАРИ ҚУРУҚ ҚОЛИШИ УЧУН БОЛАНИ ҚАНДАЙ ЎРГАТИШ МУМКИН

Агар болангиз икки ёшга етганида кундузи тувакдан фойдаланишга кўниккан бўлса ҳам, тун давомида қуруқ қолиш учун ўрганишга ойлар ёки ҳаттоки йиллар керак бўлиши мумкин. Ҳатто беш ёшли боланинг махсус трусик–тагликларда ётиши одатий ҳолдир. Ўн икки соат – бу, етарлича катта муддат ва ҳали кучга тўлмаган мушаклар сийдикни ушлаб туролмайди; бундан ташқари, қаттиқ уйқуга кетган болалар, ҳожатхонага боришни жуда истасалар ҳам уйғонмаслиги мумкин. Сиз ётишдан олдин болангиз учун суюқ ичимликлар микдорини камайтиришингиз ёки ётишдан олдин уни ҳожатхонага боришини эслатиб, “хўл ва нам” кечалар сонини камайтиришингиз мумкин.

Бола кун давомида тувакдан фойдаланиб, лекин кечалари таглик ёки махсус иштонча кийишни рад этган бўлса, у ётган тўшакни клеёнка билан қоплаб, устидан шимиғичларнинг бир неча қатламини қўйишингиз мумкин (улар болалар дўконларида сотилади), бу тунда тўшак алмаштириш жараёнини тез ва осон қилади. Эртаси куни эрталаб, сиз барча нам чойшабларни ювишга ёрдам беришини болангиздан илтимос қилинг. У ўз вақтида тувакка боришни тушуниши ва агар буни қилмаса, сизга нам чойшабларни йиғиш учун ёрдам бериши кераклигини билиши жуда муҳим аҳамиятга эга. Ва яна, ғазабланманг ҳамда жаҳлингиз чиқмасин, содир бўлаётганларни бўлиши керакдек қабул қилинг.



9–кўриниш. 2–дубль. Ҳожатхонада

ОНА: Саманта, тувакка ўтириш вақти келди.

САМАНТА. Ҳа, она.

ОНА: Сен мен буни қандай қилишимни томоша қил ва кейин ўзинг ҳаракат қилиб кўришинг мумкин. Бўптими?

Саманта (*бошини силкитиб*). Ҳа!

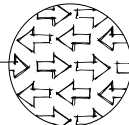
Шу оқшомнинг ўзида кейинчалик.

ДАДА: Нима деб ўйлайсан Самантага тувакдан фойдаланиш вақти келдимикан? Мен уни бундай қадам ташлашга тайёр эканлигини баъзи ҳаракатларидан сездим.

ОНА: Ўйлайманки, у бунга тайёр. Лекин барча болалар учун бу турли вақтларда содир бўлади. Жиянинг бир ярим ёшга кирганида тувакка ўтиришни ўрганди, менинг жияним эса – уч ёшга тўлганида.

САМАНТА (*онасининг ортидан ҳожатхонага югуради*): Пи–пи!

ОНА: Қандай ақлли қиз–а! Кел, биз ҳам шундай қилайликчи, нима бўларкан.



ТАКРОРЛАШ

Бу қизчанинг онаси ёқимсиз амалиётни ҳақиқий «тувак байрами»га айлантириш учун нималар қилди?

1. *У табиийлик устидан зўравонлик қилмади.* Тувак болангизда кизиқиш уйғотишни бошлаганига қадар кутинг ва фақат кейингина уни ишлатишни ўргатинг.

2. *У тўғри асослантириб, болани тувакка ўргата бошлади.* Сиз болангизни тагликлари алмаштириб чарчаганингизда эмас, уни тувакдан фойдаланиш учун тайёр эканлигида ишга киришинг

3. *У ижобий кайфиятга мослашган эди.* Тувакка тайёрлаш– боланинг ривожланишида кейинги босқич, ўсаётган жараёнининг бир қисми ҳисобланади.

4. У шундай қилдики, тувак устида ўтириш бола учун одатий ҳолатга айланди. Болангизни ҳар куни нонуштадан кейин (ёки сиз учун қулай бўлган бошқа вақтда) тувакка ўтқазиб қўйинг.

5. У боласини бошқа болалар билан қиёсламади. Ҳар бир бола ўз вақтида тувакка ўтиришни ўрганади.

6. У болага тез–тез далда бериб турди. Тўғри йўналишга қаратилган ҳар бир қадами учун чақалоқни мақтанг!

7. У болани тувакка ўргатиш узоқ жараён эканлигини билган ҳолда, сабр–тоқат кўрсатди. Бу жараён бир мунча секинлашиши мумкинлигига тайёр туринг. Бу лаҳзалар болангиз учун муваффақиятсиз кечса, сиз унга яна ва яна синаш кераклигини тушунтиринг.

*Болани тувакка ўргатишнинг юзлаб турли усуллари мавжуд.
Эҳтимол, уларнинг ҳеч бири самарасиз эканлиги боис улар шунчалик кўпдир.
Брюс Лански*

*Болани кузатар экан, тажрибали ота-оналар фарзанд
ривожланишнинг ҳар бир босқичига хотиржам муносабатда бўладилар:
«Бунга қара–я! У тағликни олиб ташлашни ўрганибди, мен яхшиси бир четга
чиқай».*

Бабс Бэлл Хайдусевич

10 БОБ. ШУ КУНДАН БОШЛАБ ҲЕЧ ҚАНДАЙ ЖАЗАВАГА ЎРИН ЙЎҚ



10–кўриниш: 1–дубль. Ўйинчоқ дўконида

ОНА: Элиза, ўйинчоқни қайтариб қўй. Биз бугун сенга ҳеч нарса сотиб олмаймиз.

ЭЛИЗА. Лекин бу ерда жуда кўп ўйинчоқлар бор! Мен мана бунга истайман!

ОНА: Тўхта. Сен билан ҳеч қачон бориш мумкин эмас. Сен ҳар доим бир нарса учун тиланчилик қиласан. Ҳозирроқ ўйинчоқни жойига қайтариб қўй, бўлмасам биз ҳеч қачон яна бу ерга келмаймиз!

ЭЛИЗА: (полга ўтириб, чийиллашни бошлайди). Мен ўйинчоқ истайман! Меники! Мен бунга истайман!

ОНА: (ноқулай ва безовталиқ ҳис қилади). Ҳозирроқ кетамиз. Юр, ёки қайтиб бу ерга келмайсан, қизалоқ! Ва ҳеч қандай ўйинчоқлар!

ЭЛИЗА: (қўлларини силтаб, шапиллатиб, кўзларини олайтиради). Йўқ, она, йўқ! Ўйинчоқ! Ҳозир! Илтимос! «Илтимос» дедим!

ОНА (кетаятиб). Бемалол. Сен шу қоласан! Кетаяпман.

ЭЛИЗА: (ийглаб жазавага тушиб). Йўқ! Она. Йў – Ў – Ў – Қ!

ОНА: (қичқириб, инжиқланаётган Элизанинг қўлидан тутди). Жуда яхши, ўйинчоқни ол! Нима учун сен ўзингни кичкина қизча каби тутаяпсан?! Уни олиб, бақиритгани тўхтат.

ЭЛИЗА (кўз ёшларини артиб, бошқа ўйинчоққа ишора қилади). Бунга ҳам олсам майлими, онажон?

Биз ҳаммамиз ҳам ёш боланинг тантиқлигига гувоҳ бўлганмиз. Нима бўлишидан қатъий назар, бу ўзимизнинг ёки бировнинг боласи билан бўлганлигига қарамай, биз «бўрон» марказига тушиб, ўзимизни ўта чарчаган ёки ноқулай вазиятдан чиқиб олиш учун унча ақлли эмасдек ҳис қилганмиз. Ва, агар болангиз жамоат жойида ҳеч қачон жазавага тушмаган бўлса, яқинда сизнинг ҳам навбатингиз келади деб ваъда бераман.

Бироқ, агар сиз ушбу бобдаги маълумотлардан фойдалансангиз, сиз қўрқадиган ҳеч нарса бўлмайди. Мен, энага сифатида, сизга бола жазавасининг олдини олишга, уни тўхтатишга ва унинг натижасида келтирилган зарарни ўрнини қоплашга ёрдам берадиган баъзи маслаҳатларни бераман.

ЖАЗАВАГАЧА ОЛИБ БОРМАСЛИК УЧУН ҲАРАКАТ ҚИЛИНГ

Кўп ҳолларда, ота-оналар жазаванинг олдини олиш учун чоралар кўришади. Сиз, *«Бу менинг боламга тегишли эмас! Унга ҳеч нарса ёрдам бермайди»* деб ўйлаётган бўлишингиз мумкин. Мен сизни ишонтириб айтаманки, бу ёрдам беради. Бу китоб, болаларни тарбиялашдаги менинг шахсий фалсафам каби, бола биз кутилгандек муомала қилади, деган фикр билан суғорилган. Агар сиз ўз тамойилларингизга амал қилсангиз, унинг учун яхши ва ёмон нарсаларни аниқлайсиз. Буларнинг бари жазава билан қандай алоқаси бор? Бевосита алоқадор!

Болани онгли равишда кейин нима содир бўлишига тайёрлашда, сиз ўзингизнинг кутиш мезонингизни белгилайсиз ва сценарий ёзаётган ёзувчи каби ҳаракат қиласиз. Сиз саҳна кўринишларини ўйлаб топишингиз, ҳаракат қилаётганларнинг табиатларини очиб беришингиз, сюжет ривожидagi ролини аниқлашингиз, кульминацион саҳнани белгилаб олишингиз ва воқеаларни мантиқий ҳулосага келтиришингиз керак.

Мисол учун, сиз болангиз билан ўйин майдончасига боришга тайёргарлик кўраяпсиз ва сиз уни бунга тайёрлашингиз керак. Биринчидан, сиз унга ким билан боришини айтасиз: *«Ҳозир сен, онанг ва Кейт – ҳаммамиз бирга ташқарига чиқамиз»*. Иккинчидан, нима бўлишини тушунтиринг: *«Бизни қизиқарли саргузашт кутмоқда...»*. Учинчидан, қаерда эканлиги ҳақида хабар беринг: *«...Болалар майдончасида»*. Шундан сўнг, қачон кетишингизни тушунтиринг: *«Биз беш дақиқадан сўнг уйдан чиқамиз»*. Ниҳоят, нима учун кетаётганингизни тушунтирасиз: *«Даданг уйга келмасидан олдин, кўчада бироз сайр қилишимиз керак»*. Шундай қилиб, барча карталар очилди. Безаклар ўрнатилган. Тўғри оҳанг танланди.

Майдончада болангиз мазза қилиб ҳордиқ чиқаряпти. Бу ота-она–бола муносабатлари ҳақидаги ҳикоянгишнинг кульминацияси. Кульминацияга етганидан сўнг ва уйингизга бориш вақти келганида, болада яхшигина жазава бўлиши мумкин. Ундан қочиш учун нима қилиш керак? Истеъдодли муаллиф сифатида, сиз ҳикояни тугатиб, ва ҳар бир нарса энг яхши тарзда ҳал этилишига ишонч ҳосил қилинг. Қандай қилиб? Сиз яна ким, нима, қаерда, қачон ва нима учун деган саволларга жавоб берасиз.

– Менинг шириним, онангни нима дейишига диққат билан қулоқ сол, хўпми? Энди биз ҳаммамиз бирга уйга кетамиз – сен, онанг ва Кейт.

– Хоҳламайман!

– Биламан, асалим! Сенга бу ерда жуда яхши ва қувончли. Лекин беш дақиқа ичида кетишимиз керак.

– Нега, она?

– Эсингдами, биз ташқарига чиқмасдан бир оз аввал даданг ишдан келиши керак деб айтгандим. Даданг бизни кутиб туради.

Барча муҳим саволларга жавоб бердингизми? Ким? Сен, ойинг ва Кейт. Нима? Болалар майдончасидан чиқиб кетиш. Қаерга? Уйга. Қачон? Беш дақиқа ичида. Нима учун? Чунки даданг бизни кутиб туради. Ва яна сиз болангизни эшитдингиз, сиз унинг ҳис-

туйғуларини тушунишингизни айтдингиз: «Мен сенга бу ерда жуда кувноқлигини биламан». Сайрни бошлашда ва тугатишда, ҳаракатларингизда изчил эдингиз ва нуқтаи-назарингиз сизга саволлар, низолар, шивирлаш ва манипуляция қилиш учун жой қолдирмади.

Албатта, ота-оналар боласининг жазавасини олдини олиш учун уларнинг ҳис-туйғулари устидан назорат қилишлари менга ёқади. Агар болага қаратилган, «Ҳеч нарса қилиш мумкин эмас, бу ҳаёт тарзи», деган сўзларингиз ишончли бўлса, у бунга хотиржам муносабатда бўлади. Бола қачон сизнинг беҳуда ҳаракатларингизни ва ўзингизни идора қила олмаётганингизни ҳис қилса жазаваси кўзийди.

Болангиз ана-мана жазавага тушиб қолаётганда, сизнинг хатти-ҳаракатингиз худди катта ит тўсатдан сизнинг олдингизга келиб қолгандек бўлади. Агар ҳайвон сизнинг кўркувингизни сезиб қолса, у албатта бунга жавоб қайтаради. Сизни асабингизни кўзитадиган ит учраса, нима қилишингиз керак? Тескари ўгрилиб, бошқа тарафга кетиш керак. Нима учун? Чунки ит сизни таъқиб қилиб, тишлаши ёки сакраб юзингизни ялашини хоҳламайсиз-ку. Ит сиз у билан курашмоқчи эмаслигингизни ёки ўйнашни истамаслигингизни тушуниб, сизни таъқиб этмайди ҳамда сизни тишлашга ёки сиз билан дўстлашишга ҳаракат қилмайди.

Худди шу тарзда, бола катталарнинг ички ҳолатини англайди. Агар сиз тинч бўлсангиз, пинагингизни бузмасангиз ва ўзингизга ишончли бўлсангиз, у вазиятни сиз назорат остига олганингизни ҳис қилади ва сиздан ўрнак олади. Агар сиз ғазабланган ва тажовузкор бўлсангиз ёки аксинча, болангизнинг ҳаётини мутлақо бахтли ва ранг-баранг қилиш учун жуда кўп ҳаракат қилсангиз, у буни ҳис қилади ва заиф ҳолатингиздан фойдаланади.

Жазаванинг олдини қандай олиш мумкин

Бу ерда болалар жазавасининг олдини олиш учун энаганинг билимлар хазинасидан бир қанча усуллар келтирилган.

Болангизга кўпроқ «ижобий» эътибор беринг. Кино юлдузлари ёмон реклама – йўқ рекламадан яхшироқ эканини билишганидек, болалар ҳам “салбий” эътибор – эътиборсизликдан яхшироқ эканини ҳис қилишади. Улар бошқа йўл билан эътиборингизни қозониши шарт эмас, шундай қилиб, ҳар куни болангизга севги кўрсатинг.

Болангизда жазава кўтинча қачон бўлишига эътибор беринг. Бундай ҳолат сизда кун охирида, қатъийлик кўрсатиш учун кучингиз қолмаганида содир бўладими? Ёки асосан эрталаб, сиз ўзингизни ёмон ҳис қилаётганингизда, тўнғиллаб ўнг ва чап тарафга ҳарбий майдондаги бир сержант каби буйруқ бериб турганингиздами? Инвентаризация ўтказиб, ёмон кайфиятингиз уйда салбий муҳит ҳосил қилмаётганини ўрганиб чиқинг. Майин мусиқани ёқинг, ўтли кайнатма ичиб, ўзингизни тинчлантиришга ва яхши кайфиятда куннинг қийин қисмини ўтказиш учун мумкин бўлган ҳамма нарсани бажаринг.

Болангизга ўзини назорат қилишга ўргатинг. У ўзини тинчлантириши учун бир неча усулни эгаллаб олишини ўргатинг, масалан: ўнга қадар санашни, чуқур нафас олишни ёки ҳатто ҳарфларни алифбо тартибда айтиш каби ўз-ўзини тинчлантиришнинг бир неча усулларини ўрганиши мумкин. Болангиз фойдали усулларни айтиб, уни ўз-ўзини назорат қилишга ўргатиш мумкин. У ўзбошимчалик қилаётганини кўрганингизда, унга, «мен сенинг қанчалик хафа бўлганингни кўраяпман. Ўзингни кўлга ол, ана шунда нима хоҳлаётганингни тушунишим мумкин бўлади». Бола муваффақиятга эришса, ўзидан фахрланади!

Болангизнинг жазаваси кўзиганида ҳиссий жангда галаба қилишига йўл қўйманг. Сизнинг баёнотларингиз фақат тинч ҳолатда, бола сизнинг ажралмас эътиборингизни жалб қила олиши ҳақида аниқ маълумотга эга бўлиши керак. Унга айтинг: «Тантиқлигингиз гапингни эшита олмайман» ёки «Мен сенинг тантиқлигингни ёқтирмайман, шунинг учун

тинчланганингдан сўнг гаплашиб оламиз». Бола (ва бошқа одамлар) бизни бошқаришга ҳаракат қилмоқчи бўлганда, бу вазиятда ўзимизни қай тариқа тутишимиз, унга биз билан қандай муносабатда бўлиши кераклигини кўрсатади. Сизнинг жазавага бўлган муносабатингиз ва ишончингиз, айниқса, биринчи бир неча синовлардан сўнг ғолиб чиқсангиз, керакли самара ва натижалар беради. Шу боис 2–3 ёшли бола ўзининг жазавасини кўрсатганида, биринчи тўқнашувингизда ғалаба қозониш жуда муҳим аҳамиятга эга.

Тўполон қилаётган болани қандай тинчлантириш керак

Агар сиз фарзандингизнинг хархашасини осонгина бажаришга ўрганиб қолган ота-оналардан бўлсангиз, унда сиз бошқарув жиловини ўз қўлингизга олишингиз учун ҳали ҳам кеч эмас. Лекин, эҳтимол, боланинг янги ҳолати узоқ вақт давомида белгиланишига ишонч ҳосил қилишдан олдин, у яна бир нечта хархашани амалга оширар. Бардам бўлинг ва сиз ҳамма нарсани енгасиз. Боланинг жазавасига берилмаслик ҳақида қарор қабул қилишингиз, яна қанча жазавалар бўлишини ва уларнинг қанчалик шиддатли кечишини белгилайди.

Боланинг жазавасини тўхтатишининг энг яхши йўли – бутунлай унга эътиборсизлик қилиш. Агар у ер билан «жанг қилиш» учун курашаётган бўлса, аввало, уни жароҳат олмайдиган хавфсизроқ ерга, масалан, гилам устига, ёнида ҳеч нарса бўлмаган жойга кўчиринг. Сиз томондан қабул қилинган чора болани тўхтатиш заруратидан сизни озод қилади. Ва яна такрорлайман: жазавага қарши курашнинг энг яхши усули – бу унга умуман эътибор қилмасликдир.

Бола биринчи марта жазавага тушганида, сизнинг муносабатингиз унга бирор нарса ёқмаганида хулқ-атвори қандай намоён бўлишини белгилаб беради. Агар сиз биринчи марта ён берсангиз, у яна уриниб кўриши мумкин, лекин иккинчи марта у эҳтимол шуни тушунади: «Онам айтган сўзини бажаради». Агар сиз бирор марта кичкирган чақалоғингизга ён берсангиз, кейинги сафар унга яна ён бермагунгизга қадар, янада қаттиқроқ ва узоқроқ кичкиради.

Болангиз тинчланмаса, уни бошқа жойга кўчиринг. Агар бироз вақтдан кейин у ерда ҳам жазаваси (айниқса, жамоат жойида) тўхтамас экан, энг яхшиси, болани иложи борица хотиржам қўлингизга олиб, бир сўз демасдан, у ердан чиқиб кетинг ёки бошқа бирор иш қилинг. Бу жуда ҳам қаттиқ таъсир чораси каби туюлиши мумкин, лекин у бир марта ўзингизни ишларингизни четга суриб, жимгина қўлларингизга болани олиб, у ерни тарк этганингизда, у ҳақиқатдан ҳам она (ёки ота) келажакда бундай хатти-ҳаракатларга рухсат бермайди дея тушуниши керак. Бунда ҳаттоки атрофдагилар сизга эътибор қаратаётганидек туюлса ҳам ўзингизни ноқулай ҳис қилманг. Агар норози томошабинларнинг ўз фарзандлари бўлса, унда ишонинг, бу одамлар сизнинг ўрнингизда қачонлардир бўлган! Бундай вазиятда хотиржам ва ишончли бўлинг, атрофингиздагилар сизга таъна қилишмайди, аксинча хайрихоҳлик билдиришади.

Уч–тўрт ёшли болаларни даволашда ҳам бу усулнинг самарадорлиги юқори. Агар бола жавонлардан ўйинчоқларни ушламаслигини билса ва сиз: «агар яна ўйинчоққа тегинсанг – биз бу ердан кетамиз», деб айтсангиз-у итоатсизлик бўлса, сиз огоҳлантиршингизни амалга оширсангиз ва у ерни тарк этсангиз, кейинги сафар ҳамма нарса жуда аниқ бўлади. Сиз, «Ўйинчоқларга тегмаслигингни сўрадим. Дўкондан чиқишимиз керакми?» десангиз, бола албатта у ерни тарк этишингизни билиб олади ва сизнинг сўзларингизга эътиборсизлик билан қараш эҳтимоли жуда кам бўлади.

Энага маслаҳати

Боланинг хархаша қилишни бас қилиши аслида сизнинг изчиллигингизга боғлиқ. Агар сиз уларга қайта-қайта эътибор бермасангиз, у ўзининг провокацияларига қўзғалмаётганингизни тушунади ва охир–оқибат унга болаларча

шундай фикр келади: «Тўполон қилишдан ҳеч қандай фойда йўқ, чунки онам унга жавоб бермайди». Ўзингизга шундай денг: «Жазава узоқ давом этмайди, лекин бола ҳаёт учун сабоқ олади».

Бўрон пасайганда

Болангиз жазавага тушган пайтда у билан баҳслашиш ёки музокара учун ҳаракат қилманг, бундан албатта, ўзингиз сабоқ олишни истамасангиз. Лекин бола ниҳоят тинчланиб (катталар буни ярим умр ўтди деб ҳисоблайдилар), кўз ёшлари билан шишган кўзларини артиб, бошини кўтаради, сочларини тартибга келтириб, яна бир оз енгил нафас ола бошлайди, кейин сиз унга эгилиб, кўзларига қараб айтинг: “Биламан, сенга ўйинчоқ бермаганлари учун хафа бўлдинг. Хафа бўлиш мумкин, бироқ қаттиқ хафа бўлган пайтимизда сўзларни ишлатишимиз керак. Жазава – сен истаган нарсангнинг олишга асло ёрдам бермайди. Онанг (отанг) сенинг истагинг ҳақида билишни хоҳлайди, лекин баланд овозда бақирганингда мен сенинг сўзларингни тушуна олмайман. Қичқиригингдан қулоқларим шанғиллаб қолади».

Шундан сўнг, болани кучоклаб, уни севишингизни айтинг. Бу билан эшитганингизни ва унинг сўзларини тушунишингизни, унинг қайғусига сиз бефарқ эмаслигингизни ва унинг қайғусида ҳеч қандай ёмонлик йўқлигини тасдиқлайсиз. Лекин энг муҳими, сиз болангизни ўз ҳис-туйғуларини энг қулай усуллар билан ҳал этишга ўргатасиз.

Қачонки бола ўз ҳис-туйғуларига жавобгар бўлишни ва вақтинчалик мағлубиятларни муносиб равишда кўтаришни ўрганса, у ҳаётининг катта бўлиш босқичига тайёргарлик кўраётган бўлади. Эрта болалик даврида ва меҳрибон одамдан худди шундай сабоқ олиши, унинг кейинги ҳаёти учун жуда фойдали бўлади.



10-кўриниш: 2–дубль. Ўйинчоқ дўконида

ОНА (*машинани бошқараётди*). Элиза, биз бир туғилган кунга совға сотиб олиш учун ўйинчоқ дўконга кирамиз. Тез орада у ерда бўламиз. *Бир неча дақиқадан сўнг она машинани дўкон олдида олдига қўяди.*

ОНА: Райанага совға сотиб олиш учун дўконга боришимиз керак. Сен менга қайси совғани танлашни айтишинг мумкин, аммо биз бугун сен учун ҳеч нарса сотиб олмаймиз.

ЭЛИЗА: Лекин биз ўйинчоқ дўконига келдик! Мен ўйинчоқ истайман!

ОНА: (*Элизанинг хавфсизлик камарини ечиб олаётди*), Менинг қувончим, мен баъзан бу дўконда сен учун керакли нарсаларни сотиб олишимизни биламан, лекин бугун фақат Райана учун ўйинчоқ сотиб оламиз. Агар чиндан ҳам бирор ўйинчоқ сенга ёкса, уйда сен орзу нарсалар рўйхатига қўшиб қўямиз. Боришга тайёرمىсан?

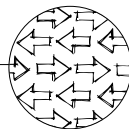
ЭЛИЗА: (*онасининг қўлини олиб, дўконга боради*). Ҳа, она. Агар мен дўконда ўзимни жуда яхши тутсам, ҳеч нарсага тегмасам ва қочиб кетмасам, менга ўйинчоқ сотиб оласизми?

ОНА: (*олд эшик олдида тўхтайдди*). Қоидаларни биласан. Биринчидан, одатий мажбуриятингга кирган нарсани бажарсанг, мукофот олмаслигингни биласан. Иккинчидан, дўконда ўзингнинг ёмон тутишинг оқилона иш эмас, чунки бундай ҳолатда биз дарҳол у ердан кетамиз. Райана эса туғилган кунига совға олмасак хафа бўлади. Мени тушунасанми?

ЭЛИЗА. Ҳа, она.

ОНА: Яхши. Унда кетайлик! (*Эшикни очади*.) Райана учун ўйинчоқ танлашимга ёрдам берасанми?

ЭЛИЗА: (*“Лего” конструктор ўйини сотиладиган бўлимга ишора қилиб*). Она, менимча, бу унга жуда ҳам ёкса керак!



ТАКРОРЛАШ

Қизчанинг онаси дўконда қизининг таҳдидини туғилган кунга совға излашга айлантириш учун энаганинг қандай маслаҳат фойдаланган?

1. *Боланинг жазавага тушишининг олдини олиш учун ташаббус кўрсатинг.* Болангиз бу ҳолат билан боғлиқ вазиятда юзага келиши мумкин бўлган саволларга жавоб бериб, уни нима кутаётганига олдиндан тайёрланг: ким, нима, қаерда, қачон ва нима учун, бола бунда ўз ролини аниқ тушунади ва уни нима кутаётганини билади.

2. *Агар жазаванинг олдини олмасангиз, кичкинтойни хавфсизроқ жойга кўчиринг.* Агар бола омма олдида жазава қилса, уни тинчгина кўтариб, ўзига шикаст етказмайдиган жойга олиб бориб, у ерда ёлғиз қолдиринг.

3. *Жазавасига чув тушманг.* Ҳеч қачон! Агар сиз бирор марта енгилсангиз, бола заифлик кўрсатишингизни кутишда давом этади, шунинг учун унинг жазаваси ҳар сафар янада баландроқ ва узоқроқ бўлади.

4. *Болани тингланг ва унинг ҳис-туйғуларини бирга баҳам кўришингизни таъкидланг.* Уни эшитаётганингизни ва хафа бўлаётганингизни айтинг, аслида бунда у хафа бўладиган ҳеч қандай нотўғри нарса йўқ деб тушунтиринг. (Ўзининг ҳис-туйғуларини назорат қила олмаса ёмон.)

5. *Болангизга сизга мос тушадиган қарорлар қабул қилиш ҳуқуқини беринг.* Сизнинг рухсатингизсиз, у ўйинчоқ сотиб олмайди, лекин унинг дўстига учун ўйинчоқ танлашингизда ёрдам беришга қодир. У сотиб олоқчи бўлган нарсалар рўйхатига ўзи орзу қилаётган ниманидир қўшиши мумкин.

6. *Болани майин исмлар билан чақиринг.* Юмшоқ сўзларни айтинг: севимлигим, шириним, олтиним, азизим, бу болага унинг хатти-ҳаракатидан қатъи назар, сиз учун қанчалик аҳамиятга эга эканлигини эслатади.

7. *Болангизга берган ваъдангизни бажаришга тайёр туринг.* Беҳуда таҳдидларни сўзламанг, ўз сўзингизнинг устида туринг. Кетаман десангиз, кетишга тайёр туринг. Аммо сўзингизни устида турмаслигингизни билсангиз, «бошқа ҳеч қачон ўйинчоқ олмайсан», деб ваъда берманг. Болани тушуниши учун дўкондан бир марта чиқиб кетишнинг ўзи кифоя: «Қойил! Онам ҳақиқатдан ҳам кетади!»

8. *Болани қилиши шарт бўлган ҳаракати учун мукофотламанг.* Шуниси аниқки, алоҳида тувакка ўргатиш каби махсус вазиятларда болани мукофотлаш ўринли бўлади. Агар у ўзига таниш бўлиб қолган яхши хулқ қоидаларига амал қилаётганини билсангиз, бунинг учун уни доимо мукофотламаслик керак. Акс ҳолда, яхши хулқ–атвор мукофот билан боғлиқ бўла бошлайди, ҳолбуки у тўғри танловдан қониқиш ҳисси бўлиши керак. Шу тариқа, биз боланинг ташқи мотивациядан ички мотивацияга ўтишига ёрдам берамиз.

9. *«Илтимос» – сеҳрли сўз эмас; бу мулоҳим муомала ифодасидир.* Баъзи ота-оналар, ўзлари хоҳламаган равишда, болани «илтимос» деган сўзига, дарров унинг ҳамма нарсани олиши ҳақидаги фикрни сингдирадилар. «Илтимос» деган сўз унинг яхши хулқини ва тарбиясини кўрсатишини унга таъкидланг. Бироқ, «йўқ» десангиз, дунёдаги барча «илтимос»лар қарорингизни ўзгартира олмаслигини таъкидланг.

Энага маслаҳати

Тарбиямдаги ўғил болалар билан улар истайдиган нарсалар рўйхати бор (уларнинг онасига бу гоё учун ҳурмат ва мактов!). Бу болаларга вазиятни

назорат қилиш ва уларнинг истакларини амалга ошириш учун бирор–бир нарса қилишлари мумкинлигига ишонч беради. Ушбу рўйхат туфайли қанчадан қанча инжиқликларга йўл қўймасликка эришганмиз.

– Мен бу ўйинчоқни истайман! – дейди Фрейзер.

– Ажойиб! Кел, буни сенинг рўйхатингга қўшиб қўямиз! – деб жавоб берамиз.

Шу билан масала тугайди. Бола ўзининг аҳамиятини ҳис қилади! Кейин биз унга ўзининг рўйхатидан туғилган кун, Мавлуд байрами ёки яна бирор катта байрам учун совға сифатида истаган нарсасини танлашга рухсат берамиз. Одатда, куннинг охирига келиб рўйхатга киритмоқчи бўлган нарсаларнинг ярмини ҳам эслай олмайди.

Бу усулдан биз, ўғил болалар бирор нарсани хоҳлашларини, аммо бунга ҳали улар ёшлиқ қилганларида фойдаланамиз. Биз уларга шу сўзлар билан мурожаат қилдик: «Ажойиб! Биз буни сенинг ўн учинчи туғилган кунингда олишни истаган нарсалар рўйхатига қўшишимиз мумкин!» Бу болаларга вазиятга таъсир қилиши мумкинлигига ишонч ҳосил қилади, шунинг учун улар қайси ёшга тавсия этилганлигини кўрсатиб, ёқтирган буюмга янада яқинроқ қарай бошлайдилар ва кейин шундай дейишади:» Мен уни етти ёшга кирганимда олишни истаган нарсалар рўйхатига қўшиб қўяман». Баъзан болаларга уларда ҳам танлов қилиш имконияти борлигини, содир бўлаётганларни назорат қилиш мумкинлигини ҳис қилишларига имкон бериш керак!

Бир аёл руҳоний Билли Сандининг олдида борибди ва газабдан ёниб кетишини оқлашга ҳаракат қилибди: «Ўзимни йўқотиб қўйишдан даҳшатли ҳеч нима йўқ, – дебди у, – мен бирданига ловуллаб кетаман ва кейин яна ҳаммаси яхши бўлади». “Ғазабингиз қуролга ўхшайди, – жавоб қайтарибди Санди, – бироқ ундан ўқ узилганидан сўнг вайронага ҳам қараб қўйинг”.

Ғазабнок вақтингида гапириб юборасиз, аммо бундан ёрқин нутқингиз учун умрингизнинг охиригача пушаймон бўласиз.

Лоренс Ж. Питер

Шуни ёдда тутингки, агар болангизда жазава пайдо бўлса, у сизда ҳам юз бериши мумкин эмас.

Д–р Дж. Курянски

Икки ёшли бола билан баҳслашиш, чўкаётган Титаникда жойдан–жойга кўчиш каби мантиққа тўғри келмайди.

Роберт Скотелларо

Юмшоқ жавоб газабни қайтаради, қаттиқ сўз эса жаҳл чиқаради (Ҳикматлар 15:1).

11 БОБ.

БОЛАГА ТИШЛАШНИ ЙЎҚОТИШНИ ЎРГАТАМИЗ



11–кўриниш: 1–дубль. Спорт залида

ЎҚИТУВЧИ. Хуш келибсиз, ўғил–қизлар ва оналар! Сизлар хурсандчилик билан вақт ўтказишга тайёرمىсизлар?

ОНАЛАР ВА КИЧКИНТОЙЛАР: Ҳа, ҳа!

ЎҚИТУВЧИ. Яхши, келинлар, тўпни атрофга узатишни бошлайлик.

Оналар тиззасида ўтирганда болалар тўпни бир–бирларига узатадилар.

ДЖЕЙКОБНИНГ ОНАСИ. Бўлақол болажон, тўпни узатвор

ДЖЕЙКОБ. Йўқ, тўп меники!

ДЖЕЙКОБНИНГ ОНАСИ. Йўқ, азизим! Ҳозир Саранинг навбати. Сара (*ўз навбатини қутишдан чарчаб, онасининг тиззасидан тушиб, Джейкобнинг қўлини тишлаб олади ва тўпни ўзи билан олиб кетади*). Менинг тўпим! **САРАНИНГ ОНАСИ.** Сара! Бу ерга қайтиб кел! (*Қизини ушлаб, ўзига тортади ва унинг қўлини тишлайди.*) Хўш, яхшими?

Джейкоб ва Сара бир овозда бақаришади.

САРАНИНГ ОНАСИ. Агар ўғлингиз тўпни қизимга узатганида эди, уни тишламаган бўлар эди!

Агар фарзандингиз бир ёшдан уч ёш ўртасида бўлса, унда тишлаши мумкин. Агар бундай бўлмаса, болангизни тиш шифокорига олиб боринг ва тишлари бор–йўқлигини текширинг! Тишлаш *бутунлай* номақбул бўлса–да, бу ҳолат болаларнинг ҳали эрта ёшидаёқ уларнинг ижтимоий ривожланиш қисми бўлади. Мен қайси бири ёмонлигини: бегуноҳ болангизнинг бошқа кичкинтой томонидан тишлаб олинганидан сўнг оғриқдан кичкираётган кўришми ёки тишли босқинчи *сизнинг* бебаҳо фарзандингиз эканлигини кашф этишми, билмайман. Ҳар икки сценарий ота-она (ёки энага) учун жуда ёқимсиз, лекин бу ҳолат ёш болалар ҳаётининг бир қисми ҳисобланади ва биз бундай вазиятларда қандай муомалада бўлишни билишимиз керак. Умид қиламанки, бу бўлим «Жағлар» фильмининг болалар талқинидаги драматик сахналарнинг олдини олишга ёрдам беради.

ЧАҚАЛОҚЛАР НЕГА ТИШЛАШАДИ?

Болалар нега тишлашлари ва нима учун уларнинг хаёлларида тишлаш – бу оддий ҳол, деб тушунтириб берувчи бир неча ҳаммага таниш ҳақиқатлар бор! Аммо бу болангизга қанчалик мантиқий туюлмасин, уларни бошиданок тишламаслик кераклигига ишонтириш муҳим (бу бобнинг охирида муҳокама қиладиган бир ҳолат бундан мустасно).

Биринчидан, бола тишлайди, чунки боланинг тишлари чиқади ва милкларга босганда оғриқ кучаяди. Бу эса машғулотдан чарчаган тананинг массажига ўхшайди. Болангиз шу сабабли тишласа, унга тишлаш учун махсус эластик узук таклиф қилишингиз мумкин. Музлатгичда ушлаб турилган кичик нам сочиқ ҳам ажойиб иш бериши мумкин. Сиз ҳам чақалоғингизга: «Оғрияпти! Тишлаш мумкин эмас!» деб қаттиқ норози бўлиб, уни кўзингиз билан таъқиб қилинг. Бола ота-онанинг норози эканлигини тушуниб етади.

Иккинчидан, бола учун тишлаш – унинг атрофидаги дунёни кашф этиш деган маънони англатади. Ҳозиргача чақалоқ оғзи билан атрофидаги ҳамма нарсани ўрганган ва у топган деярли ҳамма нарса: кўкрак сути ёки сутли аралашма, қаттиқ озиқ–овқат, ўз қўли (тишлаб–сўриш уни тинчлантирган), эҳтимол, сўргичлар, ўйинчоқлар ва бошқалар – жуда ажойиб эди! Унинг оғзи худди қўллари каби билиш жараёнида муҳим рол ўйнайди.

Бунинг ажабланарли жойи йўқ, сиз фаҳмлаганингиздек – бола одамларни тишлашга ҳаракат қилиб, уларда тадқиқот ўтказишда давом этади. Бу ерда эса сиз аниқ ва қатъий қилиб

айтиб: “Йўқ! Одамларни тишлаш мумкин эмас!” дея тақик ўрнатишингиз керак, эҳтимол, бу нозик бола учун зарур бўлган нарсадир.

Бундан ташқари, бу ёшдаги болалар стрессдан халос бўлиш йўлларини билмаганлари учун, ҳали оғзаки мулоқот воситаларидан фойдалана олмайдилар, шунинг учун ўз билганидек мулоқот қиладилар. (Дарҳақиқат, бола бошқа одамни тишлаши биланоқ унга дарҳол эътибор беради!)

Чақалоқлар кўркувдан тишлашлари мумкин. Уларни нотаниш одамлар кўлига олганида кўркув ва ноаниқлик ҳисси қамраб олади. Кўз ёшлари ва қичқирик ёрдам бермаса, инстинкти унга, тишлаш керак, деб айтади. Бу худди аёллардаги мудофаа реакциясига ўхшайди, яъни бирор бегона тўсатдан уни ушлаб олса, дарҳол ишга тушадиган ҳаракатга ўхшайди. Аёл зарар берувчи ва тажовузкорга оғриқ етказиш ва кўрқитиш учун ўзининг тишларидан фойдаланади.

Баъзан болалар нима учун тишлаш – ёмон эканлигини тушунмайдилар. Эҳтимол, бир пайтлар бола билан ўйнаб, унинг нозик бармоқларини тишлаб шундай дегандирсиз: «Сен нақадар ширинсан!». Сиз шундай қилишдан ўзингизни тия олмадингиз! Чақалоқлар бу ўйинларни яхши кўрадилар ва қувноқ кайфиятга тўладилар. Бироқ, биз ўзимиз хоҳламаган тарзда тишлашни бир ўйин деган фикрни гўдакларга берамиз! Чақалоқлар (ва каттароқ болакайлар) ҳақиқий тишлаб олиш ва ўйноқи тишлаш ўртасидаги фарқни тушунишлари мумкин эмас, шу сабабли бу масалани ойдинлаштириб олиш керак: тишлашга рухсат йўқ (ҳатто атайлаб). «Сени ейман» деб номланган ўйинни «кел, мен сени оҳиста ўпай» деб номлаш мумкин бўлган бошқа бир қизиқарли ўйин билан алмаштиринг!

Болангиз нима сабабдан тишлашидан қатъий назар, ривожланишнинг маълум босқичида тишлаши табиий бўлса—да, унга тишлашга рухсат берилмаслигини айтиш вақти келди.

БИР ГРАММ ПРОФИЛАКТИКА БИР КИЛОГРАММ ОҒРИҚДАН ЯХШИРОҚДИР

Қандай қилиб болангизни тишлашни тўхтатишига ёрдам бериш мумкин?

* *Тишлаш яхши эмас деб болангизга очиқ-ойдин тушунтиринг.* (Бу қоида учун бир истисно мавжуд, бу ҳақда кейинчалик ўқишингиз мумкин.)

* *Тананинг турли қисмлари нима мақсадга хизмат қилишига ижобий таъриф беринг.* Масалан, лаблар—ўпиш учун; тишлар—овқатни чайнаш учун.

* *Болангизни биринчи марта тишлаганидаёқ унинг адабини беринг.* Шу билан бирга, болага у ҳақида эмас, унинг хатти-ҳаракати ҳақида гапириб беринг. Бу ёмон одатга барҳам бериш учун қаратилган доимий хушёрликни давом эттиринг..

* *Болангиз қайси вазиятларда оғиритиб тишлашига эътибор беринг.* Уни нима кўзғатишини тушунганингизда, боланинг тишлаш одатини ривожлантирмаслиги учун, бу ҳаракатни қайтармаслигига ҳаракат қилинг.

* *Болангизни бошқа одамнинг танасини ҳурмат қилишга ўргатинг.* «Биз уларнинг рухсатсиз бегоналарга тегмаймиз».

* *Болангизни сўзлар орқали мулоқотга ўргатинг.* «Йўқ» ёки «тўхта» каби оддий сўзлар осонгина лўкма ўрнини боса олади.

* *Болага жаҳлланишнинг ҳеч қандай ёмон жойи йўқлигини тушунтиринг, лекин бундай ҳолларда ҳам тишлаш мумкин эмас деб ўргатинг.* Унга воқеа содир бўлган жойни тарк этиш ёки ҳозирги пайтда унга қараб турган катталардан ёрдам сўраш каби муомала қилишни айтинг.

• *Агар сизнинг энг яхши ҳаракатларингизга қарамасдан, бола тишлашни давом эттирса ва бу унинг учун жиддий муаммога айланган бўлса, педиатрга мурожаат қилинг.* Бундан ташқари, сиз боланинг чайнашга бўлган эҳтиёжини қондираётганингизга ишонч

ҳосил қилишингиз керак. Уни нафақат юмшоқ, балки қаттиқ озиқ-овқат билан боқинг, шунда у милкларини «қашиб олиши» мумкин.

Болага тишланиш хавфининг олдини олишда қандай қилиб ёрдам бериш мумкин?

** Болангизга, айниқса «тишлағич» болалардан ўзини олиб қочишига ёрдам беринг.* Агар болалар яслида ёки болалар боғчасида бундай тишлоғич мавжуд бўлса, кичкинтойингизга иложи борица ундан узоқроқ бўлишни маслаҳат беринг. Улар гапириш ва бирга ўйнаши мумкин, лекин тишлоғични кўл узунлигидан яқинроқ қўймаслиги ҳақида болангизга айтинг.

** Болангизни бошқа одамларнинг сўзларини ҳурмат қилишга ўргатинг.* Вазиятни қиздирмаслик ва бошқа болани тишлаб олишини провокация қилмаслик учун, кичкинтойингизга гапирилган гапга тўғри жавоб беришга ўргатинг. «Бошқа бола ёмон кайфиятда бўлса, уни масҳара қилма». “Йўқ” дегани «мумкин эмаслигини», “етарли” дегани эса «бас қилиш кераклигини билиб ол».

** Болангизга ёрдам сўрашни маслаҳат беринг.* Болангизнинг дўстларидан бири ўзини ёмон тутса ёки фарзандингиз бошқа болалар орасида ўзини ноқулай сезса катталарни чақира олишни ўргансин.

ТИШЛОВЧИ БОЛАЖОНЛАР

Кўпинча, болалар 13–18 ойлигида тишлашни бошлайдилар. Нима учун? Чунки бу ёшда кўпчилик болалар ўз тенгдошлари муҳитига тушадилар. Тасаввур қилинг: болангиз биринчи марта болалар боғчасидаги гуруҳга тушиб қолди, унинг атрофини ўзига ўхшаш мавжудотлар ўраб олган, лекин уларнинг ҳеч бири гапира олмайди, бошқалар билан мулоқот қила олмайди ёки ўзининг ғазаб ёки кўрқувини ижтимоий маъқул усуллар билан ҳал эта олмайди. Бундай вазиятда болалар муқаррар равишда тишлашни бошлайдилар ва бу болаларнинг гуруҳ хоналардан олиб чиқилишининг асосий сабабидир.

Боланинг ўз тенгдошлари гуруҳида бўлганида бошдан кечирадиган қарахтлик ҳолатининг олдини олишнинг бирдан-бир йўли – уларни аста-секин кичик гуруҳлардаги бошқа болалар билан, шунингдек, бир ёки икки нафар тенгдошлари билан мулоқотга ўргатишдир. Шу тариқа, у аста-секин ўзининг одатдаги муҳитида ва катталар назорати остида бошқа болалар билан ўзаро алоқага киришади.

Менинг тарбияланувчим бир ёшга тўлгач, биз ҳар куни истироҳат боғига борардик. Олдин биз, бошқа энагалар билан учрашиб, қаҳвахонага қаҳва ичгани борардик. Болалар бир-бирларини кўришлари учун араваларни жойлаштириб, бир столда ўтирардик. (Официантлар одатда бизнинг фарзандларимизга бир чашкадан енгил кўпиртирилган қаймоқ олиб келар эди. Бепул! Ва агар биз уларга қошиқчаларни топширсак, унда болалар шунчаки бахтли эдилар ва биз бу вақт ичида бир чашкадан қаҳва ичардик.) Шундан кейин кўчанинг нари тарафида жойлашган боғга бориб, кўрпачалар ёйиб, бир неча ойлик бўлган чақалоқларни қоринчалари билан эмаклаб юришлари учун кўрпачалар устига қўярдик.

Олти йил ўтиб, бизнинг «чақалоқлар» ҳали ҳам мунтазам биргаликда ўйнашади! (Агар сиз диванда бир хил тартибда ўтирган бу болаларнинг суратларини мен сақлаётган альбомга қарсангиз, уларнинг йилдан-йилга қанчалик тез ўсганини тушунар эдингиз!) Улар эрта ёшлигидан ўзларига ўхшаш жонзотлар дунёда яшаётганини билиб олдилар. Бу, айниқса, укаси ёки синглиси йўқ бўлган болалар учун муҳимдир.

Албатта, тарбияланувчиларимизнинг учрашувлари ҳар доим ҳам фароғатли манзарага ўхшамасди. Болалар ўз ёшида мулоқотнинг барча «ажойиб» хусусиятларини, жумладан, тишлаш ва сочдан тортишларни ўзларининг бошидан кечирдилар. Лекин улар, ушбу кечинмаларнинг барчасини, тасалли ва ёрдам бериши мумкин бўлган ҳамда “болалар тишламаслиги керак” деган умумий қоидага амал қилган одамларга яқин, хавфсиз жойда

бўлиб, бошдан кечирдилар. Тарбияланувчиларимизнинг илк болалик даврида олган бир–бирлари билан мулоқот қилиш тажрибаси туфайли улар улғайгач, тишлаш билан боғлиқ ҳодисаларга камроқ дуч келишди.

Тахминан икки ёшдан бошлаб, бола тишлаш ва оғриқ ўртасидаги алоқани кўриши мумкин. Ана шунда кичкинтойингизга шафқат ўргатишни бошлашингиз ва нима учун тишлаш мумкин эмаслигини батафсилроқ тушунтиришингиз керак: «Тишлаш мумкин эмас! Оғрийди. Тишлар инсонга овқатни чайнаш учун берилади».

БОЛА ТИШЛАСА НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?

Келинг, болани бошқасини тишлаш ва шунга ўхшаш вазиятда қандай йўл тутиш кераклиги ҳақидаги одатий ҳолатлардан бирини кўриб чиқайлик. Айтайлик, икки бола ўйинчоқ устида жанжал кўтаришди. (Бу ажабланарли эмас.) Мана, улардан бири ўзини янада тажовузкорона тута бошлайди ва бошқасининг қўлини тишлайди. У, албатта, ўйинчоқни ташлайди ва асабий кичқириқлари билан ҳавони тўлдиради. Бу вазиятда нима қилиш керак? Аввало, тишланган болага ғамхўрлик қилиш, уни юпатиш ва тинчлантириш керак. Кейин жанжалкашни кўтариб, уни кўзига қараб: «Тишлаш мумкин эмас» деб қатъий айтинг. Кейин уни бурчакка юзини деворга қаратган ҳолда қўйинг. Шундан сўнг, «жабрланувчи»га қайтиб, хафа бўлган болага бутун эътиборингизни қаратинг, уни тинчлантирмагунча тасалли бериб, кўнглини хуш қилинг.

Тишлогич бурчакда ўзига берилган жазони ўтаб бўлганидан сўнг, сиз унга: «мен сени жуда ғазабланганлигингни биламан ва бу ҳар бир кишида содир бўлади, лекин бундай ҳолларда биз сўзлардан фойдаланишимиз керак» деб тушунтириш мумкин. Зўравонни ўз «жабрдийдаси» олдиға олиб келинг ва ундан қандай қилиб кечирим сўраш, кучоқлаш ёки ҳамдардлик билдириш учун дўстини елкасига оҳиста сийпаб қўйишни намойиш этинг. Ҳа, бу ҳаракатлар фақат содир бўлган воқеалар учун ҳақиқий пушаймонликка тақлид бўлишини тушунаман. Бироқ, болангизга бундай вазиятларда қандай йўл тутиш кераклигини кўрсатсангиз, вақт ўтиши билан улар ҳақиқий раҳм–шафқатни ҳис қилишни ўрганадилар.

Агар боланинг кўркқанидан ёки хоҳлаган нарсасини ололмай ғазабдан тишлаганини кўрсангиз, унга ичидаги ғазаб ўтини чиқариб юборишнинг ҳамда ташвиш ёки ғазабни билдиришнинг бошқа йўллари айтинг. Майли, у махсус ажратилган жойда бир парча қоғозга нима ҳис қилаётганлигини кўрсатсин, масалан, ғазабланган юзини, шундай ҳолатда у қўлига плакат олиб, боши устида ушлаб турсин. Болангизни ўз–ўзини ифода этиш воситаси билан таъминлаганингиздан сўнг, буни қўллаганида мақтанг. Бировни тишлашга ҳаракат қилганида ҳам болани мақташингиз мумкин, чунки у аслида тишламади. У бировни тишлаб олишни истаганини ҳис қилганда, ўзининг қўли билан оғзини ёпишга маслаҳат беринг. Ва сизнинг маслаҳатингизга қулоқ солса, уни албатта мақтанг!

Махсус адабиётларда боланинг тишлагич болалар билан қандай курашиши бўйича кўплаб тавсиялар берилган. Менимча, дилозордан қасос олиш тарбияга тўғри келмайди. Тажовузга тажовуз билан жавоб берсак, бу фақат тишлаш мақбуллигини кўрсатади. Ахир, онам ҳам тишляпти–ку! Шу тариқа сиз кутган нарсанинг айнан тескарисига эришасиз.

Бироқ, ҳар қандай вазиятда ҳам бола билан эмас, балки унинг хатти–ҳаракати билан «шуғулланиш» керак. “Биз тишламаймиз”, “Бу оғриқ келтиради”, “Тишлар одамларни тишлаш учун берилмаган” каби ибораларни иккиланмай айтганимизда, ушбу иборалар болага тишлаш мумкин эмаслигини ҳамда унинг ўзини “ёмонсан” деб айтмаётганингизни билдиради.

БЕЗОВТАЛИК УЧУН САБАБ БЎЛГАНДА

Агар бола уч ёшдан кейин ҳам тишлашни давом эттирса, унда бунинг ортида жиддий сабаблар яшириниши мумкин, айниқса, тишлаш тажовузкорлик билан бирга намоён бўлса.

Агар бола доимо тишласа, масалан, ўзининг хафа бўлганини ёки кўркувини ифодалаш учун нутқ каби бошқа алоқа воситаларидан фойдаланмаса, педиатрингиз сизга маслаҳат берадиган мутахассисларга мурожаат қилинг.

ЎЗГАЧА ВАЗИЯТ

Биз номукаммал дунёда яшаётганимиз учун қоидаларимизда истиснолар мавжуд. Биз болага ўз-ўзини ҳимоя қилиш учун зарур бўлган кўникмаларни ўргатишимиз керак. Агар у ўлим хавфи остида бўлса ёки унга тегишга ҳеч қандай ҳаққи бўлмаган киши тегинса, унинг биринчи мудофаа реакцияси шундай қичқириқ бўлиши керак: “Тўхтанг! Оғритаяпсиз!” (Менинг эгизак тарбияланувчиларим қаратэ билан шуғулланади, улар менга бундай вазиятларда ўзларини қандай тутишларини сўзлаб бердилар.)

Аммо агар бақириш ёрдам бермаса, иложи борица қаттиқ тишлаб олиш керак. Бундан ташқари, баъзи вазиятларда боланинг тишлаш қобилияти ҳаётини сақлаб қолиши мумкин. Албатта, у қачон тишлашни ва қачон тишламаслигини билиш учун етарли ёшгача улғайган бўлиши керак. Катта ёшли болага агар бегона одам унинг оғзини қўли билан ушламоқчи бўлса, қўлини қаттиқ оғритадиган қилиб тишлаб, кейин хавфсиз жойга иложи борица тезроқ югуриши ёки бошқа одамдан ёрдам сўраши кераклигини айтишингиз мумкин.



11–кўриниш. 2–дубль. Спорт залида

ЎҚИТУВЧИ: Ўғил болалар ва қизлар, оналар, хуш келибсизлар! Сиз вақни хурсандчилик билан ўтказиш учун тайёرمىсиз?

ОНАЛАР ВА ЧАҚАЛОҚЛАР. Ҳа!

ЎҚИТУВЧИ: Зўр! Келинг, аввал доира бўйлаб тўп суришдан бошлаймиз.

Оналар тиззасида ўтирганда болалар тўпни бир-бирларига узатадилар.

ДЖЕЙКОБНИНГ ОНАСИ. Тўпни узатсанг–чи, болажон.

ДЖЕЙКОБ: Йўқ! Бу менинг тўпим!

ДЖЕЙКОБНИНГ ОНАСИ: *(унга тўпни узатишга ёрдам беради)*. Ҳозир Саранинг навбати.

Сара *(ўрнидан туриб, Джейкобнинг олдига боради ва тўпни олаётиб, қўлини тишлайди)*. Менинг тўпим!

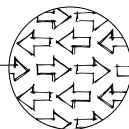
САРАНИНГ ОНАСИ. Сара! Тишлаш яхши эмас! *(Қизини бир бурчакка олиб бориб, юзини деворга ўгириб қўяди .)* Бурчакда ўтириб, деворга қара. *(Тўпни Джейкобга беради.)* Джейкоб, Сара сени тишлаб олганидан жуда афсусдаман. Тишлаш мумкин эмас. Бунинг учун у ҳозир жазоланди. Илтимос, кечир. *(Джейкобнинг онасига ўгирилади.)* Қизим бурчакдан чикқанида, уни узр сўрашга мажбур қиламан. Сизга қандай ёрдам беришим мумкин? Мен муз ёки малҳамли мато олиб келайми?

ДЖЕЙКОБНИНГ ОНАСИ (ўғлини юпатиб , хотиржам тарзда). Агар мумкин бўлса муздан бир парча олиб келишингиз мумкин? Бу унинг эътиборини чалғитади.

Саранинг бурчакдаги вақти тугади.

САРАНИНГ ОНАСИ. Джейкобнинг олдига бориб, унинг афв этишини сўрайлик. Тишлаш мумкин эмас, сен уни қўлини оғритдинг. Агар аччиғинг чикса, тишламасдан,бу ҳақда унга гапириш керак. Сара *(Джейкобнинг тишлаган қўлини оҳиста силаб)*. Мени кечир. Сени хафа қилганимдан афсусдаман.

ДЖЕЙКОБНИНГ ОНАСИ. Узр сўраб яхши қилдинг, баракалла, Сара. Энди ўйинни давом эттирамиз, майлими?



ТАКРОРЛАШ

Бу вазиятда энаганинг маслаҳатларидан қайси биридан фойдаланилган?

1. *Боланинг ўзини эмас, боланинг хулқини ҳукм қилинг.* Баъзан болаларнинг хатти-ҳаракатлари даҳшатли бўлса—да, ҳамма болалар яхши
2. *Болага ундан нима исташилигингизни аниқ айтинг.* Тишлаш мумкин эмас!
3. *Боланинг хатти-ҳаракатлари учун жавоб бўлиши керак.* Қаттиқ овозда гапиринг, бола сизнинг норозилигингизни тушуниши учун, оғзаки алоқа воситаларидан фойдаланинг ва кейин уни бурчакка олиб бориб қўйинг.
4. *Бола нима талаб қилса бериб, унинг вазжларига амал қилманг.* Агар у бирор нарсани хоҳлагани учун тишласа, уни берманг. акс ҳолда, сизнинг ҳаракатларингиз уни тишларни ишга солиб, мақсадига эришганига ишонтиради.
5. *Яхши хулқ учун болангизни мақтанг.* Ғалаба йўлидаги ҳар бир қадамини мақтов билан нишонланг.
6. *Болангизга шафқатга ўргатинг.* «Биламан, сен қайғудасан. Тишлаб олишса, оғрийди».
7. *Болага ўз ҳаракатлари учун жавобгар бўлиши кераклигини айтинг.* Унга ўз ҳаракатларини кузатиб бориши кераклигини тушунтиринг.
8. *Болангизни ижтимоий мақбул йўллар билан ғазабга жавоб беришга ўргатинг.* Унга ўз ҳис-туйғуларини етарлича ифода этишни ўргатинг.

12 БОБ.

СЎРҒИЧ ҲАҚИДА ҚИЗҒИН БАҲСЛАР



12–кўриниш: 1–дубль. Болалар каравоти олдида

ДАДА: *(икки яшар ўглини ётоққа ётқизмоқда).* Майли, Генри, бугун биз буни амалга оширамиз. Сен аллақачон катта боласан. Сўрғичингни менга бер.

ГЕНРИ: *(сўрғичини худди ҳаёт ва ўлим масаласидек ушлайди, кейин бутун танаси билан унинг устига ётиб олади).* Йўқ! Йўқ! Й – Ў – Ў – Қ! ДАДА: *(қўли билан сўрғични излаб ва уни олиб қўяди).* Ўзингни кичкиналар каби тутишни тўхтат. Икки ёшдасан! Сен катта бола экансан! Ҳеч қандай сўрғич йўқ.

ГЕНРИ: *(жазавага тушиб йиглаб юборади).* Йўқ! Меники! Менга беринг! Д–а–а–а–д–а–а!

ДАДА: *(хонадан чиқиб, эшикни орқасидан ёпади).* Сен катта боласан. Ухлаш учун ёт.

ГЕНРИ *(чийиллайди).* Дада, она! Мен сўрғичимни истайман!

Тахминан бир соатдан кейин. Генри қичқиришда давом этмоқда.

ДАДА: *(сўрғични каравотга отади).* Ол! Мана у... ол!

Кичкинтойга сўрғич бериш—бермаслик ҳақидаги саволга тўғри ёки нотўғри жавоб бўлиши мумкин эмас. Агар у мавжуд бўлганда, бу мавзудаги баҳслар анча олдин тўхтаган бўларди. Одамлар асрлар давомида сўрғичдан фойдаланган. Бир одат бор эди, унга кўра, бола

туғилгандан кейин дарҳол ота-она унга кумуш қошиқни эмиш учун беришган экан. Ўша кунларда «оғзингда кумуш қошиқ билан туғилган»^{*} деган барқарор ибора пайдо бўлган.

Ота-оналар чақалоққа сўргич бериш керакми ёки йўқлиги ҳақидаги қарорни ўзлари қабул қилишлари керак. Ушбу бобни ўқиб чиқиб, ўз фикрингизча, сиз ва чақалоғингиз учун тўғри қарор қабул қилишингиз мумкин. Бироқ, сўргич ҳақидаги буюк низо учун нейтрал ечим бор. Бу тарбиячиларнинг амалиётида учраган энг биринчи воқеадир, олдин болага сўргични бериб, сўнг уни олиб қўйиш. Бунинг учун фақат тўғри вақт топиш ва унга тўғри муносабатда бўлиш керак.

** Бу инглиз фразеологизмидаги рус тили синоними – кўйлақда туғилган – Эслатма. ред .*

СЎРГИЧНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ

Болаларда туғма сўриш рефлекси бор. Ультратовушли текширув кўпинча ҳомиладор аёл бачадонида бола оёқ бармоғини ширин сўриб ётганини кўрсатади. Бундан ҳулоса қилиш мумкинки, чақалоқ нафақат овқатланаётганда, балки туғилишидан олдин ҳам қулайликка муҳтож бўлганида эмиш ҳаракатларини қилади! Эмишга бўлган эҳтиёж даврининг ўз чўққиси бўлади.

Энага маслаҳати

Агар болангиз сўргич эмса, бир нечта ҳар хил сўргичларни сотиб олинг ва уларни зарур бўлиши мумкин бўлган ерга қўйиб қўйинг. Машинага, таглик учун сумкага, меҳмонхонага, бувингизнинг уйига ва чақалоғингиз билан вақт ўтказадиган бошқа жойларда сўргичларни «заҳира» қилиб қўйинг. Бу сизни сўргич йўқолиб қолганда, сўргич қидириш саросимасидан ва ақл–идрокингизни сақлашга ёрдам беради.

Кўпгина болалар дўконларида боланинг соғлиғи учун хавфсиз бўлган стерилловчи эритма сотилади, у сўргични пуркаш учун ишлатилиши мумкин, кейин уни қуруқ қилиб артинг. Бундан ташқари, ҳар доим машинада бир шиша филтрланган сувни сақланг. Ҳатто оз миқдордаги сув ҳам яхши мақсадга хизмат қилади, масалан, сиз сўргични ювишингиз керак бўлса, бир шиша сутли бўтқа тайёрлаш учун ёки чақалоқни ювиш учун керак бўлади.

Бола икки–тўрт ойлик вақтида юз мускуллари айниқса жадал ривожланади ва сўриш таниш юпатувчи ва тинчлантирувчи фаолиятга айланади.

Сўргич болани тинчлантириш учун қўшимча чора сифатида фойдаланадиган банд онага ёрдам бериши мумкин. Сўргич ёрдамида оналар ва оталар чақалоқнинг табиий истагини қондирибгина қолмай, балки чақалоқ учун нима кераклигини ҳам аниқлайдилар: озиқлантириш ёки бошқа нарса. Бола чарчаган ёки ҳаяжонланган ҳолатга келган бўлса, ухлаб қолиши ёки тинчланишига ҳам бу ёрдам беради.

Онанинг кўкрак сути билан эмизишидан олдин ёки сутли аралашма билан шишани тайёрлашдан аввал болани тинчлантириш учун сўргич жуда қулай. Ҳозирда сўргич тозаллиги ҳақида камроқ ташвишланса бўлади, чунки уларнинг аксариятини идишларни ювиш машинасида ювиши мумкин, айрим сўргичлар эса одатда бир марталик ишлатилади.

СЎРГИЧДАН ФОЙДАЛАНИШДАГИ КАМЧИЛИКЛАР

Сўргич ёрдамидан фойдаланишнинг энг катта камчилиги – баъзан ота-оналар сабабини аниқламай туриб, жуда тезлик билан чақалоқнинг оғзини “ёпиб” қўйишдир. Сўргич гўдакнинг шошилиш эҳтиёжини қондира олмайди. Сўргич, айниқса, янги туғилган чақалоқ уни оғзига олишидан олдин, тўғри стерилизация қилинган ва қуритилган бўлиши керак.

Сунъий овқатлантириладиган чақалоқлар кўкрак сути билан эмизилувчи болаларга қараганда сўрғичга кўникишлари анча осонроқ бўлади. Агар чақалоқни эмизсангиз, эмгандан сўнг, кўкракни ёмон олиши мумкин. Гап шундаки, чақалоқларда сўриш ҳаракатларининг икки тури бор: бири она кўкраги учун, иккинчиси эса сўрғич учун. Шу сабабли кўпчилик мутахассислар чақалоқлар кўкракни тўғри қабул қилиб эмишга одатлангунларига қадар, болалар сўрғичлардан фойдаланишини тавсия этишмайди. Бундан ташқари, бола озуқа олмайдиган сўрғични эмиш, онаси кўкрагининг фаоллигини камайтириб, сўришига олиб келади, бу эса ўз навбатида, она сути миқдорининг камайишига олиб келиши ва болага керакли вазн етишмаслигига сабаб бўлиши мумкин.

Кўкрак сути билан боқиладиган ва сўрғичлар бериладиган гўдакларга қўшимча овқатлар сўрғичсиз боқиладиган болаларга нисбатан олдинроқ берилади. Бу хулосага 1999–йилда тадқиқот ўтказган врачлар эришган бўлиб, уларнинг натижалари «Педиатрия» («Pediatrics») тиббий журналида эълон қилинган. Ҳаётларининг биринчи олти ҳафтаси давомида ўз фарзандларига сўрғич берган оналар, буни қилмаганларга нисбатан илгарироқ қўшимча овқат беришни бошлаганлар. Шундай қилиб, сиз учун қулайми ёки йўқми, чақалоқингизни ҳаётининг дастлабки олти ойи давомида агар иложи бўлса, албатта кўкрак билан эмизингиз тавсия этилади.

Бундан ташқари, вақт ўтиб бола сўрғичга шундай кўникиши мумкинки, усиз болани тинчлантириш мумкин эмас. У ота-онасини чақиришдан кўра сўрғичини олиб ёки бошқа йўл билан ўзини юпатишга уринади. Агар бола оғзига сўрғич билан ухлаб қолса, бу катта муаммоларга олиб келиши мумкин. Тушиб қолса-чи? (Шунда бола сиз истаганингиздан илгари уйғонади.) Агар сўрғич болангизга тасалли бериш учун ягона йўл бўлса, кейин ўрнингиздан туриб, унга яна хизмат қилиш керак бўлади. (Дарвоқе, ҳеч қачон кийимига боғланган сўрғич билан болани ётқизиб қўйманг, чунки у сўрғични кийимга бириктирувчи занжир ёки арқон ичида ўралашиб қолиш хавфи бор. Бундан ташқари, чақалоқнинг майда бармоқлари занжирсимон боғламларга кириб қолиши мумкин, агар қистирғич синиб қолса, уни оғзига олганда тикилиб қолиши мумкин.)

Оғзида сўрғичи бўлган каттароқ бола бошқа болалар уни мазах қилиш объектига айланиши мумкин. Бу руҳияти заиф болага жуда ёмон таъсир қилади. Болангиз сўрғич сўраб ўз илтимосини сўз билан ифодаласа, демак унга сўрғични ишлатишни чеклаш вақти келди. Мисол учун, сиз уни фақат ётишдан олдин ёки фақат уйда бир сўрғич сўриш учун рухсат беришингиз мумкин.

Сўрғични сўриш боланинг эшитиш органларига хавф солиши мумкин. Тўрт ёшдан ошган болалар томонидан сўрғичлардан узоқ муддат фойдаланиш, уларнинг тишлари билан боғлиқ муаммоларга олиб келиши мумкин: бу болаларда тишларнинг мунтазам ўсишини секинлаштиради. Тил ва оғиз бўшлиғи мушакларининг ривожланиши секинлашса муаммолар юзага келиши мумкин, бу эса эрта ёшга хос бўлган сўриш хусусиятини пасайтириб, нутқнинг ривожланиши учун зарур бўлган тилнинг мураккаб ривожланиш жараёнига салбий таъсир кўрсатади. Бунинг натижасида – нотўғри нутқ ва ютишда қийинчилик юзага келади.

СЎРҒИЧ ЁКИ БОШ БАРМОҚ

Бош бармоқни сўриш одатидан кўра, сўрғичга бўлган одат билан хайрлашиш анча осон. Бу аниқ сабабларга кўра содир бўлади: эртами–кечми сиз сўрғични олиб ташлашингиз мумкин, лекин сиз болангизни бош бармоқсиз қолдира олмайсиз. Баъзан болалар сўрғичдан фойдаланиш одатини ташлаётганида, ухлаб ёки баъзи қийин вазиятга тушиб, қўллари ёки бармоқларини сўришни бошлайди. Бу одат охир–оқибат ўз–ўзидан ўтиб кетади.

ҚАЙ ТАРЗДА БОЛАГА СЎРҒИЧНИ ТАШЛАТИШ МУМКИН

Сўриш ҳаракатлари билан боғлиқ одатлардан қутулиш қийин. (Бу ҳақда чекишни ташлашга ҳаракат қилган ҳар қандай каттадан сўрашингиз мумкин!) Агар биз икки ёки уч ёшли бола ҳақида гапирадиган бўлсак, одатларнинг шаклланиши ҳақида ишонч билан айтишимиз мумкин. Одатда, «фойдали бўлмаган» емишга бўлган эҳтиёж тўрт ойдан кейин йўқолади ва шу нуқтадан бошлаб чақалоқлар овқат олиш учун оғизларидан – кўкракдан, шишадан, қошиқдан ёки ичимлик идишидан фойдаланадилар. Шунинг учун болангиз олти ойлик бўлгач, унинг оғзида сурғич тутиш одатидан халос бўлишга қандай ёрдам бериш ҳақида ўйлашингиз керак. Олти ойлик даврда бола осонроқ тинчланади ва тасалли олиш учун ота ёки онасига мурожаат қилади, сиз унга тез–тез (фақат у тўшакда ётганида) сўрғич беришингиз ва қўшимча овқатларни киритишни бошлашингиз мумкин. Тўққиз ойлигида чақалоқ сўрғични олиши жуда қийин, чунки бола кучли бўлади ва бунинг учун янада кучлироқ курашади. Чақалоғингиз қанчалик катта бўлса, шунча қаршиликка дуч келасиз.

Сўрғичдан фойдаланиш вақтини камайтирамиз

Каттароқ ёшли чақалоққа фақат маълум бир жойда ва маълум бир вақтда сўрғич сўриши учун рухсат бериши мумкин. (Мисол учун, фақат ётишдан олдин ёки у сиз билан машинада бўлса.) Бундай чекловларни жорий этишда изчил ва қатъий бўлиш керак ва кейин аста-секин у сўрғичдан озод бўлади. Болалар нима бўлаётганини ва уни нималар кутаётганлиги билса, ўзгаришларга осонроқ муносабат билдиришади.

Бундан ташқари, оғиз ва тишлар фақат сўрғични сўриш учун эмаслигини болангизга тушунтиришингиз мумкин. Бу ерда сизга, масалан, тишларини мунтазам тозалаб туриш ёрдам бериши мумкин. Яхши хатти-ҳаракати учун болангизни иложи борича тез–тез мактаб тулинг. Сизнинг мактовингиз унинг эътиборини сўрғичдан чалғитади ва мактаган ҳаракатларингизни бажаришга интилади.

Сўрғичга айтиладиган охирги “кечир”

Боланинг сўрғичдан якуний ажралишини ташкил қилишнинг турли усуллари мавжуд ва бу ҳолатга тўғри ёндашиш билан уларни керакли натижага олиб келиш мумкин. Мана, боланинг сўрғичдан воз кечиш учун ёрдам беришда исботланган учта йўл.

Алмаштириш. Бу усул «ўзаро манфаатли ҳамкорлик»ни назарда тутadi. Сиз фарзандингиз билан сўрғичдан қутулиш зарурлиги ҳақидаги масалани муҳокама қилишдан бошлайсиз.

– Майкл, кеча нима ҳақида гаплашганимиз эсингдами? Бугун сен сўрғич билан хайрлашасан!

– Йўқ, она. Хохламайман!

– Мен биламан, ўзинга ёққан нарсдан воз кечишлик қанчалик қийин, лекин сен катта боласан ва катта ўғил боалар ўзларини сўрғичларини янада қизиқарли нарса учун ўзгартиришлари ҳақида айтганларимни эслайсанми.

– Лекин у менга ёқади.

– Ҳа, биламан, бироқ менда сенга яна ҳам ёқадиган нарса бор деб ўйлайман.

– Нима? – Майкл онасига қизиқсиниб қараб, сўрайди.

– Бизнинг оиламизда, ўғил болалар сўрғич билан ажралишга қарор қилишганда, ота-оналари фарзандларини ўйинчоқ дўконига истаган ўйинчоғини танлаб олиши учун, уларни ўйинчоқ дўконига олиб боришади! (Шу билан бирга, азиз оналар ва оталар, сиз боланинг танловини бир доллар қийматликдаги ўйинчоқ билан чеклашингиз мумкин!)

– Ростданми?

– Албатта, чиндан ҳам! Ҳозир биз дўконга борамиз, кечкурун эса торт ва музқаймоқ билан сенинг шарафингга байрам уютирамиз. Бобонг ва буving ҳам биз билан байрам қилиш

учун келишади! (Кўпчилик бобо ва бувилар набираларига бўлган севгисини кўрсатишдан бахтли бўлишади.)

– Қойил!

Агар бола учун жиддий харид қилиш вақти келган бўлса, сиз уни сўрғичдан ажралишини улғайиши билан боғлаб, катта каравот ёки яна бирор нарса сотиб олиш билан бирлаштиришингиз мумкин. Шунга қарамай, бу мавзу бўйича «ўзига хос» суҳбат сизга ёрдам беради. Сўрғичдан воз кечиш – болангиз ривожланишининг кейинги табиий қадамдир.

Сўрғичнинг «дафн маросими». Бу усул ўз номини тўла оқлайди. Сиз ажралиш маросини ўтказишда, боланинг хайрлашиш маросимини ўзи истаганидек ўтказишига имкон беринг. Балки сўрғични кўлга ёки океанга ташламоқчидир. (Сўрғични бола кўрмаганда, албатта сувдан олинг.. Ахир биз атроф–муҳитни ифлослантирмоқчи эмасмиз–ку!) Ёки, эҳтимол, у боғда сўрғични «дафн» этишни истади (сўрғич баъзи ҳайвон томонидан қавлаб олмаслиги учун, тешикни чуқурроқ қазинг). Бундан ташқари, уни бирор–бир янги туғилган чақалоққа (олдиндан бу чақалоқнинг ота-онасини огоҳлантириб қўйинг ва болангиз кўрмаганида янги сўрғичга алмаштириб қўйинг), жуда ҳам «керак» деб сўрғични уларга беришингиз мумкин. Ушбу усулнинг афзаллиги шундаки, чақалоқ вазиятни маълум даражада назорат қила олади ва сўрғичини бошқа чақалоққа ўтказиш маросимида ўзини чақалоққа тақдим этувчи каби ҳис қилади.

Тезкор раддия. Айрим катта ёшли одамларга ёмон одатларини секинлик билан ташлаш ўрнига бирданига воз кечишлари осон бўлгани каби, болангизга ҳам тўсатдан сўрғичдан воз кечиш осон бўлиши мумкин. Балки туб ўзгаришлар унга яхшироқ мос келар, у эса, ортга қайтишга энди имкон қолмаганида сўрғичсиз иш қилиши керак, деган фикрга кўникар.

Кичкинтойни сўрғичдан тинчгина ажратишнинг кўплаб усуллари мавжуд, аммо уларнинг ҳеч бири болангизни камситсангиз, керакли натижага олиб келмайди. Унга ҳеч қачон: “Сўрғични фақат кичик болалар севадилар”, деб айтманг. Унга ҳеч қачон: “Мингиллашингни тўхтат, бўлмаса мен сўрғичингни олиб қўяман” деб таҳдид қилманг. Бу ҳеч ким ғолиб чиқмайдиган ҳукмронлик учун курашга олиб келади.

МУТАХАССИСЛАРГА СЎЗ

Америка болалар стоматологияси Академияси мутахассисларининг фикрича, сўрғични сўриш гўдақлар ва ёш болалар учун мутлақо нормал ҳодисадир. Кўпчилик болалар икки ва тўрт ёш орасида ўзларини сўришдан тўхтатганликлари учун, уларнинг тишлари ва милкларига ҳеч қандай жиддий зарар етказмайди. Бирок, агар бола бармоғи ёки сўрғични доимо сўриб юрса, бу унинг курак тишларига зарар етказиш хавфини оширади. Бундай хавф доимий босим остида бўладиган лабларга нисбатан кучли бўлади.

Худди шу Академия мутахассисларининг фикрига кўра, сўрғич ва бармоқни сўриш бир хил таъсирга эга, аммо сўрғич билан ажрашиш осонроқ. Шу боис, боланинг доимий тишлари чиқишни бошламагунича кўп хавотирга тушманг.

Стоматологлар томонидан тадқиқотлар шуни кўрсатдики, сўрғичдан фойдаланиш хавфсиздир, лекин фин олимларининг яқинда чоп этган тадқиқотлари натижасига кўра, «икки ёшгача бўлган болалар сўрғичдан фойдаланишганда йилига ўртача 3,6 дан 5,4 гача қулоқ инфекциялари сони ошишига сабаб бўлади. Икки ёшдан уч ёшгача бўлган болаларда эса – 1,9 дан 2,7 гача». Мутахассислар ушбу ҳолатларнинг сабаби деб қуйидагиларни келтиришмоқда: биринчиси, сўрғичдан фойдаланилганда сўриш ҳаракатлари Евстахийев найчасининг (бу найча ўрта қулоқнинг очик ва тоза бўлишига хизмат қилади) тўғри ишлашига ҳалақит беради; иккинчиси, сўрғич инфекция ташувчи сифатида ҳаракат қилади, айниқса болалар муассасаларида. Олимлар сўрғични фақат бола ҳаётининг биринчи ўн оyi мобайнида, яъни сўришга кучли эҳтиёж сезганда ва истисно тариқасида қулоқ инфекцияси деярли бўлмаганда фойдаланишни тавсия қиладилар.

Ота-оналар олдида бошқа дилеммалар каби, сўргич ҳақида қизгин баҳсларнинг яқдил тўғри жавоби йўқ. Мен фақат ота-оналик туйғуларини тинглаган ҳолда ва болангизнинг шахсий хусусиятлари ҳақидаги билимга таяниб, сиз фойдаланишингиз мумкин бўлган маълумотларни йиғдим. Сиз қандай усулни танлашингиздан қатъий назар, болангизни сўргичга қарамликдан даволовчи руҳий касалхонага олиб бормаслигингизни ишонч билан айтишим мумкин!

Боланинг тарбиясига келганда ўзингизни сезгингизга ишонинг. Нима қилиш кераклиги ҳақида маслаҳатни тингланг ва фақат сизга мос келадиганларидан (агар мавжуд бўлса) фойдаланинг ва бошқа барча маслаҳатларни унутинг. Болангизни сиздан яхшироқ ҳеч ким билмайди!



12–қўриниш: 2-дубль. Боланинг каравоти олдида

ДАДА: *(икки яшар ўғлини каравотга солиб қўяди)*. Хўш, дўстим, эсингдами, биз сен билан бир ҳафта давомида сўргични бошқа қизиқарли нарсага алмаштирмочки эдик. Энди ўша қулай фурсат келди. Мен тайёрман. Сенчи?

ГЕНРИ *(қувончдан сакрайди)*. Ҳа, дада!

ОНА: *(қўлини каравот тагига қўйиб, бир нарса чиқариб қўяди)*. Генри, улғайганинг учун сенга бир нарса тайёрлаб қўйдик. *(Унга совга узатади.)*

ГЕНРИ *(хурсанд бўлиб)*. Менга? Бу меникими? *(У ўзининг исми ва ёқтирган ўйинчоғи – ўт ўчириш машинаси тасвирланган болаларга мўлжалланган янги ёстиғини қучоқлайди.)*

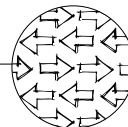
ДАДА: *(Генрихни қучоқлаб)*. Ёстиқ ёққанидан жуда хурсандман!

Унда сенга ёқимли тушлар тилайман.

Она *(у ҳам Генрихни қучоқлаб)*. Сен билан фахрланаман, ўғлим. Генри *(совгани қўкрагига босиб)*. Хайрли тун, дада. Хайрли тун, она.

ОТА ВА ОНА. Биз сени жуда севамир.

ГЕНРИХ. Мен ҳам сизларни севаман!



ТАКРОРЛАШ

Бу боланинг ота-онаси унга сўргичдан хотиржам, кўз ёшларсиз ва қаршиликсиз ажралиши учун нима қилдилар?

1. Улар болани бу воқеага тайёрлашди, бола эса ўзини нима қутаётганини биларди. Ота-онанинг ўз режаси бор эди.

2. Уларнинг хайрихоҳлиги ва ишончи болада тегишли кайфиятни яратди. Мақолда айтилганидек, нима эксак, шунини ўрамир.

3. Улар бола ривожланишининг ҳар бир босқичини кейинги босқичга муқаррар ўтиш сифатида қабул қилдилар. Сўргични рад этиш – чақалоқ ривожланишининг бир қисмидир. Муаммо уни кўпиртириб юборишганида, шунчалик кенгайиб кетади.

4. Улар қатъият кўрсатишди. Ота-она режа тузиб, унга риоя этишди.

5. Ота ўғилнинг асосий «мухлиси» бўлди. Қўллаб-қувватлаш ва ихом ажойиб иш бериши мумкин!

6. Улар севги ила фарзанд учун ҳамма нарсани қилдилар. Болангизга уни севишингизни айтинг ва меҳрли номлар билан чақиринг.

7. Улар жамоа бўлиб бирга ишлашди. Болаларнинг одатларини ўзгартириш жараёни ота-оналарнинг ҳам иштирокини талаб этади. Болангизга у билан яқдил эканлигингизни кўрсатинг ва нима қилаётганингизни билдиринг.

8. Улар боланинг сўргичини қизиқарли бирор нарсалар билан алмаштиришни таклиф қилишди. Сиз чақалоғингиз сўргичи билан ажралса, унга яхшироқ нарса олишига ваъда беринг.

Сизнинг тўнғичингиз сўргичини тушириб юборса, сиз уни тозалайсиз. Иккинчи болангиз шундай қилганида, итингизга сўргични олиб келишини буюрасиз.

Брюс Ланский

Мен болалар озиқ-овқатини татиб кўрмагунимга қадар, улар нима учун бармоқларини сўришини тушуна олмагандим.

Роберт Орбен

13 БОБ. ТАНАФФУС ОЛИШ ВАҚТИ КЕЛДИ



13–кўриниш: 1–дубль. Ўйин хонасида

Сара телевизорга ўйинчоқ юк машинасини зарб билан улоқтиради.

ОНА: Ҳой, Сара, бас қил!

Сара бошини кўтариб қарайди, лекин телевизорга юк машинаси билан уришда давом этади.

ОНА: Мени эшитмаяпсанми? Мен сенга бас қилишингни буюрдим! (*У Саранинг олдида боради ва ўйинчоқни қўлидан олади.*)

САРА (*ўзини қаҳр билан ерга отиб*). Йўқ! Юк машинамни беринг! ОНА: Ёмон қиз каби ўзингни тутишингни тўхтат. Гапларимга қулоқ солмасанг доим шундай бўлади!

Эҳтимол, сиз англагандирсиз, бу китобнинг асосий ғояларидан бири (ва менинг болаларни тарбиялашга ёндашишим) – изчил бўлиш муҳим эканлигини кўрсатишдир. Сиз боланинг номақбул хатти-ҳаракатига бошқача муносабатда бўлишингиз мумкин, лекин тарбиялашнинг муваффақиятини белгилаш омили – сизнинг доимийлигингиздир.

Агар сиз эҳтиёткор ота-она бўлиш учун қарор қилсангиз, ёқимсиз вазиятлар бўлиб ўтганидан сўнг уларга муносабат билдиришни эмас, балки уларнинг олдини олишга ўрганинг. Бундаги фарқ нимада? Эҳтиёткор бўлмаган ота-она, агар боласи унга қулоқ солмаса ёки унинг ғашига тегса, жаҳлини сочади ва ўзининг ҳис-туйғуларини жиловламайди. Нохуш ҳодисаларнинг олдини олувчи, ўз хатти-ҳаракатларига изчил ота-она, агар боласи гапига қулоқ солмаса, олдиндан тайёрланган режасига таяниб ҳаракат қилади.

Эҳтиёткор ота-онанинг жуда ажойиб – ҳеч қачон эскирмайдиган танаффуси бор. Агар тўғри ишлатилса, бу восита жуда самарали бўлишига кафолат бераман.

ТАНАФФУС НИМА?

Бу ҳолатда, тайм–аут – сиз болани ўрганиб қолган муҳитидан ажратиб қўядиган муайян бир вақт. Икки ёки уч ёшли кичкинтойга бу вақт ўзини ҳаяжонини босиши, нафасини

ростлаб олиши ва эҳтимол, ғазабланишини тўхтатиб олиш учун керак. Каттароқ бола бу вақтда ўзининг хатти-ҳаракатлари ҳақида ўйлаши мумкин (ёки ҳеч бўлмаганда у ўйлаган деб кўрсатиши учун). Агар маълум бир вақт давомида болани “портлаш хавфи” бўлган муҳитдан ажратсангиз, сиз унга қандайдир эътибор ёки қўллаб–қувватлашни рад этган бўласиз.

Болани вақтинча қаерга юбориш керак? Бунинг учун жуда кўп жойлар мавжуд: махсус гилам, кичкина стулча, хонанинг бурчаги ёки бу мақсад учун махсус белгиланган стул. Баъзи ота-оналар ҳатто бундай стулнинг ўриндиғини махсус тарзда белгилайдилар ва шу мақсадда кичик стулни танлайдилар, баъзан эса сиз билан саёҳатда осонгина олиб юриш мумкин бўлган ёзиладиган стул. Бироқ, уй шароитида, бола чиқариб юбориладиган жой ҳар доим бир хил бўлиши жуда муҳимдир. Шу мақсадда, уйингизда ётоқхона ва ҳаммомдан ташқари ҳар қандай хона тўғри келади. Аслида, ўғлингиз ёки қизингиз бу хоналар билан салбий хотираларга эга бўлмаслиги керак. Ишонинг, бола ухлайдиган ва ювинадиган жойини яхши кўриши жуда муҳим.

Мен сизга иккунча бўлишим керак, менинг деярли олти ёшга тўлган тарбияланувчиларим, вақти–вақти билан шундай танаффусни олишади, уларнинг гўдакликдаги сақланиб қолган махсус ясалган ёғоч беланчак–курсиларга тикилиб ўтиришларини томоша қилиш жуда ғаройиб. Лекин эгизаклар ўзларининг беланчак–курсиларига жуда кўникиб қолишган, мен эса узоқ вақт давомида мустақкам ишлаб турган тизимни йўқ қилишни истамайман. Айниқса, эгизаклар баъзан белгиланган қоидалардан бирини бузганликларини англаб, ўз курсиларига чиқиб ўтиришади. Ва бу билан мустақил интизом нима эканлигини билишларини кўрсатишади. (Хотиржамликни топиш, ўз фикрларини тўплаш ва хотиржамроқ ҳаракат қилиш учун ҳеч қачон ҳаётларида вақт ажратмаган оналар ёки оналар борми? Одатдаги вазиятдан вақтинча четлатилган одам ўз ғазабини енгитиши осонроқдир.)

Танаффус бир ярим ёшдан ошган болалар учун, айниқса, самарали бўлади. Керакли натижага эришиш учун сиз боланинг танаффуси қанча вақт давом этишини тўғри аниқлашингиз керак. Бу вақт қуйидагича ҳисобланади: бола ҳаётининг ҳар бир йили учун бир дақиқа. Бошқача қилиб айтганда, икки ёшли болани таниш муҳитдан фақат икки дақиқа давомида чиқариб туриш мумкин.

ОДАТИЙ ТАНАФФУС

Келинг, кичкина бола золим каби муомала қилганда, катталар қандай ҳаракат қилиши кераклигини кўриб чиқайлик. Агар икки яшар Шерон кичик синглисидан ўйинчоқ айикни олса, онаси қатъий, лекин меҳр билан сўраши керак: «Шерон, илтимос, ўйинчоқни синглингга қайтар». Агар қиз дарҳол айикни берса, ҳаммаси яхши.

Бироқ, агар бундай бўлмаса, она иккинчи қадамни қўяди. У тўнғич қизининг бўйи қадар паст мос ўтирганча, унинг кўзларига қарайди ва янада каттиқроқ такрорлайди: «Шерон, ўйинчоқни синглингга қайтаришингни илтимос қилдим. Қулоқ солмасанг, бурчакдаги стулга ўтасан». Агар қиз бундай огоҳлантиришдан кейин итоат қилса, ҳамма нарса яхши. Лекин Шерон бир неча сония ичида онасининг сўраганини қилмаса, онаси қизининг бўйи даражасига ўтириб, қатъият билан шундай дейди: «Шерон, сен онангга қулоқ солмадинг ва ўйинчоқни синглингга қайтармадинг. Демак сенга танаффус керак».

Шу билан бирга, болани қаерга бориши керак бўлса, унга ўша ерни кўрсатсангиз, у сизни яхшироқ тушунади. Қатъий овоз, қўл ишораси ва норози қараш бола учун қизиқарли ҳаёт вақтинча тугаши ҳақидаги сигнал бўлиб хизмат қилади: *кимдир* оила қонунларини бузди. Агар бола итоат қилишдан бош тортса, уни қўлингизга олинг ва барча жасоратингизни тўплаб, унинг илтижолари, ваъдалари ва ишонтиришлари ҳамда ички ҳиссиётингиз билан таслим бўлишга қулоқ солмасдан, керакли жойга олиб боринг. (Бундай лаҳзаларда ўзингизни

робот-одамдек тасаввур қилинг! Бақириқлар, дод-войлар, минғиллашларга кулоғингизни кар қилинг.)

Кейин унга иккиланмасдан: «Шу ерда онанг туришингга рухсат бермагунча, ўтир» деб айтинг. Катта ёшдаги болалардан фарқли равишда, икки-уч ёшгача бўлган болаларнинг кўпчилиги етарли даражада ўз-ўзини назорат қилмайди, шунингдек стулда тинч ва хотиржам ўтира олмайди. Шунинг учун, у юлкиниб ва қочиб кетишга ҳаракат қилса ҳам, стулда болани ушлаб туришдан кўрқманг. Агар буни қилмасангиз, бола вазиятни бошқаради ва танаффус қанча давом етишини ўзи белгилашини тасаввур қилади, кейин вазиятни сиз эмас, ўзи бошқараётган деб қарор қилади! Бундан яхши нарса чикмайди. Дўстларим, бундай вазиятда, сиз ҳаракатларингизга ишонч ҳосил қилмаётганлигингизни кўрсатманг. Болани жойида ушлаб тулинг ва хотиржам бўлинг. Агар ўзингизга ишонч ҳис қилмасангиз, болангизга уни кўрсатмасликка ҳаракат қилиб кўринг!

Мен интизомнинг бошқа чораларига танаффус ажратишни афзал кўраман, чунки бу чора боланинг ўзига эмас, балки унинг ҳаракатига қаратилган ва тортишувларни, бақиришлар ва баҳсларни истисно қилади. Эсингизда бўлса, болалар яхши ёки ёмон эмас, фақат шу вақтда уларнинг ҳаракатлари маъқул ёки номаъқул бўлиши мумкин. (Болага танаффус ажратиб олишини сўраганингизда, сиз ҳозирги пайтда уларнинг хатти-ҳаракатлари намунали эмаслигини ва тузатилиши кераклигини тушунасиз ва бу нарсалар сизни «ёмон уруғ» ҳосил қилганингизни ўйлашдан қутқаради.) Натижада бола муайян ҳаракатлар муайян оқибатларга олиб келишини тушуниб, муҳим сабоқни ўрганади, лекин ўзига бўлган кадр-қимматни йўқотмайди. Бола таниш муҳитдан вақтинча чиқариб юборилганда, катталар яна бир бор фарзандининг хатти-ҳаракатлари учун охир-оқибатда ўзлари масъул эканлиги ҳақида ўйлаб кўришлари мумкин.

ТАНАФФУСЛАРНИНГ САМАРАДОРЛИГИ

Танаффус самарали бўлиши учун, дастлаб ўзингиз учун қарор қабул қилишингиз ва кейин болангизни тушунчасига ундан сиз нима кутаётганингизни етказишингиз керак. Сиз хатти-ҳаракатлар маъқул эканлигини ва қайси номаъқул эканлиги ҳақида жуда аниқ тушунтириб беришингиз керак. Бундан ташқари, талаблар ва тахминлар болангиз ёшига мос бўлиши керак. Мисол учун, сиз икки ёшли қиз ихтиёрий равишда синглиси билан ўйинчоқлар алмашишни кутишингиз мумкин эмас; лекин маълум бир вақтгача танаффус орқали ундан оддий ҳақиқатни, яъни синглисини ура олмаслигини ва бу яхшиликка олиб келмаслиги тушунишини кутиш мумкин. (Агар зерикарли жойда ўтириш ўзига ёқимли тажриба эканлигини тасаввур қилса.)

Иложи бўлса, танаффус дарҳол ножўя ишдан сўнг бўлсин. Бола ҳаракатлар ва улар олиб келиши мумкин бўлган оқибатлар ўртасидаги аниқ боғланишни кўриши керак, бу боланинг онгида у итоатсизлик қилганида, дарҳол бурчакка бориши билан муҳрланиб қолсин.

Бироқ, кичкинтой нотўғри иш қилишдан олдин, унга қандай ишлари автоматик равишда ва сўзсиз танаффусга олиб келиши ҳақида гапиринг. Мисол учун, агар у бировни тишласа, урса ёки бошқача ҳақорат қилса. Ўринсиз ҳаракатларга катталар билан баҳслашиш ҳам киради. Агар уч яшар бола сизга “Овозингни ўчир!” деса, дарҳол унга индамасдан кўлидан ушлаб ва танаффус учун ажратилган ерга олиб бориб: “Бу тарзда онанг билан гаплашиш мумкин эмас. Ҳеч қачон. Бунинг учун дарҳол шу ерга юборилади” деб ташлаб келинг.

Қайси ҳолатларда автоматик равишда огоҳлантиришсиз танаффус механизмини ишга тушириш ҳақида ўйлаб кўринг. Ишонч билан боланинг очиқ-ойдин ва ўжар итоатсизлиги ёки бошқаларнинг кўнглини оғритадиган ҳолларда буни бажаринг. Болаларнинг унутиши, сиз

томонингиздан белгиланган қоидани тушунмаслиги ва ҳар хил «ҳалокатлар» жазоланмаслиги керак.

Кичик қоидабузарликларга кўп аҳамият бермасликка ҳаракат қилинг ва уларга бошқача тарзда жавоб беринг. Айтайлик, болангиздан тўпни жойига қўйишини сўраганингизда «йўқ» деди. Бу вазиятда унга вақт ажратишни айтиш ўрнига, «мен гапиришни ўрганганингдан хурсандман ва менга ўйнашни тўхтатишни истамаслигинг ҳақида гапириб бердинг. Кел, шундай қилайлик. Энди сен тўп оширишни амалга оширасан, кейин эса биз кейинги сафаргача тўпни олиб қўямиз».

Агар бу усул керакли натижага олиб келган бўлса, унда сиз ўзингизни кераксиз саҳналардан қутқардингиз ва сизга ҳам, болага ҳам мос келадиган йўлни топдингиз. Бундай ёндашув “йўқ” дейишни севадаган жуда ҳам кичкина болалар билан ишлаганингизда самарали бўлади. Сиз болангизга муқобил таклиф ёки ҳазил туйғуси ёрдамида унинг эътиборини чалғитиш учун ўз ҳазилкашлигингизни ишлатишингиз керак (мисол учун, уларни қитиқлаш, улар билан қувлашмачоқ ўйнаш ёки ўйинчоқларни тозалашни ўйинга айлантириб юборишингиз керак). Болани одатий ҳолатдан чиқариб олиш учун фақат тақиқланган чизиқни чизганингизда кичкинтойингиз сизнинг кўзингизга қараб, атайлаб жиғингизга тегиш ва нима қилаётганингизни кўриш учун, оёқчаларини атайлаб чизиққа босиб турганида, сиз иккиланмасдан ҳаракат қилишингиз керак.

Бола қайси хатти-ҳаракатлари номақбул эканлигини тушунганида, изчил бўлинг ва танаффусдан ҳар гал хато қилганида фойдаланинг, агар бундай усулга бир кунда бир неча маротаба мурожаат қилишга тўғри келса ҳам, бола ҳар гал шундай ҳаракатларни содир қилса ҳам, бундай бир хил ҳаракатлар учун ҳар сафар жазоланиши керак. Ҳа, кўп маротаба такрорлаш бироз зерикарли, аммо бу синалган ва ишончли усулдир. Ўйлаб кўрингчи, кучукчани ҳамма ишларини сизнинг янги гиламингиз устида эмас, кўчада бажариши учун уни кунлар, ойлар ва йиллар давомида ўргатиш керак. Сиз ўзингизни кичкинтойингизни жамиятда ўзини тутиш учун яхши ҳулқ–одобга ўргатаёпсиз ва сизга уни осон бўлади деб ҳеч ким ваъда бермаган.

Болангиз учун кун давомида бир неча марта танаффус олишингиз мумкин, шу боис, болангиз изоляцияда жуда кўп вақт қолиб кетди деб ташвишланманг. Айниқса, бирор–бир ёмон одатдан қутулиш учун ҳаракат қилсангиз, болангизни ундан қутулиши учун жуда кўп меҳнат қилишингиз керак. У сизнинг чидамлилигингизни синаб кўраётган бўлиши ҳам мумкин. Эгилманг, ўз айтганингизда собит туринг – ва сиз муваффақиятга эришасиз!

ТАНАФФУС ТУГАГАНИДАН СЎНГ

Танаффуснинг вақти тугагидан сўнг, болангизга ўзини ёмон тутгани учун кечирим сўрашини таклиф қилинг. Шундан сўнг унга меҳр билан мурожаат қилиб, юзингиздаги қатъийлик ўрнини “мулойимлик” билан алмаштиринг ва болангизга ҳаммасини қайтадан бошлаш кераклигини ҳис этишига ёрдам кўрсатинг. Унга олдинги ўзини тутганларини эслатманг (яъни кейинги можаро бўлмагунга қадар ва жараён яна қайтарилмагунча) . В яна бир гап. Танаффус тугагидан сўнг болангизга танбех берманг, бу ётганни уриш ёки бўлмасам, гуноҳ иш қилган айбдор тавба қилганидан сўнг яна панд – насиҳат берган кабидир. Бола “жиноят” содир қилганидан, сўнг тегишли жазосини ўтагач, у озод бўлади.

Танаффус жараёнининг самарадорлигини ошириш учун, боланинг яхши ҳаракатларини пайқашга ҳаракат қилинг ва уни кўтаринкилик руҳида мақташга ҳаракат қилинг: “Ана бўлмасам, Сэмми! Пиёлангни полга эмас, стол устига қўйганинг учун сенга катта раҳмат! Баракалла!” Ва сиз боланинг ўзи ҳақида эмас, унинг хатти-ҳаракати ҳақида гапираёпсиз.

Сизнинг мақтовингиз аниқ бўлиши керак. Бола учун “Сен қандай ажойиб боласан” деган гапингиз ҳеч нарсани билдирмайди. Сиз аёлларга нисбатан яхши илтифот

кўрсатишлари учун эркакларга қандай маслаҳат беришганини эшитганмисиз? Авваламбор, эркак киши аниқ гапириши керак. “Оҳ, қандай гўзалсиз!” дейиш ўрнига: “Қора сочларингиз ой нурида товланиши қандай ажойиб!” ёки: “Сизнинг табассумингиз хонани ёритади!” дейиш керак. Биз, аёлларга барча афзалликларимизни санаб кўрсатсалар жуда ёқади. Болалар учун ҳам худди шундай! “Сен жуда яхши акасан!” дейиш ўрнига: “Синглингнинг қўлини майин силаётганинг менга жуда ёқади!” дейиш яхшироқдир.

ОТА-ОНАЛАР УЧУН ТАНАФУС

Болаларни тарбиялаш баъзан биз учун инсон кучидан ортикдек кўриниши мумкин. Баъзан ўзингизни эсанкираётгандек ҳис қилишингиз мумкин. Агар шундай бўлса, дарҳол болани, масалан, каравотга, манеж ёки тўсиқ ўрнатилган бошқа бирор жойга кўчиришингиз керак... ва ўзингизни тинчлантириш ва қўлга олишингиз лозим. Агар ўзингиз учун танафус олсангиз, бу ёмон ота-онасиз дегани эмас. Бундан ташқари, бундай чора сизни энг яхши ота-она бўлишингиз учун ёрдам беради. Фақат сиз бир оз дам олиб, ўзингизга келиш учун болангиз хавфсиз жойда эканлигига ишонч ҳосил қилинг.

Сеҳрли «бир–икки–уч»

Мен бу муҳташам усулни ихтиро қилганим билан фахрланишни истар эдим, аммо тан олишим керакки, бу ундай эмас. Томас Феланнинг «Сеҳрли “бир–икки–уч”» китоби («1–2–3 Magic», Thomas Phelan) – ушбу усул ёрдамида кераксиз асабийлашишнинг олдини олиш мумкинлигини тушунтиради. Агар сиз мўъжизани кўрмоқчи бўлсангиз, ушбу китобни ўқинг ва унда берилган тавсияларга амал қилинг.

Фелан усулининг энг кучли томони шундаки, у ҳиссий стрессни талаб қилмайди, энг муҳими, ҳаракатларнинг аниқ кетма–кетлигидир. Бу усул ҳар қандай ота-онага мос келади, чунки унда қатъийлик ва мулоимлик уйғунлашади, чунки оналар ва оналар интизомни сақлаб қолиш учун бошқа чора–тадбирларга мурожаат қилиб, ҳарбий парад майдонида кўрқаётган сержантларга айланади ёки ҳаддидан ошиб, фарзандларига ҳамма нарса қилишга рухсат берадилар. Мўъжизавий “бир–икки–уч” техникаси туфайли болада яхши хулқ–атвор кўникмалари ривожланади ва ота-она стрессга учрамайди, ўз кадр–қимматини туширмайди ва болани камситмайди.

Феланнинг усули кетма–кет ҳаракатларни бажаришни ўз ичига олади. Биринчидан, сиз унинг хатти–ҳаракатлари номақбул эканлигини болага айтишингиз керак. Иккинчидан, болани сиз кутган ишни бажаришга ундаш, яъни уларни ёмон хулқдан яхши хулққа ўтишга ундаш. Учинчидан, болани жазолагунга қадар ва у жазолангандан сўнг, бола билан ишончли муносабатларни мустаҳкамлаш учун қадамлар бошлаш.

Мана, менинг амалиётимдан «бир–икки–уч» сеҳридан фойдаланишга мисол.

– Фрайзер, машиналарни ташлаб бўлмайди. Илтимос, бас қил.

Фрейзер машинани отишда давом этмоқда.

– Мен учгача санаяпман, Фрейзер. Машинани полга қўй ва у билан полда ўйна. Бир!

Бола яна машинани отади.

– Икки, Фрайзер.

Ва яна машина ҳавога учади.

– Уч. Менга машинани олиб кел ва бурчакка тур.

Бу услуб Фрейзер учун яхши ишлади. Мен индамадим, илтимосимни юз марта такрорламадим, ёлвормадим, лекин унинг номақбул хатти–ҳаракатларига хотиржам чек қўйдим.

Сиз: “Нима учун болага уч марта имконият бераяпсиз? Ахир у биринчи мартадаёқ итоат қилиши керак эмасми?” деб сўрашингиз мумкин. Катталар сингари болалар ҳам “бошқа тезликка ўтиш”лари ва нима дейилганини тушунишлари муҳимдир. Улар ўрганмоқдалар ва

биринчи сўз доимо ҳам уларнинг кулоғига етиб бормади! Сехрли «бир–икки–уч» сизни қайта-қайта чақиришдан, бақиришдан ва камситишдан йироқ бўлиш имконини беради ҳамда фарзандингизни сизнинг талабингизга жавоб беришга ўрганади.

«Сехрли “бир–икки–уч”» китоби икки миллиондан ортиқ нусхаларда сотилди ва уни кўплаб китоб дўконларида ёки Интернетда топишингиз мумкин. Фарзандлари икки–ўн икки ёшгача бўлган ота-оналар учун бу китоб бебаҳо ахборот манбаидир. Бу мен билан ишлайдиган оилаларда албатта ўқилиши керак бўлган китоблардан биридир.

ТАНАФФУСГА МУҚОБИЛЛАР

Танаффуснинг бола хатти-ҳаракатини керакли йўналишда жамлаш учун ёрдам берувчи бир қанча муқобиллар.

Диққатни ўзгартириш

Айни пайтда боланинг номақбул хатти-ҳаракатини тўхтатиш учун, сиз унинг эътиборини бошқа тарафга чалғитишингиз мумкин. (Мана бу эски дунё каби қадимий усуллар: «Вой! Деразадан ташқарига қара! Бу нима? Тракторми?» Агар зудлик билан йиғлаётган боланинг эътиборини чалғитиш керак бўлса, бу ажойиб ишлайди. Ойна ва деразалар бу мақсад учун мувоффиқдир.) Бу муқобил афзаллик, шу йўл билан эмаклаётган болани ўзининг атрофидаги ҳар бир нарсада: ўйинчоқдан тортиб, то Берта холанинг қаҳва ичадиган шиша столигача буюк тадқиқотчи бўлишга ундайсиз. Болалар жуда ёш бўлганларида, улардан бирор нарсани олиб қўйилганини ва шу билан бирга, ўрнига бошқа нарса берилганини тезда унутадилар.

Мана типик сценарийлардан бири. Сизнинг кичкинтойингиз розетка томонга эмаклаб кетаяпти. Бу вазиятда, уни кўтариб олиб, «бурчакка қўйиш»ингиз шарт эмас. Шунчаки уни хонанинг бошқа қисмига қўчиринг ва розеткага бора олмаслик учун унинг йўлини тўсиб, ўтириб олинг. Агар сизнинг қўл остингизда тўп бўлса, уни ўйин билан чалғитиш мумкин ва бу ҳаммасидан яхшироқ бўлади!

Бундай танаффуснинг камчилиги шундаки, сиз болага маълум ҳаракатлар мумкин эмаслигини тушунтира олмайсиз. Сиз, “розетка билан ўйнаш мумкин эмас. Сени ток уриши мумкин” дея оласиз, холос. Агарда бола сабаб ва оқибатнинг боғлиқлигини англаш учун жуда ёш бўлса, у сўзларингизнинг маъносини тушунмайди. Шу сабабли диққатни ўзгартириш усули чақалоқлар ва эмакловчи болалар билан шуғулланувчилар учун кўпроқ мос келади.

Табиий оқибатлар

Вақт ўтиб, мен тарбияланувчим итоатсизлигининг табиий оқибатларидан хурсанд бўлишга ўргандим, айниқса, кишда кўчага чиқишда куртка кийишни истамайман, деб айтишганида. Фикрини ўзгартириш учун уларни совуқда икки сония давомида курткасиз қолиши етарли бўлади. Бу улар билан йигирма дақиқа давомида нима учун ташқи кийим кийиш кераклиги ҳақида баҳслашишдан яхшироқдир.

Шунингдек, бола атрофига озиқ–овқат отганида танаффуснинг бу муқобили самарали бўлади. Сиз унга ўз ҳаракатлари оқибатларини ҳис қилишликка рухсат берасиз. Агар бола овқатни ерга ташласа, энди унга овқат берилмайди ва оч қолади – бу ёмон ҳулқнинг табиий натижасидир. Сабоқ шундан иборат: «Агар сен овқатни ерга ташласанг, уни бошқа олмайсан». Ташвишланадиган ҳеч нарса йўқ: кичкинтойингиз бир марта овқатни емаса, очликдан ўлмайди. (Агар сиз кичик болани тушликдан маҳрум қилган бўлсангиз, унга ярим соат ёки итоатсизлик кўрсатганидан кейин бир соатдан сўнг, калорияли овқат бериш тавсия этилади. Бу вақт бола ўзини ноқулай ҳис қилиш учун етарли, лекин уни очликдан ўлдириш учун етарли эмас.)

Бола бундай сабоқни олиб – агар бу дарс унинг ҳаёти ва саломатлиги учун хавфли бўлмаса – қимматли ҳаётий тажрибага эга бўлади. Бу муқобилдан фойдаланаётганда соғлом ақлга таянинг ва унутманг – ҳаракатларимизнинг табиий оқибатлари ҳаётда кўпинча биз учун энг яхши мураббийдир!

Мантиқий оқибат

Ушбу танаффуснинг олдинги ҳолатдан сезиларли фарқи бор. Биринчи ҳолда, сиз воқеаларнинг кечишига аралашманг, ҳамма нарса ўз ўрнида бўлсин. (Масалан, қишда пўстинсиз чиққанингизда, совқотасиз.) Иккинчисида – сизга ҳам, болангизга ҳам ақллариңизни ишлатишга тўғри келади. Мисол учун, сиз болангиздан қўғирчоқни кўтариб олишни сўрасангиз ва у рад этса, унда сиз қўғирчоқни ердан оласиз, лекин ҳаракатингизнинг мантиқий оқибати шундаки, сиз болага бу қўғирчоқ билан энди ўйнашга рухсат бермайсиз. Агар сиз болангизни нонуштага чақирсангиз ва у ўрнидан турмаса, унинг итоатсизлигининг мантиқий оқибати нонуштадан кейин идишларни ювиш талабингиз бўлиши мумкин. Бошқа сўзлар билан айтганда, сиз мантиқан муайян оқибатларни боланинг нотўғри ҳаракатлари билан боғлайсиз ва ўз сўзлариңизни дарҳол ҳаракатга келтирасиз.

Агар бола тушлик пайтида ўз ўриндиғида «тўғри» ўтиришдан бош тортса ва ундан туришга ҳаракат қилса, уни ўша стулдан танаффус майдониға кўчиринг, у ўша ерда овқатланишни ёлғиз ўзи тугатишга мажбур бўлади. Бундай ҳолатда бола воқеаларнинг қуйидаги мантиқий муносабатларини ўрната олади: «Агар мен стулдан турсам, столда ҳамма билан овқатланишга рухсат берилмайди». Болангизнинг стулда туришга уринишининг табиий оқибатлари жуда жиддий бўлиши мумкин: у йиқилиб, жароҳатланиши мумкин эди. Ушбу муқобилни аввалги таҳрирланган, такомиллаштирилган вариант сифатида ўйлаб кўринг.

Болангизни яхши хулқи учун бу усул билан қандай рағбатлантириш мумкин, бу ҳақда ҳам ўйлаб кўринг. “Нима учун биз қилаётганимизни содир этамиз?” («Why We Do What We Do?») ажойиб китобда тадқиқотчилар шундай хулосаға келишган: яхши хатти-ҳаракатлар учун мукофот (қимматлироқ ёки зўр таассурот) қанчалик «мантиқий» бўлса, болада шунчалик ўзини яхши тутиш учун ички туртки бўлади. Математикадан яхши баҳо олгани учун пул мукофоти, болага компьютерда қизиқарли математик ўйин ўйнашидан кўра камроқ таъсир кўрсатади. Сизнинг кичкинтойиңиз ерда ётган ўзиниңг ўйинчоқларни тўпласа, сиз уни рағбатлантириш учун ушбу усулдан фойдаланишиниңиз мумкин: олдин ундан озода хонани бир кўздан кечиришини сўранг ва кейин полға адёлни ёйиб ва унга қулай ўтиргач, болага бирға китоб ўқишни таклиф этинг – “Энди пол шундай тозаки” деб айтинг.

Писанд қилмаслик

Уйда яшовчи барча катталар боланинг номақбул хатти-ҳаракатларига, яъни минғиллашиға ёки жазава̀сига эътиборсизлик ва писанд қилмасликларини кўрсатсалар, танаффуснинг бу муқобили самарали бўлади. Бу услуб ишлаши учун, ҳар бир киши боланинг қайси ҳаракатларини писанд қилмасликни билиши керак. Одатда, оддий одамлар, шу жумладан болалар, керакли натижаға олиб келмайдиган ишларни тўхтатадилар. (Эҳтимол, сиз телбалик белгиларидан бири, одам бир хил ҳаракатни, турли натижалар олиш учун давом эттиришидан иборатлигини эшитгандирсиз?)

ҚАНДАЙ ТАЪСИР ЧОРАЛАРИГА ЙЎЛ ҚЎЙМАСЛИК КЕРАК

Мен сизға болаларға таъсир кўрсатишиниң айрим чораларидан самарадорлиги бўлмаганлиги сабабли, улардан қочишиниңизни маслаҳат бераман. Энагалар (шунингдек боғча мураббийлари ва мактаб ўқитувчилари) ишида эса интизомни сақлаш чораларидан бирини

қўллаш бутунлай истисно қилинади. Мен, албатта, чексиз мунозараларнинг мавзуси бўлган жисмоний жазони назарда тутяпман.

Болани уриш керакми ёки йўқми?

Баъзи мутахассислар, болани калтаклаш жоиз, деб ҳисоблашади, лекин бу таъсир чорасининг энг катта тарафдорлари ҳам кўплаб чекловларни кўрсатишади: масалан, ғазабингиз қўзиса, болангизни уриш мумкин эмас, ўзингизни идора қилмасликнинг кичик бир эҳтимоли бўлса ҳам, буни қилиш мумкин эмас. Болани қўл ёки таёқ билан калтаклаш борасида, нима унга кўпроқ ва камроқ зарар етказиши ҳақида ҳали ҳам мунозаралар мавжуд. Мен билишимча, жисмоний жазо жуда кўп муаммоларни ўз ичига олади, булардан энг охиргиси, болани уриш бу тарбиялаш эмас, балки камситиш деб ҳисобланади.

Кўпчилик жисмоний жазо тарафдорларининг хатти-ҳаракатлари мантиғини зиддиятли деб ҳисоблайди: «Мен боламни бошқа болани урмасликка ўргатиш учун урдим». Баъзи масиҳийлар, кўпинча Қадимги Аҳддаги оят ёки ибора маъносини контекстдаги маъносидан узиб талқин қилиб, худди Худо жисмоний жазо ғоясини қўллаб–қувватлайди, деган фикрни тасдиқлаш учун, уларга мурожаат қиладилар. Мен илоҳиётчиларга бу баҳсларни қолдираман, лекин мен Исо Масиҳ ҳар доим болалар билан янада юмшоқ бўлишни истаган, деб ишонаман. Исо шундай деган: “Болаларга йўл беринглар, Менинг олдимга келишларига тўсқинлик қилманглар! Зеро, Осмон Шохлиги шундайларникидир” (Матто 19:14).

Исонинг болаларга бўлган муносабати Унинг одамларга бўлган чексиз севгиси ва уларга ҳақиқатни тинч, тажовузкор бўлмаган йўллар билан ўргатиш истаги нуқтаи-назаридан қаралиши керак. (Ҳа, бир вақтлар Исо савдогарларни камчи билан маъбаддан ҳайдаб чиқарганди. Лекин эътибор берингки, Исо савдогарлар муқаддас жойда заиф ва камбағалларнинг ишончини суиистеъмол қилганидан ғазабланган эди. Худди шу тарзда, ота-оналар фарзандларини безорилар ёки ундан ҳам ёмонроқ бўлганлардан ҳимоя қилишга шошиладилар. Исони савдогарларни маъбаддан қувиб чиқаришга ундаган ҳис-туйғулар ва ҳимоясиз болакайни жазолаш учун таёқ ёки камар олган катталарнинг сабаблари ўртасида катта фарқ бор.)

Кўндириш

Ишонтириш ва кўндириш – чақалоқлар ва уч ёшгача бўлган болалар билан ишлаганимизда, деярли ҳеч қачон керакли натижани бермайдиган яна бир таъсир чорасидир. Ўйнашни тўхтатишни истамайдиган икки ёшли болага шундай денг: “Менинг шириним, энди ўйнашни тўхтатиш ва ақлли бўлиш вақти келди. Агар сен ухламасанг, унда сен чарчайсан ва хархаша қилишни бошлайсан. Сен дам олишинг керак, бу эса ҳозирнинг ўзида ўйинчоқни қўйиб, ухлаш учун каравотингга ётишинг кераклигини билдиради. Майлими?”

Ажойиб нутқ. Аммо одатда бундай нутқлар вақт ва кучни беҳуда сарфлайди. Яхшиси, болага ухлаш вақти келганини ва: “Энди эса ухлашга кетаяпмиз!” деб уни каравотига олиб боринг.

ҲАР БИР БОЛАГА ЎЗИГА ХОС ЁНДАШУВ

Биз биламизки, барча болалар турли хил феъл–атвори ва ривожланиш даражалари билан фарқ қилади, ҳар бир болага ўзига хос ёндашувни топиш жуда муҳим. Сиз қандай усул (ёки уларнинг бирикмаларини) танлаган бўлсангиз ҳам, агар изчил бўлсангиз, ўзингизни қўлга олиб, болангизни ҳўрламай ва умидсизлика туширмасдан, унинг ёмон ҳулқ–атворини йўқотишга диққат қилсангиз, керакли натижани оласиз.

Болаларни тарбиялаш мураккаб ва чалкаш иш деб ўйлайсизми? Барча бу усуллар! Барча бу назариялар! Азиз оналар ва оталар, сиз ўзингизнинг ички овозингизга ишонинг, ўзингизга ва фарзандларингизга энг муносиб нарсани танланг. (Ҳар бир кишининг ўз феъли

борлиги учун, ҳар бир болага индивидуал ёндашув керак бўлади, шунинг учун бир хил дастур бир хилда қўлланилганда камдан кам натижа беради.)

Болаларни тарбиялашнинг турли усуллари билан танишганингиздан сўнг, юрагингизнинг овозини тингланг, лаҳзали ҳис-туйғулар ҳақида унутинг ва соғлом фикрга амал қилинг, шунда шак-шубҳасиз, сиз болангиз учун нима қилган бўлсангиз ҳам тўғри бўлади.

Сизга ишонаман!



13–кўриниш: 2–дубль. Ўйин хонасида

САРА телевизорга ўйинчоқ юк машинаси билан қақшатқич зарба бермоқда.

ОНА: Сара, юк машиналари ташиш учун мавжуд, уларни иргитиш учун эмас, балки атрофдаги ташланган нарсаларни ташиш учун керак. Илтимос, телевизорни бузишни тўхтат ва юк машинаси билан ўйна. Мен учгача ҳисоблайман: бир.

Сара кўзларини юқорига қаратади, шундан кейин ҳам юк машинаси билан телевизорни уришида давом этади.

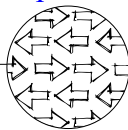
ОНА: *(Саранинг олдида дастга чўккалаб ўтиради, унинг кўзларига қарайди ва қатъий гапирди).* Сара, онанг сендан юк машинасини телевизорга уришни тўхтатишингни илтимос қилди. Мен учгача ҳисоблайман: икки.

«Уруш» тўхтамайди.

ОНА: Уч! Энди юк машинасини жойига қўйиб, бурчакка йўл ол. Сени қўйиб юбормагунимча, ўша ерда турасан. Юк машиналари иргитиш учун эмас, унда нарсаларни ташиш учун мавжуд *(У ўйин хонасининг бурчагидаги турган стулга бармоғи билан кўрсатади)* САРА: Йўқ, она! Мен бошқа қилмайман!

ОНА: Сара, бурчакка бор ёки ўзим сени у ерга олиб бораман.

САРА лабини буриб, бурчакка кетади ва икки дақиқа давомида стулга ўтиради. ОНА: Майли, Сара. Энди бурчакдан чикиб, ўйинни давом эттиришинг мумкин.



ТАКРОРЛАШ

Сиз бола ўйни ким бошқараётганини англаши учун қандай ҳаракат қилишни тушундингизми?

1. *Бола билан эмас, балки унинг хатти-ҳаракати билан шуғулланинг.* “Сен яхши қиз экансан, аммо нотўғри иш қилдинг», деб айтинг.

2. *Иложига бориб аниқроқ қилиб, болага нимада айбдорлигини тушунтиринг.* Унга нима қилишни тўхтатиши кераклигини аниқ айтинг. («Машинани телевизорга уришни тўхтат».) Кейин, «бир–икки–уч» усулидан фойдаланиб, огоҳлантиринг. («Учгача ҳисоблайман: бир»). Кейин болани керакли ҳаракатлар бажариши учун унданг – нима қилиши кераклигини унга айтинг. («Машинани ерга қўй».)

3. *Ўзингизни идора қилинг.* Бақир–чақир қилманг, насиҳат қилманг, бир гапни юз марта такрорламанг.

4. *Агар болангизга танаффус олишини айтган бўлсангиз, ўзини яхши тутиши ҳақида илтижо қилса ҳам, унга қулоқ солманг.* Бола «уч» сонидан ўтиб кета олмаслигини ва ҳеч қандай истиснолар қилмаслигини биллиб олиши керак.

5. *Болани куч билан ушлаб туриши керак бўлса ҳам, рухсатсиз танаффус майдонини тарк этишига йўл қўйманг.*

6. *Жазо муддати тугаганидан сўнг, болага нима бўлганини эслатманг.*
7. *Кичкинтойнинг хатти-ҳаракатларидаги нафақат ёмон, балки яхши нарсаларни ҳам эътиборга олинг ва уни яхши ҳаракатлари учун мукофотланг.*
8. Болангиз ўз хатти-ҳаракатлари оқибатларини ҳис этиши ва уни яхши хатти-ҳаракатлари учун мукофотлаш учун изн бериш орқали (танаффус ўрнига ёки уларга қўшимчалар), иложи борица табиий ёки мантикий мукофотлар қилиш учун ҳаракат қилиб кўринг.

Агар хонангизга кириб кетишингизга тўғри келса, шуни билингки, сиз ўз устингиздан назоратингизни йўқотгансиз.

Бэбс Белл Хайдусевич

14 БОБ. ФАРЗАНДИМНИНГ НИМАСИДИР БОШҚАЧАМИ?



14-кўриниш: 1-дубль. Ҳовлида

СЮЗЕН. Мишел, сенга ўғлим Джек қандайдир ғалатига ўхшамаяптими??

МИШЕЛ: Йўк, Сю, Нега сўрадингиз?

СЮЗЕН. Чунки у бутунлай назоратдан чиқиб кетган. У ҳовли атрофида югуриб, Тарзан каби бақиряпти. У жуда ҳам фаол. Бу нормал ҳисобланадими?

МИШЕЛ: Сюзен, сиз олти ёшли Джекнинг онаси экансиз, мени бунга нима дахлим бор – мен ҳаттоки энага ҳам эмасман. Агар у билан нотўғри ҳолат юз бераётган бўлса, сиз бу ҳақда билар эдингиз. Бугунги кунда ўғил болалар бу мавсумда биринчи марта бейсбол ўйнашмади. Югуриш ва бақириш – бу ўйиннинг бир қисми! СЮЗЕН. Лекин сизнинг фарзандларингиз ўзларини жуда яхши тутишяпти! Сен бизни яна бу ерга таклиф қилмассан деб қўрқаман.

МИШЕЛ: Сю, агар сиз ўзингизни бундай тутсангиз, мен сиз билан бирор нарса бўляпти деб ўйлайман! Тинчланинг. Болалар болалигини қилади ва ҳар бирининг ўз жўшқинлиги ва феъли бор. Сизда бир йўлбарс ўсаяпти, бу дунёга эса йўлбарслар керак.

Ота-оналар кўпинча фарзандларининг ривожланиши билан боғлиқ бўлган ҳар бир нарсада шубҳаланадилар. Оммавий ахборот воситалари дунёда турли ғайритабиий ўзгаришлар ҳақида доимо бонг уришини ҳисобга олсак, кўпчилик ота-оналар фарзандлари етарли даражада ривожланганми, ривожланишда нуксонлари йўқми ва умуман олганда боласи соғломми, дея шубҳа қилсалар ажабланмаса ҳам бўлади.

Яқинда бизникига таниш болалар тарбияланувчиларим билан ўйнаш учун меҳмонга келишди. Юқоридаги кўринишни мен бевосита ҳаётимдан олдим. Болалар уйимизнинг ҳовлисида бейсбол ўйнаб, жуда қизиқарли ва яхши баҳор кунидан завқланишди. Тарбияланувчиларим билан мулоқотда бўлган болаларнинг ота-оналари мен энага бўлиб ишлашимни билишади, ҳамда ҳаттоки мендан кўра тажрибалироқ ва билимга эга бўлсаларда, менга саволлар беришади. Ишончим комилки, теледастурларнинг машҳурлиги туфайли, барча энагалар Мерри Поппинс, доктор Фил ва Мария фон Траппнинг мукамал уйғунлиги каби кўринади.

Шунинг учун оддий инсон сифатида доимо ниманидир ўрганаётганимда, юқоридаги каби суҳбатлардан ҳайрон қоламан. Менинг тарбияланувчим Остин ва Фрейзер (ва уларнинг

онаси), болаларда ёмон дақиқалар бўлади, аммо ёмон кунлар эмас, деб менга ўргатганлар ва мен буни айниқса, уларнинг хатти-ҳаракати ва ривожланишини баҳолашда ҳисобга оламан. Остин ва Фрейзернинг онасини мен эмас, балки у менга болаларни тарбиялашни кўпроқ ўргатган эди деб айтишим керак.

Аксарият оталар ва оналар, ҳақиқатда, болаларни тарбиялашни жуда яхши эплашади. Менимча, бу сизга ҳам тегишли. Гап ота-оналар ўз боласини севмаслиги ёки улар учун қўлидан келганини қилишга ҳаракат қилмаётгани ҳақида бормаяпти, лекин баъзан улар зарур кўникмаларга эга эмаслар. Мен тез–тез ота-оналарга янги услубларни ўргатиш ва уларга ўз қобилиятларига ишонч беришга ҳаракат қиламан: «Ҳа, бу сизда жуда ажойиб чиқаяпти! Агар болангиз итоат қилмаётган бўлса, бу сизнинг ёмон она эканлигингизни англатмайди! Ҳа, болангиз гўзал, ноёб ва бетакрор... лекин баъзан талтайган кучукча каби ўзини тутати ва унинг хатти-ҳаракатларини тузатиш керак. Аммо бу инсоният вакиллариининг кўпчилигига тааллуқли, шундай эмасми? Шу жумладан, менга ҳам».

ТАҚҚОСЛАШ ВА РАҚОБАТ РУҲИ

Мен ота-оналар хавотирининг сабабларидан бири, улар ўз фарзандларини бошқа болалар билан тез–тез солиштиришида, деб ўйлайман. Ҳар бир бола, ҳатто эгизак бўлса ҳам, индивидуалдир ва уни ҳар доим ҳам бошқалар билан таққослаш мумкин эмас. Албатта, болаларнинг маълум ёшга ўтиши керак бўлган ривожланиш босқичлари мавжуд ва бу бизга боланинг нормал ривожланаётганлигини баҳолаш имконини беради. Бироқ, кундалик ҳаётнинг кичик нарсаларига келсак, бошқа болалар билан таққослаш ва рақобат учун жой бўлмаслиги керак.

Мен, таққослаш ва рақобатга йўл қўйилмайди деганда нимани назарда тутаяпман? Сиз фарзандингиз ривожланишда тенгдошларидан орқада қолмаётганини билиш учун уларга доимо эътибор берасиз. Тасаввур қилинг, сиз бир гуруҳ болалар тўпланган ўйин хонасига келдингиз. Улар даврада оналарининг тиззаларида ўтиришарди.

– Керрининг олд тиши чиқаяптими? – деб сўрайди ўзига ишонмаган бир она.

– Ҳа, унинг бешта тиши бор! – деб жавоб беради бошқа она, гуёки унинг кичкинтойи “Кимнинг тиши кўпроқ” мусобақасида биринчи ўринни олгандек.

– Вой, Кайлда ҳали бирорта ҳам тиш йўқ. Дженни, Эллининг тишлари чиқаяптими? – давом этади бу суҳбатни бошлаган, ташвишга тушган она

– Кўрдингизми, унинг биринчи тиши чиқа бошлади! – Эллининг онаси жавоб беради.

– Шунақами? Хўш, ҳозир менда ташвишланиш учун барча асослар бор. Педиатрга кўринишим керак деб ўйлайсизми? Аннабелда ҳеч қандай тиш чиқмади, у сизнинг болангиздан икки ҳафталик катта.

Эллининг онаси (учта боласи бор) табассум билан:

– Ҳар бир боланинг тишлари ўз вақтида пайдо бўлади. Мен Аннабелнинг яқинда барча тишлари ёриб чиқади, деб ваъда бераман. Овқатланаётганда тишлашни бошлаганида, сиз тишсиз бўлган кунларни эслайсиз.

Асаб таранглиги кулги билан енгиллашади.

Биринчи боласи туғилган ёш оналар, айниқса, ўз боласини бошқа болалар билан таққослашларга мойил бўлади. Кўп болали оналар бундай нарсалар ҳақида кўпроқ хотиржам бўлишади, чунки улар ҳатто ака–укалар ҳам бир-биридан феъл–атвори ва ривожланиш суръатлари билан фарқ қилишини билишади.

Фрейзер ва Остинни боғчага жўнатмоқчи бўлганимизда, ўқитувчиларнинг эгизаклар келаётгани ҳақидаги хабардан бошлари қотди. Уларда эгизаклар билан ишлаш тажрибаси салбий бўлган кўринади. Болакайларимизни кўрмаган тарбиячилар уларнинг олдига бесаранжом “дуэт” келишини аллақачон эшитишган эди. Бу фикр бошқа болаларнинг ота-онасини асабийлаштириб, қаровчиларни эса гангитиб қўйди. «Янги жуфтлик»нинг тахмин

қилинаётган хатти-ҳаракатлари ҳақидаги барча хулосалар, Фрейзер ва Остиндан аввал келган болаларнинг ўзларини ёмон тутишганига асосланган эди.

Янги келган эгизакларнинг шахси ҳам, уларнинг ривожланишининг ўзига хос хусусиятлари ҳам ҳисобга олинмади. Педагогларнинг кутишлари улардан аввал келганларнинг хатти-ҳаракатларини кузатишларга асосланарди. Яхшиямки, эгизаклар томонида уларни ҳимоя қилиш учун келган уларнинг ажойиб онаси ва энагаси бор эди, ўғил болалар боғчасига эгизак–террорчилар келади деган асоссиз тахминларни четга қолдириб, уларнинг шахсий фазилатларига баҳо берилиши учун ҳамма нарсани қилишга ҳаракат қилдилар. Шундай бўлса–да, нотўғри тушунчага эга бўлиш ва хурофот «таъми» олиш ёқимсиз эди. Мен чин дилдан ўз фарзандлари ҳақидаги миш–мишлар, салбий фикрлар, хурофот ёки ирқий душманликка асосланган ўз фарзандлари ҳақидаги адолатсиз инсон ҳукмлари билан тўқнашган ўша оналар билан ҳамдардман.

Баъзан баъзи оналар ва оталар ўз фарзандларига қарши нотўғри тушунча билдириб, бир боласини «бўйсунмас» ёки «сусайган» деб эълон қилиб, иккинчисини яхшироқ кўрсатишга ҳаракат этаётганини оғриқ билан кузатганман. Қандай даҳшатли! Агар болани бошқа бир бола билан солиштирсангиз, улардан бирини автоматик равишда мағлубиятга маҳкум қиласиз. Сизнинг баҳолашингиз адолатсиз изоҳ ва нотўғри фикрларга асосланган. Натижада уларнинг иккисидан бири албатта яхши бўлмайди.

Агар педиатр болангизнинг ривожланиш даражаси умумий қабул қилинган стандартларга мувофиқ бўлганини тасдиқласа (ёки улар бошқача айтмаса), сиз тинчланишингиз мумкин – болангиз яхши – ўғлингиз ёки қизингиз ноёб ижоддир. Мисол учун, статистик маълумотларга кўра, чақалоқ етти ёшдан ўн ойгача эмаклай бошлайди, аммо ҳар бир боланинг ривожланиши алоҳида эканлигини унутмаслик керак. Баъзи олти ойлик болалар аллақачон гиламда ҳаракат қилишлари мумкин, бошқалари эса ўн уч ойда буни қила бошлайдилар, аммо бола ҳеч қачон эмакламайдиган ҳолатлар мавжуд: аввал у ўтиради, кейин дарҳол оёққа туради ва юра бошлайди!

Агар сизнинг чақалоқингиз ёши ўртача боладан олдинда ёки ундан кеч қолаётган бўлса, ваҳима қилманг. Худо сизнинг чақалоқингизни ноёб яратган. Ўғлингиз ёки қизингизнинг ривожланишини тезлаштириш учун ишончли манбалардан билиб олинг ва хотиржамликни сақланг. Агар бирор бир она сиздан нега болангиз ҳали ҳам ўтира олмаётганини сўраса, айтинг: “У билан ҳаммаси жойида”.

Болангизни бошқа болалар билан таққослаш ўрнига, турли босқичларни таққослаш ва баҳолаш орқали уларнинг ақлий, жисмоний ва ҳиссий ривожланиш динамикасини кузатинг. Унинг хатти-ҳаракатларини аввал қандай йўл тутганига қараб баҳолашингиз мумкин. Чақалоқнинг иштаҳасини аввал қандай овқатлангани билан таққослаб, баҳоланг. Ўқишда, спортдаги ютуқларни баҳолаш, бугунги натижаларни аввалгилари билан таққосланг. Болангиз тўсатдан иштаҳасини йўқотиб қўйганини ёки ғалати ҳаракат қила бошлаганини (масалан, жуда талабчан чақалоқ тўсатдан жуда ҳам инжиқ бўлиб қолишини) сезганингизда, ота–она инстинкти сизни тасодифан ташвишлантиришга мажбур қилмайди – айниқса, боланинг ғалати хатти-ҳаракатлари етарлича узоқ давом этса. Болалар шифокорлари ота–оналарининг сезгиларига тобора кўпроқ ишонишади, бу эса шифокор ташвишланишининг объектив сабабларини кўрмаса ҳам, болага бирор нарса нотўғри эканлигини кўрсатади. Агар илгари педиатрлар: «Барча болалар баъзан инжиқлик қилишади. Хавотир олманг!» дейишган бўлса, ҳозирги кунда кўпгина шифокорлар боланинг ҳолати ва касаллиги ҳақида тўлиқ тасаввурга эга бўлиш учун муайян саволларни беришади: “У одатда қандай ҳаракат қилади? У аввал ҳам инжиқлик қилармиди?”

«БОШҚА» – ЁМОН ЁКИ ЯХШИ ДЕГАНИ ЭМАС

Худога шукур, ҳамма болалар турлича! Ҳар бир боланинг хулқ-атворига уларнинг генотипи, феъл-атвори ва ҳаётий тажрибаси маълум тарзда таъсир кўрсатади. Барча болалар ноёб жонзотлар эканлиги ҳақидаги баёнот ким ёмон ва ким яхши эканлигини ҳукм қилиш ҳуқуқини бермайди. Кенни бейсболни ёқтиради; Кевин эса пазандачиликни ёқтиради. Бир бола бошқасидан кўра кўпроқ мақтовга лойиқми? Йўқ. Болаларнинг индивидуал фарқларини қандай бор бўлса, шундайлигича қабул қилиш керак. Ота-оналар ҳам эса тутишлари керак – агар бугун Кенни бейсболни яхши кўрса, Кевин эса пазандачиликни ёқтирса, улар эртага ролларни алмаштиришади, дегани эмас.

Бундан ташқари, болалар турли истеъдод ва қобилиятга эга. Ва шу асосда, ота-оналар соғлом фикрлашни унутадилар. Сюзен ўн беш ойлигидан умбалоқ ошади, сизнинг болангиз эса икки ёшда ҳам буни бажармаслиги мумкин, бунда сиз (ноҳақ) у билан бирор нарса нотўғри бўлаяпти, деб тахмин қилишингиз мумкин. Хўш, Сюзи умбалоқ ошиш мўъжизаларини намоиш этса нима бўпти? Бировнинг боласидан қайсидир жиҳатдан устун бўлиш ишончсиз ота-онасининг иззат-нафсига таъсир қилади, лекин, одатда, болани ўзига аралаштирмайди. У бундай нарсаларга эътибор бериш учун ҳали жуда ёш. Бироқ, баъзи ота-оналар – хоҳ ишонинг, хоҳ ишонманг – чақалоғининг муваффақияти билан туғилган кунидан бошлаб яшайдилар! Фарзандингиз, сиз уни бошқа болалар билан таққослаб, ташвишга тушганингизни кўрганида, сиздаги ишончсизликни ўзига юқтириши мумкин.

Албатта, барчамиз фарзандларимизнинг чемпион бўлишини истаймиз, аммо чемпион бўлиш акробатик сакрашлар учун олтин медал олишдан кўра кўпроқ маънога эга. Бу сизга боғлиқ бўлган ҳамма нарсани қилиш учун бор қобилиятингиз ва истеъдодингиз билан ишлай олишни англатади. Болангиз ҳамма нарсада эмас, балки бир нарсада энг яхши бўлсин ва у ғолиб бўлиши шарт эмас – у энг яхши муҳлис бўлиши ва ғалабаларга илҳом бериши мумкин.

ЎҒИЛ БОЛАЛАР ДОИМО ЎҒИЛ БОЛА БЎЛИБ ҚОЛАДИ

Барча болалар турлича бўлишса-да, улар орасида ўғил болаларнинг ўзига хос тоифадагилари бор. Мен кимни назарда тутаётганимни биласиз, деб ўйлайман. Бундай болалар машина ўйнашни, копток тепишни хуш кўришади, улар эрта юра бошлашади ҳамда бошқа болакайлар билан куч синашишни ва ҳовли атрофида зир югуришни ёқтиришади. Уларнинг энергияси қизғин бўлади ва улар бутун болалар майдончасини бошдан оёқ ағдар-тўнтар қилиш учун тайёр. Уйида бундай бола бўлмаган, тинч ва хотиржам болалар билан муомала қилишга одатланган киши, бу тўполончи дўстларга бирор нарса бўлганми, деб ўйлаши мумкин. Уларни тез-тез «ёввойи» ва «бошқарилмайдиган» деб аташади, улар эса ўз атрофидаги дунёни фидокорона ўрганадиган фаол болалардир. Агар бундай фаол бола ўзини ёки бошқа одамларни хавф остига қўймаса, унга атрофдаги дунёни қулай тезликда (бу жуда юқори бўлиши мумкин) ўрганиш эркинлигини беринг.

Мен, майдончада ўйнаб юрган икки ёшли тарбияланувчиларимни эслайман. Мен уларнинг ҳар бир ҳаракатини назорат қилишга ҳеч қачон уринмаганман. Менинг вазифам, ўғил болаларни ўзларига жиддий зарар етказмайдиган, эркинликда ўз тадқиқотларини қила оладиган хавфсиз жойга олиб бориш эди. Албатта, ғурра ва шиш ортириб олишди, лекин бу – ривожланиш жараёнининг бир қисмидир. Ҳозирги ишим менга маъқул бўлганини тушунганимда, кунларнинг бирида иш берувчим: «Бизда ҳарқалай, эгизак ўғил болалар бор. Уларни йилига бир марта травматология марказига олиб борсак ҳам, бу яхши натижа бўлади» деганди. Эҳтимол, у бир оз бўрттиргандир, лекин бу ҳақиқатдан узоқ эмас: сиз хавфсизлик чораларини кўришингиз мумкин, лекин сиз уни паралонга ўраб ва ёки намот билан беркитилган хонада ушлаб ўтирмасангиз, болани тирналиш ва кўкаришдан ҳимоя қила олмайсиз. (Эгизакларнинг ота-оналари учун эслатма: иш берувчим йилда камида бир марта жароҳатни даволаш марказига мурожаат қилиши ҳақида айтганида, бу гапда катта муболаға йўқ эди!)

Болалар майдончаларида хавфсизликни таъминлаш учун барча ота-оналарга (ва ундан ҳам кўпроқ жароҳатни даволовчи шифокорларга) мақбул келадиган бир қатор ажойиб мосламалар бор. Кўпгина шаҳарларда беркитилган майдонларда жўшқин болаларга ўз қувватини сафарбар қилиш имкониятини берувчи ускуналар мавжуд. Агарда баъзан сизда бу 2–3 ёшли “йўлбарсчалар”ни енгил учун қуч бўлмаса, бу нарсалар уларда қандайдир нотўғрилиқ бор дегани эмаслигини унутманг. Бир марта мен, агар катталар ҳар қандай кунда оддий икки ёшли боланинг барча ҳаракатларини такрорлашни хоҳласалар, Олимпия спортчисининг жисмоний тайёргарлигига эга бўлишлари кераклигини эшитдим. Дарвоқе, мен бунга ишонаман!

Шундай қилиб, жўшқин ўғлингизга фаол бўлишига ва тинмайдиган қизларингизга шўх бўлишларига имкон беринг. Худо уларни шундай яратган!

ЁРЛИҚЛАРНИ УЗИБ ТАШЛАЙМИЗ

Мен, болалар катталарнинг ишончларини оқлашга ҳаракат қилишларига қаттиқ ишонаман. Агар сиз эрта болалик давридаёқ болангизга ёрлиқ осиб қўйсангиз, у, албатта, бу ёрлиққа мос бўлишга ва унинг орқасида ҳамма нарсани унга мослаштиришга ҳаракат қилади.

Сиз ақлли ва яхши хулқли болалар иштирок этган тажриба ҳақида эшитган бўлишингиз мумкин. Тажриба давомида ўқитувчилар уларнинг синфига қоғоз ва гапга қулоқ солмайдиган ўқувчилар келиши ҳақида огоҳлантирилди. Хўш, кейинчи? Тез орада яхши хулқли ва ақлли болалар ўқитувчиларнинг уларга нисбатан пасайтирилган талабларига мослашишган. «Тескари» деб номланган тажриба ҳам муваффақиятли ўтди. Ўқитувчиларга бу синфда иқтидорли тарбияланувчилар таҳсил олишларини айтишди. Аслида, бу тажрибанинг иштирокчилари қоғоз болалар эди. Таълим жараёнида бу болалар, ўқитувчилари улардан кутганидек, жуда яхши натижалар кўрсатишди.

Мен барча ота-оналарга шундай деб қичқиришни истайман: «Фарзандларингизга ёрлиқ османг!» Фақат битта ёрлиқ учун истисно қилишингиз керак – «ноёб ва севимли». Бу ёрлиқни истисносиз барча болаларга қўйишга рухсат бераман.

Болангизни бирор ҳақоратли сўз билан атамаслигингиз керак, лекин унга ҳаттоки, қулоғингизни айиқ босган, деб ҳазилнамо гапирсангиз ҳам, унга ёрлиқ осиб қўйишингиз мумкин. Бунда сиз фақатгина боланинг омадсиз эканлигини уқтириб, ўз-ўзига бўлган ҳурматини пасайтирасиз, холос. Болангиз нафақат мусиқий қобилиятларига ишончини йўқотади, балки мусиқа билан шуғулланишдан бутунлай воз кечиши мумкин. Шахсан мен, ҳозирда қирқ ёшдан ошган бир одамни биламан ва у шу кунгача онаси унинг болалигида иштиёқ билан расм чизаётганида кўриб қолганини эслайди. У онасига қараб: «Мен расм чизишни жуда яхши кўраман! Рассом бўлмоқчиман!» деган. Аммо онаси унга: «Мен сенга бошқа бирор нарсани қилишни маслаҳат бераман. Рассомлар жуда кам пул топишади, шунингдек, сенда ҳам бу жуда яхши чиқмаяпти» деб айтган. Ўшанда менинг танишим ичида нимадир узилган ва шундан сўнг у мўйқаламини чеккага суриб қўйди ва ва ҳеч қачон уни қайтиб қўлга олмади.

Мен Кенни ва Кевинни ёдга олганимни эсладингизми? Болаларнинг бирига овқат қилиш, иккинчисига эса бейсбол ёқар эди, бири тўрт ёшда ва бошқаси олти ёшда эди. Кеннини «бейсболчи» ва Кевинни эса бу ёшда «ошпаз» деб аташ, уларда эртага шуғулланишга ҳаракат қиладиган ишларидан ва келгусида ким бўлишлари хоҳишларини чегаралаши мумкин. Уларнинг қизиқишлари эртага ўзгармайди деб ким қафолат бера олади? Болаларни ёрлиқ осиб билан чекламанг.

Бундан ташқари, ёрлиқлар боланинг хатти-ҳаракатларига таъсир қилади. Ўғлингизга тантиқ бола эканлигини айтсангиз, эртами–кечми – у инжиқ султон каби ўзини тутишни бошласа ажаб эмас! Болалар ота-оналари уларга раҳбарлик қилишларини кутишади ва уларнинг кўнглини топишга интилишларини яхши кўришади. Агар сиз ўғлингизга

«талтайгансан» десангиз, ўзингизни кўлга олинг! Болангиз албатта қарор қабул қилади: *«Агар мен талтайган бўлсам, ҳақиқий талтайган бола бўламан!»* Икки–уч ёшдаги болаларнинг онги шу тартибда бўлади.

Ёрликларни ёмон кўришимга яна бир сабаб бор. Улар «ёпишиб» олишга қодир – айниқса нуфузли киши томонидан берилган бўлса. Ёрлик пайдо бўлиши биланок, у ҳамма жойда болани кузатиб юради, агарда сиз таниш атроф-муҳитдан уни чиқариб тортиб олмасангиз. Масалан, мактабгача ёшдаги болангизни “жонсарак” деб аташса, бу ёрлик мутахассислар томонидан ҳеч қандай тасдиқланмасдан ҳам, мактаб йиллари давомида унга осиб қўйилади. (Ўқитувчининг «оғзаки радиоси» ҳаққоний ва ишончли бўлмаган маълумотни жуда ҳам тезлик билан етказди.) Аслида, болангиз фақат кучли бўлиши ёки ўзининг ривожланиш жараёнини, айниқса, фаол босқичини бошидан кечириши мумкин. Кимдир болангизга ёрлик осилишига рухсат беришдан олдин, ўқитувчи ёки руҳшуносни профессионал, тажрибали ва билимли эканлигига ишонч ҳосил қилишга уриниб кўринг. Кейин бошқа мутахассислар билан маслаҳатлашинг.

Ва яна бир муҳим ҳолат. Мен кўп ота-оналарни биламан, улар ўз фарзандларининг безбет ёки итоатсиз бўлиб ўсишидан, эҳтимол, ҳатто бир кун келиб болалар колониясига тушиши мумкинлигидан ташвиш қилишади. Лекин ҳар сафар мен ташвишга тушган ота-оналардан уларнинг боласи неча ёшда эканини сўраганимда, уларнинг фақат икки ёки уч ёшда эканлигидан хабар топаман. (Бу, шахсий тажрибамдан кўрганимдек, ёшлар ўртасида катта фарқ: уч яшар болаларни икки ёшли боладан кўра енгиш қийинроқ.) Бундай ташвишларни тинглаганимдан кейин табассум билан айтаман: «Икки йилдан уч йилгача бўлган деярли барча болалар шафқатсиз ва итоатсиз, шунинг учун мутахассислар бу ёшни “биринчи ўсмирлик” деб аташади».

Болангизга хотиржам ривожланиш имкониятини беринг. Жуда кўп тажрибали ота-оналар уларнинг икки ёшли жуда шўх фарзандлари вақт ўтиши билан итоаткор ва ювош бўлиб қолганини айтишади. Ўйин тугамаган. Ва биз само дарвозаларига етиб бормагунимизча тугамайди. Биз ҳам фарзандларимиз каби доимо ўсиб, ўзгариб, ўрганиб бормоқдамиз. Ахир сиз, ўзингизда ёки ҳаётингизда ниманидир ўзгартириш учун қилган саъй–ҳаракатингизга қарамай, оила аъзоларингиз қачонлардир сизга беришган ёрлиғи асосида қарашса умидсизликка тушмайсизми? Сиз ўзингизни оёғига боғланган тош билан масофани енгиб ўтаётган югурувчи каби ҳис қиласиз. Лекин дўстларингиз ва яқинларингиз, сизни ўзгартириш ва энг яхши фазилатларингизни кўриш учун сизга илҳом берсалар, сиз тайинланган масофага етиб келиш учун, ўзингизни орқасида қанотлар ўсиб чиққан бир югурувчи каби ҳис қиласиз.

Болангизга «қанот» беринг, шунда у “учаётиб” барча истеъдодларини очиб беради. Болага ёрлик қўйиш васвасаси қанчалик кучли бўлмасин, бу васвасага берилманг, чунки бу ёрлик боланинг бутун умри давомида олиб юриши керак бўлган юк бўлади.

УЧ ЁШДА ПСИХОТЕРАПЕВТГА?

Мен билган педиатрларнинг аксарияти олти ёшгача бўлган болага «ақлий ёки руҳий ногиронлик» ёки «билимсиз» ташхисини қўйишни ҳаёлларига ҳам келтиришмайди. (Мен қуйида истиснолар ҳақида айтиб бераман.) Кўпинча, эрта болаликдаги хатти-ҳаракатлар хусусиятларини, бошқа сабабларга кўра касаллик белгиларига – ва энг муҳими – ташқи омилларга кўра қабул қиламиз. Балки онаси билан болалар спорт залига келган бола, асабийлашиб, зинадан кўтарилишдан кўрққани учун ёки ёнида турган бола унга кўрқув бағишлагани учун онасини ушлаб тургандир. Сиз болангизда баландликлардан кўрқиш ёки ўзи мустақил бирор нарса қилиши билан боғлиқ муаммолари бор, деб муддатидан олдин ташвишланманг. Тинчланинг ва боланинг бу тарзда ўзини тута бошлаган вазиятини таҳлил

қилинг, унинг ёшидаги бола учун нормал бўлган нарсалар ҳақида махсус адабиётларни ўқинг.

Бола ҳаётининг дастлабки беш йили унинг ривожланиши учун энг муҳим ҳисобланади. Мен шифокор эмасман ва ўзимни шифокор каби тутиш учун ҳаракат қилмайман ҳам, лекин яна бир бор мактабгача ёшдаги фарзандларида қандайдир руҳий муаммолар бўлган ота-оналардан турли тоифадаги икки ёки ҳатто учта мутахассислар билан маслаҳатлашишларини ўтиниб сўрайман. Болани ўзини тутиш муаммоларидан халос этиш учун унга дори беришингиздан аввал, бир қанча юқори малакали шифокорлар ва психологлар бу муолажанинг зарурлигини кўришганига ишонч ҳосил қилинг.

Менинг тарбияланувчиларимдан бири билан яқинда куйидаги воқеа содир бўлди. Бола камдан-кам ҳолларда «нажас» чиқарар эди ва йиллик тиббий кўрик давомида мен бу ҳақда шифокорга айтдим, доктор ўйламасдан унга «сурункали қабзият»га тегишли дори–дармонларни буюрди. Бу ҳолат менинг норозилигимга сабаб бўлди ва биз шифокор олдидан қайтганимизда, иш берувчи билан фикрларимни ўртоқлашдим: “Ишончим комил, бола, ичи қотиб қолгани учун эмас, балки ўйинга қизиқиб кетгани учун тувакка бормаяпти. Келинг, унинг овқатида тўқималар миқдорини оширайлик ва бир кунда икки марта тувакка ўтқизиб кўрайлик”. Иш берувчим фикрларимни соғлом фикр, деб қабул қилди ва таклиф қилинган ҳаракат режасини амалга ошириш учун менга бир ҳафта давомида имконият берди. Агар режам бажарилмаса, болага сурги беришни бошлаймиз, деган қарорга келдик. Дастлаб, мен харид қилиш учун дўконга борганимда, тарбияланувчимни ўзим билан бирга олиб бордим ва унга юқори тўқимали таркибга эга бўлган маҳсулотларни танладим (бонус: у вазиятни назорат қилиш имконига эга бўлди) ва – яшасин! – у ҳар куни (ёки камида ҳар куни), «катта» ишни бажариш учун тувакка боришни бошлади ва бундан у жуда фахрланди! Мен ҳам шифокорнинг номаъқул маслаҳатидан олдин ақлли фикрга келганимдан фахрландим. Ҳеч ким болангизни сиздан яхшироқ билмайди!

Бироқ, бу ерда, ҳар бир нарсада бўлгани каби, истиснолар ҳам бор ва баъзи ҳолларда чақалоқнинг ҳаёти шифокор томонидан буюрилган дори–дармонларга боғлиқ. Шунинг учун, мен сиз ишонадиган мутахассис шифокор билан болангизнинг аҳволи ҳақида барча хавотирларни муҳокама қилишга чақираман. Охириги кунларда дорисиз даволаш усуллари пайдо бўлди, масалан, болаларда учрайдиган эътибор бузилиши ва ҳаддан ташқари фаолликда, яъни умумий қилиб айтганда, руҳий зўриқиш аломати бор бўлганда. Ушбу касалликларни даволаш учун биологик қарама–қаршилиқ боғланиш (БҚБ терапияси) ва аутоген машғулот усули жуда муваффақиятли қўлланилади. Эҳтимол, улар бу муаммони енгиш учун оилангизга ёрдам беради. Ҳар қандай ҳолатда ҳам, болангиз олти ёшга тўлмаган бўлса, бошқа болалардан нима учун ўзини бошқача тутишини аниқ белгилаб бўлмайди, деб ҳисоблайман. Унинг ҳиссиётлари айрим ташқи шароитлардан келиб чиқадими ёки бу унинг руҳиятининг хусусиятлари ёки бу ёшга боғлиқ хусусиятларнинг бир кўринишими, деб аниқ айтиш мумкин эмас. Ва энг муҳим нарсани эсланг: болангизни сиздан яхшироқ ҳеч ким билмайди. Буни ҳеч қачон унутманг!

Бугунги кунда бой одамлар даврасида боланинг психотерапевтга ташрифи деярли субъектнинг ижтимоий мақомини ўзгартириш билан боғлиқ маросимга айланди. Баъзи ота-оналар ҳатто боласини боғчага ёки спорт секциясига олиб бориш кераклиги ҳақида гап кетса, қайси ёшдан бошлаб фарзандларини психотерапевтга олиб бориш кераклигини мендан сўрашади.

Агар болангиз қандайдир руҳий жароҳат олган бўлса ёки унинг хатти-ҳаракатларида жиддий ўгишлар юз берган ҳолларда яхши психотерапевт билан маслаҳатлашиш зарур. Бироқ, деярли барча болаларга уларнинг ўзларига ишонч билан, бахтли ва муваффақиятли улғайишлари учун керакли барча нарса – фарзандларингиз муваффақияти ёки мағлубиятидан қатъий назар, сиз улар билан ҳамдард эканлигингиз, уларни тинглаш, маъқуллаш ва уларни

севиш учун тайёрлигингиздир. Сиз болангиз учун энг яхши шифокорсиз. Бир китобда, мен профессионал психотерапевт, агар унинг бирорта мижозининг ёнида уни диққат билан тинглаб, ҳамдардлик ила унинг қўлларида тутиб оғир кунлардан ёруғликка олиб чиқадиған дўсти бўлганида, у ўз ишини йўқотган бўлиши мумкинлиги ҳақида ёзганини ўқигандим.

Сиз ўз болангизни яхши биласиз ва ота-оналик нигоҳингиздан ҳеч нарса яширилмайди. Мен ҳозир сиз бу китобнинг кўп қисмини ўқиб чиққанингиздан сўнг, болага меҳрибон ва раҳмдил бўлиши керак, деб тушунасиз ва унга зарар етказмаган ҳолда нотўғри фикрда бўлмасдан энг яхши маслаҳатчи бўласиз деб ишонаман.

Эсимда, мени бир ёшдан ошган эгизаклар ҳақида маслаҳат бериш учун бир оилага таклиф этишди. Иккала чақалоқ ҳам ҳеч нарса демасди, улар қаттиқ овқатдан воз кечиб, сўргич сўришни давом эттирарди ва барча керакли озиқ моддаларни шишалар орқали олишарди. Мен бу оилада ўтказган бир неча кун давомида уйга турли мутахассислар ташриф буюришди: нутқ терапевти, педиатр, отоларинголог. Менинг назаримда бу болаларнинг муаммосини ҳал этиш учун бутун бир жамоа ишлаётгандек эди.

Аввало, эгизакларнинг онасидан нима учун уйга кўплаб мутахассислар келишгани ҳақида ўйлаб кўришни сўрадим. Унинг жавобини эшитганимдан сўнг, мутахассисларни таклиф қилишни тўхтатишини сўрадим. Бу аёл ўзини заиф, беқарор ва ношуд она деб ҳисоблагани боис, у жамики шифокорлар полкини чақирганига мен ишонч ҳосил қилдим.

Мен нима бўлаётганини англаб етганимдан сўнг, эгизакларнинг онасига далда бердим, унга ўзини тутиб, болаларни қандай тарбиялаш ва яхши натижаларга эришишга ўргатдим. Мен аёлга, у ўз кучига ишониши кераклигига ва дадил она бўлишига ёрдам бердим. Мен унга, болалар босим ўтказилмаган ҳолда овқатланиши кераклигини, болалар ютган ҳар бир грамм овқат ҳақида ўйламаслик лозимлигини, қай тариқа эгизакларни шиша бутилкалардан овқатланиш одатини аста-секинлик билан йўқотишни ва болалар йиғлаганда ҳеч қандай зарар йўқлигини тушунтирдим. Уларнинг йиғиси онасида айбдорлик ҳиссини асло уйғотмаслиги керак. Ҳамма чақалоқлар вақти–вақти билан йиғлашади! Мен унга тушқунлиқнинг сабабчиси – оналик, деб ўйламасликка ўргатдим. Ва нима бўлганини биласизми? Вазият яхшиланди! Баъзан энг оддий жавоблар ва энг аниқ ечимлар, бир вақтнинг ўзида тўғри бўлиб чиқади.

Мен бу оилани тарк этмасимдан олдин, эгизакларнинг онаси жуда хотиржам бўлиб, онанинг ролини яхши уддаларди ва болалар одатдагидек овқатлана бошладилар. Мен вақти–вақти билан бу оилага ташриф буюриб тураман ҳамда эгизаклар бахтли ва соғлом ўсаётганини кўришдан мамнунман. Бу оилада ҳамма нарса яхши кетмоқда ва энг муҳими, эгизакларнинг ота-оналари шундай бўлиши керак, деб ҳисоблашади.



14–кўриниш: 2-дубль. Ҳовлида

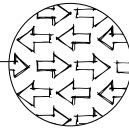
СЮЗЕН. Мишел, менинг Джеким сенга ғалатироқ кўринмаяптими?

МИШЕЛ: Йўқ, Сью. Нега сўрадинг? СЮЗЕН. Чунки у бутунлай назоратдан чиқиб кетган. Бу нормал ҳисобланадими?

МИШЕЛ: Сью, ташвишга ҳожат йўқ! У яхши об–ҳаво баҳраманд бўлаётган барча оддий ўғил болалар каби ўзини тутаяпти.. Бошқа болалар билан Джекини таққослашни тўхтат. Болани борица кадрла.

СЮЗЕН. Қизиқ, бу ҳақда ўйлаб кўрмабман.

МИШЕЛ: Ҳар бир бола ўзига хос ижод. Болаларни биз уларни кўришни хоҳлагандек эмас, қандай бўлса шундайлигича севиш керак.



ТАКРОРЛАШ

Таққослаш ўйинига чек қўйиш учун энаганинг қайси маслаҳатларидан фойдаланиш мумкин?

1. *Болангизни бошқа болалар билан таққослашни тўхтатинг.* Болангиз ноёб мавжудот эканлигини тушунинг ва уни борица севинг.

2. *Ҳеч қачон болага ёрлиқ османг!* Бола сиз қўйган ёрлиққа мос равишда ўзини тутди.

3. *Шуни билингни, ҳар бир бола ҳам психотерапевтнинг ёрдамига муҳтож эмас.* Мутахассисни танлашда эҳтиёт бўлинг ва психотерапевтга бораётганлигиз ҳозирда урф учун бўлгани учун эмаслигига ишонч ҳосил қилинг. Кўпинча боланинг ёшига хос муаммолар ҳақида ёзилган китобларни ўқинг. Сиз унга қулоқ солиб, қўлини ушлаб ёки биргаликда ибодат қилиб, уни юпатишингиз мумкин,

4. *Болангизни сиздан яхшироқ ҳеч ким билмаслигини унутманг.* Ота-она сезгисининг кучини кам баҳолаш мумкин эмас.

5. *Ҳамма нарса яхши бораётган бўлса хурсанд бўлинг!* Ҳеч ким сиздан ва болангиздан мукамал бўлишни талаб қилмайди. Ундан патология қидирманг. Бошқа ҳар қандай ҳолатда бўлгани каби, қидирувчилар нима ахтарса ҳар доим топадилар. Яхшиси, боладаги яхшилиқни кўришга ва ундан завқланишга ҳаракат қилинг.

Ёрлиқлар одамлар учун эмас, буюмлар учун мавжуд.

Мишел Лароу

15 БОБ

БОЛАНИ БОШҚА ОДАМЛАР БИЛАН БИРОР НАРСАНИ АЛМАШТИРИШИГА ҚАНДАЙ ЎРГАТИШ КЕРАК?



15–қўриниш: 1–дубль. Дўстлар билан боғда

Икки ёшли Кэти ва Макс қумликда ўйнамоқда.

КЭТИ. Меники! Қайтариб бер!

КЕТТИНИНГ ОНАСИ. Ҳа, асалим, бу челақча сеники. Сен уни олишинг мумкин.

МАКСНИНГ ОНАСИ. Кэтининг учта челақчаси бор. Бирини Максга берсин.

КЕТТИНИНГ ОНАСИ. Лекин бу унинг челақлари ва улар билан ўзи ўйнайди.

МАКСНИНГ ОНАСИ: *(челақни бир-биридан тортиб, бақираётган болаларнинг чинқиригига).* Лекин у бир вақтнинг ўзида учтаси билан ўйнай олмайди!

КЕТТИНИНГ ОНАСИ. Сизлар ўз ўйинчоғингизни олиб келсангиз бўлар эди. Унинг челақлари бор ва истамаса, челақлари билан бўлишишга мажбур эмас.

МАКСНИНГ ОНАСИ: *(уни қўлига олади).* Йиғлама, жоним. Кейинги сафар биз ҳам ўзимиз билан қум челақни оламиз. Сени арғимчоқда учирашимни хоҳлайсанми?

Агар сиз олдин бундай сахнага гувоҳ бўлмаган бўлсангиз, ҳали бунга имконият бўлади. Болаларга келганда, ота-оналар ҳимоя рефлексига эга бўлганликлари учун, тўғри фикрлаш қобилиятини йўқотишлари мумкин.

Агар бизни сахийликка ўргатишмаган бўлса, биз табиатан эгалик қилишга ва автоматик равишда йиғишга интиламиз, бу ғалати эмасми? Ўйлаб кўрсак, ўрта асрларда ер талашган очкўз катта одамлар, хафа бўлган икки яшар болалар ўзларини боғчада тутгани каби муомала қилсалар, қанчадан-қанча урушлар бошланар эди! Ва сиз мулкингизни бошқалар билан баҳам кўришингиз жуда муҳимдир, чунки болангиз буни эрта болаликдан ўрганишни бошласа яхши бўлади. Лекин бу вазифа осон эмас!

Агар сиз нарсаларга диққат билан қарасангиз, уч ёшда болалар ҳали бошқалар билан бирор нарсани баҳам кўриш нимани англатишини тушунишга қодир эмаслигини тан олишингиз керак. Бироқ, сиз болангизга ўз мол–мулкни бошқа одамлар билан қандай бўлишишни кўрсатиб, саховатли бўлишга ундашингиз мумкин, шунда у катта бўлгач, сизни мажбур қилмасдан, буни мустақил ўзи қилиши мумкин. Қабул қилинган тартибга оддий риоя этиш (мен онам ва отамнинг истакларини бажариш шундай қилаяпман), охир–оқибат болаларда бошқалар учун ташвишланиш лаёқатини ривожлантиради.

БОШҚА ОДАМЛАР БИЛАН БИРОР НАРСАНИ ҚАЙ ТАРИҚА АЛМАШИШНИ КЎРСАТАМИЗ

Болалар туғилганидан бошлаб катталарга тақлид қила бошлайдилар. Тўрт ойлик чақалоққа тилингизни кўрсатганмисиз? Ва бу қандай тугади? У сизга тақлид қилиб, тилини чиқаришни бошлайди. Кўз очиб юмгунча эса кимнинг тили узунроқ танловини бошлайди. Чақалоқлар бошқаларни кузатадилар ва уларда кўрганларини такрорлайдилар.

Болаларнинг хулқ–атворидаги бу хусусият уларни ўргатишнинг асосида ётади. Одатда ўзига хос бўлган кундалик вазиятни ўзингизга керакли хатти ҳаракат модели учун тажрибага айлантиришингиз мумкин.

– Она, менга беринг, – деб сўрайди болангиз.
– Қандай сўраш керак? – деб сиз ундан сўрайсиз.
– Она, илтимос, менга сувингиздан беринг».
– Тўғри, азизим. Жуда яхши сўрадинг. Бир қултум ич. Онанг сен билан баҳам кўрса яхшими?

– Ҳа!

Икки-уч ёшли болага нафақат мол–мулкингизни бошқалар билан баҳам кўриш кераклигини тушунтириш, балки уни қандай амалга оширилишини ҳам кўрсатиш мумкин. Ҳар бир фурсатда болангиздан ўйинчоқ билан бўлишишни илтимос қилиб, бир вақтнинг ўзида қилиниши керак бўлган ҳаракатларни кўрсатиб, илтимосингизни мустаҳкамланг.

– Менга бер! – дейди Сэмми синглисига

– Асалим, қандай сўраш керак? – деб сўрайсиз

– Кей, илтимос, менга машинани бер.

– Йўқ! – деб жавоб беради Кей. – Бу меники!

Шунда ота эгилиб, қизининг кўзига қараб айтади:

– Кей, сен анчадан бери машина билан ўйнадинг. Энди аканг ўйнаса майлими? (Шунда дадаси, қизига ўйинчоғини акаси билан баҳам кўришга ёрдам бериш учун, машинани қўлига олиб, Сэммига узатади.) Даданг музқаймоқ билан бўлишганда сенга ёқадими?

– Ҳа.

– Жуда яхши! Унда кел, Сэмми билан бирга баҳам кўрайлик. Кейин эса у ҳам сен билан баъзи нарсаларни баҳам кўради. Келишдикми? Унга машинани ўзинг бера оласанми?

Қиз ўйинчоқни акасига узатади.

– Баракалла, Кей. – Дада Сэммига юзланади: – Синглингга нима дейишинг керак, Сэмми?

– Раҳмат, – дейди Сэмми.

Бундай сахна баланд олқишлар билан тугаши керак, ҳатто қувончингизни ифода етиш учун қарсак чалишингиз мумкин.

Ҳар қандай вазият болага ўргатиш учун мос келади. Кимдир бошқалар билан бирор нарсани баҳам кўраётганини кўрганингизда, уни сахийлиги учун мактанг. Масалан, болалар майдончада бўлганингизда, ўзини куракчасини бошқа болалар билан баҳам кўрган болани мактанг. Агар ота ўз пиёласидан онага бир қултум қаҳва олишга рухсат берса, она албатта унга раҳмат айтиши керак: «Азизим, қаҳва учун раҳмат. Сиз қандай меҳрибон ва сахийсиз!» Болангиз сиз бошқалар билан бирор нарсани қандай баҳам кўрганингизни ва бошқалар сиз билан баҳам кўришганини кўрсин. Болангизнинг диққатини шунга қаратинг ва айтинг: «Қара, уканг онангга дафтарида бир парча қоғоз улашди. Бунинг учун унга раҳмат!» Агар болангизга ўзининг мулкини доимо бошқалар билан бўлишишга рағбатлантирсангиз, бу вақт ўтиши билан бундай қилиш унинг учун одат ва табиий масала бўлиб қолади.

ДАСТЛАБКИ ЎЙИНЛАР

Болаларнинг илк ўйинларини «параллель» дейиш мумкин. Болалар бир хил нарса билан шуғулланишади, лекин бир-бирларига ҳеч қандай эътибор бермайдилар. Болангиз бошқа болалар билан биринчи тажриба қилганда, унга мамнунлик ҳиссини бағишлаш учун, албатта, уларда бир хил ўйинчоқлар бўлишини таъминлашга ҳаракат қилинг. Худудини ишғол қилишса бу кимга ёқади? Сизнинг ўйингизга кичик меҳмонлар келишини кутаётганингизда, сиз бир хил ўйинчоқлар борлигига ишонч ҳосил қилинг–кейин улар устидан ҳеч қандай низолар мавжуд бўлмайди. Чақалоқлар ва бир ёшли болалар бутун дунё уларнинг атрофида айланишига ва улар коинотнинг маркази эканлигига чин дилдан ишонишади. Улар бирор нарса истасалар, дарҳол уларни олишларини истайдилар! Болани бошқалар билан бирор нарсасини бўлишиш учун ўргатишга вақт талаб этилади, лекин ўзингиз уларни кўрсатсангиз, бу катта ўрнак бўлади.

Тахминан уч ёшда бола ким, нима ва қачон ўйнаш кераклиги ҳақида ўз қарорларини қабул қила бошлайди, аммо катталар томонидан унга қарашга ва вақти–вақти билан ўйинчоқларни бошқа болалар билан баҳам кўришга ёрдам беришларига муҳтож бўлади. Тўрт ёшга келиб, бола ўз тенгдошлари билан мулоқотда бўлиши ва улар билан ўйинчоқларни осон алмашишга ўрганиши керак.

Болангиз ўз кўникмаларини амалда қўллаши учун кўпроқ имконият берсангиз, уларни яхшироқ ва тезроқ мустаҳкамлайсиз. Баъзи ота-оналар майдончада болалар катта сони кўп бўлса, кераксиз кескинликни яратади, деб ишонадилар. Бироқ, эгизаклар билан ишлаш тажрибаси мени болалар қанча кўпроқ бўлса шунча яхши, деб ишонтиради! Фарзандингизда бошқалар ва болалар билан ўйинчоқлар алмашиш имкони бўлади, сиз эса уларнинг мулоқот кўникмаларини ривожлантириш устида ишлаш имконига эга бўласиз. Болангиз турли характердаги тенгдошлари билан учрашганда, улар турли хил одамлар билан мулоқот қилишни ўрганадилар.

Тарбиямдаги болалар яшайдиган уйда болаларнинг ўйнаши учун биз «чуқурча» деб номлаган алоҳида жой ажратилган. Биз уни пластик деворлар билан ёпдик ва улар устига осилган ўйинчоқларни бириктирдик. Полга юмшоқ гилам ётқиздик. Биз «чуқурча»ни олдиндан кенгроқ қилдик, чунки бизникига меҳмон келар эди. Эгизаклар ҳали ҳам биринчи дўстлари, бошқа эгизаклар ва бир қизалоқ билан мулоқот қилишда давом этмоқдалар. Ҳаётининг биринчи ойларида бошлаб, болалар деярли ҳар куни «чуқурда» ўйнашди, чалқанчасига ётиб, юқорида осилган ўйинчоқларни томоша қилишади. Болалар бироз катта бўлишгач, қувноқ қийқириқ билан бир-бирининг устига тирмашиб, эмаклай бошлашди ва биз улар билан бирор–бир нохушлик содир бўлмаслиги учун, уларни кузатиб турар эдик. Кўп ўтмай улар оёққа туриб, «чуқурча»имизнинг лаблари бўйлаб ҳаракатланишни ўрганишди. Ниҳоят, болалар шу қадар ўсдиларки, бир оздан сўнг «параллель» ўйинлардан «ёнма–ён»

ўйинларга, кейин эса жамоавий ўйинларга ўтишди. Ўсиб–улғайиб, ижтимоий хулқ–атвор кўникмаларига эга бўлган беш нафар болани томоша қилиш жуда ёқимли эди: илк болалик чоғлариданоқ ўйинчоқларни бўлишишни, бир-бири билан мулоқот қилишни ва бир-бирига ҳамдард бўлишни ўрганишган. Ва одамларга ҳамдардлик билдириш қобилияти уларга ўз нарсаларини бериш қобилияти билан узвий боғлиқ.

ЎЙИНЧОҚЛАР БИЛАН АЛМАШАМИЗ

Бошқалар билан бирор нарса алмашиш ҳақида гап кетганда, икки–уч яшар болага «қайтариб бер» ўрнига «кел алмаштирамиз» дейиш маъқулроқ. Ёш болалар мавҳум тушунчалардан кўра, аниқ ва моддий нарсалар ҳақида гапирилганда яхшироқ тушунадилар. Болага «навбат» билан ўйнашни таклиф этганингизда, сиз унга куйидаги ҳақиқатни ўргатасиз: агар у кимгадир бирор нарса бераётган бўлса, бу батамом берди дегани эмас. Шу орқали, сиз, боланинг табиий ҳиссиётлари: ўз ўйинчоғини қайтиб кўрмаслик ҳақидаги нотўғри фикрларидан халос этасиз. Болалар шундай хаёлга боришади: *«Бу менинг нарсам! Нима учун мен уни беришим керак»* Улар ҳали вақтга қараб иш тутмайдилар... ёки вақтинчалик ва доимийлик ўртасидаги фарқни тушунмайдилар.

Болага «Навбат билан ўйнаш»ни таймер орқали, яъни ўйинчоқ батамом берилмаганини тушунтириш мумкин. Боладан таймерга қарашини сўранг: «Таймер жаранги нимани англатади? Демак, ўйинчоқдан фойдаланиш вақтинг тугади. Лекин таймер кейинги сафар жиринглаганда, дўстингнинг вақти тугаб қолади ва яна ўйинчоқни олиш навбатинг келади!» «Навбат билан ўйнаш» жуда қизиқарли бўлади!

Навбатни белгилаш учун тухум–пишириш таймери, микротўлқинли печ таймери ва ҳатто мобил телефон таймери жуда мос келади.

Болангиз бошқа болалар билан ўйинчоқ алмашишни бошлаганда, уларга хотиржам ва дўстона оҳангда айтинг: «Шерон ўйинчоқларини сен билан баҳам кўриши қанчалик яхши! Кел, унинг учун ҳам яхши нарса қилайлик ва унга сенинг ўйинчоқларингни берайлик». Ҳар бир киши бу алмашишдан фойда қилишини таъкидланг. Ва ҳар бир киши хурсанд бўлади (ёки ҳеч бўлмаганда ҳам, вақти келганида хурсанд бўлади!)

«МЕНИКИ», ДЕМАК, БУ «МЕНИКИ»

Болани ўз мулкини бошқалар билан баҳам кўришга ўргатиш жуда муҳим бўлса–да, унда ҳеч кимга беришга мажбур бўлмаган ўйинчоқлари ҳам бўлиши керак. Эҳтимол, сизнинг кичкинтойингиз учун бу ўйинчоқ унинг сеvimли кўғирчоғи, автомобили ёки жуда яхши кўрган айиғи бўлар. Ўзга бола учун бошқа бир ўйинчоқлар бўлиши мумкин, улар алоҳида сақланиб, «дахлсиз» бўлиши керак. Агар болангиз унга тегишли бўлган бир неча нарсага эга бўлса, у нима билан бўлишиш ва нима билан бўлишмасликни танлаши мумкинлигини тушунади.

Бола ўзи билан махсус ўйинчоқларини болалар майдончасига олиб бормаслиги ёки дўстлари уларни зиёрат қилиш учун келганларида, бошқа болалар билан уларни бирга олиб бормаслигини тушунади. Каттароқ ёшдаги боладан: «Жоним, бугун дўстларинг меҳмон бўлиш учун келганларида, улар билан қандай ўйинчоқларни бўлишмоқчисан?» Кейин фақатгина болалар билан баҳам кўришга тайёр бўлган ўйинчоқларинини ажратиб қўйинг ва қолганларини эса қўшма ўйинлар тугагунга қадар олиб қўйинг. Бу, можароларни ҳал қилишдан сизни қутқаради ва бола албатта тенгдошлари билан бирга ўйнашдан кейин ҳам хурсанд бўлади. Унда ҳар доим фақат ўзига тегишли бўлган нарсалар қолади.

Фақат ўзингизга тегишли бўлган сеvimли нарсаларингизни эслаб кўринг: қадрли кундалик, шарикли ручка, ёки ажойиб пиёла. Сиз ҳаётингизда кўп нарсаларни баҳам кўришдан хурсандсиз, лекин сиз хафа ёки зерикиб қолган пайтингизда, қўлингизга олганингизда кайфиятингизни кўтарадиган бир неча шахсий нарсаларингиз бор. Буни ҳар

қандай ёшдаги болалар учун ҳам айтиш мумкин. Доно ота-оналар боласини саховатли бўлишга, мол–мулкини бошқалар билан баҳам кўришга ундаганда, буни тушунадилар.

АГАР БОШҚА БОЛАЛАР ФАРЗАНДИНГИЗ БИЛАН БИРОР НАРСАНИ БЎЛИШИШНИ ИСТАШМАСА

Агар болангизга муҳим ҳаётий тамойилни («Ўйинчоқлар билан бўлишиш керак!») кунт билан ўргатаётганингизда, у эвазига ҳеч нарса олмаса ва кўли бўш қолса, жуда ҳам хафа бўлиши мумкин. Фарзандингиз бошқа болалар билан бир нарса ўртоқлашганда улар болангизга худди шундай муносабатда бўлмасалар, нима қилиш керак?

Иккала боланинг ҳис-туйғуларини тушунган ҳолда вазиятга изоҳ беринг: «Кейт ўйинчоғидан ажралишни истамагани учун хафа бўлди. Сен ўз ўйинчоғингни бошқа билан бўлишганингда нимани ҳис қилганингни эслайсанми?» Ҳар доим бола ҳақида эмас, балки боланинг хатти-ҳаракатлари ва ҳис-туйғулари ҳақида гапиришга ҳаракат қилинг: «Биламан, Кейт сен билан баҳам кўрмади. Бунинг эвазига бирор нарса олмаслик алам қилади». Вазиятга изоҳ берганингизда, болангизнинг хафа бўлишига имкон берасиз ва унга салбий ҳис-туйғуларини қандай ҳал қилишга ўргатасиз. Ахир, биз ҳар доим истаган нарсамизни ола олмаймиз—ку. Ҳаёт шунақа.

Бу ҳолат болангизни умидсизлик билан курашишга ва тушкунликка тушмасликка ўргатиш имкониятини беради. Сиз бошқа бола фарзандингиз билан баҳам кўришни истамаса ҳам, у ўз нарсасини бериш кераклигини эслатиб туришингиз мумкин. Нима учун биз бу ҳақда гапиришимиз керак? Сизни тинглаб, бола аслида олишдан кўра бериш жуда ҳам ёқимли эканлигини тушуна бошлайди. Агар у билан ёлғиз бўлсангиз, ундан сўранг: «Бериб юбориш ва бошқалар билан билан баҳам кўриш қизиқарли эмасми? Ҳеч нарсани бошқалар билан баҳам кўришни истамайдиган ва кимгадир қувонч бериш қанчалик ажойиблигини билмайдиган одамлар қандай ачинарли».

...Олмоқдан кўра, бермоқ кўпроқ марҳамат келтиради (Ҳаворийлар 20:35).

УЧ ЁШДАН ОШГАН БОЛАНИ БОШҚАЛАР БИЛАН БИРОР НАРСА АЛМАШИШИГА ҚАНДАЙ ЎРГАТИШ КЕРАК

Улғайиб бораётган болангиз ўйинчоқларни алмаштириш қондаси ўз ичига нимани олганлигини, «навбат билан ўйнаш» нима эканлигини, қайси ўйинчоқларини бўлишиш кераклигини, қайсилари фақат унга тегишли эканлигини (биз уларни алмашмаймиз) билгандан сўнг, ундаги шаклланган кўникмаларни мустаҳкамлашга ўтинг. Бола бирор нарсани баҳам кўришдан бош тортган ҳолларда, унга таъсир ўтказиш учун турли чора–тадбирларни, шу жумладан, танаффусни ҳам қўлланг. Агар иккита бола ўйинчоқлар орқасидан уришишган бўлса, уларни бурчакка юборинг. (Қўлингиздаги ўйинчоқ билан бурчакдаги стулга борганингизда болаларнинг юзларини томоша қилиш жуда қизиқ.) Агар болангиз икки марта уни огоҳлантиришингиздан сўнг, биргаликда ўйнашга мўлжалланган ўйинчоқни бўлишишни истамаган бўлса, сиз бурчакка боланинг ўзини юборишингиз мумкин.



15–кўриниш: 2–дубль. Дўстлар билан боғда

Икки ёшли Кейт ва Макс қум тўкилган жойда ўйнаётдилар.

Кети. Меники! Қайтариб бер!

КЕТТИНИНГ ОНАСИ: Куёшим! Агар ўйинчоқларни болалар майдончасига олиб келган бўлсанг, уларни ҳамма билан баҳам кўришинг керак. Макс билан ўйнаш учун

ўйинчоқчани бер. (*У Кейтнинг олдига боради ва унинг қўлидан пақирни олиб Максга узатишга ёрдам беради.*)

МАКСНИНГ ОНАСИ. Ҳа, бу қийин дарс бўлса ҳам, лекин муҳим!

КЕТТИНИНГ ОНАСИ: Тўғри.. Уларни бунга ҳозир ўргатмасак, катта бўлганларида ўргатиш қийин бўлади. Қизим ҳеч ким билан баҳам кўриш мумкин бўлмаган махсус ўйинчоқларни билади, лекин улар уйда қолган. Агар у ташқарига баъзи ўйинчоқларини олса, уларни ҳар бир киши билан баҳам кўриши керак.

МАКСНИНГ ОНАСИ. Макс, сен бошқаларнинг ўйинчоқларини олиб қўйиш мумкин эмаслигини, аввало, бирор нарса олиш учун мулоҳимлик билан сўрашинг кераклигини унутдингми? Ва сен билан челақни алмаштиргани учун Кэтига нима дейишинг керак?

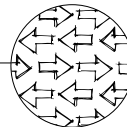
МАКС. Раҳмат Кэти.

Макс Кетини қучоқлайди. Иккала она ҳам фарзандларига ошқора ғурур билан қарашади.

Энага маслаҳати

Бу ўринда фарзандларингизни саҳий ва раҳмдил қилиб тарбиялашингизга ёрдам берадиган баъзи маслаҳатлар:

1. Пишириқ тайёрланг ва болангиз билан янги қўшни ёки касал дўстингизга олиб бординг.
2. Болангиздан қариндошлар учун бирор нарса чизиб беришини сўранг ва ушбу расмларни мўлжалланган юборишни (ёки почта орқали жўнатишни) унутманг.
3. Болангизни одамлар ва ҳайвонларга, айниқса, кичик, ночор ва касал мавжудотларга меҳрли ва дўстона мулоқот қилишга ўргатинг. Боладан: «Элиза холани хурсанд қилиш учун нима қила олардинг? Унга ёрдам бериш учун бирор нарса ўйлаб кўр». Балки у бир мунча вақтга касал холасига унинг севимли юмшоқ ўйинчоғини беришни таклиф этарсиз. Таъзим билан совғани Элиа холага топшириб, унинг кимдан эканлигини тушунтиринг. У жиянининг бу ҳаракатидан таъсирланади ва ҳамма хурсанд бўлади!



ТАКРОРЛАШ

Энаганинг қайси маслаҳатларидан фойдаланишингиз мумкин, бу болаларнинг оналари қумлоқдаги ушбу сокин олам ичидаги урушнинг олдини олиш учун нима қилишлари мумкин?

1. Болангизни эрта ёшдан бошлаб бошқа болалар билан ўйинчоқларини баҳам кўришга ўргатинг. Ўзингиз саҳий бўлинг, шунда бола сиздан ўрнак олади. У аввало сизни кузатиб ўрганади!

2. Фарзандингизга бошқа болалар билан баҳам кўришга тайёр бўлган ўйинчоқларинигина олишга рухсат беринг. Бошиданоқ шарт қўйинг: «Агар сен бу ўйинчоқни ўзинг билан олиб кетсанг, бошқалар билан баҳам кўришинг керак».

3. Болангизга ҳеч ким билан баҳам кўриши шарт бўлмаган ўйинчоқлари бўлишига ишн беринг. Фақат унга тегишли бу ўйинчоқларни «ҳазиналар» деб атанг.

4. Болага ҳушмуомалалик билан бирор нарса сўрашни ва бошқа одамлар унга берадиган нарсаларни меҳрибонлик билан қабул қилишни ўргатинг. Болангизга бирор нарса

олишига изн сўрашни ва миннатдорчилик билдиришни ўргатинг. Ва уни албатта мактаб кўйинг: «Баракалла! Қандай яхши тарбияли боласан!»

5. *Фарзандингизга бошқа болалар билан бирор нарсани баҳам кўришига ёрдам беринг.* Буни сўз билан ҳам, амал билан ҳам ўргатинг. Болангизга ўз ҳис-туйғуларини ифода қилишида ва ўз ҳаракатларини тушунтиришига ёрдам беринг.

6. *Болани сахийлиги учун мақтанг.* Шунинг учун ёдда тутингки, мактов ўзига хос бўлиши керак: «Карен билан қўғирчоғингни баҳам кўрганингда жуда хурсанд бўлдим!»

Кичкинтой боланинг танлаб юборилган ўйинчоққа бўлган қизиқишини ҳеч бир ҳолат бошқа бола шу ўйинчоқни ўйнаётгандаги кўриниш каби аланга олдиrolмайди.

Роберт Скотелларо

16 БОБ.

БОЛАНИ ТОЗАЛИК ВА ТАРТИБГА ЎРГАТАМИЗ



16–кўриниш: 1–дубль. Ўйин хонасида

ОНА: Жеми, ташлама!

Жеми ўйинчоқ юк машинасини хонанинг узоқ бурчагига қайтариб ташлайди.

ОНА: Жеми, буни ол. Бўлди, сен яна ўйинчоқ олмайсан!

Жеми (*ийглаб*). Мен ўйнашни истайман!

ОНА: Унда ўйинчоқларни йиғишга ёрдам бер!

Жеми ўйнашда давом этмоқда.

ОНА: Кел, менга ёрдам бер. Сен ҳамма нарсани сочиб юборган экансан—ку!

Жеми онасини менсимай, ўйнашда давом этмоқда.

ОНА: Ҳа, ҳали шунақаи? Майли, менга ёрдам бермасанг, ҳамма ўйинчоқларингни ахлатга ташлайман.

Жеми жазавага тушиб йиғлайди.

Ушбу сахна уйингиздаги ўйинчоқларни тозалаш жараёнини эслатадими? Эслатса, бундан кейин ҳам ўқишни давом этинг! Сиз 2–3 ёшли бола ўйинчоқларни йиғганини кўрганмисиз? Бу ажойиб манзара! Болангиз масъулиятли ва тартибли бўлиб улғайишини истасангиз, буни амалга оширинг! Қандай қилиб? Уни бешикданок эҳтиёт бўлишга ўргатинг. Болага ҳаётининг биринчи кунлариданок нимани ўргатсангиз, бунга у одатланади.

Менинг болалигим ўтган уй–жой тоза ва тартибли эканидан бошқа ҳеч нарсаси билан ажралиб турмасди. Ҳеч қандай бетартиблик бўлмаган. Мен болалигимдан тартибли уйни кўрганим боис, ўз уйимда ҳам тартибни сақлашга ҳаракат қиламан. Онам менга ҳеч қачон, «Мишель, ўз хонангни тозала!» деб айтишга тўғри келмаган. Тозаликка бўлган севги менга табиий ҳолда пайдо бўлган, чунки мен ўсган муҳит шундай эди. У ерда мен ўзимни қулай ва бахтли ҳамда хавфсиз ҳис қилардим.

Эҳтимол, сиз ҳамма ерда Эверест каби уйиб ташланган нарсалар бўлган уйда ўсгандирсиз ва ўзингизни уйнинг қаерида нима борлигини биладиган одам деб ҳисобларсиз. Гарчи баъзи одамлар, тартибсиз яшашга одатланган бўлса—да, мен тартибли муҳитда инсон мувозанатлашади ва янада самарали ишлайди, деб ҳисоблайман (ва бу тадқиқот натижалари билан тасдиқланади). Поклик ва тартибни олиб келиб, инсон ўзига ҳурмат кўрсатади ва ўзига

ғамхўрлик қилади. Мен билган ва севган одамларнинг пала–партишлигига сабаб – синчков ва хаддан ташқари танқидий ота-оналарига қарши беихтиёр исёни ҳисобланади. Бироқ, олтин ўрталikka ёпишиб олишга ҳаракат қилинг ва бундай қўзғолонни ўзингиз учун жазога айланторманг. Тозаликни меҳнат мажбурияти деб эмас, балки ўзингиз учун роҳат деб ўйланг!

ТЎҒРИ МУҲИТНИ ЯРАТИШ

Болакай юришни бошлашдан олдин, сиз унга қандай қилиб қулай муҳит яратиш мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўринг. Сиз унинг атрофидаги айрим нарсаларни бола ўз атрофидаги оламни ўрганиши учун олиб ташлашингиз мумкин. Қулай ва сокин муҳит фойдали таъсир кўрсатиши ҳаммага маълум. СПА массаж салони столи устида ётган пайтингизда стрессни бошингиздан ўтказасизми? Йўқ! Нима учун? Чунки сиз дам олишингиз мумкин бўлган тинчлик муҳитидасиз. Нарсалар билан тўсиб ташланган хонада одам чалғиб қолади ва бунда ҳукм сураётган тартибсизликлар унинг кайфиятини бузади. 2004 йилдаги бейсбол бўйича АҚШ чемпионатида “Ред Сокс” жамоаси ғалабани қўлга киритганидан сўнг Фенвей боғи кейин қандай ҳолатда бўлганини эслайсизми? Албатта, ҳар бир нарсанинг ўз вақти ва жойи бор, лекин доимо бундай бетартиб яшашни ҳеч ким хоҳламаса керак.

Болангиз учун тинч ва осойишталикни ҳис этадиган муҳит қандай яратилади? Болалар хонасининг деворларига рангдор ёки оч тусли гулқоғозлар кўпроқ чирой бахш этади (улар боланинг руҳиятига тинчлантирувчи таъсир кўрсатади). Сенсор ўчиргичли лампаларнинг юмшоқ нури, тинчлантирувчи сокин мусиқа, тетиклашишга ёрдам берувчи хушбўй ҳидларнинг бирикмаси тинч муҳитни яратади. Боланинг хонасида доимо тартиб бўлиши учун йиғилиб қоладиган ахлатни чиқариб ташлаш керак. Деворларни чиройли манзаралар билан безанг, полда гилам ёки палас ёйинг, зеро болангиз ўзининг қулай бурчагини яхши кўради.

Бола улғайгач, ўйинлар учун махсус жойни танланг, ўйинчоқлар сақладиган қутиларни сотиб олинг ва ўқиш учун шинамгина жой ажратинг: у ерга юмшоққина курси ва китоблар солинадиган шаффоф қутиларни қўйинг. Полда ёки пастки жавонларда жойлашган очиқ қутилар ва саватлар – нарсаларни сақлаш учун энг осон йўлдир. Кичкинтой сизга тозалашда ёрдам берганида, ўша ерга уларни тахлаб қўйиши тезроқ бўлади.

Энага маслаҳати

- Сиз ғилдиракли идишларда болаларнинг нарсаларини сақлашингиз мумкин. Уларни шаффоф пластмассадан тайёрлаганингиз маъқул.
- Боланинг костюмлари ва куртқалари эски ёғоч шляпа панжарага осиб қўйилиши мумкин.
- Мумли бўрларни ювилган қаҳва қутиларига, катта мунчоқлар ва боғичларни бўш тухум идишларига солиб қўйинг.
- Ҳатто хўжалиги яхши ташкил этилган уйларда ҳам ҳар қандай нарсалар учун қути тутиш керак. Менда «Ҳар хил нарсалар» деган ёзувли бир қутим бор ва мен унинг ичига «ташлаш учун» тайёрланган ҳар бир нарсани қўяман. (Макдональдс ўйинчоқлари, қуруқ нонуштанинг қутилари ва ҳар хил қадоқлашлар). Ушбу қути мунтазам равишда тозаланиши, кейин эса қутулишингиз лозим бўлган турли хил кераксиз нарсалар билан тўлдирилиши керак.

«ТОЗАЛАШ» ДЕБ НОМЛАНГАН ЎЙИН

Болангизда ўйинчоқлар пайдо бўлса, сиз уларга ғамхўрлик қилишни унга ўргатишингиз керак. Агар бурчакларда сочилган қўғирчоқлар ва айиқлардан қониксангиз, унда ғазабланманг. Агар сиз нозиктабиат (ифлос эмас) бўлсангиз, унда ҳар бир элемент учун

жой топишингиз керак. Бизнинг эгизаклар ўганидан сўнг, уларда шилдириклар пайдо бўлди ва биз ўйинчоқлар сақланадиган кутилар қўйиб чиқдик. Болалар ўйинчоқларини сақлаш учун ажойиб пластик кутилар ишлаб чиқарадиган фирмалар бор.

Эгизаклар полда эмаклар, шўхлик қилишни ўрганган вақтларидан бошлаб, улар мени айна битта қўшиқни куйлаб, ўйинчоқларни полдан олиб, кутига солиб қўйишимни томоша қилишарди. Сиз кун давомида фаолиятингизга мос мос келадиган сўзларни ўйлаб топиб, ҳар қандай оддий мусиқани танлашингиз мумкин. Юқорида айтиб ўтганимдек, болалар яслиси ва боғчаларда тарбиячилар турли оддий қўшиқлардан фойдаланиб, болалар диққатини бир фаолиятдан бошқасига ўтказадилар. Сизни ўзингиз бир неча қўшиқ яратиб, полни супуриб ёки болани кийинтираётганингизда шу қўшиқни куйлашингиз мумкин. Вақт ўтиши билан турли вазифаларни бажариш учун мос бўлган катта репертуарга эга бўласиз. Тарбияланувчиларим оёққа ишонч билан туришни бошлашгач, мендан кейин ҳаракатларимни такрорлай бошлашди. Мендан талаб қилингани куйлаш эди: «Тозалаш, тозалаш, биз тозалашимиз керак» дейишим биланоқ ҳар иккиси қизиқарли ўйин бошланди деган фикр ила дарҳол полдан ўйинчоқларни териб, кутига элтишар эди!

Ўғил болалар икки ёшга етганида, биз бир нечта махсус кутиларни ташкил этдик. Уларнинг ҳар бирига расм ёпиштирдик ва қандай ўйинчоқлар учун мўлжалланганлигини ёздик. Бизда машиналар учун кути, тўплар учун кути, ҳайвонлар учун кути ва шунга ўхшаш нарсалар учун кутилар бор эди. Мен ўйинчоқларни тегишли кутиларига жойлаб шундай қўшиқни куйлашимни эгизаклар кузатиб туришарди: «Тозалаш, тозалаш, тозалаш учун вақтимиз келди», улар эса шу заҳотиёқ ўйинчоқларини тегишли кутиларга териб қўйишарди. Улар тез орада мендан ўрناк олишга ўрганишди ва тозалаш ишлари ҳаммамиз учун қизиқарли ўйин бўлиб қолди.

Шуни айтишим мумкинки, Фрейзер ва Остин уч ёшга етганларида, мен камдан–кам ҳолларда кутиларга ўйинчоқларни солиб қўядиган бўлдим. Улғаяётган ўғил болалар менинг «ўйнашни яхши кўрсанг – ўйинчоқларни йиғишни ҳам яхши кўр» деган қоидамга амал қилишга ўрганиб, ўйин тугагандан сўнг ўйинчоқларини кутиларга солиб қўйиш уларнинг одати бўлиб қолди. Улар тартибсизлик ва алғов–далғовни кўрмасдан ўсишди ва назаримда, улар ҳали ҳам жуда озода бўлиб улғаймоқдалар. Ишончим комилки, уларнинг бўлажак рафиқалари менга миннатдорчилик билдиришади!

МАЖБУРИЯТЛАРНИНГ БЎЛИНИШИ

«Ўйнашни севсанг – ўйинчоқларни йиғиштиришни ҳам сев» деган қоида тозалаш учун ким масъул бўлишига ҳеч қандай шубҳа қолдирмайди. Агар Остин ўйнаган бўлса, у ўз жойларига ўйинчоқлар қайтариши ёки биргаликда ўйин иштирокчилари ёрдамида ўйинчоқларни кутиларга қўйишга ёрдам бериши керак. Ўйинчоқлар ҳақида ғамхўрлик қилишдаги аниқ талаблар, кийим–кечак, пойафзал ва бошқа нарсаларга ҳам бирдек бўлиши керак, бунда “Мен буни бажаришим кераклигини билмадим” деган баҳоналар узр учун сабаб бўлмайди. Нарсаларнинг қаерда жойлашишини аниқ билиш, “мен унинг қаерга йўқолганини билмайман” деган мингиллашни истисно қилади.

Уйдаги тартибни сақлашга доир талабларингиз боланинг ёшига мос келишини таъминлашга ҳаракат қилинг. Мисол учун, сиз икки ёшли боладан кутиларга машиналарни бир текисда териб қўйишини талаб қила олмайсиз. Шундай бўлсада, у машиналарни сақлаш учун махсус белгиланган шаффоф пластмассадан тайёрланган кутига солиб қўйишини илтимос қилишингиз мумкин (кутининг деворида машинанинг расмини ёпиштиришни унутманг). Боланинг бўйи чўзилган сари, сизнинг унга бўлган талабларингиз ҳам ошиши керак, шуни ёдда тутингки, фарзандингиз ким бўлиб улғайишини истаган бўлсангиз, шундай бўлади.

Мактабгача ёшдаги бола турли уй ишларини бажариши, шунингдек муайян вазифа ҳамда топшириқларни бажариши мумкин. У ҳам уй хўжалигини бошқаришда доимий иштирок этаётганини ҳис қилиши керак. Биринчидан, у ифлос кийимларни махсус саватга (ёки ҳеч бўлмаганда шу мақсадда ажратилган хонанинг бурчагига) қўйишни ўрганиши керак. Кейин фарзандингизга ҳар куни эрталаб ётоғини йиғиштиришни ўргатинг. Бу, шунингдек, масъулият ҳиссини кучайтириш учун ажойиб бир йўлдир. Мен кичкина боланинг ёстиғини енгил адёл билан қоплаши осонроқ эканлигига ишонч ҳосил қилдим ва албатта, у бунни мукаммал қила олмайди, аммо барибир уни қилган иши учун мақтанг.

Зотан, эрта ёшлигидаёқ, болага уй ишларида ота-оналарга ёрдам бериш учун табиий истак пайдо бўлади. Катталарга қўлидан келгунича ёрдам берганида, бола ўзининг кераклигини ва оила ҳаётига тааллуқли эканлигини ҳис қилади. Кичик вазифаларни бажарганда, бола ўзини мамнун ҳис этади ва унда «яхши ишладим» деган ишонч пайдо бўлади.

Биз нафақат ҳаракатларимиз учун, балки ўзимиз қилаётган тартибсизликлар учун ҳам жавобгармиз. Нарсаларга ғамхўрлик қилиш ва уйни тоза сақлаш бизнинг вазифамиздир.

Қай йўсинда мажбуриятни бажаришни менга завқ берадиган нарсага айлантиришим мумкин? Бу масалага, шунингдек, ҳар бир нарсага оқилона ва ижобий муносабат билан ёндашишга ҳаракат қилинг. Биринчидан, болангизга шундай деб тушунтиринг: «Биз ўз нарсаларимиз ҳақида ғамхўрлик қиламиз, чунки бу бизнинг масъулиятимиз». Бир мунча вақт ўтгач, кичкинтой ҳар куни бу вазифани бажаришни бошлаганида, ундан сўранг: «Сен ҳамма нарсани ўзинг қилсанг, бу яхши, тўғрими?» Бу боланинг фойдали маҳоратини мустаҳкамлашнинг ажойиб усулидир.

Биз катта бўлганимиз сайин, масъулиятимиз кенгайиб уй ишларини кўпроқ қиламиз. Аммо кундалик ишлар биз учун ёқимсиз ҳолатга айланмаслиги керак. Болага уй вазифаларини қандай уддалашни кўрсатиш ва уларга ижобий муносабатда бўлишга ўргатиш жуда муҳим. Бу катта ёшга тўлганида жуда асқотади: бизнинг дунёмизда, маълумки, масъулиятли одамларни қадрлайдилар.

МАҚСАДГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН МАҚТОВ

Кўп одамлар учта хушомадли сўз ўрнига, битта ўринли мақтов олишни афзал кўрадилар. Қандай сўзларни кўпроқ эшитишни истардингиз: «Бугун сиз яхши кўринасиз!» ёки «Қойил! Бу ранг сизга жуда ярашди ва юзингизни бениҳоят кўркем қилган!»?

Худди шу тамойил болалар учун ҳам амал қилади. Уларни иложи борича тез–тез ва аниқ бир нарса учун мақташ керак. Мақтов болага жуда катта илҳом бахш этади, аммо маълум вазифаларни бажариш учун мақтов миқдорини камайтирадиган вақт келади. Мисол учун, болакай бир неча ой давомида кути ичига ўйинчоқ машиналарини қўйганидан, уни мақтовга қориб ташлашингиз шарт эмас. Нима учун? Чунки энди у қилаётган ишини мақтовга лойиқ алоҳида ҳаракат эмас, балки масъулият деб билади. Албатта, сиз болани вақти–вақти билан уй ичидаги ҳар кунги мажбуриятларини бажарганлиги учун, ҳаракатларини безътибор қолдирмаётганингиз ва уларни қадрлашингизни эслатиш учун мақтаб туришингиз лозим. Аммо ғоят хурсанд бўлиш иштиёқи йўқола бошлайди, чунки боланинг уйни йиғиштириши тишларини тозалаши ва ювиниши каби одатий бўлиб қолади.

Катталарни ҳар доим ҳам кундалик юмушлари учун мақташмайди ва улар бунни атрофдагилардан талаб ҳам қилишмайди. Гарчи баъзан оила аъзосининг биридан шундай сўзларни эшитиш жуда ёқимли бўлади: “Кийимимни ювганинг учун раҳмат. Ундан доимо тозалик таралади, бунинг учун сендан миннатдорман”. Шунинг учун вақти–вақти билан болангизни ҳам мақташда этишда давом этинг, лекин ҳар доим бир тарзда эмас. Шундай қилиб, сизнинг миннатдорчилигингиз унинг учун оддий расмийчилик эмас, балки жуда муҳим ва аҳамиятли бўлади.

«СЕН ҰЙИНЧОҚНИ СИНДИРДИНГ – ҰЙИНЧОҚ ЭНДИ ЙЎҚ»

Бу қоида ҳар бир ҳаракатнинг табиий оқибатларга олиб келишига асосланади. Мен ҳам тез–тез бола хона бўйлаб ўзининг севимли ўйинчоғини отиб юбориши ва бунинг натижасида ўйинчоғи синиб кетиши, ундан сўнг ота-оналар унга янги ўйинчоқ сотиб олиш учун шошилиб югуришига гувоҳи бўлганман. Бу болага нимани ўргатади? Фақат нарсаларнинг қадрсизлигини, уларнинг бирортаси қадрсиз эканлигини, унга тўғри муомала қилишга эътибор бермасдан, дарҳол янгисига алмаштириш мумкинлиги ўргатади. Бу болага, ўз мулкани йўқ қилиши ва у автоматик равишда дарҳол тикланиши мумкин, деган фикрни уйғотади.

Ҳа, йиртиқ китобни алмаштириш учун янги китоб топишимиз мумкин, бола панжасини узиб олган бахмал айикчанинг ўрнига, болага янги айикча сотиб олиб келишимиз мумкин. Лекин буларнинг ўрнини боса олишимиз, шундай қилишимиз керак дегани эмас. Агар сиз болангизга ўйинчоқлар ҳақида ғамхўрлик қилишни ўргатсангиз, у улғайганда ҳаётида жуда муҳим бўлган нарсаларга ҳам эътибор беради: одамларга, ҳайвонларга – сизнинг машинангизга ҳам!

Кичкина бола пул ҳақида ва моддий бойликлар бизга қай тарзда келиши ҳақида ҳеч қандай тасаввурга эга эмас. Унинг фикрича, уйда қандайдир мўъжизавий тарзда янги ўйинчоқлар пайдо бўлади. Агар бу ҳақиқат бўлганида эди! Чақалоқ уларни отишни бошлагач, биз унга тушунтиришимиз керак: «Ўйинчоқларни ташлаб бўлмайди. Улар бизга ўйнашимиз учун мавжуд». Шу билан бирга, сиз ўйинчоқларни олиб қўйишингиз ёки боланинг эътиборини бошқа нарсага алмаштиришингиз мумкин. Агар болага ўзи ёмон муносабатда бўлган ўйинчоғи дарҳол қайтарилса, у буюмларга бепарво муносабатда бўлиш ҳеч қандай оқибатларга олиб келмайди, деб тушунади. Биз эса болага шуни ўргатишни истамаймизми?

Мактабгача ёшдаги болангиз ўзининг нарсаларини қадрламаса ва бузса, оила мулкани ҳимоя қилмаса, у албатта ўз ҳаракатларининг табиий оқибатларига дуч келиши керак. Агар бундай бўлмаса, у бошқа одамларнинг нарсаларига ғамхўрлик қила оладими? У кутубхона китобига қандай муносабатда бўлади? Бошқа одамларнинг мол–мулкига? Ўзи борадиган мактабнинг китоблари ва мебелларини қандай ҳимоя қилади? Катта ёшдаги болалар учун бу ҳаётий қоиданинг таҳрири биров бошқача бўлиши мумкин: «Сиз бу нарсани буздингиз – у энди йўқ».

Сиз болангизни кам аҳамиятга эга бўлмаган ҳақиқатни ўргатишингиз мумкин, унга синган ёки йўқолган ўйинчоқ ўрнини тўлдиришнинг фақат бир йўли бор – бу пул ишлаш йўли билан, янги ўйинчоқ сотиб олиш йўлидир. Ушбу ёндашув дунёдаги ҳақиқий ҳолатни тўлиқ акс эттиради: биз зарар кўрсатган ёки йўқотган нарсани, ўзимиз ишлаб топган пулга алмаштириш ёки сотиб олишимиз мумкин. Болангизнинг ёшига қараб, пул ишлаб топиш учун сиз унга кичик вазифаларни бажаришга рухсат беришингиз мумкин, шунда у ўзининг банкига бир неча танга пул топиши ва керакли миқдорда тўпланганда янги китоб, янги ўйинчоқ айик ёки бошқа нарсаларни сотиб олиши мумкин.

Агар бундай сабоқ – боланинг кейинчалик, у улғайганида, бу дунёда нафақат нарсалар, балки одамларнинг ҳис–туйғулари ҳам қарланмаслигига дуч келмасидан олдин, кеч бўлмасдан, – боланинг эрта болалик даврида, у меҳрибон оиласи даврасида бўлганида ўтилса, болага нисбатан инсонийлик ва яхшироқ бўлар эди.

Менинг дугонам қуйидаги воқеани сўзлаб берганди, бир таниш сартарош аёлнинг ўсмир ўғли, қўшнисининг мол–мулкани бузганида, қўлга тушади ва бу масъулиятсиз ҳаракатнинг сабабини эса ўспиринлик ёшидаги шўхликка йўяди. Бу бола ёлғиз эмас эди, шериги билан бўлган экан. Сартарош номақбул хатти-ҳаракати учун ўғлини қўшнилاردан узр сўрашга, ҳамда икки ҳафта давомида эрта тонгда ўрнидан туриб, қўшнисининг уйида етказилган зарарни қоплаш учун ишлашга мажбур қилди. Шеригининг ота-онаси ўғлидан ҳеч

нарсани талаб қилишмагани учун сартарош афсусланган, ўзининг фарзанди эса бундан яхши сабоқ олган ва кейинчалик нохуш вазиятларга асло тушмаган; бошқа ўсмир эса ўша воқеадан кейин, содир этган қатор жиноятлари учун ҳозирда қамоқда экан.

Бу мисол орқали, болангизга уйда фойдаланиладиган мол–мулкка эътиборли бўлишни ўргатиш қанчалик муҳим эканлигини англаш мумкин. Ҳамма нарса оиладан бошланади. Агар болангиз бу сабоқни ўзлаштира, у бошқа одамларнинг нарсаларини авайлайди. Уйдаги мажбуриятларини ва кичик вазифаларни уddалашга ўрганиб, улғайганида у масъулиятли, ғамхўр ва меҳнатсевар инсон бўлиб етишади.



16–кўриниш: 2–дубль. Ўйин хонасида

ОНА: Джеми, атрофга ўйинчоқлар отиш мумкин эмас. Тозалаш бошланишига икки дақиқа қолди.

Джеми ўзининг ўйинчоқ юк машинаси олади ва хонанинг узоқ бурчагига, бошқа ўйинчоқларни отган бир тоғ устига қайтариб отиб юборади.

ОНА:(Джемининг бўйи баравар ўтириб, унинг кўзига қарайди). Джеми, тозалашни бошлаш вақти келди. Юк машинасини машиналар қутисига сол.Уларни хона бўйлаб отиш эмас, улар билан ўйнаш керак эди.

ДЖЕМИ: (ҳиқиллаб) Мен ўйнашни истайман!

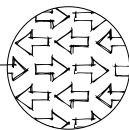
ОНА: Мен ўйнашни исташингни биламан, лекин ўйин вақти тугади. Сен ютқаздинг, энди ўйинчоқларни йиғиб қўйиш вақти келди. Шу муносабат билан бу вазиятга тўғри келадиган қўшиқ қуйлашимга ёрдам берасанми?

Джеми лабларини чўчайтириб, онасига қарайди.

ОНА: Хўш, бирга қуйла: «Йиғиштирамыз, йиғиштирамыз...». (У қўшиқ билан вақтида ҳаракат қилиб, полдан ўйинчоқларни ола бошлайди. Джеми онасини кузатиб, бирга қўшиқ айтади ва унинг ҳаракатларини такрорлайди.

ОНА: Баракалла! Сен ўз автомобилларингни жуда яхши йиғиштираяпсан. Улар ҳақида кайғураётганингни кўриш жудаёқимли.

Джеми кулади, озода хонани кўзи билан кузатади ва деярли инжиқлик қилмаган ҳолда кейинги вазифага онаси билан ҳаракат қилишни бошлайди.



ТАКРОРЛАШ

Ақлни оздирадиган тозалаш ишларини қандай қилиб қизиқарли вақт ўтказишга айлапнтириш учун, энаганинг қайси маслаҳатларидан фойдаланишингиз мумкин?

1. *Ўз талабларингизни аниқ шакллантиринг.* «Агар ўйнашни хуш кўрсанг–ўйинчоқларнинг йиғиштиришни ҳам хуш кўргин».

2. *Болангизни ўйин вақти тугаётгани ҳақида олдиндан огоҳлантиринг.* «Сенинг ўйнашинг учун икки дақиқа қолди».

3. *Ўйинчоқларни сақлаш учун махсус қутилар тутинг.* «Юк машинасини автомобиллар қутисига солиш керак».

4. *Ижобий кайфиятни сақланг.* «Биз ҳамма ўйинчоқларни тўплашимиз керак, шунинг учун буни завқ билан қилайлик». Қувноқ қўшиқ жуда фойдали бўлиши мумкин.

5. *Болангизга ўрнатилган бўлинг.* Агар сиз болангизга ўйинчоқларни қандай йиғиштиришни кўрсатсангиз, у сизнинг ҳаракатларингизни такрорлайди.

6. *Болада айбдорликни ҳис қилиш ўрнига, жавобгарлик ҳиссини уйғотинг.* «Ким ўйнаса, ўша ўйинчоқларни йиғиштиради «қоидасига риоя қилиб, натижада бола жавобгар бўлишни ўрганади ва ўзини айбдор ҳис қилмайди. Агар, «Сен тўполон қилдинг, энди ўзинг йиғиштириб қўй», десангиз, бола кайфиятини йўқотади, ўйинда ёмон нарса бор эди ва тўполон ҳам жуда ёмон деб ўйлайди. Тартибсизлик – ижодий ўйиннинг бир қисми ҳисобланади, аммо ўйин тугуганидан сўнг, ҳамма нарсани ўз жойига қўйиш керак!

Агар болангиз гилдиракли конкисини қаерга қўйганини тушуна олмасангиз, чироқларни ўчиринг ва зулматда уй ичида юринг.

Леополд Фечнер

17 БОБ. РАҚОБАТ ЁКИ ҲАМКОРЛИК?



17–қўриниш: 1–дубль. Меҳмонхонада

КАРА. Тўхта! Бу меники!

МИЛЛИ (*Карани итариб*). Йўқ! Меники! Қайтариб бер!

КАРА (*Миллини полга итаради ва қўғирчоқни ушлайди*). Менинг қўғирчоғим!

Она меҳмонхонага киради.

Милли (*йиглаб унга ташиланади*). Кара мени итариб юборди.

КАРА (*овозида йиғи билан*). Йўқ, у мени биринчи бўлиб итариб юборди.

ОНА: Ким биринчи бошлади? Ҳозироқ айтинг. Сизлар ёмон қизларсиз!

МИЛЛИ ва САРА (*бир овоз билан*). У биринчи бошлади! ОНА: Сен ҳар доим тўполон бошлайсан. Кара. Хонангга бор!

КАРА. Сиз ҳар доим Миллини ҳимоя қиласиз!

Агар оилангизда яна бир болангиз бўлмаса, *ака–укалар, опа–сингиллар* ва *рақобат* яқин тушунчалар эканлигини ва улар орасида муайян сабаб–оқибат муносабатлари мавжудлигини тушунмасангиз керак.

Қандай қилиб ака–ука, опа–сингил ўртасидаги рақобатнинг олдини олиш мумкин? Сиз ўзингиз учун янги ролда ҳаракат қилишингиз керак. Ота–оналар аҳил жамоа бўлиши ҳақидаги суҳбат ёдингиздами? Шундай қилиб, энди сизни ҳакамлик вазифасига тайинлашди. Яхшиямки, сиз ҳали ҳам гуруҳдасиз: ота ўзига ён ҳакамлик вазифасини, она эса майдон ҳаками ролини олади ва сизлар оилавий ўйинга ҳакамлик қилаяпсизлар. Албатта, бошқа бола туғилиши билан, оила сифат жиҳатидан янги босқичга ўтади. Хуллас, бир нечта фарзандлари бор ота–оналар оламига хуш келибсиз!

«ОНАМ СЕНИ КЎПРОҚ ЯХШИ КЎРАДИ!»

Болалар ўртасидаги рақобат – кўп фарзандли оилалар учун муқаррар муаммодир. Йигирманчи асрнинг 60–йилларида телевидениеда «Ака–ука Смозерлар» номли кўрсатув эфирга узатилган бўлиб, унинг сюжети ака–ука Том ва Дикларнинг рақобатига асосланган эди. Ўша йилларда, бу намойишдан бир ибора машҳур бўлди – «Онам сени кўпроқ яхши кўради».

Комик таъсирни ошириш учун ака-ука Сможерларнинг рақобати жуда кучайтирилган эди. Бироқ, оддий оилада ака-ука ва опа-сингилларнинг қичқириғи ҳамда шикоят қилиши ота-онани шунчалик чарчатиб қўйиши мумкинки, бу ерда кулгига ўрин қолмайди. Бу болалардан бири ҳар доим унга камроқ эътибор берилганлигига ва ҳаёт унга адолатсиз эканига ишонгани боис, ўзини тарқ етилган ва кам севилгандек ҳис қилиши мумкиндек туюлади. Болалар улғайганида ака-ука ва опа-сингиллар ўртасидаги рақобат бошқача тус олади (баъзан янада зиддиятлашади), лекин рақобат асосан танҳо фарзанднинг «худуди»га янги туғилган чақалоқ қилиши биланок бошланади.

ҲАР БИР БОЛА СЕВИМЛИ

Фарзандларингиз ўртасидаги рақобатни камайитириш учун қандай асосий қоидага амал қилишингиз керак? Энг муҳими, дарҳол оилангиз бир бутун эканлигини фарзандларингизга билдиришларингиз керак. Албатта, ҳар бирининг ўз ўрни бор, лекин ҳаммангиз бир жамоа аъзоларисиз.

Ака-ука ва опа-сингилларнинг рақобати оилангизга иккинчи боланинг қилиши биланок бошланади. Биринчи туғилган ва иккинчи бола ўртасида тўғри муносабатларни бошлаш учун сиз уйга сеvimли «тўплам»ни олиб қилишдан олдин, каттасини янги роли учун тайёрлашингиз керак. Болага каттанинг роли ноёблигини, ундан бошқа ҳеч ким (ёки унинг) бу ролни ўйнай олмаслигини тушунтиринг. Иккинчи болангиз туғилиши билан сизни табриклаш учун келадиган ҳар бир кишидан биринчи болангиз учун кичик совға олиб қилишини сўранг. Ва қариндошларингиз ва дўстларингиз қелиб, ҳар бир киши чақалоқ билан банд бўлса, сизда яна бир бор катта болангизни эркалаш имконияти пайдо бўлади.

Оила жамоасида болаларга қандай роль белгиланиши керак? Бир-бири учун мухлислик қилишни, албатта. Уларнинг вазифаси бир-бирини севиш ва рағбатлантириш, бир-бирига елкадош бўлиш ва бир-бирига содиқ бўлиш ва ҳар бир киши ўз адолатли улушини олиши учун, бир-бири билан ўз мулкини баҳам кўриши ва ҳар бир нарсадан навбати билан фойдаланишдир. Сиз оилангиздаги тўнғич болангизга бир нечта шақилдоқларни бериб, ака-ука ёки опа-сингил мақтовга лойиқ бирор иш қилса, унга кичик салют уюштиришни ўргатишингиз мумкин. Кичик болангизга эса катта опаси (ёки акаси) бир мақтовга арзигулик иш қилса, ўмбалоқ ошса ёки идиш-товоқ машинасига ўзининг косасини қўйса, қўллари билан қарсак қалишни ўргатинг. Икки болани бир-бирининг энг катта «мухлислари» бўлишларига тайёрланг. Улар бир-бирига имкон қадар тез-тез «мухлис» бўлишсин ва бунда ихтирочилигини кўрсатишсин.

Сиз, ота-оналар фарзандларингизни нафақат жамоа бўлишга ўргатишингиз, балки уларнинг ҳар бири оилада қадрланишига ишонч ҳосил қилишингиз, ҳар бир болага ажралмаган эътибор беришингиз ва шунинг учун ўзингизни янада дадил ҳис қилишингиз керак. Бир бола билан бошқасига нисбатан сайрга чиқиш, дўконга бориш ёки китоб ўқишда кўпроқ вақт ўтказиш мумкин эмас. Фарзандларингизнинг ҳар бири уларга эътибор қаратаётганингизни ҳис қилиши керак. Кичкинтойга бўлган севги, одатда улар билан ВАҚТ ўтказишга тенг. Болангизнинг кўзига боқиб, унинг ички дунёсига назар ташлар экансиз, унга, у сиз учун қадрли эканлигини, унда бетакрор шахсиятни кўриб, уни севишингизни, жумладан, у оилангизнинг тенги йўқ аъзоси эканлигини айтасиз. Бундай эътибор боланинг ўз-ўзига бўлган ҳурматини оширади ва сиз бошқа фарзандларингизга диққатингизни қаратганингизда, у акаси ёки укасига нисбатан сизни рашк қилмайди.

Икки боланинг ака-укалар ёки опа-сингиллар эканлиги улар доимо бирга бўлишлари шарт эканлигини аңлатмайди. Уларга ҳар бирларининг ўз ҳудудлари бўлиш ҳуқуқини ҳурмат қилишни ўргатинг ва ҳар доим бирга ўйнашларини қутманг. Болаларга турли дўстларга эга бўлишларига рухсат беринг ва уларни ҳар доим биргаликда ўйинларига ака-укаси ёки синглисини қўшишга мажбур қилманг. Фарзандларингизнинг ҳар бирининг ўзига

хослигини тан олишингиз, айниқса, уларнинг индивидуаллиги ифодаланган нарсалар учун уларни макташингиз жуда муҳим. Ҳар бир бола ўз акаси ёки опасидан фарқ қиладиган нимададир зўрлигини ва ҳеч ким унинг ўрнини боса олмаслигини тушуниши керак.

Бироқ, бола дунё унинг акаси ёки опасининг атрофида айланмаслигини тушунгани каби, оиласининг дунёси унинг атрофида айланмаслигини ҳам тушуниб олиши керак. Доимо эслатиб турингки, бир жамоанинг аъзоси бўлиш –бу ён бериш демакдир. Баъзан жамоанинг бошқа аъзолари унга йўл беришади, лекин баъзан ўзи ҳам улар учун бирор нарсани қурбон қилишига тўғри келади. Агар болангиз спортни ёқтирса, спорт жамоаси аъзолари ўртасидаги муносабатлар мисолдан фойдаланиб, ака–укалар ўртасидаги ролларни тақсимлашни тушунтиринг. Мақсадингиз – рақобатни энг кам даражага туширишдир.

Ҳар қандай зўравонлик истисно қилинсада, ака–ука ва опа–сингиллар ўртасидаги жанжаллар муқаррардир. Ҳар бир оилада жанжалнинг қаерда тугаши ва қаерда бошланиши ҳақида ўз тушунчаси бор. Эътиборли бўлинг. Ҳали нутқи ривожланмаган ёш болалар кўпинча сўз билан айтолмайдиган гапларни ҳаракатлар билан ифодалайдилар. Бу мулоқотнинг табиий йўли бўлиб, у болаларда нутқнинг ривожланишига қараб йўқолиб боради. Шундай бўлсада, сиз болалар жанжалига аралашингиз ва кичкинтойларнинг мушт ишлатиш ўрнига, сўзларни ишлатгани учун уларни рағбатлантиришингиз керак. Болалар, айниқса, курашини яхши кўрадилар ва бу маълум даражада нормалдир. Лекин сиз бир қоидани ўрнатишингиз керак: ака–укаларнинг бири қувноқликни йўқотиб, “Бас” дейиши биланоқ, бу кураш қандай ҳазил билан бошланган бўлмасин, уни тўхтатиш керак.

ҲАР БИР ЁШНИНГ ЎЗ АФЗАЛЛИКЛАРИ БОР

Жазолар болаларнинг ёшига мос бўлиши керак. Уларнинг барчаси бир хил қоидалар билан яшаши керак, аммо уларга қўйилган талаблар ҳар бир боланинг индивидуал хусусиятлари ва ёшига мос келиши керак. Тўрт ёшли болакай ҳеч кимни уриш мумкин эмаслигини билиши керак. Агар у бировни урса, дарҳол бурчакка бориши керак. Ҳали мулоқот қилишни ўрганаётган бир ярим ёшли бола аввал қоидаларни бузганда, бу маълум оқибатларга олиб келиши ҳақида уни огоҳлантириш мумкин. Бироқ, икки ёшли бола бурчакда икки дақиқа ўтиради, беш ёшли бола эса беш дақиқа ўтиради. Беш ёшли бола: “Бу адолатдан эмас!” деб фарёд кўтаради. Унга шундай дейишга тайёр бўлинг: “Сенинг ёшинг каттароқ, шунинг учун, баъзан кўпроқ имтиёзларга эгасан. Лекин катта сифатида, сенга катта масъулият юкланган. Танаффус сен учун узоқ давом этади, чунки сен синглингдан кўра ёмон иш қиляётганингни тушунасан”.

Агар катта фарзанд кичигидан кўра бир неча дақиқадан сўнг ухлашини истаса, унга рухсат беринг. Ёки унга оилада мувозанатни сақлаб қолишга қаратилган баъзи бошқа имтиёзларни ўйлаб топинг, шу орқали тўнғич фарзандингиз, кичикларга «ҳамма нарса мумкин экан!» деб ўйламайди.

Турли ёшдаги болаларни тарбиялаган ота-оналар жуда катта стрессни бошдан кечиришлари мумкин. Ҳаёт доимо «шундай адолатсиз» эканлигини катта фарзандингизнинг ука ва сингилларига тушунтириш учун жуда кўп севги ва сабр–тоқат керак бўлади. Сизнинг катта фарзандингиз кўпроқ эркинликка эга бўлса, мактабга борса, ёки дўстларингиз билан қизиқарли учрашувлар учун таклифнома қабул қилса, кичик укасига у ҳам катта бўлганида, унинг кўчасида ҳам байрам бўлишини, шунингдек, кўпроқ масъулият бўлишини қатъий тушунтиринг. У кечроқ ётиши мумкин бўлади, тушликда овқатнинг катта қисмларини олиш ёки уларнинг йўқлиги уни хафа қилиши мумкин бўлган баъзи бошқа имтиёзлардан баҳраманд бўлиши мумкин. Бир воқеани ўқиганим эсимда, тахминан икки ёшли қизча отаси ва акасининг эшикдан чиқиб, балиқ овига кетишаётганини кўргач, улар билан боришни сўраган. Дадаси унинг олдига энгашиб, «Шириним, катта бўлганингдан сўнг сен биз билан боришинг мумкин», деган ҳамда ўғли билан машина томон йўналишган. Қизалоқ бир неча

сония кутади, сўнгра акасининг ковбойлар этигини тортиб кияди ва уйдан «Мен катта бўлдим!» деган шодиёна хитоб билан машинага томон аранг юриб борган.

Ўтакетган соддалик! Аммо дунёда бир жойга олиб борилмагани учун хафа бўлмайдиган кичкинтой ука ёки сингилнинг ўзи йўқ. Шунингдек, оилада кенжа болани ўзидан афзал кўрганлари боис ҳеч қачон хафа бўлмайдиган катта ака ёки опа бўлмагани каби. Ҳаёт доимо ҳам адолатли эмас, сиз фарзандларингиз учун беогриқ оламни ярата олмайсиз. Бевафо ҳаётнинг барча ёмонликларига қарамасдан сиз фарзандларингизга тинчланишни ва қайғуни енгиб ўтиб, яна хурсанд бўлишга ўргатсангиз, уларга ўта қимматли совға берган бўласиз.

Уйда иккинчи бола пайдо бўлганда, биринчи туғилган болангиз сиз одатда унга қандай роль ажратганингиз билан қизиқади. Эҳтимол, тўнғич фарзандингизга ўн дақиқадан кечроқ ётиб ухлаш, чақалоқни кўлларида оҳиста тутиб кулдириш, онанинг «катта» ёрдамчиси бўлиш ва шу каби ёқимли вазифа ва имтиёзларни тақдим этарсиз. Одатда, катта бола ота-онасига тақлид қилишга ҳаракат қилади ва кичик она ёки кичик отанинг ролини танлайди. Чақалоқни парваришлаш учун унинг тақлифларини қабул қилинг ва сизга ёрдам бериш учун қилган ҳар бир уринишини мақтанг.

«У БИРИНЧИ БОШЛАДИ!»

Мен қондош ака–укалар бир–бири билан жанжаллашишганда, деярли ҳеч қачон, «ким биринчи уни бошлади?» деб сўрамасликни ўргандим. Болалар улғайган сари, улар ўртасидаги юзага келадиган муаммоларни мустақил ўзлари ҳал қилишганида, уларни тақдирлаш лозим. Болаларга, агарда юракни парчаловчи бақириқларни эшитмасангиз, ўз можароларини мустақил ҳал қилиш имкониятини беринг. Нима учун? Чунки ота-она буни ким бошлаганини билолмайди. Сиз, “У биринчи бошлади” деган сўзларни эшитганингиздаёқ, болаларнинг ўзларига ҳал этишлари учун рухсат беринг ёки иккаласини ҳам жазоланг. Ақлли ота-она ҳар доим, болалардан бирига отаси ёки онаси акасининг ёки синглисининг ёнини олаётгандек кўриниши мумкин бўлган вазиятлардан қочишга ҳаракат қилади. Агар ким нима қилганини аниқ билмасангиз, болаларга бу муаммони бир-бирларини айбламасдан, ўзлари ҳал қилиб олишларини тақлиф этинг.

Яна бир маслаҳат, болалар ўртасида воситачи бўлишга ҳаракат қилсангиз, *ҳеч нарсани ўйлаб топманг*. Агар улар орасида нима содир бўлганини аниқ билмасангиз, демак, сиз билмайсиз. Энг ёмони, ҳеч нарсада айбдор бўлмаган болани ноҳақ айблашдир.

Болалар гапириш малакасини эгаллагач, уларда яна бир хусусият–сафсатабозлик иштиёқи пайдо бўлади. Тарбияланувчиларим биргаликда ўйнашганида, мен, «Шелл, мен сизга бир нарсани айтишим керак!» деган гапни кўп эшитаман. Менинг бунга ҳар доимги жавобим қуйидагичадир: “Яхши, лекин айтгин, бизнинг суҳбатимиз қуруқ лақиллаш бўладими?” Одатда улар менга буни билмасликларини айтишади. Шунда савол беришни бошлайман: «Сизлардан бирортангиз хавф остидамисиз? Ёки кимдир менинг ёрдамимга муҳтожми? Муаммони ўзингиз ҳал қилишга уриндингизми? Мен бу ҳақда билишим кераклигига ишончинг комилми?». Одатда бола бу саволларнинг бирига салбий жавоб беради. Кейин мен унга шундай дейман: “Мен нима бўлаётганидан хавотирда эканлигингдан хурсандман, лекин мен албатта билишим керак бўлган гапни менга айтишингни ва ёрдамим керак бўлганида чақиришингни истар эдим”. Мактаб ўқитувчилари, бошқалардан кўра болаларнинг ғийбатлари ва бўш сафсатасига кўпроқ дуч келганида, аввало, вазиятнинг хавфли ёки ҳалокатли эканлигини аниқлашга ҳаракат қилишади. Ҳеч қандай хавфли нарса йўқлигига ишонч ҳосил қилганидан сўнг, улар ғийбат ва боланинг бўш сафсатасини тинглашни истамасликлари ҳақида гапиришади. Сиз ҳам шундай қилишингиз керак!

Мен ҳар доим эгизакларга ҳамма нарса ҳақида мен билан гаплашишганлари учун раҳмат айтаман ва менга сирларини айтишганида, уларни рағбатлантираман. Мен ҳар доим

уларни тинглашга тайёр эканлигимни айтаман, лекин барча тафсилотларга берилмайман ва, ўзларига бўлган ишончни ҳосил қилиш учун қуйидаги сўзларни айтаман: «Мен сизларга ишонаман. Сиз қобилиятли ва ақлли болаларсиз, мустақил равишда ўзингиздаги кичик муаммоларни ҳал этишингиз мумкин. Мен муҳим масалаларни ҳал қилиш учун шу ердан ва қўп келишмовчиликларни ўзингиз ҳал қилишингиз мумкин».

Агар оилангизда болалар рақобати билан боғлиқ жиддий муаммолар бўлса, сиз Адел Фабер ва Элейн Мацлиш томонидан ёзилган «Қандай қилиб ака—ука ўртасидаги рақобатнинг олдини олиш мумкин» («Siblings Without Rivalry», Adele Faber and Elaine Mazlish) номли классик китобни ўқишингиз керак.



17–Кўриниш: 2–дубль. Меҳмонхонада

КАРА. Тўхтат! Бу меники!

МИЛЛИ(Карани итариб). Йўк! Меники! Қайтариб бер!

КАРА (Миллини полга итариб, қўғирчоқни тутиб). Менинг қўғирчоғим!

Она меҳмонхонага киради.

МИЛЛИ (овозида йиғи билан). Кара биринчи бўлиб мени итариб юборди.

КАРА (овозида кўз ёшлари билан). У биринчи мени итариб!

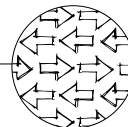
ОНА. Мен сизларнинг қайсингиз биринчи бўлиб бошлаганингизни билмайман ва билишни ҳам истамайман. Мен сизга ярашиб олиш учун икки дақиқа беряпман. Агар қўғирчоқ билан ўйнаш кимнинг навбати ҳақида ўзингиз бир қарорга келмасангиз, мен уни бурчакка ўтказиб қўяман.

КАРА ВА МИЛЛИ.Яхши.

МИЛЛИ. Сени итариб юборганим учун мени кечир. Сендан кейин қўғирчоқ билан ўйнасам бўладими?

КАРА: Ҳа

ОНА: Баракалла, ҳаммасини ўзларингиз ҳал қилдингизлар. Мен қўғирчоқни бўлишиб олганингиздан жуда хурсандман.



ТАКРОРЛАШ

Қизлар ўртасидаги рақобатнинг олдини олиш учун уларнинг онаси қандай маслаҳат берди?

1. Боланинг ўзини эмас, унинг хатти-ҳаракатини танқид қилинг. Барча болалар яхши, лекин вақти—вақти билан улар ёмон муомалада бўладилар.

2. Болаларни сўроқ қилманг ёки ортиқча ташвиш қилманг. Бу курашни ким бошлагани муҳим эмас. Бунинг содир бўлгани муҳим.

3. Ҳеч қачон ҳеч нарсани ўйлаб топманг ва гўёки ҳамма нарсани биладигандек ўзингизни тутманг. Ҳеч кимнинг тарафини олманг!

4. Болаларни ўз муаммоларини ўзлари ҳал қилишга унданг. Уларга айтинг: «Ўйинчоқ билан ўйнаш кимнинг навбати эканлиги ҳақида ўзингиз қарор қабул қилишингиз керак».

5. Болалар бир-бирини тушуна олмаса, адолатли қарор қабул қилинг. Улар ўйинчоқ талашишса, яхшиси, уни ўзингизда сақлаб қолинг.

6. *Можарони тинч йўл билан ҳал этишиганида болаларни мақтанг. «Яшанглар, бу вазиятдан чиқишни ажойиб йўлини топдингиз!»*

Агар аёл киши опа–сингисини жону–дилидан яхши кўришини ва айни вақтда унинг бўйинини синдиришини исташини тушунмасангиз, демак, оилада якка бола бўлгансиз.

Линда Саншайн

Агар опа–сингилларга ўзларининг ҳақиқий ҳис-туйғуларини билдиришига рухсат берилса, ота-оналар қуйидагиларни эшитишар эди: «Менга бутун эътиборингизни қаратиб, барча ўйинчоқларни менга беринг ва Ребеккани бувимникига юборинг».

Линда Саншайн

18 БОБ. «МАҲЛУҚ»НИ БЎЙСУНДИРАМИЗ



18–кўриниш: 1–дубль. Ҳовузда машқ бошланишдан олдин

ДЖОН: Шошилинг, онажон! Менга ёрдам беринг! Ҳозир ҳовузга кириш учун эшикни очишади.

ОНА: Шошилмасанг ҳам бўлади: бизнинг бир неча дақиқамиз бор.

ДЖОН: Тезроқ бўлинг, онажон! Мен биринчи бўлишни истайман!

ОНА: Ҳовлиқишни бас қил. Сен сузиш кийимингни кийишинг биланок борамиз ва йўлакчада биринчи бўласан.

Она ва Джон ечиниш хонасидан чиқиб, ҳовуз томон боришади.

ДЖОН: Кўраяпсизми? Аллақачон ҳамма шу ерда! Мен биринчи бўлишни истайман! (У биринчи бўлиш учун болалар ва уларнинг оналаридан иборат гуруҳни тисариб, олдинга интилади).

ОНА. Бизни кечиринг. Джоннинг, йўлакда биринчи бўлишим керак, деган қоидаси бор. Ўғил болалар ўзи шунақада!

Вақти–вақти билан яқин дўстим ёки онамнинг (бу гапни ичимга ютишимга тўғри келади) менга, «эҳтимол, ўзингни бутун оламнинг марказиман деб ўйласанг керак» деган иборасини ҳанузгача эштаман. Нима учун? Чунки ўзимизни оламнинг маркази сифатида тасаввур қилиш ғояси онгимизда чуқур илдиз отган. Эгоцентризмдан қутулишга ҳаракат қилсак–да, у ўзини ҳис қилдиради. Бу менга футболкадаги «Худбин бўлиб туғилган» деган ёзувни эслатиб туради. Ҳарҳолда энага ва ота-оналар бу ёзувни, “Худбин бўлиб туғилган, аммо бошқаларга ғамхўр қилиб тарбияланган” деб ўзгартириш учун кучларини бирлаштириш керакдек кўринади.

Бизнинг асосий мақсадимиз баркамол, мувозанатли шахс бўлган болани тарбиялаш ва уни ҳамма нарсада мўътадилликка риоя қилишга ўргатишдир. Тушунарли, сиз тиниб–тинчимайдиган, жонсарақ ўғлингиз ёки актрисалик қобилиятини намоён этиб, меҳмонхонани театр сахнасига айлантирган қизалоғингиз руҳини тушириб юборишни хоҳламайсиз. Биз фарзандларимизда ўзларини баҳолаш ва бетакрорлик туйғуси юқори бўлишини истаймиз, лекин бошқа одамлардаги қобилият ва бетакрорликни ҳам эътиборга олишлари кераклигига

уларни ўргатиш керак. Биз уларни ўз кучларига ишониб, ҳаётга кириб келишларини ва бир вақтнинг ўзида томошабинлар билан залда ўтириб, бошқаларнинг порлаш учун навбати етганида, олқишлашга тайёр бўлишларини истаймиз. Бошқача айтганда, биз болани етарли даражада иззат–ҳурмат билан тарбиялашни ва уни «махлук», яъни ахлоқий инжик бўлмаслигини истаймиз. Биз «ҳар бир киши фақат мен ҳақимда гапиради» сарлавҳали карикатурада тасвирланган ўзига ишонган, талтайган қизалоқ устидан истаганча кулишимиз мумкин, лекин ўз қўлимизда ўтакетган худбин кичкина маликаemiz бўлса, кулгига ҳожат қолмайди.

Сиз 4–бобда билиб олганингиздек, ўтакетган худбинлик, ўзини оламнинг маркази деб билиш ғояси туғилгандаёқ болаларга жойлаштирилган. Боланинг биринчи сўзи «мен», «менга», «меники» бўлиб, у ўз ривожланишининг дастлабки босқичларида бутунлай нормал ва табиийдир. Бироқ, бола ўсиб, ривожланиб борар экан, у атрофидаги дунёни тушунишни кенгайтиради ва аста-секин ўзидан бошқа ажойиботлар борлигини англай бошлайди. Тан олишим керакки, Худо бизга оила беришининг сабабларидан бири, У бизни ўзимизнинг эҳтиёжларимизга қаратишдан кўра, бошқаларнинг эҳтиёжларини сезишга ўргатмоқчи. Ўз оиласининг барча аъзолари – ака–ука ва опа–сингиллар, қариган эналар ва боболар, «ақлдан озган» хола ва турфа хил амакилар билан бирга, болакай сайёрамизда истиқомат қилаётган турли одамлар билан ўзаро мулоқот қилишни ва атрофдагиларга ҳурмат кўрсатишни ўрганади.

Қандай қилиб болага ортиқча озор етказмай, унинг худбинлигидан қутулиши учун ёрдам кўрсатишимиз ва бошқа одамларга ғамхўрлик қилишни ўргатишимиз мумкин?

БОЛАГА БОШҚАЛАРНИ ҲУРМАТ ҚИЛИШНИ ЎРГАТАМИЗ

Ҳаёт парадоксларидан бири шуки, агар бизни ҳурмат қилишларини истасак, бошқа одамларни ҳурмат қилишимиз керак. Тўғриси айтсам, буни айтгандан кўра, ибрат асосида ўргатиш анча осон. Болалар катталарга қараб ўрганадилар, шунинг учун болани бошқаларни ҳурмат қилишга ўргатиш улар билан мулоқотда тинч ва дўстона оҳангни танлашдан бошланиши керак. Суҳбатдошингиз билан қандай гаплашиш кераклиги бола учун намуна бўлади. Дўстларимдан бирининг онаси, «танишларимизга оила аъзоларимиз каби, оила аъзоларимизга эса танишларимиз каби муомала қилсак, дунё анча яхши бўларди» деб айтарди. Бошқача айтганда, бизга меҳмон бўлиш учун келган дўстларимизга уйимизда ўзларини эркин ҳис қилишлари учун зарур бўлган шароитни яратишимиз керак. Бундан ташқари, баъзан оилангиз аъзолари билан хушмуомала бўлиш яхшироқдир.

Болани бошқаларга ҳурмат кўрсатишга ўргатишнинг яна бир ажойиб усули, уларни нутқ одоби билан таништиришдир. Бу, албатта, сиз кичкинтойингиз учун қилишингиз мумкин бўлган энг қимматбаҳо совғалардан биридир. Одоб–ахлоққа ўргатилган бола учун кўплаб эшиклар очилади ва у катталарни ва тенгдошларини ўзига мойил қилади. Болангиз гапира бошлаши билан уларга «рахмат» ва «марҳамат» сўзларини айтишни ўргатинг. Болангизни мулойим, хушфёъл ва хушмуомала бўлишга ўргатиш учун оилавий ҳаётда табиий равишда юзага келадиган вазиятлардан фойдаланинг.

Низоли вазиятда ўзини қандай тутуши керак

Агар мактабгача ёшдаги болангиз бирор нарсадан хафа бўлиб, «аҳмоқсиз!» дея бақирса, ҳис–ҳаяжонга берилиб, унга: «Онанг билан бу тарзда гаплашма!» дея бақирманг. Бунинг ўрнига, шундай сўзларни айтишга ҳаракат қилинг: «Эмми, биз уйимизда “аҳмоқ” сўзини айтмаймиз. Бу ёмон сўз. Агар хушмуомалалик билан пойафзалингни боғлашга ёрдам беришимни сўраганингда, буни бажонудил бажарардим».

Низолар ва келишмовчиликлар келиб чиққанда, болангизга қандай муомала қилишни мисол қилиб кўрсатишингиз керак. Можаро – ҳаётнинг табиий бир қисми ҳисобланади,

шунинг учун болангизга хафагарчиликни қандай уддалашни ҳамда бошқаларнинг диди ва фикрлари билан ҳисоблашишни ўргатинг. Агар турмуш ўртоғингиз ёки бошқа катталар билан фикрларингиз турли хил бўлса аввало, хушмуомалалик билан фикрингизни билдиринг. Мана сизга болани фикри билан норози бўлиш ва унга ҳурмат билан қандай қилиб қараш мумкинлигининг тирик мисоли:

– Нўхатни ёмон кўраман! Бу ёқимсиз! – дейди уч ёшли болангиз.

Унга қуйидагича жавоб берасиз:

– Ҳмм... Нарсаларга қизиқарли ёндашар экансан. Биласанми, нўхатни ёқтирмаслигининг мумкин, бунда ҳеч қандай ёмон нарса йўқ, лекин мен уларни жуда яхши кўраман, айниқса картошка пюреси билан. Бир кишининг ёқимсиз деб ўйлаганлари бошқа одам учун мазали бўлиши мумкин! Айтганча, қайси сабзавотларни ёқтирасан?

Болани аввал бошқалар ҳақида, кейин эса ўзи ҳақида ўйлашга ўргатиш

Болани бошқаларга мулоим ва ҳурмат билан муносабатда бўлишга ўргатиш, шунингдек, етарли ҳиссий етукликка эришгач, уни ақлан ўзини бошқа одамлар ўрнига қўйишга ундаш жуда муҳимдир. Шундай қилиб, сиз унда ачиниш ва раҳм қилиш қобилиятини ривожлантирасиз. Ўғлингиз ёки қизингиз янги муҳитга (болалар боғчаси ёки тайёрлов синфига) тушишидан олдин, уларга бу маслаҳатни беришингиз мумкин: «Албатта, атрофга назар ташланг ва уятчан ёки ёлғиз бўлганларни кўришга ҳаракат қилинг ҳамда сиз билан ўйнашларини сўранг. Улар сиз каби яхши дўстга эга бўлганларидан жуда хурсанд бўладилар». Бу йўл сиз боланинг ўзига бўлган ҳурматини ошириш ва уларни энг аввало бошқа одамлар ҳақида ўйлашга ўргатасиз.

Ҳаётнинг буюк парадокси (соғлом ақлга зид фикри) шундаки, биз бошқа одамларнинг манфаатлари ҳақида кўпроқ ўйлаганимиз сайин, ўзимизни кўпроқ ҳурмат қиламиз ва биринчи имконият бўлиши биланоқ уларга ёрдам беришга шошиламиз. Менимча, Исо: "...жонини берган эса, уни асраб қолади" деб айтганда, қисман шуни назарда тутган (қаранг: Матто 10:39). Бошқа одамларга ғамхўрлик қилганимизда, биз ўзимиз яхшироқ бўлаверамиз. 2001 йилнинг 11 сентябрь кунига фалокат пайтида қаҳрамонлик ва ҳамдардлик кўрсатган қутқарувчиларни кузатган ҳар бир киши Масиҳнинг юқорида келтирилган сўзларини тушунади. Бошқаларга ёрдам берган бу жасоратли эркаклар ва аёллар ўзларининг энг яхши фазилятларини намоиш этдилар. Ҳаётларининг дастлабки босқичида турган фарзандларимиз учун бу нақадар ажойиб сабоқ!

Болага бошқаларни ҳурмат қилишни ўргатаётганда, қўрқмасдан баъзи чекловларни ўрнатинг. Сизнинг меҳрибонлигингизни ва айти пайтда чидамлилигингизни кўриб, у жазава билан ҳеч нарсага эриша олмаслигини тушунади. Мисол учун, Сэм ўйинчоқ дўконида хархаша қилганида, қатъий, лекин хотиржам овозда ундан бас қилишини сўранг. У қулоқ солмаса, ўзига келиб олиши учун, уни бу ердан олиб кетинг. Бола ўзига келгач, унга яна бир имконият беринг ва ўзини қўлга олганлиги учун мақтанг.

Мен бу усулдан тарбияланувчиларимга ўзларини назорат қилиш ва бошқаларни ҳурмат қилишни ўргатишда муваффақиятли фойдаланганман. Эгизакларнинг ҳар бирига, "ўзингни қўлга ол" деган сўзларни айтганимда, шу пайтгача улар қилган ишларини дарҳол тўхтатиб, қўлларини тушириши, кўзларини юмиши ва ўнгача санашлари кераклигини билишарди. Бу қисқа вақт ичида кўп нарса ўзгариши мумкин.

Мана, болаларга одоб–ахлоқ қоидаларини ўргатиш учун фойдаланадиган яна бир услуб. Улар билан бегона жойга боришдан олдин, айниқса, қизиқарли нарсаларни кутаётганларида, уларни бунга тайёрлайман: «Келинг, миссис Миллернинг уйида бугун ўзимизни қандай тутишимиз ҳақида гаплашайлик». Болалар бу ҳақда ўз фикрларини билдиришсин ва яхшироқ тарзда тутишга ўзларини мослаштиришсин.

Мақтовни кам қилманг, яхши хатти-ҳаракати учун болани рағбатлантириш ва тегишли муомалани давом эттириш учун унинг истагини қўллаб–қувватланг. Ҳар доим мулойим ва фойдали бўлиши керак, деб таъкидланг. Боланинг ҳар қандай яхши ҳаракатига эътибор беринг! «Сен онанг ўтиб олиши учун эшикни ушлаб яхши иш қилдинг. Раҳмат».

Энага маслаҳати

Болани яхши хулққа ўргатишингизга ёрдам бериш учун саккизта маслаҳат.

- *Тақлид қилишлари учун намуна бўлинг.* Боланинг ҳузурида бошқа одамларга «раҳмат» ва «марҳамат» деб айтинг. Мисол орқали ўргатиш – энг самарали ўқитиш усулларида биридир.
- *Кундалик фаолиятингиз рўйхатига болангизни яхши хулққа ўргатишни киритинг.* Болангизни бошқа одамлар олдида эшикларни ушлаб туришга, хонада овозларини пасайтиришга, кўчада каттик гапирмасликка, шунингдек, бошқаларга хушмуомалалик билан салом беришга унданг. Уйда болангизга кўчада бошқаларга қандай салом беришга кўрсатишингиз мумкин: уларнинг кўзларига қараш, қўлларини силкитиш ва табассум қилиш.
- *Кичкинтойингиз эътиборини яхши хулқли болаларга қаратинг.* Унга айтинг: «Бу яхши хулқли бола эканлиги тўғрими? У бошқалардан олдинга ўтиб олишга интилмади, балки навбатда турди».
- *Болангизни телефонда хушмуомалалик билан гаплашишга ўргатинг.* Телефонда суҳбат этикетини ўрганиш учун, ўйинчоқ телефондан фойдаланиш ҳамда телефонга нима айтиш–айтмасликни ўргатиш мумкин.
- *Болангиз нима гапиришни ва ўзини қандай тутишни билмаса, бу борада унга ёрдам беринг:* «Қара, Санди хола сенга совға олиб келди. Унга нима дейиш керак?»
- *Болангиз билан бирга ташаккурнома ёзинг.* Тарбияланувчиларим байрам ва туғилган кунлар учун совғалар қабул қила бошлаган пайдан бошлаб, мен уларни раҳматнома ёзишга ундадим. Ҳаётларининг дастлабки йилларида ёзилган ташаккурномаларда болалар қўлларининг изи бор эди, мен эса улардаги матнларни ёзардим. Кейинчалик, болалар уларга расм чизишди ва нима ёзишни менга айтишди. Энди улар ҳар сафар ўз раҳматномаларига баъзан менинг ёрдамим билан ёки ҳар қандай ёрдамсиз (мингиллашмасдан) ўзлари ёзишади.
- *Болангизни стол атрофида тўғри муомала қилишга ўргатинг.* Турли услубда овқатланишни ташкил этинг. Барбекю ташкил қилинг ва болангиз қўл билан қандай озиқ–овқат олиш мумкинлигини билиб олади. Меҳмон чақиришни ташкил этинг, болангиз овқатланиш анжомларидан фойдаланиш ва катта жамиятда ўзини тутишни ўрганади. Болангизни ресторанда ўзини қандай тутиш кераклигини ўргатиб, унга бир йўла бир неча дарс беришингиз мумкин: буюртма келтирилганда сабр–тоқат билан кутишни; менюдан фойдаланишни; официантга раҳмат айтиб, ёнида ўтирган ҳар бир киши кечки овқатни тугатмагунча ўрнидан турмасликни ўрганади. Уч ёшга келиб, деярли барча болалар столда қандай ҳаракат қилишни тушунишади.

- *Болангизга “олтин қоида”ни эслатинг! Бола Янги Аҳддан ажойиб амрни ёддан ўрганишига ёрдам беринг: “... одамлар сизларга нима қилишларини истасангиз, сизлар ҳам уларга ўшани қилинглар...” (Матто 7:12).*

Болага ҳеч ким ҳеч нарсада ундан қарздор эмаслигини қандай тушунтириш керак?

Болаларнинг (ва катталарнинг) хатти-ҳаракати ва феъл–атвориға баҳо берганимда, тўғриси айтсам, улардаги менга ёққан ва менга ёқмаган ўзига хос хусусиятларни сезаман. Мен учун бу номақбул хусусиятлардан бири – атрофидаги ҳамма гўёки унга бирор нимада қарздордек ўзини тутишдир. Бундайлар ўзларини бошқалардан фақат бир нарса олишнигина ҳақли деб эмас, балки бошқалар уларни махсус ҳуқуқ ва имтиёзлар билан таъминланишлари шарт деб биладилар.

Ҳамма сиздан қарздор деган фикр қаердан келди? Бу ҳар бир болада маълум даражада бор. Болада, бутун олам мендан бирор нарсада қарздор деган ишонч ҳисси туғма ҳавас бўлади, деб ўйлайман. Лекин, менимча, бошқаларга бундай муносабат истакларни зудлик билан қондиришга ёрдам берувчи замонавий маданият томонидан қўлланилади. Мисол учун, биз пластик картани банкоматга жойлаштирамиз ва машина дарҳол бизга пул «сочади». Биз тез овқатланишни, тез бойишни, тез юқори мансабга кўтарилишни онгимизга сингдираётган жамиятда яшаймиз ва истакларимизнинг бир лаҳзада қондирилиши аллақачон ҳаёт меъёрига айланган.

Муаммо шундаки, биз моддий нарсаларни аввалгидек қадрламаймиз ва уларни яратишга қанча маблағ сарфланганини билмаймиз. Аввалги даврларда бола биринчи навбатда эгатларни ўтлардан тозалаб, суғорган, ҳосилни теришга ҳамда уларни ювишга ёрдам берган ва ниҳоят, консерва қилиш билан шуғулланувчи онасини кузатган. Масалан, бола пиширилган сабзини еганида, бу сабзига қанча меҳнат сарфланганини, у полиздан дастурхонга келгунича қанча йўл босганини биларди. Бугунги кунда, кўп болалар негадир, сабзи сирли кичик пластик қопларга ўзи тушиб қолган деб ўйлайдилар ва уни етиштириш ҳамда супермаркетга етказиб бериш учун ҳаракат қилганларга ҳеч қандай миннатдорликни ҳис этмаслигига ҳайрон эмасман.

Худди шу тарзда, кимдир дўконга бориб, ишлаб топган пулига совға сотиб олганлиги боланинг ҳаёлига келмаслиги мумкин. Бола унинг туғилган куни эканлигини ва совғалар ўз–ўзидан пайдо бўлишини билади! Ва шу ерда сизнинг аралашувингиз талаб қилинади. Сиз кичкинтойга қуйидагича тушунтиришингиз мумкин: «Кўрдингми, бобонг сени нақадар севади! У кўп меҳнат қилди, кейин у ишлаб топган пулига сен учун мана бу қизил рангли ўт ўчириш машинасини дўкондан сотиб олди. Бобонг жуда меҳрибон, тўғрими? Кел, ўт ўчирувчи бўлиб ўйнаётганингни чизамиз ва бу расмни миннатдорчилик тариқасида унга жўнатамиз». Эҳтимол, сиз ва кичкинтойингиз сабзавот учун жўяк қазирсиз, биргаликда уларга ғамхўрлик қиларсиз ва ерга экилган уруғдан илдимевали ўсимлик униб чиқаётганини хурсанд бўлиб, томоша қиларсиз. Бола уни ўстиришга қанча куч сарфланишини ўрганади. Бундай билимлар уни бошқа одамларнинг ишига ҳурмат билан қарашга ундайди!

Болангизга узоқ вақт кутишга тўғри келадиган мукофот ёқимли эканлигини кўрсатиш, шунингдек, муваффақият учун сарфлаган ҳаракати ва эришган натижалари ўртасидаги алоқани кўришга ёрдам беришнинг ажойиб йўли – болага вазифа топшириб, уни бажарганида мақташдан иборат. Мисол учун, агар унга бирор ўйинчоқ керак бўлса, уни қандай қилиб «топиш» мумкинлигини режалаштиринг. Айтайлик, тайёрлов синфига қатнаётган Джаредни, “Джаред, сен зўр ишладинг!” деган ёзувли ёрликни доскага ёпиштирган ўқитувчи рағбатлантирган бўлади. Бундан кейин бола, айтайлик, бу ёрликдан йигирма беш дона ишлаб олиб, унга бир ўйинчоқ олиши мумкин. Яна бир вариант бўлиши мумкин: ҳар кеча Джаред ўз хонасини тозалашни унутмаган бўлса, тишларини инжиқлик

кўрсатмасдан ювса, ўзининг банкига қўйиш учун 25 центлик танга олиши мумкин. Джаред улғайгач, унга уй вазибаларини виждонан бажаргани учун оладиган ҳафталик «нафақа» тайинланиши мумкин. Қайси вариантни танлашингиз унчалик муҳим эмас, муҳими шуки, бола махсус имтиёзларнинг қайсидир қисмини ва ўйинчоқларни – унга лаганда олиб келишларини шунчаки кутиб ўтирмасдан – меҳнат қилиб олаётганини ҳис этади.

БОЛАНИ САХОВАТЛИ ВА ШАФҚАТЛИ БЎЛИШГА ЎРГАТАМИЗ

Сахийлик ва раҳм–шафқат – кейинчалик самара беришда давом этадиган инъомлардир. Тарбияланувчиларимдан бири ногиронлар аравачасидаги одамни кўриб шундай деди: «Шэлл, бу амакига жуда ачинаман. Мен унинг учун эшикни очиб туришни истайман». Катталар ҳам болаларга худди шундай эътиборли ва сезгир бўлишса ёмон бўлармиди? Болалар (агар улар ахлоқан бузилган бўлмаса) одамларнинг орасидаги фарқларни кўрсалар ҳам, айбламайдилар. Муаммони аниқлаган ва ёрдам бериш учун ҳаракат қилган болани рағбатлантириш орқали, сиз бошқаларнинг оғриғини бирга баҳам кўриш ва бахтсизларга нима билан ёрдам беришни ўйлашни уларни ўргатасиз.

Эгизаклар билан ишлаганимда уларда эрта ёшдан шафқат ҳисси ривожланишини кузатдим. Эгизаклар ўртасида жуда яқин муносабатлар мавжуд бўлгани боис, улар бошқа одамларнинг истак ва эҳтиёжларини одатий опа–сингил ва ака–укалардан тезроқ тушуна бошладилар. Фрейзер йиғлаётган чақалоқни кўрганида олдида боришга кучоқлашга шошилади, чунки у укаси билан бир–бирларига шу тариқа тасалли беришади.

Болани саховатли ва шафқатли бўлишга қандай ўргатиш мумкин? Аввало, ўзингизда нима бўлса, сахийлик билан баҳам кўринг. Эҳтимол, бола ердан танга топганида, сиз уни махсус тарзда ўрнатилган ақчадонга солишингиз керак, кейин тўпланган пулни ўзингиз танлаган хайрия ташкилотига юборинг. «Compassion International» ҳаётда биздан кўра камроқ бахтли бўлган, хорижда яшаётган болаларга ҳомийлик ёрдами кўрсатишга қаратилган ажойиб дастури бор. Сиз етимхонада яшаётган бошпанасиз болаларга баъзи кийимларини беришга фарзандингизни рағбатлантиришингиз мумкин. Мавлуд байрамидан олдин фарзандингизга бошқа болалар учун бирор чиройли совға тайёрлашига ёрдам беринг. «Samaritan's Purse» ташкилоти сизга ва оилангиз аъзоларига Мавлуд байрами пакетларини тўплаш ва муҳтож болалар учун юборишдек ажойиб имконият беради. «The Angel Tree» деб номланган лойиҳада иштирок этиб, болангиз Мавлуд байрами таътилида бошқа болаларни хурсанд қила олади.

Эрта ёшда шаклланган бошқаларга бирор нарса бериш одати болаларда бутун умр сақланиб қолади. Сиз нафақат фарзандларингиз марҳамат олишлари тўғрисида, балки ўзлари ҳам бошқаларга *марҳамат бўлишлари* учун ибодат қилишингиз керак.

ҚАНДАЙ ҚИЛИБ ҲАҚИҚИЙ СПОРТЧИНИ ЎСТИРИШ МУМКИН?

Спорт билан шуғулланиш – ҳаётга яхши тайёргарлик кўришдир. Спорт жамоаси аъзоси бўлиш орқали болангиз бошқа одамлар билан мулоқот қилишни, мағлубиятни муносиб равишда қабул қилишни ва мақсадга эришиш учун ҳамма нарсани беришни ўрганади. Фарзандингиз уйга келганида, ҳали ўзингиз кўрмаган ўйинда унинг ғалаба қозонганлигини сўрашдан аввал, қуйидаги саволларни беришга уриниб кўринг:

- Қандай ўйнадинг?
- Тўлиқ куч билан ўйнадингми?
- Адолатли ўйин кўрсатдингми?
- Ўйин тугагач, рақибларингиз билан қўл олишдингми?
- Ўриндикда ўтирганингизда жамоангиз учун жонкуярлик қилдингми?
- Ўйин давомида тўпни жамоадосларингизга узатдингми?

- Мураббийга қулоқ солдингми?
- Сен хурсанд бўлдингми?
- Сен ҳакамга ҳурмат билан муомала қилдингми?
- Жамоанг ғалаба қозонганида рақибларингга (уларнинг устидан кулиш ўрнига) ачинганмидинг?

Агар вақт ўтиши билан болангиз бу саволларга ижобий жавоб бера оладиган бўлса, унда сиз ажойиб спортчини тарбияладингиз. Бу «махлук»ни тарбиялашнинг ажойиб йўлидир!

Фрейзер стол устида ўйналадиган ўйинларда рақибларидан олдинда бўлганида: «Мен ютаяпман, ютаяпман, ютаяпман!» деб ашула айтишни хуш кўрарди. Мен ундан бировнинг хафагарчилигидан севинадиган, назаримда, бошқа ўйинчиларнинг ҳис-туйғуларига ва ҳаракатларига ҳурматсизликни акс эттирадиган бу ашулани айтмасликка мажбур қилдим ва унга шундай дедим: «Фрайзер, мактанишдан тўхтамасанг, бу ўйинни тўхтатишимиз керак бўлади, чунки бу яхши эмас. Мен сенга ўзингга келиш учун бир неча дақиқа вақт бераман, шундан сўнг ўйин давом этади ва рақибларингни ҳурмат қиласан».

Менинг ишончим комилки, ўйинда фарзандларимизга ҳар доим ҳам ғалаба қозонишларига йўл қўймаслигимиз керак. Биринчидан, ўйинда атайин ютқазаётганингизни у тезда тушунади ва қўлга киритилган ғалабанинг таъми унинг учун ширин бўлмайди. Иккинчидан, у мағлубият аламини ҳис қила олмайди. Учинчидан, ютқазганида ўзини муносиб равишда тутишни ўрганмайди. Ўйин давомида ошхона столи ёки меҳмонхона поли спорт майдонига айланади ва курашиш орқали муҳим ҳаётий кўникмалар эгалланади. Бундан ташқари, атрофидагиларга ҳурмат билан муносабатда бўлиш, болага, ҳамма ундан қарздор деган фикрдан қутулишига ёрдам беради.



18-кўриниш: 2–дубль. Ҳовузда машқ бошланишидан олдин

ДЖОН: Тезроқ бўлинг, онажон! Менга ёрдам беринг! Ҳозир ҳовузнинг эшигини очадилар.

ОНА: Ёрдам сўраш шундай бўладими, Джонни? Шошилишинг шарт эмас: машғулот бошланишига бизда бир неча дақиқа вақт бор.

ДЖОН: Лекин, она, мен биринчи бўлишни истайман!

ОНА: Питир–питирни тўхтат. Сузиш кийимингни кийишинг биланок биз у ерга борамиз ва сен ўшанда бошқа болаларга кўшилишинг мумкин. *Она ва Джон ечиниш хонасидан чиқиб, ҳовузга боришади.*

ДЖОН: Кўраяпсизми? Ҳамма аллақачон шу ерда! Мен биринчи бўлишни истайман! (*У биринчи бўлиш учун, йўлакда турган бир гуруҳ болалар ва уларнинг оналарини ҳар ёққа суриб, тисарилади*)

ОНА. Кечирасан, Джон! (*У мулойимлик билан уни орқага тортади ва чизик охирига қўяди.*) Бу ерда фақат бир ўзинг эмассан. Бошқа болалар ҳам эшик очилишини кутишмоқда. Бошқалар эртароқ бу ерга келишган, шунинг учун сендан олдин келганларга эътибор бермай, биринчи бўлиб туришинг, сен томондан адолатсиз ва ҳурматсизликдир. Агар бошқа бола шундай қилса, сенга ёқармиди?

ДЖОН: Йўқ, буни хоҳламасдим. Лекин мен биринчи бўлишни истайман, она!

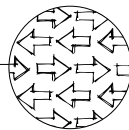
ОНА: Мен машғулотни бошлаш учун ҳовузга тезроқ киришни истаётганингни тушунаман, лекин навбат бор ва ҳар бир киши унда ўз ўрнини олади. Кимдир биринчи, кимдир ўртада, кимдир эса охирида туради. Бугун охириги бўлиш сенинг навбатинг. Энди ҳаммани ҳар ёққа суриб, олдинга интилганинг учун узр сўра.

ДЖОН (*болаларга*). Узр сурайман.

ОНА: Нима учун...

ДЖОН: Чунки навбатга турмаганим учун.

ОНА: Мана бу бошқа гап! Баракалла, Джон.



ТАКРОРЛАШ

Бу боланинг онасига ўхшаб ўзини аҳмоқона ҳолатга солмасликни ўргатиш учун фарзандингизга нисбатан онаганинг қайси маслаҳатидан фойдаланасиз?

1. *Боладан атрофдагиларга ҳурмат билан муносабатда бўлишини талаб қилинг.* Бошқа одамларга ҳурмат жуда зарур.

2. *Ғалаба қозонишга кўп аҳамият берманг.* Уни ғалаба қозониш учун зарур бўлган ҳаракатларга ва шу жараённинг ўзига қаратинг.

3. *Болангизга ҳар ким ютқазиши мумкинлигини тушунтиринг.* «Кимдир ғалаба қозонади ва кимдир йўқотади. Агар сен бугун ютқазиб, аммо виқор билан ўзингни тутган бўлсанг, у ҳолда сен ғолиб бўлдинг ва энди сен ҳақиқий спортчи бўлиш нима эканлигини билдинг».

4. *Болангизнинг ҳис-туйғуларини ҳурмат қилинг.* У тўғри сўзларни топишни билмаганида, унга ёрдамга келиб, ҳис-туйғуларини қандай изҳор қилишига айтиб, ёрдам беришга тайёр бўлинг.

5. *Болангизга у оламнинг маркази эмаслигини эслатиб туринг.* Унинг атрофида бошқа одамлар ҳам бор, улар билан ҳам ҳисоблашиш керак. Буни қабул қилиш қийин, аммо шундай. Ва бола бу сабоқни қанчалик эрта ўрганса, шунчалик яхши.

6. *Болангизга унинг мағлубиятини вақтинчалик ҳодиса сифатида қабул қилишига ўргатинг.* Кейинги сафар у ғалаба қозониши мумкин.

7. *Ҳар доим ғалаба қозониш учун яна бир имконият бор, деб болангизни ишонтиринг.* Мағлубиятга кўникиш мумкин эмас!

Димоғдор хонага кираётганида, йиғилганларга одамларга: «Мана мен!» деб хитоб қилади, ўзини бошқа одамнинг ўрнига қўя оладиган бошқа киши эса, «Мана бу сиз!» дея мурожаат қилади.

Беки Фриман Джонсон

Яқинларингизни севиш—бу ундан “ҳозир нимани ҳис қияпсиз?» деб сўраш лаёқатига эга бўлиш демакдир

Симона Вейл

III ҚИСМ ОТА-ОНА ҚУВОНЧЛАРИ

ЁШ БОЛАЛАРНИНГ ҚИЙИН САВОЛЛАРИ



19–кўриниш: 1–дубль. Болалар хонасида

СТЕЙСИ: Болалар қаердан келади?

ДАДА: Онадан

СТЕЙСИ: Оналар уларни қаердан олишади?

ДАДА: Улар турмуш қурганларидан сўнг, фарзандлари пайдо бўлади.

СТЕЙСИ: Нима, кимдир уларни оналарга берадими?

ДАДА: Йўқ, азизим. Болалар онасининг қорнида ўсадилар.

СТЕЙСИ: Улар қандай қилиб она қорнига тушади? Онаси уларни еб қўядими?

ДАДА: (саволлардан чарчади). Бу ҳақда онангдан сўра, хўпми?

Бола дарҳол жавоб эшитишни кутган ҳолда савол беради. Бу сизни қийин аҳволга солиб қўяди. Бола деярли ҳар қандай саволга дарҳол жавоб топишингизни кутади.

«Болалар қаердан келади?»

«Уммонга нечта юлдуз сиғиши мумкин?»

Болаларнинг кутилмаган саволларни сўраши менга айниқса ёқади: «Худонинг бурни ичда соч ўсадими?»

Бола дунёда ва ундан ташқаридаги ҳамма нарсаларга қанчалик қизиқувчан! Лекин мени, гўдаги тезроқ гапиришини истаб, кутишга сабри тоқ бўлган баъзи ота-оналар, тушлик тайёрлаётган вақтда икки-уч ёшли боласи – саволларни пулемёт каби ёғдира бошлагач, – бебаҳо фарзанди уларни тинч қўйишини орзу қилишади. Бундан ташқари, болалар жавоб беришдан олдин, кўриб чиқилиши керак бўлган жуда кўп жиддий саволлар беришади. Нима деб жавоб беришни билмасангиз ёки жавобингизни болага аниқ қилиб беришни билмасангиз, вазият мураккаблашади.

Нима қилишингиз керак? Чўнтагингизда сеҳрли кристалл олиб юришингиз мумкин ва ҳар сафар қийин савол берилганда унга қараб, тўғри жавоб беринг. Аммо ҳар қандай бола эртами–кечми сизга берадиган саволларга жавоб беришни олдиндан ўйлаш яхши: «Болалар қаердан келади?», «Худо борми ва У қаерда яшайди?», «Одамлар вафот этгандан сўнг қаерга боришади?».

САВОЛЛАРГА ЖАВОБ БЕРИШГА ТАЙЁР БЎЛИШ

Фақат мени нотўғри тушунманг. Ҳатто энг яхши ота-она ҳам боланинг ҳар бир саволга жавобни олдиндан ўйлаб қўя олмайди. Шунинг учун, баъзан унинг саволлари ва баёнотлари сизни ҳайратга солади ёки ноқулай аҳволга солади. Мисол учун, беш ёшли қизингиз кекса аёлга яқинлашиб, завқ билан унга шундай дейиши мумкин: “Нима учун қорнингиз катталигини биламан! Унинг ичида чақалоқ бор!”

Ҳар бир киши, «Қизиқувчан Варваранинг бурнини бозорда узиб олишди» деган мақолни билса–да, айнан қизиқувчанлик боланинг тасаввурини янада алангалатади, унга янги нарсаларни кашф қилиш хоҳишини ва кашфиётчининг қувватини беради. Бунини тушуниш учун сиз бошқа сайёрадан ерга келганингизни тасаввур қилинг, сиз янги ва қизиқарли нарсалар билан ўралгансиз. Бундай вазиятда сиз қизиқувчанлик тимсолига айланардингиз! Болага яқин бўлиш ва унга дунёдаги илк тажрибаларида ёрдам бериш ота-онага ато этилган энг катта қувончлардан биридир. Мавлуд байрамини кўриш, биринчи қор ёки чақалоқнинг кўзлари орқали ҳайвонот боғини кўриш таърифлаб бўлмайдиган қувонч. Бироқ, севувчи ота-оналар, боланинг қизиқишини тўғри йўналтирмасангиз, сизнинг ёрдамингизсиз унинг бу

олам ҳақидаги хулосаларини ёқтирмаслигини мумкин. **Шу сабабдан, доимо «нимага» деб сўрайдиган ёшидаги болангиз ишончли шахсдан ўз саволларига ҳаққоний, тушунарли ва ёқимли жавобларни олиши учун бор кучингизни сарфлашингиз керак.**

БОЛА ҚИЙИН САВОЛ БЕРГАНДА НИМА ҚИЛИШ КЕРАК?

Пердью университетида (Индиана штати) Джессика Дани ва Джудит Майерс—Уоллс яқин муносабатлар ва одамлар ўртасидаги фарқлар ҳақидаги болаларнинг қийин саволларга жавоб бераётиб, тегишли режани ишлаб чиқдилар. Мен масалалар доирасини кенгайттирдим, лекин режани ўзгаришсиз қолдирдим. Бу мутахассислар, бола сизга қийин савол сўраганида, қуйидагиларни маслаҳат берадилар.

Дастлаб боладан аллақачон билган нарсасини сўранг. Ўз саволига қандай жавоб бериши билан қизиқинг. У, «Нима учун қизлар ўтириб, ўғил болалар эса тик туриб сиядилар?» деб сўраганда, сиз унга «Сенинча нима учун?» деб қарши савол беринг. Бола нима билишини аниқлагач, у тушуниши мумкин бўлган янги маълумотлар билан унинг билимини тўлдириг. Агар саволингизга, «Менимча, улар бошқача бўлгани учун» каби жавоб эшитсангиз, шундай денг: «Ҳа, сен ҳақсан. Ўғил ва қизлар турли хил тана хусусиятларига эга».

Нима учун болангиз сизга бу саволни бераётганини билиб олинг. Болангиз нима учун бу саволни бергани билан қизиқиб кўринг савол ва жавоб беришдан олдин, уни тўғри тушунганингизга ишонч ҳосил қилинг. Масалан, боланинг, «Мен қаердан келдим?» саволи унинг болалар қандай туғилганини тушуниш истаги ёки қайси туғруқхонада ёхуд қайси шаҳарда туғилганини билиш истаги бўлиши мумкин.

Саволга қисқа ва аниқ жавоб беринг. Қисқа бўлишига ҳаракат қилинг. Бола одатда уни қизиқтирадиган нарсалар ҳақида сўрайди ва узок тушунтиришлар эмас, балки саволга оддий жавоб кутади. Агар жавобингиз уни қониқтирмаса, у сўрашда давом этади. Кейинги саволларни кутинг ва уларга қисқа ва аниқ жавоб беришга ҳаракат қилинг.

Ростгўй бўлинг. Бир саволга жавоб бераётганда билганингизни айтинг. Болаларнинг қаердан келиши ҳақидаги саволларга келсак, лайлак ёки карам ҳақида ҳикоя қилмасликка ҳаракат қилинг. Бу, болалар фақат Худодан совға, деб айтиш учун етарли эмас. Бу ибора қанчалик гўзал бўлмасин, тимсоллар фақат болани чалкаштириб юборади. (Мавҳум фикр юритиши боис, укаси осмондан ўралган совға қутисида етиб келганини тасаввур қилади.) Бунинг ўрнига, боланинг туғилиши учун ота-она керак бўлишини, токи туғилишига қадар онасининг қорнида ўсиши лозимлигини айтинг муҳтож эканлигингизни айтинг. Агар сиз болага нима дейишни билмасангиз, унда шундай деб айтинг, лекин унинг саволи ҳақида ўйлаб кўрганингиздан кейин, бу мавзуга қайтишга ваъда беринг.

Тўғри терминологиядан фойдаланинг. Болани чалкаштирмаслик учун тананинг қисмларини тўғри номланг. У тананинг асосий қисмлари номларини билиши керак, шунинг учун жинсий аъзоларни «Dingo» эмас, балки ўз номи билан атанг.

Қийин саволлардан узоқлашманг. Нозик саволларга жавоб беришингиз лозим бўлса, шивир-шивир қилиб, кўзларингизни «қўрқинчли» қилманг. Алоқа учун очиқ бўлинг ва болангизни сиз билан гаплашишга рағбатлантиринг. У сиз билан ҳар нарсга ҳақида гаплашиш мумкин, деб ҳис қилсин! Агар ноқулайликни ҳис қилсангиз, жасорат тўпланг ва қанчалик ғалати туюлманг, ҳар доим уни тинглашга тайёр эканлигингизни билдириг.

Болангизнинг саволларига ҳар доим тайёр бўлинг. Фарзандингизда қандай саволлар туғилиши мумкинлиги ва қандай жавоблар беришингиз ҳақида аввалдан ўйлаб қўйинг. Боланинг, «Нима учун менинг терим қорамтир?» деган саволига пигментация ҳодисасига оид тайёр жавобингизни беришингиз мумкин. «Худо мавжудми?» каби жиддий саволларга жавоб беришда, ўзингизни табиий тутинг ва болангиздан ахлоқий кадриятларингизни ва

имонингизни яширманг. Кўпчилик ота-оналар одамлар ўртасидаги яқин муносабатлар ҳақида савол эшитсалар, негадир қизарадилар ва дудуқланишни бошлайдилар.

Мана, ушбу суҳбат қандай кечиши мумкин.

– Болалар қаердан келади? – деб сўрайди уч ёшли Джозеф.

– Ўзинг нима деб ўйлайсан?– дея қарши савол берасиз.

– Онанинг қорнидан, – дейди у, чунки бундай жавоб айнан уч ёшли болага мосдир.

Баъзи уч яшар болалар, оналар болаларни қайд қилиб чиқаради (тарбияланувчиларимдан бири менга шундай деганди!) ёки лайлак осмондан чақалоқларни олиб келади деб ҳисоблашлари мумкин. Бундай ҳолларда айтсангиз бўлади: «Чақалоқлар она қорнида ўсади». Бундай жавоб боланинг тушуниши учун осон бўлган ҳақиқий маълумотларни ўз ичига олади.

Энага маслаҳати

- Болангиз билан орангизда очиклик бўлсин. Қийин мавзуларга қанчалик эрта тўхталсангиз, уларни кейинчалик муҳокама қилиш шунчалик осон бўлади.
- Кундалик ҳаётда муайян билимларни бериш ўринли бўлган вазиятларни топинг. Масалан, мактабгача ёшдаги болангиз ваннада ювинаётганда, унга танасининг тузилиши ҳақида гапириб беринг ва уни бегонага тегинмаслиги кераклиги ҳақида огоҳлантиринг.

БОЛАЛАР КЎП СЎРАЙДИГАН САВОЛЛАРГА ҚАНДАЙ ЎРИНЛИ ЖАВОБ БЕРИШ КЕРАК?

Эртами–кечми, болангиз сизга болалар энг кўп сўрайдиган саволлардан бирини беради. Бизга маълумки, барча болалар ҳар хил ва уларнинг ривожланиш даражаси улар қанчалик маълумотга эга бўлишларига боғлиқ. Болангизни яхши биласиз, шунинг учун унга ҳазм қилиши мумкин бўлган даражада маълумот беринг! Бу ерда, болалар учун соддалаштирилган, олти ёшгача бўлган болангизни қондириши учун жавоблар бор.

Болалар қаердан келади?

Бу савол жуда барвақт берилади, айниқса, агар сиз бошқа фарзандни кутаётган бўлсангиз. Мактабгача ёшда бўлган болалар ўзларининг қандай туғилганини билишга қизиқсаларда, ҳали бу жараённинг барча маълумотларини қабул қилишга тайёр эмас. Агар болангиз чақалоқ она организмга қандай тушгани ҳақида эмас, балки онанинг қайси қисмидан туғилганлиги билан қизиқса, унга қуйидаги жавобни беришингиз мумкин: «Онанинг қорин бўшлиғида бачадон деб аталадиган махсус тана аъзоси бор. Бу ерда чақалоқ ўсади». Агар болангиз бачадон нима эканлигини сўраса, у ўсаётган чақалоқни ҳимоя қилувчи юмшоқ халтача ёки пилла каби эканлигини тушунтирасиз. Бу оддий, ҳаққоний жавоб болангиз кўролмайдиган, аммо тасаввур қилиши мумкин бўлган ҳақиқатни очишга ёрдам беради.

Нима учун одамлар териси турли хил рангларга эга?

Денвердаги ижтимоий муаммолар бўйича тадқиқотлар институтига раҳбарлик қилган Филлис Катц, болаларда ирқчилик ривожланишини кузатиб борди ва олти ёшдан бошлаб ирқчилик кўринишлари юздан токи икки юзгача болада пайдо бўлганини аниқлади.

Болалар кўр бўлмаса, улар ранг ажратиши мумкин ва беш ёшга келиб, деярли ҳар бир бола турли одамларнинг териси турлича рангда эканлигини пайқайди. Улар фарқларни кўргани ва бунинг сабабини билиш учун савол берадилар. Бу саволга жавобингиз ва сизнинг

реакциянгиз унинг келажакда ирқий фарқларга бўлган муносабатини ва бошқа одамлар терисининг рангига қандай аҳамият беришини аниқлайди.

Олти ёшли боланинг нима учун одамлар турли хил тери ранглариغا эга эканлиги ҳақидаги саволига жавоб берар эканмиз, бу ранг ота-онадан болаларга узатилиши ёки одам ирсиятига боғлиқ эканлигини айтиш мумкин. Болангиз томонидан қилинган кузатишнинг тўғрилигини тасдиқланг: «Ҳа, сен ҳақсан, Джоннинг ҳам онаси каби, танаси қора рангда».

Болангизни одамлар ўртасидаги фарқларга хотиржам муносабатда бўлишга ўргатинг. Ер юзидан турли элатлар ва маданиятлар кўплигини тушунтиринг. Бундай ёндашув бу мавзуда у билан бевосита ва ҳалол гаплашишингизга ёрдам беради. Турли миллат фарзандлари тасвирланган китобларни ўқиб, расмларини кўрсатишингиз мумкин. Кўплаб шаҳарларда миллий таомлари бўлган ажойиб ресторанлар бор ва сиз болангизга бошқа халқларнинг таомларини еб кўриши, маданияти билан алоқада бўлиш имконини беришингиз мумкин, эҳтимол, ўз халқи ва ватанининг анъаналари ҳақида кўпроқ айтиб бериши мумкин бўлган ўша ресторан эгаси билан таништирасиз. Бола қандай ранг–баранг дунёни кашф этади! Турли хил идишлар ва таъмлар, қизиқарли одамлар ва ажойиб урф–одатлар! Шу йўл билан у нафақат одамлар ўртасидаги фарқларни кўришни, балки уларни қабул қилишни ва қадрлашни ҳам ўрганади.

Нима учун баъзи одамлар семиз?

Мен таъмга бўлган янгича қизиқишим ва сезиларли даражада нозиклашган қадди–қоматим билан жуда фахрланаман. Болалигимдан мен катта ўлчамли гавдам билан ажралиб турардим ва бунга кўникишга муваффақ бўлдим. 26 ёшда мен ўзим учун энг юқори даражага кўтарилдим: бўйим 5 фут ва 8 дюйм, вазним эса 336 фунт эди*. Ўша пайтда тарбияланувчиларим уч ёшда эди. Кейин бир куни қуйидагилар содир бўлди: эгизаклар ва биз ҳовуздан чиқаётгандик, бирдан олти ёшли бир бола менга ишора қилиб, шундай деди: «Қаранглар! Бу денгиз жодугари Урсула!» Мен ерга кириб кетишга тайёр эдим. Болаларча шаймийат шайқатсизлик билан чегараланади. Лекин тан олишим керакки, бу воқеа ҳаётимда бурилиш нуқтаси бўлди. Бу боланинг изоҳи ҳаракат қилишим учун белги бўлди: натижада, мен 130 фунтга оздим**. Бироқ, кичик бегуноҳ жонзотнинг бундай ибораси ортқича вазндан азоб чекаётган одамни тушқунликка солиши мумкин. Хўш, семиз бўлишга мойиллиги бор одамларга нисбатан болани нозикроқ ёндашишга қандай ўргатиш мумкин?

* Мишел Лароу 1.73 м бўйи билан 152.4 кг вазнга эга эди. – Ред. эслатма.

** 60 кг. – Ред. эслатма.

Жуда ёш болалар, одатда, ўз кузатувларини ўйлаб ўтирмасдан баҳам кўришади. Уларнинг онгида инсоннинг қиймати ҳали унинг жисмоний танасининг катталиги билан боғлиқ эмас. Вақт ўтиб, оммавий ахборот воситалари, дўстлар ва ҳатто баъзан (афсуски) қариндошлар уларга бу тушунчани бир-бири билан улашни ўргатади.

Бола бирор кишининг нима учун семизлигини сўраса, унинг кузатишлари тўғрилигини тан олинг ва иккалангизга ҳам мос таърифдан фойдаланишни ундан сўранг. Мен ҳар доим, “семиз” – жуда кўпол сўз эканлигини, негаки бу билан бир кишини хафа мумкинлигини тарбияланувчиларимга айтиб, муқобил вариантни уларга таклиф қиламан, масалан, мен бир марта “тўладан келган” сўзидан фойдаланишни таклиф қилдим.

Шундан сўнг Остин ва Фрейзер мендан сўрашди: “Шэлли, нега сиз тўладан келгансиз?” Мен уларга одамларнинг ўлчамлари турли бўлишини, бунга бир неча сабаблар борлигини уларга тушунтирдим: баъзан улар жуда кўп носоғлом озиқ–овқат истеъмол қилишади, баъзан жисмоний машқлар бажармаслик оқибатида, баъзан касаллик боис, баъзан

улар табиятан йирик бўлишларини, баъзан эса бунга сабаб топиш мумкин эмаслигини тушунтирдим.

Унутманг, сизнинг тўлаликка муносабатингиз, болада келажакда кишининг вазни ва унинг шахсиятига нисбатан барқарор тушунчани ҳосил қилади. Унинг кузатувлари ҳақиқатга тўғри келишини рўйи-рост тан олинг, бироқ одамнинг шахсий қиймати билан тана тузилишини боланинг онгига боғламаслик учун сўзларни эҳтиёткорлик билан танлаб гапиринг.

Нима учун кимнингдир отаси (ёки онаси) йўқ?

Албатта, бу саволга жуда кўп жавоблар бор, лекин бир нечтаси айниқса кенг тарқалган деб тан олинishi керак. Бугунги кунда, Америка Қўшма Штатларида, никоҳларнинг ярми ажралиш билан якун топади, шундан кейин ажрашган эр–хотиннинг фарзандлари отасини ёки онасини кўрмасдан, ёлғиз оилаларда ўсади. Баъзи болалар турмуш қурмаган оналардан туғилади, бошқалар ўлим сабабли ўз онасини ёки отасини йўқотишган ёки уларни ташлаб кетишган. Барибир, эртами–кечми фарзандингиз отаси (ёки онаси) йўқ болани учратади. Эҳтимол, менинг ўқувчим, сиз ўзингиз ёлғиз ота ёки онадирсиз ва ўша бошқача бола балки – *сизнинг* болангиздир. Нима учун бола фақат битта ота ёки она томонидан тарбияланади деган саволга жавобингиз қандай бўлиши керак?

Сиз отасиз ўсаётган ўша бола ҳақидаги фикр фарзандингизда қаяқдан пайдо бўлганига эътиборингизни қаратинг. У бу ҳақда нима учун сўраётганини билинг. Эҳтимол, у ҳеч қачон бошқа ота-онани кўрмагандир, чунки дадаси кун давомида ишда, онаси эса бола билан уйда. Эҳтимол, сўз юритилаётган ўша кичкинтой онаси билан яшар, отаси эса бошқа жойда яшаётгандир. Шунинг учун жавоб беришдан олдин, болангиз нима учун бу саволни беришга қарор қилганини топиш керак.

Бир куни Остинни мактабдан олиб қайтаётганимда, у менга деди, «Шэлл, биласизми, нима? Менга шу аён бўлдики, мен онасиз ўсаётган ягона бола эмас эканман!» Бола бу билан нимани назарда тутганини тушунмадим (чунки у онаси борлигини биларди), шунинг учун унга бир неча савол бердим ва қуйидагиларни билиб олдим: бола ишлаётган она биргина унинг онаси эмаслигини назарда тутганди. У бошқа болаларни ҳам мактабдан энагалар олиб чиқишини англади. У аввал бу энагаларни уларнинг оналари деб ўйлаган экан.

Шундай қилиб, сиздан болалар, нега ота-она эмас, балки ёлғиз ота ёки она фарзандини тарбия қилаётганини сўрашса, бола туғилиши учун ҳам ота, ҳам она керак бўлишини, лекин кейинчалик улардан фақат бири фарзандини тарбиялашга тўғри келишини тушунтиринг. Шунингдек, бола тарбиялашда уларга боболар ва бувилар, хола ва амакилар, дўстлари ва асраб олган ота-оналар ёки энагаси ёрдам беришади, деб айтинг. Болага кам ёки кўплаб одамларнинг ёрдам қилиши эмас, балки уларнинг ҳаммаси уни жуда яхши кўриши муҳим аҳамиятга эга.

Агар кичкинтойингиз нима учун бу болани ёки қизни битта ота ёки она тарбиялаётганини кўриб, сўраса, унда сиз тўғри жавоб беришингиз мумкин: «Қуёшим, мен билмайман». Билсангиз, оддий ва лўнда изоҳ беринг: «Ота-онаси ажрашган» ёки: «У фақат онаси билан яшайди». Агар бола савол беришда давом этса («ажралиш нима?»), кейин оддий, тўғридан–тўғри, лекин кўпол бўлмаган жавоб беринг. («Ажралиш – ота-оналар энди эр ва хотин бўлмасликка қарор қилишгандир».) Саволлар яна давом этаверса, бола шунга ўхшаш ҳолат унинг оиласида ҳам содир бўлиши эҳтимоллигидан хавотирда бўлиши мумкин. Уни севишингизни самимий ва ишончли сўзлар билан тасдиқланг, ўшанда бола – оиласи доимо у билан бирга бўлишини англайди. Агарда шундай бўлмаса (эҳтимол, тез орада ажрашасиз ёки оилавий ҳаётингиз яхши кечмайди деб ўйлайсиз), унда қуйидагича денг: «Биз ҳар доим сени севамиз ва сен учун ғамхўрлик қилишдан ҳеч қачон тўхтамаймиз! Аввало, сенга ўзим ғамхўрлик қиламан, лекин бизни севадиган ва керак бўлганда бизга ёрдам берадиган бошқа

кўплаб одамлар борлигини ҳам унутма». Кейин болангиздан у ўзини кимларнинг (бобоси, бувиси, оиланинг яқин дўстлари) даврасида хавфсиз ҳис қилишини айтиб беришини сўранг.

Нега кимнингдир иккита онаси (ёки иккита отаси) бор?

Бу саволни эътиборсиз қолдирмоқчи бўлганингизда ҳам, сабр–тоқатли бўлишингиз ва чин дилдан яширмасдан, самимий жавобингизни беришингиз керак бўлади. Мабодо сиз, бир жинс вакиллари ўзаро яқин муносабатда бўлишини (гомосексуализм) одатий ҳол деб ҳисобласангиз, бу ҳақда айтинг. Агар буни ноодатий ҳол деб билсангиз, бу ҳақда ҳам тўғриси айтинг. Бола саволга жавоб кутмоқда ва агар сиз ўз фикрингизни билдиришни истамасангиз, унга жавоб берадиган бошқа одамни топади, лекин сизга бу жавоб ёқмаслиги мумкин.

Эсингизда бўлсин: агар сиз эътиқодингизга содиқ қолсангиз, бошқа одамларни ўз қарашлари учун айбламаслигингиз керак. Гомосексуализмга муносабатни билдиришнинг бир усули сифатида шундай дейиш мумкин: «Мен аёлларнинг бошқа аёлларга турмушга чиқиши мумкин деб ҳисоблайман (ёки ҳисобламайман). Бироқ, айрим одамлар бу фикрга қўшилмайдилар. Биз уларнинг фикрига қўшилмасак ҳам, барчага яхши муомалада бўлишимиз керак». Шу тариқа, сиз бошқа одамларни айбламаган ҳолда фикрингизни баҳам кўрасиз.

Болангизнинг назарида сиз чексиз ҳикмат эгаси ва билимлар хазинаси эканлигингизни тахмин қилиш осон. Жавобларингиз бола учун самимийлик моделига айланиши жуда муҳим! У мен муҳокама қилмаган (масалан, ногиронлар ёки ўлим ёхуд капалак қуртидан капалаклар чиқиши ҳақидаги) саволлар берса, аллақачон муҳокама режасига риоя қилиб, жавоб беринг. Келинг, яна бир маротаба такрорлайлик:

- * Бола нима учун савол берганини аниқланг.
- * Фақат берган саволга жавоб қайтаринг.
- * Оддийгина жавоб беринг.
- * Ҳаққоний жавоб беринг.
- * Агар жавобни билмасангиз, бу ҳақда очиқ айтинг.

БОЛАНГИЗГА МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРИНГИЗНИ ЕТКАЗИНГ

Бизнинг давримизда ота-оналар кўпинча фарзандларининг маънавий қадриятлар ҳақидаги саволларига жавоб беришни истамайдилар, чунки улар бировни ноўрин сўз билан ҳақорат қилишдан ёки болага бирор нарсани ўргатишдан қўрқадилар, бу эса кейинчалик уни дин ва фалсафа масалаларини тушунишига тўсқинлик қилади. Улар, бола улғайганида, бу қийин саволларга ўзи жавоб топади, дея ўзларини оқлайдилар.

Дўстлар, мен сизни хафа қилишимга тўғри келади: агар сиз бу абадий ва қийин саволларга жавоб бермасангиз, бошқалар уларга жавоб беради. Бола бир парча лойга ўхшайди. Агар уни шакллантиришни истамасангиз, кимдир ёки нимадир сиз учун буни қилади: оммавий ахборот воситалари, мактаб, дўстлар, ёки мураббий. Аниқ айта олмайман, лекин ҳар бир боланинг дунёқарашини шакллантириб, маънавий қадриятлар ғоясини ривожлантиришига кафолат бераман.

Шунинг учун нимага ишонишингиз ва ҳаётнинг мазмунини нимада кўришингиз жуда муҳим. Ҳатто квакерларда «марказлаштириш» деган махсус атама бор, бу энг муҳим нарсага эътибор қаратиш ва Худога қатъий ишонишни англатади. Тарбия, моҳиятан, болани «марказлаштириш»га тушади. Биз кимга ёки нимага ишонишимизни билишимиз, шунингдек фарзандларимизга маънавий қадриятларимизни улашишимиз керак. Бу ўсиб келаётган авлод учун буюк масъулият ва энг улуғ неъматдир.

Худо мавжудми?

Боланинг бундай саволига жавоб беришдан аввал, ўзингизга тушунишингиз учун шундай саволни беринг: “Мен Худога ишонаманми?” Худо сиз учун қанчалик ҳақиқат? Агар Худони излаётган бўлсангиз, албатта уни топасиз, чунки биз фарзандларимизни севишимиз ва уларга далда беришга интилганимиз каби Худо ҳам бизга Ўзини намоён қилишни жуда истайди.

Сиз аллақачон мени Худога қатъий ишонишимни тахмин қилган бўлишингиз мумкин. Балки бунинг сабабини мен намунали уйда, ажойиб ота-оналар томонидан тарбияланиб, ҳақиқий мўминлар қуршовида ўсганимда деб биларсиз.

Адашасиз!

Статистикага кўра, мен омадсизлардан бири бўлишим керак эди. Ўзингиз ўйланг. Мен ёлғиз оиладанман. Бу биринчи. Отам пияниста эди. Бу икки. Ота-онам ажралишган. Бу уч. Мен кунини зўрға ўтказаётган она томонидан тарбияланганман. Бу тўрт. Мен семиришдан азият чекаман. Бу беш. Менга ёмон муносабатда бўлган одамлар билан келиша олмаганмиз. Бу олти. Турмуш ўртоғимдан ажрашганман. Бу етти. Инқирозни бошдан кечирганман. Бу саккиз. Ушбу далилларга тик қаранг. Зеро, ҳатто улардан бири ҳам мени омадсизлар қаторига қўйиш учун етарли бўларди.

Юқорида қайд этилганларнинг барчаси, менга, одамларнинг севгиси ила берилган «суперэнага» унвонини муносиб равишда қўтариб юришимга йўл қўймаган бўларди. Мен бугунги даражага қандай эришдим? Статистикани қандай қилиб алдадим? Фақат ҳаётимда Худонинг ҳузури ва ўтмишимдаги барча қайғу юкини баҳам кўрган Унинг бошқаруви туфайли.

Агар илмий фикрлайдиган ва кимёгар дипломли мендек бир одамдан: *«Қандай қилиб сиз кўрмаётган нарсангизга ишонасиз?»* деб сўрасангиз, мен сизга шундай жавоб бераман: *«Мен шамолни ҳам кўрмаяман, лекин унинг ҳаракат натижаларини кузатаямман»*. Гарчи фақат ушбу сўзлар билан бўлсада, мен Худонинг марҳаматига ўз ташаккуримни билдираман.

Мен нимага ишониш кераклигингизни айтилмайман, фақат танловларим ҳаётимга қандай таъсир қилганини айтишим мумкин. Ҳаётимизни поклайдиган, қайта тиклайдиган ва ҳайратомуз режага эга бўлган меҳрибон Худога ишончим менга аввал ҳеч қачон билмаган ички тинчликни берди. Имон менга қачон атрофимдаги барча ҳолат ёмон бўлганида ўзим мурожаат қиладиган Худони, барчаси яхши бўлганида мен улуғлайдиган Худони берди. Ишонч менга мағлубият муқаррар кўринганда, ғалаба қозониш ва бошқаларнинг манфаати учун Худонинг совғаларидан фойдаланиш имкониятини беради.

Агар сиз Худони англай бошласангиз, дунёвий хазиналар хиралаша бошлайди ва ҳақиқий қадриятлар – ўзингиз ва бошқалар учун севги ва ҳурмат ёрқин порлашни бошлайди. Мен ҳамма нарсага эга бўлган одамлар орасида яшадим: пул, жамиятдаги нуфузи, муваффақият... Лекин мен бахт пул билан ўлчанмаслигини тушуниб етдим; бизнинг чегараланмаган мақсадимиз бўлганида, ўзимизни бахтиёр ҳис қиламиз ва ҳаётимиз нафақат Худога, балки ер юзидаги бошқа одамларга ҳам қандайдир аҳамиятга эга экан, деб ҳисоблаймиз.

Менимча, бахтнинг бундай тушунчаси, эҳтимол, Рик Уорреннинг «Мақсад сари йўналтирилган ҳаёт» («The Purpose Driven Life», Rick Warren) китобини ниҳоятда муваффақият қозонишига сабабчи бўлгандир. Бизнинг ҳаётимиз ва ўзимиз муҳим аҳамиятга эга эканлигини, биз улғайиб-ўсган бетартибликдан, шунингдек, бу дунёда ўзимиз яратган тартибсизликдан чиқишнинг йўли борлигини унутмаслигимиз керак. Мен, бошқа дин вакилларида ҳам мустаҳкам имон бўлишлари англасамда, шахсан ўзим масиҳий ҳақиқатларидан ўзгача тасалли топаман.

Агар сиз Мел Гибсоннинг «Масиҳнинг жафолари» номли ажойиб фильмини томоша қилган бўлсангиз, таърифлаб бўлмас азобга чидаган Масиҳнинг бутун инсониятга севги билан порлаган кўзлари сизга ҳам таъсир қилгандир. Сўз билан ифодалаб бўлмайдиган ўша

нигоҳда илоҳий севги бор эди. Мени Худога тортган бу қурбонлик Масиҳнинг севгиси эди. Бу мени Худонинг назарида ўз аҳамиятимни тушуниш учун, ҳамма нарсани қайтадан бошлаш учун ёрдам берди. Бу мени ҳар куни бошқа одамларни кўпроқ севишга ва Унинг ер юзидаги ҳаётида бўлгани каби Унга ўхшаш бўлишга ундайди.

Нима учун одамлар ўлади?

Бола сиздан бир кун келиб ўлим ҳақида албатта сўрайди, сиз эса шундай жавоб қайтаришингиз керакки, бундан фарзандингиз кўрқиб кетмасин. Кўпинча, бу савол яқин атрофдаги тирик жонзот – одам ёки ҳайвон ўлганида пайдо бўлади. Табиийки, болалар нима бўлганини ва нима учун эканлигини билишни хоҳлашади. Жавоб бераётганда ҳалол ва шафқатли бўлишга ҳаракат қилинг. Эртами–кечми, ҳамма ўлади. Кичик болага кўп ҳолларда одамлар қариликда, узоқ йиллик ҳаётдан кейин ўлишларини тушунтиришингиз мумкин. Йиллар давомида, уларнинг таналари кучсизланади, ана шунда одамнинг самода Худо билан бирга яшаши учун янги тана керак бўлади. У ерда бу одам касалликлардан халос бўлади ва у ёшлигида бўлгани каби, ҳатто бундан ҳам яхши югуради, хурсандчилик қилади! Бирок, болага фақат кекса одамлар ўлишини айтмаслигингиз керак. Нима учун? Чунки ўшанда сиз, масалан, қуйидаги саволга жавоб бера олмайсиз: «Она, фақат кексалар ўлади, дегандингиз. Нега бўлмаса, мана бу чақалоқ вафот этди?»

Боланинг саволига очиқ жавоб бериш жуда қийин ва бу унда кўрқувни келтириб чиқариши мумкин. Чақалоқнинг ўлими ҳақидаги саволларига жавоб беринг. Агар нима дейишни билмасангиз, буни тан олинг. Айтайлик, болангиз сўрайди, «Мен қачон ўламан? Бу қандай юз беради?» Сиз айтишингиз мумкин: «Ҳеч биримиз қачон ёки қандай ўлишимизни билмаймиз. Энг муҳими – муносиб тарзда ҳаёт кечириш. Бу эса Худо ер юзида бизнинг олдимизга қўйган вазифадир. Бу ажойиб, шундай эмасми? Бизнинг ўлим соатимиз келганда, Худо фаришталарини юбориб, ўлимни гўёки тушга айлантириш орқали бизга ёрдам беради: биз ухлаб қолиб, янги, чиройли дунёда уйғонамиз. Назаримизда ўлган одам абадий ухлаб қолгандек кўринади. Лекин биз бундан яхшисини – самода одамнинг янги вужуддаги ҳаётини кўришимиз мумкин».

Болага ўлим гарчи самога жўнаш бўлса–да, ўлган одам ер ҳаётига қайтмаслигини ўргатиш жуда муҳим. (Акс ҳолда, бола кутишда давом этади ва марҳум бобоси яна пайдо бўлади деб умид қилади.) Боладан вафот этганлар билан ўтказган вақтдаги хотираларини сақлашни сўранг ва боланинг ривожланиш даражасига қараб, ўлган одамнинг хотирасини қандай сақлаш ҳақида гапиринг. Унга «само деразалари» (агар уларга ўзингиз ишонсангиз) ҳақида ҳам гапириб беришингиз мумкин, бобоси улар орқали ерга қарайди ва неварасини кўради.

Гарчи ўлим ва ундан кейин келадиган ҳодисалар сирларга ўралган бўлса–да, ҳатто яқинларидан айрилган ва уларни қайта кўришни истайдиган қатъий имонли одамларга ҳам бундай тасаввур тасалли беради. Шунингдек, болангизга одамлар вафот этган кишини соғинганликлари учун қайғуришларини тушунтиринг. Кичкинтой: «Кампир нега йиғлаяпти?» деб сўраса, сиз унга шундай жавоб қилишингиз мумкин: «Чунки унинг турмуш ўртоғи вафот этди ва уни жуда соғинган, чунки у яна қайтиб келмайди. Лекин бу кампир у билан бирга ўтказган бахтли вақтларни эслайди ва бир кун келиб улар осмонда яна учрашишларини билади».

Баъзан бола бу ҳақда тўғридан–тўғри сўрамаса–да, айрим одам ёки ҳайвон у туфайли вафот этган деб ўйлаши мумкин. Икки ёшли бола ўта худбин бўлиб, ўз фикрлари ва ҳаракатлари атрофида содир бўладиган ҳамма нарсага таъсир қилади, деб ҳисоблайди. Бола сизга тўғридан–тўғри савол бермаса ҳам, одамлар унинг айби орқали ўлмайди, деб унга тушунтиринг.

Қийин саволларга жавоб бериш режасини бажаришга ҳаракат қилинг. Бола нима сўраётганини аниқланг. Нима учун у бу саволни бераётганини сўранг. Қисқа ва аниқ жавоб беринг. Самимий бўлинг. Қийин саволларга олдиндан жавоб беришга тайёрланинг. Кичкинтой биз унга берадиган энг яхши жавобни эшитишга лойиқдир.



19–қўриниш: 2–дубль. Болалар хонасида

СТЕЙСИ: Болалар қаердан келади?

ДАДА: Бу жуда жиддий савол, азизим. Оналари болани туғишади.

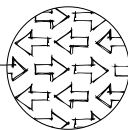
СТЕЙСИ: Кимдир уларни оналарга берадими?

ДАДА: Йўқ, шириним, болалар онанинг қорнида, хавфсиз жойда ўсадилар.

СТЕЙСИ: Улар қорин бўшлиғига қандай кирадилар? Онаси уларни еб қўядими?

ДАДА: Қандай жиддий саволлар бераёпсан–а! Чақалоқлар ҳаёт учун хавфсиз жойда, бачадон деб аталадиган органда бўлишади ва ўша ердан туғиладилар.

СТЕЙСИ: Ҳа, бўпти.



ТАКРОРЛАШ

Бу ота қизининг қийин саволига очик жавоб бериш ва айти пайтда уни кўрқитмаслик учун қандай таклифлардан фойдаланган?

1. *У фақат ўзига қўйилган саволларга жавоб берди.*
2. *У оддий жавоблар берди.*
3. *У ҳаққоний жавоб берди.*
4. *Унинг саволларига жавоб беришдан бош тортмай, қизи билан суҳбатни давом эттирди.*
5. *У тушунадиган тилда гапирди.*
6. *У тўғри терминологиядан фойдаланди.*

Агар бирортангизга донолик етишмаса, Худодан сўранг, У беради. Чунки сўраганларнинг ҳаммасига Худо сахийлик билан, беминнат беради (Ёқуб 1:5).

Болалар жавоби бўлган саволларни бера бошлаганларида, уларнинг улғайганларини тушунасиз.

Джон Пломп

Ҳеч нарса бизни қизиқувчан болаларга тушунтиришга ҳаракат қилишдан кўра, эътиқодимизни яхшироқ тушунишга ёрдам бермайди.

Фрэнк Кларк

Фарзандларингизга нима учун туғилганлигини тушунтиришингиз керак бўлган вақт келади, агар шу вақтга келиб жавобни ўзингиз билсангиз, бу жуда ажойиб бўлади.

Хейзелл Скотт

Якшанба куни қавмбоши Джо қўйидаги воқеани айтиб берди: «Биз болалар билан тез–тез сайр қилардик. Бир куни сўқмоқдан кетаётганимизда, йўл четида ишора қилиб болаларни огоҳлантирдим: «Бу ўсимликка тегманг. Бу заҳар печак». Кейин ўша пайтда олти ёшга тўлган ўғлим мендан сўради: «Худо нима учун заҳар печакни яратган?» Жавоб топиш учун уч сониядан ортиқ вақтим йўқлигини тушунган ҳолда, ўйланиб қолдим. Худойим, менга ҳикмат бер! “Ўғлим, – деб бошладим, – печак барглари яшил ва қизил рангда қандай чиройли тусланишини кўряпсанми? Худо бу заҳарли ўсимликни яратди, шунда биз ялтироқларнинг ҳаммаси ҳам олтин эмаслигини тушунишимиз мумкин».

20 БОБ. ЧЕКСИЗ ҚИЗИҚУВЧАНЛИК



20–кўриниш: 1-дубль. Йўл–йўлакай дўконга кириш

ГЕНРИХ. Дада, бу нима?

ДАДА: Қўнғизга ўхшайди.

ГЕНРИХ (яхшироқ кўриб олиш учун яқинроқ келади). Вой! Қимирляпти! Бу нима?

ДАДА: Хўп, энди кетайлик. Бу қўнғиз. Уни тинч қўй.

ГЕНРИХ. Қандай қўнғиз? У бу ерга қандай келиб қолди?

ДАДА: Мен сенга айтдим, ушланиб қолма. Саволларингга жавоб беришга вақтим йўқ. Қўнғизга ўхшаган қўнғиз. Юр.

«Дада, бу нима?» «Она, бу нима?» Баъзан эрталабдан кечгача сизга савол берадиган «тугмачангиз»дан инсоф сўрамоқчисиз. Барча ота-оналар ва энагалар гўё жарлик ёқасига бориб қолгандек бир туйғу билан шу орқали ўтишган. Агар бола бошқа бирор савол берса, шундоқ ҳам аён бўлган нарсаларни тушунтириб ўтирмаслик учун кўзларини ерга тикишарди. Гарчи болангиз сизни ақлдан оздирмоқчи деб ўйласангиз–да, аслида у атрофидаги дунёни ўрганмоқчи. Ҳаёт мактаби унинг учун оиладан бошланади ва сиз боланинг янги билимларга бўлган иштиёқини бостиришингиз ёки уни ёшликдан рағбатлантиришингиз мумкин.

ДУНЁНИ БИЛИШ – ҚИЗИҚАРЛИ МАШҒУЛОТ!

Ҳар куни ўн минглаб саволларга жавоб беришни рад қилиш васвасаси қандай катта бўлмасин, сиз болангизга дунёни билиш қандай шаклда бўлса ҳам қизиқарли машғулот эканлигини, унинг дунё ҳақида билишига ёрдам бериш учун ҳаракат қилишингиз керак. Савол бериб, биз дунёда нима ва қандай бўлаётганини ўрганамиз ҳамда кўплаб янги нарсаларни кашф қиламиз. Мана, дунёни билиш – қизиқарли ва ҳаяжонли томоша эканлиги ҳақидаги болангизнинг фикрини яратишда сизга ёрдам берадиган баъзи маслаҳатлар.

Ҳар куни болангизга овоз чиқариб ўқиб беринг. Ҳаётининг биринчи йилларидан бошлаб газеталарни, болаларга мўлжалланган китобларини ўқиб беринг, нима манзур бўлса барисини ўқинг! Кичкинтойингиз овозингизни эшитиб, янги сўзларни ўрганишдан мамнун бўлади. Агар боланинг дастлабки хотиралари овоз чиқариб ўқиш билан боғлиқ бўлса, бу ҳолда улар ўз–ўзидан ўқишни бошлаганларидан хурсанд бўладилар.

Уй кутубхонангизни тўпланг. Бир нечта болалар мумтоз адабиёти китобларини йиғишни бошланг ва болангиз улғайган сари уларнинг сонини ошириб боринг. Кутубхона йиғиш кўп нарса талаб этмайдиган машғулот бўлиши керак. Бунга ижодий ёндашинг: қоида тариқасида, сиз савдо ёки нодир китоблар дўконларидан чиройли китоблар топишингиз

мумкин. Давлат ва жамоат кутубхоналари йилида бир марта китобларини арзон сотиш кунларини хабар берадиган маҳаллий газетанинг эълонлар бўлимига қараб қўйишни унутманг.

Ҳар бир нарсани ўз номи билан атанг. Кичкинтой ҳузурида нарсаларни кўрсатиш ва уларни номи билан аташни қоида қилинг. Эрталаб сайр этиш пайтида, йўл яқинида ўсадиган эман дарахтини кўрсатинг, унга ишора қилинг ва «дарахт» деб айтинг. Бошингизни осмонга кўтариб, “Самолёт!” дея хитоб қилинг, кейин чақалоқнинг кўзлари ҳавода учиб кетаётган авиалайнерни топиши ёки топмаслигини кузатинг.

Болангиз каттароқ бўлгач, уйдаги турли буюмларга тегишлича ёзувларни ёпиштиринг: “эшик”, “дераза”, “стул” – бу сўзлар, у кўрадиган биринчи ёзувлар бўлади. Ўйинчоқлар бўлган қутиларга ёпиштирилган расмлар ва улардаги ёзувлар болани тартибга ўргатиш билан бирга, фақатгина унинг сўз заҳирасини тўлдиради. (Менга бу «қўшалок» ўқитиш усуллари жуда ёқади!)

Болангиз билан гаплашинг. У ҳали жуда кичик ва гапириш имкони бўлмаса ҳам, унга гапиринг. Ундан сўранг: «Шафтолиларни ёқтирасанми? Улар мазалими?», унинг ҳаракати ва юз ифодаларига эътибор беринг. Агар у табассум қилса, айтинг: «Сенга улар ёқди, шекилли!» Агар қовоғини осилтирса, шундай денг: «Назаримда, шафтоли севимли меваларинг туркумига кирмайди. Майли, биз уларни бошқа вақт татиб кўришга ҳаракат қиламиз». Болангиз жуда эрта ёшда ҳиссиётларни қандай ифодалашини кузатишингиз мумкин. У ҳали сўзларни айтгани йўқ, лекин, унинг ўз ҳис-туйғулари бор! Уларнинг сўз бирикмасини тузишга ва нутқ малакаларини ўрганишга ёрдам беринг.

Каттароқ болалар ва мактабгача ёшдаги болалар учун бошқа одамлар билан биргаликдаги оддий тушлик – кашфиётларга, тўла қувончли воқеага айланиши мумкин. Дастурхонда ўтирган одамларнинг ҳар бири тушликдан олдин ўзлари билан содир бўлган энг ёқимли таассуротларини ўртоқлашсин ёки кун бошида кўрган қизиқ воқеаларни айтиб беришсин.

Ҳафтада бир марта саргузаштларни ахтаринг. Болалар билан ҳайвонот боғи ёки музейга боринг, табиат бағрига чиқинг. Дунёни ўрганинг! Оилавий саёҳат учун йирик шаҳарларга йўл кўрсатадиган йўл бошловчилар бор. Шаҳрингизга йўл кўрсатувчи қўлланма билан уй кутубхонангизни тўлдиринг. Оилавий кутубхонангизни йўлқўрсаткичлар билан тўлдиринг, уйингизга яқин кўплаб ажойиб жойларни кашф қилишингиз мумкин. Эҳтимол, уйингиз яқинида ферма жойлашгандир, сиз ўша ёққа нафақат боришингиз, балки ўзингиз сигир соғишингиз ҳам мумкин, балки кўнгилли болаларни мева ва сабзавотларни йиғиб олишга ёрдам бериш учун таклиф қилишадиган боғлар бордир. Балки сиз борлигини билмаган, болалар учун байрам уюштириш мумкин бўлган майдонча топиб оларсиз. Ўзингиз ҳам саргузаштга тайёр бўлинг, ана шунда болангиз дунёни тинимсиз кашф этгувчи бўлади.

Остин ва Фрейзер ҳар жума кунда тайёргарлик синфига кетишни бошлагунга қадар, биз бошқа энагалар ва уларнинг тарбияланувчилари билан учрашардик ҳамда барчамиз биргаликда вақтимизни ажойиб ўтказардик. Бу биз учун қизиқарли саргузаштлар куни эди. Ҳар сафар дам олишга борадиган жойни танлаб, стартга чиқардик, сафланардик, «энага» пойгасида иштирок этиш учун автомобиллар кортежи шай турарди. Сиз ҳам ҳар қандай гуруҳ билан бирлашиб, буни қилишингиз мумкин. Мисол учун, жума кунлари биз фермага, пляжга ёки Бостон паркига борардик, у ерда биз кушга ўхшаган қайиқларга минардик.

Бу сафарларнинг баъзилари биз учун анъанавий бўлиб қолган. Мисол учун, 2000 йилдан бошлаб, биз ҳар йили сентябр ойининг охирига ҳафтасида олма йиғишга борамиз. Ҳар йили июл ойида биз Массачусетс штатидаги Карвердаги бутун оила билан ҳақиқий буг пойездни миниб кўриш, эски арғимчоқларда айланиш, катамаранларда кўлда сузишга ва бошингиз айлангунга қадар оддий тепаликларда учиб мумкин бўлган ўйин боғига ташриф буюрардик.

Эгизаклар жуда ёшлигида, биз бошқа энагалар билан болалар учун кичик ва арзон саёхатлар уюштирдик, бу болалар учун хақиқий саргузаштга айланарди. Бизлар электричкада бир–икки бекат ўтардик ва ундан чиқиб сайрга қилардик, сўнг шаҳарга қайтардик. Баъзан биз фақат савдо марказлари атрофида юрардик, одамлар бизга қарашарди ва таассуротларимиз билан ўртоқлашарди. Биз болаларга имкон қадар турли хил ва қизиқарли нарсаларни кўрсатишни хоҳлардик, негаки бу «саёхатлар» пайтида улар ҳаётнинг қанчалик хилма–хиллигини ҳис қилишлари мумкин эди. Бутун оила билан вақт ўтказиш учун китоб сотиб олинг ва ҳаракатда бўлинг!

Шу ёшдаги фарзанди бор ота-оналар билан танишинг. Ақлдан озмаслик учун ҳафтада камида бир марта қарор қабул қилинг. Бир ҳафтада бир марта биргаликда дам олиш учун уйдан чиқинг. Бундан ташқари, ёрдамчи қўллар ҳеч қачон зарар қилмайди: сизнинг ҳамроҳингиз, агар ҳожатхонага бормоқчи бўлсангиз, болалар аравачасини ушлаб туради.

Болангиз билан биргаликда кундалик фаолият юритинг. Банкка, почтага, озиқ-овқат дўконига боринг – оддий турмуш тарзини давом эттиринг, фақат ҳамма нарсани бола билан биргаликда қилинг! Сиз учун одатий бўлиб қолган нарсалар – бола учун қандайдир янгиликларни кашф қилишига имконият бериши мумкин. Сиз ўзингизни, тарбияланувчиларига экскурсия ўтказаятган ва кундалик турмушда аҳамият берилмайдиган ажойиб нарсаларга эътиборни қаратаётган тайёрлов синф ўқитувчиси сифатида тасаввур этинг.

Энага маслаҳати

Бу ерда сиз қизиқувчан болаларни тарбиялаш учун фойдаланишингиз мумкин бўлган айрим маслаҳатлар.

- *Қўти ёки банкани олиб, унга «қун саволи» сўзини қўйинг.* Унда эслатмаларни сақланг. Паппера Шварцнинг «Болалар учун 201 саволлар: ота-оналар учун 201 саволлар» («201 Questions to Ask Your Kids: 201 Questions to Ask Your Parents», Pepper Schwartz) номли қизиқарли китоби бу борада сизга ёрдам беради. Ушбу китобни сумкангизда олиб юришингиз ёки уни машинанинг “қўлқоп”ига қўйишингиз мумкин.
- *Сайр қилишни ёқтирадиганлар сафига қўйинг.* Агар сиз ҳали ҳам болангизни аравачада сайр қилдирсангиз, бошқа оналар билан жамоа тузинг ва биргаликда сайр қилинг, шаҳарга туташ жойларга, харид қилиш расталарига ва марказларига, ботаника боғи ва ҳайвонот боғига ташриф буюринг. Болангиз дунёни кашф этиши учун турли жойларга саёхат қилинг.
- *Импровизация ўйинлари учун вақт ажратинг.* Бу ўйинлар давомида бола ўзи учун эрмаклар топиб, катта кашфиётлар қилади ва дунёни ўзи учун қулай тарзда ўрганади. Мисол учун, бола бехатар ўйнаши мумкин бўлган кострюлкалар, лаганлар ва қошиқларни ошхонага қўйиб қўйинг. Сиз овқат қилаётганингизда, бола ўйнаб, ўзини овутади!
- **Маҳаллий кутубхона хизматларидан фойдаланинг.* Кутубхоналар болалар тонгини ва турли танловларни уюштириш учун ажойиб имкониятлар яратади. Кўплаб кутубхоналар ҳафталик тадбирлар, беш ёшгача бўлган болалар учун бепул мусиқа тадбирлари ва махсус кўнгилочар тадбирлар ўтказишади. Кутубхоналар орқали болалар учун маҳаллий музейларга, океанариумларга ва бошқа маданий муассасаларга арзон чипталарни харид қилишингиз мумкин.

- *Адабий ўқишларда иштирок этинг.* Шу ёшдаги болалар учун ўқишларда қатнашиш фарзандингиз билан бир хил ёшдаги фарзандлари бўлган бошқа ота-оналар билан танишиш учун ажойиб имкониятдир. Кўпгина кутубхоналар ва йирик китоб дўконлари турли ёшдаги болалар учун махсус ўқувларни таклиф этади. Бундай тадбирларда мен тарбияланувчиларим билан мунтазам қатнашганман. Йилдан–йилга ўғил болалар бир гуруҳдан бошқасига кўчиб ўтишди ва ҳар доим янги дўстлар топишди. Ўқиш тугагандан кейин овқатланиш учун баъзи сэндвичларингизни олинг, – ана шунда нима содир бўлишини кўрасиз!

Барча ёшдаги болалар ташриф буюрадиган энг яхши жойлар ва энг қизиқарли тадбирлар:

- *болалар музейлари*
- *тарихий диққатга сазовор жойлар*
- *илмий музейлар*
- *ҳайвонот боғлари*
- *фермалар*
- *болалар менюлари бўлган ресторанлар*
- *океанарийлар*
- *табиат қўйнига сайр*
- *боғлар*
- *олма ёки резавор меваларни териш*
- *қўл ва сув ҳавзалари*

ЯНГИ БИЛИМ ВА КўНИКМАЛАРНИ ЭГАЛЛАШНИ ҲАЁТ ТАРЗИГА АЙЛАНТИРИНГ

Мана, атрофингиздаги дунёни ўрганиш жараёнини ҳамда янги билим ва кўникмаларни болангиз кундалик ҳаётининг бир қисмига айлантиришга ёрдам берадиган бир неча тавсиялар.

Бирор–бир тўгаракка ёзилинг. Беш ёшгача бўлган болалар учун кўпгина турли дастурлар бор. Ушбу дастурларнинг бир қисми сифатида сиз қўшиқ, рақс ва расм учун ёзилишингиз мумкин – бу рўйхат чексиздир. Бундай тўгаракларга қатнаш болангиз билан уйни тарк этишингиз ва фарзандингиз ўз қувватини сарфлаши мумкин бўлган жойларга сафар уюштиришингизга ёрдам беради. Бу эса совуқ мавсумда, айниқса, кўчада узоқ вақт юриш мумкин бўлмаган пайтда жуда муҳим.

Уйдан ташқарида зиёфат уюштиринг. Мен энага бўлиб ишлаган оилаларда бунини ҳафтада камида бир марта қилиш одат тусига кирган. Бундай тадбирлар болаларни нотаниш теварак–атрофга тез кўникишга, стол атрофида тўғри муомала қилишга, сабр–тоқатли бўлишга ва ўзгалар манфаатини ҳисобга олишга ўргатган. Болангизни турли миллатларнинг миллий таомлари билан таништиришингиз мумкин, бундан ташқари, бундай кунда уйда овқат пиширишингиз шарт эмас.

Тушлик овқатга дўстларингизни таклиф этинг ва ўзингиз ҳам уларникига меҳмонга боринг. Дунё халқларининг турли таомлари билан танишиб чиқинг. Қайсидир ҳафтада мексикача таомни, кейинги ҳафтада эса хитойча таомни тановул қилишга уриниб кўринг. Меҳмонларни қабул қилиш учун навбат сизга етган бўлса, столни безашга болани жалб этиб, ундан менюни ёзишини, меҳмонлар тарқалганидан кейин эса уларга миннатдорчилик хатлари юборишини сўранг. Каттароқ ёшли бола эса столда ўтирган меҳмонларга хизмат қилишингизга ёрдам беради. Агар меҳмонга бориш имкониятига эга бўлмасангиз, икки

оилада навбати билан тушлик тайёрлашни ташкил қилинг. Бу йўл билан баъзан ошхона юмушларидан дам олишнгиз мумкин, болангиз эса янги таомни еб кўргани учун хурсанд бўлади.

Маҳаллий жамоат ҳаётида иштирок этинг. Жамоатлар болалар ва ота-оналар учун кўпгина ажойиб ва турли табирлар ўтказишади. Масалан, мамлакатимиздаги жамоатлар “Мактабгача ёшдаги болаларнинг оналари” ташкилотига ҳомийлик қилишади ва бу ташкилот нафақат оналарни қўллаб–қувватлайди, балки ёш болалар учун дам олиш вақтларини ташкил этади.

УЙИНГИЗНИ ИЖОДИЙ ЛАБОРАТОРИЯГА АЙЛАНТИРИНГ

Уйингиз Саргузаштлар оролига айлансин! Бола ижод қилиши учун ранг-баранг материалларни ғамлаб олинг. Ҳар қандай ёшдаги болалар бармоқлари билан бўёқ ўрнига, масалан, йогурт (агар бола ўн ойлик бўлса), пудинг (агар у бир ёки икки ёшда бўлса), соч креми ёки таркибида заҳарли моддалар бўлмаган бўёқлар (агар бола икки ёшдан ошган бўлса) ёрдамида чизишлари мумкин. Ижод учун керакли ҳамма нарсани махсус қутига солинг. Турли мақсадларда фойдаланиш мумкин бўлган севимли нарсалар қуйидагиларни ўз ичига олади:

- ҳар қандай рангли ва ўлчамдаги мум бўрлари;
- турли тузилишдаги рангли қоғозлар;
- салфеткалар;
- елимли қаламчалар;
- бўёқлар;
- қоғоз тарелкалар;
- пахтали тўпчалар;
- қаҳва учун филтрлар ;
- кийим қисқичлари (прищепки);
- пенопластдан қирқиб қўйилган ҳарфлар, рақамлар ва шакллар;
- маркер ва ювиладиган сиёҳлар;
- болалар қайчиси.

Энага маслаҳати

Мана, ўйин учун севимли хамиримнинг рецепти

Сизга керак бўлади:

- 1 стакан ун
- 1/1 стакан туз
- 1 стакан қаймоқ
- 2 ош қошиқ овқатга ранг берувчи
- 1 стакан ўсимлик ёғи
- 1 стакан сув

Хамирни қандай тайёрлаш мумкин

1. Ун, туз ва қаймоқни идишда аралаштиринг.
2. Унга сув, овқатга ранг берувчи ва ёғни қуйинг.
3. Идишда 3–5 дақиқа паст оловда маҳсулотларни аралаштириб туринг. Аралашган маҳсулот аталага ўхшаб қолса ҳам, ташвишланманг: у албатта қуюқлашади.

4. Аралашма идишда қуюлиб, хамир ҳолатига келганида, оловни ўчириб совутинг. Сўнгра идишдан олиб ун билан қориштиринг.
5. Хамирни контейнерга жойлаб, қопқоқ билан маҳкам беркитинг ва совутгичга қўйинг.

КИЧКИНА ТАДҚИҚОТЧИНГИЗГА ЁРДАМ БЕРИНГ

Болангизни пенопластдан ўзи кесиб тайёрлаган ҳарфлар, рақамлар ва шаклчаларга ўзи масъул эканлигига ўргатинг; унинг саволларига жавоб қайтаришда, ёш тадқиқотчингизнинг маркер ва ювиладиган сиёҳдан иборат лабораториясида бош лаборант бўлинг.

– Она, бу нима? – дейди у болалар қайчиси устидан юриб кетаётган қўнғизга ишора қилиб.

– Кел, бир кўриб чиқайлик, – дейсиз қўнғизга диққат билан қараб, сўнгра тадқиқотчингизни бошлайсиз – Қандай қизиқ! Унинг нечта оёғи бор? Мўйловининг қаердалигини кўрсата оласанми? Бу қандай ранг? Кел, бу ҳақда китоб ёки интернетдан маълумот топишга ҳаракат қилайлик.

Болангиз қанча эртароқ ўз саволларига қандай ва қаердан жавоб топишни ўрганса, шунча яхши. Кутубхоналар бу мақсад учун тўла мос келади. (Компьютерингиздаги ахборот автомагистралли ҳақида гапирмасак ҳам бўлади.) Болангизни ёшлигидан ўрганиш жараёнидан баҳраманд бўлишга ўргатинг.

Кутубхонадан оддий тажрибаларни қандай ўтказиш кераклиги ҳақидаги бир неча китобларни олинг ва бошловчи олимингиз топиб олган нарсаларини синчиклаб кўриши учун сумкангизга ёки автомобилнинг “бардачок” бўлмасига заррабин (лупа)ни солинг. Уни қоғоз қўйиб, юзасини мум бўр билан енгил бўяш орқали, дарахт баргидан босма олишга ўргатинг.

Мана, сизга бола билан бирга ўтказиш мумкин бўлган тажрибалардан бири. Бир стакан спрайтга узум ёки ёнғоқ қўйинг ва уларнинг ҳар бирига нима бўлишини кўринг. Бир мунча вақт ўтгач, узум пуфакчалар билан қопланади, очилади ва пуфакчалар ёрилиб, у яна пастга чўкади, шундан кейин ҳамма нарса яна такрорланади. Одатда, бола бу ҳодисани томоша қилишни яхши кўради, бу қизиқарли илмий тажриба ошхона столида ўтказилаётганлиги янада қизиқарлидир. (Турли хил оддий тажрибаларни қандай бажариш кераклигини айтадиган кўплаб китоблар мавжуд. Ушбу тадбирлар сизга ва кичкинтойингизга жуда қизиқарли бўлади.) Болангизнинг кузатаётган маълумотларини «илмий журнал»га ёзиб боришингиз, шунингдек, табиат қўйнида сайр қилган вақтида топиб олган хазиналарини солиб қўйиши учун «олимлар кутиси»ни юритишингиз мумкин.

Болангизга тупроқ билан тўлдирилган қоғоз идишга дон экишни таклиф қилинг. Дадил тажриба қилувчилар учун деярли ҳар бир боғдорчилик дўконларида болалар учун қизиқарли ва экишга ҳавфсиз бўлган, уруғлар билан олдиндан тўлдирилган «боғбоннинг тўпламлари» сотилади. Сиз ҳақиқий кунгабоқар, ловия, сабзи ва бошқа сабзавотларни етиштиришингиз мумкин.

Ҳовлингиз ишончли девор билан ўралган бўлса, кўпроқ вақтни имкон қадар кўчада ўтказинг. Профессионал ёрдамида, баланд бўлмаган турникни ўрнатинг. (Бу спорт ускуналари ишончли эканлигига ишонч ҳосил қилинг ва унинг остига тавсия қалинликдаги махсус кўрпани солиб қўйинг.) Агар янги турникни ўрнатиш учун маблағингиз етмаса, газетадан эълон орқали ёки арзон дўконлардан ишлатилган турникни топиб, сотиб олинг. Кутилмаган “меҳмонлар” ўз «совғалар»ини ташлаб кетмаслиги учун, тўр қопламали кумдон ясанг ва кўчада ўйнаш учун мўлжалланган кўпгина ўйинчоқларни қўйинг. Фарзандларингиз ҳар қандай об-ҳаво шароитида – ёмғирда, намгарчиликда, қорда – шу кумдонда ўйнашсин! Улар бир неча дақиқа давомида у ерда бўлишса ҳам, бу уларга ҳаво ҳарорати, ёғингарчилик ва об-ҳавонинг ўсимликларга таъсири ҳақида кўпроқ ўрганиш имконини беради. Кичкина

қизил фургоннинг ҳам аҳамиятини пасайтирманг. Болалар томонидан севиб ўйналадиган бу ўйинчок, уларнинг қизиқарли ўйинларда турлича фойдаланилади.

ДУНЁНИ БИЛИШ ИМКОНИАТЛАРИ ЧЕКСИЗ

Бу ерда болангизни ривожлантириш ва унинг қизиқувчанлигини рағбатлантиришга ёрдам бериш учун баъзи амалий маслаҳатлар келтирилган.

Маҳаллий нашрларга ёки ота-оналар учун газеталарга обуна бўлинг. Кўплаб китоб ва озиқ-овқат дўконларининг кириш ва чиқишида бепул оилавий нашрлар ва журналлар тарқатилади. Бундан ташқари, ота-оналар, болалар ёки барча оила аъзолари учун шахрингизда бўлиб ўтган воқеаларни интернетдан топишингиз мумкин. Кўпгина веб-сайтлар болалар учун махсус тадбирлар рўйхатини тақдим этади, ҳатто марказий газеталар ҳар ойда тақвим чоп этади, уларнинг махсус қисми оилавий байрамларга бағишланган.

Сиз яшаётган ҳудудда қандай тадбирлар ўтказилаётганини билиб олинг. Аксарият шаҳарларда ота-оналар учун дарслар ва маҳорат дарсларини ўз ичига олган ўқув дастурлари ишлаб чиқилган. Айрим шаҳарларда барча оила аъзолари иштирок этиши мумкин бўлган махсус тадбирлар ўтказилади. Уларга у ёки бу кварталларда яшовчи аҳоли учун турли партиялар, шаҳар ярмаркалари, арча чироқларини ёритиш ва қўғирчоқ театри томошаси каби махсус томошалар киради. Мен ишлаётган шаҳарда «Истироҳат боғида санъат» номли дастур бўлиб, унда ҳар ҳафта ёз давомида иккита бепул тадбир ўтказилади. Ўғил болалар ва мен жонглёрлар, масҳарабозлар, қўғирчоқлар ҳамда мусиқачиларни кўрдик – барчаси бепул! Бу тадбирларда, агар сизнинг болангиз билан бир хил ёшдаги қўшнилари бўлса, улар билан танишиб олишингиз мумкин. Болалар улғайгач, бирга мактабга борадилар.

Ота-оналар журналига обуна бўлинг. Албатта “Эгизаклар” (агар сизда ўсаётган эгизаклар бўлса), «Бахтли ота-оналар», «Бизнинг чақалоқ» ёки ҳар қандай ёшда боланинг ижодий қобилиятини ривожлантириш учун кўплаб маслаҳатларни ўз ичига олган ҳар қандай бошқа журналларга обуна бўлинг. Агар дам олиш учун совға сифатида нима олиш кераклигини сўрашганида, журналга обунани танласангиз тўғри иш қиласиз! Уни расмийлаштириш нисбатан осон, унча қиммат эмас, лекин ота-оналар учун энг яхши совғалардан биридир.

Болалар гуруҳига қўшилинг. Бундай гуруҳлардаги машғулотлар болаларни ижтимоийлаштириш учун жуда фойдали, лекин улар ота-оналарга ҳам фойда келтириши мумкин! Бошқа катталар билан суҳбатлашиш бутун кун давомида сизга куч бағишлаши мумкин. Болалар гуруҳида фарзандингиз билан бир хил ёшда бола кўрган ота-оналарни ҳам учратиш мумкин. Фарзандларингизни қаерга олиб бориш, кийим алмаштириш, ота-она сирларини очиб бериш ҳақида улар билан фикр алмашиб, бола тарбияси билан боғлиқ кундалик қувонч ва қайғуларингизда ёлғиз эмаслигингиздан хурсанд бўласиз. Шунга ўхшаш кўплаб гуруҳлар ҳозир онлайн орқали ташкил этилмоқда. Сизга яқин яшаётган оналар ва оталарга мурожаат қилиш истагингиз ҳақида сайтда сўров қолдиринг.

Маҳаллий қаҳвахоналарга таширф буюринг. Баъзи қаҳва дўконлари, ширинлик дўконлари ва болалар ресторанларида ҳар ҳафта куйлаш ва овоз чиқариб ўқиш бўйича бепул тадбирлар ўтказилади. Болангизни бундай тадбирларга қизиқишини кўриш учун шундай ажойиб жойлардан бирига олиб боришингиз мумкин.

Бошқа оналар ва оталар билан электрон почта орқали мулоқот қилинг. Ташриф қоғозларини чоп эттириб, унинг ичига исмингизни, боланинг ёшини ва бошқа ота-оналар билан ёзишиш учун электрон манзилингизни кўрсатинг. Турли тадбирларда иштирок этганингизда бу карталарни тарқатинг.

Рекламаларни ўқинг. Мен кутубхоналар, қаҳвахоналар ва озиқ-овқат дўконларидаги эълон тахтаси олдида тўхтаб, қанчадан қанча янги жойлар, янги болалар гуруҳларини билиб олганман. Уларга албатта эътибор бериш керак! Болангиз янги болалар гуруҳи ёки спорт

бўлимига қатнай бошлашини истасангиз, ташаббусни қабул қилишингиз ва ўз эълонларингизни жойлаштиришингиз мумкин.

Бу амалий маслаҳатларга амал қилган ҳолда, кундалик ҳаётингизга ранг–баранглик киритинг ва шуни ёдда тутинг, сиз фарзандингиз учун – уни ўраб турган оламида – экскурсовод сифатида ҳаракат қиласиз! Дунёнинг хилма–хиллигини унга кўрсатинг ва билимининг барча имкониятларидан фойдаланишга ўргатинг. Сизга таниш бўлган нарсалар болангиз учун янги саргузашт бўлиши мумкин. Агар сиз болани ёшлигидан янги билим олиш ва унинг атрофидаги дунёни ўрганиш истагида қўллаб–қувватласангиз, унинг қизиқиши умрининг охиригача давом этадиган билимга меҳр беради. Бу болангизга беришингиз мумкин бўлган энг қимматли совғалардан биридир.



20–кўриниш: 2–дубль. Йўл–йўлакай дўконга кириб

ГЕНРИХ. Дада, бу нима?

Дада: *(яқинроқ кўриш учун яқинроқ келади)*. Ҳмм ... Яқинроқ кел ва бир кўз ташла. Нима бўлиши мумкин деб ўйлайсан? Генри *(яқинроқ келади ва томоша қилади)*. Вой! У кимирлаяпти! Бу нима?

ДАДА: Қани, яқинроқ кўриб ол.

ГЕНРИХ. Дада, ҳашаротми?

ДАДА: Шунга ўхшаш. Бу нима деб аталади?

ГЕНРИХ. Билмайман.

ДАДА: Қара, у нима бўлиши мумкин?

ГЕНРИХ. Қора, кичик ва ҳаракат қиляпти.

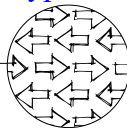
ДАДА: Бу ажойиб! Хўш, бу нима?

ГЕНРИ *(завқ билан)*. Бу чумоли, дада! Чумоли!

ДАДА: Тўғри, кичкинтой. Биз дўкон йўлида қизиқарли бошқа яна бирор нарсалар топишимиз мумкин, олдинга бориб, кўриб чиқамиз. Балки уйга қайтганимизда, лупани ва ҳашаротлар ҳақида китобни олиб разм қарасак, ҳовлимизда улардан бировини кўришимиз мумкин.

ГЕНРИХ. Бу ажойиб!

ДАДА: Бу, албатта, ажойиб. Ҳа, янги нарсаларни ўрганиш ҳар доим ажойиб!



ТАКРОРЛАШ

Бу дада энаганинг қандай таклифидан фойдаланган ва ўз–ўзини назорат қилиб, боласининг саволларига хотиржам жавоб қайтариш учун нималар қилган?

1. У тинглади. Болани тинглаш ва унинг саволларини жиддий қабул қилиш жуда муҳим.

2. У боланинг атрофидаги дунёни билишга бўлган чанқоқлигини қондириш қанчалик муҳимлигини тушунди. Дадаси боланинг янги нарсаларни кўрганини сезиб, тадқиқотда қатнашишга ҳаракат қилди.

3. У болага ўз саволига жавоб топишга рухсат берди. Болага баъзи вазифаларни бажариш имкониятини беринг. Уни тарқ қилманг, агар керак бўлса, ёрдам бериш учун ёнида бўлинг, лекин биринчи бўлиб унинг ўзи ўйлаб кўрсин.

4. Ота-оналар эришган муваффақиятлари учун болани макташлари керак. Куйидаги иборалар ёрдамида макташ маъқул:» Сен диққатли кузатувчисан»,» Тўғри ўйлайсан»,» Муаммони ўзинг ҳал қила оласан», « Шу руҳда давом эт!».

5. Ота-оналар бола атрофида содир бўладиган ҳамма нарсадан унинг қизиқувчанлигини ривожлантириши учун фойдаланиши керак. Кичкинтойга атрофидаги дунёни кашф қилиш имконини беринг!

Баъзан, кўприк панжарасига суяниб, пастда дарё қандай оқаётганини кузатасан, ана шунда, тўсатдан, билишинг мумкин бўлган нарсаларнинг барчасини билишингни тушунасан.

Винни Пух

21 БОБ. «СЕН БУНИ УДДАЛАЙСАН!»



21–кўриниш: 1–дубль. Тайёрлов синфига машғулотга кетишдан олдин йўлакда

ДАДА: Бўлақол, Джулия:! Биз кечикдик! Шошил!

ДЖУЛИЯ: Мен поафзал киймоқчи бўляпман.

ДАДА: Менга кел, сенга поафзал кийишга ёрдам бераман. Сен буни ўзинг уддалашинг учун кутишга вақт йўқ.

ДЖУЛИЯ: Мен деярли кийиб бўлдим. Мана бўлмаса! Менда ҳеч нарсa дарров ковушавермайди.

ДАДА: Менга оёғингни бер ва айланишни тўхтат. Энди дарҳол машинага жўна!

ДЖУЛИЯ: Менинг овқатимчи?

ДАДА: Джулия Мари, овқат ҳақида унут. Ҳозир бу ҳақда ўйлаш жуда кеч.

Ҳамма нарсани ўз вақтида қилиш керак! Сен мени чиндан хафа қилдинг!

ДЖУЛИЯ: (ҳиқиллаб) Майли, дада. Кечирасиз.

ДАДА: Бўпти. Кетайлик.

Вақти–вақти билан ҳаммамиз ўзимизни қадрсиз ва бахтсиз мавжудотлар каби ҳис қилишни бошлаймиз, ўзимиз ёки ҳаётимиз ҳолатлари яхшиланишини истаймиз, бу ҳолат бизни жуда хафа қилади. Умидсизликни қандай уддалаш керак? Шахсан менга бу ҳолатлар ўзимнинг аслида кимлигимни билишга ёрдам беради: мен – Худонинг севимли фарзандиман. Мен ўз қадримни биламан. Мен барча нохушликларим ва кечинмаларим вақтинчалик, ҳамда улар менинг моҳиятимни белгиламайди, деб биламан. Мен тушундимки, айниқса ўзи ҳақида ёмон фикрлайдиган одамларга, беқарор ҳаётнинг барча синовларига бардош бериши қийин экан.

Менинг оиламда Худо мени севишига ва Унинг севгиси ўзгармаслиги ҳақида ўргатишган, мен ҳар қандай сабабга кўра Унга мурожаат қила оламан, У мени эшитади ва менга ёрдам беради. Онам мен учун ҳар доим сўзсиз севги намунаси бўлиб келган. Онам менга, мен унинг томонидан ҳам, Худо томонидан ҳам суюкли эканимни айтирдилар. Ота-онам ажрашишган ва отам – панд берувчи одам бўлса-да, бу ҳолатлар менинг аслида ким эканлигимни белгиласлигини билардим. Ўзимни қадрлашни ҳис қилиш, мен турган вазиятга боғлиқ эмасди.

БОЛАДА ЎЗ–ЎЗИНИ ҲУРМАТ ҲИССИНИ ҚАНДАЙ РИВОЖЛАНТИРИШ МУМКИН?

Боланинг иззат–нафсини тарбиялаш жараёни минора куришга ўхшайди. Бу ҳар бир тафсилотга эътибор талаб қиладиган секин жараён. Мустаҳкам пойдевор қўйиш жуда муҳим, акс ҳолда минора куриб битказилмасдан олдин, қулаб тушиши мумкин. Минора пойдеворининг мустаҳкамлиги болангизнинг ҳаёти ёки бошқа одамларнинг фикрларидан қатъий назар, сиз учун доимо қадрли эканлигини сўзда ва амалларда қанчалик ишонарли тарзда исботлашингизга боғлиқ.

Мен ишлаётган уйдаги музлатгичга ёпиштирилган «Болани макташнинг 100 усули» деган ёзувли магнит бор. Кўпинча у қулай келади! Ҳатто тарбияланувчиларимдан бири ёмон кайфиятда бўлса ёки бошқарилмайдиган бўлса ҳам, мен ҳар доим болани макташга йўл топаман ва “Остин, сен мен учун жуда қадрлисан”. Уйда жазавага тушган бола бу сўзларни қандай қабул қилади? У, «Қойил! У мени шундай бўлганимда ҳам яхши кўради» деб ўйлайди. Бир қатор шунга ўхшаш воқеалардан сўнг бола ҳақиқатни тушуниб олади: “Нима қилсам ҳам, нима десам ҳам, бурчакда қанча турсам ҳам, улар мени ҳамон яхши кўришади.” Сўзсиз севгининг кучи ҳақиқатдан ҳам ажойиб.

Шу сабабли боланинг ўзини эмас, боланинг ёмон хулқ–атворини танқид қилишингиз керак, деб туриб оламан. Бундай ёндашув кичкинтойнинг иззат–нафсига таъсир қилмайди, унинг иззат–нафсини ўлдирмайди. Уни ёмон ёки манқа деб атаб, сиз унга омадсизлик ёрлигини осасиз. Бу унинг руҳини бузиши ва уни заиф иродали жонзот қилиши мумкин. Сиз тўртинчи қаватга қадар, болангизнинг иззат минорасини куришингиз ва битта сўз билан уни вайрон қилишингиз мумкин, шундан кейин сиз вайрон қилган минорани қайта тиклаш учун, икки баробар кўп вақт сарфлашингиз керак бўлади.

Мен ота-онаси беихтиёр, ўйламасдан гапирган сўзлари туфайли қалби шикастланган болага энагаси тасалли бериш учун кўп соат сарфлаганини кўрганман. Мана шу мавзуда энагалардан бири билан шундай суҳбат ўтказганман.

– Мишел, мен жуда хафаман. Джеймс кичик Боббига, у қизалоқлар каби тўпни уради, деб айтди.

– Бўлиши мумкин эмас! Нега бундай деди?

– Улар бирга тўп ўйнашди, Бобби эса тўпни беришни ўрганаётганди. Кейин дадаси болага бу тўпни ташлашига ёрдам беришига ишониб, ўйлаб ўтирмасдан Боббининг ғайратини ошириш учун қизиша бошлади. Лекин хурсандчилик шу билан тугади ва Бобби сувга тушгандай бўлиб турарди. У қўлқопини пастга ташлаб, ғазаб билан алаmidан йиғлаб, ёнимга югурди.

– Сен нима қилдинг?

– Мен ҳам унга шундай сўзларни эшитсам, жуда хафа бўлишимни айтдим. Боббини дадаси уни севганига, ҳазиллашаётганига ишонтиришга уриндим, лекин бу ёмон ҳазил эди. Шундай бўлса–да, бу бемаъни луқма Боббига оғир ботди ва унга қўпол туртки бўлди. У, албатта, отаси уни қўллашини истарди ва шунда у ўзини катта бола каби ҳис қиларди. Кичкинтойнинг орзуси сония ичида ўлди! Бобби энди ҳеч қачон тўп сурмаслигини айтди.

– Мен нима учун баъзи одамлар ўз ҳақоратлари билан болани ўйинни давом эттиришга ёки янада яхшироқ ўйнашга қизиқтириш мумкин, деб ўйлашларини ҳеч қачон тушунмайман.

– Мен ҳам тушунмаяпман, шунинг учун Боббига ўзини яна отда ўтиргандек ҳис қилишига ёрдам бериш яхши фикр, деб ўйладим ва «ташқарига чиқиб ўйнайлик, дўстим» дедим. Мен яна ҳаммасини бошидан бошлашим керак эди: мен Боббидан икки қадам нарида туриб, менга отиши учун тўпни қўлқопига тўғирлаб узатдим. Ҳар бир муваффақиятли отилган тўп учун болани мактадим. Кейин бироз орқага қадам босдим, сўнгра янада орқароқ. У тўпни бошқара олишига яна ишониши учун, менга бир соатдан кўпроқ вақт керак бўлди.

Бепарво ва ўйламай айтилган сўз болангизда ўзини баҳолаш минорасини подейворига қадар бузиб ташлаши мумкин. Айтилганни қайтариб бўлмайди, шунинг учун гапиришдан олдин ўйлаш ҳар доим ҳам яхши. Агар сиз ўзингизни тийиб турмасангиз ва кераксиз нарсаларни айтмасангиз, дарҳол самимий кечирим сўранг: «Бобби, мен сенга қилган ишимдан афсусдаман. Мен ҳазил қилмоқчи бўлиб, эски мураббийимиздан болалигимда эшитганларимни айтдим. У тўпни яхшироқ ташлашимизни истаган пайтда шундай дерди. Лекин аслида, мен жуда аҳмоқ эдим. Сен катта боласан, мен сени яхши кўраман ва сен ўйнаган йўл билан фахрланаман. Мени кечирасанми, дўстим?»

БОЛАГА ҲАР ДОИМ СЕВГИ КЕРАК

Болангиз улғайиб қолган бўлса, бағрига босиб, елкасига қоқиб яхши кўришингизни айтсангиз, бу унга ёқмайди, деб ўйламанг. Мен қачонлардир бир йигит билан учрашиб юрардим. Ҳар сафар онам билан телефондаги суҳбатим якунида, онамни севишим ҳақидаги сўзларим йигитга жуда ғалати туюларди. Бу йигит 33 ёшда эди ва у охириги марта ота-онасига қачон севги сўзларини айтганини ёки бу сўзларни ўзи эшитганини эслай олмади. Бу жуда ачинарли ва умуман тушунарсиз эди. Мен ётиш вақтида ўпиб қўйишадиган, мактабга кетаётганимда кучоқлаб қўйишадиган, спорт тадбирларидан сўнг елкамга қоқиб қўйишадиган оилада улғайганман. Одамлар бу йўл билан болаларга бўлган севгини намойиш этиш зарурати улар улғайгач йўқолади, деб ҳисоблайдилар. Лекин, ҳаттоки 29 ёшга тўлсам ҳам, онам мени кучоқлашини яхши кўраман. Ҳар куни ишга келганимда тарбияланувчиларимни меҳр билан кучаман. Уларни мактабга кузатаётганимда мени ўпишади. Кечкурун уларни «мен сени севаман» демагунча ташлаб кетмайман. Севги ҳеч қачон ортиқча бўлмайди.

Мен 2004 йилда “Энг яхши энага” деб эътироф этилганимдан сўнг, бир нашрга интервью берганимни эслайман. Остин у вақтда беш ёшда эди. Газетада босилган интервьюм ёнида Остиннинг кўлларини кенг ёйиб турган сурати берилган бўлиб, унда «Шелл, мен сени жуда севаман!» деган ёзув бор эди. Менга бу ишора таъсир қилди ва севгим бумеранг каби қайтиб келганини англадим.

Тадқиқот натижаларига кўра, ўзи ҳақида ижобий фикрлайдиган болалар ўз ютуқлари билан фахрланиб, мустақил ҳаракат қила оладилар, ўз ҳиссиётларини бошқаришлари ва бошқаларга ёрдам беришлари осонроқ, янги нарсаларни кашф этишга иштиёқманд бўладилар. Ўзи ҳақида нисбий фикрлайдиган болаларда шундай мойиллик бор: улар ўзини ва ўз ютуқларини ҳеч нарсага арзимайди деб ҳисоблашади, одамови бўлишади, осонлик билан бошқа одамларнинг таъсирига ўтишади, янги ўзгаришлардан қочишади ҳамда қоида тариқасида, ўзларини севилмаган ва рад этилгандек ҳис қилишади. Айтайлик, фарзандларингиздан бири бошқасидан табиатан шўх эмаслиги билан фарқ қилади, лекин сиз, ҳаттоки ғамгин болангизга ҳам энг ижобий ҳис-туйғулардан баҳраманд бўлиши ва ундаги феъл–атвор билан катта қувончларни бошдан кечиришига ёрдам берасиз.

УМИДСИЗЛИКНИ ҚАНДАЙ ЕНГИШ КЕРАК

Яқинларидан ўзига йўлланган ҳақоратли сўзларни эшитиш – бу боланинг ҳаётда дуч келиши керак бўлган кўплаб қийинчиликларидан биридир. Сиз ҳаётингиз давомида қанча дилхираликни (кўпгина ва камроқ даражада) бошдан ўтказганингизни эсланг. Балки лавозимингизни оширишмагандир ёки севганингиз билан ажрашгандирсиз ёхуд яқинларингиздан бири вафот этган бўлиши мумкин. Кўнгилсизликларни бартараф этишни ўрганмаганлар учун рухий мувозанатни тиклаш деярли мумкин эмас ёки ҳеч бўлмаганда кўпроқ вақт талаб қилади.

Агар фарзандингизга мағлубиятлар ва кўнгилсизликларни виқор билан енгилгани ва ўргатмоқчи бўлсангиз, аввало унга, булар – ҳаётнинг ажралмас қисми эканлигини ва

асабийлашиш хусусияти, ўзини айблаши лозим бўлган камчилик эмаслигини тушунтиринг. Болага хафагарчилик ва умидсизлик ҳиссини бошдан кечиришига рухсат беришингиз керак.

Айтайлик, унинг қадрдон дўсти бошқа жойга кўчиб кетганидан хафа. Дўсти ёнида эмас, бола эса ғамгин. Баъзан болага қандайдир тасалли бериш мақсадида, беҳуда умид бериб, вазиятни юмшатишга ҳаракат қиламиз. Биз болага айтамыз: «Хавотир олма, дўстинг меҳмон бўлиб келади», ҳатто у мамлакатнинг бошқа томонида яшашини ва эҳтимол, ҳеч қачон кела олмаслигини аниқ билсак ҳам. Ёки, масалан, сеvimли итингизнинг ўлиmidан сўнг, болага ҳақиқатни айтиш ўрнига, сиз шундай дейсиз: “Фидо барча кекса итлар яшайдиган жойга кўчиб ўтди». Нима учун биз болаларнинг умидсизлик, оғриқ ёки қаттиқ зарбани бошдан кечиришларига рухсат беришдан қўрқамиз? Биз уларни қайғуриш имкониятидан маҳрум қилганимизда, уларга зарар етказамиз.

Болангиз энг яхши дўстининг кўчиб кетганидан жуда хафа бўлса, сиз унинг ҳис-туйғуларини тушунишингизни айтиб, ғамини енгиш учун ёрдам қилинг. Ҳис-туйғуларни ифодалаш учун қандай сўзларни ишлатишини айтинг, агар у ҳали уларни топишни ўрганмаган бўлса. Унга айтинг: «Тревор, биламан, Чаднинг узоққа кетганлигидан хафасан. Сенинг қайғуингда ҳеч қандай нотўғрилиқ йўқ. Ахир, сен у билан қалин дўст эдинг». Болага қандай қилиб чуқур қайғу ва умидсизлик ҳиссини енгишда ёрдам бериш мумкин? Ундан ўз ҳис-туйғуларини ифода этишга имкон берадиган бирор нарса қилишини сўранг: «Биласанми, Тревор, Чаднинг янги ўйи учун расм чизамиз. Шунингдек, сен дўстингга истаган нарсангни айтишинг мумкин. Менга нима десанг шуни ёзаман ва кейин, биз бу мактубни Чадга юборамиз». Бундай ҳаракат болага ўз назоратидан ташқаридаги вазиятни назорат қилаётганлигини ҳис қилишига ёрдам беради.

Қайғули ҳис-туйғуларни енгишнинг яна бир усули – болага вақт ўтиши билан бундай кўнгилсизликлар бўлмаслигини тушунтиришдир. Жуда хафа бўлиб қолган қизингизга шундай дейишингиз мумкин: «Биламан, сен, ҳар доим ҳозиргидек ёмон бўламан, деб ўйлайсан. Лекин ишон: ўзингни бахтли ҳис этасан. Бу фақат содир бўлиши учун бир оз вақт талаб этилади. Бизга жуда қайғули бўлганида, ҳис-туйғуларимизни ташқарига чиқариб юборишимиз, йиғлаб олишимиз керак, ана шунда тез орада енгил тортамиз».

Шу билан бирга, болага ҳиссиётлар уларни назорат қилмаслиги кераклигини тушунтиринг: «Ғазабланганингда ёстиққа уриш шарт эмас, хафа бўлганингда эса ёлғиз қолиш учун кетишинг керак эмас. Бу иккита йўлдан бошқа усуллар ҳам бор, улар ғазабни ҳам, қайғуни ҳам бартараф қилишга ёрдам беради». Бундай тушунтиришдан сўнг, болангиз ҳис-туйғуларини тўкиб, бошқа одамларни хафа қилмайди.

Болангизга нохуш ҳис-туйғулар тез орада ўтиб кетишини ва сиз уни қўллаб-қувватлаш учун, унга ёрдам бериш учун доимо ёнида эканлигингизни айтинг. Болангиз сизнинг сўзларингизни тушуниши учун, таққослашдан фойдаланинг. Унга, агар одамга укол қилинса, ҳар қандай ҳолда ҳам оғришлигини, лекин бировнинг қўлидан тутса, у қадар қўрқмаслигини, оғриқ эса охир–оқибат ўтиб кетишини айтинг! Дўст ва юпатувчи сифатида унга хизматларингизни таклиф этиб, болангиз сиз учун қандай аҳамиятга эга эканлигини кўрсатасиз. Унга атрофидаги дунё, айниқса, шафқатсиз ва совуқ бўлса, у хавфсиз бошпанада бўлиши лозим. Ота-оналар фарзандларини шундай бошпана билан таъминлайдилар.

Умидсизликни бартараф этишга, уларни енгишга, йиқилгандан сўнг туриб ҳаракат қилишга ўргатилган бола, ҳаётда уни кутаётган жиддий қийинчиликларга тайёр бўлади. Болага ёшлиқданоқ дард-алам ҳаётнинг ажралмас қисми эканлиги ва уни ҳис қилиш ўргатилмаса, бундай бола, уни муқаррар кутаётган қийинчиликларга бардош бера олмайди. Болангизга кўнгилсизликни ҳис қилишга имкон берганингизда, сиз уни ҳаётга тайёрлаётган бўласиз.

Куйида болани ҳеч кимга зарар етказмасдан, ўз ғазабини билдиришга ўргатишнинг беш йўли бор.

1. *Болага нима ҳис қилаётганини қандай айтишни ўргатинг.* «Ғазабланганингда,» мен ғазабланаман!» деб айтгин ва депсиниб қўй». (Фақат бировнинг оёғини эзмасликка ҳаракат қилгин!)
2. *Болангизга қандай қилиб салбий ҳис-туйғулардан қутилишини кўрсатинг.* У сиз ўйлаб топган ўйин орқали уларни ташқарига чиқариб ташласин.
3. *Боланинг салбий энергиясини ташқарига чиқариб юбориши учун бирор бир ҳаракатли ўйин ўйнанг.* Тўпни олиб, уни ҳовлида ўйнатинг.
4. *Унга турли инсон юз ифодаларини чизиши учун «кайфият тахтаси»ни олиб беринг.* Аввал ғамгин, кейин кулиб турган юзни чизиб, «бахтсиз» ва «бахтли» сўзларини чизмалар остига ёзинг. Бу тахталар (доскалар) кўпинча ўқитувчилар учун дўконларда сотилади.
5. *Болангиздан нималарни ҳис қилишини қозғоғда ифодалашини сўранг.* Агар сўз билан қандай ифода қилишни билмаса, баъзан у ўз ҳиссини бўёқ билан ифодалаш мумкин.

ЎЗ КУЧИГА ИШОНИШГА ҚАНДАЙ ЭРИШИШ МУМКИН

Агар фарзандларингиз уларни ҳеч қачон тарк этмаслигингизга ишонишса ҳам, уларни ўз кучига таянишга ўргатишингиз керак. «Агар ўз–ўзига ишонч ҳисси инсоннинг муайян кўникма ва истеъдодларига асосланган бўлса, унда ўз кучига таяниш қобилияти ҳар қандай вазиятни бартараф этишга имкон берувчи ички ресурсларга бўлган ишончга асосланади».

Ўз кучига ишонч – бу, ҳатто энг қийин вазиятдан чиқиш йўлини ўзингиз топа оласиз, деганидир. «Ўзига ишонган одам қийинчиликларга дуч келади ва у ҳаётнинг ҳар қандай зарбасига дош бера олади».²

Ота-оналарга (ёки энагаларга) ўсиб келаётган болага мустақил ҳаракат қилиш имкониятини бериши қийин бўлиши мумкин. Болани ўз кучига таянишга ўргатиш жуда қийин! Менимча, боланинг ўзи қила оладиган нарсани қилмаслигингиз керак, буни мен ёмон бўлганлигим учун айтмаяпман, мен бунда унга бўлган севгингизни намоён қилишингизни ва тўғри тарбиянгизни кўраяпман. Мен боланинг ўз–ўзини баҳолаши, қисман унинг қанчалик топқирлиги ва ўз кучига бўлган ишончида, деб биламан. Бу эски гапга ўхшайди: «Болага балиқ берсангиз унга тушлик берган бўласиз. Уни балиқ тутишга ўргатинг ва сиз уни бутун умри давомида озиқ–овқат билан таъминлайсиз».

Болани олдинга қадам ташлашга, янги нарсаларни ўрганишга ва улар учун қийин вазифаларни белгилашга даъват қилсангиз, улар ҳаётий тажрибага эга бўлади. Агар у қийинчиликларни енгишга муваффақ бўлса, у янада ишончли ва мустақил бўлади. Сиз уларни қўл қовуштириб ўтириш ўрнига, ҳақиқий муаммоларни ҳал қилишга ўргатинг.

Оилангиз имонли бўлса, сиз болангизни Худога ва Унинг кучига ишонишга ва таянишга, Унинг ёрдам беришига ва йўналтиришига умид қилишга ўргатишингиз мумкин. Бундай умид ажойиб совғадир. Сиз ҳар доим ва ҳар жойда болангизга ҳамроҳлик қила олмайсиз, лекин Худо ҳамма жойда у билан бирга бўлишига ва ҳар қандай вақтда Унга мурожаат қила олишига болани ишонттира олсангиз, сиз кичкинтойни бу дунёда ёлғизликни ҳис этмаслигига ёрдам берган бўласиз.

БОЛА МАҚБУЛ ВА НОМАҚБУЛ НАРСАЛАР ҲАҚИДА ЎЗ ФИКРЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШИ КЕРАК

Болангиз сиз уни севишингизни ва қадрлашингизни билса, ҳар қандай кўтарилиш ва қулашни бошидан ўтказишга қодир бўлади. Унинг қанчалик қийин вазиятлардан чиқиб кета

олишига ҳайрон қоласиз. Сиз у бошқа одамларга қандай меҳр ва шафқат билан муносабатда бўлишини, қандай кадр–қиммат билан кўнгилсизликларни бошдан кечиришини ва ўз кучига таяниб, муаммоларни ҳал қилишини кўрасиз.

Менинг тарбияланувчиларим кўпинча ўзлари танаффус олишади. Мен улардан нима учунлигини сўрамайман. Мен уларни ички овозига бўйсуниб, нотўғри нарсаларни қилгани учун ва вазиятни тузатиш учун қарор қабул қилишларини биламан. Улардан бирининг иккинчисидан узр сўрашини, шундан кейин хафа бўлган киши дилдорга шундай деганини тез–тез эшитаман: «Яхши. Мен сени кечирдим». Тафсилотларни билишим шарт эмас: уларнинг ўзлари муаммоларини ҳал этишади. Ҳаётий тажрибаларига асосланиб, мақбул ва номақбул нарсалар ҳақида ўз ғояларини шакллантирадилар.

ВОҚЕАЛАР ФОТОХРОНИКАСИНИ ЮРИТИНГ

Мен энагалик қиладиган оиладаги содир бўлган ҳамма нарсани батафсил ёзиб борадиган кундалигим бор. Кундалик ёзувлардан ташқари, мен воқеа–ҳодисаларнинг фото хроникасини сақлайман, у ерда менинг тарбияланувчиларим билан нима бўлганини ва нималар бўлаётганлигини фотосуратга оламан. Бугунги кунга келиб, Остин ва Фрейзер акс этган фотосуратлар учта альбомни эгаллайди: биринчи альбомда улар ана–мана дунёга келиши кераклиги билан боғлиқ бўлган воқеалар акс этган, охириги альбомга эса энг янги фотосуратлар қўйилган. Бу суратларда барча учун аҳамиятли бўлган ҳолатлар, ҳатто эгизаклар ҳаётидаги энг аҳамиятсиз воқеалар ҳам тасвирланган. Ўғилларини биринчи марта ушлаб турган отанинг сурати бор. Фақат эгизакларнинг ўзидан иборат бўлган фотосуратлар ҳам кўп: биринчи тиш, биринчи сочлар, бир лаҳзалик бўса, мактабнинг биринчи куни, энага билан сайр ва ҳоказо. Менинг альбомимда эса олма терими, фермага саёҳат, бутун оила билан чангида учиб, дўстлар билан ўйнаш каби фотосуратлар ўрин олган.

Мен, ўғил болалар ҳаётининг фото хроникаси бўлишини жуда муҳим, деб ҳисоблайман. Улар билан содир бўладиган ҳамма нарсалар, кимдир буни кўриши учун муносиб эканлигига ишонч ҳосил қилишлари керак. Фрейзер ва Остин менинг альбомимни кўриб, ҳар бир фотога изоҳ беришни севадилар. Улар ўз ҳис–туйғулари ҳақида эслашади. Санта Клаус улар нимани хоҳласа ўшани аниқ олиб келганида, ўзларини қандай бахтли ҳис этганликларини эслайдилар. Байрам Кўени улар билан қўл бериб саломлашган ҳолат ҳам фотосуратга муҳрланган. Улар қаттиқ қучоқлашиб каби аҳамиятсиз туюладиган кичик ҳолатларни ҳам хотираларида сақлашади.

Тарбияланувчиларимнинг ҳаётини суратга туширганим – фотосуратларни томоша қилиб, уларга қайта ва қайта таъкидлайман – Остин ва Фрейзер (шунингдек, уларнинг ота-оналарига ҳам) мен учун жуда азиз эканлигини кўрсатади ва босиб ўтилган ҳаёт йўли биз учун кадрлидир. Ушбу фотосуратлар болаларга бошқаларнинг уларга бўлган севгисини ва уларнинг ҳаётида содир бўладиган ҳар бир нарсанинг аҳамиятини эслатади.



21–кўриниш: 2–дубль. Тайёрлов синфидаги дарсларга чиқишдан олдин йўлакда

ДАДА: Джулия, биз кеч қоляпмиз! Бўла қол!

ДЖУЛИЯ: Мен пойафзал кийаяпман.

ДАДА: Сен буни уddалаяпсан. Лекин ёрдамим керак бўлса, мени чақир. Мен машина олдида кетяпман.

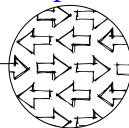
ДЖУЛИЯ: Мен пойафзалимни деярли кийиб бўлдим!

ДАДА: Ақлли қизим! Тайёрлан, мен сен учун қайтиб келаман.

ДЖУЛИЯ: Менинг овқатим—чи?

ДАДА: Эслаганинг учун офарин. Уйдан чиққанингда уни ўзинг билан олиб бор. Сен ўз овқатинг учун масъулсан. Биз кечикаяпмиз, шунинг учун шошил!

ДЖУЛИЯ: Майли, дада. Мен тезда чиқаман! Мен фақат овқатимни олсам бўлди.



ТАКРОРЛАШ

Бу қизнинг отаси боласининг кўзини ёшлатмасдан, тайёрланишни тезлатиш учун энаганинг қайси маслаҳатларидан фойдаланган.?

1. У қизига ўз муаммоларини ўзи ҳал қилишига рухсат берди. У боласини рағбатлантиришга ва мабодо эплай олмаётган бўлса, унга ёрдам беришга тайёр эди, лекин буни боласи мустақил бажариши мумкинлигини билмаса—да, олдин унга синаб кўриши учун имконият берди.

2. У аниқ муваффақиятлари учун қизини мақтади. «Сен буни уддалаяпсан» — бу қатъият учун мақтов. «Эслаганинг учун офарин» — масъулият учун мақтов.

3. У қизининг ўзи қила оладиган иши учун жавобгарлик маъсулиятини ўзига юклади. «Сен ўз овқатинг учун масъулсан». Болангизга ишонишингизни кўрсатинг! У буни қила олади! (Албатта, болангиз пиширилган овқатни қаердан олишни билиши керак.)

4. У баъзан кеч бўлишини, лекин болага муҳим сабоқ бериш кераклигини тушунади. Бу сабоқлар баъзан кўп вақт талаб қилади, лекин у бунга арзийди!

Рухан синган катталарнинг кучини тиклашдан кўра кучли болани тарбиялаш осонроқ.

Френдрик Дуглас

Ота-оналар боланинг иззат—нафси косасини четигача тўлдиришлари керак, шунда бутун дунё уни кейинчалик бўшатомайди.

Элвин Прайс

22 БОБ.

ОТАЛАР ВА ОНАЛАРГА ҚАРАТИЛГАН ДАЛДА СЎЗЛАР



22—кўриниш: 1—дубль. Машинада

ОНА: Мен аклдан озяпман. Қасам ичаманки, азизим, асаб бузилишининг остонасидаман. Болалар бутунлай издан чиқди, сиз ва мен эса тарбия масаласида бир-биримизга бутунлай қарама—қаршимиз. Бундан баттар бўлиши мумкин эмас!

ДАДА: Биз эса телешоудаги ота-оналар энагалар ҳақида аҳмоқона гапларни айтганди деб ўйлардик! Оиламиздаги бетартибликни уддалай оладиган Мери Поппинсни қаердан топсам бўлади?

ОНА: Мен ҳам миямга сиғдира олмаяпман. Ўзимни ҳар доим ожиз ва кучсиз ҳис қиламан. Мен болаларни тарбиялаш жуда қийин бўлиши мумкинлигини билмагандим.

ДАДА: Биламан, биламан... Ота-она бўлиш — бир умрлик жазони ўташ билан баробар. Биз бирор йўлини топишимиз керак, акс ҳолда, оиламиз бузилиб кетади.

Табриклаيمان: сиз китобни охиригача ўқидингиз! Эҳтимол, баъзида китоб ўқиш вақти сизга туғруқ жараёнини, яъни тўлғоқ ҳақидаги фикрларни (Оҳ, бу оғриқли!) ва улар орасидаги танаффусларни (Қизиқ, яна қанча сабр қилиш керак?) эслатар. Энди мен, бу азобларнинг барчаси оқланиши, соғлом, бахтли ва мустаҳкам оила туғилиши учун Худодан ибодат қилиб сўрайман!

Ҳар бир оиланинг ўз муаммолари бўлса-да, китоб саҳифаларида муҳокама қилинган айрим кўринишларда ўзингизни таниганингизга аминман. Болаларни тарбиялаш жараёнида дуч келинадиган қийинчиликларга, ота-оналар – ёмон одамлар – етарлича ҳаракат қилмаслигида ёки фарзандларини севмаслигида эмас, балки кўпчилик ота-оналар амалда зарур бўлган тегишли билим ва кўникмаларни олмаганликлари сабабли юзага келади. Мактабларда болаларни тарбиялашни ўргатмайдилар. Агарда ота-онангиз сизга осойишталик, севги ва тинчлик ҳукмрон бўлган оиланинг намунасини кўрсатмаган бўлишса, демак, сизда тақлид қилиш учун муносиб намуна бўлмаган.

Ҳамма масала шундаки, ота-оналар ёшлигида ҳаракат қилишга ўргатилмаганлиги учун ҳаракат қилмайдилар.

Д-р Тод Болсингер

Мен яхши билган энагалар (улар орасида энг яхшиси – энг машҳур телевизион шоулардаги энагалардан бири) ўз истеъдодигагина эмас, балки ўзининг таълими ва тажрибаси туфайли болага янада объектив қараши натижасида, ўзлари учун стрессли вазиятларни қандай қилиб камайтириш учун оиладаги сирларни очганлар. Баъзи ҳолларда ота-оналар энага билан бир муддат ишлашга рози бўлишган. Ва сиз уларни қандай ҳайратомуз, ақлга сиғмайдиган натижаларга эришганини кўрдингиз.

Лекин ҳар бир оила энага ёллашга қурби етмагани учун бу китобнинг муаллифи сифатида мақсадим – сиз учун «китобий» энага бўлишдир. Сиз далда ёки маслаҳат керак бўлганида ёхуд боши берк кўчага кириб қолганингизда, олиб ўқиш учун “мени” тоқчага қўйишингиз мумкин. (Мен ҳам сизни ўзимнинг www.nannytotherescue.net сайтимга таклиф қиламан, унда янги маслаҳатларни ёки ота-она ҳақидаги маълумот олиш учун қайси манбаларга мурожаат қилишингиз кўрсатилган.)

Бу китобни ўқиб чиқиб, сиз қандайдир ғаройиб тарзда барча тамойилларни бирданига амалда қўллай бошлайсиз ва – о, мўъжиза – ҳаётингиз ўнгланиб, бетартиблик йўқолади деб ўйласам, ҳаёлпарастликка берилган бўлардим. Бетартиблик бир соатда йўқолмайди; ҳамма нарса жойига тушиши учун ойлар, ҳатто йиллар керак бўлади.

Мен қуйидагиларни бажаришингизни илтимос қиламан: бу китоб саҳифаларини варақлаб кўринг ва энаганинг ўзингиз яхши кўрган ўн иккита маслаҳатларини танланг. Уларни қайта ёзинг ва ҳар ойда битта маслаҳатга амал қилишингиз учун уларни китоб ичига қўйинг. Ва йил охирига келиб, сиз уйингиздаги бир ажойиб ўзгаришга гувоҳ бўласиз. Мабодо ҳаммаси яхши кетаётган бўлса ҳамда бундан-да кўпроғига кодир эканингизни сезсангиз, бир ёки икки ҳафтада янги маслаҳатни танланг ва унга амал қилинг!

Кўриб турганингиздек, ушбу китобда тавсия этилган энг муҳим стратегиялардан бири – ота-она болаларни тарбиялаш учун умумий фикрда бўлишга риоя қилишдир. Бу вазифада муваффақият қозонган оилалар менга кучли дарахтларни эслатади. Сиз, ота-оналар, дарахт илдизларисиз, фарзандларингиз эса унинг шохларидир. Илдизлар дарахтни қанча яхши озиклантирса, шохларда шунча кўп мева ўсади. Энди бу дарахт йигирма йил ичида қандай кўринишга эга бўлишини тасаввур қилишга ҳаракат қилинг. Бу катта эмасми? Тарвақайлаб кетганми? Илдизларнинг кучини шохларидан баҳолашингиз мумкин. Фарзандларингизни тарбиялаб, бир кун келиб сиз ҳам бобо ва буви – бутун бир оила дарахтининг илдизлари бўласиз. Сиз авлодларингизга қандай мерос қолдирасиз?

Агар сиз ёлғиз ота ёки она бўлсангиз, мен сизга ўз хайратимни билдираман. Қариндошлардан, дўстлардан, жамоатингизнинг аъзоларидан, бошқа ота-оналардан, боласи нотўлиқ оилада ўсаётган бошқа ота-оналардан, қўшнилари ва ҳатто ота-оналар учун чат-форумларга (агар Интернет учун вақтингиз қолса) мурожаат қилишни унутманг. Инсон ёрдам сўраганида заифлигини эмас, балки кучли эканлигини кўрсатади. Болани тарбиялаш билан боғлиқ муаммоларни яқка ўзингиз ҳал қилмаслигингиз учун, нафақат сизни қўллаб-қувватлайдиган, балки болани севиб руҳлантирадиган одамларни атрофингизга йиғинг. Онамнинг яқка ўзи мени жуда яхши тарбиялади, шу боис мен бунинг мумкин эканлигини исботловчи тирик далилман!

Агар ушбу китобимдан кўзланган бирор мақсадни танлашимга тўғри келса, мен энг маъқулини – сизнинг кучингизни ошириш мақсадини танлардим. Худо сизга ота-она бўлиш имкониятини берган бўлса, ўзингизга ишонишингизни истайман. Ва сиз, меҳрибон оналар ва оталар, ажойиб мавжудотларсиз! Кучингиз етган нарсани қилишга ҳаракат қилинг, айниқса, эндиликда энагадан жуда кўп янгиликни ўрганган ва энг яхши маслаҳатларни олганингизда. Улардан фойдаланинг ва мен ажойиб натижаларга эришингизга аминман.

Бу китобни тугатар эканман, сиз билан фикр алмашишим керак. Энага – бу ишсиз қолганингизда энг охириги ва энг юқори қадам бўлган ягона касб ҳисобланади. Ва мен қачондир бу босқичга етишадиган кунга узоқ вақт қолмаганлигини тушунаман. Мери Поппинс ўз тарбияланувчиларини тарқатганида айтганидек, елканларга шамол эсмоқда ва йўналишни ўзгартириш вақти келди.

Энди мен ҳар қандай энага ҳаётидаги энг қийин дамларни бошдан кечираяпман: мен севган кишилар билан ажралиш вақти келди. Тарбияланувчиларим тез орада мактабга боришади ва мактабдан сўнг, турли тўғараклар ва спорт секцияларига қатнайдилар, шунинг учун деярли иш кунимнинг охиригача банд бўладилар. Тез орада уларга кун бўйи энага керак бўлмай қолади.

Лекин бизнинг ажралишимиз қанчалик аччиқ ёки ширин бўлишидан қатъий назар, қадрли эгизакларимга берилган ҳар бир нарса уларнинг очилишида ва ҳаётларининг кейинги босқичида таълим беришда давом этади, деб мен ўзимга тасалли бераман. Уларнинг менга берган севгилари ва улардан олган сабоқларим, ҳаётимда янги саҳифа очаётганимда, менга ҳам ёрдам беради. Мен 2004 йилда энг яхши энага сифатида эътироф этилганим ва китоблар ёзганим учун, ҳозирда раҳбарлик ва маъқуллашга эҳтиёжманд бўлган ҳамкасбларим ҳамда ота-оналарга устозлик қиламан, деб ишонаман. Менинг елканларимга қандай шамол эсмасин, келажакда мени нима кутиб турганини кўриш учун сабрим чидамаяпти.

Шуниси хайратлики, Худо кўп сабабларга кўра, энагаликка энг тўғри келмайдиган қизни танлади ва унга икки ажойиб эгизакларни ҳаётларининг биринчи олти йили давомида тарбиялашда иштирок этиш имкониятини берди. Ҳозир эса тарбияланувчиларим улғайгани учун, улардан ўрганганларимни бошқалар билан баҳам кўриш имконига эга бўлганимдан бахтиёрман. Агар Худо менга энага бўлишга ёрдам берган бўлса, албатта, У сизга фарзандларингиз учун энг яхши ота-она бўлишингизга ёрдам беради.

Сиз фарзандларингиз билан бўлган бу қисқа, лекин жуда мазмунга бой даврингизнинг афзалликларидан фойдаланинг. Қатъий ва енгилмас бўлинг. Мулоим ва меҳрибон бўлинг. Ва осмон тиниқ бўлса, болалар билан варрак учуриш имкониятини бой берманг! Агар бу оддий кўрсатмаларга амал қилсангиз, сиз ҳар жиҳатдан деярли мукаммал ота-она бўласиз.

Ҳеч бўлмаганда ҳам, ҳар қандай ота-она (ёки энага) сифатида мукаммалликка яқинлашасиз.



22–кўриниш: 2–дубль. Машинада

ОНА: Айнан бир йил олдин асаббузарлик ёқасида бўлганимга ишонишингиз мумкинми?

ДАДА: Бу юз йил олдин содир бўлганидек кўринади, шундай эмасми?

ОНА: Биласизми, мен ҳеч нарса ҳаётимизда яхшироқ томонга ўзгармайди деб ўйлардим. Мен бу бетартиблик ҳеч қачон тугамайди ва биз ҳеч қачон йўл топа олмаймиз деб ўйлардим.

ДАДА: Ҳа, биз кўлимиздан келган ҳамма ишни қилдик, болаларни севдик, лекин бизга бир нимадир етишмасди.

ОНА: Сиз ҳақсиз. Биз бу вазиятга қаттиқ ҳаракат қилганимиз учун эмас, балки билимимиз жуда ҳам кам бўлгани учун тушдик.

ДАДА: Ҳа, озгина илм, озгина амал, яхши амал ва яхши ҳаракат режаси ва ибодат! Севгилим, ишонаманки, ҳар ҳолда биз фарзандларимизни тарбиялашни уддалаймиз!

ОНА (*бахтиёр кулиб*). Ҳа, улар сиз каби доимо оптимист. Мен учун ёнимда бўлганингиз ва буни тушунишга ёрдам берганингиз учун раҳмат. Болалар уйдан чиқиб кетадиган вақт келади ва биз яна сиз билан ёлғиз қоламиз. Кейин эса умримиз давомида меҳнатимиз меваларидан баҳраманд бўламиз. ДАДА (*хаёл суриб*). Ҳа....биз сайр қиламиз, дунёни кўрамиз, мазза қиламиз. Эҳтимол, биз яхши яшаган йилни камтарона нишонлаш керакдир?

ОНА: Аниқ бирор таклиф борми?

ДАДА: Кел, ҳафта охири учун яхши энага топайлик, кейин биз денгиз бўйида жойлашган меҳмонхонага бориб, у ерда ... умримизнинг ўртасидаги асал ойини ўтказамиз. Қайтиб келганимиздан сўнг, болалар билан истироҳат боғига борамиз, деб ваъда берамиз.

ОНА: Ҳа, сиз яхши энага излайсиз, мен эса «Бич бойс» кўшиғи остида чўмилиш кийимини кийиб кўраман ва биз сафарга олиб кетадиган нарсаларни танлашни бошлайман! Биз байрамга лойиқмиз.

Агар болалар душманлик муҳотида ўссалар, улар уришқоқ бўлишади.

Агар болаларнинг устидан кулсалар, улар уятчан бўлишади.

Агар болаларга сабрли бўлсалар, улар сабрни ўрганадилар.

Агар болалар қўллаб–қувватланишса, улар дадил бўлиб ўсадилар.

Агар болалар мақталса, мақтовнинг қадрига етишни ўрганадилар.

Агар болаларга адолатли муомала қилинса, адолат нима эканлигини тушунадилар.

Агар болалар ўзларини хавфсиз ҳис қилсалар, одамларга ишонишни ўрганадилар.

Агар болалар маъқуланса, уларда ўз–ўзини ҳурмат қилиш ҳисси ривожланади.

Агар болалар дўстлик ва қабул қилиш муҳотида ўссалар, улар бу дунёда севги топадилар.

Номаълум муаллиф

Энага Мишелнинг ўн учта энг яхши маслаҳатлари

1. *Бир-бирингизни севинг.* Агар севсангиз, унда жангни ютқизишингиз мумкин, лекин сиз урушни ҳеч қачон ютқазмайсиз.
2. *Фарзандларингизнинг дўстлари эмас, ота-онаси бўлинг.* Бу маслаҳатга амал қилинг ва йигирма йил ичида болангиз сизнинг энг яхши дўстингиз бўлади.
3. *Ёмон болалар бўлмаслигини унутманг.* Уларнинг хатти-ҳаракати вақти–вақти билан ёмон бўлиши мумкин.
4. *Нарсаларга ижобий қарашига ҳаракат қилинг.* Болага ижобий ҳис-туйғули ота-оналарининг умидларини алдаш қийин.
5. *Таълим ва интизом аслида синоним эканлигини унутманг.* Муқаддас Китобда шундай дейилган: “Болани тўғри йўлга солиб тарбияла, шунда қариганда ҳам йўлидан адашмайди” (Ҳикматлар. 22:6).
6. *Шуни ёдда тутингки, севгидан тартиб-интизомга ўтилади, ғазаб билан жазолашади.* Болани интизомли қилиш–бу унга бўлган севгини кўрсатишдир.
7. *Жипслашган «ота-она» жамоаси бўлинг.* Бундай жамоа ғалаба қозониши мумкин. Муваффақиятли ота-онанинг беш тамойилларини эсланг.
8. *Мулоқот қилинг.* Мулоқот барча ҳолатларда муваффақиятнинг калитидир.
9. *Эҳтиёткор бўлинг.* Эҳтиёткор ота-оналар воқеаларни албатта олдиндан кўра билади, шунинг учун уларни ғафлатда қолдириш мумкин эмас.
10. *Изчил бўлинг.* Ҳаракатларингиз кетма–кетлиги сиз томонингиздан белгиланган қоидаларга риоя қилиш кафолатидир.
11. *Болани тингланг.* Сизга тасодифан икки кулоқ ва бир оғиз берилмайди. Сиз гапиргандан кўра кўпроқ тингланг ва диққат билан тингланг: кўзга қаранг, бошингизни кимиралинг, мулоҳаза қилишга ундайдиган саволлар беринг.
12. *Ҳар бир изоҳ учун иккита мақтов бўлиши керак.*
13. *Ибодат қилинг!* Болалар ота-онаси билан ибодат қиладиган оила бузилмайди.

ИЗОҲЛАР

1–боб Уйни ким бошқаради?

1. Diana Baumrind, “Child Care Practices Antecedent Three Patterns of Preschool Behavior,” *Genetic Psychology Monograph*, 75 (1967): 43–88.

6–боб. Чақалоқни ухлаш учун ётқизамиз

1. Dr. Richard Ferber, интервью в “The Early Show,” March 18, 2005; доступно на сайте www.cbsnews.com/stories/2005/03/18/earlyshow/saturday/main681634.shtml.
2. Hope Keller, “Pillow Talk,” *Baltimore Magazine*, April 2005; доступно на сайте <http://www.sleepstudy.com/am-pillowtalk.htm>.
3. Dr. Richard Ferber, интервью в “The Early Show.”

8–боб. Нонуштага чупа–чупс ва энаганинг бошқа таъқиқлари

1. Charnicia E. Huggins, “Sweet Drinks Help Some Preschoolers Pack on Pounds,” Reuters Health article, доступно на <http://www.somersetmedicalcenter.com/114306.cfm>.

2. American Dental Association, “Oral and Dental Health,” доступно на сайте http://www.ada.org/public/topics/softdrink_faq.asp.

12–боб Сўрғич ҳақида қизгин баҳслар

1. www.Drgreene.com

16–боб. “Маҳлуқ”ни бўйсундирамиз

1. www.compassioninternational.org. сайтида «Compassion International» ҳақида батафсил маълумот топиш

2. www.samaritanspurse.org сайт ҳақида «Samaritan’s Purse и Operation Christmas Child» ҳақида батафсил маълумот топиш

3. «The Angel Tree Christmas Project» ва «Prison Fellowship International» хизмати ҳақида қўшимча маълумот олиш учун www.angeltree.org сайтига ташиф буюринг.

19–боб. Ёш болаларнинг қийин саволлари

1. <http://www.ces.purdue.edu/providerparent/Health–Safety/AnsweringTough.htm>

21–боб . «Сен буни удалайсанми!»

1. <http://www.indiaparenting.com/confidentchild/index.shtml>

2. Ўша ерда

МУНДАРИЖА

Ташаккурнома

Сўзбоши

I–Қисм. Болаларни тўғри тарбиялаш асослари

1–Боб. Оила бошқарувчиси ким?

2–Боб. Бола тарбиялашнинг муваффақиятли беш тамойили

3–Боб. Ота ва она – яқдил жамоа

4–Боб. Интизом – ҳақоратли сўз эмас

5–Боб. Ижобий, амалий ва ақлли бўлинг.

II қисм. Болаларни тарбиялаш жараёнида тез–тез юзага келадиган муаммоларни ҳал қилиш бўйича амалий маслаҳатлар

6–Боб . Чақалокни ухлатамиз

7–Боб. Икки-уч ёшли ва мактабгача ёшдаги болаларда уйку билан боғлиқ муаммолар

8–Боб. Нонуштага чупа–чупс ва энаганинг бошқа чекловлари

9– боб. «Бу менинг тувагим, истаган вақтимда йиғлашим мумкин!»

10–боб. Шу кундан бошлаб ҳеч қандай жазавага ўрин йўқ

11–Боб. Болага тишлашни йўқотишни ўргатамиз

12–Боб . Сўрғич ҳақида қизгин баҳслар

13–боб. Танаффус олиш вақти келди

14–Боб. Фарзандимнинг нимасидир бошқачами?

15–боб. Болани бошқа одамлар билан бирор нарсани алмаштиришга қандай ўргатиш керак?

16–Боб. Болани тозалик ва тартибга ўргатамиз

17–Боб. Рақобат ёки ҳамкорлик?

18–Боб. “Махлуқ”ни бўйсундирамиз

III–қисм. Ота-она қувончлари

10–Боб. Ёш болаларнинг қийин саволлари

20–Боб. Чексиз қизиқувчанлик

21–Боб. «Сен буни уддалайсан!»

22–Боб. Оталар ва оналарга қаратилган далда сўзлар

Изоҳлар