



Azərbaycan Respublikasının
Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə
Dövlət Komitəsi



**VALİDEYN VƏ MÜTƏXƏSSİSLƏR ÜÇÜN
UŞAQ İNKİŞAFI ÜZRƏ TÖVSIYƏLƏR**

VALİDEYN VƏ MÜTƏXƏSSİSLƏR ÜÇÜN UŞAQ İNKİŞAFI ÜZRƏ TÖVSIYƏLƏR



Uşaqlıq dövrü anlayışı	5
Uşaq inkişafı istiqamətləri	6
Fiziki inkişaf və motorika	8
İdraki inkişaf	10
Sosial-emosional inkişaf	11
Nitq inkişafı	13
Uşaq inkişafı mərhələləri	16
Erkən uşaqlıq dövrünün inkişaf xüsusiyyətləri	17
Orta uşaqlıq dövrünün inkişaf xüsusiyyətləri	23
Yeniyməlik dövrünün inkişaf xüsusiyyətləri	27
Uşağın normal inkişafına dair tövsiyələr	33
Valideynlər üçün tövsiyələr	34
Müəllim və tərbiyəçilər üçün tövsiyələr	45
Sosial işçilər üçün tövsiyələr	47
Uşaq inkişafına dair göstəricilər cədvəli	48
İstifadə edilmiş ədəbiyyat	106

Ön söz



Azərbaycanda uşaq problemlərinin həlli uzunmüddətli dövlət strategiyasının prioritet istiqamətlərindən birini təşkil edir. Ümummilli Liderimiz Heydər Əliyev tərəfindən əsası qoyulmuş dövlət uşaq siyasəti cəmiyyətin bu mühüm hissəsinin hərtərəfli və ahəngdar inkişafının təmin edilməsinə yönəlmişdir. Bu prinsipial kursun davamı olaraq möhtərəm Prezidentimiz İlham Əliyev cənablarının diqqət və qayğısı sayəsində müasir dövrdə ölkəmizdə həyata keçirilən dövlət siyasətində uşaq problemlərinin həllinə xüsusi önəm verilir, bu istiqamətdə mühüm tədbirlər gerçəkləşdirilir. Möhtərəm Prezidentimizin rəhbərliyi altında uşaq hüquqlarının müdafiəsi və onlara dövlət qayğısı bu gün də yetərincə təmin olunur. Ölkədə uğurla həyata keçirilən sosial-iqtisadi siyasət ailələrin rifahının yaxşılaşdırılmasına, uşaq və yeniyetmələrin həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən güclü nəsil kimi formalaşdırılmasına, onların sosial müdafiəsinin gücləndirilməsinə, milli genofonduumuzun möhkəmlənməsinə xidmət edir.

Bu baxımdan xüsusilə fərəhlidir ki, Azərbaycanın Birinci Xanımı, millət vəkili Mehriban xanım Əliyeva ailə, qadın və uşaq məsələlərinə böyük diqqət göstərir. Onun rəhbərlik etdiyi Heydər Əliyev Fondunun təşəbbüsü ilə uşaqların hərtərəfli inkişafı istiqamətində görülən tədbirlər-məktəblərin yenidən qurulması və inşası, sağlamlıq və tərbiyə müəssisələrinin bərpa, xüsusi qayğıya ehtiyacı olan uşaqlara həssas münasibət bütün cəmiyyəti, hər bir dövlət qurumunu vahid ideya ətrafında məqsədyönlü fəaliyyətə səfərbər edir.

Uşaq hüquqlarının qorunması cəmiyyət qarşısında duran ən vacib vəzifələrdən biridir. Bu vəzifə uşaqların sağlam inkişafının təmin olunması, cəmiyyət üçün savadlı, faydalı və yaradıcı vətəndaşların yetişdirilməsi

işinin əsasını təşkil edir. Uşaqların hüquq və mənefələrinin səmərəli təminatına nail olmaq üçün uşağın inkişaf mərhələləri və bu mərhələlərin hər birinə xas olan ehtiyaclar haqqında məlumatlı olmaq vacib şərtidir. Uşaq inkişafının mərhələləri və fizioloji böyümə prosesi haqqında biliklərə malik olmaqla vəziyyəti düzgün qiymətləndirmək və müvafiq yanaşmalar tətbiq etmək mümkündür.

Hər bir uşağın özünəməxsus xüsusiyyətləri var və o, təkrarolunmazdır. Lakin inkişaf dövründə onlar eyni mərhələləri keçir və bu mərhələləri müşayiət edən ehtiyaclarla üzləşirlər. Məhz buna görə də valideynlərin, himayədarların, qəyyumların, o cümlədən, uşaqlara xidmət göstərən müxtəlif peşə sahiblərinin uşaq inkişafı mərhələləri və fizioloji böyümə prosesi haqqında maariflənməsi çox faydalıdır.

Uşaq inkişafı mərhələləri, normaları haqqında lazımi səviyyədə məlumatlılıq uşaqlarda müşahidə edilən inkişaf qüsurları və geridə qalma hallarının erkən müəyyən edilərək vaxtında aradan qaldırılmasına imkan verir. Bu vəsaitin hazırlanmasında məqsəd uşaqla işləyən hər bir şəxsin uşaq dövrü, uşaq inkişafı mərhələləri və normal inkişaf göstəriciləri haqqında maarifləndirilməsinə kömək göstərməkdən ibarətdir.

Vəsait üç hissədən ibarətdir. Birinci hissədə uşaq inkişafı haqqında ətraflı məlumat, ikinci hissədə mövzu üzrə müvafiq tövsiyələr, üçüncü hissədə isə uşağın normal inkişaf göstəricilərini təsvir edən cədvəl öz əksini tapmışdır.

Siyasi elmlər doktoru, Professor Hicran Hüseynova

Azərbaycan Respublikasının Ailə, Qadın və Uşaq Problemləri üzrə Dövlət Komitəsinin Sədri

UŞAQLIQ DÖVRÜ ANLAYIŞI

Y a ş
xüsusiyyətlərinə,
bioloji və psixoloji inkişafın səviyyəsinə əsaslanaraq uşaq-
lıq dövrünə müəyyən tərif vermək müm-
kün olsa da, bu tərif uşaqlığın kifayət qədər
mürəkkəb təbiətini tam əks etdirməyəcək.
Birləşmiş Millətlər Təşkilatının (BMT) «Uşaq
hüquqları üzrə konvensiyası»nda 18 yaşa qədər
olan hər bir şəxs uşaq sayılır (Nosworthy, 2001).
19 may 1998-ci ildə qəbul edilmiş Uşaq hüquq-
ları haqqında Azərbaycan Respublikası Qanu-
nuna əsasən ölkəmizdə də uşaq-
lıq dövrü 18 yaşına qədər olan müddəti əhatə edir.

UŞAQ İNKİŞAFININ İSTİQAMƏTLƏRİ



«Uşaq inkişafı» anlayışından yaşın müxtəlif mərhələlərində uşaqlarda yaranan ehtiyacların müəyyənləşdirilməsi məqsədilə maraqlı bir yanaşma kimi istifadə edilir (Berk, 2008). Uşaq inkişafı, doğulduğu gündən yeniyetməlik dövrünə qədər insan həyatının müəyyən bir hissəsini əhatə edən mürəkkəb prosesdir. Bu proses üç mərhələdən keçir: 1) erkən uşaqlıq dövrü; 2) orta uşaqlıq dövrü; 3) yeniyetməlik dövrü (Aacap and Pruitt, 2000). Eyni zamanda uşaq inkişafı anlayışı dörd müxtəlif istiqaməti özündə əks etdirir:



1

fiziki inkişaf və motorika



2

idraki inkişaf



3

sosial-emosional inkişaf



4

nitq inkişafı

Fiziki inkişaf və motorika

Motorika bacarıqları insan hərəkətini və hərəkətlər arasında kordinasiyanı əhatə edir. Mütəxəssislər motorikanı kiçik və böyük motorika bacarıqları olmaqla iki hissəyə bölürlər (Sigelman and Rider, 2008). Motorika bacarıqlarının hərtərəfli inkişafı, uşaqların başqalarının köməyinə ehtiyac olmadan sərbəst hərəkət qabiliyyətinə tam yiyələnməsi deməkdir (Berk, 2008). Motorika bacarıqlarının inkişafı prosesi uşaqlarda yaşa görə fərqlənsə də, bütün sağlam uşaqlar əvvəl ilkin motorika bacarıqlarını, bir qədər keçdikdən sonra isə daha mükəmməl hərəkətləri, məsələn, qaçmağı və tullanmağı öyrənirlər.

Böyük motorika bacarıqları başını qaldırmaq, qarnı və ya beli üstə çevrilmək, iməkləmək, yerimək, qaçmaq, tullanmaq və hoppanmaq kimi hərəkətləri əhatə edir. Böyük motorika bacarıqlarında inkişaf yuxarıdan aşağı doğru baş verir. Böyük motorika bacarıqlarının inkişafı digər sahələrdəki bacarıqların (məsələn kiçik motorika bacarıqlarının) inkişafının bünövrəsidir (Sigelman and Rider, 2008).

Kiçik motorika bacarıqları isə əşyaları qaldırmaq, toplamaq, əldə etmək, saxlamaq, yemək, yazı yazmaq və ümumən göz-əl koordinasiyası bacarıqlarıdır (Sigelman and Rider, 2008). Eyni zamanda kiçik motorika yuxarıda sadalanan hərəkətlərə imkan yaradan əzələlərə nəzarəti əhatə edir. Kiçik motorika bacarıqları uşağın hərtərəfli inkişafı üçün çox vacibdir (Jellinek et al, 2002). Çünki bu bacarıqlar vasitəsilə uşaq yaşadığı mühiti öyrənir. Kiçik motorika bacarıqlarının inkişafında özünü göstərən gerilik uşaqda nevroloji və qavrayış probleminin olmasına dəlalət edir (Jellinek et al, 2002).

Əvvəlki dövrlərdə mütəxəssislər motorika bacarıqlarının inkişafını yalnız beyin və sinir sistemi ilə əlaqələndirirdilər. Amma son illər uşaq inkişafı sahəsində aparılan tədqiqatlar göstərir ki, uşağın bələnməsi, gəzdirilməsi və s. kimi qayğı növləri də motorika bacarıqlarının normal inkişafına səbəb olur. Bundan başqa, inkişaf etməkdə olan bacarıqlarını sınaqdan keçirməkdən ötrü uşaqlara şərait yaradan digər imkanlar məsələn, qaçmaq, hoppanmaq, dar-

tınmaq və digər hərəkətlər üçün geniş yer uşaqda motorika bacarıqlarının normal inkişafına kömək edir (The LEGO Group, 2004).

Erkən uşaqlıq dövrünə xas motorika bacarıqları, əsasən, böyük motorika bacarıqları, yəni uşağın gəzməyi və qaçmağı öyrənməsidir. Orta uşaqlıq dövründə isə körpə düz xətt üzrə gəzməyi, oyun zamanı öz hərəkətlərini idarə etməyi, tullanarkən müvazinət saxlamağı öyrənir. Bu bacarıqların özünü biruzə verməsinin dəqiq vaxtı məlum olmasa da, hər yaş mərhələsinə xas motorika bacarıqlarının müşahidə olunmaması artıq uşağın fiziki inkişafdan geri qaldığını göstərir. Məsələn, iki yaşında olan uşaq əgər gəzə bilmirsə, deməli onun fiziki inkişafında ciddi narahatlığa əsas yaradan qüsurlar vardır və bu qüsurların aradan qaldırılması üçün təxirəsalınmaz tədbirlər görülməlidir (The LEGO Group, 2004).





İdraki inkişaf

İdraki inkişaf dedikdə analitik bacarıq, yaddaş, qərarvermə bacarığı və ilkin riyazi bacarıqlar nəzərdə tutulur (The World Bank, 2009). Erkən idraki bacarıqlara əşyalarla bağlı problemlərin həll edilməsi daxildir. Məsələn, əşyaları bir-birinin üzərinə qoymaq, onları bir yerə toplamaq, “bir”, yaxud “iki” əşya dedikdə bunları qavrayıb reaksiya vermək kimi sadə riyazi anlayışlar, əşyalardan təyinatına uyğun istifadə etmək bacarığı ilkin idraki bacarıqlar kimi nəzərdən keçirilə bilər (The World Bank, 2009).

Üç yaşa qədər olan uşaqların əksəriyyəti sadə mozaikaları yığa, rəngləri və formaları uyğunlaşdırır, eyni zamanda “az” və ya “çox” kimi anlayışları başa düşüb reaksiya verə bilirlər. Orta uşaqlıq dövrünə yaxınlaşdıqca uşaqlar sadə rəqəmlər, toplama və çıxma haqqında ilkin biliklər əldə edir, hərfləri tanıyır və oxumağı bacarırlar (The World Bank, 2009).

Yeniyyətlik dövründə idraki sahənin inkişafı yeniyyətmələrdə mücərrəd düşüncə (abstrakt) qabiliyyətinin inkişafı hesab olunur. Mücərrəd

düşüncə qabiliyyətinin inkişafı yeniyyətmələrdə 12–14 yaş arasında özünü büruzə verir. Bu qabiliyyət yeniyyətmələrdə bir sıra mücərrəd məsələlərə (məsələn, ədalət, din, riyakarlıq və s.) diqqət yetirməyə imkan yaradır. Bu dövrdə yeniyyətmələr özləri haqqında da fikirləşməyə başlayırlar. Onlar artıq gələcək üçün planlar qurur və seçəcəkləri peşələr haqqında fikirləşirlər (MentalHelp.net, 2010). Psixoloq Erik Eriksona görə, bu dövrdə yeniyyətmələr “Mən kiməm və hara gedirəm?” sualına cavab tapmağa çalışırlar (Berk, 2008). E. Eriksonun «İnsanın psixososial inkişaf mərhələləri» nəzəriyyəsinə əsasən, bu dövrdə yeniyyətmələr hər şeydə və hər yerdə düzgünlük, ədalət və sədaqət axtarırlar (MentalHelp.net, 2010). Bu dövrdə onlar cəmiyyətdə mövcud olan hər hansı ideologiyaya asanlıqla bağlana bilirlər. Bundan başqa, onlar hər bir şeydə məntiq axtarmağa başlayırlar. Bu dövrdə onların idraki inkişafında baş verən irəliləyişlər yeniyyətmələrə hər şeyə məntiq ilə yanaşmağa, hər bir şeyi götür-qoy etməyə imkan verir (Acap and Pruitt, 2000).



Sosial-emosional inkişaf

Sosial-emosional inkişaf istiqaməti uşaq inkişafının bir çox sahələrinə təsir göstərir. Sosial-emosional inkişaf prosesinin ilkin dövrlərində uşağın sosial-emosional inkişafı ona qayğı göstərən şəxslər arasındakı münasibətdə mərkəzləşir (MentalHelp.net, 2010). Bu illərdə uşaq digərlərinin onun varlığına necə reaksiya verməsini müəyyənləşdirir. Eyni zamanda uşaq ətrafındakılara nə dərəcədə etibar etməyin mümkünlüyünü öyrənir (Sigelman and Rider, 2008). Uşaqla ona qayğı göstərən şəxs arasındakı bağlılığın xarakteri, güclü yaxud zəif cəhətləri bu prosesdə çox böyük rol oynayır. Uşaq və valideynlər/himayədarlar arasında bağlılığı öyrənən məşhur psixoloq Con Bolbi qeyd edir ki, uşaqların hərtərəfli və yaxşı

inkişafı üçün uşaq və onun himayədarı arasında güclü bağlılıq olmalıdır (Sigelman and Rider, 2008). Məhz bu bağlılığın güclü olmasını duyan uşaq, yaxud yeniyetmə dünyanı daha əminliklə öyrənir, özünə inanır və onda özünəhörmət hissi güclü olur.

Sosial-emosional inkişaf prosesində uşaqlar həm də mənfi hisslərini idarə etmək üzrə ilkin bacarıqlar əldə edirlər (Schaefer and DiGeronomo, 2000). Ona qayğı göstərən insanla isti, qayğıkeş və həssas münasibət uşaqlarda digərlərinə inanmaq, etibar etmək kimi keyfiyyətləri aşılayır. Belə bir münasibət uşaqlara qorxu, uğursuzluq və s. bu kimi mənfi hisslərin idarə olunmasını öyrənməkdə də kömək edir (Schaefer and DiGeronomo, 2000). İnkişafı normal olan sağlam

uşaqlar onlara qayğı göstərən insanlara xüsusi bağlılıq göstərir, naməlum əşyaları və yerləri əminliklə axtarır. Uşaq bu dövrdə başqaları ilə münasibət qurmağa çalışır və ünsiyyət vasitəsilə sosial bacarıqlarını inkişaf etdirir (The World Bank, 2004).

Orta uşaqlıq dövründə uşaqların sosial və emosional inkişafı onların sosial qabiliyyətləri (məktəb yoldaşları, müəllimləri və b. ilə necə yola getməsi), davranışlarının idarə olunması (verilən tapşırıqların yerinə yetirilməsi, məsuliyyət hissi), sosial müdafiə (uşaqların özlərinin və digərlərinin hisslərini, düşüncələrini nə dərəcədə həssaslıqla müəyyən etməsi) və özünüidarəetmə bacarıqları (xüsusilə gərgin vəziyyətlərdə, stress mühitində emosionalarının və davranışlarının idarə olunması) kimi bacarıqları əhatə edir. Bu bacarıqlar uşaqların həyatda və təhsildə uğur qazanması üçün çox mühümdür (Schaefer and DiGeronimo, 2000).

Yeniyyətlik dövründə artıq valideynlərin, uşaqlara, daha doğrusu, yeniyyətələrə təsir imkanı azalır (Jellinek and Froehle, 2002). Bu dövrdə uşaqların həyatında onların dostlarının və əhatəsində olan digər həmyaşıdlarının əhəmiyyəti artmağa başlayır və onlar yeniyyətələrə asanlıqla təsir göstərə bilirlər. Yeniyyətliyin ilk illərində uşaqlar öz düşüncələri və digərlərinin onlar haqqında düşündükləri barədə daha çox fikirləşməyə başlayırlar. Bu da öz növbəsində digər insanların yeniyyətələr haqqında fikirlərinə ciddi yanaşmalarını zəruri edir (Schaefer and DiGeronimo, 2000).





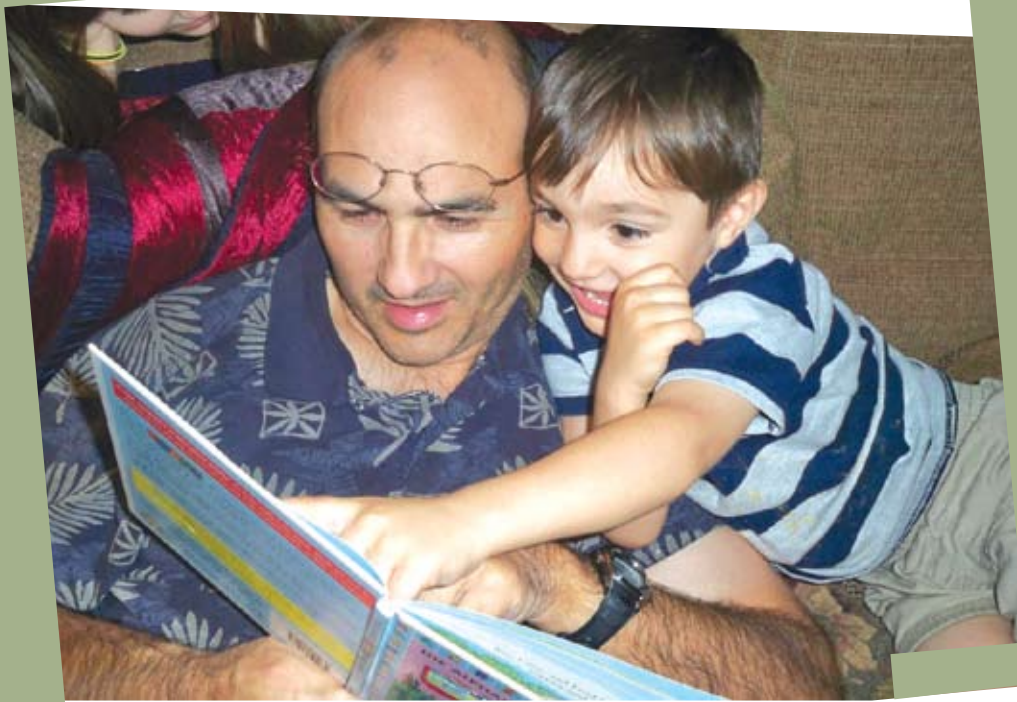
Nitq inkişafı

Uşaqlarda nitqin inkişafı prosesi onların ilk sözü dedikləri gündən xeyli əvvəl baş verir. Körpələrin qığıldaması, əlləri ilə nəyəsə işarə etməsi və digər bu kimi hərəkətlər nitqin inkişafının ilkin əlamətləridir (The World Bank, 2004). Uşaqlığın erkən dövrlərində yəni ilk iki yaşında uşaqlar bir neçə kəlməni, yaxud cümləni deməyi öyrənirlər, 2 və 3 yaşdan sonra isə onların nitqi daha sürətlə inkişaf etməyə başlayır. Sonrakı dövrlərdə yəni məktəb həyatının ilk illərində nitqin inkişaf etməsini göstərən əlamətlər sözləri ifadə etməkdə, dedikləri sözlərin mənasını anlamaqda, kiçik hekayələr danışmaqda, hərfləri tanımaqda və kitab oxumağı öyrənməkdə özünü göstərir (David, 2004).

Gələcəkdə uğur qazanmaqdan ötrü nitqin inkişafı uşaqlar üçün çox vacibdir. Nitqin inkişafı uşağın yaşadığı mühitdən, ona yaradılmış şəraitdən, nitqin inkişafı üçün uşağa

yaradılmış imkanlardan çox asılıdır. Amerika Birləşmiş Ştatlarında aparılan tədqiqatlar göstərmişdir ki, aztəminatlı ailələrdə böyüyən uşaqların söz ehtiyatı varlı ailələrdə böyüyən uşaqlarla müqayisədə çox məhdud olur. Onlar erkən uşaqlıq dövründə varlı ailələrin uşaqlarına nisbətən daha zəif danışır və daha az söz bilirlər. Bu, aztəminatlı ailələrdə körpənin nitq qabiliyyətinin inkişafına yönəlmiş nitqdən daha az istifadə edildiyini, belə ailələrdə uşaqların eşitdikləri nitqlərin leksik tərkib etibarilə zəif, cümlələrin çox sadə və bəsit olduğunu göstərir (The World Bank, 2004).

Söz ehtiyatının zəifliyi, cümlələrin sadəliyi və bəsitliyi uşaqlarda nitqin inkişafına, onların söz ehtiyatının zənginləşməsinə mane olur. Ümumiyyətlə valideynlərin və himayədarın nitqi, uşaqların ötürdükleri siqnallara zəif reaksiya verməsi, uşaqlara kifayət qədər diqqət yetirilməməsi, onlarla söhbətə az vaxt ayrılması



habelə böyüklərin nitqinin uşaqyönlü olmaması uşaqlarda nitqin zəif inkişafına səbəb olur (Haworth and Simmonds, tarix yoxdur).

Erkən uşaqlıq dövründə uşaqlar üçün kitab oxumaq onların nitqinin inkişafına son dərəcə müsbət təsir göstərir. Çünki uşaqların nitqinin inkişafı onların eşitdikləri sözlərdən və evdə olan kitablardan çox asılıdır. Məhz buna görə də savadsız valideynlərin/himayədarların tərbiyə etdikləri uşaqların nitq qabiliyyətinin zəif inkişaf etməsi, söz ehtiyatının məhdud olması ehtimalı çox böyükdür (The House of Commons, 2009).



UŞAQ İNKİŞAFI MƏRHƏLƏLƏRİ





ERKƏN UŞAQLIQ DÖVRÜNÜN İNKİŞAF XÜSUSİYYƏTLƏRİ

FİZİKİ BÖYÜMƏ VƏ MOTORİKANIN İNKİŞAFI

Erkən uşaqliq dövrü uşağın doğulduğu gündən altı yaşına qədər olan dövrü əhatə edir. Erkən uşaqliq dövründə uşaqların fiziki inkişafı çox əhəmiyyətli məsələdir. Uşaqların normal böyüməsi üçün valideyn və uşaqlar-

la işləyən mütəxəssislərin bu sahədə kifayət qədər məlumatlı olmaları vacibdir. Həyatın birinci ilində uşaqlar çox sürətlə böyüyürlər. Bu mərhələdə onların boyu və bədənlərinin çəkisi üç dəfədən də çox artır. Bir yaşın sonunda uşaqların orta boyu 71 – 76 santimetr, çəkisi isə təxminən 8.60 – 13.64 kq arasında olur (Sigelman and Rider, 2008). Uşaqlığın birinci ilində körpənin skeleti qığırdaqlardan ibarət olur, zaman keçdikcə isə bəzi mineralların toplanması və çöküntülərin cəmlənməsi nəticəsində qığırdaq bərkilərək sümüyə çevrilir (Schaefer and DiGeronimo, 2000). Sümüklərin bərkiməsi prosesi uşağın doğulduğu gündən yeniyetməlik dövrünə qədər davam edir. Sümüklərin çox hissəsi bərkimədiyindən onlar daha kövrək və sınmağa meyilli olur. Ona görə də bu dövrdə uşaq sümükləri qəfil hərəkətlərə və zərbələrə çox həssasdır. Kövrək olduğundan sümüklər asanlıqla deformasiyaya, şikəstliyə gətirə bilər (North Dakota Department of Human Services and North Dakota Department of Public Instruction, 2006). Bütün bunları nəzərə alaraq valideynlər, himayədarlar və mütəxəssislər bu dövrdə uşaqlarla çox ehtiyatlı davranmalıdırlar.

Erkən uşaqlıq dövründə motorikanın inkişafı idraki, sosial-emosional inkişafı birgə baş verir. Uşağın fiziki böyüməsi (boyunun uzanması, əzələlərinin inkişafı və s.) onun motorikasının inkişafı (gəzmək və dartmaq kimi bacarıqları) və qavrayış bacarıqlarının (görmə, eşitmə və to-

xunma hissləri) əldə olunması nəticəsində baş verir (Sigelman and Rider, 2008).

ERKƏN UŞAQLIQ DÖVRÜNDƏ İDRAKİ İNKİŞAF

Aparılan elmi tədqiqatlar göstərir ki, uşaqlar doğulduqları gündən hər şeyi dərk edir, ətraflarında nələrin baş verdiyini anlayırlar. Eyni



zamanda onlar doğulduqları gündən etibarən ətrafdakı mühit haqqında məlumatların toplanması, seçilməsi və analizi yolu ilə dünyanı araşdırmağa və öyrənməyə başlayırlar (Chess and Thomas, 1996). Erkən uşaqlıq dövründə idraki inkişaf sensor-motorik fəaliyyətlər nəticəsində baş verir. Yeni doğulmuş körpələrin əksəriyyəti hərəkət edən əşyaları izləyir, yüksək səsə reaksiya verir, rənglərin parıltısını və tonunu fərqləndirirlər (MentalHelp.net, 2010). Onlar hətta bəzi hadisələri əvvəlcədən təxmin edə bilirlər. Məsələn, körpənin dodaqları döşün gilələrinə dəydikdə əmməyə başlayır. Uç aylığında körpələr onlara tanış olan simaları tanıyır, digərlərinin üz ifadələrini yamsılayır, məsələn gülümsəyir, səsləri təkrarlayır, hər hansı hərəkətə, yaxud səsə reaksiya verirlər (The World Bank, 2004). Altı aylıq körpələr isə artıq ətrafda nələrin baş verdiyini başa düşürlər. Bu dövrdə körpələr səsləri yamsılamağa başlayır, öz səslərini eşitməkdən məmnun qalır, valideynlərini tanıyır, kənar adamlardan qorxur, habelə hərəkətdə olan və hərəkətsiz əşyaları fərqləndirməyi bacarırlar. Onlar əşyaları yerə saldıqdan sonra onları yenidən qaldırmağın mümkün olduğunu da dərk edirlər. Bu dövrdə körpəyə

verilən əşyanı onun qəsdən əlindən yerə saldığını, kənara tulladığını müşahidə etmək olar. Dörd, yeddi aylığında isə idraki inkişaf onların öz adlarını tanıması və adlarını çəkərkən dərhal buna reaksiya verməsi ilə müşayiət olunur (LEGO Group, 2004).

İdraki inkişaf doqquz aylığında körpələrin bəzi hərəkətləri və jestləri təqlid etməsinə imkan verir. Bu dövrdə körpələr “yox”, “olmaz” və “sakit ol” kimi sadə ifadələri başa düşür, eyni zamanda bilirlər ki, hansı əşyanı görməsələr də, bu əşya hardasa mövcuddur. Məhz buna görə bu dövrdə körpələr “quqqu” oyunundan çox həzz alırlar (Anselmo and Franz, 1991). Körpələr eyni zamanda öz hərəkətlərinə qarşı valideynlərinin reaksiyalarını öyrənir, məsələn, yeməyi qəsdən döşəməyə atırlar. Bu zaman onlar valideynlərinin reaksiyalarını xatırlayırlar. Eyni hərəkəti yenidən təkrar edirlər ki, valideynlərinin, himayədarlarının reaksiyasını bir daha yoxlasınlar (Berk, 2008).

On iki aylığında körpələr, sürətlə hərəkət edən əşyaları izləyə bilir, onu tutmaq üçün arxasınca gedirlər. Bu dövrdə onların təxminən bir-iki sözdən ibarət lüğət fondu da formalaşır. Məsələn, körpələr bu mərhələdə “ana”, “ata”, “nənə”, “baba” deyə bilirlər, bəzi heyvanların səsini



Narahatlıq doğuracaq məsələ: qidalanma problemi

İlk altı ayda çəkisi normaya uyğun olmayan, yaxud gün ərzində 4 və ya 6 dəfədən az qidalanan körpələrin psixologiyasında, davranışlarında hər hansı çatışmazlığın olub-olmadığını yoxlamaq lazımdır.

Valideynin uşağı yedizdirmək üçün qrafiki düzgün müəyyənləşdirməməsi, yaxud özünün hər hansı probleminin olması düzgün qidalanmağa mənfi təsir göstərir. Qidalanma probleminin dəqiq öyrənilməsi məqsədilə qidalanma prosesində valideyn və uşağın təması müşahidə edilməlidir. Bu problem gələcəkdə uşaqla valideyn arasındakı münasibətlərə təsir edə bilər. Yedizdirərkən körpəni onun üçün rahat bir vəziyyətdə saxlamaq lazımdır. Digər əhəmiyyətli məqamlardan biri də uşağın nə qədər tez-tez yedizdirilməsidir: unutmmaq lazım deyil ki, gec-gec yedizdirmə ziyanlı olduğu kimi, körpəni tez-tez yedizdirmək də məqsədəuyğun deyildir. Ümumiyyətlə, düzgün qidalanma qaydalarını əldə etmək üçün uşaq həkiminə müraciət etmək daha doğru olardı.

təkrarlamayı, o cümlədən əşyalarla həmin əşyaların adlarını əlaqələndirməyi bacarırlar. Bu dövrün xarakterik əlamətlərindən biri də körpələrin hansısa əşyaya, məsələn, oyuncağa, yaxud yorğançaya bağlanmalarıdır. Bu dövrdə onlar valideynlərindən/himayədarlarından ayrı düşəndə həyacan keçirir, narahat olurlar (Anselmo and Franz, 1995).

Onlarda «mülkiyyət» və «özününküləşdirmək» hissi formalaşmağa başlayır. Körpələr bu yaşda bəzi əşyalara və insanlara “mənimdir” deyə bilirlər. Eyni zamanda məsələn, “oyuncaqları yerdən götürüb qutusuna qoy” kimi 2 tapşırıqdan ibarət göstərişləri yerinə yetirməyi bacarır-



lar. Bu yaşda körpələr sərbəst hərəkətə can atırlar və belə sərbəstlik bəzən onların təhlükəsizliyi baxımından müəyyən narahatlıq yaradır. Amma körpələr bu mərhələdə bəzi qadağaları da başa düşür, hansı hərəkətlərin düzgün, hansının yanlış olduğunu bilir, “xahiş edirəm”, “çox sağ ol” kimi sözlərin mahiyyətini anlayırlar (Mental-Help.net, 2004).

İki yaşından sonra uşaqda idraki inkişaf daha da sürətlənir. Doğulduğu ilk günlərdə əgər uşağın hərəkətləri təkcə sorma, dartmaq, ağlama kimi bir neçə sadə hərəkətdən, yaxud şərtsiz refleksdən ibarət olursa, iki yaş ərəfəsində və bu yaşdan sonra onların hərəkətlərində böyük inkişaf dəyişiklikləri baş verir. İki yaşında uşaqların 100-150 sözdən ibarət lüğət fonduna malik olması normal inkişaf əlamətidir. Bu dövrdə onlar hər gün ən azı 10-15 söz öyrənə bilirlər (David, 2004). Uşaqlar bu yaşda emosionaları da başa düşür, məsələn, sevgi, inam, qorxu kimi emosional göstərə bilirlər. Onlar məişət həyatının bəzi tərəflərini anlamağa başlayırlar, məsələn, dükkanda alış-veriş etməyi, vaxtı deməyi öyrənir, onlara kitab oxunmasını istəyə bilirlər (Berk, 2008).

Erkən uşaqlığın məktəbəqədər dövründə (üç-altı yaş arasında) baş verən digər idraki irəliləyiş uşaqlarda fantaziyalar qurmaq və yadda saxlamaq bacarığının formalaşmasından ibarətdir. Bu dövrdə uşağın nəyisə öyrənməsinə, əzbərləməsinə şərait yaratmaq çox vacibdir. Bu

dövrdə uşaqların dünyaya baxışı ancaq özlərinə yönəlmiş olur. Onlar idraki bacarıqlarını sınıyır, bəzi neqativ anlayışları, hərəkətləri öyrənirlər. Məsələn, böyüklərə söz qaytarır, yalan danışır, digərlərini vururlar. Belə xoşagəlməz davranışlar bu dövrdə olan uşaqlar üçün normaldır və buna görə onlara qarşı dözümlü olmaq lazımdır. İdraki bacarıqların sürətli inkişafı körpələrin yaddaşını gücləndirir, onlar oxumağı öyrənir, hərəkətlərində sistemliliyə riayət etməyə başlayırlar, ev işlərində iştirak etməyə can atırlar (Lerner, 2000).

ERKƏN UŞAQLIQ DÖVRÜNDƏ SOSIAL-EMOSİONAL İNKİŞAF

Erkən uşaqlıq dövründə uşaq inkişafında bir çox əhəmiyyətli irəliləyişlər baş verir: onlar gəzməyi, əşyaları tutmağı və yeni sözləri öyrənirlər. Bu dövrdə uşağın sosial-emosional inkişafında baş verən digər əhəmiyyətli irəliləyişlərdən biri də onda özünüdərk hissənin inkişafıdır (Schaefer and DiGeronimo, 2000). Özünüdərk hissi uşaqda necə inkişaf edir? Bu hissənin inkişafına təsir göstərən amillər hansılardır? Uşaqda özünüdərk hissənin inkişafı onun ətrafında olan digər şəxslərlə qarşılıqlı münasibətlər zəminində baş verir. Bu dövrdə uşaq öz ətrafındakı ailə üzvləri, yaşadları, qonşuları, tərbiyəçiləri, müəllimləri ilə təmas zamanı özünüdərk hissəni inkişaf etdirmiş olur (Jellinek and Froehle, 2002).





ORTA UŞAQLIQ DÖVRÜNÜN İNKİŞAF XÜSUSİYYƏTLƏRİ

FİZİKİ BÖYÜMƏ VƏ MOTORİKANIN İNKİŞAFI

Orta uşaqliq dövrü altı yaş ilə on iki yaş arasında olan dövrü əhatə edir. Erkən uşaqliqın son illərində uşaqlarda əsas motorika bacarıqları-

nın inkişaf etməsi baş verir. Əgər erkən uşaqliq dövründə böyük və kiçik motorika bacarıqları yaxşı inkişaf etməyibsə, orta uşaqliq dövründə bunların inkişaf etdirilməsi həddindən artıq çətin olur. Bu dövrdə uşaqların fiziki inkişafı primitiv



motorika bacarıqlarının inkişafından sadə oyunlara keçir. Məsələn, bu dövrdə uşaqlar “qaçdı-tutdu”, “gizlənqaç”, yaxud futbol kimi oyunları oynamağı artıq bacarırlar (American Academy of Pediatrics, 2000). Ümumiyyətlə, bu dövrdə uşaqların həvəs göstərdikləri oyunlar qrup şəklində olan oyunlardır. Belə oyunlarda oyun qaydalarının tərtibi uşaqlarda sosial bacarıqların inkişafına da səbəb olur (Ginsburg, 2007). Orta uşaqlıq dövründə uşaqların fiziki inkişafında iki mühüm irəliləyiş müşahidə olunur. Bunlardan birincisi, uşaqlarda ilkin motorika bacarıqlarının inkişafı prosesinin tamamlanmasıdır. İkincisi isə uşaqların ilkin motorika bacarıqlarını (atmaq, vurmaq, qaçmaq) oyun bacarıqları (voleybol, qaçdı-qovdu, futbol) ilə birləşdirmək

qabiliyyətinə yiyələnmələridir (American Academy of Pediatrics, 2007). Uşaqların özlərini dərk etmələrinə, digərləri ilə münasibət qurmalarına istiqamətlənmiş fəaliyyətin, o cümlədən oyunların təmin edilməsi çox vacibdir (Hurwitz, 2002). Orta uşaqlıq dövrünün son ilində, yəni on iki yaşında, uşaqlarda hərəkət qabiliyyətləri və reaksiyaların sürəti 90 faizə qədər inkişaf etmiş olur.

ORTA UŞAQLIQ DÖVRÜNDƏ İDRAKI İNKİŞAF

Beş yaşından yeddi yaşına qədər olan dövrdə uşağın düşüncəsində əhəmiyyətli dəyişikliklər özünü göstərir (MentalHelp.net, 2010). Bu dəyişikliklər məktəbin ilk illərində də uşağı müşayiət edir. Uşaq intellektinin inkişafı sahəsində aparılan tədqiqatlara əhəmiyyətli töhfələr vermiş psixoloq Piyaje uşaqların bu dövrünü intuitiv dövr adlandırır. Çünki bu dövrdə uşaqlar baş verən hadisələrə münasibətdə məntiqə deyil, intuitiv olaraq öz qavrayışlarına, təcrübələrinə əsaslanırlar (Sigelman and Rider, 2008). Lakin eyni zamanda problemlər və onların həlli barədə düşünməklə məntiqi və sistemli düşüncə qabiliyyətlərini də inkişaf etdirirlər. Orta uşaqlıq dövründə uşaqlar tədricən fantaziyalardan məntiqi, sistemli düşüncə tərzinə keçirlər. Dil, qavrayış və mücərrəd düşüncə qabiliyyətinin inkişafı uşağa oxumağa, yazmağa, mürəkkəb və yaradıcı fikirlərini ifadə etməyə imkan verir. Bu dövrdə uşağın idraki inkişafında

gedən irəliləyişləri hər an müşahidə etmək mümkündür. Uşağın idraki inkişafı genişləndikcə, o, ətrafındakı dünyanı və insanları daha yaxşı dərk etməyə başlayır, bu da onun daha fəal şəkildə sərbəstliyə can atmasına gətirir. Bəzən öyrənmə qabiliyyətində və davranışlarında problemlər olan uşaqlar idraki inkişafdən da geri qalırlar (Aacap and Pruitt, 2000).

İdraki inkişafda əldə edilən ən böyük nailiyyət uşağın öz gücünə, qabiliyyətinə arxalanması, nəyi necə etmək haqqında biliklərinin artması, davranışlarında özünəinam hissisinin formalaşmasıdır. Uşağın təhsildə qazandığı uğurlar onun səylərinin ailə üzvləri tərəfindən dəstəklənməsindən və düzgün dəyərləndirilməsindən çox asılıdır. Məktəbdə əldə edilən uğurlu göstəricilər bu dövrdə uşağın özünəinam hissisinin formalaşmasının əsas mənbəyi kimi çıxış edir (Fanning, 2000).

SOSIAL-EMOSİONAL İNKİŞAF

ABŞ-da uşaq həkimləri arasında populyar bir inam var. Onlar hesab edirlər ki, uşağın fiziki sağlamlığının əsasında onun psixososial sağlamlığı dayanır. Belə ki, uşağın psixososial durumu qaydasında olarsa, o zaman onun fiziki sağlamlığı da yerində olacaqdır (American Academy of Pediatrics, 2000). Orta uşaqlıq dövrü uşağın həyatında elə bir dövrdür ki, bu dövrdə uşaqlarda sürətli idraki inkişaf baş verir, onlar əksər idraki, sosial və emosional bacarıqları əldə etməyə başlayırlar. Bu dövrdə uşaqlar tədricən

valideynlərinin, himayədarlarının asılılığından çıxaraq sərbəstliyə doğru can atır, ətrafdakı insanlarla dostluğa meyl göstərirlər. Onlar özlərini və ailələrini digərləri ilə müqayisə etməyə başlayır, ailələr arasındakı iqtisadi, sosial, dini, etnik və s. fərqləri görə bilirlər. Orta uşaqlıq dövrünün əvvəllərində onlar eqosentrik (yalnız özünü düşünən) xarakterə malik olsalar da, növbəti illərdə digərlərinin hissləri haqqında da düşünməyə başlayırlar (The World Bank, 2004). Bu dövrdə uşaqlarda konkret düşüncə mücərrəd düşüncəyə nisbətən üstünlük təşkil edir: onlar yalnız yaşadıkları gün haqqında fikirləşə bilir, gələcək haqqında fikirləşmək, planlar qurmaq onlar üçün xeyli çətin olur. Uşaqlar bunu edə bilmirlər. Mücərrəd düşüncə tərzində orta uşaqlıq dövrünün sonuna yaxın yaranmağa başlayır və yeniyetməlik dövründə daha da mükəmməlləşir. Orta uşaqlıq dövrü eyni zamanda özünəhərmət hissisinin formalaşması dövrüdür. Bu dövrdə uşaqlar daimi bağlılıq prosesində olurlar. Bəzən uşaqlar bu dövrdə məktəbdə özlərinə qarşı zorakılıq halları ilə qarşılaşırlar ki, bu da onlarda özünəhərmət hissisinin formalaşmasına mənfi təsir göstərə bilər. Belə ki, orta uşaqlıq dövründə uşaqların fikirləşmə qabiliyyətinin inkişafı onların sosial bacarıqlarının və şəxsiyyətlərinin inkişafı kimi sahələrin inkişafına gətirib çıxarır (Yarnevich, 1997).

Uşaqların sosial və emosional inkişafında özünü göstərən iki əhəmiyyətli istiqamət haq-

qında söhbət açmaq çox vacibdir: 1) sosial dərkətmə, yaxud orta uşaqılıq dövründə olan uşağın onu əhatə edən mühit və ümumən dünya haqqında düşüncə metodları; 2) əxlaq haqqında düşüncələri, nəyin “düzgün” və “yanlış” olması barədə fikirləşmə yolları.

Bu yaş dövründə uşaqlar sərbəstliyə doğru addım atıb, bir çox məsələləri müstəqil şəkildə yerinə yetirməyə başladığıca onlarda tədricən fərdilik hissi də formalaşır (MentalHelp.net, 2010). Onlar ailədə, həmyaşıdları arasında, icmada və məktəbdə hara “aid” olduqlarının fərqi varmağa başlayırlar. Əgər uşaqlar öz yerlərini, hara “aid” olduqlarını asanlıqla müəyyən edə bilirlərsə, o zaman onlar özlərini ailənin, məktəbin, icmanın, qrupun, komandanın bacarıqlı, faydalı bir üzvü kimi hiss etməyə başlayırlar. Əgər uşaq özünü heç bir qrupa aid edə, qrupun tərkib hissəsi ola bilmərsə, yaxud bu proses çətinliklə baş verirsə, onda uşağın sosial-emosional durumunda problemlər yaranır ki, bu da gələcəkdə onun sosial bacarıqlarında bəzi pozğunluqların yaranmasına gətirib çıxara bilər (Berk, 2008).



YENİYETMƏLİK DÖVRÜNÜN İNKİŞAF XÜSUSİYYƏTLƏRİ

Yeniyetməlik dövrü on iki yaş ilə on səkkiz yaş arasındakı dövrü əhatə edir. Yeniyetməlik dövrü uşaqılıq dövrü ilə böyüklük dövrü arasında keçid dövrü kimi qəbul olunur. Bu dövrdə uşaqlar valideynlərindən asılılıq vəziyyətindən

çıxmağa cəhd göstərərək müstəqilliyə daha çox can atırlar. Yeniyetməlik dövründə onlarda tədricən məsuliyyət hissi də baş qaldırır (Sigelman and Rider, 2008).

YENİYETMƏLƏRİN FİZİKİ İNKİŞAFI

Bədən hüceyrələrinin böyüməsi prosesi doğulduğu gündən orta uşaqlıq dövrünə qədər olan müddətdə zəif gedir (Scheafer and DiGeronomo, 2000). Cinsi yetişkənlik dövründə isə bu prosesin sürətlənməsi müşahidə olunur. Bu dövrdə bədənin ölçüsündə, formasında, quruluşunda dəyişiklik baş verir və cinsiyyət orqanları böyüyür. Bu proses hər iki cins üçün eyni olsa da, qızların və oğlanların cinsi yetişkənliyi prosesində müəyyən fərqlər vardır. Aşağıda təqdim olunan üç əlamət yeniyetmələrin cinsi yetişkənliyi prosesinin dəqiq təsvirini yaradır. Valideynlər, himayədarlar, uşaq inkişafı üzrə mütəxəssislər aşağıdakıları bilməlidirlər:

- 1) Qız uşaqları oğlanlara nisbətən daha tez yetişirlər;
- 2) Həm qızlar, həm də oğlanlarda cinsi yetişkənlik prosesinin inkişaf sürəti fərdi xarakter daşıyır;
- 3) Bioloji inkişafın ardıcılığı bütün yeniyetmələr üçün eynidir.

Yeniyetməlik dövründə bədənin çəkisi qızları və oğlanları narahat edən amillərdəndir (Murphy, 2000). Məlumdur ki, cəmiyyətimizdə ideal qadın bədəninin incə, kişi bədəninin isə

əzələli olması fikri təşviq olunur. ABŞ-da yeniyetmələr arasında keçirilmiş sorğuda iştirak edən yeniyetmələrin əksəriyyəti öz bədənlərinin formasından, çəkisindən, bədən ölçülərindən narazılıqlarını gizlətməmişlər. Bu tədqiqatda iştirak edən qızlar arıqlamaq üçün pəhrizdə olduqlarını bildirmiş, oğlanlar isə daha əzələli olmaq istəklərini ifadə etmişlər. Yeniyetmələrin öz bədənlərindən, xarici görkəmlərindən bu qədər bədgümanlığı onların qeyri-sağlam qidalanma, pəhriz dərmanları, aclıq kimi vasitələrə əl atma-





NARAHATÇILIĞA SƏBƏB OLAN SAHƏLƏR: ERKƏN VƏ GEC YETİŞMƏ

Tez yetişən qızlar cinsi əlaqədə olmağa daha erkən can ata bilirlər. Gec yetişən üçün özünə qapanmadan və həmyaşdları tərəfindən dışlanmadan əziyyət çəkə bilirlər. Yeniyetmələrdə olan bu çatışmazlıqlar aradan belə qaldırıla bilər: oğlanlar elə idman növlərində iştirak edə bilirlər ki, orda güc və bədən ölçüsü böyük rol oynamasın; eyni zamanda yeniyetmə oğlanlar ya musiqi ya da komputer oyunlarına cəlb oluna bilirlər ki, gec yetişənliyi hiss etməsinlər. Gec yetişən gənclər gələcək illərdə nisbətən çox çətinliklərlə üzləşə bilirlər çünki onlar həm gəncliyin erkən və həm də son illərinə xas olan problemlərin öhdəsindən eyni zamanda gəlməlidirlər.

sına gətirib çıxara bilər (Kann et al., 2000).

İDRAKİ İNKİŞAF

İdraki inkişaf yeniyetməyə imkan yaradır ki, onun sosial mühitində nələrin baş verdiyini asanlıqla anlasın və baş verənlər haqqında nəyin düzgün, nəyin isə yanlış olduğunu mühakimə etsin.

Yeniyetmələrin idraki bacarıqları inkişaf etdikcə, ətrafda baş verənlərdən agah olduqca onlar tədricən valideynlərində, məktəbdə, həmyaşdlarında, müəllimlərində, ümumən isə

cəmiyyətdə və özlərində müşahidə etdikləri nöqsan və çatışmazlıqların tənqidçisinə çevrilirlər.

SOSIAL-EMOSİONAL İNKİŞAF

Yeniyetməliyin ilk dövrlərində, yəni 12-14 yaşlarında yeniyetmələrin fikirləri ancaq özlərində cəmlənir. Onlar elə bilirlər ki, onların etdikləri hər bir şey təkrarolunmazdır. 12-17 yaşlar arasında onların sosial-emosional inkişafında bir çox dəyişikliklər baş verir (MentalHelp.net, 2010). Bu dövrdə uşaqların əsas missiyası öz şəxsiyyətlərini formalaşdır-



maqdan ibarətdir. Əgər orta uşaqlıq dövründə uşaqlar öz şəxsiyyətlərini formalaşdırmaq üçün mühitlərində olan insanlardan qeyd-şərtsiz nümunə götürürlərsə, yeniyetməlik dövründə bu örnəkləri öz düşüncə və dəyərləri ilə birləşdirərək qəbul edirlər. Şəxsiyyətinin formalaşmasında yeniyetmənin keçirdiyi çaşqınlıq bu dövr üçün normal əlamətdir. Yeniyetmələr öz şəxsiyyətlərini formalaşdırana qədər bir neçə obrazı sınaqdan keçirmiş olurlar (Silverman et al., 2001). Əgər bütün bunlardan sonra da öz şəxsiyyətlərini formalaşdırma bilməsələr, onlarda çaşqınlıq əmələ gəlir, yeniyetmələr kim olduqlarını müəyyən edə bilmirlər. Bu zaman onlarda gələcək həyatları haqqında heç bir fikir yaranmır, həyatın onları hara aparması barədə hər hansı proqnoz formalaşmır. Başqalarına qarşı aqressivlik, dözümsüzlük, səbirsizlik, çilgınlıq

yeniyetmələrin yaşın bu çağında keçirdikləri çaşqınlıq hissəinə qarşı özünümüdafiə mexanizimidir (Panzarine, 2010).

Yeniyetmələr şəxsiyyətlərini öz qavrayışlarına və digərləri ilə münasibətlərə əsaslanaraq formalaşdırmalıdırlar. Onlar bu prosesi uğurla həyata keçirmək üçün övlad, dost, qardaş, bacı, qonşu, nəvə, şagird, tələbə və s. kimi sosial rol və təcrübələri özünüdərk hissi altında cəmləşdirməyi bacarmalıdırlar (Wolf, 2001). Bəzi yeniyetmələr öz valideynlərinə xas dəyərləri və artıq sınaqdan keçirilmiş təcrübələri özlərinə tətbiq edərək şəxsiyyətlərini erkən formalaşdırma bilirlər. Digər yeniyetmələr isə öz valideynlərinin, yaxud yaşadıkları cəmiyyətin dəyərlərini qəbul etmək istəmir, onlarla eyni dəyərə malik olan həmyaşdılarının dəyərlərinə üstünlük verirlər. Bir qrup yeniyetmələr

isə nə valideynlərinin, nə cəmiyyətin, nə həmyaşıdlarının, nə də dostlarının dəyərlərini qəbul edirlər. Belə yeniyetmələrdə şəxsiyyətin formalaşması prosesi çox çətin və gec baş verir. Çünki onlar hansı qrupa, hansı dəyərə aid olduqlarını müəyyən edə bilmirlər. Beləliklə, həmin yeniyetmələrdə öz öhdəliklərinə qarşı məsuliyyətsizlik hissi yaranmağa başlayır (American Academy of Pediatrics, 2000).

Yeniyetmələr öz dostlarını adətən onların maraqlarına, dünyagörüşlərinə uyğun insanlar arasından seçirlər. Yeniyetmə qızlar əksər hallarda onların hisslərini başa düşən və dəstəkləyən insanlarla vaxt keçirməyə üstünlük verirlər. Gənc qızlar öz hisslərini bölüşmək üçün adətən üz-üzə, telefon, yaxud kompüter vasitəsilə ünsiyyət qurmağa meyl göstərilər. Yeniyetmə oğlanlar isə öz hisslərini başqaları ilə bölüşməyi bir o qədər də xoşlamırlar. Yeniyetmə oğlanlar eyni zamanda onları çətin vəziyyətlərdə müdafiə edən şəxslərlə dostluğa üstünlük verirlər (Brooks, 1992).

Orta yeniyetməlik dövründə (qızlar üçün 14-16 yaş, oğlanlar üçün 15-16 yaş) yeniyetmələr əks cinsdən olanlarla vaxt keçirməyə meyl göstərilər (Arnett, 2000). Kim olduqlarını təsdiqləmək üçün onlar elələri ilə oturub-durmağa başlayırlar ki, həmin insanlar onların şəxsiyyətini təsdiq etsin və gücləndirsin. Yeniyetmələr vaxt keçirdikləri, onlar üçün “unikal” olan bu qrupu əvəzolunmaz bir dəyər kimi toplumdan ayırırlar.

İdraki inkişaf yeniyetmələrdə öz şəxsiyyətlərinə uyğun xüsusiyyətlər formalaşdırır (McKay and Fanning, 2000). Bu xüsusiyyətlərin formalaşması ilə onlar öz dünyagörüşlərini yaradırlar. Yeniyetmələr inanırlar ki, dünyagörüşü, özünüdərk, dəyərlər, münasibətlər, yanaşmalar, əlamətlər bir yerdə onların kimliyini müəyyən edir. Həyat təcrübəsi, iş, dostluq münasibətləri, məktəbdə qazanılan nailiyyətlər, ailədaxili münasibətlər yeniyetmələrdə özünəinam hissənin güclənməsinə kömək göstərir. Bütün bunlar eyni zamanda yeniyetmədə özünəhörmət hissini formalaşdırır. Uşaqlardan fərqli olaraq yeniyetmələr məktəbdə yaxşı oxumaq, dostluq etmək, boş vaxtlarını səmərəli keçirmək üçün yalnız öz imkanlarına bel bağlayır və bu imkanlardan istifadə edirlər (Murphy et al., 2004). Yeniyetmələr məktəbdə öz dərslərini artıq valideynlərinin köməyi olmadan oxumalı, idman fəaliyyətinə, o cümlədən digər məktəbdənkənar fəaliyyətlərə sərbəst olaraq qoşulmalıdırlar (Aacap and Pruitt, 2000). Bu fəaliyyətlərdə qazanılan uğurlar yeniyetmələrin özünəhörmət hissini daha da gücləndirir. Bu dövrdə bəzi qızların bir, digərlərinin isə bir neçə yaxın rəfiqəsi olur və uğurlu alınır. Yeniyetmə qızlar rəfiqələrini itirdikdə bu, onlar üçün böyük kədərə çevrilir. Qızlar öz rəfiqələrini adətən qruplarında, siniflərində olan başqa qızlara qısqanırlar. Orta yeniyetməlik dövründə qızlar qrup şəkilində dostluq edirlər və bu qrupda oğlanlar da olur

(Kann et al., 2000). Yeniyetməliyin son illərində isə qrup dostluqları, əsasən, cütlüklərin dostluğuna çevrilir.

Yeniyetmə oğlanların dostluğu da yeniyetmə qızların dostluğuna bənzəyir. Onlar da qızlar kimi digər oğlan həmyaşıdlarına qarşı qısqanc olur və rəqabət hissi keçirirlər. Oğlan yeniyetmələrin dostluğu müvəffəqiyyət qazana bilər. Qızlardan fərqli olaraq oğlanlar kiçik qrup şəklində deyil, böyük qrupda dostluq etməyi xoşlayırlar. Oğlanlar dostları ilə gəzib-dolaşmağa, müxtəlif idman oyunları oynamağa meyl göstəririlər. Onların böyük qrupları da yeniyetməliyin son illərinə doğru dağılır və qrup dostluğu öz yerini cütlüklərin dostluğuna verir (Resnic, 2000).

Özünəhörmət və özünüdərk hissi yeniyetmələrin şəxsiyyət kimi formalaşmasına təkan verir. Digərləri ilə qarşılıqlı münasibət mühitində onların xasiyyətləri formalaşır (Bravender, 2001). Yeniyetmələrdə özünüqavrama hissi çox yüksək olur. Onlara elə gəlir ki, digərləri onların xarici görünüşü, fikirləri və davranışlarına çox diqqət yetirirlər. Bundan başqa, yeniyetmələrə belə bir fikir də hakim kəsilir ki, guya onlar daim digərlərinin diqqət mərkəzindədirlər (Simpson, 2001). Yeniyetmələrə elə gəlir ki, onların keçirdikləri hissləri yalnız onlar keçirir və bu hissləri həyatda onlardan başqa heç kəs keçirməmişdir. Bu dövrdə yeniyetmələrdə daha bir xüsusiyyət də üzə çıxır. Tədqiqatçılar bunu "Fərdi-Mif"

sindromu adlandırırlar (Sege and Smart, 2000). Bu sindroma əsasən yeniyetmələrə elə gəlir ki, onların başına heç bir zaman pis şey gələ bilməz. Bu düşüncə tərzini yeniyetmələri, xüsusilə də oğlanları bəzi lazımsız riskli addımlara məsələn, avtoxuliqanlıq, içki, siqaret və qorunmadan cinsi əlaqə kimi ziyanlı hərəkətlərə sövq edir.

Narahatlığa səbəb olacaq amil: məktəbdə çətinliklər və özünə-hörmət hissini zəifliyi

Özünəhörmət hissi zəif olan yeniyetmələr o yeniyetmələrdir ki, onlar uşaqlıqda üzləşdikləri uğursuzluqlara görə valideynləri tərəfindən danlanmışlar. Erkən uşaqlıq dövründə məktəbdə yaxşı oxumayan yeniyetmələrdə özünə-hörmət hissini aşağı olması riski daha yüksəkdir. Uşağınızın dərslərində hər hansı bir zəiflik hiss etsəniz, mütləq məktəbdəki müəllim, müdir və ya müdir müavini ilə əlaqə saxlayın və yeniyetmənin dərsləri və onun özünə-inam hissini nə yerdə olması haqqında ətraflı məlumat alın. Uşağınızın özünə-hörmət hissini gücləndirmək üçün onun başqa fəaliyyətlərə məsələn musiqi, şəkil çəkmək, rəqs, idman və sair. məşğul olmasına şərait yaradın. Yeniyetmədə özünəhörmət hissini zəifliyi davamlı olarsa, bu zaman gələcəkdə depressiya və digər psixi pozğunluqlar ilə nəticələnmə bilər. Övladınızda özünəhörmət hissini zəifliyini müşahidə etsəniz, o zaman mütləq mütəxəssislər ilə məsləhətləşin.



**UŞAĞIN NORMAL
İNKİŞAFINA DAİR
TÖVSIYƏLƏR**



VALİDEYNLƏR ÜÇÜN TÖVSIYƏLƏR

Yaxşı valideyn olmaq üçün uşaq inkişafı və tərbiyəsi sahəsində ətraflı biliklərə malik olmaq lazım gəlir. Ailə gələcək nəslin uğurlu və faydalı olması üçün əsas göstəricidir. Sevgi və nəvazişlə əhatə olunan uşaqlar onlara qarşı qoyulan qadağalara və qaydalara da asanlıqla əməl edirlər (Faber and Mazlish, 1998). Erkən uşaqlıq dövründə uşaqlar valideynləri və həmyaşıdları ilə münasibətlərdə sərbəst olmağa çalışırlar. Valideyn, uşaq və onun dostları arasındakı münasibətlərdə qarşıdurmalar isə o zaman yaranır ki, uşağın ehtiyacları vaxtında ödənilmir, arası kəsilmədən sərt qadağalar qoyulur və uşağa sərbəstlik verilmir (Barkley, 1997).

Düzgün tərbiyənin əsasında valideyn (himayədar) və uşaq arasında “qarşılıqlı əməkdaşlıq” münasibəti dayanır. Uşaqla əməkdaşlıq münasibətlərini qurmaq üçün onunla söhbət edin və hər iki tərəf üçün mümkün olan yolu seçin (Fortier et al., 1991). Bundan

başqa, valideynlər uşaqla mehriban münasibət qurmaq üçün qoyduqları qadağaların real olub-olmadığını nəzərə almalıdırlar (Boer and Dann, 1992). Bundan ötrü isə, məsələn, tələblərin aydın qoyulması, qaydalara, tələblərə qulaq asdığı üçün uşağın təriflənməsi, ona seçim etmək üçün bir neçə alternativ variantın təqdim edilməsi kimi qarşılıqlı əməkdaşlıq davranışlarına üstünlük vermək lazım gəlir. Valideynlər uşaqlarla mübahisə etməməli, onları qətiyyənlə utandırmamalıdırlar. Xüsusilə başqalarının yanında, bu, yolverilməzdir. Bundan başqa, qaydalar, tələblər və qadağalar qoyularkən bütün bunların mahiyyəti və əsas məqsədi uşaq üçün aydın ifadə edilməlidir (Cox, 2001). Valideynlər uşağın sərbəstliyinə xələl gətirən davranışlardan çəkinməlidirlər. Qaydalar müəyyənləşdirərkən uşağa seçim imkanı yaratmalıdırlar. Televizora baxmaq, kompüterdən istifadə etmək, oyun oynamaq, həyəətə düşmək üzrə qaydalar qoyarkən bu qaydaları uşağınızla müzakirə edin. Bu

tövsiyələrə düzgün əməl etmək üçün xəyalən bir anlıq öz uşaqlığınıza qayıdın və özünüə sual verin: “Sizin valideynlər sizdən nələr gözləyirdilər? Siz onların istəklərini yerinə yetirməyəndə nələr baş verər və buna sizin münasibətiniz necə olardı?” (Straus and Donnelly, 2000).

Tədqiqatlar göstərir ki, uşaqların davranışlarına dözümsüz yanaşan valideynlərin özləri də uşaqlıqda zorakılıqla üzləşmiş, sərt tərbiyənin qurbanı olmuşlar. Tədqiqatlar bu tipə aid valideynlərin bir sıra hallarda ailədaxili zorakılığın şahidləri olduqlarını da sübuta yetirir. Əgər qeyd edilənlər sizə də aiddirsə, o zaman indiki rolunuzla keçmişdəki vəziyyətiniz arasında fərqi görmək və bunun öhdəsindən gəlmək üçün psixoloqa müraciət etməyiniz tövsiyə olunur (Gardner, 1993).

Düzgün tərbiyənin digər xüsusiyyətlərindən biri də ondan ibarətdir ki, uşağa iş tapşırarkən onun bu işi tamamlaması izlənilməlidir. Bunun üçün diqqətli olmaq, eyni zamanda müşahidə prosesinə vaxt ayırmaq lazımdır (Albers and Kight, 2001). Əgər izləməyə vaxtınız olmayacaqsa, o zaman uşağa heç bir tapşırıq vermək məsləhət görülmür. Bundan başqa, tapşırıqlar, tələblər uşağın yaşına, mövcud bilik və bacarığına uyğun olmalıdır. Tərbiyədə digər əhəmiyyətli bir məqam da ondan ibarətdir ki, uşağın qarşısında qoyduğunuz qaydalardan geri çəkilməyin. Əks halda bu, onda itaətsizlik dav-



ranışının inkişafına gətirib çıxaracaqdır (Ryan, 1999).

Heç bir halda uşağı danlamayın, hətta uşaq qoyduğunuz qadağalara, qaydalara riayət etmədikdə belə. Amerika Psixoloqlar Assosiasiyasının mövqeyinə görə, danlamaq insanı sistemli şəkildə məhv etmək deməkdir. Bu hala yol verməmək üçün mütləq mütəxəssislərə müraciət edin və uşağınız üçün düzgün olan tərbiyə metodunu seçin (Chapman, 1997).

Orta uşaqlıq dövründə uşaqların özləri haqqında düşüncələrində, digərləri ilə münasibət qurmasında, məktəb və cəmiyyətə uyğunlaşmasında ailənin rolu çox böyükdür. Ailədaxili münasibətlərin keyfiyyəti uşağın özünə inamı



və xoşbəxt böyüməsində çox böyük rol oynayır (Conner, 2000). Uşaqlığın bu dövründə ailənin birgə vaxt keçirməsi, asudə vaxtı səmərəli və maraqlı təşkil etməsi bu yaş dövrünə aid uşaqların bir çox riskli hərəkətlərdən çəkinməsində çox vacibdir. Ailədə uşaq və valideynlər arasında elə bir münasibət qurulmalıdır ki, uşaqlar öz hissləri, fikirləri, həyatlarında baş verən hadisələr, yaxud məktəbdə, cəmiyyətdə, dostları arasında baş verənlər haqqında valideynlərinə asanlıqla danışa, lazım gəldikdə onlardan dəstək ala bilsinlər (Wallerstein et al., 2000). Bu halda uşaqlarınızı bir çox arzuolunmaz davranışlardan, həyat üçün təhlükəli olan hadisələrdən və xoşagəlməz vərdişlərdən qoruya bilərsiniz. Əks halda uşaqlarınız ailədə tapmadıqları rahatlığı və dəstəyi ailədən kənardə axtarmalı olacaqlar. Bu yaşda olan uşaqlar adətən belə dəstəyi həmyaşıdları arasında axtarıb tapır və təbii ki, bu yaşda olan insanların verdiyi dəstək, məsləhət də çox zaman uğurlu alınmır. Uşaqlarınızla səmimi münasibət yaratmaq üçün hər günün axırında onlarla söhbət edin (Trealease, 2001). Həmin gün onun həyatında baş verənlər haqqında ətraflı məlumat toplamağa çalışın. Bunun üçün uşağa “Bü gün nə etmişən? Hansı işləri görmüşən? Yaxşı nələr baş verib? Bu gün hər hansı problemin olubmu?” kimi suallar verə bilərsiniz. Bundan başqa, uşaqlarınızın sizə daha yaxın olması üçün ailənizdə bir “ailə ənənəsi” formalaşdırmağa çalışın. Məsələn, gün ərzində

birgə süfrə başına yığılmaq, çay dəsgahı, bir yerdə televizora baxmaq belə ailə ənənələrinə nümunə sayıla bilər. Eyni zamanda ya hər gün, ya da həftədə heç olmasa bir dəfə ailə üzvlərinin vaxtını bir yerdə maraqlı və şən keçirməsi üçün hər hansı tədbir, fəaliyyət təşkil edin (Resnick, 2000). Məsələn orta uşaqılıq dövründə ailənin bir yerdə keçirdiyi vaxt uşaqların hansısa yeni bir bacarığı öyrənməsinə kömək edə bilər. Buna misal olaraq ailənin bütün üzvlərinin birgə idman klubuna getməsi, uşağın fiziki cəhətdən sağlamlığına, bir sıra fiziki vərdişlərə, məsələn üzgüçülük qabiliyyətinə yiyələnməsinə kömək göstərir. Bu zaman həm ailə səmərəli, şən vaxt keçirər, həm də uşaq hər hansı bir bacarığı öyrənmiş olar (Moore, 2000).

Uşaqlarınız ilə mehriban davranmanız üçün işdə, yaxud digər yerlərdə topladığınız gərginliyi, əsəbiliyi evə gətirməyin. Evə çatana qədər bu gərginliyi aradan götürün və rahatlanın ki, uşaqlarla mehriban davrana biləsiniz (Murphy et al., 2004).

Uşaqlarınızın həyatında baş verənlərdən ətraflı məlumat almaq üçün icmada, yəni yaşadığınız ərazidə baş verən tədbirlərdə iştirak etməyi də unutmayın. İcma tədbirlərində iştirak sizə yaşadığınız ərazidə mövcud olan problemlər, bu ərazidə yaşayan uşaqların əsas məşğuliyyəti, uşaq və gənclər arasında əsas problemin nədən ibarət olması haqqında müfəssəl məlumatlar əldə etmək imkanı yaradacaq. Bu məlumatlar



isə sizə uşağınızı zərərli vərdişlərdən, bir sıra təhlükəli hallardan qorumaqda kömək edə bilər (Grace and Emans., 2001).

İlk gündən uşağın tərbiyəsinin düzgün qurulmasında uşaqları dinləməyi və onlarla ünsiyyət qurmağı bacarmaq çox əhəmiyyətlidir. Yaxşı ünsiyyət ailə üzvləri arasında hörməti artırır, birbirinə inamı gücləndirir, ailədaxili münaqişələri aradan qaldırır. Bütün uşaqlar onlara valideynləri tərəfindən müxtəlif yollarla göstərilən və ya çatdırılan şərtsiz sevgidən bəhrələnilər (Ash et al., 1996). Əgər uşaqların hissələrinə, düşüncələrinə, təkliflərinə həssas münasibət göstərilərsə, onda onlar da valideynlərinin sözlərinə qulaq asar, onların təkliflərini qəbul edərlər. Bunun üçün uşaq ilə öz aranızda səmimi, açıq və müsbət təmas yaradın ki, onlar sizə hər şeyi danışa bilsinlər. Uşaqlarınız sizinlə danışmağa başladıda və ya



buna təşəbbüs etdikdə siz onların bu təşəbbüsünü dəstəkləyin, qarşılıqlı təmasın yaranmasına, inkişafına şərait yaradın. Gün ərzində uşağınızla danışmağa, onunla oynamağa xüsusi vaxt ayırın, çalışın ki, bu vaxt ərzində nə televizor, nə də telefon zəngləri sizə mane olsun (American Psychological Association, 2010).

Valideynlər uşaqlar üçün güzgü kimidirlər: uşaq valideynlərinə baxır və özünü onlarda tapır. Valideynlərin uşaqlara qarşı olan hissləri uşaqlarda özləri barədə mövqeyin formalaşmasına mühüm təsir göstərir. Valideynlər bilməlidirlər ki, uşaqları necə qiymətləndirmələri onlar üçün çox önəmlidir (Pratt and Graydames, 2000). Bundan ötrü uşaqlara onların sizin üçün nə qədər

əhəmiyyətli olmasını, onların həyatınızda hansı yeri tutmasını bildirməkdən çəkinməyin. Bunun yollarından biri: uşaqlar sizinlə danışdıqları, sizə nə işə anladıqları, nəyisə təsvir etdikləri zaman onlar tərəfə baxın, sözlərini kəsmədən sona qədər onları dinləyin (Cogle and Taskar, 1998). Uşağın fikirlərinə və düşüncələrinə hörmətlə yanaşın ki, problemi olanda hər dəfə sizin yanınıza gələ, problemlərini sizinlə müzakirə edə bilsin. Uşaqları narahat edən məsələlər biz böyüklər üçün adi, heç bir narahatlığa səbəb olmayan məsələlər kimi görünsə də, uşaqlar üçün bütün bunlar az qala həyati əhəmiyyətlidir (Russel and Joyner, 2001). Məhz buna görə də uşaqlarınızın sizinlə bölüşməyə çalışdıqları

problemlərə zarafatla yanaşmayın, onları ciddi dəyərləndirin. Əgər belə hallar baş verərsə, uşaq sizinlə ünsiyyət qurmaqdan çəkinə və onu narahat edən məsələlərin müzakirəsi üçün təkrar sizin yanınıza gəlməyə bilər. Bu isə sizinlə uşaq arasındakı ünsiyyətə son qoyar. Uşaqlarınıza “mühazirə” söyləmək əvəzinə, daha çox qulaq asmağı üstün tutun, öyüd-nəsihət verməkdənsə nə isə öyrədin. Uşaqlarınıza tez-tez onları sevdiyinizi söyləyin. Uşaqlar sevildiklərini bildikdə onlar üçün qoyulan qaydalara asanlıqla əməl edir və məhdudiyyətlərlə razılaşırlar (Neinstein and Johnson, 2002).

Mütəxəssislər uşaqları xoşagəlməz davranışlardan çəkəndirmək üçün cəzalandırmadansa “problemin həlli” modelinə üstünlük verməyi tövsiyə edirlər. Ənənəvi cəzalandırma modellərindən fərqli olaraq “problemin həlli” modeli vasitəsilə uşaqda mənfi fəsad və təsirlər buraxmadan xoşagəlməz davranışları dəyişmək, belə halların qarşısını almaq mümkündür. Bu modelə əsasən, uşaq qarşısında məhdudiyyətlər qoyulduqda, uşaqdan hər hansı gözlənti olduqda bu, uşağın tam başa düşəcəyi, aydın birtərzdə izah edilməlidir (Schaefer and DiGeronimo, 1994). Eyni zamanda qoyulan məhdudiyyətlər daimi olmalıdır. Problemin-həlli modelinə əsasən, uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş məhdudiyyət və qaydalar əvvəlcədən tərtib edilməli, qaydalara əməl etməyəcəkləri təqdirdə onları nələrin gözlədiyini əvvəlcədən uşaqlara bildirilməlidir.

Aydın tərtib olunan, uşaqlara əvvəlcədən izah edilən məhdudiyyətlər, qaydalar və onların nəticələri uşaqlarınızın düzgün tərbiyə olunmasına böyük kömək göstərəcəkdir (American Academy of Pediatrics, 2000).

Uşaqlara erkən yaşlarından məsuliyyətli olmağı öyrətmək onların gələcək həyatlarının uğurunu təmin etməkdən ötrü çox mühümdür. Bununla yanaşı, uşağın məsuliyyət həddi və məsuliyyətli əti müqabilində müəyyən edilmiş mükafatla onun yaşı, inkişaf səviyyəsi, fiziki qabiliyyəti, potensialı bir-birini tamamlamalıdır (Peth-Pierce, 2000). Məsələn, 2 yaşında uşağa məsuliyyətli olduğu üçün ikitəkərli velosiped bağışlamaq məsləhət deyil. Çünki belə bir mükafat mövcud yaşında uşaq üçün təhlükə doğura bilər. Həm də bundan istifadə etməyə fiziki gücü yetmədiyindən belə bir hədiyyə uşaqda maraqlı oymayacaqdır (Cavanaugh et al., 2000).

Uşaqlara məsuliyyətli olmağı öyrətmək üçün məsuliyyətli davranışları ilk növbədə özünüzdə əks etdirməlisiniz ki, uşaq da sizdən ibrət alıb öyrənə bilsin. Məsələn, uşağa verdiyiniz sözün üstündə durun, vaxtında gəlin və ya sizə həvalə olunan işi vaxtında tamamlayaraq uşağa nümunə göstərin. Məsuliyyətli olmağın gələcəkdə ona hansı üstünlüklər gətirəcəyini uşağa izah edin. Eyni zamanda böyüdükcə məsuliyyətlərinin yaşlarına uyğun şəkildə necə dəyişəcəyini onlara başa salın (Ash et al., 1996). Hər hansı bir işi görərkən uşaqlarınızın sizə kömək etməsinə

şərait yaradın. Uşaqlarınız özlərinə qulluq etdikdə, ev işlərinə kömək göstərdikdə, özlərini tərbiyəli apardıqda, səbrli olduqda, bir sözlə nümunəvi davranışlar nümayiş etdirdikdə onları tərifləyin ki, bu davranışlar onların yadında qalsın və gələcəkdə yenidən təkrarlanaraq həyat tərzinə çevrilsin (Johnston et al., 2001).



Uşaqlar başqa insanların da öz fikirlərinin, hisslərinin, ideyalarının olduğunu və bunların da nəzər alınmasının vacibliyini bildikləri zaman başqalarına hörmət edirlər. Orta uşaqlıq

dövründə uşaqlar başqalarının hansı haqlara və ehtiyaclara malik olduqlarını öyrənməyə başlayırlar (Brooks and Bravender, 2001). İdraki inkişaf prosesində uşaqlara başqalarına hörmət etməyin mənasını anladarkən onlar artıq hörmət etməyi öyrənirlər. Böyüklərin, müəllimlərin hərəkətlərinə diqqət, düzgün davrandıqları zaman tərif, əks halda isə irad eşitmələri də bu hissin inkişafına kömək göstərir. Çox önəmli bir məqamı yadda saxlamaq lazımdır: uşaqlıqda hörmət edilən uşaq böyüyərkən özü də başqalarına hörmət edir (Pratt and Graydanus, 2000). Böyüklərlə uşaqlar arasında münasibətlər nə qədər sevgi üzərində qurularsa, uşaqlar hörmət etməyi və sevməyi bir o qədər dərindən öyrənərlər. Bunun üçün valideynlər, uşağın qayğısına qalan digər himayədarlar uşağın yanında digər şəxslərlə yüksək hörmət-izzətlə davranmalı, başqalarına qarşı təmkin nümayiş etdirməlidirlər. Sizin uşağa göstərdiyiniz hörmət onun digər böyüklərə göstərdiyi hörmətin səviyyəsinə təsir edir. Siz uşağa nə qədər hörmət etsəniz o, da, həyatında olan digər insanlara o qədər hörmət göstərəcəkdir (St. James and Cole, 1997). Buna görə də uşağı heç vaxt utandırmayın, məsxərəyə qoymayın və təhqir etməyin. Bir məqamı unutmamaq ki, valideynin üstünlük verdiyi dəyərlər uşağın dəyərlər sisteminin formalaşmasına böyük təsir göstərir. Buna görə də cəmiyyətimizdə, dünyamızda mövcud olan digər mədəni və insan müxtəliflikləri (məsələn

etnik, irqi, dini, adət-ənənələr, əlilliklər), haqqında öyrənin və bu müxtəliflikləri övladınıza da öyrədin. Uşağınızda bu müxtəlifliklərə qarşı hörmət hissi aşılayın.

DOSTLUĞUN UŞAQ HƏYATINDA ƏHƏMİYYƏTİ VƏ UŞAĞA DOSTLUĞUN ÖYRƏDİLMƏSİ

Yuxarıda qeyd edildiyi kimi, dostluq orta uşaqlıq dövründə olan uşaqlar üçün böyük əhəmiyyət daşımağa başlayır. Erkən uşaqlıq dövrünün son illərində oyun yoldaşlığı əsl dostluğa çevrilir. Bu dövrdə dostluğun ilkin mərhələlərində uşaqlar bir-birləri ilə sadəcə olaraq vaxt keçirməkdən həzz alırlar. Sonrakı dövrlərdə isə uşaqlar dost hesab etdikləri həmyaşıdlarının təcrübələri, hissləri ilə marqlanırlar, onlara mənəvi dəstək göstərir, dostluqda vəfalı olmağa başlayırlar (Batsche and Moore, 2000). Özünə dost tapmaq, dostluq etmək uşaq həyatı üçün müstəsna əhəmiyyət daşıyan bir çox amillərin təmin olunması, zəngin bədii düşüncə qabiliyyəti, etibarlılıq, təmkinlilik, şəfqətlilik kimi ali keyfiyyətlərin əldə edilməsi üçün çox mühümdür. Uşağınızın dostunun, rəfiqəsinin olması onun hərtərəfli inkişafı üçün əhəmiyyət daşıyır. Məhz buna görə də dostluq əlaqələri qurmaq, dostları ilə ünsiyyətdə olmaq üçün uşaqlarınıza şərait yaradın (Carnegie Council on Adolescent Development, 1996). Uşağınızın dostunun olub-olmamasını aşağıdakı nümunəvi

suallar əsasında aşkar edə bilərsiniz:

- Sənin yaxın dostun kimdir? Onun haqqında mənə danışa bilərsinizmi?
- Sən adətən oyunları təkbaşına oynayırsan, yoxsa başqa uşaqlarla birgə?
- Yemək üçün bufetə adətən kiminlə gedirsən?
- Məktəbdə elə uşaq və ya uşaqlar var ki, sənin ondan xoşun gəlir? Onlar haqqında mənə danışa bilərsinizmi?
- Dostun darda olsa, sən nə edərsən?
- Sən dostlarına dostluq münasibətini necə göstərirsən?

Valideynlər unutmamalıdırlar ki, uşaqlarının



dostluq əlaqələrinin qurulmasında onların rolu çox böyükdür (Farkas and Johnson, 1997). Bu əlaqələri inkişaf etdirmək üçün onlar uşaqlarını dostları ilə birgə parka gəzməyə apara, uşaqlar üçün oyun günləri təşkil edə bilərlər. Kimlərlə dostluq etdiyini öyrənmək üçün övladınızın dostlarını evə dəvət edin. Adətən valideynləri dost olan uşaqlar bir-biri ilə daha yaxından dostluq edirlər. Bu yaş dövründə uşaqlar dost seçimini müstəqil edirlər. Buna görə əgər ətrafda sosial normalara zidd davranışlar nümayiş etdirən, məsələn, oğurluqla məşğul olan, zərərli vərdişləri olan (siqaret çəkən, içki içən, narkotik maddə qəbul edən) uşaqlar varsa, övladlarınızın onlarla görüşünə icazə verməyin (Hamilton et al., 1997).

Əgər uşağın dostluq qurmaqda problemi varsa, o zaman bu, onun həyatında hər hansı bir problemin olduğunu göstərir və belə bir əlamət narahatlığa səbəb olmalıdır. Əgər uşağınızda belə hal müşahidə edirsinizsə, mütləq mütəxəssisə müraciət edin. Dostların, rəfiqələrin olmaması uşağın depressiyadan, özünəqapanma hissindən əziyyət çəkməsinə, inkişafında müəyyən geriləmələrin olmasına dəlalət edə bilər. Uşağın xroniki xəstəliklərdən əziyyət çəkməsi, əlilliyi, başqa dinə, irqə, milliyətə, dilə mənsubluğu, fərqli sosial-iqtisadi imkanların təmsilçisi olmağı da bir çox hallarda dostluq münasibətlərinin qurulmasında izlənen problemlərin səbəbi kimi

çıxış edir (Buchanan and Yarnevich, 1997). Ailədə utandırıcı hadisələrin olması da uşaqların dostluq etməsinə əngəl yarada bilər. Əgər uşağınız hamıdan qaçırsa və həmyaşıdları ilə ünsiyyətdə olmaq istəmirsə, o zaman ailənizdə olan problemləri araşdırın. Bəlkə bunlardan hansısa biri, məsələn, evdə əlil bacı, yaxud qardaşın olması, valideynlərin müxtəlif etnik qrupa, dinə mənsubluğu, alkoqolizm, narkomaniyaya aludəçiliyi, əxlaqsızlıq problemi, ailədaxili zorakılıqlar və s. uşağın həmyaşıdlarından utanmasına səbəb olur (Dekovich and Meesus, 1997).

Əgər uşağınızın sağlamlıq imkanları məhduddursa, yəni hər hansı əlillik formasından əziyyət çəkir, o zaman onun dostluq münasibətlərinə xüsusi fikir verməlisiniz. Çünki sağlamlıq imkanları məhdud olan uşaqların özünəhörmət hissəsinin inkişaf etdirilməsi üçün onun dostlarının olması çox vacibdir. Buna görə də əlil uşaqlar üçün əyləncəli, idman proqramları və müxtəlif dərəcələr təşkil edən qurumlarla əlaqə saxlayın, uşağınızın bu proqramlarda iştirakını təmin edin (Howard., 1996).

Uşaqlarınızın dostluq etməməsinin səbəblərindən biri də bunun üçün əlverişli mühitin və yaxud şəraitin məhdudluğu ola bilər. Məsələn, həyətdə oyun meydançasının olmasını, ailənin təhlükəli, yaxud ucqar ərazidə yaşamasını, valideynlərin qapalı həyat sürərək yaşadıkları əraziyə yovuşmamasını və s. buna

nümunə kimi nəzərdən keçirmək mümkündür. Belə hallar müşahidə edildikdə qonşu valideynlərlə birləşərək uşaqlarınızın vaxtını səmərli keçirmələri üçün tədbirlər, oyunlar düşünün (Straus and Danelley, 2000). Bundan başqa, məktəbdə keçirilən bütün mədəni-kütləvi, əyləncəli tədbirlərə övladınızla bərabər qoşulun.

UŞAQ İNKİŞAFINDA OYUNUN ƏHƏMİYYƏTİ

Amerika Pediatriklar Akademiyasının araşdırmalarına görə, uşağın inkişafında oyunun rolu çox böyükdür. Birləşmiş Millətlər Təşkilatının İnsan Haqları üzrə Ali Komissiyası da oyunu uşağın inkişafının həlledici amillərindən hesab edir və hər bir uşağın oyun haqqını tanıyır. Oyun uşağın fiziki, sosial-emosional, idraki və nitq inkişafına son dərəcə əhəmiyyətli təsir göstərir (Farran and Shonkoff, 1994). Bu amil eyni zamanda valideynlərə uşaqları ilə yaxşı, səmimi münasibət qurmaqda kömək edir. Müxtəlif oyunlar uşaqlarda yaradıcılıq qabiliyyətinin inkişafına təkan verir. Beynin sağlam inkişafında oyunun rolu danılmazdır. Oyun erkən uşaqlıq dövründən başlayaraq ətraf aləmlə fəal təmasa girməkdə, dünyanı öyrənməkdə uşağa kömək göstərir. Uşaqlar gələcəkdə yerinə

yetirməli olduqları bir çox rolları məhz oyunlar vasitəsilə öyrənir, mənimsəyirlər. Bütün bunlar uşaqlarda özünəinam hissənin güclənməsinə də kömək göstərir. Bu da öz növbəsində onların gələcək həyatında baş verə biləcək real problemlərin öhdəsindən asanlıqla gəlməsinə imkanlar formalaşdırır (Deutsch and Frazer, 2001).

Uşaq həyatında oyunun əhəmiyyəti çox böyük olduğu üçün bunu uşaqlarınızdan əsigəməyin. Uşaqlarınızın öz yaşlarına uyğun oyunlar oynamasına icazə verin. Bir məqamı xüsusi vurğulayaq ki, uşaqlar üçün oyunlar müəyyənləşdirərkən aktiv oyunlara daha çox üstünlük verilməlidir. Kompüter oyunları kimi passiv oyunlar isə

uşağın inkişafına mənfi təsir göstərdiyi üçün onların qarşısı alınmalıdır.

UŞAQ İNKİŞAFINDA QIDANIN ƏHƏMİYYƏTİ

Araşdırmalar göstərir ki, azyaşlı uşaqların xüsusən həyatlarının erkən illərində lazımi səviyyədə qidalanma və öyrənmə imkanlarının az olması ilk növbədə onların zehni inkişaf və məktəb nailiyyətlərində, daha uzun müddətdə isə gələcək qazanc və məhsuldarlığında özünü göstərir (American Academy



of Pediatrics, 2009).

Qidalanmanın zəifliyi uşaqda fizioloji dəyişikliklərə səbəb olur, onun tədris fəaliyyətində iştirak qabiliyyətini azaldaraq idraki inkişafına mənfi təsir göstərir. Hətta orta səviyyədə qidalanan uşaqlar da idraki, motorika bacarıqlarının inkişafına dair testlərdə daha az xal toplayırlar (Schaefer and DiGeromimo, 2000). Onlar daha az fəaliyyətdə olur, ətrafdakılarla daha az qarşılıqlı əlaqəyə girir və beləliklə, normal səviyyədə fiziki və idraki bacarıqlar qazana bilmirlər. Analarda fol turşusu çatışmazlığı və ya ana südü ilə qeyri-qənaətbəxş qidalandırma kimi bəzi hallar uşaqlarda ölüm və ömürboyu əlillik kimi faciəli nəticələrə gətirib çıxarır. Yoxsulluq, zəif qidalanma və uşaqların zəif inkişafı sağlamlığın pozulması, idraki və fiziki inkişafdan qalma, öyrənmək qabiliyyətinin aşağı düşməsi, fiziki fəaliyyətin azalması və əmək məhsuldarlığının zəifliyinə gətirib çıxarır. Qısa boyluluq uşaqda xroniki zəif qidalanmanın, qeyri-qənaətbəxş qida tərkibinin, uşağa qulluqda yol verilən qüsurların və infeksiyaların kombinasiyasının nəticəsidir. Bir sıra hallarda dəmir çatışmazlığı və uşaqlarda anemiya halları birbaşa zehni qavrayış qüsurları, daha aşağı təhsil göstəriciləri, məhsuldarlıq itkisi ilə müşayiət olunur. “Qidalanma” adlı beynəlxalq elmi jurnalındakı icmalda qeyd edilmişdir ki, “mövcud faktlar dəmir çatışmazlığının idraki

qavrayış qüsurlarına və inkişaf ləngimələrinə səbəb olması barədə nəticə çıxarmağa imkan verir”. Bir çox elmi ədəbiyyatlarda irəli sürülən müddəalar ana südü ilə qidalanmanın ishal, tənəffüs xəstəlikləri, infeksiyalar və digər xəstəliklərlə əlaqəsini sübuta yetirir.





MÜƏLLİMLƏR ÜÇÜN TÖVSIYƏLƏR

QORXUTMA

Müəllimlər uşaqların normal inkişafına təsir edə bilən və uşaqlar arasında baş verən hadisədən, qorxutma deyilən hadisədən xəbərdar olmalıdırlar. Araşdırmalar göstərir ki, uşaqların əksəriyyəti məktəb illərinin müəyyən dövründə, müəyyən bir qrup isə daim digər həmyaşıdları tərəfindən qorxutmaya məruz qalırlar. Qorxutmanın nə ölçüsü, nə müddəti, nə də forması vardır. Uşaqları qorxudan “xuliqan” uşaqlar adətən hər hansı bir səbəbdən özünü xöşbəxt saymayan, yaxud digər uşaqlarla yola getməyi bilməyən uşaqlar olur (Patterson, 1995). Araşdırmalar göstərir ki, uşaqlıqda başqalarını qorxudaraq xuliqanlıq edən uşaqlar eyni vərdişi böyük yaşlarda da davam etdirirlər. Qorxutmanın formaları aşağıdakılardan ibarətdir:

- Sözlə: uşaqlara pis sözlər deyirlər (Çox vaxt xuliqan uşaqlar bu formadan istifadə edirlər);
- Fiziki: itələmək və yumruqlamaq;

- Münasibətlərdə: bəzi uşaqları bilərəkdən qrup oyunlarına daxil etməmək və təcrid etmək;

- Əlindən zorla hədələyərək almaq: uşağın pulunu, yeməyini, oyuncağını, kitab-dəftərini və s. əşyalarını hədələyib zorla əlindən almaq;

- Virtual-qorxutma: internet, e-mail və telefon vasitəsilə qorxutmaq.

Qorxutma öz-özlüyündə hamıya pis təsir edir. Qorxutmanın qurbanları həm fiziki və həm də psixoloji baxımdan əziyyət çəkə bilirlər. Qorxutma səhnəsinin təsiri bunu kənardan müşahidə edən şahidlərə əziyyət verə bilər. Qorxutma uşaqların sosial-emosional və idraki inkişafına, məktəb göstəricilərinə də mənfi təsir edə bilər (Visher and Visher, 1995). Mütəmadi qorxutmaya məruz qalan bir çox uşaqların əziyyətdən və zorakılıqdan canını qutarmaq üçün hətta intihara əl atması da mümkündür. ABŞ-da aparılan araşdırmalar göstərir ki, qorxutma çox zaman gizli deyil, digər uşaqların gözü önündə baş ve-

rir: araşdırmalara görə 85% hallarda digər uşaqlar bu hadisəni müşahidə edirlər (Commision for the Prevention of Youth Violence).

Əgər müəllimlər uşağın qorxutmaya məruz qalmasından şübhələnərsə, o zaman mütləq uşaqla fərdi söhbət aparmalı və uşağın bu barədə danışması üçün şərait yaratmalıdır. İsti münasibət, səmimi mühit uşağa başına gələnləri, buna səbəb olan hadisələri danışmağa və bu vəziyyətdən çıxış yolları haqqında öz fikirlərini deməyə şərait yaradacaqdır (Dahlberg, 1998).

Məktəbdə uşaqlar arasında baş verən və ciddi nəticələrə gətirib çıxara biləcək hər hansı bir hadisənin qarşısını almaq üçün müəllimlər uşaqları oyun oynayarkən oyun meydançasında, yeməxanada, tualetdə və giriş-çixışı az olan zallarda mütləq müşahidə etməli, uşaqları nəzarətsiz qoymamalıdır. Məktəbdə qorxutma ilə məşğul olan “xuliqan” uşaqlar müəyyən olunmalı, müalicə yaxud reabilitasiya üçün mütəxəssisin yanına göndərməlidir. Eyni zamanda məktəbdə uşaqlar arasında maarifləndirmə işləri aparılmalı, özlərinə və digərlərinə qarşı belə hallar baş verərsə mütləq məktəb müdirinə, müəllimə, məktəbdəki psixoloqa və digər məktəb işçilərinə xəbər vermələri tapşırılmalıdır (DeJong, 1994). Belə hallardan əziyyət çəkməmək üçün uşaqlara aşağıda göstərilən bəzi bacarıqlar da öyrədilməlidir:

- Belə hallar haqqında mütləq böyüklərə

məlumat verin. Çünki “xuliqan” uşaqlar böyüklərin yanında özlərini digər uşaqlar kimi normal aparırlar. Böyüklər isə belə uşaqlar haqqında bilməlidirlər ki, onların yaratdıqları problemlərin qarşısını alsınlar.

- Oyun oynayanda, məktəbə, evə, mağazaya və digər yerlərə gedəndə çalışın tək olmayın və qrup şəklində hərəkət edin. Çünki “xuliqan” uşaqların hədəfi əksər hallarda tək oynayan, tək gəzən uşaqlardır.

- Əgər bunu etmək təhlükəsizdirsə, o zaman xuliqan uşağın “cavabını verin” və ona bildirin ki, onun bu hərəkəti barədə müəllimə, məktəb müdirinə və ya valideyninə xəbər verəcəksiniz. Əksər hallarda xuliqan uşaqların yeganə məqsədi digər uşaqları sadəcə olaraq qorxutmaqdır (Gregory, 1995). Əgər ona həddini bildirmək təhlükəlidirsə, onda həmin yerdən tez uzaqlaşın və müəllimə, tərbiyəçiyə, məktəb müdirinə, böyüklərinizə məlumat ve-





SOSIAL İŞÇİLƏR ÜÇÜN TÖVSIYƏLƏR

Sosial işçilər uşaq inkişafı sahəsində önəmli rol oynayan peşə sahibləridirlər. Uşaqlar və ailələrlə işləyən sosial işçilər ailələrə sahə həkimləri kimi yaxın olub bir sıra sosial, iqtisadi, psixoloji, hüquqi və tibbi problemlərin həlli üçün onları müvafiq resurslarla əlaqələndirirlər (National Association of Social Workers, 2010). Sosial işçilər həm də uşaqların inkişafına mənfi təsir edəcək bütün sahələr üzrə iş aparırlar. Uşaq inkişafı sahəsində sosial işçilər ailə və uşaqlara səmərəli dəstək vermək üçün uşaq inkişafı sahəsinə aid nəzəriyyələri dərinlən bilməli, ailədə, icmada və cəmiyyətdə uşaqların normal inkişafına şərait yaradacaq mühiti analiz etmək üçün sosial, iqtisadi və siyasi nəzəriyyələr ilə tanış olmalıdırlar (International Federation of Social Workers, 2010). Sosial işçilərin əsas rolu ailədə, uşağın yaşadığı ərazidə (icmada) və cəmiyyətdə uşaqların normal inkişafına imkan yaradan şəraitin yaradılmasını təmin etməkdən ibarətdir. Sosial işçilər ailələrə səfərlər zamanı evdə, ailədə uşağın normal inkişafına təhlükə yaradan amilləri müəyyən edir, onların aradan qaldırılması üçün müvafiq tədbirlər həyata keçirirlər. Bu baxımdan sosial işçilər ailə və

uşaqlarla bərabər, icma üzvləri, müvafiq xidmət mərkəzləri, əlaqəli dövlət qurumları ilə də yaxından işləməlidirlər. Sosial işçilər üzərlərinə düşən vəzifələri layiqincə yerinə yetirməkdən ötrü aşağıdakı istiqamətlərə xüsusi diqqət yetirməlidirlər:

1. Uşaqları qorumaq;
2. Uşaqlarla birbaşa iş aparmaq;
3. Problemləri aşkar etmək;
4. Uşağa qarşı zorakılığı və etinasızlıq hallarına diqqət yertirmək;
5. Ailə və uşağı xidmətlərə yönəltmək;
6. Uşaqların müdafiəsi ilə bağlı tədbirlər həyata keçirmək.

Sosial işçi uşaqları necə qoruya bilərlər? Uşaqları qorumaq, onların rifahını yaxşılaşdırmaq nə deməkdir? Bu sualların cavabı uşaqların müxtəlif növ təhlükələrdən qorunmasından, onların müdafiəsindən, normal inkişafın təmin edilməsi üçün qənaətbəxş şəraitin yaradılmasından ibarətdir. Sosial işçilər uşaq inkişafı, uşaq və ailə psixologiyası üzrə təhsil almalı, insan inkişafı, sosial, iqtisadi, siyasi və hüquqi məsələlər haqqında zəruri biliklərə malik olmalıdırlar.

UŞAQ İNKİŞAFINA DAİR GÖSTƏRİCİLƏR CƏDVƏLİ

Aşağıda verilən cədvəllərdə uşaq inkişafının müxtəlif mərhələləri üçün xarakterik olan inkişaf göstəriciləri verilmişdir. Cədvəllərdə hər yaş üzrə fiziki, sosial, emosional və idraki inkişaf sahələri əks olunmuş, eyni zamanda normal inkişaf göstəriciləri ilə yanaşı uşağın inkişafdan geri qalmasını müəyyən etmək üçün bir sıra əlamətlər də təsvir edilmişdir. Cədvəllərdə uşaqların normal inkişafı üçün tələb olunan şəraitin təmin edilməsi məqsədilə müvafiq tövsiyələr də irəli sürülmüşdür.



YAŞ KATEGORİYALARI

1

Doğuşdan 6 aya



2

6 aylıqdan 1 yaşa



3

1 yaşdan 2 yaşa



4

2 yaşdan 3 yaşa



5

3 yaşdan 4 yaşa



6

4 yaşdan 5 yaşa



7

5 yaşdan 6 yaşa



8

6 yaşdan 7 yaşa



9

7 yaşdan 8 yaşa



10

8 yaşdan 9 yaşa



11

9 yaşdan 10 yaşa



12

10 yaşdan 11 yaşa



13

11 yaşdan 12 yaşa



14

12 yaşdan 15 yaşa



15

15 yaşdan 19 yaşa



1 Doğuşdan altı aya qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

Başqalarına inanmağı və dünyada təhlükəsiz olmağı öyrənir
Ehtiyaclarını necə ödəməyi (şüursuz şəkildə) öyrənir

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

Qidalanma problemləri: döş və ya əmzikdən (süni qidalanmadan) imtina edir; dayanmadan qusur və ya ishal olur ki, bu da çəkinin nəzərəcarpacaq dərəcədə azalmasına gətirib çıxarır.

İnkişafında gerilik: depressiya, heç nəyə reaksiya verməmək, gülümsəməmək, məmnunluğunu göstərməmək və digərlərinin nəvazişindən imtina etmək.

Eşitmə və görmə problemi:

Validəymlər/himayədarlar tərəfindən sensor stimulların olmaması (toxunmanın, görmənin, eşitmənin, dadmanın, qoxulamağın) inkişafın qarşısını alır və bəzi hallarda ölümə gətirib çıxarır.



FİZİKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Qidalanmaqda və yatmaqda öz ritmini qurmağa çalışır

Uşağın ritminə uyğun olaraq qrafikinizi qurun və buna görə hərəkət edin

Çox sürətlə böyüməyə başlayır: altı aylığında çəkisi iki dəfə artır

Kifayət qədər qida ilə təmin edin

Göz qapaqlarının hərəkətlərini idarə etməyi öyrənir

Görməsini stimullaşdıran açıq rənglər və hərəkətli əşyalarla təmin edin

Sıra ilə motorikanı idarə etməyi öyrənir: başını dik saxlamağı öyrənir, qarnı üstə fırlanır, oturmaq üçün özünü qaldırmağa çalışır və qısa müddət ərzində dəstək olmadan otura bilir

Körpəni çimizdirərkən və altını dəyişərkən əl və ayaqlarını idman etdirin

Əşyaları tutmağa və dartmağa başlayır

Körpəni ayağa qaldıranda onun barmaqlarınızı tutmasına və dartmasına şərait yaradın

İDRAKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Hissləri vasitəsilə öyrənir

Tutmaq, görmək və eşitmək üçün müxtəlif əşyalar verin

Qığıldayır, müxtəlif səslər çıxarır və ya oxuyur; müxtəlif hecaları səsləndirir (məsələn də-də, va-va-va və s.)

Körpənin yanında onun üçün oxuyun və səslərlə yanaşı, çoxlu sözləri də təkrar edin

Göz hərəkətlərini idarə etməyi öyrənir

Görməsini stimullaşdıran açıq rənglər və hərəkətli əşyalar ilə təmin edin

EMOSİONAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

Əllərini havada silkələməklə, özünə vurmaqla, tərپətməklə sevincini və həyəcanını bildirir; yedizdirəndə və ya qucağa götürəndə sevincini göstərir.

Soyuq olanda, acanda və altı yaş olanda müxtəlif formalarda ağlayır

Yüksək və gözlənilməz səsdən, qəfil hərəkətdən, qərribə əşyalardan, tanış olmayan mühitdən və insanlardan qorxur;

TÖVSIYƏLƏR

Körpəyə ayağını və əlini hərəkət etdirməkdə kömək göstərin; körpənin sevincinə cavab olaraq ona gülümsəyin.

“Ağlamaq” formalarını öyrənməyə və fərqləndirməyə çalışın; körpə ağlayarkən dərhal reaksiya verin və körpənin “ərköyün” böyüməsindən qorxmayın. (Çünki ağlamaq körpə üçün ehtiyaclarını ifadə etməyin yeganə yoludur).

Körpə ilə sakit səsle danışmaqla onu qucağınıza alıb yırğalayın və sakitləşdirməyə çalışın.

SOSIAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

Əsas himayədar ilə (doğma valideynlər, himayədar valideynlər, övladlığa götürən ata-ana və s.) ilə digərlərini fərqləndirir və ona qarşı daha mehriban və dostcasına davranır.

Hərəkətləri yamsılayır, üzlərə diqqətlə baxır və mehribanlığını gülümsəməyi ilə göstərir

Onunla oynayanda, onu qıdıqlayanda və atıb-tutanda xoşuna gəlir

Güzgüdə özünə baxanda gülümsəyir

TÖVSIYƏLƏR

Altı ayından qabaq əsas himayədarı dəyişməyin

Körpə ilə “quqqu”, yaxud “əşyaların arasında gizlənmək” oyununu oynayın

Körpəni dizlərinizin üstündə atıb-tutun

Körpəyə özünə baxmaq üçün güzgü verin

2 Altı aylıqdan bir yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

- Başqalarına etibar etməyi və dünyada təhlükəsiz olmağı öyrənir
- Əzələləri idarə etməyi öyrənir və çevikləşir
- Əsəb sistemi inkişaf etdikcə başını, əllərini, barmaqlarını və ayağını idarə etməsi sürətlənir
- Məkan anlayışlarını dərk etməyə başlayır (yuxarı, aşağı, yaxın, uzaq) və onu əhatə edən mühitdə necə hərəkət etməyi öyrənir
- Əsas himayədarlarından qısa müddətdə ayrılmağı öyrənir

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

- Passivlik; özünəqapanma; təşəbbüsün olmaması; onu oynatmağa çalışan insanlara, oyuncaqlara və ev heyvanlarına qarşı reaksiyasının olmaması.
- Tez-tez və heç bir səbəb olmadan ağlaması
- Zəif öyrənməsi



Bu növ problemlər hamısı bir-bir ilə bağlıdır: passiv körpə dünyanı öyrənmək üçün tələb olunan bacarıqları, məsələn, iməkləmək, dırmaşmaq və dartmaq kimi bacarıqlarını çox zəif inkişaf etdirir, bu da onun dünyanı öyrənməkdən və riskə girməkdən çəkinməsində özünü göstərir).

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

8 aylığından iməkləməyə, 9 aylığından yeriməyə başlaya bilər

Ayaqlarını, əllərini hərəkət etdirəcək əşyalarla, yaxud oyunlarla təmin edin, təhlükəli əşyaları körpədən uzaq tutun əmin olun ki, onlara əli çatmır

Oyuncaqları bilərək əlindən yerə tullayır

Əşyaları və ya oyuncaqları “əlindən yerə atması” körpəyə fiziki dünyanı öyrənməyə kömək edir; buna görə əşyaları qaldırmaqda səbirli olun və siz də bu oyundan həzz alın

Hər şeyi ağızına aparır və ağızına salır

Körpəyə əlini və barmaqlarını oynatmaq üçün şərait yaradın

Diş çıxarmağa başlayır

Çeynəmək və ya yeni çıxmaqda olan dişinə, damağına sürtmək üçün xüsusi diş oyuncağı alın, yaxud digər müvafiq əşyalarla təmin edin

Fiziki olaraq böyük və kiçik bayıra getməyini idarə edə bilmir

Onu qarşoka öyrətmək üçün hələ çox erkəndir

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Fiziki hissetmə orqanları xüsusilə də ağız vasitəsilə öyrənir

Beş hissini (eşitmə, görmə, dad-bilmə, iy-bilmə və lamisə) inkişafını təmin edən oyuncaq və oyunlarla təmin edin

Əşyaları ağızına, qutuya, şkafa və deşiklərə və ya s. salıb çıxarmağı xoşlayır

Kiçik hissələri olan oyuncaqları və ya kiçik əşyaları uşaqların əli çatmayan yerdə saxlayın

Eyni hərəkətləri təkrar etməyi, eyni zamanda yeni hərəkətləri görməyi çox xoşlayır

Sevdiyi sözləri və ya hərəkətləri təkrar edin, eyni zamanda ona yeni oyunlar və yeni hərəkətlər göstərin (məsələn, mağazaya alış-verişə gedərkən özünüzlə aparın və ya parka gəzməyə çıxarın)

Əşyaların adları ilə deyilməsini xoşlayır və bəzi sadə sözlərin mənasını başa düşür (məsələn “ye”, “pi-şik”, “a-na”, “sağ ol-sağ ol”, “gəl-gəl” və s.)

Körpə əşyaya və ya oyuncağa baxanda, yaxud onunla oynayanda əşyanın və ya oyuncağın adını çəkin və körpə ilə bərabər çox sadə şəkilləri olan kitablara baxın

Bir yaşında və bir yaşdan yuxarı aylarda hələ də danışmaya bilər

Əgər körpə digər körpələr kimi səliss danışmırsa narahatlığa əsas yoxdu

NORMAL DAVRANIŞLAR**TÖVSIYƏLƏR**

Ana və ya əsas himayədar onun üçün çox əhəmiyyətlidir.

Qayğı bir nəfər tərəfindən daimi olaraq göstərilməlidir

Qığıldayır və ya müxtəlif səslər vasitəsilə digərləri ilə “danışmağa” çalışır

Uşaq ilə söz (sadə sözlərdən istifadə etməklə) yaxud hərəkətlərlə təmasda olun; körpənin danışmaq cəhdini diqqətdən qaçırmayın və buna reaksiya verin

Başqalarının hərəkətlərini təkrarlamağa başlayır

Körpənin istədiyiniz hərəkətləri və ya davranışları etməsi üçün ona nümunə göstərin

Dünya ilə təmas qurmaq üçün yemək əsas vasitəyə çevrilir

Müxtəlif cür yeməklər ilə təmin edin; yeməklərdə rənglərin çox və müxtəlif olması da vacibdir

Digər körpələr ilə “dostcasına oynamır” bunun əvəzinə dartır, itələyir və ya dürtür

Digər körpələr ilə mehribancasına oynamağı körpədən gözləməyin, çünki bu yaşda başqa körpələr onun üçün oyuncaq, yaxud əşya kimi görünür və körpə onları özünə bərabər insan kimi qəbul etmir

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Həmişə kiminsə onun qayğısına qalacağından əmin olmağa ehtiyacı var

Körpəni vaxtlı-vaxtında yedizdirin, içizdirin, altını dəyişin, qucağınızda saxlayın, nəvaziş göstərin; sensor hissələrini inkişaf etdirin, onunla təmasda olun və bütün ailə üzvləri ona öz sevgisini göstərsin (başqalarının “uşağı ərköyün böyüdəcəksən” iddalarına fikir vermək lazım deyil)

Ana və ya əsas himayədar onu tərk edəndə ağlayır

Ananın və ya əsas himayədarın onu tərk etməsi zamanı körpənin narahat olmasına təəccüblənməyin və onu sakitləşdirməyə çalışın

Tanış olmayan adamlardan qorxub çəkinir

Yavaş-yavaş körpəni tanımadığı adamlarla tanış edin

Onu kiminsə qucağında saxlamasını və ya yelləməsini istəyir

Tez-tez qucağınızda gəzdirin və uşaqla bacardığınız qədər fiziki təmasda olun (heç bir körpə fiziki təmasdan “ərköyün” böyüməmişdir. Əgər bununla razı deyilsinizsə, onda yuvalarına çox yaxın yerdə olan heyvanların və ya quşların balalarını müşahidə edin; analarına fiziki yaxın olan heyvanlar/quşlar öz ehtiyacalarını ödəməkdə daha sərbəst olurlar)

3

Bir yaşdan iki yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

Dünyanı müntəzəm öyrənmə nəticəsində özünü kəşf edir və inkişaf edir
Ünsiyyət bacarıqları inkişaf edir, başqalarının hərəkətlərinə və davranışlarına qarşı həssas olur

Yaddaşdan istifadə etməyi öyrənir, ilkin özünüidarəetmə bacarıqlarını mənimsəyir

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

Həddindən artıq özünə qapanır, passiv və ürkəkdir

Tez-tez başına vurur, barmaqlarını əmir və yırğalanır

Əşyalara, ətraf mühitə və oyunlara heç bir maraq göstərmir

Həddindən artıq isterikalar yaradır: vurur, dişləyir; hirsini stulu və ya stolu təpikləyərək ifadə edir; qəbzolmalar olur



NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Gəzməyə başlayır, pilləkənlərlə yuxarı və aşağı sürünür, mebellərin üstünə dırmaşır və s

Uşağa əl və qollarını sərbəst hərəkət etdirmək üçün geniş yer ayırın; stulun, oturmaqaların, mebellərin üstünə çıxıb düşməsinə kömək edin və bunu ona öyrədin

Əşyaları dartmağı və itələməyi xoşlayır

Uşağa dartılıb-yığılan oyuncaqlar alın ki, onların köməyi ilə müavizinətini saxlamağı öyrənsin

İki və ya üç mərtəbəli kubları üst-üstə qoymağı bacarır, əşyaları hissələrə bölməyi xoşlayır; əşyaları dolablardan və ya qutulardan çıxarmağı xoşlayır; əşyaları ağızına qoyur və s.

Uşağa elə oyuncaqlar alın ki, onlar hissələrə ayrıla, üst-üstə qoyula və ya iç-içə keçirilə bilsin; eyni zamanda əşyaların və oyuncaqların təmiz olmasına və uclarının iti olmamasına fikir verin

Üst geyimini çıxarmağı xoşlayır

Uşağa özünün geyinib soyunmağına şərait yaradın və bunu ona öyrədin

Qaşıqla yemək yeməyi bacarır və stəkanı əlində saxlaya bilir

Asanlıqla yeyilə bilən ərzaq və yeməkləri özünün yeməsinə icazə verin

Hələ də qarşokdan istifadə etməyi bacarmır

Qarşoka öyrəşdirməyə tələsməyin

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Hər şey ilə maraqlanır, araşdırmağı və barmağını hər deşiyə soxmağı xoşlayır

Uşağa araşdırmaq üçün şərait yaradın, amma ilk öncə ərazinin təhlükəsizliyini yoxlayın

Bəzi əşyaların adını deməyi bacarır

Uşaqla söhbət edin, onun oynadığı və ya maraqlandığı əşyaların adlarını çəkin, çimmək və ya geyinmək kimi sadə fəaliyyətləri onunla müzakirə edin

Bir sözdən ibarət olan cümlələr deyir (“Yox”, “Get”, “Aşağı”, “Sağ ol-sağ ol”); Tanış əşyaları işarə edir və adlarını deyir; bədənini bəzi orqanlarını göstərməyi bacarır

Sevdiyi sözləri və ya hərəkətləri təkrar edin eyni zamanda ona yeni oyunlar və yeni hərəkətlər göstərin (məsələn mağazaya alış-verişə gedərkən özünüzlə aparın və ya parka gəzməyə çıxarın)

Bəzi sadə istiqamətləndirmələri/göstərişləri başa düşür

Sadə və qısa göstərişlər/istiqamətlər verin və uşaq bunun öhdəsindən gələndə onu tərifləyin

Sadə mahnıları və ritmləri xoşlayır

Yaşına uyğun sadə ritmik mahnılar dinlədin

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Böyüklərin diqqətinə, nəvazişinə və isti münasibətinə ehtiyacı var və bu, onun üçün çox vacibdir

Uşaq üçün xüsusi əhəmiyyəti olan böyüklər daim onun qayğısına qalmalıdırlar

Etibar etməyi öyrənir və əmin olmaq istəyir ki, kimsə onun qayğısına qalacaq və onun ehtiyacalarını ödəyəcəkdir

Uşağın ehtiyaclarını mütəmadi olaraq ödəyin və ona həssaslıqla yanaşın

Baş barmaqlarını əmir, bu 18 aylığında uşaqların elədiyi hərəkətlərdən biridir

Uşağın bu hərəkətinə çox fikir verməyin, əks halda bu hərəkətinin çox diqqət cəlb etdiyini görüb bunu vərdişə çevirər

Çoxlu isterikalar qaldıra bilər

Onunla sərt olmayın və onunla həmişə ümumi razılığa gəlməyə çalışın; uşağın nazı ilə çox oynamayın, eyni zamanda onunla çox sərt də davranmayın çünki bu, onun özünü ifadə edə biləcəyi yeganə yoldur

Ümumiyyətlə həmişə şən əhval-ruhiyyədədir

Uşağın bu vəziyyətindən həzz alın və bu vəziyyətdə olmağa həvəsləndirin

Bəzi hərəkətlərinə başqalarının müdaxiləsi onu qəzəbləndirə bilər

Uşağın bu davranışını normal qəbul edin və bunun sizin tərbiyə metodunuza, avtoritetinizə qarşı olduğunu düşünməyin

Arzularını sözlə ifadə edə bilmədiyi üçün məyus ola və buna görə qəzəblənə bilər

Uşağın arzusunu, istəyini başa düşməkdə, şərh etməkdə səbirli olun

NORMAL DAVRANIŞLAR**TÖVSIYƏLƏR**

Tanış adamlarla ünsiyyətdə olmaqdan məmnun qalır

Uşaqı onun yaşına uyğun olan fəaliyyət növlərinə cəlb edin

Böyüklərin hərəkətlərini təkrarlayır

Uşağın təhlükəsizliyinə zəmanət verən məhdudiyətlər qoyun; bu məhdudiyətlər uşağa bəzi şeyləri sınaqdan keçirməyə və idarə edilə biləcək hissələrə bölməyə imkan verir

Ana (və ya əsas himayədar) hələ də onun üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir

Uşaq üçün əziz olan adamın ona qayğı göstərməsini təmin edin

“Sağ ol-sağ ol” hərəkətini göstərir

Siz də ona eyni hərəkətlə cavab verin

Tək oynayır və öz həmyaşıdları ilə yaxşı oynaya bilmir

Əmin olun ki, uşağın bütün hərəkətlərini izləmək üçün yaxınlıqda həmişə böyüklər var

Öz əşyalarını heç kəslə bölüşmək istəmir

Uşaqı əşyalarını digərləri ilə bölüşməyə məcbur etməyin, bu davranış sonrakı yaşlarda da öyrədilə bilər

4

İki yaşdan üç yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

Dünyanı dayanmadan öyrənməklə özünü kəşf edir və inkişaf etdirir
Ünsiyyət bacarıqları inkişaf edir, başqalarının hərəkətlərinə və davranışlarına qarşı həssas olur
Yaddaşdan istifadə etməyi öyrənir, özünü-idarəetmənin ilkin amillərini əldə edir
Seçim vasitəsilə fikirləşməni hiss etmədən ayırmağı öyrənir
Məhdudiyətlər haqqında öyrənməyə başlayır
Sadə problemlərə özü həll yolları tapır (məsələn, qida, geyim, fəaliyyət seçimində və s.)

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

Həddindən artıq özünə qapanır, passiv və ürkəkdir
Tez-tez başına vurur, barmaqlarını əmir və yırgalanır
Əşyalara, ətraf mühitə və oyunlara heç bir maraq göstərmir
Həddindən artıq isterikalar yaradır: vurur, dişləyir; hirsini stulu və ya stolu təpikləyərək ifadə edir; qəbzolmalar olur
Hədsiz tərslik göstərir və ya qoyulan qadağalara güclü əks-reaksiya verir
Pozitiv “özüm” hissənin zəif olması (bu özünü heç bir seçim etməməkdə və digərlərinin onun üçün etdiyi seçimləri asanlıqla qəbul etməkdə göstərir)



FİZİKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

Qaçır, hoppanıb-düşür, dırmaşır, topu atır, itələyir, dartır, yumbalanmağı və əlbəyaxa olmağı xoşlayır

Kiçik əşyaları əlində oynadır; cızma-qara etməyi xoşlayır; qaşqla asanlıqla yeyir; özü geynir; 6 və ya 7 mərtəbədən ibarət qüllə qura bilir

Böyük bayıra getmək istədiyi zaman bunu bildirir, amma hələ də sidiyi olduğu zaman bildirə bilmir

TÖVSIYƏLƏR

Uşağa əl və qollarını sərbəst hərəkət etdirmək üçün geniş yer ayırın; əl və qollarını aktiv hərəkət etdirməyə şərait yaradan oyunlar təşkil edin

Barmaqlarını hərəkət etdirəcək fəaliyyət və ya oyunla təmin edin; gil, plastilin, böyük karandaş alın; özünü və gəlincikləri geyindirməsinə şərait yaradın

Yavaş-yavaş qarşoka oturmağı öyrədin; əgər yolunu bilmirsinizsə uşaq həkiminə, uşaq inkişafı mütəxəssisinə və ya tibb bacısına müraciət edin

İDRAKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

Hissləri vasitəsilə öyrənməyə davam edir; hələ də hər şey ilə maraqlanır

Bəzi şeyləri qısa zaman içində unudur

Üç-dörd kəlmədən ibarət cümlələrdən istifadə edir

Sadə mahnıları və ritmləri xoşlayır

TÖVSIYƏLƏR

Hisslərini inkişaf etdirəcək fəaliyyətlərlə təmin edin: uşağa araşdırmağa şərait yaradın (“yox”ların, “olmaz”ların sayını azaldın);

Uşağı eyni şeyi bir neçə dəqiqədən çox eləməyə məcbur etməyin

Uşaq ilə söhbət edin, onun suallarını mütləq cavablandırın və izahlar verin

Yaşına uyğun sadə ritmik mahnılar dinləməsinə şərait yaradın

EMOSIONAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Özünü dərk etmə hissini inkişaf etdirir və özü üçün bəzi şeylər edir; tərifi xoşlayır

Böyüyün daim onun qayğısına qalması vacibdir

Öz gücünü yoxlayır; tez-tez “Yox” deyir; müxtəlif emosional göstərir: ağlayır, çığırır, isterikalar çıxarır, tez-tez qəzəblə ağlayır

Verdiyiniz göstərişlərin uşaq tərəfindən yerinə yetirilməsində sərt olun, lakin uşağı hissələrini ifadə etdiyinə görə cəzalandırmayın, çünki O, bilərəkdən “pis uşaq” olmur, sadəcə, hələ hissələrini idarə edə bilmir

Yüksək səsdən, qəfil hərəkətlərdən, böyük heyvanlardan və ananın (və ya əsas himayədarın) onu tərk etməsindən qorxur

Uşaqda qorxu yaradan hərəkətlərdən çəkinin; uşağın belə vəziyyəti və hissələri ilə əylənməyin.

SOSIAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Ana (və ya əsas himayədar) hələ də uşaq üçün çox əhəmiyyətlidir; tanış olmayan adamları xoşlamır

Uşağı tanış olmadığı adamlar ilə ünsiyyətə məcbur etməyin

Böyüklərin hərəkətlərini yamsılayır və böyüklərə aid işlərdə, məsələn qab yumaqda, döşəməni silməkdə, makiyaj etməkdə iştiraka can atır

Uşağa bu işlərlə məşğul olmaq, özü üçün bunlardan bəzilərini etmək imkanı yaradın

Birgə fəaliyyətlərdə iştirak etməyi artıq bacarır (məsələn digərləri ilə birgə nağıla qulaq asır)

Digər uşaqlar ilə qısa müddətdə bir yerdə olmasına və ya oynamağına şərait yaradın, amma digər körpələrlə çox mehriban davranmasını gözləməyin

5

Üç yaşdan dörd yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

Fantaziya ilə reallığı ayırmağı öyrənir

Hisslər, fikirlər və hərəkətləri arasında əlaqə qurmağı və onları bir-birindən ayırmağı öyrənir

Problemlər yaratmaq və onları ardan qaldırmaqla problemlərin həlli yollarını öyrənir

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

Hədsiz dərəcədə qorxur (xüsusilə də yad insanlardan); ayrı qalmaq və ya tərk edilmək qorxusu var

Utancaqdır, başqalarına qarşı marağı yoxdur; oyun oynamır

Həmyaşdılarını qorxudur və incidir

Hədzis dərəcədə təkrar davranışlar nümayiş etdirir (xüsusilə yemək yeyəndə)

Nitq problemləri var

Yatağını isladır: tualetdən istifadə edə bilmir



NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Qaçır, hoppanıb-düşür, dırmaşır, topu atır, itələyir, dartır, yumbalanmağı və əlbəyaxa olmağı xoşlayır

Fəaliyyətlərini diqqətlə müşahidə edin; bəzi qadağalar qoymağa başlayın

Cızma-qara etməyi xoşlayır; qum, palçıq, mum və s. ilə oynamağı, sadə mozaikaları bir yerə yığmağı xoşlayır və sadə konstruktorları yığa bilir

Koordinasiyasını inkişaf etdirəcək material və fəaliyyətlərlə təmin edin (qum, karandaş, rəng və mozaika)

Asanlıqla geyinib-soyuna bilir amma hələ də ayaqqabılarının ipini bağlamağı bacarmır

Uşağa imkan yaradın ki, paltarlarını seçə, özü sərbəst geyinib soyuna bilsin

Qaşiq və ya çəngəl ilə sərbəst yeyir

Uşağa özü yeməyə imkan yaradın

Tualet ehtiyaclarını artıq özü sərbəst ödəyə bilir, bütün günü quru qalır (gecə istisna olmaqla); öz orqanları haqqında maraqlanmağa başlayır və onların funksiyasını öyrənməyə çalışır

Bütün bədən üzvlərinin adlarını olduğu kimi deyir və hər bir orqanın funksiyası barədə qərəzsiz, sadə izahat verir

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Özünə qarşı digərlərinin nə fikirləşməsi barədə çox həssasdır

Uşaq ilə mülayim ünsiyyət yaradın, davranışınız və sözləriniz ilə ona olan məhəbbətinizi ifadə edin

Sərbəstlik və özünəinam hissi inkişaf edir

Sərbəst fəaliyyətləri artırın

Yad adamlardan, heyvanlardan, qaranlıqdan və s. qorxur

Uşağın bu vəziyyəti ilə zarafat etməyin, gecə vaxtı işıq ilə təmin edin və heç vaxt uşağı qorxduğu fəaliyyətlərdə iştiraka məcbur etməyin

Böyükləri razı salmaq üçün canfəşanlıq edir, hərəkətlərinin qəbul edilməsindən, təsdiqlənməsindən, dəstəklənməsindən və tərifindən çox asılıdır

Jestlər, qeyri-verbal və üz ifadələri ilə onun hərəkətlərini təsdiqləyin; ailənin onu çox sevdiyini dəfələrlə ifadə edin, onun haqqında mənfi fikirlərə yol verməyin (Qeyd: ailəyə yeni doğulmuş uşağın gəlişi ilə onlarda qısamüddətli geriləmə və paxıllıq hissinin üzə çıxması normal haldır)

Onu narahat edən hisslər olanda emosional şəkildə başqalarının üstünə qışqıra bilər

Sevgi, anlayış göstərin və səbirli olun; uşağa emosional problemlərini başa düşməkdə, onları ifadə etməkdə kömək edin.

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Ana (və ya əsas himayədar) hələ də uşaq üçün çox əhəmiyyətlidir; tanış olmayan adamları xoşlamır

Uşağı tanış olmadığı adamlar ilə ünsiyyətə məcbur etməyin

Böyüklərin hərəkətlərini yamsılayır və böyüklərə aid işlərdə, məsələn, qab yumaqda, döşəməni silməkdə və makiyaj etməkdə iştiraka can atır

Uşağa bu işlərlə məşğul olmağa və bunların bəzilərini özü üçün etməyə imkan yaradın

Birgə fəaliyyətlərdə iştirak etməyi artıq bacarır (məsələn digərləri ilə birgə nağıla qulaq asır)

Digər uşaqlarla qısa müddətdə bir yerdə olmasına, onlarla oynamasına şərait yaradın, amma digərləri ilə çox mehriban davranmasını gözləməyin



6

Dörd yaşdan beş yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

- Fantaziya ilə reallıq arasındakı fərqi öyrənməyə başlayır
- Hissləri, fikirləri və davranışları arasında əlaqə qurmağı öyrənir
- Problemləri yaratmağı və həll etməyi öyrənir

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

- Həddinən artıq qorxu hissi (xüsusilə kənar adamlardan) və himayədarından ayrı qalma qorxusu
- Utancaqlıq hissi var, başqalarına o cümlədən uşaq oyunlarına maraq göstərmir;
- Həmyaşdılarını qorxudur və incidir
- Xüsusilə yemək yeyəndə həddindən artıq təkrar hərəkətlərə yol verir
- Nitq problemləri var
- Yatağını isladır; tualetdən normal istifadə edə bilmir



FİZİKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Çox aktivdir, daim hərəkətdədir və bəzən aqressiv olur

Uşağın oynaması üçün evdə və həyətdə geniş yer ayırın və dincəlmək üçün kifayət qədər vaxtla təmin edin.

Əzələləri çox sürətlə inkişaf edir

Kifayət qədər qida ilə təmin edin (qidanın tərkibində xüsusilə bol proteinin olmasına xüsusi diqqət yetirilməlidir)

EMOSİONAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Başqalarına söz ilə “sataşmağı” çox xoşlayır; tələbkar ola və ya “hədə-qorxu” gələ bilər

Yumor hissinizi saxlamağa çalışın

Çox vaxt tələbkar, aqressiv olur, öz istədiyini yeridir; tez-tez şikayət edir, ağlayır və deyir

Uşağın öz hisslərini ifadə etməsinə şərait yaradın. Bunu onunla danışmaqla, oynamaqla və başqa hərəkətlər vasitəsilə edə bilərsiniz

Onun dediklərini daha çox kimin yerinə yetirdiyini müəyyənləşdirmək üçün tez-tez başqalarını yoxlayır

Qadağalar qoyun və bu qadağalara nəzarət edin

Tez-tez özündən razı davranır, xüsusilə özünü və ya ailəsini öyür

Özü, ailəsi və dostları haqqında danışmasına şərait yaradın

Özünə, ailəsinə, ətrafındakılara və dünyaya etibar hissi getdikcə güclənir

Özünə inam hissinə gücləndirin-bunu uşağın özü üçün gördüyü və öhdəsindən gəldiyi işləri tərifləməklə edin

Uşaqda müəyyən inamsızlıq, etibarsızlıq hissləri yaranmağa başlayır

Uşağa onun sevildiyini mütləq bildirin

SOSIAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

Başqaları ilə oynamasına ehtiyacı var; oyun yoldaşlarını seçməyi xoşlayır və digərləri ilə münasibətdə çox çılğın olur

Çox yaxşı təxəyüllü olur və böyükləri yamsılamağı xoşlayır

Dava etməyi artıq xoşlamır və digərləri ilə bölüşməyi, qaydalara əməl etməyi öyrənir

TÖVSIYƏLƏR

Uşağın bağçaya, günərzi qayğı mərkəzinə və ya məktəbəqədər təhsil müəssisələrinə getməsinə təmin edin; əgər bunların heç biri yoxdursa, o zaman qrup oyunlarında iştirak etməsinə çalışın, amma oyun yoldaşlarına qarşı olan aqressiv hərəkətləri və onlarla mehriban davranmaması sizi təəccübləndirməsin

Böyüklərə aid, lakin uşağın da öhdəsindən gələ biləcəyi bəzi işlərdə iştirakına icazə verin

Uşağın bəzi məsuliyyət normalalarını artıq dərk etməsinə və sadə qaydalara əməl etməsinə nəzərə alın

İDRAKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

Xeyli sayda söz bilir (1500-2000 söz arasında), dilə böyük marağı var, sözlər və gülməli/səfeh səslər onu heyrləndirir

Böyükləri “küçə sözləri” ilə heyrləndirməyi xoşlayır

Gecələr yuxuda qorxur

Xəyali dostları var və fantaziyalar ilə yaşayır

TÖVSIYƏLƏR

Ona maraqlı sözləri öyrədin və hekayə/nağıl oxuyun; söz oyunları oynayın

Əhəmiyyət verməyin, əgər əhəmiyyət versəniz, söz onun yadında qalacaq

Uşağın qorxusuna etinasız qalmayın, onunla danışın və ona dəstək olmağa çalışın; inandırın ki, məsələn, otağındakı “sehirli işıq” onu divlərdən qoruyacaq

Uşağı fantaziyalarına görə qətiyyən lağa qoymayın və onun fantaziyalarına əhəmiyyət verin

7

Beş yaşdan altı yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

- Fantaziya ilə reallıq arasındakı fərqi öyrənməyə başlayır
- Hissləri, fikirləri və davranışları arasında əlaqə qurmağı öyrənir
- Problemləri yaratmağı və həll etməyi öyrənir

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

- Həddindən artıq qorxu hissi (xüsusilə kənar adamlardan) və himayədarından ayrı qalmaq qorxusu
- Utancaqlıq hissi var, başqalarına o cümlədən uşaq oyunlarına maraq göstərmir;
- Həmyaşdqlarını qorxudur və incidir
- Xüsusilə yemək yeyəndə həddindən artıq təkrar hərəkətlərə yol verir
- Nitq problemləri var
- Yatağını isladır; tualetdən normal istifadə edə bilmir



NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Sərbəst geyinib-soyuna bilir

Sərbəst geyinib soyunmasına şərait yaradın

Tualetə asanlıqla gedə bilir

Gigienik qaydaları yavaş-yavaş öyrətməyə başlayın (məsələn tualetdən istifadə etdikdən sonra əllərini yumağı və s.)

Sadə yeməkləri xoşlayır amma müxtəlif çeşidli yeməkləri də yeyə bilər; iştahasının artması müşahidə oluna bilər

Qadağalar qoyun və bu qadağalara nəzarət edin

Sadə yeməkləri xoşlayır amma müxtəlif çeşidli yeməkləri də yeyə bilər; iştahasının artması müşahidə oluna bilər

Uşağa ona maraqlı olan qidanı verin

İstəmədiyi yeməyi versəniz qaytara və ya mədəsi ağraya bilər

Uşağın istəmədiyi yeməyi ona zorla yedizdiməyin

İDRAKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Yorulanda, yaxud əsəbləşəndə kəkələyir; pıçıltı ilə danışıq

Nitqində hər hansı bir problemin olmasını qabartmayın çünki bu, müvəqqəti haldır

Hansı işi bacarırsa onu görməyə çalışır; tapşırıqlara qulaq asacaq və kiminsə onu nəzarətdə saxlamasını qəbul edəcək

Öyrəndiyi işləri gücləndirin, yeni və sadə fəaliyyətləri uğurla yerinə yetirməsinə şərait yaradın

Rəngləri bilir, saymağı, bir-iki hərf yazmağı, məhdud səviyyədə də olsa, sərbəst oxumağı bacarır

Rəngləri və rəqəmləri öyrənməsini dəstəkləyin, öz adını və məşhur insanların adlarını yazmağa təşviq edin

EMOSİONAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Ümumiyyətlə özünü idarə edə bilir və digərləri ilə yola gedir

Bunu qiymətləndirin və lazım gəldikdə mükafatlandırın!

Qaranlıqdan, itlərdən, yıxılmaqdan və ya bədənini zədələməkdən qorxur

Uşağın qorxularına etinasız yanaşmayın

Yorulanda, əsəbləşəndə və ya qəmgin olanda aşağıdakı hərəkətləri nümayiş etdirir: dırnaqlarını yeyir, gözlərini tez-tez qırpır, boğazını artlayır, fisıldayır, burnunu qurdalayır, yaxud barmaqlarını sorur

Çox narahat olmağa dəyməz, çünki bu hallar müvəqqətidir; gərginlik yaradan səbəbləri aradan qaldırmağa çalışın nəinki onun nəticələrini (məsələn uşağın əsəblərini sakitləşdirmək üçün sakit oyun təşkil edin, kitab oxuyun və s.)

Böyüklərin xoşuna gəlməyə çalışır

Onun müsbət davranışlarını dəstəkləməklə sevginizi göstərin

Asanlıqla pərt ola bilər

Uşağı pərt edəcək hallara yol verməyin

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Ananın və ya əsas himayədarın geri qayıtmamasından qorxur (ana və ya əsas himayədar onun üçün çox əhəmiyyətlidir)

Uşağın anasından ayrılmağa hazır olmasına tam əminlik yaranmayınca onu tərk etməyin

Böyükləri yamsılayır və böyüklər onu tərifləyəndə bundan həzz alır

Uşağın qarşısında onda görmək istədiyiniz davranışları edin, uşaq həmin davranışları təkrarladıqda onu tərifləyin ki, bu davranış onun yadında qalsın

Başqa qızlar və oğlanlarla oynayır; sakitdir, mehribandır, başqaları ilə münasibətdə elə də tələbkər deyil; bir və ya bir qrup uşaq ilə oynamağı bacırır

Qrupda oynamaq üçün şərait yaradın

Yemək yeyərkən söhbət etməyi xoşlayır

Uşağın söhbətə başlamasına və davam etməsinə imkan yaradın

Uşaqların hardan gəlməsi ilə maraqlanır

Sadə dillə bu barədə düzgün məlumat verin

Cinslər arasında fərqi öyrənməyə başlayır

Uşağın cinslər ilə maraqlanmasına və öz cinsi orqanlarına toxunmasına görə pərt etməyin

Məktəb xoşuna gəlmədikdə məktəbə getməmək üçün ürək bulanmasından və qusmaqdan şikayət edir

Məktəbdə maraqlı fəaliyyətlər tapmaqda ona kömək edin ki, həmin fəaliyyətlərə görə məktəbə getməyə həvəsi olsun

Ən çox tərslik elədiyi yaş dövrüdür, hamının onun sözünə baxmasını istəyir

Uşağa digərlərinə qarşı dözümlü olmağı və müxtəlifliyə hörmətlə yanaşmağı öyrədin



Altı yaşdan yeddi yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

Fantaziya ilə reallıq arasındakı fərqi öyrənməyə başlayır
Hissləri, fikirləri və davranışları arasında əlaqə qurmağı öyrənir
Problemlər yaratmağı və həll etməyi öyrənir

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

Həddindən artıq qorxu hissi (xüsusilə kənar adamlardan) var xüsusilə də himayədarından ayrı qalmaq qorxusu var
Utancaqlıq hissi var, başqalarına, o cümlədən uşaq oyunlarına maraq göstərmir;
Həmyaşdılarını qorxudur və incidir
Xüsusilə yemək yeyəndə həddindən artıq təkrar hərəkətlərə yol verir
Nitq problemləri var
Yatağını isladır və tualetə sərbəst getmək problemi var



NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Çox enerjilidir, çılğındır demək olar ki, bir yerdə dayanmır (təpikləyir, hoppandır-düşür, bir yerdə sakit dura bilmir)

Müxtəlif fiziki hərəkətlər üçün şərait yaradın, ümumiyyətlə imkan verin ki, bütün enerjisini bədəndən çıxara bilsin

Böyümənin və fiziki inkişafın əlamətləri artıq görünməyə başlayır

Onda baş verən bu dəyişiklikləri üzünə vurmayın

Bəzən həyəcanlananda və ya hirsləndə özünü islada bilər

Baş verən “hadisəyə” təmkinlə yanaşın və uşağın üzünə vurmayın

Cinslər arasında olan fərqləri artıq dərk etməyə başlayır; qarşı cinsin cinsi orqanları ilə maraqlana və onlara baxmaq niyyətində ola bilər. Hərdənbir cinsiyyət orqanları ilə oynayır və uşağın ana bətnində böyüməsi fikrini yavaş-yavaş qəbul etməyə başlayır

Uşağın söhbətə başlamasına və davam etməsinə imkan yaradın

Əvvəlcədən bilinməyən istəkləri var, hər şeyə güclü etiraz edir; şokolad yağını çox sevir

Çalışın hər cür yemək verəsiniz, uşağın bir şeyə, məsələn, şokolad yağına daha çox üstünlük verməsi sizi narahat etməsin

Əl ilə yeməyi, ağızda yemək ola-ola danışmağı xoşlayır

Çox kəskin reaksiya verməyin və yaxşı nümunələr göstərərək qadağalar qoyun

Soyuqdəymədən, boğaz ağrısından və başqa xəstəliklərdən tez-tez əziyyət çəkir (bağçaya və ya məktəbə getdiyi üçün orda asanlıqla yoluxa bilər)

Xəstəliklərin əlamətləri haqqında məlumatınız olsun, hər hansı etinasızlıq ciddi xəstəliklə nəticələnə bilər; müxtəlif çeşidli yeməklə təmin edin və yaxşı istirahətinə şərait yaradın

İDRAKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Yemək saatları problemə çevrilir, çünki daim hərəkətdədir, xüsusilə səhər yeməyi problemdir

Səhər yeməyini yeməsi üçün ona kifayət qədər vaxt ayırın

Kəkələməyə başlayır və bu hal stress anlarında daha çox özünü göstərir

Unutmayın ki, nitq problemi ötürüdür və zaman keçdikcə bu, düzələcəkdir

“Hər şeyin hamısını istəyir” və seçim etməkdə çətinlik çəkir

2-3 alternativ arasından seçim etməsinə şərait yaradın

Sistemli və davamlı yaddaşa malik olur; əksər hallarda oxumağı və yazmağı bacarır

Oxumağa və yazmağa həvəsləndirin, qohumlara, dostlara və ailə üzvlərinə məktub yazmağa sövq edir, kiçik hekayələr yazmasına şərait yaradın

Ən çox tərslik etdiyi yaş dövrüdür, hamının onun sözünə baxmasını istəyir

Digərlərinə qarşı dözümlü olmağı və müxtəlifliyə hörmətlə yanaşmağı uşağa öyrədin

EMOSIONAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Artıq əsas himayədən ayrılaraq müstəqil həyata doğru addım atdığı üçün bir az inamsızlıq hissi olur

Sərbəstliyə, müstəqilliyə öyrəşməsi üçün şərait yaradın, ona vaxt ayırın və sərbəstlik verin

Onu tənqid edəndə, günahlandıranda və cəzalandıranda razılaşmır, cırnayır

Səbirli olun və anlayış göstərin

Dünyanın mərkəzində yalnız odur, çox çılğındır, hamıya əmr edir

Bu yaşda uşağın belə egoizmini qəbul edin

Kobuddur, hər şeyi inkar edir, tələbkardır, çox gec reaksiya verir; çox aqressiv olur, tərslik edir, isterikalar yaradır

Məhdudiyyətlər qoyun, bu məhdudiyyətləri mütləq izah edin və çalışın ki, uşaq bu məhdudiyyətlərə əməl etsin

Xüsusilə oyun oynayarkən həmişə başqalarının “cığallıq etməsini”, yalan danışmasını iddia edir

Sonda bir nəfər qalibi olan oyunlardan vaz keçin, elə oyunlar təşkil etməyə çalışın ki, bu oyunlarda qalib, bir deyil, bir neçə nəfər olsun

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Əsas himayədarı hər şeydə günahlandıra bilər

Müxtəlif fiziki hərəkətlər üçün şərait yaradın, ümumiyyətlə imkan verin ki, bütün enerjisini bədənəndən çıxara bilsin

İctimai mühitdə öpülməsini istəmir. Bu xüsusilə oğlan uşaqları üçün xarakterikdir

Uşağın bu istəyinə ehtiyatla yanaşın və bu istəyə uyğun hərəkət edin

Ailə üzvlərini ailədən kənar şəxslərlə müqayisə edir

Bu müqayisəni normal inkişaf əlaməti kimi qəbul edin

Uzun sürməyən dostluqları olur, həmyaşıdları ilə o qədər də mehriban deyil

Necə dost olmağı və necə dostluq etməyi ona öyrədin

Həmişə o “udmalıdır”, öz istəyinə çatmaq üçün oyunun qaydalarını “öz xeyrinə” dəyişə bilər; qrup oyunlarında yoldaşlarına sadıq deyil

Ona udmaq kimi uduzmağın da normal olduğunu öyrədin, uduzmağı qəbul etməyi anladın

Əgər gözləntiləri çox yüksəkdirsə, məktəbdə uğursuz ola, diqqət problemi yarana, tənbellik edə, yaxud digər uşaqları narahat edə bilər

Məktəblə daim əlaqə saxlayın, uşağın nəyə görə yaxşı oxumamasının səbəblərini aydınlaşdırın



Yeddi yaşdan səkkiz yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

Fiziki gücü artır və özünü idarə etməyi bacarır

Özü bəzi bacarıqları öyrənir, onları tətbiq edir, həmyaşıdları ilə maraqlanır, daim onlarla yarışa qoşulmaq istəyir

Özünün şəxsi dəyərlər və inam sistemini yaradır, onları yoxlayır, bu da onun gələcək davranışlarına təsir göstərir

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

Xüsusilə məktəbdə digərlərini ötmək, hər şeydə qalib gəlmək, hər şeydə mükəmməl olmaq hissi həddindən artıqdır, bu isə onu çox narahat edir

Həddən artıq üsyankardır

Başağrısı, xora, ürəkbulanması kimi simptomlar özünü göstərir, yatağını isladır və s.

Vaxtını boş yerə sərf edir, verilən tapşırıqların icrasını yubadır, onların yerinə yetirilməsini başqa vaxta saxlayır

Yaşına görə öhdəsindən gələ biləcəyi tapşırıqları və işləri (məsələn, saçlarını daramaq, ayaqqabısının ipini bağlamaq, restoranda tualeti tapmaq, dükana getmək) yerinə yetirməkdə valideynlərindən və himayədarlarından çox asılıdır

Dostları yoxdur, ünsiyyət qurmağa meyilli deyil; çox az şeyə maraq göstərir

Özündən yaşca böyük insanlarla yaşına uyğun olmayan dostluq əlaqələri qurur

Oğurluq, davamlı yalançılıq və yandırmaq kimi davranışları var



NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Əldən düşənə qədər oynayır

Uşağa oyun seçməkdə kömək göstərin, qoy elə oyunlar oynasın ki, lap əldən düşməsin; əldən düşənə qədər oynamağın, yaxud həddən artıq fiziki hərəkətlə məşğul olmağın düzgün sayılmadığını uşağa başa salın

Tez-tez acıq edir

Səbrli olun, uşaq, əslində, acıq etmir, yaxud kimdənsə küsmür, bunlar sadəcə olaraq inkişaf dövrünün əlamətləridir

Əl və ayaqlarını yaxşı koordinasiya edə bilir, xüsusilə şəkil çəkməyə çox maraq göstərir

Şəkil çəkmək üçün şərait yaradın və ləvazimatlarla təmin edin

Yüngül yaralana bilər

Əmin olun ki, oynadığı mühit təhlükəsizdir, yaralarını təmizləyib sarıyın

Cinsi orqanları ilə daha o qədər də maraqlanmır, evdə yeni körpənin peyda olmasına çox sevinir

Uşaq ilə yeni körpə arasında münasibətin yaranmasına kömək göstərin

Daha az xəstələnir amma uzun müddət davam edən soyuqlamadan əziyyət çəkə bilər; iştahsızlıq müşahidə olunur

İstirahət etməsinə ciddi fikir verin, lazımı müalicə almasını təmin edin

Yöndəmsiz hərəkətlər edə, məsələn, divanda başaşağı otura bilər

Bu hərəkətlərinə fikir verməyin ki, tez yadından çıxsın; təmkinli davranın

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Reflektiv, ciddi fikirləşir və ciddi problemləri həll etməyi bacarır; proses vasitəsilə məntiqdən istifadə edir; öyrənməyə meyillidir

Onu düşündürəcək çoxlu suallar soruşun; açıq sonluqlu hekayələr və tapmacalar danışmaqla onu düşünməyə vadar edin; qərar vermə haqqında müzakirələrə şərait yaradın və müəyyən bir hadisə zamanı hansı qərarı vermiş olacağını ondan soruşun

Hobbiləri xoşlayır, bəzi şeyləri toplamaqdan həzz alır; özünə aid əşyalar, yazılar, hekayələr haqqında danışmağı sevir

Hobbisini davam etdirməyə və sevdiyi fəaliyyətlərdə davamlı olmağa həvəsləndirin

Fantaziyadan çox reallığa üstünlük verir

Oxumaq üçün bioqrafiyalar, o cümlədən real obrazlardan və hadisələrdən bəhs edən kitablar verin

Ona çətin tapşırığın verilməsini xoşlayır, çox işləyir, verilən tapşırığı vaxtında yerinə yetirməyə çalışır

Yaşına uyğun olan çətin işlər tapşırın, bu tapşırıqları yerinə yetirməsi üçün kifayət qədər vaxt verin

NORMAL DAVRANIŞLAR

Çoxlu şikayətlər edir (“Heç kəs mənə sevmir”, “Mən qaçıb gedəcəm” və s.)

Verilən tapşırıqlara əməl etməyə, bəzi şeyləri asanlıqla yaddan çıxara, diqqəti asanlıqla yayına bilər

Dünyanın mərkəzində yalnız odur, çox çılğındır; hamıya əmr edir

Özünə qapanmalar ola, digərlərinə maraqla göstərməyə bilər

TÖVSIYƏLƏR

Kifayət qədər istiqanlılıq, mehribanlıq göstərin

Verilən tapşırıqları yadına salın və tapşırıqların nəticələrini yoxlayın

Bu yaşda uşağın belə egoist olmasını qəbul edin

Ona dəstək olun və özünəinam hissənin inkişafına həmişə fikir verin

Böyüklərdən qaçır, onlarla ünsiyyətdə olmaq istəmir; müəllimə qarşı çox həssas reaksiya verir, müəllimin ədalətsizliyindən şikayətlənir	Anlayış göstərin və hisslərini dəstəkləyin
Ona daha çox tapşırıq verəndə bundan xoşlanır; çox vaxt verilən işin öhdəsindən layiqincə gəlməməkdən qorxur	Uşağa öhdəsindən uğurla gələ biləcəkləri tapşırıqlar verin və sonra müvəffəqiyyətinə görə onu tərifləyin; uşağa öz işini mənfi mühakimə etmədən qəbul etməyi öyrədin
Qrup oyunlarında həvəssiz iştirak edir	Qrup oyunlarında iştiraka həvəsələndirin
Özü haqqında çox narahatdır (gecikməkdən, nəyisə gec yerinə yetirməkdən qorxur, yaxud oyun meydançasında problemlər yaradır) və başqalarını günahlandırır (məsələn “başqa uşaqlar cığallıq edirlər” və ya “müəllim dərs danışmağa elə ancaq məni çağırır” və s.)	Uşağa başqalarının davranışları haqqında öz fikirlərini qiymətləndirməyi və ya götür-qoy etməyi öyrədin
Problemlərinin həllində aqressiyadan istifadə edə bilər	Çalışın konfliktlər, münaqişələr yaranmamışdan onların qarşısını alınız
Qızlar qızlarla, oğlanlar isə oğlanlarla oynayırlar	Bu davranışların bu yaşa xas olduğunu unutmayın

10

Səkkiz yaşdan doqquz yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

Fiziki gücu artır, özünüidarəetmə qabiliyyəti əldə edir

Özü bəzi bacarıqları öyrənir, onları tətbiq edir, həmyaşlıları ilə maraqlanır, hər şeydə yarışa girmək istəyir

Özünün şəxsi dəyərlər və inam sistemini yaradır, onları yoxlayır, bu da onun gələcək davranışlarına təsir göstərir

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

Xüsusilə məktəbdə digərlərini ötmək, hər şeydə qalib gəlmək, hər şeydə mükəmməl olmaq hissi həddindən artıq güclüdür, bu da onu çox narahat edir
Həddindən artıq üsyankardır

Baş ağrısı, xora, ürəkbulanması kimi simptomlar özünü göstərir, yatağını isladır və s.

Vaxtını boş yerə sərf edir, verilən tapşırıqların icrasını yubadır, onların yerinə yetirilməsini başqa vaxta saxlayır

Yaşına görə öhdəsindən gələ biləcəyi tapşırıqları və işləri (məsələn, saçlarını daramaq, ayaqqabısının ipini bağlamaq, restoranda tualeti tapmaq, dükana getmək) yerinə yetirməkdə həmişə böyüklərin kömək etməsini istəyir)

Dostları yoxdur, ünsiyyət qurmağa meyilli deyil, çox az şeyə maraq göstərir
Özündən yaşca böyük insanlarla yaşına uyğun olmayan dostluq əlaqələri qurur
Oğurluq, davamlı yalançılıq və yandırmaq kimi davranışları var



FİZİKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Çox məşğul və aktivdir; tez-tez bədəninin hər hansısa bir yeri “yaralanır”

Əzilən və göyərən yerlərə dərman çəkin və ona nəvaziş göstərin

Müxtəlif gülməli hərəkətlər edir

Belə davranışlarını ciddi qəbul etməyin

Tez-tez sidik ifraz edir (çox aktiv olduğu və narahatlıq keçirdiyi üçün)

Təmkinli olun, başa düşün ki, sidiyini idarə edə bilməməsi öz əlində deyil

İştahı yaxşıdır; təzə növ yeməklərə maraqla yanaşır, bəzən nimçəsini yalayır və qəfildən gəyirir

Buna çox fikir verməyin, sadəcə olaraq süfrə arxasında belə hərəkətlərin düzgün olmadığını təmkinlə ona başa salın

Qısa müddətli xəstəlikləri istisna etməklə səhhəti yaxşılaşır

Sağlam həyat tərzinə diqqət yetirin; ən yüngül xəstəliklərini də müalicə etdirin

EMOSIONAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Çox “sırrları” var

Uşağa qıfılı olan dolabça və ya qutu verin

Özünü tənqidə bəzən həddi aşır, hər şeyi şişirtməyə meyilli və çox həssasdır

Onun cəhdlərini dəstəkləyin, hamının səhvlərə yol verdiyini ona izah edin

Az da olsa, qorxu hissi var

Onu narahat edən məsələləri nəzərdən qaçırmayın və onunla bu barədə müzakirə aparın

Qadağalara və təlimatlara qarşı çıxır amma sonda bunları qəbul edir

Qaydaları sadələşdirin və birbaşa söyləyin; “Mən artıq bilirəm” cavabını işlətməyin, həddindən çox qayda qoymayın

Özünü yaxşı aparanda istəyir ki, tez ona mükafat versinlər

Əldə etdiyi nəaliyyətlərə görə ona kiçik, amma dəyərli mükafatlar verin

Adətən şən, danışıb-gülən, nəvazişli və şəfqətlidir, amma bəzən də kobud, tələbkar və təkəbbürlü olur, irişir, yüngüllük edir

Həddini aşmamaq şərti ilə mənfi emosionalardan azad olmasına imkan yaradın; irişməsinə fikir verməyin və bunu yumor hissi ilə qarşılayın

SOSIAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Valideyn və himayədarından onu başa düşmələrini tələb edir

Sevgi və nəvazişinizi əsirgəməyin

Yeni dostluqlar qurur, yaxşı, qarşılıqlı dostluq münasibətləri qurmağa çalışır; eyni cinsdən olan həmyaşıdları ilə dostlaşır; qrupları xoşlayır

Uşaqı dostluq münasibəti qurmağa həvəsləndirin; idmana və ya dərnəklərə yazdırın

Məktəbi sevir, dərstdən qalmaq istəmir və orada baş verənlər haqqında danışmaqdan yorulmur

Uşağın məktəb haqqında söhbətlərinə qulaq asın, onun məktəb həyatının bir hissəsinə çevrilin, məktəbdə baş verən tədbirlərdə, məsələn, konsert və ya digər əyləncəli tədbirlərdə iştirak edin

Süfrə arxasında ailə söhbətləri onu maraqlandırmır, istəyir yeməyini tez bitirsin ki, öz işləri ilə məşğul olsun

Uşağın istəklərinə və hisslərinə qarşı dözümlü olun və anlayış göstərin

Həmyaşıdları, dostları və valideynləri ilə nalayiq zarafatlar edir, gülür, irişir

Lazımı məhdudiyyətlər qoyun və onun davranışlarına çox fikir verməyin

İDRAKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Bəzi şeylərin səbəbini öyrənməyə çalışır

Sevgi və nəvazişinizi əsirgəməyin

Şəxsi bacarıqlarını çox yüksək qiymətləndirir; bir şeyin öhdəsindən gəlməyəndə uğursuzluğunu hər şeyə aid edir ("Mən heç nə bacarmıram")

Uşaqı nəyin öhdəsindən gələ bilərsə, ona doğru yönəldin; amma çətin işlər həvalə etməkdən çəkinməyin; uşağın proses zamanı nə öyrəndiyini nəzərdən keçirin

Hamiləlik və doğuş haqqında çoxlu suallar verir; atanın rolunu öyrənməyə çalışır

Uşağın suallarına səmimi və düzgün cavab verin

11

Doqquz yaşdan on yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

Fiziki gücü artır, özünüidarəetmə bacarığı əldə edir

Özü bəzi bacarıqları öyrənir, onları tətbiq edir, həmyaşıdları ilə maraqlanır, daim yarışa girmək istəyir

Özünün şəxsi dəyərlər və inam sistemini yaradır, dəyərlərini yoxlayır; bu da gələcəkdə onun davranışlarına təsir göstərir

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

Xüsusilə məktəbdə digərlərini ötmək, hər şeydə qalib gəlmək, hər şeydə mükəmməl olmaq hissi həddindən artıq güclüdür, bu da onu çox narahat edir
Həddindən artıq üsyankardır

Başağrısı, xora, ürəkbulanması kimi simptomlar özünü göstərir, yatağını isladır və s.

Vaxtını boş yerə sərf edir, verilən tapşırıqların icrasını yubadır, onların yerinə yetirilməsini başqa vaxta saxlayır

Yaşına görə öhdəsindən gələ biləcəyi tapşırıqları və işləri (məsələn, saçlarını daramaq, ayaqqabısının ipini bağlamaq, restoranda tualeti tapmaq, dükana getmək) yerinə yetirməkdə həmişə böyüklərin kömək etməsini istəyir)

Dostları yoxdur, ünsiyyət qurmağa meyilli deyil, çox az şeyə maraqlıdır

Özündən yaşca böyük insanlarla yaşına uyğun olmayan dostluq əlaqələri qurur
Oğurluq, davamlı yalançılıq, yandırmaq kimi davranışları var



FİZİKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

Daim aktivdir; kobud oyunları xoşlayır və gülüşməkdən ləzzət alır (xüsusilə oğlan uşaqları) və qrup oyunlarına çox böyük maraq göstərir

Bədənini yaxşı idarə edə bilir; xüsusilə də yeni bacarıqlar öyrənməyə çox həvəslidir, gücünü artırmağa cəhd göstərir

Əl işləri ilə maraqlanır, ev işlərinə maraq göstərir

Yaşına uyğun olaraq fizioloji inkişaf sürətlə gedir (qızlarda oğlanlara nisbətən tez başlayır)

Qısa müddətli xəstəlikləri istisna etməklə səhhəti yaxşılaşır

TÖVSIYƏLƏR

Fiziki fəaliyyət üçün şərait yaradın xüsusilə də qrup oyunlarında iştirakına üstünlük verin;

Oyunlarda və müxtəlif fiziki fəaliyyətlərdə iştirakına imkan yaradın

Əl işləri və ev işləri vasitəsilə bəzi bacarıqlarını inkişaf etdirməsinə şərait yaradın

Qız və oğlan uşaqlarını müqayisə etməyin; hər iki cinsə bədənə baş verən dəyişikliklər və aybaşı haqqında məlumat verin

Sağlam həyat tərzinə diqqət yetirin; ən yüngül xəstəliklərini də müalicə etdirin

EMOSİONAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

Davranış problemləri var, xüsusilə də başqaları tərəfindən qəbul edilməyəndə

Sərbəst olmağa, etibarlı və inanılmağa layiq olmağa başlayır

TÖVSIYƏLƏR

Bəzi hərəkətlərini bəyənməsəniz də, uşağa onun bütün hərəkətlərini qəbul etdiyinizi bildirin

Sərbəstliyini və etibarlılığını nümayiş etdirmək üçün ona kifayət qədər şərait yaradın, bu davranışlarına görə onu mükafatlandırın

SOSIAL		NORMAL DAVRANIŞLAR	TÖVSIYƏLƏR
SOSIAL		Qızlar və oğlanlar xasiyyətlərinə, xüsusiyyətlərinə və maraqlarına görə çox fərqlənirlər, çoxları qrupun və ya klubun üzvü olmaq istəyirlər (amma eyni cinsdən olan uşaqlar ilə)	Qızların və oğlanların bir-birindən ayrı oynamasını və ya quruplaşmasını təbii qəbul edin
		Sərbəstliyini yoxlayır və tətbiq edir (xüsusilə də oğlan uşaqları)	Qaydalar qoyun və tətbiq edin; amma mülayim və ciddi olun
		Dostluq etməkdə çox maraqlıdır və sosial fəaliyyətləri çox sevir	Dostluğun qurulmasını dəstəkləyin və bir neçə dostunun olmasına kömək edin

İDRAKİ		NORMAL DAVRANIŞLAR	TÖVSIYƏLƏR
İDRAKİ		Müəyyən maraqları var, hər şeylə maraqlanır və faktlar axtarır	Dərsləri uşağın marağına uyğunlaşdırın; lazım gəldikdə tələb olunan məlumatları və faktları ona verin
		Fərdi müxtəliflikləri daha çox gözə çarpır	Tapşırıqlar və göstərişlər verəndə uşağı fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alın və bunlara hörmət edin
		Kitab oxumağı, yazı yazmağı və şəkil çəkməyi xoşlayır	Uşağı çox yükləmədən ona oxumağa kitablar verin və yazı yazdırın
		Əşyaları toplamağı xoşlayır	Hər hansı bir hobbisinin olmasına həvəsləndirin və bəzi şeyləri toplamaqda ona kömək edin

12

On yaşdan on bir yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

Fiziki gücü artır, özünüidarəetmə qabiliyyəti əldə edir;
Özü bəzi bacarıqları öyrənir, onları tətbiq edir, həmyaşdamları ilə maraqlanır və daim yarışa girmək istəyir
Özünün şəxsi dəyərlər və inam sistemini yaradır, dəyərlərini yoxlayır; bu da gələcəkdə onun davranışlarına təsir göstərir

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

Xüsusilə məktəbdə digərlərini ötmək, hər şeydə qalib gəlmək, hər şeydə mükəmməl olmaq hissi həddindən artıq güclüdür, bu da onu çox narahat edir
Həddindən artıq üsyankardır
Baş ağrısı, xora, ürəkbulanması kimi simptomlar özünü göstərir, yatağını isladır və s.
Vaxtını boş yerə sərf edir, verilən tapşırıqların icrasını yubadır, onların yerinə yetirilməsini başqa vaxta saxlayır
Yaşına görə öhdəsindən gələ biləcəyi tapşırıqları və işləri (məsələn, saçlarını daramaq, ayaqqabısının ipini bağlamaq, restoranda tualeti tapmaq, dükana getmək) yerinə yetirməkdə həmişə böyüklərin kömək etməsini istəyir
Dostları yoxdur, ünsiyyət qurmağa meyilli deyil, çox az şeyə maraq göstərir
Özündən yaşca böyük insanlarla yaşına uyğun olmayan dostluq əlaqələri qurur
Oğurluq, davamlı yalançılıq və yandırmaq kimi davranışları var

FİZİKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Çəkisi sürətlə artır (bu xüsusilə qızlarda daha çox müşahidə olunur)

Qızlara dəstək olun ki, çəkilərini sabit saxlaya bilsinlər; bunun üçün onların sağlam pəhriz saxlamalarına şərait yaradın, eyni zamanda diqqət edin ki, fiziki böyümənin normal getməsi üçün tələb olunan qidanı ala bilsinlər

Motorika bacarıqlarının inkişafı davam edir (xüsusilə oğlanların aktiv və kodub hərəkətləri buna misal ola bilər)

Oğlanlara sərt və kobud oyun oynamağa imkan verin, eyni zamanda ehtiyatlı olmalarını öyrədin ki, başqalarına və özünə xəter yetirməsinlər

EMOSİONAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Özünə aid tərzinin olmasını istəyir (xüsusilə qızlar)

Saç düzümü və paltar seçimində ona şərait yaradın

Özünə aid bəzi şeylərin gizli qalmasını xoşlayır

Qıfıllı şkaflar, qutu və ya dolabça ilə təmin edin; mümkünə yalnız ona aid otaqla təmin edin və otağın qapısının üstündə “Döymədən girmə” yazısının olmasını istədikdə bina imkan yaradın

Cinsi yetkinlikdə fərq var (oğlanlar və qızlar arasındakı fərq)

Buna uyğun olaraq öz tədbirinizi görün

Nadir hallarda ağlayır, amma qəzəblənəndə ağlaya bilər; bu yaşda əsəbləşmək nadir hallarda baş versə də çox kəskin olur

Qəzəbli hisslərinə, göz yaşlarına və qəfil hirsələnməsinə anlayışla yanaşın və bu anlarda ona dəstək olun

Məktəbdəki həmyaşıdları, dostları ilə münasibətdə çox həssasdır və narahatlıq hissi keçirir

Uşağın məktəb həyatında nələrin baş verməsindən məlumatlı olun, evinizin qapısını uşağın dostlarının, məktəb yoldaşlarının üzünə həmişə açıq saxlayın

SOSIAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

Valideynlərinin vurğunu olur, atası ilə fəxr etmək istəyir, anasını hamıdan önəmli hesab edir

Dost seçimində çox vasvasıdır; istəyir ki, bir nəfər “yaxın dostu” olsun; hər hansı bir dairədə olmaqdan həzz alır; kimisə ideala çevirib ona pərəstiş edə bilər

TÖVSIYƏLƏR

Uşaq ilə kifayət qədər vaxt keçirin

Uşağın dost və dostluğa olan hissini normal qəbul edin və hər hansı bir qrupun üzvü olması niyyətini dəstəkləyin

İDRAKI

NORMAL DAVRANIŞLAR

Bir çox şeyləri artıq bilir; apardığı mübahisələrdə məntiq var

Mütaliəni xoşlaya bilər

Bir çox şeylərə maraq göstərir, bu da əsasən qısa müddət davam edir; amma konkret bir sahəyə daimi maraq göstərə bilər

TÖVSIYƏLƏR

Dəyərləri öyrədin, problemlərin həllində və düşünməkdə məntiqdən istifadə edin (narkotika və siqaret haqqında danışmağın əsl vaxtıdır)

Marağına uyğun kitablar verin

Müsiqi, incəsənət və digər sahələr üzrə dərnəklərə, yaxud kurslara yazdırın

13

On bir yaşdan on iki yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

Fiziki gücü artır, özünüidarəetmə qabiliyyəti əldə edir

Özü bəzi bacarıqları öyrənir, onları tətbiq edir, həmyaşıdları ilə maraqlanır, daim yarışa girmək istəyir

Özünün şəxsi dəyərlər və inam sistemini yaradır, onları yoxlayır; bu da gələcəkdə onun davranışlarına təsir göstərir

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

Xüsusilə məktəbdə digərlərini ötmək, hər şeydə qalib gəlmək, hər şeydə mükəmməl olmaq hissi həddindən artıq güclüdür, bu da onu çox narahat edir
Həddindən artıq üsyankardır

Başağrısı, xora, ürəkbulanması kimi simptomlar özünü göstərir, yatağını isladır və s.

Vaxtını boş yerə sərf edir, verilən tapşırıqların icrasını yubadır, onların yerinə yetirilməsini başqa vaxta saxlayır

Yaşına görə öhdəsindən gələ biləcəyi tapşırıqları və işləri (məsələn, saçlarını daramaq, ayaqqabısının ipini bağlamaq, restoranda tualeti tapmaq, dükana getmək) yerinə yetirməkdə həmişə böyüklərin kömək etməsini istəyir

Dostları yoxdur, ünsiyyət qurmağa meyilli deyil, çox az şeyə maraq göstərir

Özündən yaşca böyük insanlarla yaşına uyğun olmayan dostluq əlaqələri qurur

Oğurluq, davamlı yalançılıq və yandırmaq kimi davranışları var



FİZİKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

Öz bədənində baş verən dəyişikliklərdən xəbərdardır

Artıq cinsi aktivlik müşahidə olunur, seksual arzularını həyaya keçirmək imkanları olar bilər

Cinsi yetkinliyin əlamətləri görünməyə başlayır

İştahı artır, xüsusilə oğlanlarda əzələlər inkişaf edir

Yeni bacarıqların öyrənilməsində özünəinam hissi zəif ola bilər

TÖVSIYƏLƏR

Uşağın bədənində baş verən dəyişikliklər haqqında suallarına səmimi və düzgün cavab verin

Uşağın harda, kimlərlə olmasını nəzarətdə saxlayın; qarşı cinslə tək görüşməsinə imkan verməyin, çalışın ki, dostları ilə qrup şəkilində görüşsün

Əmin olun ki, qız uşaqlarının aybaşı haqqında kifayət qədər məlumatı var və gigiyenik qaydaları bilirlər

Oğlanları çox yediklərinə və “tənbəlliklərinə” görə danlamayın, çünki sürətli əzələ inkişafı güclü iştaha və süstlüyə səbəb olur

Yeni yetmənin yeni bacarıqlar öyrənmək niyyətini dəstəkləyin, onu buna şövq edin; onun özünə inam hissini zəif olması faktını nəzərdən qaçırmayın və buna çox əhəmiyyət verin

NORMAL DAVRANIŞLAR

Böyükləri tənqid edir, ailədə digərləri ilə yola getmir

Hədsiz dərəcədə müstəqil olmağa can atır

Qrup şəkilində olan oyunlardan xoşu gəlir, hər hansı bir qrupun və ya klubun üzvü olmaq ona məmnunluq gətirir

TÖVSIYƏLƏR

Dözümlü olun: Bunlar hamısı ötürəkdir.

Qadağalar qoyun, amma lazımı yerlərdə müstəqil və sərbəst olmasına şərait yaradın

Təşkil olunmuş tədbirlərdə iştirak etməsinə şərait yaradın. Bu hər hansı bir idman fəaliyyəti, yaxud dərnək ola bilər

SOSIAL

EMOSİONAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Tez-tez qəzəblənə bilər; ona göstərişlər verəndə hirsələnir, onun üçün tətbiq edilən rejimdən zəhləsi gedir

Yeniyetməyə özü üçün qaydalar qoymaqda və öz şəxsi məsuliyyətlərini təyin etməkdə kömək edin habelə müstəqil qərarlar verməsinə şərait yaradın

Çox vaxt şıltaqlıq edir; bəzən hisslərini və ya hadisələri şişirdir (məsələn hirsələnəndə anaya qayışı hisslərini belə ifadə edə bilər “Sən dünyada ən pis anasan!”)

Onun bu şıltaqlığına və məsələləri şişirtməyinə çox böyük əhəmiyyət verməyin

Çox vaxt qorxu hissi keçirir, ağlayır və narahat olur

Anlayışlı olun və belə təlatümlü vaxtlarda onu dəstəkləyin

İDRAKI

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Böyüklərin biliyini yoxlayır; artıq məntiqli düşünür

Özünü müdafiə etməyin, çünki uşaq sizin səlahiyyətinizi yoxlamır

Pul qazanmağa maraqlı göstərə bilər

Qadağalar qoyun, amma lazımı yerlərdə müstəqil və sərbəst olmasına şərait yaradın

Öz əl işlərinə tənqidi yanaşır

Yeniyetmənin bu hisslərini dəstəkləyin, və ona öz işinə daha obyektiv qiymət verməyi öyrədin

Ailədən kənar dünyada misal üçün məhəllədə, qonşuluqda baş verənlərlə dərinlən maraqlanır; icma fəaliyyətlərində iştirak etməyi xoşlayır

Uşağın qonşulara kömək etmək niyyətini dəstəkləyin və qonşularla yaxşı münasibətdə olmasını təşviq edin



14

On iki yaşdan on beş yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

Uşaq dəyərlərinin birləşməsinə əsasən öz şəxsiyyətini formalaşdırır
Cəmiyyət, başqa fərdlər, qarşı cinsin nümayəndələri, gələcək və hətta kosmosla
bağlı öz mülahizələri ola bilər

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

Fizioloji və cinsi yetişkənlikdə geri qalır
Depressiya, özünəqapanma və tənhalıq hissi keçirir
Özünəqəsd cəhdləri ola bilər; psixoloji pozğunluqları ola bilər
Çılğındır, həddən artıq üsyankardır; daim yalan danışır; dərstdən, evdən qaçır
Hisslərini inkar edir, problemlərdən uzaqlaşmaq üçün fantaziyalarla yaşayır
Gigiyena qaydalarına düzgün əməl etmir
İçki içir, siqaret çəkir
Qida pozğunluqları: arıqlamaq üçün acqalma, yediyini qaytarma kimi
davranışlar nümayiş etdirir, yaxud əksinə piylənmə gedir
Xuliqanlıq, oğurluq və fahişəliklə məşğul ola bilər



NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Yetkinliyin gətirdiyi dəyişikliklər nəticəsində çəkisində və boyunda sürətli inkişaf gedir və əzələləri möhkəmlənir

Kifayət qədər qida ilə təmin edin və əmin olun ki, düzgün qidalanır

Qız və oğlanların cinsi yetkinliyində fərq görünür (qızlar bu yaşda artıq fiziki və cinsi yetkinliyin sonuna yaxınlaşdıqları halda oğlanlar buna yeni başlayırlar)

Fiziki inkişafında olan dəyişikliyi ona izah edin; öz inkişafını həmyaşdılarının inkişafı ilə müqayisə etməyə qoymayın, eyni zamanda əgər inkişafında hər hansı gerilik hiss etsəniz mütləq mütəxəssislərə müraciət edin

Dərisində olan sızanaqlardan utana bilər (xüsusilə bəzi dəri tipləri olan yeniyetmələr)

Sızanaqların qarşısını almaq üçün xüsusi pəhriz saxlamasını təmin edin və ya sızanaqları müalicə etdirin; başa salın ki, dərisinə düzgün qulluq etsə, sızanaqların yeri qalmayacaq

Xarici görünüşü onu çox narahat edir

Yeniyetmənin öz xarici görünüşü barədə belə narahat olmasına anlayışla yanaşın və lazım gəldikdə müsbət dəyişikliklər gətirən bəzi məsləhətlər verin

Seksual tələbatını ödəmək üçün çox aktiv ola bilər

Erkən yaşlarda seksual münasibətlərin riskli nəticələri haqqında ona məlumat verin; təhlükəsiz intim münasibət və qoruyucu vasitələr haqqında məlumat verin

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Valideynlərindən qaçır (onları “köhnə-fikirli adlandırır”)

Onun bu sözlərini ürəyinizə salmayın; yadda saxlayın ki, siz hələ də onlar üçün önəmlisiniz lakin əvvəlki vaxtlarla müqayisədə müəyyən fərqlər vardır

Nəvaziş göstərdiyinizdə tərəddüd edə bilər (xüsusilə də oğlanlar)

Nəvaziş göstərməkdə davam edin, amma onun qoyduğu məhdudiyətləri də nəzərə alın

Adətən fikirləşir ki, valideynləri onu çox sıxır və ona qarşı çox qadağalar qoyurlar; və üsyankar olurlar

Aydın, ciddi, lakin çevik qadağalar qoyun

Ailə ilə ünsiyyətdən və onların əhatəsində olmaqdan çox da xoşlanmırlar

Yeniyetməyə sərbəst vaxt keçirmək üçün şərait yaradın

Eyni cinsdən olan həmyaşıdları ilə daha az dostluq edir, daha çox “qrup şəkilində dostluq”da olmağı xoşlayırlar (qızlar adətən oğlanlar, oğlanlar isə qızlarla dostluğa daha çox üstünlük verirlər)

Uşağın seçdiyi dost və ya dostlar ilə dostluq ehtiyacını tənqid etməyin

Özlərindən yaşca kiçik bacı-qardaşları onu qəzəbləndirə bilər

Yeniyetmənin hisslərini başa düşüb dəstəkləməyə çalışın, kiçik bacı və qardaşlarını da bununla razılaşmağa təşviq edin

İ D R A K İ

NORMAL DAVRANIŞLAR

Mübahisə və müzakirələr etməyi çox xoşlayır

Əzbərləmək bacarığı çox yaxşıdır, bəzi anlayışlar haqqında məntiqi düşünə, onları analiz edib öz fikirləri ilə tutuşdura bilir, real planlar qurmaq qabiliyyətinə malikdir

Həyatda çox əhəmiyyətli olmaq, nəyəsə inanmaq istəyir

Oxumaq onun üçün çox əhəmiyyətlidir və çox oxuyur

TÖVSIYƏLƏR

Müzakirələrin mübahisəyə çevrilməsinə imkan verməyin; yeniyetmənin ideyalarını təhqir etməyin

Onu müxtəlif fikirləri, ideyaları və anlayışları araşdırmağa həvəsləndirin; ona kitablar verin, kitabxanaya üzv yazdırın və s.

Yeniyetmənin bəzi tədbirlərə qoşulmasına, icma tədbirlərində və dini mərasimlərdə iştirakına şərait yaradın

Yeniyetmə ilə oxumaq barədə söhbətlər edin, ona çox sayda kitablar təklif edin

EMOSİONAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

Tez-tez pis əhval-ruhiyyədə olur və böyüklərə qəzəblənir;

Digərlərinə haqsızlıq edildikdə buna dözmür; məntiqli düşünə bilir; yalan danışmaq ehtimalı çox azdır

TÖVSIYƏLƏR

Yaddan çıxarmayın ki, belə hərəkət bu yaşda olan uşaqlar üçün xarakterikdir

Onu yetişməkdə olan şəxsiyyət kimi qəbul edərək hörmət göstərin

15

On beş yaşdan on doqquz yaşa qədər

NORMAL İNKİŞAF ƏLAMƏTLƏRİ

Dəyərlərinin birləşməsinə əsasən öz şəxsiyyətini formalaşdırır
Cəmiyyət, başqa fərdlər, qarşı cinsin nümayəndələri, gələcək, şəxsi ideyalar və kosmosla bağlı öz mülahizələri ola bilər

İNKİŞAFDAN GERİ QALMA ƏLAMƏTLƏRİ

Fizioloji və cinsi yetişməlikdə geri qalır
Depressiya, özünəqapanma və tənhalıq hissi keçirir
Özünəqəsd cəhdləri ola bilər; psixoloji pozğunluqlar keçirə bilər
Çılgındır, həddən artıq üsyankardır; daim yalan danışır; dərstdən, evdən qaçır
Hisslərini inkar edir, problemlərdən uzaqlaşmaq üçün fantaziyalarla yaşayır
Gigiyena qaydalarına düzgün əməl etmir
İçki içir, siqaret çəkir
Qida pozğunluqları: arıqlamaq üçün acqalma, yediyini qaytarma kimi davranışlar nümayiş etdirir, yaxud əksinə piylənmə gedir
Xuliqanlıq, oğurluq və fahişəliklə məşğul ola bilər



FİZİKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

Fiziki inkişaf başa çatmış, fiziki inkişafın əsas əlamətləri formalaşmış olur

Cinsi aktivlik müşahidə olunur, seksual arzularını həyata keçirmək ehtimalı artır

TÖVSIYƏLƏR

Yeniyyətmanın fiziki inkişafını dəyərləndirin

Cinsi aktivliyin və cinsi əlaqədə olmağın riskli nəticələri haqqında ona ətraflı, səmimi və dəqiq məlumat verin; QİÇS, cinsi yolla yoluxan digər xəstəliklər və qoruyucu vasitələr haqqında məlumatlandırın

İDRAKİ

NORMAL DAVRANIŞLAR

Öz qabiliyyət və bacarıqları haqqında az məlumatlı, yaxud özünəinamsız ola bilər

Gələcək haqqında ciddi düşünməyə, planlar qurmağa və qərarlar vermək üçün öz biliklərini səfərbər etməyə başlayır

TÖVSIYƏLƏR

Əgər lazım gələrsə hər hansı bir testdən, qiymətləndirmədən keçməsinə təşkil edin və həmişə yol göstərin

Onu gələcəklə bağlı planlar qurmağa həvəsləndirin, bu barədə söhbət aparın

EMOSIONAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Uğursuzluğa uğramaqdan çox qorxur

Söhbət etməyə və qulaq asmaq üçün həmişə vaxt tapın

Çox vaxtlar şıltaq, qəzəbli, tənha, çılğın, eqoist, çaşqın və tərs ola bilər

Yeniyyətmenin hisslərini başa düşün və həddindən artıq reaksiya verməyin (over-react); birgə qadağalar qoyun ancaq uşaq vaxtı qoyulan qadağalara qayıtmayın

Müstəqillik/asılılıq haqqında qarışıq/təzadlı düşüncələri ola bilər

Yeniyyətmenin bir-birini inkar edən davranışlarına gülməyin və ya “lağ etməyin”; müstəqilliyə olan ehtiyacını qəbul edin

SOSIAL

NORMAL DAVRANIŞLAR

TÖVSIYƏLƏR

Valideynlərinə qarşı dostcasına və ya kobudcasına münasibətləri olur

Çalışın yaxşı münasibət qurun və bu münasibətləri qoruyun; ona hörmət edin və yaxın dostuna çevrilməyə çalışın

Bəzən valideynlərin hər şey ilə “çox maraqlandıqlarını” fikirləşir

Qadağalar qoyun, amma lazımi yerlərdə müstəqil və sərbəst olmasına şərait yaradın

Adətən dostları çox, sirdaşları isə az olur; yetinlik səviyyəsinə görə fərqlənirlər; qarşı cins ilə birgə fəaliyyətdən narahat ola, yaxud xoşlana, tez-tez ailə qurmaq haqqında danışa, tez-tez görüşə gedə bilərlər

Qarşı tərəfə olan bu marağını başa düşün və dəstəkləyin; müxtəlif qruplara aid insanlarla təmasda olmağa həvəsləndirin

İSTİFADƏ EDİLMİŞ ƏDƏBİYYAT

1. Arnett J J. Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychological Association*. 2000;55: 469-480
2. Arnold Sameroff (2010). A Unified Theory of Development: A Dialectic Integration of Nature and Nurture. *Child Development*, January/February 2010, Volume 81, Number 1, Pages 6–22
3. Abidin RR. 1990. Parenting Stress Index: Manual (3rd ed.). Charlottesville, VA: Pediatric Psychology Press.
4. Ages and Stages: A Parent's Guide to Normal Childhood Development by Charles E. Schaefer and Theresa Foy DiGeronimo (Aug 15, 2000)
5. American Academy of Pediatrics, Committee on Adolescence, American College of Obstetricians and Gynecologists, Committee on Adolescent Health Care. Menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. *Pediatrics*. 006;118:2245-2250
6. Ash P, Kellermann AL, Fuqua-Whitley D, et al. 1996. Gun acquisition and use by juvenile offenders. *Journal of the American Medical Association* 275 (22): 1754–1758
7. Brooks T, Bravender T. 2001. Late adolescent health screening: Amy goes to college. In Emans SJ, Knight JR, eds., *Bright Futures Case Studies for Primary Care Clinicians: Adolescent Health*. Boston, MA: Bright Futures Center for Education in Child Growth and Development, Behavior, and Adolescent Health. Web site: <http://www.pedicases.org>
8. Bravender T. 2001. Middle adolescent health screening: But all my friends do it. In Emans SJ, Knight JR, eds., *Bright Futures Case Studies for Primary Care Clinicians: Adolescent Health*. Boston, MA: Bright Futures Center for Education in Child Growth and Development, Behavior, and Adolescent Health. Web site: <http://www.pedicases.org>
9. Bradley RH, Whiteside L, Mundfrom DJ, Casey PH, Kelleher KJ, Pope SK. Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Dev*. 1994;65 (2 Spec No):346-360
10. Boyle JM, Dienstfrey SJ, Sothoron A. 1998. National Survey of Speeding and Other Unsafe Driving Actions. Volume II: Driver Attitudes and Behavior. Washington, DC: U.S. Department of

- Transportation, National Highway Traffic Safety Administration.
11. Barnard KE. 1999. *Beginning Rhythms: The Emerging Process of Sleep Wake Behaviors and Self Regulation*. Seattle, WA: University of Washington, National Child Assessment Satellite Training Programs.
 12. Jellinek M, Patel BP, Froehle MC, eds. 2002. *Bright Futures in Practice: Mental Health—Volume I. Practice Guide*. Arlington, VA: National Center for Education in Maternal and Child Health.
 13. *Life-Span Human Development* by Carol K. Sigelman and Elizabeth A. Rider (Feb 13, 2008)
 14. *Child Development (8th Edition)* by Laura E. Berk (Jul 28, 2008). *Your Child: Emotional, Behavioral, and Cognitive Development from Birth through Preadolescence* by Aacap and David Pruitt (Mar 22, 2000)
 15. Lia C. H. Fernald, Patricia Kariger, Patrice Engle, and Abbie Raikes (2009): *Examining Early Child Development in Low-Income Countries: A Toolkit for the Assessment of Children in the First Five Years of Life*. The International Bank for Reconstruction and Development/The World Bank
 16. Children’s Administration, Washington State Department of Social and Health Services (2007). *Social Workers Practice Guide for Education: for Children and Youth in Foster Care*
 17. The LEGO Group (2004): *The Whole child Development Guide*
 18. ECD Unit / ECD Emergency Task Force Programme Division, UNICEF (2005). *Early Childhood Development Kit. Guideline for Caregivers*
 19. Center for Development of Human Services Research Foundation of SUNY, Buffalo State College (2002). *Child Development Guide*
 20. Richard Seifman and Amber Surrency (2010). *Operational Guidelines for Supporting Early Childhood Development (ECD) in Multi-Sectoral HHIV/AIDS Programs in Africa*. UNAIDS, The World Bank and UNICEF
 21. Rochelle Mayer, Jeanne Anastasi and Eileen M. Clark (2006). *Social & Emotional Development in Middle Childhood. What to Expect & When to Seek Help. A Bright Futures Developmental Tool for Families and Providers*
 22. National Assosiation of Social Workers (2005). *NASW Standards for Social Work Practice in Child Welfare*
 23. Nansel TR, Overpeck M, Pilla RS, et al. 2001. *Bullying behaviors among U.S. youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment*. *Journal of the American Medical Association*

- 285(16):2094–2100
24. Kenneth R. Ginsburg and the Committee on Communications and the Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2007). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds/. American Academy of Pediatrics
 25. Tricia David (2004). From “Talk it through”. Nursery World
 26. North Dakota Department of Human Services and North Dakota Department of Public Instruction (2006). Understanding Early Childhood Transition: A Guide for Families and Professionals
 27. World Health Organization (2006). WHO Child Growth Standards WHO Child Growth Standards. Length/height-for-age, weight-for-age, weight-for-length, weight-for-height and body mass index-for-age. Methods and development
 28. UNICEF (2003). Working with children in unstable situations. Principles and Concepts to Guide Psychosocial Responses
 29. American Academy of Pediatrics, Medical Home Initiatives for Children with Special Needs Project Advisory Committee. The medical home. *Pediatrics*. 2002;110: 184-186
 30. Jellinek MS, Patel BP, Froehle MC, eds. Bright Futures in Practice: Mental Health: Volume 1 Practice Guide and Toolkit, olume 2. Arlington, VA: National Center for Education in Maternal and Child Health; 2002
 31. McAnarney ER, Kreipe R, Comerici G. Normal somatic adolescent growth and Development. In: Bralow L, ed. *Textbook of Adolescent Medicine*. Philadelphia, PA: WB Saunders Co; 1992:46-67
 32. Weinberger DR, Elvevag B, Giedd JN. The Adolescent Brain: A Work in Progress. Washington, DC: The National Campaign to Prevent Teen Pregnancy; 2005
 33. Steinberg L, Mounts NS, Lamborn SD, Dornbusch SM. Authoritative parenting and adolescent adjustment across varied eco-logical niches. *J Res Adolesc*. 1991;1:19-36
 34. Moore K, Halle T. Preventing Problems Versus Promoting the Positive: What Do We Want for Our Children? Washington, DC:Child Trends; 2000
 35. Murphey DA, Lamonda KH, Carney JK, Duncan P. Relationships of a brief measure of youth assets to health-promoting and risk behaviors. *J Adolesc Health*. 2004;34:184-191
 36. Neinstein LS, Johnson BA. Overview of college health issues. In: Neinstein LS, ed. *Adolescent Health Care. A Practical Guide*. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2002:1551-1579
 37. Resnick MD. Protective factors, resiliency and healthy youth development. *Adolesc Med*. 2000;11:157-165
 38. Resnick MD. Resilience and protective

- factors in the lives of adolescents. *J Adolesc Health*. 2000;27:1-2
39. Steinberg L. Gallagher lecture. The family at adolescence: transition and transformation. *J Adolesc Health*. 2000; 7:170-178
 40. Lerner C, Dombro AL. 2000. Learning and Growing Together: Understanding and Supporting Your Child's Development. Washington, DC: ZERO TO THREE: National Center for Infants, Toddlers, and Families.
 41. Cohen GJ, ed. 2000. Guide to Your Child's Sleep: Birth Through Adolescence. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics
 42. Sumner GA, Spietz A, eds. 1995. Caregiver/Parent-Child Interaction Feeding Manual. Seattle, WA: University of Washington, National Child Assessment Satellite Training Programs.
 43. Dawson G, Frey K, Panagiotides H, et al. 1997. Infants of depressed mothers exhibit atypical frontal brain activity: A replication and extension of previous findings. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 38(2):179-186.
 45. Elkind D. 1994. A Sympathetic Understanding of the Child: Birth to Sixteen (3rd ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.
 46. Ginsburg H, Opper S. 2007. Piaget's Theory of Intellectual Development (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
 47. Humphry R, Thigpen-Beck B. 1997. Caregiver role: Ideas about feeding infants and toddlers. *The Occupational Therapy Journal of Research* 17(4):237-261.
 48. Straus MA, Donnelly DA. 2000. Beating the Devil Out of Them: Corporal Punishment in American Families and Its Effects on Children (2nd ed.). New Brunswick, NJ: Transaction Publishers
 49. Straus MA, Donnelly DA. 2000. Beating the Devil Out of Them: Corporal Punishment in American Families and Its Effects on Children (2nd ed.). New Brunswick, NJ: Transaction Publishers
 50. Brooks RB. 1992. Self-esteem during the school years: Its normal development and hazardous decline. *Pediatric Clinics of North America* 39(3):537-550
 51. Buchanan BN, Yarnevich AE. 1997. Childhood Mental Wellness: When Being a Good Parent or Teacher Is Not Enough: A Guide to Recognizing, Understanding and Dealing with Difficult or Disturbed Children (rev. ed.). Kansas City, MO: Health Education Consultants.
 52. Chapman GD. 1997. Five Signs of a Loving Family. Chicago, IL: Northfield Publishing.
 53. Clark L. 1996. SOS! Help for Parents (2nd ed.). Bowling Green, KY: Parents Press.
 54. Clark L. 1998. SOS! Help for Emotions: Managing Anxiety, Anger, and Depression. Bowling Green, KY: Parents Press.
 55. Schaefer CE, DiGeronimo TF. 1994.

- How to Talk to Your Kids About Really Important Things: For Children Four to Twelve: Specific Questions and Answers and Useful Things to Say. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
56. Grace E, Emans SJ. 2001a. Contraception: The hidden agenda. In Emans SJ, Knight JR, eds., *Bright Futures Case Studies for Primary Care Clinicians: Adolescent Health*. Boston, MA: Bright Futures Center for Education in Child Growth and Development Behavior, and Adolescent Health.
Web site: <http://www.pedicases.org>.
 57. Kann L, Kinchen SA, Williams BI, et al. 2000. Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 1999. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 49(SS05):1–96.
Web site: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss4905a1.htm>.
 58. Fisher M. 2001. Anorexia and bulimia nervosa. In Hoekelman RA, ed., *Primary Pediatric Care* (4th ed.) (pp. 792–798). St. Louis, MO: Mosby.
 59. Simpson AR. 2001. *Raising Teens: A Synthesis of Research and a Foundation for Action*. Boston, MA: Harvard University School of Public Health, Center for Health Communication. Web site: <http://www.hsph.harvard.edu/chc/parenting/raising.html>
 60. Johnston LD, O'Malley PM, Bachman JG. 2001. The Monitoring the Future National Results on Adolescent Drug Use: Overview of Key Findings, 2000. Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse. Available as a PDF file at <http://www.monitoringthefuture.org/pubs/monographs/overview2000.pdf>
 61. Cox J. 2001. Teen pregnancy: Decisions to be made. In Emans SJ, Knight JR, eds., *Bright Futures Case Studies for Primary Care Clinicians: Adolescent Health*. Boston, MA: Bright Futures Center for Education in Child Growth and Development, Behavior, and Adolescent Health.
Web site: <http://www.pedicases.org>
 62. Leder R, Vandeven A. 2001. Sexual abuse: Margaret's secret. In Frazer C, Knight JR, eds., *Bright Futures Case Studies for Primary Care Clinicians: Child Development and Behavior*. Boston, MA: Bright Futures Center for Education in Child Growth and Development, Behavior, and Adolescent Health.
Web site: <http://www.pedicases.org>
 63. Russell ST, Joyner K. 2001. Adolescent sexual orientation and suicide risk: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health* 91(8):1276–1281
 64. Cogle FL, Tasker GE. 1982. Children and housework. *Family Relations: Journal of Applied Family & Child Studies* 31(3):395–399
 65. Melchiono J. 2001. HIV and the adolescent: Michael's disclosure. In Emans SJ, Knight JR, eds., *Bright Futures Case*

- Studies for Primary Care Clinicians:
Adolescent
67. Health. Boston, MA: Bright Futures Center for Education in Child Growth and Development, Behavior, and Adolescent Health. Web site:<http://www.pedicas.es.org>
 68. Stronski Huwiler SM, Ramafedi G. 1998. Adolescent homosexuality. *Advances in Pediatrics* 45:107–144.
 69. Gregory LW. 1995. The “turnaround” process: Factors influencing the school success of urban youth. *Journal of Adolescent Research* 10(1):136–154
 70. Dahlberg LL. 1998. Youth violence in the United States. Major trends, risk factors, and prevention approaches. *American Journal of Preventive Medicine* 14(4):259–272
 71. DeJong W. 1994. Preventing Interpersonal Violence Among Youth: An Introduction to School, Community, and Mass Media Strategies. Washington, DC: U.S. Department of Justice, National Institute of Justice
 72. Hawkins JD, Catalano RF, Miller JY. 1992. Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin* 112(1): 64–105
 73. Trelease J. 2001. *The Read-Aloud Handbook* (5th ed.) New York: Penguin Books
 74. Dekovic M, Meeus W. 1997. Peer relations in adolescence: Effects of parenting and adolescents’ self-concept. *Journal of Adolescence* 20(2):163–176
 75. Patterson JM. 1995. Promoting resilience in families experiencing stress. *Pediatric Clinics of North America* 42(1):47–63.
 76. St. James E, Cole V. 1997. *Simplify Your Life with Kids: 100 Ways to Make Family Life Easier and More Fun*. Kansas City, MO: Andrews McNeel Publishing
 77. Taylor BL. 1996. *Successful Parenting: The Heart of Parenting Workbook on Self-Esteem, Communication, and Discipline*. Winston-Salem, NC: Successful Parenting Publishers.
 78. Visher JS, Visher EB. 1995. Beyond the nuclear family: Resources and implications for pediatricians. *Pediatric Clinics of North America* 42(1):31–43.
 79. Wallerstein JS, Kelly JB. 1996. *Surviving the Breakup: How Children and Parents Cope with Divorce*. New York, NY: Basic Books.
 80. Covey SR. 1997. *The 7 Habits of Highly Effective Families: Building a Beautiful Family Culture in a Turbulent World*. New York, NY: Golden Books.
 81. MentalHelp.net (2010). <http://www.mentalhelp.net/>

Tərtibatçı:
Aytəkin Hüseynli
Məsləhətçi:
Sənubər Əlizadə



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



**Müasir Təhsil və Tədrisə
Yardım Mərkəzi**

