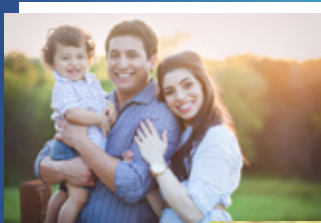




AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ  
AİLƏ, QADIN VƏ USAQ PROBLEMLƏRİ  
UZRƏ DÖVLƏT KOMİTƏSİ

# Validəyn bələdçisi



# Mündəricat:

- Giriş
- Erkən yaş dövrü
- Məktəbəqədər yaş dövrü
- Kiçikyaşlı məktəblilərin psixoloji xüsusiyyətləri
- Yeniyetməlik dövrü
- Xülasə



# Giriş

Hər yeni doğulan uşaq dünyaya göz açdığı gündən başlayaraq ətraf aləmlə təmasda olur. Uşaqların sosial həyata uyğunlaşması müəyyən mərhələlər şəklində baş tutur. Dünyaya gələn gündən uşaqlara lazımı imkanların yaradılması onların hərtərəfli inkişafında mühüm rol oynayaraq onların həm fiziki, həm də psixi inkişafına təsir edən vacib amildir. Cəmiyyətin sağlam şəkildə formalaşub inkişaf etməsi məhz ailədən başlayır. Ailədə onlara öyrədilən davranış üsulları, təlim-tərbiyə metodları uşaqların inkişafını, hərəkətlərini, şəxsiyyət kimi formalaşmasını təmin edir. Valideyn münasibəti bu inkişafı sürətləndirir, uşağın gələcək taleyinə birbaşa təsir göstərir.

Uşağın şəxsiyyəti ailədə formalaşır, ailə onun mənəvi hisslərinin, sosial davranış bacarıqlarının tərbiyəsi üçün ilk məktəbdir. Uşağın mənəvi xarakteri gündəlik həyatı, ailənin təməlləri ilə ailənin bütün həyatından qaynaqlanır. Valideynlərin uşaqlarla ünsiyyət tərzini, ailə üzvlərinin bir-biri ilə qarşılıqlı münasibətlərində, ailə mikroiklimində əks olunur. Bu baxımdan ailə üzvlərinin ünsiyyətindəki qüsurlar, baş verən xoşagəlməz hadisələr, ilk növbədə uşaqların psixikasına mənfi təsir göstərir və uşağın digər insanlarla münasibətlərinin pozulmasına gətirib çıxararaq, ətrafdakılarla ünsiyyət qurmasına maneçilik törədir, ümumiyyətlə uşağın düzgün, ahəngdar inkişafının pozulmasına səbəb olur.

***Valideynlər münasibəti necə tənzimləməli, gələcəyə sağlam düşüncəli, özgüvənli, cəmiyyətə yararlı şəxslər yetişdirmək üçün onlar nələrə diqqət etməlidir?***

Bu məlumatlandırıcı vəsait valideynlər və uşaqlar arasındakı münasibətlərin prinsiplərini, onlarla əlaqə qurmağa kömək edəcək müxtəlif üsulları sizə təqdim edir. Uşağın inkişafındakı hər bir dövr çox vacibdir və körpənin müəyyən bir yaşda əldə etməli olduğu bilik və bacarıqlarla əlaqələndirilir. Bir daha valideynlərin nəzərinə çatdırırıq ki, inkişaf normaları bütün uşaqlara deyil, əksər uşaqlara aiddir, çünki hər bir uşağın inkişafı fərdi və bir çox amillərdən asılıdır. Buna görə də, müəyyən bir anda körpəniz bir şeyi necə edəcəyini bilmirsə, əmin olun ki, zamanla sizin köməyinizlə mütləq bunu öyrənəcək. Gəlin birlikdə yaş dövrlərinə uyğun olan psixoloji xüsusiyyətlər və davranış qaydaları ilə yaxından tanış olaq.



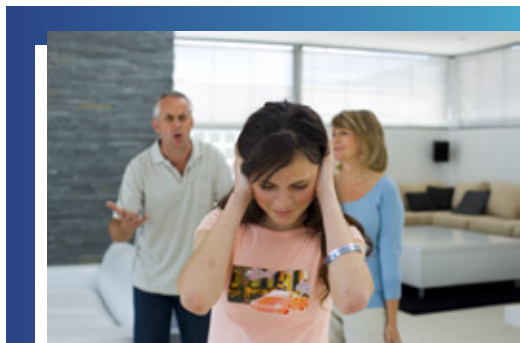
# Erkən yaş dövrü

0-3 yaş erkən yaş dövrü adlanır. Bu dövrdə valideyn övladının sağlam böyüməsini təmin etməli, inkişafını dəstəkləməlidir. Bu istiqamətdə daha çox məlumat əldə etmək və övladınızın inkişafında müsbət addımlar atmalısınız.

## *Körpələrlə davranış qaydaları*

- Uşaqlar xüsusilə ilk üç yaş müddətində anaya çox bağlı olurlar. Bu elə bir zərurətdir ki, uşağın gözünü hər açdığı anda anasını yanında görə bilməsi, qorxudan ürkdüyündə onun səsini hiss etdiyəndə təsəlli ala bilməsi çox önəmlidir. Övladınız bu güvən və sevgi zənginliyi içində həyata addım atmalıdır;
- Övladınızla birlikdə zaman keçirin, ancaq ən önəmli məqam uşağın valideynləri ilə uzun vaxt keçirməsi deyil, bu vaxtın keyfiyyətli və tərbiyəvi keçməsidir;
- Ona sərbəst olacağı şəraiti yaradın, duyğularını və özünü ifadə etməsinə icazə verin;
- Fikirlərinə diqqətlə yanaşın. Sizinlə danışmaq istəyəndə, öz işlərinizi kənara qoyub ona mütləq qulaq asmağa çalışın;
- Körpənizin oynadığı oyunları mümkün qədər çox izləyin və çalışın ki, oyunlarda siz də iştirak edəsiniz. Oyun uşağın xəyal dünyasına səyahət edərək, onun gizli qəhrəmanları ilə tanış olmaq, xəyal aləminin qaydalarını öyrənərək onlara tabe olmaqdır;

- Övladınızın nitqini inkişaf etdirmək üçün onu hər zaman söhbətlərə cəlb edin;
- Uşaqda baş verən dəyişikliklərə səbr və anlayış ilə cavab verməyə çalışın;
- Uşağınızın zehni inkişaf prosesini yaxşı izləyin, lazım olduğu təqdirdə bu məsələdə mütəxəssis dəstəyi alın;
- Uşağınızı xüsusilə ilk üç yaş müddətində televizor, kompüter, texnoloji oyun vəsaitləri ilə tanış etməkdən çəkinin, uzaq tutmağa çalışın;
- Hər hansı bir səbəbdən övladınıza emosional, psixoloji və fiziki təzyiqlər, ya da cəza tətbiq etməyin;
- Müəyyən fasilələrlə qoyduğunuz qanun-qaydaları və uşağınızın davranışları ilə bağlı olan məsələləri ona izah edin. Ciddi yaramaz hərəkət edərsə, qəzəbləndiyinizi göstərməkdən çəkinməyin;
- Birlikdə mütaliə edin. Uşaqlara körpə yaşlarından başlayaraq gündəlik kitab oxumaq, onları nağıl qəhrəmanları ilə tanış etmək, övladınızın dili mənimsəməsinə, ünsiyyət, sosial və oxu bacarıqlarının inkişafına kömək edəcək.



# Məktəbəqədər yaş dövrü

Övladınızın 3 yaşı olanda artıq fərqli mərhələyə qədəm qoyursunuz. 3-6 yaş dövrü uşaqların inkişafında çox mühüm dövrdür. Məhz bu dövrdə uşaqların beyin hüceyrələrinin artması və onlar arasında əlaqələrin qurulması prosesi baş verir.

Məktəbəqədər dövr uşağın yeni öyrənmə vərdislərinin formalaşdığı dövrdür. Uşağın məktəbdəki uğurlu təhsili, şəxsiyyət kimi formalaşması, ictimai həyatda iştirak etməsi məktəbəqədər dövrdə qoyulmuş təməldən əhəmiyyətli dərəcədə asılıdır.

## *Bu yaş dövrünün özünəməxsus xüsusiyyətləri var:*

- Məktəbəqədər yaşlı uşaqda nəvazişə, məhəbbət hissinə tələbat çox olur və burada əsas yeri uşağın valideynə olan münasibəti tutur. Bu dövrdə onların hisslərinə, tələbatlarına və ya istəklərinə qarşı səbrli və diqqətli olmaq çox vacibdir;
- Bu yaş dövründə nitqin tərəkürlə əlaqəsi müşahidə olunur. Onunla birgə səmərəli vaxt keçirərək təxəyyülünün inkişaf etməsinə yardımçı olun;
- Uşaqlara sərbəst şəkildə hərəkət etməyə icazə vermək çox vacibdir. Məktəbəqədər yaşlı uşaq öz bacarıqlarını məşq etdirməlidir ki, balans və koordinasiyaları daha yaxşı inkişaf etsin;
- Müsbət davranışlarını bəyəndiyinizi söz və hərəkətlərinizlə ona hiss etdirin. Bu, onu çox sevindirəcəkdir;
- Bu dövrdə uşaqlarda ünsiyyət xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Bu yaş dövründə uşaqlar hər şeyi öyrənməyə can atırlar; bunu nəzərə alaraq onlarla mütaliə tələbatı formalaşdırmaq lazımdır;

Uşağınızın əhatəsini, əşyaları və yaxın qohumlarınızı tanımasını təmin edin;

- Uşaqların ümumi və psixi sağlamlığını müəyyən etmək üçün onları oyun oynarkən müşahidə etmək çox əhəmiyyətlidir. Əgər uşaq oyunlara maraq göstərmirsə və ya öz yaşına görə stereotip, passiv və ya bəsit oynayırsa, bu, böyüklər üçün ciddi siqnal olmalıdır: belə uşaq xüsusi diqqət tələb edir. Oyun həm uşağın psixoloji vəziyyətinin və şəxsiyyət kimi inkişafının diaqnostikasını aparmaq üçün bir vasitədir, həm də uşağın inkişafındakı ləngiməni və qüsurları aradan qaldırmaq üçün çox gözəl metoddur;
- Övladınızın tələbatına və istəklərinə qarşı diqqətli olun. Bir çox hallarda uşağın öz yerini tapma çabası aqressiv davranışlara səbəb ola bilər;
- Öz neqativ emosiyalarınızı idarə edin. Uşaq aqressiv davranış göstərdikdə, bu sizdə də neqativ hisslər oyadır (əsəb, qəzəb, qıcıqlanma, qorxu, carəsizlik və s) Uşağın hisslərinin təbii olduğunu qəbul etməlisiniz, onun səbəbini, gücünü, xarakterini müəyyən edib, uşaqla müsbət və konstruktiv münasibətinizi, mövqeyinizi qoruyub saxlamağı bacarın;
- Övladınızın diqqətini ətrafdakı insanlara olan münasibət modelinə, emosiyaların ifadəsində hansı davranış modellərindən istifadə etdiyinizə yönləndirin. Uşaqlar hər zaman öz valideynlərini, ailə üzvlərini təkrarlayaraq, təqlid edirlər.



# Kiçik yaşlı məktəblinin psixoloji xüsusiyyətləri

Cəmiyyət və ailə tərəfindən kiçik yaşlı məktəblinin qarşısında ciddi tələblər durur. Bu dövrdə əsas fəaliyyət növü təlimdir: təlimdə uşaq biliklərə yiyələnir, tərbiyə olunur və psixi cəhətdən inkişaf edir. Belə ki, məktəb şəraiti uşaq şəxsiyyətinin mühüm əlamət və keyfiyyətlərinin formalaşması və təzahür etməsi üçün əlverişli zəmin yaradır. Müəllim şagirdlərə öz təlim əməklərini düzgün təşkil etməyə, öyrənmənin səmərəli yollarını öyrətməyə çalışmalıdır.

- Bu yaş dövründə uşaqlarda iradənin inkişafı üçün də imkan yaranır. Bu dövrdə uşaq öz hərəkətlərini, fikir və arzularını müəyyən qaydalara tabe etməyi öyrənir;
- Bu yaşda uşağın zehni gücü və yaddaşı çox inkişaf edir. Uşağın konkret düşüncə tərzini formalaşdır. Duyğuları ilə düşünür. O, müşahidələr və təcrübələr nəticəsində müəyyən mühakimə apara bilir. Ünsiyyət sahəsinin genişlənməsi, yeni nüfuzların meydana gəlməsi, sinif kollektivində münasibətlərin formalaşması məhz bu dövrə təsadüf etdiyindən övladınıza gün ərzində lazımi vaxt ayıraraq davranışlarını daima müşahidə edin;
- Kiçik məktəblilərin aparıcı fəaliyyət növü təlim olsa da, burada özünəxidmət və müəyyən xırda məmullatların hazırlanması şəklində həyata keçirilən əmək fəaliyyəti bu yaş dövründə mühüm rol oynayır. Onlara evdarlıq əməyi vərdişlərinə yiyələnməyi kiçik yaşlarından öyrədin;

- Bu yaş dövründə uşaqlarda təşkilatçılıq, öz işinə məsuliyyət hissi, birgə işləmək, öz mənafeyini kollektivin mənafeyinə tabe etmək bacarığının aşılması çox vacibdir;
- Bu dövrdə uşaqlarda emosional vəziyyətləri tez-tez dəyişir. Bu səbəbdən hər zaman onun yanında olaraq, onun duyğu və hisslərinə daha təmkinlə yanaşın.
- Dostlarla münasibətdə kiçik məktəblilər daima ünsiyyətə marağ göstərirlər; bunu nəzərə alaraq uşaqları onların marağ dairələrinə uyğun kollektiv tədbirlərə, birgə oyuna, onlarda kollektivçilik, yoldaşlıq, dostluq, nəzakətlik, cəmiyyət üzvlərinə qarşı diqqətlik kimi keyfiyyətlər aşılamaq vacibdir;
- Bu yaş dövründə uşaqlar valideynlərindən və müəllimlərindən nə qədər çox diqqət və sevgi görsələr, psixoloji sağlamlıqları bir o qədər yaxşı olar.

Uşağınızla məktəbdəki durumu, ailəni maraqlandıran və ya onun marağında olan mövzularda söhbət etməyi nəzərdən qaçırmayın. Onunla daima söhbət edin, fikirlərini öyrənməyə çalışın;

- Mükafat və cəza qaydalarına düzgün riayət etməyə çalışın. Müsbət davranışlarını mükafatlandırdıqda, mənfi davranışlarını cəzalandırdıqda isə ona bunların səbəbini mütləq izah etməyə çalışın;

- Bu yaş dövründə uşaqlarda yaradıcılıq potensialının aşkarlanması və onun inkişaf etdirilməsi onların dünyagörüşünün artırılmasına və gələcək fəaliyyətinə müsbət təsir göstərəcək.

# Yeniyetməlik dövrü

Yeniyetməlik, uşağın müstəqil yetkinliyə doğru inkişaf dövrü olaraq qəbul edilir.

Bu dövr adətən təxminən 10 yaşında başlayır və gec yeniyetməlik dövrünə qədər davam edir. Yeniyetməlik dövründə uşaqlar aktiv fiziki, intellektual və emosional inkişafdən keçirlər.

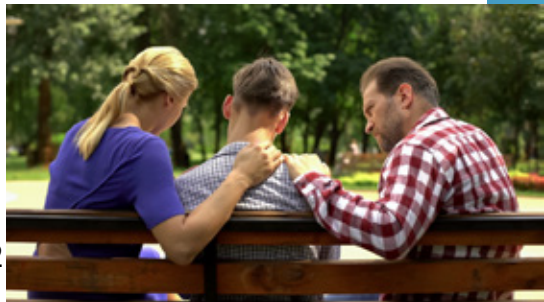
Bu yaş dövründə yeniyetmələrin psixoloji inkişafında yeni keyfiyyət dəyişiklikləri baş verir: onlarda ixtiyari diqqət, məntiqi hafizə, mücərrəd təfəkkür, təxəyyül inkişaf edir. Yeniyetmə yaşında bəzi yeni psixoloji törəmələr özünü göstərir. Buraya böyüklük hissi, əks cinslərin dostluğu, kollektivdə nüfuzlu mövqe tutmaq, özünüdərkətmə tələbatı və s. daxildir.

Yeniyetmələrdə ünsiyyət və özünüdərk tələbatı güclü olduğundan onlar daima kollektivdə layiqli mövqe tutmağa can atırlar. Bu səbəbdən təhsil ocaqları və ailələr onları birgə tədbirlərə, ictimai-faydalı işlərə, əmək və ünsiyyətə geniş cəlb etməklə bu əsas tələbatın ödənməsinə şərait yaratmalıdır.



## *Yeniyetməlik dövrünün psixoloji xüsusiyyətləri və davranış qaydaları:*

- Yadda saxlayın, yeniyetmə artıq öz hüquqlarını, bərabər münasibətləri tələb etmək iqtidarında olan bir şəxsiyyətdir. Onun hüquqlarına hörmətlə yanaşın və mütəmadi olaraq hüquqları haqqında onu maarifləndirməyə çalışın;
- İlk növbədə hər zaman situasiyadan asılı olmayaraq övladınızı axıradək dinləyin, onunla empatiya quraraq hansı hisslər keçirdiyini hiss etdiyinizi və anlayışınızı ona daima göstərin;
- Yeniyetmə ilə ünsiyyəti dialoq şəklində qurmağa çalışın;
- Övladınız daim onun həyatı ilə maraqlandığınızı (nəzarəti yox), ona olan emosional dəstəyinizi hiss etməlidir;
- Yeniyetmənin hər bir probleminə qarşı diqqətli olmağa çalışın. Sizin nöqtəyi-nəzərinizdə kiçik görünə bilən hər hansı bir problem yeniyetmə üçün tam əksinə ola bilər.



- Övladınızla öz hisslərinizi, narahatçılıqlarınızı bölüşün. Bəzən uşaqlar öz hisslərini verballaşdırmaqda (sözlə ifadə etməkdə) çətinlik çəkirlər. Valideynlərin bu cür yanaşması həm övladı ilə səmimi, yaxın münasibət qurmağa, həmçinin yeniyetməyə öz daxili hisslərini ifadə etməyə köməklik edəcək.
- Yeniyetməyə müstəqil qərarlar qəbul etməkdə yardımçı olun.
- Yeniyetməyə qarşı irəli sürdüyünüz tələblər onun imkanlarını aşmamalıdır. Əks halda onda aqressivlik, inamsızlıq artacaq.
- Övladınızı yeniyetməlik dövründən daha erkən vaxtlarda müxtəlif dərnəklərə aparın, müxtəlif sahələrə maraq yaradın. Belə etdikdə yeniyetməlik dövründə övladınızın daha pozitiv qruplarda həmyaşıdları ilə birləşmək imkanı artır.
- Yeniyetməni ətrafınızda olan daha çox uğur qazananlarla müqayisə etməyin. Belə etdikdə valideyn özünə qarşı inamsızlıq və digərinə qarşı nifrət hissi yaratmış olur;
- Övladınızla hər hansı problemi müzakirə etdikdə yaranmış situasiyada yeniyetmənin bütövlükdə şəxsiyyətinin deyil, məhz hansısa davranışının siz tərəfdən bəyənilmədiyini söyləyin. Bu cür yanaşma onun davranışları üçün də çox önəmlidir;

- Övladınıza hər zaman sevginizi göstərin. O bilməlidir ki, siz onu əldə etdiyi nailiyyətlərə görə yox, onun özünə görə sevirsiniz;
- Valideyn unutmamalıdır ki, hər bir insan istər uşaq, istərsə də böyük, həyatda səhv edə bilər. Lakin əsas olan, səhvi görərək öz üzərində daima inkişaf etməkdir. Yeniyetməlik dövründə isə uşağın orqanizmində baş verən dərin fizioloji və psixoloji dəyişiklikləri nəzərə alsaq, onlara qarşı daha səbirlə, çevik, diqqətli olmağımız onlara daha çox fayda verəcək;



# Xülasə

Biz sizlərə uşaqların mürəkkəb dövrlərinin əsas xüsusiyyətlərini və davranış qaydalarını araşdıraraq mühim məqamları diqqətinizə çatdırmağa çalışdıq.

Unutmayın ki, uşaqlarda psixoloji travmaların, stress faktorlarının qarşısının alınmasının əsas yolu sevgi, qayğı dolu xoşbəxt və mehriban ailə mühitinin formalaşmasıdır.

Odur ki, övladlarınıza hər zaman xoşbəxt anlar yaşatmağa çalışın.



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

Bakı şəhəri,  
Səbail rayonu, Üzeyir Hacıbəyli 80,  
Hökumət evi, 4-cü əlaqəsi  
Az1000

Tel: (+99412 493 79 62)  
[www.scfwca.gov.az](http://www.scfwca.gov.az)  
[aile@scfwca.gov.az](mailto:aile@scfwca.gov.az)