Parlaq bir gələcək üçün, çiçəklənən millət üçün, düşünərək yaşayanlar üçün, səsi dünyaya yayılacaq bir gənclik üçün, işıqlı sabahlar üçün, xoşbəxt bir ailə üçün, sevincli qəlblər üçün, gülən üzlər üçün, həyat səhifələrimizi parlaq imza sahiblərinin qələmi ilə yazmaq üçün

mono

Kitabın sahibi: ______________________________

Oxu tarixi: ______________________________

Ürək ver: ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Diqqət! Evdə uşaq var

Psixoloq
Elmir İsgəndərov

mono
NON-FİKŞN

Koordinator: Nurman TARİQ

Redaktor: Toğrul MUSAYEV

Korrektor: Turac ELDARQIZI

Tərtibatçılar: İsmayıl SÜLEYMANLI
Aygül ƏLİYEVA

Art-direktor: Ramin HƏSƏNƏLİZADƏ

Cildin dizayneri və illüstrator: Ülviyyə XƏLİLLİ

Elmir İsgəndərov
DİQQƏT! EVDƏ UŞAQ VAR

Bakı, "MONO" nəşriyyatı – 2024, 208 səh.

© Elmir İsgəndərov / 2024
© Parlaq İmzalar MMC / 2024

Kitabın bütün hüquqları qorunur. İcazəsiz olaraq hər hansı vasitə ilə nəşri və yayımlanması qadağandır.

MONO – Parlaq İmzalar MMC-yə məxsus markadır.

ISBN: 978-9952-8494-9-3

MONO nəşriyyatı – 13
Valideynlik akademiyası – 2

www.parlaqimzalar.az
mono@parlaqimzalar.az
/ monokitab
0559697259 / 0559897259

Mətbəə: "MEGA" [Türkiyə]
APREL / 2024

Psixoloq Elmir İsgəndərov
NLP Academy Psixoloji Xidmət və
Təlim Mərkəzinin qurucusu və direktoru,
NLP Master, təlimçi

Elmir İsgəndərov 1983-cü il aprelin 23-ü Tərtər rayonunda anadan olub. 2003-cü ildə Bakı Dövlət Universitetinin bakalavr, 2005-ci ildə magistr pillələrini fərqlənmə diplomu ilə bitirib. 2013-cü ildə uşaq nəşriyyatı qurub, 3 il bu nəşriyyatın direktoru olub və uşaq ədəbiyyatına dair 50-dən çox kitab çap edib.
2018-ci ildə Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutunun pedaqoji psixologiya ixtisası üzrə doktorantura pilləsinə qəbul olub, 2022-ci ildə təhsilini uğurla başa çatdırıb.
2018-ci ildə NLP Academy Psixoloji Xidmət və Təlim Mərkəzini qurub. O vaxtdan bu mərkəzə rəhbərlik edir, burada psixoloji xidmətlər və təlimlər həyata keçirir.
Psixoloq Elmir İsgəndərov Amerika və Türkiyədə onlarla təlimlərə qatılıb, müxtəlif beynəlxalq seminar, konfrans və simpoziumlarda iştirak edib. NLP-nin qurucusu dok. Riçard Bendlerdən imzalı sertifikat əldə edən yeganə azərbaycanlıdır.
2019-cu ildə açdığı "Psixoloq Elmir İsgəndərov" adlı yutub kanalı öz sahəsi üzrə respublikamızda ilk və yeganə kanaldır. Hazırda 50 mindən artıq abunə sayı ilə fəaliyyətini davam etdirir.
Ailəlidir, 3 övladı var.

Mündəricat

Bu kitab niyə yazıldı? 11

Uşaq tərbiyəsi niyə vacibdir? 13

Uşaq tərbiyəsi nə vaxtdan başlanır? 15

İncə sənət – analıq 19

Böyük məsuliyyət – atalıq 23

Uşaq ailənin güzgüsüdür 27

Ölü ruhlar karvanı 31

Cəza ilə “tərbiyə” 35

Hekayə qutusu: Yaşlı qadın və şahin 39

“Mənim ağıllı balam” 41

Hisslərini rahat ifadə etmək 43

Davranışda intizam 47

0-4 yaş arası
uşaqların öyrənmə marağı 55

Hekayə qutusu: Ana, həmişəki kimi... 60

Uşaq tərbiyəsində metodlar ____ 63

Uşaqlar niyə aqressiv olurlar? ____ 71

0-4 yaş arası uşaqlara
qaydaları necə öyrədək? ____ 77

Məktəbyaşlı uşaqlara
qaydaları necə öyrədək? ____ 81

Güvən duyğusu ____ 83

Uşaqla münasibətdə 3 mərhələ ____ 87

Uşaqlarınıza fərq qoyun ____ 91

Tək uşaq, yoxsa çox uşaq? ____ 95

Özünəinam ____ 99

Evin böyüyü ____ 103

"Şərtli" sevgilərin övladları ____ 105

Valideynlik məsuliyyəti
və uşağın xarakteri ____ 109

Kiçik həddi-büluğ dövrü ____ 113

Uşaq vaxtında yatmır? ____ 115

Bu uşaq yemək yemir ____ 119

Ayaqyolu vərdişi ____ 123

Uşağınızla çox vaxt keçirməyin ____ 127

Hekayə qutusu: Bir körpənin dilindən ____ 130

Uşağın nə qədər oyuncağı olmalıdır? ____ 135

Uşaq və telefon ____ 139

Müasir uşaq baxıcısı: televizor ____ 143

Faydalı vərdişlər necə aşılanmalıdır? 147

Hekayə qutusu: Qardaş-bacı gözləyən uşaqlardan böyüklərə məktub 153

Yenə tapşırıq? 157

Öyrətmə metodu 161

Dünyanın ən yaxşı təhsil sistemi 165

Tərbiyədə inanc və dəyərlərin rolu 169

Hekayə qutusu: Sevgi qayıqları 171

Xarici, yoxsa daxili intizam? 173

Cəza nəticəsində dəyişən davranışlar 175

Daxili nizam-intizamı necə formalaşdırmaq olar? 177

Xarici nizam-intizam necə formalaşdırılmalıdır? 179

Uşaqları mükafatlandırmaq doğrudurmu? 183

Hədiyyə ilə mükafatın fərqi 189

Tərbiyədə cəza və mükafata yer yoxdur 193

Uşaq niyə yalan danışır? 195

Hekayə qutusu: Həcər nənənin dərsi 199

Uşaqlarda əxlaq tərbiyəsi 201

Güvən 203

Bu kitab niyə yazıldı?

Məşhur pedaqoqlardan biri deyir ki, indiki uşaqların valideyni olmaq çox çətindir. Ancaq gəlin razılaşaq ki, indiki valideynlərin övladı olmaq da çətindir.

Valideynlər qarşılarına ideal bir məqsəd qoyub uşaqlarını tərbiyə etməyə çalışırlar. Analar əllərindən gələni edirlər, hətta belə demək mümkünsə, bu uzun, məşəqqətli yolda özlərini belə unudurlar, böyük fədakarlıqlar nümayiş etdirirlər. Atalar bu fədakarlıq "yarışında" heç də onlardan geri qalmırlar. Və uşaqlar... Onlar da yaşamağa, xoşbəxt olmağa, insanlarla uğurlu münasibət qurmağa can atırlar. Amma bütün bu müsbət istəklərə baxmayaraq, yenə də valideyn-uşaq münasibətlərində problemlər, sıxıntılar, hətta ağır "qəzalar" baş verir. Deməli, nəsə qaydasında deyil.

Məhz qaydasında olmayan bir çox məsələlər və arzuolunmaz müşahidələr bu kitabın yazılmasına səbəb oldu.

Kitabda uşaq tərbiyəsində yol verilən xətalar, ailələrdə müşahidə etdiyimiz müxtəlif problemlər və onların həll yolları, ailə qurmadan öncə bilməli olduğumuz məsələlər öz

əksini tapıb. Kitabın yazılma prosesində bir sıra pedaqoq və psixoloqların əsərlərindən istifadə etmiş, kitabı elmi əsaslarla işləmiş, ancaq bununla yanaşı, dilinin sadə olmasına çalışmış, axıcı bir üslubda qələmə almışıq.

Bu, kitabın ikinci nəşridir. 2018-ci ildə ilk dəfə nəşr olunanda o dövrün ən son yeniliklərini əks etdirməyə çalışmışdıq. Bu illər ərzində kitaba o qədər maraq göstərildi, o qədər sevildi ki, ikinci nəşrini zəruri hesab etdik. Bu illər ərzində istər psixoloq kimi fərdi şəkildə görüşdüyüm ailələr, valideynlər və uşaqlarla iş, istərsə də bir mütəxəssis kimi müşahidə etdiyim həqiqətlər kitabın ikinci nəşrində mənə yol göstərdi. 5 il sonra kitabın ikinci nəşrinə qərar verərkən onu olduğu kimi nəşr etmək olmazdı. Çünki bu 5 ildə dünya çox dəyişmişdi.

Artıq nəsillərarası fərqin olduqca azaldığı bir dünyada yaşayırıq. Deməli, bu kitabın ikinci nəşri, demək olar, yeni nəslə xitab edəcək. Faydalı olacağına ümid edir, kitabın ərsəyə gəlməsində əməyi olan hər kəsə təşəkkür edirik.

Elmir İsgəndərov
Bakı, 2023

Uşaq tərbiyəsi niyə vacibdir?

"Uşaq valideynini sevir, ancaq ona hörmət edənə hörmət edir. Uşaq ona hörmət etməyənə hörmət etmir, sadəcə sevir".
F. Qalkınç

Uşaq tərbiyəsi bir mövzu olaraq heç vaxt əhəmiyyətini itirməyib və bəzilərinin zənn etdiyi kimi, dolaşıq və yorucu bir məsələ deyil, əksinə, zövq verən, insanı inkişaf etdirən bir prosesdir.

İnsan yer üzünün əşrəfidir. Lakin dünyaya insan kimi gələn varlığın sözün əsl mənasında insanlıq mərtəbəsinə yüksəlməsi, başqa sözlə, potensial insanın həqiqi insana çevrilməsi üçün o, yüksək əxlaqa yiyələnməlidir.

Uşaq üçün qoyulan ən ali miras gözəl ədəb və əxlaqdır. Təəssüf ki, uşaqların gələcəyi deyəndə ağlımıza ilk olaraq ev, iş, maddi imkan gəlir; uşaq tərbiyəsi deyəndə də "camaatın yanında özünü "yaxşı" aparmaq" kimi səthi məna anlaşılır. Əsas miras pul-para deyil. Onu həmişə qazanmaq olar. Həyatda ən dəyərli şeyləri pulla almaq olmur – hava, günəş, nəfəs almaq, görmək, eşitmək...

Əslində, insanın fitrətində mənfi hisslərə, əməllərə meyil yoxdur. Yaşadıqca hansı tərəfə yönəldilirsə, o tərəfə üz

Tərbiyənin və ya uşaq tərbiyəsinin önəmi və nəticələri əvvəl ailədə, daha sonra isə cəmiyyətdə özünü göstərir.

tutur. Biz yaradılışın, fitrətin ziddinə getdikcə həyatımızdan problemlər əskik olmur. Siseronun dediyi kimi, "əgər təbiəti özümüzə bələdçi seçsək, heç vaxt yoldan sapmarıq..."

Tərbiyə ərəb sözü olub "rəb" kökündən gəlir. "İslah etmək", "düzəltmək", "bəsləmək", "böyütmək", "yüksəltmək", "idarə etmək", "qorumaq", "bir şeyi müəyyən ölçüyə salmaq", "lazımi səviyyəyə gətirmək" kimi mənaları var.

Siseron tərbiyəyə bu cür tərif verir: "Tərbiyə – uşağı insanlığa yüksəltməkdir".

Tərbiyənin və ya uşaq tərbiyəsinin önəmi və nəticələri əvvəl ailədə, daha sonra isə cəmiyyətdə özünü göstərir. Əgər sağlam cəmiyyətdə yaşamaq istəyiriksə, ailəmiz də sağlam olmalıdır. Sağlam ailənin məhək daşı isə uşağı doğru-düzgün tərbiyə etməkdir. Doğru tərbiyə də məhz sağlam və məlumatlı valideynlərin sayəsində mümkündür.

Bu gün tərbiyəsinə laqeyd yanaşdığımız uşağın sabah cəmiyyət üçün böyük bir bəlaya çevrilməsi qaçılmazdır. Öz gələcəyimizə balta çalmaq istəmiriksə, uşaq adlı "fidanı" düzgün böyütmək üçün əlimizdən gələni etməliyik.

"Uşaqlar gələcəyimizdir" fikrini dəstəkləməsəm də (çünki bu fikir hər bir uşağa fərdi yanaşmağın qarşısını alır), gələcəyimizin indinin uşaqları tərəfindən qurulacağı şübhəsizdir.

İntibah dövrünün görkəmli nümayəndəsi, humanizm cərəyanının qurucularından sayılan Rotterdamlı Erazmın mövzu ilə bağlı fikirləri maraqlıdır:

"Sənə övlad bəxş edən Yaradan, əslində, sənə xam maddə verib. Bu maddəyə formanı sən verəcəksən. Ona biganə yanaşsan, nəfsi istəklərinə boyun əyən cılız bir insana, diqqət və qayğı göstərsən, ilahi bir şəxsə çevriləcək".

Uşaq tərbiyəsi nə vaxtdan başlanır?

“Gerçəkləşdirə bilmədiyiniz xəyalları uşaqlarınızın üzərinə köçürüb onları öz xəyallarından məhrum etməyin”.
A. Günəş

Bu suala mütəxəssislər müxtəlif cavablar veriblər. “Uşaq tərbiyəsi uşağın dünyaya göz açması ilə başlayır” deyən də var, “Uşaq tərbiyəsi ana bətnində başlayır” söyləyən də.

Araşdırma apararkən belə bir orijinal fikrə rast gəldim: “Uşaq tərbiyəsi həyat yoldaşı seçimi ilə başlayır”.

Yəni bir insan övladına gələcək ana və ya ata axtarmağa başlayanda, əslində, ona tərbiyə də verməyə başlayır. Bu cəhətdən seçim məsələsinə bir anlıq, bir günlük, bir illik məsələ kimi baxmamalıyıq.

İnsan həyat yoldaşını seçərkən yalnız öz gələcəyini deyil, övladlarının da gələcəyini müəyyənləşdirdiyini unutmamalıdır. Xasiyyətləri tutan və bir-birini sevən fərdlər sadəcə xoşbəxtliklə dolu bir dünyanın deyil, eyni zamanda bir təlim-tərbiyə ocağının da bünövrəsini qoymuş olurlar. Bir-birini sevən fərdlərin övladları sevginin nə demək olduğunu ta ana bətnindən öyrənirlər. Ona görə deyirlər ki,

Uşaq tərbiyəsi həyat yoldaşı seçimi ilə başlayır.

atanın övladına ən gözəl hədiyyəsi onun anasını sevməsidir.

Bu baxımdan ailə qurmağa hazırlaşan cütlüklər münasibətlərini yalnız maddiyyat, təhsil, iş, xasiyyət baxımından yox, həm də potensial valideyn olmaq cəhətdən qiymətləndirməlidirlər. Münasibətdə olduğumuz, ailə qurmağı düşündüyümüz adamı gözümüzün önünə gətirib özümüzə bu sualı verməliyik:

"Mən onun uşaqlarımın atası (anası) olmasını istəyərəm?"

Uşaq ailənin güzgüsüdür. Ailədə nə baş verirsə, uşağın duyğuları, davranışları, rəftarı, hətta siması belə onu əks elətdirir. Heç bir cihaz hisslərin surətini uşaq kimi dəqiqliklə çəkə bilməz. Həyat yoldaşını sevən şəxs övladına insanları sevməyi, hörmət edən hörmət etməyi öyrədir. Qışqıran qışqırmağı, hirslənən də hirslənməyi. Bir sözlə, nə əksəniz, onu da biçəcəksiniz.

* * *

Güzəranı yaxşı olmayan, gözünü qayınatasının mirasına dikən bir ana bəzən uşaqlarına belə deyirmiş: "Bir az da səbir edək. Bir gün babanız gözlərini yumacaq, onda biz də varlı olacağıq".

Bir gün babaları onlara qonaq gəlir. Yemək yeyib çay içəndən sonra nəvələri ilə oynamağa başlayır. 6 yaşlı balaca nəvəsi birdən babasının qucağına hoppanıb deyir:

– Baba, gözlərini yum da...

Baba təəccüblə soruşur:

– Mənim balam, niyə ki?

Uşaq həyəcanla cavab verir:

– Baba, sən gözlərini yuman kimi biz varlı olacağıq.

* * *

Belə hallarla qarşılaşmaq istəmirsinizsə, çox diqqətli olun, əziz valideynlər.

24 saat gizli (və ya açıq) kamera ilə çəkildiyinizi unutmayın. Sözlərinizə, davranışlarınıza, hətta hiss və düşüncələrinizə fikir verin. Və bir şeyi də bilin ki, övladınızın "gizli kamerası", əslində, sizə daha dürüst olmağa kömək edəcək.