

**20 KUNDA OTA-ONALARGA
ILHOMLANTIRUVCHI
TAVSIYALAR**

MUALLIF: IRODA AHMED





MUALLIF SO'ZI

Bismillahir Rohmanir Rohim.

2020-yilning mart oylarida COVID-19 virusining yoyilishi natijasida karantin e'lon qilingan kundan, bolalarini uyda ta'lim va tarbiya (homeschooling) qilishga majbur bo'lgan ko'plab o'rtoqlarimdan qo'ng'iroqlar kela boshladi. Kun davomida telefon orqali ularga uyda ta'lim va tarbiya(homeschooling)ni qanday boshlashlari haqida maslahat berardim.

Farzandlarimiz akademik ta'limni uyda olishni boshlashlaridan avval, deyarli har kuni duch keladiganimiz ota-onalikning fundamental qiyinchiliklarini oshib o'tishimiz kerakligini - intervyularim va suhbatlarim davomida tushunib yetdim.

Ko'pchilik onalar mendan so'raydilar:

- "Ammo, bolalarim quloq solishmaydi. Vazifalarini bajarishlari uchun ular bilan qandoq gaplashay?"
- "Ammo, kundalik ishlarimiz tartibsiz. Qayerdan boshlashimni yoki nimani o'rgatishimni bilmayman"
- "Hamma uyda bo'lsa, maktab ta'lim dasturiga moslasha olmaymiz deb o'ylayman"
- "Agar men bolalarimga matematika, ingliz tili va aniq fanlardan dars bersam, unda kim taom tayyorlaydi yoki tozalikni ta'minlaydi?"
- "Men o'qituvchi emasman. Nimani o'rgatishni yoki qanday o'rgatishni bilmayman. Farzandlarim uy yumushlarini aytsam eshitishmaydi-ku, uyda ta'lim haqida gapirmasam ham bo'ladi"
- "Farzandlarim doim janjallashishadi va tortishishadi. Nima qilishni ham bilmayman. Afsus, onalikni ham tuzuk-quruq eplolmayman"

SubhanAlloh, uyda ta'lim berish - ulkan mas'uliyatdir. Va men "Ota-onalik vazifasini bajarish o'z o'rnida bo'lmas ekan, uyda ta'lim va tarbiyani davom ettirolmashimiz aniq" - degan xulosaga keldim. "Ota-onalik vazifasi" – ulkan sabrga ega bo'lish, qarshi reaksiya bildirish o'rniga farzandga muvofiq javob bera olish, tushuntira bilish va mantiqiy mulohaza yuritish qobiliyatiga ega bo'lish, oldindan va uzoqni ko'ra bilish, barchaning farovonligi uchun xizmat qiluvchi qoidalar va chegaralar topa bilish, va bularga amal qilishda yetakchilik qilish-ki, shoyad farzandlar ham bu qoidalarga tabiiy oqibatlar va mukofotlari bilan ergashsalar. Ota-onalikni muvaffaqiyatli uddalay olishimiz uchun o'zimizda go'zal muloqot, yetakchilik qila olish, maqsadlarni belgilash, tashkillashtirish kabi ko'plab ko'nikmalarni shakllantirishimiz kerak. Shundagina biz farzandlarimizga akademik fanlarni muvaffaqiyatli o'rgatishimiz mumkin.

Men ishonch bilan 7 kun 24 soat farzandlari bilan birga uyda qolishga majbur bo'lgan ko'plab muslima onalarimizga yordam berish umidida, har kungi ota-onalik qilish va uyda ta'lim va tarbiya mavzusida maqolalar yozishni boshladim. Albatta, har kim 7 kun 24 soat uyda, to'rt devor orasida farzandlar bilan birga bo'larkan, o'zaro munosabatlarning salbiy tus olishi tabiiy. Har kuni, kun davomida bir-birimiz bilan yuzlashamiz. Kundalik taom hozirlash, tozalash va uydan turib ishlashdan tashqari, endi sizga bolalaringizning uydagi ta'limini ham nazorat qilish va yo'l-yo'riq ko'rsatish majburiyati yuklandi. Naqadar ulkan vazifalar ro'yxati!

Tan olish kerak, farzand tarbiyasi borasida bugungi jamiyatimiz dinamiklari juda farqli. "Bir bolani yetti mahalla tarbiyalaydi" – deyilardi, lekin biz bugungi jamiyatimizda mahallasiz qoldik. Go'yoki bizlar keng, yovvoyi va oxiri ko'rinmas bir daladamiz. Har kishi o'z hayoti bilan ovvora, unga ipsiz bog'langan, bir-birlariga esa vaqt ajrata olmayaptilar. Umid qilamanki, ushbu kitobda ulashilgan mulohazalar, maslahatlar va sirlar – siz uchun ota-onalik va farzand tarbiyasi dunyosiga mansublik tuyg'usini his qilishingizda yangi nafas umidini beradi. Umid qilamanki, siz uchun bu kitob - farzand ta'limi va tarbiyasida kichkina mahallangiz bo'lib xizmat qiladi va inshaAlloh kechqurun choy ustida birga dardlashadigan kitobcha bo'lib xizmat qiladi.

Ushbu qo'llanma - musulmon ayol sifatida, bugungi kunimizdagi ota-onalik vazifalarini yengillashtirishga hissa qo'shish uchun bo'lgan ilk urinishimdir.

Sizlarga ushbu elektron kitobni yetkazib berishda jonbozlik ko'rsatgan har bir kishining kamtarona sa'y-harakatlarini Alloh taolo qabul qilishini so'rab qolaman.

20 KUNDA OTA-ONALARGA ILHOMLANTIRUVCHI TAVSIYALAR BEPUL
ELEKTRON KITOBI, IRODA AHMED

MUALLIFLIK HUQUQI 2020 IRODA AHMED

BARCHA HUQUQLAR HIMOYALANGAN. USHBU KITOBNING HECH BIR
QISMINI MUALLIF ROZILIGISIZ KO'CHIRIB OLIH YOKI TARQATISH MUMKIN
EMAS.

WWW.RAISING-SCHOLARS.COM



ULARNI HECH QANDAY SHARTLARSIZ, SHUNCHAKI SEVING.

Yosh onalarga yagona tavsiya berolsam, bu nima bo'lardi?

Men nisbatan erta turmushga chiqdim va oila qurdim. Keling, buni shunday aytaylik - ko'pchilik o'rtoqlarim turmush qurganlarida - mening ikki yoki uchta farzandim bor edi. Bu yerda maqtanadigan hech narsa yo'q, chunki bularning hech biri rejalashtirilmagan edi.

Har ne sabablar bo'lsa bo'lsin, bu shundoq sodir bo'lgandi (karyeraga intilgan qiz bo'lib ulg'aydim, va har doim "karyera qilganimdan so'nggina oila quraman" derdim. Eh, qizaloq, o'sha kunlar ham o'tib ketibdi. Xozir kulib eslayman).

O'rtoqlarim birinchi farzandli bo'lganida mendan eng ko'p so'rashadigani: "Onalik tajribasi ko'proq inson sifatida menga tavsiya qiladigan narsang nima?" degan savol bo'lardi. Bu savol meni qiynab qo'yardi, nima deyishni bilmasligimdan emas, balki aytadigan gaplarim juda ko'p va ularni bir so'z bilan ifodalay olmasligimdan.

Kamida besh yil tajribalik ona bo'lsangiz, hamda sizdan so'rasam: ilk marta ona bo'lgan ayolga yagona beradigan tavsiyangiz nima bo'lardi? Yillar o'tib, nihoyat bir jumla bilan aytishim mumkin bo'lgan javobni topganimga ishonaman. Xatto, balki bir so'z. Barchamiz biz ona o'laroq qilishimiz kerak bo'lgan narsa - ularni seving. Ha, shunday, aziz singlim, siz faqatgina ularni seving.

Sevgingizga eng oz haqli bo'lgan paytlarida ham ularni seva biling. Ularni hech bir shartlarsiz sevish bu - ular kaltaklashingiz, oh-vohingiz, dars berishingiz, baqirishingiz va shikoyat qilishingizga haqli deb hisoblagan paytlaringizda seva bilishingizdir.

Men sizning farzandingiz supermarketda baqirib-chaqirayotgan lahzalar haqida gapiryapman; bog'cha yoshidagi bolangiz bog'chasidan bir quti rangli qalamlar olib kelganida(sovg'a sifatida berilmaganini bilasiz); qachonki o'g'lingiz xonasidan zajigalka va gugurt topib olsangiz; qachonki qizingiz matematika darsida yig'lagan paytlarda; qachonki siz "Bu narsadan qo'rqish tentaklik!" yoki "Bor-yo'g'i shu narsaga yig'lash - ahmoqlik!" deyidigan narsalaringizdan qo'rqib, yig'lagan paytlari haqida aytyapman.

O'sha daqiqalarda aksaryatimiz shoshib "Yaramas qiz!" yoki "Yomon bola!"- deyishga tushamiz. Men, shaxsan, bolalikdagi xatti-harakatlarimni unutgandekman. Men, bir bolakay o'laroq, ota-onamga ko'rsatgan kunlarimni esdan chiqargan ko'rinaman?! Ota-onamni qiyinchilikka va og'ir kunlarga qo'ygan paytlarim albatta bo'lgan bo'lishi kerak.



Va, to'g'risi shuki, bolalar - yomon emas, balki ular shunchaki kichkinalar. Ular endigina o'rganishmoqda. Shunga qaramay, juda ko'p paytlarda kerakligicha shafqat ko'rsatmaymiz, afsuski bu - boshqalar ularni tushunmasligiga ishonishlariga olib keladi.

Ota-onalarga noma'qul ko'ringan his-tuyg'u va tushunchalar bilan yolg'iz qolish - bolalikning eng og'ir qiyinchiliklaridan biridir. O'zim va farzandlarim hayotida qayta-qayta boshdan kechirganim - kishining o'zidan nafratlanish tuyg'usini kuchayishiga sabab bo'lgan reaksiya - ayni xatti-harakatlarning yanada ziyoda bo'lishiga olib keladi. Chunki siz kimgadir o'zini yomon his qildirish orqali, uning xatti-harakatlarini yaxshilay olmaysiz.

Singlim, ularni hech qanday sababsiz sevish juda qiyin, chunki ko'pchiligimiz bolalar yaxshi natija ko'rsatsalargina, ularga mehr va e'tibor berishga odatlanganmiz. Va shunga qaramay, biz hech qanday shartlarsiz sevgini berganimizda - biz ularning kelajagi uchun eng katta xizmatni qilgan bo'lamiz. Faqatgina qachonki siz hech bir sababsiz farzandingizni sevsangiz, o'zingizdan qoniqish va xotirjamlikni his qilasis. Faqatgina qachonki biz sevgimizni hech qanday shartlarsiz bera olsak, shundagina biz ona sifatida eng kuchli bo'lib haraklana olamiz. Farzandlarimizga kelsak, qachon ularga cheksiz mehr-muhabbat bersak, ularga mehr qudrati bilan qarasaq, eshitsak va tushunsak, ular buni his qiladilar, va o'zlarini ancha yaxshi tutadilar.

2- KUN

HECH QANDAY SHARTLARSIZ, SHUNCHAKI SEVISH QANDAY BO'LADI?

Shunday qilib, hech qanday shartlarsiz, shunchaki sevish qanday bo'ladi?

Keling, yaxshisi qanday munosabat bunga kirmasligidan boshlaymiz.

Hech qanday shartlarsiz, shunchaki sevish - bolalarni qurilmalar bilan o'z holiga tashlab qo'yish emas. Bu o'sha qurilmalar bilan birga bo'lishlari yoki xohlagan narsani qilishlariga ruxsat berish emas. Yo'q. Bu ularning nomaqbul xatti-harakatiga ko'z yumish degani ham emas.

Hech qanday shartlarsiz, shunchaki sevish bu - bolalar xato qilganda yoyinki sizning me'yorlaringizga mos kelmaydigan ish qilsalar, ular siz kutgandek bo'lmaganda ham ularga mehr-shafqat ko'rsatishdir. Bu har bir holatda MUVOFIQ JAVOB BERISHni (odatdagi reaksiyani emas) tanlashdir, chunki muvofiq javob berish uzoq muddatda ikkala tomon (bola va ota-ona) uchun ham istalgan natijaga olib keladi.



Olti yoshli Hasan o'z xonasida sham o'ynab turganida qo'lga tushdi. U gugurt yoqib, sham yoqib, qandaydir o'yin o'ynayotgan edi. Onasi ichkariga kirar ekan, bolakay gilam ustida gugurt yoqib o'tirganini ko'rdi. U shunday deyishi mumkin edi: "Yo Allohim, nima qilyapsan? Yomon bola!" yoki buning o'rniga chuqur nafas olib: "Sening yoshingdagi ko'p bolalar gugurt o'ynashni xohlaydi. Lekin bu ishni xonadagi gilam ustida qilish juda xavfli. Xohlasang, men bilan birga hammomdagi vannada gugurt yoqib ko'rishing mumkin".

Bir kuni oila xarid qilishdan qaytganidan so'ng, ona besh yoshli qizining cho'ntagidan bir paket saqich topib oldi. U darhol qizidan so'radi: "Bularni qayerdan olding?" Qizi: "Sotuvchi ayol ularni olishim mumkinligini aytdi", dedi. Ona unday emasligini yaxshi bilardi. U baland ovozda baqira baqira ketdi va qarg'ay boshladi. "Sen o'g'ri bo'lishni xohlaysanmi? Xohlaysanmi? Nega pulini to'lamay olib kelasan?" Kichik qizchani ko'zlari yoshga to'ldi: "Chunki siz buning uchun pul to'lamas edingiz-da?!". "Albatta, to'lamayman. Men bu axlat uchun pul to'lamayman. Unda nega menga yolg'on gapirding? Ishonadi deb o'yladingmi? Sening gapingga ortiq ishonolmayman. Endi sen o'g'ri va yolg'onchiga aylanyapsan".

Singlim, odatiy reaksiya qilish shunday bo'ladi. Muvofiq javob berishni tanlaganda, ona xotirjamlik bilan aytgan bo'lardi. "Bilaman, qizim pul to'lamasdan narsalarni olishdan hayo qilasan. Shuning uchun, ertaga biz uni qaytarib beramiz va kechirim so'raymiz."

Shunga o'xshash hodisalar ko'pincha katta yoshdagi bolalar bilan sodir bo'ladi. Ular so'ramasdan narsalarni olishadi va biz ular jinoyat hayotiga kirgan deb taxmin qila boshlaymiz. Biz bolalarga baqirganimizda aynan shu munosobatni bildiramiz.

Yana bir holat, farzandingiz yolg'on gapirayotganda tutib olishingiz mumkin. Bolalar yolg'on gapirganda, ko'pchilik onalar nima qilishadi? Men boladan so'raladigan eng befoyda savolni topdim, bu: "Nega menga yolg'on gapirding?" Chunki bolalar ko'pincha nima uchun aytganlarini o'zlari ham tushunolmaydilar. Bunday vaziyatda mening odatiy reaksiyam ularni sharmanda qilish va baqirish bo'lardi, chunki ular butun umrlari davomida yolg'on gapirishni odat qilishlari ehtimolidan qo'rqaman.

Shunday qilib, mehr-shafqat ko'rsatish quyidagicha bo'ladi.

Qachonki kichkintoy bolangiz yirtib tashlagan qog'oz uchun o'smir yoshdagi bolangiz yig'layotgan bo'lsa,

bunday deng: "Men o'zingni qanday his qilayotganingni bilaman. Bu achinarli. Sen mening qo'limdan ushlab yig'lashing mumkin, bu - yig'lash uchun kerak. Biz uchun aziz va qadrli narsani yo'qotib qo'yganimizdan xafa bo'lganimizda - yig'laymiz."

Lekin buni emas: "Bu dunyo tugadi degani emas. Xafa bo'ladigan hech narsa yo'q. Nega bunday kichik narsa uchun yig'laysan? Sen meni yanada jonimga tegishni boshlayapsan".

Qachonki o'smir yoshiga yetmagan farzandingiz yolg'on gapirganini bilib qolsangiz, **bunday deng:** "Yoshligimda, men ham faqat o'zimni yaxshi his qilishim mumkin bo'lgan narsalarni aytishga urinar edim. Lekin, biz bunday yo'l tuta olmaymiz. Bu tasodifan bo'ldi yoki shunchaki unutib qo'ydim deb aytishimiz mumkin. Xohlasang, bu haqida keyinroq gaplashamiz".



Lekin buni emas: "Nega menga yolg'on gapirding? Sen shunaqangi yolg'onchisan-ki. Menga yolg'on gapirganingga hech ishonolmayman. Nega haqiqatni ayta olmading?"

Har gal farzandingiz aytgan yoki qilgan ishidan jahlingiz chiqqanda, asabiylashsangiz va joningizdan o'tib ketsa, nafas olishni unutmang va MUVOFIQ JAVOB BERISHni tanlang. Esda tutingki, bizning odatga aylanib qolgan reaksiyamiz bu turdagi nomaqbul xatti-harakatlarni yanada kuchaytiradi. Men hech qanday shartlarsiz, shunchaki sevish bo'yicha mutaxassis emasman. Shunisi ham haqiqatki, bugungi kunga qadar, men ham bu hususida o'zim bilan kurashib kelyapman. Aytmoqchimanki, men juda ko'p kurashaman. Men o'z bolaligimning katta qismini maktab-internatlarda o'tkazdim, u yerda biz qo'rqmasdan va qo'pol tarzda o'ynashimiz kerak bo'lar edi. Shunday qilib, mehr-shafqat ko'rsatish, bu - o'zimni farzandimning o'rniga qo'yishdir. Bu men doimiy ravishda yaxshilashga harakat qilayotgan tuyg'udir. Bu vaqt talab etadi, lekin har bir tashvishli vaziyatda men o'zimni mehr-shafqat ko'rsatishga va mehr-muhabbat berishga majbur qilaman, shunda - o'zimni yanada kuchliroq his qilaman.

Biz hammamiz bir joydan boshlashimiz kerak va hech qachon kech emas. O'sha kun bugun bo'lsin, singlim.

3- KUN

FARZANDINGIZ SEVISHINGIZNI HIS QILSA...

Quyidagi hodisa Erik Battervort tomonidan hikoya qilinadi.

Universitet professori o'zining sotsiologiya kursidagi talabalarini Baltimor xarobalarida yashovchi 200 nafar yosh bolalar hayotini o'rganishga olib boradi. Kuzatishlardan so'ng, talabalardan harobada yashovchi bolalar kelajagi haqida so'raydi. Va barcha talabalar bir ovozdan: "Ularning kelajagi yo'q" deb tadqiqot ishi xulosasini yozib berishadi.



Oradan yigirma besh yil o'tgach, yana bir sotsiologiya professori oldingi tadqiqotga duch keladi. U o'z talabalariga bu bolalar taqdiri nima bo'lganini o'rganishni buyuradi. Ma'lum bo'lishicha, o'sha vaqtdagi bolalardan 20 nafari boshqa shaharga ko'chib ketgan, ayrimlari vafot etgan, qolgan 180 nafardan 176 tasi advokat, shifokor va tadbirkor kabi kasblarni egallab, oddiy insonlardan ko'ra ko'proq narsalarga erishib, muvaffaqiyat qozonishgan.

Professor hayratda qolib, ishni davom ettirishga qaror qiladi. Asosiysi, barcha erkaklar o'sha hududda yashashar edi, shu bois ularning har biridan "Muvaffaqiyatingiz sababi nima?" deb so'rashdi. Har biri his-hayajon bilan shunday javob berdi: "Bir o'qituvchimiz bor edilar..."

Ushbu talabalarning o'qituvchisini qidirib topishdi, hali hayot ekan. Keksa bo'lishiga qaramay hali ham g'ayratli ayol o'qituvchidan bolalarni xarobalardan qanday qilib muvaffaqiyatli yutuqlar bilan olib chiqqanini, buning uchun qanday sehrli formuladan foydalanganini so'rashdi. O'qituvchining ko'zlari chaqnab, mayin tabassum bilan javob berdi: "Buning siri juda oddiy. Men bu bolalarni juda yaxshi ko'rardim." ("Qalb uchun issiq qahva" ("Chicken Soup for the Soul"))

Hikoyani o'qishni boshlaganimda, hali oxiriga yetmasimdan o'qituvchining javobini bilardim. Shu bilan birga mening miyyamda bir qancha savollar chalkashib yotardi. Albatta, men o'z farzandlarimni yaxshi ko'raman, ammo bu sevgini ularga munosabatlarimizda yetkazib bera olyapmanmi? Ular xatoga yo'l qo'yganlarida, men ular bilan chiroyli tarzda gaplashamanmi? yoki "Sen juda ahmoqsan!", "Sen juda dangasasan!" deb ularni pastga uramanmi?

Har bir bola kattalar kabi potensialga ega bo'lgani bilan, ular hali kattalardan bir qadam orqadadirlar.

Katta inson – bu ota-ona, bobo-buvi, xola, amaki yoki mehribon o'qituvchidir.

Katta inson bolalarni hech qanday shartlarsiz, shunchaki seva olishi mumkindir.

Katta inson bolalarni chin dildan, bir umr seva olishi mumkindir.

Katta inson bolalar xato qilganida ularga to'g'ri javob berish imkoniyatiga ega bo'lgan insondir.

Men juda sabrli o'qituvchi bo'lishimga qaramay, juda sabrsiz onaman. Ammo, imkonim boricha vaziyatga to'g'ri javob berishga harakat qilaman. Siz ham bugun, hozir, ayni shu daqiqalardan boshlab o'zingizni sinab ko'ring.

Alloh taolo barchamizga, barcha onalarimizga farzandlarining xato-kamchiliklari va ayblariga to'g'ri javob bera olishlarida sabr-matонат va hikmat ato etsin, omin.



4- KUN

JAVOB BERISHNI QANDAY TANLASH MUMKIN?

"Men ona sifatida muvaffaqiyatsiz ekanligimga aminman."

Aks holda, nima uchun bolalarimdan doim jahlim chiqadi? Men qichqiraman, baqiraman va keyin o'zimni juda yomon his qilaman. Men zo'ravon oilada o'sganman. Ota-onam turmushi oxiri ajrashish bilan yakunlandi. Hech qanday xato qilishimga ruxsat berilmagan, onam dodlab menga baqirardilar. Men hech qachon bunday ona bo'lmayman deb qasam ichgandim, lekin qila olmayapman, yordam bering".

Ushbu xabarga javob berishdan oldin, men na maslahatchi va na terapevt emasligimni aytmoqchiman. Biroq, o'qiganlarim va tajribalarimga asoslanib ba'zi tavsiyalarni berishim mumkin.

Shuni aytishim kerak-ki, barcha onalar ba'zida o'zlarini muvaffaqiyatsizlikka uchragandek his qilishadi. Hatto eng yahshi honadonlarda o'sganlar ham ba'zida o'zlarini muvaffaqiyatsiz ona kabi his qilishadi. Bu normal holat ekanini bilish esa bizga biroz tasalli beradi. Biroq, bola rivojlanishining bir bosqichida ona bo'lish qiyin bo'lsa, boshqa bosqichida esa bu ishni juda yaxshi uddalashingiz mumkin. Umid doimo bor. Vaziyatni o'zgartirishga hech qachon kech emas, ayniqsa o'zgarishini juda qattiq xohlanganida.

Birinchiidan, munosabat bildirishni qanday tanlashimiz mumkin? Sizda uzoq yillik onalik tajribasiga bor bo'lsa, ko'pincha bolalar arziyas xato qilib qo'yishsa ham oshirib yuborganingizni sezgan bo'lishingiz mumkin. Ularga huddi "jinoyat" sodir etgandek munosabat bildirib qo'yamiz. Aslida, sizning munosabatingiz o'sha paytda o'zingizni qanday his qilayotganingizga bog'liq bo'ladi. Qisqa qilib aytganda, siz munosabat bildirish istagini faqatgina mehr-muhabbat hissi bilan to'la bo'lsangizgina nazorat qila olasiz.

Ona sifatida biz o'zimizni tarbiyalashimiz va o'zimizni aybdor his qilmasligimiz kerak. Masalan, bolalarsiz biror kun do'stlar bilan birga tushlik uchrashuvi, haftada ikki marta yarim kun tozalovchi uy ishlarida yordam berishi, agar kerak bo'lsa, bobo va buvilar bolaga qarab turishlari mumkinligini bildirishingiz - bular o'z-o'zingizni tarbiyalash uchun juda muhimdir.



Siz "bo'sh choynakdan choy quyib bera olmaysiz", ya'ni o'zingizga o'zingiz g'amho'r bo'lmasangiz boshqalarga g'amh'o'rlik qilolmaysiz. Yoshidan qat'iy nazar, har bir onaning o'ziga biroz "onalik mehri, g'amxo'rlik" kerak. Yotoqxonamda bir bo'lak qora shokolad bilan choyimni ho'plab kundalik daftarimni qoralash mening sabrimni oshiradi. Ehtimol, kundalik jismoniy mashqlar, tahajjud uchun uyg'onish yoki do'stingiz bilan sayr qilish sizning mehr bulog'ingizni oshirar. Har birimiz o'zimiz uchun quvonch bag'ishlaydigan amallarni qilishimizga va qo'llab-quvvatlashlariga muhtojmiz, shunda biz farzandlarimizga ko'proq muhabbat va e'tibor bera olamiz.

5- KUN

BOLANI URISH KERAKMI YOKI YO'Q

Bolani urish masalasida yosh onalardan ko'p savollar olaman.

"O'z farzandlaringizni urib turasizmi?"

Urish masalasida fikringiz qanday?

Gohida farzandlarni urib turish yaxshimi?"

Ishonamanki, deyarli barcha yashab o'tgan va yashab kelayotgan onalar o'z farzandlarini kamida bir marta yoki undan ko'p urganlar. Agar hali bunga ulgurmagani bo'lsangiz, ofarin, mashaAllah!!! Sizning o'zingizni boshqara olish mahoratingiz tahsinga loyiq. Lekin, juda ko'pchiligimiz jahlimiz chiqqanida sabrimizni yo'qotib qo'yamiz. Farzandlarimiz o'zlarini bunday tutishlari kerak degan tushunchamiz bor va ular o'zlarini mana shunday tutmasalar, biz o'zimizni boshqara olmaymiz va afsuski kaltaklash oxirgi yechim bo'lib qoladi. Shunday qilib, juda ko'p ota-onalar vaqti-vaqti bilan farzandlarini urib turishadi va farzandini urish kerakmi yoki yo'q degan savol ular uchun ahamiyatini yo'qotadi.

Muhim tarafi, bolani tarbiyalash maqsadida urish qanchalik samarali? Bu tarbiyaning foydali ko'rinishimi? Bu bolalarga nimadir o'rgatadimi? Mening fikrimcha, HA dan ko'ra YO'Q javobi ko'proqdir. Kaltaklash qaysidir ma'noda ish berishi mumkin, ehtimol, chunki u bizning qahr-g'azabimizni oson chiqarishga yordam beradi. Lekin bu xatti harakat farzandimizga xech qanday foyda bermaydi. Chunki, odatda bolalar hissiy ehtiyojlari qondirilmaganida yoki biz salbiy harakat bilan ularni tarbiya qilmoqchi bo'lganimizda nega bunday bo'layotganini tushunmaydilar.



Misol uchun, 2ta farzandim bir-biri bilan yaxshi kelishmaydi. Oralaridagi yosh tafovutining kattaligi va ular ikki xil jins vakili bo'lganliklari, ko'p munozaralarga sababchi bo'ladi. Bir kuni, 8 yoshli o'g'lim 3 yoshli singlisiga tarsaki tushirdi. Zudlik bilan o'g'lim ustiga bostirib borib urishni boshladim va "Xech qachon o'zingdan kichkinani urmagin. Bu senga dars bo'lsin" deb baqirdim. Soniyalarda men kutmagan javob keldi "Nimaga unda meni uryapsiz? Men sizdan ancha kichkinamanku!" O'zimni oqlash maqsadida nimalarnidir aytdim... "Sen mening bolamsan. Agar farzandlaring senga quloq solmasa, urishing mumkin. Lekin boshqa birovning farzandini urishga haqqing yo'q. Sening singling mening bolam va uni hattoki chertishga haqqing yo'q". Aytayotganlarim tushunarli bo'layotganiga ishonch xosil qilish uchun bir oz to'xtadim va tezda qo'shimcha qildim. "Seni jahlingni qay darajada qattiq chiqarsa ham, urishga haqqing yo'q. U sening farzanding emas".

Keyinchalik, ana shu voqeamizda mantiq yetishmaganligini tushunib yettim. Shuningdek, hammaga tanish bo'lgan yana boshqa bir manzara; ona bilan bola o'rtasidagi gaplar: "Baqirishni bas qil!", "Jim bo'li!" va "To'g'ri gapir!" deb ovoqimiz yetgancha baqirib aytishimiz. Biz onalarda salbiy misol yoki harakat orqali tarbiya berishga moyillik bor. Agar yuqoridagi usuldan yechim sifatida foydalansam, o'g'lim boshqalarni urmaslik haqida ko'p narsa o'rgana olishi ehtimoldan yiroq. Ba'zida, harakatlarimni oqlashga tushaman. Garchi, kaltaklash masalasida asosli bo'ldi deb o'ylagan chog'imda ham, kun oxirida farzandinga foydali saboq bermagan bo'laman.

Teskari usulni qo'llab ko'ring. Qachon oxirgi marta "Urmasam, baqirmasam quloq solmaysan. Seni urishim kerak, shunda keyingi safar qilmaysan" deb aytgansiz. Endi bir eslab ko'ringchi, oxirgi voqeadan avval necha marta bu gaplarni aytgansiz. Agar bolani urish va kaltaklash ish berganida edi, bu satrlarni takrorlamagan bo'lardingiz. Demak, tarbiya maqsadidagi kaltak ba'zan teskari ta'sir qilar ekan-da?!

Kaltaklash sababiga faqat birgina izoh bor. Qachonki biz qo'rqsak, tashvishlansak, jahlimiz chiqsa, g'azablansak, sabrsiz bo'lsak yoki o'ta hayajonlansak - shundagina biz farzandimizni uramiz. Buni oqlashga hojat yo'q. Va juda ko'p xollarda, biz bu xatti harakatimizdan afsuslanamiz. Yoki biz shunchalik afsus chekamiz-ki, bu haqda farzandimiz bilan bafurja gaplasha olmaymiz yoki "Tushunishing uchun shunday qilishim kerak edi" deb o'zimizni oqlashga urinamiz. Ammo, farzandingizga bir umrga tatiydigan dars o'tmoqchi bo'lsangiz, farzandingizdan samimiy uzr so'rang va to'g'ridan to'g'ri "Qattiq jahlim chiqqan edi va o'zimni tuta olmadim. Meni kechir" deb ayting.

Hammamiz bilamiz-ki, bolani kaltaklash ularni tarbiyalashning samarali usuli emas. Shunga qaramasdan, yosh chaqalog'ingiz injiqlik qilishdan to'xtamasam, 5-sinf farzandingiz maktab darslarini qilishdan bosh tortsa, o'spirin farzandingiz uy yumushlarini ming marta aytishingizga qaramasdan bajarmasa... o'zingizni bosib turishingiz uchun ulkan sabr kerak bo'ladi. Mana shunday vaziyatlarda, ba'zilarimiz kaltaklashga majbur bo'lamiz.

Qadri onajon, agar yuqorida aytib o'tilgan narsalar sizga tanish bo'lsa, o'zingizni ayblamang. To'g'ri, biz o'zimizning reaksiya uslublarimizni o'zgartirishimiz kerak va o'ta-onalikka doir foydali mahoratlarni o'qib o'rganishimiz kerak. Ammo, xatolarimiz bilan yashashda davom etarkansiz, hech narsa o'zgarmaydi. O'zingizga sababni ko'rsating, o'ringizdan turing va har safar qandaydir ko'ngilsiz voqea sodir bo'lsa, farzandingiz bilan samimiy va dildan suhbat quring.



Biz odatda, "Meni kechir" degan gapning muhimligini tan olmaymiz. Bu ikki og'iz so'z beradigan ma'no juda oddiy va sodda, lekin ta'siri o'ta muhim va juda katta. Ota-onalar ba'zida o'zlarini boshqara olmasliklari mumkin. Kaltaklash yechim emas va buni biz ota-onalar bilib turib, urishdan o'zimizni to'xtata olmaymiz. Biz xatoga yo'l qo'yamiz, lekin insonlarning eng kuchlisi, xato qilganda uzr so'ray biladigan va o'z ustida ishlashga harakat qiladiganidir.

Xulosa o'rnida, biz kattalar, farzandlarimizning turli yoshlarida talablari va hissiyotlariga e'tiborli bo'lishimiz kerak. E'tibor va ogohlik bizga ko'p tanlovlar beradi va qancha ko'p farzandimizning talablaridan habardor bo'lsak, shuncha ko'p ularni tarbiyalashdagi harakatlarimizni bilamiz.

Urish va kaltaklash, o'z-o'zini boshqarishda bizga foydali dars bermaydi. Lekin asfuski, o'zimizning qahr, qo'rquv va tashvishimizni chiqarishda undan foydalanib turamiz. Yodda tuting, keyingi safar shunday voqea sodir bo'lsa, farzandingiz bilan gaplashing va o'zingizning tashvishlaringizni tushuntiring va uzr so'rang.

Yosh bolalar juda ham kechirimlidir va ota-onalarining nuqsonlarini ko'rish ularga ham foydali dars bo'lishi mumkin.



6- KUN

FARZANDINGIZNING ICHKI DUNYOSIDAN HABARDOR BO'LING.

Aslida, bizning jahlimiz farzandlarimizga bo'lgan munosabatni emas, balki o'zimizga bo'lgan munosabatni aks ettiradi. Farzandlarim qilayotgan ba'zi harakatlarni ko'rsam, qattiq jahlim chiqadi. Vaholanki, shu xatti-harakatlarni, mehr va e'tibor olish uchun o'zim yoshligimda qilganman.

Bola psixologiyasiga doir bir kitobda o'qib qoldim, farzandlarimiz o'zimizning zaif taraflarimizni eslatishar ekan. Va bu narsa sodir bo'lganda, o'zimizni tutib turolmas ekanmiz. Sababi, yosh bola sifatida boshimizdan o'tkazgan barcha voqealarimiz bizning ong ostimizda saqlanib qolgan. Va hattoki, azoblanayotgan yosh bola hali hanuz miyamizda mavjud bo'lishi mumkin. Shunday ekan, o'zingizning tajribangiz orqali farzandingizning ichki dunyosi bilan muloqot qilish juda ham muximdir.

Bolaligimning kata qismini uydan uzoqda o'tkazganman. Bir ikkita rasmlarni aytmaganda, bolaligimga doir rasmlarim ko'p emas. Bir kuni ukam menga Whats upp orqali o'zimning rasmimni ko'rsatdi.

Rasmga tikilib qoldim, menimcha 9 yoki 10 yoshlar atrofidaman. Men to'satdan rasmdagi qizchaga aylanib qoldim. 9 yoshli matematika masalalari va grammatika testlarini osongina yecha oladigan qizcha edim. Lekin ichimda "Onam meni yaxshi ko'rmaydilar" degan hayol tinmay aylanar edi.

Uy vazifalarimni tugataman deb kech yotar edim va tugatib bo'lganimdan keyin hammasi to'g'ri ekanligiga ishonch xosil qilish uchun qaytadan tekshirar edim. Juda ham berilib o'qir edim, sababi agar biror yutuqqa erishmasam, o'zimni semiz, qo'pol va e'tiborga noloyiq deb tasavvur qilar edim. Hammaning nazdida o'ziga ishongan qiz edim, lekin aslida uyatchan va yaxshi o'qimasam xech kim meni yoqtirmasligidan qo'rqadigan qizaloq edim. Shahrimizdagi eng yaxshi maktablarning birida tahsil olar edim va mukammal oilaga ega edim. Menda xech qanday muammo yo'q edi, faqat **BAJARGAN ISHIM** uchun emas, balki **BORLIGIM** uchun sevishtarini istardim.

Rasmga qarar ekanman, yig'lab yubordim. Kichkina Irodani qattiq quchoqlagim keldi va "Mana men. Qara, hammasi yaxshi bo'ldi" degim keldi. Qaniydi ortga qaytsam va uni quchoqlasam.

Nimalar degan bo'lardim unga? Menimcha bunday derdim: "Iroda, sen juda ham yoqimtoysan. Butun bir olamni, yulduzlarni va koinotlarni yaratgan Alloh seni ham yaratishga qaror qildi. O'ziga ishongan qizlarning ham o'zlariga yarasha qo'rquvlari bor. Iroda, sen mukammalsan. Sen muhim va keraklisan. Sen juda ham yoqimtoysan!"



Butun bir o'y fikrlar 5 daqiqa ichida bo'lib o'tdi. O'rindiqdan turdim va shuni payqadimki, o'zimni yengil xis qilayotgan edim. 10 yoshli qizchadan 6 farzandli onaga aylandim. Men orqaga qayta olmayman, lekin bo'lganlardan xulosa chiqarib, farzandlarimga yaxshi ishlar qila olaman.

Qalbingizdagi jajji qizaloqqa qaytish, yosh bola qanday bo'lishini bilishga yordam beradi. **U bilan uchrashing, u bilan yuzma-yuz keling, uni tarbiyalang va uni tinchlantiring.** Bu xatti-harakatlar bolalar o'zlarini sevilishlarini xohlashini eslatadi va oxirida bu yaxshi natija beradi, inshaAllah.



7-KUN

TO'G'RI MUNOSABATNI TANLASH UCHUN 4 QOIDA

Bugun biz "To'g'ri munosabat bildirish" mavzusini yakunlaymiz. Avvalgi kunlarda berilgan tavsiyalarni batafsil misollar bilan umumlashtirib, 7-kun uchun mo'ljallangan mavzuni kiritaman, inshaAllah.

1. O'z-o'zini tarbiyalash. Agar sizda mehr tuyg'ulari yetarli bo'lsa, farzandlar bilan qanday munosabat qilish kerakligini nazorat qila olasiz. Har birimiz ma'lum vaqt farzandlardan dam olib turishimiz kerak. Har bir ona o'zi qiziqqan mashg'ulotlarni qilishi, boshqalar bilan fikr almashib turishi, do'stona aloqalarni o'rnatishga harakat qilishi lozim. Bular bizni keyingi qadamni yaxshi tashlashimiz va kelajakda qiladigan ishlarimiz uchun katta ishtiyoq uyg'otadi. Ayniqsa, biz hozirgi pandemiya davrida uyda, tashqi dunyodan biroz uzilib yashayapmiz, bu ehtimol yana ko'p oylar davom etishu mumkin. Hozirgi vaqtda ko'pchiligimiz alohida tarzda, yakka o'zimiz bola katta qilayapmiz (oilamizning katta a'zolari, ota-onamiz, bobo-buvilarimizsiz). Bunday holatda o'z ichki "men"imizni rivojlantirishimiz juda qiyin. Shunday vaqtlarda o'z xonangizda bir finjon choy iching, Qur'on o'qing, ertalabki va kechqurungi zikrlarni o'qing, telefon orqali yaqin insonlaringiz bilan gaplashing. Kundalik daftar tuting va u yerga o'z fikrlaringizni yozing. Ovqat buyurtma qildiring va bu kunni ovqat qilishdan dam oladigan kun deb belgilang, kerak bo'lsa bu vaqtingiz qanday o'tkazishni oldindan rejalashtiring. Shunday qilib, 1-qoida – **his-tuyg'u zaxirangizni to'ldiradigan ishlarni ko'proq qiling (xatto karantin paytida ham) va o'zingizni bunga haqqi yo'qdek his qilmang.**



2. Bolalaringizdan nima kutayotganingizni qayta ko'rib chiqing. Biz, odatda farishta misoli itoatkor bolalarni hayol qilamiz va hayotdagi ko'rinish bunga umuman o'xshamasligiga guvoh bo'lamiz, hamda bundan ortiqcha havotirga tushamiz. O'zingiz uchun bu borada yuqori cho'qqilarni belgilang, lekin ular haqiqatdan uzoq bo'lmasin. Farzandlaringizni bir-birlari bilan solishtirmang. Ularning o'ziga xos farqlari bor. Bu farqlarni tushunib olishingiz va qabul qilishingiz zarur.

3. Farzandingizni ichki olamiga kirishga harakat qiling va juda kichkina shu bilan birga himoyasiz bo'lish nima ekanligini yoddan chiqarmang. Bu qanchalik ko'p esingizda bo'lsa, bola bilan muomala qilish shunchalik oson bo'ladi. Bolalar o'zlarini qanchalik sevimli ekanliklarini eshitishlari juda muhim. Bolalar doim ularga mehr berilayotganini, siz ularni tushunishingizni his qilishlari juda zarur. Kaltaklash, baqirish, tahdid qilish uzoq vaqtgacha o'z ta'sirini o'tqaza olmaydi. Shuni yodda tuting-ki, biz hech qachon ular ichlarida hissiyotga to'lib turgan hollarida, tashqaridan o'ta odobli tarzda o'zlarini tutishlariga majbur qila olmaymiz.

4. Oxirgisi, **farzandlarga qanday muomala qilish va o'rtadagi munosabatlarni mustahkamlash uchun nima qilish haqida to'g'ri va samarali yo'lni tanlash.** Men, ba'zi narsalarni tuzatishim, o'zgartirishim zarur bo'lganda birinchi navbatda, bu mavzuda o'qishim kerak bo'lgan kitoblar ro'yhatini tuzaman. Iloji boricha ko'proq o'qib, o'rganish juda katta yordam beradi. Hozir hamma narsa qo'l ostimizda, ota-onalikka oid elektron kitoblar, jurnallar, maqolalarni o'qish, tajribali ota-onalar bilan suhbatlashish, yoki ota-onalik bo'yicha mutaxassislarning videolarini tomosha qilish orqali ko'proq ma'lumotlar olish mumkin. Bilimlar bizga yaxshi tanlov qilishimizga imkon bersa ham, ideal ota-onaga aylantirmaydi. Men o'z ustida ishlayotgan perfeksionist ona sifatida shuni anglab yetdimki, "mukammallik" tushunchasini chetga sursak, biz farzandlarimiz bilan yaxshi munosabat o'rnatish uchun eng muhim va zarur qadamni tashlagan bo'lamiz.



8- KUN

AKA-UKA, OPA-SINGILLAR BIR-BIRINI YAXSHI KO'RADIMI?

Bir kuni men ota-onalar uchun seminar o'tkazayotgan edim. Til o'qituvchisi sifatida kichik mashg'ulot o'tkazishga qaror qildim. Shartga ko'ra men bir so'zni aytsam, onalar men aytgan so'zga mos keladigan so'zni o'ylab topishlari kerak edi.



Men "bir bo'lak" deb aytganimda sinfning yarmi "sovun" deb baqirdi, qolgan yarmi esa "shokolad" deb baqirdi. Boshqa so'zlar orasida men yana "aka-uka" dedim, hamma bir necha soniya jim bo'lib qolgach, bir ozdan so'ng qatnashchilarning yarmi "raqobat", qolganlari esa "rashk" deyishdi. Hech kimdan "muhabbat" degan so'z chiqmadi. Aka-uka va muhabbatni birlashtirishni iloji bormi? Ushbu so'zlar bir-biriga mos kelmaydiganga o'xshaydi. Bu narsa biz - barcha ota-onalarning aka-uka orasidagi raqobat va rashkdan azob chekishimizni ifodalaydi.

Masalan, aka-ukalaringiz yoki opa-singilaringiz bilan qanday munosabatda bo'lganingizni eslashga harakat qilib ko'ring. Siz har doim bir-biringizga muhabbatli bo'lganmisiz? Siz bir-biringiz bilan urishib, tortishib yoki janjallashmaganmisiz?

Katta bo'lgach, ba'zan singlimni yomon ko'rishga va akam bilan tortishishga yetarlicha tabiiy sabablarim bor edi. Men to'rt farzandning eng kichkinasi bo'lib, otamning ko'z qorachig'i edim (9-10 yoshgacha). Shuning uchun o'sha paytda ular (aka-opalarim) menga juda ham hasad qilishardi. Bir kuni onam kiyimlarimizni saralayotganda opamning qimmatbaho bayramona libosini menga berishga qaror qildi. Opam meni o'sha ko'ylakda ko'rgach qattiq g'azablanib, meni yomon urdi. Bu onamni qarori ekanligini yig'lab tushuntirishga harakat qildim. Onam aralashib, opamni so'kib haydab yubordi. Opam esa bir necha soatga uydan qochib chiqib ketdi va ushbu voqeadan keyin bir necha kun meni yomon ko'rib yurdi.

Qadim zamonlardagi aka-uka va opa-singillar doimo bir-birlariga muhabbatli va mehribon bo'lganligiga ishonish juda qiyin (afsonaga o'xshaydi). O'ylab ko'ring, sizning nikohingiz sevgi asosida qurilgan yoki sovchi orqali qurilgan bo'lmasin, doim ham turmush o'rtog'ingizni seva olmaysiz. Ertaklardagidek "abadiy baxtli" degan tushuncha yo'q. Turmush o'rtog'ingiz bilan goh baxslashasiz, goh taskin berasiz, goh g'ashiga tegasiz va ba'zan bir-biringizni xursand qilasiz.

Haqiqat shuki, aka-ukalar har qanday boshqa insonlar kabi turli his-tuyg'ularni boshdan kechirishadi. Ba'zan ular bir-birlarini yaxshi ko'rishsa, ba'zan esa yomon ko'rishadi. Ular ushbu karantin paytida bir-birlarini hursand qilishlari mumkin, lekin shuningdek g'azablantirishlari ham mumkin. Chunki ular bir ota-ona bilan bitta uyda yashaydilar (24/7).

Hammamiz, shu jumladan farzandlarimiz ham turli xil fe'l-atvorga ega bo'lib dunyoga kelganmiz. (Lekin bu degani aka-ukalar har doim jahli chiqqanda bir-birlari bilan urishishi yoki ko'nglini og'rituvchi so'zlarni aytishi mumkin degani emas. Bu haqda kelgusi kunlardagi darslarda batafsil to'xtalib o'taman.)

"Nega mening farzandlarim doim urishadi?" deb har bir ona o'ylasa kerak, aslida haqiqat shuki, ba'zan hamma farzandlar ham urishadi va tortishadi. Agar siz farzandlaringiz boshqalarga qaraganda g'ayritabiiy tarzda janjal qilishadi deb o'ylasangiz, siz boshqa bolalarni yaqindan bilmasligingizni eslatmoqchiman. Nima bo'lganda ham, ona sifatida farzandlarimiz o'rtasidagi mehr-muhabbatni kuchaytirishning eng tezkor yo'li bu taqqoslashni to'xtatish. Agar farzandlarimiz o'zlarini aka-ukalariga (yoki o'zimizning yoshligimizdagiga) nisbatan taqqoslanishi yoki baholanishini his qilsa, ular oxir-oqibat o'z aka-ukalaridan nafratlanishadi (yoki o'zlarini yomon ko'rishadi).



Har bir bola o'z holicha, o'z xaraktering butunligicha qabul qilinishini xohlaydi. Ular har xil tug'ilgan va o'sha farq to'laligicha qabul qilinishi kerak. Ammo ona uchun buni qabul qilish qanchalik qiyin bo'lmasin, biz ularning o'rtasidagi farqlarni qabul qilib, solishtirishni to'xtashimiz kerak.

Sumayya hech qachon Safiyya bo'la olmaydi va Safiyya hech qachon Ibrohim bo'la olmaydi va Ibrohim hech qachon Saida bo'la olmaydi. Hech qaysi bola doimo yaxshi yoki yomon, mehribon yoki bemehr bo'lmaydi, balki ba'zan shunday holatlar bo'lib qoladi. Biz miyyamizda "bu yaxshi bola", "bu muammoli bola" kabi tasavvur va tushunchalarni shakllantirishdan qochishimiz kerak, chunki bolalar bizning hislarimizni sezishadi va shunga muvofiq harakat qilishadi. ("Meni har doim yomon deb o'ylaysiz va bu shunday" deb aytaduvchi farzandingiz bo'lishi mumkin).

Men har bir bolani alohida shaxs sifatida ko'rish muhimligini bilaman, lekin o'z bolalik paytim bilan taqqoslamagunimcha, bunga amal qilishim qiyin bo'ldi. Biz hammamiz o'z bolaligimizni eslab, bizni reaksiya qilishimizga nima majbur qilishi va farzandlarimizdagi turli xil sifatlariga javob berishimizga nima undayotganini aniqlab olishimiz kerak.

O'zi haqida ijobiy tasavvur bilan ulg'aygan onalar farzandlarida ham o'zlarining ba'zi fazilatlarini ko'rishdan mamnun bo'ladilar. O'zini ijobiy tasavvur qilishga qiynalgan onaga esa, ular doimo rad etgan fazilatlar o'z farzandlarida paydo bo'lganda, ularni qabul qilishlari qiyin bo'ladi.

Biz yoshligimizda biron ish qilganimizda bizga "nega falonchi kabi bo'lolmaysan?" deyishgan, va hislarimizni bostirishga majbur bo'lganmiz. Endi esa farzandlarimizda aynan shu hislatlar yuzaga chiqqanida biz chiday olmaymiz.

Men yoshligimda doimo uyatchan, ta'sirchan, yopiq bo'lganim uchun o'zimni aybdor his qilganman, va bu hislatlarimni o'z farzandlarimda ko'rish men uchun qo'rqinchli tushday edi. Qachon men avval o'zimda bo'lgan, va chiqarishga yo'l qo'yilmagan hislarimni qayta ko'rib chiqib, o'zimni borimcha qabul qila olganimda, ana shunda farzandlarimni ham qabul qilishni boshlaganman.

Bir so'z bilan aytganda, qachonki o'zingizni boringizcha qabul qilsangiz, farzandlaringizni turli jihatlari bilan qabul qilish oson bo'ladi. Va bu taqqoslashni to'xtatish uchun eng muhim qadamdir. Men hozirgacha yozgan har bir ota-ona haqidagi maqolalar o'z-o'ziga murojaat ekanini bilaman.

"Ota-ona bo'lganingiz, bu sizga yana qaytadan o'sish uchun eng katta imkoniyatdir. Sizda yana bir imkoniyat bor!" (Fred Rogers). Va bu gaplar juda to'g'ri. Ota-onalikka xush kelibsiz!





9- KUN

AKA-UKALAR ORASIDAGI MUNOSABATGA QANDAY OMILLAR TA'SIR KO'RSATADI?

Birinchiidan, **farzandlar turli xil fe'l-atvor bilan dunyoga keladilar, xuddi yog` va suv kabi.** Biri uyatchan, tortinchoq, kamgap, boshqasi esa kirishimli, optimist va faol. Biri ko'p xavotir oladigan, boshqasi esa xayolparast. Biz ularni boricha qabul qilishimiz kerak. Aka-ukalar munosabatida onalarning maqsadi faqat tinchlik o'rnatish, ularni majburlab bir-biri bilan ahil o'ynatish emas. Bunday paytlarda shunchaki bollarni bir-biridan ma'lum muddatga uzoqlashtirish vaziyatdan urush va janjallsiz chiqishga yordam beradi.

Farzandlarning yoshi va jinsi ham o'zaro munosabatlardagi omillardan biri bo'lishi mumkin. Odatda, o'gil bolalar jismonan faol bo'ladilar. Qiz bolalar esa uzoq vaqt o'tirib o'z yumush va mashg'ulotlari bilan shug'ullana oladilar. Bu paytda shumtaka aka yoki uka kelib, o'zi bilan futbol o'ynamagani uchun opasini yoki singlisini jig'iga tegib xalaqit beradi. Bunday holatlarda biz o'g'il farzandlar uchun jismoniy mashg'ulot yoki sayr tahkil qilishimiz mumkin.

Yosh masalasi ham o'zaro munosabatlarga ta'sir qiladi. Mening eng ko'p tortishadigan ikki farzandimning orasida 7 yosh farq bor. Farzandlar orasidagi yosh katta bo'lishi urush va janjallarni kamaytiradi degan gap noto'g'ri. Yana bir jihati ular bir xil kitob o'qishmaydi, bir xil o'yin o'ynashmaydi, ularning qiziqishlari ham har xil. Ularning umumiy o'xshashliklari deyarli yoq, shuning uchun birga vaqt o'tkaza olmaydilar.

Yuqoridagi sabablarni tahlil qilib, biz qanday qilib aka-uka orasidagi munosabatlarni mustahkamlashimiz mumkin? Farzandlar orasidagi raqobatni to'xtatishning birinchi yo'li - ularni bir-biri bilan solishtirishni to'xtatishdir. Ikkinchiidan, **farzandlar bir- biridan jahli chiqqanida ularning hissiyotlarini tushunish kerak.** Aslida bolalarning jahli chiqishi normal holat, bo'lmasa kattalarning ham jahli chiqishini qanday tushuntira olasiz?! Bizda bolaga baqirish, urish va "senga boshqachasiga tushuntirib bolmaydi" kabi kinoyali gaplarni gapirishimiz uchun yetarli sabablarimiz bordek tuyuladi. Esingizda bo'lsin, bolalar doim bizga taqlid qiladilar, xoh mehribonlik, xoh yomonlik bo'lsin, xoh hamjihatlik, xoh sovuqqonlik bo'lsin farzandlar bizga taqlid qiladilar. Agar biz farzandlarimiz orasidagi mehr-oqibatni mustahkamlamoqchi bo'lsak, ular bizni g'azablantirgan paytda ham biz ularga rahm-shafqat va mehribonlik ko'rsatishimiz kerak. Farzandlar orasini mustahkamlash uchun butun oila a'zolari hamjihat bo'lishlari kerak.

Ikkinchidan, agar bolaning jahli chiqishi normal holat bo'lsa, u singillarini urishi ham normal holatmi? Yoq, hissiyot va harakat boshqa-boshqa narsalar. Men katta o'g'limga hissiyot tufayli singlisini xafa qilmasligini tushuntirishim kerak. Agar bizda bilim va sabr bo'lsa, biz bunday farqni farzandlarimizga tushuntira olamiz.

So'zlarda katta kuch bor, ayniqsa yosh bollar uchun. Masalan, ko'pchiligimiz farzandimizga "To'xta! Muncha yomon bolasan, singlingni urganing uchun Alloh seni jazolaydi" kabi gaplarni gapiramiz. Jahl qilgani uchun o'zini aybdor his qilgan bola esa jahl qilish gunoh ekan degan xulosaga keladi.

Bola qanchalik harakat qilsa ham jahlini yenga olmaydi, nomaqbul xarakteridan xalos bo'lishni uddasidan chiqolmagach, yomon hulqli bolaga aylanib qoladi.

Masalan, "Seni jahl qilishga haqqing bor. Singling seni kun bo'yi yasagan dinozavringga tegmasligi kerak edi, lekin bu degani singlingni urishing kerak degani emas, aksincha, keyingi safar o'yinchoqlaringni balandroq joyga qo'y" kabi so'zlarni aytish mumkin.

Ba'zan jahlni bosishni qiziqarli yo'llarini o'rgatishingiz ham mumkin: "Agar jahling chiqib urging kelsa, yostiqni mushtla" yoki "Yuzingni yuvib kel" kabi. Yoshi kattaroq farzandlarga esa jahl chiqqanda tahorat olish va istig'for aytishni tavsiya qilishimiz mumkin. Qanday yo'l-yo'riq, maslahat berishimizdan qat'iy nazar, jahl qilgani uchun bolani aybdor deb his qildirmasligimiz kerak. Agar bola uni atrofdagilar tushunayotganlarini his qilsa, o'zi ham boshqalarni tushuna boshlaydi. Hamdardlik ko'rsatish haqiqatda ham aka-uka janjallari va tortishuvlarini yengishga yordam beradi.

10-KUN

NEGA FARZANDLARIM BILAN "ADOLATLI" EMASMAN

Yaqinda bir nechta onalar qatnashayotgan seminarimda, onalar qaysidir mavzuda suhbatlashayotgan edilar. 7 nafar farzandning onasi bir gap aytdi: "Ular hammasi sening farzanding, hammasini yaxshi ko'rasan. Lekin ba'zi farzandlarni sababsiz ko'proq yaxshi ko'rasan." O'sha payt zaldagi onalar kulishdi. Lekin ishonch bilan ayta olamanki, bu hamma onada bor holat.

Tadbir tugagandan keyin, o'sha tadbirda qatnashgan yaqin dugonamga haligi ayolning gaplarida jon bor dedim. Shunda dugonam menga qarab "Qasam ichamanki, u ayol haqiqatni gapirdi, ba'zi farzandlarni shunchaki ko'proq yaxshi ko'rasan", dedi.



Esimda, men qanchalik farzandlarim orasida "adolatli" bo'lishga harakat qilsam ham ular meni adolatsizlikda ayblashar edi. Chunki biz adolatga erishishga harakat qilsak, farzandlarimizning yoshi, jinsi, hulq-atvori yoki muayyan vaziyatdan qat'iy nazar birdek munosabatda bo'lishga harakat qilamiz. Bunday "adolat" esa farzandlar orasida juda ko'p norozilikka sabab bo'ladi.

Bir kuni to'ngich qizimni maktabida qiyin kun bo'lganini ustozlari orqali bilib qoldim. Men uni xonasiga borib uni quchoqlab butun shokolad berib ko'nglini oldim. Keyinroq esa o'g'lim ham shokolad so'radi va men unga bir bo'lak shokolad berdim. Bir necha kundan keyin o'g'lim bundan xabar topib "Bu adolatdan emas, nimaga unga butun shokolad berasiz? Nimaga unga ko'proq narsalar olasiz?" dedi. Men uni birorta gapini rad qilmadim, inkor qilmadim, aksincha meni javobim quydagicha bo'ldi: "To'g'ri aytding. Men senga va Summayaga bir xil munosabatda bo'lmadim, u sendan kattaroq va qiz bola. Unga munosib narsa senga munosib bo'lmasligi mumkin, unga hozir kerakli narsa senga kattaroq bo'lganingda kerak bolishi mumkin."

Meni fikrimcha adolatli bo'lishda muvozanatni saqlay bilish kerak. Ba'zan adolatli bo'lish shart (masalan, hayitga sovg'alar olganda). Ba'zan esa adolatli bo'lish - bu adolatsizlikdir. Bir farzand bemor bo'lsa unga ko'proq e'tibor va g'amxorlik kerak. Huddi boshqa farzand Qur'on yodlash yoki xatm qilishdek bayramga munosib yutuqqa erishgandagi e'tibor kabi.

Bunday vaziyatlarda hamma farzandlarga bir xil sovg'a olish adolatdan emas, aksincha yutuqqa erishgan bolanigina mukofotlash munosib ish bo'ladi. Biz har bir farzandning individual yutuqlarini nishonlashimiz yoki og'ir vaziyatlarda qo'llab yuborishimiz shart. Har bir farzand hayotining o'ziga xos damlarida ota-onasi tarafdan alohida munosabat ko'rishga loyiqdir. Bunday munosabat aka-ukalar oarasidagi munosabatga ham yaxshi ta'sir qilishiga ishonaman.

Ba'zan farzandlarim menga "siz adolatsizlik qildingiz" kabi fikrlar bildirishganda, bu iboralarni uyda qo'llashni taqiqlashim kerak deb ham o'ylab qolardim. Lekin men "sen haqsan, men sizlarga adolatli bo'lmadim, sababi siz ikkingiz ikki xil insonsiz va men ikkovingizga bir xil munosabat qilolmayman" dedim. Bu aynan farzandlarimga kerakli gaplar edi. Buni farzandlarimga tushuntirganim sari ularda sekin-asta qoniqish paydo bo'ldi. (Ular "siz nohaqlik qildingiz" degan gaplarni aytmay qo'yishdi.)

Ular hammasi sizning farzandingiz, lekin ular turli xil karakterli va ehtiyojlari ham turli xildir. Mening bir farzandim quchog'imda bo'lishni yoqtiradi, boshqa farzandim esa unga tegishlarini xohlamaydi. Bu ikki farzandimni bir xil munosabatda bo'lib yaxshi ko'rish imkonsiz. Agar biz doim noreal yo'llar bilan adolatli bo'lishga harakat qilsak, bir oz muddatdan so'ng biz boshi berk ko'chaga kirib qolamiz, chunki bunday munosabatimizdan doim u yoki bu farzandimizdan norozilik eshitamiz. Bolalar esa bunday vaziyatlardan "ustalik" bilan foydalanishadi. Shunday ekan, doim adolatli ona bo'lishga harakat qilganingizda farzandingiz "bu adolatdan emas" deb qichqirsa yoki "siz tushunmaysiz(qarigansiz)" degan gaplarni aytsa hech ham o'zingizni yo'qotmang, sarosimaga tushmang. Dadil va baland ovozda "Sen haqsan, men ikkovingizga adolatli munosabatda bo'lolmayman. Chunki ikkovingiz ikki xil insonsiz" deb ayting. Bu gaplarni qancha ko'p eshitalsalar, ular uchun bu shuncha yaxshi.



Menimcha ko'pchilik onalarimiz farzandlar orasida adolat qilaman deb o'zlarini ortiqcha qiynaydilar. Go'dagimizga yoki ehtiyojmand farzandga ko'proq e'tibor qilganimizda miyamizda aybdorlik hissi aylanib turadi. Lekin ertami kechmi biz hamma farzandlar o'rtasida mutloq adolat qilish imkonsizligini anglab yetamiz. Buni tushunib yetish esa farzandlarga yaxshiroq e'tibor va g'amxorlik qilishimizga uzoq yillar yordam beradi, chunki aybdorlik hissi bilan hech qachon kerakli natijaga erisha olmaymiz.

11- KUN

ADOLATLI BO'LIH TENG YONDASHUVNI ANGLATADIMI?

Fikrimcha, biz onalarning ko'pchiligimiz hamma farzandlarimizga nisbatan adolatli bo'lish borasida o'zimizni ko'p qiynaymiz. Chaqalog'imiz yoki alohida ehtiyojlari bo'lgan farzandimizga g'amxo'rlik qilganimizda aybdorlik hissi o'zimiz bilmagan holda aqlimizni qamrab oladi. Shunga qaramasdan, ertami-kech hamma farzandlarimizga doimiy ravishda adolatli yondasholmasligimizni tushunib yetamiz. Buni tan olish bizga uzoq muddatda hammaga yaxshiroq xizmat qilishimizga yordam beradi, chunki aybdorlik hech qachon istalgan natijaga olib kelmaydi.

Gap shundaki, turli yoshdagi, jinsdagi va xarakterdagi bolalar hayotlarining turli bosqichlarida ota-onalaridan turli ko'rinishdagi g'amxo'rlik va muomalani talab qiladi. Agar biz doimiy ravishda noreal yo'llar bilan adolatga erishishga harakat qilsak, bu barcha aka-ukalar va opa-singilarda bir-biriga nisbatan yashirincha nafrat va xafachilikning yig'ilib borishiga sabab bo'ladi.

Quyidagi hikoya Eda Leshanning tarbiya haqidagi kitoblaridan biridan olingan. Bu hikoya meni qattiq ta'sirlantirdi, ayniqsa, o'qituvchi sifatida. Biroq, har bir ona qaysidir ma'noda o'qituvchi bo'lganligi sabab ular ham o'zlarida bu hikoya bilan bog'liqlikni ko'rishlari mumkin.

"Bir yosh o'qituvchi 20ta o'quvchi o'qiydigan sinfga dars bergani haqida aytib berdi. Birinchi yil davomida u hammaga nisbatan adolatli bo'lishni istaydi va hech qaysi bir bolani boshqasidan ustun qo'ymaslikka urindi. U hech qachon – agarki shu narsani



hamma o'quvchilar uchun ham qila olmasa – hech qaysi bir o'quvchi uchun maxsus biron narsa qilmadi. Yil oxirida u sinfdagi hech qaysi bola bilan iliq va yaqin munosabati yo'qligini his qilardi. Gap shundaki, u sinfdagi har bir bolaga o'zining faqatgina yigirmadan bir ($1/20$) qisminigina bera olgandi va bu, shubhasizki, bolalar uchun hecham yetarli bo'lmagan.

Ikkinchi yilida u vaziyatga ancha bamaylixotir yondashadi. O'quvchilaridan biriga uning yordami va e'tibori kerak bo'lganida, hattoki boshqalarni istisno qilib bo'lsa ham, o'sha e'tibor talabidagi bola endi bunga erishardi. Shunday qilib, har bir bola o'z ehtiyojlari va qiziqishlariga mos keladigan e'tiborga ega bo'ldi. Yil oxirigacha har bir bola u yoki bu vaqtda o'qituvchisining 100% e'tiboriga, o'qituvchi esa 20 ta shijoatli do'stga ega bo'lgandi" (Farzandingiz sizni aqldan ozdirganda).

Xulosa qilib aytganda, Onaning "adolat"i farzandlarining umidvorligiga emas, balki o'z haqqoniylik tuyg'usiga asoslaganda, bu ona-bola o'rtasida yanada mazmunli munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi. Bolalar ota-onaning adolatli bo'lishi - bu ularning barcha farzandlari bilan bir xil munosabatda bo'lishi kerakligini anglatmasligini tushinishlari lozim. Bolalarning yoshlari ulg'aygan sari ular bir-birlari o'rtasidagi farqlarni qabul qilishadi va, umid qilamanki, ular bu farqlarni bir-biridan ko'ra "ko'proq sevimli" yoki "kamroq sevimli" deya talqin qilishmaydi. Chunki, ularning har birida u yoki bu vaqtda ota-onasi va o'zigagina "tegishli bo'lgan" lahzalar bo'ladi.



12- KUN

“AYBDOR ONA” HISSI QANCHALIK FOYDALI?

Men onalardan "Bu holatda o'zimni yomon his qilyapman" yoki "Men o'zimni juda aybdor his qilyapman" kabi afsuslanishlarni tez-tez eshitaman. Onada aybdorlik hissi bor narsa. Va agarda unga qarshi biron chora ko'rilmasa, bu insonning o'z-o'zini yeb bitirishi, shikastlashi va ruhan charchatishiga olib keladi. Onadagi aybdorlik hissi aslida o'zidan shubhalanish, ko'ngli to'lmaslik, bezovtalik, noaniqlik kabi tuyg'ularning qorishmasidir. Ko'pchiligimiz bu holat bilan tanishmiz - bunday his-tuyg'ular miyamizni qamrab, unga o'rnanishib oladi. Chunki, biz o'zimizni muvaffaqiyatsizlikka uchrayotgandek va jamiyat belgilab bergan "yaxshi ona" degan nomga erishishdan ortda qolayotgandek sezamiz.



Buning ko'plab ko'rinishlari bor - "ishlaydigan onaning aybi", "baqiradigan onaning aybi" yoki "kaltaklaydigan onaning aybi". Xullas, har turini topishingiz mumkin. Endi, farzandlariga uyda ta'lim beradigan onaning ulushi qanday bo'ladi bu xususda? Bolasining akademik ta'limi mas'uliyatini 100% o'z zimmasiga olgan ona bu aybdorlik hissini bir necha bora ko'proq his qiladi: - Men buni to'g'ri qilyapmanmi? Men bolamning bu yoshda o'rganishi kerak bo'lgan hamma narsani o'rgatayapmanmi? Juda oshirib yubormayapmanmi? Yoki, kamlik qilyaptimikin o'rgatayotganlarim? Bolam akademik jihatdan kerakli bo'lgan darajadami yoki undan pastdami?

Har bir oilaning sharoitiga va bolalarning temperamentiga qarab, onadagi aybdorlik hissi o'ziga xos ko'rinishda shakllanishi mumkin. Keyingi bir necha kunlikda men onaning aybdorlik hissi va uni qanday yengib o'tish haqida yozaman.

Avvalo, biz muammoning asosiy sababini aniqlab olishimiz kerak.

Sizni nima aybdor his qildiriyapti – kaltaklashingiz, baqirishingiz, qichqirishingizmi, bolalarning ekran qarshisidan ortiqcha uzoq bo'lishlarimi, ish tufayli farzandingiz bilan ko'proq vaqt sarflay olmayotganingizmi, uyda tez-tez ovqat pishira olmayotganingizmi, bolalarni sog'lom tarzda oziqlantirmayotganingizmi (ko'proq ko'cha ovqatlari, shirinliklar, tortlar), ular bilan ramazonga oid mashg'ulotlar yoki matematika/ingliz tili va ilm-fan darslaridan yetarlicha shug'ullana olmayotganingizmi?

Bu aybdorlik hissi bir qancha sabablar aralashmasidan kelib chiqayotgan bo'lishi mumkin, lekin odatda shularning ichida bir yoki ikkita hukmronlik qilayotgan omillar bo'ladi. O'z fikrlaringizga, ayniqsa, ovqat pishirayotganda, uylarni tozalayotganda yoki boshqa biron bir ish bilan shug'ullanayotganda o'zingiz bilmagan holda xayolingizni takror va takror chulg'ab olayotgan fikrlarga e'tiborli bo'ling. Ular asosan nima haqida? Ularni miyangizdan chiqarib tashlang va qog'ozga yozib boring. Biz keyinroq shu xulosalarga asoslanib qanday chora ko'rish rejasini tuzishni o'rganamiz, InshaAllah.

Ikkinchidan, o'zingizni boshqalar bilan qiyoslashni bas qiling!

Ijtimoiy media tarmoqlarida o'ziga juda ishonadigan bo'lib ko'rinadigan onalar real hayotda aslida xuddi biz kabi qo'rqadilar. Ular ham o'z farzandlari haqida biz kabi qayg'uradilar. Instagramda uylarini har doim juda toza-ozoda va tartibli ko'rsatadigan onalar - balki, ularning ham kamera ortidagi qolgan joylari tartibsiz bo'lib yotgandir? Ular shunchaki uyining bir burchagini faqatgina instagramda ko'rsatish uchun ajratgan va uyning qolgan joylari to'zg'ib yotgan bo'lishi mumkin. Ijtimoiy media tarmoqlari va lahzada qoniqish ko'nikmalari onalikning zimmasiga qo'shimcha yuk va bosim qo'shmoqda. Shu sababdan, o'zingizni boshqalar bilan qiyoslashni to'xtating va yelkangizdagi bosimni yengillashtiring.

Haqiqat shundaki, barchamizning zaif tomonlarimiz va zaif daqiqalarimiz bor. Biroq, biz hammamiz tashqi dunyoga o'zimizning faqatgina kuchli taraflarimiz va kuchli daqiqalarimizni namoyish etamiz. Siz o'zingizning kuchsiz vaqtlaringizni boshqalarning kuchli onlariga taqqoslay olmaysiz. Biz o'zga bir kishining to'liq hayot hikoyasini hech qachon bilolmaymiz va o't narigi tomonda hech qachon yashilroq emas.



Uchinchidan, o'zingizni boringizcha qabul qiling va tasdiqlang.

Men borligimcha – barcha kamchiliklarim, ishonchsizlik va zaif tomonlarim bilan menman. O'zining haqiqiy o'zligini boricha yaxshi ko'rolmaydigan ona o'z farzandlarini ham boricha qabul qilishga qiynaladi.

Bilingki, **mukammal ona degan tushuncha mavjud emas.** Har birimizning kamchiligimiz bor. Har bir ona qachondir bo'lsa ham baqirgan, kaltaklagan va yig'lagan. Hech kim hech qachon bu o'yinni 100% to'g'ri bajarmagan.

Yodingizda tuting, siz kuchli onasiz va har bir kuchli onaning ham zaif onlari bo'lishi mumkin. Bu zaif onlar sizning kimligingizni tasvirlab berishiga yo'l qo'ymang.



13- KUN

“AYBDOR ONA” HISSINI QANDAY YENGISH MUMKIN?

Ko'pincha, ona sifatida hech qachon g'alaba qozona olmaydigandek his qilamiz. Siz o'smir yoshdagi farzandingiz bilan sifatli vaqt o'tkazmaganingiz uchun o'zingizni aybdor his qilasiz. Agar u bilan vaqt o'tkazsangiz, endi kichkintoylaringizni "e'tiborsiz qoldirganingiz" uchun o'zingizni aybdor his qilasiz. Bolalaringizga ko'proq ekran vaqtiga ruxsat berganingiz uchun o'zingizni aybdor his qilasiz. Agar, ekran vaqtini to'xtatib qo'ysangiz, endi farzandlaringizning tashqi dunyoda sodir bo'layotgan voqealardan "kamroq" xabardorligi uchun o'zingizni yana aybdor his qilasiz. Ular go'yoki pufakcha ichida qolib ketayotganday va qachonki bu pufakcha yorilib ketsa, ularga nima bo'lishini o'ylab xavotirlanasiz.

Onalik biz hayotimiz davomda o'ynaydigan eng qiyin roldir. "Aybdor ona" hissi rolini bajarayotganda o'zimizni yaxshi his qilmasligimiz bizni sarosimaga soladi, adashtiradi va ko'pincha ruhan charchatib qo'yadi. Bu sizni ona sifatida to'laqonli faoliyat olib borishingizga to'sqinlik qiladi.

Aybdorlik hissinig aksariyati bolalarimizga nisbatan emas, balki o'zimizning o'zimizga bo'lgan munosabatimizni aks ettiradi. Hech bir narsa o'z yo'lida ketmayotgandek tuyulsa, biz o'zimizni "onalik" darajasiga noloyiq degan xulosaga kelamiz.

Biz o'zimizni "aybdor" deb hisoblashimiz abadiy davom etadi deb o'ylaymiz. Farzandlarimizga zarar yetkazib qo'ydik va bu vaziyat endi hech qachon yaxshi tomonga o'zgarmaydi deb taxmin qilamiz. Bolalar ko'pincha bu holatimizni sezishadi va go'yoki taxminlarimizni amalga oshirayotgandek ularga muvofiq tarzda yetishib chiqishadi.



Shuning uchun, siz o'zingizga bo'lgan munosabatingizni o'zgartirishingiz kerak. O'zingizga nisbatan rahm-shafqatli bo'lishni o'rganing. O'zini aybdor his qilayotgan dugonangiz bilan qanday gaplashgan bo'lardingiz? Siz unga nisbatan juda mehribon bo'lardingiz. Unga hammasini a'lo darajada bajarayotganini, u imkonidagi borini qilayotganini aytgan bo'lardingiz. Siz unga hali hammasi yanada yaxshiroq bo'lishini aytgan bo'lardingiz. O'zingiz uchun ham xuddi shunday qiling. Bunda o'zingiz bilan ijobiy suhbatlar qurish va o'zingizga dalda beruvchi so'zlarni aytib yurish yordam beradi.

Ichki kurashlarimizni hal qilib olganimizdan so'ng, aybdorlik tuyg'ularimizga qarshi eng yaxshi davo - bu chora ko'rish. Bunda siz o'zingizga haqqoniy yuzlanasiz, o'zingizni tasdiqlaysiz. So'ng, ongli ravishda salbiy, notinch va xavotirli fikrlaringizni o'zgartirishga harakat qilasiz. Agar bulardan so'ng siz hali ham o'zingizni aybdor his qilayotgan bo'lsangiz - ehtimol, bu ba'zi bir narsalarning rostdan ham o'zgarishi kerakligini ko'rsatuvchi yaxshi bir ishora bo'lishi mumkin.

Siz nimani boshqacha qilishingiz mumkin? Balki, qichqirish yoki baqirishni to'xtatishingiz kerakdir? Oshirib yuborishni to'xtatasizmi yoki? Balki, rishtalarni qayta bog'larsiz? Farzandlaringizning qaysi xatti-harakatlari sizni eng ko'p bezovta qiladi? Bunday vaziyatlarni odatda qanday hal qilasiz? O'zingizdan ko'nglingiz qoladimi?

Endi, boshqacha - ham sizni, ham bolangizni xursand qiladigan natijani tasavvur qilib ko'ring. Buni qanday uddaladingiz? Farzandingizga nima dedingiz? Qay tarzda gapirdingiz? Ongingizni eng mukammal javobni berishga o'rgating. Bu aqlga bir o'rnashib olgandan so'ng, real vaziyatlarda ham shu narsaga amal qilish aslida borgan sari osonlashib boraveradi. Har bir asabiy vaziyatga javoblaringizni tanlayotganingizda o'zingizni sokin va bosiq holda tasavvur qilingki, toki haqiqiy hayotda ham shunga o'xshash vaziyatlarga duch kelganda ulardan ham xuddi xayollaringizdagidek yaxshi va pozitiv tarzda o'tib oling.

Va nihoyat, qat'iyatli bo'ling va oldindan qaror qilib olgan yo'lingizga amal qiling. Biz bolalarimizni rozi qilish uchun yashamaymiz. O'zingizning qadriyatlaringizga qarab qaror qabul qiling - Islomiy qadriyatlar, oilangizga xos qadriyatlar, Islomga zid bo'lmagan, balki aksincha hayotingizga ma'no va mazmun qo'shadigan ba'zi madaniy an'analar. Bir narsaga qaror qilindimi, bo'ldi, qarorlarimizda qat'iy turishimiz shart.

Bolalar ko'pincha bizning qat'iyatsizligimizni sezishadi va bundan foydalanishadi. Faqatgina farzandingizning noroziligiga chiday olmasligingiz tufayli taslim bo'lmang. Afsuski, bizning ongimiz cheksiz reklamalar bilan to'ldirilgan va bolalar umuman foydasiz ko'ngilochar mahsulotlar bilan bombardimon qilib tashlangan. Shu sababdan, biz istalgan paytda xohlagan narsasini talab qiladigan "madaniyat"ga aylanib qolganmiz va ota-onalar bu to'lqinning qoq o'rtasida qarmoqqa ilingan.



Farzandlarimizning o'z fikrlarini ayta olishlari, albatta, ajoyib. Biroq, o'z farzandlarimizdan qo'rqadiganday bo'lib turishimiz unchalik yaxshi emas; YO'Q deyishdan qo'rqishimiz; ularning xafa bo'lishga o'xshagan tabiiy reaksiyalaridan qo'rqishimiz. **Bolalarning kulguga qanchalik ehtiyoji bo'lsa, ko'z yoshlariga ham xuddi shunday ehtiyojlari bor.** YO'Q deyish - normal bo'lgan narsa. O'zingizni oqimga qarshi suzayotgan baliqdek his qilsangiz ham, zarur bo'lgan vaqtda o'zingizni aybdor his qilmasdan YO'Q deyishni biling.

Bolalarning tug'ilgan kun tantanalarida qatnashishiga, do'stlarinikida tunab qolishiga yoki sehr elementlari, sehrgarlar va jodugarlar qatnashgan mashhur kitoblarni o'qishlariga ruxsat bermaganim uchun o'zimni ko'pincha o'yin buzuvchi sifatida his qilaman. Agar, biron narsa Islomiy jihatdan aniq halol yoki haromligi ma'lum bo'lmasa, o'z ichki instinktingizga ishoning va sezgingizga ergashing. Ona sifatida aybdorlik hissini yo'qotish maqsadida munozaralar, tushuntirishlar va bolaning tushkunligiga nisbatan samimiy hamdardlik bilan YO'Q deyishingiz mumkin.

14- KUN

ONANING AYBDORLIK HISSI SAMARASIZ PUSHAYMONLIK EMASMI!?

Bugungi kunda biz har qadamimizda turli-tuman fikrlarga ko'milib ketganmiz.

Farzandimizni qanday tarbiyalashni o'rgatadigan juda ko'plab kitoblar mavjud: qanday ovqatlanishni o'rgatadigan, yurishni boshlagan kichkintoyingizni qachondan tuvakka o'tqazish kerak, o'smir yoshidagi farzandingiz bilan qanday suhbatlashish kerak, qiz bolalarni qanday tarbiyalash kerak, o'g'il bolalarni qanday yetishtirish kerak kabi kitoblar bitmas tuganmas tavsiyalar bilan to'la.

Men o'zim ham o'sha kitoblarning ko'p qismini qiziqib o'qiganman. Bu juda ajoyib, albatta, chunki bizda oldingi avlod ota-onalarida mavjud bo'lmagan, bolalar tarbiyasi va psixologiyasiga oid ko'plab kitoblar va tadqiqotlarni o'rganish imkoniyati mavjud. Shu bilan birga qo'limizda buncha ko'p malumotlarning yig'ilishi bizni sarosimaga solib qo'yimoqda.



Ajabo, ma'lumotning bu qadar ko'pligi bizdagi aybdorlik hissining yuzaga kelishiga yo'l ochib bermayaptimikin?! Bundan tashqari, aksar onalardagi "yaxshi ona bo'lolmadim" degan aybdorlik hissi ularning o'z bolaligidan kelib chiqadi. Agar biz bolaligimizda kamchiliklarimiz uchun o'zimizni aybdor his qilishga majburlangan bo'lsak, biz ham buni farzandlarimizda qo'llashimiz tabiiy.

Masalan, men va aka-ukalarimga uyda hech qachon bolalarcha xato qilishimizga yo'l qo'yilmagan. Bolalarcha qilingan xatolar doim qasddan qilingan deb qabul qilinadi. Ba'zan men sabrsiz bo'lganim uchun o'zimni aybdor his qilardim, ba'zida o'zimni sababsiz ayblardim, boshqa paytlarda ota-onamning umidlarini oqlamadim deya o'zimni aybdor his qilardim.

Bularning barchasi bolalarda uchraydigan kamchiliklardir, **agar bolalikda kamchiliklarimiz bo'lmasa boshqa qachon bo'lishi mumkin?!** Biz bu aybdorlik hissini avloddan-avlodga tashib kelyapmiz, chunki biz bolalarcha qilingan sho'xliklarga toqat qilolmaymiz. **Biz oddiy bolalarcha xatti harakatlaridan ham o'zini aybdor his qiladigan bolalarni tarbiyalashda davom etyapmiz.**

Men o'n yillik onalik tajribamdan kelib chiqib, onalardagi o'zini aybdor his qilish befoydaligiga amin bo'ldim. Bu his sizni oldinga intilishingiz o'rniga, sizni falaj holga keltiradi. O'zimizni aybdor his qilsak, umidsizlikka tushib qolamiz. Bu holat hattoki o'zidan nafratlanish holatlariga ham sababchi bo'lishi mumkin. Va ayni damda, biz o'zgarishga muhtoj bo'lganimizda, buni amalga oshirolmay qolamiz.

Yaqinda bir ona menga shunday dedi: "Men shunchalik yomon onamanki, hozir nimanidir yaxshilanishiga umuman umidim yo'q." Aybdorlik hissi shu holatga keltiradi. Bu sizni siqib qo'yadi. Men hechqachon o'zimizni aybdor his qilmasligimiz kerak demoqchi emasman. Bunday vaziyatda biz o'zimizni kechira bilishimiz kerak, qilganlarimizdan afsuslansak-da, oldinga intila bilishimiz kerak, demoqchiman.

Misol uchun, siz bolangizni bir onlik jahl ustida urdingiz. Shundan so'ng siz o'zingizni aybdor his qila boshlaysiz. Agar o'sha onda o'zingizni kechirmasangiz, o'zingizni jazolash yo'llarini qidirasiz. Qo'lingizdagi idishni taraqlatib qo'yasiz, eshikni zarb bilan yopasiz va hatto baqirishingiz mumkin. Sizning bu harakatlaringiz aybdorlik hislaringizni yashirish yo'lidir.

Nima bo'lgan taqdirda ham, o'sha paytda o'zingizni kechiring, qilgan ishingizdan afsuslaning, farzandingizga ayting: "Sening qilgan ishing meni juda jahlimni chiqardi, qaniydi seni urmaganimda, meni kechir, afsusdaman!" Pushaymon bo'lish tabiiy albatta, lekin uzoq davom etgan aybdorlik tuyg'ulari befoйда.

Har doim qilgan ishingizdan afsuslanishni va o'zingizni kechirishni biling. Qulaylik bilan harkatlanishda davom eting, lekin qilishni rejalashtirgan ishlaringizni keyingi safar yaxshiroq bajarishga intiling!



15- KUN

BOLAGA O'RGATISHINGIZ MUMKIN BO'LGAN ENG MUHIM NARSA

Bolaga o'rgatishingiz mumkin bo'lgan eng muhim narsa bu o'zini sevishdir.

Umid qilamanki, men buni o'z farzandlarim uchun juda kech bo'lishidan oldin anglab yetganman. O'zini sevish, o'ziga mehribonlik, va o'ziga g'amxo'rlik qilish barcha ko'nikmalarning asosidir. Pozitiv psixologiyada qilingan kashfiyotlar shuni isbotladiki - biz o'zimizni tarbiya qilmasak, tom manoda tirik bo'la olmaymiz. O'zingizning hayotingizni qadrlamasangiz, hech qachon qalbingiz tubiga tusha olmaysiz va u yerdan boshqalar uchun mehr va muhabbat tortib chiqara olmaysiz.

Ammo, o'zini sevish sinfxonada o'rganiladigan dars emas. U biz tug'ilganimizdan o'ng ostida turib o'z-o'zidan o'rgana boshlaydigan ko'nikmadir. Qayerda va qachon biz o'zimizni sevishni o'rganamiz? Ota-onamizning, asosiy tarbiyachilarimizning va bolaligimizdagi boshqa dominant insonlarning bizga qilgan munosabatlaridan o'zimizga bo'lgan munosabat shakllana boradi.

Har bir ona kabi men ham o'z farzandlarimni jonimdan ortiq ko'raman. Biz o'z farzandlarimizni yaxshi ko'rganimiz uchun, ularga o'zlarini ham yaxshi ko'rishni o'rgatishimiz osonday tuyulishi mantiqiy, albatta. Lekin bu har doim ham osonlikcha amalga oshmaydi. Nega biz sevgimizni izhor qilishga qiynalamiz? Nega o'zini sevishni o'rgatish shunchalik qiyin?

Muammoning bir qismi bu - biz farzandlarimizni o'zimiz tarbiyalanganday tarbiya qilishga urinishdir. Tan olamizmi-yo'qmi, biz yoshligimizdan o'z ong ostimizga ko'pgina reaksiya va munosabatlarni joylab olishga ulguramiz. Va biz o'zimiz ota-ona bo'lganimizda, har xil holatlarda qo'llash uchun turli reaksiyalarni ong ostimizdan tayyorgina tortib chiqaramiz. Biz ba'zi holatlarda baqirmasligimiz, siltamasligimiz, jerkimasligimiz yoki urmasligimiz kerakligini bilamiz, lekin bizning ongimiz o'zini to'xtata olmay qoladi. Chunki ongimiz faqatgina o'ziga tanish bo'lgan tayyor reaksiyalar bilangina ishlay oladi.

Hozir mening otam bilan munosabatlarim juda yaxshi. Ular mening uchun tog'day himoyachi, mening motivatsiya mambaim. Ular meni doimo eski qobiqlardan chiqib, yana ham yuqori cho'qqilarni egallashimga, yangi narsalarni sinab ko'rishimga undaydilar.

Ammo o'sib-ulg'ayayotganimda ham hammasi yaxshi bo'lmagan. Otam farzandlariga qattiqqo'l va sabrsiz bo'lganlar. Men kundalik yozardim va 8 yoshligimdan boshlab deyarli har kuni kundaligimga otam haqida bir narsalar yozardim: ularning qilgan ishlari, aytgan gaplari, va mening bunga javobam his qilgan hafaligim yoki jahlim.



"Bir kun kelib o'zimning farzandlarim bo'lsa, ularga A, B, C ni qildirmayman. Farzandimga D, E ga o'xshagan gaplar aytmayman" kabi jummalarni ham yozib qo'yardim. O'sha biron kun kelganida, men ham ona bo'lganimda nima bo'lganini topingchi? Albatta, men o'z otamning o'zginasi edim.

Ba'zan biz farzandimizga o'zini sevishni o'rgatish uchun o'z qalbimizga chuqur nazar tashlab, o'zimizni taftish qilib, qidirishimizga to'g'ri keladi. Biz shuni tan olamizki "Ha, ko'p ish boshlaydigan, qo'lidan narsa tushirib qo'yadigan, injiq farzandlar meni g'ashimga tegadi. Ammo hozir menga shunday farzandlar berilgan ekan, bolalarning bolalarcha qiliqlariga ko'z yuma oladigan katta odam bo'la olamanmi va buni orqasida turgan murg'ak, shirin bolachani ko'ra olamanmi? O'zlariga ham bildirsa olamanmi?" Bu kabi xulosalarga kelgandan keyin ham ishimiz osonlashmaydi. Chunki ongimiz ong osti programmalari asosida ishlaydi va faqat chuqur fikrlovchi insonga aylanibgina, biz o'z ongimizni o'z fikrlarimizga bo'ysundira olamiz.

O'z farzandlarimni qanchalik yaxshi ko'rmay, buni ularga izhor qilishga qiynalaman. "Yomon qiliq" va "shunchaki yosh bola bo'lish"ni ajratishga ko'pincha vaqtim bo'lmaydi.

Siz ham ona sifatida g'ashingizni keltirgan soniyalarga duch kelgandursiz. Lekin aynan shu onlarda og'zingizdan chiqadigan so'zlar ko'p narsani belgilaydi. So'zlarimiz juda katta kuchga ega, ayniqsa kichkina bolaga nisbatan aytilganda. "Yolg'on gapirishni bas qil. Men allaqachon rostini bilaman. Nega menga yolg'on gapirding. Ahmoq" deyishning o'rniga "Islomda yolg'on gapirish taqiqlanganini anglashga hali yoshlik qilasan. Yolg'on gapirsang, bu boshqalarga ozor beradi" deyishni tasavvur qilib ko'ring.

"Yig'lashni bas qil. Nimaga shunaqa qizg'anchiqsan-a?" deyish o'rniga "O'z narsangni boshqalarga berish qiyin. Hatto kattalar ham o'z narsasini bergisi kelmaydi. Lekin o'z narsalaringni boshqalarga ham berganingda Alloh uning o'rnini ortig'i bilan to'ldiradi." deyishni o'ylab ko'ring.

"Nega har doim senga vaqtida namoz o'qishni eslatishim kerak? Hech kim aytmasa ham o'zing biladigan yoshga kelding. Namozingniyam vaqtida o'qiyolmasang, ro'za tutganingdan nima foyda?" deyish bilan "Namozni doimo vaqtida o'qishni unutmazlik oson emas. Sen yoshsan va senga eslatib turish uchun ham men borman. Mening eslatishimdan zeriksang ham, g'ashing kelsa ham." deyishning orasida qancha farq bor.

Hech qaysi bola aslida yomon emas. Hamma farzandlar toza fitrat, to'g'rilik va haqiqatga, eng yaxshi narsalarga tabiiy intilish bilan dunyoga keladilar. O'zini yomon bola deb his qildishga majburlangan bola o'zini yomon ko'rishni o'rganadi va bu uning o'rganishi, yashashi hamda sevishiga halaqit beradi.

Boshqa tarafdin esa, o'zini yaxshi deb his qildirilgan bola o'zini sevishni o'rganadi. O'zini sevilgan deb hisoblagan bola qalbini tubidan his qiladi, sevadi, yashaydi va o'rganadi.



16- KUN

BOLAGA O'RGATISHINGIZ MUMKIN BO'LGAN IKKINCHI NARSA

O'zini sevishdan keyingi o'rinda, bolaga o'rgatishingiz mumkin bo'lgan eng muhim ko'nikma – bu o'z his-tuyg'ularini tanish va tushuna olish, va atrofdagi insonlarning ham his-tuyg'ularini tanish va tushuna olish.

Hozirgi kunda buni emotsional intellekt deyishadi. Bu eng avvalo insonning o'z amallarini va hislarini o'qishi va anglashidir. O'zimiz nima his qilayotganimizni aniqlab, nomlay olsak va anglay bilsakgina atrofimizdagi insonlarni ham anglay boshlaymiz. Bu farzandlarimizning nafaqat buguni uchun, balki kelajakda insonlar bilan munosabat o'rnatishi uchun ham juda muhim ko'nikmadir. Har bir bolani katta hayotga kirish oldidan shu ko'nikma bilan qurollantirishimiz lozim.

Bu voqea ancha oldin ro'y bergan, lekin hali ham aniq esimda. Bu voqea menda chuqur iz qoldirgani uchun uni doim ota-onalarga dars o'tganimda aytib beraman.

Bozor-o'char qilib uyga qaytib, narsalarni sumkalardan chiqarib joylayotgan edik. Mening 4 yashar qizim yordam bermoqchi bo'ldi va ko'z ochib-yumgunimcha bir pachka tuxumni polga tushirib sindirdi. Bir qo'li bilan pachka tuxumni tutgan qizim ikkinchi qo'li bilan muzlatgichni ochishga harakat qilayotib, qo'lidan tuxumlarni tushirib yuborgan. Mening ko'zimga faqatgina polda ezilib yotgan tuxumlar ko'rinardi. Juda tez jahlim chiqdi va doimiy reaksiya zanjirini gapira ketdim:

-Nega bir qo'lda tuxum ushlab turib muzlatgichni ochasan? Yordaming kerakmas. Qara manga ortiqcha ish orttirding. Yordam ber deb kim aytdi senga?

Bunday reaksiyani qiyin tarafi shundaki, bir boshlasangiz to'xtash qiyin bo'lib qoladi. Lekin, o'shanda qizimning aytgan gapini meni darrov to'xtatgandi. U menga qarab, "Bunaqa qattiq baqirganingizda meni qo'rqtasiz" dedi. Birdaniga mening kayfiyatim o'zgardi. Mening xayolimda fikrlar ketma-ketligi uzilmasdi: "Nima? Qanday qilib? Buni aqlligini qarang, juda sezgir. O'zining his-tuyg'ularini qarshi tarafga bildirish qo'lidan kelyapti. Buning yoshida boshqa aka-opalarining qo'lidan bunday narsa kelmasdi. Balkim meni ham bunday yoshda o'z his-tuyg'ularimni ochiq nomlab, qarshi tarafga ifodalay olmasdim."

Mening beshinchi farzandim o'z his-tuyg'ularini bemalol izhor qila oladi, "men qo'rqyapman", "men seni yaxshi ko'raman", "bu gapi bilan meni xafa qilding" deya oladi. Chunki men o'z his-tuyg'ularimni unga izhor qilaman va doimo hissiyotlarimni tilimga chiqarib aytaman.



Bu nimaga bunchalik muhim dersiz? O'z tuyg'ularini, masalan qo'rquv, jahl, g'ashi kelish, rashk kabi hislarini anglab, bu hislar qayerdan kelayotganini bilgan bola boshqalarning his-tuyg'ularini ham ochiq kitobday o'qiy oladi. Bu ko'nikma unga atrofdagi insonlar bilan ham chuqur munosabatlar qura olishi uchun xizmat qiladi.

Uncha uzoq bo'lmagan o'tmishda bo'lgan voqea, men ishdan yomon kayfiyatda qaytdim. Har doimgiday, eshikdan kirishim bilanoq ko'pgina narsalar ketma-ket sodir bo'lishni boshlaydi. Uyga kirar-kirmas, xayolimda qilishim kerak ishlar ro'yxatini tuza boshlayman: go'shtni muzxonadan olib qo'yishim kerak, hamma yoqtirib yeydigan biron narsa pishirishim kerak va hokazo.

O'g'lim uy vazifasi bilan oshxonaga keldi. Kichkina farzandim opasi uni xafa qilayotgani haqida shikoyat qilib keldi. Katta qizimga bir piyola choy berishini so'rab o'zim divanga o'tirdim. Ishda bo'lgan voqeani deb jahlim chiqib turgan edi. Hammani "Buncha shovqin qilasizlar, bir piyola choyimni tinchlikda ichvolay, iltimos", deb oshxonadan haydadim. Farzandlarim bir-birlariga aytayotgan gaplar qulog'imga chalindi: "Oyim doim hamma narsani bo'rttirib gapiradilar" deydi o'g'lim. Aqlli qizim esa, haligi tuxumlarni tushirib yuborgani, "Ularning kayfiyatlari yo'q xolos, balkim sinflarida bironta yomon o'quvchi bilan urishgandirlar. Yoki yo'lda mashinalar probkasiga tushib qolgandirlar", dedi. Men yana o'z holimda qotib qoldim. Chiqib ularning hammasini bag'rimga bosdim.

Endi tasavvur qiling, har safar biz jahlimiz chiqqanda, xafa bo'lganda, yoki qo'rqqanimizda o'z hislarimizni nomlay olsak, qayerdan kelayotganini anglab, qarshi tarafga izhor qila olsak: "... bo'lganiga g'ashim keldi", "...bo'lganida men xafa bo'ldim", "...bo'lishi meni qo'rqitadi" kabi.

Agar bola onasiga "siz bunaqa qattiq baqirganingizda men qo'rqaman", deb ayta olsa, juda katta ehtimol shuki, ona ham bu bola bilan sokin holatda gaplashadi.



17- KUN

BOLAGA O'RGATISHIMIZ MUMKIN BO'LGAN ENG MUHIM 3 NARSA

Talablarga binoan bugun bolaga o'rgatishimiz mumkin bo'lgan eng muhim ko'nikmalarning uchinchisi haqida gaplashamiz. Mabodo birinchi iqtasini o'tkazib yuborgan bo'lsangiz, birinchisi bolaga o'zini sevishni o'rgatish edi. Bola o'zini qadrlashni bilmasa, tom manoda tirik bo'la olmaydi va o'zining bor potensialiga erisha olmaydi. Bu kattalar uchun ham shunday. Ikkinchi ko'nikma esa emotsional intellekt. Har bir bolaga o'z his-tuyg'ularini anglashi, nomlay bilishi va o'z tilida ta'riflay olishiga yordam berish kerak. Bu ko'nikma eng muhim ko'nikmalardan biridir. Busiz insonlarning harakatlarini tushunmasdan turib, ular bilan chuqur aloqa o'rnata olmaymiz.

Keyingisi nima deb so'rayapsizmi?

Bundan keyin o'rgatishimiz mumkin bo'lgan ko'nikma, mening fikri ojizimcha, bu yengilish xavfini va xatolarimizni qabul qila olish. Afsuski, biz doimiy reaksiyaviy munosabatimizda bunig aynan teskarisini o'rgatib qo'yamiz.

Xatolar inson kechinmalarining muhim bir bo'lagidir. Payg'ambarimiz (S.A.V.) shunday deydilar: har bir Odam bolasi gunoh qiladi, gunoh qiluvchilarning eng xayrlisi esa tavba qilguvchilardir (Sunan ibn Moja).

Ayniqsa bolalar uchun, **bu dunyoni hali to'liq anglab yetmaganliklari tufayli, xatolar to'gridan-to'g'ri bolalikning natijasidir.** Katta inson sifatida biz bilamizki, xatolar bizga tavba qilshga, xatomizdan xulosa chiqarib, donoroq bo'lishimizga yordam beradi. Lekin hattoki katta inson bo'la turib, ba'zan xatomizni va uning ortidan keladiganlarni ko'rolmay qolamiz. Hammamiz ham xato qilamiz, lekin qilishimiz mumkin bo'lgan eng katta xato bu Allohning rahmatidan noumid bo'lish va o'z gunohlarimizga ko'milib qolishimizdir. Bu bilan biz o'zimizni qiynaymiz va oldinga qarab harakat qilishdan to'samiz.

Biz o'zimiz shunday tor doirada, qotib qolgan fikrlashda bo'la turib, qanday qilib farzandlarimizga xatolaridan dars olib, oldinga harakat qilishni o'rgata olamiz? Biron narsa noto'g'ri ketsa biz ularni ayblovlarga ko'mib yuboramiz. Ayblaymiz, tanqid qilamiz va xatolarini qoralaymiz. Vaholanki, biz ularga Allohning rahmatidan umidvor bo'lishni, "darhaqiqat, Alloh barcha gunohlarni kechiradi. U kechirguvchi va rahimli zotdir" (Qur'on 39:53) ekanligini o'rgatishimiz kerak edi.



Yengilish riski o'sish va rivojlanishning ajralmas qismi ekanini bolalarimizga yoshligidanoq o'rgatishimiz mumkin. Bu haqiqat nafaqat shaxsiy va ruhiy rivojlanishda, balki ish sohasida, biznesda va ilmiy sohada ham amal qiladi. Farzandlarimizga xato qilganida bizning ularga qiladigan munosabatimizdan ular bu ko'nikmani o'rganadilar. To'g'risini aytadigan bo'lsak, yangi bilim va ko'nikmalarni o'rganish uchun xato qilishga jasorat kerak bo'ladi. Farzandlarimiz xato qilganlarida buni biz yo yangi biron narsa o'rgatishga imkoniyat, yo falokat deb bilishimiz mumkin. Tanlov sizdan.

Masalan, hech qaysi bola yozish qobiliyati bilan tug'ilmagan bo'ladi. Bolaga yozishni o'rgatish har bir ota-ona uchun qiyin mashg'ulotdir, ayniqsa uy ta'limini olib boradigan ota-onalar uchun. Tasavvur qiling, farzandingiz har gal B ning o'rniga D yozganida unga baqirib tursangiz, uning yana ham kuchliroq harakat qilishga xohishi qoladimi yo'qmi?

8 yoshar farzandingiz hamma uchun ovqat pishirishga harakat qilsayu, guruchning tagi kuyib ketsa nima qilasiz? 5 yashar farzandingiz idishdagi yog'ni olib qo'ymoqchi bo'lib, tushirib yuborsayu, idishdagi hamma yog' polga to'kilsa-chi? O'smir o'g'lingiz tarovehni o'tkazib yuboraversachi? Qizingizni internetda begona yigitlar bilan gaplashayotganini sezib qolsangizchi? O'g'lingizni nashavand dori bilan tutib olsangizchi?

Bu amallarning ba'zilari beg'ubor, bolalarcha xatolarday tuyulgani bilan, ayrimlari bolalarimiz ulg'aygani sari, Islomda halol-xarom masalasini yuzaga keltiradi. Islomda, bolalar balog'atga yetganidan keyin amallari yozila boshlanadi deb ishonamiz. Lekin, 13-14 yoshdan keyin farzandlarimizga katta odamlarday munosabatda ham bo'la olmaymiz. Xo'sh, nima qilishimiz kerak?

Birinchi navbatda o'zimiz uchun tan olishimiz kerakki, xato qilish tirik bo'lishning ajralmas bir qismidir. Abu Hurayra (r.a.)dan shunday rivoyat qilinadi: Payg'ambarimiz (s.a.v.) aytadilarki, "agar sizlar gunoh qilmay qo'ysangiz, Alloh sizlarning o'rningizga boshqa xalqni keltiradi. Ular gunoh qiladilar va gunohlari uchun tavba qiladilar va Alloh ularni afv qiladi (Buxoriy, sahih).

Ikkinchidan, Payg'ambarimiz (s.a.v.) ning xatoni to'g'irlash usullarini o'zlashtirishimiz kerak. Xatolarni biron yangi narsa o'rgatish imkoniyati o'laroq ko'rishimiz kerak, hammaning oldida aytib uyaltirish fursati deb emas. Payg'ambarimiz (s.a.v.) a'lo darajaga intilishni o'rgatganlar, lekin sahobalar ularing umrlari davomida ko'plab xatolarni qilishgan. Ularning xato to'g'rilash usullari juda samarali bo'lgan. Ular xato qilgan insonni xijolat qilmasdan, balki shu xato amalni qoralaganlar.

Usoma ibn Zayddan hikoya qilinadiki, ular harbiy yurishga boshchilik qilib boradilar. Jang davomida, qo'lga tushgan va o'limi oldida turgan bir inson "La ilaha illaAllah" deydi. Lekin Usoma uning izhorini yolg'on deb o'ylaydi va o'sha insonni jangda o'ldiradi. Keyin Payg'ambarimiz (s.a.v.) ga bu haqda aytib berganlarida, payg'ambarimiz (s.a.v.) "La ilaha illaAllah degan insonni o'ldirdingmi, ey Usoma?", deb xitob qiladilar. Usoma "Ya Rasululloh, u qo'rqqani uchungina kalima keltirdi", deydi. Payg'ambarimiz (s.a.v.) shunda



Uning qalbida nima borligini qayerdan bilasan?" deb aytdilar, va buni shunchalar ko'p takrorladilarki, men qaniydi hozirgacha musulmon bo'lmaganimda edi, hozir Islomni qabul qilib, gunohlarimning hammasi kechirilishi mumkin edi deb o'ylab qoldim, deganlar (Muslim, sahih).

SubhanAllah, inson o'ldirish kichkina gunoh yo xato emas. Lekin, payg'ambarimiz (s.a.v.) shunda ham "nega bunday qilding? Qanday hadding sig'di? Endi bunday gunohing uchun jahannamga kirasan" demadilar.

Bir kuni payg'ambarimiz (s.a.v.) Abu Mas'ud al Ansoriyning o'z qulini kaltaklayotganining ustidan chiqib qoldilar. Payg'ambarimiz (s.a.v.) faqatgina bir jumla aytdilar: "Allohning sendagi haqqi sening bu qulingdagi haqqingdan ko'proqdir", dedilar. Abu Mas'ud darrov tavba qildi va qulni ozod qildi (Muslim, sahih).

Payg'ambarimiz (s.a.v.) "Qulni bunday urganing sening qanday yomon insonligingni ko'rsatadi. Nega uni urasan? Sening o'zim kimsan? Ilojsiz qulga buni nega qilasan?" demadilar.

Payg'ambarimiz (s.a.v.) bilan yonma-yon yashagan sahobalar xato qilishgan ekan, farzandlarimizdan mutlaq aybsizlikni kutishga siz-u biz kim bo'libmiz?

Payg'ambarimiz (s.a.v.) gunohi kabira bo'lgan xatolarni muloyimlik bilan to'g'irlagan ekanlar-u, farzandlarimizning bolalarcha xatolari uchun ayblab uyaltirishga siz-u biz kim bo'libmiz?

Farzandlarimizga xato qilish va yengilish riski o'sib-ulg'ayishning ajralmas qilsmi ekanini bildirishimiz lozim. O'rganish bu maktabda imtihon topshirib o'tish yoki yiqilishdan iborat emas. O'rganish bu hayot davomida sekin-astalik bilan, harakat va xato evaziga erishiladigan bilimdir. Xatolarni falokat deb emas, balki o'rganish va o'rgatish imkoniyati deb ko'rish orqaligina bunga erishish mumkin.



18- KUN

SABRLI BO'LIH ONA UCHUN NIMA DEGANI?

-Sabrli insonmisiz? -Ha, o'ylashimcha aksar holatlarda sabrliman.

-Onalik maqomida sabrlimisiz? -Afsuski yo'q, bolalarim bilan shunday vaqtlarni boshimdan o'tkazganmanki, oxiri afsus va sabrliroq bo'lmadim, degan o'kinch bilan tugagan.

Sabr o'zi nima? Unga turlicha ma'no berish mumkin: haqiqat yo'lida jiddu jahd, qiyinchiliklarni yengib o'tish va chidamlilik. Sabr Islom dinida yuqori baholanadigan sifatdir va u onaga suv va havodek zarur. Qur'onda kelgan ko'p oyatlarda sabrning ahamiyati ta'kidlanadi. "Ey, iymon keltirganlar! Sabr va namoz ila madad so'ranglar. Albatta, Alloh sabrlilar bilandir (Baqara surasi, 153-oyat).

Payg'ambarimiz sollallohu alayhi vassallamdan rivoyat qilingan ko'p hadislarda bu sifatning muhimligi tushuntirilgan. Rivoyat qilinadiki: "Kim sabr qilishni istasa, Alloh unga sabr beradi. Hech kimga sabrdan ham yaxshi va ulug'roq ehson berilmagan"(Buxoriy, sahih). Ulamolarimiz sabr haqida behisob kitoblar yozishgan. Xo'sh, biz sabr ona uchun nima ekanligini bilamizmi?

O'smir farzandingiz sizga tinimsiz gap qaytarsa "sabrli bo'lish" qanday bo'ladi? O'z ishlaringiz uchun hammomga kirganingizda, shu zahotiyiq bolangiz sizni ko'rgisi kelib qolgan holatlardachi? Uydan chiqib ketayotgan bolajoningiz uning oyoq kiyimini faqat siz kiydirishingizni talab qilganidachi? Bolalaringiz urushib-talashganida sizning yagona istayotgan narsangiz tinchlik va xotirjamlik bo'lgan holatdachi? 20 yoshli farzandingiz yerga qarab tushunarsiz ming'irlab nimalardir deytoganda siz unga qayta-qayta ko'zimga qara va odamga o'xshab gapir degan holatlaringizda sabr qilish qanday bo'larkin?

Sabrli bo'ling

Sabrli bo'lish hech narsa qilmasdan "ikki baholar"ni, "og'ir tabiatli o'smir"ni va boshqa qiyinchilik vaqtlarini o'zidan-o'zi yaxshi bo'lib qolishini kutish emas. Sabr qilish bu dangasalik maqomi emasdir.

Sabrli bo'lish hissiyotlarga yengilib, jahl kelgan vaqtda baqirib chaqirish va undan keyin kechirim so'rash emas. Payg'ambarimiz (s.a.v.)dan aytadilarki: **"Albatta sabr musibatning avvalgi lahzalarida (qilinadi)"**, dedilar (Buxoriy, sahih).



Sabr qilish farzandingizning yomon xulqiga indamay chidash kerak degani ham emas. Bunday holatda siz bolangizni to'g'ri yo'naltirish va tarbiyalash usullarini izlab o'rganishingiz va bu ishda faol bo'lishingiz kerak.

Sabrli bo'lish degani g'azabnok holatda muammoga munosabat ko'rsatishdan o'zingizni to'xtatib qolishingizdir.

Sabrli bo'lish bu o'zingizni bosib olgan holda muammolarga munosabat bildirib, ularga yechimlar qidirish va shu bilan birga farzandingizga to'g'ri yo'nalish bera olishingizdir.

Sabrli bo'lish bu avvalo bola bilan ko'ngilni bog'lash va shundan keyin uning xatosini to'g'irlash, obro'sini to'kmasdan uni tartibga chaqirishdir.

Keling, Payg'ambarimiz Muhammad (s.a.v.) sabr bilan xatoni to'g'irlaganliklari haqidagi bir holatini ko'rib chiqamiz.

Anas Ibn Molik Roziyallohu anhudan rivoyat qilinishicha: "Bir arabiy kimsa Payg'ambarimiz Muhammad (s.a.v.)ning huzurlariga kelib, masjidning bir burchagiga peshob qilgan. Shunda sahobalar baqir chaqir qilganlar. Ularni Rosulullah sallallohu alayhi vassallam to'xtatganlar. Keyin esa bir chelak suv so'rab, uning peshobini ustiga septirganlar".

Tasavvur qiling, biror bir bolangiz bilan shunday holatda qo'lga tushib qolsangiz. Onaning sabri farzandi qilgan xato uni sindirishiga emas, balki uni yanada kuchliroq qilishi uchun xizmat qilishi kerak. Bilaman, gapirish oson. Lekin boshqa yo'l yo'q, **biz sabrli bo'lib farzandlarimizning shakllanishiga yordam berishimiz kerak, aks holda ularning shaxsiyatini sindirib qo'yishimiz mumkin.**

19- KUN

SABRLI ONANING 4 SIFATI

Birinchisi bu tilni nazoratda ushlab. Sabrli ona jahli chiqqanida yoki qalbi jarohatlandanida hissiyotlarini jilovlay oladi. U tiliga ehtiyot bo'ladi va farzandini haqorat qilishdan o'zini tiyadi. Afsuslar bo'lsinki, har qanday noxush holatda biz miyamizda yig'ilgan o'y-xayollar bilan darhol xulosa qilishga shoshilamiz.



Biz tilimizni nazorat qila olmaymiz va natijada farzandimizning o'ziga bo'lgan ishonchini yanada cho'ktirib, o'ylamasdan gapiramiz. "Sen xudbin, yaramas bolasan" yoki "yolg'on gapiraverma" va "sen dangasasan" kabi so'zlar og'zimizdan chiqadi. Bu jahl bilan chiqqan malomatlarni ko'p hollarda aytmoqchi bo'lmaymiz, lekin aytilgan so'zni ortga qaytarib bo'lmaydi. Esingizda tursin, bolaning o'zini o'zi yomon ko'rish hissini oshiradigan har qanday narsa uning yomon xulqini oshirsa oshiradiki, lekin kamaytirmaydi.

Bolangiz bilan xotirjam gaplashing. Agar bunday qila olmasangiz o'zingizni bosib olguningizcha gapirmang. Til kuchli aqllarni ham sindiradigan ayovsiz qurol va bu allaqachon o'zining imkoniyatlaridana shubhalana boshlagan bolangizning ahvolini yanada yomonlashtiradi.

Al-Haris ibn Hishomdan rivoyat qilinadi: "U kishi Rasululloh sallollohu alayhi vassallamdan: -Yo Rasululloh, shunday narsa aytingki men uni qattiq ushlay desalar Rasululloh (s.a.v.)tillariga ishora qilib dedilar: -Buni tiyg'in".

Ikkinchisi, **qo'lingiz baland kelsa ham sabr qilib o'zingizni bosing**. Haqiqiy sabr bu musibat, noxushlik kelganida ko'rsatgan sabringizdir. Anas ibn Molikdan rivoyat qilinadi: Rasululloh (s.a.v.)qabr boshida yig'lab o'tirgan ayol yonidan o'tib qoldilar. Rasululloh sallollohu alayhi vassallam: "Allohni yod et va sabr qil"-, dedilar. U ayol dedi: "Bor, yo'qol, sening boshingga meniki kabi musibat tushmagan". U ayol Rasululloh sallollohu alayhi vassallamni tanimadi. Ayolga bu insonning Rasululloh (s.a.v.)ekanligini aytishdi va ayol U zotning (s.a.v.)uylariga bordi. "Sizni tanimabman", dedi. Rasululloh (s.a.v.)aytdilar: "Albatta sabr – musibat kelganida qilingan sabrdir"-, dedilar.

Uchinchidan, **bolaning shaxsiyatini kamsitmagan holda bola qilgan xatolarni tahlil qilish**. Farzandimizning xatolarini ko'rsatganimizda ularning izzati haqida o'ylashimiz kerak. Rasululloh (s.a.v.)insonlarning xatolariga ko'z yumaganlar, balki xatolarni ko'rsatib, tuzatib va haq yo'l qanday bo'lishi kerakligi haqida ta'lim beraganlar. Ular insonlarning hurmati to'kilmisligi tarafdori edilar. U zot qarg'amasdilar, xato va kamchiliklarni to'g'rilar edilar.

Bir yig'inda odamlar ichishni tashlay olmayotgan odamni qarg'ashdi. Shunda Rasululloh (s.a.v.) dedilar: "Uni qarg'amanglar, uning Allohni va Uning Rasulini yaxshi ko'rishini bilaman"-, dedilar(Al Buxoriy).

Bir kuni bir odam masjidga kirdi va u birinchi rakatga kechikkani sababli namozxonlar qatorigacha ruku holatida yurib keldi. Bu haqida u Rasululloh sallollohu alayhi vassallamga aytganida ular "Alloh shavqingni oshirsin, lekin boshqa unday qilma"-, dedilar (Al Buxoriy).

Bir kuni Rasululloh sallollohu alayhi vassallamga bir yosh sahobaning tungi namozlariga e'tiborsizlik qilayotgani haqida xabar yetib keldi. Ular:"Abdulloh qanday yaxshi yigit. Koshki edi u tungi namozlariga e'tibor bersa"-, dedilar. Shundan keyin Abdulloh ibn Umar (r.a.) tungi namozlarini qoldirmadilar (Muslim).

Sabrli ona aybdorni emas, balki muammoga yechimni qidiradi. U bolaga to'g'ri keladigan tarbiyalash usullarini qo'llaydi. Rasululloh (s.a.v.)ning masjidlariga bir odam peshob qilganida ular o'sha joyga bir chelak suv quyib yuborishlarini buyurdilar.



Ular har doim insonlarning sharoitlariga va o'ziga xos holatlariga to'g'ri keladigan yechimlar qidirdilar. U zot har doim odamlarning og'irini yengil qilishga harakat qilardilar va shu bilan birga aybdorlarga qanday choralar ko'rishni ham o'yldilar.

Bir kuni bir kishi Rasululloh (s.a.v.)ning oldilariga keldi va Ramazonda ayoli bilan jimo qilganini aytdi. Rasululloh (s.a.v.) u odamdan qul ozod qila oladimi yoki yo'qmi, shuni so'radilar. U odam yo'q deb javob berdi. Rasululloh sallolohu alayhi vassallam: "Ikki oy ketma-ket ro'za tutib bera olasanmi?"- deb so'radilar. Haligi odam yana rad javobini berdi. Rasululloh (s.a.v.)undan 60 miskinni to'ydira oladimi yoki yo'qmi, shuni so'radilar va u yana yo'q deb javob berdi. Rasululloh (s.a.v.) jim bo'lib qoldilar va u odamni qaytarib yubordilar. Keyin u odamga 1 savat to'la xurmo berdilar va uni sadaqa qilishini aytdilar. Shunda u odam "Madinada mendan ham kambag'alroq odam yo'q" – dedi. Rasululloh (s.a.v.) jilmaydilar va oilangga shu xurmolarni ber dedilar.

Sabrli bo'ling. Imom Ahmad rohimahulloh aytadilar: "Yaxshi xulq bu jahl va g'azab qilmaslik. Yaxshi xulq bu odamlardan keladigan ishlarga sabr qilishdir".

Bolalarimizdan keladigan sinovlarga sabrli bo'la olamizmi?

Keling bir voqeaga nazar solamiz. Bunda Rasululloh (s.a.v.) sabr ko'rsatganlar va xatoni tuzatganlar.

Anas Ibn Molik (r.a.)dan rivoyat qilinishicha: "Rasululloh (s.a.v.) bilan birga masjidida o'tirganimizda bir badaviy arab keldi va masjidida peshob qildi. Shunda sahobalar tez turib ketishdi va uni urishishdi. Ularni Rasululloh (s.a.v.) to'xtatdilar. "Uni to'xtatmanglar, tugatib olsin", – dedilar. Sahobalar unga ishini tugatib olgunicha qo'yib berishdi. Payg'ambarimiz Muhammad (s.a.v.) uni yonlariga chaqirtirdilar va dedilar: "Har qanday najas va nopoklik masjidga to'g'ri kelmaydi, chunki masjid Allohni yod etadigan, namoz o'qiladigan, Qur'on o'qiladigan makondir. Keyin esa bir chelak suv so'ratib, uni peshobning ustiga septirganlar.

Tasavvur qiling, biror bir bolangiz bilan shunday holatda qo'lga tushib qolsangiz. Onaning sabri farzandi qilgan xato uni sindirishiga emas, balki uni yanada kuchliroq qilishi uchun xizmat qilishi kerak. Bilaman, gapirish oson. Lekin boshqa yo'l yo'q, biz sabrli bo'lib farzandlarimizning shakllanishiga yordam berishimiz kerak, aks holda ularning shaxsiyatini sindirib qo'yishimiz mumkin.



20- KUN

SO'NGI SO'Z - SIZNING FARZANDLARINGIZGA MOS OTA-ONALIK QILISH YONDASHUVI YO'Q

Bir necha yil oldin yozda biz odatdagi, Saudiyadan chetdagi sayohatimizdan qaytganimizda bir do'stimga ushbu voqeani aytib bergan edim. U tinglayotib bergan savolimdan kulib yubordi.

"Ota-onalar buni qanday qilishadi? Yo'q, ular buni qanday qilishlari mumkin?" – deb so'radim do'stimdan.

Hikoya shunday edi. O'shanda Buyuk Britaniyada ekanimda, men bolalarimizni mahalliy bog'lardan biridagi yaxshi bir o'yin maydonchasiga olib bordim.

Biroz o'ynagandan so'ng, bolalar muzqaymoq mashinasining odatiy signal tovushini eshitib xursandchilikdan hayajonlanib ketishdi. Hammamiz muzqaymoq oldik, shu jumladan, to'rt-besh yoshli qizi bor boshqa bir oila ham. Qizim va bu qizcha birga sirpanchiqda sirpanib o'ynashayotgandi. Ular xohlagan narsalari – muzaymoqni olishlari bilan ikkalasi ham qo'llarida muzqaymoq bilan sirpanchiq tomon yugurdilar.

Biz onalar: "Biron joyda o'tirib, avval muzqaymoqni yeb olmaysizmi? - desak ham e'tibor berishmadi.

O'sha baland sirpanchiqning zinapoyasiga ko'tarilishgandan bir necha soniya o'tgach, ikkalasi ham muzqaymoqlarni tushurib yubordilar.

Men: "Ana, shunaqa bo'ladi-da! Senga qo'lingda muzqaymoq bilan tepaga chiq deb kim aytdi? Onani gapiga kirish kerak edi!".

Boshqa ona: "Oh, asalim, hechqisi yo'q. Hammasi yaxshi, asal qizim. Senga boshqasini olib beramiz. Yig'lashning hojati yo'q."

Men unga bir necha soniya tikilib qoldim va o'zimcha o'yladim: "Qanday qilib? Buni qanday uddaladi?"

Men o'zimni oqladim: "Uning ehtimol bitta bolasi bordir, menda axir beshta. Men bunga toqat qilolmayman." O'shanda men o'zimni aybdorlik sindromidan ozod qila oladigan darajada dono edim.



Men barcha savollarimga javob topish maqsadida shu bugungacha bolalarni tarbiya qilish haqida ko'plab kitoblar o'qib chiqqanman. Birga ishlagan ko'plab hamkasb ota-onalar bilan gaplashganman. O'z ota-onam, qaynonam va do'stlarim bilan sanoqsiz muhokamalar olib borganman. Sizga shuni ayta olamanki, murakkab savollarning javoblari hech qachon oddiy bo'lmaydi. Mavjud vaziyatni tuzatish va yangi usullarni kiritish uchun siz o'z ichki dunyoyingizga chuqur nazar solishingiz, qalb kechinmalaringizni tahlil qilishingiz va o'z-o'zingizni o'rganib chiqishingiz kerak.

Tarbiya berishni o'rgatuvchi ba'zi o'qituvchilar, ekspertlar va kitoblar farzand katta qilish bilan bog'liq bo'lgan xavotir, xatolar va ko'ngil sinishlardan juda tez qutulishingiz haqida va'da qilishadi. Bu bizga juda chiroyli ko'rinib ketadi, albatta. Lekin, shuni bilish kerakki, bizning barcha muammolarimizga bir lahzada topiladigan yechim yo'q. Ushbu tushuncha sabab adashib ketsak, o'zimizga nisbatan katta yomonlik qilgan bo'lamiz.

Deylik, farzandimiz bilmasdan vazani urib tushirib yubordi. Bu vaziyatda ko'pchilik mendan "Hammasi joyida, azizam. Seni tushunaman. Sen o'zi aslida singilchangni urmoqchi eding, lekin o'rniga vazani urishga qaror qilding" deyishimni kutishadi. Bu men uchun juda mo'rt va hissiz yondashuv. Bizning mehmonxonamiz bolalar terapevti xonasi emas. Bu kabi yondashuvlarni ba'zilar qandaydir ilmiy izlanishlarga asoslangan va bolalarni o'rganishda yangicha nazariyalar sifatida olg'a surishadi. Hech kim sizning farzandingizni sizchalik yaxshi bilolmaydi.

Kitoblardan orttirgan "savodxonligim" ancha yordam bergan bo'lsa-da, men muhtoj bo'lgan eng yaxshi yo'l-yo'riqlarning ko'pi o'zimning shaxsiy tafakkurlarim, yaqin dugonalarim bilan suhbatlar va muammo haqida qaynonam bilan qilgan muhokamalarim orqali kelgan. Qaynonam men ko'rishga o'z bo'lgan narsalarni ham ko'ra oladigan va muammolarga doimo sog'lom yondasha oladigan ayol.

Xulosa qilib aytganda, sizning farzandlaringizga to'g'ri keladigan tarbiya usuli mavjud emas. Siz o'zingiz uni yaratishingiz, kashf etishingiz, tatbiq qilishingiz kerak. Sizning tarbiya qilish usulingiz "O'zing bajar!" bo'lishi lozim!

Negaki, nima bo'lganda ham - nimaiki o'qimang, eshitmang, tinglamang - qarorni siz qabul qilishingiz kerak, chunki bolalaringiz bilan faqatgina siz birga yashaysiz.

Agarda farzandlarimizdan bola tarbiyasi haqida o'rganishimiz bo'lgan narsa - hech qaysi ikki farzand bir xil yo'l bilan tarbiya qilinmasligidir. Men bu narsaga 6 farzandning onasi sifatida to'liq qo'shilaman.

Qadrli Opam/Singlim, sizlar bilan quyidagi so'zlardan so'ng xayrlashmoqchiman - hech narsa o'zingizni aybdor his qilishchalik oson emas. Biz o'z xohishimiz bilan har bir muammoda o'zimizni ayblaymiz. Biroq, aybdorlik insonni falaj qilishga-da qodir. Shuning uchun, "nega men kichkintoyim uchun hech yaxshi ona bo'lolmayapman" degan paytingizda, o'zingizni kechiring, aybdor his qilishni bas qiling va yangicha yondashuvlarni sinab ko'rish erkinligidan bahra oling.

Ota-onaligingiz maroqli kechsin!!!





Iroda Ahmed o'qituvchi va o'qituvchilar uchun trening darslar olib boradigan murabbiy. U, shuningdek, ta'lim bo'yicha maslahatchi, olti farzandning uyda ta'lim olishida faol tajribali ona bo'lib, boshqa onalarga ota-onalikda hamda uyda ta'lim va tarbiya (homeschooling) qilish yo'lida muvaffaqiyatli bo'lishda yordam berib kelayotgan ota-onalar ustози. U Buyuk Britaniyada ingliz tili bo'yicha bakalavr darajasini va ingliz tilini o'qitish bo'yicha magistr darajasini olgan. 2003-yildan buyon Buyuk Britaniya hamda boshqa xorijiy mamlakatlarda turli kurslarni loyihalashtirib, rivojlantirib, o'rgatib kelmoqda. Shuningdek, u musulmon ayollar va bolalarga mo'ljallangan yuqori sifatli, interaktiv va qiziqarli onlayn kurslarni taqdim etuvchi **YOSH OLIMLARNI YETISHTIRUVCHI (RAISING YOUNG SCHOLARS)** va **Islom Onlayn Akademiyasiga** asos solgan.

Iroda universitetdagi to'liq kunlik ishidan tashqari, hozirda "Yosh olimlarni yetishtirib chiqarish" (Raising Young Scholars)"kurslarida ta'lim manbalari va materiallarini ishlab chiqish bilan band. Kelajakda RYS musulmon bolalarni ertangi kunning yetakchisi qilish uchun zarur bo'lgan akademik ta'lim, xarakter va hayotiy ko'nikma-tajribalarni o'zida shakllanishini ta'minlab beruvchi rasmiy Islom Onlayn maktabini ishga tushirish ustida ishlamoqda. O'qituvchilik Irodaning ishtiyoq manbai bo'lib, u barcha shogirdlarida uzluksiz bilim olish madaniyatining shakllanishiga harakat qilib kelmoqda.



www.raising-scholars.com



@raisingyoungscholars



@raisingyoungscholars





YAQIN loyihasi- Iroda va Inoyat- ikki o'zbek ayoli, rafiqa, ona, va professional kasb egalarining bir piyola choy ustida qurgan suhbatlari

Bu manzilda ko'ngilga YAQIN lekin e'tiborimizdan uzoq mavzularda suhbatlashamiz.

Ilk bora O'ZBEK AYOLLARI uchun ijtimoiy, madaniy va ma'rifiy mavzularda podcast

Kanalga obuna bo'ling, yaqinlaringiz bilan ulashing, fikr va mulohazalaringizni sharhlarda qoldiring!!!

Bizni TELEGRAMda kuzatib boring: t.me/YaqinOzbek
Savol va takliflar uchun: [@Yaqinsuhbatlar_bot](https://t.me/Yaqinsuhbatlar_bot)



Muallima_ona kanali ijodkorlari dunyoning turli nuqtalarida yashovchi shijoatli, intiluvchan va o'z oldilariga ilm tarqatishni niyat qilgan bir nechta onalardan iborat jamoadir.

Maqsadlari: Onajonlar va bolajonlarga o'zbek tilida sifatli, ishonchli, tarbiyaviy va foydali ma'lumotlarni ulashishdir. Doimiy sa'y harakatlari bilan turli tillardan kitoblar tarjimai, foydali va mazmunli posterlar, qiziqarli viktorina va mashg'ulotlar o'tkazib, kelajak avlodga ilm ulashishda o'z hissalarini qo'shmoqdalar.

Ushbu "20 kunda oat-onalarga ilhomlantiruvchi tavsiyalar" kitobining o'zbek tiliga tarjima qilinishida ham Muallima_ona jamoasining mehnatlari kattadir. Kitobdan foydalanganingizda jamoa haqqiga duo qilishingizni so'rab qolamiz.

Kanalni TELEGRAMda kuzatib boring: t.me/muallima_ona

