



**“OILA VA GENDER”
ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI**

ОТА БЎЛИШ ОСОНМИ ...

Ёш оталар билан гурунг



УО'К
ККВ
М

Ота бўлиш осонми. Ёш оталар билан суҳбат. [Матн]: ўқув-методик қўлланма / М.Қуронов, Х.Абдураманов, И.Бакиева, У.Жабборов, Ж.Рустамов. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, **2024**. – __ б.

Масъул муҳаррир:

Эгамбердиева Нодира Мелибаевна – “Оила ва гендер” илмий-тадқиқот институти директори, педагогика фанлари доктори, профессор

Тақризчилар:

Содиқова Шоҳида Марҳабаевна – Ўзбекистон халқаро ислом академияси профессори, социология фанлари доктори

Норқулов Ҳусниддин Дустбекович – “Оила ва гендер” илмий-тадқиқот институти бўлим бошлиғи, педагогика фанлари номзоди, доцент

Ўқув-методик қўлланма “Оила ва гендер” илмий-тадқиқот институти Илмий кенгашининг **2024**-йил **21**-июндаги **4**-сонли баённомасига мувофиқ нашрга тавсия этилган.

ИСБН

© “Оила ва гендер” илмий-тадқиқот институти, **2024**

© “Маҳалла ва оила” нашриёти, **2024**

МУНДАРИЖА

Оталик масъулияти.....	4
Бўлажак отага репродуктив саломатлик ҳақида.....	7
Оталик бахти	11
Аёлингиз ҳомиладор	14
Аёлингизнинг ёнида бўлинг. Чунки	18
Аёлингиз кўзи ёрияпти. Сиз қаердасиз?	21
Қўлингизни тийинг!.....	24
Бахтли оилада зўравонлик бўлмайди.....	27
Яхши оталарнинг одатлари.....	30
Уйда эр ва хотин тенг! 6 далил.....	34

KIRISH

Ота ким? Бугунги ҳаётимизда буни тавсифловчи икки тенденция бор. Бири, болаларнинг бир қисми ўз ҳаётида отасиз ўсаяпти. Отанинг фарзандлари тарбиясидаги ҳиссаси онаникидан анча кам. Иккинчи томондан, эркак ва аёл, ота ва онанинг оилавий ролларини қайта тақсимлаш ва буни тушунтириш талаб қилинаяпти.

Ота деган сўз жуда улуғ. Бу отадан ўз ролига масъулият билан ёндашишни, болаларига ғамхўрлик қилишни, уларнинг тарбияси билан шуғулланишни талаб қилади. “Оила ва гендер” илмий-тадқиқот институтида ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки, масъулиятли оталарнинг фарзандларида ҳуқ-атвор ва руҳий саломатлик муаммолари камроқ учрайди.

Шуни алоҳида таъкидлаш жоизки, бугунги оталар илмий педагогик мададга, ахборотга, оталар учун веб-сайтлар, семинарлар ва Интернет-конференциялар, подкаст, лайфхакларга жуда муҳтож.

Кечагина беғам юрган ошиқ йигитнинг оталик роли моҳиятини, унинг функциялари ва эрдан отанинг фарқини тушунишга тайёрлигига таъсир қилувчи омилларни тушуниш ниҳоятда долзарб.

ОТАЛИК МАДАНИЯТИ



Эркак нафақат келажакдаги оиласини моддий жиҳатдан қўллаб-қувватлашни, балки ота бўлиш, ширин фарзанди билан суҳбатлашиш ва мулоқот қилиш, унга ғамхўрлик қилишни орзу қилади. Ҳар бир ота боласининг хавфсиз туғилишини, ўзини ҳимояли эканлигини ҳис қилишни хоҳлайди. Чунки бу унинг мурғак ҳис-туйғулари ва ўзини ўзи англаши учун жуда муҳим.

“

Ота боласининг онаси билан янгича муомала қилишни бошлаб бериши керак. У етакчи бўлиши, аёлига далда бериши керак. Ўзининг яхши тарбиячидай тутиши керак. Адашса, ноҳақлигини тан олсин. Ўзини ўзи танқид қила олсин. Оталик бу – бола учун ҳамма шароитни яратишга тайёр бўлиш, дегани.

”





Маданиятли ота фаол ва мақсадли яшайди, оила муаммоларини ва умуман ҳаёт ташвишларини ҳал қилишга ижодий ёндашади, ўзаро ишончни муҳим ютуқ, деб билади. Улар ота-она тарбияси ва муносабатларини демократлаштириш тўғрисида етарли тушунчага эга, оталикнинг қийинчиликларини ҳам, афзалликларини ҳам тушунишади.

ЁШ ОТАЛАР УЧУН ЯХШИ ЯНГИЛИК:

Агар сиз ҳаётининг биринчи кунлариданоқ болангизга ғамхўр бўлсангиз, у руҳий камолатнинг юқори даражасига чиқади. Жисмонан соғлом, ҳиссий жиҳатдан сезгир бўлиб ўсади. Сизни қувонтиради.



БЎЛАЖАК ОТА. Билиб қўйинг



Эркакнинг репродуктив саломатлиги ажойиб неъмат. Бу бахтли ва хавфсиз жинсий ҳаёт. Аёлни ҳомиладор қилиш қобилияти. Айти вақтда бу оилани тўғри режалаштиришдир.

Жамиятда аёлнинг қанча бола туғиши, қачон ва қанчалик тез-тез туғиши учун жавобгарлиги ҳақида кўп гапирилади, лекин эр ва хотиннинг жинсий ҳаёти, шунингдек, бола кўриш масаласини бирга муҳокама қилишлари зарурлиги ҳақида кам гапирилади. Ваҳоланки, эр ҳомиладорликни режалаштиришда фаол иштирок этиши ва ғамхўрлик қилиши керак.

ФАРЗАНД КЎРИШГА ҚАРОР ҚИЛДИНГИЗМИ?

Унда аввало тўхтанг. Мана бу 4 шартни таъминлаб қўйинг:



**Аёлингиз билан оилани
режалаштириб олинг;**



**Аёлингиз билан хавфсиз жинсий хулқ-
атвори таъминлаб қўйинг;**



**жинсий йўл билан юқадиган инфекциялар,
шу жумладан ОИВнинг олдини олинг.
Контрацепциянинг параллел усулидан
фойдаланишни ўрганинг;**



**контрацепцияларнинг афзаллик ва
камчиликларини билиб олинг**

ЭРКАКЛАР УЧУН КОНТРАЦЕПЦИЯ УСУЛЛАРИ

- ✓ механик (тўсиқли презервативлар);
- ✓ тартибсиз жинсий алоқадан воз кечиш;
- ✓ жарроҳлик, ихтиёрий жарроҳлик стерилизация (вазектомия).

ЭРКАКЛАР УЧУН КОНТРАЦЕПЦИЯНИНГ АФЗАЛЛИКЛАРИ:



- мутлақо зарарсиз;
- ҳар қандай ҳолатда фойдаланиш имконияти;
- ножўя таъсири йўқ;



**АЁЛНИ
ҲОМИЛАДОР
ҚИЛИШДАН
ОЛДИН
ЭРКАК НИМА
ҚИЛИШИ
КЕРАК:**



Тиббиёт текширувидан ўтиш



Зарарли одатлардан воз кечиш



**Андролог ёки репродуктив
мутахассис билан маслаҳатлашиш**

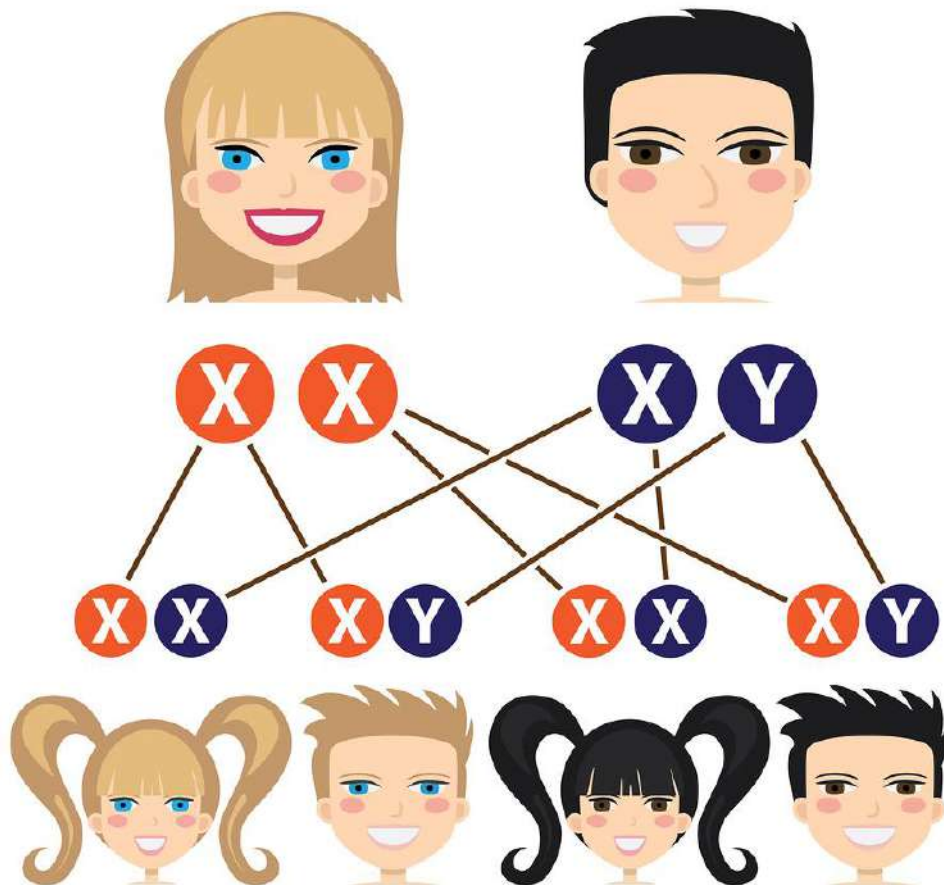


**Тўғри овқатланиш маданиятига
риоя қилиш**



Психологик тайёргарлик

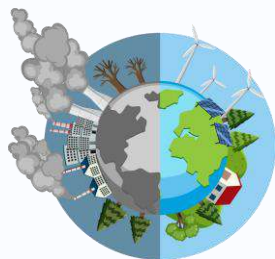
БОЛАНИНГ ЖИНСИ ОТА-ОНАНИНГ ҚЎЛИДА ЭМАС:



БОЛА ГЕНИНИНГ 50 ФОИЗИНИ ОТАДАН ВА 50 ФОИЗИНИ ОНАДАН ОЛАДИ

- ✓ Аёлдан фақат X хромосомаси болага ўтади.
- ✓ Эркакда ҳам X, ҳам Y хромосома бўлади.
- ✓ Агар эркак Y хромосомасини ўтказса, боланинг жинси ўғил туғилади.
- ✓ Агар эркакдан X хромосома ўтса болани жинси қиз бўлади.

ЭРКАКЛАР БЕПУШТЛИГИНИНГ САБАБЛАРИ:



ноқулай экологик муҳит;



**жинсий аъзоларнинг
даволанмаган ёки чала
даволанган нуқсонлари;**



**болалар ва ўспиринларда
репродуктив
органларнинг
касалликлари;**



**жинсий йўл билан
юқадиган инфекциялар;**



**носоғлом турмуш тарзи ва
ёмон одатлар**
чекиш, спиртли ичимликларни истеъмол қилиш,
психотроп моддалар, ортиқча вазн, сурункали
асабийлашиш ва бошқалар;



кеч туғиш.

БЎЛАЖАК ОТА!



САБРЛИ БЎЛИНГ!

Аёл танасидаги турли горманал ўзгаришлар туфайли аёлнинг кайфиятида турли ўзгаришлар бўлади. Бу сизга бўлган муносабатида ҳам намоён бўлади. Ана шунда Сиз оғирроқ ва сабрли бўлинг. Чунки бу ёмон кайфият аёлнинг ўзига боғлиқ бўлмайди. Эркак киши аёлнинг нозик хилқат эканлигини тушуниши керак. Айниқса, мана шу даврда унга сизнинг эътиборингиз, ғамхўрлигингиз ва муҳаббатингиз кўпроқ керак.



Аёлингизни зарарли таъсирлардан асранг!

Бу даврда аёлни ҳар қандай салбий нарсадан ҳимоя қилиш муҳимдир. Зўравон фильмлар ва телекўрсатувлардан бошлаб, интернетдаги муваффақиятсиз ёки муаммоли ҳомиладорлик ҳақидаги мунозаралар ва унга ёқимсиз одамларгача.

Бу даврда аёл ҳаддан ташқари таъсирчан бўлиб қолади. Уни стрессдан асранг.

Унга кўпроқ яхши мусиқа, ижобий якун топадиган фильмлар, ҳомиладорлик ҳақидаги таълим дастурларини олиб келинг.

Аёлингизга ғамхўрлик қилинг.

Ҳомиладорлик пайтида аёлнинг танасида гармонлар кучаяди, бу ғалати ҳатти-ҳаракатлар, одатлар ва истаклар учун ўзига хос сабабдир. Ишонинг, қишнинг ўртасида кечаси тарвуз емоқчи бўлади. У ҳазиллашаётгани йўқ. Бу шунчаки инжиқлик эмас, балки табиатнинг ўзига хос “ишораси”.

Баъзи овқатлар ёки идишларга бўлган бундай кучли истак одатда ҳомиладорликнинг биринчи ойларида пайдо бўлади ва охиригача давом этиши мумкин. Бу фойдалими ёки йўқми ва қанчалик мазали эканлиги ҳақида ўйлашнинг ҳожати йўқ. Керакли маҳсулотни қидиринг, Чунки у емаса, бу стрессга олиб келиши мумкин.

Бу унинг учун инстинктив аҳамиятга эга.





АЁЛИНГИЗНИ ЗЎРИҚИШЛАРДАН АСРАНГ!

Ҳомиладорлик машаққатли машқдир. Тасаввур қилинг-а, **9** ой давомида сиз кунига тахминан **3,5** килограмм ортиқча вазни олиб юришингиз керак бўлади. Шубҳасиз, оёқларнинг чарчаши, елкада ёки белда оғриқ пайдо бўлади. Ҳомиланинг оғирлиги ва амниотик суюқликнинг кўплиги оёқларнинг оғриқли шишишига олиб келиши мумкин. Шунинг учун, аёлга лаванда ёки ялпиз мойи билан оёқ массажи ёки енгил акупрессура бел массажи билан оғриқларни бартараф этишга ёрдам бериш жуда муҳимдир. Аёлингиз билан ҳам енгил жисмоний машқлар қилишингиз мумкин.

Туғруқдан сўнг онани қўллаб-қувватлашнинг 5 сабаби

1. Баъзида аёллар туғруқдан кейин депрессия ҳолатига тушиб қолишади. Жисмоний қийинчиликлар, уйқусизлик, туғруқ пайтида олинган стресслар ва гармонал ўсиш аёлнинг психик ҳолатига қаттиқ таъсир қилади. Бошқалар бу ҳолатни “ўзгариб қолиш” деб аташади. Чунки аёл бола туғилишидан олдин ва кейин ўзини бошқача тута бошлайди. Сиз севган ёрингизнинг бундай аҳволга тушишига йўл қўйманг. Унга тезроқ тикланишга ёрдам беринг ва унга мулоимлик ва бағрикенглик кўрсатинг. Унга бу жуда керак ҳозир.



2. Аёлингизнинг меъёрида ухлаб, овқатланишига эътибор қаратинг. Кўп оналар бунга эътибор қилишга вақтлари бўлмайди. Депрессияга гармонал ўзгаришлар, уйқусизлик, жисмоний чарчоқ ва ҳиссий омиллар сабаб бўлиши мумкин. Эҳтиёт бўлинг, туғруқдан кейинги депрессия айниқса хавфли бўлади. Бу депрессия оғир ҳолатларга, ҳатто аёлнинг ўз жонига қасд қилишгача олиб бориши мумкин.

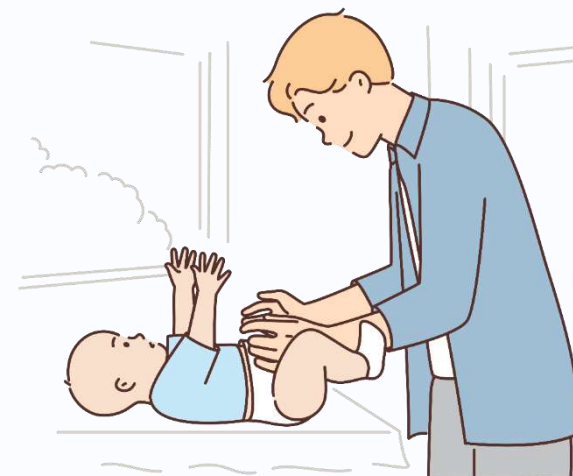
3. Олти ойгача чақалоқларни озиқлантириш фақат боланинг талабига биноан эмизишдир. Баъзи болалар ҳар икки-уч соатда овқатланадилар, лекин кўпинча она эмизадиган чақалоқлар ҳам кўп. Ҳомиладор аёлга кўп ҳаракат ва сабр-тоқат керак. Ҳар бир аёлнинг ўзига хос физиологик хусусиятлари бор. Эр ўз хотинига чақалоқни хотиржам эмизиш учун қулай шароит яратиши, шунингдек, онаси чарчаганида унинг ўрнини босиб, чақалоққа ўзи ғамхўрлик қилиши мумкин.





4. Аёл Сизда ишончли шерикни, болага ўзи каби қарайдиган ғамхўрни кўришни хоҳлайди. Эр янги туғилган чақалоқ билан алоқа ўрнатишнинг кўплаб йўлларини топиши мумкин – ўйнаш, тагликларни алмаштириш, кечқурун чўмилтириш, силаб сийпаш, кийимларини алмаштириш ва ҳоказолар. Буларнинг ҳаммаси болани ва отани, охир-оқибат ота ва онани яқинлаштиради.

5. Она сингари, ота ҳам боланинг ҳаётига таҳдид солиши мумкин бўлган нарсалардан хабардор бўлиши керак. Баъзида сизнинг огоҳлигингиз, хабардорлигингиз ва ҳушёрлигингиз бола ҳаёти учун ҳал қилувчи омил бўлиб хизмат қилиши мумкин. Шунинг учун агарда сиз болада бирор ўзгаришни сезсангиз, ўз-ўзидан яхшиланишини кутманг. Тиббий ёрдамга мурожаат қилинг.



БАХТЛИ ОИЛАДА ЗЎРАВОН ЙЎҚ

Болаларга, уларнинг онасига уларни севишингизни айтинг. Ҳар қандай ёшдаги болалар тасдиқлаш, ўпиш, қучоқлаш, елкама-елка туришни, ширин сўзларни эшитгиси келади: “Дадажон, мен сиз билан фахрланаман ва сизни севаман!”.

Фаол оталик маданиятини ривожлантириш болалар ва аёлларга нисбатан зўравонликнинг олдини олишда жуда асқотади.



Оиладаги зўравонлик фақат яқинига жисмоний оғриқ келтириш эмас. Агар эр аёлга психологик босим ўтказса, қўрқитса, шантаж қилса, камситса сўкса, харажатлар учун пул бермаса, жинсий алоқа ва ҳомиладорликка мажбур қилса – бу калтаклаш билан бир хил зўравонлик ҳисобланади. Бу қилиқлар аёлни майиб қилади ва оилавий муносабатларни бузади. Шунинг учун сизнинг муносабатингиз ҳар қандай зўравонликдан ҳоли эканлигига ишонч ҳосил қилинг.



Болага меҳрибон муносабатингиз билан яхши ўрнатилган бўлинг. Танг вазиятларда куч ишлатмасдан ғазабни енгинг. Агар сиз ёки сизнинг оилангиздан кимдир ўзини ёлғиз, севилмаган, умидсиз ҳис қилса ёки гиёҳвандлик ёки спиртли ичимликлар билан боғлиқ муаммоларга дуч келса, мутахассислардан ёрдам сўранг. Барча зўравонлик ҳаракатларининг ярмидан кўпи спиртли ичимликлар ёки гиёҳванд моддаларни истеъмол қиладиган одамлар томонидан содир этилади.

Мактаб ва болаларнинг ижтимоий ҳаётидан хабардор бўлинг. Билиб қўйинг. Агар бола ўзини камситилгандек ҳис қилса, у зўравонлик қилиши мумкин: уришиши, нарсаларни отқилаши, шафқатсизлик кўрсатиши мумкин. Аммо шуни эсда тутиш керакки, боланинг мактабдаги хатти-ҳаракатларига ноқулай оилавий муҳит ҳам таъсир қилади.

Болаларни қўрқув, ғазаб ва қайғу ҳақида сиз билан гаплашишга унданг. Ота-оналар фарзандларини тинглашлари керак ва агар бирор гаплари уларникига мос келмаса, болаларни жазоламаслик керак.

Болаларга телевизорда ва видео ўйинларда намоёиш этиладиган зўравонликка йўл қўйилмаслиги ҳақида айтиб беринг. Уларга бу нарсалар кўнгил очиш учун яратилган видео маҳсулот, денг.

МАНА БУЛАР ОИЛАВИЙ ЗЎРАВОНЛИК БЕЛГИЛАРИ:

уйда сиздан кўрқишади ва сиз яқинда оилангиздан айрилишингизни тушуна бошлайсиз

сиз уни бир неча марта уйдан ҳайдаб юборгансиз

сиз болаларни тортиб олиш билан кўрқитдингиз ёки уларга пул бермадингиз, уни жазо сифатида пулдан маҳрум қилдингиз

баҳсларда ҳар доим охирги сўз сизга тегишли, сиз учун ҳақорат қилиш осон

сиз уни урдингиз, бўғдингиз, туртингиз, чимчиладдингиз....

сиз қайта қайта бир доира ичида юриб, ғазаб ва қахрни тўплайсиз, зўравонлик кўрсатасиз ва яна кечирим сўрайсиз, афсусланасиз ва яна такрорлайсиз ...

хотинингиз сизни ташлаб кетди, лекин сиз уни қўйиб юбормадингиз, таъқиб қилдингиз, зўравонлик кўрсатдингиз

сиз уни доимо назорат қиласиз, текширасиз, ҳисоботларни талаб қиласиз

сиз хотинингиз билан жинсий алоқада куч ишлатгансиз ва у йўқ, деса, ундан жаҳлингиз чиққан, ғазаблангансиз

ЗЎРАВОНЛИКДАН ЎЗИНИ ТЎХТАТИШ УСУЛЛАРИ

1

ХОТИРЖАМ БЎЛИНГ



Мана бу сўзларни такрорланг:

- ❖ “Оширвордим. У бунга лойиқ эмас эди”
- ❖ “У аслида яхши”
- ❖ “Мен ўзимни бошқара оламан” ва ҳоказо.

2 ВАЗИЯТГА ОЙДИНЛИК КИРИТИШ

Енгиб чиқишга уринманг. Бошқа одамнинг ҳис-туйғулари ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлишга ҳаракат қилинг. Унинг сўзларини қандай талқин қилаётганингизни ва уни тўғри тушунаётганингизни таҳлил қилинг.

Турмуш ўртоғингизнинг фикрини масхара қилманг. Шунчаки у нимани ўйлаётгани ва нимани ҳис қилаётгани тўғрисида аниқ тасаввурга эга бўлишга ҳаракат қилинг. Бу мунозарадаги таранг вазиятни юмшатади ва сизга ўйлаш учун бироз вақт беради.



3 ТЎХТАНГ

Агар сиз аёлингизга
бақиришни хоҳлаётган
бўлсангиз, бирон нарсани
отмоқчи бўлсангиз ёки қўл
кўтариш истаги бўлса, тўхтанг:

- ❖ бир соатга уйдан чиқиб кетинг.
- ❖ тинчланинг, югуринг, сайр қилинг, нима қилиб бўлса ҳам, вазиятдан чалғинг (фикрингизни тиниқлаштиринг, хушёр бўлинг). Тинчланишга ҳаракат қилинг, нафас олиш машқларини бажаринг.

- ❖ Муаммони тинч муҳокама қилишга тайёр бўлгандагина, уйга қайтинг;
- ❖ мунозарали ёки низоли вазиятда сизга танаффус кераклигини билиши учун танаффус ҳақида турмуш ўртоғингизни олдин хабардор қилинг;
- ❖ танаффус - СИЗ УЧУН, тинчланиш, фикрни бир жойга тўплаш учун имкониятдир.

ЯХШИ ОТАЛАРНИНГ ОДАТЛАРИ

Ота ва чақалоқ ўртасидаги чуқур муносабатлар бола учун эмас, балки энг аввало эркак учун фойдалидир. Дастлабки босқичларда болаларни парвариш қилишда иштирок этган оталар ўғил ёки қизлари билан яқинроқ муносабат ўрнатишга муваффақ бўлишади.



“

Болалари билан шўғулланадиган эркакларнинг соғлиғи яхши бўлиб, улар ўз ҳаётларидан мамнун, узоқ умр кўришади, камроқ касал бўлишади, спиртли ичимликлар ва гиёҳванд моддаларни кам ичишади, камроқ стрессни бошдан кечиришади ва жамоат ҳаётида фазлроқ иштирок этадилар.

”



Билиб қўйинг меҳрибон ва ғамхўр оталарнинг болалари кейинчалик кучлироқ жисмоний ва руҳий саломатликка, юқори академик кўрсаткичларга, ривожланган интеллектуал ва ижтимоий кўникмаларга эга бўлишади.

Уларда кибр, ўзини баланд тутиш, хулқ-атвор муаммолари камроқ ва стрессга қаршилик кучли бўлади.

Отаси тарбиясида фаол ўспиринларнинг руҳий саломатлиги барқарор, суиистеъмол қилиш эҳтимоли камроқ бўлади.

Ота болаларга фаол ғамхўрлик қиладиган оилаларда хотинлар ўзларини эркинроқ, эркаклар эса ўзларини руҳий жиҳатдан барқарорроқ ҳис қилишади.

ЯХШИ ОТА БЎЛИШНИНГ 5 УСУЛИ

1

Баъзан, ота бўлганидан сўнг, эркак бир муддат ўз фарзандига нисбатан алоҳида ҳис-туйғуларни ҳис қилмайди. У буни нотўғри деб ҳисоблайди ва ички бўшлиқни ҳис қилади.

Ўзаро муносабатларни шакллантириш вақт талаб қиладиган жараён. Ота сабр-тоқатли бўлиши керак: бола билан тез-тез бирга бўлиб, уни қучоқлаб, ўпинг, ўйланг ва гапиринг, тагликларни алмаштиринг ва ётишдан олдин ҳикоялар ўқиб беринг. Ҳаммаси яхши бўлади.

2



Кичкинтойда фикрлаш ва мустақилликни ривожлантириш учун ота унга болалигидан танлов имкониятини бериши керак. Унга талаб қўймаслиги керак “менинг айтганим энг тўғри қарор” қабилида.

3



Оталар, оналар каби,
болалар ҳуқуқларини ҳам
ҳимоя қилишлари керак.

**Замонавий отанинг
вазифаси бу –
болаларни
зўравонликсиз
тарбиялашдир.**

4

Зўравонлик – бу
болаларнинг жисмоний
дахлсизлик, инсон қадр-
қиммати ва қонун билан
тенг ҳимояланиш
ҳуқуқларининг
бузилишидир.

**Бундай жазолар
болаларни зўравонлик
низоларни ҳал қилиш
ёки бошқаларга
нисбатан устунликка
эришишнинг мақбул ва
тўғри усули деб ўйлашга
ўргатади.**

**Фарзандингизга
психологик шикаст
етказманг.**

5

Ўтказилган
тадқиқотларнинг барчаси
зўравонлик жазолари
самарасиз эканлигини
исботлайди.

Бундан ташқари, улар
кейинги авлодларда
сценарийнинг
такрорланишига олиб
келади. Тарбияда,
таълимда уларнинг соғлом
ривожланишига ёрдам
берадиган ва ота-оналари
билан муносабатларини
мустаҳкамлайдиган
ижобий усуллардан
фойдаланинг.

ОИЛАДА ЭР ВА ХОТИН ТЕНГ



6 dalil

1

Замонавий дунёда иккала жинснинг тенг ҳуқуқлари энг муҳим қадриятлардан биридир. Эркак ишлаб, оилани боқиши керак, аёл эса фақат аёл бўлгани учун оиласига хизмат қилиши керак деган хурофотдан халос бўлиш керак. Болалар ва ота-оналар бахтли бўлиши учун оналик ва оталик ўртасидаги тенглик ғоясини тарғиб қилиш ниҳоятда муҳимдир.



2

Янги туғилган чақалоқ туғилгандан кейин сиз ҳамма нарсада онага ишонишингиз мумкин деб ўйламанг. Чунки она чақалоққа ғамхўрлик қилишнинг туғма қобилиятига эга эмас, “оналик инстинкти” ҳамма нарсани ҳам ҳал қила олмайди.

Аёл туққандан сўнг дарҳол онага айланиб қолмайди. У худди сиз каби ота-она бўлишни ўрганмоқда ва нима қилишни билмаслиги мумкин. Агар янги туғилган она бола учун фақат ўзи жавобгар эканлигига амин бўлса ва эри ҳаракатсиз бўлса, бу туғруқдан кейинги тушкунликка олиб келиши мумкин.



3

Болага ғамхўрлик қилиш жуда катта сабрни талаб қилади.

Буни кўпчилик “ишлайдиган” оталар яхши билишади. Эркак “боқувчи” пул ишлаш билан банд. Шунинг учун у куннинг кўп қисмини жамиятда ўтказади. Уйга келиб, дам олгиси келади, болани ўйнатиш ёқмайди. Хотинига уй ишларида ёрдам бермайди. Натижада, она ўзини “бола – уй – бола” деган доира ичида қолади. Шу сабабли турмуш ўртоқлар орасидаги бўшлиқ ортиб бормоқда. Улар турли манфаатлар билан яшайдилар ва бунинг оқибатида оиладаги мувозанат бузилади.



4



Агар эр аёлига севган ишини қилиш имкониятини бермай, уни уй ишларига кўмиб ташласа, аёл ўзининг дунё билан касбий мулоқотини, маҳоратини йўқотиб қўйиши мумкин. Шунинг учун бола туғилгандан сўнг ота ё оталик таътилини олиши керак. Ёки иш жадвалини чақалоққа иложи борича кўпроқ эътибор берадиган тарзда тузиши керак. **Бу аёлнинг аҳволига ва оилага фойдали таъсир кўрсатади.**

5



Ишлаётган аёллар худди эркаклар каби иқтисодий жиҳатдан мустақил, улар ҳам лавозимларга кўтарилиб, оилавий фаровонликка ҳисса қўшадилар. Оналик таътиллари уларнинг лавозим ва шахсий ривожланишига зарар етказмаслиги керак.

Таътил қувончли давр бўлсин.

Агар эр фаол ёрдам берса, шундай бўлади ҳам.

6

Агар хотинингиз ишга чиқмоқчи бўлса, уни қўлаб-қувватланг.

Аёл ишга чиқса, бунинг жуда кўплаб ижобий томонлари бор:

1

**аёл ўзининг
касбий ва
ижтимоий
кўникмаларини
йўқотмайди**

2

**унда депрессия
камаяди.**

3

**оилага моддий
ёрдам кела
бошлайди**

**Ота болага кўпроқ вақт ажратиб,
унинг тарбиясида фаол қатнашиши
имкониятига эга бўлади.**

- **Оила аҳил ва мустаҳкам бўлади.**



**Билиб қўйинг,
яхши ота бўлиш осон эмас.**