



“ОИЛА ВА ГЕНДЕР” ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ИНСТИТУТИ

З.Маҳкамова, М.Қуронов, Х.Абдураманов

МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

**Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка
ўргатиш бўйича ўқув қўлланма**



“Mahalla va oila” nashriyoti
Toshkent – 2024

УЎК: 343.62(072)

КБК: 67.408я7

X 83

Маҳкамова З., Қуронов М., Абдураманов Х.

Масъулиятли ота-оналик: ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма [Матн] / З.Маҳкамова, М.Қуронов, Х.Абдураманов. – Тошкент: “Mahalla va oila” нашриёти, 2024. – 80 б.

Тузувчилар:

З.Маҳкамова, М.Қуронов, Х.Абдураманов

Масъул муҳаррир:

Нодира Эгамбердиева,

педагогика фанлари доктори, профессор

Тақризчилар:

Хуршида Сайдивалиева,

юримдик фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

Хасанбой Абдусаматов,

психология фанлари доктори (DSc), доцент

"Оила ва гендер" илмий-тадқиқот институтининг 2023 йил 25 августдаги 4-сонли Илмий кенгаш қарори билан нашрга тавсия этилган

ISBN 978-9943-9634-6-7

© "Оила ва гендер" илмий-тадқиқот институти, 2024

© "Mahalla va oila" нашриёти, 2024



“Бугунги кунда юртимизда тобора кенг тарқалиб бораётган “Ўз болангни ўзинг асра!” деган даъват фақат қуруқ шиор бўлиб қолмасдан, ҳар бир ота-она, ҳар бир фуқаронинг қалбига, юрагига чуқур кириб бориши, амалий ҳаракатга айланиши зарур.

Ҳар бир ота-она фарзанд тарбияси учун масъул ва жавобгардирлар!”

Шавкат Мирзиёев



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

КИРИШ

Ота-она фарзанд кўришдан олдин нималарни билиши керак? Ота-оналарга мурожаат!

Туғиб ташлов билан бўлмас бола, бўлгай бало сизга,
Вужуди тарбият топса, бўлур ул раҳнамо сизга.

Абдулла Авлоний.

Ассалому алайкум, ҳурматли ёш ота-оналар!

Кечагина йигит ва қиз эдингиз...

Сиз севги ҳақидаги китоб, фильм, қўшиқ, сайтлар тавсияларини ёниб ўқирдингиз. Ўртоқларингиз билан гапларингизнинг 70%и севги ҳақида эди. Чунки Сиз - келишган йигит эдингиз. Сиз - чиройли қиз эдингиз. Кунлардан бир куни кўзлар кўзларга тушди. Оҳ. Бу қайноқ қарашлар эҳтиросли учрашувларда, тунги SMSлар, «Одноклассники»даги “чат”ларда текширилди. Синовдан ўтди. Дабдабали тўй шовқинлари ҳам бир кунда ўтди кетди.

Кейин эр-хотин бўлдингиз...

ФХДЁ ходимаси Сизларни эр-хотин деб эълон қилди. Сиз рўзғор тутиш, ҳар хил салатлар, тортлар пишириш ҳақидаги китоб, фильм, тавсияларни топиб ўқирдингиз. Ўртоқларингиз, ота-она, қайнона-қайнота билан гапларингизнинг 70 фоизи рўзғор тутиш ҳақида эди. Бир исмли, бир жисмли, бир жонли оила дарахти бўлиб чирмашиб кетдингиз. Ўсдингиз. Орадан чамаси бир йил ўтди ва ...

Бугун... ота-она бўлдингиз

Социологияда “роллар назарияси”, деган назария бор. Унга кўра одам ўзи билиб билмаган ҳолда автобусда – йўловчи, супермаркетда – харидор, касалхонада – пациент, болалари билан ўтирганида – ота ёки она, маҳаллада қўшнилари билан кўришганида – қўшни, ота-она қошида – ўғил ёки қиз,



ўз оиласида – ота ёки она ролларида тутар экан. Сиз бугун ота ва она ролини, вазифаларини бажаришга киришдингиз. Ушбу қўлланмамиз сизлар учун.

Муҳтарам Президентимиз Шавкат Мирзиёевнинг “Ҳар бир ота-она фарзанд тарбияси учун масъул ва жавобгардирлар”, деган нажотбахш фикрлари сизларга қаратилган. Бу жуда катта масъулият. Чунки бугунги кунда айниқса, ота-оналик масъулиятини англаш ва ўз ўрнида қўллай олиш зарур билим, кўникма ва малакаларни талаб қилади.

Сиз ўғил ё қизли бўлиб, болангизнинг юз-кўзларига тўймай тикилаяпсиз. Бобо-бувиларнинг қувончи чексиз. Бу шодлик 5, 15, 35 йилдан кейин ҳам давом этиши керак. Бунинг учун эса, ота-она узоқни ўйлаб, аҳил, намуна бўлиб, илм асосида боласини парвариш қилиши керак. Токи боланинг тўрт мучали соғ, ақли расо, замонасининг энг зўр йигит-қизларидан бири бўлиб улғайсин. Ана шунда ота-она кексайишганида улар учун ҳақиқий бахт фасли бошланади.

Агар ота-она масъулиятсиз бўлса нима бўлади? Кўп болани дунёга келтириб қўйиб, уларнинг ақлий, жисмоний, маънавий, ахлоқий ривожланишига шароит яратмаса нима бўлади? Болалар ўз ҳолича катта бўлишади. Билим, касб-ҳунар, фазилатлардан узоқ бўлиб қолишади. Чунки улар ҳаётда муваффақиятга эришишга тайёрланмаган бўлишади. Оқибатда, мактабни битириб, мустақил ҳаётга қўйган илк қадамларидан қоқиладилар. Ўз ҳаётини ташкил қила олмайдилар. Ота-онага ҳам кўнгилларидагидек хизмат қила олмайдилар. Аксинча, кексайган ота-онага муаммолар туғдиришади. Албатта, буни кўрган ота-она кўп пушаймон қилади. Лекин вақт ўтган бўлади. Сабаби, ота-оналикни ота-оналик масъулиятини билмай бошлаган бўлади.

Масъулиятсиз ота-оналар бир этак болани дунёга келтириб, парваришини ташлаб қўйишади. Болаларини муваффақият чўққисини кўзлаб чиниқтирмайди. Болаларининг умрини, истеъдодини увол қилишади. Маълумки, чавандоз отини парвариш қилса, кўпқариларда улоқни у олади. Спортчи болалигидан тайёрланса, чиниқтирилса, Баҳодир Жалолов, Ҳасанбой Дўсматов, Жавоҳир Синдоровлардай жаҳон чемпионлари бўлишади. Фан олимпиадалари ғолиблари бўлишади.

Болалигидан китобхонликка, илмга қизиқтирилса, фан олимпиадалари ғолиби бўлади. Бу “Бор, китоб ўқи”, деган билан бўлавермайди. Ота-онанинг ўзлари китоб муталаа қилиб ундаги ғояларни оила даврасида муҳокама



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

қилиб ўрнатилган бўлишлари керак бўлади. Бундан ташқари, фарзандларимизни болалигидан тўғаракларга берилса, машҳур санъаткор, журналист, олим, тадбиркор, ўқитувчи, ИТ мутахассиси, ўз касбининг устаси бўлиб улғаядилар. Энг муҳими – меҳрибон, оқибатли, бекаму кўст, ўзига тўқ фарзанд бўлади. Ватани учун юксак сифатли, фазилатли, меҳрибон, ватанпарвар шахс бўлиб етишади. Зеро китоб инсонни инсоний фазилатлар эгаси қилиб тарбиялайди.

Ўзбекистон Республикаси Оила ва хотин-қизлар қўмитаси ҳузуридаги “Оила ва гендер” илмий-тадқиқот институти ана шу мақсадда **«Масъулиятли ота-оналик»** деган лойиҳани амалга оширмоқда. Бир гуруҳ олимлар, соҳа мутахассисларини жалб қилиб, қўлингиздаги “Ёш ота-она масъулияти” номли қўлланмани тайёрлади. Бу қўлланма сизнинг бахтли ота-она бўлишингизга ёрдам беради. Сизни ҳамма ҳавас қиладиган, тўрт мучали соғ, ақли расо, замонасининг креатив, энг зўр йигит-қизларининг ота-оналари бўлишга ўргатади.

Сиз ўз ота-оналик масъулиятингизни қўлланмадаги мезонлар асосида баҳолашингиз мумкин. Ҳамма мезонларни юқори кўрсаткичга олиб чиқсангиз, қувонасиз. Агарда бирор етишмовчилик чиқса, эр-хотин биргаликда ўтириб, маслаҳатлашиб, уни бартараф қилсангиз бўлади. Биз сизга албатта ёрдам берамиз.

Мамлакатимизнинг ҳар бир маҳалласида “Ота-оналар университети” бор. Мана шу қўлланма асосида ҳар бир маҳаллада “Масъулиятли ота-оналик” мавзусида тренинглар ташкил қилинади. Фарзандингиз келажагига бефарқ бўлмасангиз ана шу тренингларда фаол қатнашинг.

Бизнинг мақсадимиз - Сизнинг ўғил-қизингизни Янги Ўзбекистоннинг бахтли авлоди вакилига айлантиришдир.

Ҳурматли ёш ота-она. Сиз тайёرمىсиз?!

Унда қани, қўлни беринг!



1-мавзу. СИЗ ОТА-ОНАЛИККА ТАЙЁРМИСИЗ?

Эр-хотиннинг репродуктив саломатлиги. Эр-хотин томонидан фарзанд кўриш масаласини чуқур ўйлаб, тўлиқ масъулият билан қарор қабул қилинганлиги ва бунда яқдиллиги

1. Эр-хотиннинг репродуктив саломатлиги

Оила мустаҳкамлигини таъминловчи омиллардан бири фарзандлардир. Турмуш қуришдан асосий мақсад ҳам насл давомийлигини таъминлаш, зурриёт қолдириш ва унинг камолини кўришдан иборат. Оилада улғаядиган боланинг қандай инсон бўлиб шаклланиши биринчи навбатда ота-онага боғлиқ. Улар эса ишни, аввало, болага чиройли тарбия беришдан бошламоқлари даркор. Зеро, тарбия барча ҳикматларнинг аввалидир.

Ҳар бир инсон ўз фарзандини дунёдаги энг намунали, илмли ва маънавиятли бўлишини орзу қилади. Шунга эришиш йўллари ахтаради. Бу йўлда тўғаноқ бўлган барча тўсиқларни енгиб ўтишга интилади. Аммо айрим оилаларда боланинг рисоладагидек инсон бўлиб етишувида тарбия биринчи восита экани эътибордан четда қолади.

Тарбияни қачондан бошлаш зарур экани ҳақида кўплаб манбаларда қимматли маълумотлар берилган. Эркак киши уйланар экан аввало ҳаёли, одобли, солиҳа қизни танлаши керак бўлади. Худди шундай, қиз бола ҳам турмушга чиқаётганда куёв боланинг яхши фазилатларга эга эканига қаноат ҳосил қилиши лозим. Чунки танланган инсон келажакда фарзандларнинг онаси ёки отаси бўлади.

Мўътабар манбаларда қайд этилишича, бола тарбияси уч босқичда амалга ошади. Биринчиси – муносиб жуфти ҳалол танлаш, иккинчиси – ҳомила давридаги парвариш, учинчиси – фарзанд дунёга келган кундан бошлаб бериладиган тарбия.

Ёш оилани бола туғилишига тайёргарлиги бу – дунёга келадиган бола учун қулай шарт-шароитларни яратишнинг шarti. Бола ҳақида ширин хаёллар эр ва хотин ўртасидаги муносабатларни мустаҳкамлайди. Биргаликдаги ширин



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

орзулар ёш оилага ишонч, аҳиллик, бирдалик беради. Мана шундай вазиятда ёш эр ва хотин бола кўришга пухта тайёргарлик кўришлари керак бўлади. Бунинг учун амал қилиши керак бўлган тавсиялар:

1) аввало эр-хотиннинг умумий ва репродуктив саломатлиги яхши бўлиши керак. Бунинг учун умумий тиббий кўрикдан ўтиш учун шифокорга, оилавий поликлиникага бориб, ҳомиладорлик режасини муҳокама қилиш керак бўлади.

Соғлом ота-онадан соғлом фарзанд туғилади. Эртага афсусланмай, десангиз, эринмасдан, бу масалага жиддий қаранг. Соғлигингизни ва сизда зарарли инфекцияларнинг йўқлигини таъминлаш учун керакли тиббий текширувлардан ўтинг.

2) агар сиз ҳозирча ҳомиладорликка тайёр бўлмасангиз, контрацепция воситаларидан фойдаланинг. Контрацепция воситаларининг турлари ва улардан хавфсиз фойдаланиш йўллари билиб олинг. Шундай қилмасангиз, эринсангиз нима бўлади? Унда, сиз кутилган ҳомиладорликни бошқармайсиз. Кутилмаган ҳомиладорлик сизни бошқаради. Кутилмаган ҳомиладорликдан кутилмаган бола туғилади. Кутилмаган, олдиндан унинг келишига пухта тайёргарлик кўрилмаса, аввало ота ва она, ундан кейин бола учун ҳам кутилмаган шароитда яшашига тўғри келади.

3) ота-оналикка тайёргарлик кўриш ҳамма нарсани, нима ейиш, нима емасликни билишни талаб қилади. Соғлом турмуш тарзи дегани бу мунтазам жисмоний машғулот билан шуғулланиш билан бирга тўғри овқатланишни ҳам кўзда тутати. Бўлажак ота ҳам, бўлажак она ҳам энг аввало, спиртли ичимликлардан сақсансин. Никотин ва гиёҳванд моддалардан сақлансин. Чунки улар ҳомила ривожланишига зарарли таъсир кўрсатади.

4) шифокор билан болага она бериши мумкин бўлган витаминлар ва минераллардан фойдаланишни муҳокама қилинг.

5) бола туғилиш арафасида қилинадиган ишлардан яна бири бу - уйни тайёрлаш. Мана шу масалага кўпинча эътиборсиз қаралади. **Туғиладиган бола учун хона тайёрланг. Бола туғуруқхонадан келганида унинг учун керак бўладиган керакли нарсаларнинг рўйхатини тузинг. Сотиб олинг. Туғилажак бола учун уйингизда хавфсизлик ва қулайликни таъминланг. Болалар хонаси зарур мебел ва буюмлар билан жиҳозланганлигига ишонч ҳосил қилинг. Яхшиси, “Боламизнинг бюджети”ни ташкил қилинг.** Унда маълум бир маблағ доим, дахлсиз турсин. Фақат бола учун ишлатилсин.



6) турмуш ўртоғингиз билан бўлажак ота-оналигингиз ҳақидаги умидларингизни муҳокама қилинг. Болани тарбиялашнинг умумий режасини ишлаб чиқинг. Ҳомиладорлик, туғиш ва болани парвариш қилиш ҳақида кўпроқ билиш учун адабиётларни ўрганинг ва ота-оналарга тайёргарлик курсларида қатнашинг.

7) ўзингизнинг ҳис-туйғуларингизни ва ташвишларингизни турмуш ўртоғингиз, ака, тоға, дўстларингиз, қайнона, онангиз, оила ҳамшираси билан муҳокама қилинг. Саволлар беришдан уялманг. Ана шунда сиз ота-оналик илмига эга бўласиз. Чунки билимсизлик ҳамма соҳадаги каби ота-оналикда ҳам кўп кўнгилсизликларга, касалликларга, боланинг азоб чекишига сабаб бўлади.

Унутманг – турмуш ўртоғингиз билан ҳиссий алоқани, ҳамфикрликни сақлаб қолиш муҳим. Ҳамма нарсада сифат сондан устун туради. Фарзанд масаласида ҳам.

8) ҳомиладорлик ва туғиш пайтида аёлингиз билан маслаҳатлашиб, унга ҳамроҳ, доимий маслаҳатгўй бўла оладиган шифокор ёки акушерни танланг. У билан гаплашиб, ундан анестезиянинг турли усуллари ва туғилишга ёндашувларни ўрганинг. Касалхонага ётқизиш вариантларини кўриб чиқинг ва сиз учун энг яхши шифохона ёки туғруқхонани танланг.

9) бола туғилганидан кейин чақалоқни парвариш қилиш режасини, шу жумладан овқатланиш, ухлаш ва чақалоқни парвариш қилиш режимини ишлаб чиқинг. Мана шу даврда туғруқ таътиллари ва оилани қўллаб-қувватлаш қандай ташкил этилишини ҳам муҳокама қилинг. Эсда тутингки, туғилиш ва янги туғилган чақалоққа ғамхўрлик қилиш жисмоний ва ҳиссий стресс бўлиши мумкин. Агар қийинчиликларга дуч келсангиз, шифокорлар, психологлар ёки яқинларингиздан ёрдам сўрашдан тортинманг.

Соғлом ва бахтли болалик ёш оилани яхши тайёрлаш ва қўллаб-қувватлашдан бошланади. Бир-бирингизга диққатли бўлинг ва ушбу муҳим босқичга биргаликда тайёрланинг.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

2. Бўлажак ота-она томонидан фарзанд кўриш масаласини чуқур ўйлаб, тўлиқ масъулият билан қарор қабул қилинганлиги ва бунда яқдиллиги

Яна бир марта айтамиз: ёш оилани туғилишга тайёрлаш ҳаётнинг муҳим масаласи. Бу алоҳида эътибор ва режалаштиришни талаб қилади. Бу ерда кўриб чиқишга арзийдиган баъзи қадамлар ва жиҳатлар.

Юқорида айтилганидек, турмуш ўртоғингиз билан умидларингизни, ташвишларингизни ва режаларингизни муҳокама қилиб тулинг. Уялманг. Бу очиқ ва ҳалол мулоқот муносабатларни мустаҳкамлашга ёрдам беради. Ҳозир туғилишга тайёргарлик кўришга ёрдам берувчи онлайн, офлайн курслар ва оилавий маслаҳатлар телеграм каналларини, подкаст, лайфхакларни кузатиб боринг. Уларда ҳомиладорлик, туғиш ва чақалоқларни парвариш қилишни ўрганинг.

Ҳомиладорлик. Гўзал, хайрли, тарихий воқеа, хушxabар. Шундай экан, ҳомиладорлик ҳақидаги янгиликни, шодлик хабарини ота-оналарга қандай етказишни ҳам турмуш ўртоғингиз билан келишиб қўйинг.

Оила ва дўстлардан ёрдам олишни ўйлаб кўринг, айниқса чақалоқ туғилгандан кейинги биринчи ойларда. Бола туғилгандан кейин вақтингизни қандай бошқаришингиз ҳақида ўйлаб кўринг. Кундузги ва тунги режимдаги ўзгаришларга тайёрланинг. Ҳомиладорлик ва бола туғилиши билан боғлиқ барча керакли ҳужжатлар ва расмийтчиликларга эътибор беринг.

Оталар учун: Ҳомиладор аёл билан қандай муносабатда бўлиш керак?

Янги меҳмонни кутиб олишга ота ҳам тайёр туриши керак. Қолаверса, бу жажжи меҳмон келгунича ҳомиладор рафиқасининг инжиқликларини эркаликларига чидаш учун эркакка нафақат сабр, балки бу даврда ўзини қандай тутиш борасида билим ҳам асқатади.

Шундай қилиб, ҳурматли эркаклар, агар рафиқангиз ҳомиладор бўлса (ёки фарзанд кўришни режалаштираётган бўлсангиз ҳам), қуйидаги маълумот ва тавсиялар айнан сиз учун! 9 ой давомида қандай муаммоларга дуч келишингиз мумкин? Уларни бартараф этиш йўллари қандай?



«Рафиқам инжиқ ва жиззаки бўлиб қолди...»

Ҳа, кайфиятнинг тез-тез ўзгариши ҳомиладор аёлларга хос хусусият. Фақат бу аёл организмида «жўш ураётган» гормонларнинг иши эканини билиб қўйсангиз ёмон бўлмасди. Сиз айтаётган «шикоят» аниққса, ҳомиладорликнинг биринчи уч ойлигига хос.



Нима қилиш керак?

- ✓ Ҳомиладор рафиқангиз организмида жиддий ўзгаришлар юз бераётганини унутманг!
- ✓ Ўзингизни вазмин тутишингиз шарт! Асосийси, ўйлаб кўринг: унинг инжиқликларига сизнинг эътиборсизлигингиз ҳам сабаб бўлмаётганмикан?
- ✓ Ўз фикрингизда оёқ тираб туриб олманг, овозингизни баландлатиш ёки аксинча, гапирмай «жазолаш» усулини қўлланманг. Сизга бир сирни очай: аёлингиз сиздан аразлаган бўлса ҳам баъзида ҳеч нима демасангиз-да, меҳр билан бағрингизга босишингизни истайди ва «ярашиб олиш» учун шунинг ўзи билан қаноатланади.
- ✓ Буларнинг ҳеч бири иш бермаса, аёлингизни қанчалик яхши кўришингизни айтинг ва ҳаммасини вақт ҳукмига топширинг.

«Менга эътибор бермай қўйди...»

Ҳомиладорлик – жуда-жуда қийин «иш». Шу боис бу «иш»ни бажараётган инсонга эътиборли бўлинг. Айти пайтда рафиқангизнинг бор фикру хаёли туғилажак фарзанди билан банд. Шунинг учун у ишхонангизда нима гаплиги ва нега кўринишингиз ҳорғинлигини сўрамаса, буни тушунишга ҳаракат қилинг. Ҳозир аразлашнинг мавриди эмас. Тўғри, аслида ҳамма ҳам атрофдагилардан эътибор кутади. Лекин айнан ҳозир сиздан кўра рафиқангиз эътиборингизга кўпроқ муҳтож. Унинг кечинмалари ва ташвишларига сиз ҳам шерик бўлинг. 9 ойлик бахтли даврда суйганингизга қанчалик эътиборли бўлсангиз, ўзингиз ҳам албатта кутганингизга эришасиз!

Эркаклар «аёлим менга эътибор бермай қўйди» деганда жинсий ҳаётни ҳам назарда тутишади. Лекин бу ҳам нормал ҳолат. Чунки бу фақат сизнинг муносабатларингизда кузатилаётгани йўқ. Ҳомиладорлик даврида аксарият аёлларда бу борада истак сусаяди. Сиз эса бу ўринда шунчаки унинг янгича ҳаёт тарзига вақтинча мослашишингиз керак. Фарзандингиз



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

билан туғилмасиданоқ мулоқотда бўлинг. Рафиқангизнинг қорнини силаб, болакайнинг «жавоб» тариқасидаги ҳаракатини ҳис қилинг. Унга қўшиқ куйлаб ёки эртақ ўқиб беришингиз ҳам фойдадан холи бўлмайди.

«Аёлларга хос» ишларни ҳам бажаришимни хоҳлаб қолди...»

Вазиятни шу даражага келтирибсизки, аёлингиз энди сиздан уй юмушларида ҳам ёрдам беришингизни талаб қилаяпти. Аслида бунга ўзингиз айбдорсиз. Бундай бўлмаслиги учун ташаббус ўзингиздан чиқиши, яъни унга биринчи бўлиб сиз ёрдамингизни таклиф қилишингиз керак эди.

Туғилажак фарзандингизнинг онасини тушунишга ҳаракат қилинг, бу унга ҳар доимгидан-да зарур. Қолаверса, ҳозирги ҳолатида уй ишлари билан шуғулланиш ҳам унинг учун олдингидек оддий иш эмас. Рафиқангизнинг кўрсатмаларини кутиб ўтирмасдан ташаббусни ўз қўлингизга олганингиз яхши. Айнан қайси уй юмушини бажаришингиз муҳим эмас. Асосийси, рафиқангизга ёрдам беришга тайёрлигингиз! Аёллар буни жуда қадрлашади ва ўзларини хотиржам, дадил ҳис қилишади. Бу эса ҳомиладорлик даврида ўта муҳим.

«Илгари бунчалик рашкчи эмасди-ку?!»

Ҳомиладорлик даврида аёлнинг рашкчи бўлиб қолишига бир қатор сабаблар бор.

Биринчидан, кўпчилик бу даврда сезиларли даражада вазн орттиради. Ва бу «семиз» аҳволида энди жуфтини ўзига жалб қила олмайдигандек туюлади.

Иккинчидан, баъзида шифокорлар эр-хотинга жинсий муносабатларни вақтинча тўхтатиб туришни тайинлайди. Аксарият хонимларнинг «эркаклар бунга узоқ вақт бардош беролмайди ва бошқа бирортасини излай бошлайди», деб ҳисоблаши ҳам рашк туйғусини алангалатади.

Учинчидан, бўлажак оналар деярли ҳамиша эътибор етишмаётгани ҳисси билан юришади. Бундан эса улар «эрим кимнидир топиб олгани учун менга беъэтибор», деган хулосага келиб қолишлари мумкин.



Нима қилиш керак?

Нима бўлганда ҳам рафиқангизнинг рашкини келтирмасликка ҳаракат қилинг. Масалан:

- ➔ Ҳамкасбларингиздан ишдан ташқари вақтларда қўнғироқ қилмасликни сўранг.
- ➔ Ошна-оғайнилар билан бўладиган базмлардан вақтинчалик воз кечиб турганингиз маъқул.
- ➔ Рафиқангизни огоҳлантирмасдан «иш билан ушланиб» қолманг.
- ➔ Энг асосийси, севишингизни, дил сўзларингизни кўпроқ билдилинг.
- ➔ Ҳурматли бўлажак оталар, унутманг: ҳомиладорлик даврида сиз ва жуфтингизга қанчалик қийин бўлмасин, энг асосийси – бир-бирингизни тушунишингиз ва қўллаб-қувватлашингиз. Хавотир олманг, ҳеч бир қўрқинчли воқеа бўлаётгани йўқ.
- ➔ Сиз ОТА бўлаяпсиз ва бу сиздан ҳеч қандай куч талаб қилмайди: болани 9 ой кўтариб юрмайсиз, бошқоронғилиқдан қийналмайсиз, туғуруқ азобини тортмайсиз...
- ➔ Ҳомиладорлик даврида бажаришингиз керак бўлган энг асосий иш – ўзингизни қўлга олиш ва рафиқангизга ёрдам бериш. Сабрли бўлишни ва аёлингизга ён босишни ўрганинг.
- ➔ 9 ой давомида қандай муаммоларга дуч келишингиз мумкин экан. Билиб олдингизми?¹

Унутманг!

Туғилишга тайёргарлик бу – жуда муҳим босқич. Сиз унга қанчалик яхши тайёргарлик кўрсангиз, ота-она ролида ўзингизни хотиржам ва ишончли ота-она бўласиз.

¹ Экспертлар: Акмал ТОШЕВ, гинеколог ва руҳшунос Лутфулла ТУРСУНОВ. Манба: [//dnk.uz/k/homiladorlik-darvida-munosabat/130818](https://dnk.uz/k/homiladorlik-darvida-munosabat/130818) [Darakchi.uz](https://dnk.uz/k/homiladorlik-darvida-munosabat/130818)



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

2-мавзу. СОҒЛОМ ОТА-ОНА – СОҒЛОМ ФАРЗАНД

*Ҳомила бўлса беҳатар,
Онаси кўрмагай зарар*

ХАВФСИЗ ОНАЛИК НИМА?

Азиза опа сингиллар, биласизми, дунёда ҳар йили 500 минг нафардан зиёд аёл хатарли ҳомиладорлик, туғруқ ва аборт туфайли ҳаётдан кўз юмаяпти. Ҳа, ўн минглаб аёлларда ҳомиладорлик асоратлари бор. Бу бало она ё болани ҳалок қилаяпти. Ёки ногиронликка олиб келаяпти.

Сиз ана шундай аёл, оналар қаторида бўлишни истайсизми?

Йўқ.

Бу бало барча аёлларга кўз тикиб турибди. Оналар ўлими, ногирон бола туғишлар бўлаяпти. Бунга нима сабаб бўлаяпти? Асосий сабаблар:

- ҳомиладорлик билан боғлиқ қон босимини кўтарилиши;
- туғруқдаги қон кетишлар;
- сепсис (қондаги инфекциялар);
- ички аъзо касалликлари.

Мана шуларнинг асоратлари она сингилларимизнинг ҳаётига чанг солаяпти.

“ТЭКК” нима дегани?

Қадимда оналар ёш бола ёқимсиз қиликлар қилса, “Тек тур!”, дейишган. Халқимизда “Тек” (Тўхта!) демасанг, ток тарвақайлаб ўсиб, томга чиқиб кетади. Кейин боғбон уни кесади”, деган гап бор. Шунинг учун “ТЭКК” деган сўзни эслаб қолинг. Бу нима дегани? Бу – **“Тез туғманг!”**, **“Эрта туғманг!”**, **“Кеч туғманг!”**, **“Кўп туғманг!”**, ўзингизни, болангизни ногирон қилманг, дегани. Афсуски, ТЭККга амал қилмаётган аёлларимиз ҳали ҳам бор.

Нега шундай? Ким айбдор? “Оила ва гендер” илмий тадқиқот институти олим ва олималари бу саволга жавоб қидиришди. Топишди. Сабаб ўзимизда экан.

МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма



Биринчидан, бу асоратлар ҳақида эр ва хотин саёз маълумотга эга. Иккинчидан, эр ва хотин ўз вақтида тиббий муассасага мурожаат қилишмайди.

Учинчидан, бу эса тиббий ёрдамнинг кечикишига олиб келаяпти.

Тўртинчидан, кечиккан тиббий чоралар бефойда бўлиб, ёш аёллар бевақт вафот этмоқда.

Азиз опажонлар, сингилжонлар! Мана шу бегуноҳ оналар ҳаётини сақлаб қолиш мумкин эдику! Бунинг учун мамлакатимизда ҳамма шарт-шароит яратиб берилганку! Биз уларга бориб, кўринмасак, айб кимда?!

ИСТАЛМАГАН ҲОМИЛАДОРЛИК – ЎЗ ЖОНИГА ЖАФОКОРЛИК

! ЖОН ОПА-СИНГИЛЛАР, ЖУДА ТЕЗ ТУҒМАНГ!

Ўз жонига жафо, жабр қилмаслик учун опа сингилларимиз бу гапни қулоқларига сирға қилиб олишлари керак.

“Тез туғиш” нима дегани?

Сўнгги ҳомиладорликка 2 йил тўлмай, яна ҳомиладор бўлса, бу ЖУДА ТЕЗ муддатда туғиш, дейилади.

“ТЕЗ ТУҒСА нима бўлади?”, дедингизми?

Унда Сизга 7 балодан бири ёпишиши мумкин. Булар:

1. Оралик қисқа бўлгани учун болалар ўлими 2,5 мартага ортади.
2. Ўлик туғилиш хавфи ошади.
3. Ҳомила тушиши хавфи ортади.
4. Оналар ўлими 60 фоизга ошади.
5. Ҳомиладорлик асоратлари 50 фоизга ошади.
6. Қон кетишларга тайёр тулинг.
7. Бачадонингизнинг йиртилиш хавфи 2 мартага ортади.

ТУШУНДИНГИЗМИ?!

* * *



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

ЖОН ОПА-СИНГИЛЛАР, ЖУДА ЭРТА ТУҒМАНГ!

Жуда эрта туғиш нима дегани?

Бечора гўдак **қиз бола 18 ёшга кирмай туғса, бу - жуда эрта туғиш бўлади**. Афсуски, юртимизда эрта никоҳлар кўп бўлаяпти. Бу эса:

- оналар ўлимининг 34 фоизга ортишига;
- биринчи туғувчиларда тутқаноқнинг кўп учрашига;
- болалар ўлимининг 35 фоиз ва ундан ортишига сабаб бўлади;
- Ўлим билан тугаётган 15 фоиз туғруқлар ёш аёлларга тўғри келади.

БИЛИБ ОЛДИНГИЗМИ? ЖУДА ЭРТА ТУҒМАНГ!

* * *

ЖОН ОПА-СИНГИЛЛАР, ЖУДА КЕЧ ТУҒМАНГ!

Ёши 35 дан ошган аёл ҳомиладор бўлса, нима бўлади?

Билиб қўйинг, бу нафақат ўша аёлнинг саломатлигига, балки туғилажак фарзандлар учун ҳам хавфли!

Нега? Чунки бу ёшдаги аёлларда ички аъзоларнинг қуйидаги касалликлари кўп учрайди:

- камқонлик;
- эндокрин;
- юрак-қон томир;
- буйрак касалликлари ва ҳ.к.

Бунинг нимаси ёмон?

Бундан бирданига икки зарар кўрасиз: биринчиси - ҳомиладорлик даврида, иккинчиси - туғиш вақтида. Чунки бу - **ЖУДА КЕЧ ТУҒИШДИР**. Афсуски, мамлакатимизда жами туғруқларнинг 10 фоизини 35 ёшдан юқори бўлган аёллар орасидаги туғруқлар ташкил этади.

Биз 35 ёшда ақлу заковатда қомила аёллар бўламиз. Шундай экан, нега ўзимизни ўзимиз чўққа уришимиз керак? Қайси аёл кўра била туриб, жуда кеч туғади?

СИЗ ЭНДИ ЎЗИНГИЗ ВА ЯҚИНЛАРИНГИЗНИНГ ЖУДА КЕЧ ТУҒИШЛАРИГА ЙЎЛ ҚЎЙМАЙСИЗ, ТЎҒРИМИ?

* * *



ЖОН ОПА-СИНГИЛЛАР, ЖУДА КЎП ТУҒМАНГ!

Кўп туғиш нима дегани? Бир аёлнинг 4 ва ундан ортиқ фарзанди бор бўлса, бу - ЖУДА КЎП туғиш бўлади.

Опа-сингиллар!

Эҳтиёт бўлинг, эшитмадим, менга айтишмаган эдилар, деманг:

4-5 ТУҒРУҚЛАРДАН БОШЛАБ ОНАЛАР ВА БОЛАЛАР ЎЛИМИ 40 ФОИЗГА ОРТАДИ.

Жами туғруқларнинг 4,9 фоиз 4 ва ундан кўп туғруқлар ташкил этади.

Болаларимизнинг сони учун эмас, сифати учун курашайлик.

Аёлнинг ички аъзоларида касалликлари бўлса - ҳомиладорлик аёлни соғлиғига ҳавф туғдиради. Онанинг экстрагенитал (ички аъзолар) ва генитал (репродуктив аъзолар) касалликларида оналар ва гўдаклар ўлими хавфи ортади.

Нима қилиш керак?

ХАВФЛИ ҲОМИЛАДАН САҚЛАНИНГ!

Аёл нозик хилқат, баъзан турмуш ташвишлари билан овора бўлиб, ўз саломатлиги ҳақида унутиб қўяди. Бу яхши эмас. Чунки аёлнинг бош вазифаларидан бири - бу фарзандни соғ-саломат дунёга келтириш ва уни вояга етказишгина эмас, балки ўз саломатлиги ҳақида ғамхўрлик қилишидир. Ана шунинг учун бор имкониятлардан кенг фойдаланиш керак. Репродуктив саломатликни муҳофаза қилиш керак.

Исталмаган ҳомиладорликдан сақланиш масаласи одамзотни қадим замонлардан буён қизиқтириб келади. Аёллар исталмаган оқибатлардан ўзларини ҳимоя қилиш учун жуда кўп усулларни ўйлаб топишган.

Қарийб 30 йил муқаддам мамлакатимизда аборт қилиш йўли билан исталмаган ҳомиладорликдан қутилиш - бу муаммони ҳал қилишнинг ягона йулларидан бири эди. Ҳозирда замонавий контрацепция воситалари (исталмаган ҳомиладорликдан сақланиш воситалари) кўп.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

Замонавий (сақланиш) контрацепция воситаларини билиб олинг.

Булар:

- **Бачадон ичига ўрнатиладиган воситалар** (спирал).
- **Таркибида гормон моддаси бор воситалар** - инъекциялар ва таблеткалар.
- **Тўсиқ солувчи воситалар** - эркаклар томонидан қўлланадиган резинали

ҳимоя воситаси.

→ **Кимёвий воситалар** - уруғлантиришни кимёвий йўл билан тўсувчи модда асосида ишлаб чиқарилган воситалар.

Яна:

→ **Табиий усул** - календар (тақвим) ва эмизиш давридаги табиий йўл билан исталмаган ҳомиладорликдан сақланиш йўли.

→ **Ихтиёрий жарроҳлик контрацепцияси** - бачадон найларини жарроҳлик йўли билан боғлаш ва келгусида ҳомиладорликка йўл қўймаслик учун қўлланиладиган усул.

→ **Тезкор контрацепция** - баъзи сабабларга кўра мунтазам равишда бир усулдан фойдаланилмаган ҳолларда қўлланиладиган усуллар.

Шулардан фойдаланинг.

Бу усуллар хавфсиз. Бу усуллардан қандай фойдаланишни шифокордан сўранг.

ЎЗИНГИЗНИ, БОЛАНГИЗНИ АСРАНГ!

Бу машғулотда билиб олганларингизни қўшни аёлларга, дугоналарингизга, ёш келинларга айтинг!

Савоб бўлади.



3-мавзу. ЯҚИН ҚАРИНДОШЛАР ЎРТАСИДА НИКОҲ

Яқин қариндошлар ўртасида никоҳнинг зарарли сабаблари.

Қариндошлар ўртасидаги никоҳнинг тиббий асоратлари.

Яқин қариндошлар ўртасидаги никоҳ – гуноҳ! Гуноҳ қилманг!!!

➔ *Қариндошлар - қон жиҳатдан ўзаро яқин кишилардир!*

➔ *Тўғри шажара қариндошлик даражалари:*

- болалар ота-онасига нисбатан – биринчи;
- неvara бобосига, бувисига нисбатан – иккинчи;
- эvara катта бобосига, катта бувисига нисбатан - учинчи даражадаги қариндош ҳисобланади.

➔ *Ён шажара қариндошлик даражалари:*

- ака-ука, опа-сингил, уларнинг болалари;
- ота-онанинг ака-ука ва опа-сингиллари ҳамда уларнинг болалари;
- бобо ва бувиларнинг ака-ука ҳамда опа-сингиллари ва уларнинг болалари ва шунга ўхшашлар.

Тўғри шажара бўйича қариндошлар ён шажара бўйича қариндошларга нисбатан яқинроқ ҳисобланади!

Яқин қариндошлар ўртасида никоҳнинг зарарли сабаблари ва баҳоналарини билиб олинг! Сиз мана бу сабабларга қарши туринг:

- ✓ йигит-қизнинг насл-насабини суриштиришдан, ортиқча ташвишдан қочиш;
- ✓ бойлик дарди – ўзларидан қоладиган меросни бегона қилмаслик;
- ✓ “қарши қуда”, “қайчи қуда” бўлиш;
- ✓ қизларининг узоққа кетиб қолишини хоҳламаслик;
- ✓ қариндошлардан “узилиб кетмаслик”;
- ✓ бобо-бувиларнинг “орзу-ҳавасларини рўёбга чиқариш”;
- ✓ яхши қизни қўлдан чиқармаслик;
- ✓ қариндош-уруғларнинг гапини ташқарига чиқармаслик.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

Ислом дини қариндошларнинг ўзаро никоҳланишини қоралайди:

Қуръони Каримдаги “Нисо” сурасининг 23-оятида: **“Сизларга оналарингиз, қизларингиз, опа-сингилларингиз, аммаларингиз, холаларингиз, ака-укаларингизнинг қизлари, опа-сингилларингизнинг қизлари, эмизган оналарингиз, эмиқдош опа-сингилларингиз, хотинларингизнинг оналари, ўзингиз қовушган хотинларингизнинг қарамоғингиздаги қизлари ҳаром қилинди”**, дейилган.

Шариатда эркак кишининг қуйидаги қариндош аёлларга никоҳланиши ман қилинган:

- ✓ онасига;
- ✓ қизларига;
- ✓ опа-сингилларига;
- ✓ холаси ёки аммасига;
- ✓ ака-укасининг қизларига;
- ✓ опа-сингилининг қизларига.

ЭҲТИЁТ БЎЛИНГ!

- ➔ Ҳар бир одам ўз генининг яримини - онадан, иккинчи яримини - отадан олади.
- ➔ Бир гуруҳ ирсий касалликлар генлардаги “яширин” зарарланиш оқибатида юзага келади.
- ➔ Кейинчалик 7 авлодингизда бу касаликлар такрорланиши мумкин.

Ҳозирги кунда инсонда 35 мингта ген аниқланган. Шулардан 7 мингтаси касаллик генлари ҳисобланади.

Генетик олимларнинг таъкидлашича, **ирсий касалликлар бошқа соматик касалликларга қараганда оғир кечади. Бу ногиронликка ёки боланинг ўлимига сабаб бўлади. Баъзи ирсий касалликлар бор-ки, улар болада 3-4 ёшда пайдо бўлади, 14-15 ёшга бориб бола ҳатто ўрнидан ҳам тура олмай қолиши мумкин бўлади.**

Агарда яқин қариндошлар ўртасида никоҳ тузилган бўлса, аввало генетик текширувдан ўтиш шарт!



! ЯҚИН ҚАРИНДОШЛАР! ҚУДА БЎЛМОҚЧИМИСИЗЛАР?

УНДА ҚАРИНДОШЛАР ЎРТАСИДАГИ НИКОҲНИНГ 12 ТА ТИББИЙ АСОРАТИНИ БИЛИБ ҚЎЙИНГЛАР!

Булар:

- 1.** Ирсий касалликлар кучаяди.
- 2.** Фарзандсизлик.
- 3.** Ҳомиладорлик оғир кечади.
- 4.** Туғилиш “кесарча” кесиш операцияси орқали бўлади.
- 5.** Ҳомила она қорнида нобуд бўлади.
- 6.** Гўдак ногирон туғилади.
- 7.** Гўдак ўлик туғилади.
- 8.** Гўдак нимжон туғилади.
- 9.** Гўдакнинг бўйи паст бўлади.
- 10.** Гўдакнинг вазни кам бўлади.
- 11.** Гўдакнинг ақли заиф бўлади.
- 12.** Юрак ва қон-томир касалликларига дучор бўлади.



ЯҚИН ҚАРИНДОШЛАР ЎРТАСИДА НИКОҲЛАНГАНЛАРНИ 9 АСОРАТ, КУЛФАТ КУТАЯПТИ.

Булар:

- ➔ Фарзандсизлик туфайли жанжаллар ва ажрим.
- ➔ Ногирон фарзанд туфайли эр-хотин, ота-она ва қариндошлар ўртасидаги низолар.
- ➔ Эр-хотин ўртасидаги келишмовчиликлар сабабли ота-она ва қариндошлар ўртасидаги низолар.
- ➔ Ирсий касалликлар сабабли ажримлар.
- ➔ Турли низолар сабабли қариндош уруғларнинг бутунлай юз-кўрмас бўлиб кетишлари.
- ➔ Ногирон болалар ва ажримларнинг мамлакатдаги демографик тенденцияларга салбий таъсири.
- ➔ Дунё миллатлари ичида халқимизнинг юзини ерга қаратиш.
- ➔ Эрнинг бошқа аёл билан ноқонуний яшаши ва иккинчи, учинчи аёлдан болали бўлиши.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

➔ келажақда бир отадан бўлган фарзандларнинг тасодифий турмуш қуриши оқибатида ногиронликнинг қўпайиши.

ЯҚИН ҚАРИНДОШЛАР ҚУРГАН ОИЛА КАМБАҒАЛ БЎЛАДИ. БУНИНГ 8 ТА САБАБИ БОР!

Булар:

1. Ирсий касалликларни даволаш харажатлари.
2. Фарзандсизликни даволаш харажатлари.
3. Ногирон гўдакни даволашга кетадиган харажатлар.
4. Нимжон ва касалманд болани даволаш харажатлари.
5. Ногирон гўдакнинг парвариши учун ота ёки она ишламайди.
6. Ногирон гўдаклар келажақда ишсиз бўлиши.
7. Эр-хотин ўртасидаги ажрим туфайли мол-мулкнинг бўлиниши.
8. Ногирон гўдак парваришига давлат бюджетидан харажатлар.

ШУНИ УНУТМАНГ!

Агар сиз болаларингиз келажагини, уларни соғ-саломат, баркамол бўлишини истасангиз:

- ➔ спорт ва соғлом турмуш тарзига қизиқишингизни янада оширинг;
- ➔ шифокорларга ўз вақтида мурожаат қилинг;
- ➔ касаллик аниқланган бўлса, ўз вақтида даволанинг.
- ➔ иродангизни кўрсатинг!

ҚАРИНДОШЛАР ЎРТАСИДАГИ НИКОҲДАН АЛБАТТА ВОЗ КЕЧИНГ!!!

Қариндошлар билан никоҳ яқин қон-қариндошлар ўртасидаги никоҳ, турли сабабларга кўра, жумладан, тиббий, ахлоқий ва ижтимоий-маданий жиҳатлар бўйича ташвиш ва пушаймонларга олиб келади.

Шуни билиб олингки, ушбу соҳадаги аниқ қоидалар ва чекловлар турли мамлакатлар ва маданиятларда фарқ қилиши мумкин. Бироқ, қариндошлар билан никоҳ барибир зарарли. Катта ташвиш туғдириши ҳаётда қўп исботланган. Бунинг асосий сабаблари бор.

МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма



Булар:

1. Генетик хавфлар: қон-қариндошлар ўртасидаги никоҳ, масалан, ака-ука ёки ота-оналар ва болалар ўртасидаги никоҳ, ирсий касалликлар ва нуқсонларни авлоддан-авлодга етказиш эҳтимолини оширади. Бунинг сабаби шундаки, яқин қариндошлар никоҳи салбий таъсирни кучайтириш хавфини кучайтириб юборади. Бундан ташқари, бундай никоҳ билан бир хил генларни мерос қилиб олиш хавфи юзага келади.



2. Ахлоқий масалалар: барча маданият ва жамиятларда яқин қариндошлар ўртасидаги никоҳ маънавий ва ахлоқий нуқтаи назардан қабул қилиниши мумкин эмас деб ҳисобланади. Бу баъзи мамлакатларда жамоатчиликнинг норозилигига ва ҳатто ҳуқуқий оқибатларга олиб келиши мумкин.

3. Оила можаролари, ғурбат, жанжаллар: қариндошлар билан никоҳ оилада рашк, низолар ва бошқа ижтимоий-психологик мураккаб муаммоларни келтириб чиқариши мумкин.

4. Нормалар ва қонунлар: кўпгина мамлакатларда буни чекловчи ёки тақиқловчи қонунлар мавжуд.

Ота-оналар томонидан фарзандни дунёга келтиришга мустақил ва онгли равишда қарор қабул қилишлари керак. Бунда оиланинг ижтимоий-иқтисодий имкониятлари чегарасини инобатга олиш зарур.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

4-мавзу. ЭРТА НИКОҲ БУ - ОЛТИ ПУШАЙМОН, ОЛТИ ПУШАЙМОНДАН КЕЛАР ОЛТИТА АРМОН

**Эрта никоҳдан келур 5 тиббий жазо, зинҳор бунга кўнмагин эй ақли расо.
Неча ёшдан турмуш қуриш керак?**

Қизингиз бир умр эрига қарам бўлиб яшайди.

1. Ҳомиладор ўсмир қизингиз мактабни ташлашга мажбур бўлади.
2. Қизингиз кўп касал бўлади.
3. Институтда ўқиш қизингизга армон бўлиб қолади.
4. Қизингиз ишсизлар рўйхатига киради.
5. Билими, ҳунари йўқ қиз оиласини камбағал қилади.

ЭРТА НИКОҲДАН КЕЛУР 5 ТИББИЙ ЖАЗО, ЗИНҲОР БУНГА КЎНМАГИН ЭЙ АҚЛИ РАСО!

1. Ҳомила тушади ёки эрта туғилади.
2. Даун ва Эдвардс каби синдромлар кузатилади.
3. Камқонлик туфайли оғир токсикоз, қон босимини пасайиб кетиши ёки ошиши, плацентанинг эрта ажралиши, қон кетиши билан бола эрта туғилади.
4. Ҳомиланинг бачадондаги нотўғри жойлашиши, меҳнатнинг заифлиги ва бошқа омиллар билан боғлиқ бўлган патологик туғилиш кузатилади.
5. Янги туғилган чақалоқнинг тўсатдан ўлим синдроми юзага келади.

ЭРГА БЕРИБ ГЎДАК ҚИЗИНГИЗНИ, ЖАВОБГАР АЙЛАМАНГ ЎЗИНГИЗНИ.

18 ёшга тўлмаган қизингизни турмушга берсангиз, жавобгар бўласиз! Ўзбекистон Республикасининг “Маъмурий жавобгарлик тўғрисида”ги Кодекснинг 47-Моддасини эслаб қолинг.

1. Никоҳ ёшига етмаган шахс билан ҳақиқатда никоҳ муносабатларига киришиш базавий ҳисоблаш миқдорининг **5 бараваридан 10 бараваригача** миқдорда жарима солишга сабаб бўлади.



2. Ота-она ёки уларнинг ўрнини босувчи шахслар томонидан никоҳ ёшига етмаган шахсни эрга бериш ёхуд уйлантириш базавий ҳисоблаш миқдорининг **7 бараваридан 15 бараваригача** миқдорда жарима солишга сабаб бўлади.

3. Никоҳ ёшига етмаган шахс билан никоҳ тузишга доир диний маросимни амалга ошириш базавий ҳисоблаш миқдорининг **15 бараваридан 30 бараваригача** миқдорда жарима солишга сабаб бўлади.

ЭРТА НИКОҲ – ҚАБОҲАТ, МОДДАСИ БОР ЖИНОЯТ!

Ўзбекистон Республикаси Жиноят кодексининг 125-моддаси “никоҳ ёши тўғрисидаги қонунчиликни бузиш” ҳисобланади

Никоҳ ёшига етмаган шахс билан ҳақиқатда никоҳ муносабатларига киришиш, шундай қилмиш учун маъмурий жазо қўлланилганидан кейин содир этилган бўлса, – базавий ҳисоблаш миқдорининг **20 бараваридан 30 бараваригача миқдорда жарима ёки 240 соатгача мажбурий жамоат ишлари ёхуд 1 йилгача ахлоқ тузатиш ишлари** билан жазоланади.

Ота-она ёки уларнинг ўрнини босувчи шахслар томонидан никоҳ ёшига етмаган шахсни эрга бериш ёхуд уйлантириш, шундай қилмиш учун маъмурий жазо қўлланилганидан кейин содир этилган бўлса, – базавий ҳисоблаш миқдорининг **30 бараваридан 50 бараваригача миқдорда жарима ёки 240 соатдан 300 соатгача мажбурий жамоат ишлари ёхуд 2 йилгача ахлоқ тузатиш ишлари** билан жазоланади.

Никоҳ ёшига етмаган шахс билан никоҳ тузишга доир диний маросимни амалга ошириш, шундай қилмиш учун маъмурий жазо қўлланилганидан кейин содир этилган бўлса, – базавий ҳисоблаш миқдорининг **75 бараваридан 150 бараваригача миқдорда жарима ёки 360 соатдан 400 соатгача мажбурий жамоат ишлари ёхуд 2 йилдан 3 йилгача ахлоқ тузатиш ишлари** билан жазоланади.

Неча ёшдан турмуш қуриш керак?

→ қиз болалар учун – **20-24 ёш**;

→ ўғил болалар учун – **24-26 ёш**.

Бу ёшда йигит ҳам, қиз ҳам етилган бўлади. Йигит - ота бўлишга, қиз - соғлом она, бахтли оила қуришга тўлиқ тайёр бўлишади.





МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

Болалар туғилишини режалаштириш ҳар бир оила учун муҳим ва индивидуал жараёндир. Бу молиявий аҳвол, жисмоний ва ҳиссий ҳолат, ота-оналарнинг истаклари ва мақсадлари каби турли омилларга боғлиқ.

! Ёш ота- оналар!

Болалар туғилишини режалаштиришни бошлашга ёрдам берадиган баъзи қадамлар ва саволларни сизга маслаҳат берамиз:

1. Мақсад ва истакларингизни аниқланг:

- ➔ Қанча фарзанд кўришни хоҳлайсиз?
- ➔ Туғилишлар орасидаги қандай интерваллар сизга ёқади?
- ➔ Боланинг жинсида алоҳида истаклар борми?

2. Молиявий тайёргарлик:

- ➔ Молиявий имкониятларингизни баҳоланг. Болаларнинг туғилиши ва тарбияси молиявий ресурсларни талаб қилади.
- ➔ Оила учун бюджет тузинг ва болалар билан боғлиқ харажатларни ҳисобга олинг.

3. Тиббий тайёргарлик:

- ➔ Соғлигингиз ҳомиладор бўлишга ва болани кўтаришга имкон беришига ишонч ҳосил қилиш учун шифокор ёки гинеколог билан маслаҳатлашинг.
- ➔ Туғилмаган боланинг соғлиғига таъсир қилиши мумкин бўлган касалликлар ва ирсий омиллар йўқлигига ишонч ҳосил қилиш учун дастлабки тиббий кўрикдан ўтиш имкониятини кўриб чиқинг.

4. Таълим ва мартаба:

- ➔ Боланинг туғилиши сизнинг таълим ва касбий режаларингизга қандай таъсир қилишини муҳокама қилинг.
- ➔ Оналик таътиллари, иш ва оилавий ҳаётни бирлаштириш имкониятларини кўриб чиқинг.



5. Оилани режалаштириш:

→ Ҳамкорингиз ёки ҳамкорларингиз билан суҳбатлар. Иккала ота-онанинг ҳам режалаштириш жараёнида иштирок етиши ва масъулиятни баҳам кўриши муҳимдир.

→ Бола оилада пайдо бўлганда, тахминларингиз ва ролларингизни муҳокама қилинг.

6. Уйга тайёргарлик:

→ Уйингизда болангиз учун етарли жой ва шароитингиз бор-йўқлигини ўйлаб кўринг.

7. Психологик тайёргарлик:

→ Бу жараёнда ота-она бўлишга ва бир-бирингизни қўллаб-қувватлашга психологик тайёрлигингизни кўриб чиқинг.

8. Ҳомиладорлик ва бола парвариши:

→ Ҳомиладорликни режалаштиришни бошлашга қарор қилганингиздан сўнг, қўшимча маълумот ва тавсиялар учун докторингизга мурожаат қилинг.

Бу фақат умумий кўрсатмалар. Шунинг эсада тутиш керакки, ҳар бир оила ноёбдир ва сизнинг шароитингиз бошқалардан жуда фарқ қилиши мумкин. Болалар туғилишини режалаштириш узоқ муддатли жараён бўлиб, оилангизга энг мос келадиган қарорларни қабул қилиш муҳимдир.

ФАРЗАНД СОНИН АСОСИНИ БИЛМОҚ КЕРАК, БУНИНГ УЧУН ЎЙЛАБ ҚАРОР ҚИЛМОҚ КЕРАК.

Оиладаги болалар сонини режалаштириш кўплаб омилларга боғлиқ бўлган муҳим қарордир. Бу ерда сизга онгли қарор қабул қилишга ёрдам берадиган бир неча қадам ва жиҳатлар:

1. Бунинг турмуш ўртоғингиз билан муҳокама қилинг: биринчи ва энг муҳим қадам - бу мавзунинг турмуш ўртоғингиз билан муҳокама қилишдир. Иккала оила аъзоси ҳам бир хил фикрда яқдил бўлиши ва қарор қабул қилишда ўзларини эркин ҳис қилишлари муҳимдир.

2. Маблағ: молиявий ресурсларингизни баҳоланг ва қанча фарзанд кўришингиз мумкинлигини кўриб чиқинг. Билиб қўйинг, болалар учун



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

харажатлар нафақат уларни парвариш қилиш ва ўқитиш харажатларини, балки тиббий харажатлар, кийим-кечак, озиқ-овқат ва уй-жойларни ҳам ўз ичига олади.

3. Ёш: ёшингизни ва турмуш ўртоғингизнинг ёшини ҳисобга олинг. Аёллар ва эркекларда фарзанд кўришнинг биологик қобиляти чекловларга эга. Агар сиз учун биологик фарзанд кўриш муҳим бўлса, бу омилни ҳисобга олинг.

4. Истаклар ва мақсадлар: шахсий истакларингиз ва мақсадларингизни муҳокама қилинг. Ҳаётда қандай орзуларингиз бор ва улар болаларингизнинг ҳаётига, келажагига ва ютуқларига қандай таъсир қилиши мумкин?

5. Ота-оналар учун маслаҳат: болаларни ўқитиш ва уларга ғамхўрлик қилишга тайёрлигингиз ва қобилятингиз ҳақида ўйланг. Бунга нафақат жисмоний, балки ҳиссий тайёрлик ҳам киради.

6. Оила бюджетини режалаштириш: болаларни ҳисобга олган ҳолда бюджет ва молиявий ресурслар режасини тузинг. Таълим, тиббий суғурта ва бошқа харажатларни кўриб чиқинг.

7. Режатузинг: қачон ва қанча фарзанд кўришни режалаштираётганингизни аниқлайдиган режа тузинг. Режани вазиятга қараб ўзгартириш мумкинлигини унутманг.

8. Қўллаб-қувватлаш: контрацепция усуллари ва оилани режалаштиришнинг бошқа жиҳатлари ҳақида билиш учун шифокор ёки оилани режалаштириш бўйича мутахассисдан маслаҳат сўранг.

9. Қарор қабул қилинг: мақсадларингиз ва шароитларингизга энг мос келадиган қарорни қабул қилинг. Фарзандларингиз туғилгандан кейин уларни қўллаб-қувватлаш ва уларга ғамхўрлик қилишни унутманг.

Оилани режалаштириш индивидуал жараён эканлигини унутманг. Қарор қабул қилиш сизга ва турмуш ўртоғингизга боғлиқ.

БАХТЛИ ОИЛАДА БОР ПУХТА РЕЖА БАХТЛИ БЎЛАЙ ДЕСАНГ, МАБЛАҒНИ ТЕЖА!

Ижтимоий-иқтисодий шароитлар оилани режалаштиришда муҳим рол ўйнайди, чунки улар болалар сони, уларнинг пайдо бўлиш вақти ва оилани режалаштиришнинг бошқа жиҳатлари билан боғлиқ қарорларга таъсир қилиши мумкин. Бу ерда бир нечта асосий жиҳатларни ҳисобга олиш керак:



1. Даромад ва молиявий барқарорлик: оиланинг даромад даражаси оиланинг қанча фарзанд кўриши, шунингдек, тиббий хизматлардан фойдаланиш ва болалар учун таълим олиш тўғрисидаги қарорга таъсир қилиши мумкин.

2. Таълим ва карьера: ота-оналарнинг таълим даражаси ва уларнинг касбий амбициялари болаларнинг вақти ва сони тўғрисидаги қарорга таъсир қилиши мумкин. Олий маълумотли ота-оналар ўз карьера ва оилаларини онгли равишда режалаштиришлари мумкин.

3. Тиббий ёрдамнинг мавжудлиги: сифатли тиббий ёрдам ва тиббий хизматларни молиялаштириш воситаларидан фойдаланиш қачон ва қанча фарзанд кўриш тўғрисида қарорга таъсир қилиши мумкин.

4. Ижтимоий-маданий омиллар: маданий ва ижтимоий кутишлар оилани режалаштириш тўғрисидаги қарорга ҳам таъсир қилиши мумкин. Диний ёки маданий эътиқодлар контрацепция воситаларидан фойдаланишга, кўп ёки камроқ фарзанд кўриш қарорига ва оилани режалаштиришнинг бошқа жиҳатларига таъсир қилиши мумкин.

5. Уй-жой шароитлари: болали оила учун мос уй-жой мавжудлиги оилани муваффақиятли режалаштириш учун ҳам муҳимдир.

6. Ижтимоий қўллаб-қувватлаш: оила ёки жамоат кўмаги болаларни тарбиялаш жараёнини қийинлаштириши ва ота-оналарга режалаштириш учун кўпроқ эркинлик бериши мумкин.

7. Атроф-муҳит ва ўрта муддатли омиллар: ўзгарувчан атроф-муҳит шароитлари ва узоқ муддатли иқтисодий тенденцияларга ҳам эътибор қаратиш лозим, чунки улар болаларнинг келажақдаги яшаш шароитларига таъсир қилиши мумкин.

Шундай қилиб, оилани режалаштиришда ижтимоий-иқтисодий омиллар муҳим рол ўйнайди ва болалар сони, уларнинг пайдо бўлиш вақти ва оилани режалаштиришнинг бошқа жиҳатлари тўғрисидаги қарорга таъсир қилиши мумкин. Оилалар ўзига хос шароит ва эҳтиёжлардан келиб чиққан ҳолда қарор қабул қилишлари муҳимдир.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

5-мавзу. ОТА-ОНАЛАРГА ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК БИЛИМЛАР НИМА УЧУН КЕРАК?

**Бола ҳаётда муваффақиятга эришиш учун унга чуқур билим
ва ҳаётий кўникмаларни ўргатиш.**

Отанинг ўғил тарбиясини, онанинг қиз тарбиясини билиши.



Илк ёшдаги бола тарбиясига сармоя киритишнинг 5 та асосий сабаби

- 1)** Инсон интеллектуал салоҳиятининг 70 фоизи ҳаётининг 5 ёшигача шаклланади.
- 2)** Мамлакатда 50 фоиз болалар мактабгача таълим билан қамраб олинса, бу мамлакатда ҳар 1(\$)¹ АҚШ доллариға 17(\$)² АҚШ доллар иқтисодий даромад келтиради.
- 3)** Бола салоҳиятида сезиларли муваффақиятларга эришади.
- 4)** Боланинг олий таълим олиш имконияти баланд бўлади.
- 5)** Боланинг ичкиликбозлик, гиёҳвандлик, ёт ғоялар, жиноятчилик йўллариға кириб кетиш эҳтимоли тубдан камаяди.



1. Бола ҳаётда муваффақиятга эришиши учун унга чуқур билим ва ҳаётий кўникмаларни ўргатиш.

Боланинг ўсиши ва ривожланиши ҳақида

Боланинг югура бошлаши – ривожланиш;

Боланинг биринчи сўзни айтиши – ривожланиш;

Боланинг бўйи ўсиши – ўсиш;

Боланинг ёзишни ўрганиши – ривожланиш;

Ўсиш - жисмоний ҳажмдаги ўзгаришларни билдиради. Болада ўсишни кузатиш осон - бу оғирлик, бўй ва умумий ҳажм ортишида намоён бўлади.



Бола **ривожланиши** ўзгариш жараёни бўлиб, бола унда қимирлаш, ўйлаш, сезиш ҳамда одамлар ва атрофдаги объектлар билан мулоқотнинг мураккаброқ даражаларида ишлашни ўрганади (масалан, бола кўзларини тепага ва ён тарафларга буради, бармоғингизни тутиб ола бошлайди, онасининг овозини таниётганини билдира бошлайди. “Ҳой, Умар”, “Нигина, менга қара”, деб чақиришса, жавоб қайтаради, жилмаяди. Ўтиради, ёзади, илк сўзларини айтади, ўзи ейди, югуради ва ҳ.. Мазкур фаолият бола ўз атрофини кўпроқ назорат қилишини ва ўз имкониятлари - эшитиш, кўриш, сезиш, тегиш, ўйлаш - мажмуидан мураккаброқ тарзда фойдалана олишини кўрсатади).

Нима учун ота-оналар ва тарбиячилар боланинг ривожланиши ҳақида яхши билишлари зарур? Чунки улар болаларга ўз салоҳиятини ривожлантиришга ёрдам беришлари лозим. Бунинг учун улар болаларга илк кўникмаларини ривожлантиришда ёрдам беришлари зарур.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

Болаларга ёрдам бера олиш учун ота-оналар ва мураббийлар баъзи маълумотларни билишлари зарурлигини айтиб ўтинг. Қуйидаги масалани тушунтиришдан аввал бир неча кишидан сўранг: «Фикрингизча бола қачон ривожлана бошлайди?» Агар жавоб қуйидаги фикрга тўғри келса, маълумотни берган қатнашчини мақтанг ва муҳим маълумотларни тақдим қилинг.

✓ Болаларни фақат мактабгача таълим даврида (3 ёшдан ва ундан кейин) ўргана бошлаш керак, деган фикр тўғри эмас. Ривожланиш она қорнида бошланади. Шунинг учун ҳомиладор аёл кўпроқ дам олиши ва кўпроқ овқатланиши керак; бачадондаги фарзанд билан гаплашиши, майин мусиқа эшитиши, уйда ва унинг ташқарисида ҳаяжонли вазиятлардан ҳоли бўлиши керак.

✓ Туғилишдан бошлаб то 3 ёшгача боланинг мияси энг тез ривожланадиган давр. Охириги тадқиқотлар шуни кўрсатадики, мия инсоннинг бутун ҳаёти давомида ривожланишига қарамай, унинг ривожланиш суръатлари ҳаётнинг дастлабки 3 йилида энг тез бўлар экан. Ва мия бир-бирини боғлаб турадиган ҳужайралар ёки энг кам боғланган ҳужайралар орқали ривожланади. Бу жараён бола ривожланиши бўйича тажрибанинг мунтазамлиги ва сифатига боғлиқдир.

✓ Тана ҳаракати, кўриш, овоз чиқариш, тегиш ва таъмини ўз ичига олган тегишли тажрибалар миядаги ҳужайраларнинг ўзаро боғлиқлигини ривожлантиради. Қанчалик кўп боғлиқлик ўрнатилса ва улар қанчалик кучли бўлса, биринчи 3 йилликдаги тажрибаларнинг сифати ва тез ўтказилишига қараб, боланинг ақлий ва жисмоний имкониятларининг пойдевори шунчалик кучлироқ бўлади.

✓ Агар ҳеч қандай ёки оз миқдордаги (кучли алоқалар ўрнатилмаса, ёки алоқалар сўниб борса, пировардида боланинг имкониятлари ҳам пасаяди) рағбат кўрсатилса, бу жараённинг аксига олиб келади. Ҳар бир инсон ўз генларидан олинган табиий имкониятларга эга бўлганини инобатга олган ҳолда, бу имкониятлар янада катта натижаларга эришиши ва ривожланиши учун бола доимий равишда ва тўғри рағбатлантирилиши керак (болада мусиқага генетик қобилият бўлиши мумкин, лекин бу қобилият ишлатилмаса ёки ёшлигида ўргатилиб, кейинчалик шу йўсинда давом эттирилмаса, унинг мусиқавий қобилияти тўлиқ юзага чиқмайди. Худди шундай воқеа Моцарт билан ҳам бўлган - у биринчи концертини 3 ёшида берган эди. У ўз фаолиятини бошлаш учун яхши иқтидорга эга бўлган, отаси ҳам ёшлиқдан доимо унинг



иқтидорини ривожлантириб борган. Моцарт ўз даври учун энг яхши таълим олган бола бўлган).

✓ Бола ҳаётининг биринчи 3 йиллиги энг муҳимдир. Боланинг шу йилларда тўплаган тажрибалари унинг фикрлаш, гапириш, сабабини аниқлаш, ўзини тутиш, бошқалар билан алоқа қилиш қобилиятларига таъсир кўрсатади.

Шунинг учун оила бола ҳақида қайғурадиган, яъни яхши овқатлантирадиган, соғлиқни сақлашга жиддий эътибор берадиган ва ёшлигидан маънавий рағбатлантириши жуда муҳимдир. Бу амаллар болага келгуси ҳаётида тўлиқ салоҳиятга эришишга ёрдам беради.

Боланинг яхши овқатланиши ва соғлиғини сақлашга қўшимча равишда меҳр, эътибор ва рағбат берилса, у тез ўсади ва меҳрибон бўлади (жисмоний, ҳис-ҳаяжон, англаш ва ижтимоий алоқалар сабабли).

✓ Ҳар бир бола алоҳида, ўзига хос йўллар билан ривожланади. Ривожланиш ва ўрганиш кутилган босқичларда амалга оширилади. Бироқ, болалар ўрганишга ҳар хил йўллар ва усуллар орқали эришадилар. Ота-оналар фарзандларининг ўрганиш имкониятларига эътиборлироқ бўлиб, у нимани қила олишини кузатишлари ва ушбу малакаларни кучайтиришга ҳаракат қилишлари керак. Агар фарзанд ўз ривожланиши нуқтаи назаридан қабул қилишга тайёр бўлмаса, янги масалаларни ва назарияларни киритмаган маъқул. Масалан, агарда бармоқларини яхши ишлата олмайдиган боладан ёзишни кутиш мумкин эмас. Бундай пайтда бўр билан ўйнаш, қоғоздан, ундан фигуралар ясаш, ҳар хил объектлар билан манипуляция қилиш каби машқларни бажариш кўпроқ фойда беради.

✓ Болалар бир-бирларига ўргатишда фаол иштирок этадилар. Ота-оналар ўз фарзандларига ўйинлар, бошқа болалар ва катта ёшдагилар билан алоқа қилиш, ролларга таклиф қилиш ва материалларни ишлатиш орқали ўз билимларини шакллантиришга имконият яратишлари лозим.

Ўрганиш кўникмалари билан бирга ўргатиш кўникмаларига ҳам урғу бериш керак, чунки муваффақиятга эришиш асосан инсоннинг нималарни билишига боғлиқ бўлибгина қолмай, бошқалар билан қандай алоқа қилишига - маънавиятига ҳам боғлиқ. Катталар ва тенгдошлари билан ўйинлар, оилавий тадбирларда қатнашиш, ёш болаларни ўз фикрларини ва ҳиссиётларини ифода этишга ундаш ақлий ва ижтимоий малакаларни ўрганиш учун яхши имкониятлар яратади.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

Оилавий тарбия бу - ота-она, бобо-буви, опа-акалар ва бошқа оила аъзолари болаларда қадриятлар, меъёрлар, кўникмалар ва хулқ-атвор шакллари шакллантирадиган жараён. Оилавий тарбиянинг кўплаб усуллари мавжуд ва ўзига хос усулларни танлаш оиланинг маданий, диний, ижтимоий ва индивидуал хусусиятларига боғлиқ.

! Оилавий тарбиянинг энг кенг тарқалган усуллари:

1. Авторитар услуб: ота-оналар ушбу услубни қўллаган ҳолда, кўпинча қатъий қоидаларни ўрнатадилар ва болалардан тўлиқ бўйсунитишни кутишади. Улар ўз қарорларини муҳокама қилиш ва тушунтиришга тоқат қила олмайдилар. Бу усул интизомни яратиши мумкин, лекин болаларда норозилик туйғуларини келтириб чиқариши мумкин.

2. Демократик услуб: ушбу услубдан фойдаланадиган ота-оналар фарзандларини қарор қабул қилишга ва муаммоларни мустақил ҳал қилишга ўргатишга ҳаракат қилишади. Улар қоидалар ва умидларни фаол муҳокама қиладилар, болаларга уларнинг ҳаракатларининг сабабларини тушунтирадилар. Ушбу усул болаларда мустақиллик ва масъулиятни ривожлантиришга ёрдам беради.

3. Либерал услуб: бундай ҳолда, ота-оналар одатда болаларга жуда бағрикенг, аниқ қоидалар қўймайдилар ва танлаш эркинлигини беришади. Бироқ, бу болалар билан муносабатларда интизомнинг етарли эмаслиги ва тушунмовчиликларга олиб келиши мумкин.

4. Нуфузли-демократик услуб: оилавий таълимнинг ушбу усули авторитар ва демократик услубларнинг элементларини бирлаштиради. Ота-оналар аниқ қоидаларни белгилайдилар, лекин уларни фарзандлари билан муҳокама қиладилар ва сабабларини тушунтирадилар. Ушбу усул интизом ва алоқа ўртасидаги мувозанатни сақлашга имкон беради.

5. Адаптив услуб: бу усул болаларнинг ўзига хос вазиятлари ва эҳтиёжларига қараб ота-оналарнинг мослашувчанлигини назарда тутати. Ота-оналар қоидалар ва эркинлик ўртасидаги мувозанатни топишга ҳаракат қилишади.

6. Мукофот-жазо услуби: оилавий таълим кўпинча яхши хулқ-атвори рағбатлантириш ва ёмон хулқ-атвор учун жазолаш тизимларидан фойдаланади. Бироқ, жазолар адолатли бўлиши ва жисмоний ёки ҳиссий зўравонликка олиб келмаслиги муҳимдир.



7. Шахсий намуна услуби: ота-оналар болаларга ўз хулқ-атвори ва қадриятлари билан таъсир қилиши мумкин. Шунинг учун болалар учун яхши намуна бўлиш муҳимдир.

8. Хулқ ўргатиш усули: болаларга низоларни ҳал қилиш, стрессни бошқариш ва мулоқот қобилиятларини ўргатиш оилавий таълимнинг муҳим қисмидир.

Ҳар бир оила ўз қадриятлари, эътиқодлари ва болаларнинг ўзига хос эҳтиёжларига энг мос келадиган оилавий тарбия усулларини танлаши мумкин. Шуни эсда тутиш керакки, оилавий таълим вақт ўтиши билан ривожланиб боради ва болаларнинг ёши ва ривожланишига қараб мослашишни талаб қилади.

Болаларни ҳаётда муваффақиятга эришишга ўргатиш уларни тарбиялаш ва ривожлантиришда муҳим вазифадир. Қуйида ушбу жараёнда ёрдам берадиган баъзи асосий қадамлар ва принципларни келтирамиз:

1. Ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ўзига ишонч: болаларда ўзларига нисбатан ижобий муносабатни ривожлантиришга ёрдам беринг. Уларнинг саъй-ҳаракатлари ва ютуқларини рағбатлантиринг, уларга қарор қабул қилиш ва масъулиятни ўз зиммасига олиш имкониятини беринг.

2. Компетенциялар: боланинг ўрганишга бўлган қизиқишини сақланг. Рағбатлантирувчи таълим муҳитини яратинг. Ўқишни, янги мавзулар ва кўникмаларни ўрганишини рағбатлантиринг.

3. Иродалилиқ: болаларни мақсадларни белгилашга ва уларга эришиш режаларини ишлаб чиқишга ўргатинг. Уларга узоқ муддатли истиқболни кўришга ва муваффақиятга эришиш учун кўп меҳнат қилиш кераклигини тушунишга ёрдам беринг.

4. Мустақил фикрлаш: болаларнинг таҳлили ва муаммоларни ҳал қилиш кўникмаларини ривожлантириш. Уларга танқидий фикрлашни ва мураккаб вазифалар устида ишлаш қобилиятини ўргатинг.

5. Киришимлилиқ: болаларни самарали мулоқот қилишга, бошқаларни тинглашга ва ўз фикрлари ва ҳис-туйғуларини ифода этишга ўргатинг. Уларга низоларни ҳал қилиш ва ҳамкорлик кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам беринг.

6. Вақтни қадрлашга ўргатиш (тайм менежмент): болаларни ўз вақтини режалаштиришга, устуворликларни белгилашга ва асосий мақсаддан чалғимасликка ўргатинг.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

7. Стрессга чидамлилиқ: болаларга ҳис-туйғуларини бошқариш ва мослашиш кўникмаларини ўзгартиришга ёрдам беринг. Уларга психологик барқарорликнинг аҳамияти ҳақида айтиб беринг.

8. Маънавий фазилатлар: болалар билан ҳалоллик, бошқаларга ҳурмат, масъулият ва бошқалар каби муҳим қадриятларни муҳокама қилинг. Уларга ўзларининг ахлоқий компасларини қуришда ёрдам беринг.

9. Ота-оналарнинг мисоли: болалар кўпинча ота-оналарининг мисолидан сабоқ олишади. Фарзандларингиз учун муваффақиятли роллар ва моделлар бўлишга интилинг.

10. Қўллаб-қувватлаш ва рағбатлантириш: болаларнинг саъй-ҳаракатларини рағбатлантириш ва уларни қўллаб-қувватлаш муҳим. Ҳатто улар муваффақиятсизликка дуч келса ҳам. Муваффақият ҳар доим ҳам дарҳол келавермайди ва болалар уларни қўллаб-қувватлашларини билишлари муҳимдир.

Шуни эсда тутиш керакки, ҳар бир бола ноёб. Бетакрор. Муваффақиятли одамнинг кўникмаларини ривожлантиришга киришганда, унинг индивидуал эҳтиёжлари ва қобилиятларини ҳисобга олиш керак.

2. Отанинг ўғил тарбиясини, онанинг қиз тарбиясини билиши

Оила ўғил-қизларда миллий феъл-атвор, ҳусни хулқ тарбияси манбаи бўлиб келди. Ота-оналар ҳар куни, ҳар соатда намуна бўлиб, яъни ўзлари билиб-билмаган ҳолда тарбиявий таъсир кўрсатиб, болаларига хатти-ҳаракатлар, юриш-туриш, сўзлаш, кулиш, овқат ейиш, ювиниш, муомала қилиш, мезбон-меҳмон муносабати меъёрларини сингдириб келмоқдалар. Айниқса ўғилни - оталикка, қизни - оналикка, уй бекалигига тайёрлаш миллий тарбиядаги икки йўналиш - ўғил ва қиз болалар тарбияси мавжудлигини кўрсатади.

Ўзбек оиласида оталарнинг роли жуда катта ва ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиб келган. Зеро, мақолларимизда қайта-қайта такрорланиб келинаётганидек, “отанинг очган йўли бор, онанинг бичган тўни бор”, “отаси борнинг унуми бор, онаси борнинг тиними бор”, “ота-оламнинг фаҳри”, “эрта тур, отангни кўр, отангдан сўнг отингни кўр”, “Отангни кўрсанг, отдан туш”, “Ота бўлиш осон, оталик қилиш қийин”, “Ота болага синчи”, “Ўғлингни севсанг қулингдай ишлат”, “Оталар сўзи хитоб бўлур, ани йиғсанг китоб бўлур”...



Ўғил болаларни оилада тарбиялаш мураккаб ва масъулиятли жараён. У кўп омилларга, жумладан, маданий, ижтимоий ва шахсий хусусиятларга боғлиқ. Бироқ, ота-оналарга ўғилларини тарбиялашда ёрдам берадиган баъзи умумий тамойиллар ва тавсиялар бор. Шулардан айримлари:

1. Боланинг шахсини ҳурмат қилиш: ҳар бир бола ноёб, ўзига хослигини ҳисобга олинг. Фарзандингизни тингланг ва тушунинг, унинг қизиқишлари, эҳтиёжларини характерини ҳисобга олинг.

2. Намунали хулқ-атвор: ота-оналар кўпинча фарзандлари учун намуна бўлиб хизмат қилишлари керак. Бола бундан сабоқ олиши учун ҳалоллик, бағрикенглик, тадбиркорлик, ҳар бир ишни пухта қилиш, бошқаларга ҳурмат каби ижобий қадриятларни намоиш этиш жуда муҳим.

3. Таълим ва тараққиёт: ўғлингизнинг билимларини ва жисмоний ривожланишини рағбатлантиринг. Китоб ўқиш ва ўз-ўзини ривожлантиришга қизиқишни рағбатлантиринг. Унинг маҳорати ва севимли машғулотларини ривожлантиришга ёрдам берадиган турли хил машғулотлар ва севимли соҳасига қизиқишини таъминланг.

4. Спорт ва жисмоний фаоллик: спорт ва жисмоний фаоллик саломатлик ва интизомни ривожлантиришда муҳим рол ўйнайди. Ўғлингизни спорт машғулотларида қатнашишга ва уни ўзингиз билан жисмоний фаолият билан шуғулланишга унданг.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

5. Қалб тарбияси: болани ҳис-туйғуларини таниб олишга ва бошқаришга, шунингдек, бошқаларнинг ҳис-туйғуларини тушунишга ўргатинг. Бу унга бошқалар билан ижобий мулоқот қобилиятларини ривожлантиришга ёрдам беради.

6. Ҳамкорлик ва мулоқот қобилиятларини ривожлантириш: болани низоларни тинч йўл билан ҳал қилишга, бошқа болалар билан ҳамкорлик қилишга ва мулоқот қобилиятларини ривожлантиришга ўргатинг.

7. Йигитлик тарбияси: ўғилнинг отаси, тоғаси, амакиси, акаси ёки бошқалар ҳам унга эркак хатти-ҳаракатларининг намунаси бўлиб хизмат қилиши мумкин. Бола учун эркаклар ўз ҳис-туйғуларини қандай ифода этишини, аёлларга ва бошқаларга ҳурмат ва ғамхўрлик билан муносабатда бўлишини кўриш муҳимдир. Ўғилнинг муомаланинг аниқ чегаралари ва хулқ-атвор қоидаларини белгиланг. Ушбу қоидалар нима учун муҳимлигини тушунтиринг ва унинг бажарилишига қараб изчил жазо ёки мукофотлар бериб боринг.

8. Эътиборлилик: фарзандингизни унинг интилишлари ва қизиқишларида қўллаб-қувватлаш, шунингдек, унинг фикрлари ва ҳис-туйғуларини ҳурмат қилиш муҳимдир.

9. Самимийлик очиқлик: ўғилнинг дуч келадиган ҳар қандай муаммо ва муаммолар ҳақида сиз билан эркин мулоқот қила оладиган очиқ муҳит яратинг.

Шуни унутмангки, ота-она тарбияси сабр-тоқат, вақт ва муҳаббатни талаб қилади. Ҳар бир ўғил бола ўзига хос тарзда ривожланади. Шундай экан, унга мослашувчан бўлиш ва унинг эҳтиёжларига мослашиш муҳимдир.

Қиз бола тарбияси.

Онанинг оиладаги ҳурмати, ўрни алоҳида, жипслаштирувчи аҳамиятга эга. Чунки “Онага бўлган муҳаббат- Ватанга бўлган муҳаббатнинг куртаги”, “Онанинг кўнгли болада, боланинг кўнгли далада”, “Онанг ўгай бўлса, отанг ўзингники эмас”, “Бола- лой, она- кулол”. “Бола ҳам она дейди, она ҳам она дейди”, “Онангнинг яхшилигини бемор бўлсанг биларсан” ва ҳ.к. Бу эса қизларни оналикка тайёрлаш: уларда меҳрибонлик, ғамхўрлик, майинлик, яқин кишиларини қадрлашига, ҳимоя қилишга эҳтиёжни шакллантиришга алоҳида эътибор беришни тақоза қилади. Ота-онанинг изчил тарбиячилик



меҳнати уларни яхши фарзандларнинг ота-оналари бўлиш шарафига муяссар қилади. Ўз тарбиячилик бурчларини бажармасликлари ёки бажара олмасликлари натижасида улар “ёмон” деб ном чиқарган ўғил-қизларнинг ота-оналарига таянадилар. Чунки ўғил-қизларнинг ёмон бўлиб туғилмасликлари бундан қарийиб 1300 йил илгари Юсуф Хос Ҳожиб томонидан “ўғил-қизнинг феъли-хулқи яхши ёки ёмон бўлса, унинг сабабчиси ота ва онадир” шаклида ифодаланган эди.



Оилада қизларнинг тарбияси миллий, маданий, ижтимоий ва оилавий қадриятлар каби кўплаб омилларга боғлиқ. Бироқ, қизларнинг тарбиясига хос умумий хусусиятлар бор:

1. Тенглик ва ҳурмат: қизларга ўғил болалар учун ҳуқуқ ва имкониятлар тенглигини ўргатиш муҳимдир. Қизларнинг фикрлари ва ҳис-туйғуларини ҳурмат қилиш керак. Бу уларга ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ўзига ишончни ривожлантиришга ёрдам беради.

2. Ҳиссий интеллектни ривожлантириш: қизларни тарбиялашда уларга ҳиссиётларни бошқариш, ҳиссиётларни ифода этишга ўргатиш муҳим. Бу бошқа одамларнинг ҳис-туйғуларини тушуниш кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам беришни ҳам ўз ичига олади. Уларга бошқалар билан соғлом муносабатларни ўрнатишга ёрдам беради.

3. Таълим ва ўз-ўзини ривожлантириш: оила қизларнинг қизиқишлари ва севимли машғулотларини рағбатлантириш, шунингдек, билим олишга бўлган қизиқиш ва ҳаракатларини қўллаб-қувватлаш зарур. Бунга ўқиш, ҳунар ўрганиш, фан, санъат ёки бошқа соҳаларни ўрганиш ҳам киради.

4. Мустақиллик ва масъулият: қизларни мустақил қарор қабул қилишга ва ўз ҳаракатлари учун жавобгарликни ўз зиммасига олишга ўргатиш



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

муҳимдир. Бу уларга муаммоларни ҳал қилиш ва мустақиллик кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам беради.

5. Соғлом турмуш тарзи: оила соғлом турмуш тарзини, шу жумладан тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик ва соғлиқни сақлашни рағбатлантириши мумкин. Бу қизларнинг жисмоний ва ҳиссий фаровонлиги учун муҳимдир. Қизларга «аёл» ёки «эркак», деб ҳисобланишидан қатъий назар, ҳаётда ўз йўлини танлаши мумкинлигини ўргатиши мумкин.

6. Оилавий қадриятлар: қизларнинг тарбияси кўпинча нафосат, ибодат, ҳаё, ҳалоллик, меҳрибонлик, бошқаларга ҳурмат каби оилавий қадриятларни етказиш жуда муҳим.



6-мавзу. ОТА-ОНАНИНГ ИҚТИСОДИЙ БИЛИМДОНЛИГИ

Она ва боланинг етарли озиқ-овқат, тиббий ёрдам, витаминлар билан, тўғри, тўлақонли овқатланиши таъминланганлиги; Боланинг маънавий, ақлий, жисмоний ривожланиши учун маблағ ажратилиши.



1. Оилада боланинг етарли озиқ-овқат, тиббий ёрдам, витаминлар билан, тўғри, тўлақонли овқатланиши таъминланганлиги

Оилада она ва болани иқтисодий қўллаб-қувватлаш уларнинг фаровонлигини таъминлашнинг муҳим жиҳати ҳисобланади. У географик жойлашуви, ижтимоий мавқеи, даромад даражаси ва бошқалар каби кўплаб омилларга боғлиқ бўлиши мумкин бўлган кўплаб жиҳатларни ўз ичига олади. Оилада она ва болани иқтисодий таъминлашнинг бир неча асосий жиҳатлари:

1. Етарли даромад: энг муҳим омиллардан бири. Бу онанинг боланинг озиқ-овқат, кийим-кечак, уй-жой ва тиббий ёрдам каби асосий эҳтиёжларини таъминлашга имкон берадиган барқарор даромаднинг мавжудлиги.

2. Болалар учун харажатлар: болани тарбиялаш ва унга ғамхўрлик қилиш катта харажатларни талаб қилади. Бунга болалар боғчаси ёки мактаб учун тўлов, тиббий харажатлар, ўйин-кулги ва боланинг бошқа эҳтиёжлари киради.

3. Ижтимоий қўллаб-қувватлаш: Янги Ўзбекистонда ишсизликка қарши кураш, нафақалар, болалар учун субсидиялар, стипендиялар ва бошқалар



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

каби ижтимоий қўллаб-қувватлаш дастурлари мавжуд. Улар оилага болаларни иқтисодий таъминлашда катта ёрдам бермоқда.

4. Оилавий жамғарма ва молиявий режалаштириш: ота-она шошилини молиявий масалаларни ҳал қилишлари керак бўлиб қолади. Бунда боланинг келажагини таъминлаш учун жамғарма ва бюджетни режалаштиришни билиш жуда муҳимдир.

5. Мунтазам билим олиш ва касбий ривожланиш: янги билимлар ва касбий ривожланиш ота ва онага келажақда молиявий имкониятларининг тобора орта боришига ёрдам беради.

6. Суғурта: тиббий ва ҳаёт суғуртаси, касалликлар ёки бахтсиз ҳодисалар билан боғлиқ кутилмаган молиявий йўқотишлардан ҳимоя қилади.

7. Иш ва бола парвариши: иш билан бола парвариши ўртасидаги мувозанатни топиш муҳимдир. Бунда оила бюджетини яратиш ва юритиш, харажатларни назорат қилиш ва келажакни режалаштира олиш ёрдам беради.

Оила ва болани самарали иқтисодий қўллаб-қувватлаш кўп жиҳатларга эътибор беришни талаб қилади. Бунда ҳар бир оила ва вазият ўзига хосдир. Боланинг ўсиши ва ривожланиши учун энг яхши шароитларни таъминлаш учун ота-оналар оиланинг молиявий мақсадлари ва режаларини муҳокама қилишлари, ҳамкорлик қилишлари ва бир-бирларини қўллаб-қувватлашлари муҳимдир.

Она ва боланинг овқатланиши чақалоқнинг саломатлиги ва ривожланиши учун муҳимдир. Бу ерда баъзи умумий тавсиялар мавжуд:

1. Эмизиш: она сути ҳаётнинг биринчи ойларида ва ҳатто йилларида чақалоқлар учун энг яхши овқатланишдир. Она сутида чақалоқнинг иммунитет тизимини мустаҳкамловчи барча керакли озиқ моддалар ва антикорлар мавжуд.

2. Онанинг соғлом овқатланиши: она ўз овқатланишига эътибор бериши керак. Чунки она сутининг сифати унинг нима ейишига боғлиқ. Мева, сабзавот, оқсил, дон ва сут маҳсулотларини ўз ичига олган турли хил овқатларни истеъмол қилиш тавсия этилади. Бундан ташқари, етарли миқдорда сув истеъмол қилиб туриш муҳимдир.

3. Баъзи озиқ-овқатларни чеклаш: эмизиш пайтида спиртли ичимликлар, кофеин ва болада аллергияга олиб келиши мумкин бўлган овқатлардан (масалан, ёнғоқ, сут маҳсулотлари, тухум) фойдаланишдан қочиш ёки чекланиш тавсия этилади.



4. Витамин қўшимчалари: кўп оналарга она ва бола учун оптимал саломатлик ва ривожланишни таъминлаш учун фолий кислотаси, Д витамини ва темирни ўз ичига олган vitamin комплексларини қабул қилиш тавсия этилади.

5. Хилма-хил овқатланиш: овқатланишда меъёрга риоя қилинг ва барча керакли озиқ моддалар билан таъминлаш учун диетага турли хил овқатларни киритишга ҳаракат қилинг.

6. Мутахассис ёрдами: агар сизнинг диетангиз ёки чақалоғингизнинг соғлиғи ҳақида саволлар пайдо бўлса, шифокорингиз ёки лактация бўйича маслаҳатчингизга мурожаат қилинг. Улар сизга индивидуал тавсиялар берадилар.

Умумий тавсиялар муайян ҳолатларга ва она ва боланинг соғлиғига қараб фарқ қилиши мумкин, шунинг учун ҳар доим сизнинг ҳолатингизга мос келадиган энг яхши маслаҳат ва тавсиялар учун тиббиёт мутахассислари билан маслаҳатлашиш яхшироқдир.

2. Боланинг маънавий, ақлий, жисмоний ривожланиши учун маблағ ажратилиши

Боланинг инсон капитали

Инсон капитали “инсон омили”, “инсон ресурси” каби тушунчаларнинг ривожланган ва умумлашган, кенг иқтисодий маънодаги ҳолатидир. Шунинг учун ҳам тадқиқотчи С.Фишер: ***“Инсон капитали бу - одамнинг фойдали қобилиятларининг ўлчови. Бунга унинг туғма қобилиятлари, таланти, билимлари ва орттирган касбий малакалари киради”***, деган таърифни беради.

Саймон Кузнец агар инсон капитали юқори даража ва сифатга кўтарилса, бу жон бошига ялпи ички маҳсулотнинг барқарор ўсишига, аҳоли ҳаётининг даража ва сифати ошишига олиб келади, деб ҳисоблайди. Шу сабабли инсон капитали ривожланаётган давлатларнинг барқарор ўсишининг бош доминантасига айланади, дейди.

Инсон капитали назариясини қўлагани учун АҚШ, Европа давлатларининг ривожланиш парадигмаси муваффақиятли амалга ошмоқда. Швеция ўз иқтисодиётини модернизациялаштириб, 2000-йилларга келиб, етакчиликни қайта қўлга киритди. Финляндия қисқа муддатда хом-ашё иқтисодиётидан



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

инновацион иқтисодиётга ўтиб олди. Буларнинг барчаси инсон капитали замоннинг даъватига, туғилаётган инновацион иқтисодиёт(билимлар иқтисодиёти), венчур бизнеснинг талаби бўлгани учун шундай бўлди.

Инсон капиталининг ўзаги инсон бўлган ва шундай бўлиб қолади. Чуқур билимлар, бунёдкорлик, ташаббускорлик, юксак профессионализм ана шу ўзакни ташкил қилади.

Инсон капитали бу – йигит ва қизлардаги юксак малака, маънавият дегани. Бунга эса ота ва онанинг сифатли оилавий тарбияси орқали эришилади.

Болакайнинг бисоти.

Кийимлар.

Чақалоққа қандай кийимлар олиш керак? Одатда ёш ота-она ширин орзулар билан кийим-кечак дўконларини, бозорларни кезишади. Кўпинча болага керагидан ортиқ нарсаларни сотиб олишади. Бироқ, баъзи зарур нарсалар ёдларидан чиқиб ҳам қолади.

Чақалоқ тез ўсади, вазни тез ошиб боради. Мисол учун, туғилганида оғирлиги уч ярим килограмм, бўйи эллик сантиметр бўлса, уч ойда ўртача беш килограмм ва олтмиш сантиметр, олти ойда тахминан етти килограмм ва олтмиш тўрт сантиметр бўлади.

Кичик болаларнинг вазни ва ўсиши жуда тез ўзгариши сабабли, улар ҳаётининг биринчи йили уч босқичга бўлинади. Бу уч босқич турли ўлчамдаги кийимларни талаб қилади:

Чақалоқ ҳаётининг биринчи йили босқичлари:

чилла - туғилгандан уч ойгача;

иккинчиси - уч ойдан олти ойгача;

учинчиси – олти ойдан бир ёшгача.

Кийим-кечак сотиб олаётганда, боланинг ривожланиш тезлигини ҳисобга олишимиз керак. Бундан ташқари, биринчи босқич учун бир нечта кийим етарли. Улар чақалоққа жуда қисқа вақт учун керак бўлади. Чунки уч ой ичида у ўртача ўн сантиметрга, кейинги олти ойда ҳам шунча ўсади. Демак, бошиданоқ иккинчи босқич учун кийим сотиб олинг. Ана шунда чақалоқ бу кийимни етти ой давомида кийиб тўздиради.



Чақалоқнинг кийимига қўйиладиган талаблар

Янги туғилган чақалоқ иссиқ кийимда бўлиши керак. Чунки биринчи ҳафта давомида чақалоқ совуққа ва ҳарорат ўзгаришига жуда сезгир бўлади. Шунинг учун, чақалоқ қачон туғилгандан қатъий назар – қишдами, ёздами, унинг иссиқ кийимлари кўпроқ бўлсин.

Кичкинтойни кийинтириб ечинтириш қулай бўлиши керак. Бунинг учун унга кийимнинг кенгроғидан олинг.

Чақалоқнинг териси жуда сезгир, сал нарсага безовта бўлаверади. Шу сабабли, тикилган матолар нозик, юмшоқ матодан бўлсин. Жун кийимлар ҳам нозик тўқилган бўлсин.

Қиммат эмас, қулай бўлсин

Ҳозирги вақтда баъзан тагликларни синтетик матолардан қилишади. Синтетик тўқималар бола терисининг шикастланишига сабаб бўлишига эътибор беринг.

Бола инфекцияга тез чалинади. Шунинг учун чақалоқни ўраб турган ҳар бир нарса пок бўлиши керак. Кийимларни тез-тез ўзгартириш учун осон ювиладиган кийимлар олиш керак.

Ҳаётнинг дастлабки олти ойида бола асосан ухлайди. Бу соатларда фақат унинг боши ва юқори танаси кўринади. Шу сабабли, биз ушбу давр учун жуда қимматбаҳо кийимларни сотиб олишни тавсия этмаймиз. Унинг кийимининг чиройи - тозалигида. Болам чиройли кийинсин, деган орзуни кейинга қолдирганингиз маъқул.

Қулайлик ҳақида ўйлаб, боланинг хавфсизлигини унутиб қўйманг. Боғич билан боланинг бўйинини боғлаб қўйманг. Бола уни қўлчалари билан тортса, бўғилиб қолиши мумкин.

Орқа томонда етарли заҳираси бор тагликлар яхши бўлади.

Боланинг кийимини тўғнағич билан боғламанг.

Нечта нима олиш керак?

Юқорида санаб ўтилган барча нарсаларни ҳисобга олган ҳолда, биз чақалоқ учун керакли мана бу кийим-кечакларни олишни тавсия қиламиз:



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

Т/Р	Кийим-кечак	Биринчи босқичда/дона	Иккинчи босқичда/дона
1	Юмшоқ кўйлакчалар	3	3
2	Жун распашонкалар	3	3
3	Енгил распашонкалар	2	2
4	Ползунки	2	2
5	Сўлак ютгич	6	-
6	Енгли жун кофточа ва распашонкалар	1	2
7	Юмшоқ пинеткилар	4	4
8	Жун иштончалар	-	3
9	Шапкачалар	1	1
10	Қишлик этикчалар	2	1
11	Тўрт бурчакли подгузниклар (икки қаватлиси яхшироқ)	36	-
12	Уч бурчакли подгузниклар	24	-
13	Трусик- подгузниклар	6	-
14	Иссиқ тагликлар (80x80 см)	2	-
15	Пеленкалар (80x80 см)	2	-

Ўзингиз ҳам тиксангиз бўладиган кийим-кечаклар: кўйлакча, оғизлик ва барча жун нарсалар (пижамалар, блузкалар, бош кийимлар ва бошқалар). Уларнинг намуналари журналларда, интернетда бор.

Бола эмаклаганда

Сизга таклиф қилинадиган кийимлар рўйхати вақт ўтиши билан бир нечта пижама ва катта ҳажмдаги кўйлаклар билан тўлдириб борилади. Кичкинтой эмаклай бошлаганида (саккиз-тўққиз ойлигида) сиз уни бошқача кийинтиришингизга тўғри келади. Тагликлар даври тугайди.

Энг муҳими – боланинг кийими унга қулай бўлиши шарт. Кенг кийим болани кийинтириш-ечинтиришни осон қилади. Кийим болани чеклаб қўймаслиги керак. У эркин ҳаракатга муҳтож. Болага: «Эмаклама, кийиминг



кир бўлади», деяверманг. Чунки у айтганингизни қилиб – эмаклайверади. Шунинг учун кийим, матони олаётганда унинг пишиқлигига, кирчимоллигига қараб танланг.

Трикотаж, кўйлак, блузка, свитерлар чақалоқнинг қорнини ёпиб туриши учун узунроқ бўлсин. Шунинг учун, энг яхши кийим - иштончалар ва комбинезонлардир.

Кроват



Чақалоққа ҳақиқий болалар кроватини сотиб олиш энг тўғри иш бўлади. Кроват танлаганда унинг икки ёки уч йилгача хизмат қилишини кўзда тутинг.

Боланинг ётоғи қулай ва мустаҳкам бўлиши керак. Бола ҳаракатланганда у ағдарилиб кетмасин.

Кичкинтой устига кичик чойшаб осинг, у чақалоқни чивинлардан, шамол ва қуёш нуридан ҳимоя қилади.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

Коляска



Коляска қишда ҳам, ёзда ҳам чақалоққа керак бўлади. Бундан ташқари, ёзда чақалоқ ташқарида, сайрда коляскада ухлаши мумкин. Коляскани кроват сотиб олишдек жиддий танлаш керак. Коляска болани силкитмаслиги учун рессорлисини сотиб олиш тавсия этилади. Коляска кўча чанглари ва чиқинди газлар ҳидини камайтириш учун етарли даражада баланд бўлсин.

Бола ўтирганида ташқарига тушиб кетмаслиги учун чуқурроқ бўлсин. Боланинг ётишига ва ухлашига қулай бўлиши учун узунроқ ва мустаҳкам бўлсин.

Сиз коляска танлаганингизда ички қопламалиси оқини олманг. Чунки қуёшда оқ ранг боланинг кўзларини қамаштириши мумкин. Коляскани худди кроватга ўхшатиб жиҳозланг. Мавсумга қараб кичик тўшак, клеенка, ёстиқча, иккита чойшаб, битта ёки иккита аёл бўлса бўлади.

Тўшак.

Уни бевосита кроватга тўшашни маслаҳат берамиз. Сиз ўзингиз тайёр тўшак сотиб олсангиз ҳам, ёки ўзингиз тиксангиз ҳам бўлади. Буни амалга ошириш учун тўшак катталигида чехол тикиб, ичини қуруқ ўт билан яхшилаб тўлдириш керак.

Тўшакнинг қаттиқлиги ва текис сиртга эга бўлиши жуда муҳим. Сотувда целофанга солинган тўшаклар бор. Лекин педиатрлар уларни маслаҳат бермайдилар, чунки уларнинг кўпчилиги гигиена талабларига жавоб бермайди.

Сизга матрас устига таглик кийдиришингизни маслаҳат берамиз. Тепани эса пахта ёки жун мато билан ёпинг.



Ёстиқ – жиддий масала.

Аслида болага ёстиқ шарт эмас. Боланинг текис жойида ухлаб ётгани яхшидир. Агар боланинг ёстиқчаси бўлишни истасангиз, уни тўшакнинг энига тенг бўлишини маслаҳат берамиз. Шунда чақалоқнинг боши доимо ёстиқ устида бўлади.

Тукли, парли ёстиқни ишлатманг. У жуда иссиқ, юмшоқ ва шу билан бирга хавфли. Бола юзи билан ётганида бўғилиб қолиши мумкин. Юмшоқ ёстиқ бола умуртқасининг эгри бўлиб қолишига сабаб бўлиши мумкин.

Чойшаб.

Чойшаб нақшинкор безаклар билан безатилган ёки рангли лента билан безатилган ва икки ёки учта бўлгани маъқул. Лекин уларда тўқилган нақшлар бўлмагани маъқул. Чунки бола тирноқчалари билан уни титиб юборади. Шунингдек, уч ёки тўртта кам безакли, оддий матодан қилинган чойшаб ҳам бўлиши керак. Чунки уларни тез-тез алмаштириб туришга тўғри келади.

Агар боланинг бошига ёстиқ қўйишга қарор қилсангиз, унда камида тўртта ёстиқ қопламасини тайёрлаб қўйинг.

Простин ва ёстиқчаларнинг катталиги кроватнинг ҳажмига боғлиқ.

Узоқ вақт давомида хизмат қиладиган катта жунли адёл харид қилган маъқул.

Болага иссиқ бўлиши учун уни яхшилаб ўраб қўйиш керак. Бу унинг устига бир неча қават адёл ташлаб қўйишни англатмайди. Бу унга оғир ва ноқулай бўлади.

Боланинг бурчаги.

Янги туғилган чақалоқнинг бурчаги олдиндан тайёрланиши керак, нима бўлишидан қатъий назар, чақалоқнинг бурчаги жиҳозланган бўлиши керак.

Барча бўёқ, малярлик ишларини чақалоқ оналик шифохонасидан келгунга қадар амалга оширилган бўлиши керак. Ана шунда бўёқнинг қуриши учун етарли вақт бўлади. Краска ҳиди бор хонага янги туғилган чақалоқни қўйманг: бола заҳарланиши мумкин.

Агар болангизга алоҳида хона бериш имкониятингиз бўлса, унда бу хона қулай, яхши ҳаволи бўлсин.

Чақалоқ маневжчасида бўладиган, эмаклайдиган, юрадиган вақтлар келишини ўйлаб қўйинг. Чақалоқнинг хонаси унинг дунёси бўлади. Бу ерда



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

унга хавф туғдирадиган бирор нарса бўлмаслиги керак. Масалан, боланинг столнинг ўткир бурчакларига урилиб кетиш хавфи бўлмасин. Бу хонадаги ҳамма нарса мустаҳкам, бардошли, ювиладиган, хавфсиз, фойдали ва тоза бўлиши керак. Ўзига чанг оладиган нарсалардан сақланинг.

Пол.

Полни лак ёки бўёқ билан бўяшни маслаҳат берамиз. Чунки уни ювиш осонроқ. Болалар хонасида гиламни қўйиш тавсия этилмайди, чунки у боланинг юришни ўрганишига халақит бериши мумкин.

Деворлар.

Сиз уларни ювилиб турадиган рангли девор қоғози билан қоплашингизни маслаҳат берамиз. Девор учун девор қоғози рангини тинчлантирувчи, дам олдирувчи бўлишига ҳаракат қилинг. Боланинг кўзлари доимий равишда бир хил шакл, суратларни кўраверса, чарчайди.

Пардалар.

Улар чақалоқ ёрқин нурдан жуда эрта уйғонмаслиги учун қалин бўлиши керак.

Оилада боланинг ривожланиши учун харажатлар таркиби оиланинг даромади, устуворликлари, қадриятлари, боланинг ёши ва унинг эҳтиёжлари каби кўплаб омилларга қараб фарқ қилиши мумкин. Бироқ, одатда, болани ривожлантириш харажатлари қуйидаги тоифаларни ўз ичига олади:

1. Таълим:

- Болалар боғчаси, мактаб ёки университет учун тўлов.
- Ўқув материаллари, дарсликлар ва мактаб кийимлари.
- Қўшимча дарслар, курслар ва қизиқиш дарслари.

2. Саломатлик:

- Бола учун тиббий суғурта.
- Шифокорлар, стоматологлар ва бошқа мутахассисларга ташрифлар.
- Дори-дармонлар ва тиббий харажатлар.



3. Озиқланиш:

- Бола учун озиқ-овқат ва ичимликлар сотиб олиш.
- Мактабда ёки болалар боғчасида овқатланиш харажатлари, агар булар тўловга киритилмаган бўлса.

4. Уй-жой:

- Уй-жой харажатлари, шу жумладан ижара ёки ипотека тўловлари.
- Уйда болага қулай шароитлар яратиш.

5. Ўйин-кулги ва севимли машғулоти:

- Кўнгилочар тадбирлар ва кино, боғлар ва бошқа жойларга саёҳатлар.
- Спорт бўлимлари, тил ўрганиш, тўғараклар, мусиқа дарслари ва боланинг бошқа севимли машғулоти.

6. Кийим ва пойабзал:

- Бола учун кийим-кечак, пойабзал ва зарурий ашёлар сотиб олиш.
- Мавсумий шкаф янгиланишларининг нархи.

7. Фавқулодда вазиятлар ва кутилмаган харажатлар:

- Боланинг кутилмаган тиббий, таълим ёки бошқа эҳтиёжлари учун заҳира фонди.

8. Ижтимоий фаолият:

- Дўстлар ва қариндошлар учун ижтимоий тадбирларда, туғилган кунларда совғалар билан иштирок этиш харажатлари.

9. Жамғарма ва инвестициялар:

- Таълим фондлари ёки инвестиция ҳисоблари каби боланинг келажаги учун маблағларни тежаш.

Бу харажатларнинг мумкин бўлган тоифалари ҳақида умумий маълумот. Шунинг таъкидлаш керакки, ҳар бир оила ўзига хос хусусиятларга ва устуворликларга эга бўлиши мумкин. Боланинг ривожланиши учун бюджетни режалаштириш оилага унинг эҳтиёжларини қондиришга ва тўлиқ ўсиши ва ривожланиши учун шароит яратишга ёрдам беради.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

Диққат!

- ➔ Оталар болаларнинг тарбияси ва билим олишида тенг иштирок этишлари керак.
- ➔ Қизлар ўғил болалар билан тенг таълим олишлари ва ривожланишлари керак.
- ➔ Олимлар таъкидлашича, бола миясининг катта қисми ҳомила пайтидан 3 ёшгача бўлган даврда ривожланади. Шунинг учун ҳам айнан бу муҳим даврда унинг ривожланишини рағбатлантириш жуда муҳимдир.
- ➔ Кўпгина халқаро тадқиқотлар камбағаллик даражаси ва бола ривожланишининг пастлигини саводсизлик, ижтимоий муаммолар ва оиладаги зўравонлик, етарли даражада овқатланмаслик ва сурункали касалликлар билан бевосита боғлиқлигини кўрсатди.
- ➔ Болани соғлом ривожланишини таъминлаш ва уни мактабга тайёрлаш масалаларини режалаштиришда ота-оналарни ўқитишни ҳам киритиш керак.
- ➔ Ота-оналар ўз болалари учун биринчи ва энг яхши тарбиячилар бўлишлари даркор.
- ➔ Ота-оналар боланинг мактабгача таълим давридаги илк ривожланиши - уларнинг нафақат бошланғич таълимдаги, балки бутун ҳаётидаги муваффақиятларнинг гарови эканлигини яхши тушунишлари лозим.
- ➔ Илк ёшдаги боланинг ривожланиши ота-оналар, оила, маҳалла, тиббиёт ва педагог ходимлар ва бошқаларни болалар учун қулай ҳаётий муҳит яратишларини тақозо қилади.

Маҳаллаларнинг хотин-қизлар фаоллари, “Ота-оналар университети” масъуллари, ота-оналар ўзларини «Ўзлуксиз маънавий тарбия» маърифий ҳаракатининг аъзолари деб ҳис қилишлари ва халқимизни илк ёшдаги болани ривожлантириш жараёнига жалб қилишга ҳаракат қилишлари мақсадга мувофиқ.



7-мавзу. ОИЛАНИНГ МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ МУҲИТИ НИМАЛАРГА БОҒЛИҚ?

Оилада жисмоний, руҳий, жинсий зўравонликдан холи, ўзаро меҳр-оқибат муҳити яратилганлиги; Oilанинг учинчи томондан бўладиган салбий аралашувга қарши тура олиши

Oilанинг маънавий-ахлоқий муҳити

Оила ота, она ва фарзанддан иборат учта тиргакка қурилади. Oilанинг бахти-саодати ҳам, унинг камоли ва фаровонлиги ҳам, тинчлиги ва осойишталиги ҳам ана шу уч устуннинг бир-бирига муносабатига, аҳиллигига, яхши тарбиясига боғлиқ. Булар бўлмас экан, оила таназзулга юз тутаверади. Бу инқироз эса ўз навбатида жамиятни ларзага келтираверади.

Ота-оналар бола тарбиясида болани мўтадил маънавий муҳитда тарбиялаши муҳимдир. Маънавий муҳит ота-она ва бошқалар-бувиси, бобоси, опа-акаларининг ўзаро ҳурмат ва иззатда бўлишлари, муайян маънавий-ахлоқий қоидаларга риоя қилишларига ҳам боғлиқ. Агар боланинг отаси бир фикрни айтиб, онаси уни маъқулламаса, бола тарбияси бузилади, у ота-онанинг гапларига шубҳа билан қарайдиган бўлиб қолади. Оила аъзоларининг барчасининг мафкураси, хатти ҳаракатлари уйғун бўлса бола тарбияси яхши бўлади.

Oilанинг маънавий-ахлоқий муҳити унинг фаровонлиги ва уйғунлигининг муҳим жиҳатидир. Бу оилага хос бўлган ва оила аъзоларининг тарбияси ва ички эътиқодлари асосида шаклланадиган қадриятлар, эътиқодлар ва ҳуқуқ-атвор нормалари тизими билан белгиланади. Бу ерда оилада маънавий ва ахлоқий муҳитни яратиш учун бир нечта асосий шартлар бор.

Булар:

1. Ўзаро ҳурмат ва бағрикенглик: оила аъзолари бир-бирларини шахс сифатида ҳурмат қилишлари ва фикрлар, дин, маданият ва турмуш тарзидаги қарашларга нисбатан бағрикенглик кўрсатишлари керак.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

2. Ҳалоллик ва очиқлик: оила аъзолари ўзларининг ҳис-туйғулари, эҳтиёжлари ва умидларини ҳалол ва очиқ муҳокама қилишлари керак. Бу низоларни ҳал қилиш ва ишончни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

3. Индивидуалликни ҳурмат қилиш: бунда ҳар бир оила аъзосининг ўзига хос характери, индивидуал эҳтиёжлари ва манфаатларини ҳисобга олиш муҳимдир. Бу ўз қадр-қиммати ва ўзини ўзи қадрлаш туйғусини шакллантиришга ёрдам беради.

4. Ахлоқ намунаси: ота-оналар, бобо ва бувилар, қариндошлар болаларнинг маънавий-ахлоқий ахлоқий қадриятларини шакллантиришда муҳим рол ўйнайди. Улар ахлоқий меъёрлар ва қоидаларга риоя қилишда намуна бўлиши керак.

5. Қўллаб-қувватлаш ва ғамхўрлик: оила аъзолари бир-бирларини қўллаб-қувватлаб, ғамхўрлик қилишлари, бир-бирларига сўзсиз ишонадиган бўлишлари керак. Бир бирларига ҳиссий ва амалий ёрдам оилавий алоқаларни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

6. Мулоқот ва биргаликда вақт: мунтазам мулоқот ва бирга вақт ўтказиш оилавий алоқаларни мустаҳкамлашга ёрдам беради. Бу сизга бир-бирингизни яхшироқ билиш ва яқин муносабатларни сақлаш имконини беради.

7. Садоқат ва садоқат: бир-бирига ва оилавий қадриятларга содиқлик оилавий муносабатларнинг барқарорлигига ва маънавий таркибий қисмининг мустаҳкамланишига ёрдам беради.

8. Биргаликда маънавий амалиёт: кўп оилалар учун оилавий тадбир, маросимларда биргаликда иштирок этиш муҳимдир. Бу сайрга, да олишларга, саёҳатларга бирга бориш, бирга дам олиш, бирга китоб ўқиш ва бошқа маънавий-маърифий тадбирларни ўз ичига олиши мумкин.

9. Маърифат: маърифатли оила билим олишни ва маънавий кўникма ва билимларни ривожлантиришни рағбатлантириши зарур. Бунга бирга китоб ўқиш, турли ақлий танлов, мусобақалар ўтказиш, оила шажарасини ўрганиш, боланинг боғчасига, мактабига бориб туриш, уларнинг фаолиятида қатнашиш киради.

Оилада меҳрли маънавий-ахлоқий муҳитни яратиш барча оила аъзоларининг саъй-ҳаракатлари ва ўзаро ҳамкорлигини талаб қилади. Ҳар бир ота, ҳар бир она ўз оиласи учун муҳим деб ҳисоблаган маънавий ва ахлоқий қадриятларни сақлаб қолиш учун ҳаракат қилишга тайёр бўлиши керак.



Оиланинг маънавий муҳити бола тарбиясига тўғридан тўғри таъсир кўрсатади. Чунки бола маънавиятини шакллантириш оила муҳитидан бошланади. Маънавий аҳиллик қанча эрта бошланса, у шунчалик яхши ижтимоийлашиб боради. Шунинг учун, бола тарбиясида турли усуллар қўлланилади. Тушунтириш, насиҳат, ибрат, намуна, машқ қилиш, рағбатлантириш, танбеҳ бериш, жазолаш методлари билиб, ўз ўрнида қўлланилса, ижобий натижаларга эришилади.

Баъзи ота-оналар: болам гапимга қулоқ солмаяпти, дея шикоят қиладилар. Болаларнинг гапга қулоқ солмасликлари, кўпчилик ҳолларда ота-онанинг обрўси йўқлигини кўрсатади. Ота бўлиш жуда осон, оталик қилиш эса, қийин. Отанинг донолиги болалар учун чинакам сабоқдир. Ота-оналар болаларини тўғри тарбиялашлари учун, аввало, ўзлари тўғри тарбияланган бўлишлари шарт.

Ота-онанинг обрўси нима ва оилада қандай қилиб, обрў қозониш мумкин?

Болалар олдида обрў-эътиборли бўлиш учун, биринчидан, обрўни нималар туширишини билиш муҳимдир. Баъзи ота-оналар обрўга қўрқитиш, ҳақоратлаш, шахсига тегиш орқали эришмоқчи бўладилар. Бундай “тазийқли обрў” - сохта обрўнинг бир туридир. Атоқли совет педагоги А. С. Макаренко обрўнинг бу турини энг даҳшатлиси, деб атаган. Ҳақиқатан, бундай обрў болаларни ота-онадан бездириб қўяди.

Баъзи ота-оналар “обрўни сотиб олишга” уринадилар. “Яхши бола бўлсанг сенга велосипед, уяли телефон олиб берамиз” – деган ваъдани берадиган ота-



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

оналар ҳам учраб туради. Бу тоифадаги ота-оналар боланинг яхши хулқини сотиб олмоқчи бўладилар. Бундай шароитда болалар ота-оналаридан ҳамма нарсани илтимос қилиб, ундириб олиш мумкин, деган фикрни ўзлаштириб оладилар.

Шундай ота-оналар ҳам учрайди-ки, улар болага, фақат расмийлик билан муносабатда бўлиш орқали обрў орттиришга ҳаракат қилишади. Ўз мақсадларини амалга ошириш учун улар қилдан қийиқ кидиришади. Бу хатти-ҳаракатларини келтириб чиқарган асл сабаблардан кўз юмишади. Болани бегоналар даврасида калака қилишади, унинг юриш-туришини чеклаб қўйишади, бўлар-бўлмасга танбеҳ беришади, арзимас ҳаракати учун жеркиб, силташади.

Фарзандларга нуқул насиҳат қилавериш ҳам ҳозирги глобаллашув замонида тўла самара бермайди. Узундан узоқ ўғит-насиҳат, майда гаплик, эзмалик билан бугунги ўғил-қизлар ўртасида ҳақиқий обрў қозониб бўлмайди. Ота-онанинг бутун ҳаёти, ижтимоий бурчга бўлган муносабати, меҳнатсеварлиги, ўз ота-оналари олдида фарзандлик бурчини қай даражада ўтаётганлиги, оиласи ҳақида қайғуриши, пок ва виждонли бўлиши, одамларга меҳрибон ва жонкуярлиги улар қозонадиган обрўнинг асосидир.

Ота-оналар болаларга ҳамма томондан ибратли бўлишлари зарур. Улар болалари учун энг яқин, энг азиз кишилар. Шунинг учун, болалар ота-оналарига тақлид қиладилар, уларга ўхшашга интиладилар. Бола ўсиб боргани сари, ақли кўп нарсага етадиган бўлиб қолади. Баъзи масалаларда катталар билан келиша олмайди. Катталар буни ўжарлик, ўзбошимчалик, деб тушунадилар ва болаларини ноҳақ жазолайдилар. Тарбиядаги бундай хато бола қалбини жароҳатлайди ва ота-она обрўйига путур етказди.

Афсуски, ота-оналар ўз болалари олдида ҳеч қандай обрўга эга бўлмаган ҳоллар ҳам учраб туради. Болаларнинг ҳар қандай инжиқликларини дарров бажарувчи, ўз талабларига мантиқсиз қаровчи, болага бугун бирон нарсани қилишга рухсат бериб, эртага, худди шу нарса учун жазоловчи ота-оналар ҳам бор.

Оқилона талабчанлик, назорат, кузатувчанлик, боланинг ҳаётига доимо эътибор бериш, қизиқиш, ҳақиқат – обрўнинг чин ифодасидир. Ҳақиқий обрўга эришмоқчи бўлган ҳар бир ота-она қимматли вақтларини ўз фарзандларидан ҳеч қачон аямасликлари керак. Ота-оналарнинг ўз фарзандларига, оиланинг бошқа аъзоларига (буви, бува, келин ва бошқаларга) меҳрибонлиги обрў орттиришнинг энг муҳим йўлларида биридир.



1. Оилада жисмоний, руҳий, жинсий зўравонликдан ҳоли, ўзаро меҳр-оқибат муҳити яратилганлиги

Илмий ва амалий тадқиқотлар турли хил шаклларда ва зўравонликда намоён бўлиши мумкин бўлган оиладаги зўравонликнинг бир нечта турлари борлигини кўрсатади. Сиз уларнинг биронтасига йўл қўймаслигингиз керак. Мана улардан баъзилари:

1. Жисмоний зўравонлик: бунга бошқа оила аъзосига зарар етказиш учун жисмоний куч ишлатиш киради. Бу турткилаш, зарбалар, тарсаки, итариш, бўғиш, қурол ишлатиш ва жисмоний тажовузнинг бошқа шакллари бўлиши мумкин.

2. Ҳиссий ёки психологик зўравонлик: бу зўравонлик тури бўлиб, унда бир оила аъзоси жабрланувчининг руҳий ва ҳиссий ҳолатига зарар етказиши мумкин бўлган сўзлар, қилиқлар, имо-ишоралар ёки бошқа усуллар ёрдамида бошқа оила аъзоларини камситади, таҳдид қилади, назорат қилади, безорилик қилади ёки мажбур қилади.

3. Жинсий зўравонлик: бунга эр ва хотин орасидаги исталмаган жинсий ҳаракатлар, жинсий ҳаракатлар учун босим, зўрлаш ёки оиладаги жинсий зўравонликнинг бошқа шакллари киради.

4. Иқтисодий зўравонлик: бу зўравонликнинг бир тури бўлиб, унда эр ёки хотин оиланинг молиявий ва ресурсларини яқка назорат қилади. Бу эса турмуш ўртоғини тирикчилик воситаларисиз ва зўрловчига боғлиқ ҳолда қолдириши мумкин.

5. Ижтимоий яккалаш зўравонлиги: зўравонликнинг бу тури оила аъзосини ижтимоий тармоғидан, дўстларидан ва оиласидан ажратишга уринишларни ўз ичига олади. Бу эса уни янада ҳимоясиз ва зўравонга қарам қилади.

6. Маънавий зўравонлик: бу зўравонлик, унда бир оила аъзоси бошқа оила аъзоларини назорат қилиш ва уларга зулм қилиш учун диний ёки маънавий эътиқодлардан суиистеъмолчилик, худбинлик билан фойдаланади.

7. Вайронкор таҳдидлар: бу зўравонликнинг иродасига риоя қилмаган тақдирда жисмоний зўравонлик, мулкни йўқ қилиш ёки бошқа салбий оқибатларга таҳдидларни ўз ичига олади.

8. Зўравонликнинг бошқа шакллари ҳам бор. Буларга болаларга нисбатан зўравонлик, кекса қариндошларга нисбатан зўравонлик, эксплуатация ва бошқа зўравонлик шакллари киради.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

Оиладаги зўравонлик турли даражадаги зўравонликларни ва зўравонлик турларининг турли шаклларда ўзини намоён қилиши мумкин. Шунинг ҳам таъкидлаш керакки, зўравонлик қурбон аёл ҳам, эркак ҳам, болалар ҳам бўлиши мумкин. Шундай экан, оилада зўравонликнинг ҳар қандай турининг олдини олиш, зўравонлик қурбонини қўллаб-қувватлаш ва ёрдам бериш зарур. Бу уларнинг хавфсизлиги ва фаровонлиги учун жуда муҳимдир.

2. Оиланинг учинчи томондан бўладиган салбий аралашувга қарши тура олиши.

Учинчи томоннинг оилавий муносабатларга аралашуви кўпинча турли муаммолар ва низоларни келтириб чиқариши мумкин. Бу қайнона, қайнота, қайинсингил, овсин, дўстлар, қариндошлар, қўшнилари, дугоналар, ижтимоий тармоқлар ёки ҳатто психологлар ёки адвокатлар каби мутахассислар бўлиши ҳам мумкин. Оилавий муносабатларга учинчи томоннинг аралашувини йўқ қилиш ёки зарарини камайтиришнинг баъзи усуллари:

1. Оила ичидаги оилавий муаммоларни муҳофаза қилинг: оиладаги низолар ва муаммоларни учинчи шахслар иштирокисиз ҳал қилишга ҳаракат қилинг. Очиқ ва ҳалол мулоқот умумий ечимларни топишга ёрдам беради.

2. Чегараларни белгиланг: бегона одамлар учун оилавий ҳаётингизга аралашуш бўйича чегаралар ва қоидаларни аниқланг. Бу дўстлар ёки қариндошлар билан қайси мавзулар оилавий, эр-хотинга тегишли шахсий масалалар эканлиги ҳақида суҳбатларни ўз ичига олиши мумкин.

3. Яқин, аҳил оилавий муносабатларни яратиш: оила ичидаги муносабатлар қанчалик яқин ва мустаҳкам бўлса, учинчи шахсларнинг аралашуш эҳтимоли шунчалик кам бўлади. Биргаликда вақт ўтказинг, оилавий тадбирларда иштирок этинг ва бир-бирингизни қўллаб-қувватланг.

4. Мутахассислар билан маслаҳатлашинг: агар сизнинг уйингизда жиддий оилавий низолар бўлса, уларни ўзингиз ҳал қила олмасангиз, маҳалла хотин-қизлар фаоли, оилавий психолог ёки терапевт каби мутахассисдан ёрдам сўранг. Улар сизга муаммоларни ҳал қилишда ёрдам беради ва низоларни бошқаришнинг самарали стратегиясини ўргатади.

5. Оилавий масалаларнинг махфийлигини сақлаш: оилавий ишларингиз ҳақидаги маълумотлар махфий қолишига ишонч ҳосил қилинг. Бу сизнинг шахсий маълумотларингиздан сизга қарши фойдаланиши мумкин бўлган учинчи шахсларнинг аралашувини олдини олишга ёрдам беради.



6. Ҳуқуқий масалаларни адвокат ёрдамида ҳал қилиш: ҳаётда ҳар хил вазиятлар бўлиб туради. Агар оилавий муносабатларда ажралиш ёки фарзанд асраб олиш каби ҳуқуқий муаммолар юзага келса, малакали адвокат билан боғланинг. Адвокат сизга керакли юридик ёрдам ва ҳимояни тақдим этиши мумкин.

7. Ярашиш ва ҳурмат: бошқа оила аъзоларининг нуқтаи назарини ҳурмат қилган ҳолда мурса топишга ва низоларни ҳал қилишга ҳаракат қилинг. Оиланингзининг манфаатини биринчи даражада тутинг. Бу учинчи томон аралашуви эҳтимолини камайтиришга ёрдам беради.

8. Хотиржам ва бағрикенг бўлинг: тўғри, оиладаги низолар қийин бўлиши мумкин. Баъзида уларни ҳал қилиш учун кўп вақт ва бағрикенглик талаб этилади. Ҳиссий портлашлардан, жанжаллардан қочишга ҳаракат қилинг ва муаммоларни ҳал қилишда оилангиз манфаати устунлигидан келиб чиқинг.

Учинчи томон аралашувини бартараф этиш оиланинг саъй-ҳаракатларини ва оилавий муносабатларни мустаҳкамлашга онгли ёндашувни талаб қилади. Шуни эсда тутиш керакки, ҳар бир вазият ўзига хосдир ва энг яхши натижаларга эришиш учун маслаҳатлашиш, мурсаи мадора қилишга қаратилган ёндашув талаб қилинади.

Бола ўсаётган оилада аҳиллик, яқдиллик, тўғри тарбия, ўғил ва қиз болаларни бир кўзда кўриш ҳақида динимизда кўп ва хуб ҳикматлар бор. Жобир ибн Самура розияллоҳу анҳудан ривоят қилинишича, **Набий соллаллоҳу алайҳи васаллам «Киши учун ўз боласига одоб бермоғи унинг бир соъ садақа қилганидан яхшидир», дедилар».**

Шарҳ: Баъзиларимиз савоб умидида қийналиб топган маблағларимиздан хайру эҳсон, садақа қилиш пайдан бўламиз. Гоҳида бу сарф-харажатлар болаларимиз ҳисобидан бўлиши ҳам бор. Яъни уларга ишлатилиши лозим бўлган маблағ савоб умидида садақага сарфланади.

Аслида эса боланинг одобли бўлиши учун қилинган хизматнинг ўзи худди садақа қилганнинг савобини бераверади. Ота-она ўз фарзандига одоб берар экан, уларга садақа қилганлик савоби ёзилиб туради.

Бас, шундай экан, болаларга одоб беришда ғайратли бўлишни унутмаслигимиз керак.

Агар ҳар бир оила ўзининг ҳар бир боласини одобли этиб тарбияласа, оилалар одобли бўлади. Бундай одобли оилалардан ташкил топган жамият ҳам одобли бўлади. Бу эса бутун дунё учун яхшилик бўлади.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

Боладан беодоблик, ахлоққа хилоф ишлар ўтса ҳам ота-она хафа бўлмай, чидайди. Чунки ўсиб бораётган инсонда шундай ҳолат бўлиши мумкинлигини унутмаслик лозим. Ҳеч қачон болани қарғамаслик керак. Қарғишга қолиб, жафо чекса, яна ота-онанинг ўзига заҳмат келади.

Лутф-карам, ҳадя, совға беришда болаларни баробар кўриш керак. Бозордан бирон нима келтирилса, аввал қизлардан бошлаб берилсин. Чунки уларнинг кўнгли нозик бўлади.

Шу ерда бир воқеани эслатмоқчиман. Бир куни Пайғамбар алайҳиссалом бир кишининг ҳузурида суҳбатлашиб ўтирганларида ёнларига у кишининг ўғилчаси чопиб кириб қолади. Шунда бояги киши болани қучиб, эркалайди, уни ўпиб, тиззасига ўтирғизади. Шу пайт унинг қизчаси ҳам югуриб, кириб келиб қолади. Бояги одам уни тиззасига ўтирғизиш билан кифояланади. Шунда жаноби Расулulloҳ соллаллоҳу алайҳи васаллам у кишига:

«Мана шу ишинг адолатсизлик бўлди. Фарзандларга икки хил қарадинг, уларни бир меҳр билан тарбиялашинг керак бўлади», дейдилар.

Қизларга алоҳида ҳурмат ва меҳр билан муносабатда бўлиш ҳақида Расулulloҳнинг кўрсатмалари ҳам бор. Сабаби қизлар меҳрга муҳтож, ўзлари ожиза бўлишади. Шу боис уларнинг тарбиясида кўпроқ эътибор, меҳр ва эҳтиёткорлик зарур².

Кўпинча ўзбек оилаларида келишмовчиликка “қайнона-келин” келишмовчиликлари сабаб бўлади, дейилади. Биз она ва қайноналарга намуна сифатида доно она ва доно қайноналарнинг ёш онага билдирган эзгу тилакларидан бирини келтирамиз:

Жон қизим, қадами қутлуғ, асал келиним.

Мана биз қудаларнинг орзуимиз ушалди. Ўғлим/куёвим билан сизларга Худойим фарзанд берди.

Куёвим/ўғлим - ота, сен - она бўлдинг. Миллатнинг бир ажойиб ўғлони/қизи дунёга келди. Энди набирамизнинг тарбияси, тақдири сизларнинг қўлингизда.

Пайғамбаримиз саллоллоҳи алайҳи васаллам “Ота-она болаларига яхши тарбиядан ортиқ мерос бера олмайди”, деганлар. Бунинг маъносини

² Шайх Муҳаммад Содиқ Муҳаммад Юсуф. (Ҳадис ва ҳаёт китобидан) <https://islom.uz/view/gozal-odob>. 2018 йил 8-август.

МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма



биргалашиб ўйлаб олинглар. Парваришни кўр-кўрона эмас, илм билан қилинглр.

Бу китобда чақалоққа уч ёшгача қандай қараш йўллари ёзилган. Унда дунёнинг ривожланган мамлакатлари тажрибаси ҳам бор. Бобо-момо, ота-оналаримизнинг миллий тарбиясининг ўғитлари ҳам бор.

Набирамизнинг онажони!

Чақалоқни парвариш қилиш онанинг бурчи. Бу ишда шу китоб сенинг маслаҳатчинг бўлсин. Унда ёзилган йўриқларга амал қилгин. Токи набирамиз ҳаммамизнинг орзуимиздаги, замонавий, соғлом, меҳрибон ўғил-қиз бўлсин.

Набирамизнинг роҳатини кўриш ҳаммамизга насиб этсин.



Оилада аҳиллик барқарор бўлиши учун бобо-буви, ота-она, қайнота-қайнонангиздан маслаҳат сўраб турунг.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

8-мавзу. ОИЛАДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ҚАНДАЙ ТАЪМИНЛАНАДИ?

**Боланинг руҳий ва жисмоний соғлигини сақлаш шарт-шароитини
яратиш; Боланинг жисмоний фаоллик, хавфсизлик ва шахсий гигиена
кўникмаларини ривожлантирилиши**

1. Боланинг руҳий ва жисмоний соғлигини сақлаш шарт-шароитини яратиш

Боланинг руҳий саломатлиги асосан оилавий муҳитда шаклланади. Оилада болада руҳий саломатликни яратишга ёрдам берадиган баъзи шартлар бор. Буларни билиш ёш ота-оналар учун жуда зарур. Қуйида ана шулардан айримларини келтирамыз:

1. Болага уни севишларини сездириб туриш ва қўллаб-қувватлаш: Болалар севги, меҳрибонлик, ғамхўрликка жуда муҳтож бўладилар. Ота-оналар хавфсиз ва қўллаб-қувватловчи, меҳрли муҳит яратиш орқали болага бўлган севгиси ва ғамхўрлигини билдиришлари керак.

2. Ижобий мулоқот: оилада очиқ ва соғлом мулоқотни сақлаш муҳимдир. Ота-оналар болани тинглашлари, унинг ҳис-туйғулари ва фикрларига қизиқиш билдиришлари ва муҳим мавзуларни улар билан муҳокама қилишлари керак.

3. Боланинг ишончини мустақамлаб туриш: ота-оналар кўпинча болани овутиш ва ўз ишларини битириб олиш учун болаларига ваъда беришади. Мана шунда улар берган ваъдаларига содиқ қолишлари ва ишончли бўлишлари керак. Ишонч оиладаги соғлом муносабатлар ва боланинг руҳий фаровонлигининг асосидир.

4. Чегараларни белгилаш: ота-оналар болаларига улардан нима кутишаётганини билдириб туришлари керак. Бунинг учун заро келишиб, аниқ қоидалар ва чегараларни, тартибли муносабатларни белгилаб олишлари керак. Бу болаларга масъулият ҳиссини ўргатади ва ўзини ўзи бошқаришга ёрдам беради.

5. Болада мустақилликни қўллаб-қувватлаш: бола ўз мустақиллигини ривожлантириши ва ёшига қараб, иложи борича ўзига тегишли ишларда ўзи



қарор қабул қилиши керак. акс ҳолда катта бўлгач, бировларнинг қарорларига муҳтож бўлиб қолишлари мумкин. Шунинг учун ота-оналар фарзандига мустақиллик учун зарур бўлган кўникмаларни эгаллашга ёрдам беришлари керак.

6. Ижобий мисол: ота-оналар боланинг маънавий қадриятлари ва хулқ-атворини шакллантиришда муҳим рол ўйнайди. Улар ижобий хулқ-атворни намоёйиш этишлари ва низоларни конструктив равишда ҳал қилишлари керак.

7. Стрессни бошқариш кўникмаларини ривожлантириш: ота-оналар фарзандига қийинчиликларга дуч келганида уларни енгилга ёрдам берадиган стрессни бошқариш техникаси ва ҳиссий кўникмаларини ўргатишлари зарур.

8. Боланинг жисмоний соғломлигига ғамхўрлик қилиш: тўғри овқатланиш, жисмоний фаоллик ва уйқу режимига риоя қилиш боланинг руҳий саломатлигида муҳим рол ўйнайди.

9. Ривожланишни қўллаб-қувватлаш: ота-оналар ўрганишни ва ўрганишга қизиқишни рағбатлантириши, боланинг турли манфаатларини қўллаб-қувватлаши ва унинг истеъдодларини ривожлантиришга ёрдам бериши керак.

10. Психологик ёрдам: агар болада жиддий руҳий муаммолар ёки депрессия ҳолатлари кузатилса, тегишли ёрдам ва ёрдам кўрсатадиган мутахассис билан боғланиш муҳимдир.

Оилада боланинг руҳий саломатлигини яратиш ота-оналар ва бошқа оила аъзоларидан эътибор, вақт ва куч талаб қилади. Шунинг эса тутиш керакки, дўстона кўмак унинг шахсий эҳтиёжлари ва характерида мослаштирилиши керак.

Оилада боланинг жисмоний саломатлиги учун шароит яратиш ота-оналар учун муҳим вазифадир. Боланинг соғлиғи кўплаб омилларга, жумладан овқатланиш, жисмоний фаоллик, гигиена одатлари ва оиладаги умумий муҳитга боғлиқ. Бу ерда бир нечта асосий жиҳатларни ҳисобга олиш керак:

1. Тўғри овқатланиш:

- Мева, сабзавотлар, оқсиллар, углеводлар ва ёғларни ўз ичига олган турли хил ва мувозанатли овқатланишни таъминланг.
- Қайта ишланган овқатлар, шакар ва ёғли овқатларни ортиқча истеъмол қилишдан сақланинг.
- Болаларга соғлом овқатланиш одатларини ва озиқ-овқатда меъёрни ўргатишга ҳаракат қилинг.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

2. Жисмоний фаоллик:

- Жисмоний фаол ҳаёт тарзини сақланг. Болалар билан жисмоний машқлар қилинг, очиқ ҳавода вақт ўтказинг.
- Боланинг смартфонларда, экран қаршисида ўтказадиган вақтини кузатинг ва чекланг. Бунда “қўй, ўйнама”, дейиш кифоя қилмайди. Балки болаларни фаол ўйинлар ва спорт билан шуғулланишга унданг.
- Боланинг футбол, велосипед, баскетбол ҳалқаси, ўйин майдончаси ва бошқалар каби жисмоний фаолияти учун хавфсиз шароитларни яратинг.

3. Гигиена кўникмалари:

- Болаларга шахсий гигиена қоидаларини ўргатинг: овқатдан олдин ва ҳожатхонага боргандан кейин қўл ювиш, тирноқларини олиш, тишларини ювиш, чўмилиш ва ҳоказо.
- Боланинг гигиена қоидаларига амал қилишини кузатинг, ўйингизда тозалик ва тартибни таъминланг.

4. Боланинг уйқуси ва дам олиши:

- Боланинг ёшига ва эҳтиёжларига қараб мунтазам, тўйиб ухлаши учун шароитни таъминланг.
- Ётоқхонада тинч муҳит яратинг ва уйқу режимини ўрнатинг.

5. Хавфсизлик:

- Уй ва атроф-муҳит хавфсизлигини таъминлаб, болалар хавфсиз хулқ-атвор қоидаларини билишларига ишонч ҳосил қилинг.
- Ўйинчоқлар ва жиҳозларни танлашда хавфсизлик стандартларига риоя қилинг. Улар билан ўйнаш қоидаларини аввал болага ўзингиз ўйнаб, кўрсатинг.

6. Ижобий атмосфера:

- Болалар ўзларини ҳимояланган ва севилган ҳис қилишлари мумкин бўлган илиқ ва қўллаб-қувватловчи оилавий муҳит яратинг.
- Болани тинглаш ва у билан мулоқот қилиш орқали унинг ҳиссий саломатлигини сақланг.



7. Мунтазам тиббий кўриклар:

- Боланинг соғлиғини сақлаш учун шифокорга мунтазам ташриф буюринг ва эмлаш жадвалларини кузатиб boring.

8. Намуна:

- Ўзингиз соғлом турмуш тарзини олиб boring ва болаларга соғлиқни сақлашнинг муҳимлигини кўрсатиб, фарзандларингизга яхши ўрнак бўлинг. Шунинг эса тутиш керакки, ҳар бир бола ноёбдир ва ўзига индивидуал ёндашувни талаб қилади. Боланинг жисмоний саломатлиги учун соғлом одатлар ва шароитларни яратиш унинг келажақдаги фаровонлигига сармоядир.

2. Боланинг жисмоний фаоллик, хавфсизлик ва шахсий гигиена кўникмаларини ривожлантириш.

Оилада болада жисмоний фаолиятнинг ривожланиши унинг жисмоний, ҳиссий ва ижтимоий ривожланишида муҳим рол ўйнайди. Оилавий муҳитда болаларда жисмоний фаолликни рағбатлантириш бўйича баъзи маслаҳатлар:

1. Ўйингизни жисмоний фаолият билан шуғулланиш осон ва ёқимли жойга айлантиришга ҳаракат қилинг. Ўйинлар ва ҳаракатлар учун барча тўсиқлар ва тўсиқларни олиб ташланг. Фарзандингизга спорт анжомлари, фаол ўйинлар учун ўйинчоқлар ва спорт анжомларидан фойдаланиш ҳуқуқини беринг ва рағбатлантиринг.

2. Боланингизга идеал бўлинг: болалар кўпинча катталарга тақлид қилишади. Шунинг учун улар сиздаги фаол ҳаёт тарзи намунасини кўришлари жуда муҳимдир. Юриш, велосипедда юриш, югуриш ёки спорт каби жисмоний машғулотларда бола билан биргаликда иштирок этинг. Бу нафақат боланинг жисмоний фаоллигини қўллаб-қувватлаш, балки оилавий муносабатларни мустаҳкамлаш, бир-бирини қўллаб-қувватлашнинг бир усули бўлиб хизмат қилади.

3. Жисмоний фаолиятнинг хилма-хиллиги: болалар ўзлари ёқтирган нарсани танлашлари учун уларга турли хил жисмоний машқларни таклиф этинг. Бу сузиш, футбол, баскетбол, рақс, югуриш, миллий ўйинлар ва бошқалар бўлиши мумкин. Турли хиллик турли кўникмалар ва қизиқишларни ривожлантиришга ёрдам беради.

4. Оилавий мусобақа, турнирларни ташкил қилинг: мунтазам равишда пиёда юриш, паркдаги ўйинлар, велосипед саёҳатлари каби оилавий очиқ



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

хавода тадбирларни ташкил қилинг. Бу нафақат бирга вақт ўтказиш, балки барча оила аъзоларининг фаоллигини рағбатлантиришнинг бир усули.

5. Боланинг спорт тўғаракларда иштирок этишни рағбатлантириш:

болаларни спорт секциялари ёки клубларида рўйхатдан ўтказиш. Шунда улар ўз маҳоратларини ривожлантиришлари ва мусобақаларда қатнашишлари мумкин бўлади. Бу уларга ўзлари ёқтирган севимли машғулотни топишга ва жисмоний фаолиятга узоқ муддатли иштиёқни шакллантиришга ёрдам беради.

6. Қизиқишни сақланг: боланинг жисмоний фаолият соҳасидаги қизиқишлари ва машғулотини қўллаб-қувватланг ва рағбатлантиринг. Бу уларга ғайратли бўлишга, спорт ва жисмоний ҳаракатланишдан завқ олишига ёрдам беради.

Шуни эсда тутингки, соғлом турмуш тарзи оилада бошланади. Бунинг учун сизнинг қўллаб-қувватлашингиз ва боланинг ҳаётидаги фаол иштирокингиз жисмоний фаолиятни унинг кундалик ҳаётининг табиий ва ёқимли қисмига айлантириши мумкин.

Оилада болада шахсий гигиена кўникмаларини ривожлантириш эрта ёшдан бошлаб соғлом одатларни шакллантиришга ёрдам берадиган муҳим вазифадир. Бунинг учун гигиена қоидаларига риоя қилишда ота-оналарнинг ўзлари ўрнак бўлишлари керак. Болалар кўпинча катталарнинг хатти-ҳаракатларидан нусха олишади. Болаларга шахсий гигиенани ўргатиш энг оддий қадамлардан бошлаган яхши. Боланинг ўсиши ва ривожланиши билан янада мураккаб кўникмаларни қўшиш мумкин. Масалан, қўлингизни ювишдан бошланг, сўнгра тишларингизни ювиш, чўмилиш ва ҳоказоларга ўтинг. Бунда боланинг тўғри хулқ-атворини рағбатлантириш учун мақтов ёки мукофотлардан фойдаланишингиз мумкин.

Фарзандингизга гигиена кўникмалари нима учун муҳимлигини тушунтиринг. Улар касалликларнинг олдини олиш ва саломатликни сақлашга қандай ёрдам беришини тушунтиринг. Масалан, сиз ётишдан олдин ва уйғонганингиздан кейин тишларингизни ювасиз. Буни боланингизга ҳам билдириб туришингиз боланингизнинг ушбу қоидага эслаб қолишини ва унга риоя қилишини осонлаштиради.

Ёш болалар учун бу жараёни янада қизиқарли қилиш учун ўйинлар ва ўйин-кулгилардан фойдаланишингиз мумкин. Масалан, сиз қўлингизни ювиш билан боғлиқ қўшиқ ёки ўйинни ўйлаб топишингиз мумкин. Лекин



фарзандингизга гигиена қоидаларига риоя қилиш зарурлиги ҳақида эслатиб туришни унутманг. Аста-секин, бола бу вазифаларни ўзлари билиб қилилари мумкин, аммо дастлаб сиз томонингиздан йўналиш ва мотивация берилиши муҳимдир. Фарзандингизга ўз-ўзини парвариш қилишни ўргатинг. Бу бирга чўмилиш, сочни тараш, кийим танлаш ва ҳоказоларда ёрдам бўлиши мумкин.

Болаларга носоғлом одатлар нималигини ва уларнинг оқибатларини тушунтириб туриш керак. Масалан, унга тишларни авайламаслик ёки ифлос қўллар ҳақида айтиб боринг. Бу уларга гигиена кўникмалари нима учун муҳимлигини яхшироқ тушунишга ёрдам беради. Шунинг эса тутинги, болада гигиеник кўникмаларни ривожлантириш вақт, сабр-тоқатни талаб этади. Чунки бунда болалар хато қилишлари мумкин. Ана шунда сабр-бардошли бўлинг ва маслаҳатлар бериб, болани қўллаб-қувватлашга ҳаракат қилинг.

«Соғлом хона» – бу шовқин кам хонадир. Шовқин чақалоқларнинг ўсишига халақит беради. Бола ҳаётининг дастлабки йиллари умумий хонада ўтса, радио, телевизор товушини пасайтириб қўйинг. Чақалоқ бор хонанинг ҳаво ҳарорати йигирма даражадан юқори бўлиши керак. Хона мунтазам равишда шамоллатиб турилиши керак.

Агар болангиз учун алоҳида хона бўлмаса, унга махсус бурчак беринг. Бундан ташқари, керак бўлган ҳар бир нарсасига эга бўлишингиз керак: тўшак, столни алмаштириш, овқатланиш учун стул ва бошқалар. Бу бурчакни тинч хонада жойлаштириш керак, чунки биринчи ойларда бола кўп дам олиши керак бўлади. Иложи бўлса, болалар бурчагини экран билан ёпиб қўйинг.

Боланинг кроватини дераза ва эшик орасига қўйманг, шамоллаб қолади.

Боланинг хонаси ёки бурчаги жуда тез ўзгармаслиги керак. Сиз жойининг ўзгариши чақалоққа ноқулай бўлганлигини сезасиз. Агар сиз тез-тез кўчиб ўтмоқчи бўлсангиз, болангизга таниш нарсаларни олиб бориб қўйинг, шунда у вазиятни таниши осонроқ бўлади. У чамадонлар ва юклар орасида ўзининг кичкинагина қўғирчоғи ва бошқа севимли ўйинчоқларини кўришдан мамнун бўлади.

Болага ҳадеб янги ўйинчоқлар сотиб олавериш ярамайди, Яхшиси, ўйинчоқлар билан ўйин ўйнаш ҳаракатларини мураккаблаштиринг, уларнинг турли сифатлари билан ўзлари қизиқтира боринг. Хонада бола ўзи хотиржа ўйнайдиган бурчак ажратиш керак. Вакти-вақти билан ўйинчоқлар турини қараб чиқинг, ана шунда уларнинг бир қисмини вақтинча олиб қўйинг. Орадан анча вақт ўтгандан кейин бу ўйинчоқларни болага берсангиз, гўё янгисини



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

кўргандек қувониб кетади. Феъл-атворнинг ана шундай тежамкорлик томонлари болада жуда ёшлиқдан шакланади, буни асло унутманг.

Ўйинчоқларни тоза тутиш керак. Уларни кир бўлганида ювиб туриш зарур (ҳафтада камида икки марта ювилади). Синган ўйинчоқларни болага берманг, улар болага шикаст етказиши мумкин.

Ота-она болага хавф туғдирадиган нарсаларни дарҳол йўқотиши керак. Сизга ёрдам бериш учун «Хавфли уй» схемасини туздик. Биз хавфли вазиятларни билиб олишингиз учун содир бўлиши мумкин бўлган хавфли нарса ва вазиятларнинг рўйхатини туздик:

! “Хавфли уй”



Боланинг қўли етадиган қозон, кострюл. Бола уларни тутиб тортса, қайноқ сув, овқат унга тўкилиши мумкин.

Ёстиқ – чунки бола бир ёшгача қопланиб, бўғилиб қолиши мумкин.

Панжарасиз дераза. Бола туриб, бориб, пастга тушиб кетиши мумкин.

Боланинг қўли етадиган жойда турган аптечка.

Рўзғорда ишлатиладиган химикатлар

Очиқ электророзетка.

Электр вилкасини розеткадан чиқаринг. Шуни эсда тутиш керакки, 220 вольтлик кучланиш 127 вольтдан анча хавфли.

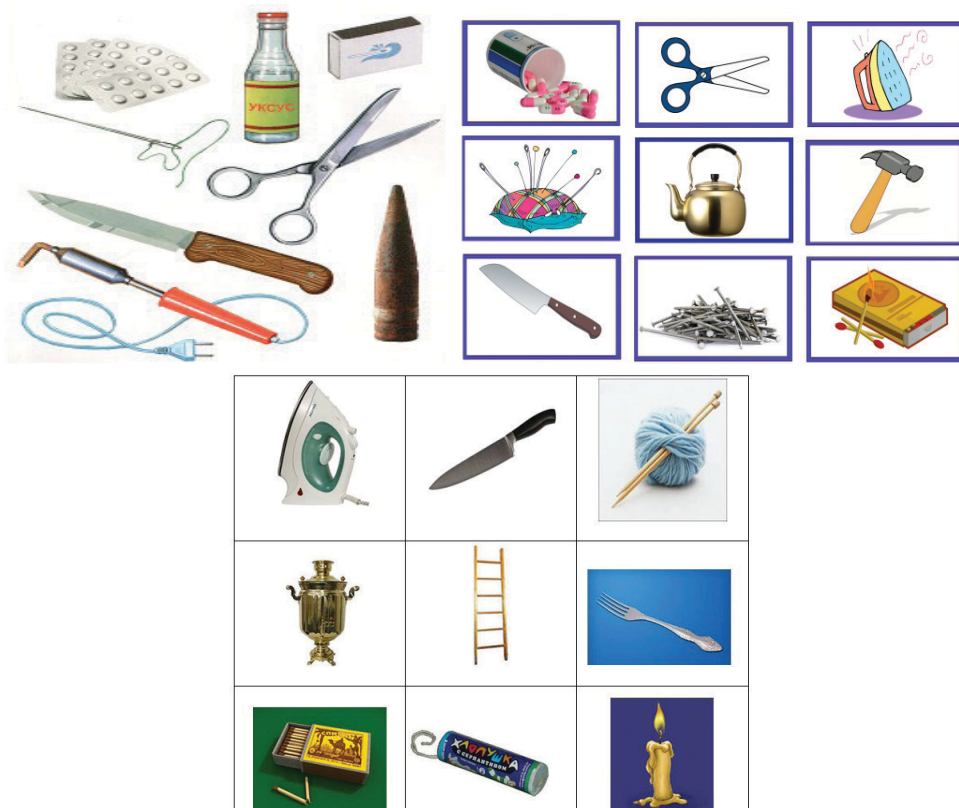
Ҳимоя қилинмаган электр иситгич.

Электр асбоб сим-шнури. Бола уни оғзига солиши мумкин.

Унутилган дазмол.

Унутилган темир.

Шуни эсда тутингки, фарзандингиз неча ёшлигидан қатъий назар - тўрт ойликми ёки тўрт ёшдами, сиз уни уйда ёлғиз қолдирманг. Уни мана бу нарсаларни олишига йўл қўйманг:



Бола билан бахтсиз ҳодисалар ота-оналар бўлмаган вақтда кўп содир бўлади. Бола қайтиб келаётган онасини кўриш учун деразага чиқиб, ўтираман, деб деразадан йиқилиб тушиши мумкин. У қанд деб ўйлаб, дорини ютиб юбориши мумкин. Пичоқ, вилка билан ўйнаши ёки тўғнағични ютиб юбориши натижасида бахтсиз воқеалар содир бўлиши мумкин.

Сиз ухлаётган болангизни ҳам ёлғиз қолдирманг. Фарзандингиз қўрқинчли туш кўриб, уйғониб кетиб, ўзини ота-онасиз, бўш хонада кўргач, қўрқиб кетади.

Баъзи ҳолларда бола кутилмаган ҳодисаларнинг қурбони бўлиши мумкинлигини ёдда тутиш керак. Бунга, масалан, кучли очлик ҳисси (оч бола



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

ҳеч нарсадан тоймайди, ҳатто шарик-тўпчани ҳам юта олади) киради. Бахтсиз ҳодисалар уйдаги асабий аҳвол, умидсизлик ҳиссидан ҳам келиб чиқади. Ота-онаси жанжаллашаётган бола хавфли ишларни амалга ошириши мумкин.



Хуллас: сизнинг фарзандингиз ҳамма нарсага қизиқади, бироқ ҳали унинг ўқуви йўқ. Шу сабабли мана бу нарсаларга катта эътибор беришингиз керак бўлади:

- ➔ Боладан барча хавфли нарсаларни, айниқса тўғнағич, брошқаларни, шам, ёритгич ва бошқаларни узоқроқ жойда сақланг. Чунки бола деярли ҳамма нарсани оғзига олади.
- ➔ Барча дори-дармонларни ва уй-рўзғор буюмларини узоқроқ тутинг, чунки уларнинг баъзилари заҳарли ҳисобланади;
- ➔ ҳеч қачон иссиқ сув солинган идишларни полга қўйманг;
- ➔ оловда турган кострюлкалар балдоғини деворга қаратиб қўйинг;
- ➔ деразалар очиладиган жойларга панжара ўрнатинг, шунда бола йиқилмайди.
- ➔ Боланинг куйиб қолишининг олдини олиш учун очиқ олов (камин, печка, иситгич, ва ҳоказо) олдига панжара ўрнатиш керак.

Бола хавфсиз ўйнасин

Боланинг хавфсиз нарсалар билан ўйнашига рухсат беринг. Ва унга зарар етказадиган нарсаларни олиб қўйинг.

Болангизни олдиндан огоҳлантириб боринг. Нотўғри иш оқибатларини тушунтириш фойдали бўлади. Болани аста-секин уйда ёндирадиган, кесадиган ҳамма нарсалар билан таништириб, уларга тегмасликка ўргатинг. Масалан, унга «куйиш» ва «санчилиш» сўзларининг маъносини тушунтиринг.

Боланинг қўлини кичик оловга яқин келтириб тутинг. Иссиқ чойнак-пиёлага теккизинг. Бу уни иссиқ, қайноқ нарсалар билан таништириш учун етарли бўлади.

Агар бола йиқилса, унинг нега йиқилганини кўрсатинг ва мувозанатни қандай сақлашни тушунтириб, кўрсатинг.

Фарзандингиз ўсмоқда. Сиз унга уйдаги одатий нарсалар билан ишлашни ўргатишингиз керак. Сиз у қизиқаётган, қўлини узатаётган нарсалардан фойдаланишни бутунлай тақиқлаб ҳам қўйманг. Унда уни ўз қўлларини қандай ишлатиш маҳорати, тажрибасини ўрганишига тўсқинлик қиласиз.



Фарзандингиз сиз турли нарсаларни қандай ишлатаётганингизни кўриб турсин.

Аста-секин бола сизнинг назоратингизсиз ҳамма нарсани қилишни ўрганади. Шунинг учун, сиз унга яқин бўлганингизда «тегма!» деяверманг. Сиз унга хавфсизлик қоидаларига риоя қилишнинг намунасини кўрсатиб, тушунтириб бординг.

Олган ҳар бир нарсангизни дарҳол жойига қўйинг. Мисол учун, эшикни кескин очманг, ҳар қандай ҳаракат ёки ҳаракат қилишдан олдин зарур эҳтиёт чораларини кўринг.

Уйдан ташқаридаги хавфлар

Кўп ҳолларда пиёдаларнинг одатий хатолари кўнгилсизликлар, бахтсиз ҳодисалар содир бўлади: бола кўчани ёлғиз ўзи кесиб ўтган бўлади. Ёки тўпни ушлаб оламан, деб онасининг қўлидан чиқиб кетган бўлади. Ёки дўстлари билан ўйнаётиб, кўчага югуриб чиқади ва ҳ.к. Бундай воқеалар ёзда тез-тез учрайди.

Боланинг ҳаракат қоидаларини тушуниши учун унга кўчани кесиб ўтишни ўргатиш керак. 4 ёшгача унинг қўлчасини маҳкам ушлаб, шахсий намуна кўрсатишингиз энг самарали воситадир. Агар бола кўчани кесиб ўтаётганингизда, сизнинг чап ва ўнгга қараганингизни кўрса, у ҳам худди шундай қилади.

Ёзда дам олиш вақтида биринчи рақамли хавф - кўл, сой, бассейн, дарё ёки денгиз. Фарзандингиз, дунёнинг барча болаларидек, сувни яхши кўради. Майли у сувни чапиллатиб ўйнасин, бироқ, ундан кўзингизни узманг.

Табиат қўйнига чиққанда буталар, ўсимлик ва дарахтларнинг барглари ва меваларидан эҳтиёт бўлиш керак. Бола уларни оғзига солиши мумкин. Шунингдек, турли ҳашарот, жонивор, ҳайвонлардан эҳтиёт қилинг. Боланинг мияси сиз берган барча огоҳлантиришларни ёзиб олади. Хавфли вазиятларда эҳтиёт бўлиб юриш, яшаш малакаларини бир умрга эсида сақлаб қолади.

Шахсий хавфсизлик ва гигиена қоидаларига риоя қилиш саломатлиқни сақлашнинг асосий жиҳати бўлиб, болаликда бу кўникмаларни шакллантириш келажақда болангизнинг соғлом ҳаёт тарзи асосида яшашига, соғлом бўлишига ёрдам беради.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

«Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш» тренинги самарадорлигини баҳолаш³ механизми

Т/р	Мезонлар	Индикаторлар	Балл (тренинг бошида)	Балл (тренинг охирида)
1	Ота-оналикка тайёргарлик	1. Эр-хотиннинг репродуктив саломатлиги; 2. Уларнинг фарзанд кўриш ис-талган, тайёргарлик кўрилган, бу борадаги муаммоларни биргалик-да, тўлиқ масъулият билан қарор қабул қилинганлиги ва бунда бир-бирини қўллаб-қувватлашга шайлиги.		
2	Педагогик-психологик билимлар	1. Бола ҳаётда муваффақиятга эришиш учун унга чуқур билим ва ҳаётий кўникмаларни ўргатиш; 2. Отанинг ўғил тарбиясини, она-нинг қиз тарбиясини билиши		
3	Иқтисодий билимдонлик	1. Она ва боланинг етарли етарли озиқ-овқат, тиббий ёрдам, витаминлар билан, тўғри, тўлақонли овқатланиши таъминланганлиги; 2. Боланинг маънавий, ақлий, жисмоний ривожланиши учун маблағ ажратилиши.		

³ Ҳар бир мезон 10 баллик шкалада баҳоланади.

МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма



4	Оиланинг маънавий-ахлоқий муҳити	1. Оилада жисмоний, руҳий, жинсий зўравонликдан холи, ўзаро меҳр-оқибат муҳити яратилганлиги; 2. Оиланинг учинчи томондан бўладиган салбий аралашувга қарши тура олиши.		
5	Соғлом турмуш тарзини таъминлаш	1. Боланинг руҳий ва жисмоний соғлигини сақлаш шарт-шароитини яратиш; 2. Боланинг жисмоний фаол ва шахсий гигиена кўникмаларини ривожлантирилиши.		
	Жами:			

Ушбу механизм 5 мақсадга хизмат қилади:

- 1/ ўрганишга;
- 2/ ўргатишга;
- 3/ тренингдан олдинги ҳолатни баҳолашга;
- 4/ тренингдан кейинги ҳолатни баҳолашга;
- 5/ ўтказилган тренингнинг самарасини, фойдасини, натижасини қиёслаб кўрсатишга хизмат қилади.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Эгамбердиева Н.М., Туйчиева Г.Г., Исмайлова Р.Н. Тазйиқ ва зўравонликдан жабрланган хотин-қизларга психологик ёрдам кўрсатиш. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. 144 б;
2. Хамид Абдураманов, Дилбар Алимжанова, Шухрат Деҳқонов. Эрта турмуш: етти ўлчаб, бир кесинг. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, Тошкент, 2022. – 48 б.
3. Мадвалиев О., Ахмадқулова О. Болаларда китобхонликка қизиқиш уйғотиш. Рисола. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 16 б;
4. Абдураманов Х., Хонтўраев Б., Зокиров Ш. Эрта турмуш ва эрта туғруқ ҳолатлари: муаммо ва ечимлар. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 84 б;
5. Атаниязова Р.А., Исакова Л.И., Усманова М.И., Исломов А.И. Турар жой ва кундалик турмуш гигиенаси фаровон оиланинг асоси. Амалий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 64 б;
6. Маҳкамова З.Б., Абдусаматов Х.У. Низоли оилалар вакиллари билан индивидуал ишлаш механизми. Рисола. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 20 б;
7. Мусурмонова О., Абдураманов Х., Джолдасова С. Қариндошлар ўртасида никоҳ: сабаб ва оқибатлар. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 196 б;
8. Исмайлова Р. Оилада зўравонликни тўхтатиш сизнинг кўлингизда (эркаклар учун). Брошюра. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 8 б;
9. Сайдивалиева Х.Х., Рўзиев З.Р. Хотин-қизлар ҳуқуқий маданиятини юксалтириш масалалари. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 84 б;



10. Муаллифлар жамоаси. Маҳаллаларда китобхонлик маданиятини ривожлантириш. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 64 б;
11. Алимжанова Д., Махмудова Д. Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш марказлари учун йўриқнома. Йўриқнома. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 48 б;
12. Арабов Н.У., Насимов Д.А. Хотин-қизларнинг интеллектуал салоҳиятини ошириш. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 100 б;
13. Эгамбердиева Н., Абдурашидов А. Миллий ҳунармандчилик воситасида ёшларда тадбиркорлик кўникмаларини ривожлантириш. Монография. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 100 б;
14. Абдурахмонова З.Э., Эргашев П.С. Фарзандни тўғри тарбиялашнинг психологик асослари. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 56 б;
15. Абдураманов Х.Х., Мамбетжанов Қ.К., Абдурахмонов С.Н., Тошпўлатов У.Ю. Ўзбекистон оилалари атласи. Статистик тўплам. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 128 б;
16. Хасанбой Абдусаматов, Дилдорахон Шарапова. Ҳаловатли хонадон соҳибалари учун. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 156 б;
17. Эргашев П.С., Абдусаматов Х.У., Шарапова Д.Б.. Уй бекаларига психологик ёрдам бериш бўйича методик тавсиялар. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2022. – 156 б;
18. Эгамбердиева Н.М., Камилова Р.Т., Атаниёзова Р.А., Исакова Л.И., Усманова М.И., Исламов А.И. Оилада кундалик маиший гигиенанинг асослари. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2023. – 112 б;
19. Маҳкамова З., Мусурмонова О., Турдибоева Р. Оқила аёллар – фаровон оила асоси. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2023. – 120 б.
20. Эгамбердиева Н., Абдусаматов Х., Маджидова Д. Оилалар барқарорлигига меҳнат мигратсиясининг таъсири. Илмий-методик қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2023. – 152 б.



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

21. Эгамбердиева Н., Абдусаматов Х., Маджидова Д. Меҳнат мигратсиясига жўнаб кетаётган ота-оналарга эслатма. Брошюра. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2023. – 12 б.
22. Муаллифлар жамоаси. Аёл - жамият кўзгуси. Тўплам. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2023. – 124 б.
23. Муаллифлар жамоаси. Янги Ўзбекистоннинг бахтли оиласи. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2023. – 84 б.
24. Мусурманова О., Норқулов Ҳ., Абдурахимова Ф. Маҳаллада оила фаровонлиги: миллий қадриятлар ва одоб дурдоналари. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2023. – 140 б.
25. Муаллифлар жамоаси. Аёллар жиноятчилиги: муаммо, сабаб ва ечимлар. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2023. – 180 б.
26. Эгамбердиева Н.М., Хонтураев Б.А. «Аёллар, бизнес ва қонун» индекси. Рисола. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2023. – 72 б.
27. Хрулнова Г.Б., Базарова Р.А., Аллабергенова Ш.Р. Болаларга нисбатан шавқатсиз муносабат: белгилари, аниқлаш ва ёрдам кўрсатиш усуллари. Услубий қўлланма. – Тошкент: “Маҳалла ва оила” нашриёти, 2023. – 84 б.
28. Қуронов М. Миллий тарбия. – Тошкент, “Маънавият”, 2007. 257 б.
29. Мухсиева А.Ш. Оилада миллий тарбия жараёнининг методик асослари: Пед. фан.ном. ... дис. автореф. – Тошкент, 2006. – 22 б.
30. <https://dnk.uz/k/homiladorlik-darvida-munosabat/130818>
31. <https://dnk.uz/k/homiladorlar-uchun-foydali-tavsiyalar/> 130818
32. <https://dnk.uz/k/homilador-ayol-13-malumot/> 130818
33. <http://www.reproductiv-salomatlik.uz/uz/soglom-farzand-tugilishida-hamda-rivozhlanishida-khomilador-va-emizuvchi-ayolning-tugri>
34. [Uzbaby.Uzhttp://www.farzand.uz/uzbek-islamlari-bolaga-ism-tanlash-k/](http://www.farzand.uz/uzbek-islamlari-bolaga-ism-tanlash-k/).
35. Kottak C. P. Cultural Anthopology. – New York, 1991.
36. Масару Ибука. Учдан кейин кеч бўлади // Соғлом авлод. – Тошкент, 2002. – № 1, 2, 3, 4, 5.
37. Каримова М.В. Меҳр ва мурувват оиладан бошланади. – Тошкент, 2004. – 80 б.



МУНДАРИЖА

Кириш	4
1-мавзу. Сиз ота-оналикка тайёرمىсиз?	7
1. Эр-хотиннинг репродуктив саломатлиги.....	7
2. Бўлажак ота-она томонидан фарзанд кўриш масаласини чуқур ўйлаб, тўлиқ масъулият билан қарор қабул қилинганлиги ва бунда яқдиллиги.....	9
2-мавзу. Соғлом ота-она – соғлом фарзанд.....	14
Хавфсиз оналик нима?.....	14
“ТЭКК” нима дегани?.....	14
Исталмаган ҳомиладорлик – Ўз жонига жафокорлик	15
3-мавзу. Яқин қариндошлар ўртасида никоҳ	19
Яқин қариндошлар ўртасидаги никоҳ – гуноҳ! Гуноҳ қилманг!!!.....	19
Тўғри шажара бўйича қариндошлар ён шажара бўйича қариндошларга нисбатан яқинроқ ҳисобланади!	19
4-мавзу. Эрта никоҳ бу - олти пушаймон, олти пушаймондан келар олти тармон	24
Қизингиз бир умр эрига қарам бўлиб яшайди.....	24
Эрта никоҳдан келур 5 тиббий жазо, зинҳор бунга кўнмагин эй ақли расо!.....	24
Эрга бериб гўдак қизингизни, жавобгар айламанг ўзингизни.	24
Эрта никоҳ – қабоҳат, моддаси бор жиноят!.....	25
Фарзанд сонин асосини билмоқ керак, бунинг учун ўйлаб қарор қилмоқ керак.....	27
Бахтли оилада бор пухта режа бахтли бўлай десанг, маблағни тежа!	28
5-мавзу. Ота-оналарга педагогик-психологик билимлар нима учун керак?	30
1. Бола ҳаётда муваффақиятга эришиши учун унга чуқур билим ва ҳаётий кўникмаларни ўргатиш.....	31
2. Отанинг ўғил тарбиясини, онанинг қиз тарбиясини билиши	36
Қиз бола тарбияси.....	38



МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

6-мавзу. Ота-онанинг иқтисодий билимдонлиги41

1. Оилада боланинг етарли озиқ-овқат, тиббий ёрдам, витаминлар билан, тўғри, тўлақонли овқатланиши таъминланганлиги.....41
2. Боланинг маънавий, ақлий, жисмоний ривожланиши учун маблағ ажратилиши43

7-мавзу. Оиланинг маънавий-ахлоқий муҳити нималарга боғлиқ? 53

1. Оилада жисмоний, руҳий, жинсий зўравонликдан холи, ўзаро меҳр-оқибат муҳити яратилганлиги 57
2. Оиланинг учинчи томондан бўладиган салбий аралашувга қарши тура олиши.....58

8-мавзу. Оилада соғлом турмуш тарзи қандай таъминланади? 62

1. Боланинг руҳий ва жисмоний соғлигини сақлаш шарт-шароитини яратиш62
2. Боланинг жисмоний фаоллик, хавфсизлик ва шахсий гигиена кўникмаларини ривожлантириш.65

«Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка ўргатиш» тренинги
самарадорлигини баҳолаш механизми72

Адабиётлар рўйхати.....74

З.Маҳкамова, М.Қуронов, Х.Абдураманов

МАСЪУЛИЯТЛИ ОТА-ОНАЛИК

Ота-оналарни масъулиятли ота-оналикка
ўргатиш бўйича ўқув қўлланма

“Mahalla va oila” нашриёти
Тошкент – 2024

Нашр учун масъул: **Б. Мавлонов**
Муҳаррирлар: **У. Юнусов,**
Ў. Номозова
Бадий муҳаррир: **Ф. Собиров**
Дизайнер-саҳифаловчи: **Л. Абдуллаев**



1940

Нашриёт рўйхат рақами № 1043191. 24.09.2021-й.

Босишга рухсат этилди: 15.04.2024.

“Good Pro” гарнитураси. Қоғоз бичими: 70x100 $\frac{1}{16}$

Нашриёт босма табоғи 5,1.

100000, Тошкент шаҳри, Мирзо Улуғбек тумани,

М.Исмоилий кўчаси 1-Г уй.