АКЫСЫЗ

КҮНҮМДҮК КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН СЫЙКЫРДУУ

СЫРЫ

0-4 ай

Ар бир балага
Саламаттык, билим, теңдик, камкордук
АДАМЗАТТЫН ӨСҮШ ЖОЛУ УШУЛ

юнисеф

Алынган булагы:
«Ар бир көз ирмемдин сыйкыры»: 0-4 айлар

Авторлору: Клер Лернер, Эми Домбро, Карен Левайн
Которгон Аида Кубатова

Фото сүрөттөр:
Мукаба - UNICEF/KYRGYZSTAN/Dubanaev
4-, 6-, 8- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Solodunova
10- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Iskanderova
16- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Burhanova

Johnson & Johnson pediatric institute L.L.C.

Жонсон & Жонсон
педиатрия институту

ZERO TO THREE®

Оден 3кө чейин

МАЗМУНУ

Күнүмдүк көнүгүүлөрдүн сыйкырдуу сыры.....................3
Сиз үчүн бул канчалык маанилүү..................................5
Тамактануу учуру...6
Баланы сооротуу..8
Баланынкыймыл-аракетинөздөштүрүү..........................11
Эмне күтсө болот......................................12 жана 14
Сиздин аракетиңиз....................................13 жана 15
Наристе айрыкча эмнеге муктаж.................................17

Урматтуу ата-энелер, чоң ата, чоң эне, таята, таенелер!

Наристенин жарык дүйнөгө келишин абдан толкундануу менен кабыл алып, өзүңүздү эбегейсиз бактылуу сезип, кубанычка бөлөнөөрүңүз белгилүү. Албетте ата-энелер өз ымыркайы тууралуу көп нерселерди билгиси келет: ал ким? келечекте ким болоор экен? жана эң негизгиси, бала бактылуу жана дени сак болуп чоңоюшу үчүн эмне кылуу керек? деген сыяктуу суроолор туулат.

Баланын жашоосундагы алгачкы жыл, анын өсүш мезгилиндеги эң татаал жана маанилүү учур. Дал ушул мезгилде наристенин акыл-эси жана таанып-билүү жөндөмү өтө бат өнүгүп, балада келечекте адамдар менен мамиле түзүүнү өздөштүрүү жана сабырдуулуктун (эмоциясын жөнгө салуу) негизи түптөлө баштайт. Ымыркайдын эң негизги өзгөчөлүгү – анын жаңы нерселерди өздөштүрүү мүмкүнчүлүгүнүн чексиздиги. Ошондуктан балага өзгөчө көңүл бөлүп, анын айлана-чөйрөнү таанып-билүүгө болгон кызыгуусун арттыруу зарыл.

«Күнүмдүк көнүгүүлөрдүн сыйкырдуу сыры» китепчесин тартуулоо менен, сизге баланы тарбиялап өстүрүү учурунда пайда болгон суроолорго жооп алууга жардам берет деген ойдобуз.

Бул басылма сиз үчүн гана эмес, ошондой эле башка ата-энелер, үй-бүлө мүчөлөрү үчүн да пайдалуу экендигине жана китепчедеги маалыматтарды алар менен талкуулап, пикир бөлүшөсүз деген ишенимдебиз.

Балаңыздын келечеги – сиздин колуңузда экендигин унутпаңыз!

КҮНҮМДҮК КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН СЫЙКЫРДУУ СЫРЫ

Наристеге кадыресе кам көрүү менен бирге үйрөтүү

Көпчүлүк ата-энелердей эле наристеге кам көрүү менен бирге башка иштерге жана өзүңүз үчүн да убакыт табуу сизге оңой-олтоңго турбайт. Күн өткөн сайын баланы кароого көп күч жана убакыт кеткендиктен, аны менен көнүгүүгө убакыт табуу кыйындай баштайт. Буга карабастан баланы эмизүү, сууга түшүрүү сыяктуу жагымдуу түйшүктөр эне менен баланы ого бетер жакындатат. Чындыгында күнүмдүк көнүгүүлөр баланын өсүшүнө, ошондой эле:

- **өз күчүнө ишеним**
- **көп нерсе билүүгө умтулуу**
- **коомдогу эптүүлүктү**
- **токтоолук**
- **мамиле түзүүнү**

өздөштүрүү сыяктуу сапаттардын калыптануусуна кең-ири шарт түзөт.

Сиз балаңызга курчап турган дүйнө тууралуу түшүнүк берүү менен аны айрыкча бул дүйнөнү таанып билүүгө кызыгуусун ого бетер арттырасыз.

Буклеттер баланын өнүгүүсүнүн ар бир баскычында пайда болгон бардык маселелерге жооп берүүгө эле арналбастан, бала менен күнүмдүк көнүгүүлөрдүн учурунда анын социалдык, эмоционалдык жана интеллектуалдык өнүгүүсүнө кандайча шарт түзсө боло тургандыгын көрсөтүүгө багытталган.

Ата-эне менен баланын ортосундагы өзгөчө тыгыз байланыш күнүмдүк көнүгүүлөргө **оң таасир тийгизет.** Мындай өз ара байланыштын жагымдуу жыйынтыгы өтө чексиз. Мына ошондуктан анын башаты сизден башталат.

СИЗ ҮЧҮН БУЛ КАНЧАЛЫК МААНИЛҮҮ?

Жаңыдан жарык көргөн ымыркайды алгач ирет колуңузга алганда, аны тарбиялоо жана ага кам көрүү канчалык жоопкерчиликтүү, татаал экендигин адегенде анчалык байкабайсыз.

Кечээ эле эненин курсагында бейкапар жаткан ымыркай бүгүн төрөлүп, энесинен бөлүнүп, белгисиз дүйнөгө туш келген учурда камкордукка өтө муктаж болот. Айрым энелер балага өтө жакын болуп, ал чыргоолонуп ыйласа кошо ыйлаган учурлар да кездешет. Аялдардын организминдеги өзгөрүүлөр, күнүмдүк кыйынчылыктар аларды меланхолия (көңүл чөккөн) абалына да дуушар кылат.

Ал эми атасы үчүн бул абал биртоп айырмаланат. Көптөн күткөн наристе жарыкка келгенден кийин атасында балага карата өтө жагымдуу назик сезим менен бирге чоң жоопкерчилик да пайда болушу ыктымал. Ага кантип кам көрүш керек? Кандай мамиле кылыш керек? Кантип сооротуш керек? дегендей суроолор пайда болот. Балага эле көңүл бөлбөстөн, жубайыңызга да убактыңызды бөлүүгө туура келет.

Ушул сыяктуу жана башка көп түйшүктөргө даяр болушуңуздар керек. Буларга дагы уйкусуз түндөрдү кошсоңуз, эмне үчүн жаңыдан балалуу болгон ата-эне бири-бирине карата кечиримдүү жана камкор болуш керек экендигин түшүнсө болот.

ТАМАКТАНУУ УЧУРУ

Балаңызды эмизип жаткан учурда, анын курсагын гана тойгузбастан, бул дүйнөдө ал сиз менен бейкапар, коопсуз экендигин сезүүгө мүмкүндүк бересиз.

Эгер ымыркай сүйлөй алса

Азыркы учурда мага эмне керектигин билдирүүнүн эң ыңгайлуу шарты – ыйлоо. Ошондуктан мен тез-тез ыйлап турам. Менин алдым суу болуп калышы ыктымал, кээде мени колго алышын каалайм, анан тез эле курсагым ачып калат, анткени мен өсүп жатам да. Эгер сен менин курсагым ачкандыгын билгиң келсе, бетиме колуңду акырын тийгизип көрсөң, мен башымды бурам да аны эме баштайм. Ачка болуп ыйлап жатканда сен дароо келсең, мага эмне керектигин жана аны туура билдиргенимди түшүнүп кубанам. Эмгизип жатып бооруңа кысып кучактап, мени карап, мээримдүү сүйлөшкөн учурда өзүмдү өзгөчө бактылуу сезем. Мага сенин жаныңда болуу өтө жагат. Бүгүнкү күнү өзүмө эмне керек болсо ошону, качан керек болсо ошол замат алгым келет. Бирок жакында бир-эки мүнөт күтүүнү да үйрөнөм.

Ымыркай эмнелерди өздөштүрөт

Курсагы тойгон бала өзүн тынч сезет. Ал сизди карап, добушуңузду тыңшап, терметкениңизге канааттанып, айлана-чөйрө менен тааныша баштайт. Эмизип жаткан учурда аны башынан сылап эркелетип сүйлөшсөңүз бала өзүнүн сүйгүнчүктүү экенин сезип, сизге ишене баштайт. Пайда болгон бул ишеним анын келечектеги турмушунда өз ара мамилелердин негизин түзөт.

Наристе байланыштын ийгилигине ынанган соң, сиз ага сүйлөө речин калыптандырууга жардамдаша баштайсыз. Курсагы ачкандыгын билдирип, ыйлай баштаганда сиз келип эмизген учурда, анын көңүлү көтөтүлүп, өзүн абдан жакшы сезет. Бул баланы шыктандырып, алгач кыймыл-аракети жана добушу менен, бара-бара айрым сөздөрдүн жардамы менен байланыш түзүүгө аракеттене баштайт, ымыркайга ошондой эле мындай процесстин «себебин» жана «жыйынтыгын» (ыйласам, демек атам же апам келет) түшүнүүгө шарт түзөт, бул ага кээде укмуштуу, бирок дайым кызыктуу айлана-чөйрөнү түшүнүүгө жардам берет.

Эмне кылуу керек?

- Баланы тамактандырып жаткан учурда жагымдуу үн менен сүйлөшүүгө аракет кылыңыз.
- Аны эркелетип, акырын башынан сыласаңыз, ал өзүн бейкапар, тынч сезет.

БАЛАНЫ СООРОТУУ

Балаңызды сооротконучурда сиздин ал үчүн кам көрөөрүңүздү, бул дүйнө сиз менен коопсуз экендигин түшүнө баштайт. Бала канчалык өзүн бейкапар сезсе, ошончолук башкалар менен байланышууга жана айлана-чөйрө менен таанышууга аракеттенет.

Эгер ымыркай сүйлөй ала турган болгондо

Кээде мен ачка болбосом деле ыйлай берем. Айрым учурда бул дүйнөгө айран таң болуп ыйлайм. Тышкы дүйнөгө ыңгайлашуу кандай кыйын! Качан ыйласам да мага сиз керексиз. Андай учурда тез келсеңиз. Мени жакшылап билгенче канча жолу жаңылып жатып, эмне үчүн ыйлап жатканымдын себебин түшүнөсүз. Кээде эч нерсе жардам бере албайт. Бирок мен сизге ачуу-ланып ыйлаган жокмун, мага ичимдеги бугумду чы-гарып алуу үчүн кандайдыр-бир убакыт керек. Эгер-де ыйым сиздин кыжырыңызга тийе баштаса, мени бир коопсуз жайга бир нече мүнөткө жаткырып же бирөөнү жардамга чакырсаңыз болот. Биздин турму-шубуздагы чоң өзгөрүштөргө биргелешип чогуу гана ыңгайлашарыбызды унутпаңыз!

Бала эмнени өздөштүрөт?

Баланын ыйлаганына сиздин тез жообуңуз, ал жөнүндө дайым камкордук көрөөрүңүзгө аны ишендирет, ошондой эле өз каалаганын «билдире» алганын бала түшүнүп калат. Аны өтө эрке кылып алам деп чочулабаңыз. Чындыгында изилдөөлөрдүн жүрүшүндө бала ыйлаганда тез барып караса, кийин азыраак ыйлай баштагандыгы далилденген. Анткени алар энесинин убагында келээрин билип калышкан.

Баланы убагында сооротуу менен аны өз алдынча сооронууга үйрөтөсүз. Мисалы, сиз ымыркайды мээримдүүлүк менен эркелетип тынчтандырып жүрсөңүз, бара-бара ал сүйүктүү оюнчугун кучактап өз алдынча укташы ыктымал. Жыл өткөн сайын өтө татаал кырдаалдарда да ал өзүн көзөмөлдөп, тынчтанууга негиз түзөт.

Сиздин аракетиңиз

Эгерде бала ыйлай баштаса, анын курсагы ачтыбы же ичине жел турдубу, асты кургакпы аны текшеришиңиз керек. Баланы ар кандай абалда кармап көрүп, аны менен сүйлөшүп, акырын ырдап берип, жылуулап ороп, тынчтандырууга аракеттениңиз. Баланы арабасына салып же машина менен таза абага алып чыгыңыз. Баланы тынчтандыруунун жолдорун издеңиз.

БАЛАНЫН КЫЙМЫЛ-АРАКЕТИН ӨЗДӨШТҮРҮҮ

Таблицада ушул курактагы балдардын эмне-лерди өздөштүрөөрү жана жаңы көнүгүүлөрдүн калыптанышына карата сиздин аракеттериңиз тууралуу маалыматтар чагылдырылган. Таблица менен таанышууда ар бир баланын өзүнчө жана ар кандай темпте өнүгүү өзгөчөлүгү бар экендигин эске алышыңыз зарыл. Бала менен бекем жана тыгыз байланыш түзүү ага көп нерсени үйрөтүүгө, ошондой эле баланын дени сак өнүгүүсүнө жана өсүшүнө негиз болот. Кандайдыр бир тынчсыздана турган нерсени байкап калсаңыз, педиатр же медицина кызматкери менен ал тууралуу кеңешүүңүз зарыл.

2 АЙЛЫК ЫМЫРКАЙДАН ЭМНЕ КҮТСӨ БОЛОТ

Мен жардамга муктажмын

Жаңы төрөлгөн баланын башы денесине салыштырмалуу өтө чоң. Кийинки 6 жуманын ичинде анын булчуңдары калыптанмайынча, ал башын түз кармап туралбайт.

Мен көп нерсени уга алам

Изилдөөлөрдүн жыйынтыгы боюнча, ымыркайлар эң сонун угушат. 1 айында алар үн эмнеден чыккандыгын ажыратып калышат, ал эми аларга эң жагымдуусу адамдын үнү.

Мен көп нерсени көрө алам

Эки айында бала андан 20–30 см аралыкта жайгашкан буюмдарды көрө алат. Ал эмгизип жаткан учурда сиздин жүзүңүз менен ымыркайдын ортосундагы аралыкка барабар.

Мен көп нерсени кармай алам

Жаңы төрөлгөн балдарда кармап калуу рефлекси абдан күчтүү өнүккөн, бирок кандайдыр бир нерсени атайын кармай алышпайт. Алар сиз колуна берген нерселерди тубаса рефлекстин жардамы менен кармап алышат.

СИЗДИН АРАКЕТИҢИЗ

• Баланы көтөрүп же чалкасынан жаткырган учурда анын башын жана моюнун кармаңыздар. Колясканын же машинанын отургучу баланын башы ылдый болуп кетпегенге ыңгайлашканын текшерүүңүз зарыл.

• Баланын моюн булчуңдарын бекемдөөгө жардам бере турган оюндарды көбүрөөк ойнотуңуз. Аны колуңузга кармап турганда же чалкасынын жатканда көздөрүн кыймылга келтирүү үчүн (кийин башын) буюмдарды бир жактан экинчи жакка, эгерде бала оюнчукту карап турса, анын артка же алдыга жылдырыңыз.

• Балага бардык нерсе жөнүндө сүйлөй беришиңиз керек. Мисалы, «Азыр сенин жалаягыңды алмаштырам». «Атабыздын курсагы ачса керек, ага эмне берсек?» ж. б. Бирок эсиңизде болсун, эгер бала сиз сүйлөп жатканда башын башка жакка бурса, анда ал «унчукпачы, суранам» деп айткысы келиши ыктымал.

• Балаңызга кандай музыка жагарын аныктоого көңүл буруңуз. Айрым балдарга көңүлдүү ыргактар жакса, айрымдары классикалык музыканы жактырат. Ал эми сиз ырдоодон тартынбаңыз. Кандай ырдап жатканыңызга карабай балаңызга сиздин үнүңүз айрыкча жагат.

• Баланын оюнчуктарын анын көзүнө ыңгайлуу аралыкта кармаңыз жана карама-каршы (ак-кара), ошондой ачык түстөгү түрдүү оюнчуктарды берүүгө аракеттениңиз.

• Оюнчуктарды ары-бери жылдырып, аны ээрчип каратып, ошол эле учурда бала менен сүйлөшүп ойноңуз. Эгер наристе чарчабаса же уктап калбаса ал буюмду көзү менен ээрчип карап турат.

• Бала тарабынан кандай белги берилерин байкап туруңуз. Ал эс алгысы келгенде башка жакка бурулуп же ыйлактап билдире баштайт.

• Кыймылдатканда жагымдуу үн чыгара турган оюнчуктарды тапканга аракеттениңиз. Андай оюнчуктар баланын көңүлүн буруп, ал аны кармоого аракет кылат.

• Баланын коопсуздугун камсыздоо эң биринчи милдет. Балаңызга бере турган буюмдар анын оозуна батпай тургандай жана зыяндуу боёктор менен боёлбогон көлөмдүү нерсе болушу зарыл.

2-4 АЙЛЫК НАРИСТЕДЕН ЭМНЕ КҮТСӨ БОЛОТ

Мен чөйрөнү колум менен кармалап үйрөнөм

Болжол менен 3 айында бала колдору анын денинин бир бөлүгү экендигин жана аларды башкара ала тургандыгын туйган соң, ал аны өтө чоң канааттануу менен пайдалана баштайт.

Умтулуунун чеги

Балдар колуна берген буюмдарды кармай алганы менен, 3 айдан кийин гана аларды алганга эки колу менен умтула баштайт.

Былдыроо учуру

Үч айдан 4 айга караган учурда бала балдырай баштайт. Ал айрыкча сиз менен балдырашуудан («сүйлөшүүдөн») зор канаттанат. Үндүү тыбыштардан («о», «а») баштап, акырындап аларды «п», «м», «б», «д» тыбыштары менен кошуп айта баштайт.

Менин күлкүм

Баланын ымыркай кезинде күлүшү (уктап жатканда күлөт) – бул анын нерв системасынын рефлектордук реакциясы. Бирок 2 айында ал сизди жакшы көргөнүн билдирип, өзгөчө кубанычтуу күлкү тартуулай баштайт.

СИЗДИН АРАКЕТИҢИЗ

- Балага мүмкүн болушунча ал үчүн кармап, түртүп ойноого боло турган коопсуз буюмдарды бериңиз.
- Бала колу менен кармаганды үйрөнгөн соң, колуна тийген нерсенин бардыгын оозуна сала баштайт. Ошондуктан бала кармай турган нерселердин баары таза жана оозго батпай тургандай көлөмдө көлөмдүү болуш керек.

- Балаңызды чалкасынын жаткырып, ачык түстүү оюнчукту ага жакын алып келиңиз. Бала оюнчукту колу менен кубанып кармап, аны жакындан дааналап көрүү үчүн өзүнө жакындатат.
- Балаңыз кандайдыр бир буюмга жетүүгө умтулуп, кармай алса, аны мактап коюңуз. Бөбөккө араң эле 2–3 ай болгонуна карабастан, аракети бааланарын туюп сезет.

- Наристе менен кадыресе ал сиздин ар бир сөзүңүздү түшүнүп жаткандай эле сүйлөшө бериңиз. Ошондо бөбөк биринчи сөздү айтканга чейин эле жүзгө жакын сөздүн маанисин түшүнүп калат.
- Баланын балдыр тилинин ритмине өзгөчө көңүл бөлүү керек. Ал чулдурап, анан сизден жооп күтүп, унчукпай калат. Сиз ага кайрылып сүйлөп, андан кийин унчукпай калсаңыз ал балдырай баштайт. Ошентип, бөбөк сүйлөшүүнүн сырларын өздөштүрө баштайт.

- Бала сизди карап күлсө, сиз ага жооп кылып мээримдүү жылмайышыңыз керек экендиги айтпаса да белгилүү. Бири-бирин карап жылмаюу, кийин турмушта өз ара жылуу мамиленин өзөгүн түзгөн оюндун алгачкы формасы экендигин гана белгилеп кетмекчибиз.
- Баланын ойногусу келсе аны менен ойной баштаңыз. Курсагын акырын чапкылап, жашынмак ойноңуз, ар кандай күлкү келээрлик дабыш чыгарсаңыз ага жооп кылып, тишсиз бүйлөсүн көрсөткөн наристенин жагымдуу күлкүсүн көрөсүз. Эгер ал ойногусу келбесе, балким бир аз укташ үчүн аны колго алып, көтөртүп жүрүүнү каалап жаткандыр.

НАРИСТЕ АЙРЫКЧА ЭМНЕГЕ МУКТАЖ?

Баланын денсоолугу таза, көңүлдөгүдөй өнүгүүсү үчүн бардык күчүңүздү жумшаарыңыз белгилүү. Көпчүлүк ата-энелер түйшүктүн көптүгүнөн, баланын өнүгүүсү үчүн дагы кошумча убакыт талап кыла турган иш-аракеттерди жасаш керек деген эле ойдон көңүлү чөгүп, чочулашы ыктымал.

Күнүмдүк көнүгүүлөрдүн *сыйкырдуу сырынын* күчү мына ушунда. Баланын ийгиликтүү өсүүсү үчүн ага эң керек, жакысиз. Дүйнөнү таанып билүүдө жана жаңы ачылыштарды баамдоодо, эч кандай башка күч сиз балаңыз менен болгон күнүмдүк көнүгүүлөрүңүзгө жетпейт.

Колуңуздагы китепче сизге тарбиянын *сыйкырдуу сыры* сиз сатып берген оюнчукта же жаңыдан иштелип чыккан көрсөтмөлөрдө эмес экендигин түшүнүүгө жардам берет деген үмүттөбүз. Тарбиянын *сыйкырдуу сыры* сиздин ымыркайыңыз менен күнүгө өз ара аракетиңиздин натыйжасында келечек турмушунда өтө зор мааниге ээ болгон өз күчүнө болгон ишенимди, көп нерсени билүүгө жана башка адамдар менен байланыш түзүүгө умтулуу сыяктуу маанилүү сапаттардын калыптанышына шарт түзөт.

БУУнун Балдар фонду (ЮНИСЕФ)
720040, Бишкек,
Чуй проспекти 160
БУУнун Үйү
Бишкек, Кыргызстан

Телефон 996 312 611 211 + доп
996 312 611 224...7
Факс 996 312 611 191
bishkek@unicef.org
www.unicef.org

Күнүмдүк көнүгүүлөр бала менен тыгыз байланыш түзүүгө жана ага көп нерсени үйрөтүүгө зор мүмкүнчүлүк түзөөрүн эстен чыгарбаңыз.

«Күнүмдүк көнүгүүлөрдүн сыйкырдуу сыры»
сериясынын башка буклеттери менен да таанышып чыгыңыз:

Наристе балдар тууралуу толугураак маалымат алгыңыз келсе, төмөндөгү дарекке кайрылсаңыз болот: www.baldar.kg