АКЫСЫЗ

КҮНҮМДҮК КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН СЫЙКЫРДУУ

СЫРЫ

12-15 ай

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

юнисеф

Алынган булагы:
«Ар бир көз ирмемдин сыйкыры»: 12-15 айлар

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

Фото сүрөттөр:
Мукаба - UNFPA/KYRGYZSTAN/6/Herweg
5- бет - © Cale Wagner
6- бет - © Эркин Болджуров
8- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Dubanaev
10- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Hohlova
16- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Oseledko

Johnson & Johnson pediatric institute L.L.C.

Жонсон & Жонсон
педиатрия институту

ZERO TO THREE®

0дөн 3кө чейин

МАЗМУНУ

Күнүмдүк көнүгүүлөрдүн сыйкырдуу сыры....................3
Сиз үчүн бул эмнени билдирет....................................5
Сейилдөө...6
Китеп окуйбуз..8
Баланын билдирүүлөрүнөн улам...................................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 толкундануу менен кабыл алып, өзүңүздү бактылуу сезип, зор кубанычка бөлөнөөрүңүз белгилүү. Албетте ата-энелер өз ымыркайы тууралуу көп нерселерди билгиси келет: ал ким? келечекте ким болоор экен? жана эң негизгиси, бала бактылуу, 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 тез 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 айланачөйрөнү таанып-билүүгө болгон кызыгуусун арттыруу зарыл.

«Күнүмдүк көнүгүүлөрдүн сыйкырдуу сыры» китепчесин тартуулоо менен, ал 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 са-йын 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 ЭМНЕНИ БИЛДИРЕТ

Наристе төрөлгөндөн бир жылга жакын мезгил өттү. Сиз үчүн бүтпөчүдөй сезилген узакка созулган түйшүктүү күндөр (түндөр дагы), таттуу уйкуну бузуп, таң заардан баланы эмизип, кургактоо, тиши жарылып чыккандагы чыргоолонуусу ж. б. көп кыйынчылыктар артта калды. Мурдагыга караганда, түйшүгүңүз бир-топ жеңилдегендей сезилгени менен башка жаңы талаптар пайда боло баштайт. Кечээ эле эч нерседен бейкапар төрөт үйүнөн сиз менен келген кичинекей ымыркай бүгүн өз билгенин бербеген кичинекей өжөр, өз орду бар, дагы бир маанилүү үй-бүлө мүчөсүнө айланды. Анын бир жашка толгонун толкунданып белгилеп жатып, убакыттын учкан куштай тез өткөнүнө таң бересиз. Анткени бул мезгил сиз үчүн да кызыктуу окуяларга жык толгон, өмүрүңүздүн эң бир маанилүү, унутулгус учурларынын бири.

Бир жаштагы балдарда эч кимге көз карандысыздык сезими өтө күчтүү болуп, кандайдыр бир аракеттерди өз алдынча ишке ашыра баштайт. Өз алдынча болуу менен бирге эле сиздин аны кучактап, колуңузга көтөрүп эркелеткениңиз балага өзгөчө жагат. Алар айрым учурда «чоң бала, кыз» же таптакыр эле «кичинекей бөбөк» катары болуп калышат. Буга кээде ата-энелери ачуулана башташат («деги бул бала чоңбу же дагы эле кичинекейби?»). Кичинекей бөбөк катары болгусу келген балаңызга ошого жараша мамиле кылсаңыз, акыр аягында баары бир ал «чоң баланын же кыздын» ролун тандап алат.

СЕЙИЛДӨӨ

Бир жашар бала үчүн эң сүйүктүү, жакын адамынын жанында сейилдөө – кызык окуяларга жык толгон, жаңы ачылыштарга зор мүмкүндүк!

Эгерде сиздин бир жашар балаңыз сүйлөй алганда

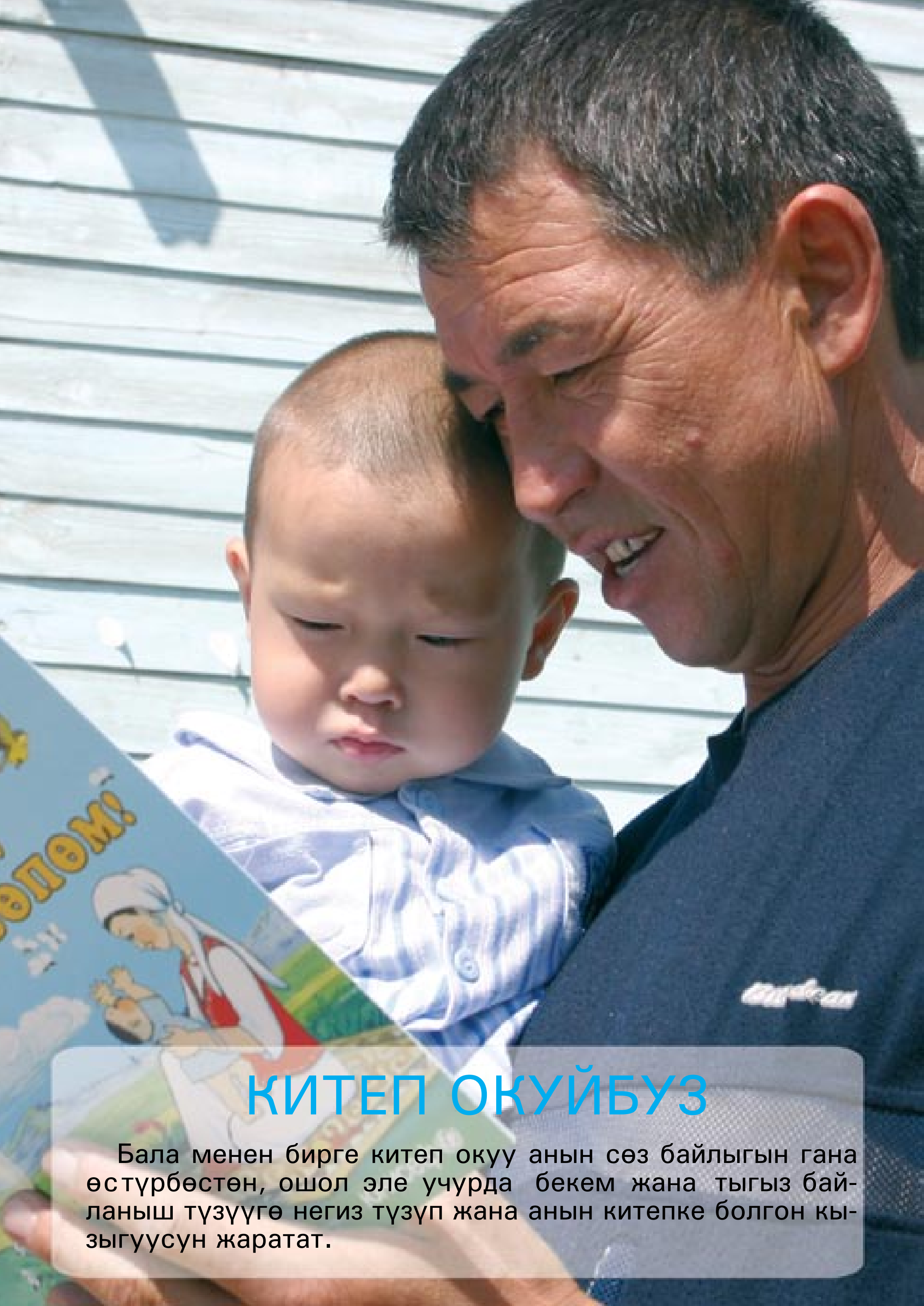
Кандай гана күн! Канча нерсени көрүп, угуп жана жасаса болот, канча түркүн жагымдуу жыттар! Салкын жел менен кошо жаңы чабылган чөптүн жыты келди. Менин итиме окшош үргөн итти угуп жатам! Эгер мен тынч олтура албай, тажай баштаганымы билдирген соң, сен мени коляскадан түшүрүп, аны түртүүгө мүмкүнчүлүк берсең жакшы болор эле. Көргөн-уккандарыбыз тууралуу айтып берген учурда мен «машина», «чымчык» сыяктуу жаңы сөздөрдүн маанисин өздөштүрөм. Коңшуларга кирген учурда башка адамдар менен достошконду үйрөнө баштайм. Кээде сен «бул чымчык кантип бакка чыгып калды?» деген сыяктуу суроолорду берген учурда мен ой жүгүртө баштайм. Китепкананын тепкичтери аркылуу көтөрүлгөндө сен менин артымдан жыгылбасын деп көз салып, бирок мага тоскоолдук кылбаганың жагат. Чогуу бир нерсени үйрөнүп, дүйнө сырларын изилдеген учурда, мен колуман көп нерсе келээрине ишене баштайм.

Бир жашар баланын өздөштүрүүсү

Бала менен бирге кызыгып, айлана-чөйрө менен тааныша баштасаңыз анын көп нерсени үйрөнүүгө болгон кызыгуусу ого бетер күчөйт. Баланын мындай кызыгуусун жана чыгармачылыгын колдосоңуз анда өзүнө карата ишеними мурдагыдан да артып, баланын интеллектуалдык, ошондой эле жаңы көрүнүштөрдү тааныш нерсе менен салыштыруу аркылуу (мисалы, «бул ит биздин Жолборско окшош экен») сүйлөө речинин өнүгүүсүнө шарт түзөсүз. Сейилдеп жүргөн мезгилде балаңыз сиздин сунушуңуз менен коляскадан түшүп, өз алдынча баса баштаган учурда өз денесин башкара ала тургандыгына кубанып, өзүнө болгон ишеними артат. Ал жаркыраган таш же түркүн түстөгү жалбырактарды таап алып кубанса, анын кубанычын тең бөлүшүү менен балада келечек турмушунда белгисиз нерсени үйрөнүүгө болгон кызыгуу сезимин жаратасыз.

Сиздин аракетиңиз

- Балаңыз кандайдыр бир өзү үчүн жаңы нерсеге таң калган учурда ал сизге да кызык экендигин билдириңиз. Жөнөкөй эле буюмдар көп нерсеге үйрөтөт. Андыктан көп кабаттуу бийик, бир кабаттуу жапыз үйлөрдү, түркүн түстүү кызыл, сары, көк, ак кичине таштарды, бийик жана жапыз өскөн дарактарды көрсөтүңүз. Балдар күнүмдүк турмушунда кездешүүчү бул түшүнүктөрдү тез кабыл алышат.
- Бала коляскасын өзү түртсө, тепкичтен өзү басып чыгууга же буюмду өзү алууга аракеттенген учурда анын мындай аракетин кубаттап, ар дайым мактап туруңуз. Сиздин кубаттооңуз балада ал каалаган жагына өзү бара ала тургандыгына, каалаган нерсесин өзү жасай аларына ишеним пайда кылат.



КИТЕП ОКУЙБУЗ

Бала менен бирге китеп окуу анын сөз байлыгын гана өстүрбөстөн, ошол эле учурда бекем жана тыгыз байланыш түзүүгө негиз түзүп жана анын китепке болгон кызыгуусун жаратат.

Эгерде сиздин бир жашар балаңыз сүйлөй алганда

Мага сени менен бирге китеп окуу абдан жагат. Айрыкча сенин бир нече китепти көрсөтүп, анын ичинен мага жакканын тандоого мүмкүндүк бергениң кубандырат. Күн сайын бир эле китепти тандап алганым сени таң калтырса керек. Анткени мен бул китеп эмне тууралуу экендигин билгендигим үчүн жана андагы тааныш сүрөттөрдү көрсөм өзүмдү ушунчалык акылдуу сезип калам. Сенин жылуу тизеңде ыңгайланышып олтуруп алып, кичинекей балдардын сүрөттөрүн, ошондой эле күндө көрүп жүргөн мисалы, коңшу үйдөгү мышыктын сүрөтүн карай баштайм. Китептин бир эле барагын кайра-кайра кайталап карап же китепти көз ачып жумганча барактап чыксам ага тынчсызданбай эле койсоң болот. Анткени китептен ыракат алуунун көп жолдору бар экендигин билесиң да. Эң башкысы убакытты китеп менен көңүлдүү өткөрүү мага жагат, демек бул учурда мен көп нерсени үйрөнө алам.

Баланын өздөштүрүүсү

Балага сиз менен бирге китеп окуган абдан кызык жана көңүлдүү. Ага канчалык көбүрөөк китеп окуп берсеңиз, ошончолук сүйлөө речинин негизи калыптанып жана мамиле түзүүнү өздөштүрүп, дүйнө таанымы кеңейе баштайт. Балага китеп окуп берүүнүн бирдей эрежеси жок, анын бирден бир шарты балага жаккан жана кызыктуу китеп экендигине ынануу. Ал бир эле китепти кайра-кайра окутуп же тез эле барактап чыгышы ыктымал. Балага каалаганын жасоого мүмкүндүк берсеңиз, анда ал сиз менен бирге бул убакытты абдан көңүлдүү өткөрөт.

Сиздин аракетиңиз

- Күнүгө китеп окуп берүүгө убакыт табышыңыз зарыл.
- Китепти толук окуп берүүнүн кажети жок. Балдар үчүн эң мыктысы түркүн түстүү сүрөттөр менен коштолгон китептер. Кандайдыр бир кызык окуяны өзүңүз ойлоп таап айтып берип турсаңыз, кийин бала эс тарта баштаганда анын элестүү кабылдоосунан жаралган кызыктуу окуялар тууралуу уга аласыз.
- Бала менен жергиликтүү китепканага же балабакчага барып тааныштырып, кандай китеп жагаарын байкаңыз. Аны менен курбалдаш балдар үчүн уюштурулган китеп окуу боюнча сабактарга катышыңыз. Анткени балаңызга башка балдар менен мындай сабактарда бирге болуу жагышы ыктымал.

БАЛАНЫН БИЛДИРҮҮЛӨРҮНӨН УЛАМ

Сүрөт менен коштолгон таблицада ушул курактагы балдардын эмнелерди өздөштүрөөрү жана андагы жаңы сапаттарды калыптандырууда сиздин ишке ашыра турган аракеттериңиз тууралуу берилген.

Таблица менен таанышууда ар бир баланын өзгөчөлүгүн, ар кандай темпте өсүп-өнүгөрүн эске алышыңыз абзел. Сиздин жана наристенин ортосундагы бекем, тыгыз мамиле баланы көп нерсеге үйрөтүүгө жана анын дени сак болуп өсүшүнө өбөлгө түзөт. Анын кылык-жоругунда же өнүгүү процессинде сизди тынчсыздандырган айрым маселелерди ишенген өз педиатрыңыз же медицина кызматкерлери менен талкуулашыңыз керек.

12-15 АЙЛЫК НАРИСТЕДЕН ЭМНЕ КҮТСӨ БОЛОТ

Мен тынымсыз кыймылдамын

Бир жаштагы бала күндөн күнгө тынчы жок боло баштайт. Ал тепкич менен жогору басып же жөрмөлөп көтөрүлө алганы менен төмөн түшө албаганы эсиңизде болсун! Бул учурда ага сиздин жардамыңыз зарыл!

Мени уккула

Ал өзүнө эмне керектигин сизге кыймыл аракети, добушу менен билдире алат. Курсагы ачканда муздаткычты көрсөтүп, ал эми ойногусу келген учурда оюнчуктары коюлган текчени көрсөтө баштайт.

Мен ишти аткарууга мажбурлай алам!

Бала көпчүлүк буюмдардын эмнеге колдоноорун жакшы билип, мисалы тиш жуугуч щетка, телефонду өз алдынча пайдаланууга аракеттенет.

Мен муну аткара алам!

Ал үй жумуштарын аткарууга жардамдашкысы келип, сизге кошулат. Баланын үй жумуштарын аткарууга катышуусу, келечекте балада интеллектуалдык, социалдык, эмоционалдык өнүгүүсүн шарттайт. Мындан тышкары ал сиз менен бирге мындай «жооптуу» жумушка катышып жаткандыгына зор кубанычта болот.

СИЗДИН АРАКЕТИҢИЗ

- Үйдө балага коопсуз бөлмө бөлүп берип, аны өз эркинче аракет кылууга шарт түзүшүңүз зарыл. Мындай жерде ал өзүн эркин сезип, столдун алдына кирип, бутуна туруп тең салмактуулукту сактаганга аракеттенип, ал турсун өз алдынча басканга машыга баштайт.

- Балага көбүрөөк китеп окуп бериңиз.
- Анын абалын сөз менен айтып туруңуз мисалы, «Сенин таягыңды алып алганым үчүн ачууланып жатасың!».
- Кылгандарыңызды сөз менен баяндаңыз, мисалы: «азыр топ тоголотобуз. Топ менде... эми сенде» ж. б.
- Бала сөздү бөлүп айтса, сиз кайрадан аны тууралап, толук айтыңыз.

- Баланын турмушунда кеңири пайдаланылган буюмдарга окшош оюнчуктар (мисалы оюнчук идиш-аяктар, күрөк, машина ж. б.) менен камсыздоого аракеттениңиз. Анткени бала алар менен ойногондо өзүн бир топ «чоң киши» катары сезет.
- Балага кандайдыр бир аракеттерди аткарууга шарт түзүңүз. Мисалы, самындын көбүктөрүн үйлөп чыгарсаңыз, анын кармап жана көбүктүн жарылганын кароо бала үчүн абдан кызык. Ага жөнөкөй музыкалык аспаптарды, мисалы барабан же жылаажын коңгуроо бериңиз.

- Үй ичиндеги күнүмдүк иштерге балаңызды тартып, мисалы майлыктарды дасторконго коюуга жардам берүүнү сурансаңыз, ал сыймыктануу менен өзүн чоң жардамчы катары сезет.
- Кийинтип жаткан учурда кийимин өзү кийүүнү каалап, мисалы көйнөгүн же бут кийимин өзү кийгенге аракет кылса тоскоолдук кылбаңыз. Анткени мындай иштерди ал зор кубаныч менен аткарат.
- Балага кашык берип, айран, алма эзмесин өзү жегенге жардам бериңиз.

12-15 АЙЛЫК НАРИСТЕДЕН ЭМНЕ КҮТСӨ БОЛОТ

Достор эмне үчүн керек

Бир жаштагы бөбөк өз курбалдаштары менен көбүрөөк ойноп, алардан көп жаңы нерселерди үйрөнө баштайт. Ошондой эле ал балдар менен чогуу ойноп жаткан учурда башка адамдар менен мамиле түзүүнү өздөштүрөт.

Мени карап, андан соң токтот.

Баланын күн санап өсүп жаткан көп каалоолорунун кайсы бирин ишке ашыра алат же аткара албасын сиз туура талдап, ошого жараша мамиле кылышыңыз абзел.

Күндөлүк көнүгүүлөрдүн эрежеси

Балаңыз күнүгө аткара турган бир катар иштер (тамактануу, уктоо, ойноо ж. б.) бар. Эгер булардын баарына белгилүү бир режим түзүлсө, балага абдан ыңгайлуу болот, ошол эле учурда ал көп кежирленбей тынч болуп калат.

Элестетип көр!

Бала сиздин кыймыл-аракетиңизди туурап кайталап, жер шыпырып, оюнчук кастрюлду кашык менен аралаштырып ж.б. кайталаган учурда, анда ой жүгүртүүнүн негизи жаралып, анын кыялдануу жана идеялар дүйнөсүнө карай алгачкы кадамы башталды деп баамдоого болот.

СИЗДИН АРАКЕТИҢИЗ

• Башка балдар менен көбүрөөк ойноого мүмкүндүк бериңиз. Изилдөөлөр көрсөткөндөй бир жаштагы балдар бири-биринен көп нерсени үйрөнүшөт.

• Балаңызды өзүндөгү нерсесин башка балдар менен бөлүш деп кыйнабай эле койсоңуз болот, анткени ал азырынча буга даяр эмес. Аны алгач кезектешип ойноого үйрөтүңүз, мисалы: «азыр Акылайга беребиз...эми Актанга кезек жетти», деп баланын теңтуштарына оюнчук берсеңиз болот. Эгерде буга да көнбөсө, аны оюна коюңуз!

• Бир жаштагы бала «жок! буга тийбе!» деп кайрылган учурда аны түшүнүп, токтоп калышы ыктымал. Бирок алар өздөрүн толук контролдогонго азырынча эрте, ошондуктан тыюу салган нерсени кайра-кайра кайталай бериши мүмкүн. Кээде эртеден-кечке эле балага «жок тийбе, алба!» деп айткан учурлар да болот. Андан көрө ага оюнчук берип алаксытып ойнотуп, баланын көңүлүн башка нерсеге буруга аракеттениш керек.

• Баланы уктатаар алдында күнүгө сууга түшүрүп, китеп окуп же бешик ырларын ырдап берип, башкача айтканда анын тартибин наристе жакшы билгендей болуш керек. Бул учурда алдыда эмне болот деп кооптонбой, бала тынч уктап калат.

• Тамактануу учурунда да тартипке көндүрүүгө аракеттенүү зарыл, мисалы «столдон тураардын алдында колуңду салфетка менен аарчыш керек» ж. б.

• Бала ойноп жатканда аны кызыгуусун арттыруу үчүн сиз да кошулуп ойноңуз, мисалы: «Тамак даярдап жатасыңбы? Андан ооз тийсем болобу?».

• Анын ой-кыялынын өсүшүнө көмөк көрсөтүп, балага кубикти машина, стулду үңкүр деген мааниде ойноону сунуш кылсаңыз, адатта алар муну өтө кызыгуу менен кабыл алып, ойнун улантышат.

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 жакын киши. Дүйнөнү таанып билүүдө жана жаңы ачылыштарды баамдоодо, эч кандай башка күч сиздин 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,
Чүй 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