АКЫСЫЗ

КҮНҮМДҮК КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН СЫЙКЫРДУУ

СЫРЫ

4-6 ай

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

юнисеф

Алынган булагы:
«Ар бир көз ирмемдин сыйкыры»: 4-6 айлар

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

Фото сүрөттөр:
Мукаба, 8- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Dubanaev
4- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Toigonbaeva
6- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Iskanderova
10- бет - © Михаил Лях
16- бет - © Султан Досалиев

Johnson & Johnson pediatric institute L.L.C.

Жонсон & Жонсон
педиатрия институту

ZERO TO THREE®

0дөн 3кө чейин

МАЗМУНУ

Күнүмдүк көнүгүүлөрдүн сыйкырдуу сыры....................3
Бул сизге эмнени түшүндүрөт....................................5
Тамактандыруу...6
Кана эмесе, ойнойбуз...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 айлана-чөйрөнү 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.

БУЛ СИЗГЕ ЭМНЕНИ ТҮШҮНДҮРӨТ

Ымыркайды бул чөйрөгө көндүрүү үчүн 3 ай ичинде эбегейсиз эмгек кылдыңыз. Эмгегиңиз акталып, учурда сиз баланын ар бир кыймыл-аракетин түшүнүп калдыңыз. Ал чыргоолонсо кантип тынчтандырууну (назик үн менен акырын сүйлөшүп, сылап-сыйпап, ашказанындагы абаны кекиртип чыгарууну), көңүлүн көтөрүп күлдүргөндү жакшы билесиз. Бала мурдагыдай күндүзү көп уктабастан, көпчүлүк убакта сиз менен болгусу келээрин айтпаса да түшүнүктүү.

Бул мезгилде айрым энелерде жумушун улантуу зарылчылыгы келип чыгат. Аларда: баланы өзүмдөй жакшы карап, бага турган ишеничтүү адамды таба аламбы? Анын коопсуздугун сактоого жана дени сак өнүгүүсүнө кантип шарт түзсөм? Мени ал мурдагыдай эле эң жакын, кымбат адамы катары көрөбү? ж. б. ушул сыяктуу көңүл түйшөлткөн суроолор пайда болот.

Бала үчүн ата-эне анын турмушунда өзгөчө кымбат адам болорун алдын-ала билдирип кеткибиз келет. Аны карайм деп кызматыңызды таштап салуу туура эмес.

Баланы тамактандырууда жана аны ойноткон учурда наристе менен жылуу мамилеге өтө жагымдуу шарт түзүлүп, көп нерселерди үйрөтүүгө мүмкүнчүлүк болот. Мындай учурлар наристенин жашоосун байытууга колдонууга боло тургандыгын эсиңизден чыгарбаңыз.

ТАМАКТАНДЫРУУ

Тамактандырган учурда сиз баланын курсагын гана тойгузбастан, анын келечекте социалдык, эмоционалдык жана интеллектуалдык өнүгүшүнө жагдай түзөсүз.

Эгер бөбөк сүйлөй алса

Курсагым ачканын билдирээрим менен мага тамак бере баштайсың. Бул болсо мени жакшы түшүнөөрүңдү, демек сен дайыма менин талаптарыма көңүл бөлөөрүңдү туюндурат. Ошондуктан мен ыйлабастан, чыдамкайлык менен сени күтөм. Тамактандыруу учурунда кучактап олтурганың абдан жагат. Ошол эле мезгилде айланамды да карап тургум келет. Тамактанууну токтотуп, жанымда бирөө турабы же үн кайдан чыгып жаткандыгын текшере баштайм, ошондой эле сенин колуңду же кийимиңди кармап көргүм келет. Кээде көңүлүм куунак болуп, сени карап жыргап күлөм. Сенин тамактанганыңды карап турган абдан кызык. Жакында мен деле өз алдымча тамактана баштайм, ошондуктан кашыгыңды берсең, ойноп турайын. Кийин мен чоңоё баштаганда мага да кичинеден тамак бере баштайсың, ошондо мен аны өз алдымча оозума салып жей алам деп ойлойм. Азыр болсо мага кемире ала турган кызыктуу шылдырак оюнчукту берсең боло. Тамактануу – жөн гана курсак тойгузуу эмес, ал сенин жаныңда болуп, көп нерсени көрүп-билүү учуру.

Бөбөк эмнени өздөштүрөт

Бала карды ачканын билдирген учурда сиздин «жообуңуз» ага дайыма токтоосуз жардамга келээриңизди туюнтат. Бөбөк сиз үчүн чоң мааниге ээ экендигин жана ал жөнүндө кам көрөөрүңүздү сезет. Сизге болгон ишенимден улам бала күчүн башка нерселерди изилдеп үйрөнгөнгө жумшайт. Анын ар бир добушуна жана балдыроосуна көңүл бурганыңызды сезип, ал өз тилинде сиз менен «алым-сабак» айтышып, сүйлөшө баштайт. Баланын төгүп-чачканына көңүл бөлбөстөн, өз алдынча тамактанууга жардам берсеңиз, муну менен жаңы тоскоолдуктарды жеңип, ага өзүнө кам көрүү жөнүндөгү ишенимдин калыптанышына шарт түзөсүз.

Сиздин аракетиңиз

- Баланы эмизээрде же тамак берээр алдында аны менен сүйлөшүп турсаңыз, балаңызга сөз маанисин өздөштүрүүгө жана чыдамкайлык менен күтүүнү үйрөнүүгө жардам бересиз.
- Баланы колуңузга алып, башынан сылап, мүмкүн болушунча көбүрөөк эркелетсеңиз, бул анын көңүлүнүн куунак болуп өсүшү үчүн абдан маанилүү.

КАНА ЭМЕСЕ, ОЙНОЙБУЗ

Оюндун касиети убакытты жөн гана көңүлдүү өткөрүүдө эмес, ойноп жатып балдар көп нерсени өздөштүргөнүндө. Оюн учурунда алар чөйрө менен таанышып, башкалар менен мамиле түзгөн кандай кызык экендигин туюшат.

Эгер бөбөк сүйлөй алса…

Сени менен ойноо кандай кызык! Сен менин оюнчуктарымдан алда канча мыктысың! Ошондуктан жакындап келе жатканыңды көрөөр менен сүйүнгөнүмөн кубанычтуу үн салам. Мага жаккан нерсе тууралуу кыймыл-аракетим же көздөрүм менен сага түшүндүрүп баштайм. Оюнчугумду шылдыратсам жанымдагылардын көңүл бурарын жакшы түшүнүп калдым. Каалаган буюмду колума алып, аны оозума салып изилдөө мага өзгөчө жагат. Колуңдагы оюнчукту алуу үчүн сенин кубаттооң менен күчүмдүн жетишинче жылып, колума алсам ушунчалык чоң кубанычка бөлөнөм. Оюн учурунда сен менин эң мыкты өнөгүмсүң!

Наристенин өздөштүргөнү

Ойногон учурда аны менен бирге болуу ыракатын жана ал сиз үчүн эң бир кымбат жан экендигин билдирүү менен кичинекей наристеде өз кадыр-баркын баалоо сезимин жаратууга негиз түзөсүз. Ал эми ошол убакытты сиз менен көңүлдүү өткөрүү бала үчүн келечекте өз ара мамиле түзүүдө оң жыйынтык берет.

Сиз балаңыздын эң маанилүү жана алгачкы устатысыз. Наристенин өз чөйрөсүнүн ээси болуусуна шарт түзөсүз. Ага түркүн түстөгү, добуш чыгаруучу ар кыл оюнчуктарды алып берүү менен көп нерсени өздөштүрүүгө чоң көмөк көрсөтөсүз. Бала мисалы, «жашынмак» ойногусу келген учурда кыймыл-аракети, мимикасы менен билдирип, сизди ойногонго мажбурласа ал өз каалоосунун «себебин» жана «натыйжасын» туят, ошондой эле окуяны ишке ашыруу мүмкүнчүлүгү бар экендигине ишенимин бекемдейт. Шылдырак оюнчугу менен ойногон учурда: «Мен өз колум менен кыймылдатып, үн чыгара алам. М-м-м-м, дагы бир жолу шылдыратып көрөйүнчү!» сыяктуу ойлор пайда болушу ыктымал. Оюндан канааттануу алуу менен баланын улам жаңы тоскоолдуктарды жеңүүгө кызыгуусу артат.

Сиздин аракетиңиз

- Кандайдыр бир буюмду алууга аракеттенип жаткан наристеге буюмду алгач ага жакыныраак жерге коюңуз. Анткени бала өз аракети менен буюмга жеткен учурда абдан кубанып, өзүнө ишеним пайда болот.
- Кандайдыр бир аракеттерди кезек менен аткара турган оюндарды көбүрөөк ойнотуңуз. Мындай оюндар балага кезектешүүнү үйрөтүүчү алгачкы сабак катары саналат жана келечекте башка адамдар менен мамиле түзүүнүн негизин калыптандырат.

БАЛАНЫН БИЛДИРҮҮЛӨРҮНӨН УЛАМ

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

Таблица менен таанышууда ар бир баланын өзгөчөлүгүн, ар кандай темпте өсүп-өнүгөөрүн 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.

4-6 АЙЛЫК НАРИСТЕДЕН ЭМНЕ КҮТСӨ БОЛОТ

Мен өз денемди башкара алам

Бала өз денесин мурдагыга караганда жакшы башкарат. Ал бир жактан экинчи жакка оодарылып, буюмдарга жетип, аларды өз колу менен кармай алат жана сиздин жардамыңыз менен отурууга жарап калат.

Мен муну жасай алам!

Буюмдарды жакшылап карап, алардын касиеттерин биле баштайт жана аларга жетүүнүн жаңы жолдорун пайдалана баштайт. Сиздин кылгандарыңызды байкап, кайталоого аракеттенет.

Дагы кандай

Бала сиздин кылгандарыңызды кайталоого даяр экендигин зор кубаныч менен билдирет. Окуянын жыйынтыгы кандай болорун сезген бала жагдайды көзөмөлдөөгө болоорун туют.

Баарын өзүм

Бөбөк өз тамагынын кандай экендигин билгиси келип жана өз алдынча тамактанууга аракеттене баштайт. Тамакты кармап көрүп, даамын татуу – баланы үйрөтүүнүн маанилүү бөлүктөрүнүн бири. Ал өз алдынча тамактана баштаган учурда, өзүнө ишеним пайда боло баштайт.

СИЗДИН АРАКЕТИҢИЗ

- Баланы түрдүү абалда – чалкасынын, көмкөрөсүнөн же отургузууга аракеттениңиз. Мындай учурда ал айланасын түрдүү абалда карап, ар кандай жол менен, мисалы оодарылып, жөрмөлөп жана олтуруп алып, колу менен кармалап көрүп, дүйнө таанымын кеңейтет.

- Баланы буюмдарга жетип, колуна алууга ынтызар кылган оюндарды ойнотуңуз. Ага жаккан оюнчукту бала жете ала турган аралыкта кармап, аны алууну сунуштаңыз.

- Балага ар кандай өлчөмдөгү, салмактагы, формасы да түрдүү оюнчукту берип, аны менен бирге оюнчук менен таанышып, анын касиеттерин үйрөнүңүз.

- Балага буюмдарды колдонуунун жолдору менен таа-ныштырып, мисалы бир колдон экинчи колго алууну, силкилдеткенди, урганды, түрткөндү жана ыргытканды көрсөтүңүз.

- Баланы эмгизээрдин же тамактандыруунун алдында сүйлөшүү менен сиз аны жакын арада курсагын тойгузаарыңызды түшүндүрөсүз жана чыдамкайлык менен күткөнгө үйрөтөсүз.

- Жашынмак ойноп жатып, бир аз «көрүнбөй» кармалыңыз, муну менен балага андан ары кандай окуя болоорун ойлонууга убакыт бересиз.

- Күнүмдүк көнүгүүлөр үчүн режим түзүп, мисалы сууга түшүрүү, тамактандыруу, бешик ырларын ырдоо, уктатуу сыяктуу иштерди өз убагында аткарууга аракеттениңиз.

- Балаңызга колуңуздан кармап ойноого, ошондой эле эмгизип жатканда көкүрөгүңүздү же тамактанып жаткан тарелкасын кармалап көрүүгө мүмкүнчүлүк бериңиз. Тамакты төгүп-чачып, булганганына карабаңыз, анткени ошол учурда ал тамактын жана суюктуктун түрлүү даамы менен тааныша баштайт.

- Чоңоё баштагандан тартып анын колуна тамак бере баштасаңыз болот, ошондой эле кашык берип, өз алдынча тамактанууга да көндүрүңүз.

4-6 АЙЛЫК НАРИСТЕДЕН ЭМНЕ КҮТСӨ БОЛОТ

Мен да айтканга сөзүм бар

Бала жакшы көргөн жакындарына, сизге, өзүнө жаккан оюнчуктарына ж. б. аны кубандырып, сүйүндүргөн нерселердин бардыгына кубанычтуу үн менен добуш чыгарат. Анын добушу–келечектеги сүйлөө речинин негизи. Эгер сиз ага көбүрөөк жооп берип турсаңыз, бала ошончолук жакшы көңүлү менен «сүйлөшүүнү» улантат.

Жаккандын баары оозумда

4 айлык бала курчап турган дүйнөнүн ар бир аспектиси менен өзгөчө кызыгып тааныша баштайт. Аны дароо оозго салып көрө баштаса, айрым учурдагыдай наристенин курсагы ачып же тиши чыгып бүйлөсү кычышканынан гана эмес, ал – буюм менен таанышуунун негизги шарттарынын бири.

Колдон колго берүү

4 айлык бала буюмдарды кармаган учурда колдун баш бармагын пайдалана албайт. Буюмдарды алганда алар адатта, манжаларынын жардамы менен алаканына кысып кармайт.

Мен-инсан

Балага 4 ай болуп калгандан кийин, сиз анын башка наристелерден эмнеси менен айырмаланарын жана окшоштугун жакшы билип каласыз. Кийинки айлардын ичинде балаңыз сизге өзүнө эмне жагаарын, ошондой эле өз кызыкчылыктарын билдиргенге жарап калат.

СИЗДИН АРАКЕТИҢИЗ

• Балаңыз добуш чыгарып «сүйлөп» жатканда аны карап, көңүл коюп угуңуз. Ал токтогондо сиз сүйлөп, андан соң жооп күтүңүз. Мындай кезектешип баарлашуу аны сүйлөшүү маданиятына үйрөтөт.
• Сүйлөп баштаганыңызда баланын реакциясын байкаңыз. Эгер ал жооп бергиси келбесе, кыстабаңыз, мүмкүн ал тыным алгысы келип жаткандыр.

• Бала кармай турган буюмдар таза жана коопсуз, бир жерин кесип албагыдай жылмакай, ошондой эле баланын оозуна толук батпагыдай көлөмдө болуш керек.
• Түрдүү формадагы – тоголок, төрт бурчтуу, жылмакай, сырты тегиз эмес – одур-будур оюнчуктарды сунуш кылыңыз. Алардын айырмачылыктарын бала оозуна салып туят.

• Бала үчүн ыңгайлуу, оңой кармала турган же кармагычтары арбын, жеңил, ошол эле учурда оозуна батпагыдай көлөмдүү оюнчуктарды бериңиз.
• Эсиңизде болсун, 4 айлык наристе оюнчугун жерге түшүрүп жиберген учурда сиз аны атайын жасады деп ойлобоңуз, анткени ал оюнчукка өз аракети менен жетип, аны кармап турганга жарап калса да, ал азырынча атайын колун ачып, аны коё бергенге жарай элек.

• Эгер бала ойноп жатканда тескери бурулуп, чалкалап же ыйлай баштаса капаланбай эле койсоңуз болот. Мүмкүн муну менен ал эс алгысы келгендигин билдирип жаткандыр. Мындай учурда баланы колуңузга алып кандайдыр бир жагымдуу ыр ырдап берсеңиз болот.
• Баланын өзүнө таандык мүнөзү тууралуу ойлонуп көрүңүз. Ага бака-шака түшкөн же тескерисинче тынч чөйрө жагабы? Ал активдүү жана тынчы жокпу же абдан эле этият жана чечкинсиз балабы? Телегейи тегиз мүнөздүү бала жок. Ошондуктан балаңызды туура түшүнүп, кандай болсо ошондой кабыл алып, аны жакшы көрүп, сыйлоо керек.

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,
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 чыгыныз:

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