АКЫСЫЗ

КҮНҮМДҮК КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН СЫЙКЫРДУУ

СЫРЫ

6-9 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-, 10- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Dubanaev
4-, 6- бет - © Шимкова-Искакова
10- бет - UNFPA/KYRGYZSTAN/720/Herweg
16- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Toigonbaeva

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
Сууга түшүрүү...6
Алдей, алдей ак бөпөм..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.

СИЗ ҮЧҮН БУЛ ЭМНЕНИ БИЛДИРЕТ

Алты айлык бала –тынчы жок, өжөр, оюна келгенин бербеген жана ошол эле учурда анын жоруктары ушунчалык таң калаарлык! Бул учурда алар акыл-эс, кыял-жоругу жана дене түзүлүшү жагынан өнүгүүнүн чегинде турат. Бирок ал мезгилде каалаганын жасаганга балдардын мүмкүнчүлүгү жок. Алардын колу буюмдарды өзгөртүүгө кудурети жетпейт, координациясы жакшы өнүккөн эмес, ошондой эле тең салмактуулукту сактап, туруп баса албай, жөрмөлөгөндү гана билет. Бирок сүйлөй албаса да, көп нерсени түшүндүрүүгө аракеттенет жана алар ойго келбегендей сезимтал болушат.

Балдар кийинки үч айдын ичинде көп нерселерди өздөштүрүүгө жетишет. Бирок алты айлык наристеге алгач өз алдынча жасай албай турган нерсени ишке ашырууга көмөктөшө баштайсыз. Эгерде ал оюнчугуна жетүүгө аракеттенип, бирок алдыга эмес, артка жылса, сиз анын артынан алаканыңыз менен таманынан акырын жөлөсөңүз, ал алдыга умтулуп оюнчугуна жетет. Адатта бала муну эч кимдин жардамысыз ишке ашыргысы келгендиктен, кээде сизге ачууланышы ыктымал. Сиз сабырдуулукту көрсөтсөңүз, бала да чыдамкай жана тырышчаак болгонго үйрөнөт.

СУУГА ТҮШҮРҮҮ

Баланы киринтүү ата-эне үчүн чоң түйшүктөрдүн бири. Ал эми наристе болсо сиздин жаныңызда суунун ичинде жыргап ойноп, бул мезгилде чоң ыракат алууга мүмкүнчүлүк түзүлөт.

Эгер бала сүйлөй билсе…

Жагымдуу тынч бөлмөдөгү бизге эч ким тоскоол болбой, көлмөдө отурган мага мындай учурдан артык эмне бар? Суунун ичинде отуруп, кружкага суу толтуруп, кайра төгөм. Сен мени самындап, жуунта баштаган учурда өзүмдү абдан жакшы сезип, мен дагы сен сыяктуу курсагымды, колу-буттарымды жууй баштайм. Сууда сүзүп жүргөн кайыктар, өрдөктүн балапандарын жана көбүрүп-жабырган көбүктөрдү карап туруу ого бетер кызык. Акырында жумшак, жылуу сүлгүгө ороп кучактап, менин кандай гана жакшы жыттанаарымды айтканыңды угуп абдан кубанам. М-м-м, мен өзгөчө болсом керек…

Наристе эмнени өздөштүрөт

Сиздин өтө мээримдүүлүк менен жуундуруп жана жумшак сүлгү менен аарчыган учурда балада өзүн баалоо сезими калыптанып, абдан ыраазы болот. Сиз менен бирге сууда ойногон мезгилде балада маанилүү сапаттардын пайда болушуна өбөлгө түзүлөт. Ал сизди оюнга кантип тартууну, убакытты кандайча көңүлдүү өткөрүүнү түшүнө баштайт. Бул келечекте аны башка адамдар менен убакытты көңүлдүү өткөрүүнү уюштурууга даярдайт.

Киринтип жаткан учурда суудагы бир нече жөнөкөй оюнчук эле баланын дүйнө таанымын кеңейтүүгө зор мүмкүнчүлүктөрдү түзөт. Бала резина өрдөктү сууга ыргытканда суунун чачырашы же болбосо сууну төгүп, идишти бошоткон учурда ал «себебин» жана «натыйжасын» аңдап биле баштайт. Ошондой эле ал «толук» жана «бош», «сүзүү» жана «чөгүү» сыяктуу математикалык жана табигый илимий түшүнүктөрдү, ошондой эле катуу жана суюк заттарды айырмалай баштайт. Мындай таанып-билүү сиздин катышууңуз менен ишке ашкандыгы зор мааниге ээ. Анын кызыгуусун жаратууда мындан артык жол жок.

Сиздин аракетиңиз

- Сууга түшүрүп жатканда балага толук коопсуздукту камсыздаңыз!
- Алты айлык балдар кыймыл-аракетти кайталап тууроо аркылуу үйрөнөт. Ошондуктан оюнчук чакага суу толтуруп же резина өрдөктү чыйкылдатып, аны так ошентип кайталоону сураңыз.
- Баланы кечинде сууга түшүрөм деп, күндүн батышын күтүп олтура бербестен, күндүзү деле киринтсеңиз, мындай процедура баланы тынчтандырууга жакшы жардам берет.

АЛДЕЙ, АЛДЕЙ АК БӨПӨМ...

Айрым алты айлык балдарды уйкусу келген учурда керебетине жаткырса эле тынч эле уктап калышат. Бирок көпчүлүгүн күнү бою чарчаганына карабастан, уктатуу абдан кыйын. Балаңыздан кем эмес чарчаган сизге бул кыйынчылыктан кантип чыкса болот?

Эгер бала сүйлөй алса

Керебетке жаткырган учурда эмнеге мындай ыйлаарымды билгиң келеби? Эмне үчүн мен сенин колуңда эмес, керебетке жалгыз жатышым керек? Мен сенин жаныңда гана өзүмдү абдан бактылуу сезип, уктап калсам жалгыз калаарымды билип турам. Мени тынчтандыруу үчүн сен эмне кылсаң болот? Адегенде сууга түшүрүп, өтө жарык эмес бөлмөгө жаткырып, андан соң далымдан акырын сылап, жагымдуу бешик ырларын ырдап берген учурлар абдан жагат. Ошондой эле колума мамалагымды же жуурканымдын четин карматып койсоң болот. Дагы бир аз ыйлашым мүмкүн, бирок кирпиктерим жабышып, магдырап уйкум келе баштады. Ал эми эртең кантип уктаарымды айта албайм.

Баланын өздөштүрүүсү

Жакшы көргөн жакын адамынан бөлүнүү кичинекей бөбөктөр үчүн эң эле кыйын. Ошондуктан уктаар алдында башка нерсеге алагдыланбастан, убактыңызды балага атайын бөлүп, аны эркелетип уктатсаңыз, ал сиз үчүн өзгөчө кымбат, сүйүктүү экендигин баамдоого мүмкүнчүлүк түзүлөт. Мындай аракеттер балада социалдык, эмоционалдык жана анда өз ара байланыш түзүүнүн негизин калыптандырат. Эгерде сиз уктатуунун алдында күн сайын ушул аракеттерди ишке ашырсаңыз, бала эртең уктаарда эмне болоорун жакшы билмек да ал өзүн коопсуз сезип, жакын адамы да кээде кетээрин, бирок кайрылып келээрине ишене баштамак. Ал бара-бара өз алдынча башка бирөөнүн жардамысыз уктоого көнө баштайт. Бул болсо балага келечекте абдан зор пайдасы тие турган баалуу сапаттардын бири.

Сиздин аракетиңиз

• Балага өз *алдынча* уктоого мүмкүнчүлүк бериңиз. Балдар биз ойлогондон да көбүрөөк тапкыч келишет. Эгер баланын кыйналганын көрүп, чыдабай ар дайым анын каалаганын жасай берсеңиз, ага өз алдынча сооронуп, уйкуга кетүүсү кыйын болуп калат.

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.

6–9 АЙЛЫК НАРИСТЕДЕН ЭМНЕ КҮТСӨ БОЛОТ

Мен ой жүгүртө алам

Баланын ой-жүгүртүүсү бир кыйла татаал түзүлүштөгү түрдүү оюнчуктар менен ой-ногон сайын жогорулайт.

Мен жөрмөлөп, ал гана эмес тура да алам

Бала күн өткөн сайын көбү-рөөк кыймылдап жөрмөлөп калат, ал гана эмес ордунан туруугa да аракеттене баш-тайт.

Колум менен кармай алам

Күн сайын бала колдорун, манжаларын пайдаланып, анда көп нерсени кармоо жөндөмү өркүндөй баштайт.

Сени көрүп турам!

Бала адамдар жана буюм-дарды көрө албаган күндө да алардын болорун түшүнүп калат.

СИЗДИН АРАКЕТИҢИЗ

• Баланы киринтип жаткан убакта, желим оюнчуктарды, пластмасса чөмүч, чака ж. б. оюнчуктарды сууга салып коюңуз. Аларды кызыгуу менен үйрөнүп карап жаткан балага сиз да кошулуп, аларды кандайча пайдалануу керектигин көрсөтүп бериңиз.

• Желим кесеге кантип суу толтурууну үйрөтүнүз жана оюнчуктун үстүнө суу куйган учурда эмне болорун көрсөтүңүз.

• Бала жете ала турган жана жөлөнүп туруучу жерде баланын салмагына туруштук бере ала турган коопсуз буюмдардын гана болушуна көз салыңыз.

• Эртелеп жөрмөлөп баштаган балдар, кээде басканды кеч башташат (басып эмне кылам, керек болсо жөрмөлөп деле барсам болот да).

• Кийинки айларда бала буюмдарды баш бармак жана сөөмөй менен кармай баштайт, бул болсо колдун жардамы менен кандайдыр бир аракеттерди ишке ашырууну жеңилдетет мисалы, ал колу менен тамактанууга өтөт.

• Кезектешип ойной турган оюнду ойногула. Сиз берген буюмду кайра кайтарып берүү бөбөккө абдан жагат. Мындай оюн узакка созулуп, бала берип-алганды өздөштүрүүгө жагымдуу шарт түзүлөт.

• Бала көп буюмдарды колу менен алууга жарай баштаган учурда, оозуна сала турган майда буюмдарды карматкандан сак болуңуз.

• Жашынмак ойноңуз. Оюндун мындай түрү балаңыздын сизден убактылуу бөлүнүүгө бир кыйла көндүрөт.

• Оюнчукту катып коюп, аны кайра таптырып ойнотуңуз.

6–9 АЙЛЫК БАЛАДАН ЭМНЕ КҮТСӨ БОЛОТ

Сиз кимсиз?

Бөтөн адамдардын, ошондой эле көп көрбөгөн жакындарынын арасында да бала чочуркап, корко баштайт. Ал чоочун адамдарга жолуккан учурда чочуркап, кээде коркуп ыйлашы да ыктымал.

Эми, тыңдагыла!

Бала эмне керектигин жана каалоосун добуш чыгарып же кыймылы менен билдире баштайт.

Мен – имитатор

Балаңыз улуу имитатор. Ал сиздин кыймыл-аракетиңизди, үнүңүздү жазбай туурап, кызык оюнга айландырат. Имитация – үйрөтүүнүн эң сонун жолу гана болбостон, ал абдан кызык.

Көп нерсени билгим келет!

Бала көп нерсеге кызыгып, айлана-чөйрө менен тынымсыз тааныша баштайт.

СИЗДИН АРАКЕТИҢИЗ

- Бала үчүн бейтааныш болгон жакын адамдарыңыз менен тааныштырып, аларга жакындатыңыз.
- Ал адамга балаңыздын сүйгөн оюнчугун же китебин берип, бала менен жакындашууга жардам бериңиз.
- Жакындарыңызга же досторуңузга балаңыздын чочуркашынын себебин түшүндүрүңүз.

- Баланын «тилмечи» болуңуз, мисалы: ал бөтөлкөнү көрсөтсө, суу ичесиңби? деп сураңыз.
- Баланын кылганын өзүнө сөз менен түшүндүрүп бериңиз. Эгерде ал оюнчугун жерге ыргытса: «сен машина менен ойногуң келбей калыптыр. Мамалагыңды карап калыптырсың, эмне алгың келип турабы? деп сураңыз да, оюнчукту жете ала турган жерге коюп, аны өзү алуусун сунуш кылыңыз.

- Үн чыгарып ойноп, аны туурап кайталоого балага мүмкүндүк бериңиз.
- Чыйкылдак оюнчукту катуу басып көрсөтөсүз да бала аны кайталаш үчүн бир аз күтүңүз. Бул бөбөктү «себеп» жана «натыйжаны» түшүнүүгө, ошондой эле аны өзү да ишке ашырууга мүмкүн экендигин үйрөтөт.

- Бөбөктүн эмнеге кызыгаарын байкаңыз жана анын кызыгуусун дайыма кубаттай жүрүңүз.
- Анын буюмдар менен кандайча таанышаарына көңүл бөлүңүз. Мисалы, китепти баштан аяк ачып баштайбы? Тетирисинен карайбы же тез эле барактап коёбу, же бир бетин эле кечке карап отура береби? Айрым балдарга китеп ушунчалык жаккандыктан, оозуна салып, ал турсун барактарын чайнай башташат. Эгер ал балага зыян келтирбесе, мында корко турган эч нерсе жок.

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