АКЫСЫЗ

КҮНҮМДҮК КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН СЫЙКЫРДУУ

СЫРЫ

9-12 ай

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

юнисеф

Алынган булагы:
«Ар бир көз ирмемдин сыйкыры»: 9-12 айлар

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

Фото сүрөттөр:
Мукаба, 10- бет - UNFPA/KYRGYZSTAN/8547,28/Herweg
4- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Dubanaev
6- бет - © Cale Wagner
8- бет - © Шимкова-Искакова
16- бет - UNICEF/KYRGYZSTAN/Oseledko

Johnson & Johnson pediatric institute L.L.C.

Жонсон & Жонсон
педиатрия институту

ZERO TO THREE®

Одөн Зкө чейин

МАЗМУНУ

Күнүмдүк көнүгүүлөрдүн сыйкырдуу сыры....................3
Сиз үчүн бул эмнени билдирет....................................5
Жолугушуу жана ажырашуу......................................6
Дүкөнгө саякат...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.

BOARD

СИЗ ҮЧҮН БУЛ ЭМНЕНИ БИЛДИРЕТ

9 айлык наристеде өзү жана айлана-чөйрө тууралуу түшүнүк калыптанат. Ал өз каалоосун ар кандай ыкма менен, кээде өтө жароокерленип (сизди башка бөлмөдөн таап алса, кучактап эркелей баштайт), кээде өтө кежирленип (жакпаган тамагын төгүп салып же шымын алмаштыргандан баш тарткан учурлар болот) зор чеберчиликте ишке ашыра алат. Оюнчук берген учурда аны жерге ыргытып кыйкырышы ыктымал, анткени ага бул оюнчук эмес, башкасы керек! Эгер кайсы оюнчук жагаарын таба албасаңыз, бала өзү каалаган нерсесине жетмейинче чыр салууну уланта берет. Бирок ал кийинчерээк керек нерсени өзү таап алганга жарап калат.

Баягы эч нерседен бейкапар ымыркай эми көп нерселерди өтө ылдамдык менен өздөштүрүп, мурдагыга салыштырганда биртоп күчкө ээ болду. Ошондуктан бул кичинекей күчтүү инсанды тарбиялоо үчүн сизден дагы жаңы дем-күч талап кылынат. Бала мурдагыдай түнкүсүн ойгонуп, сиздин тынчыңызды албай калганына карабастан, чарчап калганыңыз мындай шартта анчалык деле таң калыштуу эмес. Кээде өзүңүз үчүн бир аз да болсо убакыт бөлүп, баланы бир бөлмөгө камап салгыңыз келет жана бул үчүн өзүңүздү күнөөлүү сезген учурлар да болот. Андай оюңуз үчүн өзүңүздү күнөөлөбөй эле койсоңуз болот. Бала өз каалоосун ишке ашыруу үчүн өтө кежирленген учурда эмне кылаарыңызды билбей баш катырып, ааразы болгон учурда, мындай өжөрлүк келечекте баланын өз каалоосун ишке ашырууда ийгиликтин ачкычы болоорун унутпаңыз.

ЖОЛУГУШУУ ЖАНА АЖЫРАШУУ

Айрым учурда же күндөгү бир аз убакытка болсо да бала менен ажырашуу сиз үчүн да, бала үчүн да кыйын сыноо. Бирок балага бөлүнүүгө жана кайра жолугушууга көнгөнгө көмөктөшүү менен анын социалдык жана эмоционалдык өнүгүшүнө шарт түзө аласыз.

Бөлүнгөн учур баланын көз карашы менен

Кээде мен сен кеткен учурда ыйлайм. Ошондой эле сен кайтып келгениңе көңүл бурбастан да ыйлашым мүмкүн. Анткени мен сени ушунчалык жакшы көрөм жана сенден ажырагым келбейт, ал эми сени көргөн учурда өтө толкунданып, ошондой эле мени калтырып кеткениңди эстеп, таарынып да ыйлаймын. Учурда сага өзүмдүн ички терең ой-сезимдеримди түйдура алаарымды билип, өтө капаланганымды да билдире алам. Бир жакка кетээриңде мени калтырып кете турган адам жана мени менен бир аз чогуу болуп, андан соң кетсең жакшы болот эле. Ал адам менен жагымдуу жылмайып сүйлөшкөнүңдү көрсөм, сага жаккан адам менен калып жаткандыгымдан өзүмдү коопсуз сезмекмин. Кийин мен чоңойгондо сүрөтүңдү же сени эске сала турган буюмуңду калтырчы. Суранам сенден, мени ыйлабасын деп бир жакка билинбестен кетип калбачы. Мындай нерсе мени абдан чочулатат, анткени сен айрым учурда эскертпей туруп жоголуп кетесиң деп ойлой баштайм. Ал эми коштошуп кеткен учурда сага мурдагыдан да ишеничим арта баштайт. Ошентип бара-бара кеткениң менен, сөзсүз кайра кайтып келээриңди түшүнүп калдым.

Жолугушуу менен айрылышуудан бала эмнени өздөштүрөт?

Баланын сезимин сыйлап, бир жакка кетээриңизди билдирип турсаңыз, ал мындай шартка көнүүгө жана өз эмоциясын башкарганды үйрөнүүгө жардам бересиз. Сиз кайталанган күнүмдүк эрежелериңиз жана аракеттериңиз менен балага алдын ала кандай окуялар болорун туюндура алсаңыз ал өзүн коопсуз сезип, сизге ишенүү менен жан дүйнөсүн көзөмөлдөөнү өздөштүрө баштайт. Ал сизден алыстаган учурда аны караган башка адамдар да ал үчүн камкордук көрүшүнө ишеним пайда болуп, алар менен тыгыз мамиле түзүлүшүнө шарт түзүлөт. Башка өзү теңдүү балдардын арасында калган учурлар да анын социалдык жана эмоционалдык сапаттарынын өнүгүүсүнө түрткү болот.

Сиздин аракетиңиз

• Коштошоор алдында аны менен бир аз ойноп, же тескерисинче батыраак коштошуп кетсеңиз жеңилирээк болобу же жокпу? Аныкташыңыз керек.

• Баланын убакыт тууралуу түшүнүгү болбогондуктан, кетээр алдында ага: «Азыр сен ойноп тур, анан тамак ичесиң, андан соң мен келип алып кетем», деп түшүндүрсөңүз бала аны окуялардын жүрүшүнө жараша кабыл алат.

ДҮКӨНГӨ САЯКАТ

Көпчүлүк ата-энелер балдарын дүкөнгө алып баргандан чочулашат. Эгерде аны дүкөнгө канчалык көп алып барып турсаңыз, ошончолук көп жаңы нерселер менен таанышка- нына күбө болосуз.

Эгер бала сүйлөй алса

Кандай укмуш! Карасаң, канча түркүн буюмдар турат, кандай кызык адамдар жүрөт. Кандай гана үндөр угулбайт, кандай гана жагымдуу жыттанат! Аларды көрүп айран таң калып, тынчым кетип, чыргоолоно баштайм. Сен мени өзүңө кысып, кучактап айланадагылар тууралуу баяндап берген соң, бул жер мен үчүн коопсуз жана кызык экендигин түшүнүп, бир кыйла жеңилдей түштүм. Чоңойгондон кийин буюмдарды көтөрүшүп, мен да сага жардам берем. Сен мага аткарууга мүмкүн болгон тапшырма берсең мен өз күчүмө ишеним пайда болуп жана чыдамкайлык менен күткөндү үйрөнөм. Үйдөгүгө окшош печеньенин же сүттүн коробкасын көргөндө аларды салыштырып, «баштыкка эки апельсин салып койчу» деген сыяктуу суранычтарды актаруудан соң түркүн түстөрдү, цифраларды ажыратууну үйрөнө баштадым. Мен үчүн бул кадимки математика жана бир аз табият таануу. Азык-түлүк дүкөнү мен үчүн укмуштай кызык дүйнө!

Баланын өздөштүрүүсү

Эгер балаңыз өтө сезимтал болсо жана тез чарчаса анда дүкөн кыдырууну узакка созбошуңуз керек. Баланы туура түшүнүп, мамиле кылсаңыз убакыт өткөн сайын ал мындай шартка көнө баштайт. Аны алаксытып, дүкөндүн ичиндегилер тууралуу айтып берген учурда балада сүйлөө речинин негизин калыптандырууга жардам бересиз. Бөбөккө тапшырма берүү менен анын текчедеги кутучаларды чачуудан алаксытып, ошол эле учурда ал өзүн сизге жардамчы катары сезип жана өзүн кармоону үйрөнөт. Дүкөндөр дүйнө таанууда айтып бүткүс жаңы мүмкүнчүлүктөрдү түзөт.

Сиздин аракетиңиз

- Дүкөнгө бараарда баланы үйдөн өз оюнчугун карматып алып чыксаңыз, ал өзүн коопсуз сезип, дүкөнгө барганын көңүлдүү окуя катары кабыл алат.
- Дүкөндө сатып алуу үчүн азык-түлүк тандап жаткан учурда аны бул ишке тартып, андан жакынкы текчедеги жумшак, сынбай турган нерсени алып, баштыкка салууну сураңыз. Адатта, балдар өтө кубануу менен жардам беришет.

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.

9–12 АЙЛЫК НАРИСТЕДЕН ЭМНЕ КҮТСӨ БОЛОТ

Карачы, мен муну таап алдым!

Болжол менен 9 айлык балдар буюмдарды көз алдында турбаганы менен алардын башка жерде болорун туя башташат. Бул «буюмдардын туруктуулугу» деп аталат.

Ажырашуу абдан кыйын

Улам чоңоюп, эс тарткан сайын ага сизден бөлүнүү абдан кыйын болот.

Менин кыймыл-аракетимди карап көрчү

Бала өз алдынча болуп, сиздин жардамыңызсыз эле жөрмөлөп, ал гана эмес алгачкы кадамдарын шилтей баштайт.

Мен түшүндүм!

Бала сүйлөй албаганына карабастан көп сөздөрдү түшүнүп, ал эмес «тобуңду алып кел!» деген сыяктуу жөнөкөй талаптарды аткарышы мүмкүн.

СИЗДИН АРАКЕТИҢИЗ

- Балага буюмдун өзгөрүлбөстүгүн өздөштүрүү үчүн жоготуп, кайра табууга байланышкан оюндар менен ойноңуз. Топту көрсөтүп, андан соң аны дивандын алдына бекитип, бөбөктөн топту табууну сураңыз.
- Баладан алыстап анын көзүнө көрүнбөй калган учурда да жакын жерде экендигиңизди билдирип, бала менен сүйлөшүп туруңуз. Мындай учурда ал чочулабастан бир нече мүнөт жалгыз ойноп турат.
- Сабырдуу болуңуз! Кээде балдар өтө кежирленип, кечеги ойногон оюнчугун эстеп калып, бүгүн ошол гана оюнчукту өжөрлүк менен талап кылышы мүмкүн.

- Бала менен коштошкон учурда мээримдүүлүк менен жылмайып, сиз аны жакшы көрөөрүңүздү, бирок калтырган адам менен убакытты абдан көңүлдүү өткөрө тургандыгын, кайтып келген соң күндөгүдөй эле анын сүйүктүү китебин чогуу окуй турганыңызды айтып түшүндүрүңүз.
- Ага сүрөтүңүздү бериңиз. Ырдаганыңызды же анын сүйүктүү жомогун окуган учурду аудиокассетага жаздырып коюңуз.

- Балага «коопсуз аймак» түзүңүз. Ал бир жакка кетсе да жанында дайыма сиз болоорун билиши керек. Бул сезим кийин ал алыс аралыкта чочулабастан таанып-билүүсүн улантууга көмөк көрсөтөт.
- Чыгырыктарды (ходунок) колдонбоого аракет-тениңиз, анткени ал баланын булчуңдарына жана тарамышына зыян келтириши ыктымал.
- Жаңы нерселерди өздөштүрүүгө көмөктөшүңүз. Эгер ал шымын алмаштыруудан баш тартса, «сен кийгиң келбей жатканын мен түшүнүп турам, анда шымыңды кармап тур, мен аны кийгизейин сен болсо мага жардам бересиң» деп айтсаңыз болот.

- Анын аракеттерин сөз менен түшүндүрүңүз, мисалы, «сен мамалакты кармап турасың, балким ал суусагандыр», деп кружканы сунуңуз.
- Сизди жакшы түшүнүш үчүн, буюмдарды көрсөтүп, мисалы «сенин бут кийимиң кана?» деп туфлийин көрсөтүп сураңыз.

9–12 АЙЛЫК НАРИСТЕДЕН ЭМНЕ КҮТСӨ БОЛОТ

Мен айта турган сөз бар

Бала эмне айткысы келгенин билдирүү үчүн кыймыл-аракет менен жаңсап көрсөтө баштайт, мисалы суусаган учурда сууну көрсөтүп же колундагы печеньесин ыргытып жибериши мүмкүн.

Эмне каалаcам өз эрким

Балаңыз тамакты (башка нерселерди да) тандап жана өз алдынча тамактанууну каалашы ыктымал.

«Жок» деп гана айтам!

«Жок» деген сөздүн маанисин өздөштүрүп, аны өтө кеңири пайдалана баштайт.

Мага коопсуздукту камсызда

Бала көп нерсени үйрөнгөнгө кызыгат, бирок бул үчүн ал чоң адамдар тарабынан коопсуздуктун камсыздалышына муктаж.

СИЗДИН АРАКЕТИҢИЗ

- Баланы өз каалаганын түшүндүрүүгө үйрөтүңүз. Эки оюнчукту көрсөтүп кайсынысы жакканын сураңыз. Ал өзүнө жакканын көрсөтүп же ага жетүүгө аракет кылат. Эгер ал бир оюнчукту көпкө чейин карап калса, «ушул оюнчук жактыбы?» деп сураңыз.
- Кезектешип ойной турган оюндарды ойноңуз. Топту бала жакка тоголотуп, кайра аны сизди карай тоголотушун сураңыз. Мындай оюндар баланын социалдык жактан өнүгүүсүн шарттайт.

- Балага кечээ эле жеген тамагы бүгүн жакпай калышы ыктымал, ошондуктан сабырдуулук менен ага кандай тамак жагаарын билүү үчүн түрлүү тамактарды жасап бериңиз.
- Бөбөккө өз алдынча тамак жегенге мүмкүндүк берип, анын бул демилгесин ар тараптан колдоңуз. Ал кубануу менен колуна кашык алып, суусундуктарды өзү ичкенге аракеттенип баштайт.

- Бала «жок» деп айткан учурда эмне айткысы келгенин билүүгө аракеттениңиз. Мисалы аны колдо алып бараткан учурда тепкилеп, башын чайкап, «жок» деп кыйкырып баштаса, «мен өзүмө өзүм кожоюн» дегенди билдирип, балким ал өз алдынчалыгын коргогусу келип жаткандыр. Кээде тамактануу учурунда «жок» деп мисалы, алма жегиси келбей, сабизди сурашы ыктымал. Керебетке алып бара жатканда «жок» деп чарчаганын да билдирсе керек.

- Үйдө баланын коопсуздугун камсыздоо үчүн, тизелеп туруп алып, баланын көзү менен карап, ал жете ала турган жерлерде кооптуу буюмдар жок экендигин текшериңиз. Розеткаларды жабыңыз, атайын убактылуу тосмолорду коюңуз.
- Балага кымбат оюнчуктарды сатып алууга көп каражат кетирбестен эле анын өнүгүшүнө түрткү боло турган чөйрө түзүүгө аракетиңиз керек. Ар бир бөлмөдө бала кызыга турган буюмдар турушу зарыл, мисалы залда чоң, кооз сүрөттүү китептер, ашканадагы бала жете турган шкафтарга түрдүү желим идиштерди койсо болот.

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