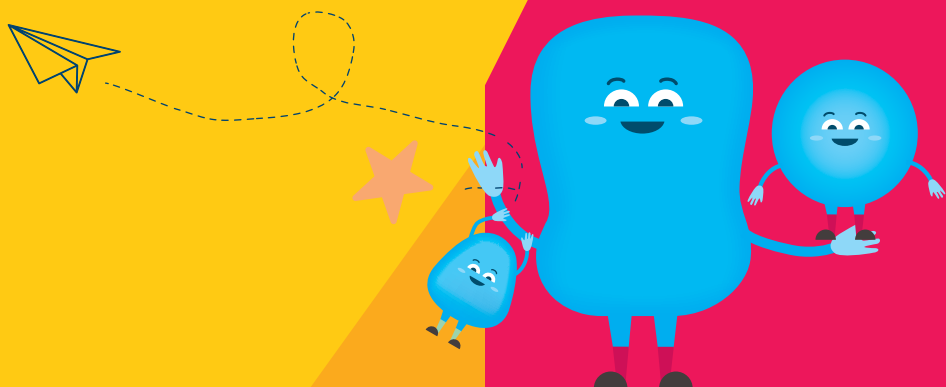




World Health  
Organization

unicef   
for every child



# COVID-19 даврида бола тарбияси

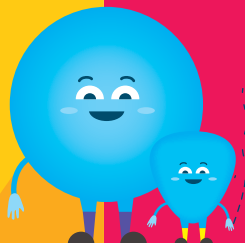
# 1 COVID-19 даврида бола тарбияси Болага шахсий вақт ажратиш

Ишга бориш имкони йўқми? Мактаблар ёпиқми? Пул топиш ҳақида қайғураяпсизми? Бундай вазиятларда стресс ва босимни ҳис этиш нормал ҳолдир.

Мактабларнинг ёпилиши болалар ва ўсмир фарзандларимиз билан муносабатларимизни янада яхшилаш учун имкониятдир.

## Ҳар бир бола учун вақт ажратинг

Бу атиги 20 дақиқа ёки ундан кўпроқ бўлиши мумкин. Бу ҳар куни бир вақтда бўлиши мумкин, шунда фарзандларингиз бу дақиқаларни кутишади.



## Фарзандингиздан у нима билан шуғулланишни исташини сўранг

Танлаш ҳуқуқи уларнинг ўзларига бўлган ишончни оширишга ёрдам беради. Агар фарзандларингиз карантин даврида мумкин бўлмаган бирон нарса қилишни истасалар, бу улар билан ҳозирги вазият тўғрисида суҳбатлашиш учун яхши имкониятдир (кейинги саҳифага қаранг).

## 3 ёшгача бўлган боланигиз билан завқли вақт ўтказинг



- Уларнинг юз ифодалари ва овозларига тақлид қилинг.
- Пластик идишлар ёрдамида мусиқа чалинг ва қўшиқлар куйланг.
- Кубиклардан бирор нарса ясанг.
- Эртақ айтиб беринг, китоб ўқиб беринг, расмларни томоша қилинг ёки бирга расм чизинг.



## Телевизор ва телефонларни ўчиринг. Бу коронавирус ҳақидаги янгиликлардан ҳоли вақтдир.

## Ўсмир фарзандингиз билан завқли вақт ўтказинг

- Улар ёқтирган мавзуларда суҳбатлашинг: спорт, мусиқа, ТВ, машҳурлар, дўстлар.
- Улар ёқтирган мусиқа садолари остида фитнес билан шуғулланинг.

## Катта ёшдаги фарзандингиз билан завқли вақт ўтказинг

- Биргаликда китоб ўқинг ёки расмларни кўринг.
- Мусиқа остида рақсга тушинг ёки биргаликда қўшиқ куйланг.
- Уй вазифаларига кўмаклашинг.
- Биргаликда уй юмушларини бажаринг – уйни тозалаш ёки таом тайёрлаш учун уйинг уйлаб топинг.

## Уларни тингланг, кузатинг. Уларга тўлиқ эътибор қаратинг. Завқланинг!

Кўшимча маълумот олиш учун ЖССТ ва ЮНИСЕФ веб-саҳифаларидан фойдаланинг:

<https://www.who.int/>  
<https://www.unicef.org/uzbekistan/uz>

# 2 COVID-19 даврида бола тарбияси

## Ижобий муносабатни сакланг

Кичик ёшдаги ёки ўсмир фарзандларимиз бизни ақлдан оздирганда кайфиятимиз ижобий бўлиши жуда мушкул. Биз тез-тез: "бўлди, буни тўхтат!" деб ўшқирамиз. Аммо фарзандларимизга ижобий кайфиятда йўл-йўриқ кўрсатиб, яхши хулқ-атворлари учун мақтасак кўп ҳолларда фарзандларимиз бизга қулоқ тутадилар.

### Улар ўзларини қандай тутишларини исташингизни айтинг

Фарзандингизга кўрсатма беришда "Илтимос, кийимингни йиғиштир" каби ижобий сўзлардан фойдаланинг ("тартибсиз бўлма!" дейиш ўрнига).

### Фикрингизни қай йўсинда етказишингиз муҳимдир

Фарзандингизга бақириш фақат сиз ва болангиздаги стресс ва ғазаб ҳиссини кучайтиради. Фарзандингизнинг исмини айтиб, унинг эътиборини ўзингизга қаратинг. Ҳотиржам овозда гапиринг.

### Реалист бўлинг

Сиз сўраган нарсани фарзандингиз ҳақиқатан ҳам бажара оладими? Бола кун бўйи уйда тинч ўтириши жуда қийин, лекин сиз телефонда гаплашаётганингизда у 15 дақиқа сукут сақлаши мумкин.

### Болаларни яхши хулқ-атворлари учун мақтанг

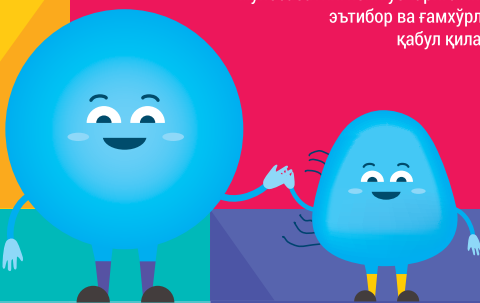
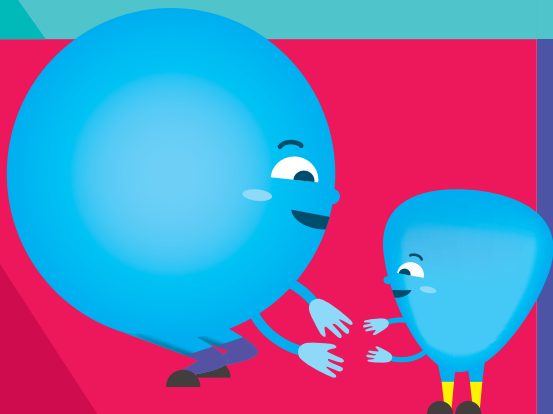
Болангизни яхши ишлари учун мақташга ҳаракат қилинг. Улар ўзларини сезмагандек кўрсатсалар-да, уларнинг хулқи ижобий томонга ўзгарганини кўрасиз. Шунингдек, фарзандларингиз бундай муносабатингизни ўзларига нисбатан эътибор ва ғамхўрлик деб қабул қиладилар.

### Фарзандингизга дўстлари билан мулоқотда бўлишига ёрдам беринг

Дўстлар билан суҳбатлашиш имконияти ўсмирлар учун жуда муҳимдир. Фарзандингизга ижтимоий тармоқлар ёки бошқа масофадан туриб хавфсиз мулоқот қилиш воситалари орқали дўстлари билан алоқада қолишига ёрдам беринг. Масофадан мулоқот қилишни фарзандингиз билан биргаликда амалга оширишингиз мумкин!

Қўшимча маълумот олиш учун ЖССТ ва ЮНИСЕФ веб-саҳифаларидан фойдаланинг:

<https://www.who.int/>  
<https://www.unicef.org/uzbekistan/uz>



# 3 COVID-19 даврида бола тарбияси Режалаштиринг

COVID-19 бизнинг кундалик ишимиз, уй ва мактабдаги кун тартибини издан чиқарди. Бу фарзандларингиз ва сиз учун мураккаб вазиятни юзага келтиради. Янги кун тартибини тузиш ёрдам бериши мумкин.

## Мослашувчан, аммо изчил кун тартибини тузинг

- 1 Ўзингиз ва болаларингиз учун кун тартиби тузинг, унда режалаштирилган тадбирлар ҳамда бўш вақт учун жой ажратинг. Бу болаларга ўзларини хавфсизроқ ҳис қилишлари ва ҳулқларини тўғрилашларида ёрдам беради.
- 2 Фарзандларингиз дарс жадвали каби янги кун тартибини тузишда ёрдам беришлари мумкин. Болалар бунда ўзлари иштирок этсалар, унга кўпроқ риоя қиладилар.
- 3 Кундалик бадантарбия машқларини киритинг – бу стрессни енгиб, уйда қолган фарзандларингизнинг ортиқча энергиясини сарфлашга кўмак беради.

## Болаларга хавфсиз масофани сақлашни ўргатинг

- 1 Фарзандингизга ижтимоий масофанинг аҳамиятини тушунтиринг.
- 2 Сиз фарзандингиз билан бирга яқинларингизга электрон почта ва ижтимоий тармоқлар орқали хат юборишингиз, шунингдек расм чизишингиз мумкин.
- 3 Хавфсизлик чоралари тўғрисида суҳбатлашиш орқали фарзандингизни тинчлантира оласиз. Фарзандингизнинг фикрларини тингланг ва уларни жиддий қабул қилинг.

## Қўл ювиш ва гигиенага амал қилишни завқли жараёнга айлантиринг

Қўл ювиш учун 20 сонияли қўшиқ ўйлаб топинг. Ҳаракатлар қўшинг! Болаларни қўлларини доимий равишда ювганлари учун мақтанг.

Қўлни юзга кам тегизиш бўйича мусобақа ўтказинг.



## Сизнинг ҳулқингиз фарзандингизга намунадир

- 1 Агар сиз ўзингиз ижтимоий масофа ва гигиена қоидаларига амал қилсангиз ва одамларга, айниқса касал бўлганларга раҳмли бўлсангиз, фарзандларингиз, шу жумладан ўсимир фарзандларингиз бу борада сиздан сабоқ олишади.

Ҳар бир куннинг якунида, ўтган кунга назар солиш учун вақт ажратинг.

Бугун қилган яхши амалингиз учун ўзингизни мақтанг. Сиз юлдузсиз!



Қўшимча маълумот олиш учун ЖССТ ва ЮНИСЕФ веб-саҳифаларидан фойдаланинг:

<https://www.who.int/>  
<https://www.unicef.org/uzbekistan/uz>

# 4 COVID-19 даврида бола тарбияси

## Қониқарсиз хулқ

Барча болалар ҳам катталар гапига қулоқ тутмасликлари мумкин. Болалар чарчаган, жаҳли чиққан, кўрққан ёки мустақил бўлишни ўрганаётган бўлсалар бу оддий ҳолдир. Улар уйда қолганларида эса бизни ақлдан оздиришлари мумкин!

### Тўғри йўналтиришга уриниб кўринг

Фарзандингизнинг қониқарсиз хулқ-атворини бошидан ижобий томонга йўналтиринг.

Қониқарсиз хулқ-атвор намоён бўлишдан аввал унинг олдини олинг! Бола безовталана бошлаши билан, сиз уни қизиқарли ёки кулгули нарсалар билан чалғитишингиз мумкин.



### Танаффус қилинг

Жаҳл устида қичқириш ёқасидамисиз? 10 сония ўзингизни тўхтатиб туринг. Беш маротаба аста чуқур нафас олинг. Энди босиқлик билан чора кўринг.

Миллионлаб ота-оналар бу усулнинг самарадорлигини тасдиқлашган.

### Оқибатлардан фойдаланинг

Оқибатлар болаларни ўз ҳаракатлари учун жавобгарликни ҳис этишга ўргатади. Шунингдек, улар сизга бола тарбиясини назорат қилишингизга имкон беради. Бу калтаклаш ёки уришишдан кўра самаралидир.

### 1-3 маслаҳатларидан фойдаланишда давом этинг

Бола учун вақт ажратиш, яхши хулқ-атвор учун мақтов ва изчил кун тартиби қониқарсиз хулқ-атворни камайтиради.

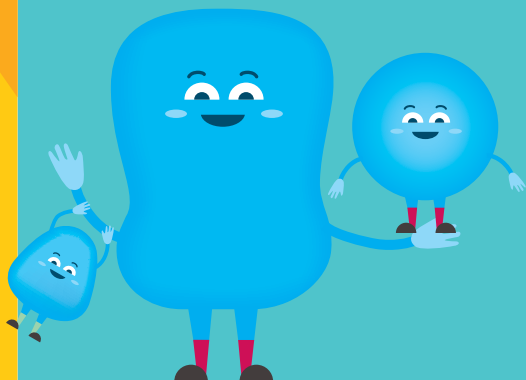
Фарзандларингизга оддий вазифа ва мажбуриятларни юкланг. Бу улар қила оладиган вазифа эканлигига ишонч ҳосил қилинг. Вазифа бажарилганида уларни мақтанг.

Фарзандингизга ўз хатти-ҳаракатлари оқибатларини тузатиш имкониятини беринг.

Бирор хатти-ҳаракатнинг оқибатларини хотиржам равишда тушунтиришга интилинг.

Фарзандларингизга реалистик шартлар қўйинг. Масалан, ўсмирдан телефонни бир ҳафтага олиб қўйиш жуда мушкул, аммо бир соатга олиб қўйиш имконияти ҳақиқатга яқинроқ.

Тарбиявий соат тугагач, болага бирон бир яхши иш қилиш имкониятини беринг ва бунинг учун уни мақтанг.



Қўшимча маълумот олиш учун ЖССТ ва ЮНИСЕФ веб-саҳифаларидан фойдаланинг:

<https://www.who.int/>  
<https://www.unicef.org/uzbekistan/uz>

# 5 COVID-19 даврида бола тарбияси

## Хотиржам бўлинг ва стрессни енгинг

Бу стрессга тўла давр. Фарзандларингизга далда бўлиш учун ўзингизга ғамхўрлик қилинг.

### Сиз ёлғиз эмассиз

Миллионлаб одамларни сизники каби қўрқувлар безовта қилади. Ўз хиссиётларингиз билан бўлиша оладиган ҳамсухбат топинг. Уларга кулоқ тутинг. Сизда ваҳима хиссини уйғотадиган ижтимоий тармоқлардан ўзингизни узоқ тутинг.

### Танаффус қилинг

Барчамиз баъзан танаффусга муҳтожмиз. Болалар ухлаётганларида, ўзингиз учун қизиқарли ёки тинчлантирадиган машғулотлар билан шуғулланинг. Ўзингиз ёқтирадиган фойдали нарсалар рўйхатини тузинг. Сиз бунга лойиқсиз.

### Болаларингизни тингланг

Ростгўй бўлинг ва болаларингизни тингланг. Фарзандларингиз сиздан ёрдам ва тасалли кутишади. Фарзандларингиз ўз туйғулари билан бўлишганларида, уларни тингланг. Уларнинг ҳис-туйғуларини тўғри тушунинг ва уларга тасалли беринг.



### Танаффус қилинг

Стресс ва таъшишни ҳис қилганингизда бажариладиган бир дақиқали машқ

#### Биринчи қадам: Қулай шароит

- Ўтириш учун қулай жойни топинг, оёқларингизни ерга теккизинг ва қўлларингизни тиззангизга қўйинг.
- Сиз учун қулай бўлса, кўзингизни юминг.

#### Иккинчи қадам: Ўйлар, ҳис-туйғулар, тана

- Ўзингиздан "Мен ҳозир нима ўйлаяпман?" деб сўранг.
- Диққатингизни ўз ўйларингизга қаратинг. Уларнинг ижобий ёки салбий эканлигига эътибор беринг.
- Ўзингизни қандай ҳис эътиборингизга эътибор беринг. Ҳис-туйғуларингиз салбий ёки ижобийлигига аҳамият беринг.
- Танангизга эътибор беринг. Танангиздаги оғриқ ёки зуриқиш ҳиссига эътиборли бўлинг.

#### Учинчи қадам: Нафас олинг

- Нафас олишингизга эътибор беринг.
- Қўлингизни қорнингизга қўйиб, унинг ҳар нафас олганда қандай кўтарилиши ва тушишини ҳис қилишингиз мумкин.
- Ўзингизга: "Ҳаммаси яхши. Қандай бўлмасин, мен ўзимни яхши ҳис қилаяпман" деб таъкидланг.
- Бир муддат эътиборингизни нафас олиш жараёнига қаратинг.

#### Тўртинчи қадам: Қайтиш

- Бутун танангиз ўзини қандай ҳис қилаётганлигига эътибор беринг.
- Хонадаги овозларга кулоқ солинг.

#### Бешинчи қадам: Фикрлаш

- Ўзингиздан "Ўзимни бошқача ҳис қилаяпманми?" деб сўранг.
- Тайёр бўлганингизда, кўзларингизни очинг.

Бундай танаффус фарзандингиз сизни асабийлаштирганида ёки нотўғри иш қилганини билганингизда фойдали бўлиши мумкин. Бу сизга хотиржам бўлиш учун имконият беради.

Ҳатто бир неча марта чуқур нафас олиш ёки оёқларингиз остидаги таянч ҳисси ҳам аҳамиятга эга бўлиши мумкин. Сиз шунингдек бундай танаффусни фарзандларингиз билан ҳам бирга қилишингиз мумкин!

Қўшимча маълумот олиш учун ЖССТ ва ЮНИСЕФ веб-саҳифаларидан фойдаланинг:

<https://www.who.int/>  
<https://www.unicef.org/uzbekistan/uz>

# 6 COVID-19 даврида бола тарбияси

## COVID-19 ҳақида суҳбат

Мулоқотга очиқ бўлинг. Эҳтимол, фарзандларингиз коронавирус ҳақида аллақачон бирон-бир нарса эшитишгандир. Сукут ва сир сақлаш болаларни ҳимоя қилмайди.

Аксинча, ростгўйлик ва очиқлик ҳимоя қилади. Болалар бу масалани қанчалик тушуна олишларини мулоҳаза қилинг. Сиз уларни ҳаммадан кўра яхшироқ биласиз!

### Очиқ бўлинг ва тингланг

Фарзандингизга очиқ гапиришга имкон беринг. Фарзандларингиз коронавирус ҳақида қанчалик ҳабардор эканликларини билиш учун уларга очиқчасига саволлар беринг.

### Ростгўй бўлинг

Уларнинг саволларига доимо ростгўйлик билан жавоб беринг. Бунда боланинг ёши ва тушуниш даражасини эътиборга олинг.

### Қўллаб-қувватланг

Фарзандингиз ваҳимага тушган ва хаёллари чалкашган бўлиши мумкин. Унга ўз ҳис-туйғуларини баҳам кўришга имкон беринг ва унинг ёнида эканлигингизни билдиринг.

### Барча саволларга жавоб бера олмаслик оддий ҳол

"Билмаймиз, лекин биз бунинг устида ишляпмиз" ёки "Билмаймиз, лекин ўйляпмиз" дейиш оддий ҳол; Бундай вазиятларга фарзандингиз билан янги нарсаларни биргаликда ўрганиш учун имконият деб қаранг!



### Безорилар эмас, қаҳрамонлар

COVID-19 кимнингдир ташқи кўриниши, қаердан эканлиги ва қайси тилда гаплашишига боғлиқ эмаслигини тушунтиринг. Фарзандингизга биз хасталикка учраганлар ва уларга ғамхўрлик қиладиганларга раҳм-шафқатли бўлишимиз кераклигини айтинг.

Эпидемияга қарши курашаётган ва касалларга ғамхўрлик қиладиган одамларнинг ҳикояларини изланг.

### Қўллаб манбъалар мавжуд

Баъзилари ишончсиз. Ишончли бўлган ЖССТ ва ЮНИСЕФ сайтлардан фойдаланинг:

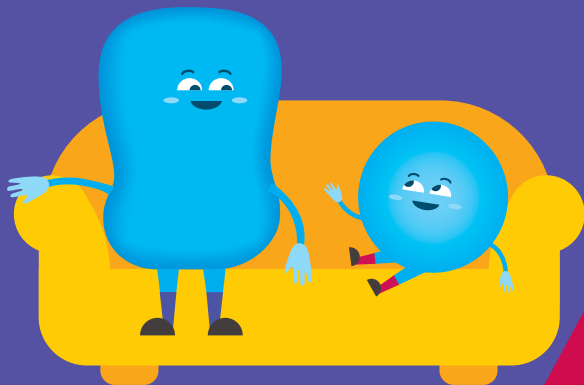
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

ва

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

### Суҳбатни ижобий руҳда яқунланг

Боланинг ҳолатига эътибор беринг. Сизга суяна олишини, доимо сиз билан ички туйғуларини бўлишиши мумкинлигини таъкидланг. Шундан сўнг, у билан биргаликда қизиқарли машғулотлар билан шуғулланинг!



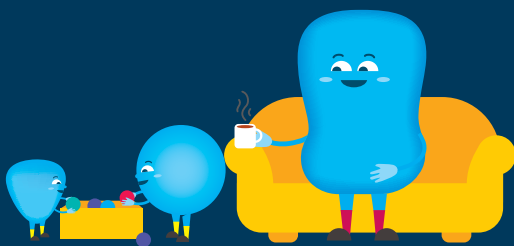
Қўшимча маълумот олиш учун ЖССТ ва ЮНИСЕФ веб-саҳифаларидан фойдаланинг:

<https://www.who.int/>  
<https://www.unicef.org/uzbekistan/uz>

Қўшимча маълумот олиш учун ЖССТ ва ЮНИСЕФ  
веб-саҳифаларидан фойдаланинг:

<https://www.who.int/>

<https://www.unicef.org/uzbekistan/uz>



World Health  
Organization

unicef 

for every child