



"OILA VA GENDER" ILMIY-TADQIQOT INSTITUTI

Z.Mahkamova, M.Quronov, X.Abduramanov

MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish
bo'yicha o'quv qo'llanma



"Mahalla va oila" nashriyoti
Toshkent – 2024

UO'K: 316.356.2

KBK: 60.56

M 37

Mahkamova Z., Quronov M., Abduramanov X.

Mas'uliyatli ota-onalik: ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma [Matn] / Z.Mahkamova, M.Quronov, X.Abduramanov. – Toshkent: "Mahalla va oila" nashriyoti, 2024. – 72 b.

Tuzuvchilar:

Z.Mahkamova, M.Quronov, X.Abduramanov

Mas'ul muharrir:

Nodira Egamberdiyeva,

pedagogika fanlari doktori, professor

Taqrizchilar:

Xurshida Saydivaliyeva,

yuridik fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Xasanboy Abdusamatov,

psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

"Oila va gender" ilmiy-tadqiqot institutining 2023-yil 25-avgustdagi 4-sonli Ilmiy kengash qarori bilan nashrga tavsiya etilgan

ISBN 978-9910-9916-8-4

© "Oila va gender" ilmiy-tadqiqot instituti, 2024

© "Mahalla va oila" nashriyoti, 2024



KIRISH

Ota-ona farzand ko'rishdan oldin nimalarni bilishi kerak? Ota-onalarga murojaat!

Tug'ib tashlov bilan bo'lmas bola, bo'lgay balo sizga,
Vujudi tarbiyat topsa, bo'lur ul rahnamo sizga.

Abdulla Avloniy.

Assalomu alaykum, hurmatli yosh ota-onalar!

Kechagina yigit va qiz edingiz...

Siz sevgi haqidagi kitob, film, qo'shiq, saytlar tavsiyalarini yonib o'qirdingiz. O'rtoqlaringiz bilan suhbatlaringizning 70% sevgi haqida edi. Chunki Siz kelishgan yigit edingiz. Siz chiroyli qiz edingiz. Kunlardan bir kuni ko'zlar ko'zlarga tushdi. Oh! Bu qaynoq qarashlar ehtirosli uchrashuvlarda, tungi xabarlar, "Odnoklassniki"dagi "chat"larda tekshirildi. Sinovdan o'tdi. Dabdabali to'y shovqinlari ham bir kunda o'tdi ketdi.

Keyin er-xotin bo'ldingiz...

FHDYO xodimasi Sizlarni er-xotin deb e'lon qildi. Siz ro'zg'or tutish, har xil salatlar, tortlar pishirish haqidagi kitob, film, tavsiyalarni topib o'qirdingiz. O'rtoqlaringiz, ota-ona, qaynona-qaynota bilan suhbatlaringizning 70 foizi ro'zg'or tutish haqida edi. Bir ismli, bir jismli, bir jonli oila daraxti bo'lib, chirmashib ketdingiz. O'sdingiz. Oradan chamasi bir yil o'tdi va ...

Bugun... ota-ona bo'ldingiz

Sotsiologiyada "rollar nazariyasi" degan nazariya bor. Unga ko'ra odam o'zi bilib-bilmagan holda avtobusda – yo'lovchi, supermarketda – xaridor, kasalxonada – bemor, bolalari bilan o'tirganida – ota yoki ona, mahallada qo'shnilar bilan ko'rishganida – qo'shni, ota-ona qoshida – o'g'il yoki qiz, o'z oilasida – ota yoki ona rollarida tutar ekan. Siz bugun ota va ona rolini, vazifalarini bajarishga kirishdingiz. Ushbu qo'llanma sizlar uchun.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

Muhtaram Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning “Har bir ota-ona farzand tarbiyasi uchun mas’ul va javobgardirlar”, degan najotbaxsh fikrlari sizlarga qaratilgan. Bu juda katta mas’uliyat. Chunki bugungi kunda, ayniqsa, ota-onalik mas’uliyatini anglash va o’z o’rnida qo’llay olish zarur bilim, ko’nikma va malakalarni talab qiladi.

Siz o’g’il yo qizli bo’lib, bolangizning yuz-ko’zlariga to’ymay tikilyapsiz. Bobobuvilarning quvonchi cheksiz. Bu shodlik 5, 15, 35 yildan keyin ham davom etishi kerak. Buning uchun esa ota-ona uzoqni o’ylab, ahil, namuna bo’lib, ilm asosida bolasini parvarish qilishi kerak. Toki bolaning to’rt muchasi sog’, aqli raso, zamonasining eng zo’r yigit-qizlaridan biri bo’lib ulg’aysin. Ana shunda ota-ona keksayganida ular uchun haqiqiy baxt fasli boshlanadi.

Agar ota-ona mas’uliyatsiz bo’lsa, nima bo’ladi? Ko’p bolani dunyoga keltirib qo’yib, ularning aqliy, jismoniy, ma’naviy, axloqiy rivojlanishiga sharoit yaratmasa, nima bo’ladi? Bolalar o’z holicha katta bo’lishadi. Bilim, kasb-hunar, fazilatlaridan uzoq bo’lib qolishadi. Chunki ular hayotda muvaffaqiyatga erishishga tayyorlanmagan bo’lishadi. Oqibatda maktabni bitirib, mustaqil hayotga qo’ygan ilk qadamlaridanoq qoqiladilar. O’z hayotini tashkil qila olmaydilar. Ota-onaga ham ko’ngillaridagidek xizmat qila olmaydilar. Aksincha, keksaygan ota-onaga muammolar tug’dirishadi. Albatta, buni ko’rgan ota-ona ko’p pushaymon qiladi. Lekin vaqt o’tgan bo’ladi. Sababi ota-onalikni, ota-onalik mas’uliyatini bilmay boshlagan bo’ladi.

Mas’uliyatsiz ota-onalar bir etak bolani dunyoga keltirib, parvarishini tashlab qo’yishadi. Bolalarining muvaffaqiyat cho’qqisini ko’zlab chiniqtirmaydi. Bolalarining umrini, iste’dodini uvol qilishadi. Ma’lumki, chavandoz otini parvarish qilsa, ko’pkarilarda uloqni u oladi. Sportchi bolaligidan tayyorlansa, chiniqtirilsa, Bahodir Jalolov, Diyora Keldiyorova, Hasanboy Do’smatov, Javohir Sindorovlarcha jahon chempionlari bo’lishadi. Olimpiadalar g’oliblari bo’lishadi.

Bolaligidan kitobxonlikka, ilmga qiziqtirilsa, fan olimpiadalari g’olibi bo’ladi. Bu “Bor, kitob o’qi” degan bilan bo’lavermaydi. Ota-onaning o’zlari kitob mutolaa qilib, undagi g’oyalarni oila davrasida muhokama qilib o’rnak bo’lishlari kerak bo’ladi. Bundan tashqari, farzandlarimizni bolaligidan to’garaklarga berilsa, mashhur san’atkor, jurnalist, olim, tadbirkor, o’qituvchi, IT mutaxassisi, o’z kasbining ustasi bo’lib ulg’ayadilar. Eng muhimi, mehribon, oqibatli, bekam-u ko’st, o’ziga to’q farzand bo’ladi. Vatani uchun yuksak sifatli, fazilatli, mehribon, vatanparvar shaxs bo’lib yetishadi. Zero, kitob insonni insoniy fazilatlar egasi qilib tarbiyalaydi.



O'zbekiston Respublika Oila va xotin-qizlar qo'mitasi huzuridagi "Oila va gender" ilmiy-tadqiqot instituti ana shu maqsadda **"Mas'uliyatli ota-onalik"** degan loyihani amalga oshirmoqda. Bir guruh olimlar, soha mutaxassilarini jalb qilib, qo'lingizdagi "Mas'uliyatli ota-onalik" nomli qo'llanmani tayyorladi. Bu qo'llanma sizning baxtli ota-ona bo'lishingizga yordam beradi. Sizni hamma havas qiladigan, to'rt muchasi sog', aqli raso, zamonasining kreativ, eng zo'r yigit-qizlarining ota-onalari bo'lishga o'rgatadi.

Siz o'z ota-onalik mas'uliyatingizni qo'llanmadagi mezonlar asosida baholashingiz mumkin. Hamma mezonlarni yuqori ko'rsatkichga olib chiqsangiz, quvonasiz. Agarda biror yetishmovchilik chiqsa, er-xotin birgalikda o'tirib, maslahatlashib, uni bartaraf qilsangiz bo'ladi. Biz sizga, albatta, yordam beramiz.

Mamlakatimizning har bir mahallasida "Ota-onalar universiteti" bor. Mana shu qo'llanma asosida har bir mahallada "Mas'uliyatli ota-onalik" mavzusida treninglar tashkil qilinadi. Farzandingiz kelajagiga befarq bo'lmasangiz, ana shu treninglarda faol qatnashing.

Bizning maqsadimiz Sizning o'g'il-qizingizni Yangi O'zbekistonning baxtli avlodi vakiliga aylantirishdir.

Hurmatli yosh ota-ona. Siz tayyormisiz?!

Unda qani, qo'lni bering!



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

1-mavzu. SIZ OTA-ONALIKKA TAYYORMISIZ?

Er-xotinning reproduktiv salomatligi. Er-xotin tomonidan farzand ko'rish masalasini chuqur o'ylab, to'liq mas'uliyat bilan qaror qabul qilinganligi va bunda yakdilligi

1. Er-xotinning reproduktiv salomatligi

Oila mustahkamligini ta'minlovchi omillardan biri farzandlardir. Turmush qurishdan asosiy maqsad ham nasl davomiyligini ta'minlash, zurriyot qoldirish va uning kamolini ko'rishdan iborat. Oilada ulg'ayadigan bolaning qanday inson bo'lib shakllanishi, birinchi navbatda, ota-onaga bog'liq. Ular esa ishni, avvalo, bolaga chiroyli tarbiya berishdan boshlamog'i darkor. Zero, tarbiya barcha hikmatlarning avvalidir.

Har bir inson o'z farzandini dunyodagi eng namunali, ilimli va ma'naviyatli bo'lishini orzu qiladi. Shunga erishish yo'llarini axtaradi. Bu yo'lda to'g'anoq bo'lgan barcha to'siqlarni yengib o'tishga intiladi. Ammo ayrim oilalarda bolaning risoladagidek inson bo'lib yetishuvida tarbiya birinchi vosita ekani e'tibordan chetda qoladi.

Tarbiyani qachondan boshlash zarur ekani haqida ko'plab manbalarda qimmatli ma'lumotlar berilgan. Erkak kishi uylanar ekan, avvalo, hayoli, odobli, soliha qizni tanlashi kerak bo'ladi. Xuddi shunday, qiz bola ham turmushga chiqayotganda kuyov bolaning yaxshi fazilatlariga ega ekaniga qanoat hosil qilishi lozim. Chunki tanlangan inson kelajakda farzandlarning onasi yoki otasi bo'ladi.

Mo'tabar manbalarda qayd etilishicha, bola tarbiyasi uch bosqichda amalga oshadi. Birinchisi – munosib jufti halol tanlash, ikkinchisi – homila davridagi parvarish, uchinchisi – farzand dunyoga kelgan kundan boshlab beriladigan tarbiya.

Yosh oilani bola tug'ilishiga tayyorgarligi bu – dunyoga keladigan bola uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishning sharti. Bola haqida shirin hayollar er va xotin o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlaydi. Birgalikdagi shirin orzular yosh oilaga ishonch, ahillik, birdamlik beradi. Mana shunday vaziyatda yosh er va xotin bola



ko'rishga puxta tayyorgarlik ko'rishlari kerak bo'ladi. Buning uchun amal qilishi kerak bo'lgan tavsiyalar:

1. Avvalo, er-xotinning umumiy va reproduktiv salomatligi yaxshi bo'lishi kerak. Buning uchun umumiy tibbiy ko'rikdan o'tish uchun shifokorga, oilaviy poliklinikaga borib, homiladorlik rejasini muhokama qilish kerak bo'ladi.

Sog'lom ota-onadan sog'lom farzand tug'iladi. Ertaga afsuslanmay, desangiz, erinmasdan, bu masalaga jiddiy qarang. Sog'lig'ingizni va sizda zararli infeksiyalarning yo'qligini ta'minlash uchun kerakli tibbiy tekshiruvlardan o'ting.

2. Agar siz hozircha homiladorlikka tayyor bo'lmasangiz, kontratsepsiya vositalaridan foydalaning. Kontratsepsiya vositalarining turlari va ulardan xavfsiz foydalanish yo'llarini bilib oling. Shunday qilmasangiz, erinsangiz, nima bo'ladi? Unda siz kutilgan homiladorlikni boshqarmaysiz. Kutilmagan homiladorlik sizni boshqaradi. Kutilmagan homiladorlikdan kutilmagan bola tug'iladi. Kutilmagan, oldindan uning kelishiga puxta tayyorgarlik ko'rilmasa, avvalo, ota va ona, undan keyin bola uchun ham kutilmagan sharoitda yashashiga to'g'ri keladi.

3. Ota-onalikka tayyorgarlik ko'rish hamma narsani, nima yeyish, nima yemaslikni bilishni talab qiladi. Sog'lom turmush tarzi degani bu muntazam jismoniy mashg'ulot bilan shug'ullanish bilan birga to'g'ri ovqatlanishni ham ko'zda tutadi. Bo'lajak ota ham, bo'lajak ona ham, eng avvalo, spirtli ichimliklardan saqlansin. Nikotin va giyohvand moddalardan saqlansin. Chunki ular homila rivojlanishiga zararli ta'sir ko'rsatadi.

4. Shifokor bilan bolaga ona berishi mumkin bo'lgan vitaminlar va minerallardan foydalanishni muhokama qiling.

5. Bola tug'ilish arafasida qilinadigan ishlardan yana biri bu – uyni tayyorlash. Mana shu masalaga ko'pincha e'tiborsiz qaraladi. **Tug'iladigan bola uchun xona tayyorlang. Bola tug'uruqxonadan kelganida unga kerak bo'ladigan kerakli narsalarning ro'yxatini tuzing. Sotib oling. Tug'ilajak bola uchun uyingizda xavfsizlik va qulaylikni ta'minlang. Bolalar xonasi zarur mebel va buyumlar bilan jihozlanganligiga ishonch hosil qiling.** Yaxshisi, "Bolamizning byudjeti"ni tashkil qiling. Unda ma'lum bir mablag' doim daxlsiz tursin. Faqat bola uchun ishlatilsin.

6. Turmush o'rtog'ingiz bilan bo'lajak ota-onaligingiz haqidagi umidlaringizni muhokama qiling. Bolani tarbiyalashning umumiy rejasini ishlab chiqing. Homiladorlik, tug'ish va bolani parvarish qilish haqida ko'proq bilish uchun adabiyotlarni o'rganing va ota-onalarga tayyorgarlik kurslarida qatnashing.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

7. O'zingizning his-tuyg'ularingizni va tashvishlaringizni turmush o'rtog'ingiz, aka, tog'a, do'stlaringiz, qaynona, onangiz, oila hamshirasi bilan muhokama qiling. Savollar berishdan uyalmang. Ana shunda siz ota-onalik ilmiga ega bo'lasiz. Chunki bilimsizlik hamma sohadagi kabi ota-onalikda ham ko'p ko'ngilsizliklarga, kasalliklarga, bolaning azob chekishiga sabab bo'ladi.

Unutmang, turmush o'rtog'ingiz bilan hissiy aloqani, hamfikrlikni saqlab qolish muhim. Hamma narsada sifat sondan ustun turadi. Farzand masalasida ham.

8. Homiladorlik va tug'ish paytida ayolingiz bilan maslahatlashib, unga hamroh, doimiy maslahatgo'y bo'la oladigan shifokor yoki akusherni tanlang. U bilan gaplashib, undan anesteziyaning turli usullarini va tug'ilishga yondashuvlarni o'rganing. Shifoxonaga yotqizish variantlarini ko'rib chiqing va siz uchun eng yaxshi shifoxona yoki tug'uruqxonani tanlang.

9. Bola tug'ilganidan keyin chaqaloqni parvarish qilish rejasini, shu jumladan, ovqatlanish, uxlash va chaqaloqni parvarish qilish rejimini ishlab chiqing. Mana shu davrda tug'uruq ta'tillari va oilani qo'llab-quvvatlash qanday tashkil etilishini ham muhokama qiling. Esda tutingki, tug'ilish va yangi tug'ilgan chaqaloqqa g'amxo'rlik qilish jismoniy va hissiy stress bo'lishi mumkin. Agar qiyinchiliklarga duch kelsangiz, shifokorlar, psixologlar yoki yaqinlaringizdan yordam so'rashdan tortinmang.

Sog'lom va baxtli bolalik yosh oilani yaxshi tayyorlash va qo'llab-quvvatlashdan boshlanadi. Bir-biringizga diqqatli bo'ling va ushbu muhim bosqichga birgalikda tayyorlaning.



2. Bo'lajak ota-ona tomonidan farzand ko'rish masalasini chuqur o'ylab, to'liq mas'uliyat bilan qaror qabul qilinganligi va bunda yakdilligi

Yana bir marta aytamiz: yosh oilani tug'ilishga tayyorlash hayotning muhim masalasi. Bu alohida e'tibor va rejalashtirishni talab qiladi. Bu yerda ko'rib chiqishga arziydigan ba'zi qadamlar va jihatlar.

Yuqorida aytilganidek, turmush o'rtog'ingiz bilan umidlaringiz, tashvishlaringiz va rejalaringizni muhokama qilib turing. Uyalming. Bu ochiq va halol muloqot munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Hozir tug'ilishga tayyorgarlik ko'rishga yordam beruvchi onlayn, oflayn kurslar va oilaviy maslahatlar telegram kanallarini, podcast, layfxaklarni kuzatib boring. Ularda homiladorlik, tug'ish va chaqaloqlarni parvarish qilishni o'rganing.

Homiladorlik. Go'zal, xayrli, tarixiy voqea, xushxabar. Shunday ekan, homiladorlik haqidagi yangilikni, shodlik xabarini ota-onalarga qanday yetkazishni ham turmush o'rtog'ingiz bilan kelishib qo'ying.

Oila va do'stlardan yordam olishni o'ylab ko'ring, ayniqsa, chaqaloq tug'ilgandan keyingi birinchi oylarda. Bola tug'ilgandan keyin vaqtingizni qanday boshqarishingiz haqida o'ylab ko'ring. Kunduzgi va tungi rejimdagi o'zgarishlarga tayyorlaning. Homiladorlik va bola tug'ilishi bilan bog'liq barcha kerakli hujjatlar va rasmiyatchiliklarga e'tibor bering.

Otalar uchun: Homilador ayol bilan qanday munosabatda bo'lish kerak?

Yangi mehmonni kutib olishga ota ham tayyor turishi kerak. Qolaversa, bu jajji mehmon kelgunicha homilador rafiqasining inijliklari-yu erkaliklariga chidash uchun erkakka nafaqat sabr, balki bu davrda o'zini qanday tutish borasida bilim ham asqatadi.

Shunday qilib, hurmatli erkaklar, agar rafiqangiz homilador bo'lsa (yoki farzand ko'rishni rejalashtirayotgan bo'lsangiz ham), quyidagi ma'lumot va tavsiyalar aynan siz uchun! 9 oy davomida qanday muammolarga duch kelishingiz mumkin? Ularni bartaraf etish yo'llari qanday?



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

“Rafiqam injiq va jizzaki bo'lib qoldi...”

Ha, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi homilador ayollarga xos xususiyat. Faqat bu ayol organizmida “jo'sh urayotgan” gormonlarning ishi ekanini bilib qo'ysangiz, yomon bo'lmadi. Siz aytayotgan “shikoyat”, ayniqsa, homiladorlikning birinchi uch oyligiga xos.



Nima qilish kerak?

- ✓ Homilador rafiqangiz organizmida jiddiy o'zgarishlar yuz berayotganini unutmang!
- ✓ O'zingizni vazmin tutishingiz shart! Asosiysi, o'ylab ko'ring: uning injiqliklariga sizning e'tiborsizligingiz ham sabab bo'lmayotganmikan?
- ✓ O'z fikringizda oyoq tirab turib olmang, ovozingizni balandlatish yoki aksincha, gapirmay “jazolash” usulini qo'llamang. Sizga bir sirni ochay: ayolingiz sizdan arazlagan bo'lsa ham, ba'zida hech nima demasangiz-da, mehr bilan bag'ringizga bosishingizni istaydi va “yarashib olish” uchun shuning o'zi bilan qanoatlanadi.
- ✓ Bularning hech biri ish bermasa, ayolingizni qanchalik yaxshi ko'rishingizni ayting va hammasini vaqt hukmiga topshiring.

“Menga e'tibor bermay qo'ydi...”

Homiladorlik – juda-juda qiyin “ish”. Shu bois bu “ish”ni bajarayotgan insonga e'tiborli bo'ling. Ayni paytda rafiqangizning bor fikr-u hayoli tug'ilajak farzandi bilan band. Shuning uchun u ishxonangizda nima gapligi va nega ko'rinishingiz horg'inligini so'ramasa, buni tushunishga harakat qiling. Hozir arazlashning mavridi emas. To'g'ri, aslida, hamma ham atrofdagilardan e'tibor kutadi. Lekin aynan hozir sizdan ko'ra rafiqangiz e'tiboringizga ko'proq muhtoj. Uning kechinmalari va tashvishlariga siz ham sherik bo'ling. 9 oylik baxtli davrda suyganingizga qanchalik e'tiborli bo'lsangiz, o'zingiz ham, albatta, kutganingizga erishasiz!

Erkaklar “ayolim menga e'tibor bermay qo'ydi” deganda jinsiy hayotni ham nazarda tutishadi. Lekin bu ham normal holat. Chunki bu faqat sizning munosabatlaringizda kuzatilayotgani yo'q. Homiladorlik davrida aksariyat ayollarda bu borada istak susayadi. Siz esa bu o'rinda shunchaki uning yangicha hayot tarziga vaqtincha moslashishingiz kerak. Farzandingiz bilan tug'ilmasidanoq muloqotda



bo'ling. Rafiqangizning qornini silab, bolakayning “javob” tariqasidagi harakatini his qiling. Unga qo'shiq kuylab yoki ertak o'qib berishingiz ham foydadan holi bo'lmaydi.

“Ayollarga xos” ishlarni ham bajarishimni xohlab qoldi...”

Vaziyatni shu darajaga keltiribsizki, ayolingiz endi sizdan uy yumushlarida ham yordam berishingizni talab qilyapti. Aslida, bunga o'zingiz aybdorsiz. Bunday bo'lmasligi uchun tashabbus o'zingizdan chiqishi, ya'ni unga birinchi bo'lib siz yordamingizni taklif qilishingiz kerak edi.

Tug'ilajak farzandingizning onasini tushunishga harakat qiling, bu unga har doimgidan-da zarur. Qolaversa, hozirgi holatida uy ishlari bilan shug'ullanish ham uning uchun oldingidek oddiy ish emas. Rafiqangizning ko'rsatmalarini kutib o'tirmasdan tashabbusni o'z qo'lingizga olganingiz yaxshi. Aynan qaysi uy yumushini bajarishingiz muhim emas. Asosiysi, rafiqangizga yordam berishga tayyorligingiz! Ayollar buni juda qadrlashadi va o'zlarini xotirjam, dadil his qilishadi. Bu esa homiladorlik davrida o'ta muhim.

“Ilgari bunchalik rashkchi emasdi-ku?!”

Homiladorlik davrida ayolning rashkchi bo'lib qolishiga bir qator sabablar bor.

Birinchidan, ko'pchilik bu davrda sezilarli darajada vazn orttiradi. Va bu “semiz” ahvolda endi juftini o'ziga jalb qila olmaydigandek tuyuladi.

Ikkinchidan, ba'zida shifokorlar er-xotinga jinsiy munosabatlarni vaqtincha to'xtatib turishni tayinlaydi. Aksariyat xonimlarning “erkaklar bunga uzoq vaqt bardosh berolmaydi va boshqa birortasini izlay boshlaydi”, deb hisoblashi ham rashk tuyg'usini alangalatadi.

Uchinchidan, bo'lajak onalar deyarli hamisha e'tibor yetishmayotgani hissi bilan yurishadi. Bundan esa ular “erim kimnidir topib olgani uchun menga bee'tibor”, degan xulosaga kelib qolishlari mumkin.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

Nima qilish kerak?

Nima bo'lganda ham rafiqangizning rashkini keltirmaslikka harakat qiling. Masalan,

- ➔ Hamkasblaringizdan ishdan tashqari vaqtlarda qo'ng'iroq qilmaslikni so'rang.
- ➔ Oshna-og'aynilar bilan bo'ladigan bazmlardan vaqtinchalik voz kechib turganingiz ma'qul.
- ➔ Rafiqangizni ogohlantirmasdan "ish bilan ushlanib" qolmang.
- ➔ Eng asosiysi, sevishingizni, dil so'zlaringizni ko'proq bildiring.
- ➔ Hurmatli bo'lajak otalar, unutmang: homiladorlik davrida siz va juftingizga qanchalik qiyin bo'lmasin, eng asosiysi – bir-biringizni tushunishingiz va qo'llab-quvvatlashingiz. Xavotir olmang, hech bir qo'rqinchli voqea bo'layotgani yo'q.
- ➔ Siz OTA bo'lyapsiz va bu sizdan hech qanday kuch talab qilmaydi: bolani 9 oy ko'tarib yurmaysiz, boshqorong'ilikdan qiynalmaysiz, tug'uruq azobini tortmaysiz...
- ➔ Homiladorlik davrida bajarishingiz kerak bo'lgan eng asosiy ish – o'zingizni qo'lga olish va rafiqangizga yordam berish. Sabrli bo'lishni va ayolingizga yon bosishni o'rganing.
- ➔ 9 oy davomida qanday muammolarga duch kelishingiz mumkin ekan. Bilib oldingizmi?¹

Unutmang!

Tug'ilishga tayyorgarlik bu – juda muhim bosqich. Siz unga qanchalik yaxshi tayyorgarlik ko'rsangiz, ota-ona rolida o'zingizni xotirjam va ishonchli ota-ona bo'lasiz.

¹ Ekspertlar: Akmal Toshev, ginekolog va ruhshunos Lutfulla Tursunov. Manba: dnk.uz/k/homiladorlik-darvida-munosabat/130818 Darakchi.uz



2-MAVZU. SOG'LOM OTA-ONA – SOG'LOM FARZAND

*Homila bo'lsa bexatar,
Onasi ko'rmagay zarar*

XAVFSIZ ONALIK NIMA?

Aziza opa-singillar, bilasizmi, dunyoda har yili 500 ming nafardan ziyod ayol xatarli homiladorlik, tug'uruq va abort tufayli hayotdan ko'z yumyapti. Ha, o'n minglab ayollarda homiladorlik asoratlari bor. Bu balo ona yo bolani halok qilyapti. Yoki nogironlikka olib kelyapti.

Siz ana shunday ayol, onalar qatorida bo'lishni istaysizmi?

Yo'q.

Bu balo barcha ayollarga ko'z tikib turibdi. Onalar o'limi, nogiron bola tug'ishlar bo'lyapti. Bunga nima sabab bo'lyapti? Asosiy sabablar:

- homiladorlik bilan bog'liq qon bosimi ko'tarilishi;
- tug'uruqdagi qon ketishlar;
- sepsis (qondagi infeksiyalar);
- ichki a'zo kasalliklari.

Mana shularning asoratlari opa-singillarimizning hayotiga chang solyapti.

“TEKK” nima degani?

Qadimda onalar yosh bola yoqimsiz qiliqlar qilsa, “Tek tur!” deyishgan. Xalqimizda “Tek” (To'xta!) demasang, tok tarvaqaylab o'sib, tomga chiqib ketadi. Keyin bog'bon uni kesadi”, degan gap bor. Shuning uchun “TEKK” degan so'zni eslab qoling. Bu nima degani? Bu – **“Tez tug'mang!”**, **“Erta tug'mang!”**, **“Kech tug'mang!”**, **“Ko'p tug'mang!”**, o'zingizni, bolangizni nogiron qilmang, degani. Afsuski, TEKKga amal qilmayotgan ayollarimiz hali ham bor.

Nega shunday? Kim aybdor? “Oila va gender” ilmiy-tadqiqot instituti olim va olimalari bu savolga javob qidirishdi. Topishdi. Sabab o'zimizda ekan.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

*Birinchiidan, bu asoratlar haqida er va xotin sayoz ma'lumotga ega.
Ikkinchiidan, er va xotin o'z vaqtida tibbiy muassasaga murojaat qilish-
maydi.*

Uchinchiidan, bu esa tibbiy yordamning kechikishiga olib kelyapti.

*To'rtinchiidan, kechikkan tibbiy choralar befoyda bo'lib, yosh ayollar bevaqt
vafot etmoqda.*

Aziz opajonlar, singiljonlar! Mana shu begunoh onalar hayotini saqlab qolish mumkin edi-ku! Buning uchun mamlakatimizda hamma shart-sharoit yaratib berilgan-ku! Biz ularga borib, ko'rinmasak, ayb kimda?!

ISTALMAGAN HOMILADORLIK - O'Z JONIGA JAFOKORLIK



JON OPA-SINGILLAR, JUDA TEZ TUG'MANG!

O'z joniga jafo, jabr qilmaslik uchun opa-singillarimiz bu gapni quloqlariga sirg'a qilib olishlari kerak.

"Tez tug'ish" nima degani?

*So'nggi homiladorlikka 2 yil to'lmay, yana homilador bo'lsa, bu JUDA TEZ
muddatda tug'ish deyiladi.*

"TEZ TUG'SA nima bo'ladi?", dedingizmi?

1. Oraliq qisqa bo'lgani uchun bolalar o'limi 2,5 marta ortadi.
2. O'lik tug'ilish xavfi oshadi.
3. Homila tushishi xavfi ortadi.
4. Onalar o'limi 60 foizga oshadi.
5. Homiladorlik asoratlari 50 foizga oshadi.
6. Qon ketishlarga tayyor turing.
7. Bachadoningizning yirtilish xavfi 2 marta ortadi.

TUSHUNDINGIZMI?!!

* * *



JON OPA-SINGILLAR, JUDA ERTA TUG'MANG!

Juda erta tug'ish nima degani?

Bechora go'dak *qiz bola 18 yoshga kirmay tug'sa, bu – juda erta tug'ish bo'ladi.*

Afsuski, yurtimizda erta nikohlar ko'p bo'lyapti. Bu esa:

- ➔ onalar o'limining 34 foizga ortishiga;
- ➔ birinchi tug'uvchilarda tutqanoqning ko'p uchrashiga;
- ➔ bolalar o'limining 35 foiz va undan ortishiga sabab bo'ladi;
- ➔ o'lim bilan tugayotgan 15 foiz tug'uruqlar yosh ayollarga to'g'ri keladi.

BILIB OLDINGIZMI? JUDA ERTA TUG'MANG!

* * *

JON OPA-SINGILLAR, JUDA KECH TUG'MANG!

Yoshi 35 dan oshgan ayol homilador bo'lsa, nima bo'ladi?

Bilib qo'ying, bu nafaqat o'sha ayolning salomatligiga, balki tug'ilajak farzandlar uchun ham xavfli!

Nega? Chunki bu yoshdagi ayollarda ichki a'zolarining quyidagi kasalliklari ko'p uchraydi:

- kamqonlik;
- endokrin;
- yurak-qon tomir;
- buyrak kasalliklari va h.k.

Buning nimasi yomon?

Bundan birdaniga ikki zarar ko'rasiz: birinchisi – homiladorlik davrida, ikkinchisi – tug'ish vaqtida. Chunki bu JUDA KECH TUG'ISHDIR. Afsuski, mamlakatimizda jami tug'uruqlarning 10 foizini 35 yoshdan yuqori bo'lgan ayollar orasidagi tug'uruqlar tashkil etadi.

Biz 35 yoshda aql-u zakovatda komila ayollar bo'lamiz. Shunday ekan, nega o'zimizni o'zimiz cho'g'ga urishimiz kerak? Qaysi ayol ko'ra-bila turib, juda kech tug'adi?

SIZ ENDI O'ZINGIZ VA YAQINLARINGIZNING JUDA KECH TUG'ISHIGA YO'L QO'YMAYSIZ, TO'G'RIMI?

* * *



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

JON OPA-SINGILLAR, JUDA KO'P TUG'MANG!

Ko'p tug'ish nima degani? Bir ayolning 4 va undan ortiq farzandlar bor bo'lsa, bu JUDA KO'P tug'ish bo'ladi.

Opa-singillar!

Ehtiyot bo'ling, eshitmadim, menga aytishmagan edilar, demang:

4-5 TUG'URUQLARDAN BOSHLAB ONALAR VA BOLALAR O'LIMI 40 FOIZGA ORTADI.

Jami tug'uruqlarning 4,9 foizini 4 va undan ko'p tug'uruqlar tashkil etadi.

Bolalarimizning soni uchun emas, sifati uchun kurashaylik.

Ayolning ichki a'zolarida kasalliklari bo'lsa, homiladorlik ayolning sog'lig'iga xavf tug'diradi. Onaning ekstragenital (ichki a'zolar) va genital (reproduktiv a'zolar) kasalliklarida onalar va go'daklar o'limi xavfi ortadi.

Nima qilish kerak?

XAVFLI HOMILADAN SAQLANING!

Ayol nozik xilqat, ba'zan turmush tashvishlari bilan ovora bo'lib, o'z salomatligi haqida unutib qo'yadi. Bu yaxshi emas. Chunki ayolning bosh vazifalaridan biri, bu farzandni sog'-salomat dunyoga keltirish va uni voyaga yetkazishgina emas, balki o'z salomatligi haqida g'amxo'rlik qilishidir. Ana shuning uchun bor imkoniyatlardan keng foydalanish kerak. Reprodukativ salomatlikni muhofaza qilish kerak.

Istalmagan homiladorlikdan saqlanish masalasi odamzotni qadim zamonlardan buyon qiziqtirib keladi. Ayollar istalmagan oqibatlardan o'zlarini himoya qilish uchun juda ko'p usullarni o'ylab topishgan.

Qariyb 30 yil muqaddam mamlakatimizda abort qilish yo'li bilan istalmagan homiladorlikdan qutilish bu muammoni hal qilishning yagona yo'llaridan biri edi. Hozirda zamonaviy kontratsepsiya vositalari (istalmagan homiladorlikdan saqlanish vositalari) ko'p.



Zamonaviy (saqlanish) kontratsepsiya vositalarini bilib oling.

Bular:

- *Bachadon ichiga o'rnatiladigan vositalar* (spiral).
- *Tarkibida gormon moddasi bor vositalar* – inyeksiyalar va tabletkalar.
- *To'siq soluvchi vositalar* – erkaklar tomonidan qo'llanadigan rezinali himoya

vositasi.

→ *Kimyoviy vositalar* – urug'lantirishni kimyoviy yo'l bilan to'suvchi modda asosida ishlab chiqarilgan vositalar.

Yana:

→ *Tabiiy usul* – kalendar (taqvim) va emizish davridagi tabiiy yo'l bilan istalmagan homiladorlikdan saqlanish yo'li.

→ *Ixtiyoriy jarrohlik kontratsepsiyasi* – bachadon naylarini jarrohlik yo'li bilan bog'lash va kelgusida homiladorlikka yo'l qo'ymaslik uchun qo'llaniladigan usul.

→ *Tezkor kontratsepsiya* – ba'zi sabablarga ko'ra muntazam ravishda bir usuldan foydalanilmagan hollarda qo'llanadigan usullar.

Shulardan foydalaning.

Bu usullar xavfsiz. Bu usullardan qanday foydalanishni shifokordan so'rang.

! O'ZINGIZNI, BOLANGIZNI ASRANG!

Bu mashg'ulotda bilib olganlaringizni qo'shni ayollarga, dugonalaringizga, yosh kelinlarga ayting!

Savob bo'ladi.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

3-mavzu. YAQIN QARINDOSHLAR O'RTASIDA NIKOH

Yaqin qarindoshlar o'rtasida nikohning zararli sabablari.

Qarindoshlar o'rtasidagi nikohning tibbiy asoratlari

Yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh – gunoh! Gunoh qilmang!!!

→ *Qarindoshlar – qon jihatdan o'zaro yaqin kishilardir!*

→ *To'g'ri shajara qarindoshlik darajalari:*

- bolalar ota-onasiga nisbatan – birinchi;
- nevara bobosiga, buvisiga nisbatan – ikkinchi;
- evara katta bobosiga, katta buvisiga nisbatan – uchinchi darajadagi qarindosh hisoblanadi.

→ *Yon shajara qarindoshlik darajalari:*

- aka-uka, opa-singil, ularning bolalari;
- ota-onaning aka-uka va opa-singillari hamda ularning bolalari;
- bobo va buvilarning aka-uka hamda opa-singillari hamda ularning bolalari va shunga o'xshashlar.

To'g'ri shajara bo'yicha qarindoshlar yon shajara bo'yicha qarindoshlarga nisbatan yaqinroq hisoblanadi!

Yaqin qarindoshlar o'rtasida nikohning zararli sabablari va bahonalarini bilib oling! Siz mana bu sabablarga qarshi turing:

- ✓ yigit-qizning nasl-nasabini surishtirishdan, ortiqcha tashvishdan qochish;
- ✓ boylik dardi – o'zlaridan qoladigan merosni begona qilmaslik;
- ✓ “qarshi quda”, “qaychi quda” bo'lish;
- ✓ qizlarining uzoqqa ketib qolishini xohlamaslik;
- ✓ qarindoshlardan “uzilib ketmaslik”;
- ✓ bobo-buvilarning “orzu-havaslarini ro'yobga chiqarish”;
- ✓ yaxshi qizni qo'ldan chiqarmaslik;
- ✓ qarindosh-urug'larning gapini tashqariga chiqarmaslik.



Islom dini qarindoshlarning o'zaro nikohlanishini qoralaydi:

Qur'oni Karimdagi "Niso" surasining 23-oyatida: **"Sizlarga onalaringiz, qizlaringiz, opa-singillaringiz, ammalaringiz, xolalaringiz, aka-ukalaringizning qizlari, opa-singillaringizning qizlari, emizgan onalaringiz, emikdosh opa-singillaringiz, xotinlaringizning onalari, o'zingiz qovushgan xotinlaringizning qaramog'ingizdagi qizlari harom qilindi"**, deyilgan.

Shariatda erkak kishining quyidagi qarindosh ayollarga nikohlanishi man qilingan:

- ✓ onasiga;
- ✓ qizlariga;
- ✓ opa-singillariga;
- ✓ xolasi yoki ammasiga;
- ✓ aka-ukasining qizlariga;
- ✓ opa-singlining qizlariga.

! EHTIYOT BO'LING!

- ➔ Har bir odam o'z genining yarimini – onadan, ikkinchi yarimini – otadan oladi.
- ➔ Bir guruh irsiy kasalliklar genlardagi "yashirin" zararlanish oqibatida yuzaga keladi.
- ➔ Keyinchalik 7 avlodingizda bu kasalliklar takrorlanishi mumkin.

Hozirgi kunda insonda 35 mingta gen aniqlangan. Shulardan 7 mingtasi kasallik genlari hisoblanadi.

Genetik olimlarning ta'kidlashicha, **irsiy kasalliklar boshqa somatik kasalliklarga qaraganda og'ir kechadi. Bu nogironlikka yoki bolaning o'limiga sabab bo'ladi. Ba'zi irsiy kasalliklar borki, ular bolada 3-4 yoshda paydo bo'ladi, 14-15 yoshga borib bola hatto o'rnidan ham tura olmay qolishi mumkin bo'ladi.**

Agarda yaqin qarindoshlar o'rtasida nikoh tuzilgan bo'lsa, avvalo, genetik tekshiruvdan o'tish shart!



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

! YAQIN QARINDOSHLAR! QUDA BO'LMOQCHIMISIZLAR?

UNDA QARINDOSHLAR O'RTASIDAGI NIKOHNING 12 TA TIBBIY ASORATINI BILIB QO'YINGLAR!

Bular:

1. Irsiy kasalliklar kuchayadi.
2. Farzandsizlik.
3. Homiladorlik og'ir kechadi.
4. Tug'ilish "kesarcha" kesish operatsiyasi orqali bo'ladi.
5. Homila ona qornida nobud bo'ladi.
6. Go'dak nogiron tug'iladi.
7. Go'dak o'lik tug'iladi.
8. Go'dak nimjon tug'iladi.
9. Go'dakning bo'yi past bo'ladi.
10. Go'dakning vazni kam bo'ladi.
11. Go'dakning aqli zaif bo'ladi.
12. Yurak va qon-tomir kasalliklariga duchor bo'ladi.

YAQIN QARINDOSHLAR O'RTASIDA NIKOHLANGANLARNI 9 ASORAT, KULFAT KUTYAPTI.

Bular:

- Farzandsizlik tufayli janjallar va ajrim.
- Nogiron farzand tufayli er-xotin, ota-ona va qarindoshlar o'rtasidagi nizolar.
- Er-xotin o'rtasidagi kelishmovchiliklar sababli ota-ona va qarindoshlar o'rtasidagi nizolar.
- Irsiy kasalliklar sababli ajrimlar.
- Turli nizolar sababli qarindosh-urug'larning butunlay yuz-ko'rmas bo'lib ketishlari.
- Nogiron bolalar va ajrimlarning mamlakatdagi demografik tendensiyalarga salbiy ta'siri.
- Dunyo millatlari ichida xalqimizning yuzini yerga qaratish.
- Erning boshqa ayol bilan noqonuniy yashashi va ikkinchi, uchinchi ayoldan bolali bo'lishi.
- Kelajakda bir otadan bo'lgan farzandlarning tasodifiy turmush qurishi oqibatida nogironlikning ko'payishi.



YAQIN QARINDOSHLAR QURGAN OILA KAMBAG'AL BO'LADI. BUNING 8 TA SABABI BOR!

Bular:

1. Irsiy kasalliklarni davolash xarajatlari.
2. Farzandsizlikni davolash xarajatlari.
3. Nogiron go'dakni davolashga ketadigan xarajatlar.
4. Nimjon va kasalmand bolani davolash xarajatlari.
5. Nogiron go'dakning parvarishi uchun ota yoki ona ishlamaydi.
6. Nogiron go'daklar kelajakda ishsiz bo'lishi.
7. Er-xotin o'rtasidagi ajrim tufayli mol-mulkning bo'linishi.
8. Nogiron go'dak parvarishiga davlat byudjetidan xarajatlar.

! SHUNI UNUTMANG!

Agar siz bolalaringiz kelajagini, ularni sog'salomat, barkamol bo'lishini istasangiz:

- ➔ sport va sog'lom turmush tarziga qiziqishingizni yanada oshiring;
- ➔ shifokorlarga o'z vaqtida murojaat qiling;
- ➔ kasallik aniqlangan bo'lsa, o'z vaqtida davolaning.
- ➔ irodangizni ko'rsating!

QARINDOSHLAR O'RTASIDAGI NIHOHDAN, ALBATT, VOZ KECHING!!!

Qarindoshlar bilan nikoh yaqin qon-qarindoshlar o'rtasidagi nikoh, turli sabablarga ko'ra, jumladan, tibbiy, axloqiy va ijtimoiy-madaniy jihatlar bo'yicha tashvish va pushaymonlarga olib keladi.

Shuni bilib olingki, ushbu sohadagi aniq qoidalar va cheklovlar turli mamlakatlar va madaniyatlarda farq qilishi mumkin. Biroq qarindoshlar bilan nikoh baribir zararli. Katta tashvish tug'dirishi hayotda ko'p isbotlangan. Buning asosiy sabablari bor.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

Bular:

1. Genetik xavflar: qon-qarindoshlar o'rtasidagi nikoh, masalan, aka-uka yoki ota-onalar va bolalar o'rtasidagi nikoh, irsiy kasalliklar va nuqsonlarni avloddan avlodga yetkazish ehtimolini oshiradi. Buning sababi shundaki, yaqin qarindoshlar nikohi salbiy ta'sirni kuchaytirish xavfini kuchaytirib yuboradi. Bundan tashqari, bunday nikoh bilan bir xil genlarni meros qilib olish xavfi yuzaga keladi.

2. Axloqiy masalalar: barcha madaniyat va jamiyatlarda yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh ma'naviy va axloqiy nuqtayi nazardan qabul qilinishi mumkin emas deb hisoblanadi. Bu ba'zi mamlakatlarda jamoatchilikning noroziligiga va hatto huquqiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

3. Oila mojarolari, g'urbat, janjallar: qarindoshlar bilan nikoh oilada rashk, nizolar va boshqa ijtimoiy-psixologik murakkab muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

4. Normal va qonunlar: ko'pgina mamlakatlarda buni cheklovchi yoki taqiqlovchi qonunlar mavjud.

Ota-onalar tomonidan farzandni dunyoga keltirishga mustaqil va ongli ravishda qaror qabul qilishlari kerak. Bunda oilaning ijtimoiy-iqtisodiy imkoniyatlari chegarasini inobatga olish zarur.



4-mavzu. ERTA NIKOH BU – OLTİ PUSHAYMON, OLTİ PUSHAYMONDAN KELAR OLTİTA ARMON

Erta nikohdan kelur 5 tibbiy jazo, zinhor bunga ko'nmagin ey aqli raso.
Necha yoshdan turmush qurish kerak?

Qizingiz bir umr eriga qaram bo'lib yashaydi.

1. Homilador o'smir qizingiz maktabni tashlashga majbur bo'ladi.
2. Qizingiz ko'p kasal bo'ladi.
3. Institutda o'qish qizingizga armon bo'lib qoladi.
4. Qizingiz ishsizlar ro'yxatiga kiradi.
5. Bilimi, hunari yo'q qiz oilasini kambag'al qiladi.

ERTA NIKOHDAN KELUR 5 TIBBIY JAZO, ZINHOR BUNGA KO'NMAGIN EY AQLI RASO!

1. Homila tushadi yoki erta tug'iladi.
2. Daun va Edvards kabi sindromlar kuzatiladi.
3. Kamqonlik tufayli og'ir toksikoz, qon bosimining pasayib ketishi yoki oshishi, plasentaning erta ajralishi, qon ketishi bilan bola erta tug'iladi.
4. Homilaning bachadondagi noto'g'ri joylashishi, mehnatning zaifligi va boshqa omillar bilan bog'liq bo'lgan patologik tug'ilish kuzatiladi.
5. Yangi tug'ilgan chaqaloqning to'satdan o'lim sindromi yuzaga keladi.

ERGA BERIB GO'DAK QIZINGIZNI, JAVOBGAR AYLAMANG O'ZINGIZNI.

18 yoshga to'lmagan qizingizni turmushga bersangiz, javobgar bo'lasiz! O'zbekiston Respublikasining "Ma'muriy javobgarlik to'g'risida"gi kodeksning 47-moddasini eslab qoling:

1. Nikoh yoshiga yetmagan shaxs bilan haqiqatda nikoh munosabatlariga kirishish bazaviy hisoblash miqdorining **5 baravaridan 10 baravarigacha** miqdorda jarima solishga sabab bo'ladi.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

2. Ota-ona yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslar tomonidan nikoh yoshiga yetmagan shaxsni erga berish yoxud uylantirish bazaviy hisoblash miqdorining **7 baravaridan 15 baravarigacha** miqdorda jarima solishga sabab bo'ladi.

3. Nikoh yoshiga yetmagan shaxs bilan nikoh tuzishga doir diniy marosimni amalga oshirish bazaviy hisoblash miqdorining **15 baravaridan 30 baravarigacha** miqdorda jarima solishga sabab bo'ladi.

ERTA NIKOH – QABOHAT, MODDASI BOR JINOYAT!

O'zbekiston Respublikasi Jinoyat kodeksining 125-moddasi “nikoh yoshi to'g'risidagi qonunchilikni buzish” hisoblanadi.

Nikoh yoshiga yetmagan shaxs bilan haqiqatda nikoh munosabatlariga kirishish, shunday qilmish uchun ma'muriy jazo qo'llanganidan keyin sodir etilgan bo'lsa, bazaviy hisoblash miqdorining **20 baravaridan 30 baravarigacha miqdorda jarima yoki 240 soatgacha majburiy jamoat ishlari yoxud 1 yilgacha axloq tuzatish ishlari** bilan jazolanadi.

Ota-ona yoki ularning o'rnini bosuvchi shaxslar tomonidan nikoh yoshiga yetmagan shaxsni erga berish yoxud uylantirish, shunday qilmish uchun ma'muriy jazo qo'llanganidan keyin sodir etilgan bo'lsa, bazaviy hisoblash miqdorining **30 baravaridan 50 baravarigacha miqdorda jarima yoki 240 soatdan 300 soatgacha majburiy jamoat ishlari yoxud 2 yilgacha axloq tuzatish ishlari** bilan jazolanadi.

Nikoh yoshiga yetmagan shaxs bilan nikoh tuzishga doir diniy marosimni amalga oshirish, shunday qilmish uchun ma'muriy jazo qo'llanganidan keyin sodir etilgan bo'lsa, bazaviy hisoblash miqdorining **75 baravaridan 150 baravarigacha miqdorda jarima yoki 360 soatdan 400 soatgacha majburiy jamoat ishlari yoxud 2 yildan 3 yilgacha axloq tuzatish ishlari** bilan jazolanadi.

Necha yoshdan turmush qurish kerak?

→ qiz bolalar uchun – **20–24 yosh;**

→ o'g'il bolalar uchun – **24–26 yosh.**

Bu yoshda yigit ham, qiz ham yetilgan bo'ladi. Yigit ota bo'lishga, qiz sog'lom ona, baxtli oila qurishga to'liq tayyor bo'lishadi.

Bolalar tug'ilishini rejalashtirish har bir oila uchun muhim va individual jarayondir. Bu moliyaviy ahvol, jismoniy va hissiy holat, ota-onalarning istaklari va maqsadlari kabi turli omillarga bog'liq.



Yosh ota-onalar!

Bolalar tug'ilishini rejalashtirishni boshlashga yordam beradigan ba'zi qadamlar va savollarni sizga maslahat beramiz:

1. Maqsad va istaklaringizni aniqlang:

- ➔ Qancha farzand ko'rishni xohlaysiz?
- ➔ Tug'ilishlar orasidagi qanday intervallar sizga yoqadi?
- ➔ Bolaning jinsida alohida istaklar bormi?

2. Moliyaviy tayyorgarlik:

- ➔ Moliyaviy imkoniyatlaringizni baholang. Bolalarning tug'ilishi va tarbiyasi moliyaviy resurslarni talab qiladi.
- ➔ Oila uchun byudjet tuzing va bolalar bilan bog'liq xarajatlarni hisobga oling.

3. Tibbiy tayyorgarlik:

- ➔ Sog'ligingiz homilador bo'lishga va bolani ko'tarishga imkon berishiga ishonch hosil qilish uchun shifokor yoki ginekolog bilan maslahatlashing.
- ➔ Tug'ilmagan bolaning sog'lig'iga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan kasalliklar va irsiy omillar yo'qligiga ishonch hosil qilish uchun dastlabki tibbiy ko'rikdan o'tish imkoniyatini ko'rib chiqing.

4. Ta'lim va martaba:

- ➔ Bolaning tug'ilishi sizning ta'lim va kasbiy rejalaringizga qanday ta'sir qilishini muhokama qiling.
- ➔ Onalik ta'tillari, ish va oilaviy hayotni birlashtirish imkoniyatlarini ko'rib chiqing.

5. Oilani rejalashtirish:

- ➔ Hamkoringiz yoki hamkorlaringiz bilan suhbatlar. Ikkala ota-onaning ham rejalashtirish jarayonida ishtirok etishi va mas'uliyatni baham ko'rishini muhimdir.
- ➔ Bola oilada paydo bo'lganda, taxminlaringiz va rollaringizni muhokama qiling.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

6. Uyga tayyorgarlik:

→ Uyingizda bolangiz uchun yetarli joy va sharoitingiz bor-yo'qligini o'ylab ko'ring.

7. Psixologik tayyorgarlik:

→ Bu jarayonda ota-ona bo'lishga va bir-biringizni qo'llab-quvvatlashga psixologik tayyorligingizni ko'rib chiqing.

8. Homiladorlik va bola parvarishi:

→ Homiladorlikni rejalashtirishni boshlashga qaror qilganingizdan so'ng qo'shimcha ma'lumot va tavsiyalar uchun doktoringizga murojaat qiling.

Bu faqat umumiy ko'rsatmalar. Shuni esda tutish kerakki, har bir oila noyobdir va sizning sharoitingiz boshqalardan juda farq qilishi mumkin. Bolalar tug'ilishini rejalashtirish uzoq muddatli jarayon bo'lib, oilangizga eng mos keladigan qarorlarni qabul qilish muhimdir.

FARZAND SONI ASOSINI BILMOQ KERAK, BUNING UCHUN O'YLAB QAROR QILMOQ KERAK.

Oiladagi bolalar sonini rejalashtirish ko'plab omillarga bog'liq bo'lgan muhim qarordir. Bu yerda sizga ongli qaror qabul qilishga yordam beradigan bir necha qadam va jihatlar:

1. Buni turmush o'rtog'ingiz bilan muhokama qiling: birinchi va eng muhim qadam – bu mavzuni turmush o'rtog'ingiz bilan muhokama qilishdir. Ikkala oila a'zosi ham bir xil fikrda yakdil bo'lishi va qaror qabul qilishda o'zlarini erkin his qilishlari muhimdir.

2. Mablag': moliyaviy resurslaringizni baholang va qancha farzand ko'rishingiz mumkinligini ko'rib chiqing. Bilib qo'ying, bolalar uchun xarajatlar nafaqat ularni parvarish qilish va o'qitish xarajatlarini, balki tibbiy xarajatlar, kiyim-kechak, oziq-ovqat va uy-joylarni ham o'z ichiga oladi.

3. Yosh: yoshingizni va turmush o'rtog'ingizning yoshini hisobga oling. Ayollar va erkaklarda farzand ko'rishning biologik qobiliyati cheklovlarga ega. Agar siz uchun biologik farzand ko'rish muhim bo'lsa, bu omilni hisobga oling.



4. Istaklar va maqsadlar: shaxsiy istaklaringiz va maqsadlaringizni muhokama qiling. Hayotda qanday orzularingiz bor va ular bolalaringizning hayotiga, kelajagiga va yutuqlariga qanday ta'sir qilishi mumkin?

5. Ota-onalar uchun maslahat: bolalarni o'qitish va ularga g'amxo'rlik qilishga tayyorligingiz va qobiliyatingiz haqida o'ylang. Bunga nafaqat jismoniy, balki hissiy tayyorlik ham kiradi.

6. Oila byudjetini rejalashtirish: bolalarni hisobga olgan holda byudjet va moliyaviy resurslar rejasini tuzing. Ta'lim, tibbiy sug'urta va boshqa xarajatlarni ko'rib chiqing.

7. Reja tuzing: qachon va qancha farzand ko'rishni rejalashtirayotganingizni aniqlaydigan reja tuzing. Rejani vaziyatga qarab o'zgartirish mumkinligini unutmang.

8. Qo'llab-quvvatlash: kontratsepsiya usullari va oilani rejalashtirishning boshqa jihatlari haqida bilish uchun shifokor yoki oilani rejalashtirish bo'yicha mutaxassisdan maslahat so'rang.

9. Qaror qabul qiling: maqsadlaringiz va sharoitlaringizga eng mos keladigan qarorni qabul qiling. Farzandlaringiz tug'ilgandan keyin ularni qo'llab-quvvatlash va ularga g'amxo'rlik qilishni unutmang.

Oilani rejalashtirish individual jarayon ekanligini unutmang. Qaror qabul qilish sizga va turmush o'rtog'ingizga bog'liq.

BAXTLI OILADA BOR PUXTA REJA BAXTLI BO'LAY DESANG, MABLAG'NI TEJA!

Ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar oilani rejalashtirishda muhim rol o'ynaydi, chunki ular bolalar soni, ularning paydo bo'lish vaqti va oilani rejalashtirishning boshqa jihatlari bilan bog'liq qarorlarga ta'sir qilishi mumkin. Bu yerda bir nechta asosiy jihatlarni hisobga olish kerak:

1. Daromad va moliyaviy barqarorlik: oilaning daromad darajasi oilaning qancha farzand ko'rishini, shuningdek, tibbiy xizmatlardan foydalanish va bolalar uchun ta'lim olish to'g'risidagi qarorga ta'sir qilishi mumkin.

2. Ta'lim va karyera: ota-onalarning ta'lim darajasi va ularning kasbiy ambisiyalari bolalarning vaqti va soni to'g'risidagi qarorga ta'sir qilishi mumkin. Oliy ma'lumotli ota-onalar o'z karyera va oilalarini ongli ravishda rejalashtirishlari mumkin.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

3. Tibbiy yordamning mavjudligi: sifatli tibbiy yordam va tibbiy xizmatlarni moliyalashtirish vositalaridan foydalanish qachon va qancha farzand ko'rish to'g'risida qarorga ta'sir qilishi mumkin.

4. Ijtimoiy-madaniy omillar: madaniy va ijtimoiy kutishlar oilani rejalashtirish to'g'risidagi qarorga ham ta'sir qilishi mumkin. Diniy yoki madaniy e'tiqodlar kontratsepsiya vositalaridan foydalanishga, ko'p yoki kamroq farzand ko'rish qaroriga va oilani rejalashtirishning boshqa jihatlariga ta'sir qilishi mumkin.

5. Uy-joy sharoitlari: bolali oila uchun mos uy-joy mavjudligi oilani muvaffaqiyatli rejalashtirish uchun ham muhimdir.

6. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: oila yoki jamoat ko'magi bolalarni tarbiyalash jarayonini qiyinlashtirishi va ota-onalarga rejalashtirish uchun ko'proq erkinlik berishi mumkin.

7. Atrof-muhit va o'rta muddatli omillar: o'zgaruvchan atrof-muhit sharoitlari va uzoq muddatli iqtisodiy tendensiyalarga ham e'tibor qaratish lozim, chunki ular bolalarning kelajakdagi yashash sharoitlariga ta'sir qilishi mumkin.

Shunday qilib, oilani rejalashtirishda ijtimoiy-iqtisodiy omillar muhim rol o'ynaydi va bolalar soni, ularning paydo bo'lish vaqti hamda oilani rejalashtirishning boshqa jihatlariga to'g'risidagi qarorga ta'sir qilishi mumkin. Oilalar o'ziga xos sharoit va ehtiyojlardan kelib chiqqan holda qaror qabul qilishlari muhimdir.



5-mavzu. OTA-ONALARGA PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK BILIMLAR NIMA UCHUN KERAK?

**Bola hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun unga chuqur bilim
va hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish.**

Otaning o'g'il tarbiyasini, onaning qiz tarbiyasini bilishi

Ilk yoshdagi bola tarbiyasiga sarmoya kiritishning 5 ta asosiy sababi:

- 1)** inson intellektual salohiyatining 70 foizi hayotining 5 yoshigacha shakllanadi;
- 2)** mamlakatda 50 foiz bolalar maktabgacha ta'lim bilan qamrab olinsa, bu mamlakatda har 1 (\$) AQSh dollariga 17 (\$) AQSh dollar iqtisodiy daromad keltiradi;
- 3)** bola salohiyatida sezilarli muvaffaqiyatlarga erishadi;
- 4)** bolaning oliy ta'lim olish imkoniyati baland bo'ladi;
- 5)** bolaning ichkilikbozlik, giyohvandlik, yot g'oyalar, jinoyatchilik yo'llariga kirib ketish ehtimoli tubdan kamayadi;

1. Bola hayotda muvaffaqiyatga erishishi uchun unga chuqur bilim va hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish.

Bolaning o'sishi va rivojlanishi haqida

Bolaning yugura boshlashi – rivojlanish;

Bolaning birinchi so'zni aytishi – rivojlanish;

Bolaning bo'yi o'sishi – o'sish;

Bolaning yozishni o'rganishi – rivojlanish;

O'sish – jismoniy hajmdagi o'zgarishlarni bildiradi. Bolada o'sishni kuzatish oson – bu og'irlik, bo'y va umumiy hajm ortishida namoyon bo'ladi.

Bola rivojlanishi o'zgarish jarayoni bo'lib, bola unda qimirlash, o'ylash, sezish hamda odamlar va atrofdagi obyektlar bilan muloqotning murakkabroq darajalarida ishlashni o'rganadi (masalan, bola ko'zlarini tepaga va yon taraflarga buradi, barmog'ingizni tutib ola boshlaydi, onasining ovozi taniyotganini bildiradi).



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

boshlaydi. “Hoy, Umar”, “Nigina, menga qara”, deb chaqirishsa, javob qaytaradi, jilmayadi. O'tiradi, yozadi, ilk so'zlarini aytadi, o'zi yeydi, yuguradi va h.k. Mazkur faoliyat orqali bola o'z atrofini ko'proq nazorat qilishini va o'z imkoniyatlari: eshitish, ko'rish, sezish, tegish, o'ylash majmuyidan murakkabroq tarzda foydalana olishini ko'rsatadi).

Nima uchun ota-onalar va tarbiyachilar bolaning rivojlanishi haqida yaxshi bilishlari zarur? Chunki ular bolalarga o'z salohiyatini rivojlantirishga yordam berishlari lozim. Buning uchun ular bolalarga ilk ko'nikmalarini rivojlantirishda yordam berishlari zarur.

Bolalarga yordam bera olish uchun ota-onalar va murabbiylar ba'zi ma'lumotlarni bilishlari zarurligini aytib o'ting. Quyidagi masalani tushuntirishdan avval bir necha kishidan so'rang: “Fikringizcha, bola qachon rivojlana boshlaydi?” Agar javob quyidagi fikrga to'g'ri kelsa, ma'lumotni bergan qatnashchini maqtang va muhim ma'lumotlarni taqdim qiling.

✓ Bolalarni faqat maktabgacha ta'lim davrida (3 yoshdan va undan keyin) o'rgana boshlash kerak, degan fikr to'g'ri emas. Rivojlanish ona qornida boshlanadi. Shuning uchun homilador ayol ko'proq dam olishi va ko'proq ovqatlanishi kerak, bachadondagi farzand bilan gaplashishi, mayin musiqa eshitishi, uyda va uning tashqarisida hayajonli vaziyatlardan holi bo'lishi kerak.

✓ Tug'ilishdan boshlab to 3 yoshgacha bolaning miyasi eng tez rivojlanadigan davr. Oxirgi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, miya insonning butun hayoti davomida rivojlanishiga qaramay, uning rivojlanish sur'atlari hayotning dastlabki 3 yilida eng tez bo'lar ekan. Va miya bir-birini bog'lab turadigan hujayralar yoki eng kam bog'langan hujayralar orqali rivojlanadi. Bu jarayon bola rivojlanishi bo'yicha tajribaning muntazamligi va sifatiga bog'liqdir.

✓ Tana harakati, ko'rish, ovoz chiqarish, tegish va ta'mni o'z ichiga olgan tegishli tajribalar miyadagi hujayralarning o'zaro bog'liqligini rivojlantiradi. Qanchalik ko'p bog'liqlik o'rnatilsa va ular qanchalik kuchli bo'lsa, birinchi 3 yillikdagi tajribalarning sifati va tez o'tkazilishiga qarab bolaning aqliy va jismoniy imkoniyatlarining poydevori shunchalik kuchliroq bo'ladi.

✓ Agar hech qanday yoki oz miqdordagi (kuchli aloqalar o'rnatilmasa, yoki aloqalar so'nib borsa, pirovardida bolaning imkoniyatlari ham pasayadi) rag'bat ko'rsatilsa, bu jarayonning aksiga olib keladi. Har bir inson o'z genlaridan olingan tabiiy imkoniyatlarga ega bo'lganini inobatga olgan holda, bu imkoniyatlar yanada



katta natijalarga erishishi va rivojlanishi uchun bola doimiy ravishda va to'g'ri rag'batlantirilishi kerak (bolada musiqaga genetik qobiliyat bo'lishi mumkin, lekin bu qobiliyat ishlatilmasa yoki yoshligida o'rgatilib, keyinchalik shu yo'sinda davom ettirilmasa, uning musiqaviy qobiliyati to'liq yuzaga chiqmaydi. Xuddi shunday voqea Motsart bilan ham bo'lgan: u birinchi konsertini 3 yoshida bergan edi. U o'z faoliyatini boshlash uchun yaxshi iqtidorga ega bo'lgan, otasi ham yoshlikdan doimo uning iqtidorini rivojlantirib borgan. Motsart o'z davri uchun eng yaxshi ta'lim olgan bola bo'lgan).

✓ Bola hayotining birinchi 3 yilligi juda muhimdir. Bolaning shu yillarda to'plagan tajribalari uning fikrlash, gapirish, sababini aniqlash, o'zini tutish, boshqalar bilan aloqa qilish qobiliyatlariga ta'sir ko'rsatadi.

Shuning uchun oila bola haqida qayg'uradigan, ya'ni yaxshi ovqatlantiradigan, sog'liqni saqlashga jiddiy e'tibor beradigan va yoshligidan ma'naviy rag'batlantirishi juda muhimdir. Bu amallar bolaga kelgusi hayotida to'liq salohiyatga erishishga yordam beradi.

Bolaning yaxshi ovqatlanishi va sog'lig'ini saqlashga qo'shimcha ravishda mehr, e'tibor va rag'bat berilsa, u tez o'sadi va mehribon bo'ladi (jismoniy, his-hayajon, anglash va ijtimoiy aloqalar sababli).

✓ Har bir bola alohida, o'ziga xos yo'llar bilan rivojlanadi. Rivojlanish va o'rganish kutilgan bosqichlarda amalga oshiriladi. Biroq bolalar o'rganishga har xil yo'llar va usullar orqali erishadilar. Ota-onalar farzandlarining o'rganish imkoniyatlariga e'tiborliroq bo'lib, u nimani qila olishini kuzatishlari va ushbu malakalarni kuchaytirishga harakat qilishlari kerak. Agar farzand o'z rivojlanishi nuqtayi nazaridan qabul qilishga tayyor bo'lmasa, yangi masalalarni va nazariyalarni kiritmagan ma'qul. Masalan, agarda barmoqlarini yaxshi ishlata olmaydigan boladan yozishni kutish mumkin emas. Bunday paytda bo'r bilan o'ynash, qog'ozdan, undan figuralar yasash, har xil obyektlar bilan manipulyatsiya qilish kabi mashqlarni bajarish ko'proq foyda beradi.

✓ Bolalar bir-birlariga o'rgatishda faol ishtirok etadilar. Ota-onalar o'z farzandlariga o'yinlar, boshqa bolalar va katta yoshdagilar bilan aloqa qilish, rollarga taklif qilish va materiallarni ishlatish orqali o'z bilimlarini shakllantirishga imkoniyat yaratishlari lozim.

O'rganish ko'nikmalari bilan birga o'rgatish ko'nikmalariga ham urg'u berish kerak, chunki muvaffaqiyatga erishish, asosan, insonning nimalarni bilishiga



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

bog'liq bo'libgina qolmay, boshqalar bilan qanday aloqa qilishiga – ma'naviyatiga ham bog'liq. Kattalar va tengdoshlari bilan o'yinlar, oilaviy tadbirlarda qatnashish, yosh bolalarni o'z fikrlarini va hissiyotlarini ifoda etishga undash aqliy va ijtimoiy malakalarni o'rganish uchun yaxshi imkoniyatlar yaratadi.

Oilaviy tarbiya bu – ota-ona, bobo-buvi, opa-akalar va boshqa oila a'zolari bolalarda qadriyatlar, me'yorlar, ko'nikmalar va xulq-atvor shakllarini shakllantiradigan jarayon. Oilaviy tarbiyaning ko'plab usullari mavjud va o'ziga xos usullarni tanlash oilaning madaniy, diniy, ijtimoiy va individual xususiyatlariga bog'liq.



Oilaviy tarbiyaning eng keng tarqalgan usullari:

1. Avtoritar uslub: ota-onalar ushbu uslubni qo'llagan holda ko'pincha qat'iy qoidalarini o'rnatadilar va bolalardan to'liq bo'ysunishni kutishadi. Ular o'z qarorlarini muhokama qilish va tushuntirishga toqat qila olmaydilar. Bu usul intizomni yaratishi mumkin, lekin bolalarda norozilik tuyg'ularini keltirib chiqarishi mumkin.

2. Demokratik uslub: ushbu uslubdan foydalanadigan ota-onalar farzandlarini qaror qabul qilishga va muammolarni mustaqil hal qilishga o'rgatishga harakat qilishadi. Ular qoidalar va umidlarni faol muhokama qiladilar, bolalarga ularning harakatlarining sabablarini tushuntiradilar. Ushbu usul bolalarda mustaqillik va mas'uliyatni rivojlantirishga yordam beradi.

3. Liberal uslub: bunday holda ota-onalar odatda bolalarga juda bag'rikeng, aniq qoidalar qo'ymaydilar va tanlash erkinligini berishadi. Biroq bu bolalar bilan munosabatlarda intizomning yetarli emasligi va tushunmovchiliklarga olib kelishi mumkin.

4. Nufuzli-demokratik uslub: oilaviy ta'limning ushbu usuli avtoritar va demokratik uslublarning elementlarini birlashtiradi. Ota-onalar aniq qoidalarini belgilaydilar, lekin ularni farzandlari bilan muhokama qiladilar va sabablarini tushuntiradilar. Ushbu usul intizom va aloqa o'rtasidagi muvozanatni saqlashga imkon beradi.

5. Adaptiv uslub: bu usul bolalarning o'ziga xos vaziyatlari va ehtiyojlariga qarab ota-onalarning moslashuvchanligini nazarda tutadi. Ota-onalar qoidalar va erkinlik o'rtasidagi muvozanatni topishga harakat qilishadi.

6. Mukofot-jazo uslubi: oilaviy ta'lim ko'pincha yaxshi xulq-atvorni rag'batlantirish va yomon xulq-atvor uchun jazolash tizimlaridan foydalanadi.



Biroq jazolar adolatli bo'lishi va jismoniy yoki hissiy zo'ravonlikka olib kelmasligi muhimdir.

7. Shaxsiy namuna uslubi: ota-onalar bolalarga o'z xulq-atvori va qadriyatlariga bilan ta'sir qilishi mumkin. Shuning uchun bolalar uchun yaxshi namuna bo'lish muhimdir.

8. Xulq o'rgatish usuli: bolalarga nizolarni hal qilish, stressni boshqarish va muloqot qobiliyatlarini o'rgatish oilaviy ta'limning muhim qismidir.

Har bir oila o'z qadriyatlari, e'tiqodlari va bolalarning o'ziga xos ehtiyojlariga eng mos keladigan oilaviy tarbiya usullarini tanlashi mumkin. Shuni esda tutish kerakki, oilaviy ta'lim vaqt o'tishi bilan rivojlanib boradi hamda bolalarning yoshi va rivojlanishiga qarab moslashishni talab qiladi.

Bolalarni hayotda muvaffaqiyatga erishishga o'rgatish ularni tarbiyalash va rivojlantirishda muhim vazifadir. Quyida ushbu jarayonda yordam beradigan ba'zi asosiy qadamlar va prinsiplarni keltiramiz:

1. O'z-o'zini hurmat qilish va o'ziga ishonch: bolalarda o'zlariga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantirishga yordam bering. Ularning sa'y-harakatlari va yutuqlarini rag'batlantiring, ularga qaror qabul qilish va mas'uliyatni o'z zimmasiga olish imkoniyatini bering.

2. Kompetensiyalar: bolaning o'rganishga bo'lgan qiziqishini saqlang. Rag'batlantiruvchi ta'lim muhitini yarating. O'qishni, yangi mavzular va ko'nikmalarni o'rganishini rag'batlantiring.

3. Irodalilik: bolalarni maqsadlarni belgilashga va ularga erishish rejalarini ishlab chiqishga o'rgating. Ularga uzoq muddatli istiqbolni ko'rishga va muvaffaqiyatga erishish uchun ko'p mehnat qilish kerakligini tushunishga yordam bering.

4. Mustaqil fikrlash: bolalarning tahlili va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish. Ularga tanqidiy fikrlashni va murakkab vazifalar ustida ishlash qobiliyatini o'rgating.

5. Kirishimlilik: bolalarni samarali muloqot qilishga, boshqalarni tinglashga, o'z fikrlari va his-tuyg'ularini ifoda etishga o'rgating. Ularga nizolarni hal qilish va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam bering.

6. Vaqtni qadrlashga o'rgatish (time menejment): bolalarni o'z vaqtini rejalashtirishga, ustuvorliklarni belgilashga va asosiy maqsaddan chalg'imaslikka o'rgating.

7. Stressga chidamlilik: bolalarga his-tuyg'ularini boshqarish va moslashish ko'nikmalarini o'zgartirishga yordam bering. Ularga psixologik barqarorlikning ahamiyati haqida aytib bering.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

8. Ma'naviy fazilatlar: bolalar bilan halollik, boshqalarga hurmat, mas'uliyat va boshqalar kabi muhim qadriyatlarni muhokama qiling. Ularga o'zlarining axloqiy kompaslarini qurishda yordam bering.

9. Ota-onalarning misoli: bolalar ko'pincha ota-onalarining misolidan saboq olishadi. Farzandlaringiz uchun muvaffaqiyatli rollar va modellar bo'lishga intiling.

10. Qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish: bolalarning sa'y-harakatlarini rag'batlantirish va ularni qo'llab-quvvatlash muhim. Hatto ular muvaffaqiyatsizlikka duch kelsa ham. Muvaffaqiyat har doim ham darhol kelavermaydi va bolalar ularni qo'llab-quvvatlashlarini bilishlari muhimdir.

Shuni esda tutish kerakki, har bir bola noyob, betakror. Muvaffaqiyatli odamning ko'nikmalarini rivojlantirishga kirishganda, uning individual ehtiyojlari va qobiliyatlarini hisobga olish kerak.

2. Otaning o'g'il tarbiyasini, onaning qiz tarbiyasini bilishi

Oila o'g'il-qizlarda milliy fe'l-atvor, husni xulq tarbiyasi manbayi bo'lib keldi. Ota-onalar har kuni, har soatda namuna bo'lib, ya'ni o'zlari bilib-bilmagan holda tarbiyaviy ta'sir ko'rsatib, bolalariga xatti-harakatlar, yurish-turish, so'zlash, kulish, ovqat yeyish, yuvinish, muomala qilish, mezbon-mehmon munosabati me'yorlarini singdirib kelmoqdalar. Ayniqsa, o'g'ilni – otalikka, qizni – onalikka, uy bekaligiga tayyorlash milliy tarbiyadagi ikki yo'nalish: o'g'il va qiz bolalar tarbiyasi mavjudligini ko'rsatadi.

O'zbek oilasida otalarning roli juda katta va hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib kelgan. Zero, maqollarimizda qayta-qayta takrorlanib kelinayotganidek, "otaning ochgan yo'li bor, onaning bichgan to'ni bor", "otasi borning unumi bor, onasi borning tinimi bor", "ota – olamning faxri", "erta tur, otangni ko'r, otangdan so'ng otingni ko'r", "Otangni ko'rsang, otdan tush", "Ota bo'lish oson, otalik qilish qiyin", "Ota bolaga sinchi", "O'g'lingni sevsang qulingday ishlat", "Otalar so'zi xitob bo'lur, ani yig'sang kitob bo'lur"...

O'g'il bolalarni oilada tarbiyalash murakkab va mas'uliyatli jarayon. U ko'p omillarga, jumladan, madaniy, ijtimoiy va shaxsiy xususiyatlarga bog'liq. Biroq ota-onalarga o'g'illarini tarbiyalashda yordam beradigan ba'zi umumiy tamoyillar va tavsiyalar bor. Shulardan ayrimlari:

1. Bolaning shaxsini hurmat qilish: har bir bola noyob, o'ziga xosligini hisobga oling. Farzandingizni tinglang va tushuning, uning qiziqishlari, ehtiyojlarini xarakterini hisobga oling.



2. Namunali xulq-atvor: ota-onalar ko'pincha farzandlari uchun namuna bo'lib xizmat qilishlari kerak. Bola bundan saboq olishi uchun halollik, bag'rikenglik, tadbirkorlik, har bir ishni puxta qilish, boshqalarga hurmat kabi ijobiy qadriyatlarni namoyish etish juda muhim.

3. Ta'lim va taraqqiyot: o'g'lingizning bilimlarini va jismoniy rivojlanishini rag'batlantiring. Kitob o'qish va o'z-o'zini rivojlantirishga qiziqishni rag'batlantiring. Uning mahorati va sevimli mashg'ulotlarini rivojlantirishga yordam beradigan turli xil mashg'ulotlar va sevimli sohasiga qiziqishini ta'minlang.

4. Sport va jismoniy faollik: sport va jismoniy faollik salomatlik va intizomni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. O'g'lingizni sport mashg'ulotlarida qatnashishga va birgalikda jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishga undang.

5. Qalb tarbiyasi: bolani his-tuyg'ularini tanib olishga va boshqarishga, shuningdek, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishga o'rgating. Bu unga boshqalar bilan ijobiy muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

6. Hamkorlik va muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish: bolani nizolarni tinch yo'l bilan hal qilishga, boshqa bolalar bilan hamkorlik qilishga va muloqot qobiliyatlarini rivojlantirishga o'rgating.

7. Yigitlik tarbiyasi: o'g'ilning otasi, tog'asi, amakisi, akasi yoki boshqalar ham unga erkak xatti-harakatlarining namunasi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Bola uchun erkaklar o'z his-tuyg'ularini qanday ifoda etishini, ayollarga va boshqalarga hurmat va g'amxo'rlik bilan munosabatda bo'lishini ko'rish muhimdir. O'g'lingizga muomalaning aniq chegaralari va xulq-atvor qoidalarini belgilang. Ushbu qoidalar nima uchun muhimligini tushuntiring va uning bajarilishiga qarab izchil jazo yoki mukofotlar berib boring.

8. E'tiborlilik: farzandingizni uning intilishlari va qiziqishlarida qo'llab-quvvatlash, shuningdek, uning fikrlari va his-tuyg'ularini hurmat qilish muhimdir.

9. Samimiylilik, ochiqlik: o'g'lingiz duch keladigan har qanday muammo va muammolar haqida siz bilan erkin muloqot qila oladigan ochiq muhit yarating.

Shuni unutmangki, ota-ona tarbiyasi sabr-toqat, vaqt va muhabbatni talab qiladi. Har bir o'g'il bola o'ziga xos tarzda rivojlanadi. Shunday ekan, unga moslashuvchan bo'lish va uning ehtiyojlariga moslashish muhimdir.



Qiz bola tarbiyasi.

Onaning oiladagi hurmati, o'rni alohida, jipslashtiruvchi ahamiyatga ega. Chunki "Onaga bo'lgan muhabbat – Vatanga bo'lgan muhabbatning kurtagi", "Onaning ko'ngli – bolada, bolaning ko'ngli – dalada", "Onang o'gay bo'lsa, otang



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

o'zingniki emas", "Bola – loy, ona – kulol", "Bola ham ona deydi, ona ham ona deydi", "Onangning yaxshiligini bemor bo'lsang bilarsan" va h.k. Bu esa qizlarni onalikka tayyorlash: ularda mehribonlik, g'amxo'rlik, mayinlik, yaqin kishilarini qadrlashiga, himoya qilishga ehtiyojni shakllantirishga alohida e'tibor berishni taqozo qiladi. Ota-onaning izchil tarbiyachilik mehnati ularni yaxshi farzandlarning ota-onalari bo'lish sharafiga muyassar qiladi. O'z tarbiyachilik burchlarini bajarmasliklari yoki bajara olmasliklari natijasida ular "yomon" deb nom chiqargan o'g'il-qizlarning ota-onalariga tayanadilar. Chunki o'g'il-qizlarning yomon bo'lib tug'ilmasliklari bundan qariyb 1300 yil ilgari Yusuf Xos Hojib tomonidan "o'g'il-qizning fe'li-xulqi yaxshi yoki yomon bo'lsa, uning sababchisi ota va onadir" shaklida ifodalangan edi.

Oilada qizlarning tarbiyasi milliy, madaniy, ijtimoiy va oilaviy qadriyatlar kabi ko'plab omillarga bog'liq. Biroq qizlarning tarbiyasiga xos umumiy xususiyatlar bor:

1. Tenglik va hurmat: qizlarga o'g'il bolalar uchun huquq va imkoniyatlar tengligini o'rgatish muhimdir. Qizlarning fikrlari va his-tuyg'ularini hurmat qilish kerak. Bu ularga o'z-o'zini hurmat qilish va o'ziga ishonchni rivojlantirishga yordam beradi.

2. Hissiy intellektni rivojlantirish: qizlarni tarbiyalashda ularga hissiyotlarni boshqarish, hissiyotlarni ifoda etishni o'rgatish muhim. Bu boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berishni ham o'z ichiga oladi. Ularga boshqalar bilan sog'lom munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi.

3. Ta'lim va o'z-o'zini rivojlantirish: oila qizlarning qiziqishlari va sevimli mashg'ulotlarini rag'batlantirish, shuningdek, bilim olishga bo'lgan qiziqish va harakatlarini qo'llab-quvvatlash zarur. Bunga o'qish, hunar o'rganish, fan, san'at yoki boshqa sohalarni o'rganish ham kiradi.

4. Mustaqillik va mas'uliyat: qizlarni mustaqil qaror qabul qilishga va o'z harakatlari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishga o'rgatish muhimdir. Bu ularga muammolarni hal qilish va mustaqillik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

5. Sog'lom turmush tarzi: oila sog'lom turmush tarzini, shu jumladan, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va sog'liqni saqlashni rag'batlantirishi mumkin. Bu qizlarning jismoniy va hissiy farovonligi uchun muhimdir. Qizlarga "ayol" yoki "erkak", deb hisoblanishidan qat'i nazar, hayotda o'z yo'lini tanlashi mumkinligini o'rgatishi mumkin.

6. Oilaviy qadriyatlar: qizlarning tarbiyasi ko'pincha nafosat, ibo, hayo, halollik, mehribonlik, boshqalarga hurmat kabi oilaviy qadriyatlarni yetkazish juda muhim.



6-mavzu. OTA-ONANING IQTISODIY BILIMDONLIGI

Ona va bolaning yetarli oziq-ovqat, tibbiy yordam, vitaminlar bilan, to'g'ri, to'laqonli ovqatlanishi ta'minlanganligi. Bolaning ma'naviy, aqliy, jismoniy rivojlanishi uchun mablag' ajratilishi

1. Oilada bolaning yetarli oziq-ovqat, tibbiy yordam, vitaminlar bilan, to'g'ri, to'laqonli ovqatlanishi ta'minlanganligi

Oilada ona va bolani iqtisodiy qo'llab-quvvatlash ularning farovonligini ta'minlashning muhim jihati hisoblanadi. U geografik joylashuvi, ijtimoiy mavqeyi, daromad darajasi va boshqalar kabi ko'plab omillarga bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan ko'plab jihatlarni o'z ichiga oladi. Oilada ona va bolani iqtisodiy ta'minlashning bir necha asosiy jihatlari:

1. Yetarli daromad: eng muhim omillardan biri. Bu onaning bolaning oziq-ovqat, kiyim-kechak, uy-joy va tibbiy yordam kabi asosiy ehtiyojlarini ta'minlashga imkon beradigan barqaror daromadning mavjudligi.

2. Bolalar uchun xarajatlar: bolani tarbiyalash va unga g'amxo'rlik qilish katta xarajatlarni talab qiladi. Bunga bolalar bog'chasi yoki maktab uchun to'lov, tibbiy xarajatlar, o'yin-kulgi va bolaning boshqa ehtiyojlari kiradi.

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Yangi O'zbekistonda ishsizlikka qarshi kurash, nafaqalar, bolalar uchun subsidiyalar, stipendiyalar va boshqalar kabi ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlari mavjud. Ular oilaga bolalarni iqtisodiy ta'minlashda katta yordam bermoqda.

4. Oilaviy jamg'arma va moliyaviy rejalashtirish: ota-ona shoshilinch moliyaviy masalalarni hal qilishlari kerak bo'lib qoladi. Bunda bolaning kelajagini ta'minlash uchun jamg'arma va byudjetni rejalashtirishni bilish juda muhimdir.

5. Muntazam bilim olish va kasbiy rivojlanish: yangi bilimlar va kasbiy rivojlanish ota va onaga kelajakda moliyaviy imkoniyatlarining tobora orta borishiga yordam beradi.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

6. Sug'urta: tibbiy va hayot sug'urtasi, kasalliklar yoki baxtsiz hodisalar bilan bog'liq kutilmagan moliyaviy yo'qotishlardan himoya qiladi.

7. Ish va bola parvarishi: ish bilan bola parvarishi o'rtasidagi muvozanatni topish muhimdir. Bunda oila byudjetini yaratish va yuritish, xarajatlarni nazorat qilish va kelajakni rejalashtira olish yordam beradi.

Oila va bolani samarali iqtisodiy qo'llab-quvvatlash ko'p jihatlariga e'tibor berishni talab qiladi. Bunda har bir oila hamda vaziyat o'ziga xosdir. Bolaning o'sishi va rivojlanishi uchun eng yaxshi sharoitlarni ta'minlash uchun ota-onalar oilaning moliyaviy maqsadlari va rejalarini muhokama qilishlari, hamkorlik qilishlari va bir-birlarini qo'llab-quvvatlashlari muhimdir.

Ona va bolaning ovqatlanishi chaqaloqning salomatligi va rivojlanishi uchun muhimdir. Bu yerda ba'zi umumiy tavsiyalar mavjud:

1. Emizish: ona suti hayotning birinchi oylarida va hatto yillarida chaqaloqlar uchun eng yaxshi ovqatlanishdir. Ona sutida chaqaloqning immunitet tizimini mustahkamlovchi barcha kerakli oziq moddalar va antikorlar mavjud.

2. Onaning sog'lom ovqatlanishi: ona o'z ovqatlanishiga e'tibor berishi kerak. Chunki ona sutining sifati uning nima yeyishiga bog'liq. Meva, sabzavot, oqsil, don va sut mahsulotlarini o'z ichiga olgan turli xil ovqatlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bundan tashqari, yetarli miqdorda suv iste'mol qilib turish muhimdir.

3. Ba'zi oziq-ovqatlarni cheklash: emizish paytida spirtli ichimliklar, kofein va bolada allergiyaga olib kelishi mumkin bo'lgan ovqatlardan (masalan, yong'oq, sut mahsulotlari, tuxum) foydalanishdan qochish yoki cheklanish tavsiya etiladi.

4. Vitamin qo'shimchalari: ko'p onalarga ona va bola uchun optimal salomatlik va rivojlanishni ta'minlash uchun foliy kislotasi, D vitamini va temirni o'z ichiga olgan vitamin komplekslarini qabul qilish tavsiya etiladi.

5. Xilma-xil ovqatlanish: ovqatlanishda me'yorga rioya qiling va barcha kerakli oziq moddalar bilan ta'minlash uchun diyetaga turli xil ovqatlarni kiritishga harakat qiling.



6. Mutaxassis yordami: agar sizning diyetangiz yoki chaqalog'ingizning sog'lig'i haqida savollar paydo bo'lsa, shifokoringiz yoki laktatsiya bo'yicha maslahatchingizga murojaat qiling. Ular sizga individual tavsiyalar beradilar.

Umumiy tavsiyalar muayyan holatlarga, ona va bolaning sog'lig'iga qarab farq qilishi mumkin, shuning uchun har doim sizning holatingizga mos keladigan eng yaxshi maslahat va tavsiyalar uchun tibbiyot mutaxassislari bilan maslahatlashish yaxshiroqdir.

2. Bolaning ma'naviy, aqliy, jismoniy rivojlanishi uchun mablag' ajratilishi

Bolaning inson kapitali

Inson kapitali "inson omili", "inson resursi" kabi tushunchalarning rivojlangan va umumlashgan, keng iqtisodiy ma'nodagi holatidir. Shuning uchun ham tadqiqotchi S.Fisher: *"Inson kapitali bu – odamning foydali qobiliyatlarining o'lchovi. Bunga uning tug'ma qobiliyatlari, talanti, bilimlari va orttirgan kasbiy malakalari kiradi"*, degan ta'rifni beradi.

Saymon Kuznes: "agar inson kapitali yuqori daraja va sifatga ko'tarilsa, bu jon boshiga yalpi ichki mahsulotning barqaror o'sishiga, aholi hayotining daraja va sifati oshishiga olib keladi", deb hisoblaydi. Shu sababli inson kapitali rivojlanayotgan davlatlarning barqaror o'sishining bosh dominantasiga aylanadi, deydi.

Inson kapitali nazariyasini qo'llagani uchun AQSh, Yevropa davlatlarining rivojlanish paradigmasi muvaffaqiyatli amalga oshmoqda. Shvetsiya o'z iqtisodiyotini modernizatsiyalashtirib, 2000-yillarga kelib, yetakchilikni qayta qo'lga kiritdi. Finlyandiya qisqa muddatda xom ashyo iqtisodiyotidan innovatsion iqtisodiyotga o'tib oldi. Bularning barchasi inson kapitali zamonning da'vatiga, tug'ilayotgan innovatsion iqtisodiyot (bilimlar iqtisodiyoti), venchur biznesning talabi bo'lgani uchun shunday bo'ldi.

Inson kapitalining o'zagi inson bo'lgan va shunday bo'lib qoladi. Chuqur bilimlar, bunyodkorlik, tashabbuskorlik, yuksak professionalizm ana shu o'zakni tashkil qiladi.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

Inson kapitali bu – yigit va qizlardagi yuksak malaka, ma'naviyat degani. Bunga esa ota va onaning sifatli oilaviy tarbiyasi orqali erishiladi.

Bolakayning bisoti.

Kiyimlar.

Chaqaloqqa qanday kiyimlar olish kerak? Odatda yosh ota-ona shirin orzular bilan kiyim-kechak do'konlarini, bozorlarni kezishadi. Ko'pincha bolaga keragidan ortiq narsalarni sotib olishadi. Biroq ba'zi zarur narsalar yodlaridan chiqib ham qoladi.

Chaqaloq tez o'sadi, vazni tez oshib boradi. Masalan, tug'ilganida og'irligi uch yarim kilogramm, bo'yi ellik santimetr bo'lsa, uch oyda o'rtacha besh kilogramm va oltmish santimetr, olti oyda, taxminan, yetti kilogramm va oltmish to'rt santimetr bo'ladi.

Kichik bolalarning vazni va o'sishi juda tez o'zgarishi sababli ular hayotining birinchi yili uch bosqichga bo'linadi. Bu uch bosqich turli o'lchamdagi kiyimlarni talab qiladi:

Chaqaloq hayotining birinchi yili bosqichlari:

chilla – tug'ilgandan uch oygacha;

ikkinchisi – uch oydan olti oygacha;

uchinchisi – olti oydan bir yoshgacha.

Kiyim-kechak sotib olayotganda, bolaning rivojlanish tezligini hisobga olishimiz kerak. Bundan tashqari, birinchi bosqich uchun bir nechta kiyim yetarli. Ular chaqaloqqa juda qisqa vaqt uchun kerak bo'ladi. Chunki uch oy ichida u o'rtacha o'n santimetrga, keyingi olti oyda ham shuncha o'sadi. Demak, boshidanoq ikkinchi bosqich uchun kiyim sotib oling. Ana shunda chaqaloq bu kiyimni yetti oy davomida kiyib to'zdiradi.

Chaqaloqning kiyimiga qo'yiladigan talablar

Yangi tug'ilgan chaqaloq issiq kiyimda bo'lishi kerak. Chunki birinchi hafta davomida chaqaloq sovuqqa va harorat o'zgarishiga juda sezgir bo'ladi. Shuning uchun chaqaloq qachon tug'ilgandan qat'i nazar, qishdami, yozdami, uning issiq kiyimlari ko'proq bo'lsin.



Kichkintoyni kiyintirib – yechintirish qulay bo'lishi kerak. Buning uchun unga kiyimning kengrog'idan oling.

Chaqaloqning terisi juda sezgir, sal narsaga bezovta bo'laveradi. Shu sababli tikilgan matolar nozik, yumshoq matodan bo'lsin. Jun kiyimlar ham nozik to'qilgan bo'lsin.

Qimmat emas, qulay bo'lsin

Hozirgi vaqtda ba'zan tagliklarni sintetik matolardan qilishadi. Sintetik to'qimalar bola terisining shikastlanishiga sabab bo'lishiga e'tibor bering.

Bolaga infeksiya tez yuqadi. Shuning uchun chaqaloqni o'rab turgan har bir narsa pok bo'lishi kerak. Kiyimlarni tez-tez o'zgartirish uchun oson yuviladigan kiyimlar olish kerak.

Hayotning dastlabki olti oyida bola, asosan, uxlaydi. Bu soatlarda faqat uning boshi va yuqori tanasi ko'rinadi. Shu sababli biz ushbu davr uchun juda qimmatbaho kiyimlarni sotib olishni tavsiya etmaymiz. Uning kiyimining chiroyi – tozaligida. "Bolam chiroyli kiyinsin", degan orzuni keyinga qoldirganingiz ma'qul.

Qulaylik haqida o'ylab, bolaning xavfsizligini unutib qo'ymang. Bog'ich bilan bolaning bo'ynini bog'lab qo'ymang. Bola uni qo'lchalari bilan tortsa, bo'g'ilib qolishi mumkin.

Orqa tomonda yetarli zaxirasi bor tagliklar yaxshi bo'ladi.

Bolaning kiyimini to'g'nag'ich bilan bog'lamang.

Nimani nechta olish kerak?

Yuqorida sanab o'tilgan barcha narsalarni hisobga olgan holda, biz chaqaloq uchun kerakli mana bu kiyim-kechaklarni olishni tavsiya qilamiz:



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

T/r	Kiyim-kechak	Birinchi bosqichda/ dona	Ikkinchi bosqichda/ dona
1	Yumshoq ko'ylakchalar	3	3
2	Jun raspashonkalar	3	3
3	Yengil raspashonkalar	2	2
4	Polzunki	2	2
5	So'lak yutgich	6	-
6	Yengli jun koftacha va raspashonkalar	1	2
7	Yumshoq pinetkilar	4	4
8	Jun ishtonchalar	-	3
9	Shapkachalar	1	1
10	Qishlik etikchalar	2	1
11	To'rt burchakli podguzniklar (ikki qavatli yaxshiroq)	36	-
12	Uch burchakli podguzniklar	24	-
13	Trusik- podguzniklar	6	-
14	Issiq tagliklar (80x80 sm)	2	-
15	Pelenkalar (80x80 sm)	2	-

O'zingiz ham tiksangiz bo'ladigan kiyim-kechaklar: ko'ylakcha, og'izlik va barcha jun narsalar (pijamalar, bluzkalar, bosh kiyimlar va boshqalar). Ularning namunalari jurnallarda, internetda bor.

Bola emaklaganda

Sizga taklif qilinadigan kiyimlar ro'yxati vaqt o'tishi bilan bir nechta pijama va katta hajmdagi ko'ylaklar bilan to'ldirib boriladi. Kichkintoy emaklay boshlaganida (sakkiz-to'qqiz oyligida) siz uni boshqacha kiyintirishingizga to'g'ri keladi. Tagliklar davri tugaydi.

Eng muhimi – bolaning kiyimi unga qulay bo'lishi shart. Keng kiyim bolani kiyintirish-yechintirishni oson qiladi. Kiyim bolani cheklab qo'ymasligi kerak. U erkin harakatga muhtoj. Bolaga: "Emaklama, kiyiming kir bo'ladi", deyavermang. Chunki



u aytganingizni qilib emaklayveradi. Shuning uchun kiyim, matoni olayotganda uning pishiqligiga, kirchimolligiga qarab tanlang.

Trikotaj, ko'ylak, bluzka, sviterlar chaqaloqning qornini yopib turishi uchun uzunroq bo'lsin. Shuning uchun eng yaxshi kiyim – ishtonchalar va kombinezonlardir.

Karavot

Chaqaloqqa haqiqiy bolalar karavotini sotib olish eng to'g'ri ish bo'ladi. Karavot tanlaganda uning ikki yoki uch yilgacha xizmat qilishini ko'zda tuting.

Bolaning yotog'i qulay va mustahkam bo'lishi kerak. Bola harakatlanganda u ag'darilib ketmasin.

Kichkintoy ustiga kichik choyshab osing, u chaqaloqni chivinlardan, shamol va quyosh nuridan himoya qiladi.

Kolyaska

Kolyaska qishda ham, yozda ham chaqaloqqa kerak bo'ladi. Bundan tashqari, yozda chaqaloq tashqarida, sayrda kolyaskada uxlashi mumkin. Kolyaskani karavot sotib olishdek jiddiy tanlash kerak. Kolyaska bolani silkitmasligi uchun ressorlisini sotib olish tavsiya etiladi. Kolyaska ko'cha changlari va chiqindi gazlar hidini kamaytirish uchun yetarli darajada baland bo'lsin.

Bola o'tirganida tashqariga tushib ketmasligi uchun chuqurroq bo'lsin. Bolaning yotishiga va uxlashiga qulay bo'lishi uchun uzunroq va mustahkam bo'lsin.

Siz kolyaska tanlaganingizda ichki qoplamalisi oq ranglisini olmang. Chunki quyoshda oq rang bolaning ko'zlarini qamashtirishi mumkin. Kolyaskani xuddi karavotga o'xshatib jihozlang. Mavsumga qarab kichik to'shak, kleyonka, yostiqcha, ikkita choyshab, bitta yoki ikkita adyol bo'lsa bo'ladi.

To'shak.

Uni bevosita karavotga to'shashni maslahat beramiz. Siz o'zingiz tayyor to'shak sotib olsangiz ham yoki o'zingiz tiksangiz ham bo'ladi. Buni amalga oshirish uchun to'shak kattaligida g'ilof tikib, ichini quruq o't bilan yaxshilab to'ldirish kerak.

To'shakning qattiqligi va tekis sirtga ega bo'lishi juda muhim. Sotuvda syelofanga solingan to'shaklar bor. Lekin pediatrlar ularni maslahat bermaydilar, chunki ularning ko'pchiligi gigiyena talablariga javob bermaydi.

Sizga matras ustiga taglik kiydirishingizni maslahat beramiz. Tepani esa paxta yoki jun mato bilan yoping.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

Yostiq – jiddiy masala.

Aslida, bolaga yostiq shart emas. Bolaning tekis joyida uxlab yotgani yaxshidir. Agar bolaning yostiqchasi bo'lishni istasangiz, uni to'shakning eniga teng bo'lishini maslahat beramiz. Shunda chaqaloqning boshi doimo yostiq ustida bo'ladi.

Tukli, parli yostiqni ishlatmang. U juda issiq, yumshoq va shu bilan birga, xavfli. Bola yuzi bilan yotganida bo'g'ilib qolishi mumkin. Yumshoq yostiq bola umurtqasining egri bo'lib qolishiga sabab bo'lishi mumkin.

Choyshab.

Choyshab naqshinkor bezaklar bilan bezatilgan yoki rangli lenta bilan bezatilgan va ikki yoki uchta bo'lgani ma'qul. Lekin ularda to'qilgan naqshlar bo'lmagani ma'qul. Chunki bola tirnoqchalari bilan uni titib yuboradi. Shuningdek, uch yoki to'rtta kam bezakli, oddiy matodan qilingan choyshab ham bo'lishi kerak. Chunki ularni tez-tez almashtirib turishga to'g'ri keladi.

Agar bolaning boshiga yostiq qo'yishga qaror qilsangiz, unda kamida to'rtta yostiq qoplamasini tayyorlab qo'ying.

Choyshab va yostiqchalarning kattaligi karavotning hajmiga bog'liq.

Uzoq vaqt davomida xizmat qiladigan katta junli adyol xarid qilgan ma'qul.

Bolaga issiq bo'lishi uchun uni yaxshilab o'rab qo'yish kerak. Bu uning ustiga bir necha qavat adyol tashlab qo'yishni anglatmaydi. Bu unga og'ir va noqulay bo'ladi.

Bolaning burchagi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqning burchagi oldindan tayyorlanishi kerak, nima bo'lishidan qat'i nazar, chaqaloqning burchagi jihozlangan bo'lishi kerak.

Barcha bo'yoq, malyarlik ishlarini chaqaloq onalik shifoxonasidan kelgunga qadar amalga oshirilgan bo'lishi kerak. Ana shunda bo'yoqning qurishi uchun yetarli vaqt bo'ladi. Kraska hidi keladigan xonaga yangi tug'ilgan chaqaloqni qo'ymang: bola zaharlanishi mumkin.

Agar bolangizga alohida xona berish imkoniyatingiz bo'lsa, unda bu xona qulay, toza havoli bo'lsin.

Chaqaloq manejasida bo'ladigan, emaklaydigan, yuradigan vaqtlar kelishini o'ylab qo'ying. Chaqaloqning xonasi uning dunyosi bo'ladi. Bu yerda unga xavf tug'diradigan biror narsa bo'lmasligi kerak. Masalan, bolaning stolning o'tkir



burchaklariga urilib ketish xavfi bo'lmasin. Bu xonadagi hamma narsa mustahkam, bardoshli, yuviladigan, xavfsiz, foydali va toza bo'lishi kerak. O'ziga chang oladigan narsalardan saqlaning.

Pol.

Polni lak yoki bo'yoq bilan bo'yashni maslahat beramiz. Chunki uni yuvish osonroq. Bolalar xonasida gilamni qo'yish tavsiya etilmaydi, chunki u bolaning yurishni o'rganishiga xalaqit berishi mumkin.

Devorlar.

Siz ularni yuvilib turadigan rangli devor qog'ozi bilan qoplashingizni maslahat beramiz. Devor uchun devor qog'ozi rangini tinchlantiruvchi, dam oldiruvchi bo'lishiga harakat qiling. Bolaning ko'zlari doimiy ravishda bir xil shakl, suratlarni ko'raversa, charchaydi.

Pardalar.

Ular chaqaloq yorqin nurdan juda erta uyg'onmasligi uchun qalin bo'lishi kerak.

Oilada bolaning rivojlanishi uchun xarajatlar tarkibi oilaning daromadi, ustuvorliklari, qadriyatlar, bolaning yoshi va uning ehtiyojlari kabi ko'plab omillarga qarab farq qilishi mumkin. Biroq odatda bolani rivojlantirish xarajatlari quyidagi toifalarni o'z ichiga oladi:

1. Ta'lim:

- Bolalar bog'chasi, maktab yoki universitet uchun to'lov.
- O'quv materiallari, darsliklar va maktab kiyimlari.
- Qo'shimcha darslar, kurslar va qiziqish darslari.

2. Salomatlik:

- Bola uchun tibbiy sug'urta.
- Shifokorlar, stomatologlar va boshqa mutaxassislarga tashriflar.
- Dori-darmonlar va tibbiy xarajatlar.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

3. Oziqlanish:

- Bola uchun oziq-ovqat va ichimliklar sotib olish.
- Maktabda yoki bolalar bog'chasida ovqatlanish xarajatlari, agar bular to'lovga kiritilmagan bo'lsa.

4. Uy-joy:

- Uy-joy xarajatlari, shu jumladan, ijara yoki ipoteka to'lovlari.
- Uyda bolaga qulay sharoitlar yaratish.

5. O'yin-kulgi va sevimli mashg'ulotlari:

- Ko'ngilochar tadbirlar va kino, bog'lar va boshqa joylarga sayohatlar.
- Sport bo'limlari, til o'rganish, to'garaklar, musiqa darslari va bolaning boshqa sevimli mashg'ulotlari.

6. Kiyim va poyabzal:

- Bola uchun kiyim-kechak, poyabzal va zaruriy ashyolar sotib olish.
- Mavsumiy shkaf yangilanishlarining narxi.

7. Favqulodda vaziyatlar va kutilmagan xarajatlar:

- Bolaning kutilmagan tibbiy, ta'lim yoki boshqa ehtiyojlari uchun zaxira fondi.

8. Ijtimoiy faoliyat:

- Do'stlar va qarindoshlar uchun ijtimoiy tadbirlarda, tug'ilgan kunlarda sovg'alar bilan ishtirok etish xarajatlari.

9. Jamg'arma va investitsiyalar:

- Ta'lim fondlari yoki investitsiya hisoblari kabi bolaning kelajagi uchun mablag'larni tejash.

Bu xarajatlarning mumkin bo'lgan toifalari haqida umumiy ma'lumot. Shuni ta'kidlash kerakki, har bir oila o'ziga xos xususiyatlarga va ustuvorliklarga ega bo'lishi mumkin. Bolaning rivojlanishi uchun byudjetni rejalashtirish oilaga uning ehtiyojlarini qondirishga, to'liq o'sishi va rivojlanishi uchun sharoit yaratishga yordam beradi.



Diqqat!

- ➔ Otalar bolalarning tarbiyasi va bilim olishida teng ishtirok etishlari kerak.
- ➔ Qizlar o'g'il bolalar bilan teng ta'lim olishlari va rivojlanishlari kerak.
- ➔ Olimlarning ta'kidlashicha, bola miyasining katta qismi homila paytidan 3 yoshgacha bo'lgan davrda rivojlanadi. Shuning uchun ham aynan bu muhim davrda uning rivojlanishini rag'batlantirish juda muhimdir.
- ➔ Ko'pgina xalqaro tadqiqotlar kambag'allik darajasi va bola rivojlanishining pastligini savodsizlik, ijtimoiy muammolar va oiladagi zo'ravonlik, yetarli darajada ovqatlanmaslik va surunkali kasalliklar bilan bevosita bog'liqligini ko'rsatdi.
- ➔ Bolaning sog'lom rivojlanishini ta'minlash va uni maktabga tayyorlash masalalarini rejalashtirishda ota-onalarni o'qitishni ham kiritish kerak.
- ➔ Ota-onalar o'z bolalari uchun birinchi va eng yaxshi tarbiyachilar bo'lishlari darkor.
- ➔ Ota-onalar bolaning maktabgacha ta'lim davridagi ilk rivojlanishi – ularning nafaqat boshlang'ich ta'limdagi, balki butun hayotidagi muvaffaqiyatlarning garovi ekanligini yaxshi tushunishlari lozim.
- ➔ Ilk yoshdagi bolaning rivojlanishi ota-onalar, oila, mahalla, tibbiyot va pedagog xodimlar va boshqalarni bolalar uchun qulay hayotiy muhit yaratishlarini taqozo qiladi.

Mahallalarning xotin-qizlar faollari, “Ota-onalar universiteti” mas’ullari, ota-onalar o’zlarini “Uzluksiz ma’naviy tarbiya” ma’rifiy harakatining a’zolari deb his qilishlari va xalqimizni ilk yoshdagi bolani rivojlantirish jarayoniga jalb qilishga harakat qilishlari maqsadga muvofiq.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

7-mavzu. OILANING MA'NAVIY-AXLOQIY MUHITI NIMALARGA BOG'LIQ?

Oilada jismoniy, ruhiy, jinsiy zo'ravonlikdan xoli, o'zaro mehr-oqibat muhiti yaratilganligi. Oilaning uchinchi tomondan bo'ladigan salbiy aralashuvga qarshi tura olishi

Oilaning ma'naviy-axloqiy muhiti

Oila ota, ona va farzanddan iborat uchta tirgakka quriladi. Oilaning baxti saodati ham, uning kamoli va farovonligi ham, tinchligi va osoyishtaligi ham ana shu uch ustunning bir-biriga munosabatiga, ahilligiga, yaxshi tarbiyasiga bog'liq. Bular bo'lmas ekan, oila tanazzulga yuz tutaveradi. Bu inqiroz esa o'z navbatida, jamiyatni larzaga keltiraveradi.

Ota-onalar bola tarbiyasida bolani mo'tadil ma'naviy muhitda tarbiyalashi muhimdir. Ma'naviy muhit ota-ona va boshqalar: buvisi, bobosi, opa-akalarining o'zaro hurmat va izzatda bo'lishlari, muayyan ma'naviy-axloqiy qoidalariga rioya qilishlariga ham bog'liq. Agar bolaning otasi bir fikrni aytib, onasi uni ma'qullamasa, bola tarbiyasi buziladi, u ota-onaning gaplariga shubha bilan qaraydigan bo'lib qoladi. Oila a'zolarining barchasining mafkurasi, xatti-harakatlari uyg'un bo'lsa, bola tarbiyasi yaxshi bo'ladi.

Oilaning ma'naviy-axloqiy muhiti uning farovonligi va uyg'unligining muhim jihati. Bu oilaga xos bo'lgan va oila a'zolarining tarbiyasi va ichki e'tiqodlari asosida shakllanadigan qadriyatlar, e'tiqodlar va xulq-atvor normalari tizimi bilan belgilanadi. Bu yerda oilada ma'naviy va axloqiy muhitni yaratish uchun bir nechta asosiy shartlar bor.

Bular:

1. O'zaro hurmat va bag'rikenglik: oila a'zolari bir-birlarini shaxs sifatida hurmat qilishlari, fikrlar, din, madaniyat va turmush tarzidagi qarashlarga nisbatan bag'rikenglik ko'rsatishlari kerak.



2. Halollik va ochiqlik: oila a'zolari o'zlarining his-tuyg'ulari, ehtiyojlari va umidlarini halol va ochiq muhokama qilishlari kerak. Bu nizolarni hal qilish va ishonchni mustahkamlashga yordam beradi.

3. Individuallikni hurmat qilish: bunda har bir oila a'zosining o'ziga xos xarakteri, individual ehtiyojlari va manfaatlarini hisobga olish muhimdir. Bu o'z qadr-qimmatini va o'zini o'zi qadrlash tuyg'usini shakllantirishga yordam beradi.

4. Axloq namunasi: ota-onalar, bobo va buvilar, qarindoshlar bolalarning ma'naviy-axloqiy qadriyatlarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ular axloqiy me'yorlar va qoidalarga rioya qilishda namuna bo'lishi kerak.

5. Qo'llab-quvvatlash va g'amxo'rlik: oila a'zolari bir-birlarini qo'llab-quvvatlab, g'amxo'rlik qilishlari, bir-birlariga so'zsiz ishonadigan bo'lishlari kerak. Bir-birlariga hissiy va amaliy yordam oilaviy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi.

6. Muloqot va birgalikda vaqt: muntazam muloqot va birga vaqt o'tkazish oilaviy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi. Bu sizga bir-biringizni yaxshiroq bilish va yaqin munosabatlarni saqlash imkonini beradi.

7. Sadoqat va sadoqat: bir-biriga va oilaviy qadriyatlarga sodiqlik oilaviy munosabatlarning barqarorligiga va ma'naviy tarkibiy qismning mustahkamlanishiga yordam beradi.

8. Birgalikda ma'naviy amaliyot: ko'p oilalar uchun oilaviy tadbir, marosimlarda birgalikda ishtirok etish muhimdir. Bu sayrga, dam olishlarga, sayohatlarga birga borish, birga dam olish, birga kitob o'qish va boshqa ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarni o'z ichiga olishi mumkin.

9. Ma'rifat: ma'rifatli oila bilim olishni, ma'naviy ko'nikma va bilimlarni rivojlantirishni rag'batlantirishi zarur. Bunga birga kitob o'qish, turli aqliy tanlov, musobaqalar o'tkazish, oila shajarasini o'rganish, bolaning bog'chasiga, maktabiga borib turish, ularning faoliyatida qatnashish kiradi.

Oilada mehrlil ma'naviy-axloqiy muhitni yaratish barcha oila a'zolarining sa'y-harakatlari va o'zaro hamkorligini talab qiladi. Har bir ota, har bir ona o'z oilasi uchun muhim deb hisoblagan ma'naviy va axloqiy qadriyatlarni saqlab qolish uchun harakat qilishga tayyor bo'lishi kerak.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

Oilaning ma'naviy muhiti bola tarbiyasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir ko'rsatadi. Chunki bola ma'naviyatini shakllantirish oila muhitidan boshlanadi. Ma'naviy ahillik qancha erta boshlansa, u shunchalik yaxshi ijtimoiylashib boradi. Shuning uchun bola tarbiyasida turli usullar qo'llanadi. Tushuntirish, nasihat, ibrat, namuna, mashq qilish, rag'batlantirish, tanbeh berish, jazolash metodlarini bilib, o'z o'rnida qo'llansa, ijobiy natijalarga erishiladi.

Ba'zi ota-onalar: "Bolam gapimga quloq solmayapti", deya shikoyat qiladilar. Bolalarning gapga quloq solmasliklari, ko'pchilik hollarda ota-onaning obro'si yo'qligini ko'rsatadi. Ota bo'lish juda oson, otalik qilish esa qiyin. Otaning donoligi bolalar uchun chinakam saboqdir. Ota-onalar bolalarini to'g'ri tarbiyalashlari uchun, avvalo, o'zlari to'g'ri tarbiyalangan bo'lishlari shart.

Ota-onaning obro'si nima va oilada qanday qilib obro' qozonish mumkin?

Bolalar oldida obro'-e'tiborli bo'lish uchun, birinchidan, obro'ni nimalar tushirishini bilish muhimdir. Ba'zi ota-onalar obro'ga qo'rqitish, haqoratlash, shaxsiga tegish orqali erishmoqchi bo'ladilar. Bunday "tazyikli obro'" soxta obro'ning bir turidir. Atoqli sovet pedagogi A. S. Makarenko obro'ning bu turini eng dahshatlisi deb atagan. Haqiqatan, bunday obro' bolalarni ota-onadan bezdirib qo'yadi.

Ba'zi ota-onalar "obro'ni sotib olishga" urinadilar. "Yaxshi bola bo'lsang, senga velosiped, uyali telefon olib beramiz", degan va'dani beradigan ota-onalar ham uchrab turadi. Bu toifadagi ota-onalar bolaning yaxshi xulqini sotib olmoqchi bo'ladilar. Bunday sharoitda bolalar ota-onalaridan hamma narsani iltimos qilib, undirib olish mumkin, degan fikrni o'zlashtirib oladilar.

Shunday ota-onalar ham uchraydiki, ular bolaga faqat rasmiyatchilik bilan munosabatda bo'lish orqali obro' orttirishga harakat qilishadi. O'z maqsadlarini amalga oshirish uchun ular qildan qiyiq qidirishadi. Bu xatti-harakatlarini keltirib chiqargan asl sabablardan ko'z yumishadi. Bolani begonalar davrasida kalaka qilishadi, uning yurish-turishini cheklab qo'yishadi, bo'lar-bo'lmasga tanbeh berishadi, arzimasi harakati uchun jerkib, siltashadi.

Farzandlarga nuqul nasihat qilaverish ham hozirgi globallashuv zamonida to'la samara bermaydi. Uzundan uzoq o'git-nasihat, maydagaplik, ezmalik bilan bugungi o'g'il-qizlar o'rtasida haqiqiy obro' qozonib bo'lmaydi. Ota-onaning butun hayoti, ijtimoiy burchga bo'lgan munosabati, mehnatsevarligi, o'z ota-onalari oldida farzandlik burchini qay darajada o'tayotgani, oilasi haqida qayg'urishi, pok va vijdonli bo'lishi, odamlarga mehribon va jonkuyarligi ular qozonadigan obro'ning asosidir.



Ota-onalar bolalarga hamma tomondan ibratli bo'lishlari zarur. Ular bolalari uchun eng yaqin, eng aziz kishilar. Shuning uchun bolalar ota-onalariga taqlid qiladilar, ularga o'xshashga intiladilar. Bola o'sib borgan sari aqli ko'p narsaga yetadigan bo'lib qoladi. Ba'zi masalalarda kattalar bilan kelisha olmaydi. Kattalar buni o'jarlik, o'zboshimchalik deb tushunadilar va bolalarini nohaq jazolaydilar. Tarbiyadagi bunday xato bola qalbini jarohatlaydi va ota-ona obro'siga putur yetkazadi.

Afsuski, ota-onalar o'z bolalari oldida hech qanday obro'ga ega bo'lmagan hollar ham uchrab turadi. Bolalarning har qanday injiqliklarini darrov bajaruvchi, o'z talablariga mantiqsiz qarovchi, bolaga bugun biror narsani qilishga ruxsat berib, ertaga xuddi shu narsa uchun jazolovchi ota-onalar ham bor.

Oqilona talabchanlik, nazorat, kuzatuvchanlik, bolaning hayotiga doimo e'tibor berish, qiziqish, haqiqat obro'ning chin ifodasidir.

Haqiqiy obro'ga erishmoqchi bo'lgan har bir ota-ona qimmatli vaqtlarini o'z farzandlaridan hech qachon ayamasliklari kerak. Ota-onalarning o'z farzandlariga, oilaning boshqa a'zolariga (buvi, buva, kelin va boshqalarga) mehribonligi obro' o'ttirishning eng muhim yo'llaridan biridir.

1. Oilada jismoniy, ruhiy, jinsiy zo'ravonlikdan xoli, o'zaro mehr-oqibat muhiti yaratilganligi

Ilmiy va amaliy tadqiqotlar turli xil shakllarda namoyon bo'lishi mumkin bo'lgan oiladagi zo'ravonlikning bir nechta turlari borligini ko'rsatadi. Siz ularning birontasiga yo'l qo'ymasligingiz kerak. Mana ulardan ba'zilari:

1. Jismoniy zo'ravonlik: bunga boshqa oila a'zosiga zarar yetkazish uchun jismoniy kuch ishlatish kiradi. Bu turtkilash, zarbalar, tarsaki, itarish, bo'g'ish, qurol ishlatish va jismoniy tajovuzning boshqa shakllari bo'lishi mumkin.

2. Hissiy yoki psixologik zo'ravonlik: bu zo'ravonlik turi bo'lib, unda bir oila a'zosi jabrlanuvchining ruhiy va hissiy holatiga zarar yetkazishi mumkin bo'lgan so'zlar, qiliqlar, imo-ishoralar yoki boshqa usullar yordamida boshqa oila a'zolarini kamsitadi, tahdid qiladi, nazorat qiladi, bezorilik qiladi yoki majbur qiladi.

3. Jinsiy zo'ravonlik: bunga er va xotin orasidagi istalmagan jinsiy harakatlar, jinsiy harakatlar uchun bosim, zo'rash yoki oiladagi jinsiy zo'ravonlikning boshqa shakllari kiradi.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

4. Iqtisodiy zo'ravonlik: bu zo'ravonlikning bir turi bo'lib, unda er yoki xotin oilaning moliyaviy va resurslarini yakka nazorat qiladi. Bu esa turmush o'rtog'ini tirikchilik vositalarisiz va zo'rlovchiga bog'liq holda qoldirishi mumkin.

5. Ijtimoiy yakkalesh zo'ravonligi: zo'ravonlikning bu turi oila a'zosini ijtimoiy tarmog'idan, do'stlaridan va oilasidan ajratishga urinishlarni o'z ichiga oladi. Bu esa uni yanada himoyasiz va zo'ravonga qaram qiladi.

6. Ma'naviy zo'ravonlik: bu zo'ravonlik turida bir oila a'zosi boshqa oila a'zolarini nazorat qilish va ularga zulm qilish uchun diniy yoki ma'naviy e'tiqodlardan suiiste'molchilik, xudbinlik bilan foydalanadi.

7. Vayronkor tahdidlar: bu zo'ravonlikning irodasiga rioya qilmagan taqdirda jismoniy zo'ravonlik, mulkni yo'q qilish yoki boshqa salbiy oqibatlarga tahdidlarni o'z ichiga oladi.

Zo'ravonlikning boshqa shakllari ham bor. Bularga bolalarga nisbatan zo'ravonlik, kekxa qarindoshlarga nisbatan zo'ravonlik, ekspluatatsiya va boshqa zo'ravonlik shakllari kiradi.

Oiladagi zo'ravonlik turli darajadagi zo'ravonliklar va zo'ravonlik turlarining turli shakllarida o'zini namoyon qilishi mumkin. Shuni ham ta'kidlash kerakki, zo'ravonlik qurboni ayol ham, erkak ham, bolalar ham bo'lishi mumkin. Shunday ekan, oilada zo'ravonlikning har qanday turining oldini olish, zo'ravonlik qurbonini qo'llab-quvvatlash va yordam berish zarur. Bu ularning xavfsizligi va farovonligi uchun juda muhimdir.

2. Oilaning uchinchi tomondan bo'ladigan salbiy aralashuvga qarshi tura olishi.

Uchinchi tomonning oilaviy munosabatlarga aralashuvi ko'pincha turli muammolar va nizolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu qaynona, qaynota, qayinsingil, ovsin, do'stlar, qarindoshlar, qo'shnilar, dugonalar, ijtimoiy tarmoqlar yoki hatto psixologlar yoxud advokatlar kabi mutaxassislar bo'lishi ham mumkin. Oilaviy munosabatlarga uchinchi tomonning aralashuvini yo'q qilish yoki zararini kamaytirishning ba'zi usullari:



1. Oila ichidagi oilaviy muammolarni muhokama qiling: oiladagi nizolar va muammolarni uchinchi shaxs ishtirokisiz hal qilishga harakat qiling. Ochiq va halol muloqot umumiy yechimlarni topishga yordam beradi.

2. Chegaralarni belgilang: begona odamlar uchun oilaviy hayotingizga aralashish bo'yicha chegaralar va qoidalarni aniqlang. Bu do'stlar yoki qarindoshlar bilan qaysi mavzular oilaviy, er-xotining tegishli shaxsiy masalalar ekanligi haqida suhbatlarni o'z ichiga olishi mumkin.

3. Yaqin, ahil oilaviy munosabatlarni yaratish: oila ichidagi munosabatlar qanchalik yaqin va mustahkam bo'lsa, uchinchi shaxslarning aralashish ehtimoli shunchalik kam bo'ladi. Birgalikda vaqt o'tkazing, oilaviy tadbirlarda ishtirok eting va bir-biringizni qo'llab-quvvatlang.

4. Mutaxassislar bilan maslahatlashing: agar sizning uyingizda jiddiy oilaviy nizolar bo'lsa, ularni o'zingiz hal qila olmasangiz, mahalla xotin-qizlar faoli, oilaviy psixolog yoki terapevt kabi mutaxassisdan yordam so'rang. Ular sizga muammolarni hal qilishda yordam beradi va nizolarni boshqarishning samarali strategiyasini o'rgatadi.

5. Oilaviy masalalarning maxfiyligini saqlash: oilaviy ishlaringiz haqidagi ma'lumotlar maxfiy qolishiga ishonch hosil qiling. Bu sizning shaxsiy ma'lumotlaringizdan sizga qarshi foydalanishi mumkin bo'lgan uchinchi shaxslarning aralashuvini oldini olishga yordam beradi.

6. Huquqiy masalalarni advokat yordamida hal qilish: hayotda har xil vaziyatlar bo'lib turadi. Agar oilaviy munosabatlarda ajralish yoki farzand asrab olish kabi huquqiy muammolar yuzaga kelsa, malakali advokat bilan bog'laning. Advokat sizga kerakli yuridik yordam va himoyani taqdim etishi mumkin.

7. Yarashish va hurmat: boshqa oila a'zolarining nuqtayi nazarini hurmat qilgan holda murosa qilishga va nizolarni hal qilishga harakat qiling. Oilangizning manfaatini birinchi darajada tuting. Bu uchinchi tomon aralashuvi ehtimolini kamaytirishga yordam beradi.

8. Xotirjam va bag'rikeng bo'ling: to'g'ri, oiladagi nizolar qiyin bo'lishi mumkin. Ba'zida ularni hal qilish uchun ko'p vaqt va bag'rikenglik talab etiladi. Hissiy portlashlardan, janjallardan qochishga harakat qiling va muammolarni hal qilishda oilangiz manfaati ustunligidan kelib chiqing.

Uchinchi tomon aralashuvini bartaraf etish oilaning sa'y-harakatlarini va oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga ongli yondashuvni talab qiladi. Shuni esda tutish



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

kerakki, har bir vaziyat o'ziga xosdir va eng yaxshi natijalarga erishish uchun maslahatlashish, murosas-madrasa qilishga qaratilgan yondashuv talab qilinadi.

Bola o'sayotgan oilada ahillik, yakdillik, to'g'ri tarbiya, o'g'il va qiz bolalarni bir ko'zda ko'rish haqida dinimizda ko'p hikmatlar bor. Jobir ibn Samura roziyallohu anhudan rivoyat qilinishicha, **Nabiy sollallohu alayhi vasallam "Kishi uchun o'z bolasiga odob bermog'i uning bir so sadaqa qilganidan yaxshidir", dedilar".**

Sharh: Ba'zilarimiz savob umidida qiynalib topgan mablag'larimizdan xayr-u ehson, sadaqa qilish payida bo'lamiz. Gohida bu sarf-xarajatlar bolalarimiz hisobidan bo'lishi ham bor. Ya'ni ularga ishlatilishi lozim bo'lgan mablag' savob umidida sadaqaga sarflanadi.

Aslida, bolaning odobli bo'lishi uchun qilingan xizmatning o'zi xuddi sadaqa qilganning savobini beraveradi. Ota-ona o'z farzandiga odob berar ekan, ularga sadaqa qilganlik savobi yozilib turadi.

Bas, shunday ekan, bolalarga odob berishda g'ayratli bo'lishni unutmasligimiz kerak.

Agar har bir oila o'zining har bir bolasini odobli qilib tarbiyalasa, oilalar odobli bo'ladi. Bunday odobli oilalardan tashkil topgan jamiyat ham odobli bo'ladi. Bu esa butun dunyo uchun yaxshilik bo'ladi.

Boladan beodoblik, axloqqa xilof ishlar o'tsa ham, ota-ona xafa bo'lmay, chidaydi. Chunki o'sib borayotgan insonda shunday holat bo'lishi mumkinligini unutmaslik lozim. Hech qachon bolani qarg'amaslik kerak. Qarg'ishga qolib, jaf cheksa, yana ota-onaning o'ziga zahmat keladi.

Lutf-karam, hadya, sovg'a berishda bolalarni barobar ko'rish kerak. Bozordan biror nima keltirilsa, avval qizlardan boshlab berilsin. Chunki ularning ko'ngli nozik bo'ladi.

Shu yerda bir voqeani eslatmoqchiman. Bir kuni Payg'ambar alayhissalom bir kishining huzurida suhbatlashib o'tirganlarida yonlariga u kishining o'g'ilchasi chopib kirib qoladi. Shunda boyagi kishi bolani quchib, erkalaydi, uni o'pib, tizzasiga o'tirg'izadi. Shu payt uning qizchasi ham yugurib, kirib kelib qoladi. Boyagi odam uni tizzasiga o'tirg'izish bilan kifoyalanadi. Shunda janobi Rasululloh sollallohu alayhi vasallam u kishiga:



“Mana shu ishing adolatsizlik bo‘ldi. Farzandlarga ikki xil qarading, ularni bir mehr bilan tarbiyalashing kerak bo‘ladi”, – deydilar.

Qizlarga alohida hurmat va mehr bilan munosabatda bo‘lish haqida Rasulullohning ko‘rsatmalari ham bor. Sababi qizlar mehrga muhtoj, o‘zlari ojiza bo‘lishadi. Shu bois ularning tarbiyasida ko‘proq e’tibor, mehr va ehtiyotkorlik zarur².

Ko‘pincha o‘zbek oilalarida kelishmovchilikka “qaynona-kelin” kelishmovchiliklari sabab bo‘ladi”, deyiladi. Biz ona va qaynonalarga namuna sifatida dono ona va dono qaynonalarning yosh onaga bildirgan ezgu tilaklaridan birini keltiramiz:

Jon qizim, qadami qutlug‘, asal kelinim.

Mana biz qudalarning orzuyimiz ushaldi. O‘g‘lim/kuyovim bilan sizlarga Xudoyim farzand berdi.

Kuyovim/o‘g‘lim – ota, sen ona bo‘lding. Millatning bir ajoyib o‘g‘loni/qizi dunyoga keldi. Endi nabiramizning tarbiyasi, taqdiri sizlarning qo‘lingizda.

Payg‘ambarimiz sallollohi alayhi vasallam: “Ota-ona bolalariga yaxshi tarbiyadan ortiq meros bera olmaydi”, – deganlar. Buning ma’nosini birgalashib o‘ylab olinglar. Parvarishni ko‘r-ko‘rona emas, ilm bilan qilinglar.

Bu kitobda chaqaloqqa uch yoshgacha qanday qarash yo‘llari yozilgan. Unda dunyoning rivojlangan mamlakatlari tajribasi ham bor. Bobo-momo, ota-onalarimizning milliy tarbiyasining o‘g‘itlari ham bor.

Nabiramizning onajoni!

Chaqaloqni parvarish qilish onaning burchi. Bu ishda shu kitob sening maslahatching bo‘lsin. Unda yozilgan yo‘riqlarga amal qilgin. Toki nabiramiz hammamizning orzuyimizdagi, zamonaviy, sog‘lom, mehribon o‘g‘il-qiz bo‘lsin.

Nabiramizning rohatini ko‘rish hammamizga nasib etsin.



Oilada ahillik barqaror bo‘lishi uchun bobo-buvi, ota-ona, qaynota-qaynonangizdan maslahat so‘rab turing.

² Shayx Muhammad Sodik Muhammad Yusuf. (Hadis va hayot kitobidan) <https://islom.uz/view/gozal-odob>. 2018-yil 8-avgust.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

8-mavzu. OILADA SOG'LOM TURMUSH TARZI QANDAY TA'MINLANADI?

Bolaning ruhiy va jismoniy sog'ligini saqlash shart-sharoitini yaratish.

**Bolaning jismoniy faollik, xavfsizlik va shaxsiy gigiyena
ko'nikmalarini rivojlantirilishi**

1. Bolaning ruhiy va jismoniy sog'ligini saqlash shart-sharoitini yaratish

Bolaning ruhiy salomatligi, asosan, oilaviy muhitda shakllanadi. Oilada bolada ruhiy salomatlikni yaratishga yordam beradigan ba'zi shartlar bor. Bularni bilish yosh ota-onalar uchun juda zarur. Quyida ana shulardan ayrimlarini keltiramiz:

1. Bolaga uni sevishlarini sezdirib turish va qo'llab-quvvatlash: bolalar sevgi, mehribonlik, g'amxo'rlikka juda muhtoj bo'ladilar. Ota-onalar xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi, mehrlı muhit yaratish orqali bolaga bo'lgan sevgisi va g'amxo'rligini bildirishlari kerak.

2. Ijobiy muloqot: oilada ochiq va sog'lom muloqotni saqlash muhimdir. Ota-onalar bolani tinglashlari, uning his-tuyg'ulari va fikrlariga qiziqish bildirishlari hamda muhim mavzularni ular bilan muhokama qilishlari kerak.

3. Bolaning ishonchini mustahkamlab turish: ota-onalar ko'pincha bolani ovutish va o'z ishlarini bitirib olish uchun bolalariga va'da berishadi. Mana shunda ular bergan va'dalariga sodiq qolishlari va ishonchli bo'lishlari kerak. Ishonch oiladagi sog'lom munosabatlar va bolaning ruhiy farovonligining asosidir.

4. Chegaralarni belgilash: ota-onalar bolalariga ulardan nima kutishayotganini bildirib turishlari kerak. Buning uchun o'zaro kelishib, aniq qoidalar va chegaralarni, tartibli munosabatlarni belgilab olishlari kerak. Bu bolalarga mas'uliyat hissini o'rgatadi va o'zini o'zi boshqarishga yordam beradi.

5. Bolada mustaqillikni qo'llab-quvvatlash: bola o'z mustaqilligini rivojlantirishi va yoshiga qarab iloji boricha o'ziga tegishli ishlarda o'zi qaror qabul qilishi kerak.



aks holda katta bo'lgach, birovlarining qarorlariga muhtoj bo'lib qolishlari mumkin. Shuning uchun ota-onalar farzandiga mustaqillik uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni egallashga yordam berishlari kerak.

6. Ijobiy misol: ota-onalar bolaning ma'naviy qadriyatlari va xulq-atvorini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ular ijobiy xulq-atvorni namoyish etishlari va nizolarni konstruktiv ravishda hal qilishlari kerak.

7. Stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish: ota-onalar farzandiga qiyinchiliklarga duch kelganida ularni yengishga yordam beradigan stressni boshqarish texnikasi va hissiy ko'nikmalarini o'rgatishlari zarur.

8. Bolaning jismoniy sog'lomligiga g'amxo'rlik qilish: to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va uyqu rejimiga rioya qilish bolaning ruhiy salomatligida muhim rol o'ynaydi.

9. Rivojlanishni qo'llab-quvvatlash: ota-onalar o'rganishni va o'rganishga qiziqishni rag'batlantirishi, bolaning turli manfaatlarini qo'llab-quvvatlashi va uning iste'dodlarini rivojlantirishga yordam berishi kerak.

10. Psixologik yordam: agar bolada jiddiy ruhiy muammolar yoki depressiya holatlari kuzatilsa, tegishli yordam va yordam ko'rsatadigan mutaxassis bilan bog'lanish muhimdir.

Oilada bolaning ruhiy salomatligini yaratish ota-onalar va boshqa oila a'zolaridan e'tibor, vaqt hamda kuch talab qiladi. Shuni esda tutish kerakki, do'stona ko'mak uning shaxsiy ehtiyojlari va xarakteriga moslashtirilishi kerak.

Oilada bolaning jismoniy salomatligi uchun sharoit yaratish ota-onalar uchun muhim vazifadir. Bolaning sog'lig'i ko'plab omillarga, jumladan, ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena odatlari va oiladagi umumiy muhitga bog'liq. Bu yerda bir nechta asosiy jihatlarni hisobga olish kerak:

1. To'g'ri ovqatlanish:

- Meva, sabzavotlar, oqsillar, uglevodlar va yog'larni o'z ichiga olgan turli xil va muvozanatli ovqatlanishni ta'minlang.
- Qayta ishlangan ovqatlar, shakar va yog'li ovqatlarni ortiqcha iste'mol qilishdan saqlaning.
- Bolalarga sog'lom ovqatlanish odatlarini va oziq-ovqatda me'yorni o'rgatishga harakat qiling.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

2. Jismoniy faollik:

- Jismoniy faol hayot tarzini saqlang. Bolalar bilan jismoniy mashqlar qiling, ochiq havoda vaqt o'tkazing.
- Bolaning samrtfonlarda, ekran qarshisida o'tkazadigan vaqtini kuzating va cheklang. Bunda "qo'y, o'ynama", deyish kifoya qilmaydi. Balki bolalarni faol o'yinlar va sport bilan shug'ullanishga undang.
- Bolaning futbol, velosiped, basketbol halqasi, o'yin maydonchasi va boshqalar kabi jismoniy faoliyati uchun xavfsiz sharoitlarni yarating.

3. Gigiyena ko'nikmalari:

- Bolalarga shaxsiy gigiyena qoidalarini o'rgating: ovqatdan oldin va hojatxonaga borgandan keyin qo'l yuvish, tirnoqlarini olish, tishlarini yuvish, cho'milish va hokazo.
- Bolaning gigiyena qoidalariga amal qilishini kuzating, uyingizda tozalik va tartibni ta'minlang.

4. Bolaning uyquasi va dam olishi:

- Bolaning yoshiga va ehtiyojlariga qarab muntazam, to'yib uxlashi uchun sharoitni ta'minlang.
- Yotoqxonada tinch muhit yarating va uyqu rejimini o'rnatang.

5. Xavfsizlik:

- Uy va atrof-muhit xavfsizligini ta'minlab, bolalar xavfsiz xulq-atvor qoidalarini bilishlariga ishonch hosil qiling.
- O'yinchoqlar va jihozlarni tanlashda xavfsizlik standartlariga rioya qiling. Ular bilan o'ynash qoidalarini avval bolaga o'zingiz o'ynab ko'rsating.

6. Ijobiy atmosfera

- Bolalar o'zlarini himoyalangan va sevilgan his qilishlari mumkin bo'lgan iliq va qo'llab-quvvatlovchi oilaviy muhit yarating.
- Bolani tinglash va u bilan muloqot qilish orqali uning hissiy salomatligini saqlang.



7. Muntazam tibbiy ko'riklar:

- Bolaning sog'lig'ini saqlash uchun shifokorga muntazam tashrif buyuring va emlash jadvallarini kuzatib boring.

8. Namuna:

- O'zingiz sog'lom turmush tarzini olib boring va bolalarga sog'liqni saqlashning muhimligini ko'rsatib, farzandlaringizga yaxshi o'rnak bo'ling.

Shuni esda tutish kerakki, har bir bola noyobdir va o'ziga individual yondashuvni talab qiladi. Bolaning jismoniy salomatligi uchun sog'lom odatlar va sharoitlarni yaratish uning kelajakdagi farovonligiga sarmoyadir.

2. Bolaning jismoniy faollik, xavfsizlik va shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirish.

Oilada bolada jismoniy faoliyatning rivojlanishi uning jismoniy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Oilaviy muhitda bolalarda jismoniy faollikni rag'batlantirish bo'yicha ba'zi maslahatlar:

1. Uyingizni jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish oson va yoqimli joyga aylantirishga harakat qiling. O'yinlar va harakatlar uchun barcha to'siqlarni olib tashlang. Farzandingizga sport anjomlari, faol o'yinlar uchun o'yinchoqlar va sport anjomlaridan foydalanish huquqini bering va rag'batlantiring.

2. Bolangizga ideal bo'ling: bolalar ko'pincha kattalarga taqlid qilishadi. Shuning uchun ular sizdagi faol hayot tarzi namunasini ko'rishlari juda muhimdir. Yurish, velosipedda yurish, yugurish yoki sport kabi jismoniy mashg'ulotlarda bola bilan birgalikda ishtirok eting. Bu nafaqat bolaning jismoniy faolligini qo'llab-quvvatlash, balki oilaviy munosabatlarni mustahkamlash, bir-birini qo'llab-quvvatlashning bir usuli bo'lib xizmat qiladi.

3. Jismoniy faoliyatning xilma-xilligi: bolalar o'zlari yoqtirgan narsani tanlashlari uchun ularga turli xil jismoniy mashqlarni taklif eting. Bu suzish, futbol, basketbol, raqs, yugurish, milliy o'yinlar va boshqalar bo'lishi mumkin. Turli ko'nikmalar va qiziqishlarni rivojlantirishga yordam beradi.

4. Oilaviy musobaqa, turnirlarni tashkil qiling: muntazam ravishda piyoda yurish, parkdagi o'yinlar, velosiped sayohatlari kabi oilaviy ochiq havoda tadbirlarni



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

tashkil qiling. Bu nafaqat birga vaqt o'tkazish, balki barcha oila a'zolarining faolligini rag'batlantirishning bir usuli.

5. Bolaning sport to'garaklarda ishtirok etishini rag'batlantirish: bolalarni sport seksiyalari yoki klublarida ro'yxatdan o'tkazing. Shunda ular o'z mahoratlarini rivojlantirishlari va musobaqalarda qatnashishlari mumkin bo'ladi. Bu ularga o'zlari yoqtirgan sevimli mashg'ulotni topishga va jismoniy faoliyatga uzoq muddatli ishtiyiqni shakllantirishga yordam beradi.

6. Qiziqishni saqlang: bolaning jismoniy faoliyat sohasidagi qiziqishlari va mashg'ulotini qo'llab-quvvatlang hamda rag'batlantiring. Bu ularga g'ayratli bo'lishga, sport va jismoniy harakatlanishdan zavq olishiga yordam beradi.

Shuni esda tutingki, sog'lom turmush tarzi oiladan boshlanadi. Buning uchun sizning qo'llab-quvvatlashingiz va bolaning hayotidagi faol ishtirokingiz jismoniy faoliyatni uning kundalik hayotining tabiiy va yoqimli qismiga aylantirishi mumkin.

Oilada bolada shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirish erta yoshdan boshlab sog'lom odatlarni shakllantirishga yordam beradigan muhim vazifadir. Buning uchun gigiyena qoidalariga rioya qilishda ota-onalarning o'zlari o'rnak bo'lishlari kerak. Bolalar ko'pincha kattalarning xatti-harakatlaridan nusxa olishadi. Bolalarga shaxsiy gigiyenani o'rgatishni eng oddiy qadamlardan boshlagan yaxshi. Bolaning o'sishi va rivojlanishi bilan yanada murakkab ko'nikmalarni qo'shish mumkin. Masalan, qo'lingizni yuvishdan boshlang, so'ngra tishlaringizni yuvish, cho'milish va hokazolarga o'ting. Bunda bolaning to'g'ri xulq-atvorini rag'batlantirish uchun maqto'v yoki mukofotlardan foydalanishingiz mumkin.

Farzandingizga gigiyena ko'nikmalari nima uchun muhimligini tushuntiring. Ular kasalliklarning oldini olish va salomatlikni saqlashga qanday yordam berishini tushuntiring. Masalan, siz yotishdan oldin va uyg'onganingizdan keyin tishlaringizni yuvasiz. Buni bolangizga ham bildirib turishingiz bolangizning ushbu qoidani eslab qolishini va unga rioya qilishini osonlashtiradi.

Yosh bolalar uchun bu jarayonni yanada qiziqarli qilish uchun o'yinlar va o'yin-kulgilardan foydalanishingiz mumkin. Masalan, siz qo'lingizni yuvish bilan bog'liq qo'shiq yoki o'yinni o'ylab topishingiz mumkin. Lekin farzandingizga gigiyena qoidalariga rioya qilish zarurligi haqida eslatib turishni unutmang. Asta-sekin bola



bu vazifalarni o'zi bilib qilish mumkin, ammo dastlab siz tomoningizdan yo'nalish va motivatsiya berilishi muhimdir. Farzandingizga o'z-o'zini parvarish qilishni o'rgating. Bu birga cho'milish, sochni tarash, kiyim tanlash va hokazolarda yordam bo'lishi mumkin.

Bolalarga nosog'lom odatlar nimaligini va ularning oqibatlarini tushuntirib turish kerak. Masalan, unga tishlarni avaylamaslik yoki iflos qo'llar haqida aytib boring. Bu ularga gigiyena ko'nikmalari nima uchun muhimligini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Shuni esda tutingki, bolada gigiyenik ko'nikmalarni rivojlantirish vaqt, sabr-toqatni talab etadi. Chunki bunda bolalar xato qilishlari mumkin. Ana shunda sabr-bardoshli bo'ling va maslahatlar berib, bolani qo'llab-quvvatlashga harakat qiling.

“Sog'lom xona” – bu shovqin kam xonadir. Shovqin chaqaloqlarning o'sishiga xalaqit beradi. Bola hayotining dastlabki yillari umumiy xonada o'tsa, radio, televizor tovushini pasaytirib qo'ying. Chaqaloq bor xonaning havo harorati yigirma darajadan yuqori bo'lishi kerak. Xona muntazam ravishda shamollatib turilishi kerak.

Agar bolangiz uchun alohida xona bo'lmasa, unga maxsus burchak bering. Bundan tashqari, kerak bo'lgan har bir narsaga ega bo'lishingiz kerak: to'shak, stolni almashtirish, ovqatlanish uchun stul va boshqalar. Bu burchakni tinch xonada joylashtirish kerak, chunki birinchi oylarda bola ko'p dam olishi kerak bo'ladi. Iloji bo'lsa, bolalar burchagini ekran bilan yopib qo'ying.

Bolaning karavotini deraza va eshik orasiga qo'ymang, shamollab qoladi.

Bolaning xonasi yoki burchagi juda tez o'zgarmasligi kerak. Siz joyning o'zgarishi chaqaloqqa noqulay bo'lganini sezasiz. Agar siz tez-tez ko'chib o'tmoqchi bo'lsangiz, bolangizga tanish narsalarni olib borib qo'ying, shunda u vaziyatni tanishi osonroq bo'ladi. U chamadonlar va yuklar orasida o'zining kichkinagina qo'g'irchog'i va boshqa sevimli o'yinchoqlarini ko'rishdan mamnun bo'ladi.

Bolaga hadeb yangi o'yinchoqlar sotib olaverish yaramaydi, Yaxshisi, o'yinchoqlar bilan o'yin o'ynash harakatlarini murakkablashtiring, ularning turli sifatleri bilan o'zini qiziqтира boring. Xonada bola o'zi xotirjam o'ynaydigan burchak ajratish kerak. Vaqti-vaqti bilan o'yinchoqlar turini qarab chiqing, ana shunda ularning bir qismini vaqtincha olib qo'ying. Oradan ancha vaqt o'tgandan keyin bu o'yinchoqlarni bolaga bersangiz, go'yo yangisini ko'rgandek quvonib ketadi. Fe'l-



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

atvorning ana shunday tejamkorlik tomonlari bolada juda yoshlikdan shakllanadi, buni aslo unutmang.

O'yinchoqlarni toza tutish kerak. Ularni kir bo'lganida yuvib turish zarur (haftada kamida ikki marta yuviladi). Singan o'yinchoqlarni bolaga bermang, ular bolaga shikast yetkazishi mumkin.

Ota-ona bolaga xavf tug'diradigan narsalarni darhol yo'qotishi kerak. Sizga yordam berish uchun "Xavfli uy" sxemasini tuzdik. Biz xavfli vaziyatlarni bilib olishingiz uchun sodir bo'lishi mumkin bo'lgan xavfli narsa hamda vaziyatlarning ro'yxatini tuzdik:

! "Xavfli uy"

Bolaning qo'li yetadigan qozon, kostryul. Bola ularni tutib tortsa, qaynoq suv, ovqat unga to'kilishi mumkin.

Yostiq – chunki bola bir yoshgacha qoplanib, bo'g'ilib qolishi mumkin.

Panjarasiz deraza. Bola turib, borib, pastga tushib ketishi mumkin.

Bolaning qo'li yetadigan joyda turgan aptechka.

Ro'zg'orda ishlatiladigan ximikatlar.

Ochiq elektrorozetka.

Elektr vilkasini rozetkadan chiqaring. Shuni esda tutish kerakki, 220 voltlik kuchlanish 127 voltdan ancha xavfli.

Himoya qilinmagan elektr isitgich.

Elektr asbob sim-shnuri. Bola uni og'ziga solishi mumkin.

Unutilgan dazmol.

Unutilgan temir.

Shuni esda tutingki, farzandingiz necha yoshligidan qat'i nazar, to'rt oylikmi yoki to'rt yoshdami, siz uni uyda yolg'iz qoldirmang. Uni mana bu narsalarni olishiga yo'l qo'ymang:

Bola bilan baxtsiz hodisalar ota-onalar bo'lmagan vaqtda ko'p sodir bo'ladi. Bola qaytib kelayotgan onasini ko'rish uchun derazaga chiqib, o'tiraman, deb derazadan yiqilib tushishi mumkin. U qand deb o'ylab, dorini yutib yuborishi mumkin. Pichoq, vilka bilan o'ynashi yoki to'g'nag'ichni yutib yuborishi natijasida baxtsiz voqealar sodir bo'lishi mumkin.



Siz uxlayotgan bolangizni ham yolg'iz qoldirmang. Farzandingiz qo'rqinchli tush ko'rib, uyg'onib ketib, o'zini ota-onasiz, bo'sh xonada ko'rgach, qo'rqib ketadi.

Ba'zi hollarda bola kutilmagan hodisalarning qurboni bo'lishi mumkinligini yodda tutish kerak. Bunga, masalan, kuchli ochlik hissi (och bola hech narsadan toymaydi, hatto sharik-to'pchani ham yuta oladi) kiradi. Baxtsiz hodisalar uydagi asabiy ahvol, umidsizlik hissidan ham kelib chiqadi. Ota-onasi janjallashayotgan bola xavfli ishlarni amalga oshirishi mumkin.



Xullas, sizning farzandingiz hamma narsaga qiziqadi, biroq hali uning uquvi yo'q. Shu sababli mana bu narsalarga katta e'tibor berishingiz kerak bo'ladi:

- ➔ Boladan barcha xavfli narsalarni, ayniqsa, to'g'nag'ich, broshkalarni, sham, yoritkich va boshqalarni uzoqroq joyda saqlang. Chunki bola deyarli hamma narsani og'ziga soladi.
- ➔ Barcha dori-darmonlarni va uy-ro'zg'or buyumlarini uzoqroq tuting, chunki ularning ba'zilari zaharli hisoblanadi.
- ➔ Hech qachon issiq suv solingan idishlarni polga qo'ymang.
- ➔ Olovda turgan kostryulkalar baldog'ini devorga qaratib qo'ying.
- ➔ Derazalar ochiladigan joylarga panjara o'rnatib, shunda bola yiqilmaydi.
- ➔ Bolaning kuyib qolishining oldini olish uchun ochiq olov (kamin, pechka, isitkich va hokazo) oldiga panjara o'rnatish kerak.



Bola xavfsiz o'ynasin

Bolaning xavfsiz narsalar bilan o'ynashiga ruxsat bering. Va unga zarar yetkazadigan narsalarni olib qo'ying.

Bolangizni oldindan ogohlantirib boring. Noto'g'ri ish oqibatlarini tushuntirish foydali bo'ladi. Bolani asta-sekin uyda yondiradigan, kesadigan hamma narsalar bilan tanishtirib, ularga tegmaslikka o'rgating. Masalan, unga "kuyish" va "sanchilish" so'zlarining ma'nosini tushuntiring.

Bolaning qo'lini kichik olovga yaqin keltirib tuting. Issiq choynak-piyolaga tekkizing. Bu uni issiq, qaynoq narsalar bilan tanishtirish uchun yetarli bo'ladi.

Agar bola yiqilsa, uning nega yiqilganini ko'rsating va muvozanatni qanday saqlashni tushuntirib, ko'rsating.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

Farzandingiz o'smoqda. Siz unga uydagi odatiy narsalar bilan ishlashni o'rgatishingiz kerak. Siz u qiziqayotgan, qo'lini uzatayotgan narsalardan foydalanishni butunlay taqiqlab ham qo'ymang. Unda uni o'z qo'llarini qanday ishlatish mahorati, tajribasini o'rganishiga to'sqinlik qilasiz. Farzandingiz siz turli narsalarni qanday ishlatayotganingizni ko'rib tursin.

Asta-sekin bola sizning nazoratingizsiz hamma narsani qilishni o'rganadi. Shuning uchun siz unga yaqin bo'lganingizda "tegma!" deyavermang. Siz unga xavfsizlik qoidalariga rioya qilishning namunasini ko'rsatib, tushuntirib boring.

Olgan har bir narsangizni darhol joyiga qo'ying. Misol uchun, eshikni keskin ochmang, har qanday harakat yoki harakat qilishdan oldin zarur ehtiyot choralarini ko'ring.

Uydan tashqaridagi xavflar

Ko'p hollarda piyodalarning odatiy xatolari tufayli ko'ngilsizliklar, baxtsiz hodisalar sodir bo'ladi: bola ko'chani yolg'iz o'zi kesib o'tgan bo'ladi. Yoki to'pni ushlab olaman, deb onasining qo'lidan chiqib ketgan bo'ladi yoki do'stlari bilan o'ynayotib, ko'chaga yugurib chiqadi va h.k. Bunday voqealar, ayniqsa, yozda tez-tez uchraydi.

Bolaning harakat qoidalarini tushunishi uchun unga ko'chani kesib o'tishni o'rgatish kerak. 4 yoshgacha uning qo'lchasini mahkam ushlab, shaxsiy namuna ko'rsatishingiz eng samarali vositadir. Agar bola ko'chani kesib o'tayotganingizda, sizning chap va o'ngga qaraganingizni ko'rsa, u ham xuddi shunday qiladi.

Yozda dam olish vaqtida birinchi raqamli xavf – ko'l, soy, basseyn, daryo yoki dengiz. Farzandingiz dunyoning barcha bolalaridek suvni yaxshi ko'radi. Mayli, u suvni chapillatib o'ynasin, biroq undan ko'zingizni uzmang.

Tabiat qo'yniga chiqqanda butalar, o'simlik va daraxtlarning barglari hamda mevalaridan ehtiyot bo'lish kerak. Bola ularni og'ziga solishi mumkin. Shuningdek, turli hasharot, jonivor, hayvonlardan ehtiyot qiling. Bolaning miyasi siz bergan barcha ogohlantirishlarni yozib oladi. Xavfli vaziyatlarda ehtiyot bo'lib yurish, yashash malakalarini bir umrga esida saqlab qoladi.

Shaxsiy xavfsizlik va gigiyena qoidalariga rioya qilish salomatlikni saqlashning asosiy jihati bo'lib, bolalikda bu ko'nikmalarni shakllantirish kelajakda bolangizning sog'lom hayot tarzi asosida yashashiga, sog'lom bo'lishiga yordam beradi.



“Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish” treningi samaradorligini baholash³ mexanizmi

T/p	Mezonlar	Indikatorlar	Ball (trening boshida)	Ball (trening oxirida)
1	Ota-onalikka tayyorgarlik	1. Er-xotinning reproduktiv salomatligi. 2. Ularning farzand ko'rish istalgan, tayyorgarlik ko'rilgan, bu boradagi muammolarni birgalikda, to'liq mas'uliyat bilan qaror qabul qilinganligi va bunda bir-birini qo'llab-quvvatlashga shayligi.		
2	Pedagogik-psixologik bilimlar	1. Bola hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun unga chuqur bilim va hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish. 2. Otaning o'g'il tarbiyasini, onaning qiz tarbiyasini bilishi		
3	Iqtisodiy bilimdonlik	1. Ona va bolaning yetarli oziq-ovqat, tibbiy yordam, vitaminlar bilan, to'g'ri, to'laqonli ovqatlanishi ta'minlanganligi. 2. Bolaning ma'naviy, aqliy, jismoniy rivojlanishi uchun mablag' ajratilishi.		
4	Oilaning ma'naviy-axloqiy muhiti	1. Oilada jismoniy, ruhiy, jinsiy zo'ravonlikdan xoli, o'zaro mehr-oqibat muhiti yaratilganligi. 2. Oilaning uchinchi tomondan bo'ladigan salbiy aralashuvga qarshi tura olishi.		
5	Sog'lom turmush tarzini ta'minlash	1. Bolaning ruhiy va jismoniy sog'ligini saqlash shart-sharoitini yaratish. 2. Bolaning jismoniy faol va shaxsiy gigiyena ko'nikmalari rivojlantirilishi.		
	Jami:			

³ Har bir mezon 10 ballik shkalada baholanadi.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

Ushbu mexanizm 5 maqsadga xizmat qiladi:

- 1) o'rganishga;
- 2) o'rgatishga;
- 3) treningdan oldingi holatni baholashga;
- 4) treningdan keyingi holatni baholashga;
- 5) o'tkazilgan trening samarasini, foydasini, natijasini qiyoslab ko'rsatishga xizmat qiladi.



ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Abduramanov X., Alimjanova D., Dehqonov Sh.. Erta turmush: yetti o'lchab, bir kesing. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, Toshkent, 2022. – 48 b.
2. Abduramanov X., Xonto'rayev B., Zokirov Sh. Erta turmush va erta tug'uruq holatlari: muammo va yechimlar. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 84 b.
3. Abduraxmonova Z.E., Ergashev P.S. Farzandni to'g'ri tarbiyalashning psixologik asoslari. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 56 b.
4. Abdusamatov X., Sharapova D. Halovatli xonadon sohibalari uchun. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 156 b.
5. Alimjanova D., Maxmudova D. Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash markazlari uchun yo'riqnoma. Yo'riqnoma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 48 b.
6. Arabov N.U., Nasimov D.A. Xotin-qizlarning intellektual salohiyatini oshirish. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 100 b.
7. Ataniyazova R.A., Isakova L.I., Usmanova M.I., Islomov A.I. Turarjoy va kundalik turmush gigiyenasi – farovon oilaning asosi. Amaliy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 64 b.
8. Egamberdiyeva N., Abdurashidov A. Milliy hunarmandchilik vositasida yoshlarda tadbirkorlik ko'nikmalarini rivojlantirish. Monografiya. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 100 b.
9. Egamberdiyeva N., Abdusamatov X., Madjidova D. Mehnat migratsiyasiga jo'nab ketayotgan ota-onalarga eslatma. Broshyura. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2023. – 12 b.
10. Egamberdiyeva N., Abdusamatov X., Madjidova D. Oilalar barqarorligiga mehnat migratsiyasining ta'siri. Ilmiy-metodik qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2023. – 152 b.



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

11. Egamberdiyeva N.M., Kamilova R.T., Ataniyozova R.A., Isakova L.I., Usmanova M.I., Islamov A.I. Oilada kundalik maishiy gigiyenaning asoslari. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2023. – 112 b.
12. Egamberdiyeva N.M., Tuychiyeva G.G., Ismaylova R.N. Tazyiq va zo'ravonlikdan jabrlangan xotin-qizlarga psixologik yordam ko'rsatish. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 144 b;
13. Egamberdiyeva N.M., Xonturayev B.A. “Ayollar, biznes va qonun” indeksi. Risola. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2023. – 72 b.
14. Ergashev P.S., Abdusamatov X.U., Sharapova D.B. Uy bekalariga psixologik yordam berish bo'yicha metodik tavsiyalar. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 156 b.
15. Ismaylova R. Oilada zo'ravonlikni to'xtatish sizning qo'lingizda (erkaklar uchun). Broshyura. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 8 b.
16. Karimova M.V. Mehr va muruvvat oiladan boshlanadi. – Toshkent, 2004. – 80 b.
17. Karimova M.V. Mehr va muruvvat oiladan boshlanadi. – Toshkent, 2004. – 80 b.
18. Kottak C. P. Cultural Anthopology. – New York, 1991.
19. Madvaliyev O., Axmadqulova O. Bolalarda kitobxonlikka qiziqish uyg'otish. Risola. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 16 b.
20. Mahkamova Z., Musurmonova O., Turdiboyeva R. Oqila ayollar – farovon oila asosi. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2023. – 120 b.
21. Mahkamova Z.B., Abdusamatov X.U. Nizoli oilalar vakillari bilan induvidual ishlash mexanizmi. Risola. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 20 b.
22. Masaru Ibuka. Uchdan keyin kech bo'ladi // Sog'lom avlod. – Toshkent, 2002. – № 1, 2, 3, 4, 5.
23. Mualliflar jamoasi. Ayol – jamiyat ko'zgusi. To'plam. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2023. – 124 b.
24. Mualliflar jamoasi. Ayollar jinoyatchiligi: muammo, sabab va yechimlar. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2023. – 180 b.
25. Mualliflar jamoasi. Mahallalarda kitobxonlik madaniyatini rivojlantirish. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 64 b.



26. Mualliflar jamoasi. Yangi O'zbekistonning baxtli oilasi. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2023. – 84 b.
27. Musurmanova O., Norqulov H., Abdurahimova F. Mahallada oila farovonligi: milliy qadriyatlar va odob durdonalari. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2023. – 140 b.
28. Musurmonova O., Abduramanov X., Djoldasova S. Qarindoshlar o'rtasida nikoh: sabab va oqibatlar. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 196 b.
29. Muxsiyeva A.Sh. Oilada milliy tarbiya jarayonining metodik asoslari: Ped. fan. nom. ... dis. avtoref. – Toshkent, 2006. – 22 b.
30. Quronov M. Milliy tarbiya. – Toshkent, “Ma'naviyat”, 2007. – 257 b.
31. Saydivaliyeva X.X., Ro'ziyev Z.R. Xotin-qizlar huquqiy madaniyatini yuksaltirish masalalari. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2022. – 84 b.
32. Xrulnova G.B., Bazarova R.A., Allabergenova Sh.R. Bolalarga nisbatan shafqatsiz munosabat: belgilari, aniqlash va yordam ko'rsatish usullari. Uslubiy qo'llanma. – Toshkent: “Mahalla va oila” nashriyoti, 2023. – 84 b.
33. dnk.uz/k/homiladorlik-darvida-munosabat/130818
34. dnk.uz/k/homiladorlar-uchun-foydali-tavsiyalar/130818
35. dnk.uz/k/homilador-ayol-13-malumat/130818
36. uzbaby.uz <http://www.farzand.uz/ozbek-ismlari-bolaga-ism-tanlash-k/>.
37. www.reproductiv-salomatlik.uz/uz/soglom-farzand-tugilishida-hamda-rivozhlanishida-khomilador-va-emizuvchi-ayolning-tugri



MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

MUNDARIJA

Kirish	3
1-mavzu. Siz ota-onalikka tayyormisiz?	6
1. Er-xotinning reproduktiv salomatligi	6
2. Bo'lajak ota-ona tomonidan farzand ko'rish masalasini chuqur o'ylab, to'liq mas'uliyat bilan qaror qabul qilinganligi va bunda yakdilligi.....	9
2-mavzu. Sog'lom ota-ona – sog'lom farzand	13
Xavfsiz onalik nima?.....	14
“TEKK” nima degani?.....	14
Istalmagan homiladorlik – O'z joniga jafakorlik.....	17
3-mavzu. Yaqin qarindoshlar o'rtasida nikoh	18
Yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh – gunoh! Gunoh qilmang!!!	18
To'g'ri shajara bo'yicha qarindoshlar yon shajara bo'yicha qarindoshlarga nisbatan yaqinroq hisoblanadi!.....	18
4-mavzu. Erta nikoh bu – olti pushaymon, olti pushaymondan kelar oltita armon.....	23
Qizingiz bir umr eriga qaram bo'lib yashaydi.....	23
Erta nikohdan kelur 5 tibbiy jazo, zinhor bunga ko'nmagin ey aqli raso!	23
Erga berib go'dak qizingizni,javobgar aylamang o'zingizni.....	23
Erta nikoh – qabohat, moddasi bor jinoyat!.....	24
Farzand sonin asosini bilmoq kerak, buning uchun o'ylab qaror qilmoq kerak.....	26
Baxtli oilada bor puxta reja baxtli bo'lay desang, mablag'ni teja!.....	27
5-mavzu. Ota-onalarga pedagogik-psixologik bilimlar nima uchun kerak?	29
1. Bola hayotda muvaffaqiyatga erishishi uchun unga chuqur bilim va hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish.....	29
2. Otaning o'g'il tarbiyasini, onaning qiz tarbiyasini bilishi.....	34



6-mavzu. Ota-onaning iqtisodiy bilimdonligi 37

1. Oilada bolaning yetarli oziq-ovqat, tibbiy yordam, vitaminlar bilan, to'g'ri, to'laqonli ovqatlanishi ta'minlanganligi 37
2. Bolaning ma'naviy, aqliy, jismoniy rivojlanishi uchun mablag' ajratilishi 39

7-mavzu. Oilaning ma'naviy-axloqiy muhiti nimalarga bog'liq? 48

1. Oilada jismoniy, ruhiy, jinsiy zo'ravonlikdan xoli, o'zaro mehr-oqibat muhiti yaratilganligi 51
2. Oilaning uchinchi tomondan bo'ladigan salbiy aralashuvga qarshi tura olishi 52

8-mavzu. Oilada sog'lom turmush tarzi qanday ta'minlanadi? 56

1. Bolaning ruhiy va jismoniy sog'ligini saqlash shart-sharoitini yaratish 56
2. Bolaning jismoniy faollik, xavfsizlik va shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirish 59

“Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka o'rgatish” treningi samaradorligini baholash mexanizmi 65

Adabiyotlar ro'yxati 67

MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

Ota-onalarni mas'uliyatli ota-onalikka
o'rgatish bo'yicha o'quv qo'llanma

“Mahalla va oila” nashriyoti
Toshkent – 2024

Nashr uchun mas'ul: **B. Mavlonov**
Muharrirlar: **U. Yunusov,**
O'. Nomozova
Badiiy muharrir: **F. Sobirov**
Dizayner-sahifalovchi: **L. Abdullayev**



1940

Nashriyot ro'yxat raqami № 1043191. 24.09.2021-y.
Bosishga ruxsat etildi: 29.08.2024.
“Good Pro” garniturası. Qog'oz bichimi: 70x100 $\frac{1}{16}$
Nashriyot bosma tabog'i 4,2.
100000, Toshkent shahri, Mirzo Ulug'bek tumani,
M.Ismoilıy ko'chasi 1-G uy.

“Pages Print” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent, Olmazor tumani, Chimboy ko'chasi, 8-uy.