

## **ФАРЗАНД ЁШИ ВА МУОМАЛАГА ОИД ПСИХОЛОГИК МАСЛАҲАТЛАР**

### *Боладаги ёшга боғлиқ руҳий инқироз даврлари ҳақида*

Инсон ўз ҳаёти мобайнида турли даврларни бошидан кечиради, лекин болалик даври унинг шахс сифатида шаклланиши ва ривожланишида муҳим аҳамиятга эга. Айниқса, оила муҳитидаги ўзаро муносабат ва мулоқотнинг бола шахсий фазилатлари ва хислатларига таъсири сезиларлидир.

Болаларда руҳий инқироз даврлари ушбулардир:

- 1 ёш
- 3 ёш
- 6-7 ёш
- 13-16 ёш

Бу инқироз даврларида қайси хусусиятлар кузатилишини билиш бола тарбиясида йўл қўйилиши мумкин бўлган камчиликларни олдини олишга ёрдам беради.

Қуйида биз шу инқироз даврларини ва бу даврларда юз берадиган ҳолатларни келтирамиз.

### ***БИР ЁШГАЧА КРИЗИС ДАВРИ***

Гоҳида қараганда чақалоқдек масъум, беозор ва беташвиш инсонни топиш қийин. Лекин шу ёш даврида ҳам ўз қувонч ва ташвишларини кузатиш мумкин. Бир ёшгача бўлган даврда гўдакнинг асосий эҳтиёжлари қондирилса бўлди, яъни унинг қорни тўқ, таги қуруқ, ўз вақтида ухласа бўлди, деб ўйлаймиз, лекин бу даврда ҳам асосий эҳтиёжлар сирасига ушбу жиҳатлар ҳам кирар экан:

- мулоқотга эҳтиёж;
- гапиришга интилиш;
- норозиликларини ва ҳиссиётларини ифодалаш хохиши;
- юриш ва ҳаракатга интилиш.

Бола-гўдак бу даврда кўриш, эшитиш, сезиш каби хислатларга эга ва бошқа сезгилар унда йўқ деб ўйлаймиз. Аслида эса ундай эмас. Болада бу даврда барча сезиш хусусиятларининг ҳаммаси мавжуд. Фақат у гапира олмайди холос. Япониялик психолог Масару Ибуканинг “Уч ёшдан кейин кеч” китобида ёзилишича, бир аёлнинг икки боласи бўлади, болаларининг ёши орасидаги фарқ 1 ёшу 4 ойлар чамаси бўлиб, болалари харфни ўрганиб, кўп нарсани тушунадиган ёш даврига етганда, у аёл болаларини турли устозларга олиб боради: тил (хорижий)ни ўрганиш, скрипкада мусиқа чалиш ва муз устида фигурали учиш.

Кўриники, бу устозларнинг олиб бораётган машқлари бошқа-бошқа жойларда бўлишига қарамай, уларнинг аёл болалари ҳақидаги фикри бир хил, яъни катта боласидаги хислатлар кичик боласидан мутлақо фарқ қилишини айтадилар. Каттаси писмиқ, ташвишли, худбин, одамови бўлса, кичиги одамохун, самимий, қувноқ, кўнгли очиқ интилувчанлигини устозлар аёлга айтадилар ва бир онанинг икки боласидаги бу қарама-қарши хислатларга ажабланадилар. Бундай хислатлар намоён бўлишининг асосий сабаби эса, бу ундаги эҳтиёжларидан бири - мулоқотга эҳтиёж ва ўз онаси бағрида ўзини ҳимояланган ҳис эта олиши билан изоҳлаш мумкин. Бу аёл кўп маслаҳат ва эслашлар асосида катта боласи ҳали гўдаклик даврида бир энага қўлида парваришда бўлганлигини айтади. У энага эса ёш, бўйига етган қиз бўлганлигини ҳам эслайди. Шу одам билан учрашиб, бола гўдаклик даврида энага бўлиб, қаерларда болани айлантиргани сўраб-суриштирилганида шу нарса аён бўладики, болани эшитмайди, кўрмайди,

гапирмайди, ухлаб ётибди деб ўйлаб, энага қизнинг овлоҳ, пана жойларда йигити билан учрашувлари бола психикасига салбий таъсир этган экан.

Шу оддий мисолдан хулосага келиш мумкинки, бола гўдаклик даврида унинг мияси бамисоли оқ қоғозга ўхшайди. Унга нима айтилса, “оқ қоғоз”га ўша маълумот ёзилиб қолади. Боладаги салбий хислатлар ҳам, ижобий хислатлар ҳам у билан бўлаётган мулоқотга ва муносабатга бевосита боғлиқдир. Шунинг учун ота-оналар ва катталар болани гўдаклик давридан бошлаб, у билан муносабатларида жавобгарликни ҳис этишлари, у билан муносабатда керакли ҳолатда (“катта одам”, “ота-она” ва “болаларча” позицияларда) бўлишлари керак.

Психолог Эрих Бёрн одамлар орасидаги ўзаро муносабатларда кузатилиши мумкин бўлган бу учта ҳолатни изоҳлайди. Унга кўра, шахслараро муносабатларда “катта одам”, “болаларча”, “ота-она” муносабат ҳолатлари кузатилади ва ҳолатларни қай тарзда ташкил этиш орқали ҳатто гўдак ақлий ҳамда психик ривожланишини ўзгартириш мумкин экан. Масалан, бола билан ҳамisha “болаларча” ҳолатда сўзлашиш, у билан муомалада эркаланиш сўзларни нотўлиқ ва нотўғри талаффуз этиш, уларда тантиқлик, эркатойлик, инжиқлик сифатларни шакллантириши мумкин бўлса, гўдак бола билан бўладиган ҳадеб “ота - оналарча” муносабат ҳолати, яъни унга йўриқномалар бериш, мажбурлаш, айтганни бажартириш, тартибга чақириш кабилар унда қўрқиш, ҳадиксираш, ишончсизлик, иккиланиш хислатларини намоён бўлишига сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳатто гўдак билан муносабатда ҳам ота-оналар эътиборлилик, меҳрибонлик, ҳурмат қилиш ва энг асосийси у билан тўлиқ сўзлашиш қоидаларига риоя этишлари лозим. Яна такрор айтамиз, бола илк болалик, гўдаклик давридан бошлаб ўзаро муносабатларда нималарни кўпроқ кўрса, ўшани идрок этади ва шундай муносабатларни ўз ҳаётида тақлид қила бошлайди.

Гўдаклик даврида меҳрни кўпроқ ифодалаш ва болага кўрсатиш лозимлигини ҳаёт кўп марта исбот этиб келмоқда. Боланинг гўдаклик даврида онаси билан бўлган муносабати меҳрга, муҳаббатга асосланиши лозим. Бу борада ёш оналар психолог Эрих Фроммнинг “Севиш санъати” китобидаги фикрларни билишлари уларга фойда келтиради. Унга кўра, оналар гўдак боласига қараш, парвариш қилиш давомида болаларини икки хил сут билан озиқлантирар эканлар. Биринчи хил сут - бу шунчаки гўдакни ҳаётда яшаб қолишига имкон берадиган озиқа вазифасини ўтаса, иккинчи хил сут эса - бу гўдакни ҳаётда яшаб қолиши билан бирга, унга меҳрни, бошқаларга келгуси ҳаётида эътиборли бўлишни таъминлайдиган “асалли сут”.

Хўш, боланинг онасидан қандай сут билан озиқланганини билдирадиган белгилар борми? “Асалли сут” ни эмган бола ҳамма нарсага меҳрли, эътиборли ва бефарқ эмаслиги кузатилган. Чунки, онаси унга ҳаётга бўлган меҳрини, муҳаббатини сут орқали ўтказа олган. Бошқача сутни эмиб катта бўлганларда эса жонзотларга, теварак-атрофга эътиборлилик ва ачиниш ҳисси кам даражада ёки умуман йўқ бўлади. Бунини итти қалтаклаётган, мушукни думидан тортаётган, чиройли гулни юлиб ташлаётган бола хулқ-атворида кузатиш мумкин. Шунинг учун оилаларни барпо этишда ёшлар ўзаро муносабатларда меҳр-муҳаббат, садоқат, ҳурмат каби ижобий хислатларга таянсалар мақсадга мувофиқ бўлади.

Боланинг гўдаклик давридан бошлаб тарбиясида, айниқса бу гўдак биринчи фарзанд бўлса, ота-оналарнинг характер хусусиятларида безовталилик, ўзига ишончсизлик каби аломатларни кузатиш мумкин. Бундай хусусиятларнинг намоён бўлиши кўпинча болага эмас, балки онасининг хулқ-атворида боғлиқ бўлар экан. Шундай хулқ-атвор шаклларида тўрттасини кузатсак, булар:

- *хавотирланадиган она* – Ҳар доим ички хавотирланиш асосида бола ва ўзига нисбатан қўрқув ҳисси билан яшайдиган;
- *мунгли, хомуш она* – Ҳар доим ўзини эзилган, хафа, оғир ҳис этадиган ва кўп йиғлаб, тез чарчайдиган;
- *ўзига ишонган, ҳукмрон она* – тарбияда замонавий тенденцияларга амал қиладиган, осойишталик билан ёндашадиган;
- *босиқ характердаги* – бу она турли вазиятларда ўзини тутта олади, тўғри қарорлар қабул қилади, у доимо яхши она бўлиш учун ҳаракат қилади, ўз устида ишлайди, керакли маълумотларни олишга интилади, хавотирдан ва бошқа ҳолатлардан ўзини тия олади.

Шундай характер хусусиятларига кўра бола хулқ-атвори гўдаклик давридан бошлаб шаклланади ва бунда албатта, бола учун энг яқин бўлган онанинг хулқ-атвори сўзсиз таъсир этади.

Боланинг биринчи йилда парвариш қилиш, тарбиялаш қувончли ва ёқимли вазифадир. Ҳар куни ота-оналар бола хулқида нимадир янгиликни топишга, шу янгиликдан завқланишга ҳаракат қилишади. Мана шу янгиликларни қидириш, англаш орқали ота-она ва бола орасида муҳаббат рўёбга чиқади, шаклланади. Меҳр-муҳаббат бўлиши учун меҳр-муҳаббатли бўлишга интилиш керак, болани муҳаббатли қилиш учун эса, ўргатаётган одамнинг ўзи меҳр-муҳаббатли бўлиши талаб этилади.

Гўдаклик давридаги боланинг ҳиссий муносабатлари ифодаланиши унинг кулгиси ва йиғисида, ким билан кўришишдан мамнун ёки ким билан кўришиш унга ёқмаслиги намоён бўлади. Мунтазам равишда бармоқларини сўриш, ўтирган жойида ҳадеб тебраниш, катта одамни кўрганда юзини қўллари билан бекитиб олиш каби белгилар болада ҳиссий норасоликни билдирадиган белгилар эканлигини ота-оналар билишлари керак.

Бу борада гўдакни соғлом қилиб тарбиялаш ва парвариш қилиш учун ота-оналарга қаратилган бир қатор эслатмаларни келтиришни маъқул деб билдик. Шундай қилиб, ота-оналар гўдак тарбиясида

*Нималарни қилмасликлари керак:*

- янги туғилган чақалоқни уч ҳафтагача безовта қилмаслик, ташқи муҳитга кўникишга имкон яратиб бериш;
- чақалоқни кўп йиғламаслигига эътибор бериш лозим. Бола йиғлаётган бўлса узоқдан бўлса ҳам сизнинг тасалли берадиган, таскин сўзларингизни эшитиши керак. Бу унга қараётганларнинг товушни илдам илғаши учун имконият яратади ва бола бу билан атрофдаги одамларга нисбатан сезгирлик, кўникиш малакасини ҳосил қилади;
- болани қўлга олишдан қўрқиш керак эмас. Болани қўлга олиш орқали сиз дискомфортни йўқотиб, унга табиий қулайлик яратасиз. Шунингдек, бу орқали болада нерв системасини активлашувига, унда кўриш, эшитиш, сезиш хусусиятларига ижобий таъсир кўрсатасиз. Қўлингизга олганда энг асосийси, гўдак билан ота-она ўртасида контакт, ҳиссий яқинлашиш кечади ва бу боланинг яхши ҳис этишга, ҳимояланганлигини сезишга имкон яратади.

*Қандай чораларни амалга оширишлари керак:*

- бола қичқириғи ва йиғисига тез реакция қилиш орқали буни асосий сабабини аниқлаш;
- теварак-атрофга болада қичқириш ҳосил қилиш ва унга психик ривожланишда ижобий натижаларга эришиш учун гўдак ётадиган кровать ёки бешиқда бирор ўйинчоқни осиб қўйиш керак ва бу ўйинчоқ кўздан 30 см. чамаси йироқда жойлашиши, ўнга ва чапга силжитиш имконияти бўлиши лозим. Болада кўз орқали ташқи

оламни идрок этиш, қизиқиш ҳосил бўлиши бу ёшда ёрқин ифодалангандир. Шунинг учун ётиш жойини тез-тез ўзгартириб туриш, яъни кроватдан бешикка, бешикдан диванга, дивандан манежга олиш мақсадга мувофиқдир;

- Ҳар қандай ҳолатда болага эътиборли, самимий қизиқиш керак. Уни диққат билан кузатиш ва ундаги кайфият ва ҳолатни илғаб олиш лозим;
- чўмилтириш, овқатлантириш, йўргакга ўраш чоғида у билан кўпроқ суҳбатлашишдан эринмаслик керак;
- унга самимий боқиш ва жилмайиш керак;
- ойма-ой ривожланиш мобайнида унга кўрсатаётган предмет ва нарсаларнинг номларини тўғри айтиш, ҳамда такрорлаш лозим бўлади;
- уни узоқ вақт ёлғиз ўзини қолдирмаслик даркор (бешик, коляска, манеж, кроватда);
- болага тоза ҳавода кўп бўлиши фойдали, лекин, айрим ота-оналар ҳамма нарсадан, тоза ҳавони устун қўйиш билан хатоликларга йўл қўйишлари мумкин, болани фақат овқатланишга ёки кийим таглигини алмаштиришга уйга олиб кирилмоққа риоя этиб, тоза ҳаво билан биргаликда у билан кўпроқ гаплашиш ва эътиборли бўлиш керак;
- гоҳида кун тартибига қатъий риоя этишни гўдақдан талаб этадиган ота-оналар ҳам бор. Бундай ота-оналар гоҳида асабийлашиши, ўта талабчан бўлишлари ўзлари билмаган ҳолда бола психикасига таъсир этади. Кун тартибини бузилиши бу катта қайғу эмас. Кун тартиби бу бола тарбиясида ота-онага ёрдамчи бўлиши керак, холос. Кун тартибини “қулига” айланишдан сақланиш лозим. Чунки ҳар бир бола индивидуал-психологик хусусиятларга эга эканлигини эсимиздан чиқармайлик.

Демак, боланинг гўдаклик даври маълум, беташвиш туюлгани билан ота-оналар бу даврда амалга ошириш лозим бўлган ва бўлмаган тартибларни билишлари ҳамда уларга риоя этишлари даркор.

Биз юқорида таъкидлаганимиздек, гўдаклик давридаги болада кузатиладиган мулоқотга эҳтиёж, гапиришга интилиш, норозиликларини ва ҳиссиётларини ифодалаш хоҳиши, юриш ва ҳаракатга интилиш каби жиҳатлари қай тарзда кузатилиши унинг онасидаги хулқ-атвор ҳолатлари қандай эканлигига жуда ҳам боғлиқ бўлади. Биз мулоқотга интилиш эҳтиёжини кўриб чиқдик, лекин юришга ҳаракат қилиш хоҳиши ва уни амалга ошириш секин-аста кечади ва аслида бола бу жараёнга ўзини тайёрлайди. Бу жараён амалга оширилишида айрим ойлارни келтирамиз. Масалан, 3 ойгача бола бошини кўтариши, ушлаб туриши, тирсакларга таяниши кузатилади.

Сизларга даҳшатли бир тажрибани эслатиб ўтамиз. Илмий манбаларда қайд этилишича, қадимда Юнонистонда янги туғилган гўдакни соғлом ёки заиф эканлигини санаб кўриш учун махсус усул бўлган, яъни шу гўдакни ўз гавдасини тўлиқ кўтара олиши синалган. Агар бола маълум дақиқаларда катта одамнинг икки қўлини ушлаган ҳолда ўз гавдасини кўтара олса, уни соғлом деб саналган ва уни яшашига ижозат этилган, лекин маълум дақиқаларда у ўз гавдасини кўтара олмаса, бу болани заиф деб санаб, жарга улоқтириб юборилган экан. Албатта бу машъум тажрибани, ўша даврларда Спартак (гладиаторлар) мактабларида бақувват, чидамли жангчиларни етиштириш учун ва туғилган гўдакларни аввал бошдан керакли жангчи этиб тайёрлаш учун, заиф фарзандларга эса ортиқча емиш сарф - ҳаражат қилмаслик учун ўйлаб топишган бўлишса керак.

Демак, болада табиий равишда ўзини ҳаракатга тайёрлаш хоҳиши бўлар экан. Кейинчалик 3-4- ойгача гўдакда аниқ ҳаракатларни амалга

оширишни бошланиши ва қўлида эса аниқ предметларни талпиниб олиши каби ҳаракат шакллари кузатилиши, 5-8-ойларда бола учун ўйинчоқни маҳкам ушлаш, ўтириш, “ғоз-ғоз” туриш ҳаракатлари хос эканлигини, 8-12-ойлик даврларида эса эмаклаш, туриш ва юриш ҳаракати элементлари намоён бўлар экан. Биз бу ҳаракатларни ойма-ой шархлашимизнинг сабаби, агар ота-оналар болага ўз вақтида тўғри ва эътиборли бўлсалар, у ҳолда бола ҳаракати ва ўсишида турли оғишлар кузатилмайди, ташвиш ва ҳаяжонларга ўрин қолмайди.

Боладаги нутқ пайдо бўлишидаги асосий белгиларни кузатсак, шунини алоҳида таъкидлаш керакки, бола нутқида сўзлар талаффуз этилгунча қадар, у сўзсиз мулоқот воситалари, яъни кўз қараши, кулгу, йиғи, ҳатти-ҳаракатлардан фойдаланади. Сўзлар талаффузи амалга оширишда аввал сўз бўғинлари “ма”, “да”, “ба”, “бу” каби айрилса, кейинчалик эса кўшма сўз бўғинларини талаффуз этиш орқали бола онаси ёки катта одамдан эшитган, идрок этган нарса ва буюмни ифодалайди. Мутахассисларнинг эътирофи этишича, нутқ пайдо бўлиши ва намоён бўлишида асосий масала бола томонидан сўзларнинг талаффузида имитация, эшитилган аввалги сўз ва бўғинларнинг такрорланиши ҳисобланади. Шунинг учун

*ота-оналар энг муҳим қондани эсда тутишлари лозим:*

- “Бола билан равон, тушунарли ва тўғри сўзлашиш шарт!”.
- Болада нутқ жараёни яхши бошланиши ва кечиши учун бир ёшдан кейин, бола ривожининг иккинчи йилида у билан кўпроқ мулоқотда бўлиш ва биргалиқда бирор бир соҳада бирга фаолият мобайнида тўлиқ ва равон сўзлашиш керак бўлади.

Боланинг гўдаклик давридаги ўзига хос хислатлардан келиб чиқиб олиб бориш лозим бўлган чораларни қайд этишни яқунлар эканмиз, буюк адиб Л.Н.Толстой томонидан айрилган ушбу ибратли сўзларни келтирамиз: “Мен

билан 5 ёшли бола орасидаги фарқ бир қадам, 5 ёшли бола билан янги туғилган бола ўртасидаги фарқ дунёчадир, чексиздир.”

Бу айтилган пурҳикмат сўзларни ақл билан таҳлил қилиб кўринг, балки йўл қўйилиши мумкин бўлган хатолардан боламизни ва кейинчалик ўзимизни асраб қоламиз.