

XƏDİCƏ KÜBRA TONQAR

BAĞIRMAYAN UŞAQLAR

Uşaqböyütmə Bələdçisi

Tərcüməçi:
Şərafət Haqverdi



qanun nəşriyyatı

HATİCE KÜBRA TONGAR

BAĞIRMAYAN ÇOCUKLAR

‘Huzurlu ve Duyarlı’
Çocuklar Yetiştirme Rehberi

Uşağım niyə ağlayır, niyə inad edir, niyə sözümü dinləmir, niyə öz yatağında yatmır, niyə ev tapşırığını etmir, niyə... niyə... niyə...? Bütün bunlarla övladlarımız bizə nəyi anlatmaq istəyir? Onların hər davranışının arxasında məsum ehtiyaclarının olduğunu hiss etməyimizi...

Hər valideynin, valideyn olmağa hazırlaşan və ümumiyyətlə, uşaqlarla təmasda olan hər kəsin həm ağlını, həm də ruhunu bəsləyəcək bu kitabda uşaqların ehtiyacları anlaşılan dillə araşdırılmaqla yanaşı, həmin ehtiyacları qarşılamağın yolları da maraqlı şəkildə təsvir edilib.

Hatice Kübra Tongar BAĞIRMAYAN ÇOCUKLAR

Xədicə Kübra Tonqar BAĞIRMAYAN UŞAQLAR

Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2024, 264 səh.

Janr: non-fiction/özünüinkışaf

Ölçü: 130x200 mm

Cild: yumşaq

Çapa imzalandı: 30.05.2024

Nəşir:	Şahbaz Xuduoglu
Tərcüməçi:	Şərafət Haqverdi
Redaktor:	İlahə Abbas
Korrektor:	Bəsti Məmmədova
Texniki redaktor:	Əsəd Qaraqaplan
Mətn dizaynı:	Rahilə Şamil
Qapaq dizaynı:	Rafael Qasım
İllüstrasiyaları	
hazırlayan:	Mümine Yeşilmen

Qanun Nəşriyyatı

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., 76

Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18

Mobil: (+994 55) 212 42 37

e-mail: info@qanun.az

www.qanun.az

www.fb.com/Qanunpublishing

www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-38-968-5

© Qanun Nəşriyyatı, 2024

© HayyKitap, 2023 via Introtema Translation and Copyright Agency

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları

Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri

“Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında”

Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

Kitabın içindəkilər

Birinci hissə

Uşaqlar niyə böhran yaradırlar?	11
Böhran yaratmayan uşaq istəyirik!	14
Böhranı fürsətə çevirmək və ya böhran girdabının dibinə çökmək.....	20

İkinci hissə

Böhranları necə həll edə bilərəm?.....	33
Böhranları model rolunu oynayaraq həll etmək: güzgü neyronları ilə tanış olaq	36
Böhranların emosional modellə həlli: sağ beyin yarımkürəsi ilə tanış olaq.....	44
Böhranların nizam-intizamla həlli: sol beyin yarımkürəsi ilə tanış olaq	50

Üçüncü hissə

Böhran anlarında övladıma necə kömək edə bilərəm?	55
Bağrıran övladıma necə kömək edə bilərəm?.....	58
Ağlayan övladıma necə kömək edə bilərəm?	70
İnadlaşan övladıma necə kömək edə bilərəm?	86
Qardaşını/bacısını qışqanan övladıma necə kömək edə bilərəm?	100
Söz dinləməyən övladıma necə kömək edə bilərəm?	126
Tərslik edən övladıma necə kömək edə bilərəm?	138
İsterika keçirən övladıma necə kömək edə bilərəm?	146
İştahası olmayan övladıma necə kömək edə bilərəm?	158
Tualet təlimində övladıma necə kömək edə bilərəm?.....	172
Yalan danışan övladıma necə kömək edə bilərəm?	180
Məhrəmiyyəti öyrənən övladıma necə kömək edə bilərəm?	190
Yuxu problemləri yaşayn övladıma necə kömək edə bilərəm?.....	204
Altını isladan övladıma necə kömək edə bilərəm?.....	226
Cinsiyyət orqanına toxunan övladıma necə kömək edə bilərəm?	232
Texnologiyadan asılı olan övladıma necə kömək edə bilərəm?	240
Ev tapşırıqlarını yerinə yetirmək istəməyən övladıma necə kömək edə bilərəm?	250
Son söz niyyəti ilə.....	259

Salam, ana

Mənəm, sənin övladın.

“Sən kim olduğunu onsuz da bilirəm”, – demə, çünki mənə, sənənlə hələ yaxından tanış olmamışıq. Məni tanımaq üçün kifayət qədər səy göstərmədiyini düşünürəm.

Əgər göstərsəydin: “Niyə elə mal kimi dayanmısan, gedib parkdakı uşaqlara qaynayıb-qarıssana”, “Dərs bitəndən sonra səhnəyə çıxıb şeir oxusana”, “Bir az səsini ucalt, burnunun altında danışma”, – deyər mənə itələməzdin. Mənim “sosial” deyil, “içinə qapanan” bir uşaq olduğumu bilərdin. Anlayardın ki, əlimdən salıb dağıtdığım, yeməyə çalışarkən xalçanın üstünə tökdüyüm, top oynayarkən sındırdığım şeylər səni üzmək üçün deyil. Hələ ki daha yaxşısını etmək bacarığım olmadığı üçün bunlar baş verən məsum xətalardır. Bəlkə, üstümə bağırmaq, hirsələnmək, mənə incitmək yerinə daha doğrusunu edə bilməyim üçün mənə yol göstərər, istiqamətləndirərdin.

Əgər mənə tanısaydın, bəlkə də, qonşunun uşağı haqqında mənə bu qədər çox danışmazdın. Məni onunla müqayisə etməz, tənqid atəşinə tutmaz, utandırılmazdın. Bəli, başqa uşaqlarda gördüyün bəzi bacarıqlara sahib deyiləm, amma mənə

tanımaq üçün bir az səy göstərsəydin, məndəki qabiliyyətlərin də başqalarında olmadığını görə bilərdin. O zaman sənin istədiyin kimi “həkim” ola bilməyəcəyimi, bəlkə də, heç vecinə almazdın... Xəyal qırıqlığına uğramazdın. Sənin həyatının əskikliklərini tamamlayan biri olaraq deyil, öz həyatımın yolçusu kimi əlimdən tutardın.

Səninlə tanış olsaydıq, maraq dairəmin nə olduğunu daha yaxşı bilərdin. Zorla istəmədiyim kurslara yazdırıb, getməmək üçün müqavimət göstərdiyimdə məni tənbəlliklə ittiham etməzdin. Məndə həyəcan yaradan şeyləri nə qədər həvəslə etdiyimi görərdin.

Bəlkə, o zaman birlikdə oyun da oynayırdıq. Mən sürüşkəndə sürüşərkən başın əlindəki telefona qarışmazdı. Yanıma gələrdin, birlikdə sürüşərdik. Səninlə qumdan qalalar tikərdik, yağış damcıları altında islanmaqdan zövq alardıq...

Səni tanımaq, sərhədlərini anlamaq, duyğularını dərk etmək istədiyim zamanların adını “yaramazlıq” qoymazdın. Başa düşərdin ki, bir az hədudlarımı aşmasaydım, nə özümü, nə səni, nə də dünyanı tanıya bilərdim. Əgər məni tanısaydın, ən sevmədiyim sözün “yox” olduğunu görər və məni “hə”nin gücü ilə tərbiyə edərdin. Mənim üçün alternativlər yaradıb variantlar arasından seçim etməyi öyrədərdin.

Mənə diqqətlə baxsaydın, görərdin ki, qısqanclıq, qəzəb, xəyal qırıqlığı kimi hislərin öhdəsindən hələ gələ bilmirəm.

O zaman mənı anlayardın... “Burada qorxmalı nə var?” “Qardaşını qısqandığını görməyim”, “Bunda ağlayacaq nə var ki?” “Bu, kədərlənəcək bir şeydir?” kimi cümlələrlə duyğularımı incitməzdin. Mən xortdanların, kabusların, canavarların olmadığını bilirəm, amma neyləyim, qorxuram da... Bəlkə, görər, mənə təsəlli verərdin.

Bacarıqlarımı inkişaf etdirməyim üçün “mənim yerimə etməkdən” vaz keçər, “mənimlə birlikdə etməyi” kəşf edərdin. Məni yedizdirməz, özümün yeməyimə kömək edərdin. Məni geyindirməz, paltarımı soyunub-geyinməyimin yolunu öyrədərdin. Hər dəfə mənim yerimə nəşə edəndə məni kütləşdirdiyini başa düşərdin.

Qız olmağıma çox sevinər, “Bəxtəvər olsaydın, oğlan doğulardın”, “Qadınsansa, problemin var” kimi cümlələrlə öz cinsiyyətimdən küsməyimə səbəb olmazdın. Öz nümunələ saçlarımı süpürgə etməyi deyil, onları darayıb, bəzəyib, qadınlıq duyğularını sevməyi öyrədərdin. Yaratmağın, səy göstərməyin dəyərini izah edər, heç fərqi nə vardırmadan, məni bəzən krujeva tikməyə, bəzən toxumağa, bəzən də cürbəcür modellər yaratmağa həvəsləndirərdin. “Əxlaqsız qadınlar kimi bu qədər çox gülmə”, – deməzdin, əksinə, gülümsəməyin bir qız uşağına yaraşan ən gözəl bəzək olduğunu öyrədərdin.

Əgər oğlan olsaydım, gücün biləkdə deyil, qəlbdəki sevgidə, dildəki sözdə, gözdəki baxışda olduğunu mənə başa salardın. İcimdəki hiddəti doğru yönə istiqamətləndirərdin.

“Ay səni, üstəlik qız kimi döyülmüsən? Əlini it dişləmişdi? Sən də birini ilişdirsəydin!” – deməz və məni zorakılığın heç bir formasına yönəltməzdin.

Əgər tanış olsaydıq, ağlayanda, inad edəndə, qorxanda, reaksiya verəndə, hirsələnəndə sənə nəşə deməyə çalışdığımı anlayardın. Hərəkətlərimə deyil, onların arxasında duran əsl səbəbə diqqət yetirərdin. O zaman “Məni incitmək üçün edir” və ya “Sırf canımı boğazıma yığmaq üçün əlləşir” deyə düşünməzdin... Hər davranışımın altında məsum bir ehtiyacın olduğunu hiss edərdin.

Odur ki, artıq tanış olaq deyə bu kitabı sənə həvalə edirəm...

Bilirəm ki, məni tanıdıqca daha çox sevəcəkdir, inkişafıma dəstək olacaq, əlimdən tutub həyat yolumda mənimlə birlikdə addımlayacaqsan.

Bir də etdiyin, yaxud edə bilmədiyin hər bir əməlinlə səni çox, lap çox sevirəm.