

**DANIEL J. SIEGEL**  
və  
**TINA PAYNE BRYSON**

# **BÜTÜN-BEYİNLİ UŞAQ**

**Uşağınızın beynini inkişaf  
etdirmək üçün 12 inqilabi strategiya**

Tərcüməçi:  
Sadiq Musa

**DANIEL J. SIEGEL, M.D.**  
**and**  
**TINA PAYNE BRYSON, PH.D.**

# **THE WHOLE-BRAIN CHILD**

**12 Revolutionary Strategies to  
Nurture Your Child's Developing Mind**

Uşaq birdən-birə isterikaya qapılır? Bağçaya getməkdən boyun qaçırır? Məktəbli öz yoldaşları ilə ünsiyyət qura bilmir? Ailə həyatında bu kimi çoxsaylı problemlərlə rastlaşırıq. İki tanınmış psixoloqun birlikdə yazdığı bu kitabda uşaqların şiltaqlığı beyin “böyüməsi”nin mərhələləri ilə izah olunur. Emosional və intellektual inkişaf üçün 12 inqilabi tərbiyə strategiyası təqdim edilir. Valideynlər bu kitab vasitəsilə beynin necə işlədiyini öyrənə və uşaqlara başa sala bilirlər. Həm də sadə və anlaşılıq bir dildə. Nəticə tezliklə özünü göstərəcək. Balacalar özlərini daha yaxşı anlayacaq, davranışlarını tənzimləyəcəklər.

**Daniel J. Siegel, M.D. and Tina Payne Bryson, PH.D.**  
**THE WHOLE-BRAIN CHILD**  
**12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind**

**Daniel J. Siegel və Tina Payne Bryson**  
**BÜTÜN-BEYİNLİ UŞAQ**  
**Uşağınızın beynini inkişaf etdirmək üçün 12 inqilabi strategiya**  
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2022, 184 səh.

Janr: non-fiction/özünüinkişaf/psixologiya  
Ölçü: 130x200 mm  
Cild: yumşaq  
Çapa imzalandı: 16.01.2022

Naşir: Şahbaz Xuduğlu  
Tərcüməçi: Sadiq Musa  
Redaktor: Günel Nətiq  
Korrektorlar: Ülviyyə Emin, Lalə Hüseyn  
Texniki redaktor: Aygül Yelmarlı  
Mətn dizaynı: Rəhilə Şamil  
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı  
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi  
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 978-9952-38-122-1

© Qanun Nəşriyyatı, 2022  
© 2011 by Mind Your Brain, Inc., and Bryson Creative Productions, Inc.

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları  
“Qanun Nəşriyyatı”na məxsusdur. Kitabın təkrar və  
hissə-hissə nəşri “Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında”  
Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

## GİRİŞ

# Həyatda qalmaq və inkişaf etmək

Sizin belə günləriniz olub, elə deyil? Yuxunuz pozulub, paltarınız palçığa batıb, yeni aldığınız köynəyə ləkə düşüb, ev işlərində problem yaranıb, kompüteriniz sıradan çıxıb və yatağa gedənə qədər onu həll edib bitirə bilməmişiniz. Belə günlərdə siz yalnız çətinlikdən xilas olmağa ümid edirsiniz.

Ancaq məsələ uşaqlarınızla bağlı olanda siz yalnız çətinlikdən xilas olmaq barədə düşünmürsünüz. Sizin valideyn və ya qəyyum olmağınızdan asılı olmayaraq, məqsədiniz həm də uşağın inkişafıdır. Siz təbii ki, övladlarınızın sağlam münasibətlər qurmasını, qayğıkeş və mərhəmətli olmasını, məktəbdə uğur qazanmasını, işgüzar və məsuliyyətli olmasını, özü ilə qürur duymasını istəyirsiniz.

Biz illər ərzində minlərlə valideyn görürük. Biz onlar üçün nəyin önəmli olduğunu soruşduqda, həyatda qalmaq və inkişaf etməyi əsas məqamlar kimi vurğulayırlar. Onlar ağır valideynlik yükünün öhdəsindən gəlmək, uşaqlarının və ailələrinin inkişafını təmin etmək haqqında düşünürlər. Biz də bir valideyn kimi eyni qayğıları yaşayırıq.

Biz müdrik, sakit, düşüncəli məqamlarımızda uşağımızın beynini qidalandırmaq, onların heyrət hissini artırmaq, öz potensiallarını gerçəkləşdirmələrinə yardım etmək haqqında düşünürük. Qəzəbli, stressli vaxtlarımızda isə uşağın başını nəyləsə qatıb sevimli komandamızın oyununa baxıb stress atmaq istəyirik. Bu zaman eşitmək istəyəcəyimiz ən son söz eqoist adlandırılmağımızdır.

İndi isə bir anlıq düşünüb özünüə sual edin. Sizin övladlarınız üçün əslində nə istəyirsiniz? Hansı keyfiyyətlərə sahib olmalarını, yetkin şəxsə çevrilmələrini istəyirsiniz? Böyük ehtimalla onların xoşbəxt, müstəqil və uğurlu olmalarını istəyəcəksiniz. Siz onların səmimi münasibətlər qurmasını, anlamlı və məqsədyönlü həyat sürməsinə arzulanacaqınız. Bəs uşaqlarınızın siz istədiyiniz keyfiyyətlərə sahib olmasını təmin etmək üçün vaxtınızın nə qədərini həsr edirsiniz? Siz də əksər valideynlər kimisinizsə, o zaman günü problemsiz ötürdürməyə çalışırsınız, uşaqların indiki və gələcək inkişafına yetərli zaman ayırmırsınız.

Bəzən uşaqlarının inkişafına daha çox vaxt ayıran, həyatda qalmaq dərdi çəkməyən valideynlərə qibtə edirsiniz. Siz yəqin ki, yemək bişirərkən uşaqlarına nağıl oxuyan, onları muzeyə aparən valideyn komitəsi sədrlərini

görmüsünüz. Həyatda qalmaq uğrunda çarpışan biriylə, onlar gözümüzə super valideyn kimi görünə bilərlər.

Qeyd etdiyimiz özəlliklər tanış gəlirsə, o zaman sizə xoş xəbərim var. Sizin həyatda qalmaq üçün apardığınız mübarizə anları uşaqlarınızın inkişafı üçün də əla imkandır. Ev tapşırığı ilə əlləşmək, uşağınızın sizə hörmətsizlik etməsi, söz qaytarması, məktəb direktorunun sizi məktəbə çağırması, uşağın divarı boyaması kimi məqamlar şübhəsiz çətin anlardır. Ancaq unutmayın ki, valideynlik elə həmin çətin anlardan başlayır, uşağın inkişafı üçün əlavə imkanlar açır.

Məsələn, öhdəsindən gəlmək istədiyiniz bir nümunəni götürək. Son üç dəqiqə ərzində uşaqlarınız üçüncü dəfədir ki, bir-biriləri ilə dalaşırlar. Bunu təsəvvür etmək elə də çətin deyil. Siz onları aralamaq, uşaqları müxtəlif otaqlara göndərmək əvəzinə situasiyaya öyrədici nəzərlə baxa, onlara nələrisə başa sala bilərsiniz. Siz onlara bir-birini dinləməyi, qarşı tərəfin fikrinə hörmət etməyi, öz fikrini aydın ifadə etməyi, kompromisə getməyi, fədakarlığı, müzakirə aparmağı və bağışlamağı öyrədə bilərsiniz. Təbii ki, əsəbi anlarınızda bunu reallaşdırmağın asan olmadığını bilirik. Ancaq siz uşağınızın emosional ehtiyaclarını, əqli durumunu anlamağa çalışsanız, BMT sülhməramlıları olmadan da münasibətləri qaydasına sala bilərsiniz.

Təbii ki, uşaqlar dalaşarkən onları ayırmaq normal hadisədir. Hətta bəzi situasiyalarda ən yaxşı seçim ola bilər. Onu da unutmamalıyıq ki, konfliktləri, səs-küyü aradan qaldırmaq əsas vəzifəniz olmamalıdır. Biz münaqişələri yoluna qoyarkən onlara münasibət qurmaq

bacarıqları, xarakter aşılmalıyıq. Zamanla uşaqlar öz aralarında problemləri valideyn müdaxiləsi olmadan aradan qaldırmağı bacaracaqlar. Bu sizin onların inkişafına verə biləcəyiniz mümkün üsullardan yalnız biridir.

Problemi yoluna qoymaq, eyni zamanda, uşaqların inkişafına kömək etmək ən uğurlu yanaşmadır, çünki siz bunun üçün ayrıca zaman ayırmaq məcburiyyətində deyilsiniz. Bu baxımdan, qəzəbli, stressli olmağınızdan asılı olmayaraq, hər situasiyadan lehinizə yararlanın, uşaqların öyrənməsinə vəsilə ola bilərsiniz. Onlar zamanla qarşı tərəfin hisslərinə, emosiyalarına hörmətlə yanaşmağı başqa necə öyrənə bilərlər ki? Bu kitabın yazılma məqsədi də məhz budur. Siz gündəlik situasiyaları uşaqlarınız üçün öyrənmə vasitəsinə çevirə bilərsiniz. Bunun üçün bütün-beyinli uşaq konseptini mənimsəməli, onun necə çalışdığı barədə məlumatlanmalısınız.

### **BU KİTABDAN NECƏ YARARLANA BİLƏRSİNİZ?**

Sizin valideyn, nənə-baba, müəllim, həkim və ya qəyyum olmağınızdan asılı olmayaraq, biz bu kitabı sizin üçün qələmə almışıq. Biz bu kitabda daha çox “valideyn” kəlməsindən yararlanmışıq ki, bu da yuxarıda adlarını sadələdiyimiz, uşağın inkişafında, böyüməsində rol oynayan hər kəsi nəzərdə tutur. Məqsədiniz gündəlik münasibətləri uşaqların böyüməsinə, inkişafına necə yönəldəcəyinizi sizə öyrətməkdir. Bu kitabda oxuyacağlarınızın böyük əksəriyyəti yeniyetmələrin inkişafı ilə bağlıdır. Biz gələcəkdə 0-12 yaş arası uşaqlar üçün də bənzər kitab yazmağı planlaşdırırıq. Növbəti səhifələrdə biz sizə bütün-beyinin



nə anlama gəlməsi haqqında danışacaq, uşaqlarınızın daha sağlam, daha xoşbəxt böyüməsi üçün strategiyalar təqdim edəcəyik. İlk fəsil “ağılla valideynlik etmək” adlanır. Bu fəsildə siz bütün-beyin yaşamasının sadə və güclü konsepti ilə tanış olacaqsınız. İkinci fəsildə isə beyinin sol və sağ yarımkürələrinin funksiyasına toxunulacaq ki, siz bu yolla uşağın məntiqi və emosional kimliyi ilə ünsiyyət qurmasını asanlaşdıracaqsınız. Üçüncü fəsildə beyinin aşağı, instinktiv hissəsi ilə yuxarı, düşüncəli hissəsi arasındakı əlaqəni öyrənəcəksiniz. Onu da biləcəksiniz ki, beyinin yuxarı hissəsi qərar verməyə, empatiyaya, mənəviyyatla bağlı məsələlərə cavabdehdir. Dördüncü fəsildə uşağın keçmiş travmaları ilə necə baş edəcəyi sizə öyrədiləcək. Beşinci fəsil isə uşaqlara necə fəsilə etməyi, öz əqli durumlarına nəzər salmağı öyrədəcəyik. Daha doğrusu, biz bunları sizə öyrədəcəyik ki, uşaqlarınıza onları aşılamaq biləsiniz. Onlar yuxarıda sadaladıqlarımızı öyrəndikdə, uşaqlar öz dünyalarında baş verən hadisələrə daha yaxşı reaksiya verə biləcək, hissləri üzərində nəzarət əldə edəcəklər. Altıncı fəsildə isə digər insanlarla münasibətin bəxş etdiyi xoşbəxtlik haqqında danışacaq, eyni zamanda, şəxsi kimliyi qorumağın vacibliyinə toxunacağıq.

Bütün-beyinin müxtəlif aspektlərini dərinlən qavradıqdan sonra siz valideynlik anlayışına yenidən nəzər salmağı öyrənəcəksiniz. Bir valideyn kimi biz uşaqlarımızı istənilən xəta, bəladan qorumağa çalışsaq da buna tam anlamıyla nail ola bilmirik. Onlar yıxılırlar, hissləri inciyir, qorxurlar, qəmgin və qəzəbli olurlar. Əslində isə həmin çətin təcrübələr onların böyüməsinə, dünya haqqında

real təsəvvürlərinin formalaşmasına yardımçı olur. Biz uşaqlarımızı qaçılmaz çətinliklərdən qorumaq əvəzinə onları bu çətinliklər vasitəsilə öyrədə, özlərinin bu yolla öyrənməsinə yardımçı ola bilərik. Uşaqlar yalnız öz başlarına gələnlərdən öyrənmirlər, eyni zamanda valideynlərin, müəllimlərin, digər böyüklərin münasibətlərindən də nəticələr çıxarırlar.

Biz bu kitabı ərsəyə gətirməklə sizə valideynlik vəzifəsini asanlaşdırmaq üçün alətlər qazandırmaq istəmiş, uşaqlarla olan münasibətinizi daha anlamlı etmək vəzifəsini qarşımıza məqsəd qoymuşuq. Məhz bu səbəbdən hər fəslin yarısı “Siz nə edə bilərsiniz?” sualı ətrafında praktiki məsləhətlərdən formalaşmış.

Bundan əlavə, hər fəslin sonunda yeni biliklərinizi necə tətbiq edəcəyiniz barədə iki bölmə düşünülüb. Birinci bölmə “Bütün-beyinli uşaq” adlanır. Həmin bölümdə biz fəslin qısa özətini verməyə çalışmış, uşaqlarınıza nələri öyrətməli olduğunuza diqqət çəkmişik. Balaca uşaqlara beyin haqqında danışmalı olduğunuz sizə qəribə görünə bilər. Unutmayın ki, beyin özü də elmin öyrəndiyi ayrıca sahədir. Bundan əlavə, təcrübə göstərir ki, hətta dörd, beş yaşlı uşaqlar belə beyinin işləmə üsulu ilə bağlı sadə əsas məqamları qavraya bilirlər. Bu isə onlara özlərini daha yaxşı anlamaq, davranışlarına, hisslərinə fərqli qiymət vermək imkanı qazandırır. Bu biliklər uşağa, eyni zamanda onu öyrətmək istəyən valideynə çox böyük üstünlüklər qazandıra bilər. Biz bu kitabı əsasən məktəbliləri nəzərdə tutaraq qələmə almışıq. Bununla belə, siz özünüz də oxuduqca görəcəksiniz ki, burada yazılanları daha böyüklərə

də tətbiq etmək olar. Hər fəslin sonundakı digər bölmə isə “Özümüzü inteqrasiya etmək” adlanır. Əksər kitablar sizin uşağınızın daxili həyatını ələ alır və sizinlə onun arasındakı əlaqəni təkmilləşdirmək üçün məsləhətlər verir. Biz isə sizə burada yazılanları öz həyatınıza və münasibətlərinizə tətbiq etmək imkanı qazandıracacağıq. Uşaqlar böyüdükcə onların beyni güzgü effekti ilə inkişaf edir və valideynlərinə bənzəməyə başlayır. Başqa sözlə, valideynin özünün inkişafı uşağın beyninin inkişafına da səbəb olur. Biz valideyn olaraq nə qədər dərrakəli, emosional baxımdan sağlam olsaq, uşaqlar da eynilə sağlam həyata can atacaqlar. Bütün bunlar o deməkdir ki, siz öz beyninizi inkişaf etdirməklə uşağınıza ən yaxşı hədiyyə edə bilərsiniz.

Bizim sizə təqdim edəcəyimiz digər alət isə “Yaş və mərhələ” qrafikidir ki, siz orada uşağınızın yaşına uyğun sadə tövsiyələrlə tanış ola biləcəksiniz. Kitab elə tərtib olunub ki, burada qeyd edilən fikirləri uşağınızın yaşından, inkişaf mərhələsindən asılı olaraq, asanlıqla praktikada tətbiq edə bilərsiniz. Biz sizin işinizi bir qədər də asanlaşdırmaq üçün kitabın sonunda verdiyimiz tövsiyələri kateqoriyalara bölmüşük. Məsələn, siz təzə yeriyə uşağa qulluq edən ananızsa, asanlıqla uşağınızın sol və sağ beyin yarımkürələrini inteqrasiya etmək üçün nə etməli olduğunuzu tapacaqsınız. Uşağınız böyüdükcə, onun yaşına, inkişaf səviyyəsinə uyğun digər məsləhətlərlə tanış olacaqsınız. Siz “Yaş və mərhələ” bölümündən öncə “Soyuducu vərəqi” qeydləri ilə tanış olacaq, orada kitabın önəmli məqamları ilə bağlı qısa arayışlara nəzər sala biləcəksiniz. Siz həmin hissəni kserokopiya edib soyuducunun üzərindən asa

bilərsiniz. Bu həm də sizin uşaqlarınızla ünsiyyətdə olan hər kəs üçün yol xəritəsi rolunu oynaya bilər.

Biz bu kitabda çalışmışıq ki, o daha praktik və oxunaqlı olsun. Bu baxımdan kitabda yer alan elmi anlayışları mümkün qədər asan üslubda izah etməyə, akademik dildən uzaq durmağa səy göstərmişik. Onu da etiraf edək ki, beyin özü elmin mövzudur və biz elmi anlayışlara uzaq dura bilmərik. Bununla belə, kitabı akademik ifadələrlə yükləməkdən də uzaq durdum. Bu baxımdan, kitabın adında “beyin” sözünün olması sizi qorxutmasın. Düşünürük ki, siz faydalı, sadə, istifadəsi asan bir çox maraqlı ideyalarla tanış olmaq imkanı qazanacaqsınız.

Uşaqlarınızın daha sağlam, daha xoşbəxt olması üçün bizimlə bərabər yola çıxdığınız sizə təşəkkür edirik. Siz artıq uşağınızla bağlı yaranmış problemləri ötürməyəcək, əksinə, bütün situasiyaları öyrənmə imkanına çevirəcəksiniz. Eyni zamanda, valideyn kimi üzləşəcəyiniz problemlər zamanla azalacaq. Bizim kitabda qeyd etdiyimiz məqamlar nəinki sizin, eyni zamanda bütün ailə üzvlərinizin inkişafına imkan yaradacaq, uşaqlarınız böyüyərkən belə öyrəndiklərindən faydalana biləcək. Biz çox istərdik ki, kitabı oxuduqdan sonra öz valideynlik təcrübənizi bizimlə bölüşəsiniz.

Bunun üçün [www.WholeBrainChild.com](http://www.WholeBrainChild.com) web sahifəsinə baş çəkməyiniz xahiş olunur. Sizin fikirlərinizi izləyəcəyik.

***Dan və Tina***

# Bütün-Beyinli Uşaq



## FƏSİL 1

# Ağilla Valideynlik Etmək

Valideynlər adətən uşağın bədəni ilə bağlı biliklərə sahib olurlar. Onlar bədən temperaturunun 36.5 dərəcədən yuxarı olmasının qızdırma olduğunu bilirlər. Onlar açıq yaraya infeksiya keçməməsi üçün onu necə təmizləmək lazım gəldiyini bilirlər. Hansı qidaların uşağın orqanizminə daha xeyirli olduğunu da pis bilmirlər.

Bununla belə, ən qayğıkeş, təhsilli valideynlər belə uşaq beyni ilə bağlı ən sadə bilgilərə malik deyillər. Bu sizə təəccüblü gəlmir? Axı valideynin narahat olduğu bütün məqamlar birbaşa uşağın beyni ilə əlaqədardır. Nizam-intizam, qərar qəbuletmə, özünüdərk, məktəb, münasibətlər və digər yüzlərlə hal sırf beyinin normal fəaliyyəti ilə əlaqəlidir. Faktiki olaraq bizim kimliyimizi, nə

etdiyimizi əsasən beyin müəyyənləşdirir. Beyin həm də təcrübə ilə şəkillənir. Bu baxımdan, uşağa yol göstərmək üçün valideynin üzərinə böyük məsuliyyət düşür.

Biz ilk öncə sizə bütün-beyin yaşamasını təqdim etmək istəyirik. Bunun üçün sizə beyin haqqında fundamental konsepsiyaları izah etmək istərdik ki, valideynlik missiyanız anlamlı və asan olsun. Biz iddia etmirik ki, bütün-beyin konseptində böyüdülən uşaq sizə heç bir problem yaratmayacaq. Sadəcə siz beyinin işləməyi ilə bağlı bir neçə sadə və fundamental məsələləri anlamaqla övladınızı daha yaxşı başa düşəcək, çətin situasiyalara daha effektiv reaksiya verəcək, onun sosial, emosional və əqli sağlamlığına yardımçı olacaqsınız. Biz sizə övladınızla daha güclü münasibətlər qurmaq, ona daha sağlam və xoşbəxt həyat bəxş etmək üçün elmi əsası olan ideyalar təqdim edəcəyik.

Gəlin sizə həmin informasiyaların nə qədər vacib olduğu barədə bir hekayə nəql edim.

## **EEA VO VO**

Bir gün Marianna işdə olarkən telefon zəngi aldı. Ona oğlu Markonun maşın qəzası keçirdiyini dedilər. Marko heç bir xəsarət almasa da, avtomobili idarə edən baxıcı xəstəxanaya yerləşdirilmişdi. Marianna özü ibtidai məktəb direktorudur. O, xəbəri eşidən kimi baxıcının maşını idarə edərkən epileptik tutma keçirdiyi, qəzanın baş verdiyi yərə getdi.

Marianna hadisə yerinə gələndə yangınsöndürən əməkdaşın onun uşağını təsəlli etməyə çalışdığını gördü.



O, Markonu qucağına alıb cəlb onu sakitləşdirməyə başladı.

Marko ağlamağı dayandırandan sonra anasına nə baş verdiyini söyləməyə başladı. Hələ tam danışı bilməyən iki yaşlı uşaq (onun dilini ancaq Marianna özü və baxıçı başa düşürdü) davamlı bu ifadəni təkrarlayırdı: “Eea vo vo”. “Eea” Markonun dilində sevimli baxıçısı Sofia demək idi. “vo vo” isə yangınsöndürən maşının sirenasını ifadə edirdi. Bu qəzada isə ambulansın sirenası anlamına gəlirdi. Marko “Eea vo vo” cümləsini təkrarlamaqla anasına hadisənin onun üçün vacib olan məqamını çatdırmaq istəyirdi. Sofiya ambulansla xəstəxanaya aparılmış, ondan uzaqlaşdırılmışdı.

Bu cür situasiyalarda bizim əksəriyyətimiz Markoya Sofiyanın yaxşı olacağını söyləyib onun fikrini dağıtmağa çalışacaq, ona dondurma yeməyə getməyi təklif edəcəkdik. Bu cür yanaşmada problem ondan ibarətdir ki, uşaq nəyin niyə baş verdiyi anlaya bilmir, çəşqınlıq içərisində qalır. Uşaq isə hələ də böyük və qorxunc emosiyalar içərisindədir. Ona öz emosiyaları ilə üzləşmək, onu həll etmək imkanı verilmir və ya bu istiqamətdə köməklik göstərilmir.

Marianna isə həmin səhvi etmədi. O, oğlunu Tinaanın valideynlik və beyin mərkəzinə apardı. Həmin gecə və bütün həftəni Markonun beyni baş vermiş avtomobil qəzasını ona xatırlatdı. Marianna isə ona hadisəni təkrar-təkrar danışmağa kömək etdi. Marianna oğluna “Bəli, sən və Sofiya qəza keçirdiniz, elə deyil?” Bu sualı eşidən kimi