

MÜNDƏRİCAT

Sakit və təmkinli şəkildə uşaq böyütməklə keçən on il.....	12
Bu kitabdan necə faydalana bilərsiniz?.....	25

BİRİNCİ HİSSƏ

UŞAQLARIN EHTİYACI OLAN, STRES ALTINDA
SOYUQQANLI DAVRANAN VALİDEYN OLMAQ

Birinci fəsil. Valideynlik uşaqlar ilə deyil, birbaşa valideynlərin özləri ilə əlaqədardır.....	34
İkinci fəsil. Özünüzü idarə edə bilmədiyiniz təqdirdə nəyəsə görə məsuliyyət daşımağınız da imkansızdır.....	53
Üçüncü fəsil. Böyümək, inkişaf etmək, xüsusilə də yetkinlik yaşına çatmış insanlar üçün çətindir.....	68
<i>Hekayə zamanı.....</i>	83

İKİNCİ HİSSƏ

SOYUQQANLI DAVRANMAQLA HƏYATIMIZDA DAHA GÖZƏL
ŞEYLƏRƏ YOL AÇA BİLƏRİK

Dördüncü fəsil. Biz uşaqları böyütmürük: valideyn olaraq sırf nəticəyə yönəlirik.....	92
Beşinci fəsil. Uşaqların öz otaqları olmalıdır.....	111
Altıncı fəsil. Əbəs yerə göstərilən müqavimət, cüdo valideynlik metodu ilə uşaq böyütmək.....	135
Yeddinci fəsil. Peyğəmbər deyilsiniz (Nənə də deyilsiniz).....	154

<i>Hekayə zamanı</i>	172
----------------------------	-----

ÜÇÜNCÜ HİSSƏ

SAKİT QALMAQ ŞƏXSİ MƏKAN YARATMAĞINIZA

FÜRSƏT VERİR

Səkkizinci fəsil. Valideynlər hər kəsin psixi, emosional vəziyyətini nəzərə alaraq stol açirlar.....	179
---	-----

Doqquzuncu fəsil. Nəticələrin önə çıxmasına imkan verin.....	199
---	-----

Onuncu fəsil. Boş təhdidlər tutulmayan sözlərə bənzəyir.....	215
---	-----

<i>Hekayə zamanı</i>	232
----------------------------	-----

DÖRDÜNCÜ HİSSƏ

HƏRƏKƏTƏ KEÇMƏK

On birinci fəsil. İlk olaraq siz oksigen maskası taxmalısınız	241
--	-----

On ikinci fəsil. İnqilabi münasibətlər.....	260
--	-----

BEŞİNCİ HİSSƏ

ON İLLƏR ƏRZİNDƏ VERİLƏN CAVABLAR VƏ

TƏTBİQ EDİLƏN PRİNSİPLƏR

On üçüncü fəsil. Rəqəmsal dövrdə valideynlik.....	274
--	-----

On dördüncü fəsil. On il ərzində bağırmayan valideyn olmaq haqqında verilən suallar və bu prinsipin doğru şəkildə tətbiqi.....	294
---	-----

<i>Təşəkkür</i>	346
-----------------------	-----

<i>Qeydlər</i>	350
----------------------	-----

Bağırmadan – fasilə verərək daha yaxşı nəticə əldə edə, daha az emosional reaksiya göstərə bilərik. Başqalarının davranışından asılı olmayaraq öz emosiyalarımızı nəzarət altında saxlamağı bacarırıq. Bunun üçün isə sadəcə özümüzə daha çox diqqət yetirməli və öz qayğımıza qalmalıyıq.

Bağırmayan
valideynlər

SAKİT VƏ TƏMKİNLİ ŞƏKİLDƏ UŞAQ BÖYÜTMƏKLƏ KEÇƏN ON İL

“Bağırmayan valideynlər” adlı kitabımızın onillik yubileyinə həsr olunmuş bu yeni nəşr ilə sizləri salamlayıram. Burada olduğunuz üçün sizlərə öz təşəkkürümü bildirmək istəyirəm. Bu kitab ilə ilk dəfə tanış olacaq bütün yeni oxucularımı isə xüsusilə salamlayır və hər birinizə xoşbəxt sakit və hüzurlu həyat arzu edirəm. Bütün bunlara nail olmaq üçün irəlilədiyiniz həyat yolunda isə bu kitab sizə yoldaş olacaq.

Bu kitabla artıq ilk nəşrdən bəri tanış olmusunuzsa, bunun üçün də ayrıca təşəkkür edirəm. Sözlərimə, məsləhətlərimə və bağırmayan valideyn olmaq yolunda tətbiq edə biləcəyiniz üsullarıma güvənərək yenidən bu səhifələrə geri döndüyünüz üçün minnətdaram. Bu yeni nəşrdə ilk kitabda gördüyünüz bir sıra başlıqlarla yanaşı yeni əlavə olunmuş məqamları da nəzərinizə çatdıracağım.

BAĞIRMAQ VƏRDİŞİNDƏN NECƏ QURTULDUM

Bunun üzərindən artıq on il və ya daha çox zaman keçdiyinə hələ də inana bilmirəm. Bu kitab ilk dəfə 2007-ci ildə qələmə alınıb, sadəcə burada nəzərinizə çatdırılan büt-

tün prinsipləri isə bundan 16 il öncə qeyd etməyə başlamışdım. O zamana kimi brendlər üzrə mütəxəssis idim və yenicə ata olmuşdum. Hər birimiz üçün hüzur və xoşbəxtlik dolu bir həyat yaşamağa imkan verəcək valideynlik üzrə yeni prinsip və yaxud da plan təşkil etməkdə qərarlı idim.

Doğrusunu desək, öncə bu yolda özümə kömək etmək üçün çalışırdım. Təbii olaraq bağırmayan valideynlər tərəfindən böyüdülməmişdim. Özüm isə tam əksinə olaraq, fərqli, bağırmayan valideyn olmaq istəyirdim. Uşaqlıqdan böyüdüyüm ailə mühitinə görə hər kiçik şeyə asanlıqla əsəbiləşməyə, bağırmağa və yaxud da sadəcə susub, geri çəkilməyə meyil edirdim. Bəzi hallarda açıq şəkildə öz aqressiyamı ifadə edir və ya bəzən də daha passiv şəkildə aqressiv davranırdım. Bağırmağın bu cür, iki şəkildə təzahür etməsi özümü günahkar hiss etməyimə səbəb olurdu.

“Bağırmayan valideynlər” sadəcə insan münasibətləri üzrə mütəxəssis kimi şöhrət qazanmaq istədiyim layihə deyildi, cavan, hər şeyə bağıran bir insandan layiqli ataya çevrilmək üçün insanların həyatını xilas edəcək layihə planı idi. Bütün bunlar qızım Hanna kiçik yaşlarında olarkən başıma gələn xoşagəlməz hadisə nəticəsində cərəyan etməyə başladı. Bu yaşadıqlarımı heç vaxt ictimailəşdirməmişəm, amma bağırmağa meyilli insanlara dəstək olmaq üçün qeyd etmək istəyirəm ki, siz əsla pis insan deyilsiniz. Daha sakit, xoşbəxt həyat qurmaq üçün bu yolda əsla tək deyilsiniz, bunu unutmayın.

Aspiranturada təhsil aldığım zaman bir müddət qızım Hanna ilə birlikdə evdə qalmalı idim. Həyat yoldaşımın həmin il müəllimlik müqaviləsi bitməli idi, bunun üçün də

həmin vaxt qızımın qayğısına qalmaq və onunla birlikdə doya-doya vaxt keçirmək üçün xüsusi fürsət qazandım. Həyatım boyu yaşadığım ən gözəl şans olması ilə yanaşı, bütün bunların olduqca çətin və məşəqqətli olduğunu da qeyd etmək istərdim.

Çətin olmasının səbəbi isə bizim qızımızın daima ağlaması idi. Bütün elədiklərimizə rəğmən bizim balaca mələyimiz hər gün saatlarla dayanmadan ağlayırdı (Ən pisi isə bütün bunların yoldaşım evdə olmadığı zaman baş verməsi idi).

Bəzi vaxtlar bu çətinliyin öhdəsindən zorla, güc-bəla ilə gəlsəm də, bəzən qətiyyənlə bacarmırdım. Bir gün dayanmadan üç saat idi ki, qızımı qucağımda sakitləşdirməyə çalışırdım, artıq başımı itirmiş və nə etdiyimi bilmirdim. Bir-başla onun otağına gedərək, qızımı çarpayısına qoydum. Bu onunla çox kobud rəftar etdiyimin göstəricisi idi. Eyni zamanda, anidən kobud şəkildə ona susması üçün bağırıdığımı xatırlayıram. Bu isə ciddi şəkildə, əsəb sarsıntısı keçirdiyimin göstəricisi idi (Hanna, əgər bunları oxuyursansa, məni bağışla).

Bu zaman öz emosiyalarımı idarə edə bilmədiyim üçün əsəbdən “od püskürür” və əziz, balaca qızım isə bu ruhi, əsəb sarsıntısının şahidi olurdu. Bu günə qədər də valideyn kimi o an yaddaşımda acı xatirə kimi iz buraxıb.

Bundan sonra isə hər şey ciddi şəkildə dəyişdi. Xatırladığınız qədəri ilə ailə məsələləri üzrə psixoloq olmaq üçün təhsil alırdım, bu yaşananlardan sonra isə uşaq zorakılığı kimi bəzi mövzuları araşdırmağa, ilkin biliklər əldə etməyə başladım. Bütün bunlar bir dəqiqəlik geri çəkilib, hər şeyi