

Adel Faber, Eleyin Mazliş

**NECƏ DANIŞMALI Kİ,
UŞAQLAR QULAQ ASSINLAR
və
NECƏ DİNLƏMƏLİ Kİ,
UŞAQLAR DANIŞSINLAR**

Tərcüməçi:
Aysu Qasımova



qanun nəşriyyatı

Adele Faber and Elaine Mazlish

**HOW TO TALK SO
KIDS WILL LISTEN
&
LISTEN SO KIDS
WILL TALK**

Uşaqlarla münasibətlərdə problemlər hər kəsdə olur. “Niyə sən sözə qulaq asmırsan, niyə sən özünü belə aparırsan?” – bu kimi məzəmmətlər hər uşağa tanışdır. Və hər bir valideyn qızından və ya oğlundan cavab ala bilməyəndə bəzən öz acizliyini hiss edir. Lakin iş orasındadır ki, böyüklər uşağa öz fikirlərini və hisslərini necə çatdırmağı və onu necə başa düşməli olduqlarını hər vaxt bilmirlər.

Bu kitab – uşaqlarla (məktəbəqədər yaşıdan yeniyetməlik dövrünədək) necə düzgün ünsiyyət qurmaq barədə məntiqli, anlaşılan, qəşəng və yumor hissi ilə yazılan bir dərslikdir. Heç bir usandırıcı nəzəriyyə olmadan! Bütün ehtimallara qarşı yalnız yoxlanılmış praktik məsləhətlər və çoxlu canlı nümunələr!

Müəlliflər — valideyn-uşaq münasibəti sahəsində dünyada məşhur olan mütəxəssislər — həm öz şəxsi (hərəsinin 3 uşağı var), eləcə də onların seminarlarına gələn çoxsaylı valideynlərin təcrübələrini oxucularla bölüşürlər.

Kitab uşaqlarla tam anlaşılmaya gəlmək istəyən və “nəsillər konfliktləri”nə həmişəlik son qoyan hər bir kəs üçün maraqlı olacaq.

Adele Faber and Elaine Mazlish
HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN &
LISTEN SO KIDS WILL TALK

Adel Faber, Eleyin Mazliş
NECƏ DANIŞMALI Kİ, UŞAQLAR QULAQ ASSINLAR VƏ
NECƏ DİNLƏMƏLİ Kİ, UŞAQLAR DANIŞSINLAR
Bakı, Qanun Nəşriyyatı, 2025, 272 səh.

Janr: uşaq inkişafı və motivasiya
Yaş qrupu: +8
Ölçü: 165x235 mm
Cild: yumşaq
Çapa imzalandı: 09.10.2025

Naşir: Şahbaz Xuduoglu
Tərcüməçi: Aysu Qasimova
Korrektor: Ceyran Abbassova
Qapaq dizaynı: Rafael Qasım
Mətn dizaynı: Ramin Əli
Rəssam: Kimberly Ann Coe

Qanun Nəşriyyatı
İstanbul Copyright Awards-ın qalibi
Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 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 978-9952-26-922-2

© Qanun Nəşriyyatı, 2025
Copyright © by Adele Faber and Elaine Mazlish, 1980

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

MÜNDƏRİCAT

Kitabı necə oxumalı və istifadə etməli.....	6
1. Öz hisslərinin öhdəsindən gəlməkdə uşaqlara kömək edirik.....	8
2. Qarşılıqlı təsir göstərməyi öyrənirik	57
3. Cəzalandırmaya alternativ	91
4. Müstəqilliyin həvəsləndirilməsi	135
5. Necə düzgün tərifləməli	169
6. Uşaqları rollardan azad edirik.....	199
7. Hamısı eyni zamanda	208
Bütün bunlar nə haqqındadır?	228
Xülasə. İyirmi il sonra	229

KİTABI NECƏ OXUMALI VƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Hər kəsə kitabı necə oxumağı məsləhət vermək bizə lovğalıq kimi görünür (xüsusən nəzərə alsaq ki, biz hər ikimiz kitabı oxumağa ya ortasından, ya da axırından başlayırıq). Madam ki, bu bizim kitabımızdır, fikrimizcə, kitabı oxumağa necə başlamalı olduğunuzu sizə bildirmək istəyirik. Kitabı vərəqləyərək və şəkillərinə nəzər salaraq, alışdıqdan sonra, birinci fəsildən başlayın. Oxuduqca tapşırıqları yerinə yetirin. Daha “xoş fraqmentlər”ə keçid üçün onları ötürməyin. Əgər tapşırıqları yerinə yetirməyə bir dostunuz varsa, bu daha yaxşı olardı. Biz ümid edirik ki, siz onunla danışacaqsınız, mübahisə edəcəksiniz və cavabları onunla ətraflı müzakirə edəcəksiniz.

Biz eləcə də ümid edirik ki, siz cavablarınızı elə yazacaqsınız ki, bu kitab sizin üçün şəxsi yaddaşda olacaq. Səliqəli və ya qarışıq yazın, fikrinizi dəyişin, qaralayın və ya pozun, amma yazın.

Kitabı tədricən oxuyun. Kitabda nəql etdiklərimizi bilmək üçün biz 10 ildən çox çalışmalı olduq. Biz sizə təklif etmirik ki, siz də bu kitabı belə uzun müddət oxuyasınız, ancaq burda şərh olunmuş

üsullar sizə maraqlı gələrsə, onda ola bilər ki, siz öz həyatınızda nələrsə dəyişmək istəyərsiniz və o zaman onu kəskin surətdə deyil, tədricən etmək daha yaxşı olardı. Birinci fəslə oxuduqdan sonra kitabı kənara qoyun, yenidən irəliyə doğru addım atmazdan əvvəl özünü tapşırıqları yerinə yetirmək üçün bir həftə vaxt ayırın. (Ola bilər fikirləşəsiniz ki: “O qədər görüləsi işlər var ki, ehtiyacım olan ən sonuncu iş bu tapşırıqdır!” Bununla belə, təcrübə göstərir ki, biliklərin praktikada tətbiqi və nəticələrin yazılması yeni vərdişlərin əldə olunmasına kömək edir).

Siz həmçinin müəllifi iki nəfər olan kitabın bəzi hissələrinin sanki bir nəfər tərəfindən yazılmış olduğuna təəccüblənə bilərsiniz.

Bu, hansı müəllif tərəfindən nəql olunması və kimin təcrübəsindən söhbət gedildiyinin hər dəfə dəqiqləşdirilməsi kimi xoşagəlməz problemi həll etmiş oldu. Bizə elə gəlir ki, hər dəfə “mən, Adel Faber...” və ya “mən, Eleynd Mazliş...” oxumaqdansa, sadəcə, “mən” oxucular tərəfindən daha asan qəbul olunar. Kitabda şərh edilmiş fikirlərin əhəmiyyətinə dair qənaətlə gəldikdə isə yekdillik. Həm şəxsi, həm də minlərlə digər ailələrin misalında bu münasibət üsullarının necə işləməsinin hər ikimiz canlı şahidi olmuşuq. Bunları sizlərlə paylaşmaq bizim üçün böyük şərəfdir.

1

Öz hisslərinin öhdəsindən gəlməkdə uşaqlara kömək edirik

Fəsil 1

Dörd qayda

Mən övladlarım dünyaya gələnədək çox gözəl ana idim. Mən dəqiq bilirdim ki, nə səbəbdən bütün insanlar öz uşaqları ilə problemlər yaşayırlar. Sonra mənim üç övladım dünyaya gəldi.

Uşaqlarla ömür çox asan olmaya bilər. Mən hər səhər özümə söz verirdim: “Bu gün hər şey başqa cür olacaq”, buna baxmayaraq, əvvəlkilər təkrarlanırdı. “Sən ona xörəyi çox çəkdin, mənə isə az...”, “Bu çəhrayı fincandır. Mən mavi fincanı istəyirəm”, “Bu yulaf sıyığı qusuntuya oxşayır”, “O məni vurdu”, “Mən ona heç toxunmamışam!”, “Mən öz otağıma getməyəcəm. Sən mənim rəisim deyilsən!”

Nəhayət, onlar məni bezdirdilər. Ən qorxulu yuxularımda belə görməzdim ki, mən bu addımı ata bilərəm, mən valideyn qrupuna üzv oldum. Qrup yerli psixopediatriya mərkəzində yığılırdı və aparıcı gənc psixoloq həkim Xaim Qinot idi.

Yığıncaq olduqca maraqlı keçdi. Onun məzmunu uşaqların hissləri idi və iki saat hiss edilmədən ötüb keçdi. Evə qayıtdıqdan sonra yeni fikirlərin çoxluğundan başım hərlənirdi, yaddaş kitabçam isə qarışıq qeydlər ilə dolu idi:

- Uşaqlar necə anlayırlar və özlərini necə aparırlar arasında bir-başa əlaqə.
- Uşaqlar özlərini yaxşı hiss etdikdə, özlərini yaxşı aparırlar.
- Özlərini yaxşı hiss etmək üçün biz onlara necə kömək edirik?
- Onların duyduqlarını qəbul etməklə!
- Problem budur ki, valideynlər adətən uşaqlarının hisslərini anlaya bilmirlər. Misal üçün: “Əslində sən tamamilə başqa bir şey hiss edirsən”, “Sən yorğunsan, ona görə bunu deyirsən”, “Belə qanıqara olmaq üçün heç bir səbəb yoxdur”.
- Hisslərin daima inkar olunması uşağı çaşdırı bilər və hirsəndirər. Bu həmçinin öz hisslərini anlamamağa və onlara etibar etməməyə gətirib çıxara bilər.

Yadımdadır, yığıncaqdan sonra mən fikirləşdim: “Bəlkə başqa valideynlər belə də rəftar edərlər. Mən – yox”. Sonra mən özümə fikir verməyə başladım. Buyurun, bir gün ərzində mənim evimdə vəqə olmuş bir neçə söhbətin nümunəsi:

Uşaq: – Anacan, mən yorulmuşam!

Mən: – Sən yorula bilməzsən. Sən təzəcə mürgüləmişdin.

Uşaq (ucadan): – Axı mən yorğunam.

Mən: – Sən yorğun deyilsən. Sən, sadəcə, balaca yatağansan. Gəl geyin.

Uşaq (çığırır): – Yox, mən yorulmuşam!

Uşaq: – Anacan, bura istidir.

Mən: – Bura soyuqdur. Sviterini çıxartma.

Uşaq: – Yox, mənə istidir.

Mən: – Dedim axı, sviterini çıxartma!

Uşaq: – Yox, mənə istidir.

Uşaq: – Bu teleşou çox darıxdırıcı idi.

Mən: – Yox, o çox maraqlı idi.

Uşaq: – O çox axmaq idi.

Mən: – O ibrətamiz idi.

Uşaq: – O iyrənc idi.

Mən: – Belə danışmaq olmaz!

Görürsünüzmü nə baş verdi? Bizim bütün söhbətlərimizin mübahisəyə çevrilməsi az imiş kimi, mən hər dəfə uşaqları inandırmaq istəyirdim ki, öz hisslərinə etibar etməsinlər, əvəzində mənə güvənsinlər.

Bir dəfə mən nə etdiyimi dərk etdim. Mən dəyişməyi qərara aldım. Amma buna nədən başlamalı olduğumu bilmirdim. Mənə ən çox, hər şeyə uşağın nöqtəyi-nəzərindən baxmaq cəhdi kömək etdi. Özümə sual verdim: “Tutaq ki, mən uşağam, yorğunam, mənə istidir və ya darıxıram. Tutaq ki, mən istəyirəm ki, həyatımda ən vacib saydığım valideynim mənim nə hiss etdiyimi anlasın...”

Sonrakı bir neçə həftə ərzində mən uşaqların hansı hisslər keçirdiyini dərk etməyə çalışırdım və buna nail olduqda mən sözlərimin daha təbii olduğunu gördüm. Mən, sadəcə, texniki üsullardan istifadə etmirdim. Mən həqiqətən də nəzərdə tutduqlarımı deyirdim: “Demək, indicə yuxuladığına baxmayaraq, sən hələ də özünü yorğun hiss edirsən”. Və ya: “Mənə soyuqdur, amma sənə burda istidir”. Və ya: “Görürəm, bu teletamaşa sənin üçün elə də maraqlı deyil”. Nəticədə biz iki müxtəlif hisslər toplusuna malik olmağa qadir olan iki müxtəlif insan idik. Bizlərdən heç birimiz düzgün və ya səhv deyildi. Hər birimiz nə hiss etdiyimizi hiss edirdik.