

COVID-19 ДАВРИДА ФАРЗАНДЛАРИНГИЗГА

ҒАМХЎРЛИК ҚИЛИШ



Миннатдорчиликлар



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

MANCHESTER
1824

Ушбу материаллар Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг (БМТ) Гиёҳванд моддалар ва жиноятчилик бўйича бошқармаси (ГМЖБ) томонидан Манчестер университети билан ҳамкорликда ишлаб чиқилган.

БМТнинг ГМЖБ ушбу материалларни тайёрлашда бевосита ҳисса қўшган барчага, шунингдек ушбу соҳада кўп йиллик тажрибалари, билимлари ва ғоялари билан ўртоқлашганларга ўз миннатдорчилигини билдиради. БМТнинг ГМЖБ ушбу брошюрани нашр этиш ишига қўшган бебаҳо ҳиссалари учун қуйидаги ҳамкасбларига ўз миннатдорчилигини билдиради:

Доктор Аала Эль-Хани ва профессор Рейчел Каламга - БМТ ГМЖБнинг тажриба сифатида синовдан ўтказилган Стресс вазиятларида болаларни парвариш қилиш ҳақидаги брошюрасини тайёрлашда Манчестер Университетида ўтказилган тадқиқотлар тажрибасини мослаштириш ва мазмунли маълумотларни тақдим қилганлиги учун.

БМТнинг ГМЖБ штаб квартирасининг профилактика, даволаш ва реабилитация қилиш секцияси глобал дастурининг мувофиқлаштирувчиси доктор Вадиҳ Маалуфга - ушбу брошюрани чоп этиш ишларига раҳбарлик қилгани учун.

БМТнинг ГМЖБ Вена шаҳридаги штаб-квартирасининг профилактика, даволаш ва реабилитация қилиш бўлимининг ходимлари ва маслаҳатчилари (исмларини алифбо тартибида) Джованна Кампелло хоним, доктор Карин Хаар, доктор Зиад Эль-Хатиб, Элизабет Матфельд хоним, Нина Фабиола Монтеро Салас хоним ва Хи Ёнг Парк хонимларга.

БМТ ГМЖБнинг ушбу брошюрани тайёрлашга ҳисса қўшган ходимлари (исмлари алифбо тартибида) Лулуа Асаад хоним, жаноб Жильберто Дуарте, Анна Джудиче хоним, Александра Суза Мартинс хоним, доктор Венди О Брайен ва Ханна Сандс хонимга.

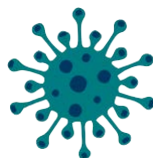
ЮНИСЕФ, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотидаги ҳамкасбларимиз ва Болаларга нисбатан зўравонликни тугатиш бўйича глобал ҳамкорликнинг бошқа ҳамкорларига.

Есра Коймен Ирмак хоним, график дизайн ва брошюрани чиқаргани учун.

Брошюра Япония ва Швеция ҳукуматлари, шунингдек, АҚШ давлат департаментининг наркотиклар ва ҳуқуқни қўллаш устидан назорат қилиш Бюросининг (INL) қўллаб-қувватлашида БМТнинг ГМЖБ профилактика дастурлари доирасида чиқарилди. БМТнинг ГМЖБ брошюрани тарқатишда ҳамкорлик қилган миллий ва халқаро ташкилотлар, муассасаларга ўз миннатдорчилигини билдиради.

COVID-19 ДАВРИДА ФАРЗАНДЛАРИНГИЗГА

ҒАМХЎРЛИК ҚИЛИШ



Коронавирус касаллиги (COVID-19) тарқалиши туфайли юзага келган ижтимоий масофа сақлаш ва карантин бутун дунё бўйича миллионлаб одамларнинг оилавий ҳаётига таъсир кўрсатмоқда. Фарзандлари ҳозирда мактабга бормаётган ота-оналар учун ота-оналик вазифаларини бажаришлари билан боғлиқ бўлган стресс бир вақтнинг ўзида иш вазифаларини бажариш ва болани парвариш қилиш ҳамда даромадни йўқотиш хавфи мавжудлиги туфайли кучайиши мумкин. Бутун дунё бўйлаб қочқинлар ва ресурслар етишмаслиги шароитларида яшаётган миллионлаб оилалар учун бу муаммолар янада кескинлашмоқда.



Ушбу брошюрада келтирилган маълумотлар ўзингиз ва фарзандларингиз дуч келиши мумкин бўлган муаммоларни қандай қилиб енгишингиз ва оилада яхши муносабатларни сақлаб қолишингиз учун тавсиялар бериш орқали Сизга кўмаклашади. Эҳтимол, Сиз ушбу брошюрада келтирилган баъзи фикрлар ва ёндашувлардан фойдаланаётган бўлишингиз мумкин. Ғамхўр катталар болаларга қийин пайтларда ғамхўрлик қилиш, қўллаб-қувватлаш ва тинчлантириш ҳамда юзага келган ноаниқликни тушунишларига ёрдам бериш орқали уларни ҳимоя қилишга ёрдам берадилар. Оиладаги уйғунлик болангизнинг хавотирларини камайтиришга ва уни хавф-хатарлардан ҳимоя қилишга ёрдам беради. Яхши феъл-атворни тарғиб қилиш, болангизга қийинчиликларни енгишига ёрдам беради. Бу эса ота-оналарга болаларининг хавфсизлигини таъминлашини энгиллаштиради.



Биз бу вақтинчалик вазият эканлигини ва биз уни енгашимизни ёдда тутишимиз лозим. Биз оила аъзоларимиз билан бирга қанчалик яхши итласак, бу бугун ва келажакда фарзандларимизнинг фаровонлигини таъминлаш ҳамда уларнинг бу вақт ҳақидаги хотираларини тартибга солишга ёрдам беради.

Ушбу маълумотлар Сизга болаларингиз ва ўзингизга ғамхўрлик қилишда фойдали бўлади деб умид қиламиз. Сиз ўзингиз нималарни ҳис қилаётган бўлишингиз мумкинлигини кўриб чиқайлик, чунки катталарнинг кайфияти болаларига ғамхўрлик қилиш хусусиятларига таъсир қилиши мумкинлигини биламиз. Шунингдек, бу Сизни ёки фарзандларингизни келажакда ўзларини ёмон ҳис қилишига олиб келиши мумкин бўлган салбий хатти-ҳаракатлардан ҳалос қилишга ёрдам беради. Сўнгра болаларингизга меҳрибонлик кўрсатган ҳолда чегараларни белгилаб, оғир шароитларда омон қолишга қандай ёрдам бериш ҳақида гаплашамиз.

Карантин шароитларида уйда қолиш фарзандларингиз билан бирга кўпроқ вақт ўтказиш ва улар билан муносабатларни ривожлантириш учун имконият яратиши мумкин бўлса-да, аксарият ота-оналар ҳиссиётлар ва энг муҳим бўлган нарсалар ўртасидаги қарама-қаршилиқларга, шунингдек амалий қийинчиликларга дуч келишади. Ушбу брошюрани аста-секин диққат билан ўқинг ва барча ғояларни бирдан амалга оширишга уринманг. Фарзандларингизга ва оила аъзоларингизга улар Сиз учун муҳим аҳамиятга эга эканликларини эслатиб қўйинг. Яхши оилавий муносабатларни яратиш ва сақлаш қолиш вақт ва куч талаб қилади. Ушбу қийин давр Сизга болангиз билан илгари ўтказмаган вақтингизни ўтказиш учун имконият бериши мумкин. Болаларга ғамхўрлик қилишда Сиз энг муҳим ишни бажараётганингизни ёдда тутишга ҳаракат қилинг.



Ушбу брошюра ўзлари карантинда бўлган, уйдан иш олиб бораётган ва бир вақтда болаларини парвариш қилаётган одамлар билан ҳамкорликда тайёрланган. Бу - биз бирга баҳам кўрадиган тажриба.

СИЗ ҲАҚИНГИЗДА

Сиз нимани ҳис қилишингиз мумкин

- Ўзингиз ва яқин қариндошларингизнинг соғлиғи ҳақида хавотирланишингиздан ташқари, Сиз химоясиз оила аъзоларингиз, дўстларингиз ва қўшниларингизнинг саломатлигидан ташвишланишингиз ва эҳтимол бунинг учун жавобгар бўлишингиз ҳам мумкин.
- Сиз кўп вақтингизни **COVID-19** билан боғлиқ вазият ҳақида янги маълумотларни қидириб топишга сарфлаётганлигингизни пайқашингиз мумкин.
- Сиз ҳозир ёки карантин тугаганидан кейин ишингизни йўқотиш ва ишсиз қолишдан қўрқингиз мумкин.
- Агар карантин жорий қилиниши Сизнинг даромадингизга таъсир қилган бўлса, Сиз кучли изтиробни бошингиздан кечиришингиз ва эҳтимол тушкунликка тушишингиз мумкин.
- Уйдаги юмушларни бажариш, болаларга ғамхўрлик қилиш ва уй хўжалигини бошқаришда, айниқса, Сизга доимий ёрдам кўрсатувчи тармоқлар мавжуд бўлмаган шароитларда, Сиз кучли стрессни ҳис қилишингиз мумкин.
- Сиз учун диққатни жамлаб олиш ёки қарор қабул қилиш қийин бўлиши мумкин. Сиз жуда ҳам эсанкираб қолишингиз, асабийлашишингиз ёки ташвишланишингиз мумкин. Сизда уйқу йўқолиб қолиши ёки овқатланиш тартиби бузилиши мумкин.
- Сиз бундай вазиятнинг узоқ давом этаётганлиги ва узоқ келажақда ушбу вазиятни қандай енгиш мумкинлигидан хавотирланаётган бўлишингиз мумкин.

Шуларнинг ҳаммаси Сиз парвариш қилаётган болалар билан қанчалик яхши муносабатда бўлишингизга таъсир кўрсатиши мумкин



Ўзингизга ёрдам бериш учун нима қила оласиз?

- Шуни ёдда тутинги, бу қийин вақт, аммо Сиз уни енгишга қодирсиз. Келаётган даврдаги ноаниқликни қабул қилинг. Илгари Сиз ҳаётингиздаги қийинчиликларни енга олгансиз. Ўзингиздаги кўникма ва манбалардан фойдаланинг. Иложи борича келажакка ишонч билан қаранг ва ижобий бўлишга ҳаракат қилинг.
- Сиз бошдан кечираётган ёки ҳис қилаётган нарсаларингизда ёлғиз эмассиз. Бу ҳолат глобалдир ва дунёдаги миллионлаб одамлар бугунги кунда ўзларини худди шундай ҳис қилмоқдалар.
- Иложи борича ўзингизга ғамхўрлик қилинг ва мумкин бўлса, дам олишга ҳаракат қилинг. Агар Сиз билан бирга катта ёшдаги одамлар бўлса, кун давомида болангизни парвариш қилиш бўйича вазифаларни тақсимлашга ҳаракат қилинг, шунда ҳар бирингиз дам олишингиз ёки ишлашингиз мумкин.
- Кундалик режа ва кун тартибига амал қилишга, масалан, ўз вақтида ухлаш ва уйқудан уйғонишга ҳаракат қилинг.
- Ўзингизни уй юмушлари, иш фаолияти ва фарзандларингиз билан машғулотлар ўтказиш билан банд қилишга ҳаракат қилинг.
- Сизга ва оилангизга қулайлик яратадиган ҳар қандай маънавий, диний ёки маданий фаолиятни қўллаб-қувватланг.
- Керагидан ортиқча овқат истеъмол қилиш, хаддан ташқари тез ўйинларни ўйнаш ёки алкогольни суиистеъмол қилиш каби салбий хатти-ҳаракатлардан сақланинг. Булар Сизнинг стресс даражангизни оширади ва келгусида аҳволингизни ёмонлаштиради.
- Ёдингизда бўлсин, ўзингизга ғамхўрлик қилиш кучлироқ бўлишгиз ва оила аъзолари ва фарзандларингизга ғамхўрлик қилишингиз учун кўмаклашади.



ФАРЗАНДИНГИЗ ҲАҚИДА

Фарзандингиз нималарни ҳис қилиши мумкин?

Фарзандларингизнинг ўзгаришларга муносабати ҳар хил омилларга, шу жумладан ёшига қараб, фарқ қилиши мумкин. Болалар стрессга қандай жавоб беришининг баъзи кенг тарқалган усуллари:

- Баъзи болалар уйда бўлишдан, ота-оналари билан вақт ўтказиш ёки мактабдаги босимдан халос бўлганларидан жуда хурсанд бўлишлари мумкин. Бошқа болалар бошиданоқ одатдаги кундалик тартибнинг бузилиши, дўстлари билан учраша олмаётганликлари ва келажақдан хавотирланганликлари туфайли қийинчиликларга дуч келишлари мумкин.
- Баъзи болалар мактаб ўқув машғулотлари ёки уй ишларини бажаришни хоҳламасликлари мумкин. Ёдингизда бўлсин, фарзандингиз қаттиқ ҳаяжонланганида ёки одатдаги кундалик тартиб бузилганда, унинг стресс ҳолатига тушиши ёки муаммоли ҳатти-ҳаракатларини тушуниш мумкин.
- Баъзи болалар ғайриоддий фаол ёки тажовузкор, баъзилари эса жуда уятчан, одамови, босиқ ва ғамгин бўлиб қолишлари мумкин.
- Баъзи болалар кўрқоқ, маъюс ва ҳаяжонланган бўлиши мумкин. Бундай ҳолатлар боланинг уйқусидаги бузилишларни келтириб чиқариши мумкин. Баъзи болалар ота-оналарига ёпишқоқ бўлиб қолиши ва тез-тез йиғлаши мумкин.
- Ҳатто уйда қолишдан жуда хурсанд бўлган болалар ҳам, кейинги бир неча ҳафта ичида ўзларини одатдагидан кўра ёмон тутишлари ва уларда стресснинг айрим белгилари намоён бўлиши мумкин.



Фарзандингизга ёрдам бериш учун нима қила оласиз?

Бутун дунё бўйича кўплаб ота-оналар карантинда ўтказаятган вақтларини болаларига бағишлайдилар, улар билан оила даврасида бирга вақт ўтказадилар ва келажак учун бахтли хотираларни шакллантирадилар. Баъзи оилалар учун карантин пайтида уйда қолиш жуда қийин кечади, уй ишларини бажариш билан бирга ўз фарзандларини парвариш қилиш қийинчиликлари уларни стрессга олиб келиши мумкин.

Қуйидаги келтирилган маълумотлар барча оилалар учун карантин даврини қандай қилиб муваффақиятли ўтказиш ҳақида фойдали маслаҳатлар ва стратегияларни ўз ичига олган. Ушбу маълумотлар ҳар қандай ёшдаги болалар учун мос келади ва Сиз уларни болангизнинг ёшига қандай мослаштириш мумкинлигини яхшироқ билиб оласиз. Бундан ташқари, қуйида асосан ўсмир болаларга ғамхўрлик қилишга бағишланган алоҳида бўлим мавжуд.

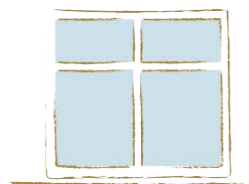


ҲИМОЯЛАНГАНЛИК

Маҳаллий ҳокимият ва мутасадди органларнинг қандай қилиб хавфсиз қолиш ва **COVID-19** тарқалишига йўл қўймаслик бўйича тавсияларига амал қилишга интилинг. Бундай тавсиялар дунёнинг турли жойларидаги оилалар учун турлича бўлиши мумкин. Баъзилар учун бу тавсиялар ўз уйини тарк етмаслик, оиласи учун харид қилишдан ташқари, заиф, ногирон одамларга ёрдам бериш ёки кундалик ишларни бажариш кераклигини аниқлаши мумкин. Доимий яшаш жойи бўлмаган бошқа одамлар учун улар иложи борича янги одамлар билан алоқаларини камайтириб, оилаларини иложи борича бир жойда сақлашга ҳаракат қилишлари кераклигини аниқлатади.

САМИМИЙЛИК ВА ҚЎЛЛАБ-ҚУВВАТЛАШ ТАҚДИМ ЭТИШ

- Фарзандларингизга уларга ғамхўрлик қилиш ва уларни ҳимоя қилиш учун қўлингиздан келган ҳамма нарсани қилишингизни айтиб, ваъда беринг. Фарзандларингиз Сиз учун энг сеvimли ва қадрдон одамлар эканлигини ва уларни ҳимоя қилиш Сиз учун энг муҳим вазифа эканлигини айтинг.
- Фарзандингизга меҳрибон бўлинг, уни бағрингизга босинг ёки қўлини ушлаб туриб уни севишингизни айтинг. Бу фарзандингизга ишонч бағишлайди ва ўзини дадил тутишига ёрдам беради ҳамда фарзандингиз билан ижобий муносабатларни сақлаб туради.
- Тез-тез болаларга ғамхўрлик қилаётганингизни айтиб туринг. Болангизга ғамхўрлик қилишингиз ва уни севишингизни айтишингиз, фарзандингизни тинчлантиради ва унга ўзини хотиржам ҳис қилишига қўмаклашади.



МАҚТОВ

- Бировнинг хатти-ҳаракатларини ўзгартиришнинг энг самарали усулларида бири бу мақтов, яъни, уларнинг ҳаракат қилаётганлигини сезганингизни ва бу Сизга ёқаётганини намойиш этишдир. Намунали феъл-атворни илиқлик ва мақтов билан нишонлаш катталар ва болалар ўртасида яхши муносабатларни ўрнатишга ёрдам беради. Шунингдек, бу Сизнинг болангизга қандай хатти-ҳаракатларни кўришни хоҳлаётганингизни тушунишига ёрдам беради. Болалар, Сиз уларнинг қайси хатти-ҳаракатларини таъкидлаган ва мақтаган бўлсангиз, ўша хатти-ҳаракатларини намойиш қилишга кўпроқ мойил бўлади. Бу ерда тавсифланган стратегиялар ҳам ёш, ҳам катта болалар учун яхши ишлайди.
- Одатда болалар ўзларига бефарқ бўлмаган одамлар мақташларини яхши кўрадилар. Агар Сиз боланинг хатти-ҳаракатларини мақтасангиз, катта эҳтимол билан у ўзини яна шундай тутишга ҳаракат қилади. Болангизни Сиз рағбатлантирмоқчи бўлган ҳаракатлар учун мақтасангиз, унинг Сиз хоҳлаётган хатти-ҳаракатларни бажариш эҳтимоли ортади.
- Агар болангиз нимадир қилаётган бўлса, лекин уни ҳеч ким мақтамас, у ҳолда болангизнинг худди шу хатти-ҳаракатларни такрорлаш эҳтимоли камроқ бўлиши мумкин.



- Агар болангиз бирон яхши иш қилган бўлса, ҳатто у аҳамиятсиз бўлса ҳам, уни мақтаб қўйишнинг иложисини топинг. Масалан, табассум қилинг, бош бармоғингизни кўрсатинг ёки мамнун эканлигингизни намойиш қилинг.

- Фарзандингиз, Сиз уни нима учун мақташингизни аниқ билишига ишонч ҳосил қилинг, шунда у Сиз ундан нимани хоҳлаётганингизни тушунади. Масалан: **"Бу нарсаларни йиғштириб қўйганинг учун сенга катта раҳмат, сен менга жуда катта ёрдам бердинг»**, - деган сўзлар фарзандингиз нимадан мамнун бўлишингизни аниқ билишини ва Сиз ундан шундай ёрдам беришни давом эттиришини хоҳлашингизни англатади.
- Агар мақтов сўзларида Сиз келгусида ундан нима нарсаларни қилишини хоҳлаётганингизни аниқ айтсангиз, болангиз катта эҳтимол билан Сиз хоҳлаётган нарсаларни қилади. Масалан, **"Ёзма ишни ўзинг мустақил бажараётганингдан жуда хурсандман"**, ёки **"Синглинг билан жуда яхши ўйнаётганингизни кўриб жуда хурсанд бўлдим"**.
- Фарзандингизга аниқ маслаҳатлар беришга ҳаракат қилинг. Аниқ маълумотлар болангизга Сиз ундан қандай ҳаракатлар қутаётганингизни тушунишига ёрдам беради. Агар маслаҳатлар беришда салбий сўзлардан эмас, балки ижобий сўзлардан фойдаланилса, у ҳолда фарзандингизнинг ушбу маслаҳатларга қулоқ солиши ва айтилган нарсани бажариш эҳтимоли кўпроқ бўлади. **"Уни бу ерга қўйма!"** - бу салбий ибора бўлиб, бундай хатти-ҳаракат Сизни аччиқлантираётгандек туюлиши мумкин. **"Илтимос, стаканни столга қўйиб қўй"** - бу ижобий иборадир ва Сиз дарҳол болангизга: **"Стаканни столга қўйганинг учун раҳмат"**, деб айтишингиз мумкин.
- Фарзандларингизни тез-тез мақташга одатланиб қолиш учун вақт талаб қилиниши мумкин. Бунга кўникмаган болалар ва ота-оналар учун баъзида, айниқса бошида, бу ғалати бўлиб туюлиши мумкин. Унга одатланиб қолиш учун кундалик ҳаётдаги кичик нарсаларда машқ қилиш яхши ёрдам беради. **"Сеннинг ... менга ёқади"** ёки **"..... учун сенга раҳмат"** каби оддий иборалар болаларингиз Сиз хоҳлаган нарсани бажаришига мойиллигини сезиларли даражада ошириши мумкин.
- Фарзандингиздан мамнун эканлигини кўрсатувчи қўплаб усуллар мавжуд. Масалан, жилмайиш, елкасига қоқиб қўйиш, кучоқлаш, ўпиб қўйиш ёки эркалаб чақириладиган исмдан фойдаланиш ва ҳ.к.

- Фарзандингизни рағбатлантириш учун у бажарадиган ишлар рўйхатини тузинг ва яхши бажарилган иш учун арзандингизни юлдузча, смайлик ёки юрак шакллари билан тақдирланг.
- Ушбу стратегиялар дарҳол ишламаслиги мумкин. Болангизга мақтовларга одатланиб қолиши учун вақт беринг ва ҳаракат қилишни давом этинг.
- Фарзандингизга нисбатан сабрли бўлинг ва унинг хатти-ҳаракатларидаги ўзгаришлар учун танқид қилмасликка ҳаракат қилинг. Масалан, Сизнинг қўлингизни ушлаб туриши ёки Сиздан тез-тез таскин топиши учун уни танқид қилманг. Бундай хатти-ҳаракатлар билан фарзандингиз зерикиш, кам машғул бўлиш ва эҳтимол ҳаётида ҳис қилаётган стресс ва ўзгаришларга жавоб беради. Фарзандингиз ўзини Сиз хоҳлаганингиздек тутаётганида сабр-тоқат ва мақтов фарзандингизга ўзини анча бехатар ва хотиржам ҳис қилишига қўмаклашади.
- Фарзандларингизни Сизга ва бошқа одамларга ёрдам беришига рағбатлантиринг. Улар Сизга ёрдам берганида, уларни мақтанг ва миннатдорчилик билдиринг. Болалар бошқаларга ёрдам беришга қодир бўлганда, улар кўпроқ эҳтимол билан қийинчиликларни осон енгиб ўтиши мумкин. Бошқаларга ёрдам бериш болаларга ўзларини керакли ва яхши ҳис қилиш имконини беради.
- Бола билан аччиқланмасдан гаплашиш ва аниқ маслаҳатлар бериш жуда муҳимдир. Бола билан мунтазам равишда хотиржам, аниқ ва ижобий гаплашиш, унга маслаҳатларга риоя қилиши лозим бўлган жиҳатларга кўпроқ эътибор беришига қўмаклашади.

БИРГА ВАҚТ ЎТКАЗИШ ВА МУНОСАБАТДА БЎЛИШ

- Фарзандингиз учун бор йўғи бир неча дақиқа вақт ажратиб, унга диққат-эътиборингизни қаратиш орқали, Сиз фарзандингизга ўзини анча дадил ҳис қилиши ва камроқ хавотирланишига ёрдам берасиз.
- Сиз уйдан ишлаш ҳамда бир неча болани парвариш қилиш билан жуда банд бўлишингиз мумкин, лекин фарзандларингиз билан бирга ўйнаш ёки суҳбатлашиш учун вақт топсангиз мақсадга мувофиқ бўлади. Фарзандларингиз билан бундай мулоқот Сиз ва фарзандларингиз ҳис қилаётган ҳиссиётларни ўзгартиради. Имкони борича ҳар бир фарзандингиз учун алоҳида вақт ажратинг.



- Баъзида, ҳеч ким болага диққат-эътиборини қаратмаётган бўлса, унга кимдир қулоқ солмагунча ўзига эътиборни жалб қилишга ҳаракат қилаверади. Масалан, у ота-оналарининг эътиборини жалб қилиш учун баланд овозда ёки бақариб гапириши мумкин. Бола тобора кўпроқ шовқин қилиш билан охир-оқибат эътиборни ўзига қаратиш мумкинлигини билиб олади. Фарзандингиз Сизга иложи борича тезроқ кўрсатмоқчи бўлган нарсаларга ёки айтмоқчи бўлган гапларига диққат-эътиборингизни қаратиб, Сиз унга ўзини дадил ҳис қилиши ва унинг гапларини тезроқ тинглашни хоҳлаётганингизни билишига қўмаклашасиз.

- Агар фарзандингиз ўзига эътибор беришингизни хоҳласа, лекин Сиз шу дамда унга эътибор бера олмасангиз, унга ҳозир банд эканлигингизни ва бўшашингиз билан унга эътибор қаратишингизни тушунтиринг. Бу фарзандингизни озгина сабр-тоқатли бўлишга ўргатади. Иложи борича ҳозир унга қулоқ сола олмаслигингизни ва ишлардан бўшашингиз билан унга диққат-эътибор қаратишингизни тушунтиринг. Бу улар Сиз билан гаплашишлари учун озгина сабр қилиб туришлари кераклигини англатади.
- Баъзида, бола айтмоқчи бўлган гапларига ҳеч ким қулоқ солмаса, бола тушкунликка тушиши ва жуда камгап бўлиб қолиши мумкин. Фарзандингизнинг кимдир уни тинглаётганини билиши катта аҳамиятга эга. Тинглашга ва тушунишга вақт топишга ҳаракат қилинг. Карантин туфайли дўстларидан узоқда бўлиши ёки мактабдаги дарслар бўлмаётган шароитларда у ўзини қандай ҳис қилаётганини сўранг. Болангиз бошидан кечираётган нарсаларнинг қайси бири унга кучли таъсир қилганлигини аниқланг. Сиз ўз фарзандингизни жуда яхши биласиз ва фарзандингиз билан уни нималар хавотирга солаётгани ҳақида гаплашиб, унга қандай ёрдам беришингизни ҳал қилишингиз мумкин. Фарзандингиз унинг гапларини эшитишни хоҳлаётганингизни билишига ишонч ҳосил қилиши жуда муҳимдир.
- Фарзандларингизга қўлингиздан келмайдиган нарсаларни ваъда қилманг. Фарзандларингиз Сизнинг ўз ваъдаларингизни бажара олишингизга амин бўлишлари ва сўзларингизга ишонишлари лозим.
- Очиқ бўлинг ва болаларга нима бўлаётгани ҳақида аниқ маълумот беришга ҳаракат қилинг. Аммо маълумотларни болангизга тушунарли даражада тақдим қилишни унутманг. Маълумотлар болада кўрқувни кучайтирмаслиги учун уларни батафсил тушунтиришга ҳаракат қилинг.
- Ўзингизга озгина куч тўплаб олиш мақсадида ким биландир ўз ҳиссиётларингиз ва дардларингизни айтиб ўртоқлашмоқчи бўлсангиз, у ҳолда уйда қолаётган катта ёшдаги одам билан суҳбатлашингиз ёки яқин қариндошингиз, дўстингизга қўнғироқ қилишингиз мумкин. Бундай суҳбатлар Сизга куч бағишлайди.

- Ёдингизда бўлсин, Сизни ташвишга солаётган ҳолатлар, масалан молиявий йўқотишлар натижасида юзага келиши мумкин бўлган стресс, касал оила аъзоси боис хавотирлар билан фарзандларингизнинг миясини зўриқтирманг. Бундай ҳолатлар Сиз учун катта синов бўлиши мумкин, лекин ўз хавотирларингизни болаларингизга айтмасдан, Сиз уларни ҳимоя қила оласиз.



ЯХШИ ФЕЪЛ-АТВОРНИ РАҒБАТЛАНТИРИШ

Мақтов, эътибор қаратиш ва тинглаш маҳоратидан ташқари, ота-оналар фарзандларига ўзларини яхши тутишларига кўмаклашишлари учун анча нарсалар қила оладилар.

Биринчидан, фарзандларингиз Сиз улардан нимани кутаётганлигингизни билишлари муҳим аҳамиятга эга. Баъзан болалар ота-оналари улардан нимани хоҳлаётганларини тушуна олмай, ўзларини ёмон тутадилар. Агар болалар ўзларидан нимани кутаётганларини аниқ билишса, бу фарзандларингизга кўпроқ масъулиятли бўлишни ўрганишига ёрдам беради.

Карантин пайтида ҳамма уйда ўтирганида, болаларингиз ҳам бир қанча ишларни бажаришлари керак бўлади, масалан уй ишларига қарashi, бошқа болалар билан мулойим муносабатда бўлиш, хушмуомалалик билан сўзлашиш, мактаб вазифаларини бажариш ва ҳ.к. Кўпинча болалар бажариши лозим бўлган вазифалар тўпламини оилавий қоидалар деб аталади. Сиз фарзандингизга хушмуомалалик билан ишларни бажаришини илтимос қилиб, бажарганидан сўнг уни рағбатлантирган ҳолда, унга оилавий қоидаларга риоя қилишни ўргатишингиз мумкин. Фарзандингиздан қандай хатти-ҳаракатларни кутаётганингизни ўзингиз мисолингизда намоиш қилиб бериш катта аҳамиятга эга. Болалар атрофдаги катталарни кузатиб ўрганишади. Уларга тўғри феъл-атворни намоиш қилиш болаларга кучли таъсир кўрсатади.

Оилавий қоидалар болаларингиз хавфсизлигини таъминлаш ва ўзларини яхши тутишга ёрдам беради. Оилавий қоидаларнинг оддий рўйхатини тузиш, болангизга уларни эслаб қолишига ёрдам беради. Сиз нималарни кутаётганингизни фарзандингиз яхши англаб етиши учун рўйхатни **"хушмуомалалик билан гапириш", "ҳар куни эрталаб мактаб топшириқларини бажариш", "хушмуомала бўлиш"** ёки **"уйни тоза тутиш"** каби ижобий сўзлар ёрдамида шакллантириш лозим.

Агар фарзандингиз Сиз киритган янги қоидаларга риоя қилишга зўр бериб ҳаракат қилса, болангизни рағбатлантириш ҳақида ўйлаб кўриш мақсадга мувофиқ бўлиши мумкин. Кўп нарсаларда имтиёзлар бериш шарт эмас. Улар тўғри ишни тўғри бажаришлари лозим. Лекин амал қилиш жуда қийин бўлган қоида бўлса, унга риоя қилганлик учун озгина имтиёз бериш ушбу қоидани эслаб қолиш ва тиришқоқлик билан бажаришга ёрдам беради.

Имтиёзлар қуйидагилардан иборат бўлиши мумкин: кеч тунгача ухламаслик, ёқадиған ўйинни ўйнаш учун қўшимча вақт ажратиш, бирга ўқиш ёки фарзандингиз ўрнига бир кун уй юмушларини бажариш. Биргалиқда вақт ўтказиш фарзандингиз учун энг муҳим имтиёзлардан бири бўлиши мумкинлигини унутманг.

Агар Сиз болангизга номақбул нарсани қилишни тўхтатишини айтмоқчи бўлсангиз, унинг эътиборини ўзингизга жалб қилганингизга ишонч ҳосил қилинг ва шундан сўнг унга оддий қилиб нима қилиши кераклигини айтинг. Масалан, Сиз: **"Қичқиришни бас қилинг ва хотиржамлик билан паст овозда гапиринг"**, - дейишингиз мумкин. Агар фарзандингиз қилаётган ишини тўхтатса, аниқ ва содда шарҳлардан фойдаланган ҳолда, унга раҳмат айтинг, масалан: **"Мен сиздан илтимос қилганимда жим бўлганингиз учун раҳмат"**.



Юзага келган вазиятда ҳамма учун **"ёқимли сўзлардан"** (ва / ёки "ёқимли овоз") фойдаланиши муҳим эканлигини уйдаги катта ёшдагилар ва болаларга тушунтиринг. Агар катталар ёки болаларнинг товушлари ёки танқидлари кучая бошласа, уларга юқорида келтирилган **«ёқимли сўзларнинг»** муҳимлигини эслатиб қўйинг.

УРУШҚОҚЛИК ВА ТАЖОВУСКОРЛИК

Инқироз ва ўзгаришлар даврида ота-оналар фарзандларининг фъел-атворида кузатадиган кенг тарқалган ўзгаришлардан бири бу урушқоқлик ва тажовузкорликнинг ошиши бўлиши мумкин.

Болаларнинг **COVID-19** муносабати билан карантин пайтида узоқ вақт уйда бўлиши ҳам юқорида айтилган фикрнинг долзарб эканлигини тасдиқлайди.

Бу фарзандларингиз бошидан кечираётган ўзгаришлар ва ҳис қилиши мумкин бўлган хавотирликка нормал муносабат, лекин бундай ҳолат ота-оналарни ташвишлантириши ва безовта қилиши мумкин. Фарзандингизнинг кундалик фаолияти ва ота-онаси у билан қандай муносабатда бўлиши унинг ўзини қандай тутишига таъсир қилиши мумкин.



Оилада жанжал ва тажовускорликнинг олдини олишнинг яхши усули бу рухсат этилган ва тақиқланган нарсалар тўғрисида аниқ қоидаларга эга бўлишдир. Ушбу қоидаларни тузиш ва уларни болаларингиз билан муҳокама қилиш, уларни ушбу қоидалар билан таништиришнинг яхши усули. Фарзандингизга Сиз ундан нималар қилишини хоҳлаётганингизни айтишингиз жуда муҳим. Масалан, **"Урушманг"** сўзи ўрнига **"Қўлларингиз ва оёқларингизни ўзингизда тутинг"** ёки **"Бақирманг"** сўзи ўрнига **"Секин гапиринг"** каби ижобий иборалардан фойдаланишингиз мумкин. Ушбу ижобий қоидаларнинг аниқ баён қилиниши, шунингдек, қоидаларга риоя қилинганда болаларни мақташ, фарзандларингизга Сиз улардан қандай феъл-атворни кутаётганингизни тушунишларига ёрдам беради.

Фарзандларингизни банд қилиш учун тайёрланган ўқув ва ўйин тадбирлари рўйхати ҳам ёрдам беради.

Фарзандларингиз уришаётганида биринчи навбатдаги вазифа уларнинг хавфсизлигини таъминлашдир. Агар Сизнинг назоратингиздаги болалар уришаётган бўлса, улардан дарҳол уришишни тўхтатишларини қатъий талаб қилинг ва уришиш ўрнига улар нима қилишлари кераклигини аниқ айтинг.

Ота-оналар ўз фарзандлари ўртасида тажовускорликнинг олдини олишда адолатли бўлишлари жуда муҳимдир. Катта ёшдаги болалар билан кейинроқ вақт топиб, уришиш тўғрисида бамайлихотир суҳбатлашиш фойдали бўлиши мумкин. Уларнинг уришиш келиб чиқиши сабабларини тушуниш, ота-оналарга фарзандларига тегишли маслаҳатларни беришда ёрдам бериши керак.

Фарзандларингизга эътиқодларингизни ва болангизнинг хотиржамлигини қанчалик қадрлаётганингизни тушунтириш, уларга ўзларини қандай тутишлари ва қандай муносабатда бўлишларини тушунишларига ёрдам беради.

КУН ТАРТИБИГА РИОЯ ҚИЛИШ

COVID-19 пандемияси билан боғлиқ вазият мисли кўрилмаган суръатлар билан ривожланар экан, уйда одатдаги тартибни сақлаш қийин бўлиши мумкин. Агар оилангиз катта бўлса ёки уйда қолиб масофадан ишлаётган бўлсангиз, вазият янада мураккаблашади. Ҳозирги пайтда ҳаёт қанчалик қийин бўлмасин, кундалик тартибни сақлаш фойдали бўлиши мумкин. Кундалик тартиб бутун оила учун кунни режалаштиришга ёрдам беради. Кун давомида нималар юз бериши ва нималарни қилиш кераклигини билиш болаларингизга ўзларини янада хавфсиз ҳис қилишларига ёрдам беради.

Масалан, бутун оила билан бир вақтда уйқудан туриш, овқатланиш ва ухлашнинг одатий вақтига риоя қилишга ҳаракат қилинг. Агар Сизнинг кундалик ишларингиз ва юмушларингиз жуда ўзгарган бўлса, у ҳолда фарзандларингизни янги кун режасини тузишга жалб қилинг ва бу режада кундалик жисмоний машқлар, ўқув машғулотлари, оилавий машғулотларни акс эттирган ҳолда, янги кун тартибини ишлаб чиқинг.



- Карантин пайтида оддий мактаблар ёпилган бўлса ҳам, фарзандларингизни мактаб вазифаларини (ўқиш, математика ва ёзув) бажаришга рағбатлантиринг. Бу уларнинг ўқишига ёрдам беради ва уларни машғул қилади.
- Фарзандларингизни кундалик юритишга унданг. Ҳатто улар кундаликка ёзувларни бир неча кунда бир марта қўшсалар ҳам, ушбу ёзувларда улар ўзларининг фикр-мулоҳазалари, шу жумладан, ўткан вақт ичида нималар ёққанини ёзиб боришади. Кичик ёшдаги болалар учун кундалик анча структуралаштирилган бўлиши мумкин. Масалан, **"Мен бугун тўғрисида билдим"**, **"Бугун мен ўқидим / чиздим / ясадим ..."**, **"Бугун мен биринчи мартаҳаракат қилдим"**, **"Эртага мен ни орзиқиб кутаман"**. Катта ёшдаги болалар ўзларининг карантинда ўтказаяётган вақтларини хроникалаштириш учун "видеоблог" яратишни хоҳлашлари мумкин. Фарзандингиз учун видеоблог очиб беришингиздан олдин, унинг номидан видеоблог очишга муносабати қандай эканлигини билинг.
- Мактаб топшириқларини бажариш ҳар бир оила учун ҳар хил бўлиши мумкин. Фарзандингиз таълим олаётган мактаб уйга жуда кўп вазифа бериши мумкин, бундай ҳолатларда чарчаб қолмаслик учун фарзандингиз билан қайси вазифани қачон бажариш кераклигини кўрсатувчи дарс жадвалини тузиш мақсадга мувофиқ бўлади.



ЎЙИНЛАРНИ РАЎБАТЛАНТИРИШ

Ўйин болаларингизнинг енгил тортишига ёрдам беради. Бундан ташқари у фарзандларингизга ўтмишдаги ва ҳозирги стрессли вазиятлар ҳақида фикр юритиш ва келажакка тайёгарчилик кўришга ёрдам беради. Фарзандингизни ўзингиз билан, ака-ука ва опа-сингиллари ёки уйда бўлган бошқа одамлар билан ўйин ўйнашга жалб қилинг. Ўйинлар уларга ҳаётларида муайян нормаларга амал қилишларига кўмаклашади.

Сиз фарзандингиз билан ўйнашга вақт ажратиб, унинг ривожланишига ёрдам беришингиз мумкин. Катта ёшдаги болалар билан ўйнаш ёки суҳбатлашиш учун бир неча дақиқа вақт ажратиш, улар билан яхши муносабатлар ўрнатишингизга ёрдам беради.

Фарзандингиз билан ўйнаётганингизда фарзандингизга «Ундай қил, бундай қил», - деб кўрсатма бериш ўрнига, унинг нима қилаётганини қизиқиш билан кузатиб боришга ҳаракат қилинг. Фарзандингиз Сизнинг ҳаракатларингизни инobatга олади ва ўйинни қизиқтириш учун нималар қилиш лозимлигини ўзи Сизга айтиб бериши мумкин! Сиз ўйинда фарзандларингизга қандай ёрдам беришингиз мумкинлигини уларнинг ўзи айтиб бериши мумкин. Уларга ўйинда Сизга нималар ёқишини айтинг. **Масалан, Сиз: «Менга сен чизаётган расм ёқади, уни қандай чизишни айтиб бер», - дейишингиз мумкин.**



ҚЎРҚУВ, ХАВОТИРЛАНИШ ВА УЙҚУ БУЗИЛИШЛАРИ

Қўрқув, хавотир ва тунги уйқусизликлар **COVID–19** инқирози каби экстремал вазиятни бошдан кечираётган болалар орасида жуда кенг тарқалган реакция ҳисобланади. Қўп болалар қўрқув ва хавотирни бошдан кечирадилар.

Баъзи болалар дастлаб ўзларини жуда яхши тутадилар, аммо бир неча ҳафта давомида улар стрессни ҳис қила бошлашлари мумкин. Қўпчилик болалар **COVID–19** нинг тарқалиши ва мамлакатда ўлим даражаси тўғрисидаги маълумотлардан хабардор бўлганларидан сўнг, стрессни ҳис қила бошлайдилар.

Биз тавсифлаб берган ижобий ёндашувлар болаларингизга ўзларини анча дадил ҳис қилишлари ва қўрқувларини камайтиришларига ёрдам беради.

Самимийлик, мақтов ва иложи борица юқори даражада таъминланган хавфсизлик ва очиқлик болалар учун жуда фойдали. Қўрқув ва хавотирланиш, бедорлик, уйқуда босинқираш, уйқуда сийдик тута олмаслик каби уйқу бузилишларига олиб келиши мумкин. Фарзандингиз бундай ҳолатларни назорат қила олмаслигини ёдда тутинг, шунинг учун уларга мулоимлик билан ёндашиш ва болада хавотирлик, ташвиш туғдирмаслик жуда муҳимдир.

Агар фарзандингизда уйқуда сийдик тута олмаслик намоён бўлса, бунга олиб келиши мумкин бўлган турли сабабларни кўриб чиқинг. Масалан, улар сийиш учун тунда туришдан қўрқишлари мумкин. Фарзандингизга ёрдам бериши мумкин бўлган кун тартибини тузинг. Фарзандингиз кун давомида етарлича суюқлик ичаётганлигига ишонч ҳосил қилинг, чунки бу сийдик пуфагининг ишига таъсир кўрсатиши мумкин. Кундузи ичимликлар ичишни чеклаш, тунда тўшакка сийиб қўйиш эҳтимолини орттириши мумкин. «Қуруқ» кечалар жадвалини юритиш ва қуруқ ўтказилган кеча учун болангизни мақташ фойдали бўлиши мумкин.

Юзага келган вазиятни ҳисобга олган ҳолда, Сиз келгуси учун ваъда бера олмаслигингиз мумкин, лекин бугунги кунда уларга имкон қадар ғамхўрлик қилиш ва уларнинг хавфсизлигини таъминлаш учун иложи бўлган ҳамма нарсаларни қилишингизга фарзандларингизни ишонтиришингиз мумкин. Агар Сизда фарзандларингизнинг ҳолатидан жиддий хавотирлар пайдо бўлган бўлса, у ҳолда Сизга ёрдам бера оладиган шифокор ёки мутахассисдан маслаҳат олиш масаласини кўриб чиқинг.

РЕЛАКСАЦИЯ УСУЛЛАРИ

Ушбу ноаниқлик даврида болалар барқарорлик ва ҳамма нарса яхши бўлишига ишонч ҳосил қилиш учун ўз ота-оналаридан ибрат оладилар. Шу сабабли, фарзандларингиз карантинда уйда бўлаётган катталар дуч келадиган кундалик стресснинг салбий таъсирини бошдан кечирмасликлари жуда муҳим. Агар Сиз каратинда уйда қолаётган бўлсангиз ҳам, бу Сизнинг ёлғизлигингизни англамайди. Агар Сиз ёки Сиз парвариш қилаётган болалар уйда қандайдир қийинчиликларга дуч келсангиз, тегишли хизматларга маслаҳат ёки ёрдам сўраб муурожаат қилишингиз мумкин.

Енгил тортишингиз учун ёрдам берадиган ишларни бажариш билан вақт ўтказиш жуда муҳимдир. Фарзандларингизга тегишли тарзда ғамхўрлик қилиш учун авваламбор ўзингизга ғамхўрлик қилиш учун ҳам вақт ажратишингиз лозим. Баъзилар учун бу жисмоний машқлар ёки маънавий, диний ҳамда маданий фаолиятнинг давоми бўлиши мумкин. Бошқалар учун бу хонада ёлғиз қолиш ёки китоб ўқиш билан вақт ўтказиш бўлиши мумкин.

Сизнинг қандай нафас олишингиз бутун танангизга таъсир қилади. Сиз ҳаяжонланганингизда ва хавотирланганингизда танангиз тарангликни ҳис қилиши, нафас олишингиз эса тезлашиши мумкин. Сиз стресс ёки хавотирланиш ҳис қилганингизда тинчланишингиз учун нафас олиш техникасидан фойдаланишингиз мумкин. Секин, чуқур нафас олиш тангликни енгиллаштириш, ўзини енгил ҳис қилиш ва стрессни камайтиришнинг яхши усулидир. Чуқур нафас олиш учун қуйидаги машқларни бажаринг:

- Кафтларингизни тепага қаратган ҳолда, қўлларингизни белдан пастга туширишни бошланг. Бурнингиздан нафас олаётганда, қўлларингизни секин-аста елкангиз сатҳигача кўтаринг. Оғзингиздан нафас чиқараётганда, қўлларингизни секин-аста туширинг.
- Бу машқни бажаришда қорнингиз билан чуқур нафас олишга уриниш жуда муҳим.
- Машқни икки-уч дақиқа давомида бажаришга ҳаракат қилинг. Машқни қанчалик секинлик билан бажарсангиз ва чуқур нафас олишга қанчалик кўп эътибор берсангиз, ўзингизни шунчалик енгил ҳис қиласиз.
- Фарзандларингиз ҳам нафас олиш техникасини ўрганиши ва стрессни бошдан кечираётган ёки безовталиқни ҳис қилаётган

пайтларида ушбу техникадан фойдаланишлари мумкин. Сиз нафас олиш техникасини болаларингизга ўргатишингиз ва улар билан бирга ушбу техникани амалда қўллашга уриниб кўришингиз мумкин.

- Қийинчиликларни енгиб ўтишнинг спиртли ичимликларни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш, Интернетда онлайн қимор ўйинларини ўйнаш, гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш каби салбий усулларидан сақланинг. Улар Сиздаги стресс даражасини орттиради ва келгусида аҳволингизни ёмонлаштиради. Бундан ташқари, Сизнинг бундай салбий ҳатти-ҳаракатларингиз фарзандларингизга ҳам ёмон таъсир кўрсатади. Фарзандларингизга қанчалик яқин бўлишингиз, уларга Сизнинг одатдагидан кўпроқ ғамхўрлик қилаётганингизни кўрсатиши мумкин. Бу эса уларга карантин даврида юзага келган қийинчиликларни енгиб ўтишларига ижобий таъсир қилади. Болаларингиздан кутаётган хатти-ҳаракатларга тақлид қилишни ўз ичига олувчи ўйинларни ўйнашни ёддан чиқарманг.



ЎСМИРЛАРГА ҒАМХЎРЛИК ҚИЛИШ

Ушбу брошюрада келтирилган барча маслаҳатлар ўспирин болаларни парвариш қилишда ҳам қўлланилиши мумкин. Шу билан бирга, кўпинча ўсмирлик даври болаларда турли ҳис-туйғулар ва жисмоний қийинчиликлар билан характерланишини ҳисобга олиш ва уларга зийраклик билан муносабатда бўлиш лозим. Бундай ёндашиш ўсмирларни парвариш қилиш жараёнини энгиллаштиради ва уларни Сиз учун ҳам, ўзлари учун ҳам соғлом қилади.

- Катта ёшдаги болалар ёки ўсмирлар баъзида ўзлари алоҳида қолиб вақт ўтказишни хоҳлашлари табиий ҳолат. Уларнинг бундай хоҳишлари Сиз учун ҳам, ўзлари учун ҳам қийинчилик туғдириши мумкин. Агар уй атрофидаги ҳудудлар хавфсиз бўлса ва ўсмирларга кундалик сайр қилиш учун чиқишга рухсат берилган бўлса, уларнинг яққа ўзлари сайр қилишларига тўсқинлик қилманг. Акс ҳолда, фарзандларингиз билан улар қандай қилиб оилавий ишлар ва вазифаларни бажаришдан халос бўлиб, ўзлари алоҳида дам олишлари мумкинлиги ҳақида суҳбатлашинг. Бунда уларни қониқтирадиган келишувга келишга ҳаракат қилинг.
- Шуни ёдда тутиш лозимки, ўсмир фарзандларингиз ўз телефонлари ва ижтимоий тармоқлар орқали **COVID-19** билан боғлиқ ҳозирги вазият ҳақидаги янгиликлардан хабардор бўлишлари мумкин. Улар ўзларининг саломатлиги ва келажаклари ҳақида ташвишланишлари мумкин. Баъзилар учун карантин бошида мактабнинг ёпилиши жуда қизиқ нарса бўлган бўлиши мумкин, аммо фарзандларингиз вақти келиб мактаблар очилганида, ўқишни уддалай олармикан деган ташвишга тушишлари мумкин.



- Катта ёшдаги болалар ўз дўстларини соғинишлари ва кўчаларда эркин юрган пайтларини қўмсашлари мумкин. Уларга дўстларига кўнғироқ қилиб, улар билан алоқада бўлиб туришларига рухсат беринг. Ётишдан олдин телефонларини ўчириб қўйиш билан Сиз уларнинг яхши ухлашига ёрдам берасиз.

- Ота-оналар ва катта ёшдаги болалар ўртасидаги можароларга йўл қўймаслик учун, катта ёшдаги фарзандларингизни назоратга олишга ва уларнинг ўқишларига ёки кундалик фаолиятларига жавобгар бўлишга ҳаракат қилинг, улар бу қийинчиликларни қандай қилиб енгиб ўтаётганликлари учун мақташ усулларини изланг.
- Ўсмирларнинг ўқиши ва ривожланиши учун қулай муҳит яратиш керак. Улар карантин пайтида уйда қолаётганларида, уларга уй ва ҳовли ишлари бўйича масъулиятни ўз зиммаларига олишни ўргатишга ҳаракат қилинг. Уларга овқат тайёрлаш, газ ва электр асбобларидан фойдаланиш, ҳовли ва боғдаги дарахтларни парвариш қилишни ўргатинг.
- Фарзандларингиздан реал нарсаларни кутинг. Бундай даврда ҳаммамизда ҳам яхши ва ёмон кунлар бўлади. Ўсмирингиз Сиз белгиллаган чегараларни кенгайтиришга ҳаракат қилиши мумкин. Бундай ҳолатда фарзандингизнинг хатти-ҳаракатлари Сизда стресс ҳолатини келтириб чиқарган бўлса ҳам, унга хотиржамлик ва эҳтиёткорлик билан муносабат билдиришга ҳаракат қилинг. Агар Сизнинг жаҳлингиз чиққан ёки хафа бўлган бўлсангиз, фарзандингиз билан гаплашишни ҳовурингиздан тушганингиздан кейин амалга ошириш ўзаро ҳурмат ва соғлом муносабатларни сақлаб қолишга кўмаклашади.
- Иложи бўлса, фарзандингиз билан тез-тез қисқача суҳбатлашиб турунг, бу улар билан узоқ вақт давомида суҳбатлашиш каби фойдали бўлиши мумкин. Кун тартибингизга фарзандингиз билан бироз бирга ўтириш ва хол-аҳвол сўраш учун вақт киритиш мақсадга мувофиқ бўлиши мумкин.

Фарзандларингизнинг хавфсизлигини таъминлаш бўйича қўшимча маълумотларни қуйидаги ҳавола бўйича топишингиз мумкин:

www.end-violence.org/sites/default/files/paragraphs/download/English_COVID-19%20Keeping%20children%20safe%20online_FINAL.pdf

ОИЛА ВА ДЎСТЛАР БИЛАН МУНОСАБАТДА БЎЛИШ

- **COVID-19** тугайли киритилган карантин даврида дўстлари ва яқинларидан узоқда бўлиш, ёшидан қатъий назар, оиланинг ҳар бир аъзоси учун қийин бўлиши мумкин. Кўпинча, бу Сизга ушбу қийинчиликларга дуч келган ягона одам эмаслигини англашга ёрдам беради - дунё бўйлаб миллионлаб одамлар ҳам буни бошидан кечиришмоқда. Карантин даврида ёлғизлик ҳиссини енгиллаштириш усулларида бири, бу дўстлари ва яқинлари билан Интернет, ижтимоий тармоқлар ва телефонлар орқали алоқа қилишдир.
- Фарзандларингиз дўстлари ва яқинлари билан мулоқот қилишлари учун зарур бўлган вақтни кун тартибига киритишга ҳаракат қилишингиз мумкин. Бу, шунингдек, ёлғизликни ҳис қилиши мумкин бўлган кексайган боболар ва бувиларни қўллаб-қувватлашнинг ажойиб усулидир.
- Интернет ажойиб алоқа воситаси бўлса ҳам, фарзандларингизни Интернет тармоғида хавфсиз ишлашга таъминлаш лозим. Фарзандларингиз Интернетдан узоқ вақт давомида фойдаланишлари мумкин бўлган бугунги даврда бу жуда муҳим. Фарзандларингизнинг Интернетдан хавфсиз фойдаланишини таъминлашнинг бир неча усуллари мавжуд. Масалан, Интернет тармоғига кириш имконияти бўлган компьютерни боланингизнинг ётоқхонасига эмас, умумий фойдаланиладиган хонага жойлаштириш лозим. Қуйидаги ҳавола бўйича Интернет тармоғида хавфсизликни таъминлаш масалалари бўйича қўшимча маслаҳатлар олишингиз мумкин:

www.unodc.org/listenfirst



БОЛАЛАРНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШДА УЙДАН ИШЛАШ

Карантин даврида кўпчилик ота-оналар дуч келадиган асосий қийинчиликлардан бири болаларни парвариш қилиш билан бирга уйда қолиб масофадан ишлаш. Мактаблар ёпилиб, дарсларнинг онлайн режимда ўтказилиши вазиятни янада оғирлаштириши мумкин. Бунга қўшимча равишда, Сиз касал ёки заиф оила аъзоларингизни парвариш қилаётган бўлишингиз мумкин.

- Ишингиз ва шахсий ҳаётингиз ўртасидаги мувозанатни сақлаш жуда муҳим. Шундай мувозанатга эришилганидагина, Сиз ишингиз ва болаларингиз эҳтиёжларини қондира olasiz. Болаларни парвариш қилишда Сиз билан бирга уйда бўлган бошқа катталарнинг ёрдами ва қўллаб-қувватлашларисиз Сиз кўникиб қолган иш шароитлари ва одатда эришиладиган меҳнат самарадорлиги ва натижаларни амалда таъминлаб бўлмаслиги ёдингизда турсин.



- Ўз кунингиз ва кун тартибингизни ташкил қилишдан бошланг. Фарзандларингиз ва уларнинг барча эҳтиёжларини қондириш учун иш графигингиз доирасида вақт режалаштиринг.
- Фарзандларингиз Сиз учун, ҳатто улар ҳали кичик ёшда бўлсалар ҳам, ҳамма нарсадан устун туришларини, лекин зиммангизда уларга қарашдан ташқари яна анча ишлар борлигини ва уларни ҳам масъулият билан бажаришингиз кераклигини ва ишхонангиздаги анча одамлар Сизга ишонишларини тушунтиринг. Вазиятни тўғри тушуниб, ишхонанинг ишларини бажаришга имкон берганлари учун фарзандларингизга миннатдорчилик билдиринг.
- Ҳамкасбларингизга уйдан ишлаётганингизни маълум қилинг ва ушбу режимдан иложи борича яхшироқ фойдаланишни ўрганинг. Болаларга хуш ёқадиган тадбирларни ташкил қилинг. Ҳамкасбларингизга иш режимингиз ва уйда болаларни парвариш қилаётганингиз тўғрисида хабар беринг. Сиз билан бирга ишлаётган одамлар ҳам худди шундай вазиятда эканлиги ёдингизда бўлсин. Имконият бўлса, расмий учрашувлар сонини камайтиришга ҳаракат қилинг.
- Ишда тез-тез танаффуслар қилиб туринг ва бу вақтдан болаларингиз билан бирон бир нарса қилиш учун фойдаланинг. Бу оилангиздаги ҳар қандай стресс ёки айбдорлик ҳиссини енгиллаштирган ҳолда, унумдорлигингизнинг ортишига кўмаклашади.
- Фарзандларингиз билан бирга оилавий овқат пиширинг ва улар бирга тушлик қилинг. Болалар кундалик ҳаётдан ва ўзларининг бирор нарса билан машғул бўлганларидан мамнун бўлишади.



Биз билан боғланинг

БМТнинг гиёҳванд моддалар ва жиноятчилик буйича бошқармаси, Профилактика, даволаш ва реабилитация секцияси
П/Я 500, А-1400, Вена, Австрия

Электрон почта

unodc-ptrs@un.org

Вебсайт

www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html



Болалар тарбиясига оид батафсилроқ маслаҳатлар, шу жумладан бизнинг ҳамкорларимиз ЖССТ, ЮНИСЕФ, Касалликларни олдини олиш ва назорат қилиш марказлари (CDC), ҳамда болаларга нисбатан зўравонликни тўхтатиш ҳамкорлиги доирасида :

www.unodc.org/listenfirst/en/covid_parents.html

