



Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish

(tibbiyot xodimlari va tibbiy ta'lim
muassasalari uchun mo'ljallangan)

Amaliy qo'llanma

UO'K 618.2-084

KBK 51.1(50)4

B 71

Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish [Matn]. – Toshkent: Baktria press, 2020. – 688 b.

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi, Respublika ixtisoslashtirilgan pediatriya ilmiy-amaliy tibbiyot markazi, Toshkent pediatriya tibbiyot instituti, Tibbiyot xodimlarining kasbiy malakasini rivojlantirish markazi, Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish markazi tomonidan Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining «Bolalar kasalliklarini integrallashgan usulda olib borish» strategiyasi materiallari va Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bolalar jamg'armasi (UNICEF) ning Yevropa va Markaziy Osiyo mintaqaviy byurosi hamda «Step by Step» (ISSA) xalqaro assotsiatsiyasi bilan hamkorlikda patronaj hamshiralari uchun mo'ljallangan «Parvarish masalalarida oilani qo'llab-quvvatlash» modullarini muvofiqlashtirish va moslashtirish asosida ushbu qo'llanma ishlab chiqilgan.

Professor D.I. Axmedova, professor B.T. Daminov, Akilov va t.f.n. M.X. Alimovalar muharrirligida.

Tuzuvchilar: t.f.n. N.I. Zakirova, t.f.n. S.A. Ubaydullayeva t.f.n. G.B. Utepova, t.f.n. G.G. Maxkamova, t.f.n. D.A. Shagiyasova, t.f.n. R.K. Salixodjayeva, N.J. Abdullayev, B.T. Odilova, D.T. Urunova, t.f.d. N.R. Aliyeva, Sh.K. Alimardanov, B.E. Abdusamatova, L.X. Musajanova, G.Sh. Tojiboyeva, D.M. Turayeva, t.f.n. D.A. Tursunova, t.f.n. K.S. Safayeva, t.f.n. F.F. Nizamov.

Taqrizchilar: t.f.d. G.A. Yusupaliyeva, t.f.d. Sh.T. Muxamedxanova, t.f.d. Sh.T. Iskandarova, t.f.d. Z.E. Umarnazarova.

ISBN 978-9943-6237-1-2

© UNICEF, 2020

© Baktria press, 2020

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI

TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI

TIBBIYOT XODIMLARINING KASBIY MALAKASINI RIVOJLANTIRISH MARKAZI

RESPUBLIKA IXTISOSLASHTIRILGAN PEDIATRIYA ILMIY-AMALIY TIBBIYOT MARKAZI

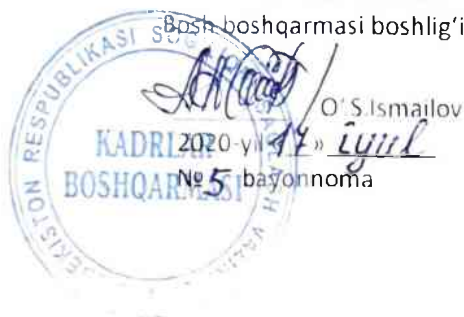
TOSHKENT PEDIATRIYA TIBBIYOT INSTITUTI

BIRLASHGAN MILLATLAR TASHKILOTINING BOLALAR JAMG'ARMASI (UNISEF)

«TASDIQLAYMAN»

O'z R SSV Fan va ta'lim

Bosh boshqarmasi boshlig'i



«KELISHILDI»

O'z R SSV Tibbiy ta'limni

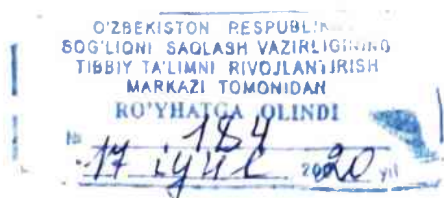
rivojlantirish markazi direktori

N.R.Yangiyeva
2020-yil «10» iyul
№ 5 bayonnoma

BIRLAMCHI TIZIMDA ONALAR VA BOLALAR BILAN ISHLASH BO'YICHA PATRONAJ HAMSHIRALAR ISHINI TASHKIL ETISH

Tibbiyot xodimlari va tibbiy ta'lim muassasalari uchun

AMALIY QO'LLANMA



Toshkent – 2020





Kirish

O'zbekiston Respublikasi jadal rivojlanayotgan davlatlar safiga kirib, uning barcha jabhalarida keng qamrovli islohotlar olib borilmoqda. Jumladan, birlamchi tibbiy-sanitariya yordami tizimini takomillashtirish yo'li bilan shahar va qishloqlarda oilaviy poliklinikalar tashkil etildi hamda aholiga qulayliklar yaratildi.

Shuni ta'kidlash joizki, «Ona va bola salomatligini muhofaza qilish» davlatimizning ustuvor yo'nalishi bo'lib, bu esa hududlarda qo'llab-quvvatlovchi mexanizmlarni mustahkamlash bilan birga aholining turmush tarzi va uzoq umr ko'rishi hamda hayot tarzini yaxshiroq yashashga yo'naltirish imkonini yaratadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilinayotgan sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish kompleks chora-tadbirlari aholiga sifatli tibbiy yordam ko'rsatish va patronajning samarali modellari joriy etish hamda tibbiy xizmat samaradorligi, sifati, qamrovini oshirish uchun asos bo'lib kelmoqda. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va kasalliklar profilaktikasi sog'liqni saqlash tizimining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, respublikada reproduktiv yoshdagi ayollar, homiladorlar va bolalarga ko'rsatiladigan tibbiy yordam sifatini oshirish va ko'lamini yanada kengaytirish, tibbiy xizmatni samarali yo'lga qo'yish, birlamchi tibbiy sanitariya yordami tizimida onalar va bolalarga to'g'ri ovqatlanish, bolalar salomatligini muhofaza qilish, bolalikning ilk davri, ularning o'sishi va rivojlanishi bo'yicha maslahatlar berish borasida, xonadonlarga patronaj tashriflari sifatini yanada takomillashtirish maqsadida patronaj hamshiralarni o'qitish belgilandi.

Bundan ko'zlangan maqsad bolalar rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, amaliyotda profilaktikaning universal modelidan foydalangan holda unga mos ravishda o'zining kasbiy intilishlarini rivojlantirish, ya'ni yosh bolalar va oilalar hayotiga ijobiy ta'sir etish. Jumladan, inson hayotini qadriyatlar bilan bog'lashga yo'naltirilgan bo'lib, salomatlik uchun yaxshi muhit yaratiladi, turli holatlar to'g'ri anglanadi, shuningdek, ular oila hayotiga tibbiy ta'sir o'tkazadi.

Patronaj hamshiralar faoliyati oila muhitida ushbu yo'nalishda – homilador hamda chilla davridagi ayol va bolalarning o'z uylarida suhbat o'tkazish, bola salomatligiga ta'sir etuvchi xavf va xatarlarni erta aniqlash hamda tavsiyalar berish ishlarini tashkillashtirish, onalar, homilador ayollar va bolalarni o'qitish, salomatligini rivojlantirish va xavfsiz muhit yaratish uchun oilada mavjud imkoniyatlardan ijobiy foydalanish kerakligi yuzasidan tushuntirish ishlarini olib borishga yordam beradi.

Patronaj hamshiralar xonadonlarga tashrifi davomida onalar va bolalar salomatligi va rivojlanishi bo'yicha bilim hamda ko'nikmalarni taqdim etishi, bolani parvarish qilish borasida ma'lumotlar berishi, hamkorlik hamda oilaga yo'naltirilgan tashkilotlar, idoralar mutaxassislariga yoki mavjud boshqa xizmatlar bilan aloqalar o'rnatishi, bajarilgan amaliyotning monitoringini olib borishi va baholash orqali oilalar, hamkor tashkilotlar yoki idoralar orasida muhim bog'lovchi bog'in bo'lishi mumkin.

Oilalar bilan o'zaro ishonch asosidagi munosabatlarni rivojlantirish – bu xizmatning ijobiy-kasbiy faoliyatida o'ta muhim hisoblanadi. O'z navbatida, hamkorlikdagi faoliyat uchun mavjud xizmatlardan, ya'ni aholi salomatligini yaxshilash, immunizatsiya kabi dasturlardan oilalarni foydalanishga undaydi.

Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida patronajning universal-progressiv modeli asosida aholini tizimli va maqsadli patronaj bilan qamrab olish bo'yicha asosiy yo'nalishlar hamda patronaj hamshira tomonidan amalga oshiriladigan harakatlar rejasi oilaga kengaytirilgan xizmat ko'rsatish va

hududida mavjud tashkilot, idoralar bilan hamkorlik tadbirlarida oila va bolalar ehtiyojlariga e'tiborni qaratib, ularning qiziqishlarini unutmagan holda ular bilan doimiy ishlashni nazarda tutadi. Bu orqali mutaxassis sifatida mavjud resurslar asosida ishning xavfsiz amaliyotini ta'minlash uchun davolash-profilaktika muassasalari me'yorlari va qoidalariga mos ravishda o'z faoliyatini amalga oshirish imkoniyati paydo bo'ladi.

Mazkur amaliy qo'llanmaning tarkibi 13 moduldan iborat bo'lib, unda patronaj hamshiralari faoliyati uchun muhim bo'lgan nazariy ma'lumotlar, o'zlashtirilgan ma'lumotlarni baholash uchun mashqlar, vaziyatli masala (keys-stadi) lar hamda patronaj hamshiralarning xonadonlarga tashriflari vaqtida oilalarga beriladigan tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxatlari kiritilgan. Amaliy qo'llanmada keltirilgan mavzular, ularning mazmun-mohiyati patronaj hamshirasining o'z faoliyatini yangicha yondashuvlar asosida tashkil etish va olib borishni talab etadi.

Ushbu amaliy qo'llanma Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bolalar jamg'armasining «BOLALAR SALOMATLIGI, RIVOJLANISHI VA HIMOYASINI TA'MINLASH YO'LIDA OILALARNI QO'LLAB-QUVVATLASH BO'YICHA PATRONAJ TIZIMINI RIVOJLANTIRISH» loyihasi tomonidan qo'llab-quvvatlangan bo'lib, uning maqsad hamda vazifalari O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining birlamchi tibbiyot tizimidagi muassasa rahbarlari, shifokorlar, bosh, katta hamshiralar va patronaj hamshiralarga yordam bo'lishi, yangi patronaj modelining chuqur tushunilishi hamda samarali amalga oshirilishiga qaratilgan. Shuningdek, bu amaliy qo'llanma tibbiy xodimlarning uzluksiz kasbiy malakasini oshirish va joylarda o'qitish hamda o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish yoki jalb qilishda javobgar bo'lgan barcha tibbiy ta'lim muassasalari uchun mo'ljallangan bo'lib, ushbu hujjat umumiy amaliyot shifokorlari, oliy ma'lumotli hamshiralar va tibbiyot kollejlari o'qituvchilari tomonidan o'quv jarayonlarida tatbiq qilinishi mumkin.



Mundarija

Qisqartmalar ro'yxati.....	14
1-MODUL: PATRONAJ HAMSHIRA FAOLIYATI.....	16
Kirish.....	17
Patronaj xizmatining universal-progressiv modeli haqida ma'lumotlar.....	17
BTSY muassasalarida onalar va bolalarga universal-progressiv modeli bo'yicha xizmat ko'rsatish.....	19
Universal-progressiv modelini amaliyotga tatbiq etish.....	23
Homilador, tuqqan ayol va 5 yoshgacha bolalari bo'lgan ota-onalarning ehtimoliy ehtiyojlari	30
Xavf omillarini boshqarish yoki keys-menejment	32
Ko'rsatma (instruktaj) asosida ish yuritish	40
Patronaj hamshirasi ish faoliyatining sifat monitoringi	41
1-ilova: patronaj xizmatining universal-progressiv modeli sxemasi	43
2-ilova: patronaj xizmatlarining universal modeli bo'yicha tashriflarni rejalashtirish va uyushtirish hisobot shakllari	44
3-ilova: progressiv (individual) tashriflar bo'yicha hisobot shakllari	51
4-ilova: oilani individual olib borish bo'yicha hamshiralik jarayoni varaqasini to'ldirish yo'riqnomasi	54
5-ilova: patronaj xizmatining asosiy ko'rsatkichlari monitoring indikatorlari	55
6-ilova: oila, homilador va chilla davridagi ayollarda hamda ilk yoshdagi bolalarda xavf omillarini aniqlash bo'yicha yo'riqnomalar	59
2-MODUL: ONALAR VA BOLALARGA KASALLIKLARNING OLDINI OLISH BO'YICHA PATRONAJ XIZMATINI KO'RSATISH.....	124
Eng muhim goyalar	125
Kirish.....	127
Shaxslararo muloqot konikmalarini shakllantirish.....	129
Kasallikning bola hayotiga xavf soluvchi belgilari.....	139
Shamollagan, yo'taladigan yoki qiynalib nafas oladigan bola.....	146
Quloq og'rig'i.....	152
Diareya.....	154
Ovqatlanish.....	160
«A» vitamini yetishmovchiligi	185
Emlashning (vaksinatsiyaning) ahamiyati	192
Kamqonlik	202
O'sish va rivojlanish kuzatuvining (monitoringi) tamoyillari va qo'llanilishi.....	207

Bexatar onalik.....	229
Birinchi tibbiy yordam.....	240
3-MODUL: ILK BOLALIK – CHEKSIZ IMKONIYATLAR DAVRI	254
Kirish.....	255
Ilk bolalik yillari.....	256
Ilk bolalik – cheksiz imkoniyatlar davri.....	259
Bola hayotining dastlabki uch yilida miya rivojlanishi	264
Erta bolalikka yo'naltirilgan sarmoyaning samaradorligi.....	272
Xavfni kamaytiruvchi omillar – himoya omillarini kuchaytirish	274
Bolaning ilk yoshdagi rivojlanishi – bu har bir bolaning huquqi.....	276
4-MODUL: BOLANI TARBİYALASH SAN'ATI	278
Eng muhim goyalar	279
Kirish.....	281
Bolalar bilan ijobiy munosabatlarning ahamiyati.....	283
Ota-onalar va bolalar o'rtasidagi o'zaro ijobiy munosabatlarning tamoyillari	285
Bolalar bilan so'zlashish.....	290
O'yin kuchi.....	294
Bolalar uchun kitob o'qish	301
Eng muhim jihatlarni umumlashtirish	304
1-tavsiya: qoidalar, cheklovlar va qadriyatlar	306
2-tavsiya: maslahatlar – go'daklar bilan so'zlashish	307
3-tavsiya: maslahatlar – 1–3 yoshdagi bolalar bilan so'zlashish.....	308
4-tavsiya: o'yinchoqlar va o'yinlar xavfsizligi masalalari	310
5-tavsiya: turli yoshdagi bolalar va rivojlanish davrlari uchun o'yinchoqlar va o'yin turlari.....	311
6-tavsiya: uy-ro'zg'or anjomlarini o'yinlarda qo'llash	315
7-tavsiya: kitob o'qish bo'yicha maslahatlar	317
5-MODUL: UY MUHITI VA XAVFSIZLIK.....	320
Eng muhim goyalar	321
Kirish.....	322
Jarohatlar haqida umumiy ma'lumot.....	323
Jarohatlanishning oldini olishdagi asosiy tamoyillar.....	327
Jarohat turlari.....	329
Bolalardagi to'satdan o'lim sindromi	340
Eng muhim jihatlarni umumlashtirish.....	342
1-tavsiya: yiqilish bilan bog'liq jarohatlarning oldini olish.....	343
2-tavsiya: cho'kish bilan bog'liq bolalar o'limi va jarohatlanishining oldini olish.....	346

3-tavsiya: olov va issiq suyuqliklardan kuyishlar sababli sodir bo'ladigan jarohlardan bolalar himoyasini ta'minlash	348
4-tavsiya: yong'inlarning oldini olish	351
5-tavsiya: zaharlanishning oldini olish	354
6-tavsiya: bo'g'ilish, strangulyatsiya, aspiratsiya sindromi va asfiksiyaning oldini olish	356
7-tavsiya: bola bo'g'ilib qolganda nima qilish kerak.....	359
6-MODUL: BOLA TARBIYASI JARAYONIDA KO'P UCHRAYDIGAN MUAMMOLAR	362
Eng muhim g'oyalar	363
Kirish.....	365
Yangi tug'ilgan chaqaloqlar orasida keng tarqalgan muammolar.....	367
Kichik va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar o'rtasida tarqalgan muammolar.....	375
Xulqni boshqarish.....	380
Yaxshi intizom.....	387
Eng muhim jihatlarni umumlashtirish	392
1-tavsiya: yig'layotgan bolani tinchlantirish usullari.....	393
2-tavsiya: bolani uxlatish usullari	394
3-tavsiya: uyqu bilan bog'liq bo'lgan keng tarqalgan muammolar	396
4-tavsiya: kichik va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning hayajonlanishlari.....	398
5-tavsiya: his-tuyg'ularni boshqarish.....	399
6-tavsiya: xulqni o'zgartirish usullari	400
7-tavsiya: g'azab xurujlarini boshqarish va oldini olish.....	402
8-tavsiya: ota-onalarning bola tarbiyasida ijobiy intizomdan foydalanishlari	403
7-MODUL: OTA-ONALARNING FAROVONLIGI.....	406
Eng muhim g'oyalar	407
Kirish.....	410
Perinatal ruhiy kasalliklar bo'yicha tushuncha.....	411
Perinatal ruhiy kasalliklarning bolaga ta'siri.....	417
Perinatal ruhiy kasalliklarni aniqlash.....	421
Oilalarga dalda berish.....	427
Eng muhim jihatlarni umumlashtirish	431
1-tavsiya: belgilar va holatlar	432
2-tavsiya: onaning tug'uruqdan keyingi depressiyani tan olmaslik holatlari.....	434
3-tavsiya: depressiyani aniqlash bo'yicha Edinburg shkalasi	439
4-tavsiya: savolnoma.....	441
8-MODUL: OTA-ONA VA FARZAND O'RTASIDA BOG'LIQLIKNI RIVOJLANTIRISH	442
Eng muhim g'oyalar	443

Kirish	444
Ota-ona va farzand his-tuyg'usi hamda ular orasidagi bog'liqlik	445
Ota-ona va farzand o'rtasidagi bog'liqlik modeli	451
Bog'liqlik modelining avloddan avlodga o'tishi	458
Qiyin damlarda ham mehr-muhabbat ko'rsatish	462
Eng muhim jihatlarni umumlashtirish	470
1-tavsiya: bog'liqlikning muhimlik masalasini o'rganish tarixi	472
2-tavsiya: tug'uruqqacha bo'lgan indikativ suhbat	473
3-tavsiya: tug'uruqdan keyingi indikativ suhbat	474
4-tavsiya: 2-bosqich (2–7 oylik bola): bir-biriga o'rganish	475
5-tavsiya: 3-bosqich (6–10 oylik): – individual kommunikatsiya	477
6-tavsiya: 4-bosqich (9–18 oylik): tashkillashtirilgan kommunikatsiya vazifalari va muammolarini yechish	479
7-tavsiya: 5-bosqich (18–36 oylik): emotsional go'yalari	481
9-MODUL: HAMKORLIKDAGI IJOBIIY TARBIYA – OTALARNI JALB QILISH	482
Eng muhim go'yalari	483
Kirish	485
Otalar va otalik: otalar va onalarga ta'sir ko'rsatish	489
Otalarning farzandlarga ta'siri	492
Otalikni qabul qilishning keng tarqalgan ko'rinishlari	496
Oilalardagi otalarga yordam berishda patronaj hamshiraning o'рни	498
Otalarni jalb etishning ilg'or tajribalari	500
Otalar bilan ishlash borasidagi ilg'or tajriba	503
1- tavsiya: otalar, bolani qo'lingizga oling!	506
2-tavsiya: otalar, oilangiz xavfsizligini qanday ta'minlash mumkin	508
3- tavsiya: patronaj hamshiralar uchun otalar so'rovnomasi	510
4-tavsiya: patronaj hamshiralar uchun otalarni jalb qilish bo'yicha «namunaviy qo'llanma»	512
10-MODUL: BOLALARNI SHAFQATSIZ MUNOSABATDAN HIMOYA QILISH	514
Eng muhim go'yalari	516
Kirish	518
Bolaga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik turlari va unga g'amxo'rlik ko'rsatilmasligi	524
Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zulmning tarqalganligi va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmasligi	526
Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zulm va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmasligi muammosini hal qilish	528
Bolaga nisbatan qo'llaniladigan zulm va unga g'amxo'rlik ko'rsatilmasligining oqibatlari	531
Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zulm va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmasligining umumiy alomatlari	537

Zo'rvonlikning oldini olishda sog'liqni saqlash tizimiga asosan yondashuv.....	544
Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik, ularga g'amxo'rluk ko'rsatilmasligi va kambag'allik o'rtasidagi bog'liqlik.....	546
Ijtimoiy jihatdan himoyasiz oilalarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha tadbirlar.....	547
Boshqa tashkilotlar bilan hamkorlik.....	551
Eng muhim jihatlarni umumlashtirish	552
1-tavsiya: xavf omillari va himoyaviy omillar.....	553
2-tavsiya: shikastlanishlar – baxtsiz hodisalar va zo'rvonlik o'rtasidagi farqlar	555
3-tavsiya: tanaga yetkazilgan jarohatlarning zo'rvonlik yoki baxtsiz hodisadan farqi.....	556
4-tavsiya: nimalarga e'tibor qaratish lozim –indikatorlar/ko'rsatkichlar ro'yxati	557
5-tavsiya: xavotirli signallar – bolaga nisbatan zo'rvonlik, unga g'amxo'rluk ko'rsatilmasligi va zulm o'tkazilishi	559
6-tavsiya: chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalarga nisbatan jinsiy zo'rvonlik qilish mumkinligi haqidagi ogohlantiruvchi belgilar	560
7-tavsiya: bolaga nisbatan ruhiy, hissiy zo'rvonlik qo'llanilishi mumkinligi haqida ogohlantiruvchi signallar	562
8-tavsiya: zo'rvonlik va g'amxo'rluk ko'rsatilmasligining ehtimoliy indikatorlari/ko'rsatkichlari	563
11-MODUL: ALOHIDA TA'LIM EHTIYOJLARI BO'LGAN BOLALAR	564
Eng muhim g'oyalar	565
Kirish.....	567
Bola rivojlanishida imkoniyati cheklanganlikning tarqalganligi.....	569
Bolaning rivojlanishidagi cheklanishlar.....	571
Rivojlanishdagi cheklanishlarga nisbatan bugungi munosabatlar.....	580
Rivojlanishda cheklanishlar va ularning oldini olishda patronaj hamshirasining o'rnini	586
Oilalarga yordam ko'rsatishda patronaj hamshirasining o'rnini – umumiy masalalar.....	589
Oilalar bilan ishlashning yangi konsepsiyalari	595
1-tavsiya: taniqli shaxslar.....	599
2-tavsiya: o'ziga xos holatlarga bag'ishlangan veb-saytlar	603
12-MODUL: STIGMA VA DISKRIMINATSIYANI BARTARAF QILISH	604
Eng muhim g'oyalar	605
Kirish.....	607
Stereotiplar, soxta tushunchalar va diskriminatsiya.....	609
Soxta tushunchalar va diskriminatsiyaning oqibatlari.....	611
Ko'proq inklyuziyaga erishish uchun soxta tushunchalarni dekonstruksiya qilish.....	620
Oilalarga soxta tushunchalardan holi tarzda yondashuv.....	623
Asosiy g'oyalarni umumlashtirish.....	633
1-tavsiya: fotosuratlar bilan ishlash	634

2-tavsiya: fotosuratlarining yangi shakli	636
3-tavsiya: stereotiplar	637
13-MODUL: HAMKOR TASHKILOTLAR BILAN ISH OLIB BORISH.....	640
Eng muhim g'oyalar	641
Kirish.....	642
Hamkor tashkilotlar bilan ishlash shakllari	647
Strategiyalar va harakatlar	650
Xonadonlarga tashriflarni nazorat qilish.....	653
Oilalar bilan ishlash.....	655
Bolalar rivojlanishidagi qiyinchiliklar hamda ularning oilalari bilan ish olib borish.....	661
Hujjatlarni yuritish va ma'lumot berish.....	662
Qisqa xulosalar.....	666
1-tavsiya: dastlabki/yakuniy test.....	668
2-tavsiya: hamkorlar bilan ishlashga ta'sir qiluvchi omillar.....	669
3-tavsiya: hamkorlikda ishlashning afzalliklari	670
4-tavsiya: hamkor tashkilotlarning manbalarini xaritaga kiritish.....	671
5-tavsiya: dastlabki/yakuniy test javoblari	672
Foydalanilgan adabiyotlar	674

Qisqartmalar ro'yxati

JSST	Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti
MShE	Markaziy va Sharqiy Yevropa
MDH	Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi
BMT	Birlashgan Millatlar Tashkiloti
BHK	Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya
BIDR	Bolaning ilk davrdagi rivojlanishi
BXTEI	Bolalar xavfsizligini ta'minlash bo'yicha Yevropa Ittifoqi
BTO'S	Boladagi to'satdan o'lim sindromi
APA	Amerika pediatriya akademiyasi
OKB	Obsessiv-kompulsiv buzilishlar
TKD	Tug'uruqdan keyingi depressiya
YoAS	Yondama amiotrofik skleroz
SNB	Spesifik nutq buzilishi
ETS	E'tibor tanqisligi sindromi
EFTS	E'tibor yoki faollik tanqisligi sindromi
NHK	Nogironlar huquqlari to'g'risidagi konvensiya
BAJ	Bola atrofidagi jamoa
OO'Y	Oliy o'quv yurti
XFT	Xalqaro faoliyat yuritish tasnifi
OAV	Ommaviy axborot vositasi
BKIJOB	Bolalar kasalliklarini integrallashgan usulda olib borish
IKAT	BKIJOB kompyuterlashtirilgan o'quv dasturi
UNISEF	Birlashgan Millatlar Tashkilotining Bolalar jamg'armasi
BTSY	Birlamchi tibbiy sanitariya yordami
NNT	Nodavlat notijorat tashkilotlar

PET	Pozitron emissionli tamografiya
UMO	Uzluksiz malaka oshirish
OIRR	Oilaning individual rivojlanish rejası
UASH	Umumiy amaliyot shifokori
O'zR SSV	O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi
SHAM	Shaxslararo muloqot
O'RI	O'tkir respirator infeksiyalar
ORV	Oral regidratatsion vosita
HB	Hisob birligi
VPCH (virus papillomi cheloveka)	Odam papilloma virusi
DPM	Davolash profilaktika muassasalari
SANPIN	Sanitar qoida va me'yorlar
BSJ	Silga qarshi vaksina
KPK	Qizamiq, tepki, qizilchaga qarshi uch valentli tirik vaksina
KPV	Konyugirlangan pnevmokokk vaksina
Hib vaksina	Gemofil b infeksiyasiga qarshi kon'yugirlangan vaksina
OPV	Oral polimiyetli vaksina
AKDS	Ko'kyo'tal, difteriya, qoqshol
GB	Gepatit B ga qarshi vaksina
XIB	Gemofilis inflyuensiya (XIB) rotavirusli pnevmokokk inaktivlashtirilgan poliomiyelet
VBI	Vazn bo'y indeksi
ANP	Antenatal parvarish
EKO/EKU	Ekstrakorporal urug'lanish
HUV	Homilador uy varaqasi



1-MODUL:

PATRONAJ HAMSHIRA
FAOLIYATI

Kirish

Patronaj xizmatining universal-progressiv modeli haqida ma'lumotlar

Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami xizmatini modernizatsiya (zamonaviylashtirish) qilish va patronaj xizmatining yangi modeliga (andazasiga) o'tish zarurati, homilador va tuqqan ayollar hamda yosh bolalarning xonadonlariga tashrif buyurish tizimining zamonaviy sifat talablariga yetarlicha javob bermagani sababli vujudga keldi.

Markaziy va Sharqiy Yevropada, shu jumladan, O'zbekistonda olib borilgan izlanishlar natijasiga ko'ra patronaj tashriflari davomida kasalliklar, shikastlanishlar, baxtsiz hodisalar, huquqbuzarlik va zo'raonlikning oldini olishga, bolalarning jismoniy, ruhiy-ijtimoiy va hissiy rivojlanishini izdan chiqaruvchi xavflarni erta aniqlashga qaratilgan asosiy maqsadlari to'liq bajarilmaganligini aniqlagan.

Xonadonlarda o'tkaziladigan patronaj tashriflarining haddan tashqari ko'pligi (5 yoshgacha bolalar uchun 26 martadan ko'p), patronaj xizmati sifatining susayishiga sabab bo'lmoqda. Chunki tashriflar qisqa muddatli bo'lib, hamshiralalar bolaning jismoniy salomatligini baholashga, bolani navbatdagi emlashga yoki faol ko'rikka taklif qilishga qaratilgan. Hamshira ish vaqtining qolgan qismini bolaning tibbiy hujjatlarini to'ldirish yoki ko'rik vaqtidagi shifokor tavsiyalarini bajarish uchun sarflaydi.

Xonadonlarga tashrif vaqtida patronaj hamshirasi bolaning salomatligi va farovonligiga xavf soluvchi ijtimoiy xavf omillariga, kasalliklarning oldini olish, ota-ona va bolaning o'zaro bog'liqligini oshirishga yo'naltirilgan muammolarni aniqlash, ona yoki otaning depressiya holatlarini baholash, notinch oilaviy munosabatlarning mavjudligi, ota-onada ijobiy tarbiya ko'nikmalarining yo'qligi kabi muhim jihatlarga e'tiborini qaratishi kerak, bu o'z navbatida bolaning salomatligi, hayotiy barqarorligi, me'yoriy rivojlanishi va farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Patronaj hamshirasi o'zining yetarli tajribasi orqali yuqorida sanab o'tilgan xavflarni aniqlashi va ularni kamaytirishi hamda bartaraf qilish uchun aniq choralar ko'rishini lozim.

Homilador va tuqqan ayollar hamda ilk yoshdagi bolalar patronajining universal-progressiv modeli yuqoridagi va boshqa ko'plab savollarga javob beradi. Ushbu model tibbiy-ijtimoiy yo'nalishlarga qaratilgan model sifatida JSST va UNISEF tomonidan tavsiya etilgan bo'lib, u birlamchi tizim muassasalari xizmati sifatining zamonaviy talablariga javob beradi.

- Model yuqori samaraga ega va dalillarga asoslangan; modelda keltirilgan ma'lumotlar va ko'rsatmalar eng oxirgi xalqaro ilmiy ma'lumotlarga asoslanadi.
- Universal-progressiv model asoslangan hisoblanadi. Manbalardan foydalanishni muvofiqlashtiradi, chunki u xizmat ko'rsatishga differensirlashgan (qiyosiy) yondashuvni ta'minlaydi. Ilk yoshdagi bolalar, homilador va tuqqan ayollarning barchasi patronaj xizmatining universal bazali to'plamini, ba'zilar kengaytirilganini va kam hollarda intensiv xizmatlar to'plamini olishadi, bu esa ortiqcha xarajatlarning oldini oladi. Shuningdek, ilk yoshdagi bolalar uchun sarmoya kiritish inson, oila va jamiyat darajasida katta daromadlar keltiradi, chunki bu yoshda inson salomatligi va farovonligiga asos solinadi.

- Xizmatdan foydalanish imkoniyatini kengaytiradi. Patronaj xizmatlari har bir oila va istalgan oila farzandlarining manfaatlar uchun geografik, iqtisodiy, madaniy va boshqa yo'nalishlarda mavjud bo'lib, o'z vaqtida ko'rsatiladi. Ayniqsa, ijtimoiy himoyaga muhtoj oilalar farzandlari uchun imkoniyatlar yaxshilanadi. Patronaj hamshirasi tibbiy va ijtimoiy xizmatlardan (muhojir oilalar, madaniy yoki e'tiqodiga ko'ra qiyin ahvolga tushib qolgan oilalar, ijtimoiy jihatdan ajratilganlar va boshqalar) foydalanmagan oilalarga zarur ma'lumotlarni yetkazishi va sifatli xizmatlarni ko'rsatishi mumkin.
- Model mijozga yo'natirilgan, chunki bola hamda uning qiziqishlari va huquqlari xizmat markazidadir. Birlamchi tibbiy sanitariya yordam muassasalarida patronaj xizmati oilaning bolaga nisbatan qadriyatlariga zudlik bilan javob beradi, uning salomatligi va rivojlanish huquqini hurmat qilishni targ'ib qiladi. Patronaj hamshiraning kasbiy sifatleri, muloqot qilish qobiliyati, sabr-toqati, nozik va odobga asoslangan oilaviy munosabatlar usuli oilalar bilan ishonchli hamkorlik munosabatlarini o'rnatishga imkon beradi. Patronaj hamshirasining qo'llab-quvvatlovchi munosabati oilaning kuchli tomonini ochib berishga va ularning hayotdagi qiyinchiliklarni yengishiga imkon beradi.
- Xizmat ko'rsatishda tenglik va odillikni targ'ib qiladi. Bolalar va go'daklar o'limining kamayganligi, bolalar salomatligi va rivojlanishdagi asosiy ko'rsatkichlarning (istisnosiz ko'krak suti, jismoniy rivojlanish va boshqalar) yaxshilanishiga qaramay, farovonlik darajasi turlicha bo'lgan oilalar farzandlarida ushbu ko'rsatkichlardagi farq saqlanib qolmoqda. Masalan, kam ta'minlangan oilalar farzandlari orasida kamvaznlik 2,5 baravar va bo'y pastligi 1,7 baravar ko'proq uchraydi (Yevropa va sobiq SSSR davlatlari ko'rsatkichlari). Ushbu model tengsizliklarni bartaraf etadi va yashash joyidan, ota-onalarning ma'lumot darajasi yoki ijtimoiy-iqtisodiy mavqeyidan qat'i nazar har bir bola uchun hayotidagi kerakli yordamni olishga imkon beradi.
- Model xavfsiz hisoblanadi. Patronaj xizmatini ko'rsatish jarayonlarida ota-onalar va oila a'zolari to'liq va ishonchli ma'lumot olish, qaror qabul qilish va bolaning salomatligi, rivojlanishi, xavfsizligi hamda farovonligiga tahlika soluvchi xavflarni bartaraf etish bo'yicha rejalashtirish tadbirlarida ishtirok etish imkoniga ega bo'ladilar. Ota-onalar xabardorlik ma'lumotlarini olish va sog'liqni ta'minlashga erishish uchun bolaning imkoniyatlarini yuqori darajada ochib berishga rag'batlantirilgan hamkorlar sifatida ko'riladi.

Mazkur qo'llanma yangi patronaj modelining maqsadlari, vazifalari, asosiy g'oyasi, tamoyillarini tushuntiradi, shuningdek, unda ushbu modelni amaliyotga tatbiq etishda shoshilinch va noto'g'ri qadamlardan ogohlantiruvchi amaliy tavsiyalar berilgan.

BTSY muassasalarida onalar va bolalarga universal-progressiv modeli bo'yicha xizmat ko'rsatish

Tushuncha

Patronaj xizmati – patronaj hamshiralari tomonidan olib boriladigan ilk yoshdagi bolalarga, tug'uruqqacha va tug'uruqdan keyingi bo'lgan davrdagi ayollarga «xonadonga tashriflar»ni tashkil qilish hamda bajarilishini anglatadi. Oila bilan uning muhitida uchrashish mutaxassisga muammolarni tushunish va to'g'ri qaror qabul qilish uchun muhim imkoniyatlar beradi.

Homiladorlar, chilla davridagi ayollar va ilk yoshdagi bolalarga patronaj xizmatini ko'rsatishning 3 ta asosiy modeli mavjud bo'lib, ularning har biri o'z afzalliklari va kamchiliklariga ega:

1. Universal (umumiy) model – bu barcha ilk yoshdagi bolalarni, homilador va tuqqan ayollarni patronaj kuzatuv bilan qamrab oladi va ularning ma'lum yoshda hamda holatlarda zaruriy tashriflarini amalga oshiradi.
2. Progressiv (maqsadli) model – alohida ehtiyojlarga muhtoj bo'lgan tibbiy yoki ruhiy-ijtimoiy xavfi yuqori bo'lganlarni patronaj kuzatuv bilan qamrab oladi.
3. Patronajning universal-progressiv (aralash) modeli – «xonadonga tashriflar»ni o'z ichiga oluvchi aralash model bo'lib, u universal va maqsadli modellarning afzalliklarini birlashtiradi, cheklovlarni yengib o'tib, samarasini oshiradi.

Universal-progressiv modelga binoan mutaxassisning uylarga tashrifi bo'yicha universal (umumiy) xizmatlar butun oila uchun xizmat qilsa, progressiv xizmatlar (maqsadli) esa xavf va ehtiyojlarni baholash asosida oilaning ba'zi a'zolariga taqdim etiladi.

Bolalarning optimal o'sishi va rivojlanishini ta'minlash maqsadida g'amxo'rlik qilishlari uchun ijtimoiy-iqtisodiy qiyinchiliklar, ruhiy-ijtimoiy stress holatlar va boshqa noqulayliklarni (bolani ovqatlantirishdagi, rivojlanishdagi, xavfsiz muhitni ta'minlashdagi qiyinchiliklar va boshqalarni) boshidan kechiradigan oilalarga kengaytirilgan yordam ko'rsatiladi.

Bolalari juda himoyasiz bo'lgan oilalar uchun intensiv yordam ko'rsatiladi, xavfni kamaytirish uchun sog'liqni saqlash, ijtimoiy va ta'lim xizmatlarining o'zaro hamkorlikdagi ko'magi zarur bo'ladi. BTSY muassasalarida bolalarga patronaj xizmatning universal-progressiv modelining sxemasi 1-ilovada keltirilgan.

Amaliyotga tatbiq etishga asos

Patronaj xizmatiga universal-progressiv modelining tatbiq etilishi uchta qadamli asosga ega.

1. Bola miyasining rivojlanishi uchun xavfsiz, rag'batlantiruvchi va hissiy jihatdan iliq muhitning ahamiyati, ilk hayot tajribasini shakllantirish, rivojlanadigan bolaning miyasiga stressning salbiy ta'siri va boshqa bir qator ilmiy kashfiyotlar bola ona qornidaligidan boshlab to 5 yoshli bo'lgunga qadar zaiflik va imkoniyatlar darchalari mavjudligini ko'rsatadi. Ilk bolalik davrida zaif tomonlarni bartaraf etishga va imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan choralar bolaning hayoti davomida eng yuqori natijalarga erishishiga olib keladi.

2. Bu davrda bolaning salomatligi va rivojlanishining asosiy vositachisi uning ota-onasi va oila a'zolaridir. Bolaning oilasi bilan tanishish uning xonadonida o'tkazilganida, ushbu oilaning muammolarini to'liq tushunib yetish va qiyinchiliklarni yengish strategiyasini to'g'ri tanlash imkonini beradi.
3. Patronaj tashriflariga, ayniqsa, homilador hamda tuqqan ayollar, ota-onalar va bolalar ko'proq muhtoj bo'ladilar. Ular aksar hollarda sog'liqni saqlash, ijtimoiy himoya (jumladan, bolalarni himoya qilish) hamda ta'lim tizimining «zaifliklari»ga duchor bo'lishadi.

Patronaj xizmati yangi modelining muhim xususiyatlari:

- ota-ona bolaning birinchi tarbiyachisidir;
- har qanday oilada bolalarining kelajagiga umid qilinadi, ammo oilalar o'z farzandlarini ushbu maqsadga erishish yo'lida qo'llab-quvvatlashlarida farqlar mavjud; bolaning oila tomonidan qo'llab-quvvatlanishi uning rivojlanish natijalariga oilaning ijtimoiy-iqtisodiy mavqeyidan ko'ra ko'proq ta'sir ko'rsatadi;
- barcha ota-onalar o'z farzandlarining o'sib rivojlanishini va hayotidagi muvaffaqiyatlarini qo'llab-quvvatlash uchun yetarli imkoniyatga egadirlar, lekin ularning ko'pchiligiga ushbu imkoniyatlarni ochib berish uchun yordam kerak;
- yordamni amalga oshirish uchun har bir oila u qanday og'ir sharoitda bo'lishidan qat'i nazar o'z farzandiga eng yaxshi hayotiy yo'lni bera oladi;
- ota-onalarga teng hamkor sifatida munosabatda bo'lish to'g'ri hisoblanadi;
- patronaj hamshiralari oilaning ehtiyojlarini baholashi va vaziyatni to'liq tushunishi, kuchli xususiyatlarni qo'llab-quvvatlashi orqali (proaktiv yondashuv) oilaning barqarorligini oshirishda va bolalar hamda oilalarning hayot sifatini yaxshilashda yordam berishlari mumkin. Bunday yondashuvda oila «iste'molchi»dan faol hamkorga aylanadi;
- «Har qanday ota-ona bilan aloqa o'rnatish va ishlash qiyin» bo'lishi mumkin, ammo ota-ona va oilalar bilan munosabatlarni o'rnatish uchun asosiy mas'uliyat mutaxassislarga yuklanadi;
- ota-onalarga o'ziga xos yondashuv qo'llaniladi, ularni umumlashtirish va ularga jinsi, millati, oilaviy ahvoli hamda ma'lumoti yoki moddiy boyligi asosida yorliqlarni yopishtirish yaramaydi.

Patrona yangi modelining an'anaviysidan farqi

Patronaj qatnovining soniga emas, balki uning bajarilish sifatiga urg'u beriladi:

- «Muammoni aniqlash va yo'naltirish» tamoyilidan «muammoni keltirib chiqaradigan xavfni o'z vaqtida aniqlash va yo'qotish yoki sezilarli darajada kamaytirish» tamoyiliga o'tiladi;
- kasallikni va tibbiy muammolarni aniqlash bilan chegaralanmasdan, balki tibbiy, ijtimoiy, ma'rifiy va boshqa sog'liqni mustahkamlashga qaratilgan tadbirlar majmuasiga urg'u beriladi;
- bolaning nafaqat jismoniy salomatligiga, balki ruhiy-hissiy, ijtimoiy rivojlanishi, xavfsizligi va farovonligiga e'tibor qaratiladi;
- bola salomatligi oila va atrof-muhitdan ajratilgan holda emas, balki oila (masalan, ota yoki

onada ruhiy tushkunlik holatlari mavjudligida, beparvolik yoki shafqatsiz munosabatda) va mahalla aralashuvida ko'rib chiqiladi;

- bolaning ota-onasi va oila a'zolari bilan teng huquqli hamkor aloqalarni o'rnatish, ularga patronaj hamshiralari ko'rsatmalariga so'zsiz rioya qilishga majbur bo'ysunuvchilar sifatida qaramaslik;
- patronaj hamshirasi yakka holda ishlamaydi, u shifokor, bosh hamshira, muassasa rahbari, ijtimoiy xodim, psixolog, pediatr va boshqa mutaxassislardan iborat guruh a'zosi hisoblanadi. Ushbu ishchi guruh mahsuli boshqa bo'limlar va bo'lim ichidagi samarali o'zaro aloqalar orqali rivojlanadi;
- patronaj hamshirasi mavjud xizmatlar va bolaning ehtiyojlarini bog'lovchi oilaning asosiy ishonchli vakiliga aylanadi. Oila nazarida «shifokordan keyingi ikkilamchi shaxs» roliga chek qo'yiladi.

Asosiy tamoyillar

Universal-progressiv modelning asosiy maqsadi ota-onalar va ularning yaqinlari farovonligi bilan bog'liq ravishda bolalarning salomatligi va farovonligini himoya qilish hamda rivojlantirishdir.

Oiladagi vaziyat bolaga kuchli ta'sir qilishini, o'z navbatida oiladagi vaziyatga esa yashash joyidagi muhit va ko'pgina boshqa shart-sharoitlar ta'sir etishini inobatga olib patronaj hamshira jamiyatning barcha qatlamlari bilan ishlashiga to'g'ri keladi va bola hamda uning qiziqishlari va huquqlari doimo asosiy e'tibor markazida bo'ladi.

Patronajning yangi modelini amaliyotga muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi tamoyillarga rioya qilish kerak:

1. Eng muhtojlar bilan aloqa o'rnatish va ularga ko'proq e'tibor berish kerak. Odatda, eng muhtoj oilalar mavjud xizmatlar bilan kam ta'minlanadilar.
2. «Muammolar va yo'nalishlarni aniqlash» mexanik modelidan «xavf omillarini baholash va muammo yuzaga kelmasidan oldin harakat qilish» modeliga o'tiladi, ya'ni xavfning oldini olishga yo'naltirilgan yondashuvga o'tiladi. Patronaj hamshira bolaning asosiy ehtiyojlarini baholaydi.
3. Turli xil bo'limlar, sog'liqni saqlash, mahalla, ta'lim va ijtimoiy ta'minot alohida xizmatlar o'rtasida vazifalarning taqsimlanishini yengib o'tishni, tarmoqlar ichra va boshqa tashkilotlar bilan hamkor aloqalarni rivojlantiradi.
4. Patronaj hamshiralarning kasbiy mahorati rivojlantiriladi.
5. Patronaj xizmatlarining tegishli boshqarilishi ta'minlanadi.

Kutiladigan natijalar

Patronaj xizmatining universal-progressiv modelini amaliyotga muvaffaqiyatli tatbiq etish orqali bola, ota-ona, oila va jamiyat tarafidan ijobiy natijalarga erishish mumkin.

Bolalar tomonidan:

Neonatal ko'rsatkichlarning yaxshilanishi (ya'ni kamvaznlik, vaqtdan oldin tug'ilish, tug'ma rivojlanish nuqsonlari bilan tug'ilishning kamayishi), ovqatlantirish, o'sishning yaxshilanishi, kasallanish va o'lim

holatlarining pasayishi, emlanish ko'rsatkichlari, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishning yaxshilanishi, shikastlanishlar, nogironlik va bolalarni tashlab ketish, ularga nisbatan shafqatsiz munosabat va zo'raonlikning kamayishi.

Ota-ona va oila tomonidan:

Homiladorlik davrida parvarishni yaxshilash va akusherlik asoratlarining oldini olish, bolalarni ovqatlantirish bo'yicha ota-onalarning ko'nikmalari va bilimlarini oshirish (ko'krak bilan emizish va qo'shimcha ovqatlantirish), tibbiy yordamga murojaat qilish ko'rsatkichlarini yaxshilash, ota-onalarning yuqumli kasalliklarning oldini olish haqidagi tushunchalarini va ularning bolalari bilan bog'liqligi hamda ularni rivojlantirish bo'yicha amaliy bilimlarini oshirish, xavfsiz uy sharoiti, o'zgacha rivojlanadigan bolalarning oilalarini qo'llab-quvvatlashlarini yaxshilash, ota-onalarning stress darajasi, onalarning depressiya holatlari va tashvishlarini kamaytirish.

Jamiyat tomonidan:

Tibbiy xizmatlar xarajatini kamaytirish, maktabga tayyorlanish sifatini va o'zlashtirish darajasini, rivojlanish ko'rsatkichlarini oshirish, immunizatsiya orqali boshqariladigan kasalliklarni davolash xarajatlarini kamaytirish, shifoxonada davolanish bilan bog'liq xarajatlarni pasaytirish, ota-ona qaramog'isiz qolgan va zo'raonlikdan aziyat chekkan bolalarning parvarishi uchun kerakli xarajatlarni kamaytirish, jinoyatchilik va giyohvandlik bilan kurashishga bog'liq xarajatlarni kamaytirish, suitsid holatlarini kamaytirish.



Universal-progressiv modelini amaliyotga tatbiq etish

Patronaj xizmatining universal-progressiv modeli UASH, pediatr va akusher-ginekolog ishlaydigan hududda tatbiq etilishi mumkin, chunki patronaj xizmati oilaning barcha darajasida olib boriladi. Shuningdek, ayollar va bolalarning ruhiy ahvoriga ko'ra murojaat uchun tuman ko'p tarmoqli poliklinikalarida ruhshunos mutaxassisning bo'lishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Har bir shifokorga 2 ta hamshira biriktirilgan bo'lib, ular biriktirilgan aholiga universal-progressiv model bo'yicha tibbiy xizmat ko'rsatadi.

Patronaj hamshiralari xizmatini tashkillashtirganda ularning oila bilan samarali ishlashi uchun yetarli vaqt sarflay olish imkoniga ega bo'lishini hisobga olish zarur. Bolalardagi xavflarni birlamchi baholashga va oilani o'qitishga o'rtacha 40–60 daqiqa vaqt kerak bo'lsa, individual reja bo'yicha qayta tashriflar uchun bajariladigan ish hajmiga qarab 15–30 daqiqa vaqt sarflanadi. Shunday qilib, patronaj hamshirasi o'zining 3 soatli tashriflari uchun ajratilgan ish soatida 2–3 ta xonadonga tashrifni sifatli bajara oladi.

Patronaj hamshiralari zarur bo'lgan xizmatlarni ko'rsatishi uchun yetarli bilim, ko'nikmalarga va yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lishlari lozim. Muassasada hamshiralari o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishi, amaliyotida uchragan holatlarni muhokama qilishi, turli tarqatma materiallari va hujjatlarni saqlashi uchun xona ajratilgan bo'lishi lozim. Patronaj hamshiralarning faoliyatini tashkillashtirishda ishining samarasini oshirish uchun ularni kerakli materiallar to'plami bilan ta'minlash zarur (bo'y o'lchagich, qo'l tarozisi, santimetrli lenta, 2 turdagi harorat o'lchagich, ya'ni termometrlar — tana va xona haroratini o'lchash, tonometr, qo'lni dezinfeksiyalovchi vosita, birinchi yordam ko'rsatish uchun dorilar to'plami). Har bir patronaj hamshirasi kerakli ma'lumot manbalari (ushbu amaliy qo'llanma, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, broshyuralar, eslatmalar va boshqalar) bilan ta'minlanishi lozim.

Ushbu modulning tatbiq etilishiga to'sqinlik qiluvchi omillar

Ba'zi omillar patronaj hamshira faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi va samaradorligini pasaytiradi. Shifoxonaga zudlik bilan yotqizishni talab etadigan asosiy savollar, ya'ni bolalar kasalliklarini integrallashgan usulda olib borish, onaning ko'krak suti bilan boqishi, qo'shimcha ovqatni me'yorlar asosida kiritish, yangi tug'ilgan chaqaloq holatini baholash, xavf belgilari va holatlarini aniqlash hamda boshqalar bo'yicha patronaj hamshiralarning yuqori bo'lmagan bilimi va ko'nikmalarining yetishmasligi, modelning tatbiq etilishini sekinlashtirishi mumkin. Asosiy bilimlarsiz ushbu modelni yanada ilgari surish mumkin emas. Quyida keltirilgan holatlar tatbiq etishda to'siq bo'lishi mumkin.

- **Patronaj hamshirasining shaxslararo muloqot ko'nikmalarining zaifligi.** Oila bilan ishonchli munosabatlarni o'rnatish asosiy maqsadlardan biri sanaladi. Oila a'zolari va patronaj hamshiraning o'zaro munosabatini to'g'ri shakllantirmasdan turib model samarali ishlamaydi, undan tashqari bola va patronaj hamshirasiga tahlika solishi mumkin. Oila tomonidan bu masalaga mas'uliyat va hamkorlik yo'lga qo'yilmasa, boqimandalik kabi salbiy munosabatlarni yuzaga keltiradi. Ishonch bildirgan oilalar oldidagi mas'uliyatni his qilgan holda patronaj hamshiralari majburiyatlari yoki insoniy imkoniyatlar chegarasidan tashqari muammolarini hal qilishga urinishganida ruhiy-hissiy charchash holatlari kuzatilishi mumkin. Bu holatlarda qo'llab-quvvatlovchi

maslahatlar, kuratorlik o'tkazilmasa, patronaj hamshirasini ishga bo'lgan xohish va qiziqishi yo'qolib boradi.

- **Tashkilot rahbariyatining qo'llab-quvvatlamasligi.** Patronaj hamshiralari hududlaridagi oilalarda aniqlagan xavflarini to'g'ri tushunish va nazorat etish uchun tashkilot rahbarlari modullar asosida o'qitilishi zarur. Bu bilan rahbarlar modullarning asosiy g'oyalari tushunishlari, guruh (komanda)da ishlashni rivojlantirishlari, qo'llab-quvvatlovchi kuratorlik va hamkorlikda ishlashni shakllantirish bilan hududlarda mavjud imkoniyatlardan (NNT, qo'llab-quvvatlovchi guruhlar va tashabbuskorlar) yuqori darajada foydalanish uchun sharoit yaratadilar. Rahbarlarning bunday faoliyati olinadigan natijalarning samaradorligini ta'minlaydi.
- **Patronaj hamshiralarning uzluksiz kasbiy malakasini oshirish tizimining yo'qligi.** Patronaj hamshirasi bir marta seminarida o'qitilib, darhol hamma narsani bajaradi, ulguradi va xatoliklarga yo'l qo'ymaydi, deb o'ylash noto'g'ridir. Patronaj hamshiralari seminarlarda birlamchi bilim va ko'nikmalarni oladi, xavflarni aniqlash, oilaning individual rejasini tuzish va bajarishni kundalik amaliyotida foydalanishi jarayonida mustahkamlaydi.

Patronaj hamshiraning kundalik bajaradigan ishlarini tuzish va tashriflarni rejalashtirish

Patronaj tashriflarning to'g'ri rejalashtirilishi patronaj xizmatlarning o'z vaqtida ko'rsatilishi va to'liq qamrovda olib borilishini ta'minlaydi. Ma'lum bir hudud aholisini ro'yxatdan o'tkazish ma'lumotlari va birlashtirilgan aholining ro'yxati rejaning manbasi bo'lib xizmat qiladi.

2 xil reja tuziladi: universal tashriflar (oylik reja, bajarilish nazorati har haftada) va kuchaytirilgan progressiv xizmatlar (kunlik reja). Rejani to'g'ri tuzish va uni to'g'ri bajarish monitoringini katta hamshira va umumiy amaliyot shifokori/pediatr nazorat qiladi. Katta hamshira rejani tuzishda va ma'lumotlarning yetkazilishi bilan rejaga o'zgartirishlar kiritishda faol ko'maklashadi (1-ilova).

Shunday qilib, patronaj tashriflarning universal modeli barcha bolalar va homilador ayollarni qamrab olishni ko'zda tutadi. Tashriflar soni: patronaj hamshirasi homilador ayolga 2 marta, ya'ni homiladorlikning 12-haftasi va 32-haftasida tashriflarni amalga oshirsa, oilada 5 yoshgacha bolalari bo'lgan xonadonlarga esa 12 ta tashriflarni, shuningdek, chilla davridagi ayollar uchun ham 3 marta – tug'uruqxonadan chiqqandan so'ng birinchi 3 kunida, tug'uruqdan keyin 15-kunda va tug'uruqdan keyingi 1-oyda tashriflarni amalga oshiradi (1-rasm).

Xavf aniqlanmagan oilalarga universal modelda ko'rsatiladigan xizmatlar (ota-onalik ko'nikmalarini shakllantirish, bola parvarishi va tarbiyalash bo'yicha ma'lumotlar taqdim etish, ishonchli bog'liqlik mohiyatini tushuntirish, ko'krak suti bilan boqish, qo'shimcha ovqatlantirish, xavfsiz muhit, o'yinlar o'ynalishi, so'zlashish, jismoniy va ruhiy-hissiy rivojlanish va boshqalar) olib boriladi.

1-rasm. Universal progressiv model

TAVSIYA ETILADIGAN MODEL=UNIVERSAL+PROGRESSIV

UNIVERSAL - chegaralangan tashriflar bilan barchani qamrab oladi

Barcha homilador ayollar
2 ta tashrif

1. Homiladortlikning 12-haftasida
2. Homiladortlikning 32-haftasida

Barcha tug'uruqdan keyingi davrdagi ayollar (tug'uruqdan keyingi birinchi 42 kun)

3 ta tashrif

1. Tug'uruqxonadan chiqqandan so'ng, birinchi 3 kunida
2. Tug'uruqdan keyin 15-kunda
3. Tug'uruqdan keyin 1-oyda (chaqaloqlar tashrifi bilan birgalikda olib boriladi)

Barcha 5 yoshgacha bolalari bo'lgan oilalar
12 ta tashrif

1. Tug'uruqxonadan chiqqandan so'ng birinchi 3 kunida
2. Hayotining 15-kuni
3. 1 oy
4. 3 oy
5. 6 oy
6. 9 oy
7. 12 oy (1 yosh)
8. 18 oy (1 yosh 6 oy)
9. 21 oy (2 yosh)
10. 36 oy (3 yosh)
11. 48 oy (4 yosh)
12. 60 oy (5 yosh)

Xavf guruhidagi homiladorlar



Xavf guruhidagi tug'uruqdan keyingi davrdagi ayollar



Xavf guruhidagi 5 yoshgacha bolalari bo'lgan oilalar



INDIVIDUAL REJAGA KO'RA

Mazkur jarayonni amalga oshirish maqsadida xonadonga tashrif vaqtida uning ahvoli va holatini chuqur anglash mumkin, bu esa quyidagilarga yaxshi asos bo'ladi:

- haqiqiy holatni baholash;
- oilaning kuchli tomonlari yoki jihatlarini aniqlash;
- alohida odamlar bilan ishlash;
- odatdagi qiyinchiliklarning oldini olish uchun chora topish;
- ota-onalarning bolalar parvarishida ishtirok etishini ta'minlash.

Bolalar mavjud bo'lgan oilalarga tashrifni amalga oshirishda patronaj hamshirasi har doim o'z ishini umumiy xavf belgilarini tekshirishdan boshlashi kerak va biror-bir umumiy xavf belgisi yoki kasallik belgilari aniqlansa, tez yordam xizmatini chaqirishi yoki zudlik bilan shifokor qabuliga yuborishi lozim. Kasallik va umumiy xavf belgilari aniqlanmasa, patronaj hamshirasi o'z ishini universal model rejasiga ko'ra davom ettiradi. Homilador va tuqqan ayollarga tashrif ham shu ketma-ketlikda olib boriladi, kasallik belgilari bo'lgan ayollar shifokor qabuliga jo'natiladi, kasallik alomatlari yo'q bo'lsa, universal model bo'yicha xizmat ko'rsatiladi (2-rasm).

2-rasm. Xonadonga tashrif vaqtida birlamchi baholashni o'tkazish algoritmi



Patronaj hamshirasi xonadonlarga tashrif vaqtida universal model asosida homiladorlar, tuqqan ayollar va 5 yoshgacha bo'lgan bolalarda xavf omillarini baholashi lozim. Xavf omillarini baholash uchun yo'riqnomalar ishlab chiqilgan. Har bir yo'riqnomada baholashning maqsadi, algoritm harakatlari berilgan bo'lib, xavfni qanday baholash, hatto bitta xavf aniqlanganda ham nimalar qilish kerakligi bo'yicha ma'lumotlar bayon qilingan.

Homilador ayollarda xavf omillarini aniqlash uchun quyidagi 7 ta yo'riqnoma ishlab chiqilgan:

1. Homilador ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar borligini aniqlash.
2. Homiladorlik davrida noto'g'ri ovqatlanish omillarini aniqlash.
3. Homiladorlik davrida depressiyani aniqlash.
4. Homiladorlikkaacha bo'lgan xavfli omillarni aniqlash.
5. Homilador ayolda xavf omillarini aniqlash.
6. Homiladorlikda zararli odatlar xavfini aniqlash.
7. Homilador ayolda ijtimoiy xavflarni aniqlash.

Patronaj hamshirasi yuqorida ko'rsatilgan xavf omillarini ayolga savollar berish va uning ahvolini baholash orqali aniqlashi kerak. Har bir tashrifda barcha xavf omillari 7 ta yo'riqnomadan foydalangan holda baholanishi zarur.

Biroq 1-yo'riqnoma «Homilador ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar borligini aniqlash» asosida xavf omillari aniqlansa, patronaj hamshirasi baholashni to'xtatishi va homilador ayolni malakali yordam olishga yo'llashi kerak.

Homilador ayolda birorta ham xavf omili aniqlanmasa, patronaj hamshirasi 1-jadvalda keltirilgan mavzulardan bittasini tanlashi yoki homilador ayolni qiziqtirgan mavzu asosida maslahat o'tkazishi lozim.

Har qanday xavf aniqlanishi zahoti patronaj hamshirasi progressiv modelga o'tishi va katta hamshira, UASH yoki akusher-ginekolog, zarurat bo'lsa, bo'lim boshlig'i bilan birgalikda mazkur ayolni olib borish bo'yicha individual reja ishlab chiqishi kerak.

Tuqqan ayol yoki ota-ona va 5 yoshgacha bolada xavf omillarini baholash uchun quyidagi 14 ta yo'riqnoma ishlab chiqilgan:

1. Bola va chilla davridagi ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilarni aniqlash.
2. 6 oygacha bo'lgan bolalarni istisnosiz ko'krak suti bilan emizishning muammolarini aniqlash.
3. 6 oydan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning qo'shimcha ovqatlantirish muammolarini aniqlash.
4. Bolada emlash bilan bog'liq bo'lgan muammolarni aniqlash.
5. Ota-ona va bola orasida ishonchli bog'liqlikning yo'qligi xavfini aniqlash.
6. Bola tarbiyasida otalarning ishtiroki bo'lmasligi xavfini aniqlash.
7. Bolaning rivojlanishi uchun rag'batlantiruvchi muhit yetishmasligini aniqlash.
8. Ota-onalarda depressiya holatini aniqlash.
9. Bola uchun xavfsiz muhitni yaratish, jarohatlar va baxtsiz hodisalarning oldini olish.
10. Bolaga nisbatan e'tiborsizlik, qo'pollik va zo'raonlik munosabatlarini aniqlash.
11. Bolada nutq rivojlanishining kechikishini aniqlash.

12. 5 yoshgacha bo'lgan bolalarda yirik va mayda motorika rivojlanishining muammolarini aniqlash.
13. Bolalarning ijtimoiy-ruhiy rivojlanish muammolarini aniqlash.
14. Bolalarda ijtimoiy xavfni aniqlash.

Xonadonlarga tashrif buyurishdan oldin patronaj hamshirasi tayyorlanib olishi kerak. Yo'riqnomalarda baholash uchun muhim bo'lgan barcha ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, ular patronaj hamshirasiga yordam beradi.

Yo'riqnomalarda xavf omillari ko'rsatilgan, patronaj hamshirasi tuqqan ayol yoki 5 yoshgacha bolaning ota-onasiga savollar berish va ularning ahvolini tekshirish orqali baholashi lozim. Har bir tashrifda barcha xavf omillari 14 ta yo'riqnomadan foydalangan holda baholanishi zarur.

Biroq 1-yo'riqnoma «Bola va chilla davridagi ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilarni aniqlash» asosida xavf omillari aniqlansa, patronaj hamshirasi bolani yoki tuqqan ayolni malakali yordam olishga yuborishi kerak.

Patronaj hamshirasi 1 soat davomida 14 ta xavf omilini baholashga ulgurmasligi mumkin, bunday holatlarda u xonadonga ertasi kuni qayta tashrif buyurishi va baholashni tugatishi lozim.

Ba'zi yo'riqnomalar muayyan yoshli bolalarga tegishlidir, masalan, 6 yoshgacha bo'lgan bolalarni istisnosiz ko'krak suti bilan emizishning muammolarini aniqlash.

Agar universal model asosidagi tashrif vaqtida bolaning yoshi 6 oydan katta bo'lsa, 2-yo'riqnomadan foydalanilmaydi.

Shu kabi holat 4-yo'riqnomaga ham tegishli, agar bolaning yoshi 16 oylik va u taqvimga asosan emlangan bo'lsa, «Bolada emlash bilan bog'liq bo'lgan muammolarni aniqlash» boshqa ishlatilmaydi.

Yo'riqnomalar bolalarning yoshiga asosan baholashga qaratilgan, shu tufayli patronaj hamshirasi yo'riqnomada bayon qilingan ko'rsatmalarga rioya qilishi kerak. Masalan, «6 oydan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarni qo'shimcha ovqatlantirish muammolarini aniqlash» bo'yicha 3-yo'riqnoma qadamlarni tashlash algoritmgiga ega, agar xonadonga tashrif vaqtida bola 1 yoshga to'lgan bo'lsa, algoritmgaga asosan 5-qadamda ko'rsatilgan xavf omillari baholanadi, boshqa qadamlar baholanmaydi. Shunday qilib, ko'p savolnomalar bolaning yoshiga asosan faqat tegishli qismidan foydalanishni talab qiladi.

Agar bola maktabgacha ta'lim muassasasiga qatnay boshlagan bo'lsa, patronaj hamshirasi xonadonlarda tashriflarni o'tkazmaydi, ushbu bolani olib borish maktabgacha ta'lim muassasasining tibbiy xodimlariga yuklatiladi.

Agar birorta ham xavf omili aniqlanmasa, patronaj hamshirasi 1-jadvalda keltirgan mavzulardan bittasini tanlashi yoki uning fikricha muhim bo'lgan va ota-onalarni qiziqtirgan mavzu asosida maslahat o'tkazishi lozim.

Har qanday xavf aniqlanishi zahoti patronaj hamshirasi progressiv modelga o'tishi va katta hamshira, UASH yoki akusher-ginekolog, zarurat bo'lsa, bo'lim boshlig'i bilan birgalikda mazkur bolani yoki tuqqan ayolni olib borish bo'yicha individual reja ishlab chiqishi kerak.

Patronaj tashriflarning muddati, muhokama va maslahat uchun tavsiya etiladigan mavzular 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval. Kasallikning xavf belgilari va xavf omillari bo'lmagan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarga, homilador hamda tuqqan ayollarga universal tashriflarining muddatlari va muhokama uchun mavzulari

Tashrif soni	Tashriflar muddati	Xavf omillari topilmaganda maslahat va muhokama uchun mavzular
1.	Homiladorlikning 12-haftasida	<ul style="list-style-type: none"> • Homiladorlikdagi xavfli belgilar • Ratsional ovqatlanish • *
2.	Homiladorlikning 32-haftasida	<ul style="list-style-type: none"> • Homiladorlikdagi xavfli belgilar • Ko'krak bilan emizish • Tug'uruqqa tayyorgarlik
3.	Bola tug'uruqxonadan chiqqach birinchi 3 kun ichida va tuqqan ayol	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Ko'krak bilan emizish • Chilla davridagi ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar
4.	Bola hayotining 15-kunida va tuqqan ayol	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Ko'krak bilan emizish • Onaning ratsional ovqatlanishi • Chilla davridagi ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar
5.	Bola 1 oyligida va tuqqan ayol	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Emlash • Bolaning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish • * • Chilla davridagi ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar
6.	3 oylik	<ul style="list-style-type: none"> • Emlash • Bolada mayda, yirik motorikaning va nutqning rivojlanishi • Onaning ratsional ovqatlanishi • *
7.	6 oylik	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Emlash • Atrof-muhit xavfsizligi • Qo'shimcha ovqat kiritish • *
8.	9 oylik	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Atrof-muhit xavfsizligi • Qo'shimcha ovqat kiritish • Bolaning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish • Bolada mayda, yirik motorikaning va nutqning rivojlanishi • *

9.	12 oylik	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Bolaning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish • Ovqatlanishda oila dasturxoniga o'tish • Bolada mayda, yirik motorikaning va nutqning rivojlanishi • Bolaning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish • *
10.	18 oylik	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Atrof-muhit xavfsizligi • Bolaning ratsional ovqatlanishi • Nutqning rivojlanishi • Bolaning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish • *
11.	24 oylik**	<ul style="list-style-type: none"> • Atrof-muhit xavfsizligi • Bolaning rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish • Nutqning rivojlanishi • Bolaning ratsional ovqatlanishi • *
12.	36 oylik**	<ul style="list-style-type: none"> • Boladagi umumiy xavf belgilari • Atrof-muhit xavfsizligi • Nutqning rivojlanishi • Bolaning ratsional ovqatlanishi • *
13.	48 oylik**	<ul style="list-style-type: none"> • Atrof-muhit xavfsizligi • Nutqning rivojlanishi • *
14.	60 oylik**	<ul style="list-style-type: none"> • Atrof-muhit xavfsizligi • Nutqning rivojlanishi • *

Izoh:

1. Patronaj hamshirasi tegishli yosh guruhlarida maslahat berish uchun taklif qilingan mavzulardan shu oila uchun o'rinli deb hisoblagan mavzuni tanlashi mumkin.
2. * - Yuqumli kasalliklarning oldini olish bo'yicha maslahatlar (faslga bog'liq: ORK, ich ketish, gepatit) epidemiologik vaziyatga mos olib boriladi.
3. ** - Agar bola maktabgacha ta'lim muassasasiga qatnay boshlagan bo'lsa, patronaj hamshirasi xonadonlarda tashriflarni o'tkazmaydi, ushbu bolani olib borish maktabgacha ta'lim muassasasining tibbiy xodimlariga yuklatiladi.

To'g'ri tashkil etilgan patronaj xizmati qayta-qayta xonadonlarga tashrif qilish zaruratini qoldirmaydi (albatta, favquloddagi holatlar bundan mustasno), chunki patronaj hamshirasi har kuni rejaga muvofiq xavfni baholash va ota-onalarni o'qitish kabi ishlarni olib boradi. Shuningdek, patronaj hamshirasi bolalarni emlash bo'yicha mavzular o'tkazganda bolani emlashga chaqirish maqsadida ota-onaning telefon raqamlarini olishi va emlash kunlarida ularga qo'ng'iroq qilib, chaqirishi mumkin bo'ladi.

Homilador, tuqqan ayol va 5 yoshgacha bolalari bo'lgan ota-onalarning ehtimoliy ehtiyojlari

Patronaj hamshirasi xonadonlarga tashrifni amalga oshirganda bolani uning tabiiy muhitida ko'rish kabi noyob imkoniyatga ega bo'ladi. Bolani uning tabiiy muhitida kuzatish, uni o'rab turgan uy sharoiti va jihozlarini, ota-onasining o'zaro va oilaning boshqa a'zolari orasidagi hamda bolaga nisbatan bo'lgan munosabatlarini kuzatish, patronaj hamshirasiga bolani oila sharoitida ko'rish, salomatligi, rivojlanishi va xavfsizligiga ta'sir etuvchi omillarni chuqurroq anglash imkoniyatini beradi. Shuningdek, xonadonlarga tashriflar bolani qo'llab-quvvatlash uchun oilada va hamjamiyatda mavjud kuchli tomonlar hamda manbalarni aniqlashga ham yordam beradi.

Patronaj hamshirasining asosiy maqsadi – bolaning barkamol o'sishi, uning qiziqishlari va o'z qobiliyatini namoyon etish huquqini himoya qilishdan iboratdir. Patronaj hamshirasi 5 yoshgacha bo'lgan bolalari bor xonadonlarga tashrif vaqtida bolaning birlamchi ehtiyojlari qanchalik qondirilganligi, bolaning sog'lom va barkamol rivojlanishini hamda xavfsizligini ta'minlash uchun oilaning ijtimoiy, ma'naviy va moddiy holatini o'rganadi va qaysi turdagi yordamga muhtojligini baholaydi.

Ehtiyomand oilalarda yashovchi bolalarda, ya'ni kam ta'minlangan, yetarlicha ta'lim olmagan yoki zararli odatlari mavjud ota-onalar bilan yashovchi bolalarda ularning rivojlanishiga ta'sir etuvchi xavfli omillar ko'p uchraydi. Bunday bolalar BTSYning patronaj xizmatidan alohida e'tiborni talab etadi.

Shuni unutmaslik kerakki, kattalar va bola o'rtasida ishonchli bog'liqlikning yo'qligi, jumladan, kattalarning e'tiborsizligi, bolaga mehrning yo'naltirilmaganligi, to'g'ri parvarish va tarbiyalash bo'yicha ota-onalik ko'nikmalarining mavjud emasligi, bola tarbiyasiga otaning jalb etilmaganligi, bir yoki ikki ota-onaning depressiya (tushkunlik) holati, e'tiborsizlik va zo'ravonlik kabi munosabatlar deyarli barcha oilalarda uchrashi mumkin. Bunday holatlar iqtisodiy ko'rsatkichlari, ya'ni daromadlari yuqori bo'lgan oilalarda ham kuzatiladi. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda barcha homilador hamda tuqqan ayollar va erta yoshdagi bolalarni xonadonlariga tashrifning universal qamrovi zarur, unda xavfli omillarni baholashga deyarli chuqurroq yondashuv hamda har bir oila va har bir holatga individual yondashuvlar o'tkazilishi o'ta muhim hisoblanadi.

Muammolar yechimida individual yondashuvni ta'minlash uchun patronaj hamshirasi har bir holatda bola ehtiyojini baholashi va oila muhtoj bo'lgan yordam turini aniqlashi lozim. Xonadonlarga tashrifda, ota-onalar va boshqa kattalar bilan suhbat o'tkazishda patronaj hamshirasi doim o'ziga savol berishi kerak: «Mazkur holat bolaga qanday ta'sir o'tkazmoqda?», «Bolaning to'g'ri ovqatlanishi, xavfsizligi, iliq hissiy munosabat, bog'liqlikni rivojlantirishi, harorat rejimi va gigiyenasi kabi ehtiyojlari qondirilmoqdami?», «Bolaga yetarlicha e'tibor qaratilganmi (birga o'ynash, gaplashish, kitob o'qib berish va hokazolar)?», «Agar salbiy holatlar kuzatilsa, bolada qanday asoratlar bo'lishi mumkin?», «Ota-onalarda qanday imkoniyatlar mavjud?», «Nimani ular o'zlari hal qila oladilar, qayerda ularga yordam berish lozim?» (Oila ehtiyojlarini aniqlash bo'yicha namunaviy jadval mazkur modulning 2-jadvalida yoritilgan).

2-jadval. Xonadonga birlamchi tashrif vaqtida patronaj hamshirasi aniqlashi va individual reja ishlab chiqish uchun taqdim etadigan oilaning ehtimoliy ehtiyojlar ro'yxati

Ijtimoiy	Ruhiy-psixologik	Tibbiy
<ul style="list-style-type: none"> Xonadonlarning tibbiy ijtimoiy holatini o'rganish Xonadonlarning tibbiy-ijtimoiy holati yuzasidan mahalla faollari bilan hamkorlikda ishlash Zo'raonlikka uchraganlarga tegishli xizmatlarni olishga ko'maklashish Boshpana topish xizmatlarini ko'rsatishga ko'maklashish Oilalar va bolalarni qo'llab-quvvatlash markazlari xizmatlarini olishga ko'maklashish Reabilitatsiya markazlari xizmatlarini olishga ko'maklashish Boshqalar 	<ul style="list-style-type: none"> Ma'naviy va ruhiy qo'llab-quvvatlash Ota-onalar va bolalar orasidagi munosabatlarning tiklanishiga ko'maklashish Abilitatsiya va reabilitatsiya xizmatlaridan foydalanishga yo'naltirish Imkoniyati cheklangan shaxslarga ixtisoslashtirilgan muassasalarda davolanishni tashkil etish Maktab va ota-onalar orasidagi o'zaro aloqalarni mustahkamlash Ijtimoiy-psixologik maslahat Boshqalar 	<ul style="list-style-type: none"> Biriktirilgan hudud shifoxonasi xizmatini tashkil qilish Yuqori malakali, sifatli tibbiy xizmat ko'rsatish Sanator-kurort davoni olishga yo'naltirish Dori vositalarini sotib olishga moddiy yordam ko'rsatilishiga ko'maklashish Noqobil oilalarda boladan voz kechish holatlari kuzatilganda mahalla, psixolog va boshqalar tomonidan maslahatlar berish Xizmatlar ko'rsatish maskanlariga yo'naltirish (Onalar maktabi va hokazo) Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va oilani rejalashtirish bo'yicha profilaktik suhbatlar o'tkazish Boshqalar

Mavjud xavfli omillarni iloji boricha kamaytirish yoki umuman yo'qotishga erishish uchun aniqroq qilib aytganda xavfli omillarni boshqarish uchun patronaj hamshirasi oila ehtiyojlarini doimiy baholab boradi.

Xavf omillarini boshqarish yoki keys-menejment

Keys-menejment – (ingliz tilida «case» – holat, «management» – boshqarish) bu jarayon o'zida bolaning sog'lom o'sishi, rivojlanishi va xavfsizligi bo'yicha mos ravishdagi ehtiyojlarini baholash, rejalashtirish, yordam ko'rsatish va xizmatlar olishda qo'llab-quvvatlashni mujassamlashtiradi. Jarayon bolaning oilasi va ota-onasi bilan suhbatlashish orqali mavjud muammolarni aniqlaydi va hamkorlikdagi muhokama yo'li bilan amalga oshiriladi. Keys-menejment amaliyoti jarayonida hamkorlik qilishga tayyor bo'lmagan yoki aloqa bog'lashda qiyinchiligi bo'lgan oilalar bilan ishlash ehtimoli bo'lishini ham inobatga olish lozim.

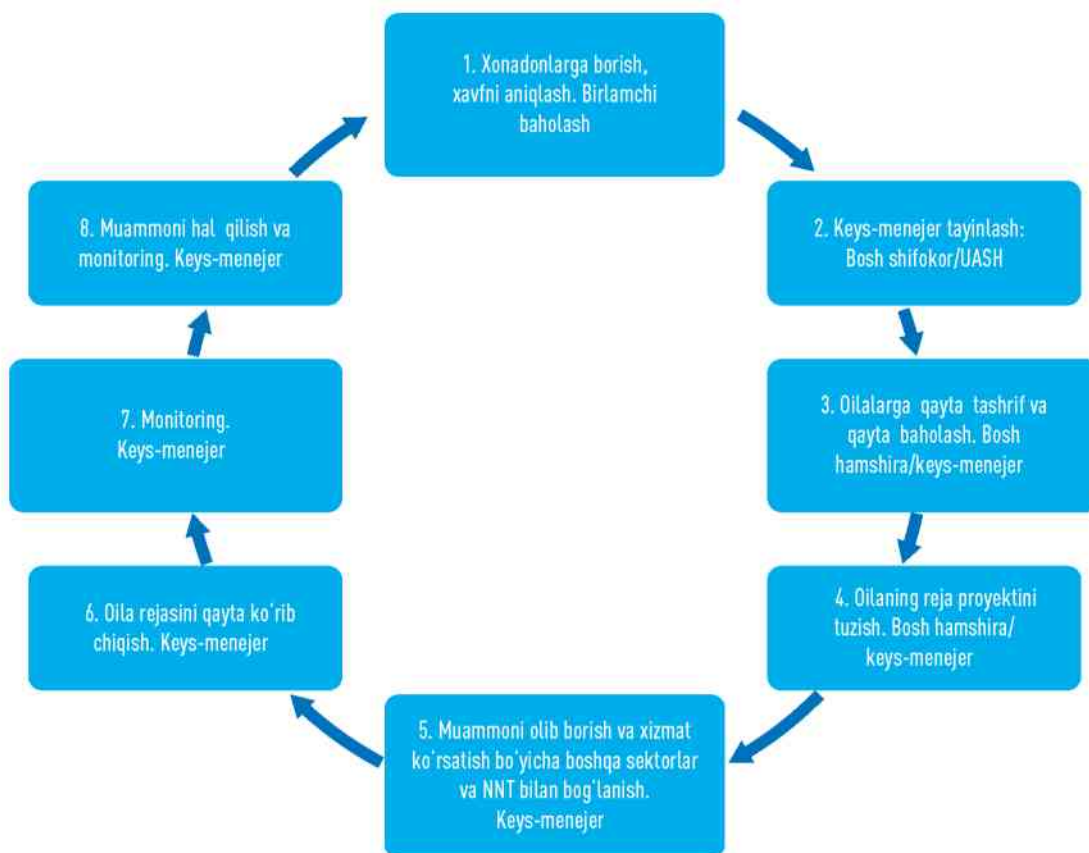
Patronaj hamshirasi homilador hamda tuqqan ayollar va ilk yoshdagi bolalar yashaydigan barcha xonadonlarga tashrifi bilan universal qamrovni ta'minlaydi, ularning salomatligi, rivojlanishi va xavfsizligiga tahlika soluvchi ijtimoiy-maishiy omillarni baholaydi va umumiy amaliyot shifokori (katta hamshira, pediatr, ginekolog) bilan hamkorlikda yuqorida ko'rsatilgan holatlarni kamaytirish borasida tadbirlarni rejalashtiradi.

Homilador hamda tuqqan ayollar va 5 yoshgacha bolalardagi holatlarning xavfli omillari turli darajada bo'lishi mumkin: yuqori, o'rtacha. Bola/homilador yoki tuqqan ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar yoki kasallik belgilari aniqlansa, bu yuqori xavf hisoblanib, zudlik bilan shifokor ko'rigiga yuboriladi. Patronaj hamshira bolaning rivojlanishiga va homilador hamda tuqqan ayolga ta'sir ko'rsatuvchi xavflarning birortasini aniqlasa, o'rtacha xavf deb baholaydi va oilani individual rejasi asosida olib boradi (3-ilova).

Yuqori darajadagi xavfli omillarni boshqarish ko'pgina boshqa soha vakillari bilan hamjihatlikda olib boriladi, davolash profilaktika muassasasi yoki tor mutaxassislar ishtiroki shu bilan birga boshqa soha vakillari (masalan, ijtimoiy himoya tashkilotlari, ta'lim, ichki ishlar, mahalla, hokimiyat, boshqa turdagi nodavlat-notijorat tashkilotlar va boshqalar) bilan ham olib borilishi mumkin.

3-rasm. BTSY muassasalarida patronaj xizmatini olib borish algoritmi

Keys-menejmentning 8 qadami



1-qadam. Patronaj hamshirasi tomonidan bola ehtiyojining birlamchi baholanishi

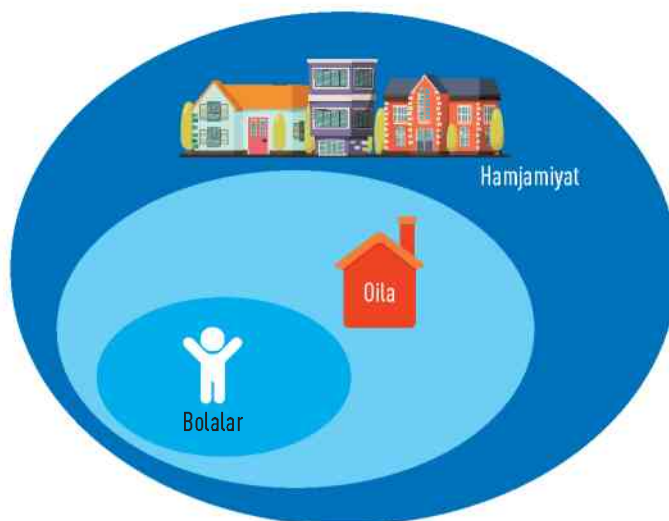
Patronaj hamshirasi o'z imkoniyati va faoliyatining xususiyatidan kelib chiqib bola ehtiyojlarini aniqlaydi, salomatligi hamda rivojlanishiga ta'sir etuvchi xavf omillarining darajasini (yuqori, o'rta) o'rganadi va baho beruvchi birinchi mutaxassis hisoblanadi. Xavf aniqlanmagan oilalarga universal modeldagi xizmatlar ko'rsatiladi.

O'rta xavf aniqlanganda, ya'ni patronaj hamshirasi yo'riqnoma asosida – oilaga, bolaga ta'sir etuvchi muammolarni aniqlaganida boshqa tashkilot va idoralar hamda sohaning tor mutaxassislarini jalb etgan holda hamkorlikda olib boriladigan progressiv modeliga o'tadi. Bosh shifokor yoki shifokor boshchiligida oilani olib borish individual rejasi tuziladi va shifokor yoki bosh shifokor mas'ul etib tayinlanadi.

Patronaj hamshirasi «Oilaning individual rejasi»ni ishlab chiqishda oila, bola ehtiyojlariga mos keladigan aralashuvlarni tanlaydi. Ayni bir vaqtning o'zida xavflarni aniqlovchi ekologik tamoyillardan foydalangan holda oilaning yashash joyida ularni zarur xizmatlar bilan bog'laydi.

Patronaj hamshirasi 4-rasmda keltirilganidek barcha darajada ishlashi mumkin. Ekologik tamoyillar deganda, shaxs ta'sirida – bolaning o'zidagi kechinmalari, dardi va muammolari kirishini tushunish kerak. Oila darajasida bolaga oiladagi holatning ta'siri o'rganiladi. Jamiyat darajasida – o'z navbatida oila yashaydigan hudud va ancha keng qamrovdagi muhit ta'siri baholanadi. Mazkur darajalarni baholagan holda xavflarni aniqlash – patronaj hamshirasi ekologik tamoyillardan foydalanganini bildiradi.

4-rasm. Ekologik qatlamlar ta'sirlari va manbalar

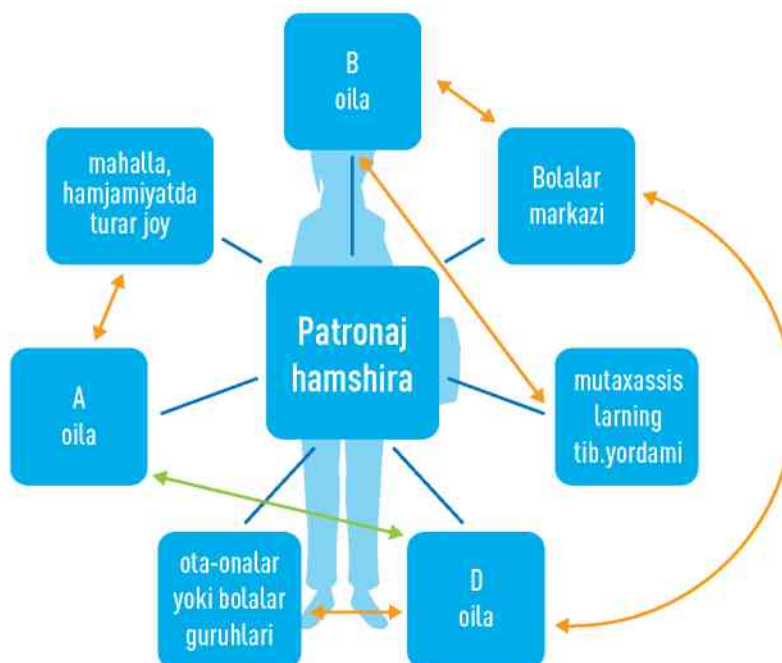


Patronaj hamshira – xizmatlar markazida

Patronaj hamshirasining maqsadi ota-onalari yoki parvarishlovchilarga o'z hududlarida mavjud manbalar va yordam ko'rsatish markazlariga bog'lanishlariga yordam berib, ekologik tamoyillarda ko'rsatilgan hamma qatlamlar bilan ishlashdir, shunday ekan patronaj hamshirasi bu xizmatda markaziy o'rinni egallaydi. Mazkur holat 5-rasm misolida ko'rsatilgan, bunda patronaj hamshirasi guruhda ishlaydi va hamkasblari bilan hamkorlik qiladi.

- Har bir oila bilan individual va har bir xizmat bilan aloqaga ega bo'lish (ko'k chiziqlar bilan ko'rsatilgan).
- Mahalliy hududda oilalarni boshqa xizmat va manbalar bilan bog'lash (to'q sariq rang bilan ko'rsatilgan).
- Oilalarni bir-biriga yordam ko'rsatish manbai sifatida foydalanishda yordamlashish (yashil chiziq bilan ko'rsatilgan).

5-rasm. Patronaj hamshirasi ushbu xizmatlar markazida



Patronaj hamshirasining mazkur xizmatlar markazida bo'lishi oilalar o'rtasida yangi hamkorlikning yuzaga kelishida zamin yaratadi. Ba'zan esa hamkorlikdagi soha vakillarining har bir oiladagi bolalar to'g'risida to'liqroq ma'lumot olishlariga imkon beradi.

Oila markazida bola holatini tushunish uchun faoliyat – bu oila EKO-kartasini tuzishdir.

Oila Eko-kartasi tuziladigan holatlar patronaj hamshirasi xonadonlarda universal patronaj modelidagi yo'riqnoma asosida muammolar aniqlanganida, ya'ni o'rtacha xavf holatlarida xizmatlarning progressivlangan/kengaytirilgan modeli bo'yicha olib borishda bola ehtiyojini belgilash uchun ishlab chiqiladi. Eko-kartani ishlab chiqish qisqa muddat ichida, ya'ni 15–20 daqiqa vaqtni oladi hamda u patronaj hamshirasiga sxematik ko'rinishda bolaning oiladagi holatini taqdim etadi.

Oilaning EKO-KARTASI ishlab chiqiladi, masalan, oilada bola salomatligiga ta'sir etuvchi omillar aniqlanganida:

- oila a'zolari tomonidan e'tiborsizlik holatlarida;
- bolaning rivojlanishdan orqada qolishida;
- ota yoki onaning depressiyasi (tushkunlik holatida);
- ota-ona va boshqa kattalar orasida ishonchli bog'liqlikning yo'qligida;
- kattalarning e'tibori bolaga yo'naltirilmaganda;
- ovqatlanish muammolari xavflarida;
- jarohatlanish va baxtsiz hodisalar xavflari hamda shu kabi boshqa muammolar aniqlanganida.

Eko-kartani tuzish

1. Toza oq qog'oz olinadi.
2. Qog'ozning o'rtasida oilani katta doira ko'rinishida chiziladi, doira ichida erkaklarni to'rtburchak, ayollarni doirachalar ko'rinishida belgilanadi, ya'ni bola bog'liq bo'lgan boshqa insonlarni yozish uchun doiralar yoki to'rtburchaklar (erkaklar uchun) chiziladi, masalan, boshqa bolalar, aka-singillar, do'stlari, bolaga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatuvchi shaxslar, ota-onalarning do'stlari yoki ishdagi hamkasblari, shuningdek, hayvonlar ham.
3. Oilaning katta doirasi atrofida turli muassasalarni, tashkilotlarni yoki qurilishlarni belgilash uchun kichik doiralar chiziladi, masalan, masjid, maktab, poliklinika va boshqalar.
4. Har bir inson, shuningdek, hayvon bilan bola yoki ota-onalarini o'zaro aloqasi quyida keltirilgan harflar bilan belgilanadi:

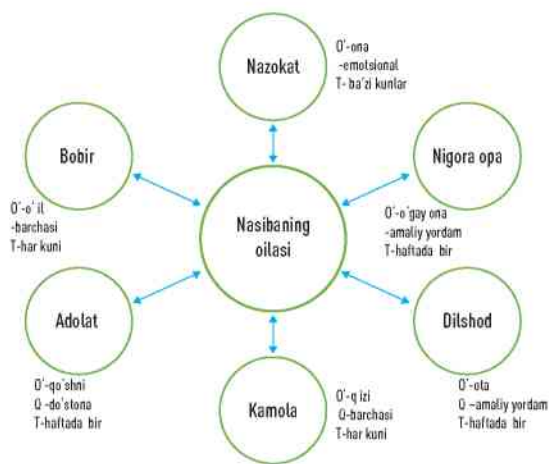
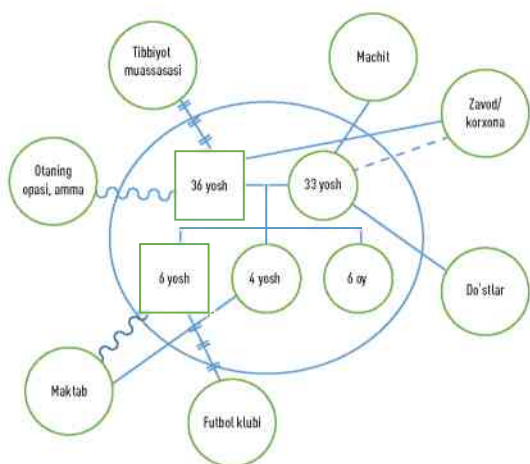
O' = bolaning o'zaro uzviy/ijobiy munosabati, masalan, ona, do'st yoki hamkor.

Q = qo'llab-quvvatlovchi manbalari mavjud shaxs yoki tashkilot yoki idoralar, ya'ni bolaga, masalan, hissiy, moliyaviy, amaliy yordam ta'minlaydilar.

T = qo'llab-quvvatlashning takroriyliqi, masalan, har kuni, haftada va ba'zan.

5. Eko-kartadagi doira/to'rtburchaklar orasida hamda bolaning doirasi orasidagi o'zaro munosabatlarni quyida keltirilgan chiziqlar ko'rinishida bog'lanadi, unda ushbu o'zaro munosabatlar ikkala bog'lanadiganlarga foyda berayaptimi, yo'qmi ko'rsatiladi:

- Mustahkam = uzluksiz to'g'ri chiziq _____
- Yaxshi emas = to'liqinli chiziq =====
- Mustahkam emas, zaif = punktir chiziq _
- Uzilgan = to'g'ri chiziq tayoqchalar bilan kesishgan #####



2-qadam. Yuqori xavf omili mavjud holatda mas'ul (keys-menejer) ni tayinlash

Eko-karta tayyorlangandan so'ng tibbiyot muassasasi bosh shifokori oiladagi mavjud muammoni olib borishi uchun mas'ulni tayinlaydi. Mas'ul xodim mutaxassis bo'lib, individual reja asosida oilaga belgilangan barcha tadbirlarni amalga oshirish davomida oila va bolani nazorat qilib, ko'rsatiladigan xizmatlar sifati monitoringini olib boradi, shu bilan birga tor mutaxassislar tomonidan kerakli maslahatlarni ham tashkil etadi. Patronaj xizmatlarning universal-progressiv modelida yuqori xavfli holatlarni olib borishda mas'ul etib umumiy amaliyot shifokori (pediatr, ginekolog) tayinlanadi. Yuqori xavfli holatlarda mas'ul shaxs bosh shifokorning o'zi hisoblanadi.

3-qadam. Xonadonga tashrif va ikkilamchi baholash

Patronaj hamshirasi tomonidan birlamchi baholash jarayonida o'rta va yuqori xavf omillari aniqlansa, ikkilamchi baholash shifokor (UASH, pediatr, ginekolog) bilan hamkorlikda amalga oshiriladi. Ikkilamchi baholash 3–7 kun oralig'ida chuqurroq va keng qamrovli baholash maqsadida amalga oshiriladi. Bu jarayonda yig'ilgan ma'lumotlarni shifokor (UASH, pediatr, ginekolog) keyingi bosqichga taqdim etilishiga mas'uldir (2-ilova).

4-qadam. Oilani qo'llab-quvvatlovchi individual reja loyhasini tuzish

Shifokor (UASH, pediatr, ginekolog) tomonidan o'tkazilgan ikkilamchi baholashdan so'ng 7–10 kun oralig'ida birlamchi tibbiy sanitariya tizimi mutaxassislari guruhi (patronaj hamshira, katta hamshira, UASH, pediatr, ginekolog, tegishli tor mutaxassis, boshqa soha vakillari va bosh shifokor) bilan OILANI QO'LLAB-QUVVATLASH individual rejasi ishlab chiqiladi.

Oila rejasi oilaning har bir a'zosi ehtiyojlarini inobatga olib, mazkur yo'nalishlar bo'yicha yordam tashkil etadi: ota-onalar ko'nikmalarini rivojlantirish (misol uchun sog'lom turmush tarzini kiritish va ota-onalarning ijobiy tarbiyalash ko'nikmalarini rivojlantirish), o'tkir va surunkali holatlarni olib borish, yordamga muhtoj oilani qo'llab-quvvatlash, zo'ravonlik, e'tiborsizlik, oila a'zolaridan kimnidir yo'qotishi natijasida ruhiy-hissiy zo'riqishlar aniqlanganida reabilitatsiya o'tkazish.

Oilaning individual rejasi bola, ota-ona yoki parvarishlovchi va rejani bajarilishiga hissa qo'shadigan boshqa hamkorlar va/yoki tashkilotlar bilan uzviy hamkorlikda ishlab chiqilishi zarur.

Oila bilan kelishilgan rejada ko'rsatilgan tadbirlar asosli va amalga oshiriladigan bo'lishi kerak. Kutiladigan natijalarga erishish uchun yetarlicha vaqt belgilash lozim. Rejalashtiriladigan harakatlar bola/oilaning bajara olish qobiliyati hamda mazkur harakatlarni amalga oshirishda mavjud manbalarni inobatga olish lozim.

Oilani qo'llab-quvvatlashni samarali rejalashtirishning 8 bosqichi

Reja ishlab chiqish bo'yicha quyidagi tavsiyalardan foydalanish maqsadga muvofiq:

1. Oilaning zaif tomonlarini baholashni o'tkazish va ehtiyojlar aniqlagandan so'ng oilaning individual rejasini tuzish.
2. Oilaning aniq hamda oddiy maqsad va harakatlarini shakllantirish. Buni bola, ota-onalar/parvarishlovchi va boshqa hamkorlar va/yoki tashkilotlar bilan uzviy hamkorlikda bajarish lozim.
3. Bolani jalb qilish. Bolaning ishtiroki uning yoshi va rivojlanish darajasiga bog'liq. Harakatning cheklanganligi, gapirmaslik yoki aqliy o'zgarishlar rejada ishtirok etishga qarshilik bo'la olmaydi.
4. Bolada va oilada aniqlangan ehtiyojlardan kelib chiqib poliklinika va boshqa tashkilotlar xizmatidan foydalanish. Masalan, agarda nutq rivojlantirish ehtiyoji aniqlangan bo'lsa, unda rejaga logoped shifokori maslahatini kiritish.
5. Bolaning ehtiyojidan kelib chiqib rejani amalga oshirish aniq vaqtini ham belgilash.
6. Esda tutish kerakki, rejani bajarish muddatlari xavfning tahlika darajasiga bog'liq. Tahlika qancha yuqori bo'lsa, aniq harakatlar muddatlari shuncha qisqa bo'lishi kerak.
7. Oila bajara olmaydigan maqsadlarni rejalashtirmaslik.
8. Rejani amalga oshirilishini nazorat qilish (monitoring rejasini tuzish), qayta baholashni o'tkazish, kerak bo'lsa maqsad va harakatlarni o'zgartirish.

5-qadam. NNT va boshqa tashkilotlar bilan hamkorlikda xizmat ko'rsatishni olib borish

Shifokor (UASH, pediatr, ginekolog) va patronaj hamshirasida majburiy tarzda bola huquqi va qiziqishlarining himoyasi bo'yicha ko'rsatiladigan xizmatlar ro'yxati, mas'ul shaxslarning manzillari va telefon aloqalari bo'lgan davlat va nodavlat tashkilotlarning ma'lumotlar bazasi bo'lishi lozim. Mavjud manbalarni vizual aniqlash uchun mahalliy hamjamiyatda oilani qo'llab-quvvatlash manbalarini xaritalashni o'tkazish kerak. Shu bilan birga mazkur vakolatxonalarga ishdan tashqari vaqtlarda va shoshilinch holatlarda murojaat etish shakllarini nazarda tutish kerak. Zo'ravonlik, qo'pol munosabat va e'tiborsizlik, boladan voz kechish va shunga o'xshash

uning salomatligi va xavfsizligiga tahlika qiladigan boshqa omillar aniqlanganida shoshilinch choralar o'tkaziladi, unda shifokor (UASH, pediatr, ginekolog), patronaj hamshirasi va katta hamshiralar bilan birga salbiy asoratlarni yo'qotish yoki kelib chiqishining oldini olish borasida bir qator tadbirlar rejalashtiradi (ota-onalar yoki parvarishlovchi bilan suhbat, tuman ta'lim bo'limi qaramog'idagi organlarga ma'lumot berish, ichki ishlar bilan hamkorlik qilish, inqirozli markazlar bilan oilaviy turdagi, voyaga yetmagan bolalar moslashuvi markazlari: telefon aloqalari, manzil va mutaxassis lavozimi), bunda idoralararo hamkorlik strukturasi ham oila to'g'risida mos ravishdagi ma'lumotlarni taqdim etish amalga oshiriladi.

6-qadam. Individual rejani qayta ko'rib chiqish

Vaqt oralig'ida faol patronajning individual rejasi va oilalarni rivojlantirish rejasining tahlili o'tkazilishi kerak.

Oilani qo'llab-quvvatlash individual rejasini qayta ko'rib chiqish bilan belgilangan tadbirlarni to'g'rilash mumkin bo'ladi, yangi maqsad va vazifalar, muddatlar, hamkorlik uchun boshqa mutaxassislarni jalb etish, shu bilan birga bolaning yashash sharoiti turg'un va xavfsiz bo'lsa, ishni rasmiy tugatish imkonini beradi.

7-qadam. Monitoring

Doimiy monitoring bola/oilaning ehtiyojidagi o'zgarishlarga o'z vaqtida ta'sir ko'rsatish va shu bilan mos ravishda ko'rsatiladigan xizmatlarni qayta ko'rib chiqish imkonini yaratadi.

Shu bois patronaj hamshirasi yoki shifokor (UASH, pediatr, ginekolog) quyidagi yo'nalishlar bo'yicha doimiy monitoringni o'tkazishi lozim:

- 1) bola/oilaning holati;
- 2) oilani olib borish individual rejasining amalga oshirilishi;
- 3) bola/oila rivojlanishi taraqqiyoti.

8-qadam. Holatni yakunlash

Holatni yakunlash — bu patronaj hamshirasi yoki shifokor (UASH, pediatr, ginekolog), shuningdek, BTSY komandasini ham oila bilan munosabatlarining tugatilishidir. Holatni yakunlash qarorini qabul qilishdan oldin rejalashtirishda va amalga oshirishda ishtirok etgan ko'p sohali mutaxassislar komandasi individual rejaning bajarilish jarayonini ko'rib chiqishlari kerak.

Jarayon tahlili qanday ehtiyojlar qondirilganligi, qaysilari qisman qondirilgan va qaysilari umuman qondirilmaganligini aniqlash imkonini beradi. Bola/oilaga ko'rsatilgan xizmatlar ta'siri ko'rib chiqiladi va ko'rsatilmagan xizmatlar aniqlanadi. Ehtiyojlarni baholash natijasida belgilangan xizmatlar barchasi tugatilgandan so'ng oilani qo'llab-quvvatlash rejasining yakuniy davrida oila bilan olib borilgan ishlar yakunlanadi.

Oilani qo'llab-quvvatlash bo'yicha individual rejani amalga oshirishni qayta ko'rib chiqish davrida quyidagi mezonlar asosida holatni yakunlash qarori qabul qilinishi mumkin:

- oila nisbiy turg'unlik holatida, masalan, bolaning salomatligi yaxshilandi, uy-joy muammolari hal qilindi, ota-onalar ish bilan ta'minlandi;

- ota-onada bolaning parvarishi va uning muqobil rivojlanishiga sharoit yaratish bo'yicha ko'nikmalari shakllandi;
- bolaning asosiy ehtiyojlari qondirildi;
- oilaning moddiy holati yaxshilandi;
- oilada o'zaro munosabat yaxshilandi.

Bola uchun xavf mumkin qadar kamayganida (xavf tug'dirmaydi va boshqa xavflarni keltirib chiqarishga ta'sir qilmaydi).

Xizmatlar ko'rsatilishi yakunlanganida patronaj hamshirasi/shifokor (UASH, pediatr, ginekolog) quyidagilarni bajarishi lozim.

- Xavfning kamayish darajasini ko'rib chiqish: oila bilan alohida yutuqlarini muhokama qilish, unda xulq-atvor va yashash sharoitida ijobiy o'zgarishlarni ta'kidlab o'tish lozim.
- Erishilgan maqsadlarni va amalga oshirilgan harakatlarni ko'rib chiqish: uchragan to'siqlarni muhokama qilish va yutuqlar hamda olingan bilimlarga e'tiborni qaratish lozim.
- Muammoning yechimi bo'yicha umumiy qadamlarni ko'rib chiqish: oilada agar kelajakda boshqa muammolar paydo bo'lsa, ular foydalanishlari mumkin bo'lgan erishilgan jarayon va uning usullari to'g'risida eslatish kerak.
- Turli xil qoladigan ehtiyoj va xavotirlarni muhokama qilish: oila a'zolariga erishilgan o'zgarishlarni saqlab qolish uchun reja tuzishga yordam berish kerak.
- Uchrashi mumkin bo'lgan va barcha potensial to'siqlarni hamda ularni yengib chiqish strategiyasini muhokama qilish lozim.

Holatni yakunlashda patronaj hamshirasi yoki shifokor (UASH, pediatr, ginekolog) oila va ijtimoiy hamjamiyatdan boshqa jalb etilgan shaxslar oilada holat va sharoit o'zgarganida ijtimoiy-ruhiy xizmat bilan qanday bog'lanish mumkinligini bilishlari kerak.

Holat yakunlanganidan so'ng oila va bolani qo'llab-quvvatlash xizmatini olib borgan patronaj hamshirasi/shifokor (UASH, pediatr, ginekolog), 1–3 oydan 6–12 oygacha holatdan kelib chiqqan tarzda nazoratni davom ettirishi lozim.

Agarda holatni yakunlashda ehtiyojlarni baholash jarayonida hal etilmagan savollar bola va oila uchun zaiflikning qandaydir xavflari mavjudligi aniqlansa, individual rejadagi barcha oldingi aralashuvlarni qayta ko'rib chiqish kerak bo'ladi, holatni yakunlash jarayonida samarasiz choralar va oilaning xavflarini baholab, yangi individual reja tuzish lozim, unda ko'p soha mutaxassislari guruhidan iborat komandani jalb etish yoki oilani qo'llab-quvvatlash hamda kerakli xizmatlarni ko'rsatish uchun boshqa idoralarga yo'naltirish lozim.

Ko'rsatma (instruktaj) asosida ish yuritish

Xonadonlarga tashrifni boshlashdan oldin (odatda, dushanba kuni ertalab) patronaj hamshiralari katta hamshiradan doimiy ko'rsatmalarni olishlari kerak. Vaqti-vaqti bilan bu jarayonda UASH (katta hamshirani qo'llab-quvvatlash va nazorat qilish uchun) va bo'lim boshlig'i qatnashishlari lozim (UASH ni nazorat qilish va unga ko'maklashish uchun).

Patronaj hamshirasiga bajarishi lozim bo'lgan aniq tashrif bo'yicha qisqa savol berilar ekan, masalan, homilador ayolga 32-haftasida tashrif yoki homiladorlikdagi birinchi tashrif, yangi tug'ilgan chaqaloqqa yoki 1 oylikda yoki 2 yoshda tashrif, bularning barchasida hamshira tashrifning vazifalarini to'g'ri bajarishiga ishonch hosil qilish lozim. Masalan, patronaj hamshirani yangi tug'ilgan chaqaloqni ko'zdan kechirishni qo'g'irchoqda ko'rsatib berishini, ijtimoiy xavflar yoki xavfsiz muhitni baholashni qanday o'tkazishini, 2 yoshli bolaning nutq rivojlanishini tekshirish indikatorlarini va hokazolarni aytib berishini so'rash mumkin.

Savollar rejadagi haqiqiy tashriflarga tegishli bo'lishi kerak. Ko'rsatma bu imtihon emasligini va unda jazoga o'rin yo'qligini unutmaslik zarur. Agar ko'rsatma vaqtida hamshiraning bilimi yetarli emasligi aniqlansa, albatta, uni boshqa hamshiralar yordamida qayta ko'rib chiqish va o'rgatish lozim. Ko'rsatma yakunida balki bilimi yetarli bo'lmagan hamshiraga bugun tayyorgarligi puxtaroq bo'lgan boshqa hamshirani yoki katta hamshirani birga patronajga yuborish qarori qabul qilinishi mumkin.

Qiyinchilik keltiradigan mavzu bo'yicha individual yoki guruh bilan birgalikdagi mashg'ulotlarni rejalashtirish lozim.

Patronaj hamshiralar bilan qayta bog'lanish

Hafta yakunida (odatda, juma kuni kunning ikkinchi yarmida) patronaj hamshirasi hafta davomida rejaga ko'ra bajargan ishlar hisobotini va to'ldirilgan hujjatlarni katta hamshiraga taqdim etishi kerak (universal model bo'yicha nechta tashrif bo'lgani, qanday xavflar aniqlangani, xavflar aniqlangan bo'lsa, uning individual rejasi va eko-kartasini, individual reja bo'yicha nechta tashrif bo'lgan, nechta xavf bartaraf qilingan).

Hafta davomida bajarilgan ishlar yakuni bo'yicha qayta bog'lanish jarayonida UASH va bo'lim boshlig'ining qatnashishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Har qanday vaziyatda o'rta va yuqori xavfi bo'lgan bolalar, tuqqan ayollar hamda homiladorlar ro'yxati UASH stolida, yuqori xavflarning ro'yxati bo'lim boshlig'i stolida doimo bo'lishi kerak. UASH, bo'lim boshlig'i mazkur holat (o'rta yoki yuqori xavf holatlari) bo'yicha ishlar qay darajada ketganligi haqida patronaj hamshiraga qanday yordam kerakligi va yana qanday manbalardan foydalanish mumkinligi haqida qiziqishlari lozim. Shundan so'ng patronaj hamshira ish rejasiga o'zgartirishlar kiritishi mumkin.

Patronaj hamshirasining hujjatlari

Patronaj hamshira xizmati uchun kerakli tibbiy hujjatlar quyidagilar:

- Patronaj hamshirasining uylarga tashrifini ro'yxatga olish jurnali – №116/u shakl;
- Bolaning rivojlanish tarixi – №112/u shakl;
- Homilador va tuqqan ayolning individual kartasi;
- Oila bilan ishlash individual rejasi;
- Bolaning eko-kartasi va boshqalar.

Patronaj hamshirasi ish faoliyatining sifat monitoringi

Patronaj xizmat jarayoni, uning tuzilishi, natijalari va ma'lumotlar yig'ish davriyligi 5-ilovada yoritilgan. Ma'lumotlarni vaqtida yig'ishga va shakllarni muntazam to'ldirib borishga javobgar shaxs katta hamshira hisoblanadi. Ma'lumotlarning haqqoniyligiga esa patronaj hamshirasi mas'ul. Katta hamshira va bo'lim boshlig'i olingan ma'lumotlarning haqqoniyligini muntazam ravishda tekshirib borishadi.

- Miqdoriy ma'lumotlar (A bo'limi – aholi) ro'yxatga olish jurnallaridan, birlashtirilgan aholi registridan, homiladorlar va tug'ish yoshidagi ayollar registridan yig'ib olinadi. Ma'lumotlar absolyut sonlarda ko'rsatiladi.
- Homilador ayollar to'g'risidagi ma'lumotlar (HA bo'limi – homilador ayollar) – homiladorlar va tug'ish yoshidagi ayollar registridan yig'ib olinadi. Ma'lumotlar mazkur hudud akusher-ginekolog shifokorining hujjatlari bilan tekshirib olinadi.

*HA 7: 7: Ko'rsatkich hisob-kitobi: maxrajda – universal reja asosida tashrif rejalashtirilgan ayollar soni, kasrda – tashrif o'tkazilgan ayollar soni *100.*

*Yoki: $N = \text{universal reja asosida tashrif rejalashtirilgan ayollar soni} / \text{tashrif o'tkazilgan ayollar soni} * 100.$*

- Homilador ayollar. 8–12-punktlar «Universal xizmat modeli bo'yicha tashriflarni rejalashtirish va bajarish» asosida va «Progressiv tashriflar bo'yicha hisobot shakllari» asosida hamda individual reja bo'yicha olib boriladi. Ko'rsatkich rejalashtirilganga nisbatan bajarilganlar % da ko'rsatiladi.
- Tug'uruqlar natijalari (T bo'limi – tug'uruq) ham mazkur hudud akusher-ginekolog shifokorining hujjatlari bilan tekshirib olingandan so'ng to'ldiriladi.
- TA1–TA7 – Tuqqan ayollar almashinuv kartasidan, akusher-ginekolog shifokori hujjatlaridan, bolaning ambulator kartasidan va shaxsiy so'rovnomadan to'ldiriladi.
- B – Yoshi 0–59 oygacha bo'lgan bolalar.
 - B1 – bolaning iro ynv kartasidan.
 - B2 – shakl №63 bilan tekshirib olish.
 - B3–ko'rsatkich hisob-kitobi: maxrajda – 6 oyligida tashrif uyushtirilgan bolalar soni, kasrda – ulardan 6 oydan boshlab o'z vaqtida qo'shimcha ovqat olayotgan bolalar soni *100.
 - B4–B17 – individual rejalardan, aholini ro'yxatga olish jurnallaridan va birlashtirilgan aholi, bolaning ambulator va statistik kartalari.
- Bolalar patronajiga (BP – 0–59 oylik bolalar patronaji) va individual rejalarga (IR– oilalarning individual rejalarga) taalluqli bo'limi «Patronaj xizmatlarining universal modeli bo'yicha tashriflarni rejalashtirish va uyushtirish hisobot shakllari» asosida va «Progressiv tashriflar bo'yicha hisobot shakllari».

Patronaj hamshiralarning uzluksiz malaka oshirishi

Uzluksiz malaka oshirish (UMO) –bu har qanday inson o'zining kasbiy vazifalari bilan bog'liq bo'lgan yangi ko'nikmalarni yoki bilimlarni o'rganadigan faoliyatdir.

UMO – bu doimiy davriy jarayon bo'lib, unda patronaj hamshiralar bilimlari va ko'nikmalarini amalda qo'llaydilar va baholaydilar, o'z ehtiyojlaridan kelib chiqib o'quv maqsadlarini aniqlaydilar, o'quv rejalarni amalga oshiradilar va o'qish samaradorligini baholaydilar.

UMO patronaj hamshiraning ko'rsatadigan professional xizmatlarini sifatli va ishonch bilan ta'minlashga yordam beradi, professional o'sishi uchun imkoniyatlarni oshiradi.

UMO patronaj hamshiralarga doimiy bilim beradigan har qanday faoliyatni o'z ichiga oladi. Ularga: seminar, treninglarda qatnashish, mustaqil o'qish, repetitorlik va/yoki boshqalarni o'qitish, konferensiyalarda ishtirok etish, klinik vaziyatlarni tahlil va muhokama qilish, hisobotlar tayyorlash, jurnallarga maqola yozish va boshqalar kiradi.

Xulosa

Universal-progressiv model – bu amaliyotda isbotlangan yuqori darajadagi dalillarga ega bo'lgan samarali texnologiyadir. Mazkur modeldan foydalanish insonlarning, oilalarning va butun jamiyatning salomatligi, rivojlanishi va farovonligiga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatadi. Erta yoshdagi bolalarga investitsiya qilish o'zini-o'zi qoplaydigan va iqtisodiy foydali jarayon hisoblanadi.

Ushbu model tezkor natijalarni bermaydi, u hamshiraning kasbiy va shaxsiy o'sishiga asoslanib, patronaj hamshirasining oilalar bilan munosabati va muloqotida, sog'liqni saqlash tizimida va turli tashkilotlar o'rtasida chuqur o'zgarishlarni ko'zda tutadi. Ammo kutiladigan natijalar uzoq muddatli va barqaror bo'lib, bolalarimizning kelajagiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va kelajak avlodlarga qoldiriladi.

Modelni joriy etish izchil, bosqichma-bosqich bo'lishi kerak: takomillashtirilgan universal modeldan to progressiv xizmatlarning izchil kengayishigacha bo'lgan jarayonlarni o'z ichiga oladi.

1-ILOVA: patronaj xizmatining universal-progressiv modeli sxemasi (hamshira tomonidan bajariladigan xonadonga patronaj tashriflar)

Xizmat turi	Mijozlar	O'tkazish vaqti	Xonadonga tashrif kim tomonidan bajariladi
Universal xizmat to'plami	Barcha homilador ayollar	Homiladorlikning 12-haftasigacha yoki birinchi tashrifida, homiladorlikning 32-haftasida	Patronaj hamshirasi
	Barcha yangi tug'ilgan chaqaloqlar va 5 yoshgacha bo'lgan bolalar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tug'uruqxonadan kelgach, birinchi 3 kunda 2. 15 kunlikda 3. 1 oylikda 4. 3 oylikda 5. 6 oylikda 6. 9 oylikda 7. 12 oylikda 8. 18 oylikda 9. 24 oylikda 10. 36 oylikda 11. 48 oylikda 12. 60 oylikkacha 	
	Tug'uruqdan keyingi davrdagi ayollar (tug'uruqdan keyingi birinchi 42 kun)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tug'uruqxonadan chiqqandan keyin birinchi 3 kunda 2. Tug'uruqdan keyin, 15-kunda 3. Tug'uruqdan keyin, 1-oy (chaqaloqlarga tashriflar bilan birga olib boriladi) 	
Progressiv xizmat to'plami	Xavf guruhiga kirgan barcha homilador ayollar	Individual rejaga asosan	Patronaj hamshirasi, katta hamshira, UASH, ijtimoiy xodim, kerak bo'lsa, ruhshunos yoki boshqa mutaxassislar
	Xavf guruhiga kirgan barcha 0–5 yoshgacha bo'lgan bolalar va tuqqan ayollar	Individual rejaga asosan	Patronaj hamshirasi, katta hamshira, UASH, ijtimoiy xodim, kerak bo'lsa, ruhshunos yoki boshqa mutaxassislar

2-ILOVA:

patronaj xizmatlarining universal modeli bo'yicha tashriflarni rejalashtirish va uyushtirish hisobot shakllari

Hisobot shakllarini to'ldirish bo'yicha ko'rsatma

Patronaj hamshirasi o'zining hududi uchun rejali tashriflarni o'zi rejalashtiradi. Reja tuzishda hudud pasporti, nazoratga olingan homiladorlarni ro'yxatga olish jurnali, yangi tug'ilgan chaqaloqlarni ro'yxatga olish jurnali, tuqqan ayollar bo'yicha va boshqa tibbiy hujjatlar asos qilib olinadi.

Rejalashtirishni Excel dastur elektron formatda bajarish qulay hisoblanadi. Rejaning elektron nusxasi muassasaning katta hamshirasiga topshiriladi. Katta hamshira rejaning haqqoniyligini nazorat qiladi va rejani bajarish monitoringini o'tkazadi.

Tashriflarni rejalashtirish, qayd qilish va natijalarni kiritish bo'yicha 3 xil jadval ishlab chiqilgan. Birinchi jadval homilador ayollarga, ikkinchisi bolalarga, uchinchisi tuqqan ayollarga mo'ljallangan.

Patronaj hamshirasi universal tashrif paytida homilador va tuqqan ayollarni hamda 5 yoshgacha bolasi bo'lgan oilalarni xavf omillarining borligiga qarab baholashni o'tkazishi lozim. Xavf omillari yuqori, o'rta darajada bo'lishi mumkin, agar ayol yoki bolaning hayotiga tahdid soladigan belgilar aniqlansa, bu yuqori xavfga, ularning va oilaning sog'lig'i hamda farovonligiga ta'sir ko'rsatadigan belgilar bo'lsa, o'rta xavfga kiradi. Agar yuqori va o'rta xavf belgilari aniqlanmasa, xavf belgilari yo'q deb hisoblanadi. Patronaj hamshirasi u yoki bu xavf omillarini qaysi holatlarda va darajalarda baholashi haqidagi to'liq ma'lumotlar 6-ilova, ya'ni «Oila, homilador va chilla davridagi ayollarda hamda ilk yoshdagi bolalarda xavf omillarini aniqlash bo'yicha yo'riqnomalar»da bayon qilingan.

«Homilador ayollarga universal (rejali) tashriflar bo'yicha hisobot shakli» jadvalini yuritish

Oyning boshida patronaj hamshirasining qo'lida shu oyning rejasiga ko'ra patronaj tashriflar rejasi bo'lishi kerak. 1-jadvalning birinchi ustunida tartibli raqamlar kiritiladi. 2-ustunda bir oy davomida tashrif o'tkazilishi kerak bo'lgan «Homilador ayolning familiya, ismi» kiritiladi. Uchinchi ustunda ayolning manzili ko'rsatiladi va to'rtinchi ustunda «Ayolning yoshi», uning to'liq yoshi qayd qilinadi.

Tashriflar rejasi oyning to'rt haftasiga taqsimlanadi. Jadvalning «1-hafta», «2-hafta», «3-hafta» yoki «4-hafta» qismida tashrif sanasi va bajarilgan yoki bajarilmaganligi yoziladi. 5, 7, 9, 11-ustunlarda rejalashtirilgan tashrif sanasi kiritiladi. 6, 8, 10, 12-ustunlarda esa tashrif bajarilgan bo'lsa «1», bajarilmaganda «0» shaklida ifodalanadi.

Jadvalning 13-ustuni «Bir oydagi tashriflar soni», muayyan homilador ko'rsatilgan satrda barcha tashriflarning yig'indisi ko'rsatiladi.

Jadvalning 14, 15, 16-ustunlari familiyasi kiritilgan homilador satrida tashrif vaqtida aniqlangan natijalar yoziladi. Patronaj hamshirasi tashriflarni o'tkazish vaqtida xavf omillarini baholovchi 7 ta yo'riqnomadan (6-ilovada keltirilgan) foydalanadi. Homilador ayollarni baholash vaqtida yuqori, o'rta xavf omillari aniqlanishi yoki umuman xavf aniqlanmasligi mumkin.

Baholash vaqtida homilador ayolda bir yoki bir nechta «yuqori xavf» aniqlangan bo'lsa, hisobot shaklining 14-ustunida «yuqori xavf» aniqlanganligini bildiruvchi 1 soni qayd qilinadi (xavf bitta yoki bir nechta bo'lsa ham).

Baholash vaqtida homilador ayolda bir yoki bir nechta «oʻrta xavf» aniqlangan boʻlsa, hisobot shaklining 15-ustunida 1 soni yoziladi (xavf bir yoki bir nechta boʻlsa ham) va bu homiladorda oʻrta xavf borligini anglatadi.

Baholash vaqtida homilador ayolda xavf aniqlanmagan boʻlsa, hisobot shaklining 16-ustunida 1 soni yoziladi va bu hech qanday xavf aniqlanmaganligini koʻrsatadi.

Shunday qilib, 14, 15-ustunlarda xavf aniqlanganda va 16-ustunda xavf aniqlanmaganda ham barcha ustunlarda faqat «1» soni qayd qilinadi, hech narsa aniqlanmasa, satr toʻldirilmaydi, yaʼni boʻsh qoldiriladi. Demak, olingan natija faqat bitta xavf omiliga tegishli boʻladi.

Jadvalning oxirgi satrida «Jami» yozilgan. Bu «jami»ning yigʻindisi 6, 8, 10, 12, 13, 14, 15 va 16-ustunlaridan olinadi.

«Tugʻuruqdan keyingi davrdagi ayollar (tugʻuruqdan keyingi birinchi 42 kun) uchun universal (rejali) tashriflar boʻyicha hisobot shakli» jadvalini yuritish

Oyning boshida patronaj hamshirasining qoʻlida shu oyning rejasiga koʻra patronaj tashriflar rejasiga boʻlishi kerak. 3-jadvalning birinchi ustunida tartibli raqamlar kiritiladi. 2-ustunda bir oy davomida tashrif oʻtkazilishi kerak boʻlgan «Chilla davridagi ayolning familiya, ismi» kiritiladi. Uchinchi ustunda ayolning manzili koʻrsatiladi va toʻrtinchi ustunda «Ayolning yoshi», uning toʻliq yoshi qayd qilinadi.

Tashriflar rejasiga oyning toʻrt haftasiga taqsimlanadi. Jadvalning «1-hafta», «2-hafta», «3-hafta» yoki «4-hafta» qismida tashrif sanasi va bajarilgan yoki bajarilmaganligi yoziladi. 5, 7, 9, 11-ustunlarda rejalashtirilgan tashrif sanasi kiritiladi. 6, 8, 10, 12-ustunlarda esa tashrif bajarilgan boʻlsa «1», bajarilmaganda «0» shaklida ifodalanadi.

Jadvalning 13-ustuni «Bir oydagi tashriflar soni» muayyan chilla davridagi ayol koʻrsatilgan satrda barcha tashriflarning yigʻindisi koʻrsatiladi.

Jadvalning 14, 15, 16-ustunlari familiyasi kiritilgan chilla davridagi ayol satrida tashrif vaqtida aniqlangan natijalar yoziladi. Patronaj hamshirasi tashriflarni oʻtkazish vaqtida xavf omillarini baholovchi 1 ta yoʻriqnomadan (6-ilovada keltirilgan) foydalanadi. Chilla davridagi ayollarni baholash vaqtida yuqori, oʻrta xavf omillari aniqlanishi yoki umuman xavf aniqlanmasligi mumkin.

Baholash vaqtida chilla davridagi ayolda bir yoki bir nechta «yuqori xavf» aniqlangan boʻlsa, hisobot shaklining 14-ustunida «yuqori xavf» aniqlanganligini bildiruvchi 1 soni qayd qilinadi (xavf bitta yoki bir nechta boʻlsa ham).

Baholash vaqtida chilla davridagi ayolda bir yoki bir nechta «oʻrta xavf» aniqlangan boʻlsa, hisobot shaklining 15-ustunida 1 soni yoziladi (xavf bir yoki bir nechta boʻlsa ham) va bu chilla davridagi ayolda oʻrta xavf borligini anglatadi.

Baholash vaqtida chilla davridagi ayolda xavf aniqlanmagan boʻlsa, hisobot shaklining 16-ustunida 1 soni yoziladi va bu hech qanday xavf aniqlanmaganligini koʻrsatadi.

Shunday qilib, 14, 15-ustunlarda xavf aniqlanganda va 16-ustunda xavf aniqlanmaganda ham barcha ustunlarda faqat «1» soni qayd qilinadi, hech narsa aniqlanmasa, satr toʻldirilmaydi, yaʼni boʻsh qoldiriladi. Demak, olingan natija faqat bitta xavf omiliga tegishli boʻladi.

Jadvalning oxirgi satrida «Jami» yozilgan. Bu «jami»ning yig'indisi 6, 8, 10, 12, 13, 14, 15 va 16-ustunlaridan olinadi.

«Bolalarga universal (rejali) tashriflar bo'yicha hisobot shakli» jadvalini yuritish

Oyning boshida patronaj hamshirasining qo'lida shu oyning rejasiga ko'ra bolalarga patronaj tashriflar manzilli rejasi bo'lishi kerak. 2-jadvalning birinchi ustunida tartibli raqamlar kiritiladi. 2-ustunda bir oy davomida tashrif o'tkazilishi kerak bo'lgan «Bolaning familiya, ismi» yoziladi. Uchinchi ustunda bolaning yashash manzili ko'rsatiladi va to'rtinchi ustunda «Bolaning yoshi» qayd qilinadi, agar bola 1 yoshga to'lmagan bo'lsa, uning yoshi oylarda, 1 yoshdan boshlab to'liq yoshi ko'rsatiladi.

Jadvalning 6-ustunida «Bolaning yoshiga ko'ra rejali tashrif soni», 1-ilovaga asosan (PATRONAJ XIZMATINING UNIVERSAL-PROGRESSIV MODEL SXEMASI: 3-ustun – o'tkazish vaqti), rejali tashrif soni yoziladi. Masalan, bolaga birinchi marta tug'uruqxonadan kelgach, birinchi 3–5 kunligida tashrif o'tkazilishi kerak, demak, bu 1-tashrif va «1» soni yoziladi yoki bolaning yoshi 1 oylik – bu rejali uchinchi tashrif bo'lishi kerak va «3» soni ko'rsatiladi. Shunday qilib, bola 5 yoshga kirganida patronaj tashriflarining universal modeliga asosan 12 marta tashrif o'tkazilishi lozim va 1 dan 12 gacha sonlar ifodalanishi kerak.

Tashriflar rejasi oyning to'rt haftasiga taqsimlanadi. Jadvalning «1-hafta», «2-hafta», «3-hafta» yoki «4-hafta» qismida aniq tashrif sanasi va bajarilgan yoki bajarilmaganligi yoziladi. 7, 9, 11, 13-ustunlarida «Sana» rejadagi tashrif sanasi yoziladi, 8, 10, 12, 14-ustunlarda tashrif bajarilgan bo'lsa «1», bajarilmaganda «0» shaklida ifodalanadi.

Jadvalning 15-ustuni «Bir oydagi tashriflar soni», muayyan bola ko'rsatilgan satrda barcha tashriflarning yig'indisi ko'rsatiladi.

Jadvalning 16, 17, 18-ustunlarida bolaning familiyasi yozilgan satrda tashrif natijalari qayd etilishi kerak. Patronaj hamshirasi tashriflar vaqtida yuqorida keltirilgan 14 ta yo'riqnomaga (6-ilova) asosan xavf omillarini baholashi lozim. Baholash natijasida bolada yuqori, o'rta xavf yoki xavf umuman aniqlanmasligi mumkin.

Baholash vaqtida bolada bir yoki bir nechta «yuqori xavf» aniqlangan bo'lsa, hisobot shaklining 16-ustunida «yuqori xavf» aniqlanganligini bildiruvchi 1 soni qayd qilinadi (xavf bir yoki bir nechta bo'lsa ham).

Yoki bolada bir yoki bir nechta «o'rta xavf» aniqlangan bo'lsa, hisobot shaklining 17-ustunida 1 soni yoziladi (xavf bir yoki bir nechta bo'lsa ham) va bu bolada o'rta xavf borligini anglatadi.

Baholash vaqtida bolada xavf aniqlanmagan bo'lsa, hisobot shaklining 18-ustunida 1 soni yoziladi va bu hech qanday xavf aniqlanmaganligini ko'rsatadi.

Shunday qilib, 16, 17-ustunlarda xavf aniqlanganda va 18-ustunda xavf aniqlanmaganda ham barcha ustunlarda faqat «1» soni qayd qilinadi, hech narsa aniqlanmasa, satr to'ldirilmaydi, ya'ni bo'sh qoldiriladi. Demak, olingan natija faqat bitta xavf omiliga tegishli bo'ladi.

Jadvalning oxirgi satrida «Jami» yozilgan. Bu «jami» ning yig'indisi 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17 va 18-ustunlaridan olinadi.

1-jadval. Homilador ayollarga universal (rejali) tashriflar bo'yicha hisobot shakli

№	2	3	4	Oy haftalari												13	Baholash natijasi		
				1-hafta			2-hafta			3-hafta			4-hafta				14	15	16
	Homilador ayolning familiya, ismi	Manzil		Ayolning yoshi		Sana	Tashrif bo'yicha ma'lumot (tashrif bajarildi-1, bajarilmadi-0)	Sana	Tashrif bo'yicha ma'lumot (tashrif bajarildi-1, bajarilmadi-0)	Sana	Tashrif bo'yicha ma'lumot (tashrif bajarildi-1, bajarilmadi-0)	Sana	Tashrif bo'yicha ma'lumot (tashrif bajarildi-1, bajarilmadi-0)	Bir oydagi tashriflar soni	Yuqori xavf mavjud	O'rtacha xavf mavjud	Xavf yo'q		
1																			
1																			
2																			
3																			
4																			
...																			

2-jadval. Bolalarda universal (rejali) tashriflar bo'yicha hisobot shakli

№	Bolaning familiyasi, ismi	Manzil	Tug'ilgan sana	Bolaning yoshi	Bolaning yoshiga ko'ra rejali tashrif soni	Oy haftalari								Baholash natijasi			
						1-hafta	2-hafta	3-hafta	4-hafta	Bir oydaqi tashriflar soni	Yuqori xavf mavjud	O'rtacha xavf mavjud	Xavf yo'q				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1						Sana	Tashrif bo'yicha ma'lumot (tashrif bajarildi -1, bajarilmadi- 0)	Sana	Tashrif bo'yicha ma'lumot (tashrif bajarildi -1, bajarilmadi- 0)	Sana	Tashrif bo'yicha ma'lumot (tashrif bajarildi -1, bajarilmadi- 0)	Sana	Tashrif bo'yicha ma'lumot (tashrif bajarildi -1, bajarilmadi- 0)				
2																	
3																	
4																	
...																	

3-jadval. Tug'uruqdan keyingi davrdagi ayollarga rejali tashriflar (tug'uruqdan keyingi birinchi 42 kun)

№	Tug'uruqdan keyingi davrdagi ayolning familiya ismi	Manzil	Tug'ilgan sana	Oy haftalari				Baholash natijasi							
				1-hafta	2-hafta	3-hafta	4-hafta								
1				Sana	Xonadonga tashrif bo'yicha ma'lumot (tashrif bajarildi -1 , bajarilmadi- 0)	Sana	Xonadonga tashrif bo'yicha ma'lumot (tashrif bajarildi -1, bajarilmadi- 0)	Sana	Xonadonga tashrif bo'yicha ma'lumot (tashrif bajarildi -1, bajarilmadi- 0)	Sana	Xonadonga tashrif bo'yicha ma'lumot (tashrif bajarildi -1, bajarilmadi- 0)	Bir oydagi tashriflar soni	Yuqori xavfi mavjud	O'rtacha xavfi mavjud	Xavflari yo'q
1															
2															
3															
4															
...															
	Jami														

Universal tashrif va ularning natijalarini choraklik (uch oylik) jamlama hisobot shakli har 3 oyda to'ldiriladi. Bu jadval yuqorida ko'rsatilgan «1-jadval. Homilador ayollarga universal (rejali) tashriflar bo'yicha hisobot shakli va 2-jadval. Bolalarga universal (rejali) tashriflar bo'yicha hisobot shakli» hamda 3-jadval. «Tug'uruqdan keyingi davrdagi ayollarga rejali tashriflar (tug'uruqdan keyingi birinchi 42 kun)» hisobot shaklidagi oxirgi satr «Jami»ning 3 oy davomidagi ko'rsatkichlarining yig'indisidan jamlanadi va ushbu shaklda qayd qilinadi.

4-jadval. Universal tashrif va ularning natijalarini choraklik (uch oyli) jamlama hisobot shakli

Rejali tashriflar turi	Bir chorakdagi bajarilgan tashriflar soni	Bir chorakdagi bajarilmagan tashriflar soni	Bir chorakdagi tashriflar yig'indisi bo'yicha baholash natijasi		
			Yuqori xavf mavjud	O'rtacha xavf mavjud	Xavf yo'q
Homilador ayollarga rejali tashriflar					
Bolalarga rejali tashriflar					
Chilla davridagi ayollarga rejali tashriflar					
Jami					

5-jadval yillik jamlama hisobot bo'lib, «Universal tashrif va ularning natijalarini choraklik (uch oyli) jamlama hisobot shakli»ga asosan (4-jadval) to'ldiriladi.

5-jadval. Universal tashrif va ularning natijalarini yillik jamlama hisobot shakli

Rejali tashriflar turi	Bir yilda bajarilgan tashriflar soni	Bir yilda bajarilmagan tashriflar soni	Bir yildagi tashriflar yig'indisi bo'yicha baholash natijasi		
			Yuqori xavf mavjud	O'rtacha xavf mavjud	Xavf yo'q
Homilador ayollarga rejali tashriflar					
Bolalarga rejali tashriflar					
Chilla davridagi ayollarga rejali tashriflar					
Jami					

3-ILOVA: progressiv (individual) tashriflar bo'yicha hisobot shakllari

«Homilador ayollarga progressiv (individual) tashriflar bo'yicha hisobot shakli» (6-jadval) yuqori yoki o'rta xavf aniqlangan homilador ayollar uchun yuritiladi. Bu ayollar uchun individual reja tuzilishi kerak. Ushbu jadvallar patronaj hamshirasining xonadonga borgan tashriflar soni asosida hisoblanadi.

Patronaj hamshirasi oy oxirida 6-jadvalni to'ldirishi kerak. 1-ustunda tartib raqamlari yoziladi. 2-ustunda yuqori yoki o'rta xavf aniqlangan homilador ayolning ismi-familiyasi, 3-ustunda «Manzil», ayolning yashash joyi, 4-ustunda ayolning to'liq yoshi va 5-ustunda bir oy davomida qilingan tashriflarning umumiy soni qayd qilinadi. Ushbu ma'lumotlar 1-jadval (Homilador ayollarga universal (rejali) tashriflar bo'yicha hisobot shakli) bilan mos kelishi lozim. 5-ustunda patronaj hamshiraning xonadonga qilgan tashriflarining umumiy yig'indi soni yoziladi va u 4-ilovada keltirilgan «OILANI INDIVIDUAL OLIB BORISH BO'YICHA HAMSHIRALIK JARAYONI VARAQASINI TO'LDIRISH YO'RIQNOMASI, Bemor parvarishi (oila) bo'yicha hamshiralik jarayoni varaqasi (Oilaning individual rejasi)» nomli jadvaliga asoslanishi kerak.

6-jadval. Homilador ayollarga progressiv (individual) tashriflar bo'yicha hisobot shakli

№	Homilador ayolning familiya, ismi	Manzil	Ayolning yoshi	Bir oydagi tashriflar soni
1				5
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				

«Bolalarga progressiv (individual) tashriflar bo'yicha hisobot shakli» (7-jadval) yuqori yoki o'rta xavf aniqlangan bolalar uchun yuritiladi. Bu bolalar uchun individual reja tuzilishi kerak. Ushbu jadvallar patronaj hamshirasining xonadonga borgan tashriflar soni asosida hisoblanadi.

Patronaj hamshirasi oy oxirida 7-jadvalni to'ldirishi kerak. 1-ustunda tartib raqamlari yoziladi. 2-ustunda yuqori yoki o'rta xavf aniqlangan bolaning ismi-familiyasi, 3-ustunda «Manzil», bolaning yashash joyi, 4-ustunda bolaning «Tug'ilgan sanasi», 5-ustunda uning yoshi va 6-ustunda bir oy davomida qilingan tashriflarning umumiy soni qayd qilinadi. 1-dan 5-ustungacha ko'rsatilgan

ma'lumotlar 2-jadval (Bolalarga universal (rejali) tashriflar bo'yicha hisobot shakli) bilan mos kelishi lozim. 6-ustunda patronaj hamshiraning xonadonga qilgan tashriflarining umumiy yig'indi soni yoziladi va u 4-ilovada keltirilgan «OILANI INDIVIDUAL OLIB BORISH BO'YICHA HAMSHIRALIK JARAYONI VARAQASINI TO'LDIRISH YO'RIQNOMASI, Bemor parvarishi (oila) bo'yicha hamshiralik jarayoni varaqasi (Oilaning individual rejasi)» nomli jadvaliga asoslanishi kerak.

7-jadval. Bolalarga progressiv (individual) tashriflar bo'yicha hisobot shakli

N ^o	Bolaning familiya, ismi	Manzil	Tug'ilgan sana	Bolaning yoshi	Bir oydagi tashriflar soni
					6

Patronaj hamshirasi oy oxirida 8-jadvalni to'ldirishi kerak. 1-ustunda tartib raqamlari yoziladi. 2-ustunda yuqori yoki o'rta xavf aniqlangan tug'uruqdan keyingi davrdagi ayolning ismi-familiyasi, 3-ustunda «Manzil», ayolning yashash joyi, 4-ustunda ayolning «Tug'ilgan sanasi», 5-ustunda bir oy davomida qilingan tashriflarning umumiy soni qayd qilinadi. 1-dan 4-ustungacha ma'lumotlar 3-jadval (Tug'uruqdan keyingi davrdagi ayolga universal (rejali) tashriflar bo'yicha hisobot shakli) bilan mos kelishi lozim. 5-ustunda patronaj hamshiraning xonadonga qilgan tashriflarining umumiy yig'indi soni yoziladi va u 4-ilovada keltirilgan «OILANI INDIVIDUAL OLIB BORISH BO'YICHA HAMSHIRALIK JARAYONI VARAQASINI TO'LDIRISH YO'RIQNOMASI, Bemor parvarishi (oila) bo'yicha hamshiralik jarayoni varaqasi (Oilaning individual rejasi)» nomli jadvaliga asoslanishi kerak.

8-jadval. Tug'uruqdan keyingi davrdagi ayollarga progressiv (individual) tashriflar soni

Nº	Tug'uruqdan keyingi davrdagi ayolning familiya, ismi	Manzil	Tug'ilgan sana	Bir oydagi tashriflar soni
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
	Jami			

Progressiv (individual) tashriflar bo'yicha choraklik va yillik jamlama hisobot shakli (9-jadval) har 3 oyda to'ldirilishi kerak. Bu jadval «6-jadval. Homilador ayollarga progressiv (individual) tashriflar bo'yicha hisobot shakli va 7-jadval. Bolalarga progressiv (individual) tashriflar bo'yicha hisobot shakli»ga asosan to'ldiriladi. 6, 7 va 8-jadvallardagi oxirgi satr «Jami»ning bir oy davomidagi ko'rsatkichlarining yig'indisi jamlanadi va ushbu shaklda qayd qilinadi.

9-jadval. Progressiv (individual) tashriflar bo'yicha choraklik va yillik jamlama hisobot shakli

Progressiv tashriflar turi	Birinchi chorakda progressiv tashriflar soni	Ikkinchi chorakda progressiv tashriflar soni	Uchinchi chorakda progressiv tashriflar soni	To'rtinchi chorakda progressiv tashriflar soni	Bir yilda progressiv tashriflar soni
Homilador ayollarga progressiv tashriflar					
Bolalarga progressiv tashriflar					
Chilla davridagi ayollarga progressiv tashriflar					
Jami					

4-ILOVA: oilani individual olib borish bo'yicha hamshiralik jarayoni varaqasini to'ldirish yo'riqnomasi

- Oilani individual olib borish bo'yicha hamshiralik jarayoni varaqasi SSVning 2017-yil 12-dekabrda 777-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan 046-raqamli «Bemor parvarishi bo'yicha hamshiralik jarayoni varaqasi» tibbiy hujjat shakli bo'yicha to'ldiriladi.
- Oilani individual olib borish bo'yicha hamshiralik jarayoni varaqasi aniq, qisqa va tushunarli so'zlar bilan to'ldiriladi.
- Birinchi ustunda oiladagi muammolar, bemor bola (mijoz) ning salomatligiga ta'sir etuvchi omillar, kasallik belgilari yoziladi.
- Ikkinchi ustunda bemor bola (mijoz) ning salomatligiga ta'sir etuvchi omillar, kasallik belgilari uchraganda yechimi yuzasidan tadbirlar rejasi belgilanib, har bir muammoning yechimi bo'yicha bir yoki bir nechta tadbirlar belgilanadi va har bir tadbirni amalga oshirish uchun aniq muddatlar hamda ijrosi bo'yicha mas'ul xodim tayinlanadi.
- Uchinchi ustunda bemor bola, homilador va tuqqan ayol (mijoz) ning salomatligiga ta'sir etuvchi omillar, kasallik belgilari yechimi yuzasidan amalga oshirilgani yoki amalga oshirilmaganligi to'g'risida ma'lumot, amalga oshirilgan tadbirdan so'ng erishilgan natija, oiladagi o'zgarishlar ko'rsatilgan monitoring olib boriladi.

Bemorning parvarishi (oilani) bo'yicha hamshiralik jarayoni varaqasi (Oilaning individual rejasi)

Bemor (oilani) F.I.SH. _____ xonadon _____

Bemor (mijoz)ning muammolari	Bemorning parvarishi bo'yicha reja tuzish	Rejani amalga oshirish va bemorning holatini baholash

5-ILOVA: patronaj xizmatining asosiy ko'rsatkichlari monitoring indikatorlari

A	Aholi	Hisobot davri
A1	Biriktirilgan hududda uy xo'jaliklarining umumiy soni (6 oy davrida)	Yilda 2 marta
A2	Biriktirilgan hududda 0 dan 5 yoshgacha bolalari bo'lgan uy xo'jaliklarining umumiy soni (6 oy davrida)	Yilda 2 marta
A3	Biriktirilgan hududda aholining umumiy soni (6 oy davrida)	Yilda 2 marta
A4	Biriktirilgan hududda tug'uruq yoshdagi ayollarning umumiy soni (6 oy davrida)	Yilda 2 marta
A5	Joriy oyda hududga ko'chib kelgan tug'uruq yoshdagi ayollar-ning umumiy soni	Oyda 1 marta
A6	Joriy oyda hududlardan ko'chib ketgan tug'uruq yoshdagi ayollarning umumiy soni	Oyda 1 marta
A7	Hududda 6 oy davrida yoshi 0 dan 13 oygacha bo'lgan bolalar soni	Yilda 2 marta
A8	Hududda 1–5 yoshdagi bolalar soni	Yilda 2 marta
HA	Homilador ayollar	
HA1	6 oylik hisobot davrida homilador ayollar (18 va undan katta) soni	Yilda 2 marta
HA2	6 oy davrida hududda homiladorlikning 12 haftagacha bo'lgan davrida DPM hisobga turgan homilador ayollar soni va foizi	Yilda 2 marta
HA3	Hududda 6 oy davrida o'smir (12–17) yoshdagi homilador qizlar soni	Yilda 2 marta
HA4	Hududda homiladorlik davrida tibbiyot muassasasiga kamida 8 marta murojaat qilgan homilador ayollar soni va foizi (yil davomida)	Yilda 2 marta
HA5	Hududlarda joriy oyda asoratlangan homiladorligi bo'lgan ayollar soni va foizi	Oyda 1 marta
HA6	Hududlarda joriy oyda ekstragenital kasalliklari bo'lgan homilador ayollar soni va foizi	Oyda 1 marta
HA7	Hududlarda joriy oyda tug'uruqqacha depressiya bilan kasallangan homilador ayollar soni va foizi	Oyda 1 marta
Patronaj hamshiraning homilador ayollar bilan olib boradigan ishi:		

HA8	Homiladorlikning 12-haftasigacha va 32-haftasida xonadonlarda o'tkazilgan tashriflar soni (universal modelning bajarilish %)	Oyda 1 marta
HA9	Ulardan – xavf guruhi aniqlandi (%)	Oyda 1 marta
HA10	Ulardan – UASH, ginekolog bilan birgalikda individual rejalar tuzildi (%)	Oyda 1 marta
HA11	Individual rejalar bo'yicha homilador ayollarga tashriflar soni (progressiv rejaning bajarilish %)	Oyda 1 marta
HA12	Ulardan – xavf kamaygan yoki bartaraf etilganlar soni va %	Oyda 1 marta
T	Tug'uruq natijalari	
T1	Hududda onalar o'limi holatlari soni	Yilda 1 marta
T2	1 oy davomida hududda onalar o'limi holatlari soni	Oyda 1 marta
T3	Hududda 1 yilda tug'uruqlar umumiy soni	Yilda 1 marta
T4	Hududda joriy oyda tug'uruqlar umumiy soni	Oyda 1 marta
T5	Joriy oyda hududda kamvaznlik bilan tug'ilgan chaqaloqlar soni va foizi	Oyda 1 marta
T6	Joriy oyda hududda o'lik tug'ilganlar soni	Oyda 1 marta
T7	Joriy oyda hududda neonatal o'lim (28 kungacha) holati soni	Oyda 1 marta
TA	Tuqqan ayollar (tug'uruqdan keyingi birinchi 6 oy)	
TA1	Joriy oyda yangi tug'ilgan chaqaloq va tuqqan ayolning tug'uruqxonadan uyga chiqqanidan so'ng birinchi 3 kun ichida xonadonda tashrif o'tkazilgan uy xo'jaliklari soni va foizi	Oyda 1 marta
TA2	Joriy oyda hududda tug'uruqdan keyingi xavfli belgilar va depressiya holatlari kuzatilgan ayollar soni va foizi	Oyda 1 marta
TA3	Joriy oyda hududda mutaxassislarga jo'natilgan tug'uruqdan keyingi xavfli belgilar va depressiya holatlari kuzatilgan ayollar soni va foizi	Oyda 1 marta
TA4	Joriy oyda hududda bolalarini 6 oygacha istisnosiz ko'krak suti bilan ovqatlantirgan ayollar soni va foizi	Oyda 1 marta

B	Yoshi 0–59 oygacha bo'lgan bolalar	Oyda 1 marta
B1	Joriy oyda hududda yoshi 13 oygacha bo'lgan bolalar soni	Oyda 1 marta
B2	Ulardan – emlashni to'liq olgan bolalar soni va foizi	Oyda 1 marta
B3	Hududda bolalariga 6 oydan boshlab o'z vaqtida qo'shimcha ovqat bera boshlagan onalar soni va foizi	Oyda 1 marta
B4	Hududda kamvaznlik yoki oziqlanishning og'ir buzilishi bo'lgan 0–5 yoshgacha bolalar soni va foizi (Z – 2, Z – 3)	Oyda 1 marta
B5	Hududda ortiqcha vazni yoki semizlik bo'lgan 0–5 yoshgacha bolalar soni va foizi (Z + 2, Z + 3)	Oyda 1 marta
B6	Hududda past bo'lyli 0–5 yoshgacha bolalar soni va foizi (Z – 2, Z – 3)	Oyda 1 marta
B7	Hududda diareya tashxisi qo'yilgan va uyda davolash o'tkazilgan 5 yoshgacha bolalar soni va foizi	Oyda 1 marta
B8	Hududda ORI/Pnevmoniya tashxisi qo'yilgan va uyda davolash o'tkazilgan 5 yoshgacha bolalar soni va foizi	Oyda 1 marta
B9	Joriy oyda hududda biror-bir jarohatlanish yoki baxtsiz hodisa natijasida uyda o'lim holati kuzatilgan 0–13 oygacha bolalar soni va foizi	Oyda 1 marta
B10	0 dan 13 oygacha uyda o'lgan bolalar soni	Oyda 1 marta
B11	0 dan 13 oygacha o'lgan bolalar soni	Oyda 1 marta
B12	0 dan 13 oygacha kasalxonada o'lgan bolalar soni	Oyda 1 marta
B13	0 dan 13 oygacha kasalxonada 1 sutkagacha o'lgan bolalar soni	Oyda 1 marta
B14	13–60 oygacha o'lgan bolalar soni	Oyda 1 marta
B15	13–60 oygacha uyda o'lgan bolalar soni	Oyda 1 marta
B16	13–60 oygacha kasalxonada o'lgan bolalar soni	Oyda 1 marta
B17	13–60 oygacha kasalxonada 1 sutkagacha o'lgan bolalar soni	Oyda 1 marta
BP	0 dan 59 oylik bolalarga patronaj xizmati	
BP1	0–5 yoshli bolalar uchun rejalashtirilgan xonadonlardagi tashriflar soni (universal reja)	Oyda 1 marta

BP2	0–5 yoshli bolalar uchun bajarilgan xonadonlardagi tashriflar soni (universal rejaning bajarilish %)	Oyda 1 marta
BP3	0–5 yoshli bolalar uchun individual reja bo'yicha rejalashtirilgan xonadonlardagi qo'shimcha tashriflar soni (progressiv reja)	Oyda 1 marta
BP4	0–5 yoshli bolalar uchun bajarilgan xonadonlardagi qo'shimcha tashriflar soni (progressiv rejaning bajarilish %)	Oyda 1 marta

6-ILOVA:

oila, homilador va chilla davridagi ayollarda hamda ilk yoshdagi bolalarda xavf omillarini aniqlash bo'yicha yo'riqnomalar

Homilador ayollarda xavf omillarini aniqlash bo'yicha quyidagi 7 ta yo'riqnoma ishlab chiqilgan:

1. Homilador ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar borligini aniqlash.
2. Homiladorlik davrida noto'g'ri ovqatlanish omillarini aniqlash.
3. Homiladorlik davrida depressiyani aniqlash.
4. Homiladorlikka bo'lgan xavfli omillarni aniqlash.
5. Homilador ayolda xavf omillarini aniqlash.
6. Homiladorlikda zararli odatlar xavfini aniqlash.
7. Homilador ayolning ijtimoiy xavflarini aniqlash.

Patronaj hamshirasi yuqorida ko'rsatilgan xavf omillarini ayolga savollar berish va uning ahvolini baholash orqali aniqlashi kerak. Har bir tashrifda barcha xavf omillari 7 ta yo'riqnomadan foydalangan holda baholanishi zarur.

Biroq 1-yo'riqnoma «Homilador ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilari borligini aniqlash» asosida xavf omillari aniqlansa, patronaj hamshirasi baholashni to'xtatishi va homilador ayolni malakali yordam olishga yo'llashi kerak.

Homilador ayolda birorta ham xavf omili aniqlanmasa, patronaj hamshirasi 1-jadvalda keltirgan mavzulardan bittasini tanlashi yoki homilador ayolni qiziqtirgan mavzu asosida maslahat o'tkazishi lozim.

Har qanday xavf aniqlanishi zahoti patronaj hamshirasi progressiv modelga o'tishi va katta hamshira, UASH yoki akusher-ginekolog, zarurat bo'lsa, bo'lim boshlig'i bilan birgalikda mazkur ayolni olib borish bo'yicha individual reja ishlab chiqishi kerak.

1-yo'riqnoma: homilador ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar borligini aniqlash

Maqsad: homiladorlik davrida ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar borligini aniqlash.

Tayyorgarlik: xonadonga tashrif buyurishdan avval homilador ayolning yoshini va homila muddatini bilib olish kerak. Homiladorlik davrida yuzaga keladigan xavf belgilarini va ular aniqlanganda patronaj hamshirasi bajarishi kerak bo'ladigan vazifalarni ko'rib chiqish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: tonometr, fonendoskop, termometr. Homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralar uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi

1-qadam

Salomlashish, tashrifning maqsadi bilan homilador ayol va uning oila a'zolarini tanishtirib chiqish, ular bilan ishonchli munosabatda bo'lish kerak.

2-qadam

Homiladorlik vaqtida zudlik bilan tibbiy yordamni talab qiluvchi belgilar

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Qindan qon ketishlar		
2	Kuchli va davomli qayt qilish		
3	Homilaning jadal harakati (qimirlashi) yoki harakatsizligi		
4	Tug'uruq boshlanishidan (vaqtdan) oldin suv ketishi		
5	Tirishishlar (shaytonlash)		
6	Kuchli (o'tkir) qorin og'rig'i		
7	Bosh og'rig'i		
8	Ko'rish qobiliyatining buzilishi		
9	Isitma		
10	Oyoq, qo'l va yuzning shishib ketishi		

Yuqoridagi belgilardan/savollardan birortasiga javob "HA" bo'lsa, bu yuqori xavf hisoblanadi, UASH yoki akusher-ginekologni xabardor qilish va zudlik bilan shifoxonaga yuborish yoki tez tibbiy yordamni chaqirish zarur.

Zudlik bilan tibbiy yordamni talab etuvchi belgilar bo'lmasa, keyingi qadamga o'tiladi.

3-qadam

Homiladorlik davrida uchraydigan xavfli belgilar

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Homiladorlik davridagi vazn qo'shilishining sustligi (kamida 6 kilogrammga to'lishish kerak)		
2	Kamqonlik yoki tez charchash yoki hansirash		
3	Teri qoplamlarining sarg'ayishi		

Agar qadamlardagi savollardan bir yoki bir nechtasiga javob "HA" bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «1-TAVSIYA: HOMILADOR AYOLNING HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILAR»dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «2-YO'RIQNOMA: HOMILADORLIK DAVRIDA NOTO'G'RI OVQATLANISH OMILLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

2-yo'riqnoma: homiladorlik davrida noto'g'ri ovqatlanish omillarini aniqlash

Maqsad: homilador ayolning ovqatlanishini baholash.

Tayyorgarlik: homilador ayolni to'g'ri ovqatlanishi bo'yicha tavsiyalarni ko'rib chiqish kerak. Mazkur tashrif ikkilamchi bo'lsa, oldingi tashrif vaqtida homilador ayolga ovqatlanish bo'yicha berilgan tavsiyalar bilan tanishib chiqish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejası:

1-qadam

Salomlashish, tashrifning maqsadi bilan homilador ayol va uning oila a'zolarini tanishtirib chiqish, ular bilan ishonchli munosabatda bo'lish kerak.

2-qadam

Homilador ayolning ovqatlanishi bilan bog'liq xavflar bor yoki yo'qligini aniqlash uchun nechanchi tashrif ekanligidan qat'i nazar, har safar quyidagilarni aniqlash kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Siz kuniga 3 mahal asosiy ovqatni iste'mol qilasizmi?		
2	Qo'shimcha ravishda tamaddi (asosiy ovqatlanishlar oralig'idagi ovqatlanish) qilib olasizmi?		
3	Asosiy oziq-ovqat mahsulotlari: boshqoqli o'simlik mahsulotlari, jumladan, makkajo'xori, bug'doy, guruch, tariq iste'mol qilasizmi?		
4	Dukkakli o'simliklar, jumladan, loviya, yasmiq, no'xat iste'mol qilasizmi?		
5	"A" vitaminiga boy meva va sabzovotlar, shu jumladan, to'q yashil barglilar, sabzi, qovoq, shuningdek, boshqa meva va sabzavotlar iste'mol qilasizmi?		
6	Hayvon mahsulotlari, ya'ni go'sht, tovuq, baliq, shuningdek, sut mahsulotlarini iste'mol qilasizmi?		
7	Har gal chanqaganingizda suv ichasizmi?		
8	Ovqat bilan choy yoki kofe ichmaslik qoidasiga amal qilasizmi?		
9	Siz kamqonlikning oldini olish uchun tarkibida temir moddasi va foliy kislotasi bor dorilarni qabul qilasizmi?		
10	Siz yodlangan tuz iste'mol qilasizmi?		

Agar qadamlardagi savollarga bir yoki bir nechta javob "YO'Q" bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakliga kiritiladi.

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «2-TAVSIYA: HOMILADORLIKDA TO'G'RI OVQATLANISH» dan foydalanish kerak.

3-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «3-YO'RIQNOMA: HOMILADORLIK DAVRIDA DEPRESSIYANI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.



3-yo'riqnoma: homiladorlik davrida depressiyani aniqlash

Maqsad: homiladorlik davrida depressiya simptomlarini erta aniqlash.

Tayyorgarlik: homilador ayolning tibbiy hujjatlarida qayd etilgan yozuvlar bilan tanishish lozim. Homiladorlik davrida kuzatilishi mumkin bo'lgan depressiya sabablari va belgilarini hamda homilador ayolda depressiya holati kuzatilganda patronaj hamshirasining vazifalarini ko'rib chiqish kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Homilador ayolning shikoyatlarini so'rash va kayfiyati, yuz ifodasi, tashqi ko'rinishi, xulqiga e'tibor berish kerak.

- Og'ir ruhiy kasallikning belgilari (masalan: g'ayritabiiy xulqi, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, juda xursand bo'lishi, xafa bo'lishi, o'y-xayolning buzilishi, g'oyaviy aljirashlar (haqiqatga asoslanmagan o'y-fikrlar); gallyutsinatsiyalar (jumladan, barcha sezgi a'zolarida) va xulqning buzilishi aniqlanganida zudlik bilan mutaxassis maslahatiga yuboriladi va har qanday baholanish to'xtatiladi.

2-qadam

Ruhiy kasallikning aniq belgilari bo'lmaganida quyidagi savollar beriladi:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Oxirgi oylarda tushkun kayfiyat, umidsizlik, ezilishlar tez-tez bezovta qilganmi?		
2	Oxirgi oylarda befarqlik yoki biror-bir ishni bajarishdan qoniqmaslik tez-tez bezovta qilganmi?		
3	Siz biror-bir yordamga muhtojlikni his etganmisiz?		

3-qadam

Yuqoridagi savollarning birortasiga "HA" javobi olinsa, depressiyani tasdiqlash uchun patronaj hamshirasi quyida keltirilgan Edingburg shkalasidan foydalanib, homilador ayolga savollar beradi va depressiyaning bor-yoqligini aniqlaydi. Har bir berilgan javob ball bilan baholanadi va yig'indisi jamlanadi. Agar ballar yig'indisi 8 dan kam bo'lsa – kasallik xavfi yo'q, ballar yig'indisi 8–12 gacha bo'lsa – depressiyaning o'rta xavfi, 13 dan yuqori bo'lsa – depressiyaning yuqori xavfi, deb belgilanadi.

Depressiyani aniqlash (Edingburg shkalasi)

Nº	Savollar	Ballar
1.	Men kulishim va narsalarning qiziqarli taraflarini ko'ra olishim mumkin	
A	Buni har doimgidek bajara olaman	0
B	Hozir unchalik ko'p emas	1
V	Hozir oldingidek ko'p emasligi aniq	2
G	Umuman qila olmayman	3
2.	Men mamnuniyat bilan yangilikni kutaman	
A	Doimgidek	0
B	Oldingidan ko'ra kamroq	1
V	Oldingidan ancha kamroq	2
G	Kutmayman	3
3.	Nimadir kutilgandek bo'lmasa, men zarurat bo'lmasa ham o'zimni ayblayman	
A	Ha, aksariyat hollarda shunday	3
B	Ha, ba'zan shunday qilaman	2
V	Unchalik tez-tez emas	1
G	Yo'q, hech qachon	0
4.	Men hech qanday sababsiz xavotirlanaman va tashvishlanaman	
A	Yo'q, umuman his qilmayman	0
B	Deyarli hech qachon	1
V	Ha, ba'zan	2
G	Ha, ko'pincha	3
5.	Men aniq sabablarsiz qo'rquv yoki vahimani his qilaman	
A	Ha, tez-tez shunday bo'ladi	3
B	Ha, ba'zan	2
V	Yo'q, unchalik tez-tez emas	1
G	Yo'q, umuman his etmayman	0
6.	Vaziyatlar oldida ojizman	
A	Ha, aksariyat hollarda ularga umuman ta'sir o'tkaza olmayman	3
B	Ha, ba'zan vaziyatlardan oldingidek yaxshi uddasidan chiqaman	2
V	Yo'q, aksariyat hollarda vaziyatlarni o'zim boshqarishga muvaffaq bo'laman	1

G	Yo'q, men vaziyatlarni xuddi oldingidek o'zim boshqarib kelmoqdaman	0
7.	O'zimni shunchalik baxtsiz his qilamanki, hatto yaxshi uxlay olmayman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ha, ba'zan	2
V	Unchalik ham ko'p emas	1
G	Yo'q, o'zimni hech ham baxtsiz his qilmayman	0
8.	O'zimni g'amgin va horg'in his qilaman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ha, ba'zan	2
V	Unchalik ham ko'p emas	1
G	Yo'q, o'zimni hech ham g'amgin his qilmayman	0
9.	Shunchalik baxtsizmanki, hatto buni o'ylab yig'layman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ha, tez-tez shunday bo'lib turadi	2
V	Faqat ba'zan	1
G	Yo'q, hech qachon	0
10.	O'zimni biror narsa qilish xayollariga borganman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ba'zan	2
V	Deyarli hech qachon	1
G	Hech qachon	0
	Umumiy ball	

O'rta yoki yuqori xavf aniqlansa, shifokor (UASH, akusher-ginekolog, ruhshunos) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

**Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING
UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH»
hisobot shakllariga kiritiladi.**

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «3-TAVSIYA: HOMILADORLIK DAVRIDA DEPRESSIYA ANIQLANGANDA YORDAM BERISH» dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «4-YO'RIQNOMA: HOMILADORLIKKACHA BO'LGAN XAVFLI OMILLARNI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

4-yo'riqnoma: homiladorlikka bo'lgan xavfli omillarni aniqlash

Maksad: homiladorlikka bo'lgan xavfli omillar borligini aniqlash.

Tayyorgarlik: ayolni ambulator kartasidan sog'lig'i to'g'risida va agar «D» nazoratda turgan ayol bo'lsa, kasalligi bo'yicha ma'lumotlarni o'rganish kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Homiladorlikka bo'lgan xavfli omillarni o'rganish:

N°	Savollar	HA	YO'Q
1	Ruhiy muammolar, yurak, buyrak yoki boshqa ekstragenital kasalliklari bormi (masalan: qon kasalliklari, qandli diabet, xavfli o'smalar, autoimmun kasalliklar, OIV infeksiyasi va boshqalar)?		
2	TVI <18,5 yoki >30,0 kg/m ² bo'lgan ayollar		
3	Anamnezida bepushtlik bo'lgan yoki EKU (EKO) o'tkazilgan ayollar		

Yuqoridagi belgilar/savollardan birortasiga javob "HA" bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «4-TAVSIYA: HOMILADORLIKKACHA BO'LGAN XAVFLI OMILLAR ANIQLANGANDA YORDAM BERISH» dan foydalanish kerak.

2-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «5-YO'RIQNOMA: HOMILADOR AYOLDA XAVF OMILLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

5-yo'riqnama: homilador ayolda xavf omillarini aniqlash

Maqsad: homilador ayolda uchrashi mumkin bo'lgan xavf omillarini aniqlash.

Tayyorgarlik: homilador ayolning homiladorlik muddati, nechanchi homiladorlik va tug'uruqlar sonini aniqlash kerak. Ayolning «homilador va tuqqan ayolning individual kartasidan» sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarni o'rganish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: tonometr, fonendoskop. Homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Ayolda birinchi homiladorlik bo'lsa, faqat birinchi savol beriladi. Agar homila ikkinchi, uchinchi va keyingilari bo'lsa, hamma savollarni berish kerak.

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Ushbu homila ko'p homilalikmi?		
2	Oldingi tug'uruq vaqtida kesar kesish amaliyoti o'tkazilganmi?		
3	Oldingi homiladorlik davrida qon bosimining ko'tarilishi kuzatilganmi?		
4	Oldingi homiladorlik davrida hushdan ketish holati kuzatilganmi?		
5	Oldingi homiladorlik vaqtida o'zidan-o'zi homila tushishi yoki muddatidan oldingi tug'uruq bo'lganmi?		
6	Oldingi homiladorlik davrida homilaning o'lik tug'ilishi bo'lganmi?		
7	Oldingi tug'uruq davrida chaqaloqning neonatal davridagi o'lim bo'lganmi?		
8	Genetik yoki tug'ma nuqsonlar bilan bola tug'ilganmi?		
9	Oxirgi homiladorlik bilan hozirgi homiladorlik oralig'i ikki yildan kam vaqtni tashkil qiladimi?		
10	Homilador ayol 18 yoshdan kichik yoki 35 yoshdan kattami?		

Yuqoridagi belgilar/savollardan birortasiga javob "HA" bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «5-TAVSIYA: HOMILADOR AYOLGA XAVF OMILLARI TO'G'RISIDA MA'LUMOT BERISH»dan foydalanish kerak.

2-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «6-YO'RIQNOMA: HOMILADORLIKDA ZARARLI ODATLAR XAVFINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.



6-yo'riqnama: homiladorlikda zararli odatlar xavfini aniqlash

Maqsad: homiladorlik davrida zararli odatlar, ya'ni tamaki chekish, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish va giyohvand moddalarni qabul qilish kabi xavflar bor yoki yo'qligini aniqlash.

Tayyorgarlik: homilador ayolni yashash tarzi va oilani ijtimoiy holati to'g'risida ma'lumot yig'iladi. Homilador ayolning homiladorlik muddati, nechanchi homiladorlik va tug'uruqlar sonini aniqlash kerak. Ayolning «homilador va tuqqan ayolning individual kartasidan» sog'lig'i to'g'risidagi ma'lumotlarni o'rganish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejas:

1-qadam

Muammoning nozikligini hisobga olib har bir gapni o'ylab, o'ta ehtiyotkorlik bilan muloqotga kirishish kerak (tergovchi sifatida emas).

2-qadam

Homilador ayol va oila a'zolarining zararli (ya'ni turli xil tamaki chekish/qabul qilishi, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilishi va giyohvand moddalarni qabul qilishi kabi) odatlari bor yoki yo'qligini aniqlash uchun (nechanchi tashrif ekanligidan qat'i nazar, har safar) quyidagilarni aniqlash kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1.	Homilador ayol bilan suhbat vaqtida uning holatini me'yoriy emas deb hisoblaysizmi (spirtli ichimlik va giyohvand moddalar ta'siridami)?		
2.	Boshqa oila a'zolari bilan uchrashuv/suhbatda ularning holatini me'yoriy emas deb hisoblaysizmi (spirtli ichimlik va giyohvand moddalar ta'siridami)?		
3.	Homilador ayol ilgari tamaki chekkanmi (barcha turdagi tutunli va tutunsiz tamakilar)?		YO'Q bo'lsa →5
4.	Hozirgi vaqtda «Izdan chiqish» (qayta chekish) holati kuzatilyaptimi?		
5.	Homilador ayol hozir tamaki chekadimi (barcha turdagi tutunli va tutunsiz tamakilar)?		
6.	Homilador ayol ilgari spirtli ichimlik ichganmi?		YO'Q bo'lsa →8
7.	Hozirgi vaqtda «Izdan chiqish» (qayta ichish) holati kuzatiladimi?		
8.	Homilador ayol hozir spirtli ichimlik ichadimi?		

9.	Homilador ayol ilgari giyohvand moddalar qabul qilganmi?		YO'Q bo'lsa →11
10.	Hozirgi vaqtda «Izdan chiqish» holati kuzatiladimi?		
11.	Homilador ayol hozirgi vaqtda giyohvand moddalarni qabul qiladimi?		
12.	Homiladorning turmush o'rtog'i va boshqa oila a'zolari xona ichida tamaki chekishadimi (barcha turdagi tutunli va tutunsiz tamakilar)?		
13.	Homiladorning turmush o'rtog'i va boshqa oila a'zolari spirtli ichimlik ichadimi?		
14.	Homiladorning turmush o'rtog'i va boshqa oila a'zolari giyohvand moddalar qabul qiladimi?		

Yuqoridagi belgilar/savollardan birortasiga javob "HA" bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

**Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING
UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH»
hisobot shakllariga kiritiladi.**

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «6-TAVSIYA: HOMILADORLIK DAVRIDA ZARARLI ODATLARNI OLDINI OLISH» dan foydalanish kerak.

3-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «7-YO'RIQNOMA: HOMILADOR AYOLNING IJTIMOY XAVFLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

7-yo'riqnoma: homilador ayolning ijtimoiy xavflarini aniqlash

Maqsad: homilador ayolning ijtimoiy xavflarini aniqlash.

Tayyorgarlik: homilador ayolning ijtimoiy ehtiyojini, moliyaviy holatini, oila a'zolarining ish bilan ta'minlanganligi to'g'risidagi ma'lumotni yig'ish, mahalla faollari bilan uchrashish kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: homilador ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Homilador ayolning ijtimoiy xavf omillarini aniqlash maqsadida quyidagi savollarga aniqlik kiritish kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Homilador ayolning yana farzandlari bormi? Agar bor bo'lsa, u farzand 2 yoshdan kichikmi?		
2	Homilador ayol yolg'izligi bois o'zi va farzandlarining yetarli darajada sog'lom rivojlanishi uchun sharoiti qoniqarli mi (turmush o'rtog'i yo'q)?		
3	Homilador ayol va/yoki uning turmush o'rtog'i sudlanganligi va ishsizligi homilador ayol salomatligiga ta'sir etyaptimi?		
4	Homilador ayol va/yoki uning turmush o'rtog'i nogironligi bois oiladagi farzandning rivojlanishiga va o'ziga yetarlicha e'tibor bera olmayaptimi?		
5	Homiladorning turmush o'rtog'i boshqa davlatga ishga ketgan, shu bois homiladorning oiladagi yumushlari uning salomatligiga ta'sir ko'rsatish xavfini tug'diryaptimi?		
6	Homilador ayol va uning turmush o'rtog'ining munosabatlari o'ta yomon va oilada janjallar kuzatilishi oqibatida homilador salomatligida muammolar kuzatilyaptimi?		
7	Homilador ayol va uning oilasi ijaradagi uyda yashashi yoki yashash sharoitining yomonligi tufayli, homilador ayolda ovqatlanish va salomatligiga bog'liq muammolarni hal etishda qiyinchiliklar kuzatilyaptimi?		
8	Oilaning daromadi pastligi sabab yilning fasllariga bog'liq ravishda kiyinish imkoniyati cheklangan va uning salomatligiga ta'siri bormi?		
9	Huquqiy hujjatlar bilan muammolari bormi (pasport yoki tug'ilganlik haqida guvohnomasi yo'qligi yoki yashash joyida ro'yxatdan o'tmaganligi...)? Mazkur holatlar homiladorning ruhiy salomatligiga ta'sir etyaptimi?		

Yuqoridagi belgilar/savollardan birortasiga javob "HA" bo'lsa, bu o'рта xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. Individual rejani ishlab chiqishda boshqa hamkor tashkilotlar (mahalla, huquq organlari, ta'lim soha vakillari va boshqalar) ni jalb etish kerak.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Homilador ayol va uning oila a'zolariga maslahat berish uchun «7-TAVSIYA: HOMILADOR AYOLGA IJTIMOY XIZMAT KO'RSATISH» dan foydalanish kerak.



Oila, chilla davridagi ayol va ilk yoshdagi bolalarda xavf omillarini baholash bo'yicha quyidagi 14 ta yo'riqnoma ishlab chiqilgan:

1. Bola va chilla davridagi ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar borligini aniqlash.
2. 6 oygacha bo'lgan bolalarni istisnosiz ko'krak suti bilan emizishning muammolarini aniqlash.
3. 6 oydan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning qo'shimcha ovqatlantirish muammolarini aniqlash.
4. Bolada emlash bilan bog'liq bo'lgan muammolarni aniqlash.
5. Ota-ona va bola orasida ishonchli bog'liqlikning yo'qligi xavfini aniqlash.
6. Bola tarbiyasida otalarning ishtiroki bo'lmasligi xavfini aniqlash.
7. Bolaning rivojlanishi uchun rag'batlantiruvchi muhit yetishmasligini aniqlash.
8. Ota-onalarda depressiya holatini aniqlash.
9. Bola uchun xavfsiz muhitni yaratish, jarohatlar va baxtsiz hodisalarning oldini olish.
10. Bolaga nisbatan e'tiborsizlik, qo'pollik va zo'ravonlik munosabatlarini aniqlash.
11. Bolada nutq rivojlanishining kechikishini aniqlash.
12. 5 yoshgacha bo'lgan bolalarda yirik va mayda motorika rivojlanishining muammolarini aniqlash.
13. Bolalarning ijtimoiy-ruhiy rivojlanish muammolarini aniqlash.
14. Bolalarda ijtimoiy xavfni aniqlash.

1-yo'riqnoma: bola va chilla davridagi ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilarni aniqlash

Maqsad: bola va chilla davridagi (tug'uruqdan keyingi birinchi 42 kun) ayolning hayotiga xavf soluvchi belgilar borligini aniqlash.

Tayyorgarlik:

- Xonadonga tashrif buyurishdan avval bolaning aniq yoshini bilib olish lozim. Shifokordan yoki tibbiy hujjatlardan bola yaqin kunlarda shifokor qabulida bo'lganmi yoki shifoxonada davolanganmi, aniqlab olish kerak. Agar bola yaqin kunlarda kasal bo'lgan bo'lsa yoki hozir uyda davolanayotgan bo'lsa, patronaj hamshirasi ushbu xavf omillarini baholashga katta e'tibor berishi zarur.
- Shuningdek, tuqqan ayolning yoshini va homiladorlik qanday o'tganligini aniqlash kerak. Chilla davrida yuzaga keladigan xavf belgilarini va ular aniqlanganda patronaj hamshirasi bajarishi kerak bo'ladigan vazifalarni ko'rib chiqish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar:

- Soat/taymer, termometr, tonometr, fonendoskop.
- Bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar.
- Chilla davridagi ayol, turmush o'rtog'i va oila a'zolari.
- Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Salomlashish, tashrifning maqsadi bilan tanishtirib chiqish va ona bilan ishonchli munosabatda bo'lish kerak.

Bolaning yoshini aniqlash kerak va hayotiga xavf soluvchi belgilarni hamda muammolarni aniqlash va tuqqan ayollarda xavfli belgilarni aniqlash bo'yicha kerakli qadamlarga o'tish kerak:

- 2 oylikkacha go'daklarda xavfli belgilarni aniqlash uchun 2-qadamga;
- 2 oydan 5 yoshgacha bolalarda xavfli belgilarni aniqlash uchun 3-qadamga;
- 2 oydan 5 yoshgacha bolalarda uchraydigan muammolarni aniqlash uchun 4-qadamga;

Chilla davridagi ayol bilan ishlash uchun – 5 va 6-qadamdan foydalaniladi (agar ayolning tuqqaniga 42 kundan o'tgan bo'lsa, 5 va 6-qadamlar baholanmaydi!).

2-qadam

0–2 oylikkacha bo'lgan go'daklarda uchraydigan xavfli belgilar

Bolani tekshirish: chaqaloqda o'ta og'ir kasallik yoki mahalliy bakterial infeksiya bormi?

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Bola ema olmaydimi?		
2	<p>Shaytonlash kuzatilyaptimi yoki bo'lganmi?</p> <ul style="list-style-type: none"> Ushbu belgini onaga tushunarli so'zlar bilan ta'riflash kerak. Masalan, «shaytonlash» so'zini «tirishish», «qo'l-oyoqlarining tortishishi» yoki «a'zoyi badanining titrashi» deb tushuntirish mumkin. 		
3	<p>Nafasi tezlashganmi?</p> <ul style="list-style-type: none"> Chaqaloqning nafas harakatlarini ko'krak qafasi yoki qornining istalgan joyida kuzatish kerak. Onasidan bolaning ko'ylagini ko'tarib turish iltimos qilinadi. Nafas tezlashgan hisoblanadi, agar: 0–2 oygacha – 1 daqiqada 60 va undan yuqori bo'lsa. 		
4	<p>Ko'krak qafasining ichiga kuchli tortilishi bormi?</p> <ul style="list-style-type: none"> Ko'rish kerak: ko'krak qafasining kuchli tortilishi bormi? Biroq ko'krak qafasining yengil tortilishi me'yorda bo'lishi mumkin, chunki chaqaloqlarda ko'krak qafasining mushaklari yumshoq bo'ladi. Ko'krak qafasining pastki qismi ko'rilishi lozim, agar nafas olish paytida ko'krak qafasining pastki qismi kuchli va chuqur tortiladigan bo'lsa, chaqaloqda ko'krak qafasining tortilishi bor hisoblanadi. 		
5	<p>Isitma borligi (37,5 °C daraja va bundan yuqori yoki qo'lga issiq sezilishi) yoki harorat pasayib ketgani (35,5 °C darajadan pastligi yoki qo'lga sovuq sezilishi)</p> <ul style="list-style-type: none"> Tana haroratini o'lchashda termometr ko'rsatkichi 35 °C kam bo'lmagan termometrdan foydalanib o'lchanadi Termometr tozaligiga ishonch hosil qilish kerak Tana haroratini o'lchash vaqtida bolani issiq tutish lozim (bolani o'rab qo'yish yoki issiq joyga yotqizish zarur) Bolani chalqanchasiga yoki yonboshiga yotqizib qo'yiladi Tana haroratini o'lchashdan oldin termometr ko'rsatkichi 35°C holatiga keltiriladi Termometrning uch tomoni qo'ltiq ostiga chuqur qo'yib, bolaning qo'lini tanasiga yopishtirib qattiq ushlanadi va 3 daqiqa davomida harorat o'lchanadi Termometrni olib tana harorati ko'rsatkichi ko'riladi Termometrdan foydalanib bo'lgandan keyin dezinfeksiyalovchi vosita bilan tozalanadi 		

6	Bolaning harakatlari kuzatilishi lozim: <ul style="list-style-type: none"> Faqat qo'zg'atganda harakat qiladimi yoki hatto qo'zg'atganda ham harakati yo'qmi? 		
7	Kindik tekshiriladi: <ul style="list-style-type: none"> qizarish, yiringli suv oqadigan joyi bormi? qizarish atrofdagi teriga yoyilyaptimi-yo'qmi? 		
8	Terida yiringchalar bormi?		
9	Sarg'ayish bormi? Go'dakning qo'l kaftlari va oyoq panjalarini ko'rish kerak. Ularda sarg'ayish bormi? Chaqaloqning qo'l kafti va oyoq tovonini barmoqlar bilan oqarguncha bosib turiladi, so'ng barmoqlar olinadi va ko'riladi, terisida sariqlik bormi?		
10	Go'dakda diareya bormi?		

Yuqoridagi belgilardan/savollardan birortasiga javob "HA" bo'lsa, bu yuqori xavf hisoblanadi, chaqaloq kasalligi «O'ta og'ir kasallik» deb tasniflanadi, shifokorga xabar beriladi va bolani zudlik bilan shifoxonaga yuboriladi yoki tez tibbiy yordam chaqiriladi.

3-qadam

2 oylikdan 5 yoshgacha bo'lgan bola

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsdan so'rash kerak: bolada qanday muammolar bor? Ko'riladi, so'raladi va tekshiriladi.

Xavfli belgilar

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Suyuqlik ichganda yoki ovqat yeganda qiyinchilik bormi? Agar «HA» bo'lsa, bola icha olmayaptimi yoki ema olmayaptimi?		
2	Qayt qilyaptimi? <ul style="list-style-type: none"> Agar «HA» bo'lsa, doimo har qanday ovqat yoki suyuqlikdan so'ng qayt qiladimi? 		
3	Shaytonlash bo'lganmi? <ul style="list-style-type: none"> Ushbu belgini onaga tushunarli so'zlar bilan ta'riflab berish kerak. Masalan, «shaytonlash» so'zini «tirishish», «qo'l- oyoqlarning tortishishi» yoki «a'zoyi badanining titrashi» deb tushuntirish mumkin 		
4	Bola ko'zini ocholmaydi yoki behush bo'lib yotibdimi? Bola letargik (uyquchan) holatdami?		
5	Axlatida qon bormi?		

Yuqoridagi belgilardan/savollardan birortasiga javob "HA" bo'lsa, bu yuqori xavf hisoblanadi, bolaning kasalligi «O'ta og'ir kasallik» deb tasniflanadi, shifokorga xabar beriladi va bolani zudlik bilan shifoxonaga yuboriladi yoki tez tibbiy yordam chaqiriladi.

Xavfli belgilar bo'lmasa keyingi qadamga o'tiladi.

4-qadam

2 oylikdan 5 yoshgacha bo'lgan bola

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsdan so'rash kerak: bolada qanday muammolar bor? Ko'riladi, so'raladi va tekshiriladi.

Har qanday kasal bola

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Ahvoli yomonlashganmi? <i>Bola lanj yoki aksincha, bezovta bo'lishi mumkin yoki kasallikning boshqa belgilari paydo bo'lishi mumkin.</i>		
2	Bola yo'talyaptimi?		
3	Nafas olishi tezlashganmi yoki nafas olishi qiyinlashganmi?		
4	Bolani ichi suyuq ketyaptimi (24 soat ichida 3 va undan ortiq suvsimon bo'lib ketishi)?		
5	Isitmasi bormi (hozir yoki ushbu kasallik mobaynida bo'lganmi)? Kerak bo'lsa isitmasi o'lchanadi.		
6	Quloq og'rig'i/kasalligi bormi?		
7	Boshqa muammolar bormi?		

Yuqoridagi belgilardan/savollardan birortasiga javob "HA" bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokorga xabar beriladi va bolani o'zining hududiga qarashli tibbiy muassasa shifokoriga yuboriladi.

Agar ayolning tuqqaniga 42 kundan o'tgan bo'lsa, 5 va 6-qadamlar baholanmaydi!

5-qadam

Tug'uruqdan keyingi ayollarda zudlik bilan tibbiy yordamni talab qiluvchi xavfli belgilar

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Qindan qon ketishlar		
2	Kuchli va davomli qayt qilish		
3	Bosh og'rig'i		

4	Ko'rish qobiliyatining buzilishi		
5	Isitma		
6	Kuchli (o'tkir) qorin og'rig'i		
7	Peshob ajratish paytida og'riq yoki achishish, belda yoki yon tomonda og'riq yoxud tez-tez siyish zarurati		
8	Qindan noxush hidli ajralmalarning kelishi		
9	Oyoqlarda, ayniqsa, boldir sohasida og'riq, shish, qizarish va og'irlik hissi (chuqur venalarning trombozi belgisi)		
10	Oyoq, qo'l va yuzning shishib ketishi		
11	Ko'krak sohasida og'riq, yo'tal yoki nafas siqishi/bo'g'ilish (pulmonal tromboz belgisi)		

Yuqoridagi belgilardan/savollardan birortasiga javob "HA" bo'lsa, bu yuqori xavf hisoblanadi, UASH yoki akusher-ginekologni xabardor qilish va zudlik bilan shifoxonaga yuborish yoki tez tibbiy yordamni chaqirish zarur.

Zudlik bilan tibbiy yordamni talab qiluvchi belgilar bo'lmasa, **6-qadamga o'tiladi**.

6-qadam

Tu'uruqdan keyingi davrda uchraydigan xavfli belgilar

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Ko'krak bezida og'riqlar yoki qizarishlar, ko'krak uchidagi yorilishlar		
2	Tez charchash yoki hansirash, kuchsizlik		
3	Agar kesar kesish yoki epizeotomiya bo'lgan bo'lsa, bitmaydigan yoki og'riqli choklar (jarohat)		
4	Qin anatomiyasining o'zgarishi, devorlarini pastroq tushib qolishi		

Agar qadamlardagi savollardan bir yoki bir nechtasiga javob "HA" bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, akusher-ginekolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Xavf darajasini baholash natijalarini patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga va chilla davridagi ayolga maslahat berish uchun «1-TAVSIYA: BOLA VA CHILLA DAVRIDAGI AYOL HAYOTIGA XAVF SOLUVCHI BELGILAR» dan foydalanish kerak.

7-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «2-YO'RIQNOMA: 6 OYGACHA BO'LGAN BOLALARNI ISTISNOSIZ KO'KRAK SUTI BILAN EMIZISHNING MUAMMOLARINI ANIQLASH» ni baholashga o'tiladi.

2-yo'riqnoma: 6 oygacha bo'lgan bolalarni istisnosiz ko'krak suti bilan emizishning muammolarini aniqlash

Maqsad: ko'krak suti bilan emizishdagi har qanday qiyinchiliklarni aniqlash. 6 oygacha bo'lgan bolani ko'krak suti bilan emizish amaliyotini baholash.

Tayyorgarlik: xonadonga tashrif qilishdan oldin patronaj hamshira bolaning tug'ilgan sanasi, hozirgi vaqtda bolaning qanday ovqatlanishi haqida ma'lumotga ega bo'lishi kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: soat/taymer, termometr. Bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejas:

1-qadam

15 kunlik bolalar

(hozirgi kunda bola tug'ilgandan 15 kunlik bo'lgan bo'lsa, baholanadi)

Bolani tekshirish: chaqaloqning vaznini o'lchash va tug'ilgandagi vazni bilan solishtirish kerak (taxminan, 200–250 g qo'shiladi). Olingan ma'lumotlarni qayd qilish lozim.

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Bolaning vazni me'yor doirasida qo'shilganmi?		

2-qadam

0–6 oylik bolalar

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsdan quyidagilarni so'rash kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Bola faqat ko'krak suti bilan ovqatlantiriladimi?		
2	Bola kunduzi va kechasi ham emizilyaptimi?		
3	Bolaga boshqa ovqat yoki suyuqlik bermaslikka harakat qilasizmi?		
4	Bola kuniga kamida 10–12 marta emayaptimi?		
5	Bola qachon va qancha xohlasa shuncha emayaptimi?		
6	Har bir emizishda bolaga avval bitta ko'krakni berib, uning bo'shashini kutib, so'ngra ikkinchisi taklif qilinyaptimi?		

3-qadam

Onadan bolani emizishni soʻrash va u qanday emizishini kuzatish kerak.

Nº	Bolani koʻkrakka toʻgʻri tutish usulining belgilari boʻyicha savollar:	HA	YOʻQ
1	Areolaning koʻp qismi bolaning pastki labi emas yuqori labi ustidan koʻrinib turadimi?		
2	Bolaning ogʻzi katta ochiqmi?		
3	Bolaning pastki labi tashqariga qayrilib koʻrinib turadimi?		
4	Bolaning iyagi koʻkrakka tegib yoki nisbatan tegib turadimi?		
5	Bolaning boshi va gavdasi bir chiziqdami?		
6	Bola ona koʻkragiga qaratilganmi?		
7	Bolaning tanasi onaga yaqinmi?		
8	Ona bolaning butun tanasini tutib turibdimi?		

Bir yoki bir nechta "YOʻQ" javobi boʻlsa, bu oʻrta xavf hisoblanadi, xavf aniqlanganida shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Ona barcha savollarga javob bergani uchun minnatdorchilik bildirish va **maqtash kerak!**

**Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING
UNIVERSAL MODEL BOʻYICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH»
hisobot shakllariga kiritiladi.**

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «2-TAVSIYA: 6 OYGACHA BOʻLGAN BOLALARNI KOʻKRAK SUTI BILAN EMIZISH»dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, yaʼni «3-YOʻRIQNOMA: 6 OYDAN 5 YOSHGACHA BOʻLGAN BOLALARNI QOʻSHIMCHA OVQATLANTIRISH MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga oʻtiladi.

3-yo'riqnoma: 6 oydan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning qo'shimcha ovqatlantirish muammolarini aniqlash

Maqsad: bolalarni yoshiga mos ravishda ovqatlanishini baholash.

Tayyorgarlik: xonadonga tashrif qilishdan oldin bolada ovqatlanish muammolari bo'lganmi? Hozirgi vaqtda bolani ovqatlantirish turi haqida ma'lumotlarga ega bo'lish kerak. Bolaning tibbiy hujjatini ko'rish yoki shifokordan o'sish va rivojlanish dinamikasini aniqlash uchun quyidagi savollar beriladi.

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Ovqatlanish muammolari (z-ko'rsatkich -2 egri chiziqlaridan past) bormi?		
2	Ortiqcha vazn (z-ko'rsatkich +2 egri chizig'idan baland) bormi?		

Agar egri chiziqalarda muammolar aniqlansa, bu o'рта xavf hisoblanadi, bola xonadoniga tashrif qilinmasidan patronajning progressiv modeliga o'tiladi, patronaj hamshira shifokor va katta hamshira bilan birgalikda individual rejani ishlab chiqadi.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: soat/taymer, termometr. Bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Bolaning yoshini aniqlash kerak, agar bola:

6 oylik bo'lsa, 2-qadamga;

7 oydan 9 oygacha bo'lsa, 3-qadamga;

9 oydan 12 oygacha bo'lsa, 4-qadamga;

12 oy va undan katta bo'lsa, 5-qadamga o'tiladi.

2-qadam**6 oylik bola**

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsga quyidagi savollarni berish kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizilyaptimi?		
2	Ko'krak suti hamon bolaning asosiy ovqati bo'lib qolyaptimi?		
3	Bolaga kuniga 2 marta har gal 2–3 osh qoshiqdan (bo'lak) qo'shimcha ovqat berilyaptimi?		
4	Qo'shimcha taom yetarli darajada quyumi?		
5	Bolani ovqatlantirish uchun alohida idishdan foydalaniladimi (kosacha, piyola, qoshiq, likopcha)?		
6	Bolani ovqatlantirish uchun shishacha va so'rg'ichdan foydalanmaslikka harakat qilinadimi?		
7	Bolaga boshqa suyuqliklar, sut yoki choy bermaslikka harakat qilinadimi?		

3-qadam**7 oydan 9 oylikkacha bola**

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsga quyidagi savollarni berish kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizilyaptimi?		
2	Bolaga kuniga 3 marta qo'shimcha ovqat beriladimi?		
3	Bolaga 7 oydan boshlab tuxumning sarigi berilganmi?		
4	7 oydan boshlab go'sht mahsulotlari bolaning ovqatlanish tartibiga kiritilganmi?		
5	Bolani har gal ovqatlantirish uchun xilma-xil taom tayyorlaysizmi?		
6	Bolani ovqatlantirish uchun alohida idishdan foydalaniladimi (kosacha, piyola, qoshiq, likopcha)?		
7	Bolaga shirin ichimliklar, shirin pechenye bermaslikka harakat qilaysizmi?		
8	Bolaga choy bermaslikka harakat qilaysizmi?		
9	Bolaga sigir sutini bermaslikka harakat qilaysizmi?		
10	Meva berasizmi?		
11	To'q sariq rangli sabzavotlar berasizmi?		

4-qadam**9 oydan 12 oylikkacha bola**

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsga quyidagi savollarni berish kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizilyaptimi?		
2	Bolaga kuniga 3–4 marta asosiy va 2 ta qo'shimcha yengil ovqat beriladimi?		
3	Bolaga 9 oydan boshlab sut mahsulotlarini (tvorog, qatiq, pishloq) berasizmi?		
4	Go'sht mahsulotlarini berasizmi?		
5	Bolani har gal ovqatlantirish uchun xilma-xil taom tayyorlaysizmi?		
6	Bolani ovqatlantirish uchun alohida idishdan (kosacha, piyola, qoshiq, likopcha) foydalaniladimi?		
7	Bolaga shirin ichimliklar, shirin pechenye bermaslikka harakat qilasizmi?		
8	Bolaga choy bermaslikka harakat qilasizmi?		
9	Meva berasizmi?		
10	To'q sariq rangli sabzavotlar berasizmi?		
11	Yashil barglilar berasizmi?		

5-qadam**12 oylik va undan katta bola**

Ota-onadan yoki parvarish bilan shug'ullanuvchi shaxsdan quyidagilarni so'rash kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizilyaptimi?		
2	Bolaga kuniga 3–4 marta asosiy va 2 marta qo'shimcha yengil ovqat berasizmi?		
3	Bolaga sut mahsulotlarini (tvorog, qatiq, pishloq) berasizmi?		
4	Go'sht mahsulotlarini berasizmi?		
5	Bolani har gal ovqatlantirish uchun xilma-xil taom tayyorlaysizmi?		
6	Bolani ovqatlantirish uchun alohida idishdan foydalaniladimi?		
7	Bolaga shirin ichimliklar, shirin pechenye bermaslikka harakat qilasizmi?		
8	Bolaga choy bermaslikka harakat qilasizmi?		
9	Mevalar berasizmi?		
10	To'q sariq rangli sabzavotlar berasizmi?		
11	Yashil barglilar berasizmi?		

Bir yoki bir nechta "YO'Q" javobi bo'lsa, bu o'рта xavf hisoblanadi, xavf aniqlanganida shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Ona barcha savollarga javob bergani uchun minnatdorchilik bildirish va **maqtash kerak!**

Olingan natijalarni patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «3-TAVSIYA: 6 OYDAN 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARNI QO'SHIMCHA OVQATLANTIRISH»dan foydalanish kerak.

6-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «4-YO'RIQNOMA: BOLADA EMLASH BILAN BOG'LIQ BO'LGAN MUAMMOLARNI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

4-yo'riqnama: bolada emlash bilan bog'liq bo'lgan muammolarni aniqlash

Maqsad: 5 yoshgacha bolalarni profilaktik emlash kalendariga muvofiq o'z vaqtida emlash va u bilan bog'liq bo'lgan asoratlarni o'z vaqtida aniqlash.

Tayyorgarlik: xonadonga tashrif qilishdan avval bolaning aniq yoshini bilib olish kerak. Shifokordan yoki tibbiy hujjatlardan – 063u/064u bola yaqin kunlarda emlash olgan yoki olmaganligini aniqlash lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: soat/taymer, termometr. Bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejası:

1-qadam

Bolaning yoshi aniqlanadi, agar bola yaqin kunlarda (2 haftagacha) emlash olgan bo'lsa, 2-qadamga o'tiladi. Agar bola yaqin orada emlanmagan bo'lsa, bolaning emlanganlik holatini aniqlash uchun 3-qadamga o'tiladi.

2-qadam

Agar bola oxirgi 14 kun mobaynida emlangan bo'lsa, uchrashi mumkin bo'lgan nojo'ya ta'sirlarni aniqlash uchun quyidagi savollarni **berish va emlash sohasini ko'rish kerak:**

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Muolaja qilingan sohada og'riq, shish yoki qizarish bormi?		
2	Holsizlik yoki mushaklarda og'riq kuzatiladimi?		
3	Tana harorati 38° C va undan yuqorimi?		
4	Limfa bezlari kattalashganmi?		
5	Allergik reaksiya bormi?		
6	3 soatdan ortiq davomiy yig'i kuzatildimi?		

Birorta javob HA bo'lsa, bu yuqori xavf hisoblanadi, baholashni to'xtatish va shifokorga yuborish kerak, xavfli belgilar bo'lmasa, keyingi qadamga o'tiladi.

3-qadam

Bolaning yoshi aniqlanadi va qanday emlashlarni olganligi haqida so'rab, tinglanadi. 063U/064U formadagi ma'lumotlar bilan solishtiriladi.

Bolaning yoshi	Emlash	HA	YO'Q
1-kun	VGB-1		
2-5 kunlik	BSJ-1		
2 oylik	OPV-1 Penta-1 (AKDS-1, VGB-2, XIB-1) Rota-1, PNEVMO-1		
3 oylik	OPV-2 Penta -2 (AKDS-2, VGB-3 XIB-2) Rota-2, PNEVMO-2		
4 oylik	OPV-3 Penta -3 (AKDS-3, VGB-4, XIB-3) IPV, Rota-3		
12 oylik	KPK-1, PNEVMO-3		
16 oyda	AKDS-4, OPV-4		

Agar bola yoshiga ko'ra emlanmagan bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediater, immunolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Xavf darajasini baholash natijalarini patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «4-TAVSIYA: BOLADA EMLASH BILAN BOG'LIQ BO'LGAN MUAMMOLARNI BARTARAF ETISH»dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «5-YO'RIQNOMA: OTA-ONA VA BOLA O'RTASIDA ISHONCHLI BOG'LIQLIK YO'QLIGI XAVFINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

5-yo'riqnoma: ota-ona va bola o'rtasida ishonchli bog'liqlik yo'qligi xavfini aniqlash

Maqsad: ota-ona va bola o'rtasidagi munosabatlarda ishonchsiz bog'liqlikni aniqlash.

Tayyorgarlik: tibbiy hujjatlardan foydalanib, avvalgi tashrif vaqtida qayd etilgan yozuvlar bilan tanishish. Bola va ota-ona munosabatlarini baholash kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejas:

1-qadam

Oilani nima bezovta qilishini so'rash va javoblarni eshitish kerak. Ota-onalarning o'z farzandlariga bo'lgan munosabatini kuzatish va ishonchsiz bog'liqliklar aniqlanganida xavf darajasini aniqlash lozim.

Agar 1.2, 2.2, 3.1, 3.2, 3.3, 3.4-savollarning birortasiga "HA" javob olinsa, ota-onalar va bola orasida ishonchsiz bog'liqlik xavfi mavjud deb hisoblanadi.

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Ota-ona xonadan chiqib ketganidan so'ng va yana qaytib kelganida bolaning reaksiyasini kuzatish		
1.1	Bola ota-onasidan alohida bo'lganida biroz bezovtalanadi. Biroq ota-ona qaytib kelganida bola ota-onasi uni erkalashlarini xohlaydi va osongina tinchlanadi		
1.2	Ota-ona xonadan chiqib ketgach bola xavotirga tushadi, ota-onasi qaytib kelgach esa ular bilan faol muloqotni o'rnatishga harakat qilmaydi yoki hatto ular bilan muloqotdan qochadi, begona odamni afzal ko'radi – ishonchsiz bog'liqlik		
2.	Ota-ona bolaning hissiyotlariga qanday javob qaytarishi va u bilan hissiy aloqani qanday o'rnatishini kuzatish		
2.1	Ota-onalar darhol bolaning hissiyotlariga e'tibor qaratadilar va u bilan yuz ifodasi (jilmayib qarash), g'amxo'r ovoz bilan gapirish hamda imo-ishora harakatlaridan foydalanib hissiy aloqani o'rnatadilar		
2.2	Ota-onalar bolaning hissiyotlariga javob qaytarishga qodir emaslar – ishonchsiz bog'liqlik		
3	Oilada ota-onalar va bolalar orasida ishonchli bog'liqlikni o'rnatishga to'siq qiluvchi omillar bor-yo'qligini o'rganish		
3.1	Bola og'ir kasal (BSP, Daun kasalligi, tug'ma nuqsonlar)		
3.2	Ota-onalarning sog'lig'idagi muammolar (ruhiy kasalliklar, narkomaniya, alkogolizm)		

3.3	Ijtimoiy-maishiy omillar (ishsizlik, uyda ziddiyat va zo'rvonlik, ko'p bolali oila va boshqalar)		
3.4	Ota-ona va bolaning mijozi (temperament) turlicha		

Ota-onalar va bola orasida ishonchsiz bog'liqlik xavfi aniqlansa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr, psixolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natija patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «5-TAVSIYA: OTA-ONALAR VA BOLA ORASIDAGI MUNOSABATLARDA ISHONCHLI BOG'LIQLIKNI SHAKLLANTIRISH»dan foydalanish kerak.

2-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «6-YO'RIQNOMA: BOLA TARBIYASIDA OTALARNING ISHTIROKI BO'LMASLIGI XAVFINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.



6-yo'riqnoma: bola tarbiyasida otalarning ishtiroki bo'lmasligi xavfini aniqlash

Maqsad: oilada bolaning yetuk o'sib rivojlanishi uchun uning tarbiyasida otalar (erkak qarindosh) ishtirokini ta'minlash.

Tayyorgarlik: bolaning oilaviy tarkibini o'rganib chiqish kerak: an'anaviy oila (ota+ona va bola) yoki noan'anaviy (ko'pincha, ota yo'q, ona+bola)? Ya'ni oilada ota (erkak qarindosh) mavjudmi yoki oila a'zolari faqat ayol kishilardan iboratmi? Oila a'zolarining tarkibidan qat'i nazar, agar bola o'g'il bo'lsa, oilaga qaysi erkak qarindoshni jalb qilish mumkinligi haqida oldindan o'ylab ko'rish kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: ota yoki boshqa erkak parvarish qiluvchilar (bobo, tutingan ota, amaki, tog'a, katta akasi). Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Agar ota jismonan mavjud bo'lmasa (ota bilan umuman aloqa yo'q yoki bu inson hayot emas), bolaning (ayniqsa, o'g'il bolaning) tarbiyasiga yordam bera oladigan shu oilaning qaysi erkak vakilini jarayonga jalb qilish mumkinligini o'ylab ko'rish kerak.

2-qadam

Ilojisi bo'lsa, baholash vaqtida otaning (yoki ota o'rnidagi erkak qarindoshning) ishtirokini ta'minlash kerak. Bunga o'ta ehtiyotkorlik va mahorat bilan erishish lozim.

3-qadam

Patronaj hamshirasi sifatida oila a'zolaridan har birining bola parvarishidagi o'rne, xususan, otaning (yoki ota o'rnidagi insonning) o'rnini o'rganib chiqish uchun quyidagi savollarni berish kerak:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Ota oila bilan birga yashaydimi?	"HA" bo'lsa 5-savolga o'tiladi	
2	Ota birga yashamasa, u bilan aloqa saqlanib qolganmi?		"Yo'q" bo'lsa 4-savolga o'tiladi
3	Ona yoki oila a'zolari bolaning ota bilan birga bo'lishiga imkon beradimi?		
4	Oilada ota o'rnini bosuvchi qarindosh bormi (bobo, amaki, tog'a yoki bolaning katta akasi)?		"Yo'q" bo'lsa → tamom

5	Ota (ota o'rnidagi inson) ish bilan ta'minlanganmi (daromad manbayi bormi)?		
6	Ota (yoki qarindosh erkak) bolani ovqatlantirishda ishtirok etadimi? Bola emizikli bo'lsa, uning ehtiyoji bilan qiziqadimi?		
7	Ota (yoki qarindosh erkak) uy yumushlariga qarashadimi (ovqat tayyorlash, uylarni yig'ishtirish va hokazo...)?		
8	Ona biror-bir yumush bilan mashg'ul bo'lgan vaqtda (masalan, oila uchun ovqat tayyorlash) ota (yoki qarindosh erkak) bola bilan birgalikda vaqt o'tkazadimi?		
9	Ota (yoki boshqa qarindosh erkak) bola bilan o'ynaydimi yoki bola bilan birga sayr qiladimi?		
10	Ota (yoki boshqa qarindosh erkak) bolaga kitob o'qib beradimi yoki ertak aytib beradimi?		
11	Ota (boshqa qarindosh erkak) bolasining tagligini almashtirishda, cho'miltirishda ko'maklashadimi?		

Bolaning otasi bo'lmasa va uning o'rnini bosuvchi qarindosh erkak ham oilada bo'lmasa, baholash shu joyda to'xtatiladi va individual reja ham tuzilmaydi.

Agar qadamlardagi savollardan bir yoki bir nechtasiga javob "YO'Q" bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr, psixolog) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «6-TAVSIYA: HAMKORLIKDAGI IJOBIY TARBIYA – OTALARNI JALB QILISH» dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «7-YO'RIQNOMA: BOLANING RIVOJLANISHI UCHUN RAG'BATLANTIRUVCHI MUHIT YETISHMASLIGINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

7-yo'riqnoma: bolaning rivojlanishi uchun rag'batlantiruvchi muhit yetishmasligini aniqlash

Maqsad: oila a'zolari bolalarga mehr ko'rsatishi va ular bilan so'zlashishi, o'yinchoqlar tanlashi va kitob o'qishni o'rgatishi orqali rivojlantiruvchi muhitni yaratganliklarini baholash.

Tayyorgarlik: tibbiy hujjatlardan foydalanib, avvalgi tashrif vaqtida qayd etilgan yozuvlar bilan tanishish. Ota-ona va oila a'zolarining bolaga ko'rsatadigan munosabatini baholash kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejas:

Patronaj hamshira 1- va 2- qadamlar bo'yicha savollarni o'rganishda ona yoki parvarishlovchining javoblariga ko'ra bitta banddagi bir nechta savollarning barchasiga to'liq javob olmasligi mumkin. Agar 1- hamda 2- qadamlarning bir bandidagi bir nechta savoldan 2 tasi "HA" deb baholansa va qolgan savollarga aniq javob olinmasa, bu band ijobiy deb baholanadi, lekin onaga tavsiyalar berish jarayonida shu savollar bo'yicha ham tushuntirishlar talab etiladi.

Agar 3 ta savoldan iborat bo'lgan bandning 2 ta savoliga "HA" va 1 ta savoliga "YO'Q" deb, boshqa bandlarning hech bo'lmasa yana bittasida "YO'Q" degan javob belgilansa, oilada bolaga mehr ko'rsatish va so'zlashishda muammolarning borligini bildiradi hamda bu bolaga progressiv model bo'yicha xizmat ko'rsatiladi, UASH (pediatr), katta hamshira bilan oilaning individual rejasini ishlab chiqiladi.

Yo'riqnomaning 3- va 4-qadamlari ham har bir savolga javob olishni talab etadi, ammo javob olishda qiyinchilik tug'lsa hamda noaniqlik bo'lsa, "YO'Q" deb belgilanadi. Shu bilan birga bu bolani progressiv model bo'yicha xizmat ko'rsatishga o'tkaziladi va oilaning individual rejasini ishlab chiqiladi.

1-qadam

Bolaga nisbatan ijobiy hissiyotlar va mehrni namoyon qilish

Ota-onalar va kichik yoshdagi bolalar o'rtasidagi ijobiy o'zaro munosabatlar holati baholanadi, ya'ni ona (ota yoki parvarishlovchi) dan ko'nikmasini ko'rsatish so'raladi, kuzatiladi va baholanadi.

№	Savollar	HA	YO'Q
1.	<p>0–3 yoshgacha bolalarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ota-ona (parvarishlovchi) bolaga jilmayganida va unga qarab kulganida, bola javob qaytaradi. Ota-ona (parvarishlovchi) bolani yelkasi yoki qo'llarini silaganida, quchoqlaganida, erkalaganida, qitiqlaganida, uqalash va bolani mehr bilan bag'riga bosganida bola javoban jilmayadi yoki javob qaytarishga harakat qiladi <p>3 yoshdan katta bolalarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ota-ona (parvarishlovchi) bilan bola birgalikda quvnoq hazil qiladilar Ota-ona (parvarishlovchi) bolaga iliq va mehrlilik ohangda gapirishga harakat qiladi Ota-ona (parvarishlovchi) vaziyat bo'lganda bolaga «Seni yaxshi ko'raman» deb aytadi 		
2.	<p>Bolaning tashabbusiga amal qilish</p> <p>Kattalar bolaning tashabbusiga amal qilishlarini ko'rsatadilar, qachonki:</p> <p>0–3 yoshgacha bolalar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bola ota-onasi (parvarishlovchi) tomonga qaraganda, uning harakatlariga nisbatan munosabat bildiradilar Bola yig'laganda unga e'tibor qaratadilar Bolaning xatti-harakatlarini kuzatadilar va bu to'g'risida eshittirib fikr bildiradilar Bolaning nima qilganligi va nimani istashini ko'radilar <p>3 yoshdan katta bolalarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bola nima xohlashi va nimani his qilganligiga munosabat bildiradilar O'z harakatlarini bolaning kayfiyatiga moslashtiradilar Bolaning qiladigan harakatlariga qiziqish ko'rsatadilar 		
3.	<p>Bolani bajargan harakatlari uchun maqtash va quvonch bildirish, bolaga o'z tajribasini ko'paytirishiga yordam berish</p> <p>Barcha yoshdagi bolalarga:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bolaning bajargan harakatlari uchun uni maqtaydilar va olqishlaydilar Ro'y beradigan holatlarni izohlaydilar, hikoyalar aytib berish va bo'ladi-gan narsalarning sabablarini aniqlashni o'rgatadilar O'tmish, bugungi kun va kelajak o'rtasidagi bog'liqliklarni tushuntiradilar Birgalikdagi tajriba to'g'risidagi hikoyalarni birga o'ylab topadilar va uni bayon qilib beradilar Rasm chizib ularni tomosha qilib, shu rasmni ta'riflab beradilar va boladan ta'riflab berishini so'raydilar hamda eshitadilar 		

2-qadam**Ota-onani bola bilan so'zlashishini baholash**

Bolaning yoshiga mos ravishda ota-ona (parvarishlovchi) ning bola bilan so'zlashish ko'nikmalarini quyidagicha baholash kerak:

- 0–3 oygacha – 1-savoldan foydalanish
- 3–6 oygacha – 2-savoldan foydalanish
- 6–12 oygacha – 3-savoldan foydalanish
- 12–15 oygacha – 4-savoldan foydalanish
- 15–18 oygacha – 5-savoldan foydalanish
- 18–24 oygacha – 6-savoldan foydalanish
- 24–36 oygacha – 7-savoldan foydalanish

Agar bolaning yoshi 36 oy (3 yosh) dan oshgan bo'lsa, 2-qadam baholanmaydi!

Ona (ota yoki parvarishlovchi) dan ko'nikmasini ko'rsatish so'raladi, kuzatiladi va baholanadi.

№	Savollar	HA	YO'Q
1	<p>0–3 oylik bo'lgunicha:</p> <p>Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan so'zlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Go'dakka ashula aytib beradilar • Bolaga oddiy so'zlarni gapiradilar • Bolaning ishtirokida boshqalar bilan suhbatlashadilar • Sukunat uchun vaqt rejalashtiradilar va ajratadilar 		
2	<p>3–6 oylikkacha:</p> <p>Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan so'zlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolani shunday yaqin tutadilarki, u ota-onasi (parvarishlovchi) ning ko'zlariga qaraydi. Bola bilan shunday masofada so'zlashadilar va jilmayib gapiradilar • Bola bidirlaganda uning ovozlari taqlid qiladilar • Agar bola chiqaradigan ovozni qaytarishga harakat qilsa, ota-onasi (parvarishlovchi) uning so'zlarini yana qaytaradilar 		

3	<p>6–12 oylikkacha:</p> <p>Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan soʻzlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Sarak-sarak» yoki «chapak-chapak» kabi oʻyinlarni oʻynaydilar. Bolaga qofiyaga monand qoʻllarini harakatlantirishga yordam beradilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Bolaga oʻyinchoq berib, u haqida bir nima aytish kerakligini gapiradilar, masalan: «Qara-chi, qanday paxmoq ayiqcha ekan?» 		
	<ul style="list-style-type: none"> Bolaga oʻzini koʻzguda koʻrishga imkon berib, undan «Kim bu?» deb soʻraydilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Agar bola javob bermasa, uning ismini aytib takrorlaydilar 		
4	<p>12–15 oy oraligʻida:</p> <p>Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan soʻzlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bolaga «Burningni koʻrsat» deb aytib, soʻng oʻzlarining burunlarini koʻrsatadilar Bola qoʻl va oyoqlaridagi barmoqlari, quloqlari, koʻzlari, tizzalarini koʻrsatishi uchun ham xuddi shunday yoʻl tutadilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Bolaning koʻz oldida oʻyinchoqni yashirib, bolaga oʻyinchoqni topishga yordam beradilar va u bilan birga xursand boʻladilar 		
5	<p>15–18 oy oraligʻida:</p> <p>Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan soʻzlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Foydalanadigan «piyola», «suv», «qoʻgʻirchoq» kabi narsalar toʻgʻrisida soʻzlashadilar Bola xayolini jamlab olishi va ularning nomini aytishi uchun vaqt beradilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Bola koʻradigan narsalarning nomini gapirganda tabassum qiladilar va qarsak chaladilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Bola hammasidan koʻproq soʻzlashishni xohlagan narsa toʻgʻrisida gapirib beradilar va shu narsa toʻgʻrisida hammasini bayon qilishi uchun bolaga vaqt beradilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Kundalik mavzular boʻyicha savollar beradilar – «Bugun qaysi koʻylakni tanlaymiz?» yoki «Sut ichasanmi yoki boʻtqa yeysanmi?» 		

6	<p>18–24 oylikkacha:</p> <p>Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan so'zlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Boladan yordam berishni iltimos qiladilar. Masalan, piyolani stol ustiga qo'yish yoki poyabzalni olib kelishni boladan iltimos qiladilar Bolani oddiy ashulalar va she'rlarga o'rgatadilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Boladan rasm yoki tabiatda ko'rganlarini ko'rsatish va gapirib berishni iltimos qiladilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Bolani o'z do'stlari va oila a'zolari bilan so'zlashishga rag'batlantiradilar 		
7	<p>24–36 oylikkacha:</p> <p>Ota-ona (parvarishlovchi) bola bilan so'zlashganda quyidagilarni amalga oshiradilar:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bolaning o'z ismi va familiyasini aytib berishga o'rgatadilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Bola ko'rsatgan buyumlarning soni, o'lchami va shakli to'g'risida unga savol berib, javobini ham kutadilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Bolaga «ha» va «yo'q» kabi qisqa javob qaytarishni talab qilmaydigan ochiq savollarni beradilar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Boladan sevimli kitobida bayon qilingan hikoyani aytib berishni iltimos qiladilar va bola to'liq bayon qilishi uchun qo'shimcha savollar bilan rag'batlantirib turadilar 		

3-qadam

O'yinchoqlar va ularning xavfsizligini baholash

Ona (ota yoki parvarishlovchi) dan ko'nikmasini ko'rsatish so'raladi, kuzatiladi va baholanadi.

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Bolada uning yoshiga mos keladigan o'yinchoqlar mavjudmi?		
2	<p>O'yinchoqlar xavfsizmi, kuzatish:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kattaligi bo'yicha Tozaligi (ozodaligi) bo'yicha O'tkir qirralardan holi Tartib bo'yicha 		

4-qadam

Oila a'zolarining farzandlariga kitob o'qishlarini baholash

Savollar beriladi va javoblarga ko'ra keyingi bandlarga o'tiladi.

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	<p>Bola uchun kitob o'qishga vaqt ajaratish</p> <ul style="list-style-type: none"> Bolaga har kuni kitob o'qish uchun vaqt ajratishadi, buni kunduzgi yoki tungi uyqudan oldin amalga oshirishadi 		
2	<p>Bolaning yoshiga mos ravishda kitoblar borligi (quyida keltirilgan ma'lumotlar bolaning yoshiga mos ravishda kitoblar mavjudligini aniqlash imkonini beradi)</p> <ul style="list-style-type: none"> Kichkintoylar uchun takrorlanadigan matn, aniq va yorqin rasmlarga ega oddiy kitoblar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Bola ulg'ayib borishi bilan uni kitobga tegib ko'rish yoki kartonli kitobni qo'lida ushlab ko'rishga imkoniyati bor kitoblar 		
	<ul style="list-style-type: none"> Bolaning kitobga bo'lgan mehrini ta'minlash uchun ota-onalar (parvarishlovchi) uyda kitoblar bo'lishini ta'minlashga harakat qilishadi va uyda bor kitoblardan bola foydalanadi 		
3	<p>Kuniga necha daqiqa kitob o'qiladi?</p> <ul style="list-style-type: none"> Bolaning ko'nikmalarini rivojlantirish uchun ota-onalar (parvarishlovchi) kuniga 15 daqiqa kitob o'qishlari kerak 		

Agar qadamlardagi savollardan bir yoki bir nechtasiga javob "YO'Q" bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediater) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Agar barcha yuqoridagi qadamlardagi savollarga hamma javoblar "HA" bo'lsa, parvarishlovchilarni maqtash kerak.

**Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING
UNIVERSAL MODELINI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH»
hisobot shakllariga kiritiladi.**

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «7-TAVSIYA: BOLANING RIVOJLANISHI UCHUN RAG'BATLANTIRUVCHI MUHITNI YARATISH»dan foydalanish kerak.

5-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «8-YO'RIQNOMA: OTA-ONALARDA DEPRESSIYA HOLATINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

8-yo'riqnoma: ota-onalarda depressiya holatini aniqlash

Maqsad: ota-onalarda depressiya belgilarini erta aniqlash.

Tayyorgarlik: ota-onalarda kuzatilishi mumkin bo'lgan depressiya sabablari hamda belgilarini aniqlash va ularda depressiya holati kuzatilganda patronaj hamshirasining vazifalarini ko'rib chiqish.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: Bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Ota-onalardan shikoyatlarini so'rash va kayfiyati, yuz ifodasi, tashqi ko'rinishi, xulqiga e'tibor berish kerak.

- Og'ir ruhiy kasallikning belgilari (masalan: g'ayritabiiy xulqi, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, juda xursand bo'lishi, xafa bo'lishi, o'y-xayolning buzilishi, g'oyaviy aljirashlar, haqiqatga asoslanmagan o'y-fikrlar); gallyutsinatsiyalar (jumladan, barcha sezgi a'zolarida) va xulqning buzilishi aniqlanganida, zudlik bilan mutaxassis maslahatiga yuboriladi va har qanday baholanish to'xtatiladi.

2-qadam

Ruhiy kasallikning aniq belgilari bo'lmaganida quyidagi savollar beriladi:

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1	Oxirgi oylarda tushkun kayfiyat, umidsizlik, ezilishlar tez-tez bezovta qilganmi?		
2	Oxirgi oylarda befarqlik yoki biror-bir ishni bajarishdan qoniqmaslik tez-tez bezovta qilganmi?		
3	Siz biror-bir yordamga muhtojlikni his etganmisiz?		

3-qadam

Yuqoridagi savollarning birortasiga "HA" javobi olinsa, depressiyani tasdiqlash uchun patronaj hamshirasi quyida keltirilgan Edingburg shkalasidan foydalanib, ota-onalarga savollar beradi va depressiyaning bor-yoqligini aniqlaydi. Har bir berilgan javob ball bilan baholanadi va yig'indisi jamlanadi. Agar ballar yig'indisi 8 dan kam bo'lsa – kasallik xavfi yo'q, ballar yig'indisi 8–12 gacha bo'lsa – depressiyaning o'rta xavfi, 13 dan yuqori bo'lsa – depressiyaning yuqori xavfi deb belgilanadi.

Depressiyani aniqlash (Edingburg shkalasi)

Nº	Savollar	Ballar
1.	Men kulishim va narsalarning qiziqarli taraflarini ko'ra olishim mumkin	
A	Buni har doimgidek bajara olaman	0
B	Hozir unchalik ko'p emas	1
V	Hozir oldingidek ko'p emasligi aniq	2
G	Umuman qila olmayman	3
2.	Men mamnuniyat bilan yangilikni kutaman	
A	Doimgidek	0
B	Oldingidan ko'ra kamroq	1
V	Oldingidan ancha kamroq	2
G	Kutmayman	3
3.	Nimadir kutilgandek bo'lmasa, men zarurat bo'lmasa ham o'zimni ayblayman	
A	Ha, aksariyat hollarda shunday	3
B	Ha, ba'zan shunday qilaman	2
V	Unchalik tez-tez emas	1
G	Yo'q, hech qachon	0
4.	Men hech qanday sababsiz xavotirlanaman va tashvishlanaman	
A	Yo'q, umuman his qilmayman	0
B	Deyarli hech qachon	1
V	Ha, ba'zan	2
G	Ha, ko'pincha	3
5.	Men aniq sabablarsiz qo'rquv yoki vahimani his qilaman	
A	Ha, tez-tez shunday bo'ladi	3
B	Ha, ba'zan	2
V	Yo'q, unchalik tez-tez emas	1
G	Yo'q, umuman his etmayman	0
6.	Vaziyatlar oldida ojizman	
A	Ha, aksariyat hollarda ularga umuman ta'sir o'tkaza olmayman	3
B	Ha, ba'zan vaziyatlardan oldingidek yaxshi uddasidan chiqaman	2
V	Yo'q, aksariyat hollarda vaziyatlarni o'zim boshqarishga muvaffaq bo'laman	1

G	Yo'q, men vaziyatlarni xuddi oldingidek o'zim boshqarib kelmoqdaman	0
7.	O'zimni shunchalik baxtsiz his qilamanki hatto, yaxshi uxlay olmayman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ha, ba'zan	2
V	Unchalik ham ko'p emas	1
G	Yo'q, o'zimni hech ham baxtsiz his qilmayman	0
8.	O'zimni g'amgin va horg'in his qilaman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ha, ba'zan	2
V	Unchalik ham ko'p emas	1
G	Yo'q, o'zimni hech ham g'amgin his qilmayman	0
9.	Shunchalik baxtsizmanki, hatto buni o'ylab yig'layman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ha, tez-tez shunday bo'lib turadi	2
V	Faqat ba'zan	1
G	Yo'q, hech qachon	0
10.	O'zimni biror narsa qilish xayollariga borganman	
A	Ha, ko'pincha shunday bo'ladi	3
B	Ba'zan	2
V	Deyarli hech qachon	1
G	Hech qachon	0
	Umumiy ball	

O'rta yoki yuqori xavf aniqlansa, shifokor (UASH, pediater) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «8-TAVSIYA: OTA-ONALARDA DEPRESSIYA ANIQLANGANDA KO'RSATILADIGAN YORDAM»dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «9-YO'RIQNOMA: BOLA UCHUN XAVFSIZ MUHITNI YARATISH, JAROHATLAR VA BAXTSIZ HODISALARNING OLDINI OLISH»ni baholashga o'tiladi.

9-yo'riqnama: bola uchun xavfsiz muhitni yaratish, jarohatlar va baxtsiz hodisalarning oldini olish

Maqsad: patronaj vaqtida bolalarning jarohat olishlari va baxtsiz hodisalarga duchor bo'lmashliklarining oldini olish, uy sharoitida bunday holatlarni keltirib chiqaradigan vaziyat va joylarni baholash.

Tayyorgarlik: tibbiy hujjatlarni o'rganib chiqib, bolalarning jarohat olishi va ularda uchraydigan baxtsiz hodisalarning oldini olish bo'yicha onaga maslahat berilganmi, aniqlash kerak. Agar ushbu tashrif qayta tashrif bo'lsa, bundan oldingi tashrif vaqtida qanday ma'lumotlar berilgan, tanishib chiqish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

«Bir yoshgacha bolaning to'satdan o'lim sindromi» bo'lishi mumkin bo'lgan sabablarni tekshirish

(agar bolaning yoshi 12 oylikdan katta bo'lsa, 1-qadam baholanmaydi)

Nº	Holatlar	HA	YO'Q
1.	Bolaning karavoti bormi?		
2.	Bolani beshikda yotqizmaslikka harakat qilishadimi?		
3.	Bolani ota-onasi bilan bir to'shakda yotqizmaslikka harakat qilishadimi?		
4.	Bolaning karavotdan yiqilib tushishiga qarshi to'siqlar bormi?		
5.	Bola yonboshlab yotib uxlaydimi?		
6.	Bola uxlaganda yuzi ochiq qoladimi?		
7.	Bola uxlaydigan xonada sigaret chekmaslikka rioya qilinadimi?		
8.	Bola uxlaganda xona haroratiga mos kiyinadimi?		
9.	Ko'rpa, to'shak va choyshab o'lchamlari bir-biriga mosmi?		

2-qadam**Yiqilib tushish bilan bog'liq jarohatlarning oldini olish holatlarini baholash***(6 oydan katta yoshli bolalarda baholanadi)*

Nº	Holatlar	HA	YO'Q
1.	Zinaning yuqori va pastki qismida zina ushlagichlari mustahkam, to'g'ri o'rnatilganmi?		
2.	Yiqilishning oldini olish uchun kerak bo'lgan derazalarda panjaralar o'rnatilganmi yoki baxtsiz hodisaning oldini olish bo'yicha himoya mexanizmlari ko'zda tutilganmi?		
3.	Bola ustiga chiqib olishi mumkin bo'lgan karavotchalar, stullar, divanlar va boshqa mebel jihozlari deraza va balkonlardan uzoqda joylashtirilganmi?		
4.	Ota-onalar bolalari aravachada, baland stullarda o'tirganda xavfsizlik kamarlaridan foydalanadilarmi?		
5.	Bolaning karavotdan yiqilish ehtimoli bo'lsa, uni himoyalovchi vositalar bormi (polga to'shalgan matras yoki yumshoq to'shak)?		
6.	Mebelning o'tkir burchaklari yumshoq matolar bilan o'ralganmi?		
7.	Xonadondagi bolalar o'ynaydigan joylarda jarohat keltirib chiqaradigan qattiq jismlar olib tashlanganmi?		

3-qadam**Olov va issiq suyuqliklardan kuyish hodisalarining oldini olish bo'yicha vaziyatlarni baholash***(6 oydan katta yoshli bolalarda baholanadi)*

Nº	Holatlar	HA	YO'Q
1.	Ovqatlanish paytida issiq piyola, kosacha yoki choynaklar bolalarning qo'li yetmaydigan joylarda saqlanadimi?		
2.	Yondirish vositalari va gugurt bolalar topa olmaydigan joylarda saqlanadimi?		
3.	Ota-onalar yoqilgan sham va sigaretlarni qarovsiz qoldirmaslikka harakat qilishadimi?		
4.	Uyda o'choq, uyni isitish uchun foydalanadigan pechka va boshqa issiq chiqaradigan maishiy texnika anjomlari mavjud bo'lsa, bolalar ularning oldiga yaqinlashmasligi uchun to'siqlar bormi?		
5.	Bayramlarda bolalar alanga chiqaradigan pirotexnika vositalarini ishlatmaslikni biladilarmi?		
6.	Bolalarini yoz paytida quyosh nurlaridan saqlash chorolari ko'riladimi?		

4-qadam**Zaharlanishning oldini olish holatlarini baholash***(6 oydan katta yoshli bolalarda baholanadi)*

Nº	Holatlar	HA	YO'Q
1.	Zaharli moddalar (maishiy yuvish, kimyoviy va boshqa zaharli bo'lishi mumkin bo'lgan vositalar) og'zi yopilgan idishlarda, berkitiladigan eshigi bor shkafda va bolalarning qo'li yetmaydigan joylarda saqlanadimi?		
2.	Ota-ona va oila a'zolari chekadilarmi, agar cheksalar sigaret qoldiqlari bolalar topolmaydigan joylarga tashlanadimi?		
3.	Kimyoviy moddalar o'zining haqiqiy (original) o'ramida, yorlig'i yozilgan idishlarda saqlanadimi?		
4.	Hasharotlarga qarshi spreylar, kerosin, benzin, bo'yoqlar, yelim va avtotransport uchun ishlatiladigan boshqa suyuqliklar bolalar qo'li yetmaydigan joylarda saqlanadimi?		
5.	Dori-darmonlar o'zining original o'ramida va bolalarning qo'li yetmaydigan joyda saqlanadimi?		

5-qadam**Bo'g'ilish, aspiratsiya sindromi, strangulyatsiya va asfiksiya***(3 yoshgacha bo'lgan bolalarda baholanadi)*

Nº	Holatlar	HA	YO'Q
1.	Barcha mayda narsalar (tugma, kichik tangalar va hokazo) bolalarning qo'li yetmaydigan joylarda saqlanadimi?		
2.	Plastik paket yoki qoplar, kichik yoshdagi bolalarning qo'li yetmaydigan joylarda saqlanadimi?		
3.	Buzilgan o'yinchoqlarni va mayda narsalarni poldan olib qo'yiladimi?		
4.	Bolaning kapyushonli kurtkasi yoki shunga o'xshash bolalar kiyimidan bog'ichlar olib tashlanganmi?		
5.	Bolalarga ovqatlanish vaqtida o'ynashga ruxsat berilmaydi va bolalar o'tirib faqat ovqatlanadilarmi?		
6.	Kichik yoshdagi bolaning uxlash joyidan mayda narsalar va yumshoq o'yinchoqlar olib tashlanganmi?		
7.	Chaqaloq yotadigan karavotcha panjaralarining oraliqlari (tirqishlari) kichikmi?		
8.	Uy hayvonlari bolaning uxlash xonasidan uzoqda saqlanadimi?		
9.	Ota-ona bola bilan birga uxlamaslikka harakat qilishadimi?		
10.	Ona bolani beshikda yotgan holatida ovqatlantirmaslikka harakat qiladimi?		

6-qadam**Cho'kishning oldini olish**

Nº	Holatlar	HA	YO'Q
1.	Uy sharoitida tog'ora/vanna yoki boshqa shunga o'xshagan katta hajmdagi idishlarda, cho'miltirish vaqtida cho'kishning oldini olish moslamalaridan (tog'ora ustiga kiydiriladigan setka va boshqa narsalar) foydalaniladimi?		
2.	Suv mavjud bo'lgan barcha joylar to'silganmi/yopilganmi (basseyn, hovuz) yoki ularning barchasidan suv chiqarib tashlanganmi?		
3.	Hojatxona teshigi qopqoq bilan yopiladimi yoki eshigi qulflanadimi?		
4.	Bolalar suvning ichida va/yoki suvning yonida qarovsiz qolmasligiga harakat qilinadimi (vanna, basseyn, chuqur tog'ora va boshqalar)?		
5.	Bolalar suvning ichida yoki yonida turganlarida akalari va opalari ularga ko'z-quloq bo'lib turishadimi?		
6.	Ota-onalar bolalarni cho'miltirishga va qayiqalarda uchirishga tayyormilar? (mavsumga qarab baholash)		

Agar qadamlardagi savollardan bir yoki bir nechtasida javob "YO'Q" bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Agar barcha yuqoridagi qadamlardagi savollarga hamma javoblar "HA" bo'lsa, parvarishlovchilarni maqtash kerak.

**Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING
UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH»
hisobot shakllariga kiritiladi.**

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «9-TAVSIYA: BOLA UCHUN XAVFSIZ MUHITNI YARATISH, JAROHATLAR VA BAXTSIZ HODISALARNIND OLDINI OLISH»dan foydalanish kerak.

7-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «10-YO'RIQNOMA: BOLAGA NISBATAN E'TIBORSIZLIK, QO'POLLIK VA ZO'RAVONLIK MUNOSABATLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

10-yo'riqnama: bolaga nisbatan e'tiborsizlik, qo'pollik va zo'raonlik munosabatlarini aniqlash

Maqsad: oila a'zolari yoki atrofdagilar tomonidan bolaga nisbatan ko'rsatilgan e'tiborsizlik, qo'pollik va zo'raonlik munosabatlarini aniqlash.

Tayyorgarlik: tibbiy hujjatlardan foydalanib avvalgi tashrif vaqtida qayd etilgan yozuvlar bilan tanishish, oldingi tashrifda bolaga e'tiborsizlik, qo'pollik va zo'raonlik tahlikasi bo'lishi mumkin bo'lgan shubhali shaxslar (oilal a'zolari, qo'shnilar, aka-ukalar va opa-singillar) aniqlangan bo'lsa, ular to'g'risida tibbiy muassasa, mahalla va boshqa tashkilotlarning ma'lumotlarini o'rganib chiqish.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Kattalar, ota-ona (parvarishlovchi), oila a'zolari tomonidan bolaga nisbatan zo'raonlik o'tkazish ehtimoli bo'lgan holatlarni aniqlash

Savollar bo'yicha bola parvarishiga mas'ul bo'lganlarni kuzatish va baholash. Quyidagi savollarning birida javob aniqlansa, uning tagini chizish va to'g'risiga "HA" deb, agar aniqlanmasa, "YO'Q" deb belgilash kerak.

Nº	Savollar	HA	YO'Q
1.	<p>Kattalar, ota-ona (parvarishlovchi) va oila a'zolariga e'tibor berish lozim:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bolaga nisbatan nafrat yoki xush ko'rmaslik munosabati yoxud uni o'zidan uzoqlashtirish yoki uni har narsada aybdor deb ko'rsatish Boladan yoki u bilan munosabatlardan uning yoshiga mos kelmaydigan talablar yoki unga qo'yilgan umidlar kutish, tarbiyaga chaqirish maqsadida no'rin qo'rqitishlar yoxud usullarni qo'llash kabilar Kattalar o'z ehtiyojlarini qondirish maqsadida farzandidan foydalanish (misol uchun oilaviy janjallarda) 		

Agar kuzatish jarayonida bitta savolda bitta belgi "HA" deb tasdiqlansa, bu oiladagi bolaga nisbatan zo'raonlik holati bo'lishi mumkinligini bildiradi va keyingi 2, 3-qadamlarni to'liq hamda e'tibor bilan baholash talab etiladi.

2-qadam

Bolaga nisbatan jismoniy yoki jinsiy zo'raonlik bo'lganlik belgilarini aniqlash

Savollar bo'yicha bolani ko'rikdan o'tkazish, kuzatish va baholash. Quyidagi savollarning birida javob aniqlansa, uning tagiga chizish va to'g'risiga "HA" deb, agar aniqlanmasa, "YO'Q" deb belgilash kerak.

№	Savollar	HA	YO'Q
	<p>Lat yeyishlar, chandiqlar va tish izlari</p> <p>(bolaning jarohat olgan joyi, jarohatning jiddiyligi, jarohat olish sharoiti, necha marta jarohatlanganligi va bolaning yoshiga bog'liqligiga e'tibor berish):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yuzda, lablarda, og'izda, bo'yinda, kaft va tovonda • Ikki ko'zda ham yoki yonoqda (noxush hodisalarda, odatda, jarohat yuzning bir tomonida bo'ladi) • Keng tarqalgan va guruhlashgan, xuddi rasmni hosil qiladigan, biror jism shaklini namoyon qiladigan ko'karishlar (bolani nima bilandir urganda) • Qo'l izlari shaklida (silkitishdan izlar) terining bir necha qismlaridagi yuza sathida • Tanada, yelkaning orqa qismida, yonboshda va sonlarda 		
	<p>Yorilishlar (kesilishlar) yoki tirmalishlar (shilinishlar)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Og'iz bo'shlig'i, lablar, milklar va ko'zlar sohasida • Yelkaning orqasida yoki qo'llarda, oyoqlarda yoki tanada 		
	<p>Kuyishlar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sigareta yoki sigaradan kuyish izlari, ayniqsa, tovonda, kaftda, yelka orqasida va yonboshlarida • Qaynatilgan suvga bolaning tana qismlarini kiritib olish (oyoqlarida paypoqsimon, kaftlarida qo'lqopsimon, dumba sohasi va tashqi jinsiy a'zolarida dumaloqsimon kuyish izlari) • Soch turmagi uchun qisqichlarning izlari, elektr dazmol, issiq grelka va boshqalardan kuyish izlari 		
	<p>Bosh jarohati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ko'z jarohatlari (ko'karish kabi) • Tishlar yoki til osti liqildog'i (til ostida joylashgan liqildoqning) jarohatlari • Sochlarning olib tashlanishi yoki sochlarning shiddatli tortishlari oqibatida soch ildizlarida qon quyulishlari 		

<p>Boshqa belgilari</p> <ul style="list-style-type: none"> • O'tirganda yoki yurganda noqulayliklar • Bolada hojatga o'rgatilganga xos bo'lmagan va bog'liq bo'lmagan tarzidagi peshob ajralishi yoki axlat ajralishi holatlari • Og'riq, bola rangining o'zgarishi, jinsiy a'zolardan, orqa teshigidan yoki og'zidan qon yoki ajralmalar kelishi • Sonning ichki qism yuza sohasi, ko'krak, jinsiy va orqa teshik atroflarining lat yeyishlar, yorilishlar, kuyishlar, tishlangan yoki tiralgan holatlari • Peshob yoki axlat ajralishida doimiy yoki qaytalovchi og'riqlar • Jinsiy a'zolar yoki orqa teshigi atrofida infeksiya hisobiga o'zgacha yoki juda ham ko'p qichishish holatlari • Og'iz sohasidagi, jinsiy a'zolar yoki orqa teshigi sohasidagi jarohatlanishlar (misol uchun: qon quyulishlar, shishlar, yaralar, infeksiya) • Yirtilgan, dog'lar bilan yoki qon bilan qoplangan ichki kiyimlar 			
--	--	--	--

Agar savollarda bitta yoki bir nechta belgi "HA" deb tasdiqlansa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediater) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. Mazkur rejada holatning og'irligi darajasiga qarab bolani kasalxonaga davolanishga yo'naltirilishi yoki tor mutaxassislar jalb etilishi mumkin.

- Keyingi qadamni baholash.

3-qadam

Bolaga nisbatan emotsional (hissiy) zo'ravonlik bo'lganligi belgilarini aniqlash

Savollar bo'yicha bolani ko'rikdan o'tkazish, kuzatish va baholash. Quyidagi savollarning birida javob aniqlansa, uning tagiga chizish va to'g'risiga "HA" deb, agar aniqlanmasa, "YO'Q" deb belgilash kerak.

№	Savollar	HA	YO'Q
	<p>Bolaning xulqidagi o'zgarishlar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolada yechintirilishdan qo'rqish belgisi • Bolada teginishdan kuchli qo'rquvli ta'sirchanlik • Bola yoshiga mos ravishdagi boshqa bolalar bilan o'yinlarga kirishib keta olmasligi • To'satdan uyqusizlik holatlari, tez-tez qo'rqinchli tushlar ko'rish • Bola hammadan «yopilib» o'z olamiga kirib olishi • To'satdan sababsiz kayfiyat almashinuvlari, shaxs o'zgarishlari, sababsiz g'azab va agressiya • Ba'zi joylardan, shaxslardan yoki ularning xususiyatidan to'satdan qo'rqish (misol uchun, erkaklardan yoki soqolli erkaklardan...) • O'ziga jarohat keltirishi (jismlarga boshi bilan urish, tishlash). 		

Savollar bo'yicha bolani ko'rikdan o'tkazish, kuzatish va baholash natijasiga ko'ra:

- agar ko'rik va kuzatish jarayonida bitta savolda bitta belgi "HA" deb tasdiqlansa, bu bolada **emotsional (ruhiy) zo'rvonlik bo'lganligini** bildiradi;
- bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediater) va katta hamshirani xabardor qilish va bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim;
- mazkur rejada holatning og'irligi darajasiga qarab bolani kasalxonaga davolanishga yo'naltirish yoki tor mutaxassislar jalb etilishi mumkin.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «10-TAVSIYA: BOLALARNI SHAFQATSIZ MUNOSABATDAN HIMOYA QILISH»dan foydalanish kerak.

4-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «11-YO'RIQNOMA: BOLADA NUTQ RIVOJLANISHINING KECHIKISHINI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

11-yo'riqnama: bolada nutq rivojlanishining kechikishini aniqlash

Maqsad: bolaning to'liq neyropsixologik rivojlanishining yetilishini ta'minlash maqsadida nutq rivojlanishining kechikishini o'z vaqtida aniqlash.

Tayyorgarlik: tibbiy hujjatlardan foydalanib, avvalgi tashrif vaqtida qayd etilgan yozuvlar bilan tanishish. Bolaning oilada rivojlantirish maqsadidagi parvarishi baholangan bo'lsa, o'rganib chiqish kerak.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralar ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Bolaning (xronologik aniq) yoshini aniqlash va quyidagi yoshlarga asosan qadamlarga o'tish lozim. Patronaj hamshirasi sifatida oiladagi bolaning nutq rivojlanishini baholash maqsadida qadamlarda keltirilgan savollarni berish kerak.

Bolaning yoshi 1 oygacha bo'lsa, 2-qadamga o'tish.

Bolaning yoshi 1 oydan 3 oygacha bo'lsa, 3-qadamga o'tish.

Bolaning yoshi 3 oydan 6 oygacha bo'lsa, 4-qadamga o'tish.

Bolaning yoshi 6–9 oylikkacha bo'lsa, 5-qadamga o'tish.

Bolaning yoshi 9–12 oylikkacha bo'lsa, 6-qadamga o'tish.

Bolaning yoshi 12–18 oylikkacha bo'lsa, 7-qadamga o'tish.

Bolaning yoshi 18–24 oylikkacha bo'lsa, 8-qadamga o'tish.

Bolaning yoshi 2 yoshdan 2 yosh-u 6 oylikkacha bo'lsa, 9-qadamga o'tish.

Bolaning yoshi 2 yosh-u 6 oylikdan 3 yoshgacha bo'lsa, 10-qadamga o'tish.

Bolaning yoshi 3–4 yoshgacha bo'lsa, 11-qadamga o'tish.

Bolaning yoshi 4–5 yosh bo'lsa, 12-qadamga o'tish.

2-qadam

Nº	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1.	4–5 haftagacha	Ovozga bo'lgan qiziqish paydo bo'ladi, bolaga engashib muloyim gaplashilganida bola yig'idan va harakatdan to'xtaydi. Boshini ovoz chiqadigan tarafga qaratadi. Allani eshitib, tinchlanadi		

Agar YO'Q javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

3-qadam

Nº	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1.	1–3 oylikkacha	«Gu-gu», – deb ovoz chiqara boshlaydi. Unli tovushlar bilan «tajriba» boshlanadi. Kattalar chiqaradigan ovozga javoban jilmayadi – hissiy javob paydo bo'ladi. Ko'rish va eshitishning mutanosibli faollashadi		

Agar "YO'Q" javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

4-qadam

Nº	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1.	3–6 oylikkacha	Faol ovoz chiqarish, ohanglar ifodasi turlicha, unli harflar bilan undosh harflarning qo'shilishi – «ba», «pa» kabi. Ushbu davr oddiy «gu-gu»lashdan sodda bo'g'inlarga o'tish davrining boshlanishi hisoblanadi		

Agar "YO'Q" javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

5-qadam

Nº	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	6–9 oylikkacha	Faol ohang chiqaradi, turli ohangda bo'g'inlarni qaytaradi. Bu vaqtda lab, til va yumshoq tanglay harakatlari murakkablashadi. Nafas olish va chiqarish ancha shakllanadi va shartli ravishda tovushli nafas chiqarish boshqariladi. Hissiy holatiga ko'ra ovozining balandligini o'zgartirishni boshqarish xususiyati shakllanadi. Murojaat qilingan holatni tushunadi		

Agar “YO'Q” javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

6-qadam

Nº	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	9–12 oylikkacha	Insonning yuziga e'tiborini qaratib, «ma'qullash» yoki «noroz» ekanligini ko'rsatib boshini qimirlatadi. Shovqinli ovozlardan bo'g'inli so'zlarga o'tadi. Oddiy buyruqlarni tushunadi va bajaradi: «ber», «ol» kabi Murojaat qilingan nutqqa (signalga) ko'ra, harakatlarini boshqara boshlaydi. Birinchi sodda so'zlarni ayta boshlaydi: «ba-ba», «da- da»		

Agar “YO'Q” javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

7-qadam

N ^o	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1.	12–18 oylikkacha	Bir so'zdan iborat so'zlarni aytadi. So'z boyligi 15 oylikkacha – 30 tagacha. 18 oyda so'z boyligi – 40–50 ta. Ko'p eshitadigan so'zlarni oson qaytaradi		

Agar “YO'Q” javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

8-qadam

N ^o	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1	18–24 oylikkacha	2 so'zdan tashkil topgan iborani ishlatadi. Bu nima? Qani? Qayerga? savollarini ilk bor qo'llay boshlaydi		

Agar “YO'Q” javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

9-qadam

N ^o	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1.	2 yosh-2 yosh-u 6 oylikkacha	So'z boyligi – 150–200 tagacha, 3ta so'zdan iborat gap tuzadi. Gap tuzishda sifat, olmosh va qo'shimchalarni ishlata boshlaydi		

Agar “YO'Q” javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

10-qadam

Nº	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1.	2 yosh-u 6 oy – 3 yoshgacha	So'z boyligi – 200–300 tagacha. Gap tuzishda sifat, olmosh va qo'shimchalarni ishlatadi. So'zlarni aytishda ayrim qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin (R va boshqa xarflarni)		

Agar “YO'Q” javob bo'lsa, bu o'рта xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

11-qadam

Nº	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1.	3–4 yoshgacha	So'z boyligi – 800–1000 tagacha. Gap tuzishda vaqtni, zamonni, kelishikni, sonni qo'llay boshlaydi. «Nimaga?», «Qachon?» savollari murakkablashadi. Gap jumalari ham cho'ziladi, ma'nosi murakkablashadi. So'zlarning ko'pchiligini aniq ayta oladi. Lekin kam ishlatiladigan murakkab so'zlarning talaffuzida kamchiliklar kuzatiladi		

Agar “YO'Q” javob bo'lsa, bu o'рта xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediatr kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

12-qadam

N ^o	Xronologik yosh	Nutqning rivojlanish bosqichlari	HA	YO'Q
1.	4–5 yosh	So'z boyligi – 2000 tagacha. Gap tuzishi murakkab, yetkazmoqchi bo'lgan fikri to'liq, tugallangan. Fikrini kichik hikoya tarzida ifodalaydi. Noto'g'ri talaffuz deyarli to'liq yo'qoladi Jismlarni guruhlarga bo'la oladi: kiyim, idish-tovoq, mebel jihozi, hayvonlar...		

Agar “YO'Q” javob bo'lsa, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediater) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim. UASH yoki pediater kerakli mutaxassis ko'rigini ta'minlaydi (nevropatolog, psixonevrolog).

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «11-TAVSIYA: BOLADA NUTQ RIVOJLANISHINING KECHIKISHINI OLDINI OLISH»dan foydalanish kerak.

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «12-YO'RIQNOMA: 0–5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHINING MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.

12-yo'riqnoma: 5 yoshgacha bo'lgan bolalarda yirik va mayda motorika rivojlanishining muammolarini aniqlash

Maqsad: 5 yoshgacha bo'lgan bolalarda yirik va mayda motorika rivojlanishining muammolarini baholashni olib borish va aniqlash.

Tayyorgarlik: avvalgi tashrif vaqtida tibbiy hujjatlarda qayd etilgan yozuvlar bilan tanishish kerak. Bolalarda motorika rivojlanishida kuzatilishi mumkin bo'lgan holatlarni baholash lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: Bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Bolada yirik va mayda motorikaning rivojlanishini baholash:

- bola yoshiga mos harakatlarni bajargan qismlarining tagiga chizish va "HA" deb belgilash kerak hamda bola motorikasining rivojlanishida orqada qolish xavfi yo'q deb xulosa qilinadi (bolaning motor rivojlanishi yoshiga mos).

Bajarmagan qismlarga "YO'Q" deb belgi qo'yiladi va bola motorikasining rivojlanishida orqada qolish xavfi bor deb xulosa qilinadi.

2-qadam

Bolaning yoshini aniqlash, yoshiga muvofiq bolada yirik va mayda motorikaning rivojlanishini baholash kerak. Oilani nima bezovta qilishini so'rash va javoblarni eshitish imkoni bo'lsa bola bajaradigan harakatlarni kuzatish lozim.

Yoshi, oylarda	Yirik motorika (harakatlar)	HA	YO'Q	Mayda motorika (harakatlar)	HA	YO'Q
3	Qornida yotib boshini tutadi. Vertikal holatda boshini mustahkam tutadi Qornida yotadi, bilaklarida ko'tariladi, o'giriladi			Musht qilingan qo'llarini ochadi. O'yinchoqni ushlab oladi, uni og'ziga olib boradi		
6	Yordam bilan turganda, oyoqlariga mahkam tayanadi. Birmuncha vaqt yordamsiz o'tiradi. Qornida yotib bir qo'lini uzatishi mumkin. Chalqancha yotib qorniga o'giriladi			Mayda jismlarni ushlashni o'rganadi. O'yinchoqqa qarab qo'llarini uzatadi va uni bir qo'lidan ikkinchi qo'lga oladi		

9	Mustaqil ravishda tizzalarida (to'rt oyoqlab) harakatlanadi. Tayanchni ushlab tura oladi			Jismlarni faol o'ynata oladi. O'yinchoqni bir-biriga urib taqillatadi. Kubiklarni bir-birining ustiga qo'yadi		
12	Tayanch oldida turadi, mustaqil o'rnidan turadi Yordam bilan yoki mustaqil yuradi			«Mumkin emas» buyrug'i bo'yicha jismni qo'yib yuboradi. Karton kitobchanning betlarini varaqlashi mumkin. Mayda jismlarni tor teshikka tushiradi		
24	To'siqlardan o'tadi. Yordam bilan zinadan chiqib-tushadi. Oyog'i bilan ko'ptokni tepadi, yuguradi			Qoshiq bilan ovqatlanadi, aji-buji rasm chizadi. Qog'ozlarni yirtadi 6 ta kubikdan «uy» quradi, o'ng yoki chap qo'li bilan ishlashni lozim ko'radi		
36	Oyoqlarini birin-ketin qo'yib zinadan chiqib-tushadi. Bir oyoqlab turadi, uch oyoqlik velosipedda uchadi			9 ta kubikdan «uy» quradi. Qalamni «to'g'ri» ushlaydi. Atrofdagi narsalarga qarab rasm chizadi. Tugmachalarni yechadi		
48	Bir oyoqlab sakraydi. Oldinga umbaloq oshadi			Modellar bo'yicha narsalar yasaydi. Kvadratdan nusxa ko'chiradi (burchaklari noaniq) Qaychi bilan qog'oz kesadi		
60	Arqon ustidan sakraydi, ikki oyoqlik velosipedda uchadi, bir vaqtning o'zida ikki xil harakatni bajaradi			Uchburchakdan nusxa ko'chiradi Kvadratni to'g'ri chizadi		

Bola motorikasining rivojlanishida orqada qolish xavfi aniqlanganda, bu o'rta xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatr) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «12-TAVSIYA: 5 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA YIRIK VA MAYDA MOTORIKA RIVOJLANISHIDA MUAMMOLAR ANIQLANGANDA YORDAM BERISH»dan foydalanish kerak.

3-qadam

Muammo yo'q bo'lsa, keyingi xavf omilini, ya'ni «13-YO'RIQNOMA: BOLALARNING IJTIMOY-RUHIY RIVOJLANISH MUAMMOLARINI ANIQLASH»ni baholashga o'tish kerak.



13-yo'riqnoma: bolalarning ijtimoiy-ruhiy rivojlanish muammolarini aniqlash

Maqsad: bolaning oilada, jamiyat va ijtimoiy hayotida ijtimoiy-ruhiy rivojlanish muammolari xavflarini aniqlash.

Tayyorgarlik: bolaning yoshiga asosan oilada yoki maktabgacha ta'lim muassasida tarbiyalanishi holati bilan tanishib chiqish.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Bolaning ijtimoiy-ruhiy muammolarini aniqlash maqsadida quyida keltirilgan savollarni berish va baholashni o'tkazish kerak. Savollarni baholash bolaning yoshiga monand olib boriladi:

Bolaning yoshi 0 dan 18 oygacha bo'lsa, 1-savol;

Bolaning yoshi 18 oydan 3 yoshgacha bo'lsa, 2-savol;

Bolaning yoshi 3–5 yosh bo'lsa, 3-savol.

№	Savollar	HA	YO'Q
1.	<p>Tug'ilganidan 18 oylikkacha bolalarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oila davrasida o'zini xotirjam tutadi • Oila a'zolaridan begona odamlar kelganida xavotirlik va qo'rquv belgilari sezilmaydi, ya'ni bezovta va kuchli yig'lash alomatlari yo'q • Bola akasi yoki opasini yaxshi taniydi va ular bilan bemalol uzoq vaqt bo'lishi hamda birgalikda o'ynashi mumkin • Tengdoshlari bilan muloqotga kirishadi, muloqotni o'zi boshlaydi • Mehmondorchilikka borganida, istirohat bog'larida, odamlar ko'p bo'lgan joylarda, jamoat transportlarida begonalardan qo'rqib ota-onasi yoki parvarishlovchi bilan bo'lgani bois yig'lamaydi • Bola uchun birinchi bor tanishadigan katta insonga kulgi bilan javob qaytaradi va ismini aytib chaqirsa gapirishga harakat qiladi hamda bemalol muloqotga kiradi • O'z ismiga javob qaytaradi, o'zini tan oladi. O'ziga tegishli narsalarni tan oladi va ko'rsata oladi, o'z hududini juda yaxshi biladi va taniydi 		

2.	<p>18 oylikdan 3 yoshgacha bolalarda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bola oiladagi boshqa bolalar yoki o'z tengdoshlari bilan o'yinlarda ishtirok etishga harakat qiladi • O'yinlardagi yutuq va mag'lub bo'lish hissini tushunadi • Biror xatoliklarga yo'l qo'ysa, aybdor ekanligini his qiladi va uyalish hislari ham kuzatiladi • Ota-onasi yoki parvarishlovchining holatini tushunishga harakat qiladi, akasi yoki opasi yig'lasa, ularni tinchlantirishga urinadi • Nima «yaxshi» va nima «yomon» ekanligini ajratishni boshlaydi • Bolani maqtashlarini yaxshi ko'radi, uning bajarganlarini baholashlarini yoki gapirganida tinglashlarini talab etadi • O'zi haqida ijobiy fikr bildira oladi • Mustaqil harakat qilish xohishini namoyon qiladi 		
3.	<p>3–5 yoshli bolalarda (maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bola kattalar orasida ham, kichik yoshdagi bolalar orasida ham, tengdoshlari orasida ham o'zini bexavotir tutadi, bemalol muloqotga kiradi • O'z tengdoshlari bilan do'stona munosabat tushunchasiga ega • Savollarga ishonch bilan qo'rquvsiz javob qaytaradi • Patronaj hamshirasi qo'lini uzatsa, onasiga qarab, onasidan rozilik olgandek bo'lib, uning qo'li tomon keladi • Patronaj hamshirasi bolaga murojaat qilganda, u hamshiradan qochmaydi va yashirinmaydi, savollarini eshitadi, ota-ona yoki parvarishlovchiga qarab yuzini yashirib olmaydi, muloqotga bexavotir kiradi • Bolani maqtashlarini yaxshi ko'radi, uning bajarganlarini baholashlarini yoki gapirganida tinglashlarini talab etadi • O'zini ijtimoiy mos ravishdagi ko'rinishda himoya qilishga harakat qiladi • Bola atrofidagilarning hissiyotlarini tushunadi va o'z hissiyotlarini ham boshqara oladi 		

Agar birorta "YO'Q" javob bo'lsa, bu o'рта xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediater) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Muammo aniqlanmaganda, bolaning ota-onasi (parvarishlovchi) ni bolaga yaratilgan sharoitlar uchun **maqtash kerak**.

**Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING
UNIVERSAL MODELI BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH»
hisobot shakllariga kiritiladi.**

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «13-TAVSIYA: IJTIMOIY XIZMAT KO'RSATISH»dan foydalanish kerak.

2-qadam

Keyingi xavf omili, ya'ni «14-YO'RIQNOMA: BOLALARDA IJTIMOIY XAVFNI ANIQLASH»ni baholashga o'tiladi.

14-yo'riqnama: bolalarda ijtimoiy xavfni aniqlash

Maqsad: bolaning oilada, jamiyat va ijtimoiy hayotida salomatligini ta'minlash maqsadida, ijtimoiy xavflarni aniqlash.

Tayyorgarlik: bola va uning oila a'zolarini tibbiy hujjatlari bilan tanishib chiqish kerak. Bola yashaydigan oilaning ijtimoiy ehtiyojini baholash uchun moliyaviy holati, oilada kattalarning ish bilan ta'minlanligini aniqlash va shu hududning mahalla faollari bilan uchrashish lozim.

Baholash uchun kerakli resurslar va materiallar: bola, ota-ona yoki boshqa parvarish qiluvchilar. Tavsiyalar, patronaj hamshiralari uchun uslubiy ko'rsatmalar, «Birlamchi tizimda onalar va bolalar bilan ishlash bo'yicha patronaj hamshiralari ishini tashkil etish» amaliy qo'llanmasi.

Harakatlar rejasi:

1-qadam

Bolaning ijtimoiy xavflarini aniqlash maqsadida quyida keltirilgan savollarni o'rganish va baholash kerak:

N°	Savollar	HA	YO'Q
1	Bola yashaydigan oilada (bolaning onasida) yana farzandlar bormi? Agar bor bo'lsa, u farzand 2 yoshdan kichikmi?		
2	Bolaning onasi (otasi) va/yoki bobosi (buvisi) va/yoxud parvarishlovchisi (oilada yashaydigan yaqin yana boshqa qarindoshi) tamaki chekadimi, giyohvand moddalar, spirtli ichimliklar qabul qiladimi? (javob/lar tagini chizish)		
3	Bola to'liq oilada katta bo'lyaptimi? Bola yolg'iz ona/yolg'iz ota/yolg'iz buvi bilan yashaydimi? (bitta javob tagini chizish)		
4	Bolaning onasi va/yoki otasi sudlanganmi? (javob/lar tagini chizish)		
5	Bolaning onasi va/yoki otasi nogironmi? (javob/lar tagini chizish)		
6	Bolaning onasi va/yoki otasi va/yoxud ikkisi ham boshqa davlatga ishga ketganmi? (bittasining tagiga chizish)		
7	Bolaning onasi va otasining munosabatlari o'ta yomon hamda oilada janjallar kuzatiladimi?		
8	Bolaning onasi va/yoki otasi va/yoxud parvarishlovchisi oilasi bilan ijaradagi uyda yashaydimi? Yoki yashash sharoiti yomonmi? (javob/lar tagini chizish)		
9	Bola va uning oilasidagi boshqa bolalar hamda ota-onasi (parvarishlovchi) ning sovuq fasllarda kiyadigan issiq kiyimlari yo'qmi? (faslga qarab baholanadi)		

10	Bola va uning oilasini huquqiy hujjatlar bilan muammolari bormi (ota-onasining pasporti yoki tug'ilganlik haqida guvohnomasi yoqligi yoki yashash joyida ro'yxatdan o'tmaganligi...)? (javob/lar tagini chizish)		
11	Bola yashaydigan oilaning oylik daromadi pastmi?		

Agar birorta savolga javob "HA" bo'lsa, bu o'рта xavf hisoblanadi, shifokor (UASH, pediatri) va katta hamshirani xabardor qilish hamda bu oilani birgalikda olib borish uchun individual rejani ishlab chiqish lozim.

Agar muammolar yo'q bo'lsa, bola uchun yaratilgan sharoitlar borasida oila a'zolarini **maqdash kerak**.

Olingan natijalar patronaj hamshirasining «PATRONAJ XIZMATLARINING UNIVERSAL MODEL BO'YICHA TASHRIFLARNI REJALASHTIRISH VA UYUSHTIRISH» hisobot shakllariga kiritiladi.

Eslatma! Ota-onalarga maslahat berish uchun «13-TAVSIYA: IJTIMOIY XIZMAT KO'RSATISH»dan foydalanish kerak.



2-MODUL:

ONALAR VA BOLALARGA
KASALLIKLARNING OLDINI OLISH
BO'YICHA PATRONAJ XIZMATINI
KO'RSATISH



Eng muhim g'oyalar

Go'daklarda va kichik yoshdagi bolalarda organizmning anatomo-fiziologik xususiyatlari, yo'ldosh kasalliklar mavjudligiga bog'liq ravishda kasalliklar og'ir kechishi yoki turli asoratlar rivojlanishi mumkin. Shuning uchun patronaj hamshiralari bola hayotiga xavf soluvchi belgilarni bilishlari lozim. Bola betob bo'lgan holatlarda har bir patronaj hamshirasi tibbiy muassasaga zudlik bilan murojaat qilish kerak bo'lgan belgilarni bilishi va ota-onalarni bolani parvarishlash va uy sharoitida davolashni olib borishga o'rgatishi lozim.

- Ratsional ovqatlanish va bolalar o'sishi hamda rivojlanishi monitoringini olib borish jismoniy, ruhiy va aqliy rivojlanish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bola sog'lig'i uchun juda muhim bo'lgan temir, yod mikroelementlari va "A" vitamini kabi ozuqa moddalarining yetishmovchiligi bilan bog'liq holatlarning klinik belgilarini bilish juda muhim. Patronaj hamshiralari bolalarning to'g'ri ovqatlanish tamoyillarini, u yoki bu ozuqa moddalariga boy bo'lgan mahsulotlar ro'yxatini va bolalarni to'g'ri ovqatlantirish bo'yicha tavsiyalar berishni bilishlari kerak.
- Bolalar o'sish va rivojlanish monitoringini olib borish sog'lom bolalikni ta'minlab berish uchun ulkan, ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi tibbiy tadbir bo'lib hisoblanadi. Rivojlanish monitoringi yordamida anomal belgilar rivojlanishidan avval oziqlanishning buzilishi yoki kasallik sabab o'sishning sekinlashishi yoxud to'xtaganligini aniqlash mumkin bo'ladi. Erta aniqlash rivojlanishdagi o'zgarishning erta tuzatish imkonini beradi.
- Ko'pgina bolalar infeksiyasining oldini olish uchun vaksinatsiya eng samarali usul bo'lib hisoblanadi. Emlashning milliy kalendariga kiritilgan turli vaktsinalar, profilaktik emlashlarni o'z vaqtida olish muhimligi, emlashdan so'nggi nojo'ya ta'sirlarning belgilari va uchrashi mumkin bo'lgan asoratlar hamda bolada bunday belgilar paydo bo'lishi bilan ota-ona (yoki boquvchi) tomonidan olib boriladigan chora va harakatlar haqida ota-onalarga ma'lumot berish patronaj hamshirasining asosiy vazifalaridan biri bo'lib hisoblanadi.
- Bola va ona sog'lig'i bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. Sog'lom bola tug'ilishi uchun ayol homiladorlik davrida o'z vaqtida shifokorga murojaat etishi, tibbiy ko'rikdan o'tishi, ratsional (to'g'ri) ovqatlanishi, mehnat va dam olish tartibiga amal qilishi lozim. Patronaj hamshirasi homilador ayollarga kerakli maslahatlarni berishni bilishi, homiladorlik vaqtida yoki tug'uruqdan so'ng tibbiy yordamga zudlik bilan murojaat etish kerak bo'lgan hayot uchun xavfli holatlarning belgilariga o'rgatishi lozim.



O'QITISH NATIJALARI

O'quv qo'llanmani o'zlashtirish yakunida quyidagilarni:

- Bola va homilador ayolning hayotiga xavf soluvchi kasalliklarni erta aniqlash uchun uni keltirib chiqaruvchi holatlar va ularning belgilarini anglash hamda ota-ona (yoki parvarishlovchi) ga tushuntirib berish.
- Bolalarda kamqonlik va "A" vitamini tanqisligida kuzatiladigan belgilari haqida ma'lumotga ega bo'lish, ota-onalar bu holatlar bo'yicha savollar bilan murojaat etganida ratsional ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar berish.
- Sog'lom bolaning o'sishi va rivojlanishini nazorat qilib borishni, turli yoshdagi bolalarda antropometrik o'lchovlarni o'tkazish va ularning jismoniy hamda psixomotor rivojlanishini baholash.
- Emlash mohiyatini anglash va sog'lom bolani emlash jadvali asosida olib borilishini nazorat qilish, nojo'ya ta'sirlari va asoratlarni erta aniqlash maqsadida bolaning ota-onalari (yoki parvarishlovchi) da uchrashi mumkin bo'lgan holatlar hamda ularning belgilari, murojaat etish mumkin bo'lgan joylar to'g'risida tushuncha berish.
- Bexatar onalikni ta'minlash bo'yicha homilador ayollarga maslahat berish.

Kirish

Bolalarning sog'lom tug'ilishi va o'sib-ulg'ayishi nafaqat ota-onalar uchun, balki davlat uchun ham muhim masala hisoblanadi. Sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish O'zbekiston Respublikasining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, bolalar sog'lom bo'lishini ta'minlashda ona salomatligiga e'tiborni qaratgan holda uni tug'ilishidan ancha oldin boshlash kerak deb hisoblanadi. Bu borada O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlashning barcha tizimida keng ko'lamli katta ishlar olib borilmoqda. Yillar davomida olib borilayotgan islohatlar natijasida erishilayotgan yutuqlar dunyodagi rivojlangan xorijiy davlatlari qatorida sog'liqni saqlash sohasidagi Xalqaro tashkilotlar tomonidan yuqori darajada baholanib kelinmoqda.

Onalar salomatligi, reproduktiv salomatlik va bolalar sog'lig'ini muhofaza qilish bo'yicha yuqori sifatli xizmatlarning, jumladan, profilaktikaning hamma uchun ochiqligini ta'minlash, homilador ayollar, onalar va chaqaloqlar salomatligini mustahkamlash, ularga tug'uruqdan oldingi hamda so'nggi yordamni takomillashtirish va sifatli xizmatlar ko'rsatish; tug'uruqdan oldingi va neonatal parvarishni samarali tashkil etish; dalillarga asoslangan klinik tavsiyalar, qo'llanmalar va standartlarni rivojlantirish hamda ularni amaliyotga joriy etishni yanada shakllantirish lozim.

Sog'liqni saqlash xodimlari salohiyatini yanada mustahkamlash hamda aholi salomatligini muhofaza qilish strategiyasi onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish bo'yicha Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) va Birlashgan Millatlar Tashkilotining Bolalar jamg'armasi (UNICEF) tomonidan berilayotgan tavsiyalari dalillarga asoslangan bo'lib:

- xavfsiz onalik;
- chaqaloqlarni ko'krak suti bilan parvarishlash va muqobil ovqatlantirish;
- bolalarning o'sishi va rivojlanishi monitoringi; bolalar va homilador ayollar o'rtasida hayotiy muhim mikronutriyentlar saplementatsiyasi;
- bolalar kasalliklarini integrallashgan usulda olib borish (BKIUOB) kabi tavsiyalar amaliyotga keng targ'ib qilib borilmoqda.

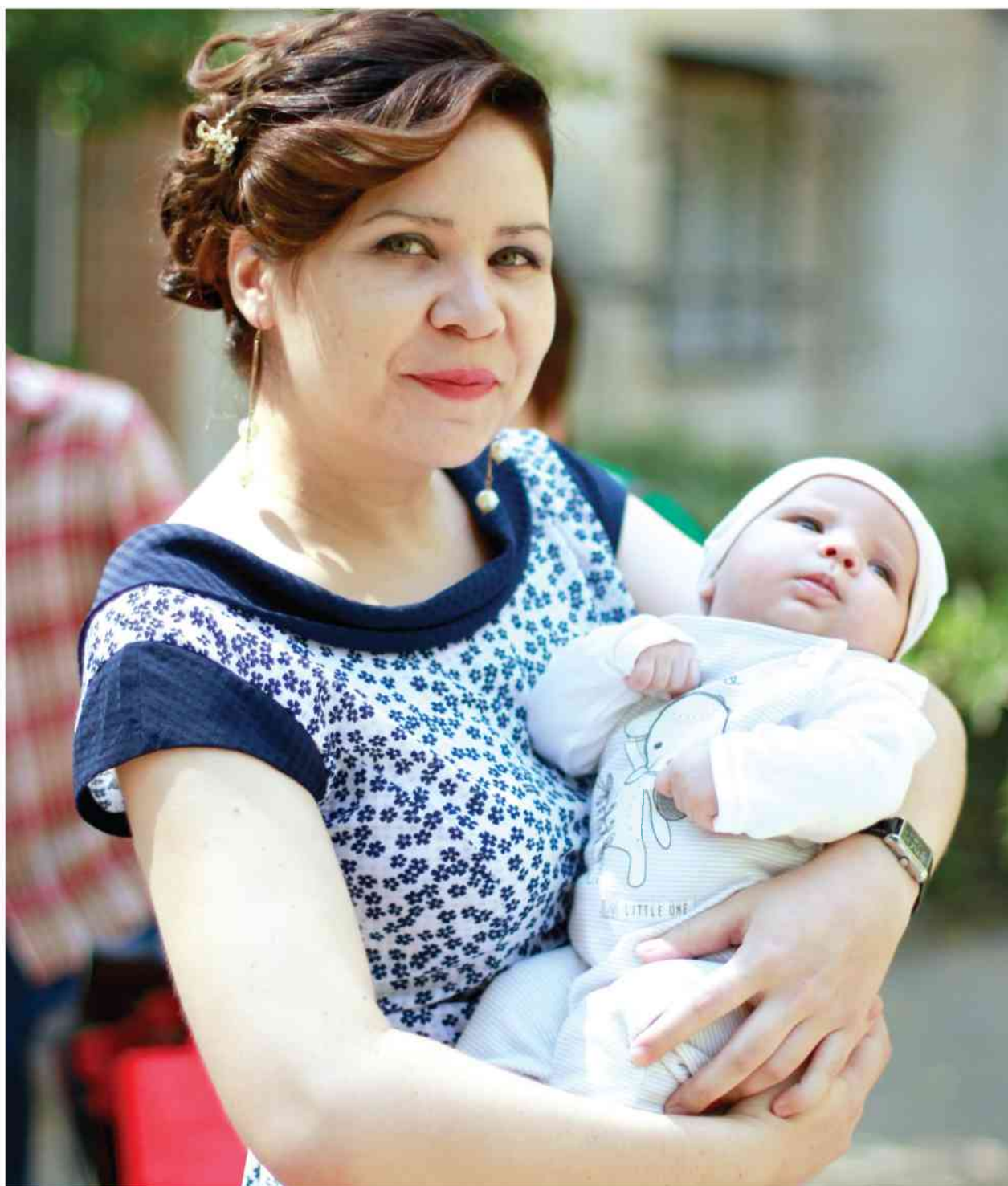
Bolalar kasallanishi va o'limi ko'rsatkichlarini kamaytirish uchun patronaj hamshiralar bilan birga bolaning ota-onalari (yoki parvarishlovchi)ning o'рни katta, lekin tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, mazkur yo'nalishda samarali ish olib borish uchun ularning bilim va ko'nikmalari yetarli darajada emas. Mazkur yo'nalishlarda sog'liqni saqlashning birlamchi tibbiyot tizimida faoliyat yuritadigan shifokorlar va patronaj hamshiralarning o'рни muhim hisoblanadi. Shu tufayli ushbu qo'llanma patronaj hamshirasi tomonidan bolaning ota-onalari (yoki parvarishlovchisi), oila a'zolari tomonidan bolalarni sog'lom parvarishi va voyaga yetishiga hissa qo'shishi uchun ishlab chiqilgan.

Ota-onalar (yoki parvarishlovchi) hamda oila a'zolari bolada kasallik belgilarini payqamasliklari mumkin yoki anglasalar ham shifokor kelguniga qadar bolaga qanday yordam berishni bilmaydilar. Ba'zi hollarda esa shifokorga kech murojaat qilganliklari bois bola shifoxonaga kelgan birinchi kunlardayoq nobud bo'lishi yoki nogiron bo'lib qolishi kuzatiladi. Bunday holatlar, albatta, oila uchun ham, davlat uchun ham ayanchli hisoblanadi.

Amaliy qo'llanmada sog'liqni saqlashning birlamchi tizimida faoliyat yuritayotgan shifokorlar va hamshiralar, ayniqsa, patronaj hamshiralarning ota-onalar (yoki parvarishlovchisi) ga mo'ljallangan maslahat va tavsiyalari keng yoritilgan.

Kasalliklarni davolash yoki oldini olishda shifokor ko'rsatmalarini uy sharoitida qanday bajarish,

shu bilan birga qaysi holatlarda shifokorga qaytadan murojaat qilish lozimligi bo'yicha maslahatlar berilgan. Sog'lom va bemor bolalarni yoshiga qarab qanday ovqatlantirish, ayniqsa, ko'krak suti bilan boqishga katta e'tibor berilgan. Shu bilan birga bolaning sog'lom rivojlanishiga sharoit yaratish turli xil jarohatlanishlardan ehtiyot qilish to'g'risida taklif va tavsiyalar keltirilgan. Qo'llanmada keltirilgan maslahat va taklif-tavsiyalarni sog'liqni saqlashning birlamchi tizimida faoliyat yuritadigan shifokorlar va hamshiralar, ayniqsa, patronaj hamshiralari o'zlari ham o'rganib, o'zlashtirgan ma'lumotlari bo'yicha xonadonlarda bolalarning ota-onalari (yoki parvarishlovchisi) ga va boshqa oila a'zolariga yetkazib berishlari o'ta muhimdir.



Shaxslararo muloqot (SHAM) ko'nikmalarini shakllantirish

Sog'liqni saqlashning birlamchi bo'g'inida xizmat qiladigan barcha tibbiyot xodimlari aholi bilan yaqin aloqada bo'lganligi tufayli ular yaxshi muloqot ko'nikmalariga ega bo'lishlari kerak.

Muloqot (kommunikatsiya) ikki tomonlama – nutq, xat, rasm, filmlar va boshqa ko'rinishlarda g'oyalar, fikrlar va axborotlar almashinuvidan iboratdir. Umuman olganda, muloqot – fikr almashinuvi jarayonidir.

Ushbu mavzuni bajargandan keyin quyidagi imkoniyatlarga ega bo'linadi:

- xonadonlarda samarali xizmat ko'rsatish uchun yaxshi kommunikatsiyaning (muloqot yuritish) ahamiyatini tushunish;
- kommunikatsiya jarayoniga verbal va noverbal ko'nikmalarining ta'sirini tushunish;
- ochiq va yopiq savollar o'rtasidagi farqni va ular kommunikatsiyaga qanday yordam berishini bilish;
- madaniy xususiyatlar kommunikatsiya jarayoniga ta'sir ko'rsatishining muhimligini tushunish;
- samarali tinglash va empatiyalarni (oqilona izohga ega bo'lmagan qayg'udoshlik, boshqa odamning ichki dunyosi) yoki emotsional (his-tuyg'uli) holatini anglashning ahamiyatini tushunish;
- oilaga yo'naltirilgan patronaj xizmatining o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida bilish va ushbu xususiyatlarni patronaj amaliyotiga qanday qilib integrallashtirish (jamlanishi) mumkinligini ko'rib chiqish;
- oila bilan samarali muloqot yuritishning natijalarini ta'riflash.

Eng muhim g'oyalar

- Muloqot yuritish va shaxslararo muloqot bo'yicha ko'nikmalarning ahamiyati oilalar bilan ish olib borishda juda muhim.
- Patronaj hamshirasi boshqalarni ijobiy tarzda tinglashi, onalar va otalarni ayblamasdan yoki gerdaymasdan maslahat berishi, samimiy va xolisona bo'lishi, empatiya namoyon qilish orqali oilalar bilan o'zaro ishonch va hurmatga asoslangan samarali munosabatlarni shakllantirishi kerak.
- Oilalar bilan muloqot qilganda doimo bola to'g'risida o'ylashi lozim. Bolaning ahvoli qanday kechayotganligini aniqlash jarayonida ota-onalar/parvarishlovchilar bilan hurmatga asoslangan munosabat o'rnatish g'oyatda muhim. Ota-onalar patronaj hamshirasiga ishonishlari, sirlarini aytib berishlari, uning maslahatlariga quloq tutishlari va o'z farzandlari hamda o'zlari haqidagi hayotiy muhim ma'lumotlarni taqdim etishlari darkor.
- Kommunikatsiya har bir odam kundalik hayotining bir qismi bo'lishiga qaramasdan, patronaj hamshirasi professional (kasbiy) rivojlanishi va malaka oshirishi doirasida muloqot yuritish bo'yicha yaxshi ko'nikmalarni amalda qo'llashi va doimo takomillashtirishi lozim.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH:

Nimaga samarali patronaj uchun yaxshi kommunikatsiya shu qadar muhim? Patronaj hamshirasi ish olib boradigan oilalardan birortasida muloqot qilishda katta qiyinchiliklarga duch kelgan vaziyatlar bo'lganmi? Buning ayrim sabablari nimalardan iborat edi?

Javoblar:

Yaxshi kommunikatsiya (muloqot) muhim ahamiyatga ega, chunki u:

- *oilalar bilan mustahkam, ishonchli munosabatlarni shakllantiradi;*
- *patronaj hamshirasi ish olib boradigan oilalarda professional maqsadlarga erishilishiga yordam beradi;*
- *madaniy, etnik va diniy tafovutlarni yengib o'tishga imkon beradi;*
- *hamkorlikni yaxshilaydigan va bolaga foyda keltiradigan shaxslararo muloqotni o'rnatadi;*
- *ota-ona va bolani tushunmaslik ehtimolini kamaytiradi;*
- *ota-onalarga o'z farzandini yaxshi qo'llab-quvvatlashga imkon beradi.*

Inson kommunikatsiyasiga quyidagi to'rtta komponent kiradi:

Jarayon: Gapiruvchi va tinglovchi o'rtasida uzluksiz va doimo o'zgaradigan o'zaro harakat (munosabat)..

Bir-biri bilan gaplashadigan ishtirokchilar jarayon davomida bir-biriga ta'sir ko'rsatadilar. Bunday bitim noverbal kommunikatsiyada ham mavjud bo'ladi va so'zlar, chehra ifodalari, gavda holatlari, imo-ishoralar, harakatlar va turli tovushlar yordamida amalga oshiriladi.

Verbal muloqot: So'zlar yordamidagi muloqot.

Noverbal muloqot: «Tana tili» – imo-ishoralar, ko'zlar harakati va tananing xatti-harakatlari yordamidagi muloqot.

Samarali kommunikatsiya, odatda, quyidagicha bo'ladi:

- faktlarga asoslangan;
- halol;
- o'z vaqtida;
- aniq;
- qisqa;
- maqsadga erishishga yo'naltirilgan;
- qabul qiluvchi tomonidan oson tushunadigan.

Verbal kommunikatsiyadagi to'siqlar

Samarali **verbal kommunikatsiyaga** erishish uchun ota-ona yoki oila a'zosi bilan muloqot yuritishda duch kelish mumkin bo'lgan ehtimoliy to'siqlar yoki xalaqit beradigan narsalarni aniqlab olish lozim. Quyida doimo esda tutish va to'qnashmay yurish lozim bo'lgan verbal kommunikatsiyadagi turli to'siqlar keltirilgan.

Verbal kommunikatsiyadagi turli to'siqlar

To'siq turi	Misol	Oqibatlar
1-sonli to'siq: buyruq, ko'rsatma, og'zaki buyruq	Siz men aytgan narsalarni bajarishingiz kerak. Men patronaj hamshirasiman va bolangiz uchun nima qilish zarurligini yaxshiroq bilaman	Ota yoki ona muhim emasligi kelib chiqadi. Ishonchsizlik, g'azab va qo'rquv hissini uyg'otadi
2-sonli to'siq: ogohlantirish, xavfdan ogoh qilish, tahlika	Men aytgan narsalarni qilmasangiz, bundan pushaymon bo'lasiz	Xafalik, adovat yoki qo'rqinch va itoat etmoq hissini uyg'otadi
3-sonli to'siq: nasihat qilish, o'rgatish, targ'ib etish	Siz o'zingizni bunday tutishingiz kerak emas. Yanada mas'uliyatli bo'ling – endi siz ota-onasiz	Aybdorlik hissini uyg'otadi va o'zini-o'zi hurmat qilishga zarar yetkazishi mumkin, ishonchsizlik kelib chiqadi
4-sonli to'siq: tavsiyalar, tayyor yechimlar yoki takliflarni berish	Yechimini topishga urinmang, nima qilish kerakligini men sizga aytaman	O'zini-o'zi hurmat qilish va o'ziga bo'lgan ishonchga zarar yetkazadi. Ota yoki ona aslida vazifasining uddasidan chiqqan olmasligi haqida xabar yo'llaydi. Ba'zan qarshiliklarga undaydi
5-sonli to'siq: nasihat o'qish, mantiqiy dalillarni keltirish	Agar siz mening faktlar va ilmiy isbotlarga asoslangan ko'rsatmalarimga amal qilganingizda, shunday ko'p xato qilmagan bo'lardingiz va bolangiz bunday asabiy bo'lib qolmas edi	Onani yoki otani o'zini yetarlicha bilimli emas, tobe va mos emas kabi his qilishga majburlaydi. Ota-ona himoyalanih nuqtayi nazarini egallashlari mumkin
6-sonli to'siq: mulohaza, tanqid, norozilik, ayblash	Siz shunchalik dangasa va mas'uliyatsiz ekansiz. Agar o'zingizni fido qilishga tayyor bo'lmasangiz, nima uchun farzand ko'rdingiz?	Ota-ona o'zlarini mos emas, yetarlicha bilimli emas, befarosat, nomunosib va yomon odam sifatida his etishga majbur qiladi
7-sonli to'siq: maqtash, rozi bo'lish	Sizlar men umrimda ko'rgan ota-onalar orasida eng yaxshilaridansiz. Siz har qanday muammoni hal qila olasiz va aynan shu sababli farzandingiz shu qadar ajoyib	Cheksiz maqtov ota-onani xijolatga solib qo'yadi va ishonchsizlik hissini yaratadi
8-sonli to'siq: haqoratlash, masxara qilish, uyaltirishga intilish	Ayrim odamlar chindan ham yaxshi ota-ona bo'la olmaydilar. Men sizlardan hech qanday yaxshilik kutmagan edim	Bunday xabarlar odam o'zini umuman ota-ona sifatida idrok etishiga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin

9-sonli to'siq: talqin, tahlil, tashxis	Sizlarda erta bolalikda ota-onalaringiz bilan biror muammo bo'lganligiga aminman. Siz farzandingizni tarbiyalashni uddalay olmayapsiz, chunki o'zingizni onangiz kabi tutishni istamayapsiz	Insonga yanada yaxshiroq, donoroq va aqlliroq bo'lish yuzasidan xabar yo'llaydi
10-sonli to'siq: ruhlantirish, hamdard bo'lish, tinchlantirish, qo'llab-quvvatlash	O'zingizni qanday his qilayotganingizni bilaman va sizga juda achinaman. Lekin menga ishonib, bu arzimagan narsa, hammasi yaxshi bo'ladi	Bunday xabarlar odamlarning aksariyati hisoblaydigan darajada foydali emas. Ota yoki ona biror holat bo'yicha xavotirlanganda ularni tinchlantirishga urinish, patronaj hamshirasi otani yoki onani chindan ham tushunmaganiga ishontirishi mumkin
11-sonli to'siq: tekshirish, savol berish, so'roq qilish	Siz qo'lingizdan keladigan barcha choralarni ko'rganingizga aminmisiz? Ushbu muammoni hal qilishga qancha vaqt sarfladingiz? Siz bolangizni men aytgandek parvarish qildingizmi?	Agar siz savol barayotgan bo'lsangiz, bu ota-onaga sizning ishonchsizligingiz, gumonsirashingiz yoki ikkilanishingiz to'g'risida xabar yo'llashi mumkin. Shuningdek, bu boshqalar nima his qilayotganlari va nimalarga muhtoj ekanlariga patronaj hamshirasi chindan ham befarq emasligini ko'rsatadi
12-sonli to'siq: chalg'itish, chetga tortish, hazil, boshqa mavzuga o'tkazish	Ha mayli, hechqisi yo'q. Go'daklar, odatda, tunda uxlamaydilar. Xavotirlanmang, biroz bo'shashing. Keling bir piyoladan choy/qahva ichamiz va siz yengil tortasiz	Bunday xabarlar otaga yoki onaga patronaj hamshirada ularga qiziqishi yo'qligini, ularning hissiyotlarini hurmat qilmasligini yoki ochiqchasiga rad qilishini ko'rsatishi mumkin
13-sonli to'siq: mensimaslik	Siz hech narsani bilmasangiz, bolani eplay olarmidingiz. Sizga bolani ishonib bo'lmaydi	Faqat otaning yoki onaning fikrini o'rganish, unga murojaat qilish va nazar qaratish boshqa ota yoki onaning ishonchiga putur yetkazadi va baxtli, o'ziga ishonadigan farzandlarni tarbiyalashda juda muhim rol o'ynaydigan ota-onalik burchini birgalikda bajarishga yordam bermaydi

Tinglash

Tinglash samarali muloqot yuritishning eng muhim elementi hisoblanadi. Patronaj hamshirasi mijozni qanday tinglashi, u bilan o'rnatadigan aloqa turini belgilaydi. Ota-ona va boshqa oila a'zolarining gaplarini hurmat bilan tinglash hamda ziyraklik va empatiya bilan muloqot yuritish juda muhim. Agar ona yoki ota

patronaj hamshirasi ularning gaplarini tinglamaganligini sezib qolishsa, ular o'zlarini haqoratlangan, e'tiborsiz qoldirilgan va munosib baholanmagandek his etishlari mumkin. Patronaj hamshirasi ota-onaga butun e'tiborini qaratmaganida bola va uning oilasi haqida muhim ma'lumotni qo'ldan boy berishi va ota-onaning ishonchini yo'qotishi mumkin. Bu oiladan uzoqlashishga olib kelishi mumkin: oila foydali ma'lumotni patronaj hamshira bilan o'rtoqlashmaydi yoki savol berishga uyalishi mumkin. Samarali tinglash patronaj hamshirasiga nafaqat ko'radigan balki gapirilgan narsalardan ham ma'lumot yig'ishiga yordam beradi.

Empatiya

Patronaj hamshirasini boshqa odamning o'rniga o'zini qo'yib ko'rish va olamni bu odam kabi ko'rish, his etish va sezishga yordam beradigan muhim ko'nikmadir. Empatiya patronaj hamshirasiga ishonchli, sezgir va professional o'zaro munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi. Bu esa o'z navbatida bola va oila uchun maqbul pirovard natijalarni ilgari surishga yordam beradigan munosabatlarni shakllantirishga xizmat qilishi mumkin.

Xulosa qilib aytish mumkinki, empatiya o'ziga quyidagilarni kiritadi:

- vaziyatga boshqa odamning nuqtayi nazaridan nigoh tashlash;
- boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish va qo'shilishga qodir bo'lish;
- odamlarni o'rganish va yanada samarali munosabatlarni o'rnatish.

Savollar berish

Patronaj hamshirasi berishi mumkin bo'lgan ikki turdagi savollar mavjud.

Yopiq savollar – bu «ha» yoki «yo'q» kabi yoxud qisqa javoblarni talab qiladigan savollar. Masalan: Soat necha bo'ldi? Bolangiz o'zini yaxshi his qilyaptimi? Ahvolingiz yaxshimi?

Ushbu savollar foydali bo'lishi mumkin, chunki ular bizlarga faktlarni taqdim etadi. Bu savollarga oson va tez javob berish mumkin va ular savol berayotgan odamga suhbat jarayonini nazorat qilishga imkon beradi. Boshqa tomondan esa ular suhbatni cheklaydi va faqat bitta to'g'ri javob mavjudligi yuzasidan xabar yo'llaydi.

Ochiq savollar odamlarni o'ylash, mulohaza qilish, qarashlari, fikrlari va hissiyotlari bilan o'rtoqlashishga undaydi. Odatda, ular kelgusi kommunikatsiyani saqlab turadi.

Patronaj hamshirasining ishida fikr almashish maqsadida ota-onalarning o'z g'oyalari bilan o'rtoqlashish imkoniyatlarini kengaytirish uchun ochiq savollarni berish katta ahamiyatga ega. Agar diqqat va empatiya bilan tinglansa, ochiq savollarga berilgan javoblar patronaj hamshirasiga ota-onalar nimalarni his qilishlari va o'ylashlari hamda nimalarga ishonishlari to'g'risida muhim ma'lumotlarni beradilar.

Patronaj hamshirasining ovozi so'zlashayotgan odamda kerakli hissiyotlarni uyg'otishi mumkin. Ovozning xususiyatlari, masalan, so'zlashish tezligi, ovoz ohangi, balandligi, qattiqligi va maromi ham tushinishga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Noverbal kommunikatsiyadagi to'siqlar

Samarali muloqot yuritish uchun patronaj hamshirasi «tana tili», chehra ifodasi, ko'zlarning harakatlari va imo-ishoralar so'zlardan ko'ra balandroq yangrashini tushunishi lozim. Ushbu noverbal omillar samarali muloqot yuritish uchun to'siqlarni yuzaga keltirishi mumkin. Quyida noverbal kommunikatsiyaning muhim elementlari keltirilgan:

Tashqi ko'rinish:

- Tashqi go'zallik, ko'pincha, ahamiyatli rol o'ynaydi: odamlar, odatda, jismoniy jihatdan yoqimsiz odamlarga nisbatan jozibali ko'rinadigan odamlarni birmuncha ijobiy idrok etadilar.
- Patronaj hamshirasining liboslari boshqa odamlarga uning kayfiyati, shu damdagi hissiyotlari va kechinmalarini, o'zi haqidagi tasavvurlarini ifodalashi mumkin.
- Chehra ifodasi: chehrada namoyon bo'ladigan oltita asosiy hissiyotlar mavjud: ajablanish, qo'rqinch, jirkanish, g'azab, quvonch va qayg'u. Patronaj hamshirasining chehrasida ifodalanadigan hissiyotlar ota-onalar uni qanday qabul qilishi va ularni hamshira bilan qanday hamkorlik qilishiga ta'sir ko'rsatadi. Xonadonga tashrif qilish vaqtida biror vaziyatga javoban patronaj hamshirasining chehrasi nimani ifodalashi mumkinligini unutmaslik juda muhim. Masalan, xonalari yig'ishtirilmagan, bolalari parvarishlanmagan, iflos kiyimlarda yurgan uyga kirganda patronaj hamshirasining chehrasida jirkanish va g'azablanish aks etmasligi muhimdir.
- Hissiyotlar ifodasi, masalan, patronaj hamshirasi «baxtiyor chehra qilganida» tabiiylik yo'qolishi va «niqob kiygan»dek ko'rinishi mumkin. Bu chehra ifodasini ko'rsatishga harakat qilishda ehtiyotkor bo'lish lozimligini ko'rsatadi. Shuningdek, patronaj hamshirasi muloqot qiladigan odamlar chehralarining ifodasi ham unga ular yo'llaydigan xabarlarini tushunish imkonini beradi.

Nigoh:

Muloqot qilish uchun ko'zlardan foydalanish usuli. Quyida umume'tirof etilgan nigoh turlari keltirilgan:

- javob qaytarib bo'lmaydigan nigoh (o'zaro bo'lmagan nigoh);
- ikki kishi bir-biriga qarab turadigan nigoh (o'zaro nigoh);
- bir kishi chetga qarab turadigan nigoh (ko'zlarni olib qochish);
- tikilib qaraydigan nigoh.

Noverbal kommunikatsiyada to'siqlar manbalari:



Masalan, agar ushbu fotosuratda xonadonga tashrif qilgan vaqtda patronaj hamshirasi tasvirlangan bo'lsa, u o'zining nigohi va chehra ifodasi bilan oilaga qanday xabar yo'llayapti? Zerikish va sabrsizliknimi yoki ochiqlik va ijobiy muloqotnimi?



Boshqa misol: bola va ota o'rtasidagi bunday nigohni kuzatganda ota va bola o'rtasidagi o'zaro hamkorlik to'g'risida qanday xulosaga kelish mumkin? Ishtirok va bog'liqlikmi yoki qiziqish yo'qligi va begonalashishmi?

Imo-ishoralar

Gavdaning ma'lum ma'no bildiradigan harakatlarini ifodalaydi va bu ma'no boshqa shaxslarga yetkazilishi mumkin. Imo-ishoralar turli madaniyatlarda turlicha ma'noga ega bo'ladi va shu bois patronaj hamshirasi ulardan ehtiyotkorlik bilan foydalanishi lozim. Masalan, «bosh barmoq tepaga» yoki «bosh barmoq pastga» ishoralari turli madaniyatlarda turli ma'noga ega bo'lishi mumkin. Patronaj hamshirasi kirib boradigan xonadonlardagi oilalar keng qo'llaydigan ushbu imo-ishoralar haqida bilib olish juda muhim.

Tegishli ravishda tegish

Muayyan vaziyat va shaxs mansub bo'lgan madaniyatga qarab turli ma'noga ega bo'ladi. Patronaj hamshirasi ish olib boradigan oilasida qo'l tegishining qanday turi ma'qul hisoblanishini bilishi muhim. Masalan, xonadonga kirib so'rashganda qarama-qarshi jins sohibi bo'lgan ota (yoki ona) bilan qo'l berib yoki quchoqlashib ko'rishish bu oila uchun ma'qulmi?

Masofa

To'rtta masofa turi mavjud:

- *iliq masofa*: patronaj hamshirasi bilan mijoz o'rtasidagi masofa taxminan yarim metrgacha bo'ladi. Ushbu masofa, odatda, patronaj hamshirasida ijobiy hissiy munosabatlar mavjud bo'lgan mijozlar bilan o'zaro harakat qilish uchun belgilangan;
- *shaxsiy masofa*: yarim metrdan bir metrgacha bo'ladi va erkin suhbatlashish uchun qo'llaniladi;
- *ijtimoiy masofa*: bir metrdan 3,5 metrgacha bo'ladi, odatda, sud tinglovlari kabi rasmiy va shaxsiy bo'lmagan munosabatlarda qo'llaniladi;
- *ommaviy masofa*: 3,5 metr yoki undan ham katta bo'ladi. bunday masofada shaxsiy suhbat yuritish qiyin, demak, shunday masofa ma'ruzalar o'qish yoki omma oldida chiqish uchun qo'l keladi.

Yaqin (iliq) masofa – 10–40 sm

Jismoniy masofaning ushbu darajasi odamlar o'rtasidagi birmuncha yaqin munosabatlar yoki birmuncha yuqori qulaylik darajasidan darak beradi. Bunday masofa, ko'pincha, yaqin aloqalarda, masalan, quchoqlash, shivirlash yoki qo'l tekkizishda namoyon bo'ladi.

Shaxsiy masofa – 40 sm dan 1 metrgacha

Bu darajada jismoniy masofa, odatda, oila a'zolari yoki yaqin do'stlar bo'lgan odamlar o'rtasida yuzaga keladi. Odamlar o'zaro muomala qilish vaqtida oralaridagi yaqin masofani ijobiy qabul qilishlari yaqin munosabatlardan darak berishi mumkin.

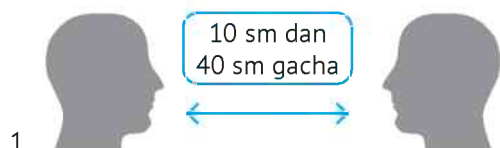
Ijtimoiy masofa – 1 metrdan 3 metrgacha

Jismoniy masofaning ushbu darajasi ko'pincha tanish bo'lgan shaxslar tomonidan qo'llaniladi. Ishxonadagi hamkasbingiz sifatida yaxshi biladigan, haftada bir necha marta ko'radigan biror odam bilan birmuncha yaqin masofada o'zaro muomala qilayotganda o'zini yanada qulay his qilishi mumkin. Patronaj hamshirasi boshqa odamni yaxshi tanimaydigan holatlarda (masalan, bir oyda 1 martagina ko'radigan pochmani olib kelish xizmatining haydovchisini) taxminan 3,5 metrga teng bo'lgan masofada muloqot qilish birmuncha qulay bo'lishi mumkin.

Ommaviy masofa – 3 metrdan 7 metrgacha

Ushbu darajada jismoniy masofa ko'p holatlarda ommaviy chiqishlar vaqtida qo'llaniladi. Bunday chiqishlarning misoli sifatida talabalar bilan gavjum sinf oldida ma'ruza qilish yoki ishxonada taqdimot o'tkazishni keltirish mumkin.

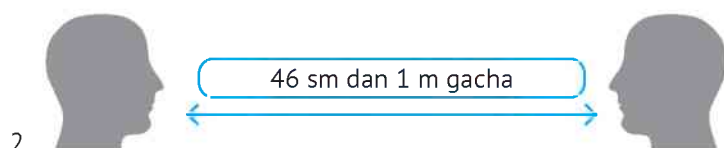
Mashq



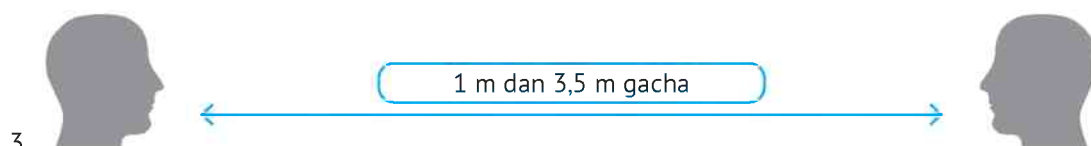
Kiriting _____



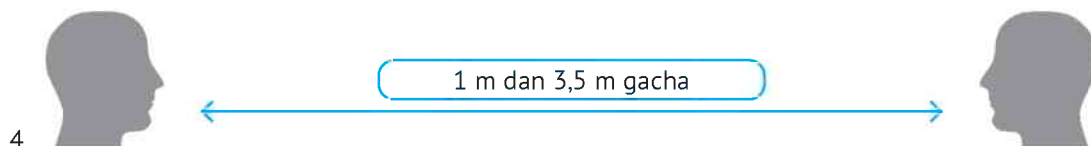
Kiriting _____



Kiriting _____



Kiriting _____



Kiriting _____



MASOFA BO'YICHA MASHG'ULOT – Xabarlarni ifodalash uchun to'rtta umumiy masofalar haqida o'ylang va ularning har birini iliq, shaxsiy, ijtimoiy yoki ommaviy masofa sifatida aniqlang va yuqoridagi mashqqa kiriting.

Ota-onaga maslahat berishda samarali muloqot ko'nikmalaridan foydalanish

- Bemor javob bera oladigan savollar bilan murojaat qilish.
- Oddiy so'zlar va atamalarni ishlatish. Muvofiq ravishda gapirish.
- Suhbatni yopiq savollar bilan boshlash.
- Suhbatni savollar berib davom ettirish.

So'rash

- Bemorning muammolari haqida hech kim bilan gaplashmaslikka va'da berish. Axborot sir saqlanishini ta'minlash.
- Bemorning muammosi haqida uni tanqid qilmay fikr yuritish.
- Muloqotni shu tarzda tashkil qilish kerakki, bemor tanqid qilishdan qo'rqmasdan o'z muammolarini ochiq muhokama qila olsin.

- Avval faol tinglash. Bemorga yuzma-yuz va yaqinroq o'tirishga harakat qilish.
 - Bemor muammolarini qiziqish bilan tinglash.
 - Gaplashganda «ko'z muloqoti»dan foydalanish.
- Tinglash**
- Tushunganlikni ifoda qilish uchun goh-gohida boshni qimirlatish.
 - Kerak bo'lgan hollarda jilmayish.
 - O'zini bemalol va erkin tutish (qo'llarni qovushtirmaslik).
 - Bemor tomonga biroz egilish.
-
- Agar bemor to'g'ri xulosa chiqarayotgan bo'lsa, uni maqtash.
 - Erkin vaziyatni vujudga keltirish uchun hazil-mutoyibadan o'rinli foydalanish.
 - Bemor biror narsani juda o'rinli qilib eslaganda, uni maqtash.
 - Bemorni tibbiy muassasaga o'z vaqtida kelgani uchun minnatdorchilik bildirish.
 - Bemor o'zini yoqimli suhbatdosh ekanligini sezib tursin.
 - Bemorning ismini aytib maqtash.
- Maqtash**
-
- Sodda, tushunarli va aniq gapirish. Oddiy va mos keluvchi tildan foydalanish.
 - Ijobiy holatlardan boshlash. Keyin yaxshilash va o'zgartirish lozim bo'lgan narsalarga e'tiborni qaratish va keyin yana ijobiy holatlarga qaytish hamda ularni qayd qilish.
 - Muloqotni shoshmay olib borish.
 - Maslahat berishda tanish so'zlardan va iboralardan foydalanish.
 - Mas'uliyatni o'z zimmasiga (patronaj hamshira) olish.
 - Bemorning kasalligini yoki uning tushgan holatini tanqid qilmaslik va hukm chiqarmaslik.
 - Bemorga ta'sir ko'rsatish uchun o'z fikrini o'tkazmaslik.
 - Bemor tushunmagan muhim so'z va iboralarni boshqacha qilib aytish.
- Maslahat berish**
- Bemor axborotni tushunganligiga ishonch hosil qilish uchun qanday savollar berish kerak?
- Keling, bugun muhokama qilganlarimizdan nimalarni o'rgandingiz, qaytaraylik.
 - Uyga qaytgandan so'ng turmush o'rtog'ingiz bilan qanday xabarlar haqida fikr almashasiz?
 - Siz ushbu dori vositasidan qanday foydalanasiz?
 - Judayam yaxshi, menga marhamat qilib dorini qanday berishni ko'rasating.
 - Mening oldimga necha kundan so'ng qayta ko'rikka kelasiz?
- Tekshirish**

Kasallikning bola hayotiga xavf soluvchi belgilari

O'RI (o'tkir respirator infeksiyalar), diareya, zotiljam, qizamiq, bakterial dizenteriya, ovqatlanishning og'ir buzilishi va isitma bilan kechuvchi boshqa kasalliklarda bola hayoti uchun xavfli bo'lgan belgilar kuzatiladi.

Bu belgilar paydo bo'lganda, bolaning hayoti xavf ostida qolishini ota-onalarga tushuntirish zarur. Xavfli belgilarning bittasi yoki bir nechitasi birgalikda kelishi bolaning o'limiga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun bu belgilar paydo bo'lishi bilan oq darhol tibbiy yordamga murojaat qilish zarur.

Quyida 4 ta xavfli belgilar va ularning batafsil ta'riflari yoritilgan. Bu belgilarni to'g'ri ta'riflash va bunda tushunish uchun oson bo'lgan atama hamda misollardan foydalanish juda muhimdir.

1. Bola suyuqlik icha olmaydi yoki ko'krakni ema olmaydi

Agar bola ema olmaydigan yoki ovqatni yuta olmaydigan bo'lsa, demak, bolada «suyuqlik icha olmaydi yoki ko'krakni ema olmaydi» belgisi bor. Ota-onasi ushbu belgini to'g'ri tushunganiga ishonch hosil qilish kerak. Qayta tushuntirish zarur bo'lsa, misollar bilan ko'rsatish lozim. Masalan, bolaga biror suyuqlik (toza qaynagan suv) yoki ko'krak sutini berib ko'rishni taklif qilish, bolaning suv yoki ko'krak sutini yutishiga alohida e'tibor berib onasiga ushbu belgi bor-yoqligini baholashni o'rgatish.

Shamollaganda burunning bitib qolish holati ko'krak emishni qiyinlashtirib qo'yishi mumkin. Ushbu vaziyatni onaga tushuntirib, «suyuqlikni icha olmaydi yoki ko'krakni ema olmaydi» belgisini tekshirishdan oldin bolaning burnini tozalashni tavsiya qilish. Agar bolaning burni tozalangandan keyin u ko'krakni ema oladigan bo'lsa, demak, bolada ushbu belgi yo'q ekanligini aytish.



Bu kasallik belgisini tushuntirishda ko'rgazmali vositalardan foydalanish. Tushuntirish nihoyasida xavfli belgilar paydo bo'lganda zudlik bilan tibbiyot xodimiga murojaat qilish zarurligini onaga yana bir bor eslatish.

2. Agar bola har qanday ovqat yoki suyuqlikdan so'ng qayt qilsa

Yegan-ichganini o'zida sira olib qololmay, qusaveradigan bolada «har qanday ovqat yeganidan yoki suyuqlik ichganidan keyin qayt qilish» belgisi bor hisoblanadi.

Ona ushbu belgini to'g'ri tushunganiga ishonch hosil qilish.

Bu kasallik belgisini tushuntirishda ko'rgazmali vositalardan foydalanish. Tushuntirish nihoyasida bunday belgi paydo bo'lsa, zudlik bilan patronaj hamshirasiga murojaat qilish zarurligini onaga yana bir bor eslatish.



3. Agar bolada shaytonlash bo'lsa

Shaytonlash bo'lganida mushaklar qisqarishi tufayli bolaning qo'l-oyoqlari tortishib, qaltiraydi. Bola hushidan ketib qolishi yoki aytilgan gaplarga, savollarga javob bermasligi mumkin.

Ushbu belgini onaga tushunarli so'zlar bilan ta'riflab berish. Masalan, «shaytonlash» so'zini «tirishish», «qo'l-oyoqlarning tortishishi» yoki «a'zoyi badanining titrashi» deb tushuntirish mumkin.

Bu kasallik belgisini tushuntirishda ko'rgazmali vositalardan foydalanish.

Tushuntirish oxirida bunday belgi paydo bo'lsa, zudlik bilan tibbiyot xodimiga murojaat qilish zarurligini onaga yana bir bor eslatish.

4. Bola ko'zini ochmay yoki behush bo'lib yotgan bo'lsa

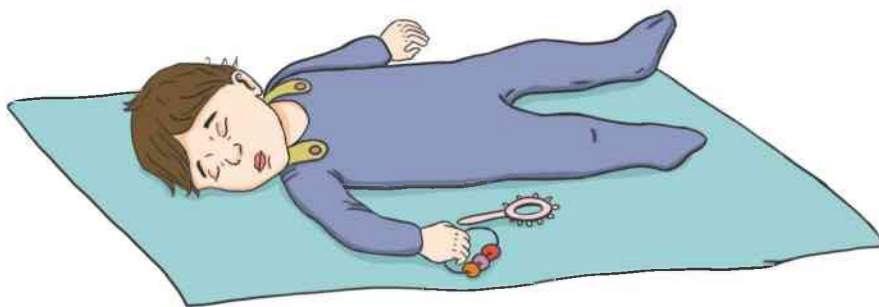
Ko'zini ochmaydigan bola hadeb mudrayveradi, hatto uyg'oqlik vaqtida ham faollik ko'rsatmaydi. U bo'shashgan bo'ladi va atrofda bo'layotgan hodisalarga parvo qilmaydi. Bola, ko'pincha, onasiga ham qaramaydi. U bir nuqtaga tikilib yotishi va atrofida bo'layotgan voqealarni sezmasligi mumkin.

Behush bo'lib yotgan bolaning badaniga qo'l tekkizilganda, silkitib ko'rilganda yoki ismini aytib chaqirilganda ham uyg'onmaydi.

Bu kasallik belgisini tushuntirishda ko'rgazmali vositalardan foydalanish.

Tushuntirish oxirida bunday belgi paydo bo'lsa, zudlik bilan patronaj hamshirasiga murojaat qilish zarurligini onaga yana bir bor eslatish.

Quyidagi ko'rsatilgan holatlar kasallikning bola hayotiga xavf soluvchi belgilari ekanligini ota-onalarga tushuntirish kerak. Ota-onalar bu belgilarning bittasi yoki bir nechtasining paydo bo'lishini sezishlari bilan **darhol tibbiyot xodimiga murojaat qilishlari zarur.**



Har qanday kasal bola

1. Ahvoli yomonlashsa

Bola ahvolidning yomonlashuvi har xil ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkinligini patronaj hamshirasi onaga tushuntirishi kerak. *Bola lanj yoki aksincha, bezovta bo'lishi mumkin yoki kasallikning boshqa belgilari paydo bo'lishi mumkin.*



2. Isitmalab qolsa

Onasiga tushuntirish: bemor bolaning tana harorati $37,5^{\circ}\text{C}$ yuqori bo'lganda bolada isitmasi bor deyiladi. Isitma o'z holicha kasallik hisoblanmaydi, lekin u ko'pgina kasalliklarning belgisi bo'lishi mumkin. *Shu bilan birgalikda yuqori tana harorati (38°C va undan yuqori), ayniqsa, kichik yoshli bolalar uchun xavfli bo'lishi mumkin.*

Go'dak bolada isitma bo'lsa, bu – unda jiddiy bakterial infeksiya borligini bildirishi mumkin. Buning ustiga isitma jiddiy bakterial infeksiyaning birdan-bir, **yagona** belgisi bo'lishi ham mumkin. Go'dak bolaning organizmi infeksiya boshlanganiga tana haroratining (aksilyar harorat) $35,5^{\circ}\text{C}$ darajadan ko'ra pasayishi bilan javob berishi ham mumkin.



Tibbiyot xodimiga murojaat qilish zarur bo'lgan kasallik belgilarini onaga ta'riflaganda unga tushunarli bo'ladigan oddiy so'zlar yoki mahalliy sheva so'zlaridan foydalanish. Tibbiy terminlarni (atamalar) ishlatmaslik.



3. Diareya bilan kasallangan bola

A. Bunday bolaning axlati suyuq va tez-tez (kunda uch marta va undan ko'proq) ketadi.

B. Axlatida qon bo'lishi mumkin.

Bola axlatidagi qonning rangi och qizildan to qora ranggacha bo'lishi mumkin. **Ona e'tiborini bola axlatini kuzatib borish zarurligiga qaratishi lozim**, bu bola uchun xavfli bo'lgan kasallik belgisini o'z vaqtida aniqlashga yordam beradi.

D. Qayt qilsa.

Har qanday qusayotgan bolani shifokorga olib borish.

Ovqat yoki suyuqlik qabul qilish bilan bog'liq yoki bog'liq bo'lmagan qusish hollari bu belgining borligini ko'rsatadi.

4. Bolada yo'tal yoki shamollash bo'lsa

Bola odatdan ko'ra tez-tez nafas olsa, unda nafasi tezlashgan deyiladi.

Nafas tezlashgan bo'ladi, agar:

0–2 oygacha – 1 daqiqada 60 va undan yuqori

2 oydan 12 oygacha – 1 daqiqada 50 va undan yuqori

12 oydan 5 yoshgacha – 1 daqiqada 40 va undan yuqori

Diqqat-e'tiborli ona bu belgini baholay olishi kerak. Patronaj hamshirasi onaga bola harakatsiz tinch turganda ham yugurishdan yoki faol harakatli o'yinlardan keyin kabi nafas oladi deb, boshqacha so'zlar bilan unga tushuntirish lozim.



5. Nafas olishi qiyinlashsa

Nafasning har qanday odatdan tashqari tusga kirishi «nafas qiyinchiligi» deb ataladi.

Onalarga buni har xil tushuntirsa bo'ladi. Bola «tez-tez, og'ir nafas olyapti», «nafasi bo'g'ilib qolyapti», «xirillab va hushtak bilan nafas olyapti», yoki «yelkani ko'tarib, entikib nafas olayapti» deb aytish mumkin. Bola nafas olayotgan paytda eshitaladigan qattiq tovush (xirillash) – nafas olish qiyinlashganligining belgisidir.

2 oygacha bo'lgan go'dak

2 yoshgacha bolalar alohida e'tibor talab qiladi, ularda maxsus xavf belgilari bo'lishi mumkin, ular alohida ko'rib chiqiladi. Quyida ko'rsatilgan xavf belgilari aniqlanganda, go'dak zudlik bilan shifokorga yoki statsionarga yo'naltirilishi kerak.

1. Ko'krak qafasining yaqqol tortilishi

Ko'krak qafasining pastki qismida tortilish bormi, tekshirish lozim. Lekin ko'krak qafasining ozroq tortilishi go'dak bola uchun odatdagi holdir, chunki go'daklarda ko'krak qafasining devori yumshoq bo'ladi. Ko'krak qafasining sezilarli darajada tortilishi pnevmoniya (zotiljam) belgisidir va u go'dak bola uchun jiddiy muammo bo'lib hisoblanadi.

2. Kindikning qizarishi va yiring chiqishi

Kindik, odatda, bir haftadan so'ng tushadi va 15 kunlarda bitadi. Kindikni tekshirib ko'rish kerak. Kindikning o'zi yoki atrofi qizargan yoxud kindikdan yiring oqayotgan bo'lishi kindik infeksiyasidan dalolat beradi.

3. Teridagi yiringchalar

Badan terisini boshdan-oyoq ko'rib chiqish kerak. Teridagi yiringchalar – bu qizarib turgan dog'lar yoki ichida yiring bo'ladigan pustulalardir.

4. Terining sariqligi

Har bir go'dakni sariqlikka tekshirish zarur. Sariqlikka tekshirishni tabiiy yorug'lik ostida o'tkazish kerak. Sariqlikni tekshirish uchun barmoq bilan go'dakning peshona terisini bosib ko'rish lozim. Barmoq olingach, terida sariqlik alomati bormi? Agar sarg'ayish bo'lsa, demak, go'dakda sariqlik bor. Sariqlikning darajasini baholash uchun bu jarayonni qo'l panjalari va oyoqlarida tekshirish kerak.

AGAR BOLADA YUQORIDAGI XAVF BELGILARIDAN BITTASI BO'LSA HAM PATRONAJ HAMSHIRASI BOLANI ZUDLIK BILAN TIBBIY MUASSASAGA YUBORISHI KERAK!

Agar bolada xavf belgilari bo'lmasa, onani ushbu belgilarini farqlay olishga o'rgatiladi. Har bir kasallikning belgisini tushuntirib bo'lgandan keyin aytilganlarni o'z so'zi bilan takrorlashni onadan iltimos qilish kerak. Belgilarni ona to'g'ri tushunganligi va eslab qolganligiga ishonch hosil qilish lozim. Shu belgilardan birortasi sezilganda darhol patronaj hamshirasiga murojaat qilish lozimligini onaga yana bir marta eslatish zarur.

Patronaj hamshirasi darhol murojaat qilishni talab qiladigan, bola hayoti uchun xavfli bo'lgan kasallik holatlari va belgilarini onaga tushuntirib bo'lgach, **unga turli kasalliklarda qanday qilib bolani parvarish qilish kerakligini ham o'rgatishi kerak. Bolani ovqatlantirish va kasalliklarning oldini olish masalalari bo'yicha onaga maslahat berishi lozim.**

MASHQ

1. Umumiy xavf belgilarini sanab o'ting.

2. Har qanday kasal bolada qanday belgilar kuzatilsa, zudlik bilan tibbiy muassasaga murojaat qilish kerak?

3. Maqsuda 13 oylik, vazni 8,5 kg. Tana harorati $38,0^{\circ}\text{C}$ bolada umumiy xavf belgilari bor-yoqligini aniqlash uchun qanday savollar berish kerak?

Shamollagan, yo'taladigan yoki qiynalib nafas oladigan bola

Bolalar o'limining eng ko'p tarqalgan sababi nafas olish a'zolari kasalliklaridir. O'lgan barcha bolalarning 50 foizi zotiljam va o'tkir respirator infeksiyalardan nobud bo'ladilar. Bu raqam bizga nafas olish kasalliklarining oldini olish choralarini yanada kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi. Shuningdek, ota-onalarga bola hayoti va sog'ligiga xavf soladigan kasallik belgilarini, shamollagan hamda yo'talayotgan bolalarni uy sharoitida parvarish qilish usullarini tushuntirib berish kerak.



Ota-onalarga kasallik belgilarini tushuntirishda quyida keltirilgan matn hamda risola, eslatmalar va boshqa ko'rgazmali materiallardan foydalanish lozim.

Yo'tal, isitma, burun oqishi, tomoq og'rig'i yoki bolaning qiynalib nafas olishi shamollashning belgilaridir. Shamollash (nafas yo'llarining o'tkir infeksiyasi) – nafas yo'llari, tomoq yoki quloqlarning yallig'lanishi natijasida kelib chiqadi.

Ushbu kasallik o'z vaqtida va to'g'ri davolanmasa, zotiljamga o'tib ketishi, bu esa ba'zan o'limga sabab bo'lishi mumkin.

Ota-onaga yo'talayotgan yoki shamollagan bolani, albatta, shifokorga ko'rsatish zarur ekanligini tushuntirish kerak.

Agar ona quyida ko'rsatilgan belgilarning birortasini bolada kuzatsa, darhol shifokorga murojaat qilishi zarur:

- nafas tezlashsa;
- nafas qiynalashsa;
- isitmalab qolsa;
- suyuqlikni icha olmasa yoki ema olmasa;
- ahvoli yomonlashsa.

Bolaning umumiy ahvoli yomonlashsa, bezovtalik, injiqlik yoki holsizlik paydo bo'lsa, agar bolada nafas olishining tezlashishi, nafas olishning qiynalashishi, isitmalash yoxud suyuqlikni icha olmaslik kabi belgilarining bittasi yoki bir nechtasi paydo bo'lsa, uning ahvoli yomonlashdi, deb hisoblanadi.

Yuqoridagi belgilarni ota-onalarga tushuntirganda tezda patronaj hamshiraga murojaat qilish muhimligini, shu bilan bolaning hayotini saqlab qolish mumkinligini ta'kidlab o'tish kerak.

Shamollagan bolani uy sharoitida davolash

Tomoq og'rig'i shamollashning eng ko'p uchrab turadigan belgilaridan biri bo'lib, uy sharoitida to'g'ri davo qilingan taqdirda bir necha kundan keyin o'tib ketadi.

YO'TAL VA TOMOQDAGI OG'RIQNI kamaytirish va bartaraf etish. Bola faqat ona sutini emadigan bo'lsa, uni tez-tez emizib turish kerak. 6 oylikdan oshgan bolaga esa iliq qaynatilgan suv, mineral suv, iliq sut ichirish orqali tomoqdagi og'riqni kamaytirsangiz bo'ladi.

Odatda, odamlar tomog'idagi og'riq va yo'talni yumshatish uchun sariyog' hamda asal qo'shilgan sutni keng ishlatadilar. Shu sababli bu muolajadan foydalanish mumkin.

Isitma

Bemorning tana harorati $37,5^{\circ}\text{C}$ va yuqori bo'lgan hollarda uning isitmasi bor deyiladi. Isitma o'z holicha kasallik hisoblanmaydi, lekin u ko'pgina kasalliklarning belgisi bo'lishi mumkin. Yuqori tana harorati, ayniqsa, kichik yoshli bolalar uchun juda xavflidir.

Tana harorati ko'tarilgan bolaga birlamchi yordam ko'rsatish va uni uy sharoitida parvarish qilish masalalari bo'yicha onaga maslahat beriladi.

Bemor bolaning isitmasi yuqori bo'lsa, uni to'liq yechintirish kerak. Isitmalagan bolani hech qachon kiyimga yoki ko'rpaga o'rmaslik lozim.

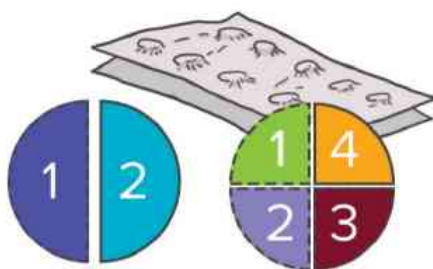


Tana harorati yuqori bo'lgan bemor mumkin qadar suv, sharbat va boshqa suyuqliklarni ko'proq ichishi kerak.

Isitmalagan bolalarga suvni qaynatib beriladi. Bola muntazam siydik ajratib turganligiga ishonch hosil qilish zarur. Agar siydik kam ajralsa yoki to'q rangli bo'lsa, bolaga suvni yanada ko'proq beriladi.

Shamollagan boladagi yuqori isitmani ($38,5^{\circ}\text{C}$ dan yuqori) tushirish yoki og'riqni qoldirish uchun PARASETAMOL beriladi.

Yoshi yoki vazni	Parasetamol 10–15 mg/kg			
	Tabletka 250 mg	Tabletka 500 mg	Sirop 5 ml/125 mg	Shamcha 125 m
2 oydan 4 oygacha (4–6 kg)	¼ tab	-	2,5 ml	½ ta shamcha
4 oydan 12 oygacha (6–10 kg)	½ tab	¼ tab	5 ml	1 ta shamcha
12 oydan 3 yoshgacha (10–14 kg)	¾ tab	-	7,5 ml	1+1/2 ta shamcha
3 yoshdan 5 yoshgacha (14–19 kg)	1 tab	½ tab	10 ml	2 ta shamcha



Parasetamolni isitma pasayib, og'riq yo'qolguncha har 6 soatda bersa bo'ladi. Isitmalayotgan chaqaloqni zudlik bilan shifokorga ko'rsatish lozimligini onaga tushuntirish kerak.

Juda yuqori isitma. Tana haroratining juda yuqori bo'lishi va uzoq saqlanib turishi xavf tug'dirishi mumkin. U shaytonlash (talvasa) yoki ayrim hollarda bosh miya faoliyatining doimiy buzilishlariga (shollik, aqliy rivojlanishning orqada qolishi va boshqalar) olib kelishi mumkin. Yuqori tana harorati, ayniqsa, yosh bolalar uchun juda xavflidir. Agar tana harorati juda yuqori darajaga ko'tarilsa (39,5°C dan ohsa), uni darhol tushirish kerak:

1. Isitmani tushirish uchun bolaga parasetamol berish.
 2. Hamma kiyimlarini yechish.
 3. Bemorning ko'kragi hamda peshonasiga sovuq suvda ho'llangan sochiq qo'yish.
 4. Bemorga ichish uchun qaynatib sovitilgan (sovuq emas) suvdan ko'proq berish.
- Kasallik paytida isitma yoki tez-tez nafas olishi natijasida bola tanasi suyuqlik yo'qotadi. Shunga ko'ra, bola o'zini yaxshi his qilishi uchun unga qo'shimcha suyuqlik berish kerak bo'ladi..



- Agar bola emizikli bo'lsa, uni, albatta, odatdagidan ko'ra ko'proq va tez-tez emizish.
- Agar bola 6 oylikdan katta bo'lsa, unga odatdagidan ko'ra ko'proq iliq ichimliklar, masalan, qaynatilgan toza suv, "C" vitaminiga boy bo'lgan meva sharbatlari va kompotlari, qatiq, sho'rva yoki guruch qaynatmasini ichirish.

Bolani odatdagidek ovqatlantirishni davom ettirish, bu bolaning sog'ayishi va kasallikka qarshi kurashishiga yordam beradi. Unga iloji boricha yumshoq, ishtahasini ochuvchi, ayniqsa, u yaxshi ko'rib yeydigan turli xil taomlardan berish kerak. Bolani ko'proq ovqat yeyishga undash, eng yaxshisi, bolani tez-tez va oz-ozdan ovqatlantirish lozim. Lekin ovqat hajmini odatdagidan kamaytirmaslik kerak. Sog'aygach, bola o'z kuchini tiklab olishi uchun uni odatdagidan ko'ra ko'proq ovqatlantirish lozim bo'ladi.



- Bemor bola ko'proq dam olishga muhtoj bo'ladi, shuning uchun, yaxshisi, bolaning uyda bo'lgani ma'quldir. Maktab yoki bog'chaga bolani yuborish mumkin emas.
- Xona havosini iloji boricha tez-tez yangilab turish lozim, chunki bemor bolaga toza havo zarur bo'ladi. Bola yotgan xonada chekishga yo'l qo'yimaslik kerak.
- Shamollagan bolaning burni bitib qolsa, bu uning ko'krak emishi, ovqatlanishi va suyuqlik ichishiga xalaqit beradi. Shuning uchun bolaning burnini yumshoq mato bilan tozalab turish lozim.

Shifokor maslahatisiz ota-onalar bolaga antibiotiklarni berishlari mumkin emas

Shunchaki shamollab qolgan bolaga hech qanday antibiotik yordam bermaydi, aksincha, zarar yetkazishi mumkin. Agar antibiotiklar shifokor tomonidan buyurilsa, shifokor ko'rsatmalariga qat'iy rioya qilish shart.

Onaga tushuntirganda, unga tushunarli bo'lgan oddiy so'zlarni ishlatish, mahalliy sheva so'zlaridan foydalanish kerak. Ko'p hollarda shamollagan bolani davolash uchun respublikaning turli mintaqalarida turli xil xalq tabobati vositalaridan foydalanadilar. Patronaj hamshirasi hududida shu vositalarning qaysi biridan foydalanishlari, ularning samaradorligi to'g'risida shifokor bilan maslahatlashishi kerak. Faqat shifokor ruxsati bilan shamollashni davolash uchun ularni tavsiya qilish mumkin. Agar bunday vositaning foydasi bo'lmasa yoki u zararli bo'lsa, onaga maslahat berganda bu haqda unga tushuncha berish lozim.

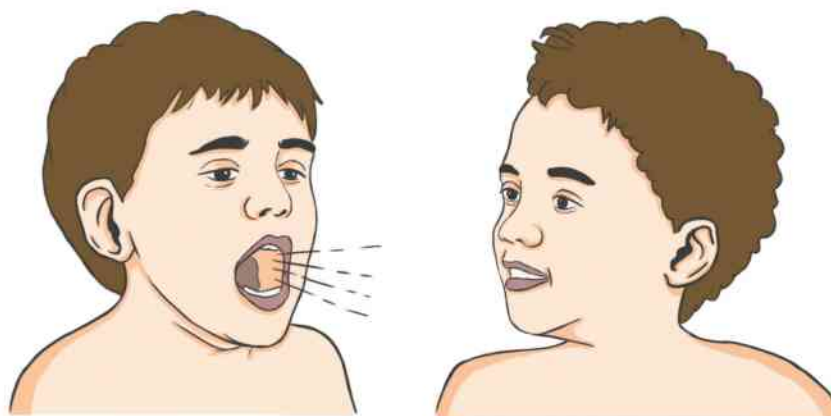
Uy sharoitida oddiy va arzon davolash usullari bilan bolani sog'lomlashtirish ota-onalarga davolash uchun katta mablag' sarf qilmaslikka yordam berishiga onaning e'tiborini jalb qilish kerak.

Onaga yana bir bor vaqtida va to'g'ri davolanmagan yo'tal va shamollash – zotiljamga o'tib ketishi mumkinligini eslatish zarur.

Yo'tal va shamollashning oldini olish

Juda muhim, lekin kam e'tibor beriladigan masala – bu kasallikning oldini olishdir. Bolani kasallikdan asragan taqdirda uni davolashga hojat qolmaydi.

Shamollashga bakteriyalar va viruslar sabab bo'lishi mumkin. Shamollashning sababchilari havo yo'li orqali tashqi muhitga tarqaladi va bolaga yuqadi. **Kasallikning manbayi bemor hisoblanadi.**



Shamollagan bemor aksirganda yoki yo'talganda havo orqali kasallik boshqa odamlarga yuqadi. Viruslar va bakteriyalar havo bilan nafas yo'llariga tushadi va o'rnashib olib burun bitishiga, aksirish, yo'talish va isitma ko'tarilishiga sabab bo'ladi.

- Kasallik yuqmasligi uchun bolani iloji boricha yo'talayotgan, burni oqayotgan yoki isitmalayotgan odamlardan uzoqroqda tutish.
- Bolani o'z vaqtida emlatish.
- Bolani issiq kiyintirish, lekin u juda ham isib ketmasin.
- Bolani to'g'ri va yaxshi ovqatlantirish.
- Ona suti bolani sog'lom bo'lib o'sishi hamda turli kasalliklardan himoya qilish uchun zarur moddalarni o'zida saqlaydi. Bola 6 oylik bo'lguncha uni faqat ona suti bilan boqish lozim. Unga boshqa ovqat va ichimliklarni bermaslik.
- 6 oylikdan boshlab esa birgina ona suti bola uchun yetarli bo'lmay qoladi va unga muvofiq bo'lgan qo'shimcha ovqatlarni berish lozim bo'ladi. Lekin ko'krak bilan boqishni davom ettirish kerak.
- Bola taxminan bir yoshga to'lganda unga oila dasturxonidan kattalar iste'mol qiladigan taomlarni berish mumkin bo'ladi.
- Bolaga iloji boricha ko'proq meva, sabzavot, ko'katlar va "C" vitaminiga boy boshqa ovqatlar berish.
- Kasal odam aksirganda yoki yo'talgan paytida og'zini dastro'mol bilan berkitishi zarur.



Tadqiqotlar tahlili shamollashning asosiy sabablari: ota-onalar bolaning sovqotishi, havo haroratining o'zgarishi, namlik, yelvizak va boshqalardan ko'rishlarini tasdiqladi. Bu omillarning ham muhimligini, lekin birinchi darajali emasligini onaga tushuntirish kerak.

MASHQ

1. Bolaning tomog'idagi og'riqni kamaytirish va yo'talni yumshatish uchun lozim bo'lgan vositani belgilash: (✓)

- a) brilliant ko'ki (zelyonka) surtish
- b) yod eritmasi yoki lyugol surtish
- d) bug'li ingalyatsiyalardan foydalanish
- e) 6 oygacha bo'lgan bolaga faqat ko'krak suti, 6 oydan oshgan bolaga esa iliq qaynatilgan suv, mineral suv, iliq sut berish

2. Harorati baland bo'lgan bolaga ko'rsatilishi lozim bo'lgan muolajalarni belgilash:(✓)

- a) bolani issiq ko'rpaga o'rash
- b) bolani to'liq yechintirish
- d) suv, sharbat va boshqa suyuqliklarni ko'proq ichirish va emizish
- e) parasetamol berish
- f) antibiotiklar berish

3. Parasetamol dozasini bolaning yoshiga qarab yozish:

- 2 oylikdan 3 yoshgacha
- 3 yoshdan 5 yoshgacha

4. 6 oylikkacha bo'lgan va faqat ko'krak suti bilan boqiladigan bolaning yo'talini yumshatish uchun nimalardan foydalanish kerak?

Quloq og'rig'i

Quloq (infeksiyasi) kasalligi yosh bolalarda ko'proq uchraydi. Ko'pincha kasallik shamollashdan bir necha kun keyin burun bitishi yoki shilimshiqqa to'lib qolishidan so'ng boshlanadi. *Harorat ko'tariladi va bola, ko'pincha, yig'laydi yoki boshining bir tomonini ishqalayveradi. Ba'zan qulog'idan yiring oqadi.*

Bolada quloq og'rig'i bo'lsa, nog'ora pardasining orqasida yiring to'planishi va ko'pincha, isitma chiqishiga sabab bo'ladi. Quloq og'riganda davo qilinmasa, nog'ora pardasi teshilishi va yiring oqib chiqishi mumkin. Natijada, bolaning qulog'i yaxshi eshitmaydigan bo'lib qoladi. Ba'zan yiring quloqdan uning orqasidagi suyakka yoki bosh miyaga tarqalib ketishi ham mumkin. Bu esa bolaning hayoti uchun juda xavflidir.



Onaga agar bolada quyida ko'rsatilgan kasallik belgilaridan birortasi bo'lsa, darhol shifokorga murojaat qilish kerakligini tushuntirish kerak:

- quloq og'risa (bola nihoyatda injiqlanadi yoki qulog'ini ishqalaydi yoki bo'lmasa emizish paytida yig'laydi);
- bolaning qulog'idan yiring oqsa;
- isitmalab qolsa.

Quloq og'rig'i bo'lgan bolani uy sharoitida davolash

Bolani uy sharoitida davolashdan avval ona shifokordan, albatta, maslahat so'rashi shart.

- Quloq kasalligini davolashda uni quruq holda ushlab turish juda zarur.
- Quloqni pilik bilan quritish kerak.
- Pilik tayyorlash uchun bint yoki toza, namni shimib oladigan paxtadan to'qilgan matodan foydalanish.
- Pilikni bolaning qulog'iga nam bo'lgunicha qo'yib qo'yish.
- Ho'l bo'lgan pilikni quruq'i bilan almashtirish.

Bu muolajani pilik quruq chiqquncha davom ettirish kerak.



Uchiga paxta o'ralgan cho'pni ishlatmaslik.

Quritish muolajalari orasida quloqqa hech qanday (moy, suyuqlik yoki boshqa narsalar) tomizish mumkin emas.

Bolaning qulog'iga suv kiritmaslik.

Quloq og'rig'ining oldini olish:

- Bolalar shamollaganda burunlarini qoqmasdan artishga o'rgatish.
- Chaqaloqlarni so'rg'ichli shisha idish orqali ovqatlantirmaslik.
- Bolaning burni to'lib qolganida uni muntazam ravishda yumshoq mato bilan tozalab turish.

Mashq

1. Qulog'i og'riغان bolani uyda davolashda onaga qanday maslahat berish kerak?

2. Quloq og'rig'ining oldini olish uchun nima qilish kerak?

3. Quloqni quritish uchun nimadan foydalaniladi (to'g'ri javobni aylanaga olish):

- a) paxta o'ralgan cho'p
- b) paxta o'ralgan pinset
- d) paxta o'ralgan shpilka
- e) matodan tayyorlangan pilik

4. Quritish muolajalari orasida quloqqa moy va boshqa suyuqliklar tomizib turish (ha yoki yo'q)

Diareya

Yilning issiq oylarida bolalar o'rtasida ich ketar/diareya ko'p uchraydi.

U, ayniqsa, 6 oylikdan 2 yoshgacha bo'lgan bolalarda ko'proq uchraydi.

Bolaning ichi kuniga uch marta yoki undan ko'proq suyuq kelishi, ich ketar deb ta'riflanadi. Agar bolaning axlatida qon bo'lsa, u ichburug'ga (dizenteriya) chalingan bo'ladi. Bolalarning diareyadan nobud bo'lishining sababi ularning tanalarida hayot uchun yetarli miqdordagi suyuqlikning qolmasligidir. Ushbu holat suvsizlanish deb ataladi. Suvsizlanish badanga kiradigan suvdan ko'ra yo'qotiladigan suv ko'p bo'lganda rivojlanadi. Bu, ko'pincha, ich ketar va ko'p qayt qilish natijasida kuzatiladi.



Suvsizlanish bolalarda tez rivojlanishi va bu bola hayoti uchun juda xavfliligini onaga yana bir bor eslatish kerak!

Agar bolada quyida ko'rsatilgan kasallik belgilaridan birortasi bo'lsa, darhol shifokorga murojaat qilish kerakligini onaga eslatish lozim:

- 24 soat davomida bolaning ichi uch marta yoki undan ko'proq suyuq ketsa;
- axlatida qon bo'lsa;
- bola ko'zini ochmay uyquchan, befarq yoki behush bo'lib yotgan bo'lsa (hushsiz yoki letargik holatda);
- agar bola har qanday ovqat yoki suyuqlikdan so'ng qayt qilsa;
- bolaning tana harorati (isitma) ko'tarilsa yoki isitmasi tushmasa;
- bolaning ko'zlari kirtayib qolsa;
- suyuqlikni yaxshi icha olmasa, ko'krakni yaxshi ema olmasa yoki aksincha chanqab, yutoqib ichsa;
- ahvoli yomonlashsa, behalovat bo'lsa yoki ortiqcha injiqlik qilsa.

Agar bolaning ichi tez-tez ketsa, axlatida qon paydo bo'lsa, qayt qilsa yoki yuqorida ko'rsatilgan belgilardan birortasi paydo bo'lsa, «ahvoli yomonlashdi», deb aytsa bo'ladi.

Onaga agar u yuqorida ko'rsatilgan belgilarni vaqtida aniqlab, darhol shifokorga murojaat qilsa, bolasining hayoti va sog'lig'ini saqlab qolishi mumkinligini eslatish kerak.

Suvsizlanish bola hayoti uchun xavfli, shuning uchun uning belgilarini bilish zarur.



Suvsizlanish belgilari:

- quvvatsizlik;
- holsizlik va uyquchanlik;
- og'iz qurishi;
- chanqash;
- siydikning kamayishi, siydikning to'q sariq bo'lishi;
- ko'zlarning kirtayishi;
- chaqaloqlar boshidagi liqildoqning ichga tortilib turishi;
- vaznning kamayishi.

**Diareyani uy sharoitida davolash**

- Diareya boshlanishi bilan bemorga har doimgidan ko'ra ko'proq, tez-tez, oz-ozdan, kecha-yu kunduz suyuqlik berib turish lozim. Suyuqlikni piyola yoki qoshiqda tez-tez, qultumlab berish kerak. Go'daklarga suyuqlik berishda qoshiqdan foydalanish zarur.

Diareya to'xtamaguncha qo'shimcha suyuqlik berishni davom ettirishni tavsiya qilish kerak.

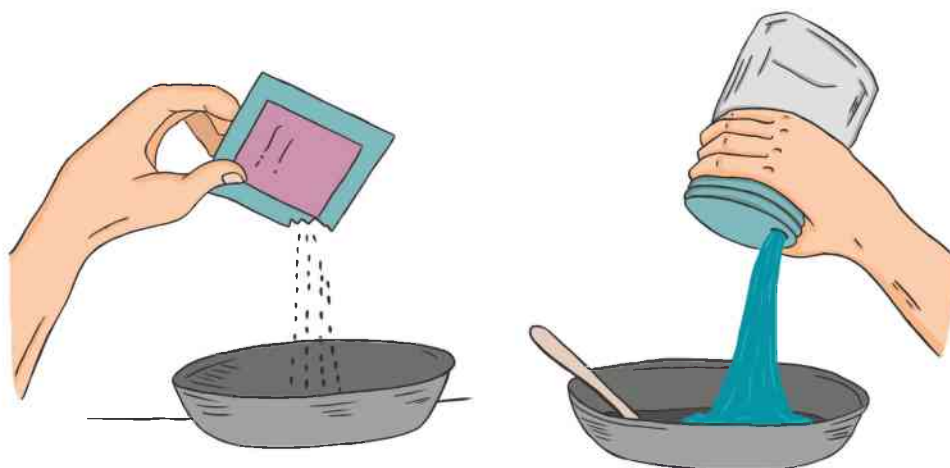
- Emadigan bolani ko'proq emizish shart, uning emish vaqti uzoqroq davom etsin.
- 6 oygacha bo'lgan bolaga qo'shimcha ovqatlar hali berilmayotgan bo'lsa, suvsizlanishning oldini olish uchun pastosmolyar ORV yoki qaynatilgan toza suv berib turish.
- Agar bolaga qo'shimcha ovqatlar beriladigan yoki ko'krakdan butunlay ajratilgan bo'lsa, quyidagilardan birortasi berilsin: pastosmolyar ORV, suyuq ovqatlar (sho'rva, guruch suvi, qatiq), qaynatilgan toza suv. Bu suyuqliklar katta yoshli bolalarga ham taalluqlidir.
- Suvsizlangan bola odatdagidek siydik ajrata boshlaguncha kechasi ham, kunduzi ham har 5 daqiqada birorta suyuqlik ichib turishi lozim. Agar bola qayt qilayotgan bo'lsa, unga 10 daqiqaga ichimlik berishni to'xtatish, keyin esa har 2-3 daqiqada oz-ozdan biror suyuqlikdan berib turish.
- Diareya bilan kasallangan bolaga har gal ichi suyuq kelganda qo'shimcha suyuqlik berish kerak:
 - 2 yoshgacha bo'lgan bolaga: 50-100 ml (taxminan yarim piyola).
 - 2 yoshdan katta bo'lgan bolaga: 100-200 ml (taxminan yarim piyoladan 1 piyolagacha).



Onaga ORV ni qayerdan xarid qilish mumkinligini tushuntirish va ORV eritmasini qanday tayyorlashni o'rgatish kerak.

Suvsizlanishning oldini oluvchi ORV eritmasini tayyorlash bosqichlari:

- qo'lni sovunlab yuvish;
- paketdagi barcha kukunni toza idishga to'kish, *buning uchun keng tarqalgan idishlardan, masalan, banka yoki ko'zachadan foydalanish;*
- 1 litr toza suv o'lchab olish (o'lchov idishi sifatida 1 litrli bankadan foydalanish mumkin). qaynatib sovutilgan suvdan foydalanish;
- suvni idishga quyish va kukunni asta-sekin to'liq eriguncha aralashtirish;
- eritmani tatib ko'rish va mazasini eslab qolish.



ORV ning yangi eritmasini har kuni toza idishda tayyorlash, idishni qopqoq bilan yopish va ortib qolgan eritmani to'kib tashlash kerakligini onaga tushuntirish kerak!

Agar uyda ORV bo'lmasa, uning o'rniga qatiq, ayron, qaynatilgan suv, guruch suvi, suyuq ovqat suvlari yoki sharbatlar berish kerak. Eng muhimi, diareya bilan kasallangan bolaga ko'p suyuqlik berishdir. Shirin choy, «Fanta», «Coca-Cola», «Sprayt» yoki boshqa shirasi va gazi ko'p suyuqliklarni bermaslik lozim, chunki ular bola ahvolini yanada og'irlashtiradi.



Ba'zi oilalarda diareyani davolashda «eskicha» usullar ishlatiladi. Ular ichida foydali, foydasiz, hatto bola hayoti uchun xavflilari ham bor. Ushbu eskicha usullar to'g'risida batafsil ma'lumot yig'ish va shifokor bilan maslahatlashish kerak. Onaga maslahat beradigan vaqtda eskicha usullar to'g'risida alohida to'xtalib, ularning ahamiyatini tushuntirish lozim. Foydasiz va zararli eskicha usullarning diareyada yordam bermasligini, aksincha, bola ahvolining yomonlashishiga sabab bo'lishi mumkinligini tushuntirish kerak. Diareya bilan kasallangan bola ozib va quvvatsizlanib qolmasligi uchun *uni ovqatlantirishda davom etish lozim*. Ovqatni odatdagidek yoki oz-ozdan tez-tez berib turish zarur. *Ovqatlantirishni to'xtatib qo'yish yoki ovqatni odatdagidan kam berish mumkin emasligini onaga tushuntirish kerak*.

Diareya bilan kasallangan bolani ovqatlantirish bo'yicha ota-onalarga tavsiyalar:

- tez-tez emizib turish;
- emayotgan bolada diareya kuzatilsa, emizishni davom ettirish lozim. Emizishni to'xtatib qo'yish mumkin emas. Ona suti diareya bilan kasallangan bola uchun eng yaxshi ozuqa;
- bola ko'krakdan ajratilgan bo'lsa odatdagidek ovqat berish kerak;

Bola 6 oylikdan katta bo'lsa yoki unga qo'shimcha ovqat berish boshlangan bo'lsa:

- bo'tqa va shunga o'xshash kraxmalga boy ovqatlar, sabzavotlar, shuningdek, go'sht, baliq kabilardan berish;
- bola ovqatiga 1–2 choy qoshiq o'simlik yog'i qo'shib berish. Bu bolaning ozib ketmasligiga yordam beradi;
- shakar qo'shilmagan meva kompotlardan berish (bolada diareya kuzatilsa, u o'z organizmi uchun kerak bo'lgan mineral tuzlarni ko'p yo'qotadi. Sharbatlar organizmdagi kaliy kabi elektrolitlarni tiklaydi);
- bolani bir kunda kamida 5 marta ovqatlantirish;
- ich ketishi to'xtaganidan so'ng ham yuqorida sanab o'tilgan ovqatlarni hamda ularga qo'shib boshqa qo'shimcha ovqatlarni ham yana ikki hafta berib turish. Bu ovqatlar organizmni avvalgi holatiga kelishiga yordam beradi.

Ko'pchilik odamlar emizikli bolada diareyaning sababi onasi parhezini buzganligidan yoki oftob urganidan deb hisoblashadi. Ko'krak yoshidagi bolada diareya rivojlanishining juda ko'p sabablari bor (so'rg'ich, qaynatilmagan suv, sifatsiz qo'shimcha ovqat, iflos qo'llar), **lekin hech qachon ko'krak suti unga sabab bo'lmasligini onaga tushuntirish lozim**.

Ko'krak suti hamisha yangi va toza ovqat bo'lib, u hech qachon buzilmaydi va diareyani keltirib chiqarmaydi.

Onaga yana bir bor eslatish kerak, ichi ketayotgan bolaga ko'p suyuqlik va ovqat berib, to'g'ri davo qilinganida bolalarning suvsizlanishdan nobud bo'lishi barham topadi.

Shifokor maslahatisiz bolaga hech qanday dori berish mumkin emasligini onaga tushuntirish lozim.

Diareyaning oldini olish

Tozalikka rioya qilish va to'g'ri ovqatlanish yo'li bilan, ko'pincha, diareyaning oldi olinishi mumkin.

Bolalarda diareyaning oldini olish uchun muhim maslahatlar:

- **birinchi 6 oylikda faqat emizib boqish.** Ko'krak suti – ko'pgina kasalliklarga va ich ketishiga qarshi kurashishda bolalarga yordam beradi. Agar bolani emizishning iloji bo'lmasa, uni piyola va qoshiqdan foydalanib ovqatlantirish kerak. Shisha idish va so'rg'ichlardan aslo foydalanmaslik kerak, chunki ularni toza tutish qiyin;
- **bolani emizishni birdaniga to'xtatmaslik.** Bolaga qo'shimcha ovqatni emizishdan so'ng beriladi;
- bolaning idish-tovoqlari, o'yinchoq va kiyimlari toza joyda bo'lishini ta'minlash lozim;
- **bolalarga dorilarni vrach maslahatisiz bermaslik;**
- sifatli tayyorlangan ovqatlar va toza *qaynatilgan ichimlik suvini berish;*
- meva va sabzavotlarni bolaga yuvib berish;
- hamma oila a'zolari hojatga borgandan so'ng, ovqat tayyorlashdan va *uni iste'mol qilishdan avval qo'llarini yuvishlari kerak;*
- hamma oila a'zolari hojatxonadan foydalanishlari lozim;
- yosh bolalarning axlatini hojatxonaga to'kish yoki ko'mib tashlash lozim;
- **chivin (pashsha) va nonxo'raklarni (tarakan) yo'qotish.** Ayniqsa, pashsha ovqatga yoki idish-tovoqqa o'tirmasligi kerak. Pashshalar ichburug' kasalligini tarqatishga sabab bo'ladi;
- *bolani ertalab uyqudan turgandan so'ng,* hojatdan keyin, ovqatlanishdan oldin qo'lini sovunlab yuvishga o'rgatish;
 - bolani cho'tka bilan tishlarini tozalashga o'rgatish;
 - shirinliklar va gazlangan ichimliklarni bermaslik;
 - tirnoqlarini kalta qilib olish;
 - bolaga turli narsalarni og'ziga solishga, it, mushuklarga yuzini yalatishiga ruxsat bermaslik.



Diareyaning oldini olishda asosiy yo'l – ozodalikka rioya qilish

Bolalar salomatligini yaxshilashda diareyaning oldini olish katta ahamiyatga egadir. Savol-javoblar shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik odamlar diareyaning oldini olish choralariga e'tibor bermaydi yoki gigiyena nimaligini tushuntirib berolmasalar-da «Gigiyena qoidalarini saqlash kerak» degan iborani ishlatishadi. Shu sababli patronaj hamshirasi buni batafsil tushuntirishi va ota-onalarga diareyaning oldini olish uchun nimalar qilish kerakligini o'rgatishi lozim.

MASHQ

1. Suvsizlanish belgilarini sanab o'ting. Shulardan kamida 6 tasini yozing.

2. Diareya bilan kasallangan bolani davolash (to'g'ri javoblar bir nechta bo'lishi mumkin):

- a) antibiotiklar berish
- b) klizma (huqna) qilish
- d) kecha-yu kunduz suyuqliklar berish
- e) tez-tez emizish
- f) regidron berish
- j) ovqatlantirmaslik (emizmaslik)
- k) bolani faol ovqatlantirish

3. ORV eritmasini tayyorlash bosqichlarini yozing.

4. Diareyaning oldini olish uchun onaga qanday maslahatlar berish kerak?

Ovqatlanish

Kirish

Go'dak va ilk yoshdagi bolalarni ovqatlantirish

Go'dak va ilk yoshdagi bolalarni optimal va to'g'ri ovqatlantirish salomatlik, jismoniy va ruhiy rivojlanishni belgilab beruvchi eng muhim omillar sirasiga kiradi. To'g'ri ovqatlantirishning tamoyil va usullari ovqatlanish buzilishi va ilk yoshda o'sishning kechikishining oldini olish imkonini beradi. Noto'g'ri ovqatlantirilgan bolalar og'ir darajadagi ichak va boshqa infeksiyalarga tez-tez chalinishi kuzatiladi va bunday bolalar barvaqt o'lim xavfiga uchrashi mumkin. Chaqaloqlik va ilk bolalik davridagi to'g'ri ovqatlantirish bolalarning o'sishi, salomatligi va rivojlanishini ta'minlash uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Ko'krak suti bilan boqish

Istisnosiz ko'krak suti bilan boqish – bolaning faqat ona suti bilan ovqatlanishi bo'lib, unda og'iz orqali regidratatsiya uchun eritma, vitaminlar, mineral qo'shimchalar, tarkibi doridan iborat tomchi yoki sharbatlardan tashqari hech qanday suyuq yoki quyuc modda berilmasligini ko'zda tutadi.

Ko'krak suti tarkibida chaqaloq hayotining ilk 6 oyida zarur bo'lgan barcha ozuqa moddalari – yog'lar, uglevodlar, oqsillar, vitaminlar, mikronutriyentlar va suv bor. U yengil hazm bo'ladi va samarali foydalaniladi. Ko'krak sutida, shuningdek, chaqaloqning infeksiyaga qarshi himoyasini ta'minlovchi immun tizimini mustahkamlaydigan biologik faol komponentlar hamda ozuqa moddalarini hazm qilish va singishiga yordam beradigan boshqa komponentlar mavjud.

Ko'krak suti bilan boqishning afzalliklari

Ona sutining chaqaloq va ilk yoshdagi bolalar uchun ahamiyati

- Dastlabki 6 oy davomida faqat ko'krak suti bilan boqish chaqaloqlar o'rtasidagi kasalliklar va o'limni kamaytiradi.
- 6 oygacha ko'krak suti bilan boqish bolaning o'sish va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan barcha ozuqa moddalarni o'z tarkibida saqlaydi.
- O'sish va rivojlanishda muhim ahamiyatga ega bo'lib, o'sishning kechikishini oldini olish imkonini beradi.
- Doimo toza bo'ladi.
- Kasalliklarga qarshi, ayniqsa, diareya, respirator kasalliklardan himoya etuvchi antitelolarni o'z ichiga oladi.
- Har doim tayyor va kerakli haroratga ega.
- Yengil hazm bo'ladi va bola organizmida to'laqonli so'riladi.
- Bolaning ehtiyojini qondirish uchun yetarli miqdorda suv mavjud.
- Tish va milklar rivojlanishiga yordam beradi, bolaning emishi uning yuz va jag'ining tuzilishini rivojlantiradi.
- Ona va bola o'rtasida uzviy munosabatlar shakllanib, bolaning aqliy, psixomotor, ijtimoiy rivojlanishiga ta'sir qiladi.

- Kognitiv (aqliy) rivojlanish o'rtacha 2–3 ball yuqori.
- Chaqaloq uchun og'iz suti kasalliklardan himoya etuvchi foydani beradi.
- Kelajakda bolalar orasida uchraydigan diabet va semizlik kasalliklaridan himoyalanaadi.

Ona uchun bolani ko'krak suti bilan boqishning ahamiyati

- Agar ona kecha va kunduz faqat emizib boqsa, hayz davri qayta tiklanmasa, emizish 98% holatda dastlabki 6 oy davomidagi samarali kontraseptiv vositasi bo'lib hisoblanadi.
- Bola tug'ilishi bilan uni ko'krakka tutish bachadonning qisqarishini, yo'ldoshning ko'chishini rag'batlantiradi.
- Emizish qon ketish xavfini kamaytiradi.
- Chaqaloq tug'ilishi bilan uni darhol ko'krakka tutish sut ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi.
- Emizish onaning ish yuklamasini kamaytiradi (chaqaloq uchun sut aralashmasini sotib olish, suvni qaynatish, yonilg'i materiallarini yig'ish, sutli aralashma tayyorlash).
- Ona suti har qanday vaqtda va har qanday sharoitda mavjud bo'lib, u doimo toza, to'yimli va kerakli haroratga ega.
- Oila budjetini tejaydi, hech qanday sutli aralashmalar sotib olishga hojat qolmaydi.
- Ona va bola orasida mehrga to'la munosabatlar shakllanadi.
- Emizish ko'krak va tuxumdon saratonining xavfini kamaytiradi.

Oila uchun bolani ko'krak suti bilan boqishning ahamiyati

- Ko'krak suti bilan emizib boqiladigan go'daklar kam kasal bo'ladilar, natijada davolanishga ketadigan xarajatlar tejaladi.
- Sut aralashmalari sotib olinmaydi, yoqilg'i ishlatilmaydi, doimo sut aralashmalarini tayyorlashga hojat bo'lmaydi.
- Agar ona kecha va kunduz faqat emizib boqsa, hayz davri qayta tiklanmasa tug'uruqlar orasidagi vaqt yetarli bo'ladi.
- Kasallik tufayli davolanishga vaqt sarflamaydi.
- Eslatma: oila a'zolari onaga ovqatlantirish bilan bog'liq bo'lmagan uy ishlariga yordam berishlari kerak.

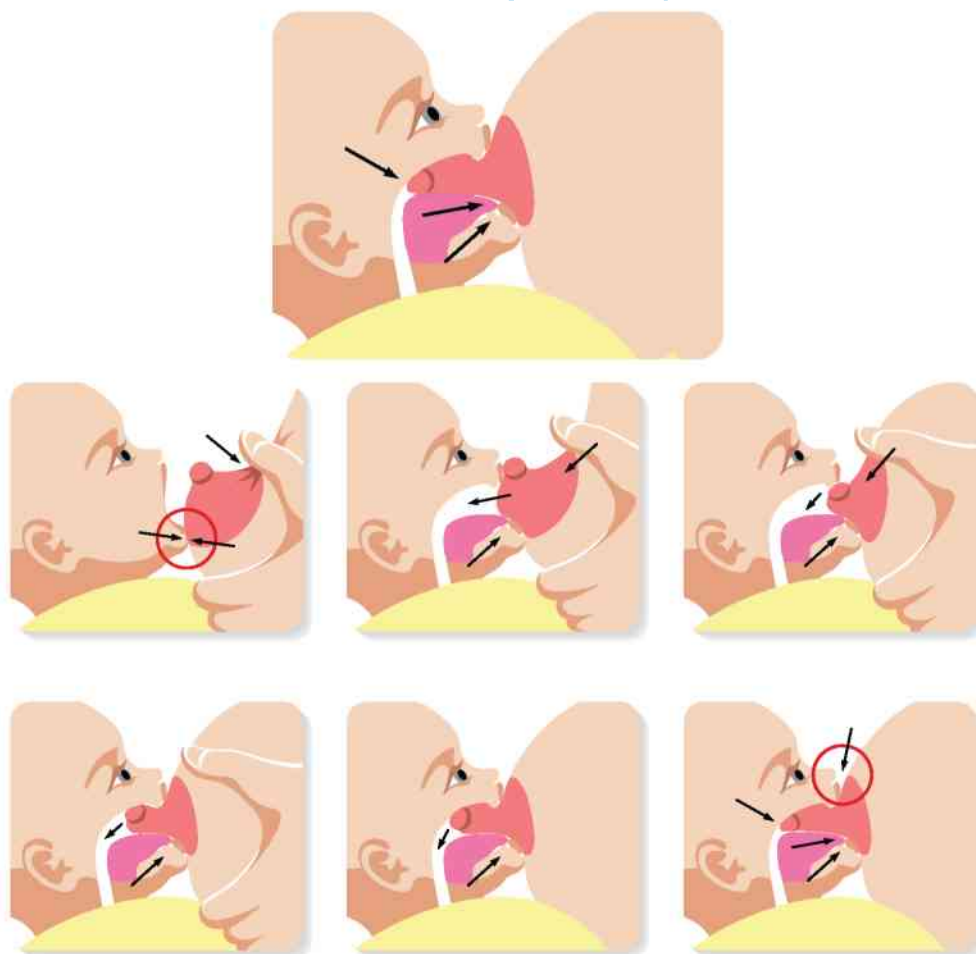
Jamiyat/millat uchun bolani ko'krak suti bilan boqishning ahamiyati

- Sog'lom bolalar sog'lom millatni tashkil etadi.
- Ko'krak suti bilan emizib boqiladigan go'daklarning kamroq kasal bo'lishiga erishilib, davolanishga ketadigan xarajatlar kamayadi.
- Ko'krak suti bilan emizib boqilgan bolalarning orasida kasallanish va o'lim ko'rsatkichi kamayadi.

Bolani ko'krakka to'g'ri tutish qoidalari

Emizish samarali va to'g'ri bo'lishi uchun emizish qoidalarini bilish lozim. Bola sutni qiyinchiliksiz emalishi maqsadida ko'krak uchini stimullash va undan sut chiqishini ta'minlash hamda sutning yetarli miqdorda kelishi uchun bolani ko'krakka to'g'ri tutish kerak. Bola og'ziga ko'krakni to'g'ri olmagan sababli yaxshi emal olmaydi va bu bir qator muammolarni keltirib chiqaradi.

Bolani ko'krakka to'g'ri tutish qoidalari



Bolani ko'krakka to'g'ri tutish qoidalarining belgilari

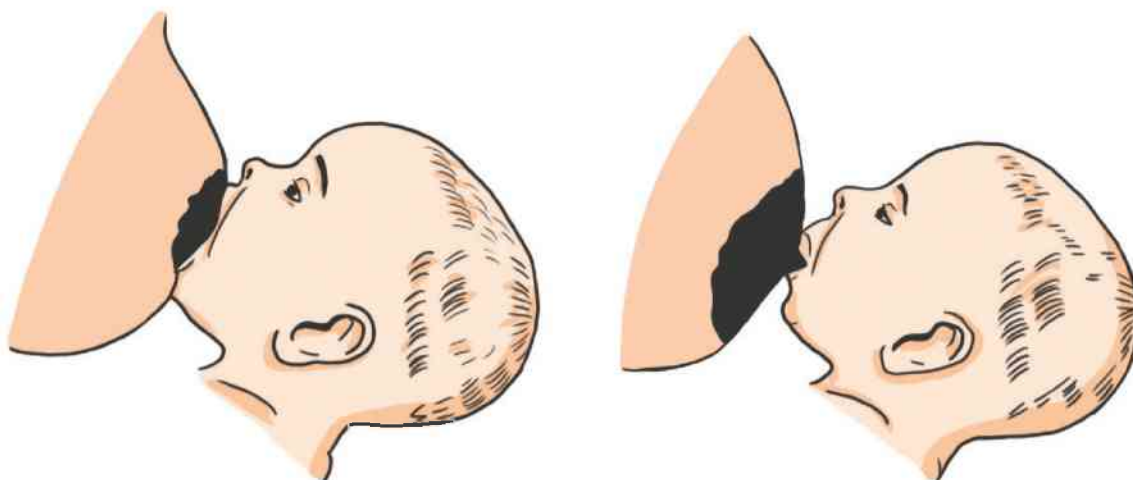
Yuqoridagi rasmda ko'krakka to'g'ri tutish qoidalarining to'rtta asosiy belgilari tasvirlangan. Bu belgilar ona va bola yordamga muhtojligini anglatishi mumkin:

- areolaning (qorachiq) ko'p qismi bolaning pastki labi emas, yuqori labi ustidan ko'rinib turadi;
- bolaning og'zi katta ochiq;
- bolaning pastki labi tashqariga qayrilib ko'rinib turadi;
- bolaning iyagi ko'krakka tegib yoki nisbatan tegib turadi.

Bu belgilar bolaning ko'krakka yaqinligini va ko'krakning ko'p qismini qamrab olish uchun og'zini ochishini ko'rsatadi. Birinchi belgi bolaning ko'krak va ko'krak uchini pastdan olish orqali ko'krakning bola tanglayiga tiralishiga va sut naylari ustiga bosish uchun tilning ko'krak bezi to'qimasi ostiga joylashishiga imkon berishini ko'rsatadi. Barcha to'rt belgining borligi bola ko'krakka to'g'ri tutilganligidan dalolat beradi. Bundan tashqari, emizish ona uchun qulay bo'lishi kerak.

Noto'g'ri emizish belgilari

- Bola faqat ko'krak uchini emadi, ko'krakka noto'g'ri tutilgan bola yaxshi ema olmasligi mumkin.
- Ko'krakka noto'g'ri tutilgan bolada sut yo'llaridan sut to'liq ajralmaydi, buning natijasida yetarli miqdordagi sut chiqmaganligi uchun ko'krak shishib qolishi, sut yo'llarining tiqilib qolishi, ko'krak uchining yorilishi yoki yallig'lanishiga sabab bo'lishi mumkin. Emizish og'riqli kechadi.



Samarali emizish

Agar bola ko'krakka to'g'ri tutilgan bo'lsa, u samarali emishi mumkin. Emishning to'g'ri belgilari sut bola og'ziga ajralib chiqayotganini bildiradi. Bola bir soniya davomida sekin va chuqur emadi, keyin esa uning yutinganini ko'rish va eshitish mumkin. Ba'zan bir necha soniyaga emishdan to'xtaydi, bu sut yo'llarining yana sutga to'lish imkonini beradi. Bola yana ema boshlaganda sut oqishini ta'minlash uchun bir necha marta tez emishi, keyin esa sekin va chuqur ema boshlashi mumkin. Emizish vaqtida bolaning lunjlari yumaloq bo'ladi.

Emizish so'ngida chuqur emishlar soni kamayishi va ular o'rtasidagi tanaffus uzayishi bilan emish sekinlashadi. Bu paytga kelib sut miqdori kamayadi, lekin eng oxirida keladigan sut yog'larga boy bo'lishini hisobga olib, emizishni davom ettirish kerak. Bola to'ygandan keyin, odatda, ko'krakni o'z-o'zidan qo'yib yuboradi. Ko'krak uchi bir yoki ikki soniya davomida cho'zilgan bo'lib ko'rinishi mumkin, lekin u tez o'z shakliga qaytadi.

Noto'g'ri emizish oqibatlari

Bola noto'g'ri emadigan bo'lsa, u yetarlicha sutni emib ololmaydi va buning natijasida:

- bola tomonidan yetarli miqdordagi sut emib olinmaganligi uchun ko'krak shishib qolishi, sut yo'llarining tiqilib qolishi yoki mastit kelib chiqishi mumkin;
- bola ko'krak sutini kam iste'mol qilishi va uning vazni kamayishiga olib kelishi mumkin;
- bola ko'krakdan bosh tortib, emmay qo'yishi mumkin;
- bola to'y manganligi sababli uzoq muddat yoki juda tez-tez emishi mumkin;
- haddan tashqari uzoq emizish ko'krak uchining uzoq qo'zg'atilishiga va natijada sutning ortiqcha ishlab chiqarilishiga olib kelishi mumkin.

Bolani ko'krakka noto'g'ri tutishning sabablari

Ma'lumki, ko'krakni emish mexanizmi idishga o'rnatilgan so'rg'ichni emishdan farq qilganligi sababli ko'krak suti bilan emizishdan oldin bolani idishga o'rnatilgan so'rg'ichdan ovqatlantirish, ko'krakka noto'g'ri tutish sabablarini keltirib chiqarishi mumkin. Tekis yoki yassi ko'krak uchi yoki bo'lmasa chaqaloqning juda kichkina va zaif bo'lishi kabi omillar ham bolaning ko'krakka noto'g'ri tutilishiga sabab bo'lishi mumkin. Shunga qaramay eng muhim sabablar – bu onaning tajribasizligi va uni kuzatayotgan tibbiyot xodimlari tomonidan malakali tibbiy maslahat berilmasligidir. Ko'pchilik onalarga tug'uruqdan keyingi ilk kunlarda bolani ko'krakka to'g'ri tutish va uning yaxshi emishiga ishonch hosil qilish uchun malakali yordam kerak bo'ladi. Shu o'rinda patronaj hamshiralari bunday yordamni ko'rsatish uchun zarur ko'nikmalarga ega bo'lishlari talab qilinadi.

Bolani ko'krakka to'g'ri tutish uchun ona va bolaning holati

Ko'krakka to'g'ri tutish uchun bola va uning onasi to'g'ri holatda bo'lishlari kerak. Ular uchun turli holatlar mavjud, lekin har qanday holatda ham asosiy qoidalarga rioya qilinishi lozim.

Onaning holati

Ona o'z xohishiga qarab o'tirishi, yotishi (quyida rasmda keltirilganidek holatda bo'lishi) mumkin. Lekin u o'zini umuman bo'sh tutishi va bezovta bo'lmasligi, ayniqsa, bel sohasi tarang holda bo'lmasligi kerak. O'tirgan holatda orqaga tayanch kerak bo'lib, bolani oldinga egilmasdan tutib tura oladigan holatda bo'lishi zarur.



a) o'tirgan holda



b) yotgan holda

Bolaning holati

Emizish paytida bola onasiga nisbatan turli holatda – ko'ksida, qornida, qo'li ostida yoki tanasi yonida bo'lishi mumkin.

Onaning va bolaning onaga nisbatan holati qanday bo'lishidan qat'i nazar, amal qilinishi lozim bo'lgan to'rt asosiy qoida bor:

- bolaning boshi va gavdasi bir chiziqda bo'lishi kerak;
- bola ona tanasiga qaratilgan bo'lishi, uning burni ko'krak uchi sathida bo'lishi lozim. Bu bolaning ko'krakni yaxshi emishi uchun eng qulay holatdir, chunki aksariyat ayollarda ko'krak uchi biroz pastga qaragan bo'ladi;

- bolaning tanasi onaga yaqin bo'lishi kerak, bu uning ko'krakka yaqin bo'lishi va yaxshi emishiga imkon beradi;
- ona bolaning butun tanasini tutib turishi lozim. Bola to'shakka yotqizilgan holatda, yostiq bilan ushlab turgan yoki onaning tizzasida yoki qo'lida bo'lishi mumkin. Ona bolani faqat boshi, yelkasi yoki tananing quyi qismidan tutib turmasligi kerak, bu bolani ko'krakdan uzoqlashtiradi, buning natijasida esa uning ko'krakka yetishi va areola ostini to'liq til bilan qamralishini qiyinlashtiradi.

Bu qoidalarga amal qilish chaqaloq hayotining ilk ikki oyida, ayniqsa, muhimdir.

Ko'krak suti bilan emizishning oralig'i va davomiyligi

Olti oy davomida chaqaloqni istisnosiz ko'krak suti bilan emizib boqishda yetarli miqdorda sut ishlab chiqarilishi hamda ajratilishi uchun bola kunduzi ham, kechasi ham talabga binoan istagan vaqt oralig'ida va davomiylikda emishi kerak. Bu istakka qarab emizish cheklanmagan/erkin emizish yoki bola belgilaydigan emizish deyiladi.

Bola turli vaqt oralig'ida emadi va har emganda turli hajmda sut iste'mol qiladi.

Bolaga ko'krak to'g'ri tutilishi sharti bilan emizish davomiyligi va oralig'ini cheklamaslik kerak. Ko'krak uchining shikastlanishi bolaning uzoq emishidan emas, **ko'krakni noto'g'ri tutilishidan kelib chiqadi.**

Qorni ochgan bolaning yig'lashidan avvalgi ilk belgilari: bezovtalik, og'zi bilan ko'krak qidirishi yoki barmoqlarini so'rishi. Ona bolaning qorni ochishi va emishga tayyorligi to'g'risidagi belgilarga vaqtida javob berishni o'rganishi muhim. Bola ko'krakni o'zi qo'yib yubormaguncha emishda davom etish imkoniga ega bo'lishi lozim. Qisqa dam olgandan so'ng bolaga ikkinchi ko'krakni tutish, bola o'z xohishiga qarab yana emishi yoki emishni to'xtatishi mumkin.

Agar bola juda uzoq muddat emsa (har emizganda yarim soatdan ko'p) yoki juda tez-tez emishni istasa (har yarim yoki bir soatda) ko'krak to'g'ri tutilayotganini tekshirib ko'rish va lozim bo'lsa to'g'irlash kerak bo'ladi.

6 oygacha bo'lgan go'daklarni oziqlantirish bo'yicha tavsiyalar

- Bolani 6 oyga to'lguncha (180 kun) uni faqat ko'krak suti bilan boqish kerak.
- Bola qancha xohlasa shuncha emishi kerak, kunduzi ham, kechasi ham emizish mumkin, 24 soat davomida kamida 10–12 marta.
- Bolaga faqat u ochlik alomatlarini bildira boshlaganida, ya'ni behalovat bo'lib barmoqlarini so'rsa, lablarini qimirlatsa, ko'krak berish kerak.
- Har bir emizishda bolaga avval bitta ko'krakni berib, uning bo'shashini kutib, so'ngra ikkinchisini taklif qilish kerak.
- Unga boshqa ovqat yoki suyuqlik berish kerak emas. Ko'krak suti bolaning tashnaligini qondiradi va qornini to'ydiradi.

Qo'shimcha ovqatlantirish

Qo'shimcha ovqatlantirish bolalarning 6 oyligidan ozuqa ehtiyojlarini qondirish uchun boshlanadigan

jarayondir, bu vaqtda ko'krak suti bilan bir qatorda boshqa mahsulot va suyuqliklarga ehtiyoj paydo bo'ladi. Qo'shimcha ovqatlantirishni 6 oydan boshlab, ko'krak suti bilan emizib boqishni saqlagan holda boshlash tavsiya etiladi.

Bola o'sib, yanada faol bo'lib borgani sari, uning ozuqa va fiziologik ehtiyojlarini qoplash uchun birgina ko'krak sutining o'zi yetarli bo'lmay qoladi. Istisnosiz ko'krak suti hisobidan ta'minlanadigan energiya, temir va uning o'rnini bosmaydigan ozuqa moddalari miqdori hamda o'sadigan emizikli bolaning ehtiyojlarini qoplash uchun bolaga moslashtirilgan oila dasturxonidan qo'shimcha ozuqa (o'tish davri ovqati) kerak bo'ladi.

O'tish davri ovqatini tanovul qila boshlaganda bola turli xil tuzilish va konsistensiyalarga ega ozuqa mahsulotlariga duch keladi, bu esa chaynash kabi muhim harakat ko'nikmalarining rivojlanishiga yordam beradi.

Tog'ri tanlangan qo'shimcha ozuqaning o'z vaqtida berilishi jadal o'sish davrida emizikli va erta yoshdagi bolalar salomatligining mustahkamlanishi, ovqat qabul qilishning yaxshilanishi va jismoniy rivojlanishiga yordam beradi hamda bu masala tibbiyot xodimlarining diqqat markazida bo'lishi talab qilinadi.

Qo'shimcha ovqat berish muddatlari

Qo'shimcha ovqat kiritish uchun – bolaning to'liq 6 oylik davri optimal muddat bo'lib hisoblanadi.

Qo'shimcha ovqatni muddatidan avval berishning o'ziga xos kamchiliklari mavjud, ya'ni:

- qo'shimcha ovqat kiritilishi ko'krak sutining chiqarilishiga sabab bo'lishi mumkin, bu ko'krak suti ishlab chiqarilishining kamayishiga, demakki, bolaning yetarli miqdorda energiya va ozuqa moddalarini olmasligiga olib keladi;
- emizikli bolalar oziq-ovqat mahsulotlari va suyuqliklarda uchrashi mumkin bo'lgan kasallik keltirib chiqaruvchi mikroblarni iste'mol qilishi mumkin, bu dispeptik kasalliklar xavfini oshiradi, uning natijasida esa oziqlanishning yetishmovchiligi yuzaga keladi;
- ichakning yetilmaganligi sababli dispepsiya kasalliklari va allergiya xavfi kuchayadi hamda buning natijasida oziqlanishning yetishmovchiligi yuzaga keladi;
- emishning kamayishi ovulyatsiya muddatini tezroq qisqartirgani tufayli onalarda fertillik nisbatan tezroq qayta tiklanadi.

Qo'shimcha ovqatni muddatidan ancha kech berish ham muammolarga sabab bo'ladi, ya'ni:

- birgina ko'krak sutidan beriladigan energiya va ozuqa moddalarining yetishmasligi o'sishning to'xtashiga va oziqlanishning yetishmovchiligiga olib kelishi mumkin;
- ko'krak sutining bola ehtiyojlarini qondira olmasligi natijasida mikronutrientlar, ayniqsa, temir va ruxning yetishmasligi kelib chiqishi mumkin;
- chaynash, ovqatning yangi ta'mi va tuzilishini ijobiy qabul qilish kabi harakat ko'nikmalari to'liq rivojlanmasligi yoki rivojlanishdan orqada qolishi mumkin;
- shuning uchun qo'shimcha ovqatni o'z vaqtida, bola rivojlanishining tegishli bosqichlarida bera boshlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

6 oylikdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarga tavsiya qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlari

Ko'krak suti 2 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun ozuqa moddalarining asosiy manbayidir. Bola 6 oylik bo'lgach (180 kun) ko'krak suti bilan birga boshqa ozuqa moddalari va suyuqliklarga muhtoj bo'ladi. Ushbu sahifada tavsiya qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlariga misollar keltirilgan.

Asosiy mahsulotlar: yorma (krupa) energiya va oz miqdorda oqsil hamda vitaminlar bilan ta'minlaydi.

- Misollar: boshqoli o'simliklar (guruch, grechka, sulii, maydalangan jo'xori), ildizmevalilar (kartoshka, sabzi).

Hayvon mahsulotlari: yuqori sifatli oqsil, gemli temir, rux va vitaminlar bilan ta'minlaydi.

- Misollar: qizil go'sht, tovuq, quyon va kurka go'shti, baliq, tuxum (temir miqdori yuqori emas).

Tuxum **7 oylikdan kuniga 1/6 qismdan boshlab** tavsiya etiladi.

Go'sht mahsulotlari **7 oydan** pishirilgan go'sht (go'sht maydalagich orqali 2 marotaba chiqariladi va elakdan o'tkazilgan yumshoq pyure holatida), 9 oylikdan boshlab mayda kesilgan (teftel, kotlet) holda beriladi.

Baliq 12 oylikdan tavsiya etiladi.

Sut mahsulotlari: oqsil, energiya, vitaminlar hamda kalsiy bilan ta'minlaydi va 9 oylikdan tavsiya etiladi.

- Misollar: pishloq (qattiq pishloq 5 grammdan boshlab 10 grammgacha qirg'ichdan o'tkazib sabzavot pyuresiga qo'shiladi), qatiq (2–3 osh qoshiqdan boshlab 50 grammgacha asta-sekin qo'shiladi) va yumshoq tvorog (15 grammdan 40 grammgacha).

Hayvonlarning suyultirilmagan sutini (suv qo'shilmagan) ichimlik sifatida faqat 12 oylikdan keyin berish mumkin.

Yashil barglilar va to'q sariq rangli sabzavotlar: "A", "C" vitaminlari foliy kislotasi bilan ta'minlaydi.

- Misollar: ismaloq, karam, gulkaram, lavlagi, sabzi, qovoq.

Donli va dukkakli mahsulotlar: oqsil, energiya, temir (unchalik yaxshi so'rilmaydi) bilan ta'minlaydi.

- Misollar: yasmiq, no'xat, loviya.

Dukkakli mahsulotlar **1–1,5 yoshdan** tavsiya etiladi.

Moylar va yog'lar: energiya va juda muhim yog' kislotalari bilan ta'minlaydi.

- Misollar: moylar (o'simlik), sariyog'.

6 oydan 9 oylikkacha bo'lgan bolaga qo'shimcha ovqat berish

- ◇ Ko'krak suti 6 oydan 12 oygacha bo'lgan bolaning energetik ehtiyojlarining yarmini ($\frac{1}{2}$) ta'minlaydi. Ko'krak suti hamon bolaning asosiy ovqati bo'lib qoladi. Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizishni davom ettirish.
- ◇ Birinchi marta **qo'shimcha ovqatni kunning birinchi yarmida, bola injiqlik qilmagan va kasal bo'lmagan paytda berish kerak.**

- ◇ Bolani ovqatlantirishda quyidagi jihatlarga e'tibor berish: davriyligi, miqdori, quyuqligi, xilma-xilligi, faol ovqatlanish va gigiyena.
 - *Davriyligi:* 6–8 oylikda, kuniga 2 marta qo'shimcha ovqat berish.
 - *Miqdori:* har gal 2–3 osh qoshiq (bo'lak) taom berib, 7–10 kun ichida yarim piyolaga yetkazish tavsiya etiladi.
 - *Quyuqligi:* taom yetarli darajada quyuq bo'lishi lozim, shunda uni bolaga yedirish qulay bo'ladi. Bola 8 oylik bo'lganda qo'l bilan yeyish mumkin bo'lgan taomlarni iste'mol qilishi mumkin.
 - *Xilma-xillik:* 6–8 oylikda asosiy ozuqa mahsulotlari, jumladan, bo'tqa (guruch, yoki grechkadan tayyorlangan) yoki kartoshka pyuresidan boshlash. 7 oylikdan boshlab go'shtni pyure holatida kiritish lozim. 8 oylikdan boshlab har gal ovqatlanishda taomni xilma-xil qilishga intilish. Masalan: hayvon mahsulotlari (go'shtli taom va tuxum); asosiy iste'mol mahsulotlari (boshqolilar, ildizmevalar) va donlar; "A" vitaminiga boy meva va sabzavotlar hamda boshqalar.
 - *Faol/o'zlashtiriladigan ovqatlanish:*
 - bola ko'krak sutidan farqlanuvchi taomga o'rganishi uchun vaqt talab qilinishi mumkin;
 - sabrli bo'lish va bolani ovqatlanishga faol rag'batlantirish, «o'yin» sifatida ovqatlantirish;
 - bolani ovqat yeyishga zo'rlamaslik;
 - bolani boqish uchun alohida idishdan foydalanish. Shunda u taklif qilingan ovqatni to'liq yeganligiga ishonch hosil qilinadi.

Piyolaning hajmiga oid izoh: olinadigan barcha piyolalar hajmi 250 ml lik idishlardir. Agarda bolani ovqatlantirish uchun boshqa turdagi va hajmdagi idishlardan foydalanilsa, ularning sig'imini, tavsiya qilinadigan taom hamda suyuqliklarning hajmini aniqlab, muayyan sharoitda foydalaniladigan kosachalarga mos ravishda tuzatishlar kiritish kerak.

Faol ravishda ovqatlantirish deganda bolani ovqat yeyishga undab, ko'ndirish tushuniladi. Bola o'zi ovqat yeya oladigan bo'lguniga qadar onasi yoki boshqa bir kishi uning ovqatlanishi vaqtida yonida o'tirishi, qoshiqni og'ziga olib borishda yordam berib turishi kerak.

Izoh:

6–7 oylikda – 150 ml

7–8 oylikda – 180 ml

9–10 oylikda – 200 ml

11–12 oylikda – 225 ml

12–24 oylikda – 300 ml

24 oylikdan boshlab 350 ml

- *Ovqatlarni turti tartibda berish mumkin, kamida 3 xili (boshqolilar va don mahsulotlari, hayvon mahsulotlari hamda meva-sabzavotlar).*

- Hayvon mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar katta ahamiyatga ega. 7 oylikdan boshlab hayvon mahsulotlari (mol, quyon va quy go'shti, parranda, tuxum sarig'i) berish boshlanadi. Mahsulotlarni yaxshilab pishirib va maydalab (pyure) beriladi.
- Boshqali va don mahsulotlari: grechka, guruch, suli, yorma va boshqalar.
- Go'daklarning tishi bo'lmasa ham, ularga yaxshi pishirilgan va maydalab to'g'ralgan tuxum, go'sht va baliq berish mumkin.
- Bolaga mevalar yoki non shaklida qo'shimcha ovqat berish mumkin (ovqatlanishlar oralig'ida qo'shimcha taom sifatida).
- Agar bola uchun pishiriladigan taomda yog' yoki moy bo'lsa, uni bolaga kuniga yarim choy qoshiqdan oshmaydigan hajmda berish.
- Har haftada bolaning ratsioniga taomning yangi turini kiritish mumkin.
- Bolaga shirin ichimliklar bermaslikka harakat qilish.
- Bo'tqalarni tayyorlash uchun bolalarning oziqlantiruvchi aralashmalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Ammo oilaning bolalarni oziqlantiruvchi aralashmasini sotib olishga imkoniyati bo'lmasa, hayvon sutlarini suyultirilgan holatda ishlatish maslahat beriladi.
- Hayvon sutlarini (sigir, echki suti) suyultirilgan holda berish mumkin, ya'ni 200 ml tayyorlash uchun: 70 ml hayvon suti va 130 ml qaynatilgan suv.
- Bolaga shirin pechenye bermaslik.
- Choy bermaslik.

9 oydan 12 oygacha bo'lgan bolaga qo'shimcha ovqat berish

- ◇ Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizishni davom etish. Bu bolaning sog'lig'i va quvvatini saqlaydi, chunki ko'krak suti bola ovqatining muhim komponenti bo'lib qolaveradi.
- ◇ Bolaga boshqa ovqat berishdan avval unga ko'krak suti beriladi.
- ◇ Bolaga qo'shimcha ovqat yedirishda quyidagi jihatlarga e'tibor berish kerak: davriyligi, miqdori, quyuqligi, faol o'zlashtiriladigan tarzda ovqatlanish va gigiyena.
- *Davriyligi*: bolaga kuniga 3–4 marta asosiy va 2 marta tamaddi (yengil ovqat) beriladi.
- *Miqdori*: 9–11 oylikda bir marta beriladigan miqdorni piyolaning yarmigacha beriladi (250 ml hajmli piyola: onaga piyoladagi ovqatning hajmini ko'rsatish). Bola berilgan ovqatni to'liq yeganligiga ishonch hosil qilish uchun alohida idishdan foydalaniladi.
- *Quyuqligi*: bolaga oila uchun tayyorlangan, qo'lda yeyish mumkin bo'lgan taomni mayda to'g'rab beriladi.
- *Xilma-xillik*: har gal ovqatlanishda taomni xilma-xil tayyorlashga harakat qilish kerak. Masalan: hayvon mahsulotlari (go'shtli taom, tuxum va sut mahsulotlari); asosiy iste'mol mahsulotlari (boshqalilar, ildizmevalar) va donlar; "A" vitaminiga boy meva hamda sabzavotlar va boshqalar.

Izoh:

- Ovqatlarni turli tartibda berish mumkin, kamida 3 xil (boshqalilar va don mahsulotlari, hayvon mahsulotlari va meva sabzavotlar).
- Hayvon mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar katta ahamiyatga ega. Mahsulotlarni yaxshilab pishirish va maydalab to'g'rash.

- *Boshhoqli va don mahsulotlari: grechka, guruch, sulii, yorma va boshqalar.*
- *Kuniga bir yoki ikki marta bolaga tamaddi sifatida meva bo'laklari va pishirilgan sabzavotlar holatida, shuningdek, non yoki non mahsulotlari holatida ozuqa (ovqatlanishlar oralig'ida qo'shimcha sifatida) taklif qilish mumkin.*
- *Yodlangan tuzdan foydalanish.*
- *Bolaga shirin ichimliklar bermaslikka harakat qilish.*
- *Hayvon suti ichimlik sifatida berilmaydi! Suyultirilgan sut esa faqat bo'tqalarni tayyorlash uchun ishlatiladi.*
- *Bolaga shirin pechenye bermaslik.*
- *Choy bermaslik.*

12 oydan 24 oylikkacha bo'lgan bolaga qo'shimcha ovqat berish

- ◇ Bolaning talabiga ko'ra kunduzi ham, kechasi ham emizishda davom etish kerak. Bu bolaning sog'lig'i va kuchini saqlaydi, chunki ko'krak suti bola ovqatlanishining muhim komponenti bo'lib qolaveradi.
- ◇ Ko'krak suti 12 oylikdan 24 oylikkacha bo'lgan bolaning energetik ehtiyojlarining uchdan bir qismini (1/3) ta'minlaydi.
- ◇ Bolaga qo'shimcha ovqat yedirishda quyidagi jihatlarga e'tibor berish kerak: davriyligi, miqdori, quyuqligi, faol o'zlashtiriladigan tarzda ovqatlanishi va gigiyena.
- *Davriyligi:* bolaga kuniga 5 mahal (3 ta asosiy va 2 ta tamaddi) ovqat beriladi.
- *Miqdori:* miqdorni 150 dan 300 ml gacha oshiriladi (250 ml hajmli piyola: onaga piyoladagi ovqatning hajmini ko'rsatish). Bola berilgan ovqatni to'liq yeganligiga ishonch hosil qilish uchun alohida idishdan foydalanish kerak.
- *Quyuqligi:* bolaga oila uchun tayyorlangan, qo'lda yeyish mumkin bo'lgan taomni mayda to'g'rab beriladi.

Izoh:

- *Ovqatlarni turli tartibda berish mumkin, kamida 3 xil (boshhoqlilar va don mahsulotlari, hayvon mahsulotlari va meva sabzavotlar).*
- *Hayvon mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar katta ahamiyatga ega. Mahsulotlarni yaxshilab pishirish va maydalab to'g'rash kerak.*
- *Boshhoqli va don mahsulotlari: grechka, guruch, sulii, yorma va boshqalar.*
- *Kuniga ikki marta bolaga tamaddi sifatida meva bo'laklari va pishirilgan sabzavotlar holatida, shuningdek, non yoki non mahsulotlari holatida ozuqa (ovqatlanishlar oralig'ida qo'shimcha sifatida) taklif qilish mumkin.*
- *Yodlangan tuzdan foydalanish.*
- *Bolaga shirin ichimliklar bermaslikka harakat qilish.*
- *Hayvon sutlarini suyultirilmagan holda qo'llash mumkin.*
- *Bolaga shirin pechenye bermaslik.*
- *Choy bermaslik.*

2 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarni ovqatlantirish bo'yicha tavsiyalar

- ◇ Umumiy oilaviy dasturxondan kuniga 3 marta asosiy ovqat (300–350 g), bundan tashqari kuniga 2 marotaba ovqatlanish oralig'ida tamaddi berish kerak.
- ◇ Agar bola yangi ovqatdan bosh tortsa, bir necha marotaba uni «tatib ko'rishni» taklif qilish lozim va bu ovqat mazali ekanligini ko'rsatish kerak.
- ◇ Ovqatlanishga majburlamaslik kerak. Uning yoshi, o'lchami va faolligiga asoslanib mos keladigan miqdorda ovqat berish va ovqat miqdorini bolaning yoshiga qarab ko'paytirib borish tavsiya etiladi.

Oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligi va gigiyenasi bo'yicha tavsiyalar

Kasallikning oldini olish uchun gigiyena qoidalariga jiddiy amal qilinishi kerak.

- Ovqat tayyorlash va bolani ovqatlantirishdan oldin hamda hojatxonadan chiqqandan so'ng qo'llar sovunlab yuviladi.
- Ichish uchun toza suvdan foydalanib, unga tegishli ishlov berish, toza, usti berk idishda saqlab, undan olishda toza cho'michdan foydalaniladi.
- Bolaning idishi toza suv va yuvuvchi vositalar yordamida yaxshilab yuviladi.
- Ovqatlantirish uchun tozalanishi qiyin bo'lgan idishlardan foydalanmaslik kerak.
- Ovqat tayyorlashda toza oshxona anjomlaridan foydalaniladi. Bolaga toza qoshiq bilan ovqat yediriladi.
- Ovqat tayyorlashga mo'ljallangan yuzalarni suv va yuvuvchi vositalar yordamida toza holatda saqlanadi.
- Mahsulotlarni, ayniqsa, go'sht, xonaki parranda go'shti, tuxum va dengiz mahsulotlarini yaxshilab pishirish kerak. Tayyor ovqatni yaxshilab isitish, masalan, sho'rva yoki go'shtli taomlarni qaynash darajasigacha yetkazish lozim.
- Qolgan oziq-ovqatlarning ustini yopib, imkon qadar muzlatgichga joylashtirish lozim. Xona haroratida ikki soatdan ortiq qolib ketgan tayyor taomlarni tashlab yuborish kerak.
- Xom va tayyor mahsulotlar bir-biriga ta'sir qilishiga yo'l qo'ymaslik va ularni alohida konteynerlarda (maxsus idishlarda) saqlash lozim.
- Oilaning barcha katta yoshli a'zolari foydalanadigan toza va qulay hojatxona bo'lishini ta'minlash kerak. Bolaning axlatlarini tez yig'ishtirib, ularni hojatxonaga tashlash va undan so'ng bolani tez yuvintirib olish, so'ng qo'llarni yaxshilab yuvish kerak.
- Suvni bir necha soniya davomida qattiq qaynatiladi, so'ng ustini yopib sovitishga qo'yiladi (muz qo'shmaslik). Bunday suv bolaning ichishi uchun xavfsiz hisoblanadi.

Kasal bolalarni ovqatlantirish

6 oylikkacha bo'lgan kasal bolalarni ovqatlantirish bo'yicha tavsiyalar.

- Agar ona yoki bola kasal bo'lsa, ona bolani ko'krak suti bilan boqishda davom etishi muhim, chunki ko'krak suti tarkibida oziq moddalar va immun himoya vositalari mavjud. Ko'krak suti — yuqumli kasalliklardan ishonchli himoyadir.
- Bola kasal bo'lsa, uni odatdagidan ko'ra ko'proq ovqatlantiriladi.
- Bolani ko'krak suti bilan ovqatlantirsa, u o'zini yaxshi his qiladi.

Bolaning to'g'ri ovqatlanishi uning tezroq sog'ayishiga yordam beradi.

6 oylikdan katta bo'lgan kasal bolalarni ovqatlantirish bo'yicha tavsiyalar

Sifatli ovqat faqatgina kasallikning oldini olishga yordam berib qolmay, balki kasallikni yengish va bolaning tez sog'ayishiga ham imkon beradi. Shuning uchun bola betob paytida yetarli, to'yimli ovqatlar iste'mol qilishi, ayniqsa, muhimdir.

Afsuski, ba'zi onalar bola kasal bo'lgan yoki ich ketarga chalingan paytda ovqatlantirishni yoki emizishni to'xtatib qo'yadilar. Natijada bola kuchsizlanadi, kasallikka qarshi kurasha olmaydi va nobud bo'lishi mumkin.

Kasal bolaga sifatli va to'yimli ovqat zarur!

Bolani ko'krak bilan tez-tez emizib, qancha xohlasa uni istaganicha ovqatlantirish kerak. Ovqat berishda sabr-toqatli bo'lish lozim, chunki bemor bola, ko'pincha, ovqat yeyishni xohlamaydi. Shuning uchun kun davomida uni kam-kamdan tez-tez ovqatlantirib, ko'proq suyuqlik beriladi. Agar bola quyuq ovqatlar yemasa, ularni ezib, bo'tqa holida beriladi.

Kasallik davrida va sog'aygandan so'ng yaxshi ovqatlanish g'oyat muhimdir!

Kasallikdan keyin bolani to'g'ri ovqatlantirib borish, uning yo'qotgan vaznini asliga keltirishga yordam beradi va darmonsizlanib qolishiga yo'l qo'ymaydi. Agar bola sog'lom bo'lsa, uni to'g'ri ovqatlantirilganda u turli kasalliklardan holi bo'ladi.

Onaga beriladigan tavsiya: kasallikdan keyin bolani ikki hafta davomida odatdagidan tez-tez va ko'proq hajmda ovqatlantirish va ko'krak bilan emizishda davom etish kerak!

Ko'krak sutini sog'ish va undan foydalanish

- ◇ Qo'llar va idishlar tozaligiga ishonch hosil qilish kerak.
- ◇ Oqar suv ostida qo'llar sovun bilan yuviladi.
- ◇ Ko'krak sutini sog'ish uchun foydalaniladigan konteynerni (maxsus idishni) yuvish va qaynatish lozim.
- ◇ Qulay o'tirish kerak.
- ◇ Ba'zan ko'krakni yengil uqalash ham foydali bo'ladi. Sut oqishini rag'batlantirish uchun issiq mato parchasidan foydalanish mumkin.
- ◇ Bosh barmoq ko'krak bezi qorachig'i (areola) ustiga qolgan barmoqlar esa ko'krakning quyi qismiga, tashqarisiga qo'yiladi.
- Bosh barmoq va boshqa barmoqlar yordamida ko'krak bezini ohista bosib, so'ngra qorachiq yengil siqiladi (sog'iladi).
- Sut tomchilay boshlashi, ba'zan tizillab oqishi mumkin. Sutni toza konteynerga yig'ib olinadi.
- Ko'karish yoki ko'krak uchi ezilishiga sabab bo'ladigan teri ishqalanishidan saqlanish lozim, zero, buning oqibatida sut oqimi to'xtab qolishi mumkin.
- Bosh barmoq va boshqa barmoqlarning o'rnini almashtirib turiladi hamda qorachiq atrofiga bosiladi/eziladi va ko'krak bo'shatiladi.
- ◇ Sut oqimi susayguncha 3–5 daqiqa davomida bitta ko'krakdan sut sog'ib olinadi, keyin ikkinchi ko'krakni sog'iladi; so'ngra bu jarayonni ikkala tomonda takrorlanadi (jami 20 daqiqadan 30 daqiqagacha).
- ◇ Ko'krak suti toza va yopiq konteynerda saqlanadi. Sutni salqin joyda 6 soatdan 8 soatgacha va muzlatgichda 72 soatgacha saqlash mumkin.
- ◇ Toza yopiq konteynerdan sutning zarur hajmi bolani ovqatlantirish uchun piyolaga quyib olinadi.
- ◇ Bolaga sog'ilgan sutni piyola/qoshiqchadan ichiriladi. Idishni bolaning pastki labiga tekkizish va tili yordamida ko'proq sut olishiga ko'maklashish kerak. Sutni bolaning og'ziga quymaslik lozim.
- ◇ Shishachalardan foydalanish xavfli bo'lishi mumkin, chunki ularni yuvish qiyin va ular oson ifloslanadi.

Amaliy ko'nikmalar

Bolalarni qo'shimcha ovqatlantirish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirish



Qo'shimcha ovqatni tayyorlash usullari va tartibi

Bolalar hayotining ilk davrida ularning organizmi me'yorida rivojlanishi uchun turli mahsulotlarga muhtoj bo'ladi. Bolalarning me'yorida rivojlanishi uchun ota-onalar (yoki parvarishlovchi) ning bolalarga berayotgan ovqat yoki ozuqa mahsulotining turi va ko'rinishi, o'zaro mutanosibligi va ularning qabul qilish imkoniyati mavzuning nazariy qismida yoritilgan. Bu qismda esa, bolalarni qo'shimcha ovqatlantirish uchun belgilangan tamoyillar va tartib-qoidalar bo'yicha patronaj hamshiralari o'zlashtirgan nazariy bilimi asosida amaliy ko'nikmalarni shakllantirish talab etiladi. Bunda patronaj hamshiralari o'zlari uchun ovqatlantirish bo'yicha turli xil broshyura yoki ma'lumotnoma (spravochnik) kabi yo'riqnomalar tayyorlab olishlari mumkin va xonadonlarda ota-onalar (yoki parvarishlovchi)ga tavsiyalar berishda ulardan foydalanishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Patronaj hamshiralari xonadonlarda tavsiyalar berishlari uchun yordamchi vositalarining matnida quyidagilar bo'lishi tavsiya etiladi:

Qo'shimcha ovqatlantirish bo'yicha belgilangan talablar

1. Qo'shimcha ovqat bola hayotining 6 oyligidan (agar bola ko'krak suti bilan boqilmagan bo'lsa, istisno sifatida 4,5 yoki 5 oyligidan berish mumkin) kiritib boriladi.
2. Yangi ozuqani berish kunning birinchi yarmida 1–2 osh qoshiqdan boshlanadi va har kuni uning hajmini ikki barobarga ko'paytirib, 50–100 g ga yetkaziladi.
3. Agar bola ovqatlanishni istamasa, uni zo'rlash kerak emas.

4. Agar bolada salbiy o'zgarishlar (qizarish, toshmalar, qorinda og'riq, diareya yoki ichi qotish) paydo bo'lsa – mahsulot bekor qilinadi, alomatlari yo'qolgunga qadar kutib turiladi, so'ngra esa boshqa ozuqa mahsuloti beriladi (sinab ko'riladi).
5. Birinchi haftadan so'ng sabzavot yoki bo'tqalarni bir oziqlantirish bilan to'liq almashtiriladi. Keyingi yetti kun ichida yangi ovqatga moslashish asta-sekin namoyon bo'ladi.

Ovqat pishirish va saqlash xavfsizligi bo'yicha ko'rsatmalar:

- ◇ Ovqat pishirish va bolani ovqatlantirishdan oldin qo'llar sovun bilan yuviladi.
- ◇ Bolaning qo'llari ham sovun bilan yuvilishi kerak.
- ◇ Ovqat pishirilgandan keyin uni darhol bolaga beriladi.
- ◇ Bir soatdan ortiq vaqt davomida saqlangan har qanday ovqatni yaxshilab isitiladi.
- ◇ Bolalar ovqatni asta-sekin yeyishni o'rganadilar. Ona yoki oilaning boshqa a'zolari bolaning yetarli miqdorda oziq-ovqat iste'mol qilishiga ishonch hosil qilishlari kerak.
- ◇ Barcha idishlarni yuvuvchi vositalar bilan toza suvda yuvish kerak. Ular yopiq holda saqlanishi lozim.
- ◇ Ovqatni toza joyda pishirish va uni yopiq holda saqlash hamda bolani o'ziga ajratilgan idishlaridan ovqatlantirish tavsiya etiladi.

Bolani ovqatlantirish uchun maxsus idishlarning ko'rinishlari



Bolalar hayotida ilk bora iste'mol qiladigan bo'tqalari

Bolalar hayotining birinchi yilida iste'moli uchun bo'tqalarni qanday tayyorlash mumkin?

Ko'pgina shifokorlar chaqaloq uchun birinchi qo'shimcha ovqat sifatida bo'tqalarni yoki sabzavot pyuresini tavsiya qiladilar. Bo'tqalar haqiqatdan ham bola hayotining birinchi yilida uning o'sishi va rivojlanishi uchun yordam beradi. Bo'tqalarning turlari har xil bo'lib, qo'shimcha sifatida qo'shib boriladigan va ko'p hollarda tavsiya etiladigan bo'tqa turlari hamda tayyorlash texnikasi keyingi matnlarda beriladi.

Bolalarga bo'tqalarni yaxshi hazm qilinadigan donlardan tayyorlash kerak, ularga quyidagi don mahsulotlari kiradi:

- guruch;
- grechka;
- makkajo'xori yormasi;
- suli yormasi (ovsyanka).



Guruch bo'tqasi

Quyidagi tarkibiy qismlardan foydalaniladi:

6 oydan	7-8 oydan
15 g (3 choy qoshiq) guruch	15 g (3 choy qoshiq) guruch
230 ml suv	150 ml suv
120 ml hayvon suti	100 ml hayvon suti
½ choy qoshiq sariyog' yoki o'simlik yog'i	choy qoshiq sariyog' yoki o'simlik yog'i

Bo'tqani tayyorlash tartibi:

1-qadam. Suv qaynatilgandan so'ng guruch qo'shiladi. 20-25 daqiqa past olovda doimo aralashtirib pishiriladi.

2-qadam. Qaynatilgan issiq sut qo'shiladi va 5-10 daqiqa pishiriladi.

3-qadam. Tayyor bo'tqaga yog' qo'shiladi.



Grechka bo'tqasi

Birinchi qo'shimcha ovqatni kiritish uchun mashhur va qimmatli bo'tqa – grechka. Allergiyaga moyilligi bo'lgan bolalar uchun sut qo'shmasdan pishirish tavsiya qilinadi.

Quyidagi tarkibiy qismlardan foydalaniladi:



6 oydan	7–8 oydan
15 g (3 choy qoshiq) grechka	15 g (3 choy qoshiq)
230 ml suv	150 ml suv
120 ml hayvon suti	100 ml hayvon suti
½ choy qoshiq sariyog' yoki o'simlik yog'i	choy qoshiq sariyog' yoki o'simlik yog'i

Bo'tqani tayyorlash tartibi:

1-qadam. Grechkani yaxshilab tozalash va toza suvda yuvish kerak.

2-qadam. Tayyorlangan grechka qaynoq suvga solinadi. Past olovda qopqoq ostida 25–30 daqiqa pishiriladi.

3-qadam. Yaxshi pishgan grechkani elakdan ezib o'tkazish kerak, keyin qaynatilgan sut bilan kerakli quyuvlik darajasida (konsistensiya) suyultirish kerak.

4-qadam. Bo'tqani yana qaynatib, 4–5 daqiqa doimo aralashtirib pishiriladi.

Makkajo'xori yormasidan bo'tqa tayyorlash

Quyidagi tarkibiy qismlardan foydalaniladi:

6 oydan	7–8 oydan
15 g (3 choy qoshiq) makkajo'xori yormasi	15 g (3 choy qoshiq)
290 ml suv	260 ml suv
160 ml hayvon suti	140 ml hayvon suti
½ choy qoshiq sariyog' yoki o'simlik yog'i	choy qoshiq sariyog' yoki o'simlik yog'i

Bo'tqani tayyorlash tartibi:

1-qadam. Makkajo'xori yormasini tozalab, toza suvda yuvish va issiq suvda bir necha soat davomida bo'ktirish tavsiya etiladi.

2-qadam. Tayyorlangan makkajo'xori yormasi qaynoq suvga solinadi. Past olovda qopqoq ostida 35–40 daqiqa pishiriladi.

3-qadam. Yaxshi pishgan makkajo'xori yormasini elakdan ezib o'tkazish, keyin qaynatilgan sut bilan kerakli quyuqlik darajasida (konsistensiya) suyultirish kerak.

4-qadam. Bo'tqani yana qaynatib, 4–5 daqiqa doimo aralashtirib pishiriladi.

**Suli (ovsyanka) yormasidan bo'tqa****Quyidagi tarkibiy qismlardan foydalaniladi:**

6 oydan	7–8 oydan
5 g (1 choy qoshiq) suli yormasi	15 g (3 choy qoshiq)
230 ml suv	150 ml suv
120 ml hayvon suti	100 ml hayvon suti
½ choy qoshiq sariyog' yoki o'simlik yog'i	choy qoshiq sariyog' yoki o'simlik yog'i

**Bo'tqani tayyorlash tartibi:**

1-qadam. Suli yormasi yaxshilab yuviladi.

2-qadam. Suli yormasi qaynagan suvga qo'shiladi 15–20 daqiqa pishiriladi.

3-qadam. Tayyor bo'lgunga qadar past haroratda doimo aralashtirib pishiriladi.

4-qadam. Sut qo'shiladi.

5-qadam. Sariyog' qo'shiladi.

6-qadam. Blender bo'lmasa ezish uchun oddiy elakdan foydalanish mumkin.

Foydali sabzavotli taomlarni tayyorlashning umumiy tamoyillari



Bola hayotining birinchi yilida qo'shimcha ovqatni berishda foydali sabzavotlardan taom tayyorlash uchun quyidagilar kerak bo'ladi:

- toza suv, filtrlangan suv, buloq suvi yoki tinidirilgan kran suvi;
- sabzavotlar: bir juft gulkaram gullari yoki 50 g kabachok yoki oshqovoq;
- kastyulka (emal kastyulka yaxshiroq);
- elak, vilka yoki blender – tayyor ovqatni maydalash uchun.

Sabzavotli pyurelarni tayyorlashning umumiy talab va tartibi:

1-qadam. Sabzavotning bir turi olinadi (masalan, brokkoli, oshqovoq), yaxshilab oqar suvda yuviladi.

2-qadam. Sabzavot mayda bo'laklarga bo'linadi, kastyulga solinadi, toza suv qo'shiladi, idishni qopqoq bilan yopiladi va yumshoq bo'lgunga qadar past haroratda 20–30 daqiqa davomida pishiriladi.

3-qadam. Suvi to'kib tashlanadi (oxirigacha emas), sabzavotlarni vilka bilan yaxshilab maydalanadi va elakdan o'tkaziladi.

4-qadam. Bo'tqaga 2–3 tomchi zaytun yoki kungaboqar yog'i qo'shiladi (kelajakda 1 choy qoshiqqa ko'paytirish mumkin), oz miqdorda qaynatilgan suv qo'shish mumkin.

5-qadam. Pyuresimon bo'lgunga qadar aralashtiriladi. Tuz qo'shilmaydi. Bo'tqani bolaga iliq holatda beriladi.

Muhim: *bolaning har bir oziqlantirilishida yangi qo'shimcha ovqat yoki ozuqa tayyorlanishi lozim.*

Kabachokdan bo'tqa

Pyureni tayyorlash tartibi:

1. Kichik kabachok (ezilmagan va yorilmagan) va toza suv kerak bo'ladi.
2. Uni yaxshilab yuviladi, po'stlog'idan tozalanadi va maydalanadi.
3. Idishga 300 ml suv solinadi, qaynatiladi va past haroratda yumshoq bo'lgunga qadar 15–20 daqiqa pishiriladi.
4. Deyarli barcha suv to'kib tashlanadi, blender yoki elakdan ezib o'tkaziladi, agar juda quyuq bo'lsa, ozgina kabachok pishirilgan suvidan qo'shiladi.



Gulkaramdan bo'tqa

Pyure tayyorlash tartibi:

1. Gulkaram (7–10 ta gulchalari) va 300 ml tozalangan suv kerak bo'ladi. Yaxshilab gulchalari yuviladi.
2. Qaynatilgan suvda 10–15 daqiqa pishiriladi.
3. Elakka solib, pishgan karam eziladi, juda quyuq bo'lsa, qaynatilgan suvidan qo'shiladi.

Sabzidan bo'tqa

Bo'tqani tayyorlash tartibi:

100 g sabzi, 250 ml suv, 3–4 tomchi o'simlik yog'i.

1. Sabzi yaxshilab yuviladi, po'sti artiladi.
2. Maydalab to'g'raladi yoki qirg'ichdan o'tkaziladi.
3. Sabzini idishga solib, qaynatilgan suv bilan past haroratda dimlangan yumshoq holga keltiriladi.
4. Yaxshilab eziladi (elakda yoki blenderda).
5. Yog' qo'shib aralashtiriladi.



Kartoshkadan bo'tqa



Pyureni tayyorlash tartibi:

Kartoshka – 1 dona;

Suv – 200 ml;

Yog' (sariyog' yoki o'simlik yog'i) – choy qoshiq.

1. Bir dona o'rtacha kartoshkaning po'stini artib, sovuq suvga 5–6 soatga bo'ktirib qo'yiladi.
2. Toza suvda 20–30 daqiqa pishiriladi.

3. Yaxshilab bo'tqa holatigacha maydalab eziladi, elakdan o'tkaziladi.
4. Tayyor bo'lgan bo'tqaga 1/2 choy qoshiq o'simlik yog'i qo'shiladi.

Tuxum pishirish tartibi

7 oydan boshlab bolaning ratsioniga tuxum sarig'ini kiritish kerak.

1. Allergiyasi bor bolalarga bedana tuxumining sarig'i tavsiya etiladi. Haftada 2–3 marta beriladi.
2. Tuxumni yaxshilab yuvib, sovuq suvda 10–15 daqiqa pishiriladi.
3. Sarig'i ajratiladi, 1/6 qismidan boshlab sabzavot bo'tqasiga qo'shib yoki 1/2 choy qoshiq sog'ilgan ko'krak suti bilan yumshatib bolaga beriladi.



Go'shtli ovqatlarni pishirish tartibi

Go'shtli ovqatlarni kiritish talablari:

7 oydan boshlab bolaning kundalik menyusiga go'sht kiritilishi kerak. Sog'lom bolaga go'sht pyuresi 5 grammdan boshlab beriladi va asta-sekin 60–80 grammgacha ko'paytiriladi.

Go'shtni qanday tayyorlash mumkin? Buning uchun yangi (svejiy), yog'siz, paydan tozalangan qora go'sht qaynatiladi, pichoq bilan yaxshilab chopiladi, go'sht o'tkazgichdan (myasorubkadan) kamida ikki marta o'tkaziladi. Tayyor go'sht bo'tqasini sabzavot bo'tqasi bilan aralashtirish mumkin.

Vaqt va kuchni tejash uchun boshqa yo'l tanlanishi mumkin: xom go'shtdan qiyma (go'sht o'tkazgichdan ikki marta o'tkaziladi) qilib teftel (qiyamali tuguncha) tayyorlanadi va muzlatgichga qo'yiladi, kerak bo'lganda foydalaniladi. Shunindek, go'shtni sabzavot bilan pishirish mumkin, keyin esa birgalikda eziladi (masalan, blenderda, go'sht o'tkazgichda).

Bola uchun qaysi go'sht foydali

Bolaga birinchi marta qanday go'sht berilishi kerak? Birinchi qo'shimcha ovqat uchun kurka (indyuk) yoki quyon go'shtini tanlash yaxshidir. Ular kam yog'li go'shtlarga kiradi. Ushbu mahsulotlarga allergiya kamdan-kam uchraydi.

Mol go'shti. Mol go'shti bolada allergiya olib kelishi mumkinligini esdan chiqarmaslik kerak. Sigir sutiga allergiyasi bo'lgan bolalarga mol go'shti berish tavsiya etilmaydi.

Tovuq go'shti. Tovuq go'shti mol go'shtidan ham ko'proq allergiya chaqiradi. Shuning uchun qo'shimcha ovqatni tovuq go'shtidan boshlanmaydi. Uni kechroq kiritish kerak va haftada 1–2 marta beriladi. Tovuqning to'sh sohasidagi oq go'shti tavsiya etiladi.

Baliqning yumshoq qismi ko'pincha, allergiyaga olib keladi, shuning uchun uni ehtiyotkorlik bilan kiritish kerak.

Sho'rva/ Bulyon. Bolaning ratsioniga birinchi go'sht, undan keyin go'shtli sho'rvani kiritish tavsiya etiladi. Go'sht suvi ozuqa moddalariga boy bo'lmaganligi sababli, uni bir yoshgacha bo'lgan bolalarning

ovqatlanishiga kiritilmaydi.

Go'shtdan bo'tqa

Bo'tqani tayyorlash tartibi va tarkibi:

- go'sht – 100 g;
 - suv – 400 ml;
 - sariyog' – ½ choy qoshiq.
1. Toza, yangi (svejji), yog'siz, paydan tozalangan qora go'shtni yuvib, kichik bo'laklarga kesiladi.
 2. Kastryulkaga go'shtni suv bilan solib, yumshoq bo'lgunga qadar qopqoq ostida dimlab pishiriladi.
 3. Sovitilgan go'shtni go'sht maydalagichdan ikki marta chiqarib, elakdan ezib o'tkaziladi.
 4. Ozgina qaynagan suvi/sho'rvasi qo'shib qaynatiladi va sariyog' qo'shiladi.



Guruch bilan go'shtdan bo'tqa

Bo'tqani tayyorlash tartibi va tarkibi:

- go'sht – 100 g;
 - guruch – 40 g;
 - suv – 400 ml;
 - sariyog' – 1 osh qoshiq.
1. Go'sht va guruch alohida pishiriladi.
 2. Pishgan go'shtni va guruchni go'sht o'tkazgichdan ikki marta chiqariladi.
 3. Suv qo'shiladi, doimo aralashtirib 5 daqiqa qaynatiladi.
 4. Olovdan olib yog' qo'shiladi.

10 oylik bolaga teftel (qiy mali tuguncha) tayyorlash

Bo'tqani tayyorlash tartibi va tarkibi:

- go'sht (tovuqning oq go'shti) – 200 gramm;
 - guruch – 1 osh qoshiq;
 - sabzi – 1 (o'rtacha) dona;
 - piyoz – 1 (o'rtacha) dona;
 - suv.
1. Go'sht tozalab yuviladi.
 2. Farsh holatigacha maydalanadi.

3. Piyozi va sabzi tozalab qirg'ichdan o'tkaziladi, 1,5 l suv va sabzavotlarni kastyulkaga solib qaynatiladi.
4. Guruch oldindan pishirib olinadi va go'shtli qiyma (farsh) bilan aralashtiriladi hamda dumaloq shaklda qilib, qaynab turgan sabzavotli suvga solinadi.
5. Past olovda kamida 40 daqiqa pishiriladi.

Go'shtli kotletlar

Kotletni tayyorlash tartibi va tarkibi:

- go'sht – 100 g;
 - suv – 60 ml;
 - non – 20 g.
1. Yog' va paylaridan tozalangan qora go'sht yaxshilab yuviladi.
 2. Go'sht o'tkazgichdan o'tkaziladi.
 3. Suvda bo'ktirilgan nonga qo'shiladi.
 4. Yana go'sht o'tkazgichdan o'tkaziladi, ozgina tuz qo'shiladi.
 5. Yaxshilab aralashtirib, kotlet qilib kastyulkaga bir qator qilib joylashtiriladi, ustidan go'sht yoki sabzavot qaynatma sho'rvasidan qo'shib qopqoq ostida 30–40 daqiqa dimlanadi.

1 yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun bug'da pishgan kotlet

Kotletni tayyorlash tartibi va tarkibi:

- go'sht – 150 g;
 - sariyog' – 3 choy qoshiq;
 - non – 30 g;
 - un – 1 choy qoshiq;
 - piyoz – 1 dona;
 - sut – 150 ml;
 - tuz.
1. Paydan, yog'dan tozalangan yumshoq go'sht yuviladi.
 2. Sutda bo'ktirilgan non (siqib) bilan go'shtni ikki marta go'sht o'tkazgichdan o'tkaziladi.
 3. Qiymaga tuz, 2 osh qoshiq sovuq sut va 1 choy qoshiq yog' qo'shiladi.
 4. Qiymadan kotlet qilib qovuriladi.
 5. 10–15 daqiqa duxovkada dimlanadi.

Dukkaklilar

Dukkaklilar 1–1,5 yoshgacha tavsiya etilmaydi. Ularni haftada 1–2 marta berish mumkin. Dukkaklilar ko'pincha, oziq-ovqat allergiyasiga olib keladi va bolaning ovqat hazm qilish tizimi bunday «og'ir» mahsulotga tayyor bo'lmasligi mumkin.

Loviya yoki no'xatdan bo'tqa

Quyidagi tarkibiy qismlardan foydalaniladi:

1,5–2 yoshdan

Loviya yoki no'xat 100 gramm

500–600 ml suv

O'simlik yog'i 15 ml yoki sariyog'

Ta'miga ko'ra ko'katlar, sabzavotlar va tuz

Bo'tqani tayyorlash tartibi:

1-qadam. Loviya (yoki no'xat)ni tozalab, toza suvda yuvish kerak, suvda bir necha soat davomida bo'ktirish tavsiya etiladi.

2-qadam. Tayyorlangan loviyani sovuq suvga solinadi. Qaynagandan so'ng past olovda 15–20 daqiqa pishiriladi.

3-qadam. Suvni to'kib, boshqa toza sovuq suv solinadi, qaynagandan so'ng past olovda 2,5 soat davomida pishiriladi.

4-qadam. Yaxshi pishgan loviyani elakdan ezib o'tkazish kerak.

5-qadam. So'ngra loviyaga sariyog', tuz, ko'katlar yoki sabzavotlar qo'shiladi.

«A» vitamini yetishmovchiligi

Vitaminlar yetishmovchiligi bilan bog'liq bo'lgan bolalar kasalliklaridan «A» gipo va avitaminozlari nisbatan ko'proq kuzatiladi. «A» vitamini organizmning o'sishi va rivojlanishiga, teri va shilliq qavatlar epiteliysining, bezlarining, ko'rish a'zolarining yaxshi ishlashiga ta'sir ko'rsatadi. Vitamin «A» gemoglobin hosil qilishda ishtirok etadi va bolaning kasalliklar bilan kurashish kuchini oshiradi.

Sog'lom bolalarda ovqatlanish jarayoni to'g'ri tashkil etilgan bo'lsa, «A» vitaminiga bo'lgan ehtiyoji, odatda, to'liq qondiriladi. «A» vitamin/retinol yetishmovchiligi va provitamin karotinni oziq-ovqatlarda kamligi ularning ichakda so'rilishi hamda organizmda buzilishi tufayli yuzaga keladi.

«A» vitaminining organizmdagi funksiyasi:

- ko'rish davrini nazorat qilish orqali yaxshi ko'rish qobiliyatini ta'minlaydi (kunduzgi, tungi, rangli);
- epitelial to'qimaning butinligini ta'minlaydi;
- immunitetning gumoral halqasini nazorat qilish orqali organizmning immunologik reaktivligini oshiradi;
- gemoglobin hosil qilishda ishtirok etadi;
- skelet suyaklari o'sishini ta'minlaydi va quvvatlab turadi;
- ayollarning bola tug'ish funksiyasini boshqarib turadi.

«A» vitaminining so'rilishini sekinlashtiruvchi sabablar:

- homilador ayollarda «A» vitamini tanqisligining mavjudligi hamda ona organizmida ovqat bilan yetarli miqdorda vitamin tushmasligi tufayli ko'krak suti tarkibida uning miqdori kam bo'ladi. «A» vitamini tanqisligi bor ayollardan tug'ilgan bolalarda uning miqdori juda cheklangan bo'ladi;
- ko'krak sutidan erta ajratilishi;
- oziq-ovqatlarda yog'larning yo'qligi;
- oqsil-energetik yetishmovchiligi;
- ichak shilliq qavati funksiyasining buzilishi (ichketar, enterokolitlar);
- seliakiya (spru, glyuten kasalligi);
- me'da osti bezi kasalliklari;
- og'ir kechuvchi o'tkir yuqumli kasalliklar (sepsis, og'ir pnevmoniya, glomerulonefrit).

«A» vitamini gipo va avitaminozning asosiy sababchisi ularning oziq-ovqat mahsulotlarida kamligidir.

«A» vitamini gipo va avitaminoz belgilarining namoyon bo'lishi:

- ko'zlarda kuzatiladigan o'zgarishlar;
- qorong'ulik bo'lgan ko'rish moslashuvchanligining buzilishi, shapko'rluk;
- ko'z shilliq pardasi xira tortib, ko'z ochiqligida tez qurib qoladi;

- shox parda yumshoqlanib, unda tez tarqaluvchi infiltrat (oq dog') va yarachalar hosil bo'ladi;
- ko'rishni qiyinlashtiruvchi shox pardaning xiralashuvi.

Ko'zdan tashqari tipik bo'lmagan belgilar:

- dumba va oyoqlarning bo'g'im sohasidagi terining dag'allashuvi;
- teri yiringlashi; nafas, siydik ajratish va me'da-ichak tizimlarida esa yuqumli kasalliklarning tez-tez kuzatilishi;
- umumiy kamquvvatlik va behollik;
- o'sish va rivojlanishning kechikishi.

"A" vitamini tanqisligining eng ishonchli mezoni uning qon zardobidagi miqdori hisoblanadi. Me'yorda zardobdagi retinol miqdori 30 mg/dl (1,05 mmol/l).

«A» vitaminiga boy bo'lgan mahsulotlar

Hayvon mahsulotlari:

- baliq moyi;
- mol jigari;
- sariyog';
- tuxum sarig'i;
- baliq;
- pishloq;
- sut.

O'simlik mahsulotlari:

- yashil bargli sabzavotlar (kashnich, ukrop, selder va boshqalar);
- sabzi;
- o'rik;
- sariq va qovoq rangli meva-sabzavotlar;
- bulg'or qalampiri;
- pomidor va boshqalar;
- apelsin;
- mandarin;
- na'matak.

«A» vitamini yetishmovchiligining oldini olish

«A» vitamini avitaminozining oldini olishning asosiy yo'li yuqorida sanab o'tilgan «A» vitaminiga boy bo'lgan o'simlik va hayvon mahsulotlarini iste'mol qilishdir.

«A» vitamini yetishmovchiligining oldini olishdagi yana bir yo'l bu bolaga «A» vitaminining o'zini berishdir. UNISEF yordamida sog'liqni saqlash tizimida «A» vitaminini bolalarga va yangi tuqqan ayollarga berish yo'lga qo'yilgan.

“A” vitamini tanqisligining oldini olish uchun «Sog'lom bola haftasida» vitamin kapsulalari tarqatiladi.

O'zbekiston Respublikasining barcha hududlarida “A” vitamini holatini yaxshilash maqsadida 2003-yilda ishlab chiqilgan dastur bo'yicha 6 oydan 59 oygacha bo'lgan bolalarga saplementatsiya qilinaypti. Har yil 6 oy oralig'ida «Sog'lom bola haftasi» o'tkaziladi.

«A» vitamini yetishmovchiligining oldini olishda to'liq samaraga erishish uchun saplementatsiyaning (vitaminni berish) 2 turini o'tkazish maqsadga muvofiqdir: agar bola 1 yoshga kirgan bo'lsa – 100 000 XB, 1 yoshdan katta bo'lsa – 200 000 XB berish. 200 000 XB da “A” vitaminini olgan 1 yoshdan katta bolalarga 2-turda 4–6 oydan so'ng xuddi shu dozada vitamin beriladi.

“A” vitaminini olgan bolalar 30 kun mobaynida vitaminning qo'shimcha dozasini qabul qilmasliklari kerak.

Onalarga bola tug'ilgach 8 hafta mobaynida “A” vitamini faqat 1 marta beriladi (bolaning tug'uruqxonadagi 1-vaksinatsiyasi vaqtida berish maqsadga muvofiqdir). Bu eng xavfsiz hisoblanadi.

“A” vitaminining tanqisligini profilaktika qilish uchun uning sxemasi va dozalari

Aniq maqsadli guruh	Miqdori	Yuborish soni
6–11 oylik bolalar	100 000 XB	1 marta og'iz orqali, har 4–6 oyda
12–59 oylik bolalar	200 000 XB	1 marta, og'iz orqali har 4–6 oyda

“A” vitamini kapsulasining turlari va ularni qo'llash

Tarkibida 100 000 XB da “A” vitamini bo'lgan havo rangli kapsulalar. Tarkibida 200 000 XB da “A” vitamini bo'lgan qizil rangli kapsulalar.

Olti oydan bir yoshgacha bo'lgan bolalar.

(havo rangli) 1 kapsula 1 marotaba YOKI (qizil rangli) 1/2 kapsula 1 marotaba.

Har bir turda tarkibida 100 000 XB da “A” vitamini bo'lgan havo rangli kapsulalarni berish. Agar havo rangli kapsulalar yetarli miqdorda bo'lmasa, qizil rangli kapsulaning yarim dozasini berish mumkin.

“A” gipervitaminozi. Bu kasallik bolalarda “A” vitamin dozasi 300 000 XB dan ko'payganida yuzaga kelishi mumkin. Bunda bolalarda ko'ngil aynishi, qusish, uyquchanlik, bosh og'rish, jigar va taloq kattalashishi, chaqaloqlarda esa liqildog'ning kattalashish belgilari paydo bo'lishi mumkin.

Bir yoshdan oshgan bolalar (12 oydan 59 oygacha)

(qizil rangli) 1 kapsula 1 marotaba YOKI (havo rangli) 2 kapsula 1 marotaba.

Har bir turda tarkibida 200 000 XB da "A" vitamini bo'lgan qizil rangli kapsula beriladi. Agar qizil rangli kapsulalar yetarli miqdorda bo'lmasa, ikkita havo rangli kapsulani berish mumkin.

O'zbekiston Respublikasida 2012-yildan pilot hududlarda "A" vitamini saplementatsiyasi va gelmintlarga qarshi dori vositalarini birgalikda berish boshlangan.

Bolalarni nima uchun gelmintlardan davolash kerak?

- Gelmintlar "A" vitaminining tanqisligiga olib keladi. "A" vitamini tanqisligini boshidan kechiradigan bolalar organizmida, odatda, gelmintlar mavjud bo'ladi.
- Degelmintizatsiya esa anemiyani, ya'ni kamqonlikni kamaytiradi: anemiya esa o'z navbatida "A" vitaminining tanqisligi ortishi bilan bog'liq.
- Gelmintlar va "A" vitaminining tanqisligi o'sib borayotgan bolaning salomatligiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mamlakat tajribasi

Yaqin vaqtlargacha maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar degelmintizatsiyasiga yetarli e'tibor qaratilmagan, chunki ushbu yosh guruhiga mansub bolalar jiddiy darajada gelmintlar bilan zararlangan bo'lishi mumkin emas, deb hisoblab kelingan. Shunday bo'lsa-da, maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar og'ir gelmintlar tarqatuvchilari ekanligini isbotlovchi tobora ko'plab dalillar aniqlanmoqda va maktabda o'qishni boshlashdan avval davolangan bolalar bundan faqat foyda ko'rishlari e'tirof etilmoqda.

Gelmintlarga chalinmagan bolalar organizmida "A" vitamini yuqori darajada bo'lishi kuzatiladi. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, gelmintlar va organizmda "A" vitaminini miqdorining kamayishi o'rtasida klinik bog'lanish mavjud. Dumaloq qurtlar (toksokariaz) ichaklarga o'rnashib oladi va o'sish uchun "A" vitaminiga muhtoj bo'ladi. Bu jarayonda parazit qurt va bola o'rtasida o'ziga xos «musobaqa» yuzaga keladi va gelmintlar o'zlari o'rnashib olgan organizmga nisbatan "A" vitaminini so'rib olishda ilg'orroq bo'lib chiqishlari mumkin. Ovqat tarkibida "A" vitaminiga boy bo'lgan mahsulotlar yetishmaydigan bo'lsa, toksokariaz (dumaloq qurtlar keltirib chiqaradi) organizmdagi muvozanatni "A" vitamini tanqisligi tomonga og'dirishi mumkin.

Boshqacha qilib aytganda, gelmintlarni yuqtirgan bolalar "A" vitamini tanqisligiga chalingan bo'ladilar. Demak, gelmintlarga qarshi vositalarni va "A" vitamini preparatlarini birga, bir vaqtda tarqatish mantiqan juda to'g'ridir.

"A" vitamini preparatlari va gelmintlarga qarshi vositalarni bir vaqtning o'zida tarqatishning amaliy sabablari

Sog'liqni saqlash sohasining ushbu ikkita dasturlari orasida ham dasturiy logistika nuqtayi nazaridan, ham inson salomatligiga ta'sir ko'rsatishi nuqtayi nazaridan ma'lum o'xshashlik mavjudligi, ushbu ikkala tashabbusni bir vaqtning o'zida amalga oshirish maqsadga muvofiq ekanligidan darak bermoqda. Buning yaqqol ko'rinib turgan afzalliklaridan biri "A" vitaminini tarqatish dasturlari yordamida ko'plab bolalarni qamrab olish imkoniyati bilan izohlanadi: dunyo mamlakatlarida bu kabi dasturlar bilan har yili 167 milliondan ortiq bolalar qamrab olinadi. Ushbu tashabbuslar nafaqat degelmintizatsiya dasturlarini amalga oshirish, balki bunday foydali tadbirlarni kam xarajatlar bilan o'tkazish uchun noyob imkoniyat sifatida e'tirof etiladi. Quyida ikki dasturni bir vaqtda o'tkazish sabablari aytib o'tilgan.

- degelmintizatsiya uchun qo'llaniladigan dori vositalari shu qadar xavfsizki, tibbiyot mutaxassisi bo'lmagan odamlar ham masalan, qishloq tibbiy-sanitariya xodimlari yoki o'qituvchilar ularni tarqatishga osongina o'rgatilishi (o'qitilishi) mumkin. Ya'ni gelmintlarga qarshi vositalarni tarqatishga o'qitish juda oddiy va buni "A" vitaminini tarqatish dasturi doirasidagi o'quv mashg'ulotlariga qo'shish mumkin;
- "A" vitamini va gelmintlarga qarshi vositalarni tarqatish uchun mo'ljallangan maqsadli guruhdagilarning yoshi bir-biriga juda o'xshash;
- ikki dastur orasidagi asosiy farq maqsadli guruhlardagi bolalarning yoshiga bog'liq: "A" vitamini preparatlari bolaga 6 oylik bo'lgandan boshlab beriladi;
- gelmintlarga qarshi vositalar esa bolaga 2 yoshli bo'lgandan boshlab beriladi;
- gelmintlarga qarshi vositalardan foydalanishga o'rgatish (o'qitish) jarayoni juda oddiy va shu bois uni "A" vitaminini tarqatishga o'rgatish (o'qitish) jarayoniga osonlikcha integrallashtirish (qo'shish) mumkin;
- gelmintlarga qarshi vositalarning tarqatish dasturini "A" vitaminini tarqatish dasturiga qo'shish ushbu tarqatish dasturga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi – aslida bunday amaliyot qamrovni oshirishga olib keladi, chunki degelmintizatsiya bolalar va ularning ota-onalari orasida ommabop bo'lib qolgan;
- "A" vitamini bilan «to'ydirilgan» bolalarda yashab qolish imkoniyatlari ko'proq bo'ladi va ular og'ir kasalliklarga duchor bo'lmaydilar;
- gelmintlar bilan zararlanmagan bolalarning ovqatlanishi yaxshiroq, ular tezroq o'sib ulg'ayadilar va bilimlarni yaxshiroq o'zlashtiradilar.

Yod moddasi nima?

Yod – bu qalqonsimon bezning me'yoriy ishlashi uchun zarur bo'lgan kimyoviy elementdir. Odam organizmining yodga bo'lgan ehtiyoji juda kam, lekin u organizmda qisqa muddat saqlanib turadi, shuning uchun muntazam ravishda tarkibida yod bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilish lozim.

Yod moddasi yetishmovchiligining belgilari:

- qalqonsimon bezning kattalashuvi;
- kamquvvatlik va tez charchab qolish;
- homilador ayollarda: homilaning tushib qolishi, chala yoki o'lik tug'ilishi, chaqaloq vaznining kamligi;
- bolalarda: aqliy va jismoniy rivojlanishning orqada qolishi;
- qalqonsimon bezning kattalashgani payqab qolinsa (bo'yin oldingi sohasining pastki qismida) yoki tepada ko'rsatilgan biror-bir belgi kuzatilsa, homilador bo'lsa vrachga murojaat etishi kerak.

Qanday qilib organizmda yod tanqisligining oldini olish mumkin?

O'zbekistonda suv, tuproq va ozuqa moddalardagi yodning miqdori inson organizmidagi ehtiyojlarni qondirish uchun yetarli emasdir.

Tarkibida yod bo'lgan meva va sabzavotlarni (xurmo, yong'och) iste'mol qilish yod kamchiligini qoplashi uchun yetarli emas. Shuning uchun ham yodni ozuqa mahsulotlariga qo'shish lozim, buning uchun eng maqbuli uni tuzga qo'shishdir.

Muntazam ravishda yod iste'mol qilinishiga ishonch hosil qilish uchun ovqatga yodlangan tuzni ishlatish kerak.

Tuz tarkibidagi yodning miqdori kamayib ketmasligi uchun quyidagi qoidalarga amal qilinishi zarur:

- yodlangan tuzning ishlatilish muddati (yodlangandan so'ng) olti oydan oshmasligi kerak;
- tuzni quruq, qorong'i joyda, yopiq idishda saqlang.

Yod yetishmovchiligini shifokor tomonidan tavsiya etilgan, tarkibida yod bo'lgan dorilar bilan ham to'ldirish mumkin.

Esda tutish lozim!

Davolanish maqsadida dorixonalarda sotiladigan yodni iste'mol qilish, ayniqsa, bolalar uchun xavflidir.

Mashq

1. «A» vitaminining so'rilishini sekinlashtiruvchi 6 ta sabablarni sanab o'ting.

2. Oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida «A» vitaminining kamligi, «A» gipo va avitaminoz kasalligiga olib keladi (Ha yoki Yo'q).

3. «A» vitaminiga eng boy bo'lgan 3 ta hayvon mahsulotini ko'rsating.

4. «A» vitaminiga eng boy bo'lgan 3 ta o'simlik mahsulotini ko'rsating.

5. Bolalarni nima uchun gelmintlardan davolash kerak?

6. Yod moddasi yetishmovchiligining belgilarini sanab o'ting.

Emlash (vaksinatsiya)ning ahamiyati

Yuqumli kasalliklarning oldini olishda profilaktik emlashlar inson hayotida muhim hisoblanib, bolani boshqariluvchi yuqumli kasalliklarga qarshi (tuberkulyoz, virusli gepatit B, difteriya, ko'kyo'tal, gemofil infeksiyasi, qizamiq, qizilcha, epidemik parotit, pnevmokokk, rotavirus va odam papilloma virusi) chidamliligini oshiradi. Emlash kalendari rejasiga ko'ra profilaktik emlashlarning eng ko'p qismi bola hayotining birinchi 2 yilligida o'tkaziladi, ya'ni bolalar 1 yoshgacha vaksinatsiya, 2 va 16 yoshgacha revaksinatsiya – qayta emlash oladilar.

O'zbekiston Respublikasi SSV tomonidan sanitariya qoida va me'yorlari №0239-07 da tasdiqlangan profilaktik emlash kalendariga asosan o'tkazilgan emlashlarda bola organizmida kasallikka qarshi chidamlilikning eng yuqori darajasiga erishish uchun ma'lum tartib va muddatlarga rioya qilish talab etiladi hamda uni bajarish shartdir. Shu bois tartib va muddatlarga rioya qilingan holda har bir DPM da tuman, shahar, viloyat hamda respublika bo'yicha emlashning yillik rejasini ishlab chiqiladi va DPMLarning rahbarlari (pediatr, UASH, immunolog va bosh vrach) tomonidan tasdiqlanadi.



Davlat sanitariya bosh vrachi tasdiqlagan sanitariya qoida va me'yorlarida profilaktik emlash kalendari doirasidagi immunizatsiyada qo'llash bo'yicha qoidalar hamda emlash uchun ishlatiladigan har bir vaksinaga SSV tomonidan berilgan sertifikat hamda yo'riqnomaga muvofiq o'rnatilgan tartibda mahalliy va O'zbekiston Respublikasida ro'yxatdan o'tgan, shuningdek, qo'llash ruxsat (sertifikat) berilgan, chet elda ishlab chiqarilgan va UNISEF tashkiloti tomonidan markazlashgan holda olib kelingan vaksinalar bilan olib boriladi. Emlash kalendari qo'llash uchun qulay bo'lgan kombinatsiyalangan va bolalar sog'lig'i uchun jiddiy xavf tug'diruvchi infeksiyalarga qarshi ishlab chiqilgan yangi vaksinalar bilan doimiy ravishda to'ldirib boriladi. Bular quyidagilar: qizamiq, tepki, qizilchaga qarshi uch valentli tirik vakcina (KPK); AKDS+GB+XIB-ko'kyo'tal, difteriya, qoqshol (AKDS), gepatit (GB) va B tipidagi gemofilis inflyuensiya (XIB) rotavirusli pnevmokokk inaktivlashtirilgan polimiyelit va VPCH infeksiyaga qarshi.

Muassasaning ixtisoslashtirilganidan qat'i nazar, barcha tibbiyot xodimlari immunizatsiya o'tkazilishi kerak bo'lgan 1 yoshgacha bolalarni vaksinatsiya, 2 dan 16 yoshgacha bo'lgan bolalarni qayta emlash bilan 95–100% gacha qamrab olishga erishish uchun mas'ul hisoblanadilar. Ular aholi o'rtasida immunizatsiyasi o'tkazilishi shart va sog'lom bolalar emlanishlari kerakligini bilishlari zarur.

Emlash kalendariga muvofiq bola (fuqaro) ning yoshi immunizatsiya muddati kelganda va noxush epidemiologik vaziyatda ishlab chiqilgan hamda belgilangan aholiga yoshiga nisbatan immunizatsiya o'tkaziladi.

Profilaktik va epidemiyaga qarshi emlashni tashkillashtirish hamda o'tkazishda DPMLarning bosh vrachlari, UASH, pediatr, immunolog, emlash va patronaj hamshirasining roli muhimdir.

Profilaktik emlashni tashkillashtirish va olib borishda patronaj hamshirasining majburiyatlari:

Patronaj hamshirasi:

- emlash o'tkazilishi kerak bo'lgan aholi hisobini olib boradi (yiliga 2 marta – bahor va kuzda aholini ro'yxatga oladi, ro'yxatdan chiqarilgan, o'lgan, ketgan, kelganlar va yangi tug'ilgan chaqaloqlarni hisobga oladi);
- har oyda ma'lumotlarni shakl 063/u, 064/u bilan solishtiradi;
- har oyda kalendar bo'yicha profilaktik emlash bilan qamrab olish va o'z vaqtida rejalashtirish uchun yangi tug'ilgan chaqaloqlarni hisobga oladi va patronajni o'tkazadi;
- hamshira umumiy amaliyot shifokori bilan joriy yilda va joriy oyda emlanishi kerak bo'lgan bolalar ro'yxatini tuzadi;
- joriy oyda emlash o'tkazish uchun UASH bilan aniqlik kiritadi;
- oylik rejaga muvofiq bolalarning ota-onalari bilan suhbat o'tkazadi va emlashga taklif qiladi;
- ro'y berishi mumkin bo'lgan reaksiyalar va asoratlarni aniqlash maqsadida emlangandan so'ng 3, 5 va 7-kunlari xonadonga tashrif buyuradi;
- tibbiy cheklovlari bo'lgan, dispanser kuzatuvidagi bolalarni shifokor qabuliga chaqiradi;
- patronaj hamshirasi shifokorga joriy oyda har bir bolaga emlash o'tkazilmaganligining sababi, maktabgacha ta'lim muassasasiga ketgani va kelgani haqida xabar beradi;
- har oyda hamshira hududidagi bolalarning boshqa hududdagi maktabgacha ta'lim muassasasi va maktablarga qatnashi haqida aniqlik kiritadi hamda shifokorga xabar beradi;
- jadvalga muvofiq har oyda emlash hamshirasi UASH shifokorlari bilan o'tkazilgan emlash haqida hisobotni DPMning bosh shifokoriga tasdiqlatib, muhokama o'tkazadi, tuman, shahar va viloyat SEMlariga to'ldirilgan 6-sonli shaklni topshiradi.

Bola organizmini turli xil yuqumli kasalliklardan himoya qilish uchun bir necha marta emlash o'tkazilishi lozim, chunki bolada birinchi emlashdan keyin hamma vaqt ham barqaror immunitet paydo bo'lavermaydi. *Ba'zi holatlarda, ma'lum sabablarga ko'ra bir guruh bolalar emlatishdan chetda qolib ketadilar, bunga yo'l qo'ymaslik uchun har bir ota-ona bolalarini nimaga qarshi, qachon va necha marta emlash kerakligini yaxshi bilishlari zarur.* Ota-onalarga tibbiyot muassasasida barcha tibbiyot xodimlari, shu bilan birga UASH, patronaj hamshirasi va SEM mutaxassislarining xonadonlarga borganida ota-onalarga emlashning muhimligi, uning samarasi va emlashdan so'ng yuz berishi mumkin bo'lgan nojo'ya ta'sirlari haqida tushuntirib berishlari lozim.



Emlash nima sababdan muhimligini anglash uchun ota-onalarga asosiy tavsiyalar

1. Bolalarni emlash ularni bir nechta boshqariluvchi yuqumli kasalliklardan saqlab qoladi. Emlanmagan bolalar o'rtasida barcha boshqariluvchi kasalliklar – qizamiq, poliomyelit, qizilcha kabilardan nogironlik va o'lim yuz berish xavfi juda yuqori bo'ladi.
2. Bolaning salomatligida o'zgarish mavjud bo'lsa, shifokor maslahati va emlash komissiyasi bilan imkon qadar emlashni orqaga surmaslik. Yillik taqvimga asosan belgilangan emlashning to'liq rejasi bola 2 yoshga to'lgunga qadar to'la-to'kis tugallanishi kerak.
3. Emlashlar ketma-ketligi yillik taqvim (emlash kalendari) ga to'liq rioya qilgan holda o'tkazilishi lozim. Emlash kalendariga asosan chala, nihoyasiga yetkazilmagan yoki takroran emlatilmagan bolalarning yuqumli kasalliklardan himoya qilinishini kafolatlab bo'lmaydi.
4. Emlash orqali bolalarning yillar davomida o'lim ko'rsatkichini ko'paytirgan, yuqumli bo'lgan sil, bo'g'ma, ko'kyo'tal, qoqshol, qizamiq, gepatit va shol kabi xavfli kasalliklardan himoya qilish imkoniyati yaratiladi. Emlash – bola tanasiga in'yeksiya qilish orqali yoki 0,5 ml tomchi holida bolaning og'ziga tomizish bilan amalga oshiriladi.

Ota-onalar bola hayotining 1, 2 va 16 yoshiga qadar quyidagi kasalliklarga qarshi vaksinatsiya va qayta emlanishi zarurligini unutmasliklari kerak:

- shol – poliomyelit
- qizamiq
- qizilcha
- virusli diareya – rotavirus
- pnevmokokkli zotiljam
- tepki – epidemik parotit
- sil – tuberkulyoz
- bo'g'ma – difteriya
- ko'kyo'tal
- qoqshol – stolbnyak
- gepatit B
- B turdagi gemofilis inflyuyens kasalligi – bakterial meningit
- VPCH – odam papilloma virusi

Profilaktik emlashlar jadvali*

Bolaning yoshi	Qaysi kasallikka qarshi emlanadi
1 oylik	OPV-1
1-3 oylarda	OPV-1
2 oylik	OPV-1 Penta-1 (AKDS-1, VGB-2, XIB-1) Rota-1, PNEVMO-1
3 oylik	OPV-2 Penta-2 (AKDS-2, VGB-3 XIB-2) Rota-2, PNEVMO-2
4 oylik	OPV-3 Penta-3 (AKDS-3, VGB-4, XIB-3) IPV, Rota-3
12 oylik	KPK-1, PNEVMO-3
16 oyda	AKDS-4, OPV-4
6 yoshda	KPK-2
7 yoshda	ADSM-5, OPV-5
9 yosh	VPCH*
16 yoshda	ADSM-6

*Emlash jadvali o'zgarishi mumkin

Emlash kalendariga ko'ra bolalarni emlash tartibi

Mazkur emlash jadvali sanitar qoida va me'yorlar №0239-07 (SANPIN) bilan tasdiqlangan. Yillar davomida emlash kalendariga yangi vaksinalar tatbiq etiladi va takomillashtirib boriladi, bola hayotining ilk yili ota-onaning ko'ziga bola qanchalik kichik ko'rinmasin uning organizmining qabul qiluvchanligi va yuqumli kasalliklardan himoya qilishi shunchalik qiyindir. Shu bois bola hayotining birinchi yili emlashlarni to'liq olib borish kerakligi talab qilinadi. Ayni shu vaqtning o'zida katta tadqiqotlar o'tkazilgan va ularning xulosalariga ko'ra bola hayotining birinchi davrlarida emlash uchun yuboriladigan vaksinalarga nisbatan immunitet yaxshi ishlab chiqilishi (albatta, o'z vaqtida olingan vaksinaga) va bola organizmining qabul qilishida nojo'ya ta'sir va asoratlarning kam uchrashi kuzatilgan.

Emlash jadvaliga asosan har bir emlash vaktsinasining tahlili:

- chaqaloq tug'ilgan zahoti 24 soat mobaynida B gepatitiga (VGV-1) qarshi (Hbs tashuvchi onalardan tug'ilgan bolalarga 3 soat davomida) emlanadi;
- tug'ilgandan so'ng hayotining 2–5-kunida chaqaloq silga (BSI-1) qarshi emlanadi;
- bola hayotining 2 oyligida ota-onalar uni bo'g'ma (difteriya), ko'kyo'tal va qoqsholga qarshi birinchi marta emlanishini tushungan holda unga g'amxo'rlik qilishlari kerak, bu vaktsinaning nomi AKDS deb ataladi (kasalliklarning ruscha nomlarining bosh harflari). Shu bilan birga B gepatitiga qarshi ikkinchi emlash (VGB-2) ham o'tkaziladi va B turdagi gemoflyus inflyuensiga qarshi (XIB-1) vaktsinasi ham qilinadi. Keltirilgan kasalliklarga qarshi vaktsinalarning barchasi qo'shib, bir martalik igna sanchish yo'li bilan emlanadi va bugungi kunda bu vaktsina – «Pentavalent» degan nomni olgan;
 - shuningdek, bu davrda bolaga sholga qarshi qilinadigan emlash vaktsinasining bitta dozasi (OPV-1) uning og'ziga tomizish yo'li bilan amalga oshiriladi;
 - 2014-yildan buyon o'ta yuqumli va davosi qiyin bo'lgan virusli diareyaga qarshi emlash kiritildi va u bola hayotining 2-(Roto-1), 3-(Roto-2) va 4-(Roto-3) oyliklarida 0,5 ml og'izga tomizish bilan amalga oshiriladi;
 - yangilangan emlash kalendariga asosan bola hayotining 2-(Pnevmo-1) va 3-(Pnevmo-2) oyida pnevmokokk infeksiyasi chaqirgan zotiljam kasalligiga qarshi emlash qo'shilgan va bolalarga u bir martalik igna sanchish yo'li bilan 0,5 ml yuboriladi;
- bola 3 oyga to'lganida ota-onalar bolani yuqorida keltirgan (Roto va Pnevmo) vaktsinalar bilan birga Pentavalent-2 turini (u o'zida AKDS-2, XIB-2, V gepatitga qarshi VGB-3ni saqlaydi) va sholga qarshi emlash (OPV-2) ni hamda bola 4 oylik bo'lganda sholga qarshi emlash (OPV-3) ni o'tkazadilar;
 - Pentavalent-3 (u o'zida AKDS-3, XIB-3, B gepatitga qarshi VGB-4ni saqlaydi) turini va sholga qarshi inaktivlashgan in'yeksion 3 tipli vaktsina (IPV) ga emlashlarni o'tkazish haqida ota-onalar g'amxo'rlik qilishlari talab etiladi. Albatta, aynan shu 2, 3 va 4-oylarda ota-onalar uchun bolasi ko'p vaktsina qilinayotgandek tuyulishi mumkin, shuning uchun ham patronaj hamshirasi va barcha tibbiyot xodimlari emlash o'tkazilish qanchalik erta bo'lsa, bolaning himoyasi yaxshi ta'minlanishini hamda uning xavfli kasalliklarga qarshi immunitetining kuchayib borishini ularga doimo tushuntirishlari lozim bo'ladi;
- qizamiq o'ta yuqumli (yuqish darajasi juda yuqori) bo'lgan bolalar kasalliklaridan biridir. Bola hayotining dastlabki bir necha oylari davomida yangi tug'ilgan chaqaloq qizamiqqa qarshi tabiiy (onadan o'tgan) immunitetga ega bo'ladi, bu immunitet onaning ko'krak suti bilan boqiladigan bolalarida yaxshiroq saqlanib turadi. Bola 1 yoshga yaqinlashganda onaning ko'krak suti bilan ta'minlanadigan qizamiqqa qarshi immuniteti sustlashishi va kamayib borishi bois taxminan bir yil o'tgach bu tabiiy immunitet o'z kuchini yo'qotadi. Shu davrdan boshlab bolada qizamiq bilan kasallanib



qolish xavfi kuchayib boradi va unga, albatta, kasallikka qarshi emlash vaktsinasi yuborilishi zarur bo'ladi. Shuning uchun ham qizamiqqa qarshi emlatishni o'z vaqtida bajarish juda muhimdir;

- bola 1 yoshga to'lganida qizamiqqa qarshi emlash bilan birga pnevmokokk infeksiyasi chaqirgan zotiljamga qarshi emlash ham o'tkaziladi, bu davrda bola tez-tez shamollash o'tkazgani uchun bu shamollashlar pnevmokokk infeksiyasi chaqiradigan (zotiljam) o'pka kasalligiga o'tib ketishining oldini olishni ta'minlab beradi;
- bola hayotining keyingi oy va yillarida (16 oylikda, 6 yoshda, 7 yoshda, 9 yoshlarda va 16 yoshida) shu tariqa emlash jadvaliga asosan ota-onalar bolani o'z vaqtida to'liq emlatishlari talab etiladi. Bu yo'l bola organizmi yuqumli kasalliklarga nisbatan himoyalanganligiga ishonch hosil qilish imkonini beradi;
- agar biror-bir sababga ko'ra bola hayotining birinchi yilida emlatishning to'liq kursini ololmagan bo'lsa, shifokor bilan maslahatlashib, uni imkon boricha tez amalga oshirish kerak. Albatta, qizamiqqa qarshi emlashdan boshlash lozim.

Ota-onalar va patronaj hamshiralari emlash jadvaliga qat'iy rioya qilishlari lozim, chala olingan yoki tartibsiz emlatish bolani yuqumli kasalliklardan saqlashga garov bo'la olmaydi. Ular nafaqat o'zlari uchun, balki atrofdagilar uchun ham xavf tug'dirishadi.

Bolalarga emlash o'tkazilganidan so'ng patronaj hamshiralari 3 kun davomida emlashdan keyin uchrashi mumkin bo'lgan nojo'ya ta'sirlar haqida ma'lumot olish uchun emlangan bolalar xonadonlariga tashrif buyuradilar. Tashriflarida emlangan bolaning holati va kuzatilishi mumkin bo'lgan nojo'ya ta'sirlari haqida ota-onalar yoki bolaning parvarishlovchisiga to'liq ma'lumot berishlari lozim.

Emlashdan so'ng yuzaga keladigan nojo'ya ta'sirlar

Emlashdan so'ng yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ushbu holatlar mavjud va ular har doim ham emlash bilan bog'liq bo'lmaydi. Yuz berishi mumkin bo'lgan ushbu belgilarga har qanday noxush yoki kutilmagan, umumiy yoki mahalliy o'zgarishlar kirishi mumkin. Ushbu vaziyatlarda zudlik bilan shifokorga va mahalliy sanitar epidemiologik markazlari rahbarlariga, epidemiolog va immunologlarga xabar berish lozim. Milliy emlash dasturiga kiritilgan barcha vaktsinalar to'g'ri ishlatilganda sanitariya qoida va me'yorlari talablariga rioya qilinganda xavfsiz va samaralidir, lekin hech qaysi vaktsina xavfdan holi emas va emlashdan so'ng nojo'ya ta'sirlari yuzaga kelishi mumkin **(bularni, albatta, bilish shart)**.

Emlashda foydalaniladigan vaktsinaning tarkibi va sifatiga bog'liq bo'lgan nojo'ya ta'sirlar ikki turda bo'ladi – yengil va og'ir nojo'ya ta'sirlar. Umuman nojo'ya ta'sirlar 10 000 000 taga bitta to'g'ri kelishi mumkin, unda ham bola nosog'lom holatda emlangan bo'lsa, tibbiyotda bunday holatlar tasodifan yuz bergan hodisa deb baholanadi.

Yengil nojo'ya ta'sirlar – odatda, in'yeksiyadan keyin bir necha soat ichida yuzaga keladi, tez ortga qaytadi va xavfli hisoblanmaydi. Ular mahalliy va umumiy bo'lishi mumkin. Mahalliy reaksiyalarga in'yeksiya sohasidagi og'riq, shish yoki qizarish kiradi, umumiy reaksiyalarga tana haroratining ko'tarilishi, holsizlik, mushaklardagi og'riq, bosh og'rig'i va ishtahaning pasayishi kiradi.



Tez-tez uchraydigan yengil nojo'ya reaksiyalar

Vaksina	Mahalliy reaksiya (og'riq, shish, qizarish)	Isitma (38°C dan yuqori harorat)	Jizzakilik, xolsizlik va nospetsifik belgilar
BSJ	Tez-tez	-	-
Hib-vaksina	5–15%	2–10%	-
gepatit B ga qarshi vaksina	Kattalarda 15% gacha Bolalarda 5% gacha	1–6%	-
Qizamiq/KPK	10% gacha	5–15%	5% gacha (toshma)
Oral polimiyelit vaksinasi (OPV)	-	1% dan kam	1% dan kam ^a
Qoqsho/ADS/ADS-M	10% gacha ^b	10% gacha	25% gacha
Ko'kyo'tal (hujayraviy komponentli AKDS) ^c	50% gacha	50% gacha	60% gacha

a/Diareya, bosh og'rig'i va/yoki mushak og'rig'i.

b/Mahalliy reaksiyalar chastotasi katta ehtimollikda buster (ikki dozalar (50–85% gacha) yuborilganda yuzaga keladi.

c/Hujayraviy ko'kyo'tal komponentli. Hujayraviy ko'kyo'tal komponentli vaksinada reaksiyalar chastotasi kamroq.

Og'ir nojo'yata'sirlar – odatda, uzoq davom etuvchi muammolarga, balki vaqtincha mehnat layoqatsizligiga olib kelishi mumkin, ular vaksinaning biror-bir tarkibiy qismiga nisbatan yuzaga kelgan tutqanoq yoki allergik reaksiyalarni o'z ichiga oladi.



An'anaviy vaktsinalarga nisbatan og'ir reaksiyalarning uchrash tezligi va muddatlari

Vaksina	Reaksiya	Rivojlanishgacha bo'lgan muddat	Uchrash tezligi/ vaksinaning dozasi, yuborilgan miqdori
BSJ	o'lim holati bilan yakunlanuvchi BSJ infeksiyasi	1–12 oy	0,19–1,56/1 000 000
Peroral polimiyelit (shol) vaktsinasi	Vaksina bilan bog'liq falajli polimiyelit	4–30 kun	2–4/1 000 000
AKDS	3 soatdan ortiq davomli yig'i va talvasalar	0–24 soat	1/100
	Gipotonik giporeaktiv epizodlar	0–24 soat	1–2/1000
Qizamiq	Febril talvasalar	6–12 kun	1/3000
	Trombotsitopeniya	15–35 kun	1/30 000
	Anafilaksiya (kuchli allergik reaksiya)	1 kun	1/100 000

Bunday nojo'ya ta'sirlarning kelib chiqishiga bir nechta sabablar bo'lishi mumkin:

- vakcina ishlab chiqaruvchidan emlash o'tkaziladigan joyga yetib kelguniga qadar ta'minlanishi lozim bo'lgan sovuqlik haroratining ta'minlanishida (noto'g'ri tashish, saqlanish) ba'zi uzilishlar;
- emlash jarayonida vaksinani ko'rsatmaga ko'ra amalga oshirishda kuzatiladigan xatoliklar (yetarli darajada aralashmaslik yoki to'liq eritmaslik);
- vaksinani bolaning tanasiga yuborishda xatoliklar (nosteril igna sanchish muolajasi, noto'g'ri joyga vaksinani yuborish);
- vaksinaning tarkibidagi biror aralashma (antibiotik yoki oqsil kabilar) bola organizmining qabul qilmasligi kabi holatlar.

Ko'p hollarda bolalarning xonadoniga patronaj hamshiralari borganlarida ota-onalar juda band bo'lishi yoki bolalarga buvi-buvalari yoki enaga (boquvchisi qaramog'ida) bo'lishi mumkin, bunday holatlarda bolani emlashning ahamiyatini tushuntirish imkoniyati cheklanadi, ota-onalar uyda bo'ladigan vaqtni belgilab xonadonlarga borish tavsiya etiladi. Xonadonga tashrif vaqtida patronaj hamshirasiga suhbat o'tkazish jarayonida ona diqqat bilan eshitmagandek yoki ona uning aytganlarini to'liq tushunmagandek tuyulganida quyida keltirilgan «ESLATMA»lardan foydalanish tavsiya etiladi.

Eslatma – bu patronaj hamshiraning ma'lumot to'plash va uni ishlatishiga qaratilgan, ish joyida foydalanadigan varaqadir. Uni patronaj hamshirasi oldindan tayyorlab qo'yishi mumkin, ba'zi tezkor holatlarda ota-onalarga to'liq ma'lumot bera olmaganda ham juda yordam beradi va patronaj hamshirasining ish faoliyatini osonlashtiradi.

Eslatma misoli:

Emlash kalendaridagi vaktsinalar to'g'risida ma'lumot

Vaksina	AKDS-XiB/AD/ADS-M/ Gep B/XiB	KPK
In'yeksiya joyi	12 oylikkacha sonning yuqori old-tashqi sohasi, 12 oydan kattalarga deltasimon mushak	Deltasimon mushak (kurakning tashqi qirradi va deltasimon turtki o'rtasida)
In'yeksiya usuli	Mushak orasiga	Teri ostiga
Dozasi	0,5 ml gepatit B 14 yoshdan katta bolalarga 1 ml	0.5 ml
Tarkibi	Suyuq/vaksina+erituvchi	Vaksina+erituvchi
Tashqi ko'rinishi	Oq suyuqlik, silkitilgandan so'ng presipitatsiya yo'qoladi	Shaffof, sariqroq suyuqlik

Agar emlatilgan bolada tana harorati ko'tarilsa, terisida qizarish yoki toshmalar paydo bo'lsa, bezovtalik, darmonsizlik kuzatilsa, darhol shifokorga murojaat qilish zarurligini ota-onasiga tushuntirish kerak.

Patronaj hamshirasi epidemiologik holat joylarini doimiy ravishda baholab turishi lozim.

Mashq

1. 1 yoshgacha bo'lgan bola qanday emlashlarni olishi kerak?

2. Emlashdan so'ng kuzatiladigan qanday holatlarda zudlik bilan tibbiy xodimga murojaat etish lozim (simptomlarni yozing)?

Kamqonlik

Kamqonlik organizmda temir moddasi yetishmaganda yoki u yo'qotilganida vujudga keladigan qon kasalligidir. Temir moddasi qondagi gemoglobin tarkibida mavjud bo'lib, butun tanani havo (kislород) bilan ta'minlaydi va insonga kuch-quvvat hissini beradi. Qonda temir moddasi yetarli bo'lmaganda gemoglobin darajasi tushib ketadi va odam kamqonlikka duchor bo'ladi.



Kamqonlik qondagi gemoglobin darajasini o'lchash yordamida aniqlanishi mumkin bo'lgan yashirin kasallikdir. Lekin quyidagi belgilar kuzatilsa, patronaj hamshirasiga murojaat qilish kerakligini otionalarga o'rgatish kerak:

- terining, ayniqsa, qo'l kaftlarining rangparligi yoki oqishligi;
- quvvatsizlik;
- injiqlik;
- ishtaha pastligi;
- sochlarning to'kilishi va rangining xiralashishi;
- tirnoqlarning sinuvchanligi va qiyshiq o'sishi;
- hansirash;
- kesak, bo'r, gilvata, xom go'sht, xamir va shunga o'xshash mahsulotlarga o'chlik;
- yoqimsiz hidlarni (kerosin, benzin, bo'yoq) yoqtirish.

Kamqonlik borligini bolaning kafti oqarganligini ko'rish orqali bilish mumkin. Kamqonlikni aniqlash uchun:

- biroz yon tomondan ushlab bolaning kafti ochiladi;
- bolaning barmoqlarini orqaga bukmaslik, chunki qon kelmasligi sababli kafti oqarishi mumkin;
- bolaning kafti rangini patronaj hamshira o'zining va atrofdagi boshqa bolalarning kafti bilan solishtirishi kerak;
- agar bolaning kaft terisi oqarganroq bo'lsa, demak, bolaning kaftlari o'rtacha oqargan yoki oq rangli bo'lsa, uning kaftlari yaqqol oqargan deyiladi. Ushbu belgilar kamqonlik borligiga gumon qilishga asos bo'ladi. Ushbu holatda bolani tibbiy muassasaga qon tahlilini o'tkazish uchun yuborish kerak.

Kamqonlik kamdan-kam hollarda o'limga olib keladi, lekin kamqonlik bilan kasallangan bolalarda, odatda, quyidagi alomatlardan bittasi yoki bir nechtasi kuzatiladi:

- quvvatsizlik, tez charchash, holsizlik, oqishga nisbatan layoqatsizlik;
- ich ketar, shamollash, sil kasalligi kabi yuqumli kasalliklarga moyillikning yuqori bo'lishi.

- bunday bolalar sog'lom odamlarga nisbatan uzoqroq vaqt davolanadilar;
- kichik yoshdagi bolalar (ayniqsa, hayotining dastlabki ikki yili) da uzoq vaqtgacha temir moddasi yetishmasa, kelgusida aqliy rivojlanishdan orqada qolishlari va maktabda darslarni yaxshi o'zlashtira olmasliklari mumkin.

Bunday holatlarda ular rivojlanishdan orqada qolib, aqliy qobiliyatlarini hech qachon, hatto kamqonlik davolangandan so'ng ham tiklay olmaydilar.

Kamqonlikning sabablari ichida eng asosiysi iste'mol qilinadigan oziq-ovqatlarda temir moddasining yetishmasligidir.

Shuning uchun ko'pchilik odamlar temir moddasiga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilish tufayli kamqonlikning oldini olishlari mumkin.

Bunday oziq-ovqatlarning narxi qimmat emas. Sarf-xarajatlarni tejash orqali har bir oila ularni sotib olish imkoniyatiga ega.

Kamqonlikning oldini olish va davolash – bu bolani to'g'ri ovqatlantirish ekanligini ota-onalarga tushuntirish muhim masaladir. Bundan keyingi matnda aholi bilan ish olib borganda foydalanish uchun ovqatlanish bo'yicha maslahatlar keltirilgan.

Kamqonlikning oldini olish uchun temir moddasiga boy bo'lgan quyidagi oziq-ovqatlarni iste'mol qilish kerak, bular:

- go'sht va baliq;
- dukkakkililar (loviya, no'xat, mosh);
- meva-sabzavot va ko'katlar (yangi uzilgan, quritilgan yoki konservalangan holda);
- fortifikatlangan (temir moddasi bilan boyitilgan) undan tayyorlangan oziq-ovqatlar.

Kamqonlikning oldini olish nafaqat temir moddasiga boy ovqatlarni iste'mol qilishni, balki ularni bir-biri bilan muvofiq ravishda aralash holda yeyishni ham o'z ichiga oladi. Go'sht va baliq tarkibida temir moddasining oshqozon tomonidan oson o'zlashtiriladigan turi mavjud. Lekin dukkakkililar (loviya, no'xat, mosh), yormalar, non, makaron mahsulotlari, sut mahsulotlari, tuxum hamda ba'zi sabzavot, meva va ko'katlar tarkibida temir moddasining boshqa turi mavjud bo'lib, u oshqozonda qiyinroq so'riladi.

Shuning uchun bunday oziq-ovqatlarni temir moddasining oshqozonda so'rilishini osonlashtirish maqsadida «C» vitaminiga boy bo'lgan boshqa mahsulotlar bilan aralashtirib iste'mol qilish lozim.

- Agar go'sht yoki baliq bo'lmasa, dukkakkililar bilan sabzavot, meva va ko'katlarni iste'mol qilish kerak.
- Agar sabzavot va mevalar bo'lmasa, go'sht yoki baliqni dukkakkililar bilan qabul qilish lozim.

Shunday qilib, kamida ikki turdagi oziq-ovqatlarni iste'mol qilish va ularning biri dukkakkililar (loviya, no'xat, mosh) bo'lishi zarur.

Ushbu ovqatlarni faqatgina kamqonlik bilan kasal bo'lgandagina yeyish kifoya qilmaydi, bu ovqatlarni har kuni muntazam ravishda yemaslik kamqonlik xavfini tug'diradi.

- Odamlar, ayniqsa, homilador va ko'krak suti bilan boqadigan ayollar, yosh bolalar hamda o'smirlar har kuni kamida 70–80 gramm go'sht yoki 100 gramm baliq iste'mol qilishlari kerak. Ba'zida oilalarda go'sht ham, baliq ham bo'lmaydi, bunday hollarda iloji boricha ko'proq dukkalkilar (no'xat, loviya, mosh) va guruch, shuningdek, ular bilan birgalikda sabzavot, meva, ko'kat, qatiq iste'mol qilish lozim.
- Meva va sabzavotlarni qishda hamda erta bahorda topish qiyin. Shuning uchun, bu fasllarda tanovul qilish uchun meva va sabzavotlardan ko'proq konserva qilish yoki quritib qo'yish kerak. Konserva qilinganda shakar, tuz va o'simlik yog'larini cheklangan miqdorda ishlatish lozim.
- Oziq-ovqatlarni yuqori haroratda pishirish, qaynatish yoki qovurish, ularning tarkibidagi «C» vitaminining miqdorini kamayishiga olib keladi, shuning uchun iloji bo'lsa, pishirilgan sabzavotlarni emas yangi uzilgan sabzavotlarni xomligicha iste'mol qilinadi (qaynatib sovitilgan suvda yuvilgandan keyin). Go'sht va baliqni esa obdon pishirish (qovurish), lekin me'yoridan oshirib yubormaslik lozim.
- Temir moddasining o'zlashtirilishini osonlashtirish uchun asosiy ovqatlarni «C» vitaminiga boy bo'lgan sabzavot va ko'katlar, masalan, kashnich, arpabodiyon, yalpiz bilan iste'mol qilinadi. Mevalarni faqatgina tamaddi sifatida ovqatlanishlar orasida emas, balki asosiy ovqatdan so'ng ham iste'mol qilish kerak.
- Ovqatlarga ayron, qatiq, suzma qo'shib iste'mol qilinadi. Sut mahsulotlari, non, dukkalkilar, makaron mahsulotlari va yormalar temir moddasining o'zlashtirilishini osonlashtiradi.

Bolaga choy berish mumkin emasligini tushuntirish kerak!

Choy ovqat vaqtida yoki undan so'ng darhol ichilsa, so'riladigan temir moddasining miqdori ancha kamayadi. Toza, qaynatilgan suv, kompot (oz miqdordagi shakar qo'shilgan yoki shakarsiz), meva va sabzavot sharbatlari choyning o'rnini bosuvchi yaxshi ichimlik hisoblanadi. Choyni ovqatlangandan so'ng 30 daqiqa o'tgach ichish mumkin.

Temir moddasiga boy oziq-ovqatlar

Tarkibida oson o'zlashtiriladigan temir moddasi bo'lgan oziq-ovqatlarni boshqa ovqatlardan alohida iste'mol qilish mumkin.

Jigar Buyrak Yurak Til	Boshqa turdagi go'shtlar Baliq
---------------------------------	-----------------------------------

Tarkibida qiyinroq o'zlashtiriladigan temir moddasi bo'lgan oziq-ovqatlarni boshqa ovqatlar bilan aralashtirib iste'mol qilish mumkin.

Birinchi ustundagi oziq-ovqat mahsulotlarini ikkinchi ustundagi oziq-ovqat mahsulotlari bilan birgalikda iste'mol qilish kerak.

<p>Oq va qizil lavlagi</p> <p>No'xat, mosh, makkajo'xori</p> <p>Kungaboqar donlari (semechka)</p> <p>Bodom, yong'och, yeryong'och</p> <p>Arpabodiyon, yalpiz, kashnich</p> <p>Qurilgan o'rik, shaftoli, anjir, mayiz</p>	<p>Jigar, go'sht yoki baliq</p> <p>«C» vitaminiga boy sabzavotlar, ayniqsa, kashnich, ko'k piyoz, karam, yalpiz, bulg'or qalampiri, ismaloq, pomidor, sarimsoq piyoz, turp, kartoshka va qizilcha (lavlagi)</p> <p>«C» vitaminiga boy meva va meva sharbatlari (qulupnay, malina, shaftoli, anor, qovun, behi, qovoq va xurmo)</p> <p>Achitilgan sut mahsulotlari, masalan, ayron, suzma, qatiq</p>
--	---

Kamqonlik davolangandan so'ng qaytadan kasal bo'lmaslik uchun har kuni temir moddasiga boy bo'lgan oziq-ovqatlarni iste'mol qilish kerakligini, albatta, aytib o'tish kerak.

Temirga boy oziq-ovqat mahsulotlari (100 gramm ovqat hisobiga)

Tovuq jigari	9,5	No'xat	5,5
Yalpiz	9,5	Mol yuragi	4,9
Arpabodiyon	9,5	Mol tili	4,9
Kashnich	7,7	Ot go'shti	3,3
Oq loviya	7,6	Grechka	3,0
Qo'y jigari	7,5	Mol go'shti	2,1
Mol buyragi	7,2	Qo'y go'shti	1,6
Mol jigari	7,0	1 dona tuxum	1,9
Qurilgan shaftoli	6,8	Baliq	0,9
Qizil loviya	6,4	Parranda go'shti	0,7

Mashq

1. Anemiyaning belgilarini sanab o'ting.

2. Tarkibida temir moddasi ko'p bo'lgan 3 xil mahsulotni yozing.

3. Quyidagi savollarga «ha»yoki «yo'q» javoblarni yozing:

- go'sht mahsulotlarini kam iste'mol qilish anemiyaga olib keladi;
- sabzavot va mevalarni asosiy ovqatdan alohida iste'mol qilish kerak;
- olmada temir moddasi ko'p va u anemiyada yaxshi yordam beradi;
- kamqonlik kuzatilgan bola aqliy rivojlanishdan orqada qoladi;
- bolaga choyni ovqatlanish paytida berish mumkin.

O'sish va rivojlanish kuzatuvining (monitoringi) tamoyillari va qo'llanilishi

Bolalar o'sishi va rivojlanishi monitoringini olib borish birlamchi bo'g'in va umuman olganda sog'liqni saqlashning ona va bola sog'lig'ini muhofaza qilish sohasidagi tadbirlarning asosiylaridan biri bo'lib hisoblanadi.

Jismoniy rivojlanishni muntazam ravishda nazoratga olish, ko'krak yoshidagi va erta yoshdagi bolalar ozuqa statusini baholash, ovqatlanishning buzilishini va bolalar sog'lig'i holatini erta aniqlash, kerakli bo'lgan profilaktik tadbirlarni o'z vaqtida olib borishning muhim vositasi bo'lib qoladi.

O'sish monitoringi – bu bolaning o'sishi va rivojlanishini davriy baholashdir. Yagona bir o'lchov bolaning ushbu ma'lum bir vaqtdagi holati to'g'risida ma'lumot beradi. O'sishni qoniqarli baholash faqatgina qayta o'lchovlar yordamida, o'sish chizig'ini baholash yo'li bilan o'tkazilishi mumkin. Avvalgi o'lchovlardan chetga chiquvchi belgilari bo'lgan barcha bolalar tekshirilishi kerak. Bu o'sish bilan bog'liq muammolarni aniqlash uchun yagona usul hisoblanadi.

- O'sish va rivojlanish monitoringi tug'ilish zahoti boshlanadi. Ikkinchisi 15 kunlikda va uchinchi tekshiruv bola 1 oyligida o'tkaziladi. Tekshiruvlar orasida oraliq 1 oydan 12 oygacha – har oyda; tug'ilganda o'lchangan vazni hisobga olinsa, bir yoshgacha 14 marta vazn o'lchanadi; 1 yoshdan 3 yoshgacha – har 3 oyda; 3 yoshdan 5 yoshgacha – har 6 oyda; 5 yoshdan katta bolalarda – 1 yilda 1 marta o'lchanadi.
- Sog'lom, o'z vaqtida tug'ilgan chaqaloqning bo'yi 48–52 sm oralig'ida bo'lib, birinchi 6 oy davomida 16 sm ga, keyingi 6 oy davomida esa 8 sm ga o'sadi. 1 yoshlik vaqtidagi bolaning bo'yi tug'ilgandagi bo'yidan 1,5 marta, 4 yoshligida esa 2 marta katta bo'ladi.
- Sog'lom va o'z vaqtida tug'ilgan chaqaloqning vazni 2,5 dan 4,4 kg gacha bo'ladi.
- Birinchi 6 oy davomida sog'lom bolada haftasiga 150 va 250 g oralig'ida vazn qo'shiladi. Keyingi 6 oy davomida esa har haftada vaznga 100–150 g qo'shiladi, 1 yoshdan 2 yoshgacha o'rtacha haftalik vazn qo'shilishi 50 g ni tashkil etadi. 5 oylik davrda chaqaloq vazni tug'ilgandagiga nisbatan 2 barobar, 12 oylikda esa 3 barobar oshadi.
- Sog'lom bolada boshning o'sishi bosh miyaning rivojlanishini ko'rsatadi. Tug'ilish vaqtida boshning o'rtacha aylanasi 35 sm ni tashkil etadi. Bosh aylanasi birinchi oy davomida eng tez (3–5 sm) o'sadi. 3 oylik davrda bosh aylanasi o'rtacha 40,5 sm, 6 oyda 43 sm va 12 oyda esa 46 santimetrni tashkil etadi.
- Tana vazni kasalliklar, ayniqsa, ovqatlanish yetishmovchiligiga ta'sirchan bo'ladi. O'sishning sekinlashishi va to'xtashi bir necha oydan keyin yuzaga keladi.
- Tana vazni o'sishining sekinlashishi va to'xtashining asosiy sabablariga yetarlicha ovqatlanmaslik, e'tibor va rag'batlantirishning yo'qligi, yuqumli (infeksion), parazitlar kasalliklar, qaytalanuvchi diareya va surunkali kasalliklar kiradi.

Rivojlanishni baholash

- Me'yoriy rivojlanish uchun eshitish va ko'rish qobiliyati zarur. Bu xususiyatlarning nuqsonlari iloji boricha erta aniqlanishi kerak.
- Kichik bolalarda kundalik amaliyotda ko'rish qobiliyati biror-bir narsa holatining o'zgartirilishi va bunda ko'zlar harakatini kuzatish orqali tekshiriladi. 1 oylik davrda chaqaloq qisqa vaqt davomida biror-bir narsani kuzatishi mumkin.

- Qisqa muddatli (epizodik) g'ilaylik (strabizm) birinchi 3 oy davomida me'yoriy holat hisoblanadi. 3 oylik davrdan keyin davom etuvchi yoki tez qaytalanuvchi, qisqa muddatli g'ilaylik kuzatilsa, mutaxassisga murojaat etish lozim. Ko'zning qisqa vaqtli yoki uzluksiz holdagi gorizont va vertikal tez harakati (nistagm) kasallik mavjudligidan dalolat beradi va mutaxassis ko'rigini talab qiladi.
- Eshitish qobiliyati bolaning ko'rish maydonidan tashqarida dag'al qog'ozning ishqalanishi yoki qo'ng'iroq chalinishi tovushiga reaksiyasini kuzatish bilan tekshiriladi.
- Tishlar rivojlanishining kuzatuvini ham o'tkazish lozim. Sog'lom bolalarda birinchi tishlar, odatda, 5 va 10 oylik davrda, eng kechi bilan 14 oylikda yorib chiqadi. 20 ta vaqtinchalik (sut) tishlarning yorib chiqishi 2,5 yoshgacha tugallanadi.
- Bolalar bilan muloqot – ular bilan o'ynash, ular uchun o'yinlar topish va imkoniyatlar yaratish bolalarning rivojlanishiga imkon yaratadi.
- Mehr va e'tiborga to'la atrof-muhit ham bola rivoji uchun birlamchi darajadagi ahamiyatga ega.

Psixomotor rivojlanish bosqichlari

Yoshi, oylarda	Yirik motorika	Mayda harakatlar
3	Qornida yotib, boshini tutadi. Vertikal holatda boshini mustahkam tutadi. Qornida yotadi, bilaklarida ko'tariladi, o'giriladi	Musht qilingan qo'llarini ochadi. O'yinchoqni ushlab oladi, uni og'ziga olib boradi
6	Yordam bilan turganda oyoqlariga mahkam tayanadi. Birmuncha vaqt yordamsiz o'tiradi. Qornida yotib, bir qo'lini uzatishi mumkin. Chalqancha yotib qorniga o'giriladi	Mayda jismlarni ushlashni boshlaydi. O'yinchoqqa qarab qo'llarini uzatadi va uni bir qo'lidan ikkinchi qo'lga oladi
9	Mustaqil ravishda tizzalarida (to'rt oyoqlab) harakatlana oladi. Tayanchni ushlab tura oladi	Jismlarni faol o'ynata oladi. O'yinchoqni bir-biriga urib taqillatadi. Kubiklarni bir-birining ustiga qo'yadi
12	Tayanch oldida turadi, mustaqil o'rnidan turadi. Yordam bilan yoki mustaqil yuradi	«Mumkin emas» buyrug'i bo'yicha jismini qo'yib yuboradi. Karton kitobchanning betlarini varaqlashi mumkin. Mayda jismlarni tor teshikka tushiradi
24	To'siqlardan o'tadi. Yordam bilan zinadan chiqib-tushadi. Oyog'i bilan koptokni tepadi, yuguradi	Qoshiq bilan ovqatlanadi, aji-buji rasm chizadi. Qog'ozlarni yirtadi. 6 ta kubikdan «uy» quradi, o'ng yoki chap qo'li bilan ishlashni lozim ko'radi
36	Oyoqlarini birin-ketin qo'yib zinadan chiqib-tushadi. Bir oyoqlab turadi, uch oyoqlik velosipedda uchadi	9 ta kubikdan «uy» quradi. Qalamni «to'g'ri» ushlaydi. Atrofdagi narsalarga qarab rasm chizadi. Tugmachalarni yechadi.
48	Bir oyoqlab sakraydi. Oldinga umbaloq oshadi	Modellar bo'yicha narsalar yasaydi. Kvadratdan nusxa ko'chiradi (burchaklari noaniq). Qaychi bilan qog'oz kesadi
60	Arqon ustidan sakraydi, ikki oyoqlik velosipedda uchadi, bir vaqtning o'zida ikki xil harakatni bajaradi	Uchburchakdan nusxa ko'chiradi. Kvadratni to'g'ri chizadi

Bolaning o'sishini baholash

Bolaning o'sishini baholash – bu bolaning vazni va tana uzunligi yoki bo'yini o'lchash va o'lchov ko'rsatkichlarini standart ko'rsatkichlar bilan taqqoslashdir. Maqsad – bolaning o'sishini, o'sish borasida muammolar mavjudligini, muammolar paydo bo'lish ehtimolini aniqlash va ularni bartaraf qilish hisoblanadi.

Baholashda qo'llanadigan asosiy o'lchov va ko'rsatmalar quyidagilar hisoblanadi:

- xronologik yoshni aniqlash;
- tana vazni, uzunligi va bo'yini o'lchash;
- vazn bo'y indeksini (VBI) hisoblash;
- o'sish egri chiziqlaridagi o'lchovlarga qarab ko'rsatkichlarini belgilash;
- bosh aylanasi o'lchash.

Xronologik yoshni aniqlash

O'sishning alohida ko'rsatkichlarini baholash uchun bolaning hozirgi aniq yoshini bilish muhim. Bolaning tug'ilganidan boshlab, aniq xronologik (to'liq) yoshi, har bir tekshiruvlar davrida hisoblanib borilishi kerak. Xronologik yosh yil va oylarni hisoblash bilan aniqlanadi. Quyida xronologik yoshni aniqlash uchun misol keltirilgan:

1-masala.

O'lchash muddati: 2003, 30-aprel = /12/03.04.30 Tug'ilgan kuni: 2001, 29-mart = /12/01.03.29;

Xronologik yoshi: /12/03.04.30 – /12/01.03.29 = 02.01.01 (2 yosh-u bir oy)

2-masala.

O'lchash muddati: 2004, 30-may = /12/04.05.30 Tug'ilgan kuni: 2001, 30-noyabr = /12/01.11.30

Xronologik yoshi: /12/04.05.30 – /12/01.11.30 = 02.06 (2 yosh-u 6 oylik)

1-mashq

2010-yil 29-iyun kuni Salimova o'g'li Murodning qornida og'riq mavjudligidan shikoyat qilib tibbiy muassasasiga olib keldi, u 2008-yil 20-sentabrda tug'ilgan.

Murodning bugungi yoshi nechadalgini aniqlang.

2-mashq

2008-yil 10-avgust kuni Said ismli bola tibbiy muassasasiga emlash muolajasi uchun olib kelingan. Bolaning tug'ilgandagi ma'lumotlariga qaraganda, u 2008-yil 6-mayda tug'ilgan.

Shu kelgan kunida Saidning yoshi nechada?

Vazni o'lchash

Bolalarni qo'yidagi ta'rifga ega tarozilardan foydalangan holda o'lchash tavsiya etiladi:

- ◊ **Ishonchli va mustahkam**
- ◊ **Elektron (raqamli displey)**
- ◊ **150 kg gacha o'lchash**
- ◊ **0,1 kg (100 g) gacha aniqlik bilan o'lchash**
- ◊ **Vazni tarirlangan o'lchash imkoniyati**
- ◊ **Chaqaloqlar uchun ishlatiladigan tarozi, 20 g aniqlik bilan**
- ◊ **Vazni 5 kg gacha bo'lgan bolalar uchun richagli tarozi**

«Vazni tarirlangan holda o'lchash» deganda, hozirgina vazni tortilgan tarozining ustida turgan odam bilan nolga (tarirlash) to'g'rilash mumkinligi tushuniladi. Ya'ni ona taroziga turishi va uning vazni o'lchanganidan so'ng tarozini tarirlash mumkin. Agar bundan so'ng ona tarozida turgan holatida uning qo'lga bola berilsa, tarozi faqat bolaning vaznini ko'rsatadi. Vazni tarirlangan o'lchash ikkita yaqqol afzallikka ega:

- Bolaning vaznini aniqlash uchun kimningdir vaznini ayirishning zarurati yo'q (xatoga yo'l qo'yish tavakkalchiligini kamaytirgan holda).
- Bola uning vaznini tortish jarayonida onasining qo'lida tinch turadi.



Hozirgi vaqtda tarozilarning juda ko'p turlari qo'llaniladi. Yuniskeyl (UNISEF tomonidan ishlab chiqilgan) yuqorida sanab o'tilgan tavsiya etiladigan xususiyatlarga ega.

Tarirlangan tarozi yengil va foydalanishda ishonchli. Lekin ishonchli bo'lgan boshqa turdagi tarozilar ham bor, masalan, elektron bolalar tarozisi yoki kalibrlangan pediatrik richagli tarozilar. O'zi mustaqil tik tura oladigan bolalarni tik turgan holatda tarozida o'lchash mumkin. Yoki onani alohida o'lchab, keyin ona va bolani birga tarozida tortib, bolaning vaznini aniqlash uchun onaning vaznini ayirish mumkin.

2.1. Vazni o'lchashga tayyorlanish

Onaga bolaning vaznini o'lchash sabablari tushuntiriladi. Masalan, bolaning jismoniy rivojlanishi, uning kasal bo'lgandan so'ng tiklanishi yoki bolaning oziqlantirish va parvarishdagi o'zgarishidan ta'sirlanishini baholash maqsadida o'tkaziladi.

Agar bola ikki yoshga to'lmagan bo'lsa yoki u o'zi mustaqil tik tura olmasa tarirlangan o'lchash usulidan

foydalanish kerak. Onaga tarirlangan o'lchash usulini tushuntirish kerak.

Ona tarozi ustida qo'lida bola bilan o'lchangunga qadar qolishini ta'kidlash lozim.

- ◇ Ona poyabzalini yechadi va avval o'zi tarozida turadi. Tarozining displey va quyoshli panelini to'sib qo'ymaslik maqsadida ona ko'ylagining uzun etagini ko'tarishi kerak.
- ◇ Displeyda onaning vazni ko'ringanda, unga tarozi ustida qolishi aytiladi. Tarozining quyoshli panelini yopib (shu yo'l bilan yorug'likni to'sib), displey nolga to'g'irlanadi, shu paytda tarozida bolaning rasmi ko'rinadi.
- ◇ So'ng bolani onaning qo'lga beriladi.
- ◇ Bolaning vazni tarozining displeyida ko'rinadi.
- ◇ Bolaning vazni qayd etiladi.

Agar bola 2 yoki undan katta yoshda bo'lganda bola tinch holatda turgan bo'lsa, alohida vaznini o'lchash zarur. Bola mustaqil ravishda taroziga turishi va harakatlanmasligi zarurligi tushuntiriladi.

Bola yechintiriladi. Aniq vazn ko'rsatkichini olish uchun bola ustki kiyimini yechishi kerakligi tushuntiriladi. Ho'l yo'rgak yoki poyabzal va ho'l pamperslar 0,5 kg dan ziyod bo'lishi mumkin. Chaqaloqni yalang'och holatda tarozida tortish lozim, vaznini o'lchashdan oldin go'dakni ko'rpaga o'rab qo'yiladi. Kattaroq bolalar faqat ichki kiyimda qolishi mumkin.

Agar bolani yechintirish uchun xona harorati juda sovuq bo'lsa yoki bola injiqlik qilib, yechinishni xohlamasa, bu holatda bolani kiyimda o'lchash mumkin, lekin qayd etish jurnalida vaznini o'lchash jarayonida bola kiyimda bo'lganligini qayd etish lozim. Bu o'rinda bolaning asabini buzmaslik muhim, chunki uzunlik/bo'yni ham o'lchash zarur.

Agar bolani urf-odatlariga ko'ra yechintirish o'rinli bo'lmasa, faqat mumkin bo'lgan darajagacha yechintiriladi.

Sharh: agar bolaning uzunligi/bo'yini o'lchashga xalaqit qilishi mumkin bo'lgan sochlari turmaklangan yoki sochlarida taqinchoqlar bo'lsa, ularni o'lchashlar o'rtasida to'xtab qolmaslik uchun **vaznni o'lchashdan avval** yechiladi. Ayniqsa, kichik yoshdagi bolalar yig'lab yubormasligi uchun ularning uzunligini o'lchashda tarozidan tezda stol yoniga o'tish muhim ahamiyatga ega.

2.2. Bolaning vaznini alohida o'lchash

Chaqaloqlar va 2 yoshgacha bo'lgan bolalarning tana vaznini o'lchash



Imkoniyat bo'lsa, vazni o'lchash uchun raqamli (elektron) tarozilardan foydalanish maqsadga muvofiq. Chaqaloqlar uchun qo'llaniladigan tarozilar kamida 20 grammgacha aniqlikka ega bo'lishi lozim.



Har gal vazni o'lchashdan avval tarozi kalibrovkalangan va bolaga moslashtirilgan bo'lishi kerak.



Bolaning vaznini o'lchashdan oldin bolani yotqizish uchun foydalaniladigan yorgakni (pelyonka) o'lchash zarur.



Bolaning vaznini to'liq yechintirilgan holatda o'lchash lozim.



7-8 oylikdan katta bo'lgan bolani o'tirgan holatda o'lchash mumkin.

Bolaning sof vaznini bilish uchun uning yo'rgak bilan birga tortilgan vaznidan yo'rgakning vaznini ayirish zarur.



Vazni 5 kg gacha bo'lgan bolani richagli tarozida o'lchash mumkin.

2 yoki undan katta yoshdagi bolalarning tana vaznini o'lchash

Bolaning yoshi 2 va undan katta bo'lsa hamda u tinch holatda turgan bo'lsa, alohida vaznini o'lchash zarur. Onadan bolasining kiyimlarini va poyabzalini yechishda yordamlashish so'raladi. Bola bilan suhbatlashiladi va unga tarozida turganda harakatlanmaslik zarurligi tushuntiriladi. Bola bilan muloyim gaplashiladi va qo'rqitilmaydi.

- Tarozi yoqish uchun quyoshli panelni bir soniyaga to'siladi. Tarozi foydalanishga tayyorligi 0,0 soni chiqishi bilan tasdiqlanadi.
- Bolani tarozining o'rtasiga oyoqlari orasini biroz ochgan holda (agar belgilangan bo'lsa, oyoqlar izi ustida) qimirlamasdan turishini iltimos qilinadi.
- Bola vaznini 0,1 kg gacha yaxlitlanadi.

Bola tarozining ustida sakrasa yoki tinch turmasa, tarirlangan usuldan foydalanish kerak.

Shuningdek, kattalar uchun mo'ljallangan elektron tarozidan ham foydalanish mumkin.



- Bola yechingan holda bo'lishi kerak. Yoshi kattaroq bolalar ich kiyimda qolishlari mumkin.
- Vazn o'lchanganda bolalar harakatlanmasliklari kerak.
- Vazn o'lchanganda bola tarozining o'rtasida turishi lozim.



Unutmang!

Bolalarni kiyim-kechakda o'lchash mumkin emas – bu bola tanasi vaznining noto'g'ri ko'rsatkichlarini beradi.

Uzunlik yoki bo'yni o'lchash

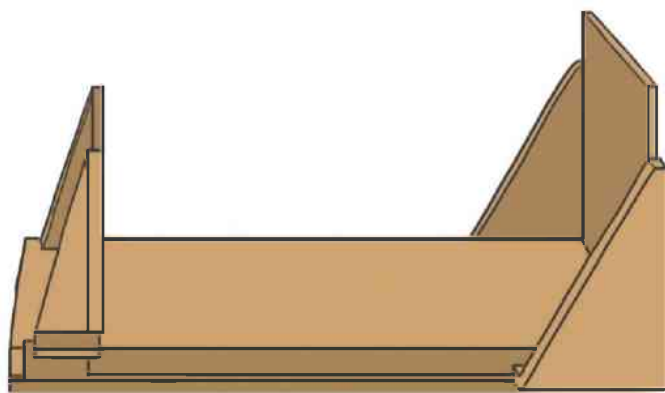
Bolaning yoshi va tik turish imkoniyatidan kelib chiqib, tanasining uzunligi va bo'yi o'lchanadi. Bolaning uzunligi yotgan holatda, bo'yi esa tik turgan holatda o'lchanadi.

- Bola 2 yoshga to'lmagan bo'lsa, uzunligi yotgan holatida o'lchanadi.
- Bola ikki yoki undan yuqori yoshda bo'lsa va u mustaqil tik tura olsa, bo'yi tik turgan holatida o'lchanadi.

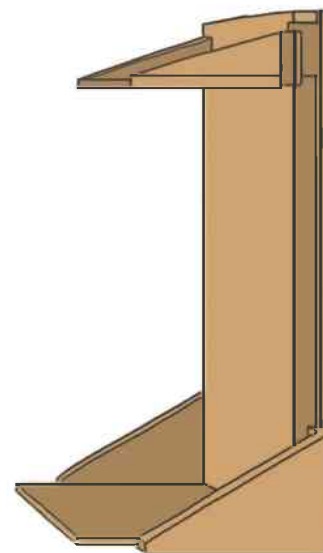
Tik turgan holatdagi bo'y ko'rsatkichi yotgan holatdagidan ko'ra 0,7 sm kamroqdir.

Mazkur farq egri chiziqlarda foydalaniladigan JSST ning bo'y me'yorlarini ishlab chiqishda hisobga olinadi. Shuning uchun bo'y o'rniga uzunlik va aksincha holatda, o'lchovlarni tegishli ravishda to'g'irlash zarur.

- Bola 2 yoshga to'lmagan bo'lsa va tana uzunligini o'lchash uchun u taxtaga yotishni istamasa, uning bo'yini vertikal (tik) holatda o'lchab, ko'rsatkichni uzunlikka aylantirish uchun unga 0,7 sm qo'shiladi.
- Bola 2 va undan yuqori yoshda bo'lsa va tik turishga holi bo'lmasa, tana uzunligi yotgan holatda o'lchanadi va ko'rsatkichlarni bo'yga aylantirish uchun undan 0,7 sm ayiriladi.



Uzunlikni o'lchash moslamasi



Rostomer/bo'y o'lchagich

O'lchov stoli yoki bo'y o'lchagich sifatli, tekis, suv o'tkazmaydigan, laklangan yoki polirovka qilingan doskadan yasalgan bo'lishi lozim. Gorizontaal va vertikal qismlari to'g'ri burchak ostida mahkam mustahkamlangan bo'lishi kerak. Harakatlanadigan qismi uzunlikni o'lchashda oyoqqa tirash yoki bo'yni o'lchashda boshga tirash maqsadida xizmat qiladi.

Agar raqamli asbob qo'llanilmaydigan bo'lsa, o'lchov tasmasini doska bo'ylab yopishtirish lozim, shunda harakatlanadigan qismlar unga ishqalanmaydi va raqamlarni o'chirib yubormaydi.

Uzunlik yoki bo'yni o'lchashga tayyorlanish

Bola yechingan holatda bo'lganida vazni tortilgandan so'ng darhol uning bo'yi/uzunligi o'lchashga tayyorlaniladi. O'lchashdan avval bolaning poyabzali va paypog'i, o'rilgan sochlari va sochdagi taqinchoqlari bo'y/uzunlikni o'lchashga xalaqit qilmasligi uchun yechilganiga ishonch hosil qilish kerak.

Agar bolaning vazni yalang'och holda tortilsa, unda ho'l bo'lib qolmaslik uchun uzunlikni o'lchashda quruq yo'rgaklarga o'rash mumkin. Agar xona salqin va biroz kutishga to'g'ri kelayotgan bo'lsa, bolani bo'y/uzunligi o'lchanguncha issiq ko'rpaga o'rab turiladi. Bolaning uzunligi yoki bo'yini o'lchashda ona bu boradagi barcha jarayonlarga ko'maklashishi, shuningdek, bolani ovutishi zarur.

Uzunlikni o'lchash

Onaga bolani o'lchov taxtasiga yotqizish va uning boshini o'lchash vaqtida qimirlatmasdan ushlab turishi zarurligi tushuntiriladi. Unga bolani yotqizishdan oldin qayerda, ya'ni u ro'parada, o'lchov taxtasining bir tomonida, tasmadan nariroqda turishi ko'rsatiladi. Shuningdek, unga bolaning boshini qayerga (bosh uchun mo'ljallangan taxtaga) qo'yish kerakligini ham ko'rsatish kerak. Ona bolani ortiqcha bezovta qilmasligi, tez va dadil harakat qilishi lozim.



- Bola taxtaning bosh qo'yadigan joyiga boshi bilan tiralib turishi uchun uni chalqanchasiga yotqizish iltimos qilinadi.
- Boshini tezlik va ehtiyotkorlik bilan shunday siljitish kerakki, quloq teshigidan ko'zning quyi chegarasigacha bo'lgan faraziy vertikal chiziq taxtaga nisbatan perpendikulyar holatda bo'lishi kerak (bolaning ko'zlari shiftga qaratilgan bo'lishi lozim). Onani bolaning bosh tomonida turib, boshini ushbu holatda ushlab turishi iltimos qilinadi.
- Bola taxtada tekis yotganiga va o'z holatini o'zgartirmaganiga ishonch hosil qilinadi. Yelkalari taxtaga tegib turishi va qaddi bukilmaligi zarur. Onaga agar bolasi qaddini buksa yoki holatini o'zgartirsa, patronaj hamshirasiga aytishi kerakligini iltimos qilish lozim.
- Bir qo'l bilan bolaning oyoqlari sekin ushlab turiladi va boshqa qo'l bilan taxta siljiriladi. Oyoqlar oxirigacha tekis va to'g'ri turishini ta'minlash uchun ehtiyotlik bilan, ziyon yetkazmagan holda tizzalari bosiladi. Sharh: chaqaloqlarning tizzalarini katta bolalarnikiga o'xshab tekis holatga olib kelib bo'lmaydi. Chunki ularning tizzalari nihoyatda nozik bo'lib, tez shikastlanib qolishi mumkin, shuning uchun kamroq kuch ishlatiladi.
- Bola juda injiqlik qiladigan bo'lsa va uning ikkala oyoqlarini bir holatda ushlab turish qiyin bo'lsa, unda kerakli holatda bir oyoq bilan o'lchanadi.
- Tizzalarni ushlab turib, taxtaning past qismini bolaning oyoqlariga tirab qo'yiladi. Bolaning tovonini taxtaga tekis joylashishi va oyoq barmoqlari tepaga qaratilgan bo'lishi kerak. Agar bola oyoq barmoqlarini bukadigan va tovonini taxtaga tegmaydigan bo'lsa, uning oyoq tagi qitiqlanadi va bola oyoq barmoqlarini to'g'irlaganda, tezda taxtaning harakatlanuvchi qismi siljiriladi.

Bo'yni tik turgan holatda o'lchash

Bo'y o'lchagich tekis joyda turganiga ishonch hosil qilish kerak. Poyabzal, paypoq va soch turmaklari yechilgani tekshiriladi.

Ona bilan birga ishlanadi va bola bilan bir xil balandlikda bo'lish uchun tizzada turib, quyidagilar bajariladi:

- bolaga oyoqlarini ikki tomonga biroz ochgan holda taxtaga turishiga yordam beriladi. Uning 5 ta nuqtasi: boshi, kuragi, dumbasi, boldiri va tovonni vertikal taxtaga tegib turishi kerak;
- onadan bolaning tizzasi va to'pig'i to'g'irlangan holatda taxtaga vertikal ravishda tovon va boldirlarini tekkizib ushlab turish iltimos qilinadi. Undan bolaning e'tiborini jalb etish, zarurat bo'lganda, uni ovuntirish va agar u holatini o'zgartirgan bo'lsa, patronaj hamshirasiga aytishi so'raladi;
- bola boshini shunday tutishi kerakki, quloq teshigidan ko'zning tashqi qirrasigacha bo'lgan gorizontaal chiziq taxta asosiga parallel bo'lishi lozim. Bolaning boshi shu holatda saqlanishi uchun uning dahanidan katta va ko'rsatkich barmoq bilan ushlab turiladi;
- zarurat bo'lganda, bola qaddini tekis tutishiga ko'maklashish uchun uning qorin qismini sekingina bosib qo'yiladi;
- bolaning boshini shu holatda ushlab turib, boshqa qo'l bilan bolaning boshiga o'lchov taxtasining tepadan tushiriladigan qismini sochlariga zich taqab qo'yiladi;
- ko'rsatkichlarni aniqlab, bolaning rivojlanish tarixiga yozib qo'yiladi.



Vazn-bo'y indeksini (VBI) aniqlash

VBI – odam vaznining/bo'yiga/uzunligiga nisbati. VBI bolaning yoshiga ko'ra tashqi ko'rinishini ifodalashda jismoniy rivojlanishning foydali ko'rsatkichi bo'lishi mumkin. VBI jadvalidan foydalanish:

- jadvalning chapdagi chetki ustunida bolaning uzunligi yoki bo'yi (santimetrda) topiladi. Agar aniq ma'lumotlar keltirilmagan bo'lsa, eng yaqini tanlanadi. Bolaning o'lchamlari ushbu ko'rsatkichlarning o'rtasida bo'lsa, navbatdagi yuqori ko'rsatkich tanlanadi;
- bolaning vaznini gorizontal tarzda qatorlar bo'yicha topiladi. Agar aniq vazn ko'rsatilmagan bo'lsa, eng yaqin ko'rsatkich tanlanadi. Agar vazn taxminan ikkita ko'rsatkich orasida bo'lsa, uni «chiziqda» deb hisoblanadi;
- jadvalning yuqori qatorida bolaning VBI ni topish uchun barmoqni tepaga siljiriladi (yoki barmoq bilan quyiga tushish mumkin, chunki VBI quyi qatorda ko'rsatilgan). Agarda vazn o'rta chiziqda bo'lsa, VBI ko'rsatkichi o'rtada bo'ladi, masalan 15 va 16 oralig'ida 15,5 ga teng bo'ladi. VBI ni bolaning rivojlanish tarixidagi «Ko'riklarni qayd etish» sahifasiga kiritib qo'yiladi.

Misol

Mazkur misolda 2 yosh-u 4 oylik bo'lgan Aliya ismli qizga nisbatan VBI jadvalini qanday qo'llash kerakligi ko'rsatilgan.

- Aliyaning bo'yi 88,2 sm. Eng so'nggi bo'y ko'rsatkichi jadvalning eng chetki chap burchagida keltirilgan – 88 sm (aylana bilan o'ralgan).
- Aliyaning vazni 11,5 kg. Eng so'nggi vazn ko'rsatkichi uning bo'yiga oid qatorda keltirilgan – 11,6 kg.
- Aliyaning vaznidan barmoq bilan yuqoriga harakatlansa, uning VBI sini topish mumkin (jadvalning yuqori satri), u 15 ga teng.

U yoki B (sm)	Vazn-bo'y indeksi (VBI)																		U yoki B (sm)	
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		26
84	5.6	6.4	7.1	7.8	8.5	9.2	9.9	10.6	11.3	12.0	12.7	13.4	14.1	14.8	15.5	16.2	16.9	17.6	18.3	84
85	5.8	6.5	7.2	7.9	8.7	9.4	10.1	10.8	11.6	12.3	13.0	13.7	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.1	18.8	85
86	5.9	6.7	7.4	8.1	8.9	9.6	10.4	11.1	11.8	12.6	13.3	14.1	14.8	15.5	16.3	17.0	17.8	18.5	19.2	86
87	6.1	6.8	7.6	8.3	9.1	9.8	10.6	11.4	12.1	12.9	13.6	14.4	15.1	15.9	16.7	17.4	18.2	18.9	19.7	87
88	6.2	7.0	7.7	8.5	9.3	10.1	10.8	11.6	12.4	13.2	13.9	14.7	15.5	16.3	17.0	17.8	18.6	19.4	20.1	88
89	6.3	7.1	7.9	8.7	9.5	10.3	11.1	11.9	12.7	13.5	14.3	15.0	15.8	16.6	17.4	18.2	19.0	19.8	20.6	89
90	6.5	7.3	8.1	8.9	9.7	10.5	11.3	12.2	13.0	13.8	14.6	15.4	16.2	17.0	17.8	18.6	19.4	20.3	21.1	90
91	6.6	7.5	8.3	9.1	9.9	10.8	11.6	12.4	13.2	14.1	14.9	15.7	16.6	17.4	18.2	19.0	19.9	20.7	21.5	91
92	6.8	7.6	8.5	9.3	10.2	11.0	11.8	12.7	13.5	14.4	15.2	16.1	16.9	17.8	18.6	19.5	20.3	21.2	22.0	92

Eslatma: agar bolaning ikkala oyog'ida shish bo'lsa, uning VBI ni hisoblash kerak emas, chunki ana shu shishlar hisobiga uning vazni me'yordan og'irroq bo'ladi. Oyoqlarida shish bo'lgan bolaga maxsus parvarish tayinlanadi.

Bolaning vazn-bo'y indeksi (VBI) ni aniqlash jadvali

U yoki B (sm)	Vazn-bo'y indeksi (VBI)																			U yoki B (sm)	
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
42	1.4	1.6	1.8	1.9	2.1	2.3	2.5	2.6	2.8	3.0	3.2	3.4	3.5	3.7	3.9	4.1	4.2	4.4	4.6	4.6	42
43	1.5	1.7	1.8	2.0	2.2	2.4	2.6	2.8	3.0	3.1	3.3	3.5	3.7	3.9	4.1	4.3	4.4	4.6	4.8	4.8	43
44	1.5	1.7	1.9	2.1	2.3	2.5	2.7	2.9	3.1	3.3	3.5	3.7	3.9	4.1	4.3	4.5	4.6	4.8	5.0	5.0	44
45	1.6	1.8	2.0	2.2	2.4	2.6	2.8	3.0	3.2	3.4	3.6	3.8	4.1	4.3	4.5	4.7	4.9	5.1	5.3	5.3	45
46	1.7	1.9	2.1	2.3	2.5	2.8	3.0	3.2	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	4.4	4.7	4.9	5.1	5.3	5.5	5.5	46
47	1.8	2.0	2.2	2.4	2.7	2.9	3.1	3.3	3.5	3.8	4.0	4.2	4.4	4.6	4.9	5.1	5.3	5.5	5.7	5.7	47
48	1.8	2.1	2.3	2.5	2.8	3.0	3.2	3.5	3.7	3.9	4.1	4.4	4.6	4.8	5.1	5.3	5.5	5.8	6.0	6.0	48
49	1.9	2.2	2.4	2.6	2.9	3.1	3.4	3.6	3.8	4.1	4.3	4.6	4.8	5.0	5.3	5.5	5.8	6.0	6.2	6.2	49
50	2.0	2.3	2.5	2.8	3.0	3.3	3.5	3.8	4.0	4.3	4.5	4.8	5.0	5.3	5.5	5.8	6.0	6.3	6.5	6.5	50
51	2.1	2.3	2.6	2.9	3.1	3.4	3.6	3.9	4.2	4.4	4.7	4.9	5.2	5.5	5.7	6.0	6.2	6.5	6.8	6.8	51
52	2.2	2.4	2.7	3.0	3.2	3.5	3.8	4.1	4.3	4.6	4.9	5.1	5.4	5.7	5.9	6.2	6.5	6.8	7.0	7.0	52
53	2.2	2.5	2.8	3.1	3.4	3.7	3.9	4.2	4.5	4.8	5.1	5.3	5.6	5.9	6.2	6.5	6.7	7.0	7.3	7.3	53
54	2.3	2.6	2.9	3.2	3.5	3.8	4.1	4.4	4.7	5.0	5.2	5.5	5.8	6.1	6.4	6.7	7.0	7.3	7.6	7.6	54
55	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.2	4.5	4.8	5.1	5.4	5.7	6.1	6.4	6.7	7.0	7.3	7.6	7.9	7.9	55
56	2.5	2.8	3.1	3.4	3.8	4.1	4.4	4.7	5.0	5.3	5.6	6.0	6.3	6.6	6.9	7.2	7.5	7.8	8.2	8.2	56
57	2.6	2.9	3.2	3.6	3.9	4.2	4.5	4.9	5.2	5.5	5.8	6.2	6.5	6.8	7.1	7.5	7.8	8.1	8.4	8.4	57
58	2.7	3.0	3.4	3.7	4.0	4.4	4.7	5.0	5.4	5.7	6.1	6.4	6.7	7.1	7.4	7.7	8.1	8.4	8.7	8.7	58
59	2.8	3.1	3.5	3.8	4.2	4.5	4.9	5.2	5.6	5.9	6.3	6.6	7.0	7.3	7.7	8.0	8.4	8.7	9.1	9.1	59
60	2.9	3.2	3.6	4.0	4.3	4.7	5.0	5.4	5.8	6.1	6.5	6.8	7.2	7.6	7.9	8.3	8.6	9.0	9.4	9.4	60
61	3.0	3.3	3.7	4.1	4.5	4.8	5.2	5.6	6.0	6.3	6.7	7.1	7.4	7.8	8.2	8.6	8.9	9.3	9.7	9.7	61
62	3.1	3.5	3.8	4.2	4.6	5.0	5.4	5.8	6.2	6.5	6.9	7.3	7.7	8.1	8.5	8.8	9.2	9.6	10.0	10.0	62
63	3.2	3.6	4.0	4.4	4.8	5.2	5.6	6.0	6.4	6.7	7.1	7.5	7.9	8.3	8.7	9.1	9.5	9.9	10.3	10.3	63
64	3.3	3.7	4.1	4.5	4.9	5.3	5.7	6.1	6.6	7.0	7.4	7.8	8.2	8.6	9.0	9.4	9.8	10.2	10.6	10.6	64
65	3.4	3.8	4.2	4.6	5.1	5.5	5.9	6.3	6.8	7.2	7.6	8.0	8.5	8.9	9.3	9.7	10.1	10.6	11.0	11.0	65
66	3.5	3.9	4.4	4.8	5.2	5.7	6.1	6.5	7.0	7.4	7.8	8.3	8.7	9.1	9.6	10.0	10.5	10.9	11.3	11.3	66
67	3.6	4.0	4.5	4.9	5.4	5.8	6.3	6.7	7.2	7.6	8.1	8.5	9.0	9.4	9.9	10.3	10.8	11.2	11.7	11.7	67
68	3.7	4.2	4.6	5.1	5.5	6.0	6.5	6.9	7.4	7.9	8.3	8.8	9.2	9.7	10.2	10.6	11.1	11.6	12.0	12.0	68
69	3.8	4.3	4.8	5.2	5.7	6.2	6.7	7.1	7.6	8.1	8.6	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.4	11.9	12.4	12.4	69
70	3.9	4.4	4.9	5.4	5.9	6.4	6.9	7.4	7.8	8.3	8.8	9.3	9.8	10.3	10.8	11.3	11.8	12.3	12.7	12.7	70
71	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.6	7.1	7.6	8.1	8.6	9.1	9.6	10.1	10.6	11.1	11.6	12.1	12.6	13.1	13.1	71
72	4.1	4.7	5.2	5.7	6.2	6.7	7.3	7.8	8.3	8.8	9.3	9.8	10.4	10.9	11.4	11.9	12.4	13.0	13.5	13.5	72
73	4.3	4.8	5.3	5.9	6.4	6.9	7.5	8.0	8.5	9.1	9.6	10.1	10.7	11.2	11.7	12.3	12.8	13.3	13.9	13.9	73
74	4.4	4.9	5.5	6.0	6.6	7.1	7.7	8.2	8.8	9.3	9.9	10.4	11.0	11.5	12.0	12.6	13.1	13.7	14.2	14.2	74
75	4.5	5.1	5.6	6.2	6.8	7.3	7.9	8.4	9.0	9.6	10.1	10.7	11.3	11.8	12.4	12.9	13.5	14.1	14.6	14.6	75
76	4.6	5.2	5.8	6.4	6.9	7.5	8.1	8.7	9.2	9.8	10.4	11.0	11.6	12.1	12.7	13.3	13.9	14.4	15.0	15.0	76
77	4.7	5.3	5.9	6.5	7.1	7.7	8.3	8.9	9.5	10.1	10.7	11.3	11.9	12.5	13.0	13.6	14.2	14.8	15.4	15.4	77
78	4.9	5.5	6.1	6.7	7.3	7.9	8.5	9.1	9.7	10.3	11.0	11.6	12.2	12.8	13.4	14.0	14.6	15.2	15.8	15.8	78
79	5.0	5.6	6.2	6.9	7.5	8.1	8.7	9.4	10.0	10.6	11.2	11.9	12.5	13.1	13.7	14.4	15.0	15.6	16.2	16.2	79
80	5.1	5.8	6.4	7.0	7.7	8.3	9.0	9.6	10.2	10.9	11.5	12.2	12.8	13.4	14.1	14.7	15.4	16.0	16.6	16.6	80
81	5.2	5.9	6.6	7.2	7.9	8.5	9.2	9.8	10.5	11.2	11.8	12.5	13.1	13.8	14.4	15.1	15.7	16.4	17.1	17.1	81
82	5.4	6.1	6.7	7.4	8.1	8.7	9.4	10.1	10.8	11.4	12.1	12.8	13.4	14.1	14.8	15.5	16.1	16.8	17.5	17.5	82
83	5.5	6.2	6.9	7.6	8.3	9.0	9.6	10.3	11.0	11.7	12.4	13.1	13.8	14.5	15.2	15.8	16.5	17.2	17.9	17.9	83
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		

U yoki B (sm)	Vazn-bo'y indeksi (VBI)																		U yoki B (sm)	
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		26
84	5.6	6.4	7.1	7.8	8.5	9.2	9.9	10.6	11.3	12.0	12.7	13.4	14.1	14.8	15.5	16.2	16.9	17.6	18.3	84
85	5.8	6.5	7.2	7.9	8.7	9.4	10.1	10.8	11.6	12.3	13.0	13.7	14.5	15.2	15.9	16.6	17.3	18.1	18.8	85
86	5.9	6.7	7.4	8.1	8.9	9.6	10.4	11.1	11.8	12.6	13.3	14.1	14.8	15.5	16.3	17.0	17.8	18.5	19.2	86
87	6.1	6.8	7.6	8.3	9.1	9.8	10.6	11.4	12.1	12.9	13.6	14.4	15.1	15.9	16.7	17.4	18.2	18.9	19.7	87
88	6.2	7.0	7.7	8.5	9.3	10.1	10.8	11.6	12.4	13.2	13.9	14.7	15.5	16.3	17.0	17.8	18.6	19.4	20.1	88
89	6.3	7.1	7.9	8.7	9.5	10.3	11.1	11.9	12.7	13.5	14.3	15.0	15.8	16.6	17.4	18.2	19.0	19.8	20.6	89
90	6.5	7.3	8.1	8.9	9.7	10.5	11.3	12.2	13.0	13.8	14.6	15.4	16.2	17.0	17.8	18.6	19.4	20.3	21.1	90
91	6.6	7.5	8.3	9.1	9.9	10.8	11.6	12.4	13.2	14.1	14.9	15.7	16.6	17.4	18.2	19.0	19.9	20.7	21.5	91
92	6.8	7.6	8.5	9.3	10.2	11.0	11.8	12.7	13.5	14.4	15.2	16.1	16.9	17.8	18.6	19.5	20.3	21.2	22.0	92
93	6.9	7.8	8.6	9.5	10.4	11.2	12.1	13.0	13.8	14.7	15.6	16.4	17.3	18.2	19.0	19.9	20.8	21.6	22.5	93
94	7.1	8.0	8.8	9.7	10.6	11.5	12.4	13.3	14.1	15.0	15.9	16.8	17.7	18.6	19.4	20.3	21.2	22.1	23.0	94
95	7.2	8.1	9.0	9.9	10.8	11.7	12.6	13.5	14.4	15.3	16.2	17.1	18.1	19.0	19.9	20.8	21.7	22.6	23.5	95
96	7.4	8.3	9.2	10.1	11.1	12.0	12.9	13.8	14.7	15.7	16.6	17.5	18.4	19.4	20.3	21.2	22.1	23.0	24.0	96
97	7.5	8.5	9.4	10.3	11.3	12.2	13.2	14.1	15.1	16.0	16.9	17.9	18.8	19.8	20.7	21.6	22.6	23.5	24.5	97
98	7.7	8.6	9.6	10.6	11.5	12.5	13.4	14.4	15.4	16.3	17.3	18.2	19.2	20.2	21.1	22.1	23.0	24.0	25.0	98
99	7.8	8.8	9.8	10.8	11.8	12.7	13.7	14.7	15.7	16.7	17.6	18.6	19.6	20.6	21.6	22.5	23.5	24.5	25.5	99
100	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14.0	15.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	100
101	8.2	9.2	10.2	11.2	12.2	13.3	14.3	15.3	16.3	17.3	18.4	19.4	20.4	21.4	22.4	23.5	24.5	25.5	26.5	101
102	8.3	9.4	10.4	11.4	12.5	13.5	14.6	15.6	16.6	17.7	18.7	19.8	20.8	21.8	22.9	23.9	25.0	26.0	27.1	102
103	8.5	9.5	10.6	11.7	12.7	13.8	14.9	15.9	17.0	18.0	19.1	20.2	21.2	22.3	23.3	24.4	25.5	26.5	27.6	103
104	8.7	9.7	10.8	11.9	13.0	14.1	15.1	16.2	17.3	18.4	19.5	20.6	21.6	22.7	23.8	24.9	26.0	27.0	28.1	104
105	8.8	9.9	11.0	12.1	13.2	14.3	15.4	16.5	17.6	18.7	19.8	20.9	22.1	23.2	24.3	25.4	26.5	27.6	28.7	105
106	9.0	10.1	11.2	12.4	13.5	14.6	15.7	16.9	18.0	19.1	20.2	21.3	22.5	23.6	24.7	25.8	27.0	28.1	29.2	106
107	9.2	10.3	11.4	12.6	13.7	14.9	16.0	17.2	18.3	19.5	20.6	21.8	22.9	24.0	25.2	26.3	27.5	28.6	29.8	107
108	9.3	10.5	11.7	12.8	14.0	15.2	16.3	17.5	18.7	19.8	21.0	22.2	23.3	24.5	25.7	26.8	28.0	29.2	30.3	108
109	9.5	10.7	11.9	13.1	14.3	15.4	16.6	17.8	19.0	20.2	21.4	22.6	23.8	25.0	26.1	27.3	28.5	29.7	30.9	109
110	9.7	10.9	12.1	13.3	14.5	15.7	16.9	18.2	19.4	20.6	21.8	23.0	24.2	25.4	26.6	27.8	29.0	30.3	31.5	110
111	9.9	11.1	12.3	13.6	14.8	16.0	17.2	18.5	19.7	20.9	22.2	23.4	24.6	25.9	27.1	28.3	29.6	30.8	32.0	111
112	10.0	11.3	12.5	13.8	15.1	16.3	17.6	18.8	20.1	21.3	22.6	23.8	25.1	26.3	27.6	28.9	30.1	31.4	32.6	112
113	10.2	11.5	12.8	14.0	15.3	16.6	17.9	19.2	20.4	21.7	23.0	24.3	25.5	26.8	28.1	29.4	30.6	31.9	33.2	113
114	10.4	11.7	13.0	14.3	15.6	16.9	18.2	19.5	20.8	22.1	23.4	24.7	26.0	27.3	28.6	29.9	31.2	32.5	33.8	114
115	10.6	11.9	13.2	14.5	15.9	17.2	18.5	19.8	21.2	22.5	23.8	25.1	26.5	27.8	29.1	30.4	31.7	33.1	34.4	115
116	10.8	12.1	13.5	14.8	16.1	17.5	18.8	20.2	21.5	22.9	24.2	25.6	26.9	28.3	29.6	30.9	32.3	33.6	35.0	116
117	11.0	12.3	13.7	15.1	16.4	17.8	19.2	20.5	21.9	23.3	24.6	26.0	27.4	28.7	30.1	31.5	32.9	34.2	35.6	117
118	11.1	12.5	13.9	15.3	16.7	18.1	19.5	20.9	22.3	23.7	25.1	26.5	27.8	29.2	30.6	32.0	33.4	34.8	36.2	118
119	11.3	12.7	14.2	15.6	17.0	18.4	19.8	21.2	22.7	24.1	25.5	26.9	28.3	29.7	31.2	32.6	34.0	35.4	36.8	119
120	11.5	13.0	14.4	15.8	17.3	18.7	20.2	21.6	23.0	24.5	25.9	27.4	28.8	30.2	31.7	33.1	34.6	36.0	37.4	120
121	11.7	13.2	14.6	16.1	17.6	19.0	20.5	22.0	23.4	24.9	26.4	27.8	29.3	30.7	32.2	33.7	35.1	36.6	38.1	121
122	11.9	13.4	14.9	16.4	17.9	19.3	20.8	22.3	23.8	25.3	26.8	28.3	29.8	31.3	32.7	34.2	35.7	37.2	38.7	122
123	12.1	13.6	15.1	16.6	18.2	19.7	21.2	22.7	24.2	25.7	27.2	28.7	30.3	31.8	33.3	34.8	36.3	37.8	39.3	123
124	12.3	13.8	15.4	16.9	18.5	20.0	21.5	23.1	24.6	26.1	27.7	29.2	30.8	32.3	33.8	35.4	36.9	38.4	40.0	124
125	12.5	14.1	15.6	17.2	18.8	20.3	21.9	23.4	25.0	26.6	28.1	29.7	31.3	32.8	34.4	35.9	37.5	39.1	40.6	125
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	

Mashq

1. Bolaning tana uzunligi 58 sm, vazni 5400 g. VBI ni aniqlang.

2. Bolaning bo'yi 118,5 sm, vazni 14 kg. VBI ni aniqlang.

3. Bolaning tana uzunligi 49 sm, vazni 3100 g. VBI ni aniqlang.

4. Bolaning bo'yi 75 sm, vazni 11 kg. VBI ni aniqlang.

Bosh aylanasi o'lchash

Agar imkoniyati bo'lsa, cho'zilmaydigan lenta qo'llanilishi kerak. Bunda ensa-peshona katta aylanasini o'lchanadi. Buning uchun lenta boshning eng bo'rtib chiqqan orqa qismiga va qosh usti sohasiga qo'yiladi. O'lchash qaytarilishi uning aniqligini oshiradi. O'lchash aniqligi 5 mm gacha.



O'sish ko'rsatkichlarining jadvalda joylashishi

O'sish ko'rsatkichlaridan bolaning yoshiga nisbatan alohida o'lchovlar orqali o'sishini baholash uchun foydalaniladi. Ushbu mavzu quyida bolaning o'sish ko'rsatkichlarini sharhlash zaruratini ifodalaydi:

- yoshga nisbatan bo'y/uzunlik;
- yoshga nisbatan vazn;
- yoshga nisbatan VBI.

Bolaning ko'rsatkichlarini o'sish egri chiziqlarida belgilab borish kerak, bu bolaning o'sishini dinamikada kuzatib borish va muammolarni aniqlash imkonini beradi.

Bolaning jinsiga qarab kerakli o'sish egri chiziqlarini tanlash kerak. O'sish ko'rsatkichlari tanlangan egri chiziqlarida belgilab borilishi lozim. Jadvallarda «nuqtalar»ni belgilash uchun ularga tegishli bo'lgan atamalarni tushunish kerak:

- **X-o'qi** — jadvalning asosidagi gorizontal chiziq, o'sish jadvallarida X-o'qi yoshni ko'rsatadi;
- **U-o'qi** — jadvalning chap tarafidagi vertikal chiziq, o'sish jadvallarida U-o'qi bo'y/uzunlikni, vazni yoki VBIn ko'rsatishi mumkin;
- **kiritilgan nuqta** — jadvaldagi nuqta, kerakli belgilangan joydan X-o'qiga yo'naladigan chiziq (yoshni ko'rsatadi) va kerakli belgilangan joydan U-o'qiga yo'naltirilgan chiziq (masalan: vazni ko'rsatadi).

Yoshga nisbatan bo'y/uzunlik

Bo'y/uzunlik ko'rsatkichi bolaning tana uzunligi oshishini yoki bolaning yoshiga yosh qo'shilishi bilan uning bo'y/uzunligi o'sib borishini ko'rsatadi. Bu ko'rsatkich yetarli ovqatlanmaslik natijasida o'sishdan orqada qolayotgan bolalarni yoki surunkali, tez-tez kasalliklari bor bolalarni aniqlash

imkonini berishi mumkin. Shuningdek, bo'yi, yoshiga nisbatan o'rtacha bo'ydan uzun bolalarni ham aniqlash imkonini beradi. Juda uzun bo'y muammo bo'lib, endokrin buzilishlardan darak beradi.

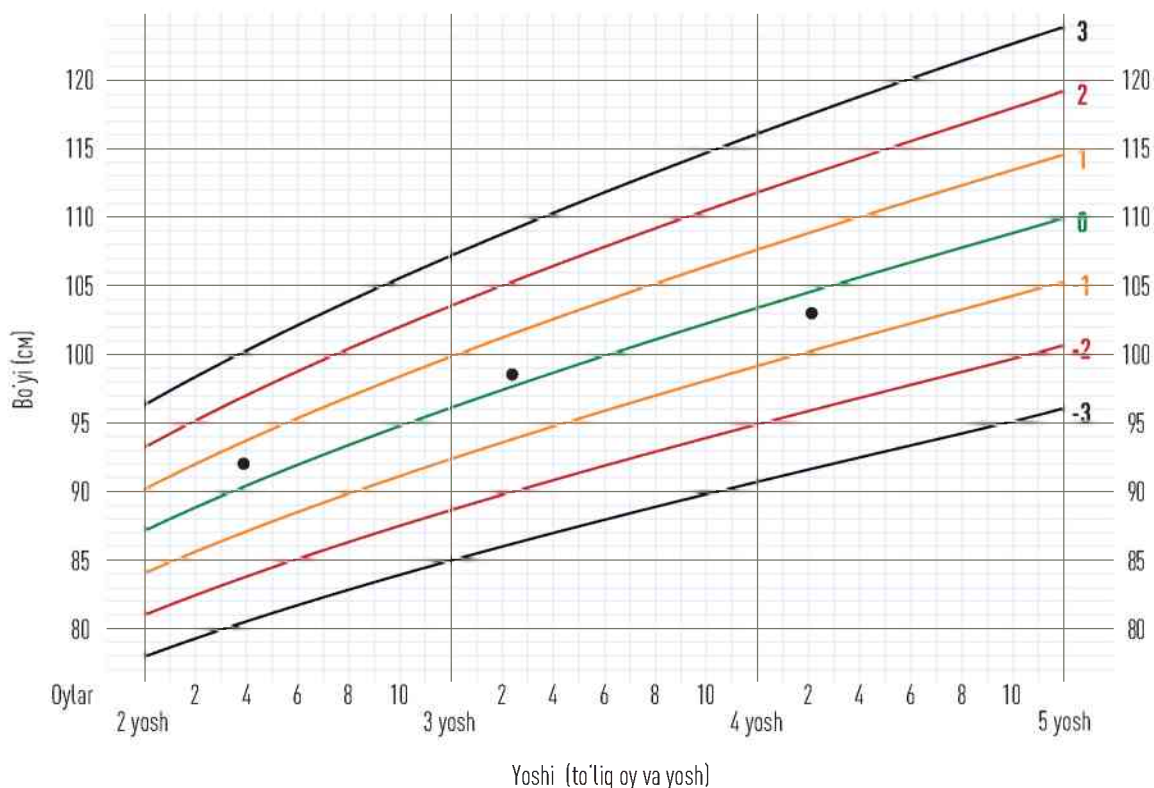
Jadvalda yoshga nisbatan uzunlik/bo'yni aks ettirish uchun:

- to'liq hafta va oy yoki yosh va oyni vertikal chiziqda (vertikal chiziqlar oralig'ida emas) belgilanadi. Masalan, bolaning yoshi 51 oy-u 15 kunlik bo'lsa, nuqta besh oylik chiziqda belgilanishi kerak (5 va 6 oy chiziqdari oralig'ida emas);
- gorizontal chiziqlar oralig'ida uzunlik/bo'yni iloji boricha aniq belgilanadi. Masalan, bu ko'rsatkich 60,5 sm ni tashkil etsa, nuqta iloji boricha gorizontal chiziqlar oralig'i markazida belgilanadi;
- ikki va undan ortiq qatnov ma'lumotlari nuqtalar bilan belgilangan bo'lsa, bolaning o'sish tendensiyasini aniq ko'rish maqsadida nuqtalarni to'g'ri chiziq bilan tutashtiriladi;
- ko'rsatkich to'g'ri belgilanganligiga e'tibor berish va kerak bo'lsa yana qo'shimcha o'lchashlar o'tkazish lozim. Masalan, uzunlik/bo'y ko'rsatkichi ma'lumotlardan farqli bo'lib, kam yoki past chiqishi mumkin. Agar shunday bo'lsa, o'tkazilgan qaysidir o'lchov noto'g'riligini ko'rsatadi.

Misol – Munira

Hozirgi jadval misolida Muniraning o'sish ko'rsatkichlari qanday o'zgarganligini kuzatish mumkin. Poliklinikaga 3 marta qatnov bo'lgan. Ushbu poliklinikada Muniraning birinchi qatnovi 2 yosh-u 4 oyligida bo'lgan (uning oilasi oldin boshqa shaharda yashagan). Uning bo'yi 92 sm.

Qiz bolaning yoshga nisbatan bo'yi 2 yoshdan 5 yoshgacha (Z-ko'rsatkich)



Qisqa javobli mashqlar

1. Yuqorida Munira uchun tuzilgan jadvalga kiritilgan nuqtalarni tutashtiring.
2. Quyida qoldirib ketilgan joylarni kiritilgan nuqtalarga ta'rif berib, to'ldiring.

a) Ikkinchi qatnovda Muniraning bo'yi _____ sm ni tashkil etgan.

Uning yoshi: ___ yosh va ___ oy edi.

b) Uchinchi qatnovda Muniraning bo'yi _____ sm ni tashkil etgan.

Uning yoshi: ___ yosh va ___ oy edi.

Yoshga nisbatan vazn

Yoshga nisbatan vazn ko'rsatkichi bolada vazn yetishmovchiligi yoki og'ir vazn yetishmovchiligi borligini baholash maqsadida, shuningdek, ortiqcha vazni bor yoki semizlikdan aziyat chekadigan bolalarni tasniflash uchun ham qo'llaniladi. Vazn ko'rsatkichini aniqlash oson bo'lganligi uchun bu ko'rsatkichdan tez-tez foydalaniladi, ammo bolaning yoshini aniqlash imkoni bo'lmaganda, bu ko'rsatkichga ishonish kerak emas.

Izoh: agar bolaning ikki oyog'ida ham shish kuzatilsa, bolada suyuqlikning ushlanishi sababli vazni ortadi va ayrim holatlarda juda past vazni ham aniqlash imkonini bermaydi.

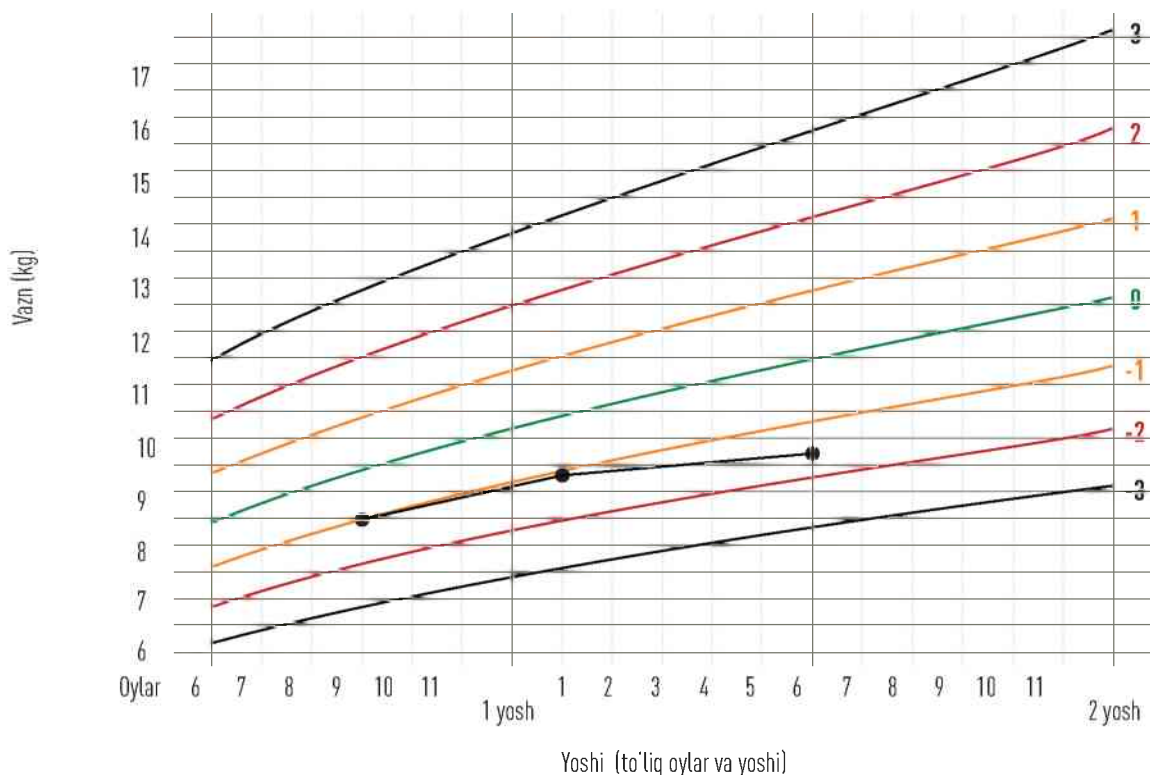
Jadvalda yoshga nisbatan uzunlik/bo'yni aks ettirish uchun:

- to'liq hafta va oy yoki yosh va oy vertikal chiziqda (vertikal chiziqlar oralig'ida emas) belgilanadi;
- vazni gorizontaal chiziqda yoki ular oralig'ida aniq vazni ko'rsatish uchun belgilanadi, masalan, 7,8 kg;
- ikki va undan ortiq qatnov ma'lumotlari nuqtalar bilan belgilangan bo'lsa, bolaning o'sish tendensiyasini aniq ko'rish maqsadida nuqtalar to'g'ri chiziq bilan tutashtiriladi.

Misol – Akmal

Hozirgi jadval misolida Akmal ismli bolaning vazn ko'rsatkichlari qanday o'zgarganligini kuzatish mumkin. Poliklinikaga 3 marta qatnov bo'lgan.

O'g'il bolaning yoshga nisbatan vazni 6 oylikdan 2 yoshgacha (z-ko'rsatkich)



Qisqa javobli mashqlar

Qu'yidagi savollarga javob berish uchun Akmalning yoshga nisbatan vazn egri chiziqlaridan foydalaning:

1. 9 oyligida Akmalning vazni qancha bo'lgan?
2. Qatnov paytida Akmalning vazni 9 kg dan baland bo'lganda uning yoshi qancha edi?
3. Akmalning poliklinikaga oxirgi qatnov paytida yoshi va vazni qanday edi?
4. Akmalning poliklinikaga keyingi qatnovi uchun nuqta belgilang, unda uning yoshi 1 yosh-u 11 oylik, vazni esa 11,2 kg ni tashkil etadi. Bu nuqtani oldingi nuqta bilan tutashtiring.

Yoshga nisbatan VBI

Yoshga nisbatan VBI ko'rsatkichi semirish yoki ortiqcha vaznli bolalar skriningi uchun ahamiyatga ega. Yoshga nisbatan VBI ni jadvalda ko'rsatish uchun:

- vertikal chiziqda (vertikal chiziqlar oralig'idamas) bolaning yoshini to'liq hafta, oylarda yoki yosh va oylarda belgilanadi;
- gorizontaal chiziqda VBI belgilanadi;
- ikki va undan ortiq qatnov ma'lumotlari nuqtalar bilan belgilangan bo'lsa, bolaning o'sish tendensiyasini aniq ko'rish maqsadida nuqtalar to'g'ri chiziq bilan tutashtiriladi.

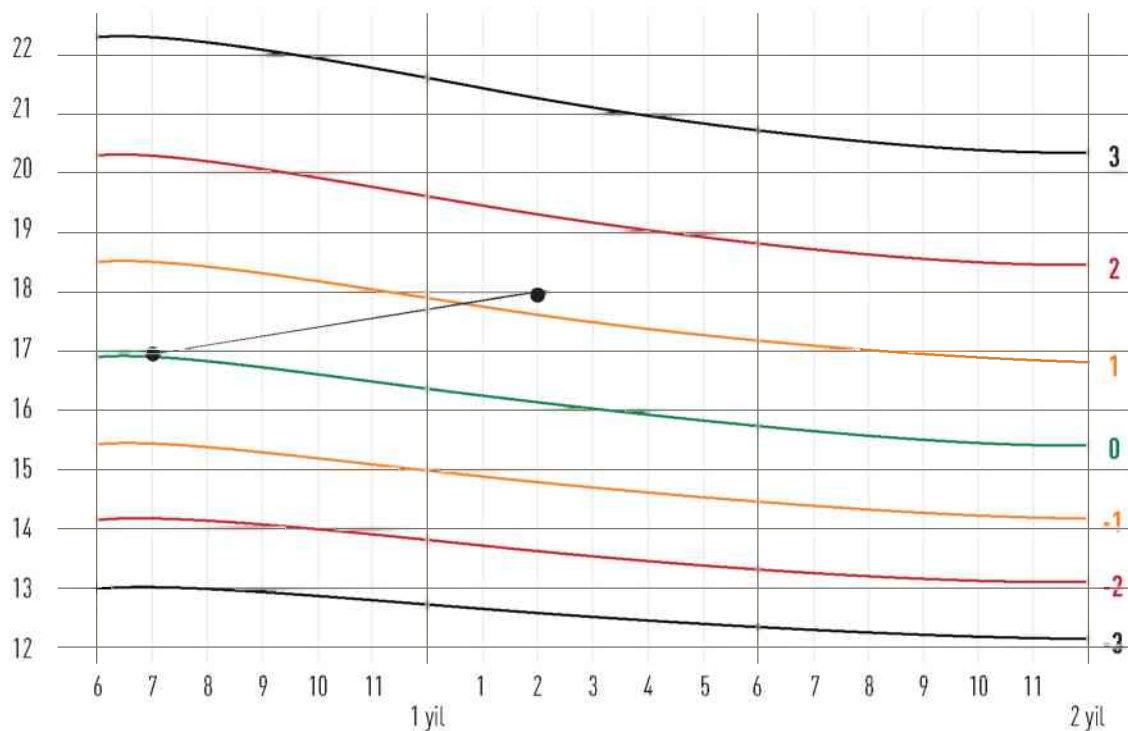
Misol – Roziya

Quyidagi jadval asosida Roziyaning yoshga nisbatan VBI si vaqt o'tishi bilan poliklinikaga 2 marta qatnovi mobaynida qanday o'zgarганиni ko'rish mumkin.

Roziyaning birinchi qatnovida yoshi to'liq 7 oylik va VBI si 17 ga teng bo'lgan.

Qiz bola yoshga nisbatan VBI

6 OYLIKDAN 2 YOSHGACHA (Z-KO'RSATKICH)



Har bir ota-ona nimani bilishi kerak

- Butun bolalik davomida o'sish uzluksiz kechadi. O'sishning sekinlashuvi yoki to'xtashi go'daklikdagi va bolalikdagi ko'pgina kasalliklarning birinchi belgisi hisoblanadi.
- O'sish monitoringi o'sishdagi kamchiliklarni erta bosqichlarda aniqlashga xizmat qiladi. O'sish monitoringi ma'lum vaqt oraliqlarida qayta-qayta o'tkaziluvchi vazn, bo'y, bosh aylanasi o'lchash va rivojlanishni baholashni o'z ichiga oladi.
- O'sish monitoringi tug'ilishdan keyin darhol boshlanishi kerak. Bola 2 haftadan so'ng va 1 oydan keyin qayta tekshirilishi lozim. Monitoring hayotning birinchi va 12-oylari o'rtasida 1 oy oralig'ida, 1 yosh va 3 yoshlik davr o'rtasida 3 oy oralig'ida, 3 va 5 yoshlik davrlar o'rtasida 6 oy oralig'ida, so'ngra esa har yili ko'rinishida davom ettiriladi.
- Hayotning birinchi yilida vazni baholash oziqlanish holatini baholash maqsadi uchun o'sish monitoringining asosiy qismi hisoblanadi.
- Tug'ilgan go'dakning bo'yi, vazni bo'lajak onaning ovqatlanishi, yashash sharoiti va salomatlik holatiga chambarchas bog'liq.
- Chaqalog'ining o'sishi va rivojlanishida yoki ko'rish, eshitishida nuqsonlar mavjudligiga gumon qiluvchi ota-onalar bolani tibbiyot muassasasiga kechiktirmagan holda olib kelishlari zarur.

Mashq

1. 1 yoshgacha, 1 yoshdan 3 yoshgacha va 3 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning jismoniy rivojlanishi monitoringini qachon va necha marta o'tkazish kerak?

2. 6 oylikkacha va 6 oylikdan katta bola haftasiga vazniga qancha vazn qo'shadi?

3. Qanday sabablarga ko'ra bola vaznining ortishi sustlashadi?

Bexatar onalik

Antenatal parvarish (ANP) birlamchi tibbiy-sanitariya yordam muassasalari (BTSY) -QVP/QOP/oilaviy poliklinika/markaziy tuman ko'ptarmoqli poliklinikalarida o'tkaziladi.

Homilador ayol haqiqiy yashash joyi yoki ro'yxatga olingan joyi bo'yicha pasport yoki mahalla qo'mitasi ma'lumotnomasi asosida dispanser kuzatuviga olinadi.

BTSY muassasalarida ANP ni akusher-ginekolog, UASH, doya, patronaj hamshirasi amalga oshiradi.

ANP bo'yicha doya va patronaj hamshirasining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- homilador ayollarni erta muddatda aniqlab, hisobga olish uchun BTSY muassasasiga tashrifini ta'minlash;
- UASH/oilaviy vrach bilan birgalikda homiladorlarni olib borish;
- O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi buyruqlari va o'rnatilgan me'yoriy-huquqiy hujjatlar asosida tibbiy hujjatlarni yuritish;
- homiladorlar va tug'uruqdan keyingi davrdagi ayollarga tashrif jadvali bo'yicha rejali ravishda yoki chaqiriq asosida uyda patronaj yordamini ko'rsatish;
- homilador ayolni davolanish yoki tug'ish uchun shifoxonaga yotqizish haqida ma'lumotlarni UASH/oilaviy vrach uchun olishni ta'minlash;
- kontrasepsiya masalasini hal qilish uchun ayolning tug'uruqdan keyingi (40 kundan so'ng) davrda BTSY muassasasiga tashrifini ta'minlash.
- o'z hududi aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, to'g'ri ovqatlanish, mikronutrientlarni qabul qilish, chekish va alkogol iste'mol qilishning zarari haqida tushuntirish, targ'ibot ishlarini o'tkazish.

Bola sog'lig'i ona salomatligi bilan chambarchas bog'liqdir. Xavfsiz onalikka quyida keltirilgan qoidalarga rioya qilish orqali erishiladi. Patronaj hamshirasining vazifasi ushbu ma'lumotlarni aholi e'tiboriga yetkazishdir.

18 yoshdan oldingi va 35 yoshdan keyingi homiladorlik ona hamda bola salomatligi uchun bo'lgan xavfni ko'paytiradi.

Ona va bola salomatligi muhofazasi uchun homiladorliklar o'rtasidagi vaqt ikki yildan kam bo'lmasligi lozim.

To'rtinchi homiladorlikdan keyingi har bir homiladorlikda ayol va bola sog'lig'i uchun xavfning ko'payganligi sababli, patronaj hamshiralari hamda oila a'zolari tomonidan alohida e'tiborni talab qiladi.

Ayol va bola salomatligi uchun javobgarlik erkak va ayol o'rtasida teng taqsimlanadi.

Oilaviy juftlar kontrasepsiyaning zamonaviy usullari bo'yicha o'zlariga taalluqli tibbiyot muassasasi vrachidan maslahat olishlari mumkin.

Homiladorlik va tug'uruq paytida yuzaga keladigan xavfning klinik belgilarini, shuningdek, mutaxassisning tez yordami uchun qayerga murojaat qilishni bilish lozim.

Har bir homiladorlik xavf bilan bog'liqdir va ularning ko'pchiligini oldindan bilib bo'lmaydi.

Ayol homiladorlik davrida kamida yetti marta tibbiy ko'rikdan o'tishi lozim.

Hayot uchun xavfli bo'lgan asoratlar homiladorlik, tug'uruq va undan so'ng kutilmagan paytda yuzaga kelishi mumkin bo'lganligi uchun *oila a'zolari eng yaqin tug'uruqxona yoki statsionar qayerdaligini bilishlari va tibbiy muassasaga ayolni qanday olib borish rejasiga ega bo'lishlari lozim.*

Homilador ayolning hayoti uchun xavf tug'ilishi bilan darhol tug'uruqxona yoki statsionarga murojaat qilish kerak. Har bir tug'uruqni tug'uruqxona yoki kasalxonada qabul qilish lozim.

Qo'shimcha parvarishga muhtoj ayollar guruhi:

- yurak, buyrak kasalliklari, gipertenziya, ruhiy, gematologik muammolari bor, epilepsiya, diabet, xavfli o'smalari, autoimmun kasalliklari, OIV infeksiyasi va boshqa ekstragenital kasalliklari bo'lgan ayollar;
- homiladorlik davrida ruhiy ko'mak yetarli bo'lmagan ayollar;
- 20 yoshdan kichik va 35 yoshdan katta ayollar;
- VBI <18,5 yoki >30 kg/m² bo'lgan ayollar ;
- kesar kesish amaliyoti o'tkazilgan ayollar;
- anamnezida preeklampsiya, HELLP – sindrom yoki eklampsiya o'tkazgan ayollar;
- anamnezida bir yoki bir nechta o'zidan-o'zi homila tushishi kuzatilgan ayollar;
- anamnezida homiladorlikning ikkinchi trimestrida (uch oylik) o'zidan-o'zi homiladorlik to'xtashi yoki muddatidan oldingi tug'uruq kuzatilgan ayollar;
- anamnezida ruhiy kasalliklari yoki tug'uruqdan keyingi psixozlar kuzatilgan ayollar;
- oldingi homiladorlikda bittasi o'lik tug'ilishi yoki chaqaloqning neonatal davrida o'lim kuzatilgan ayollar;
- genetik yoki tug'ma nuqsonlar bilan bola tuqqan ayollar;
- yetilish darajasi gestatsiya muddatiga mos kelmaydigan bola tuqqan ayollar;
- anamnezida bepushtlik bo'lgan yoki EKU (EKO) o'tkazilgan ayollar;
- ushbu homiladorligi ko'p homilalik bo'lgan ayollar.

Yuqorida ko'rsatilgan ayollar homilador bo'lishlaridan oldin shifokordan (UASH, ginekolog) maslahat olishlari, sog'liqlarini tiklashlari lozim.

Homiladorlikdagi xavfli belgilar:

- homiladorlik davridagi vazn ko'payishining sustligi (kamida 6 kilogramm vazn qo'shishi kerak);
- kamqonlik yoki tez charchash yoki hansirash;
- oyoq, qo'l va yuzning shishib ketishi;
- homila faolligining susayishi, harakatsizligi yoki jadal harakati.

Homiladorlik vaqtida zudlik bilan tibbiy yordamni talab etuvchi belgilar:

- qindan qon ketishlar;
- kuchli va davomli qayt qilish;
- homilaning jadal harakati yoki harakatsizligi;
- tug'uruq boshlanguncha suv ketishi;
- tirishishlar (shaytonlash);
- kuchli (o'tkir) qorin og'rig'i;
- bosh og'rig'i;
- isitma.

Mabodo, homilador ayolda yuqorida sanab o'tilgan xavfning birorta belgisi kuzatilsa, u zudlik bilan shifokor yoki akusher-ginekologga murojaat qilishi lozim!

Malakali tibbiy xodim, masalan, shifokor, patronaj hamshirasi yoki doylar homilador ayolni homiladorlik davrida tibbiy muassasada kamida 7 marta rejali (12 haftagacha, 16, 24, 30, 34, 36, 38, 40-haftalarda) ko'rikdan va 1 ta tug'uruqdan so'nggi ko'rikdan o'tkazishlari kerak.

Bundan tashqari JSST tavsiyasiga binoan doya yoki patronaj hamshira tomonidan homilador ayolni homiladorlikning 12–16-haftasida 1-patronajini, 32–34-haftasida 2-patronajini o'tkazish tavsiya etiladi.

Har bir homiladorlik paytida asoratlar yuzaga kelishi xavfi bo'lgani uchun hushyorlik talab etiladi. Mabodo ayol homiladorlikning birinchi belgilari paydo bo'lishi bilan vrach akusher-ginekolog yoki UASH ga murojaat qilsa, ko'pchilik noxushliklarning oldini olish mumkin bo'ladi.

Homilador ayolning ovqatlanishi

Homilador ayolning ovqatlanishini to'g'ri tashkil qilish alohida ahamiyatga ega, chunki homiladorlikning dastlabki vaqtlarida organizmda modda almashinuvi, gormonli o'zgarishlar ro'y beradi. To'g'ri ovqatlanish homiladorlikning yaxshi o'tishi, homilaning tabiiy o'sishi va tug'uruqning me'yoriy kechishining asosiy shartlaridan biridir. Homilador ayol organizmi ko'p miqdorda ona va o'sayotgan homila uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalarini talab qiladi. Shuning uchun ovqatlanish to'g'ri va o'z vaqtida tashkil qilinishi kerak. Yangi, yaxshi tayyorlangan, to'yimli va shirin taom organizmni doimo kerakli bo'lgan kuch-quvvat bilan ta'minlab turadi.

Homilador ayolning bir kunda qancha ovqat iste'mol qilishini aniq aytish qiyin. Bu homilador ayolning bo'yi va vazni, yoshi, organizmdagi zaxirasi, bajaradigan ishi, iqlim sharoiti, yil fasli, turmushiga bog'liq. Faqat shuni tavsiya etish mumkinki, qorinni juda to'ydirib emas, yana biror narsa yeyish mumkin bo'lgan darajada, kuniga 3–4 mahal, tez-tez ovqatlanish lozim, qo'shimcha ravishda kamroq hajmli taom yoki yaxna ovqat (asosiy ovqatlanishlar oralig'ida qabul qilinadigan ovqat) iste'mol qilish kerak.

Ko'p emas, turli xil ovqatlanish kerak. Homilador ayol mahsulotlarning har xilidan har kuni iste'mol qilishi lozim. Homilador ayollar homiladorlikning so'nggi uch oyida ko'proq ovqatlanishlari kerak. Ortiqcha vaznga ega bo'lgan ayol turli xil mahsulotlarni iste'mol qilishi zarur va oziq-ovqat hajmini ko'paytirish shart emas.

Asosiy oziq-ovqat mahsulotlari: donli ekinlar, jumladan, makkajo'xori, bug'doy, guruch, tariq, shuningdek, ildizmevalilarni iste'mol qilishi kerak.

Har kuni kalsiy moddasiga boy mahsulot iste'mol qilishi shart (pishloq, sut va sut mahsulotlari).

Homilador ayollarda temirga bo'lgan ehtiyoj yuqori bo'ladi. Kam temir iste'moli kamqonlikka olib keladi va shunga ko'ra, ayolning sog'lig'iga va charchagan his-tuyg'ulariga sabab bo'ladi. Temir moddasiga boy mahsulotlarni har kuni iste'mol qilish zarur. Temir moddasiga qizil go'sht mahsulotlari boy bo'ladi (jigar, til, go'sht – mol va qo'y go'shti). Parranda go'shti temir moddasiga o'rtacha darajada boy. Temir moddasining boshqa manbalari: quyuq yashil bargli sabzavotlar, dukkaklilar (no'xat, mosh, loviya). Ovqat paytida sabzavot va mevalarni iste'mol qilish temir moddasining so'rilishini yaxshilaydi. Homilador ayol oziq-ovqat bilan choy va qahva ichishdan bosh tortishi yoki ovqatdan so'ng kamida 2 soatdan keyin iste'mol qilishi kerak. Kamqonlik gumon etilsa, homilador ayol, albatta, shifokorga murojaat etishi shart. Temir va foliy kislotasi preparatlari homilador ayollarda kamqonlikning oldini olish uchun katta ahamiyatga ega, ular ayol va bolaning sog'lig'ini saqlashga yordam beradi.

Vitamin "C" ga boy mahsulot har kuni iste'mol qilinishi zarur. Vitamin "C" ning miqdori limon, bulg'or qalampiri, pomidor, apelsin, qulupnay, anor, na'matak, kivi, ko'katlar (arpabodiyon, kashnich) da ko'p bo'ladi.

Vitamin "A" ga boy bo'lgan sabzi, qovoq, ismaloq, o'rikni ham qabul qilish kerakligi haqida unutmash kerak.

Yod moddasi homilaning miya va asab tizimining to'g'ri rivojlanishi uchun muhim hisoblanadi. Yod moddasiga boy mahsulotlar (dengiz hayvonlari va baliq) ni yoki shifokor tavsiya etgan yod preparatini muntazam ravishda qabul qilish talab etiladi. Yodlangan tuz iste'mol qilinishi kerak.

Har gal chanqaganda suv ichish lozim, suyuqlik ichishni cheklashning hojati yo'q.

Homilador ayol va kichik yoshdagi go'daklar uchun tamaki chekish va uning tutunini hidlash, alkogol, narkotiklar, ekologik hamda boshqa zaharlar (is gazi, pestitsidlar, gerbitsidlar, ovqatdan zaharlanish va boshqalar), ayniqsa, xavflidir.

Homilador ayol cheksa yoki tamakining tutunini hidlasa, alkogol yoki narkotiklar iste'mol qilsa, o'zining va homilaning sog'lig'iga ziyon yetkazishi mumkin. Homiladorlik paytida zarurat bo'lmasa, barcha dori vositalaridan voz kechish lozim.

Homilador ayol tamaki cheksa, uning farzandi kam vazn bilan tug'ilib, yo'tal, shamollash, zotiljam va nafas a'zolarining boshqa kasalliklaridan aziyat chekadi.

Go'dakning aqliy va jismoniy rivojlanishini nazarda tutib, *homilador ayol yoki chaqaloqni tamaki va oshxona tutunidan, pestitsidlar, gerbitsidlar va boshqa zaharlardan*, shuningdek, ekologik ifloslantiruvchi bo'lgan qo'rg'oshin va bo'yoqlardan himoyalash zarur.

Homiladorlik davrida ayolga nisbatan jismoniy zo'ravonlik ayol va homila hayoti uchun xavflidir.

Mabodo, homilador ayol jismoniy zo'ravonlikka uchrasa, u ham, homila ham jiddiy shikastlanishlari mumkin. *Ayol qayta homilador bo'lmasligi xavfi bor*. Homilador ayolning oila a'zolari buni tushunishlari va ayolni himoya qilishlari kerak..

Tug'uruqdan keyingi davrda zudlik bilan tibbiy yordamni talab qiluvchi belgilar:

- isitma;
- favqulodda qon ketishi;
- badbo'y qin ajralmalari;

- tirishishlar/tutqanoq (shaytonlash);
- bosh og'rig'i.

Agar tug'uruqdan keyingi davrda sanab o'tilgan xavflarning birorta belgisi kuzatilsa, zudlik bilan shifokor yoki akusher-ginekologga murojaat qilish lozim.

Homiladorlar uy varaqasi

Homiladorlar uy varaqasi (HUV) ayol va uning oila a'zolarini homiladorlik va tug'uruqdan keyingi davrining kechishini kuzatish, homiladorlikning fiziologik kechishdan chetga chiqishini o'z vaqtida aniqlash hamda tibbiy yordam uchun murojaat qilish jarayoniga jalb qilish maqsadida ishlab chiqilgan.

HUV ni tatbiq qilishdan kutilgan natijalar: homiladorlik davridagi asoratlarni kamaytirish, shifoxonaga og'ir ahvolda keladigan ayollar soni, onalar va bolalar kasallanishi hamda o'limining oldini olish hisoblanadi.

HUV ni qo'llash jarayonida patronaj hamshira, UASH/doya, ayol va uning oila a'zolariga HUV dan to'g'ri foydalanishni o'rgatadi, har bir tashrifda HUV mazmuni bilan tanishib boradi va kerakli ma'lumotni beradi, shuningdek, doimo o'z yonida HUV ni olib yurish muhimligi haqida tavsiyalar beradi.

Homiladorlar uy varaqasi

1. Ona haqida shaxsiy ma'lumotlar:

- F.I.SH. _____
 - Tug'ilgan yili _____ Telefoni _____
 - Uy manzili _____
 - Oilaviy ahvoli _____
- Murojaat qilish uchun yaqin qarindoshlar yoki shaxslar manzili _____
- _____

2. Sog'lig'ining hozirgi holati:

- Bo'yi _____ Vazni _____
- Qon guruhi _____ Rezus-omili _____
- Qon bosimi _____
- Ushbu homiladorlik haqida ma'lumotlar:
- Homiladorlik _____ Tug'uruq _____
- Oxirgi hayzi _____
- Homilaning birinchi qimirlashi _____ hafta
- Shifokor telefoni _____ doya telefoni _____

Homiladorlarda kuzatiladigan o'zgarishlar va tavsiyalar

• I trimestr

O'zgarishlar	Tavsiyalar
*Ko'krak bezlarida o'zgarish: <ul style="list-style-type: none"> • dag'allashish, sezgirligining ortishi • so'rg'ichlarining kattalashishi va qorayishi • terining yorilishlari 	* Ko'krak bezining bola tug'ilishiga tayyorlanishi
? Ovqat hazm qilish muammolari: <ul style="list-style-type: none"> • ko'ngil aynishi • qusish • ta'm sezish buzilishi • antiqa mahsulotlarga ehtiyoj ortishi 	? Ko'p hollarda ko'p suyuqlik ichish va taomni kam-kamdan tez-tez iste'mol qilishga yordam beradi. Yog' va yog'li yoki achchiq mahsulotlarni iste'mol qilmaslikka harakat qilish kerak. Imkoni boricha mahalliy o'simlik yog'lari iste'mol qilinadi. Agar qusish kuchaysa, vrachga murojaat etish kerak
* Qabziyat	* Imkoni boricha hayvon mahsulotlari emas, balki turli xil o'simlik mahsulotlari iste'mol qilinadi. Turli xil yangi va mahalliy meva va sabzavotlar, oq non o'rniga yirik yanchilgan bug'doy unidan tayyorlangan non iste'mol qilinadi

* Holsizlik, tez charchash	* Tez-tez dam olish va toza havoda sayr qilish kerak
* Tez-tez siyish	* Bu holat buyraklarning funksional faolligi ortishi hisobiga kuzatiladi
	! Achishish va og'riq paydo bo'lsa, vrachga murojaat qilish lozim
? Kayfiyat o'zgarishi <ul style="list-style-type: none"> • depressiya holatlari • ta'sirchanlik 	? Odatdagi ishlar bilan shug'ullanish foydali, fikrni chalg'itish uchun har kuni uyda yoki boshqa joyda bo'lsa ham ish bilan mashg'ul bo'lish kerak. Agar kayfiyat o'zgarishi kuchaysa, shifokor bilan maslahatlashish lozim (qabulga turmush o'rtog'i bilan borish maqsadga muvofiq)
* Terining ba'zi qismlarida dog'larning ko'payishi (yuz, ko'krak, qorin va boshqa)	* Homiladorlik davridagi oddiy holat bo'lib, odatda, tug'uruqdan so'ng o'tib ketadi
? Qorinda og'riq	? Qorin sohasidagi to'xtovsiz, kuchli og'riq biror-bir asoratdan darak berishi mumkin, shu sababli shifokorga murojaat qilish lozim
! Qon ketishi	! Agar qon ketishi to'xtamasa va og'riq bilan kuzatilsa, zudlik bilan shifokorga murojaat etish lozim

• II trimestr

O'zgarishlar	Tavsiyalar
? Bachadon o'sishi	? Bachadon tubi balandligini muntazam o'lchab borish homilaning o'sishi haqida ma'lumot beradi. Shifokor bilan maslahatlashib, bachadon tubi balandligini o'lchash va ma'lumotlarni jadvalga kiritib borish kerak. Asoratsiz kechadigan bitta homilali homiladorlikda homiladorlikning 24-haftasidan boshlab bachadon tubi balandligi santimetrda o'lchami taxminan gestatsiya muddatiga mos keladi. Agar bachadon o'lchamlari o'zgarmasa, bu homila o'sishdan to'xtaganligini bildirishi mumkin, bu holatda shifokor bilan maslahatlashish lozim
? Oyoq va qo'llar shishi	? Imkoniyat tug'ilganda oyoqlarni ko'tarib qo'yish lozim. Agar shishlar to'satdan paydo bo'lsa yoki kuchli shishlar bo'lsa, shifokorga murojaat qilish kerak

? Venalarning varikoz kengayishi	? Uzoq vaqt oyoqda turmaslikka harakat qilish kerak. O'tirganda oyoqlarni chalishtirmaslikka harakat qilinadi. Shuningdek, past oyoq kiyim va siqib turuvchi elastik kolgotkalar kiyish ham yordam beradi. Agar venalarda og'riq yoki qichishish bo'lsa, shifokorga murojaat qilish kerak
<p>? Gemorroy (bavosil)</p> <ul style="list-style-type: none"> • orqa chiqaruv sohasida qichishish • achishish • ichaklarni bo'shatishda og'riq • defekatsiya aktidan so'ng ichaklardan qon ketishi 	? Gemorroyni davolashning eng yaxshi usuli qabziyatning oldini olish. Imkoni boricha hayvon mahsulotlarini emas, balki turli xil o'simlik mahsulotlarini iste'mol qilish kerak. Turli xil yangi mahalliy meva va sabzavotlar iste'mol qilinadi. Agar og'riq kuchaysa, shifokorga murojaat qilish lozim
<p>? Siyish</p> <ul style="list-style-type: none"> • tez-tez siyish • siydik tutilishi • siydik tuta olmaslik 	? Tizza-tirsak holatida harakatsiz turish yordam beradi. Agar siyish og'riq bilan kuzatilsa, vrachga murojaat qilish kerak
? Homila qimirlashini his etish	? Homila qimirlagan muddatni belgilab qo'yish lozim (ko'rsatilgan joydagi 3-punktga belgilanadi). Homila qimirlashini kuzatib borish lozim. Homila harakati to'satdan o'zgarsa yoki 24 soat va undan ortiq vaqt davomida qimirlamasa, shifokorga murojaat qilish lozim
* Onaning ruhiy holati o'zgarishiga homilaning reaksiyasi	* Kayfiyat buzilishdan oldin homila haqida o'ylash kerak
* Belda og'riq	* Bo'g'imlar gimnastikasi va jismoniy mashqlarni bajarish foyda beradi. Masalan, uy ishlarini bajarishda (kir yuvish, ovqat tayyorlash, hovli supurish va boshqalar) egilmaslikka harakat qilish zarur
* Uyqu va dam olish vaqtidagi noqulayliklar	* Chap yonboshda yotish eng qulay holat hisoblanadi. Yostiq va yostiqchalar qo'yib, qulay holatni egallashga harakat qilish kerak

? Qin ajralmalari	? Tashqi jinsiy a'zolari doimo toza va quruq saqlash, tor ich kiyim kiyimaslik, har bir hojatdan so'ng qin dahlizini tozalab yuvish kerak. Bu sohaga kir sovun, atir sovun, vanna uchun ko'piklar va parfyumeriya kabi ta'sirlovchi vositalarni ishlatmaslik lozim. Chayish uchun moychechak, qora qiz, ko'k choy damlamasi yoki oddiy iliq suv ishlatiladi. Agar ajralmalar kuchli hidli, qichishish, sarg'ish-yashil rangda yoki qon quyqalari bilan kuzatilsa, shifokorga murojaat qilish zarur
* Teri yorilishlari	* Homiladorlik davridagi gormonal o'zgarishlar natijasida kuzatiladi. Tug'uruqdan so'ng tanada chiziqlar qoladi, lekin keyinchalik rangi o'zgarib, sezilarsiz bo'ladi
? Qichishish va toshmalar	? Tez-tez cho'milsh, terini toza tutish kerak. Agar 2–3 kundan ortiq toshmalar toshishi kuzatilsa, shifokorga murojaat qilish lozim

• III trimestr

O'zgarishlar:	Tavsiyalar:
? Zarda bo'lish	? Uyqudan oldin yog'li, kaloriyali va achchiq taomlar yemaslik kerak. Kam-kamdan tez-tez ovqatlanish ham yordam beradi. Uxlaganda balandroq yostiqda yotish tavsiya qilinadi
? Hansirash	? Toza havoda sayr qilish, bosh va yelka tagiga yostiq qo'yib, ko'tarib yotish foyda beradi. Agar bo'g'ilish bo'lsa, shifokorga murojaat qilish zarur
? Oyoqlarda tirishish	? Zudlik bilan turib oyoqning tortishgan joyini uqalab, qon kelishini kuchaytirish lozim. Agar tirishishlar tez-tez qaytalansa, vrachga murojaat qilish lozim
! Bosh og'rig'i	! Tez-tez bosh og'rihi qon bosimining ko'tarilishi yoki yurak kasalliklaridan darak beradi. Zudlik bilan shifokorga murojaat qilish zarur
* Hushdan ketish	* Ko'p hollarda chalqancha yotganda ro'y beradi, bachadon og'irligi bilan katta arteriyani bosib qo'yish qon bosimining pasayishiga olib keladi. Zudlik bilan yonboshga yotish kerak
? Milklar qonashi	? Agar qon ketishi kuchli va davomli bo'lsa, vrachga murojaat etish lozim

? Burun qonashi	? Agar burundan kuchli qon ketsa, bosh va ko'rsatkich barmoq bilan burunni 30 soniya bosib turish lozim. Boshni orqaga tashlash yoki burun ichiga muz qo'yish kerak emas, chunki bunda qon ketishi to'xtamasdan ichga yutilishi mumkin. Agar qon ketishi muntazam bo'lsa, shifokorga murojaat qilish kerak
? Uyqusizlik	? Kunduzi uxlashga harakat qilish kerak. Agar kechasi umuman uxlanmasa, vrachga murojaat etish lozim
? Kayfiyat o'zgarishlari	? Odatdagi ishlar bilan shug'ullanish foydali, fikrni chalg'itish uchun har kuni uyda yoki boshqa joyda bo'lsa ham ish bilan mashg'ul bo'lish kerak. Agar kayfiyat o'zgarishi kuchaysa, vrach bilan maslahatlashish lozim (qabulga turmush o'rtog'i bilan borish maqsadga muvofiq)
! Qindan suyuqlik kelishi, ba'zi holatlarda qon ajralishi	! Zudlik bilan vrachga murojaat qilish zarur
* Qorin pastida og'irlikni his qilish	* Ovqatlangandan so'ng 1–2 soat chap yonboshga yotiladi
* Ko'krakdan sut kelishi	* Bolani emizishga tayyorgarlik boshlanayapti
? Nomuntazam (soxta) dardlar	? Agar kuchli bo'lsa, shifokorga murojaat qilinadi
! Qon ketishi	! Hattoki, kam miqdorda qindan qon ketsa ham shifokorga murojaat qilish kerak
! Qindan shilliq tiqin ketishi	! Bu tug'uruq boshlanishidan darak beradi, shifokorga murojaat qilish zarur

Ushbu homiladorlikdagi o'zgarishlar – belgilarga ilova:

* *xavotirlanishga sabab bo'lmaydigan o'zgarishlar;*

? – *shubhali, shifokor bilan maslahatlashish lozim;*

! – *zudlik bilan shifokorga murojaat qilish zarur.*

Mashq

1. Homiladorlikning asoratli kechishiga sabab bo'luvchi omillarni sanab o'ting. (Savolni o'qib, javobni yozib bering)

2. Homiladorlikdagi ona va bola uchun xavfli bo'lgan belgini sanab o'ting. (Savolni o'qib, javobni yozib bering)

3. Homiladorlik davrida zudlik bilan tibbiy yordamni talab etuvchi simptomlarni sanab o'ting.

4. Tug'uruqdan keyingi davrda zudlik bilan tibbiy yordamni talab etuvchi belgilarni sanab o'ting.

Birinchi tibbiy yordam

Qanday qilib bolalar bilan bog'liq baxtsiz hodisalarning oldini olish mumkin?

Ota-onalarga kichkina bolalar uchun dorilar zahar ekanligini tushuntirish zarur!

Go'daklar uchun nafaqat maishiy ximikatlar, kerosin, sirka, oqartiruvchi va pestitsidlar, balki oddiy kosmetika (parдоз-andoz buyumlari) ham xavflidir! *Mabodo, dorilar qo'l yetadigan joyda, sirkali yoki kerosinli shisha oshxona polida turgan bo'lsa, bola ularni, albatta, topishi va bu yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin.*

- Farzandlarni ehtiyotkorlikka o'rgatish kerak.
- Ota-onalar o'zlariga ham ehtiyot bo'lishlari lozim.
- Bola uchun xavfli bo'lgan barcha narsalarni uning qo'li yetmaydigan joyda saqlash zarur.

Asosiy qoida – qo'li yetmasa ololmaydi.

Ko'cha travmatizmi

Ota-onalar farzandlariga kichkinaligidan ko'cha xavfli ekanligini uqtirishlari lozim. Yo'l – transport hodisalari, ko'chadagi baxtsiz voqealar 5 yoshgacha bo'lgan bolalarda uchraydigan shikastlar va halokatlarning deyarli yarmini tashkil etadi.

- Ko'chadan o'tayotganda farzandlar qo'lini ushlab olish kerak.
- Bolalarga ko'cha yuzida o'ynashga ruxsat bermaslik lozim.
- Kattalar bolalarga svetofor signallariga hurmat bilan qarashni o'rgatishlari kerak.

Ota-onalar avtomobil g'ildiraklariga farzandlarini “tortib olishiga” yo'l qo'ymasligi lozim!

Dimiqish (bo'g'ilish), cho'kish, mayda narsalarni yutish

- Bolalarga mayda-chuyda narsalarni o'ynashga (munchoqlar, pista-bodomlar, suyakchalar, kinder-syurprizlar), yuqori nafas yo'llari berkilib, dimiqib qolmasligi uchun ularni og'ziga solishga, burunlariga tiqishiga yo'l qo'ymaslik kerak.
- Bolalarga plastik, sellofan paketlarni o'ynagani bermaslik lozim, ularni boshiga kiyib, bo'g'ilib qolishlari mumkin.
- Bolalarni suv havzalari (hovuzlar, basseyn, vanna) da kattalar qarovisiz qoldirish mumkin emas. Bolalar sayoz joyda ham cho'kib ketishlari mumkin.

Kuyishlar, elektr-shikastlanishlar

- Yonib turgan pechlar, o'choqlar, oshxona plitalari, qaynoq suv va sutlar bilan bog'liq baxtsiz hodisalar tez-tez uchray turadi va ular bolaning nogiron bo'lishiga, hatto halok bo'lishiga sabab bo'ladi.
- Bola yonib turgan o'choqlar, pechlar, oshxona plitalari, qaynab turgan suv va suyuqliklar oldida o'ynashi mumkin emas. Ona ovqat tayyorlayotganida bolani qisqa fursatga ham olov oldida qarovsiz qoldirishi mumkin emas.
- Qaynoq suvli idishni hech qachon yerga qo'yish kerak emas, plita ustidagi qozonni esa bola qo'li yetmaydigan qilib, o'rtaroqqa qo'yish lozim.
- Bolaning qo'lidagi gugurtlar juda ham xavflidir.
- Bolaning qo'li yetadigan rozetkalar, elektr simlar, elektr vilkalar uning kuyishiga va elektr shikastlanishga sabab bo'ladi. Elektr o'chirgichlar, simlar, rozetkalar buzilmagan, himoyalangan bo'lishi kerak.

Hayvonlarning tishlashi

Bolalarni kattalarga nisbatan ko'proq hayvonlar, ba'zan uy hayvonlari tishlaydilar:

- bolani hayvonlar bilan yolg'iz qoldirib bo'lmaydi;
- bolani it ovqatlanganida, suyak g'ajiganida, uxlab yotganida unga yaqinlashtirmaslik kerak;
- bolani it hidlaganida xotirjam turishga o'rgatish lozim;
- bolaga notanish yoki daydi jonivorlarni ushlashga yoki silashga ruxsat bermaslik zarur.

Baxtsiz hodisalarning oldini olish

Farzandining xavfsizligini ta'minlash uchun ota-onalar quyidagilarga rioya qilishlari kerak:

- kelgusi bir necha oy mobaynida farzandlari nima qila olishini bilishlari;
- farzandlari uchun xavf tug'dirishi mumkin bo'lgan narsalarni ko'ra bilishlari;
- uydagi narsalarni (sharoitni) xavf solmaydigan qilib o'zgartirishlari.

Birlamchi tibbiy yordam

Shok. *Shok – kuchli kuyish, ko'p qon yo'qotish, suvsizlanish yoki allergik reaksiya tufayli kelib chiqadigan, hayotga tahlika soluvchi holatdir. Kuchli darajadagi ichki qon ketish (ko'rinmasada) ham shokni keltirib chiqarishi mumkin.*

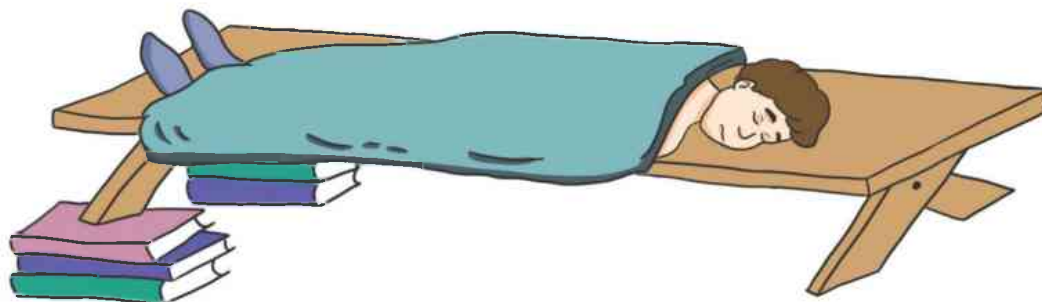
Shok belgilari:

- *tomirning kuchsiz va tez-tez urishi (bir daqiqada 100 va undan ortiq);*
- *«sovuq ter»: teri rangsiz, sovuq va nam;*
- *qon bosimining xavfli darajagacha pasayishi;*
- *es-hushning qorong'ilashuvi, holsizlik va hushdan ketish.*

Shokning oldini olish va davolash uchun nima qilish kerak:

Shokning dastlabki belgilarida yoki unga xavf tug'ilganda:

- bolani shunday yotqizish kerakki, uning oyoqlari xuddi rasmda ko'rsatilgandek boshiga nisbatan balandroq bo'lsin;



- har qanday qon ketishini zudlik bilan to'xtatish kerak;
- agar bemor sovqotadigan bo'lsa, uni ko'rpaga o'rash lozim;
- agar u hushida bo'lib suyuqlik icha olsa, unga qultumlab iliq suv yoki boshqa ichimliklar berish kerak;
- yara va jarohat bo'lsa ularni davolash lozim;
- agar bemorda kuchli og'riq bo'lsa, unga tinchlantiruvchi, uxlatuvchi vositalar berilmaydi, parasetamol yoki boshqa og'riqsizlantiruvchi dorilar berish zarur;
- yordam ko'rsatuvchi shaxs o'zini osoyishta tutishi va bemorni tinchlantirishi kerak;
- darhol shifokorga murojaat qilish lozim.

Agar bemor hushsiz bo'lsa:

- yuqoridagi rasmda ko'rsatilganidek, uning boshini pastga qilib yonboshiga yotqiziladi;
- * agar bemor nafas ololmay qolayotgandek tuyulsa, barmoqlar bilan uning tili tortib chiqariladi;
 - agar u qusgan bo'lsa, darhol og'zi tozalanadi. Boshi pastga va orqaga tashlangan holda bemor qayt qilsa, qusuq yuqori nafas yo'llariga ketib qolishi mumkin. Shuning uchun uning boshi bir tomonga qayrilganligiga ishonch hosil qilish kerak;
 - hushiga kelmaguncha uning og'ziga hech narsa solmaslik lozim;
 - zudlik bilan tibbiy yordamga murojaat qilish zarur.

Issiqlikdan darmonsizlanish belgilari

Issiq havoda kuchli terlagan bolaning rangi oqarishi, holsizlanishi, ko'ngli aynishi va boshi aylanib hushidan ketishi mumkin. Bunda teri nam va sovuq bo'ladi. Tomir urishi tezlashgan va kuchsiz. Tana harorati, odatda, o'zgarmaydi.

Davolash: bolani salqin joyga yotqizish, oyog'ini ko'tarib tizzalarini ikki tomonga ochish kerak. Regidron yoki qaynatilgan iliq suv ichiriladi. Hushsiz yotgan bolaning og'ziga hech narsa berilmaydi.

Oftob urishining belgilari: terining qizarishi, juda isishi va quruqlashishi. Hatto qo'ltiq tagi ham nam bo'lmaydi. Tana harorati juda yuqori, hatto 42 darajadan ham ortadi. Bemor, ko'pincha, hushsiz bo'ladi.

Davolash: darhol bemorning tana haroratini tushirish kerak. Uni soyaga yotqizish lozim. Sovuq (iloji bo'lsa muzdek) suv bilan tanasi artib turiladi. Tana harorati pasayguncha ushbu muolajalar davom ettiriladi. So'ngra shifokorga murojaat qilinadi.

Cho'kish

Nafas olishi to'xtagan bola yana faqat 4 daqiqa davomida yashab turishi mumkin, tezkorlik bilan harakat qilish lozim.

Darhol og'iz orqali nafas beriladi. Buni cho'kkan odamni suvdan uzoqroq joyga olib borishni kutmasdanoq, sun'iy nafas oldirishga imkon beradigan istalgan vaziyatda amalga oshirishga kirishish kerak.

Agar uning og'ziga nafas yuborib bo'lmasa, tezda qirg'oqqa borish, boshini oyog'idan pastroq holatda yonboshiga yotqizish va qorniga bosish kerak.

Voqea joyi xavfsizligiga ishonch hosil qilish zarur.

Jabrlanuvchi hushsiz.

1. Yaqin atrofda turganlarni yordamga chaqirish kerak. Zudlik bilan tez yordam brigadasini chaqirish lozim (iloji bo'lsa mobil telefon orqali).
2. Nafas belgilari bor-yoqligini bir vaqtda tekshirish kerak. Ko'rish. Eshitish. His qilish. Pulsni 10 soniya davomida aniqlash.

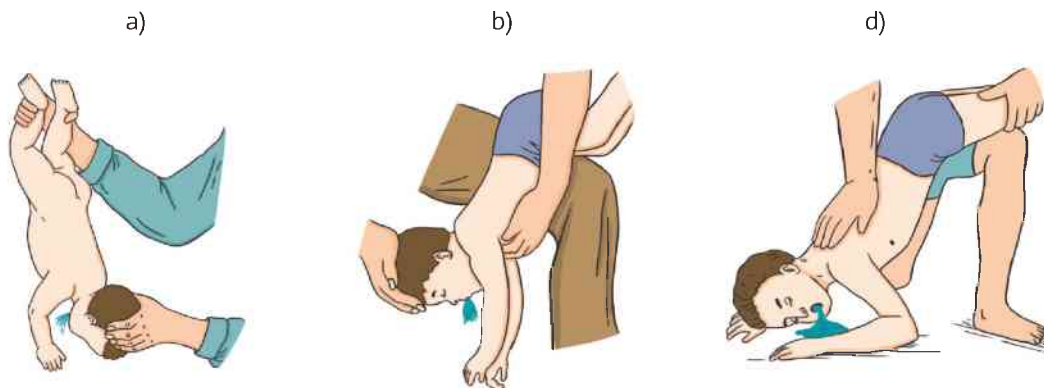
So'ngra darhol og'iz orqali sun'iy nafas berishni davom ettirish lozim.



Cho'kkan bolaning ko'krigidan suvni siqib chiqarishdan oldin, eng avvalo, og'iz orqali sun'iy nafas oldirish yordamini boshlash kerak.

Bolalarda nafas yo'llaridagi suvni rasmlarda ko'rsatilgandek chiqarib tashlash mumkin:

Nafas olish to'xtaganda qilish kerak:



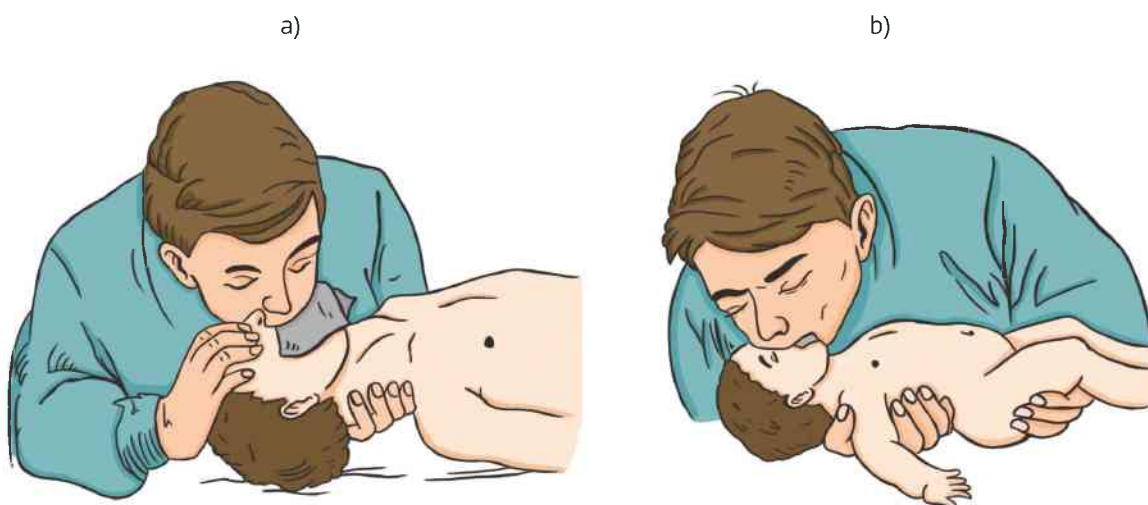
Nafas olish to'xtashining odatdagi sabablari:

- tomoqqa biror narsaning tiqilishi;
- hushsiz odamning tomog'ini uning tili yoki quyuq balg'am bilan bekilib qolishi;
- cho'kish, tutun bilan bo'g'ilish yoki zaharlanish;
- boshga yoki ko'krakka qattiq zarba tegishi.

Bola nafas olishi to'xtaganidan so'ng 4 daqiqadan keyin o'lishi mumkin.

Sharoitga qarab sun'iy nafas berish turlicha yo'llar bilan amalga oshirilishi mumkin. Eng oson va sodda usullaridan biri og'izdan-og'izga yoki og'izdan-burunga nafas berish usulidir.

Agar bolada nafas olish to'xtagan bo'lsa, darhol og'iz orqali nafas berish kerak

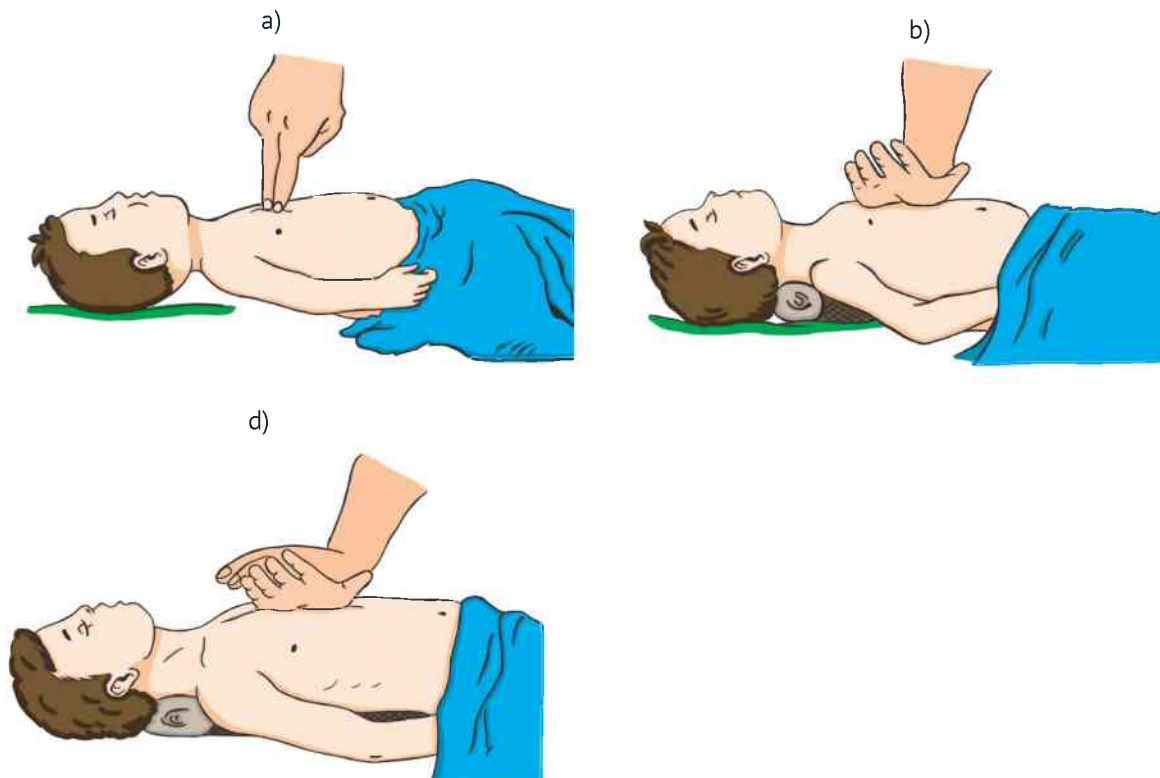


«Og'izdan-og'izga» usulida nafas beruvchi shaxs bemor og'zini doka parchasi bilan yopadi va o'z og'zini uning og'ziga qo'yib, nafas yo'llariga o'z nafasini kuch bilan puflaydi. Bu usulda bolaning burnini ohista qisish kerak (rasm, a). Og'izdan-og'izga yoki burunga havo yuborish usuli kichik yoshli bolalarga yordam berishda qo'llaniladi. Bunda yordam ko'rsatuvchi o'z nafasini bemorning og'zi va burniga puflaydi (rasm, b). So'ngra sal uzoqlashib bemor sekin nafas ola boshladimi yoki yo'qmi kuzatish lozim. Bunda havo bemorning o'pkasiga tushayotgan bo'lsa, puflaganda ko'krak qafasi ko'tariladi va keyin sekin nafas chiqarib pasayadi. Agar havo oshqozonga tushayotgan bo'lsa, ko'krak qafasi ko'tarilmaydi, sekin nafas chiqarish bo'lmaydi va faqat qorinning yuqori qismi ko'tariladi. Bunday holda bemor boshini orqaga ko'proq tashlashi kerak. Lekin oshqozonni bosib undagi narsalarni nafas yo'llariga o'tkazib yubormaslik lozim.

Sun'iy nafas berish bilan bir vaqtda qon aylanishini ham quvvatlab turish kerak. Buning uchun **yurakni bevosita (yopiq) uqalash zarur**. Agar bemorga ikki kishi yordam ko'rsatadigan bo'lsa, ularning biri sun'iy nafas beradi, ikkinchisi esa yurakni uqalaydi. Agar bir kishi bu ishni bajaradigan bo'lsa, u 2 marta bemor o'pkasiga havo yuborib, so'ngra 30 marta uning ko'kragini bosadi va shunday davom etadi (agar 2 kishi bo'lsa 2 marta bemor o'pkasiga havo yuborib, so'ngra 15 marta uning ko'kragini bosish nisbatida o'tkazish mumkin).

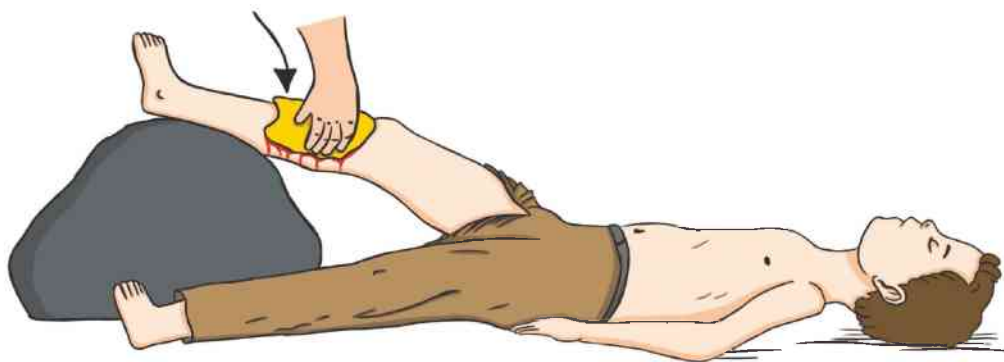
Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda 1–2 barmoq (rasm, a), 8–9 yoshlik bolalarda butun kaft (rasm, b) va kattalarda ikkala kaft bilan ko'krak qafasining pastki qismi bosilib yurak uqalanadi (rasm, d). Shunday bosish kerakki, ko'krak qafasini tebranish amplitudasi 2–5 sm dan kam bo'lmasin. Ko'krak qafasini bosish ritmi yurakning tabiiy urish ritmiga yaqin bo'lishi kerak. Ko'krak yoshidagi bolalarda bunday ritm har daqiqada 100–110, katta yoshli bolalarda esa 70–80 turtkiga teng.

Ehtiyot bo'lish kerak, haddan tashqari qattiq bosib qovurg'ani sindirib yubormaslik lozim. Kuchni yordam ko'rsatuvchi shaxsning o'zi belgilaydi.



Jarohatdan oqayotgan qonni to'xtatish

1. Jarohatlangan tananing qismini ko'tarish.
2. Toza latta yoki (agar u bo'lmasa) qo'l bilan to'g'ridan-to'g'ri yara bosiladi. Qon ketish to'xtaguncha bosib turiladi. Bu 15 daqiqa yoki undan ham ko'proq vaqtni olishi mumkin. Bunday yarani bevosita bosib turish har qanday yaralarni, hatto tananing bir qismi kesib olinganda ham yaradan qon ketishini to'xtatadi.



Agar qon to'xtamasa va bemor ko'p qon yo'qotsa, quyidagilar amalga oshiriladi:



- jarohatni bosib turishda davom etish;
- tanani yaralangan qismini mumkin qadar baland ushlash;
- qo'l yoki oyoqni mumkin qadar yaraga yaqin joyidan – tana bilan jarohat o'rtasidan bog'lash;
- bog'lash uchun qavat-qavat qilingan mato yoki keng tasma ishlatish. Hech qachon ingichka ip, arqon yoki sim ishlatmaslik.

Ehtiyot choralari:

- * oyoqdagi va qo'ldagi qon bosib to'xtata olinmaganida jarohatni bog'lash kerak;
- * har yarim soatda bog'lamni oz-ozdan bo'shatib borish va qon aylanib turganligiga ishonch hosil qilish lozim. Qo'l yoki oyoqning uzoq vaqt bog'lab qo'yilishi ularni qon bilan ta'minlanishini yomonlashtiradi, oqibatda ularni, hatto kesib tashlash holatlariga olib keladi. Qachon bog'langanligini qog'ozga yozib qo'yish kerak;
- * qonni to'xtatish uchun hech qachon loy, kerosin, kofe yoki aroqdan foydalanilmaydi;
- * agar qon ketish kuchli bo'lsa, shokning oldini olish uchun oyoqlarni balandga ko'tarib, bemor boshini pastga tushirish lozim.

Burundan qon ketishni to'xtatish

1. Agar bola bezovta bo'lsa, uni tinchlantirish kerak.

2. Shilliq va qondan tozalash uchun burunni sekingina qoqish lozim.
3. 10 daqiqa davomida yoki qon to'xtaguncha burunni qattiq qisib turish kerak.

Agar qon to'xtamasa:

burun kataklariga uchini tashqariga chiqib turadigan qilib paxtadan tampon tiqib qo'yiladi. Agar iloji bo'lsa, tamponni oldin vodorod peroksid, vazelin, aloe sharbatida shimdirib olish kerak. So'ngra burunni yana qattiq qisiladi. 10 daqiqa yoki ko'proq vaqt shunday ushlab turiladi. Bosh orqaga tashlanmaydi.



Tamponni qon to'xtagandan so'ng ham bir necha soat mobaynida burun katagida qoldirib, so'ngra sekingina olib tashlanadi.

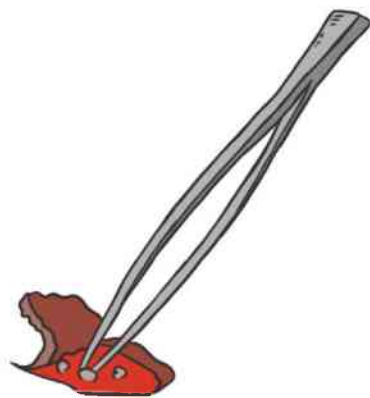
Kesilish, tiralish va mayda yaralar

Yarani davolash uchun:

avvalo qo'llarni yaxshilab sovunlab yuviladi;

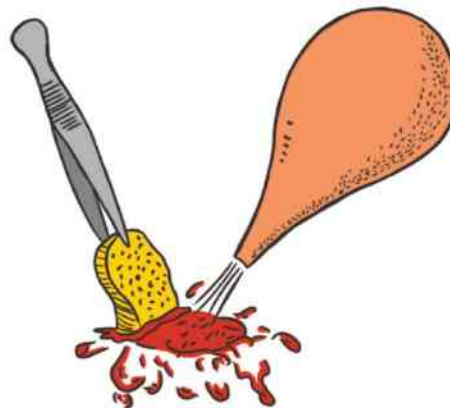
so'ngra yara atrofini qaynatib sovutilgan suv bilan sovunlab yuviladi;

keyin yaraning o'zini qaynatib sovutilgan suv bilan yuviladi.



Yarada kir ko'p bo'lsa yuviladi, yarani tozalaganda sekinlik bilan uning yuzasidagi barcha kir va yot narsalar olib tashlanadi. Teri ostini ko'tarib o'rnatib qolgan hamma yot narsalardan tozalab chiqiladi. Yot zarrachalarni olib tashlash uchun toza pinset, mato yoki paxtadan foydalanish mumkin. Lekin ularning toza ekanligiga ishonch hosil qilish uchun, avvalo, qaynatib olinadi.

Iloji bo'lsa yarani qaynatib sovutilgan suv bilan shprits yoki rezinali noksimon moslama yordamida yuvish kerak.



Tozalik infeksiyaning oldini olish va yaraning tez tuzalishida birinchi darajali ahamiyat kasb etadi.

Yarani tozalab bo'lgach, uning ustini toza doka yoki boshqa mato bilan yopiladi. Ular yaraga havo o'tkaziladigan darajada yengil bo'lishi kerak. Doka yoki mato har kuni almashtiriladi va infeksiya belgilarining bor-yo'qligi tekshirib ko'riladi.

Yara ustiga hech qachon loy yoki boshqa narsalar yopishtirilmaydi. Bu og'ir va xavfli infeksiyalardan biri bo'lgan qoqsholni keltirib chiqaradi. Bevosita yara ustiga spirt yoki yod eritmasi tomizilmaydi. Bu tana to'qimalarini jarohatlaydi va yaraning bitib ketishini sekinlashtiradi.

Bog'lash vositalari

Bog'lash vositalari yarani toza holda saqlashga yordam beradi. Shu sababli yarani bog'lashda ishlatiladigan bintlar yoki mato parchalari toza bo'lishi kerak.

Yarani bog'lashda foydalaniladigan matochalar yuvilgan, so'ngra dazmol yordamida yoki toza changsiz joyda oqtoqda quritilgan bo'lishi lozim.

Avvalo yara tozalanganligiga ishonch hosil qilish kerak. Agar iloji bo'lsa, yarani bog'lashdan oldin uning ustiga sterillangan bir qavat doka (bint) yopish lozim. Bunday doka yopiq paketlarda dorixonalarda sotiladi.

Ifloslangan yoki ho'l bint bilan yarani bog'lagandan ko'ra, bu ishni umuman qilmagan yaxshiroqdir.

Agar bint ho'llansa yoki ifloslansa, uni yaradan olish kerak. Yarani qaytadan yuvib, toza bint bilan bog'lash lozim. Har kuni bintni almashtirib turish zarur.

Eslatma! Bolalarda bitta barmoqni bog'lagandan ko'ra, yaxshisi, butun qo'l yoki oyoqni bog'lagan ma'qul. Bunda bog'lam tushib ketmaydi.

Ogohlantirish! *Qo'l yoki oyoqqa qo'yilgan bog'lam qon aylanishiga to'sqinlik qiladigan darajada qattiq bo'lmasligini kuzatib borish kerak.*

Ko'pincha, mayda kesilish va tiralishlarga bog'lam kerak bo'lmaydi. Ular sovunlab, yaxshi yuvilsa va ochiq havoda yurilsa tezroq bitib ketadi. Eng keraklisi ularni toza saqlashdir.

Agar jarohat yallig'lansa:

- * u qizaradi, shishadi, qiziydi va og'riydi;
- * unda yiring paydo bo'ladi;
- * undan yomon hid chiqadi.

Yallig'lanish belgilari aniqlansa, darhol shifokorga murojaat qilish zarur.

Agar yallig'lanish (infeksiya) tananing boshqa qismlariga tarqalsa:

- * u isitma chiqaradi;
- * yara ustida qizil hoshiya paydo bo'ladi;
- * limfa bezlari shishadi va og'riydi.

Ogohlantirish! Agar yaradan yomon hid kelib, undan qo'ng'ir yoki kulrang suyuqlik ajralib tursa, atrofi qoramtir tusga kirib, havo to'la pufakchalar paydo bo'lsa, u holda gangrena (qorason) boshlangan bo'lishi mumkin. Darhol shifokorga murojaat qilish lozim.

Bu yaralarning xavfli infeksiyalarga chalinganlik ehtimoli bor:

- * ifloslangan jarohatlar yoki yot jismlar tushishidan kelib chiqqan jarohatlar;
- * narsa sanchilishidan kelib chiqqan yoki kuchli qon chiqib turgan boshqa chuqur jarohatlar;
- * hayvonlar saqlanadigan joylardan (molxonalar va boshqalar) olingan jarohatlar;
- * jiddiy shikastlangan yoki teri ostiga qon to'plangan katta yaralar;
- * mushuk yoki it tishlaganda hosil bo'lgan jarohatlar.

Bunday yuqori xavfli yaralarning maxsus parvarishi

1. Jarohatni qaynatilgan suv bilan sovunlab yuvish kerak. Barcha iflos parchalar, qotib qolgan qon va o'lgan yoki qattiq jarohatlangan etlarni olib tashlash lozim. Shpris yoki rezinali noksimon moslamadan foydalangan holda yaradagi kirlarni yuvish kerak.
2. Agar jarohat juda chuqur, it yoki mushuk tishlashidan kelib chiqqan zararlanish xavfi bo'lsa, albatta, shifokorga murojaat qilish zarur.
3. Bunday jarohatlarni tikmaslik yoki «kamalak» bog'lam bilan berkitmaslik kerak. Yaxshisi ochiq qoldirish lozim. Juda katta jarohat bo'lsa, albatta, tajribali tibbiyot xodimiga murojaat qilish zarur.

Kuyish

Ko'pgina kuyish hollarining oldini olish mumkin!

Bolalarga alohida e'tibor berish kerak.

- * Kichkintoylarga olov atrofida o'ynashga ruxsat bermaslik lozim.
- * Lampa va gugurtni bolalardan uzoq joyda saqlash yoki berkitish zarur.
- * Plita ustidagi idishlar dastasini bolalarning qo'li yetmaydigan joyda bo'lishini ta'minlash kerak.

Pufakchalar hosil qilmaydigan kichik kuyishlar (I darajali kuyish)

Og'riqni kamaytirish va yengil kuyishdan zararlanishni kamaytirish uchun tananing kuygan joyini darhol sovuq suvga kiritish kerak. Boshqa hech qanday davo talab qilinmaydi. Og'riqni bosish uchun parasetamol ichirish lozim.

Pufakchalar hosil qilgan kuyishlar (II darajali kuyish).

Pufakchalarni ochmaslik kerak. Agar pufakcha yorilib ketsa, uni qaynatib sovutilgan suv bilan sovunlab yuvish lozim. Yaraning ustini ochiq qoldirish kerak. Hech qachon yara ustiga yog'moy surtilmaydi.

Eng muhimi yarani toza saqlashdir. Uni zararlanishdan, pashshadan va changdan himoya qilish kerak.

Agar yiring, yomon hid paydo bo'lsa, isitma ko'tarilsa yara sohasiga gipertonik eritmadan (1l suvga 1 osh qoshiq tuz) iliq kompress bog'lami qo'yiladi. Kompress kuniga 3 mahal almashtiriladi. Suv va bog'lov vositalarini ishlatishdan oldin qaynatiladi. Yaraning ustidagi o'lik to'qimalar va teri olib tashlanadi hamda shifokor ko'rigiga yuboriladi/olib boriladi.

Chuqur kuyishlar (III darajali kuyish). Bunda teri tuzilishi buzilib, tirik va uvishgan etlar ochilib qoladi. Tananing katta qismi yuzasini qamrab olgan boshqa kuyishlar singari bu kuyish jiddiy xavf tug'diradi. Bemorni darhol kasalxonaga yetkazish lozim.

Kuygan bemorga ko'proq suyuqliklar ichirish kerak.

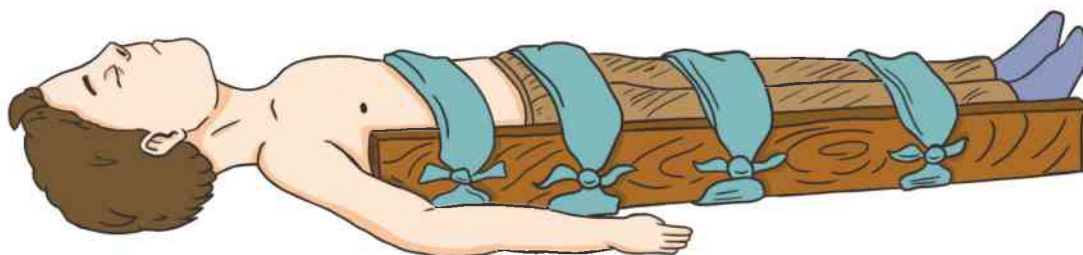
Suyaklar sinishi

Suyak singanda amal qilinadigan eng muhim vazifa – uni qimirlatmasdan bir holatda mahkam ushlab turishdir. Bu suyakning keyingi zararlanishining oldini oladi va tez bitib ketishga imkon yaratadi.

Suyagi singan bemorni qimirlatish yoki bir joydan ikkinchi joyga ko'chirishdan oldin suyaklarning joyidan siljimasligi uchun ularni shina, daraxt shoxlari yoki karton qog'oz yordamida o'z joyida mustahkamlab qo'yiladi. Keyinchalik kasalxonaga sharoitida unga gips qo'yib mustahkamlanadi.

Son yoki chanoq suyagining sinishi

Son yoki chanoq suyagining sinishi, ko'pincha, alohida e'tiborni talab qiladi. Yaxshisi, bunday hollarda butun tana bo'ylab shinani mana shunday qilib qo'yish kerak:



So'ngra jarohatlangan bemorni darhol kasalxonaga yetkazish lozim.

Bo'yin yoki umurtqa pog'onasining sinishi

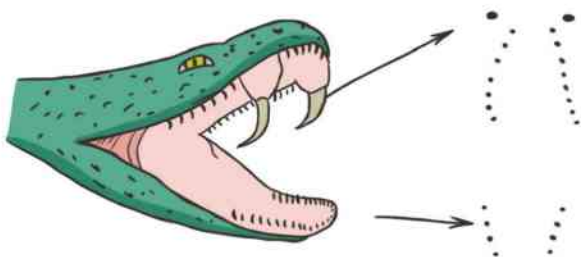
Agar bemorda umurtqa yoki bo'yinning singanligi ehtimoli bo'lsa, uni qimirlatishda juda ehtiyot bo'lish kerak. Uning turgan holatini o'zgartirmaslikka harakat qilish lozim. Iloji bo'lsa, bemorni qimirlatishdan oldin shifokorni taklif qilish zarur.

Diqqat! Singan oyoq yoki qo'lni va singan deb ehtimol qilinayotgan tana qismini hech qachon uqalamaslik va ishqalamaslik kerak!

Ilon chaqishi

Agar biror kishini ilon chaqib olsa, eng avvalo, u zaharlimi yoki zaharsiz ilonmi degan savolning yechimini topish kerak. Ular tishlagandagi izlar quyidagicha farqlanadi:

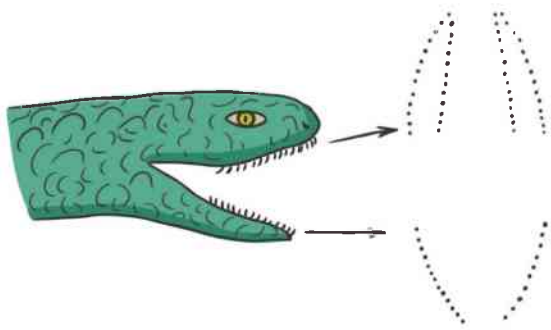
Zaharli ilon



Qoziq tish izlari bor.

Ko'pchilik zaharli ilonlar tishlaganda 2 ta qoziq tishlarning (ayrim hollarda bilinar-bilinmas boshqa tishlarning ham) izi qoladi.

Zaharsiz ilon:



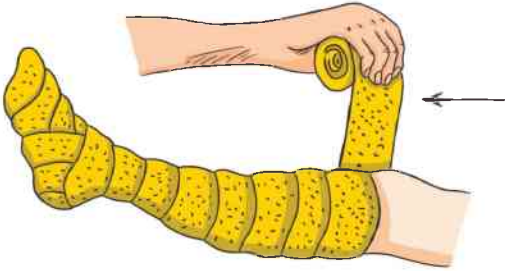
Zaharsiz ilonlar tishlaganda faqat 2 qator tish belgilari qolib, qoziq tishlar izi bo'lmaydi.

Zaharli ilon chaqqanda davolash:

1. Ilon chaqqan tana qismini qimirlatmasdan harakatsiz qoldiriladi. Qancha ko'p harakat qilinsa, zahar tanaga shunchalik ko'p va tez tarqaladi. Agar ilon oyoqdan chaqqan bo'lsa, u holda umuman qimirlamay turish kerak. Tezda shifokorga odam yuboriladi.



2. Zahar tarqalib ketmasligi uchun ilon chaqqan joy elastik bint yoki toza mato bilan bog'lanadi. Oyoq yoki qo'l qimirlatmasdan uni bint bilan qattiq bog'lab qo'yiladi (lekin tomir urishi sezilib turadigan darajada bo'lsin). Agar bog'langan joydan pastda tomir urishi sezilmasa, bog'lam salgina bo'shatib qo'yiladi.



3. Ilon chaqqan qo'l yoki oyoqni boshidan oxirigacha bint bilan bog'lab qo'yiladi. Lekin tomir urib turganligiga ishonch hosil qilinadi.

4. So'ngra oyoq yoki qo'lni qimirlamaydigan qilib shina bilan bog'lab qo'yiladi.



5. Imkoniyat bo'lsa, bemorni zambilga yotqizib eng yaqin tibbiy muassasaga olib boriladi (imkoni bo'lsa, bemorni chaqqan ilonni ham olib borish kerak).
6. Og'riqni yengillashtirish uchun parasetamol beriladi.
7. Muz og'riqni va zaharlanishni kamaytiradi. Oyoq yoki qo'lni elastik tasma va qalin mato bilan o'rab chiqiladi. So'ngra atrofiga muz parchalari qo'yiladi. Ehtiyot bo'lish kerak, muz juda ham ko'p bo'lsa, teri va etga zarar keltirishi mumkin. Agar muz og'ritadigan darajada tanani sovitsa, bir necha daqiqaga uni olib qo'yishni bemorning o'zi hal qilsin.

Zaharli ilon chaqishi juda xavfli. Darhol shifokorga murojaat qilish kerak. Lekin undan oldin yuqorida aytilganlarni zudlik bilan bajarish lozim.

Chayon chaqishi

Chayonlarning ayrim turlari boshqalaridan ko'ra zaharliroq bo'ladi. Katta odamlarni chayon chaqishi unchalik ko'p xavf tug'dirmaydi. Chayon chaqqan joyga muz qo'yish kerak. Zudlik bilan shifoxonaga murojaat qilish zarur.

5 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun, ayniqsa, bosh yoki gavnani chayon chaqishi juda xavfli bo'lishi mumkin.

Mabodo, bolani chayon chaqsa, zudlik bilan tibbiy yordamga murojaat qilish zarur.

Mashq

1. Quyidagi savollarga «ha» yoki «yo'q» javoblarni yozing.

- a) Issiqlagan bolaning rangi oqarib, ko'p terlaydi, holsiz, terisi ho'l va sovuq bo'ladi.
- b) Oftob urgan bolani zudlik bilan vrachga ko'rsatish lozim.
- d) Tovuqdan qon oqayotgan bolaning boldir muskullari sohasini bog'lab qo'yish kerak.
- e) Jarohatlangan joyga yod yoki spirt bilan ishlov berish kerak.
- f) Kuygan bolaga ko'proq suyuqlik ichirish lozim.
- j) Tos suyaklari yoki umurtqasi singan bolani zudlik bilan kasalxonaga olib borish kerak.



3-MODUL:

ILK BÖLÜK — CHEKSİZ
İMKANİYATLAR DAVRİ

Kirish



O'QITISH NATIJALARI

Mazkur modulning maqsadi bola hayotidagi dastlabki bir necha yil, xususan, ona qornidagi homila paytidan boshlab, uch yoshgacha bo'lgan davrning muhim ahamiyatga ega ekanligi bo'yicha bilimlarni oshirish va yangilashdan iborat. Asosiy e'tibor bola miyasining rivojlanishiga qaratiladi, chunki aynan miya neyrobiologik rivojlanishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, u bolaning butun hayot davri davomida uning salomatligi, bilim olish va xulqiga ta'sir ko'rsatadi.

Olib borilgan ko'plab tadqiqotlarda aniqlanishicha, bolalikning ilk davrida amalga oshirilgan yoki oshirilmagan ishlar insonning shaxs darajasiga, shuningdek, butun jamiyat uchun uzoq muddatli natijalar kelib chiqishiga sabab bo'lar ekan. «Bolaning ilk yoshlardagi rivojlanishi» dasturlariga mablag'larning yo'naltirilishi bolaning salohiyatini oshiradi va bunday yondashuv kechikkan davrda oldini olish mumkin bo'lgan holatlarni yaxshilash uchun sarflanadigan aksariyat choralarga qaraganda haqqoniy va iqtisodiy jihatdan samarali hisoblanadi.

Mazkur modul yakunlangach, o'quvchi quyidagi masalalarda o'z bilimini oshirgan bo'ladi:

- bolaning rivojlanishi;
- inson hayotining ilk davrida rivojlanishi uchun asosiy negizlar qanday shakllantirilishi;
- rivojlanish jabhalari;
- hayotining dastlabki yillarida miya rivojlanishi;
- kichik yoshdagi bolalar uchun rivojlantiruvchi, xavfsiz, rag'batlantiruvchi, tushunarli va sergak munosabatlarning ahamiyati.



Ilk bolalik yillari

Bolalikning ilk davri inson hayotida rivojlanishning eng muhim bosqichi hisoblanadi. Ko'pchilik mutaxassislarning fikriga ko'ra ilk bolalik davri ona qornidagi homila vaqtdan boshlab, to bola 8 yoshga to'lguncha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Homila vaqtdan boshlab bola 3 yoshga to'lgunga qadar bo'lgan davr miyaning o'sishi va faoliyati uchun muhimdir. Shuning uchun ham bolaga to'laqonli ovqatlanish, tibbiy xizmat, parvarishni ta'minlovchi asosiy shaxsga mustahkam bog'liqlik va rag'batlantirish zarur. Bola 3–6 yosh orasida bo'lganda, u savodxonlikning boshlang'ich ko'nikmalari hamda miqdoriy fikrlash qobiliyatining asoslarini rivojlantirishi, guruh tadbirlarida ishtirok etishi, o'zini shaxs sifatida anglashini kuchaytirishi, izlanishi, tengdoshlari bilan o'ynashi va o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirishi mumkin; aynan, mazkur bosqichda bolalar, ayniqsa, ijtimoiy jihatdan zaif oilalardagilar maktabgacha ta'lim muassasalariga borsalar eng yuqori darajada foyda ko'radilar. Bolalar 6 yoshga to'lganlarida boshlang'ich maktabda rasmiy ta'lim olishga tayyor bo'ladilar. Agar 6–8 yosh oralig'ida maktabgacha ta'limdan maktab ta'limiga o'tish silliq kechadigan bo'lsa, bolalar maktab hayotiga oson ko'nikadilar, yaxshi o'zlashtiradilar va umumiy ta'limda muvaffaqqiyatlarga erishadilar.

Bolaning hayotidagi ilk yillar ulkan imkoniyatlar va yo'qotishlar davri hisoblanadi. Aynan, ushbu davrda amalga oshirilgan yoki boy berilgan harakatlar bolaning butun hayoti davrida uning sog'ligi, xulqi, muloqot o'rnatish qobiliyati hamda ta'lim olish va mehnat faoliyatida muvaffaqqiyatga erishishiga ta'sir qilishi mumkin.

Mazkur «Ilk bolalik–cheksiz imkoniyatlar davri» moduli bolalar hayotining dastlabki yillaridagi rivojlanishga oid asosiy ma'lumotlarni taqdim etadi. Bu modul barcha bolalar (ayniqsa, kam ta'minlangan oilalarning farzandlari) va ularning oila a'zolari muvofiq ravishda o'sib-ulg'ayishlari uchun qanchalik yordamga muhtoj ekanliklari to'g'risida hikoya qiladi. Kichik yoshdagi bolalarning sog'lom rivojlanishlari uchun barqaror, tushunarli va iliq munosabatlar orqali namoyish bo'luvchi mehrga to'la parvarish, jismoniy parvarish hamda ovqatlanish kabi tavsiyalarni beradi.

Mavjud ma'lumotlarga qaraganda, Markaziy va Sharqiy Yevropa hamda Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi (MSHYE/MDH) mintaqasidagi 29 ta mamlakatning 12 tasida bolalarning deyarli yarmi bo'ylari pastligi (jismoniy o'sishning sekinlashishi) va qashshoqlik sababidan o'z salohiyatlaridan to'laqonli foydalanishdan mahrum bo'lish xatariga yuz tutadilar (UNISEF, 2011). 5 yoshga to'lmagan 5,9 mln. bola o'zining to'liq salohiyatiga erisha olmaslik tahlikasi ostida, bu esa mazkur yosh guruhidagi jami 22 mln. bolaning 26 foizi demakdir (UNISEF, 2013). Shuni ham ta'kidlab o'tish lozimki, mazkur holat internat/bolalar uyi kabi muassasalarda yashaydigan 3 yoshgacha bo'lgan bolalar o'rtasida eng katta ko'rsatkichga ega. Har qanday holatni qabul qilingan qoidalar jarayoniga o'zgartirish (institutsializatsiya) bolaning o'sish va rivojlanishiga o'ta salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki eng yaxshi bolalar muassasalari ham go'dak yoshdagi bolalarga zarur bo'lgan «yakkama-yakka» tarzidagi mehrlil parvarishni ta'minlay olmaydi.



MUZOKARA

- Bolalikning ilk yillari muhim ahamiyatga ega, chunki shu davr bolaning keyingi hayoti uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Ilk bolalik davrida o'qish, puxta bilimga ega bo'lish va xulq modellari shakllanadi va o'rnashadi; ijtimoiy omillar va atrof-muhit omillari irsiy vorislikni o'zgartira boshlaydi; miyadagi hujayralar katta miqdorda o'sib boradi hamda stress (ruhiy zarba)ni yengib o'tishning biologik usullari yaratiladi.
- Bolalar hayotlarining dastlabki yillarida boshqa davrlarga qaraganda tezroq o'rganadilar. O'z salohiyatlarini to'la ishga solishlari uchun ular mehr va bog'liqlikka, e'tibor, dalda va aqliy rag'batga hamda to'laqonli ovqatlanish va tibbiy xizmatga muhtoj bo'ladilar.
- Hayotining dastlabki bir necha yilida olingan parvarish sifati, shu jumladan, tibbiy yordam, ovqatlanish, ijtimoiy hamkorlik va rag'batlantirish kabilarning sifati bola miyasining rivojlanishiga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatishi mumkin.
- Hayotining dastlabki yillarida miyaning rivojlanishi butun hayot davomidagi xulq, ta'lim va jismoniy hamda ruhiy salomatligiga ta'sir ko'rsatadi.
- Ilk bolalik davridagi ijobiy holatlar miyaning sog'lom shakllanishiga ta'sir ko'rsatgani kabi shu davrdagi noma'qul (yoki salbiy) tajriba miyani zaiflashtirishi mumkin.
- «Bolaning ilk yoshlardagi rivojlanishi» dasturi ularning sog'ligi, ovqatlanishi, ruhiy va aqliy rivojlanishdagi asosiy ehtiyojlarni mujassamlashgan ravishda qondirishga mo'ljallangan bo'lib, ayni vaqtda u bolalarga keyingi hayotlaridagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga qaratilgan bilim va ko'nikmalarni shakllantirish asosini taqdim etadi.
- Kichik yoshdagi bolalarning rivojlanishiga yordamlashish bolalar huquqlarining himoya qilinishini, aholi qatlamlari o'rtasidagi (boy va kambag'allar, shaharlik va qishloqliklar, asosiy millat va kam sonli boshqa millatlar) ijtimoiy-iqtisodiy masofaning kamaytirilishi, adolatli munosabat va jamoa hayotiga faol ishtirok etish (inklyuziv) g'oyalarini bolalarga, shuningdek, jamiyatga nisbatan qo'llash uchun oldinga surishning eng samarali strategiyalaridan biri hisoblanadi.



BOLANING ILK RIVOJLANISH DAVRI – O'ZINI-O'ZI BAHOLASH/test savollari

1. Qaysi yosh oralig'i bolalikning ilk davriga kiradi:
 - I. 0–5 yosh.
 - II. 3–6 yosh.
 - III. 0–8 yosh.

2. Inson miyasining muvofiq rivojlanishi va faoliyat ko'rsatishiga erishish uchun qaysi yosh oralig'i eng muhim hisoblanadi?
 - I. Ona qornidagi homila davridan to 3 yoshgacha.
 - II. 3–6 yosh.
 - III. Boshlang'ich maktab yoshi.
 - IV. O'rta maktab yoshi.

3. Tug'ilishdan to 3 yoshgacha bo'lgan davrda bola miyasining o'sishi va rivojlanishi uchun nima (lar) zarur?
 - I. Yaxshi ovqatlanish.
 - II. Salomatlikni to'g'ri ta'minlab turish.
 - III. Parvarishni ta'minlovchi asosiy shaxs bilan mustahkam rishta hosil qilish.
 - IV. Rag'batlantiruvchi muhitga ega bo'lish.
 - V. Yuqoridagilarning barchasi.

4. Bolalar hayot boshlashining eng yaxshi shartlari bilan ta'minlanishi uchun oilalarga yordam berish bo'yicha sarmoyani yo'naltirish:
 - I. Davlat majburiyatlariga kirmaydi.
 - II. Mamlakat o'z fuqarolarining farovonligini ta'minlash yo'lida amalga oshirishi mumkin bo'lgan eng yaxshi sarmoyadir.
 - III. Aksariyat mamlakatlar uchun o'ta qimmat dabdabadir.

5. MSHYE/MDH mintaqasidagi bolalarning 20 foizdan ziyodi rivojlanishdagi o'z salohiyatlaridan to'la foydalana olish imkoniga ega bo'lmaslik tahlikasiga yuz tutmoqdalar. Kerakli javobni belgilang.
 - I. To'g'ri.
 - II. Noto'g'ri.

6. Ilk bolalik shunday davrdir:
 - I. Juda tez o'sish va rivojlanish davri.
 - II. Beg'uborlik davri.
 - III. Ruhiy siqilish va qiyinchiliklar davri.

Javoblar: 1. III; 2. I; 3. V; 4. II; 5; «To'g'ri»; 6. I.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

1. Ilk bolalik yillarini muhim davr deb hisoblasa bo'ladimi? Nega shunday deb hisoblash kerak?
2. Nima uchun mehrli munosabatlar nafaqat chaqaloqlik davrida, balki hayotning ilk yillarida ham muhim deb hisoblanadi?
3. Miyaning erta rivojlanishi haqida nimalarni bilish kerak?

Ilk bolalik — cheksiz imkoniyatlar davri

Bolalikning ilk davrida keyingi butun hayoti uchun kerak bo'ladigan salomatlik, o'rganish va xulqning asoslari shakllanadi. Bolalar hayotining dastlabki yillarida yordamga muhtoj ojiz chaqaloqlardan o'zi yuradigan, gapiradigan va muammolarni faol ravishda yechadigan bolalarga aylanadilar. Mazkur shiddatli o'zgarishlar jarayoni o'sish va rivojlanish tabiati, irsiyat va atrof-muhit o'rtasidagi murakkab o'zaro faoliyat tufayli yuz beradi. Atrof-muhitning rivojlantiruvchi xususiyatlari va insonlarning o'zaro munosabatlari, bola rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar bo'lib hisoblanadi va bolalar uchun bunday munosabatlar ularning ota-onalari, tarbiyachilari, oilasi hamda jamoa bilan bo'lgan o'zaro muloqotda o'z aksini topadi.

Bolaning rivojlanishi — bu bolada ko'rish, eshitish, gapirish, harakatlanish, fikrlash va muammolarni hal qilish bilan bog'liq bo'lgan qobiliyatlarning bosqichma-bosqich namoyon bo'lish jarayonidir. Barcha bolalarda bu qobiliyatlar rivojlanadi, lekin irsiy holati va atrof-muhit sharoitlariga ko'ra, mazkur qobiliyatlar hamma bolalarda har xil tezlikda namoyon bo'ladi. Shuningdek, onaning yoshi va homilador bo'lishdan oldin uning tanasidagi temir moddasining miqdori ham bolaning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Odatda, bolalar o'zlaridagi qiziquvchanlikni, bilim olishga bo'lgan qiziqishni va o'zlariga bo'lgan ishonchni qay darajada rivojlantira olishlari, ular tarbiyalanadigan ijtimoiy va jismoniy muhitga bog'liq bo'ladi.

Rivojlanish jarayoni muayyan vaqt oraliqlarida ro'y berishi uchun ma'lum miqdordagi manbalar yo'naltirilishi lozim. Bu manbalarning yo'naltirilishiga, asosan, bolani parvarishlovchi kattalar mas'ul bo'ladilar, ular qatoriga ota-onalar, oilalar, tibbiyot xodimlari, o'qituvchilar, ijtimoiy soha xodimlari va shu kabilar kiradi.

Rivojlanish jabhalari deganda nima tushuniladi?

Hayotlarining ilk yillarida bolalarning nafaqat bo'ylari va vaznlari ortadi, balki ular bir nechta yo'nalishlar yoki jabhalarda rivojlanadilar. Umuman olganda, bunday jabhalarga quyidagilar kiradi:

- jismoniy rivojlanish — harakatlanishni o'zlashtirish, muvozanatni saqlash va tananing yirik mushaklarini (masalan, bel va oyoqda joylashgan, yugurish, sakrash va zinadan ko'tarilish uchun zarur bo'lgan mushaklar) va kichik mushaklarni (masalan, barmoqlardagi mushaklar, ya'ni kichik hajmli narsalarni boshqarish yoki aytaylik qalamni ushlab uchun kerak bo'ladigan mushaklar)ni boshqarishni o'rganish; ushbu jarayonlar yirik va kichik motorika rivojlanishi atamallari bilan tanilgan;
- ijtimoiy-ruhiy rivojlanish — bu bolaning munosabatlarni o'rnatish va davom ettirish qobiliyatidir. Kichik yoshdagi bolalar do'stlashish, guruh o'yinlarida ishtirok etish, boshqalarga hamdardlik bildirish, hamkorlik qilish hamda adolatli bo'lish va biror narsani navbat bilan amalga oshirish kabi tushunchalar, shuningdek, jamoat orasida nimalarni qilish joiz va nimalar nojoizligi kabilarning mohiyatini anglay boshlaydilar;
- kognitiv (aqliy) rivojlanish — bilim olish yoki murakkabroq fikrlash qobiliyatining o'sib borishidir. Hayotlarining ilk yillarida bolalarda qiziquvchanlik hissi rivojlanadi va ular «qanday?», «qachon?» va «nimaga?» kabi savollar berishni o'rganadilar. Bolalarda fikrni jamlash davomiyligi o'sib boradi, ular fikrlarini muayyan masalaga qaratib, muammolarni hal qilishni o'rganadilar, shuningdek, ranglarni ajratishni, raqam va harflarni o'qishni o'rganadilar.

- kommunikativ (muloqot) rivojlanish – gapni tushunish va o'z ehtiyojlari, fikrlari va tuyg'ularini og'zaki shaklda bayon eta olish qobiliyatidir. Hayotlarining ilk yillarida bolalar ma'nosiz bidirlashdan bir-ikkita so'zni talaffuz qilishga o'tadilar, keyin esa butun boshli jumlar tuzadilar. Bolalar o'z taassurotlarini bayon qilish, o'tmish, hozirgi davr va kelajak to'g'risida gapirish, suhbatda ishtirok etishni o'rganadilar. Bolalarda ular uchun o'qib beriladigan kitoblardagi hikoya va voqealarni tinglashga muhabbat uyg'onadi;
- moslashish ko'nikmalari – bu bolada atrof-muhitga moslashish hamda doimiy harakatlarni bajarish qobiliyatining rivojlanishini anglatadi. Ilk bolalikning oxirida aksariyat bolalar kattalarning yordamisiz kiyinish, ovqatlanish, cho'milish, tishlarini tozalash va hojatxonaga borishni uddalay oladilar. Shuningdek, ular ovqatlanish vaqtida qoshiq va sanchqilardan (vilka) foydalanishni, o'zining o'yinchoqlari va kitoblarini yig'ishtirishda yordamlashish, shuningdek, oddiy kun tartibiga, masalan, muayyan vaqtlarda uyquga ketish, o'ynash va ovqatlanish kabilarni bajarishni o'rganadilar.

Rivojlanish bosqichlari

Birinchi qadamni bosish, birinchi bor jilmayish hamda birinchi bor qo'li bilan «xayr» ishorasini qilish kabilarni rivojlanish bosqichlari deb ataladi. Bolalar o'ynash, o'rganish, gapirish, o'zlarini tutish va harakatlanish (emaklash, yurish va boshqalar) qobiliyatlari orqali rivojlanish bosqichlariga erishadilar. Bolalar muayyan bir ketma-ketlikdagi turli xil rivojlanish jabhalarida ma'lum bir rivojlanish bosqichlariga erishadilar. Bolalarda yirik motorika rivojlanishi, odatda, quyidagi ketma-ketlikda ro'y beradi: ag'anashdan o'tira olish, emaklash, tura olish, so'ngra – yurish.

Bolalikning ilk davrida rivojlanishga ta'sir ko'rsatuvchi omillar



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Xonadonlarga tashrif buyuradigan patronaj hamshira sifatida mehnat tajribangizga asoslangan holda malakali tibbiy yordamdan tashqari ilk yoshdagi bolalarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan boshqa omillarni sanab o'ting. Bolalar rivojlanishidagi tafovutlarga nimalar sabab bo'ladi?

Yaxshi ovqatlanish va kerakli tibbiy xizmat

Bolaning yaxshi ovqatlanishi uning o'sishi va ulg'ayishi uchun hayotiy muhim omil hisoblanadi. Homilador ayol va kichik yoshdagi bolaning ovqatlanish ratsioni (tarkibi) turli-tuman va to'yimli bo'lishi lozim. U kerakli oziqlantiruvchi moddalar, masalan, oqsillar va kerakli yog'lardan tashkil topgan bo'lishi lozim, bular o'z navbatida bola organizmining o'sishi va quvvatga to'la bo'lishiga yordam beradi. "A" vitamini esa bolaning turli xil kasalliklarga qarshi kurashadigan bo'lishiga, yod – bola miyasining sog'lom rivojlanishiga, temir moddasi – bolaning aqliy va jismoniy qobiliyatlarini himoya qilishga yordam beradi.

Dastlabki olti oy mobaynida bolaning talabiga ko'ra faqat ko'krak suti bilan boqish va bola ikki yoki undan katta yoshga to'lguniga qadar ko'krak suti bilan boqishda davom etish, shuningdek, olti oylikdan boshlab o'z vaqtidagi xavfsiz va to'yimli ozuqalarni kiritishni boshlash, kichik yoshdagi bolalar uchun muvofiq ovqatlanish hamda salomatligini mustahkamlashga yordam beradi. Ovqatlantirish vaqti – bog'lanish tuyg'usini mustahkamlash va bolani ruhiy rag'batlantirish imkoniyati hisoblanadi.

To'g'ri ovqatlanish va sifatli tibbiy xizmatni kafolatlash uchun patronaj hamshira ota-onalarni va bolani parvarish qiladigan boshqa insonlarni quyidagilardan xabardor qilishi lozim:

- I. Bolaning yetarlicha oziqlantiruvchi moddalar, masalan, temir moddasi va "A" vitaminini kerakligicha qabul qilinishining ta'minlanishi.
- II. Olti oylikdan katta bolalarda kamqonlik va parazitlar kasalliklarga chalinmaslik chora-tadbirlari to'g'risida.
- III. Immunizatsiya va emlash jadvaliga rioya qilish zarurligi.
- IV. Degelmintizatsiya zarurligi to'g'risida.
- V. Bolalar o'rtasida keng tarqalgan kasalliklarning oldini olish va/yoki davolash. O'z vaqtida emlangan, to'g'ri ovqatlantiriladigan, kerakli sog'liqni saqlash xizmatlari bilan ta'minlangan, mehr va muhabbat ko'rsatiladigan bolalarda sog'lom bo'lish va kamol topish ehtimoli yuqori bo'ladi. Ular ijtimoiy, ruhiy, aqliy, nutqiy va motorika ko'nikmalariga e'tiborlarini jamlash, o'rganish va rivojlantirishni uddalay oladilar.

Ijtimoiy muhit

Chaqaloqlar tug'ilgan vaqtlaridan boshlab tez o'rganishni boshlaydilar. Bolalar mehribon ota-onalari va boshqalarning ularga bog'liqligini, e'tiborini ko'rsalar hamda rivojlanishlari rag'batlantirilganda juda yaxshi darajada o'sadilar va o'rganadilar. Bu kichik yoshdagi bolalarga ishonch va xavfsizlik hissining rivojlanish imkonini beradi, natijada bola ulg'ayib borishi bilan o'ziga bo'lgan ishonchga aylanadi.

Bolalar o'zlarini suyuqli va xavfsiz muhitda ekanliklarini his qilganlarida, oila a'zolari va boshqa yaqinlari bilan o'zaro muloqotda bo'lganlarida hamda ular bilan o'ynaganlarida tez o'rganadilar. Bolalar bilan gaplashilsa, ularga kuylansa va kitoblar o'qib berilsa, ularni quchoqlab, o'z bag'rilariga olsalar, ular tanish chehralarni ko'rsalar va tanish ovozlarni eshitsalar hamda ularda turli xil narsalar bilan o'ynash imkoniyati bo'lsa, ularning ongi tez rivojlanadi. Hatto bola hali biror-bir so'zni tushunish imkoniga ega bo'lmasa-da, shuningdek, bolada nogironlik mavjud bo'lsa ham, ota-onalar va tarbiyachilar bola bilan gaplashishlari lozim, o'z chaqaloqlari va kichikintoylariga kuylashlari, ularga kitob o'qib berishlari kerak. Mazkur erta muloqotlar ruhiy, ijtimoiy va nutqiy ko'nikmalar va o'rganish qobiliyatlarining rivojlanishiga ko'maklashadi. Bunday muloqotlar ayni vaqtda tana jismoniy rivojlanishi uchun ovqatlanish qanchalik zarur bo'lsa, bolaning aqliy rivojlanishi uchun shunchalik muhimdir.

O'zlarini suyuqli va xavfsiz muhitda ekanliklarini his etgan bolalar, odatda, keyingi hayotlarida yaxshiroq muvaffaqiyatlarga erishadilar, chunki ularning o'z kuchlariga bo'lgan ishonchlari nisbatan yuqori bo'lib, o'z qadrlarini biladilar va hayotdagi muammolarni osonroq yengib o'tadilar. Go'daklar va kichik yoshdagi bolalar doimiy e'tiborni talab qiladilar. Ularni yolg'iz qoldirmaslik kerak, chunki bu baxtsiz hodisalar tahlikasini kuchaytiradi, o'zaro muloqotning yo'qligi esa ularning nafaqat ruhiy, balki jismoniy rivojlanishini ham sekinlashtirishi mumkin.

O'ynash va o'rganish imkoniyati

O'yin tug'ma fe'l-atvorning ajralmas qismi bo'lishi bilan birga, ayni vaqtda, o'rganish va rivojlanishning asosiy vositalaridan biridir. U kundalik hayot jarayonlariga asoslangan bo'ladi. Butun dunyoda bolalar bir o'zlari yoki guruh bo'lib o'ynaydilar, bundan faol ravishda ma'no kashf etadilar va borliqni o'rganadilar. Bolalar o'yin o'ynash quvnoq mashg'ulot bo'lgani uchun o'ynaydilar. O'yinlar orqali g'oyalari yaratadilar,

ularni sinab ko'radilar va hayotlariga kiritadilar hamda ayni vaqtda o'z jismoniy va aqliy ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

O'yinlar tartibli yoki tartibsiz bo'lishidan qat'i nazar, ular keyingi o'rganish ko'nikmasi va bola hayoti uchun zarur bo'lgan boshqa ko'nikmalarga asos bo'lib xizmat qiladilar. O'yinlar bolalarga quyidagilarni rivojlantirishda yordam beradi:

- I. O'z bilimi, tajribasi, qiziquvchanlik va o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish.
- II. Turli xil ishlarni qilib ko'rish, natijalarini solishtirish, savollar berish va muammolarni yechish kabilarni sinab ko'rish orqali o'rganish.
- III. Nutq, mulohaza, rejalashtirish, tashkillashtirish va qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.
- IV. O'z ota-onasi hamda ularni parvarishlaydigan insonlar bilan rishtalarini kuchaytirish.
- V. Shunday qilib, o'yin ijtimoiy mas'uliyatlilik, intellekt (aql, idrok), nutq va ijodkorlikning rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkin. Bolalarni o'yin va o'rganishga rag'batlantirish ularni maktabga chiqishga tayyorlaydi.

Imkoniyatlari chegaralangan yoki surunkali kasalliklar, masalan, OIV infeksiyasiga ega bo'lgan bolalar uchun rag'batlantirish, o'yinlar va ularni boshqa bolalar hamda kattalar o'yinlariga qo'shish nihoyatda foydalidir. Ma'lumki, o'ynash imkoniyatidan mahrum bo'lgan bolalar, hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish uchun salmoqli imkoniyatlarni boy bergan bo'ladilar. Bolalarga ularning rivojlanishi va o'rganishiga mos keluvchi turli xil oddiy o'yin ashyolari zarur. Suv, qum, karton qutilar, yog'och kubikchalar va qopqoqli tuvakchalar bola bilan o'ynash va uning o'rganishi uchun do'kondan sotib olingan o'yinchoqlardan kam joylari yo'q.

Bolalar doimiy ravishda o'zgarib boradilar va yangi ko'nikmalarni rivojlantirishda davom etadilar. Tarbiyachilar ushbu o'zgarishlarni payqay olishlari va bolaning o'sishi bilan hamohang ravishda ish ko'rishlari lozim. Agar bola xavfsiz muhitda bo'lsa, u biror yangi va murakkab harakatni bajarishga intilishi o'z rivojlanishi yo'lidagi ijobiy qadam hisoblanadi. Bolalarning istak va ehtiyojlariga nisbatan hushyor bo'lish va ularni rag'batlantirish bolalarning yaxshi rivojlanishlariga yordam beradi.

BMTning «Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya»si (BHK ning 31-moddasi) ga asosan, o'yin mavqeyi himoyadagi «huquq» darajasiga qadar ko'tarildi. Bu esa, bolaning rivojlanishi va salohiyatini oshirish hamda tinchliksevar dunyoni qurishdagi mohiyatiga berilgan bahodir.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Ilk bolalik–cheksiz imkoniyatlar davri

1. Onalarga bolani ko'krak suti bilan boqish va keyinchalik unga qo'shimcha ravishda quyuuq oziqlantiruvchi moddalarga boy bo'lgan ovqatlarni kiritishlari eng kamida quyidagi qaysi yoshda tavsiya etiladi:
 - I. Bola 1 haftalik bo'lganida.
 - II. Bola 3–4 oylik bo'lganida.
 - III. Bola 6 oylik bo'lganida.
 - IV. Bola 12 oylik bo'lganida.

2. Ota-onalar/parvarishni amalga oshiradigan insonlar farzandlarini yaxshi ovqatlantirish va sifatli tibbiy xizmatlar bilan ta'minlashlari uchun ularni nimalardan xabardor qilishi lozim?
- I. Bolani oziqlantiruvchi moddalar, masalan, temir moddasi va "A" vitaminini kerakli miqdorda qabul qilishini qanday ta'minlash.
 - II. Kamqonlik, parazitlar va gijjalarning invaziyasiga qanday qilib yo'l qo'ymaslik.
 - III. Bola milliy emlash rejasi asosida barcha emlashlarni o'z vaqtida olishi zarurligi haqida.
 - IV. Bolalar o'rtasida keng tarqalgan kasalliklarning va/yoki davolash qanday oldini olish.
 - V. Yuqoridagilarning barchasi.
3. Bolalar o'rganishlari uchun tarbiyachilar ularni nimalar bilan ta'minlashlari lozim?
- I. Tartib-intizom va eslab qolish jarayoni.
 - II. Bog'liqlik, e'tibor, hushyorlik va rag'batlantirish.
 - III. Kompyuter o'yinlari.
 - IV. Ish rejalari.
4. «Ota-onalar/bolani parvarishlovchi shaxslar go'daklar bilan gaplashishlari, ularga kuyushlari, hattoki, kitob o'qib berishlari lozim. Kerakli javobni belgilang.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
5. O'yinlar tug'ilganidan boshlab, to uch yoshga to'lguniga qadar bo'lgan bolalarning qanday jabhalarida rivojlanishlariga ko'maklashadilar?
- I. Ijtimoiy mas'uliyatlik.
 - II. Intellekt (aql, idrok).
 - III. Nutq rivojlanishi.
 - IV. Ijodkorlik.
 - V. Hayot ko'nikmalari.
 - VI. Yuqoridagilarning hech biri.
 - VII. Yuqoridagilarning barchasi.

Javoblar: 1.III), 2.IV), 3.II), 4. «To'g'ri», muloqotning bunday turlari bolalarda ruhiy, ijtimoiy va nutqiy ko'nikmalarning rivojlanishiga yordam beradi, 5. VII.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Xonadonlarga tashrif buyuradigan patronaj hamshira sifatida, mehnat tajribangizga asoslangan holda malakali tibbiy yordamdan tashqari ilk yoshdagi bolalarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan boshqa omillarni sanab o'ting. Bolalar rivojlanishidagi tafvutlarga nimalar sabab bo'ladi?

Bola hayotining dastlabki uch yilida miya rivojlanishi

Inson hayotining ilk yillari, ayniqsa, dastlabki uch yil bola miyasining rivojlanishi uchun juda katta ahamiyatga ega. Bola ko'radigan, anglaydigan, hidlaydigan, tatib ko'radigan yoki eshitadigan narsalarning barchasi uning miyasini anglash, harakatlanish, fikrlash va o'rganish yo'nalishlari bo'yicha shakllanishiga yordam beradi.

Miyaning rivojlanishi

Miyaning rivojlanishi irsiy omillarga bog'liq, ammo miya atrof-muhitning ta'siri tufayli o'zgaradi, chunki chaqaloqlar dunyoga norasida bo'lib keladilar, ular miyasining hajmi katta yoshdagi inson miyasining taxminan to'rttdan biriga teng bo'ladi. Tug'ilganida bolaning bosh miyasida 100 milliard hujayralar yoki neyronlar mavjud bo'lib, ular hali bir-birlariga zanjir bo'lib ulanmagan bo'ladilar. Hayotning dastlabki uch yilida miya dendritlar orqali miya hujayralari o'rtasida bog'liqlikni shakllantiradi va bitta neyron boshqa 15 ming hujayra bilan bog'lanishi mumkin bo'ladi. Dendritlar bir-birlariga tegmaydilar; ular o'rtasida



Dendrit

Neyron

Sinaps

mavjud bo'lgan oraliqlar «sinapslar» deb ataladi. Elektr impulslar neyrontransmitterlar deb ataluvchi kimyoviy moddalar yordamida sinapslardan o'tadilar. Zanjirlar shakllanishi va mustahkamlanishi tuyg'u, motorika, fe'l-atvorni boshqarish, mantiq, nutq va xotira asosini shakllantiradi. Ko'p marotaba qo'llaniluvchi zanjirlar – yanada samarali bo'lib boradilar, ishlatilmaganlari esa – **yo'qolib ketadilar (kesilish jarayoni)**.

Ilk yillarda miyadagi milliardlab hujayralar o'rtasida millionlab aloqalar o'rnatiladi.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Ilk tajriba va miya rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlik xususida nimalarni bilish kerak?

Kichik yoshdagi bolalarning institutsializatsiyasi ularning rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishi mumkin?

Tarbiyachining roli

Tabiat bizga barcha fiziologik mexanizmlar va neyrokimyoviy boshqaruv jarayonlarini (gormonlar va neyrontransmittirlar) bergan bo'lib, ular yordamida bola hayotining dastlabki yillarida tarbiyachi va bola o'rtasida yaqin munosabatni o'rnatish mumkin bo'ladi. Shu tariqa, qaramoqdagi bolaning shakllanadigan miya arxitekturasi uchun zarur bo'lgan turli xil tajribalarni qabul qilish imkoniga ega bo'ladi. Parvarishni ta'minlovchi asosiy inson, odatda, ona bilan bola o'rtasidagi bog'liqlik rishtasi, kichik yoshdagi bolaning omon bo'lishi va sog'lom rivojlanishi uchun talab etiluvchi eng asosiy omillardan biri hisoblanadi. Demak, malakali tarbiyachilar miyaning erta rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan barcha jarayonlarda juda muhim ahamiyatga egalar, chunki ular chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalar uchun xavfsizlik, ovqatlanish, rag'bat va o'rganishning asosiy manbasi hisoblanadilar. Ularning imo-ishoralari hamda harakatlari bola miyasi qanday rivojlanishi, ishlashini rag'batlantiradi va boshqaradi.

Hayotlarining ilk kunlaridan boshlab bolalar miyasining rivojlanishini harakatlantiruvchi kuch hisoblanmish munosabatlarni o'rnatishga dastlabki yillardayoq ular tayyor bo'ladilar. Miya «tajribani kutuvchi» bo'lib yaratilgan. Bu esa, miya yangi tajribalarni qabul qilish va ularni qo'llashga tayyor qilib dasturlashtirilganidan dalolat beradi. Chaqaloq chehralarga qiziqish va boshqa insonlar bilan so'zsiz muloqotni boshlash qobiliyati bilan dunyoga keladi. Katta yoshdagi inson chaqaloqning diqqatli nigohiga munosabat bildirsa, unga jilmaysa, bir nimalar deb erkalatsa, o'rtada signalli almashish zanjiri o'rnatiladi. Aynan, ushbu almashuvlar «miya» o'tkazuvchilarining yaratilishi va

go'dak miyasida zanjirni shakllantirishda o'ta muhim ahamiyatga egalar. Genlar va tajriba o'rtasidagi o'zaro munosabat xuddi stol tennisi o'yiniga o'xshaydi, chunki mazkur o'yinda shar yuboriladi va qabul qilinadi. Ushbu o'yinning faol tarkibiy qismi – bolalar va ularning tarbiyachilari o'rtasidagi takrorlanuvchi o'zaro harakatlardir. Bolaning o'z tarbiyachisiga munosabati va tarbiyachining bolaga munosabati bola miyasi arxitekturasi shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ularda mas'uliyatli bo'lishning rivojlanishi va ravnaqi – o'ziga xos hozirjavoblik, hamkorlikdagi harakat va o'zaro ta'sir hamda boshqa inson bilan ruhiy bog'liqlik rivojlanishiga muvofiq ravishda yordam beruvchi sifatlarni o'z ichiga olgandir.

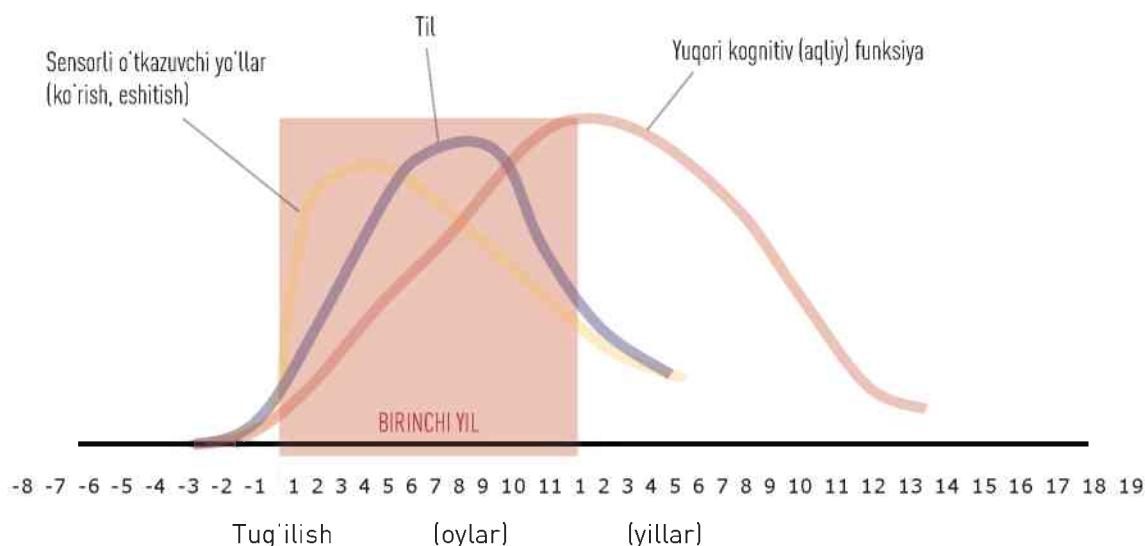
Yuqoridagi rasmlarda ko'rsatilganidek, miya arxitekturasi tajriba bilan bog'liq bo'ladi. Ilk tajriba ona bachadoniga urug'ning tushishidan boshlanib, bola dunyoga kelganidan keyingi bir necha yil ichida davom etadi va u miya arxitekturasini hamda hayotning qolgan qismi uchun biologik tizimni shakllantiradi. Ona homiladorlik vaqtidan boshlab, homilaning muhiti (bunga ovqatlanish, zararlovchi moddalar, giyohvand moddalar, ona salomatligining holati, farovonligi va stress darajasi kabilar kiradi), genlar ekspressiyasini (his-hayajon, qayg'urish hisslari) namoyon bo'lishiga va miya arxitekturasi hamda vazifalari qanday to'g'irlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Genlar atrof-muhitni qabul qiladilar va organizmning ichki hamda tashqi muhiti ta'siriga javoban turli xil tarkiblar hamda vazifalarni ajratadilar. Bu xuddi uy qurilishiga o'xshaydi, chunki uy qurilishida ham uning asosiy qismini ushlab turishi uchun mustahkam poydevor o'rnatilishi talab etiladi.

Oddiydan murakkabga

Bola uch yoshga to'lganida miya hajmi katta yoshida erishadigan vaznining 80 foiziga ega bo'ladi. Mazkur yoshda bolalarning miyasi katta inson miyasidan 2,5 barobar faolroq bo'ladi va bunday holat bola hayotining dastlabki o'n yilida davom etadi. Kichik yoshdagi bola miyasining rivojlanishi uning butun bolaligi va katta yoshli davridagi jismoniy hamda ruhiy salomatligiga, o'rganish qobiliyati va fe'l-atvoriga ta'sir ko'rsatadi.

Olimlarning ta'kidlashicha, dastavval, miyaning asosiy zanjirlari bir-birlari bilan ulanadi va keyinchalik tobora murakkabroq sxemalar shakllana boradi. Ya'ni avval oddiy ko'nikmalar rivojlanadi, keyinchalik esa aynan ushbu oddiy ko'nikmalar asosida nisbatan murakkabroq ko'nikmalar shakllanadi. Masalan, ko'rish va eshitishga mas'ul bo'lgan o'zlashtirish qobiliyati, nutqdan ko'ra oldinroq shakllanadi, nutq esa idrok qilish qobiliyatidan oldin shakllanadi. O'ta jiddiy ahamiyatga ega davrlar mavjud bo'lib, bunday davrlarda miya ma'lum bir rag'batlantirishga muhtoj bo'ladi. Insonda rag'batlantirishga muhtoj bo'lgan sezuvchan va jiddiy (kritik) davrlari, inson organizmining rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan masalalar turiga ko'ra turlicha bo'ladi. Masalan, bola hayotining dastlabki uch-to'rt oyida miya ko'rish va eshitish borasidagi rag'batlantirishga muhtoj bo'ladi, chunki bu bolada nutqning chuqurligi va tovushlarni qabul qilish qobiliyatining rivojlanishiga yordam beradi. Olti oylikdan bir yoshgacha bo'lgan davr – nutq ko'nikmalari rivojlanishi uchun o'ta muhim davr hisoblanadi. Bolalarda fikrlashning nisbatan yuqori darajasi, masalan, isbotlash (argumentatsiya) va muammolarni hal qilish qobiliyati 10 oylikdan boshlab maktabning boshlang'ich sinflari davriga qadar davom etadi. Bolalar sezuvchan va jiddiy (kritik) davrlarida rag'batlantirish bilan ta'minlanmasalar, ularda o'z salohiyatlarini to'laqonli namoyon qilish ehtimoli nisbatan past bo'ladi.

Neyronli bog‘lanishlar ko‘tariluvchi tartibda hosil bo‘ladi



Manba: S.A. Nelson (2000-y.)

Bola rivojlanish markazi tomonidan tayyorlangan, Garvard universiteti

Bolalarda rivojlanishdagi o‘zaro farqlar juda erta namoyon bo‘ladi. Masalan, go‘dak bir yoshga yetganida miyasining ovoz tovushlarini farqlovchi qismlari bola bilan gaplashiladigan tilga moslasha boradi va allaqachon boshqa tillardagi tovushlar o‘rtasidagi farqlarni tushunish qobiliyatini yo‘qotadi. Xart va Risli (1995-y.) shuni isbotlab berdilarki, so‘zlar yoki lug‘at boyligining zaxirasi hayotining ilk davrlarida boshlanar ekan va turli xil ijtimoiy guruhlarga mansub bo‘lgan bolalardagi farqlar 36 haftalikka yetganlarida yaqqol namoyon bo‘lar ekan. Mazkur tadqiqotchilarning ta‘kidlashicha, intellektual (aqliy) mehnat bilan band bo‘lgan oilalarda o‘sadigan bolalar soatiga o‘rtacha 2153 ta so‘z, ishchi sinfiga mansub oiladagi farzandlar esa soatiga 1251 ta so‘z, kambag‘al oilalardagi farzandlar esa soatiga 616 ta so‘z eshitar ekanlar. Uch yoshga yetganlarida intellektual (aqliy) mehnat bilan band bo‘lgan oilalarga mansub bolalarning lug‘at boyligi 1100 so‘zni tashkil qilsa, ishchi sinfiga mansub oila farzandlari 750 ta, qashshoq oilalarning farzandlari esa o‘rtacha 500 ta so‘z o‘rganar ekanlar. Shunga o‘xshash holat rivojlanadigan mamlakatlarda ham kuzatilgan bo‘lib, bu 36–72 haftalik bolalar o‘rtasida nutqiy ko‘nikmalar borasida tafovutlar ortib borishidan dalolat beradi va bu tafovutlar oilalarning ijtimoiy-iqtisodiy mavqeyiga bog‘liq. Bolalar maktab yoshiga yetib, maktabga qatnay boshlashlari bilan agar kerakli aralashuvlar amalga oshirilmasa, o‘rtadagi tafovutlar ortib boradi. Nutqiy ko‘nikmalarning rivojlanishi, ayniqsa, muhim ahamiyatga ega, chunki deyarli barcha rasmiy ta‘lim til yordamida amalga oshiriladi; agar erta bolalikda nutqiy ko‘nikmalar rivojlanishi uchun qo‘yilgan poydevor zaif bo‘lsa, bolalar ta‘limdan muvofiq ravishda bahramand bo‘la olmaydilar.

Stress (ruhiy zarba) ning ta‘siri

Ijobiy ilk tajribalar miyaning sog‘lom rivojlanishiga yordam bergani kabi mazkur davrdagi salbiy tashvishlanishlar uni zaiflashtirishi mumkin. Stressni keltirib chiqaruvchi omillar, masalan, shafqatsiz munosabat, mehr ko‘rsatilmaligi va yomon ovqatlanish kabilar ba‘zi bir genlarning ishlashi yoki ishlamasligiga sabab bo‘lishi mumkin. Bu inson qanday rivojlanishi va keyingi avlodga nimalar qoldirishiga ta‘sir qiladi. Erta rag‘batlantirish ham juda muhim ahamiyatga ega. Elektroensefalogramma (EEG) yordamida bolalarning miya faoliyati tekshirilganida, oilasida rivojlanishga qaratilgan tarbiya olgan bola miyasida hayotining

dastlabki yillarini bolalar uyida o'tkazgan bola miyasiga nisbatan ko'proq elektr faollik (ya'ni impulslar) mavjudligi aniqlangan.

Miyaning dastlabki davrlardagi rivojlanishida stress muhim ta'sirga ega. Kalamushlar misolidagi sut emizuvchilarda olib borilgan laboratoriya tadqiqotlarida ma'lum bo'lishicha, onalari o'z avlodiga e'tibor bermagan bo'lsa, bu onaning kalamushlari katta yoshga yetganida stressga o'zgacha munosabat bildirar ekanlar, ya'ni bu qaramlik hissining rivojlanishini kuchaytirish ehtimoliga ta'sir etishi mumkin. Kalamush bolalarining terisini silash kabi aralashuvlar olib borilgan tadqiqotlar natijasiga ko'ra, bor-yo'g'i ikki hafta davomida silash orqali rag'batlantirilganda, ularning keyingi hayotlaridagi bog'lanib qolish ehtimoli ikki barobarga kamayar ekan. Hozirgi kunda ko'plab shifoxonalarda yangi tug'ilgan chaqaloqlar salomatligini yaxshilash uchun sensorli davodan foydalanilmoqda. Pediatlarga muddatidan oldin tug'ilgan bolalarning har kunlik davosiga ovqatlantirish bilan bir qatorda silab-siypalash ham qo'llanilganida, bunday bolalar tezroq vazn olishlari allaqachon ayon bo'lgan.

Ko'pincha, «toksik stress» atamasi bilan mashhur bo'lgan stressning yuqori darajasiga uchragan bolalarda fikrlash va o'z hissiyatlarini boshqarish qobiliyati buzilishi mumkin. Toksik stress bola jismoniy yoki ruhiy jihatdan jazolanishi, zo'ravonlikdan jabrlanishi, e'tiborning yo'qligi yoki shafqatsiz munosabatga duchor bo'lishi, o'ta kambag'allik sharoitlarda tarbiyalanishi yoki oila a'zolarida ruhiy kasalliklar, masalan, depressiya yoki psixotrop moddalar suiiste'mol qiladiganlar orasida yashashi natijasida yuzaga kelishi mumkin. Stressning past darajalari bolalarga zarar yetkazmaydi, ayniqsa, ularni rahmdil va mehribon inson parvarishlayotgan bo'lsa. Insonlar hayotlarining dastlabki yillarida duch keluvchi stresslar ularning stressga nisbatan ta'sirini susaytirishi va keyingi hayotlarida uni boshqarish qobiliyatiga ta'sir qilishi mumkin. Shu tariqa, bolaligida yetarlicha mehr ko'rmagan insonlarda, odatda, stressni keltirib chiqargan vaziyatlardan keyin ham uzoq vaqt davomida stress gormonlari barqaror darajada saqlanib qoladi. Hayotining ilk yillarida yetarlicha rag'batlantirilmaslik va mehrga tashna bo'lish, miyaning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi hamda keyingi butun hayoti davomida insonning ruhiy va aqliy muammolarining asosiy sabablaridan biriga aylanishi mumkin.

1. Ijobiy stress – o'rtacha va uzoq davom etmaydigan stress bo'lib, uning natijasida yurak urishi qisqa muddatga tezlashadi yoki stress gormonlari darajalarida katta bo'lmagan o'zgarishlar ro'y beradi. Ijobiy stress manbalariga yangi insonlar bilan uchrashish muammosi, muvaffaqiyatsizliklarni yengib o'tish yoki emlashni olish kabilar misol bo'lishi mumkin. Ijobiy stress sog'lom rivojlanishning muhim va zaruriy jihati bo'lib, u barqaror va ijobiy munosabatlar doirasida yuz beradi.
2. Chidash mumkin bo'lgan stress – agar to'xtatilmasa miya tarkibini zararlaydigan darajada jiddiy bo'lib, ayni chog'da qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar orqali yengillashtirilishi va buning natijasida uni yengib o'tish hamda salbiy zararlarini kamaytirish mumkin bo'lgan stress. Chidash mumkin bo'lgan stressning manbalariga yaqin insonning o'limi yoki jiddiy betobliligi, qo'rqituvchi shikastlar, ota-onalarning ajralishi yoki tabiiy ofatlarni misol qilish mumkin. Odatda, chidash mumkin bo'lgan stress ma'lum bir vaqt mobaynida davom etadi va bu miyani zararlovchi oqibatlardan tiklanish imkonini beradi.
3. Toksik stress – bu yengillashtiruvchi himoya pardasi, ya'ni qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar mavjud bo'lmagan holatda yuzaga keladigan og'ir va davomiy stress. Bu stress manbalariga, jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik, g'amxo'rlikning umuman yo'qligi, onaning og'ir depressiyada bo'lishi, ota-onalarning giyohvandligi yoki oila muhitidagi shafqatsiz munosabatlar misol bo'lishi mumkin. Toksik stress miyaning tuzilishini buzadi

va o'qish, xulq, jismoniy va ruhiy salomatlik borasida butun umrlik muammolarga sabab bo'ladi.

Oregon davlat universitetidagi miya rivojlanishi laboratoriyasi tomonidan miyaning moslashuvchanligi, tasavvur, ko'rish, tayanch-harakat apparati, diqqat, nutq, o'qish, matematika, musiqa va tuyg'ular, shuningdek, o'rganish mavzulariga bag'ishlangan bir qator videolavhalarini bepul taqdim etadi.

Bolaning ilk davrdagi rivojlanishi (BIDR) homilaning ona qornidagi davridan boshlab, toki bolaning boshlang'ich maktabda o'qishni boshlaguniga qadar bo'lgan vaqtni qamrab oladi va u jismoniy ravnaq, shuningdek, aqliy, nutqiy va ijtimoiy-ruhiy rivojlanishni o'z ichiga oladi. BIDR ga sarmoya yo'naltirilishi yanada baxtliroq bolalarning ulg'ayishi, yanada teng huquqli jamiyatning shakllanishiga sabab bo'ladi hamda kelajakdagi katta xarajatlarning oldini oladi.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Miyaning rivojlanishi

1. Yangi tug'ilgan chaqaloq miyasining hajmi katta inson miya hajmining necha foiziga teng keladi?

- a. 10%
- b. 25%
- d. 50%
- e. 100%

2. Quyidagi otlarni ularning aniqlovchilari bilan bog'lash kerak:

1. Neyronlar	a) neyronlar o'rtasidagi bog'liqliklar
2. Dendritlar	b) signallarning sinapslarga yo'llash uslubi
3. Sinapsis	d) nerv hujayralari
4. Neyrotransmitterlar	e) dendritlar o'rtasidagi oraliq

3. Miya zanjirlari ishlatilmasa, ular signallarni tezroq yuborishlari mumkin.

Kerakli javobni belgilang.

1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.

4. Nima uchun biz bola «tajribani kutuvchi» holatda tug'iladi deyimiz?

- a. Bolalar iliqlikka muhtojlar.
- b. Ular chehralarga qiziqish qobiliyati bilan tug'iladilar.
- d. Ular so'zsiz muloqotni boshlaydilar.
- e. b va d.

5. Uch yoshli bola miyasining hajmi katta inson miyasi hajmining necha foiziga teng keladi?

- a. 30%
- b. 50%
- d. 80%
- e. 100%

6. Miya rivojlanishining «sezuvchan va jiddiy davrlari» – bu quyidagilarni talab qiladigan davrlardir:

- a. Ota-onalar/parvarishlovchi insonlar go'dak yonida jim turishlari kerak bo'lgan davr.
- b. Ota-onalar/parvarishlovchi insonlar o'z farzandlariga alifboni o'rgatishlari kerak bo'lgan davr.
- d. Miya rivojlanishi uchun muayyan rag'batlantirishlar olib turishi lozim bo'lgan davr.

7. Bolada nutqning chuqurligi va uning ohanglarini qabul qilish qobiliyati rivojlanishi uchun juda muhim bo'lgan davr – bu:

- a. Hayotining dastlabki 3 oyi.
- b. Hayotining birinchi yilidan keyin.
- d. Hayotining birinchi uch yilidan so'ng.

8. Nutq ko'nikmalari rivojlanishi uchun qaysi davr o'ta muhim davr hisoblanadi?

- a. Tug'ilishdan to uch yoshga qadar.
- b. Olti oydan uch yoshga qadar.
- d. Uch yoshdan olti yoshga qadar.

9. 3 yoshligida katta lug'at boyligiga ega bo'lgan bolalar maktabda yaxshiroq o'zlashtiradilar. Kerakli javobni belgilang.

1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.

10. Quyidagi omillardan qaysilari bolalarda toksik stress yuzaga kelish tahlikasini oshirishi mumkin?

- a. Bolalarning jismoniy va ruhiy shafqatsiz munosabatga yuz tutishi.
- b. Bolalar uylarida yoki atroflarida tajovuzkor fe'l-atvorni kuzatishlari.
- d. Bolaga surunkali ravishda e'tiborsiz bo'lish.
- e. Ota yoki ona ruhiy kasal bo'lgan oilada ulg'ayish.
- f. Yuqoridagilarning hammasi.

11. Toksik stress bolalarning rivojlanishiga ta'sir etishi mumkin.

Kerakli javobni belgilang:

1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.

12. Kichik yoshdagi bolalarda ijobiy stress:

- a. Ular yangi insonlarni uchratganlarida yuz beradi.
- b. Ular muvaffaqiyatsizlikni his etganlarida ro'y beradi.
- d. Ularni shapatilaganlarida yuz beradi.
- e. a va b

13. Chaqaloqning rivojlanadigan miya sxemasini shakllantirgandan ko'ra, katta yoshdagi insonning miyasi sxemasidagi bog'lanishlarni o'zgartirish osonroq va samaraliroqdir, chunki kattalar allaqachon o'rganishning turli xil strategiyalaridan xabardorlar.

Kerakli javobni belgilash lozim:

1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.

Javoblar:

1. *b – 25%.*
2. *1 – d; 2 – a; 3 – e; 4 – b.*
3. *Noto'g'ri, ular vaqt o'tishi bilan yo'qolib ketadi – «kesilish jarayoni».*
4. *e – «Ular chehralarga qiziqish va boshqa insonlar bilan so'zsiz muloqotni boshlash qobiliyatlari bilan dunyoga keladilar».*
5. *d – «Uch yoshli bola miyasining hajmi kattalar miyasining 80 % ini tashkil etadi».*
6. *d – «Miya rivojlanishi uchun qo'shimcha rag'batlantirishga muhtoj bo'lgan davrlar mavjud».*
7. *a – «Miya nutq chuqurligi va tovushlarni o'zlashtirib olishi uchun dastlabki uch oy davomida ko'rish va eshitish yo'nalishlari bo'yicha rag'batlantirilib turilishi kerak».*
8. *b – «Olti oydan uch yoshgacha».*
9. *To'g'ri – «Deyarli barcha rasmiy ta'lim til yordamida amalga oshiriladi; agar erta bolalikda nutq ko'nikmalari rivojlanishi uchun qo'yilgan poydevor zaif bo'lsa, bolalar ta'limdan muvofiq ravishdagi foydadan bahramand bo'la olmaydilar».*
10. *f – «Bola jismoniy yoki ruhiy jihatdan jazolanishi, zo'ravonlikdan jabrlanishi, doimiy e'tiborsizlik yoki shafqatsiz munosabatga duchor bo'lishi, o'ta kambag'allikda tarbiyalanishi yoki oila a'zolaridan kim(lar)dir ruhiy kasalliklarga chalingan oilada yashashligi natijasida yuzaga kelishi mumkin».*
11. *To'g'ri – «Bu bolalarning stressga nisbatan reaksiyasini kamaytirish va keyingi hayotlarida uni boshqara olish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Bu miya rivojlanishini izdan chiqaradi va insonning butun hayoti davomida jismoniy, ruhiy va aqliy muammolarga duch kelishga moyilligini oshiradi».*
12. *e – «Ijobiy stress – yangi insonlar bilan uchrashish muammosi, muvaffaqiyatsizliklarni yengib o'tish yoki emlanish kabilari misol bo'lishi mumkin. Ijobiy stress sog'lom rivojlanishning muhim va zaruriy jihati sanaladi».*
13. *Noto'g'ri – «Chaqaloqning miyasi nisbatan «moslashuvchanroq», chunki ishlatilmaganida tabiiy ravishda yo'qolib ketuvchi sxemalarni tiklash nisbatan ancha murakkabroq».*

Erta bolalikka yo'naltirilgan sarmoyaning samaradorligi



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

«Erta sarmoya» deganda nima tushuniladi? Bu sarmoyani kim sarflashi kerak?

Bolaning ilk davrda rivojlanishi (BIDR) bo'yicha chora-tadbirlar, boy oilalarning farzandlaridan ko'ra kam ta'minlangan oilalarga mansub bolalarga ko'proq naf keltiradimi? Agar «ha» bo'lsa, bunga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan omillarga nimalar kiradi?

Bolalikning erta davridagi rivojlanish bolaning huquqiga kiradimi?

Yuqorida aytilganidek, miyadagi ishlatilmagan zanjirlar yo'qolib ketadi. Ishlatilganlari esa yanada mustahkamlanadi va keyinchalik ularni o'zgartirish qiyinlashib boradi. Bunday egiluvchanlikning pasayishi, katta yoshdagi inson miyasidagi zanjirlar sxemasining qismlarini bir holatdan boshqa holatga (transformatsiya) o'zgartirgandan ko'ra go'dak miyasining rivojlanib boradigan arxitekturasiga ta'sir o'tkazish osonroq ekanligidan dalolat beradi. Boshqacha qilib aytganda, agar bolalar hayotlarining ilk onlaridan boshlab, ularning jismonan va ruhan sog'lom rivojlanishlariga yordam beruvchi ijobiy muhit bilan o'rab olingan bo'lsalar, ularning barkamol ulg'ayishlari va o'z salohiyatlarini butunlay ishga solish ehtimoli yuqori bo'ladi; agar ular bundan mahrum bo'lsalar, mehrga tashnalikni his qilsalar va ayni chog'da zo'ravonlikka yuz tutsalar, o'z salohiyatlarini to'laligicha ishga solish ehtimoli ancha past bo'ladi.

Barcha bolalar o'z miyalari rivojlanishiga yordam beruvchi sharoitlarda ulg'ayish imkoniga ega bo'lishlari kerak. Ba'zi bolalar qo'shimcha yordamga muhtoj bo'ladilar – ularga kam daromadli oila farzandlari, rivojlanishda ortda qoluvchi bolalar yoki imkoniyati cheklangan bolalar, qishloqlar yoki chekka hududlarda yashovchi bolalar, jamiyatning quyi tabaqalariga kiruvchilar, kam sonli millatlarga mansub bolalar va boshqalar kiradi. Barcha oilalar kichik yoshdagi bolalarni ularning keyingi hayotlari uchun mustahkam poydevor yaratish maqsadida zaxiralarni bolalar va oilalarga yo'naltirish, sog'liqni saqlash, ta'lim, ijtimoiy himoya xizmatlari bilan ta'minlash kerak. Mazkur xizmatlar o'z samaradorligini mantiqiy tasdiqlangan strategiyalar orqali amalga oshirilishi lozim. Bolalikning erta davriga yo'naltirilgan sarmoyalar insonning keyingi hayoti davomidagi kamchiliklarni to'g'irlashga qaratilgan serchiqim xizmatlarga sarflanishining oldini oladi.

Yamaykada olib borilgan tadqiqotlarda 9 oydan 24 oylikkacha bo'lgan, rivojlanishda ortda qolayotgan bolalarga hayotining ilk davrlarida rag'batlantirish va ovqatlanish bilan bog'liq bo'lgan aralashuvlar ijobiy samara berishi isbotlandi. Psixosotsial (ruhiy-ijtimoiy) intervensiya (aralashuv) sog'liqni saqlash xodimlarining «ona-bola» o'zaro ta'sirini o'yin orqali yaxshilash maqsadida, ikki yil davomida har hafta bola xonadoniga tashrif buyurishlaridan iborat bo'ldi. Ovqatlanish bilan bog'liq bo'lgan aralashuv oziqlantiruvchi qo'shimchalar berishni o'z ichiga oldi. Oziqlantiruvchi qo'shimchalar va ruhiy-ijtimoiy rag'batlantirish bilan ta'minlangan past bo'yli bolalar xuddi oddiy bolalardek rivojlana boshladilar. Shuni ta'kidlash lozimki, faqat ruhiy-ijtimoiy rag'batlantirish bilan ta'minlangan bolalar doimo oziqlantiruvchi qo'shimcha bilan ta'minlangan bolalarga nisbatan yaxshiroq o'sganlar.

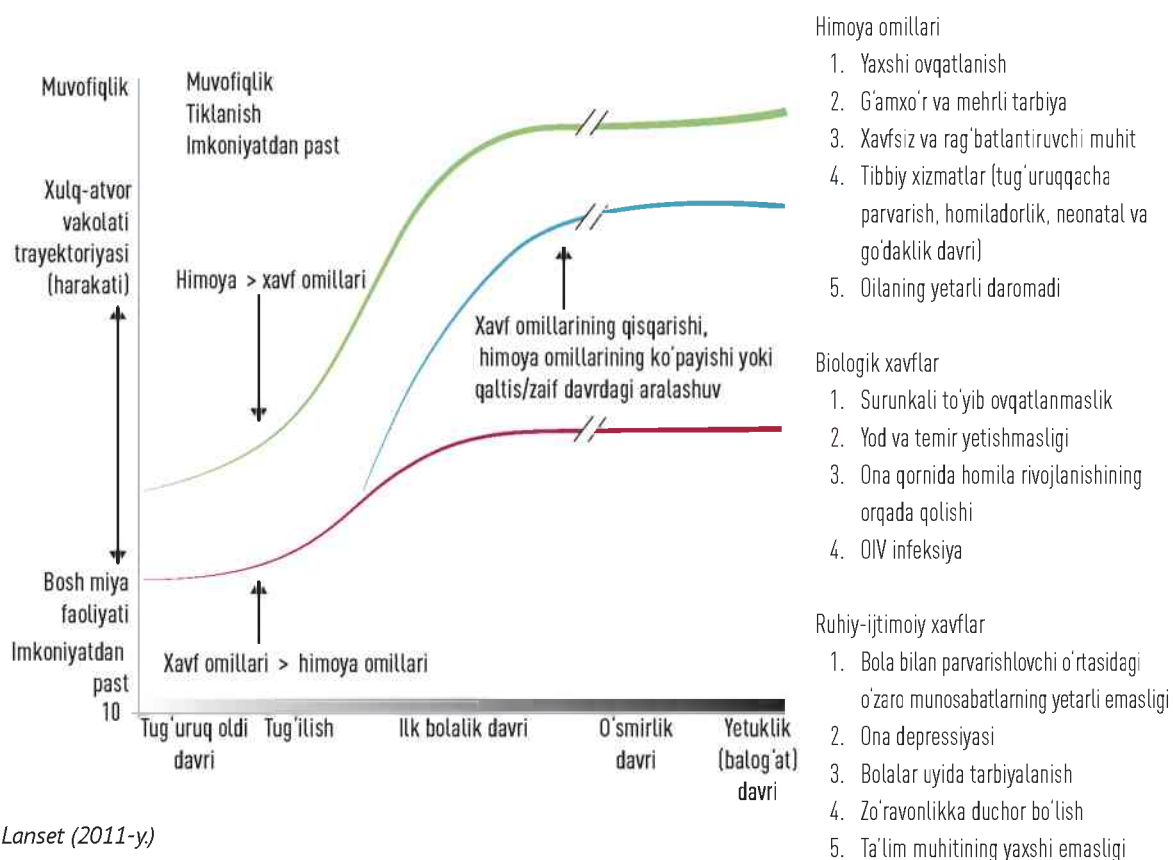
Yamaykada amalga oshirilgan aralashuvlarning uzoq muddatli iqtisodiy natijalari borasida olib borilgan eksperimental baholashlar shuni ko'rsatganki, rag'batlantirish bilan ta'minlangan guruhdagilarning daromadi nazorat guruhdagilarnikiga ko'ra 25 foizga balandroq bo'lib, sog'lom guruhdagilarning daromadi bilan taqqoslanishi mumkin bo'lgan darajaga yetgan. Mazkur tadqiqotlar ilk bolalik davrida tibbiy xizmatlar uyg'unlashtirilgan holda uy sharoitidagi aralashuvlar barqaror afzalliklarga ega ekanligini isbotladi va bu kam ta'minlangan oilalardagi bolalar uchun uzoq muddatli natijalarni yaxshilash maqsadida strategiya sifatida qo'llash mumkinligini ko'rsatdi. Kam ta'minlangan oilalardagi bolalar bilan uy sharoitida ish olib borilganda, onaning ruhiy holati hamda atrof-muhitdagi stresslarning yashirin omillarini hisobga olish zarur. Eng muhim talab – aralashuvlarni erta davrda tez-tez va samarali tarzda amalga oshirishdir.



Xavfni kamaytiruvchi omillar – himoya omillarini kuchaytirish

Hayotlarini zaif holatlardan boshlaydigan bolalar keyingi hayotlarida ham ortda qolishda davom etadilar. Ilk bolalik davrida erishishi kerak bo'lgan yutuqlardagi kamchiliklar, odatda, hayotining keyingi yillarida yanada kattalashadi. Shuning uchun bunday kamchiliklarni hayotining ilk davrida xavf omillarini qisqartirish va himoya omillarini kuchaytirish orqali kamaytirish katta ahamiyatga ega. Jahonga mashhur bo'lgan «Lanset» tibbiyot jurnalidagi (2011) bir maqolada butun dunyo bo'ylab yig'ilgan dalillar asosida eng muhim himoya omillari hamda biologik va ruhiy jihatdan eng katta xavfga ega bo'lgan omillar aniqlangan (quyidagi suratga qarang). Xavf omillarining salbiy oqibatlarini oilaga ko'maklashish va himoya omillarini kuchaytirish orqali yengillashtirish mumkin. Agar zarur yordam ko'rsatilmasa, bolaning rivojlanishi izdan chiqadi (rasmdagi qizil chiziq); ammo bolalikning ilk davrida kerakli yordam ko'rsatiladigan bo'lsa, bolaning butun hayoti davomidagi rivojlanish trayektoriyasi (yo'li) qizil chiziqdan moviy chiziqqa o'tkazilishi mumkin. Bu esa yaxshi rivojlanayotgan bolalar darajasiga (yashil chiziq) yaqinlashish imkonini beradi.

Tengsizlikning erta davrlarida boshlanishi va shiddat bilan o'sishi



Turli xil tadqiqotlarda erta rag'batlantirish borasida puxta ishlab chiqilgan va qizg'in ravishda amalga oshiriluvchi dasturlarning xavf guruhidagi bolalarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi isbotlandi. Bu borada «High/Scope Perry Preschool» va «Abecedarian Project» kabilar eng ko'p tilga olinadigan tadqiqotlar jumlasiga kiradi. Baker-Henningham va Lopez-Boo (2010-y.) BIDR bo'yicha daromad darajasi past bo'lgan mamlakatlardagi aralashuvlarni o'rganib chiqdilar va bunday dasturlarning aqliy, ruhiy-ijtimoiy rivojlanish va ovqatlanish (alimentar), shuningdek, maktabdagi o'zlashtirishga ijobiy ta'sirini aniqladilar.

Tadqiqotlarga ko'ra, rivojlanayotgan mamlakatlardagi besh yoshga to'lmagan bolalarning 200 milliondan ortig'i kichik yoshlarida biologik, ruhiy-ijtimoiy xavf omillariga duch kelganliklari tufayli o'z salohiyatlarini to'laqonli ishga sola olmaydilar (Grantham-McGregor va boshqalar, 2007). Tafakkur faoliyatini kerakligicha rag'batlantirmaslik va bunga qo'shimcha ravishda onaning depressiya holatida bo'lishi hamda zo'ravonlikka moyilligi kabilar eng muhim ruhiy-ijtimoiy ahamiyatga ega xavf omillari deb topildi. 2007-yili xalqaro ekspertlar qo'mitasi rivojlanish salohiyatini yo'qotishning oldini olish yoki yengillatirishning muhim vositasi sifatida bola rivojlanishiga qaratilgan sifatli dasturlar ishlab chiqilishiga ulkan ehtiyoj mavjudligini qat'iy ravishda ta'kidladi. Ular tomonidan taqdim etilgan tavsiyalarga asosan, «bolalar va ularning oilalarini bevosita ta'lim olish tajribasi bilan ta'minlaydigan, kichik yoshdagi bolalar va kam daromadli oilalar farzandlariga qaratilgan, salmoqli davomiylikka ega bo'lgan, yuqori sifat va yuqori jadallikka ega, shuningdek, oilani qo'llab-quvvatlash, kerakli ozuqa bilan ta'minlash yoki ta'lim tizimlari va xizmatlari bilan uyg'unlashtirilgan» dasturlar eng samarali dasturlar hisoblanar ekan. Barcha bolalar o'qish va o'sish imkoniga ega bo'lgan ijobiy oila muhitlarida ulg'ayishlariga yordamlashish bola rivojlanishi uchun muhim poydevorni o'rnatish imkonini beradi. Bolaning sog'lom rivojlanishi va maktabga tayyorligini ta'minlashga qaratilgan muvaffaqiyatli strategiyalar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- I. Ota-onalarni o'z farzandlari bilan o'qish, tinglash va suhbatlashish orqali o'zaro muloqot o'rnatishga rag'batlantirish.
- II. Bolani uyda parvarishlash muhitida ijobiy o'zgarishlarni shakllantirish hamda ota-onalar va bolalar hayotini yaxshilash maqsadida xonadonga tashriflar orqali ota-onalarga ko'maklashish.
- III. Barcha bolalar, ayniqsa, xavf guruhiga mansub bolalarga maktabgacha ta'lim muassasalariga qatnash imkonini berish.

Mazkur strategiyalar oilalarning kamdaromadliligi va oiladagi notinchliklar kabi barchaning hayotidagi salohiyatlarini kamaytiruvchi omillarga qarshi turishga yordam berishi mumkin.

Bolaning ilk yoshdagi rivojlanishi– bu har bir bolaning huquqi

Barcha bolalar oilada tarbiyalanish va sifatli tibbiy xizmatdan foydalana olish, yaxshi ovqatlanish, ta'lim olish, o'ynash, shuningdek, zararli, shafqatsiz munosabat va kamsitilish (diskriminatsiya) dan himoyalangan bo'lish huquqiga egalar. Bolalarning hayotdagi o'z salohiyatlarini to'laligicha ishga solishlari mumkin bo'lgan muhitda ulg'ayish huquqlari bor. Ota-onalar va parvarishni ta'minlaydigan boshqa shaxslar hamda oila a'zolari, mahallalar, fuqarolik jamiyati va hukumatning mas'uliyatiga mazkur huquqlar hurmat qilinishi, himoyalanihi va ularga rioya etilishini ta'minlash kiradi. Patronaj hamshirasi mazkur o'rinda oilalarga o'z farzandlarini eng yaxshi parvarish bilan ta'minlay olishlarida ko'maklashishga qaratilgan tavsiyalar berish orqali muhim rol o'ynaydi.

BMT ning "Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya"si (BHK) bizga bola «lmkon darajasidagi eng yuqori (maksimal) rivojlanish huquqiga ega» ekanligini aytadi (6-modda). Shuningdek, konvensiyada uni imzolagan mamlakatlar «. . .ota-ona va qonuniy vasiylarga bola tarbiyasi bo'yicha majburiyatlarini bajarishlariga tegishli yordam ko'rsatadilar hamda bolalar muassasalari tarmog'ining rivojlanishini ta'minlaydilar» deyilgan (18-modda, 2-bandi).

Og'il va qiz bolalar ta'lim olishda bir xil salohiyatga egalar. Har ikki jinsdagi bolalar e'tibor, bog'liqlik va ma'qullashga bir xildagi jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy ehtiyojlarga egalar. Otaning bolani tarbiyalash va parvarishlash hamda ularning huquqlarini himoya qilishdagi o'rne xuddi onaning o'rne kabi muhimdir.

Ota qizlari ham, og'illari ham uning uchun bir xil qiymatga egaligini bolalariga his ettirishi lozim. Xuddi ona kabi ota ham o'z farzandining mehr, bog'liqlik, ma'qullash, yordam va rag'batlantirilishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishda ko'maklashishi mumkin. Barcha qizlar va og'il bolalar tug'ilish to'g'risidagi guvohnomalarga ega bo'lishlari kerak, chunki bu orqali ular sog'liqni saqlash, ta'lim hamda huquqiy va ijtimoiy xizmatlar kabi asosiy xizmat turlaridan foydalanish imkoniga ega bo'ladilar.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

1. Qo'shimcha yordam talab etilishi mumkin bo'lgan bolalar va oilalarga quyidagilar kiradi:
 - a. Kam ta'minlangan oilalarning farzandlari.
 - b. Rivojlanishda orqada qoladigan bolalar.
 - d. Qishloq va/yoki chekka hududlarda yashaydigan bolalar.
 - e. Kichik guruhlar va kam sonli millatlarga mansub bolalar.
 - f. Yuqoridagilarning barchasi.

2. Kichik yoshdagi bolalarning miyasi rivojlanishiga ko'maklashuvchi muhitlarda o'sishlariga davlatning qanday sarmoyalari yordam beradi?
 - a. Chaqaloqlarni fonetikaga o'rgatish.
 - b. Sog'liqni saqlash hamda bolalar va oilalarni o'qitish, ijtimoiy ta'minot va himoya.
 - d. Ovqatlanish dasturlari.
 - e. Hushyor va mehribon ota-onalar, xavfsiz va rag'batlantiruvchi sharoitlar.
 - f. «a» dan tashqari barcha variantlar.

3. Patronaj hamshiralari ota-onalarga ular yo'l qo'yadigan xatolarni tushuntirish orqali bola rivojlanishidagi kamchiliklarni qisqartirishlari mumkin.
To'g'ri javobni belgilang.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.

(Javoblar: 1. f), 2. f), 3. Noto'g'ri – Patronaj hamshiralalar oilalarga ko'maklashishga qaratilgan qo'llanma bilan ta'minlashlari lozim)



4-MODUL:

BOLANI
TARBIYALASH
SAN'ATI

Eng muhim g'oyalar



MUZOKARA

- Bolalik davri inson rivojlanishining eng mas'uliyatli va muhim rivojlanish pallasi hisoblanadi, chunki bolalar maqbul o'sishlari va rivojlanishlari uchun mehrl, xavfsiz va rag'batlantiruvchi muhitga muhtoj bo'ladilar. Buning uchun ularning jismoniy, his-tuyg'uli, ruhiy-ijtimoiy va rivojlanish uchun ahamiyatli bo'lgan boshqa ehtiyojlari qondirilishi lozim. Patronaj hamshiralari ushbu kompleks ehtiyojlar to'g'risida ma'lumot berish va bu bilan ota-onalarning xabardorligini oshirish imkoniga ega bo'ladilar.
- Uyda ota-onalar, parvarishni ta'minlovchi shaxslar va boshqa oila a'zolari bilan ijobiy munosabatlardan hosil bo'ladigan rag'batlantiruvchi muhit bola miyasining arxitekturasi shakllantiradi va uni barcha sohalarda (jismoniy, ijtimoiy, his-tuyg'uli, nutq va kognitiv) rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Xonadonlarga tashrif buyurilganda ota-onalar yoki parvarishni ta'minlovchi shaxslar va kichik yoshdagi bola o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlash hamda bolalar o'z ko'nikmalarini rivojlantirishi uchun muhtoj bo'lgan rag'batlantiruvchi va xavfsiz muhitni yaratishga yordam berish lozim. Bolalar atrof-muhitni o'rganib, kerakli ko'nikmalar va bilimlarni egallaydilar.
- Oilaning ijtimoiy-iqtisodiy holati bolalar rivojlanishi natijalariga doim ham ta'sir ko'rsatmasligi mumkin. Oilalar o'z farzandlarining o'sib rivojlanishini qo'llab-quvvatlashi, ularning rivojlanish natijalariga birmuncha jiddiyroq ta'sir ko'rsatishi mumkin.
- Bu esa xonadonlarga tashrif buyurilganda oilalarga, ayniqsa, ularning eng muhtojlariga yordam ko'rsatish jarayonida, hatto ijtimoiy jihatdan noma'qul vaziyatlarda yashaydigan, o'z bolalari hayotining ilk kunlaridan yaxshi sharoitlarni ta'minlab berishlari uchun kerak bo'lgan ma'lumotlarni taqdim etishga barcha imkoniyatlari mavjudligini tushuntirib berish zarur.
- Oilalarga o'z bolalarini ilk yoshidanoq rivojlantirish uchun amalga oshirishlari mumkin bo'lgan quyidagi to'rtta muhim jihatlar to'g'risida so'zlab berish kerak, ularga quyidagilar kiradi: bolalarga mehr ko'rsatish, ular bilan so'zlashish, kitob o'qib berish va ular bilan o'ynash. Shuningdek, bolalar rivojlanishi uchun mehr ko'rsatish, sog'lom ovqatlanish kabi muhim jihat hisoblanishini tushuntirish muhimdir.

Xonadonlarga tashrif buyurilganda oilalarga o'z farzandlari bilan qanday so'zlashish, o'ynash, kitob o'qish kerakligi yuzasidan bilim va ko'nikmalarni berish mumkin. Ota-onalarga mehr va g'amxo'rlik, e'tibor va tushunish, ota-onalar va bolalar o'rtasida mustahkam munosabatlarni yaratish, erta bilim olish va maktabga tayyorlashga yordam berishi haqidagi bilimlarni yetkazish lozim.

Bolalar o'yinlar orqali qanday ko'nikmalarga o'rganishlari, nima uchun kitob o'qish muhim hisoblanishi va bolalar bilan so'zlashish ularning kommunikativ ko'nikmalarini qanday rivojlantirishiga ta'sir ko'rsatishi to'g'risida tushunchalar berish lozim.

- Xonadonlarga tashrif buyurilganda ota-onalarning bilim hamda imkoniyatlarini kengaytirishga, ular o'z farzandlari uchun eng yaxshi ota-ona bo'lishlariga yordam berish uchun bolalarni tarbiyalash masalasida ularning o'zlariga bo'lgan ishonchini mustahkamlashga ko'maklashish.



O'QITISH NATIJA LARI

Ushbu modul yakunlanganda quyidagilarga ega bo'linadi:

- ijobiy tarbiyaning asosiy jihatlarini ta'riflash;
- mehr ko'rsatish, so'zlashish, kitob o'qib berish va bolalar bilan o'ynash bolalar rivojlanishi uchun naqadar muhimligini oilalarga tushuntirish;
- ota-onalar bola rivojlanishining turli bosqichlarida nima qilishlari mumkinligi to'g'risida ularga muayyan takliflar berish.

Kirish

Butun dunyoda go'daklar hamda kichik yoshdagi bolalarga mehr ko'rsatish va so'zlashish, kitob o'qib berish, ular bilan o'ynash, bolalarning boshqa insonlar bilan ijobiy munosabatlarini o'rnatish, nutq rivojini yaxshilash, kognitiv, ijtimoiy ko'nikmalarini (jamiyatdagi boshqa insonlar bilan munosabat o'rnatish) shakllantirish hamda bolalarning maktabga borishga tayyor bo'lishi va yaxshi o'qishiga yordam beradigan ijrochilik funksiyalarini (o'z-o'zini nazorat qilish, e'tiborini jamlash qobiliyati va boshqalar) shakllantirish uchun muhim ahamiyat kasb etishini tasdiqlaydigan katta hajmdagi asos va isbotlar to'plangan. Masalan:

- kichik yoshdagi bolalar o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantiradilar. Bunday ishonch ularga (ota-ona, parvarishni ta'minlaydigan shaxs hisoblanib, kichik yoshdagi bolalar o'rtasida mehr tuyg'ulari va ishonchli bog'liqlik mavjud bo'lganda) atrofdagi olamni o'rganish va ta'lim olish uchun kerak;
- ota-ona va parvarishni ta'minlovchi shaxs tomonidan og'zaki nutq ko'p yangraganida, ya'ni kattalar o'z farzandlariga mehr bilan ularning muhitida nimalar bo'layotganligini ta'riflaydigan, kitob o'qib beradigan holatlarni yuzaga keltirganlarida ikki yoshgacha bo'lgan bolalar ancha ko'proq retseptiv (nutqni tushunish) va ekspressiv (nutq ohangini anglash) so'zlarni biladigan bo'ladilar. Ikki yoshdagi bola nutqining yaxshi rivojlanishi, uning maktabga borishga ancha tez tayyor bo'lishidan dalolat beradi;
- ota-onalar o'z bolalari bilan so'zlashish va mashq qilish orqali maktabgacha yoshdagi bolalarining ijtimoiy xulqi yanada yaxshi rivojlanishi va ulardagi tajovuzkorlikning kamayishiga yordam beradilar;
- ma'lumki, otaning o'ta ziyrakligi, ilk yoshdanoq bola parvarishida ishtirok etishi, bola bilan birga o'ynashi va savodxonlikni (matn o'qishni) rivojlantirish bilan bog'liq mashqlarni o'tkazishi, ota va bola o'rtasida ishonchli bog'liqlik shakllanishiga va u maktabda yaxshi o'qishiga (bola matn o'qish ko'nikmalari, matematikani erta yoshdan o'rganishi, oladigan baholari nuqtayi nazaridan) hamda ijrochilik funksiyalari va ijtimoiy ko'nikmalari yaxshilanishiga yordam beradi;
- ko'pgina insonlarning fikricha, oiladagi kam ta'minlanganlik bolalarning rivojlanishi va hayotda muvaffaqiyat qozonishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayrim tadqiqot natijalariga ko'ra, bolaning ijobiy tarbiyasi kam ta'minlanganlikning ta'siridan himoyalovchi to'siqqa aylanishi mumkin. Bu ayniqsa, oilalar mavjud xizmatlar orqali, shu jumladan, patronaj hamshirasining xonadonga tashrif buyurishi natijasida kerakli ko'mak olganlarida o'z aksini topadi.

O'zbekiston Respublikasi "Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya"ni (BHK) ratifikatsiya qilgan mamlakatlar ro'yxatiga kiradi, bu esa 2008-yil 7-yanvardagi 139-sonli «Bola huquqlari kafolatlari to'g'risida»gi Qonunda tasdiqlangan. "Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya" (BHK) va 139-sonli «Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi Qonunga muvofiq ota-onalar o'zlari qodir bo'lgan eng maqbul rivojlanish negizini ta'minlash huquqi va majburiyatiga ega, ya'ni farzandiga mehr ko'rsatish, u bilan so'zlashish, birga o'ynash va ovoz chiqarib kitob o'qishidir.

BHK davlatdan «bolalarni tarbiyalash bo'yicha o'z majburiyatlarini bajarishi uchun ota-onalarga zaruriy yordam ko'rsatish» (modda-18.2) va «ota-onalar bolalarga ilk yoshda ta'lim berish bo'yicha o'z rolini yanada chuqur anglashlari uchun barcha zaruriy choralarni ko'rish, bolaga yo'naltirilgan tarbiyalash uslublarini uning qadr-qimmatini hurmat qilinishini rag'batlantirish va bolaning anglash qobiliyati, o'zini-o'zi hurmat qilishi hamda o'ziga bo'lgan ishonchini rivojlantirishi uchun imkon yaratishi»ni talab qiladi. Shuningdek, 139-sonli «Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi Qonunda yuqorida aytib o'tilgan qoida va me'yorlar mamlakat qonunlarining mohiyat va me'yorlarini hisobga

olgan holda ifodalanadi. Davlat tomonidan ota-onalar va bolalarni parvarishlashda qatnashadigan shaxslarning ularni tarbiyalashda qo'llab-quvvatlash bo'yicha keng qamrovli xizmatlar tarmog'i shakllantirilgan (uydagi patronaj xizmati, maktabgacha ta'lim muassasalari, xususiy bolalar bog'chalari va boshqalar).

Konvensiya hamda 139-sonli «Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi Qonun «kichik yoshdagi bolalarga yordam ko'rsatuvchi tashkilotlardan ota-onalar rolini kuchaytirish va ular bilan hamkorlikda bolaning shaxsiyati, iqtidori, aqliy va jismoniy qobiliyatlarini to'liq hajmda rivojlantirishda ota-onalar, mutaxassislar va boshqa tegishli shaxslar o'rtasida faol hamkorlik yo'li bilan yordamlarni rivojlantirishni talab qiladi», 29.1(a)-modda.

Ushbu modulda shunday muayyan yordamga e'tibor qaratilganki, ularga amal qilingan holda xonadonlarga tashrif buyurgan vaqtda ota-onalar va bola parvarishini ta'minlaydigan boshqa shaxslarga tegishli yordam ko'rsatish mumkin bo'ladi. Oilalarga bolalar bilan birga o'ynash, ular uchun eshittirib o'qish kabi bolalar bilan birgalikdagi faoliyat va ular bilan muloqot qilishga asoslangan ijobiy o'rgatish muhitini yaratishga yordam berish mumkin. Buning yordamida bola va ota-ona yoki bolani parvarishlaydigan boshqa shaxs o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni mustahkamlash mumkin. Xonadonga borilganda ota-onalar va bolani parvarishlaydigan boshqa shaxslarga bola bilan o'zaro munosabatlar sezgirlik, hurmat va bolaning muloqot qilishga intilishini ma'qullashga asoslanganda, bolaning o'qishi va rivojlanishi uchun poydevor shakllanishi to'g'risidagi ma'lumot taqdim etiladi.

Shuningdek, xonadonlarga kirganda kun davomida bolani parvarishlashi mumkin bo'lgan boshqa oila a'zolarini, masalan, buvi va bobolar, katta aka hamda opalar aniqlanadi. Ularning barchasi bola bilan so'zlashib, u bilan o'ynab va kitob o'qib berib bolaning samarali rivojlanishiga o'z hissalarini qo'shadilar. Ota-onalar bu insonlar bolaning rivojiga ijobiy hissa qo'shishlari mumkinligidan xabardor bo'ladilar va ularga taqdim etilgan ma'lumotlar bilan o'rtoqlashadilar.

Bolalar bilan ijobiy munosabatlarning ahamiyati



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak.

- a. Go'daklar va kichik yoshdagi bolalar miyasining rivojlanishi tarbiya beradigan shaxsning ularga bo'lgan munosabatiga bog'liq bo'ladi.
 1. To'g'ri.
 2. Noto'g'ri.
- b. Bola hayotining dastlabki yillaridagi tarbiyasida onaning ishtiroki bolaning maktabdagi o'zlashtirishi uchun muhim bo'ladi, chunki otalarda kichik yoshdagi bolalar bilan mashg'ulotlar o'tkazish uchun vaqtlari kam bo'ladi.
 1. To'g'ri.
 2. Noto'g'ri.
- d. Biz bolalar bilan suhbatlashganda ular bilan o'zaro munosabatda bo'lamiz.
 1. To'g'ri.
 2. Noto'g'ri.
- e. Bolalar olti oylik bo'lganda ota-onalar yoki ularni parvarishlaydigan shaxslarga uzviy bog'lanib qoladilar, ularga mehr qo'yadilar, yaqin tutadilar.
 1. To'g'ri.
 2. Noto'g'ri.

Javoblar:

- a. *To'g'ri: tadqiqotlar ko'rsatishicha, ota-onalar tomonidan ilk namoyon qilingan munosabat va his-tuyg'ular bola miyasining neyronlari o'rtasidagi aloqalarga ta'sir ko'rsatadi. O'z go'daklari va bolalari bilan rahmdillik, o'zaro hurmat va birgalikdagi harakatlarga asoslangan munosabatda bo'lgan ota-onalar va bola parvarishini ta'minlaydigan shaxslar bolalari bilan ijobiy munosabatlarni shakllantiradilar. Bu, albatta, har qanday yoshdagi insonlarga tegishli: bizning boshqa insonlar bilan munosabatlarimiz hozirjavoblik va o'zaro hurmatga asoslanganda oramizda yaxshi munosabatlar yuzaga keladi, shunda biz xotirjamlik his qilamiz, rivojlanamiz va o'rganamiz. Agar boshqa insonlar bilan munosabatlarimiz salbiy bo'lsa, biz, odatda, yolg'izlanib qolamiz va bu o'qish hamda o'rganishga ta'sir ko'rsatadi. Kichik yoshdagi bolalar yolg'izlanib yoki boshqalardan o'zlarini olib qochganlarida, ularning rivojlanishi xavf ostida qoladi.*
- b. *Noto'g'ri: tadqiqotlar ko'rsatishicha, otalar, onalar bolalar rivojlanishidagi muvaffaqiyatlarga teng ravishda hissa qo'shar ekanlar. O'qish, hisoblash, ijtimoiy ko'nikmalar va ijrochilik qobiliyatlari rivojlanishida otalar o'z go'daklari yoki kichik yoshdagi bolalari bilan mashg'ulot o'tkazishga qanchalik samarali yondashishlari yuzasidan kuchli bog'liqlik mavjudligi aniqlandi. Agar oilada ota bo'lmasa, bola rivojidagi bu muhim vazifani boshqa oila a'zolari bajarishlari mumkin (masalan: bobo, amaki, katta aka va boshqalar).*

- d. *To'g'ri: biroq birgalikdagi harakat faqat so'zlashish bilan kifoyalanmasdan kattaroq munosabatni nazarda tutadi. Go'daklar hali tili chiqmasdanoq o'zaro munosabat yuritishlari hamda o'z ehtiyojlari, afzalliklari, qiziqishlari va muloqot qilishga intilishlari to'g'risida ma'lum qilishlari mumkin. Ushbu harakatlar, insonning o'zaro va bir-biriga bog'langan bo'lishi rivojlanish uchun juda muhim, ya'ni kattalar bolaning muloqot qilish istaklari va tashabbuslarini qo'llab-quvvatlashga xayrixoh bo'lib, ularga nisbatan sezgir bo'ladilar.*
- e. *Noto'g'ri: bolalar tug'ilishi bilanoq biz bilan his-tuyg'ulari orqali bog'liq bo'ladi. Ular hissiyotlarni sezish va birgalikda bo'lish hissini rivojlantirish qobiliyatiga egadirlar. Bola tug'ilganidan keyin onasi va otasi yoki tarbiyachisi bilan «yuzma-yuz» uchrashganda, ularga oddiy taqlid qilishi yoki ularning xatti-harakatlarini qaytarishi, biroz vaqt o'tib esa murakkab darajadagi ma'lumot va harakatlar almashinuviga olib keladi va bu jarayonda go'dak tashabbus ko'rsatadi hamda javob kutadi, kattalar esa javob qaytaradi va go'dak bunga javoban munosabat bildiradi.*



Ushbu mavzu patronaj hamshiralarga oilalar bilan ish olib borishida muhim ahamiyat kasb etadi. Xususan, patronaj hamshira xonadonlarga borganda ota-onalar va bola parvarishini ta'minlaydigan shaxslarning kichik yoshdagi bolalar harakatlariga qanchalik sezgirligi va bunga xayrixohligi yoki ularga yordam berish talab etilishi ehtimolini kuzatadilar. Ayni paytda patronaj hamshira go'daklari bor xonadonlarga ilk marta tashrifi chog'ida bolalar naqadar dilkashligi va hozirjavobligini ota-onalar va bolani parvarishlaydigan shaxslarga namoyish qilishi mumkin. Shuningdek, ota-onalar va parvarishni ta'minlaydigan shaxslar go'dak bilan muloqot qilishi, uni tarbiyalashi va u bilan birga o'ynashiga boshidanoq yordam berishi ham muhimdir. Modulda ifodalangani kabi, ijobiy o'zaro munosabatlarda qatnashish mehribonlik munosabatlarini rivojlantirish uchun asos bo'ladi hamda kognitiv va ijtimoiy-hissiy rivojlanish uchun zamin yaratadi.

Patronaj hamshiraning vazifasi ota-onalar va parvarishni ta'minlaydigan shaxslarning ko'nikmalarini qo'llab-quvvatlash va ularning madaniy qadriyatlarini hurmat qilishdan iborat. Ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar o'zaro muloqot va birgalikda o'ynash borasidagi ijobiy ko'nikmalarini yanada oshirib, o'z bolalarini parvarishlash qobiliyatlariga ishonadilar, shu yo'sinda ijobiy munosabatlarni rivojlantirib, bola tarbiyasiga daxldorlikni sezadilar, ayni paytda, bolalar rivojlanishi va o'rganishiga yordam beradilar.

Ota-onalar va bolalar o'rtasidagi o'zaro ijobiy munosabatlarning tamoyillari

Ushbu bo'limda kichik yoshdagi bolalarni rivojlantirishda o'zaro munosabatlar ijobiy bo'lishiga qanday erishish izohlab berilgan. Birinchi beshta tamoyil ham go'daklar bilan o'zaro munosabatda qo'llanilishi mumkin: go'daklarga nisbatan ijobiy hissiyotlar va mehrni namoyon qilish, birga o'ynash, tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash, e'tiborlarini jamlash, atrofdagi olamni tushunish qobiliyatlarini rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega.

1. Bolaga nisbatan ijobiy hissiyotlar va mehrni namoyon qilish

Bolaga nisbatan ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar tomonidan ijobiy munosabatlarni rivojlantirish uchun eng muhim harakat va ko'nikmalar ta'riflab berilgan ko'pgina manbalar mavjud. Xususan, ilk farzand ko'rgan ota-onalarda uni parvarishlash va tarbiyalash bo'yicha yetarli tajriba bo'lmaydi, shu bois ular bunday ma'lumotlarga muhtoj bo'ladilar. Ko'pincha, shunday vaziyat yuzaga keladiki, har xil ma'lumotlar, ota-onalarga qo'yiladigan talab va vazifalarning ko'pligi ularni chalg'itib qo'yadi, shunday holatlarda oilalarda bolani parvarishlash va tarbiyalash bo'yicha muammolar yuzaga kelib, ularni ota-onalarda bolaga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantirish yo'li bilan hal qilish mumkin bo'ladi.

Mazkur holatda bolaga ijobiy hissiyotlar va mehrni namoyon qilish orqali ijobiy munosabatlarni shakllantirish mumkin. Bolalar o'zlarini xavfsiz his etishlari uchun ularga mehr ko'rsatish, ya'ni quchoqlash, silash, quvonch va ishtiyoq bilan g'amxo'rlik hamda e'tiborni ko'rsatish lozim. Hatto hali juda kichkina go'daklar ham kattalar ular bilan so'zlashganda ovozning ohangidan, ota-ona va parvarishni ta'minlovchi shaxsning xatti-harakatlari va chehrasining ifodasidan mehr hamda yoqtirmaslik, quvonch va g'amginlikni payqab, tushunib oladilar.

Mehrni namoyon qilishning ko'pgina usullari mavjud va bolaning yoshiga qarab ular o'zgarishi mumkin:

- birgalikda jilmayish va kulish;
- silash, quchoqlash, erkalatish, uqalash va bola bilan ijobiy jismoniy aloqa qilishning boshqa shakllari;
- birgalikda quvnoq hazil qilish va hazil o'yinlar o'ynash;
- iliq va mehrlilik ohangda so'zlashish;
- vaziyat joiz bo'lganda bolaga «Seni yaxshi ko'raman» deb aytish.

Yuqorida aytib o'tilgan usullarda mehr va samimiylilik namoyon qilinganda ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar, go'daklar hamda bolalarda yaqinlik hissini va ular ota-onalarining himoyasida ekanligi, shuningdek, o'ziga bo'lgan ishonch hissini rivojlantiradi, bu esa bola rivojlanishi uchun juda muhim, chunki ularning rivojlanishidagi nuqsonlar va salomatligini izdan chiqishi, ko'pincha, bolaning hissiy holatiga bog'liq bo'ladi.

Hatto bola tug'ilganidan keyin ko'p vaqt o'tmay ko'z aloqasi, jilmayish va ishora qilish, quvonchni ifodalash orqali go'dak bilan «muloqot» yuritish mumkin. Ota-ona yoki parvarishni ta'minlovchi shaxs bolaning xatti-harakatlariga ijobiy fikr bildirganda bola quvnoq shovqin bilan «javob» beradi.

Odatda, kattalar bolaning yuz ifodasi va chiqaradigan shovqiniga taqlid qilib, u bilan muloqot qilishni boshlaydi. Ma'lum vaqt o'tib, bola rag'batlantirilsa, u eshitgan ovozni qaytarish yoki yuz ifodasini o'xshatish orqali javob berishga harakat qiladi va shu asnoda ilk «muloqot» boshlanadi. Ushbu «muloqot» bolalarning ota-onalari bilan kelgusidagi munosabatlari va bola nutqini rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Barcha bolalar ularni otasi ham, onasi ham erkalashlariga, quchoqlashlariga, mehr ko'rsatishlariga muhtoj bo'ladilar. Taktil aloqa (silash, quchoqlash va boshqalar) ham o'g'il, ham qiz bolalar uchun muhimdir, ota va ona esa teng darajada mehr va samimiylik namoyon qilishlari lozim.

2. Bola bilan o'zaro harakat qilish

Bolalarni tarbiyalashda ularda o'zaro javob qaytaradigan harakatlar va munosabatni rivojlantirish muhim jihat hisoblanadi. Bolalarda ushbu ko'nikmalarni rivojlantirish uchun bola bilan birgalikda harakat qilish lozim. Go'daklarda muloqot yuritishga tug'ma moyillik bo'ladi. Go'daklar ota-onalari, parvarishni ta'minlovchi shaxslarning hissiyotlarini sezib, o'z harakatlari, ovozlari va ishoralarini ularnikiga o'xshatish orqali namoyish qiladilar. Keyinroq esa go'daklar bunday harakatlarni mustaqil amalga oshirganlarida yoki ota-onalari va parvarishni ta'minlovchi shaxslarning ishoralariga quvonch va yoqimli hissiyot bilan javob beradilar. Ziyrak ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar go'dak javob qaytarishini diqqat bilan kuzatib turadilar hamda o'z ijobiy munosabatlarini bildirib, ayni paytda, so'zlashuvni to'xtatmaydilar va go'dakka qo'shimcha vaqt ajratadilar, javob berishi uchun navbat beradilar.

Bola bilan suhbatlashishni his-tuyg'uli ifodalari, imo-ishoralar va ovozlardan boshlash lozim. Ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar diqqat bilan nazar tashlab, jilmayib, tana harakatlari va quvonchini ifodalab, bola nima qilganligi yoki uni nima qiziqtirganini izohlab his-tuyg'u bilan muloqotga kirishishlari mumkin. Bunga javoban go'dak quvnoq ovoz, qo'llari yoki tana harakatlari bilan «javob» beradi. Bunday suhbatlar kelgusidagi munosabatlar va bola rivojlanishi asoslarini shakllantiradi.

Go'daklar tug'ilishi bilanoq muloqotga kirishadilar. Ular ota-onalariga va atrofqa qarab yig'laydi, kuladi, ovoz chiqaradi – aynan shu usulda go'daklar kattalarga och qolgani, uyqusi kelgani haqida bildiradilar, e'tibor berishlarini talab qiladilar yoki biroz dam olishni xohlaydilar. Ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar o'z bolalari bilan so'zlashib ularni tinglaganlarida, miyaning nafaqat eshitish qobiliyati, nutq va tilning alohida ovozlarni tanish uchun javob beradigan qismlarini, balki ijtimoiy-hissiy markazlarini ham faollashtirib, yaqinlik tuyg'ularini yaratadilar.

Birmuncha kattaroq yoshdagi bolalar ham ko'nglidagi tuyg'ulari bilan o'rtoqlashishga va ular uchun muhim bo'lgan narsalar to'g'risida so'zlashishga, ana shunday yaqin va mehribon munosabatlarga muhtoj bo'ladilar. Bunday ishonch ohangidagi suhbatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- his-tuyg'uli yaqinlik;
- ko'ngildagi tuyg'ulari va «sirlari» bilan o'rtoqlashishga shaylik;
- noverbal ritmik o'zaro muloqot;
- ko'z orqali muloqot;
- ijobiy harakatlar bilan almashish va taqlid qilish, ularga o'xshatish.

3. Bola tashabbusiga amal qilish

Bola tashabbusi, ko'pincha, bola va ota-ona, parvarishni ta'minlovchi shaxslar o'rtasida ishonchli va ijobiy munosabatlar jarayonida o'z o'rnini topadi. Go'dak yoki kichik yoshdagi bola bilan munosabatda bo'lganda, ota-ona yoki parvarishni ta'minlovchi shaxs bolaning «tana tiliga» e'tibor berishlari va unga moslashishga harakat qilishlari hamda uning tashabbusiga amal qilishlari muhim ahamiyat kasb etadi. Kattalar bolaning tashabbusiga amal qiladilar, qachonki:

- bola ota-onasi yoki parvarishni ta'minlovchi shaxs tomon ogirilib qaraganda, uning harakatlariga munosabat bildiradilar;
- bola yig'laganda unga e'tibor qaratadilar;
- bolaning xatti-harakatlarini kuzatadilar va bu to'g'risida eshittirib fikr bildiradilar;
- bolaning nima qilgani va nimani istaganini ko'radilar;
- bolaning «tana tilini» o'qiydilar;
- bolaning nima xohlashini va nima his qilayotganini topadilar;
- bolaning nima xohlashi va nima his qilayotganligiga munosabat bildiradilar;
- o'z harakatlarini bolaning kayfiyatiga moslashtiradilar;
- bolaning qiladigan harakatlariga qiziqish bildiradilar;
- bolaning uddalagan harakatlari uchun uni maqtaydilar va olqishlaydilar.

4. Bolaga o'z diqqatini jamlashga yordam berish va u kabi dunyoni chuqur his qilish

Ko'pincha, kattalar bola hali juda kichik bo'lganligi uchun ayrim harakatlarni bajara olmaydi, deb hisoblaydilar. Lekin tadqiqotlar ko'rsatishicha, ota-onalar bolaga ijobiy munosabatda bo'lganlarida, uning istaklari va imkoniyatlarini qo'llab-quvvatlab, ziyraklik bilan bolada bunday ko'nikmalarni rivojlantirishlari mumkin bo'ladi. Ko'pincha, bolalarga o'z diqqatini jamlash uchun yordam talab etilishini hisobga olib, kattalar ularga «Bunga qara...» yoki «Oldimga kel!» deb yordam berishlari mumkin. Bundan tashqari, ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar bolaning tashabbusiga amal qilishlari, bola bilan birgalikda tajriba orttirishi va kerakli ko'nikmani rivojlantirishi uchun uning qiziqishlariga e'tibor qaratishlari mumkin. Bola uchun ota-onalar yordamida rivojlanadigan umumiy tajriba yaqin aloqa va muloqot uchun asos hisoblanadi. Ota-ona yoki parvarishni ta'minlovchi shaxs go'dakning e'tiborini jalb etish uchun biror narsaga izoh berganda go'dak ulardan so'zlashishni o'rgana boshlaydi. Bunday holatlarda bolalar so'zlashayotgan inson tomonga nazar tashlaydilar va ana shu narsa bilan bog'liq bo'lgan so'zlarni tinglaydilar.

5. Bolaga atrofdagi olamni tushunishga yordam berish

Ko'pgina tadqiqot natijalariga ko'ra, bolada atrofdagi olamni ifodalay olish qobiliyati, uning tasavvurini rivojlantirishi va so'zlar zaxirasini boyitishi hamda intellektual va aqliy rivojlanish imkoniyatlarini oshirishi mumkinligi aniqlangan. Bunday holatda bolaga ota-ona va parvarishni ta'minlaydigan shaxs tomonidan e'tiborli va sabr-toqatli, ijobiy munosabat qilinishi lozim. Bolalar atroflarida nima bo'layotganini tushunishlari va tajriba orttirishlari uchun ularga oddiy so'zlar bilan tushuntirish yoki ifodalab berishda kattalar yordamiga muhtoj bo'ladilar. Ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar go'daklar va kichik yoshdagi bolalar bilan ularning atrofida nimalar bo'layotgani, ular nimalarni ko'rayotgani haqida so'zlab berganda va bolaning hamda boshqa odamlarning hissiyotlarini ifodalab berganlarida, bolalar o'z atrofidagi olamni anglay boshlaydilar.

va o'zlarini dadil his qiladilar.

Ota-onalar quyidagi usullar yordamida bunday o'zaro harakatlarga yordam berishlari lozim:

- go'dak yoki kichik yoshdagi bolaga ular bilan birgalikda orttirilgan tajriba, xususan, kundalik ovqatlantirish taomillari, tagliklarni (podguzniklarni) almashtirish, yuvinish, uxlash to'g'risida so'zlab berish, umuman olganda, bolaning harakatlarini chuqur anglashga imkon beradi;
- ota-ona va bola bir vaqtning o'zida ko'radigan narsalarning nomini eshittirib aytishi va ta'riflashi bolaning so'z zaxirasini oshiradi, uning talaffuzi, so'zlarni bayon etishini yaxshilaydi;
- bolaga ayrim buyumlarni qanday ishlashini namoyish qilish va bu jarayonni so'zlar bilan ifodalash, bolaning fantaziyasi (xayol, orzu) va tasavvurini kengaytiradi hamda boyitadi, bu esa o'z navbatida bolaning fikrlash qobiliyati va intellektual rivojlanishiga ta'sir ko'rsatish imkoniyatini yaratadi;
- bolaga o'zining yoki ota-onasining nima his qilishini tushuntirish, uning atrofdagi insonlar hissiyotlari va tuyg'ularini anglash va idrok etish qobiliyatini ko'paytiradi.



6. Bolani uddalagan harakatlari uchun maqtash va quvonch bildirish

Yangiliklarni o'rganish uchun kichik yoshdagi bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchi va mardligini rivojlantirish, bolalar ularni qadrlashlari va iqtidorli insonlar sifatida qabul etilishini his qilishlari lozim. Bolalarning ota-onalari va parvarishni ta'minlovchi shaxslar ularning qilgan yaxshi harakatlariga ijobiy munosabat bildirishsa, bolalarni maqtashsa va ular nimalarni yaxshi bajarganlarini va nima uchunligini tushuntirishsa, bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchi rivojlanadi. Bolalarning o'zini-o'zi idora qilish qobiliyati va o'ziga bo'lgan ishonchini rivojlantirish uchun ularga kattalar e'tibor berishganini, ehtiyojlari va bolalarning xohishlarini anglashlarini his qilishlari lozim. Ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar rag'batlantirishni quyidagi verbal va noverbal usullarini qo'llashlari: «Bu yaxshi, chunki sen shunday qilayotganingda ...» va bu nima uchun yaxshi ekanligini izohlashlari mumkin.

Agar ota-ona va parvarishni ta'minlovchi shaxslarda bolalardagi o'zi xush ko'rmaydigan sifatlar ro'yxatini tuzish yoki bola bilan birga bo'lgandagi eng baxtli onlarni ifodalash murakkab bo'lsa, ijobiy va baxtli onlarga e'tiborini jamlash vazifani osonlashtiradi, bu esa bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam beradi. **Xulosa qilib aytganda, asosiy vazifa bolani ijobiy jihatdan ko'ra bilish.** Shuningdek, otalar va onalar ota-ona sifatida bir-birining kuchli tomonlarini ta'riflab berishlari ham foydadan holi emas.

7. Bolaga o'z tajribasini kengaytirishiga yordam berish

Vaqt o'tib kichik yoshdagi bolalar imkoniyati doirasi va dunyoqarashi kengaya boshlaydi, bolalar ularga ota-onalari, parvarishni ta'minlovchi shaxslar barcha axborot va vaziyatlardan ma'no ilg'ab olishda yordam berishlariga muhtoj bo'ladilar. Ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar bolaning atrofida ro'y beradigan voqealarni muhokama qiladi, bola o'zlashtirib olishi lozim bo'lgan jihatlarga urg'u beradi, bolalarga nafaqat ma'nosini tushunish, ilg'ab olish, balki ularning tahlil qilish va fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam

beradilar.

Ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi boshqa shaxslar bolalarga bu borada quyidagilar orqali yordam berishlari mumkin:

- ro'y bergan voqealarni tushuntirib, izohlab, ularning sabablarini aniqlash;
- ro'y bergan voqealar o'rtasidagi o'xshashlik va tafovutlarni solishtirib, ushbu tajribada ham, avvalgi vaziyatdagi tajribada ham ijobiy va salbiy jihatlarni muhokama qilish;
- o'tmish, bugungi kun va kelajak o'rtasida aloqalar o'rnatish;
- hamkorlikdagi tajriba to'g'risidagi voqealarni birga o'ylab topish va bayon qilish;
- tajribaga asoslangan holda rasm chizish va ularni tomosha qilish, o'yinlarni o'ynash.

8. Bolaga qoidalar, cheklovlar va qadriyatlar mavjudligini bilib olishga yordam berish

Barcha yoshdagi bolalar ijro etish *ko'nikmalarini o'rganishga muhtoj bo'ladilar*, masalan, o'zini-o'zi nazorat qilish va rejalashtirish. Kattalar kichik yoshdagi bolalarga sabr qilish, kutish, tinchlanishni o'rgatib, bu ko'nikmalarni amalga oshirishda mavjud qoidalar va cheklovlar to'g'risida bilim olishga yordam beradilar.

Bolani o'zini-o'zi nazorat qilishga o'rgatishning eng asosiy jihati yaxshi intizom hisoblanadi. Ijobiy intizom xulq-atvoriga e'tibor qaratish va uni mustahkamlash, bu esa salbiy xulq-atvor namoyon bo'lgan holatlarga kam e'tibor berishni anglatadi. Tarbiyalashning eng asosiy maqsadi – intizom, bolalarga mas'uliyatli qarorlarni qabul qilish, o'ziga va boshqalarga g'amxo'rlik qilish uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarini o'zlashtirishga yordam berishdan iborat. Patronaj hamshirasining asosiy vazifasi – bolalar ushbu qoidalar, cheklovlar va qadriyatlar bilan tanishish jarayonida ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar ularni qo'llab-quvvatlab turishlari lozimligini kattalarga tushuntirishdan iborat. Ota-onalar boladan yosh jihatdan katta bo'lganliklari tufayli o'z bolasidan ustun turish huquqidan foydalanib, bolani jazolash va majburiy nazorat qilishning oldini olishga yordam berishi lozim. Ota ham, ona ham ijobiy intizomni tarbiyalash uslublarini tushunishlari va ulardan birgalikda teng ravishda foydalanishlari juda muhim ahamiyatga ega.



Ijobiy intizomni rivojlantirish jarayonida bolalarga oila qadriyatlarini tushuntirish va muhokama qilish lozimligi, shu bilan birga ularda mavjud bo'lgan cheklovlar, nafaqat bolalar, balki kattalar ham amal qiladigan ma'lum qoida va me'yorlar borligi belgilangan. Otalar va onalar bolalariga qadriyatlar, cheklovlar, qoida va me'yorlar, ularning ahamiyati to'g'risida bilib olishga qanday yordam berishlari mumkinligini muhokama qilish uchun ushbu quyidagi manbadan foydalanish kerak: 1-TAVSIYA: «QOIDALAR, CHEKLOVLAR VA QADRIYATLAR».



Salbiy tarbiya ko'p jihatdan ota-onalar o'z bolalaridan umid qilib bo'lmaydigan narsalarni kutishlari, bolalardan ularda hali rivojlanishga ulgurmaydigan ko'nikma va bilimlarni talab qilganlarida yuzaga keladi (masalan, bola ota-onasi charchaganligi va dam olishga muhtojligini tushunmasligi mumkin). Ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslarga o'z bolalari bilan ijobiy o'zaro munosabatga kirishishga yordam berishda asosiy vazifa kattalarga «yoshiga muvofiq» atamasi nimani anglatishini tushuntirishdan iborat bo'ladi.

Bolalar bilan so'zlashish

Amaliyotda ota-onalarning, bola parvarishini ta'minlovchi shaxslarning bola bilan suhbatlashishi, uning nutqini rivojlantirishga qanday ta'sir ko'rsatishi to'g'risida ko'pgina kuzatuvlar mavjud. Shuningdek, ota-onalarning go'daklar va kichik yoshdagi bolalar bilan tez-tez so'zlashib turishi bolalar miyasi va nutqi yaxshi rivojlanishi uchun boshidanoq maqbul sharoitlarni yaratish **juda muhimligi isbotlangan.** Zamonaviy tadqiqotlarga ko'ra, bolalarni ilk so'zlashishga o'rgatish (keyinroq esa – savodga o'qitish)ning eng asosiy sababi, bola bilan uning ota-onasi va parvarishni ta'minlovchi shaxs so'zlashadigan tilda u dunyoga kelishidan to 3 yoshga to'lgunga qadar nutq so'zlashish zarurati orqali izohlanishini ko'rsatmoqda. Bola bilan qanchalik ko'p so'zlashilsa, shuncha yaxshi!

1. Bolalar verbal va noverbal (og'zaki va imo-ishorali) ravishda muloqot qilib, javob qaytara olishlari uchun ular bilan muloqot yuritiladigan muhit bo'lishi lozim, chunki bu ularga tinglash, ko'rish va tajriba orttirish imkonini beradi.
2. Ko'z orqali muloqot go'daklarga neyronli aloqani shakllantirishga yordam beradi va gormonlar ajralib chiqishini ta'minlaydi. Bu esa yaxshi hissiyotlarni uyg'otadi va ularda o'zaro harakatda ishtirok etish istagini mustahkamlaydi. Bolalar turli ovozlarni tinglashi va ajrata olishi lozim. Bolalar kattalar eshittirib aytadigan narsalarning nomlariga qarab, birgalikda e'tibor jamlashga jalb qilinadilar. Shunda ular suhbatdoshlar muloqot yuritishlari uchun navbatma-navbat so'zlashishlari kerakligini bilib oladilar.
3. Bolalar ovozlarni ajratishni bilib olganlaridan so'ng ma'lum so'zlar, iboralar va keyinchalik butun iboralarni tushuna boshlaydilar.
4. Bolalar kattalarning ularga nisbatan bo'lgan hissiy munosabatini o'zlashtira boshlaganlaridan keyin o'zlarida ham nutq shakllanib, so'zlasha boshlaydilar.
5. Bola qanchalik erta, ilk yoshda so'zlarni ajratish va tushunishni boshlasa, shuncha yaxshi, biroq u kattaroq yoshga to'lgandagina to'g'ri so'zlashishni boshlaydi.

Turli qatlamlarga mansub oilalar bolalari, odatda, so'zlashish ko'nikmalariga taxminan bir xil yoshda o'rgansalar-da, ularning so'z boyligini ko'paytirish tezligiga **ota-onalari va parvarishni ta'minlovchi shaxslarning** ular bilan qanchalik ko'p so'zlashishlari kuchli ta'sir ko'rsatadi. O'tkazilgan tadqiqotlar ma'lumotlariga ko'ra, past daromadli, bolalariga kam e'tibor qaratadigan oilalar, ma'lum kasb egalari va ziyoli oilalar orasida sezilarli tafovut bor.

Misol sifatda «Ilk bolalik – cheksiz imkoniyatlar davri» modulida keltirilgan tadqiqotni aytib o'tish mumkin – unda AQSH da qariyb uch yil davomida 42 ta oilada tadqiqot o'tkazilgan. Tadqiqotchilar ota-onalarning kasbiga qarab oilalarni uchta ijtimoiy-iqtisodiy guruhga bo'ldilar va bunda ota-onalarning ma'lumot darajasi va oilaning daromadlariga alohida urg'u berdilar: (a) ziyoli oilalar, xizmatchilar oilalari, (b) ishchilar oilalari va (d) ishsizlik bo'yicha nafaqa oladiganlar oilalari. Barcha bolalarning ham otasi, ham onasi bor bo'lgan to'laqonli oilalar hisoblangan. Natijalar quyidagicha:

- barcha uch guruhdagi bolalar taxminan bir xil yoshda so'zlasha boshladilar va so'zlashish orqali o'z nutqini yaxshi tuzishga o'rgandilar;
- ziyolilar oilasidagi bolalar hayoti davomida bir soatda ko'proq so'zlarni eshitganlar va shu bois ko'proq so'z zaxirasiga ega bo'lganlar: bu bolalar bir soat davomida o'rta hisobda 2153 ta so'zlarni eshitganlar, ishchilar oilalaridagi bolalar esa bir soatda o'rta hisobda 1251 ta so'zlarni eshitganlar. Ayni vaqtda, ishsizlik bo'yicha nafaqa oladiganlar oilasidagi

bolalar soatiga o'rtacha hisobda atigi 616 ta so'zlarni eshitganlar. Demak, ota-onalari ma'lum kasb egalari bo'lgan oilalar bolalari bir yil davomida o'rtacha hisobda 11 millionta so'zlarni eshitganlar, ishchilar oilalaridagi bolalar bir yilda o'rtacha 6 million so'zlarni, ishsizlik bo'yicha nafaqa oladiganlar oilasidagi bolalar esa o'rtacha hisobda 3 million so'zlarni eshitganlar. To'rt yoshga kelib, ishsizlik bo'yicha nafaqa oladiganlar oilalaridagi bolalar **ota-onasi xizmatchi bo'lgan oilalar bolalaridan 32 millionga kamroq so'zlarni eshitishi mumkin;**

- ota-onasi ma'lum kasb egasi bo'lgan oilalardagi uch yoshli bolalarning so'z zaxirasi 1100 tani tashkil qildi. Ishchilar oilasidan chiqqan bolalarning to'plangan so'z zaxirasi 750 ta, ijtimoiy nafaqaga yashaydigan oilalar bolalarining so'z zaxirasi esa 500 tadan biroz ko'proq sonni tashkil qildi;
- **shuningdek, ushbu tadqiqotda ota-onalar ma'lum kasb egalari bo'lgan oilalardagi bolalar ishchilar oilasi yoki nafaqa oluvchi oilalar bolalariga nisbatan ancha ko'proq rag'bat so'zlarini eshitish imkoniga ega bo'lganliklari kuzatildi.**



Kichik yoshdagi bolalarga o'z nutqini rivojlantirishga yordam beruvchi oilada ular bilan birga o'tkaziladigan ko'pgina usullar mavjud. Patronaj hamshira xonadonlarga borganda ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar tomonidan bolalar rivojlanishiga yordam beradigan ijobiy o'zaro harakatlarni shakllantirishi lozim.

Quyida go'daklar bilan so'zlashishda e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan bolalar rivojlanishining o'ziga xos jihatlari keltirilgan.

Go'daklar bilan so'zlashish

1–3 oylik go'daklar tanish ovozlarga jilmayish, qo'llarini o'ynatish, «gu-gu»lash va bidirlash orqali munosabat bildiradilar. Shuningdek, go'daklar ular uchun ashula aytishlarini yoqtiradilar va o'zlari ham shunday javob qaytarishga urinadilar.

4–7 oylik go'daklar kattalar ularning bidirlashi va «gu-gu»lashiga munosabat bildirishlarini tushunadilar. Bu ularning qildirgan harakatlariga nisbatan qanday munosabat bildirilganini kuzatish va yanada ko'p ovoz chiqarishga undaydi. Ular shovqinli ovoz chiqarib, turli ovoz va ohanglarni ishlatadilar va savol beruvchi yoki so'zlarga urg'u beradigan kattalarga taqlid qilib, ovoz ohangini balandlatadilar yoki pasaytiradilar. Kattalar «onaning tili»dan (uzaytirilgan unli tovushlardan) foydalanib oddiy so'zlarni ishlatsalar va orada biroz tanaffus qilsalar, bolalar bu jarayonga yanada kuchli munosabat bildiradilar va bu noverbal muloqotni so'zlashuvlarga aylantirishlari mumkin.

Go'dak **8–12 oylik bo'lganida** ota-onalar ilk bor bola chiqaradigan tovushlarda «opa», «dada» kabi so'zlarni ilg'ay boshlaydilar. Dastlab bolalar har xil tovushlar chiqarib, tovushlar bilan o'ynaydilar, agar ota-onalar bunga nisbatan ijobiy munosabat bildirsalar, bolalar ana shu «so'zlarni» tobora kuchliroq mustahkamlaydilar. Ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar o'z go'daklari bilan so'zlashishda davom etganlarida hamda bolaga o'z atrofida ko'radigan narsalarning nomini aytib ko'rsatganlarida bolaning so'z zaxirasini kengaytiradilar. Shuningdek, bolalarda nutq rivojlanishini mustahkamlash uchun ota-onalar bolalari bilan so'zli o'yinlarni o'ynashi va birga ashula aytishi mumkin. Odatda, bolalar taxminan 50 ta so'zdan iborat zaxira orttirmagunga qadar bir harakatda o'zlarining so'z zaxiralari bittadan so'z qo'shib boradilar – **ota-onalar/oila a'zolari va parvarishni ta'minlovchi shaxslarga 2-TAVSIYA:**



«G O'DAKLAR BILAN SO'ZLASHISH»DA KERAKLI MA'LUMOTLAR KELTIRILGAN.

Bir yoshdan katta bolalar bilan so'zlashish

Ota-onalar/oila a'zolari va parvarishni ta'minlovchi shaxslar go'dak bilan imkon qadar ko'proq va tez-tez so'zlashishlari lozim. Gapirishga o'rgatish – bu bolaning atrofdagilar bilan ijobiy o'zaro harakatiga asoslangan jarayon ekanligini unutmastir. Bola nafaqat eshitib, balki suhbatlarda qatnashib ham (verbal va/yoki noverbal tarzda) gapirishni o'rganadi.

Kichik yoshdagi bola bilan so'zlashadigan kattalar bolaning yuziga diqqat bilan qarashlari va u gapirganda bunga qiziqish bildirishlari juda muhimdir. Bola o'z so'zlarini qanchalik aniq talaffuz qilishi emas, u nimanidir aytishga urinishi diqqat markazda bo'lishi lozim. Bola o'z fikrini muvaffaqiyatli bayon qilganda, hatto bola so'zlarini birmuncha noto'g'ri bayon qilsa ham kattalar uning aytganlarini tushunganliklarini tasdiqlashlari kerak. Ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar bola aytganlarini to'g'ri so'zlar, aniq talaffuz bilan takrorlab bersalar, bu bolaga vaqt o'tib to'g'ri so'zlashni o'rganishga yordam beradi.

Bir yoshdan oshgan bolalar bilan so'zlashish bo'yicha maslahatlar quyidagilardan iborat:

- bola bilan so'zlashishdan oldin uning ismini aytish bolaning e'tiborini jalb qiladi va u bilan ko'zlar orqali aloqa o'rnatishga imkon beradi. Bu bolaga unga murojaat etilganligini tushunishga yordam beradi;
- bolaning kundalik faoliyati davomida unga so'zlashish uchun imkoniyatlar yaratish. bolaga savol berganda uning javob qaytarishga vaqti bo'lishi uchun 10 soniya vaqt ajratish;
- bola uchun yangi so'zlar kiritilishi mumkin bo'lgan yangi vaziyatlarni yaratish;
- bola aytishga harakat qiladigan so'zni qaytarish, hatto bola bu so'zni aniq gapira olmagan bo'lsa ham bola aytgan so'zlarni yanada rivojlantirish;
- qisqa so'zlar va asosiy so'zlarga urg'u berib, nutqni soddalashtirish. Bu bolaga muhim axborotga e'tiborini jamlashga yordam beradi;
- televizor yoki radio kabi shovqin manbalarini yo'qotish. Bu bolaga aytiladigan narsalarga e'tiborini jamlashga yordam beradi. Kattalarga nisbatan bolalarda ma'lum (fon) shovqinlarni ajratish (filtrlash) qiyinroq bo'ladi.



Bir yoshdan katta bolalari bo'lgan oilalar **2-TAVSIYA: «MASLAHATLAR – 1–3 YOSHDAGI BOLALAR BILAN SO'ZLASHISH»**dan foydalanishlari mumkin.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

- Qaysi oilalarda bolasi bilan so'zlashishida muammolar mavjud?
- Ularni qanday qo'llab-quvvatlash mumkin?
- Sizga tanish bo'lgan ota-onalarni o'z bolalari bilan so'zlashmasligining asosiy sabablari nimada?

Patronaj hamshiralari uchun quyidagilar muhim:

- ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslarga bolalar bilan so'zlashish juda muhimligini yetkazish va nutqni rivojlantirish masalasida bolalar uchun eng ahamiyatli tajriba haqida ma'lumot berish, ya'ni go'daklar va kichik yoshdagi bolalar bilan so'zlashganda buyumlar, odamlar, hissiyotlar va ularning kundalik hayotida uchraydigan barcha narsalar to'g'risida aytish hamda o'zaro suhbatlashganda bolaga doimo faol birinchi suhbatdosh bo'lishga imkon berish zarur.



O'yin kuchi

Bola rivojlanishiga o'yin qanday ta'sir qilishi yuzasidan ko'plab tadqiqotlar o'tkazilgan. Bola rivojlanishiga doir Mariya Montessorining eng mashhur iboralaridan biri quyidagicha ifodalangan: «O'yin – bu bolaning ishidir». Montessorining fikricha, o'yin – bu bolaning ixtiyoriy, uni xursand qiladigan, maqsadga yo'nalgan va o'z-o'zidan yuzaga keladigan faoliyati hisoblanadi. Bolalar tug'ilishidanoq o'z ota-onalari/oila a'zolari va parvarishni ta'minlovchi shaxslar, tengdoshlari bilan o'ynash orqali muloqot qilishni o'rganadilar.

O'yin bola rivojlanishining barcha pog'onalarida (jismoniy, bilim orttirish, ijtimoiy-hissiy va nutq rivojlanishi), shuningdek, ko'nikmalarni bajarish, ijrochilik vazifalari, ijod va muammolarni hal qilish borasidagi umumiy ko'nikmalarni rivojlantirishiga yordam beradi. U bolalarga mavjud va yangi ko'nikmalardan amaliyotda bemalol foydalanish, yangi g'oyalarni tekshirish, muammolar va hayotdagi murakkab sinovlarni yengib o'tish yo'llarini topish hamda yangiliklarni o'zlashtirib olishda ishtirok etishga imkon beradi. O'yin, ko'pincha, bolaning tashabbusiga qarab amalga oshiriladi («bola tomonidan yo'naltiriladi» yoki «bola tomonidan boshqariladi», lekin doim ham emas), zavqlantiradi va ichki rag'bat hamda tasavvurni shakllantiradi.

Ota-onalar/parvarishni ta'minlovchi shaxslar bolaga o'yin uchun imkon yaratishga yordam berishlari hamda o'z bolasining o'yinlarida ishtirok etishlari, patronaj hamshira xonadonlarga tashrif buyurganda bu nima uchun muhimligi va buni qanday amalga oshirish kerakligini ota-onalarga tushuntirishi lozim. Ota-onalar/parvarishni ta'minlovchi shaxslar bolalari bilan o'ynaganlarida, bola bilan ijobiy munosabat yaratadilar, bu esa o'z navbatida bolaga kattalar uni yaxshi ko'rishi va qadrlashini his etishga xizmat qiladi. Bola kattaroq yoshga to'lganda o'z muammolari va tashvishlari bilan o'rtoqlashishga tayyor turishi uchun zamin yaratadi. Bu esa ota-onalar/parvarishni ta'minlovchi shaxslarga bolaning noyobligi va o'ziga xosligi nimadan iboratligini tushunishga yordam beradi. Shuningdek, o'yin ota-onalarning ruhiy ta'sirlanishini pasaytirish va ularga o'z farzandlaridan xursand bo'lishga yordam beradi.

O'tkazilgan tadqiqotlar o'yinlar go'dak va bolalarga ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam berishini isbotladi. Masalan, bolaning bidirlashi u mustaqil tashkil etadigan o'yin shakli bo'lib, bola u orqali o'zi o'rganishi kerak bo'lgan nutq tovushlarini yaratadi. Xuddi shunday, bolalar takrorlaydigan amaliyot, o'yinlar va atrofida ko'radigan harakatlarga taqlid qilib, emaklash, turish, yurishga o'rganadilar.

O'yin bola rivojlanishi uchun shu qadar katta ahamiyatga ega bo'lganligi sababli bolaning o'ynashga bo'lgan huquqi BMT konvensiyasida hamda O'zbekiston Respublikasining «Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi 139-sonli Qonunida mustahkamlab qo'yilgan. Ushbu qonunning 31-moddasida: «Bolalar o'ynash huquqiga ega» deb bayon qilingan.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak.

1. Bolalar bilan o'yinlar tashkil qilish ularni aqlliroq qiladi va maktabda yaxshiroq o'qishga yordam beradi.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
2. Go'dak ilk o'yinchoqlari bilan o'ynashni o'rganib olgandan so'ng o'yin rasman boshlanadi.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
3. Bola o'ynashi uchun unga ko'p o'yinchoqlar kerak.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
4. Bola bilan birga o'ynash ota-onalar uchun ham foydalidir.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.

Javoblar:

1. **To'g'ri.** Tadqiqotlar (Brown, 2009; Copple i Bredekamp 2009; Elkind, 2003) ko'rsatishicha, o'yin o'ynagan bolalar va kattalarning ular bilan birgalashib o'yin o'ynagan bolalari maktabda yaxshiroq o'qiydilar, test-sinovlarda yuqoriroq baholarni oladilar hamda ruhiy va jismoniy jihatdan sog'lomroq bo'ladilar.
2. **Noto'g'ri.** O'yinlar bola tug'ilishidanoq boshlanadi va barcha bolalar rivojlanishining asosiy va muhim qismi hisoblanadi. O'yin butun umr davomida o'z ahamiyatini saqlab turadi.
3. **Noto'g'ri.** O'yin uchun imkon yaratish oilalar ko'p o'yinchoqlarni sotib olishlari kerakligini anglatmaydi. Oddiy narsalar, g'oyalalar, narsalarni o'rganish, yaratish va o'zgartirish uchun vaqt va imkoniyatlar hamda «o'yin bo'yicha sherik» – bola umrining ilk yillari davomida ota-ona, o'yin uchun eng kerakli narsalar hisoblanadi.
4. **To'g'ri.** Bolalar bilan o'yin o'ynash bir umrga saqlanib qoladigan aloqalarni o'rnatadi va mustahkamlaydi. Ota-ona va bola o'rtasidagi o'yin qadriyatlar bilan almashish eshiklarini ochadi, muloqotni yaxshilaydi, o'quv jarayonlarini shakllantiradi va muammolarni hal qilishga yordam beradi.



O'yin vaqti ota-onalarga, parvarishni ta'minlovchi shaxslarga bolaga e'tiborini jamlash, uning tashabbusiga amal qilish imkonini beradi. Bundan tashqari, bunday rivojlantiruvchi ta'limdan foydalanib o'yin bolaga mavjud bilim va ko'nikmalari doirasidan tashqariga chiqishga yordam berishi mumkin. Rivojlantiruvchi ta'lim bolalarga ularning hozirgi sharoitlarida ham, ular mustaqil bajara olmagan faoliyatda ham muvaffaqiyatli bo'lishga yordam beradi. Ota-onalar bola ko'nikmalarining rivojlanish darajasini hisobga olgan holda o'z strategiyalarini moslashtirganlarida va bolaning ko'nikmalarini keyingi bosqichga ko'tarish imkoniyatini ta'minlaganlarida eng katta samaraga erishiladi. Masalan, bola biror harakatni yaxshi bajarganda – «kubikni qutichaga solganda» ota-ona bolaning harakatlarini ta'riflashi va bu jarayonda yangi ma'lumotlarni qo'shib turishi mumkin, masalan – «ko'ryapsanmi, sen qizil kubikni qutichaga solayapsan»; boshqa misolda – bola qiyinchilikka duch kelganda, ota-onalari unga maslahat berib, yo'naltirishlari mumkin, masalan – «qutichani boshqa

tomonga bur», bola qutichani burishi uchun uning harakatlarini yo'naltirish, qutichani burishiga yordam berish yoki bu ko'nikmani modellashtirishi mumkin – «men kubikni qutichaning ichiga qanday qo'yishimga bir qara-chi». Bunday vaziyatlar bolaga u mustaqil erisha olmaydigan muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi va bunday yutuq – birgalikdagi samara bo'lib, birgalikda quvonish lozim.

Kichik yoshdagi bolalar bilan o'yinlar faol kuzatish, tinglash, qo'llab-quvvatlash, bolalar bilan so'zlashish va ular nima qilganlarini hamda yana nima qilishi mumkinligini tushunishni o'z ichiga oladi. Bolani rivojlantiruvchi ta'lim berish shaklidagi o'yinlar og'zaki, imo-ishorali va yordam taqdim etish yoki savollar, ta'riflar, yo'l ko'rsatish orqali bolaning xabar berishlari, harakatlari va tanbehlariga munosabat bildirishga imkon beradi va bola hamda kattalar o'rtasidagi ma'lumot almashinishda saqlanib turadi. Rivojlantiruvchi ta'lim bolaning harakatlariga aralashmasdan, unga yangi imkoniyatlarni taqdim etadi.



Bolaning xavfsizligi birinchi o'rinda! Patronaj hamshiralarning muhim roli ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslarga bolalar xavfsizligi to'g'risida so'zlab berishdan iborat, chunki o'yin, atrofnı o'rganish va ko'nikmalarni orttirish vaqtida bolalar xavfsiz sharoitga muhtoj bo'ladilar. Patronaj hamshiraning vazifalaridan biri uydagi sharoitning xavfsizligini baholash hamda bolalar o'sgan sari ular uchun nima xavfli va nima xavfsiz ekanligini tushunishda oilalarga yordam berishdan iboratdir. Patronaj hamshiralar o'yinchoqlar va o'yinlar xavfsizligi bo'yicha qanday tavsiyalar mavjudligi to'g'risida xabardor bo'lishi hamda bu mavzuga bag'ishlangan, ota-onalar foydalanishi mumkin bo'lgan har qanday nashr haqida bilishi lozim.



Agar bu masala bo'yicha ma'lumot mavjud bo'lmasa yoki cheklangan bo'lsa, ushbu tavsiya bilan ota-onalar bilan o'rtoqlashish lozim bo'ladi: **4-TAVSIYA – «O'YINCHOQLAR VA UYINLAR XAVFSIZLIGI MASALALARI».**

Go'daklar bilan o'yinlar tashkil qilish



MISOL:

To'qqiz oylik Dildora uchun cho'milish vaqti keldi. Ona uni mehr bilan vannaga tushirdi. Dildora darhol suvda suzib yurgan qizil rangli plastik o'lchagich qoshiqqa qo'l cho'zib uni chaynay boshladi. So'ng u qoshiq bilan suvga yuqoridan pastga urdi. Onasi ham unga suv sepdi. Dildora bir soniyagina hayron bo'lib nazar tashladi-da, keyin esa qiqirlab kulib qo'ydı. U yana suv sepdi va javob harakat kutib, onasiga qarab qoldi. Onasi ham suv sepdi. Bu safar ular ikkovi ham kulib yubordilar. Keyin esa rezinali o'rdakcha Dildoraning diqqatini tordı. Dildora qoshiqni qo'yib yuborib unga qo'lini cho'zdi. Qoshiq suvga tushib ketdi va suv sathidan pastroqqa cho'kib qoldi.

Ko'rganlariga qiziqib qolgan Dildora o'rdakchani qo'yib yubordi va suvdan qoshiqni chiqarib oldi. U qoshiqni qo'yib yubordi va qoshiq yana suvga tushib ketdi. Qizaloq qoshiq suvning ustida suzib yurganini kuzatib turdida, so'ng uni yana ko'tarib oldi. Onasi uning nigohini ilg'ab olib, shunday dedi – «Qara! Mana u! Bu qoshiq suvning ustida qanday suzishini qara». Dildora barmoqlarini og'ziga solib, ularni so'ra boshladi. «Barmoqlaringni og'zingga solyapsanmi? Balki yangi tishlaring chiqa boshlagandir?» – deb qiziqdi onasi.

Dildoraning onasi mochalkani sovunlab, qizalog'i uchun cho'milish to'g'risida ashula aytdi – «boshing va yelkalarining, tizzang va oyoq barmoqlaring, tizzang va oyoq barmoqlaring...» Onasi qizining oyoq barmoqlarini mochalka bilan qitiqlaydi. Qizi esa bunga javoban kulib, oyoqlarini silkitadi. Onasi kuylashni davom ettiradi – «ko'zlaring, og'zing, quloqchalaring, burning, quloqchalaring, burning. . .» Ona qizining oyoq barmoqlarini o'pib qo'ydi. Qizaloq esa kulib yubordi, qo'li bilan vannadagi suvga urdi va shunday bidirlagan ovoz chiqardi – «Daaa! Daaaa!». Dildora suv sepganda tashabbusni o'z qo'lga oladi, onasi ham unga suv sepadi va tashabbusini qo'llab-quvvatlaydi.

Ushbu kundalik taomil vaqtida o'yinli o'zaro harakat orqali quyidagi qanday rivojlanish sohalari rag'batlantirilishini aniqlash kerak:

- ijtimoiy-hissiy rivojlanish;
- nutq rivojlanishi;
- jismoniy rivojlanish;
- kognitiv rivojlanish.

Dildora qachon tashabbus namoyon qiladi?

Javoblar:

- *Ijtimoiy-hissiy rivojlanish: onasi bilan ana shunday samimiy, mehribon o'zaro harakat orqali Dildoraning shaxsiy qadr-qimmat hissi ortadi. Ona qizi bilan ehtiyotkorona muomala qilib, uni asrab-avaylaganda, qizi onasiga ishonishni o'rganadi. Onasi ashula aytganda qizini o'pib qo'yishi esa Dildoraga o'zini ajoyib va sevimli farzand ekanligini his qilishga yordam beradi.*
- *Nutq va kommunikativ (muloqot yuritish) rivojlanish: Dildora savol-javoblar tamoyili asosida oyoqlarini silkitish, bidirlash va suv sepib onasi bilan o'zaro harakat qilish orqali muloqot yuritishni o'rganadi. Birgalikda o'ynab, ular navbatma-navbat harakatlarni amalga oshirdilar, ya'ni ona va bola o'ziga xos «suhbat» yuritdilar. Dildora barmoqlarini og'ziga solganini ko'rib qolib, ona unga savol beradi: «Yangi tishlaring o'sib chiqyaptimi?» va bu bilan ona unga qizi uzatgan xabarlarini tushunganligini ko'rsatadi.*
- *Jismoniy rivojlanish: Dildora oyoqlarini silkitish va suv seppish orqali mushaklarining kuchini oshiradi. Shuningdek, qizaloq cho'milish uchun mo'ljallangan o'yinchoqlarni ushlab va o'ynab, kichik mushaklaridan foydalanish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Cho'milish vaqtida o'tirish holati Dildoraga muvozanat saqlash ko'nikmasini yaxshilashga imkon beradi va tanasining orqa qismini rivojlantiradi.*
- *Kognitiv rivojlanish: Dildora oyoqlarini silkitib va suv chayqalishini sezib, sabab-oqibatli bog'liqlik to'g'risida bilib oladi. U o'z vannasida turli o'yinchoqlar bilan o'ynash jarayonida suv ostiga tushish va narsalarning suv ustida suzib yurishi (suv xususiyatlari) kabi hodisalar haqida bilib oladi. Ashula muntazam mazmunli, maromli takrorlanishini tushuna boshlaganda marom bilan tanishadi. Bola «burun» va «barmoqlar» kabi so'zlar tana qismlarini ifodalashini sezganda (qitiqlash va o'pish orqali) so'zlarga va gapirishga o'rganadi.*



Uyga tashrif davomida patronaj hamshira ota-onalar, parvarishni ta'minlovchi shaxslarning ilk yoshdagi bolalar bilan qanday o'ynashi kerakligi to'g'risida fikr almashishi va suhbat o'tkazishi lozim. Agar patronaj hamshira biror g'oyalar borasida kelishib olsa, ularning ayrimlarini xonadonlarga tashrifi paytida rejalashtiradi.

Ota-onalar nimalarni bilishlari muhim!

Patronaj hamshira xonadonlarga tashrif buyurganda ota-onalarga quyidagi ma'lumotlarni izohlab berishi lozim.

- Yangi tug'ilgan go'daklarda e'tiborni jalb qilish vaqti juda qisqa. Ular tez toliqib qoladi va odatda, faqat bir muddat atrofdagilar bilan «o'ynaydi» (ko'rish orqali o'zaro munosabat qiladi va/yoki o'yinchoq o'ynaydi).
- Go'daklarning o'yinni to'xtatganlarini kattalarga ma'lum qilishining o'ziga xos usullari mavjud. Ular yig'lay boshlaydilar yoki injiqlik qiladilar, ko'zlarini ishqalaydilar, teskari qarab oladilar yoki oddiygina uxlab qolishlari mumkin.
- Ota-onalar bolalarini kuzatishlari va bola uzatadigan belgidan, masalan – «Men charchadim» yoki «Bu meni boshqa qiziqitirmaydi» kabi gaplarini tushunib olishga o'rganishlari mumkin. Bola o'yinni to'xtatishga tayyor bo'lganda kattalar unga dam olishi uchun vaqt berishlari kerak.
- Bolalar (va hatto kattalar ham) sensorli hissiyotlarga turlicha munosabat bildiradilar, ular shovqin, yorug'lik va qo'zg'alishlarni qay darajada ko'tara olishlarini haddan tashqari zo'riqishdan avval his qiladilar. Masalan, agar bola baland ovozli, tez va kutilmagan harakatlardan cho'chisa, birdaniga va kutilmagan harakatlarni bajaradigan o'yinchoqlar bu bola uchun to'g'ri kelmaydi.
- Patronaj hamshirasi bolaning ota-onasiga kamroq shovqin chiqaradigan «xotirjamroq» o'yinchoqlarni tavsiya qilishi mumkin.
- Bolaning temperamenti (jo'shqinligi) ham muhim rol o'ynaydi. «Sekinroq moslashadigan» go'daklar va bolalarga, ehtimol, atrofidagi o'zgarishlar, shu jumladan, o'yinlarga moslashib olish uchun ko'proq vaqt talab etilishi mumkin.
- Bolalarda olamni o'rganish borasida o'zlarining shaxsiy qarashlari mavjud. Ba'zi bolalar kuzatuvchi bo'ladilar: ular muayyan o'yinchoqlar yoki narsalarni kuzatib, ularni o'rganadilar. Boshqa bolalar esa harakatda o'rganishni afzal ko'radilar. Agar bola harakatdan ko'ra kuzatishni afzal ko'rsa, bolaning o'z qo'llari bilan tekshirish istagini qondiradigan qiziqarli o'yinchoqlarni olib berish kerak. Masalan, buning uchun turli shaklda terib qo'yiladigan o'yinchoqlar, kubiklar va qo'l bilan ushlab, kuzatishni rag'batlantiradigan o'yinchoqlar to'g'ri keladi. Kattalar o'yinchoqlarni ma'lum masofada joylashtirib, bolani ularga yaqinlashishga undab, bolaning yirik motorikasi ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berishi mumkin. Kattalar musiqa qo'yib bola bilan birga raqs tushishi yoki koptok o'ynashi (masalan, kichik yumshoq g'uddachali koptokni) mumkin, bu ham taktil o'rganish, ham faol o'yinlarni rag'batlantiradi.

Ilk yoshdagi bolalar bilan o'yinlar tashkil qilish

Kichkintoylar – bu tadqiqotchilardir. Ular atroflaridagi barcha narsalarni o'rganadilar va shu bois doimo nazorat ostida bo'lishlari zarur.

Bir yoshdan kattaroq bo'lgan bolalar o'zlarini namoyon qilish va yanada mustaqil bo'lishni boshlaydilar. Ular boshqa bolalar yonida o'ynaydilar, lekin aslida ular bilan birga o'ynamaydilar. Bu parallel (yonmayon) o'yin deb ataladi. Rivojlanganlik darajasi nuqtayi nazaridan ular hali navbatma-navbat samarali harakat qilish yoki muloqot yuritishga tayyor emas ekanlar, ularning o'yinlari kattalar tomonidan nazorat qilinishi kerak.

Go'daklar yirik (itarish, o'ziga tortish) va kichik (bir narsani boshqa narsa ichiga solish, kichik narsalarni ko'tarish) motorika ko'nikmalarini rivojlantirishga imkon beradigan o'yinchoqlarga muhtoj bo'ladilar. Shuningdek, ularga bag'riga bosishi mumkin bo'lgan yumshoq o'yinchoqlar, agar bu o'yinchoqlar bolani qo'rqitsa, tanish buyumlar kerak bo'ladi.



Bu yoshdagi bolalarda e'tiborini jamlash davomiyligi juda qisqa bo'ladi, ularga o'z faoliyatini tez-tez o'zgartirib turish imkonini berish kerak. Shuningdek, ular, masalan, qofiyalar (chapak-chapak, sarak-sarak, atak-chechak) va ota-onalari bilan suhbatlashish orqali so'zlashish ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniga ega bo'lishlari lozim.

Quyidagi tavsiyalar ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslarga o'z bolalari bilan yanada muvaffaqiyatli o'ynashga yordam berishi mumkin.

- Kattalar bolaning o'yinni tashkil qilish faoliyatiga aralashishdan o'zlarini tiyishlari lozim. Rivojlantiruvchi ta'lim berishni unutmash kerak. O'yinchoq qanday ishlashini bolaga ko'rsatish foydali, lekin barchasini uning o'rniga bajarish doim ham joiz emas. Ilk yoshdagi bolalar ko'makka muhtoj bo'ladilar, lekin baribir ularni o'z darajasiga muvofiq qiyinchiliklar qiziqtiradi. Agar bolaga faqat talab etiladigan darajada yordam berilsa, bu uni yangi ko'nikmalarni o'zlashtirishga rag'batlantiradi.
- **Kattalar bolalar uzatadigan xabarlarini diqqat bilan kuzatib turishlari talab etiladi.** Bola toliqqanligi, zerikkanligi, xafaligi to'g'risida hali gapirolmaydigan (yoki aqli yetmaydigan) bo'lsa-da, ular buni shovqin, yuz ifodasi va imo-ishora orqali bildiradi. Bola faoliyatini o'zgartirishga muhtoj bo'lganda, uning bunday xabar uzatish usullarining aniqlanishi unda keyinchalik kuchli ta'sirlanishining oldini oladi. Boshqa tomondan esa, bolaga shug'ullanadigan narsasi yoqqanda u bu to'g'risida ham xabar uzatadi va shu orqali kattalar bola qanday faoliyat turlarini afzal ko'rishini bilib oladilar.
- **Kattalar bolalarni imkon qadar xavfsiz va rag'batlantiruvchi o'yin joylari bilan ta'minlashlari lozim.** Ushbu hudud bolalar uchun do'stona va xavfsiz hisoblanadimi? Bu hududda shovqin va chalg'ituvchi omillar haddan ziyod ko'p emasmi? Bu hudud o'rganish uchun xavfsizmi? Bu joy tanlangan faoliyat, masalan, yugurish, koptok otish yoki rasm chizish uchun to'g'ri keladimi?
- **Takrorlash – bu yaxshi.** Kichikintoylar bir narsalarni takror va takror qilishni xush ko'radilar. Ular qiyinchiliklarni yengish uchun ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Ko'nikmani o'zlashtirish ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va xabardorlik hissini beradi. Bolalar yangi ko'nikmalarni qanchalik o'zlashtirib rivojlantirsalar, ular yangi vazifalarni shunchalik yaxshi hal qila boshlaydilar. Shu bois ota-onalar/ parvarishni ta'minlovchi shaxslar juda sabrli bo'lishlari va bola ma'lum ko'nikmani o'zlashtirib olishi uchun uning harakatlarini qo'llab-quvvatlashlari talab etiladi.





Ota-onalarga/parvarishni ta'minlovchi shaxslarga bolalar bilan qanday o'ynash kerakligi haqidagi mavjud ma'lumotlar, g'oyalarni taqdim etish kerak. Ushbu g'oyalarning ayrimlarini xonadonlarga tashriflar vaqtida namoyish etish lozim.

- O'yin bosqichlari: 12–24 oylik.
- O'yin bosqichlari: 24–36 oylik.
- Erta yoshdagi bolalar bilan o'yinlar.

O'yinchoqlar



Bolaga o'ynashi uchun qimmatbaho o'yinchoqlar kerak emas. Buning uchun oilalar qo'llashi mumkin bo'lgan ko'pgina uy-ro'zg'or buyumlari va tabiiy narsalar mavjud. Bunday buyumlarni o'yin vaqtida ishlatish uchun asosiy g'oya – ularning xavfsizligidir.



Xonadonda patronajni amalga oshirish davomida 5- va 6-tavsiyalardan foydalanish qoidalari bilan tanishish kerak.

5-TAVSIYA: turli yoshdagi bolalar va rivojlanishning turli bosqichlari uchun o'yinchoqlar va o'yin turlari.

6-TAVSIYA: uy-ro'zg'or buyumlarini o'yinlarda qo'llash.

Bolalar uchun kitob o'qish



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi sabablardan qaysi biri bo'yicha ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslar o'z bolalariga go'dakligidan kitob o'qib berishlari kerak?

- a. Kitob o'qib berish – bolaning nutqi va so'z zaxirasi rivojlanishiga yordam beradi.
- b. Kitob o'qib berish – bolaning ijtimoiy-hissiy rivojlanishiga xizmat qiladi.
- d. Kitob o'qib berish – bola tovushlarni ajrata olishi hamda harflar va tovushlarning bog'liqligini o'rganishiga yordam beradi.
- e. Kitob o'qib berish – bolalarning xotirasi va tinglash ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Javoblar: muhokama qilinadigan a, b, va e savollariga

Bola so'zlarni eshitganda, uning miyasida so'zlar tizimi shakllantirilishining boyishiga yordam beradi. Ota-onalari tez-tez kitob o'qib beradigan bolalar ikki yoshga kelib kitoblar o'qib berilmagan bolalarga nisbatan ancha ko'proq so'zlarni biladigan bo'ladilar. Ota-onalari o'z bolalariga ilkyoshidanoq muntazam kitob o'qib turadigan bolalarda ma'lum vaqtga kelib o'zlari o'qiy boshlashlari ehtimoli ancha yuqori bo'ladi.

Ota yoki ona o'qiganda bolaning ijtimoiy-hissiy rivojlanishiga yordam beradigan turli his- tuyg'ular va ifodali ovozlardan foydalanilganini bola eshitadi. Shuningdek, o'qish bolani ko'rish, ko'rsatish, teginish va savollarga javob berishga rag'batlantiradi – bularning barchasi bolaning ijtimoiy rivojlanishi va fikrlash ko'nikmalarini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga bola ovozlarga taqlid qilib, rasmlarni ajratib va so'zlarni eslab qolib, nutq ko'nikmalarini yaxshilaydi.

Biroq bola uchun eshittirib o'qishning zarur bo'lgan eng asosiy sababi – o'qish bolaning hammadan ham xush ko'radigan narsalari – ota yoki onaning ovozi unga yaqin bo'lishi va kitoblar bilan aloqa o'rnatishidir. Bolaga kitob o'qish uchun sarflanadigan vaqt o'qishning unga o'rganish uchun munosib bo'lgan ko'nikma ekanligini ko'rsatadi. Agar kattalar go'daklari va kichik yoshdagi bolalari uchun tez-tez, quvonch, hayajon va mehr bilan kitob o'qib beradigan bo'lsalar, bolalar kitoblarni baxtli hissiyotlar bilan bog'laydilar va boshlang'ich kitobxonlarga aylanadilar.

D varianti – tovushlarni ajrata olish (tinglovchilar tovushlar, hatto mazmuni ajratadigan eng kichik tovush birliklarini eshitish, aniqlash va boshqarishlari mumkin. Og'zaki «opa» so'zini /O/, /P/ va /A/ kabi uchta tovushga ajratish tovushli birliklarni ajrata bilishni talab qiladi) – bu ko'nikmani bolalar kattaroq bo'lib, so'zlarni rasmlardan va harflar shaklini bir-biridan ajratishni o'rganmagunlariga qadar o'zlashtira olmaydilar. Ular birinchi navbatda varaqdagi belgilar talaffuz etilishi mumkin bo'lgan narsalarni ifodalashini tushuna boshlaydilar. Go'dak uchun uni qo'lda ko'tarib yurishlari va u bilan kitob haqida so'zlashishlaridan zavqlanish eng muhim hisoblanadi. Mana shu pirovardida, bolalarni rivojlanish darajasi bo'yicha bunga tayyor bo'lganlarida harflar va tovushlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni bilib olishga rag'batlantiradi.

Nima uchun go'daklar va kichik yoshdagi bolalarga kitob o'qish ahamiyatli?

Ayrim ota-onalar agar go'daklar aytilgan gaplarni hali tushunmasalar ularga kitob o'qib berish nima uchun muhim degan savol beradilar. Patronaj hamshirasi bola hali hech narsani tushumasa ham kitob o'qish yoki ashula aytib berish haqida ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslarga tushuntirishi lozim. O'qish bola miyasining tuzilishini shakllantirishi va shu yo'l bilan gapirishni o'rganishi, odamlarni tanish va munosabat qilishi uchun mustahkam poydevor yaratishga yordam beradi. Bolaga eshittirib o'qishni faol o'yindan so'ng tinchlantirish yoki uxlatish taomili sifatida kundalik hayotga osonlikcha joriy qilish mumkin, buning uchun bola tinchlanishi yoki uxlab qolishidan oldin doimo u bilan birga bo'lish kerak.

Kitob o'qish otalar uchun ajoyib mashg'ulotdir. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, otalar o'z bolalariga muntazam ravishda kitob o'qib berganlarida, ularning bolalari ertaroq o'qish va yozish ko'nikmalarini yaxshi o'zlashtira olganlar (masalan, ularning so'z boyligi ham ko'proq bo'lgan).

Ular kitoblarni ko'proq xush ko'rganlar; bog'chada yaxshiroq e'tibor jamlaganlar; matematika va misollarni yechish bo'yicha yaxshiroq ko'nikmalarga ega bo'lganlar.

Bolalar uchun o'qish bosqichlari

Kitobdagi rasmlar nimalarni anglatishini bolalar bilmasliklari, lekin ular kitobdagi chehralarga, yorqin ranglar va naqshlarga e'tibor jamlashlari mumkin. Go'daklarning ko'rish qobiliyati rivojlanib borganligi sababli, kichik matnli yoki umuman matnsiz kitoblar yoki yorqin rasmlar jurnallarni o'qib berish ham ma'qul bo'ladi. Bu yoshdagi go'daklar bilan olib boriladigan ishlarda ular so'zlarni tushunish-tushunmasliklari muhim rol o'ynamaydi. Go'dak uchun o'qish — bu, eng avvalo, tovush, ota-onasining ovozi va ularning pinjiga kirib olish imkoniyatidir.

4 oylikdan 6 oylikkacha bo'lgan oraliqda bola kitoblarga kattaroq qiziqish bildirishni boshlashi mumkin. U kitobni ushlab oladi, yalab ko'radi, chaynaydi, tishlaydi. Bu yoshdagi bolalar uchun yorqin rangli va matni takrorlanadigan qo'fiyalardan iborat bo'lgan mustahkam matodan tayyorlangan kitoblarni tanlash maqsadga muvofiq bo'ladi.

6 oylikdan 12 oylikkacha bo'lgan oraliqda bola kitobdagi rasmlar binolarni ifodalashini tushuna boshlaydi. Bolalar hayotining mazkur davrida kundalik hayotdagi narsalar nomi — «kuchukcha», «oyi», «dada», «sut» yoki «shishacha» kabi so'zlar, ayniqsa, ahamiyatli bo'ladi. Eng yaxshisi, bir betda bir narsa yoki bir kishi aks ettirilgan kitoblarni tanlash kerak. Bolaga tanish bo'lgan buyumlar nomini eshitish imkoniyati uning so'z zaxirasini boyitadi. Bola qiziqadigan rasmlarni ko'rsatish va yozilgan narsalarga o'xshatish uning o'z e'tiborini jamlashiga yordam beradi.

13 oylikdan 18 oylikkacha bo'lgan oraliqda kichikintoylarga bir betda bir yoki ikkita so'z yozilgan kitoblarni namoyish qilish mumkin. Bolaga «Kuchukcha nimalarni aytyapti?» yoki «Sen mushukchani ko'ryapsanmi?» kabi savol berib, uni jarayonda ishtirok etishga taklif qilish yoki rasmlarda aks etgan narsalarni mavjud hayotda ko'rsatish (masalan, «Sening burning qani?») ham bolaning e'tiborini jamlashga yordam beradi. Bu yoshdagi bolaga u har kuni duch kelmaydigan narsalarning rasmlarini ko'proq ko'rsatish mumkin. Bundan tashqari, 15–18 oylik bola savolga so'zlar bilan javob qaytarishga qodir bo'lishi mumkin, shuning uchun boladan «Bu nima?» deb so'rab, javob qaytarishi uchun imkon berish lozim. Agar bola javob bersa, uning g'oyasini rivojlantirib: «Ha, bu mashina — katta yashil mashina» deb uning so'z zaxirasini boyitish mumkin.

19 oylikdan 24 oylikkacha bo'lgan oraliqda ko'pgina bolalar tanish bo'lgan o'qish jarayonini ishonchni oshiradigan va tinchlantiradigan taomil sifatida qabul qiladilar. Bu ularga tanish bo'lgan kitoblarga ham taalluqlidir. 19 oylik bolalar bir xil kitobni hech bir so'zini o'zgartirmasdan takror va takror o'qib berishni iltimos qilishlarining sababi, aynan, shu bilan izohlanadi. Shunday bo'lsa-da, ekspertlarning fikricha, bunday astoydillik bilan bir kitobni takror o'qishni so'rash bola o'rganishi uchun foydali, chunki yangi so'zlarni tushunish va eslab qolishga yordam beradi.



Oilalar bilan ishlashda tavsiyalardan foydalanish qoidalari. Go'daklar, bog'cha yoshidagi bolalarga qachon, qanday va nima o'qib berish to'g'risidagi fikrlarni ota-onalar bilan o'rtoqlashish uchun **7-TAVSIYA: «KITOB O'QISH BO'YICHA TAVSIYALAR»**dan foydalanish kerak.



Eng muhim jihatlarni umumlashtirish



Go'daklar uzviy aloqalarni o'rnatishga moyil holda dunyoga keladilar, ya'ni ular ota-onalar va tarbiyachilar bilan munosabatlarni o'rnatish va saqlab turishda mohir usta hisoblanadilar. Bola bilan bo'lgan muloqot, u tug'ilishidan oldin boshlanishini, bolalar ijtimoiy aloqaga intilishini hamda ular parvarish qiluvchilar bilan o'zaro hamkorlikni xohlashlarini ota-onalarga tushuntirish zarur. Ota-onalar o'z bolasiga quloq solishni o'rganishi va ularning harakatlarini hisobga olgan holda, u bilan o'zaro munosabatlarni shakllantirishlari lozim. Ular o'z bolasining yuz ifodasi va ovozlari taqlid qilishdan boshlashlari mumkin. Shuningdek, go'daklar ham muloqot va o'zaro munosabatlarni tana harakatlari, tikilib qarash va tovushlardan foydalanib ifodalaydilar.



Ota-onalar/parvarishni ta'minlovchi shaxslarning go'daklar va kichik yoshdagi bolalar bilan g'amxo'rlik, hozirjavoblik, hurmat va mehribonlikka asoslangan o'zaro harakatlari, bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishiga yordam beradi va ular bilan ijobiy munosabatlarni shakllantiradi. Bola bilan oddiy suhbat qilish kabi usullardan foydalanish hamda bolaning tashabbusiga amal qilish; bola qiladigan harakatlari yuzasidan e'tiborini jamlashga yordam berish; bolaga atrofdagi olamni tushunishga ko'maklashish; bola tajribasini kengaytirish hamda qoidalar, cheklovlar va qadriyatlar bilan tanishishda yordam ko'rsatish – ota-onalarga bola bilan o'zaro munosabatlarning ijobiy bo'lishini ta'minlashga imkon yaratadi va shu bilan birga mehr va ijobiy munosabatni namoyon qilishga yordam beradi.



Ota-onalar bolalari ulg'aygani sari ular bilan birgalikda harakat qilib, so'zlashishni rag'batlantirib, bolalar nimalarni o'ylashi to'g'risida ochiq savol berib yoki avvalgi harakatlarini hozirgi harakatlari bilan bog'lab, ularga atrofdagi olamni yaxshiroq tushunish va tajribalarini kengaytirishga yordam beradilar.



Bolalar bilan o'ynash ota-onalarni shu orqali ular bilan ijobiy munosabatlarning ta'sirchanligini oshirishi mumkin bo'lgan usullardan biri hisoblanadi. O'yin bolalar va ota-onalarga quvonch bag'ishlaydi, ularga o'z farzandi to'g'risida ko'proq bilib olishga yordam beradi. O'yin bolalarning umumiy rivojlanishiga xizmat qiladi va ota-onalari bilan ko'proq o'ynaydigan bolalar maktabda ham yaxshiroq o'qiydilar.



Bolalar bilan o'ynash va ularning o'yindagi faolligini rag'batlantirish qimmatbaho o'yinchoqlarni talab qilmaydi. Uy-ro'zg'or buyumlari orasida bolalar o'ynashni xush ko'radigan ko'pgina narsalar mavjud, shuningdek, ota-onalar bilan ham turli o'yinlarni tashkil qilish mumkin. Turli tuzilishdagi narsalar bolalarning tasavvuri va ijodini rag'batlantiradi. Bolalar bilan o'yin o'tkazishda kattalarning roli atrofdagi muhit va narsalar xavfsiz hamda bolaning o'ynash va bilim orttirish uchun rivojlanganlik darajasiga muvofiq ekanligiga ishonch hosil qilishdan iborat.



Xonadonlarga tashrif buyurganda bolalar bilan suhbatlashish naqadar muhimligini otalar, onalar va boshqa shaxslar anglab olishlariga yordam berish mumkin bo'ladi. Ota-onalar o'z farzandining rivojlanishiga ko'maklashishi uchun u bilan suhbatlashish, uni tinglash va suhbatga jalb qilish kerakligini tushunishlari lozim. Buni boshlash hech qachon erta emas. Bola bilan so'zlashish, uni tinglash va munosabat bildirishni eng boshidanoq, hali bolaning tili chiqmagan davrda uni ko'tarish, o'pish, yuz ifodasi va tovushlar orqali amalga oshirish lozim.



Go'daklar va bog'cha yoshidagi bolalarga kitob o'qib berish ularning umumiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu jarayon yoqimli va o'z mehrini namoyon qilish pallasini bo'lishi lozim. Kichikintoylar uchun mo'ljallangan kitoblar rang-barang rasmlarga boy bo'lishi kerak. Bolalar ulg'aygani sari kitoblar bilan o'ynashga intiladilar, shu bois buning uchun matoli yoki mustahkam karton yoxud suv o'tkazmaydigan (vanna uchun) kitoblar ma'qul bo'ladi.



Agar uyda kitoblar mavjud bo'lmasa, ularni kutubxonadan olish yoki ota-onalarga o'z kitoblarini yasashni tavsiya qilish va bunda yordam berish mumkin.



Patronaj hamshiralarda ota-onalar/parvarishni ta'minlovchi boshqa shaxslarga go'daklarga va kichik yoshdagi bolalarga mehr ko'rsatishning eng yaxshi usuli ular bilan birga vaqt o'tkazish, suhbatlashish, o'ynash hamda kitob o'qib berishdan iboratligini tushuntirish qobiliyati va imkoniyati mavjud. Go'daklar, erta yoshdagi bolalar va ota-onalar quvonchli, mehrga to'lib toshgan mashg'ulotlarni birga o'tkazadigan damlar ota-onalarni o'z farzandiga hadya qiladigan eng qadrli va muhim tuhfasidir.



1-TAVSIYA: qoidalar, cheklovlar va qadriyatlar

Bolani qo'llab-quvvatlash va u o'zini juda ojiz ekanligini his qilmasligiga yordam berish uchun quyidagilarni qo'llash kerak:

- xonadonni o'yinlar va atrofni o'rganish uchun xavfsiz joyga aylantirish;
- xavfli va qimmatbaho buyumlarni bola olmaydigan joyda saqlash;
- bolaga qadam-baqadam tanlash imkoniyatini amalga oshirishga yordam ko'rsatish;
- bolaga turli variantlarni taklif qilish va uning o'zi tanlashiga imkon berish;
- variantlar bolaning yoshiga mos bo'lishi kerak (masalan, qishda bolaga issiq kiyimning ikki xili o'rtasida tanlashni taklif qilish);
- bolaga taklif qilib, ko'rsatib va u nima qilishi mumkinligini ta'riflab, bosim qilmasdan yo'naltirish;
- qilish kerak bo'lmagan narsalarga emas, qilish lozim bo'lgan narsalarga e'tiborni jamlash. Masalan, «Mushukchani urma!» o'rniga «Mushukchani mehr bilan sila» deyish maqsadga muvofiq.

Bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va u o'zini juda ojiz ekanligini his qilmasligi uchun uni qo'llab-quvvatlash lozim hamda mazkur holatda quyidagilarni amalga oshirish kerak:

- bir necha oddiy qoidalar asosida aniq cheklovlarni belgilash;
- bolaga ertaroq xabar berish;
- bolaga bir nima rad etilganda, unga buning sababini tushuntirish;
- barcha holatlarda izchil bo'lish;
- bola biror harakatni muvaffaqiyatli uddalasa, unga qoyil qolganlikni, uni juda qadrlashni namoyish qilish;
- bola bir nimani noto'g'ri qilsa unga bu holatni to'g'irlash imkonini berish.



Atrofdagilar qoidalarga qanday amal qilganliklarini ko'rib, bolalar ham nazorat va qadriyatlarga o'rganadilar.

- Yaxshi ibrat ko'rsatish kerak: bolaga qanday o'rgatilsa, kattalar ham shularga amal qilishi lozim. Masalan, bolaga baqirmang!
- Xotirjamlikni saqlash va o'zini-o'zi nazorat qilish kerak. Kattalarning xulq-atvori qanchalik xotirjam va bosiq bo'lsa, farzandni ham ularning ibratiga amal qilish ehtimoli juda yuqori bo'ladi.

Ushbu ma'lumot Xalqaro bolalar rivojlanishi dasturlariga asoslangan (JSST, 1997-y.). Ijobiy o'zaro harakatning sakkizta tamoyili. Ruhiiy salomatlikni muhofaza qilish dasturi: Bolalarning ruhiy-ijtimoiy rivojlanishiga ko'maklashish uchun ona va bola o'rtasidagi o'zaro munosabatni yaxshilash. Oslo va Jeneva: Xalqaro bolalar rivojlanishi dasturlari va Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti.



2-TAVSIYA: maslahatlar – go'daklar bilan so'zlashish

So'zlashishga o'rgatish – bu bola tug'ilishi bilan u tovushlar qanday yangrashi mumkinligini ilk eshitganidan boshlanadigan jarayondir. Ikki yoshga kelib, aksariyat bolalar katta so'z zaxirasiga ega bo'ladi va o'z ehtiyojlari hamda fikrlarini ifodalash uchun ulardan turlicha foydalana oladilar. Bolaning muloqot yuritishga bo'lgan qobiliyatini rag'batlantirish uchun bu jarayon qanday kechishi va bunda nimalarni qo'llash mumkinligini ko'rib chiqaylik.

Tug'ilganidan boshlab uch oylik bo'lgunicha bola kattalarning ovozi tinglaydi. So'ng g'uvirlab va bidirlab, kattalarning ovozlari takrorlashga harakat qiladi. Bolaga ovozlarni qanday chiroyli yangrashi mumkinligini bilib olishiga quyidagilar orqali yordam berish mumkin:

- go'dakka ashula aytib berish kerak. Buni bola tug'ilishidan oldin ham amalga oshirish mumkin! Bola onani eshitgan bo'ladi;
- bola bilan so'zlashish lozim. Bolaning ishtirokida boshqalar bilan suhbatlashish kerak. Bola so'zlarni tushunmasa-da, onasi va otasining ovozi hamda tabassumini yoqtirib qoladi. Shuningdek, bola boshqa odamlarni tinglash va ko'rishdan xursand bo'ladi;
- sukunat uchun vaqt rejalashtirish va ajratish kerak. Bolalar xotirjam bidirlashi va o'ynashi uchun ularga boshqa shovqin chiqaradigan manbalar ovozi eshitilmaydigan joy hamda vaqt kerak.

Uch oylikdan olti oylikkacha bola odamlar bir-biri bilan qanday muloqot qilishini tanishishdan boshlaydi. Quyidagilarga amal qilib bolaga «kichik notiq» bo'lishida yordam berish mumkin:

- bola bilan shunday yaqinlik saqlash kerakki, u kattalarning ko'zlariga qarashi mumkin bo'lsin. U bilan so'zlashish va jilmayish lozim;
- bola bidirlaganda uning ovozlari taqlid qilish kerak;
- agar bola kattalar chiqaradigan ovozi qaytarishga harakat qilsa, so'zlarni yana qaytarish lozim.

Olti oylikdan to'qqiz oylikkacha bola ovozlarni o'ynaydi. Ularning ayrimlari «baba» yoki «dada» so'zlari kabi jaranglaydi. Kichikintoy quvonchli ovozni eshitganda kuladi, xursand bo'ladi va dag'al ovoz eshitganda yig'laydi, xafa ko'rinish oladi. Ota-onalar quyidagi qadamlarga amal qilib, bolaga so'zlarni tushunishga yordam berishi mumkin (hatto bola bu so'zlarni hali gapira olmasa ham):

- «Sarak-sarak» yoki «chapak-chapak» kabi o'yinlarni ko'rsatish. Bolaga qofiyaga monand qo'llarini harakatlantirishga yordam berish.
- Bolaga o'yinchoq berish va u haqida bir nima aytish, masalan: «Qara-chi, qanday paxmoq ayiqcha ekan».
- Bolaga o'zini ko'zguda ko'rishga imkon berish va undan: «Kim bu?» – deb so'rash. Agar bola javob bermasa, uning ismini aytish.

To'qqiz oylikdan o'n ikki oylikkacha bola oddiy so'zlarni tushuna boshlaydi. Agar kimdir «yo'q-yo'q» deb aytsa, bola buni aytgan odamga qarab olish uchun to'xtaydi. Agar kimdir: «Oyijon qani?» deb so'rsa, bola onasiga qaraydi. Kichikintoy nima istaganligini «aytish» uchun barmog'i bilan ko'rsatadi, ovoz chiqaradi va badani bilan harakat qiladi. Masalan, bola uni ko'tarib olishlarini xohlaganligini tushuntirish uchun sizga nazar tashlab, qo'llarini tepaga ko'tarishi mumkin. Bola o'ynashni istaganligini bildirish uchun kattalarning qo'lga o'yinchoq tutqizib qo'yishi mumkin. Bolaga «so'zlashishga» yordam berish va u qo'li bilan «xayr» ishorasini ko'rsatishiga o'rgatish mumkin.



3-TAVSIYA: maslahatlar – 1–3 yoshdagi bolalar bilan so'zlashish

O'n ikki va o'n besh oy oralig'ida bola muloqot qilish uchun birmuncha murakkabroq ishoralardan foydalana boshlaydi va o'zining so'z boyligini kengaytirishni davom ettiradi. Bola: «Menga kitob o'qib berishingizni xohlayman», – deb aytish uchun kattalarning qo'llaridan ushlab, kitoblar javoniga olib kelishi kitob ko'rsatishi va «kitob»ni deb aytishi mumkin. Bunday vaziyatda bolaga kattalar bilan quyida ko'rsatilganidek gaplashishga yordam berish mumkin:

- bolaga «Burningni ko'rsat» deb aytib, so'ng o'zining burnini ko'rsatishi kerak. Biroz vaqt o'tib bola ham o'zining burnini ko'rsata boshlaydi. Bola qo'l va oyoqlaridagi barmoqlari, quloqlari, ko'zlari, tizzalarini ko'rsatishi uchun ham xuddi shunday yo'l tutish lozim;
- bolaning ko'z oldida o'yinchoqni yashirish, unga o'yinchoqni topishga yordam berish va u bilan birga xursand bo'lish kerak;
- bolaga bir nimani ko'rsatganda yoki kattalarning qo'lga bir nima tutqizganda, u bilan ana shu narsa to'g'risida so'zlashish lozim. «Menga kitob berdingmi? Senga rahmat! Rasmdagi bola koptokni qanday dumalatganini bir qara».

O'n besh va o'n sakkiz oy oralig'ida bolalar so'zlardan foydalana boshlaydilar. Bu jarayon ular biror narsani ta'riflash uchun doimo bir xil ovozlardan foydalanishni o'ziga kiritadi, masalan, «baba» bolalar shishachasini yoki «susu» sharbatni anglatishi mumkin. Ko'pgina bolalar bir yoki ikki so'zlardan foydalanadilar, lekin o'zlari 25 va undan ortiq so'zlarni tushunadilar. Boladan iltimos qilinsa, u o'yinchog'ini beradi. Bola so'z ishlatmasdan ham uni qiziqtirgan narsani barmog'i bilan ko'rsatib, qo'l cho'zib yoki unga qarab yoxud ovoz chiqarib, buni iltimos qilishi mumkin. Bolaga u biladigan so'zlarni bayon qilishiga yordam berish mumkin:

- ota-onalar o'zlari foydalanadigan «piyola», «suv», «qo'g'irchoq» kabi narsalar to'g'risida so'zlashishi kerak. Bola xayolini jamlab olishi va ularning nomini aytishi uchun vaqt berish lozim;
- bola ko'radigan narsalarning nomini gapirganda tabassum qilish va chapak chalish kerak. Narsa haqida bir nima aytish lozim, masalan: «Sen kuchukchani ko'ryapsan. U juda katta! Qara, kuchukcha dumini likillatyapti»;
- bola eng ko'p so'zlashni xohlagan narsa to'g'risida gapirish zarur. U to'g'risida to'liq bayon qilishi uchun bolaga vaqt berish kerak;
- kundalik mavzular bo'yicha savol berish lozim – «Bugun qaysi ko'ylakni tanlaymiz?» yoki «Sut ichasanmi yoki bo'tqa yeysanmi?»;
- bola gapiradigan mavzuni kengaytirish kerak. Agar u «koptok» deb aytsa, «Bu sening katta qizil koptoging», deb qo'shib qo'yish mumkin;
- bolani uning sevimli qo'g'irchog'i yoki o'yinchoq hayvonchasi bilan «yolg'ondakam» o'ynashga o'rgatish kerak. O'yinchoq suhbat va o'yinlarda ishtirok etsin. «Qaroqchi ham o'ynamoqchi. U ham biz bilan birga koptok o'ynasa bo'ladimi?».

O'n sakkiz oydan ikki yoshgacha bola kattalar ko'rsatmalariga amal qilishga qodir bo'ladi va so'zlarni birlashtirishni boshlaydi, masalan, «mashina ketyapti» yoki «bo'tqa yeyman». Kichkintoy ham «yolg'ondakam» o'ynashni boshlaydi va bu tilning rivojlanishiga xizmat qiladi. Bolaning kommunikativ (muloqot) ko'nikmalarini ham rag'batlantirish mumkin:

- boladan yordam berishni iltimos qilish kerak. Masalan, piyolani stol ustiga qo'yish yoki tuflini olib kelishni boladan iltimos qilish mumkin;
- bolani oddiy ashulalar va she'rlarga o'rgatish zarur. Bolaga eshittirib kitob o'qish lozim. Boladan ko'radiganlarini ko'rsatish va gapirib berishni iltimos qilish kerak;
- bolani o'z do'stlari va oila a'zolari bilan so'zlashishga rag'batlantirish lozim. Bola ularga yangi o'yinchoq'i to'g'risida aytib berishi mumkin.

Bolani «yolg'ondakam» o'yinlarga jalb qilish joiz. O'yinchoq telefon orqali so'zlashish, qo'g'irchoqlarni boqish yoki o'yinchoqlar uchun bayram o'tkazish mumkin.

Ikki va uch yosh o'rtasida bolaning tilga oid ko'nikmalari juda jadal rivojlanadi. Bola tobora ko'proq so'zlarni birlashtira boshlaydi va oddiy gaplarni yaratadi, masalan, «Oyijon, uxlash yur». Bola oddiy savollarga javob berishga o'rganadi, masalan: «Sening ayiqchang qani?» 36 oyga kelib bola birmuncha murakkabroq savollarga javob bera oladigan bo'ladi, masalan: «Qorning ochganda nima qilasan?» Bola tobora ko'proq «yolg'ondakam» o'yinlarni o'ynaydi «men ishga ketyapman», «o'yinchoq avtomobilni tuzatish», «oilaga g'amxo'rlik qilish» kabi tomoshalar va tasavvuridagi sahnalarni yaratadi (qo'g'irchoqlar va o'yinchoq hayvonlar ishtirokida).

Bolaga yangi so'zlarni o'rganishga yordam berish va uni bilishi muhim bo'lgan narsalarga o'rgatish mumkin:

- bolani o'z ismi va familiyasini aytib berishga o'rgatish;
- bola ko'rsatadigan buyumlarning soni, o'lchami va shakli to'g'risida unga savol berish;
- bolaga «ha» va «yo'q» kabi qisqa javob qaytarishni talab qilmaydigan ochiq savollarni berish. Bu bolalarga o'z fikrini rivojlantirish va ifodalashga yordam beradi. Masalan, agar bola chugalchaglarni ko'rsatsa, shunday deyish mumkin: «Bu qanday qalin va g'alati chugalchanglar! Ular qancha ekan? Ular qayerga ketyapti?» So'ng biroz kutish va javobni tinglash. Agar zarur bo'lsa, javobni taklif qilish mumkin, masalan: «Men beshta chugalchang ko'ryapman. Ular xiyobonga yoki do'konga yo'l oldilarmi?»;
- boladan sevimli kitobida bayon qilingan hikoyani aytib berishni iltimos qilish. «O'rmonda quyoncha bilan nima bo'ldi?» Kitob o'qish til rivojlanishini rag'batlantiradi. Mahalliy kutubxonada bola bilan birga o'qish soatida muntazam qatnashish. Kichkintoy ota yoki onasi va tengdoshlari bilan birga kitoblar bilan tanishishdan xursand bo'ladi;
- «Yolg'ondakam» o'yinlarni imkon qadar ko'proq o'ynash. Hikoyalarni sahnalashtirish va rol bajaradigan o'yinlar tilidan foydalanish, o'rganish uchun ko'p imkoniyatlarni yaratadi.



Avval samara bergan uslublarni esdan chiqarmaslik kerak. Masalan, bola hali ham jimjitlik saqlanadigan vaqtga muhtoj. Bunda faqatgina kunduzgi uyqu uchun vaqt ko'zda tutilgani yo'q. Televizor va radioni o'chirish kerak, bola faqat o'yindan bahramand bo'lsin, ashula aytsin yoki so'zlashsin.



4-TAVSIYA: o'yinchoqlar va o'yinlar xavfsizligi masalalari

- **O'yinchoqning o'lchami**

Xavfsizlik nuqtayi nazaridan juda katta yoki juda kichik o'yinchoqlar xavfli bo'lishi mumkin. Eng muhimi – nafas bo'g'ilishi xatari bor-yoqligi yuzasidan tekshirish lozim. Go'daklar va kichik yoshdagi bolalarga o'lchamlari (yoki alohida qismlari) bolaning og'zidan kichkina bo'lgan o'yinchoqlarni berish mumkin emas. Xuddi shunday, ko'chada o'ynashga mo'ljallangan, boladan ancha katta bo'lgan va uni jarohatlashi yoki yiqitishi mumkin bo'lgan velosiped va shu kabi boshqa o'yinchoqlarni ham bolaga berish yaramaydi.

- **Yoshiga muvofiqlik**

Yosh bolalar, xususan, uch yoshli bola uchun qanday o'yinchoqlar to'g'ri kelishi yoki to'g'ri kelmasligi haqidagi belgilar o'yinchoqlarda mavjud bo'lsa-da, barcha bolalar turli tezlikda rivojlanadi, shu bois ota-onalar o'z bolasining qobiliyatlarini e'tiborga olishlari lozim. Bolalar havo sharlari bilan o'ynaganda ularga dam urilganmi yoki yo'qmi, doimo kuzatib turish kerak.

- **O'tkir qirralar**

O'yinchoqlarning bolani jarohatlashi mumkin bo'lgan singan qismlari yoki o'tkir qirralari yo'qligiga ishonch hosil qilish uchun bu o'yinchoqlarni doimo tekshirib turish muhimdir.

- **Tozalik**

Bu, ayniqsa, berilgan har qanday o'yinchoqlarni chaynash va so'rishga moyil bo'lgan go'daklar hamda bog'cha yoshidagi bolalar uchun muhim bo'lsa-da, ko'chada o'ynaladigan o'yinchoqlar (masalan, samokatlar, velosipedlar, arg'imchoqlar) uchun tozalikni saqlash juda zarur.

- **Tartib**

O'yinchoqlarga to'lib ketgan xonani bolalar ertasiga yana xona bo'ylab sochib tashlashini oldindan bilib turib yig'ishtirish bema'nilik bo'lib ko'rinishini barcha biladi. Lekin bola yiqilganda o'yinchoqlar jiddiy xavf tug'dirishi mumkin, shu sababli ularni imkon qadar tartibli saqlash lozim. Shuningdek, bolalar o'yinchoqlarni topib olishga harakat qilganlarida bu o'yinchoqlar bolaga ziyon yetkazadigan joylarda saqlanmasligiga ishonch hosil qilish kerak (masalan, yuqoridagi tokchada).



5-TAVSIYA: turli yoshdagi bolalar va rivojlanish davrlari uchun o'yinchoqlar va o'yin turlari

O'yinli faollik	O'yinchoqlar
Olamni o'rganishning asosiy vositasi sifatida o'z tanasidan foydalanadilar	Ilib qo'yiladigan o'yinchoqlar, shaqildoqlar,
Parvarishni ta'minlovchi shaxslar bilan oddiy o'zaro uzviy munosabatlarda bo'lish va boshqarishni o'rganadilar	g'ildirakli o'yinchoqlar, yig'iladigan o'yinchoqlar (kubiklar), sinmaydigan ko'zgular,
Narsalar, qiyofalar, ovozlari va ta'mlarni tanish, o'rganish va boshqarishga o'rganadilar	yuviladigan yasama hayvonchalar va qog'irchoqlar, matoli, kartonli va suv o'tkazmaydigan kitoblari
Tana qismlarini o'rganadilar, boshqaradilar va ulardan foydalanishni o'rganadilar	(Bolalar tushunmaydigan va boshqara olmaydigan narsalardan elektron o'yinchoqlardan foydalanmaslikka harakat qiling)
Odamlar va hodisalardan kutilgan munosabatni olishga o'rganadilar	

Ilk yoshdagi bolalar

O'yinli faollik	O'yinchoqlar
Atrof-muhit bilan bog'liq bo'lgan harakatchanlik va jismoniy faollikdan xursand bo'ladilar	Tortish yoki itarishni talab qiladigan o'yinchoqlar; kubiklar;
Holatlar o'rtasidagi munosabatlar va ularni qanday nazorat qilishni o'rganadilar	turli ko'ptoklar; plastilin va oddiy vositalar (tayoqchalar va yog'ochli juvalar); suratli kitoblari;
Harakat va holatning doimiyligi to'g'risidagi tushunchalarini kengaytiradilar – masalan, bekinmashoq o'yini	qum va suv bilan o'ynash uchun qutichalar, kurakchalar, elakchalar va boshqa narsalar; dramatik o'yin uchun rekvizitlar, masalan, shlyapalar, sharflar, avtomobillar, o'yinchoq telefonlar, yasama hayvonchalar shaklidagi qog'irchoqlar va oddiy bolalar qog'irchoqlari;
O'zlarini jamiyatning bir qismi sifatida his etadilar va unda ishtirok etib, ayniqsa, nutq ko'nikmalarini rivojlantiradilar	ustki yuzasida yog'och ignalari bo'lgan yirik pazllar;
Ramzlardan foydalanishni rivojlantiradilar va «yolg'ondakam» o'yinlarga o'rganadilar	tirmashib chiqish uchun kichik konstruksiyalar (universal o'zgaradigan konstruksiya)

Bolalar yoshi va rivojlanish bosqichlari bo'yicha yaxshi o'yinchoqlar

<p>Tug'ilishidan 6 oylikkacha bo'lgan go'daklar uchun o'yinchoqlar</p> <p>Bolalarga boshqa odamlarni nigoh bilan kuzatib tomosha qilish yoqadi. Odatda, ular qiyofalarga va yorqin ranglarga qarashni afzal ko'radilar. Bolalar qo'llarini uzatishni biladilar, qo'llari va oyoqlari qanday harakat qilishidan zavqlanadilar, boshini ko'taradilar, ovoz kelayotgan tomonga buradilar, narsalarni og'izlariga soladilar va shu kabilarni qiladilar!</p>	<p>Mos keladigan o'yinchoqlar</p> <p>Qo'lini cho'zib olishi, ushlashi, so'rishi, silkitishi, ular bilan shovqin chiqarishi mumkin bo'lgan shaqildoqlar, katta halqalar, qisish, tishlarni chiqarish uchun o'yinchoqlar, yumshoq qog'irchoqlar, teksturalangan sharlar, kartonli kitoblar</p> <p>Tinglash mumkin bo'lgan narsalar – bolalar ashulalari va she'rlari yozilgan kitoblar, alla va oddiy ashulalar yozilgan disklar</p> <p>Tomosha qilish uchun jismlar – bola bemalol ko'rishi mumkin bo'lgan holatda ilib qo'yilgan qiyofalar fotosuratlari va sinmaydigan ko'zgu</p>
<p>7 oylikdan 12 oylikkacha bolalar uchun o'yinchoqlar</p> <p>Biroz kattaroq go'daklar harakatlanishni yoqtiradilar – odatda, ular orqasiga ag'darilish va o'tirishdan boshlaydilar, so'ng oyoqlari bilan o'zlarini ushlab turgan odamdan itaradilar, kattalar qo'llarida bola sakragandek harakatlarni amalga oshirish, emaklash, tortilib olish va turishga o'tadilar. Ular o'z ismlarini va boshqa oddiy so'zlarni tushunadilar, tana qismlarini aniqlay oladilar, yashirilgan narsalarni topa oladilar, narsalarni qutichalar ichiga solish va chiqarishni biladilar</p>	<p>«Yolg'ondakam» rollarni bajarib o'ynaydigan o'yinlar uchun buyumlar – qog'irchoqlar, plastik va yog'och g'ildirakli mashinalar, suvda o'ynaladigan o'yinchoqlar</p> <p>Irg'itish va ko'tarish uchun o'yinchoqlar – plastikli tovoqchalar, katta sharchalar, koptoklar, yig'iladigan o'yinchoqlar</p> <p>O'yinchoqli qurilish vositalari – katta, yumshoq kubiklar va yog'och kubiklar</p> <p>Katta mushaklarni mashq qildirish uchun – katta sharlar, itarish yoki tortish kerak bo'lgan o'yinchoqlar hamda tirmashib chiqish uchun past, yumshoq konstruksiyalar</p>

<p>1 yoshli bolalarning o'yinli faolligi</p> <p>Bir yoshlilar doimo harakatda bo'ladilar! Odatda, ular dadil yurishlari va hatto zinadan chiqishlari mumkin. Ularga hikoyalar yoqadi, ular o'zlarining ilk so'zlarini aytadilar va boshqa bolalarning yonida (lekin ular bilan birga emas) o'ynay oladilar. Ular sinab ko'rishni yoqtiradilar, lekin xavfsizlikni ta'minlash uchun kattalarning yordamiga muhtoj bo'ladilar</p>	<p>Stol ustida turadigan rasmlar yoki fotosuratlar aks ettirilgan kitoblar</p>
	<p>Ashulalar va she'rlar yozilgan disklar, oddiy hikoyalar va rasmlar</p>
	<p>Ijod uchun buyumlar – zararsiz ochiriladigan markerlar, qalamlar va katta qog'oz varaqlari</p>
	<p>«Yolg'ondakam» o'yinlar uchun – o'yinchoq telefonlar, qog'irchoqlar va qog'irchoq karavotchalar, bolalar aravachalari, yechinib-kiyinish uchun anjomlar (sharflar, karmonlar), qog'irchoqlar, yumshoq o'yinchoqlar, plastik hayvonchalar hamda plastmassa va yog'och «haqiqiy» avtomobillar</p>
	<p>O'yinchoq qurilish vositalari – kartonli va yog'ochli kubiklar (go'daklar uchun mo'ljallangan kubiklarga nisbatan o'lchamlari kichikroq bo'lishi mumkin – 5–10 sm)</p>
<p>Katta va kichik mushaklarni mashq qildirish uchun – jumboqli, teshikchali katta panellar, qismlari biror harakatni bajaradigan o'yinchoqlar (siferblatlar, pereklyuchatellar, dastaklar, qopqoqlar) hamda katta va kichik koptoklar</p>	

<p>2 yoshli bolalarning o'yinli faolliklari (bog'cha yoshidagi bolalar)</p> <p>Kichikintoylar nutq ko'nikmalarini tezda rivojlantiradilar va ularda ma'lum bir xavf hissiyoti mavjud. Shunday bo'lsa-da, ular juda ko'p jismoniy sinovlarni o'tkazadilar: balandlikdan sakraydilar, tepaga ko'tariladilar, qo'llarida osiladilar, dumalaydilar va to'polonli o'yinlarni o'ynaydilar. Ular o'z qo'llari va barmoqlarini yaxshi nazorat qiladilar va ularga kichik narsalar bilan o'ynash yoqadi</p>	<p>Muammolarni hal qilish uchun jismlar – yog'ochli jumboqlar (4 tadan 12 tagacha), bir-biriga kiradigan kubiklar, saralash uchun (o'lchami, shakli, rangi, hidi bo'yicha) narsalar va ilgakli, knopkali, tasmali va tugmachali buyumlar</p> <p>«Yolg'ondakam» o'yinlar va o'yinli qurilish uchun vositalar – kichikroy o'lchamdagi kubiklar (va mustahkam), o'yinchoq transport, konstruktor to'plamlari, bolalar o'lchamlariga mos mebel (oshxona to'plamlari, stullar, o'yinchoq ovqat), yechinib-kiyinish uchun kiyimlar, anjomli qog'irchoqlar, o'yinchi qog'irchoq, qum va suv bilan o'ynash uchun o'yinchoqlar</p> <p>Ijod uchun – katta, zararsiz, o'chiriladigan bo'r va markerlar, katta cho'tkalar va barmoqlar bilan b o'yash uchun b o'yoqlar, rasm chizish uchun katta qog'oz varaqlari, rangli pishiq qog'oz, o'lchamlari kichik yoshdagi bolalarga m o'ljallangan uchlari t o'mtoq qaychilar, doska va katta b o'r hamda ohangli asboblar</p> <p>Kichik yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan kitoblardagiga nisbatan yanada batafsil ko'rsatilgan rasmiy kitoblar</p> <p>Turli musiqalari mavjud CD va DVD pleerlar</p> <p>Katta va kichik mushaklardan foydalanishni talab qiladigan narsalar – oyoq bilan tepish va irg'itish mumkin bo'lgan katta va kichik ko'ptoklar, uchish uchun vositalar (bolalar 3 yoshga to'lmagunga qadar bunday vositalar sifatida uch g'ildirakli velosiped bo'lishi mumkin emas), tonnellar, tirmashib chiqish uchun past konstruktsiyalar va taqillatiladigan o'yinchoqlar</p>
--	--





6-TAVSIYA: uy-ro'zg'or anjomlarini o'yinlarda qo'llash

Quyida go'daklar va erta yoshdagi bolalar o'ynashi uchun xonadonda topilishi oson bo'lgan, to'g'ri keladigan vositalar va faoliyat turlari keltirilgan. Xonadonga tashrif vaqtida ota-onaga o'yinchoqlarni namoyish qilish va ularning ayrimlarini qanday mustaqil yasashni ko'rsatish uchun namunalarni patronaj hamshira o'zi bilan olib kelishi lozim. Bu yoshdagi bolalarda, ko'pincha, arzon, bemalol topiladigan narsalar katta qiziqish uyg'otadi.

- Matodan yasalgan yumshoq o'yinchoqlar.
- Plastik jismlar – kosachalar, qoshiqchalar, qopqoqlar.
- Tortish mumkin bo'lgan o'yinchoqlar – kichik qutichaga lenta bog'lab qo'yish kerak.
- Itarish va tortish mumkin bo'lgan o'yinchoqlar – g'ildirakli o'yinchoqlar.
- Matodan yasalgan yopinchiqlar: stul va stolchalar ustiga tashlab qo'yilgan choyshablar.
- Rangli qog'ozlar va qog'ozli salftokalar o'ramining kartonli qismidan kesib olingan halqachalardan yasalgan va bola karavotchasi ustida ilib qo'yilgan osma o'yinchoqlar.
- Katta oziq-ovqat qutilari – ayrimlari ochiq, ayrimlari esa tasma bilan mustahkam yelimlab qo'yilgan.
- Kichik tepaliklar.
- Kichikintoylar uchun matodan yasalgan kitoblar – mato parchalarini bir-biriga tikish va zararsiz markerlar bilan oddiy rasmlarni chizish.
- Laminatlangan yoki shaffof plastmassa bilan qoplangan tanish odamlar fotosuratlarini, oilaviy fotosuratlar, yovvoyi va uy hayvonlari fotosuratlarini.
- «Ku-ku» o'yini – yuzini kaftlariga yashirish, narsalarni yashirish.
- Shovqin chiqaradigan buyumlar/musiqasi asboblari – barabanlar, tuvaklarga urish, taroqni silash va boshqalar.
- Turli ovoz chiqaradigan shaqildoqlar – plastikli qopqoqlari mavjud bo'lgan turli sondagi chig'anoqlar yoki toshlarni xavfsizlik uchun yelimlab qo'yilgan plastik qopqoqli bonkalar ichiga solish.
- Qo'g'irchoqlarni paypoqdan yasash va tugmachalardan ko'zlarini tikib qo'yish.
- Yirtish va ezish uchun qog'oz (eski).
- G'altaklar (eski va bo'sh) – teriladigan o'yinchoqlarni yasash uchun uni silliq qilish.
- Emaklash uchun – toza, xavfsiz, qulay joy yoki maydon.
- Suv bilan o'ynash – katta plastik konteynerlarda plastik shishalar, plastik kosachalar, gubka (mochalka) va sovun bilan birga.
- Irg'itish va tutib olish uchun gubkadan yasalgan sharchalar, ichi to'ldirilgan eski chulki hamda ichiga tashlash uchun katta savatlar.
- Adyol va matolar – bekinmachoq o'ynash uchun.
- Ranglar tanlanadigan o'yinlar – rangli qog'oz, matolar, eski gulqog'ozlar parchalari to'plami.
- Shakli bo'yicha tanlanadigan o'yinlar – kesib berilgan geometrik shakllarning tegishli to'plami.

- Spektakl sahnalashtirish uchun vositalar – yechinib-kiyinish uchun eski kiyim, bosh kiyim, matolar, eski oshxona buyumlari (kosacha, qoshiq, tuvak), o'yinchoq telefon, pupsalar.
- Saralash o'yinlari – yirik narsalar to'plamlari (bolalar yutib yuborolmaydigan), masalan, yirik chig'anoqlar, «birga yuradiganni birlashtir» kabi o'yin uchun katta rangli karton parchalari.
- Jumboqlar – jurnaldan oddiy rasmni olib, bir parcha kartonga yopishtirish. Rasmni 3 yoki 4 bo'lakka kesish, bola bu rasmni bo'laklardan foydalanib tiklasin.
- Kichik qutichalar – qurilish o'yinini o'ynash uchun yopishqoq tasma bilan yopishtirib qo'yilgan.
- Syurprizlar sumkasi – narsalarni qo'l bilan ushlab ko'rib, tuzilishi bo'yicha nomini aytib berish o'yini. Syurprizlar sumkasiga bittadan narsa solish, bola ularni qo'li bilan ushlab ko'rib, bu nimaligini topsin.
- Qum va suv bilan o'ynash – qum quruq yoki suv bilan aralashgan bo'lishi mumkin.
- Quyidagilarni taqdim etish: qoshiqlar, belkuraklar, chelaklar, plastik konteynerlar, voronkalar va filtrlar, agar mavjud bo'lsa.
- Uchish uchun o'yinchoqlar – uch g'ildirakli velosipedlar yoki bolalar uni oyoqlari bilan harakatlantirishi mumkin bo'lgan to'rtburchak doskani olish va unga g'ildiraklarni o'rnatish.
- Qog'irchoqlar – sotib olingan yoki uy sharoitlarida yasalgan.



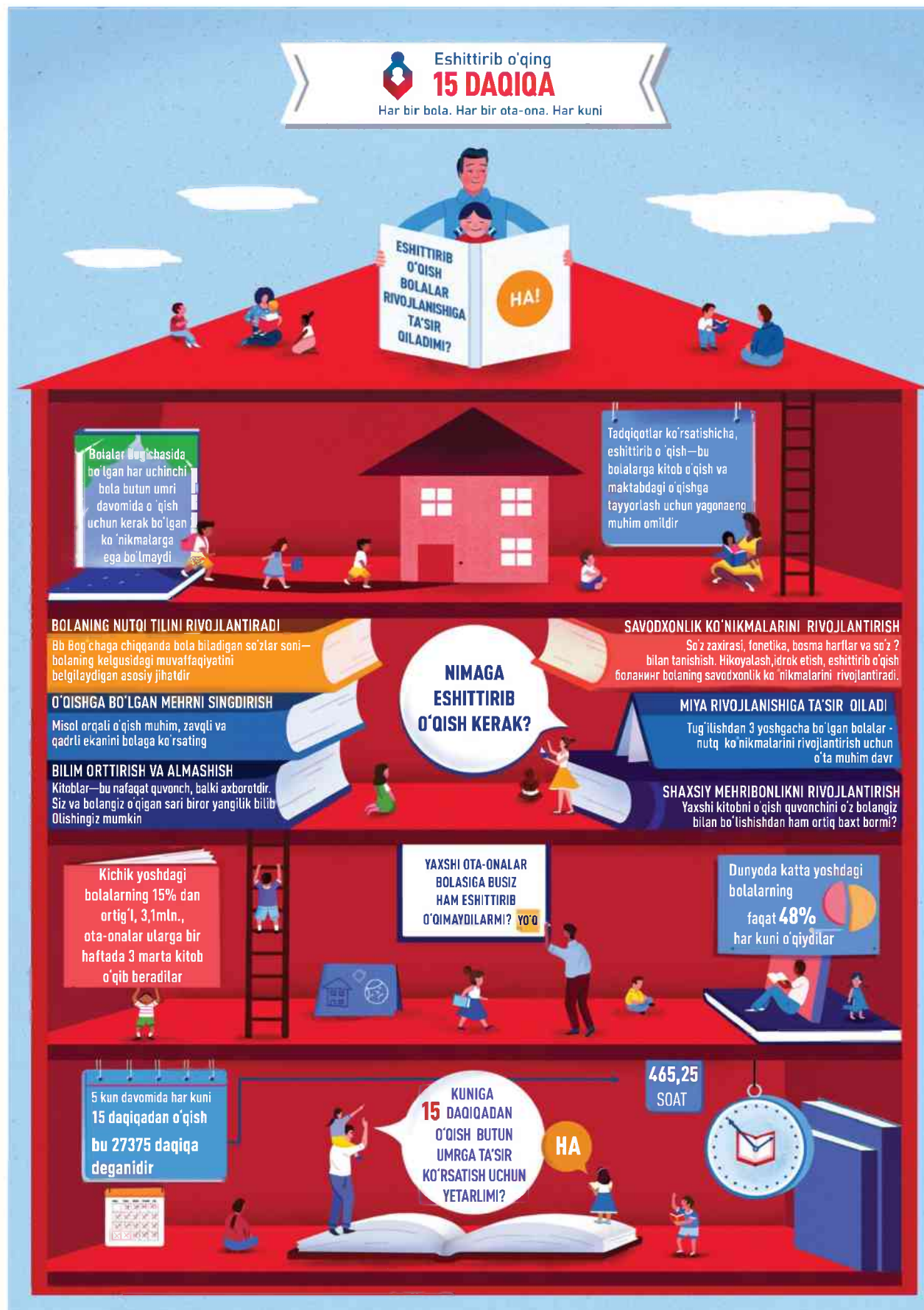
7-TAVSIYA: kitob o'qish bo'yicha maslahatlar

- Go'daklarga bir martada bir necha daqiqa davomida kitob o'qish lozim, lekin buni muntazam asosda amalga oshirish kerak. Bitta kitobni to'liq o'qib bo'lgandan so'ng bezovta bo'lmaslik va bu kitobni bolaga takroran o'qib berib, kattalarning o'ziga ham, bolaga ham ko'proq yoqib qolgan betlariga e'tiborini jamlash mumkin.
- Bolaga har kuni kitob o'qish uchun vaqt ajratish lozim – buni kunduzgi uyqu yoki tungi uxlashdan oldin amalga oshirish maqsadga muvofiq. Bolani quchoqlab quvonch hissiyatini doimiy ravishda shakllantirish mumkin va bu ham kundalik turmushni osonlashtiradi. Shuningdek, bu bolani tinchlantirish va uyquga ketish vaqti yaqinlashganini bilishiga yordam beradi.
- Kattalar kitob o'qish vaqtida bolani o'z quchog'iga olishi kerak, bu bolaga o'zini xavfsiz va iliq muhitda ekanligini hamda yaqinlari bilan aloqasini his etishga yordam beradi.
- Kichkintoylar uchun mo'ljallangan kitoblar oddiy, takrorlanadigan matn va aniq hamda yorqin rasmlarga boy bo'lishi lozim. Umrining ilk bir necha oyi davomida go'dakka unga kitob o'qib beradigan onasi yoki otasining/parvarishni ta'minlovchi shaxsning ovozi tinglash yoqadi, shuning uchun turli kitoblarni ashula sifat yoki qofiyali qilib o'qib berish mumkin. Bola narsalarni tomosha qilishga ko'proq qiziq boshlaganda bir xil fonda joylashgan oddiy rasmlar aks ettirilgan kitoblarni tanlash kerak.
- Bola vannada o'tirishni yoki kichik miqdorda ovqat yeyishni o'rganganda, kundalik yumushlar haqidagi oddiy hikoyalarni tanlash, masalan: uxlashga yotqizish yoki cho'miltirish to'g'risida. Bola gapirishni boshlaganda, unga oddiy so'zlar yoki iboralarni takrorlashni taklif qiladigan kitoblarni tanlash lozim.
- Kerak bo'lgan joyda ovoz ohangini ko'tarib yoki pasaytirib yoki turli qahramonlar uchun turli ovozlardan foydalanib, kitobni ifodali o'qish kerak.
- Matnni aniq o'qish haqida bezovta bo'lmaslik lozim. Muntazam ravishda to'xtash va kitob rasmlari yoki matni bo'yicha savollar berish kerak («Mushukcha qani? Bu yerda ekan-ku! Qanday ajoyib qora mushukcha»). Ehtimol, hozircha bola javob bera olmasligi mumkin, lekin bu kelgusida ana shu ko'nikmaning negizini shakllantiradi.
- Ko'zguchalar o'rnatilgan va tuzilishi turlicha bo'lgan (to'lqinsimon, yumshoq, tikanli) kitoblar, shuningdek, buklama qo'yish mumkin bo'lgan yoki ochiladigan va hayratga soladigan varaqlari mavjud bo'lgan kitoblar ham bu yoshdagi bolalar uchun juda mos keladi. Kartonli kitoblar bolalar uchun keyingi betni ochishni osonlashtiradi, matodan yasalgan kitoblarni esa har yerda, hatto vannaga ham olib kirish mumkin. Har qanday yoshdagi bolalar o'zlari taniydigan va xush ko'radigan odamlarning fotosuratlari bor bo'lgan fotoalbomlarni tomosha qilishni yoqtiradilar va har bir bolada sevimli bolalar ashulalari to'plami mavjud bo'lishi kerak!
- Bolalar takrorlashni yaxshi ko'radilar va shu yo'l bilan o'rganadilar, shuning uchun bir xil kitoblarni takror va takror o'qishda ikkilanmaslik lozim. Bir kitobni takror o'qib berganda, xuddi tanish ashulani bir xil kuylagandek, urg'ularni ham bir xil qo'yish kerak.
- Bola ulg'ayib borgan sari uni kitobga tegib ko'rish yoki kartonli kitobni qo'lida ushlab ko'rishga undash kerak. Bolaning kitob chaynashini rag'batlantirish kerak emas, lekin u kitoblarni tishlab ko'rib, ularning mazasini bilib oladi va kitoblar yeb bo'lmaydigan narsa ekanligini anglaydi!

- Bolaning kitobga bo'lgan mehrini ta'minlashning eng yaxshi usullaridan biri – uyda kitoblar mavjud bo'lishi bilan izohlanadi. Bola o'yinchoqlar solingan savatga emaklab kelish va uning ichidan o'yinchoq tanlab olishga qodir bo'ladigan darajada o'sib qolganda, o'yinchoqlar orasida kitoblar ham borligiga ishonch hosil qilish kerak.
- Uyda mavjud bo'lishi lozim bo'lgan kitoblarga qo'shimcha ravishda yashash joyidagi kutubxonadan olish mumkin bo'lgan kitoblardan ham foydalanish tavsiya etiladi. Ayrim kutubxonalarda faqat go'daklar, kichik bolalar uchun mo'ljallangan o'qish soati mavjud bo'ladi. Agar yashash joyida kutubxona yo'q bo'lsa, boshqa onalar bilan qo'ng'iroqlashib, bolalar uchun kitoblarni almashib turish mumkin. Shunda kattalar o'zlari uchun ham kitob tanlab olishni esdan chiqarmasliklari lozim. O'zi zavqlanishi uchun kitob mutolaa qilish – bu o'z farzandiga o'qishga mehr qo'yish mumkin bo'lgan usullardan biridir.



Shuningdek, ota-onalar quyida kelyirilgan infografikadan foydalanishlari mumkin



5-MODUL:

UY MUHITI VA
XAVFSIZLIK





O'qitish natijalari

Ushbu modul yakunlangandan so'ng quyidagi ko'nikma va bilimlarga ega bo'lish mumkin:

- ataylab yuzaga kelmagan jarohatlanishlar, ularning tarqalganligi hamda bolalar, oilalar va jamiyatga ta'siri bilan bog'liq bo'lgan qator masalalarni teranroq tushunish;
- uy sharoitida bolalar jarohatlanishi bilan bog'liq bo'lgan ko'p tarqalgan xavf omillarini aniqlash va jarohatlanishlarning oldini olishda ota-onalarni qo'llab-quvvatlash;
- uy sharoitida ro'y bergan jarohatlanishlar sodir bo'lganda oilalarga jarohatlar bo'yicha asosiy dastlabki harakatlar va uning oldini olish masalalari bo'yicha yetakchi amaliyot haqidagi muhim ma'lumotlarni yetkazish to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lish.



Eng muhim g'oyalar

Jarohatlarning (ayrim holatlarda esa bolalar o'limining) aksariyati ataylab qilinmagan va oldini olish mumkin bo'lgan holatlar hisoblanadi.

Aynan shu bois patronaj hamshirasining roli muhim ahamiyatga ega. Bolaning uyiga borib ko'radigan professional sifatida patronaj hamshirasi oilalarga zudlik bilan o'zgartirishlar kiritishga yordam berishi va bolalar xavfsizligini ta'minlash nuqtayi nazaridan oila a'zolarining xulqiy mas'uliyatini tushunish bo'yicha ma'lumot taqdim etishi mumkin.

Patronaj hamshirasining roli quyidagilardan iborat:

- jarohatlanishning oldini olish bo'yicha ota-onalarning bilim va imkoniyatlarini ko'paytirish va o'z bolalari uchun xavfsiz muhitni yaratish choralari ko'rishda ularni qo'llab-quvvatlash;
- kichik yoshdagi bolalar o'rtasida jarohatlanishlarning oldini olishda bolani emas, birinchi navbatda, bola yashaydigan muhitni nazorat qilish lozimligini tushunishda ota-onalarga yordam berish. Bolalarning rivojlanish darajasiga ko'ra ularni jarohatlanishning oldini olish qoidalariga o'rgatish;
- ota-onalarga bolalar — bu «kichik kattalar» emasligini va yoshi, rivojlanish bosqichi hamda bog'liqlik darajasi kabi ko'pgina omillar ularni, eng avvalo, kattalar uchun yaratilgan dunyodagi jarohatlanishlar oldida zaif qilib qo'yishini tushunishiga yordam berish;
- ota-onalarga favqulodda vaziyatlarda aynan mos ravishdagi yordam berish bo'yicha amaliy bilim va ko'nikmalarni berish.

Uydagi sharoitlar xavfsizligi haqidagi ushbu modulda jarohatlanishlar yuzaga kelish xavfini kamaytirishga imkon beradigan va dalillarga asoslangan strategiyalar haqida ma'lumotlar keltirilgan. Xususan, modul patronaj hamshiralari bolalar jarohatlanishining ko'lamlari va ta'siri; bolalar zaifligi sabablari; jarohatlanishning oldini olish tamoyillari; uy sharoitlarida jarohatlanishning asosiy sabablari va uyda zudlik bilan davolash to'g'risidagi ma'lumotlarni taqdim etadi.

Kirish



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

- Nima uchun patronaj hamshirasi bolalar jarohatlanishining oldini olish masalalari bo'yicha oilalarga maslahatlar berishi muhim?
- Sizning hududingizdagi qaysi oilalarda shaxsan o'zingiz qanday xatarli vaziyatlarni kuzatgansiz va oilalarga jarohatlanishlarning oldini olishda qanday yordam berishingiz mumkin?



AYRIM TA'RIFLAR

- **Jarohatlar** – badanga odam chiday olishi darajasidan yuqori bo'lgan hajm va kuch bilan ta'sir qiladigan mexanik energiya, issiqlik, elektr quvvati, kimyoviy moddalar va ionlovchi nurlanish kabi fizikaviy omillarning kuchli ta'siridir (Haddon, 1963).

Jarohatlar, ko'pincha, ikki guruhga bo'linadi:

- **ataylab yuz bermagan jarohatlar** – bu ataylab sodir bo'lmagan yoki «tasodifiy» baxtsiz hodisa natijasida yetkaziladigan jarohatlar bo'lib, kimdir tomonidan jarohat yetkazish niyati bo'lmay turib yuzaga kelgan jarohatlar hisoblanadi;
- **ataylab yetkazilgan jarohatlar** – ziyon keltirish niyatida yetkazilgan jismoniy yoki ruhiy jarohatlar bo'lib, jumladan, bolalar bilan shafqatsiz muomala qilish, bolalar savdosi, bolalardan harbiy harakatlarda foydalanishlar ham kiradi. Izoh: ataylab qilinadigan jarohatlar bevosita «Bolalarni shafqatsiz munosabatdan himoya qilish» mavzusidagi modulda ko'rib chiqiladi.

Bolaning ta'rifi va bolaning xavfsizlik bo'yicha huquqlari

BMT ning "Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya"si 18 yoshgacha bo'lgan har qanday insonni bola sifatida ta'riflaydi. Shuningdek, konvensiya butun dunyodagi bolalar ega bo'lishi lozim bo'lgan insonning asosiy huquqlari sifatida jarohatlanish va zo'ravonliklardan holi bo'lgan xavfsiz atrof-muhitli huquqni belgilaydi.

Jarohatlar haqida umumiy ma'lumot



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH/test savollari

1. Yevropa bolalarining o'lim va nogironlik holatlarining asosiy sababi nimada va ularning orasidagi tengsizlikning ortishiga nima sabab bo'ladi?

- a. Oilaning ijtimoiy-iqtisodiy maqomi.
- b. Irsiy kasalliklarning har xil turlari.
- d. Ataylab yuzaga kelmagan jarohatlar.
- e. Surunkali kasalliklar.
- f. Infeksion (yuqumli) kasalliklar

2. Yevropadagi JSST byurosining ma'lumotlariga ko'ra har yili Yevropa ittifoqi mintaqasida ataylab yuzaga kelmagan jarohatlar oqibatida 0–19 yoshgacha bo'lgan bolalarning quyidagi soni nobud bo'ladi:

- a. Taxminan 5 000.
- b. Taxminan 21 000.
- d. Taxminan 42 000.

Javoblar:

To'g'ri javob 1. D: Ataylab yuzaga kelmagan jarohatlar Yevropadagi bolalar o'limi va nogironligining asosiy sababi bo'lib, ularning orasida tengsizlik o'sishiga olib keladi.

*To'g'ri javob 2. D: Yevropadagi JSST byurosining ma'lumotlariga ko'ra, har yili Yevropa mintaqasida 0–19 yoshgacha bo'lgan qariyb 42 000 nafar bolalar **ataylab yetkazilmagan jarohatlar** oqibatida hayotdan ko'z yumadilar. Buning asosiy sabablari yo'l-transport hodisalari, cho'kib ketish, yiqilish, zaharlanish, kuyish, bo'g'ilib qolish (strangulyatsiya) dan iborat. Bu degani ataylab yetkazilmagan jarohatlar natijasida kuniga 100 nafardan ortiq bolalarda o'lim holati ro'y beradi.*

Bolalarning ataylab yuzaga kelmagan jarohatlanishi butun dunyoda sog'liqni saqlashning asosiy muammolaridan biri bo'lib, erta yoshdagi bolalar orasida o'lim, nogironlik holatlarining kuzatilishi, shoshilinch yordam palatalaridan foydalanish va shifoxonaga yotqizish hamda ambulatoriya usulida davolashning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Keng tarqalgan bolalar yoshidagi kasalliklarning oldini olish va davolanishi yaxshilanishiga qaramay ko'pgina mamlakatlarda jarohatlar bolalar o'limi va kasallanishining yetakchi sababiga aylanib qolmoqda. Ataylab qilinmagan jarohatlar bilan bog'liq bo'lgan xavfning asosiy omillari – bu jabrlanuvchining yoshi va rivojlanish bosqichidir. Boshqa xavf omillariga bolaning ijtimoiy-iqtisodiy maqomi, ekologik omillar va bolaning jinsi kiradi. Ushbu omillarning ba'zilari bola ishtirok etadigan faoliyat turlari bilan bog'liq.

Bolalarda uchraydigan ataylab yuzaga kelmagan jarohatlanishining oldini olish bo'yicha samarali choralar ushbu xavf omillarini hisobga olgan holda **muhandislik, qonunchilik va ma'rifiy strategiyalardan** foydalanish orqali bolalar va ularni parvarishlovchi shaxslarning xabardorligi, bilimlari va xulq-atvorlarini yaxshilaydigan majmuaviy yondashuvini ta'minlashi lozim.

Jarohatlanish sababli bolalar orasidagi o'lim holatlarining 80 foizdan ortig'i **o'rtacha daromadi past darajada bo'lgan Yevropa mamlakatlariga** to'g'ri keladi. Ushbu mamlakatlarda bolalar o'limi holatlari daromadi yuqori va o'lim ko'rsatkichi past bo'lgan davlatlarga qaraganda yetti karra ko'p uchraydi.



Shuningdek, mamlakat ichida badavlat va kam ta'minlangan jamoalar orasida ham katta farq bor. Bu esa kam ta'minlangan oilalarning bolalarida xavfsiz sharoitlarda rivojlanish uchun imkoniyatlar ham kam ekanligidan dalolat beradi. Oldini olish bo'yicha bilim berish jarohat olish xavfini kamaytirishi mumkin.

Biroq o'lim – bu «suvdagi muz tog'ning» ko'rinib turgan cho'qqisidir. Olib borilgan kuzatuv natijalariga ko'ra Yevropada jarohat natijasida nobud bo'lgan har bir bola boshiga yana 129 nafar bolalar davolash uchun shifoxonaga yotqiziladi va 1635 nafar bolalar shoshilinch yordam bo'limlariga olib kelinadi. Ko'pgina jabrlangan bolalar doimiy nogironlik va ruhiy salomatlik muammolaridan aziyat chekadi va bu ijtimoiy hamda iqtisodiy nuqtayi nazardan oilalar hamda jamiyat yelkasiga juda og'ir yuk bo'lib tushadi. Tadqiqotlarga ko'ra, Yevropa mintaqasida jarohatlar natijasida har yili 5 mln. nafar bolalar shifoxonaga yotqiziladi va 69 mln. nafari shoshilinch tibbiy yordam maskanlariga murojaat qiladi. Bu esa sog'liqni saqlash tizimining katta moliyaviy xarajatlariga sabab bo'lib, oilaga bolaning o'limi yoki nogiron bo'lib qolishi sifatida juda katta ta'sir ko'rsatadi.



Patronaj hamshirasi jarohatlanishlar taqdir o'yini emasligini, **o'z-o'zidan sodir bo'lmasligi va ularni yuzaga keltirgan sabablar doimo mavjudligini** ota-onalarga tushuntirishi lozim.

Jarohat jiddiy yoki arziyas bo'lishi hamda turli sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin. Bolalarning uyda yoki uydan tashqarida duch keladigan jarohatlarining eng tarqalganlari quyidagilardir: yiqilish, cho'kish, kuyish, qaynoq suvdan kuyish, zaharlanish, nafas yo'llariga mayda narsalar tushib qolishi, strangulyatsiya, aspiratsion sindrom (beshikda boqiladigan bolalarda) va asfiksiya. Shuningdek, ta'kidlash joizki, jarohatlar va baxtsiz hodisalar bilan bir qatorda O'rta Osiyo mamlakatlarining nafaqat tog'li hududlarida, balki shahar sharoitlarida ham chayonlar va ancha kam vaziyatlarda ilon chaqishi holatlari kuzatiladi.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak.

1. Bolalarda kattalarga nisbatan jarohat olish ehtimoli ancha yuqori bo'ladi, chunki bolalar o'ylamay ish qilishadi va aytilgan gapga quloq solishmaydi, o'zlariga g'amxo'rlik qilishmaydi.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
2. Biz qanday chora ko'rmaylik baxtsiz hodisalar sodir bo'laveradi.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
3. Jarohatlarning oldini olish uchun biz bolalarning xulq-atvorini nazorat qilishimiz lozim.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
4. Barcha yosh guruhlari orasida o'g'il bolalar o'rtasidagi jarohatlanish holatlari qizlarga nisbatan yuqoriroq bo'ladi.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.

Javoblar:

1-savolga javob. Noto'g'ri. Bolalar – bu kichkina kattalar emas. Bolalarning jismoniy va aqliy qobiliyatlari, ularning bog'liqlik darajasi, xulq-atvori va mashg'ulotlarining turlari kattalarnikiga umuman o'xshamaydi. Ko'pincha, bolalarning o'z qiziquvchanligini qondirish ehtiyoji sinab ko'rishga olib kelishi mumkin va shunda ular jismoniy hamda aqliy qobiliyatlari hali tayyor bo'lmagan murakkab vaziyatga tushib qoladi, bu esa jarohat olish xavfini jiddiy oshiradi. Bundan tashqari, bir qator jismoniy xususiyatlari bolalarni jarohatlanishlar oldida ancha zaiflashtirib qo'yadi:

- kichik yoshdagi bolalarning terisi nozik bo'ladi va shu bois kattalarga nisbatan chuqurroq, tezroq va nisbatan pastroq haroratlarda ham kuyadi;
- bolalarning tana og'irligi katta emas, shuning uchun kichik miqdordagi zaharli modda ham ularga ancha kuchli ta'sir ko'rsatadi;
- bolalar gavda qismlarining kichik o'lchamlari (masalan, oyoqlari, qo'llari, panjalari, va ayniqsa – boshining o'lchamlari gavdasiga nisbatan nomutanosib ravishda yirikligi) kichik yoshdagi bolalarni tor joylarga kirib, u yerda tiqilib qolishi mumkinligidan darak beradi.

2-savolga javob. Noto'g'ri. Har bir jarohat ortida jarohatlanish bilan tugaydigan ma'lum voqealar zanjiri mujassamlashgan bo'ladi. Odamlar nima qilyapti, buni qanday amalga oshiryapti, qanday narsalar (masalan, mahsulotlar) bilan buni qilyapti, qayerda buni qilyapti – bularning barchasi ahamiyatga ega. Agar biz bu harakatlarning bir yoki bir nechtasini o'zgartira olsak, mazkur zanjirni uzish va shikastlanishning oldini olish yoki uning og'irligini kamaytirishimiz mumkin bo'ladi. Bolalarning jarohati, ko'pincha, ular bajarayotgan faoliyat turi va ular faollik ko'rsatayotgan muhitning xavfsizligi bilan bog'liq; bu esa o'z navbatida ularning yoshi va rivojlanish bosqichiga bog'liq.

3-savolga javob. Noto'g'ri. Jarohatlarning oldini olish uchun biz muhitni nazorat qilishimiz lozim. Otanonalar va boshqa kattalarning vazifasi bolalarda ataylab yuzaga kelmaydigan jarohatlarning xavfini kamaytiradigan xavfsiz sharoitlarni yaratishdan iboratdir.

4-savolga javob. To'g'ri. Barcha yosh guruhlarida o'g'il bolalarning jarohatlanish ko'rsatkichi qizlarnikiga nisbatan yuqori va bunday tafovut ular hayotining birinchi yilidayoq namoyon bo'ladi. Bundan tashqari o'g'il bolalar jarohatlarining og'irlik darajasi qizlarnikidan yuqori bo'ladi va ayni paytda jarohatlar bilan bog'liq bo'lgan to'rtta o'limdan uchtasi o'g'il bolalar orasida sodir bo'ladi. Bolalarning xulq-atvori qizlarnikidan xatarliroq va ular qizlarga nisbatan kamroq bevosita nazorat qilinadi hamda harakatlari kam cheklab qo'yiladi va o'g'il bolalar jarohatlanishining yuqori ko'rsatkichlarini aynan shu bilan izohlanadi.

Bolalar kattalarga nisbatan ko'proq jarohatlanishga chalinishadi.
NIMA UCHUN?

Kichik yoshdagi bolalar terisi kattalarnikidan ingichkaroq va shu bois oson shikastlanadi



Bolalarning boshi kattalarnikiga nisbatan yumshoq va o'z tana vazniga qaraganda og'irroq bo'ladi

Bolalar xavfdan o'zini qanday saqlashni doim ham bilmaydilar – ular bunga hali o'rganmaganlar

Bolalarning qo'li, oyog'i, panjalari, oyoq kaftlari va barmoqlari kichkina bo'ladi va shu sababli kichik tirqish va teshiklarga kirib qolishi mumkin

Bolalar kattalardan kichikroq bo'ladi va ularni payqamaslik osonroq (masalan, yo'ldagi haydovchilar uchun) va ularning o'zlari uchun ham atrofda nima bo'layotganini ko'rish qiyinroq

Jarohatlanishning oldini olishdagi asosiy tamoyillar

YEM, 27 TA YEVROPA MAMLAKATLARIDAGI 0–19 YOSHLI BOLALAR ORASIDAGI O'LIMNING ASOSIY SABABLARI				
<1	1–4 yosh	5–9 yosh	10–14 yosh	15–19 yosh
Perinatal holatlar 50%	Jarohatlar (barcha sabablar) 27%	Jarohatlar (barcha sabablar) 27%	Jarohatlar (barcha sabablar) 37%	Jarohatlar (barcha sabablar) 64%
Tug'ma nuqsonlar 26%	Tug'ma nuqsonlar 16%	O'sma (Rak) 26%	O'sma (Rak) 20%	O'sma (Rak) 10%
Nafas tizimi kasalliklari 4%	O'sma (Rak) 14%	Asab tizimi kasalliklari 12%	Asab tizimi kasalliklari 11%	Asab tizimi kasalliklari 6%
Asab tizimi kasalliklari 3%	Asab tizimi kasalliklari 10%	Tug'ma nuqsonlar 10%	Tug'ma nuqsonlar 6%	Qon aylanishining buzilishi 5%
Jarohatlar (barcha sabablar) 3%	Nafas tizimi kasalliklari 8%	Nafas tizimi kasalliklari 5%	Qon aylanishining buzilishi 6%	Nafas tizimi kasalliklari 3%
Yuqumli kasalliklar 2%	Yuqumli kasalliklar 6%	Endokrin tizimi kasalliklari 4%	Endokrin tizimi kasalliklari 5%	Tug'ma nuqsonlar 3%
Endokrin tizimi kasalliklari 1%	Endokrin tizimi kasalliklari 5%	Qon aylanishining buzilishi 4%	Nafas tizimi infeksiyalari 4%	Endokrin tizimi kasalliklari 2%
Qon aylanishining buzilishi 1%	Qon aylanishining buzilishi 4%	Yuqumli kasalliklar 2%	Yuqumli kasalliklar 2%	Yuqumli kasalliklar 1%
Hazm qilishning buzilishi 1%	Hazm qilishning buzilishi 2%	Qondagi o'zgarishlar 2%	Qondagi o'zgarishlar 1%	Hazm qilishning buzilishi 1%
O'sma(Rak) 1%	Qondagi o'zgarishlar 2%	Hazm qilishning buzilishi 1%	Hazm qilishning buzilishi 1%	Ruhiy o'zgarishlar 1%

* Bolalar xavfsizligini ta'minlash bo'yicha Yevropa ittifoqining taqdim etgan tahlillari (BXTEI)

Ma'lumotlar manbayi: Yevropa hududlaridagi o'lim ko'rsatkichlari, JSST ning to'liq ma'lumotlar bazasi 2000–2010-yillar yoki oxirgi uch yil bo'yicha MKB-10 doirasida

Jarohatlanish bolalar orasidagi o'lim, nogironlik va tengsizlikning yetakchi sababi bo'lsa-da, bu holatlarning oldini olish bo'yicha samarali strategiyalar mavjud bo'lib, ular jarohatlanishning bolalar va ularning oilalariga ta'sirini kamaytirishi mumkin. Jarohatlanishni kamaytirishning eng samarali usullaridan biri jarohatlanishning oldini olishga nisbatan 3 ta yondashuvni qo'llashdan iborat: **muhandislik, qonunchilikka asoslangan va ma'rifiy yondashuvlar**dir.

MUHANDISLIK YONDASHUVI. Ushbu yondashuv muhitning salohiyatli xavfni kamaytiradigan yoki jarohatning xatari yoxud jiddiyligi darajasini bartaraf qiladigan yoki kamaytiradigan loyihalar, tizimlar, texnologiyalarda tashabbuslarni ilgari surishga yo'naltirilgan.

Ushbu yondashuvning misollariga bolalarning xavfsizlik o'rindiqlari, xavfsizlik eshikchalari yoki suv haroratini pasaytirish uchun termostatik aralashtirish klapanlari kabi mahsulotlar mavjud muhitni yanada xavfsiz qilishi, masalan, ochiq suvga yetib borish yoki balandlikdan yiqilishning oldini oluvchi fizikaviy to'siqlarni o'rnatish orqali muhitga o'zgartirish kiritish kabilar kiradi.

QONUNCHILIKKA ASOSLANGAN YONDASHUV. Ushbu yondashuv aholi o'rtasida ma'lum xulq-atvor va me'yorlarni ta'minlashga qaratilgan standartlar, qonunlar va ko'rsatmalarni o'ziga kiritadi va xavfsiz sharoitlarni yaratishga qaratilgan standartlar, qonunlar va ko'rsatmalar chiqarishni nazarda tutadi.

Masalan, dori va tozalash vositalari solingan idishlarda bolalardan himoyalash mexanizmi mavjud bo'lgan qopqoqlardan, bolalarning xavfsizlik o'rindiqlaridan foydalanishni talab qiluvchi standart va qoidalarni, mushakbozlik vositalari sotuvini taqiqlaydigan milliy qonunlarni joriy qilish.

MA'RIFIY YONDASHUV. Ushbu yondashuv alohida shaxslar va butun aholining qarashlari, e'tiqodlari, bilim va xulq-atvorini o'zgartirishga qaratilgan tashabbuslarni o'ziga kiritadi. Shuningdek, jarohat olish yoki yetkazish bo'yicha yuqori xatarga uchraydigan shaxslarga nisbatan maqsadli harakatlarni yo'naltirish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunday yondashuvlar xonadonlarga borish dasturlarini o'ziga kiritib, uning doirasida yosh otionalarga go'dakni yoki kichik yoshdagi bolani silkitish, beshikda yotganida ovqatlantirish xavfli ekanligi yoki zaharli mahsulotlar va dori vositalarini xavfsiz saqlashning ahamiyati to'g'risida so'zlab berish kabi harakatlardan iborat. Kerakli ma'lumot va ko'nikmalar mavjud bo'lganda bolalar va oilalarga o'z uy muhitini yanada xavfsiz qilish uchun ko'proq imkoniyatlarni berish lozim.

Patronaj hamshirasi quyidagilarni nazarda tutishi juda muhim: ushbu oldini olish choralar strategiyasini har biridan alohida foydalanilganda olinadigan natija samarali bo'lmasligi mumkin, ammo ushbu uchta yondashuvlardan navbatma-navbat foydalanish bolalar jarohatlanishining oldini olish masalasida eng yaxshi natijalarni beradi. Muhandislik, qonunchilikka asoslangan va ma'rifiy yondashuvlar majmuasida xonadonlar va jamoada bolalarni xavfsiz qilish ehtimoli juda yuqori.

Jarohat turlari



3 yoshgacha bo'lgan bolalar jarohatlanishining asosiy sabablari: yiqilish, cho'kish, olovdan va qaynoq suvdan kuyish, zaharlanish, turli narsalarning nafas yo'llariga tushib qolishi, strangulyatsiya va bog'ilish. Patronaj hamshirasining eng muhim vazifasi – jarohatlanishning oldini olish ishlarini amalga oshirishdan iborat.

Yiqilish bilan bog'liq jarohatlar



UMUMIY MA'LUMOT

Kasalxonalarga joylashtirish va tez tibbiy yordam bo'limlariga qabul qilish bo'yicha statistika ma'lumotlariga ko'ra, yiqilishlarga bog'liq jarohatlar bolalarni davolashga yotqizish va shoshilinch ravishda shifoxonaga olib borishning yetakchi sababi hisoblanar ekan. Shuningdek, yiqilishlar Yevropa mintaqasida 0–4 yoshgacha bo'lgan bolalar orasidagi ataylab yuz bermagan o'lim holatlarining asosiy sababidir va statistika ma'lumotlariga ko'ra mazkur mintaqada shu sababli har yili 660 nafar bolalar nobud bo'ladi. Bolalar yurish, muvozanat saqlash va yuqoriga chiqishni o'rganayotganida oddiy yiqilishlar kutilgan holat bo'lsa-da, biroq ayrim yiqilishlar juda xavfli bo'ladi. Yiqilishlar suyaklar sinishi, darz ketishi, miya chayqalishi va bosh jarohatlanishiga olib kelishi mumkin. Yiqilishlar bolalar o'limi va boshni og'ir jarohatlanishining eng tarqalgan sababi hisoblanadi.



Yiqilishlar bilan bog'liq jarohatlarga nisbatan ham tengsizlik namoyon bo'ladi. Jarohatlanish ko'rsatkichlari eng yuqori bo'lgan Qirg'iziston, Belorussiya va O'zbekiston kabi mamlakatlarda bolalar yiqilishdan nobud bo'lish xavfi, jarohatlanish ko'rsatkichlari eng past darajada bo'lgan Shvetsiya, Niderlandiya va Buyuk Britaniya kabi mamlakatlarga nisbatan 22 marta ko'proq uchraydi. Go'daklar o'rtasida maishiy mebellar – taglikni almashtirish stolchalari, baland stul va karavotlardan yiqilish, ayniqsa, keng tarqalgan, ayni vaqtda yurishni biladigan bog'cha yoshidagi bolalar esa ko'proq zinalar, mebel va o'yin jihozlarining ustidan, derazalar, balkonlar, supermarketdagi aravachalardan yiqiladilar.

Patronaj hamshirasi hududidagi xonadonlarga borganda bolalarni jiddiy jarohat va yiqilishlar xatarini kamaytirish va bu bilan bolalarni xavfsiz o'ynash, o'qish va uyda hamda yaqin atrofdagi joylarda olamni xavfsiz o'rganish sharoitlari bilan ta'minlash uchun bir qator usullar mavjudligi to'g'risida ota-onalarga aytib berishi lozim.

**MULOHAZA:**

Yiqilish bilan bog'liq jarohatlanishning oldini olish maqsadida oilalarga borganda nimalarga jiddiy e'tibor qaratish lozim bo'lgan jihatlarning ro'yxatini tuzing.



O'z ro'yxatingizni **1-tavsiya** bilan solishtiring: **Yiqilish bilan bog'liq jarohatlarning oldini olish.**

- Qanday yangi ma'lumotlarni bilib oldingiz?
- Sizda qanday bilimlar mavjud edi va tavsiyada tasdiqlandimi?
- Nazorat ro'yxatida barchasi hisobga olinganmi yoki Siz unga qo'shimcha qilmoqchimisiz?

Ota-onalar xavf tug'dirishi mumkin bo'lgan, kutilmagan vaziyatlarga tayyor turishlari muhimdir. Eng maqbul holat ota-onalarni birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha asosiy o'quv kursini o'tishlariga ishontirishdan iborat bo'ladi, biroq doim ham buning iloji bo'lmaydi yoki shunday kurslar mavjud bo'lmasligi mumkin.

Patronaj hamshirasining roli ota-onalarni favqulodda vaziyatga tayyorlash bilan izohlanadi. **1-tavsiya** patronaj hamshirasiga ushbu mavzu bo'yicha asosiy ma'lumotlarni taqdim etadi.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak:

1. Bolalar yurgizgichi (xodunki) – bu kichik yoshdagi bolaga yurishga yordam beradigan xavfsiz moslamadir.
 1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
2. Zinaning tutqichlari bola yiqilib ketishi ehtimolini pasaytiradi.
 1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
3. Deraza panjaralari – bu yiqilishlarning oldini oladigan uy moslamalaridir.
 1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.

Javoblar:

1-savolga javob. Noto'g'ri. Bolalar yurgizgichi (xodunki) kichik yoshdagi bolalar yiqilishi tufayli yuzaga keladigan jarohatlarning keng tarqalgan sababi hisoblanadi, chunki yurgizgich bolalarning harakatchanligi hamda tezligini oshiradi va oqibatda ular yiqilib ketadilar.

2-savolga javob. To'g'ri. Zina tutqichlari zinaning yuqori va past qismida mustahkam o'rnatilgan bo'lsa, kichik yoshdagi bolalar o'rtasida yiqilishlar sonining kamayishiga yordam beradi.

3-savolga javob. To'g'ri. Derazaga panjara qo'yishni talab qiladigan qonun qabul qilingandan keyin yiqilishlar sababli davolash muassasalariga murojaatlar soni 96 foizga kamaygan.



Cho'kish



UMUMIY MA'LUMOT

Cho'kish JSST ning Yevropa mintaqasida bolalar orasidagi ataylab yuz **bermagan** o'limlarning yetakchi sababi hisoblanib, har yili 0–4 yoshli bolalarning 2400 nafardan ortig'i nobud bo'ladi.

Mamlakatlardagi eng kam ta'minlangan oilalarning bolalari badavlat oilalar bolalariga nisbatan **cho'kib ketishga 11 baravar ko'proq** duchor bo'ladilar. Cho'kish bo'yicha ko'rsatkichi eng past va eng yuqori bo'lgan mamlakatlar o'rtasida o'lim holatlari bo'yicha 20 karralik tafovut mavjud.

Cho'kadigan bolalarning 70 foizdan ortig'i – **og'il bolalardir, bir yoshdan to'rt yoshgacha bo'lgan bolalar esa yuqori xavf guruhiga kiradi.** Bundan tashqari, cho'kish qurboni bo'lgan, ammo o'lmay qolgan bolalar yuqori darajada nogiron bo'lib qolishi va ularga bir umr moliyaviy va tibbiy yordam talab etilishi mumkin. Bolaning uyda cho'kishi juda tez ro'y berishi va barchani g'afatda qoldirishi mumkin.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH/test savollari

1. Bola suvning chuqurligi quyidagi ko'rsatkichlardan kam bo'lmaganda cho'kishi mumkin:
 - a) 1 m
 - b) 15 sm
 - d) 5 sm

2. Ko'pincha cho'kish quyidagi joylarda ro'y beradi:
 - a) dengizda
 - b) ko'l yoki daryoda
 - d) vanna, bog' havzalari va bisseyn kabi tanish joylarda

3. Cho'kayotgan bola taxminan quyidagi vaqt davomida yo'q bo'ladi:
 - a) besh daqiqa
 - b) 20 daqiqa
 - d) bir soat

Taklif qilinayotgan javoblar:

1-savolga javob: d. Bola suv chuqurligi 5 sm dan kam bo'lmaganda va telefon qo'ng'irog'iga javob berish uchun ketadigan vaqtdan ham kamroq vaqt ichida cho'kib ketishi mumkin. Bu jimjitlikda va sanoqli soniyalarda ro'y berishi mumkin.

2-savolga javob: d. O'limga olib keladigan va olib kelmaydigan cho'kishlar oddiy vaziyatlarda, masalan, vannalarda, manzarali bog' havzalarida va basseynlarda yuzaga kelishi mumkin.

3-savolga javob: a. Aksariyat odamlar cho'kib ketgan bola 5 daqiqadan kam vaqt davomida yo'q bo'lib qolganligi haqida xabar beradilar. Bola basseynida cho'kib ketgan holatlarda parvarishni ta'minlovchi shaxslar, hatto basseyn yonida bo'lganlarida ham hech qachon suv chayqalishi ovozini eshitganlari haqida xabar bermaganlar.



Patronaj hamshirasi ota-onalarga maslahat berish talab qilinadigan ko'pgina vaziyatlar bilan to'qnashadi. Bolalarni qanday himoya qilish yuzasidan ota-onalarga nimalarni maslahat berishni o'rganish uchun cho'kishlarning oldini olish bo'yicha **2-tavsiyani** o'rganib chiqish kerak.

Eng muhim holat. Oldini olish choralari va 100 foizlik nazorat suv yaqinida bolaning xavfsizligini ta'minlashning eng ishonchli harakatidir.



Olov va issiq suyuqliklardan jarohatlanish

Umumiy ma'lumot

Bolalar ko'p hollarda o'z uylarida kuyib qolishdan aziyat chekadilar. Eng katta **tengsizliklarning ayrimlari kuyish bo'yicha bolalar jarohatlanishi ko'rsatkichlarida kuzatiladi**. Bolalar orasida kuyishlar bilan bog'liq o'lim holatlarining eng yuqori darajadagi ko'rsatkichi JSST ning Yevropa mintaqasi Ozarbayjon bo'lib, statistika ko'rsatkichi eng past darajada bo'lgan Shveysariyaga nisbatan 85 baravar yuqoridir.

Mamlakatlarda **kam ta'minlangan oiladagi bolalarning** kuyishdan jarohatlanish xavfi badavlat oilalar farzandlariga nisbatan 38 baravar yuqoridir. Ushbu modulda avvalroq ta'kidlanganidek, bolalar kuyish xatariga ko'proq uchraydilar, chunki ularning terisi kattalarnikiga nisbatan nozikdir.

Kuyishdan olingan og'ir jarohatlar kuchli azob beradi va uzoq vaqt davolanishni talab qiladi. Ko'p hollarda bunday jarohatlar doimiy nogironlik va majruhlikka olib keladi. Bolalar, ko'pincha, gugurt,

sham, bengal chiroqlari, feyerverklar bilan o'ynaganda yoki narsalarni elektr rozetkalariga kiritganlarida kuyishdan jarohatlanadilar.

Issiq suvdan jarohatlanish bolani suvi haddan ortiq issiq vannaga solinganda, uning ustiga vannadagi krandan issiq suv tomchilaganda, choy yoki qahva kabi issiq suyuqliklar to'kilib ketganda sodir bo'ladi. Piyolaga quyilgan choy, hatto 15 daqiqa o'tgandan keyin ham bolani jiddiy kuydiradigan darajada issiq bo'lishi mumkin. Shuningdek, bola bug' kabi nam issiqlik va issiq bug'lanishlardan ham kuyishi mumkin. Vodoprovoddan keladigan issiq suvdan kuyib qolish 4 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida va barcha yosh guruhlari o'rtasida ikkinchi o'rinda turgan eng tarqalgan jiddiy kuyishlar sababi hisoblanadi.



Oshxona 5 yoshgacha bo'lgan bolalar uchun **uydagi eng xavfli joylardan biri** ekanligi to'g'risida ota-onalarga ma'lumot berish kerak. Kuyishlarning aksariyati, aynan, oshxonada ro'y beradi. Shuningdek, oshxonada boshqa jarohatlanishlar, ayniqsa, zaharlanishlar ham sodir bo'ladi. Shunday bo'lsa-da, oshxona ota-onalar va bolalar birgalikda faoliyat yuritishi uchun ajoyib makon bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, statistika ma'lumotlarining ko'rsatishicha, **bunday kuyishlarning hech bo'lmaganda yarmining oldini olish mumkin ekan**. Agar uy muhitida ayrim oddiy o'zgartirishlar amalga oshirilsa, bolalar kuyishlardan himoyalangan bo'lishlari mumkin.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Siz ota-onalarga bolani cho'miltirish uchun suv harorati yuzasidan nimalarni tavsiya qilgan bo'lardingiz?

Siz ota-onalarga sham, isitish vositalari va oshxonadagi gaz plitasidan foydalanish yuzasidan nimalarni tavsiya qilgan bo'lardingiz?

O'zingizning javoblaringizni **3-tavsiya**dagi javoblar bilan solishtiring.

Ota-onalarga quyidagi maslahatlarni berish kerak:

- ovqat pishirish, ayniqsa, suv qaynatishda gaz plitaning orqa tomonidagi gorelkalaridan foydalanish;
- bolalarning qo'llari yetmasligi va tegib ketmasligi uchun kastyulkaning bandlarini plitaning o'rta tomoniga burib qo'yish;
- elektr choynaklarning simlari stol chetidan osilib qolmaganligini tekshirish;
- agar uyda kichik yoshdagi bolalar bor bo'lsa, oshxonadagi stol ustidan tortib olish mumkin bo'lgan dasturxonlardan foydalanmaslik;
- issiq narsalar, oziq-ovqatlar va suyuqliklarni stol chetlaridan hamda dasturxondan uzoqda saqlash;
- bolani va issiq ovqat yoki suyuqliklarni bir vaqtning o'zida qo'lda ko'tarib yurmaslik;
- suvi qaynab turgan kastyulka yoki boshqa issiq narsani boshqa joyga olib qo'yishdan oldin o'sha oraliqda (olib boriladigan joygacha, masalan, rakovinagacha) hech qanday to'siqlar, shu jumladan, kichik bolalar yo'qligiga ishonch hosil qilish.



Shunday bo'lsa-da, jarohatlanishlar yuz berib turadi va ota-onalarga olov yoki suyuqlikdan kuyish yuz berganda nima qilish zarurligini tushuntirish muhimdir. Qo'shimcha ma'lumot olish uchun **3-tavsiyani** ko'rib chiqish kerak.

Olov

Odatda, odamlar olov naqadar xavfli bo'lishi mumkinligini bilmaydilar. Patronaj hamshirasining vazifasi – uy sharoitlarida yong'in yuzaga kelishi yoki tarqalib ketishining oldini olish usullarini oilalarga o'rgatishdan iborat. Patronaj hamshirasi oilalarga yong'in ro'y berganda xavfsiz boshpana tayyorlashga yordam berishi mumkin.

4-tavsiyadan foydalanish lozim. Yong'in – oldini olish va himoyalani uchun patronaj hamshirasi hududidagi oilalarga yordam berish maqsadida ularga bu holatlarning xavfini tushuntirishi kerak. Boshqa tavsiyalarni ham o'rganib chiqish lozim (yaxshisi tashrif buyuradigan oila bilan birgalikda) va nimalar xavf soladi hamda xavfni kamaytirish uchun nimalar qilish mumkinligini qayd qilib qo'yish kerak.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak:

1. Issiq suyuqliklar, gugurt va o't oldiruvchi (zajigalka) vositalarga nisbatan ota-onalar bolalarini yetarli darajada masofadan boshqarishlari mumkin.
1. To'g'ri 2. Noto'g'ri
2. Suvning pastroq bo'lgan harorati kuyishdan jarohatlanishni kamaytirish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.
1. To'g'ri 2. Noto'g'ri
3. Vannadagi suvning yuqori harorati bolalarning jiddiy kuyishiga olib kelmaydi.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
4. Mushakbozlik vositalari (Feyerverklar) – bu maxsus tadbirlarda bolalar foydalanishi mumkin bo'lgan xavfsiz va yoqimli o'yinchoqlardir.
1. To'g'ri 2. Noto'g'ri

Javoblar:

1-savolga javob. Noto'g'ri. Puxta nazoratni qisqa muddatga to'xtatilishi issiq suyuqlikdan kuyish yoki jarohatlanishning eng ko'p uchraydigan sababi bo'lib hisoblanadi.

2-savolga javob. To'g'ri. Selsiy bo'yicha harorati +60 darajali suv 3 soniya ichida kuydiradi, ayni paytda harorati +49 darajali suv taxminan 10 daqiqadan keyin jiddiy kuyishga olib keladi.

3-savolga javob. Noto'g'ri. Vannadagi issiq suv Yevropada yashovchi kichik yoshdagi bolalarning o'lim holatlari va og'ir kuyishlariga olib keladigan, eng tarqalgan sabab hisoblanadi.

4-savolga javob. Noto'g'ri. Teriga ta'sir ko'rsatishning davomiyligiga qarab jarohat olish va o'lim xatari mushakbozlik vositalarini eng xavfli bo'lgan iste'mol mahsulotlardan biriga aylantiradi.

Zaharlanishlar



UMUMIY MA'LUMOT

Zaharlanish ham JSSTning Yevropa mintaqasidagi ataylab yuzaga kelmaydigan halokatli jarohatlaridan biri bo'lib, har yili **5 yoshgacha bo'lgan 1100 nafar bolalarning hayotdan ko'z yumishiga** sabab bo'ladi.

Zaharlanish bo'yicha statistika ko'rsatkichlari eng yuqori darajada bo'lgan mamlakatda bunday raqamlari eng past darajada bo'lgan davlatga nisbatan o'lim holatlari 30 baravar ko'proq sodir bo'ladi va 10 ta o'lim holatlaridan 9 tasida zaharlanishlar past va o'rta daromadli oilalarda ro'y beradi.

Kichik yoshdagi bolalar juda qiziquvchan bo'lib, barcha narsani og'ziga solishni yoqtiradilar. Ular duch kelgan deyarli barcha narsani yeb yoki tatib ko'rishga harakat qilishlari mumkin. Shuningdek, bolalar chiroyli o'ramlar, yorqin ranglar va yoqimli hidlarni xush ko'radilar va ularni uyda mavjud bo'lgan, sezilmaydigan zaharli narsalar o'ziga tortadi. Aslida bolalar zaharlanishi holatlarining 90 foizi uy sharoitlarida ro'y beradi.

Besh yosh va undan kichik yoshdagi bolalarning tasodifan zaharlanish ehtimoli kattaroq yoshdagi bolalarga nisbatan birmuncha yuqoridir. Bolalar ochiq sumkacha yoki vannadagi kichkina shkafning ichidagi narsalarni tomosha qilganlarida, ko'pincha, dori-darmonlarni konfetlar bilan adashtirib qo'yadilar. Shuningdek, bolalar kimyoviy moddalar yoki maishiy tozalash vositalari mavjud bo'lgan idishlardagi suyuqliklarni ichganlarida ham zaharlanishlar ro'y beradi. Biror kimyoviy modda yoki tozalash vositasi vaqtincha plastik idish yoki boshqa oziq ovqat konteyneriga (maxsus idish) solinganda, xavf yanada ortadi.

Bolalar kattalarga nisbatan jiddiy zaharlanishlarga ko'proq chalinishlarini tushunish muhim, chunki ularning og'irligi kichik, metabolizmi esa tezroq namoyon bo'ladi va ularning organizmi zaharli kimyoviy moddalarga jiddiy bardosh bera olmaydi. Shuning uchun zaharli mahsulotlarni xavfsiz saqlash va nomini idishning ustiga yozib qo'yish hal qiluvchi ahamiyatga ega.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Odatdagi uyda mavjud bo'ladigan zaharli vositalarning ro'yxatini tuzing va quyida keltirilgan ro'yxat bilan solishtiring.

Kundalik turmushda ishlatiladigan zaharli vositalarning ro'yxati

Quyida ota-onalar nazorat qilib turishi lozim bo'lgan oddiy maishiy zaharlarning ayrimlari keltirilgan:

- *tabletkalar, dorilar: retsept asosida beriladigan dorilar, aspirin va boshqa og'riq qoldiruvchi hamda shamollashga qarshi dorilar, vitaminlar, ozish uchun tabletkalar va ozuqaviy qo'shimchalar. Shuningdek, buvilar va buvalarning xonadonlari, qarindosh va do'stlarning, ehtimol, ularning sumkalarida/bagaj ichida mavjud bo'lgan dorilar ham alohida e'tiborni talab qiladi (ular mehmonga kelgan vaziyatda);*
- *vanna xonasi: tozalash vositalari, spreylar, duxi va odekolonlar, soch uchun lak, og'iz chayish uchun suyuqliklar;*



- *maishiy buyumlar: tozalash vositalari, polirollar, eritgichlar hamda tarkibida ishqor va kislotalar yoki lampa moyi mavjud bo'lgan mahsulotlar;*
- *garaj, ishchi xona: hasharotlarga qarshi spreylar, kerosin, zanjigalkalar uchun suyuqliklar, skipidar, bo'yoqlar, yelim, akkumulatorlar, shinalar uchun suyuqliklar va antifriz;*
- *kir yuvish xonasi: yuvish vositalari, oqartiruvchi vositalar, mato yumshatgichlari, suyuq vkladishlar va hayvonlar uchun mahsulotlar;*
- *hovlida: o'g'itlar, pestitsidlar, ayrim o'simliklar, qo'ziqorinlar va mevalar.*



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak:

1. Bolalarda zaharlanish holatlarining 90 foizdan ortig'i uydan tashqarida sodir bo'ladi.
1. To'g'ri 2. Noto'g'ri
2. Zaharlanish bolalarda kattalarga nisbatan jiddiyroq oqibatlariga olib keladi.
1. To'g'ri 2. Noto'g'ri
3. Agar bola zaharlanib qolganlikda gumon qilinsa, ota-onalar bolaga u icha oladigan miqdorda sut yoki suv berishlari lozim.
1. To'g'ri 2. Noto'g'ri
4. Agar bola zaharlanib qolganlikda gumon qilinsa, ota-onalar bolani qustirishga harakat qilishlari kerak emas.
1. To'g'ri 2. Noto'g'ri
5. Agar iloji bo'lsa, ota-onalar eng yaqin joylashgan toksikologik markazga yoki tez yordam xizmatiga murojaat etishlari va shifokorlarning ko'rsatmalariga amal qilishlari hamda bola qanday zaharli moddani ichganligini bilsalar, shifokorga davolashning eng samarali usulini belgilashiga yordam berish uchun unga ushbu zaharli moddaning namunasini ko'rsatish talab etiladi.
1. To'g'ri 2. Noto'g'ri

Javoblar:

1-savolga javob. Noto'g'ri. Barcha zaharlanishlarning 90 foizdan ortig'i uy sharoitlarida ro'y beradi va ko'pgina oddiy maishiy mahsulotlar bolalar zaharlanishining sababi bo'lishi mumkin.

2-savolga javob. To'g'ri. Zahardan zaharlanganda bolalarning tana vazni kichikligi, metabolizm tezligining yuqoriligi va ularning organizmi zaharli kimyoviy moddalarni jiddiy ravishda zararsizlantirishga qodir emasligi sababli ular zaharlanishning jiddiy oqibatlaridan ko'proq aziyat chekadilar.

3-savolga javob. Noto'g'ri. Agar bola zaharlanib qolganlikda gumon qilinadigan bo'lsa, bolaga hech narsa ichish mumkin emasligini ota-onalar bilishi lozim.

4-savolga javob. To'g'ri. Ular bolani qustirishga harakat qilishlari kerak emas, chunki bola qanday kimyoviy moddadan zaharlanganligiga qarab qusish kichik yoshdagi bolaning nozik ichki a'zolariga yanada og'ir zarar yetkazishi mumkin.

5-savolga javob. To'g'ri.



Ota-onalarga, iloji bo'lsa, gumon qilinadigan yoki chinakam zaharlanish bilan bog'liq bo'lgan favqulodda vaziyatda nima qilish kerakligi to'g'risida qo'shimcha ma'lumot olish uchun birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha asosiy o'quv kursini o'tishlarini doimo tavsiya qilish kerak.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Siz ish olib boradigan oilalarning muayyan uy sharoitlari to'g'risida o'ylab ko'ring va quyidagi jihatlarni yozing.

- Zaharli moddalarni to'g'ri saqlash yuzasidan ota-onalarga qanday maslahat bergan bo'lar edingiz?
- Maishiy yuvish vositalari, kimyoviy moddalar va dorilardan xavfsiz foydalanish va saqlash yuzasidan ota-onalarga qanday maslahat bergan bo'lardingiz?
- Kimyoviy moddalarni oziq-ovqatlar yoki suyuqliklar uchun mo'ljallangan idishlarda saqlash yuzasidan ota-onalarga qanday maslahat bergan bo'lar edingiz?
- 5 -tavsiyadagi javoblar bilan o'zingizning javoblaringizni taqqoslang.

Bo'g'ilish, aspiratsiya sindromi, strangulyatsiya va asfiksiya



UMUMIY MA'LUMOT

Eng muhim jihat! Bo'g'ilish holati kichik yoshdagi bolalarda yangi narsalarni o'rganish uchun ularni doimo og'ziga solib olishi oqibatida yuzaga kelishi mumkin.

Uy sharoitlarida bo'g'ilish, aspiratsiya sindromi (beshikda ovqatlanadigan bolalarda), strangulyatsiya va asfiksiya ataylab yuzaga kelmaydigan jarohatlarga nisbatan kamroq ro'y bersa-da, ular jiddiy jarohat hisoblanadi va ko'p holatlarda o'limga olib keladi. Shuningdek, bo'g'ilish, aspiratsiya sindromi, strangulyatsiya yoki asfiksiya bolaning miyasini kisloroddan mahrum qilganda ham bolada bir umrga nogironlik kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin.

Bo'g'ilish bolaning nafas yo'llari ozuqa mahsulotlari, shirinliklar, yong'oqlar, draje (mayda dumaloq obaki), kichik o'yinchoqlar yoki lateksli sharchalar bilan to'sib qo'yilganda yuz beradi.

Asfiksiya bola tanasidan tashqarida biror-nima havo oqimini to'sib qo'yganligi sababli, u yetarlicha kislorod ololmay qolishi oqibatida ro'y beradi. Bunga plastik qopchani boshiga kiyib olish yoki zich yopiladigan konteyner, masalan, o'yinchoqlar uchun mo'ljallangan quti yoki eski sovutgichning (xolodilnik) ichiga tushib olish, bola ota-onasining to'shagida uxlaganda yumshoq yostiq yoki adyolda o'ralib qolishi sabab bo'lishi mumkin.

Aspiratsiya sut yoki qusuq massasi nafas yo'llariga tushib qolganda ro'y beradi va ko'pincha, bolani beshikda boqish vaqtida yoki undan keyin sodir bo'lishi kuzatiladi. Bola sut yoki qusish sababli aspiratsiyaga uchraganda unga shoshilinch tibbiy yordam ko'rsatish juda (chaqaloqni beshikdan tezda yechib olish mushkul) qiyin kechadi.

Strangulyatsiya bolaning tomog'i havo o'tmay qoladigan darajada qisilganligi sababli, unga kislorod yetishmay qolganida ro'y beradi. Bunday holat bolalar turli kiyim, poyabzal iplari, jalyuzi yoki drapirovka arqonchalariga o'ralib qolishi, karavot panjarasi orasiga boshi kirib qolishi sababli yuz berishi mumkin.

Nogiron yoki surunkali kasallikka chalingan bolalar boshqa bolalarga nisbatan bo'g'ilishning juda yuqori darajadagi xavfiga duch kelishi mumkin. Miya falaji (serebral paralich) yoki tutqanoq (epilepsiya), aqliy rivojlanish nuqsonlari, surunkali ko'ksov (astma) yoki oshqozon-qizilo'ngach refluksiga chalingan bolalarda bo'g'ilish holatiga uchrash ehtimoli yuqori bo'ladi. Ushbu kasalliklarning birortasiga chalingan bolalari bo'lgan oilalarga esa bo'g'ilishdan qanday qilib saqlanish lozimligi yuzasidan shifokor bilan maslahatlashishni tavsiya qilish kerak.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Sizning hududingizdagi oilalarning muayyan uy sharoitlari to'g'risida o'ylab ko'ring va quyidagi jihatlarni yozib oling:

- bolalarni ovqatlantirishda bo'g'ilishning oldini olish yuzasidan ota-onalarga qanday maslahatlarni bergan bo'lardingiz?
- strangulyatsiya (tomog'ini siqib qolish) xavfini kamaytirish uchun kiyim-kechaklar yuzasidan ota-onalarga qanday maslahatlar bergan bo'lardingiz?
- bolani beshikda ovqatlantirish yuzasidan ota-onalarga nima maslahat bergan bo'lardingiz?

Javoblaringizni **6-tavsiya**dagi javoblar bilan solishtiring.

Odatda, bunday jarohatlarning oldini olish mumkinligi ijobiy holat hisoblanadi.



Uyda odatiy hisoblangan va kichik yoshdagi bolalarni bo'g'ilish, strangulyatsiya (tomoqni siqib qolish), aspiratsiya va asfiksiyaga olib kelishi mumkin bo'lgan xatarlar mavjudmi, qanday baholash kerakligi va favqulodda vaziyat yuzaga kelganda nima qilish lozimligi yuzasidan ota-onalarga qanday maslahat berish haqidagi ma'lumotlar **6-tavsiya**da keltirilgan: bo'g'ilish, strangulyatsiya (tomog'ni siqib qolish), aspiratsiya va asfiksiyaning oldini olish. **7-tavsiya**da esa bola bo'g'ilib qolganda nima qilish kerakligi bayon etilgan.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak:

1. Bolalar og'ziga soladigan o'yinchoqlar, oziq-ovqatlar va narsalarning shakli, o'lchami va qattiqligi bo'g'ilish xavfini oshiradigan omillar hisoblanadi.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
2. Bolalar ota-onalari bilan bir karavotda qulay va xavfsiz uxlashlari mumkin.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
3. O'yin maydonchalari o'ynayotgan bolalarning xavfsizligini ta'minlash va ularni strangulyatsiya (tomog'ni siqib qo'yish) xataridan saqlash lozimligini hisobga olgan holda loyihalashtirilgan.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
4. Bolani beshikda ovqatlantirish aspiratsiya xavfini yuzaga chiqaradi.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.

Javoblar:

1-savolga javob. To'g'ri. Mahsulotning quyida ko'rsatilgan to'rtta asosiy xususiyati uning xavfsizligini baholashda hisobga olinishi lozim: o'lchamlari/diametri, siqilish xususiyati, egiluvchanligi va tashqi ko'rinishi.

2-savolga javob. Noto'g'ri. Kattalarning karavotiga yotqiziladigan bolalar yuqori darajada jarohatlanish va nafas yo'llarining obstruksiyasi xavfiga duchor bo'ladilar.

3-savolga javob. Noto'g'ri. Strangulyatsiya (tomoq siqilib qolishi) bolalar maydonchalaridagi o'limning asosiy sababi hisoblanadi va ushbu o'lim holatlari bolalar maydonchalaridagi jihozlar hamda bolalar kiyimlarining iplariga o'ralib qolishining oqibatlari bilan bog'liq.

4-savolga javob. To'g'ri. Bolani beshikda ovqatlantirish aspiratsiya sindromining kelib chiqish xavfini yuzaga keltiradi.

Bolalardagi to'satdan o'lim sindromi

Umumiy ma'lumot

Eng kichik yoshdagi bolalar o'limining sabablaridan biri boladagi to'satdan o'lim sindromi (BTO'S) deb nomlanadi. BTO'S – bu 1 yoshdan kichik bo'lgan chaqaloqlarda bexosdan va tushunib bo'lmaydigan holatda o'lim ro'y berishidir. Aslida bu juda qo'rqinchli vaziyat, chunki bunday noxushlik kutilmaganda, ko'pincha, sog'lom bo'lib ko'ringan bolalar bilan ro'y berishi mumkin. BTO'S holatlarining aksariyati uyqu bilan bog'liq (shu bois bunday hodisani «karavotchadagi o'lim» deb atashgan) va BTO'S dan nobud bo'ladigan go'daklar hech qanday azoblanish alomatlarini namoyon qilmaydilar.



Bu boradagi asosiy xavf omillaridan biri qorniga yotib uxlash hisoblanadi.

BTO'S xavfini kamaytirish uchun ota-onalarga quyidagilarni tavsiya qilish kerak:

- bolaning uxlashi uchun qattiq yuzaga chalqanchasiga yotqizib qo'yish lozim;
- bola uxlaganda haddan ortiq isib ketmaganligini tekshirish kerak;
- bolani bilvosita passiv (bola oldida chekish natijasida) chekuvchiga aylantirmaslik lozim;
- bolani ko'krak suti bilan boqish zarur;
- bola uxlashi uchun uni karavotchaga yoki chaqaloqlarning xavfsiz karavotchasiga yotqizish lozim.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak:

1. BTO'S bilan bog'liq o'limlarning aksariyati 1 oylikkacha bo'lgan chaqaloqlar orasida sodir bo'lmoqda. 1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
2. Bola chalqanchasiga yotib uxlasa BTO'Sdan nobud bo'lish xavfi sezilarli kamayadi. 1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
3. Yumshoq, mayin yostiq yoki ko'rpalar bola uchun BTO'S xavfini oshirishi mumkin. 1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
4. Bola betob yoki infeksiyaga chalingan bo'lsa, uning BTO'S qurboniga aylanish ehtimoli juda yuqori bo'ladi. 1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.

Javoblar:

1-savolga javob. Noto'g'ri. Boladagi to'satdan o'lim sindromi masalalari bo'yicha Milliy resurs markazining ma'lumotlariga ko'ra BTO'S 1 oylikdan 1 yoshgacha bo'lgan bolalar orasidagi o'limning eng tarqalgan sababi hisoblanadi va ayni paytda o'lim holatlarining aksariyati bola 2 va 4 oylik bo'lgan oraliqdagi muddatda sodir bo'ladi.

2-savolga javob. To'g'ri. 1992-yilda Amerika pediatriya akademiyasi (APA) bolalarni qorniga emas, chalqanchasiga yotqizib uxlatish lozimligi yuzasidan tavsiyanomasini e'lon qilgandan so'ng BTO'S holatlari 40% dan ortiqqa kamaydi.

3-savolga javob. To'g'ri. Bolaning karavotchasida mayin ko'rpalar, par ko'rpalar, yumshoq o'yinchoqlar va yostiqlar qo'llanilsa, bola BTO'S xatariga duchor bo'ladi.

4-savolga javob. Noto'g'ri. BTO'S shamollash yoki infeksiya kabi unchalik jiddiy bo'lmagan kasalliklar natijasida yuzaga kelmaydi.



Eng muhim jihatlarni umumlashtirish



Patronaj hamshirasi bolalarning ataylab yuzaga kelmagan jarohatlari jamoat, sog'liqni saqlashning jiddiy muammosi bo'lib hisoblanishini bilishi lozim.



Boshqa kasalliklarning oldini olish choralari samaradorligining ortishi yoki muvaffaqiyatli davolanishi tufayli jarohatlar keskin ravishda bolalar o'limi va nogironlikning yetakchi sababiga aylandi. Jarohatlarning aksariyati ataylab qilinmagan va oldini olish mumkin bo'lgan hisoblanadi.



Patronaj hamshirasi ota-onalarga va parvarishni ta'minlovchi boshqa shaxslarga bolalar – bu «kichik kattalar» emasligini va yoshi, rivojlanishi, bog'liqlik darajasi kabi ko'pgina omillar ularni, eng avvalo, kattalar uchun yaratilgan dunyoda jarohatlar oldida, ayniqsa, zaif qilishini eslatib turishi shart.



Ataylab yetkazilmagan jarohat qurbonlari bilan bog'liq bo'lgan xavfning asosiy omili – bu ularning yoshi va rivojlanish bosqichidir. Boshqa xatarlarga bolaning jinsi, ijtimoiy-iqtisodiy maqomi va atrof-muhit omillari kiradi.



Bolalar orasida ataylab yuzaga kelmagan jarohatlarning oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlar ushbu xatarlarni hisobga olinishini hamda xabardorlik darajasini, mahsulotlar, shart-sharoitlar va bolalar hamda ularning tarbiyachilarining bilim va xulq-atvorini o'zgartirib, muhandislik, qonunchilik va ma'rifiy strategiyalardan foydalanib, majmuaviy yondashuvni ta'minlash lozim. Shu o'rinda patronaj hamshirasining roli hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi – hamshira jarohatlanishning oldini olish strategiyalari bilan hokimiyat organlari, hamjamiyatlar, alohida oilalar va tobora ulg'ayishi sari bolalarning o'zlari bilan o'rtoqlashishi mumkin. Patronaj hamshirasi bolalar o'rtasida oldini olish mumkin bo'lgan jarohatlanishning yukini kamaytirishi va shu orqali bolalar salomatligining umumiy ahvolini yaxshilashi mumkin.



Jarohatlanishning oldini olish ishlari

Oilalarga tegishli maslahatlarni berish uchun xonadon ichi va uning atrofidagi xatarlarni aniqlash kerak.

Ota-onalar bilan bolaning rivojlanish bosqichlari haqidagi bilimlarni o'rtoqlashish va asosiy xavfsizlik hamda birinchi yordam ko'rsatish nuqtayi nazaridan har bir bosqichda nimalarni kutish kerakligini aytib berish lozim.



Patronaj hamshirasi ataylab yetkazilmaydigan jarohatlarning oldini olishda oilalarga yordam berish orqali bola va oilaning umumiy omonligiga xizmat qilgan bo'ladi.



1-TAVSIYA: yiqilish bilan bog'liq jarohatlarning oldini olish

Nimalarga e'tibor qaratish lozim	Tavsiyalar
Zinaning yuqori va pastki qismida zina panjaralari to'g'ri o'rnatilganmi?	Zina panjaralaridan foydalanish kerak! Tirmashib chiqishning oldini olish uchun tayoqchalari gorizontal emas, vertikal joylashgan va oraliqdagi masofa 10,2 sm ga teng bo'lgan zina eshikchalarini tanlash lozim.
Yiqilishning oldini olish uchun butun uy bo'ylab birinchi qavatdan yuqoridagi barcha derazalarda panjaralar o'rnatilganmi?	Derazalarni o'rnatganda doimo favqulodda vaziyat ro'y berganda ulardan tashqariga osongina chiqib ketish imkoniyati bo'lishini ta'minlab o'rnatish kerak.
Bola tirmashib chiqib olishi mumkin bo'lgan karavotchalar, stullar, divanlar va boshqa mebellar deraza va balkonlardan uzoqroqda joylashtirilganmi?	Mebelni deraza va balkondan uzoqroqda joylashtirish lozim.
Bolani biror baland joyda qarovsiz qolish ehtimoli bormi?	Bolaning yolg'iz o'zini biror baland joyda, masalan, karavot, divan yoki yo'rgaklash stolchasi ustida hech qachon tashlab ketmaslik kerak. Chaqaloqning tagligini almashtirganda uni bir qo'l bilan ushlab turish lozim. Bolaning ich kiyimini eng ma'qul holatda, ya'ni pol, gilamcha, yo'rgaklash to'shagi yoki sochiq ustida almashtirish zarur.
Bolalar yurgizgichlari (xodunki) qo'llaniladimi?	Bolalar yurgizgichlaridan (xodunki) foydalanmaslik kerak. Kichik yoshdagi bolalar hali unga tayyor bo'lmasliklari mumkin. Yurgizgich yuqori harakatchanlik va balandlikni taqdim etadi, bu esa bolalarni yiqilishi va boshini jarohatlantirishi kabi xatarlarga duchor qiladi.
Ota-onalar xavfsizlik kamarlaridan foydalanadilarmi?	Bolani baland stul, arg'imchoq yoki do'kon ichida mevalar uchun mo'ljallangan aravacha, yo'rgaklash stoli kabi baland joylarga o'tqizganda, aravachaning ichiga yotqizganda doimo xavfsizlik kamarlaridan foydalanish lozim. Xavfsizlik kamarlari mavjud bo'lgan yangi mahsulotlarni xarid qilganda besh nuqtali kamarlar bilan ta'minlangan kamarlarni tanlash lozim, chunki ular uch yoki to'rt nuqtali kamarlarga nisbatan yanada xavfsiz hisoblanadi.

<p>Harakatlanishda barcha yashirin xatarlar bartaraf qilindimi?</p>	<p>Uy ichida harakatlanish uchun xavf tug'diradigan to'siqlar (masalan, pol ustida taxlangan gilamlar, elektr kabellar va poldagi simlar) ni bartaraf etish kerak. Sirpanishning oldini olish uchun bolalar nam pol ustida yurmasliklarini nazorat qilish lozim. Zinani qoqilib ketish mumkin bo'lgan narsalardan bo'sh saqlash, shu jumladan, o'yinchoqlarni yig'ishtirib qo'yish kerak. Zinalar va zina maydonchalari yaxshi yoritilganligi hamda panjaraga ega bo'lishini ta'minlash zarur.</p>
<p>Oynali yuzalar himoyalanganmi?</p>	<p>Bolalar yiqilib ketishi mumkin bo'lgan oynali yuzalar ustiga sinib ketishiga qarshi plyonkani yopishtirish yoki oddiy oynani sinmaydigan oynaga almashtirish yoxud bolalar biroz kattaroq bo'lgunicha umuman olib qo'yish kerak.</p>
<p>Bola karavotdan yiqilib ketadigan bo'lsa, uni himoyalovchi vosita mavjudmi?</p>	<p>Bola karavotidan yiqilib ketishining oldini olish uchun uning karavoti yonida yumshoq gilam to'shab qo'yish kerak.</p>
<p>Mebellarda burchak himoya qopqoqlari qo'llanilganmi?</p>	<p>O'tkir burchakli mebellarda burchak qopqoqlaridan foydalanish lozim.</p>
<p>Bog'da/xiyobonda bolalar maydonchasi jihozlari xavfsizmi?</p>	<p>Tuproqning ustini qoplash uchun rezina, yog'och, po'stloq yoki qumdan foydalanish kerak.</p>

Favqulodda vaziyatda nima qilish kerak

- Agar bola bosh miya jarohatini olgan bo'lib, behush ahvolda yotgan bo'lsa, zudlik bilan tez yordam chaqirish kerak. Agar yiqilgan bolaning umurtqasidagi ayrim suyaklari singan bo'lishi mumkin, deb gumon qilinadigan bo'lsa, bolani joyidan qo'zg'atmaslik lozim. Tez yordam yetib kelgunga qadar behush yotgan bolani yonbosh yotqizish va qo'lini boshining ostiga joylashtirish kerak. Bunday tiklanish holati bolaning tilini tomog'iga tiqilib qolishi va nafas yo'li to'silish xavfini bartaraf qilishga yordam beradi.
- Ba'zan bolaning boshi jarohatlanishi natijasida ro'y beradigan holat kechroq boshlanishi mumkin, hatto bola tezda tiklanib olganga o'xshasa-da, uni diqqat bilan kuzatish kerak va agar bola tanasining har qanday qismida og'riq paydo bo'lsa, u bosh og'rig'i, boshi aylanishidan shikoyat qilsa, ko'ngli aynisa va qayt qilsa yoki birdaniga toliqsa yoxud diqqat e'tiborini yo'qotsa shifokordan maslahat olish lozim.
- Yiqilishlar sodir bo'lgan holatlarda, ko'pincha, tezda e'tibor qaratilishini talab qiladigan asosiy muammo qon ketishi hisoblanadi, shuning uchun ota-onalarga qon ketishi to'xtaguncha, avval yarani toza mato bilan ushlab, so'ng bosib turishni tavsiya qilish va bunga 3 daqiqadan 15 daqiqagacha vaqt ketishi mumkinligini tushuntirish kerak. Yarani iliq toza suv bilan yuvish va ehtiyotlik bilan quritish lozim. Agar yara ifloslangan bo'lsa, shikastlangan joyni tozalash uchun yumshoq sovundan foydalanish mumkin. Agar jarohatlangan joydagi qon oqishini bir necha vaqt bevosita bosib turib, to'xtata olinmasa, bolani tezda shifoxonaga olib borish zarur.



2-TAVSIYA: cho'kish bilan bog'liq bolalar o'limi va jarohatlanishining oldini olish

Nimalarga e'tibor qaratish lozim	Tavsiyalar
<p>Bolalar suv ichida yoki suvning yonida qarovsiz qolib ketadimi?</p>	<p>Kichik yoshdagi bolalar suvning ichida yoki yonida bo'lganlarida ularni doimo faol nazorat qilib turish shart.</p> <p>Bolalar suvning yonida bo'lganlarida ularni bir zumga ham, hatto telefon qo'ng'irog'iga javob berish yoki eshik ochish uchun ham qarovsiz qoldirish mumkin emas. Agar ota-onaga yoki parvarishni ta'minlovchi shaxsga, hatto qisqa vaqtga chiqib ketish zarurati bo'lsa, ular bolani suvning ichida yoki yonida tashlab ketmasdan, o'zlari bilan olib ketishlari lozim. Bolani doimo qo'l cho'zilganda yetadigan masofada ushlab kerak.</p> <p>Suvning ichidagi yoki yonidagi bolalarni nazorat qilib turganda hech qachon spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaslik lozim.</p>
<p>Bolalar suvning ichida yoki yonida turganlarida akalari va opalari ularga ko'z-quloq bo'lib turishadimi?</p>	<p>Bolalarning katta akalari yoki opalaridan suv ichida yoki yonida bo'lgan ukalariga qarab turishni iltimos qilmaslik kerak.</p>
<p>Vannalar uchun o'rindiqlar qo'llaniladimi?</p>	<p>Vannalar uchun o'rindiqlardan foydalanishni tavsiya qilish kerak. Agar o'rindiqlar qo'llaniladigan bo'lsa, ota-onalarga/ parvarishni ta'minlovchi shaxslarga vanna uchun o'rindiqda o'tirgan bolani hech qachon qarovsiz qoldirmaslikni tavsiya qilish lozim. Bolalar osongina o'rindiqdan sirpanib, suvning ichiga tushib ketishi va cho'kib qolishi mumkin.</p>
<p>Suv mavjud bo'lgan barcha joylar to'silganmi/ yopilganmi yoki ularning barchasidan suv oqizib tashlanganmi?</p>	<p>Bolani cho'miltirish jarayoni tugagan zahotiyiq vanna ichidagi suvni oqizib yuborish kerak.</p> <p>Foydalanib bo'lingandan keyin, suv solingan barcha sig'imlardan (masalan, chelaklar, bochkalar) suvni to'kib tashlash lozim.</p> <ul style="list-style-type: none"> Kichik yoshdagi bolalari mavjud bo'lgan oilalarga bog' ichidagi suv havzalarini ko'mib tashlash yoki yopib qo'yish tavsiya etiladi. Suv havzasini qum bilan ko'mib, qumdon sifatida foydalanish mumkin. Agar suv havzasini saqlab qolish zarur bo'lsa, uning ustini temir panjara bilan ishonchli qilib yopish lozim. Yaqin atrofdagi quduq va baklar (katta idishlar) ham shunday yopilishi kerakki, toki yosh bolalar ularning ichiga tushib ketishmasin.

Ota-onalarning o'zlari bolalarini qayiqalarda uchirishga tayyormi?

Bolalarni himoyalash uchun qutqarish nimchalari (shaxsiy suzish vositalari) dan foydalanish kerak. Bolaga to'g'ri keladigan nimcha tanlab olish lozim. Bolaning xavfsizligini ta'minlash uchun suzish o'rindiqlari yoki bog'lamlar/po'kaklarga ishonmaslik kerak.

Suzishni bilmaydigan bolalarni sayozroq joylarda cho'milishga o'rgatish lozim.

Bolalari 5 yoshdan katta bo'lgan ota-onalarga o'z farzandlarini sertifikatlashtirilgan suzish mashg'ulotlariga yozdirib qo'yishni tavsiya qilish maqsadga muvofiqdir. Suzishni bilish ko'nikmalarini bilish muhim bo'lsa-da, u cho'kishga qarshi to'liq kafolatni bera olmaydi.

Bolalarni suvning yonida hech qachon yugurib yurmaslik, turtishmaslik yoki sakramaslikka o'rgatish lozim.

Bolalarni yaqin atrofdagi notanish basseynlar yoki boshqa suv havzalariga sho'ng'ishdan avval ularning chuqurligini tekshirishga o'rgatish kerak. Suvga ilk bor tushganda bolalar oyoqlarini oldinga qaratib sho'ng'ishlari lozim.

Bolalarni kattalar ishtirokisiz hech qachon suvda suzmaslikka va imkon qadar biror odam (suzish bo'yicha o'rtoq) bilan birga suzish kerakligiga o'rgatish darkor.

Favqulodda vaziyatda nima qilish kerak

- Favqulodda vaziyat yuzaga kelganda telefonga tezda yetib olish mumkin bo'lishi uchun ota-onalarga uyali telefonni suvga yaqinroq joyda saqlash tavsiya qilinadi. Ular mahalliy qutqarish xizmatlarining telefon raqamlarini bilishlariga ishonch hosil qilish lozim.
- Agar imkon bo'lsa, favqulodda vaziyatda qanday yo'l tutish yuzasidan qo'shimcha ma'lumot olish uchun ota-onalarga birinchi yordam ko'rsatishning asosiy o'quv kursi va yurak-o'pka reanimatsiyasi bo'yicha o'quv kursidan o'tishni tavsiya qilish kerak.
- Favqulodda vaziyat yuzaga kelganda, avval bolani suvdan chiqarib olish kerak (imkon bo'lsa, qo'l cho'zib, bolani ushlab olish yoki suvdan tashqari xavfsiz holatdan bolaga suzadigan ob'yektni tashlash lozim). Agar suvga tushish zarur bo'lsa, biror suzadigan narsani olib kelish kerak. Ushbu narsani qutqaruvchi shaxs va bolaning o'rtasida saqlash kerakligini aytish lozim. Bolaning nafas olish yo'llari, nafasi va qon aylanishini tekshirish zarur.
- Biror kishidan mahalliy avariya qutqarish xizmatlariga qo'ng'iroq qilishni iltimos qilish kerak. Agar bola behush ahvolda, nafas olmaydigan va tomiri urmaydigan bo'lsa, yurak-o'pka reanimatsiyasini boshlash lozim.

Eng muhimi – favqulodda vaziyatning oldini olishga harakat qilish kerak – kichik yoshdagi bolalarni suvga yaqin joylarda hech qachon qarovsiz qoldirmaslik lozim!



3-TAVSIYA:

olov va issiq suyuqliklardan kuyishlar sababli sodir bo'ladigan jarohatlardan bolalar himoyasini ta'minlash

Nimalarga e'tibor qaratish lozim	Tavsiyalar
<p>Issiq piyola, kosacha yoki choynaklar bolalarning qo'li yetmaydigan joylarda saqlanadimi?</p>	<p>Choy yoki boshqa issiq suyuqliklar solingan piyola, kosacha yoki choynaklarni bolalar qo'li yetadigan joylarda hech qachon qoldirmaslik kerak.</p>
<p>Yondirish vositalari va gugurt bolalar topa olmaydigan joylarda saqlanadimi?</p>	<p>Yondirish vositalari va gugurtni bolalar topa olmaydigan joylarda saqlash va ishlatib bo'lgandan keyin ularni, albatta, chetroqqa olib qo'yish lozim.</p>
<p>Ota-onalar yoqilgan sham va sigaretlarni qarovsiz qoldiradilarmi?</p>	<p>Yoqilgan sigaret yoki shamlarni hech qachon qarovsiz qoldirmaslik zarur.</p>
<p>Uyda uy pechkasi (kamin), o'choq, barbekyu hamda grillar mavjudmi va bolalar ularning oldiga qarovsiz yaqinlashishi mumkinmi?</p>	<p>Bolalarni pechlar, o'choq, gril, barbekyu va kaminlardan uzoqroqda saqlash kerak.</p>
<p>Bayramlarda bolalar mushakbozlik qiladilarmi va bengal chiroqlaridan foydalanadilarmi?</p>	<p>Bolalarga hech qachon mushakbozlik qilishga ruxsat bermaslik lozim, ularni yoqish va ishlatish bilan faqat kattalar shug'ullanishi zarur.</p> <p>Bengal chiroqlaridan foydalanadigan bolalarga ko'z-quloq bo'lib turish kerak. Besh yoshgacha bo'lgan bolalarga hech qachon bengal chiroqlarini bermaslik va kattaroq yoshdagi bolalarni bengal chiroqlarini qo'l cho'ziladigan masofada saqlashga o'rgatish zarur.</p>
<p>Ota-onalar bolalarini quyosh nurlari ostida tashlab ketadilarmi?</p>	<p>Bolalarni, ayniqsa, kunning eng issiq pallasida uzoq vaqt quyosh ostida tashlab ketmaslik kerak. Agar bolalar quyosh ta'siriga duch keladigan bo'lsa, ular quyoshdan himoyalovchi shlyapa (bosh kiyim) kiyishlari, quyosh nurlaridan himoyalovchi (SPF) kamida 30 faktorli kremdan foydalanishlari yoki terini yopib turadigan kiyim kiyib yurishlari lozim.</p>

Vodoprovod suvidan kuyib qolishlarning oldini olish

- Ota-onalarga ularning suv isitish vositasi $+50^{\circ}\text{C}$ darajadan yuqori bo'lmagan haroratga o'rnatilgan bo'lishini maslahat berish lozim. Agar ular suv isitish vositasining haroratini o'zgartira olmasalar termostatikli aralashtirish klapanini (krandan chiqayotgan suvning haroratini pasaytiradi) o'rnatishni tavsiya qilish zarur.
- Bolalarni avval sovuq suvni ochish, so'ng sekinlik bilan issiq suvni qo'shish va issiq suvni birinchi navbatda o'chirishga o'rgatish kerak.
- Ota-onalarga bolani vannada iliq suvda cho'miltirish uchun suvga solishdan oldin doimo suvning haroratini kaft bilan tekshirish yoki buning uchun termometrdan foydalanishni aytish lozim. Suv harorati odam tanasining haroratiga yaqin bo'lib, $37-38^{\circ}\text{C}$ daraja iliq bo'lishi eng maqbul harorat hisoblanadi.
- Ota-onalarga bir yoki bir nechta bolalarni vannada, ayniqsa, vodoprovod krani ochiq bo'lganda hech qachon qarovsiz qoldirmaslikni tushuntirish kerak.

Bola terisi kattalar terisiga nisbatan birmuncha salqinroq suv talab qilinishini aytishni esdan chiqarmaslik lozim. Chunki katta odam uchun iliq bo'lib ko'ringan suv go'dak uchun kuydiradigan darajada issiq bo'lishi mumkin.



Oshxonadagi xavfsizlik

- Ovqat tayyorlash, ayniqsa, qaynatish vaqtida gaz pechkaning orqa tomonidagi gorelkalaridan foydalanish kerak.
- Bolalarning qo'llari yetib bormasligi va tegib ketmasligi uchun ovqat tayyorlanayotgan idish bandini plitaning o'rtasi tomon burib qo'yish lozim.

- Elektr choynaklarning simlari stol chetidan osilib qolmaganligiga ishonch hosil qilish kerak.
- Agar uyda kichik yoshdagi bolalar bor bo'lsa, stol ustidan tortib olish mumkin bo'lgan dasturxonlardan foydalanmaslik zarur.
- Issiq idishlar, oziq-ovqatlar va suyuqliklarni stol chetlaridan uzoqda saqlash kerak.
- Bolani va issiq ovqat yoki suyuqliklarni bir vaqtning o'zida qo'lda ko'tarib yurmaslik lozim.
- Suvi qaynab turgan kastyulka yoki boshqa issiq idishni boshqa joyga olib qo'yiladigan oraliqda (olib boriladigan joygacha, masalan, rakovinagacha) hech qanday to'siqlar, shu jumladan, kichik bolalar yo'qligiga ishonch hosil qilish zarur.

Favqulodda vaziyatda nima qilish kerak

- Kuydirib qo'yilgan joyni kamida 10 daqiqa davomida sovuq suvga solib yoki vodoprovoddan sekin oqib turgan sovuq suv ostida ushlab sovitiladi. Losyon va kremlardan foydalanilmaydi. Har qanday kichik qavariqlar ustini tarang bo'lmagan bog'lam yoki doka bilan bog'lanadi.
- Agar kuygan joylar bolaning yuzida, qo'llarida yoki jinsiy a'zolarida bo'lsa yoki ular oddiy kuyishdan birmuncha kattaroq bo'lsa (agar kuyish joyi chuqur ko'rinsa – terining rangi oq yoki jiggar rang va quruq bo'lib ko'rinadi), shifokorga murojaat etish yoki shifoxonaga yoxud yaqin atrofdagi tibbiyot markaziga borish lozim!
- Agar kuyishlar tana yuzasining o'ndan bir qismini yoki undan ortig'ini qoplagan bo'lsa, sovuq kompresslardan foydalanilmaydi; tez yordam yetib kelgunicha bola juda sovib ketmasligi uchun uning ustiga toza choyshab yoki ko'rpa yopish kerak.
- Favqulodda vaziyatda nima qilish kerakligini bilish yuzasidan qo'shimcha ma'lumot olish uchun birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha asosiy o'quv kursidan o'tish tavsiya qilinadi.



4-TAVSIYA: yong'inlarning oldini olish

Nimalarga e'tibor qaratish lozim	Tavsiyalar
<p>Ota-onalar sigaret, yondirish vositasi va gugurtni qayerda saqlaydilar?</p>	<p>Bolalarni himoyalash mexanizmiga ega bo'lmagan har qanday yondirish vositalaridan xalos qilish kerak.</p> <p>Tunda to'shak yoki divanda yotganda hech qachon sigaret chekmaslik lozim.</p> <p>Gugurt va yondirish vositalarini bolalar ololmaydigan joylarda saqlash va bolalarni bunday narsalar xavfli ekanligiga o'rgatish kerak.</p> <p>Yonib turgan sigaret yoki shamni hech qachon qarovsiz qoldirmaslik lozim.</p> <p>Eng yaxshisi, uyda hech qachon umuman chekmaslik kerak. Kashandalar yashaydigan uylarda o'limga olib keladigan yong'inlar ko'proq sodir bo'lib turadi.</p>
<p>Ota-onalar elektron buyumlarini qayerda saqlaydilar?</p>	<p>Ortiqcha yuklangan yoki ko'p tomonlama elektron adapterlarni o'chirish yoki ular ishlatilmaganda rozetkadan chiqarib qo'yish kerak. Bu yong'in bo'lishining oldini oladi hamda elektr quvvati uchun xarajatlarni kamaytiradi.</p> <p>Elektr rozetkalarni haddan ortiq yuklatib qo'ymaslik lozim.</p> <p>Ko'chma elektr isitgichlarni mebel va pardalardan uzoqda saqlash kerak. Bunday asboblarni ular ag'anab ketolmaydigan joylarga o'rnatib qo'yish lozim.</p> <p>Portativ (ko'tarib yuradigan) galogen lampalarni bolalar yotoqxonasida yoki pardalar kabi tez alanga oladigan materiallar yonida qoldirmaslik, ularning ustini mato bilan yopmaslik kerak.</p> <p>Xavfsizlik standartlariga javob bermaydigan lampa va tungi xira chiroq kabi elektron asboblardan foydalanmaslik zarur.</p>
<p>Kamin va o'tin yoqiladigan o'choqlar himoyalanganmi?</p>	<p>Ochiq kamin uchun himoyalovchi ekrandan foydalanish, o'tin yoqiladigan o'choqlar atrofida ko'mir cho'g'laridan himoyalangan joy bo'lishini ta'minlash, tasodifiy uchqun yoki cho'g'dan alanga olishi mumkin bo'lgan narsalarni olib qo'yish kerak.</p>

<p>Ota-onalar uxlash uchun mo'ljallangan kiyimlarni qanday tanlab oladilar? Yong'inlarning aksariyati kechqurun yoki ertalab, bola uxlab yotganida yoki uyqu kiyimidaligida sodir bo'ladi. Ko'pincha, bolalarning o'zlari tasodifan yong'in chiqaradilar va keng kiyimlar kichik alangaga sabab bo'lishi mumkin.</p>	<p>Ota-onalarga bolaning badaniga yopishib turadigan va osilib qolgan narsalari yoki keng yenglari mavjud bo'lmagan bolalar pijamasini tanlashni maslahat berish kerak. Bundan tashqari, ota-onalarga ishlov berilmagan paxtaga nisbatan olovga ancha chidamli bo'lgan aralash poliefirli matolarni tanlashni tavsiya qilish lozim. Antipirenlar bilan ishlov berilmagan paxtali matodagi olov o'zidan-o'zi ochmaydi. Matoning yuqori darajada zichligi ham olovga chidamliroq bo'lishiga yordam beradi.</p>
---	--

Yong'inga qarshi himoya

<p>Tutunli yong'in signalizatsiyalari</p>	<p>Uyning har bir sathida, eng yaxshisi, barcha yotoq zonalarida tutun detektorlarini o'rnatish kerak.</p> <p>Uglerod oksidi darajasini ham tekshiradigan tutun signalizatsiyasini sotib olish maqsadga muvofiqdir.</p> <p>Esdan chiqarib qo'ymaslik uchun tutun signalizatsiyasi ta'minoti batareykalarini har yili ma'lum kunida yangilab turiladi. Shuningdek, signalizatsiyada tekshirish tugmasini bosib va ushlab turib, elektr batareykalarini muntazam tekshirib turish lozim.</p>
<p>Bolalarni yong'inlarning oldini olishga va yong'inda nima qilish kerakligiga o'rgatish zarur</p>	<p>Yong'in ro'y bergan vaziyatda uyni tezda tark etish (evakuatsiya) rejasini muhokama qilish zarur.</p> <p>Kiyimdagi alangani o'chirish uchun bolalarni «yerga yotish va u yonboshdan bu yonboshga ag'darilishga» o'rgatish kerak.</p> <p>Yong'inda nafas olish va ko'rish imkoniga ega bo'lishning eng xavfsiz yo'li tutun sathidan pastroqda emaklash yoki yugurish ekanligiga o'rgatishdir.</p> <p>Bolalarni yong'in yuzaga kelgan holatda eshikni ochishdan oldin u issiq yoki issiq emasligini tekshirish lozimligiga, agar issiq bo'lsa, uni ochish mumkin emasligiga o'rgatish lozim.</p> <p>Bolalarga mahalliy avariya xizmatlarining telefon raqamlarini eslab qolishga yordam berish kerak.</p> <p>Mahalliy tashkilotlar, ko'pincha, maktablarda yong'in xavfsizligi dasturlarini o'tkazadilar va ota-onalar ularning farzandi o'qiydigan maktab ham ana shunday dasturlarda qatnashadimi, tekshirishlari, agar qatnashmasa, maktabni bunday dasturlarda ishtirok etishga undashlari kerak.</p>

Favqulodda vaziyatda nima qilish kerak

- Uyda yong'in ro'y berganda uning ichidan barcha odamlarni tezda olib chiqish kerak. Yonayotgan bino ichida hech qachon qolmaslik lozim.
- Yong'in sodir bo'lganda hech qachon tik turib yurmaslik, doimo tutun sathi ostida emaklash va og'izni yopib yurishga harakat qilish kerak.
- Yonadigan bino ichidan chiqib bo'lgandan keyin hech qanday sabab bilan uning ichiga qaytib kirmaslik zarur.
- Yong'in chiqqan uyning tashqarisiga va uzoqroqqa ketgandan keyin yong'indan qutqarish xizmatiga qo'ng'iroq qilish uchun biror odamni qo'shnilarnikiga jo'natish kerak.



5-TAVSIYA: zaharlanishning oldini olish

Nimalarga e'tibor qaratish lozim	Tavsiyalar
Zaharli moddalar qanday saqlanadi?	<p>Zaharlarni juda ehtiyotkorlik bilan saqlash kerak (standart maishiy zaharlar ro'yxatini ko'rish).</p> <p>Maishiy tozalash vositalari, kimyoviy moddalar va zaharli deb belgilangan har qanday vositani yopiq shkafda saqlash yoki devor shkaflari va tortma qutilarni yopiq saqlaydigan mexanizmlaridan foydalanish kerak. Bolalar ololmasligi uchun ishlatiladigan mahsulotlar solingan idishlarning qopqoqlarini yopiq holatda saqlash lozim</p>
Ota-ona va oila a'zolari chekadilarmi? Ular sigaret/ papiros qoldiqlarini nima qiladilar?	<p>Sigaretlar va ularning qoldiqlarini bolalar ololmaydigan joylarda saqlash kerak, chunki ular bolalar uchun juda zararlidir</p>
Ota-onalar kimyoviy moddalarni saqlash uchun nimadan foydalanadilar?	<p>Kimyoviy moddalarni doimo fabrika o'ramlarida saqlash lozim. Hech qachon kimyoviy moddani suyuq oziq-ovqat idishlarida yoki yorlig'i mavjud bo'lmagan sig'implarda saqlamaslik yoki solib qo'yimaslik kerak</p>
Ota-onalar uyda qanday o'simliklarni saqlaydilar?	<p>Uyda mavjud bo'lgan har bir o'simlikni tekshirish, ular haqida o'qib ko'rish kerak. Agar ular zararli emasligiga ishonch hosil qilinsa, ularni bolalarning qo'li yetmaydigan joylarda saqlash mumkin</p>
Dori-darmonlar qanday saqlanadi?	<p>Barcha dori-darmonlar, shu jumladan, kattalar uchun vitaminlar va dorilar bolalarni qo'li yetmaydigan va ko'zi tushmaydigan joyda saqlanishiga ishonch hosil qilish kerak.</p> <p>Dorilar va ozuqa mahsulotlarini o'zining haqiqiy (original) o'ramida saqlash lozim.</p> <p>Dori-darmonlar va maishiy buyumlarni bolalar ko'zi tushmaydigan va ololmaydigan joylarda qulflab qo'yish kerak.</p> <p>Har bir foydalanishdan keyin dorilarni chetroqqa olib qo'yish zarur.</p>

Favqulodda vaziyat yuzaga kelgan holatda

- Toksikologiya markazi yoki tez yordam xizmatlarining telefon raqamlarini uyali telefon xotirasida saqlab qo'yish kerak.
- Bola zaharlanib qolgan holatda zudlik bilan toksikologiya markazi yoki tez yordam xizmatiga murojaat qilish (hatto bolaning ahvoli yaxshi bo'lsa ham, chunki biroz vaqt o'tib uning ahvoli yomonlashib qolishi mumkin), ularga bola yutib yuborgan zaharli moddaning nomi, uning miqdori va bolaning yoshi haqida aytib berish lozim. Zaharlanishlarning aksariyatini mutaxassisning telefon orqali tavsiya qilgan choralarini amalga oshirish yo'li bilan bartaraf qilish mumkin.
- Bolani qayt qilishga undamaslik kerak va mutaxassis ko'rsatma bermagan bo'lsa, unga hech narsa bermaslik lozim.



6-TAVSIYA: bo'g'ilish, strangulyatsiya, aspiratsiya sindromi va asfiksiyaning oldini olish

Nimalarga e'tibor qaratish lozim	Tavsiyalar
<p>Barcha mayda narsalar bolalar ololmaydigan joylarda saqlanyaptimi?</p>	<p>Kichik yoshdagi bolalarga kichkina o'yinchoqlar yoki mayda narsalarni qo'lida ushlash va ular bilan o'ynashlariga ruxsat bermaslik kerak, chunki ular bolani bo'g'ilib qolishga olib kelishi mumkin. Kichik yoshdagi bolalar qo'lga olishi mumkin bo'lgan o'yinchoqlar va boshqa narsalardagi ogohlantiruvchi yozuvlarga e'tibor qaratish zarur. O'yinchoqlar o'ramida yozilgan tavsiyalarga amal qilish lozim.</p> <p>Kattaroq yoshdagi bolalarni mayda qismlari mavjud bo'lgan o'yinchoqlarni kichik uka va singillaridan uzoqroqda saqlashga o'rgatish kerak</p>
<p>O'yinchoqlar bolaning yoshiga muvofiqmi va foydalanishda xavfsizmi?</p>	<p>Bolalar ko'ptoklari/o'yinchoqlari golf o'yini uchun mo'ljallangan ko'ptokdan yirikroq bo'lishi lozim</p>
<p>Ota-onalar go'daklarga va bog'cha yoshidagi bolalarga konfet, popkorn (bodroq), xot-dog, qaynatilmagan sabzi va uzum berib turadilarmi?</p>	<p>To'rt yoshdan kichik bolalarga ularning tomog'iga tiqilib qolishi mumkin bo'lgan ovqatlarni bermaslik kerak. Yung'oq, popkorn (bodroq) va konfet kabi mayda, qattiq ozuqa mahsulotlari, ayniqsa, xavfli bo'lishi mumkin. Uzum kabi silliq va dumaloq ozuqa mahsulotlarini bolalarga berishdan oldin uzunasiga kesib bo'lish lozim.</p> <p>Bolalarga o'ramlar ichiga mayda o'yinchoqlar va boshqa iste'mol qilib bo'lmaydigan mayda qismlarni solib ishlab chiqariladigan konfetlarni qarovsiz holda berish mumkin emas</p>
<p>Plastik o'ram yoki qoplar qayerda saqlanadi? Kichik yoshdagi bolalar ularni olishi mumkinmi?</p>	<p>Barcha plastik o'ramlar yoki sumkalarni bolalar qo'li yetib bormaydigan joylarda, xususan, ular uxlaydigan xonalardan uzoqroqda saqlash lozim</p>
<p>Ota-onalar buzilgan o'yinchoqlarni nima qiladilar, mayda narsalarni poldan olib qo'yadilarmi?</p>	<p>Barcha buzilgan o'yinchoqlarni tashlab yuborish hamda pol ustida va boshqa past joylarda knopka, munchoq, zo'ldir, tanga, to'gnag'ich va toshchalar kabi mayda narsalar bor- yoqligini tekshirish kerak</p>
<p>Bolaning kapyushonli kurtkasida yoki shunga o'xshash bolalar kiyimida bog'ichlar bormi?</p>	<p>Barcha bolalar kiyimlaridagi kapyushon va yoqalardan iplar hamda bog'ichlarni olib qo'yish kerak.</p> <p>Kattaroq yoshdagi bolalarni o'yin maydonchasidagi jihozlardan foydalanishidan oldin velosiped shlemlari va marjonlarni yechib qo'yishni o'rgatish lozim</p>

<p>Bolalarga ovqatlanish vaqtida o'ynashga ruxsat beradilarmi yoki bolalar o'tirib, faqat ovqatlanadilarmi?</p>	<p>Bolalarni ovqatlanish vaqtida tinch o'tirishga o'rgatish, ovqatlanish vaqtida yugurib yurish yoki o'yin o'ynashga ruxsat bermaslik kerak</p>
<p>Kichik yoshdagi bolaning uxlash xonasi xavfsizmi?</p>	<p>Bolalar karavotchasini yoki go'dak karavotini yumshoq buyumlar va o'yinchoqlardan, ayniqsa, bog'ichlari yoki mayda narsalari mavjud bo'lgan o'yinchoqlar, yumshoq o'yinchoqlar va mayin yotarjoy buyumlaridan bo'shatish lozim</p>
<p>Chaqaloqni uxlash vaqtida chalqanchasiga va o'ynash uchun qorniga yotqizadilarmi?</p>	<p>Bolani uxlash uchun chalqanchasiga va o'ynash uchun qorniga yotqizish kerak</p>
<p>Chaqaloq yotadigan karavotchasining o'yilgan joylar (panjaralar) oraliqlari (tirqishlari) haddan tashqari keng emasmi va bola uning ichiga kirib qolishi mumkinmi, tekshirish kerak.</p>	<p>Agar oraliqlar (tirqishlar) haddan ortiq katta bo'lsa, ota-onalar ularni yumshoq yostiq bilan emas qattiq material bilan to'ldirishlari lozim</p>
<p>Deraza jalyuzilarida bolaning qo'llari yetishi mumkin bo'lgan bog'ichlar bormi?</p>	<p>Pardalar va jalyuzilardagi bog'ichlarni kesib tashlash va kichik yoshdagi bolalar yetolmaydigan masofada saqlash hamda bolalar karavotchasini deraza pardalaridan uzoqda joylashtirish kerak.</p> <p>Bolaning to'shagi ustida soyabon, parda yoki osma o'yinchoqlarni o'rnatmaslik; bolani chalqanchasiga yotqizib uxlatish lozim</p>
<p>Agar bolalar karavotchasidan foydalaniladigan bo'lsa, u ishchi holatdami, biror yetishmaydigan qismlari yo'qmi?</p>	<p>Bolalar karavotchasi yaxshi holatda bo'lishi shart</p>
<p>Uy hayvonlari bolaning uxlash xonasidan uzoqda saqlanadimi?</p>	<p>Uy hayvonlarini, ayniqsa, mushuklarni go'daklar va kichik yoshdagi bolalar uxlaydigan xonadan uzoqroqda saqlash va bolalar aravachasida to'rdan foydalanish kerak</p>
<p>Bolalar ota-onalari bilan birga uxlaydilarmi?</p>	<p>Kichik yoshdagi bolalar ota-onalari bilan birga uxlashlari kerak emas.</p> <p>Ko'pgina jamiyatlarda bolalar ota-onalari bilan bir to'shakda uxlaydilar, lekin bugungi kunda bu munozarali masala hisoblanadi. Ota-onalardan biri semizlikdan aziyat cheksa va/yoki spirtli ichimlikdan mast bo'lib qolganda bolaning ustiga ag'darilishi yoki bola ko'rpaga o'ralib nafasi siqilib qolishi mumkin</p>

Ota-onalar bola ovqatlanayotganda va o'ynaganda uni kuzatib turadilarmi?	Bolalar ovqatlanganda yoki o'ynaganda ularni doimo nazorat qilib turish lozim.
Ona bolani beshikda yotgan holatida ovqatlantiradimi?	Beshikda yotgan bolani ovqatlantirish qat'iy man etiladi (chunki bunday ovqatlantirish samara bermaydi hamda sut va qusuqlar bilan aspiratsiya holati yuzaga kelishi xatari juda yuqori bo'ladi)

IZOH: Alohida ehtiyojlarga ega bo'lgan bolalar uchun xavfsizlik bo'yicha bunday maslahatlar yanada muhimroq bo'lishi mumkin.

Favqulodda vaziyat yuzaga kelgan holatda

- Agar ota-onalar bolaning bo'g'ilib qolganligiga gumon qilishsa yoki bola behush ahvolda bo'lib, nafas olmaydigan bo'lsa, ularga darhol tez yordam chaqirishni tavsiya qilish kerak.
- Ular bolaning tomog'idan tiqilgan narsani barmoqlari yordamida chiqarib tashlashga harakat qilmasliklari lozim, chunki o'sha narsani bolaning tomog'iga yanada chuqurroq kirgizib yuborishlari mumkin.
- Bolani katta odamning tizzasiga yoki stulga boshi bilan pastga qaratib yotqizish, so'ng ikki kuragi o'rtasiga qattiq urish lozim. Batafsil ma'lumot **7-TAVSIYA: Bola bo'g'ilib qolganda nima qilish kerak**da keltirilgan.
- Aspiratsiya holati yuz berganda bolani zudlik bilan beshikdan chiqarib olish, yonbosh holatda yotqizish va imkon qadar og'zining ichidagi narsani so'rib tashlash (rezinali balloncha yordamida) kerak. Agar bola behush ahvolda va nafas olmayotgan bo'lsa darhol tez yordamni chaqirish shart.

Strangulyatsiya va asfiksiya ro'y bergan holatda tez yordam xizmatiga qo'ng'iroq qilish zarur. So'ng bolaning nafas yo'llari, nafas olishi va qon aylanishini tekshirishga kirishish kerak. Bola behush, nafas olmaydigan va tomiri urmaydigan ahvolda bo'lsa tezda yurak-opka reanimatsiyasini boshlash lozim.

Agar imkon bo'lsa, bo'g'ilish, strangulyatsiya yoki asfiksiya bilan bog'liq favqulodda vaziyatda qanday harakat qilish lozimligi yuzasidan qo'shimcha ma'lumot olish uchun ota-onalarga birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha asosiy kursdan o'tishni maslahat berish lozim.



7-TAVSIYA: bola bo'g'ilib qolganda nima qilish kerak

Bir yoshgacha bo'lgan bolalar

Orqasiga urish



- Bolani o'z qo'lingiz yoki soningizga boshini pastga qilib yotqizing.
- Bolani kaftingiz qirrasini bilan orqasiga 5 marta uring.
- Agar vaziyat yaxshilanmasa, bolani chalqanchasiga yotqizing va bola ko'krigidan bir barmoq qalinligi masofada pastroqda o'rtaliqdagi oraliqda ikki barmoq bilan 5 marta turtung.

Ko'kragiga turtish



- Agar vaziyat yaxshilanmagan bo'lsa, bolaning og'zida xalaqit berayotgan va olib tashlanishi mumkin bo'lgan narsalar bor yoqligini tekshiring.
- Zarur bo'lsa, bolaning orqasiga urish usulidagi harakatlarni yana bir bor takrorlang.

Bir yoshdan kattaroq bolalar



Bo'g'ilayotgan bolada Geymlix usulini qo'llash

- Bolaning orqasiga kaftingiz qirrasini bilan 5 marta uring. Shu payt bola o'tirishi, tizzalarida turishi yoki yotgan bo'lishi kerak.
- Agar vaziyat yaxshilanmasa, bolaga orqa tomonidan yaqinlashing bolani ko'krigidan pastroqda qo'llaringiz bilan quchoqlab oling, panjalarangizni ushlab siqing va tepa tomon qorin ichiga bosing; ushbu Geymlix usulini 5 marta qaytaring.
- Agar vaziyat yaxshilanmasa, bolaning og'zida xalaqit berayotgan va olib tashlanishi mumkin bo'lgan narsalar mavjud yoki yo'qligini tekshiring.
- Zarur bo'lsa, bolaning orqasiga urish usulidagi harakatlarni yana bir bor takrorlang.







6-MODUL:

BOLA TARBIYASI
JARAYONIDA KO'P
UCHRAYDIGAN
MUAMMOLAR

Eng muhim g'oyalar



MUZOKARA

- Ota-onalarning huquqlari va imkoniyatlarini kengaytirish bolalar va ular tarbiyalanadigan oilalarning ravnaqini ta'minlashda ta'sirli hamda iqtisodiy samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Fe'l-atvor hamda his-tuyg'ulardagi muammolarni va bolalarga shafqatsizlarcha munosabatda bo'lishning oldini olishda ota-onalardagi o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytirish, ularning bilim darajasini oshirish va bola tarbiyasiga oid ko'nikmalarini shakllantirish yo'llarini ko'rsatadi.
- Bolalarning ijtimoiy, hissiy rivojlanishi hamda shaxslararo muloqot ko'nikmalari bola hayotining ilk yillarida oilada shakllanishi, o'z farzandlari bilan munosabatlarini to'g'ri olib borishida tengsiz muhim ahamiyatga ega ekanligini o'rgatadi. Ota-onalar va bola tarbiyasida ishtirok etuvchi boshqa insonlar – kichikintoyning hayotidagi eng muhim insonlar hisoblanishi, ular bolaning murg'ak ongida qadriyatlar, o'zaro munosabatlar tizimi hamda bilim egallashga bo'lgan qiziqishni shakllantirishlarini o'rgatadi.
- Insonlar yaxshi ota-ona bo'lishni istaydilar va farzandlari bilan o'zlari bilgan usulda ish tutishlari, lekin ko'p hollarda ular bu yo'ldagi qiyinchiliklarga hali tayyor bo'lmasliklarini ko'rsatadilar. Chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalar tarbiyasi o'z ota-onalaridan katta e'tibor, vaqt va tuganmas sabr talab qiladi. Ba'zan bolani uxlatishning o'zi qiyinchilikka sabab bo'ladi. Bolani ovqatlantirish, yig'lagan, injiqlik qilgan, bezovta vaqtlarida tinchlantirish o'ziga xos murakkab jarayon bo'lib, patronaj hamshirasining vazifasi onalar va otalarni e'tibor bilan tinglash, ularning farzandlari va o'zaro munosabatlarini kuzatish, ularni bolalariga «ko'nikish»da yordamlashish hamda ularning yaxshi «oila jamoasini» qurishdagi harakatlarini qo'llab-quvvatlashdan iboratligini o'rgatadi.
- Patronaj hamshirasi ota-onalarda mavjud muammolarni hal eta oladigan, mas'uliyatli shaxs bo'lishi muhim hisoblanadi. Oilalarning ba'zilariga ko'proq, ba'zilariga esa – kamroq yordam talab etiladi. Muammolar yechimlarini topishga to'g'ri yo'naltirish va taklif etiladigan yechimlar ota-onalarni o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, mas'uliyatli yechim topa oladigan va mohir tarbiyachiga aylantiradi.
- Patronaj hamshiralari ota-onalarga chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalar ulg'ayishning turli bosqichlaridan o'tishlari va bu oddiy holat ekanligini anglashlarida yordamlashishlari lozim. Yangi tug'ilgan chaqaloqlar yig'laydilar, emizikli go'daklar o'z onalaridan ajralish qo'rquvini his etadilar, kichik yoshdagi bolalar esa borliqni o'rganishga kirishar ekanlar turli xil noxushliklarga duch keladilar. Bolalar fe'l-atvoridagi ushbu xususiyatlar hech qachon tugamaydiganga o'xshasa ham vaqt o'tishi bilan yo'qoladi. Ota-onalarga kelajakda ularni nimalar kutishini aytib berish ham ulardagi hotirjamlik va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga ko'maklashadi.



O'QITISH NATIJALARI

Mazkur modul yakunlangach, quyidagi bilim va ko'nikmalar egallanadi:

- Bolalar tarbiyasidagi ba'zi bir keng tarqalgan muammolarni ta'riflash hamda ular bilan bola ulg'ayishining turli xil bosqichlari o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatish.
- Ota-onalarni bolalar va oilalar manfaati yo'lida patronaj hamshira bilan hamkorlik qiladigan sheriklar sifatida qabul qilish.
- Kichik yoshdagi bolalarga o'z his-tuyg'ulari va fe'llarini mustaqil ravishda nazorat qilishni o'rganishga yordam beradigan ota-onalarni qo'llab-quvvatlash.
- Ota-onalar bilan, aynan, ular orasida keng tarqalgan muammolarni yechishda yordam beruvchi ma'lumotlar va uslublarni birgalikda ko'rish. Bolaning rivojlanish darajasi va muayyan hayotiy vaziyatga mos keluvchi uslublardan foydalangan holda uni uxlash/dam olishdan oldin qanday tinchlantirish, hojatxonadan foydalanishga qanday o'rgatish.
- Ota-onalarni kichik yoshdagi bolalarning fe'llarini qanday boshqarishga oid ma'lumotlar bilan ta'minlash hamda ularning eng muvofiq ko'rinishdagi ijtimoiy-hissiy rivojlanishiga ko'maklashish va bunda ijobiy fe'l-atvorni taqdirlash va salbiy fe'l-atvorning yuzaga kelishini to'xtatish.

Kirish

Mazkur modul bolalarni ijobiy tarbiyalashning 5 ta asosiy ustunlari asosida qurilgan. Ijobiy tarbiyalash bolalarning sog'lom ulg'ayishi va moslashishini rag'batlantiradi hamda bu faol muloqot, ijobiy e'tibor va muammolarni hal qilishga asoslangan bo'lib, bulardan ko'zlangan maqsad esa oilada sog'lom muhitni yaratishdan iboratdir. Tarbiya ota-onalar bilan bolalar o'rtasidagi o'zaro munosabatga asoslanadi va bolaning rivojlanishi hamda o'z o'rnini topishi bilan bog'liq bo'lgan huquqlar va majburiyatlarni nazarda tutadi.

Ijobiy tarbiyaning beshta asosiy ustuni:

	Xavfsiz, himoyalangan va mehrga to'la muhit	Xavfsiz, nazorat ostidagi va himoyalangan bo'lgani holda rivojlanishni qo'llab-quvvatlovchi hamda borliqni anglash, yangi narsalarni sinab ko'rish, boshqalar bilan o'ynash va munosabatda bo'lish imkoniyatlarini beruvchi xonadon muhitini ta'minlash
	Ta'lim olish uchun mos sharoitlar	Befarq bo'lmaslik hamda o'z farzandlarining bilim olishi va kamol topishida yordamlashish maqsadida ularni taqdirlash va bunda bola tomonidan keladigan tashabbuslar (masalan, yordam, ma'lumot, maslahat yoki e'tibor so'rab qilingan murojaatlar) ga ijobiy munosabat bildirish, bolalarga o'z muammolarini mustaqil ravishda hal qilishni o'rganishlarida yordam berish
	Ijobiy intizom	Chegaralarni tartibli, tushunarli va ishonchli ravishda belgilash va ushbu chegaralar bolalar o'z harakatlari uchun o'zlari mas'ul bo'lishni hamda boshqalarning ehtiyojlariga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo'lishni o'rganishlariga yordam berishlari lozim. Majburlash hamda intizomga chaqirishning samarasiz uslublari (masalan, baqirish, tahdid qilish yoki jismonan jazolash) ni qo'llashdan voz kechish
	Hayotiy orzular	Bola xulqining asosidagi sabablar yuzasidan hayotdan uzilmagan orzular, taxminlar va ishonchning bo'lishi. Bola rivojlanishi darajasiga mos hamda ota-ona tomonidan erishilishi mumkin bo'lgan maqsadlarni tanlash
	O'ziga yordam berish ko'nikmalari	Ota-onalarning shaxsiy ehtiyojlarini qondirish, o'z farzandlariga nisbatan yanada sabrli, g'amxo'r va yaqin bo'lishlari uchun ularga yordam berish. Ota-onalarni farzand tarbiyasini o'ziga yordam, topqirlik, farovonlik kabilardan iborat bo'lgan kompleks tizimning bir qismi sifatida qabul qilishga undaladi

Mazkur ustunlar har qanday yoshda ijobiy tarbiyalash uchun poydevor hosil qiladi. Xavfsiz va mehrga to'la muhit, ota-ona bir yaxlit jamoa sifatida olib borilgan ish va farzandlariga mustaqil bo'lishda o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, yordamlashish, turli yosh va turli qobiliyatlarga ega bo'lgan bolalar uddalashlari mumkinligi xususida hayotdan uzilmagan istaklarga ega bo'lish, tarbiyalashning avtoritarlik, befarqlik yoki beg'amlikka emas hurmatga asoslangan uslubi (ushbu tushunchalarning ta'rifi quyida keltiriladi) va ijobiy jiddiyligni qo'llash, ular o'zlari va munosabatlari xususida bir xilda qayg'uradigan bo'lishlari, bolalarni kelajakda baxtli va hayotda o'z o'rnini topgan insonlar bo'lib ulg'ayishlariga imkon beradi. Patronaj hamshirasining vazifasi – ota-onalar va asosiy parvarishni ta'minlovchi shaxslarga o'z farzandlari uchun ushbu poydevorni o'rnatishga ko'maklashishdan iborat.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlar orasida keng tarqalgan muammolar



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

Uxlashga yotqizilganda har safar yig'i boshlaydigan uch haftalik chaqaloqning ota-onasi bilan quyidagi usullarni muhokama qilish zarur:

- a. Bolani qattiq yo'rgaklamaslik, uni karavotchaga yotqizib yonida o'tirish, alla aytish va to uxlab qolguniga qadar silash.
- b. Unga «yig'lab olish» imkonini berish.

Tavsiya qilinuvchi javoblar:

- a. Bu – yaxshi usul. Yo'rgaklash, ko'pincha, bolada uni hali ham kimdir qo'lida ko'tarib turganlik hissini uyg'otadi, ona/otasining ovozi eshitib turish esa o'zini xavfsiz his qilishga yordam beradi.
- b. Bu yaxshi usul emas, chunki bu yoshdagi bolalar o'zlari tinchlana olmaydilar.



Patronaj hamshirasining vazifasi ota-onalarga quyidagilarni tushunishlarida ko'maklashishdan iborat:

- Yig'i – yangi tug'ilgan chaqaloqning muloqot vositasi bo'lib, uning yordamida chaqaloq och qolganligi, siqilganligi yoki e'tibor istaganligini bildiradi.
- Chaqaloq olti haftalik bo'lganida yig'i soni o'zining eng yuqori nuqtasiga yetadi. Bu davrdan keyin esa chaqaloqlar ozroq yig'laydilar.
- Odatda, chaqaloqlar bir kunda o'rtacha uch soat davomida yig'laydilar va behalovat bo'ladilar. Aksariyat hollarda yig'i va bezovtalik tushdan keyin va kechqurun yuz beradi, ammo bolalar ham, kunlar ham har xil bo'lishi mumkin.
- Chaqaloqlarning hammasi yig'lasa-da, ba'zilari qolganlarga nisbatan ko'proq yig'laydi. Ba'zi bolalarning markaziy asab tizimlarining tashqi dunyodagi bezovta qiluvchi omillarga nisbatan sezuvchanligi yuqoriroq bo'ladi. Bu esa asabiylikka sabab bo'lishi mumkin, chunki bunday bolalar his etish imkoniyatlarida haddan ziyod bosimni boshdan kechiradigan bo'ladilar. Ulg'ayib borgan sari (3–4 oydan so'ng) bunday bolalar ularga ta'sir o'tkazadigan tasviriy va tovushli bezovta qiluvchilarni yaxshiroq boshqara oladigan bo'ladilar («noldan uchgacha»).

Bolani tinchlantirishda unga yoqadigan/yoqmaydigan narsalarni aniqlashga yordam beruvchi savollar:

Bola yig'laganida nima qilish kerak?

Patronaj hamshirasi ota-onalarga bola yig'laganida qanday qilib vazminlikni yo'qotmaslik xususida maslahat berishi mumkin. Ota-onalar charchashlari, xavotirlanishlari, asabiylashishlari yoki g'azablanishlari mumkin, chunki o'zlarining bu borada kuchsiz ekanliklarini his etadilar va yig'ini to'xtatish uchun nima qilish kerakligini bilmaydilar.

Quyida yig'i to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan

1-qadam

Ota-onalarga bola yig'isining sababini aniqlashga ko'maklashish. Mavjud qonuniyatni aniqlay olishlari uchun ularga quyidagi savollarni berish mumkin:

- Bola kasalmi? Tishlari chiqyaptimi? Charchaganmi? Ochmi? Xafami? Nimadandir norozimi?
- Bola kunning qaysi qismida ko'proq injiqlik qiladi?
- Bolaning yig'isiga sabab bo'ladigan o'ziga xos vaziyatlar seziladimi, masalan, bolani bezovta qiladigan bir talay omillar unga ta'sir qiluvchi gavjum, shovqinli joylar (masalan, do'konlar) ga borish?
- Bolaning och qolganida, charchaganida, zerikkanida, asabiylashganida va hayajonlanib ketganidagi yig'lashlari o'rtasida farq bormi? Masalan, chaqaloqlarning ko'pchiligi, agar ular haddan ziyod hayajonlanib ketgan bo'lsalar va mavjud stressli vaziyatdan dam olishga muhtoj bo'lsalar o'girilib, bellarini bukchaytirib oladilar (bu bezovtalik va yig'idan tashqari).
- Yaqin o'rtada bolaning atrofida u o'zini oldingidan ko'ra kamroq himoyalangan his etishiga sabab bo'luvchi biror-bir o'zgarishlar ro'y berdimi? Balki uni yaqin orada bolalar karavotidan kattalar karavotiga o'tkazishgandir yoki uning bobosi va buvisi uzoq muddat mehmon bo'lgach, qaytib ketishgandir?
- Aksariyat hollarda bolada tez achchiqlanish (ovqatlanishdan keyin va uyquga yotqizilganida yanada kuchayadi), belini bukchaytirish, oyoqlarni taranglashtirish va yuzni o'girish belgilari bo'lishi mumkin. Agar ushbu belgilar aniqlansa, ota-onaga farzandlarini shifokorga ko'rsatishni tavsiya qilish kerak, bu mazkur muammoning sabablarini aniqlash va unga mos keladigan tadbir ishlab chiqish imkonini beradigan bo'lsin.

2-qadam

Ota/onadan yig'ining taxminiy sababiga nisbatan chora ko'rishni tavsiya etish va bunda **bolani tinchlantirishning aniq usuli yo'q ekanligini eslatish lozim**. Ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslarga o'z mehnat tajribasida turli xil oilalarda kuzatuv asosida bolalar o'rtasidagi o'ziga xos farqlar to'g'risida gapirib berish zarur. Ba'zi bolalar asabiylashganlarida ularni tebratishlarini (qattiq emas) xush ko'radilar. Boshqa bolalar uchun esa ushbu uslub o'ta hayajonlantiruvchi bo'lib, ular ota/onasining ko'ksiga qattiq yopishib olishlari mumkin va kengurudek ko'tarib yurishlarini afzal ko'radilar. Ba'zi chaqaloqlar tashqi muhitdagi asabga teguvchi shovqinlardan dam olishlari mumkin bo'lgan tinch joyda yotqizishlarini xush ko'rsalar, boshqalari ishlab turgan chang yutgichning ovozidan tinchlanadilar. Bunday o'ziga xosliklar sinov va xatolar orqali aniqlanadi. Mavjud usullardan biri ish bermaganida

boshqa birini qo'llab ko'rish mumkin. Kecha ish bermagan uslub esa bugun ish berib qolishi mumkin.

Turli xil usullarni qo'llagandan keyin ham bola tinchlanmaydigan holatlar bo'ladi. Bunday holatlarda ota-onalarga agar chaqaloqlari yig'lab olishi uchun uni qisqa muddat yolg'iz qoldirsalar zarar qilmasligini aytish lozim. Ota-onalarga shuni eslatibki, ularning bola yonida ekanligi (bolani qo'lda ko'tarib uni tinchlantirishlari) unga yolg'iz emasligi, ota-onasi doimo uning yonida bo'lishlarini anglashga yordam beradi. Bu esa ota-onalar anglashi va bolaga yetkazilishi lozim bo'lgan eng muhim ma'lumotdir. Patronaj hamshirasi ota-onalarga dalda berishi, suhbatlashishi, ayblab tanqidiy fikr bildirmasdan ularni tinglashi, turli xil usullarni muhokama qilishi va ularning fikricha mazkur holatga eng mos tushadiganlarini tanlashlariga imkon berishi lozim.



Ota-onalarga, avvalo, ular o'zlari tinchlanib olishlari kerakligini aytish lozim. Hech tinmay yig'laydigan bolaga qarash parvarishlovchida kuchli stressni keltirib chiqaradi. Lekin ota/ ona yoki parvarishni ta'minlovchi shaxs o'z vazminligini yo'qotmasa, bolaning tinchlanish ehtimoli ham yuqori bo'ladi. Agar ota/onaning jahli chiqsa, yaxshisi, bolani xavfsiz joyga (masalan, bolalar karavotiga) qo'yib, qisqa tanaffus olishi yoki kattalardan biror kishini uning o'rniga bolaga bir necha daqiqa qarab turishni iltimos qilishi ma'qul.



Qorin bo'shlig'idagi sanchiqlar mutlaqo sog'lom bolada ham nazorat qilib bo'lmaydigan yig'iga sabab bo'ladi. Agar bola hali 5 oyga to'lmagan bo'lsa va u uch haftadan ko'proq vaqtdan buyon haftasiga uch yoki undan ko'proq kun ichida, kuniga uch soatdan ko'proq vaqt mobaynida yig'lagan bo'lsa, u sanchiqlardan aziyat chekkan hisoblanadi. Sanchiqlar paydo bo'lishining aniq sabablari hanzu ma'lum emas, lekin ushbu holat vaqtinchalik bo'lib, u bolaning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatmaydi.

Ba'zan qattiq yig'i gazlar to'planganligi yoki ovqatga bo'lgan allergiya bilan bog'liq bo'ladi. Gazlar sanchiqlarni keltirib chiqarmasa-da, bolaning organizmida odatdagiga qaraganda ko'proq gaz yig'ilishi mumkin, chunki bola yig'i davomida ko'p havo yutgan bo'ladi. Lekin agar yangi tug'ilgan chaqaloqda sanchiqlar kuzatilsa, ota-ona ushbu masalani pediatr bilan muhokama qilgani ma'qul, chunki bu bilan yig'iga sabab bo'lgan boshqa muammolar, masalan, ichakdagi muammolar yoki siydik yo'lidagi infeksiya kabilar yo'qligini tasdiqlash mumkin bo'ladi. Agar chaqaloqda boshqa belgilar (masalan, isitma, qusish yoki axlatida qon bo'lishi) kuzatilsa, ota-onaga zudlik bilan bolani shifokorga ko'rsatishni tavsiya berish zarur. Bu belgilar sanchiqlar tufayli yuzaga KELMAYDI.



Ota-onalarga turli xil usullar yozilgan **1-TAVSIYANI** berish mumkin. Ular bola yig'laganida (yoki unda sanchiqlar borligiga shubha bo'lsa) mazkur usullardan foydalanishlari mumkin. Agar usullardan biri ishlamasa, bu keyin ham ish bermaydi degani emas. Shuningdek, 1-tavsiyada yozilgan boshqa turli xil usullarni ham ota-onalar bilan muhokama qilish lozim.

Uyqu



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

Sakkiz haftalik qizaloqning ota-onasi hozirgi kunda ham qizcha kerakli vaqtda uxlay olmaganidan xavotirdalar. Chaqaloqning buvisi ota-onaga bolaning yig'isiga e'tibor bermaslik va «yig'lab olishiga» imkon berishni maslahat berdi. U o'g'li va keliniga agar har safar bola yig'laganida uni qo'lga ko'taradigan bo'lsalar, bola erka bo'lib o'sishini uqtirdi. U bola o'zi tinchlanishni va o'z vaqtida uxlashni o'rganishi lozimligini aytdi. Ota-ona maslahat so'ramoqda. Quyidagi usullardan qaysi biri tavsiya qilinadi?

- Aralashmaslik, bola o'zi tinchlanib uxlab qolmaguniga qadar yig'lab olishiga imkon berish.
- Ota-onadan bolani yotqizishdan oldin nima qilishlarini so'rash. Uyquga yotqizish tartibini (har kuni kechqurun: cho'miltirish, alla aytish, qisqa vaqt kitob o'qib berish va hokazo) joriy etishni muhokama qilish.
- Ota-onaga, hatto shunday qilganda ham kichik yoshdagi bola rejimga rioya qila olmasligini va shuning uchun ham tartib, albatta, o'zgarishini tushuntirish.

Javoblar:

Bolaga yig'lab olish imkonini berish qanchalik to'g'ri ekanligini belgilashda uning yoshi muhim omil hisoblanadi. Uch oyga to'lmagan bolalarning ehtiyojlari qondirilmagunga qadar ular o'zlari yig'idan to'xtab, uyquga ketishni uddalay olmaydilar. Bu yoshda ularni erkalatib yuborishning iloji yo'q. Bu yoshdagi bolalarning zarur ehtiyojlari, masalan, ovqatlantirish, tagligini almashtirish, qo'lda ko'tarib yurish kabilarga bo'lgan ehtiyojlari nisbatan kattaroq yoshdagi bolalarga qaraganda ko'proq yuzaga keladi va ushbu ehtiyojlar qondirilishi lozim.

Odatda, bolalar 4–5 oylik bo'lmaganlariga qadar hech qanday rejimga rioya qila olmaydilar. Shuning uchun eng yaxshisi bolani ovqatlantirish va uxlatishni uning talabi asosida olib borgan ma'qul. Ammo shunga qaramasdan, agar harakatlarning ma'lum ketma-ketligi muntazam ravishda amalga oshiriladigan bo'lsa, asta-sekin chaqaloqlar cho'milish yoki allani yoki sokin kitob o'qishni uyqu bilan bog'lashlari mumkin.

Hatto nisbatan kattaroq yoshdagi bolalarda ham «yig'lab olishga qo'yib berish» usuli ota-onalar bolaning sovqotmaganligi, kasal emasligi, och emasligi, tagligini almashtirish kerak emasligi va shu kabi boshqa holatlar mavjud emasligiga ishonch hosil qilganlaridagina qo'llanishi mumkin.

Odatda, yangi tug'ilgan chaqaloqlarda uxlash bilan bog'liq muammolar yuzaga kelmaydi va ular ko'p uxlaydilar (8 soatdan 16 soatgacha) va nimadir, aytaylik, ovqatlanish yoki tagligini almashtirish kerak bo'lsagina uyg'onadilar. Bu yoshda ular hali kecha va kunduzning farqiga bormaydilar va har kuni turli xil vaqt mobaynida uxlaydilar. Juda kichik yoshdagi bolalar uchun oldindan aytish qiyin bo'lgan uyqu tizimi xosdir. Bu esa ota-onalarda qiyinchilik keltirib chiqarishi mumkin, chunki ular kechalari bilan uzoq vaqt davomida uxlamasliklariga to'g'ri kelishi mumkin.

Ota-onaga o'z chaqaloqlarining hayot maromini kuzatish tavsiya etilishi lozim. Ular chaqaloqni kuzatib, uni nimalar tinchlantirishini bilib borishlari kerak. Bola kun davomida uyg'oq qolishini rag'batlantirib turish orqali uning kechasi yaxshi uxlashiga yordamlashish mumkin. Ota-onalarga har kuni qanchadir vaqt mobaynida bola bilan ochiq havoda sayr etishni tavsiya qilish kerak. Bunda bolaga kunduz yorug'ligi ta'sir qilib, uxlashiga yo'l qo'ymaydi. Shuningdek, bunday sayrlar kichkintoylarga kecha bilan kunduzni farqlashda yordam beradi, ya'ni kunduz – bu yorug' vaqt va unda kichkintoy faol hamda sermuloqot bo'ladi. Kechasi esa – bu qorong'i va jimjit vaqtdir (ota-onalarga bolani quyosh nurlaridan himoya qilish zarur ekanligini aytish lozim).

Bolalar 3–4 oylik bo'lganlarida kunduz bilan kechani farqiga bora boshlaydilar, 6 oylik bo'lganlarida ba'zi chaqaloqlar tuni bilan uxlashni uddalay oladilar. Emizikli chaqaloqlar kechasi ham ona sutini talab qilishda davom etishlarining ehtimoli yuqori. Ammo aksariyat bolalar baribir uyg'onadilar, chunki ular emganlarida, tebranganlarida yoki boshqa usul bilan tinchlantirilganlaridagina uxlashga o'rganib qolganlar. Uyg'onganlarida (bu bir kechada bir necha marta yuz beradi) qanday qilib o'zlari qaytadan uxlab qolishlari mumkinligini bilmaydilar. Ularni tinchlantirish yoki uxlatishning eng yaxshi usuli – har safar emishni istaganlarida va/yoki bezovta bo'lganlarida, ularni ko'krak suti bilan boqishni davom ettirishdir. Bu bilan ona bolaning qornini to'ydiradi. Mustaqil ravishda, masalan, barmoqlarini so'rish yoki qulay bo'lgan tarafdagi ag'anab olish (masalan, karavotning chetiga g'ujanak bo'lib yotib olish) orqali tinchlanishni o'rganib olgan bolalar, odatda, o'zlari uxlab qoladilar. Shuning uchun ham ota-onalarga bola kunduzlari bezovta bo'lganida unga qanday qilib o'zini tinchlantiruvchi ravishda harakat qilishga o'rgatishni ko'rsatib berish lozim.



Ota-onalarga barcha bolalar turlicha ekanliklarini va bolaning ehtiyojlariga nisbatan sezuvchan va moslashuvchan bo'lish lozimligini tushunishlarida yordam berish kerak.



2-tavsiyada ota-onalar o'z farzandlariga uxlashlarida yordam berish uchun foydalanishlari mumkin bo'lgan usullar keltirilgan.

Bolani tinchlantirish va uyquga yotqizishning turli xil yangi uslublarini ko'rsatib berish orqali ota-onalarga bolaning ehtiyojlarini tushunish va ularni qondirishning turli xil usullarini o'rganishlarida yordam berish mumkin. Ota-onalarda bolaning atrofidagi voqea-hodisalarga nisbatan o'zini tutishiga e'tibor berish va bunga mos ravishda (bolaga moslashgan holda) harakat qilish qobiliyatini rivojlantirish, muloqot doirasini shakllantirish hamda mustahkam ijobiy bog'liqlikni yuzaga keltirishning eng muvofiq usullaridan biridir.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

Bolaning uxlaganidagi holati va uning uxlash muhiti borasida ota-onalarga qanday maslahat berish kerak?



Ota-onalarni uxlagan bolaning holati va sharoiti muhim ahamiyatga ega ekanligi xususida ogohlantirish lozim.

Bolalarning to'satdan o'lim sindromi (BTO'S) – bu 1 yoshga to'lmagan chaqaloqning kutilmaganda va noma'lum sabablarga ko'ra o'lishidir. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, chalqancha holatda yotgan bolalarda BTO'S ga uchrash holatlari kamroq yuz berar ekan. Shuning uchun pediatrlar bolani quyidagicha uxlatishni tavsiya etadilar:

- chalqancha holda;
- qattiq joyda (matras) da – bolani hech qachon yostiqa, yumshoq yopinchiq yoki boshqa yumshoq narsalar ustida uxlatmaslik zarur;
- sigaret chekilmagan joyda – tadqiqotlarning natijalariga ko'ra passiv chekish BTO'S ro'y berishi tahlikasini ikki barobar oshirar ekan;
- karavotchasi o'yinchoqlar bo'lmasligi, choyshablari esa yaxshi rostlangan bo'lishi lozim, aks holda ular bolaning nafas olishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Beshik



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

2 haftalik qizaloqning oilasida urf-odatlar va milliy an'analarni hurmat qiluvchi katta buvisi, buvisi va yosh ota-onasi yashaydi. Chaqaloqqa allaqachon beshik hadya etishgan. Katta buvisi go'dak (yaxshi katta bo'lishi uchun) ko'proq uxlashi kerak, qulay uxlashi uchun esa eng yaxshisi – uni beshikka yotqizish zarur, deb hisoblaydi. Dono katta buvisining fikricha beshikda qizaloq sovqotmasdan va quruq yotarkan. Yosh ota-onaning bu borada tajribasi kam, lekin ularga bola yaxshi rivojlanishi uchun u bilan faol muloqot qilish, bolada harakat erkinligi va doimiy ravishdagi aloqa bo'lishi lozimdek tuyuladi. Qizaloqning buvisi uning ota-onasi fikriga qo'shiladi, ammo katta buvisi ham chaqaloqqa to'g'ri qarashni yaxshi biladi, deb hisoblaydi. Mazkur bahsni yechishda yordam berish uchun oila patronaj hamshiraga murojaat qilmoqda. Patronaj hamshira bu bahsni qanday hal qilishi lozim?

- a. Bolani beshikka yotqizishni qat'iy man etish, chunki beshikda aspiratsiya (bo'g'ilish) va bolalarning to'satdan o'lishi sindromi (BTO'S) yuz berishi ehtimoli yuqori.
- b. Katta buvi fikriga qo'shilish kerak, chunki u katta tajribaga ega. Agar bola yotgan xona sovuqroq bo'lsa, beshik bola uchun isitgich vazifasini o'taydi. Bundan tashqari beshikdagi bolaning tagi doimo quruq bo'ladi.
- d. Ota-onaga beshikdan foydalanish ham kamchiliklar, ham afzalliklarga ega ekanligini tushuntirish kerak. Shunday ekan, muammoning yechimi o'sha vaqtda oilada mavjud bo'lgan vaziyatga bog'liq.

Javoblar:

Kichik yoshdagi bolalarni beshikka yotqizish masalasi hali-hanuz munozaralarga sabab bo'lib kelmoqda. Bir tomondan olganda, beshik harakatlanish erkinligini chegaralaydi, ona bilan bolaning doimiyvaqin muloqotiga xalaqit beradi, aspiratsiya (beshikdaligida emizish vaqtida qusish moddalari bilan), bo'g'ilish yuzaga kelishi, baxtsiz hodisalar va bolalar to'satdan o'lishi sindromi tahlikasini oshiradi. Ammo beshik tang ahvoldan chiqishning yagona alternativ usuli bo'lgan oilalar misollari ham ma'lum.

Haddan ziyod sovqotib ketish chaqaloqlar kasallanishi va o'limi sabablari orasida salmoqli o'rinlarda turishi yaxshi ma'lum. Ota-onalar gipotermiya profilaktikasi, ayniqsa, kichik yoshdagi bolalar (chaqaloqlar)da uning oldini olish xususida ma'lumotga ega emasliklari og'ir oqibatlariga olib keladi va bu ko'proq quyi ijtimoiy darajadagi va qoniqarsiz yashash sharoitlariga ega bo'lgan oilalarda ko'proq kuzatiladi.

Shuning uchun ham oilalarga maslahat berishdan oldin chaqaloqning yashash sharoitlari va oilaning ijtimoiy-moddiy holatlarini o'rganib chiqish lozim. Chaqaloqni beshikka yotqizishning foyda va xatarlarini solishtirish hamda oilaga shundan kelib chiqqan holda maslahat berish zarur. Shubhasiz, beshikdan foydalanish yuzasidan maslahatlar har bir oila uchun individual (o'ziga xos) bo'ladi.

Gipotermiya va haddan ziyod sovqotib ketish tufayli bola kasallanishi yoki nobud bo'lishi xavfi yuqori bo'lgan oilalar beshikdan foydalanishlari mumkin, ammo buni faqat quyidagi xavfsizlik qoidalariga asoslangan holda amalga oshirish lozim.

Beshikning afzalliklari va kamchiliklari

Afzalliklari:

1. Haddan tashqari sovib ketishning profilaktikasi. Isitish bilan bog'liq bo'lgan muammolar mavjud bo'lgan uylarda bu bolani isitishning alternativ usuli hisoblanadi.
2. Beshikdagi bolaning tagi quruq bo'ladi. Agar oila kam daromadli bo'lsa va tez-tez tagliklar sotib olishga qurbi yetmasa, buning ahamiyati katta.

Kamchiliklari:

1. Beshikda bola emizilganida, uning sut va qusuq moddalari bilan aspiratsiya bo'lishi ehtimoli yuqori. Bola ona suti bilan yoki qusish moddalari bilan aspiratsiya bo'ladigan bo'lsa, unga tez yordam ko'rsatib, saqlab qolish ehtimoli juda past (bolani beshikdan tezda yechib olishning iloji yo'q).
2. Beshikda bola emizilganida ko'krakni to'g'ri tutish va bolani ko'krakka to'g'ri joylashtirishning barcha qoidalari buziladi. Demak, emizish samarasiz bo'ladi va bola ochligini to'la qondirolmaydi va natijada, och qolishi ehtimoli yuqori.
3. Beshikda qattiq tortib o'rash (aksariyat hollarda bolani, aynan, qattiq belashadi) bola tanasidagi qon aylanishini buzadi va gipotermiyaga olib keladi. Agar qattiq o'ralgan bolani shu holatda emiziladigan bo'lsa, bu emizish va ozuqani hazm qilish jarayonini buzadi.

4. Bolani tinchlantirish uchun beshik qattiq tebratilganida bolaning bo'yin umurtqalari va boshiga shikast yetkazilishi ehtimoli yuqori.
5. Agar bola kunning aksariyat qismini beshikda o'tkazadigan bo'lsa, uning harakat faolligi, o'z parvarishlovchilari bilan yaqin aloqasi va muloqoti chegaralanadi. Bunday bola o'z tengqurlaridan jismoniy va ruhiy-motorik rivojlanishdan ortda qolishi ehtimoli yuqori bo'ladi.



BESHIKDAN FOYDALANISH QOIDALARI

Agar oila beshikdan foydalanishga qaror qilgan bo'lsa, quyidagi foydalanish qoidalariga qat'iy rioya etilishi zarur:

1. Beshikda yotgan bolani emizish qat'iyon mumkin emas (bunday emizishning samarasiz ekanligi, sut va qusish moddalari bilan aspiratsiya yuzaga kelishi tufayli).
2. Bola faqat qisqa muddatda beshikka yotqizilgan bo'lishi kerak (uyqu vaqtida), bola uyg'ongach, uni beshikdan yechib olish maqsadga muvofiq.
3. Bolani qattiq tortib o'ramaslik lozim. Qo'llarini bo'sh qoldirish mumkin.
4. Bola yotgan beshik ustini to'liq yopmaslik kerak, bolaga havo oqimini qoldirish lozim.
5. Beshikdagi bolani qattiq tebratmaslik kerak, aks holda bo'yin umurtqa pog'onalari va bolaning boshi shikastlanishi mumkin.
6. Beshikni isitish moslamalari, bola uchun xavfli uy jihozlari (pechka, issiq choynak, pichoq va boshqalar) oldida qoldirish mumkin emas.
7. Beshikdagi bolani qarovsiz qoldirmaslik lozim. Bola beshikda bo'lgan davrda xonada, albatta, katta yoshli odam ham bo'lishi lozim.

Kichik va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalar o'rtasida tarqalgan muammolar

Uyqu



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

Ikki yarim yosh bolaning ota-onasi bola kechasi doim ularning karavotiga kelib olishidan shikoyat qilishmoqda. Bola qorong'ulikdan qo'rqishini aytar ekan. Shu kunga qadar ular bolani yonlariga olib, ularning yotog'ida uxlashiga ruxsat berishar edi. Lekin hozir ota-onaning o'zi yaxshi uxlo olmaydigan bo'lib qolishdi. Ularga nimalarni tavsiya qilish kerak?

- Bola yotadigan xonaga tungi yoritgich o'rnatish.
- Hech narsani o'zgartirmaslik, bola ota-ona yotog'ida yotaversin.
- Bolaga g'azablanishni ko'rsatish.
- Yumshoq o'yinchoqlardan birini bolaning «himoyachisi»ga aylantirish.

Javob:

a) va e) – to'g'ri javoblar.

*Bolalarning qorong'ulikdan qo'rqishi keng tarqalgan holatdir. Bolalar 2,5–3 yoshlarida xayolot dunyosiga sho'ng'iydilar. Ammo ular o'z xayollaridagi dunyo bilan haqiqiy dunyo o'rtasidagi farqni hali unchalik ajrata olmaydilar. Bunday hollarda asabiylashish bolaning qo'rquvini faqat oshiradi. Ota-onalarga ham ushbu masalada ehtiyotkorlik bilan yondashish tobora qiyinlashib boradi. **Agar bola kecha yarmida uyg'onadigan bo'lsa, ota-ona uni o'z xonalariga olish istagini, hammalari bir xonada yotgan bo'lsalar – o'z yotoqlariga olish istagini yengib o'tishlari lozim.** Chunki bunday qilmasalar, bolada o'z xonasi va o'z yotog'i yetarli xavfsiz emasligi to'g'risida tushuncha hosil bo'ladi. Yaxshisi bola bilan birga uning xonasiga kirib, bu yerda hech qanday mahluqlar yo'q ekanligiga ishontirgan ma'qul.*



Ota-onalarga maslahat berishda ehtiyot bo'lish kerak. Agar bola chindan ham qo'rqib ketgan bo'lsa, yig'lash va qattiq bezovtalanish belgilarini namoyon qilsa, ota-ona uni qo'lga ko'tarib quchoqlashlari, o'pishlari va u bilan birga o'tirishlari lozim. Asosiysi, bola tinchlanishi va ota-onasi unga g'amxo'rlik qilishlarini hamda uni tashlab qo'ymasliklarini his qilishi zarur.

Shuningdek, bu nega ro'y beraganining boshqa sabablarini ham aniqlash lozim. Balki yaqinda kichkintoyning hayotida qandaydir o'zgarishlar ro'y bergan bo'lib, uning natijasida qo'rqish va bezovta bo'lish darajasi ortib ketgandir. Bunday sabablarga bola mehr qo'ygan inson bilan ayriliq, oilada yangi bolaning paydo bo'lishi yoki yangi enaga kelganligi va shu kabi boshqa sabablar misol bo'lishi mumkin.

Kichik yoshdagi bolalar necha soat uxlashlari lozim?

1–3 yoshdagi bolalar kuniga o'rtacha 10–14 soat uxlashlari lozim. Bunga kunduzgi 2 martalik uyqu ham kiradi. 18 oylik bo'lgach esa, kunduzi bir marta – tushlikdan keyin 2–3 soatlik uyqu bo'lishi lozim. O'rtacha olganda kichik yoshdagi bola kechasi 10 soatga yaqin (yoki undan ko'proq) uxlaydi. Ammo bu bolaga ham bog'liq. Shunday ekan, ota-onalarga farzandlariga e'tibor qaratish, ularning hayot maromlariga moslashish va ularning ehtiyojlarini qondirishni maslahat berish lozim. Ba'zi bolalar o'z tabiatlariga ko'ra boshqalardan kamroq uxlashga moyil bo'ladilar. Bola o'zini qanday tutishi, u ko'proq yoki kamroq uxlashi kerakligini ko'rsatadi. Agar bola bexalovat bo'lsa va odatdagidan ko'ra tartibsiz harakatlanadigan bo'lsa, demak, bu unga ko'proq uyqu talab etilganligidan dalolat berishi mumkin.

Kichik yoshdagi bolalarning deyarli barchasida uchraydigan uyqu bilan bog'liq bo'lgan ba'zi muammolar mavjud. Masalan, ular kechasi yotoqlaridan turadilar; ba'zan ular uzoq vaqt davomida uxlay olmaydilar; tunda ota-onasini chaqirib, u bilan birga uxlashlarini so'rashlari ham mumkin va hokazo. Ushbu muammolarning ba'zilari ota-onalar tomonidan salbiy qabul qilinishi va natijada, ular tunda qo'rquvga tushgan bolaga baqirib berishlari, uni jazolashga kirishishlari mumkin. Ota-onalarga vazminlikni yo'qotmaslik va bunday holatlarda bosiqlik bilan ish ko'rishni maslahat berish zarur.



Kichik yoshdagi bolalarda uyqu bilan bog'liq bo'lgan har xil muammolarni yechishning turli usullarini o'rganadigan ota-onalarni qo'llab-quvvatlash uchun **3-tavsiya**dan foydalanish lozim.

Tagliklardan tuvakchaga o'tish



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri (T) yoki noto'g'ri (N) javobi belgilanishi kerak.

- Har qanday bolani 1,5 yoshga to'lgunga qadar tuvakchadan foydalanishga o'rgatish mumkin: t/n
- Tuvakchaga o'rgatish ota-ona bilan bola o'rtasidagi haqiqiy urushga aylanishi mumkin: t/n
- Taqdirlash – tuvakchaga o'rgatishning eng yaxshi usulidir: t/n
- Ota-ona bolaga endi tagliklar vaqti tugaganligini tushuntirishlari lozim. Agar bola gapga kirmasa yoki o'rganishi qiyin bo'lsa, biroq achchiqlanganlik belgilarini ko'rsatish mumkin. Masalan, bolani urishib berish, u o'zini kichkina boladay tutganligini aytish va hokazo: t/n

Javoblar:

A. Noto'g'ri. 18 oylik bo'lganida bolalarning ko'pchiligi hali ham o'z ichaklari va siydik pufaklarini nazorat qilishni o'rganadilar. Bu ko'nikma bolalar tuvakchadan jismonan foydalana olishlari uchun kerak. Tuvakchadan foydalanishni o'rganish uchun hissiy jihatdan tayyorlik muayyan bolaga bog'liq. Ba'zi bolalar 18 oylik bo'lganlarida buni o'rganishga tayyor bo'lsalar, boshqa ba'zilari 3 yoshga to'lmaganlariga qadar tayyor bo'lmasliklari mumkin. Hamma bolalar har xil bo'lishlariga qaramasdan ularning 22 foizga yaqini 2,5 yoshga yetganlarida taglikdan voz kechsalar, 88 foizi buni 3,5 yoshga to'lganlariga qadar uddalaydilar.

B. To'g'ri. Kichikyoshdagi bolalar ham o'z dunyolarini o'zlari qandaydir darajada nazorat qilishga harakat qiladilar. Ular o'zlarida rivojlanib boradigan jismoniy, aqliy va nutqiy ko'nikmalardan foydalangan holda o'zlari, o'z tanalari va borliqlari ustidan qandaydir hukmga ega bo'lishga harakat qiladilar. Nazorat qilishga bo'lgan tabiiy va sog'lom xohish-istak kuchli qarshilikka olib kelishi mumkin. Bu yoshdagi bolalar o'zini mazkur holat ustidan hukmron ekanliklarini his etishning yo'llaridan biri – bu ota-onasiga zid ravishda nimadir qilishdan iborat ekanligini tez anglab yetadilar. Bolani tuvakchadan foydalanishga o'rgatish esa aksariyat ota-onalarning ustuvor xohish-istaklari ro'yxatidan joy olgan. Bu ota-onalar bor ishtiyoqlari bilan kirishadigan narsalardan biri bo'lib, buni bolalar ham tezda tushunib yetadilar. Tuvakchadan foydalanishni o'rgatish, ayniqsa, katta qarshilikka sabab bo'ladi, chunki bu kichik yoshdagi bolalarning o'z tanalarini boshqarish istaklari bilan bevosita bog'liq bo'lgan narsalardan biridir.

D. Noto'g'ri. Taqdirlash orqali qisqa muddatli muvaffaqiyatga erishish mumkin bo'lsa-da, bu ba'zi bolalarda cho'chish yoki aybdorlik hissini uyg'otishi mumkin. Yana bir tahlika shundan iboratki, tuvakchadan foydalanganligi uchun taqdirlash uslubidan foydalanish bolalar har bir harakatlari uchun mukofot kutishlariga olib kelishi mumkin: ya'ni, yaxshi ovqatlangani, tishlarini tozalaganligi, o'zi kiyinganligi va hokazo. Agar ota-ona tuvakchadan foydalanishni o'rgatish masalasiga yengilroq qaraydigan, pashshadan fil yasamaydigan bo'lsa, bola ushbu muhim marrani egallashga qaratilgan ichki istaklariga ergashgan holda ish ko'rishi ehtimoli yuqori. Agar ota-onalar baribir taqdirlash uslubidan foydalanmoqchi bo'lsalar, ular moddiy mukofotlash (o'yinchoqlar, shirinliklar va hokazo) dan foydalanmasliklari to'g'risida ularni ogohlantirish lozim. Bolalar tabassum, quchoqlash, yoqimli so'zlar ham mukofot ekanligini tushunadigan bo'lishlari kerak.

E. Noto'g'ri. Ota-onaning g'azablanishi bolaga qo'shimcha hissiy bosim o'tkazilishiga olib kelishi mumkin. Natijada esa bolani taglikdan voz kechishi yanada qiyinlashadi.

Alohida ehtiyojga ega va/yoki imkoniyati cheklangan bolalarda tuvakchadan foydalanishni o'rgatish kechroq boshlanishi va boshqacha tarzda amalga oshirilishi mumkin. Bunday holatda ota-onaning roli yanada oshadi, chunki ular bolani yanada ko'proq e'tibor bilan kuzatishlari talab etiladi. Bu bola hojatga borish oraliqlarini aniqlash uchun lozim bo'ladi. Ushbu ma'lumotga asoslangan holda ota-ona bolaning tabiiy ehtiyojidan kelib chiqib, uni ma'lum bir vaqtda tuvakchaga o'tqizishi mumkin. Ushbu usuldan foydalangan holda ota-ona bolaning muayyan bir vaqtda, muayyan bir (to'g'ri) joyga borib hojatga chiqishiga o'rgata oladi. Ota-onalarni sabr va tirishqoqlikni namoyon etish hamda bolani maqtash va uning tabiiy maromiga rioya qilishga chorlash lozim.

Aynan, ota-onalar bolaning borliqni o'rganishini qo'llab-quvvatlovchi muhitni shakllantirishga mas'uldirlar. Bu esa ota-onalar quyidagilarni amalga oshirishlari lozimligini anglatadi:

- Bola o'z tanasini nazorat qilishga javobgar ekanligini bilish. Bolalar quyidagilarni uddalay olganlarida tuvakchadan foydalanishni o'rganishga tayyor bo'ladilar:
 - Kunduzgi uyqudan so'ng kamida 2 soat ichida (tagi) quruqligicha qolishi.
 - Bola o'zida peshob kelishi yoki hojatga chiqish holati yuz berganligini anglashi. Masalan, bolalar hojatga chiqishdan oldin boshqa xonaga chiqib ketishlari yoki stol ostiga yashirinib olishlari mumkin.
 - Tuvakchadan foydalanish uchun zarur bo'lgan jismoniy ko'nikmalarga ega bo'lish. Masalan, yura olish, ishtonchasini yechish va kiyinishni uddalash, shuningdek, tuvakchaga o'tirish va undan turish (balki kimningdir yordami bilan).
 - Hojatxonaga borganda ota-onasining xatti-harakatlarini takrorlash.
 - Oddiy ko'rsatmalarni bajarish.
 - **Eng asosiysi – ular tuvakchadan foydalanishni xohlashlari lozim.**
- Bolaga tuvakchadan foydalanish yoki har kuni pampers/trusik-taglikning qaysi biridan foydalanishni tanlash imkonini berish.
- Bolaga tana qismlari, peshob keltirish va hojatga chiqish jarayonlarini anglatuvchi so'zlarni o'rgatish.
- Bola muvaffaqiyatli ravishda hojatxonaga borib kelishi uchun unga yordamchi vositalar taklif etish (kichkina tuvakcha, tuvakchaga o'tirish uchun maxsus o'rindiqlar, kursicha va hokazo)..
- Hojatning «kutilmaganda» kelishiga rozi bo'lish va bunday holat yuzaga kelsa xafa bo'lmaslikka tayyor turish.



Oilalarga tashrif mobaynida ota-onalar bilan muhokama qilish va ularning diqqatini **bolaning tuvakchadan foydalanishga qay darajada tayyorligi** masalasiga qaratish lozim.

Eng asosiysi – hech qanday jazolash (baqirish, tarsakilash, o'yinchoqlardan mahrum qilish va hokazolar) ni qo'llash, shantaj (masalan, «trusikchangga siyib qo'yganingda oyijoning qattiq xafa bo'ladilar»), bolani kamsitish («ahvolingga qara, kichkina bolaga o'xshaysan!»), bolani masxaralash yoki unda mukofotlanishga umidni uyg'otish (masalan, «agar tuvakchangdan foydalanib kelsang, istirohat bog'iga boramiz») kabilardan foydalanmaslik xususida ota-onalarni ogohlantirish lozim. Shuningdek, muvaffaqiyatga erishilganida ham haddan ziyod maqtab yubormaslik kerak. Bunday qilinsa, keyinchalik nimadir o'ylaganidek bo'lmagan hollarda bola qattiq asabiylashadi. Tuvakchadan foydalanishni o'rgatishga ham ota-ona hamda bolaning o'z «vazifalari» mavjud bo'lgan jarayon sifatida qarash lozim. Tuvakchadan foydalanishga o'rgatish o'zini boshqarishning muhim tarkibiy qismi bo'lib, bunga bolaning o'zi o'rganishi lozim. Bola quyidagilarni bajarishi shart:

- tuvakcha yoki pampers/taglik-trusikning (agar bo'lsa) qay biridan foydalanishni hal qilish;
- o'z tanasining qachon hojatga borish to'g'risidagi xabarlarini tushunish;
- o'ziga qulay bo'lgan takrorlanishda hojatxonadan foydalanish.



PATRONAJ HAMSHIRASINING VAZIFASI

- Ota-onalarga bola yetarlicha ulg'aygan va tuvakchadan foydalanishni o'zi istaydigan bo'lishi lozimligini tushunishda yordam berish.
- Ota-onalarga o'z farzandini diqqat bilan kuzatib, bola tayyor ekanligidan dalolat beruvchi belgilarni ko'rganlarida unga tuvakcha taklif etishda yordamlashish.
- Ota-onalarga bolani tuvakchaga o'rgatishda shoshilib ketish qo'shimcha muammolar, masalan, peshob yoki ich kelishining ushlanib qolishiga sabab bo'lishi mumkinligini, bu muammolar esa o'z navbatida salomatlikdagi muammolariga, masalan, qabziyatga olib kelishi mumkinligini anglashlarida ko'maklashish.
- Ota-onalarga o'zlariga qulay bo'lishi uchun farzandlarini tuvakchaga o'rgatishni kechiktirmaslikni maslahat berish. Ota-onalarni bola tayyor bo'lganida, fursatdan foydalanib, uni tuvakchaga o'rgatishni boshlashga undash lozim. Ularga vaqtlari yo'qligi yoki tagliklar borligi va ulardan foydalanish qulayligi kabi sabablar tufayli buni ortga tashlamasliklarini tushuntirish kerak.
- Ota-onalarni bola tuvakchadan foydalanishga tayyor bo'lganida, tavakkal qilib, taglikni yechib yuborishlariga chorlash. Ota-onalarga, ba'zan, bola tuvakchaga yetib borolmasa, hech qanday vahimaga o'rin yo'qligini tushunishlarida yordam berish. Chunki bu o'rganish jarayonining ajralmas qismidir. Tuvakchaga o'rgatishni, eng yaxshisi, havo issiqligida boshlagan ma'qul, chunki bolalarning ustidagi kiyimlari ozroq bo'ladi.
- Ota-onalardagi qo'rquvlarni va istaklari yo'qligini tushunganlikni ko'rsatish: ular farzandlari kasal bo'lib qolishidan, kiyimi yomon bo'lishidan, ko'rpachalar, yotoqlari va gilamlar ifloslanishidan yoki ko'pchilikning orasida izza bo'lishlaridan qo'rqishlari mumkin. Bunday vaqtda ularga noxush holatlarga yo'l qo'ymaslik mumkinligini tushunishlarida yordam berish: masalan, tuvakchadan foydalanishga o'rgatish vaqtida bolaning joyini suv o'tkazmaydigan yo'rgak bilan yopib, himoya qilish mumkin. Ota-onalar shuni tushunishlari kerakki, bolaning o'zi tayyor bo'lsa, uni tuvakchaga o'rgatish uchun bor-yo'g'i ikki hafta kerak bo'ladi, lekin shunda ham keyingi bir necha oy davomida vaqti-vaqti bilan kichkina «kutilmagan holat»lar ro'y berib turishi mumkin. Ota-onadan quyidagi qoidani qabul qilishlarini qat'iy so'rash lozim: ota-onalar qaytib taglikdan foydalanmaslikka qaror qilganlari zahoti bu qaror hech qanday istisnosiz bajarilishi lozim. Ularga, hattoki, maxsus holatlarda ham tagliklardan foydalanmaslikni maslahat berish (masalan, qarindoshlarnikiga borganda yoki yangi ko'ylak kiyganda va hokazo), aks holda bola chalkashib ketishi mumkin. Bunday holatlarda ota-onalar taglik o'rniga bolaning bir qator «zaxira» kiyimini olib yurishlari lozim. Patronaj hamshiraning vazifasi: ota-ona bu – bola uchun ulkan qadam ekanligini va u kattalarning yaxshi yordami hamda sabrli bo'lishiga muhtoj ekanligini anglashlariga erishishdan iborat. Bola ulg'ayib, yangi ko'nikmalarni egallab borganligi chiroyli kiyimlar va qimmatbaho gilamlardan ko'ra ancha qadrliroqdir!

Xulqni boshqarish

Patronaj hamshirasidan ko'p ota-onalar bolaning xulqini boshqarish to'g'risida tez-tez so'rashadi. Ota-ona o'zini kuchsiz his qilishi yoki ota-onalik qobiliyatlariga bo'lgan ishonchini yo'qotishiga hech narsa shovqin solib injiqlik qiladigan, o'zini yomon tutadigan, gapga kirmaydigan yoki ota-onasini pisand qilmaydigan boladek kuchli ta'sir qila olmaydi.

Ko'p oilalarda haligacha bolani jismoniy jazolash uni o'ziga keltirishning eng samarali usuli ekanligiga bo'lgan ishonch hukmron. Ammo bolani jismoniy jazolashning bir talay salbiy oqibatlari mavjud va shuning uchun ham oilalarga boshqa yondashuvlarni topishlariga ko'maklashish lozim.

Jismoniy jazolash

Insonlar «intizom» so'zidan foydalanganlarida, ular, odatda, «jazolash»ni nazarda tutadilar. Ko'p hollarda esa ular, aynan, «jismoniy jazolash»ni nazarda tutadilar. Insonlarning jismoniy jazolashga bo'lan munosabatlari ularning o'z hayotiy tajribalariga va ayni chog'da bola o'sadigan madaniyat hamda jamiyatda nimalar qabul qilinganligiga asoslangan. Patronaj hamshirasi muayyan oilada jismoniy jazolash bola xulqini boshqarishning eng yaxshi usuli hisoblanishini anglab yetishi, shundan so'ng suhbat davomida ushbu mavzuni ehtiyotkorlik bilan tilga olib, oilalarga ularning an'analarini hurmat qilishi, jismoniy jazolashlar, eng avvalo, samarasiz va qolaversa, kichik yoshdagi bolalar uchun zararli ekanligini aytishi mumkin. Patronaj hamshirasi oilalar bilan birgalikda boshqa imkoniyatlarni ko'rib chiqishi va ularga bolalar jismoniy jazolanishsiz ham o'zlarini to'g'ri tutishni o'rganishlari mumkinliklarini tushunishlarida yordamlashishi lozim. Buning uchun mehribon va g'amxo'r bo'lgan holda aniq va mantiqli chegaralarni belgilaydigan ota-onalarning ko'rsatmalari kifoya qiladi.



JISMONIY JAZOLASH KICHIK BOLALAR UCHUN SAMARASIZ VA ZARARLIDIR!

Ota-onalarga jismoniy jazolashni qo'llamaslikni tavsiya qilish uchun bir qancha sabablar mavjud. **Birinchidan, "Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya" sida bolalar tanaga yo'naltirilgan jazolashlar va jazolashning boshqa shafqatsiz hamda tahqirlovchi shakllaridan himoyalangan bo'lishlari lozimligi ko'rsatilgan. «Bolalar zo'rovonlikning har qanday shakllaridan himoyalangan bo'lishlari lozim» (BMT BHK ning 19-moddasi).**

Jismoniy jazolashdan **foydalanmaslikning** boshqa sabablari:

- jismoniy jazolash ota-onadan kichkinaroq bo'lgan insonni urish tabiiy hol ekanligiga o'rgatadi;
- bunday jazolash bolani qo'rqitib yuborishi hamda ota-onani xursand qilishi va ulardan namuna olishiga bo'lgan boladagi tabiiy istakni o'ldiradi;
- bolalar qo'rqqanlarida, xafa bo'lganlarida yoki biror joylari og'riganida ularning miyalari «qotib qoladi» (ularning organizmi «qoch yoki kurash» tamoyili bo'yicha ish ko'radi) va nega kattalar ular o'z xulqlarini o'zgartirishlarini istashlarini tushunmaydilar. Bu esa ular ushbu harakatlarini kelajakda yana takrorlashlari ehtimoli yuqori ekanligidan dalolat beradi.

Ota-onalar, ko'pincha, xavfli vaziyatlarda jismoniy jazolashning yengil ko'rinishlarini (ketiga shapatilash) qo'llashning hech qanday qo'rqinchli tomoni yo'q deb o'ylaydilar. Patronaj hamshirasi jazolashning bunday nisbatan yumshoqroq ko'rinishlari, xuddi, qattiqroq jazolashlar kabi salbiy ta'sir ko'rsatishi va shuning uchun ham ularning hech ham keragi yo'qligini tushuntirishi lozim. Bolaga bevosita tahlika soladigan xavf o'tib ketganidan so'ng va inqiroziy holat yakun topganidan so'ng ota-onalar bolalariga vaziyatni tushuntirib berishlari lozim. Shu tariqa kichik bolalarni kelajakda ham o'zlarini yaxshi tutishlari ehtimoli ortib boradi.



Quyida jismoniy jazolashni qo'llashdan qanday voz kechishga bag'ishlangan oddiy usullar keltirilgan. Ularni ota-onalarga tushuntirib berish mumkin:

- Agar ona yoki ota «portlab ketish»ga tayyor bo'lsalar, eng yaxshisi, bolani xavfsiz joyga qo'yib, tinchlanib olish uchun bir necha daqiqalik tanaffus olgan ma'qul.
- Ota-onalarga bolani shapatilagandan ko'ra qarsak chalishni maslahat berish kerak. Bu bola e'tiborini o'ziga qaratishning ancha samarali usulidir.
- Agar ota/ona bolani urish uchun qo'lini ko'targan bo'lsa, qo'lni chetga burib, stolni yoki o'z oyoqlarini urgani ma'qul.



Patronaj hamshirasi jismoniy jazolash ota-onalar kutadigan uzoq muddatli natijani bermasligini tushunishlariga yordam berishi va boshqa tarbiya usullarini tavsiya qilishi zarur.

Ota-onalarga va parvarishni ta'minlovchi shaxslarga yaxshi va ko'zlangan xulq-atvor ko'rinishlarini rag'batlantirishning samarali usullari hamda istalmagan xulqni to'xtatishning usullari xususida ham gapirib berish mumkin. Bundan tashqari, ota-onalar farzandlariga o'z xulqlarini boshqarishni o'rgatishlari ham muhim ahamiyatga ega. Quyida otalar va onalar qo'llashlari mumkin bo'lgan bir nechta usullar keltirilgan:

- a. Bola kuchli hayajonlanadigan vaziyatlar sonini kamaytirish.
- b. Bolaga kuchli his-tuyg'ularini to'g'ri yengishga yordam berish.
- d. Ijobiy xulq-atvorni rag'batlantirish.
- e. Salbiy ko'nikmalar mustahkamlanib qolishining oldini olgan holda mavjud yomon xulq-atvorni bartaraf etish.
- f. Avtoritar (buyruq beruvchi) yoki befarq tarbiya usuli o'rniga hurmatga asoslangan tarbiya usulini qo'llash.

Haddan ziyod hayajonlanib ketish

Bolalarga turli-tuman taassurotlar, tuyg'ular, shovqinlar yoki mashg'ulotlar yopirilib tushganda ular hayajonlanib ketadilar. Haddan ziyod hayajonlanib ketgan bolalar holdan toyishlari, injiqlik qilishlari, o'zlarini ezilgan his qilishlari va yomon uxlashlari mumkin. Bu yuz berganida bolalar, odatda, o'zlariga yoqadigan narsalarga qiziqishlarini yo'qotishlari, lekin o'zlari uchun tanish bo'lgan sokin muhitda tinchlanib, vaqt o'tkazishni xush ko'rishlari mumkin.

Bolalar bir xil bo'lmaganlari sababli asabga teguvchi omillarning me'yordan ortiqligi masalasida yagona «to'g'ri» javobning o'zi yo'q. «O'rnidan qo'zgatish qiyin» bo'lgan bolalar juda tez hayajonlanib ketadilar, ayni vaqtda esa faol bolalar hech narsani sezmasliklari mumkin. Hayajonlanish va yangilikni qabul qilish borasida har bir bolaning o'z darajasi bor.

Ko'pchilik ota-onalar o'z farzandlarining shijoat darajasini yaxshi biladilar va unga rioya qilgan holda g'ashlariga teguvchi omillarni mo'tadil va chidasa bo'ladigan darajada ushlab turadilar. Agar ular hali buni o'rganmagan bo'lsalar, ularga farzandlarining imo-ishoralari va belgilarini kuzatishni o'rgatish lozim, toki ular bolaning g'ashiga teguvchi omillarni kamaytirishni bilsinlar.



Agar kichik yoshdagi bola haddan ziyod hayajonlanib ketgudek bo'lsa, qo'llanilishi mumkin bo'lgan turli xil usullarni ota-onalar bilan muhokama qilish uchun **4-tavsiyadan** foydalanish mumkin.

Kuchli his-tuyg'ularni qanday to'xtatish mumkin

Kichkina bolalar o'zlarini ota-onalari va ularni parvarishlovchi insonlardan alohida mustaqil shaxs deb hisoblaydilar. Demak, ular o'zlariga nima yoqishi yoki yoqmasligini ko'rsatadilar va mustaqil ravishda ish ko'rishga (imkon qadar!) harakat qiladilar. Kichik yoshdagi bolalar, shuningdek, o'z fikrlari, istaklari va ehtiyojlarini bayon qilishga yordam beruvchi nutq ko'nikmalari va qobiliyatlarni ham egallab boradilar. Ayni chog'da ular hali ham yetarlicha mantiqiy fikrlash ko'nikmalariga ega emaslar, ularda kutish va o'zlarini nazorat qilish qiyin.

Patronaj hamshiralarning vazifasiga ota-onalarga farzandlarining yomon xulqi o'z tuyg'ularini ijobiy ravishda namoyon qila olmasligi yoki o'z ehtiyojlarini qanday qondirishni bilmasligini anglatish ham kiradi.

Agar ota-onalar farzandlariga o'z tuyg'ularini yanada tartibli ravishda boshqarish uslubini ko'rsatib bersalar, ularga osonroq bo'ladi. Kundalik vaziyatlarda kuchli tuyg'ularni boshqarish qobiliyati bolada nutq rivojlanishini rag'batlantiradi, bola uch yoshga to'lar ekan, miya faoliyati asta-sekin rivojlanib boradi, chunki bolalar o'zini nazorat qilishni talab etuvchi (masalan, o'z tengqurlari bilan muloqotda, ya'ni hafsalasi pir bo'lib turgan paytda ham buni ko'rsatmaslik va qoidalarga rioya etish qobiliyati talab qilinuvchi) vaziyatlarda ko'proq tajriba orttirib boradilar. Bolalar maktab yoshiga yetmaganlariga qadar o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini butunlay egallab olishlari mumkin bo'lmaganligi sababli (balog'atga yetgan bo'lishiga qaramasdan butun hayot davomida buni mashq qilishga to'g'ri keladi!), ushbu muhim ko'nikmani egallay boshlashlarida kichkintoylarga yordam berishi mumkin bo'lgan bir nechta g'oyalarni taklif qilish mumkin.



MUZOKARA

Qarindoshingiznikiga uning tug'ilgan sanasini nishonlash uchun keldingiz. Mehmonlar yaxshi hordiq chiqarishmoqda. Birdan 2,5 yoshli bola baqirganini, onasini urayotganligini ko'rasiz. U o'z akasining o'yinchog'ini o'ynashni xohlamoqda, akasi esa o'yinchog'ini unga bergisi yo'q. Bu katta akasining yangi o'yinchog'i va uning o'yinchoqni berish niyati yo'q. Ona e'tibor bermayapti, shuning uchun ham bola polga yotib olib qo'l-oyoqlarini urmoqda. Bola boshqaruvga berilmasligi ayon bo'lmoqda.

Ona uni tinchlantirish maqsadida baland ovoz bilan bunday qilib bo'lmashligini, u o'z akasidan o'rnak olishi lozimligini aytib, bolaga baqira ketdi. Shunda ota aralashishga qaror qildi va bolani shapatiladi. Ona nima qilishni bilmasdan sizga qaramoqda (u siz patronaj hamshirasi ekanligingizni

biladi) va sizdan yordam so'ramoqda. Uning aytishicha, bunday holat deyarli har kuni ro'y berar ekan va u kichik o'g'lining xulqini qanday yo'lga solishni bilmas ekan. Qanday maslahat berish mumkin?

- a. Butunlay qaysar bo'lgan bola bilan gaplashib olishi kerakmi? Bola chindan ham onasi unga aytgan gaplarni eshitib, tushunmoqdami?
- b. Bola o'zini urishlariga izn berishi lozimmi? Ona o'zini hech narsa bo'lmagandek tutgani ma'qulmi?
- d. Bolani jazolash lozimmi? Ona bolaga baqirib berishi kerakmi?
- e. Ona ushbu muammoni mehmonlar bilan to'la, shovqin xonada hal qilishi kerakmi?
- f. Ona kichik o'g'lini tinchlantirish uchun kattasidan o'yinchog'ini olishi kerakmi?

Javoblar:

- *Ota-onaning har ikkalasi bilan ish olib borish kerak: ota bolani shapatilash orqali vaziyatga aralashdi. Aftidan, bu onaga yoqmagan ko'rinadi, lekin u nima qilishni bilmaydi.*
- *Avval ota-onadan farzandlari o'zini bunday tutganida o'zlarini qanday his qilishlarini so'rash kerak. Odatda, ularga tushkunlik va g'azabni his etishlarini hamda o'zlari ham quyushqondan chiqish holatiga kelishlarini anglashga yordam berish lozim.*
- *Ota-onalar o'zlarini og'ir-bosiq tutishlari lozim. Ota va onaga o'zlarini yo'qotish yoki g'azablanish orqali mavjud vaziyatni yanada murakkablashtirmaslik tavsiya qilinadi. Ularga hozir o'zlarini qanday his qilganliklarining ahamiyati yo'qligini aytish lozim. Muhimi – bolani tinchlantirish va u o'ziga kelib olishiga yordamlashish.*
- *Ota-ona bunday vaziyatlarda bolalarga ko'p narsani tushuntirishga harakat qilmasliklari, nima deyishlari emas, qanday ovozda gapirishlari ahamiyatga ega.*
- *Ota-onaga bolani hech qachon urmaslik va shapatlamaslikni maslahat berish lozim. Bunday qilish yordam bermaydi, aksincha, uzoq muddatli istiqbolda – vaziyatni yanada murakkablashtiradi, chunki bolani «jismoniy jazolash va zo'ravonlikdan foydalanish – odatiy hol» deb qabul qilishga o'rgatadi.*
- *Ota-onaga farzandlarini ommaviy joylarda o'zlarini shunday tutganlarida bolani bunday vaziyatdan chiqarib olishga harakat qilishlari kerakligini maslahat beriladi. Ommaviy joylar (bozorlar, do'konlar) yoki ko'pchilik yig'ilgan tadbirlar (to'ylar, tug'ilgan kunlar) bolani haddan ziyod hayajonlantirib yuborishi, shuningdek, ota-onaga ham bosim o'tkazishi mumkin. Agar bola o'ziga zarar yetkazib qo'yishi tahlikasi yuzaga kelganda ham ota-onalar aynan shunday qilishlari lozim.*
- *Ota-onalarga moslashuvchan bo'lish va bunday xulq-atvoriga nima sabab bo'lganligini anglashga harakat qilish maslahati beriladi. Vaziyatdan kelib chiqqan holda ota-onadan turlicha munosabat talab etilishi mumkin: ba'zan bolaning harakatlariga e'tibor bermaslik mumkin; ba'zan – tinchlantirish va erkalash lozim; gohida esa – bolaning e'tiborini boshqa narsaga qaratish va boshqalar.*
- *Ota-onaga bola tinchlanganidan so'ng u bilan gaplashishni maslahat berish kerak. Ota-onalar farzandlariga o'z his-tuyg'ulari to'g'risida gapirishni o'rgatishlari lozim: «Sen xohlagan o'yinchoqni senga berishmaganlari uchun jahling chiqdimi? Istagan narsangni olmaydigan bo'lsang baqirib, urishishni boshlaysan. Bu bilan sen jahling chiqayotganini menga bildirasan.*

Uning o'rniga osongina qilib jahling chiqqanini aytsang bo'ladimi? Ayta olasanmi? Agar shunday qilsang, men seni eshitaman va senga yordam bera olaman» (otada bunday suhbat olib borish uchun yaxshi imkoniyat mavjud. U buning uchun bolani boshqa xonaga olib chiqishi mumkin).

- *Ota-onalarga bolani tinchlantirish uchun u istagan narsani unga bermaslikni qat'iy tavsiya qilinadi. Sabab – oxir-oqibatda bunday qilish yordam bermaydi, chunki bola o'zi istagan narsaga erishish uchun bunday xulq-atvordan foydalana boshlaydi (ayniqsa, ommaviy joylarda).*
- *Agar ota-onadan faqat bittasi bolaning yomon xulqiga duch kelayotgan bo'lsa, ularga o'zaro maslahatlashib, ikkinchilari qanday yordam berishi mumkinligini gaplashib olishlarini tavsiya qilish shart. Agar bunday xulq-atvorga muntazam ravishda har ikkalalari duch kelayotgan bo'lsalar, ular bir-birlariga qanday yordam berishlari mumkinligi xususida gaplashib olishlariga yordam berish lozim.*



Farzandlariga kuchli his-tuyg'ularini boshqarishda yordam berish uchun turli usullardan foydalanishlarini muhokama qilish uchun ota-onalar bilan suhbatlashganda **5-TAVSIYA**dan foydalanish mumkin.

Ijobiy xulqni qanday rag'batlantirish mumkin

Ijobiy xulqni rag'batlantirishning ko'plab usullari mavjud. Quyida ota-onalarga ijobiy xulqni mustahkamlashda yordam berish uchun ular bilan baham ko'rish mumkin bo'lgan turli xil usullar keltirilgan. Ota-onalardan mazkur usullar farzandiga to'g'ri kelishini va bu usul qanday vaziyatlarda foyda berishi mumkinligini aniqlash lozim.

- **E'tibor – bolaga uning aytganlari e'tibordaligini ko'rsatish**

E'tibor – bola nima degani va qilganiga chindan ham e'tibor qaratish. Bolaga befarq emaslikni ko'rsatish uchun uning ko'ziga qarash hamda ochiq imo-ishoralardan foydalanish zarur. «Faol tinglash» va «ta'rifli maqtov»ga qo'shimcha tarzda, aynan, qiziqish ota-onalar va parvarishni ta'minlovchi shaxslarga o'zlari bilan bolalar o'rtasidagi munosabatlarni mustahkamlash imkonini beradi. Bolaga e'tibor berilishi, uning ahamiyatga ega ekanligidan, uni bezovta qilgan narsa ham muhimligidan dalolat beradi. Bu undagi o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi va yangi g'oyalarni hamda qiziqishlar tomon ochiq bo'lish imkonini beradi. E'tiborning bunday uslubda qo'llanilishi, bolaga yaxshi xulq boshqalarda bo'lgan qiziqishni kuchaytirishini ham ko'rsatib beradi.

- **Maqtov va rag'batlantirish – bola o'zini yaxshi tutgan lahzalarni nishonlash**

Maqtov – bolaga uning xulqi ota-onaga ma'qul kelganini aytish. Bu bolalar o'zlari bilan faxrlanishlariga katta yordam beradi. Ta'rifli maqtov bolaning xulqida, aynan, nima ota-onaga yoqqanligini aniq bayon qiladi (masalan, «Hozirgina konstruktor o'yinchoqlaringni ukang/akang bilan baham ko'rganliging menga juda yoqdi»). Ta'rifli maqtov – o'z qadrini oshirish hamda yaxshi xulq tufayli siylashning eng yaxshi usuli. Agar bolalar yaxshi xulqlari tufayli maqtov eshitalsalar, o'zlarini yaxshi tutishda davom etishlarining ehtimoli yuqori bo'ladi. Bolalar ota-onalarining ikkalalaridan ham maqtov va siylov olishga muhtojlar.

Rag'batlantirish – bu insonning o'zini emas, aynan, qilgan ishini maqtash. Masalan, «Sen ajoyib bolasan» deyishning o'rniga ota/ona «Ovqatdan keyin idishingga solib qo'yibsan, barakalla!» yoki «Konsruktorda uy yasaganingda zo'r ishlabsan» deyilishi siyovdir. Qilgan ishi uchun maqtov eshinish bolani kelajakda yanada ko'proq harakat qilishga undaydi. Rag'batlantirish faqat harakatdan oldin yoki harakat vaqtida qo'llaniladi va bundan ko'zlagan maqsad, bolaga kirishgan ishini oxiriga yetkazish yoki o'zini yaxshi tutishda davom etishiga yordam berishdan iborat. Masalan, «Menga o'yinchoqlarni qanchalik yaxshi yig'ishtirishingni ko'rsat-chi?» yoki «Chizgan rasming tufayli asabiylashganingni bilaman, lekin sen juda yaxshi harakat qilding. U qanday chiqishining ahamiyati yo'q, chunki sen u yaxshi chiqishi uchun qo'lingdan kelgancha harakat qilding». Ba'zi bolalarni, ayniqsa, o'ziga bo'lgan ishonch darajasi past bolalarni boshqalardan ko'ra ko'proq rag'batlantirib turish lozim.

Xonadonlarga tashrif vaqtida ota-onalarga bolani nafaqat yutuqlari uchun, harakati uchun ham maqtash zarur ekanligini tushunishlariga yordamlashish lozim. Ota-onalarga faqat faol harakatlar va tirishqoqlik bolaga yangi ko'nikmalarni o'zlashtirish imkonini berishini tushunishlarida yordamlashish, ota-ona faqatgina yakuniy natijaga e'tibor beradigan bo'lsa, bolalar «o'zlarini yopib olishlari», hattoki, ishtiyoqlarini yo'qotishlari ham mumkinligini tushuntirish zarur.

- **O'rnatilgan tartiblarning ahamiyati**

Ota-onalarga oddiy tartiblarni o'rnatish va ularga rioya qilishning ahamiyatini tushunishlarida yordam berish lozim. O'rnatilgan tartiblar ota-onalar uchun ba'zida zerikarli tuyuladi va ular har kuni ertalab, tushlik paytida, kechqurun yoki uxlashga yotishda bir xil narsalarni qilishni yoqtirmasliklari mumkin. Lekin o'rnatilgan tartiblar bolalarda tartibni, barqarorlikni va qulaylik hissini shakllantiradi. O'rnatilgan tartiblar bolalarga muvaffaqiyatli bo'lish hamda ota-onalarga yoqadigan xulqni namoyish qilish imkonini beradi. Ovqatlanish, yengil tamaddi qilish va uxlashga yotish bilan bog'liq bo'lgan o'rnatilgan tartiblar kichik yoshdagi bolalar uchun katta ahamiyatga ega. O'rnatilgan tartiblar har bir kun muammosiz o'tishini ta'minlash yo'lidagi birinchi qadamdir. Agar bolalar charchagan yoki och qolgan bo'lsalar, ota-onalar ularning e'tiborini o'zlariga qaratishlari va kerakli ishni bajarishga undashlari ancha qiyin bo'ladi.

- **Kelajakka rejalar tuzish – bolani qiyin vaziyatlarga tayyorlovchi qadamlar**

- a. Bola o'zini yomon tutishi ehtimoli yuqori bo'lgan vaqt yoki vaziyatlarni aniqlash.
- b. Oldindan bolaga undan nimalarni kutishni bildirish.
- d. Bolani band qilish va yaxshi xulqni keltirib chiqarish imkonini beruvchi uslublarni rejalashtirish.
- e. Yaxshi xulqni rag'batlantirib turish.

- **Bolaga ko'proq ko'nikmalarni shakllantirishda yordam berish**

Bolani hamma narsaga: o'ziga qarashdan tortib, nisbatan murakkab ijtimoiy ko'nikmalargacha o'rgatishning bir nechta usullari mavjud:

- **O'rgatish: so'zlash orqali o'rgatiladi**

- Ko'rsatmalarni faqat bola quloq solgan vaqtdagina berish lozim. Ota-ona gapirganida bola ularga qarab tursa, yana ham yaxshi bo'ladi.
- Bola bilan u tushunadigan tilda gaplashish lozim.

- Bolaga undan nima qilishini istalganini imkon qadar aniq tushuntirib berish lozim: qisqa, oddiy va aniq.
- **Andazlashtirish: ko'rsatish orqali o'rganish.** Bolalar kattalarni kuzatgan holda nima qilish va buni qanday bajarishni o'rganadilar. Bolalarga namuna bo'lish – bu ota-onaga ma'qul keluvchi xulqqa o'zlarining ham rioya qilishidir. Ota-onalar o'zlari xohlamaydigan yoki farzandlarida ko'rishni istamaydigan xulq-atvorni o'zlari ham namoyon qilmasliklari kerak.
- **Shakllantirish: yaqinlashtirish orqali o'rgatiladi.** Nisbatan murakkab bo'lgan xulqni birdaniga o'rganishning iloji yo'q. Muayyan xulqning uchqunlarini ko'ra olish va rag'batlantirib turish muhim ahamiyatga ega. Masalan, bola tagligi ho'l ekanligini ko'rsatgan holda uni yechadigan bo'lsa. Agar bunday xulq-atvor tez-tez, ko'proq qat'iyat bilan ro'y bera boshlasa, ota-onalar keyingi bosqichga o'tish to'g'risida o'ylab ko'rishlari lozim (masalan, bolaga endi tuvakchadan foydalanishi mumkinligini aytish). Bunday xulq namoyon bo'la boshlagandan keyingina uni maqtash va rag'batlantirish lozim. Shoshilmaslik muhim. O'rgatishning keyingi bosqichiga o'tishdan oldin avvalgi bosqich yaxshilab mustahkamlanib olishiga ishonch hosil qilish kerak.



Yaxshi intizom

Intizomdan ko'zlangan asl maqsad – bolalarni axloq qoidalariga o'rgatishdan iborat. Bolalar jamiyat va boshqa insonlar ulardan qanday xulq-atvorni kutganligini yaxshi uqib olishlari kerak. Bu ularning ijtimoiy jihatdan samarador va barkamol shaxslar bo'lib ulg'ayishlariga yordam beradi.

Tarbiya usullari va intizom

Tarbiyaning quyidagi xilma-xilliklari aniqlangan bo'lib (Baumrind, 1991), ular bir-birlaridan intizom qay yo'sinda qo'llanilishi bilan farqlanadi.

Avtoritar. Tarbiyaning bunday usulida bolalar ota-onalari tomonidan o'rnatilgan qat'iy qoidalarga rioya qilishlari lozim. Ushbu qoidalarga rioya qilmaslik jazolanishga olib keladi. Avtoritar ota-onalar mazkur qoidalar qanday mantiqqa asoslanganligini tushuntirib o'tirmaydilar. Agar negaligini tushuntirishlarini so'rasalar, ular quyidagicha javob berishlari mumkin: «Chunki men shunday dedim!». Avtoritar ota-onalar ularga quloq solishlari borasida yuqori talablarga egalar, ammo o'zlari bolaning ehtiyojlariga va uning mazkur talablarga mos kelish qobiliyatiga e'tibor bermaydilar.

Hurmatga asoslangan (avtoritetli). Avtoritetli ota-onalar ham farzandlari rioya qilishlari lozim bo'lgan qoidalarni o'rnatadilar. Lekin tarbiyalashning mazkur usuli oldingisidan ko'ra ancha ko'proq darajada demokratik tamoyillarga asoslangan. Avtoritetli ota-onalar o'z farzandlariga quloq soladilar, qo'yiladigan talablarni asoslab beradilar, bolaning savollari va boshqa fikrlarini diqqat bilan tinglaydilar. Agar bolalar umidni oqlay olmasalar, bunday ota-onalar jazolashdan ko'ra ko'proq ularni tarbiyalash va rag'batlantirishga moyilroq bo'ladilar.

Moyillik beruvchi. Yumshoq ko'ngil ota-onalar (ba'zan ularni «farzandining ko'ngliga qaraydigan ota-ona»lar ham deyishadi). Bunday ota-onalar farzandlariga juda oz talab qo'yishadi. Ular kamdan kam holatlarda farzandlarini intizomga chaqirishadi, chunki ular balog'atga yetganlik va o'zini nazorat qilish kabi ko'nikmalardan ko'p narsa kutmaydilar. Yumshoq ko'ngil ota-onalar nisbatan hushyorroq va boshqalarga nisbatan kamroq darajada talabchan bo'ladilar. Odatda, yumshoq ko'ngil ota-onalar mehribon va farzandlari bilan sermuloqot bo'ladilar. Ko'pincha, o'zlarini ota-ona emas, do'stdek tutadilar.

Befarq (ishtiroksiz yoki e'tiborsiz tarbiya). Ishtiroksiz tarbiya usuliga talablar kam bo'lishi, hushyorlik zaifligi va muloqotning yetarli bo'lmasligi xosdir. Bunday ota-onalarning aksariyati bolaning asosiy ehtiyojlarini qondirsalar-da, odatda, farzandlarining hayotida ishtirok etmaydilar. Eng og'ir ko'rinishlarda bunday ota-onalar farzandlarining ehtiyojlariga e'tiborsiz bo'lishlari yoki bunday ehtiyojlarni qondirishdan bosh tortishlari mumkin.

Ortiqcha mehribon ota-onalar befarq ota-onalarning aksidir. Bunday ota-onalar farzandlarining jismoniy, fiziologik sog'lig'i va xavfsizligi to'g'risida haddan ziyod ko'p qayg'uradilar. Chetdan qaraganda ular farzandlari xususida qayg'urgandek ko'rinsalar-da, aslida ular o'zlari to'g'rilarda qayg'uradilar. Ular bolaning hayotida keragidan ortiqcha ishtirok etadilar. Ota-onalar bola butunlay ularga bog'liqligicha qolishini istashlari yoki aksincha, uni dunyoga bilimli, kuchli va sog'lom qilib taqdim etishni xohlashlari mumkin. Haddan ziyod g'amxo'rlik paydo bo'lishiga sabab, farzandlari ular orzu qilgan darajada emasligini yashirish istagidan iborat bo'lishi mumkin. Ba'zan ular chindan ham farzandlarini boricha qabul qilmaydilar. Ular farzandlarining chin qobiliyatlarini tan olmaydilar, unga yangi ko'nikmalarni o'rganish, egallash va ulg'ayishga imkon bermaydilar. Natijada bolalar o'zlarini himoyasiz his qilishlari va har qanday yangi narasadan qo'rqishlari mumkin.

Keyingi jadvalda tarbiyaning qanday usullari mavjudligi va ular bir-birlaridan nimalar bilan farqlanishi ko'rsatilgan.

	Qo'llab-quvvatlamaydigan, befarq, e'tiborsiz, xudbin	Qo'llab-quvvatlaydigan, qabul qiluvchi, e'tiborli, bolaga yonaltirilgan
Talabchan emas Boladan ko'p narsa kutilmaydi	E'tiborsiz/ishtiroksiz tarbiya Talablar oz, hushyorlik yetarlicha emas, muloqot tanqisligi	Moyillik beruvchi tarbiya Odatda, mehribon va muloqot qiluvchi ota/ona ko'pincha do'st rolida bo'ladi, ko'p narsa kutmaydi
Talabchan Boladan ko'p narsa kutiladi	Avtoritar tarbiya Tobelik bo'yicha yuqori talablar, nazorat, bir tomonlama muloqot	Hurmatga asoslangan tarbiya Hushyorlik, tushuntirish va tinglash istagi; jazolash emas, g'amxo'rlik va rag'batlantirish

Patronaj hamshirasi quyidagilarni tushunishi lozim, ya'ni kun yoki hafta davomida otalar va onalar o'zgarishsiz faqat bitta tarbiya usulini qo'llashlari mumkin emas, chunki hayotda turli xil vaziyatlar bo'ladi, bolaning yoshi va boshqa sharoitlar usulni o'zgartirib turishni talab qilishi mumkin. Ammo shunga qaramasdan oilada tarbiyaning qay bir usuli ustuvor ekanligini anglab olish muhim va otalar bilan muayyan usullarning ijobiy ta'sirlari hamda boshqalarining salbiy oqibatlarini xususida gaplashib olish zarur.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

Yuqorida ko'rsatilgan to'rtta tarbiya usullarining qay biri bolaning ijtimoiy-hissiy rivojlanishiga yaxshiroq ko'maklashadi?

Javob:

Hurmatga asoslangan tarbiyada, odatda, bolalar baxtli, iqtidorli va omadli bo'lib ulg'ayadilar.

Avtoritar tarbiya usulida bolalar, odatda, bo'yin eguvchan va mohir bo'lib ulg'ayadilar, lekin ular unchalik baxtli bo'lmaydilar, jamiyatga moslashish darajalari nisbatan zaif, o'zlarini qadrlash darajalari nisbatan past bo'ladi.

Aniqlanishicha, agar ota-onalar haddan ziyod yumshoq ko'ngilli bo'lsalar, bolalar unchalik baxtlimas va o'zini boshqarishni ham unchalik yaxshi uddalay olmaydigan bo'lib ulg'ayar ekanlar. **Tarbiyaning befarq** usuli hayotning barcha jabhalarida eng so'nggi o'rinni egallaydi, u bolani ehtiyot qilmaslik ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilishi mumkin. Bu esa bolaga nisbatan shafqatsiz munosabatning eng jiddiy ko'rinishidir. Odatda, bunday bolalarda o'zlarini nazorat qilish yetishmaydi. Ularning o'z qadrlarini bilish darajasi past bo'lib, o'z tengdoshlariga nisbatan bilimdonlik darajalari ham past bo'ladi.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

2,5 yoshli qizaloq istirohat bog'ida o'zining eng yaqin do'sti bilan o'ynamoqda. Kutilmaganda u do'stining o'yinchoq'ini olib, orqasiga yashirmoqda. O'yinchoqning egasi bo'lgan kichkintoy esa yig'lay boshlaydi. O'yinchoqni tortib olgan qizchanning otasi yuqorida bayon etilgan tarbiya usullarining har biriga asosan qanday munosabat bildirishi mumkinligini bayon qilish kerak.

Tarbiya usuli	Munosabat
Avtoritar	
Hurmatga asoslangan	
Moyillik bildiruvchi	
Ortiqcha mehribon ota-onalar	
Befarq	

Tavsiya qilinuvchi javoblar:

O'yinchoqni tortib olgan bolaning otasi qo'llaydigan tarbiya usuli	Munosabat
Avtoritar	Ota farzandidan zudlik bilan o'yinchoqni qaytarib berishni talab qiladi. Agar bola gapga kirmasa, ota o'yinchoqni olib, egasiga qaytarib beradi. Ota farzandining tushuntirishlariga quloq solib o'tirmaydi va rioya qilinishi shart bo'lgan qoidalar mavjudligini aytadi
Hurmatga asoslangan	Ota har ikkala bolani tinchlantirishga, har biriga hamdard bo'lishga harakat qiladi. U farzandiga murojaat qilib, o'yinchoqni xohlaganligini bilishini, lekin bu o'yinchoq boshqa bolaniki ekanligini aytadi. Shuningdek, qizalog'iga agar o'rtog'idan o'yinchoqni so'raganida, balki u o'ynab turishga bergan bo'lishini aytadi. U bolakaydan o'yinchoq'ini qizalog'i tortib olganida nimani his qilganini aytib berishini so'rashi mumkin
Moyillik bildiruvchi	Ota aralashmaslikni afzal ko'radi (uning bolasi yig'lamayapti) va balki bolalar bir-birlari bilan baham ko'rib o'ynashlari lozimligini aytishi mumkin. Yoki u yig'lagan bolakayni yupatib, o'yinchoq'ini baham ko'rishga ko'ndirishga harakat qilishi mumkin. U yig'lagan bolani «sotib olish» uchun unga boshqa biror narsani taklif qilishi mumkin
Ortiqcha mehribon ota-onalar	Ota o'z farzandiga o'yinchoqni tortib olmasligini, chunki aks holda narigi bola qattiq urishi mumkinligini aytgan bo'lardi. U bolakayning otasi/onasiga, odatda, qizalog'i boshqalarning o'yinchoq'ini tortib olmasligini aytadi. Bu ota o'z farzandining his-tuyg'ulari to'g'risida ko'proq qayg'uradi. U farzandi xafa va arazlagan bo'lgani uchun uni himoya qiladi. Qizalog'i qilgan ish uchun javobgarlikni o'z bo'yniga oladi
Befarq	Ota bolalarga e'tibor bermaydi va telefonidagi xabarlarini o'qishda davom etadi



Patronaj hamshirasi ota-onalarga tarbiyaning hurmatga asoslangan usulini tavsiya qiladi. Ushbu usul ota-onalarga farzandlarining xulqini to'g'ri yo'naltirish, ularda xavfsizlik hissinı shakllantirish, o'zini boshqarishni rag'batlantirish hamda ijtimoiy-hissiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda yordam beradi.

Ushbu modulda xonadonlarga tashriflar mobaynida ota-onalar ko'p murojaat qilishlari mumkin bo'lgan, tez-tez uchrab turadigan muammolar, savollar va jumboqlar ko'rib chiqildi (ota-onaning har ikkovlari bilan ham muntazam ravishda ko'rishib turishga harakat qilish zarur, chunki tarbiyadagi keng tarqalgan muammolarni samarali ravishda hal qilish uchun ota-onaning ijobiy va salbiy usullardan xabardor bo'lishi maqsadga muvofiq). Goho ota/ona o'zini boshi berk ko'chaga kirib qolganday xafa hamda umidsiz his qilishi va bola uchun eng qulay bo'lgan qaysi yo'lni tutishni so'rab, patronaj hamshiraga murojaat qilishi mumkin. Ota-onalarga mavjud yechimlardan eng yaxshisini topishda ko'maklashish kerak. Patronaj hamshirasining o'zaro munosabatlari ishonchga asoslangan bo'lishi lozim. Ota-onani diqqat bilan tinglash, g'amiga sherik bo'lish hamda bolani tushunish va ijobiy yechim topishga yordam berish lozim. Ota-onalarda hamshira bilan birgalikda muammoning yechimlarini topish qobiliyatini shakllantirish samarali usul hisoblanadi. Bu ularning resurslari qamrovini kengaytirish imkonini bergani holda kelajakda mustaqil ravishda harakat qila olishlarini ta'minlaydi.

Eng muhim jihatlarni umumlashtirish



Yangi tug'ilgan chaqaloqlar va go'daklar to'rt oylik bo'lmaganlariga qadar, odatda, rejim asosida ovqatlanish va uxlashni uddalay olmaydilar. Bu esa ota-onalar uchun stress holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Bunday davrda hamshira chaqaloqning rivojlanishiga doir ma'lumotlarni taqdim etishi hamda ular bilan birgalikda ishlagan holda, bolaning yaxshiroq uxlashi va kamroq yig'lashiga yordam beruvchi hamda uyquga ketish tartibini o'rnatish boshlashga qaratilgan usullarni ishlab chiqish orqali ota-onalarga yordam berishi mumkin. Hayotning barcha vaziyatlariga mos keluvchi yagona usul mavjud emas. Shuning uchun ota-onalar biri ish bermasa, ikkinchisini qo'llashlari uchun alternativ varinatlariga ega bo'lishlari maqsadga muvofiqdir.



Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar bilan muloqot ota-onalarga qiyinchilik tug'dirishi mumkin, chunki ular ayni vaqtning o'zida bunday bolalar ham ko'proq mustaqillikka ega bo'lishni hamda ota-onasi bilan yaqin aloqani yo'qotmaslikni istaydilar. Kichik maktabgacha yoshdagi bolalar o'zlari alohida uxlashni va hojatxonadan foydalanishni boshlaganlarida, ota-onalar qo'shimcha qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu yerda ham patronaj hamshirasining vazifasi ota-onalarga qiyinchiliklarni yengib o'tish hamda kichik yoshdagi bolaning rivojlanishdagi ehtiyojlarini qondirishga xizmat qiluvchi usullarni tanlashda yordam berishdan iborat.



Kichik yoshdagi bolalar xulqini boshqarish usublari mavjud bo'lib, ular bolalarning ortiqcha hayajonlanib ketmasliklarini ta'minlash hamda ularga o'z tuyg'ularini kerakli ko'rinishda ushlab turishni o'rgatishga qaratilgan. Ijobiy xulqni maqtash va rag'batlantirish, o'zi namuna ko'rsatish, o'rganish va rejalashtirish ko'nikmalari orqali mustahkamlash mumkin. Salbiy xulqni esa sharoitni o'zgartirish, chalg'ituvchi harakatlardan foydalanish, bunday xulqni e'tiborsiz qoldirish hamda bolaning anglash darajasiga mos keluvchi oqibatlarini qo'llash orqali eng kam darajaga tushirish mumkin. Patronaj hamshira ota-onalarni turli xil usullar bilan tanishtirishi hamda ular va ularning farzandlari uchun eng muvofiq usullarni topishda ko'maklashishi lozim.



Intizomni aksariyat hollarda jazolashga tenglashtiriladi. Aslida esa ijobiy intizom bolaning ijtimoiy va hissiy rivojlanishiga ko'maklashishi mumkin. Jismoniy jazolashdan foydalanish yaxshi emas. Chunki bunday qilish bolaning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatib, bola huquqlariga zid, noto'g'ri xulq misolini namoyish qiladi va oqibatda umuman hech qanday natijaga olib kelmaydi. Patronaj hamshirasining vazifasi ota-onalarga jazolash bilan ijobiy intizom o'rtasidagi farqni tushunib yetishlarida yordamlashish hamda ijobiy intizomga asoslangan va bolaga o'zini tutishni o'rgata oladigan usullardan qanday foydalanishni tushuntirishdan iborat.



Onalar va otalarni diqqat bilan tinglash, ular bilan muammolari va uni hal qilish uchun qo'llash mumkin bo'lgan usullarni muhokama qilish lozim. Biror narsani taklif qilishdan oldin ularning fikrini hamda bugunga qadar qanday usullardan foydalanganlarini so'rashni unutmaslik kerak. Tavsiyalar taqdim etilganda doim bittadan ko'p usulni taklif qilish va ota-onalarga o'zlari tanlab, so'nggi qarorni o'zlari qabul qilish imkonini berish lozim. Albatta, bunday qaror bolaga ziyon yetkazuvchi bo'lmasligi zarur.



1-TAVSIYA: yig'layotgan bolani tinchlantirish usullari

- Bolani yo'rgaklang. Ba'zi bolalar (lekin qattiq emas) yopinchiqqa qattiqroq o'ralganda (yo'rgaklanganda) va yengil tebratilganda kam yig'laydilar.
- «Kenguru» sumkasidan foydalaning. Agar bola kun davomida ota/onasiga yaqin bo'lsa, bu uni tinchlantiradi.
- Bolani turli holatlarda ko'tarishga harakat qiling. Ba'zi bolalar ota/onasining bag'riga qattiq yopishib olishni xush ko'radilar. Boshqalari esa ota/onaning yelkasi osha qarash imkoniga ega bo'lishni istaydilar. Uchinchilari esa yuzlari ota/onadan qarama-qarshi tarafga qaratilgan bo'lishini ma'qul ko'radilar.
- Tinchlantiruvchi tovushlar chiqaring. Bola bilan gaplashing yoki unga mayin ovozda xirgoyi qiling. Ohangli shovqin bolani tinchlantirishi mumkin.
- Turli xil harakatlarni bajarib ko'ring. Ba'zi bolalar yumshoq, sekin harakatlardan, masalan, tebratishdan tinchlanadilar. Boshqalarini esa nisbatan dadilroq harakatlar, masalan, burishlar yoki qattiqroq tebratishlar tinchlantiradi.
- Bolani g'ashiga tegadigan omillar sonini kamaytiring, masalan, yorug'lik, suratlar, ovozlar va shakllar.
- Bolani bir muncha vaqt tinch qo'ying. Agar bolani tinchlantirishga hech narsa yordam bermaydigan bo'lsa, o'zi mustaqil ravishda tinchlanishiga imkon bering. Buning uchun uni 5–10 daqiqaga xavfsiz joyga yotqizib qo'ying. Aslida, ba'zan bolani tinchlantirish uchun ko'riladigan choralar uni yanada hayajonlantirib yuboradi va tinchlantirish o'rniga yanada bezovta bo'lishiga sabab bo'ladi. Bolani oddiygina yotqizib qo'yilsa ham u tinchlanib qolishi mumkin. Ba'zan bolalar ularni boshqalar ushlashi, ularga gapirishlari va muloqotga harakat qilishlaridan dam olishlari kerak. Agar bola tinchlanmasa ham bu unga hech qanday zarar qilmaydi.
- Bolani ortiqcha hayajonlantirib yuboruvchi vaziyatlardan qoching. Haddan ziyod hayajonlanib ketgan chaqaloqlar injiqlik qilishlari yoki charchoqni his qilishlari mumkin, bu esa yanada ko'proq yig'lashlariga sabab bo'ladi. Shuningdek, bola asabiylashgandek ko'rinishi yoki uni ko'tarib turgan insondan yuzini burib olishi mumkin. Bola harakatlarini keskinlashtirishi, qo'lchalarini musht qilishi, silkitishi yoki oyoqlari bilan tepinishi mumkin.
- Ovqat hazmi, allergiya va shu kabi muammolar yo'qligiga ishonch hosil qilish uchun pediatri bilan maslahatlashish kerak.



2-TAVSIYA: bolani uxlatish usullari

- Uyquga ketish uchun o'zgarmas vaqt va an'analar. Iliq vanna, tebratish, tana parvarishi, alla aytish va shu kabilar bolani uxlash vaqti yetganidan xabar beradi hamda uyquga chaqiradi. Bolalarning ilk rivojlanish tamoyillaridan foydalaning: assotsiativ modellar. Bolaning rivojlanadigan miyasi keyinchalik andazaga aylanuvchi, ketma-ketlikdagi minglab qatorlarni xotirasida saqlovchi kompyuterga o'xshaydi. Uyquga ketish an'anasi boshlanganida bolaning ongida dasturlashtirilgan butun andaza ishga tushadi va uni tezda uxlab qolishiga olib keladi.
- Bolani iliq suvda cho'miltirish va tinchlantiruvchi massaj qilish lozim. Bunday massaj bolani ham jismoniy, ham ruhiy jihatdan bo'shashtiradi. Ehtiyot bo'lish lozim, chunki ba'zi bolalar, aksincha, tetiklashib ketishlari mumkin.
- Bolani kun davomida yoshiga mos ovqatlantirish talab etiladi. Bolalar ovqatlanishni kunduzi amalga oshirish lozimligini, kechasi esa uxlash kerakligini o'rganishlari zarur. Emizikli bolalar bundan mustasno, chunki ularni istagan vaqtlarida kecha-yu kunduz bezovtalanishlari va qorinlari och qolganga o'xshagan zahoti emizish kerak. Nisbatan kattaroq yoshdagi ba'zi go'daklar va maktabgacha yoshdagi bolalar kunduzi o'yinga berilib ketib ovqatlanishni esdan chiqarishlari, natijada buning o'rnini bosish uchun kechalari tez-tez turib ovqatlanishga harakat qilishlari mumkin. Ushbu odatni o'zgartirish uchun bolani kun davomida har uch soatda ovqatlantirish kerak va barcha ovqatlanish holatlari bola uyg'oqligida amalga oshirilishi lozim.
- Uyqudan oldin ovqatlantirish. Bolaning yoniga o'tirish va uni ko'krak yoki piyolacha yordamida uxlab qolguniga qadar ovqatlantirish kerak. Uyqu retsepti – bu asta-sekin iliq vannadan ota/onaning iliq quchog'iga, iliq ko'krakka va iliq yotoqqa o'tishdir.
- Bolani uxlashga yotqizuvchi ota. Bolani o'z bo'yniga yaqin tutishi (bola boshi bilan otaning bo'yniga suykaladi; bunda otaning jag'i bola boshining cho'qqisiga tegib turadi; erkak kishining past ovozi, tebranishi bolani uxlatadi) va bola uxlab qolguniga qadar tebratishi kerak. Agar bola tebratilganida uxlab qolmasa, ota bolaning oldiga yotib, uni oldingidek o'z bo'yniga yaqin joylashtirgan holda ko'krak qismiga yotqizishi va uxlashiga yordamlashishi mumkin.
- Bola uxlab qolishi uchun uni qo'lda qanday olib yuriladi yoki tebratiladi? Bolani karavoti oldidagi tebratuvchi kursiga o'tirgan holda tebratib ko'rish yoki uni qo'lda ko'tarib yurgan holda sekin-sekin orqasiga urib turib hirgoyi qilish mumkin.
- Bola uxlab qolishi uchun uning yoniga yotish kerak. Ba'zi bolalar uxlab qolishlari uchun ularga standart tartiblar yetarli bo'lmaydi. Bunday bolalar ularni yotqizib qo'yib, uxlab qolishlari uchun yolg'iz qoldirishlarini istashmaydi. Tebratish va ovqatlanishdan keyin mudrab qolgan bolaning yoniga yotish va uyquga ketmaguniga qadar uni quchib yotish kerak.

Uyquni uzaytirish usullari. Mazkur maslahatlar bolaning tungi uyqusi davomiyligini uzaytirishda yordam beradi.

- Sokin kun. Osoyishta o'tkazilgan kun tunda tinch dam olish imkonini beradi. Ota-onalar kun davomida bola bilan qanchalik ko'p shug'ullansalar, qanchalik ko'p qo'llarida ko'tarib tinchlantirsalar, bolaning tun bo'yi uxlash ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.
- Bolani yo'rgaklash. Bolani kechasiga yo'rgaklashning (qattiq emas) turli xil usullarini sinab ko'rish kerak. Birinchi oylarda ko'pchilik chaqaloqlar yo'rgaklangan holda, ya'ni bolalarning

paxtadan bo'lgan yumshoq yopinchig'iga o'ralgan holda uxlashni xush ko'radilar. Nisbatan kattaroq yoshdagi chaqaloqlar «erkin» uxlashni afzal ko'radilar va erkin harakatlanishlari uchun ko'proq imkoniyat bergan holda faqat ustilari yopib qo'yilgan bo'lsa, uzoqroq vaqt davomida uxlaydilar. Ko'pincha, agar bolani kunduzlari bo'shroq kiyimlarga kiyintirib, tun uchun yo'rgaklanadigan bo'lsa, ular yo'rgaklashni uyquga bog'lay boshlaydilar. Agar bola o'ta isib ketsa yoki o'ta sovqotib ketsa, u bezovtalana boshlashi mumkin. Bolani xonadagi harorat hamda uyqu bilan bog'liq odatlaridan kelib chiqqan holda kiyintirish lozim.

- Yotoqxonada tinchlik.
- Yotoqxonada qorong'ulik.
- Uxlashga yordam beruvchi ovozlar. Bola uxlab qolishiga yordam beruvchi, takrorlanuvchi, deyarli bir ohangda bo'lgan tovushlar «oq shovqin» atamasi bilan ma'lumdir. Bunday shovqinlarga ishlab turgan ventilyator yoki kir yuvish mashinasining ovozlarini misol qilish mumkin.
- Uxlashga yordam beruvchi musiqa. Bola xush ko'radigan alla yozilgan musiqani tinmay takrorlanuvchi uslubda yoqib qo'yish kerak. Agar bola uyg'onib ketsa, o'ziga tanish bo'lgan alla ovozi yordamida tinchlanadi. Ota-onalar bolaga yoqadigan allani aytgan holda uni tasmaga yozib qo'yishlari va undan foydalanishlari mumkin.
- Issiq yotoq. Agar bola sovuq choyshabga yotqiziladigan bo'lsa, muammolar yuzaga kelishi mumkin. Havо sovuq bo'lgan vaqtlarda flanel choyshablardan foydalanish yoki choyshablarning ustiga isitilgan sochiqlarni yopish orqali ularni isitib olish, keyin esa sochiqlarni olib, issiq o'ringa bolani yotqizish mumkin.



3-TAVSIYA: uyqu bilan bog'liq bo'lgan keng tarqalgan muammolar

- **Uyqu bilan bog'liq muammolar: bola karavotdan chiqib olishga harakat qiladi**

Ehtimoliy yechim: agar bola karavotda qolishni istamasa, uyqudan oldin bir soat sokin ishlar bilan shug'ullanishiga harakat qilish kerak. Kitob o'qish, quchoqlash, bo'shashtiruvchi vanna yoki alla aytish kabilar bolaning tuni bilan to'laqonli ravishda uxlab, dam olishiga yordam berishi mumkin. Agar bu yordam bermasa, bolaga «yotoqxonadan chiqishga ruxsatnoma» berish lozim. U o'ziga kerak bo'lgan narsani so'rash uchun tunda faqat bir marta yotoqxonadan chiqishi mumkinligi to'g'risida kelishib olish kerak. Xulqni o'zgartirish uchun bir necha oy talab etilishi mumkin. Shuni unutmaslik kerakki, eng asosiysi — doimiylik. Bunday ruxsatnoma, shuningdek, yostiq, yumshoq o'yinchoqlar yoki yopinchiq kabi xavfsiz narsalar bolaga vaqt o'tishi bilan ushbu muammoni o'zi yengib o'tishida yordam berishi mumkin.

- **Uyqu bilan bog'liq muammo: bola juda sekin uyquga ketadi**

Ehtimoliy yechim: voqealarga to'la kundan tinch va sokin tunga o'tishning eng yaxshi usuli — har kuni bir vaqtda uyquga ketishdir. Bolaning rejimi kutilmaganda o'zgarsa, masalan, tushdan keyin uxlab olsa yoki ertalab kech tursa, bular bolaning uyqusiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yetarlicha uxlamaslik uyqu bilan bog'liq bo'lgan muammolarni yanada kuchaytirishi mumkin. Agar maktabgacha yoshdagi bola hali ham kunduzlari ikki marta uxlaydigan bo'lsa, shifokorlar ertalab taxminan 10 larda 45 daqiqalik ertalabki uyquni tavsiya etadilar. Kunduzgi uyqu ikki soatga yaqin davom etishi va taxminan kunduzgi soat birlarda boshlanishi lozim. Agar kichik yoshdagi bola kuniga bir marta uxlashga o'rgangan bo'lsa, ertalabki vaqtni faol ishlar bilan to'ldirish va bolani kunduzgi uyquga tushlikdan keyin taxminan soat 13:30 da yotqizish kerak va bolaga ikki soat atrofida uxlash imkonini berish lozim.

- **Uyqu bilan bog'liq muammo: bola tunda qo'rqadi va u bosinqiraydi**

Ehtimoliy yechim: ikki bilan uch yosh o'rtasidagi bolalarda, ko'pincha, kechalari bosinqirash kuzatiladi. Agar bola ko'p qo'rqadigan bo'lsa, uyqudan oldin qo'rqinchli sahnalari bo'lgan kitob o'qish yoki shunday filmlar ko'rmaslikka harakat qilish kerak. Ruhshunos Linda Bleyr o'zining «Baxtli bola» kitobida uyquga ketishni imkon qadar zavqli qilishni maslahat beradi. Bolaga u qo'rqadigan narsa mavjud emasligini aytishdan tiyilish lozim. «Agar bola yomon tush ko'rgan bo'lsa, unga bu tush allaqachon «ketib bo'ldi» deb aytish zarur. Ammo unga bu faqat tush ekanligini aytib bo'lmaydi, chunki maktabgacha yoshdagi bolalarning aksariyatiga tushlar butunlay haqqoniydek tuyuladi», — deydi Bleyr. U buning o'rniga quyidagilarni maslahat beradi: «Bolaga xavotirlanish uchun hech qanday sabab yo'qligini aytish kerak... Mukammal tushuntirishlarga berilib, bu bilan uni chalg'itishga harakat qilmaslik lozim. Bolani tinchlantirib, unga dalda berishning o'zi kifoya. U asabiylashmay qo'rganida, unga xayrli tun tilash» kerak.

Agar bola bir dahshatli tushni qayta-qayta ko'radigan bo'lsa, bu nima bilan bog'liq bo'lishi mumkinligini aniqlash zarur. Boladan boshqa bolalar bilan munosabati haqida, u tomosha qilgan teledasturlar va kun davomida olgan boshqa taassurotlari to'g'risida so'rash lozim. Sabab aniqlangach, uning bolaga bo'lgan ta'siriga barham berishga harakat qilish mumkin.

- **Uyqu bilan bog'liq muammo: bola tunda yig'laydi va ota-onasini chaqiradi**

Ehtimoliy yechim: agar bola tunda yig'lab, onasi uning yotoqxonasiga kelishini so'rasa, bolaning xonasiga tungi tashriflar jadvalini tuzib chiqishga harakat qilish va har bir chaqirganiga javob beravermaslik kerak. Agar ushbu jadval bo'yicha ish ko'rilsa (hattoki, bu har besh daqiqa yoki shunga o'xshash boshqa biror takrorlanishda bo'lsa ham), bolaning ehtiyojlarini qondirish imkoniga ega bo'lish mumkin. Agar hamma narsa joyida bo'lsa (ya'ni, bola betob bo'lmasa yoki tagligi ho'l bo'lmasa), bola asta-sekin o'zi tinchlanadi va uxlab qoladi.



4-TAVSIYA: kichik va maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning hayajonlanishlari

Agar boshlang'ich maktab yoshidagi yoki maktabgacha yoshdagi bola ortiqcha hayajonlanib ketsa:

- bolaning atrofidagi shovqin va faol harakatlarni kamaytirish kerak. Masalan, televizor yoki radioni o'chirish va bolani o'zining xonasiga kuzatib qo'yish, agar bola tinchlanishi uchun o'z ota/onasi yonida bo'lishi kerak bo'lsa, bunga imkon berish zarur;
- bolaga o'z harakatlari bilan yetkazmoqchi bo'lgan tuyg'ularini so'zlarga aylantirishda yordam berish kerak. Masalan, katta yoshdagi inson shunday deyishi mumkin: «Menimcha, sen xafasan» yoki «Sal charchagan ko'rinasan» kabi;
- bola bilan biroz o'tirish va biror-bir tinchlantiruvchi ish bilan mashg'ul bo'lish kerak. Masalan, unga kitob o'qib berish, bolaning yoniga yotish va nimanidir past ovozda xirgoyi qilgan holda asta belini silab yotish mumkin. Bola tinchlangach, bir o'zi ozroq o'ynashiga imkon berish lozim.



5-TAVSIYA: his-tuyg'ularni boshqarish

- His-tuyg'ular va ularni qanday boshqarish to'g'risida gaplashish kerak. Agar kichkina bola o'z his-tuyg'ularini aytib bera olsa, demak, u o'z hissiyotlarini nazorat qila oladi va ular to'g'risida boshqalarga aytib bera oladi.
- Bolaga kuchli emotsiyalarni boshqarish usullarini taklif qilish kerak. G'azab, g'am va hafsala pir bo'lishi kabi kuchli tuyg'ularni qanday boshqarish kerak bo'lganida, kichkina bolalarga yo'l-yo'riq ko'rsatib turish lozim. Shuning uchun agar bola qattiq achchiqlangan bo'lsa, u nimani his qilganini tekshirish zarur: «Men boshqa televizor ko'rma deganimga jahling chiqayaptimi?»
- Bolaga hamdardlik ko'rsatish lozim. Unga taklif qilingan usullar u kutgan narsalar emasligini bilish aytilsa, buning hech qanday qo'rqinchli joyi yo'q.
- Bolaning yoshidan kelib chiqqan holda unga ba'zi narsalarni o'zi tanlashi imkonini berish kerak: nimani kiyish (tanlashi uchun ikkita narsa berish), nima yeyish (aqlga sig'adigan narsalar doirasida), nima o'ynash, kim bilan o'ynash. Bu unga o'z hayotini o'zi boshqarish hissini beradi, ortib boradigan o'ziga bo'lgan ishonchni va uddalash hissini kuchaytiradi («Buni o'zim qila olaman»ga bo'lgan ishonch).
- Bolaga o'zini nazorat qilishni «mashq qilib ko'rish»da yordamlashish uchun turli usullar topishga harakat qilish kerak. Bu maqsadda foydalanish mumkin bo'lgan vaziyatlar kun bo'yi juda ko'p yuzaga keladi. Masalan, nimanidir ketma-ket qilish talab etiluvchi o'yinlar kutish va boshqalar bilan bo'lishishni mashq qilish uchun ajoyib imkoniyat beradi.



6-TAVSIYA: xulqni o'zgartirish usullari

- Bolaning atrofidagi sharoitni o'zgartirish kerak.
- Jismoniy muhitni o'zgartirish (narsalarni olib tashlash, sharoit xavfsizligiga ishonch hosil qilish).
- Bolani ota-ona istamagan biror narsani qilish ishtiyoqi bo'lmaydigan joyga o'tkazish.
- U yoki bu faoliyatning vaqtini o'zgartirish.
- Bola uchun murakkablik darajasini o'zgartirish.
- Mashg'ulotlarni qiziqarli yoki zavqli qilish.

Chalg'itish

- Bolani chalg'itish oson bo'lishi mumkin, masalan, boshqa biror narsa qilishni taklif etish. Yangi faoliyat turi, yangi o'yinchoq yoki o'yin yoxud bolaga mavjud o'yinni yangicha tarzda o'ynash usulini ko'rsatish kerak.
- Sharoitni o'zgartirish lozim. Bolani u boshqa narsalarni ko'radigan qilib joylashtirish yoki uni yangi joyga olib o'tish mumkin.
- Oldindan uylab qo'yish zarur. Quvnoq mashg'ulotlarning bir nechta variantini tayyorlab qo'yish kerak. Sayr qilishga chiqishdan oldin bir nechta yoqimli va qiziqarli o'yinchoqlarni olish va kerak bo'lganda foydalanishga hozirlab qo'yish lozim. Bola och qolsa uni siylash uchun ozgina mazali va sog'lom ovqat ham olish kerak.

Oqibatlar

Bola uchun oqibatlarning turli xil ko'rinishlari mavjud.

Tabiiy oqibatlar: ba'zan bolalarga o'z xulqlarining tabiiy oqibatlarini o'zlarida his qilib ko'rish imkonini berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Agar bolalar o'z xulqlari nimalarga olib kelishini o'zlarida his etib ko'rsalar, qiladigan harakatlarining oqibati borligini tushuna boshlaydilar. Ular qiladigan ishlari uchun mas'uliyatni seza boshlaydilar.

Tanaffus – bu oqibatlarning ko'rinishlaridan biri bo'lib, uni boshlang'ich maktab yoshidagi bolaga nisbatan qo'llash mumkin. U bolani qisqa vaqtga, hech qanday qiziqarli narsa va hech kim bo'lmagan joyga (burchakka, kursiga yoki xonaga) jo'natishni nazarda tutadi. Ushbu yondoshuvni bolaning xulqi haddan ziyod yomon bo'lganida yoki onaning ham, bolaning ham bir-biridan jahli chiqqanda va tinchlanib olish uchun bir-biridan ozgina dam olish kerak bo'lgan hollarda qo'llash mumkin. Quyidagi qoidani unutmaslik lozim: taym-autning davomiyligi bolaning yoshiga bog'liq (daqiqalar soni bolaning yoshiga teng).

Muntazam ravishda e'tibor qilmaslik

Muntazam (sistematik) ravishda e'tibor qilmaslik – ota-onani bolaning ma'lum bir yomon harakati tufayli bolaga ataylab e'tibor qilmasligi. Bu –bola o'zini aynan shunday tutganida unga qaramaslik va u bilan gaplashmaslikni anglatadi. Mazkur usul asosida boshqa insonning e'tibori inson xulqining kuchli motivatori bo'lishi mumkinligi to'g'risidagi omil yotadi. Insonlarning o'z tabiatlariga ko'ra ijtimoiy aloqa

va muloqotga ehtiyojni his etishlari tufayli e'tiborni jalb qilgan xulqning kelajakda yana takrorlanish ehtimoli yuqori bo'ladi.

Ota-onaning e'tibori bola uchun alohida qiymatga ega mukofotdir. Bu qattiq bog'liqlik hamda ota-ona va bola o'rtasidagi maxsus rishtalar tufayli yuzaga keladi. Ota-onaning e'tibori shunday kuchga egaki, ba'zan bu e'tiborning qay ko'rinishda ekanligi ham muhim bo'lmaydi. Bolaning nuqtayi-nazaridan qaraganda salbiy e'tibor umuman e'tiborsizlikdan ko'ra afzalroqdir. E'tiborning salbiy ko'rinishlari, masalan, so'kish, baqirish, hattoki, shapatilash ham bola tomonidan mukofotday qabul qilinishi mumkin.

Ota-ona bolaga e'tibor bermaslikni xohlagan emas, balki ko'rishni istagan xulqqa muntazam ravishda e'tibor berish kerak. Bu esa aynan muntazam ravishda e'tibor bermaslikni yanada samaraliroq qiladi.



7-TAVSIYA: g'azab xurujlarini boshqarish va oldini olish

- Stressni kamaytirish. Charchagan, och va haddan ziyod hayajonlanib ketgan bolalarda g'azab uchoqlari paydo bo'lish ehtimoli nisbatan yuqori bo'ladi.
- Bola o'zini qanday his qilganini hisobga oling. Agar siz bolaning «to'lib kelayotganini» sezsangiz, chora ko'ring va uning e'tiborini boshqa faoliyat turiga chalg'itishga harakat qiling.
- Jazavalarning asosiy sabablarini aniqlang. Ma'lum vaziyatlar (do'konga, mehmonga borish yoki ovqatlanish vaqti), ko'pincha, birdan g'azablanib ketishlarga sabab bo'lishi mumkin. Bunday holatlarning bolaga ta'sirini qanday kamaytirish to'g'risida o'ylab ko'ring. Masalan, bunday tadbirlarni shu tariqa rejalashtiringki, ularni amalga oshirish vaqtida bola charchagan bo'lmasin, chiqishdan oldin ovqatlanagan bo'lsin yoki uzoq vaqt davomida o'z xulqini nazorat qilishga majbur bo'lmasin.
- Agar jazava yuz beradigan bo'lsa, xotirjamlikni yo'qotmang (yoki hech bo'lmasa o'zingizni xotirjamday ko'rsating!). Agar jahlingiz chiqib ketadigan bo'lsa, vaziyatni yanada murakkablashtirasiz va har ikkingiz uchun ham chidab bo'lmas holatga olib kelasiz. Agar nimadir demoqchi bo'lsangiz, ovozingizda sokinlikni saqlab qoling, baqirmang; o'ylab va shoshmasdan ish ko'ring.
- Jazava o'tib ketishini kuting. Bolaning bunday harakatlarini toki to'xtamaguniga qadar e'tiborsiz qoldiring. Jazava o'z cho'qqisiga yetganida, bolani tartibga chaqirish yoki chalg'itishga kech bo'ladi. Bola sizga quloq solmaydi. Shuningdek, bolani bunday jazavalar orqali sizning e'tiboringizni jalb qilishi mumkinligiga o'rgatib qo'yishingiz ham mumkin.
- Jazavasi boshlagan bolaga «pora berish»ga harakat qilmang. Agar bola nimadir qilish (masalan, vannadan chiqish) ni istamagani uchun shunday qilishni boshlagan bo'lsa, yumshoq gapirgan holda qat'iyiligingizni ko'rsating va uni bunga (vannadan chiqishga) majbur qiling. Agar bola nimanidir xohlagani uchun jazavani boshlagan bo'lsa, unga xohlagan narsasini bermang.
- Tartibli va vazmin bo'ling. Agar bola jazavasini boshlaganida unga ba'zan xohlagan narsasini berib, ba'zan bermasangiz, muammo faqat murakkablashadi.
- Yaxshi xulq uchun mukofotlang. Agar bola asabi buzilishini o'zi yengib o'tadigan bo'lsa, unga qoyil qolganingizni bildirib, maqtang.



8-TAVSIYA: ota-onalarning bola tarbiyasida ijobiy intizomdan foydalanishlari

Ijobiy intizom

(Bolalarni rivojlantirish bo'yicha xalqaro dasturlar va Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, 1997) ilova.

Asosiy bo'limlar	Ota-onalarga yordam berish uchun bundan qanday foydalanish mumkin
<p>1. Bola va ota/ona o'rtasida hissiy aloqa va o'zaro ishonch (ijobiy kelishuv) o'rnatish muhim</p>	<p>Ota-onalar va bola o'rtasidagi yaxshi munosabatlar hushyor va tushunuvchan shaxsning rivojlanishi bilan uzviy ravishda bog'liqdir. Bola va uning tarbiyachisi o'rtasida samarali hissiy suhbat va ishonch mavjud bo'lsa, bu bolaning kelajakda boshqa insonlar, jumladan, tengdoshlari bilan yaqin munosabatiga ta'sir qiluvchi ichki andaza bo'lib xizmat qiladi. Katta yoshdagi inson hissiy nuqtayi-nazardan muhim shaxsga aylanganda, u bolaga ijobiy ta'sir ko'rsata oladi</p>
<p>2. O'zaro munosabat va xulqning oddiy va aniq qoidalarini joriy etish lozim</p>	<p>Bola minimal miqdordagi oddiy qoidalar to'plamini bilishi lozim va ushbu qoidalar ma'lum va maqbul bo'lishi uchun ular doimiy ravishda yodga olinib turilishi zarur. Qoidalar oddiy va aniq bo'lishi kerak...</p> <p>«Itarish/urish/tirnash/tishlash/chimdish mumkin emas».</p> <p>«Navbating kelishini kut» va boshqalar.</p> <p>Shuningdek, ijobiy qoidalarni ham kiritish lozim:</p> <p>«Bir-biriga yordam berish kerak».</p> <p>«Boshqalarning gapiga quloq solish zarur».</p> <p>«Xafa bo'lgan insonni yupatish va unga yordam berish kerak» va boshqalar.</p> <p>Bolaga qoidalar nega mavjudligi va ular buziladigan bo'lsa, boshqalar uchun buning oqibati qanday bo'lishini tushuntirish lozim.</p>
<p>3. Agar bola beodoblik qiladigan bo'lsa, o'z noroziligini aniq va qat'iy ravishda ifoda qiling</p>	<p>Agar munosabat/odob qoidalari buzilsa yoki zo'rvonlik ro'y beradigan bo'lsa, bola uning bunday xulqi yaxshi emasligini tushunishi kerak.</p> <p>«Murodni itarib yuborishgani uchun u yig'layapti. Odamlarni itarish yaxshi emas».</p> <p>Aynan, shunday tushuntirish lozim. Oddiygina «yo'q» («unday qilma») deb baqirish, jismonan aralashish yoki hech bir tushuntirishsiz bolani jazolash to'g'ri bo'lmaydi</p>

<p>4. Zo'rvonlik holatlarida har ikkala tomonni tinglash lozim</p>	<p>Har qanday zo'rvonlik yuz bergan holatlarda avtomatik ravishda jabrlanuvchi tarafning tushuntirishlarini qabul qilmaslik uchun har ikkala tarafning o'z ishtiroki to'g'risidagi tushuntirishlariga imkon berish kerak. Ko'pincha, jabrlanuvchining o'zi agressiyaga sabab bo'lgan bo'ladi. Bunday holatlardan bolada hushyor xulq-atvor nima ekanligi to'g'risidagi tushunchani yanada yaxshi rivojlantirish hamda ushbu nizoni qanday qilib boshqa tinch usullar bilan hal qilish mumkinligini muhokama qilish uchun foydalanish kerak</p>
<p>5. Tajovuzkor bolaning e'tiborini jabrlangan bolaning his-tuyg'ulari va tashvishlariga qaratish, unga boshqalarni xafa qilmaslik kerakligini samarali ravishda tushuntirish imkonini beradi</p>	<p>Bola jabrlanuvchiga zarar va aziyat yetkazganini tushunib yetishi muhim ahamiyatga ega.</p> <p>«Po'lat qanday yig'laganini ko'rayapsanmi? U sen itarib yuborganingda yiqilib, tizzasini urib olgani uchun shunday yig'layapti»/</p>
<p>6. Bolalardan o'zlarini boshqalarning o'rniga qo'yib ularning tuyg'ularini tushunishga harakat qilishlarini so'rash foydalidir</p>	<p>Bolani boshqalarning his-tuyg'ulariga nisbatan hushyorroq qilib tarbiyalash uchun u o'zidan boshqalarni ham his qiladigan bo'lishi kerak.</p> <p>«Nima deb o'ylaysan, Po'lat nega yig'layapti? Ozoda seni itarib yuborganida sen o'zingni qanday his qilgan bo'larding?»</p> <p>Boshqa tarafdin bolaga uning o'zi jabrlangan holatlarni eslatib qo'yish mumkin.</p> <p>«Said o'yinchog'ini tortib olgani esingdami? Nima his qilganing esingdami? Shuning uchun boshqalar bilan bunday qilib bo'lmaydi. Tushundingmi?»</p>
<p>7. Bolaning salbiy harakatini to'xtatib qo'yish bilan kifoyalanmasdan, unga alternativ ijobiy harakatlarni ko'rsatib berish lozim</p>	<p>Bolaga xafalik va g'azab hislarini faqat tajovuz emas, boshqa yo'llar bilan ham ma'lum qilish mumkinligini ko'rsatib berish kerak.</p> <p>Bolaga kuch ishlatish o'rniga nima qilishi mumkinligini tushuntirish uchun unga amalga oshirishi mumkin bo'lgan boshqa alternativ usullarni ko'rsatib berish lozim.</p> <p>«Sen Po'latni urish o'rniga hozir seni galing ekanligini aytishing mumkin edi» yoki «Sen o'yinchoqni so'raganingda, balki Madinani o'zi senga bergan bo'lardi».</p>
<p>8. Nizoli vaziyatni yuzaga keltiradigan bolalar o'rtasidagi munosabatlarni qayta ko'rib chiqish va yaxshilash ham muhim ahamiyatga ega</p>	<p>Ba'zan ikkita bola uchrashishgani zahoti urisha boshlaydilar. Ushbu urushlarning sabablarini topish kerak va nizoni hal qilishga harakat qilish zarur. Bunday holatda kimdir bolalar bilan gaplashib, ularning har biriga ikkinchisining yaxshi jihatlarini yoritib berishi, ularning o'rtasida nizo chiqarmaydigan va har ikkala tomonga ma'qul bo'ladigan faoliyatga jalb qilishi lozim. Astoydil kirishgan holda muammoning sababini imkon qadar ehtiyotkorlik bilan bartaraf etish kerak. Masalan, ba'zan har ikkala bola ham bitta o'yinchoqni o'ynashni xohlaganlarida, ularni boshqa faoliyat turiga chalg'itish mumkin. Bolalar bir-birlari bilan janjallashmasdan o'ynaganlarida ularni, albatta, «qanday yaxshi do'st» ekanliklari uchun maqtash kerak.</p>

<p>9. Imkon qadar ko'proq mashq qilish lozim</p>	<p>Bolalarni hushyor va boshqalarni tushunadigan qilib tarbiyalash uchun ularga, aynan, shunday xulqni yoritib bergan ertaklarni aytib berish yoki bunday fe'llarni badiiy ifodaning boshqa turlari, masalan, spektakl, rol o'ynash yoki rasm chizish orqali rivojlantirish mumkin. Barcha xalqlarda odobli, g'amxo'r, yordamga shay, xolis bo'lish va shunga o'xshash boshqa ijobiy xulq shakllariga o'rgatuvchi ertaklar mavjud. Tadqiqotlarda tasdiqlanishicha, boshqalarga befarq bo'lmagan va bir-biriga hushyorlik bilan munosabatda bo'lgan bolalar bunday qilmagan bolalarga nisbatan ko'proq e'tibor va parvarishga sazovor bo'lganlar. Bola xulqini boshqarishda boshqalarga g'amxo'rlik ko'rsatishdagi amaliy tajribaga ega bo'lish, masalan, uka-singillariga, hattoki, qo'g'irchoqlariga mehribonlik qilish, betob bo'lib qolgan bolalarga xat yozish yoki ehtiyojmand bolalarga o'yinchog'i yoki kiyimini berish, ayniqsa, katta ahamiyatga ega. Xuddi shuningdek, uy hayvonlarini boqish va ularga qarash ham bolada mehribonlik tabiatini rivojlantiradi. Bolada boshqa insonlarning ehtiyojlari va aziyatlariga hamdardlik hissi rivojlanishi va yordam berish maqsadida qandaydir ijobiy ishni amalga oshirish imkoniga ega bo'lishi ham muhim ahamiyat kasb etadi.</p>
<p>10. Ba'zan oldindan nizoni ko'ra bilish va turli vaziyatlarda uning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin bo'lgan holatlarni bartaraf etish muhim ahamiyatga ega.</p>	<p>Ba'zi vaziyatlar nizoni qo'zg'aydi va o'zaro munosabat to'xtatilishiga olib keladi. Bu ayniqsa, aytaylik, uchta bola to'plansa-da, o'yinchoqlar soni faqat ikkitasiga yetadigan (masalan, maydonchada faqat ikkita arg'imchoq borligi) kabi holatlarga taalluqli. Yana bir keng tarqalgan nizoli vaziyat – mashhur or'toq bilan kim o'ynashi kerak bo'lgan raqobat, ya'ni ba'zi bolalar o'yindan chiqarib yuborilishlari mumkin bo'lgan vaziyat. Agar oldindan o'ylab, rejalashtirgan holda ish ko'riladigan bo'lsa, bunday nizoli holatlarga yo'l qo'ymaslik mumkin. Gap bolalarni boshqa bolalar bilan nizo va raqobatlardan butunlay himoya qilish xususida ketayotgani yo'q, chunki bu ham turli xil hayotiy vaziyatlarga tayyor bo'lishning muhim omili hisoblanadi. Ular baribir bunday qiyinchiliklarga duch keladilar, ammo vaziyatni tahlil qilish va yaxshilash orqali bolalardagi kerak bo'lmagan zo'ravonlik jo'sh urishi holatlariga yo'l qo'ymaslik mumkin.</p>

7-MODUL:

OTA-ONALARNING FAROVONLIGI





O'QITISH NATIJALARI

Ushbu modul orqali qo'yidagilar o'zlashtiriladi:

- patronaj hamshiralik ishida ayollar va erkaklarda uchraydigan perinatal kasalliklarni aniqlash va tushunishning muhim ahamiyatga ega ekanligi;
- perinatal ruhiy xastaliklarni turlari bo'yicha tushunchaga ega bo'lish;
- perinatal kasalliklarning paydo bo'lishiga ko'maklashuvchi hamda ularga qarshilikning ko'payishiga sabab bo'ladigan ba'zi omillarni anglash;
- perinatal ruhiy kasalliklar ona (yoki ota) salomatligiga, ona qornida rivojlanadigan homilaga, norasida bolaga, oilaga va butun jamiyatga qay tarzda ta'sir ko'rsatishini tushunish;
- xonadonlarga tashrif mobaynida kuzatish mumkin bo'lgan perinatal ruhiy salomatlik tamoyillari hamda qo'llash mumkin bo'lgan skrining o'tkazish vositalari xususidagi bilimlarga ega bo'lish;
- har xil o'tkirlikda, ya'ni yengildan o'rta og'irlikkacha kechadigan perinatal ruhiy kasalliklarda ko'rsatiladigan aralashuvlar to'g'risida bilish;
- tug'uruqdan keyingi psixozga uchragan onalarni mutaxassislarga yo'llashning ahamiyati haqida tushunchaga ega bo'lish.



Eng muhim g'oyalar

- Perinatal ruhiy xastaliklarning yengil va o'rta og'irlikda kechuvchi turlari otalar hamda onalarda kutilgandan ko'ra ko'proq uchraydi.
- Bolani parvarishlaydigan insondagi perinatal ruhiy kasallik ona qornidagi homila va kichik yoshdagi bolaning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Agar bola onasi qornida bo'lgan davrda va/yoki hayotining birinchi yillarida bunday kasallik ta'siriga uchragan bo'lsa, bolaning jismoniy va ruhiy salomatligi hamda erishadigan yutuqlariga bo'lgan salbiy ta'sir butun hayoti davomida namoyon bo'lishi mumkin.
- Agar perinatal ruhiy kasalliklarni davolamasa, bu jamiyat uchun ulkan moliyaviy va ijtimoiy xarajatlarga sabab bo'ladi.
- Perinatal davrdagi ruhiy kasalliklarning yuqori foizi aniqlanmaydi va ular davolanmay qoladi.
- Perinatal ruhiy kasalliklar barcha elatlarda va daromad darajasi turlicha bo'lgan odamlarda ham uchraydi. Ammo bunday kasalliklar ortiqcha stress va ijtimoiy qiyinchiliklarga ko'p uchraydigan insonlar orasida kengroq tarqalgan.
- Ishonch qozongan mutaxassis va oilaning do'sti sifatida patronaj hamshira homilador ayol, yosh ona yoki otaning ruhiy salomatlik nuqtayi nazaridan ehtiyojlarini bilib olishi, muammolariga quloq solib, ularga maslahat va yordam berishi mumkin. Patronaj hamshira

bolalarni parvarish qiladigan insonlarga shunday dalda berishi kerakki, toki ular bola tug'ilguniga qadar yoki tug'ilgach, boshdan kechiradigan depressiya, xavotir va tushkunlik tufayli atrofdagilarning tanqidlari yoki «yomon ota/ona» degan tamg'alardan cho'chimasdan o'zlarining hissiyotlarini ochiq ayta olsinlar.

- Ahvol jiddiyligi to'g'risida gumonga muhim asoslar mavjud bo'lsa, bu onaning yoki yangi tug'ilgan chaqaloqning hayoti xavf ostida ekanligini anglatishi mumkin. Patronaj hamshira chaqaloq va onaning zaruriy ehtiyojlarini unutmasligi va ona shifoxonada malakali davo olishiga erishishi lozim.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Hamkasblaringizdan biri uning bemorlari orasida yaqinda farzand dunyoga keltirgan, ruhiy xasta bo'lgan ona borligini aytsa, bunga qanday munosabat bildirgan bo'lar edingiz? «Ruhiy xasta» tamg'asiga nisbatan munosabatingiz qanday?

- Siz yordam ko'rsatayotgan oilalarda (yoki o'zingizda) «tug'uruqdan keyingi ruhiy siqilish» holatini kuzatganmisiz? Yaqinda tuqqan onalar ichida bu kabi ruhiy holatlar to'g'risida gapirishni xush ko'rmaydiganlar bormi? Ulardagi bunday qo'rquv qanday namoyon bo'ladi? Bunday ota-onalar perinatal ruhiy kasallikka uchramaganmi?



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH/Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak.

1	Perinatal davr (homiladorlik va tug'uruqdan keyingi davr) – bu, odatda, yaxshi ruhiy salomatlik davridir. Ayollar «tug'uruqdan keyingi ruhiy siqilish»ni his etishlari mumkin, odatda, gormonlar miqdori me'yorlashgach, bu holat o'z-o'zidan yo'qolib ketadi.	To'g'ri/ Noto'g'ri
2	Perinatal ruhiy o'zgarishlar tug'uruqdan keyingi davrga xos bo'lib, gormonlar o'zgarishi tufayli yuzaga keladi.	To'g'ri/ Noto'g'ri
3	Perinatal ruhiy o'zgarishlar faqat homilador ayollar yoki farzandini dunyoga keltiradigan tug'uvchi ayollarda kuzatiladi.	To'g'ri/ Noto'g'ri
4	Perinatal ruhiy o'zgarishlar jamiyat salomatligining muhim muammolaridan biri bo'lib, u o'z domiga tushgan inson, bolalar, oilalar va jamiyatga vayron etuvchi ta'sir ko'rsatishi mumkin.	To'g'ri/ Noto'g'ri
5	Perinatal ruhiy o'zgarishlar, odatda, depressiyaning ko'rinishlaridan biri bo'lib, u yengil ko'rinishdan og'ir darajagacha kechishi mumkin.	To'g'ri/ Noto'g'ri

Javoblar:

1. **Noto'g'ri.** Perinatal ruhiy kasalliklar juda keng tarqalgan. Ular barcha elatlarda va turli mavqedagi insonlar o'rtasida uchraydi. Yirik tibbiyot nashriyotlardan birida xalqaro miqyosda olib borilgan tadqiqot natijalariga bag'ishlangan bir maqolada shunday deyiladi: «Psixoz belgilari bo'lmagan ruhiy buzilishlar homiladorlik va tug'uruqdan keyingi davrda uchraydigan eng keng tarqalgan kasalliklardan hisoblanadi. Aholi daromadi yuqori bo'lgan mamlakatlarda homilador ayollarning 10 foizi va yaqinda ko'zi yorigan ayollarning 13 foizi psixoz bo'lmagan umumiy perinatal ruhiy buzilishlarni boshdan kechiradilar. Aholi daromadi ko'rsatkichi past va o'rtacha bo'lgan mamlakatlar bo'yicha ma'lumotlarning kam bo'lishiga qaramasdan, odatda, bunday mamlakatlarda mazkur muammolarni boshdan kechiradigan ayollar ulushi nisbatan ko'proqdir. Jiddiy ruhiy kasalliklar kamroq uchraydi, ammo tadqiqotlarga qaraganda bundaylar har 1000 ta tug'uruqda 1–2 ta uchrab turadi.
2. **Noto'g'ri.** Perinatal ruhiy kasalliklar homiladorlik davrida ham ro'y berishi keng tarqalgan.
3. **Noto'g'ri.** Mazkur muammo otalarda ham uchrashi mumkin. Buyuk Britaniyadagi «Otalik instituti» keltirgan ma'lumotlarga qaraganda, meta-tahlil (43 tadqiqot) natijalari shuni ko'rsatganki, otalarning o'rtacha 10,4 foizi tug'uruqqa qadar va undan keyingi davrda depressiyani boshdan kechiradilar. Otalardagi depressiya holati bola tug'ilgandan keyingi 3 oydan 6 oygacha bo'lgan davrda o'zining eng yuqori cho'qqisiga erishadi. Masalan, tahlil qilingan holatlarga ko'ra, otalardagi depressiya uyqu muammosi/chaqaloq yig'isi; nevroitik holat (kayfiyatning qat'iy tushishi, xursandchilik hissiyotining yo'qligi) va spirtli ichimliklar hamda giyohvand moddalarni suiste'mol qilish/ularga qaram bo'lib qolish; onaning shaxsiy kayfiyatiga bog'liq qiyinchiliklar hamda onaning shu vaqtdagi ruhiy salomatlik holati; otalik va mardonavorlikka bo'lgan munosabat; o'zini ota-onalik mavqeyidan mahrum etilganday his etish, qo'llab quvvatlashning yo'qligi hamda juftlik o'rtasidagi munosabatlarning yomonligi; homiladorlikka nisbatan qarshi fikrda bo'lish, qo'shimcha mas'uliyat yuzasidan xavotirga tushish; bolaga qarash va u bilan o'zaro bog'liqlik rishtalarini shakllantirish imkoniyatiga ega bo'lmaslik; kutilgan natijalarga erishmaslik va shu kabilar bilan bog'liq ekanligi ma'lum bo'lgan.
4. **To'g'ri.** Ushbu kasallik ta'sir doirasiga tushgan insonlar, shuningdek, jamiyat uchun salbiy oqibatlar haqiqatdan ham ulkan bo'ladi va ular insonning butun umri davomida erishadigan natijalari hamda uning jismoniy va ruhiy salomatligiga putur yetkazadi. Xarajatlarni o'rganish bo'yicha yaqinda olib borilgan bir tadqiqotda aniqlanishicha, ayollarning perinatal ruhiy salomatligi (perinatal depressiya, notinchlik va psixozlar yig'indisi) bilan bog'liq bo'lgan xarajatlar jamiyatga har bir tug'iladigan bolaga nisbatan yuqori bo'lar ekan. Vaholanki, yuqori sifatli profilaktika/oldini olish chora tadbirlari dasturi bir necha borobar kamxarj bo'lishi aniqlangan. Mazkur tadqiqotda, shuningdek, xarajatlarning salkam to'rtidan uch qismi bolaga noxush ta'sir ko'rsatilganligi bilan bog'liq ekanligi aniqlangan.
5. **Noto'g'ri.** Aksariyat tadqiqotlarning diqqat markazidan depressiv o'zgarishlar, ayniqsa, tug'uruqdan keyingi depressiya muammosi o'rin olgan bo'lsa-da, shuni ta'kidlash lozimki, ayni shunday davrda boshqa bir qator ruhiy buzilishlar ham keng tarqalgan (masalan, xavotir bilan bog'liq bo'lgan ruhiyat buzilishi, jarohatdan keyingi (posttravmatik) stress oqibatidagi ruhiyat buzilishi, ovqatlanish buzilishi hamda shaxsiy kayfiyatdagi o'zgarishlar).

Kirish

Bolaning dunyoga kelishi ham quvonch, ham ayni vaqtda stress va qiyinchiliklar bilan bog'liq, chunki ota-onaning odatiy, ko'nikib qolgan turmush sharoitlarida o'zgarishlar ro'y beradi. Shuni ham aytib o'tish kerakki, ushbu quvonch va stress turli xil ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin. Shunga ko'ra bunday holatlar faqat ba'zi ayollar va erkaklarga xos deb ta'kidlash xato bo'ladi. Bu o'rinda mutaxassislar, ota-onalar va ularning atrofidagi yaqinlari shuni anglab olishlari lozimki, ijtimoiy holatning o'zgarishi bilan bog'liq ravishdagi ruhiy holatning o'zgarishi barcha insonlarda ro'y beradi, lekin hammada u har xil ko'rinishda namoyon bo'ladi.

Aholi daromad darajasi nisbatan yuqori bo'lgan mamlakatlarda ma'lumotlar manbalari ham ko'p bo'lib, ularda ko'rsatilishicha, ayollarning 10 foizdan 20 foizigacha homiladorlik davrida va tug'uruqdan keyingi davrda ruhiy salomatlikning buzilishini boshdan kechirar ekanlar. Otalar bo'yicha ushbu ko'rsatkichlar nisbatan pastroq (o'rtacha 10 foizga teng).

Mazkur muammo aholi daromadi ko'rsatkichi past yoki o'rtacha bo'lgan mamlakatlarda jiddiyroq tusda kuzatilishi mumkin: JSST taqdim etgan ma'lumotlarga qaraganda «yaqinda olib borilgan meta tahlilning natijalari shuni ko'rsatadiki, rivojlanayotgan mamlakatlardagi onalarning 20 foizi farzandini dunyoga keltirgandan keyin klinik depressiyani boshdan kechirar ekanlar. Mazkur raqam ushbu holatning tarqalish qamrovi bo'yicha, asosan, aholi daromadi ko'rsatkichi yuqori bo'lgan mamlakatlarda oldin olingan raqamlardan biroz yuqoriroqdir. Homilador ayollar va yaqinda ko'zi yorigan ayollar o'rtasidagi o'limlarning asosiy sabablaridan biri o'z joniga qasd qilishdir. Psixozlar nisbatan kam uchraydi, ammo ular ham o'z joniga qasd qilishga olib kelishlari va ba'zi holatlarda ular, hattoki, yangi tug'ilgan chaqaloqqa ham zarar yetkazishlari mumkin. Depressiya qattiq azoblanishga sabab bo'ladi, u insonning kundalik faoliyatini cheklaydi hamda bolaning ehtiyojlarini hisobga olish qobiliyatini susaytiradi».

Ruhiy salomatlikning perinatal davrdagi buzilishlari **arzimas darajadan** tortib, to **jiddiy darajagacha** bo'lishi hamda unga **depressiyadan tashqari boshqa ruhiy buzilishlar** ham kiradi. Bunday ruhiy buzilishlar nafaqat tug'uruqqa qadar, balki undan keyin ham uchrashi hamda farzand dunyoga kelgandan keyingi ikkinchi, hattoki, uchinchi yili ham davom etishi mumkinligi sababli, bugungi kunda «tug'uruqdan keyingi depressiya» atamasidan ko'ra ko'proq **«ruhiy salomatlikning perinatal buzilishlari»** atamasi qo'llaniladi.

Olib borilgan turli tadqiqot natijalari dalilli isbotlar keltirdi, ya'ni perinatal ruhiy buzilishlar ona qornidagi bolaga ham, yaqinda tug'ilgan chaqaloqqa ham ta'sir ko'rsatishi mumkin, ular gormonal o'zgarishlar va toksik stress holatlariga sabab bo'lib, o'z navbatida, miyaning rivojlanishiga to'sqinlik qiladi va shu tariqa bolaning rivojlanishi va farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada, perinatal ruhiy buzilishlar insonning butun hayoti davomidagi harakatlari samarasiga ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur muammoning keng tarqalganligini hisobga olib, shubhasiz, bunday muammoga uchrab, uni yengib o'tishga harakat qiladigan onalar va otalarga patronaj hamshiralar duch keladilar. Patronaj hamshira oilaning malakali do'sti sifatida o'ziga xos mavqega ega – unga oiladagi muammolar bayon qilginganida quloq solish orqali ularning ichida mutaxassis yordamisiz yechim topishi mushkul bo'lganlarini ajratishi hamda oilani mutasaddi muassasalarga yo'llash bilan ularni qo'llab-quvvatlashi lozim.

Perinatal ruhiy kasalliklar bo'yicha tushuncha

Homilador yoki yaqinda ko'zi yorigan ayollar, shuningdek, farzand dunyoga kelishini kutadigan yosh otalarning ruhiy salomatligidagi muammolar barcha mamlakatlar va elatlarda uchraydi. Ushbu holat ko'proq «depressiya» nomi bilan tanilgan. Ruhiiy salomatlikning perinatal davrdagi buzilishi uchta turkum bo'yicha ta'riflanadi.



BA'ZI TA'RIFLAR

- **Tug'uruqdan keyingi «ruhiy siqilish»** – odatda, yengil ko'rinishda bo'ladi va qisqa davr ichida o'tib ketadi (otalarda kuzatilmaydi). Ayollarning 50–80 foizida, asosan, tug'uruqdan keyingi birinchi ikki haftada kuzatiladi va juda qisqa vaqt (bir necha kun) davom etishi mumkin. Bunday holatda ayollar o'z hissiyotlarini boshqara olmasliklarini his etishlari mumkin. Ularning hissiy holati yig'loqilik, g'amginlik, xavotir, jizzakilik hamda qaramlik va tushkunlik tuyg'ulari o'rtasida o'zgarib turadi.
- **Perinatal ruhiy kasallik/buzilish** – ruhiy salomatlikning homiladorlik va tug'uruqdan keyingi ilk davrlaridagi buzulishlar bo'lib, ular depressiya, xavotirga tushish bilan bog'liq ruhiy buzilishlar va tug'uruqdan keyingi psixoz kabilardan iborat bo'ladi.
 - **Perinatal depressiya** – turli daraja va davomiylikka ega bo'lgan barqaror va butkul qamrovli kayfiyat buzilishidir. Homilador ayollarning taxminan 10 foizini hamda tug'uruqdan keyingi davrdagi istalgan vaqtda ayollarning 10–15 foizi (erkaklarning esa 10 foizgacha bo'lgan qismi) da, tug'uruqdan keyingi birinchi yil davomida esa 30 foizdan ortiqroq qismida kuzatiladi. Depressiya bola tug'ilganidan keyingi ikkinchi va uchinchi yillarda ham davom etishi mumkin.
 - **Xavotirga tushishli ruhiy buzilishlar** – o'z ichiga fobiyalar qurquvga obsessiv-kompulsiv buzilishlar (OKB – o'zini tiyib turolmaydigan darajada nimanidir qilishni xohlash), jarohatdan keyingi stress sindromi, o'tkir stress holatidagi o'zgarishlar hamda vahima kabilar bo'lib ular onalarda ham, otalarda ham kuzatilishi mumkin.
 - **Tug'uruqdan keyingi psixoz** – faqat ayollarda kuzatiladi hamda har 1000 ta ko'zi yorigan ayolning taxminan 1–2 tasida uchraydi; odatda, tez paydo bo'lishi (bor-yo'g'i bir necha kun) bilan ajralib turadi, ammo uni aniqlash uchun vaqt talab etilishi mumkin; bolaning dunyoga kelishi «vasvasa va psixozni keltirib chiqaruvchi kuchli mexanizm hisoblanadi va ushbu davrda ruhiy buzilishning mazkur epizodlari ko'p sonli kasallanish va o'limlarga olib keladi. Bunday onalar o'limining asosiy sabablaridan biri o'z joniga qasd qilishdir».

Yosh otalar orasida psixoz holatlari ko'p tarqalmagan. Shunga qaramasdan, onalar kabi otalarda ham kuzatiluvchi perinatal depressiya va xavotirga tushish bilan bog'liq ruhiy buzilishlar bolaga nisbatan e'tiborning susayishi va insonning o'z ichki dunyosiga shong'ib ketishi orqali namoyon bo'ladi. Otada ham, onada ham ruhiy buzilishlarning kuzatilishi bola uchun eng og'ir holatdir.

Bunday holatlarning ba'zilari bo'yicha qo'shimcha ma'lumot olish uchun «Perinatal belgilar va holatlar» **tavsiyasiga** qarash kerak.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. olingan bilimlar darajasini tekshirish

Patronaj hamshiraning xonadonga tashrifi mobaynida bolaning otasi hamshiraga turmush o'rtog'ining fe'l-atvori bir haftadan beri o'zgarib qolganligi va bu uni tashvishga solayotganligini aytadi. Uning ma'lum qilishicha, xotini ba'zan unga nisbatan o'zini juda tajovuzkor tutishi, unga va 3 yoshli qiziga tez-tez dag-dag'a qilib turishi, ammo keyin kutilmaganda oldingidek yumshoq va mehribon bo'lib qolishi ham mumkin ekan. Ayol 6 oylik chaqalog'ini qo'lidan qo'ymasdan olib yurarkan. Hozir esa chaqaloq bilan yotoqxonada eshikni ichidan berkitib o'tirgan ekan. Ayolning eri bergan ma'lumotlari hamda o'z kuzatuvlaringizga asoslangan holda ushbu yosh onaning ruhiy salomatligi xususida qanday fikrga borasiz? Siz nima qilgan bo'lar edingiz?

Javobi:

*Ushbu yosh ona mushkul ahvolda qolgan; uning kayfiyati tez-tez o'zgarib turadi va unda g'ayrioddiy fe'l-atvor kuzatiladi. Farzandining hayotini xatar ostiga qo'yganligini tushunmaydiganga o'xshaydi. U perinatal kasallanishning eng o'tkir shakli, ya'ni **tug'uruqdan keyingi psixozga** chalingan bo'lsa kerak. Chaqaloq va onasining kundalik ehtiyojlarini hisobga olgan holda siz ularning otasi bilan suhbatlashishingiz va turmush o'rtog'ini zudlik bilan ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislarga ko'rsatishi kerakligini muhokama qilishingiz hamda o'zingizning ish protokolingizga asosan ish olib borishingiz lozim. Ota mutaxassislarga murojaat qilishi uchun qo'shimcha yordamga muhtoj bo'ladi. Siz esa, o'z navbatida, ushbu muhim pallada mazkur oilaga qo'shimcha yordam berish (qo'shimcha tashriflar va ko'mak) ni o'z ustuvor vazifalaringiz qatoriga kiritishingiz kerak.*



Ba'zi onalar va otalarni zaifroq holatga keltirishi mumkin bo'lgan bir qator omillar mavjud ekanligini unutmash kerak, biroq perinatal davrda salomatlikning ruhiy buzilishlari onada ham, otada ham kuzatilishi mumkin.

Ba'zi mashhur ayollar bu borada o'z boshidan kechirganlarini yaqinda ommaga ayon qildilar va nima sababdan farzand ko'rganlaridan keyin judayam noxush davrni boshdan kechirganlarini hamda bu holat kerakli ko'mak va malakali davolanish olmagunlariga qadar davom etganligini so'zlab berdilar. Bu aholining xabardorlik darajasini oshiradi hamda bunday holatlar bilan bog'liq bo'lgan ba'zi bir noto'g'ri fikrlarni kamaytirishga yordam beradi.

Patronaj xizmati mutaxassislarning ta'kidlashlaricha, perinatal kasallik tobora qisqarib boruvchi spiral ko'rinishida ta'sir ko'rsatar ekan, u hayotiy imkoniyatlar va tanlov imkoniyatlarini yanada qisqartirib boradi, toki inson o'z harakatlarida butkul shol holatiga tushguniga qadar.

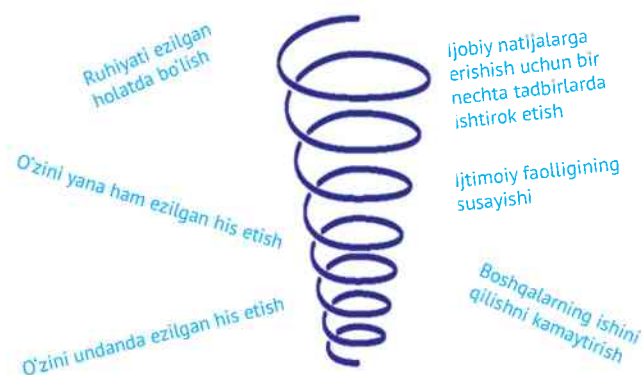
Ammo ba'zi ona va otalarni yanada zaifroq holatga keltiruvchi bir qator omillar mavjud.

Ularning ba'zilari **ijtimoiy determinantlar (aniqlovchi)** bilan bog'liq bo'lib, ularga ma'lumot darajasi past va ijtimoiy muvaffaqiyatsizlik (ham erkak, ham ayollarda); ayollar nisbatan past ijtimoiy

mavqe, kam daromad, past ma'lumot, jamiyatda ham, shaxsiy hayotida ham chegaralangan imkoniyatlari va ovoz berish huquqiga ega bo'lmagan jamiyatlar yoki etnik guruhlarda hayot kechirish; yosh (nisbatan yosh bo'lgan onalar va otalarda ruhiy salomatligining zaif bo'lish ehtimoli yuqoriroq bo'ladi); **hayotdagi noxush yoki stressli voqealar**, masalan, bolaligida yomon munosabat qurboni bo'lgani tufayli yoki moliyaviy mablag'larsiz o'z uyiga ega bo'lmagan holda kambag'allikda umr kechirganligi, yaqinda kimidir

vafot etganligi yoki boshqa mamlakatga ko'chib ketishga majbur bo'lganligi sababli orttirilgan stress; turmush o'rtog'i **bilan o'rtasidagi zaif yoki o'zaro yordam va o'zaro tushunish bo'lmagan munosabat** (masalan, spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalar iste'moliga ruju qo'yganligi, zo'ravonlik, sherigi/erining ruhiy salomatligining yomonligi, uning homiladorligini qabul qilmasligi, o'zaro munosabatlar boshlanganiga ko'p bo'lmasdan homilador bo'lib qolganligi, ota-onasining birga yashamasliklari); **oila va jamiyatda yordam berish tizimining yetarlicha rivojlanmaganligi yoki umuman mavjud emasligi**; **ayolning reproduktiv salomatlik tarixi** (istalmagan homiladorlik, qisqa oraliq davrida tez-tez homilador bo'lish); jarohatli **yoki juda ham og'ir tug'uruq jarayoni yoki tug'ilgan chaqaloqdagi jiddiy muammolar**; **ruhiy salomatlik bilan bog'liq bo'lgan oldingi muammolar**, shu jumladan, ruhiy salomatlik bilan bog'liq bo'lgan oldingi perinatal muammolar (ayollarda hamda erkaklarda ham).

DEPRESSIYA SPIRALI



MUZOKARA

1-hayotiy hodisa tahlili

Ushbu oilaga birinchi bor tashrif buyurganida patronaj hamshira onada xavotirlanish darajasi yuqori ekanligiga e'tibor berdi. U nimadandir tashvish chekadigan, ikkilanadigan, shuningdek, o'z farzandini yetarlicha parvarishlay olmaydiganga o'xshardi. Onaning barcha savollari bolasida uchrashi mumkin bo'lgan xavf-xatar to'g'risida edi. Oldingi patronaj hamshira bergan maslahat va javoblarni yosh ona qunt bilan yon daftarchasiga yozib borgan ekan.

Patronaj hamshira sabrli, g'amxo'r va yordam berishga tayyor edi. U savollarga javob berish va yechimlar taklif etishdan qochishga harakat qilardi. Buning o'rniga u onani maqtab, uning o'zi qanday fikrda ekanligini aniqlardi. U onaning xavotir olish darajasi hamda buning sabablarini tushunib olishga harakat qilardi.

Suhbat davomida ona o'zini juda ham yolg'iz va qiynalgandek his etishini, uning fikricha, oila a'zolari unga deyarli yordam berishmasligini hamda uning eri ko'p ishlashi va aksar holatlarda «jirradi» bo'lishligini aytdi. Shuningdek, ona hamshiraga bir sirni oshkor etdi. Uning aytishicha, eri ular munosabatining boshidayoq dunyoga kelgan bu bolani istamagan ekan. Ayolning kayfiyati tez-tez o'zgarib turar va kunning aksariyat qismida u o'zini holdan toygandek his qilardi, kechalari uxlo olmay qiyalsa, ertalab esa, aksincha, uyqudan ko'zini ocholmas ekan. Uning bolaga nisbatan qiziqishi so'nib borayotgani, farzandini parvarishlash uchun zarur bo'lgan oddiy yumushlarni bajarishga ham

kuchi yo'qligini bildirdi. Onaning horg'inligini yanada kuchaytirgan narsa bolani ko'krak suti bilan boqolmaganligi va bolalar sun'iy ozuqasiga o'tishga majbur bo'lganligi ham sabab bo'lmoqda ekan. U farzandini ko'krak suti bilan boqolmaganligini aytganida yig'lab yubordi, chunki uning fikricha onalikning eng asosiy ne'mati bo'lgan narsani o'z farzandiga berolmaganligidan ich-ichidan ezilgan ekan.

Patronaj hamshira mazkur onada o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolganligi, uning o'rnini aybdorlik hissi egallagani va ayni chog'da turmush ortog'i hamda oilaning boshqa a'zolari tomonidan yordamga muhtojligini anglab yetdi. Ayolning fikricha, chaqaloq «qiynamaydigan» chaqaloqlardan bo'lib, u uxlaydi, ovqatlanadi va onaning e'tiboridan «minnatdor» bo'larkan. Bularni aniqlagach, patronaj hamshira keyingi haftada tashrif buyurishini bildirdi va ayoldan keyingi tashrifida bolaning otasi ham ishtirok etishiga istagi bormi, so'radi. Ushbu taklif yosh onaga ma'qul keldi va keyingi tashrifda chaqaloqning ota-onasi ishtirok etishi rejalashtirildi.

Quyidagi savollarga javob bering:

- a. Ushbu onada muayyan darajadagi tug'uruqdan keyingi depressiya mavjudligini bildiruvchi belgilarni sanab o'ting.
- b. Onaning imkoniyatlarini oshiradigan va ruhiyatidagi jiddiy buzilishning oldini olishi mumkin bo'lgan ona va bola o'rtasidagi rishtaning kuchli taraflarini sanab bering.
- d. Onadagi depressiya belgilarini yanada kuchaytirishi mumkin bo'lgan xatar omillarini sanang. Onadagi va boladagi belgilarni alohida-alohida aytib o'ting.

Javoblar:

- a. *Horg'inlik, yig'loqilik, kayfiyat o'zgarishlari, uyqusizlik, kechalari uyg'onish, ertalab uyg'onishga qiynalish, so'nggi vaqtlarda paydo bo'lgan doimiy xavotir hissi, bolani parvarishlashdagi muammolar, doimiy qo'rquv hamda o'ziga ishonchsizlik va aybdorlik hislari.*
- b. *Onaning kuchli jihatlari: diqqat-e'tibor bolaga jamlanganligi; haqiqiy g'amxo'rlik va fidoyilik; o'zini anglash va muammoni tushunish; yordam so'rash, ko'mak va maslahat so'rab murojaat qilish.*
- a. *Bolaning kuchli jihatlari: «qiynamaydigan chaqaloq» onaning e'tiborini qabul qiladi; yaxshi uxlaydi; ko'krak sutidan sun'iy ozuqaga o'tkazilganida hech qanday muammo chiqarmagan..*
- d. *Ona: yuqori darajadagi xavotirlanish, ko'krak suti bilan boqa olmaganidan siqilish, yuqori darajadagi o'ziga ishonchsizlik; oilaning boshqa a'zolari va bolaning otasi tomonidan qo'llab-quvvatlanmaganligi; otada depressiya va/yoki xotini homilador bo'lganligini qabul qilolmaslik.*

Bola: «qiynamaydigan chaqaloq» rivojlanishi uchun zarur bo'lgan darajadagi e'tiborni talab qilmasligi mumkin.



2-hayotiy hodisa tahlili

O'zining birinchi tashrifi chog'ida patronaj hamshira ushbu oilada betartib turmush tarzi hukmron ekanligini ko'rdi. Ota-ona hali yosh bo'lib, bu ularning birinchi farzandi bo'lganligi tufayli oilaning barcha a'zolari bolani parvarishlashda ishtirok etishini istashardi. Yangi tug'ilgan qizaloqqa qarash mas'uliyatini, asosan, uning bobosi bilan buvisi o'z zimmlariga olgan bo'lib, ular qizaloqni allalab uxlatishar, bolani katta qilish, uni kiyintirish bilan bog'liq barcha masalalarda maslahat berishar edi. Ayni chog'da ular yosh onani tez-tez tanqid ostiga olib, uning bolaga qarashi va uy yumushlarini bajarishidagi kamchiliklarini aytib turishardi. Patronaj hamshiraning fikricha, xonadon xuddi ari uyasidek g'ong'illab turar edi. Yosh otaga esa hech kim e'tibor qilmasdi.

Bunday sharoitda tabiiyki, qizaloq juda asabiy bo'lib, qiyin uxlar va ko'p yig'lardi. U faqat katta yoshli insonning qo'lidagina uxlab qolishi mumkin edi. Agar karavotiga yotqizilsa, u shu zahoti yig'lashni boshlardi. Patronaj hamshiraning xonadonga tashrifi chog'ida qizaloqning bobosi va buvisi patronaj hamshira faqat ularga e'tibor berishi va faqat ularning tarafini olishiga erishish uchun tinmay harakat qilishgan. Chaqaloqning otasi chetda qolgan, ba'zan tanqidiy fikrlar bildirar va bu fikrlari asosan chaqaloq va onaga qarshi yo'naltirilgan edi. Ona yo kresloda o'tirar yoki joyida yotardi. Bolani emizmagan vaqtlarida ona chips yeb, televizor tomosha qilardi. Uning kayfiyati tez-tez o'zgarib, baqirishdan tortib, ho'ngrab yig'lashgacha borib yetardi.

Patronaj hamshira butun diqqatini ota va onaga qaratishga qaror qildi. U chaqaloqning bobosi va buvisiga ular ko'rsatadigan e'tibor, albatta, foydali ekanligi, lekin gap bolaning ravnaqi xususida ketar ekan, uning onasi bilan otasining fikrlari inobatga olinishi zarurligini bildirdi. Shundan so'ng u yosh ota-ona bilan suhbatlashib, ular bir-birlarini qanday qo'llab-quvvatlashlari lozimligini muhokama qildi, bolani tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan fikrlarini o'rtoqlashdi va ular bilan birgalikda bolani o'ynatdi, tinchlantirdi, ijobiy hamkorlik qanday bo'lishi lozimligini ko'rsatar ekan, masalan, tabassum qilish zarur ekanligini ta'kidlab o'tdi. Ota-ona bu ishni juda ijobiy qarshilashdi. Onaga farzandini ko'krak suti bilan boqish chindan ham yoqardi va u shu alfozda xirgoyi qilib, bolani tinchlantirish uchun uni asta tebrata boshladi. Ota ham qizi bilan shug'ullana boshladi, uning ko'zlariga qarab, u bilan gaplashadigan bo'ldi. Patronaj hamshira unga kerakli ko'nikmalarni shakllantirish va bolaga qaraganida o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish hamda chaqaloqning otasi sifatida o'ziga xos noyob mavqega ega ekanligini anglashda ko'maklashdi. Ota va ona birgalikda ota-onalik vazifalarini bajara boshladilar va asosiy oila (bobo va buvi) dan uzoqlasha boshladilar. Ularning har ikkisi bir-birlarining ota/ona sifatidagi o'rinlariga ko'proq hurmat ko'rsatadigan va o'z farzandi bilan shug'ullanishdan zavqlanadigan bo'ldilar.

Quyidagi savollarga javob bering:

- Ushbu onadagi tug'uruqdan keyingi depressiyaning biror-bir ko'rinishi mavjudligidan dalolat beruvchi belgilarni sanab o'ting.
- Mazkur chaqaloqning ota va onasida yosh ota-onalarning imkoniyatlarini kengaytirish mumkin bo'lgan kuchli jihatlarni sanab bering.
- Otani jarayonga jalb qilib, uni yordam berishga shay bo'lgan turmush o'rtog'i va bola tarbiyasiga befarq bo'lmagan otaga aylantirish yo'lida patronaj hamshira qanday strategiyalardan foydalanganligini aytib bering.
- Ota-ona va bolani alohida ko'rib chiqqan holda ularning har birida onadagi tug'uruqdan keyingi depressiya belgilarini kuchaytirishi mumkin bo'lgan xavf omillarini sanab bering.
- Agar o'z hamkasbingizga maslahat berishingizga to'g'ri kelganida, u bilan nimalarni muhokama qilgan bo'lar edingiz?

Javoblar:

a. *Onaning shashti past (kresloda o'tiradi), sust edi (yotog'ida yotardi), u shaxsiy gigienasi to'g'risida qayg'urmasdi (sochlari kir, kiyimlari yuvilmagan), o'zini passiv-agressiv tutar edi (zo'ravonlikka asoslangan dahshatli filmlarni ko'rar edi), kayfiyati o'zgaruvchan edi (yig'i va baqirishlar).*

b. **Onaning kuchli jihatlari:** *u bolaga g'amxo'r va unga farzandini ko'krak suti bilan boqish yoqadi. U patronaj hamshira tomonidan ko'rsatiladigan yordamga juda ham ijobiy munosabat ko'rsatadi. U farzandining fe'lini qanday nazorat qilishi mumkinligini o'rganib borganidan juda ham mamnun. U o'z turmush o'rtog'i va chaqalog'i bilan bilan birga «uchlik» sifatida juda ham ijobiy ravishda o'zaro munosabatda bo'lishi mumkin.*

Otaning kuchli jihatlari: *u bola bilan shug'ullanishni istaydi; u patronaj hamshira tomonidan ko'rsatiladigan yordamga juda ham ijobiy munosabatda; u o'z o'rnini bilib borganidan va farzandini parvarishlashda o'ziga bo'lgan ishonchi ortib borganidan juda ham xursand. U o'z turmush o'rtog'i va chaqalog'i bilan birga «uchlik» sifatida juda ham ijobiy ravishda o'zaro munosabatda bo'lishi mumkin.*

Chaqaloqning kuchli jihatlari: *qizaloq o'z onasi va otasi tomonidan beriladigan e'tiborni yaxshi qabul qiladi; onasi ko'krak suti bilan boqishini xush ko'radi.*

d. *Patronaj hamshira otaga hurmatli munosabatda bo'ldi, uning ota sifatidagi mavqeini qo'lladi, kerakli ko'nikmalarni shakllantirishi va bolani parvarishlaganida o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishiga yordam berdi hamda uni ota-ona «jamoasi»ning yarmi sifatida qo'llab-quvvatladi.*

e. *Ona: yosh, o'z fikrini turmush o'rtog'iga va uning ota-onasiga bildira olmaydi.*

Ota: boshqalardan ajratib qo'yilgan; tanqidiy qarashlarga ega.

Chaqaloq: asabiy, uxlash bilan bog'liq muammolari mavjud, uni faqat qo'lda ko'tarib yurishlarini istaydi.

f. *Yosh ota-onani qo'llab-quvvatlash uchun ko'proq tashriflar tashkillashtiring. Tashriflaringizda otani ham taklif qiling va tashriflarni shunday rejalashtiringki, otaning ishtirok etish imkoniyati mavjud bo'lsin; onani ko'krak suti bilan boqish guruhi (mavjud bo'lsa) bilan bog'lab qo'ying; ota bolaga qarash bilan bog'liq bo'lgan oddiy yumushlarda ishtirok etishini hamda turmush o'rtog'i ularning farzandini emizganida uni hech kim bezovta qilmasligini kafolatlashiga erishing; ota-ona bilan bola uchun sokin muhit yaratilishi va unda televizor ovozi va boshqa har qanday shovqin imkon qadar pasaytirilgan bo'lishi bo'yicha ish olib boring; chaqaloqning bobosi va buvisi bilan suhbatlashib, ularga yosh ota-ona farzandlari bilan bog'liqlik rishtalarini shakllantira olishlari va uni parvarishlashni o'rgana olishlari uchun vaqt va joy zarur ekanligini tushuntiring; bobo va buvining g'ayratini ovqat tayyorlash kabi yordamchi vazifalarni bajarishga yo'naltiring.*

Perinatal ruhiy kasalliklarning bolaga ta'siri



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak.

- Agar homiladorlik davrida ona depressiya holatida yoki xavotirda bo'lsa, bu rivojlanadigan homilaga hozir ta'sir ko'rsatmaydi, chunki u hali onasi bilan o'zaro muloqotga kirishmagan.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
- Ruhiyat buzilishiga uchragan ota yoki ona parvarishlagan chaqaloq/bolalar kelajakda yuz tutish ehtimoli yuqori bo'lgan holatlarni «To'g'ri» yoki «Noto'g'ri» so'zlarini yozish orqali belgilang. Bir nechta javoblarni belgilash mumkin:
 - Bog'liqlik rishtalarining mustahkam emasligi
 - Uyqu bilan bog'liq bo'lgan jiddiy muammolar, nutq rivojlanishida sustlik
 - G'azabni bosishdagi qiyinchiliklar, o'z qadrini past baholash
 - «a» va «d» javoblar, lekin «b» emas.
- Tug'uruqdan keyingi depressiyaga uchragan onaning salbiy ta'siridan bolani himoya qilish mumkin bo'lgan omillar ko'p emas.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
- Agar otalar tug'uruqdan keyingi depressiyani boshdan kechiradigan bo'lsalar, bu chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalarning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.
1. To'g'ri 2. Noto'g'ri

Javoblar:

- Noto'g'ri. Perinatal davrdagi ruhiy buzilishda ona qornidagi homilaning rivojlanishiga ta'sir etuvchi bir qancha sabablar mavjud: homilador ayolda stress bilan bog'liq bo'lgan gormonlar, masalan, kortizol yo'ldoshdan o'tib, bola miyasining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi; tushkunlik holatidagi homilador ayol sog'lom turmush tarziga rioya qilishi, tug'uruq oldi tibbiy ko'riklarga borishi, shifokor ko'rsatmalariga rioya qilgan holda davolanishi va ona bo'lishga to'g'ri tayyorlanishi ehtimoli kamroq; depressiya homilador ayolning immun tizimiga ta'sir ko'rsatishi mumkin; bola muddatidan oldin dunyoga kelishi yoki o'z vaqtida tug'ilsa ham tana vazni me'yoridan kam bo'lishi mumkin.*
- «a», «b» va «d» – to'g'ri javoblardir. Onaning, shuningdek, otaning ruhiy salomatlik holati homila boshlanganidan boshlab, to bola bir necha yoshga to'lguniga qadar juda muhim ahamiyatga ega.*
- Noto'g'ri. Ona yoki otadagi tug'uruqdan keyingi depressiyaning kichik yoshdagi bolaga ta'sirini bir qator omillar yengillashtirishi mumkin. Bularga oiladagi umumiy muhit, shu jumladan, boshqa e'tiborli va mehribon parvarishlovchilarning (masalan, ona, ota, buvi, bobo) mavjud bo'lishi, bolaning mijoz (temperamenti) va umumiy salomatligi hamda ijtimoiy muvaffaqiyatsizlik bilan bog'liq bo'lgan boshqa omillar (qashshoqlik, qoniqarsiz*

yashash sharoitlari, turmush o'rtog'i bilan nizo, oilada zo'rvonlik va boshqalar) kiradi. Shuningdek, perinatal kasallikning davomiyligi va o'tkirlilik darajasi ham muhim ahamiyatga ega.

4. *Noto'g'ri. So'nggi tadqiqotlar natijasida qat'iy dalillar asosida shu narsa o'z tasdig'ini topdiki, bola dunyoga kelganidan keyingi otadagi depressiya va/yoki xavotir nafaqat otaning o'zi va uning turmush o'rtog'iga, ayni chog'da, kichik yoshdagi bolaning umumiy salomatligi, rivojlanishi va ravnaqiga ham ta'sir qilar ekan.*

Tug'uruqdan oldingi ta'sir

Ota va onaning homiladorlik davridagi, hattoki, homila paydo bo'lishidan oldingi davrdagi ruhiy salomatligi, kichik yoshdagi bolalarning kamol topishiga ta'sir etuvchi eng asosiy sabablardan hisoblanadi. Aksariyat hollarda sog'liqni saqlash muassasalarida tahliliy tekshiruvlarni o'tkazishga ko'proq e'tibor qaratiladi, masalan, qon bosimini o'lchash, tana vaznining qo'shilishini tekshirish, ayni chog'da, ruhiy salomatlik hamda ona va uning turmush o'rtog'i farovonligini ta'minlash masalasiga ko'p ham e'tibor qaratilmaydi. Vaholanki, aynan, shu omillar ona qornidagi go'dakning rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tug'uruqqa qadar bo'lgan davr mobaynida homilador ayolning uyiga tashriflar orqali uning ruhiy salomatligiga hamda u yuz tutadigan xatarlar va atrof-muhitdagi himoya omillariga alohida e'tibor qaratish orqali tug'ilajak bolaning yanada sog'lom bo'lishini ta'minlash mumkin.

Bugungi kunda xavotir, stress va depressiya onaning qonida kortizol moddasining miqdorini oshirib yuborishiga hamda yo'ldoshning filtrlash qobiliyati pasayib ketishiga va natijada bu bolaning rivojlanadigan miyasida ancha yuqori miqdordagi kortizol moddasining kirishiga sabab bo'lishi hammaga ayon. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday holat ona qornidagi homilaning tez rivojlanadigan miya tuzilishiga salbiy ta'sir ko'rsatar ekan. Bundan tashqari xavotir, depressiya va har xil turdagi ruhiy buzilishlardan aziyat chekadigan homilador ayolda homiladorlikning yaxshi kechishi uchun zarur bo'lgan sog'lom turmush tarziga rioya qilish ehtimoli kamayadi.

Perinatal davrdagi ruhiy buzilishlari tug'uruqdan keyingi davrda ota-onalik vazifalarini samarali ravishda bajarilishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu ta'sirlar quyidagi ko'rinishlarda bo'ladi:

- chaqaloq bilan o'zaro munosabatlarni (ota va onaning bola bilan hissiy nuqtayi nazardan shug'ullanishi, u bilan aloqa o'rnatishi, o'zaro bog'liqlikni shakllantirishi, chaqaloqning birinchi qiliqlari va harakatlaridan quvonish qobiliyati) ni rivojlantirish, shuningdek, turmush o'rtog'i va oilaning boshqa a'zolari bilan munosabatni o'zgartirish;
- ota/onaning o'zini moslashtirishi va sergak bo'lishi (bolaning reaksiyasini keltirib chiqarish hamda chaqaloqning harakatlari va bajaradigan belgilariga mos ravishda munosabat bildirish;
- chaqaloq o'z yoshi va rivojlanish bosqichidan kelib chiqqan holda nimalar qila olishini tushunish (depressiya holatidagi ota yoki ona, masalan, nima uchun bir oylik bola unga kechasi uyqu bermaganligini tushunmasliklari va bola jo'rttaga yig'layapti deb o'ylashlari mumkin);
- ota/onaning chaqaloqning ijobiy jihatlarini ko'ra olish qobiliyati;
- ota/onaning salomatlik, xavfsizlik va mehr nuqtayi nazaridan go'dak nimalarga muhtojligi xususida fikr yuritishi.

- ota yoki onaning o'z atrofidagi muhitga nisbatan sabrli munosabatda bo'lishi, bolani xush ko'rmaslik darajasi va unga nisbatan hissiyotlarning yo'qligi.

Go'dak va kichik yoshdagi bolaning jismoniy o'sishi, rivojlanishi va fe'l-atvori uni parvarishlaydigan insonning fe'l-atvori bilan o'zaro bog'liq (sinergik) va bola yaxshi rivojlanishi uchun eng mos keluvchi muhit – bu iliq, e'tiborli va mehrga to'la muhitdir. Hushyorlik yoki kerakligicha moslashtirilmagan (masalan, oldindan aytib bo'lmaydigan) hushyorlik chaqaloqning fiziologik stressga munosabat bildirish mexnizmini ishga tushiradi. Bu, hatto qisqa epizodlar vaqtida ham ro'y beradi. Agar ota yoki ona depressiya holatida bo'lsa, bu go'dak miyasining rivojlanishiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu esa aqliy va ijtimoiy hissiy rivojlanishning barcha jabhalariga, jumladan, ijro funksiyalari ko'nikmalariga ham ta'sir ko'rsatadi.

Buning ba'zi belgilarini ota/ona bolaga qanday munosabatda bo'lganligi, bolaning ehtiyojlari va rivojlanishi to'g'risida qanday gapirganligi hamda ota/ona bilan bola o'zaro harakatlarida qanchalik uyg'un ko'ringanliklarini kuzatish orqali sezish mumkin.

Bizga nimalar ma'lum?

Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, depressiya va xavotir bilan bog'liq bo'lgan ruhiy buzilishlar xoh onada, xoh otada bo'lsin bolalarning rivojlanish muammolari bilan bog'liq bo'lib, bu muammolar ularning ijtimoiy-hissiy, aqliy va miya faoliyatidagi faolligiga ta'sir ko'rsatar ekan.

Gap ijrochilik xususida ketadigan bo'lsa, shuni ta'kidlash lozimki, u aynan, hissiy aloqaning yo'qligi tufayli rivojlanadi. Kattalar ba'zi sababga ko'ra bolaga nisbatan o'z mehrlari va uni ardoqlashlarini ko'rsatmaganlarida bolaning o'zi kattalarning e'tiborini tortishga harakat qiladi. Bunday holatda bolaning ruhiy rivojlanishi xavf ostida bo'ladi, chunki u atrof-muhitni o'rganish o'rniga o'zyaqlarining e'tiborini tortish orqali o'zining xavfsizlikka bo'lgan ehtiyojini qondirishga harakat qiladi.

Olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, ruhiy kasalliklarga ega bo'lgan onalarning bolalarida quyida keltirilgan jadvaldagi muammolar uchrashining ehtimoli nisbatan yuqori ekan. Otalardagi depressiyaning bolalarga ta'siri borasida nisbatan kamroq tadqiqotlar olib borilgan bo'lishiga qaramasdan ularda ba'zi bir o'xshash salbiy natijalar aniqlangan.

Ota/onadagi depressiya va xavotirga asoslangan ruhiy buzilishlarga ta'sir etuvchi faoliyat turlari

Ijtimoiy-hissiy (emotsional)	<ul style="list-style-type: none"> - Aniq ko'ringan salbiy ta'sir - G'azabini boshqarishga qiynalish - Zaif yoki tartibsiz bog'liqlik - Shaxslararo muloqot borasida nisbatan salbiy konikmalar - Stressning yuqori darajasi
Aqliy/mulohazali	<ul style="list-style-type: none"> - Nutqning nisbatan sust rivojlanishi - O'rganish ko'nikmalarining nisbatan pastligi - O'zini qadrlash hissining pastligi - Depressiya yoki boshqa ruhiy buzilishlarga beriluvchanlik
Axloqiy /ijroli	<ul style="list-style-type: none"> - Uyqu bilan bog'liq bo'lgan jiddiy muammolar - O'zaro munosabatga unchalik tayyor bo'lmaslik - E'tibor yetishmasligi va giperfaollik sindromi - Tajovuzkorlikni nazorat qilishning qiyinligi - Depressiya va muammoli xulq rivojlanish xavfining yuqoriligi

Ammo har bir bola ota/onaning perinatal ruhiy buzilishiga turlicha munosabat bildiradi. Bunga mazkur muammoli holatning jiddiylik darajasi, davomiyligi, rivojlanish bosqichi, bola va oila bilan bog'liq bo'lgan boshqa holatlar (masalan, bolaning mijozi (temperamenti), uni parvarishlovchi boshqa tarbiyachining, ya'ni ota/ona, buvi, boboning mavjudligi).

Aniqlanishicha, ota-ona o'rtasidagi nizolar bolaning moslashuvchanlik qobiliyatini susaytirib, tartibsiz bog'liqlikka olib kelishi mumkin ekan. Bunday bolalarda ruhiy moslashuvchanlik va nevrologik himoya mexanizmi mavjud bo'lmasligi mumkin va shuning uchun ham ular hayotlarining keyingi bosqichlarida duch kelishlari mumkin bo'lgan hissiy muammolar va ruhiy salomatlik muammolari oldida nisbatan zaif bo'ladilar hamda ular boshqa insonlar bilan o'zaro munosabat o'rnatishda qiynalishlari mumkin.

Perinatal ruhiy kasalliklarni aniqlash



Bola dunyoga kelganidan keyin ota-onalarning hissiyotga berilishlari mutlaqo tabiiy holdir. Gormonal o'zgarishlar, yetarlicha uxlamaslik, yangi tug'ilgan chaqaloq bilan yashashga ko'nikish hamda ular uchun yangi bo'lgan ota/onalik roli bo'yicha o'zlari va boshqa insonlar kutgan narsalar ularga hissiy jihatdan qattiq ta'sir qilishi mumkin. Bola tug'ilganidan keyingi dastlabki birinchi kunlarda ayollarning mutlaq aksariyati kayfiyatlari tinmay o'zgarib turuvchi muayyan bir davrni boshdan kechiradilar va buning sabablarini tushuntirib bera olmaydilar. Ammo agar otalar va onalar bola tug'ilgach, bir necha haftadan keyin ham g'amginlik, xavotir, tushkunlik, aybdorlik yoki umidsizlik hissini boshdan kechiradigan bo'lsalar, bu holat tug'uruqdan keyingi depressiya yoki perinatal ruhiy buzilishlarning boshqa bir ko'rinishi mavjudligidan dalolat berishi mumkin. Ba'zi ayollar va erkaklar bolaning tug'ilishi bilan bog'liq bo'lgan hech qanday quvonch yoki hayajonni his etmaganliklarini va oldinlari ularga yoqadigan narsalardan hech qanday zavq olmaganliklarini aytadilar. Ba'zan ular yangi holatga tez moslashganga o'xshashlari mumkin, ammo kasallik keyinroq, ko'pincha, tug'uruqdan keyingi uchinchi oy bilan oltinchi oy orasida ro'y beradi.

- Perinatal ruhiy holatni tez aniqlash bo'yicha savollar
 1. O'tgan bir oy davomida horg'inlik, ezilish yoki umidsizlik hislarini tez-tez boshdan kechirib turdingizmi?
 2. O'tgan bir oy davomida nimadir qilishga qiziqishingiz qolmagani yoki qiladigan ishlaringizdan zavq olmaganingizni tez-tez his etdingizmi?
 3. Bu siz yordamga muhtoj bo'lgan narsa ekanligini yoki bunday yordamni olishga xohishingiz borligini his etayapsizmi?

Ushbu uslubni qo'llash uchun katta tayyorgarlikdan o'tish shart emas, ammo bu savollar juda ham cheklangan va ularning samaradorligi tadqiqotlar bilan tasdiqlanmagan. Patronaj hamshirasi bu savollarni ota yoki onaning kayfiyatini chuqurroq o'rganishi yoki ular o'z ota-onalik vazifalarining uddasidan chiqish darajasini aniqlashga qaratilgan muloqotga kirishishda qo'llashi va olingan javoblarni oilaning ehtiyojlarini qondirishda foydalanishi mumkin.

Skrining maqsadida Edinburg shkalasidan foydalanish tavsiya etiladi.

- Depressiya bo'yicha Edinburg shkalasi. Ushbu 10 qismdan iborat shkala professional patronaj hamshiralar tomonidan qo'llanilishi uchun ishlab chiqilgan va tug'uruqdan keyingi davrda foydalanish hamda otalar bilan ishlaganda qo'llash uchun tasdiqlangan. Ammo shuni aytish kerakki, so'nggi holatda ajratish nuqtasi ikki qism pastroqda bo'lishi tavsiya etilgan. Mazkur shkala butun dunyoda tadqiqotlar o'tkazishda keng qo'llaniladi. Undan foydalanish uchun hech qanday qo'shimcha xarajatlar talab etilmaydi. Ushbu vosita yordamida ota yoki onaning umumiy kayfiyatini baholash mumkin.

Depressiya bo'yicha Edinburg shkalasi

1. Men kulishim va narsalarning qiziqarli taraflarini ko'ra olishim mumkin.

- Buni har doimgidek bajara olaman
- Hozir unchalik ko'p emas
- Hozir oldingidek ko'p emasligi aniq
- Umuman qila olmayman

2. Men mamnuniyat bilan yangilikni kutaman.

- Doimgidek
- Oldingidan ko'ra kamroq
- Oldingidan ancha kamroq
- Kutmayman

3. Nimadir kutilgandek bo'lmasa, men zarurat bo'lmasa ham o'zimni ayblayman.

- Ha, aksariyat hollarda shunday
- Ha, ba'zan shunday qilaman
- Unchalik tez-tez emas
- Yo'q, hech qachon

4. Men hech qanday sababsiz xavotirlanaman va tashvishlanaman

- Yo'q, umuman his qilmayman
- Deyarli hech qachon
- Ha, ba'zan
- Ha, ko'pincha

5. Men aniq sabablarsiz qo'rquv yoki vahimani his qilaman.

- Ha, tez-tez shunday bo'ladi
- Ha, ba'zan
- Yo'q, unchalik tez-tez emas
- Yo'q, umuman his etmayman

6. Vaziyatlar oldida ojizman.

- Ha, aksariyat hollarda ularga umuman ta'sir o'tkaza olmayman
- Ha, ba'zan vaziyatlardan oldingidek yaxshi uddasidan chiqaman
- Yo'q, aksariyat hollarda vaziyatlarni o'zim boshqarishga muvaffaq bo'laman
- Yo'q, men vaziyatlarni xuddi oldingidek o'zim boshqarib kelmoqdaman

7. O'zimni shunchalik baxtsiz his qilamanki, hatto yaxshi uxlay olmayman.

- Ha, ko'pincha, shunday bo'ladi

- Ha, ba'zan
- Unchalik ham ko'p emas
- Yo'q, o'zimni hech ham baxtsiz his qilmayman.

8. O'zimni g'amgin va horg'in his qilaman.

- Ha, ko'pincha shunday bo'ladi
- Ha, ba'zan
- Unchalik ham ko'p emas
- Yo'q, o'zimni hech ham g'amgin his qilmayman

9. Shunchalik baxtsizmanki, hatto buni o'ylab yig'layman.

- Ha, ko'pincha, shunday bo'ladi
- Ha, tez-tez shunday bo'lib turadi
- Faqat ba'zan
- Yo'q, hech qachon

10. O'zimni biror narsa qilish xayollariga borganman.

- Ha, ko'pincha, shunday bo'ladi
- Ba'zan
- Deyarli hech qachon
- Hech qachon

Ushbu shkalani patronaj hamshiralari to'ldirishlari kerak. Keyin ularning javoblarini birma-bir ko'rib chiqish, muammolarni esa bevosita ota/onaning o'zi bilan birma-bir muhokama qilish lozim. Yuqorida aytilganidek, ushbu vosita savollar berish orqali mazkur ota yoki ona o'zini qanday his qilishini va mavjud muammolarni qay darajada yengishini tushunish uchun yaxshi asos bo'lib xizmat qiladi.

Quyidagi jadvalda Buyuk Britaniyada faoliyat yurituvchi patronaj xizmati instituti tomonidan patronaj hamshiralari uchun Edinburg shkalasi savollari yordamida ota yoki onaning hissiyotlarini o'rganish uchun misollar keltirilgan.

Siz oxirgi vaqtlarda o'zingizni baxtsiz yoki horg'in his qilganingizni aytdingiz, shundaymi?

- Bu qachon boshlanganligini ayta olasizmi?
- Bu holatni doimo his qildingizmi?
- Kunning qaysi qismlarida o'zingizni ko'proq baxtsiz his qilasiz?
- Har kuni o'zingizni shunday his qilasizmi?

Siz bu holat oxirgi bir necha hafta davomida, aynan, qiyinchiliklarni boshdan kechirganingizda ro'y berganini aytdingizmi?

- Mamnun bo'lishda qanday qiyinchiliklar bor, masalan, siz bolangiz uchun nimalar qilasiz?
- Do'stlar bilan aloqani ushlab turishda qanday qiyinchiliklar bor?

Javob berilishi shart bo'lgan eng qiyin savol ota yoki ona o'ziga ziyon yetkazish fikriga bormayaptimikin, degan savoldir. Chuqur depressiya holatida bo'lganida, bunday savol ochiq muhokama qilinganda, u o'zini ancha yengil his qiladi. Ma'lumki, ayollar va erkaklar jamiyat tomonidan katta bosimni his qiladilar, chunki jamiyat ulardan farzand ko'rganliklari tufayli o'zlarini baxtli his etishlarini talab qiladi. Aynan shuning uchun ham ota-onalar o'zlarining baxtsiz ekanliklarini, bolaga nisbatan mehrni his etmaganliklarini yoki bolani xavfga ro'baro' qilib qo'yishlaridan xavotirda ekanliklarini aytishga qo'rqishlari mumkin. Yaqinda tug'ilgan chaqaloqning ota-onalari o'z hislarini tan olganlarida, odatda, ular «yomon ota-ona», «esi past» va yetarlicha o'quvga ega bo'lmaganlikda ayblanadilar. Shuning uchun ham mazkur mavzuni ochiq muhokama qilish orqali patronaj hamshirasi ularga o'z hislarini bemalol bayon qilish va yordam so'rashga ruxsat berganday bo'ladi. Patronaj hamshirasi farzand, ona yoki otaning farovon hayotda yashay olishlarini istasa, jiddiyroq holatlarda ularni davolanishga yo'llay olishi hamda ota/ona yoki ota-onalar (ba'zan har ikkisi ham aziyat chekishi mumkin) ko'rsatmalarga to'liq rioya etishlari hamda uy sharoitlarida qo'llab-quvvatlashga ega bo'lishlarini ta'minlashi lozim. Ba'zan ota-onaga «oxirigacha tinglash» hamda ularni mos keluvchi ota-onalar guruhi bilan bog'lab qo'yish kifoya qilishi mumkin.

Kamchiliklari. Depressiya bo'yicha Edinburg shkalasi perinatal psixozga ega bo'lgan ayollarni aniqlashda yordam bermasligi mumkin, shuningdek, patronaj hamshirasi depressiyani boshdan kechiradigan barcha erkaklar yoki ayollarni aniqlay olmasligi mumkin (yolg'on bilan rad etish holati). Shu bilan birga patronaj hamshirasi ba'zi ota-onalarni depressiya holatida deb sanashi mumkin. Aslida esa bunday ko'rinmasligi mumkin, chunki ular o'z atrofidagi ba'zi muammolarga va tang holatlarga bosiqlik bilan munosabat bildiradilar.



Shu narsa muhimki, ota yoki ona ushbu savolnomani to'ldirganlarida ularning javoblarini muhokama qilmasdan va yuzaga kelgan muayyan ehtiyojlarni qondirmasdan uni faqat «ularning shaxsiy tibbiy anketasi» uchungina to'ldirishlarini so'ramaslik lozim.

JSST ning 20 punktdan iborat, mustaqil to'ldirishga mo'ljallangan savolnomasi (SRQ-20). JSST tomonidan ruhiy-hissiy buzilishlarni aniqlash uchun ishlab chiqilgan ushbu savolnoma (20 ta savol) ham perinatal ruhiyat buzilishlarini aniqlash uchun ishlatiladi.

WHO/MNH/PSF/94.8

1.	Boshingiz tez-tez og'rib turadimi?	ha/yo'q
2.	Ishtahangiz yomonmi?	ha/yo'q
3.	Yomon uxlaysizmi?	ha/yo'q
4.	Oson qo'rqib ketasizmi?	ha/yo'q
5.	Qo'llaringiz qaltiraydimi/titraydimi?	ha/yo'q
6.	Sizda asabiylashish, tanglik yoki xavotirni his qilish bormi?	ha/yo'q
7.	Ovqat hazm qilishingiz me'yorida emasmi?	ha/yo'q

8.	Ravshan fikrlashga qiynalgan vaqtlaringiz bo'lib turadimi?	ha/yo'q
9.	O'zingizni baxtsiz his qilasizmi?	ha/yo'q
10.	Odatdagidan ko'proq yig'laydigan bo'lib qolganmisiz?	ha/yo'q
11.	Kundalik faoliyatingizdan qoniqish olish qiyinmi?	ha/yo'q
12.	Qaror qabul qilishga qiynalasizmi?	ha/yo'q
13.	Hozirgi holatingizdan kundalik ishingiz zarar ko'rmoqdami?	ha/yo'q
14.	Hayotda foydali ish qilish qo'limdan kelmaydi, deb o'ylaysizmi?	ha/yo'q
15.	Narsalarga qiziqishingiz yo'qolganmi?	ha/yo'q
16.	O'zingizni qadr-qiymatsiz inson deb bilasizmi?	ha/yo'q
17.	O'z joningizga qasd qilish to'g'risidagi o'ylar kelmaganmi?	ha/yo'q
18.	Doimo charchoqni his etasizmi?	ha/yo'q
19.	Qorin sohangizda noxush hislar bormi?	ha/yo'q
20.	Tez charchab qolasizmi?	ha/yo'q



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Quyidagi hayotiy hodisa bilan tanishib chiqing va uni o'z hamkasblaringiz bilan muhokama qiling va/ yoki quyidagi savollar bo'yicha muzokara olib boring:

1. Mazkur onaning ruhiy salomatligiga qanday omillar tahdid solmoqda?
2. Gulining qanday kuchli jihatlariga asoslangan holda siz u bilan ish olib borgan bo'lar edingiz?
3. Qanday harakatlarni amalga oshirgan bo'lar edingiz?



Hayotiy hodisani o'rganish. Guli – universitetda dars beradi. U 40 yoshga to'lganida, nihoyat, homilador bo'ldi. U o'z turmush o'rtog'i va uning oldingi nikohidan tug'ilgan 2 yoshli qizi bilan yashaydi. Siz uni ikkinchi tashrifingizda ko'rib turibsiz va uning homilasi hozir sakkiz oylik bo'lgan. Xonadonga kirganingizda Guli nimadandir ancha xafa ekanligini ko'rdingiz. U hozirgina pediater qabulidan kelgan ekan. Pediater unga o'gay qizi ozib qolgani va baxtsiz ko'rinayotganligini hamda Guli uni yaxshiroq ovqatlantirishni o'rganishi uchun ozgina vaqt ajratishi lozimligini aytibdi. Sizni ko'rib, Gulini bo'g'ziga yig'i to'ldi. U o'ziga o'zi savol berib, nega ishni qo'yib dekret ta'tiliga chiqqanligi, o'gay qizini eplolmay, uning hayotini xavf ostiga qo'ygan bo'lsa, qanday

qilib onalik qilishi va chaqaloqni boqish to'g'risida orzu qilishi mumkinligini, eri qanday qilib unga tug'iladigan bolani ishonishi mumkinligini, undan ko'ra eri o'z qizalog'i bilan sobiq xotiniga qaytib borsa yaxshi bo'lishi to'g'risida fikr paydo bo'lganini aytdi. Qo'lidagi (o'gay onasini tinchlantirish uchun uning bo'ynidan qattiq quchib olgan) qizaloqni qo'shni xonadagi maneji qo'yib qaytar ekansiz, Gulini tinglash uchun uning yoniga o'tirdingiz. U so'z ochgan mavzulardan birinchisi, Guli o'gay qiziga qanday munosabatda bo'lganligi borasidagi qaynonasining ham tanqidlari bo'ldi. Guli o'z turmush o'rtog'ini sevadi. Lekin yaqinda eri unga xitob qilib, mutaxassis bo'lganidan keyin kichkina qizaloq, uy va tug'iladigan chaqaloqni bemalol eplay olishi kerakligini aytibdi.

Javoblar:

1. **Xavf omillari:** Guli oldinda uni kutayotgan tug'uruq hamda o'zining yangi roli xususida yengil darajadagi xavotirlanishni his qilish ehtimoli bor. U yaxshi ma'lumotga ega bo'lishiga qaramasdan, ona roli uning uchun yangidir. Ayni chog'da o'gay onalik rolida ham u o'z qaynonasidan kutgan daldani olmayapti. Patronaj hamshira tashrifi davomida Gulining turmush o'rtog'i uyda yo'qligi tufayli uning ushbu xavfni oshirish yoki kamaytirishdagi o'zni noaniqligicha qolmoqda. Balki u onalik roli Gulining zimmasiga javobgarlik vazifalarini, shuningdek, o'z hayotida bunday jiddiy o'zgarish kiritish Guli uchun qanchalik murakkab ekanligini yaxshi anglab yetmagandir.
2. **Foydalanish mumkin bo'lgan kuchli jihatlar:** kichkina qizaloqning o'z onasini tinchlantirish uchun qiladigan harakatidan siz ularning o'rtasida ijobiy munosabatlarning borligini ko'rishingiz mumkin va buni rivojlantirish zarur. Er o'z xotining kasbiy mahoratini yuqori baholaydi; xotin esa mavjud holatni yaxshi tushungan holda sizdan yordam so'ramoqda; u yaxshi ma'lumotga ega, doimiy ishi bor.
3. **Siz qanday harakat qilasiz?** O'gay ona bilan uning o'gay qizi o'rtasida ma'lum darajada bog'liqlik borgan o'xshaydi. O'gay qizi Gulini tinchlantirishga qanday harakat qilganini inobatga olgan holda qizaloq o'gay onasiga bog'lanib qolganligini ta'kidlash mumkin; Guli onalikning qanday vazifalarini bajarishda o'zini dadil his qilishini va nimalarni bajarish unga, aksincha, qiyinchilik tug'dirishini aniqlang. Suhbat davomida Guli bilan uning o'gay qiziga birgalikda nimalar qilish yoqishini hamda Guli o'gay qiziga va o'ziga yangi chaqaloqni qarshi olishga qanday yordam berishi mumkinligini aniqlashingiz mumkin. Guliga ikki yoshli bolalar va ularga nimalar yoqishi to'g'risidagi turli foydali adabiyotlarni tavsiya etishingiz mumkin.

Keyingi uchrashuv to'g'risida kelishib oling va unda Gulining turmush o'rtog'i ham bo'lishiga harakat qiling hamda undan mazkur oila to'g'risida qo'shimcha ma'lumot olishga erishing (ya'ni nima uchun qizaloq o'z tuqqan onasi bilan yashamaydi, o'z onasi bilan munosabatlari qanday, otaning bu kichik qizaloqni davomli tarbiyalashdagi o'zni qanday hamda u yangi xotinidan ona sifatida nimalar qilishini kutmoqda). Unga-onalikda, aynan, u ota bo'lgani uchun ham oilaning farovonligiga ulkan hissa qo'shishi hamda rafiqasiga hissiy nuqtayi nazardan yordam berishi kerakligini ayting. U bilan suhbatda hozirgi xotini bilan qizalog'i o'rtasida shakllangan rishtalarni eslatib o'ting va u bu jarayonga qanday ko'maklashishi mumkinligi xususida fikr almashing; uning oila hayotidagi o'zni hamda u qay yo'nalishlarda ko'proq ko'mak berishi mumkinligini muhokama qiling.

Oilalarga dalda berish



Shuni unutmaslik kerakki, agar homilador ayolda yoki ko'zi yorigan onada qandaydir holatda o'z hayotiga, rivojlanadigan homilaga, o'z chaqalog'iga va/yoki o'z oilasiga o'zi tahdid solish xatari mavjud bo'lsa, patronaj hamshirasi darhol sog'liqni saqlash xizmatida mavjud bo'lgan protokol asosida harakat qilishi, kerakli shifokorga xabar berishi yoki ayolni shifoxonaga yuborishi lozim. Unutmaslik kerak, shubha yuzaga kelgan vaziyatda patronaj hamshiraning ustuvor vazifasi yangi tug'ilgan chaqaloqning salomatligi va farovonligini ta'minlashdan iboratdir.

Hushyor bo'lishga undaydigan belgilarga quyidagilarni misol qilish mumkin:

- Ona oldin ruhiy kasalliklarni boshdan kechirgan.
- Vaziyat to'satdan yuzaga kelganga o'xshaydi.
- Ona mavjud voqelikni anglamagan holda o'zi va chaqalog'i xususida nimalardir deb alahsiraganga o'xshaydi.
- Ona o'z joniga qasd qilish yoki o'zi yoxud bolaga zarar yetkazish xususida gapiradi.
- U spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalar iste'mol qiladi.
- Uning oilasidagi muhit ijobiy emas va bu holatni yanada og'irlashtirganga o'xshaydi (masalan, oila a'zolaridan kimdir spirtli ichimliklar yoki giyohvandlikka ruju qo'ygan, ruhiy buzilishlar, oilada zo'ravonlik holatlari aniqlangan yoki shunday bo'lish ehtimoli yuqori).

Patronaj hamshirasi ishlaydigan ayollar yoki otalardan kimdadir **perinatal davrdagi ruhiy buzilishlarning yengil yoki o'rta darajasidan aziyat chekadigan bo'lsa**, ular bilan ishlaganda, tajribadan o'tgan va foydaliligi tasdiqlangan bir qator yondashuvlarni qo'llab ko'rishi mumkin.

Ba'zi yondashuvlarni qo'llash uchun qo'shimcha tayyorgarlik talab etilishi mumkin va aksariyat hollarda patronaj hamshirasi nazoratidagi oilalarga yanada samarali yordam bera olishi uchun hamkasblar bilan birgalikdagi amaliy faoliyat hamda qo'llab-quvvatlovchi nazorat ham talab etilishi mumkin:

1. Ruhiy-tarbiyaviy yondashuv:

Tug'uruq oldi davrida patronaj hamshirasi onalar va otalarni ota-onalikka tayyorlashi, ularni haqiqatga asoslangan holda orzu qilishga undashi, ular bilan birgalikda fikr yuritib, mazkur chaqaloqning dunyoga kelishi ularning hayoti va agar oilada boshqa farzandlar ham bo'lsa, butun oilaning hayotini qanday o'zgartirishi xususida muzokara olib borishi mumkin. Patronaj hamshirasi ular bilan ijobiy va ayni chog'da o'ylaganlaridan ko'ra murakkabroq bo'lgan ota-onalik vazifasini bajarish tajribasi bilan o'rtoqlashishi hamda ularga perinatal davrda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan depressiya, xalovatsizlik va ruhiyatdagi obsessiv-kompulsiv buzilishning belgilari va uning qay darajada tarqalganligini yaxshiroq anglashlari uchun imkoniyat yaratishi mumkin. Ota-onalarga yordam so'rab murojaat qilish nafaqat oddiy hol bo'lib, bunday qilish muhim ekanligini tushuntirish lozim.

Agar ulardan biri depressiyadan yoki ruhiy buzilishining boshqa ko'rinishidan aziyat chekishi xususida shubha tug'ilsa, unga tana a'zolarining kasallanishini davolash mumkin bo'lganidek, mazkur kasallikni ham davolash mumkinligini tushuntirish kerak.

Tug'uruqdan keyingi davr bo'yicha ish olib borganda asosiy e'tiborni ota va onani bola rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan mavzulardagi bilimlarini oshirish, bolani qanday qiziqtirish va rag'batlantirish, uning signallarini e'tibordan chetda qoldirmaslik hamda unga o'z mehrini ko'rsatish kabi masalalarga qaratishi kerak. Patronaj hamshirasi ota-onalarga bola qanday munosabat qilganini ko'rsatishi va bu orqali ota/ona bilan bola o'rtasidagi munosabatni mustahkamlashi va ayni chog'da ularga «birgalikda ota-onalik rolini bajarish»lariga yordam berishi mumkin, ya'ni mas'uliyatli bo'lish, ota-onalik vazifasini bajarishda bir-birlarini qo'llab-quvvatlash hamda kerakli ko'nikmalarni va ota-onalar «jamoasi» sifatida o'zlariga bo'lgan ishonchni shakllantirishlariga ko'maklashishi mumkin.

Bunday yondashuvlar onalar va otalarning kayfiyatini yaxshilash, chaqaloq salomatligini mustahkamlash va rivojlanishiga yordam bergan. Tadqiqotlar natijasiga qaraganda, aralashuvlarda agar asosiy e'tiborni ota-onalarning kayfiyatiga, bolaga birgalikda qarash hamda ularning bola bilan o'zaro munosabatlariga qaratilgan bo'lsa, yanada yaxshi natijalarga erishish mumkin bo'larkan. «Butun oila» jalb qilinadigan yondashuv eng yaxshi natijani beradi.

Chaqaloqni uqalash (massaj qilish), ba'zan ota/onani bolaning reaksiyasiga yaxshiroq moslashib olishlariga yordamlashish uchun ishlatiladi. Bu esa o'z navbatida o'rtadagi bog'liqlik rishtalarining shakllanishiga yordam beradi. Chaqaloqning massajga nisbatan ko'rsatadigan ijobiy munosabatini ko'rish imkoniyati onalarda o'ziga bo'lgan ishonch hamda bu borada bilimga egalik hissini rivojlantirishga yordam beradi.

2. **Tinglash maqsadida tashrif buyurish.** Buyuk Britaniyadagi patronaj xizmati xodimlari yengil ko'rinishdan o'rtacha ko'rinishgacha bo'lgan perinatal ruhiy buzilishlardan aziyat chekadigan ayollar bilan ishlaganda qo'llaydigan usullaridan biri **«tinglash maqsadidagi tashriflar»** bo'lib, bu – tavsiya beruvchi maslahatlar ko'rinishidan biri hisoblanadi. Risoladagidek holatdagi patronaj hamshirasi hammasi bo'lib kamida 3 ta tashrifni amalga oshiradi va ularning har biri 45–60 daqiqadan iborat bo'ladi. Mazkur tashriflarda onani tinglash orqali unga o'z hislarini tushunishga yordam beradi. Onaga e'tibor qaratish, uning hislari qadr-qimmatga ega ekanligini ko'rsatish orqali unga o'z muammolarini o'rganish hamda ularni yengib o'tish bo'yicha qaror qabul qilish istagi paydo bo'lishiga yordam berish kerak.



Patronaj hamshira onalarni tinglaydi va bir qator norasmiy uslublardan foydalanadi, ya'ni ona aytgan gaplarning mazmunini o'zgartirmagan holda uning so'zlarini aks ettiradi va bunga nisbatan o'z munosabatini bildirgan hamda ayni vaqtda onaning fikrlarini umumlashtirgan bo'ladi. Bu onaga o'z holatiga yangicha ko'z bilan qarash imkonini beradi. Mazkur uslub depressiya holatidagi yoki xavotirni his qiladigan otalar bilan ishlaganda qo'llanilsa samara bermasligini tasdiqlovchi hech qanday asos yo'q.

Ushbu jarayonda bir nechta qadamlar foydali bo'lishi mumkin. Ota yoki onani xavotirga solgan narsalar to'g'risida to'liqroq ma'lumotga ega bo'lish kerak. Ular aniq va bartaraf etilishi mumkin bo'lgan xavotirlarmi yoki hayot va borliq uchun yuqori darajadagi xavotirlarning umumlashtirilgan ko'rinishi bo'lib, ota/onaning nazorat doirasidan tashqaridagi holatlardan iboratmi? Ota/onaga o'z muammolarini birma-bir aytib berish imkonini berish va tinglash maqsadidagi tashriflar davomida hal etish uchun ularning ichidan birini tanlash lozim. Ayni vaqtda shuni unutmaslik kerakki, patronaj hamshiraning maqsadi ota/onaga muammoning yechimlarini taklif qilish emas, aksincha, u barcha mas'uliyatni o'z zimmasiga olib, qandaydir choralar ko'rishi yoki qandaydir o'zgarishlarni amalga oshirishi, ya'ni o'z hayotini yana qaytadan o'z boshqaruviga olish uchun birinchi qadamni qo'yishiga yordamlashishdan iborat. Ota/onaga bajarsa bo'ladigan harakat rejasini tuzishda yordamlashish kerak. Agar ushbu inson mazkur muammoni yecholmaydigan bo'lsa, masalan, ona ishsiz qolganligi yoki oldingi nikohidan dunyoga keltirgan farzandidan ajrab qolganligi tufayli g'azabdan/asabiylashishdan aziyat chekadigan bo'lsa, balki u ushbu muammoni hal etilishida yordam berishi mumkin bo'lgan bir nechta strategiyani aniqlashning uddasidan chiqa oladimi, shularga e'tibor qaratish lozim. Shuningdek, albatta, bolaning otasi bilan ham uchrashib, muloqot o'rnatishga harakat qilish kerak.

<p>Asosli xavotirlar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Muammolar yechiladiganmi? Ko'rsatma: muammoning yechim uslublaridan foydalanish • Yechilmaydiganmi? Ko'rsatma: uddalash imkonini beradigan strategiyalar yoki rejalashtirish bo'yicha choralarni qo'llash
<p>Asossiz xavotirlar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dunyodagi holat • Kelajakda nimalar kutmoqda? • O'ziga haddan ziyod ko'p e'tibor berish • Ko'rsatma: aqliy (kognitiv) uslublardan foydalanish

Perinatal davrda ruhiy buzilishlardan aziyat chekadigan ota/ona bilan ishlaganda patronaj hamshiralari quyidagi qadamlarni amalga oshirishlari mumkin:

- Muammoni aniqlash.
- Miya hujumi usulidan foydalangan holda muammoni yechish variantlarini aniqlash.
- Har bir variantning afzalliklari va kamchiliklarini tahlil qilish.
- Ota/onaga o'zi istagan variantni tanlash imkonini berish.
- Birgalikda muhokama qilgan holda agar muayyan variant qo'llaniladigan bo'lsa, ro'y berishi mumkin bo'lgan eng salbiy vaziyatni ko'rib chiqish.
- Mazkur variantni amalga oshirish uchun zarur bo'ladigan barcha choralarni ko'rish.

Tashrif yakunida ota yoki ona bilan suhbatlashganda, ularga keyingi tashrifda muammoni qay darajada bartaraf eta olganliklarini muhokama qilish va birgalikda keyingi muammoni ko'rib chiqishni ta'kidlash lozim.

Patronaj hamshirasi taklif qilishi mumkin bo'lgan boshqa choralarga quyidagilar kiradi:

- **Oilani qo'llab-quvvatlashni ko'paytirish.** Eng muvofiq yechim – depressiya holatidagi ota/onaning turmush o'rtog'i yoki boshqa qarindoshi ko'proq mas'uliyatni o'z zimmasiga olgan holda unga yordam berishidir. Shunga qaramasdan, bunday chora depressiyadagi ota/onaning tushkunligini yanada zo'raytirib yubormasligiga, undagi o'z qadriga bo'lgan ishonchni yanada pasaytirmasligiga va boshqalarga qaramlik hissini yanada kuchaytirmasligiga ishonch hosil qilish lozim.
- **Hamkasblar va ijtimoiy yordam xizmatlari tomonidan ko'mak imkoniyatlaridan foydalanish.** Agar oilaviy poliklinika yoki mahalla qo'mitasi qoshida ota-onalar va chaqaloqlarni qo'llab-quvvatlash guruhleri mavjud bo'lsa ota/ona ushbu guruhga a'zo bo'lishiga erishish kerak. Gohida bunday guruhlarning asosiy maqsadi muloqot qilish, bolalarni tarbiyalash yoki bola parvarishiga taalluqli muayyan ko'nikmani o'rgatish (masalan, yangi tug'ilgan chaqaloqni massaj qilish, ko'krak suti bilan boqish kabilar), ba'zida, davolashga qaratilgan maslahatlar berish hisoblanadi. Mazkur yondashuvlarning barchasi o'z samaradorligini isbotlagan.
- **«Yosh ota-onalar maktabi» tomonidan tashkil etiladigan tadbirlarda ishtirok etish.** Bunday maktablarda, odatda, onalarning soni otalarnikiga qaraganda ancha ko'p bo'lgani sababli, otalarni bunday mashg'ulotlarga qatnashiga rag'batlantirish uchun alohida yordam talab etilishi mumkin. Aksariyat otalarga agar bu bola uchun foydali bo'lishi aytilsa, ular qatnashishga rozi bo'ladilar.
- **Jismoniy mashqlar.** Yugurish yoki tez yurish; go'dakni bolalar aravachasida aylantirishi, go'dak bilan birga ota-onalarni birgalikda ochiq havoda sayr qilishi – bularning barchasi perinatal kasalliklarga qarshi turishda yordamlashishi hamda yaxshi dam va to'g'ri ovqatlanishga ko'maklashishi mumkin.

Ba'zan patronaj hamshirasida ota yoki ona aslida perinatal kasallikka chalingan-u, lekin bu muammosini yashirish uchun qo'ldan kelganicha harakat qilyapti, degan shubha tug'ilishi mumkin. Bunday holatlar yuzasidan tibbiy kartasiga va ushbu modulning oxirida keltirilgan qo'shimcha manbalarga murojaat qilish kerak.

Eng muhim jihatlarni umumlashtirish



Homiladorlik va tug'uruqdan keyingi davr ota hamda ona uchun alohida ahamiyatga ega bo'lgan davr. Unda ota-onalar ulkan quvonch his qilish bilan birga jiddiy talvasa, zaiflik va xalovatsizlikni ham boshdan kechirishlari mumkin.



Patronaj hamshira va bu oilaning mutaxassis do'sti sifatida ularga qachon qo'shimcha yordam berish talab etilishini va bu yordam turli xil shaklda, ya'ni hamdardlik bilan tinglashdan tortib, to aniq maslahatlar hamda yordam berish kabi ko'rinishlarda bo'lishi mumkin.



Ayolni zudlik bilan davolanishga yuborish talab etilishi mumkin. Agar ota yoki ona jiddiy ruhiy buzilishdan aziyat chekadigan bo'lsa, bu holat oldingi qandaydir tibbiy holatning oqibati bo'lishi mumkin va shuning uchun ham uning shifokori yoki oldin u bilan ishlagan ruhiy yordam xizmati bilan bog'lanish zarur.



Har qanday vaziyatda ham patronaj hamshira uchun eng ustuvor mijoz – kichik yoshli boladir. Patronaj hamshira tomonidan muayyan harakatlarning amalga oshirilmasligi, mazkur bolaning umumiy salomatligi va farovonligiga putur yetkazishi mumkin. Shuningdek, aksincha, patronaj hamshirasi ota/onaga ular o'rtasidagi munosabatlarni va ularning o'z farzandlari bilan munosabatlarini ijobiy rivojlantirishga ko'maklashsa, o'rtada mustahkam rishtalarning shakllanishi va oilaning farovonligi oshishiga yordam beradi.





1-TAVSIYA: belgilar va holatlar

Holat	Belgilar
<p>Tug'uruqdan keyingi ruhiy siqilish (xandra)</p>	<p>Tug'uruqdan 1–3 hafta o'tgandan so'ng ko'zi yorigan ayollarning 80 foizida kuzatiladi.</p> <p>Belgilari:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kayfiyat o'zgarishi – kayfiyatning nog'ayritabiiy ko'tarinki bo'lishidan (eyforiyadan) tushkunlikkacha – Yuqori sezuvchanlik – G'amga bog'liq bo'lmagan yig'loqilik – Halovatsizlik – Diqqatni jamlay olmaslik – Sarosima va asabiylik – Uyquning buzilishi – Bolani haqqoniy qabul qilmaslik va undan chetlanish hissi
<p>Perinatal depressiya</p>	<p>O'ntadan bitta yoki undan ko'proq ayollarda (10 tadan 1 tagacha erkaklarda) uchraydi, kamida ikki hafta davomida barqaror bo'lib turadi</p> <p>Jismoniy: doimiy xorg'inlik, bolaning uxlash tartibiga bog'liq bo'lmagan uyqu buzilishi, quvvatsizlik, yig'i, qayg'u, ozish yoki aksincha, semirib ketish</p> <p>Ruhiy: o'zini-o'zi azoblash, jizzakilik, jismoniy va ruhiy jihatdan ezilganlik hissi, kundalik yumushlarni bajara olmaslik, umidsizlik, aybdorlik hissi, oila va do'stlardan uzoqlashish, qiziqish va rag'batning yo'qolishi, o'z joniga qasd qilish to'g'risidagi xayollar, o'ziga bo'lgan ishonchni yo'qotish va o'z qadrini bilmaslik</p> <p>Fe'l-atvor: isliqlik yoki o'zini chetga olish, jizzakilik, xotiraning susayishi, diqqatni jamlay olmaslik</p>

<p>Xavotirlanishga asoslangan ruhiyat buzilishi</p>	<p>O'tkir, davriy yoki davomiy bo'lishi mumkin; vahima sindromi, muayyan holatlardan qo'rqishlar, ijtimoiy qo'rquvlar, ruhiyatning obsessiv-kompulsiv buzilishi, jarohatdan keyingi stressli buzilish kabilardan iborat bo'lishi, shuningdek, depressiya bilan birgalikda kuzatilishi mumkin.</p> <p>Jismoniy: yurak urishining tezlashishi, ko'krak qafasida og'riq, puls yuqoriligi, qaltiroq va kutilmaganda isib ketish, giperventilyatsiya, hansirash, bosh aylanishi, bosh og'rig'i, terlash, sanchiqlar va uvishish, havo yetishmasligi, ko'ngil ozishi, qayt qilish, oshqozon buzilishi, ezuvchi og'riqlar, o'tkir og'riqlar, xavotir, titrab ketishlar, isitma.</p> <p>Ruhiy: asossiz yoki haddan ziyod qo'rquv yoki xavotirlanish, fikrlar palapartishligi yoki miya ishlamasligi, diqqat va xotiraning susayishi, teran fikrlashning zaiflashishi, yolg'iz qolishdan qo'rqish, tahlika yoki vahima hissi, qat'iyatsizlik, sarosimalik, tanglik hissi, obsessiv-kompulsiv fe'l-atvor (obsessiv tabiat xavotirni keltirib chiqarsa, kompulsiv tabiat xavotirni vaqtinchalik kamaytiradi), o'ziga bo'lgan ishonch va o'zini qadrlash hissini yo'qotish.</p> <p>Fe'l-atvor: vaziyatlardan qochishga harakat qilish, obsessiv/ kompulsiv fe'l (haddan ziyod orastalik, udumlar...) ijtimoiy guruhlarda ruhiyatning buzilishi</p>
<p>Puerperal yoki tug'uruqdan keyingi psixoz</p>	<p>Har 1000 nafar tuqqan ayoldan 1–2 tasida uchraydi. Jiddiy ruhiy kasallik bo'lib, ona va/yoki bola hayotiga tahlika solishi mumkin. Keyingi homiladorliklar uchun ham katta xavf mavjud. Ruhiyatga bog'liq belgilari quyidagilardan iborat:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Kutilmaganda boshlanadi – G'ayri oddiy fe'l-atvor – Kayfiyatning tez o'zgarishi, biror narsaga mukkadan ketish, birdan xursand bo'lish yoki aksincha, birdan qayg'uuga botish – Fikrlashning buzilishi – Alahsirash (haqiqatdan uzoq bo'lgan fikrlar); – Gallyutsinatsiyalar (shu jumladan, barcha his qilish a'zolari) – Xulqning buzilishi – Sarosimaga tushish, o'zini tutishni anglamaslik
<p>Bipolyar (ikki qutbli) ruhiy buzilish (oldingi – maniakal-depressiv buzilish)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Kuchli hayajon va tushkunlikka tushish holatlarining almashinuviga asoslangan psixoz



2-TAVSIYA: onaning tug'uruqdan keyingi depressiyani tan olmaslik holatlari

Ayollar tug'uruqdan keyingi depressiyani tan olmasliklariga bir nechta sabablar mavjud:

- ko'plab ayollar va ularning turmush o'rtoqlari tug'uruqdan keyingi depressiya (TKD) nimaligi va uning belgilari nimalardan iborat ekanligini bilmaydilar;
- ayol depressiya bilan bog'liq bo'lgan holat tufayli yordam so'rab murojaat qilolmaydi. Ayollarda o'zini risoladagidek va yaxshi ona deb sanash istagi juda kuchli bo'ladi. TKD belgilari ba'zan qattiq intilishi orqali, ba'zan oila a'zolaridan ham yashirilishi mumkin;
- TKD ga ega bo'lgan ayolga ushbu muammoni o'zi hal qila olmaganligini tan olish va yordam so'rab murojaat qilish qiyin. Ammo **inkor – sog'ayishning dushmanidir**;
- depressiya ayolning muloqot qilish, qaror qabul qilish va o'ziga yordam berish qobiliyatini o'zidan-o'zi yo'qqa chiqaradi;
- ayolga o'zidagi nosog'lom va salbiy fikrlarni kimgadir oshkor qilish uchun kerakli so'zlarni topish qiyin bo'lishi mumkin. Bunga sabab, ayol uni hech kim tushunmasligi yoki agar gapirib bersa, insonlar uning fikrlaridan dahshatga tushishlari mumkin, deb o'ylashidir;
- bola dunyoga kelganidan keyingi bir necha hafta davomida boshqa narsalar ro'y beradi va ayol o'z holatini tushuntirish uchun ulardan foydalanishi mumkin (masalan, chaqaloqning uyqusi, uning uxlash tartibidagi o'zgarishlar, turmush o'rtog'iga ta'siri). Ayol hamma narsa joyiga kelsa, vaziyat yaxshilanadi, deb o'ylaydi;
- balki ayol o'z hislari to'g'risida gapirib berish uchun o'z oilasi yoki mutasaddi xizmatlardan yordam so'rashga harakat qilgandir. Lekin uning hislariga e'tibor bermagan bo'lishlari mumkin. Agar shunday bo'lgan bo'lsa, bu omadsizlik, nosog'lomlik va aybdorlik hislarini kuchaytirib yuborishi mumkin, ayniqsa, agar unga o'zini baxtli his etishi lozimligi va yoki o'z onasi bunday qiyinchiliklarni yengib o'tgani tufayli u ham yengib o'tishi aytilgan bo'lsa. Bunday holatda ayol toki depressiya uning kundalik yumushlarini bajarishiga ham xalaqit bermaguniga qadar boshqalarga yordam so'rab murojaat qilmasligi mumkin;
- shuningdek, ayol o'zini shunday his qilishiga erini aybdor deb bilishi mumkin. Buning natijasida esa yosh ota-ona o'rtasida nizo yuzaga keladi;
- ayollar tibbiy xizmat xodimlariga o'zining nozik sirlarini ishonmasliklari mumkin. Hamshira yoki shifokor bilan ko'rishganida ayol ataylab o'zini hamma narsaning uddasidan chiqa oladigan baxtli inson qilib ko'rsatishi mumkin. Bunga sabab ayol o'zidagi salbiy hislarning naqadar chuqurligini ko'rsatishni istamasligidandir;
- ayol agar o'zining tuyg'ulari to'g'risida gapirib beradigan bo'lsa, uni antidepressantlarga «o'tqazib qo'yish»laridan qo'rqadi. Agar u homilador yoki ko'krak suti bilan boqayotgan bo'lsa, dori-darmonlarning nojo'ya ta'siridan ham xavotirda bo'lishi mumkin;
- ayol agar unda TKD bo'lsa va uning ta'sirini yengib o'ta olmagan bo'lsa, davlat undan farzandini olib qo'yishidan qo'rqadi. Shuningdek, uni yomon onaga chiqarib qo'yishlaridan ham xavotirlanayotgan bo'lishi mumkin. Agar turmush o'rtog'i bilan og'ir ayrilish ro'y bergan bo'lsa, bu qo'rquv yanada kuchayadi va bunday holatda ayol uning sobiq eri bolani undan olib qo'yishidan qo'rqadi;

- hatto eng kuchli tibbiyot xodimi ham TKD ni sezmasligi mumkin, ayniqsa, ayol o'zining holatini ochiq va aniq bayon qilmaydigan bo'lsa;
- ayoli qanday yordam xizmatlari mavjudligidan bexabar bo'lishi yoki unga baribir hech kim yordam bermaydi, deb hisoblashi mumkin.

Ayol tug'uruqdan keyingi depressiyani tan olmaydigan bo'lsa

Ba'zan ayolning turmush o'rtog'i, oilasi yoki do'stlari uning hayotida nimadir o'zgarganligi yoki u onalikni uddasidan chiqolmayotganligini birinchi bo'lib sezishlari mumkin. Bunday o'zgarishlarni sezish va bunday holatlarda nima qilishni bilish juda ham qiyin bo'lishi mumkin, ayniqsa, ayol ushbu tashvishli holatni muhokama qilishga tayyor bo'lmasa yoki yordam ko'rsatilishiga rozi bo'lmasa.

Agar yosh ona nimadir bezovta qilayotganini sezsa, sabab nimadalgini aniqlash uchun eng **yaxshisi turmush o'rtog'i, oilasi, do'stlari va tibbiyot xodimlar bilan gaplashgani ma'qul.**

Ammo shunday ayollar borki, o'z ruhiyatidagi muammolar va ularning yechimlarini muhokama qilishdan imkon boricha qochadilar. Vaqt o'tishi bilan bunday ayollar juda og'ir ahvolga tushishlari va ayni vaqtda ularning o'z chaqaloqlari, boshqa farzandlari, turmush o'rtog'i va oilalari bilan munosabatlari juda ham taranglashishi mumkin. Bu esa ularning turmush o'rtog'i, oilalari va do'stlarini tobora ko'proq tashvishga tushishlariga sabab bo'lish mumkin.

Agar ularga befarq bo'lmagan odamlar mazkur holatdan tashvishda ekanliklarini aytadigan bo'lsalar, ayollar bundan juda achchiqlanishlari va himoyalaniishga o'tib olishlari mumkin. Ular yordam olish yoki mutasaddi xizmatlarga murojaat qilishdan qaysarlik bilan bosh tortishlari mumkin.

Turmush o'rtog'i va do'stlariga ta'siri

Agar ayol o'zidagi tug'uruqdan keyingi depressiya (TKD) ni tan olishdan bosh tortishda davom etaversa, **unda bu holat uning turmush o'rtog'i, oilasi va do'stlariga tobora qimmatga tushadi.** Turmush o'rtog'i farzandlariga qarashda yordamlashish va ayolini qo'llab-quvvatlashi uchun ishxonasidan tez-tez javob olishiga to'g'ri kelishi mumkin. Ayolning go'dagi va boshqa farzandlarining farovonligi hamda xavfsizligi xususidagi tashvishlanish darajasi tobora ortib boradi.

Ayol hamma narsada erini, oilasini yoki do'stlarini ayblashi mumkin. Oqibatda, u o'z oilasi va do'stlari bilan aloqalarini uzishi yoki eridan uydan ketishini so'rashi mumkin. Ayol barcha omadsizliklariga erini sababchi deb bilishi va agar u bo'lmaganida, ayol o'zini bunchalik yomon his qilmasligiga ishonib qolishi mumkin. U o'tmishda ularning munosabatlarida yuz bergan qiyin davrlarni ko'p eslaydigan bo'lib qolishi mumkin. Ayol agar eri ketsa, o'zini yaxshiroq his etaman, deb o'ylaydi.

Bunday vaziyatda erlar qattiq aziyat chekishlari mumkin. Ular rafiqalari yomon ahvolda ekanligini, lekin har qanday yordamni rad etayotganligini biladilar. Bu esa ularning oilalari butunlay buzilib ketilishining oldini olish uchun rafiqalariga hech qanday ta'sir ko'rsata olmasliklarini anglatadi. Bunday holatda erlariga ham depressiya va sarosimaga tushish tahdid soladi. Natijada, ular o'zlariga bo'lgan ishonchni va vaziyatni to'g'ri baholash qobiliyatidan mahrum bo'lish muammosiga yuz tutadilar.

Yosh oiladagi o'zaro munosabatlarning buzilishi TKD ni tan olmaslik va uni davolash mavjud emasligiga olib keladigan eng katta musibatlardan biridir.

Tug'uruqdan keyingi depressiyani boshdan kechiradigan ayollar, ularning turmush o'rtolariga yordam berish strategiyasi

Ayolning turmush o'rtog'i, oila a'zolari va do'stlari tug'uruqdan keyingi depressiya (TKD) ni boshdan kechirayotgan ayolni qo'llab-quvvatlash, unga kerakli yordam olish hamda o'zlari haqida qayg'urishlari uchun quyidagi strategiyalardan foydalanishlari mumkin:

- **TKD to'g'risida imkon qadar ko'proq ma'lumot olish kerak.** Bu sizga kasallikni rafiqangizning hislari, fe'li va qarorlariga ta'sirini aniqlashga yordam beradi. Buni rafiqangizni depressiyadan oldingi holati haqidagi ma'lumotlaringiz bilan aralashtirmaslikka harakat qiling;
- **o'zingiz uchun yordam oling.** O'zingizning hissiyotlaringiz xususida biror kishi bilan suhbatlashing va o'zingizga e'tibor bering, ya'ni dam oling, jismoniy mashqlar bajaring va oila a'zolaringizga qarashdan o'zingizga bir oz vaqt ajrating;
- bu davr mobaynida biror-bir **jiddiy qaror qabul qilmaslikka harakat qiling.** Siz va turmush o'rtog'ingiz kerakligicha teran fikrlamayotgan bo'lishingiz mumkin. Shuni yodingizda tutingki, TKD ayolingizning siz bilan munosabatlarida o'zini baxtsiz his etishini yanada kuchaytirayotgan bo'lishi mumkin. Agar u yordamni qabul qilsa va sog'ayib ketsa, sizlarning o'rtalaringizdagi nizoning sezilarli qismi barham topishi mumkin;
- **u bilan sabrli bo'lishga harakat qiling.** U o'zida emas yoki unchalik teran fikrlamayapti. Balki siz uni nima tashvishlantirayotganiga quloq solishingiz va unga yordam berishingiz kerakdir, hattoki, u sizning xavotirlanayotganingizni tushunmasa va yordam olishni istamayotgan bo'lsa ham. Bu juda ham og'ir va ruhiyatga qattiq ta'sir qiladi. Shuning uchun muammolaringizni o'z oila a'zolaringiz va do'stlaringiz bilan o'rtoqlashishingiz muhim;
- **nizolardan qochishga harakat qiling.** Turmush o'rtog'ingiz sizga azob beruvchi yoki o'rtangizda janjalni boshlovchi nimadir deyishi yoki qilishi mumkin. Balki u qattiq g'azab yoki aybdorlikni his qilayotgandir. Bu sizga o'ta darajada adolatsiz va quyushqondan chiqaradigandek tuyulishi mumkin. Bunday vaziyatda o'zingizni chetga olishga va nizoni kuchaytirmaslikka harakat qiling. Agar bu yordam bermasa va agar nizo zo'rayadigan bo'lsa yoki u sizga yoxud farzandlariga nisbatan jismoniy kuch ishlatishga harakat qilgudek bo'lsa, demak, ko'mak uchun oilangiz va yordam ko'rsatish xizmatlariga murojaat qilish vaqti yetdi;
- **rafiqangizga nisbatan qayg'uring va o'z sezgilaringizga ishonib.** Yaqin orada nizo yuzaga kelishi xatarini sezgan holda unga barham berishga harakat qilishingiz mumkin. Agar siz ayolingiz va farzandingiz uchun qattiq qayg'urayotgan bo'lsangiz, bunday qilishingiz juda muhimdir. Siz shifokorga murojaat qilib, u bilan sizni tashvishga solayotgan holatlarni muhokama qilishingiz va undan maslahat olishingiz mumkin;
- ba'zi hollarda bolalarni himoya qilish xizmatlarini jalb qilish zarurati yuzaga kelishi mumkin. Bu quyidagi holatlarda yuzaga kelishi mumkin: agar ayollar yordamdan voz kechsalar hamda chaqalog'i va kattaroq yoshdagi bolalariga o'zlari qarashga harakat qilishda davom etsalar yoki bolalarni ruhiy salomatligi beqaror bo'lgan yoki spirtli ichimliklarga yoxud g'iyohvand moddalarga ruju' qo'ygan onalari bilan qolishlariga to'g'ri kelsa, chaqaloq va undan kattaroq yoshdagi bolalarning farovonligi juda muhim. Bunday vaziyatda bolalarni himoya qilish xizmati ayolning sog'ayib ketishi va oilani saqlab qolishiga yordam beruvchi barcha kerakli xizmatlar bilan ta'minlashga harakat qiladi.

Ayolni o'z hissiyotlari to'g'risida gapirib berishga ko'ndirishga harakat qiling

Ayolga ichidagilarni gapirib berishiga imkon bering

Vaziyatning murakkabligini tan olishdan boshlang. Ayolga o'zining murakkab his-tuyg'ulari to'g'risida gapirib berish imkonini bering. Buning uchun ayollarga ona bo'lish qanchalik mashaqqatli ekanligini, ayniqsa, ushbu ayol yuz tutayotgan qiyinchiliklarni sanab o'tishingiz mumkin. Masalan, quyidagicha so'z boshlash mumkin: «Onalik roliga moslashishga majbur bo'lish – bu ayollarning hayotlarida amalga oshirishlari kerak bo'ladigan eng katta o'zgarishlardan biridir. Lekin biz buning qanchalik qiyin bo'lishi mumkinligi to'g'risida, ko'pincha, gapirmaymiz».

Uning qiyinchiliklarini tan oling va uni qo'llab-quvvatlang

Unga yordam berish uchun qiladigan harakatlaringizga rafiqangiz e'tibor bermaganga o'xshab tuyulishi mumkin. Uning tuyg'ulari qanchalik haqiqatdan yiroq yoki mulohazasiz bo'lmasin, unga uning hissiyotlari asosli ekanligini ayting. Unga o'zini qanday his qilishi kerakligi to'g'risida so'z ochmaslikka harakat qiling. U yaxshi bajaradigan eng mayda narsalar xususida ham ijobiy gapiring. Masalan, unga shunday deyishingiz mumkin: «Siz ko'p narsalarni uddasidan chiqishingizga to'g'ri kelyapti (masalan, to'yib uxlamaslik, yetarlicha yordam yo'qligi, begona oilada yashayotganingiz). Sizning o'rningizda kim bo'lsayam qiynalgan bo'lardi». Yoki «Siz hamma narsani yaxshi uddalayapsiz».

Uni o'z his-tuyg'ulari bilan o'rtoqlashishga undang

Tug'uruqdan keyin o'ziga kelishiga ko'ra to'yib uxlamaslik va halovatsizliklarni bartaraf etib borayotgan bir davrda ayol turli-tuman fikrlar va his-tuyg'ularga berilishi mumkin. Unga ochiq savollar bering va u oddiygina «ha» yoki «yo'q» deyish bilan chegaralanmasin. Buning uchun quyidagi savollardan foydalanish mumkin:

- Agar o'zingizni shunday his qilayotgan bo'lsangiz hech ham ajablanmagan bo'lardim.
- Qiziq, siz o'zingizni chindan ham shunday his qilyapsizmi?
- Onalikni qanday qabul qildingiz?
- Aslida o'zingizni qanday his qilyapsiz?

Uni tinglang

Uni xavotirlantirayotgan narsalar haqida gapirganida gapini bo'lmasdan, fikr yoki maslahatlar bermasdan, qunt bilan tinglashga harakat qiling. Siz unga maslahat berib, u o'zini qanday tutishi lozimligi to'g'risida fikr aytishni xohlashingiz mumkin. Lekin uni diqqat bilan tinglayotganingizni ko'rsatishga harakat qiling.

Unga mustaqil ravishda qaror qabul qilish imkonini bering

Ayni vaqtda uni yordam olishga rag'batlantirishingiz lozim. Uni tinglashgani ayolga o'z muammolarini anglab olish imkonini beradi. Bu esa mazkur muammolarni yechish yo'lida qo'yilgan birinchi qadamdir. Ba'zan qaror qabul qilish jarayonida sizning ko'proq ishtirokingiz talab etilishi mumkin.

Unga tuzalib ketishiga ishonchingiz komil ekanligini ma'lum qiling

U barcha muammolarni yengib o'tib (yordamdan foydalangan holda), sog'ayishiga ishonishiga yordam bering. Odatda, bunday ayol qachondir yana oldingidek o'zini yaxshi his etishiga ishonishi qiyin bo'ladi. Tuzalib ketishini aytib, unda umid uchqunini yoqishingiz mumkin. O'z navbatida bu umid uchquni unda sog'ayib ketishga bo'lgan katta ishtiyoqni yoqishi mumkin.

O'zingiz va o'z farzandlaringizga e'tibor bering

Ba'zan hamma narsani noto'g'ri qilayotganingizdek sezilishi mumkin. Balki ayolingiz o'zi so'z ochib, yordamga ehtiyoji borligini aytgunicha kutishingizga to'g'ri kelar. Agar sizni rafiqangiz, chaqalog'ingiz va boshqa farzandlaringizning farovonligi tashvishga solayotgan bo'lsa, yordam olish uchun harakat qilishingiz zarur, hattoki, bunda ayolingiz bilan nizo kelib chiqish xavfi bo'lsa ham.



3-TAVSIYA:

depressiya bo'yicha Edinburg shkalasi

(COX, HOLDENANDSAGOVSKY, 1987)

1. Men kulishim va narsalarning qiziqarli taraflarini ko'ra olishim mumkin.

- Buni har doimgidek bajara olaman
- Hozir unchalik ko'p emas
- Hozir oldingidek ko'p emasligi aniq
- Umuman qila olmayman

2. Men mamnuniyat bilan yangilikni kutaman.

- Doimgidek
- Oldingidan ko'ra kamroq
- Oldingidan ancha kamroq
- Kutmayman

3. Nimadir kutilgandek bo'lmasa, men zaruriyat bo'lmasa ham o'zimni ayblayman.

- Ha, aksariyat hollarda shunday
- Ha, ba'zan shunday qilaman
- Unchalik tez-tez emas
- Yo'q, hech qachon

4. Men hech qanday sababsiz xavotirlanaman va tashvishlanaman.

- Yo'q, umuman his qilmayman
- Deyarli hech qachon
- Ha, ba'zan
- Ha, ko'pincha

5. Men aniq sabablarsiz qo'rquv yoki vahimani his qilaman.

- Ha, tez-tez shunday bo'ladi
- Ha, ba'zan
- Yo'q, unchalik tez-tez emas
- Yo'q, umuman his etmayman

6. Vaziyatlar oldida ojizman.

- Ha, aksariyat hollarda ularga umuman ta'sir o'tkaza olmayman
- Ha, ba'zan vaziyatlardan oldingidek yaxshi uddasidan chiqaman
- Yo'q, aksariyat hollarda vaziyatlarni o'zim boshqarishga muvaffaq bo'laman
- Yo'q, men vaziyatlarni xuddi oldingidek o'zim boshqarib kelmoqdaman

7. O'zimni shunchalik baxtsiz his qilamanki, hatto yaxshi uxlay olmayman.

- Ha, ko'pincha, shunday bo'ladi
- Ha, ba'zan
- Unchalik ham ko'p emas
- Yo'q, o'zimni hech ham baxtsiz his qilmayman

8. O'zimni g'amgin va horg'in his qilaman.

- Ha, ko'pincha, shunday bo'ladi
- Ha, ba'zan
- Unchalik ham ko'p emas
- Yo'q, o'zimni hech ham g'amgin his qilmayman

9. Shunchalik baxtsizmanki, hatto buni o'ylab yig'layman.

- Ha, ko'pincha, shunday bo'ladi
- Ha, tez-tez shunday bo'lib turadi
- Faqat ba'zan
- Yo'q, hech qachon

10. O'zimni biror narsa qilish xayollariga borganman.

- Ha, ko'pincha, shunday bo'ladi
- Ba'zan
- Deyarli hech qachon
- Hech qachon



4-TAVSIYA: savolnoma (SRQ-20 WHO/MNH/PSF/94.8)

1.	Boshingiz tez-tez og'rib turadimi?	ha/yo'q
2.	Ishtahangiz yomonmi?	ha/yo'q
3.	Yomon uxlaysizmi?	ha/yo'q
4.	Oson qo'rqib ketasizmi?	ha/yo'q
5.	Qo'llaringiz qaltiraydimi/titraydimi?	ha/yo'q
6.	Sizda asabiylashish, tanglik yoki xavotirni his qilish bormi?	ha/yo'q
7.	Ovqat hazm qilishingiz me'yorida emasmi?	ha/yo'q
8.	Ravshan fikrlashga qiynalgan vaqtlaringiz bo'lib turadimi?	ha/yo'q
9.	O'zingizni baxtsiz his qilasizmi?	ha/yo'q
10.	Odatdagidan ko'proq yig'laydigan bo'lib qolganmisiz?	ha/yo'q
11.	Kundalik faoliyatingizdan qoniqish olish qiyinmi?	ha/yo'q
12.	Qaror qabul qilishga qiynalasizmi?	ha/yo'q
13.	Hozirgi holatingizdan kundalik ishingiz zarar ko'rmoqdami?	ha/yo'q
14.	Hayotda foydali ish qilish qo'limdan kelmaydi, deb o'ylaysizmi?	ha/yo'q
15.	Narsalarga qiziqishingiz yo'qolganmi?	ha/yo'q
16.	O'zingizni qadr-qiymatsiz inson deb bilasizmi?	ha/yo'q
17.	O'z joningizga qasd qilish to'g'risidagi o'ylar kelmaganmi?	ha/yo'q
18.	Doimo charchoqni his etasizmi?	ha/yo'q
19.	Qorin sohangizda noxush hislar bormi?	ha/yo'q
20.	Tez charchab qolasizmi?	ha/yo'q

8-MODUL:

OTA-ONA VA
FARZAND O'RTASIDA
BOG'LIQLIKNI
RIVOJLANTIRISH





Eng muhim g'oyalar

Go'daklar va kichik yoshdagi bolalar ular bilan muntazam shug'ullanuvchi ota-ona/tarbiyachilar ko'magida o'sib ulg'ayadilar hamda ularda o'zaro ijtimoiy bog'lanish va mustahkam munosabatlar shakllanadi.

- Birga o'tkazilgan vaqt davomida ona va bola, ota hamda bola o'rtasidagi bog'liqlik begona odamlar o'rtasidagi bog'liqlikdan ko'ra katta ahamiyat kasb etadi, bolaning asosiy tarbiyachisi boshqa odam bo'lgan holat bundan mustasnoligini o'rgatadi.
- Kichik yoshdagi bolalarning ko'pchiligida onaga, otaga yoki asosiy tarbiyachiga nisbatan bo'lgan ishonchli (xavfsiz) bog'liqlik bola hayotining erta davrlarida shakllanishini o'rgatadi.
- Ona va bolaning bog'liqligi bola rivojlanishining barcha tarkibiy qismlari: salomatligi, jismoniy rivojlanishi, ta'lim olishi va ta'minlanganligini bir butun qilib birlashtirishi, bolada onaga, otaga yoki boshqa asosiy tarbiyachiga bo'lgan bog'liqlik yaxshi shakllanmagan bo'lsa, bu uning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishini bilish.
- Bog'liqlikning shakllanishida yuzaga keladigan vaqt o'ta muhim davr hisoblanadi. Agar u erta davrda ro'y bersa, unda bu ishonchli bog'liqlikka olib keladi. Patronaj hamshirasi oila a'zolariga yuqoridagi muhim jihatlarni hisobga olgan holda ota-onalar va boshqa asosiy tarbiyachilarni boshidanoq qo'llab-quvvatlashi zarurligini o'rgatadi.
- Ota-onalar va bolalar har doim ham o'z-o'zidan bir-birlariga mehr qo'ya olmasligi, lekin ota-onalar va boshqa asosiy tarbiyachilar o'z bolasiga nisbatan «to'g'ri munosabat» o'rnatishlari lozimligi, bu esa bog'liqlikning yanada yaxshilanishiga imkon berishini ko'rsatadi. Patronaj hamshirasi oilada qiyinchiliklar yuzaga kelganda ularni qo'llab-quvvatlashi, o'z vaqtida kerakli tavsiyalarni berishi muhimligi ko'rsatiladi.
- Kichik yoshdagi bolalar va ularning tarbiyachilari o'rtasida mustahkam bog'liqlikning shakllanishiga imkoniyat yaratish, uyga tashrif davomida maqsadlarga erishish uchun yordam berish, bola va uning oilasida tinchlik-xotirjamlikning yaratilishiga ko'maklashish lozim. O'z bilim va ko'nikmalari yordamida empatiya (hamdardlik) va munosabat orqali mustahkam bog'lanishning shakllanishiga ota-ona oilaning boshqa a'zolariga nisbatan ishonch rivojlanishiga imkon tug'diradi. Bu oson bo'lmasligi, biroq bola va oila uchun doimo eng yaxshi natijalarga erishishga harakat qilish lozim!
- Kichik yoshdagi bolalar tarbiyalanadigan oilalarga xizmat ko'rsatish asosida davlat siyosatining bola rivojlanishiga tegishli bir qismini amalga oshirish, ota-onalarni bunday qiyin vazifalarini bajarishda qo'llab-quvvatlash, jamoa va umuman olganda jamiyatda keyingi avlod vakillarining qadrlashini ko'rsatib beradi.



O'QITISH NATIJALARI

Ushbu modul davomida quyidagi bilim va ko'nikmalarga erishiladi:

- oilada bolaning sog'lom o'sishi va rivojlanishi, tinch-xotirjam bo'lishi, ota-onalar va bola o'rtasidagi mehr-muhabbat hamda mustahkam bog'liqlikning g'oyat muhim ekanligi;
- mustahkam va mustahkam bo'lmagan bog'liqlik modellarini farqlay olish;
- bog'liqlik modellarining bir avloddan ikkinchi avlodga o'tishi to'g'risida bilish;
- uyga tashrif davomida ota-ona va bola o'rtasida mustahkam hamda sog'lom bog'liqlikning rivojlanishiga imkon tug'diruvchi ba'zi ko'nikmalarni amalda sinab ko'rish.

Kirish

«Bog'liqlik – go'dakning ota-ona yoki tarbiyachisi bilan ruhan (emotsional) bog'liqligi (o'zaro yaqinligi) ni anglatadi. Bunday holatda go'daklar ularga e'tiborini qaratishlari, ko'rish jarayonida tinchlanishlari, oilani ruhan qo'llab-quvvatlash yoki ularning xavfsizligini ta'minlash kabi vaziyatlarda rivojlanadigan emotsional va xulq-atvor modeli sifatida yoritib beriladi. Ota-onalar o'z go'daklarining talabi va istak-xohishini vaqtida tushunishi, talqin qilish qobiliyati, so'ngra esa, unga javoban tezda munosabat bildirishi, ulardagi o'zaro munosabatning sifati va bog'liqlikning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Erta bolalik davrida shakllangan bog'liqlik – mehr sifati butun hayoti davomida bolaning rivojlanishi va o'zaro munosabatiga, shu bilan birga katta bo'lganida o'z bolalari bilan bo'lgan o'zaro munosabatiga ta'sir ko'rsatadi.



Ota-ona va farzand his-tuyg'usi hamda ular orasidagi bog'liqlik



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

1. Bolaning ta'lim olishi uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan omillarni (eng muhimidan boshlab) ko'rsating:

- Intellekt ko'rsatkichi – IQ koeffitsiyenti (Intelligence Quotient).
- Nutq va kommunikativ qobiliyatlar.
- O'qish qobiliyati.
- O'zini-o'zi boshqarish.
- Matematik qobiliyatlar.
- Emotsional/ruhiy jalb qilinganlik.

2. Ota-ona/tarbiyachi va farzand o'rtasidagi mustahkam bog'liqlik bolani toksik stressdan himoya qila olishi mumkinmi?

- Ha
- Yo'q

Javoblar:

1. Omillarning muhimligiga ko'ra quyidagi tartibda joylashtirish kerak:

1. *Emotsional jalb qilinganlik.*
2. *O'zini-o'zi boshqarish.*
3. *Til va kommunikativ qobiliyatlar.*
4. *O'qish qobiliyati yoki matematik qobiliyatlar (Barcha bolalar bir-birlaridan farq qiladilar. Bir bola ushbu sohalarning qaysidir bittasida kuchli bo'lishi mumkinki, bu unga ko'p narsalarni o'rganishiga yordam beradi).*
5. *Intellekt ko'rsatkichi – IQ koeffitsiyenti (Intelligence Quotient): Garchi «eng yuqori IQ» «tez sur'atdagi o'rganish» bilan o'zaro bog'liq bo'lsa-da, barcha bolalar ularning IQ sidan qat'i nazar ta'lim olishlari mumkin.*

2. Ota-ona va farzand o'rtasidagi mustahkam bog'liqlik bolani toksik stressdan himoya qila olishi mumkinmi?

Mustahkam bog'liqlik bolani salbiy hayot tajribasidan («toksik stress») himoya qiluvchi muhim emotsional to'siq bo'lib xizmat qiladi.

Bo'limni tugatgach, o'rgangan bilimlarni tekshirib ko'rish uchun vazifalarni takror bajarib ko'rib, o'zini-o'zi baholash bo'limiga yana qaytish mumkin!



PATRONAJ HAMSHIRASI QUYIDAGILARNI UNUTMASLIGI JUDA MUHIM:

a) hayotiy tajriba bosh miya arxitekturasini shakllantiradi

Go'daklar va bolalar o'z hayotiy tajribalari orqali o'rganadilar, shu sabab erta bolalikda bosh miyaning tegishli ravishda rivojlanishi uchun muhim bo'lgan ijtimoiy o'zaro ta'sirlarning ahamiyati ovqatlanish va parvarish kabi muhimdir. Genlar rivojlanishni boshlab beradi, tarbiyachi va muhitning o'zaro ta'siri esa har bir bolaning hayotda qanday shakllanishini aniqlab beradi. Neyroplastiklik, ya'ni bosh miya hujayralarining (neyronlar) tashqi muhit bilan aloqa o'rnatish qobiliyati go'dak hayotining birinchi yillarida o'ta kuchli ifodalangan bo'ladi.

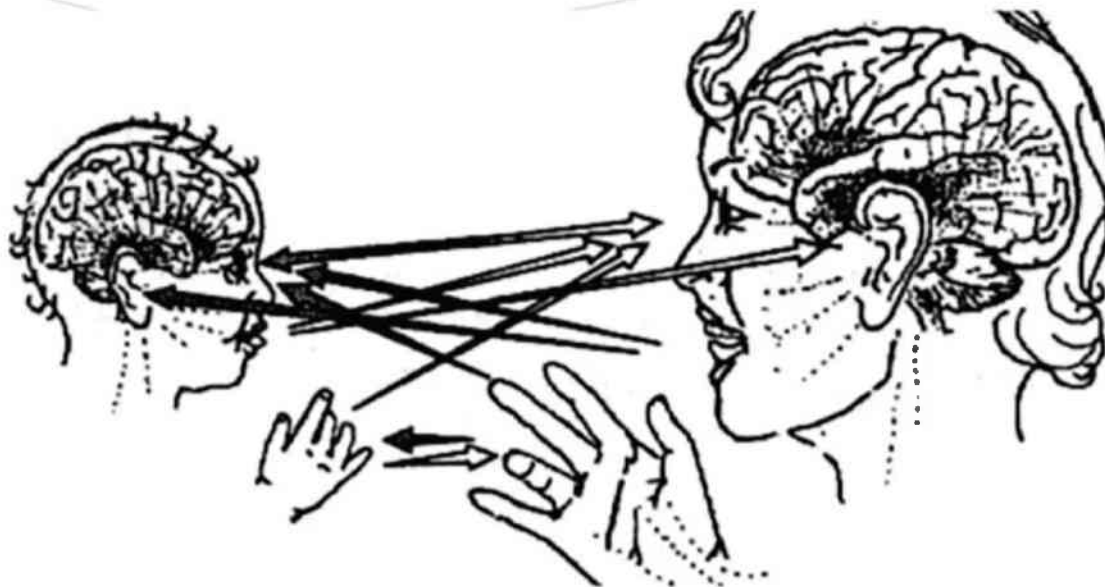
b) bog'liqlik

Psixolog va psixiatr Jon Boulbi birinchi bo'lib mehr-muhabbatning muhimligini yoritib berdi va o'rganib chiqdi. U mehr-muhabbat bola va tarbiyachi o'rtasidagi **maxsus va aniq ta'riflab berilgan o'zaro munosabat bo'lib, bolaning himoya ostida va xavfsizlikda his qilishiga aloqasi bo'lgan munosabat** ekanligini bildiradi. Bog'liqlik shakllanishidan maqsad bola bilan o'ynash yoki uni ovuntirish (o'yin o'ynash bo'yicha do'st sifatida ota-onaning roli), bolani ovqatlantirish (parvarish va g'amxo'rlik qilishni amalga oshiruvchi tarbiyachi sifatida ota-onaning roli), cheklovlarni o'rnatish (bolani tartib-intizomga o'rgatishda ota-onaning roli) yoki bolani yangi ko'nikmalarga o'rgatish (pedagog sifatida ota-onaning roli) dan iborat emas. **Bog'liqlik bola ota-ona/tarbiyachini xavfsiz baza sifatida qo'llaydigan joyda o'rin egallaydi, u yerdan bola dunyoni o'rganishga yo'l ochadi, zarur bo'lganda undan xavfsiz bandargoh va taskin topish manbasi sifatida foydalanadi.** Ota-ona va farzand o'rtasidagi mustahkam bog'liqlik bolani toksik stressdan himoya qiladi.

d) mehr kuchi

Bolaga bo'lgan mehr-muhabbat – asta-sekin kechuvchi jarayon bo'lib, ko'pincha, bola tug'ilishidan avval boshlanadi. Ota-onaning homiladorlikka bo'lgan munosabati va ularning bolani dunyoga keltirishga bo'lgan xohishlari onaning ham jismoniy, ham ruhiy holatiga va rivojlanadigan homilaga ham ta'sir ko'rsatadi. Ota-ona o'rtasidagi qo'rquv, stress va konflikt munosabatlar ularning hissiyotlariga, homiladorlik va bolaga nisbatan ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Emotsiyalar (his-tuyg'ular) neurologiyasi

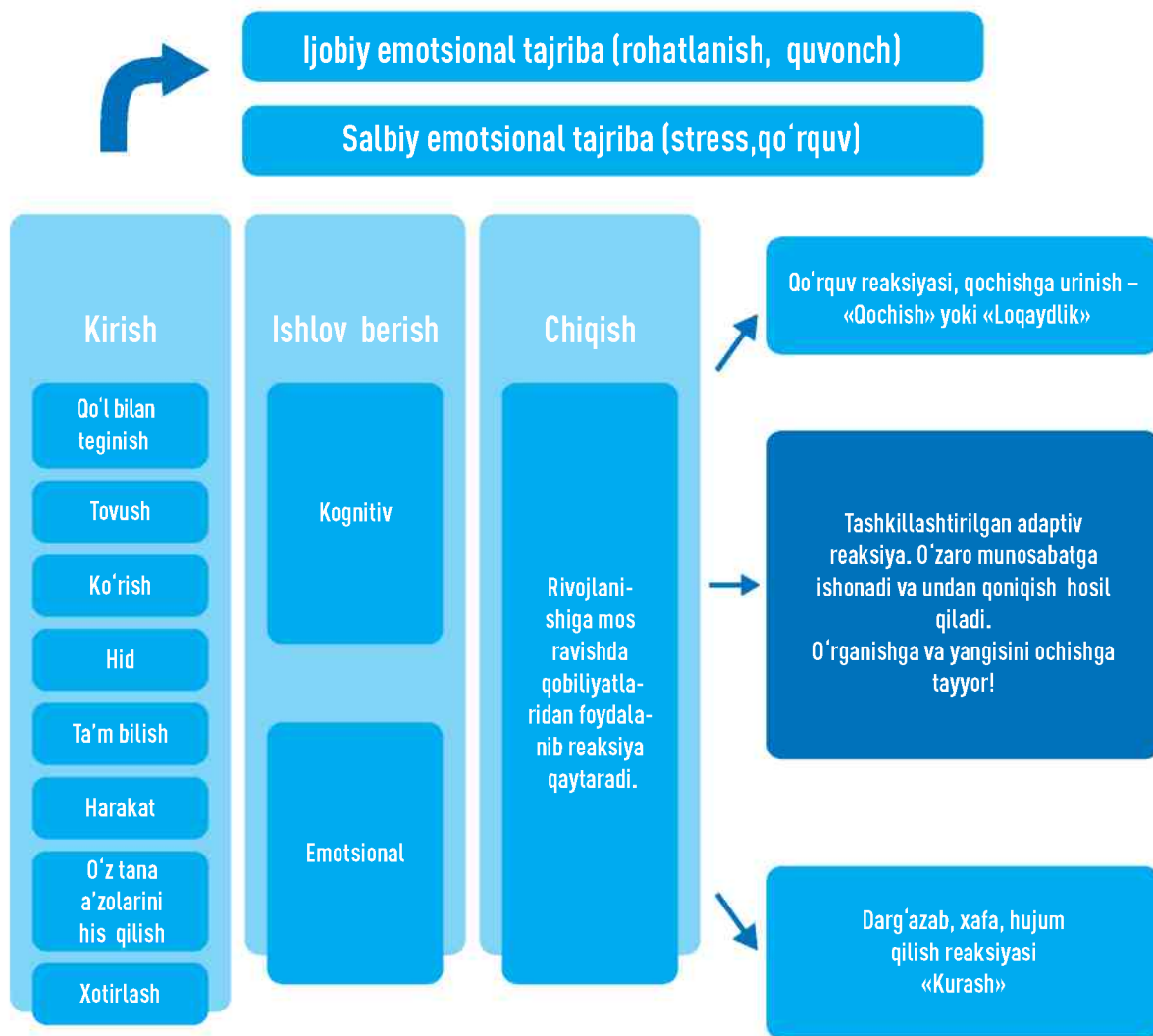


Kolvin Trevarthen, 1989-y.

Bola tug'ilgach, uning o'zini-o'zi boshqarish qobiliyati cheklangan bo'lib, deyarli to'liq ota-onasi/ tarbiyachisiga bog'liq bo'ladi.

Vaqt o'tishi bilan bolalar dunyoni o'rganib, asosiy sezgi a'zolari – qo'l bilan teginish, tovush eshitish va ko'rish, hid va ta'm bilishni his qilish hamda harakat orqali ota-onalar/ tarbiyachilarning iliq va mehr to'la o'zaro munosabatlaridan o'zini boshqara olishni o'rganib boradilar. Biroq sezgi a'zolari orqali bola voqea-hodisalarga stress belgilari bilan javob qaytarib, salbiy va stressogen emotsional hayot tajribasini ham o'ziga olishi mumkin.

Erta bolalik davrida emotsional tajribaning bunday har xil turlari go'dak va kichik yoshdagi bolalarning o'zini boshqarish va ishonchli xavfsiz o'zaro munosabatni yaratilish jarayoniga (emotsional jalb qilish) ta'sir ko'rsatadi.



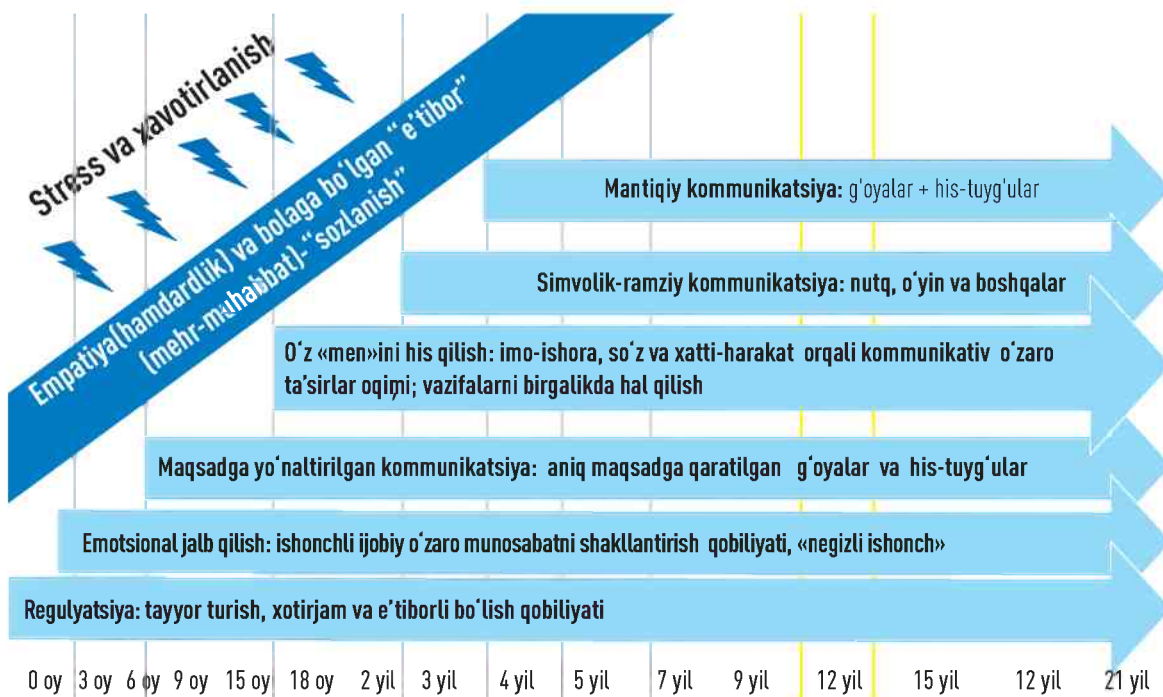
Masalan, go'daklar tovushlarga juda sezgir bo'ladilar va ularni baland tovush bezovta qiladi. Ota-onalar bolani nima bezovta qilishini, nima uchun yig'lashini yoki ovqat yeyishdan bosh tortishini fahmlashlari va bola xotirjam bo'lishi uchun imkoniyat topishlari lozim. Ziyrak ota-onalar bolani tinchlantiradilar, musiqa tovushini pasaytiradilar va bolani tinch xonaga olib o'tadilar.

e) Toksik stress sog'lom rivojlanishni izdan chiqaradi (bolaning uyg'un rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi)

Toksik stress salbiy stressogen tajribaning to'planishi bo'lib, ko'pincha, kuchli salbiy ta'sirga egadir. Agar go'dak va yosh bolalarga nisbatan tarbiyachi ziyraklik va g'amxo'rligni ko'rsatmasa, unda ularning jismoniy va emotsional sog'ligida stressning zararli ta'siridan himoya qiluvchi ijobiy o'zaro munosabatlar kuzatilmaydi yoki ular yetarli darajada bo'lmaydi. G'amxo'r va ziyrak ota-ona/ tarbiyachi bolani birmuncha himoya bilan ta'minlashi mumkin, biroq yanada yaxshi himoyani bittadan ortiq g'amxo'r va ziyrak tarbiyachining o'zaro munosabati ta'minlaydi.



Mustahkam bog'liqlik bolaning uyg'un rivojlanishiga imkon yaratadi va toksik stressning ta'siridan himoya qiladi



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

- Qiyin yashash sharoitidagi oilalarda mehr yoki mustahkam bog'liqlik borligini qanday aniqlash mumkin?
- Hududingizda yashovchi go'daklar yoki kichik yoshdagi bolalarda toksik stress holati kuzatilganmi? Ularning asosiy sabablari nimada? Toksik stressni nima keltirib chiqaradi: kam ta'minlanganlik, doimiy ish joyining yo'qligi, oiladagi qo'pol muomala, nizo yoki ota-onalarning beparvo munosabati? Siz toksik stressning boshqa manbalarini uchratganmisiz?
- Ota-onalar qanday qilib bolalarni toksik stressdan himoya qilishlari mumkin? Siz bunga qanday hissa qo'shishingiz mumkin?

Ota-ona va farzand o'rtasidagi bog'liqlik modeli



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH/test savollari

1. Kichik yoshdagi bolada mustahkam bog'lanish bor yoki yo'qligini qanday aniqlash mumkinligini bilasizmi?

- Ha
- Yo'q

2. Quyida keltirilgan har bir fikr yonida «to'g'ri» (T) yoki «noto'g'ri» (N) belgisini qo'ying.

- Agar ota-onada bolaga nisbatan «yaxshi munosabat» bo'lsa, autizm bo'lgan bolada mustahkam bog'lanish rivojlanishi mumkin.
- Mustahkam bog'lanish bo'lmagan barcha bolalarning ota-onalari bolaga yetarli darajada e'tibor bermaydilar yoki ularga g'amxo'rlik qilmaydilar.
- Bog'lanishning izdan chiqishi modeli namoyon bo'lgan bolalar rivojlanishida qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin.
- Mehr-muhabbat va bolaga nisbatan ijobiy kayfiyat – ularning ikkisi ham yagona tushunchani anglatadi.
- «Uzatish va chetga chiqish javobi» va «kommunikatsiya doirasi» – bu ikkita bir-biriga o'xshash tushuncha bo'lib, ishonchli bog'lanish qad ko'taradigan ko'ngil yaqinligi («berish» va «olish») tushuniladi.

Javoblar:

1. Kichik yoshdagi bolada ishonchli bog'lanish bor yoki yo'qligini qanday aniqlashni bilasizmi?

HA. Ota-ona xonani bir muddatga tark etib, yana qaytgach, bola reaksiyasini kuzating. Yuqorida keltirilgan batafsil ma'lumotlarga qarang, unda bog'lanishning har bir turdagi reaksiyasi yoritib berilgan. O'sishida qiyinchiligi bo'lgan ba'zi bolalarning «mustahkam bo'lmagan bog'lanish» (xavfsiz emas deb aytib bo'lmaydigan) reaksiyasini namoyon qilishlarini yodda tuting, chunki ular vaziyatga mos aniq reaksiyani ko'rsatib bera olmaydilar.

Bola ota-onasi/tarbiyachisi yoki begona kishidan qo'llab-quvvatlash va tasalli topishga harakat qiladimi, kuzating. Mustahkam bog'lanishga ega rivojlanishida qiyinchiliklar bo'lgan bolalar nimadandir xafa bo'lganlarida yoki qisqa vaqtli ayriqliqdan so'ng begona insondan emas, ota-onasi/tarbiyachisidan qo'llab-quvvatlash va tasalli topishga harakat qiladilar.

2. Keltirilgan har bir fikrlar yonida «to'g'ri» (T) yoki «noto'g'ri» (N) belgisini qo'ying.

- Agar ota-onada bolaga nisbatan «yaxshi munosabat» bo'lsa, autizm bo'lgan bolada mustahkam bog'lanish rivojlanishi mumkin (T).
- Mustahkam bog'lanishi bo'lmagan barcha bolalarning ota-onalari bolaga yetarli darajada e'tibor bermaydilar yoki ularga g'amxo'rlik qilmaydilar (N).

- *Bog'lanishning izdan chiqish modeli namoyon bo'lgan bolalarning rivojlanishida qiyinchiliklar kuzatilishi mumkin (T).*
- *Mehr-muhabbat va bolaga nisbatan ijobiy kayfiyat – ularning ikkisi ham yagona tushunchani anglatadi (N).*
- *«Uzatish va chetga chiqish javobi» va «kommunikatsiya doirasi» – bu ikkita bir-biriga o'xshash tushuncha bo'lib, mustahkam bog'lanish qad ko'taradigan ko'ngil yaqinligi («berish» va «olish») tushuniladi (T).*

Ushbu bo'limni tugatgach, nimalarni o'rganib olganlikni tekshirib ko'rish uchun o'zini-o'zi baholashni qayta o'tkazib ko'rish mumkin!



Ota-onalarning o'z farzandlariga munosabati. Ruhshunoslar ota-ona va bola o'rtasidagi mustahkam bog'liqlikning shakllanishida ota-onaning roli haqida so'z ketganda, ko'pincha, «bolaga nisbatan munosabat» atamasidan foydalanadilar. Agar «bog'liqlik» atamasi, odatda, bolaning o'z ota-onasiga nisbatan xulq-atvor reaksiyasini yoritib beradigan bo'lsa, unda «munosabat» atamasidan go'dakning kayfiyati va emotsiyasiga bo'lgan ota-onaning ziyrakligini yoritib berish uchun foydalaniladi.

Bolaga «ijobiy munosabatda bo'lgan» ota-onalar bolaning emotsiyasiga darhol e'tibor qaratadilar va u bilan yuz ifodasidan foydalanib (tabassum, nazar tashlash), mayin ovoz va imo-ishoralari, xatti-harakatlar bilan emotsional bog'liqlikni o'rnatadilar. Ana shunday o'zaro kommunikatsiya yordamida «ijobiy munosabatda bo'lgan» ota-ona bolaga o'zini qanday his qilishini, u tushunishini ko'rsatadi va unga nima kerak bo'lishi mumkinligini biladi. «Ijobiy munosabatda bo'lgan» ota-onalar o'z farzandlariga uning shaxsiy emotsiyalari va hissiyotlarini bilib olishga va ularni boshqara olishga yordam beradilar.

Kam ta'minlanganlik, ishsizlik, uyda yoki yashash joyidagi ziddiyatlar, oiladagi ziddiyatlar yoki sog'lig'idagi – jismoniy yoki ruhiy (masalan, surunkali og'riq, xavotirlik; alkogol yoki narkotik moddalarga qaramlik) muammolar kabi stress holatlari ona yoki otaning go'dakka yaxshi munosabatda bo'lish qobiliyatiga ta'sir ko'rsatadi.



Patronaj hamshirasi mustahkam va mustahkam bo'lmagan bog'liqlikni o'z vaqtida payqashi va aniqlay olishi muhim! Bu oilalarda ishonchli bog'liqlikni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlashda to'g'ri yo'nalish va aralashuvlarni belgilashda yordam beradi.

Psixologlar ota-ona va farzand o'rtasidagi bog'liqlikning muhimligini anchadan beri o'rganib kelmoqdalar. Jon Boulbining o'zi asosiy tarbiyachisidan ayrilganligi sababli, ushbu mavzuga qiziqib qolgan va keyinroq yetimlarning hayotini o'rgana boshlagan. Uning tadqiqotlari onalarga qaratilgan edi, chunki u dastavval bog'liqlik asosiy tarbiyachiga (odatda, bu onalardir) nisbatan muhim deb taxmin qilgan. Hayotining oxirlarida esa u ota va bola o'rtasidagi bog'liqlik ham muhim ekanligini tan oldi. Oqibatda butun dunyodagi olimlar ota va bola o'rtasidagi bog'liqlikning rolini hamda go'dak-ota-ona bog'liqligining sifati va ishonchligiga, bolani birgalikda tarbiyalashda ota-onalarning o'zaro munosabatiga ko'rsatadigan ta'sirini yaxshi tushuna boshladilar.

Bog'liqlik to'g'risidagi ilmiy tadqiqotlarning tarixi haqida ko'proq ma'lumot olish uchun

1-TAVSIYAga qarash kerak.

Jon Boulbi va uning talabasi Meri Eynsvortning tekshiruvlaridagi bog'liqlik universal holat bo'lib,

tili va madaniyatidan qat'i nazar turli millatlarda mavjud deb hisoblashga asos bo'ldi. Meri Eynsvort «notanish vaziyat» eksperimental tajribasini ishlab chiqdi, bunda kichik yoshdagi bolalarni qisqa vaqtga asosiy tarbiyachilaridan ayiradilar, so'ngra esa ular yana birga bo'ladilar. Eksperimentni olib boradigan olim bolalarning stressda qanday holatga tushishlari va ularning reaksiyasi ota-ona-bola o'zaro munosabatining sifati bilan qanday bog'liqligini kuzatadi:

Turi	Bolalar foizi	Ayrilqqa nisbatan javob reaksiyasi
Mustahkam bog'liqlik	60–70%	Bola tarbiyachisidan ayrilganda biroz bezovta bo'ladi. Biroq tarbiyachi qaytgach, bola tarbiyachi uni erkalatishi va ko'nglini ko'tarishini istaydi, oson tinchlanadi. Mustahkam bog'liqlikka ega bo'lgan bolalar, shubhasiz, begona insondan ko'ra o'z tarbiyachisini afzal biladilar, biror narsadan qo'rqqanda yoki xafa bo'lganda ular o'z tarbiyachisi ovuntirishini istaydilar
Mustahkam bo'lmagan bog'liqlik: ambivalent yoki qarshilik ko'rsatuvchi bog'liqlik	10–15%	Ota-ona xonadan chiqib ketganda bolalar kuchli stress holatiga tushadilar, tarbiyachi qaytgach, ularni ovutish oson bo'lmaydi. Bu bolaning qandaydir o'tmishdagi tajribasi bilan bog'liq bo'lishi mumkin
Mustahkam bo'lmagan bog'liqlik: o'zini olib qochuvchi bog'liqlik	15–20%	Ona xonani tark etgach, bola xavotirda bo'lganligini aniq ko'rsatib bermaydi, u xonaga qaytib kimgach esa, bola ona bilan faol aloqaga kirishmaydi, hatto undan qochadi. Bog'liqlikning o'zini olib qochuvchi turi bo'lgan bolalar o'z tarbiyachisidan ko'ra butkul begona kishini afzal ko'radilar. Bunday model ota-ona bolaga nisbatan g'amxo'rlik ko'rsatmaganda va uni rad qilganda rivojlanishi mumkin, shuning uchun ham uning ehtiyoji qoniqtirilmaydi. Bu ota-ona/asosiy tarbiyachi depressiyadan aziyat chekkanda yoki uning o'zida ota-onasiga nisbatan bog'liqlikning o'zini olib qochuvchi turi bo'lganda kuzatiladi.
Dezorganizatsiyalangan yoki dezoriyentatsiyalangan bog'liqlik	5–10%	Ota-ona xonadan chiqib ketganda bola sarosimaga tushib qoladi. Bolada tuturiqsizlik, qo'rquv va intizomning buzilishi namoyon bo'ladi. Bunday bolalarda, shuningdek, o'z ota-onasiga nisbatan bog'liqlikning o'zini olib qochuvchi, ambivalentli yoki qarshilik ko'rsatuvchi turlari ham kuzatilishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bog'liqlikning bunday turi bolaga nisbatan qo'pol muomalada bo'lish va/yoki g'amxo'rlikning yo'qligi, bolalar uyida tarbiyalanishi yoki onasidan ayrilganligi bilan ta'riflanuvchi uydagi muhit bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Tarbiyachi ham ovutish yoki qo'llab-quvvatlash, ham xulqning izdan chiqishiga olib keluvchi qo'rquv manbasi bo'lib xizmat qilishi mumkin

Ota-onalari bilan mustahkam munosabatlar bo'lmagan bolalarda o'smirlik yoshiga yetgach va katta yoshda, odatda, depressiya va xavotirlilik kuzatiladi.

Go'daklar va kichik yoshdagi bolalarda ularning hayotida muhim o'rin tutgan insonlar, shu bilan birga otalari bilan ham bog'liqlikning bir necha turlari rivojlanishi mumkin. Ushbu bog'liqlikning xavfsizligi (mustahkamligi) go'dak bolaga bir vaqtning o'zida ta'sir ko'rsatadi: mustahkam bog'liqlik quvonchni yuzaga keltiradi; mustahkam bo'lmagan stressni yuzaga keltiradi. Masalan, shu narsa aniqlanganki, agar bola hayotining uchinchi oyidayoq ota-bola o'zaro ta'siri jalb qilinmaslik va uzoqlashish bilan ta'riflansa, unda bunday bolalarda ular katta bo'lganda xulq-atvor muammosining yuzaga kelish ehtimoli bor.

Ko'pincha, bola ota-onaning faqat bittasi bilan mustahkam bog'liqlikka ega bo'ladi. Olib borilgan yetti tadqiqotning mega-tahlili, ota-bola va ona-bola mustahkam bog'liqligi o'rtasida sust moslik borligini ko'rsatdi. 2013-yilda T. Umemura va hamkasblarining tekshiruvlarida shu narsa aniqlandiki, ikki yoshgacha bo'lgan bolalarning faqat 57 foizida ota-onaning ikkalasi bilan ham mustahkam bog'liqlik bo'lgan. Ba'zi hollarda ota-onaning biri bilan mustahkam bog'liqlik, mustahkam bo'lmagan bog'liqlikka qarshi bola uchun ota-onaning boshqasi bilan «bufer» bo'lib xizmat qiladi; ota-onaning ikkisi bilan ham mustahkam bo'lmagan bog'liqlik bo'lgan bolalarda ahvol yomon, ikkala bog'liqlik mustahkam bo'lgan bolalarda esa ahvol hammasidan ham yaxshi bo'ladi.

Tarbiyachining bola bilan o'tkazgan vaqt miqdori bog'liqlikning shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi yagona omil bo'lib hisoblanmaydi. Shuningdek, ota-onaning ziyrakligi, kalitli omil bo'lib hisoblanadi. Otalarga ko'ra onalar go'dak va kichik yoshdagi bolalar bilan ko'p vaqtlarini o'tkazsalar-da, baholash ma'lumotlariga ko'ra, bola hayotining 15-oylarida ona-bola va ota-bola o'zaro munosabati ishonchsiz bo'lib, bir xil foizni tashkil qiladi.

- Mustahkam va mustahkam bo'lmagan bog'liqlik o'rtasidagi eng muhim bo'lgan tafovutlarning shaxsiy ro'yxatini tuzish kerak.



Oilalar bilan ishlashda shuni yodda tutish kerakki, farzand va ota-ona o'rtasida mustahkam **bog'liqlikning shakllanishida ota-onaning mas'ulligi, bolalarning individual/o'ziga xosligi va har xil bo'lishi ham bog'liqlikning sifatiga ta'sir ko'rsatadi.**

Bog'liqlikning turi va sifatiga ta'sir ko'rsatuvchi beshta muhim o'zgaruvchanlik mavjud:

1. Go'daklar/yosh bolalar. Go'daklar boshdanoq individual har xillikni namoyon qiladilar va ota-onalar bilan o'zaro munosabatni faol shakllantiradilar. Ularning shaxsiy talab va xohishlari bo'lib, ularga nimadir yoqadi yoki yoqmaydi, nimadandir qoniqish hosil qiladilar yoki quvonadilar, nimadir ularni qo'rqitadi va stressni chaqiradi. Tug'ilishlari bilan o'zlarining ehtiyojlari, istaklari, his-tuyg'ularini bora-bora murakkablashtirib boruvchi noverbal kommunikatsiya yordamida bildiradilar. Buning uchun ular sezgi a'zolaridan kiruvchi ma'lumotlarni (ko'rish, eshitish, sezish, hid bilish va boshqalar) integratsiya (jamlash) qilishlari lozim. So'ngra bu tajribaga mazmun kiritadilar (masalan, bu ularga yoqadi yoki yoqmaydi, ular mamnun, ular qo'rquvda yoki zerikarli). Qarash (vizual-motor oriyentatsiya), jilmayish, yig'lash, qo'lchalarini cho'zish, ota-ona orqasidan ergashish, ularni quchoqlash, o'pish, qarshilik ko'rsatish yoki boshqa murakkab imo-ishora yordamida javob reaksiyasini qaytaradilar.

Bu jarayonga bolaning **temperamenti** ta'sir ko'rsatadi. Longityudli (uzoq vaqtni talab etadigan) tekshiruvlar shuni ko'rsatadiki, barcha go'daklarning taxminan 2/3 qismi quyidagi toifalarga kiradi: «oson» (taxminan 40%), «qiyin» (10%) va «sekin-moslashuvchi». «Oson» go'daklar, odatda, yangi vaziyatga ijobiy yondoshadilar, hayotida ro'y beradigan o'zgarishlarga tez va oson moslashadilar hamda ovqat qabul qilish va uxlash tartiblari muntazam tarzda olib boriladi. «Qiyin» go'daklar, odatda, nozik

tabiatli bo'lib, birdan yig'lab injiqlanadi, ularda ovqatlanish va uxlash tartibi yo'lga qo'yilmagan. «Sekinmoslashuvchi» bolalarga biror-bir yangi narsa yoki yangi odamlarga ko'nikish uchun ko'p vaqt talab etiladi. Xulq-atvorning bunday modellari go'daklik va bolalik davri mobaynida nisbatan barqaror kechadi, shuningdek, bu holat barcha elatlarda kuzatiladi.

Og'irroq temperamentga ega bo'lgan go'daklar yoki rivojlanishida buzilish va nogironlikka olib keluvchi sog'lig'idagi muammolar (masalan, serebral paralich, Daun sindromi, rivojlanishdan orqada qolish bilan kechuvchi boshqa genetik sindromlar, autizm, ko'rluk, karlik) dezorganizatsiyalangan (tartibsiz) reaksiyalarni namoyon qilishlari mumkin. Ota-onasidan ayrilgan vaqtda o'zini olib qochuvchi yoki ambivolyent/qarshilik ko'rsatuvchi, keyin hayot tajribasini integrallashni va «tipik» reaksiyani tashkil qilishni qiyinlashtiruvchi temperamenti sabab o'zi uchun muhim bo'lgan tarbiyachi bilan qaytadan birga bo'ladilar.

Yanada og'irroq temperamentga ega bo'lgan go'daklar va zaif bolalarda mustahkam bo'lmagan bog'liqlikning shakllanish xavfi yuqoridir. Ota-onalarga o'z bolalarining zo'rg'a ilg'ab olinadigan belgi, signallari yoki noverbal kommunikatsiyalarini «o'qish» yoki interpretatsiya (tahlil) qilishlari qiyin bo'lishi mumkin. Balki ular o'z bolalarining talab va istaklariga nisbatan ziyraklik bilan javob qaytarishga imkoni boricha harakat qilarlar. Biroq agar ular shunga yarasha javobni olmasalar, masalan, bolada autik xarakterga ega bo'lgan buzilish bo'lganda, bola ko'ruv kontaktini qidirmasa, tarbiyachining ko'ziga qaramasa, ota-onaning qo'lida «taxtadek» qotib turaversa, unda ular ikki tarafdin ilojisizlik holatiga tushib qoladilar, bunda ota-ona va bola tom ma'noda «radio to'lqinlarining turli chastota»sida bo'lib qoladilar (ba'zida bu holat ota-ona-bola munosabatining disregulyatsiyasi (boshqaruvning buzilishi) deb ataladi). Bunday vaziyatda bir-biri bilan kommunikatsiyaning nomuvofiq, g'ashga teguvchi urinishlarida o'zaro ta'sirning quvonchi yo'qolib boradi.

Boshqa tarafdin bunday holatlarda ota va onalar eng erta bosqichdayoq qo'llab-quvvatlasalar, unda autik buzilishi bo'lgan bolalar bilan ham ishonchli bog'liqlikni shakllantirishlari mumkin.

2. Ota-onalar/tarbiyachilar. Tarbiyachining xulqi bog'liqlikni qo'llab-quvvatlaydi yoki uni buzadi. Ota-onalar yosh bolalar bilan iliq ovozdin g'aplashib, unga kulib qarasalar, uni maqtab qo'ysalar, quchoqlasalar, erkalatsalar, muloqot qilganda hissiy iliqlikni namoyon qilsalar, o'zaro mehr va ishonchli bog'liqlikni yuzaga keltiradilar. Har bir narsalarga tanqid ko'zi bilan qaraydigan, har bir narsani rad qiladigan va hamma narsaga aralashaveradigan ota-onalarning bolalari, odatda, hissiy yaqinlikdan qochadilar. Bola bilan qo'pol muomalada bo'ladigan ota-onalarning bolalari diskomfort (noqulay) holatni his qiladilar va o'zlari bilan o'zlari bo'lib qoladilar. Ba'zan ota-onaning birida yoki ularning ikkalasida ham depressiya, alkogol va narkotiklarni qabul qilish, er-xotin o'rtasidagi janjal, jiddiy shaxsiy muammolar yoki boshqa omillar sabab ziyraklikning yo'qligi bolaga g'amxo'rlik qilishda xalaqit beradi.

3. Oilaviy omillar. Ota-onalarning ziyrakligi kabi muhim omilning bog'liqlikka ta'sir ko'rsatishi oldindan ma'lum. Hozirgi vaqtda ota-onalarda manbalarning mavjudligi, er-xotinning o'zaro munosabati kabi omillar ham go'dakning ishonchli bog'liqligiga ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Ayniqsa, qo'llab-quvvatlovchi, birgalikdagi tarbiya juda muhim hisoblanadi. Qo'llab-quvvatlovchi, birgalikdagi tarbiya bola tarbiyasi va unga g'amxo'rlik qilishda ota-onadan birining yetarli ma'lumotga ega bo'lgan bilimdon kabi qabul qilish, uning qo'shgan hissasi va fikrini hurmat qilish, uning qarorini qo'llab-quvvatlash va u bilan hamkorlik qilishni anglatadi. Qo'llab-quvvatlovchi, birgalikdagi tarbiya og'il bolalarda ota-bola o'zaro munosabatiga va mustahkam bog'liqlikka alohida ta'sir ko'rsatishi mumkin.

4. Muhit. Qo'rquv sog'lom bog'liqlikning shakllanishi uchun katta to'siq bo'lib hisoblanadi. Agar go'dak og'riq, qandaydir doimiy xavf-xatar yoki tartibsiz muhit oqibatida stressga uchrasa, hattoki, qo'llab-quvvatlanganda ham tarbiyachi bilan o'zaro munosabatda ishtirok etishi qiyin bo'ladi. Uy sharoitida bolalarga nisbatan qo'pol muomalada bo'lish, qochoq ota-onalarning go'daklari va bolalari, jamoatdagi tartibsizliklar yoki harbiy harakatlar zonasida bo'lgan bolalar sog'lom bog'liqlikning shakllanishida zaif bo'ladilar va ularda muammolar yuzaga keladi.

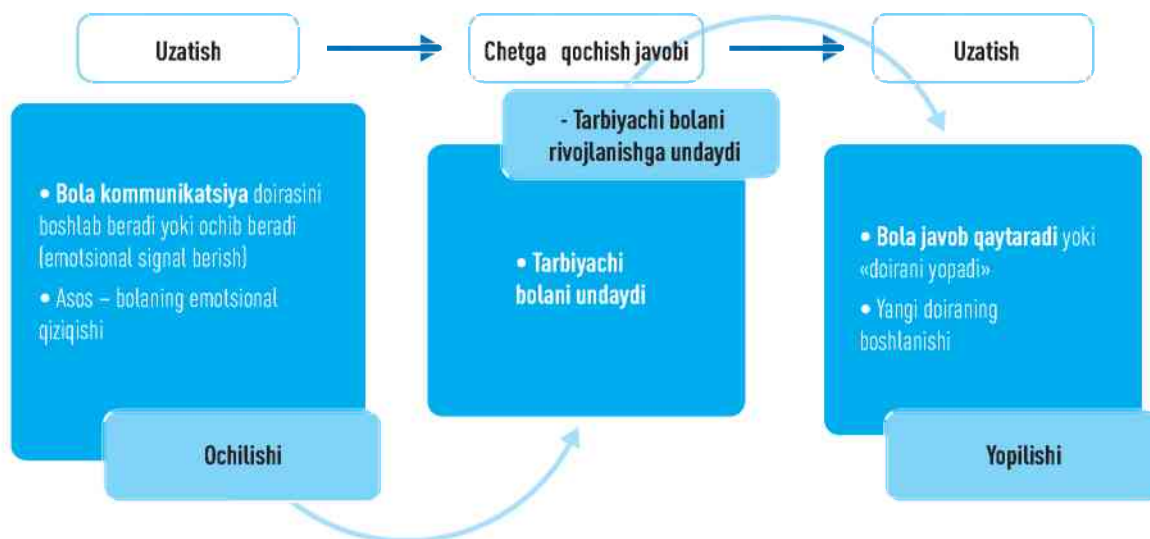
5. Moslik. Bolaning temperamenti va qobiliyati hamda ona va ota temperamenti orasidagi «moslik» muhim rol o'ynaydi. Ba'zi tarbiyachilar yuvosh bolani bemalol eplay oladilar, biroq bola injiq bo'lsa buning uddasidan chiqa olmaydilar. Mustahkam bog'liqlikning rivojlanishi uchun bir-birlariga nisbatan e'tiborli bo'lish, noverbal belgilarni anglash va ularga tegishli ravishda javob qaytarish juda muhim. Ba'zida boshqa bolalarida kuzatilgan kommunikatsiya va reaksiyalar usuli, aynan, shu bolaga mos kelmasligi mumkin. Bir-biriga nisbatan ko'ngil yaqinligi va «uzviylik»ning yo'qligi sabab ikki taraflama g'azablanish aloqa o'rnatilishiga xalaqit beradi.



Xonadonga tashrif davomida ushbu omillarga e'tibor qaratish zarur. Biror-bir xulosaga kelish va bir ishga qo'l urishdan avval bolani, tarbiyachini va ularning bir-biri bilan o'zaro munosabatini, muhit va moslikni diqqat bilan kuzatish muhim! Har bir ota-ona va bola o'rtasidagi o'zaro munosabatni mustahkamlash uchun vaziyatni muhokama qilmaslik va hech kimni ayblamaslik muhim hisoblanadi. Vaziyatni yaxshilay olish mumkinligi haqida ham o'ylab ko'rish zarur, kasbiy imkoniyatlardan tashqarida bo'lgan hollarda (masalan, er-xotin o'rtasida jiddiy ziddiyatlar, kuch ishlatish, kam ta'minlanganlik va boshqalar) esa hamkasblardan birini yoki boshqa mutaxassislarni jalb qilish talab etiladi.

Patronaj hamshirasi ota-ona, ularning farzandlari o'rtasidagi o'zaro munosabatlar kuchli ta'sirga ega ekanligini aniqlashi lozim: «ta'sir – o'zaro ta'sir ichida». Bu shu narsani anglatadiki, mazkur uy dramasida ishtirok etuvchilardan birining jarayonni qiyinlashtiruvchi xarakteristikaga ega bo'lishi yoki ega emasligidan qat'i nazar har bir ota-ona va farzand o'rtasidagi kundalik o'zaro munosabat ularning bog'liqligini shakllantiradi. Erta bolalik davrida ota-onaning har biri bilan o'rnatiladigan bog'liqlik turi butun hayoti davomida saqlanib qolishi bolalik, o'smirlik davrida, katta bo'lganda boshqa odamlar bilan shakllanuvchi o'zaro munosabat va bog'liqlikka ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bog'liqlikning mustahkamligi, shuningdek, kundalik hayotda uchraydigan hayotning har kungi chaqiriqlarini o'rganish va ularni uddalay olish qobiliyatiga ham ta'sir ko'rsatadi: ishonchli bog'liqlikka ega bo'lgan bolalar, odatda, mustaqilroq bo'ladilar, ko'proq o'zlariga ishonadilar, saboq olishda yuqori natijalarga erishadilar, o'zaro munosabatga kirishganda omadliroq bo'ladilar va ularda depressiyaning rivojlanish ehtimoli kamroq kuzatiladi. Erta bolalik va hayotining keyingi davrlarida shakllangan bog'liqlik turi bu insonning katta bo'lganda o'z bolalarini qanday tarbiya qilishiga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Kommunikatsiya doirasi



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Xonadonga tashrif buyurganda bolalarda bog'liqlikning turli ko'rinishlarini qanday aniqlash mumkin?

- Otalar va onalarga nisbatan bog'liqlik modellari qanday ajratiladi?
- O'z bolalariga nisbatan «yaxshi sezgir munosabatda bo'lmagan» ota-onalarni ko'rganmisiz? Shunday deb o'ylashga sizni majbur qilgan bunday ota-onalarda qanday xulqni kuzatgansiz?
- O'z bolalarining talab va istaklariga «munosabat bildirishda» ota-onalarga yordam berish uchun nima qila olasiz?

Bog'liqlik modelining avloddan avlodga o'tishi



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH/test savollari

1. Bolalar katta bo'lgach, ularning qancha foizi (%) o'zidagi bog'liqlik turini o'z bolalariga o'tkazadi?
 - a. 33%
 - b. 55%
 - d. 75%
 - e. 99%

2. Empatiya (hamdardlik bildirish) va «munosabat» o'rtasidagi farq nimadan iborat ekanini bilasizmi va qanday qilib ularning ota-onasi hamda buvi-buvasida rivojlantirishga yordam berishingiz mumkin?
 - a. Ha
 - b. Yo'q

Javoblar:

1. Bolalar katta bo'lgach, ularning qancha foizi (%) o'zidagi bog'liqlik turini o'z bolalariga o'tkazadi?

d. 75%

2. Empatiya (hamdardlik bildirish) va «ijobiy munosabat bildirish» o'rtasidagi farq nimadan iborat ekanini bilasizmi va qanday qilib ularning ota-onasi hamda buvi-buvasida rivojlantirishga yordam berishingiz mumkin?

Empatiya – bu boshqa odamlarning emotsiyasini his qilish va boshqa odamlar nimani his qilganlarini tushunish qobiliyati («o'zini boshqa odamning o'rniga qo'yish»). Empatiya – iliq «munosabat»ga tomon qo'yilgan ilk qadam. Ijobiy munosabat bildirish – bu go'dakni har tomonlama o'zlashtirish va tushunish, uning ritmi, emotsiyasi va tajribasi bilan aloqa bog'lash.

Psixologlarning ta'rif berishicha (Siegel, Nelson and Parker, 2014 – Bibliografiyaga qarash), sozlanish – bu «tashqi xulqni tashqarida turib kuzatishdan chetga chiqib, ota-ona bolaning ichki dunyosini ko'ra olish qobiliyati. «Bu ota-onaga bolaning ichki mental tajribasida jamlanishga va uning ichki holatiga muvofiq o'zaro ta'sir ko'rsatishga imkon beradi». Bu mualliflarning fikriga ko'ra munosabat bildirish ota-ona-bola mustahkam bog'liqligining shakllanishi uchun o'ta muhimdir va bu asab tizimining sog'lom rivojlanishiga olib keladi. Ota-onalar, shuningdek, buvi-buvasida empatiya va munosabatni rivojlantirish uchun ona va ota va/yoki buvisi va buvasining ichki dunyosiga munosabat bildirishni uddalay olish zarur.



O'tkazilgan ilmiy tadqiqotlarda avlodlararo bog'liqlikning keyingi avlodlarga o'tishi to'g'risida ko'p sonli ma'lumotlar keltirilgan.

Longityudli tekshiruvlar bolaning bog'liqlik modeli va kattalardagi bog'liqlik modeli o'rtasida yuqori darajadagi muvofiqlik (68–75%) mavjudligini ko'rsatadi. Bu ko'pchilik odamlar erta bolalik davrida shakllantirgan bog'liqlik modelini (mustahkam va mustahkam bo'lmagan) katta bo'lganda ham saqlab qoladilar. Shunday qilib, «bolalar katta bo'lgach, o'zlarining bog'liqlik modelini o'z bolalariga o'tkazadilarmi?» degan savolga «HA» deb javob beramiz. 13 turli tekshiruvlardan 661 ona-bola juftligi meta-analiz qilinganda shu narsani ko'rsatdiki, ona va bolalarning 75% ida bir xildagi bog'liqlikning mustahkam va mustahkam bo'lmagan modellari kuzatilgan. Mustahkam bo'lmagan bog'liqlikning o'tkazilishi, odatda, qarama-qarshi modelga ega. Masalan, ota yoki onasida mustahkam bo'lmagan o'zini olib qochuvchi bog'liqlik bo'lganda, bolada ko'p holatlarda shu ota-ona bilan mustahkam bo'lmagan ambivaliyent bog'liqlik kuzatiladi; ota-onasida mustahkam bo'lmagan ambivaliyent bog'liqlik bo'lganda, bolada shu ota-ona bilan o'zaro munosabatda mustahkam bo'lmagan o'zini olib qochuvchi bog'liqlik kuzatiladi.



Empatiya va ijobiy munosabat bildirish juda katta kuchga ega bo'lib, ota-onalarning bolaga e'tibori yetishmasligi va zo'raonlik holatlarini bartaraf qilishga qodir!

Biroq hamma ota-onalar ham tabiiy tarzda empatiya – boshqa odamlarning emotsiyasini his qilish va boshqa odamlarning nimani his qilganlarini tushunish qobiliyati («o'zini boshqa odamning o'rniga qo'yib ko'rish») ga ega bo'lavermaydilar. Ayniqsa, bunday holat ona yoki otalar bolalik vaqtida o'z ota-onalariga nisbatan mustahkam bog'liqlikni shakllantirmaganda ro'y beradi. Ularning ko'pchiligi bolalik vaqtida oilada rahmdillik munosabatini olmaganlar.

Yuqorida ko'rib chiqilgan **munosabat bildirish** tushunchasi bu ota-onalarning shunday holatini bildiradiki, u empatiyadan bir pog'ona yuqorida turadi. Munosabat empatiyadan boshlab rivojlanadi, go'dakning emotsiyasini his qilish, so'ngra esa ota-ona o'zining emotsiyalarini yoqimli ovozi, yuz ifodasi yoki tana harakati bilan bolaga bildiradi. Bu ota-ona uchun uning his-tuyg'usi va ehtiyoji muhimligi haqida bolaga signal beradi. Bolaga bo'lgan munosabat – bu go'dakni kinestetik va emotsional o'zlashtirish hamda tushunish, uning emotsiyalari, ritmi va tajribasi bilan aloqa bog'lash. **U «emotsional raqs»ga o'xshaydi.** U ota/ona/tarbiyachining kuzatishini va go'dakka nisbatan o'z shaxsiy xulqi ta'sirini boshqalardan avval sezishini talab etadi. Shu bilan bir vaqtda munosabat bildirish, ota-ona sifatida bolaga nisbatan boshqacha hissiyotlar bo'lishi mumkin. Xonada ham ota, ham ona bo'lganida ularning hissiyotlari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlashga, masalan, ular o'z go'daklariga qarab turganlarida ularning quvonch va faxr hissiyotlarining o'xshashligini e'tiborga olib, ota hissiyotlarini ona hissiyotlari bilan bog'lab ko'rishga harakat qilish kerak.

Munosabat bildirish har doim ham ota-onalarga tabiiy tarzda kirib kelmaydi. Agar ularning o'zleri bola bo'lganlarida o'z ota-onalari bilan o'zaro munosabatda empatiya va bolaga bo'lgan munosabatni boshdan kechirmagan bo'lsalar, empatiya va munosabat ular uchun tabiiy narsa bo'lib hisoblanmaydi.

Shuningdek, bu narsa buvi va buvalariga ham tegishlidir. Ularning ko'pchiligi ham kichkina bo'lganlarida bu narsani his etmaganlar. Avlodlar mobaynida bolaga nisbatan munosabatning yo'qligi, ota-ona e'tiborining yetishmasligi va zo'raonlikka olib keluvchi omillardan biri bo'lishi mumkin.

Yevropada buvilar nafaqaga chiqqach, ko'proq vaqtlarini o'zlariga ajratadilar va kam hollarda nabiralari bilan shug'ullanadilar. Biroq milliy, sharqona mentalitetda mutlaqo boshqacha. O'zbekistonda buvilar va buvalar o'z bolalaridan ham ko'ra nabiralari ko'proq yaxshi ko'radilar hamda ularning tarbiyasida katta rol o'ynaydilar. Bu haqida ko'pgina xalq maqollari ham mavjud. Bu ularning bir oila bo'lib yoki alohida yashashlariga mutlaqo aloqasi yo'q.

Keksa avlod – oila qadriyatlari va an'alarini tarqatuvchisi va saqlovchisidir. Ularning bolaga nisbatan munosabati ona va otaga ko'ra mutlaq boshqacha. Bunga keksa avlod ega bo'lgan qandaydir ruhiy erkinlik imkon beradi. Axir ular o'z bolalarining tarbiyasi bilan qiyin vaqtda shug'ullanganlar, chunki ish, uy va yoshlikdagi qiziqishlarga ulgurishga to'g'ri kelgan. O'z ota-onalaridan har doim ham yordam ololmay, ularning ko'pchiligi: «Bolalarimizga ularning bolalarini tarbiyalashda yordam beramiz!» -deb aytganlar. O'z bolalarini katta qilib o'stirish tajribasi esa ularga nabiralarga, aynan, qanday munosabatda bo'lish kerakligini yaxshi bilaman, deb o'ylashga asos bo'la oladi.

Olimlar shu narsani payqadilarki, keksa avlod bor bo'lgan oilalarda ba'zida, hatto oilaviy nizolar ham yuzaga kelib chiqadi. Bunga sabab ham keksa, ham o'rta avlod tomonidan ota-onalarning pedagogikasi bilan bo'lgan kelishmovchiliklardir. Yoki bu oddiy qilib aytganda, qizg'anish bo'lishi mumkin. Avlod vakillari bolaga mehr-muhabbat berishda musobaqa o'ynaydilar. Ko'pincha, yosh ota-onalar bolalarini o'z ota-onalaridan qizg'anadilar. Ko'pgina onalar bu o'zaro munosabatni muhokama qilib, farzandlari ko'proq buvisini yaxshi ko'radigandek tuyuladi, deb shikoyat qiladilar. Bu quyidagicha ifodalanadi, ya'ni bolalar mehmonga kelgach buvisidan nari ketmaydilar, ularga erkalik qiladilar va butun kunini buvisi yoki buvasi yoki ikkalasi bilan ham o'tkazishga harakat qiladilar.

Tarbiya sohasiga tegishli bu fikrlarni ham boshqalari kabi aynan bola tomonga burish kerakdek tuyuladi. Uning harakatlari sababini tushunish uning olamga bo'lgan munosabatining manbasi. Ona bunday holatda bolaga bo'lgan munosabatini tahlil qilib ko'rish lozim. O'ziga asosiy hisoblangan ota-onalik savolini berib ko'rish: «Bolaga qulay bo'lishi uchun uyda hamma narsani tayyorlab qo'ydimmi?». Ushbu holatda bolaning qorni to'q, egni but ekanligi haqida so'z bormayapti. Asosiysi bu emas. Asosiysi – bolani tushunish, uning sirlari va bolalarcha tashvishlarini qabul qilishdir.

Bola intuitiv tarzda shuni anglab oladiki, buvisining uyda bo'lishi oila a'zolari munosabatlarining uyg'unligini oldindan aniqlab beradi. Nima uchun buvisining kelishi bolaning jo'shqin histuyg'ularini yuzaga keltiradi? Chunki ota-onasi u uchun faqat shanba yoki yakshanba kunlarigina vaqt topa oladilar. Buvisiga esa o'z nabirasidagi hamma narsa qiziqarli. U yashab o'tgan yillari va donoligi sabab juda xotirjam va bardoshli. Bu bolaga quloq solish, u bilan uning muammolarini hal qilish, quchoqlash, erkalash, shirin kulcha bilan mehmon qilish, nihoyat, hayvonot bog'iga olib borishga imkon yaratadi.

Sir emas, ko'pgina buvilar va buvalar o'z nabiralari haddan tashqari erkalatib yuboradilar, ota-onalariga qaraganda ko'p narsaga ruxsat beradilar. Ular har doim ham tarbiyaning yuqori natijalarini namoyish qila olmaydilar. Shunga yarasha yuzaga keladigan nizoli vaziyatlarni xotirjamlik bilan hal qilishga o'rganishlari lozim. Buning ustiga baqirish, urishish yoki vaysash bilan hech narsani o'zgartirib bo'lmaydi. O'zaro qo'llab-quvvatlash va g'amxo'rlik qilishning iliq munosabatlarini oilada madaniylashtirishga o'rganish zarur. Buning uchun ota-onalar diqqat-e'tiborini bolaning maqbul xulqiga jamlashi lozim. Oilaviy tarbiyadagi eng muhim narsa – barcha oila a'zolari talablarining bir xilligidir. Talablar oqilona bo'lishi va oilaning barcha avlodlarida hayot faoliyati sharoitlarini aks ettirishi kerak. Yosh er-xotinlar va keksalar ham bolaga nisbatan qo'yiladigan talablarning bajarilishiga erishishlari lozim. Bunday uyg'unlik bolaga faqat foyda keltiradi. U ham o'zining ota-onasi, ham buvisi va buvasi, shuningdek,

atrofidagi insonlarni yaxshi ko'rishni o'rganadi. Bunday mehr-muhabbat bolaga dunyoda moslashishga yordam beradi va uning hayotini oila o'chog'idan tashqarida baxtli va hurmatga sazovor qiladi.

Oilaviy an'analar – bu istalgan oilaning aniqlovchi omili. U bolaga zarur bo'lgan sharoitni namoyon qiladi. Oila urf-odatlarini, turmush tarzi, oila a'zolarining odatlari – bularning hammasi o'z oilasini yaratadi, bolalar katta bo'lgach, uni o'zlari bilan olib ketadilar va qadrdon uydan uzoqda bo'lganlarida u ular qalbini ilitadi. Kundalik bajariladigan oddiy narsalar – yakshanba kunlari birgalikda choy ichish, uyni bezatish bilan oila a'zolaridan birining tug'ilgan kunini o'tkazish kabilar oila an'alariga kiradi. Bir dasturxon atrofida oilaning bir nechta avlodlari to'planganda, bolalar oila qadriyatlarini aniq tushunib yetadilar va o'zlashtiradilar.

An'analar – bolaning eng yaxshi tarbiyachisi. Chunki ular bolaga eng muhim narsa – doimo shunday bo'lishi, oila har qanday sharoitda ham bir joyga to'planishi va har doim birga bo'lish ishonchini beradi. An'analar bolada bolalik, onaning mayin qo'llari, buvisining chehrasi, otasi va buvasining quvnoq fe'l-atvori haqida ajoyib xotiralar «bank»ini shakllantiradi. Bu xotiralarni u butun hayoti davomida saqlab qoladi. Ular o'z oilasi uchun faxrlanishni his qilishga imkon beradi.



Patronaj hamshirasi xonadonga tashrif buyurganida oila a'zolarida **bolaga nisbatan empatiya va munosabatni rivojlantirish holati hamda qanday yordam berish** kerakligiga e'tibor berishi zarur. Shu yo'l bilan avloddan-avlodga mustahkam bo'lmagan bog'liqlik, ota-onaning e'tiborsizligi va bolaga nisbatan qo'pol muomalada bo'lishining o'tish ehtimoli qisqaradi.

Balki onalar va buvilar bilan ishlash oson bo'lar, biroq otalar va buvilar (ularni taklif qilgandan juda quvonishlari mumkin) ham, ayniqsa, ular atayin taklif qilinsa hamda tashrif vaqtini ularning ish jadvali bilan kelishib olinsa, ehtimol, bunda ishtirok etishni istab qolarlar. Ota-onalarning his-tuyg'ulari o'rtasidan yondashuvlarni o'tkazib, bolalariga nisbatan ota-onalarning, shuningdek, buvi va buvalarining his-tuyg'ularini, masalan, mehr-muhabbat, faxr, himoya qilishga tayyor turish kabi hissiyotlarni birlashtirish mumkin.

Empatiya va munosabatni kundalik muloqotda amalga oshirish mumkin. Shaxsiy hissiyotlar va empatiyaga tayanib, go'dak yoki ota-onaning nimani his qilganini yaxshi his qilish mumkin. Ba'zi ekspertlar xonada yo'q bo'lgan ota-onani, masalan, otani «miyada ushlab turishga» harakat qiladilar. Masalan, uning hayot tajribasini (ular ma'lum bo'lganda yoki katta ishonch bilan ularni taxmin qilish) eslatib o'tish mumkin.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

- Bog'liqlik va munosabatga nisbatan shaxsiy tajribangiz qanday?
- Davlat qonunchiligida va bola tarbiyasida emotsiyaga va emotsiyani ifodalashga qanday qaraladi? Jamiyat go'daklar va kichik yoshdagi bolalarga nisbatan iliqlik, g'amxo'rlik va ziyraklikni namoyish qilishni rag'batlantiradimi? Qay tarzda? Empatiya va munosabatni oshirish uchun qanday yordam berishingiz mumkin?
- Erkaklar va ayollar o'rtasida emotsiyani ifodalashda va g'amxo'rlik ko'rsatish borasida gender tafvutlar bormi? Shaxsiy tajribadan kelib chiqib, oilangizda bu narsa qanchalik barqaror deb o'ylaysiz?

Qiyin damlarda ham mehr-muhabbat ko'rsatish



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH/test savollari

1. Patronaj hamshirasi tashrif vaqtida birinchi bo'lib va eng muhimi e'tiborini nimaga qaratishi zarur? Ushbu bo'limni boshlashdan avval qisqa javobni yozing (1–3ta gap).
2. «Flortaym» nima?
3. Refleksiv maslahat berishning uchta bosh tarkibi qanday? Bu nima uchun muhim?

Taklif qilingan javoblar:

1. Patronaj hamshirasi tashrifi vaqtida birinchi bo'lib va eng muhimi e'tiborni nimaga qaratishi zarur?

Oiladagilarning biri eshikni ochgach, birinchi bo'lib va eng muhim qilinadigan ish – bu oilaning har bir a'zosi bilan mustahkam bo'lgan ijobiy o'zaro munosabatni o'rnatish. Oilalaringizning ehtiyoji va hissiyotlarini inobatga oling va hayotni ularning nuqtayi nazari tomonidan ko'rishga harakat qiling. Patronaj hamshira va oilalar o'rtasida ishonchli o'zaro munosabatni rivojlantirish bo'yicha qilingan harakatlar «yelim» ga o'xshab, uyga tashrif buyurgan vaqtingizda oila a'zolarida rivojlantirish zarur bo'lgan barcha ko'nikmalarni bog'lashga yordam beradi.

2. «Flortaym» nima?

Flortaym («muloqot vaqti», so'zma-so'z aytganda esa «polda o'tirib vaqt o'tkazish» ma'nosini anglatadi) – bu atamadan psixolog Stenli Grinspan o'z bolalari bilan faqat o'zaro munosabatni o'rnatishda ota-onalarga bag'ishlangan vaqtni (20–30 daqiqqa) yoritib berish uchun o'z usuli doirasida foydalandi. Bu vaqt mobaynida ota-onalar bolaning qiziqishlari orqasidan boradilar, u bilan birga quvonadilar, so'ngra esa «kommunikatsiya doirasi» vositasida o'rgatuvchi imkoniyatlarni asta-sekin kiritib borib, bolaga uning qiziqishlarini kengaytirishda yordam beradilar.

3. Refleksiv maslahat berishning uchta bosh tarkibi qanday? Bu nima uchun muhim?

Refleksiv maslahat berishning uchta bosh tarkibi quyidagilardan iborat: 1) refleksiya, 2) hamkorlik 3) muntazamlik. Muntazam ravishda hamkasblar (boshqa patronaj hamshiralari) va rahbaringiz bilan emotsional tajribangiz, yuzaga kelgan qiyinchiliklar va erishilgan yutuqlar haqida refleksiya (aks ettirish) o'tkazib hamkorlik qilish uchun vaqt ajratish (oyiga bir marta). Bu «o'ziga-o'zi yordamni amalga oshirish» bilan o'z tashvishini qilish uchun o'ta muhimdir. Muntazam tarzda refleksiv maslahat olib borish refleksiyaga bo'lgan qobiliyatingizni oshiradi va mustahkam bog'liqlikni shakllantirish uchun oilalarni qo'llab-quvvatlashda sizga yordam beradi.

Tasdiqlangan tashriflar jadvaliga muvofiq oilalarga tashrif buyurish. Tashriflarning vaqti va turiga ko'ra turlicha vazifa va maqsadlar bo'lishi. Ba'zi masalalar barcha tashriflar uchun umumiy bo'ladi, ba'zilari esa tashrif vaqti, oiladagi vaziyat va shu kabilarga qarab bir-biridan farq qiladi. Ba'zida barchasi oson va yengil kechadi, ba'zida esa qiyinchiliklarga duch keladi. Ba'zi oilalar xursand va mamnun bo'ladilar, boshqa oilalarda esa jiddiy muammolarni ko'rish mumkin. Har qanday, ham oson, ham qiyin vaziyatlarda patronaj hamshiraning maqsadi ota-ona/tarbiyachi va bola o'rtasida ishonchli hamda ijobiy bog'liqlikni rivojlantirishga imkon yaratishdan iborat bo'lishi lozim.

Bola rivojlanishining har bir bosqichlarida (tug'uruqqacha bo'lgan davr, chaqaloqlik davri, hayotining birinchi yili, 2–3 yoshda) o'ziga yarasha muammolar bo'lib, ular bog'liqlikka ta'sir ko'rsatishi mumkin. Quyida keltirilgan materiallar ularni atroflicha o'ylab ko'rishga imkon beradi.



Ijobiy sog'lom bog'liqlikni rivojlantirishga nisbatan eslatma-ro'yxat (tashrif vaqtida patronaj xodimi nima qilishi zarur)

Tug'uruqqacha bo'lgan tashrif

Tug'uruqqacha bo'lgan tashrifni amalga oshirish juda muhimdir. Aniqki, homiladorlik, ota-ona va bolaning sog'omonligiga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan ko'pgina «xavf omillari» mavjud:

- Oilaning kam ta'minlanganligi.
- Kam haq to'lanadigan ish yoki uning yo'qligi.
- E'tiborning yo'qligi yoki qo'pol muomalada bo'lish.
- Yosh ona (20 yoshgacha) yoki ota (25 yoshgacha).
- Kelajakka nisbatan stress va xavotirlik.
- Ota-onadan birining nuqtayi nazaridan qaraganda rejalashtirilmagan homiladorlik.
- Nizoli o'zaro munosabatlar va kommunikatsiyaning yomonligi.
- Ota-onadan biri yoki ikkalasi ma'lumotining past daraja ekanligi.
- Stigma yoki marginalizatsiyaning* ta'sir ko'rsatishi.
- Zo'ravonlik hukm surgan uyda yoki mahalliy uyushmada istiqomat qilish.
- Alkogolni suiiis' te'mol qilish, narkotiklarni iste'mol qilish.
- To'yib ovqatlanmaslik.
- Jismoniy va/yoki ruhiy sog'liqning yomonligi va boshqalar.

* Izoh: Marginalizatsiya — jamiyatga oid hodisa bo'lib, insonning qaysidir sotsiologik guruhlar orasidagi oraliq, «chegaraviy» holatini bildiruvchi tushuncha.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH



Uy egasi eshikni ochgach, birinchi navbatda va eng muhimi – bu shaxsiy **empatiya va munosabat** hamda oila a'zolari bilan o'zaro munosabatni rivojlantiruvchi qobiliyat orqali oila bilan qo'llab-quvvatlovchi o'zaro munosabatni o'rnatish (nafaqat oiladagi bir kishi bilan).

Yuqorida aytib o'tilganidek, ba'zi ota-onalar, buvilar va buvilar erta bolalikda o'zlarining ota-onalari bilan o'zaro munosabatda empatiya va munosabatni his qilish imkoniyatiga ega bo'lmaganlar. Bu, ayniqsa, ko'p hollarda kambag'allikda va boshqa noqulay sharoitlarda yashagan oilalarda ro'y beradi. Modulning kirish qismida eslatib o'tilganidek, ota-onalar va bola o'rtasida ishonchli o'zaro munosabatlarni rivojlantirish uchun olib borilgan harakatlar «yelim» kabi xonadonga tashrif buyurilgan vaqtda oila a'zolarida rivojlantirish zarur barcha ko'nikmalarni birlashtirishga imkon beradi.



Patronaj hamshirasi ota-onalarga farzandlari bilan **ishonchli iliq o'zaro munosabatlar o'rnatib**, o'z bolalarini «yaxshi ko'rib qolishlariga» yordam berish mumkin!

Ko'pgina onalar va otalar, ko'pincha, bola rivojlanishining tug'uruqqacha bo'lgan davrida jiddiy sabablarga ko'ra stress va tashvishni boshdan kechiradilar. Ba'zilari, ayniqsa, ular bola ko'rishni rejalashtirgan bo'lsalar, baxtiyor bo'ladilar. Boshqalari bola ko'rishni xohlash yoki xohlamaslikda qat'iyatsizlikni his qiladilar. Ota-onadan birining yoki ikkalasida ham depressiya, xavotir yoki boshqa ruhiy buzilishlar kuzatilishi mumkin. Bunday holatlarda ota-onalarni tibbiy muassasaga umumiy amaliyot shifokori qabuliga taklif qilish lozim, zarur bo'lganda tor mutaxassislar (psixolog, psixiatr) maslahati tavsiya qilinadi, patronaj hamshira esa ona va mutaxassislar o'rtasida bog'lovchi zveno bo'lib qoladi va ayolga zarur bo'lgan xizmatdan foydalanishi uchun g'amxo'rlik ko'rsatishi kerak bo'ladi.

Mutaxassislarga yuborish qiyin bo'lgan holatlarda **homiladorlik vaqtida uyga tashriflar sonini oshirish va mutaxassislardan tavsiyalar olish mumkin**. Ruhiy sog'liq, alkogolizm, narkomaniya yoki uydagi zo'ravonlik muammolari bo'lgan holatlarda otani tegishli yordam olishi uchun mutaxassisga yuborish patronaj hamshiraning vazifalariga kirmasligi mumkin. Unda patronaj hamshira bu masalani mahalliy shifokor bilan hal qilishi zarur: agar patronaj hamshira ona va bolaga sifatli qo'llab-quvvatlashni taqdim qilishni istasa, «hech narsa qilmaslik» vaziyatdan chiqib ketishning yo'li bo'lib hisoblanmaydi.

Patronaj hamshira empatiya va munosabatdan foydalangan holda ota-onalar bilan ishonchli munosabatlarni o'rnatib olgandan so'ng ularning hissiyotlarini o'rganish hamda homiladorlik, tug'uruq va bolaga nisbatan tuyg'u va istaklarni o'rganish uchun **«indikativ intervyu (suhbat o'tkazish)»** elementlaridan ham foydalanishi mumkin. Indikativ intervyuni o'tkazish quyidagilarni ko'zlaydi: patronaj hamshira imkoniyatlarini kengaytirgan holda hurmat bilan va fikr-mulohazalarni bayon qilmasdan, onalar va otalarni tinglaydi hamda ularni rag'batlantirib, ularning kuchli tomonlaridan foydalangan holda ular uchun mos keladigan yechimni topadi hamda ularga tavsiyalarni, joylarda mavjud xizmatlar bilan muvofiqlikni taqdim qilib ularning yechimlarini amalga oshirish uchun yordamni taklif qiladi.

Stress holatida va mustahkam bo'lmagan bog'liqlik tarixiga ega bo'lgan otalar va onalar patronaj hamshiraga ularning ishiga aralashadigan va ularning aniq qiyinchiliklarini tushunish qobiliyatiga ega bo'lmagan, ulardan yiroq bo'lgan begona odamdek munosabatda bo'lishini yoddan chiqarmaslik kerak. Homiladorlik vaqtida muloqotlar soni cheklanganligi bois, bunday tashriflarga ota-onalar,

ko'pincha, rasmiyatchilik sifatida qarashadi («patronaj hamshira shunchaki o'z ishini bajarishi – oilani tekshirishi lozim»).

«Indikativ intervyu» elementlaridan foydalanish «patronaj hamshira va oila o'rtasida ishonchli o'zaro munosabatga» yordam beradi va patronaj hamshiraga uning maslahati va qo'llab-quvvatlashiga nisbatan oilada ishonch uyg'onadi. Oqibatda ishonchli o'zaro munosabatlar ota-onalarga va oilaga xulqning sog'lom turi bilan tanishishga yordam beradi va bolani toksik stressdan himoya qiluvchi to'siq bo'lib xizmat qiladi.



Homiladorlik vaqtida indikativ intervyu nima ekanligini bilish maqsadida **2-TAVSIYA**dan foydalanish mumkin.

Ota-onalar bilan qo'llab-quvvatlovchi ishonchli munosabat o'rnatib, ota-onaning har ikkisi bilan ham indikativ intervyu o'tkazgandan so'ngularni bolaning tug'ilishiga xayolan tayyor bo'lishga va vaqti kelib ota-ona bo'lishlari, shuningdek, ular uchun qiyin vaqt bo'lishiga qaramay, o'z farzandlarini «yaxshi ko'rib qolishlariga» o'rgatuvchi tavsiyalarni berish mumkin.

- Go'dak bilan g'amxo'r munosabatda bo'lish va unga alla aytish. Go'daklar onaning qornidalik vaqtidayoq tovushlarni eshitadilar va ham ona, ham ota ovozini taniydilar.
- Bola ona qornida tepinganda uni qo'l bilan silab qo'yish va bundan rohatlanish lozim.
- Go'dak uchun ism tanlashni boshlash kerak. Bolaga ismni taklif qilib, uning sizga qorinda qimirlab javob qaytarishini his etish mumkin!
- Ota-onaning ikkisiga ham tug'uruqdan so'ng «teri-teriga» jismoniy kontaktning muhimligi, ko'krak bilan emizish haqida, chaqaloqning rivojlanishi va u bilan aloqa o'rnatish uchun uqalashning muhimligi haqida gapirib berish kerak.

Bola tug'ilgandan keyingi tashrif (chaqaloqlik davri)

Yangi chaqaloqning dunyoga kelishi quvonchga to'la davr hisoblanadi. Biroq bola tug'ilishi bilan ota-onani notanish narsa oldidagi qo'rquv va xavotirlik bezovta qiladi, ayniqsa, u ota-onaning birinchi farzandi bo'lsa. Hatto agar u birinchi farzand bo'lmasa ham – har bir go'dak o'ziga xosdir.

Barcha tuyg'ular filtdan o'tkaziladigan ona qornidagi xavfsiz olamni tark etgach, tug'ilgan go'dak uchun hamma narsa yangi bo'lib hisoblanadi. Endi bola ko'pgina yangi his-tuyg'ularga duch keladi – yorqin nur, baland tovush, qo'l bilan teginish, harakatlar, hidlar va ona sutining ta'mi. «O'zini-o'zi tartibga solishni» saqlab qolishning usullarini qidirish va emizish tartibi, uyqu va go'dak bilan o'zaro munosabatda bo'lish uchun hushyorlik vaqtini belgilab olish holatlarida charchaydi. Bundan tashqari ba'zi onalarda homiladorlik va tug'uruq bilan bog'liq tibbiy muammolar bo'lishi mumkin (masalan, haddan tashqari ko'p qon ketishi, infeksiyalar, og'riq), ba'zi go'daklarda ham tibbiy muammolar (masalan, chala tug'ilganlik, sariqlik, infeksiyalar, og'riq) uchrashi mumkin. Ba'zi go'daklarda yengil yoki «sekin-asta iliqlashadigan» temperament bo'ladi, boshqa go'daklar esa injiq bo'lib, ko'p yig'laydilar.

Patronaj hamshirasida ushbu muhim davrda tekshirish talab etiladigan barcha narsalarning ro'yxati bo'lishi lozim, shu bilan birga **ona kayfiyatini** ham nazoratga olish zarur. Eng muhim vazifa ona va otaga o'z bolasiga nisbatan «mehr qo'yishda» yordam berish va mehr-muhabbatni keyinchalik ham saqlab qolish hamda ushbu keskin davr vaqtida **«hissiy holatda birgalikda tartibga solish»** qo'llab-quvvatlashdan iborat. Bu narsa tezda ro'y bermasligi mumkin, biroq ushbu jarayonga imkon tug'dirish kerak. Agarda tug'uruqqacha bo'lgan davrda uyga tashriflar vaqtida ham ona, ham ota bilan qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar o'rnatilinsa, bunga erishish oson kechadi!



Tug'uruqdan keyingi davrda tashriflar nimani anglatishini bilish uchun **3-TAVSIYA**dan foydalanish kerak. Ona va ota o'rtasidagi bunday suhbat yaqinlikka, o'zaro ishonchga va patronaj hamshirasi bilan ota-onalar o'rtasida hurmatning yuzaga kelishiga imkon beradi.

Stenli Grinspan bolalar psixologi **o'zini-o'zi boshqarishni go'dak bir necha his-tuyg'ularga duch kelganida, uning xotirjam qolish qobiliyati kabi yoritib berdi, go'dak ularga e'tiborni qarata oladi va asta-sekin boshqalar bilan o'zaro ta'sir ko'rsatishni boshlaydi.** Shu bilan birga ota-onalar ham boshlariga yangi hayot tajribasi tushganida – go'dakka e'tibor qaratish va u bilan muloqot qilish uchun xotirjam qolish usullarini topishlari zarur. Masalan, agar ona bolasini ko'krak bilan emizishga muvaffaq bo'lsa va uning chaqalog'i yig'lashdan yoki injiqlanishdan to'xtasa hamda qorni to'ygach onaga mamnun bo'qsa, unda ona oksitotsin ajralishining fiziologik ta'sirini his etadi. Bu gormon insonlar bir-birlarini sevib qolganlarida miyada ajraladigan o'sha kimyoviy modda bo'lib hisoblanadi. U ko'krak bilan emizishning dastlabki haftalari mobaynida juda kuchli bo'lgan his-tuyg'uni beradi va onaning bola bilan aloqasini mustahkamlaydi. Xuddi shu tarzda, ota bolani qo'lida ushlab turganida, 15 daqiqalardan so'ng uning tanasida o'zgarishlar ro'y beradi: oksitotsin va prolaktin («ko'krak bilan emizish gormoni» nomi bilan mashhur) ishlab chiqarila boshlaydi. U testosteron o'rnini bosadi va ota-onalar ziyrakligini oshiradi.

Go'daklar kattalarning ularga nisbatan ijobiy «munosabatida» o'zini-o'zi boshqarishni o'rganadilar. Shuningdek, onalar va otalar ham ehtiyojlari qondirilganda, go'dak ijobiy reaksiya qaytarsa, qayta o'zini-o'zi boshqarishga ega bo'ladilar. Bunday «emotsional raqs» ijobiy munosabatda *«birgalikdagi boshqarishning»* sikliga aylanadi. Ko'pincha, ota-onalar, ayniqsa, agar chaqaloqlik davrida qandaydir qo'shimcha stress bo'lsa, tabiiy tarzda bunga ega bo'la olmaydilar.

Bunday keskin davr vaqtida patronaj hamshirasida ota-ona va bola o'rtasida bog'liqlikni rivojlantirish uchun imkoniyat bo'ladi. Patronaj hamshirasi ularga o'z go'dagiga empatiya va munosabatni namoyon qilishda yordam berishi (masalan, bola yig'layotganda uni «tekshiruvdan o'tkazish», bolaning qorni

ochmi, tagi ho'l bo'lib qolganmi yoki bola charchaganmi) va bola yuboradigan dastlabki hissiy belgilarni «o'qishga» o'rgatishi mumkin.

Bola hayotining birinchi yilida xonadonga tashrif buyurish

Bola hayotining birinchi yili tez sur'atlarda o'sish va o'zgarishlar yuz beradigan davrdir. Patronaj hamshirasi bir tashrifdan ikkinchi tashrifgacha bolaning o'sishini kuzatadi va quvonish imkoniyati bo'lishi mumkin. Qator yordamchi qo'llanmalar, me'yoriy hujjatlar mavjud bo'lib, ular bola rivojlanishidagi taraqqiyotni kuzatishga yordam beradi.

Agar homiladorlik istalgan bo'lsa, ota-onalarning o'zlarida esa go'daklik vaqtlarida mustahkam bog'liqlik kuzatilgan bo'lsa, go'dakka ko'ngil berish juda oson kechadi. Biroq ba'zi ota-onalar uchun bu sira oson bo'lmaydi. Ushbu modulda avvalroq muhokama qilinganidek, tashrif buyuriladigan ba'zi oilalarda ko'p sonli xavf omillari bo'lib, ular oilada munosabatlarning sog'lom o'zgarishlarini buzishi, bola va ota-onalar o'rtasida mustahkam bo'lmagan bog'liqlikning mustahkamlanishi va oqibatda bolaning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Bolaning rivojlanish monitoringi va uni rivojlantirishga ko'maklashish, bola hayotining birinchi yilida uyga tashrif davomida muhim vazifalardan biri bo'lib hisoblanadi. Buni uyga tashrif buyurgan vaqtda yana boshqa kundalik majburiyatlari bilan birgalikda qanday olib borish mumkin?

Ota-onalarga yordam berish uchun xonadonga tashrif buyurilganda ular bola bilan qanday munosabatda bo'lishlari va o'ynashlarini ko'rsatib berishlarini iltimos qilish. Ota-onalarning o'zaro munosabatlari va o'yinlarini kuzata turib, bolaning tashabbuslari va qiziqishlari ortidan qanday borishlari kerakligi bo'yicha ularga fikrlar berib, ularni yo'naltirish mumkin; ularning muloqot doirasidan foydalanishlari va rivojlantirishlariga imkon berish hamda bu yoshda bolaning rivojlanishiga mos keluvchi faoliyat/mashg'ulotning yangi turlarini kiritish lozim. Ota-onalarning bola bilan o'ynashi va o'zaro munosabati asosidagi bunday yondashuv bolaning qiziqishi bo'lmagan,

o'sha yoshda bajara olishi «kerak» bo'lgan qandaydir harakatlarni qilishga majburlashdan ko'ra ancha samarali bo'lib hisoblanadi. Bu, ayniqsa, rivojlanishida qiyinchiliklar bo'lgan va nogiron bolalarga tegishlidir.

Har bir bola boshqalarga o'xshamaydigan o'ziga xosdir, shuning uchun ham barcha bolalarga qo'llanilishi mumkin bo'lgan qandaydir yagona yondashuv mavjud emas. Boladan uni qiziqtirmagan faoliyat turlarini talab qilish (ba'zida ular bola uchun juda qiyin hisoblanadi) shafqatsizlik hisoblanadi va uni stress va salbiy ruhiy holat – frustratsiyaga * olib kelishi mumkin.

*Frustratsiya (lat. frustratio – «aldov», «muvaqqiyatsizlik», «behuda kutish», «fikrning buzilishi») – salbiy ruhiy holat bo'lib, u yoki bu talablardan qoniqishning imkoni bo'lmagan vaziyatlarda yoki sodda qilib aytganda xohishning mavjud imkoniyatlarga mos kelmagan holatlarida yuzaga keladi va ruhiyatni qaysidir darajada jarohatlovchi holat sifatida qaralishi mumkin.

Psixolog Stenli Grinspan o'zi tomonidan ishlab chiqilgan usul doirasida barcha ota-onalar o'z bolasi bilan **LAZZATLANIB**, o'zaro munosabatda bo'lganida va o'ynaganida har kuni o'tkazishi kerak bo'lgan vaqtni (20–30 daqiqa) belgilash uchun «flortaym» tushunchasini kiritdi. Bu vaqtda ota-onalar avval bolaning qiziqishlari (tashabbusi) ketidan boradilar, u bilan birga quvonadilar, muloqot paytida u bilan birga rohatlanadilar, so'ngra esa «kommunikatsiya doirasi»ni amalga oshirib va asta-sekin yangi takliflar va o'rgatuvchi imkoniyatlarni kiritib, bolaning qiziqishlarini kengaytiradilar.



Hayotining birinchi yili davomida qanday ziyrak o'zaro munosabatlar va o'yinlar bog'liqlikning rivojlanishiga imkon berishi mumkinligi haqida ota-onalarga g'oyalar berish uchun **4–5-TAVSIYALAR**dan foydalanish mumkin.

Bola hayotining ikkinchi va uchinchi yoshida uyga tashrif buyurish

Bola hayotining ikkinchi va uchinchi yoshida uyga tashrif buyurish vaqtida quyidagilarni davom ettirish lozim:

- oilaning barcha a'zolari bilan empatiya va emotsional munosabatlar orqali ishonchli o'zaro holatni rivojlantirish;
- ota-ona va bola o'rtasida, ayniqsa, kuchli emotsiyalar namoyon bo'ladigan vaqtda (masalan, chaqaloqlik davri, biroq bu yerda kuchli stress yoki emotsiya joy olgan bo'lsa istalgan davr bo'lishi mumkin) «emotsional birgalikda boshqarish» ni olib borishga imkon yaratish;
- ota-onalar o'z kichkintoylarini «sevishlari» yoki sevishta davom etishlari uchun Stenli Grinspan «flortaym» deb nomlagan usulni har kuni amalda qo'llagan holda uning ustida ishlash: o'zaro munosabat va o'yin davomida ham bola, ham ota-onalar birgalikda LAZZATLANADILAR va QUVONCH OLADILAR, chunki o'zaro munosabat hamda o'yin bolaning qiziqishlariga tayanadi.

Shunday qilib, bola hayotining ikkinchi va uchinchi yilida xonadonga tashrif buyurishning o'ziga xos xususiyatlari nimadan iborat va qanday muhim qadamlar kerakligini atroflicha o'ylab chiqish lozim.

Odatda, bola hayotining ikkinchi va uchinchi yilida uyga tashrif buyurish soni kam amalga oshiriladi, bu vaqtda esa bola bilan uning rivojlanishi va emotsiyalari borasida katta o'zgarishlar ro'y beradi. Bu davr mobaynida bolada o'zining shaxsiy «men»i rivojlanadi va u nimani xohlashi yoki xohlamasligini yaxshi anglab yetadi. Nutq va kommunikativ ko'nikmalarga bog'liq ravishda ular o'z istaklari va

ehtiyojlari haqida noverbal vositalar yoki so'zlar bilan xabar beradilar. Ba'zida ota-onalar buni kishining g'ashini keltiradigan «muammoli» xulq-atvor deb hisoblaydilar va cheklovlar o'rnatishga hamda tartibga ko'niktirishga harakat qiladilar. Ba'zi kattalar, agar bola gapga quloq solmasa yoki injiqlik bilan xarxasha qilsa yoki jazavaga tushsa, u bilan qo'pol muomalada bo'lib, ularni jazolashga urinadilar. Boshqa kattalar esa bolaga juda ham erkinlik berib yuboradilar. Ular bolaga hech qanday cheklovlarsiz nimani xohlasa shuni qilishiga ruxsat beradilar va oila hamda madaniyat me'yorlarining qoidalariga muvofiq o'zini boshqara olishi uchun kerak bo'lgan o'zini-o'zi boshqarishni o'rganishga yordam bermaydilar.

Tarbiyaning afzal ko'rilgan usuli «avtoritetli» deb ataladi. U bolani aniq talablar qo'yilgan va bu talablarni qanday bajarish kerakligiga o'rgatish bilan birga iliq, g'amxo'r o'zaro munosabatni bildiradi. Tarbiyaning bu usulini barcha kattalar – ota-ona, buvisi va buvasi qo'llaganda eng samarali hisoblanadi. Biroq sog'lom tarbiya cheklovlarni o'rnatishdan iborat emas. U «ota-ona va bola o'rtasida iliq, yaqin va doimiy bo'lgan o'zaro munosabatlarni shakllantirishni ko'zda tutadi bunda BARCHA mamnun bo'ladi va lazzatlanadi hamda interfaol jarayonning borishida bola o'sadi, rivojlanadi va o'rganadi».



Otalar va onalarga ziyrak o'zaro munosabat hamda o'yin orqali qanday qilib bola hayotining ikkinchi va uchinchi yillari davomida mustahkam bog'liqlikni rivojlantirish mumkinligi haqida tushunchani berishda **6-va 7-TAVSIYA**dan foydalanish mumkin.

O'ziga-o'zi yordam ko'rsatish sifatida qo'llab-quvvatlash guruhida reflektiv maslahat berish



Ota-ona va bolaga xonadonga tashrif buyurish orqali mustahkam bog'liqlikni rivojlantirish bo'yicha vazifalarni bajarish, patronaj hamshiralari uchun og'ir emotsional yuk bo'lib hisoblanishi mumkin. Ularga ko'p marotaba og'ir sharoitlarda go'daklar va kichik bolalarni kuzatishlariga to'g'ri keladi, biroq ular baribir ishonchli va iliq o'zaro munosabatlarni o'rnatish uchun empatiya va bolaga nisbatan ijobiy munosabatdan foydalanishlari zarur. Patronaj hamshirasi oila kundalik hayoti davomida boshidan kechiradigan toksik stress uchun «emotsional himoya» bo'lib hisoblanadi. O'ziga-o'zi yordam ko'rsatish uchun o'z jamoasidagi boshqa patronaj hamshiralari bilan birga reflektiv maslahat berish bo'yicha mutaxassis olib boradigan qo'llab-quvvatlovchi guruhning muntazam uchrashuvlarida qatnashishlari juda ham zarur, bu yerda patronaj hamshiralari qiyin va murakkab holatlar haqida gapirib berishlari mumkin. Patronaj hamshiralari «o'z batareyalarining zaryadini to'ldirib olishlari» uchun ularda o'z hissiyotlariga nisbatan refleksiya o'tkazishga imkoniyatlari bo'lishi va muammoni birgalikda hal qilishlari lozim.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Siz nima deb o'ylaysiz, nima uchun bolaning qiziqishlariga tayanuvchi bola haqida kundalik g'amxo'rlik qilishni amalga oshirish vaqtidagi QUVONCHLI o'zaro munosabatlar bola va ota-ona o'rtasidagi mustahkam bog'liqlikni rivojlantirish uchun juda ham muhim hisoblanadi?

Eng muhim jihatlarni umumlashtirish



Sog'lom, ishonchli va mustahkam bog'liqlik bola hamda oilaning umumiy farovonligi uchun o'ta muhimdir. Bog'liqlik inson hayotining har bir tarkibiy qismiga chuqur ta'sir ko'rsatadi: **aql** (qanday fikrlash va dunyoni qanday qabul qilish); **tana** (ishonchli bog'liqlik gigiyenaga, sensor integratsiyaga imkon beradi); **emotsiya/his-tuyg'ular** (mustahkam bog'liqlik emotsional holatni boshqarishga yordam beradi); **o'zaro ta'sir** (hozirda va kelajakda sog'lom hamda ijobiy o'zaro munosabatlarni shakllantirishga imkon yaratadi); **qadriyatlar, odob-axloq, ma'naviylikka** (mustahkam bog'liqlik sotsial qadriyatlar, ishonch, hamdardlik, afsuslanish, hayot mazmuniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi).



Go'daklar o'z hayot tajribalaridan kelib chiqib o'rganadilar. Agar ular kambag'allikda o'sib rivojlansalar va/yoki e'tibor yetishmasligini his qilsalar, unda ular, ko'pincha, «toksik stress»ni boshdan kechiradilar, ularda salbiy, stressogen tajribalar to'planadi.



Har bir go'dak va kichkintoy ota-onalar yoki boshqa asosiy tarbiyachilari bilan iliq, yaqin va doimiy o'zaro munosabatlar tajribasiga ega bo'lishlari lozim. Ota-onalar va tarbiyachilar bolaga e'tibor qaratsalar hamda uning ehtiyojlariga ziyraklik bilan javob qaytarsalar, unda bolada «bazali ishonch» — xavfsizlikni his qilish shakllanadi. Bu bolaga «ishonchli baza»ni beradi, u yerdan u dunyoni o'rganishga yo'l oladi va so'ngra esa o'zining qulay xavfsiz bandargohiga qaytadi. Ijobiy bog'liqlik tajribasiga ega bo'lgan bola («mustahkam bog'liqlik») azaldan mavjud bo'lgan «emotsional tajriba» asosida boshqa katta odamlar va bolalar bilan yangi o'zaro munosabatlarni o'rnatadi.



Sog'lig'ida surunkali muammolar yoki rivojlanishida buzilishlar yoki nogiron bo'lgan zaif va nimjon go'daklar hamda bolalarda mustahkam bo'lmagan bog'liqlikning rivojlanish xavfi yuqori. Boshqa tomondan olib qaraganda, agar onalar va otalar boshidanoq kerakli bo'lgan qo'llab-quvvatlashni hamda qo'llanmani olsalar, unda barcha bolalar, shu bilan birga autiz kabi buzilishi bo'lgan bolalar ham mustahkam bog'liqlikni shakllantirishlari mumkin.



Bolaga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lgan otalar va onalar bolaning kayfiyati yoki his-tuyg'ulariga e'tibor qaratib, ular bilan emotsional bog'liqlikka ega bo'ladilar. Ular yuz ifodasidan (kulib qarash), mayin ovozda gapirish, shuningdek, imo-ishora va harakatlardan foydalanadilar. Ana shunday o'zaro kommunikatsiya yordamida «munosabatga kirishgan» ota-ona bolaga go'dak o'zini qanday his qilishini va u nimani xohlashini bilishini ko'rsatadi. Ijobiy munosabatda bo'lgan ota-onalar o'z farzandiga uning shaxsiy emotsiyalari va his-tuyg'ularini aniqlashga hamda ularni boshqarishga yordam beradilar.



Ta'sir — o'zaro ta'sir ichida. Bola yoki ota-ona mustahkam bog'liqlikning shakllanish jarayonini qiyinlashtiruvchi ta'rifga ega ekanligi yoki yo'qligidan qat'i nazar u o'zaro ta'sir ko'rsatish asosida, agar ular har kuni, ayniqsa, go'dak yoki bola xafa bo'lgan yoki stressni boshdan kechirayotgan vaqtida ro'y bersa, rivojlanadi. Birgalikda olib boriladigan bunday o'zaro munosabat «uzatish va chetga chiqish javobi» va «kommunikatsiya doirasi» tushunchalari bilan tushuntiriladi.



Longityudli tekshiruvlar bolaning bog'liqlik modeli va kattalar bog'liqligi modeli orasida yuqori darajadagi muvofiqlik mavjudligini (68–75%) ko'rsatadi. Bu shuni anglatadiki, ko'p sonli odamlar o'z hayotida erta bolalik davrida shakllantirgan bog'liqlikni (mustahkam va mustahkam bo'lmagan) saqlab qoladilar. Bog'liqlik modellari bir avloddan keyingi avlodga to'rt dan uch holatda o'tadi. Mustahkam bo'lmagan bog'liqlik shakllangan bolalarda, odatda, ularning ota-onalari bolaga e'tibor qaratmaydilar, ehtiyojlarini qondirmaydilar, g'amxo'rlik qilmaydilar yoki ularga qo'pol muomalada

bo'ladilar.



Empatiya va munosabati mustahkam bo'lmagan bog'liqlikning avloddan avlodga o'tish davrini buzishga yordam beruvchi, hal qiluvchi element bo'lib hisoblanadi. Biroq empatiya va ijobiy munosabatni erta bolalik davrida uni boshdan kechirmagan ota-onalar, buvi va buvalarda tabiiy tarzda yuzaga kelmaydi. Patronaj hamshiralarida kattalarning bolaga nisbatan empatiya va ijobiy munosabatini yuzaga keltirish uchun noyob imkoniyat bor.

Ham bolaga, ham ota-onalarga lazzatlanish va quvonch olib keluvchi, bolaning qiziqishlariga tayangan har kunlik o'zaro ta'sir va o'yinlar ota-onalar, buvi hamda buvalarga o'z kichkintoyini sevishtga va sevishtda davom etishga yordam beruvchi imkoniyat bo'lib hisoblanadi.



Patronaj hamshirasi onalar, otalar va ularning bolalari orasida mehr-muhabbat paydo bo'lishi jarayonida muhim rol o'ynashi zarur. Bunga erishish uchun bolalar, ota-onalar va oilaning boshqa a'zolari bilan ishonchli va hurmatga sazovor o'zaro munosabatlarni o'rnatib olish zarur. Imkoni boricha har doim barcha usullardan foydalanish juda muhim! Ba'zida bularning o'zi yetarli bo'lmaydi va hamkasblar, rahbarlar yoki boshqa yordam ko'rsatuvchilarning qo'llab-quvvatlashlarini so'rash mumkin.





1-TAVSIYA: bog'liqlikning muhimlik masalasini o'rganish tarixi

Ruhiy salomatlik sohasi mutaxassisi Djon Boulbi, birinchi bo'lib go'daklarda va kichik yoshdagi bolalarda «bola va uning ota-onasi yoki tarbiyachisi orasidagi mustahkam emotsional aloqa» kabi ta'riflab, bog'liqlikning muhimligini yoritib berdi. Bunga uning shaxsiy tajribasi ta'sir ko'rsatdi, bu: o'zining asosiy tarbiyachisidan judo bo'lishi, ish faoliyatining yosh huquqbuzarlar bilan bog'liq bo'lishi, urush vaqtidagi voqealar natijasida ko'pgina bolalarning o'z tarbiyachilaridan judo bo'lishlari, onalik deprivatsiyasi* oqibatlariga bag'ishlangan Rene Shpising yetimlar bilan olib borgan ishi, 1951-yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkilotida (JSST) chop etilgan eng muhim ma'ruzasida u shularni bayon qildi: "...go'dak yoki kichik yoshdagi bola o'zining onasi (doimiy ona o'rnini bosuvchi) bilan iliq, yaqin va doimiy o'zaro munosabatni his qilishlari va ularning ikkisi ham bundan lazzatlanishlari va qoniqish hissini hosil qilishlari lozim".

*Izoh: Deprivatsiya (lat. Deprivation – yo'qotish, mahrum bo'lish) – eng muhim hayotiy ehtiyojlarni (uyqu, ovqat, bolaning ota yoki ona bilan munosabati va shu kabi) qondirish imkoniyatlaridan mahrum bo'lish bilan chaqirilgan salbiy ruhiy holat.

Boulbi «Bog'liqlik nazariyasi»ning otasi bo'lib hisoblandi, keyinroq uning 1988-yilda chop etilgan «Ishonchli baza: bog'liqlik nazariyasining klinik qo'llanilishi» nomli kitobida bayon qilindi. Ota-onalar tegishli tarzda bolaga e'tibor qaratsalar va uning ehtiyojlariga ziyraklik bilan javob qaytarsalar, bolada «bazali ishonch» – shakllanadi, ya'ni bola unga g'amxo'rlik qiladigan insonga suyanadi va bu inson uning «bexatar bazasi» bo'lib hisoblanadi. U yerdan bola dunyoni o'rganishga yo'l oladi, so'ngra esa yana o'zining xavfsiz bandargohiga qaytadi.

Ijroiy bog'liqlik («mustahkam bog'liqlik») tajribasiga ega bo'lgan bola avvaldan mavjud bo'lgan onasi, otasi va boshqa asosiy tarbiyachilar bilan o'zaro munosabatda orttirgan «emotsional tajriba» asosida boshqa katta yoshdagilar va bolalar bilan yangi o'zaro munosabatlarni o'rnatadi.

Psixolog Meri Eynsvort Boulbidan ta'lim oldi va Afrikada (Uganda) yashab, onadan ayrilish bolaning rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rgandi. U 12–18 oylik bolalarni xonada bir o'zlarini qoldirib, keyin esa onalari bilan qaytadan birlashtirganda nima ro'y berishini diqqat bilan kuzatdi.



2-TAVSIYA: tug'uruqqacha bo'lgan indikativ suhbat

Ota-onalar yoki tarbiyachilar bilan tug'uruqqacha bo'lgan indikativ suhbatni o'tkazishda quyidagi mavzularga to'xtalib o'tish lozim (har bir mavzu tagida savollarga mos misollar keltirilgan):

1. Sizing homiladorlikka bo'lgan munosabatingiz.
 - a. Homilador ekanligingizni bilganingizdan so'ng nimani his qildingiz?
2. Sizing oilangiz va do'stlaringiz.
 - a. Sizing oilangiz va do'stlaringiz homilador ekanligingizni qanday qabul qilishdi?
3. Oilaviy hayot va o'zaro munosabatlarning o'zgarishi.
 - a. Farzandning dunyoga kelishi, sizningcha, turmush o'rtog'ingiz bilan sizning o'zaro munosabatingizga qanday ta'sir ko'rsatadi?
4. O'ziga va farzandiga g'amxo'rlik qilish.
 - a. Hozirda o'zingiz haqingizdagi fikringiz qanday?
5. Hali tug'ilmagan farzandingiz.
 - a. O'zingizning farzandingiz haqida o'ylaganingizda nimani his qilasiz? Nima sizni qoniqtiradi va nima sizni xavotirga soladi yoki ranjitadi? Sizningcha, kichkintoyingiz qanday ko'rinishga ega bo'ladi?
6. Tug'uruq jarayoni va bolaning dunyoga kelishi.
 - a. Tug'uruqqa tayyorlanish uchun nimalar qilasiz? Sizga qanday turdagi qo'llab-quvvatlash ma'qul?
7. Ona/ota baxtiga muyassar bo'lish.
 - a. Shaxsan siz uchun ona/ota bo'lish nimani anglatadi?
8. Go'dakni parvarish qilish.
 - a. Hozirgi vaqtgacha go'dakni parvarish qilish bo'yicha tajribangiz qanday?
9. Sizing sharoitingiz va jamiyatingiz.
 - a. Sizing mahalliy jamiyatingizda yosh onalar va otalar uchun qanday sharoitlar bor?
10. Bo'lib o'tgan va yaqinda sodir bo'lgan hodisalar.
 - a. Hozirgi vaqtdagi ahvolingiz qanday?
11. Sizing ustuvorligingiz, rejalarangiz va qo'llab-quvvatlash.
 - a. Bola tug'ilguncha nimanidir o'zgartirishni yoki yaxshilashni istaysizmi?



3-TAVSIYA: tug'uruqdan keyingi indikativ suhbat

Ota-onalar yoki tarbiyachilar bilan tug'uruqqacha bo'lgan indikativ suhbatni o'tkazishda quyidagi mavzularga to'xtalib o'tish lozim (har bir mavzu tagida savollarga mos misollar keltirilgan):

1. Tug'uruq, farzandning tug'ilishi va tug'uruqdan keyingi tiklanish.
 - a. O'zingizni qanday his qilyapsiz? O'zingizni kuchli va sog'lom hisoblaysizmi?
2. Sizing emotsional sog'lig'ingiz.
 - a. O'zingizni qanday his qilyapsiz? Baxtiyormisiz va mamnunmisiz? Sizni nimadir bezovta qilayaptimi?
3. Ona/ota baxtiga muyassar bo'lish.
 - a. Ona/ota bo'lib, nimani his qilayapsiz?
4. Oilangiz va do'stlaringiz.
 - a. Oila a'zolaringiz bolaning dunyoga kelishini qanday qabul qilishdi?
5. Farzandingizning rivojlanishi.
 - a. Farzandingizning ahvoli qanday? Tug'ilgandan so'ng u qay tarzda o'zgardi va rivojlandi? Hozirgi vaqtda kichkintoyingiz haqida nimalarni bilib oldingiz? Shaxs sifatida nimani namoyon qiladi?
6. Kichkintoyingiz haqida g'amxo'rlik qilish va parvarishlash.
 - a. Qanday emyapti? Uyqusi qanday? Tunda uyg'onishga to'g'ri kelganda nima qila olasiz? Kichkintoy ko'p yig'laganda yoki uni tinchlantirish qiyin bo'lganda nima qila olasiz?
7. Kichkintoy bilan tanishuv.
 - a. Hozirgi vaqtgacha kichkintoyingiz haqida nimalarni bilib oldingiz? U qanday inson?
8. Sizing sharoitingiz va jamiyatingiz.
 - a. Mahalliy jamiyatingizda mavjud xizmatlardan foydalanasizmi?
9. Bo'lib o'tgan va yaqinda sodir bo'lgan hodisalar.
 - a. Hozirgi vaqtdagi ahvolingiz qanday? Nimalarni yaxshi uddalay olyapsiz?
10. Sizing ustuvorligingiz, rejalaringiz va qo'llab-quvvatlash.
 - a. Sizga yordam beradigan kimdir bormi? Sizga qandaydir qo'shimcha yordam kerakmi?



4-TAVSIYA: 2-bosqich (2–7 oylik): bir-biriga o'rganish

Taxminan bolaning birinchi kulgusidan to u emaklay oladigan vaqtgacha bo'lgan bosqich davomida sizning kichkintoyingiz o'z diqqatini yanada ko'proq sizga, boshqa odamlarga, o'zidan tashqarida bo'lgan narsalarga qarata boshlaydi. Shu oylar mobaynida sizning oldingizda ajoyib vazifa turadi – o'zingiz va go'dak orasida yoqimli his-tuyg'ularga imkon yaratish.

Emotsional jalb qilish va bog'liqlik muhim bo'lib, siz bilan munosabatni o'rnatib va o'zining mehrini sizga ifodalashni boshlab, bolangiz, shuningdek, motor, sensor, nutq va kognitiv ko'nikmalar sohasida turli muvaffaqiyatlarga erishadi. Mehr-muhabbatni anglatuvchi rivojlanishning muhim davri, odatda, bu ko'nikmalarga maqsad beradi. Masalan, sizning kichkintoyingiz qo'lini uzatib biror narsani ushlab olishga qodir bo'lsa, unda ,ko'pincha, u qo'lini unga yoqimli bo'lgan va o'zini qiziqtirgan narsaga uzatishga harakat qiladi. Uning dunyosida esa sizchalik qiziqarli hech narsa yo'q va uning sizga bo'lgan muhabbati uni yangi yutuqlarga erishishga chorlaydi – qo'lini uzatish, ushlab olish, o'tirish va nihoyat, mehr-muhabbati sanalgan siz tomonga emaklaydi. Kichkintoyingiz sizga mehr qo'yganligini qanday bilib olasiz?

- Sizning tabassumingizga o'zining tabassumi bilan javob beradi.
- Uning maromiga monand harakatlanganingizda ovoz chiqaradi va og'zi, qo'llari, oyoqlari yoki tanasi orqali siz bilan birga harakatlanadi.
- Uni qo'lga olib ko'targaningizda va tebratganingizda o'zini bo'sh qo'yadi hamda qulaylikni his qiladi.
- Uni qo'lga olib ko'targaningizda, ko'ziga qarab gaplashganingizda ovoz chiqarib «gu-gu»laydi.
- Qayta sizning ovozingizni eshitganda yoki o'zingizni ko'rganda zavqlanadi.
- U bilan o'ynaganda biror narsaga chalg'isangiz xafa bo'ladi.

Mehr-muhabbat qo'yishning bir necha usullari mavjud. Mehr-muhabbatning rivojlanishi uchun ma'lum vaqt kerak bo'ladi, ba'zida bu yo'lda ko'pgina past-balandliklar uchrab turadi. Orangizdagi yaqinlik sekin-astalik bilan rivojlanib borishi muhimdir. Sizning kichkintoyingizda nima unga xursandchilik baxsh etishiga nisbatan individual afzallik bo'lishi mumkin va uning xursandchiligini oshirganingizda u nimadan zavqlanadi? Masalan:

- Ovoz chiqarib u bilan gaplashganingizda siz ovozning goh yuqori, goh past ohangidan foydalanasiz, goho past ovozda, goho esa baland ovozda gaplashasiz.
- Ovoz chiqarib u bilan gaplashganingizda yuz ifodangizni o'zgartirasiz.
- Unga qo'l bilan nozik tegingan holda massaj qilib nima qilishingizni gapirib berasiz.
- Ko'zlariga qarab gaplashib, nozik harakatlar bilan uning oyoqchalari va qo'lchalarini harakatlantirasiz.
- Unga kulib qarab va ovoz chiqarib, u bilan gaplashib, uni gorizonttal (yotgan) yoki vertikal (tik), tez yoki sekin harakatlantirasiz.

2-bosqichda kichkintoyingizga vazifalarni o'zlashtirish uchun yordam beradigan o'yinlar:

- **Jilmayish o'yini**

Kichkintoyingiz sizga kulib qarashi uchun u bilan jilmayib gaplashing va bunda uning mamnun yuz ifodasi paydo bo'ladi – masalan, ko'zlari chaqnaydi yoki ko'zlarini katta qilib ochadi. Siz uning og'ziga olib boradigan qoshig'ingiz haqida yoki boshingizga qo'yib olgan shiqildog'ingiz yoki oddiy qilib uning «chiro-o-o-yli» sochlari haqida gapirishingiz mumkin!

- **«Men bilan birga raqsga tush!» tovush va harakatlar o'yini**

Ovozingiz maromiga mos qo'llar, oyoqlar, boshingiz yoki tanangizni qimirlatib, kichkintoyingizni zavqlantirishga harakat qiling. «Azizim, men bilan birga raqsga tushasanmi?», «Men bilaman, sen buni qila olasan! Garov o'ynayman, sen buni uddalay olasan!» kabi so'zlarni aytib, uning ko'zlarida zavqlanish uchquni paydo bo'lgan yoki bo'lmaganiga e'tibor qarating.



5-TAVSIYA: 3-bosqich (6–10 oylik): individual kommunikatsiya

Maqsad: ikki yo'nalishda muloqotni o'rganish – xabarni tushunish va xabarni uzatish.

Sizning kichkintoyingiz muloqotni amalga oshirganini qanday bilasiz? Kichkintoyingiz siz bilan suhbatni quyidagi tarzda boshlashi mumkin:

- qo'lingizga olishingiz uchun qo'lchalarini siz tomon uzatadi yoki uni quchoqlaganingizda bunga javoban u ham sizni quchoqlaydi;
- jilmayadi, ovoz chiqaradi, qo'lchasini sizning og'zingizga solishga harakat qiladi, shiqildog'ini og'zidan chiqarib, sizni og'zingizga soladi, sochlaringizga teginadi;
- xo'mrayib qarash bilan oldiga qo'yilgan ovqatni itarib tashlaydi; u yoqtirgan o'yinchoqni tezda bermasangiz baqiradi; kiyinishdan bosh tortib qo'lingizda o'zini u yoqdan bu yoqqa tashlaydi (jahl bilan qarashi, qichqirishi yoki o'zini u yoqdan bu yoqqa tashlashi uning norozi va g'azablanganligini bildiradi);
- polga tushib ketgan o'yinchoqni qidiradi, qo'lingizga berkitib qo'yilgan shiqildog'ini qidiradi;
- begona notanish odam tezda yaqinlashsa, oyoqlaringizga yopishib, ehtiyotkorlik yoki qo'rquvni namoyon qiladi.

Kichkintoyingiz tashabbusi orqasidan boring va uni imo-ishora hamda emotsional signallar bilan almashinishiga undang.

Kommunikatsiyani amalga oshirishga o'rganadigan farzandingiz nima qilishi kerak yoki nima qilishi kerak emas.

- o'zaro munosabatga kirishganingizda bir vaqtning o'zida kichkintoyingiz asab tizimining ko'proq sezgi a'zolariga ta'sir ko'rsatishga harakat qiling (hid bilish, eshitish, his etish, harakat va boshqalar);
- hayvon o'rgatuvchisiga o'xshab harakat qilmang. Kichkintoyingiz tashabbusi orqasidan boring, o'zining yangi qobiliyatlarini yo'naltirish va tartibga solish uchun qiziqishlaridan foydalanishda unga yordam bering;
- emotsional zavq beruvchi turli o'yinlarni ko'proq o'ynang. Bu o'yinlar qanchalik interfaol bo'lsa, siz shunchalik ko'p zavq olasiz;
- sizda sehrli lahzalar bo'lishiga harakat qiling.

Kommunikatsiyaga o'rganish

Farzandingizga tabiiy tarzda nima qiziqarli ekanligiga e'tiborni qarating (masalan, sizning kulgili burningiz yoki og'zingizga solib olgan shiqildoq), so'ngra esa uning o'zini his-tuyg'ularini ifoda etishiga undang. Shu yo'l bilan siz unga kommunikatsiyani ikki yo'nalishda egallashga yordam berishingiz mumkin!

3-bosqichda kichkintoyingizga vazifalarni egallashda yordam beruvchi o'yinlar

«Kulgili ovozlari, chehralari va hissiyotlar» o'yini

G'azablanish, hayratlanish yoki boshqa istalgan hissiyotlarni ifoda etganida kichkintoyingiz tabiiy tarzda foydalanadigan ovoz va yuz ifodalariga e'tiborni qarating, so'ngra esa bunga javoban uni o'yinga aylantirib, ushbu ovozlari va yuz ifodalarini taqlid qiling. Ko'ring, ovozlari va yuz ifodasi bilan o'zaro almashishning zanjiri hosil bo'lishini uddalay olasizmi?

«Kommunikatsiya doirasi» o'yini

Kichkintoyingiz qizil sharchani yoki burningizga qo'lini tekkizganida, siz esa bunga javoban chiyillagan ovoz chiqarganingizda, necha marta javob reaksiyasi hosil bo'lishini sinab ko'ring. Yoki ko'ring, qo'lingizda biror jismni berkitib turganingizda u necha marta qo'lingizni ochib ko'rishga harakat qiladi. Har safar kichkintoy o'z qiziqishlari ortidan «sizning tuzog'ingizga ilinsa», u kommunikatsiya doirasini yopadi.



6-TAVSIYA: 4-bosqich (9–18 oylik): tashkillashtirilgan kommunikatsiya vazifalari va muammolarini yechish

Maqsad: kommunikatsiyani amalga oshirish, buning uchun interfaol emotsional signallar yoki imo-ishoralardan foydalanish.

4-bosqichda nima qilish va nimani qilish kerak emas:

- Kichkintoyingiz qiziqishlari bilan bog'liq o'zaro ta'sirning uzun zanjiriga kirishing.
- Hissiyotlarning bor diapazonini tekshiring: mamnun bo'lish, g'azablanish, qiziquvchanlik, yaqinlik, bo'ysunmaslik va cheklovlarni o'rnatish.
- Kichkintoyingizni bir o'yin davomida turli hissiyotlarni boshdan kechirishga undang, bunda u bu hissiyotlarni integratsiya qila olsin va ular uning «men»ining bir qismi bo'lib qolsin.
- Shunday qilingki, kichkintoyingiz, xuddi, politsiyachi chorrahada transportlar harakatini boshqarayotgandek, undan xulq borasida nimani kutayotganingizni bilsin. Yuz ifodasi, tana tili va ovoz ohangidan foydalaning.
- Kichkintoyingizni yanada murakkabroq vazifalarni yechishga undang — masalan, bekinmachoq o'yinida sizni topsin.
- U nimani istayotganini sizga ko'rsatish uchun kichkintoyingizni imo-ishoralardan foydalanishga undang.
- Kichkintoyga «yaxshi» yoki «yomon» tamg'asini ilib qo'ymang.
- «Sabab-oqibat» tamoyillari bo'yicha ta'sir ko'rsatuvchi — kubiklar (quruvchi blokklar) bilan o'ynash, boshqotirmalar yoki o'yinchoqlardan tashqari boshqa o'yinlarga ham jalb qiling.
- Kichkintoyingizni intizomga o'rgating va uning xulqini nazorat qiling.

Vazifa/muammolarni qanday yechishni o'rganish

Nafaqat o'zi xohlagan, balki taklif qilingan vazifa/muammolarni hamshira bilan birga yechishga undash. Vazifalarni hal qilishda birgalikda shug'ullanganda tez-tez imo-ishoralarni, shuningdek, ovoz yoki so'zlar va harakatlarni qo'llash muhim (masalan, bir-biringizni u yoq-bu yoqqa sudrang).

4-bosqichda kichkintoyingizga vazifalarni egallashda yordam beruvchi o'yinlar

- «Birgalikda o'ynaymiz» o'yini

Kichkintoyingizning turli o'yinchoqlarga, masalan, qo'g'irchoqlar, hayvonchalar — yumshoq o'yinchoqlar, mashinalar, koptokchalarga bo'lgan qiziqishiga e'tiboringizni qarating va uning eng yaxshi ko'rgan o'yinchog'i bilan vazifani yarating.

Bu vazifani yechish uchun kichkintoyingizga sizning yordamingiz kerak bo'ladi. Masalan, uning yaxshi ko'rgan ayiqchasi «qochib ketdi» va yuqori tokchaga «chiqib oldi». Ayiqchani olish uchun bola qo'llarini ko'tarishi yoki sizga imo-ishora bilan uni ko'tarishni ko'rsatishi kerak bo'ladi. Siz esa bajonidil uning

iltimosini bajarasiz. Bunday oddiy o'yin vazifani yechishda ko'p sonli kommunikatsiya doiralarini ochish va yopishni ko'zlaydi.

- **«Takrorlash» o'yini**

Kichkintoyingizning ovozi va imo-ishoralaridan nusxa oling hamda kuzating. Barcha kulgili yuz burishtirishlar, ovoz, harakatlar va raqs elementlarini takrorlashga undashni eplay olasizmi? Keyinroq o'yinga so'zlar qo'shing, so'ngra esa »Sharbat« yoki «Och!» kabi so'zlarni aytib, uning qandaydir ehtiyojlarini qondirishga yordam berish uchun bu so'zlardan foydalaning.



7-TAVSIYA: 5-bosqich (18–36 oylik): emotsional g'oyalar

Maqsad: maqsad va tuyg'ularni xabar qilish uchun ishora va g'oyalardan foydalanish.

Nimani xohlashi yoki nima haqida o'ylaganini sizga xabar qilishni o'rgatish uchun kichkintoyingizga yordam berish va «yolg'ondakam» o'yinda sherik bo'lish vaqti keldi. O'zingizni «kuchukcha» qilib ko'rsatishingiz mumkin yoki o'yinchoq-kuchukcha bilan gaplashish va boladan kuchukchani quchoqlash, o'pishni so'rash yoki masalan, kuchukchaga suyak berish. Bolaning istaklari haqida gap boshlab, undan: «Nima ichishni xohlaysan – sutmi yoki sharbat?» – deb so'rashingiz mumkin. Uning «Sharbat» degan javobini boshingizni qimirlatib qabul qilasiz va unga javoban: «Yur, borib uni olamiz. Qayoqqa borishimizni menga ko'rsat», – deb aytasiz. Muzlatgich turgan tomonni ko'rsatib: «Oyi, bu yoqqa!» – desa, demak, u siz bilan o'zaro ta'sirga kirishganini, uning ehtiyojlari qoniqtirilishini biladi.

5-bosqichda nima qilish lozim va nimani qilish mumkin:

- boshqotirmalar, kitoblar, strukturalashtirilgan o'yinlar, DVD yoki televizor kichkintoyingizni ilhomlantirishiga ishonmang;
- «Yolg'ondakam» o'yinda kichkintoyingiz tanlagan personaj (ayiqcha yoki sehragar) bo'lib, bola bilan birga polga o'tiring. His-tuyg'ularingizni oshirib ko'rsating! O'zaro munosabatga kirishing, gaplashing va personajingiz orqali his-tuyg'ularni namoyon qiling;
- farzandingizga qiziqarli bo'lgan – yangi o'yinchoqdan, to uning yaxshi ko'rgan yoki yoqirmagan ovqatigacha, barcha narsalar haqida ko'p gaplashing. O'yinlar, televizor va videofilmlardan bolani band qilishning mustaqil vositasi sifatida emas, ikki tomonning ko'pgina replikalari bilan uzoq suhbat qurishning asosi sifatida foydalaning.

5-bosqichda kichkintoyingizga vazifalarni egallashda yordam beruvchi o'yinlar

«Kel, gaplashamiz!»

Bolaning tabiiy qiziqishlaridan foydalanib, so'zlar, jumlar yoki qisqa gaplarni qo'llagan holda u bilan qancha kommunikatsiya doirasini amalga oshira olishingiz mumkinligini kuzating. Agar bolaning replikasi, hatto bitta so'zdan iborat bo'lsa ham, siz baribir u bilan uzoq suhbat olib borishingiz mumkin. Masalan, kichkintoyingiz eshikni ko'rsatib, «Och» desa, «Kim ochishi kerak?» – deb so'rashingiz mumkin. Bola: «Oyi», – deb javob berishi mumkin. Unda siz boshingizni chayqatib: «Oyingning hozir vaqti yo'q. Yana kim ochishi mumkin?» – deb so'raysiz. Go'dak otasi tomonga qarab: «Ada?» – deyishi mumkin. Otasi: «Nima qilish kerak?» – deb so'raganida, kichkintoy eshikni ko'rsatib: «Och! Och!» – deydi. Otasi uning yoniga kelib: «Yaxshi. Eshikni ochishda menga yordam berasanmi?»-deb so'raydi. Go'dak boshini qimirlatib, kommunikatsiya doirasini yopadi.

«Kel, o'ynaymiz, men ... bo'laman, sen esa»

Bola tanlagan “yolg'ondakam” o'yinda kuchuk, mushuk yoki superqahramon bo'lishingiz mumkin. His-tuyg'ularingizni oshirib ko'rsating va qaytadan o'ynang!



9-MODUL:

HAMKORLIKDAGI
IJOBIIY TARBIYA —
OTALARNI JALB QILISH



Eng muhim g'oyalar

Bugungi kunda butun dunyoda bolalar tarbiyasiga otalarni faol jalb qilish jarayonlari tatbiq etilmoqda va bu jarayonlar davlat siyosati hamda xizmatlarni tizimli taqdim etish darajasida qo'llab-quvvatlanmoqda.

1. Otalar bolalar va onalarga sezilarli darajada ta'sir ko'rsata oladilar. Shuningdek, otalik erkaklarga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi.
2. Agar oilada ota bilan ish olib borilmasa, ona-bolaga ko'rsatiluvchi xizmatlar sifati yomonlashadi va jiddiy muammolar kelib chiqishi mumkin.
3. Patronaj hamshirasi otani bola tarbiyasidagi kundalik amaliyotga jalb etish uchun «butun jamoaning» yordamini ta'minlashi lozim.
4. Patronaj hamshiralari otalarning turmush o'rtoqlariga yordam berish va o'z farzandlarining tarbiyasida ishtirok etishga tayyorliklari orqali muhim ijobiy ta'sir ko'rsata oladilar.



O'QITISH NATIJALARI

Mazkur modul yakunlangach, quyidagi bilim va ko'nikmalarga erishiladi:

- otalarni jalb qilishning bola tarbiyasida muhim ahamiyat kasb etishi;
- otalarning chaqaloqlar, bolalar va onalarga ta'siri hamda otalikning erkaklarga ta'sirini tushunish;
- otalarning muvaffaqiyatli ishtirokiga xalaqit beradigan, erkaklar va otalar to'g'risidagi keng tarqalgan salbiy tushunchalarni anglash;
- qanday qilib otalarni mavjud to'siqlarni yengib o'tishga undash;
- oilaga tashrif vaqtida otalar bilan qanday qilib samarali muloqot olib borishni yaxshiroq tushunish;
- otalar va otalik to'g'risida ishonchli ma'lumot manbalarini bilish.

«Maktabda bularning hech birini o'rgatishmaydi. Men taxminan 2,5 yildan beri otaman. Aslini olganda, o'zim hali bolaman, chunki endi 21 ga kirdim. Hali ham ota bo'lish qiyinligini his qilmoqdaman, chunki juda ko'p ish qilish kerak; bolalarni shifokorga olib borish, o'rganish qiyin bo'lgan narsalarni qilish kerak, bu aql bovar qilmas darajada qiyin. Menga, shuningdek, o'z farzandimni tarbiyalash ham qiyin, xuddi farzandlarimning onasiga qiyin bo'lgani kabi, chunki biz birga yashamaymiz. Yuqorida aytganimdek, hali o'zim yoshman va hali ham o'qimoqdaman, ammo shunga qaramasdan bu hayotimda bo'lgan eng ajoyib tuyg'u va bu ko'p narsani anglatadi» «*Sog'lom otalik 2000–2002*» loyihasi (Shotlandiya).

«Otalar bola tarbiyasida muhim ahamiyatga egalar. Ota bilan bola o'rtasidagi munosabat xoh u ijobiy, xoh salbiy bo'lsin yoki umuman bo'lmasin – bolalar hayotining istalgan bosqichida hamda barcha xalqlar va millatlarda ularning hayotiga chuqur va keng qamrovli ta'sir ko'rsatadi hamda bu ta'sir umr bo'yi davom etadi. Shuningdek, otalar onalarga ham sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadilar. Erkaklarning har beshtadan to'rttasi ota bo'ladilar va ularning deyarli barchasi farzandlari bilan ma'lum aloqani saqlab qolganlar». (*State of the World's Fathers, Men care (Dunyoda otalar holati, Erkaklar befarq emas)*, 2015)



Kirish



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak.

1.	«An'anaviy oilalarda» patronaj hamshiralari otalar bilan ish olib borishlariga hojat yo'q	ha/yo'q
2.	Otalarning tug'uruqdan keyingi depressiya holati bolalarga qisqa muddatli, arziyas ta'sir ko'rsatadi	ha/yo'q
3.	Parvarishida otalari faol ishtirok etadigan chaqaloqlar tezroq rivojlanadilar	ha/yo'q
4.	Parvarishga otalarini jalb qilmaslik bola huquqlarining buzilishidir	ha/yo'q

Chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalarning farovonligini ta'minlashda va ularning rivojlanishida oilaning barcha a'zolari ishtirok etadilar (masalan, buvisi, xolalari, akalari, opalari va boshqalar), ularning xonadondagi o'rinlarini o'rganib chiqish va chaqaloqning sog'lom rivojlanishida bilim hamda ko'nikmalardan to'g'ri foydalanish usullari haqida o'ylab ko'rish lozim.

Lekin ushbu modulda asosiy e'tibor otalarga qaratilgan, biroq tug'uruqqacha bo'lgan davrda otalar homilador ayollarini parvarish qilishda, tug'uruq jarayonida ishtirok etishlari va yangi tug'ilgan chaqaloqqa qarashlariga to'sqinlik qiluvchi urf-odatlar bilan bog'liq ko'plab to'siqlar mavjud. Shunga qaramasdan, butun dunyoda har bir yangi avlodda otalar uydagi yumushlarni ko'proq bajarmoqdalar va kichik yoshdagi bolalarni parvarishlashda faol ishtirok etmoqdalar. Shu bilan birga, ularning intilishlari ham o'zgarib bormoqda, ya'ni ularning ko'pchiligi o'z farzandlari bilan bolaliklarida o'z otalari bilan bo'lgandan ko'ra yaqinroq munosabatlarni o'rnatishga harakat qilmoqdalar. Bunday jarayonlar an'analarga ko'proq berilgan mamlakatlarda ham kuzatilmoqda va urbanizatsiya ko'rsatkichlari o'sib borishi, «g'arbiy» qadriyatlarining tarqalishi hamda ayollarning ta'lim va bandlik tizimlaridagi o'rn ortishi barobarida mazkur jarayonlar ham kuchayib borishi ehtimoli yuqori. Bugungi kunda ko'plab mamlakatlarda otalarning farzand parvarishida ishtirok etishlarini qo'llab-quvvatlashning foydalari to'g'risidagi masala siyosiy kun tartibiga qo'yilmoqda. Bola tug'ilgandan keyingi «tug'uruqdan keyingi ta'til»ni otalarga ham taqdim etish tobora ko'proq mamlakatlar qonunchiligidan joy olmoqda.

Patronaj hamshirasi barcha oilalarda otalar bilan ham ish olib borishi lozim. Ayniqsa, eng «an'anaviy» xonadonlarda bunday ishni yanada faolroq olib borish kerak, chunki bunday oilalarda otalar ayollarning sog'liqni saqlash xizmatlaridan, o'g'il va qizlarini esa — ta'lim tizimi imkoniyatidan foydalanishlarini nazorat qiladilar. Shuning uchun ham «otalarni unutmaslik» va o'z oilalari bilan qanday aloqada bo'lmasinlar, ular bilan ish olib borishga harakat qilish juda ham muhim.



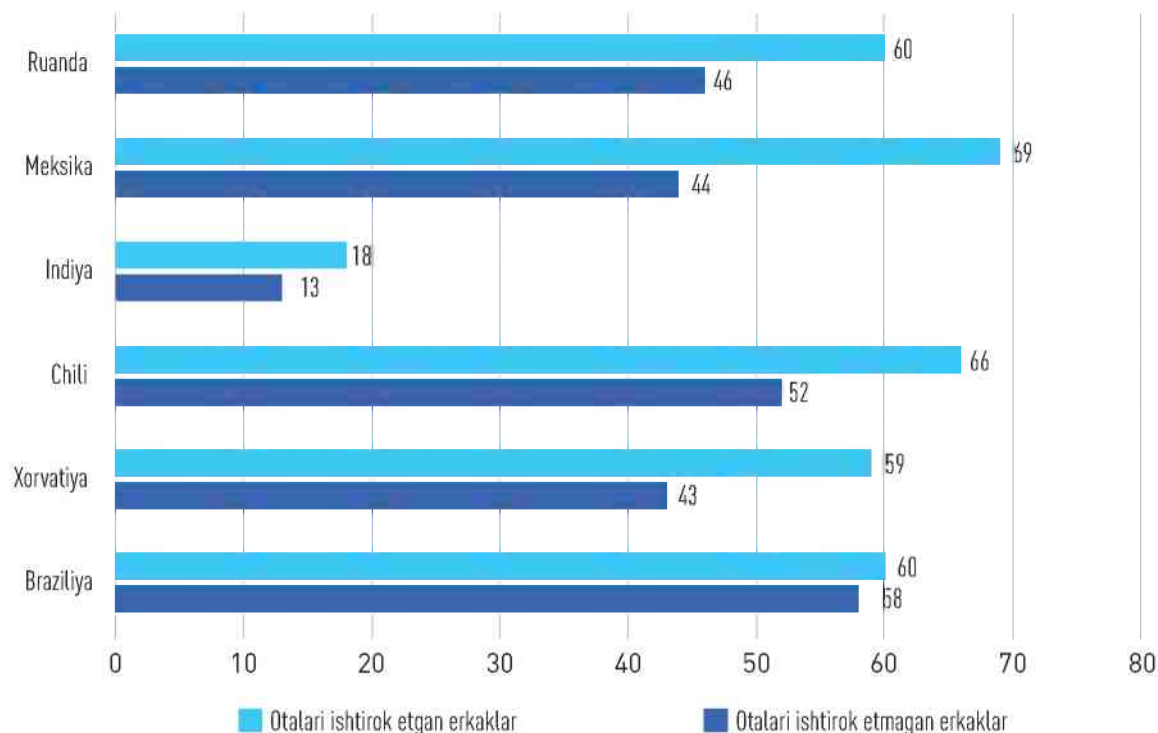
Otalar hech bir istisnosiz farzandlariga ilk kunlardan oq qattiq ta'sir ko'rsatadilar va onalar kabi bunday ta'sir ham ijobiy, ham salbiy bo'lishi mumkin. Masalan, parvarishida otalari faol ishtirok etadigan go'daklar tezroq rivojlanadilar; ayni vaqtda bola tug'lgandan keyingi bir yil ichida otalari depressiya holatida bo'lgan bolalarning xulq-atvorlarida va hissiy holatlarida muammolar kuzatilishi mumkin. Bola bir yoshga to'lguniga qadar onasining depressiyada bo'lishi va ona bilan bola o'rtasidagi bog'liqlikning mustahkam bo'lmasligi, uzoq muddatda bolaga qanday ta'sir ko'rsatishi masalasi ko'p va har tomonlama o'rganib chiqilgan. Hozirga qadar o'tkazilgan tadqiqotlarning xulosalarida qayd etilishicha, otalarning ruhiy salomatligi hamda ota bilan bola o'rtasidagi rishtaning yetarlicha mustahkam emasligi ham uzoq muddatda bolaga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.



Otalarning alohida diqqatga sazovor yana bir vazifasi ularning «tarbiyachilar jamoasi»ning muhim a'zosi ekanligi bilan bog'liqdir. Ijobiy «hamkorlikdagi tarbiya» – ham ota, ham ona tomonidan ongli ravishda olib boriluvchi parvarish hamda o'zaro yordamdir (dastlab, «birgalikdagi tarbiya» atamasi ajralib ketgan oilalarga nisbatan qo'llanilar edi, ammo hozirda bu atama oldingidan ko'ra kengroq ma'noni anglatadi). Birgalikdagi tarbiyaning sifati bola erishadigan yutuqlarga salmoqli darajada ta'sir ko'rsatadi. Agar mutasaddi yordamchi xizmatlar faqat onalar bilan ish olib boradigan bo'lsalar, ular oilaning hayotiy barqarorligini kuchaytirish o'rniga onada mazkur xizmatlarga qaramlik hissini rivojlantirib qo'yishlari mumkin. Agar patronaj hamshira bolani jamoa bo'lib tarbiyalashga va oilaning hayotiy barqarorligini oshirishga muvaffaqqiyatli ravishda ko'maklashmoqchi bo'lsa, ota-onaning har biriga, xuddi bolani alohida tarbiya qiladigandek yordam berishi zarur.

Ota bilan ish olib borish, xuddi ona bilan ishlash kabi onaning o'z farzandi bilan bog'liqlik sifatini oshirishi ma'lum bo'lmoqda: «Bola tarbiyasiga ota va onaning har ikkalasi kirishsa, har birining farzandiga nisbatan hushyorligi (hamda farzandlarining ularga bog'langanligi) ortadi».

Otani uy yumushlariga va bola parvarishiga jalb qilish ayollarning imkoniyatlarini kengaytirish nuqtayi nazaridan ham muhimdir, chunki onalar uy yumushlarida va bola parvarishida yordam olmaydigan bo'lsalar, ularning jamiyat hayotida ishtirok etishlari qiyinroq bo'ladi. Yolg'iz onalarning bandlik ko'rsatkichlari to'liq oiladagi onalarnikiga nisbatan pastroq bo'lishining sabablaridan biri – bunday xonadonlarda bola parvarishi bilan bog'liq bo'lgan majburiyatlarning bir qismini o'z zimmasiga oladigan turmush o'rtog'ining yo'qligidan iborat. Otalari uydagi ishlarni qilgani va bolalar parvarishida ishtirok etganini ko'rgan o'g'il bolalar kelajakda o'zlari ham uy yumushlarini bajaradilar va bola parvarishida ishtirok etadilar (1-rasm). «Parvarishning bir avloddan keyingisiga o'tishi» jinlar o'rtasidagi munosabatlar va jinlar tengsizligini bartaraf etish omili bo'lishi hamda o'g'il va qiz bolalarga kelajakdagi keng imkoniyatlar ko'lamini ochib berishi mumkin.

1-rasm. Otalarning andazalovchi roli: o'z o'g'illari tarbiyasidagi ishtiroki

BMT ning “Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya”sida ko'rsatilganidek, «otalarni jalb qilish» inson huquqlariga rioya qilishga asoslangan.

7-modda: Bola tug'ilgani zahoti ro'yxatga olinadi va tug'ilgan daqiqasidan boshlab ism bilan atalishi va fuqarolikka ega bo'lishi, shuningdek, o'z ota-onasini bilishi va ularning g'amxo'rligidan bahramand bo'lish huquqlaridan foydalanishga haqli hisoblanadi.

Shunday qilib, davlat mutasaddilari va ular tomonidan taqdim etiladigan yordamlarning majburiyati otalar va onalarga o'z farzandlarini parvarishlashlarida ko'mak berishdan iborat. Yordamlar ko'rsatilishi vaqtida otalarni e'tiborga olmaslik yoki bola tug'ilganligini birgalikda ro'yxatga kiritmaslik otalarning ishtirokiga to'sqinlik qiladi, bu esa bolalar huquqlarini himoya qilolmaslikka olib keladi.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

Bu mazkur bobning boshida to'ldirilgan jadval. Hamma savollarga to'g'ri javob berilganmi? Muammolarga endi aniqlik kiritildimi?

1.	«An'anaviy oilalarda» patronaj hamshiralari otalar bilan ish olib borishlariga hojat yo'q	noto'g'ri
2.	Otalarning tug'uruqdan keyingi depressiya holati bolalarga qisqa muddatli, arziyas ta'sir ko'rsatadi	noto'g'ri
3.	Parvarishida otalari faol ishtirok etadigan go'daklar tezroq rivojlanadilar	to'g'ri
4.	Parvarishga otalarini jalb qilmaslik bolalar huquqlarining buzilishidir.	to'g'ri



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Ota bilan – yaxshisi, yaqinda ota bo'lgan erkak bilan muloqot uchun bog'lanish. Agar buning iloji bo'lmasa, boshqa birorta otani tanlash. Unga farzandlari to'g'risida uchta savol berish:

1. Ilk bor ota bo'lishingizni aytishganida nimalarni his qilgansiz?
2. Bolaning dunyoga kelishi siz uchun qanday kechdi?
3. Ota ekanligingizni ilk bor qachon his qildingiz?

Javoblarni o'ylab ko'rish. Ularda kutilmagan biror narsa bo'ldimi? Oldin ota bilan uning mazkur holatida nimalarni his etgani xususida jiddiy gaplashilganmi?

Otalar va otalik: otalar va onalarga ta'sir ko'rsatish



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak.

1.	Bolalarga nisbatan jinsiy zo'ravonlik qiluvchi shaxslar bolaning kichik yoshligidan boshlab uning tagliklarini almashtirgan/parvarishlagan erkaklar orasida ko'proq uchraydi	to'g'ri/ noto'g'ri
2.	Erkaklar bolani qo'llarida ko'targanlarida/ularni parvarishlaganlarida, ularda xuddi homilador, emizikli yoki o'gay onalarda kabi ba'zi gormonlar (kortizol, prolaktin, oksitotsin) ning miqdorini keskin o'sishi kuzatiladi	to'g'ri/ noto'g'ri
3.	Otaning fe'li ona bilan bola o'rtasidagi barqaror rishtaning rivojlanishi bilan bog'liq emas.	to'g'ri/ noto'g'ri
4.	O'spirin yoshdagi onalarga chaqaloqlarining otasi tomonidan ko'rsatilgan munosabat unchalik ta'sir qilmaydi, chunki ularning ko'pchiligi bunday otalar bilan barqaror munosabatda emaslar	to'g'ri/ noto'g'ri

Erkaklarga otalikning ta'siri

Bola parvarishiga e'tiborli bo'lgan otalik nafaqat ona-bolaga, otaning o'ziga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Farzandi bilan yaqin munosabat o'rnatgan ota bunday rishtalari bo'lmagan otaga qaraganda uzoqroq yashaydi. Shuningdek, ruhiy va jismoniy salomatlik muammolariga kam duch keladi, spirtli ichimliklarni suiste'mol qilish va giyohvand moddalar qabul qilish ehtimoli past, mehnat samaradorligi yuqori va o'zini baxtliroq ekanligini ta'kidlaydi.

Erkaklar o'z turmush o'rtoqlari bilan tug'uruqqacha davrda mutaxassislar ko'riklariga birga borishga va tug'uruq jarayoniga ishtirok etishga ko'proq qiziqish ko'rsatmoqdalar. Ota-ona o'rtasida o'zaro kelishuv bo'lsa va tug'uruqqa tayyorlash mashg'ulotlariga yaxshi tayyorgarlik ko'rsalar, tug'uruq vaqtida onani qo'llab-quvvatlash yaxshi natija beradi. Farzandining dunyoga kelishini ko'rish ishtiyoqi otalar uchun sehrli onlarga aylanadi va ota bilan chaqaloq o'rtasida uzviy bog'liqlikni yuzaga keltiradi. Otalarning tug'uruq jarayonidagi ishtiroki ular uchun ruhiy jarohatga aylangan hollar o'rganilganda, bunday otalarda tug'uruq vaqtdan oldin ham ma'lum bir zaifliklar bor bo'lgani aniqlangan. Otalik institutining bergan ma'lumotlariga qaraganda tadqiqotlar natijalari quyidagilarni ko'rsatadi:

- homiladorlik davrida kasallanish xavflaridan xabardor bo'lgan erkaklar turmush o'rtoqlarining kerakli tibbiy xizmatlardan foydalanishlarini qo'llab-quvvatlaydilar;
- mehribon va yordamlashuvchi turmush o'rtoqlari (erkaklari) bo'lgan onalarda tug'uruq jarayoni oson kechadi;
- otaning tug'uruq jarayonida ishtirok etishi ota-onaning munosabatlarini mustahkamlaydi.

Otaning tug'uruq jarayonida ishtirok etishi bo'yicha qaror juftlikning har bir a'zosi uchun doimo o'ta shaxsiy masala hisoblanadi. Oilada bunday tanlash imkoni mavjud bo'lsa, qarorning ba'zi bir foydalarini

yodga olish va erkakni tug'uruqqa tayyorlashga bag'ishlangan maxsus mashg'ulotlarga yozilishiga undash mumkin. Mashg'ulotlar undagi qo'shimcha savollarga javob berish va mavjud xavotirga barham beradi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqning otasi, ko'pincha, o'z hayotiga yuqori baho beradi va o'zlari duch keluvchi xavf omillarini kamaytiradi, masalan, sigaret chekish, giyohvand moddalarni qabul qilish va jinoiy harakatlar. Shuning uchun ham ushbu «o'rganish imkoniyati»dan foydalanib qolish muhim.

Otalar farzandlariga qanchalik ko'p g'amxo'rlik ko'rsatsalar, shunchalik o'zlaridan qoniqadilar va hushyor bo'ladilar. Masalan, otalar chaqaloq farzandlari tug'ilgach, ularni qanchalik erta qo'llarida ko'tarishni boshlasalar, ularda iliqlik, mehr-muhabbat va qoniqish his-tuyg'ulari erta namoyon bo'ladi. Bolani parvarishlash erkaklarda miya va gormonlarda o'zgarishlar yuz berishiga sabab bo'ladi (xuddi ayollarda bo'lgani kabi) va mazkur o'zgarishlar o'z zurriyoti to'g'risida qayg'urish hissi paydo bo'lishiga va bog'liqlik kelib chiqishiga ko'maklashadi. Erkaklar chaqaloqni 15 daqiqa davomida qo'llarida ko'tarib turganlarida, ularda qanoat/ishonch (oksitotsin), chaqaloqlarga nisbatan hushyorlik (kortizol) va zurriyotni yetishtirish/boqish/bog'liqlik (prolaktin) gormonlarining miqdori ortishi kuzatiladi. Bo'lajak otalarda va otalik maqomiga erishgan erkaklarda testosteron ko'rsatkichining o'rtacha uchdan birga qisqarishi kuzatiladi, bu qisqarish bola tug'ilishidan bir necha hafta oldin boshlanadi hamda bola dunyoga kelganidan keyin taxminan bir yil davomida shunday darajada qoladi.

Bolani bevosita parvarish qilish zo'ravonlikka bo'lgan moyillikni kamaytiradi, bola tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi hamda bolani parvarishlash bo'yicha asosiy (masalan, qornini to'yg'azish, tagliklarni almashtirish kabi) vazifalarni o'z bo'yniga oluvchi otalarda jinsiy zo'ravonlik qilish ehtimoli sezilarli darajada pastroq bo'ladi.

Otalarning yangi tuqqan ayollarga ta'siri

Ayolning onalikka ko'nikishiga eng yaxshi ta'sir ko'rsatuvchi omil – bu o'z juftining otalikka ko'nikishi. Bola ro'yxatga olinganida otasining ismi tug'ilganlik to'g'risidagi guvohnomaga yozilsa, ota tomonidan yordam ko'rsatish ehtimoli ortadi.

Otalarning yordam berishga tayyorligi onalarda o'z majburiyatlarini bajarishlari bilan bog'liq bo'lgan stress va depressiyaning pasayishiga, tug'uruqning yengilroq o'tishiga hamda farzandini ko'krak suti bilan boqishga tayyor bo'lgan ayollarning soni ortishiga olib keladi. Ona o'smir yoshda bo'lsa, farzandining otasi ularni qo'llab-quvvatlashga tayyorligi, undagi o'zini qadrlash hissini oshiradi va bunday onalar o'z chaqaloqlariga ko'proq bog'lanadilar, ulardan voz kechish hamda ularni jazolashga moyilliklari kamayadi.

Otalar onalarning o'z salomatliklariga nisbatan munosabatlariga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadilar. Chekuvchi homilador ayollar orasida ularga nisbatan e'tiborli juftlarga ega bo'lganlari qolganlariga nisbatan chekishni 36 foizga kamaytirganlar. Bundan tashqari, dunyo bo'ylab olib borilgan tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, onalar ko'krak suti bilan boqishni boshlashlari va uning davom ettirishlariga aynan otalar kuchli ta'sir ko'rsatar ekanlar.

Onalar o'z onalik vazifalarini «bo'shliqda» amalga oshirmaydilar: ularning o'z farzandlari bilan bo'lgan o'zaro harakatlariga atrofda jarayonlar ta'sir ko'rsatadi. Masalan, otalarning salbiy xulqlari: kuchli ichkilikbozlik nafaqat otaning farzandga, balki bolaning onasi bilan munosabatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Otalar ichkilikni suiiste'mol qilsalar, ona bilan bola o'rtasidagi bog'liqlikning zaif bo'lish ehtimoli ikki barobar yuqori bo'ladi.

Shaxsiy tabiatga ega bo'lgan jiddiy muammolarni ko'taruvchi davolash dasturlariga otalarni jalb qilish bolalar uchun foydali bo'ladi. Ichuvchi otalarni davolash dasturlarida ishtirok etishlari, farzandlarining yaxshiroq moslashishlariga olib keladi. Otalarning butunlay ichishni tashlashlari esa bolalar muammolarining klinik ahamiyatga ega bo'lgan darajada kamayishiga olib kelgan.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Bu mazkur bobning boshida to'ldirilgan jadval. Hamma savollarga to'g'ri javob berilganmi? Hozir muammolar yaxshiroq tushunarlimi?

1.	Bolalarga nisbatan jinsiy zo'ravonlik qiluvchi shaxslar bolaning kichik yoshligidan boshlab uning tagliklarini almashtirgan/parvarishlagan erkaklar orasida ko'proq uchraydi	noto'g'ri
2.	Erkaklar bolani qo'llarida ko'targanlarida/ularni parvarishlaganlarida, ularda xuddi homilador, emizikli yoki o'gay onalarda kabi ba'zi gormonlar (kortizol, prolaktin, oksitotsin) ning miqdorini keskin o'sishi kuzatiladi	to'g'ri
3.	Otaning fe'li ona bilan bola o'rtasidagi barqaror rishtaning rivojlanishi bilan bog'liq emas	noto'g'ri
4.	O'spirin yoshdagi onalarga go'daklarining otasi tomonidan ko'rsatilgan munosabat unchalik ta'sir qilmaydi, chunki ularning ko'pchiligi bunday otalar bilan barqaror munosabatda emaslar	noto'g'ri

Otalarning farzandlarga ta'siri



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak.

1.	Go'daklarni parvarishlashda otalari ishtirok etganda, ularda aqliy rivojlanish koeffitsiyenti (IQ) nisbatan yuqori bo'ladi	to'g'ri/ noto'g'ri
2.	Otalarning o'z otalik majburiyatlarini bajarish usuli bola ongining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi	to'g'ri/ noto'g'ri
3.	Bola xatarlarga yuz tutgan xonadonlarda ota bilan faolroq muloqotda bo'lishi bolani boshqa oilada xavfsiz joylashtirish imkoniyatini oshiradi	to'g'ri/ noto'g'ri
4.	Oila a'zolariga shafqatsiz munosabatda bo'lgan otani muvaffaqiyatli ravishda uydan chiqarib yuborilgach, u haqida qaytib o'ylamaslik mumkin	to'g'ri/ noto'g'ri



Otalari bilan faol shug'ullanadigan bolalar nisbatan hushyorroq bo'ladilar, ular vaziyatga yaxshiroq moslashadilar, bolalar bilan do'stona munosabatlar o'rnatadilar, xulqlarida muammo kamroq chiqadi va bolalar muassasalarida yaxshiroq natijalar ko'rsatadilar. Keyinchalik, bunday bolalarda tartibni saqlash idoralari bilan yoki giyohvand moddalar/spirtli ichimliklar qabuli bilan bog'liq bo'lgan muammolar yuzaga kelishi ehtimoli kam bo'ladi. Bunday ta'sir nobop oilalarda, ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi. «Yaxshi ota» farzandlarni nobop vaziyatlar va onadagi depressiya holatidan «himoya qilishi» mumkin. Oilasidan alohida yashovchi, lekin farzandlariga nisbatan mehribonlik ko'rsatishda davom etadigan otalar ularga katta foyda keltiradilar.

Farzandlari hayotiga qiziqmaydigan otalar ularga salbiy ta'sir ko'rsatadilar, shu jumladan, bolalarning maktabda yomon o'qishi ehtimoli ham yuqori bo'ladi. Farzandlariga nisbatan badjahl yoki qattiqqo'l bo'lgan, turmush o'rtog'iga shafqatsiz munosabatda bo'luvchi otalar bolalarga katta zarar yetkazadilar. Patronaj hamshiralarda ona va farzandlar «xavfsizligi ta'minlangach», bunday otalarga e'tibor bermaslik ishtiyoqi kuchli bo'lishi mumkin. Ammo masalaga bu tarzda yondashish xatodir. Bunday erkaklarni bolalari bilan ishlashga ko'p jalb qilish va ularning oldilariga turli vazifalar qo'yish lozim. Ularning kuchli jihatlari va qobiliyatlarini aniqlash hamda rivojlantirishga yordam berish kerak. Shunda ular o'z farzandlari bilan ijobiy o'zaro munosabatni o'rnatish imkoniga ega bo'ladilar.

Kichik yoshdagi bolalarning ta'lim olishlarida otalarning ta'siri

Savodxonlik–hayotda muvaffaqiyatli bo'lishga katta ta'sir ko'rsatuvchi ko'nikmalardan biridir. U bolalikning ilk davrida ota-ona, hattoki, chaqaloqlariga ham kitobchalar yoki rasmlarni ko'rsatish, chaqaloq va bir-birlari bilan ham nutq hamda ifodalar bilan muloqot qilishdan boshlanadi. Otani bola bir oylik bo'lganidan boshlab va undan keyin yuqori (hushyor/qo'llab-quvvatlovchi) darajada jalb qilish, chaqaloq va kichik yoshdagi bolalarning ongli rivojlanishida keng ko'lamlı ijobiy natijalarga, shu jumladan, 12 oylikdan 3 yoshgacha bo'lgan davrda aqliy rivojlanish koeffitsiyentining nisbatan yuqori bo'lishiga sabab bo'ladi.

Farzandlarning muvaffaqiyati ota-onalarning bolani rivojlantirish bo'yicha uyda o'tkazilgan mashg'ulotlariga bog'liq. Ota-onalar bolaga murojaat qilganda yoki uning yonida suhbatlashganda

yangi soʻzlardan, shuningdek, murakkab va qisqa birikmalardan foydalanishlari lozim. Nisbatan yuqori maʼlumotga ega boʻlgan ota-onalar farzandlari kichik yoshdalgidayoq ularning bilim olishlariga ijobiy taʼsir koʻrsatadilar. Bolani parvarishlash jarayoniga otalarni jalb qilishning yana bir muhim sababi – xuddi onalarda boʻlgani kabi otalarning savodxonlik darajalari past boʻlsa, oʻz farzandlarining savodxon boʻlishiga intilishlari barobarida bilimlarining oshishiga turtki boʻladi.

Patronaj hamshirasi ota-onalarning oʻz majburiyatlarini bajarish usullariga eʼtibor berishi lozim, chunki majburiyatlarni bajarish usullari nafaqat chaqaloq va kichik yoshdagi bolalarning ravnaqi, balki uning aqliy rivojlanishiga ham taʼsir koʻrsatadi. Afro-amerikalik oilalardan tanlangan guruhda olib borilgan tadqiqotda aniqlanishicha, otaning oʻz majburiyatlarini bajarishdagi avtoritar (shafqatsiz va qattiqqoʻl) usulining bolaga salbiy taʼsiri xuddi shunday usulni qoʻllovchi onadan koʻra yuqori boʻlgan va bu otada lugʻat boyligining nisbatan kamligi oʻz farzandalariga quloq solish yoki ularga kitob oʻqish istagining yoʻqligi bilan bogʻliqligi koʻrsatilgan.

Ota-ona tomonidan bolaga nisbatan yuqori darajada hushyorlik (gʻamxoʻrlik), kichik yoshdagi bolalarning «bolalar muassasasiga tayyorligi» darajasiga taʼsir koʻrsatadi. Ota-onalarda bunday hushyorlikni rivojlantirishning eng muvofiq usuli – ularga goʻdak signallari (belgilari) ga munosabat bildirish hamda juda kichik yoshdagi bolalar bilan sifatli oʻzaro munosabatni shakllantirishni oʻrgatishdan iborat.

Ota-onalarni oʻqitish hamda rivojlanishda ortda qolgan yoki maxsus ehtiyojlarga ega chaqaloqlar va kattaroq yoshdagi farzandlari bilan muntazam ravishda shugʻullanishlariga undash juda muhim ahamiyatga ega va nafaqat bolalar, balki ota-onalar uchun ham foydali boʻladi.

Aqliy imkoniyatlari cheklangan va xulqida muammosi boʻlgan bolalarning ota-onalariga moʻljallangan, dalillarga asoslangan dastur amaliyotda qoʻllanilgan. Aniqlanishicha, unda ishtirok etgan onalarning natijalari foyda olganliklariga qaramasdan dasturda otalar bilan birga ishtirok etgan onalarning ijobiy natijalariga nisbatan yuqori boʻlgan. Alohida ehtiyojlari mavjud bolalarning onalari yuqori darajada stress taʼsirida boʻlishlarini koʻrsatgan. Boshqa bir tadqiqotning natijalari esa, yuqoridagi farq yanada yuqori ekanligini koʻrsatgan.

Bolalar hayotida otalar tomonidan zoʻravonlikni kamaytirish

Albatta, erkaklarning xulqi jizzaki va beshafqat boʻladigan boʻlsa, oila aʼzolarining xavfsizligi bevosita tahlika ostida qoladi. Bunday tahlikalarni bartaraf etish va ularni boshqarish alohida ahamiyat kasb etmoqda va bu nafaqat bunday erkak atrofidagi oila aʼzolariga, balki ushbu erkaklar bilan muloqotda boʻlgan yoki kelajakda muloqotda boʻlishi mumkin boʻlgan boshqa ayollar va bolalar uchun ham muammo hisoblanadi.

Bolalari tahlikaga yuz tutadigan begona oilalarda erkaklar bolalar uchun manba vazifasini bajarishlari mumkin, agar mutaxassis yordami va nazorati taʼminlansa, bu murakkab hamda xavfli erkaklarga taalluqli boʻlishi ham mumkin. Erkaklarga nisbatan, koʻpincha, «tahlika»

yoki «manba» degan tamg'a qo'llaniladi, lekin hayotda ular ikkalasidan iborat birikmani ham namoyon qilishlari mumkin.

Bolalar himoyasi xususida gap ketganida, ko'pchilik erkaklar mutaxassislar ongiga faqat qaltis vaziyatlardagina «uchib kiradilar». Vaholanki, otalar bilan eng boshidan ish olib boriladigan bo'lsa (buni aynan patronaj hamshiralar ajoyib uddalashlari mumkin), tahlikalarni yaxshiroq baholash va boshqarish ehtimoli yuqori bo'ladi, bu esa ehtimoliy zararlarni kamaytiradi. Otalar bilan dastlabki bosqichlarda ish boshlansa, ularga otalik majburiyatini bajarishning kerakli usulini egallashda yordam berilsa, bular tang vaziyatlar yuzaga kelishining oldini olishga sabab bo'lishi mumkin.

Bundan tashqari, otalar bilan bu zaylda ish olib borilishi, oilada va ular bog'liq bo'lgan boshqa ijtimoiy tarmoqlarda bolalar uchun zarur bo'lgan manbalarni aniqlashda yordam berishi mumkin. Shuni ham aytib o'tish kerakki, bolaning xavfsizligi masalasida butun e'tiborni onaga qaratish va barcha mas'uliyatni uning zimmasiga yuklash adolatsiz hamda samarasiz yondashuv bo'ladi.

Mavjud ma'lumotlarga qaraganda, otalar o'zlarining noqonuniy harakatlari uchun javob berishiga to'g'ri kelishi hamda diqqat-e'tiborni ularning ota sifatidagi maqomlariga qaratilishi xulqining o'zgarishi uchun kuchli rag'batlantiruvchi omil bo'lishi mumkin. Kuch ishlatishga moyil bo'lgan erkaklar zimmasiga o'z harakatlari va mazkur harakatlarning farzandlariga ta'sir etishida barcha mas'uliyatni yuklash hamma oila uchun yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin.

Ma'lumki, ba'zi hollarda farzandlar o'z otalarini umuman ko'rmasliklari afzal bo'ladi, ammo bunday yechim juda kam holatlarda yagona to'g'ri yo'l hisoblanadi. Ko'pchilik farzandlar baribir otalari to'g'risida o'ylaydilar va qayg'uradilar hamda u to'g'risida vahshiy yoki eng yaxshi inson sifatida o'ylaydilar yoki yonlarida yo'qligi uchun o'zlarini ayblaydilar. Oiladan otaning ketishi, u bilan muloqotga chek qo'yilishini anglatmaydi. Bundan tashqari, zo'ravonlik qilishga moyil erkak oilani tark etganida, odatda, u o'z farzandlari bilan yoki o'gay farzandlar bilan o'zaro munosabatlarni davom ettiradi.

AQSHning Nyu-York shtatidagi Buffalo shahrida yangi tug'ilgan chaqaloqlarning ota-onalariga bolalarni silkitish xavfli ekanligi to'g'risida ma'lumot tarqatilgan va ularga bolalarga qanday munosabatda bo'lish (masalan, bolaning doimiy yig'lashi muammosini qanday qilib xavfsiz yo'l bilan hal qilish) to'g'risida yozma materiallar, o'rgatuvchi plakatlar va video-lavhalar taqdim etilgan.

Patronaj hamshiralarini tayyorlash dasturida bolani parvarishlashga, albatta, otalarni jalb qilish masalalari kiritilgan. Tug'uruqxonadan chiqishdan oldin ota-onalar (onalarning 96 foizi, otalarning 76 foizi) ma'lumotni qabul qilganliklari va tushunganliklari to'g'risida «majburiyat»ni imzolaganlar.

Keyingi besh yil mobaynida olib borilgan tadqiqotlarda 3 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida zo'ravonlik tufayli bosh miya jarohatini olish holatlari deyarli yarmiga kamayganligi ma'lum bo'lgan. Yana aniqlandiki, yuqorida tilga olingan «majburiyat»larni imzolash, olingan ma'lumotlarni eslab qolishga katta ijobiy ta'sir ko'rsatgan va yuqori darajada samarali deb topilgan: oradan 7 oy o'tgach, uni imzolaganlarning 92 foizi yodida bo'lganini, 98 foizi esa varaqalar bo'lganini eslagan.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Bu mazkur bobning boshida to'ldirilgan jadval. Hamma savollarga to'g'ri javob berilganmi? Hozir muammolar yaxshiroq tushunarlimi?

1.	Go'daklarni parvarishlashda otalari ishtirok etganda, ularda aqliy rivojlanish koeffitsiyenti (IQ) nisbatan yuqori bo'ladi	to'g'ri
2.	Otalarning o'z otalik majburiyatlarini bajarish usuli bola ongining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi	to'g'ri
3.	Bola xatarlarga yuz tutgan xonadonlarda ota bilan faolroq muloqotda bo'lishi bolani boshqa oilada xavfsiz joylashtirilish imkoniyatini oshiradi	to'g'ri
4.	Oila a'zolariga shafqatsiz munosabatda bo'lgan otani muvaffaqiyatli ravishda uydan chiqarib yuborilgach, u haqida qaytib o'ylamaslik mumkin	to'g'ri



Otalikni qabul qilishning keng tarqalgan ko'rinishlari



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga «to'g'ri/noto'g'ri» usulida javob berish lozim:

1.	Erkaklar o'z fe'llarini ayollar kabi oson o'zgartira olmaydilar	to'g'ri/ noto'g'ri
2.	Erkaklar bir vaqtning o'zida bir nechta ishni ayollar kabi yaxshi bajara olmaydilar	to'g'ri/ noto'g'ri
3.	Go'daklarni parvarish qilish asosan erkaklar zimmasida bo'lganda ularning miyasidagi o'zgarishlar asosiy parvarishlovchi ayollardagi o'zgarishlardan farq qiladi	to'g'ri/ noto'g'ri
4.	Otalar farzandlariga onalarga nisbatan ancha kam ta'sir ko'rsatadilar	to'g'ri/ noto'g'ri

Ko'plab patronaj hamshiralari, shuningdek, hamkorlikda ishlaydigan ota-onalar uchun onalik «oltin standart» sanalib, u bilan otalarni solishtiradilar va odatda, otalar bu standartlarga javob berolmaydilar. Jamiyatda otalarning bolani parvarishlashi xususida noto'g'ri fikrlar o'rnashib qolgan va ular, ko'pincha, qabul qilinadi. Masalan, «o'z tabiatiga ko'ra» otalar chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalarga xuddi onalardek qaray olmaydilar, degan tushuncha mavjud.

Olib borilgan tadqiqotlar natijasida go'daklarga hushyor qarash borasida jinslar o'rtasida sezilarli darajadagi biologik asoslangan farq aniqlanmagan. «G'amxo'rlik gormonlari» darajasi farzandlari tug'ilguniga qadar «chaqaloq stimuli» ta'sirida bo'lgan va undan keyin farzandlari bilan bevosita muloqotda bo'lgan ayollarda ham, erkaklarda ham bir xil ekan. Bundan ko'rinib turibdiki, otalarning e'tiboriligi chaqaloqlarini parvarishlash bo'yicha o'z zimmalariga qay darajada mas'uliyat olganliklaridan kelib chiqqan holda turlicha bo'lishi mumkin ekan.

Patronaj hamshiralarning faqat onalar «tabiiy» parvarishlovchilar degan tushunchaga ega bo'lishi, nafaqat ota-onalar bilan muloqotga kirishishlarida, balki otalarning o'z farzandlarini parvarish qilishda ishtirok etishlarida ham to'sqinlik qiladi, shuningdek, parvarish qilish bo'yicha barcha mas'uliyatni onalarning zimmasiga yuklaydi. O'smir yoshdagi onalar bilan ishlaydigan va ularning bolani parvarish qila olish qobiliyatlarini, umuman olganda, «yaxshi» deb baholovchi hamshiralar otalarning bunday qobiliyatlarini ular bilan ko'rishmasdan turib «yomon» sifatida baholaganlar. Patronaj hamshiralari va boshqa mutaxassislar esa otalarning xulqi va intilishlarini onalarga nisbatan salbiyroq tarzda baholaydilar, vaholanki, onalar ularni eslamasliklari ham mumkin.

Agar patronaj hamshirasi yoki shunday hamshiralar jamoasi otaning bola parvarishidagi qobiliyatlarini rivojlantirmoqchi bo'lsalar, ular avvalo, o'zlarining otalari (o'z otalari bilan/ota o'rnini bosgan inson, fazandlarining otasi) bilan bo'lgan munosabatlarini eslab ko'rib, ularning ushbu hayotiy

tajribasi hozirgi ishlariga ta'sir qilmayaptimikin, shunday bo'lsa, qanday ta'sir qilganligi xususida o'ylab ko'rishlari lozim. Shundan so'ng ularning madaniyatida o'rnashib qolgan salbiy tushunchalarni «yuzaga chiqarib» ularni tahlil qilib ko'rish lozim. Bunday tahlil jamoa bilan birga qilinsa yanada maqsadga muvofiq bo'ladi.

Men ushbu mashqni bajarganimda quyidagi tushunchalarni ko'rib chiqdim: erkak kishi ayol kishining yordamisiz bolalarga qaray olmaydi. Bir tarafdin ushbu tushunchani ahmoqona deb hisoblasam-da, ikkinchi tarafdin allaqachon uni qabul qilgan edim. Agar oilaga biror narsani aytmoqchi bo'lsam, doimo ona bilan gaplashishga harakat qilardim, farzandlarimga turmush o'rtog'im qaraydigan bo'lib qolsa, doimo unga ro'yxat qoldirardim. Eng yomoni – mening farzandlarim otasiga bo'lgan munosabatim edi (biz ajrashganmiz). Farzandlarim uning oldidan qaytib kelishganda doimo ularni so'roqqa tutardim, sinchiklab qarardim va uning ota-onalik borasida o'quvsizligiga isbot qidirardim. Barcha ijobiy narsalarni e'tiborga olmasdim. Aslida u butunlay risoladagi odam. Faqat ba'zi narsalarni boshqacha qiladi». *Patronaj hamshira, Kvinslend shtati, Avstraliya*



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Bu – mazkur bobning boshida to'ldirilgan jadval. Hamma savollarga to'g'ri javob berilganmi? Hozir muammolar yaxshiroq tushunarlimi?

1.	Erkaklar o'z fe'llarini ayollar kabi oson o'zgartira olmaydilar	noto'g'ri
2.	Erkaklar bir vaqtning o'zida bir nechta ishni ayollar kabi yaxshi bajara olmaydilar	noto'g'ri
3.	Go'daklarni parvarish qilish asosan erkaklar zimmasida bo'lganda, ularning miyasidagi o'zgarishlar asosiy parvarishlovchi ayollardagi o'zgarishlardan farq qiladi	to'g'ri
4.	Otalar farzandlariga onalarga nisbatan ancha kam ta'sir ko'rsatadilar	noto'g'ri

Oilalardagi otalarga yordam berishda patronaj hamshiraning o'рни



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

1 dan 5 gacha bo'lgan shkala asosida (bu yerda «1» – «QO'SHILMAYMAN», «5» esa – «QO'SHILAMAN» ni anglatadi) keltirilgan har bir fikrga munosabatini aks ettiruvchi raqamni doiraga olish lozim

1.	Oilalarda otalarga qanday yondashish jarayonga qattiq ta'sir qilmaydi, chunki ta'sir qiluvchi boshqa omillar juda ko'p	1 2 3 4 5
2.	Men ish olib boradigan oilalarda bola parvarishi bo'yicha asosiy ishlarni onalar bajaradi. Bu jarayonga otalarni kiritishga harakat qilish vaziyatni chigallashtirib yuborishi mumkin. Ota-onalar bunga norozi bo'lsalar-chi?	1 2 3 4 5
3.	Men – ayol kishiman, shuning uchun ham otalar bilan yaxshi ishlay olmayman. Jamoamizga erkaklarni qo'shishimiz kerak	1 2 3 4 5
4.	Aslida men erkaklarni xush ko'rmayman va ularga ishonmayman. Bu ishni boshqa birorta odam bajarsa yaxshiroq bo'lar edi	1 2 3 4 5

«Onalar hammaning nigohida bo'ladilar. Mahallalarda va ish joylarda ayollarga onalarga qaragandek qaraladi; ular boshqa onalar bilan vaqt kechiradilar, shuningdek, boshqa ayollar o'rtasida bola tarbiyasi bilan bog'liq mavzularni muhokama qiladilar. Otalik majburiyatlarini bajarish – bu juda ham shaxsiy masala. Aslida tibbiyot hamshiralari otalarning ko'pchiligi o'z otalik majburiyatlarini qanday bajarayotganliklarini bilmaydilar».

Insonlar ishonadigan va muntazam ravishda oilalar bilan uchrashib turuvchi mohir mutaxassis sifatida patronaj hamshirasi o'zi ishlaydigan oilalarga ma'lumotlar taqdim etadi va ularni qo'llab-quvvatlaydi. Bunda ahamiyatli bo'lgan narsa shundan iboratki, ushbu ma'lumotlarni ham otalar, ham onalarga taqdim etadi va imkon bo'lganda yuzma-yuz ko'rishganda, imkon bo'lmaganida esa – boshqa vositalar orqali bog'langan holda amalga oshiradi.

Otalar bilan samarali ravishda ish olib borish uchun erkak kishi bo'lish shart emas. Otalarning aksariyati mamnuniyat bilan sog'liqni saqlash sohasidagi ayollar bilan ishlaydilar, ba'zilari esa buni afzal ko'radilar ham. Ayni vaqtda mahorat va ishonchlilik, kuchli jihatlarni qo'llashga asoslangan yondashuv, faol ravishda tinglay olish, otalarning orzulari va harakatlarini tushuna olish qobiliyati, imkon qadar yordam berish va zarurat bo'lsa, faoliyat yo'nalishlarini samarali ravishda belgilay olish lozim. Bu – patronaj hamshiralari onalar bilan samarali ishlashlari uchun kerak bo'ladigan ko'nikmalar va yondashuvlardir.

Bir xil yordam va mashq qilish imkoniyati berilsa, erkaklar va ayollar bolani parvarish qilish ko'nikmalarini bir xil tezlikda o'rganadilar, holbuki, *bolani parvarish qilish faoliyati* erkaklarda ham gormonal, ham miya faoliyatiga bog'liq o'zgarishlarga sabab bo'lar ekan. Bu o'zgarishlar uzoq muddatli istiqbolda g'amxo'rlik va bog'liqlik hislarini rivojlantirishga sabab bo'ladi.

Otalar bilan yaxshi muloqot o'rnatish va jins maqomlarini ota-onalarga izohlab berish, ota-onalik rollarini ham qisqa va uzoq muddatli istiqbolda bajarishlariga salmoqli ravishda ta'sir qiladi. Yaqinda qurilgan oilalarda bolalarni parvarish qilish andazasi dastlabki bosqichlarda shakllanadi va aksariyat hollarda o'zgarmay qoladi. Balki juftliklarga bunday masalalarda yordam berish «patronaj hamshirasining ishi emas» degan fikrlar kelishi mumkin. Ammo jinslarning bir-birlaridan *farqlanuvchi* rollarini ijtimoiy, institutsional va madaniy jihatdan qo'llab-quvvatlanishi shunchalik kuchli bo'lgani sababli hamda bajariladigan gender rollar *o'xshashroq* bo'lganida, oilalar muammolarni yaxshiroq yengib o'tishlari uchun bunga imkon darajasida ko'maklashishni patronaj hamshirasi o'z burchi deb bilishi zarur.

Birinchi bor ota bo'lgan va bor-yo'g'i *ikki tashrif* davomida patronaj hamshiralari bilan suhbatlashgan 162 nafar erkaklar o'rtasida olib borilgan tadqiqotda aniqlanishicha, oradan 8 oy o'tgach, ularning ota-onalik vazifalarini bajarish borasidagi mahoratlari oshgan. Mazkur nazorat ostidagi ehtimoliy guruhlarda olib borilgan tadqiqotda video-lavha namoyishi vositasi orqali o'zini andazalashtirish yordamida nisbatan intensiv ishtirok etgan bir guruh (81 nafar) ota o'z chaqaloqlarining kognitiv rivojlanishiga ko'maklashish borasida nazoratdagi guruhga nisbatan yaxshiroq ko'nikmalar orttirgan va nazoratdagi guruhdagilardan farqli o'laroq, ushbu guruhdagilar chaqaloq farzandlarining signallariga nisbatan hushyorlikni saqlab qolganlar.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

Quyida ushbu bo'limning boshida to'ldirilgan, 1 dan 5 ballgacha bo'lgan jadval keltirilgan (unda «1» – «qo'shilmayman», «5» esa – «qo'shilaman» ni anglatadi). Bergan baholar o'zgardimi? Agar javoblarga avvalgiday 3–5 qo'yilgan bo'lsa bularni muhokama qilish lozim.

1.	Oilalarda otalarga qanday yondashish jarayonga qattiq ta'sir qilmaydi, chunki ta'sir qiluvchi boshqa omillar juda ko'p	1 2 3 4 5
2.	Men ish olib boradigan oilalarda bola parvarishi bo'yicha asosiy ishlarni onalar bajaradi. Bu jarayonga otalarni kiritishga harakat qilish vaziyatni chigallashtirib yuborishi mumkin. Ota-onalar bunga norozi bo'lsalar-chi?	1 2 3 4 5
3.	Men – ayol kishiman, shuning uchun ham otalar bilan yaxshi ishlay olmayman. Jamoamizga erkaklarni qo'shishimiz kerak	1 2 3 4 5
4.	Aslida men erkaklarni xush ko'rmayman va ularga ishonmayman. Bu ishni boshqa birorta odam bajarsa yaxshiroq bo'lar edi	1 2 3 4 5

Otalarni jalb etishning ilg'or tajribalari



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Otalarni qanday qilib «o'zgarishiga» majbur qilish mumkin.

Bola tug'ilganidan so'ng birinchi tashriflar vaqtida imkon qadar ko'proq otalar bilan uchrashishga yordam berishlari uchun rahbar qabul qilishi mumkin bo'lgan to'rtta strategiyani taklif qilish kerak.



1.	
2.	
3.	
4.	

Ushbu modulda otalarni «o'zgarishiga» undashi mumkin bo'lgan, eng keng tarqalgan usullardan bir nechtasi ko'rib chiqiladi. Patronaj hamshiralar o'z amaliyotlarini o'zgartirish orqali ma'lum bir oilalarga katta ta'sir ko'rsatishlari mumkin, odatiy amaliyotlari mobaynida ko'p sonli otalar bilan uchrashib, ularni umumiy ishga jalb qilishni istasalar «jamoat yondashuvi» dan foydalanishlari zarur.

Birinchi masala – bu «birinchi muloqot». Otalar patronaj hamshiralar bilan uchrashish uchun aniq taklif olganmi? Ishlaydigan otalar bilan uchrashuvda imkoniyatlardan to'liq foydalanish maqsadida oldindan kelishilganmi? Otalar to'g'risida ma'lumotlar yig'ilganmi va ular tizimga kiritilganmi? (bu qog'ozdagi formalarga o'zgartirishlar kiritish yoki elektron ma'lumotlar yig'ish tizimidagi ma'lumotlarni o'zgartirishni anglatishi mumkin).

Buyuk Britaniyaning Linkonshir grafligi, Grentam shahrida (2009-y.) olimlar ikki patronaj hamshira yordamida taqqoslovchi tadqiqot o'tkazdilar. Tadqiqotda ulardan biri bola tug'ilganidan keyingi birinchi tashrif xususidagi standart maktublardan («Hurmatli otalar») foydalangan bo'lsa, ikkinchisi otani ham hisobga oluvchi yangicha uslubdan foydalangan («Hurmatli yosh ona va ota»). Standart maktubni olgan oilalarga patronaj hamshirasi tashrif buyurganida 15 otadan 3 nafari bilan uchrashishga to'g'ri kelgan. Ota ham tilga olingan maktub yuborilgan oilalarda esa 16 otadan 11 nafari patronaj hamshirasi bilan uchrashgan.

Ota-onalar patronaj hamshiralardan qabul qiladigan maktublarda «ota» so'zi ishlatilganmi? «Ota-ona» birikmasi ishlatilganda aksariyat hollarda «ona» nazarda tutilgani sababli va ota-onalar tomonidan, ko'pincha, «ona» deb tushuniladi. Buyuk Britaniyada davlat tashabbusi bilan boshlangan «Oila haqida o'ylaylik» nomli kompaniya mutaxassislarining butun oila bilan ish olib borishlarini ta'minlashga qaratilgani holda otalar bilan aloqa o'rnatishga shu qadar kam ta'sir qildiki, davlat tomonidan «Otlar haqida o'ylaylik» nomli yangi tashabbusni boshlashga to'g'ri keldi.

Patronaj hamshirasi otalarning bola tarbiyasida ishtirok etishlari uchun imkon yaratishi, ularni mazkur faoliyatga jalb qilish maqsadida onalardan ko'ra ko'proq «undashi» lozim: ular har bir «turtkini» taklif sifatida qabul qilishlari va u bilan ko'rishishdan mamnun bo'lishlarini tushunishlari uchun bunday harakatlardan bir nechtasi talab etilishi mumkin.

Tashrifni tashkillashtirish. tashrif (lar) barcha uchun qulay vaqtda bo'lishini oldindan juftlik bilan kelishib olish zarur. Ota ishlaydimi, uni uyda qaysi kuni uchratish mumkinligini aniqlash lozim. Har qanday maktub ota-onaning har ikkisiga mo'ljallangan bo'lishi va unda tashrifning mohiyati bitilgan bo'lishi kerak. Maktubda «hudud patronaj hamshirasi...» yoki «oilangiz uchun patronaj xizmati» deb tanishtirish va tashrif davomida nimalar bilan band bo'lishni ma'lum qilish lozim: bolaning vaznini o'lchab ko'rish, ko'krak suti bilan boqish, kundalik yumushlar va otaning roli xususida suhbatlashish. Agar birinchi muloqot telefon orqali bo'lsa, yondashuv ham shunday bo'lishi kerak. Agar qo'ng'iroq qilganda go'shakni ota olsa, u bilan bir-ikki og'iz gaplashish, darrov go'shakni onaga berishini so'rash. Muloyimlik bilan ularning har ikkalalari bilan ko'rishish lozimligini, chunki u muhim ahamiyatga ega ekanligini aytish kerak. Agar ota-onalar birga yashamasalar, ularning o'rtasidagi munosabatlar qanchalik mustahkamligini aniqlash juda foydali bo'ladi.

Varaqalar va muassasalarda otalarning fotosuratlari bormi? Agar ota muassasaga keladigan bo'lsa, unda otalar uchun do'stona holat mavjudmi? Masalan, erkaklarning ijobiy fotosuratlari va ularning bola tarbiyasidagi muhim o'rnini e'tirof etuvchi ma'lumotlarni ko'rishlari mumkinmi? Ish qachon boshlanadi? Dam olish kunlarida, ya'ni otalar va onalar ishtirok etishlari ehtimoli yuqori bo'lgan kunlarda qandaydir tadbirlar uyushtirilganmi?

Otlar bilan jamoaning barcha a'zolari ishlashi nazarda tutilganmi, bu masala rahbarlar tomonidan ko'tariladimi va bu masala majlislarda muntazam ravishda muhokama qilinadimi?

Muassasa talablarida patronaj hamshirasi onalar bilan ishlaganlari kabi otalar bilan ham ish olib borishlari lozimligi ko'rsatilganmi? Patronaj hamshiralari otalarning roli va ularning ta'sirini tushunadigan darajada tayyorlanganlarmi? «Tahlikali» otalar bilan ishlashga to'g'ri keluvchi hamshiralarning xavfsizliklari ta'minlanganmi?

Ishning hajmi hamshiraning ham ota, ham ona bilan ishlashga vaqti yetarli bo'ladigan tarzda belgilanganmi? Avvalida buning uchun ko'proq vaqt talab qilinsa, muammolar dastlabki bosqichda aniqlansa, keyinchalik ish hajmini qisqartirish mumkin bo'ladi.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Otalarni qanday qilib «o'zgarishiga» majbur qilish mumkin.

Quyida mazkur bo'limning boshida ishlatilgan «takliflar» jadvali keltirilgan. Mazkur bo'lim bilan tanishib chiqildi. Endi bola tug'ilganidan so'ng birinchi tashriflar mobaynida imkon qadar ko'proq otalar bilan uchrashishga yordam berishlari uchun rahbar qabul qilishi mumkin bo'lgan to'rtta strategiya borasidagi takliflarga o'zgartirish kiritish mumkinmi? Buni bajarishda kim yordam berishi mumkin?

Birinchi tashrif vaqtida ko'proq otalar bilan uchrashish bo'yicha yangi g'oyalar

Mazkur o'zgarishlarni amalga oshirishda yordam berishi mumkin bo'lganlar

1.		
2.		
3.		
4.		

Otalar bilan ishlash borasidagi ilg'or tajriba



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Otalarga ularni «ko'rib turganlarini» va tan olganlarini his etishlari uchun qanday yordam berish mumkin.

Otalarga ularni ota sifatida qadrlash va hurmat qilishni ko'rsatish uchun qo'llash mumkin bo'lgan to'rtta yondashuvni taklif qilish.

1.		
2.		
3.		
4.		

Tadqiqotlar natijasiga ko'ra, eng muhimi — ijobiy munosabat, mazkur modulda otalar bilan ishlash imkoniyatidan zavqli hayajonni his etish uchun yetarli bo'ladigan ma'lumot va imkoniyatlar yaratiladi.

Ijobiy ravishda yondashish va yetarlicha ma'lumotga ega bo'lish yaxshi natija beradi. Masalan, xonadonga tashrif buyurilganda hamkorlikdagi ishga faqat onani emas, otani ham jalb qilish zarurligini his qilish, hech qachon yo'lakda uni yonidan e'tibor bermagan holda o'tib ketmaslik yoki «hozir ona bilan gaplashayapman» degan ma'noda uning ketidan eshikni yopib qo'ymaslik, uning fikrini bilishga juda qiziqish, mazkur oiladagi vaziyatlar va jarayonlar xususida to'laroq tasavvurga ega bo'lish imkonini beradi.

Otaga hurmatli munosabatda bo'lish kerak, ular (ona va ota) muhitida ekanligini anglash, xonadonga kelishdan oldin uning ismini bilib olish lozim. Ko'rinishdan xayrixohligi bilinib turishi, ham ota, ham ona bilan ko'z kontaktini o'rnatish kerak. Ularga «ota» va «ona» deb murojaat qilmaslik, chunki bunday qilish ularni bola sifatida murojaat qiladigandek his qilishga va ko'pincha, ularda shubha tug'ilishiga olib keladi. Shuning uchun ularga ismlarini aytib murojaat qilgan ma'qul. Agar ota xonadan chiqishi zarurligini aytib, chiqib ketadigan bo'lsa, uni qayta chaqirish imkoniyatlarini qidirish kerak: «Hozir bolaning go'daklikdagi rivojlanishi to'g'risida gaplashamiz. Bu davrda bolalar yaxshi rivojlanishlarida otalar muhim o'rin tutadilar. Bir daqiqaga xonaga qayta olasizmi?»

Otalarga beriladigan savollar ro'yxatini yodda tutish kerak, uni so'roqqa tutmaslik, ammo bir-ikkita savol berish lozim.

Tug'uruq siz uchun qanday o'tdi? Uyda chaqaloq bilan bog'liq ishlarni qanday uddalayapsizlar? Fikringizcha, xotiningiz qanday moslashmoqda? Hayotingizda tashkiliy jihatdan nimalar o'zgardi? Maosh oladigan ishingiz yoki o'qish bilan (otalikni) birgalikda qanday uddalayapsiz?

Unga ham savol berish imkonini berish. Juftlik aytadigan gaplarga diqqat bilan quloq solish va ularning yutuqlarini qutlash lozim. «Menimcha, siz hamma narsani yaxshi uddalayotganga o'xshaysiz». «Siz – yaxshi jamoasiz». «Siz chaqalog'ingiz bilan o'zingizni juda qulay his etayotgandek ko'rinasiz». Umumiy savol berilganida ota-onaning avval biriga, keyin ikkinchilariga qarash lozim. Erkaklar va ayollarning bolani parvarishlash borasida turli xil qobiliyatga ega bo'lishlari to'g'risida ularda bo'lishi mumkin bo'lgan an'anaviy tushunchalarga shubha bildirish uchun imkon qidirmoq lozim.

Tug'uruqdan keyingi davrdagi ruhiy salomatlik bilan bog'liq bo'lgan muammolar hal qilinganda «tushkunlik kayfiyati» bo'lishi to'g'risida bir vaqtda har ikkalasi bilan gaplashish. Otalar juftlari o'zlarini qanday his etishini va o'z holatlarini qanday uddalaganliklarini yaxshi sezishlarini va onalar ham shunday ekanliklarini tushuntirish. Farzandni dunyoga keltirgan onaning «me'yoriy» holati, odatda, qanday bo'lishini ta'riflab berish. Otalar ham o'zlarini juda ezilgan his etishlari mumkinligini aytib o'tish. Ularning har ikkalasi bilan qanday uxlashlarini muhokama qilish: ular navbat bilan «biroz yonboshlab» olishlari mumkin. Ota bolaga o'zi qarashi uchun qanday imkoniyatlar mavjud?

Xuddi shuningdek, ko'krak suti bilan boqishni ham ularning har ikkalasi bilan muhokama qilish. Otalarning ko'pchiligi buning yaxshi ekanligini biladilar, lekin ko'krak suti bilan boqishning aksariyat afzalliklarini aytib bera olmaydilar. Ularni yodga olish va muhim o'rnini ta'kidlash mumkin: turmush o'rtog'ini parvarishlash, ovqatlanishi, charchamasligi va to'yib uxlashini ta'minlash. Otaga bolani to'g'ri holatda «joylashtirib», qanday yotqizish kerakligini ko'rsatish. Emizish bilan bog'liq bo'lmagan holda bola bilan yaqin muloqotning turli usullari xususida va sutning foydali qismini olish xususida gaplashish kerak.

Otalarni faol jalb qilish juda foydali bo'lishi mumkin, masalan, tibbiy ko'riklarda, massaj va cho'miltirishda.

Onada o'zining jismoniy xavfsizligi yoki farovonligi borasida xavotirlanish paydo bo'lsa, u bilan ham biroz fursat alohida suhbatlashish lozim. Otalar hamma uchrashuvlarda o'tirishlarining ehtimoli kam, shuning uchun ona bilan alohida suhbatlashish imkoniga ega bo'lish muammo bo'lmasligi kerak.

Shuni unutmaslik kerakki, muntazam ravishda ularning har biri bilan alohida uchrashuv o'tkazish juda ham foydali bo'lishi mumkin: otalar xuddi onalar kabi patronaj hamshirasi bilan yolg'iz qolganlarida o'zlarini tashvishga soladigan narsalar xususida gapirishlari mumkinligini his etadilar. Agar ota doimo u yerda bo'lsa, oddiygina qilib «Endi sizlarning har biringiz bilan alohida gaplashib olishim kerak» deyish mumkin.

Xayrlashish vaqtida ota-onaning ko'ziga do'stona qarash/qo'llarini qisish lozim. Patronaj hamshira bilan bog'lanish imkonini beruvchi ma'lumotlarni qoldirish, yana bir bor u va turmush o'rtog'i savollari yoki muammolari bilan murojaat qilishlari mumkinligini ta'kidlash. Agar u tashrif vaqtida umuman yo'q bo'lsa, ona bilan bu to'g'risida va u ham ishtirok etadigan tashrifni tashkillashtirish to'g'risida gaplashib olish kerak.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Otalarga ularni «ko'rib turganlarini» va tan olganlarini his etishlari uchun qanday yordam berish mumkin.

Otalarga ota sifatida qadrlash va hurmat qilishni ko'rsatish uchun qo'llash mumkin bo'lgan to'rtta harakatni taklif qilish kerak.

1.	
2.	
3.	
4.	

1) Ushbu modulga ilova qilinuvchi tegishli tavsiyalar:

Otalar uchun: bolani qo'lingizga oling!

Otalar uchun: oilangiz xavfsizligini qanday ta'minlash mumkin?

Patronaj hamshira uchun: otalar so'rovnomasi.

Patronaj hamshira uchun: otalarni jalb qilish bo'yicha qo'llanma namunasi.



1-TAVSIYA: otalar, bolani qo'lingizga oling!

Otalari ular bilan ko'p vaqt o'tkazishini sezadigan bolalarda o'z qadrini bilish hissi yuqoriroq bo'ladi, ular maktabda yaxshiroq natijalarga erishadilar, o'smirlilik davrida kamroq muammo chiqaradilar va o'ziga ishonadigan hamda omadli insonlar bo'lib ulg'ayadilar. Bu eng boshidan boshlanadi: otalar chaqaloq farzandlarini bag'rilariga bosganlarida, ularni parvarishlaganlarida, ular bilan o'ynaganlarida, ularga kitob o'qiganlarida va ular bilan sayrga chiqqanlarida:

- ularning go'daklari boshqa bolalardan aqlliroq bo'lib ulg'ayadilar (hattoki, nisbatan yuqoriroq IQga ega bo'ladilar!);
- ular boshqa bolalarga nisbatan mashhurroq bo'ladilar (bolalar bog'chasidan boshlab);
- shuningdek, ular o'z onalari bilan yaxshiroq bog'liqlik o'rnatadilar;
- ota-onalar o'z munosabatlaridan yanada mamnunlar.

Unutmaslik lozim! Ayollarda chaqaloqlar bilan muloqot qilish sohasida erkaklarda bo'lmagan hech bir alohida ko'nikmalar yoki iqtidor YO'Q. Amaliyot otalar va onalarni mukammallikka olib keladi: ayol yoki erkak bo'lishingizdan qat'i nazar bolani tarbiyalash bo'yicha qancha ko'p amaliy ish bilan shug'ullansangiz, sizning mahoratingiz shunchalik oshadi va o'zingizni shunchalik xotirjam va ishongan his etasiz. Shunday ekan...

Farzandingizni KO'TARIB YURING. Uni kenguru o'z bolasini olib yurganday olib yuring, cho'miltiring, tagliklarini almashtiring, unga xirgoyi qiling. Bularni bajaragingizda, sizni yanada samarali otaga aylantirish uchun organizmingizda o'zgarishlar ro'y beradi. Testosteron miqdori kamayadi (vahimaga tushmang – keyinchalik u o'z me'yoriga qaytadi!), shuningdek, g'amxo'rlik gormonlari ham katta miqdorda ortadi: *oksitotsin* (sabrlik va ishonchni oshirishga ko'maklashuvchi) va *prolaktin* – hushyorlik darajasini oshirishga yordam beradi.

Hech qachon imkoniyatni boy bermang. Uyda yoki ko'chada o'z oilangiz bilan quyidagilarni O'YLANG: farzandingizni siz qo'lingizda ko'tarib yura olasizmi? Bolani ko'tarish yoki uni bag'ringizga bosish imkoniyatini o'zingiz bilmagan holda onasiga qoldirmayapsizmi? Kafeda o'tirganingizda, u sizning quchog'ingizda o'tiradimi? Imkon tug'ilgani zahoti o'z farzandingizga mustaqil qarang: farzandingizga mustaqil ravishda qaraganingizda o'zingizning xatolaringizga yo'l qo'ymasiz va o'rganasiz.

Gaplashish va o'qishni boshlang. Farzandingizning ko'ziga tikilib qarang. Yuzingizni turli shaklga soling. Tilingizni chiqaring. U sizning harakatlaringizni takrorlashni boshlamaguniga qadar kuting (u takrorlaydi, unga faqat vaqt bering). U bilan «gaplashing»: uning ovozlari ko'chiring va ularga javoban harakat qiling. Unga kichkina kitobchalar ko'rsating va ertaklar aytib bering. Buni, AYNIQSA, o'g'il bola chaqaloqlar bilan amalga oshiring. Ota-onalar, odatda, qiz bola chaqaloqlar bilan shunday o'ynaydilar va bu o'g'il bolalarda nutq rivojlanishi qiz bolalarnikidan sekin yuz berishiga sabab bo'lishi mumkin. Qo'shiq aytib tebraning, raqsqa tushing va qo'shiq ayting. Bularning barisi – jiddiy ish: bu chaqalog'ingizning MIYA RIVOJLANISHI uchun kerak! Bunday kichik yoshdagi o'yinlar va bog'liqlik farzandingiz miyasida sinaptik yo'llar shakllanishiga yordam beradi.

Onalar «guruhlari» bilan kurashish. «Ona va bola» guruhlari, shuningdek, otalar uchun ham mo'ljallangan. Ularda o'yinchoqlar bor, turli xil mashg'ulotlar o'tkaziladi va bolalarni to'g'ri parvarishlash bo'yicha ma'lumotlar taqdim etiladi. Agar sizga bunday guruhlar unchalik yoqmasa-da, u yerga o'z farzandingiz

uchun va sizni u yerda muntazam ravishda ko'radigan bo'lsalar, o'zlarini yanada dadil his etuvchi boshqa otalar uchun boring. Bog'cha yoshidagi bolalar uchun mo'ljallangan guruhlarining veterani bo'lgan bunday «pioner ota» lardan biri shunday maslahat beradi:

- otalarni kiritishga harakat qilishadigan guruhni qidiring, lekin agar topa olmasangiz ortga chekinmang;
- agar guruhning boshqa barcha a'zolari ayollar bo'lsa, ularga onalarga emas, ota-onaga qaraganday qarang;
- onalar guruhiga birinchi bor kelganlarida, ular, odatda, u yerdagilar, mamnun emasliklarini his qiladilar: siz o'zingizni yanada noqulay his etishingiz mumkin, chunki siz yangisiz va chunki siz — erkaksiz;
- boshqa otalarni jalb qiling. Agar siz ushbu guruhga bir muddat qatnaganingizdan keyin ham u «Ona va bola» deb nomlanishda davom etsa, guruhga boshqa nom bering!

Sizni tan olishlariga erishing! Ismingiz bolaning tug'ilish to'g'risidagi guvohnomasiga yozilganiga ishonch hosil qiling va o'z patronaj hamshirangiz, ko'krak suti bilan boqish bo'yicha mutaxassis, oilaviy shifokor yoki pediatr bilan uchrashuvlar o'tkazing. Favqulodda holatlarda ular bilan bog'lanish imkoniyatiga ega bo'lishingiz uchun ularning manzili va telefon raqamlarini yozib oling. **UCHRASHUVLARDA VA TUG'URUQXONAGA TASHRIFLAR UYUSHTIRILGANDA ISHTIROK ETING. Siz va chaqalog'ingizning onasi turli xil savollar berishingiz mumkin, ikkingizdan biringiz, ikkinchingiz unutgan narsalarni eslashingiz mumkin (bitta kalla yaxshi, ikkitasi — undan yaxshi). Bundan tashqari SIZNING nuqtayi nazingiz mutaxassislarga qiziq bo'ladi, shuning uchun fikrlaringizni ayting va farzandingiz to'g'risida bilganlaringiz bilan o'rtoqlashing. Siz va ota/ona SIZNING farzandingiz bo'yicha mutaxassissizlar.**



2-TAVSIYA: otalar, oilangiz xavfsizligini qanday ta'minlash mumkin

Ko'krak suti bilan boqish

Bu yerda sizning yordamingiz nihoyatda muhim ahamiyatga ega.

Ko'krak suti bilan ovqatlangan chaqaloqlar sog'lom bo'ladilar, bolalikda yoki ulg'ayganlarida ortiqcha vazn olishi ehtimoli kamroq va ular, hattoki, maktabda yaxshiroq natijalar ko'rsatishlari mumkin! Ko'krak suti bilan boqish, onaning salomatligi va qomati, shuningdek, uning bolaga bog'liqligiga ham foydali. Bundan tashqari bu – tekin, shunday ekan, bolalar ozuqasiga sarflashingiz mumkin bo'lgan pulingiz tejaladi. Ko'krak sutini sog'uvchi vositalar bilan tanishing: agar ko'krak suti bilan ozuqalantirish yaxshi iziga tushsa, siz farzandingizni sog'ilgan sut bilan ovqalantirish imkoniga ega bo'lasiz. Bola quyuk ovqatlarni iste'mol qilishga tayyor bo'lganida (taxminan 6 oylikda), siz uni ovqatlanishida ham yordam berishingiz mumkin.

Chekish

Farzandlaringiz qanday ulg'ayishini ko'rishingiz uchun yashashingiz lozim.

Shuningdek, siz bolalar sigaret chekilishidan o'zlarini yomon his qilishlarini bilasiz va ota-onasi sigaret chekuvchi bolalar ulg'ayganlarida ular ham chekuvchi bo'lishlari ehtimoli yuqoridir. **Yangi tug'ilgan chaqaloqning otasi sifatida hozir chekishni tashlashingiz lozim.** Hech bo'lmasa, uyda yoki mashinada HECH QACHON chekmang. Sizning chekishingiz, shuningdek, juftingiz chekishiga ham ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun chekishingizni nazoratga olish orqali siz hammaga yordam berasiz. O'z patronaj hamshirangiz bilan gaplashing. Siz undan katta yordam olishingiz mumkin va siz pul tejasiz.

Depressiya

Bolalarning dunyoga kelishi kutilganidan ancha ortiq darajada stressga sabab bo'ladi. Bola bir yoshga to'lgungacha bo'lgan davrda onalar va otalarning taxminan yarmi o'zlarini ezilgan his qilsalar, yosh onalarning 10–14% (yosh otalarning 7–10%) jiddiy depressiyani boshdan kechiradilar. Ishga shong'ish, spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalarni iste'mol qilish orqali «o'zingizni davolash»dan tiying. Agar siz juftingiz yoki o'zingizdan xavotirda bo'lsangiz, patronaj hamshirangiz bilan gaplashing.

Spirtli ichimlik/ giyohvand modda

Spirtli ichimliklar/giyohvand moddalarni iste'mol qilishingiz farzandingizni jismoniy tahlikaga yuzma-yuz qiladi va oilaviy munosabatlaringizga zarar yetkazadi: ota muntazam ravishda ko'p ichganida, bola o'zini u bilan yoki xavotir va tashvishlanadigan onasi bilan quvnoq yoki xavfsiz his qilmaydi. Onasi yoki otasi ko'p spirtli ichimlik ichuvchi chaqaloqlarda kelajakda ruhiy va jismoniy jihatdan jarohatlangan bo'lib ulg'ayish ehtimoli yuqori bo'ladi. O'z patronaj hamshirangiz bilan gaplashing. U o'z yordamini taklif qiladi.

<p>Jismoniy mashqlar</p> <p>Aerobika bilan muntazam ravishda shug'ullanib, o'zimizni baxtliroq his qilamiz va bu bizni sog'lomroq qiladi, shuning uchun bu to'g'risida o'zingiz va farzandingizning onasi uchun ustuvor vazifa sifatida o'ylang. Farzandingiz yugurganida yoki yurganida yoki sport zaliga borganida undan ko'z-quloq bo'ling va o'zingiz uchun mashqlar rejasini tuzing. Bolani solib yugurishga mo'ljallangan bolalarning yengil aravachalari bilan tanishib chiqing! Jismonan faol ota-onasi bo'lgan bola ham faol bo'ladi va bunda ortiqcha vazn olish ehtimoli kamayadi.</p>	<p>Yaxshi ovqatlanish</p> <p>Oshxona bilan faqat ayollar mashg'ul bo'luvchi kunlar ko'p, ammo hozir ko'p otalar ham bu ish bilan shug'ullanadilar. Hozirda otalar mahsulotlarni xarid qiladilar va o'z oilalari uchun taom pishiradilar. Ota sifatida siz turli mahsulotlar bolalaringizga qanday ta'sir ko'rsatishini bilishingiz lozim. Patronaj hamshirangizdan ovqatlanish to'g'risida ma'lumot taqdim etishini so'rang. Farzandingiz siz iste'mol qiladigan narsalarga qarab ovqatlanishi tufayli sog'lik uchun foydali bo'lgan narsalarni yeyishga harakat qiling.</p>
<p>Jiddiy ziyon</p> <p>Yangi tug'ilgan chaqaloqning to'satdan o'lishi («karavotchadagi o'lim») ga yo'l qo'ymaslik uchun bunday chaqaloqlarni chalqanchasiga yotqizish lozim. Kutilmaganda jarohatlanishlar keng tarqalgan holat hisoblanadi, shuning uchun farzandingizning atrof-muhiti xavfsiz bo'lishini ta'minlang. Chaqaloqni silkitish uning miyasi shikastlanishiga sabab bo'lishi, hattoki, chaqalog'ingizning o'limiga olib kelishi mumkin. Patronaj hamshirangizda barcha kerakli ma'lumot va tavsiyalar mavjud. Agar sabringiz chidamasa, farzandingizni xavfsiz joyga qo'ying (karavotchasiiga chalqanchasiga yotqizing) va boshqa xonaga yoki ko'chaga chiqing hamda tinchlangach, qayting. Odamlar sizga «bolani o'rgatish uchun» uni shapatilash lozim deyishi mumkin, lekin buning barchasi eskilik sarqiti bo'lgan safsata. Tadqiqotlardan olingan ma'lumotlarga ko'ra, agar chegaralar sokin, bolani qo'rqitmasdan belgilanadigan bo'lsa, bolalar o'zlarini yaxshiroq tutar ekanlar. Buni sinab ko'ring. Tartib bilan ish ko'ring.</p>	<p>Baqirishlar, haqoratlar, qo'l ko'tarishlar</p> <p>Bunga hech qachon yo'l qo'ymang — farzandingizga nisbatan ham, turmush o'rtog'ingizga nisbatan ham! Siz ulg'aygan insonsiz va agar siz o'z kayfiyatingizni nazorat qilolmasangiz yordam so'rab murojaat qilishingiz lozim. Siz, hattoki, qo'shni xonada yoki ko'chada janjallashadigan bo'lsangiz ham bu farzandingizga ta'sir qiladi. U munosabatlardagi taranglikni xuddi mochalkadek shimib oladi. Bu nafaqat uni asabiylashtiradi, ayni vaqtda aqlsiz qiladi: ota-onasi bir-birlari bilan janjallashuvchi chaqaloqlarda o'zlarining o'rganish qobiliyatlari «o'chadi». Agar farzandingizning onasini ursangiz yoki haqorat qilsangiz, o'g'lingizni boshqa qizlar va ayollarga nisbatan shunday munosabatda bo'lishga o'rgatasiz, qizingizni esa, uni ham kaltaklovchi odamga turmushga chiqishga o'rgatasiz. Agar uyingizda bunday holat yuz beradigan bo'lsa, ayb xotiningizda ekanligiga ishonchingiz komil bo'lsa-da, patronaj hamshirangiz bilan gaplashing va yordam oling. Buni qancha erta bajarsangiz shuncha yaxshi.</p>

Patronaj hamshira bilan bog'lanish ma'lumotlari:



3-TAVSIYA: patronaj hamshiralar uchun otalar so'rovnomasi

Savolnoma: «Xo'sh, bu sizga (ota sifatida) qanday bo'ldi?»

Mazkur savolnoma patronaj hamshiralari otalar bilan ish olib borganlarida ishlatishlari uchun tadqiqotchilar tomonidan ishlab chiqilgan. Savolnomani otalarning qo'lga berishning hojati yo'q, lekin fikrimizcha, ushbu savollarni juftlar bilan yoki otalar bilan suhbatlashganda qo'llashga loyiq. Bola tug'ilgach, otalarda «xulosa yasash» uchun deyarli hech qachon vaqt bo'lmaydi.

1-savol. Agar siz tug'uruqqa qadar mashg'ulotlarga qatnagan bo'lsangiz, ular sizni tug'uruq vaqtida his qilganlaringizga tayyorlay oldimi?

Ushbu savoldan ko'zlangan maqsad, ota tug'uruqdan oldingi mashg'ulotlarga qatnaganmi va ular qanchalik foydali bo'lganini aniqlashdan iborat. Tadqiqotlarda aniqlanishicha, patronaj hamshiralari juftliklar ota-onalarga aylangach, ularning ehtiyojlari bilan shug'ullanmaydilar va bola tarbiyasida otalarning o'rniga ko'proq e'tibor qaratish lozim ekan.

2-savol. Tug'uruq siz uchun qanday kechdi?

Ta'kidlanishicha, tug'uruqqa qadar va tug'uruqdan keyingi davrda xotinlariga g'amxo'rlik ko'rsatgan erkaklar, ko'pincha, o'zlarining patronaj hamshiralari tomonidan chetlatib va yakkalab qo'yilgandek his etar ekanlar. Hozirda homiladorlik davrida va tug'uruqdan so'ng, ko'pincha, ayollar oldingi ajdodlar davrida an'anaviy ravishda ularga ko'rsatilgan yordam yetishmayotganligini his qiladilar. Bugungi kunda bu vazifa erkaklar zimmasiga ko'chgan bo'lib, ular, ko'pincha, hissiy yordamni his etmaydilar. Ushbu savoldan ko'zlangan maqsad — «yosh otani» bola tug'ilishi bilan bog'liq bo'lgan tajribasi yuzasidan nimalar his etganligini tushunishga undashdan iborat.

3-savol. Bola tug'ilishini muhokama qilish imkoningiz bo'ldimi?

Tadqiqot natijalarining ko'rsatishicha, salbiy tuyg'ular borasida g'arb mamlakatlaridagi erkaklar ayollarga qaraganda sovuqqonroq bo'lar ekanlar. Ta'kidlanishicha, nima his qilganlarini muhokama qilishni ayollar yaxshiroq uddalar ekanlar. Ushbu savoldan ko'zlangan maqsad, erkaklar bola tug'ilganidan so'ng o'z tuyg'ularini «qulflab», o'z stresslarini yanada oshirmasdan, ular to'g'risida gapirishlariga undashdan iborat.

4-savol. Otalikka o'tishni qanday uddaladingiz?

Hozirda otalarning tug'uruq jarayonida yanada faolroq ishtirok etish holati kuzatilmoqda, ammo shunga qaramasdan, erkaklarning yangi, tobora kengayib boradigan otalik rolga moslashish qobiliyatiga oid tadqiqotlar soni chegaralangan. Tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlandiki, otalik erkaklar uchun qiyinroq va holsizlantiruvchi ish ekan. Ushbu savol erkaklarni otalik maqomiga o'tishlari xususida o'ylashlariga yordam beradi va tuyg'ularini muhokama qilishni yengillashtiradi.

5-savol. Yangi tug‘ilgan chaqalog‘ingiz bilan kelajagingizni qanday ko‘rasiz?

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, otalikka o‘tish erkaklarning nafsoniyati oldida murakkab muammo qo‘yadi va ko‘p erkaklar ota-onalik doirasidan chetda qolib ketadi. Mazkur savoldan ko‘zlangan maqsad, ularni o‘z kelajaklari to‘g‘risida o‘ylashlariga undashdan iborat. Savolnoma «ota»ga istaganida patronaj hamshira bilan bog‘lanish imkonini berish bilan yakunlanadi, chunki patronaj hamshiralarning uyga tashrif buyurishlari, ko‘pincha, faqat ayollar va bolalarga mo‘ljallangan yordam sifatida qabul qilinadi. Savolnomaning maqsadi erkaklarni patronaj xizmatlariga murojaat qilishga undash va ularning ota sifatidagi muhim rolini tan olishdan iborat.





4-TAVSIYA: patronaj hamshiralar uchun: otalarni jalb qilish bo'yicha «namunaviy qo'llanma»

1. Otalarga yuqori talablar qo'yish

Taxmin qilmang: **tadqiqot qiling**. Ijobiylikni qadrlang. Salbiylikka qarshi chiqing va **otalarning bolalar hayotidan chiqib ketishiga yo'l qo'ymang**.

2. Ma'lumotlar yig'ish

Har safar bolani ro'yxatga olganda otani ham qaydga kiringing. *Genderlik tamoyiliga asosan* otalarning ishtiroki bo'yicha ma'lumotlar yig'ing va ro'yxatga oling. Agar ona ota to'g'risida ma'lumot berishda noqulaylik his etsa, qattiq so'ramang. Siz buning sababini aniqlashingiz lozim. Bu ma'lumot juda muhim bo'lishi mumkin. Ma'lumotlar bazasiga ushbu hududda yashamaydigan otalarni ham kiringing.

3. Xonadonlarga tashrifda va tibbiy muassasaga borishda otalar ham hozir bo'lishlari uchun ularni shaxsan taklif qiling

Ota bilan uning qachon vaqti bo'lishi xususida maslahatlashing va uning jadvaliga moslashishga harakat qiling. Agar ular oldindan ogohlantirilsa, ishlaydigan otalarning ko'pchiligi tibbiy muassasaga tashrif vaqtida ishtirok etishlari mumkin.

4. Ota-ona iborasini ishlatishni cheklang!

«Ota-ona» deyilganda, ko'pincha, «ona» eshitiladi (shunday ma'noda qo'llaniladi). Ushbu ibora qo'llanilganida otalarning ko'pchiligi **o'zlarini bunga qo'shilgan hisoblamaydilar**. Imkoni boricha «onalar va otalar» yoki «dadalar va oyilar» deng (shunday yozing).

5. Otalarga ularning ishtiroki boshqalarga qanchalik naf keltirishi to'g'risida so'zlang

Agar otalar nega ularning ishtiroki **farzandlariga yoki farzandlarining onasiga foydali bo'lishini** bilsalar, ularning siz bilan ishlash ehtimoli juda yuqori bo'ladi.

6. Eng yuqori bosqichdan boshlang

Otalar bilan ishlashga alohida hamshiralar mas'ul bo'lmasliklari lozim. Bunday ish faqat rahbarlikning talablari bilan o'ylab chiqilgan bo'lsa va bu faoliyatni ular qo'llab-quvvatlasalargina muvaffaqiyatli bo'ladi.

7. Boshqa tashkilotlarning o'z faoliyatlariga otalarni jalb qilishni istamasliklariga qarshi chiqing

Ish jarayoningizda yo'llanma bilan kelgan bolalarni, agar yo'llanmada biologik otalari va ota vazifasini bajaradigan boshqa insonlar to'g'risida ma'lumot bo'lmasa, qabul qilmang: agar bunday ma'lumot taqdim etilmasa, o'sha tashkilotga murojaat qiling va buning sababini aniqlang.

Sizning otani jalb qilish va u bilan ishlash hamda uning o'z juftini qo'llab-quvvatlashga ko'ndirishingiz ehtimoli yuqori bo'lishi uchun ushbu shartlarni bajarishingiz lozim bo'ladi:

- o'zingizni ishonchli va mahoratli mutaxassis sifatida tutasiz;
- eng boshidan otaning ishtirokini kutilgan va muhim narsa sifatida taqdim etasiz;
- kuchli jihatlardan foydalanishga asoslangan yondashuvni qo'llaysiz; unga tashvishga soluvchi obyekt sifatida qaramaysiz;
- uning ota sifatidagi rolga hurmat ko'rsatasiz va uning o'z farzandi hamda oilasi xususidagi bilimlarini tan olasiz;
- voqealar bo'yicha uning tushuntirishlarini ochiq va tadqiqotchilik ruhida qabul qilasiz;
- siz bilan ishlashining bola uchun naflarini ta'kidlaysiz;
- hamkorlikning maqsadlari/tarkibi/kutilgan natijalarini aniq belgilaysiz;
- bolaning rivojlanishi va bolalar rivojlanishida otalarning o'rne xususida ma'lumotni taqdim etasiz;
- har ikkala ota-onaga genderlik asosidagi shaxsiyat, mardlik va g'amxo'rlik xususida fikr yuritishlari uchun imkoniyatlar yaratasiz;
- uning qobiliyatlari va ehtiyojlari, jumladan, uning ruhiy salomatligini baholaysiz;
- uning bola bilan ishlashga jalb qilishdagi asosiy yo'nalishini aniqlash va ma'lum vaqt mobaynida unga rioya qilishga yordam berasiz;
- unga kelajakdagi uchrashuvlar to'g'risida eslatib turasiz (masalan, sms yuborish orqali) va agar kelmasa, buning sabablarini aniqlaysiz;
- aralashuvga «faol» elementlar kiritasiz (masalan, videolavha namoyish qilish, massaj, ota bilan chaqaloq o'rtasidagi o'zaro munosabat);
- juftlikning munosabatlaridagi muammolarni yechishda yordamlashasiz.

10-MODUL:

BOLALARNI SHAFQATSIZ
MUNOSABATDAN
HIMOYA QILISH





O'QITISH NATIJALARI

Ushbu modulni muvaffaqiyatli o'zlashtirgan patronaj hamshiralari quyidagilar haqida tushunchaga ega bo'ladi:

- BMT ning "Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya" sini qo'llagan holda bolalarga shafqatsiz muomala qilish va ularga g'amxo'rlik qilmaslik muammosi;
- bolalarga shafqatsiz muomala qilish va ularga g'amxo'rlik qilmaslik turlari;
- bolalarga shafqatsiz muomala qilish va ularga g'amxo'rlik qilmaslikning alohida bir bola hamda umuman jamiyat uchun qisqa va uzoq muddatli oqibatlari;
- bolalarga shafqatsiz muomala qilish va ularga g'amxo'rlik qilmaslikdagi xavflar hamda himoyaviy omillar;
- bolalar bilan ishlaydigan turli soha mutaxassislarining bolalarni shafqatsiz muomaladan himoya qilishdagi mas'uliyati;
- bolalarga shafqatsiz muomala qilish va ularga g'amxo'rlik qilmaslikning oldini olishga qanday ko'maklashish mumkin;
- bolalarga shafqatsiz muomalada bo'lish to'g'risida gumonlar paydo bo'lganda yoki aniq faktlar mavjud bo'lganida boshqa hamkor tashkilotlar bilan ishlashning ahamiyati va shu bilan birga o'z hududidagi ushbu muammolarga mas'ul mutaxassilarga murojaat qilishning muhimligi.



Eng muhim g'oyalar

- Zo'rvonlik, g'amxo'rlilik qilmaslik va/yoki boladan voz kechish, bolalarga shafqatsiz muomala qilish turiga kiradi va bu bola huquqlarining buzilishi hisoblanadi.
- Bolalarga shafqatsizlarcha muomala qilishning zo'rvonlik, g'amxo'rlilik qilmaslik va/ yoki boladan voz kechish kabi shakllari istalgan joyda namoyon bo'lishi mumkin. Bu kabi holatlarni istalgan mamlakatda, jamiyatda va daromadi turlicha bo'lgan xohlagan guruhda uchratish mumkin, garchi jismoniy zo'rvonlik nuqtayi nazaridan xatarning asosiy omili kambag'allik bo'lsa-da, bolalarga g'amxo'rlilik qilmaslik va bolalardan voz kechish kabi hodisalar ham muhim ahamiyat kasb etadi.
- Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ta'riflashiga ko'ra, bolalarga nisbatan yomon munosabatda bo'lish – jismoniy, ruhiy, jinsiy zo'rvonlik va g'amxo'rlilik qilmaslikning barcha shakllarini alohida yoki birgalikda namoyon bo'lishini o'z ichiga oladi. Ayrim holatlarda yomon munosabatda bo'lish jiddiy jarohatlar, nogironlik va o'limga sabab bo'lishi mumkin.
- Zo'rvonlik ishlatilganda yoki bola zo'rvonlikning qurboniga aylanganida, g'amxo'rlilik ko'rsatilmaganida va/yoki undan voz kechilganida, ushbu holat bolaning jismoniy va ruhiy sog'lig'iga ta'sir etib, uning bolalik, o'spirinlik va ulg'aygan yoshida davom etadigan og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Bu uning insoniy qadr-qimmatiga va o'ziga bo'lgan ishonchiga, shuningdek, shaxsiy mustaqilligi hamda yutuqlariga, o'zaro munosabatlar va ota-onalik ko'nikmalariga ta'sir qilishi mumkin.

- Adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, uy sharoitida, oilada ayollar va bolalarga nisbatan ishlatilgan zo'rvonlikni bir-biriga qo'shilishi yanada salbiy tus olishi mumkin, turmush o'rtog'iga nisbatan ishlatilgan zo'rvonlik esa, bundan-da xavfliroq bo'lib, bolaga ishlatiladigan zo'rvonlik, unga g'amxo'rlilik ko'rsatmaslik va undan voz kechish kabi holatlar yuzaga kelishi uchun eng xavfli omil hisoblanadi.
- Turli tashkilotlar o'rtasida izchil axborot almashuvining yo'lga qo'yilishi uy sharoitida ayollar va bolalarga nisbatan zo'rvonlik ishlatish holatlarining oldini olishga hamda bunday holatlarni aniqlashga ko'maklashadi.
- Sog'liqni saqlashning ijtimoiy yo'naltirilgan soha mutaxassislari tomonidan xonadonlarga tashrif buyurishi bo'yicha dasturlarning tashkil qilinishi va ushbu dasturlarning doimiy faoliyatda bo'lishi, uy sharoitida, oilada ayollar va bolalarga nisbatan zo'rvonlik ishlatilishining oldini olishga ko'maklashish uchun imkon yaratadi.
- Zo'rvonlikni avloddan-avlodga o'tishi, ya'ni bolaligida zo'rvonlik qurboni bo'lgan insonlarning o'zlari ham bolalarga nisbatan zo'rvonlik qilishlari mumkinligi to'g'risida isbotlangan ma'lumotlar mavjud. Odatda, bolalar eng ko'p ishonadigan insonlar – ota-onalari va ular haqida eng ko'p qayg'uradiganlar, qarindoshlari, qo'shnilari ana shunday zolim bo'lib chiqadi.
- Bolalarga shafqatsiz muomalada bo'lish holatlari haqida xabar berish jamiyatning har bir a'zosi, ayniqsa, oila va bolalar bilan ishlaydigan mutaxassislarning burchi va majburiyatidir. Bolalarni shafqatsizlarcha muomaladan himoyalash patronaj hamshiralari eng muhim kasbiy vazifasidir. Patronaj hamshiralari o'z xizmat vaziflariga ko'ra har bir xonadonga kirish imkoniyatiga ega, shuning uchun ham, aynan, ular oilalarda ro'y beradigan voqealardan xabardor bo'lishlari, oiladagi muhitni sezishlari va baholashlari mumkin.
- Bolalarni himoya qilish, ularning jismoniy va hissiy xavfsizligini ta'minlash uchun

eng katta imkoniyatlar oilada mavjud. Patronaj hamshiralari oilaning do'sti va kasbiy mutaxassis sifatida oilalarni qo'llab-quvvatlagan holda bolalarga shafqatsiz muomala qilinishining va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmagligining oldini olishi mumkin. Shuningdek, patronaj hamshiralari ota-onalar va bolalar o'rtasidagi yaqinlik hamda mehr-muhabbat o'rnatilishiga ko'maklashishi, ijobiy ota-onalik ko'nikmalarini mustahkamlanishiga yordam berishi mumkin. Avvalo, ota-ona va bolalar qiyin ahvolga tushib qolganida patronaj hamshirasi ularga dalda berishi hamda yonida bo'lishi lozim.

- Yuqorida bayon etilgan asosiy fikrlarga qo'shimcha tarzda UNICEFning quyidagi ta'rifini keltirish mumkin: «Bolaga nisbatan qilingan hech bir zo'ravonlikni oqlab bo'lmaydi va bolalarga nisbatan qo'llaniladigan har bir zo'ravonlikning oldini olish mumkin».

Kirish

- BMTning “Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya”si bitta mamlakatdan tashqari dunyoning barcha mamlakatlari tomonidan ratifikatsiya (tasdiqlash) qilingan. O'zbekiston Respublikasi ham BMT a'zosi sifatida ushbu konvensiyani tasdiqlagan. Bola huquqlari bo'yicha Qo'mita tavsiyalariga muvofiq 2008-yil 7-yanvar kuni O'zbekiston Respublikasining 139-sonli «Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi Qonuni qabul qilindi.
- Qonun qabul qilingandan keyingi yillarda bir qator qonun hujjatlari tasdiqlandi va kuchga kirdi. Prezident, Oliy Majlis va Vazirlar Mahkamasining bola himoyasiga qaratilgan farmonlari va qarorlari, turli idoralarning buyruqlari e'lon qilindi. Bolalar uchun sharoitlar yaxshilanishi hamda oilani mustahkamlashga yo'naltirilgan keng miqyosli davlat va milliy dasturlar ishlab chiqilib, hayotga tatbiq etilmoqda. Bola huquqlari bo'yicha mamlakatda olib boriladigan axborot-ma'rifiy va ta'lim berish faoliyati sezilarli darajada faollashdi.
- Qonun chiqaruvchi hokimiyat organlarining qonun chiqarish va nazorat faoliyati doirasida UNICEFning qo'llab-quvvatlashi bilan O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi qoshida “Bola huquqlarini ta'minlash” bo'yicha resurs markazi tashkil qilingan bo'lib, markaz nafaqat bola huquqlari masalalari haqida deputatlarga axborot taqdim etadi, balki davlat organlari va nodavlat tashkilotlarining ushbu sohadagi faoliyatini muvofiqlashtirishga ko'maklashish bilan ham shug'ullanadi.
- “Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya”ning 19-moddasida va O'zbekiston Respublikasining 139-sonli «Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi Qonunining 4- va 5-moddalarida aniq ko'rsatilgan: «Davlatlar bolani zo'raonlikdan, shafqatsizlarcha muomaladan, g'amxo'rlik ko'rsatilmalikdan, bolaning ota-onalari yoki uni parvarish qilish bilan shug'ullanuvchi boshqa shaxs tomonidan qo'pol muomalada bo'lishidan himoya qilish uchun barcha choralarni qo'llashlari zarur».
- Ba'zi mamlakatlarda, masalan, AQSH va Buyuk Britaniyada «oqilona va yumshoq» tan jazolari (tarsaki, shapaloq) bolaga nisbatan shafqatsiz muomala deb hisoblanmaydi. Biroq boshqa mamlakatlarda, masalan, Shvetsiyada tan jazolarining barcha shakllari, jumladan, tarsaki yoki shapaloqlar ham qonunga ko'ra taqiqlangan. BMT Bosh kotibining bolaga nisbatan qo'llaniladigan zo'raonliklar bo'yicha qilgan ma'ruzasida jismoniy tan jazolari (masalan, tarsakilar) intizomga chaqirishning nomaqbul shakli ekani ta'kidlangan.
- Bola huquqlari bo'yicha qo'mita tavsiyalari doirasida «Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi Qonunda davlatning ushbu sohadagi faoliyati tamoyillari va yo'nalishlari belgilab berilgan: bolaning kamsitilishiga yo'l qo'ymaslik; bola fikrlarini hurmat qilish va bolalarning har qanday sud muhokamasi yoki ma'muriy muhokama davrida o'z manfaatlariga taalluqli masalalarni hal qilishda ishtirok etishi; bolaning shaxsi va shaxsiy hayoti daxlsizligi; bolani qiynoqqa solish (37-modda, II. A) va unga nisbatan shafqatsizlarcha muomalaning boshqa turlari qo'llanilishiga, bolani iqtisodiy, jinsiy va boshqa turdagi ekspluatatsiya (ishlatish) qilinishiga yo'l qo'ymaslik va boshqalar.
- Kamsitilishga, shu jumladan, bolani kamsitilishiga yo'l qo'yilmaslik «Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi Qonunining 4-moddasida va 2-bobida belgilangan, ushbu holat, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Mehnat kodeksining 6-moddasida, O'zbekiston Respublikasi Oila kodeksining 3-moddasida, «Fuqarolar sog'ligini himoya qilish to'g'risida»gi Qonunining 13-moddasida, «Fuqarolik

to'g'risida»gi Qonunining 2-moddasida, «Fuqarolarning murojaatlari to'g'risida»gi Qonunining 11-moddasida va O'zbekiston Respublikasining boshqa qonunlarida qayd etilgan.

- O'zbekistonning 1995-yilda BMT ning qiynoqlarga qarshi konvensiyasiga qo'shilishi O'zbekiston Respublikasi Jinoyat kodeksining 235-moddasida qiynoqlar qo'llanilishi uchun jinoiy javobgarlik belgilanishiga ko'maklashdi.

“Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya”ning ta'sir kuchi irqi, tana rangi, jinsi, tili, dini, qobiliyatlari, milliy, etnik yoki ijtimoiy kelib chiqishi qanday bo'lishidan va qanday fikrlashidan qat'i nazar barcha bolalarni qamrab oladi (2-modda). O'z oilasida yashamaydigan, ya'ni internat turidagi muassasalarda yashaydigan bolalarga, shuningdek, qochoq maqomiga ega nogiron bolalarga nisbatan g'amxo'rlik qilish bo'yicha davlat tomonidan amalga oshiriladigan boshqa majburiyatlar ham mavjud.

Konvensiyaning ushbu talabi bajarilishiga O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 18-moddasi ko'maklashadi. Unga ko'ra: «O'zbekiston Respublikasida barcha fuqarolar bir xil huquq va erkinliklarga ega bo'lib, jinsi, irqi, millati, tili, dini, ijtimoiy kelib chiqishi, e'tiqodi, shaxsi va ijtimoiy mavqeyidan qat'i nazar qonun oldida tengdirlar». Imtiyozlar faqat qonun bilan belgilab qo'yiladi hamda ijtimoiy adolat tamoyillariga mos bo'lishi shart. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 65-moddasida: «Farzandlar ota-onalarning nasl-nasabidan va fuqarolik holatidan qat'i nazar qonun oldida teng» ekani belgilab qo'yilgan.

“Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya”ning 7-moddasida: «Bola o'z ota-onasini bilish va ularning g'amxo'rliklaridan bahramand bo'lish huquqlarini olishga haqli» ekani aniq ko'rsatilgan. Boladan voz kechilganida ushbu huquq buziladi. Voz kechish chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalar uchun eng xavfli holat hisoblanadi. Bu juda xavotirli holdir, sababi hayotining ilk yillarida muntazam tarbiyadan mahrum bo'lgan bola keyingi hayotida ham hissiy rivojlanishida hamda xulq-atvorining shakllanishida ma'lum qiyinchiliklarni boshidan kechirishi mumkin.

Bolaning tarbiyalanishga bo'lgan huquqi, manfaatlarining ta'minlanishi, har tomonlama rivojlanishi bola oilada jismonan va ruhan sog'lom o'sishi, to'laqonli mustaqil hayot kechirishga tayyor bo'lishini nazarda tutadi. Ushbu huquq o'z ichiga bola shaxsida ijodiy asoslar, individual qobiliyatlar rivojlanishi uchun dastlabki shartlar yaratilishini ham oladi. Bunda bolaga, birinchi navbatda, o'z oilasida ota-onasi tomonidan taqdim etiladigan imkoniyatlar ko'zda tutiladi.

«Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi Qonunga muvofiq «Har bir bola oilada yashash va tarbiyalanish, o'z ota-onasini bilish, ular bilan birga yashash va ularning g'amxo'rlikidan foydalanish huquqiga ega, uning manfaatlariga zid bo'lgan hollar bundan mustasno» (13-modda).

«Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi Qonunning 13-moddasida keltirilgan holat O'zbekiston Respublikasi Oila kodeksining 65- va 66-moddalarida yanada aniqroq tarzda ta'riflangan. Bolaning oilada tarbiyalanishga bo'lgan huquqi Oila kodeksining 65-moddasida belgilangan ota-onalarining majburiyati bilan mustahkamlangan: «Bola o'z ota-onasi tomonidan tarbiyalanishi, o'z manfaatlarini ta'minlanishi, har taraflama kamol topishi, insoniy qadr-qimmatlari hurmat qilinishi huquqiga ega». Bolalarning davlat tomonidan belgilangan 11 yillik bepul ta'lim olishini ta'minlash ham ota-onalar zimmasiga yuklatilgan. Bu yerda, birinchi navbatda, ota-onalari tashkil qiladigan o'z oilasi nazarda tutiladi. Bunday vaziyatda qonunchilik, odatda, oilani tashqi tajovuzlardan himoya qiladi va oilaviy hayotga aralashmasdan faqat muhofazalash funksiyasini bajaradi.

Bola iloji boricha, shu jumladan, ota-ona va bola turli mamlakatlarda yashaganida ham o'z ota-onasini bilish va ularning g'amxo'rliklaridan bahramand bo'lish huquqlarini olishga haqlidir (bola

manfaatlariga zid bo'lgan holatlar bundan istisno). Fuqarolik kodeksining 21-moddasi 2-bandiga muvofiq 14 yoshli voyaga yetmaganlarning turar joyi sifatida ota-onasining yashash joyi tan olinadi.

Bolaning ota-onasi tomonidan g'amxo'rlik ko'rsatilishiga bo'lgan huquqi uning eng muhim hayotiy ehtiyojlari qondirilishi uchun dastlabki shart bo'lib xizmat qiladi. G'amxo'rlik deganda bolaga ko'rsatiladigan yordamning barcha turlari (uni davolash, ovqat, kiyim-kechak, o'quv qo'llanmalari va shu kabilar bilan ta'minlash) nazarda tutiladi.

Davlat bolalarga nisbatan ishlatiladigan zo'ravonlik va ularni himoya qilish bo'yicha kompleks tizimlarni shunday ta'minlashi kerakki, bolaga va umuman bola tarbiyalaydigan oilaga bo'lgan hurmat, oila a'zolarining sha'ni va sir saqlash huquqi saqlanishi, shuningdek, qiz va o'g'il bolalarning rivojlanishga bo'lgan ehtiyojlari qondirilishi lozim (93-modda).

Bolalarga nisbatan zo'ravonlikka davlat tomonidan beriladigan muvofiqlashtirilgan e'tiborni quyida sanab o'tilgan usullar vositasida kuchaytirish tavsiya etiladi:

- tug'ishdan oldin va tug'ishdan keyingi parvarish hamda uyga kelib xabar olishni ta'minlash orqali bola rivojlanishini ilk bolalik davridayoq muvofiqlashtirish;
- ota-onalar uchun jamiyatning madaniy qadriyatlariga mos ravishda va gender (jinslar tengligi) jihatlarini hisobga olgan holda uyda zo'ravonlikdan holi bo'lgan muhitni yaratishga yordam beruvchi dasturlarni amalga oshirish;
- oiladagi zaif bolalarni himoya qilish va aksariyat (50–60%) holatlarda bolalarga shafqatsiz muomala qilishning barcha ko'rinishlari bilan bog'liq bo'lgan er yoki xotin/turmush o'rtog'iga nisbatan qo'llaniladigan zo'ravonlik kabi gender masalalarining hal qilinishi.

Bolani jismoniy va ruhiy zo'ravonlik, haqoratlash va suiiste'molliklar, g'amxo'rlik ko'rsatmaslik yoki beparvolik bilan muomalada bo'lish, qo'pol muomala qilish yoki ota-ona, qonuniy vasiylar yoki bolaga g'amxo'rlik qiluvchi har qanday boshqa shaxs tomonidan ekspluatatsiya qilish, jumladan, shahvoniy suiste'molliklar sodir etishning har qanday shakllaridan himoyalash O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, Oila kodeksi, «Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi Qonuni, «Odam savdosiga qarshi kurashish to'g'risida»gi Qonuni, Mehnat va Jinoyat kodekslari bilan ta'minlanadi.

Har bir bolada uni o'z uyida va jamiyatda yaxshi ko'rishlari hamda tarbiyalashlariga bo'lgan talab va huquqlari mavjud. Yuqorida O'zbekiston Respublikasi qonunlari va me'yoriy hujjatlaridan misollar keltirilgan qonunchilik hujjatlarini o'rganish barobarida yana bir marta amin bo'lish mumkin. Bolaning o'z uyida hamda jamiyatda yaxshi ko'rishlari va tarbiyalashlariga bo'lgan talab hamda huquqlari ushbu hujjatlarda to'liq qamrab olingan. Har bir mamlakatda, shu jumladan, O'zbekistonda ham bolalar ulg'ayishi va o'zlarini qoniqtiradigan samarali va sog'lom hayot kechirishi uchun eng ko'p imkoniyatlar yaratishga qaratilgan keng miqyosli tadbirlar o'tkaziladi. Bolalar – jamiyatning bugungi kuni va kelajagidir. Hayotda eng yaxshi imkoniyatlar bo'lishi uchun bolalarga xavfsiz muhitni yaratish har bir davlatning istagi hisoblanadi.

Oilalarga xizmat ko'rsatish bilan shug'ullanuvchi sog'liqni saqlash sohasining malakali xodimlari, odatda, oila a'zolarining ishonchini qozongan bo'ladi. Lekin oila a'zolarining boshqa soha vakillariga bo'lgan munosabati o'zgacha, ya'ni oiladagilar ularga shubha bilan qarashlari mumkin. Oilalar bilan ishlaydigan patronaj hamshiralari oiladagi bolalarga g'amxo'rlik qilishda yordam ko'rsatish imkoniyatiga ega. Lekin shu bilan birga patronaj hamshiralari oilada bolaning tarbiyasi bilan mashg'ul bo'lgan yoki boshqa shaxslarning zo'ravonligidan jabr ko'radigan bolani aniqlay olishi

kerak. Patronaj hamshirasida bolaga zo'rvonlik o'tkazilishi yoki unga g'amxo'rlik ko'rsatilmaligi bo'yicha shubha paydo bo'lsa, u bolani himoya qilish uchun nima qilishni va qanday yo'l tutishni bilishi lozim.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri (T) yoki noto'g'ri (N) javobi belgilanishi kerak.

1. Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan va bola o'limiga sabab bo'luvchi zo'rvonliklarning aksariyati o'spirinlar orasida kuzatiladi? T yoki N

2. Quyidagi jumlaning tugating: Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik o'z ichiga

- a. jismoniy va jinsiy zo'rvonlikni
- b. jinsiy zo'rvonlik, biroq bolaga g'amxo'rlik ko'rsatishni rad etish emas, sababi bu hodisa zo'rvonlik sifatida baholanmaydi
- d. jismoniy, jinsiy va ruhiy/hissiy zo'rvonlik va/yoki g'amxo'rlik ko'rsatilmaligini

3. Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik yoki ular to'g'risida g'amxo'rlik qilmaslik holatlari aksariyat hollarda ularning ota-onasi yoki o'z uyidagi yaqin qarindoshlari tomonidan kuzatiladi. T/N

4. Xatarlar ehtimoli yuqori bo'lgan guruh uchun bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va g'amxo'rlik ko'rsatilmaligi bilan bog'liq xavf omillarini ko'rsating.

Xavf omili	Zo'rvonlikning ma'lum bir turi oldidagi zaiflik
O'g'il bolalar	
Qiz bolalar	
O'g'il va qiz bolalar	
Imkoniyati cheklangan bolalar	
Yolg'iz ota yoki ona yoxud yosh ota yoki ona	
Nisbatan kambag'allik	
Uy xo'jaligidagi kattalar o'rtasidagi zo'rvonlik	
Bolalar uyida tarbiyalangan	

5. Bolaga nisbatan qo'llanilgan zo'ravonlik va unga g'amxo'rlik qilinmaslikning qanday qisqa va uzoq muddatli oqibatlari bo'lishi mumkin?

Qisqa muddatli oqibatlar	Uzoq muddatli oqibatlar
Oqibatlar	

Javoblar:

1. *Noto'g'ri* – o'limlar, asosan 0–4 yoshdagi bolalar orasida kuzatiladi. O'spirinlarga ham ular ancha kichik paytida va o'spirinlik davridagi zo'ravonliklar, g'amxo'rlik ko'rsatilmaligi yoki har ikkala holatda ham o'spirinlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yomon muomala qilinadigan o'spirinlar orasida ataylab o'ziga shikast yetkazish, xulq-atvorining yomonlashuvi va ruhiy sog'lig'ida muammolar paydo bo'lishi kabi holatlar sonining ortishi kuzatiladi – ularning barchasi o'limga olib kelishi mumkin. Bolalar bilan yomon munosabatda bo'lish kuzatilsa-da, lekin bu holat 0–4 yoshli bolalarda bo'lgani kabi o'lim uchun asosiy sabab hisoblanmaydi.
2. *d. To'g'ri.* Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'ravonlik, bu – 18 yoshdan kichik bo'lgan bolalarga nisbatan qo'llaniladigan jismoniy, jinsiy, ruhiy zo'ravonlik va/yoki ularga g'amxo'rlik ko'rsatmaslik.
3. *To'g'ri* – bu ko'p sonli tadqiqotlar bilan tasdiqlangan. Aytish lozimki, dunyoning ba'zi mamlakatlarida bolalar internat turidagi muassasalarda o'sadi. Bu bolalarni xodimlar va kattaroq yoshdagi bolalar tomonidan ko'rsatiladigan zo'ravonlikka nisbatan juda zaif qilib qo'yishi mumkin. Masalan, Polshadagi internat turidagi muassasalarda bolalarga nisbatan zo'ravonlik va ularga g'amxo'rlik qilinmaslik holatlari oilalardagiga qaraganda uch barobar ko'p ekani aniqlangan.

4-savolga javoblar.**Zo'rvonlikning ma'lum bir turi oldidagi zaiflik / Javoblarni kodlash lozim****Zo'rvonlikning ma'lum bir turi oldidagi zaiflik / Javoblarni kodlash lozim**

Kaltaklash va jismoniy zo'rvonlik

Bola o'ldirish

Jinsiy (shahvoniy) zo'rvonlik

Ta'lim olishi va ovqatlanishi to'g'risida g'amxo'rlik ko'rsatmaslik

Zo'rvonlikning barcha turlari

G'amxo'rlik ko'rsatilmaligi va hissiy zo'rvonlik

Zo'rvonlikning barcha turlari

Hissiy zo'rvonlik, jismoniy zo'rvonlik

Zo'rvonlikning barcha turlari

5-savol javoblari

Ko'kargan (qon talashgan) joylar	Alkogol va giyohvand moddalar qabuli
Kuygan joylar	Kognitiv buzilishlar
Jinsiy yo'l orqali yuqtiriladigan infeksiya	Qamoqqa tushishning yuqori ehtimoli
Miyaga qon quyilishi	Ruhiy (ruhiy) salomatligi bilan bog'liq mummolar
Ruhiy (ruhiy) salomatligi bilan bog'liq mummolar	Xavfli shahvoniy xulq-atvor
Xulq-atvor bilan bog'liq mummolar	Semirish
O'lim	Jinoiy xulq-atvor
Nogironlik	O'z joniga qasd qilish

Bolaga nisbatan qo'llaniladigan zo'ravonlik turlari va unga g'amxo'rlik ko'rsatilmashligi



TARIFLASH

Bolaga nisbatan qo'llanilgan zo'ravonlik yoki unga yomon muomalada bo'lish — jismoniy va/yoki hissiy yomon munosabatlarning barcha ko'rinishlari shahvoniy (jinsiy) zo'ravonlik, g'amxo'rlik ko'rsatilmashlik yoki tijorat yoxud boshqa maqsadlarda ekspluatatsiya qilishni anglatadi. Zo'ravonlik yoki g'amxo'rlik ko'rsatilmashlik natijasida bola salomatligi, rivojlanishi yoki qadr-qimmatiga mas'uliyatli, ishonchli (e'tiqodli) yoki huquqiy munosabatlar nuqtayi nazaridan amalda yoki kelgusida (salohiyatli) zarar yetkazish ehtimoli mavjud.

- **Bolaga nisbatan qo'llanilgan zo'ravonlik va unga g'amxo'rlik ko'rsatilmashligi** 18 yoshdan kichik bolalarga nisbatan ota-onalari, oiladagi va/yoki jamiyatdagi kattalar, shuningdek, vasiylar tomonidan qo'llanilgan jismoniy, jinsiy, ruhiy zo'ravonliklar va/ yoki g'amxo'rlik ko'rsatilmashligini anglatadi.
- Bolaga nisbatan qo'llanilgan **jismoniy zo'ravonlik** bolaga nisbatan ataylab jismoniy kuch ishlatilishini bildiradi. Bunday zo'ravonlik bolaning o'limiga yoki nogiron bo'lib qolishiga, uning salomatligiga, yashab qolishiga, rivojlanishi va qadr-qimmatiga zarar yetkazilishiga olib keladi yoki katta ehtimol bilan ana shunday oqibatlariga olib kelishi mumkin. Jismoniy zo'ravonlik o'z ichiga qiynoqlarning barcha turlarini — qo'llar bilan urish, oyoqlar bilan tepish, tishlash, bo'g'ish, qaynoq suv bilan yoki boshqa usullar bilan kuydirish, zaharlash va asfiksiyani (ba'zilarida uni beshikdagi o'lim yoki bolaning to'satdan o'lib qolish sindromi deb xato baholashadi) — oladi. Bolalarga nisbatan zo'ravonliklarning aksariyati bolani intizomga chaqirish, intizomli qilish maqsadida yoki bolaning yig'isi yoki bezovtalanishi (masalan, chaqaloq qornidagi sanchishlar sababli) tufayli achchiqlanish va g'azablanish yoki chuqur frustratsiya (ruhiy holatning buzilishi bo'lib, xohish va imkoniyatlarning nomuvofiqligini anglatadi) holatida qo'llaniladi. Kuchli silkitish natijasida 9 oydan kichik chaqaloqlarda jiddiy shikastlanishlar va bosh miyaga qon qo'yilishi kabi noxush holatlar kuzatilishi mumkin.
- **Jinsiy (shahvoniy) zo'ravonlik** — bolaning o'zi yaxshi tushunmaydigan, mohiyatini to'liq anglamay turib rozilik berishi mumkin bo'lgan, bola o'zining rivojlanishi nuqtayi nazarida tayyor bo'lmagan va/yoki qonunga yoki jamiyatda mavjud bo'lgan taqiqlarga zid bo'lgan jinsiy aloqa bilan shug'ullanishga undash, jalb qilish. Bolalarga nisbatan jinsiy zo'ravonlik kattalar tomonidan yoki yoshi va rivojlanish darjasiga ko'ra qurboni oldida mas'uliyatni his eta oladigan, uni ishontira oladigan yoki unga hukm o'tkaza oladigan insonlar tomonidan sodir etilishi mumkin.
- **Ruhiy, hissiy va psixologik zo'ravonlikni** ota yoki ona yoxud tarbiyachi ma'lum vaqt davomida bolaga uning rivojlanish darajasiga mos bo'lgan qo'llab-quvvatlovchi muhitni vaqti-vaqti bilan yoki umuman ta'minlamashligi deb ta'riflash mumkin. Ana shu yo'sindagi harakatlar katta ehtimol bilan bolaning jismoniy yoki ruhiy salomatligiga, shuningdek, uning jismoniy, aqliy, ma'naviy, ruhiy yoki ijtimoiy rivojlanishiga zarar yetkazishi mumkin. Zo'ravonlikning bu turiga quyidagilar kiradi: harakatlanish imkoniyatlarini cheklash, doimiy ravishda tahqirlash, ayblash, tahdid va qo'rqitish, kamsitish yoki ustidan kulish, shuningdek, xo'rlash yoki adovatli munosabatning

boshqa jismoniy bo'lmagan shakllari va ko'rinishlari. Ba'zida ota-onalar hissiy, ijtimoiy va moliyaviy yordam olish maqsadida o'z bolalarining soxta (qalbaki) xastaliklarini niqob qilib oladilar.

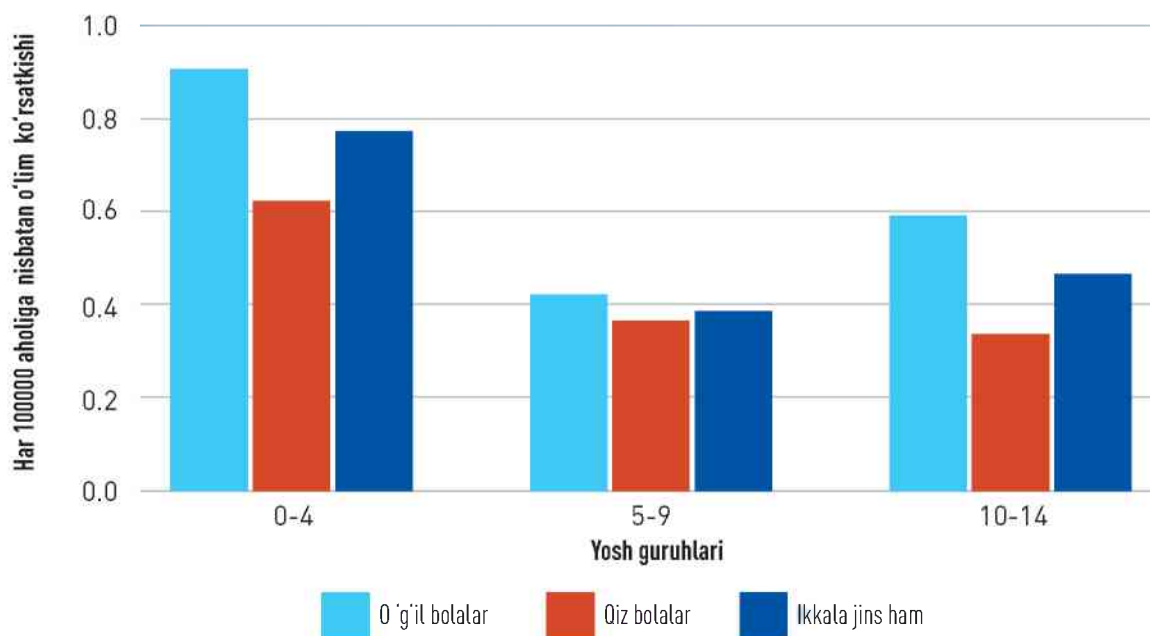
- **G'amxo'rluk ko'rsatmaslik** – ota-ona yoki oilaning boshqa a'zosi ma'lum vaqt davomida, garchi imkoniyatlari bo'lsa-da, sog'liq, ta'lim, hissiy rivojlanish, ovqatlanish, uy-joy va yashash uchun xavfsiz sharoitlar kabi sohalarning biri yoki bir nechtasida bola rivojlanishi, farovon va xotirjam yashashi uchun imkoniyat bermasligini anglatadi. Bunday holat vaqti-vaqti yoki ko'nikish shaklida, ya'ni doimiy kuzatilishi mumkin.
- **Boladan voz kechish** – ota yoki ona tomonidan bola ongli ravishda rad etilishi, bunda ota yoki ona bolani qaytarib olishni istamaydi va o'zining otalik yoki onalik majburiyatlaridan ko'ngilli ravishda voz kechadi. Bundan tashqari, oilaning hech bir a'zosi ota yoki ona oldida javobgarlikni va bolaga g'amxo'rluk qilishni o'z bo'yniga olmaydi. Yevropaning ayrim mamlakatlarida boladan ochiqdan ochiq voz kechish 1 dan 5/100 ni tashkil qiladi. Boladan xufiyona voz kechish deganda, ota yoki ona tomonidan bola yashirincha rad etilgani tushuniladi. Bunda ota yoki ona ko'ngilli ravishda, lekin anonim (kimligi ko'rsatilmagan) tarzda bolasidan voz kechadi va otalik yoki onalik majburiyatlarini o'zidan soqit qiladi. Bolalardan voz kechish bilan bog'liq omillar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin: jiddiy iqtisodiy muammolar, ona ma'lumotining past darajasi, ixtisoslashgan xizmatlardan foydalanish, ayniqsa, homiladorlik paytida foydalanish imkoniyatining past darajasi, yashash sharoitlarining yomonligi, ota-onalar balog'at yoshiga yetmagan o'spirinlar ekani, shuningdek, bola tug'ilishiga tayyor emasligi yoki yomon tayyorlanganligi va perinatal parvarishning an'anaviy amaliyoti.
- **Bolalar savdosi va ularni ekspluatatsiya qilish** – bolalarga shafqatsizlarcha muomalada bo'lish va ularga nisbatan zo'ravonlik qo'llanilishining yana bir shakli. Bolalar savdosi "Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya"ning fakultativ protokoli (Palermo protokoli) da «ekspluatatsiya qilish maqsadida (doim ham jinsiy ekspluatatsiya maqsadida emas) bolalarni yollash, bir joydan boshqa joyga ko'chirish, begona odamlar qo'lga topshirish, bolalarni yashirish yoki qabul qilish» sifatida ta'riflanadi. Ekspluatatsiya deganda kamida fohishalikni yoki jinsiy ekspluatatsiyaning boshqa ko'rinishlari majburiy mehnat, qullik yoki qullikka o'xshash amaliyot nazarda tutiladi.
- **Bolalarga nisbatan o'limga olib keluvchi zo'ravonlikning qo'llanilishi.** Farzandkushlik, ya'ni 12 oydan kichik go'daklarni o'ldirish bolalarni o'ldirishning eng tarqalgan shakli hisoblanadi. Buyuk Britaniyada har 100 000 chaqaloqning 2–3 tasi qotillik yoki bexosdan ro'y bergan qotillik qurboni bo'ladi. Bu kabi voqealarning taxminan 40% chaqaloqlarning o'limi bilan bog'liq bo'lib, noxush voqealarning aksariyati g'amxo'rluk ko'rsatilmastligi sababli sodir etiladi. Farzandkushlik chaqaloqlar o'limining sababi sifatida kamaytirilib beriladi, chunki chaqaloqning o'limi, odatda, izohsiz qoldiriladi yoki tasodifiy deb hisoblanadi (masalan, chaqaloqning to'satdan o'limi/ beshikda yotgan chaqaloqning o'limi).

Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zulmning tarqalganligi va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmashligi

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (Yevropa, 2014) tomonidan taqdim etilgan hisobotda Bosh Yevropa mintaqasida bolalarga nisbatan zo'ravonlik qo'llanilishi va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmashligi to'g'risida quyidagi ma'lumotlar keltirilgan:

Yomon muomala turi	Jami	Gender alomatlari bo'yicha
Jinsiy zo'ravonlik		Qiz bolalar: 13.4% O'g'il bolalar: 5.7%
Jismoniy	22.9%	
Hissiy	29.1%	
Jismoniy jihatdan qarovsiz qoldirish	16.3%	
Hissiy jihatdan qarovsiz qoldirish	18.4%	

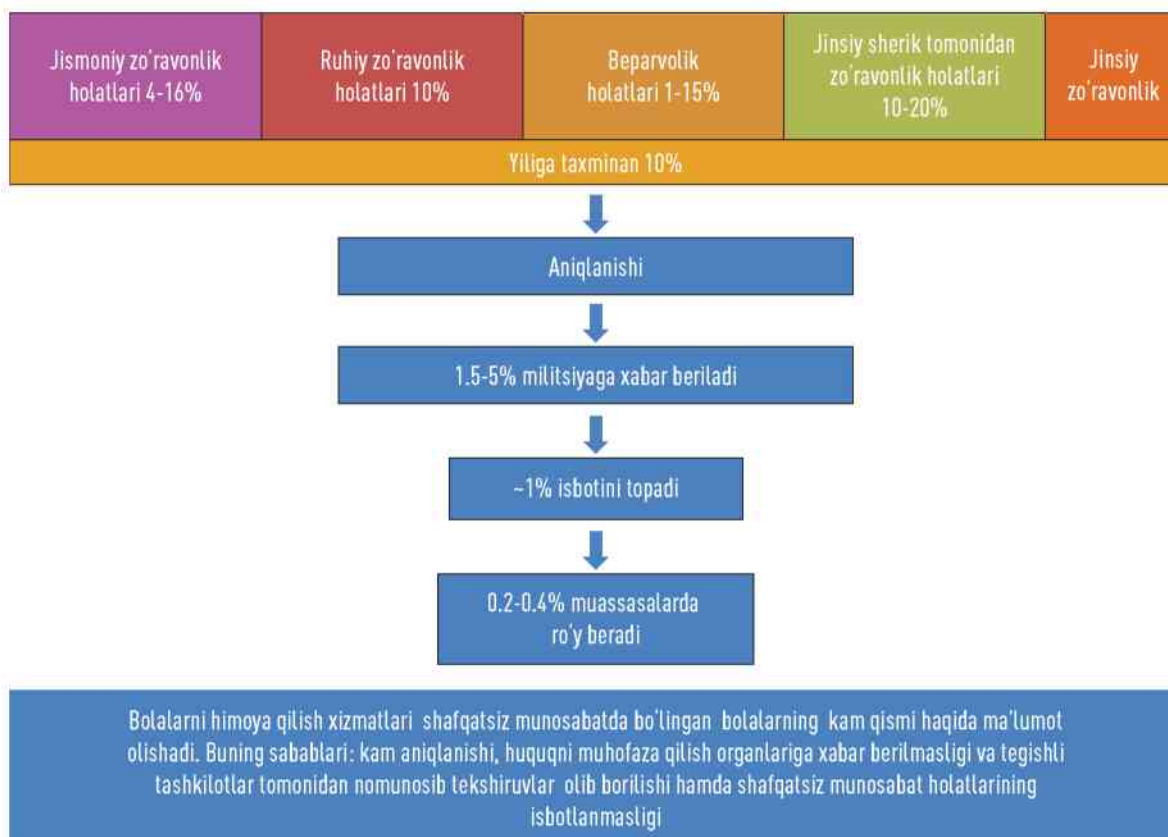
Yoshi va jinsiga qarab taqsimlangan, zo'ravonlikdan o'limning yosh bo'yicha standart darajasi, Yevropa mintaqasi, 2008-y.



Demak, mamlakatlardagi 4–5 ta bolalardan bittasi bolalarga nisbatan qo'llaniladigan biror shakldagi (aksariyat hollarda esa, bir vaqtning o'zida bir nechta ko'rinishdagi) zo'rvonlik yoki g'amxo'rlik ko'rsatilmalikning qurboniga aylanishini anglatadi. Bundan tashqari, zo'rvonlik natijasida eng zaif sanalagan kichik yoshdagi bolalar, kattaroq yoshdagi bolalarga nisbatan ko'proq o'lishi ham aniqlangan. Yuqorida keltirilgan diagrammadan ko'rinib turibdiki, o'g'il bolalar xatarlarga qiz bolalarga qaraganda ko'proq duchor bo'lishar ekan.

Bosh Yevropa mintaqasidagi mamlakatlar orasida va ularning ichida bolalarga nisbatan yomon muomalada bo'lishlar soni turlicha o'zgartiriladi va talqin qilinadi. Odatda, ularning soni himoyaviy omillari (masalan, ijtimoiy va iqtisodiy kapital, sog'liqni saqlash sohasidagi qo'llab-quvvatlovchi xizmatlar, ijtimoiy muhofaza va bola himoyasi, ta'lim, bandlik, tegishli turar-joy va shu kabilar bilan ta'minlanish) mavjud bo'lmagan nochor jamiyatlarda ko'proq bo'ladi..

Daromadlar darajasi yuqori bo'lgan mamlakatlarda zo'rvonlik qurboni bo'lgan o'nta boladan faqat bittasi bolalarni himoya qiluvchi tashkilotlar nigohida bo'lar ekan.



Internat tipidagi muassasalar (mehribonlik uylari va ixtisoslashtirilgan muassasalar) da tarbiyalanuvchi kichik yoshdagi bolalar eng zaif va himoyalangan bolalar guruhiga kiradi.

Internat turidagi muassasalarga (mehribonlik uylari va ixtisoslashtirilgan muassasalar) joylashtiriladigan va eng zaif hamda himoyalangan guruhga kiruvchi bolalar zo'rvonlikdan, g'amxo'rlik ko'rsatilmaligidan va xizmatlarni ko'rsatuvchilar tomonidan ekspluatatsiya qilinishidan deyarli himoya qilinmagan hisoblanadilar. Bundan tashqari, ularga nisbatan o'z tengdoshlari va yoshi kattaroq bolalar ham zo'rvonlik ishlatishlari mumkin. Zo'rvonlik qurboni bo'lgan bolalarni parvarish qilish aksariyat hollarda cheklangan ma'lumot va tayyorgarlikka ega ko'p sonli xizmat ko'rsatuvchilar tomonidan amalga oshiriladi, bu holat esa, o'z navbatida zo'rvonlikdan jabrlangan bolalar himoyasini va ularga g'amxo'rlik qilishni ta'minlay oladigan kattalar bilan yaqindan muloqot qilish imkoniyatlarini cheklaydi.

Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zulm va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmasligi muammosini hal qilish

Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va ularga g'amxo'rlik qilinmasligi hamma yerda, istalgan mamlakatda va istalgan jamiyatda, shuningdek, barcha ijtimoiy guruhlarda mavjud. Biroq ko'pgina mamlakatlarda bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va ularga g'amxo'rlik qilinmasligi to'g'risidagi ma'lumotlarni olish juda qiyin. Buning ajablanarli joyi yo'q, chunki:

- Oila a'zolari doim ham bolaning shaxsiy hayotidagi sirlarining katta qismidan voqif bo'lmaydilar, shuningdek, oila a'zolari o'zlarining shaxsiy ishlariga begonalar aralashishini yoqtirmaydilar.
- Ko'pgina mamlakatlar va madaniyatlarda ota-onalarning fe'l-atvorida tan jazolarining qo'llanilishi, bola tarbiyasi uchun umumiy kontekstda zarur degan tushunchani kuzatish mumkin. Tan jazosi kichik yoshdagi bolalar rivojlanishiga zarar yetkazishi mumkinligini isbotlovchi dalillar bazasi kun sayin ortib borayotganiga qaramay, keng jamoatchilik, hattoki, bolalar bilan ishlovchi professional mutaxassislar bu kabi jazo turlariga aytarli e'tibor qaratmaydilar, ba'zi holatlarda esa, uy sharoitlarida, maktabda va boshqa bolalar muassasalarida intizomga erishish va qo'llab-quvvatlash maqsadida jazolashning ayrim og'ir ko'rinishlariga (masalan, shapaloq urish, bolani silkitish, ruhiy zo'rvonlik va boshqalar) xayrixoh munosabatda bo'ladilar.
- **Biroq o'zgarishlar qilish mumkin.** O'tkazilgan tadqiqotlar natijalarining tahlili shuni ko'rsatdiki, Yevropaning bir qator mamlakatlarida bolalarga nisbatan barcha tan jazolari qo'llanilishini taqiqlovchi qonun hujjatlari qabul qilingan. Shu bilan birga jamoatchilik o'rtasida qonuniy tadbirlar asosida olib borilgan tushuntirish ishlari orqali ijobiy natijalarga erishilgan: bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va tan jazolarini qo'llash amaliyoti to'g'risidagi tushuncha va tasavvurlar o'zgargan. Ta'kidlash zarurki, immigrantlar (boshqa mamlakatdan ko'chib kelganlar) oilasida ushbu yangi standartlarga moslashish og'irroq kechib, ularga ko'nikish uchun bir necha yil kerak bo'lar ekan.
- Shuningdek, ko'pgina mamlakatlarda bolalarga nisbatan zo'rvonlik qo'llanilishi mumkinligi yoki amalda qo'llanilgani, bolalarga g'amxo'rlik qilinmaganligi to'g'risida xabardor qilish tizimi aytarli darajada yaxshi tashkil qilinmagan aniqlangan.

Bu mamlakatlarda bolalarga nisbatan qo'llaniluvchi zo'rvonliklar va ularga g'amxo'rlik qilinmaslik holatlari aksariyat hollarda sir tutilgani sababli, keng jamoatchilik va qarorlar qabul qiluvchi shaxslar bolalarga nisbatan qo'llanuvchi zo'rvonliklar va ularga g'amxo'rlik qilinmasligi tufayli jiddiy muammolar keltirib chiqargani haqida aniq tasavvurga ega emaslar. Umuman olganda, bu muammoning faqat oz qismi ko'rinadi. Bola uchun noxush natija bilan yakunlanadigan zo'rvonlik, bolaga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va bolaga g'amxo'rlik ko'rsatilmasligi bilan bog'liq usluksiz harakatlarning mantiqiy va yakuniy natijasi deb emas, balki g'ayritabiiy xulq-atvoriga ega inson tomonidan amalga oshirilgan yakka va xususiy holat sifatida baholanadi.

- Ta'kidlash lozimki, aksariyat hollarda bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlikni va ularga g'amxo'rlik qilinmasligini aniqlash bo'yicha tayyorgarlik ayrim mamlakatlarda yaxshi yo'lga qo'yilmagan. Bolalar bilan ishlovchi mutaxassislar bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlikni va ularga g'amxo'rlik qilinmasligini aniqlash ko'nikmalariga deyarli ega emaslar va shu bilan birga ular bolalar xavfsizligi uchun mas'ul emas ekanliklarini qayd etish lozim.

Ayrim holatlarni bu mutaxassislar bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va ularga g'amxo'rluk qilinmasligi to'g'risidagi ma'lumot qaror qabul qiluvchi shaxslar va jamoatchilik tomonidan jiddiy qabul qilinishiga ishonmasliklari bilan izohlash mumkin. Bundan tashqari, bolalar bilan ishlovchi mutaxassislar o'zlari yetkazgan ma'lumotlar oshkora qilinishidan qo'rqishlari mumkin, ular yetkazgan xabarlar natijasida oila va bolaga nisbatan ko'riladigan tegishli choralar ijobiy natija berishiga shubha bilan qarashlari ham ehtimoldan holi emas.

- Bir qator sabablarga ko'ra, dunyoning ko'pgina mamlakatlarida zo'rvonlik qurboni bo'lgan bolalardan ularga nisbatan ishlatilgan zo'rvonlik yoki ularga g'amxo'rluk qilinmasligi to'g'risida ma'lumot olish etnik mulohazalar tufayli mushkul vazifa hisoblanadi.

Lekin ushbu muammo bo'yicha ishlab chiqilgan yangi yondashuvlar vositasida bolalarga nisbatan ishlatiladigan zo'rvonlik va ularga g'amxo'rluk qilinmasligi to'g'risidagi qimmatli ma'lumotlarni olishga muvaffaq bo'lindi. Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va ularga g'amxo'rluk qilinmaslikning uzoq muddatli ta'sirini aniqlash uchun o'smirlar va kattalarga yoshligida boshlaridan kechirgan nomaqbul va noxush hodisalarning turlari va bunday voqealar qanchalik tez-tez ro'y bergani haqida xabar qilish taklif qilingan. Olingan ma'lumotlar aniq ko'rsatib turibdiki, bolalarga nisbatan shafqatsiz muomala qilishning barcha ko'rinishlari va bolalik davridagi salbiy tajriba, ya'ni bolalarga nisbatan qo'llanilgan zo'rvonlik hamda ularga g'amxo'rluk qilinmasligi o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud ekan. Xulosa o'rnida aytish mumkinki, bolalarga nisbatan qo'llanilgan zo'rvonlik hamda ularga g'amxo'rluk qilinmasligi kabi omillar har bir shaxsning kelajakdagi jismoniy va ruhiy salomatligi, shaxsiy yutuqlari hamda jamiyat hayotiga qo'shadigan hissasiga salbiy ta'sir ko'rsatar ekan.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Quyida aynan sog'liqni saqlash tashkilotiga xabar berilgan muammolar va to'siqlar keltirilgan.

- Ish jarayonida muammo va to'siqlarning qaysilari bilan to'qnash kelgansiz?
- Sizning tibbiy markazingiz va jamoangizda bolalarga nisbatan qo'llanilgan zo'rvonliklar va ularga g'amxo'rluk ko'rsatilmamasligi haqida qaysi tashkilotlarga xabar qilinishi kerak va ushbu masalalar bilan shug'ullanuvchi qanday tuzilmalar mavjud?
- Biror bolaga nisbatan zo'rvonlik ishlatilgani va unga g'amxo'rluk qilinmagani xususida gumonlar paydo bo'lsa, qanday yo'l tutish kerak?
- Bolaga shafqatsiz muomala qilish xavfi mavjud bo'lgan oilalarga yordam berish bilan shug'ullanuvchi qaysi tashkilotlar mavjud?
- Siz va hamkasblaringiz o'z jamoangizda shu masala bo'yicha qanday ishlarni amalga oshirishingiz mumkin?

Mavjud to'siqlar haqida ma'lumot berish:

- Bu kabi holatlar haqida xabar berish bo'yicha professional yoki huquqiy majburiyatlarni bilmaslik;
- Shafqatsiz muomala alomatlarini aniqlash qobiliyatining yo'qligi;

- Hisobot tuzish va uni kimga taqdim etishni bilmaslik;
- Quyidagilar sababli hisobot tuzishni istamaslik:
 - birovlarining ishiga aralashishni istamaslik (masalan, oilaning shaxsiy hayotga bo'lgan huquqini buzish mumkin emas degan aqidaga qat'iy ishonish);
 - oilani buzishni istamaslik;
 - bolani olib qo'yish yoki huquqbuzarni qamoqqa tushishini xohlamaslik;
 - tashkilotga xabar berish xususida tushunmovchiliklarning mavjudligi;
 - avvallari hisobotni topshirganidan keyingi salbiy tajriba yoki biror narsani o'zgartira olishiga ishonchning yo'qligi.



Patronaj hamshiralari va bolalar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun yuqorida sanab o'tilgan to'siqlarni bilish juda muhimdir. Biroq ma'lumotlarni tahlil qilishda asosiy diqqat ota-onalarning asabiy ehtirolari emas, bola **ehtiyolariga qaratilishi lozim**. Ayrim holatlarda buni bajarish qiyin bo'ladi, shuning uchun ham qo'llab-quvvatlash bo'yicha ish yaxshi yo'lga qo'yilishi va bu kabi mushkul ishlarni hal qilishda ko'maklashish patronaj ishining ajralmas qismi hisoblanadi.

Bolaga nisbatan qo'llaniladigan zulm va unga g'amxo'rlik ko'rsatilmasligining oqibatlari

Bolaga nisbatan qo'llaniladigan zo'ravonlik va unga g'amxo'rlik ko'rsatilmasligi rivojlanadigan miyani shikastlaydi

Ikki nafar uch yoshli bola miyasining fotosuratlarini diqqat bilan ko'rib, qanday farqlarni aniqlash mumkin? Agar farq bo'lsa, bu farqlar nima sababdan paydo bo'lgan? Ushbu ikki bola rivojlanishida qanday salbiy oqibatlar kuzatilishi mumkin?



Izoh:

- Chap tomondagi miya o'ng tomondagi miyadan sezilarli darajada kattaroq.
- Unda dog'lar kamroq va teshikka o'xshagan qoramtir sohalar deyarli yo'q.
- O'ng tomondagi miyada chap tomondagi rasmda ko'rinayotgan ayrim eng muhim sohalar yo'q.

Nevropatologlarning fikricha, miyaning ba'zi muhim sohalarining yetishmasligi, chap tomondagi bolada rivojlanadigan qobiliyatlarni, o'ng tomondagi bolada rivojlanishiga to'sqinlikni keltirib chiqaradi. O'ng tomondagi bolaning intellekt darajasi pastroq bo'lgani uchun unda boshqa odamlarga hamdard bo'lish qobiliyati chap tomondagi bolanikiga nisbatan pastroq bo'ladi. Bundan tashqari, o'ng tomondagi bola kelgusida giyohvand moddalarga bog'lanib qolishi yoki zo'ravonlik sodir etishga moyil bo'lishining ehtimoli katta. Lekin shu bilan birga chap tomondagi bola kelgusida asosan nafaqaga bog'lanib qolgan ishsiz bo'lishi ham ehtimoldan holi emas, uning jismoniy yoki ruhiy sog'lig'i bilan bog'liq muammolar mavjud bo'ladi.

Nima sababdan bashorat natijalari turlicha? Javob quyidagicha bo'lishi mumkin: bola biror jiddiy xastalikni boshidan kechirgan yoki qattiq shikastlangan. **Lekin bunday javob shak-shubhasiz noto'g'ri bo'lib chiqadi.**

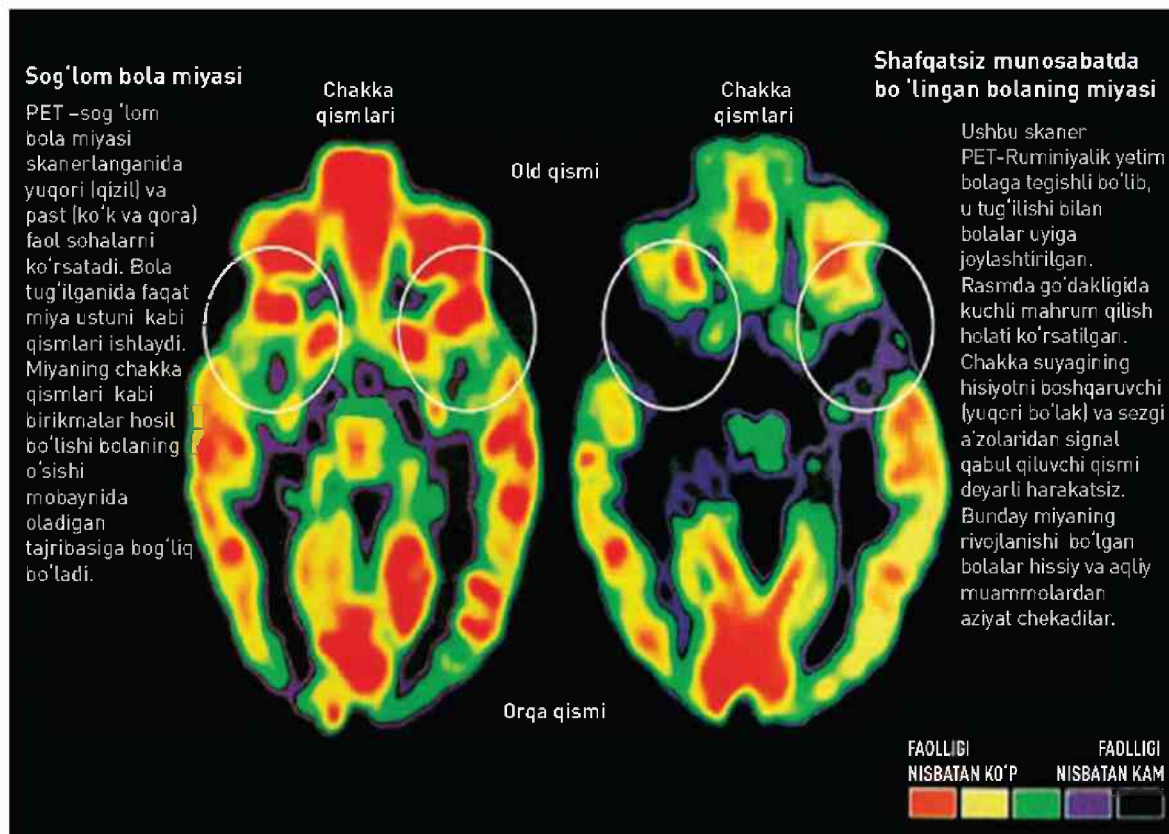
Rasmda tasvirlangan uch yoshli bolalarning miyalari o'rtasidagi keskin farqlarni ota-onalar bolalari bilan qanday muomala qilishgani orqali izohlash to'g'ri bo'ladi. Miyasining rivojlanish darajasi yuqoriroq bolani onasi o'z farzandiga mehribon va uni muhabbat bilan parvarishlagan. Miyasi yaxshi rivojlanmagan bola esa o'z ota-onasi va yaqinlari tomonidan doimiy ravishda zo'rvonlikni ko'rgan. Birinchi bola miyasining yaxshi rivojlanishi va ikkinchi bola miyasidagi rivojlanishning sustligi oiladagi kattalar tomonidan bu bolalarga bo'lgan munosabat turlicha bo'lgani bilan izohlanadi.

Miyaning chaqaloqlik va ilk bolalik davrdagi rivojlanishi bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, miya rivojlanishiga uzoq muddat davom etadigan kuchli yoki to'satdan sodir etiladigan ruhiy ta'sir, shu jumladan, shafqatsiz muomala orqali jismoniy ta'sir ko'rsatish mumkin ekan. Bu esa o'z navbatida bolaning jismoniy, aqliy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Miya o'zining hayotiy rivojlanishi davrida uni o'rab turgan muhitga moslashish qobiliyatiga ega bo'lgani sababli, u ham ijobiy, ham salbiy muhitga birdek yengil moslasha oladi. Surunkali ruhiy siqilish holati neyron o'tish yo'llarini junbushga keltiradi va miyaning bezovtalik hamda qo'rquvga munosabat bildiradigan qismlarini haddan tashqari rivojlantirib yuboradi. Shu bilan birga surunkali ruhiy siqilish tufayli boshqa neyron o'tkazish yo'llari va miyaning boshqa qismlarining rivojlanishida sustlik kuzatiladi. Jismoniy yoki jinsiy zo'rvonlik yoki g'amxo'rlik ko'rsatilmasligi ko'rinishidagi doimiy, surunkali ruhiy siqilish ta'siri ostida bo'lgan bolalarning miyasi o'z manbalarini himoyalashga va atrof-muhitda mavjud bo'lgan tahlikalarga javob qaytarishga yo'naltiradi hamda sarflaydi.

Ikkita bolaning miyalari fotosuratda ko'rsatilganidek, miya reaksiyasining qo'rquv vositasida surunkali rag'batlantirilishi miyaning ma'lum qismlari faollashuviga sabab bo'ladi. Shunday qilib, miyaning qo'rquvga ta'sir qiladigan qismlari miyaning bir vaqtning o'zida faollashish imkoniyatiga ega bo'lmagan boshqa, masalan, fikrlashda ishtirok etadigan qismi hisobiga haddan tashqari faollashadi. Oqibatda, bola miyasining o'qish uchun javob beradigan qismi qo'rquvga ta'sir qilishda ishtirok etmaganligi sababli, umuman faol bo'lmay qolishi mumkin.

PET-Pozitron-emissionli tamografiya



Bola tomonidan o'z aqli, hissiyotlari va shaxsini ifodalash hamda miya rivojlanishi uchun asos yaratilishiga chaqaloqlik va kichik yoshdagi davrida orttirilgan tajriba, albatta, ta'sir ko'rsatadi. Agar bu kabi tajriba asosan salbiy bo'lsa, ham hissiy, ham xulq-atvor va o'qish bilan bog'liq bo'lgan muammolar rivojlanib boraveradi. Bu muammolar, ayniqsa, maqsadli yo'naltirilgan aralashuv amalga oshirilmasa, insonning butun hayoti davomida kuzatilishi mumkin.

Masalan, surunkali zo'ravonlikka va g'amxo'rlilik ko'rsatilmasligiga duchor bo'lgan bolalar hayotining birinchi yillarida hamma tomondan tahlikalarni kutgan holda doimiy qo'rquv va hayajon holatida yashashlari mumkin. Natijada ularning ijtimoiy, hissiy va kognitiv tajribadan foydalanish qobiliyati buziladi. Maktabda bo'ladimi yoki yangi ijtimoiy tajriba natijasi bo'ladimi, bola o'qishi, o'rganishi va yangi ma'lumotlarni o'zlashtirishi uchun uning miyasi «hushyor tinchlik» holatida bo'lishi kerak – ruhiyati singan va shikastlangan bolaning bunday holatda bo'lishi juda qiyin kechadi.

Zo'ravonlik, yomon muomala yoki g'amxo'rlilik ko'rsatilmasligi natijasida yoki miyaga ta'sir o'tkazish orqali dastlabki ijobiy hissiy tajriba uchun zarur bo'lgan poydevor yaratilmaganligi sababli, o'z tarbiyachilari bilan mustahkam va ijobiy munosabatni o'rnatolmagan bolalarning birovga achinish, hamdardlik qilish qobiliyati cheklangan bo'lishi mumkin. Bolaning vijdon azobida qiynalish va birovlariga achinish qobiliyati tajribaga asoslanadi. Dastlabki jadal aralashuv shafqatsiz muomaladan keyingi shikastlanishning miya rivojlanishiga uzoq muddatli ta'sirining kamayishi mumkinligini isbotlovchi dalillar mavjud. Lekin zo'ravonlikka duchor bo'lgan va g'amxo'rlilik ko'rsatilmagan bolalarga nisbatan dastlabki aralashuvning yuqorida qayd etilgan ijobiy ta'siri e'tirof etilsa-da, baribir bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'ravonlikning oldini olish samaraliroq hisoblanadi. Zo'ravonlik va shafqatsiz muomala qurbonlari bo'lgan bolalarni davolashga sarflangan kuch va xarajatlar, bolalarga nisbatan yomon muomalaning oldini olishga sarflangan kuch va xarajatlarga qaraganda ancha katta bo'lishi ham isbotlangan.

Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmaligi bolaning butun hayoti davomida bola va jamiyat uchun salbiy oqibatlarga olib keladi

Bolalarga nisbatan shafqatsiz muomalada bo'lish ularning butun hayoti davomida salbiy oqibatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Bu quyidagi omillarga bog'liq:

- ta'lim sohasidagi bilimlar darajasining pastligi, diqqat-e'tibor yetishmasligi bilan bog'liq buzilishlar, maxsus bilimlarga bo'lgan ehtiyojning yanada kattaroq bo'lishi;
- ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarning (xulq-atvor bilan bog'liq muammolar, ruhiy siqilish, shikastlanishdan keyingi stress holati, o'z joniga qasd qilish, giyohvand moddalar va alkogolga bog'lanib qolish va h.k.) kengroq tarqalganligi;
- shuningdek, yuqumli bo'lmagan kasalliklar (semizlik, yurakning ishemik kasalligi, saraton, surunkali o'pka kasalliklari, suyaklar sinishi va jigar kasalliklari) va ayrim yuqumli kasalliklar (jinsiy yo'l orqali yuqtiriladigan infeksiyalar) ko'proq tarqalishi bo'yicha cheklangan dalillar ham mavjud;
- zo'rvonlik yoki jinoiy tusga ega xulq-atvor ehtimoligining yuqori darajasi.

Albatta, bunday salbiy oqibatlar jamiyat uchun juda qimmatga tushadi. Quyida keltirilgan jadvalda mahsuldorlikning yo'qotilishi, shuningdek, xizmatlarga bo'lgan yuqori talablar va salbiy oqibatlar o'rtasidagi bog'liqlik ko'rsatilgan.

Qisqa muddatli xarajatlar	Uzoq muddatli xarajatlar
Tibbiy yordam va ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanish Shifoxona, ambulator va dori vositalari bilan davolanish	Tibbiy yordam va ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanishga talabning ozroq oshishi Surunkali asoratlar sababi (depressiya, narkotiklar/alkogolni suiiste'mol qilish, semizlik va boshqalar)
Ishlash qobiliyatining pasayishi Bolalarni maktabga bormasligi, ota-onalarni ishidan mahrum bo'lishi	Ishlash qobiliyati pasayishining biroz oshishi Kelajakdagi ta'lim va kasb olishiga doimiy salbiy ta'sir
Bolalar uchun vasiylik va homiylik xizmatlari Tekshiruv, davlat qaramog'ida bo'lish, uyda davolanish	Ta'lim uchun maxsus xarajatlar Aqliy rivojlanishning vaqtincha yoki doimiy chegaralanishi
Jinoiy odil sudlov Huquqni mufohaza qiluvchi organlar, sudlar	Zo'rvonlik qurbonlarining ko'payishi: tibbiy xizmatga talabning oshishiga, qobiliyatning pasayishiga va jinoiy odil sudlov tizimining xarajatlarini ko'payishiga olib keladi
	Zo'rvonlik ko'rsatkichining ortishi, jinoiy odil sudlovning ko'payishiga olib keladi Qamoq jazosi
Hayot sifati/tarzi Og'riq va qiynoq/azob	Hayot sifati/tarzi Og'riq va qiynoq/azob
O'lim Yo'qotilgan hayot qadri	Umr davomiyligining qisqarishi

Bolaga nisbatan qo'llaniladigan zulm va unga g'amxo'rlik ko'rsatilmaligi bilan bog'liq xavf va himoya omillari



Bolaga nisbatan qo'llanilgan zo'rvonlik va unga g'amxo'rlik qilmaslik o'z mohiyatiga ko'ra ko'p qirrali muammo hisoblanib, uni quyida keltirilgan **ekologik modelning** to'rt darajasida hal qilish zarur. Unda shafqatsizlarcha munosabat bilan bog'liq xatar omillari alohida shaxsda (bolaga g'amxo'rlik ko'rsatadigan shaxsda ham, bolaning o'zida ham), o'zaro munosabatlarda va bola katta bo'ladigan uydagi sharoitlarda hamda oiladagi muhitda, mahalliy jamiyatda va umuman jamiyatda mavjud bo'lishi mumkinligi ko'rsatilgan. Xatar darajasini kamaytirish uchun ko'pgina turli sektorlarning birgalikdagi harakati talab qilinadi.

Bu omillar bolaga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va unga g'amxo'rlik qilmaslik bilan statistik jihatdan bog'liq ekanini ta'kidlash juda muhimdir. **Ushbu omillardan biri yoki bir nechtasining mavjud bo'lishi bolaga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va unga g'amxo'rlik qilmaslik muqarrar sodir etilganini anglatmaydi.**



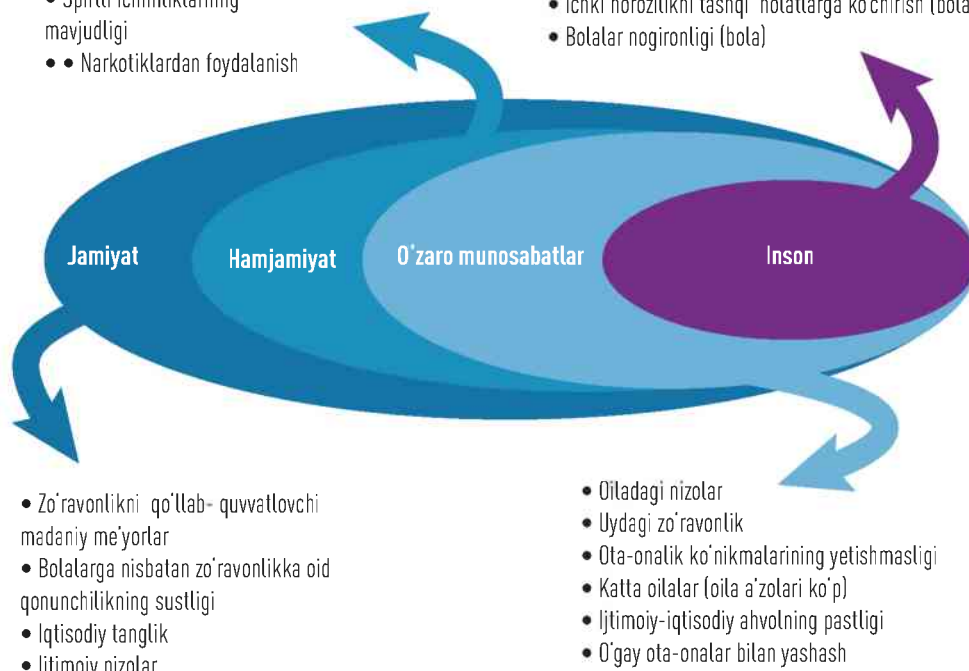
Shuningdek, **1-TAVSIYA** «Xavf omillari va himoyaviy omillar»ni ko'rib chiqish kerak.



Bola bilan shafqatsiz munosabatda bo'lish xavf omillarini ko'rsatuvchi ekologik model/andaza

- Ijtimoiy-iqtisodiy muammolar
- Davlat kapitalining pastligi/ijtimoiy kelishmovchilik
- Spirtli ichimliklarning mavjudligi
- Narkotiklardan foydalanish

- Yosh ota-onalar /yolriz ona/ota
- Ruhiy salomatlikdagi muammolar (zo'rvon)
- Narkotiklar qabuli/alkogol suiiste'moli (zo'rvon)
- Bola bilan shafqatsiz munosabatda bo'lish (zo'rvon)
- Ichki norozilikni tashqi holatlarga ko'chirish (bola)
- Bolalar nogironligi (bola)





MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Albatta, **shafqatsizlarcha munosabat xavfini kamaytirishning** ko'pgina yo'llari mavjud.

- Patronaj hamshirasi sifatida biror xonadonga tashrif buyurganingizda bu omillarning qaysi biriga ta'sir ko'rsata olasiz?
- O'zingizning kasbiy tajribangizdan misollar keltira olasizmi?

Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmasligi xavfini kamaytirishi mumkin bo'lgan omillar

<ul style="list-style-type: none"> • Qo'llab-quvvatlovchi uy muhiti • Kuchli ijtimoiy tarmoqlar • Ota-ona va bolalar o'rtasidagi mustahkam munosabatlar • Ota va ona o'rtasidagi mustahkam munosabatlar • Ota-onalarda g'amxo'rlik bilan tarbiyalash ko'nikmalari • Ota-onalarning mehnat bilan bandligi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ota-onalar ma'lumot darajasining yuqoriligi • Ota-onalarning o'zini-o'zi hurmat qilishi • Ota-onalar tan jazolari qo'llanishining tarafdorlari emas • Bolaning ijtimoiy vakolatlari • Ijtimoiy kapitalning yuqori darajasi
--	--

Xonadonga tashrif buyurish va ota-onalar bilan tushuntirish ishlarini olib borish, bolalarga nisbatan zo'rvonlik va ularga g'amxo'rlik ko'rsatmaslik bilan bog'liq omillarni kamaytirish bo'yicha aralashuvlar qatoriga kirishini bilish va tushunish juda muhimdir.

Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zulm va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmasligining umumiy alomatlari

Jismoniy zo'ravonlik

Aniq misol: Quyida keltirilgan voqeani ko'rib chiqib, u haqida o'ylab ko'rish va hamkasblar bilan muhokama qilish kerak.

Jismoniy zo'ravonlikning qaysi alomatlari insonni hayajonlantirishi va tashvishga solishi mumkin?

Siz 4 oylik qizni ko'rish uchun xonadonga tashrif buyurdingiz. Qizning 28 oylik opasi bor. Otasi quruvchi bo'lib ishlaydi va tez-tez xorijiy xizmat safarlarida bo'ladi. Avvalgi tashriflaringiz paytida ushbu oilaning katta qizi onasiga yordam bermasligi va u yolg'izlanib qolgani to'g'risida tasavvur uyg'ongan edi. Kelganingizda uy sovuq, isitish tizimi ishlamasdi, lekin uy ichi toza va sarishta edi.



Siz yig'layotgan 4 oylik qizchani ko'rikdan o'tkazayapsiz. Qizchaga murojaat qilsangiz, u sizga qarab kulmaydi. U issiq kiyintirilgan. Siz uning og'irligini o'lchash uchun yechintirsangiz, oyoqchalarida ko'kargan joylarni, bilaklari va to'piqlarida esa temir simning izlarini ko'rasiz. Bolaning vazni qoniqarli.

Siz, shuningdek, qizchani opasi yuzida ham kaltak izlarini payqaysiz (rasmga qarang). Qiz juda faol va doim onasining diqqatini o'ziga qaratishga urinadi. Lekin onasi unga e'tibor qilmayapti. 6 oyligida opasining son suyagi singanini eslaysiz. Onasining gapiga qaraganda, otasi qoqilib polda o'ynayotgan qizcha (chaqaloq) ustiga yiqilgan.



Onasidan chaqaloq tanasidagi ko'kargan joylar va izlar haqida so'rasangiz, u quyidagi javobni beradi: «Chaqaloq qo'llaridagi ko'kargan joylar – opasining ishi, katta qizi qoqilib yerga yuzi bilan yiqilgan, shuning uchun yuzini ko'kartirib olgan. Chaqaloqning kiyimlari juda tor bo'lgani sababli bilaklari va to'piqlarida iz paydo bo'lgan».

Ana shu ma'lumotlar asosida:

- Jismoniy zo'ravonlik sodir etilganini tasdiqlovchi belgilarni sanab bering.
- Sizni yana qaysi holatlar bezovta qilayapti? Nima sababdan?

Javoblar**1. Chaqaloqning oyoqlaridagi ko'kargan joylar va bilak hamda to'piqlardagi temir sim izlari**

Harakatlanmaydigan chaqaloq terisidagi istalgan ko'kargan joy bezovtalik uchun asos bo'la oladi. 28 oylik bola chaqaloqni ikkala qo'lida ushlab tortqilashga va uning qo'llarida ko'kargan izlar qoldirishga jismonan qodir emas.

2. Chaqaloq opasining yuzidagi shapaloq izi

Ko'rsatilgan jarohat, shubhasiz, shapaloqdan qolgan iz va uni yiqilish bilan izohlanishi mumkin emas.

Tibbiy holat (masalan, qon quyuqlashishining buzilishi) bilan bog'liq bo'lmagan ko'kargan (qon talashgan) joylar yoki petexiya (qizil yoki to'q qizil juda kichik nuqtalar) sabablarining mavhum, ishonchsiz tarzda tushuntirilishi, jumladan:

- mustaqil harakatlana olmaydigan chaqaloq tanasida;
- yuz yoki tananing suyaksiz qismlarida, shu jumladan, ko'zlarining atrofi, quloqlari va dumbalarida;
- ko'p sonli shakli va o'lchamlari o'xshash ko'kargan joylar yoki ularning guruhi;
- ko'rinishidan bo'g'ishga urinish bo'lganidan dalolat beruvchi bo'yindagi barmoq izlari;
- ko'rinishidan temir sim izlariga o'xshash qontalash joylar.

Sizga bu belgilar jismoniy zo'ravonlik sodir etilganini taxmin qilish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

3. 6 oyligida katta qizining son suyagi sinishi haqidagi voqea

Agar bolada bir yoki bir nechta singan joylar bo'lsa, suyaklar mo'rtligini isbotlovchi tibbiy holat (masalan, rivojlanmagan osteogenez yoki bola muddatidan oldin tug'ilishi bilan bog'liq osteopeniya) ko'zga tashlanmasa va nihoyat, asoslangan tushuntirish bo'lmasa yoki tushuntirish mavhum bo'lsa, jismoniy zo'ravonlik sodir etilganligini gumon qilish o'rinli bo'ladi. Bu kabi jarohatlarga turli yoshdagi sinishlar, rentgen orqali aniqlanmagan sinishlar (masalan, chaqaloq qovurg'alarining sinishi) kiradi. Sizda ana shu jarohat bo'yicha xavotirlik paydo bo'lishi va voqea tafsilotlarini bilish istagi tug'ilishi mumkin – haqiqatdan ham otasi qizining ustiga yiqilib tushganmi, bolani kasalxonaga darhol olib ketishganmi – axir suyakning sinishi juda og'riqli bo'ladi. Bundan tashqari, boshqa jarohatlar, boshqa sinishlar to'g'risida dalillar tashlab qo'yilgani sababli xavotirlar bormi?

Jarohatlanish sabablarining onasi tomonidan izohlanishi juda muhim ekanini yoddan chiqarmang. Bu – zo'ravonlik ishlatilganini isbotlovchi dalillarning bir qismidir. Ona bergan tushuntirishlarni bolaning tibbiy kartasida batafsil qayd etish lozim.

4. Ona tug'ishdan keyingi ruhiy tushkunlik holatidami?

U yakkalanib qolgan va unga hech kim ko'maklashmaydi. Balki ona oddiy affekt holatidadir? Chaqaloq sizga shu yoshdagi boshqa chaqaloqlar kabi jilmaymaganiga e'tibor berdingizmi? Bundan tashqari, 28 oylik qiz bola onasining e'tiborini o'ziga qaratmoqchi bo'lgani, lekin onasi qiziga nisbatan beparvo ekanini ham payqadingiz, to'g'rimi? Balki hammasiga onaning depressiv holati sababchidir – u chaqaloqqa yetarlicha diqqat qarata olmay bolasini karavotga bog'lab qo'yar (chaqaloq bilaklaridagi temir sim izlari). Balki katta qizining xarxashalariga chiday olmasdan, bolaning yuziga shapaloq tushirgandir?

Keltirilgan voqea nimani anglatadi, nimalarni ko'rsatadi? Patronaj hamshirasi sifatida quyidaqilarni bajarish lozim:

- **Tinglash va kuzatish** – ekologik andazani qo'llagan holda barcha vaziyatlarga, ya'ni bolaga, oilaga va ijtimoiy holatga e'tibor qaratish lozim. Andaza oilada ruhiy ta'sirning qaysi asosiy omillari bor ekanini aniqlash imkonini beradi. Ana shu ikki bola uchun xavfni kamaytirishga yordam beruvchi biror omillar bormi? Kuzatish bu jarayonning muhim qismi hisoblanadi, ona va chaqaloq, ona va katta qiz, shuningdek, opa-singil o'rtasidagi munosabatlarni sinchkovlik bilan kuzatish lozim.
- Ona so'zlari orqali tasvirlangan voqeani to'liq tasavvur qilishga urinib ko'rish va ona o'zini qanday tutishi, uning ikkala bolasi o'zlarini qanday tutishlarini **tushuntirishga harakat qilib ko'rish kerak**. Shu bilan birga, katta qizning tibbiy kartasida yozilgan ma'lumotlarni esda tutgan holda ona va bolalar o'rtasidagi munosabatlarni diqqat bilan kuzatish lozim. Qandaydir xavfsirashlar payqalsa, buni ham e'tibordan qochirmaslik kerak.
- **Variantlarni ko'rib chiqish**. Patronaj hamshirasi o'zi guvoh bo'lgan va bolalarning onasi aytib bergan voqeani taqqoslashi hamda taqdim etilgan ma'lumotlar haqqoniy ekanligini tekshirishi lozim. Voqealar ketma-ketligi bolalar rivojlanishi bosqichlariga mos keladimi? Agar ishonarli va asoslangan dalillar keltirilmasa, bilish kerakki, ona tomonidan bolalariga nisbatan zo'rvonlik ishlatilgan – mustaqil harakatlana olmaydigan bolalar tanasining istalgan joyida qontalash va ko'kargan joylar bo'lmasligi kerak (biror narsalarni ushlab harakatlanish – yirik motorika rivojlanganligining alomati, aksariyat bolalarda bu taxminan 11-oyda shakllanadi). Ana shu holatni boldirlarida bir nechta ko'kargan joylari bo'lgan 4 yoshli, faol va maktabgacha ta'lim muassasasiga qatnaydigan bola bilan solishtirish lozim – shunday bo'lishi mumkinmi, agar mumkin bo'lsa, bu me'yoriy holatmi? Bundan tashqari, 28 oylik bola 4 oylik chaqaloqning bilaklarini ko'kartirishga qodir yoki qodir emasligi haqida ham o'ylab ko'rish zarur.
- Chaqaloq bilaklaridagi jarohatlar, uning opasi yuzidagi izlar bo'yicha ona bergan tushuntirishni, shuningdek, ana shu vaziyat bo'yicha kuzatish natijalarini **to'g'ri va haqqoniy qayd qilish juda muhim hisoblanadi**.
- **Bunday vaziyatda tibbiyot muassasasida qabul qilingan qoidaga amal qilish lozim**. Bu holat bo'yicha bolalarga nisbatan zo'rvonlik ishlatilganligi to'g'risida xulosa chiqarish uchun bir qator dalillar mavjud, demak, patronaj hamshirasi tibbiyot muassasasidagi tegishli shifokor yoki tegishli tashkilotlarning bolalar himoyasi bilan shug'ullanuvchi mas'ul xodimi bilan darhol bog'lanishi kerak.

- Qo'llanma materiallariga ko'ra yuqorida keltirilgan voqea bo'yicha nimalarni qayd etish mumkin?

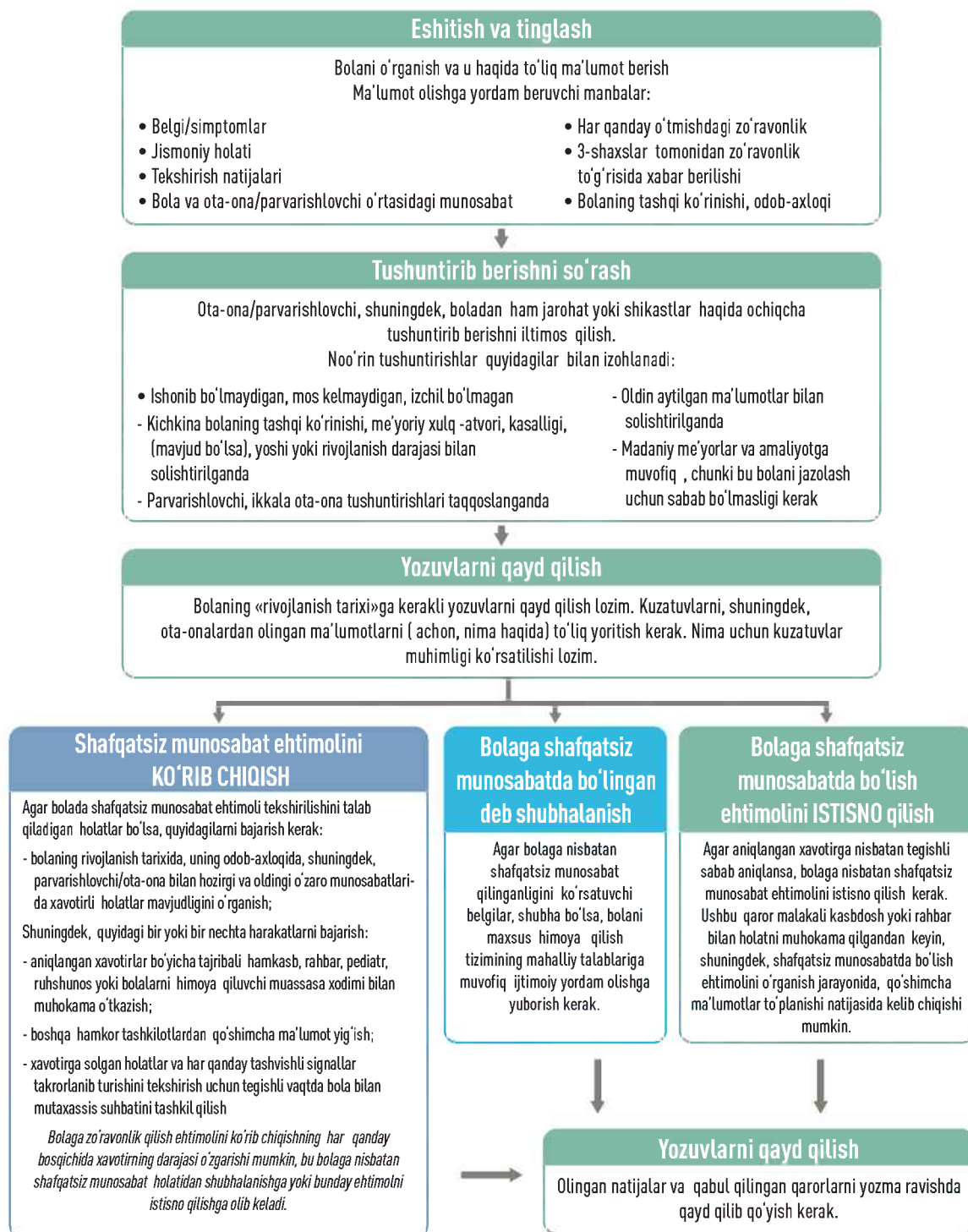
- Qo'llanmadan nimalarni olgan bo'lardingiz va qanday yo'l tutasiz?

Ushbu qo'llanmada qanday ma'lumotlarni yig'ishingiz zarurligi va bolaga nisbatan zo'rvonlik qo'llanilishi hamda unga g'amxo'rlik ko'rsatilmaligi to'g'risida qaror qabul qilishingizda yig'ilgan materiallardan qanday foydalanish kerakligi keltirilgan.



Bolaga shafqatsiz munosabatda bo'lish holatlarini qanday aniqlash kerak – 3 yoshgacha bolalar uchun qisqa qo'llanma

Ushbu qo'llanmadan qanday foydalaniladi - sxema



2 va 3-tavsiyalarni ko'rib chiqish kerak: jarohatlar – baxtsiz voqealar va zo'rvonlik o'rtasidagi farqlar hamda ko'karish (qontalash) lar bo'lishi mumkin me'yoriy va shubhali joylar. Ana shu jihatlar vaziyatni umuman baholashga, shuningdek, xonadonga tashrif buyurganda savollar berib, oilani kuzatishga yordam beradi. Agar imkon bo'lsa, ana shu va boshqa kartochkalarni printerdan chiqarib, xonadonlarga tashrif vaqtida ulardan foydalanish mumkin.

Patronaj hamshirasi uchun ota-onalarga nisbatan xato (noto'g'ri) tushuncha asosida, masalan, ularning o'ziga to'q yoki nisbatan kambag'alroq ekani va/yoki jamiyatda egallagan ijtimoiy maqomining past yoki yuqori darajasiga qarab murojaat qilmaslik juda muhim hisoblanadi. **Quyidagini unutmashlik muhim** – bolaga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va ularga g'amxo'rlik ko'rsatmasligi holatlarini istalgan oilada kuzatish mumkin! Barcha vaziyatlarda **bolaning manfaatlarini ta'minlash – patronaj hamshirasi uchun asosiy maqsad bo'lishi shart!**

Patronaj hamshirasini xavotirga solishi mumkin bo'lgan boshqa jarohatlar:

1. **Terida ko'rinadigan jarohat izlari** (ular kiyim bilan yopilgan bo'lishi yoki teri qoramtir bo'lgani sababli yaxshi ko'rinmasligi mumkin) – shilingan, tishlangan, ko'kargan, kuygan, kesilgan joylar, ligatura, petexiya izlari (qizil yoki to'q qizil mayda nuqtalar), strangulyatsiyadan qolgan tirtiqlar va izlar.
2. **Ichki jarohatlar** – suyakning singan joylari, og'iz bo'shlig'ining shikastlanishlari, umurtqa, abdominal va ichki jarohatlar.
3. Torakal shikastlanishlar, ko'zlarning jarohatlanishi.
4. **Bosh jarohatlari va bolalar bosh miyasining chayqalishi.**

Bolalar bosh miyasining chayqalish sindromi (silkitilgan bola sindromi) – chaqaloqni, aksariyat hollarda, ota-onasi yoki bolani parvarish qiluvchi boshqa shaxslar tomonidan silkitish, qattiq urish yoki biror narsaga uloqtirish oqibatida vujudga keladi. Bunday holatlarda bolani qo'llaridan, oyoqlaridan, ko'krigidan yoki yelkalaridan olib silkitishlari mumkin. Bunday jarohat yana «zo'rvonlik bilan yetkazilgan bosh jarohati» yoki «qasddan yetkazilgan bosh jarohati» deb nomlanadi.

Bolalar bosh miyasining chayqalish sindromi bola yig'idan to'xtamagan hollarda unga qaraydigan odam frustratsiya (tajovuzkorlik, achchiqlanish) holatida bolani qattiq silkitganida vujudga keladi. Bu sindrom ko'proq 1 yoshgacha bo'lgan chaqaloqlarda (asosan, 6–8 haftalik bolalarda) kuzatiladi.

Bosh chanog'ining sinishi (yoki sinmasligi) bilan birga bosh miyaga yoki bosh miya qobig'ining ostiga qon quyilishi, shuningdek, ko'zning orqa devoridagi to'r pardadan qon ketishi, qovurg'alar sinishi va tirsak hamda tizzalarning o'sadigan qismlaridagi suyaklar sinishi mumkin.

Bunday holatlarda chaqaloq uyqusiragan yoki achchiqlangan ko'rinishi, unda qusish, tutqanoq kuzatiladi yoki u hushidan ketib qolishi mumkin. Natijada, bolalar bosh miyasining chayqalish sindromi, miyaning shikastlanishi va o'lim bilan tugashi mumkin.

Bolalar bosh miyasining chayqalish sindromi kuzatilganida, go'dak avvaliga juda ko'p yig'lashi mumkin, lekin ma'lum vaqt o'tganidan keyin bosh miya shikastlangani sababli uning yig'isi to'xtaydi. Silkitilgan bola sindromidan, ko'pincha, imkoniyati cheklangan bolalar, shuningdek, ko'p bolali oilalarda katta bo'ladigan go'daklar zarar ko'radilar. Ana shu sindrom qurboniga qiz bolalarga nisbatan o'g'il bolalar ko'proq uchrash ehtimoli bor, shuningdek, kambag'allik chegarasida yoki umuman kambag'allikda kun kechiradigan oilalarda tug'ilgan bolalar ham bunga ko'proq chalinishi mumkin.



Xonadonga tashrif vaqtida savollar berib, oilani kuzatishga yordam berishi mumkin bo'lgan **4-tavsiya** – «Indikatorlar ro'yxati – nimalarga e'tibor qaratish lozim» va **5-tavsiya** – «Xavotirli signallar – bolaga nisbatan zo'rvonlik, unga g'amxo'rlik ko'rsatilmashligi va zulm o'tkazilishi» bilan tanishib chiqish lozim.



Jinsiy zo'rvonlik



Jinsiy zo'rvonlik — bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va ularga g'amxo'rlilik qilmaslikning asosiy va afsuski, eng og'ir ko'rinishi hisoblanadi. Chunki yoshi yoki rivojlanish bosqichi yuqoriroq bo'lgani sababli jabrlanuvchi uchun javob beradigan, uning ishonchidan foydalanadigan yoki unga hukm o'tkaza oladigan kattalar va boshqa bolalar tomonidan amalga oshiriladigan bu turdagi zo'rvonlikka istalgan yoshdagi bolalar duchor bo'lishi mumkin. Bolalarga nisbatan jinsiy zo'rvonlik aksariyat hollarda bolalar ishonchini qozongan va bolalarni parvarish qilish topshirilgan odamlar — oila a'zolari yoki oilaga mehmon bo'lib kelgan odamlar — tomonidan sodir etiladi. Bolalarga nisbatan qo'llanilgan jinsiy zo'rvonlik ko'pchilik oilalarda sir tutiladi. Aksariyat hollarda bolalar bu haqida so'zlab bermaydilar yoki so'zlab bersalar ham ularning gaplariga ishonishmaydi. Oilada sodir etilgan jinsiy zo'rvonlik haqidagi ma'lumotlar bolalar tomonidan oshkor qilinishi oila a'zolari jamiyat oldida sharmanda bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin, shuning uchun ham bu jirkanch holatlar haqida gapirish bolalarni jazolash bilan qo'rqitish yo'li orqali qat'iy qat'iy taqiqlanadi.

Hattoki, uch yoshdan kichik bolalar va chaqaloqlarga nisbatan zo'rvonlik qo'llanilishi mumkin ekanini unutmang!!!



6-tavsiya: Chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalarga nisbatan jinsiy zo'rvonlik qilish mumkinligi haqida ogohlantiruvchi belgilar



Ayrim mamlakatlarda jismoniy zo'rvonlik qurboniga aylangan bolalar ixtisoslashtirilgan markazlarda aniq tuzilgan protokollar va isbot-dalil bazasiga muvofiq baholanadilar.

Ruhiy, hissiy va psixologik zo'rvonlik



Ruhiy, hissiy va psixologik zo'rvonlik — bola rivojlanishiga juda muhim ta'sir ko'rsatadi va ota yoki ona yoxud tarbiyachida bola rivojlanishining tegishli darajasiga mos bo'lgan muhitni uzoq vaqt davomida ta'minlashga ayrim holatlardagi o'quvsizligini va ayrim holatlarda esa umuman qobiliyati yo'qligini anglatadi. Bunday zo'rvonlik katta ehtimol bilan bolaning jismoniy va ruhiy sog'lig'iga yoki jismoniy, aqliy, ma'haviy yoxud ijtimoiy rivojlanishiga zarar yetkazishi mumkin.



7-tavsiya: Bolaga nisbatan ruhiy, hissiy zo'rvonlik qo'llanilishi mumkinligi haqida ogohlantiruvchi signallar bilan tanishib chiqish kerak.

Shafqatsiz muomalaning bu ko'rinishi bo'yicha tashxis qo'yish zo'rvonlikning boshqa shakllariga qaraganda qiyinroq, sababi bolaga nisbatan hissiy zo'rvonlik qo'llanilganiga ishonch hosil qilish uchun bolaning xulq-atvorini uzoq vaqt davomida kuzatish kerak. Bolani va uning oilasini, shuningdek, oilaga yaqin bo'lgan boshqa yoshi katta shaxslarni yaxshi biladigan patronaj hamshirasida bolaning xulq-atvoridagi o'zgarishlarni kuzatib, bola hissiy zo'rvonlikka duchor bo'lganini tasdiqlovchi alomatlarini aniqlash imkoniyati bor.

G'amxo'rlilik ko'rsatilmaslgi (qarovsiz qoldirish)

G'amxo'rlilik ko'rsatmaslik ham bola rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi muhim omillardan hisoblanib, ota yoki ona yoxud tarbiyachida bolani bir yoki bir necha yo'nalishda, masalan, sog'liq, ta'lim, hissiy rivojlanish, ovqatlanish, uy-joy va yashashning xavfsiz sharoitlari kabi sohalarida rivojlanishi va

farovonlikda o'sishini, garchi ota yoki onada ana shunday imkoniyat bo'lsa-da, uzoq vaqt davomida ta'minlashga ayrim holatlardagi o'quvsizligini va umuman qobiliyati yo'qligini bildiradi.

G'amxo'rlik ko'rsatmaslik deganda ota-ona yoki bolaga qarash va uni parvarish qilish uchun mas'ul bo'lgan shaxs tomonidan bolaning uy-joyga, mehr-muhabbatga hamda sog'liqni saqlash va ta'lim sohasidagi qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojlarini tan ololmasligini, bu kabi ehtiyojlariga tegishli tarzda javob qaytara olmasligini tushunish mumkin. Ana shunday munosabatlar ota-onalar yoki tarbiyachilar tomonidan ataylab o'rnatilmagan bo'lsa-da, baribir, bolaga g'amxo'rlik ko'rsatilmagligining oqibatlari uning butun hayoti uchun salbiy bo'lishi mumkin.

	Vaqtincha e'tiborning Yo'qligi	Rag'batlantirishning surunkali pastligi	Oiladagi jiddiy beparvolik	Bolalar muassasalarida jiddiy beparvolik
Ta'rif	Umuman g'amxo'r muhitda vaqti-vaqti bilan yetarlicha e'tibor berilmasligi	Bolaga yo'naltirilgan parvarishning davomiy yetishmasligi, shuningdek, rivojlanishni yetarli rag'batlantirilmasligi	Samarali o'zaro ta'sirning sezilarli uzoq vaqt yetishmasligi, ko'pincha, asosiy ehtiyojlardan qoniqmaslik bilan birga keladi	Bolalarning ko'pligi va tarbiyachilarning yetishmasligi. Bolaning kattalar bilan o'zaro munosabatining yetarli emasligi
Samarasi	Me'yoriy g'amxo'r parvarishda bolaning o'sishi rag'batlantiriladi	Ko'pincha, rivojlanishning orqada qolishiga olib keladi va har xil omillar keltirib chiqarishi mumkin	Turli salbiy oqibatlar, rivojlanishdagi jiddiy muammolardan boshlab bola sog'lig'i va hayotiga tahlika bo'lishigacha	Asosiy ehtiyojlar balki ta'minlanishi mumkin, ammo individual parvarish hamda o'zaro munosabatning yetarli bo'lmasligi aqliy, jismoniy va ruhiy rivojlanishning jiddiy buzilishlariga olib kelishi mumkin.
Aralashuv	Hech qanaqa aralashuvni talab qilmaydi	Samarali aralashuvlar parvarish qiluvchilarning ehtiyojlarini qondirish bilan birga erta yoshli bolalarning sifatli ta'lim va rivojlanish xizmatlaridan foydalanishini ta'minlashi mumkin	Parvarishlovchilar tomonidan kerakli parvarishni ta'minlash va rivojlanish bilan bog'liq muammolarni zudlik bilan hal qilish kerak	Bolani barqaror, g'amxo'r va ijtimoiy mas'uliyatli muhitga joylashtirish uchun shoshilinch harakatlar



Zo'ravonlik va g'amxo'rlik ko'rsatilmagligining ehtimoliy indikatorlari bo'yicha 8-tavsiyadan foydalanish kerak.

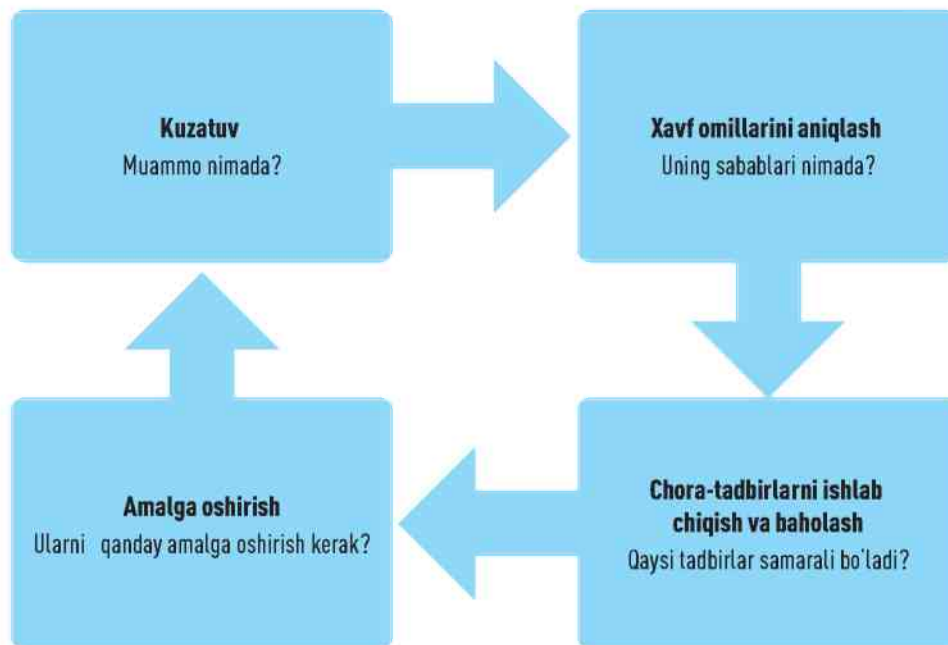
Zo'rvonlikning oldini olishda sog'liqni saqlash tizimiga asosan yondashuv

Aksariyat mamlakatlarda bolalarga shafqatsizlarcha muomala qilish muammosiga ijtimoiy sog'liqni saqlash tizimiga asoslangan yondashuvda asosiy e'tibor alohida odamlarga emas, balki aholining muayyan guruhlariga qaratilib, quyidagi jihatlar baholanadi:

- bolalarning sog'liq va rivojlanishga bo'lgan ehtiyojlari;
- ota-onalarning bolalar ehtiyojlarini qondirish bo'yicha imkoniyatlari va qobiliyatlari;
- bolalarga nisbatan shafqatsizlarcha muomalaning «ijtimoiy» determinantlari (aniqlovchilari/omillari);
- bolalarga nisbatan shafqatsizlarcha muomalaning madaniy/muhitli kontekstlari.

Bunda bola himoyasi va oilani asrab qolish o'rtasida muvozanatni saqlashga harakat qilinadi. Hayotining birinchi oylaridan boshlab g'amxo'rlik ko'rsatilmaligi kichik yoshdagi bolalar rivojlanishi nuqtayi nazarida jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bolani internat turidagi muassasaga joylashtirish aksariyat hollarda eng muqobil noma'qul variantlar ekanligini isbotlovchi tadqiqotlar o'tkazilgan. Agar jamiyatda bolani oilaviy muhitga joylashtirishning qonuniy asoslari va imkoniyatlari mavjud bo'lsa, bunday vaziyatlarda bolani oilaviy muhitga joylashtirish eng samarali va oqilona yo'l bo'ladi.

Zo'rvonlikning oldini olishda sog'liqni saqlash tizimining yondashuvi



Profilaktika darajalari va strategiyalari

Yuqorida bayon etilganidek, ba'zi rivojlangan mamlakatlarda profilaktika tizimlari ishga tushirilganidan keyin bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'rvonlik va ularga g'amxo'rlik qilmaslik holatlarining sonini kamaytirish imkoniyati yaratildi. Bu esa o'z navbatida profilaktika tadbirlarini qonunchilik bilan mustahkamlanishini hamda bolalar bilan ishlovchi mutaxassislarning xabardorlik darajasini oshirishni nazarda tutadi.

Profilaktika dasturlari qabul qilingan mamlakatlarda o'tkazilgan tadqiqotlarga ko'ra, profilaktika tadbirlarining uch darajali turlarini joriy etish maqsadga muvofiq ekan.

- **Birlamchi profilaktika** – umumiy ommabop bo'lib, butun aholiga har tomonlama xizmatlar ko'rsatish, ya'ni bolalikda bo'lib o'tgan ko'ngilsiz voqealarning oldini olish va bolalar salomatligini mustahkamlashga, bolalarga g'amxo'rlik ko'rsatish va ularni himoya qilishga qaratilgan xizmatlar, masalan, tibbiyotning barcha birlamchi tizim muassasalarida «bolalarga g'amxo'rlik ko'rsatish va ularni parvarish qilish» maktablarini tashkil etish taklif etiladi.
- **Ikkilamchi profilaktika** – xavf omillari mavjud bo'lgan hududlar, ya'ni jamiyatda bolalarga nisbatan ishlatiladigan zo'rvonlikning yoki ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmasligining oldini olishga yo'naltiriladi. Bunda «xavf darajasi yuqori bo'lgan guruhlar» xavf omillari va zararni kamaytirishga ko'maklashishi mumkin bo'lgan, kengaytirilgan xizmatlar taqdim etiladi.
- **Uchlamchi profilaktika** – bolalarga nisbatan zo'rvonlik qiladigan va ularga g'amxo'rlik ko'rsatmaydigan oilalar (guruhlar) borligi aniqlanganida qo'llaniladi. Bunda ota-onalar/ tarbiyachilarga o'z bolalarining ehtiyojlarini qondira olmaydigan oilalar va guruhlarni tartibga solish maqsadida intensiv (maxsus) xizmatlar taqdim etiladi. Bu kabi xizmatlar, odatda, boshqa tashkilotlar, ya'ni ijtimoiy himoya tizimi mutaxassisleri tomonidan ko'rsatiladi va oiladagi bolalarga nisbatan munosabatlarga aralashuv, faqat, «sezilarli zarar» yetkazilganidagina amalga oshiriladi.

Zo'rvonlikning oldini olish darajalari va strategiyalari

(JSST materiallariga asosan moslashtirilgan, 1999)

Birlamchi	Ikkilamchi	Uchlamchi
Homiladorlik natijalarini yaxshilaydigan va bolani ota-ona bilan bog'liqligini mustahkamlaydigan tug'uruq oldi hamda perinatal parvarish	Xavf ostida bo'lgan bolalar va oilalarni perinatal davrda hamda doimiy aniqlash	Erta aniqlash/diagnostika
Ota-onalikning ijobiy amaliyotini rag'batlantirish	Patronaj tizimi orqali oilalarni qo'llab-quvvatlash	Tegishli ko'p tarmoqli xizmatlarning ta'minlanishi: jabrlanganlar/oilalarni olib borish va tibbiy yordam, parvarish, ruhiy qo'llab-quvvatlashni ko'rsatish
Aholi xabardorligini oshirish (OAV va axborot kompaniyalari orqali)	Kerakli xizmatlarni olish uchun aniq ishlab chiqilgan harakat yo'nalishlari	Bolalarni do'stona jamoa/maktabga qayta integratsiyalash
BMT ning BHK ga asoslangan mahalliy ta'lim dasturlari	Hamjamiyatlar tomonidan oila ehtiyojlariga qaratilgan yordam va qo'llab-quvvatlash	Bolalarni himoya qiluvchi tegishli qonun va ularga nisbatan do'stona odil sudlov
Ijtimoiy xizmatlar, yordam va tarmoqlardan foydalanish imkonining mavjudligi	Davlat manbalari va xavfsizlikni rejalashtirish to'g'risidagi ma'lumotlarning mavjudligi	
Maktablarda zo'rvonlikning oldini olishga qaratilgan tadbirlar	Maktablarda kuchli stress holatlari sharoitida ijtimoiy yordamlar	

Bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'ravonlik, ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmasl原因 va kambag'allik o'rtasidagi bog'liqlik

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga ko'ra, bolalarga nisbatan zo'ravonlik va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmasl原因 hamda kambag'allik o'rtasida uzviy bog'liqlik borligi aniqlangan. Shu sababdan ham bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'ravonliklarning barcha ko'rinishlari va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmasl原因ning yuzaga kelishida eng muhim omillardan biri sifatida aynan kambag'allikni ko'rish mumkin. Qoniqarsiz uy-joy yoki uy-joyning umuman yo'qligi, asosiy ehtiyojlarni qondirish imkoniyatining yo'qligi, yetarlicha nazorat bo'lmagani tufayli ota-onalarda yuzaga keladigan stress holatlari, alkogol va giyohvand moddalar qabuli, shuningdek, oiladagi zo'ravonlik – sanab o'tilgan omillarning barchasi bolalarga zarar yetkazilishi xavfini oshiradi.

Kambag'allik bolalarni tarbiyalashda qiyinchiliklar yuzaga kelishi xavfini oshiradi va ota-onalarning o'z bolalari ehtiyojlarini qondirishga bo'lgan qobiliyatlari hamda imkoniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ota-onalar bolalarining kundalik ehtiyojlarini qondirish zarurati bilan kurashganlarida bolalar juda bezovta, qo'rquv va tushkun holatga tushib qoladilar. Qiyin sharoitlarda va yo'qchilikda yashash bilan bog'liq stress holati ota-onalar o'zlarining to'g'ridan-to'g'ri ota-onalik vazifalarini bajara olmasliklariga sabab bo'lishi mumkin. Bu esa aksariyat hollarda ota-onalarning xulq-atvori mantiqsiz va tuturiqsiz bo'lishiga olib keladi, ya'ni ota-onalar o'z bolalarining hissiy ehtiyojlariga umuman javob bera olmay qoladilar, bolalar xavfsizligiga bo'ladigan salohiyatli tahlikalarning oldini olishga harakat qilmaydilar yoki xatarlarga e'tibor bermay qo'yadilar.

Bolalarga g'amxo'rlik ko'rsatilmasl原因 bilan bog'liq voqealarni muhokama qilishda, ko'pincha, uy-joy masalasi asosiy mavzulardan biriga aylanadi. Bundan tashqari, ota-onalar/vasiylarning ruhiy holati yoki alkogol/giyohvand moddalarni qabul qilish bilan bog'liq muammolarning asosiy sababchisi sifatida ham, aynan, kambag'allikni ko'rsatish mumkin.



Biroq ta'kidlash lozimki, kambag'allik va bolalarga g'amxo'rlik ko'rsatmaslik o'rtasida o'zaro bog'liqlik mavjud bo'lsa-da, baribir kambag'al oilalarning aksariyatida bolalarga nisbatan shafqatsizlarcha muomala qo'llanilmaydi!

Bolaning rivojlanishi va tarbiyasida ota-onalarning daromadi emas, balki ular nima bilan mashg'ul ekani katta ahamiyat kasb etadi.



Kambag'allik tufayli yanada kuchayishi mumkin bo'lgan bolalarga nisbatan qo'llaniladigan zo'ravonlik xavfining oldini oluvchi himoyaviy omillar ham mavjud. Ana shunday omillar sirasiga quyidagilarni kiritish mumkin: ota-onaning hech bo'lmasa bittasi (masalan, onaning) ish bilan bandligi, ota-onalarni tegishli tarzda tarbiyalashganini anglash, ijtimoiy yordamning kuchli norasmiy tarmog'i mavjudligi, shuningdek, oilaning qo'llab-quvvatlovchi a'zolari borligi. Patronaj hamshirasi sifatida himoyaviy omillarni kuchaytirish va bolalar xavfsizligi uchun tahlikalarni kamaytirishga yo'naltirilgan strategiyalarni ishlab chiqishda oilalarni qo'llab-quvvatlash va ularni mustahkamlash orqali bolalarni himoya qilishga harakat qilish lozim.

Ijtimoiy jihatdan himoyasiz oilalarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha tadbirlar

Bu bo'limda boshqa modullarda o'qilgan va ko'rib chiqilgan materiallar bo'yicha mulohaza yuritish va ularni muhokama qilish taklif qilinadi. O'rganib chiqilgan materallar asosida «Bolalarni zo'rvonlikdan va ularga g'amxo'rlik qilinmasligidan himoya qilish uchun qanday aniq choralarni qo'llash mumkin?» degan savolga javob topishga harakat qilib ko'rish lozim.

Amalga oshiriladigan chora-tadbirlar va ishlarni tanlashda, birinchi navbatda, bolalarni zo'rvonlikdan va ularga g'amxo'rlik qilinmasligidan himoya qilishni hisobga olish lozim.

Sog'liqni saqlash nuqtayi nazaridan buning uchun oilalar va bolalarga quyidagi uchta jihatda xizmat ko'rsatishning eng ilg'or amaliyotlarini qo'llash talab etiladi:

- homiladorlik va bolaning tug'ilishi;
- bolalikda sog'liqni ta'minlash bo'yicha ish olib borish;
- bolalarga nisbatan zo'rvonlik qo'llanilishi va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmastigi bo'yicha xavf omillari mavjud bo'lgan oilalarga xizmatlar dasturini ishlab chiqish va tegishli xizmatlarni ko'rsatish.

Shu bilan birga sog'liqni saqlash tizimidagi patronaj hamshiralar xonadonlarga tashrif buyurish davomida qo'llab-quvvatlovchi harakatlarni faol amalga oshirishlari tavsiya etiladi. Quyida oilalarni uyda qo'llab-quvvatlash, bolalarga nisbatan ishlatiladigan zo'rvonlik va ularga g'amxo'rlik ko'rsatilmastigining oldini olish bo'yicha bajarilishi mumkin bo'lgan chora-tadbirlar keltirilgan.

Patronaj hamshirasi xonadonga tashrifi chog'ida bajarishi mumkin bo'lgan va tavsiya etilgan ishlar.

- **Samarali va ijobiy tarbiyani qo'llab-quvvatlash** — ota-onalar va bolalar o'rtasidagi yaxshi munosabatlar hamda mehr-oqibatni qo'llab-quvvatlash, shu bilan birga ota-onalarga bolalar rivojlanishining bosqichlari va bolalarga qo'yiladigan talablar rivojlanish bosqichlariga mos bo'lishi to'g'risida tushuntirish ishlarini olib borish. Bundan tashqari, bola tarbiyasidagi ba'zi qiyinchiliklar (bola haddan tashqari ko'p yig'lashi, qorindagi sanchiqlar, bezovta bo'lish, uxlatishdagi muammolar va h.k.) ni yengish, sabrli bo'lish va umuman, bu kabi muammolarni hal qilishning asosiy yo'llarini topishga ko'maklashish.
- **Ota-onalar o'rtasida ijobiy munosabatlarni qo'llab-quvvatlash** — ota-onalar oiladagi o'zaro munosabatlar va onaning homiladorlik davridan boshlab ruhiy salomatligi bo'yicha tegishli mutaxassislardan maslahatlar olishiga ko'maklashish, bu ishga otalarni ham jalb etish hamda ona va bola o'rtasidagi ijobiy munosabatlar va mehr-oqibat shakllanishini qo'llab-quvvatlash.
- **Bola xulq-atvoridagi ayrim o'zgarishlar sababli yuzaga keladigan muammolarni yengishda oilalarga yordam berish** — bola rivojlanishidagi qaltis hisoblangan davrda ota-onalarga yordam berish va ularni qo'llab-quvvatlash, shuningdek, og'ir tabiatli, rivojlanishida muammolar mavjud yoki imkoniyatlari cheklangan bolalarni (jumladan, istalmagan yoki kutilmagan bolalarni) tarbiyalashga imkon qadar ko'maklashish.

- **Oilalarga ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish va tegishli xizmatlarga murojaat qilishga yordam berish.** Shuningdek, patronaj hamshirasi oilalarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha mavjud ijtimoiy xizmatlar va ularning imkoniyatlari to'g'risida ota-onalarni xabardor qilishi, internet tarmog'idagi ixtisoslashtirilgan saytlar manzillari to'g'risida ma'lumotlarni taqdim etishi zarur.

Xonadonga qilingan tashriflar bolalar jarohatlanishini, tez tibbiy yordam bo'limiga hamda bolalarni himoya qilish tashkilotiga murojaatlar sonini kamaytirishga yordam bergan muvaffaqiyatli aralashuv sifatida tan olinishi, juda ijobiy qabul qilinishi muqarrar.

Xonadonga tashrif chog'ida patronaj hamshirasi tarbiyachi va bola o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni kuzatadi, shuningdek, ularning ijobiy munosabatlarga bo'lgan ishtiyoqini qo'llab-quvvatlaydi. Bu «Bolani tarbiyalash san'ati» modulida quyida sanab o'tilgan sohalarga alohida e'tibor bergan holda batafsil ko'rib chiqilgan:

Sohalar	Harakatlar
Tarbiyachi va bola o'rtasidagi mehr-oqibat hamda ijobiy munosabatlarga oid masalalar bo'yicha o'qitish va o'rgatish	<ul style="list-style-type: none"> - bola tug'ilganida: ona va bola o'rtasidagi ijobiy munosabatlarni shakllantirishga yordam berish - bolaning 5–12 oylik davrida: – bola va ona o'rtasidagi ijobiy aloqalarning yakuniy bosqichining shakllanishi (bolaning onasiga bog'lanib qolishi) - bolaning 12–24 oylik davrida: – bolaning onasiga bog'lanib qolganligini kuzatish va sifatini sinash (mustahkam/mustahkam emas)
Ota-ona tomonidan bolani qabul qilinishini baholash	<ul style="list-style-type: none"> - Bolaning ijobiy fazilatlarini bo'rttirib ko'rsatish • Bolasiga nisbatan qo'pol muomala qilishga moyil bo'lgan va bolalarga g'amxo'rlik qilmaydigan ota-onalar boladagi xulq-atvor asliga qaraganda salbiyroq ekanini ta'kidlaydilar (masalan, bola meni jahlimni chiqarish, xafa qilish uchungina yig'laydi) • Ota-onalar bolasiga nisbatan g'amxo'rroq bo'lishiga yordam berish va bolaning ijobiy sifatlarini bo'rttirib ko'rsatishi (masalan, bola yig'layaptimi, demak, u e'tiborga muhtoj otasi yoki onasining tabassumi uni tinchlantiradi, shuningdek, ota-onasi ham xotirjam bo'ladi), ota-onaning bolaga e'tibor berishi bola holatini ijobiy baholash uchun imkoniyat yaratadi. - Bolani haqiqatdan qabul qilish • Bolasiga nisbatan qo'pol muomala qilishga moyil bo'lgan va bolalarga g'amxo'rlik qilmaydigan ota-onalar, odatda, bolaga bajarib bo'lmaydigan talablarni qo'yishadi (masalan, chaqaloq tuni bilan uxlashi va ota-onasini bezovta qilmasligi kerak) • Ota-onalar bolasiga nisbatan g'amxo'rroq bo'lishiga va bajarib bo'ladigan talablarni qo'yishiga yordam berish (masalan, bola tunda uyg'onib ketgan bo'lsa, demak, uning qorni och yoki tagini almashtirish kerak), ota-onalar vaziyatni to'g'ri baholab, bola imkoniyatlarini hisobga olishlari lozim.

Ota-onalar o'z vazifalarini qay tarzda bajarishlari sifatini baholash

Ota-onalar o'z vazifalarini qay tarzda bajarishlarini baholashda patronaj hamshira quyida keltirilgan savollarga asoslanishi lozim. Salbiy jihatlar aniqlansa, ota yoki ona o'z vazifalarini ijobiy tarzda bajarishiga ko'maklashish va ularni qo'llab-quvvatlash kerak.

Baholashni quyidagi savoldan boshlash zarur:

- Ota-ona o'z bolasining talablariga qanchalik ziyrak va e'tiborli?
 - O'ta bezovta, befarq va toqatsiz ota-onalar bolaning signallari (xabarlari)ga e'tibor bermaydilar.
 - Bola talablariga nisbatan ziyrakroq bo'lishga yordam berish, bolaning oddiy javob harakatlari va uzatadigan xabarlariga e'tibor qaratishga ko'maklashish (masalan, bola yig'layapti onasi emizganiga 2 soatdan oshib ketdi, demak, bola och qolgan va shu sababdan yig'layapti).
- Ota-onalar bolaning talablarini qanchalik qo'llab-quvvatlaydilar va hamkorlikka tayyor bo'ladilar?
 - Bag'ritosh ota-onalar talablarga javob qaytarmaydilar (masalan, bola qorni ochligi yoki biror joyi og'rigani uchun yig'laganida)
 - Ota-onalarda bola talablariga javob qaytarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish va ularni qo'llab-quvvatlash (masalan, bola yig'layapti onasi emizganiga 2 soatdan oshib ketdi, demak, bolaning qorni och, onaga bola qanchalik ochligini baholashga yordam berish, bolani emizish kerak ekanligini tushuntirish lozim. Natijada, bola tinchlanadi)
- Ota-onalar bola uchun qanchalik yaqin hisoblanadi?
 - Ota-onalar jismoniy va hissiy jihatdan bolaga yaqin bo'lishlari kerak. Stress, bezovta yoki depressiya holatidagi ota-onalar bolaga yaqin bo'la olmaydilar.
 - Ruhiy kasalliklari bor yoki alkogol/giyohvand moddalarga bog'lanib qolgan ota-onalar bolaga yaqin hisoblanmaydilar.
 - Ota-onalarga bolaga yaqin bo'lish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam berish (masalan, bola onasi bilan o'ynamoqchi, lekin onasi kechki ovqat tayyorlashi kerak. Bunday holatlarda otasidan bola bilan o'ynab turishni iltimos qilish mumkin).
- Ota-onalar bolaning talablarini qabul qilishga qanchalik tayyor?
 - Ota-onalar o'zlarining shaxsiy ehtiyojlarini chetga surib qo'yib, farzandlarining talablari birinchi o'rinda ekanini tan olishlari kerak. Bu ota yoki ona o'zini-o'zi hurmat qilishini va yetuk yoshda ekanini his etishni, shuningdek, ota-onalik rolini ijobiy qabul qilishni talab etadi. Masalan, oila va jamiyat yolg'iz onalarga bolalariga g'amxo'rlik qilishga (ulardan voz kechmaslikka) yordam berishi lozim, ya'ni ijtimoiy stigma bo'lmasligi kerak.
 - Ota-onalarga bola ehtiyojlarini to'g'ri tushunishga yordam berish va ularni qo'llab-quvvatlash. Bu yerda oilaning boshqa a'zolari va jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlanishi muhim ahamiyat kasb etadi.
- Ota-onalarning bolaga nisbatan munosabatlari qanchalik izchil va barqaror?
 - Ota-onalarga bolaga nisbatan harakatlarini izchil bajarishda yordam berish va xulq-atvor o'zgarishida hamda ushbu ko'nikmani rivojlantirishda ularni qo'llab-quvvatlash.

Bolalarga nisbatan zo'raonlik ishlatishi va ularga g'amxo'rlilik ko'rsatmasligi mumkin bo'lgan ota-onalar va tarbiyachilar

Oilaga tashrif buyurgan patronaj hamshira quyidagi xulq-atvorga ega ota-onalar va tarbiyachilarga duch kelishi mumkin:

- Bolalar bilan yaxshi munosabatda bo'lgan ota-onalarga qaraganda qahri qattiqroq va jazolashga moyilroq ota-onalarning odatiy qiyinchiliklariga (masalan, bolaning yig'isiga) nisbatan salbiyroq munosabatni namoyish qiladigan;
- Kichik yoshdagi bolalardan bajarib bo'lmaydigan munosabatlarni kutadigan va talab qiladigan;
- Bola ehtiyojlarini xayrixohlik bilan va to'g'ri qabul qila olmaydigan;
- Bolani nazorat qilish uchun jazolashni (aksariyat ta'sirchan va tartibsiz) qo'llashga moyil bo'lgan;
- O'zining hissiy ehtiyojlarini birinchi o'ringa qo'yishga (aksariyat hollarda rollarni almashtirib – «o'z vazifalarini bolaga yuklab») moyil bo'lgan ota-onalar va tarbiyachilar.

Ular:

- O'ziga xos moslashuv;
- Ota-onalarga xos ziyraklik;
- Ota-onalarga xos bilimlar;
- Ota-onalarga xos ko'nikmalar yetishmasligini namoyish qilishlari mumkin;

Aksariyat hollarda bunday ota-onalarda o'z bolalariga nisbatan qayg'urish va achinish hissi kamroq bo'ladi; ular o'z farzandlarining xulq-atvorini salbiy qabul qiladilar; muammoli xulq-atvorning qaytarilishini bo'rttirib ko'rsatadilar va farzandlari ataylab ota-onasiga zarar yetkazish maqsadida o'zlarini yomon tutadi, degan fikrga urg'u beradilar.

Bunday vaziyatlarda patronaj hamshirasi «doimo bola haqida o'ylagan holda» qaror chiqarishiga to'g'ri keladi. Agar biror holat bo'yicha ikkilanish bo'lsa, umumiy amaliyot shifokori yoki boshqa mutaxassislar bilan maslahatlashishi mumkin. Agar xavotirli vaziyat yuzaga kelsa, u holda mamlakatda qabul qilingan protokolga muvofiq ish tutishi lozim va bola himoyasi bilan shug'ullanuvchi tashkilotlar, agar bolaga yoki oilaning boshqa a'zosiga jiddiy xavf tahluka qiladigan bo'lsa, mahalla fuqarolar yig'inlari, hattoki, mahalla posbonlarini jalb qilishi zarur.

Boshqa tashkilotlar bilan hamkorlik

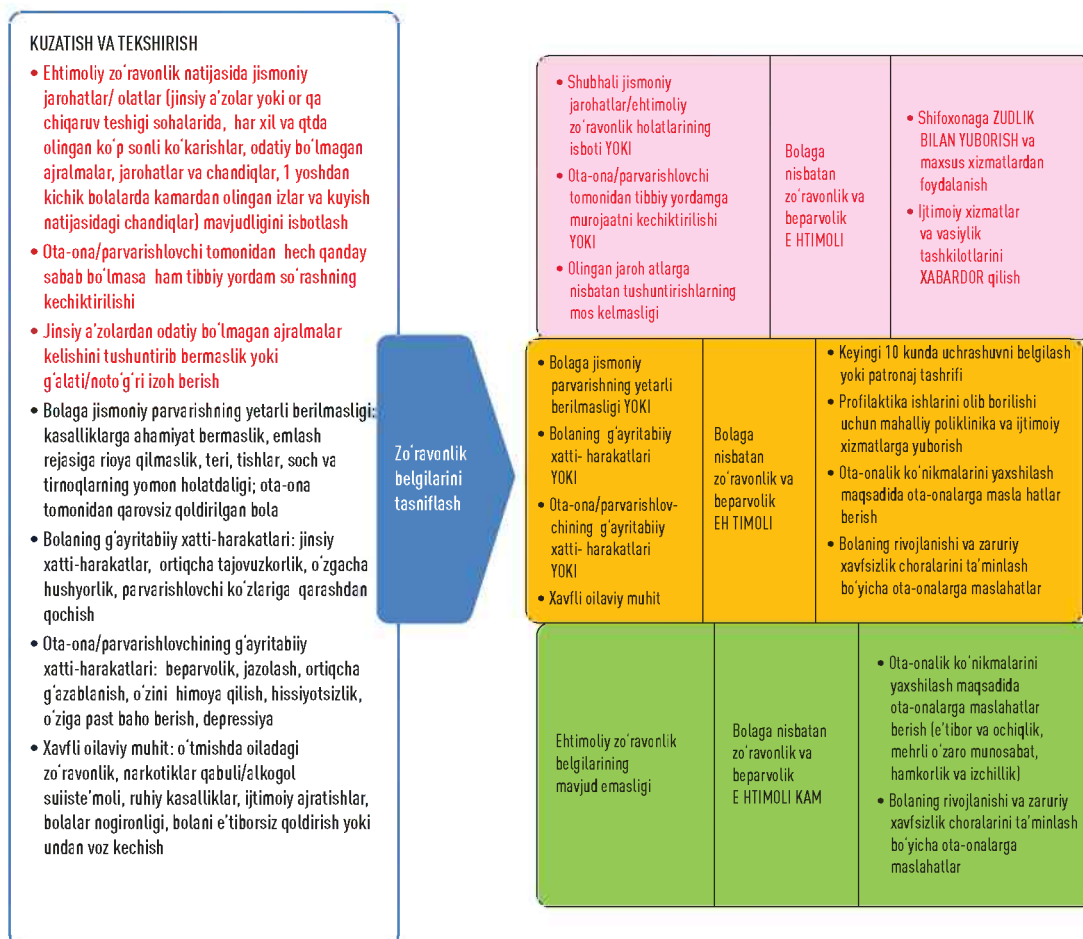
Patronaj hamshirasining boshqa tashkilotlar bilan ishi murakkab bo'lishi mumkin, lekin zo'rvonlikka uchragan yoki g'amxo'rlilik ko'rsatilmagan bolalarga yordam berishda boshqa tashkilotlar bilan hamkorlikda ishlash juda muhim hisoblanadi. Odatda, oilalar baholash va aralashuv bo'yicha jadal xizmatlarga muhtoj bo'ladilar, bu esa yangi yo'llar hamda imkoniyatlar paydo bo'lishiga yo'l ochadi. Quyida keltirilgan jadvalda ba'zi tavsiyalar berilgan:

Bolalarga nisbatan zo'rvonlik va beparvolik holatlari bo'yicha ishlarni kompleks boshqarish

Bola zo'rvonlik va beparvolik tufayli aziyat chekyaptimi?

Agar: bolada jismoniy jarohatlar yoki jinsiy a'zolaridan odatiy bo'lmagan ajralmalar YOKI kamvaznlik yoxud to'yib ovqatlanmaslik YOKI rivojlanishning orqada qolishi va/yoki nogironlik YOKI emlashning yoqligi va/yoki tibbiy yordamga murojaatning kechikishi bo'lsa,

zo'rvonlik va beparvolik belgilarini tekshirish zarur



Ushbu jadvalda bolaga nisbatan zo'rvonlik qo'llanilgani va unga g'amxo'rlilik ko'rsatilmagani, shuningdek, muammoning murakkablik darajasini baholash mumkin. Tibbiyot muassasalariga tashrif buyurgan bolalar ota-onalar/tarbiyachilarni ularda aniqlangan belgilar asosida shifokor va hamshira tomonidan baholanadi. Baholash natijalariga ko'ra, bolalarga nisbatan shafqatsizlarcha muomala va ularga g'amxo'rlilik ko'rsatilmagani sababli aniqlangan jismoniy, xulq-atvor alomatlarini asosida, shuningdek, jabrlanganlarni tegishli mutaxassislarga jo'natish uchun ular qizil, sariq va yashil toifalarga ajratiladi.

Eng muhim jihatlarni umumlashtirish

Oila bilan ishlaydigan patronaj hamshirasi quyida sanab o'tilgan imkoniyatlarga ega:

- boladan voz kechish holatlarining oldini olish;
- bola yashaydigan muhit xavfsizligini baholash;
- oilalar ochiqroq bo'lib, o'z xavotirlari bilan o'rtoqlashishi uchun imkoniyat yaratadigan maxfiylik va moslashuvchanlikni ta'minlash;
- chaqaloq hamda kichik yoshdagi bolalar va ota-ona/tarbiyachi o'rtasidagi munosabatlar hamda mehr-oqibatni baholash va sifatini oshirish barobarida ehtimoliy xatar va mehr-oqibat buzilishi holatlarining oldini olish;
- bolaning his-tuyg'ulari va ehtiyojlari to'g'risidagi affektiv (ichki hissiy hayajon) signallariga ijobiy javob beradigan ota-onalikka erishishga ko'maklashish;
- o'z farzandlariga nisbatan jismoniy jazolarni qo'llash zarur emasligini ota-onalarga tushuntirish va tan jazolari haqidagi fikrdan ularni qaytarish;
- bolaga jismoniy va ruhiy jihatdan kamroq zarar yetkazadigan, shuningdek, bola rivojlanishiga xalaqit bermaydigan tarbiya usullarini taklif qilish.



1-TAVSIYA: xavf omillari va himoyaviy omillar

	Xavf omillari
Individual/ O'ziga xos	<p>Yoshi – 4 yoshdan kichik</p> <p>Tarbiyachiga bo'lgan yuklamani ko'paytirishi mumkin bo'lgan alohida ehtiyojlar (masalan, nogironlik, aqliy rivojlanishdan orqada qolish, ruhiy sog'likdagi muammolar, surunkali jismoniy kasalliklar)</p> <p>Ota-onalarning bola ehtiyojlari, bola rivojlanishi va ota-onalik ko'nikmalarini tushunmasligi</p> <p>Zo'ravonlikning avloddan-avlodga o'tishi: zo'ravonlikni boshidan kechirgan bolalar ota-onalaridan zo'ravonlik qilishni o'rganadilar va o'z bolalariga nisbatan qo'llashga moyil bo'ladilar</p> <p>Alkogol/giyohvand moddalarni qabul qilish va/yoki ruhiy sog'liq bilan bog'liq muammolar, shu jumladan, oiladagi ruhiy ta'sirlanishlar</p> <p>Ota-onalarning o'ziga xos jihatlari, masalan, yosh ota-ona ma'lumotining past darajasi, yolg'iz ona yoki ota qaramog'idagi bolalarning ko'pligi va daromadning pastligi</p> <p>Uyda vaqtinchalik biologik tarbiyachilarning yo'qligi (masalan, onaning erkak hamkori)</p> <p>Shafqatsiz muomalani qo'llab-quvvatlashga va oqlashga moyilligi bo'lgan ota-onalarning fikrlari va his-tuyg'ulari</p>
Oilada	<p>Ijtimoiy stress: ishsizlik, xastalik, noma'qul turmush sharoitlari, oilaning kattaligi, yangi tug'ilgan chaqaloqning borligi, oila a'zosining o'limi</p> <p>Oiladagi tartibsizlik, oiladagi parokandalik va zo'ravonlik, shu jumladan, jinsiy sherigi tomonidan ishlatiladigan zo'ravonlik</p> <p>Ota-onalardagi ruhiy ezilish holati, ota-ona va bola o'rtasidagi yomon munosabatlar</p> <p>Kambag'allik</p> <p>Ijtimoiy yakkalanib qolish: qo'llab-quvvatlash tarmog'ining yo'qligi, do'stlarining yo'qligi, odamlar bilan uchrashmaslik va muloqot qilmaslik</p>
Jamoatda	<p>Jamoatdagi zo'ravonlik</p> <p>Hududning nochor holati (masalan, kambag'allikning, ishsizlikning yuqori darajasi, alkohol sotadigan shoxobchalarning ko'pligi) va ijtimoiy aloqalarning yomonligi</p> <p>Jamoat va jamiyat, umuman olganda, bolalarga nisbatan zo'ravonlik ishlatilishini oqlaydi</p>

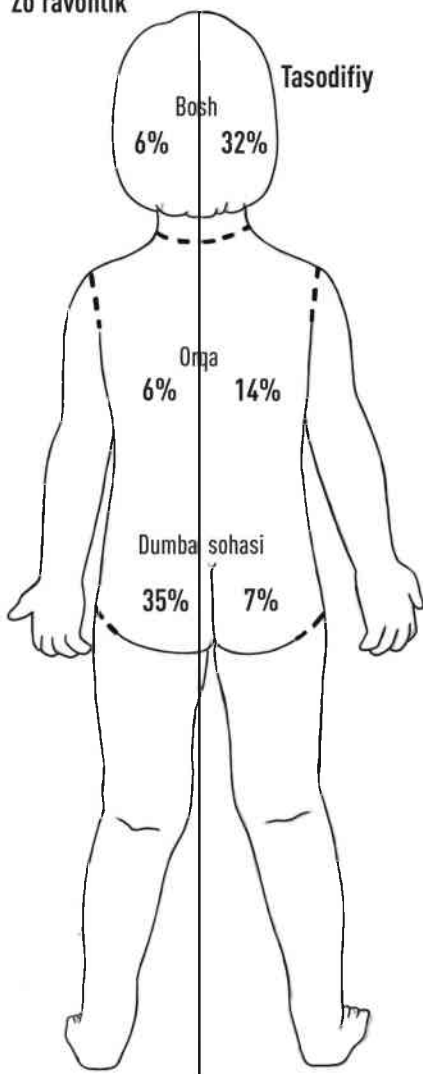
Himoyalovchi omillar

	Хавф омиллари
Oiladagi himoyalovchi omillar	<p>Oiladagi qo'llab-quvvatlovchi muhit va ijtimoiy tarmoqlar</p> <p>G'amxo'rlik bilan tarbiyalash ko'nikmalari</p> <p>Oiladagi o'zaro munosabatlarning barqarorligi</p> <p>Uy xo'jaligidagi qoidalar va bolalar monitoringi</p> <p>Ota va onaning ishlashi</p> <p>Muvofiq uy-joy</p> <p>Sog'liqni saqlash va ijtimoiy tarmoq xizmatlaridan foydalanish imkoniyatlari</p> <p>Oiladan tashqaridagi namunaviy andaza bo'lib xizmat qilishi va qo'llab-quvvatlashi mumkin bo'lgan kattalarning g'amxo'rliqi</p>
Jamoatdagi himoyalovchi omillar	<p>Ota-onalarni qo'llab-quvvatlovchi va zo'ravonlikning oldini olish majburiyatini o'z zimmlariga olishi mumkin bo'lgan jamiyat</p>

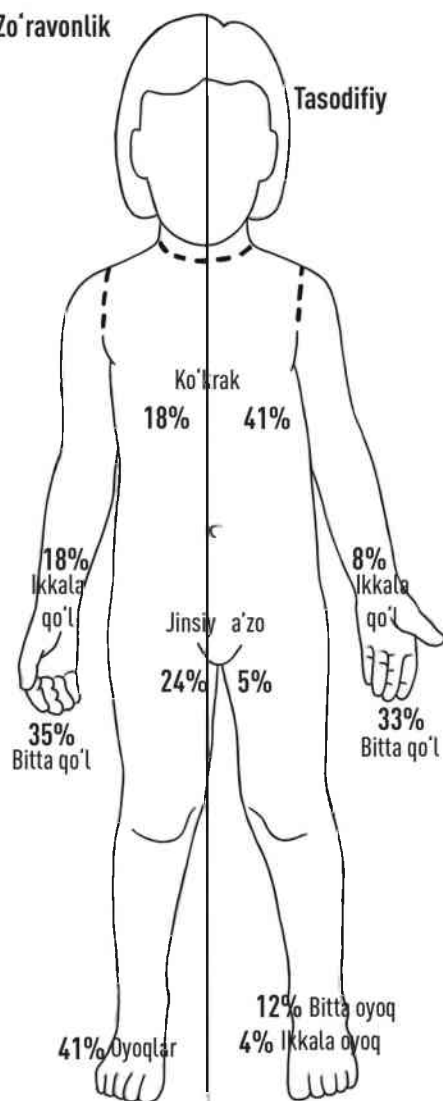


2-TAVSIYA: shikastlanishlar – baxtsiz hodisalar va zo‘ravonlik o‘rtasidagi farqlar

Zo‘ravonlik



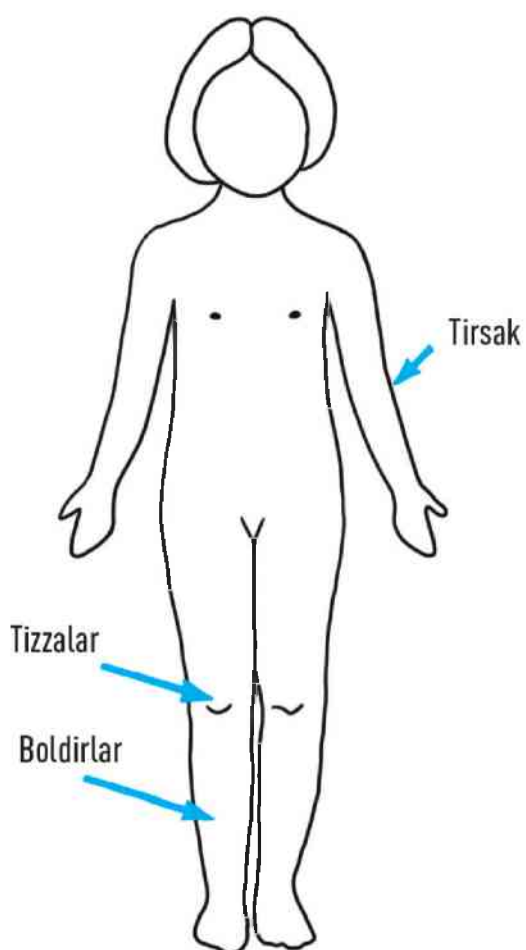
Zo‘ravonlik



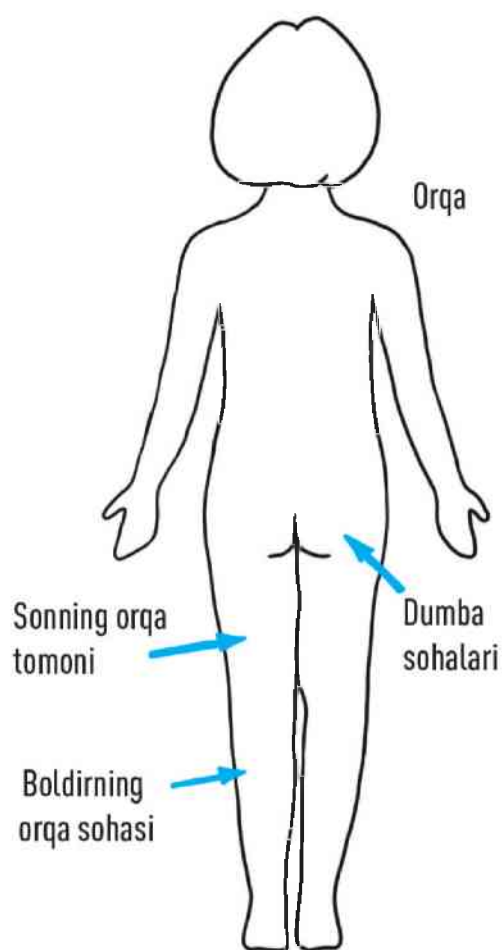


3-TAVSIYA: tanaga yetkazilgan jarohatlarning zo'rvonlik yoki baxtsiz hodisadan farqi

Ko'karishning odatiy joylari



Shubhali ko'karish joylari





4-TAVSIYA: nimalarga e'tibor qaratish lozim – indikatorlar/ko'rsatkichlar ro'yxati

Jismoniy zo'ravonliklar: jismoniy indikatorlar

<p>Lat yegan joylar, chandiqlar va tish izlari</p>	<p>Jarohatlarning joylashgan joyi, ularning jiddiyligi darajasi, qanday olingani va bolaning yoshiga bog'liqligi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yuzda, lablarda, bo'yinda, bilaklarda va to'piqlarda • Ikkala ko'zlari atrofida yoki betlarida (baxtsiz hodisada jarohat yuzning faqat bir tomonida paydo bo'ladi) • Guruhlashgan, predmetning shaklini aks ettiruvchi (bolani biror narsa bilan urishgan) • Teri yuzasining bir nechta qismida qo'l panjasining shakli (barmoq izi) • Badanda, tananing orqa qismida, dumbalarda, sonlarda • Dam olish kunlari, ta'tillardan keyin muntazam ravishda paydo bo'ladigan jarohat bitish izlarining turli darajadagi ko'rinishlari <p>Izoh: Afro-Amerika va Osiyo xalqlarida chaqaloqlar va/yoki kichik bolalar terisida rangi to'qroq pigmentatsiyaga ega qismlar (mo'g'ulcha dog'lar deb nomlanadigan) bo'lishi mumkin, tig' urilishidan hosil bo'lgandek ko'rinishga ega joylar ko'karishlar emas, balki tug'ma xollar bo'lishi mumkin</p>
<p>Kesilgan (tilingan) yoki shilingan (tiralgan) joylar</p>	<p>Jarohatlarning joylashishiga, ularning jiddiyligi, qanday olingani, qaytarilishi va bolaning yoshiga bog'liqligi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Og'iz, lablar, milk, ko'zlar atrofida • Tananing orqa qismida yoki qo'llarda, oyoqlarda yoki badanda
<p>Kuyishlar</p>	<p>Jarohatlarning joylashishiga, ularning jiddiyligi, qanday olingani, qaytarilishi va bolaning yoshiga bog'liqligi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sigara, sigaretalardan, ayniqsa, tovonlarda, kaftlarda, orqada, dumbalarda • Qaynoq suvga tushish (dumbalar yoki jinsiy a'zolarida, ko'rinishdan paypoq, qo'lqop, kulchaga o'xshash izlar) • Elektr dazmol, gorelka va shu kabi elektr asboblardan hosil bo'lgan rasmga o'xshash izlar • Qo'llar, oyoqlar, bo'yin, badanda arqonning izi

Suyak sinishlari	<ul style="list-style-type: none"> • Jag' va burun tuzilmalari • Bosh chanog'i, yuz suyaklari • Suyak chiqishlari kabi boshqa jarohatlar bilan birga umurtqaning jarohatlanishi • Burama yoki ko'p sonli suyak sinishi • Tekshiruv vaqtida yoki jarohat bitishining turli bosqichlarida «tasodifan» aniqlangan suyak sinishlari
Boshdagi jarohatlar	<ul style="list-style-type: none"> • Subdural gematoma (kuchli zarba yoki qattiq silkitish tufayli bosh chanog'ining tashqi qobig'i ostidagi qon ketishi) • Qattiq silkitish, bosh va bo'yinni keskin burish natijasida olingan jarohat tufayli qon quyilishi yoki to'r pardasining ko'chishi • Ko'zlarning shikastlanishlari (ko'zlar atrofining ko'karishi) • Tishlarning sinishi yoki til ostidagi jilovning shikastlanishi • Sochlarni changallab qattiq tortish natijasida sochlarning yulinishi va/yoki bosh terisi ostidan qon ketishi
Myunxgauzen sindromi	<ul style="list-style-type: none"> • Myunxgauzen sindromi – ota-ona xulq-atvorining andazasi, bunda ota-onalar o'z bolasining sog'lig'i bo'yicha tez-tez tibbiy yordam so'rab murojaat qiladilar, lekin belgilar shundan dalolat beradiki, kasallik ota-ona tomonidan uyushtirilgan yoki soxta bo'lib chiqadi. Masalan, ona bolani ko'p miqdorda surg'i dori ichishga majburlaydi, natijada, bolada diareya boshlanadi va uni kasalxonaga yotqizish kerak bo'ladi.



5-TAVSIYA: xavotirli signallar – bolaga nisbatan zo‘ravonlik, unga g‘amxo‘rlik ko‘rsatilmaslgi va zulm o‘tkazilishi

Quloqlar- ayniqsa,
quloqning ikkala
tomonida ham
chimchilashdan izlar

“Xavfsizlik uchburchagi”
(quloqlar,yuzning yon
qismlari, bo‘yin va yelkaning
yuqori qismi): bu joylarning
tasodifiy jarohatlari juda
g‘alati

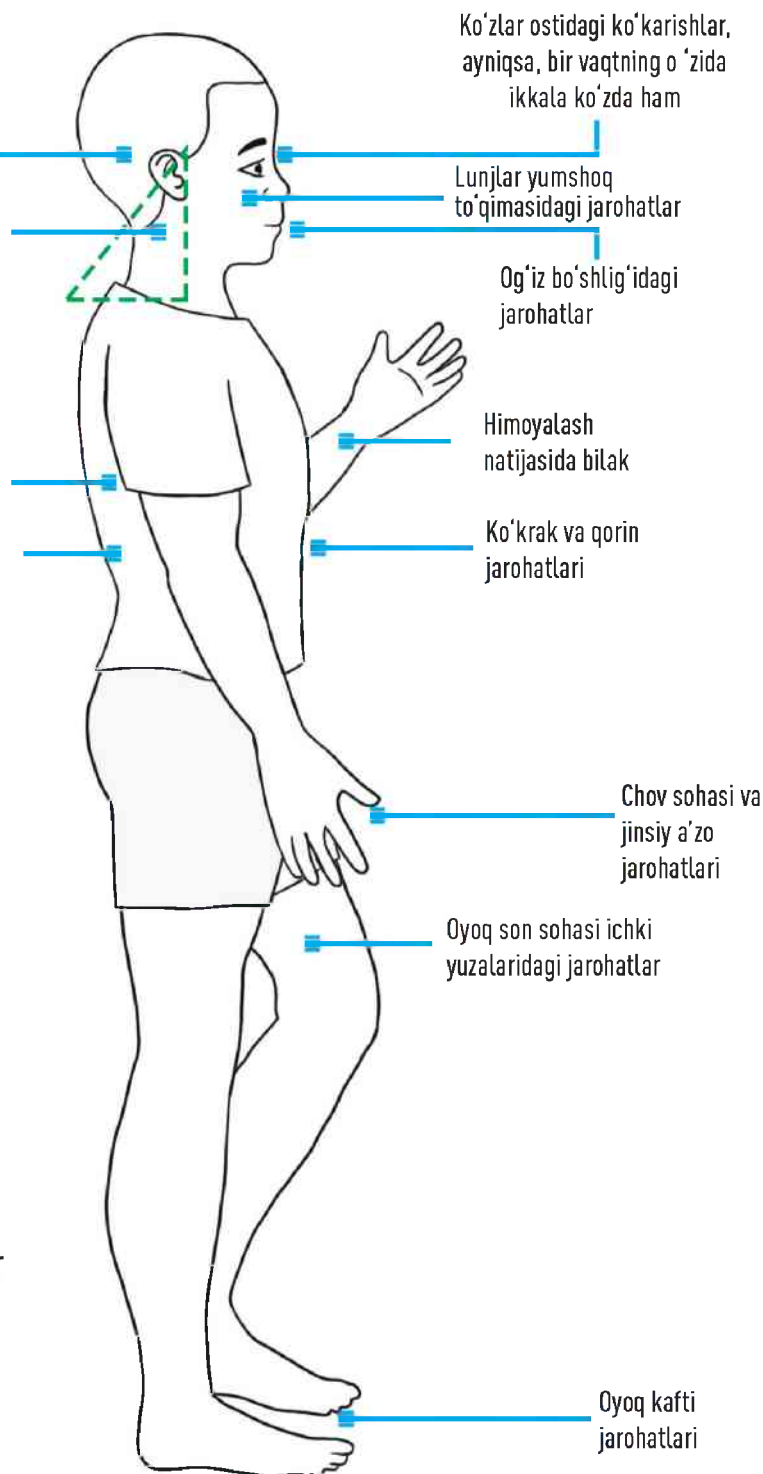
Bilakning ichki yuzasi

Orqaning yon va orqa
qismlari,umurtqa pog‘onasi
bundan mustasno

UNUTMASLIK KERAK

Agar quyidagilar bo‘lsa,
xavotirlanish kerak:

- Tananing ikki tomonida ham jarohatlar
- Yumshoq to‘qima jarohatlari
- O‘ziga xos jarohatlar
- Izohga mos bo‘lmagan har qanday jarohatlar
- Jarohat namoyon bo‘lishining kechikishi
- Davolanmagan jarohatlar





6-TAVSIYA: chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalarga nisbatan jinsiy zo'rvonlik qilish mumkinligi haqidagi ogohlantiruvchi belgilar

ULAR 18 YOSHGA TO'LMASDAN OLDIN...

6 O'G'IL BOLADAN 1 TASI JINSIY
ZO 'RAVONLIKNING BIROR-BIR TURINI
BOSHIDAN O'TKAZADI



6 O'G'IL BOLADAN 1 TASI JINSIY
ZO 'RAVONLIKNING BIROR-BIR TURINI
BOSHIDAN O'TKAZADI



Kichik yoshdagi bolalar e'tiborini nimalarga qaratish lozim

Xulq-atvor:

- Yechinishdan qo'rqish.
- Teginishlardan o'ta qo'rqish.
- Kichik yoshdagi boshqa bolalar bilan birga o'ynashga kirishib keta olmaslik.
- Jinsiy harakatlarga yoshiga mos bo'lmagan qiziqish va jinsiy xulq-atvor – o'yinchoqlar yoki narsalardan foydalanib yoshiga mos bo'lmagan shahvoniy harakatlarni qaytarish, tana qismlarini kattalar tili bilan atash, ayrim hollarda masturbatsiya bilan shug'ullanish.
- Uyquning to'satdan buzilishi, tez-tez bosinqirash.
- Bola odamovi bo'lib, tengqurlariga qo'shilmay qolishi.
- Kayfiyatning to'satdan va tushunarsiz tarzda o'zgarishi, tushunarsiz jahl va tajovuzkorlik.
- Ma'lum bir joylardan, shaxslardan to'satdan qo'rqib ketishi, ulardan qochishi (masalan, erkaklardan yoki soqolli erkaklardan).
- Ishtahaning o'zgarishi, ko'ngil aynishi, qusish.
- O'ziga-o'zi zarar yetkazish (boshini narsalarga urishi, tishlash).

Jismoniy alomatlar

- O'tirganda yoki yurganda noqulaylik sezishi.
- Bolaning hojatxonadan foydalanmagan holda siyishi yoki ichini bo'shatishi.
- Jinsiy a'zolarida, orqa chiqaruv teshigi yoki og'zidan qon ketishi, ajralmalar ajralishi, og'riq, rangining o'zgarishi.
- Sonlarining ichki tomonida, ko'kragida, jinsiy a'zolarida va orqa chiqaruv teshigi atrofida shilingan, kesilgan, kuygan, tishlangan sohalar.
- Siydik ajratish yoki defekatsiya vaqtida doimiy va qaytariladigan og'riq.
- Jinsiy a'zolar yoki anal teshigi atrofidagi g'ayritabiiy yoki o'ta yoqimsiz qichishishlar.
- Og'iz, jinsiy a'zolar yoki anal teshigi atrofidagi jarohatlar (masalan, qon talash joylar, shishlar, yaralar, infeksiya).
- Qonga belangan, dog' tekkan, yirtilgan ichki kiyimlar.

Agar jinsiy zo'ravonlik sodir etilgani to'g'risida gumon paydo bo'lsa, zudlik bilan bolaning ota-onasini ogohlantirish va bolani tibbiyot muassasasiga yuborish lozim!



7-TAVSIYA: bolaga nisbatan ruhiy, hissiy zo'ravonlik qo'llanilishi mumkinligi haqida ogohlantiruvchi signallar

Xonadonga tashrif vaqtida boladan quyidagi alomatlarni izlash kerak:

- O'zini-o'zi hurmat qilish darajasining pastligi.
- Tananing odatiy tebranishi.
- Notanish insonlardan yaqinlik izlashi, haddan tashqari suykalish va ularga nisbatan o'ta xayrixoh bo'lish.
- Haddan tashqari yopishqoqlik.
- Doimo diqqat markazida bo'lishga intilish.
- Bola ota-onasi yonida bo'lganida haddan tashqari «muloyim va yaxshi».
- Biror yeri og'riqanida yoki xafa bo'lganida ota-onasidan ovutishni talab qilmaslik.
- Bola «soqov».

Ota-onalardagi quyidagi xulq-atvorga e'tibor berish lozim:

- Bolaga nisbatan salbiy yoki dushmanlarcha munosabatda bo'lish yoki bolani tahqirlash yoxud hamma aybni bolaga to'nkash.
- Boladan yoshiga mos bo'lmagan narsalarni yoki munosabatlarni kutish, shu jumladan, o'rinsiz qo'rqitishlar yoki qandaydir usullar bilan intizomli bo'lishni talab qilish.
- Bolani qo'rqituvchi yoki unga shikast yetkazuvchi amallar, jumladan, oiladagi zo'ravonlikka duchor qilish.
- Kattalar ehtiyojlarini qondirishda (masalan, oilaviy janjallarda) boladan foydalanish..
- Bolaga tegishli umumlashuvni taqdim etmaslik (masalan, stimulyatsiya yoki tarbiyani taqdim etmaslik, bolani yakka-latib qo'yish yoki g'ayriqonuniy faoliyatga jalb qilish).



8-TAVSIYA: zo'rvonlik va g'amxo'rlik ko'rsatilmashligining ehtimoliy indikatorlari/ko'rsatkichlari

G'amxo'rlik qilmaslik: jismoniy va xulq-atvor bo'yicha kombinatsiyalashgan

Bola yegulikni yetarlicha olmayapti	<ul style="list-style-type: none"> Bola doim ovqatga to'ymagandek ko'rinadi Bola tilanchilik qiladi, yegulik o'g'irlaydi Doim qorni och ekanini ko'rsatadi yoki och qolgani to'g'risida shikoyat qiladi Doimiy charchoq alomatlari, befarqlik, sinfida (guruhida) uxlab qoladi
Bolaga g'amxo'rlik qilinmagandek ko'rinadi	<ul style="list-style-type: none"> Gigiyena talablariga (teri, tishlari, quloqlari, sochlari) rioya qilinmaydi Mavsumga zid kiyingan Aksariyat hollarda kiyim-boshi kir va yirtiq
Tibbiy/stomatologik yordam ko'rsatilmashligi	<ul style="list-style-type: none"> Hal qilinmagan jismoniy muammolar yoki tibbiy/stomatologik ehtiyojlari
Kattalar tomonidan nazoratning yo'qligi	<ul style="list-style-type: none"> Bolani uzoq muddatga nazoratsiz bir o'zini uyda qoldirish, ayniqsa, xavfli yumushlar bilan shug'ullanuvchi bolani Bola tarbiyachisi yo'q ekanligini ma'lum qiladi Bola maktabgacha ta'lim muassasasida uzoq muddat qolib ketishi, bola muassasaga vaqtlilik kelib, kechgacha qolib ketadi
Tashlab ketish	<ul style="list-style-type: none"> Bola ota-onasi qayerda ekanini yoki qachon kelishini bilmaydi va bir o'zi qolib ketadi
Bolaning me'yoriy rivojlanishdan orqada qolishi	<ul style="list-style-type: none"> Jismoniy yoki hissiy jihatdan qobiliyatini namoyon eta olmasligi Jismoniy o'sishda sezilarli ravishda orqada qolish Aqliy/hissiy rivojlanishdan sezilarli orqada qolish
Ijroiy toksikologiya (dori-darmonlar darajasi)	<ul style="list-style-type: none"> Ayniqsa, yangi tug'ilgan chaqaloqlarda Yoshi kattaroq bolalarda/o'smirlarda dori-darmonlarni qabul qilish odatidan voz kechish, tremor va boshqalar
Xulq-atvoridagi bir-biriga zid holatlar	<ul style="list-style-type: none"> Ko'nuvchan/sustkash, o'ta moslashuvchan xulq-atvor Tajovuzkor xulq-atvor
Zararli odatlar bilan bog'liq buzilishlar	<ul style="list-style-type: none"> Bola qo'lini so'radi, tishlaydi, chayqaladi va boshqalar
Nutqning buzilishi	<ul style="list-style-type: none"> Nutqni o'zlashtira olmaslik, g'ayritabiiy nutqiy andazalar
Xulq-atvorning buzilishi	<ul style="list-style-type: none"> Jamiyat manfaatlariga zid va/yoki destruktiv xulq-atvor Katta bo'lmagan jonivorlarni qiynash yoki o'ldirish
Nevrotik buzilishlar	<ul style="list-style-type: none"> Uyquning buzilishi, o'yinlarni taqiqlash



11-MODUL:

ALOHIDA TA'LIM
EHTIYOJLARI BO'LGAN
BOLALAR



Eng muhim g'oyalar

- Bolaning rivojlanishida imkoniyati cheklanganlik holatlari butun dunyoda uchraydi. Demak, patronaj hamshirasi ham xonadonlarga tashrifi davomida rivojlanishida cheklanishlari mavjud bo'lgan bolalarni uchratib qolishi mumkin.
- Bolaning rivojlanishida imkoniyati cheklanganlik holati aniqlangan chaqaloqlar yoki kichik yoshdagi bolalar uchun hayotining dastlabki kunlari va umri davomida sog'lom bolalarda bo'lgani kabi o'z salohiyatlarini to'liq amalga oshirishda yordam berish lozimligi o'ta muhim hisoblanadi. Oila va bolaga yordam ko'rsatish, oilalarni tashvishlantiradigan va bolaning rivojlanishi bilan bog'liq bo'lgan jihatlarni tinglashga tayyor turish, tegishli xizmatlar ko'rsatish, bola va oilaga mazkur xizmatlar yordamidan foydalanishga imkon yaratish, jamiyatga butunlay qo'shilib ketishiga yordam berishda patronaj hamshirasi eng muhim o'rin egallaydi.
- Ba'zi holatlarda bola rivojlanishida muammolar aniqlangan xonadonlarga tashrif buyurish, boshqa holatlarda esa tashrif davomida bola rivojlanishida muammolar borligini birinchi bo'lib payqab qolish mumkin. Rivojlanishdagi o'zgarishlarning yuzaga kelish sabablari hamda ularni erta aniqlash va yo'naltirishning ahamiyatini tushunish oilalar va ularning farzandlariga yordam beradi.
- Patronaj hamshirasining vazifasi rivojlanishida muammolar yuzaga kelishining oldini olish hamda rivojlanishida imkoniyati cheklangan chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalarning muvofiq o'sishiga ko'maklashishdan iborat. Chunki rivojlanishida o'zgarishlar kuzatiladigan bolalar o'z salohiyatlarini to'liq amalga oshirish uchun yanada ko'proq e'tibor va yordamga ehtiyoj sezadi.
- Patronaj hamshirasi bolani kuzatib, ota-onalarni tashvishga soladigan savollarni tinglab, bolaning me'yoriy rivojlanishi to'g'risidagi bilimlar hamda o'z kasbiy tajribasidan foydalanib, bolaning rivojlanishida imkoniyati cheklanganlik alomatlarini kuzatilishi yoki bola o'zining kundalik faoliyati va rivojlanishida ayrim qiyinchiliklarga duch kelganligini payqab qoladigan birinchi mutaxassis hisoblanishi mumkin.
- Patronaj hamshirasi kuzatishlar natijalari yuzasidan ota-onalar bilan fikr almashish va yordam berishga tayyor ekanligini ularga bildirishi lozim. Zarurat bo'lganda, ota-onalarni malakali yordamga yo'naltirishi, yordam olishlariga undashi juda muhim. Chunki ota-ona bolaning har tomonlama rivojlanishida uning alohida ehtiyojlarini qondirishi, rag'batlantirishi va inklyuziv (men sen bilan) muhitni ta'minlab berishi lozim.
- Ota-onalarga mavjud vaziyatni tan olish, aybdorlik va zaiflik hissini yengib o'tish hamda o'z bolasi bilan o'zaro harakatlanishdan to'laqonli zavqlanishlariga yordam ko'rsatish kabi juda muhim vazifa yuklatiladi.



O'QITISH NATIJALARI

Ushbu modul yakunlangach, quyidagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'ladi:

- Homila paydo bo'lishidan boshlab bola hayotining dastlabki yillari davomida rivojlanishidagi o'zgarishlar yuzaga kelishining ko'plab sabablarini aniqlash.
- Rivojlanishida imkoniyati cheklangan kichik yoshdagi bolalar muammolari va profilaktikasi, o'zgarishlarni erta aniqlash va aralashuvni amalga oshirish masalasida hissa qo'shish mumkinligini tushunish.
- Rivojlanishida imkoniyati cheklangan bolalarni tarbiyalaydigan oilalar duch keladigan umumiy muammolar haqida bilish.
- Bunday oilalar va bolalar guruhiga zaruriy yordam berish mohiyatini bilib olish.
- Mazkur oilalarda mavjud bo'lgan manbalardan o'z vaqtida foydalanish va rivojlanishida o'zgarishlar kuzatiladigan bolalar va ularning oilalariga yordam ko'rsatuvchi boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda ishlashning ahamiyatini o'rganish.
- Rivojlanishida imkoniyati cheklangan bolalarning his-tuyg'ularini anglash va ular to'g'risida mulohaza qilish.



Kirish



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

- a. Rivojlanishida imkoniyati cheklangan to'rt nafar insonlarning fotosuratini ko'rib chiqamiz. Jamiyat ushbu odamlarga nisbatan qanday umid bog'lashi mumkin? Rivojlanishida shunday nuqsonlari bor bo'lgan insonlar jamiyat hayotiga muhim hissa qo'shishi mumkinmi?

1-mashq



«A» inson Daun sindromiga duchor bo'lib tug'ilgan



«B» inson serebral falaj bilan dunyoga kelgan



«D» insonga 21 yoshli bo'lganida yondama amiotrofik skleroz (YoAS) tashxisi qo'yilgan



«E» inson 4 yoshligida polimiyelit kasalligi bilan kasallangan



Rivojlanishida imkoniyati cheklangan va shu kabi boshqa insonlar haqidagi qo'shimcha ma'lumotlarni **1-TAVSIYA**dan topish mumkin. Ularning tarixi insonning kundalik hayotidagi faoliyatini tashxis belgilab bermasligidan yorqin dalolat beradi.

- a. Agar farzandlarga mehr berilsa,rag'batlantirilsa va qo'llab-quvvatlansa,ular o'z salohiyatlarini to'liq amalga oshirishlari uchun imkon taqdim etilsa, bunday bolalarning ko'pchiligi kelgusida ota-onalari yuragida saqlab kelgan orzu-umidlarini ortig'i bilan oqlaydilar.
- b. Jamiyatda jismoniy yoki aqliy nuqson deb hisoblanadigan holatlarni yengib o'tib, atrofdagilar ulardan kutganidan ko'ra ancha kattaroq muvaffaqiyatlarga erishgan insonlar bor yoki shundaylar haqida xabarlar mavjud. Ular bunga qanday erishdilar? Sizningcha, bunda ularning oilalari va mutaxassislarning ko'magi qanday rol o'ynagan?
- d. Patronaj hamshiralarga ancha mehnat qilishga to'g'ri keladi, pirovardida ular har bir oilaga va butun jamiyatga jiddiy yordam ko'rsatadilar. Bu sohada bir necha yil davomida ishlagan kishi bola rivojlanishidagi imkoniyati cheklanganlikning oldini olishga yordam berishi mumkinligini o'ylab ko'rish, ota-ona va bola o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni, oila muhitini yaxshilashga yordam berishni va yanada yaxshi natijalarga erishishga olib keladigan vaziyatlarni o'rganadi. Hozirda tajribasi yetishmagan hamshira ish faoliyati davomida turli vaziyatlarda yanada yaxshi natijalarga erishishga yordam berish holatlarini o'rganadi.

Bolaning rivojlanishida imkoniyati cheklanganlik holati va nuqsonlarning oldini olishda oilalarga qanday yordam ko'rsatishni o'rganishga kirishishdan oldin barcha mavjud qobiliyatlar, kuchli va kuchsiz tomonlar borligini esdan chiqarmaslik lozim. Ko'pchilik o'zining kuchli tomonlarini bolaning rivojlanishidagi o'zgarishlarni sezadigan jihatlarni qoplash uchun foydalanishga o'rganadi. 1-mashqda ko'rsatilgani kabi rivojlanishida jiddiy o'zgarishlari mavjud bo'lgan odamlar o'z oilalari va professionallar tomonidan kuchli yordam ko'rsatilishi tufayli sezilarli yutuqlarga erishmoqdalar.

Bola rivojlanishida imkoniyati cheklanganlikning tarqalganligi



JSST va UNISEF tomonidan qabul qilingan (2012) tasnifga muvofiq, «cheklangan imkoniyatlar uch darajada bo'lishi mumkin»:

- nur o'tishi va ko'rishni qo'zg'atuvchi shakllar, qiyofalar va o'lchamlarni idrok etishga to'sqinlik qiladigan (katarakta kabi) organizm faoliyati yoki tana tuzilishining buzilishi;
- o'qish yoki makonda harakatlanishni uddalay olmaslik bilan izohlanadigan faoliyat cheklanishi holati;
- bolalar muassasasidan (maktabdan) chetlatish kabi cheklanishi holati.

Bola tug'ilgan zahoti uning rivojidadagi o'zgarishlar ko'rinmasligi mumkin, lekin mutaxassislariga ma'lumki, bola hayotining birmuncha kechroq bosqichlarida ko'pgina tibbiy holatlarga harakat qilish va ishtirok etishda ma'lum cheklovlar yuzaga kelishining yuqori xavfi mavjud bo'ladi. Ota-onalar ham bunday xavf mavjudligini anglashlari va shu bois xavotir, qo'rqinch va xafalikni his etishlari mumkin. Bolaning kelgusi hayotidagi cheklovlarni kamaytirish uchun ota-onalarni qo'llab-quvvatlash va bolaning rivojlanishiga ko'maklashishni erta boshlash orqali bola hamda uning oilasiga ijtimoiy hayotga qo'shilib ketish jarayonida yordam berish mumkin.

JSST va Jahon Bankining tadqiqotlariga ko'ra dunyo aholisining taxminan 15 foizi faoliyatida jiddiy qiyinchiliklarni boshidan kechiradi, 5 foizdan kamrog'i esa rivojlanishida aniq namoyon bo'ladigan cheklanishlarga ega bo'ladi.

Nima uchun dunyoda imkoniyatlarida cheklanish kuzatiladigan bolalar soni qancha bo'lishi mumkinligi yuzasidan shu qadar ikkilanishlar mavjud?

Bu holatning tarqalganlik darajasi (yoki mamlakatda bu muammoga duchor bo'lgan bolalarning foizi) har xil davlatlarda turlicha. Buning sababi «imkoniyatlari cheklangan» yoki «rivojlanishdan orqada qolish mavjud bo'lgan» atama dunyoning turli davlatlarida turlicha talqin qilinishidadir. Bu mazkur doira qanday holat turlarining kiritilishiga bog'liq bo'ladi. Masalan:

- Yaqinda AQSH da o'tkazilgan tadqiqotda ushbu toifaga e'tibor kamligi va giperfaollik sindromi; aqliy rivojlanishning buzilishi; serebral falajlik; autizm; epileptik xurujlar; duduqlik yoki tutilib gapirish; eshitish qobiliyati o'rtacha darajadan boshlab butunlay yo'qolishi; ko'rlik; bilim olish qobiliyatining buzilishi va/yoki rivojlanishdagi boshqa cheklanishlar kiritildi va aynan shular 15 foizlik natijani hosil qildi.
- Ma'lumotlarga ko'ra, Yevropaning 25 ta davlatida bolalarning 21 foizi ruhiy qiyinchiliklardan aziyat chekadi va ularning uchrashi o'rtachadan yuqori darajagacha o'zgaradi.
- Past va o'rtacha daromadga ega bo'lgan davlatlarda 2007-yilda o'tkazilgan bola rivojlanishidagi cheklanish imkoniyatlarining tahlili bu boradagi raqamlar 1 foizdan 20 foizgacha yetishi mumkinligini ko'rsatdi va ushbu holat to'g'risidagi mavjud bilimlarda jiddiy uzilishlar borligi yuzasidan xulosa chiqarildi.

- O'zbekiston Respublikasida 2008-yildan boshlab to bugungi kungacha bolalar nogironlik ko'rsatkichi (16 yoshgacha bo'lgan har 1000 kishi boshiga) kamayish tomon siljimoqda. 2008-yilda ushbu ko'rsatkich 12,2 ga teng bo'lgan bo'lsa, 2009-yilda – 11,6, 2010-yilda – 10,5, 2011-yilda – 9,7, 2012-yilda – 9,0 va 2013–2014 -yillarda – 8,8 tashkil qildi.

Ushbu muammodan aziyat chekadigan yoki xavf guruhiga kiradigan ikki yoshgacha bo'lgan bolalar foizi to'g'risida ma'lumotlar undan ham kamroq va bu quyidagi sabablar bilan izohlanadi:

- Ko'pgina mamlakatlar kasallikni erta aniqlash, kelishilgan tasniflash tizimi asosida va standartlashtirilgan ishonchli baholash vositalariga ega emas va/yoki ulardan foydalanmaydilar.
- Bola rivojlanishidagi ayrim cheklanishlar, ko'pincha, vaqt o'tib, masalan, maktabgacha yoshda yoki boshlang'ich maktabda (massalan, duduqlanish, ijtimoiy-hissiy rivojlanish va ruhiy salomatlik muammolari, autizm, aqliy rivojlanishni izdan chiqishi) yoki atrof-muhit ma'lum ko'nikmalar bo'lishini talab qilganda (e'tibor tanqisligi sindromi, bilim olish qobiliyatining buzilishi, disleksiya) ko'zga ko'rinib qoladi.
- Bola tarbiyachisining ruhiy salomatligiga o'z vaqtida kam e'tibor qaratilishi (masalan, onaning homiladorlik vaqtida va/yoki bola umrining dastlabki yillaridagi ruhiy siqilishi), o'z o'rnida rivojlanadigan bolaning miya faoliyatiga, uning umumiy va aqliy rivojlanishiga ta'sirining o'ta jiddiyligini ko'rsatadi.



TAXMINAN HAR OLTINCHI BOLA O'Z RIVOJLANISHIDA BIROR O'ZGARISHLARGA DUCH KELA DI.

Bolaning rivojlanishidagi cheklanishlar



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

- a. Rivojlanishida nuqsonlar kuzatilgan bolalarni ta'riflash va «belgilash» uchun qo'llaniladigan atamalar o'zgardi va o'zgarishda davom etmoqda. Mamlakatimizda o'tmishda bolalarni ta'riflash uchun qo'llanilgan qanday atama yoki yorliqlar endilikda noma'qul hisoblanadi?
- b. Nima uchun atamalardan foydalanishda o'zgarishlarni anglash va to'g'ri atamalardan foydalanish shu qadar muhim?

Javoblar:

- *Har xil davlatlarda turlicha atamalar ishlatiladi.*
- *Ko'pincha, yorliqlarga salbiy mazmun beriladi va ular inson uchun tamg'aga aylanadi, masalan, uni boshqa insonlardan ajratib, yolg'izlatib qo'yadi.*
- *Yorliqlar inson nimalarga erishishi mumkinligi yuzasidan bizning umidlarimizni o'zgartirishi mumkin.*
- *Yorliqlar qay bir insonga yopishtirilsa, shu insonni imkoniyatlar va xizmatlardan mahrum etishi mumkin.*



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyidagi savollarga to'g'ri yoki noto'g'ri javobi belgilanishi kerak.

1. Bolalar rivojlanishida ijtimoiy-hissiy o'zgarishlar bo'lishi mumkin emas.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
2. Bola rivojlanishida o'zgarishlar mavjudligi yuzasidan tashxis qo'yilgan bola o'sishi va rivojlanishda o'z tengdoshlaridan doimo orqada qoladi.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
3. Ijtimoiy jihatdan noma'qul (kambag'allik va boshqalar) oila sharoitlarida ulg'ayadigan bolalar rivojlanishdan doimo orqada qoladilar.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
4. Bir xil tashxis qo'yilgan bolalar rivojlanishda turli natijalarni namoyish qilishlari mumkin, masalan, hayotda muvaffaqiyatga erishish natijalariga ko'ra.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.
5. «Rivojlanishdagi cheklanishlar» va «rivojlanishidagi cheklanishlari bo'lgan bola» kabi atamalar bir xil ma'noga ega.
1. To'g'ri. 2. Noto'g'ri.

Javoblar:

1. **Noto'g'ri!** Kichik yoshdagi bolalar o'zlarining umumiy jismoniy o'sishi nuqtayi nazaridan ijtimoiy-hissiy, nutq va kognitiv rivojlanishda hamda o'z xulq-atvorini boshqarish qobiliyatida to'xtalishlarga duchor bo'lishlari mumkin.
2. **Noto'g'ri!** Erta bosqichda tegishli ko'mak berilganda, rivojlanishdan orqada qoladigan bolalar boshqa bolalarga yetib olishga qodirlar. To'g'ri ko'mak har qanday bolaga yordam beradi!
3. **Noto'g'ri!** Ota-onalar bolalariga samarali g'amxo'rlik qilishi kambag'allikning ayrim oqibatlarini yengib o'tishga imkon yaratadi va bolalarga talab darajasida rivojlanishga yordam beradi.
4. **To'g'ri!** Bir xil cheklangan imkoniyat (tashxisli yorliq) bolaning turli qobiliyatlarini qamrab oladi. Bolaning hayotdagi muvaffaqiyati uning qobiliyatlariga hamda oila va atrof-muhit, unga ko'rsatadigan yordam darajasiga bog'liq bo'ladi. Masalan, serebral falajga chalingan bir bola juda iqtidorli bo'lishi mumkin, lekin tegishli yordamsiz o'z qobiliyatlarini namoyish eta olmaydi. Serebral falajga duchor bo'lgan boshqa bolaning qobiliyatlari birmuncha kamroq, lekin g'amxo'rlik va yordam ko'rsatiladigan muhitda u o'z iqtidorlarini namoyon qilishi, e'tirof etilishi va o'ziga bo'lgan ishonch hissini ishlab chiqishi mumkin. Me'yoriy rivojlanadigan bolalarda ham xuddi shunday jarayonni kuzatish mumkin.
5. **Noto'g'ri!** Rivojlanishida cheklanishi bo'lgan bola — b u «rivojlanishdagi og'ishlar» atamasi bo'lib, bolaning o'ziga xos holatlaridan birini ifodalaydi xolos.

**TASNIFLAR**

Imkoniyatlari cheklangan (rivojlanishida imkoniyati cheklanishlar mavjud bo'lgan) bolalar. Turli to'siqlar bilan birlashib, bolalar jamiyat hayotida boshqalar bilan teng asoslarda to'laqonli va samarali ishtirok etishiga to'sqinlik qilishi mumkin bo'lgan uzoq muddatli jismoniy, ruhiy, aqliy yoki sensorli rivojlanish doiralaridagi buzilishlarga ega 18 yoshgacha bo'lgan bolalar ("Nogironligi mavjud bo'lgan shaxslar huquqlari to'g'risidagi konvensiya", 1-modda).

5 ta rivojlanish sohasi: kommunikativ-nutq, motorika (mayda va yirik), ijtimoiy-hissiy rivojlanish, o'ziga-o'zi xizmat ko'rsatish/moslashish ko'nikmalari.

Rivojlanish jarayonining buzilishi yoki imkoni cheklangan bo'lishi. Rivojlanish jarayonining buzilishi yoki imkoniyati cheklanganligi — bu jismoniy, nutq, xulq-atvor sohaslarida yoki bilim va tajribani o'zlashtirish borasida izdan chiqishlar bilan bog'liq bo'lgan holatlar guruhidir. Ushbu holatlar rivojlanish davrida yuzaga kelib, bolaning kundalik hayotdagi harakatlariga ta'sir qilishi mumkin va odatda, insonning butun umri davomida kuzatiladi.

Rivojlanishdan to'xtash holatlari. Rivojlanishdan to'xtash «kognitiv, nutq, ijtimoiy, hissiy va motorika sohasida rivojlanishning me'yoriy darajalaridan chetga chiqish, og'ib ketish» bilan ifodalanadi (JSST, 2012, 2-bet). Bolalar turli tezlikda rivojlanadilar. Rivojlanishdan to'xtash ham

nogironlik, ham bir qator boshqa holatlar sababli yuzaga kelishi mumkin. Rivojlanishdan to'xtash holatlarini ba'zan aralashuv yo'li bilan birmuncha yengillashtirish va hatto butunlay bartaraf etish mumkin. Rivojlanishdan to'xtash **umumiy xususiyatlarga** ega bo'lib, u barcha tizimlarga teng darajada ta'sir qilishi mumkin va bu jarayonda bola o'zidan birmuncha kichikroq yoshdagi bolaga o'xshab rivojlanib boradi. Rivojlanishdan to'xtash o'zgaruvchan bo'lishi yoki bu jarayonda bir tizim/a'zoda rivojlanishdan to'xtash boshqa tizim/a'zoga nisbatan ko'proq davom etishi (masalan, nutq yoki ijtimoiy-hissiy rivojlanish) yoki **g'ayrioddiy** – ya'ni bola rivojlanish sur'atlari nuqtayi nazaridan ham, uning sifati nuqtayi nazaridan ham o'zgacha rivojlanishi mumkin (masalan, televizor orqali eshitgan muloqotni eslab qolishga qodir bo'lgan bola unga biror ovqat berishlarini so'ray olmaydi).

Rivojlanishdagi o'zgarishlar. «Rivojlanishida o'zgarishlar mavjud bo'lgan bolalar» atamasi harakatlanish va o'z salohiyatini to'liq rivojlantirishda cheklolarga ega bo'lgan barcha bolalarni qamrab olishga» mo'ljallangan (JSST, 2012, 2-bet). Bu cheklangan imkoniyatlar, ijtimoiy muammolar yoki boshqa sharoitlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Rivojlanish bosqichlari. Birinchi qadam, birinchi tabassum, qo'lini ko'tarib «xayr-xayr» qilishlar rivojlanish bosqichlari deb nomlanadi. Bolalar o'ynaganda, ta'lim olganda, so'zlashganda, o'zini tutishda va harakatlanganda (masalan, emaklaganda va yurganda) taxminan bir xil yoshda tegishli bosqichlardan o'tadilar, tegishli darajada rivojlanishga erishadilar.

Ijtimoiy inklyuziya. Ijtimoiy inklyuziya – bu odamlar jamiyat hayotida qanday sharoitlarda ishtirok etishi va bir vaqtning o'zida uni takomillashtirishi jarayoni.

Patronaj hamshira ish jarayonida «**salomatlik holati qoniqarli, imkoniyatlari cheklangan yoki sog'ligida nuqsonlar bilan tug'ilgan bolalar bilan to'qnashishga to'g'ri keladi, shu bilan birga boshqa bolalar kasallanish, jarohatlanish yoki noto'g'ri oziqlanish natijasida imkoniyatlari cheklanishiga duchor bo'lishlari ham mumkin**». Imkoniyatlari cheklangan bolalar toifasiga miya falajiga chalingan, umurtqasi yorilgan, mushaklari distrofiya bo'lgan, orqa miyasi jarohatlangan, Daun sindromiga uchragan hamda eshitish, ko'rish qobiliyati zaiflashgan, jismoniy, kommunikativ va aqliy rivojlanishda nuqsonlari mavjud bo'lgan bolalar kiradi. Ayrim nuqsonlar tug'ish vaqtida va hatto bola tug'ilishidan oldin ham aniqlanadi (masalan, Daun sindromi yoki yorilgan umurtqa), boshqalari esa – aniqlanmaydi (masalan, autik spektri yoki aqliy rivojlanish muammolari). Shu bois ham **bola rivojlanishini monitoring qilish va ota-onalar tashvishlariga quloq tutish juda muhimdir.**

Imkoniyatlar cheklanganligi (rivojlanishdagi og'ishlar) ning darajalari **yengil** darajadan (bola kichik yordam berilganda jarayonlarda to'laqonli ishtirok etishga qodir) **jiddiy** darajagacha (turmush jarayonlarida ishtirok etish va jamiyat hayotiga to'laqonli qo'shilish uchun bola murakkab ko'mak tizimiga muhtoj) bo'lishi mumkin. Ba'zi bolalarda **ayrim buzilishlar** kuzatiladi, ayni vaqtda boshqa bolalarda esa bir vaqtda **ko'p sonli buzilishlar** mavjud bo'lishi mumkin. **Salomatlik holati yoki buzilishi va atrof-muhit omillari hamda shaxsiy omillar o'rtasidagi murakkab o'zaro munosabatni** hech qachon oldindan bilib bo'lmasligidan darak beradi. **Har bir bola va har bir oila imkon qadar katta yordam olishga loyiq.**

Sog'lom rivojlanadigan bolalar kabi imkoniyatlari cheklangan bolalar ham atrof-muhitda o'z salohiyatlarini to'liq amalga oshirishlari mumkin. Masalan, g'amxo'rlik ko'rsatadigan oilada parvarishlanadigan, eshitish qobiliyati buzilgan bolani olaylik. Uning oila a'zolari u bilan muloqot qilish uchun imo-ishora nutqidan foydalanadilar. Bunday bola barcha rivojlanishbosqichlariga nisbatan to'g'ri yo'ldan harakatlangan bo'lishi mumkin. Yana bir

misol sifatida Daun sindromiga chalingan bolani keltirish mumkin. Bu bolaga har tomonlama rivojlanish maqsadida yordam beriladi, aqliy rivojlanishi biroz buzilganligiga qaramasdan oddiy maktabgacha ta'lim muassasasiga qatnashi va unda muvaffaqiyatli harakat qilishi mumkin.

Mutaxassislar va ota-onalar bilishi muhim bo'lgan asosiy qoidalar quyidagilardan iborat:

1. Rivojlanishida muammolari mavjud bo'lgan bola har qanday boshqa bolaga o'xshash ehtiyojlarga ega. Hozir nogiron bolani «alohida ehtiyojlarga ega bola» deb atash birmuncha noto'g'ri hisoblanadi, bu qanchalik g'ayrioddiy yangramasin, bolada hech qanday «alohida ehtiyojlar» mavjud emas! U faqat mehr-muruvvat, xavfsizlik, o'z jismoniy ehtiyojlarini qondirish, yangi taassurotlar va atrof-muhitni o'rganishga muhtojdir. Unga muloqot qilish, o'ynash va o'qish kerak. Ya'ni unga har qanday bola muhtoj bo'lgan narsalar zarur.

Ushbu ehtiyojlarni qondirish vositalari chindan ham alohida bo'lishi mumkin. Masalan, harakatlanishida buzilishlar mavjud bo'lgan bolalarga harakatlanish va atrof-dagi makonni faol o'rganish uchun maxsus moslamalar yoki yaqinlarning yordami kerak bo'lishi mumkin, biroq bularning barchasi bolaning atrof-dagi olamni o'rganish borasidagi ehtiyojlarini qondirish vositalari, xolos. Gapira olmaydigan bola qaysi yo'l bilan muloqot qilishi – imo-ishora, maxsus rasmlar yordamida bo'ladimi – ahamiyatli emas, eng muhimi – uning muloqot yuritishdagi ehtiyoji qondirilsa bas.

2. Rivojlanishida muammolari mavjud bo'lgan bola har qanday boshqa bola kabi rivojlanish bosqichlaridan o'tadi va xuddi shu rivojlanish qonuniyatlari bo'yicha rivojlanadi. Agar biror faoliyatning rivojlanishi uchun eng qulay bo'lgan davr o'tkazib yuborilsa, kelgusida uni to'liq hajmda shakllantirish ancha qiyinroq bo'ladi, ba'zan esa buning imkoniyati umuman bo'lmay qolishini esdan chiqarmaslik lozim.

Masalan, bolalarning nutqi rivojlanishi uchun eng qulay davr 3 yoshgacha hisoblanadi. Shu sababli eshitmaydigan va gapirmaydigan bolaning ota-onasi qanday yo'l tutishi kerak? Eshitmaydigan odamlar tomonidan qo'llaniladigan imo-ishoralar to'laqonli nutq hisoblanadi. Uni o'zlashtiradigan bola o'z rivojlanishida yaxshi eshitadigan bola bilan bir xil bosqichlardan o'tadi (6 oylik bo'lganda – «bidir-bidir»lash, 12 oylik bo'lganda – ilk imo-ishora, so'zlar, bir yarim yosh bo'lganda – iboralarni aytish va so'z boyligi keskin o'sishi). Shunday qilib, bola bilan imo-ishoralar tilida muloqot qilib ota-ona uning muloqot yuritishdagi ehtiyojini qondiradilar, ikkinchi tomondan uning nutqi samarali rivojlanishini ta'minlaydilar.

Shu sababli bolaning rivojlanish davrlarini e'tiborga olmaslik nafaqat organizmning faol rivojlanishi, balki imkoniyatlar boy berilishi bilan ham xavfli hisoblanadi:

3. Rivojlanish uchun qulay sharoitlar mavjud bo'lmaganda bolada ikkilamchi buzilishlar yuzaga keladi. Ikkilamchi buzilishlar – bu bolaning birlamchi tashxisi bilan bevosita bog'liq bo'lmagan va tegishli sharoitlar yaratilganda oldini olish mumkin bo'lgan buzilishlardir. Misol, tadqiqotlar ko'rsatishicha, ota-onalari eshitmaydigan oilalarda ulg'ayadigan, eshitish qobiliyati mavjud bo'lmagan bolalar, odatda, o'zlarining ruhiy rivojlanishida tengdoshlaridan qolishmaydilar. Ayni vaqtda eshitish qobiliyati buzilmagan ota-onalar oilalarida tarbiyalanadigan, deyarli barcha eshitmaydigan bolalarda ikkilamchi buzilish sifatida ruhiy rivojlanishning to'xtashi kuzatiladi. Nima uchun shunday bo'ladi? Chunki birinchi holatda nutq rivojlanishi uchun boy berilmagan va bola muloqot qilishi hamda atrof-dagi olamni o'rganishi uchun zarur vosita – nutqqa ega bo'lgan. Ota-onasi yaxshi eshitadigan oilada parvarishlanadigan uning tengdoshi bunday imkoniyatga ega

bo'lmagan va yuqorida tilga olingan bolaga nisbatan tengsiz sharoitlarga tushib qolgan.

Nima sababli ko'rish qobiliyati kuchli buzilgan bola harakatlanish borasidagi rivojlanishda orqada qolib ketadi? Buning sababi bolaning ko'rish qobiliyati zaifligida emas, bu bola faol harakatlanishi uchun muvofiq sharoitlar yaratilmaganligidandir!

Demak, rivojlanishida o'zgarishlar mavjud bo'lgan bolalarni har qanday bolada bo'lgani kabi bir xil narsalarga va bir xil vaqtda o'rgatish lozim ekan.

Imkoniyatlari cheklangan (rivojlanishida og'ishlar mavjud bo'lgan) holatda dunyoga keladi, kambag'allikda yashaydigan va zo'ravonlikka uchraydigan yoki oilada g'amxo'rlik ko'rmaydigan bolalar eng murakkab sharoitlarga tushib qoladilar. Bizga ma'lumki, imkoniyatlari cheklangan (rivojlanishi kechikkan) kichik yoshdagi bolalar yaxshi rivojlanadigan bolalarga nisbatan birmuncha zaifroq bo'lib, tegishli yordamga ko'proq muhtoj bo'ladilar.

Boshqa tomondan, **rivojlanishida cheklovlari umuman bo'lmagan bolalar ijtimoiy jihatdan nomaqbul oilalarda tug'ilishi yoki** hayotlarining dastlabki yillarida **salbiy tajribaga ega bo'lishi** hamda **rivojlanishdagi o'zgarishlarni** boshidan kechirishi mumkin. Masalan, hozirgi kunda kichik yoshdagi bolalar rivojlanishi zo'ravonlikka duch kelishi (ularning o'zlariga nisbatan ham, ular guvoh bo'lib turgan vaqtda boshqalarga nisbatan ham) yoki ularni parvarishlaydigan shaxs ruhiy siqilishdan yoki boshqa psixologik kasallikka chalinganlikdan aziyat chekishi holati ta'sir qilishi mumkinligini hamma biladi. Shuningdek, o'ta kambag'allik va yashash sharoitining pastligi ham rivojlanishdagi o'zgarishlarga sabab bo'lishi mumkin.



Bunday holatlarda patronaj hamshirasining o'рни muhim ahamiyat kasb etishi mumkin! Barcha bolalarga, shu jumladan, xavf guruhiga kiradigan va imkoniyatlari cheklangan (rivojlanishida og'ish) bolalarga ham baxtli hamda farovon hayot kechirishlariga yordam berish zarur. Oilalardagi xavf omillarini va bolaning rivojlanishdagi ehtiyojlarini aniqlashda yordam berish hamda bu bilan bog'liq masalalarni hal qilishda ko'maklashish mumkin. Bola rivojlanishini kuzatish va uning rivojlanishida cheklanish xavfi mavjudligi yuzasidan to'g'ri qaror qabul qilish; bolani baholash bo'yicha zarur bo'lganda tegishli xizmatlarga oilani yuborish; oila tegishli aralashuvlarni amalga oshirish bo'yicha mutaxassislar bilan ish olib borishini qo'llab-quvvatlash va ularga o'z bolasining rivojlanishida erishgan yutuqlaridan zavqlanishlariga yordam berish lozim.



MUZOKARA

Yosh oilaning farzandiga tug'ilish vaqtida Daun sindromiga chalinganligi tashxisi qo'yildi. Ota va ona farzandlari shunday kasallikka uchraganligi bo'yicha bir-birini ayblashni boshladilar va shu sababli oilada muammolar yuzaga keldi. Vaqt o'tib ularda shaxsiy munosabatlar buzildi va moliyaviy qiyinchiliklar yuzaga keldi. Ular go'dakka eng oddiy jismoniy parvarishni ta'minlab berdilar, lekin ayni vaqtda u bilan o'ynamadilar va bag'rilariga bosib quchoqlamadilar.

Patronaj hamshirasi er-xotin orasida muammo mavjudligini hamda ular o'z farzandiga mehr bermaganini sezdi. Hamshira bu xonadonga qo'shimcha tashrif buyurdi, bolani mehribonlik bilan parvarishladi va ota-onada o'z muammolari bo'yicha yordam so'rab, murojaat etishlariga undadi, mutaxassislariga yuborishga harakat qildi, lekin uning barcha harakatlari natija bermadi. Bola 1 yoshga to'lganda ota-onasi uni boshqalar boqib olishlari uchun bolalar uyiga topshirishga qaror

qilishdi. Shu vaqtga qadar bola juda kichkina bo'lgan, ko'p xastalangan, yaxshi oziqlanmagan va atrofiga hech qanday qiziqish bermay karavotchasida yotavergan.

Yangi oilada ota-ona bolaga kuchli g'amxo'rlik qilgan, patronaj hamshirasi va erta aralashuv bo'yicha mutaxassislar ularni qo'llab-quvvatlagan hamda bola tezda rivojlanishni boshlagan. Hozirgi vaqtda bu go'dak juda faol va dilkash bolachaga aylangan. U oddiy maktabning birinchi sinfida o'qiydi, maktabda va yangi oilasidagi kundalik hayotidan zavqlanadi.

Savollar: Patronaj hamshirasi yana nima qilsa bo'lar edi? Siz qanday yo'l tutgan bo'lardingiz? Ushbu vaziyatdan olingan saboqlarni hamkasblaringiz bilan muhokama qiling.

Rivojlanishning umumiy buzilishi yoki rivojlanishdan orqada qolish

Holati	O'zgarish kutilgan tizim va a'zolar	Izoh
Serebral falaj, asab naychasi nuqsonlari	<p>Harakatlanish ko'nikmalari</p> <p>Boshqa rivojlanish sohalariga ham e'tibor qaratilishi mumkin (muloqot qilish, kognitiv faoliyatlar, o'ziga-o'zi yordam berish/moslashish ko'nikmalari, ijtimoiy-hissiy rivojlanish)</p>	<p><u>Miya falaji</u> chaqaloq tug'ilishidan oldin, tug'uruq vaqtida va tug'ilganidan keyin biroz vaqt o'tgach, uning miyasi shikastlanishi natijasida yuzaga keladi va bolalikdagi harakat bilan bog'liq muammolarning ko'p tarqalgan sababi hisoblanadi. Bu gavda harakatlanishi va mushaklar muvofiqlashuvida namoyon bo'ladi. Shuningdek, bolalar tutqanoqqa chalinishi, nutq, eshitish va ko'rish qobiliyati buzilishi, aqliy rivojlanishdan orqada qolishi, aksariyat bolalar kabi yurish, so'zlashish, ovqatlanish va o'ynash qobiliyatini yo'qotishi mumkin. Miya falaji butun umrga qoladigan holat bo'lsa-da, tegishli aralashuvlar bolaning harakat qilish qobiliyatini yaxshilashi mumkin</p> <p><u>Asab naychasining nuqsonlari</u> bu – miya va umurtqaning tug'ish vaqtida yuzaga keladigan nuqsonlaridir. Asab naychasining nuqsonlari asab naychasi to'liq yopilmaganda namoyon bo'ladi. Bu holat jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi, hatto o'limga olib kelishi mumkin. Asab naychasining ko'p tarqalgan nuqsoni <u>yorilgan umurtqa</u> hisoblanadi. Umurtqasi yorilgan bolalarda oyoqlari shol bo'lib qolishi, siydik pufagi va hazm tizimini nazorat qilish qobiliyati yo'qolishi mumkin</p>

<p>Aqliy rivojlanishning buzilishi</p>	<p>Aqliy/kognitiv faoliyatlar Moslashish, o'ziga-o'zi yordam berish ko'nikmalari Kommunikatsiya (muloqot qilish) Ijtimoiy ko'nikmalar Bilim o'rganish tezligi E'tibor Xotira Asoslanish</p>	<p><u>Aqliy rivojlanishida cheklanish yoki buzilish bo'lgan bolalar</u> o'zlarining aqliy faoliyati va moslashish ko'nikmalarida (kommunikatsiya, tahlil qilish qobiliyati, ijtimoiy, o'ziga-o'zi yordam berish ko'nikmalari va boshqalar) yengil darajadan tortib jiddiygacha bo'lgan cheklovlarga duchor bo'lishlari mumkin. Odamning kuchli tomonlari va u to'qnashadigan qiyinchiliklarini baholash uchun standartlashtirilgan testlar qo'llaniladi. Bolaning mustaqilligi va ijtimoiy faolligini ta'minlash maqsadida individual yordam ko'rsatilishi uning maqbul rivojlanishi, bilim o'rganishi va o'ziga-o'zi yordam berish ko'nikmalarining rivojlanishiga xizmat qiladi</p> <p><u>Daun sindromi</u> xromosomalar o'zgarishi holati bo'lib, bolaning aqliy rivojlanishini yengil darajadan og'ir darajagacha buzilishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, nutq va til rivojlanishida ham kamchiliklar yuzaga kelishi mumkin. Ko'pincha, bolalar tug'iladigan vaqtda ularga tashxis ma'lum jismoniy xususiyatlar asosida qo'yiladi (yuzining tuzilishi, tilining kattaligi, yurak muammolari va mushaklar faolligi past darajada). Bunday holatni ta'limiy va xulqiy aralashuvlar, ya'ni nutqni rivojlantirish orqali yengillashtirish mumkin</p>
<p>Autik spektrning izdan chiqishi</p>	<p>Odamlar bilan o'zaro harakat Ijtimoiy-hissiy rivojlanish Kommunikatsiya O'ziga-o'zi xizmat ko'rsatish/mosla-shish ko'nikmalari</p>	<p><u>Autizm spektrning izdan chiqishi</u> uchta eng muhim sohalardagi tanqislik bilan belgilanadi, bular: ijtimoiy ko'nikmalar, kommunikatsiya va qat'iy cheklangan o'zini-o'zi rag'batlantiruvchi xulq-atvor va/yoki manfaatlar holatlaridir. Eng muhim sohalarda bolalarning qobiliyatlari o'zining tezligi, izdan chiqish alomatleri va turlari bo'yicha farqlanadi. Autizm spektri izdan chiqqan bolalar verbal kommunikatsiyadan foydalanmasligi va boshqa odamlar bilan o'zaro harakat qilishga qiziqmasligi yoki o'ziga xos ijtimoiy ko'nikmalar va manfaatlar bilan kechadigan yuqori harakatchanlikni (ya'ni, Asperger sindromini) namoyon qilishlari mumkin. Ko'pincha, autizm spektri buzilgan bolalar o'zgacha bilim olishi, ya'ni ularning miyasida bog'lanishlar sxemasi boshqacha shakllanganligi haqida ta'kidlashadi</p>

<p>Ekspressiv nutqning izdan chiqishi</p> <p>Retseptiv nutqning buzilishi</p> <p>Duduqlanish</p>	<p>Kommunikatsiya</p> <p>Ijtimoiy ko'nikmalar</p>	<p><u>Ekspressiv nutqning izdan chiqishi</u> – bu shunday holatki, unda bola nutq orqali fikr ifodalashga qiynaladi (masalan, cheklangan so'z boyligi, so'zlarni eslash qiyinligi, birmuncha uzun va murakkab gaplarni aytish qiyinligi)</p> <p><u>Retseptiv nutqi buzilgan</u> (ko'pincha, spetsifik nutq buzilishi (SNB) deb nomlanadi) bolalarda tilni o'zlashtirish va tushunishda muammolar mavjud bo'ladi. Shuning uchun ushbu ikki holatning (ekspressiv va retseptiv nutq muammolari) kombinatsiyasi ham keng tarqalgan bo'ladi</p> <p>Duduqlik, nutqning yuzakilik muammosi hisoblanadi (masalan: bo'g'in va tovushlarni takrorlash, ayniqsa, undoshlarni)</p> <p>Bolalar, ko'pincha, kechroq so'zlasha boshlaydilar va ularning o'z fikrlarini ifodalash bilan bog'liq muammolari boshqalar bilan o'zaro harakat qilish va atrofni o'rganishga xalaqit berishi mumkin. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun logoped mashg'ulotlari va zarur bo'lganda davo muolajalari tavsiya qilinadi</p>
<p>Eshitish yoki ko'rish qobiliyatining buzilishi</p>	<p>Sensorli ko'nikmalar</p> <p>Kommunikatsiya</p> <p>Ijtimoiy ko'nikmalar</p>	<p>Sezgi a'zolari yangi tug'ilgan chaqaloqlar uchun atrofda olamni o'rganishning ilk vositasi hisoblanadi.</p> <p><u>Eshitish qobiliyatini</u> yo'qotgan bola bir yoki ikkala qulog'i bilan tovushlarni eshitmaydi. Eshitish qobiliyatini yo'qotish yengil darajadan boshlab (past ovozlarni eshitmaslik) kuchli darajagacha (baland ovozlarni eshitmaslik) va umuman hech narsa eshitmaydigan darajagacha bo'lishi mumkin. Tug'ilganida eshitish qobiliyati mavjud bo'lmasa, bu tug'ma garanglik deb nomlanadi. Eshitish qobiliyati bola hayotining birmuncha kech bosqichlarida ham yo'qotilishi mumkin.</p> <p><u>Ko'rish qobiliyatining yo'qotilishi</u>. JSST tasnifiga ko'ra ko'rish qobiliyatining o'rtacha va kuchli yo'qotilishi «ko'z ojizligi» atamasi bilan bir guruhga birlashtirilgan: ko'z ojizligi va ko'rlik, ko'rish qobiliyati buzilishining barcha turlarini ifodalaydi. Bolalarning aksariyatida ko'rish qobiliyatining yo'qotilishi, tashxis qilish va tuzatish mumkin bo'lgan refraksiya muammosi sababli yuzaga keladi. Bunday holatga duch kelgan bolalarning kichik foizi bir umrga ko'r bo'lib qoladi va o'zining to'liq ruhiy va shaxsiy rivojlanishi uchun ko'rish qobiliyatini tiklashga qaratilgan aralashuvlarga muhtoj bo'ladilar</p>

<p>Hissiy/xulq-atvor buzilishi</p>	<p>Ijtimoiy ko'nikmalar Ijtimoiy-hissiy rivojlanish Kommunikatsiya</p>	<p><u>Hissiy/xulq-atvor buzilishi</u> (baqirish, so'kish, tajovuzkorlik, urishqoqlik, kattalarni mensimaslik, aldash, o'g'irlash, mol-mulkni yo'q qilish, hayvonlar va odamlarni azoblash, kuchli g'azablanish va boshqalar), jamiyatga qarshi xulq-atvor, xayolparastlik, o'ta qo'rqqoqlik, asabiylashish, a'zolarini qasddan jarohatlash bilan ifodalanadi va bunday xulq-atvor bolalar madaniyati va yoshiga tegishli bo'lgan me'yorlar doirasidan tashqariga chiqib ketadi</p> <p>Hissiy buzilishlar o'z tengdoshlari va kattalar bilan shaxsiy munosabatlarni o'rnatish hamda saqlab turishga qiynalish, oddiy vaziyatlarda nomuvofiq xulq-atvor va his-tuyg'ularni namoyish qilish, oddiy vaziyatlar, odamlar, narsalar, hayvonlar oldida haddan ortiq qo'rquv bildirish kabilar bilan ifodalanadi. Ushbu toifaga mutizm (o'z oila a'zolari bilan tanlab olib so'zlashadigan, lekin boshqa vaziyatlar va boshqa odamlar bilan bunday qilmaydigan bolalar), umumiy xavotirlanish holati (ortiqcha asossiz xavotirlanish, qo'rqish va tanglik), fobiyalar (haddan tashqari qo'rquv), ruhiy siqilish, shizofreniya, Turetta sindromi (motorli yoki tovushli tiklar) kiradi</p>
<p>ETS/EFTS E'tibor/faollik tanqisligi sindromi</p> <p>E'tibor tanqisligi sindromi</p>	<p>E'tibor Ijtimoiy ko'nikmalar Asoslanish Kommunikatsiya O'zini boshqara bilish/ o'ziga-o'zi xizmat ko'rsatish</p>	<p><u>ETS yoki EFTS qa chalingan</u> bolalarda e'tiborsizlik, diqqatini jamlashga qiynalish va/yoki ularning oddiy rivojlanadigan tengdoshlariga nisbatan yuqori darajadagi giperfaollik va ta'sirchanlikning barqaror holati kuzatiladi.</p> <p>Bunday bolalar, ko'pincha, og'zaki ko'rsatmalarga amal qilish, turli vazifalarni bajarish, turli mashg'ulotlarda qatnashishga qiynaladilar, osongina chalg'ib ketadilar va ular uchun o'z muhiti, yurish-turishi va mashg'ulotlar vaqtida narsalarini tashkillashtirish qiyin bo'ladi. Bunday qiyinchiliklar ularning bilim olishiga ta'sir ko'rsatadi.</p> <p>Giperfaollik va ta'sirchanlik doimiy va ortiqcha hovliqish, xavotirlanish, haddan ortiq baland ovozli tovushlarni chiqarish, gapirish va o'ynashdan avval o'z navbatini kutish kerakligi bilan bog'liq qiyinchiliklarga dosh berish qiyinligi, harakat qilishda sabrsizlik, shoshqaloqlik, o'zini-o'zi umuman nazorat qila olmaslik va o'zini tuta olmaslik orqali namoyon bo'ladi</p>
<p>Ko'p sonli izdan chiqishlar</p>		<p>Ayrim bolalarda bir vaqtda ko'p sonli imkoniyatlar cheklanishi kuzatilishi mumkin (masalan: serebral falajga chalingan va bilim olish qobiliyati buzilgan bola)</p>

Rivojlanishdagi cheklanishlarga nisbatan bugungi munosabatlar



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. Quyida keltirilgan va To'g'ri/Noto'g'ri (T/N) javoblarini berishni talab qiladigan hamda javoblarining bir necha variantlari mavjud bo'lgan savollarga javob berish kerak.

1. Rivojlanishida o'rtacha va jiddiy o'zgarishlar mavjud bo'lgan bolalarga internat turidagi muassasalar tomonidan eng samarali va insoniy parvarish ko'rsatiladi. Bunday muassasalarda ishlaydigan mutaxassislar shu kabi bolalarning ehtiyojlarini qondirish uchun kerakli tayyorgarlikdan o'tgan bo'ladilar. T/N
2. Cheklangan imkoniyatlari ko'rib chiqiladigan bolada nogironlik va salomatlik tasnifida (ICF) qanday omillarni hisobga oladi?
 - a. Bola salomatligining ahvoli (masalan, Daun sindromi) va shaxsiy omillar (bolaning bilim olish darajasi).
 - b. Faqat atrof-muhitning omillari ahamiyatli, chunki ular atrof-muhit bolaga naqadar yaxshi yordam berishini belgilaydi.
 - d. Salomatlikning ahvoli, shaxsiy omillar va atrof-muhit doimo o'zaro harakatda bo'ladi va shu bois ularning barchasi odamning harakat qilish qobiliyatiga o'z hissasini qo'shadi.
3. Bolaga yo'naltirilgan va davolashni qo'llaydigan yondashuvlar yaxshi samara beradi, chunki aralashuvlar bo'yicha mutaxassis har bir alohida bolaning ehtiyojlariga butun e'tiborini jamlashi mumkin. (T/N)

Javoblar:

1. **Noto'g'ri!** Barcha bolalar oila doirasida o'sish huquqiga ega. Yaxshi ma'lumki, hatto eng a'lo internat turidagi muassasa ham oila muhiti bolaga taqdim etishi mumkin bo'lgan shaxsiy parvarish va o'zaro munosabatni ta'minlay olmaydi va bolalar internat turidagi muassasalarda qanchalik ko'p qolib ketsalar, ularning rivojlanishidagi to'xtalish shunchalik uzoq davom etaveradi.
2. **d to'g'ri** hisoblanadi. Bolaning rivojlanish darajasiga uchta omillarning barchasi ta'sir ko'rsatadi.
3. **Noto'g'ri!** Ota-onalar o'z farzandlarini hammadan yaxshi biladilar. Biz bugun bilamizki, ayniqsa, kichik yoshdagi bolalar holatidagi aralashuvlarni oila muhiti doirasida o'rnatilgan muhim tartibni hisobga olgan holda amalga oshirish lozim. Masalan, bola biror so'zni takrorlash yoki kubiklarni bir-birining ustiga qo'yishni o'rgangandan ko'ra, o'z oila a'zolari bilan aylangani chiqishi yoki boshqa odamlar tomonidan tanbeh berilishi yoxud achinishlarga sababchi bo'ladigan jiddiy g'azablanishni namoyon qilmasdan har kuni xaridlarni amalga oshirishga birga borishi, oilasi uchun yanada muhim bo'lishi mumkin. Shu bois patronaj hamshirasi oila bilan bir jamoa bo'lib ishlashi va ularning ustuvorliklariga diqqat bilan quloq tutishi g'oyatda muhimdir.

O'tmishda imkoniyatlari cheklangan yangi tug'ilgan chaqaloqlar va kichik yoshdagi bolalar **farqlanuvchi va noraso** (ijobiy hislatlari yetishmaydigan) hisoblangan. Imkoniyatlari cheklangan ayrim chaqaloqlarni o'z oilalari, hamjamiyatlari va jamiyatlaridan olib qo'yilgan hamda boshqa jamiyatdan ajratib qo'yilgan yopiq muassasalarga joylashtirishgan, shu bois ular bu yerda umrining oxirigacha qolib ketgan. Boshqa oilalar esa bolalari isnod va kamsitilishga duch kelmasligi uchun odamlar ko'zlaridan uzoqroqda, o'z uylarida yashirishgan.

Bu kabi holatlar hanuzgacha kuzatilishiga qaramasdan, ahvolning shundayligicha qolaverishi noto'g'ri hisoblanadi. Imkoniyatlari cheklangan va rivojlanishida kamchiligi bo'lgan kichik yoshdagi bolalarni to'liq **ijtimoiy moslashtirish** shart va buning uchun quyidagi to'rtta sabab keltiriladi:

1. Inson huquqlariga amal qilish nuqtayi nazaridan asoslash:

Rivojlanishida o'zgarishlar mavjud bo'lgan bolalar, eng avvalo, ehtiyojlari va ajralmas huquqlari mavjud bo'lgan **bolalardir**. Ular MSHE/MDH mintaqasidagi barcha mamlakatlar tomonidan ratifikatsiya qilingan **BMT ning "Inson huquqlari to'g'risidagi konvensiya"si** (BMT, IHK) bilan himoyalangan. Davlatlar har bir bolaga, shu jumladan, **rivojlanishi cheklangan har bir bolaga quyidagilarni ta'minlab berishi shart:**

- hayot kechirish, omon qolish va rivojlanish;
- bolaning eng yuksak manfaatlarini hurmat qilish;
- kamsitilmaslikka bo'lgan huquq;
- jamiyat hayotida ishtirok etish huquqi.



Aslida imkoniyatlari cheklangan bolalar barcha bolalar kabi o'z oilalari va jamiyatda o'sib-ulg'ayish, to'laqonli hamda teng huquqli ishtirok etish va rivojlanishi uchun barcha kerakli xizmatlardan bahramand bo'lish huquqiga ega.

Shuningdek, rivojlanishdan orqada qolgan bolalarga **BMT ning "Nogironlar huquqlari to'g'risidagi konvensiya"si (BMT, NHK)** qoidalarining kuchi tarqaladi. Ushbu hujjatda ta'riflanganiga ko'ra, «nogironlar bu — barqaror jismoniy, ruhiy, aqliy izdan chiqishlarga ega bo'lgan shaxslar va bu o'zgarishlar turli to'siqlarga duch kelganda, bolaga boshqalar bilan teng ravishda jamiyat hayotida to'liq va samarali ishtirok etishga xalaqit berishi mumkin» deb bayon etilgan. 2006-yilda qabul qilingan BMT ning "Nogironlar huquqlari to'g'risidagi konvensiya"si MSHE/MDH mintaqasidagi aksariyat mamlakatlar tomonidan imzolangan.

Shu bilan birga, keyingi o'n yillikda cheklangan imkoniyatlarga nisbatan dasturiy yondashuvda asta-sekin o'zgarishlar ro'y berdi. Bolalar hanuz baholanishi va ularga «tashxis» qo'yilishi (masalan, «autizm spektr izdan chiqishi», «Daun sindromi», «eshitish qobiliyatining buzilishi»...) ga qaramasdan, bugungi kunda **bolaning ahvoli uning kundalik hayoti va jamiyat hayotida ishtirok etish qobiliyatiga qanday ta'sir ko'rsatishiga** urg'u berilyapti. **Natijada, endilikda «tashxis» so'zi yangi ma'noga ega bo'ldi: bu — yorliq emas; bu — bola qo'shimcha imtiyoz va xizmatlarga muhtojligi haqida bizni ogohlantiruvchi atamadir.** Bunday yondashuvning mohiyati xalqaro harakat qilish, nogironlik va salomatlik tasnifida (ICF) bayon qilinib, nogironlikni **«salomatligida biror izdan chiqishlar** mavjud bo'lgan shaxslar (masalan, miya falaji, Daun sindromi va ruhiy siqilish), **шахсий омиллар** (o'rgatish usuli, tilni tushunish, savodxonlik ko'nikmalari, manfaatlar, e'tibor sifati va boshqalar) va **atrof-muhit omillari** (masalan, salbiy munosabat, transport va ma'muriy binolarning xizmatlaridan foydalana olmaslik hamda cheklangan ijtimoiy ko'mak) o'rtasidagi o'zaro harakatlar» sifatida ta'riflaydi.



Barcha odamlar o'z hayoti va faoliyatida kuchli tomonlar hamda kamchiliklarga ega bo'ladilar. Jamiyat hayotida ishtirok etish imkoniga ega bo'lish uchun jamiyatning ko'magisiz rivojlanishdagi izdan chiqishlar yoki o'zgarishlarni yengib o'tish juda qiyin. Jamiyatning ayrim a'zolari tomonidan uning hayotida to'laqonli ishtirok etishini qiyinlashtiradigan yoki bunga umuman yo'l bermaydigan **to'siqlarni bartaraf etish – ushbu jamiyatning majburiyati**. Rivojlanishda o'zgarishlar mavjud bo'lgan bolalar uchun ijtimoiy moslashtirishga tobora ko'proq ko'maklashadilar va barcha bolalarga yanada g'amxo'r ona va qulay yashash muhitini yaratadilar.



Xalqaro jamiyatlar nogironlik va salomatlik tasnifi (ICF) «salomatlik» va «nogironlik» tushunchalarini yangicha ma'noda ta'riflaydi. Unda e'tirof etilganki, **har bir insonning salomatligi yomonlashib qolishi mumkin va shu sababli u imkoniyatlari ma'lum darajada cheklanganligini his qiladi. Lekin bu holatlar insoniyatning kichik qismi bilan ro'y beradigan hodisalar emas**. Shunday qilib, ICF cheklangan imkoniyatlarni odam hayotiy tajribasining bir qismi deb hisoblaydi. Kundalik hayot va harakat qilish qobiliyati uchun ma'lum holat kundalik harakatlanishiga ko'rsatadigan ta'sirga nisbatan birmuncha pastroq bo'ladi.

2. Iqtisodiy asoslanish

Ushbu tadqiqotlar internat turidagi muassasalarda yoki tashlandiq, shafqatsiz munosabat va zo'ravonlik sharoitlarida o'sadigan bolalar rivojlanishidagi jiddiy cheklanishlar, jismoniy va ruhiy salomatligida surunkali muammolar hamda sezilarli yutuqlarga erisha olmaslik darajasining yuqori bo'lishidan darak bermoqda. Natijada ulardan jamiyatga tegadigan foyda pasayadi va ularni davolash, rehabilitatsiya qilish va muvofiqlashtiruvchi pedagogik xizmatlarini amalga oshirish bilan bog'liq xarajatlar ortadi. MSHE/MDH mintaqasida rivojlanishida cheklanish kuzatilgan kichik yoshdagi bolalar, ayniqsa, ijtimoiy noma'qulchilikning qo'shimcha omillariga duch keladigan bolalar internat turidagi muassasada ota-ona mehridan mahrum bo'lib ulg'ayish va/yoki shafqatsiz munosabat va qarovsizlikka yuz tutish yuzasidan eng katta xatarga uchramoqdalar.

Yaqinda Buyuk Britaniyada kichik yoshdagi bolaga ota-onaning ruhiy kasalligi ta'siri sababli qilingan katta xarajatlar bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot bunday muammolari mavjud bo'lgan bolalarga nisbatan umrlarining erta bosqichida aralashuv qilmasdan, birmuncha kechroq davrida muvofiqlashtiruvchi xizmatlardan foydalanish naqadar qimmatga tushishiga ajoyib misol bo'ldi. Ushbu tadqiqot umr davomida taqdim etilishi lozim bo'lgan xizmatlarga sarflanadigan xarajatlar hayotining erta bosqichlarida samarali yordam berishga sarflanadigan xarajatlarga nisbatan 25 baravar ortiq bo'lishini ko'rsatdi. Onaning depressiyasi (ruhiy siqilishi) kabi ruhiy kasallik kichik yoshdagi bola rivojlanishini sekinlashtirishi va ruhiy kasallikka olib kelishi mumkin.

Rivojlanishida o'zgarishlar mavjud bo'lgan, lekin yordam ko'rsatiladigan va erta aralashuvdan bahramand bo'ladigan bolalar o'z oilalarida harakat qiladigan, samaraga erishadigan va ijtimoiy jihatdan jamiyatga moslashib oladigan katta kishilarga aylanishlarining ehtimoli juda yuqori. Maxsus muassasalarda kuzatilgan inson huquqlarining ko'p sonli buzilishlaridan tashqari internat turidagi muassasadan foydalanish, o'ziga-o'zi mustaqil g'amxo'rlik qilishi hamda himoyalangan guruh bo'lib yashaydigan uylarda yoki mustaqil yashashi mumkin bo'lgan shaxslarni tarbiyalashdan ko'ra jamiyat uchun, albatta, ancha qimmatga tushadi.

3. Ilmiy asoslash

«Ota-onalarning aksariyati menga shunday deyishadi: «Men bolam 14 yoki 15 oylik bo'lganda unda muammo paydo bo'lgan, deb o'ylagandim... menga esa shunday javob berishgandi: «Keling biroz kutaylik va nima bo'lishini ko'raylik, chunki ba'zan ayrim bolalar muammolaridan o'sib, qutulib ketadilar». Bu noto'g'ri javob. Kutib turish va kuzatib borish mumkin bo'lgan birmuncha ahamiyatsizroq muammolarni o'zaro harakat va atrofdagi olamni o'rganishga qiziqishi kuzatilmaydigan holat sababli bolani tegishlicha parvarishlash muammolaridan farqlashni bilish lozim. Bu kabi eng muhim muammolarga nisbatan kechadanoq harakat qilish zarur. To'qqiz oy ham, ikki oy ham kutib turish mumkin emas» (Stanley I. Greenspan, M.D., bolalar shifokori).

Kutish kerakmi yoki aralashish?

Ko'pincha, ushbu savol patronaj hamshiralari uchun eng murakkablardan biri sanaladi. Patronaj hamshirasi bolani rasmiy ko'rikka yuborishni xohlamasligi mumkin, chunki bolaga va uning oilasiga biror «yorliq osib», sharmanda qilishlaridan xavotirlanadi. Biroq rivojlanishida o'zgarishlar kuzatiladigan bolalar uchun umrning ilk kunlari oddiy bolalar kabi juda muhim hisoblanadi. Shunga qaramasdan, rivojlanishi izdan chiqqan ko'pgina kichik yoshdagi bolalar ularga juda katta foyda keltirishi mumkin bo'lgan erta aralashuv xizmatlaridan bahramand bo'lish imkoniga hech qachon ega bo'la olmaydilar.

Rivojlanish bosqichlariga erishishda nisbatan katta imkoniyat va vaziyatlar borligi sababli oilalar va mutaxassislar rasmiy baholashni o'tkazishda doim ham katta ehtiyoj sezmaydilar (masalan, bir bola 12 oylik bo'lganda retseptiv va ekspressiv so'zlarning boy zaxirasiga ega bo'lishi mumkin, ayni paytda nutqi cheklangan boshqa bola 24 oylik bo'lgandan keyin gaplarni bayon qila boshlaydi). Ko'p hollarda ota-onalar va mutaxassislar bola «kechroq rivojlanib ketishiga» va barcha tengdoshlariga yetib olishiga umid qiladilar hamda kutadilar. Bundan tashqari, ko'pgina mamlakatlarda kichik yoshdagi bolalar rivojlanishini faol monitoring qilish bo'yicha dasturiy tadbirlar hozircha o'tkazilmaydi. Ularda sog'liqni saqlash va erta yoshdagi ta'lim sohalari mutaxassislarining qo'llashi uchun tayyorgarlikdan o'tkazilgan skrining tashkil etishning kelishilgan tamoyillari va ishonchli standartlashtirilgan baholash vositalari hamda bolani baholash jarayonini qachon o'tkazish lozimligi bo'yicha tavsiyalar mavjud bo'lmasligi mumkin.

Jismoniy rivojlanishning monitoringi va skrining-testlari ma'lum vaqt davomida o'tkazilib kelinadigan mamlakatlar (masalan, Buyuk Britaniya va AQSH) da ham ayrim bolalar aniqlanmaydi va baholanmaydi hamda ularga 4 yoshgacha, hattoki, undan kattaroq yoshgacha tashxis qo'yilmaydi. Masalan, olingan ma'lumotlarga ko'ra ota-onalar o'zlarining 2 yoshgacha bo'lgan farzandlarida autizm spektr buzilishlarining ayrim simptomlari yoki **ogohlantiruvchi signallarini** payqashgan, biroq 4 yoshgacha, ya'ni rivojlanishdagi og'ishlar va xulq-atvor andazalari shakllanib, mustahkamlanib bo'lguniga qadar bolaga tashxis qo'yilmagan. Vaholanki, ana shu davr mobaynida dastlabki aralashuv uchun qimmatli vaqt boy berilgan. Ba'zida bu kabi ota-onalar farzandlarini yaxshi eshitmaydi yoki ularning nutqi sekin rivojlanyapti yoxud shunchaki odamovi, kirishimli emas deb hisoblashgan, lekin xavotirlari haqida so'z yuritganlarida ularga biroz kutish va kuzatish lozimligini aytishgan.

Miya 5 yoshgacha juda tez sur'atlarda o'sadi va aynan davrda juda moslashuvchan bo'ladi. Shu sababdan, to'g'ri aralashuv bilan unga ta'sir o'tkazish oson kechadi. Aksariyat hollarda tibbiyot mutaxassislari biror aniq tashxis qo'yish uchun bola 5 yoshga to'lishini kutishadi. Bolani «rivojlanishida kechikishlar yoki buzilishlar mavjud» bolalar toifasiga kiritishadi va zudlik bilan dastlabki aralashuvga jo'natib, monitoring o'tkazishadi. Shunday bo'ladiki, kichik yoshdagi boladagi nuqsonlar aniqlanib, unga

tegishli xizmatlar jadal tarzda ko'rsatilganidan keyin, u 5 yoshga chiqqanida qo'yiladigan tashxis umuman kerak bo'lmay qoladi. Aralashuvni kuzatish va monitoringini amalga oshirish uchun rivojlanishni baholash bo'yicha skrining-testlarning standartlashtirilgan vositalaridan foydalanish mumkin.

Agar bolani baholashga taqdim etishdan avval ma'lum vaqt davomida kutish lozim deb hisoblansa, u holda bola uchun qimmatli vaqt yo'qotilmasligini kafolatlash maqsadida quyidagilarni bajarish kerak:

- Bezovta qiladigan va o'ylantiradigan holatlarni ota-onalar bilan muhokama qilish va ma'lum sohalarda rivojlanishga qanday ko'maklashish bo'yicha ularga maslahatlar hamda materiallar berish mumkin.
- Ota-onalar bilan birgalikda boladagi o'zgarishlarni kuzatish uchun ular bilan qisqa muddatdan keyingi tashrifni rejalashtirish lozim.
- Ota-onalardan ular qanday harakat qilmoqchi, qanday yo'l tutmoqchi ekanliklarini so'rash kerak. Agar oila a'zolari xavotirlansalar, bolaga tegishli xizmatlarning ko'rsatilishi va qo'shimcha malakali maslahatlar oilani tinchlantirishi mumkin.

4. Dasturiy asoslanish

Aralashuv dasturlari bola rivojlanishining umumiy sur'atini sezilarli darajada oshirishi, shuningdek, bolani jamiyat tomonidan qabul qilinishiga to'sqinlik qilishi mumkin bo'lgan xulq-atvorning muayyan ko'rinishlarini kamaytirishi mumkin. Masalan, autizm spektrida o'zgarishlar holati kuzatilganida uning alomatlarini kamaytiruvchi, nutq va ijtimoiy xulq-atvorni yaxshilovchi aralashuvlarning dalillar bilan asoslangan bir qator andazalari va uslublari mavjud.

Aksariyat hollarda bola bilan oila va kundalik odatiy harakatlar kontekstida shug'ullanuvchi, shuningdek, dastlabki aralashuvni amalga oshirishga asoslangan yondashuv doirasida oila a'zolarini – ota-ona, aka va opalari, bobo hamda buvilarini hamkor sifatida jalb qiluvchi dasturlar rivojlanishga ko'maklashishning eng muvaffaqiyatli va samarali usullari bo'lib chiqadi.

Oilalar bilan samarali ishlash uchun quyida keltirilgan ta'riflarni aniq tushunish juda muhim.



TA'RIFLAR

Rivojlanish monitoringi. «Bolaning ulg'ayishi va rivojlanishini hamkorlikda ishlaydigan ota-onalar va sog'liqni saqlash bo'yicha professional xodimlar kuzatadilar yoki monitoring olib boradilar...». Sog'lom rivojlanish monitoringi nafaqat bolaning holati bilan bog'liq alomatlariga, balki uning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va hissiy jihatdan sog'-salomat, tinch, xotirjam va tetik o'sishiga e'tibor qaratilishini anglatadi.

Har bir muloqot vaqtida mahoratli patronaj hamshirasi rivojlanishdagi kechikishlar yoki muammolarni aniqlashga harakat qiladi va ota-onalar bilan farzandlarining rivojlanishida tashvishlantirishga sabab bo'lgan har qanday holatlar to'g'risida suhbatlashadi.

Rivojlanishni baholash uchun skrining. Muayyan yoshdagi bola o'zyoshiga mos va muvofiq ko'nikmalarni o'zlashtirganini yoki uning rivojlanishida qandaydir to'xtatilishlar yoki kechikishlar kuzatilganini ko'rish uchun nazorat savollarining kichik ro'yxatidan yoki testdan foydalanish mumkin. AQSH va

Buyuk Britaniya kabi mamlakatlarda ma'lum yoshga to'lgan barcha bolalar uchun bir xil vositadan foydalanib turib skrining o'tkaziladi (masalan, Buyuk Britaniyada rivojlanishni baholash uchun bola tug'ilganida, 14 kunlik, 6–8 haftalik, 12 oylik va 24–30 oylik bo'lganida skrining qo'llaniladi).

Rivojlanishni baholash. Agar bola rivojlanishida cheklanishlar kuzatilsa, baholash bo'yicha mutaxassis yoki imkoni bo'lsa, bola rivojlanishidagi aniq og'ishlarni hisobga olib turib tuzilgan malakali mutaxassislar (masalan, pediatr, logoped, audiolog, bolalar psixologi, fizioterapevt, bolalarning ruhiy salomatligi bo'yicha) dan iborat jamoa yordamida baholashni o'tkazish mumkin. Oila ushbu jarayonda yaqindan hamkorlik qilishi lozim.

Mulohaza yoki guruhda o'tkaziladigan munozara uchun savol:

Nima sababdan butun oila bilan ishlash muhim hisoblanadi? Butun oila bilan ishlash rivojlanishida og'ishlar mavjud bo'lgan bola natijalariga qanday ta'sir ko'rsatishi mumkin?

Javob: Rivojlanishida o'zgarishlar mavjud bo'lgan bola asosiy vaqtini, aynan, oila bilan o'tkazadi. Mutaxassislar tomonidan taklif qilinadigan o'qitish va aralashuv uslublari (metodlari) kundalik odatiy mashg'ulotlar tarkibiga kiritilsa va oiladagi turmush tarzining ajralmas qismiga aylansa, yaxshi samara beradi. Bundan tashqari, bola uchun belgilanadigan o'qitish maqsadlari kundalik hayot, ijtimoiy ishtirok va inklyuziya (men sen bilanman) bilan bog'lanishi lozim. Kichkina bola uchun ana shunday muhitni oiladan tashqarida, masalan, tibbiy klinikada yaratish mumkin deb hisoblaysizmi?



Rivojlanishida cheklanishlar va ularning oldini olishda patronaj hamshirasining o'рни



Bolani rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan tibbiy, tabiiy va boshqa ko'pgina sharoitlar mavjud.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

Quyidagi jadvalda ko'p tarqalgan ayrim holatlar keltirilgan. Patronaj hamshirasi imkoniyatlari cheklangan yoki cheklanish xavfi mavjud bo'lgan bola bilan oldini olish tadbirlarini o'tkazish yoki uning hayoti yaxshilanishiga qanday ko'maklashish to'g'risida o'ylab ko'rish lozim. **Unutmaslik kerak, ota-onalar, odatda, hali tug'ilmagan yoki kichik yoshdagi farzandlari uchun faqat yaxshilik bo'lishini istaydilar, rivojlanishdagi kamchiliklarning oldini olishda aynan shu kuchli motivatsiyadan foydalanish mumkin.**

Holat	Ta'sir etuvchi omillari	Nima qilish mumkin
-------	-------------------------	--------------------

Homiladorlik paytida nima qilish mumkin:

Tug'ilganida tananing vazni kam va juda kichik	Yomon ovqatlanish, onaning chekishi	
Qorindagi bolada alkogolizm sindromi	Homiladorlik vaqtida spirtli ichimliklarni iste'mol qilish	
Anensefaliya, gidrotsefaliya	Homiladorlik kacha va homiladorlikning birinchi haftalarida foliy kislotasining yetishmasligi	

Bola tug'ilganidan keyin nima qilish mumkin:

Muddatidan oldin tug'ilishi, tug'ilganida tana vaznining kichikligi		
Fenilketonuriya	Moddalar almashinuvining buzilishi	
Tug'ma holat	Homiladorlik yoki tug'ish paytidagi turli sabablar	

Dastlabki yillarda nima qilish mumkin

Bola vaznining sekin o'sishi, pakanalik	Yomon ovqatlanish, stimulyatsiyaning yo'qligi	
Cheklangan imkoniyatlar va rivojlanishdagi o'zgarishlar	Onadagi depressiya (ruhiy siqilish) holati, ota-onalardagi ruhiy kasalliklar, oiladagi zo'ravonlik, nogironlik, yolg'izlik, tug'ma holat, tug'ishdan oldingi holat, jarohatlar, tug'ilgandagi tananing kichik massasi, noma'lum sabablar	

Jadval bo'yicha o'z javoblarni quyidagi takliflar bilan taqqoslash

Holat	Sababiy omillar	Patronaj xizmatining xodimi sifatida nima qilish mumkin
-------	-----------------	---

Homiladorlik paytida nimalar qilish mumkin

Tug'ilganida tananing vazni kam va juda kichik	Yomon ovqatlanish, onaning chekishi	Homilador ayollarga sog'lom turmush tarzini, ya'ni yaxshi ovqatlanishni, chekmaslikni (jumladan, passiv chekuvchi bo'lmaslikni), yaxshi dam olishni, kasallik va infeksiyalardan xalos bo'lishni tavsiya etish kerak
Qorindagi bolada alkogolizm sindromi	Homiladorlik vaqtida spirtli ichimliklarni iste'mol qilish	Homiladorlik paytida alkogol ichimliklarni iste'mol qilmaslikni tavsiya etish lozim
Anensefaliya, gidrotsefaliya	Homiladorlik kacha va homiladorlikning birinchi haftalarida foliy kislotasining yetishmasligi	Barcha yosh ayollarga, homilador bo'lishni istagan ayollarga, shuningdek, homiladorlikni birinchi haftalarida foliy kislotasini ichishiga ko'maklashish kerak

Bola tug'ilganidan keyin nimalar qilish mumkin

Muddatdan oldin tug'ilishi, tug'ilganida tana vaznining kichikligi	Yuqorida ko'rsatilgan va boshqa sabablar	Ko'krak bilan emizishga, ona va bola o'rtasidagi yaqinlik o'rnatilishiga ko'maklashish, bola rivojlanishi monitoringini o'tkazish, zarurat tug'ilganida, oilani boshqa xizmatlar, dastlabki rag'batlantirish/rivojlanish dasturlari bilan bog'lash kerak
---	--	--

Fenilketonuriya	Moddalar almashinuvining buzilishi	Bola uchun tavsiya etilgan parhezni ushlab turishda oilaga yordam berish lozim
Tug'ma holat	Bir qator sabablar	Ko'krak bilan emizishga, ona va bola o'rtasidagi yaqinlik o'rnatilishiga ko'maklashish, bola rivojlanishi monitoringini o'tkazish, zarurat tug'ilganida, oilani boshqa xizmatlar bilan bog'lash kerak

Bola hayotining dastlabki yillarida nimalar qilish mumkin

Bola vaznining sekin o'sishi, pakanalik	Yomon ovqatlanish, rag'batlantirishning yo'qligi, perinatal depressiyalar	Ko'krak suti bilan boqish, yaxshi oziqlanish, g'amxo'rlilik va mehr berib parvarishlash. Rag'batlantiruvchi muhit yaratishga ko'maklashish zarur
Cheklangan imkoniyatlar va rivojlanishdagi og'ishlar	Onadagi depressiya holati, ota-onalardagi ruhiy kasalliklar, oiladagi zo'raonlik, nogironlik, yolg'izlik, tug'ma holat, tug'ishdan oldingi holat, jarohatlar, tug'ilgandagi tananing kichik vazni, noma'lum sabablar	<ul style="list-style-type: none"> - yoshi va rivojlanish darajasiga mos bo'lgan bolaning rivojlanishini rag'batlantiruvchi mashg'ulotlarni taklif qilish - kundalik odatiy harakatlar va bolaning funksional ehtiyojlariga e'tibor qaratish - bola rivojlanishining har bir bosqichida monitoring o'tkazish - oilaga bola bor ekanidan xursand bo'lishda doimo yordam berish hamda ota-onalar va bola o'rtasidagi yaqinlikni qo'llab-quvvatlash kerak <p>Shuningdek, onadagi depressiyani aniqlash uchun savollardan foydalanish; tavsiyalar berish va oila a'zolari tomonidan bildiriladigan fikrlarni diqqat bilan tinglash; oilalarni tegishli dastlabki aralashuv xizmatlariga jo'natish va ularni ushbu xizmatlarda qabul qilinishiga yordam berish; ijtimoiy inklyuziyaga ko'maklashish zarur</p> <p>Yuqorida bayon etilganlar va zarurat tug'ilganida, oila haqida tegishli xizmatlarga xabar berish kerak</p>

Oilalarga yordam ko'rsatishda patronaj hamshirasining o'rni — umumiy masalalar

O'tkazilgan so'rovnomada ishtirok etgan ota-onalar o'zlarini yakkalanib qolgandek his qilishlari; o'z farzandlarining imkoniyatlari cheklanganligi (rivojlanishida o'zgarishlar mavjudligi) to'g'risidagi yangilikka ko'nikishning qiyin kechishi; shaxsan o'zi va bir-birlari uchun vaqtning yetishmasligi; bir vaqtning o'zida ham bolani parvarish qilish, ham ishlash kerakligi; moliyaviy muammolar bilan bog'liq xavotirlarning ortishi; tibbiyot xodimlari va oila a'zolari tomonidan qo'llab-quvvatlanmagani; muvofiq xizmatlarning yo'qligi va mavjud xizmatlardan foydalanish uchun kurashish lozimligi to'g'risida gapirganlar.

Oila bilan muntazam uchrashib turadigan va oilaning ishonchiga kirgan patronaj hamshirasi kerakli ma'lumotlarni taqdim etadi, oilani qo'llab-quvvatlab turadi. Jamoada yoki internetning virtual maydonida oila uchun mavjud bo'lgan xizmatlar haqida haqqoniy axborotni taqdim etish imkoniyatiga ega bo'lish maqsadida oilalar uchun mavjud xizmatlar xaritasini tuzish hamda oilalarga zarur bo'lgan qo'shimcha xizmatlardan foydalanishda ularga qay tarzda yordam berish mumkinligi aks ettirilgan dasturni ishlab chiqish maqsadga muvofiq bo'ladi. Oilalarga taqdim etiladigan ma'lumotlardan tashqari, qo'llab-quvvatlash ham juda foydali bo'ladi.

Bu bo'limda rivojlanishida o'zgarishlari mavjud bolalari bo'lgan oilalar bilan ishlash uchun kerak bo'ladigan umumiy savollar o'rganiladi. Farzandlarining rivojlanishida og'ishlar bo'lgan ota-onalarni, ota-onalar guruhlarini tashkil qilish dasturi doirasida qo'llab-quvvatlash to'g'risida UNISEF tomonidan taqdim etilgan hisobotda me'yoriy rivojlanadigan bolalarning ota-onalari, odatda, ro'y berishi mumkin bo'lgan salbiy oqibatlar to'g'risida o'ylamasliklari haqida fikr bildirilgan. Ular muammolarni kelib chiqishiga qarab hal qiladilar. Rivojlanishida muammo paydo bo'lishi yoki rivojlanishida og'ishlar bo'lgan bolaning otasi yoki onasi aksariyat hollarda bugungi kun uchun, shuningdek, bolaning kelajagi uchun ham «qo'shimcha» qo'ruqlarga ega bo'lib qoladilar.

Rivojlanishida o'zgarishlar mavjud bo'lgan bolaning tarbiyasi

Rivojlanishida o'zgarishlar bo'lgan bolalarni tarbiyalaydigan ota-onalar o'z vazifalarini me'yoriy rivojlanadigan bolalarning ota-onalariga qaraganda qiyinroq sharoitlarda bajarishlariga to'g'ri keladi. Bu qiyin sharoitlar mutaxassislariga tez-tez murojaat qilish, gospitalizatsiya (shifoxonaga yotqizish) va tibbiy ko'rikning ko'proq o'tkazilishi, kundalik parvarishdagi qo'shimcha talablar va yumushlar natijasidir. Undan tashqari ota-onalarga ko'proq axborot talab etiladi, ular farzandlari boshqa bolalarga o'xshamasligini doimo yodda tutishlari va farzandlarining kelajagi haqida xavotir bilan o'ylashlariga to'g'ri keladi. Har bir ota yoki onaning bolani tarbiya qilish bo'yicha o'ziga xos tajribasi bor. Bola tarbiyasini juda ko'p to'siqlar yengib o'tiladigan sayohat deyish mumkin.

Bola ulg'ayishi bilan birga uning hayotni qabul qilishi ham o'zgaradi. Ayrimlar bu sayohatni yangicha hayotiy sharoitlarga moslashishning turli bosqichlaridan iborat yo'l sifatida tasniflashga urinadilar. Bu sayohat **adaptatsiya (moslashish) jarayonidagi to'rtta bosqich** davomida amalga oshirilishi mumkin. Bu bosqichlar bir biridan keyin kelishi, ayrim hollarda esa — bir biriga qo'shib ketishi mumkin va ota-onalar avvalgi bosqichlarga qaytishlariga to'g'ri keladi. O'z

mohiyatiga ko'ra bu dinamik jarayon bo'lib, biror-bir bosqich hech qachon «to'liq yakunlanmaydi». Ota-onalarga ko'rsatiladigan ko'mak va ularning qo'llab-quvvatlanishi oilaviy hayotning ruhiy-ijtimoiy barqarorligini sezilarli darajada oshirishi, oila a'zolariga jamiyat hayotida faolroq ishtirok etishlariga, shuningdek, ularning farzandlarini rag'batlantirish uchun yanada mosroq va qulayroq muhitni yaratishga yordam berishi mumkin. Ana shunday oilalarga tashrif buyurganda, ota-onalar bu bosqichlardan o'tishga majbur ekanini **anglash juda muhim bo'lib, ularni tushunib, ularga alohida e'tibor qaratib va doimo xayrixoh bo'lgan holda qo'llab-quvvatlash zarur.**

Ota yoki ona o'z farzandining rivojlanishi xavf ostida ekanini anglab yetganida, bola rivojlanishida qandaydir kamchilik borligi aniqlanganida, birinchi bosqich boshlanadi. Bu bosqich ota-onalar uchun «omon qolish» (sog'-salomat qolish) zarurati bilan ta'riflanadi. Aksariyat hollarda ana shunday «anglab yetish» daqiqasi ota-onalar xotirasida chuqur muhrlanib qoladi. Moslashishning birinchi bosqichi o'zlik, chorasizlik va o'z hayotini nazorat qila olmaslik hissi bilan ajralib turadi. Har bir ota-ona bunday «omon qolish» jarayonini turlicha va o'ziga xos tarzda o'tkazadi. Shu sababdan bu davrning davomiyligi ham turlicha bo'ladi. Lekin ta'kidlash zarurki, agar ota-onalarga ularning holati, boshidan kechadigan his-tuyg'ular, sodir bo'ladigan hodisalar uchun tabiiy ekani to'g'risida tushuncha berilsa, bu jarayondan o'tish ancha yengil kechadi. Patronaj hamshirasi ota-onalar o'zlari haqida ham qayg'urishlari lozimligini tushuntirishi kerak. Bola ehtiyojlarini qondirish uchun o'zlari va oilaning boshqa a'zolari ehtiyojlari bilan umuman hisoblashmaslik – ota-onalarga xos bo'lgan xususiyat.

Ikkinchi bosqich ota-onalar endi hayot avvalroq rejalashtirilganidek bo'lmasligini tushunib yetganida boshlanadi. Bu bosqichda asosiy e'tibor va harakatlar «izlash»ga qaratiladi. Izlash ikki yo'nalishda olib boriladi – «tashqi yo'nalish bo'yicha izlash» bola tashxisini aniqlash va aralashuvni amalga oshirish imkoniyatini izlashdan boshlanadi. Ota-onalar yordamni tashqaridan izlashadi. Agar ota-onalardagi fikrlash o'zgarmasa, ular o'zlarini avvalgidek tutishsa va boshlariga tushgan tashvishga yetarlicha moslasha olmasalar, bu davr ular uchun juda qiyin o'tadi. Patronaj hamshirasi rivojlanishni baholash, tegishli xizmatlar ko'rsatish va qo'llab-quvvatlash orqali oilalarga yordam berishi mumkin.

Ota-onalarning «ichki izlanishlari» «Farzandimning muammosi mening hayotim va boshqalarga bo'lgan munosabatim uchun nimani anglatadi? Bu muammo boshqa bolalarim uchun nimani anglatadi?» kabi savollardan boshlanishi mumkin. Aynan shu savollar bilan imkoniyatlari cheklangan bolani tarbiyalashdan iborat ota yoki ona uchun yangi o'xshashlikni, o'zgacha turmush tarzini izlash boshlanadi. Bu juda qiyin davr hisoblanadi, sababi ota-onalar «ichki izlanishlarida» o'zlariga bir qator savollar berib, ularga darhol javob topa olmaydilar. Javoblarning darhol topilmasligi ularda depressiya va bezovtalik hissini keltiradi, shuningdek, ota-onalar o'zlarining otalik yoki onalik vazifalarini bajara olmagandek sezadilar.

Izlanishlari va o'zlarini qiynaydigan hamda bezovta qiladigan savollarga javob topishga bo'lgan urinishlar vaqtida ko'pchilik ota-onalar shaxsiy o'sish, shaxsiy takomillik jarayonini boshdan kechiradilar. Ular asta-sekin o'zlarining tashqi va ichki izlanishlarini birlashtirishga muvaffaq bo'ladilar. Aynan shunday ota-onalar rivojlanishida og'ishlar mavjud bolalarga jamiyat tomonidan g'amxo'rlik qilinishida ijobiy o'zgarishlar sodir bo'lishiga katta hissa qo'shadilar. Ular ayrim savollarga oddiy javoblar yo'qligini o'zlarining hayotiy tajribalari orqali his qilishadi, ular tushunadilarki – hayot oddiy emas, hayot doim ham bir tekisda kechmaydi va favqulodda vaziyatlar hayotning ajralmas qismidir. Ular, shuningdek, fan va texnikadagi uzluksiz taraqqiyot farzandlari uchun yangi imkoniyatlar yaratib berishini ham anglab yetishlari mumkin. Izlanish hech qachon to'liq yakunlanmaydi, ota-onalar tomonidan ko'p narsalarning anglanishiga yangi o'lchovlarni taqdim etadi va nihoyat, ota-onalarga yangi energiya, kuch-quvvat berib, ularga

yangi umidlarni bag'ishlaydi hamda ishonishga dav'at qiladi.

Uchinchi bosqichga moslashish jarayonini «ko'nikish» deb nomlash mumkin. Yordamning turli shakllarini izlash kamayadi, oilaviy hayot ritmi barqarorlashadi, bola esa qo'llab-quvvatlash dasturiga, bolalar bog'chasi yoki maktabga qatnashi mumkin bo'ladi. Ana shu bosqich davomida ota-onalar yangi ko'nikmalarni o'zlashtirganlarini, yangicha fikrlashlarini tushunib yetadilar. Ular o'zlarini ancha tetik va bardam his qiladilar, muammolarni qanday hal qilishni biladilar.

To'rtinchi bosqich «ajratish» jarayonidan iborat. Ajratish – bu bir zumda amalga oshmaydigan me'yoriy jarayondir. Bu jarayon bola tug'ilganidan boshlanib, oz-ozdan ko'paygan holda har kuni davom etadi. Rivojlanishida og'ishlar mavjud bolalar uchun bu jarayon o'zgarishi va sekinroq kechishi mumkin. Ota-onalar farzandlarining mustaqil bo'lishlariga yordam berishadi va ulg'ayganda o'z yo'llarini topib ketishi uchun astoydil harakat qiladilar. Ajratish davrida ota-onalarni imkoniyatlari cheklangan farzandlarini parvarish qilish vaqtida boshlaridan o'tkazgan hissiyotlarga o'xshash his-tuyg'ular qamrab oladi. Ajratish to'g'risidagi qaror nimalar bajarilgani, nimalar esa bajarilmay qolib ketganini izlashdan iborat bo'ladi. N.Millerning tadqiqotchilik faoliyati va tajribasi shuni ko'rsatdiki, yakuniy natija yangichasiga «ko'nikish» va o'z farzandi bilan yangicha tuzilgan aloqalardan tashkil topgan bo'lib chiqadi.

Patronaj hamshiralari ota-onalarni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydilar, chunki farzandlari boshqa bolalarga o'xshamasligi to'g'risidagi fikrga ko'nikishda, aynan, malakali patronaj xodimlari katta yordam ko'rsatishlari mumkin. Imkoniyatlar doirasining kengayishi ota-onalardagi ishonchni, muammoni hal qilishga bo'lgan intilishlarini kuchaytiradi. Lekin ta'kidlash zarurki, imkoniyatlar kengayishi va ulardan samarali foydalanish uchun dastlabki shart bajarilishi, ya'ni ota-onalar va patronaj xizmati xodimi o'rtasida o'zaro ishonchga asoslangan hamkorlik munosabatlari o'rnatilishi lozim. Ota-onalarga hamkor sifatida yondashish, ularni to'laqonli hamkorlar sifatida qabul qilish shart. Bu holat ota-onalar qarorlar qabul qilish jarayoniga jalb qilinganini, ularning fikri qadrlanishi va hurmat qilinishini anglatadi. Nima bo'lganda ham ota-onalar o'z farzandlarini boshqalarga qaraganda yaxshiroq biluvchi va tushunuvchi ekspert hisoblanadilar.

Ota-onalar va oila a'zolarining his-tuyg'ulari

Rivojlanishida o'zgarishlar mavjud bolani tarbiyalash uchun zarur bo'lgan qo'shimcha oila a'zolari va umuman oila tomonidan bajarilishida ular o'rtasidagi o'zaro munosabatlar ulkan ahamiyat kasb etadi. Bu o'zaro munosabatlar vaqt o'tishi bilan o'zgarishi ehtimoldan holi emas, albatta. Patronaj hamshira oila ishonchini qozongan malakali xodim sifatida oilaga qo'shimcha yordam zarur ekanini sezishi yoki bu haqda oila a'zolari aytishlari mumkin. Quyida oilalarning umumiy javoblari keltirilgan:

Ota yoki onaning his-tuyg'ulari. Qayg'u, aybdorlik va ta'na

Bola irsiy kasallik bilan yoki muddatidan ancha avval tug'lsa, ota-onasi va oila a'zolari juda qattiq qayg'urishlari mumkin. Sog'lom bola tug'ilishidek orziqib kutilgan shodiyona hodisasi ro'y bermadi. Undan tashqari, yangi tug'ilgan chaqaloq yoki kichik yoshdagi bola keng ko'lamlı tibbiy yordam va alohida e'tibor hamda parvarishni, shuningdek, oilaning jismoniy energiyasi va moliyaviy resurslari zo'riqishini talab qilishi mumkin. O'zini-o'zi azoblash yoki turmush o'rtog'ini ayblash, depressiya va umidning so'nishi bola muammolarini hal qilish bilan bog'liq qiyinchliklarni yengishga va mustahkam yaxshi munosabatlarni o'rnatishga to'sqinlik qiladi. Ayrim oilalar barcha kuchlarini ana shunday bolaga sarflagan holda ushbu vazifani bajarishga muvaffaq bo'ladilar; ular oiladagi boshqa bolalar hisobiga yoki ota yoxud ona hisobiga rivojlanishdagi yutuqlarga turtki berishlari, hattoki, yutuqlarni tezlashtirishlari mumkin/

Nima qilish mumkin: Oilalarda shunday vaziyatdan chiqib ketish uchun juda ko'p turli usullar bor.

- Tushunish kerak, ota-ona orziqib kutgan «sog'lom bola» yo'qotilgani sababli qattiq qayg'urishlari mumkin va ular o'zlariga kelishlari uchun ma'lum vaqt kerak.
- Ularni tinglashga shay bo'lish, oila a'zolarining boshidan o'tadigan his-tuyg'ularni tushunganlikni ko'rsatish va ularni qo'llab-quvvatlashni namoyish qilish lozim.
- Oilani boshqa manbalarga, shu jumladan, boshqa oilalarga va qo'llab-quvvatlash guruhlariga olib chiqish zarur.
- Oilaga bolaning kuchli tomonlari va potensialiga ko'proq e'tibor berishga yordamlashish, o'zaro munosabatlar va o'yinlardan mamnun bo'lishga, bola rivojlanishida erishiladigan yutuqlardan xursand bo'lishga ko'maklashish kerak.
- Haqqoniy axborot taqdim etilishi lozim.
- Oilani ijtimoiy xizmatlar bilan bog'lash, zarurat tug'ilganida oilaga «eshiklarni ochishga» yordamlashish kerak.
- Oilaning barcha a'zolari bilan o'zaro muloqotda malakali mutaxassis bo'lish zarur.
- Oilalar muhtoj bo'lgan xizmatlarni tashviqot qilish lozim/

<p>Aka-ukalar va opa-singillarning his-tuyg'ulari</p> <p>Aksariyat hollarda oilaning hayoti rivojlanishida og'ishlar bo'lgan bola atrofida aylanadi. Rivojlanishida og'ishlar bo'lgan bolalarning aka-ukalari/opa-singillari tez-tez quyidagi muammolar bilan to'qnash kelishadi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ota-onalar bilan muloqotlarning cheklanishi va ular tomonidan e'tiborning kamroq bo'lishi. • Har kuni ukasi yoki singlisiga qarashda, parvarish qilishda ishtirok etish majburiyati. • Aybdorlik hissi (o'zi nogiron emasligi sababli ukasi yoki singlisiga nisbatan g'azab qilgani uchun aybdor ekanini his etish, o'zining namunali xulq-atvori bilan ota-onasiga yaxshi ko'rinish). • Do'stlarini uyga taklif qilishdagi bezovtalik. • Uyda, oiladagi stressli vaziyatlar. • Uyda va odamlar orasida oilaviy mashg'ulotlarga qo'yiladigan cheklolar. • Uka/singil tufayli odamlar orasida uyalish hissi. • Uka/singil tufayli ko'chada, tengqurlari davrasida mazah qilinishi. • Ukasi/singlisini himoya qilish majburiyatini his qilish. • O'zining kelajagi va uzoq muddatli majburiyatlari bilan bog'liq hadiklar/ 	<p>Nima qilish mumkin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oilaga qilinadigan tashriflar va o'zaro muloqotlar vaqtida barcha oila a'zolarining xotirjamligi va ehtiyojlarini hisobga olish lozim. • Ota-onalarni rivojlanishida og'ishlar mavjud bo'lgan bola bilan yashaydigan oiladagi boshqa bolalarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolar haqida ogohlantirish kerak. • Aka-ukalar va opa-singillarning tuyg'ulari doimiy emasligini, balki vaqt o'tishi bilan har bir bolaning rivojlangani sari o'zgarishini tushunish. • Aka-ukalar/opa-singillar bilan ijobiy va halol o'zaro munosabatlar bo'lishi uchun namuna ko'rsatish lozim. • Aka-ukalar/opa-singillarni tashriflarda ishtirok etishga taklif qilish va o'z nuqtayi nazari va fikrlarini bayon etish mumkin. • Aka-ukalar/opa-singillarni oilaviy mashg'ulotlarga jalb etish, lekin ularning ishtirok etmaslik huquqini tan olish. • Aka-opalarni internetdagi resurslar bilan tanishtirish, ularni shu yo'nalishdagi saytlar bilan bog'lash
---	--

<p>Bolani baholash va tashxisni o'tkazish</p> <p>Minglab tibbiy holatlar mavjud bo'lib, ularning ko'pchiligi juda noyob hisoblanadi. Bu esa ayrim bolalarga hech qachon tashxis qo'yilmasligini yoki turli mutaxassislarga murojaat qilinganidan keyin qo'yilishini anglatadi. Dastlabki aralashuvni tashxis qo'yilishidan oldin boshlash kerak, chunki bola rivojlanishida biror nuqson aniqlanishi bilan oila va bola yordamga muhtoj bo'ladi. Oilalar yakuniy tashxisni olishga nisbatan turlicha munosabatda bo'lishlari mumkin. Ba'zi oilalar birinchi navbatda nuqson sabablarini izlashga vaqt, kuch va manbalarini sarflashadi, boshqa oilalar esa bevosita bola muammolarini hal qilishga e'tibor qaratadilar.</p>	<p>Nima qilish mumkin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tashxisni bilmoqchi bo'lgan oilalarga ularni rasmiy baholashga yo'naltirib, yordam berish. • Tashxis bola qanday rivojlanishining bashorati bo'lib xizmat qilmasligini oilalarga tushuntirish, chunki rivojlanish tibbiy holat, oila va atrof-muhitini olinayotgan qo'llab-quvvatlash va ko'makning o'zaro ta'siriga bog'liq bo'lishi mumkin. • Bolalarni yo'naltirish uchun baholash va dastlabki aralashuv bilan shug'ullanuvchi tashkilotlar va mutaxassislarni bilish. • Axborotning oilaga foydali bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa manbalarini bilish. • Oilalar, shuningdek, yolg'on va'dalar berib, umidvor qiluvchi shaxslarning harakatlaridan aziyat chekishlari mumkin ekanini yodda tutish. • Oilani hamdardlik bilan tinglashga yetarlicha vaqt ajratish kerak.
<p>Oilaning yakkalanib qolishi va yolg'izlik</p> <p>Oila faqat farzandining muammolari va ularni har kuni hal qilish bilan bog'liq qiyinchiliklarni yengish bilan mashg'ul bo'lishi mumkin. Oilalar o'zlaridagidek muammolari mavjud bo'lgan boshqa oilalar bilan muloqotda bo'lishni foydali deb hisoblashadi, chunki ana shunday oilalar ularni yaxshi tushunib, ularga hamdard bo'la oladilar va qo'llab-quvvatlay oladilar. Birinchi bosqichlarda oilalar boshqalar bilan muloqot qilishga tayyor bo'lmasliklari mumkin. Lekin boshqalarga bir marta rad javobini berib, keyinchalik ham muloqotga qarshi chiqadi, degan xulosaga kelmaslik, shoshmaslik, ularga vaqt va imkoniyat berish kerak.</p>	<p>Nima qilish mumkin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O'z hududidagi oilani qo'llab-quvvatlash guruhleri va birlashmalarini bilish. • Hamkasblar davrasida xuddi shunday oilalar bilan aloqa qilmoqchi bo'lgan boshqa oilalar to'g'risida axborot almashinib turish. • Veb-saytlar orqali cheklangan imkoniyatlarining ayrim turlari bilan bog'liq muammolarni hal qilishga yordam beradigan ota-onalar va oilalarni qo'llab-quvvatlash guruhlarini bilish. • Qo'llab-quvvatlash guruhlarini tuzish jarayonida oilalarga ko'maklashish va ularni qo'llab-quvvatlash.

Oilalar bilan ishlashning yangi konsepsiyalari

Oilalarga ko'maklashish va ularni qo'llab-quvvatlashning yangi, alohida potensialga ega yondashuvlari mavjud bo'lib, ularni o'z hududida yoki oilaviy poliklinikada qo'llash yoki ayrim g'oyalarni o'z ishiga kiritib, boshqa hamkorlar bilan birgalikda foydalanish mumkin. Quyida keltirilgan ikki yondashuvni ko'rib chiqish va mulohaza qilish:

Kundalik maishiy faoliyatga asoslangan yondashuv

O'zgacha rivojlanayotgan bolalar

O'zgacha rivojlanayotgan bolalarning rivojlanishidagi kechikishlarni erta aniqlashda ota-onalar va tarbiyachilarning (parvarishlovchilarning) rollari katta. Chunki ular bolalari haqida eng ko'p ma'lumotga ega bo'lgan uning atrofidagi yaqin insonlaridir.

Ortga nazar tashlaydigan bo'lsak, o'zgacha rivojlanayotgan bolali oilalarga ko'rsatilgan xizmatlariga, bolalar rivojlanishining erta aralashuviga asosan an'anaviy yondashuv olib borilgan bo'lib, yillar davomida o'zgarishlarga sabab bo'lganligini ko'ramiz. Avvallari bu guruh bolalari uchun maxsus reabilitatsiya markazlari kabi tibbiy muassasalarda bolaning yolg'iz o'ziga uni ota-onadan yakka holda spesifik (uning sog'lig'iga yo'naltirilgan) ko'mak taklif qilingan. Bu yordamni tashkillashtirishda har bir bolaning individualligini hisobga olish imkoniyati chegaralangan. Keyinchalik ushbu muassasalarda «uy sharoiti» yaratilishiga harakat qilingan. Ammo ota-onaning «mutaxassis» ko'magiga doimiy muhtojligi saqlanib qolavergan. Ushbu xizmatlar o'z ishining mutaxassislari tomonidan «bolani yakkalash» tarzida olib borilishi bolaning ota-onasiga «tomoshabin» rolini ajratgan. Albatta, bunday modelda ota-onaning «mutaxassis»ga qaramligi kuchaygan, bolaning kundalik hayotidagi ona-onaning ahamiyati va bola bilan hamjihatligi susaygan. Bundan tashqari, har bir oilaning individualligi hisobga olinmagan. Holbuki, oilalarning dunyoqarashi, hayotdagi ustuvorligini inobatga olmay qo'yilgan maqsadga erishib bo'lmaydi. O'zgacha rivojlanayotgan bolalarni ota-onadan alohida o'qitib, o'rgatib bo'lmasligi tushunib yetildi. Mutaxassisning ishtiroki juda muhim, lekin u oila bilan kuniga 24 soat birga yashay olmaydi, oila qadriyatini oila a'zolari kabi his qila olmaydi, albatta, ota-onasining o'rnini ham bosa olmaydi. Ota-ona va oila a'zolari (oilal) bolaning eng yaqin insonlari ekanligini hech kim inkor qila olmaydi, aynan shu yaqin insonlarning bola rivojlanishidagi, mustaqil inson bo'lib shakllanishidagi o'рни beqiyosdir.

Demak, o'zgacha rivojlanayotgan bolaning «yetuk» o'sib rivojlanishi uchun uning individualligini tan olish, qobiliyatini qo'llab quvvatlash orqali tanlagan qiziqishini rivojlantirish, uni o'z talablarini bajara oladigan va o'z fikriga ega bo'lgan shaxs sifatida mustaqil hayotga tayyorlash hamda ushbu yengil bo'lmagan jarayonda «oilal ishtirokini» ta'minlash maqsadga muvofiqdir.

O'zgacha rivojlanayotgan bolalarni qo'llab-quvvatlash va o'rgatishda ko'zda tutilgan maqsadlar quyidagilar:

1. O'z-o'ziga xizmat qilish ko'nikmalarini o'rgatish bilan o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va mustaqilligini ta'minlash.
2. Qobiliyatini aniqlash va rivojlantirish biror kasb egasi bo'lishiga yoki kasb-hunar mahoratini o'rgatib, jamiyatda o'z o'rnini egallashga ko'maklashish.

Bu maqsadga erishish uchun patronaj xizmatining yangi modeli quyidagi vazifalarni amalga oshiradi:

1. Patronaj hamshirasi bolalarning rivojlanishi haqidagi bilimlarga, ota-onalik ko'nikmalariga, kattalarni o'qitish va yo'naltirish mahoratiga ega bo'lishlari lozim. Buning uchun u doimo o'z ustida tinimsiz ishlashi va ko'nikmalarini oshirishi zarur.
2. O'zgacha rivojlanayotgan bola bilan ishlashga, albatta, uning yaqinlari, ota-onasi va oila a'zolarining faol ishtirokini ta'minlash lozim. Ota-ona va oila a'zolari passiv «tomoshabin» rolidan faol «ishtirokchi»ga aylanishi ko'zda tutilmoqda.
3. Ota-onalarga «yangi ko'nikmalarni» tez-tez taklif qilib turish va qulayini tanlash imkonini berish.
4. Ota-onalarning saviyasini va mahoratini oshirishni maqsad qilish. Ota-onalarning o'ziga bo'lgan ishonchi va mahoratini oshirish bolaning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
5. Oilaning dunyoqarashini kengaytirish, bilim saviyasini oshirish orqali o'zgacha rivojlanayotgan bolani oilada olib qolish.
6. O'zgacha rivojlanayotgan bolalar uchun ularni tabiiy sharoitdagi «mehrga to'la» oila davrasida o'sishini va oilasi bilan bog'liqligini qo'llab-quvvatlash lozim.
7. «Uy sharoitidagi tajribalar» bolani o'rab turgan atrof-muhitini uning individualligini, oila ustuvorligini va qadriyatlarini inobatga oladi, unga yondashuvdagi barcha uchun bir xil bo'lmagan bolani shakllantirish modelini yaratadi. Shuning uchun bolaning, aynan, xonadoniga tashrif buyurib, oila atrofida baholash, o'rgatish va maslahatlar berib yo'naltirish yuqori samara beradi.
8. O'zgacha rivojlanayotgan bolalar tarbiyalanayotgan oilalar bilan ishlashda bu yo'nalishdagi tajribaga ega va oilalarga mutaxassis tavsiyalarini bajarishga yordamlashadigan maxsus tayyorgarlikdan o'tgan xodimlar jalb qilinishi kerak.

Bola atrofidagi jamoa (BAJ)

Rivojlanishida o'zgarishlar mavjud bo'lgan bolalar va ularning oilalariga taklif qilinadigan ko'p sonli va aksariyat hollarda, fikrlarni chalkashtirib yuboradigan xizmatlarni tartibga solish maqsadida BAJ xizmatlarini ko'rsatish tizimini quyida sanab o'tilgan tamoyillar asosida shakllantiradi:

- Bola yagona va yaxlit ob'yekt sifatida ko'riladi hamda rivojlanishning barcha sohalari bir vaqtda rag'batlantiriladi.
- Oila yagona va yaxlit ob'yekt sifatida qabul qilinadi va qo'llab-quvvatlanadi.
- Ota-onalar BAJ/aralashuv jamoasining teng huquqli hamkori hisoblanadilar.
- Tarbiya va davo butun hamda bo'linmas yondashuv asosida birlashtiriladi.
- *Bolani va oilani qo'llab-quvvatlash bo'yicha yagona reja barcha ishtirokchi tashkilotlar uchun ham mavjud.*

Masalan, agar bola nutqi buzilgan bo'lsa, bu ijtimoiy ko'nikmalarga ta'sir ko'rsatadi va bola o'z fikrlarini ifodalay olmaydi hamda tahsil ololmaydi — demak, kognitiv faoliyatlar ham yaxshi rivojlanmaydi. Shu sababdan logoped rivojlanishning barcha uchta sohasi bo'yicha ishlashi yoki jamoaning bir nechta a'zosi birgalikda ishlashlari maqsadga muvofiq hisoblanadi.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

1. Ota-onalarga ularning farzandlarini dastlabki rivojlanishini rag'batlantirishi bo'yicha Siz taklif qiladigan tavsiyalarga kundalik tartiblarni bajarishga asoslangan yondashuvni qay tarzda kiritish mumkin?
2. Quyida taklif qilingan uchta vaziyatning ta'riflanishini o'qib chiqing. Patronaj hamshirasi oilalarning har biriga qanday yordam ko'rsatishi mumkin? Bu oilalarni qo'llab-quvvatlash va yordam berish uchun qaysi xizmatlarni yoki tashkilotlarni jalb qilish kerak?



1-VAZIYAT

Yosh ayol bilan uchrashganingizda ko'rdingizki, u o'z xonasida bir o'zi ekan. Uning to'rt oylik chaqalog'i muddatidan bir oy avval tug'ilgan bo'lib, ikki kun avval shifoxonadan chiqqan. Chaqaloqning buvisi qiziga yordam berish uchun mehnat ta'tiliga chiqqan va hozirgi paytda bolaga asosan u qarayapti. Lekin buvisi yaqinda yana ishiga qaytishi kerak bo'ladi. Chaqaloqning otasi oliy o'quv yurti talabasi, shu sababdan bolaga qarash uchun vaqt topishi juda mushkul, undan tashqari, ota chaqaloqlardan «qo'rqadi».



2-VAZIYAT

Siz yangi oilaga tashrif buyurganingizda yosh ona quyidagi voqeani aytib berdi: U va uning bolalari har kuni eridan haqoratlar eshitib kelishgan. Eri unga va ikki yashar o'g'liga nisbatan kuch ishlatganidan keyin ajrashishga qaror qilgan. Otasining shafqatsizlarcha muomalasidan keyin Farmon juda kam gapirar edi, ajrashganlaridan keyin esa umuman gapirmay qo'ydi. U agar o'zi xohlagan narsani berishmasa, onasi, buvisi va opasiga nisbatan juda agressiv (tajovuzkor) muomala qiladigan bo'lib qoldi.



3-VAZIYAT

13 oylik o'g'il bolaning onasi hikoya qiladi:

Sog'lom homiladorlik va bola tug'ilishidan keyin o'g'limiz hamda biz uchun bir necha oy juda yaxshi o'tdi – hech qanday muammo bizlarni bezovta qilmadi. Lekin vaqt o'tib o'g'limizning ahvoli yomonlashdi, u o'sishdan to'xtadi, boshini ushlab tura olmaydigan bo'lib qoldi. Bu holat meni xavotirga soldi. O'g'lim uch oylik bo'lganida pediatr bizning qistovimiz bilan bolalar nevropatologiga jo'natdi. Nevropatolog tashxis qo'ydi.

Biz fizioterapiya bilan shug'ullanishni boshladik. Men va erim o'g'limizga navbatma-navbat qaraymiz, undan tashqari xususiy fizioterapevt ham yolladik. Hamma bizning kelajagimiz

bolamiz qanday rivojlanishiga bog'liq ekani haqida gapiradi. Bizning ota-onamiz maslahatlarini ayashmaydi, lekin ba'zida ta'na ham qilib turishadi. Biz esa o'zimizni aybdorlardek his qila boshladik, maslahatlarni qabul qilmay qo'ydik – yaqinlarimiz beradigan maslahatlarga, ko'pincha, qo'shilmaymiz. Lekin o'g'limiz bilan mashg'ulotlarni kanda qilmay o'tkazib kelmoqdamiz. Biz, shuningdek, noqulay savollar va maslahatlardan qochish maqsadida do'stlarimizdan ham uzoqlashib ketdik.

Bundan tashqari, o'g'limizda ijobiy o'zgarishlar ro'y bermagani meni juda xavotirga solmoqda, o'zimizni butunlay unga, uning mashqlariga bag'ishlagan bo'lsak-da, u deyarli harakat qilmayapti va o'smayapti, unda hatto emaklashga ham intilish yo'q. Men doim nimanidir noto'g'ri qilganimiz to'g'risida o'ylayman. Biz ko'chaga chiqqanimizda o'g'limiz o'zini tutib tura olmasligini, hattoki, oyoqlarida tura olmasligini boshqalar sezib qolmasin deb, uni qo'limizdan tushirmaymiz. Yaxshi rivojlanadigan, sog'lom bolalariga aytarli ahamiyat bermaydigan ota-onalarni ko'rganimda qattiq o'kinaman, juda achchiqlanaman va ularga havas qilaman.

Javoblar:

1-vaziyat: Bu holatda, ehtimol, e'tiborni profilaktika va xavflarni kamaytirishga qaratganingiz maqsadga muvofiqdir:

- *Xavflarni baholang (chala tug'ilgan bola, onaning juda yosh ekani ...).*
- *Imkoniyatlarni chamalab ko'ring (chaqaloqning buvisi ishlaydi, lekin yordam berishga tayyor; ota OO'Yu talabasi; kasalxonadan chiqqanidan keyingi birinchi tashrifingiz, shu sababli siz zarur ko'mak va qo'llab-quvvatlashni taqdim eta olasiz).*
- *Tegishli axborotni ko'rib chiqing (mehr-muhabbat va uning o'rnatilishiga qanday ko'maklashish mumkinligi to'g'risidagi modullar, bola tarbiyasiga otalarni jalb etish, bola rivojlanishining monitoringi ...).*
- *Xavflarni kamaytirish uchun xizmatlarning yanada kengroq doirasini taqdim etish rejasini tuzing.*

2- va 3-vaziyatlar. Bu oilalarda ehtiyojlar miqyosi ancha salmoqli, siz ularni mustaqil bajara olmaysiz.

- *Butun oila bilan ishlash lozim. Bolaga dastlabki aralashuv bo'yicha xizmatlarni taqdim etishdan avval oilaning boshqa a'zolari tinchligi va xotirjamligi bilan bog'liq masalalarni to'liq tushunib olish juda muhimdir.*
- *Ikkala vaziyatda ham boshqa xizmatlar bilan birgalikda ishlash talab etiladi (**hamkor tashkilotlar bilan ishlash to'g'risidagi modulga qarang**) va bu oilalar jadal yordamlar olishini ta'minlashingiz kerak. Ikkinchi vaziyatda oilaning barcha a'zolariga ruhiy salomatlik bo'yicha yordam talab etilishi mumkin. 3-vaziyatda ota-onalar mustaqil tarzda bajaradigan mashqlar jadalligini jamoa tarkibida qayta ko'rib chiqish lozim. Mashqlar jadalligi qanday bo'lishi kerak? Bu mashqlarni o'tkazadigan boshqa odamlar ham bormi? Ota-onalar tinch va xotirjam bo'lishlari uchun nimalar qilish lozim? Boshqa oilalar bilan uchrashuv ular uchun foydali bo'ladimi?*



Bu oilalar alohida ko'mak va qo'llab-quvvatlashga muhtojlar. Tashrif so'nggida «ularning eshigini yopishingiz» mumkin. Ular o'zlari kutgan hayotdan juda farqlanadigan hayot kechirishlari mumkin. Ularga yanada sabotliroq bo'lishga yordam berib, ularning hayotini yaxshilash mumkin.



1-TAVSIYA: taniqli shaxslar

Kris Berk

4 yil davomida «Hayot davom etadi» teleserialida Korki siymosini yaratgan, aktyor sifatida tanilgan Kris Berk Amerikaning eng sevimli shaxslaridan biri hisoblanadi. U mana shu roli orqali imkoniyatlari cheklangan insonlar to'g'risidagi Amerikada mavjud bo'lgan tasavvurni umuman o'zgartirishga muvaffaq bo'ldi. Kris birinchi so'zini aytishi bilan juda ko'p talantlarga ega ajoyib odam ekaniga hammani ishontira oldi.

Kris Berk Daun sindromi bilan teleserial yulduzi bo'la olgan birinchi shaxs sifatida tanildi. Bugungi kunda Kris Daun sindromli insonlar milliy kengashining (NDSS) elchisi hisoblanadi. Kris o'z qobiliyati va salohiyatiga ishongan holda turli xurofotlarga qarshi kurashib, o'zining azaliy orzusiga yetishdi – u xalq e'zozidagi mashhur aktyorga aylandi.

Bugungi kunda Kris Berk mamlakatning turli hududlarida tashkil qilinadigan maxsus uchrashuv va tadbirlarda bolalar, talabalar, ota-onalar va tibbiyot sohasi vakillaridan tashkil topgan guruhlar uchun ma'ruzalar o'qiydi. U NDSS tomonidan Daun sindromli yoshlar va bolalar uchun chop etiladigan jurnalning bosh muharriri sifatida alohida sahifa yuritadi, shuningdek, jurnalning savollar-javoblar bo'limida o'quvchilar bilan yozishma olib boradi.



Djeri Djuell

Djeri Djuell – miya falaji bilan tug'ilgan komik aktrisa. U NVO kanalida namoyish qilingan «Hayotdan olingan voqealar» va «Dedvud» teleseriallaridagi rollari bilan mashhur. Djeri 2006-yilda Reabilitatsiya gospitalari milliy tarmog'idagi g'alabasi (National Rehabilitation Hospital Victory Award) uchun mukofotga sazovor bo'lgan. Djeri Djuell, shuningdek, rag'batlantiruvchi ma'ruzachi sifatida ma'ruzalarda qatnashadi. Qo'shimcha ma'lumotlar uchun uning www.gerijewell.com veb-saytiga kirish mumkin.

Isxak Perlman

Isxak Perlman o'zining faoliyatini Tel-Aviv (Isroil) musiqa akademiyasida boshlagan. 1958-yilda 13 yoshida yosh iqtidorlar tanlovida g'olib deb topilgan. Bu yutuq unga AQSH ga safar uyushtirib, u yerda televideniya orqali chiqish imkoniyatini berdi. Isxak Perlman AQSH da qolib, Nyu-York shahridagi Djulyard maktabida musiqiy ta'limni davom ettirdi. 1964-yil Perlman Leventritt nomli yosh musiqachilar konkursida g'oliblikni qo'lga kiritdi. Bu g'alaba Perlman uchun butun dunyo bo'ylab konsert berish imkoniyatini yaratib berdi... Bugungi kunda Isxak o'z davrining eng taniqli skripkachilaridan biri sifatida tan olingan, u ko'pgina orkestrlar bilan hamkorlik qilgan, yakkaxon ijrochi



sifatida konsertlar bergan va turli festivallarda qatnashgan.

1945-yil Tel-Avivda tug'ilgan Isxak Perlman 4 yoshida polimiyelit bilan og'rib, ikkala oyog'i falaj bo'lib qolgan. U musiqani o'tirib ijro etadi va qo'ltiqta yordamida harakatlanadi. Isxak imkoniyati cheklangan insonlar huquqlarining taniqli himoyachisi sifatida tanilgan, u imkoniyati cheklangan insonlar uchun binolar va transport vositalariga kirish imkoniyatlarini yengillashtirishga qaratilgan qonunlar ishlab chiqilishi va tatbiq etilishida faol ishtirok etib kelmoqda.

Stiven Xoking



Stiven Xoking kelajakda nima bilan shug'ullanishini 8 yoshga to'lganida bilib ulgurgan. U ota-onasi xohlaganidek tibbiyotni emas, balki fizikani tanladi. Stiven olamni o'rganish, tadqiqot qilishga ko'proq qiziqar edi. U Angliyaning Oksford universitetida tahsil oldi. 1966-yilda falsafa doktori unvoniga ega bo'ldi. Xoking 35 yoshida Kembridj universitetining gravitatsion fizika bo'yicha birinchi professoriga aylandi va matematika bo'yicha Lukasovskiy professori unvoniga sazovor bo'ldi.

Stiven Xoking «Vaqtning qisqacha tarixi: Katta portlashdan qora tuynuklargacha» kitobining muallifi hisoblanadi. Kitobda matematikadan foydalanmay turib, Xokingning fizika va matematikaga oid ko'pgina g'oyalari haqida tushuncha berilgan. Kitob o'z davrining bestsellerlaridan biri sifatida tan olingan. Kitob bo'yicha film ham suratga olingan.

Stiven Xoking 21 yoshga to'lganida unga Lu Gerig kasalligi yoki yondama amiotrofik skleroz tashxisi qo'yilgan. Bu kasallik tananing ixtiyoriy harakatlarini nazorat qiluvchi nervlarni shikastlaydi. Natijada inson yurish, gapirish, nafas olish, yutish va shu kabi harakatlarni bajarishda qiynaladi. Bu tashxidan keyin shifokorlar Xoking uzog'i bilan ikki yil umr ko'radi, deb hisoblaganlar. Lekin Stiven bunga qarshi chiqdi, irodasining kuchi bilan hanuzgacha yashaydi va faol ishlaydi. To'g'ri, Xoking bugun yaxshi harakatlana olmaydi, boshini to'g'ri ushlab turishga qiynaladi va gapira olmaydi. Biroq metin irodali Stiven Xoking ishlashdan to'xtamaydi, u yozgan matn maxsus kompyuter orqali ovozlashtiriladi.

Stivi Vander

Stivi Vander dunyoning eng mashhur qo'shiqchilaridan biri hisoblanadi. U muddatidan olti hafta avval tug'ilgan bo'lib, ko'zlarining orqa qismidagi qon tomirlari old qismiga yetib kelmay, o'sishi to'xtagan – natijada Stivi Vander ko'r bo'lib tug'ilgan.

O'z zamonasining vunderkindi hisoblangan Stivi 11 yoshida «Motown's Tamla» gramplastinka ishlab chiqaruvchi firma bilan kontrakt tuzgan va o'shandan beri dunyoning eng mashhur sahnalarida minglab konsertlarda qatnashib kelmoqda. O'zining o'ta muvaffaqiyatli musiqachilik faoliyatida Stiv Vander amerika xit-paradlarida eng yuqori o'rinlarni egallagan 30 ga yaqin qo'shiq yozgan («Superstition» «Sir Duke» va «I Just Called to Say I Love You» shular jumlasidan)



O'zbekiston Milliy paralimpiada assotsiatsiyasi

O'zbekiston Milliy paralimpiada assotsiatsiyasi 2007-yilda tashkil etilgan. O'tgan davr mobaynida O'zbekiston paralimpiada harakati qudratli va keng miqyosli hodisaga aylanib ulgurdi. Assotsiatsiya Xalqaro paralimpiada qo'mitasi, xalqaro federatsiyalar, milliy paralimpiada qo'mitalari bilan o'zaro aloqalarni o'rnatishga qaratilgan ishlarni faol olib bormoqda.



2016-yilning 5–6 mart kunlarida Braziliyaning Rio-de-Janeyro shahrida bo'lib o'tgan paralimpiada dzyudosi bo'yicha Gran-pri xalqaro musobaqasida O'tkir Nig'matov (vazn toifasi 66 kg) 2012-yilgi Paralimpiada o'yinlarining g'olibi 2014-yilgi jahon chempioni ukrainalik Xorav Davidni yengib, oltin medal sohibiga aylandi. Shuningdek, O'zbekistonlik boshqa paraolimpiadachilar ham muvaffaqiyatli ishtirok etishdi: Shirin Sharipov bronza medalini, Sevinch Salayeva kumush medalini qo'lga kiritdilar. Aytish lozimki, ushbu nufuzli musobaqada dunyoning 20 ta mamlakatidan 250 dan ortiq sportchi qatnashgan edi.

Jismoniy imkoniyatlari cheklangan sportchilar o'rtasida yengil atletika bo'yicha Doxa shahrida (Qatar) o'tkazilgan jahon chempionatida hamyurtlarimiz 1 ta oltin, 1 ta kumush va 2 ta bronza medallarini qo'lga kiritishdi. Jahon chempionatida dunyoning 100 ta mamlakatidan kelgan 1300 tadan ortiq sportchi qatnashdi. Husniddin Norbekov O'zbekiston paralimpiada sporti tarixida birinchi oltin medalni qo'lga kiritdi – u diskni 53,81 metr masofaga uloqtirib chempion degan sharaflı unvonga sazovor bo'ldi.

Abduhalilov Abdulla Abduhamidovich

«Demokratik davlat va fuqarolik jamiyat qurish nazariyasi va amaliyoti» kafedrasining katta o'qituvchisi. 2015-yil 7-sentabrdan O'zbekiston nogironlarining birlashgan kasaba uyushmalari raisining o'rinbosari bo'lib faoliyat ko'rsatib kelmoqda. Bundan tashqari, Abdulla Abduhalilov O'zbekiston Respublikasi notijorat nodavlat tashkilotlari milliy assotsiatsiyasi qoshidagi nogironlik masalalari bo'yicha maslahat Kengashining hamda O'zbekiston Respublikasi Mehnat vazirligi qoshidagi nogironlik masalalari bo'yicha jamoatchilik Kengashining a'zosi hisoblanadi. Abdulla Abduhalilov yaxshi ko'rmaydigan bolalar uchun ixtisoslashtirilgan maktabni bitirganidan keyin Mirzo Ulug'bek nomli O'zbekiston milliy universitetiga o'qishga kirgan.



«Siyosatshunos» mutaxassisligi bo'yicha tahsil olgan. «Siyosiy fanlar tarixi va nazariyasi» yo'nalishi bo'yicha magistraturani tugatgan. Nogironlik masalalari bo'yicha murabbiy faoliyati davomida 50 dan ortiq treninglarda ishtirok etgan. Malakasini oshirish uchun Shvetsiya va AQSH ning o'quv muassasalarida o'qigan. 2011–2015-yillar davomida BMT RD da nogironlik masalalari bo'yicha maslahatchi bo'lib ishlagan.

«Istiqbol» o'zaro yordam guruhi

«Istiqbol» o'zaro yordam guruhi nodavlat tashkilot bo'lib, u imkoniyati cheklangan insonlardan tashkil topgan. Bu guruhning maqsadi O'zbekistonda yashovchi barcha imkoniyati cheklangan insonlarning jamiyatda boshqalar bilan birgalikda teng va to'laqonli, farovon hayot kechirishlari uchun to'siqlardan holi jamiyat qurishga hissa qo'shishdir.

Guruh fasilitatorlari: Rahimova Muhabbat, Mansurova Muyassar, Akramova Safiya, Shokirova Nazokat, Qosimova Shodiyaxon, Valijonova Shahlo.

Guruh a'zolari nogironlik masalalari bo'yicha nafaqat respublikamizda, balki xorij davlatlarida o'tkaziladigan ko'pgina treninglarda ishtirok etib kelmoqdalar. Jumladan, ular 2011-yil – Osiyo va Tinch okeani mintaqalari «Mahallaga asoslangan reabilitatsiya» 2-xalqaro konferensiyasining, 2012-yil – Tailandda bo'lib o'tgan «Barchaning ishtirokiga asoslangan mahalliy taraqqiyot» hamda Qozog'iston Respublikasi Olma-ota shahrida va Qirg'iziston Respublikasi Bishkek shahrida o'tkazilgan «Orta Osiyoda yashovchi imkoniyati cheklangan ayollarning jamiyatdagi faolliklarini rivojlantirish» mavzusidagi treninglarning, shuningdek, Amerika Qo'shma Shtatlari elchixonasi tomonidan O'zbekistondagi tashkilotlar yetakchilari uchun tashkil qilingan «Yetakchilar malakasini oshirish dasturi», 2013-yil – Yaponiyada «Mustaqil yashash amaliyoti» va «Zulfiyaxonim qizlari» ko'rik tanlovining shahar bosqichi hamda «Faxriy yorliq» sovrindorlari, 2014-yil – Qirg'iziston Respublikasi Issiq ko'l oromgohida o'tkazilgan «Faol hayot yuritayotgan imkoniyati cheklangan qizlar» musobaqasi ishtirokchilari, Yaponiyada bo'lib o'tgan «Imkoniyati cheklangan insonlarni jamiyatga integratsiya qilish» dasturi ishtirokchilari.



2-TAVSIYA: o'ziga xos holatlarga bag'ishlangan veb-saytlar

Internetda nogiron bolali oilalarga yordam berishga bag'ishlangan juda ko'p axborot mavjud. Oilalar veb-saytlarda biror-bir holat yoki vaziyat, mumkin bo'lgan aralashuvlar, xizmatlar, vositalar, shuningdek, hissiy qo'llab-quvvatlash, hattoki, do'stlashuv to'g'risidagi ma'lumotlarni topishlari mumkin. Bunda soxta ma'lumotlar taqdim etib, odamlarni umidvor qilib qo'yadigan saytlardan emas, balki foydalanuvchilar e'tiborini qozongan nufuzli saytlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Umumiy veb-saytlar. Bu veb-saytlarda o'ziga xos holatlar bo'yicha ma'lumotlar va resurslarga ega qo'shimcha veb-saytlarga havolalar beriladi.

UK: <http://www.cafamily.org.uk/medical-information/conditions/>

Maxsus holatlar bo'yicha veb-saytlar:

Qorindagi bolada alkogol sindromi spektrining buzilishi: <http://www.fasdtrust.co.uk/cp1.php>

spektrdagi buzilishlar – bosniya, rus, serb, rumin tillarida berilgan resurslar ...:

<http://www.autismspeaks.org/family-services/non-english-resources>

<http://www.firstsigns.org/concerns/flags.htm>

Ushbu sayt ota-onalarning ijtimoiy tarmoqlaridagi faoliyatini yorituvchi sayt hisoblanadi, bunda autizm masalalariga alohida e'tibor beriladi: <http://www.theparent.net/index.asp>

Tug'ma nuqsonlar va rivojlanishdagi cheklangan imkoniyatlar: <http://www.cdc.gov/ncbddd/socialmedia/index.html>

Akalar va opalar haqidagi hamda ular uchun veb-saytlar

«Sibs» nogiron odamlarning akalari va opalari ehtiyojlarini yoritadigan Buyuk Britaniyadagi yagona xayriya tashkiloti hisoblanadi. Akalar va opalar butun umrlari davomida axborotga muhtoj bo'lib keladilar, ular aksariyat hollarda ijtimoiy hamda hissiy jihatdan yolg'iz bo'lib qoladilar va qiyin vaziyatlarni yakka o'zlari yengishga majbur bo'ladilar www.sibs.org.uk

12-MODUL:

STIGMA
VA DISKRIMINATSIYANI
BARTARAF QILISH





Eng muhim g'oyalar

- Patronaj hamshirasi jamiyatning asosiy qismiga tegishli bo'lib, u jamiyat uchun barcha tibbiy tushunchalarning targ'ibotchisi hisoblanadi. Patronaj hamshirasi ish faoliyati davomida yuqori bilimga ega bo'lishi, professionallikni namoyon qila olishi hamda samarali natijaga erishishi uchun o'z shaxsiy qarashlarini targ'ib qiladigan malakali mutaxassis bo'lishi muhimdir. U oila va uning a'zolarini (ularga yopishtirilgan yorliqqa emas) shaxs sifatida qabul qilishi, har bir oilaga hurmat va hamdardlik bilan yondashishi kerak bo'ladi.
- Xonadonga tashrif jarayonida ko'p qiyinchiliklar yuzaga kelishi mumkin, chunki ba'zi oilalar «yopiq» va begona bo'ladi. Agar patronaj hamshira yuqori malaka va bilimga ega bo'lsa, bunday oilalar bilan samarali muloqot o'rnatish usullarini topa oladi hamda ular bilan ishonchli munosabatni o'rnatadi.
- O'z bilim va ko'nikmalari asosida oilalar bilan ochiq munosabatda bo'ladi va ularning kuchli tomonlarini hisobga olgan holda ota-onalarning imkoniyatlarini kengaytira oladi hamda bunday oilalarning tarbiyaviy tomonini kuchaytiradi.
- Patronaj hamshirasi ish faoliyati davomida noqobil (marginalizatsiyalangan) oila farzandlariga yordam berishi, mas'ul tashkilotlar hamkorligida yanada mustahkam aloqa bog'lashi va bolaning hamda oilaning farovonligiga imkon beruvchi xizmatlarni ko'rsatishi kerak bo'ladi.
- Oilalar bilan ishlashda qanday oila bo'lishidan qat'i nazar, bir qancha muhim qoidalarga amal qilish zarur:
 - Ota-ona bolaning birinchi tarbiyachisi hisoblanadilar.
 - Barcha ota-onalar o'z bolalariga eng yaxshi orzu-umidlarni istaydilar, biroq maqsadga erishish yo'lida va qo'llab-quvvatlashda bir-birlaridan farq qiladilar.
 - Ota-onalar farzand bilan ochiq va do'stona muloqotda bo'lishlari lozim.
 - Noqobil oilalar bilan o'zaro munosabat o'rnatishda asosiy mas'uliyat mutaxassislar zimmasida bo'ladi. Ba'zi ota-onalar bilan «munosabat o'rnatish» qiyin bo'lishi mumkin. Ota-onalarga alohida yondashish zarur – u yoki bu ota-onaning jinsi, millati, oilaviy ahvoli, ma'lumoti, daromadidan kelib chiqqan holda umumiy xulosa chiqarish va yorliqlarni berish mumkin emas.



O'QITISH NATIJALARI

Modulni tugatgach, quyidagi bilim va ko'nikmalar hosil bo'ladi:

- stereotiplar, xurofotlar va diskriminatsiyalarning inson salomatligiga nojo'ya ta'sir ko'rsatishi va buning natijasida mazkur oilalarda yuzaga keladigan muammolar;
- oilada noto'g'ri tushunchalar va fikrlarning mavjudligi hamda ularning salbiy oqibatlari;
- diskriminatsiya (kamsitilish) ga yo'l qo'ymaslik;
- oila a'zolarida mavjud noto'g'ri tushunchalarga aniqlik kiritish, ularning kuchli tomonlariga tayangan holda ijobiy va to'g'ri fikrlashga o'rgatish;
- mas'ul tashkilotlar bilan hamkorlik qilishni tizimli yo'lga qo'yish.

Kirish

Atrofdagi ro'y beradigan voqea hodisalar, fikrlash va ularga nisbatan ruhiy ta'sir, o'ziga hamda atrofdagilarga nisbatan bo'lgan ishonch bilan belgilanadi.

Patronaj hamshirasi faoliyat yuritish jarayonida hayoti qiyin bo'lgan jamiyatning marginal guruhi (gomoseksualistlar, transseksual munosabatda bo'luvchilar, seks-biznes, narkotiklar bilan noqonuniy shug'ullanuvchilar) ga mansub ota-onalar va oilalarga duch keladi. Shuningdek, stigma (tamg'a) va diskriminatsiya, masalan, kambag'allik, kasallik, nogironlik, yashash sharoitining yomonligi, ishsizlik, alkogol yoki narkotiklarni iste'mol qilish, zo'ravonliklarga ko'ra «zaif» yoki «xavf guruhiga» kiruvchi oila a'zolari, bundan tashqari, davlat muassasalarining vakillariga o'tmishda bo'lib o'tgan tajriba, rasmiy tilni yetarli darajada bilmaslik oqibatida yuzaga kelgan qo'rquv, qat'iyatsizlik, umidsizlik sabab ishonch bildirmaydigan insonlar uchrashi mumkin.

Bolaga bo'lgan qiziqishlardan kelib chiqqan holda bunday oilalar bilan muloqot o'rnatish usullarini topish va ular bilan ishonchli munosabatlarni o'rnatish zarur. Ba'zida o'z shaxsiy usullar va ish amaliyoti masalasini qo'yishdan ko'ra, ularga «hamkorlik qilishni istamaydilar» yoki «muloqot o'rnatish qiyin bo'lgan oilalar» yorlig'ini yopishtirish osonroqdir. Lekin insonni eng mos va maqbul tarzda jamiyatga kiritish patronaj hamshirasidan alohida (individual) yondashuvni, shaxsiy qarashlar, qarashlarni o'zgartirish va kasbiy ko'nikmalarni takomillashtirishni talab etadi.

Ko'pincha, oilalar o'zlari yashaydigan vaziyatni ayblaydilar va atrofdagilarga past darajada ishonch bildiradilar, o'zidan-o'zi qoniqmaslik, jamiyatga o'zini qo'shmaslik, shaxslararo muloqotni cheklash va tahlikada yashash yuzaga keladi. Patronaj hamshirasi esa «qutqaruvchi» yoki «yuqoridan pastga» vaziyatidan muloqotga kirishadi, ularning fikrini, ko'pincha, e'tiborga olmaydi yoki ularga nima qilish kerakligini gapiradi.

Oilalar «yorliq»lar yopishtirilgan va diskriminatsiyaga duch kelganlarida – ular hamkorlik qila olmaydilar, ularga yana boshqa yorliqlarni yopishtirishlaridan qo'rqadilar, o'zlarining kuchli tomonlarini ko'ra olmaydilar va tashqi tomondan passiv yordam kuta boshlaydilar. Patronaj hamshirasi ularning imkoniyatlarini kengaytirishi, o'zini baholashda yordam berishi va kuchli tomonlariga tayangan holda tarbiyaviy imkoniyatini qo'llab-quvvatlashi lozim.

Organizm ushbu vaziyatda o'zining yuqori darajadagi moslashish ta'sirini namoyon qiladi:

- xulq **buzilishi**;
- emotsional (hissiy) buzilish;
- **anomal** (boshqacha uylash) fikrlash;
- **disfunktsional** (buzilishlar bilan) o'zaro munosabat;
- **deprivatsiyalangan yoki «ijtimoiy nochor».**

Bunday so'zlar, tushunchalar insonning yoki odamlar guruhining boshqalar bilan hamkorlik qilish va ularda mavjud bo'lgan kuchli tomonlarga tayanib, «madaniy-kompetent» yondashish qobiliyatini kamaytiradi. Biroq «madaniy tafovutlar» ning ko'pchiligi tengsizlik va diskriminatsiyaning natijasi bo'lib hisoblanadi. Patronaj hamshirasining vazifa va majburiyatlari taxminlarga asoslangan mulohazalardan qochib, ularni nuqsonli yoki ularga nimadir yetishmayapti, deb hisoblamasdan, eng maqbul yondashuvni topishdan iborat, bunda doimo bolaga bo'lgan qiziqishdan kelib chiqiladi. Oilalarning mavjud kuchli tomonlariga tayanish muhimdir. Biroq oila bilan yaqindan

tanishgandagina bunga erishiladi. Bunga oilalar bilan mustahkam muloqot o'rnatish, barcha imkoniyatlardan foydalanib, soxta tushunchalarsiz, mas'ullik bilan yondashish lozim. Shunday qilib, munosib hayotda yashay olishlari uchun ba'zi oilalar va bolalarga yengib o'tish zarur bo'lgan ko'p sonli to'siqlarni to'liq anglagan holda bolalarning farovon yashashiga ta'sir ko'rsatish mumkin.

Bularni samaraliroq amalga oshirish uchun stereotiplar, soxta tushunchalar va diskriminatsiya qay darajada jamiyatimiz tomonidan qo'llab-quvvatlanishini va shaxsiy faoliyat hamda ish faoliyatida stigma va diskriminatsiya holatlarini yo'q qilish yo'llari ko'rib chiqiladi.



Stereotiplar, soxta tushunchalar va diskriminatsiya

Insonlarga nisbatan umumiy xulosa qilib, «boshqalar» kabi soʻzlardan foydalaniladi. Bu oʻzini koʻproq bexatar his qilish uchun va oʻzida koʻproq aniqlik boʻlishi uchun ular bilan qanday oʻzaro munosabatda boʻlish kerakligini bilishda yordam beradi. Agar pochta yon formasidagi insonni koʻrib qolinsa, bu inson pochta ishlaydi, deb taxmin qilinadi. Agar koʻrinishidan 80 yoshdan oshgan kishi koʻrib qolinsa, unda bu inson endi ishlamaydi, deb taxmin qilinadi.

Umumlashtirilganda yetarli darajadagi maʼlumotlarga asoslanmagan (baʼzida esa ularning butunlay yoʻqligida) muayyan (koʻpincha, salbiy xarakterga ega) bir fikrga kelinadi va odamlarga yorliqlar yopishtiriladi hamda bu yorliqlar quyidagicha boʻladi: «dangasa», «tentak», «masʼuliyatsiz» (negativ yorliqlar) yoki «aqli», «ijodkor», «masʼuliyatli» (pozitiv yorliqlar).



Yorliqlarni yopishtirish haddan tashqari umumlashtirishning soʻnggi imkonidir. Insonning qaysidir xulqi uning uchun, odatda, unga xos boʻlmagan va bu tasodifiy deb taxmin qilish oʻrniga, ushbu xususiyat uning doimiy taʼrifi deb oʻylanadi, umumiy xulosa chiqariladi va shu bilan insonga yorliq yopishtiriladi. Yorliqlarni yopishtirish insonga maʼlum taʼriflarni faktlar bilan tasdiqlanmagan taxminlar asosida yozib qoʻyishni bildiradi. Ayniqsa, faqatgina yuzaki maʼlumotlarga asoslanib, bu insonlar yaxshi yoki yomon, ishonchli yoki ishonchsiz deb hisoblab, ularga yorliqlar yopishtiriladi. Masalan, uyga tashrif buyurganda uyning toza va saranjom emasligini koʻrib, ona dangasa ekan degan xulosaga kelish mumkin. Balki onaning tashrifga tayyorlanishga vaqti boʻlmagandir va u uyda bir oʻzi bor kuchi hamda vaqtini goʻdak bilan birga oʻtkazishga sarflagandir — bular eʼtiborga olinmaydi.

Yorliq yopishtirilgan insonlar haqidagi tasavvur shu yorliqqa qaratilgan boʻlib, koʻpincha, aynan, yorliqqa muvofiq unga murojaat qilinadi, masalan, kimnidir masʼuliyatsiz deb hisoblansa, unda bu insonga oʻzining masʼuliyatli ekanligini namoyish qilishiga imkon berilmaydi. Yorliqni yopishtirgan kimsalarga ham bu narsa taʼsir koʻrsatadi, chunki ular «haqiqiy» inson bilan emas, unga yopishtirilgan yorliq bilan muloqot qiladilar.

Stereotiplar turli insonlar va guruhlar haqida dalilsiz taxminlar asosida qurilgan mulohazalarni bildiradi. Ular toʻgʻri anglashning yetishmasligini namoyon qiladilar. Odatda, stereotipizatsiya inson tushunmagan, ular haqida unda yetarli bilim boʻlmagan yoki undan farq qiluvchi insonlar yoki inson guruhlari uchraydi.

Stereotiplar asosida fikr yuritish nafaqat alohida insonlar uchun, balki jamiyatga ham xosdir — kundalik hayotdagi koʻp nuqtayi nazarlar stereotiplar asosida haqiqatga yondashish bilan tuzilgan va bunga hisob berilmaydi. Quyida stereotiplarga misollar keltirilgan: hamshira har doim bu ayol kishi; qurilish oʻyinchoqlari sovgʻa sifatida oʻgʻil bolalarga mos keladi; oʻgʻil bolalar va erkaklarga pushti rang yoqmaydi va boshqalar.

Barcha bunday stereotiplar oson soxta tushunchalarga olib kelishi va diskriminatsiyaning turli shakllari ularning natijasi boʻlishi mumkin. Masalan, hamshira ishini bajarishni istagan yosh yigitga u oʻqishni davom ettirishi va shifokor boʻlishi kerakligi aytiladi, agar u hamshiralik ishini bajargan boʻlsa, unda odamlar uni toʻliq darajadagi erkak emas yoki shifokor boʻlish uchun yetarli darajada aqli emas hamda maqsadga erishish uchun intilishi yoʻq deb hisoblaydilar.

Odatda, stereotipizatsiya insonlarning qanday ko'rinishga ega ekanligi yoki ularning genderli, irqiy va etnik mansubligi asosida ro'y beradi. Shuningdek, alohida guruh yoki madaniyat uchun mos va xos deb hisoblangan ta'riflar asosida stereotiplar yaratiladi hamda foydalaniladi. Shunday qilib, ayollarga boshqa odamlarga g'amxo'rlik qilish oson, o'g'il bolalar va erkaklar tajovuzkorroq, oq tanli insonlar esa takabbur, qora tanlilar janjalkash, ishsizlar ko'p ichadilar, osiyoliklar jizzaki, yolg'iz ayollar nochor va kam ta'minlangan insonlar dangasa hamda nodon deb hisoblanadi.

Umumlashtirish odamlar uchun zarur, chunki bu hayotda to'g'ri yo'l topishga yordam beradi, stereotiplardan foydalanish esa xavfli, chunki jamiyat a'zolariga o'zining haqiqiy imkoniyatini bayon qilishga xalaqit beradi va jamiyatga naf keltirishga imkon bermay oldiga to'siq qo'yiladi. Guruhga mansublik insonni aniqlab beradi va uning individualligini cheklaydi. Guruhlarga qandaydir bir xillik kabi qaraladi. Guruhga kiruvchi barcha insonlar bir xildek qabul qilinadi, ularning individual tafovuti e'tiborga olinmaydi.

Voqelik shaxsning stereotiplariga mos kelmaganida, ko'pincha, nimaga ishonishni o'zgartirishdan ko'ra voqelikning izohini o'zgartirish oson bo'ladi. Shuning uchun ham inson istisnolar haqida gapiradi, masalan, «bu ayol juda kambag'al bo'lsa ham, u ajoyib ona edi va uning farzandi universitetni bitirib olishga muvaffaq bo'ldi», «u juda xushmuomala erkak», «bu bola aroqxo'rning o'g'li, biroq u har doim ozoda yuradi va shu bilan birga u maktabda juda yaxshi o'qiydi» va boshqalar.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

- Agar siz erkaklar kichkina bolalar haqida kerakli tarzda g'amxo'rlik qila olmaydilar, deb hisoblasangiz, unda siz otalar va buvalarni qanday qilib bolalar tarbiyasiga jalb qilasiz?
- Agar barcha onalar farzandni dunyoga keltirishdan baxtiyor bo'ladilar, deb hisoblasangiz, unda siz qanday qilib tug'uruqdan keyingi depressiya yoki jarohatdan keyingi sindrom bo'lgan ayol bilan munosabat o'rnatasiz?
- Agar siz ota-onalar patronaj hamshiralarning maslahatiga amal qilishlari lozim, deb hisoblasangiz, unda qanday qilib siz o'z shaxsiy fikrlarini bayon qilishini istagan ota-onalar bilan muloqot o'rnatasiz?
- Agar har bir bolani er-xotin tarbiyalashi kerak, deb hisoblasangiz, unda qanday qilib siz yolg'iz ayol bilan munosabat o'rnatasiz?

Soxta tushunchalar va diskriminatsiyaning oqibatlari

O'zaro aloqa

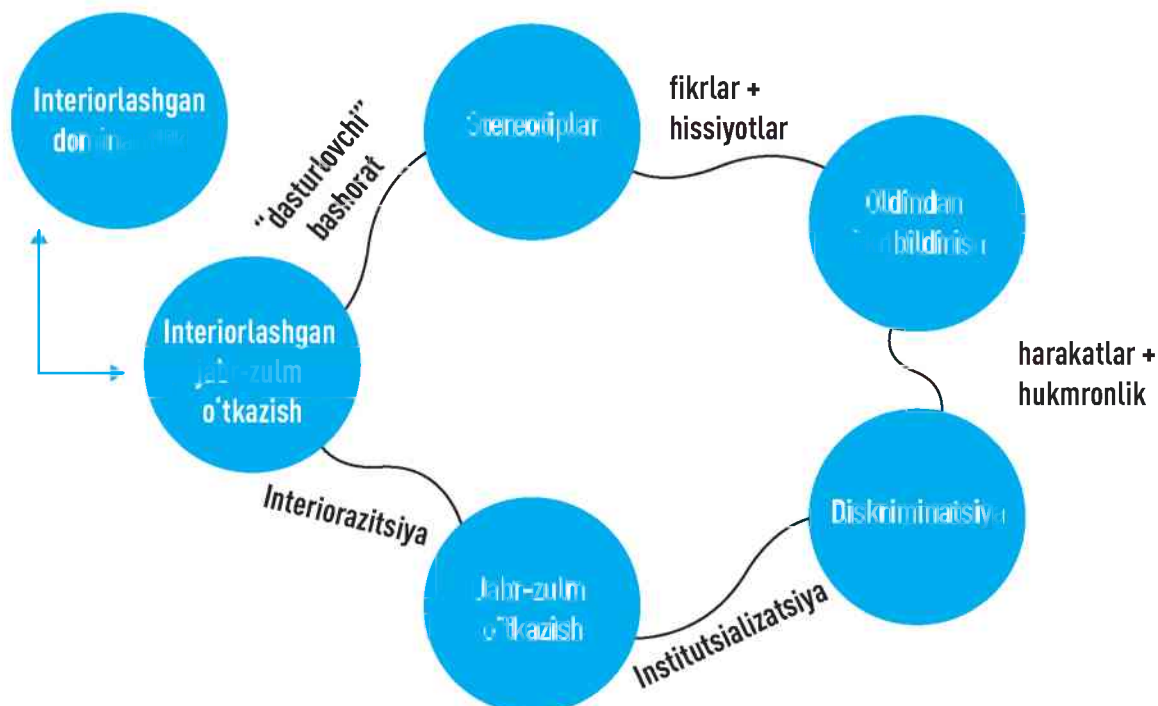
Soxta tushunchalar, diskriminatsiya, stigmatizatsiya va jabr-zulm o'tkazish insoniyat uchun jamiyatdagi azaldan mavjud bo'lgan muammolardir. Asrlar davomida insonlar o'z hududlari, an'analari va hayot tarzini himoya qilish uchun guruhlariga birlashganlar. Biroq guruhga mansublikdan ustunlikni namoyish qilish uchun foydalaniladi. Qaysidir guruh boshqalariga qaraganda kuchli ekanligi isbotlanganda – odatda, harbiy yoki iqtisodiy muvaffaqiyatlar yordamida – uning a'zolariga boshqalar ustidan ustunlik qilish huquqi berilishini isbotlay boshlaydi, ularning moddiy mulklari va hatto ularning hayotini boshqarishni o'z qo'lga oladi.

Bunday holatlarda ma'lum mexanizm ishga tushadi: boshqa guruhdan ustunligi bo'lgan guruh bo'ysunuvchi guruhni noloyiq va uning ustidan boshqarishga loyiq ekanligini isbot qiluvchi bir nechta ishontirish yo'llarini yaratadi. Inson bo'la turib, teng bo'lganlarga ziyon yetkaziladi va shunday qilib, ularni «ikkinchi sort/nav» kabi tasvirlab, xulqqa ratsionalistik asos berishga majbur bo'linadi.

Diniy e'tiqodi, an'analari, tili, etnik xususiyatlari va ijtimoiy-iqtisodiy sinfga mansubligi bir guruhning ustunligini asoslash uchun dalil sifatida qo'llaniladi. Bo'ysunuvchi guruhga qanday sifatlar berilishiga nisbatan xilma-xil madaniyatlarda hayratga soladigan o'xshashlik mavjud: bolalarga xos soddalik, ta'sirchanlik, erinchoqlik, mas'uliyatsizlik, gipertrofiyalashgan jinsiy parastlik, nodonlik.

Quyidagi diagramma stereotiplarning mustahkamlanishi qanday qilib qonunlashtirilgan diskriminatsiya, stigmatizatsiyaga olib kelishi va odamlar guruhining ezilishini namoyish qiladi:

Diagramma: jabr — zulm sikli



*Izoh: Interiorizatsiya — tashqi real xatti-harakatlarning ichki harakatlarga aylanish jarayoni; tashqi ijtimoiy faoliyatni o'zlashtirish tufayli odam ichki psixikasining shakllanishi; inson faoliyati va ongining o'zaro bog'liqligi, inson mehnati mahsullari bilan o'zaro munosabat jarayonida ijtimoiy tarixiy tajribani odam qanday o'zlashtirishi mumkinligini ko'rsatadi. So'zlashishga o'rganish interiorizatsiyaning muhim omili hisoblanadi.

1. Mazkur modul **stereotiplarni** mustahkamlashdan boshlanadi. Hozirda mavjud bo'lgan stereotiplar **soxta tushunchalarning** asosini tashkil qiladi (masalan, ayol kishining eng muhim roli bu ona bo'lish).
2. **Soxta tushunchalar** odamlar guruhi va uning a'zolariga nisbatan anglangan yoki anglanmagan salbiy (ba'zida esa pozitiv) ishonchni bildiradi. Soxta tushunchalar, dalillar yoki faktlarga asoslanmagan mulohazalar asosida shakllanadi. Ular bardoshli va ma'lum bir to'g'ri xulosaga kelish, kuchli emotsiyalar va harakat qilishga tayyorligini bildiradi. Har safar inson soxta tushunchalarga ega bo'lganda, boshqa insonlarni imkoniyatlaridan, vositalaridan mahrum qiladi, shu yerda diskriminatsiya joy topadi, masalan, ishdagi mansabni oila haqidagi g'amxo'rlik bilan birga olib borishni istagan ayollar juda ham nafsoniyati kuchli bo'lgan odamlardir va bunda na ona rolida, na mutaxassis rolida vakolatga ega bo'lmaydilar; ular juda ham buyruq berishni yaxshi ko'radilar (erkaksifatlar va shu kabilar bilan baholanadilar).
3. **Diskriminatsiya stigma** paydo bo'lgan joyda yuzaga keladi va o'z ichiga harakatni hamda harakatsizlikni oladi. Diskriminatsiya insonlar o'rtasidagi farqning har qanday shakli, ya'ni insonlarga salbiy ta'sir qiluvchi, huquqlarini cheklovchi, ijtimoiy hayotdan uzib qo'yuvchi holatlari bo'lishi mumkin. Insonlarni kamsitish, ajratish, OIV bilan kasallanish, mulqot qilishdan yuz o'girish, shaxsga nisbatan ta'nalar qilish, haqoratlash va ayblash, mish-mishlar tarqatish, ishdan haydash, eyblizm (qobiliyatlar asosidagi diskriminatsiya), eydjizm (yoshga nisbatan diskriminatsiya — insonlar juda yosh, yoki juda qari deb hisoblanadilar, kompaniyalar farzandlari yo'q yosh ayollarni ishga qabul qilmaslik usullarini topishga harakat qiladilar, chunki ular tez orada homilador bo'lishlari mumkin) ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Diskriminatsiyaning ko'p ko'rinishlari vaqt mobaynida to'planib boradi; ularni kamroq hukmronlikka ega bo'lgan ijtimoiy guruhga nisbatan yuqori hukmronlikka ega ijtimoiy guruhlar amalga oshiradi va bu guruhdagi insonlarning ezilishiga olib keladi.
4. **Ezilish** tizimli tarzda diskriminatsiyani bildiradi. Qaysidir harakatlarni ezilish deb hisoblash uchun ular uchta komponentga ega bo'lishlari lozim: 1) milliy ongning bir qismi bo'lish (hech kim ularni shubhaga olmaydi, barcha ularni shundayligicha qabul qiladi); 2) hukmronlikka ega bo'lishda tengsizlikni ko'rsatish; 3) institutsializatsiyalangan bo'lish: jamiyat, xizmatlar institutlari — barchasi shunday tashkil qilinganki, bunda ba'zi insonlar va guruhlar muvaffaqiyatga erisha olmaydilar (masalan, ko'pgina insonlar barcha ayollar ona bo'lishni istaydilar), deb o'ylaydilar va ularning barchasi buni ayollarning eng muhim roli deb hisoblaydilar; ayollarni bola parvarishi bo'yicha ta'tilga chiqishga majbur qiladilar, bu ularning martabasiga xavf tug'dirsa ham; bolalarni parvarishlovchi muassasalar juda ham qimmat turadi; otalarda esa bola parvarishi uchun ta'til olish katta muammo hisoblanadi. Ishlashni xohlaydigan ayollar uchun bola parvarishi bo'yicha ta'til juda ham qisqa va ular qayta ishga chiqqanlarida ularda qo'shimcha qo'llab-quvvatlash imkoniyati bo'lmaydi. Ular shikoyat bilan murojaat qilganlarida ishdan bo'shash yoki bola bilan uyda o'tirishni taklif qiladilar, chunki ona bo'lish — bu ularning asosiy rolidir.

Interiorlashgan ezilish

Guruh a'zolari o'zlariga nisbatan mavjud bo'lgan **stereotiplarga** ishonganlarida, odatda, o'zlarini ularga mos ravishda tutadilar hamda bu stereotiplarni mustahkamlab boradilar. Bu o'z navbatida soxta tushunchalarni mustahkamlaydi va takrorlanishda davom etadi.

Yorliq yopishtirilgan insonlarning o'zi diskriminatsiyaga duchor bo'ladilar, odatda, ular ham stigmatizatsiyaga uchraydilar. Ijtimoiy stigma qabul qilinmaslik va stigmatizatsiya jamiyatning boshqa a'zolaridan farq qilinuvchi kabi qabul qilinadigan ta'riflari asosida inson yoki odamlar guruhiga nisbatan ma'qullanmaslikni bildiradi. Stigmatizatsiya ezilish va interiorlashgan ezilish bilan uzviy bog'liq. Stigma iqtisodiy, siyosiy, madaniy yoki ijtimoiy me'yorlarga zid bo'lgan, faraz qilinadigan yoki haqiqiy individual ta'riflar, ishonch yoki xulq-atvor turi oqibatida «keskin ijtimoiy ma'qullanmaslik» kabi aniqlanadi. Stigma haqiqiy yoki faraz qilinadigan individual ta'riflar, qat'iy ishonish yoki xulq-atvor turlarining mavjudligi (masalan, ruhiy kasalliklar, jismoniy kasalliklar, gender tengligi, teri rangi, ma'lumoti, milliy yoki etnik mansubligi, ideologiya, din yoki dinsizlik) hamda qo'rquv, farazlarga asoslangan mulohaza va diskriminatsiya bilan ifodalanadi. O'zining eng so'nggi shakllarida stigma (ijtimoiy qabul qilinmaslik) insonni ijtimoiy harakat qilish sohasidan istisno qilishga olib keladi va unda aybdorlik, uyaliq, noto'liqlik va niqoblanish hissiga olib keladi (masalan, ko'pchilik ayollar farzand ko'rishni istamaganliklarini aytishga qo'rqadilar; farzandlari bor bo'lgan ko'pchilik ayollar esa ishga chiqib, bolalarini uyda qoldirganlari sabab ularni uyaliq hissi qiynaydi. Ular o'zlarini «yomon» ona va o'z farzandlariga ziyon yetkazayaptilar, deb hisoblaydilar. Shu bilan bir vaqtda ular o'zlarini ishxonada ham «yomon» deb hisoblaydilar, chunki ular bola va ishxona orasida ezilib ketadilar).



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

Ayting-chi, quyidagi misol stereotip, soxta tushuncha, diskriminatsiya yoki interiorlashgan ezilish bo'lib hisoblanadimi?

1. Ayollar ona bo'lish va mavqeyiga erishishni istaganlari uchun o'z ayblarini his qilganlarida

2. Patronaj hamshiralari kambag'al va nochor oilalarga tashrif buyurishdan qochganlarida

3. O'z farzandlari bilan uyda o'tirgan ayollar — eng yaxshi onalar deb gapirilganda

4. Uyda o'tirib, o'z farzandlarining tarbiyasi bilan shug'ullanishni istagan otalar haqida hazil gaplar aytilganda

5. Otalar onalar kabi yaxshi tarbiyachi bo'la olmaydilar, deb aytilganda

6. Kam ta'minlangan oilalardagi ota-onalarga nisbatan kutiladigan natija juda past bo'lganda

7. Bola tug'ilgach, otaga bola parvarishi bo'yicha ta'til olish imkoniyati rad etilganda

8. Aholining zaif guruhiga mansub nimaiki qilinmasin, hech qachon muvaffaqiyatga erisha olmasligini bildirganlarida

Javoblar:

1. *Interiorlashgan ezilish*
2. *Diskriminatsiya*
3. *Stereotip*
4. *Ezilish*
5. *Stereotip*
6. *Diskriminatsiya*
7. *Diskriminatsiya*
8. *Interiorlashgan ezilish*

Yuqorida aytib o'tilganidek, stereotiplar va yorliqlarni yopishtirib chiqilganda, toifalarga bo'lish kognitiv faoliyatning tabiiy qismi bo'lib hisoblanadi. U muhitda ro'y beradigan o'zgarishlarga samaraliroq moslashishga imkon beradi va inson hamda odamlar guruhiga nisbatan harakat va reaksiyalarni ko'rsatadi. Biroq bu yorliqlarga gipotetik taxminlar sifatida emas, faktlar sifatida munosabatda bo'la boshlansa, u xavfli bo'lib qoladi. Faktlarni ularning sharhlanishi bilan aralashtirish boshlansa va sharhlarni fakt o'rnida qabul qilinsa, yorliqlarni yopishtirish jarayoni boshlanadi, bu esa «dasturlovchi» bashoratga olib keladi.

**MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH**

Tasavvur qiling, siz 18 yoshli yolg'iz onaning oldiga keldingiz, uning 1 oylik go'dagi bor. U o'z ota-onasi bilan yashaydi, ular ko'p vaqtlarini bolaga g'amxo'rlik qilish bilan o'tkazadilar. Bola bilan yashaydigan xonada kiyimlar yoyilib yotibdi. U musiqa ovozini baland qilib eshitishni yaxshi ko'radi va vaqtini do'stlari bilan o'tkazadi. Siz unga xonani saranjom va ozoda saqlashni hamda bola bilan ko'p vaqtini o'tkazishni maslahat berdingiz. Keyingi tashrifingizda esa hech narsa o'zgarmaganiga guvoh bo'ldingiz.

- Sizning dastlabki reaksiyangiz qanday? Bu ona haqida qanday fikrdasiz? Unga va uning xulqiga nisbatan nimani his qildingiz?
- Siz unga nima deysiz?
- U bilan nima qilmoqchisiz?

O'z fikrlaringiz, hissiyotlaringiz va kuzatilishi mumkin bo'lgan reaksiyalarni ta'riflab bering. Quyida ikkita ssenariy berilgan. Ularning birida «dasturlovchi» bashoratlarga olib keluvchi, boshqasida esa onaning xulq-atvorida o'zgarishlarga eshikni ochib beruvchi konstruktiv yondashuv keltirilgan. Ssenariy bo'yicha yozilganlarni taqqoslang. Ushbu ssenariyni o'qib chiqib, «dasturlovchi» bashoratlar haqida bilgach, o'z javoblaringizda nimani o'zgartirgan bo'lar edingiz?

Reaksiyalar va kuzatilishi mumkin oqibatlar:

«Dasturlovchi» bashoratlarni yaratish ssenariysi

Bu onani qanday yo'l tutayotgan bo'lsa, shunday yo'l tutishga majbur qilish mumkin bo'lgan barchasi...

«Dasturlovchi» bashoratlarni buzish ssenariysi

Ssenariylar

Bu onaga «dangasa» va «mas'uliyatsiz» yorlig'ini yopishtirish.

Undan xafa bo'lish.

Unga ishonmaganlikni va u mas'uliyatliroq bo'lishi kerakligini aytish yoki uning ota-onasiga shikoyat qilishni boshlash va ulardan mas'uliyatni o'z bo'ynilariga olishni so'rash yoki u bilan umuman gaplashmaslik, hamma vaqt uning ota-onasi bilan gaplashish.

Ona yanada ko'proq o'zini chetga olib qochadi, sizning tashrifingiz vaqtida ishtirok etishni xohlamaydi, sizga quloq solmaydi, menga baribir deydi va shu kabilar.

Iltilimos, bu ssenariydan foydalanmang!

Siz uni ayblamaslikka harakat qilishingiz, boshqacha taxminni oldinga surishingiz mumkin, nima uchun ona siz bergan maslahatga quloq solmadi? Balki u bolasi bilan vaqt o'tkazmagani uchun uyalar, balki u o'z xonasining holati uchun aybini his etar? Balki u charchagandir yoki depressiya holatidadir yoki yolg'iz ona bo'lgani uchun aziyat chekayotgandir? Uni nima bezovta qilishini tushunish uchun unga hamdardlik bildirishga harakat qilib ko'ring va u bilan muloqotga kirishing.

Agar u xavotirga tushsa, uni tinchlantirishga harakat qiling, u g'amgin bo'lsa yoki o'zining ojizligini sezsa, uni qo'llab-quvvatlang. Agar u uyaladigan bo'lsa, uning muammosi o'xshash bo'lgan boshqa yosh onalar bilan bog'lashga harakat qiling.

Agar u loqayd bo'lsa, uni ayblamasdan, unga ota-onalar o'z farzandlariga g'amxo'rlik qilmasalar qanday oqibatlarga olib kelishi mumkinligi haqida gapirib bering.

Stereotipizatsiya va stigmatizatsiyaga uchragan, yorliqlar yopishtirilgan insonlar uchun «dasturlovchi» bashoratlarni bunday bo'lmasligi kerakligiga hamda ular nimani oladigan bo'lsalar, shunga loyiq ekanligiga ishonishga olib keluvchi asos bo'lib hisoblanadi.

Interiorlashgan ezilish insonlarni ularga qo'shib qo'yilgan stigma yoki yorliqqa muvofiq ish tutishlariga majbur qiladi. Ular zaiflikni his qiladilar va depressiya holatiga tushadilar yoki nafrat, g'azab yoki frustratsiya bilan javob qaytaradilar, ba'zida ularni o'zlariga yaqin bo'lgan insonlarga o'tkazadilar.

Shunday bo'ladiki, interiorlashgan ezilishdan aziyat chekadigan kattalar uni o'z farzandlariga o'tkazadilar, ular nima qilmasin, ularni «tuzatish maqsadida» har bir narsadan ayb topishga urinadilar, biroq bu jarayonda ularning o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytiradilar. Interiorlashgan ezilishning yana bir oqibati – bu qo'rquv, ishonchsizlik, chetlashish va boshqalardan ajralishlarga asoslangan xulqdagimoyimoya andazalarining rivojlanishidir. Ba'zida bunday insonlar o'z yaqinlaridan hamda o'zlariga o'xshaganlardan uyaladilar, ular o'sgan oila va hamjamiyatdan yuz o'giradilar.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

- Atrofingizdagi ommaviy axborot vositalarini ko'rib chiqing. Insonlar reklama, yangiliklar va televideniya qanday turdagi g'oyalar, xabarlarni oladilar? Insonlar uchun salbiy oqibatga ega bo'lgan g'oyalar va xabarlar qanday o'zlashtiriladi/tushuniladi? (Masalan: «Ozg'in bo'lish – bu chiroyli». Bunday xabarga javoban ba'zi insonlar uni odat qilib oladilar va ularda anoreksiya rivojlanadi. Yoki: «Oila, ona va otadan tarkib topishi lozim». Yolg'iz ona bundan ta'sirlanib, faqat bunday ideal oilani yaratish maqsadidagina o'ziga mos bo'lmagan erkaklar bilan bo'lsa ham o'zaro munosabatga kirishib, o'zini omadsizlikka duchor qiladi).
- Siz ish olib boradigan oilalar xulqining qanday turlari o'zlashtirilgan yoki odat qilingan ezilishga misol bo'lishi mumkin?
- O'zlarini ijtimoiy moslashgan deb his qilishlarida ularga yordam berish uchun OAV va jamiyatdan salbiy xabarlarni interiorlashtirayotgan oilalar bilan qanday ish olib borishingiz mumkin?

Jabrlanganni ayblash

Ko'pincha, quyidagi mulohazalarni eshitish mumkin:

- «U ayol xuddi uni zo'rlashlarini istagandek kiyinib olgan edi».
- «Uning urib haqoratlashi ayolga yoqar edi».
- «Kambag'al ekanliklaridan shikoyat qilish o'rniga ishga joylashishlari kerak».
- «Ular shifokorga murojaat qilmaydilar – ularning madaniyati shunaqa».

Bularning barchasi «jabrlanganni ayblash»ga misol bo'la oladi. Jabrlanganni ayblash ezilish mavjud bo'lgan va turli guruhlar teng huquqli imkoniyatlar berilmaydigan ijtimoiy tizimda emas, balki alohida odamlar yoki guruhlar misolida ijtimoiy muammolar manbasi ko'riladi. Bunday yondashuv, ko'pincha, o'zlari buni anglamasalar-da, «jabrlanganlar»ni qo'llab-quvvatlash uchun yaratilgan xizmat xodimlarining fikrlashida o'z aksini topadi. Shunday bo'lganida, ko'pincha, ular yaratgan sharoitni o'zgartirmasdan ijtimoiy muammolarni hal qilishga harakat qilinadi. Jabrlanganni ayblash fenomeni huquqshunoslar, tibbiyot xodimlari, ruhshunoslar hamda OAV xodimlari va bevosita oila a'zolari va jabrlanganning yaqinlari tomonidan salbiy reaksiyalarda kuzatib boriladi.

Aslini olganda, «jabrlanganni ayblash» soxta tushunchaning mustahkamlanishiga va diskriminatsiyaning mantiqiy asoslanishiga, ya'ni turli guruhlar bilan teng bo'lmagan munosabatda bo'lishiga imkon yaratadi. Zaif guruhlar qaratilgan ko'pgina chora va harakatlar asosida, ko'pincha, quyidagi mexanizm yotadi: harakatlar va choralar guruhlarini zaif qiluvchi hamda teng bo'lmagan munosabatda bo'lishga olib keluvchi sharoitlarni o'zgartirishga emas, balki zaif guruhlarining ta'riflarini o'zgartirishga yo'naltiriladi.

«Jabrlanganni ayblash» jarayonida to'rt qadamni ajratish mumkin:

<p>1. Muammo va undan aziyat chekadigan aholi guruhi aniqlanadi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bo'yi past bo'lgan lo'li bolalari yuqori foizni tashkil qiladi • Aholining eng kam ta'minlangan guruhidagi ayollarning yuqori foizi tug'uruqdan keyingi depressiyadan aziyat chekadi
<p>2. Aholi ikki guruhining – muammosi bor va muammosi yo'q bo'lgan, qadriyatlari, madaniyat va xulq-atvorining tipik turlari tizimini taqqoslash (odatda, stereotiplarga murojaat etiladi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gigiyena va sog'lom ovqatlanishning qadri juda past bo'lganligi bois lo'li bolalari sekin rivojlanadilar. • Kam ta'minlanganlik, depressiya va tashabbuskorlikning yo'qligidan aziyat chekuvchi ayollar eski madaniy modullar izidan boradilar va ozod fikrlashga ega emaslar
<p>3. Muammo manbasi sifatida bu muammodan aziyat chekadigan aholi guruhi va muvaffaqiyatli guruh orasidagi mavjud tafovutlar kuzatib boriladi (masalan, ularning madaniyatidagi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ota-onalari ular haqida, ularning gigiyenasi va ovqatlanishi haqida g'amxo'rlik qilmaganligi sababli lo'li bolalari sekin rivojlanadilar. Ularning madaniyati shunday. Boshqa tomondan kichik bolalar nima iste'mol qilayotgani va ularning gigiyenasiga g'amxo'rlik qilish muhim ekanligini biz bilamiz. Biz bunga o'rganganmiz. Kam ta'minlanganlik, depressiyadan aziyat chekuvchi ayollar zaifdirlar va ular o'zgarishlarga erishishni istamaydilar. Ular o'zlari haqida g'amxo'rlik qilishga harakat qilmaydilar, an'anaga sodiqlar va bizlar kabi biror narsaga erishishga harakat qilmaydilar
<p>4. Ushbu muammodan aziyat chekayotgan aholi guruhini o'zgartirishga chorlovchi tadbirlar amalga oshirish boshlanadi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sog'lom ovqatlanish va gigiyena bo'yicha seminarlar tashkil qilinadi. Ularga bukletlar va broshyuralar beriladi. Ularga nima qilish, ya'ni sog'lom ozuqa, yuvuvchi vositalar hamda yuqori sifatli gigiyena anjomlarini qanday va qayerdan sotib olish kerakligi tushuntiriladi. • Qanday qilib o'ziga bo'lgan ishonchga ko'proq ega bo'lish va o'z fikrini qattiq turib ma'qullay olishni bilish uchun seminarlar tashkil qilinadi. Ularni psixiatrlarga ko'rsatadilar va ularga depressiyaga qarshi tibbiy preparatlar beriladi



Juda ko'p hollarda bu mexanizmdan yaxshi niyatlar maqsadida foydalaniladi – yordam berish, qo'llab-quvvatlash yoki himoya qilish. Niyat yaxshi, biroq yondashuv esa – yo'q!

Inson o'z shaxsiy xulqi yoki fikrlashida «jabrlanganni ayblash» mexanizmini aniqlaganida o'zini yoki boshqalarni ayblamasligi zarur. Inson o'zgarishlarga erishishga harakat qilishi lozim.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH. «Jabrlanganni ayblash» jarayonini ko'rib chiqing va bu jarayonda sabablarni bartaraf qilish o'rniga jabrlanganni ayblash qanday ro'y berishini o'ylab ko'ring?

Javob: Sog'lom ovqatni sotib olish uchun ota-onalarda mablag' yo'q. Balki ular shunchalik nochor, vodoprovod va kanalizatsiya yo'q bo'lganligi bois, ular gigiyena qoidalariga rioya qila olmaydilar. Homilador ayollarda bola sog'lom tug'ilishi uchun yaxshi ovqatlanishning imkoni yo'q.

Javob: Kambag'allikda yashovchi ayollar kuchli stressni boshdan kechiradilar va o'z holatlarini o'zgartirishga bo'lgan umidni yo'qotadilar, bu esa depressiyaning rivojlanishiga imkon yaratadi. Qanchalik harakat qilmasinlar, ular ish topa olmaydilar. Ish topgan taqdirda ham ularga kam haq to'lanadi yoki ular xavfli bo'lgan sharoitlarda ishlaydilar. Bor kuchlari bilan harakat qilsalar-da, qo'shimcha yordam yoki qo'llab-quvvatlashsiz hamma narsadan mahrum bo'lganlik va depressiya davrini buzish holatida emaslar.

Nima qilish kerak: mana bir necha g'oyalari – ota-onalarni ularda bor bo'lgan mahsulotlardan sog'lom ovqatni tayyorlashga o'rgatish; ayollarni ovqat tayyorlash, gigiyenani qo'llab-quvvatlash va stressni kamaytirishda o'zaro yordam guruhini tuzish uchun bir-birlariga yordam berishda qo'llab-quvvatlash; onalarga o'zaro aloqani o'rnatishda yordam berish va boshqalar.



O'ZINI-O'ZI BAHOLASH

Kundalik hayotda «jabrlanganni ayblash» jarayonini ko'ra bilish uchun u qanday ishlaganini tushunish muhim. «Jabrlanganni ayblash» jarayonining to'rt qadamiga rioya qilib, quyida keltirilgan jadvaldagi bo'sh qolgan joylarni to'ldiring:

Ijtimoiy muammo va undan aziyat chekadigan aholi guruhini aniqlang	Daromadi past bo'lgan aholi guruhidagi bolalarda semizlik
Ijtimoiy muammodan aziyat chekadigan va bu muammo bo'lmagan aholining ikki guruhida qadriyatlar hamda xulqni taqqoslang	Daromadi past bo'lgan aholi guruhiga kiruvchi odamlarda quyidagi qadriyatlar mavjud: ... Daromadi o'rtadan yuqori aholi guruhiga kiruvchi odamlarda quyidagi qadriyatlar mavjud: ...
Aholining daromadi past bo'lgan va omadli guruhi o'rtasida mavjud bo'lgan ushbu muammoning manbasi sifatida tafovutlarni aniqlang	Daromadi past bo'lgan oilaning bolalari ... iste'mol qiladilar Daromadi o'rtadan yuqori bo'lgan oilaning bolalari ... iste'mol qiladilar
Ushbu muammodan aziyat chekayotgan aholining guruhini o'zgartirishga qaratilgan choralarni amalga oshiring	Daromadi past bo'lgan oilaning bolalari va ota-onalariga ... kerak Bunga erishish uchun quyidagilarni qilish zarur ...
Bu choralarni amalga oshirishda qanday strukturaviy nuqsonlar e'tiborga olinmaydi?	

Ijtimoiy muammo va undan aziyat chekayotgan aholi guruhini aniqlang	Daromadi past bo'lgan aholi guruhidagi bolalarda semizlik
Ijtimoiy muammodan aziyat chekadigan va bu muammo bo'lmagan aholining ikki guruhida qadriyatlar hamda xulqni taqqoslang	<p>Kam ta'minlangan oilalar kundalik ehtiyojlarini qondirish uchun harakat qiladilar, ularda harakatchan hayot tarzi yetarli emas, ular qovurilgan ovqatlar va shirinliklarni yaxshi ko'radilar.</p> <p>Daromadi yetarli bo'lgan insonlar yaxshi ovqatlanish va yetarli darajadagi jismoniy zo'riqish haqida qayg'uradilar</p>
Aholining daromadi past bo'lgan va omadli guruhi o'rtasida mavjud bo'lgan ushbu muammoning manbasi sifatida tafovutlarni aniqlang	Kam ta'minlangan oilalarning bolalari yangi sabzavot va mevalarni oz miqdorda iste'mol qiladilar
Ushbu muammodan aziyat chekayotgan aholining guruhini o'zgartirishga qaratilgan choralarni amalga oshiring	Kompaniyaning semizlikka qarshi reklama stendlari. Ota-onalarga ovqat uchun pul beriladi
Bu choralarni amalga oshirishda qanday strukturaviy nuqsonlar e'tiborga olinmaydi?	Balki sabzavot va mevalar juda qimmatdir yoki ular sotuvda mavjud emas



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

- Yuqoridagi jadvalda keltirilgan mulohaza va fikrlarni ko'p marta eshitishga to'g'ri kelmaganmi?
- Eng yaxshi niyatlarda amalga oshiriladigan, biroq «jabrlanganni ayblash» mexanizmiga asoslangan faoliyatda ishtirok etganmisiz?
- Nimani boshqacha qilgan bo'lar edingiz?

Ko'proq inklyuziyaga erishish uchun soxta tushunchalarni dekonstruksiya qilish

Mashqlar

1-tavsiyani oching va har bir fotosuratni bir daqiqa davomida ko'zdan kechiring, so'ngra unda nimani ko'rganingizni yozib qo'ying.

Tugatganingizdan so'ng **2-tavsiya** va 2-vazifani bajarish

Nima ro'y berdi? Javoblar o'zgardimi? Nima uchun?

- Bir fikrga kelishga nisbatan bu mashq bizni nimaga o'rgatadi?
- To'liq bo'lmagan ma'lumotga asoslangan bir fikrga kelishimizda qanday cheklovlar mavjud?
- Bunday turdagi yakunlovchi fikr bizning professional hayotimizga qanday ta'sir ko'rsatadi?

Qayd etib o'tilganidek, stereotip qandaydir fakt yoki neytral tasvirga asoslangan, biroq keyin bu fakt alohida bir inson yoki insonlar guruhiga nisbatan assotsiatsiyalanuvchi negativ kalitda tushuntiriladi yoki izohlanadi. Ko'pincha, izohlash bu guruhni baholash bilan birga kechadi (odatda, negativ ayblash bo'lib hisoblanadi). Masalan: kambag'al insonlar dangasa va ular ishlashni xohlamaydilar stereotipi, ko'pincha, kambag'al insonlar orasida ishsizlar foizi yuqori bo'lgan faktga asoslangan. Biroq muammo shundan iboratki, qanday qilib ushbu fakt

- **izohlanadi** – ushbu holatda interpretatsiya shundan iboratki, kambag'allarning ishlashga layoqati va xohishi yo'q;
- **baholanadi** – negativ ta'riflar izohining ta'siri ostida qayd qilinadi, masalan, kambag'al insonlar dangasa va ishyoqmaslar; barcha narsaning evaziga hech narsa bermay, olishga o'rganib qolganlar va boshqalar.

Soxta tushunchalar asosida insonlar va vaziyatlarga yondashishdan qochish uchun faktlar (tasvirlar) hamda tasavvurlarni farqlay olish muhim, chunki bunda hodisalarning sababini aniqlash va xolis tarzda tekshirish mumkin bo'lgan gipotezalarni olg'a surish imkoniga ega bo'linadi. Masalan, kambag'al odamlar ish bilan ta'minlanishga teng huquqli emaslar yoki ular ishga joylashishda diskriminatsiyaga uchraydilar va boshqalar. Izohlar, shuningdek, foydali bo'lishi mumkin, biroq ularni tekshiruvni talab qiluvchi gipoteza ekanligini esdan chiqarmaslik lozim: ularning fakt bo'lishi umuman shart emas. Aks holda izohlash va baholash (mulohaza) diskriminatsiyaga olib keladi.

Bir tomondan faktlarni, ikkinchi tomondan esa izohlash va baholash (mulohaza) farqlanmasa, unda mutaxassis sifatida xavf ostida qolinadi: nafratlanish (chunki insonlar ular qanday bo'lsalar shundaydirlar) yoki nochorlikni his qilishni boshlash mumkin (hech narsa qilib bo'lmaydi, insonlar qanday bo'lsalar shundayligicha qoladilar va umid yo'q). Masalan, ma'lumoti past darajada bo'lgan onalar o'z farzandlari haqida g'amxo'rlik qilmaydilar, deb ishonilganida bu nafratlantirishi mumkin yoki hech narsa qilib bo'lmaydi va oddiygina «umid yo'q» deb aytish mumkin va bunda bolalar bilan bog'liq vaziyatda ahvolni yaxshi tomonga o'zgartirib bo'lmaydi.

TIB* mashqlarini bajarish? izohlash va mulohazalarni faktlar deb qabul qilingan holatlarni

ko'rishga yordam beradi. Bu mashq, shuningdek, fikrlashda ijodiy yondashishga va insonlar hamda vaziyatlarga nisbatan muhrlanishdan chetga qochishga yordam beradi. Agar ijobiy fikrlansa, unda bu muammolarni yechishda turli yondashuvlarni topish va oilalarni qo'llab-quvvatlashda yordam beradi. Shunda nafratlanishni his qilish ehtimoli kamayadi va bor kuchni vazifalarni hal qilish hamda oilalar bilan o'zaro munosabatlarni o'rnatishga qaratiladi.

Ushbu modelda:

- *T–Tasvirlashni bildiradi: bu haqiqatdan inson ko'radigan (eshitadigan) narsa. Masalan, 1-tarqatma materialdagi 4-fotosurat uchun tasvirlash quyidagicha bo'ladi: ayollar bolani ushlab turibdilar. Tasvir faktlarni qayd qilmoqda va neytral bo'lib hisoblanadi.
- *I – Izohlashni bildiradi: ko'pincha, inson u yoki bu odam nima qilganini, real vaziyatni bilmay turib izohlaydi. Masalan, 1-tarqatma materialdagi 4-fotosurat izohi quyidagicha bo'lishi mumkin: lo'li ayol qo'lida bola bilan sadaqa so'rab turibdi. Buni tasdiqlashda nima ro'y bergani haqidagi taxmin oldinga suriladi va nima ko'rilgan bo'lsa o'sha izohlanadi. Taxmin ham to'g'ri, ham noto'g'ri bo'lib chiqishi mumkin.
- *B–Baholashni bildiradi: inson ko'rgan narsasini baholaydi va izohlaydi.
- Masalan, 1-tarqatma materialdagi 4-fotosurat uchun baholash quyidagicha bo'lishi mumkin: lo'li ayollar – yomon onalardir, axir ular o'z bolalaridan pul topish maqsadida foydalanadilar; bu ularning madaniyatiga xos narsa va bu noma'qul xatti-harakatdir. Shunday qilib, izohlash asosida mulohaza yuritiladi. Bu jarayonda haqiqiy vaziyat va uni keltirib chiqargan sabablarni bilmay turib tasvirlashdan izohlash va baholashga o'tiladi. Buning barchasi yorliqlarni yopishtirish, stigmatizatsiya, diskriminatsiyaga va diskriminatsiyaning oqlanishiga olib keladi.



T USHUNGANNI TEKSHIRISH: har bir fikrni faktlar, izohlash yoki baholash kabi tasniflab, quyidagi mashqni bajaring

- Bu bolalar uyaluvchan.
- Insonlar ko'zlarini yumib olsalar – bu kuchsizlik belgisi.
- Bolalar ko'zlarini yumib oladilar.

Ushbu fikrlarni jadvaldagi tegishli katakka qo'ying:

Tasvirlash	Izohlash	Baholash/Mulohaza

Javoblar		
Tasvirlash	Izohlash	Baholash/Mulohaza
Bolalar ko'zlarini yumib oladilar.	Bu bolalar uyaluvchan.	Insonlar ko'zlarini yumib olsalar – bu kuchsizlik belgisi.

3-tavsiyani olib daromadi past bo'lgan oilalar haqida keng tarqalgan stereotiplarni o'zgartirish uchun ushbu tushunchalarni qo'llashga harakat qiling. Har bir fikrni faktlar, izohlash yoki baholashning tasviri bo'lishi yoki bo'lmasligini aniqlab, tasniflang.



Patronaj hamshirasi mulohaza yuritilmasdan va izoh berilmasdan vaziyatga tushgan oilalar hamda ularda ro'y beradigan holatlarni kuzatishni bilishi juda muhim. Bu oson emas va ko'pincha, aql bilan bor kuchni ishlatishni talab etadi.

Kuzatuv, izohlash va baholashning farqini bilish uchun o'zingizga savol bering: Men qanday bilaman?/ Siz qanday bilasiz?

- Sizga ishlash juda ham qiyin bo'lgan qaysidir bir oila haqida o'ylang.
- Xayolingizga nima kelsa barchasini yozib qo'ying: ular haqida nima o'ylayapsiz va ularga nisbatan siz nimani his qilyapsiz?
- Ro'yxatingizga qarang va o'zingizdan so'rang: men qanday bilaman...?
- Ular nima qiladilar yoki nimani qilmaydilar? Men nimani eshityapman va ko'ryapman, meni bunday o'ylashimga nima majbur qilyapti?
- So'ngra kuzatuvlar ro'yxatini tuzing – nima ko'ryapsiz va eshityapsiz ...?

Bu mashq stereotiplar/soxta fikrlarni o'zgartirishga yordam beradi. Endi o'z kuzatuvlaringiz ro'yxati bor. Ro'yxatingizdagi kuzatuvlarning har biriga tushuntirish topishga harakat qiling. So'ngra esa mulohazalar ro'yxati o'rniga ishlay olish mumkin bo'lgan imkoniyatlar va taxminlar ro'yxati paydo bo'ladi.

Oilalarga soxta tushunchalardan holi tarzda yondashuv

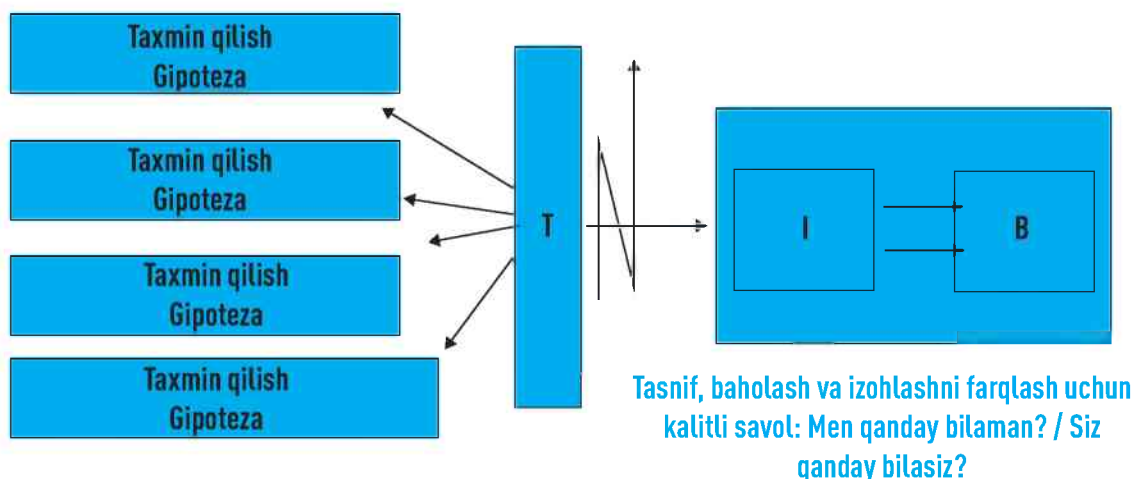
Oilalar haqidagi tasavvur

Kam ta'minlangan va himoyaga muhtoj oilalarga, ko'pincha, «ular bilan ishlash qiyin» yorlig'i yopishtiriladi. «Ular bilan ishlash qiyin» yoki «xavf guruhi» kabi yorliqlar oilalarni ko'rish va yuqoridagi fikrlar asosida ishlash oqibatida salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

- Ba'zi insonlar yoki oilalarga «ular bilan ishlash qiyin» yorlig'i yopishtirilganda soxta tushunchalarning mustahakamlanish xavfi, yolg'on natijalar va oilalarning bir-biridan uzoqlashishi yuzaga keladi.
- Barcha oilalar bilan muvaffaqiyatli ish olib borish uchun mutaxassislarga o'z xurofotlarini yengib o'tishlari va yordam berilishi kerak bo'lgan insonlarga nisbatan istalgan soxta tushunchalarni anglash zarur.
- Shunday bo'ladiki, ba'zi oilalar bilan ishlash qiyinchilik tug'diradi, chunki ular xizmat ko'rsatuvchilarga ko'ra, ko'pincha, boshqa guruh yoki sinfga mansub kishilardir. Shaxsiy sifatleri (masalan, o'zini hurmat qilish darajasi, hayot tarzi, o'ziga bo'lgan ishonch), kommunikatsiyadagi qiyinchiliklar, salomatlik holatining yomonligi yoki ilgari xizmat ko'rsatgan xodimlar bilan bo'lgan salbiy tajriba qo'shimcha tarzdagi to'siq bo'lib hisoblanadi.

Ko'rsatiladigan xizmatlarning o'ziga xosligi ham oilalar bilan ishlashga xalaqit beradi. Bu potensial xizmatdan foydalanuvchilar orasida xizmatlar qanday borgani, iste'molchilarga ko'rsatiladigan xizmatning uslubi va tarzini hamda bu xizmatlarning boshqa xizmatlar bilan vaqt borasida qanday tashkil qilinganligi, o'rnini va koordinatsiyasini, shuningdek, alohida oilalarning talablariga qanchalik mos ekanligini o'z ichiga oladi.

TIB modelini dekonstruksiya qilish



Bunday yorliqlardan foydalanish, shuningdek, barcha oila a'zolari bir muammodan aziyat chekadigan bir xildagi guruh bilan ish olib borgandek xato tasavvurga olib keladi, bu esa salbiy soxta tushunchalarni qo'llab-quvvatlaydi. «Ular bilan ishlash qiyin» yorlig'ini yopishtirish «tanqislikda jamlanish»ga olib keladi, bunda istalgan narsaga erishishdagi zaiflik yoki qobiliyatsizlik cheklangan qobiliyat yoki qiziqishga kiritib qo'yiladi. Shunday qilib, ular bilan ishlashdagi muvaffaqiyatsizlik uchun mas'ullik ularga xizmat ko'rsatganlarga emas, balki insonga yoki oila zimmasiga yuklatiladi. Bunday yorliqlar foydasiz hisoblanadi, chunki ular ijtimoiy ma'qullanmaslik va stigmani keltirib chiqaradi, lekin muammoning hal bo'lishiga imkon bermaydi.

Boshqa tomondan olib qaraganda, daromadi yuqori bo'lgan oilalar bir-biriga zid, soxta tushunchalardan aziyat chekadigan bo'lishlari mumkin. Ularni bilimli, g'amxo'r va ma'lumotga ega deb hisoblaydilar. Haqiqatda esa, bu har doim ham bunday emas. Yuqori daromad va yaxshi ma'lumot xonadondagi yaxshi muhitni kafolatlamaydi. Bolalarga yomon munosabatda bo'lish, ota-onalarning ruhiy kasalliklari, oiladagi nizolar, zo'ravonlik va boshqa muammolar bu oilalarda ham uchrab turadi, biroq ularni gohida payqamaydilar, chunki bu oilalarning daromadi ular atrofida himoya to'sig'ini yaratadi. Bu nima uchun barchaga xizmat ko'rsatilishi kerakligining sababidir. Barcha ota-onalarga – kimgadir ko'proq, kimgadir kamroq patronaj xizmatining muloqoti va qo'llab-quvvatlashi kerakdir. Unutmazlik kerak: «Ota-onalarning kimligi emas, balki ularning nima qilganliklari muhim!».

Bu modulning boshida aytib o'tilganidek, oilalar bilan samarali ishlash uchun quyidagi muhim fikrlarga ega bo'lish lozim:

1. Barcha oilalarda o'z farzandlariga nisbatan orzu-umidlari bo'ladi va ular uchun barcha yaxshi narsani tilaydilar.
2. Barcha oilalar o'z bolalarini o'qitish va ularni qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga egadirlar.
3. Oilalar va patronaj hamshiralari teng huquqli hamkorlar bo'lishlari lozim.
4. Oilalar bilan o'zaro munosabatlarni o'rnatish uchun asosiy mas'uliyat mutaxassislar zimmasida yotadi.



QUYIDA KELTIRILGAN JADVALGA JAVOB YOZISH KERAK:

Patronaj hamshira faoliyat olib boradigan oilalarda quyidagi fikrlarga amal qilishini ko'rsatib berish.

Fikrlar	Ushbu fikrlarni namoyish qiluvchi harakatlar
Barcha oilalarda o'z farzandlariga nisbatan orzu-umidlari bo'ladi va ular uchun barcha yaxshi narsani tilaydilar	
Barcha oilalar o'z bolalarini o'qitish va ularni qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga egadirlar	
Oilalar va patronaj hamshiralari teng huquqli hamkorlar bo'lishlari lozim	
Oilalar bilan o'zaro munosabatlarni o'rnatish uchun asosiy mas'uliyat mutaxassislar zimmasida yotadi	

Javoblar

Fikrlar	Ushbu fikrlarni namoyish qiluvchi harakatlar
Barcha oilalarda o'z farzandlariga nisbatan orzu-umidlari bo'ladi va ular uchun barcha yaxshi narsani tilaydilar	<i>Oilalardan o'z farzandlari uchun nimani xohlaydilar, ularning maqsadlari va orzulari haqida so'rang. Bu maqsad va orzularni amalga oshirishda yordam berish uchun ular bilan ish olib boring. Ularning fikriga ko'ra bolalar qanday muhim ijtimoiy va hayotiy ko'nikmalarga ega bo'lishlari lozim? O'z hamjamiyatlarining muvaffaqiyatli a'zosi bo'lishlari uchun ular qanday bilimlarga ega bo'lishlari lozim?</i>
Barcha oilalar o'z bolalarini o'qitish va ularni qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga egadirlar	<i>Ma'lum ko'nikmalarga ega bo'lishlari uchun ular o'z farzandlariga qanday yordam berayotganliklarini so'rang. Oila a'zolari o'z farzandlariga ularning ta'lim olishida qanday yordam berish haqida nimani bilishlarini so'rang?</i>
Oilalar va patronaj xodimlari teng huquqli hamkorlar bo'lishlari lozim	<i>Oilalarning ular uchun nima muhimligi haqidagi gaplariga quloq soling va maqsadga erishishlarida ularga yordam berish usullarini birgalikda axtaring. Shunday qilingki, ular uchun nima muhim bo'lsa, u siz uchun ham muhim bo'lsin; ular qanday yechimni ko'zlayotganliklari haqida biling va ularga yangi g'oyalarni taklif qiling. Bolaning rivojlanishiga yordam berayotgan barcha teng status, qadriyat va mas'ulikka ega bo'lishi lozim.</i>
Oilalar bilan o'zaro munosabatlarni o'rnatish uchun asosiy mas'uliyat mutaxassislar zimmasida yotadi	<i>Oilalar sizning olib borgan harakatlaringizga javob qaytarmasalar buni ular xohlamayotganliklari uchun shunday bo'lyapti, deb hisoblamang. Ular bilan ishlashning boshqa usullarini axtaring. Barcha oilalar turlichadir va muloqot qilishning turli usullariga egadirlar, uchrashish uchun turli vaqt va joyni ma'qul ko'radilar, o'z shaxsiy qiziqishlari hamda talablariga egadirlar.</i>

Oilalarning ishtirok etishiga xalaqit beruvchi omillar



Ba'zida muammo oilada emas, balki oilaning talabiga javob bermaydigan xizmatlarda yotadi. O'tkazilgan tekshiruvlar quyidagi xususiyatlarni aniqladi:

1. Kommunikatsiyaning yomonligi (shuningdek, qoniqarsiz marketing): xizmat nima, nima taklif qilinadi, kimga, nima uchun, qancha vaqt mobaynida va qayerda ekanligi yaxshi tushuntirilmaydi. Bu real xizmatni oila uchun ko'rimisiz qilib ko'rsatadi.
2. Mutaxassislar yomon kommunikativ ko'nikmalarga egadirlar va oilalarga nisbatan haqiqiy bo'lmagan umidlarni olg'a suradilar.
3. Xizmatni ko'rsatuvchi xodimlar guruhlarining madaniy xususiyatlarini hisobga olmaydilar va aholining turli-tumanligiga e'tibor qaratmaydilar.
4. Xizmatni ko'rsatuvchi xodimlar bolaning faqat bitta tarbiyachisiga (odatda, onasiga) e'tiborni jamlaydilar va xizmat ko'rsatish uchun shunday vaqt, shunday joyni tanlaydilarki, bu ota-onaning boshqasi uchun noqulay va muvofiq bo'lmasligi mumkin.
5. Xizmatni ko'rsatuvchi xodimlar ota-onalarni «kasalga chiqaradilar», ularning nazoratidan tashqarida bo'lgan aybni ularga qo'yadilar.
6. Xizmatni ko'rsatuvchi xodimlar bola parvarishi, transport, tarjimon va/yoki ota-onalar mahalliy hamjamiyatda bir-birlariga ko'rsatadigan qo'llab-quvvatlash xizmatlariga bo'lgan talab kabi alohida sharoitlarni hisobga olmaydilar.
7. Yordam ko'rsatuvchi xizmatlar mahalliy hamjamiyatlarda potensial foydalanuvchilar guruhlarini bilan aloqa qilmaydilar va shuning uchun ham mahalliy hamjamiyatlardagi oilalarning real hayoti haqida kam ma'lumotga egadirlar.
8. Yordam ko'rsatuvchi xizmatlar boshqa xizmatlarga bog'liq bo'lmagan holda ish olib boradilar va boshqa tashkilotlar bilan hamkorlik qilmaydilar, shuning uchun ham ularga oilalarning talablarini har tomonlama va samarali qondirish qiyin kechadi.



Qaysidir alohida oila yoki oilalar guruhi bilan ishlashda siz muammo deb hisoblagan ushbu xususiyatlardan ikkitasini tanlang. Ushbu muammolarni hal qilishda qanday o'zgartirishlarni qilish mumkin?

Oilalarning kuchli tomonlariga asoslangan yondashuv

Ko'pincha, oilalarni qilishlari kerak bo'lgan narsalarni bajarmaganliklari uchun ayblaydilar. Ular farzandlari bilan birga o'ynamaydilar, tibbiy ko'riklardan o'tmaydilar yoki emlash kunini o'tkazib yuboradilar, o'z bolalarini yetarli darajadagi jismoniy faollik va ratsional ovqatlanish bilan ta'minlamaydilar, kech bo'lganda vaqtida o'rinlariga yotmaslikka ruxsat beradilar va boshqalar. Patronaj hamshirasi oilalar bilan ishlashda taxminlarga asoslanmasligi lozim, ota-onalar mavjud to'siqlar haqida gapirib berishlari bilan birga muammoni ko'rib chiqishga va uni hal qilishga tayyor bo'ladilar.

Ko'proq boshqa madaniy guruhlarga yoki aholining imtiyozi kamroq bo'lgan tabaqaga mansub oilalarni ayblash osonroq. Ko'pincha, oilalarni ijtimoiy mavqeyidan kelib chiqqan holda kompetentmas deb noto'g'ri xulosa chiqariladi. Aksincha, oilalarning imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan yondashuvda muammolar, tanqislik va patologiyalarga emas, balki kuchli tomonlari, qobiliyatlari va ularning imkoniyatiga e'tiborni jamlash lozim.

Oilalarning kuchli tomonlariga asoslangan yondashuv quyidagi tamoyillar negizida quriladi:

- 1. Har bir inson, guruh, oila va hamjamiyat kuchli tomonlarga ega.** Bunday yondashuvda har bir inson, oila, guruh yoki hamjamiyatda mavjud bo'lgan resurslar, aktivlar, donolik va bilimni aniqlash, mobilizatsiya va hurmat qilishga hamda ularning kundalik hayotini o'zgartirishga bo'lgan imkoniyatiga e'tibor jamlanadi.
- 2. Jarohat va yomon munosabatda bo'lish, kasallik hamda kurash insonlarni yaralashi, shuningdek, ularni qiyinchiliklarni yengishga rag'batlantirishi va imkoniyatlarning manbasi bo'lishi mumkin.** Salbiy hayotiy tajriba, shuningdek, alohida insonlar, oilalar va hamjamiyatlarga imkoniyatlar beradi deb tasdiqlash, bunday hayotiy tajriba og'riq berishi va bu iz qoldirishini anglamaslikni bildirmaydi. Kuchli tomonlarga asoslangan yondashuvda qiyinchiliklarga duch keladigan insonlar bardoshli va zehnlilik bo'ladilar hamda qiyinchiliklarni yengish bo'yicha ularning strategiyalarini o'rganish lozim.
- 3. O'sish va o'zgarishlarga bo'lgan imkoniyatining yuqori chegaralarini bilmaslikdan kelib chiqishi lozim.** Alohida insonlar, guruhlar va hamjamiyatlarning intilishlariga jiddiy va hurmat bilan munosabatda bo'lish kerak. Insonlarning hayotida verdikt (hukm) bo'lib qoluvchi baholash tashxis yoki xususiyatlarni cheklashi mumkin. Oilalarga nisbatan yuqori kutilgan natijalarga ega bo'lib va umid, orzu, qadriyatlar hamda intilishlarni yo'qotmaslikda ko'maklashib, oilalarni qo'llab-quvvatlash va ularga o'z farzandlari uchun yaxshi imkoniyatlarni yaratishga yordam berish zarur.
- 4. Hamkorlik qiladigan oilalarga sifatli xizmat ko'rsatilishi shart.** Oilalarga fasilitator nuqtayi nazaridan yondashish va ular bilan hamkorlik qilganda (maxsus ma'lumot, anjomlar va tajribaga ega holda ular bilan baham ko'rishga tayyor bo'lish), «vaziyat» bilan emas, balki oilalar bilan ishlash kerak.
- 5. Har bir muhitda resurslar mavjud.** Har bir muhitda ko'pgina insonlar, oilalar, norasmiy guruhlar, assotsiatsiyalar va muassasalar mavjud bo'lib, ular boshqalarga yordam berishni istaydilar. Ularda imkoniyat bo'lganda o'z bilimlari, alohida qobiliyatlari, vaqti, joyi va shu kabi boshqalarga kerak bo'lgan resurslarni taklif qilib, o'z hissalarini qo'shadilar. Mahalliy hamjamiyatlarda foydalanishga tayyor bo'lgan manbalar, hamkorlik va kuchli tomonlar mavjud.
- 6. Yaxshi munosabat, g'amxo'rlik va kontekst.** Insonlarning farovonligi, aslini olganda,

g'amxo'rlik va yaxshi munosabat bilan bog'liq. Oilalar, guruhlar va mahalliy hamjamiyatlar o'z a'zolari haqida g'amxo'rlik ko'rsatishlariga imkon berish lozim.

Kuchli tomonlarni aniqlashda quyidagilarni hisobga olish zarur:

1. **Insonlar o'zlari va xizmatlar to'g'risida kerakli ma'lumotlarni bilib oldilar.** Insonlar qiyinchiliklarni yengib, nimalargadir erishish bilan o'rganadilar. Bardoshli bo'lish ichki resurslar va atrofdagi resurslarning o'zaro ta'siri, shuningdek, inson duch keladigan xavf omillari oqibatida yuzaga keladi.
2. **Shaxsiy sifatlari, xususiyatlari va qadr-qimmat.** Qiyinchiliklarni yengib, insonlar qanday iste'dod, yutuqlar yoki resurslarga tayanishlari mumkinligini tushuna boshlaydilar. Boshqa holatlarda insonlar oldilarida turgan qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun yangi kuchli tomonlarini va resurslarni ishlab chiqaradilar: ijodiy qobiliyatlar, ma'naviylik, hazil-mutoyiba, g'amxo'rlik va boshqalar.
3. **Ularni o'rab turgan muhit haqidagi bilimlari.** Bilim turli manbalardan paydo bo'ladi, ular orasida: ma'lumot, madaniyat, real hayotiy tajriba. Dunyoni bilish bilan ko'nikmalar va qobiliyatlar ishlab chiqariladi. Masalan, oilalar turar-joy tizimi haqida ko'proq bilishlari mumkin. Biroq bu bilimlardan foydalanilmaydi, buni faqat kuzatish va surishtirish orqali aniqlash mumkin.
4. **Mavjud iste'dodlar.** Ko'pincha, insonlarda ajoyib iste'dod borligi aniqlanadi. Masalan, ular qo'shiq aytishni biladilar, yaxshi yozadilar, rasm chizadilar yoki qandaydir hunarga ega bo'ladilar. Biroq insonlar bu iste'dodlarini tilga ham olmaydilar, chunki ular buni muhokamaga hech qanday aloqasi yo'q deb o'ylaydilar. Agar bu haqida aniqlik kiritilmasa, unda bu iste'dodlarni mobilizatsiya – jalb etish imkoniyati qo'ldan chiqariladi. Ular to'g'ridan-to'g'ri oilaning intilishlari bilan bog'liq emas, lekin maqsadga erishishda yordam beruvchi qo'shimcha resurslar va anjomlar bo'lib xizmat qilishlari mumkin.
5. **Madaniyat, shaxsiy tafsilotlar va donolik.** Bu kuchli tomonlar barqarorlik manbasi bo'lib hisoblanadi, shuningdek, shaxsning dunyodagi o'rnini ko'rsatadi. Tarix, afsona va madaniyat qiyinchiliklarni yengishda hayotga mazmun va ilhom bag'ishlovchi ta'sir ko'rsatadigan manba bo'lib hisoblanadi.
6. **G'urur.** Insonlar qiyinchiliklarni yengganlarida va taqdirning o'zgaruvchanligiga qarshi tura olganlarida ularda g'ururlanish hissi rivojlanishi mumkin va hayotda yutuqqa erishish tushunchasi paydo bo'ladi. Odatda, uyalish pardasi ortida alohida hissiyot – «omon qolish g'ururi» ni aniqlash mumkin.
7. **Jamiyatdagi o'zaro muloqotlar.** O'zaro muloqot davomida insonning jismoniy, shaxslararo va institutsional kuchli tomonlari e'tiborga olinishi kerak. Insonlar faqat olish bilan emas, balki nimanidir berish bilan ham foyda chiqaradilar, chunki bu jamiyatga bo'lgan mansublikni mustahkamlaydi, ularga kuch beradi va ularning imkoniyatini kengaytiradi.

Tushunganlikni tekshirish: patronaj hamshirasi faoliyat olib boradigan oilalarning birida mavjud bo'lgan sifatlarni ro'yxatini yozish kerak. Ularni bu oilaning nuqtayi nazaridan ko'rib chiqish lozim.



Bunday sifatlar orasida quyidagilar bo'lishi mumkin:

- Muammoni anglaydilar, ularni rad etmaydilar va yordam berishga harakat qiladilar.
- Oila uchun begona bo'lgan patronaj hamshirasiga «tavakkal» qilishga tayyor bo'lib, o'z muammolari haqida so'zlab beradilar.
- Qiyin vaziyatlarda oilani saqlab qolishga harakat qilib, qat'iyatlikni namoyon qiladilar.
- O'z hissiyotlari va qarashlarini yashirmasdan oshkora ifoda etadilar.
- Resurslar cheklanganligi sharoitida topqirlik va ijodiy qobiliyatlarni namoyon qiladilar.
- Farzandlari va boshqalar uchun fido bo'ladilar.
- O'z bilimlarini kengaytirish, ta'lim va ko'nikmalarni olishga harakat qiladilar.
- Oila a'zolariga mehr-muhabbat va g'amxo'rlikni namoyon qiladilar.
- Nohaqliklarga bo'yso'nmaydilar, balki o'z huquqlarini ma'qullaydilar.
- Moliyaviy qiyinchiliklarga qaramay qarzlarni qaytarish va o'z majburiyatlarini bajarishga harakat qiladilar.
- Mustaqil bo'lishga intiladilar.
- Boshqalarning ehtiyojlari va hissiyotlarini tushunishga harakat qiladilar.
- Ulargayangi ma'lumot berganda yoki vaziyatni boshqacha tushuntirganda introspeksiya bo'lgan imkoniyatni va fikr yuritish tarzini hamda dunyoqarashini o'zgartirish qobiliyatini namoyish qiladilar.
- Ularning fikriga ko'ra boshqalar qilishi kerak bo'lgan o'zgarishlarga e'tiborlarini jamlamaydilar, o'z harakatlari uchun javob beradilar va o'zlarini o'zgartirish uchun qiziqishni namoyish qiladilar.
- O'zini-o'zi nazorat qilish qobiliyatini ko'rsatadilar.
- Individual qimmatli mulohazalarni olib chiqish qobiliyatini namoyish qiladilar.
- Stressli vaziyatlarda samarali faoliyat yuritishning hissiyotlilik qobiliyatini namoyish qiladilar.
- Abstrakt ravishda o'ylash qobiliyatini hamda sabab va oqibat orasida aloqa o'tkazishni namoyish qiladilar.
- Uzviy o'zaro munosabatlarni shakllantirish qobiliyatini namoyish qiladilar.
- Muammolarni yechish, boshqa harakatlarni o'ylab topish va boshqalarning ehtiyojlarini e'tiborga olish qobiliyatini namoyish qiladilar.

Soxta tushunchalardan holi bo'lgan va oilalarning kuchli tomonlariga asoslangan yondashuv

Nutq va so'zlar katta kuchga ega. So'zlar ilhomlantiradi, biroq ular zarar ham keltiradi. Oilalar bilan ishlashda foydalanadigan so'zlarni tahlil qilish zarur:

- Mening so'zlarim ota-onalar imkoniyatiga umid, ishonchni olib keladimi?
- Men ularni o'z bo'lishga, o'z maqsadlarini unutishga va intilishlarini pasaytirishga o'rgatmaymanmi?

Atamalar	Ularining mazmuni	Amaliyotda qo'llanilishi
Oilaga/ota-onalarga bo'lgan ishonch	Ota-onaga va oilaga bo'lgan ishonch birinchi darajali ahamiyatga ega. Agar oila qarashlarining haqqoniyligi shubha ostiga qo'yilsa, unda ular duch keladigan bu qiyinchiliklarni yengishga yordam bermaydi	Patronaj hamshirasi oilalar bilan ishlash jarayonida ularning imkoniyatini rag'batlantirish orqali ishonchni mustahkamlashi lozim
Dialog va hamkorlik	Dialogning borishida biz o'zimizning shaxsiy bilimlarimiz, ichki kuchli tomonlarimiz va donoligimizni aniqlab olishimiz mumkin; biz boshqalar bilan aloqa o'rnatishni boshlaymiz. Hamdardlik, o'zaro aloqa va inklyuziyaga asoslangan dialog borasida biz diskriminatsiya, stigmatizatsiya, ezilish va ishonchsizlik barerini yengishimiz mumkin. Biz chuqur aloqa va hamkorlikni o'rnatishimiz mumkin	Patronaj hamshirasi oilalar bilan ishlashda ularning tasavvurlari, qarashlari va orzu-umidlari orqali ular bilan hamkorlik qilishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, ularning ovozlari eshitgan holda hamkorlik qilish zarur
Kuchlarni mustahkamlash va imkoniyatlarni kengaytirish	Alohida insonlar va hamjamiyatlarda mavjud bo'lgan kuchlarni aniqlash va mobilizatsiya qilish hamda alohida odamlar, oilalar, muassasalar va hamjamiyatlar orasidagi aloqani mustahkamlab, ba'zi oilalar va hamjamiyatlarga osilgan salbiy yorliqlar bilan kurashish zarur	Patronaj hamshirasi oilalar bilan ishlashda ularning donoligi va imkoniyatiga, orzulariga ishonishi zarur

Umid	Ularni ijobiy kelajakka ishontiradi	Patronaj hamshirasi oilalar bilan ishlashda istiqbolni tan olishi va ularning imkoniyatidan kelib chiqishi lozim. Bu ham individual va hamjamiyat, ya'ni mavjud qiyinchiliklarni tan olmaslik hamda tushunmaslikni bildirmaydi. Bu o'zgarishlar bo'lishiga umid, ijobiy munosabat va chuqur ishonchni doimo saqlagan holda boshqa odamlarning iztirob chekishlari, cheklovlari va ehtiyojlarini tushunishni bildiradi
Guruhga mansublik	Guruhga mansublik hissi va inklyuziya barcha insonlar uchun muhim	Patronaj hamshirasi oilalar bilan ishlashda har bir ota-ona va oila a'zosi kabi inson bo'lish hamda shuning uchun ham hurmat qilish, mas'ullik va insoniy qadr-qimmatini hurmat qilishga loyiq ekanligini tan olishdan kelib chiqish muhim
Barqarorlik	Insonlar kundalik hayot va favquloddagi sharoitlarning chaqiruvlariga qaramay qiyinchiliklarga bardosh berish, ularni yengib o'tishning ichki imkoniyatiga egadirlar. Bardoshli bo'lish barchaga xos; u qandaydir alohida insonlarning sifati bo'lib hisoblanmaydi	Patronaj hamshirasi ish jarayonida alohida insonlar, oilalar hamda hamkorlarning resurslari va topqirligi bilan hamda insonlar hayotda topadigan ma'lumot, murabbiylik va qo'llab-quvvatlash bilan kuchga kirishini ko'zdan qochirishi kerak emas



Patronaj hamshirasi faoliyat ko'rsatadigan oila haqida fikr yuriting. Qobiliyat va imkoniyatlarning yoritib berilishini baholang:

Oilaning potensialiga ishonish	
Ularning tasavvurlari, qarashlari orzu-umidlarini dialog va hamkorlik orqali tan olish	
Oilaning donoligi va imkoniyatiga ishonish	
Oila o'zgarishiga yordam bera oladigan ichki resurslarni aniqlash	
Umidni yo'qotmaslik uchun oilaga yordam berish	
Oilaga jamiyatga mansubligini va uning bir qismi ekanligini his qilishda yordam berish	
Oilaning vaziyatni boshqara olish ko'nikmalari, o'zgara olishi va moslasha olishi mumkinligini aniqlash	
Oilaning barqaror bo'la olishini aniqlash	

Asosiy g'oyalarni umumlashtirish



Odatda, har bir odamlarda soxta tushunchalar bo'ladi.



Patronaj hamshira oilalar bilan muvaffaqiyatli ish olib borish uchun soxta tushunchalarni anglab olishi zarur. Soxta tushunchalar professional ishning samarasini kamaytirishi mumkin.



Har bir oilaga yondashishni ta'minlab beruvchi yo'llar va vositalarni axtarish — bu patronaj hamshirasining majburiyati hamda u oila bilan ishonchli o'zaro munosabatni o'rnatishi zarur.



Qiyin vaziyatlarga qaramay barcha oilalar kuchli tomonlarga va muammolarni yengish qobiliyatiga ega.



Ba'zi oilalar stigmaga ega va turli yo'llar bilan diskriminatsiyaga uchraydilar. Bu ulkan darajada ularni turli resurslar, xizmatlar va imkoniyatlarga erishishdan mahrum qiladi hamda ularning hayotini buzadi. Patronaj hamshirasi buni o'zgartirish ustida ishlashi, izlanishi bolaga, oilaga, umuman olganda, jamiyatga bo'lgan qiziqishlar uchun yaxshi imkoniyatlarni yaratishga harakat qilishi lozim.



1-TAVSIYA: fotosuratlar bilan ishlash

Har bir fotosuratni ko'ring va ularda nima ko'rsatilganligini yozib chiqing.



1-fotosurat.
Nimani ko'ryapsiz?



2-fotosurat.
Nimani ko'ryapsiz?



3-fotosurat.
Nimani ko'ryapsiz?



4-fotosurat.
Nimani ko'ryapsiz?



2-TAVSIYA: fotosuratlarning yangi shakli

**Yangi fotosuratlarni ko'rib chiqish. Endi nimalarni ko'ryapsiz?
Voqealarning kengroq holatini ko'rganingizdan so'ng dastlabki fikringizni
o'zgartirdingizmi?**





3-TAVSIYA: stereotiplar

Yangi bilimlarni qo'llash va daromadi kam bo'lgan oilalar haqida keng tarqalgan stereotiplarni o'zgartirishga harakat qilish. Faktlarni tasvirlash, izohlash yoki baholash uchun yetarli bo'ladimi, aniqlash va har bir fikrni tasniflash zarur.

1-stereotip:

Aholining ijtimoiy kam ta'minlangan qatlamiga mansub insonlar samarasiz va e'tiborsiz ota-onalardir.

Daromadi o'rtacha darajada bo'lgan ota-onalarga qaraganda kam ta'minlangan qatlamga mansub ota-onalar o'z farzandlari bilan 3 baravar kam vaqt ajratadilar, kam o'ynaydilar va kam kitob o'qib beradilar.

Aholining ijtimoiy kam ta'minlangan qatlamiga mansub ota-onalarni o'z bolalarining rivojlanishi va yaxshi bilim olishi tashvishga solmaydi.

Javob:

Tasvir	Izohlash	Baholash /Mulohaza
Daromadi o'rtacha darajada bo'lgan ota-onalarga ko'ra aholining kam ta'minlangan tabaqasiga mansub ota-onalar o'z farzandlari bilan 3 baravar kam o'ynaydilar va kitob o'qib beradilar	Aholining kam ta'minlangan tabaqasiga mansub ota-onalarni bolalarni o'qitish va rivojlantirish tashvishga solmaydi	Aholining kam ta'minlangan tabaqasiga mansub insonlar samarasiz va e'tiborsiz ota-onalardir

Faktlar. Ilmiy tekshiruvlar, odatda, shuni ko'rsatadiki, aholining ijtimoiy kam ta'minlangan qatlamiga mansub ota-onalar va tarbiyachilar o'z oilalarini ta'minlash uchun yengib o'tishga to'g'ri keladigan ko'p sonli to'siqlarning mavjud bo'lishiga qaramay, o'z farzandlarining ehtiyojlariga o'ta e'tiborli bo'ladilar. Bu, ko'pincha, «yomon ota-onalar» sifatida stereotip tarzda mulohaza qilinuvchi yolg'iz onalarga nisbatan ham adolatlidir. Patronaj hamshiralari tomonidan, masalan, daromadi past bo'lgan yolg'iz onalar mas'uliyatni his qilib, o'z farzandlarini oliy ma'lumotli bo'lishga ilhomlantirishlari aniqlangan. Robert Xokins (2010) qanday qilib 20 nafar o'tmishda boshpanasiz bo'lgan yolg'iz onalar o'z hayotlarini yaxshilash uchun o'zlarining ijtimoiy aloqalaridan foydalanishlarini o'rganish maqsadida sifatli tekshiruvlarning turli usullaridan foydalandi va amalda har bir yechimni qabul qilishda farzandlarining muvaffaqiyati ularning ustuvorligi bo'lganligini aniqladi. U yana shuni aniqladiki, ular, hatto bu narsa ularni zaif qilsa va noqulaylik tug'dirsa ham o'z farzandlariga yaxshi hayotni ta'minlab berish uchun o'zlariga kerak bo'lgan yordamni tortinmasdan axtarganlar. Ijtimoiy-iqtisodiy sinfga mansublikning bolalar hayotiga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan Annet Laroning mashhur tekshiruvining davomi bo'lgan aholining nochor oilalarida uzoq vaqtga mo'ljallangan tekshiruvlarini o'tkazib, u va Elliot Veyninger (Weininger, 2008) «yomon ota-ona» stereotipini so'zsiz rad etdilar. Ular shunday xulosaga keldilarki, "ishchi sinfi va aholining nochor tabaqasiga mansub ota-onalar, o'rta sinfga oid ota-onalarga nisbatan o'z farzandlarining muvaffaqiyatiga bo'lgan sodiqligi kam emas".

2-stereotip:

Aholining ijtimoiy kam ta'minlangan qatlamiga mansub insonlar ishyoqmasdirlar. Kam ta'minlangan insonlar badavlat insonlarga qaraganda kam ishlaydilar.

Kam daromadli insonlar, asosan, kam haq to'lanadigan ishda ishlaydilar va ularda bonus olish uchun imkoniyatlari kam.

Javob:

Tasvir

Kam daromadli insonlar, asosan, kam haq to'lanadigan ishda ishlaydilar va ularda bonus olish uchun imkoniyatlari kam

Faktlar: daromadi kam bo'lgan kattalar o'rtacha yiliga 2500 soat ishlaydilar, bu to'liq ish kuni bandligida taxminan 1,2 shtatli lavozim ishiga tengdir; ko'pincha, ularga uchma-uch yetkazish uchun to'liq bo'lmagan ish kunida bir nechta lavozimda ishlashga to'g'ri keladi. To'liq bo'lmagan ish kunida ishlaydigan nochorlikda yashovchi insonlar boshqa ijtimoiy-iqtisodiy guruhga mansub insonlarga qaraganda, ko'pincha, buni o'z xohishlariga ko'ra emas, balki to'liq ish kunidagi ishni topa olmaganliklarini sabab qiladilar.





13-MODUL:

HAMKOR
TASHKILOTLAR BILAN
ISH OLIB BORISH



Eng muhim g'oyalar

- Patronaj hamshirasi oilalarga kichik yoshdagi bolalarning salomatligi va ularning rivojlanishida yaxshi natijalarga erishish yo'llarini o'rgatadi.
- Oilalar imkoniyati va salohiyatini baholaydi, oila a'zolari o'rtasidagi munosabatlar va turmush sharoitlarini kuzatadi, ularning salomatlik holati hamda muammolarini aniqlaydi.
- Bolaning rivojlanishi va ota-onalar xotirjamligi yuzasidan kerakli maslahatlarni taqdim etadi, bola va oilaning umumiy ehtiyojlarini baholaydi hamda sog'liqni saqlash tizimiga tegishli mavjud muammolarni hal etishda yordam beradi.
- Oilalarga profilaktik tekshiruvlar, bolani parvarishlash va rejali immunizatsiyadan o'tkazish hamda patronaj jarayonida taqdim etiladigan kundalik tibbiy xizmatlardan foydalanadi.
- Oilalarning foydalanish imkoni bo'lgan manbalar to'g'risida ma'lumot beradi, yo'nalishlarni aniqlaydi, hamkorlar yoki barcha tibbiy muassasalar xizmatidan foydalanuvchi oilalarni qo'llab-quvvatlaydi, xonadonlarga kirish orqali tizimli yordam ko'rsatadi.
- Tibbiyot muassasalariga yo'naltirish hisobiga yaxshi natijalarga erishish imkonini yaratadi.
- Hamkorlar xizmati bilan bog'laydi hamda oilalarning ijtimoiy integrallanishiga ko'maklashishni o'rgatadi.



Ushbu modul bilan ish boshlashdan oldin dastlabki testni to'ldirish lozim. Dastlabki test **1-TAVSIYA**da berilgan.



O'QITISH NATIJALARI

Ushbu modul yakunlanganidan so'ng quyidagi bilim va ko'nikmalar paydo bo'ladi:

- oilalar uchun keng qamrovli xizmat ko'rsatish tizimining mavjudligi, ulardan foydalanish, mantiqiy asoslash, o'z nuqtayi nazariga ega bo'lish;
- bolalar va oilalarga hamkorlar tomonidan taqdim etiladigan xizmatlar hamda ularning ahamiyatini bilish;
- hamkorlikda olib boriladigan ishlarning sifatiga ta'sir qiladigan omillarni farqlay olish;
- muammolari mavjud bo'lgan oilalar foydalana oladigan davlat va nodavlat tashkilotlar tomonidan taqdim etiladigan manba turlarini bilish;
- hamkorlar bilan aniq axborot almashish, ko'nikmalarni kiritish va namoyish qilish (oilaviy/ maxfiy ma'lumotlar uzatish, yo'nalishlar, hisobotlarning tizimligi bilan bog'liq bo'lgan kommunikatsiya va boshqalar).

Kirish

Bolaning erta rivojlanishi – huquqlari va ekologik tamoyillariga asoslangan yondashuv

Bola hayotining dastlabki yillari organizm rivojlanishining barcha jihatlarini – jismoniy rivojlanish, bilim orttirish, ijtimoiy va hissiy holatlar **hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi**. Bu davr bolaning talab darajasida muvofiq ovqatlanishi, yaxshi rivojlanishi uchun qulay muhit hamda asosiy tarbiyachisi bilan mehrg'amxo'rlikka asoslangan yaqin munosabatlarni talab etadi. Chaqaloqning yashab qolishi, o'sishi va rivojlanishi bir-biriga chambarchas bog'liq hamda bir-birini o'zaro to'ldirib turadi. Bu esa bolaning rivojlanish borasidagi ehtiyojlari ko'p qirraliligi va ularni murakkab yaxlitlik sifatida ko'rish lozimligini anglatadi.

Bola rivojlanishiga nisbatan kompleks yondashuv bolaning huquqi hisoblanadi. BMT ning "Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya"da (BHK) bolalarning yashab qolish, rivojlanish, himoyalash va ishtirok etishga bo'lgan huquqlari kafolatlangan. BHK qabul qilinishi, oilalarga o'z bolalarini parvarish qilish va samarali tarbiyalash orqali ularni qo'llab-quvvatlashga imkon beradigan zaruriy xizmatlarni taqdim etish majburiyatini hukumatlarga yuklaydi (BHK, 18-modda).

Ko'pincha, bola rivojlanishiga kompleks yondashuv modeli sifatida inson salohiyatini rivojlantirishning ekologik modeli qo'llaniladi (quyidagi rasm). Ushbu andaza bola va atrof-muhit o'rtasidagi o'zaro munosabatni hisobga oladi.

Bola rivojlanishining Bronfenbrenner ekologik andazasi (modeli)

1-rasm: ushbu andaza bir-birining ichida mujassamlashgan va bola harakatlariga ta'sir qiladigan turli darajalarni ko'rib chiqadi:



- **Individual (o'ziga xos)** daraja – bu o'la va uning salomatligi, mijozi, fazilatlar va qobiliyatidir.

- **«Mikrotizim»** bolaga eng yaqin bo'lgan qatlam hisoblanadi va o'la bevosita aloqa qiladigan tuzilmalar, masalan, oilasi, yaqin do'stlari, tengdoshlari, bolalarni kunduzgi parvarishlash sharoitlari hamda hudud hamshirasidan iborat bo'ladi.

- **«Mezotizim»** keyingi qatlam hisoblanib, bola bevosita aloqa qilmaydigan, lekin unga ta'sir ko'rsatadigan (masalan, ota-onaning ish joyi, ularning turli xizmatlar bilan o'zaro munosabatlari...) tuzilmalarni o'z tarkibiga kiritadi.

- **«Ekzotizim»** yanada keng hamjamiyat, muhim tizim hamda tuzilmalar, masalan: homiladorlik

va tug'uruq bo'yicha ta'tilning mavjudligi; oilani kerakli xizmatlardan foydalanish imkoniga egaligi; ota-onalar va bolalar uchun qo'shimcha ko'mak berilishidan iborat.

- **«Makrotizim»** – bu keng ijtimoiy-madaniy yo'nalish bo'lib, inson e'tiqodlari, qadriyatlarini, umumiy amaliyotlar (ya'ni bolalar qanday tarbiyalanishi lozimligi, ota-onalar o'rnini, bolalarni tarbiyalashda qo'llanilishi lozim bo'lgan intizom turlari) ni qamrab oladi.

Bola va atrof-muhit o'rtasidagi munosabatlar o'zaro xususiyatga ega, ya'ni atrof-muhit bolaga, bola esa o'z navbatida atrof-muhitga, ayniqsa, bevosita eng yaqin qatlamga ta'sir ko'rsatadi. Turli qatlamlar o'rtasidagi o'zaro ta'sirlar katta ahamiyatga ega, ular bola rivojlanishini qo'llab-quvvatlashi yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Xizmatlar turli darajalarda ko'rsatilishi mumkinligini hisobga olgan holda oilalar va keng hamkorlarni qo'llab-quvvatlash muhim.

Ekologik andaza alohida va kompleks yondashuvlarning muhimligini e'tirof etadi. O'tkazilgan bir nechta tadqiqotlarda mazkur yondashuv bolalar va ota-onalarining ehtiyojlariga tegishli bo'lganda samara berishi hamda kelgusida bu bolaning rivojlanishi va salomatligiga kuchli ta'sir qilishini ko'rsatadi.

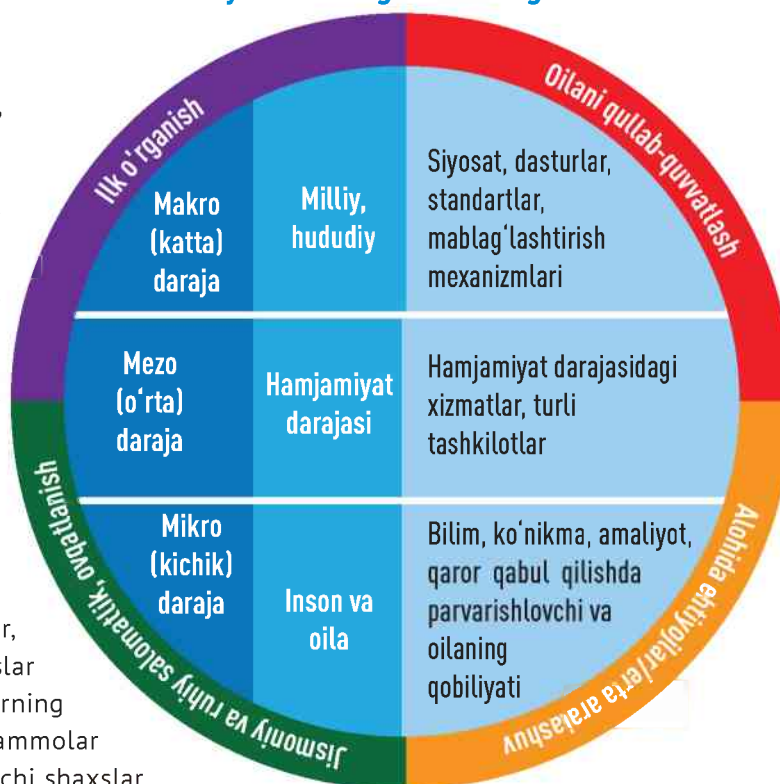
Bolaning erta rivojlanishida tizimli yondashish

Ekologik yondashuv bolaning har tomonlama rivojlanishida tizimning turli darajalari orqali kompleks yondashuvni talab qiladi (quyidagi rasm). Bolaning asosiy huquqlari sifatida bola yashab qolishi, o'sishi va rivojlanishi quyidagi choralar ko'rilishini talab qiladi: asosiy xizmatlar sifatini ta'minlash, oila va jamiyatda bola parvarishining ilg'or amaliyotidan foydalanish hamda bolaning ilk davridagi rivojlanishi (BIDR) sohasida samarali siyosat yuritish. Agar ushbu tarkibiy qismlar birlashtirilsa, nafaqat bolalar, balki oilaning salomatlik ko'rsatkichlari ham yaxshi bo'ladi.

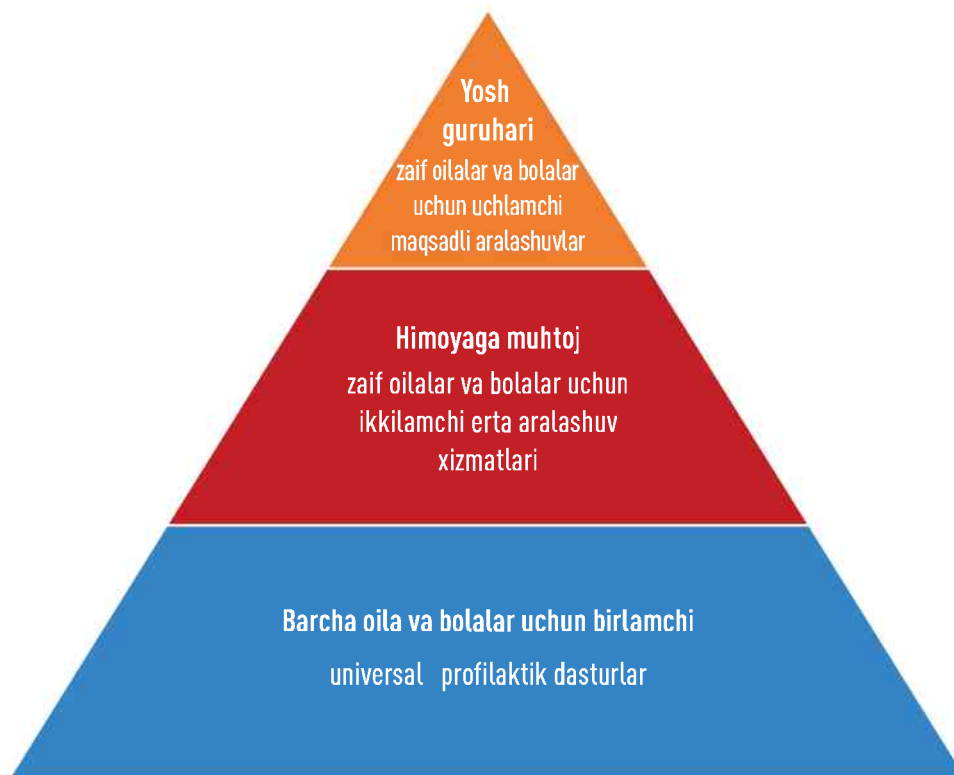
Amalga oshirilgan kompleks aralashuvlarni baholash natijalari bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi yaxshilanganligi hamda ular nafaqat alohida shaxs, balki butun jamiyat uchun ham iqtisodiy samara berganligini ko'rsatdi. Yaxlit yondashuvlar sifatli asosiy xizmatlarni talab qiladi, ular hamkorlar bilan «yaxlit tizim» doirasida taqdim etilishi lozim. Bu esa xizmat ko'rsatishning uzluksizligini, ehtiyoj va vaziyatlar o'zgaranda ham xizmatlardan turli vaqtda foydalanish imkoniyatini beradi.

Hamkorlarning yetarli bo'lmagan harakatlari, tizimli to'siqlar, farqlanishlar mavjudligi, resurslar yetishmovchiligi va kommunikatsiyalarning kuchsizligi natijasida ko'pgina muammolar mavjud. Bolalar parvarishini ta'minlovchi shaxslar

2-rasm. Yaxlit yondashuvga asoslangan tizim andazasi



3-rasm. Universal va ixtisoslashtirilgan xizmatlar



va oilalarning murakkab ehtiyojlariga munosabat bildirish uchun milliy qadriyatlardan foydalanish va hamkorlar tizimli ishlashi zarur. Bunda tizimlar eng maqbul vaziyatda oilaga yo'naltirilgan bo'ladi, bolani yaxlitlikda ko'radi, oilalar bilan hamkorlikda ishlaydi va muvofiqlashtirilgan hamkorlikdagi ko'makni ta'minlaydi.

Universal xizmatlar barcha bolalarga yo'naltirilgan. Ayni paytda ixtisoslashtirilgan xizmatlar esa salomatligi xavf ostida bo'lgan yoki muayyan ehtiyojlari sababli yuqori darajadagi tibbiy xizmatlar talab qiladigan bolalarga taqdim etiladi (3-rasm). Aholi nuqtayi nazaridan **bolalar va ular oilalarining taxminan 10–20 foizi ana shunday ixtisoslashtirilgan** yoki sog'liqni saqlashning boshqa darajalaridagi ixtisoslashtirilgan xizmatlariga muhtojligi kutilmoqda.

Universal yondashuv doirasida ixtisoslashtirilgan yordamni taklif qiluvchi xizmatlar samarali hisoblanadi: Har qanday oilada alohida holatlar, shu jumladan, ota-onalarning nogironligi yoki bolalar bilan shafqatsiz muomala qilish kabi jarayonlar sodir bo'lishi mumkin. Umumiy dastur doirasida qo'shimcha xizmatlarni olish barcha oilalar uchun stigmatizatsiyani kamaytiradi. Aniqlangan ehtiyojga qarab qo'shimcha xizmatlar qo'llanilganda, bu jarayon **mutanosib universallik** deb ataladi.

Universal mutanosib yondashuv barcha oilalar uchun xizmat ko'rsatishning asosiy to'plamini taqdim etadi. Quyida keltirilgan andaza homiladorlik davri va ota-onalarning vazifalari, mavjud xizmatlar; sog'liqni saqlash va bola rivojlanishining umumiy masalalari bo'yicha asosiy tavsiya va maslahatlar; ona xotirjamligi va bola rivojlanishini monitoring qilish, xavf omillari va ehtiyojlarni aniqlash to'g'risidagi asosiy ma'lumotlarni qamrab oladi (3-rasm). Xavf omili yoki muammolar aniqlaganda bola va oilaga hamkorlar xizmatlaridan foydalanishga yo'llanma beriladi hamda hamkorlikda ish olib boriladi.

Xonadonlarga tashrifning universal ilg'or andazasi

Bu sog'ligi bilan bog'liq muammolarga (masalan, tug'ilishda vazni juda kichikligi yoki tug'ma kasalliklar) duch keladigan bolalarni qo'llab-quvvatlash, bola parvarishini ta'minlovchi shaxslarning ruhiy salomatligi masalalari (masalan, onaning og'ir ruhiy kayfiyati yoki xavotirlanishi), bolalarga shafqatsizlarcha munosabatda bo'lish hamda oila ichidagi zo'ravonlikning boshqa shakllarini tarkibiga kiritadi.

Patronaj hamshirasi oilaning ishonchini qozongan, ular uchun qo'shimcha manbalarni to'g'ri yo'naltira oladigan shaxs hisoblanadi. Shuning uchun yanada jadal va keng doiradagi xizmatlar talab etilganda, u to'g'ri yo'naltirishga yordam berishi, taqdim etiladigan xizmatning yaxlitligini ta'minlashi, mutaxassislar bilan hamkorlik qilishi juda muhim. Bundan tashqari, oila bilan o'zaro ishonchga asoslangan munosabatlar, hamkorlar, shu jumladan, bolalar va ijtimoiy himoya masalalari, imkoniyatlari cheklangan hamda rivojlanishdan orqada qolgan bolalarga xizmat ko'rsatish masalalari bilan bog'liq xizmatlar bo'yicha hamkorlik qiladi, qo'llab-quvvatlashni davom ettiradi, vaziyat va jarayonda qatnashadi, oilaning himoyachisi sifatida namoyon bo'ladi.





1-M I SOL

«A» oilasi daromadi past darajada bo'lgan viloyatlarning birida, poytaxtdan olis hududda yashaydi. Ota qishloq xo'jaligi sohasida uydan transportda bir soatda yetib borish mumkin bo'lgan fermada mavsumiy ishchi bo'lib ishlaydi. Oila ikki yoshli qizaloqni tarbiyalamoqda, ona esa yaqinda Daun sindromiga chalingan o'g'il bolani dunyoga keltirdi. Bolaning yuragida kichik muammolar bor, tug'ilganida vazni juda kichik va shifoxonadan uyiga ketayotganida ko'krak suti bilan emizib boqishda ayrim muammolari mavjud bo'lgan. Chaqaloq tug'ilganidan keyin ushbu oilaning xonadoniga tashrif buyurganda barchasi yaxshi bo'lgandek edi, otasi uyda bo'lib, ikki yoshli qizini parvarishlab turgandi. Qizaloqning og'irligi kamaymagan va ovqatlanishi yaxshidek ko'ringandi. Siz ushbu oilaning xonadoniga 6 haftadan so'ng qaytib kelasiz, chunki ular bolasi uchun muhim bo'lgan poliklinikadagi navbatdagi uchrashuvni o'tkazib yuborgandi. Siz ota bir hafta oldin ishga chiqishi kerak bo'lganligi va orqaga qaytishga imkoni yo'qligiga e'tibor qaratasiz, chunki uning ishxonasi juda uzoqda joylashgan; ikki yoshli qizaloq esa yuvilmay, taralmay, uyning bir burchagida emaklab yuribdi. Sizni ko'rib qolgan qizcha oldingizga yugurib kelib ovqat so'raydi. Bu uyda yegulikdan deyarli hech narsa yo'q, kichkinagina oshxona va butun xonadon ichi sovuq edi. Ona esa chaqaloq bilan to'shagida yotibdi, ochlikdan sillasi quriganga o'xshaydi.

- Ushbu oila uchun zudlik bilan hal etilishi lozim bo'lgan ayrim ehtiyojlarni sanash kerak.
- Ushbu oila uchun qanday xizmatlar kerak va qaysi xizmatlarni olish huquqiga ega?
- Bu masalaga qaysi hamkorlar va/yoki muassasalar jalb etilishi mumkin va kerakli xizmatlardan bahramand bo'lish uchun ushbu oila nima qilishi lozim? Nechta idoralarning eshiklarini ochish va qancha hujjatlarni tayyorlash kerak?
- Ushbu oila uchun ro'yxatdan o'tish jarayonini soddalashtirish maqsadida patronaj hamshirasi sifatida nimalarni qilish mumkin?

Hamkor tashkilotlar bilan ishlash shakllari



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

- Hamkorlar bilan ish olib borishni qo'llab-quvvatlash uchun qanday tashkiliy tuzilmalar yaratilgan? Masalan, xizmatlar bir binoda yoki hududning turli qismlarida joylashgan? Kasbiy majburiyatlari to'g'risidagi ma'lumot bilan barcha tanishish imkoniga egami?
- Oilaning ehtiyojlari murakkab bo'lgan holatda turli sohalar/hamkorlar umumiy maqsadga erishish uchun qay darajada va yo'sinda ish olib boradilar?
- Foydalanuvchiga hamkor tashkilotlarning xizmatlari taqdim etilganda uning hisobi qanday yuritiladi?

Universal ilg'or tizimdan foydalanish – uning xizmatlari, albatta, qo'llaniladi, degan ma'noni bildirmaydi. Integrallashishi noaniq bo'lgan yoki hamkorlar o'rtasida aloqasi mavjud bo'lmagan murakkab tizimlar samara bermaydi va muammolar tug'diradi. Sog'liqni saqlashning boshqa tor sohalariga yo'llanma berganda noto'g'ri marshrutlar, noaniq mas'uliyat doiralari hamda rahbar tomonidan yordam berilmasligi sodir bo'lishi mumkin. Oilalar haddan ziyod ko'p sonli yo'llanmalar, o'zlari tushunmaydigan xizmatlarni olish uchun sanalari tayinlangan uchrashuvlar, doim ham foydalanishga imkoni bo'lmagan ma'lumotlar va qayta aloqa yo'qligidan charchashlari hamda zaruriy aralashuv va yordam olmaganlarini his etishlari mumkin. Bunday murakkab tizimlarda to'g'ri yo'l topishning qiyinligi oilalarni barcha harakatlari muvaffaqiyatsiz bo'lishiga sabab bo'ladi.

Sog'liqni saqlash tizimining turli yo'nalishlaridan yordam olishda bir qancha qarshiliklar mavjud: yordamlar to'g'risida oilalar xabardorligining pastligi yoki yordamlarga ishonch yo'qligi; resurslar (daromad, transport) yetishmovchiligi, mutaxassislar bilan uchrashishga imkon yo'qligi (ish vaqtining davomiyligi, navbat kutish ro'yxati, yetarli darajada muvofiqlashmaganlik), yomon munosabat va amaliyot (qoniqish his etmaslik, korrupsiya va boshqalar). Asosiy muammolardan biri – bir-biri bilan o'zaro munosabat qilmaydigan xizmatlarning alohidaligi, oilalar yashaydigan hududda ixtisoslashtirilgan xizmatlardan foydalanish imkoniyati cheklanganligidir.



HAMKORLIK QILISHNING BIR NECHTA ANDAZA LARI MAVJUD

- **Avtonom tartibda ishlash** – bu jarayonda xizmatlar bo'lingan, lekin turli soha mutaxassislari muayyan maqsadlarga erishish uchun birgalikda ish olib boradilar.
- **Muvofiqlashtirilgan tartibda ishlash** – bu jarayonda idoralararo kasbdoshli guruhlar yoki maqsadli guruhlardagi turli muassasa mutaxassislari bolalar va ular oilalarining ehtiyojlarini alohida-alohida baholaydilar, so'ng esa natijalarni muhokama qilish, o'z oldilariga maqsad qo'yish va xizmatlarni taqdim etish borasidagi ishlarni muvofiqlashtiradilar.
- **Kompleks tartibda ishlash** – bu jarayonda mutaxassislar jamoada ishlaydilar va yordamlar birgalikda taqdim etiladi. Eng ahamiyatlisi, mutaxassisdan biri oila uchun taqdim etiladigan yordamlarni muvofiqlashtiradi va oila nomidan boshqa mutaxassis hamda muassasalar bilan aloqani saqlaydi.

Hamkorlar bilan ish olib borishning murakkab jihatlari bor. Bu borada quyida keltirilgan bir nechta muayyan to'siqlar va muammoli holatlar mavjud: muassasalar o'rtasidagi asosiy vazifalar, tartib-qoidalar va amaliyotdagi tafovutlar; vakolatlar doirasi va qaror qabul qilishda aniqlik yo'qligi; turlicha yoki qarama-qarshi me'yoriy hujjatlar; noma'qul kommunikatsiyalar; hududiylik va shu kabilar.



Ushbu tafovutlarni bartaraf etish va birgalikda ish yuritish uchun tizimlar o'z harakatlarini quyidagilarga yo'naltirishlari lozim:

- Umumiy tegishli qoidalar, qonun osti aktlar, me'yorlar, hamkorlik mexanizmlari.
- Bilimdon va tajribali mutaxassislarni jalb qilish.
- Umumiy qadriyatlar va ishonch, yuqori kasbiy malaka hamda aniq rag'batlantirish tizimini yo'lga qo'yish.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

1. Hamkor tashkilotlar bilan ish olib borishni yaxshilash mumkin bo'lgan omillar ro'yxatini tuzish.
2. Hamkorlikka xalaqit berishi mumkin bo'lgan ehtimoliy omillar ro'yxatini tuzish.

Endi ushbu ro'yxatni **2-TAVSIYA**dagi jadval bilan solishtirish kerak.

- 2-tavsiyada keltirilgan jadvalni ushbu vaziyat uchun qo'llash mumkinmi?
- Jadvalni ko'rish va o'z hamkasblari bilan ishchi vaziyatning kuchli tomonlari va muammolarini muhokama qilish kerak.
- Ish faoliyatda qanday ijobiy o'zgartirishlar kiritish mumkin?

Umumiy nuqtayi nazardan turli hamkor tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlik foyda keltiradi, imkoniyatlarni kengaytiradi (tezkor va tegishli yo'llanma berilishi, profilaktika amaliyotlari va erta aralashuvga ko'proq e'tibor berilishi, bir vaqtda bir necha xizmatlarga ega bo'lish imkoniyati mavjudligi).



Mutaxassislar uchun bunday hamkorlik boshqa muassasalarning roli va vazifalarini bilish hamda tushunish darajasini oshiradi, ularning munosabatlari va aloqalarini yaxshilaydi hamda kichik yoshdagi bolalar va ular oilalarining hayotini yaxshilash imkoniyati mavjudligi hisobiga qoniqish hissini oshiradi. Lekin shu bilan birga harakatlarni muvofiqlashtirish va aniq kommunikatsiyaga katta ehtiyoj bo'lishi sababli ish yuklamasi birmuncha ortishi mumkin.

- Bolalar/oilalar, mutaxassislar va muassasalar uchun hamkorlar bilan ish olib borishning ayrim salohiyatli afzalliklari ro'yxatini tuzish lozim.
- Ushbu ro'yxatni **3-TAVSIYA**dagi jadval bilan solishtirish kerak.

Strategiyalar va harakatlar



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

- Sizin hududingizdagi oilalarning ehtiyojlarini qanday aniqlash mumkin?
- Xonadonga borganingizda tadbirlarning qanday turlarini bajarasiz?
- Oilaning aniqlangan ehtiyojlariga qayta bog'lanish bo'lishini ta'minlash uchun kim bilan hamkorlik qilasiz?
- Bir qator murakkab muammo va ehtiyojlarga ega bo'lgan oilalarga yordam qanday taklif etiladi?

O'z ish yuklamangiz doirasida bolalar va oilalarning alohida ehtiyojlarini qondirish uchun siz ularni maxsus xizmatlarga yuborish to'g'risida qaror qabul qilishingiz mumkin.

Mijozlarni sog'liqni saqlash muassasalariga yo'naltirish

Maxsus tibbiy yordam zarur bo'lganda, yangi tug'ilgan chaqaloqni yoki uning ota-onasini sog'liqni saqlash tizimining turli muassasalariga yuborish kerak bo'ladi. Bunday vaziyat birinchi tashrif davomida yuzaga kelgan, masalan, rivojlanishning to'xtab qolishi yoki tug'uruqdan keyingi ruhiy siqilish yoxud oldindan mavjud bo'lgan kasallik sababli kelgusidagi yordam va chala tug'ilganlik yuzasidan tegishli choralarni ko'rish talab etilishi bilan izohlanishi mumkin.

Kerakli mutaxassisga yo'naltirish jarayonida **oilani aniq tibbiy muassasaga yuborish va unga ko'rsatiladigan tibbiy yordam hajmi to'g'risida ma'lumot berish**, jumladan, mutaxassis maslahatlari, tibbiy yordamning tez va samarali taqdim etilishi, zarur bo'lgan vaziyatda kerakli ma'muriy choralar to'g'risida bilish ahamiyatga ega. Shuningdek, keyingi harakatlar chog'ida oilaga yordam ko'rsatish uchun tashxis va davolash rejasini ham tushunish kerak bo'ladi.

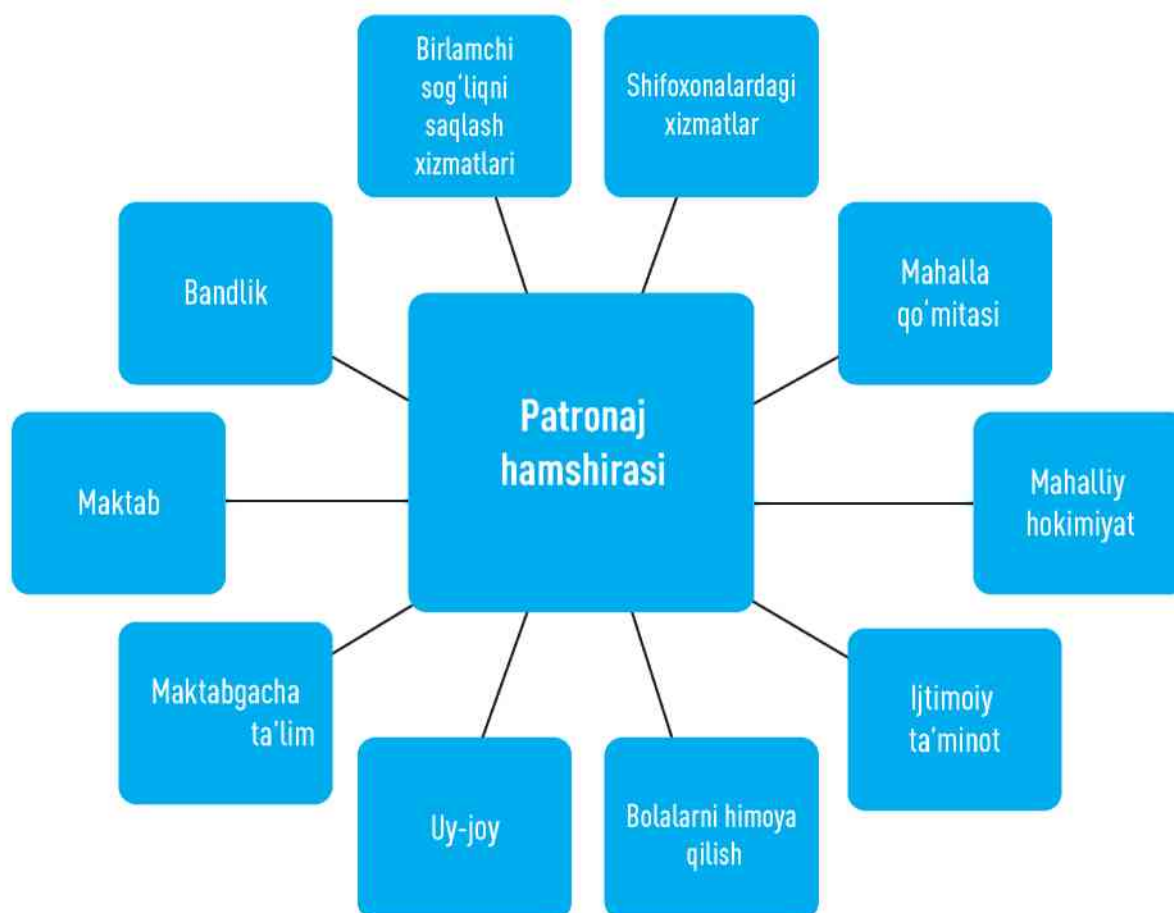
Ba'zan sog'liqni saqlash sohasining boshqa bo'limlaridagi mutaxassislar bilan ma'lum harakatlarni amalga oshirish, masalan, oila to'g'risida ko'proq ma'lumot yig'ish, takroriy ko'rikka kelishi uchun oilaga yordam berish yoki ota-onalar davolash yoki aralashish rejasining o'z qismini bajarishga qodirligi va buni tushunishlari lozim.

Mijozlarni hamkor tashkilotlarga yo'naltirish

Oilalarga o'z ehtiyojlarini qondirishga yordam berish uchun patronaj hamshirasi turli xizmatlar ko'rsatadigan davlat va nodavlat muassasalari bilan hamkorlik qilishi lozim (5 -rasm). Ijtimoiy xizmat ko'rsatish tashkilotlari, ta'lim muassasalari hamda bolalarni himoya qilish tashkilotlarining hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Fuqarolarning infratuzilma sohasi, odil sudlov, xavfsizlik sohalari ham jarayonga jalb etilishi mumkin. Xonadonga tashrif davomida ota-onalarning o'z bolalarini bog'chaga yoki maktabgacha ta'lim muassasasiga yozib qo'yishlari hamda erta aralashuv xizmatlaridan bahramand bo'lishlariga rag'batlantirish mumkin.

Patronaj hamshiralari boshqa hamkorlar bilan ish olib boradilar – quyidagi rasm kutilgan o'zaro aloqalar tarmog'ini aks ettiradi.

Bolalarni himoya qilish bo'yicha faoliyat yuritadigan hamkor tashkilotlar, oila va bolani himoya qilish bo'yicha keng qamrovli xizmat ko'rsatadi. Ijtimoiy hamkor tashkilotlar birgalikda faoliyat yuritisa, bu borada xavf va to'siqlarni aniqlashga yordam berishi mumkin.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

1. Quyidagi jadval asosida patronaj hamshiralari tomonidan yo'llanma berilganda, duch kelishi mumkin bo'lgan ko'pi bilan uchta holatdan iborat ro'yxat tuzish kerak.
2. Aytib o'tilgan har bir holat uchun salohiyatli yechimni belgilash lozim.

Yo'llanma qaysi xizmatga berilgan	Muammo	Salohiyatli yechim

Patronaj hamshirasi muammoni hal etish maqsadida choralar belgilaganda, uni tegishli hamkor tashkilotlar bilan muvofiqlashtirishi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Boshqa malakali mutaxassislar bilan samarali muloqot yuritish va hamkorlik qilish, o'z o'rnini va vazifalarini aniq belgilash lozim. Bundan tashqari, hamjamiyatda mavjud bo'lgan yo'nalishlar va manbalar hamda vazifalar taqsimlanishi to'g'risida batafsil ma'lumotlarni qo'lga kiritishi kerak. Shuningdek, oilalar amal qilishi lozim bo'lgan hujjat va taomillar haqida butunlay xabardor bo'lishi lozim.

Hamkorlar o'rtasida vazifalar aniq taqsimlanishi va kelishilgan, boshqa tashkilotlar tomonidan ortiqcha yuklanmagan bo'lishi lozim. Huquqiy talab va qoidalarga amal qilgan holda oilalar to'g'risidagi ma'lumotlarni boshqa xizmatlar bilan o'rtoqlashish mumkin. Shuningdek, boshqa hamkorlardan ko'rilgan choralar bo'yicha ma'lumot olish ham muhim. Har bir bolaning shaxsiy rejasini davriy qayta ko'rib chiqish uchun vaziyatlar va tarmoqlararo mexanizmlarni boshqarish yuzasidan aniq hisobot olishni tashkillashtirish juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Tibbiy yordam ko'rsatish uzluksizligini ta'minlash, nizolarning oldini olish maqsadida hamkorlar o'rtasida samarali muloqot va munosabatlarni saqlab turish lozim.

Xonadonlarga tashriflarni nazorat qilish



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

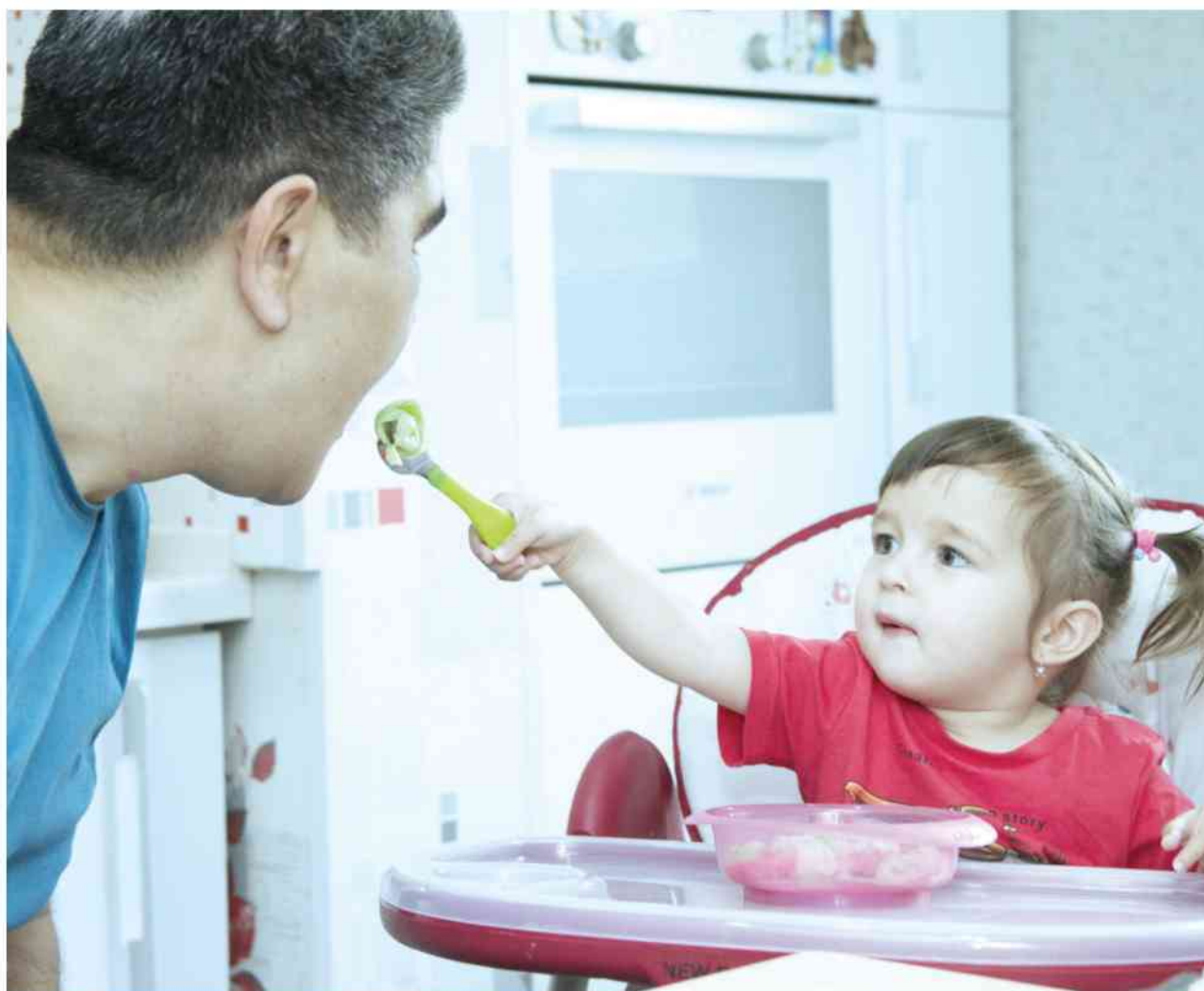
1. Murakkab va ta'sirchan oilaviy vaziyatlarda ish olib borilganda patronaj hamshirasi professional ish yurita olishi uchun qanday nazorat hamda yordam kerak bo'ladi?
2. Hozirgi mavjud sharoitlarda qanday kuzatuvlar qo'lga kiritilgan? Mavjud nazorat mexanizmlari ehtiyojlarga to'liq mos keladimi?
3. Qo'shimcha yordam qanday sabablarga ko'ra kerak bo'lib qolishi mumkin?

Qiyin vaziyatga tushib qolgan yoki hamkorlikda ishlash uchun "og'ir" ko'ringan oilalar bilan ko'p ishlaganda ularning xotirjamligi yoki muhofazasi to'g'risidagi muhim suhbatlar ham murakkab kechishi mumkin. Bunday sharoitlarda professional amaliyotni qo'llab-quvvatlash hamda muammo ko'lami va mavjud xatarlar to'g'risidagi fikrlarga ega bo'lish uchun rahbar yoki hamkasblar tomonidan yordam berilishi lozim. Ayrim oilalarga hissiy jihatdan ortiqcha yuklama berilganda, hissiyotlari bilan o'rtoqlashish va professional **qayg'udosh bo'lish, tushunish va ko'makka ega bo'lish** uchun alohida joy kerak bo'ladi.

Oiladagi vaziyat va uni boshqarish bo'yicha yuklamalar yuzasidan muntazam ravishda **qayta aloqa**, ya'ni ma'lumot olib turish muhim ahamiyatga ega, chunki bu natijalarni yaxshilashga xizmat qiladi. Bilimli va tajribali rahbarlar tomonidan o'rnatilgan samarali nazorat usullari xodimlarning jazolanishdan cho'chimay o'z muammolari haqida erkin bayon qilishi mumkin bo'lgan xavfsiz va ishonchli muhit yaratishi kerak. Bunday muhokamalarni tajribali boshliqlar bilan hamda o'z muammolarini hal qilish va murakkab vaziyatlarda bir-birini qo'llab-quvvatlash uchun o'z amaliyoti to'g'risida birgalashib o'ylab ko'rish maqsadida muntazam yig'ilib turadigan hamkasblar guruhida ham olib borish mumkin. Rahbarlikning turli shakllari mavjud, jumladan:

- **Qayta tiklovchi nazorat** patronaj hamshiralarning muammolar oldidagi bardoshlilikini oshirish uchun ularga mulohaza qilish, muammolar yechimlarini izlash imkoniyatini taqdim etadi. Asosiy e'tibor xodimning klinik ishlar bilan shug'ullanish qobiliyatiga qaratiladi. Bunday yondashuv hamshirani bajaradigan ishi sababli ruhiy siqilish, xavotirlanish va qo'rquvni his qilishga majburlaydigan murakkab hamda his-tuyg'ularni namoyon qilishni talab qiladigan vaziyatlarga duch kelganida qo'llab-quvvatlash uchun foydalanish lozim. **Qayta tiklovchi nazorat** to'g'ri qo'llanilganda patronaj hamshiralari orasida professional jihatdan «so'nish»ning oldini olish va ruhiy ta'sirlanish bilan bog'liq bo'lgan kasallanish darajasini pasaytirish mumkin.
- **Klinik nazorat** tegishli amaliyotni qo'llab-quvvatlash hamda ko'nikma, bilim va munosabatlarni yaxshilashga yordam berish maqsadida axborot-tushuntirish tadbirlari davomida o'tkazilishi lozim. U qayta tiklovchi nazoratdan shaxsning ishini bajarish qobiliyatlariga emas, klinik ishning xususiyatiga urg'u berilishi bilan farqlanadi. Klinik nazorat tegishli holatlar yoki klinik muammolarni muhokama qilish uchun individual yoki guruh shaklidagi uchrashuvlarni o'z ichiga kiritishi mumkin. Patronaj hamshirasi hamkasblari o'rtasida mavzuli munozaralar, muammolarni hal qilish va ko'mak berishda axborot almashish hamda o'zaro yordamni kuchaytirishga hissa qo'shishi mumkin. Bunday amaliyot klinik muammo yoki qiyin holatlar to'g'risida xolisona tasavvurga ega bo'lishga harakat qilinganda foyda keltiradi.

Patronaj hamshirasi ta'lim olish jarayonida o'z ehtiyojlari hamda vaziyat yoki yuklamalarning haddan ortiq murakkab bo'lishi, ishonchli yordam ko'rsatish qobiliyatini xavf ostiga solishi mumkinligini tan olishi shart. Ish jadvaliga nazorat bo'yicha biror andazaning kiritilishi, kasbiy va shaxsiy rivojlanish va klinik ishlarda malaka oshirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Nazorat va o'quv ishlarini hujjatlashtirish, patronaj hamshirasi sifatida hujjatlarni oddiy yuritishning bir qismi shaklida talab etilishi mumkin. Bunday talablar ish beruvchisi va faoliyat yuritadigan muassasaga qarab turlicha bo'lishi mumkin.



Oilalar bilan ishlash

Patronaj hamshirasi o'z faoliyati doirasida ayrim oilalarning himoyachisi bo'ladi.

- Oila ehtiyojlari to'g'risida yaxshi xabardor.
- Davlat va nodavlat tashkilotlar orqali resurlarga ega bo'lish mumkinligini biladi.
- Mijoz/oilalarga mavjud xizmatlarni olishga xalaqit beradigan asosiy to'siqlarni biladi.

Natijada, ba'zan o'z oilalari boshqa muassasalar nomidan harakat qilishi mumkin. Masalan, ijtimoiy jihatdan ajralib qolgan oilalarga munitsipal (hududiy/mahalliy) xizmatdan tug'ilganlik haqidagi guvohnomani yoki boshqa shaxsiy hujjatlarni olishga yordam berishi; rivojlanishida og'ir nuqsonlari mavjud bo'lgan bolaning oilasiga mutaxassisning xonadonda ko'ruvini tashkillashtirish, transport masalalarida yordam ko'rsatilishiga ko'maklashish; yoki bolalarni himoya qilish yoki shu masala bilan bog'liq bo'lgan oilalarni qo'llab-quvvatlashi mumkin. Agar biror umumiy salbiy holat, masalan, ayrim marginal (har xil ijtimoiy guruhlar/tizimlar chegarasida turish va ularning qarama-qarshi me'yor, qadriyatlarini his qilish), ya'ni oila bolalarini maktabgacha ta'lim muassasasiga qabul qilmaslik muammosiga duch kelsa, ishlar qamrovini kengaytirish uchun bu mavzuda tegishli organlar bilan ish olib borishi va birgalashib ota-onalar uchun axborot uchrashuvlarini tashkil qilishi mumkin. Erta yoshdagi bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun resurslarni oshirish, ota-onalar guruhlari yoki ota-onalarni qo'llab-quvvatlash guruhlarini yaratishga yordam berish va mahalliy fuqarolik jamiyati tashkilotlari bilan o'zaro harakatlarni yengillashtirishi mumkin.

Ushbu murakkab majburiyatlarni uddalash uchun qo'shimcha ta'lim olish (masalan, ijtimoiy va bolalar himoyasi hamda muhofazasi qoidalari, nizolarni hal qilish va keskin vaziyatdagi aralashuv, rivojlanishdagi to'xtab qolishlar, shuningdek, nogiron bolalar oilalarini qo'llab-quvvatlash to'g'risida va boshqalar) imkoniyatlarini izlash lozim. Hamkorlarning yordami talab qilinadigan asosiy ehtiyojlar aniqlangandan so'ng, birga bunday oilalarning murakkab ehtiyojlarini qo'llab-quvvatlash uchun jamoa yaratish mumkin. Vaziyatni boshqaradigan menejer rolini bajarganda, vaziyatlarni boshqarishga oid tartib-qoidalarga amal qilish kerak. Ko'pincha, murakkab ehtiyojlarga ega bola va oila vaziyatini boshqaruvchi menejer vazifasini pediatr yoki boshqa mutaxassis bajaradi. Bunday vaziyatlarda patronaj hamshira jamoa a'zosi bo'lib qolaveradi va oila bilan ish olib borish uchun ishonib topshirilgan vaqt davomida ularni parvarishlash uzluksizligini ta'minlab turadi.



TA'RIFI

Vaziyatni boshqarish jarayoni har bir oilaning ahvolini baholash; rejalarni ishlab chiqish; oila tomonidan olinadigan barcha xizmatlarni muvofiqlashtirish; oila bilan olib boriladigan barcha faoliyat turlarini boshqarish va monitoring qilish; oilaning qo'shimcha xizmatlarga bo'lgan ehtiyojlarini baholash hamda xizmatlarni doimo monitoring qilish va kuzatib borishni o'ziga kiritadi.

Hamkor tashkilotlar manbalari xaritasini tuzish

Oilalar, ayniqsa, murakkab ehtiyojli oilalar xizmatlar mazmuni va joylashuvi to'g'risida bilmaydilar. Bundan tashqari, oilalar mazkur xizmatlardan foydalanish imkoniga ega bo'lish uchun ulardan qanday hujjatlar, qog'ozlar, yo'llanmalar va shu kabilar talab etilishini bilmasliklari mumkin. Oilalarda bunday ma'lumotlarning yo'qligi foydalanishga haqli bo'lgan zaruriy xizmatlarni olishlariga jiddiy to'siqlik qiladi.

Oilalarga zaruriy ko'makni ta'minlash uchun patronaj hamshirasi hamkor tashkilotlarda mavjud bo'lgan yordam turlarini aniqlashi va taqdim qilinadigan aralashuvning hajmi hamda turi, yordamlarni olish huquq mezonlariga asoslanishi va yo'llanmani berish tartibi haqida yangi ma'lumot berishi kerak.

Bu masalaning samarali usullaridan biri hamkasblar bilan birgalikda manbalar xaritasini tuzish va bunday ma'lumotlarni muntazam yangilab borishdan iborat. Shunda oilani tegishli xizmatlarga yuborish kerak bo'lgan vaqtda ma'lumotlardan foydalanishga imkon bo'ladi. Bolalar, ota-onalar va oilalar uchun mo'ljallangan barcha dastur hamda xizmatlarni, ya'ni tibbiy xizmat ko'rsatish, bolalarni parvarishlash, maktabgacha ta'lim, bolalarni himoya qilish, erta baholash va aralashuv xizmatlari, xavfsizlik, sanitariya, bandlik, bola huquqlarini himoya qilish kabi masalalarni kiritish lozim. Xizmatlar davlat muassasalari, mahalliy hokimiyat organlari, fuqarolik jamiyati tashkilotlari, nodavlat, diniy hamda hamkor tashkilotlar tomonidan taqdim etilishi mumkin. Mahalliy xizmatlar va dasturlar bo'yicha xarita yoki qo'llanma tuzish va unda tegishli yangilangan bog'lanish ma'lumotlarini aks ettirish hamda yuborish taomillarini ta'riflab berish foydalidir. **4-TAVSIYA**da keltirilgan shablondan foydalanish mumkin.

Xaritaga kiritish lozim bo'lgan xizmat turlari



Tibbiy xizmatlar

Birlamchi sog'liqni saqlash tizimining profilaktik va boshqa xizmatlari, shu jumladan, emlash, bolani tibbiy ko'rikdan o'tkazish, homiladorlik davrida parvarishlash, onalar uchun reproduktiv xizmatlar, rivojlanish ustidan kuzatish va skrining xizmatlarini taqdim qiluvchi mahalliy tibbiy xizmatlar yordamidan foydalanish imkoniga ega bo'lishda oilalarga yordam berish hamda zarurat tug'ilganda, ikkinchi va uchinchi bo'g'in tibbiy muassasalariga yo'llanmalarni berish uchun mahalliy tibbiy xizmatlar ta'minotchilari bilan yaqin aloqalarni saqlab turadi.



Ma'rifiy xizmatlar

Ota-onalar foydalanishlari mumkin bo'lgan maktabgacha ta'lim muassasalari, ularga ma'lumot berish xizmatlari, oilaviy savodxonlik dasturlari, turli ko'nikmalarga o'rgatish xizmatlari, kattalar uchun ta'lim va bandlik xizmati to'g'risida bilmasliklari mumkin, bunday xizmatlar to'g'risidagi ma'lumotlarga ega bo'lish, ular haqida ota-onalarni xabardor qilish va o'z bolalarini shunday xizmatlarni olishga yozib qo'yishdan iborat. O'z bolalarini to'g'ri rivojlantirishga o'rgatadigan ota-onalar, odatda, o'zlarining yangi imkoniyatlarini sezadilar so'ng esa o'z mehnat ko'nikmalarini yaxshilash va yaxshiroq ishga ega bo'lishga harakat qiladilar. Patronaj hamshirasi ota-onalarni yo'naltirish va qo'llab-quvvatlashda asosiy o'rinni egallaydi.



Erta bolalikda baholash va aralashuv xizmatlari

Talab etiladigan mezonlarga muvofiq bolalarni baholash va tegishli xizmatlarni olishga yuborish lozim. Erta baholash va aralashuv xizmatlari boshlang'ich bosqichda nogiron, rivojlanishida muammolari mavjud, to'yib ovqat yemaydigan, surunkali kasalliklarga chalingan hamda xulq-atvori izdan chiqqan bolalarga taqdim qilinadi. Rasmiy baholar va aralashuv turli hamkor muassasalar tomonidan ta'minlanishi mumkin hamda u bolaning ehtiyojlariga bog'liq bo'ladi. Eshitish qobiliyati birmuncha yoki o'rta darajada zaiflashgan bolalarda, agar boshqa muammolari yo'q bo'lsa, birinchi navbatda, quloq sohasi mutaxassisiga murojaat qilishlari lozim bo'lishi, miya falajiga chalingan bolaga esa bir necha mutaxassislarning yordami kerak bo'lishi mumkin. Aralashuv xizmatlari o'ziga xos va ba'zan jadal bo'ladi.

Ijtimoiy va huquqiy himoya bo'yicha xizmatlar



Ushbu xizmatlar, ko'pincha, talab etiladigan mezonlarga javob beradigan oilalar uchun muolajalar o'tkazish kafolatlari, pullik nafaqalar, moddiy yordam va maslahat berish kabilarni taqdim qilishni o'ziga kiritadi. Ijtimoiy yordam markazi yoki shunga o'xshash xizmatlar xodimlari bilan uchrashish, hududda olib boradigan ish to'g'risida aytib berish hamda ular bilan mustahkam aloqa o'rnatish uchun ushbu markaz va xizmatlarga borib turish kerak bo'ladi. Ijtimoiy va huquqiy himoyaga muhtoj oilalarni aniqlaganda hamda ota-onalardan tegishli so'rovnomalardan kelib tushganda ushbu oilalarni tegishli markazlarga yuborish zarur bo'lsa, ushbu markazgacha kuzatib qo'yish lozim.

Bolalarni himoya qilish bo'yicha xizmatlar



Patronaj hamshirasi ko'p holatlarda zo'ravonlik yoki mensimaslikka uchragan, tibbiy xizmatlardan mahrum etilgan yoki xavfli yoxud antisanitariya holatiga tushib qolgan bolani payqashga qodir bo'lgan birinchi shaxs hisoblanadi. Xavf yoki alohida ehtiyojga duch keladigan bola, ona yoki oila aniqlanganda ularni tegishli organlar yoki mutaxassislarga yuborish kerak, belgilangan hisobot talablari va yo'naltirish qoidalariga amal qilish muhim. So'ng esa tegishli vaziyatlar tez va talab darajasida hal qilinganligini kafolatlash uchun berilgan yo'llanmaning natijalarini tekshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Uy-joy va moddiy ta'minot



Ayrim oilalar xavfli va sifatsiz hisoblangan uylarda, juda yomon sharoitlarda yashaydilar. Xonadonlarga borib xizmat ko'rsatish dasturi uy-joy taqdim qilolmasa-da, ular bilan mustahkam aloqalar o'rnatishi mumkin. Oilalarga ushbu xizmatlardan foydalanish imkoniga ega bo'lish va o'zlarining joriy turmush sharoitlarini yaxshilashga yordam berish lozim. O'zaro hamkorlik va qo'llab-quvvatlash kam ta'minlangan oilalarning axloqi va o'ziga ishonchini kuchaytirishga yordam beradi.

Oilalar to'g'risida ikki hikoya keltirgan

- Hamshiraning ushbu oilalarni qo'llab-quvvatlash va xavf-omillarini kamaytirishga qaratilgan rejasi qanday bo'lishi mumkin?
- Qanday tibbiy muassasalarni jalb qilish mumkin edi?
- Oilaga tegishli yordam uchun yo'llanma bergandan keyin hamshira oila/mijozning

ehtiyajlari qondirilganligiga ishonch hosil qilish uchun ushbu xizmat bilan qayta bog'lanishni ta'minlashi mumkinmi?

- Hamshira ushbu oila uchun yordam uzluksiz ko'rsatilishini qanday qilib ta'minlashi mumkin?



2-MISOL

Patronaj hamshirasi qon bosimini tekshirish uchun bir qari ayolning uyiga muntazam kelib turganda, ana shu ayoldan uning uyida yaqindan buyon bir oila yashab kelishini bilib oladi. Ushbu ayol ko'p marotaba uy ichida janjal bo'lganligini, gursillagan ovoz va shovqinni hamda ona bolasiga qanday qichqirishini eshitganligini, ota esa uyga mast ahvolda kelishini bayon qiladi.

Patronaj hamshirasi ushbu oila yashab turgan xonadonga borib, eshikni taqillatadi. Biroz vaqt o'tib, ona eshikni qiya ochadi va shubha bilan hamshiraga nazar tashlaydi. Hamshira o'zini tanishtirganidan so'ng, ona eshikni ochadi.

Xonadon yig'ishtirilmagan, ko'p vaqt shamollatilmagan, mebel bilan to'ldirib tashlangan. Hamma joyda turli kiyimlar sochilib yotibdi, kuldonlar to'lib ketgan, juda ko'p aroqdan bo'shagan va yarmigacha bo'shagan shishalar pala-partish yotibdi. Patronaj hamshirasi onaga ularning oilasi bilan yaqinroq tanishish va ular yordamga muhtojmi, bilish uchun kelganligini tushuntiradi.

Ona esa ular boshqa shahardan ko'chib kelganliklari, chunki erini ishdan bo'shatib yuborishganligi va u shu yerdagi qurilishda ish topganligini aytib berdi. Eri, ko'pincha, ishdan kech qaytadi, pullari yo'qligi uchun ko'p muammolarga duch kelishadi, shuning uchun eri, ko'pincha, yomon kayfiyatda va achchiqlanib yuradi. Onaning o'zi esa ishlamaydi va hech qachon ishlamagan, chunki boshlang'ich maktabni bitirishi bilan erga tegib ketgan.

Ular ikki yarim yoshli og'ilchani tarbiyalashmoqda. Hamshira kelgandan beri bola xonaning bir burchagida o'tiribdi, unga hech qanday e'tibor bermaydi. Hamshira uning qo'lini siqmoqchi bo'lganda bola cho'chiydi va burchakka tiqilib oladi.

Onaning aytishicha, kichkintoy juda yuvosh, o'zi bilan o'zi o'ynashni xush ko'radi, ba'zan burchakda soatlab bir nima o'ynab o'tirishi mumkin. U deyarli hech qachon boshqa bolalar bilan o'ynamaydi. Onaning bolasini xiyobonga aylantirgani olib chiqish uchun vaqti yo'q va bu yerda ular hech kimni tanimaydilar. Oziq-ovqatga mablag'lari arang yetib turgani sababli ona bolasiga o'yinchoqlar olib bermagan va bolaning o'zi ham o'yinchoqlarga hech qachon qiziqmaydi.

Hamshira onadan bolasining qo'llarida kichkina izlar qayerdan paydo bo'lganligini so'raganda, bolasi, ko'pincha, o'zini tishlashini va ona uni buning uchun ko'p urishib turishini aytadi. Ona og'lining sog'ligiga doir hujjatlarini yangi tibbiyot muassasasiga hali o'tkazmaganligini, chunki bolaning tibbiyot guvohnomasini qayerga qo'yganligini eslab qolmaganligini, bolaning o'zi ham kasallanmaganligi va shu bois shoshishga hojat yo'qligini bayon qiladi.

Bunday vaziyatda sizning asosiy muammolaringiz qanday bo'lishi va siz bu oila uchun qanday tadbirlarni rejalashtirishingiz mumkinligi haqida o'ylab ko'ring hamda hamkasblaringiz bilan muhokama qiling.

Xavotirlanish uchun sabablar

- Kambag'allik sharoitlarida yashaydigan oila va bola uchun chindan ham xavfli yashash sharoitlari.
- Ona rivojlanadigan bolaning ehtiyojlari to'g'risida hech narsa bilmasligi.
- Ko'rinib turganidek, bola rivojlanishdan orqada qolishi yoki rivojlanishda birmuncha chetga og'ishlardan aziyat chekishi.

Harakatlar va aralashuvlar

- Oila to'g'risida qo'shimcha ma'lumotlarni yig'ish.
- Bolaning parvarishini ta'minlagan avvalgi pediatriya xizmatlari bilan bog'lanish va bola salomatligining holati hamda rivojlanishi to'g'risida qo'shimcha ma'lumotlar yig'ish.
- Pediatr/oilaviy shifokorga bola va oila to'g'risida xabar berish hamda tibbiy ko'rik va baholashni tashkil qilish.
- Bolalar bilan yomon muomala qilish va ularni mensimaslikning oldini olish uchun mas'ul bo'lgan ijtimoiy xodimlar jamoasi bilan uchrashuv o'tkazish.
- Onadan uning salomatligini tekshirish kerakmi, so'rash.
- Yaqin vaqt ichida, odatda, bolaning otasi ham uyda bo'ladigan davrda bu xonadonga takroran tashrif buyurish.
- Oilaga tekshiruv va baholashdan o'tishga yordam berish.
- Oila yordam taqdim etilishi bo'yicha talab qilinadigan mezonlarga mosmi, bilish uchun ijtimoiy xizmatlar markazi bilan bog'lanish.

Baholashdan keyin

Bolani erta/maktabgacha ta'lim dasturiga yozdirib qo'yish.

Ona va otani o'g'illarining rivojlanishiga yordam beradigan harakatlarga o'rgatish.

Onani onalarni qo'llab-quvvatlash guruhlariga jalb qilish (u yerda onalar bilimlari bilan almashadilar).



3-MISOL

Ikki oylik qizaloqning onasi ishsiz (talaba), o'z ota-onasi bilan birga yashaydi. Homilador bo'lib qolganligini bilganidan keyin universitetda o'qib yurgan shahardan ota-onasining oldiga qaytib keldi. Homiladorligi rejalashtirilmagan, shifokorlar tomonidan muntazam nazorat qilinmagan va bir lahzali uchrashuvdan paydo bo'lgan.

Uning onasi, qizaloqning buvisi, nogironligi bo'yicha nafaqaxo'r. U talaba qizini deb juda qattiq azobladi, nafaqaga vaqtli chiqib ketdi, bu holatni shaxsiy omadsizlik sifatida qabul qildi, befarq bo'lib, tushkunlikka tushib qoldi. Hamshira u bilan suhbatlashganda, u qizining o'qishni tashlab, uyga qaytib kelganligini, barcha umidlarining barbodi sifatida qabul qilganligini angladi. Bu oila qishloq hududida yashaydi va mahalliy aholi stigmatizatsiya (tamg'a) hamda qoralashga moyildir.

Qizaloqning buvasi esa ishlaydi va o'z ishiga juda sodiq. U tadqiqotchi va shu bois uning faoliyati, ko'pincha, undan uyda bo'lmaslikni hamda ish vaqtidan keyin ham ishlashni talab qiladi. U joriy vaziyat yuzaga kelishidan manfaatdor emas va o'z qizini tarbiyalashda ishtirok etmagan. Og'ir mehnat bilan qozonilgan obro'-e'tibor xavf ostiga qo'yilganligi uni g'azablantiradi. U o'z nabirasini qabul qilmadi, qizi bilan gaplashmaydi va o'z xotinini qiziga yaxshi tarbiya bermaganlikda ayblaydi.

Tashrif davomida hamshira bola tez-tez va qattiq yig'lashi, xafaligi hamda nomuvofiq kiyinganligini payqab qoladi. Chaqaloqning onasi charchaganligini aytib, orqasini o'girib to'shakda yotibdi, savollarga zo'rg'a javob beradi, bolasini parvarishlashni rad etadi. U patronaj hamshirasiga go'dagi yuzasidan birorta savol bermaydi, uni cho'miltirishni ham hamshiraga topshiradi, chunki uning aytishicha, buni qanday qilishni bilmasmish, hamshira esa buni undan yaxshiroq uddalashi mumkin ekan. Yosh ona o'z chaqalog'ini ko'krak suti bilan boqmaydi, uni bag'riga bosmaydi va u bilan muloqot qilishi qiyin. Bundan tashqari, u pediatriya xizmatida rejali profilaktik tekshiruvni o'tkazib yuborgan.

Xavotirlanish uchun sabablar

- Ona onalik depressiyasidan (ruhiy siqilishdan) yoki tug'uruqdan keyingi davr bilan bog'liq kasallikdan aziyat chekishi mumkin.
- Ona bolasi bilan aloqasini rivojlantirmagan hamda zaruriy parvarish va rag'batlantiruvchi tarbiyani ta'minlamaydi.
- Buvi va buva bolani tarbiyalashda ishtirok etmaydilar.

Qo'llanilishi mumkin bo'lgan aralashuvlar

- Ona va bola birgalikda pediatr tekshiruvidan o'tishi hamda zarur bo'lsa, ruhiy rivojlanish xizmatiga murojaat etishi.
- Onani perinatal salomatlik muammolarini baholashga yuborish.
- Ona va bola o'rtasidagi aloqa va mehr tuyg'ulari rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun ularning xonadoniga yanada tez-tez tashrif qilib turish.
- Buvi va buva bilan ularning bola rivojlanishidagi salohiyatli roli to'g'risida suhbatlashish; buva bilan suhbatda miya to'g'risidagi fan tushunchasini qo'llash.
- Ona bilan bolaning otasini jarayonga jalb qilish masalasini muhokama qilish.
- Agar oila a'zolari rozi bo'lsa, oila uchun psixologik maslahatni tashkil qilish.

Bolalar rivojlanishidagi qiyinchiliklar hamda ularning oilalari bilan ish olib borish

Sog'lig'ida muammolari mavjud bo'lgan, nogiron yoki rivojlanishi orqada qoladigan yangi tug'ilgan chaqaloqlari yoki erta yoshdagi bolasi bor bo'lgan oilalar uchun erta aralashuvni qo'llab-quvvatlash bo'yicha va moslashuvchan ko'p hamkorli tizim muhim ahamiyatga ega. Asosiy maqsad har bir bolaning **xalqaro faoliyat yuritish tasnifiga (XFT)** muvofiq jamiyat hayotida ishtirok etish va faoliyat yuritish qobiliyatini muvofiqlashtirish uchun uning aqliy, jismoniy, hissiy va ijtimoiy ehtiyojlarini qondirishdan iborat. JSST doirasida ishlab chiqilgan bo'lib, XFT- individual va aholi darajasida salomatlik hamda nogironlik holatini baholash hisoblanadi. Patronaj hamshiralari bolaning umumiy ehtiyojlarini aniqlash va oilani xizmatlardan bahramand bo'lishga yo'naltirishda muhim rol o'ynaydilar.

Mavjud usul doirasida (bunda salomatlik yoki rivojlanish bilan bog'liq bo'lgan har bir muammoni hal qilish uchun bittadan mutaxassis qo'shiladi) mutaxassislar bilan ko'p sonli uchrashuvlar, baholash va ko'riklardan o'tish, takrorlash, qarama-qarshi harakatlar va aniqlik yo'qligi holatlarini oilalar eplay olmasligi mumkin hamda bularning barchasi ularning ruhiy ta'sirlanishi, sarosimaga tushib qolishi va xavotirlanishini oshiradi. Shuningdek, bola shu qadar ko'p sonli odamlarning e'tiboridan toliqib qolishi mumkin.

Yangi yondashuv ko'p tarmoqli muvofiqlashtirishni qo'llaydi. «Bolaga yordam berish uchun bir jamoaga birlashish» (Teaming around child – TAC) yondashuvi orqali turli hamkor va idoralarning xizmatlar ta'minotchilari ko'p sonli kasalliklar hamda choralar to'g'risidagi fikrlardan bola ehtiyojlarini to'liq qondirishga o'tadi. Bola va oilani qo'llab-quvvatlash uchun yagona idoralararo harakatlar rejasi yaratiladi va amalga oshiriladi.

Patronaj hamshirasi birgalikda ishlab chiqilgan va quyidagilardan iborat bo'lgan rejaga muvofiq ishni ta'minlab beradigan jamoaning a'zosiga aylanadi: xonadonlarga qo'shimcha tashrif qilish; imkoniyatlari cheklangan yoki rivojlanishida muammolari mavjud bo'lgan bolani tarbiyalashda hissiy aspektlarni yengib o'tishda oilalarga yordam berish; sharoitlar va parvarishni moslashtirishda oilalarga ko'maklashish; yordamchi xizmatlar bilan ishlashda oilalarga yordam berish hamda oilalar manfaatlarini qo'llab-quvvatlash bo'yicha ishlarni amalga oshirish.

Hujjatlarni yuritish va ma'lumot berish



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

O'z amaliyotingizda qanday yozuv/qaydlardan foydalanasiz?

1. Ushbu yozuvlarda mavjud bo'lgan ma'lumotlar qanday himoya qilingan?
2. Sizning muassasangizda mijoz-oilalar to'g'risidagi ma'lumotlar bilan almashish yuzasidan qanday qoidalar mavjud?

Oila ehtiyojlarini qondirish maqsadida boshqa muassasalar bilan hamkorlikda ishlash, ko'pincha, axborot almashishni talab qiladi.

Eng muhim ma'lumotlar manbalari bolaning kasalliklari tarixida mavjud bo'lib, unda to'plangan salomatligiga ta'sir qiladigan turli omillar haqida bayon etilgan. Ushbu ma'lumotlar aniq, to'liq va yangi bo'lishi lozim.



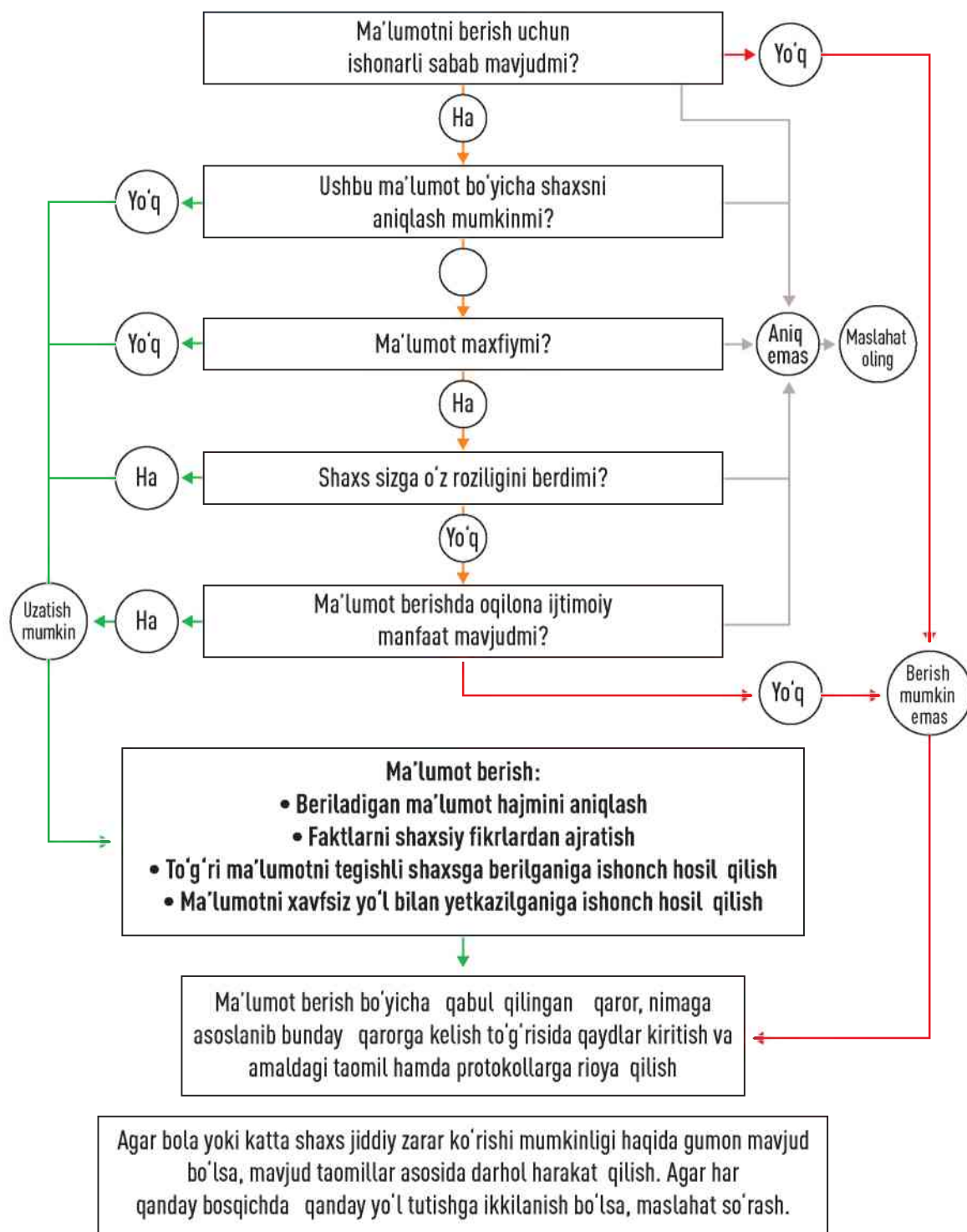
Ko'rsatmalar mavjud bo'lsa, shaxsiy ma'lumotlarni talab darajasida himoya qilish va ma'lumotlar bilan almashish bo'yicha milliy hamda mahalliy protokollarni bilish va ularga amal qilish juda muhim!

Ma'lumot almashish to'g'risida nimalarni bilish lozim?

1. Qonun talablari to'g'risida to'liq ma'lumotlar mavjudligi!
2. Oila taqdim etadigan yoki taqdim etishi mumkin bo'lgan ma'lumotlarning hamkor tashkilotlarga berilishi to'g'risida oilaga ochiq-oydin va rost gapirish!
3. Ma'lumotlarni oilaning roziligi bilan berish; maxfiy ma'lumotlar bilan ortiqdashishga rozi bo'lmaganlarning istaklarini hurmat qilish. Shu bilan birga, oilaning rozilgisiz ham ma'lumotlarni berish lozim bo'ladigan vaziyatlar; bola yoki oila a'zosining xavfsizligi va sog'lig'i uchun jiddiy xavf mavjud bo'lgan holatlarda!
4. Beriladigan ma'lumotlar aniq maqsadlar uchun zarur ekanligiga ishonch hosil qilish.
5. Ma'lumotlarni faqat zarurat bo'lgan muassasa va mutaxassislariga berish.
6. Ma'lumotning aniq va dolzarb bo'lishi.
7. Ma'lumotning o'z vaqtida berilishi.
8. Ma'lumot xavfsiz va ishonchli yo'l bilan berilishi lozim.

Ma'lumotni berish yoki bermaslik sabablarini yozib qo'yish.

Ma'lumotlarni berish (uzatish) sxemasi



Ushbu xarajatlar izchilligi chizmasi ma'lumot almashish jarayonida nima muhimligini ko'rsatadi.

Agar ma'lumot almashish uchun haqiqiy sabab mavjud bo'lmasa, bu to'g'risida qaydlar kiritish, lekin ma'lumot bilan o'rtoqlashmaslik. Faqat muhim va ahamiyatli bo'lgandagina ma'lumot berish kerak.



HAMKASBLAR, BOSHLIQLAR YOKI BOSHQA SOHA VAKILLARI BILAN OILALAR VA BOLALAR TO'G'RISIDA NORASMIY SUHBATLARNI (G'YIBATLARNI) OLIB BORMASLIK. DOIMO SHAXSIY FIKR VA IZOHLARNI AJRATISH HAMDA FAQAT FAKTLARNI UZATISH!

Agar ma'lumotning maxfiylik darajasi yuzasidan biror shubha mavjud bo'lsa, maslahat uchun rahbariyatga murojaat qilish lozim! Barcha qiladigan ishlarda bola va oilasining eng yuksak manfaatiga amal qilish! Bola yoki uning oila a'zosi xavf ostiga tushib qolganda, zudlik bilan harakat qilish lozim!

Maxfiy ma'lumot quyidagicha bo'lishini nazarda tutish zarur:

- xususiy yoki nozik jihatli shaxsiy ma'lumot;
- qonuniy asosda erkin foydalanish mumkin bo'lmagan yoki boshqa jamoat manbalaridan osonlikcha olib bo'lmaydigan ma'lumot;
- ma'lumot beradigan shaxs ushbu ma'lumot boshqalarga yetkazilmasligi haqida oqilona taxmin qilgan holatda berilgan ma'lumot.

Tashkilotlar ichida odam yoki oila to'g'risidagi ma'lumot maxfiy hisoblanadi. Umuman olganda, mutaxassis ma'lumot maxfiyligiga rioya qilishi shart.

Rozilik – bu ma'lumot yetkazishning muhim jihatidir. Aksariyat holatlarda mijozning **xabardorlik roziligini** olishga to'g'ri keladi.

Bu jarayonda ikkita qadam bajarish talab etiladi:

- ma'lumot nima uchun yetkazilishi, qaysi turdagi ma'lumot uzatilishi, ushbu ma'lumotni kim ko'rish va foydalanishini mijoz tushunishi lozim;
- mijoz ma'lumot almashishga rozilik berishi kerak.

Odam og'zaki yoki yozma (yorqin ifodalangan rozilik) shaklda rozilik berishi mumkin. Ba'zan harakat yoki xizmat ota-onaga izohlab berilishi yoki kelishilishi va asosiy ma'lumot xizmat ko'rsatadigan tomonga taqdim qilinishi (ko'zda tutiladigan rozilik) ni nazarda tutadi.

Maxfiy ma'lumotlardan ota-onalarning rozilgisiz birgalikda foydalanish zarur bo'lgan turli vaziyatlar mavjud. Ko'pincha, bu shunday vaziyatki, bola yoki katta kishi aziyat chekishi yoki ko'p holatlarda shafqatsiz muomala qilish yoki qo'pol mensimaslikdan azoblanish, jiddiy zarar ko'rish xavfiga duchor bo'lganligi yuzasidan isbotlar yoki oqilona asoslar mavjud bo'ladi. Vaziyat doim ham aniq va ravshan bo'lmaydi. Masalan, rivojlanishda orqada qoladigan bola jiddiy kamsitilish yoki shafqatsiz munosabat qilishlaridan aziyat chekishi yoki teng darajada aniqlanmagan xastalikka chalingan bo'lishi mumkin. Agar ota-onalar tibbiy tekshiruvdan o'tish yoki ushbu holatni baholashga rozilik berishni rad etsalar, bu vaziyatda ularning rozilgisiz ma'lumot berish oqlanishi mumkin.

Bunday vaziyatda ma'lumotni fosh qilish bolaning yoki jabrlangan oila a'zosining eng yaxshi manfaatlariga xizmat qilishi yuzasidan asoslangan qaror qabul qilish lozim. Lekin bunday qarorni patronaj hamshirasi o'z ixtiyori bilan emas, rahbari bilan muhokama qilib qabul qilishi kerak (favqulodda vaziyatlar bundan mustasno).

Hamkorlar va muassasalar o'rtasida birgalikdagi ishlarni kuchaytirish uchun aholi madaniyatini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega, chunki u tashkilotlar ichida va o'rtasida xavfsizlikni ta'minlash

uchun aniq tizimlar, standartlar va taomillar bilan tegishli ma'lumot almashuvini hamda o'zaro fikr almashish amaliyoti orqali yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni profilaktik aniqlash mexanizmlarini qo'llab-quvvatlaydi.



MULOHAZA VA MUHOKAMA QILISH

Ma'lumotlardan birgalikda foydalanish va maxfiylik bilan bog'liq masalalarni hisobga olgan holda hamshira tomonidan quyidagi qanday qoidalar buzildi? Bunday holatda, u maslahat uchun o'z hamkasbiga qay tarzda murojaat qilishi mumkin edi?

Maryam ismli yosh ona poytaxtdagi ikki mashhur insonlarning qizi, u ikki yoshli qizalog'i bilan muassasaga keldi. Siz ularning xonadoniga birinchi bor kelganingizda, Maryam sizga o'zining bolani parvarishlash bilan bog'liq muammosi to'g'risida aytib bergan edi. Unga oziq-ovqat, kiyim-kechak hamda issiqlik ta'minoti bo'yicha to'lash uchun pul yetishmagan ekan. Patronaj hamshirasi uying xonalaridan o'tganida kiyim ilgaklariga ilib qo'yilgan polietilen paketlar ichida kimyoviy tozalashdan olib kelingan bir nechta ko'rkam ko'ylaklar va chiroyli sumkachani ko'rib qoladi. Xonadonning bir burchagida esa atigi bir nechta oddiy o'yinchoqlarga nazari tushadi.

Qizaloqning otasi oilasini tashlab, boshqa shaharga ko'chib ketgan va oilasi bilan har qanday aloqani uzgan. Yosh ayol patronaj hamshirasiga qizining otasi bilan qattiq urishib qolgani, uni do'pposlab urgani hamda kichik qiziga ham qo'pol muomala qilib, turtib yuborgani va shundan keyin bir necha kunga ketib qolganligini aytadi. Ota ketganida hanuz mast holatda bo'lgan va keyingi safar xotini yanada qattiq do'pposlashini aytgan ekan. Patronaj hamshirasi kichik qizaloqning yuzida ko'kargan joyni ko'radi, qizaloq esa kulib turadi va baxtiyor ko'rinadi.

Ishtan keyin toliqqan patronaj hamshirasi o'z hamkasbi bilan uchrashadi va bu masalada qanday yo'l tutish yuzasidan maslahat olish uchun unga Maryam haqida so'zlab beradi. Hamkasbi esa bu yosh ayolning erini tanishini, u o'qimishli va mehnatkash inson ekanligini aytadi. Bu odamning muammosi – u juda qiziqqon, lekin erkaklarning aksariyati shunday bo'ladi, uning xotini esa o'z vazifalarini bajarishni xohlamagan bo'lsa kerak, degan fikr bildiradi. Hamshiraning hamkasbi bu ayolning uyidagi ko'rkam liboslar va chiroyli sumkacha haqida eshitib qolib, dugonasiga ushbu mojaroni esdan chiqarish va boshqa oilalarga ko'proq e'tibor qaratish yuzasidan maslahat beradi.

Qisqa xulosalar



Bolaning rivojlanishi – bu kompleks va murakkab jarayon.



Bola rivojlanishiga kompleks yondashuv qilish BHK da mustahkamlab qo'yilgan va mamlakatlar bolalarni tarbiyalashda hamda bola rivojlanishining barcha aspektlarida ota-onalarni qo'llab-quvvatlash masalasida oilalarga ko'maklashish uchun javob beradilar.



Ekologik andaza bola tizim o'rtasida joylashganligini va turli tizim osti tashkilot hamda qatlamlar o'rtasidagi munosabatlar rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega ekanligini e'tirof etadi.



Kompleks ehtiyojlarga qaratilgan choralar umumiy, ba'zan esa sinergetik samara beradi va buning natijasida bola rivojlanishiga ko'proq ta'sir ko'rsatadi.



Universal xizmatlar barcha bolalarga taqdim qilinadi hamda yanada jadal va kengaytirilgan xizmatlar (masalan, erta aralashuv) zaif bolalar va ehtiyojlari aniqlangan shaxslarga qaratiladi.



Ko'pgina zaif oilalar bir nechta hamkorlarning ko'magiga muhtoj.



Tizimlar mavjudligi xizmatlardan foydalanishga, albatta, imkon bor, biroq foydali ekanligidan darak bermaydi.



Oila yoki tizim nuqtayi nazaridan xizmatlardan foydalanish yo'lida qator to'siqlar mavjud. Odatda, bolaning ahvoli va oilaning sharoitlari ijtimoiy jihatdan tobora murakkablashib borishi bilan bunday to'siqlarning soni va turlari ortib boradi (masalan, ma'lumoti hamda daromadining darajasi, ijtimoiy jihatdan istisno qilingan guruhlarining bir qismi va boshqalar).

Oilalarga tizimning turli qatlamlari bilan aloqa o'rnatishga yordam berib, bola rivojlanishiga kompleks hissa qo'shish mumkin.



Hamkorlar bilan birga ish olib borish oilalar va mutaxassislarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Patronaj hamshirasi murakkab ehtiyojlarga ega bo'lgan oilalarni qamrab olishda eng muhim ishtirokchilardan biri hisoblanadi.



Oila bilan ishonchli munosabatlar ularni boshqa hamkorlarga o'tish yoki yo'naltirishga shay qilishi mumkin.



Patronaj hamshira mijoz/oila va ularning talablarini yuboradigan hamkor tashkilotlarni bilishi muhim ahamiyat kasb etadi.



Patronaj hamshira chora ko'rish va qo'llab-quvvatlashni yanada davom ettirish lozimligini aniqlagan har bir holatda tegishli choralar ko'rilishini ta'minlash uchun boshqa xizmatlar bilan harakatlarni muvofiqlashtirishi hal qiluvchi ahamiyatga ega.



Har bir bola va oilaning shaxsiy rejasini yuritish, muntazam qayta ko'rib chiqish uchun aniq mas'uliyatlarini belgilash ham muhimdir.



Professional va hissiy jihatdan murakkab bo'lgan himoyalash hamda boshqa holatlarni boshqarish ustida ish olib borganda qo'shimcha nazorat talab qilinishi mumkin.



Marginallashtirishga uchragan oilalarni himoya qilish yo'lida jonbozlik ko'rsatish faoliyatning muhim jihati hisoblanadi. Unutmaslik kerakki, aslida himoyaga muhtoj oilalar bilan emas, ushbu oilalarning ehtiyojlariga javob bermaydigan xizmatlar bilan ishlash qiyinchilik tug'diradi.



Bola va oila hisobot hamda ma'lumot almashish to'g'risidagi haqiqiy ma'lumotlar, mahalliy/milliy dasturlar va protokollarga muvofiq bo'lishi lozim.



Odam yoki oila haqidagi ma'lumot tegishli muassasaning maxfiy ma'lumoti hisoblanadi, lekin individual mutaxassis ma'lumot maxfiyligini saqlash uchun javob beradi.



Mijozning roziligi masalalari ma'lumot almashuvining muhim jihati hisoblanadi. Rozilikning ikki turi mavjud – aniq va nazarda tutilgan rozilik.



Maxfiy ma'lumotlarni mijozning rozilgisiz berish mumkin bo'lgan alohida vaziyatlar mavjud.



1-tavsiyadagi savollarning to'g'ri javoblari 5-tavsiyada aks ettirilgan.



1-TAVSIYA: dastlabki/yakuniy test

Quyidagi savollarga to'g'ri (T) yoki noto'g'ri (N) javobi belgilanishi kerak.

1. Bolaning shaxsiy qobiliyatlaridan tashqari oilada kelib chiqadigan omillar (xulq-atvor, munosabatlar) bolaning rivojlanishi va o'z qobiliyatlarini namoyon qilishi uchun yagona muhim jihatlar hisoblanadi. T/N
2. Yashab qolish huquqi BMT ning "Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya"sida kafolatlangan. T/N
3. Universal xizmatlar faqat zaif oilalarga yo'naltirilgan. T/N
4. Boshqa hamkorlar bilan ishlashda xizmat/yordamlar o'rtasidagi muvofiqlashtirish andazasiga asoslanib amalga oshirilishi mumkin. T/N
5. Hamkorlar bilan ishlash oilalarning xizmatlardan foydalanish imkoniga ega bo'lishiga ta'sir ko'rsatmaydi. T/N
6. Hamkorlar bilan ishlash professional rollar va ishonchga ta'sir ko'rsatmaydi. T/N
7. Qayta tiklantiruvchi nazorat ma'muriy yordamga erishish maqsadida patronaj hamshiraning hamkasblari tomonidan ta'minlanadi. T/N
8. Vaziyatni boshqarish oila ehtiyojlari va uning kuchli tomonlarini baholashni anglatadi. T/N
9. Oilalar to'g'risidagi ma'lumotlar bilan almashish qonun talablariga muvofiq bo'lishi kerak emas. T/N
10. Patronaj hamshirada oila to'g'risidagi ma'lumotni oilaning roziligisiz berish mumkin bo'lgan vaziyatlar mavjud. T/N



2-TAVSIYA: hamkorlar bilan ishlashga ta'sir qiluvchi omillar

Ishni yaxshilaydigan omillar	To'siqlarni yaratadigan omillar
Rahnamolik va boshqarish	
Bolalar va oilalar manfaatlarini aniq ko'ra bilish va birgalikda natijalarga erishishga qaratilgan umumiy maqsadlar	Maqsadlarning alohida-alohidaligi bola va oilaga emas, ko'proq xizmatga katta e'tibor qaratadi
Oilalar hamkor sifatida ko'riladi	Pasayib boruvchi yondashuv
Kuchli rahbarlik	Kuchsiz rahbarlik, o'zgarishlarga qarshilik ko'rsatish
Boshqarish bo'yicha yaxshi ko'nikmalar	Pasayib boruvchi yondashuv
Vakolatlar va qaror qabul qilishning ochiqligi	Yomon muvofiqlashtirish
Xodimlar	
Aniq vazifalar	Noaniq vazifalar
Vakolatlilik va salohiyatni oshirish	Qat'iy munosabatlar va hamkorlarning bo'lishi
Yaxshi munosabatlar va ishonch	Yurisdiksiyalar ixtilofi, hududiylik
	Rag'batlar yo'qligi
Infratuzilma	
Resurslarning (manba) yetarliligi	Resurslar yetishmovchiligi
Birgalikda ishlash mexanizmlari	Vaqt yetishmasligi
Muvofiq tashkiliy tuzilma	Muvofiq bo'lmagan tashkiliy tuzilma
Jarayon	
Birgalikdagi tadbirlar va aralashuvlar	Bo'lingan faoliyat turlari va tadbirlar
Oila uchun tizimga kirishning yagona nuqtasi	Ahloq/odobga oid muammolar
Muvofiq ma'muriy taomillar	Monitoringning turli talablari



3-TAVSIYA: hamkorlikda ishlashning afzalliklari

Bolalar / Oilalar	Tegishli aralashuv va parvarish
	Yaxshilangan ko'mak
	Kuchli tomonlarni oshirish
	Oila faoliyatini yaxshilash
	Ijtimoiy integratsiya
	Ta'lim
Mutaxassislar	Professional ishonchni oshirish
	Rollarni kengaytirish
	Yaxshilangan hisobot
	Muammolarni hal qilish uchun imkoniyatlar
	Birgalikda ishlash uchun yaxshilangan imkoniyatlar
Muassasalar	Aloqalarni yaxshilash
	O'zaro harakatlar va qo'llab-quvvatlash
	Yaxshilangan ma'lumot almashuvi
	Samaradorlik va natijalarni oshirish



5-TAVSIYA: dastlabki/yakuniy test javoblari

1. Noto'g'ri. Bolaning rivojlanishi turli qatlamlar omillariga asoslangan. Bolaning shaxsiy xususiyatlari va oilaviy omillar juda ahamiyatli, lekin bolaning rivojlanishiga hamjamiyadan, ijtimoiy-madaniy kontekstdan va barcha spektrlar o'rtasidagi munosabatlardan kelib chiqadigan omillar ta'sir ko'rsatadi.
2. To'g'ri. BMT ning "Bola huquqlari to'g'risidagi konvensiya"da yashab qolish va rivojlanish, himoya hamda ishtirok etish kafolatlangan. Konvensiyani qabul qilgan hukumatlar barcha yo'nalishlarda bolalarni tarbiyalash hamda ularni har qanday xatarlardan himoyalash masalalarida oilalarni qo'llab-quvvatlash uchun javob beradilar.
3. Noto'g'ri. Universal xizmatlar barcha bolalarga yo'naltirilgan. Shuningdek, zaif bolalar va qo'shimcha ehtiyojlari mavjud bo'lgan bolalarga yo'nalgan targetlashtirilgan (maqsadli guruh bilan ishlaydigan) va ixtisoslashtirilgan xizmatlar mavjud. Ko'p holatlarda ushbu oilalar turli hamkorlar o'z xizmatlari bilan qo'llab-quvvatlashlariga muhtoj bo'ladilar.
4. Noto'g'ri. Xizmatlar avtonom ravishdagi ishlar shaklida taqdim etilishi mumkin va bunda xizmatlar alohida hisoblanadi, lekin turli soha mutaxassislari hamkorlikda ishlaydi, idoralararo guruhlar yoki maqsadli guruhlar orqali uyg'unlikda, yoki integrallashgan shaklda ish olib boradi va bu jarayonda mutaxassislar xizmatlarni birgalikda taqdim etadilar.
5. Noto'g'ri. Hamkor tashkilotlar bilan faoliyatning asosiy natijalaridan biri tez va aniq yo'nalishlar orqali xizmatlardan foydalanish imkoniga ega bo'lish hisoblanadi.
6. Noto'g'ri. Tarmoqlararo ish rollarini kengaytirish, hisobot almashish va professional ishonchni oshirish hisobiga professionallarga ta'sir ko'rsatadi.
7. To'g'ri. Bu patronaj hamshiraning hamkasbi bo'lishi mumkin bo'lgan malakali supervayzer/ustoz tomonidan ta'minlanadi. Qayta tiklantiruvchi nazoratning maqsadi, vaziyatlar va kouching anglanishini ta'minlash hamda murakkab vaziyatlarda qo'llab-quvvatlash va muammolar yechimlarini izlashdan iborat.
8. Noto'g'ri. Vaziyatlarni boshqarish oila ehtiyojlarini baholashdan ko'ra ancha kattaroq doiradagi masalalarni qamrab oladi. U o'ziga oila rejalarini ishlab chiqish, barcha tadbirlarni boshqarish va monitoring qilish hamda ular foydalanayotgan xizmatlarni uzluksiz monitoringini va kuzatuvini olib boradi.
9. Noto'g'ri. Bola va oila to'g'risidagi haqiqiy ma'lumotlar, hisobot hamda ma'lumotlar almashinuvi mahalliy/milliy me'yor va protokollarga muvofiq amalga oshirilishi hamda shaxsiy ma'lumotlarni himoya qilish talablariga javob berishi lozim.
10. To'g'ri. Patronaj hamshirada bola yoki katta odam jiddiy zarar ko'rishini mumkinligi yoki bu harakat katta zararning oldini olishga yordam berishi mumkinligi yuzasidan isbotlar yoki oqilona asoslar mavjud bo'lgan holatlarda mijozdan rozilik olmay turib, ma'lumot almashishi mumkin.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. https://www.issa.nl/modules_home_visitorsResource Modules for Home Visitors: Supporting Families for Nurturing Care
2. Buyruq №420. Bolalarga ambulator-poliklinika muassasalarida tibbiy xizmat ko'rsatishni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida. 2-noyabr 2015-y.
3. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/92106> BKIUOB Bolalar kasalliklarini integrallashgan usulda olib borish
4. Patronaj hamshiralari amaliyotida «BOLANING SOG'LOM BO'LISH ASOSLARI» modulini qo'llash asoslari. O'quv qo'llanma. 2013
5. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami, ijtimoiy himoya, jamoa salomatligi, shuningdek, tibbiy-ijtimoiy reabilitatsiya xizmatlarini integrallash asosida multiprofilli patronaji. Birlamchi tibbiy sanitariya yordami muassasalarida amalga oshirish bo'yicha yo'riqnomalar. Astana, 2018
6. Ada, A.F. and Campoy, F.I.(2004).Authors in the Classroom: A Transformative Education Process. NewYork: Allyn and Bacon.
7. Astuto, J., L. Allen. 2009. Home Visitation and Young Children: An Approach Worth Investing In? Social Policy Report 23 (4). Available at: <http://eric.ed.gov/?id=ED509749>.
8. Ahnert, L., Pinquart, M. and Lamb, M. E. (2006). Security of children's relationships with nonparental care providers: a meta-analysis. *ChildDevelopment*, 77(3), 664–79.
9. Anzalone M.E., Ritchey M. (2014). Developmental and Dyadic Implications of Challenges with Sensory Processing, Physical Functioning, and Sensory-Based Self-Regulation. In Brandt, Perry, Seligman, Tronick (Eds), *Infant and Early Childhood Mental health. Core Concepts and Clinical Practice*. Chapter 13, pages 209–222. American Psychiatry Publishing.
10. Bakermans-Kranenburg, M.J., van Ijzendoorn, M.H., and Juffer, F. (2003). Less is more: Meta-analyses of sensitivity and attachment interventions in early childhood. *Psychological Bulletin*, 129, 195–215
11. Balmain, M. (2002). Age-by age guide to reading to your baby. *AmericanBaby*. Manba: [Har xil yoshda sizning bolangiz uchun ta'lim berish bo'yicha qo'llanma. Amerika bolasi.] <http://www.parents.com/baby/development/intellectual/age-by-age-guide-to-reading-to-your-baby/>
12. Barker, G., Contreras, J.M., Heilman, B., Singh, A.K., Verma, R.K., and Nascimento, M. (2011) *Evolving Men: Initial Results from the International Men and Gender Equality Survey (IMAGES)*. Washington, D.C.: International Center for Research on Women (ICRW) and Rio de Janeiro: Instituto Promundo.
13. Benaroch, R. (2013). Baby talk: Communicating with your baby. [Bolalar suhbatlari: bola bilan muloqot qilish.] Manba: [http://www.webmd.com/parenting/baby/infant-development-9/baby-talk; bestbeginnings.org.uk](http://www.webmd.com/parenting/baby/infant-development-9/baby-talk;bestbeginnings.org.uk). <http://bestbeginnings.org.uk>
14. Brown, N. (2002) *The Power of Play: A Strategy to Meet the Developmental and Learning Needs of Young Children*. UNICEF. [Braun, N. (2002) O'yin kuchi: Kichik yoshdagi bolalarning ta'limga ehtiyoji va rivojlanishdan qoniqish bo'yicha strategiya. UNISEF]
15. Bowlby, J. (1951). *Maternal Care and Mental Health*. Geneva: World Health Organization.
16. Bowlby J. *Attachment and Loss. Volume 1: Attachment*. 2nd edition. New York: Basic Books; 1982.
17. Bowlby, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. A Tavistock professional book. Routledge classics, Volume 393 of Social science paperbacks. Reprinted in 2005 by Taylor & Francis. Retrieved on January 21, 2014 from http://books.google.com/books?id=vQiKxEjjqmg-C&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

18. Brandon, M., Bailey, S., Belderson, P., Gardener, R., Sidebotham, P., Dodsworth, J., Warren, C., & Black, J. (2009). Understanding Serious Case Reviews and their Impact: a biennial analysis of Serious Case Reviews 2005-07. Research Report DCSF-RR129. London: DCSF
19. Bretherton, I. (2010). Fathers in Attachment Theory and Research: A review. *Early Child Development and Care*, 180 (1–2), 9–23.
20. Brown, G. L., Schoppe-Sullivan, S. J., Mangelsdorf, S. C., and Neff, C. (2010). Observed and reported supportive coparenting as predictors of infant-mother and infant-father attachment security. *Early Child Development and Care*, 180, 121–137.
21. Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (ISBN 0-674-22457-4)
22. Burgess, A. (2009). *Fathers and parenting interventions: What works?* Abergavenny: Fatherhood Institute.
23. Carter, J. and Almaraz, J. (2014). Multiple Attachment Relationships: More Caregivers May Mean More Confidence to Behave Prosocially» (2014). RESEARCH ON THE HILL (SALT LAKE CITY). Paper 11. Accessed 1 April 2014: http://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1010&context=poth_slc
24. Cawley, T. & Mannix-McNamara, P. (2011). Public Health Nurse Perceptions of Empowerment and Advocacy in Child Health Surveillance in West Ireland. *Public Health Nursing*, 28, 150–158.
25. Chess, Stella and Thomas Alexander, *Temperament*, Routledge: 1996. ISBN 978-0-87630-835-6).
26. Chalmers, K. (2012) Approaches to Supporting Families. Pages 120–160. In: Luker, K.A., Orr, J., McHugh, G.A. Editors) *Health Visiting. A Rediscovery*. Wiley-Blackwell, Chichester.
27. Chang, J.J., Halpern, C.T., & Kaufman, J.S. (2007). Maternal depressive symptoms, father's involvement, and the trajectories of child problem behaviors in a US National Sample. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 161, 697–703.
28. Coan, James. (2008). Towards a Neuroscience of Attachment. In Cassidy J, and Shaver P.R. (Eds), *The Handbook of Attachment. Theory, Research and Clinical Implications*. Chapter 11, pages 241–265. The Guilford Press. Retrieved on January 21, 2014 from <http://indorgs.virginia.edu/affectiveneuroscience/papers/Coan,%202008.pdf>
29. Goodman, S.H. et al (2014). Maternal depression in association with fathers' involvement with their infants: spillover or compensation/buffering? *Infant Mental Health Journal*, 35(5), 495–508 (Gudman, S.X. va boshqalar. Otalarning bolalarni parvarish qilishdagi ishtiroki nuqtayi nazaridan onalarning tushkunligi: nojo'ya ta'sir yoki kompensatsiya/buferizatsiya? Go'daklarning ruhiy salomatligi jurnali)
30. Copple, C., & Bredekamp, S. (Eds.). (2009). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through age 8 (3rd ed.)*. Washington, DC: National Association for the Education of Young Children. [Tug'ilgandan 8 yoshgacha bolalar uchun ilk bolalikni rivojlantirish dasturlariga mos keladigan amaliyot (3-nashr). Vashington, Kolumbiya okrugi: kichik yoshdagi bolalarga ta'lim berish bo'yicha milliy uyushma] cpsc.gov
31. Cowan, C.P., and Cowan, P.A. (2000). *When Partners Become Parents*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc.
32. Cowley, S., Whittaker, K., Malone, M., Donetto, S., Grigulis, A., & Maben, J. (2014). Why health visiting? Examining the potential public health benefits from health visiting practice within a universal service: A narrative review of the literature. *International Journal of Nursing Studies*, 52 (1), 465–480.
33. Darlow, B., Coleman, K., McKinlay, E., Donovan, S., Beckingsale, L., Gray, B., Pullon, S. (2015). The pos-

- itive impact of interprofessional education: a controlled trial to evaluate a programme for health professional students. *BMC Medical Education*, 15, 98. <http://doi.org/10.1186/s12909-015-0385-3>
34. Davis, H., Day C., Bidmead, C. (2002) *Working in Partnership with Parents: The Parent Adviser Model*. The Psychological Corporation, London.
 35. Day, C., Morton, C., Ibbeson, A., Maddison, S., Pease, R., Smith, K. (2014) Antenatal/Postnatal Promotional Guide: Evidence-based intervention. *Journal of Health Visiting*. 2(12):658–669.
 36. DE MENDONÇA, J.S. ET AL. (2015). Father-child interactional synchrony in Brazilian families with maternal depression. *The International Society for Human Ethology*, 30(1) (DEMENDONSA, J.S. va boshqalar. Onasi depressiyaga tushgan Braziliya oilalarida ota-bolaning sinxron o'zaro munosabatlari. Inson etologiyasi Xalqaro jamiyati)
 37. Donetto S., Malone M., Hughes J., Morrow E., Cowley S. & Maben J. (2013) *Health Visiting: The Voice of Service Users. Learning from Service Users' Experiences to Inform the Development of UK Health Visiting Practice and Services*. Dept of Health Policy Research Programme, King's College, London: National Nursing Research Unit. Available: <http://www.kcl.ac.uk/nursing/research/nrru/publications/index.aspx>
 38. Duchesne, S. and Ratelle, C.F. (2013). Attachment Security to mothers and fathers and the developmental trajectories of depressive symptoms in adolescence: which parent for which trajectory? *Journal of Youth and Adolescence*, pp. 1–14.
 39. Easterbrooks, M.A. and Goldberg, W.A. (1990). Security of the toddler-parent attachment: relation to children's sociopersonality functioning during kindergarten. In Mark T. Greenberg, Dante Cicchetti, and E. Mark Cummings (eds) *Attachment in the Preschool Years: theory, research, and intervention*.
 40. Eiden, R.D., Edwards, E.P., and Leonard, K.E., 2002. Mother-infant and father-infant attachment among families with alcoholic fathers. *Development and Psychopathology*, 14(2), pp.253–278
 41. Ellefsen, B. (2001). Health Visiting in Scotland and Norway: Commonalties and Differences. *Public Health Nursing*, 18, 318–326.
 42. Engle, P. L., Fernald, L. C. H., Alderman, H., Behrman, J., O'Gara, C., Yousafxai, A. et al. (2011). Strategies for reducing inequalities and improving developmental outcomes for young children in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 378, 1339–1353.
 43. Engle, P., Beardshaw, T., and Loftin, C. (2006). The child's right to shared parenting. In L. Richter and R. Morell (eds.), *Baba: men and fatherhood in South Africa*. Cape Town: HSRC Press.
 44. Erskine R. (1998). *Attunement and involvement: therapeutic responses to relational needs*.
 45. *International Journal of Psychotherapy*, Vol. 3 No. 3. Retrieved on February 1, 2014 from <http://www.integrativetherapy.com/se/articles.php?id=31>
 46. Featherstone, B., Rivett, M., and Scourfield, J. (2007). *Working with Men in Health and Social Care*. London: Sage.
 47. Feinberg, M.E., and Kan, M.L. (2008). Establishing family foundations: Intervention effects on co-parenting, parent/infant well-being, and parent-child relations. *Journal of Family Psychology*, 22, 253–263.
 48. Feldman, R., Bamberger, E., and Kanat-Maymon, Y. (2013). Parent-specific reciprocity from infancy to adolescence shapes children's social competence and dialogical skills. *Attachment & Human Development*, 15, 407–423.
 49. Fivaz-Depeursinge, E., and Corboz-Warnery, A. (1999). *The primary triangle: A developmental systems view of mothers, fathers and infants*. New York: Basic Books.

50. Flouri, E. (2005). *Fathering & child outcomes*. Chichester, West Sussex: John Wiley & Sons
51. Fonagy, Peter (1999). *Transgenerational Consistencies of Attachment: A New Theory*. Retrieved on January 27, 2014 from <http://www.dspp.com/papers/fonagy2.htm>
52. George, Carol. (2014). *Attachment Theory. Implications for Young Children and Their Parents*. In Brandt, Perry, Seligman, Tronick (Eds), *Infant and Early Childhood Mental health. Core Concepts and Clinical Practice*. Chapter 6, pages 97–110. American Psychiatry Publishing.
53. Gettler, L.T., Feranil, A., McDade, T.W. and Kuzawa, C.W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(29), 16194–16199
54. Gere, J.K. et al. (2012). Fathers' mental health as a protective factor in the relationship between maternal and child depressive symptoms. *Depression and Anxiety*, 30(1), 31–38 (Gir, Dj.K. va boshqalar. Ona va boladagi depressiya belgilari bilan otaning ruhiy salomatligi o'rtasidagi munosabatlarning himoya omili sifatida. Depressiya va xavotir)
55. Gray, P., and Anderson, K.G. (2010). *Fatherhood: Evolution and Human Paternal Behavior*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
56. Greenspan, S. (1999). *Building Healthy Minds. The Six Experiences that Create Intelligence and emotional Growth in babies and Young Children*. Perseusbooks.
57. Grietens, H., Geeraert, L., & Hellinckx, W. (2004). A scale for home visiting nurses to identify risks of physical abuse and neglect among mothers with newborn infants. *Child Abuse & Neglect*, 28, 321–337.
58. Grossman, K., Grossman, K.E., Fremmer-Bombik, E., Kindler, H., Scheurer-English, H., and Zimmermann, P. (2002). The uniqueness of the child-father attachment relationship:
59. Fathers' sensitive and challenging play as a pivotal variable in a 16-year long study. *Social Development*, 11, 307–331.
60. International Child Development Programmes/WHO (1997). *Program on mental health: Improving mother/child interaction to promote better psychosocial development in children*. Oslo and Geneva: International Child Development Programmes and World Health Organization. [bolaning rivojlanishi Xalqaro dasturlari/JSST (1997). Ruhiy salomatlikni muhofaza qilish bo'yicha dastur: bolalarni ruhiy-ijtimoiy rivojlanishini yo'lga qo'yish maqsadida ona/bola o'rtasidagi bog'liqlikni yaxshilash. Oslo va Jeneva: JSST va bolalarning rivojlanishi bo'yicha Xalqaro dasturlar]
61. Kidshealth.org. Reading books to babies. [Go'daklarga ovoz chiqarib o'qish.] 20 mart 2015 yil ko'rib chiqilgan. http://kidshealth.org/parent/growth/learning/reading_babies.html#
62. Kemp, L., Eisbacher, L., McIntyre, L., O'Sullivan, K., Taylor, J., Clark, T., & Harris, E. (2006). Working in partnership in the antenatal period: What do child and family health nurses do? *Contemporary Nurse: A Journal for the Australian Nursing Profession*, 23, 312–320.
63. Kisman, M. & Donev, D. (2007). Patronage Nurses: The Outreach Nursing System – a Milestone of Health Promotion. Stability Pact for South Eastern Europe. In D.Donev, G. Pavlekov, & L. Z. Kraglj (Eds.), *HEALTH PROMOTION AND DISEASE PREVENTION. A Handbook for Teachers, Researchers, Health Professionals and Decision Makers* (pp. 362–372). JUGOREKLAM, Skopje: Hans Jacobs Publishing Company.
64. Kronborg, H., Veath, M., Olsen, J., Iversen, L., & Harder, I. (2007). Effect of early postnatal breastfeeding support: a cluster-randomized community based trial. *Acta Pædiatrica/Acta Pædiatrica*, 96, 1064–1070.
65. Hawkins, A., and Dollahite, D. (1997). *Generative fathering: Beyond deficit perspectives*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

66. Hewlett, B. (2011). *Father-child relations: Cultural and biosocial contexts*. New Brunswick, NJ: AldineTransaction.
67. Henderson, A., V. Johnson, K. Mapp, and D. Davies. 2007. *Beyond the bake sale: The essential guide to family-school partnerships*. New York: The New Press. <http://www.parentinvolvementmatters.org/articles/bake-sale.html>
68. Hepworth, D., Rooney, R., and Larsen, J. (2002). *Direct social work practice: theory and skills*. Pacific Grove: Brooks/Cole.
69. Howard, LM et al. (2014). Non-psychotic mental disorders in the perinatal period. *TheLancet*, 384, 1775–1788 (Govard, LM va boshqalar. Tug'uruqdan keyingi davrda psixik bo'lmagan ruhiy o'zgarishlar. Lanset jurnali).
70. ISSA. (2005). *Education for Social Justice A Tool for Building Open Societies. Training Manual for Adults*. Budapest: International Step by Step Association.
71. InstituteofHealthVisiting (2013), modules 1–3 (patronaj xizmati instituti 13,1-3 modullar) http://cs1.e-learningforhealthcare.org.uk/public/BCC/BCC_iHV/module1/index.htm; http://cs1.e-learningforhealthcare.org.uk/public/BCC/BCC_iHV/module2/index.htm; http://cs1.e-learningforhealthcare.org.uk/public/BCC/BCC_iHV/module3/index.htm
72. Johansson, E-A. (2010). *The effect of own and spousal parental leave on earnings*. Working Paper 2010:4. Uppsala, Sweden: Institute of Labour Market Policy Evaluation
73. Jones, I. et al. (2014). Bipolar disorder, affective psychosis, and schizophrenia in pregnancy and the post-partum period. *TheLancet*, 384, 1789–1799. Djons, Ay. va boshqalar. Homiladorlik va tug'uruqdan keyingi davrlarda bipolyar o'zgarishlar, affektiv psixoz va shizofreniya. Lanset jurnali.
74. Lamb, M.E., and Lewis, C. (2013). *Father-child relationships*. In N. Cabrera, & C.S. Tamis-Lemomda (Eds.), *Handbook of father involvement: Multidisciplinary perspectives* (pp. 119–134). New York: Routledge.
75. Viviana Langher, Giuseppe Scurci, Giuseppe Tolve, and Andrea Caputo. (2013) *Perception of attachment security in families with children affected by neurological illness*. *PSIHOLOGIJA*, 2013, Vol. 46 (2), 99–110
76. LBHounslow (2010, July 16) *The pyramid of speech and language development*. [L.B. Xounslou, Nutq va til rivojlanish piramidasi] Manba <https://www.youtube.com/watch?v=5Z0rvMbLP2o>
77. Leonard, M., Graham, S., & Bonacum, D. (2004). *The human factor: The critical importance of effective teamwork and communication in providing safe care*. *Quality and Safety in Health Care*, 13(suppl 1), i85-i90.
78. Lickenbrock, D.M., and Braungart-Rieker, J.M. (2015). *Examining antecedents of infant attachment security with mothers and fathers: An ecological systems perspective*. *InfantBehavior&Development* 39 (2015) 173–187
79. Lundberg, M. and Wuermli, A. eds. 2012. *Children and Youth in Crisis: Protecting and Promoting Human Development in Times of Economic Shocks*. Washington, DC: World Bank. DOI: 10.1596/978-0-8213-9547-9. License: Creative Commons Attribution CC BY 3.0
80. Lundahl, B.W., Tollefson, D., Risser, H., and Lovejoy, M.C. (2008). *A meta-analysis of father involvement in parent training*. *Research on Social Work Practice*, 18, 97–106.
81. Lupton, D., and Barclay, L. (1997). *Constructing Fatherhood: discourses and experiences*. London: Sage Publications.
82. Nelson, Benjamin, Parker, Suzanne and Siegel, Daniel (2014). *Interpersonal Neurobiology, Mindsight, and Integration. The Mind, Relationships, and the Brain*. In Brandt, Perry, Seligman, Tronick (Eds), *Infant and Early Childhood Mental health. Core Concepts and Clinical Practice*. Chapter 8, pages 129–144. American Psychiatry Publishing.

83. Newland, LA., Freeman, H.S., and Coyl, D.D. (2011). Emerging topics on father attachment: Considerations in theory, context and development. London: Routledge.
84. Magill-Evans, J., Harrison, M.J., Benzies, K., Gierl, M., and Kimak, C. (2007). Effects of parenting education on first-time father's skills in interactions with their infants.
85. *Fathering*, 5, 42–57.
86. Martin, A., Ryan, R., and Brooks-Gunn, J. (2007). The joint influence of mother and father parenting on child cognitive outcomes at age 5. *Early Childhood Research Quarterly*, 22, 423–439.
87. Martin, L.T., McNamara, M.J., Milot, A.S., Halle, T., and Hair, E.C. (2007). The effects of father involvement during pregnancy on receipt of prenatal care and maternal smoking. *Maternal and Child Health Journal*, 11(6) 595–602.
88. Masten, A.S. 2010. «Ordinary Magic: Lessons from Research on Resilience in Human Development.» *Education Canada* 49: 28–32.
89. Matthey, S. et al. (2001). Validation of the Edinburgh Postnatal Depression Scale for men, and comparison of item endorsement with their partners. *Journal of Affective Disorder*, 64(2–3), 175–84 (Mettyu. S. va boshqalar. Erkaklar uchun tug'uruqdan keyingi depressiya Edinburg shkalasining to'g'riligini tekshirish va bo'limlarning tasdiqlanishini sheriklarida taqqoslash. *Affektiv o'zgarishlar jurnali*).
90. http://cs1.e-learningforhealthcare.org.uk/public/BCC/BCC_iHV/module2/index.htm
91. http://cs1.e-learningforhealthcare.org.uk/public/BCC/BCC_iHV/module2/index.htm
92. Maulik, P and Darmstadt, GL (2007). Childhood disability in Low- and Middle-Income Countries. *Pediatrics*, 120. Supplement 1. (Maulik, P. va Darmshtadt, GL (2007) Kam va o'рта daromadli mamlakatlarda bolalar nogironligi, *Pediatric jurnali*, 120, 1-ilova)
93. Mezulis, A.H. et al (2004). Father involvement moderates the effect of maternal depression during a child's infancy on child behaviour problems in kindergarten. *Journal of Family Psychology*, 18(4), 575–588. (Mezulis, A.X. va boshqalar. Bola go'dakligida va bog'chadaligida xulqiga bog'liq muammolarni hal etishda otaning ishtiroki onaning depressiyasini kamayishiga ta'sir qiladi. *Oila psixologiyasi jurnali*)
94. Maxwell, N., Scourfield, J., Featherstone, B., Holland, S., and Tolman, R. (2012). Engaging fathers in child welfare services: A narrative review of recent research evidence. *Child & Family Social Work*, 17, 160–169.
95. Melhuish, Edward (2012): *Early Childhood Education & Care: International evidence and policy strategies*, Birkbeck, University of London & University of Oxford
96. Murray, L. 2014. The development of children's communication in the first two years: A research overview. *Perspective – NCT's Journal on preparing parents for birth and early parenthood* 23, 16–20. [bolaning ilk ikki yoshligida muloqotni rivojlantirish: tadqiqotlar sharhi. Istiqbol – erta yoshda ota-onalik va bola tug'ilishiga ularni tayyorlash bo'yicha NCT jurnali 23, 16–20.] Manba: http://www.nct.org.uk/sites/default/files/related_documents/Murray%20The%20development%20of%20children%C2%B9s%20communication%20in%20the%20first%20two%20years-%20a%20research%20overview%20pp%2015-20_0.pdf; Parentingcounts.org. <http://www.parentingcounts.org>; Raisingchildren.net.au. <http://www.raisingchildren.net.au>
97. Newland, L.A., Freeman, H.S., and Coyl, D.D. (2011). Emerging Topics on Father Attachment: considerations in theory, context and development. London: Routledge.
98. Owens, P. (2009) Working with other professionals Putting Children First, the magazine of the National Childcare Accreditation Council (NCAC) 29, March, 26–27.

99. Osher, D. (1996). Strengths-based foundations of hope. *REACHING TODAY'S YOUTH*, 1(1), 26–29. <http://cecp.air.org/resources/journals/RTY/strength.asp>
100. Panter-Brick, C. , Burgess, A. , Eggeman, M. , McAllister, F. , Pruett, K. , and Leckman, J.F. (2014). Practitioner Review: Engaging fathers – recommendations for a game change in parenting interventions based on a systematic review of the global evidence. *Journal of Child Psychiatry and Psychology*, 55(11):1187–212.
101. Pattnaik, J. , and Sriram, R. (2010). Father/Male involvement in the care and education of children: History, trends, research, policies, and programs around the world. *Childhood Education*, 86, 354–359.
102. Perry, Bruce D. , M.D. , Ph.D. (2013): Bonding and Attachment in Maltreated Children Consequences of Emotional Neglect in Childhood. https://childtrauma.org/wpcontent/uploads/2013/11/Bonding_13.pdf
103. Phares, V. , Rojas, A. , Thurston, I.B. , and Hankinson, J.C. (2010). Including fathers in clinical interventions for children and adolescents. In M.E. Lamb (Ed.), *The Role Of The Father In*
104. *Child Development*. (pp. 459–485). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
105. Pleck, J. , and Masciadrelli, B. (2004). Paternal involvement by U.S. residential fathers: Levels, sources, and consequences. In M.E. Lamb (Ed.), *The Role Of The Father In Child Development* (pp. 222–271). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
106. Ramchandani, P.G. , Domoney, J. , Sethna, V. , Psychogiou, L. , Vlachos, H. , and Murray, L. (2013). Do early father-infant interactions predict the onset of externalising behaviours in young children? Findings from a longitudinal cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 56–64.
107. Ramchandani, P.G. & Stein A. (2008). Depression in men in the postnatal period and later child psychopathology: a population cohort study. *Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry*, 47(4), 390–398. (Rachandani, P.G. va boshqalar. Erkaklarda tug'uruqdan keyingi depressiya va bolalarda kechki psixopatologiya: kogort tekshirishlar jamlamasi. Bola va o'smirlar psixiatriyasi, Amerika akademiyasi jurnali)
108. Rahman, A. et al (2013). Interventions for common perinatal mental disorders in women in low- and middle-income countries : A systematic review and meta-analysis. *WHO Bulletin*, 91, 593–601. (Raxman, A. va boshqalar. Kam va o'rta daromadli mamlakatlardagi ayollarda perinatal davrda tarqalgan ruhiy o'zgarishlariga aralashuvlar: Sistematik sharh va meta-analiz. JSST byulleteni)
109. http://cs1.e-learningforhealthcare.org.uk/public/BCC/BCC_iHV/module3/index.htm
110. http://cs1.e-learningforhealthcare.org.uk/public/BCC/BCC_iHV/module3/index.htm
111. Reza, J. (2000). Facilitators' training manual: Education for social justice. Unpublished manuscript
112. Rhodes, H. (2007) *How to help families in trouble: a short guide*. Family & Parenting Institute, London. Available from: <http://bit.ly/19Dym4P> Accessed 01/04/2015
113. Rotegård, A. K. , Moore, S. M. , Fagermoen, M. S. , & Ruland, C. M. (2010). Health assets: A concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 47(4), 513–525.
114. Russell, S. (2008). *Left fending for ourselves: a report on the health visiting service as experienced by mums*. Watford: NetMums.
115. Saeki, K. , Izumi, H. , Uza, M. , & Murashima, S. (2007). Factors Associated With the Professional Competencies of Public Health Nurses Employed by Local Government Agencies in Japan. *Public Health Nursing*, 24, 449–457.

116. Saleeby, D. (ed.) (2006). *The strengths perspective in social work practice*. Boston: Pearson
117. Sarkadi, A. , Kristiansson, R. , Oberklaid, F. , and Bremberg, S. (2008). Fathers' involvement and children's developmental outcomes: a systematic review of longitudinal studies. *Acta Paediatrica* 97(2), 153–158.
118. Search Institute (2013, July 1). Search Institute Family Assets: Tapping into strengths to overcome challenges, <https://www.youtube.com/watch?v=X9jMGSOoJKE>
119. Sethi, D. , Bellis, M, Hughes, K. , Gilbert, R. , Mitis, F. , & Galea, G. (2014). European report on preventing child abuse and neglect. WHO Europe. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/217018/European-Report-on-Preventing-Child-Maltreatment.pdf?ua=1
120. Sethna, V. et al. (2015). Paternal depression in the postnatal period and early father-infant interactions. *Parenting: Science & Practice*. 1(1), 1–8 (Setna, V. I. va boshqalar. Otalarda tug'uruqdan keyingi depressiya va ota hamda go'dakning o'zaro munosabatlarini erta boshlanishi. Bolani tarbiyalash: fan va amaliyot jurnali)
121. Scholz, K. , & Samuels, C.A. (1992). Neonatal bathing and massage intervention with fathers, behavioural effects 12 weeks after birth of the first baby: *The Sunraysia Australia*
122. Intervention Project. *International Journal of Behavioral Development*, 15, 67–81.
123. Shah, P.E., Fonagi, P., Strathearn, L. (2010). Is Attachment Transmitted Across Generations? The Plot Thickens. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2010, 15(3): 329–345. doi:10.1177/1359104510365449. Retrieved on January 25, 2014 from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3060612/pdf/nihms257818.pdf>
124. Shwalb, D.W. , Shwalb, B.J. , & Lamb, M.E. (2013). *Fathers in cultural context*. New York: Routledge.
125. Slade, A. (2002) Keeping The Baby in Mind: A Critical Factor in Perinatal Mental Health. *Zeroto-Three* 22(6), 10–16.
126. Stanley, N. , Graham-Kevan, N. , & Borthwick, R. (2012). Fathers and domestic violence: Building motivation for change through perpetrator programmes. *Child Abuse Review*, 21, 264–274.
127. Tamis-LeMonda, C.S. , Cabrera, N.J. and Baumwell, L. (2013). Fathers' role in children's language development. In Natasha J. Cabrera and Catherine S. Tamis-LeMonda, *Handbook of Father Involvement: multidisciplinary perspectives*, 2nd ed. New York: Routledge.
128. Trevarthen, C. (2010). What is it like to be a person who knows nothing? Defining the active intersubjective mind of a newborn human being. *Infant and Child Development, Special Issue*. [Hech narsani bilmaydigan odam bo'lish, nimani anglatadi? Chaqaloqning faol intersub'ektiv aqlini aniqlash. Go'daklik va bolalikda rivojlanish, Maxsus soni]
129. Turner, K. M. , Chew-Graham, C. , Folkes, L. , & Sharp, D. (2010). Women's experiences of health visitor delivered listening visits as a treatment for postnatal depression: A qualitative study. *Patient education and counseling*, 78, 234–239.
130. United Nations Committee on the Rights of the Child, United Nations Children's Fund, and Bernard van Leer Foundation. 2006. *A guide to General Comment 7: Implementing child rights in early childhood*. The Hague: Bernard van Leer Foundation. [Bola huquqlari bo'yicha Birlashgan Millatlar Tashkiloti, Birlashgan Millatlar Tashkiloti Bolalar fondi. Bernarda van Leera. 2006. 7-umumiy tartibdagi fikrga qo'llanma: "Ilk bolalikda bola huquqlarini amalga oshirish". Gaaga: Bernarda van Leer fondi. (2006).] Manba: http://www.bernardvanleer.org/a_guide_to_general_comment_7_implementing_child_rights_in_early_childhood

131. U.S. Consumer Product Safety Commission. Publication- 281. Thinktoysafety. [Iste'molchilarning mahsulot xavfsizligi bo'yicha komissiya, AQSH. 281-nashriyot. O'yinchoqlar xavfsizligi haqida o'ylab ko'ring] <http://www.cpsc.gov/PageFiles/122476/281.pdf>
132. Wave Trust. (2013). Conception to age 2: the age of opportunity. [Fond «Zo'ravonlikka dunyo alternativasi» (2013) homilador bo'lishdan 2 yoshgacha: imkoniyatlar davri] Manba: http://www.wavetrust.org/sites/default/files/reports/conception-to-age-2-full-report_0.pdf
133. Waters E, Cummings EM. (2000), A secure base from which to explore close relationships. *ChildDev.* 2000 Jan-Feb; 71(1):164–72.
134. Whittaker, K. A., Grigulis, A., Hughes, J., Cowley, S., Morrow, E., Nicholson, C., Malone M., Maben, J. (2013) Start and Stay: The Recruitment and Retention of Health Visitors. (Department of Health Policy Research Programme, ref. 016 0058). King's College, London: National Nursing Research Unit. Available: <http://www.kcl.ac.uk/nursing/research/nnru/publications/index.aspx>
135. Whittaker, K. (2010). Hard to reach: Part 1 concepts. Healthy Child Programme. Health Education Engand. <http://www.e-lfh.org.uk/programmes/healthy-child-programme/>
136. Whiting, L., Kendall, S., Wills, W. (2012). An asset-based approach: An alternative health promotion strategy? *Community Practitioner*, 85(1), 25–28.
137. Whittaker, K. Cox, P. Thomas, N. Cocker, K. (2014) A qualitative study of parents' experiences using family support services: applying the concept of surface and depth. *Health and Social Care in the Community*. 22(5), 479–487 Published online doi: 10.1111/hsc.12101
138. Zanoni, L., Warburton, W., Bussey, K. and McMaugh, A. (2013). Fathers as 'core business' in child welfare practice and research: an interdisciplinary review. *Children and Youth Services Review*, 35, 1055–1070.
139. European Report on Child Injury Prevention
140. [Bolalar jarohatlarining oldini olish bo'yicha Yevropa dokladi]
141. FatherhoodInstituteUK (Otarlar instituti, Buyuk Britaniya): <http://www.fatherhoodinstitute.org/2010/fatherhood-institute-research-summary-fathers-and-postnatal-depression/>
142. Postnataldepressioninmen (Erkaklarda tug'uruqdan keyingi depressiya). http://raisingchildren.net.au/articles/men_and_postnatal_depression.html
143. Bauer, A et al. (2014) The costs of perinatal mental health problems. *LondonSchoolofEconomics* (Baser, A. va boshqalar. Perinatal ruhiy salomatlik bo'yicha muammolarning narxi qancha turadi. Londonning iqtisodiyot maktabi) (putelectroniclink).
144. UNICEF/WHO «Have fun Be safe» Child Friendly Version of the World Report http://www.unicef.org/publications/index_46790.html
145. http://www.who.int/violence_injury_prevention/child/injury/world_report/child_friendly/en/index.html
146. Bola huquqlar bo'yicha BMT Konvensiyasi <http://www.unicef.org/crc/>
147. European Child Safety Alliance Good Practice Guide
148. [Bolalar xavfsizligini ta'minlash bo'yicha Yevropa ittifoqi, Sifatli amaliyot bo'yicha qo'llanma] <http://www.childsafetyeurope.org/publications/goodpracticeguide/index.html>
149. European Child Safety Alliance Injury Prevention Factand Tip Sheets [Bolalar xavfsizligini ta'minlash bo'yicha Yevropa ittifoqi, Jarohatlanishlarning oldini olish, maslahat va faktlar]
150. <http://www.childsafetyeurope.org/publications/alliance-fact-and-tip-sheets.html>

151. European Child Safety Alliance Child Product Safety Guide
152. [Bolalar xavfsizligini ta'minlash bo'yicha Yevropa ittifoqi, Bolalar uchun mahsulotlarning xavfsizligi bo'yicha qo'llanma] <http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/product-safety-guide.pdf>
153. Fisher, J et al (2012). Prevalence and determinants of common perinatal mental disorders in women in low and lower-middle income countries: A systematic review. WHO Bulletin, 90, 139–149 (Fisher, Dj. va boshqalar. Kam va o'rta daromadli mamlakatlardagi ayollarning perinatal ruhiy o'zgarishlarini umumiy determinantlari va tarqalganligi: Sistemali tahlil. JSST byulleteni).
154. HCPC (2014) Professionalism in Healthcare Professionals. Research Report. www.hcpc-uk.org
155. South Bank University, ESRC (2006) Families & Social Capital ESRC Research Group. Available: <http://www.lsbu.ac.uk/families/>
156. UNICEF Regional Office for CEE/CIS (2014) Recommendations for Home Visiting Content and Home Visitor Performance Standards for the CEE/CIS Region.
157. World Health Organization. (2012). Care for child development participant manual. Geneva: World Health Organization. Istochnik: http://www.unicef.org/earlychildhood/files/3.CCD_-_Participant_Manual.pdf
158. WHO (2013) Nurturing human capital along the life course: Investing in early child development. WHOGeneva. www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/investing_eecd/en/
159. WHO Europe (2006). Report on the Evaluation of the WHO Multi-country Family Health Nurse Pilot Study. Copenhagen: WHO Europe.
160. WHO (2014). Child abuse and neglect. Fact sheet N°150
161. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/en/index.html>
162. WHO (2013). How can violence against children be prevented?
163. <http://www.who.int/features/qa/44/en/index.html>
164. <http://www.uncrc.info>
165. http://www.unicef.org.uk/Documents/Publication-pdfs/UNCRC_summary.pdf
166. WHO – Pocket book of hospital care for children – Guidelines for the management of common illnesses with limited resources – [JSST – Bolalarga stasionarda yordam berish bo'yicha «cho'ntak» kitobchasi – cheklangan manbalar holatida umumiy kasalliklarni idora qilish bo'yicha boshqaruv tamoyillari] <http://whqlibdoc.who.int/publications/2005/9241546700.pdf?ua=1>
167. WHO and UNICEF (2012). Early childhood development and Disability: A discussion paper, p. 7 ((VOZiYuNISEF (2012) Ilk bolalikda rivojlanish va nogironlik: Hujjatlar loyihasi)
168. Convention on the Rights of Persons with Disabilities. New York, United Nations, 2006. (Nogironlar huquqi bo'yicha Konvensiya, Nyu-York, BMT, 2006) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs352/en/>
169. WHO. 2002. Towards a Common Language for Functioning, Disability and Health – ICF (VOZ. 2002. Salomatlik va nogironlikda faoliyat bo'yicha umumiy tushunchalar tomon – ICF) <http://www.who.int/classifications/icf/icfbeginnersguide.pdf?ua=1>
170. WHO (2013). European Report on preventing child maltreatment (BO3 (2013) Bolalarga shafqatsiz munosabatda bo'lishning oldini olish bo'yicha Yevropa dokladi)
171. Center for Mental Health and London School of Economics (2014). The costs of perinatal mental health problems. (Ruhiiy salomatlik markazi va London iqtisodiyot maktabi (2014) Perinatal ruhiy salomatlik bo'yicha muammolarning narxi qancha turadi) <http://www.firstsigns.org/concerns/flags.htm>

172. Public Health Grand Rounds. Autism Spectrum Disorder: From Numbers to Know-How. April 22, 2014. Presentation by S. Hyman (2014). Early identification and screening for child with autism spectrum disorders (Autichek spektrli o'zgarishlar: Otsifrknou-xau. Aprel 2014. Prezentatsiya S.Xayman (2014) Bolalarda autik spektrli o'zgarishlarni erta aniqlash va skrining)
173. Survey of more than 2'000 parents reported by Contact a Family for families with disabled children (2013). Relationships and caring for a disabled child. «Contact for families with disabled children (2013) tashkiloti tomonidan 2000 ota-onadan so'rovnoma o'tkazish. Imkoniyati cheklangan bolalarga g'amxo'rlik va o'zaro munosabatlar) http://www.cafamily.org.uk/media/669849/relationshipscurrent_updated_may_2013.pdf
174. UNICEF (2014). Growing up Together Plus – Parenting in the best interests of the Child and Support to Parents of the Youngest Children with Disabilities.(UNICEF (2014) GrowingupTogetherPlus – Imkoniyati cheklangan eng kichik yoshdagi bolalarning ota-onalarini qo'llab-quvvatlashi va bola ehtiyojlari bo'yicha tarbiya) <http://www.parentcompanion.org/article/the-4-stages-of-adaptation-stage-1-surviving>
175. Contact a Family (2013). Siblings.(Bratyaisestry) http://www.cafamily.org.uk/media/629582/siblingscurrentlastupdatedjan13_low_res_for_web.pdf; <http://www.teamaroundthechild.com/tacmodel/the-tac-approach.html>
176. The WHO Global report on drowning: preventing a leading killer
177. [JSST Cho'kish bo'yicha global dokladi:o'limning asosiy sababini oldini olish.]
178. http://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/drowning_global_report/en/
179. CDC. Child abuse and neglect: Risk and Protective Factors
180. <http://www.cdc.gov/violenceprevention/childmaltreatment/riskprotectivefactors.html>
181. UNICEF (2012). Children under the age of three in formal care in Eastern Europe and Central Asia.
182. http://www.unicef.org/ceecis/UNICEF_Report_Children_Under_3_FINAL.pdf
183. NICE Quick reference Guide: When to suspect child abuse and neglect.
184. <http://nice.proceduresonline.com/>
185. RaisingChildren- theAustralianparentingwebsite [Bolalarni tarbiyalash – ota-onalar uchun Avstraliya sayti] http://raisingchildren.net.au/safety/toddlers_safety.html
186. Your-baby.org.uk (2014) [Vashmalaysh]. <http://www.your-baby.org.uk>
187. Zerotothree.org [Ot odnogo do trex]. <http://www.zerotothree.org>
188. Zerotothree.org. (2014). The power of play. <http://main.zerotothree.org/site/DocServer/ThePower-ofPlay.pdf;jsessionid=EB875B9F444C473720E8125035FE33FF.app248c?docID=161>

Qo'shimcha ma'lumot yoki video ma'lumot uchun

192. Center on the Developing Child: Harvard University website: <http://developingchild.harvard.edu/>
193. Child development Institute. [Institutrazvitiyarebenka.] <http://childdevelopmentinfo.com/child-development/play-work-of-children/pl5/>
194. Irwin, L. G., Siddiqi, A., & Hertzman, C. (2007). EARLY CHILD DEVELOPMENT: A POWERFUL EQUALIZER FINAL REPORT FOR THE WORLD HEALTH ORGANIZATION'S COMMISSION ON THE SOCIAL DETERMINANTS OF HEALTH. Retrieved from World Health Organization website: http://www.who.int/social_determinants/themes/earlychilddevelopment/en
195. Nurse Family Partnership website: <http://www.nursefamilypartnership.org/>
196. The Institute of Health Visiting website: <http://www.ihv.org.uk/>
197. The international council of nurses website: <http://www.icn.ch/>
198. Ilk yoshdagi bolalarning rivojlanishi bo'yicha yetakchi tajribalar markazi(CEECD) <http://www.excellence-earlychildhood.ca>
199. Garvard universitetida bolalar rivojlanishi bo'yicha markaz (CDC / Garvard) <http://developingchild.harvard.edu>
200. babycentre.co.uk. <http://babycentre.co.uk>





Muharrir: U. Radjabova
Dizayn va verstka: B. Kubeev

Nashriyot litsenziyasi AI №263 31.12.2014. Bosishga 2020-y 30.09 ruxsat etildi.
Bichimi: 60x90 1/8. "PT Sans" garniturası. Ofset bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog'i: 86,0. Adadi 32 540 nusxa.
"Baktria press" Nashriyot uyi
100000. Toshkent, Buyuk Ipak Yuli mavzesi 15–25.
Tel.: +998 (71) 233-23-84

Mega Basim bosmaxonasida chop etildi:
Baha Is Merkezi, Haramidere, Istanbul, Turkey.
www.mega.com.tr

ISBN 978-9943-6237-1-2