



# POZITIV VALİDEYNLİK



საგარეო ურთიერთობების  
მინისტროს ადმინისტრაცია  
საერთაშორისო ურთიერთობების



Embassy of the Republic  
of Bulgaria in Georgia

unicef   
for every child

Kitabça BMT Uşaq Fondu və Bolqarıstan Hökumətinin maliyyə dəstəyi ilə hazırlanmışdır. Kitabçada ifadə edilmiş fikirlər, ola bilsin ki, BMT Uşaq Fondunun və Bolqarıstan Hökumətinin rəsmi nöqteyi-nəzərini əks etdirməsin.

@ BMT Uşaq Fondu, 2021-ci il

# POZİTİV VALİDEYNLİK

## POZİTİV VALİDEYNLİK NƏYİ BİLDİRİR?

Pozitiv valideynlik valideynin elə bir davranışını bildirir ki, bununla o, övladına olan qeyri-şerti sevgisini və səmimiyyətini, qayğısını və dəstəyini, açıqlığını və hörmətini ifadə edir.

Pozitiv valideynlik uşaq üzərində hər növdə zorakılığı istisna edir, məsələn, qışqırmaq, döymək, alçaltmaq, təhqir etmək, məcbur etmək, hədə-qorxu gəlmək və ya qorxutmaq.



# POZİTİV VALİDEYNLİK ÜÇÜN NƏ LAZIMDIR?

## QAYĞI VƏ DƏSTƏK

Doğulduğu ilk günündən uşağın yanında qayğıkeş və sevən insan olmalıdır. Uşaq bu insana hər zaman ümid və etibar edə bilməlidir. Belə bir şərtlərdə, uşaq öyrənir ki, doğulduğu aləm təhlükəsiz və etibarlıdır və bu da ona sakitlik və xoşbəxtlik verir.

Valideyn tərəfindən uşağa göstərilən bu qayğıkeşlik və sadıqlıq nəinki körpəlikdə, eləcə də erkən uşaqlıqda və yeniyetməlikdə lazımdır.

Uşağa qayğının göstərilməsi və onun dəstəkləndirilməsi bildirir:

- onu nə isə narahat edəndə diqqətin göstərilməsini, - acdır, üşüyür, ağrıyır və ya sadəcə, valideynlə oynamaq və ya onu qucaqlamaq istəyir;
- şəxsi gigiyenasına qayğının göstərilməsini öyrətməyi ki, hər səhər dişlərini fırçalamağı, əllərini tez-tez yumağı, duş qəbul etməyi və təmiz paltar geyinməyi unutmasın;
- yeni nəyi isə öyrəndiyində yardımını – yeriməyi, qaşığı müstəqil tutmağı, ilk sözləri tələffüz etməyi və ya yeni kompüter proqramını;

- nəyi isə yaxşı etməyə çalışanda tərifi. Məsələn, gözəl Őkil kmy və ya yazmaĝa, dərsi yaxşı hazırlamaĝa, ətrafdakılarla nəzakətlə söhbət etməyə, həqiqəti söyləməyə, z Őyalarını yıĝıŐdırmaĝa və ya ailə üzvlərinə hər hansı bir iŐd yardım etməyə çalışanda.

Çalışın, vladınıza tez-tez onu çox sevdiyinizi v hər zaman sizin dstyiniz bel baĝlaya biləcəyini sylysiniz.



# UŞAQ HÜQUQLARININ MÜDAFİƏSİ

Unutmayın, uşağın hüquqları var və bunların müdafiəsinə də təkcə valideyn deyil, eləcə də dövlət qayğı göstərir.

Hər bir uşağın hüququ var ki, həyatının, sağlamlığının və təhlükəsizliyinin mühafizə olunacağı bir mühitdə yaşasın, onun hüquqlarına aid olan məsələlər haqqında öz fikrini söyləsin, məktəbə getsin və təhsil alsın, eyni zamanda oyun və istirahət üçün istifadə edəcəyi asudə vaxtı olsun.

- Valideyn uşağı fiziki cəzalandırdığında – döyəndə, silkələyəndə, çimdikləyəndə və ya psixi zorakılıq göstərdiyində - qışqırdığında, təhqir etdiyində, hədə-qorxu gəldiyində, təcrid etdiyində, - uşaq hüquqlarının pozulmasıdır.

Bəzən valideynlər oxşar davranışı uşağın xoşagəlməz davranışına görə acıqlanmaları ilə izah edirlər. Acıqlandıqda isə uşağa zorakılıq göstərməkdən özlərini saxlamaqda çətinlik çəkirlər.

Acıqlanma həqiqətən də güclü emosiyadır və buna da hər kəs sahib ola bilər, halbuki hər kəs bu emosiyayı idarə etməyə çalışmalıdır.



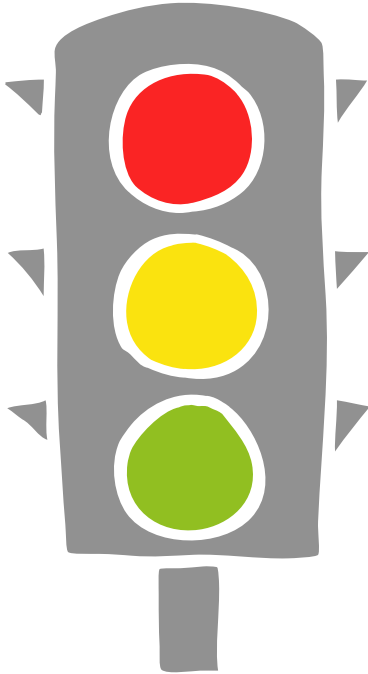
Çox acıqlı olduğunuzda, təsəvvürünüze işıqforu gətirin. Onda qırmızı işıq yanır və sizə işarə edir:

### **DAYAN!**

Heç nə etməyin, heç nə deməyin.

Sonra işıqforda sarı işıq yanır və sizi çağırır: **SAKİT OL!** Fikirləşin, necə hərəkət edə bilərsiniz? Qışqırmağın və ya döyməyin əvəzinə, yaxşı olmadımı ki, uşaqdan sakit, amma inamlı tonla ondan nəyi etməyini gözlədiyinizi xahiş edəsiniz?

Sakitləşdiyinizdən və necə hərəkət edəcəyinizə dair qərar qəbul etdiyinizdən sonra işıqforda yaşıl rəng yanır və hüquq verir: **HƏRƏKƏT ET!**



Acıqlandıđınız zaman “iřiqfor texnikasından” istifadə etməyə çalıřın. Bu, mütləq köməyinizə gələcəkdir.

- Uřaq hüquqlarının pozulmasıdır, nə zaman ki, məktəbə getmir və müvafiq təhsil almır, çünki icbari təhsil və müvafiq attestat xaricində, istədiyi peşəyə sahib ola bilməyəcək, gələcəkdə də təhsilini davam etdirə bilməyəcəkdir və işlə təmin olmasında da maneələri olacaqdır.





İcbari təhsil birinci sinifdən doqquzuncu sinif daxil olmaqla məktəbdə təhsili nəzərdə tutur. Doqquzuncu sinfi başa çatdırdıqdan sonra uşaq peşə məktəbinə daxil ola və onu maraqlandıran sahənin mütəxəssisi ola bilər.

Əlbəttə ki, istəyi olduğu halda, uşaq iki yolla ali təhsil ala bilər:

1. peşəkar təhsili başa çatdırdıqdan sonra. Burada peşəkar təhsilə paralel olaraq məktəb proqramını da keçir və həm 12 sinfi bitirməsinə dair attestat, eləcə də peşəkar təhsili təsdiqləyən diplomu alır;
2. məktəbdə 12-ci sinfi başa çatdırdıqdan sonra.

Övladınızın hər hansı bir səbəbə görə məktəbdən kənar qaldığı halda, unutmayın ki, təhsilin alınmasının ikinci imkanı proqramına daxil olarsa, o bu çatışmazlığı aradan qaldıra və təhsil ala bilər. Bu proqramı ona dövlət təklif edir və bununla bağlı informasiyanı Təhsil, Elm, Mədəniyyət və İdman Nazirliyinin qaynar xəttində əldə edə bilərsiniz. Qaynar xəttin nömrəsi kitabçanın son səhifəsində verilmişdir.

- Uşaq hüquqlarının pozulmasıdır, nə zaman ki, onu yaşına uyğun olmayan və ona fiziki və ya psixoloji ziyan verən işi yerinə yetirməyə məcbur edirlər. Məsələn, ağır inşaat və ya kənd-təsərrüfatı işlərini görməyə, küçədə sədəqə yığmağa məcbur etmək, prostitusiyaya və ya kriminal işə cəlb etmək.



Övladına zəhmətsevərliyi öyrətmək valideynin borcudur. Buna görə də valideyn övladından onun yaşına uyğun, təhsilinə və inkişafına mane olmayan işi görməyi xahiş edə bilər. Məsələn, uşaq və ya yeniyetmə öz əşyalarını yığışdırma, ara-sıra kiçik bacı-qardaşları ilə oynama və ya dərslərini hazırlamaqda onlara kömək edə bilər, valideynlərinə yüngül ailə və ya kənd təsərrüfatı işlərinin yerinə yetirilməsində yardım edə bilər.

Çoxlu səy göstərməsinə baxmayaraq, uşaq hər şeyi sizin istədiyiniz kimi yaxşı yerinə yetirə bilməyə də bilər. Bu halda unutmayın ki, onun göstərdiyi səylər daha önəmlidir və bunun üçün yaşından asılı olmayaraq, onu mütləq tərifləmək lazımdır. Onunla qürur duyduğunuzu və onun nailiyyətinə əmin olduğunuzu söyləyin.

# POZİTİV MÜNASİBƏTLƏRİN FORMALAŞMASI

Uşağınızı tənqid və töhmət xaricində dinləyin. Əgər uşağınızı diqqətlə dinləsəniz, onun sizin fikrinizdən fərqli fikri olduğuna görə tənqid etməsəniz və ya cəzalandırmasanız, hər zaman öz həyatının önəmli hadisələri, bunların haqqında nəyi düşündüyünüz haqqında sizinlə paylaşacaq.

Yaxşı dinləyici olsanız, sizin övladınız da sizi dinləməyi öyrənəcək. Siz də sakitcə izah edə bilərsiniz ki, onunla nədə razılışırsınız və nədə - razılışmırsınız və nə üçün və hər hansı bir qərarı qəbul edənə qədər nəyin barəsində düşünməlidir. Belə bir münasibətlərlə övladınızı daha yaxşı tanıya və onu mümkün xoşagəlməzliklərdən müdafiə edə biləcəksiniz.

Hər bir insan səhv buraxır. Övladınıza öz səhvləriniz haqqında danışın. Deyin ki, bu səhvlərdən hansı ibrəti götürdünüz və bunları təkrar etməmək üçün nə edirsiniz. Deyin ki, buraxılan səhvlərin düzəldilməsində ona yardım edəcəksiniz.

Uşađınıza öz nailiyy tiniz haqqında danıřın.  zah edin ki, məqsədə necə nail ola bildiniz, bunun  c n sizə nələr lazım oldu və hansı təcrübəni qazandınız. Unutmayın, nailiyyət hər hansı, böyük və ya kiçik məqsədin əldə edilməsini bildirir. Buna görə də Övladınıza məqsədlərin qarřıya qoyulmasında və onların həyata keçirilməsində yardım edin.



# NÜMUNƏ VERİLMƏSİ

Çalışın ki, özünüz də övladınızı görmək istədiyiniz kimi bir insan olasınız. İstəyirsiniz ki, uşağınız yalan danışmasın, özünüz də hər zaman həqiqəti söyləyin; istəyirsiniz ki, uşaq öz vədlərini yerinə yetirməyi öyrənsin, çalışın ki, özünüz hər zaman verdiyiniz sözləri yerinə yetirəsiniz. Bunun üçün yalnız həqiqətən də yerinə yetirə biləcəyiniz vədləri verin. Övladınıza göstərin ki, öz qəzəbinizlə və ya stresinizlə necə ayaqlaşırırsınız, problemləri necə həll edirsiniz, sağlam həyat qaydasına necə əməl edirsiniz, ətrafdakılara necə qayğı göstərirsiniz və onlara ədalətlə necə yanaşırsınız.



Çalışın, övladınıza göstərsiniz ki, özünüzdə bəyənmədiyinizi dəyişməyə necə çalışırsınız. Göstərin ki, hər hansı bir yeniliyi öyrənmək sizi necə də həvəsləndirir və uşağa izah edin ki, insanlar istənilən yaşda inkişaf etməyə çalışmalı və daha çox öyrənməlidirlər, çünki bizi əhatə edən mühit daim inkişaf edir.

Və sonda: valideynlik bir çox xoş emosiya və xoşbəxt dəqiqələr gətirir, bununla yanaşı, böyük məsuliyyət və zəhmət tələb edir. Bəzən necə ayaqlaşmalı olduğunuz çətinliyin və problemin qarşısında qala bilərsiniz.

Eybi yox! Hər zaman yanınızda sizə yardım göstərə biləcək insan tapılacaqdır. Yardım üçün müraciət edə bilərsiniz:

- başqa valideynlərə;
- ailə üzvlərinə və ya qohumlara;
- dostlara;
- uşaq həkiminə və ya məktəbin tibb bacısına müraciət edin;
- məktəb müəlliminə;
- sosial işçiyə;
- psixoloqa və ya psixiatra;
- yerli hakimiyyət nümayəndəsinə;

Lazımı xidmət almaq üçün müxtəlif dövlət strukturu ilə necə əlaqə saxlamaq haqqında məlumatınız yoxdursa, Dövlət Qayğısı və Trafikinq Qurbanları, Zərərçəkmişlərə Yardım Agentliyinin qaynar xəttinə zəng vurun: **116 006**.

Təəssüflər olsun ki, bəzən insan başqa insanın zorakılıq qurbanına çevrilir. Bu, həm yetkin, eləcə də uşaq ola bilər. Zorakılıqdan müdafiə olunmaq istəyirsinizsə, yenə də Dövlət Qayğısı və Trafikinq Qurbanları, Zərərçəkmişlərə Yardım Agentliyi sizə yardım göstərə bilər. Bunun üçün qaynar xəttə zəng edə bilərsiniz: **111** və ya **116 006**.

Uşaq zorakılıq qurbanı olduğunda, bir çox hallarda özünü qoruya bilmir, amma zorakılıq halı barəsində hər hansı bir insanda məlumat olarsa, o zaman qaynar xəttə zəng edərək bu uşağı müdafiə edə bilər – **111** və ya **116 006**.

Hətta uşağın özü də eyni nömrəyə zəng edə və yardım istəyə bilər, və ona bu yardımı mütləq göstərəcəklər.

Təhsil, Elm, Mədəniyyət və İdman Nazirliyinin qaynar xətti:  
**(995 32) 2 200 220**.

Uşaq hüquqlarının müdafiəsinin qaynar xətti:  
**111**.

Dövlət Qayğısı və Trafikinq Qurbanları, Zərərçəkmişlərə Yardım Agentliyinin qaynar xətti: **116 006**



