

# Онз қудрати—

*болалар хизматида*



DAVR PRESS

Жон Нехо, Нэнси Фишер

Ота-оналар ва педагогларга аталган «Онг қудрати — болалар хизматида» китобидан болаларга муҳим ҳаётий кўникмаларни ўргатишга оид қимматли амалий маслаҳатлар жой олган. Унинг муаллифлари оқилона ғоялари, таклифлари ва «Онг қудрати — болалар хизматида» ўқув дастурини татбиқ этиш жараёнидаги ҳаётий воқеаларни сизларга армуғон қиладилар. Бу эса сизга ўз фарзандингизни ҳар қандай қийинчиликларни енгиб ўтиш, дўстлар орттириш ва саломатликни сақлаш, салбий ўйлардан четда бўлиш, ўзига ишончни кучайтириш ва ҳаётда муваффақият қозонишга ўргатиш имконини беради.

Китоб ота-оналар ва устозларни пухта ишлаб чиқилган тамойиллар билан таъминлайдики, бу болаларга XXI «чангалзор»ларида омад ва бахт сари тўғри йўл танлашларида хизмат қилади.

Болаларимизга ишонч билдирсак ва муаммолар ечимларини ўзлари мустақил топишларига имкон яратсак, биз улар учун энг катта ёрдам берган бўламиз!

**Рус тилидан Аловиқдин Садриддинов  
таржимаси.**

**Барча ҳуқуқлар амалдаги қонунларга асосан ҳимояланган.**

**«DAVR PRESS» нашриёт-матбаа уйининг ёзма рухсатисиз ушбу нашрни қисман ёки тўлиқ ҳолда бошқа оммавий ахборот воситаларида электрон ёки механик кўринишда кўчириб босиш, магнит ташувчи воситаларда тарқатиш қатъий тақиқланади.**

ISBN 978-9943-4610-1-7

© «DAVR PRESS» НМУ, 2017



## СЎЗБОШИ

Ота-оналар ва педагогларга аталган «Онг қудрати — болалар хизматида» китобидан болаларга муҳим ҳаётий кўникмаларни ўргатишга оид қимматли амалий маслаҳатлар жой олган. Унинг муаллифлари оқилона гоялари, таклифлари ва «Онг қудрати — болалар хизматида» ўқув дастурини татбиқ этиш жараёнидаги ҳаётий воқеаларни сизларга армуғон қиладилар. Бу эса сизга ўз фарзандингизни ҳар қандай қийинчиликларни енгиб ўтиш, дўстлар орттириш ва саломатликни сақлаш, салбий ўйлардан четда бўлиш, ўзига ишончни кучайтириш ва ҳаётда муваффақият қозонишга ўргатиш имконини беради.

Китоб ота-оналар ва устозларни пухта ишлаб чиқилган тамойиллар билан таъминлайдики, бу болаларга XXI «чангалзор»ларида омад ва бахт сари тўғри йўл танлашларида хизмат қилади.

Болаларимизга ишонч билдирсак ва муаммолар ечимларини ўзлари мустақил топишларига имкон яратсак, биз улар учун энг катта ёрдам берган бўламиз!

*Фарзандларингиз ҳаётини янада яхшиланг!*

Болангизга:

- ҳар қандай қийинчиликларни енгишни;
- саломатликни сақлашни;
- дўст орттириш ва дўст бўлишни;



– салбий ўйлардан четда бўлиш, уларни эзгу ўй-фикрлар билан алмаштиришни;

– ўзига ишонишни;

– осон ва фаровон ҳаёт кечиришни ўргатинг.

Болангизга:

– ўзига юқори баҳо беришда;

– мактабдаги ўзлаштиришини оширишда;

– иқтидорини юзага чиқаришда;

– ҳаёт муваффақиятлари калитини топишда ёрдам беринг.





## ОНГ ҚУДРАТИНИ ҲРГАТИШ

Бола дунёсида ўй-фикрлар онг қудратли кучдир. Улар бола ҳаётининг барча жиҳатларига кундан-кунга кучлироқ таъсир кўрсатадилар. Болани руҳий йўналтириш, у қабул қилаётган қарорлар, шахсиятининг хусусиятлари, катта бўлганида унинг ким бўлиши — буларнинг барчаси, алаоқибатда, унинг ўй-фикрларига боғлиқдир.

Барчамиз фарзандларимизнинг ижобий фазилатларига эга бўлишини, тўғри йўл танлай олишини, ҳаётдан қониқиш ҳис этишини истаймиз. Бу — тушунарли. Лекин бунга қандай эришиш тушунарсиздир. Мактаб дастурларида ёрқин ва аниқ фикр юритиш деган фан ўтилмайди, бу муҳим кўникмани уйда ҳосил қилиш керак. Болаларга тўғри фикр юритишни ўргатиш масъулияти ота-оналар зиммасига юкланади.

Яқингача онг қудрати илм сифатида кўпчиликка маълум эмасди. Бахтимизга, энди аҳвол ўзгарди. Эндиликда, XXI аср бошларида онг қудрати кундалик амалиётга айланди, бутун дунёдаги миллионлаб кишилар эътирофига, ҳурматига сазовор бўлди. Замонавий оммавий ахборот воситаларида — оммабоп журналлар, ҳужжатли телефильмларда бўладими ёки илмий мақолалардами — ақлни чархлаш усуллари катта эътибор берилмоқда. Тайгер Вудс ва Майкл Жордан каби спорт юлдузлари ўзларининг жисмоний машқларини психологик ишланмалар билан қандай бойитишаётганлиги ва шу орқали гаройиб ютуқларга эришаётганликлари ҳақида сўзлайдилар. Арнольд Шварценеггер, Жим Керри каби киноюлдузлар эса онг қудрати техникаси туфайли эришган муваффақиятлари ҳақида оғизларидан бол томиб сўзлайдилар. Онг қудратининг усулларидан бўлмиш визуализация ва ижобий фикрлаш кабиларни мунтазам қўллаш



ҳар қандай фаолият турида ижобий натижаларга эришишга хизмат қилиши умумэътироф этилган фактга айланди.

Бироқ, онг қудратига катта эътибор берилса-да, бу техника жамиятимизнинг, айтиш мумкинки, энг зўр таъсир кучига эга қатлами — ота-оналар назаридан четда қолмоқда. Негадир, ота-оналар ва ўқитувчилар катталар муваффақият билан қўллаётган нарсани болалар билан ишлашга татбиқ эта олмаяптилар. Онг қудрати фақат катталарга тегишли, болалар эса бу услубиётни тушуниш ва уни қўллашга ёшлиқ қиладилар, деган тушунча мавжуд. Бахтимизга, ундай эмас. Аксинча, болалар онг қудратига нисбатан таъсирчанроқ бўлиб, бунинг устига, ушбу техникадан кўпроқ фойда олиш имконига ҳам эгалар.

### ФИКРЛАРИМ — ҲАҚИҚИЙ КУЧ!

Кейинги ўн йил ичида турли ёшдаги болаларни ушбу китоб саҳифаларида тақдим этилаётган «Онг қудрати» аталмиш ноёб дастур бўйича ўқи-тишга кўп куч сарфладик. Эришилган натижалар яққол ва шубҳага ўрин қолдирмайди. Биз болаларнинг салоҳиятларини ўргандик ва шунчалик кенгайтирдикки, дастлабки дастур билан ишлашни бошлаганимизда бунинг тасаввур ҳам қила олмагандик. Уларнинг ҳикоялари ушбу китобнинг асосини ташкил қилади. Ҳикояларда акс этган тажрибалар сизларни ва фарзандларингизни ҳам шу йўлдан боришга руҳлантиради, деб умид қиламиз.



## ТАФАККУР — БУ ЭНЕРГИЯ

Онг қудрати, услуб сифатида, «Барча мавжудот, аслида, энергиядир» деган илмий кашфиётга асосланади. Уйингиз деворлари, эгнингиздаги либослар, қўлингизда тутган китобингиз — буларнинг бари моҳиятан тебранувчи энергиядир. Ҳайвонларнинг ҳам мана шу энергиядан ҳосил бўлган ва шунинг ўзиёқ уларни қудратли кучга айлантиради. Фикр доимо шаклга эга бўлишга интилади, доимо ташқарига йўл излайди, ўзининг моддий кўринишида намоён бўлишга ҳаракат қилади.

Ҳайвонларнинг гулханнинг учқунларига ўхшатиш мумкин. Алангнинг моҳияти ва салоҳиятини ўзида акс эттириб, улар, шу билан бирга, тез сўнувчан майда чақнашдек намоён бўладилар. Улар секунднинг қанчадир улушига тенг умр кўрадилар. Шу сабабли, ёлғиз, ҳеч нарса билан мустаҳкамланмаган ҳайвон катта қудратга эга бўла олмайдигандек кўриниши мумкин. Лекин, такрорлангани сари, ҳайвонларнинг бир неча маротаба кўпаяди, умумлашади ва мақсадга йўналган кучга айланади. Ҳайвон қанча кўп такрорланса, шунча кўп куч ва энергияни ҳосил қилади, ички дунёмида акс садо беради ва онгимизда тасвирий образлар ҳосил бўлишига жавоб берувчи ташқи дунёдаги ҳолатларни ўзларига тортади. Ҳаётнинг тажрибамиз ва ҳайвонларнинг ўзаро узвий боғланган. Буни англасак, фарзандларимизни ўз хаёллари устида ижодий ва изчил ишлашга ундай оламиз, бу ишга ҳайвон тусини бера оламиз.

Педагоглар ва болалар психологларига анчадан бери маълумки, ўзига баҳо бериш, ўзини англаш ва характер бола ривожланишининг дастлабки босқичларидаёқ шакллана бошлайди. Онг қудрати услубиёти эса болага уни ўраб турган муҳитда



кўпроқ ишонч билан, тўғри ҳаракат қилишга ёрдам бериб, унинг ҳаётида эзгуликнинг ўсишига самарали хизмат кўрсатади. Афсуски, яқин-яқингача, мунтазам равишда қўлланиладиган ушбу услубиёт ҳақида тўлиқ тасаввурга эга эмасдик.

### ТУШУНАРЛИРОҚ БЎЛИНГ

Онг қудратини болага бошқа исталган фанни ўргатганингиз каби ўргатинг. Ўзингиз бу илми батафсил ўрганиб чиқинг ва уни аниқ, ёниб-куйиб баён этинг. Асосийси — сабрли бўлинг. Онг қудратини йўл-йўлакай, ишга шоша туриб ўргатишга интилсангиз, салбий натижага эришасиз. Дарслар учун етарлича вақт ва муҳит ажратсангиз, уларни қизиқарли қиласиз ва айнан шу, айтиш мумкинки, ёш болалар билан ишлашнинг энг муҳим жиҳатидир.

Дастуримизда тўртта асосий усул тақдим этилган: *фикрлаш, визуализация* (кўз олдига келтириш), *муваффақиятлар эътирофи ва салбийликка барҳам бериш*. Ушбу усулларни қўллаш орқали болалар ўз фикрларининг кучини англай бошлайдилар. Бу усулларнинг ҳар бири қуйидаги бобларда тўлиқ очиб берилади.

### ТАЪЛИМ ВАҚТИНИ ТЎҒРИ ТАНЛАНГ

Ушбу китобда тавсифи келтириладиган онг қудрати усулларини жуда кичик ёшданоқ ўрганиш мумкин. Таълим ўта самарали бўлиши учун дарсларни энг қулай вақтга қўйиш муҳим: бола жуда эътиборли ва тинглашга тайёр бўлсин, кейинги босқичга ўтишга ва моҳиятни англашга ёрдам берувчи ёки ҳаракатга ундовчи янги ахборотни олишга етилган бўлсин.

Албатта эътибор берган бўлсангиз керак, болаларда биологик соат катталарникидан фарқ қилади. Ҳамма ота-оналарнинг бошидан ўтган ҳолат — тонгги соат олти, ўзингиз уйғонгансиз-у,





лекин кўзларингиздан ҳали уйқу кетмаган, фарзандлар эса тетик ва осмонга сапчигудек гайратга тўла бўладилар. Мактабгача ёшдаги аксарият болалар эрталаб уйғониши билан тийрак бўлади ва ҳаракатга тушиб кетади. Ки-йинтириб, боғчага жўнатиш пайтида «довди-раш»ни бошласалар ҳам, бу уйқусирашдан эмас, бошқа нарсаларга чалғиганларидан ёки хаёлга чўмганликларидан бўлади. Агар нонушта ус-тида бола билан кўрган тушлари ҳақида суҳ-бат юритилса, бу суҳбат визуализациянинг ри-вожланишига туртки бўлади. Кундалик режани муҳокама қилиш ижобий фикрлашни уйғотади. Уйқу арафасидаги вақт — кечқурун ёки тушки пайтда — муваффақиятларни қайд этиш учун энг қулай пайтлардир. Зотан, кўпгина мактаб ёшидаги болалар кун давомида бошларидан ўтказган ишлар, хавотирлари ва кўрқувлари ҳақида сиз билан суҳбатлашиш учун табиий равишда шу вақтни танлашади.

Дарс бериш учун қулай лаҳзалар сиз умуман кутмаган вақтларда, масалан, машинада кетаёт-ганингизда ёки навбатда турганингизда ҳам юзага келиши мумкин. Болани кузатинг, унинг таъсирчанлиги ўсган пайтларга эътибор беринг — шу лаҳзалар таълим бериш учун энг қулай вақт саналади.

## ҚАТЪИЯТ

Бола у ёки бу техникани ўзлаштиришидан, у қандай ишлашини тушунишидан ва натижаларга гувоҳ бўлишидан олдин бу услубиётни қўллашни бир неча марта бўлса ҳам такрорлаш керак. Тўғри, бир уринишдаёқ ижобий натижага эри-шилган пайтлар бўлади ва бу хурсанд қилмай қолмайди, лекин қоидага кўра, фақат бир неча кун, ҳатто ҳафталаб ўргатишлардан кейингина



сезиларли самарага эришиш мумкин. Бироқ, агар машғулотлар қизиқарли бўлса ва болага қувонч келтирса, у одатда қанчалик узоқ бўлмасин, то натижага эришмагунча ўқишга тайёр бўлади. Бир қанча сезиларли муваффақиятлардан кейин энг эҳтиёткор ва журъатсиз бола ҳам ўзига ишона бошлайди.

Онг қудрати — бу хатти-ҳаракатни биттада ўзгартириб юбориш эмас, балки амалиётдир. Бу кўникмани ривожлантиришда, бошқаларда бўлгани каби, такрорлаш асосий омил саналади. Зеро пианино чалишни бир-иккита дарсдаёқ ўрганиб бўлмайди. Онг қудрати ҳам шундай. Шундай экан, ота-она, ўқитувчи ва тарбиячи сифатида бизнинг вазифамиз болалар машғулотларни давом эттиришига ундашдан иборат. Эрталаблари тиш ювиш кераклигини эслатиб турганимиз каби, онг қудрати техникасини ҳам, айниқса дастлабки вақтларда, то у фарзандларимиз фикр юритишларининг узвий қисмига айланмагунича, ёдга солиб туришимиз лозим.

« — Лола, бугун фикр юритиш билан шуғулландингми?»

— Йўқ, эсимдан чиқиб қолибди.

— Унда ҳозир шуғуллана қол. Бир дақиқагина вақтинг кетади. Кел, машқларни бирга бажарамиз».

Одатда болалар янги нарсаларни қизиқиш билан синаб кўрадилар ва таклиф этиладиган усулларни жон деб «синов»дан ўтказадилар. Сизнинг ташаббускорлигингиз ва маънавий кўмагингиз ҳам ортиқчалик қилмайди.

«Жон, бугун дарсларингни чаққонлик билан бажарганингни кўрдим. Фикр юритишинг фойдали бўлиши шубҳасиз!»



Ҳаммамизда бўлгани каби, болаларга ҳам далда бериб туриш катта ёрдам беради. Ҳар қандай муваффақият бола саъй-ҳаракатларини тан олиш ва мақташ учун сабаб бўлади. Агар гапларингиз ҳақиқатан самимий бўлса, бола қўллаб-қувватлашни ҳис қилади ва янада кучга тўлади. Эсда тутинг, сиз устозсиз, лекин ҳар қалай, бу — унинг ўйини. Бундан кўзланган мақсад бола ўз ўй-фикрларининг кучини ҳис этишидир. Ушбу мақсадга эришилганда фикр юри-тишининг янгича шакли у учун янги ўзликка айланади ва ҳаётнинг барча синовларида ўзига асқотадиган кўникмаларни ўзлаштиради.

### СЎЗЛАР ҚУДРАТИ

Сўзларни тўғри танларканмиз, болаларга ўй-фикрларини тўғри йўлга йўналтиришга ёрдам берамиз. Сўзлар бола онгида тасвирий образ яратади, у ўз хатти-ҳаракатларида шуларга асосланади. Ҳаракатларимиз ўй-фикрларимиз ва ҳис-туйғуларимизнинг кинестетик намоён бўлиши бўлса, сўзлар уларнинг оғзаки ифодасидир. Бир фойдали қоидани ёдда тутинг: хаёлий образ бола охириги эшитган сўзлар билан ясалади ва айнан шу образ асосида у ҳаракат қилади. Сўзлар орқали юзага келадиган образлар сўзларнинг ўзидан кўра муҳимроқдир. Оғзаки кўрсатмаларимиз биз боладан нима кутаётганимизни етарлича аниқ тасвирлаб бера олмаса, унинг миясида чалкашликлар юзага келиши мумкин.

*«Нимадир сўраётганингизда ҳазир бўлинг... сиз унга эга бўлишингиз мумкин».*

Яқинда, бир соғломлаштириш марказида қўйидагича манзаранинг шоҳиди бўлдим. Бир она боласидан залнинг нариги бурчагида турган акаларига нимадир олиб бориб беришини



сўради. Бола сузиш ҳавзасининг чети бўйлаб югургилаб кетганида, онаси кетидан буюриб қолди: «Югурма!» Бола бир лаҳзага тўхтади, кейин топшириқ ҳақида эслаб, югуришда давом этди. «Югурма, дедим!» — яна бақирди онаси. Бола тўхтади, бу гал бир неча сония онасининг сўзларини мушоҳада қилди, сўнг янада тезроқ югуриб кетди. «Ўзини тўғри тутишни қачондир ўрганадими, йўқми», — мингирлади онаси. Ҳа, у ўрганиб олади, лекин нима қилмаслик кераклигини эмас, нима қилиш кераклигини айтсангиз, бола тезроқ илғаб олади. Агар ўша она боласига «Шошмай юр», яна ҳам яхшиси, «Болам, илтимос, секинроқ юргин» деганда, ўзи кутган натижага эришиш эҳтимоли юқори бўларди (иборани боланинг исми билан бошласангиз, сўзларингизга унинг эътиборини тортишингиз осонроқ бўлади).

Тўғри йўл тутиш учун болалар йўлга солувчи ахборотга муҳтож бўладилар, чунки улар доим ўзлари оладиган ахборот асосида иш кўрадилар. Сўзларнинг нотўғри танланиши кутилганидан бутунлай тескари реакцияга сабаб бўлишига бошқа бир мисол.

Мактабимиздаги ўйин майдончасига яқинда янги сирпанчиқ ўрнатдилар, бунинг учун минг машаққат билан пул тўплаган ота-оналар сирпанчиқдан фахрланардилар.

Қизимнинг ўқитувчиси куюнганича менга: «Янги сирпанчиқда болалар ўзларини қандай тутаётганларига қаранг. Ҳолбуки, мен ҳар куни улар билан сирпанчиқдан фойдаланиш қоидаларини такрорлайман», — деганида қанчалик ҳайратланганимни кўрсангиз эди. Ўқитувчи шундай деб, менга ҳалиги қоидаларни кўрсатди. Улар мактаб доскасига, ҳамма кўриши учун катта ҳарфлар билан ёзилганди:





*«Сирпанчиқда бир-бирингизни туртманг.  
Юзтубан ётиб учманг.  
Сирпанчиқдан тепага чиқманг.  
Сирпанчиққа қум сепманг».*

Мен деразадан ташқарига назар солдим. Бир бола сирпанчиқдан тепага тирмашарди, шу пайтда бошқаси қум сочарди. Ҳўқитувчи, ўзи англамаган ҳолда, болаларнинг ўй-фикрини ўзи истамаган ҳаракатларга қаратди ва шу ҳаракатларга эга бўлди.

Мактабимиз яқинида жойлашган бошқа мактабда бутунлай ўзгача йўл тутдилар, болаларга улардан қандай ижобий хатти-ҳаракатлар кутишларини билдирдилар. Кираверишда ҳайҳотдек стенд осиглиқ бўлиб, унга қуйидаги сўзлар ёзилганди:

*«Мактабимизда биз...  
Шошмай юрамиз.  
Шовқинсиз ишлаймиз.  
Дўстона ўйнаймиз».*

Болаларга жуда аниқ ва тушунарли кўрсатмалар берилган эди, ўқувчиларнинг уларга қулоқ осилшарига шубҳаланмаса ҳам бўларди.

Болалар билан суҳбатлашишда ишлатадиган ибораларимизни тўғри танлаш муҳимлигининг яна бир сабаби — муайян сўзлар муайян муносабатларга ундайди. Масалан, «Илтимос, секинроқ гапиринг» — жуда аниқ ва ижобий илтимос. «Бақирманг» ибораси эса болаларга бақириниш керак эмаслигини билдиради, лекин ўз ҳаракатларини қандай мақбул ҳаракатга алмаштиришлари кераклигини тушунтирмайди. Бундан ташқари, «бақириниш» тушунчаси муайян хаёлий образни юзага келтиради ва болалар бундай қилиш керак эмаслигини



билсаларда, бақиришда давом этадилар. Сизнинг кўрсатмангизга қарши иш юритишларининг сабаби — бу улар сиздан олган ягона ўзини тутиш кўрсатмаси бўлганлигидир.

Боланинг фикр юритиш табиатини тушуниш ўқитиш самарадорлигини ошириш имконини беради. Бола тафаккурини ижобий натижага эришишга йўналтиришга ёрдам берувчи ҳар қандай услуб тарбиянинг қимматли воситаси эканлиги ҳам яққол факт эканлиги маълум бўлади.

### ОНГ ҚУДРАТИ — БОЛАЛАР ХИЗМАТИДА

«Онг қудрати» услуби — ота-оналар ва педагоглар учун ажойиб совга. У вазирамизни осонлаштириб, бизни самарали меҳнат қуроли билан таъминлайди. У болалар учун ҳам тенгсиз ҳаё саналади, чунки уларга ҳаётда сезиларли афзалликлар беради. Бу техникани билган болалар бошқа болаларга қараганда бахтлироқ ва муваффақиятлироқдир. Улар ўзларига ишонадилар, мактабда яхшироқ ўқийдилар, дўстлашишлари ҳам осонроқ. Улар камроқ касал бўладилар, ижодиётга ва саргузаштларга ўчликлари билан ажралиб турадилар. Албатта, уларда ҳам кайфият ўзгаришлари ва қийинчиликлар бўлиб туради, лекин амалиёт кўрсатадики, улар омадсизликдан кейин тезроқ оёққа турадилар ва яна олдинга интиладилар. Айнан мана шуни ҳар қандай ота-она ўз боласига тилайди, лекин муваффақият ва бахт калити боланинг ўзида, унинг фикр юритишида эканлигини ўйлаб ҳам кўрмайдилар. Фикр юритиш эса ижобий қарашлар билан сугорилганда гулгун яшнайдиган хусусиятга эга.

Бола ўсиб катта бўлар экан, ёшидан қатъи назар, унга ўзига юқори баҳо бериш ва ижобий фикрлашни сингдириш, нафақат ўзининг ноёб лигини, балки ҳаёт аталмиш мўъжизани ҳам англаш ва қадрига етишда ёрдам бериш



имконига эгамиз. Болалар ўсиб, ривожланишар экан, ҳаёт йўлининг ҳар бир қадамида уларни мақташ, севиш ва рағбатлантириш керак. Онг қудрати бизга бунинг учун керакли воситалар билан таъминлайди. Ўз боламизга мана шундай кўмак бериб, биз энг буюк ишни амалга оширамиз, фарзандимиз ўз салоҳиятини тўлиқ рўёбга чиқара олувчи бахтли инсон бўлиб камол топишида ёрдам берган бўламиз. Бошқа яна қандай буюк мақсадни тақдир олдимизга қўя оларди?

### ОНГ ҚУДРАТИНИ ЎРГАТИШ БЎЙИЧА ЖАВОБЛАР

Дарсларни енгил ва қувноқ ўйинга айлантиришга интилинг. Усулларни мунтазам такрорлаб бориш — муваффақият қозонишнинг калитидир. Бироқ, баъзи болалар бу машқларни «ўйин» эмас, «меҳнат» деб қабул қилсалар, саъй-ҳаракатларингизга катта қаршилик қилишлари мумкин. Ўргатиш учун қулай вақт топинг ва такрор бўлса ҳам айтамыз, ўқишни вақтичогликка айлантиринг.

Ўзингиз учун тўғри нутқ одатларини ишлаб чиқинг.

Балки, қандай сўзлар ишлатишингизга кўпроқ эътибор бериб, кўрсатмаларингизни бошқа кўринишда ифодалашни ўрганишингиз лозимдир. Ёдда тутинг, «Шириним, йўлни шошмай кесиб ўт» деган сўзлар болага югурмай, юриб ўтиш лозимлигини сингдиради. «Кўчадан югуриб ўтма» дегани эса айнан югуришга ундайди, чунки «югуриш» унинг миясида қолган охирги кўрсатма бўлади.

Болани унинг қўлидан ҳамма иш кела олишига ишонишга ўргатинг. Фарзандларингиз онг қудратини ўзлаштириб олишганда ва уни ўз ҳаётларида татбиқ эта бошлашганда нималар рўй беришини сизнинг ўзингиз ҳам



тасаввур қила олмайсиз. Ҳар бир кейинги авлод аввалгисидан ўзади ва бунда гап янги дорилар яратиш устида кетаяптими ёки энг мазали сабзи етиштириш устидами — фарқи йўқ. Бу дунёда фарзандларингизнинг салоҳияти ҳеч нарса билан чегараланмаган.

Онг қудрати техникасини ўзингиз ўрнаб чиқинг. Агар сиз ҳали «Шуур ҳар нарсага қодир» китобининг миллионлаб ўқувчиларидан бири бўлмасангиз, албатта уни ўқиб чиқишингизни тавсия этамиз. Болаларни ўқитишнинг энг самарали усули — уларга ўрнак бўлишдир. Табиатан шундайки, болаларимиз атроф оламнинг сирларини айнан биздан билишга интиладилар. Сиз нима қилсангиз, нимага ишонсангиз, улар ҳам шунга тақлид қиладилар. Келинг, бу жажжи тақлидчиларга арзигулик намуналарга эргашиш учун кўпроқ имконият берайлик.

## ОНГЛИ ОТА-ОНАЛАР

Онг қудрати нуқтаи назаридан, онгли ота-оналар деб тарбияда уларнинг ўз шахсий хусусиятлари ва бола билан муносабатларининг характери тенг кучга эгалигини англаган ҳолда, ҳар куни тарбиявий қарорлар қабул қиладиган ота-оналарга айтилади. Бу иккала жиҳат бола тарбиясида асосий ролни ўйнайди. Онгли ота-она бўлиш ўзни англаш ва ҳаракатларимизни ҳамда ушбу хатти-ҳаракатларимизга муносабатларимизни белгиловчи сабабларни тушунишни англатади. Онгли ота-она сифатида, биз ҳар бир ишда болаларимиз тақлид қилса арзигулик намуна бўлишга интиламиз.

Бу доим ҳам осон бўлавермайди, заковат ва фидокорликни талаб қилади. Биз тез-тез хатоларга йўл қўямиз, бу эса ўзимиздан қониқ-





маслик ҳиссини тугдиради. Аслида эса ота-оналик лавозими биз ҳам одам эканлигимизни ва хато қилишимиз табиий эканлигини эсимизга солиб туриши лозим. Асосийси, ушбу хатолардан хулоса чиқариш ва яна олга ҳаракат қилишдир. Буни онгли равишда ва меҳр билан ўзимизни ҳам, болаларимизни ҳам ҳурмат қилган ҳолда амалга ошириш лозим.

### ШАҲС АРХЕОЛОГИЯСИ

*«Мен саккиз ёшлик ўғлимга ўйинчоқларини йиғмаганлиги учун бақариб бердим. Уни аёвсиз урушгач, масъулиятсиз, ялқов деб ҳақорат қилгач, эшикни қарсиллатиб ёпдим ва даҳшат ичидан эсладим — отам ҳам менга худди шундай муомалада бўларди. Нуқул бақариш ва хўрлаш... Мен ўз отамга айлангандим».*

Болаларимиз билан суҳбатларимизда ота-онамизнинг айтганларини қанчалик кўп такрорлаймиз? Бизга ёқадими, йўқми — биз тарбия маҳсулимиз ва инстинктив равишда ота-она ролини ўз ота-онамизга қараб бичамиз. Кўп вазиятларда бизнинг «табиий» реакциямиз ўзимиз бола пайтимизда бошимиздан ўтказган усулларни фарзандларимизга нисбатан қўллашимиздан иборат бўлади. Ота-оналаримиз қўллаган ёндашувни инкор қилишга астойдил аҳд қилганимизда эса кўпинча ҳаддан ошиб кетамиз.

*«Болалик пайтимда менда ҳеч нарса бўлмаганди, шу сабабли ўғлимга ҳамма нарса олиб беришга ҳаракат қиламан. Бундай қилмаслик кераклигини, балки бу билан унинг хулқини бузишимни биламан, лекин ўзимни тутиб тура олмайман. Ўзим қанчалик фақирона яшаганимни жуда ҳам яхши эслайман», — дейди Анжела.*



Ота-оналаримизнинг тарбия усулларини так-  
рорлаганимизда ҳам, унга қарама-қарши усулни  
қўллашга интилганимизда ҳам факт фактлигича  
қолади: бизни қандай тарбия қилишганлиги  
биз қандай тарбия қилишимизга катта таъсир  
кўрсатади. Бу ўз-ўзидан, кўп ҳолларда биз  
англамаган ҳолда рўй беради. Биз у ёки бу вазия-  
тларда ўйламай муносабат билдирамиз, шошма-  
шошарлик қиламиз, ҳовуримиздан тушмагунча  
нима деганимиз ва қилганимизни билмаймиз.

Ота-оналар гуруҳлари биланишларда биз улар-  
нинг шахсий археологияларига кириб боришга,  
уларнинг ўзлари қандай тарбия топганликларини  
юзга чиқаришга ҳаракат қиламиз. Қуйида кел-  
тириладиган саволлар сиз учун кўп жиҳатдан ўз  
шахсий ва ноёб афсонангизни тадқиқ қилишда  
асос бўлиб хизмат қилади.

1. Ўзингиз бола бўлганингизда, сизга гўёки  
ноёб, алоҳида хусусиятларга эга шахс сифатида  
муносабатда бўлишганми?

2. Сизга нимани хоҳласангиз қилишингиз, ким  
бўлишни истасангиз бўлишингиз мумкинлигини,  
нимани танласангиз ҳам сизни севишлари ва  
ҳурмат қилишларини айтишганми?

3. Натижа сиз кутганчалик муваффақиятли  
бўлмаса, нима рўй берарди? Ота-онангиз ижобий  
ечимнинг ўз вариантларини таклиф этишармиди  
ёки «пишмайдиган ош»дан воз кечишни маслаҳат  
қилармидилар?

4. Атрофингиздаги ёши катталар сизга ҳаёт-  
ларидан қониқадиган кишилар бўлиб кўри-  
нармиди? Улар сизга муваффақиятли ва ўз  
имкониятларини рўёбга чиқарган, ўз муваф-  
фақиятларидан чин дилдан қувонадиган инсонлар  
бўлиб кўринармиди?

Ушбу саволларга қандай жавоб беришимиздан  
қатъи назар, вазифамиз — атрофимиздаги ёши



катталар нега айнан шундай йўл тутганликларини, болалигимизда уларнинг хатти-ҳаракатлари бизга қандай таъсир кўрсатганлигини ва биз ўз фарзандларимизга нисбатан бу ёндашувларни қанчалик мақбул ёки номақбул кўришимизни тушунишдир. Бу саволлар доим қизгин муҳокамаларга сабаб бўлади ва у кўп нарсага ойдинлик киритади.

*«Менинг танловимни ҳурмат қилишарди, албатта, агар мактабни битиргач оилавий ишимизни давом эттирсам».*

*«Якшанба оқшомида отам мен билан бирга математика билан шуғулланиши ҳақидаги илиқ хотиралар қолган. У қанчалик сабрли эди — ақлга сиғдириб бўлмайди. Мен ҳам болаларимга нисбатан шундай бўла оламан, деб умид қиламан».*

Шахс археологияси ўз ўтмишингизга назар ташлашингизни ва: «Ота-онам менга нечоғли ёқади? Улардан қанчалик фарқ қиламан? Уларнинг қандай салбий ёки ижобий хусусиятларини мен такрорляяпман?» дея ўзингизни сўроққа тутишингизни кўзда тутаяди. Бу жараён давомида бизни қандай тарбиялашганлигини таҳлил этиб,

бу тарбиядан ҳар бир конструктив, ижобий жиҳатларни олишимиз ва ўз фарзандларимизга нисбатан қўллашимиз мумкин бўлади. Худди шу тариқа биз эскирган, бефойда ёки зарарли қарашларни ва хатти-ҳаракатларни ўзимиздан «чиқариб» ташлаймиз. Бунда бизнинг доимий вазифамиз — тушуниш ва оқилликни касб қилиш, ўзимизга нисбатан адоватни орттириб, ўзимизни алдаш эмас. Багрингизни кенг қилинг ва ёдда тутинг — ота-онангиз ҳам инсонлар, улар онг қудрати каби воситага эга бўлмаганлар. Бизга



эса у ўзимизни англаш ва ижобий ўзгартиришлар киритиш имконини беради.

### ТАҚЛИД ҚИЛИШ УЧУН НАМУНА БЎЛИНГ

Одатий хатти-ҳаракатларимиз билан уйғунлашган ўй-фикрларимиз ва маслақларимиз биздан фарзандларимизга ҳар куни ўтиб борувчи ўзига хос «мерос» саналади. Улар бизга намуна сифатида назар ташлайдилар ва ўрнак оладилар. Бу эса ҳам ижобий, ҳам ҳалокатли оқибатларга эга. Ўзимиз фарзандларимизда кўришни истайдиганимиз хулқ-атвор намунаси бўла олсак, бу яхши. Лекин баъзан, қанчалик эзгу ниятларда бўлмайлик, болаларимизга зарарли қарашларни ҳам сингдириб қўямиз. Масалан, безовталиқ ҳис этиб, хавотир уйғотаётган ҳолатлардан ҳимояланишга ўтганимизда, ўзимиз истамаган ҳолда, болаларни нотаниш вазиятларни енгиб ўтишга эмас, улардан чўчишга ўргатиб қўямиз. Аксинча, ўзимиз кўтаринкилик ҳис этсак ва ўзимизни бутун дунёни эгаллашга қодирдек сезсак, бу жасоратни болаларимизга ҳам «юқтирамиз». Тан олайлик, ҳар биримизнинг «омадли» ва «омадсиз» кунларимиз бўлади. Ҳеч биримиз мукамал эмасмиз ва ўзимиздан комилликни талаб қилмаслигимиз лозим. Шу билан бирга, нима иш қилмайлик, болаларимиз учун ўрнак бўлиб қолишимизни унутмаслигимиз керак.

*«Бир куни қизим билан болалар боғчасидан қайта туриб, йўлка ўртасида ўтириб, тиланчилик қилаётган ёш аёлга тўқнаш келдик. Кўринишидан бир неча кундан бери овқатланмаганлиги билиниб турарди ва мен ғайришуурий тарзда унинг олдидаги идишга бир оз танга ташладим. Кейин эсимга тушди — ота-онам менга доим бировларга ҳурмат-эътибор билан муносабатда бўлиш кераклигини ўргатишарди. Бир куни онам кўчада,*



мана шу аёлга ўхшаш фақирларга бутерброд тарқатганди.

Биз йўлимизда давом этдик. Мен қизимга бувисининг меҳрибонлиги ҳақида сўзлаб бердим. Шундан кейин қизим сўради — йўлда кўрганимиз уй-жойи йўқларга биз ҳам бир оз егулик олиб бориб бера оламизми? Бу гап мени руҳлантириб юборди, хатти-ҳаракатларимиз болаларимизда қанчалик кучли таассурот қолдиришини англадим. Демак, онам омадсизроқ инсонларга ғамхўрлик қилишни менгагина ўргатмаган экан, инсонларга нисбатан бундай муносабат мен орқали яна бошқаларга — кейинги авлодга ўтар экан», — дейди Майя.

Бизнинг ички дунёмиз болаларимиз келажакнинг калитидир.

«Худога шукур, болалар унчалик тез катта бўлишмайди. Акс ҳолда, мен тарбия жараёнида йўл қўяётган ҳамма майда хатоларимни тўғри-лашга улгурмаган бўлардим», — дейди икки боланинг отаси Томас.

Болаларимиз сабрли бўлишини истасак, маиший ишларда ўзимиз ўрناк бўлишимиз керак — онда-сонда эмас, мунтазам ва изчил равишда намуна кўрсатишим зарур. Агар болаларимизнинг дўстлари кўп бўлишини истасак, ўзимизнинг дўстларимиз кўп бўлиши лозим. Агар улар бошқаларга нисбатан ғамхўр ва меҳрибон бўлишларини хоҳласак, ўзимиз ғамхўрлик ва меҳмурувват намунаси бўлишимиз керак. Ганди айтганди: «Атрофи оламда кўришни истаган ўзгаришларни аввало ўзимизда амалга оширишимиз лозим». Шу сабабли болаларимизни қандай кўришни истасак, аввало ўзимиз ўшандай бўлишимиз лозим. Бошқа йўл йўқ. «Менинг айт-



ганимни қилу, қилганимни қилма», дейиш таназзулга олиб боради.

«Бир куни етти ёшли ўғлим ўзининг уч ёшли синглисига айланишдан уйга қайтишда секин юрганлиги учун танбеҳ бераётганлигини кўриб қолдим. Ўғлим тезроқ телевизор қаршисидан жой олишга интилар ва шу сабабли, синглисини шоширарди. Бесабрлиги учун тергамоқчи бўлгандим, тўсатдан яқинда ўзим уни мактабга тезроқ отланишга шоширганим ёдимга тушди. Умр бўйи ўта шошқалоқ бўлганимни тушундим. Шунда болаларим фақат яхши ўрнакка эргашиларини истасам, ўзим ўзгаришим кераклигини ҳам англадим. Бу воқеа бир неча ой олдин содир бўлганди, ҳозир анча сабрли бўлишга ўрганганимдан қувонаман, кўп нарсаларга, жумладан мактабга отланишга ҳам кўпроқ вақт ажратяпман. Анча хотиржам бўлиб қолдим, ҳовлиқмалигим қолди, тез орада ўғлимда ҳам худди шундай ўзгаришларни кузатганимда ҳайрон бўлмадим. Хатти-ҳаракатларингиз сиз ҳақингизда сўзлардан кўра кўпроқ сўзлайди», — дейди Шизу.

Ўзимизни англаб ва болалар ҳар бир нарсада бизга тақлид қилишларини тушуниб етиб, зарур ҳолларда ўз хулқ-атворимизни ислоҳ қилишимиз мумкин. Биз ўзимизга синчковлик билан боқишимиз ва афзалликларимизни ҳам, камчиликларимизни ҳам бўрттириб юбормасдан, ўз хатти-ҳаракатларимиз билан фарзандларимизга қандай сабоқ бераётганлигимизни тушуниб олишимиз керак. Тақдир ҳазили шундаки, биз ўзимиз учун яхши томонга ўзгаришни истамасак ҳам, болаларимиз учун ўзгаришга тайёرمىз. Шу тариқа, болалар бизга яна бир кутилмаган совга

тақдим қиладилар — улар бизни ўзимизни ислоҳ қилишга ундайдилар.

## ИМКОНИЯТДАН ФОЙДАЛАНИНГ — УМИД УРУҒИН СОЧИНГ

Кўпгина ота-оналар болаларининг қалбига рўёбга чиқмайдиган умид солишдан чўчийдилар. Қолаверса, болаларини амалга ошмайдиган орзулардан нари қилиш учун баъзи ота-оналар муқаррар яна бир қадам ташлайдилар ва фарзандларини умуман орзу-умиддан маҳрум қиладилар.

Болада тўсатдан оламшумул умидлар туғилиб қолишидан бунчалик кўрқиши қаердан келади? «Оламшумул» дегани нима ўзи? Бола, унинг атрофидагилар эришиб бўлмайдиган деб ҳисоблайдиган мақсадларни ўз олдига қўйса, бунинг нимаси ёмон? Унга эришиб бўладими, йўқми, ким аниқ билади? Агар ҳар қандай гайриоддий гоя рўёбга чиқмайди, деб эътиборсиз қолдирилаверганда, ҳозирги дунё қаерда бўларди? Нега болаларга ўзларига ёққандек орзу қилишга қўйиб бермаслик керак? Агар биз ўз ота-оналик вазифамизни тўғри адо этсак, боламиз бу мақсадига ё эришади ёки эришмайди, лекин бу муваффақиятсизликни бемалол енгиб ўтади.

Биз ўз фарзандларимизни қанчалик юқори марраларга эришишларини тасаввур қилмайлик, болаларимиз ундан ҳам олийроқ нарсалар ҳақида орзу қиладилар. Улар ўйлаганларига ета олмасликлари ҳам мумкин, лекин унга эришиш йўлида кўп нарсаларга сазовор бўладилар. Болаларнинг орзулар рўёбга чиқишига, ҳатто иложи йўқ ишни ҳам уддалаш мумкинлигига, агар астойдил киришсангиз, ҳаётда ўз истагингизга эришиш мумкинлигига бўлган ишончларини ўлдирманг. Агар фарзандларимизга истак сари доим йўл топилишини айтсак, улар биринчи



омадсизликдаёқ ҳафсалаларини пир қилмайдилар, балки ўша йўлни излайдилар ва вақти келиб топадилар.

## ОЛИМПИАДЧИЛАР, БАРДАМ БЎЛИНГ. МЕН БОРАЯПМАН!

Онг қудрати техникаси болаларда рўёбга чиқмаслиги тайин умидларни уйғотиши мумкинлигидан қўрқиб ўтиргандан кўра журъатлироқ бўлинг ва муваффақият нима эканлигини аниқлашни болаларнинг ўзларига қўйиб беринг, шунда улар сиздан кўра узоқроқни кўзлай олишига гувоҳ бўласиз.

## КИБЕРНЕТИКА АСРИДАГИ ҲАЁТ

Шубҳасиз, замонавий маданият ва оммавий ахборот воситалари фарзандларимизни бир-бирига зид гоёлар ва қадриятлар билан «қорбўрон» қилиб ташлашади. Афсуски, уларнинг кўпчилиги боланинг дунёқарашига салбий таъсир кўрсатади. Мусиқа, китоблар, журналлар, кино, телевидение, Интернет ва кўп сонли таъсир кўрсатиш воситалари ижобий ёки салбий бўлсин, ўз таъсирини кўрсатмай иложи йўқ. Шуларнинг барини ҳисобга олганда ҳам болаларимиз учун бирламчи ахборот манбаи ва асосий намуна биз, ота-оналар бўлиб қолаверамиз. Шунинг англасак, фарзандларимизга онгли ва масъулиятли бўлишда яқиндан ёрдам бера оламиз.

Бола билан қадриятлар ҳақида, тушунчалар ҳақида, нима яхшию нима ёмонлиги ҳақида суҳбатлашинг. Масалан: «Онгли фуқаро қандай бўлади?» Беш ёшли бола учун бу ҳаддан ташқари огирлик қилади, деб ўйлайсизми? Лекин, ёш бола ҳам инсонларга қандай ёрдам бериш кераклиги, атрофдагилар билан қандай муносабатда бўлиш лозимлиги, эзгу ишлар нималиги тўғрисида ўз фикрига эга бўла олишини билганингизда, ўзин-





гиз ҳам ҳайратга тушасиз. Фарзандингизга барча одамларни ҳурмат қилишни ва уларнинг бири-биридан фарқлаб қадрига етишни ўргатинг. Ҳар бир инсон бутун инсониятни ташкил қилувчи манзаранинг муҳим бўғини эканлигини тушунишга ёрдам беринг.

Замонавий технология ютуқлари болаларимизга кенг кўламдаги фикрлар, қарашлар ва гоёлар билан танишиш имконини беради, уларнинг кўлами бизнинг ёшлигимиздагидан анчайин кенгдир. Агар фарзандларимизга ўзимиз таълим беришда давом этарканмиз, бу таъсирдан чўчимасак ҳам бўлади. Ота-она сифатида биз болаларимизга ҳалоллик, адолат ва ўзи ҳамда бировга ҳурмат каби асрий қадриятларни сингдиришимиз мумкин. Улар учун намуна бўлинг ва ўзингиз муҳим деб билган ҳар бир ишда сўзингиз ва амалий ёрдамнингиз билан болага далда бўлинг. Шунда болаларингиз вақти-вақти билан йўлдан огишсалар ҳам, лекин табиий равишда сиздан ўрناق олиб яшайдилар.

## ОНГЛИ ОТА-ОНА БЎЛИШГА ОИД ЖАВОБЛАР

*Ўзингизга савол беринг: «Бирорта одатларим ёки қарашларим менга янада яхшироқ ота (она) бўлишимга ҳалақит бермаяптимики?»*

Болангизда кўришни истаган хислатларингиз рўйхатини тузиб чиқинг ва уларнинг қайси бирида болангизга ўрناق бўла олсангиз, ўшанинг ёнига тасдиқ белгисини қўйиб чиқинг. Барча хислатлар тасдиқ ишорасига эга бўлдими? Йўқми? Ёдда тутинг: фарзандлар сиздан ўрناق олишга доим тайёр. Уларнинг қобилиятлари ҳали шаклланиш босқичида. Улар ҳар нарсага ишонишлари ёки ҳар ким бўла олишлари мумкин. Шундай экан, нега энг яхши намуна (қўлингиздан келганча, албатта) бўлмаслигингиз керак?



Ўзингиз бахт ва ҳаёт мазмунини қандай излашингизни болаларга намойиш этишга имкон топинг. Дастурхон устида ишингиз ҳақида, қизиқарли машғулотларингиз, оилавий ҳаёт ёки дўстлар билан муносабатлар ҳақида гап кетаркан, ўз муваффақиятларингизни болалар билан ўртоқлашинг. Болалар биз қанчалик бахтли эканимизни, ҳаётимиздан қанчалик қониқишимизнигина кўрадилар. Уларни на ишимиз, на жамиятдаги мавқеимиз ва на маошимиз қойил қолдиради, балки улар юзимизда, хатти-ҳаракатимизда акс этувчи бахт, муваффақият ва қониқишдан таъсирланадилар.

Болангизнинг ҳаётига ижобий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган бошқа намуналарга эътибор беринг. Агар фарзандингиз сизнинг дўстингизда тўлиб-тошган бирор хислатни ўзлаштиришини истасангиз, бу инсон болангиз учун устоз бўлиши мумкин. Фарзандингизни оилангиздаги ва атрофингиздаги ижобий ўрнак кўрсата оладиганлар билан таништириш пайида бўлинг.

## ИЖОБИЙ ФИКРЛАШ

Миямиз компьютер каби, унга киритадиган ҳар бир ахборотни қайта ишлайди. Бизнинг қарашларимиз ва умидларимиз ўй-хаёлларимиз ва ўзимизга сингдирадиган мақсадларимиз эвазига тўпланади ва мустаҳкамланади. Болаларда ҳам худди шундай. Бола ақли ҳайратланарли даражада фаол, ҳар куни унда минглаб хаёллар вужудга келади. Ижобий ўй-фикрлар — ичимизда ёки овоз чиқариб қайтарадиган қисқа иборалар фикрни муайян мақсад сари самарали йўналтира олади.

Жуда кичик болалар билан ишлашда бу фикрлар уларнинг ота-оналари ва педагоглар то-



монидан айтилиши мумкин, бу болаларнинг лугат бойлигини оширади ва ўзига бўлган ишончини мустаҳкамлайди. Кичик болалар ўзларининг хислатлари ва қобилиятлари ҳақида тинглашни, айтишса, бу фикрлар ўзлари ёқтирадиган ва ҳурмат қиладиган одамлар томонидан айтилишни ёқтирадилар. Болалар ўсиб, нутқлари ривожланиб боргани сари, улар энди ўзлари фикрлар айта оладилар, ўз фикрлари ва тасвирий образларини мўлжалланган мақсадга йўналтирадилар.

Масалан, болангиз яқинлашиб келаётган имтиҳондан хавотирда бўлса, унга ичида: «Мен яхши топшираман... мен яхши топшираман... мен яхши топшираман...» деб такрорлашни ўргатишингиз мумкин. Бу ижобий мақсадни бир неча дақиқа ичида кўп марта такрорлаганда мия имтиҳонни «яхши топшириш»га созланиб олади ва хавотирдан ишончга юз буради. Ўй-фикрлар хатти-ҳаракатларга ҳам таъсир кўрсатади. Мияни ижобий таъсирлантириш натижасида бола уйқудан олдин яна бир соат машғулот билан шуғулланиши мумкин бўлади. Энг асосийси, у «яхши топшириш» тўғрисида ўйлай бошлайди ва ўзидан ижобий натижа кутишга ўрганади.

Болалар тушкунлик, хавотир ёки қўрқувни ҳис қилсалар, ҳаммада бўлгани каби, бу туйғулар уларни тегишлича хаёлларга чўмдиради. «Мени ҳеч ким ёқтирмайди» ёки «Имтиҳондан йиқилишим аниқ» каби салбий хаёллар деярли ҳар доим болаларга тасвирий образ сифатида эмас, балки қулоқ остида жарангловчи хабар каби келади. Худди кимнингдир овози уларга: «Йиқиламан» ёки «Мени ҳеч ким ёқтирмайди» деб таъкидлаётгандек бўлади. Биз сўзларнинг худди шу кучидан фақат ижобий томонга йўналтирган ҳолда фойдаланиб, болаларимизга қўрқув ва шубҳаларни енгишга ёрдам бера



оламиз. Асосийси — уларга мияларида ўрнашиб олган салбий фикрларни қандай қилиб ижобий фикрларга ўзгартира олишларини кўрсатиб беришдир. Уй-фикрларнинг мақсади шундай.

Сеҳрли сўзлар мана бундай... Люпин йўталиб олди: — Экспекто патронум.

— Экспекто патронум, — пичирлаб қайтарди Гарри, — експекто патронум.

— Бахтли хотираларга эътиборингни жамладингми?

— Ие! Ҳа... — чайналди Гарри, шоша-пиша унутилмас парвозни ёдига оларкан, — експекто патроно... пет... патронум, узр, експекто патронум, експекто патронум...

Тўсатдан сеҳрли таёқчадан кумуш тутун вишиллаб чиқди.

— Сиз ҳам кўрдингизми? — ҳаяжонланиб сўради Гарри. — Нимадир рўй берди?

Ж. К. Роулинг, «Гарри Поттер ва Азкабан маҳбуси»

Гарри Поттер ҳақидаги романлар серияси замонавий болалар адабиётига сеҳргарлик руҳини қайтариб, ҳақиқий мўъжиза содир этди. Шу сабабли барча авлод вакиллари орасида Роулинг хонимнинг қобилияти мухлислари сони ортиб бориши ҳайратланарли эмас. Инсоният ҳар доим ғайриоддий куч соҳибларини эъзозлаб келган. «Абракадабра» каби сеҳрли афсунлар асрлар давомида сеҳргар ва афсунгарлар ҳақидаги юзлаб эртакларда қўлланилган, улар бир оғиз сўзлари билан ғаройиб мўъжизалар содир этардилар. Болалар доимо сўзларнинг сеҳрли кучига ишонганлар. Фикрлар ҳам болаларнинг дунёқарашларига мана шундай сеҳрли таъсир кўрсатади. Онг қудрати услубининг ғаройиб муваффақияти ҳам болалар «фикрлашдан фойдалансалар, ўз онларининг сеҳрли қудратига йўл очишлари» билан изоҳланади.



Агар мияни магнитофон билан қиёсласак, болага фикрлар қудратини тушунтириш жуда осон кўчади. Мия доим ёниқ ва қувноқмиқайғулими, ижобийми-салбийми, ҳар бир ўй-фикримизни ёзиб боради. Масалан, биз эски омадсизлигимизни эсга солувчи вазиятга тушсак, мия шунга мос эски ёзувларни ижро этади. Биз аввалдаги нохушликларни ўзгартира олмасак ҳам, ҳозирдаги ва келажакдаги мана шундай вазиятларга ўз муносабатимизни ўзгартира оламиз. Мияни ўй-фикрлар ёрдамида ижобий умидларни қайд этишга ундаб, аста-секин эски салбий хаёлларни ўчириб, ўрнига ижобийларини ёзамиз.

Сўзлар ёрдамида ўз ўй-фикрларини ўзгартириш кучига эгалигини билиш болага ҳам қи-зиқ, ҳам ёқимли бўлади. Сиз унинг турли вазиятларда мана шундай йўл тутишига туртки бўлишингиз мумкин.



«Етти ёшли ўғлим Грег бир куни кайфияти жуда бузилиб уйғонди — унга ҳеч нарса ёқмасди: мактаб, одамлар, бутун олам, ҳатто ўзи ҳам. Мен хотиржамлик билан унга ўз кайфияти ва ўй-фикрларини ўзгартирса, ҳаммаси яхшиланиши мумкин, деган фикр билдирдим. Омадим келиб, ўғлим янги гоёларга айниқса, таъсирчан бўлиб турган лаҳзани топишга муваффақ бўлибман — у қандай қилиб ўз фикрларини ўзгартириши мумкинлигини сўради. Мен фикрлар ҳақида унга эслатдим, қайси йўналишда ўзи яхшироқ бўлишини исташини сўрадим.

Бир-икки дақиқа Грег жим ўтирди ва кутилмаганда: «Мен бошқа охирги бўлиб ёзувни



тугатмайман!» деб қолди. Аввалроқ Грегнинг ўқитувчиси менга у кўпинча ёзма ишни танаффусгача ёзиб улгура олмаслигини ва ўзи бундан жуда хафа бўлишини айтганди. Грегга у ишни тезроқ тугатишни истаётганлигини тушунганимни, лекин фикрлар нима қилишни хоҳдамаслиги эмас, балки нимани хоҳлаши ҳақида бўлиши кераклигини айтдим.

— Фикрингни ижобий тарзда баён эт, — таклиф қилдим мен. — Айтайлик, «Мен ишни ўз вақтида тугата оламан», — дегин. Ахир шуни истайсан-ку, тўғрими?

— Ҳа, — тасдиқлади у, — танаффусда ёзиб ўтирмаслик учун!

Бир қанча тузатишлардан кейин Грег мана бундай фикрга тўхтади: «Мен ёзма ишни танаффусгача тузатишга қодирман». Шундан кейин у бу янги гоёга берилиб, сукутга чўмди. Ижобий мақсад ёрдамида муаммони ҳал этишга уринаётганлиги мени қувонтирди, лекин фикр кучга киргунича бир оз вақт керак бўлиши ҳақида уни огоҳлантириб қўйдим.

Эртасига мен Грегга бир оз ёрдам бериш учун ўқиш дарсига келдим. Жадвал бўйича, кейинги соат ёзув дарси бўларди, лекин мен кетишим керак эди. Мактабга қайтиб келганимда ўқитувчи деди:

«Одатда Грег ишга ҳаммадан кейин киришади ва охири бўлиб тугатади, лекин бугун ишни дарров бошлади ва танаффусдан анча олдин тугатди». У, табиийки, буни менинг биринчи дарсда қатнашганимга йўйди, лекин мен йил давомида ҳар ҳафтада мактабда бўлардим ва шу пайтгача бу унчалик ёрдам бермаганди. Биз Грег билан кўз уриштириб олдик. Мен фикрлар эртасигаёқ ўз кучини кўрсатади, деб хаёлимга ҳам келтирмагандим!

Энг асосийси — булар бари келгусида ҳам асқатди. Грег ҳар куни ёзма ишни танаффусдан



анча олдин яқунлар ва унинг умуман ўқишга бўлган муносабати ижобий томонга ўзгарди. Шуниси қизиқки, Грег тез орада, менинг нимадандир нолиётганимни эшитганида ўзимга ижобий фикрлардан фойдаланишни таклиф қилди ва у ҳақ бўлиб чиқди!» — дейди Жессика, «Онг қудрати»ни қўлловчи она.

Фикрлардан қўшимча фойда шундаки, руҳлантирувчи сўзларни такрорлашнинг ўзи қувноқ кайфият багишлайди. Болалар бу сўзларни айтганларида ўзларини яхши ҳис қила бошлайдилар. Фикрларни амалда ҳар қандай вазиятда қўллаш мумкин ва одатда улар аъло даражадаги натижалар беради.

«Ижобий ибтидо» дастури асосчиларидан бири — Карла Хеслоп фикрларни қўллаш унинг қизига ўқиш кўникмаларини яхшилашда қандай ёрдам берганлигини қўйидагича сўзлаб беради:

«Қизим Элоиза ўқишдан қийналарди. Унга ёрдам бериш учун сўзларни овоз чиқариб ўқишни ўргатдим, ўзига ишонч уйғотиш учун тили енгилроқ китоблар олиб бердим, кўпроқ машқ қилишга ундадим. Вақт ўтиб борар, у эса яхшиланиш ўрнига, тобора ёмонроқ ўқий бошлади. Энди унинг умуман ўқигиси келмай қолди ва машғулотларимиз кўз ёшларига бой ўта бошлади. Тез орада тушундим — қанчалик ниятларим яхши бўлмасин, очиқ айта олмаётганим бир хулосани мустаҳкамлаётган эканман — қизимга яхши ўқиш «юқмаган» экан (чунки, кимга бу насиб этган бўлса, у машқ кетидан машқ қилиб ўтирмайди, бунинг устига бундай енгил китобларга иши тушмайди). Мен тушкунликда эдим.

Ахийри ўзимга-ўзим савол бердим — қизим учун нимани истайман, воқеалар қандай яқун топишини хоҳлайман? У яхши ўқишини истардим



ва бунга эришиш учун қуйидаги икки ишга қўл урдим:

Аввало, ўзимни қизим яхши ўқий бошлагандек тута бошладим ва бу билан ўзим истамаган ҳолда бўғиб қўйганим — унинг ўзига бўлган ишончини уйғотишга ёрдам бердим.

Иккинчидан, янги ички ишонч тизимини яратишда ўзимга ва қизимга ёрдам бериш учун ижобий фикрлашдан фойдаланишга қарор қилдим. Фикр мана бундай эди: «Элоиза, сен ҳақиқатан яхши ўқияпсан».

Биласизми, нима рўй берди? Уша куни Элоиза мактабдан қайтганида мен ўқишдан берилган уй вазифаси билан шуғулланишни таклиф қилдим. Қизим истамайгина рози бўлди.

– Жуда яхши-да, – дедим мен, – менга сени тинглаш ёқади. Сен ҳақиқатан яхши ўқийсан.

У менга жуда ҳайратланиб қаради — ахир у мутлақо кутмаган сўзларни айтгандим-да! Лекин менга индамади. Машғулот пайтида, ўқиш давомида мен ҳеч қандай луқма ташламай ўтирдим, фақат олдиндан тайёрлаб қўйганим фикрни айтиб ўтирдим. Уни шоширмадим, тўғри талаффуз қилишни билмаган сўзларини айтиб турмадим, йигирма дақиқа ўтгандан кейин хотиржамлик билан дедим:

– Жуда яхши, Элоиза. Сен ҳақиқатан яхши ўқияпсан, – мен алифбега, уй вазифаси қаршиси-га тасдиқ ишорасини қўйиб, «Аъло» деб ёзиб қўйдим. – Бунини мен ёзганлигимни ўқитувчингга айттарсан. – Элоиза бундан хурсандлиги ва ўзига ишонч уйғонганлиги кўриниб турарди.

Эртаси куни қизимни мактабга юборарканман, у ҳақиқатан яхши ўқиши ҳақидаги фикримни ўқитувчисига айтиб қўйишни эслатдим. Кечқурун яна шуғулландик ва мен янги мавқеимда маҳкам турдим. Қизим сезиларли даражада яхшироқ ўқиди (лекин, бари бир, у хато қилган пайтларда





луқма бермаслик учун лабимни тишлаб туришга тўғри келди), охирида чин дилдан айта олдим:

– Бу бошқа гап. Сен ҳақиқатан яхши ўқияпсан. Мен яна уй вазифаси қаршисига «Элоиза ҳақиқатан яхши ўқияпти» деб ёзиб қўйдим. Буни ўқитувчингга кўрсатасан.

Элоизанинг чеҳраси гулгун ёришарди.

Келаси куни Элоиза мактабдан «Мен ҳақиқатан яхши ўқийман» дея хиргойи қилиб қайтиб келди. У шундай қўшиқ ўйлаб топибди. Ўша кунги ўқиш мени деярли қониқтирди. У ҳатто мураккаб жумлаларни ҳам енгиллик билан талаффуз қилганлигидан ҳайратландим. Айтиш керакки, унинг ўқиш тезлигигина эмас, балки у билан муносабатларимиз ҳам яхшиланди. Бу жуда ажойиб эди, худди елкамдан тоғ ағдарилгандек ҳис қилардим. Ўйлаб топган фикримни ҳар куни такрорлардим (лекин ҳаддан ошмасдим) ва қизим бу сўзларни бир варақ қоғозга ёзиб, деворга илиб қўйди. Ўша пайдан бошлаб неча йиллар ўтди ва ҳозир менинг қизим... топдингиз — ҳақиқатан яхши ўқийди».

### ПЛАКАТ КУЧИ

Қизим Ли дўстлари камлигидан сиқиларди. Шу сабабли унинг хонасидаги ойнага «Лининг дўстлари кўп» деб ёзилган кичкинагина плакат илиб қўйдим ва уни бу сўзларни ичида қайтариб юришга ундадим. Бир неча кундан кейин Ли мактабда ва ундан ташқарида кўплаб дўстлар орттирганлигини сўзлаб бера бошлади. Дўстлар бамисоли осмондан ёггандек эди. Фикр бунчалик яхши иш берганига иккаламиз ҳам лол қолгандик», – дейди Чандра.

Фикрларни фақат айтиб юриш шарт эмас; уларни картон ёки қоғоз варағига ёзиб, деворга осиб қўйиш ҳам мумкин. Буни ҳозироқ бажаринг!



Фломастер, қоғоз олинг ва ижодга киришинг. Шунингдек, боланинг хонасига қора ёки оқ доска осиб, унда ҳар кунги фикрларни ёзиб бориш ҳам мумкин. Боланинг кундалик ҳаётига ижобий фикрларни жорий этишнинг бир дунё усуллари бор. Майкасига тегишли ёзувни тушириш мумкин, керакли фикрга қофияланувчи қўшиқ тўқиш мумкин ва ҳоказо. Онгимизга рекламаларни қандай сингдиришларини бир кузатинг-да, фикрлар билан ҳам тахминан шундай йўл тутинг. Бу борада имкониятлар чексиздир!

**ЁЗМА ФИКРЛАР, АЙНИҚСА БИЗ УЛАРГА  
ЖУДА МУҲТОЖ БЎЛИБ ТУРГАНИМИЗДА,  
ҚИММАТЛИ ЭСЛАТМАЛАР БЎЛИШИ  
МУМКИН.**

«Бир кун Сара нуқул унинг гашига тегадиган ва «ёмон», «жинни» деб ҳақорат қиладиган болага нисбатан қандай йўл тутиш кераклигини сўради. Қизим жуда хафа эди. Биргалиқда бир нечта режалар ишлаб чиқдик. Кейин у бошини кўтарди ва девордаги «Сара — яхши қиз» деб ёзилган карточкага кўзи тушди. Менга ўтирилиб қараб: «Ҳар ҳолда, биз иккимиз менинг яхши эканлигимни биламиз!» — деди.

Икки ҳафталардан кейин Сарадан у бола ҳақида сўрадим. У менга таажжубланиб қаради ва деди: «Унга нимадир бўлибдими?». Кейин яна ўз ишлари билан машғул бўлди. Сара ўзига нисбатан ўз муносабатини яхшилаб олганидан кейин «муаммо» ўз-ўзидан йўқолганлигини тушундим», — дейди Кент.

**СИЗ ВА ФАРЗАНДИНГИЗ УЧУН  
БАЪЗИ ФИКРЛАР**

Менинг дўстларим кўп.

Мен ўзимнинг энг самимий дўстимман.

Мен бошқа болалар билан яхши ўйнайман.

Мен яхши спортчиман.



Мен фойда келтираман.

Мен ҳаммани севаман.

Мен тинглашни биламан.

Мен савол беришни биламан.

Менда яхши гоялар кўп.

Мен кенг тасаввурга эгаман.

Мен жуда ақллиман.

Менинг ижодий қобилиятларим катта.

Ақлимни ишлатсам, ҳамма нарсани эплай оламан.

Мен ўзимга ишонаман — УДДАСИДАН ЧИҚА-  
МАН.

Мен ўзимга ишонаман.

Мен тез югура оламан, яхши ўқийман ва ш.к.

Мен велосипедда яхши учаман, математикага  
устаман ва ш.к.

МЕН ОМАДЛИМАН.

Ҳар қандай муаммонинг ечими бор.

Мен доим керакли пайтда, керакли жойда бў-  
ламан.

МЕН БАХТЛИМАН.

Мен доим тўғри қарор қабул қиламан.

Мен ўзим истаган одам бўла оламан.

МЕН ҚАНДАЙ БЎЛСАМ, ШУНДАЙЛИГИМЧА  
ЯХШИМАН.

Одамлар мени кўрганларидан хурсандлар.

Мен ҳаётимни севаман, у жуда қизиқ.

МЕН ДОИМ ИНТИЛАМАН.

Мен ноёб ва ўзимга хосман.

САЛОМАТЛИККА ОИД ФИКРЛАР

Мен соғлом ва кучлиман.

Мен ажойиб ҳолатдаман.

Менинг танам — менинг энг яқин дўстим.

МЕН ЎЗИМНИ АЖОЙИБ ҲИС ҚИЛЯПМАН.

Ҳар куни, барча муносабатларда мен янада  
яхши бўлиб бораман.



Мен хотиржам ва сокинман (бола кайфияти бузилганда).

Болаларга фикрларни овоз чиқариб ҳам, ичида ҳам такрорлаб юриш мумкинлигини эслатиш фойдали бўлади. Бундан ташқари, фикрлардаги сўзларни турлича ажратиб талаффуз қилиш: бир-ларини секинроқ, бошқаларини ҳис-туйғу билан айтиш мумкин. Шунда такрорлар қизиқарлироқ бўлади. Болага у ёки бу фикрларни сиз тақдим этсангиз ҳам, улардан қайси бири ўзига маъқул келишини фарзандингизнинг ўзи танлаши лозим. Одатда, бир-икки ёки бир қанча сўзларни урғу ёхуд келишиklarини ўзгартириб, фикрнинг таъсирчанлигини ошириш мумкин. Сиз фикрни кўп маротаба такрорлаганингизда бу тузатишлар, одатда, ўз-ўзидан, автоматик равишда рўй беради.

Болангиз қандай фикрни танламасин, уни яна ва яна такрорлаш учун сабаблар топинг: «Дэнни, сен яхши сузасан». Фарзандингиз ёнингизда турганида бировлар билан суҳбатда ҳам шундай луқмалар ташлаб туринг: «Дэнни шундай яхши сузади-ки...»

Бу боланинг миясида керакли образ мустаҳкамланишига ёрдам беради.

Бошқа томондан, агар бола муаммолар туғдираётган бўлса, «Сен нуқул хархаша қиласан» каби ёрлиқлар ёпиштиришдан нари бўлинг. Бундай салбий хулосалар бола миясида илдиз отади ва ўзидан-ўзи рўёбга чиқувчи башоратга айланади, яъни сиз номақбул хатти-ҳаракатни рағбатлантирган бўласиз.

Шундай қилингки, турли ҳаётий вазиятларда сизнинг ўзингиз ҳам ижобий фикрлардан фойдаланаётганингизни бола эшитсин. Намуна бўлинг. Бу билан сиз болани, айниқса, у анча кичкина бўлса ва ота-онанинг хулқ-атворини бутунлай





ўзлаштиришга мойил бўлса, ўзингизга тақлид қилишга ундайсиз. Фавқулодда вазиятларда, бола мураккаб синовга дуч келганда, унинг ёдига солинг: «Шу ерда ижобий фикрлардан фойдаланиш яхшимикан?» ёки «Шу жойда қайси фикрни ишлатган маъқул?». Бола фикрлардан фойдаланаётганида уни мақтанг:

«Онгингни ишлашга мажбур қилаётганингиздан хурсандман, Сара». Фикрлар иш бера бошлаганда эса — улар албатта, иш беради — бу муваффақиятни қайд этмай қолдирманг: «Қарангин, Натан, фикрлар ҳақиқатан ёрдам берди. Қўлимиздан келди!»

Фикрлаш техникаси болани оддий, лекин кучли таъсир кўрсатувчи восита билан таъминлайди, бу фикрлар унда бир умр қолади. Мунтазам қўллаб турилса, турли ҳаётий вазиятлардан, фикрлардан фойдаланиш одатга айланади, ижобий ҳаётий мақсад шаклланади ва умид ҳамда ўзига ишонч шаклланади.

### ФИКРЛАРНИ ҚЎЛЛАШ БЎЙИЧА ЖАВОБЛАР

Фикрлар Элоиза такрорлаб юрган жумла («Мен жуда яхши ўқийман») каби қисқа ва содда бўлиши керак. Қисқа иборалар таъсири кучлироқ бўлади.

Фикрлар ижобий бўлиши, яъни, эътиборни муаммога эмас, уни ҳал этишга қаратиши лозим. Масалан, болангиз ўзи ҳақида «Мен нодон ва уқувсизман» дейдиган бўлса, унинг ўзига бўлган муносабатини «Мен ақллиман» ёки «Мен ҳамма нарсага қодирман» каби янги фикрлар билан ўзгартириш мумкин. Бироқ уни «Мен аҳмоқ эмасман» деб такрорлашга ундаманг. Чунки, «эмасман» сўзи қатнашса ҳам, фикрлар салбий сифат атрофида жамланаверади.



Ўзингиз такрорлаётган фикрга ишонишга ўзингизни мажбур қилишингиз лозим деб ўйламанг. Аслида бутунлай акси бўлади. Иборани шунчаки такрорлаб юришингиз ўз-ўзидан, табиий равишда таъсир кўрсатади. Ўзингизни мажбур қилманг. Ўзингизни бўш қўйинг ва фикрнинг тўғрими ёки йўқлигини ўйламай, пичирлаб, ҳайқириб, ифодали қилиб ёки бўлиб-бўлиб қайтараверинг. Фикрлар сеҳри шундаки, улар ўз-ўзидан, ҳатто уларга ўзингиз ишонмасангиз ҳам таъсир кўрсатади.

Фикрларни иложи борича тез-тез, болангиз учун тегишли муаммоли вазиятда биринчи бўлиб миясига келадиган бўлгунча такрорлаш лозим. Бола уларни қайта-қайта талаффуз қилишга унданг. Сиз ҳам қўшилишиб, иборани биргаликда «Жесси ақли, Жесси ақли, Жесси ақли» дея такрорлашингиз мумкин. Кунига бир неча дақиқа шуғулланиш кифоя қилади. Эрталаблари, бола ювинаётганда, у билан бирга машинада кетаётганингизда бу билан шуғулланишингиз кўп фойда беради. Энг қулай вақт — уйқудан олдинги пайтдир. Боланинг пешанасини силаб ва ижобий фикрларни такрорлаб, сиз уни ёқимли ўй-хаёлларга мослашишига ёрдам берасиз.

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Визуализация техникаси — бу содир бўлишини истаётганингиз вазиятларнинг тасвирий образини шаклантиришдир. Сиз ўзингизда бўлишини истаган нарсангизга алақачон эришгандек ёки ўзингиз орзу қиладиган иш билан алақачон машғул бўлаётгандек тасаввур қиласиз. Визуализация жуда болаларбоп саналади, чунки у болаларнинг шусиз ҳам ўта фаол тасаввуридан фойдаланади ва уни ижобий ўзанга йўналтиради. Гап имтиҳон топшириш ҳақида кетадими ёки



янги дўст орттириш ҳақидами — фарқи йўқ, бу техника ҳайратланарли натижалар беради.

«Математикадан имтиҳон топшириш мени роса хавотирга соларди. Охирги гал, кўп нарсани билсам-да, жуда ёмон топширгандим. Бу шунчаки ҳаяжондан бўлган, деб ўйлайман. Бу гал онам хаёлимда имтиҳонни муваффақиятли топширишни машқ қилиб кўришни маслаҳат бердилар. Имтиҳондан олдин бир ҳафта давомида кечки пайтлар мен имтиҳон жавобларини хотиржам ёзаётганлигимни ва жавоблар тўғри чиқаётганлигини тасаввур қилдим. Баъзида буни тонгда ҳам такрорладим. Визуализация менга жуда ёқади — бу жуда қизиқ машғулот. Имтиҳон вақтида мен ўзимни аввалгига қараганда анча дадил ҳис этдим ва беш баҳо олдим!», — дейди Касиб, 10 ёш.

Болалар учун хаёл суриш, орзу қилиш, хаёлан ўзга оламларни сайр этиш — табиий ҳол. Болалар эртақлар тинглашни ёқтирадилар, воқелик чегарасини ошиб ўтиб, тасаввури етганча хаёлий образлар ва воқеаларни кўз олдига келтирадилар. Болаларда тасаввур жуда кучли, шу сабабли визуализация гоёсини улар енгил қабул қилдилар. Буни уларга ўргатиш ҳам шарт эмас, шунчаки шусиз ҳам жонли хаёлотларини салбий йўналишдан ижобий ўзанга йўллаш кифоя қилади. Биз болага сингдирадиганимиз тасвирий образларни мия қанчалик самарали қабул қилишини болага осонгина намойиш этишингиз мумкин. Ёнма-ён ўтиринг ва «хаёлий манзара»лар яратиш билан шуғулланиб кўринг. Иккалангиз ҳам кўзингизни юмиб олишингиз мумкин, шунда машғулот қизиқарли ўйинга айланади.

Ота: *Биласанми Венди, сен баҳайбат пушти фил устида кетаётганингни кўряпман.*

Венди: *Мен ҳам, адажон. Унинг териси буришган, қаранг, Жони ҳам ўша ерда!*



Ойи, мен визуализациямен.



Ота: Тўғри, Жони нима қияпти?

Венди: У филнинг бошида рақс тушыпти.

Энг кичик болаларни шу тариқа, масалан, мушук ёки кучукни силаётганларини тасаввур қилишга ундаш мумкин.

«Қўлингни қандай ялаётганини сезяпсанми?» ва ҳ.к. Каттароқ болаларни космик кемада фантастик саёҳатга чақириш мумкин, у ерда у барча ускуналарнинг кўрсаткичларини кузатиб бориши керак бўлади. Бу машғулотда энг майда жиҳатларгача сўзлашинг. Бола тез орада тасаввурнинг жуда мослашувчан ва универсал эканлигини, хаёлимизда исталган образни чиза олишимиз мумкинлигини тушунади.

### ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ВА ҲИЙИН

Болага визуализация унинг спортдаги ютуқларини яхшилашга ёрдам беришини кўрсатиш имконини берувчи яна бир ҳийин мана бундай. Ерга чизиқ чизинг ва болага шу чизиқда оёқ учида туришни айтинг. Кейин у имкон қадар узоқроққа сакрасин. Сакраган жойини тово-нининг орқа томонидан белгиланг. Кейин унга бир оз афсун қўллашингизни айтинг! Бола кўзини очиб ёки юмиб, яна бир марта, лекин аввалгисидан узоқроққа сакрагандек тасаввур қилсин. У хаёлидан аввал белгилаган жойдан нарига сакрашни тасаввур қилсин, кейин тушган жойига янги белги қўйишингизни кўз олдига келтирсин. Мана шундан кейин ҳақиқатан сакраб кўрсин. Иккинчи сакрашда у узоқроққа тушади. Мўъжиза!

Бу ерда сизнинг мақсадингиз — болага тасаввур ҳақиқатан воқеликка ижобий таъсир кўрсатишини намоёиш этишдир. Болангиз бу





Ўйиндаги сакраш узоқлиги яхшиланиши билан ҳаётнинг бошқа жабҳалардаги яхшиланишлар ўртасидаги алоқани дарров тушуниб етади. Янги мақсадга эришиши зарур бўлганда, ҳар гал олдин визуализация техникасини қанчалик муваффақиятли қўллаганлигини эслайдиган бўлади. Муваффақиятлар кетма-кет келавергач, болада дадиллик, ўз тақдирининг эгаси ўзи эканлигига ишонч уйғонади.

### «НИШОНГА ОЛИШ» МАШҚИ

«Саккиз ёшли Оливия чечётка рақси бўйича мусобақага тайёрланаётганда унга рақсларда муваффақият қозониш фақат жисмоний эмас, балки ақлий тайёргарликка ҳам боғлиқлигини тушунтиришга ҳаракат қилдим. У аввал ҳеч гапимга кўнмади, ўй-фикрнинг бунга алоқаси йўқ, муваффақият фақат ўргатилган ҳаракатларни яхши эсда сақлаб қолишга ва бажаришга боғлиқ, деб ҳисоблади.

Шунда мен унга бир ўйин ўйнашни таклиф қилдим: у қўлларини ёнга чўзиб, оёгини букмасдан, танасини гир айлантиради. У қўлидан келганча айланганидан кейин чўзиб турган қўлининг қаршисига, деворга бир нуқта қўйишни сўрадим. Оливия ярим айлана ҳосил қила олди ва қўли тўғрисидаги камин ёнига белги қўйди. У янги ютуғидан жуда қувонди, лекин энг қизиги кейин рўй берди. Оливиядан кўзларини юмишини ва хаёлида деярли тўлиқ айлана ҳосил қилиб айланишини тасаввур қилишини сўрадим. Кейин кўзини очишини ва амалда ҳам шундай қилиб кўришни таклиф қилдим. У айланаркан, ҳали белгиланган нуқтадан ўтди, каминдан ҳам ўтди ва деярли тўлиқ айлана ҳосил қилиб тўхтади. Унинг қувонишини ва ҳайратини томоша қилиш бир гашт эди. «Ҳа, Рози, сен афсунгарсан», — деди. Мана шунда Оливияни бунга у ўзининг



қобилияти ва ишончи билан эришганлигига ишонтиришга ҳаракат қилдим.

Кейин биз бўлажак чиқиш ҳақида гап очдик. Унга саҳнага чиқишдан олдин хаёлан ўз чиқишини машқ қилишни ва ўзи керакли ҳаракатларни қойилмақом бажарганлигини тасаввур қилишни маслаҳат бердим, шунда унинг онги амалда ҳакамлар олдида чиқиш қиладиган пайтда ёрдамга келишини, ахир айнан онг барча ҳаракатларни бошқаришини айтдим.

Оливияга рақс либосини кийишга қарашар эканман, иккита ижобий фикрни туздик: «Мен чиройли рақс тушаман» ва «Мен голиб бўламан». Улар Оливиянинг кайфиятини кўтаришлари ва кўпинча мусобақа пайтида етишмай қоладиган дадилликни сингдириши керак эди.

Ўша куни Оливия ҳар қачонгидан ҳам кўра яхши рақс тушди. Ҳатто ўзидан анча тажрибали иштирокчилар ҳам қатнашган тоифаларда юқори ўринлар олишга муваффақ бўлди. Иккаламиз ҳам лол қолгандик — Оливия ўзининг чиқишидан, мен эса унинг онг кучи сабоқларини бунчалик яхши ва тез ўзлаштирганидан», — дейди Роза, «Онг кучи» инструктори.

Қуйидаги эса машҳур ва ҳужжатлар билан тасдиқланган синов бўлиб, уни психолог Аман Ричардсон ўтказган. У ҳақда «XXI асрда онг қудрати» китобимда ёзгандим.

«Талабалар баскетбол жамоаларидан бирининг ўйинчилари учта гуруҳга ажратилдилар ва саватга тўп ташлаш серияларидан кейин ҳар бирининг ўртача самарадорлиги аниқланди. Шундан кейин биринчи гуруҳга бир ой давомида ҳар куни тўп ташлашни машқ қилиш топширилди. Иккинчи гуруҳ бутунлай машқлардан тийилиши керак эди. Учинчи гуруҳга эса бутунлай бошқа кўринишдаги машқлар билан шугулланиш топширилди. Улар



спорт залига келмай, ётоқхонада қолиб, тўп улоқ-тиришни хаёлан машқ қилишлари лозим эди. Улар ҳар куни ярим соат давомида тўплари саватга жуда аниқ тушаётганлигини «кўришлари» керак эди. Бир ойдан кейин гуруҳларни яна синовдан ўтказдилар.

Биринчи гуруҳ (ҳар куни спорт залида машқ қилган) самарадорликни 24 фоизга оширдилар. Иккинчи гуруҳда (умуман машқ қилмаган) ҳеч қандай яхшиланиш кузатилмади. Учинчи гуруҳ самарадорлиги эса, улар фақат хаёлан машқ қилганликларини эслатиб ўтамыз, амалда машқ қилган биринчи гуруҳники билан баб-баравар ўсганди!

Бундан келиб чиқадиган хулосалар биз учун ҳам, болаларимиз учун ҳам алоҳида аҳамиятга эга. Визуализация болаларга ўз ўй-фикрларини ижобий ва сезиларли натижага эришишга йўналтириш имконини беради. Бундан ташқари, бу техникани исталган вақтда ва исталган жойда қўллаш мумкин.

«Иен, ўғлимнинг тўққиз ёшли дўсти, яқинда учкураш бўйича болалар мусобақасида қатнашди. Дастур 100 метрга сузиш, 4 км га велопойга ва 1 км га югуришни ўз ичига олганди. Онаси билан бирга мусобақага кетаётганларида у ўзининг ҳайрати ва шижоати билан пойгада нималарга қодирлигини кўрсатишини гаплашишди. Кейин Иен жим бўлиб қолди ва пойгани хаёлида жонлантира бошлади. Онаси уни руҳлантириш учун сузиш ва велопойга ҳақида сўзлай бошлаганди, у буларнинг барини хаёлан ўзи тасаввур этмоқчи эканлигини айтди. Бундай хаёлий тайёргарликдан кейин Иен фавқулодда ажойиб натижалар кўрсатди. Маррага етиб келаркан, ундан энергия ёғилиб турарди. Бундай машаққатли пойганинг учала босқичини босиб ўтиш ҳақиқий муъжиза эди. Чунки Иен учкурашда биринчи бор қатнашаётганди.



Лекин ижобий фикрлардан ва визуализациядан фойдаланиш унга ўзига ишончни мустаҳкамлаш ва гайрат-шижоатга тўлиш имконини берди», — дейди Николь.

## УЙҚУДАН ОЛДИНГИ ХАЁЛИЙ СУРАТЛАР

Ҳар оқшом, болани ухлашга ётқизаётганингизда, унинг ўзи бошқа қаҳрамони бўладиган ҳикоялар сўзлаб бериш орқали унинг миёсида жонли суратларни акслантиришга ёрдам беришингиз мумкин. Ҳар кеча турли вазиятлар ва сюжетларни танласангиз ҳам бўлади. Ҳикоялар болалар майдончасидаги ўйинлар каби кундалик воқеалар ҳақида ҳам, яқин келажақда кутаётганингиз қандайдир алоҳида воқеалар — мактабда ўқишларнинг бошланиши ёки аксинча, таътил тўғрисида ҳам бўлиши мумкин.

Воқеа «суратини» чизаркансиз, ранг, товуш, ҳид, таъм ва шу кабиларни тасвирлаб, имкон қадар кўпроқ ҳиссий аъзоларни «ишга» жалб қилишга ҳаракат қилинг. Албатта, ургуни бола муайян вазиятда қанчалик муваффақиятли ҳаракат қилишига бериш керак. Кун давомида сизда ва фарзандингизда визуализацияни қўллаш учун кўп имкониятлар бўлади, масалан шифокор қабулига навбатда турганингизда, у билан бирга машинада кетаётганингизда ва ҳ.к. ушбу содда ва самарали техника ёрдамида бола ҳар қандай қийинчиликни муваффақиятли енгишга ўрганади.



## БОЛАНГИЗ НИМАНИ МУДОМ ТАСАВВУР ҚИЛСА ВА ИЧИДА ТАКРОРЛАСА, ОДАТДА ЎША НАРСА РЎЁБГА ЧИҚАДИ

«Тўққиз ёшли Валерия бир кун кечқурун, навбатдаги сувга сакраш машгулотларидан уйга югургилаб келди.

– Ада, биласизми, нима? Мен бугун биринчи марта сувга чаппасига сакрадим!

– Баракалла! – жавоб берди ота. – Бунга қодир эканлигингни билардим!

– Утган ҳафта роса қўрққандим, ҳеч қачон уддасидан чиқмасам керак, деб ўйлагандим. Лекин хаёлан кўз олдига келтириш машқлари ростдан ҳам ёрдам берди. Ҳар оқшом чаппасига ажойиб сакрашни амалга ошираётганлигимни тасаввур қилардим. Ҳар гал кўз олдимга келтирганимда ўзимни жуда бахтли ҳис қилардим. Бугун ҳам бу ҳақда кўп ўйладим. Кейин шартта сакраб қўя қолдим. Ҳамма мени табриклади. Жуда ажойиб бўлди».

Визуализация техникасини қўллаётганда икки муҳим жиҳатни ёдда тутиш лозим. Биринчидан, ҳамма ҳолатларни реал вақтда, бамисоли ҳозир рўй бераётгандек тасаввур қилинг. Визуализация — бу шунчаки келажакда нимадир қилишни истаётганлигингни ифодалаш эмас. Хаёлий тасаввурдан фойдаланиб, тасвирий образ яратинг ва ўша ишни айнан ҳозир бажараётгандек ҳис қилинг. Валерия, масалан, қачондир келгусида чаппасига сакрашини тасаввур қилмаган. У хаёлида бу сакрашни амалга ошириб бўлган.

Иккинчидан, тасвирий образларга кўпроқ ҳиссиётни қўшинг. Оқимга қарши сузинг, бу хаёлий образларга тўлиқ шўнгинг. Ақлингизнинг қайсидир бурчагида бу иш ростдан рўй бермаётганлигини, бу фақат хаёлий тасаввур эканлигини



ни билиб турасиз, лекин сизнинг «Мен»ингизнинг бошқа томони ишончсизликни босиб кетади ва «жараён»га бутунлай сингиб кетади. Бу образ хаёлингизда қанчалик кўп такрорланса, шунчалик кучли муҳрланади ва келгусидаги реал ҳодисанинг чизмаси, лойиҳасига айланади.

### СЦЕНАРИЙНИНГ ҚАЙТА ЁЗИЛИШИ

Агар болангиз қандайдир нохуш воқеани унута олмаётган бўлса, унга рўй берган воқеа ҳақидаги хотирани ўзгартиришда ёрдам беришингиз мумкин. Ҳаммаси қандай рўй беришини истаган бўларди — шу ҳақда суриштиринг, кейин бўлган воқеанинг ўзи истаган янгича яқунини тасаввур этишни таклиф қилинг. Салбий хотиралар яхшиликка ундамас экан, болага уларнинг кераги йўқ.

*«Кел, ўшанда Роберта тўсатдан опасиникига кетиб қолмай, тушлик қилгани бизникида қолганда ўзингни қандай қилишингни тасаввур қилайлик. Кейинги гал уни таклиф қилганимизда учрашувимиз қандай қувончли тугашини ўйлаб кўрайлик!»*

Болага ўтмишдаги вазиятни янгичасига, ижобий томондан эслашда ёрдам беринг, бу келгусидаги ўхшаш воқеалар учун яхши «режа» бўлиб хизмат қилади. Бу болада атрофдагилар билан муносабатларга оид янги кўникмаларни шакллантириш учун ажойиб имконият ҳамдир, чунки бунда муносабатларнинг амалий татбиғини хаёлан тасаввур қилишга ундалади.

### БОСИНҚИРАШЛАРГА ҚАРШИ ТАСВИРИЙ ОБРАЗЛАР

Ижобий фикрларга багишланган бобда биз кўринувчи ишоралар ва белгилар самарадорлигини эслаб ўтгандик. Кўринувчан образлар ҳам гайришуурий истакларимизга нисбатан



таъсир кучига эга ва уларнинг амалга ошишига кўмак беради. Қуйида «Онг қудрати — болалар хизматида» дастурининг иштирокчиси бўлган яна бир қизчанинг ҳикоясини келтирамиз, у ўз кўрқувларини суратлар ёрдамида даф эта олган.

«Кото, беш ёшли қизим, тунги кўрқинчли тушларининг «манзарасини ўзгартириш»ни ўрганиб олди. Кўрқинчли туш кўрганида биз ёнма-ён ўтирардик ва тушнинг якунини бирор ижобий ва ёқимли нарсага ўзгартирардик. Кейин Кото бу «яхшиланган» тушнинг суратини чизарди ва уни тўшагининг ёнидаги деворга, доимо кўзи тушадиган ерга илиб қўярди. Бу унинг учун одатга айланди ва энди у истаган пайтида ёмон тушни яхшисига ўзгартира олишини билади», — дейди Акико.

#### ФАРОВОНЛИК ВИЗУАЛИЗАЦИЯСИ

Бу машқни ҳам очик, ҳам юмуқ кўз билан бажарса бўлади. Ундан мақсад — болани уни ўраб турган оламдаги барча ижобий жиҳатларни кўришга ундашдир.

Аввал қогозга исталган шакл ва ўлчамдаги олтита қути чизинг. Кейин секин ва шошмасдан болага тахминан қуйидагиларни айтинг:

«Кўзларингни юм ёки, агар хоҳласанг, суратга қара. Тасаввур қил — сенга қуёш нур сочаяпти. Сен унинг нурларининг тафтини ва бутун танангни чулғаётган ёрқин оқ нурни сезяпсан. Сен хотиржамсан, бўшашгансан ва жуда бахтлисан.

Бошинг тепасидаги токчада ўзинг чизган қутилар турибди, улар сен билан рўй бериши мумкин бўлган барча ажойиб воқеаларга тўла. У ерда дўстликка тўла қути бор. Тасаввур қилгин, унинг тешиги бўлиб, ундан сенга янги ажойиб дўстлар ёғади. Меҳр-муҳаббат билан тўлган қути



ҳам бор. Кўз олдинга келтир — ундан устинга меҳр-муҳаббат ёгмоқда, улар бутун ҳаётингни тўлдирмоқда.

Энди тасаввур қил, устинга «мустаҳкам соғлиқ» қутисидагилар ёгилмоқда. Бу мустаҳкам соғлиқ бутун баданинга сингиб бораётганлигини ҳис қил.

Ана, чўнтак харажати учун пуллар қутисининг туйнути очилди. Бу қути доимо лиммо-лим, унда доимо сенга қанча керак бўлса, шунча пул бўлади. Бу пуллар ҳовучинга тўкилаётганлигини кўз олдинга келтир.

Мана, яна бир қутидан устинга бахт ёгмоқда. У бошинг устидан ёғиб, тананга сингиб кетмоқда.

Токчадаги охирги қутида эса фаровонлик сақланади. Фаровонлик сен учун керакли нарса, сенда доим етарли бўлишини англатади. Тасаввур қил, қутидаги тешиқдан бошинга фаровонлик ёгмоқда. Бутун умринг давомида сенда ҳар доим ҳамма нарса тўкис бўлади, чунки сен устингдан фаровонлик ёгилаётганлигини ва ҳаётингни барака билан тўлдираётганлигини ҳис этмоқдасан».

Ўзингиз лозим деб топган нарсалар билан тўла бошқа қутиларни ўйлаб топинг. Уларни токчага қўйинг, токи улардан устингизга турли эзгуликлар ёгилсин.

Бу техникани нима деб номлайсиз — визуализациями, ментал репетициями, хаёлий сурат солишми ёки сеҳрли тафаккурми — аҳамияти йўқ. Муҳими, бу техника иш беради. Бола бу услубни ўзлаштириб, унинг ёрдамида баъзи муваффақиятларга эришганда, турли-туман вазиятлардан ундан фойдаланиш одат тусига киради.





## ВИЗУАЛИЗАЦИЯДАН ФОЙДАЛАНИШ ТЎҒРИСИДА

Болангизга эришишни истаётган мақсадни худди ҳозирда эришгандек кўз олдига келтириши кераклигини тушунтиринг. Бунда ишлатилаётган сўзлар ва образлар «ҳозирда» энергиясига эгаллигига ишонч ҳосил қилинг. Ёдда тутинг, агар сиз ниманидир келажакда бўлишини кўз олдингизга келтирсангиз, у келажакда қолаверадди. Визуализацияда эса реал вақтда рўй беради, тегишли воқеа мана шу лаҳзаларда рўй бераётганлигини тасаввур қилиб, сиз хаёлотнинг амалга ошиши механизмини ишга соласиз. Нозик, аммо жуда муҳим фарқ.

Образларга кўпроқ деталлар ва ҳисларни киритишга болани унданг. Визуализация — шижоатлантирувчи, кайфиятни ўта кўтарувчи машқ. Мана шу мезон бўйича сиз болангиз визуализацияни қанчалик тўғри бажараётганлиги ҳақида хулоса чиқаришингиз мумкин. Агар жараён давомида у ўзини ажойиб ҳис қилса, демак тўғри йўл тутаётган бўлади.

Мақсадни доимо эришилган деб тасаввур қилинг. Кўрувчан образ фикрнинг рўёбга чиқиши одатда мутлақо кутилмаган ва гайриоддий тарзда рўй беради, шу сабабли яхшиси бу қандай рўй бериши ҳақида ўйламаган маъқул. Якуний натижага эътиборни жамланг, бундай тафсилотлар устида бош қотирманг.

Визуализация жараёни турлича тезликда рўй беради — кадрларнинг секин-секин алмашинуви кўринишида ҳам, тезлаштирилган фильм шаклида ҳам бўлиши мумкин. Дастлаб, янги нарсалар билан ишлаётганда, мия фикрлар ва ҳислардан келиб тушаётган ахборотни қайта ишлаш учун бир оз вақт талаб қилади. Баъзида тасаввур қилинаётган саҳналар «ҳақиқий» бўлиб кўриниши учун ортга қайтиш, кадрларни такроран кўриш,



уларни ўзгартириш, ниманидир олиб ташлаш ва қўшишга тўғри келади. Бу билан машғул бўларкан, ҳар қандай бола Стивен Спилбергга айланади.

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯДАН ФОЙДАЛАНИШ БЎЙИЧА ЖАВОБЛАР

Болага ўзи танлаган визуализацияни тез-тез такрорлаб туриш лозимлигини эслатиб туринг. Образларни ҳар гал такрорлаганда улар янада аниқроқ ва таъсирчанроқ бўлади. Бу машқларни кундалик истеъмол қилинадиган витаминлардек қабул қилинг. Такрорлаш бола онгини исталганидек мақсадга йўналтиради. У, шунингдек, ўзига ишончнинг мустаҳкамланишига ёрдам беради ва болаларга олдинга қўйилган мақсадларга эришишга қаратилган қадамларни онгли равишда танлашда ёрдам беради.

Визуализация ҳам очиқ, ҳам юмуқ кўз билан амалга оширилиши мумкин. Иккала услуб ҳам етарлича самарали ва бу шунчаки ким нимани ёқтиришига боғлиқ. Болангиз бир гал ундай, бир гал бундай йўл ҳам тутиши мумкин. Бундан ташқари, баъзи болалар образларни «кўриш»дан кўра кўпроқ «ҳис» этадилар, бошқалари бунинг тескараси. Буларнинг иккаласи ҳам яхши.

## ФАЗИЛАТЛАР ЭЪТИРОФИ

Ишга бошимиз билан шўнгиб кетганимиздан, баъзида болаларимизни фақат улар ўзларини ёмон тутганликларидагина пайқаб қоламиз. Қулоқ солмаганларида, хатоларга йўл қўйганларида, мактабдан паст баҳо олиб келганларида, шовқин солаётганларида ёки ака-опалари билан жанжаллашсалар, уларни тартибга солиш учун биз ҳозир нозир бўламиз. Бироқ ижобий хатти-ҳаракатларни ҳам пайқаш ва тан олиш керак. биз болаларимизни фақат қулоқ солганликлари



учун эмас, балки ижобий хислатлари учун ва шунчаки, қандай бўлсалар, шундайликлари учун ҳам мақташимиз лозим.

Узидан ва ўз ҳаётидан қониқиш болалар учун табиийдир, лекин ота-оналарнинг, устозлар ва дўстларнинг танқид қилишлари ва масхаралашлари болани ўз фазилатларидан шубҳаланишга олиб келиши мумкин. Болаларнинг кундан-кунга эришадиган муваффақиятларининг чеки йўқ. Шундай экан, уларнинг иложи борича кўпроқ қисмини эътироф этишга вақт аяманг. Исталган пайтда болани мақташ учун баҳона топилади, лекин мақтов самимий бўлиши керак.

### ОДДИЙ БОЛАЛАР ҒАЙРИОДДИЙДИР

Муваффақиятларни эътироф этиш — боланинг ўзини мақтовга лойиқ ва алоҳида хислатга эга деб тушунишига ёрдам берувчи техникадир. Унинг эътиборини ҳаётнинг у аллақачон муваффақиятга эришган ёки энди эришаётган жиҳатларига қаратинг. Бу ютуқларни унинг ёдига солиб, сиз болангизга дадилликни сингдирасиз ва унинг ўзига нисбатан ҳурматини мустаҳкамлайсиз. Бу эса шу ерда ва шу заҳотиёқ муваффақият ва дадиллик энергиясини юзага келтиради ва болаларни янги уфқларни забт этишга руҳлантиради.

– Ойи, Себастьян мени аҳмоқ деяпти, мен чақалоққа ўхшаб расм чизарканман! – ўз ётоғидан бақиради тўрт ёшли Жордан.

– Хавотир олма, ўғлим, – жавоб беради она. – Эҳтимол, акангда бугун оғир кун бўлган ва у аламини сендан олмоқчидир. Мен ҳозир боғча опанг билан гаплашиб, сен ҳар ҳафта боғчадан олиб келадиган ажойиб расмларинг менга жуда ёқишини айтдим. Мана бунда эса — у деворга ишора қилади, – ранглар шундай ёрқинки, кўзлар қувонади. Шундай қобилиятли рассомнинг онаси эканлигим менинг омадимдир! – Шундай деб онаси Жорданни қаттиқ қучоқлади.



Агар болани бирор шартларсиз севишса ва унинг муваффақиятларини тез-тез эътироф этишса, у етарлича ўзига ишонч, ички кучни ҳис қилади ва нотаниш ҳамда кутилмаган вазиятларга тик қарашдан қўрқмайдиган даражада жасоратга эга бўлади. Унинг ижодий қобилияти, ақли, ҳиссиёти жўшқин ривожланади. У ўзини алоҳида қобилиятга эга, мақтовга лойиқ деб ҳис этади ва янада қийинроқ синовларда ўз кучини синашга журъат қилади, улар эса унинг янада юксалишига хизмат қилади.

Боланинг муваффақиятларини тан олишни у туғилганиданоқ бошлаш ва бутун умри бўйи давом эттириш мумкин ва лозимдир. Янги туғилган чақалоқни уни кутаётган, унга муҳтож бўлган катта оламга таклиф қилинг, унга ўзининг қанчалик ноёблигини ва уни қанчалик севишингизни сўзлаб беринг. Болангиз ҳаётида муҳим роль ўйнаши кутилган одамлардан унга дунёга келгани учун миннатдорчилик билдиришни ва унга ҳаётида асқатадиган хислатларни тилашларини сўранг. Боланинг мияси бу ахборотни қабул қилади ва келгусида қўллаш учун сақлаб қўяди. Бола гайришуурий равишда бу муҳаббат энергиясини ўзига сингдиради.

Боланинг онг остига бизнинг фикрларимиз, ҳисларимиз ва сўзларимиз кўрсатадиган таъсирни паст баҳоламаслик керак. Бундай таъсирни кўрсатиш қобилияти ота-оналарга ва тарбиячиларга боланинг энг ёш пайтидаёқ унинг миясига ўзига ҳурматдек ижобий ва бардавом ҳисни «муҳрлаш» учун ажойиб имконият беради. Бола ҳаётининг барча босқичларида биз бу туйғуни кучайтиришимиз ва қўллаб-қувватлашимиз, унда ҳаёт йўлида учрайдиган ҳар қандай тўсиқларни енгиб ўтиш, ҳар қандай танқидни ва турли нохушликларни виқор билан бошдан ўтказиш имконини берувчи ўзини





англашнинг ривожланишига ёрдам беришимиз керак.

## ИЖОБИЙ ҶЗИНИ АНГЛАШНИНГ МУСТАҲҚАМЛАНИШИ

Боланинг ӯзини англаши, унинг ӯзи ҳақидаги тасаввури жуда кичик ёшданоқ шакллана бошлайди. Умрининг еттинчи-саккизинчи йилларига келиб у анчайин барқарор ва мустаҳкам бўлиб қолади.

Бола атроф оламга муносабат билдириб, унга тақлид қила бошлагани сари, унда ӯзи ҳақида бир қучоқ тушунчалар ва таҳминлар юзага кела бошлайди. Бола катта бўлгани сари, унинг ӯзини англаш хусусияти, албатта, баъзи иккиланишларга дуч келади, лекин унинг пойдевори энг кичик пайтида қурилади.

— Уйга кетишингиздан олдин, — деди ўқитувчи, — мен Софига шаҳар илмий конференциясида фаол қатнашганлиги учун миннатдорчилик билдирмоқчиман. Унинг иши ӯз ёш тоифасида биринчи мукофотни қўлга киритди. — Ҳамма гурур ва хижолатдан юзи қизариб кетган Софига қараб қарсак чалди. — Шунингдек, мен Жеремига ҳам эртага бўлиб ўтадиган теннис мусобақасида галаба қозонишини тилайман, — қўшимча қилди ўқитувчи. — Иккингиздан барчамиз фахрланамиз. Энди эса уйингизга боринг ва дам олиш кунларида мириқиб ҳордиқ чиқаринг.

Мюрием уйига дугонаси Элли билан кетарди.

— Эл, юр бизникига, бирга ўйнаймиз, — таклиф қилди у.

— Бугун иложим йўқ, — жавоб берди Элли, — бугун фортепианода машқ қилишим керак.

Мюрием уйига келгач портфелини четга ташлади ва онасининг олдига борди. Онаси телефонда бувиси билан суҳбатлашарди.



– Бу ажойиб эмасми? – онасининг гаплари Мюриемнинг қулоғига чалинди. – Шу ёшда шундай юқори ўринларни эгаллаётган экан, демак Жейкоб буюк шахматчи бўлса керак.

Мюрием совуткичдан шарбат олиб ўзига озгина қўйди ва онаси телефондаги суҳбатини тутатишини кутиб, ошхона столи олдидаги стулга ўтирди. Кейин у меҳмонхонага бориб ўзини диванга ташлади ва онасига деди:

– Ойи, мендан бошқа ҳамма ниманидир қойил қилган-а. Элли фортепианони яхши чалади, Софи илм-фанга уста, Жереми, балки, мактабимиздаги энг яхши теннисчи бўлса керак. Мана, Жейкоб ҳам шахматда шуҳрат қозоняпти. Мен эса ҳеч нарсани эплай олмайман.

– Шошмай тур, – эътироз билдирди онаси. – Менимча, сен кўп соҳаларда кучлисан. Кел, ҳозир ўтиргин-да, нималарга қодир эканлигингни ёз.

Мюрием эсанкираб қолганидан бирорта ҳам йўналишни ёза олмасди. Ахийри онаси унга ёрдам берди.

– Мюрием, ахлат олиб чиқиб кетиладиган кунларда оиламизда фақат сен ахлатли қопларни кўчага чиқариб қўйиш кераклигини ёдингда тутасан. Сенсиз биз ахлатга ботиб кетган бўлардик. Шунини рўйхатингга ёзиб қўй. — Мюрием ахлат ташлашни ёдда тутиш унчалик ҳам фазилатга кирмаса керак, деб биларди, лекин ўйлаб қолди. – Сенинг яна бир кучли томонинг — сен менинг чарчаганим ва ёрдамга муҳтожлигимни ёки кайфиятим йўқлиги ва кимдир кўнглимни кўтаришини истаётганлигимни дарров пайқайсан. Бу мен учун жуда қадрли, буни ҳамма ҳам сезавермайди.

«Ҳм, бунинг нимаси фазилат?» – ўйлади Мюрием, бу бандни ҳам рўйхатига қўшаркан.

– Энди ўзинг топ, яна нималарда кучли эканлигингни, – таклиф қилди онаси.



Мюрием бир оз ўйлади ва ёзди:

Мен велосипедда яхши учаман.

Мен яхши дўстман.

Мен мушук ва кучукни боқишни унутмайман.

Мен отлар расмини яхши чизаман.

Рўйхатни тугаллаб, у ўзи кучли бўлган ўн иккита йўналиш ҳақида ўйлаб қолди. «Етарлича кўп», — қониқиш билан ўйлади у ва бу ҳақда онасига маълум қилди.

— Бошланиши чакки эмас! — деди онаси. — Буни ўз хонангга осиб қўйгин, қачон руҳинг тушиб кетса, нималарда устун эканлигингни кўриб турасан».

Сиз болаларингизга Мюрием ҳикоясини ўқиб беришингиз ёки шунга ўхшаш ҳикоя тўқишингиз мумкин. Болангиз ҳар бир инсон ўзининг ноёб хусусиятларига эга бўлишини тушунишиб етгач, ундан ўзининг барча фазилатлари ва муваффақиятларининг рўйхатини тузишни сўраш мумкин. Бунда унга айтиб туриш ҳам мумкин, лекин, бари бир, мустақил қилишга ундаган маъқул. Болани тўғри йўлга солиш учун йўналтирувчи саволлардан фойдаланиш мумкин.

Нима деб ўйлайсан, қайси ишларинг сени ноёб инсонга айлантиради?

Дўстларингга, бошқа одамларга, оилага, мактабга нима билан ёрдам берасан?

Нимани мутлақо мустақил қила оласан?

Қайси йўналишда сен ҳар куни машқ қиласан ва тобора кучли бўлиб бормоқдасан?

Атрофингдагилар сени нима учун ёқтирадилар?

Ота: Ёдимдан кўтарилмаган бўлса, сен ўтган ҳафтада мусиқа мактабингиздаги пианиночилар танловида совринли ўринни эгаллагандинг.

Бу сен учун қанчалик қадрли?

Жош: Ҳа, тўғри, учинчи ўринни эгаллагандим. Балки мени яхши пианиночи дейиш мумкиндир, а?



Ота: Шубҳасиз. Албатта, буни ёз. Кеча оқшом нима билан роса шуғулландинг?

Жош: Қирувчи самолёт моделини айтяпсизми? Ҳа, биласизми, ўқитувчимиз айтишича, мен синфдаги энг яхши моделчи эканман. Мен буни рўйхатнинг энг бошига ёзиб қўяман.

Ва ҳоказо.

Эътироф техникасини қизиқарли кўнгилхушликка айлантириш мумкин. Умуман, онг қудратининг ҳар қандай техникасини боланинг характериға ва ўқиш услубиға оид индивидуал хусусиятларига мослаштириш керак. Болага унинг кучли томонларини юзаға чиқаришда ёрдам бериш орқали сиз фойдали ва ёқимли ишни уйғунлаштирган бўласиз.

Масалан, табиатан кузатувчан бўлиши, «кўз билан» ўрганишға мойил ва нарсаларға ўз қараши билан боқиши мумкин. Ёки унда эшитиш устунлик қилиши, овозлар, товушлар, мусиқани нозик тушуна олар. Ёки фавқулодда ҳаракатчан, эгилувчан, ўз фикрларини ва ҳис-туйғуларини тана ҳаракатларида эркин ифодалай олар. Аксарият болалар ўқиш давомида бу усулларнинг қисман қоришувини ишлатсалар ҳам, қоидаға кўра, улардан бири бошқаларидан устунроқ бўлади. Ҳар бир бола ўзига хос, ҳар бирида ўз даҳоси мудроқ ҳолда бўлади. Буни тушуниш бизға боланинг максимал салоҳиятини юзаға чиқаришда ёрдам бериш имкониятни яратади.

Фарзандингизнинг ютуқлар рўйхати унинг ўзи ва атрофдагилар учун ажойиб визуал эслатма бўлади. Бу рўйхатға бир қарашда арзимас бўлган кундалик ютуқларни ҳам киритиш мумкин, ҳолбуки уларни биз табиий, шундай бўлиши керак бўлган ишдек қабул қиламиз. Аслида эса улар ҳам болангиз учун гурур ва қониқиш манбаи бўлиб хизмат қилиши мумкин. Ўглингиз



ёки қизингизнинг қандайдир ижобий сифатига мақтов туширилган катта, рангли, гайриоддий ёрлиқ болага кучли ижобий таъсир кўрсатиши мумкин. Ютуқлар рўйхатини ҳамма кўриши учун меҳмонхона деворига, ҳеч бўлмаса, боланинг ётоқхонасига илиб қўйиш керак.

«Буни ўзимнинг «беш»лар рўйхатим деб атайман ва уни турли ажойиб суратчалар билан безадим», — дейди Эндрю, 8 ёш.

### ШОН-ШУҲРАТ ЗАЛИ

Ҳар бир бола ўзининг «Шон-шуҳрат зали» — у бошидан ўтказган муваффақиятларини хотирлаш ва эътироф этиш жараёнига эга бўлиши мумкин. Бутун оилангиз билан ўтиринг ва фотоальбомни варақлаб, бир-бирингизга болангиз ҳаётидан турли ҳикояларни сўзлаб беринг — бу унга таърифга сигмас қувонч бағишлайди.

«Роса кичкиналик пайтингда, ҳар гал сенга қараганимда кулар эдинг».

«Юришни энди ўрганганигда жуда журъатли ва қатъиятли эдинг. Неча марта йиқилган бўлсанг ҳам, яна турардинг ва яна уннаб кўрардинг. Мақсадга қандай эришишни билардинг».

«Тўрт ёшга тўлганигда мактаб ҳовлисидаги гимнастика нарвонининг энг тепасига чиқиб олгандинг. Сени ҳеч нарса тўхтата олмасди».

Ҳатто катталарда ҳам фотосуратларга қараб ўтмишни хотирлаш энг кучли туйғуларни уйғотиб юборади. Шундай экан, бу жараён бутун оила учун қизиқ ва уни мунтазам такрорлаб турган маъқул.

### АТРОФДАГИЛАР ФАЗИЛАТЛАРИНИНГ РЎЙХАТИ

Бу болага атрофидагиларнинг ноёблигини ва фазилатларини тушуниш ва эътироф этишда



ёрдам беришнинг оддий усулидир. Тасаввур қилайлик, эрингиз, қандайдир муҳим лойиҳани тугатиш учун ҳар куни кечгача ишда қолиб кетади. Болангизга астагина шундай таклиф беринг:

*«Эътибор бердингми, кейинги пайтларда отангнинг ишлари жуда кўпайиб кетган ва ўзи бир оз асабий бўлиб қолган. Балки унга сюрприз уюштирармиз: уларнинг фазилатлари рўйхатини тузамиз ва столининг устига қўйиб қўямиз. Кел, нега биз уни дунёдаги энг яхши ота деб ҳисоблашимизнинг кўпроқ сабабларини топамиз».*

Бу болани қизиқтиради, унга ижобий хислатларга фикрини жамлашга ва ўзининг муҳаббати ва эътиборига шоҳидлик қилишга ёрдам беради. Тасаввур қилинг, бу бахтли ота ўз столи устида мана шундай рўйхатни кўрганида қандай қувончга тўлади!

Сиз ўрناق бўлсангиз, бола бировларни мақташ ва қадрига етиш қанчалик фазилатли иш эканлигини тушуниб етади. Бундай рўйхатларни бувилар ва боболар, тоға ва холалар, дўстлар ва устозлар — болангиз ҳаётида ким билан тўқнаш келса, ҳамма учун тайёрлаш мумкин.

Узоқ йиллик ишлаш давомида ота-оналарга аталган, уларнинг фазилатлари битилган ва турли — мактабгача ёшдан тортиб ўсмирликкача ёшдаги болалар томонидан тузилган жуда кўплаб бундай табрикномаларни кўрдик. Ўзлари ёзишни билмайдиган болалар ота-оналари ҳақида энг қадрли сўзларини босма ҳарфларда ёзиб беришимизни сўраб бизга мурожаат қилардилар.

*«Отамни яхши кўришимнинг сабаблари: у энг яхши, унинг соқоли худди қорбобоникига*



ўхшайди, у бизга ҳатто оддий кунларда ҳам попкорн ейишга рухсат беради, у бизга кулгили ҳикоялар айтиб беради, уларни эшитиб ичагимиз буралиб қолай дейди; яна у мени катта айиққа ўхшаб қаттиқ қучоқлаб олишини ёқтираман!»

Бундай рўйхатлар тайёрлашнинг энг таъсирли жиҳати, эҳтимол, ота-онанинг муносабати бўлса керак. Улардан бири шундай деганди:

«Биласизми, ўғлим менга қогоз тутқазган кунларда мени ота сифатида мен ҳам бирор тўғри иш қилишга қодирмикинман, деган шубҳалар обдан қийнаётганди. Кўпда биз унутиб қўядиган нарсаларни болаларимиз эсда тутишлари жуда ҳайратланарли».

### ЎЗИНГИЗНИ МАҚТАНГ

Агар сизга ўзи ҳақда яхши сўзларни сўзлаш номақбул, мақтанчоқлик бўлади, ўргатишган бўлса, бу фикрни миянгиздан чиқариб ташланг. Бу аслида кўп жиҳатдан фойдали машғулот. Ўзимизнинг алоҳида хусусиятларимизни қайд этиш имкониятини излаш орқали болаларимизга ўзини қандай мақташ кераклигини ўргатамиз. Ҳа, бу муҳим иш! қолаверса, бизнинг ютуқларимиз эътирофга сазовор бўлиши учун дунёни толқон қилиши шарт эмас. Шундай экан, мунтазам равишда ўз «бошингизни силашингиз» одат тусига кирсин.

«Яхшиям ўз вақтида Леонард амакининг туғилган куни қачонлигини эслаб қолдим. Хотирамга шон-шарафлар!»

«Қанча кирни дазмоллаганимни кўринглар, Кимдир мана шунча кирни шундай чиройли қилиб дазмоллаганини ҳеч кўрганмисизлар?»



Аҳмоқгарчилик дейсизми? Асло. Бу иш кай-фиятни қанчалик кўтаришини кўриб ўзингиз ҳайратга тушасиз. Қолаверса, болалар барча ижобий ишларни дарров илиб кетишларини ҳисобга олсак, улар ушбу одатни сиздан кўчириб олиш имконини асло бой бермайдилар. Отаналарини алоҳида қобилиятли одамлар, деб билиш барча болаларга хос. Шундай экан, ўзингизни мақташдан уялманг.

«Яқинда менга Жули исми бир аёл мурожаат қилди. У ўзининг ўн икки яшар ўғай ўғлидан хавотирда эди. Боласининг унга нисбатан муносабатини қандай қилиб яхши томонга ўзгартириш юзасидан маслаҳат сўради. Бир нечта фикрларни айтдим, уларни шу заҳотиёқ қўллаб кўришни истади. Бир неча ҳафтадан кейин яна учрашдик. У ўзини ҳурмат қилиш ҳаракатларини уйдаги «эълонлар тахтаси»га ўз исми ёзилган катта плакат осидан бошлаганлигини айтди. Исмини шунчаки ёзиб қўймай, ҳар бир ҳарфига бирор хислат ёзиб чиқибди. Мана, у қандай ёзибди:

Ж — Жозибали, У — Улуғвор, Л — Лобар, И — Иболи.

Ўғай ўғли бу эълонга кўзи тушганида ўғай онаси яна ўзининг жиннилиги бошлагани ҳақида минғирлабди. Жули ичида кулиб қўйибди ва харид қилгани кетибди. Қайтиб келса, учала фарзанди ўзларининг шунга ўхшаш плакатларини тайёрлашга жон-жаҳд билан киришиб кетишган экан. Жули эса уларга бу ҳақда ҳеч нарса демаган экан», — дейди Карло.





## БОЛАЛАР ЯШИРИНЧА ЭШИТИБ ТУРГАНДА УЛАРНИ МАҚТАНГ

Ҳар бир ота-она болаларининг қулоқлари «узунгина» эканлигини эртами-кечми пайқайди. Улар катталарнинг гапларини яширинча эшитишни ёқтирадилар ва ўз исmlарини эшитиб қолганларида қулоқларини динг қиладилар. Биз бундан фойдаланишимиз ва бола яширинча тинглаб турганида бирор фойдали фикрни атайлаб қулоғига қуямиз. Бувиси ёки қўшни аёл билан гаплашиб турганингизда болангизни мақтанг, масалан, унинг мусиқадагими, чанги спортидагими ютуқларини эсга олинг ва ундан фахрланишингизни қўшиб қўйинг. Бу хабарингиз керакли қулоқларга киришига ва боланинг ўзига нисбатан ишончи мустаҳкамланишига ишонаверинг. Бундай ёндашув бола тўғридан-тўғри мақтовларни ёмон қабул қилишида айниқса, қўл келади.

## ЎЙИН

Бу ўйин туғилган кунлар ёки болалар эрталиклари учун жуда мос келади. Болаларни доира шаклида тўпланг. Ҳар бир боланинг исмини қоғоз парчасига ёзинг ва варақчаларни қалпоқ ичига солинг. Ҳар бир бола навбати билан қалпоқ ичидан исм ёзилган қоғозни олади ва кимнинг исми эканлигини айтмай, ўша боланинг ажралиб турувчи хусусиятини пантомима ёрдамида кўрсатиб беради. Масалан, Челси қалпоқ ичидан «Роберт» ёзувили қоғозни олган бўлсин. Шундан кейин Челси доира ўртасига чиқади ва Роберт чангида қандай яхши учишини ёки у қандай соғлом ва кучли эканлигини кўрсатиб беради. Болалар эса қайси хислат ҳақида гап кетаётганлигини ва бу хислат кимда борлигини топишга уринадилар.



Фазилатларни эътироф этиш интилишга асосларни мустаҳкамлайди.

Фазилатларни эътироф этиш ўзига бўлган ҳурматни кучайтиради.

Фазилатларни эътироф этиш боланинг ўзига ишончини оширади.

Фазилатларни эътироф этиш болаларни ўз қароридан шубҳаланмасликка ундайди.

Фазилатларни эътироф этиш болаларни янги мақсадлар қўйишга ундайди.

Фазилатларни эътироф этиш масъулиятни ҳис этишни ривожлантиради.

### ФАЗИЛАТЛАР ЭЪТИРОФИГА НАМУНАЛАР

● Сен кучукка қарашни асло унутмаслигингни қадрлайман.

● Сенинг хотиранг ажойиб.

● Бугунги спорт байрамида фаол қатнашганлигингни қадрлайман. Сен ўзинг кўп янги нарсаларни ургандинг ва уртоқларингга катта ёрдам бердинг.

● Бугун банкда навбат кутиб ўтирганимизда шунчалик сабр қилганинг учун раҳмат.

● Бугунги эрталабки учрашувга ухлаб қолмаслик учун соатнинг қўнғироғини созлаб қўйибсан, баракалла.

● Бугун оғриб қолган укангга шунчалик меҳр кўрсатганингдан мен мамнунман.

● Ахлатни олиб кетиш куни жумага кўчирилганлигини эслаб қолганинг жуда яхши бўлдида. Мен мутлақо унутиб юборибман.

Ҳатто энг оғир феълли бола ҳам мақтовга арзигулик хусусиятларга эга бўлади. Уларни излаб топиш ва эътироф этишга икки ҳисса куч сарфланг. Ҳар гал мақташга арзигулик хаттиҳаракат кузатилса, эътибор беришга ҳаракат қилинг. Агар болаларингиз ўзаро тортишиб қо-



лишса, уларнинг ўйинларда, иккаласига ҳам манфаатли ечим топишда бир-бирлари билан ҳамкорлик қилишларини, ўрталарида чиққан можарони муҳокама қилаётганларида ўзаро ҳурматни сақлашларини кўришдан мамнун бўлишингизни айтинг. Вақти-вақти билан ҳар қандай бола ўзини шундай тутади ва баъзида ўзи ҳам мана шундай йўл тутиши кераклигини тушунтириш учун, унинг эътиборини маъқул хатти-ҳаракатга билвосита қаратиш етарли бўлади.

Бироқ, эҳтиёт бўлинг, ҳаддидан ошириб юборманг. Фазилатларни эътироф этиш тўлиқ самимийликни талаб қилади. Бола сиздаги зўракиликни ҳис эта олади. Шу сабабли фарзандингиздаги баъзи хислатларга ўзингиз ишонмасангиз, яхшиси, болангизда мавжудлиги шубҳасиз бўлган бошқа хислатларга эътиборни йўналтириш маъқул бўлади. Қолганлари эса кейинроқ бўлаверади. Инсон табиатининг ажойиблиги шундаки, болаларингиз сиз томонингиздан қанча кўп эътироф эшитсалар, ўзларидаги шу хислатни шунчалик кучайтиришни истайдилар.

## ФАЗИЛАТЛАР ЭЪТИРОФИ БЎЙИЧА ЖАВОБЛАР

Боланинг фазилатлари ва муваффақиятларини эътироф этаркансиз, бунга ижодий ёндашинг. Фарзандингизнинг фазилатлари «Оламшумул» ютуқларга боғлиқ бўлиши ёки улар ниманидир яхшироқ қилишлари билан аниқланиши мутлақо шарт эмас. Ҳамдардлик, интилиш ва фойда келтирганидан қувониш ҳам эътирофга арзийди. Унутманг, ютуқларни тан олиш фақат дипломлар ва мукофотлардагина ифодаланмайди. Бола велосипедда учишни ўрганаётган бўлса, кучукни чўмилтирса ёки тушириб қўйган зирагингизни топиб берса, булар ҳам эътиборга лойиқ.



Эътироф боланинг шу жойда ва шу онда ўз ҳаёти ва тақдиридан қониқиш ҳис қилишига қаратилган. Мунтазам равишда болангиз эътиборини унинг аввалги ва ҳозирги ютуқларига қаратинг. Унинг ўзи қандай фикрда бўлишидан қатъи назар, шу кунгача ҳаётнинг турли жабҳаларида анча-мунча ютуқларга эришганлигини эслатиб туринг. Кўп ҳолларда вақтинчалик кўнгилсизликлар болаларда ўзига нисбатан шубҳа уйғотади, лекин сиз ўз вақтида ва мақсадли равишда уларнинг ижобий хусусиятларини қўллаб-қувватлайдиган бўлсангиз, улар қоқилганларидан кейин тезда оёққа туриб, йўлларини муваффақиятли давом эттира оладилар.

Одатда, эътироф боланинг бирор-бир ҳаракатига оид бўлади. Аслида болалар ўз ҳолларича ажойиб бўлсалар ҳам, муваффақият ҳиссини туйиш учун барчамизга бир оз кўпроқ нарса керак. Муваффақият қандайдир сезиларли саъй-ҳаракатлар ва ишлар билан боглиқ бўлиши лозим.

Эътироф усулларини ижодий ривожлантиринг. Боланинг ўзига бўлган ҳурматини мустаҳкамлашнинг бир хил усулини қайтаравериш, ҳатто у яхши таъсир кўрсатса ҳам, самарадорликда турли-туман усулларни қўллашдан орқада қолади.

Ўзингизнинг фазилатларингизни ҳам мунтазам эътироф этиб боринг. Бу болангиз учун жуда яхши намуна бўлибгина қолмай, сиз учун энг зарур пайтларда ўзингизнинг кайфиятингизни ҳам кўтаради. Давомий равишда ўзингизга ўзингиз, барча қийинчиликлар ва машаққатларга қарамай, ҳар қалай яхши ота-она эканлигингизни эслатиб туринг.





## САЛБИЙ ҲҲЛАРГА БАРҲАМ БЕРИШ

Салбий ҲҲлар ҳар қандай ҳолда ва ҳар қандай нарса ҳақида юзага келиши мумкин. Ҳатто энг ижобий фикр юритувчи бола ҳам кези келганда хавотирга тушади, мунтазам хавотиричида яшовчи салбий ҲҲ-фикрли бола ҳақида эса гапирмаса ҳам бўлади. Биз хаёлан қандайдир бўлажак вазиятга кўчиб ўтсак ва ҳамма иш чаппасига кетиб қолса, деб тасаввур қилсак хавотир юзага келади. Келажакдаги имкониятларни мўлжаллаштириш ва уларга тайёргарлик кўриш ҳақиқатан фойдали бўлса-да, бундай фикр юритиш бутунлай назорат остидан чиқиб кетиши мумкин.

Салбийлик ўтмишда бошдан ўтказилган нохушликлар ва муваффақиятсизликларнинг натижаси бўлиши ҳам мумкин. Агар салбий тажрибангизга хаёлан ёпишиб олган бўлсангиз, бу сизнинг энергия захирангизни қуритиб битиради.

«Онам мен худди отамга ўхшашимни, мен нуқул кулфат келтиришимни айтади», — дейди Стюарт, 3 ёш.

Хавотирлар жуда кўп ҳолларда рўёбга чиқувчи башорат саналади: айнан биз жуда қўрқадиган нарсани ҳаётимизга чорлайди.

Салбий фикр юритишнинг шафқатсиз воқелиги мана шундай. Тасаввуримизни узоқ вақт эгаллаб юрган ҳам ижобий, ҳам салбий образлар амалга ошиши кўп кузатилган. Шу сабабли онгимиздаги салбий ҲҲ-фикрларга барҳам беришимиз керак. Болангиз билан ижобий ва салбий фикр юритиш ўртасидаги фарқни муҳокама қилинг. Салбий фикрларнинг нимаси зарару, фойдаси нимадалигини сўранг. Балки фарзандингиз бу борада ўз фикрига эгадир. Уни охиригача тингланг ва кейин тушунтириб, хато фикрларини тўғриланг. Биргаликдаги ҳаракатларингиз билан



албатта, ижобий фикрлар ҳар доим яхшироқ бўлади, деган хулосага келасизлар.

Бу масала икки томон учун ҳам қониқарли тарзда ҳал этилгач, ўргатиш жараёни оддий ва қизиқарли бўлади. Болалар ижобий фикрлашни истайдилар; уларга бунга қандай эришиш тушунтирилса кифоя. Болангизга унинг онги — унинг энг яхши дўсти эканлиги фикрини синг-дилинг.

«Онгингиз ўз олдингизга қўйилган ҳар қандай мақсадга эришишга ёрдам беради. У ўзингиз учун танлаган ҳар қандай фикрни қўллаб-қувватлаш ва мустаҳкамлаш учун етарли бўлган ижодий кучга эга».

### ҲИССИЙ ТРЕНИНГ

«Бир куни эрталаб уч ёшли қизимни болалар боғчасидаги эрталикдан олиб келдим ва тушликка тайёргарлик кўра бошладим. Духовкага макарон қўйдим ва эшигини ёпмоқчийдим, қизим духовкани ўзи ёпмоқчи эканлигини айтиб қолди. Вақтни кетказгим келмай ва қизалоқ учун бу огир келишидан хавотирланиб, «кейинги гал», деб қутулиб қўя қолдим духовка эшигини ёпдим. Қизим ҳиқиллай бошлади. Кўнгилни эзадиган йиғи-сигига аралаш «мени боғчада «энг яхши ёрдамчи» деб танлашди, сиз бўлсангиз, ёрдам бергани қўймаяпсиз», — деб ўксинди қизим».

Болалар дунёга катталарга қараганда ўзгача назар билан боқадилар ва уларнинг ҳиссий муносабатлари кўламининг кенглиги ҳам ҳайратланарлидир. Чақалоқ, ҳаётининг биринчи йилида, газабнок ҳолатдан яхши кайфиятга кўз очиб юмгунча ўтиб олиши мумкин. Ҳатто ўн ёшли болада ҳам, бизга арзимас кўринган нохушлик чуқур ҳиссий инқирозга сабаб бўлиши мумкин.



Ҳиссиёт ва ўй-фикрлар ёнма-ён юради. Агар болаларимиз бахтли бўлишларини ва ижобий фикр юритишларини истасак, уларга ўз ҳиссиётларини тартибга солиб олишда ёрдам беришимиз керак.

Ҳиссиётлар денгиз тўлқинларига ўхшайди. Улар кўтарилади, тушади. Баъзида бўрон турса, баъзида сокин қолади. Ҳиссий тўлқинланиш жуда ўзгарувчан бўлади. Биз мана шундай тўлқинда серфинг устаси каби маҳкам туришни, сувга чўкиб кетмасликни ўрганишимиз лозим. Ҳар қандай қудратли тўлқин ортида ичимизда албатта, сукунат ва осудалик лаҳзалари келишини ёдда тутиш даркор.

Агар ўзингизга ҳиссиётлар мураббийи сифатида қарасангиз, ота-она бўлиш нималиги ҳақидаги ўз тасаввурингизни анча кенгайтира оласиз. Ҳиссий тренинг дегани — бу болага ичида тугён ураётган ҳис-туйғуларни ажрата олиш, уларга ном бера олиш, газаб, қайғу, қўрқув ҳислари ортида нима турганлигини тушунишда ёрдам беришдир. Бу ҳиссиётларнинг барчаси ўтмишга бориб тақалади. Бундай суҳбат бошдан ўтказаетган ҳис-туйғуларни бўлашишга ёрдам беради. Аста-секин фарзандингиз ўз ҳиссиётлари сабабларини тушуниб етади ва ҳиссиётлари, ўй-фикрлари ва хатти-ҳаракатларини фарқлашни ўрганади. Кейинги қадам — насиҳатлар ва ундашлар орқали болага ҳаётдаги турли қийинчиликлар ва кўнгил совишларни, шунингдек, ютуқлар ва галабаларни қандай ўй-фикрлар ва ҳис-туйғулар билан қарши олиш кераклигини ўрганишда ёрдам беришдир.

Ҳаяжон

Бахт, қўрқув, кўнгил қолиш, маъюслик

Газаб

Қувонч

Қайғу

Қўрқув

Кўнгил совиши



Болаларни қуйидагиларни такрорлашга унданг: «Менда танлов имкони бор. Бу вазиятда мени синдиришга имкон беришим мумкин, мен газаб, қайғу, қўрқув, уят, қасос олиш ва бошқаларни ҳис этишим учун ўзимга имкон беришим мумкин, лекин бунга мажбур эмасман. Аксинча, мен ўзимни бошқача ҳис этишим — некбин бўлишим, ўзимга ишонишим мумкин. Ҳар қандай вазият менга мана шундай танловни ҳавола қилади».

Болаларга ҳис-туйғуларини тартибга солиб олишда ва ўз фикрларининг оқибатларини тушунишда ёрдам бераркансиз, сиз уларнинг ҳиссий ўсишини қўллаб-қувватлаган бўласиз. Сабр ва тушуниш билан ҳаракат қилинг. Битта сабоқни қайта ва қайта ўтишга тўғри келади. Ҳиссиётлар ўткинчи. Биз, катталар, кайфиятимиз тушиб кетганда, ҳиссиётлар ўйлашга халақит бераяпти, деб нолиймиз. Ҳиссиётлар ҳатто бизга ўйлашга халақит бераркан, тез ўзгарувчи туйғулар лиммолим бўлган болалар ҳақида гап ҳам бўлиши мумкин эмас. Вақт ўтгани сайин ҳиссий тайёргарлик ўз самарасини беради, улар болаларимизга жуда қўл келади. Бу огир иш, баъзида ҳеч муваффақият қозонмайдиганга ўхшаб кўринасиз, лекин сабр ва меҳнат билан ҳаммасини енгасиз. Эришиладиган натижа сарфланган саъй-ҳаракатларни тўлиқ қоплайди.

Бола билан ҳиссиётлар ҳақида яхшиси, уйқудан олдин суҳбатлашган маъқул. Кўп болалар кун давомида йигилиб қолган ҳиссиётларини юзага чиқариш учун табиий равишда шу вақтни афзал биладилар. Бошқа пайтда уларда «ҳиссиётларга вақтлари бўлмайди». Болани суҳбатга чорланг («Кун қандай ўтганини айтиб бер...») ва натижа сизни ҳайратга солиши мумкин. Иборани давом эттириши учун хаёлда ўнгача санаш жуда яхши самара беради. Чунки биз, катталар бола нима деб жавоб беришни ўйлагунча ўтадиган сукунатни





гаплар билан тўлдиришни ёқтирамиз. Бола ўз ҳиссиётларидан сўзлар экан, унинг тўшаги ёнида бир неча дақиқага ушланиб қолишдан қочманг — бундай лаҳзалар ўргатиш учун жуда қўл келади.

### САЛБИЙ ФИКРЛАР ТОМОРҚАДАГИ ЁВВОЙИ УТГА ЎХШАЙДИ

Болаларни салбий фикрлардан қутулишга ўргатиш учун энг яхшиси — фикр юритишни боққа қиёслашдир. Болалар бу ўхшашликни осон илғайдилар ва уқувли боғбон бўлишга интиладилар.

Онгимиз боққа ўхшайди. Боғда эса гуллар ва ёввойи ўтлар бор. Гуллар — бу ижобий ўй-фикрлардир; гуллар турли-туман бўлгани каби, уларнинг ҳам турлари кўп. Ҳар бири ўзига хос, ўзгача бўй, ўзгача тусга эга. Салбий фикрлар ҳам шу сингари: уларнинг тури жуда кўп, улар ёввойи ўтларга ўхшайдилар. Ёввойи ўтлар кўпайиб кетганда гуллар бўғилиб қолади. Шу сабабли биз, боғбонлар каби, бу ёввойи ўтларни ўтоқ қилишимиз, хаёлимиз боғидан салбий фикрларни юлиб ташлашимиз лозим. Яхшиси, бу боғда ҳар куни оз-оздан ишлаган маъқул. Бу бизга бахтли ва ўзимизга ишонч билан яшаш имконини беради.

Салбий фикрларга барҳам беришдаги муҳим қадам — болага ижобий ва салбий фикрларни ажратишни ўргатишдир. Бунда уларга «Нимани ҳис этаяпман?» саволи қўл келиши мумкин.

Ижобий ўй-фикрлар бизни бахтли қилади ва ўзимизга ишончни мустаҳкамлайди. Салбий фикрлар эса ишончсизлик, қайғу, қоникмаслик ҳисларини уйғотади. Биз нима ҳис қиламиз? Мана шу калит бўлади. Ҳиссиётларимиз бизга кўп нарса ҳақида сўзлаб бериши мумкин.



Бола қайғу, хавотир ёки кўнгил совишини ҳис этса, у ўзидан: «Фикрларим қандай, ижобийми ёки салбийми?» деб сўраши мумкин. Агар фикрлари салбий бўлса, уларни ўзгартира олади. Мана, ҳаммаси қандай содда тузилган. Биз ўзимиз истаган ҳар қандай фикрни ўзгартира оламиз. Ақлимиз — бизнинг хусусий богимиз ва бизнинг богбонимиз.

Ота: Қандайдир салбий фикрлар ўйлаб топа оласанми?

Бола: Ҳм... Мен ҳеч нарсани тўғри қила олмайман.

Ота: Ҳа, гирт салбий фикр. Бу фикр сенда қандай ҳиссиётлар уйғотмоқда?

Бола: Жуда ёмон ҳислар.

Ота: Кўрдингми, кўнглингдан кечираётган ҳис-туйғуларинг салбий, ёввойи ўтга ўхшаш фикрларни топишга ёрдам беради. Қани, энди ижобий фикр келтир-чи?

Бола: Мен ўзимни ҳурмат қиламан.

Ота: Баракалла. Сен ижобий фикрларни салбийларидан фарқлай оласан. Ижобий фикрлаганда нималарни ҳис қиласан?

Бола: Мен ўзимдан қониқаман ва ўзимни бахтли ҳис қиламан.

Ота: Тўғри. Шундай экан, нуқул ёмон ҳиссиётлар уйғотаверадиган салбий фикрларнинг сенга нима кераги бор?

Бола: Билмадим.

Ота: Шунчаки, салбий фикрлар ёввойи ўтга ўхшайди. Улар йўқ жойдан чиқиб келаверади. Қўли гул ва бахтли богбонлардек, биз богимизни мунтазам ўтаб туришимиз керак, шунда бирор нарсага чалғиганимизда ёввойи ўтлар богимизни босиб кетмайди. Ҳар кун оз-оздан бўлса ҳам ўтаб туриш керак.



## САЛБИЙ ФИКРЛАРГА БАРҲАМ БЕРИШНИНГ ИШОНЧЛИ УСУЛЛАРИ «БОШҚАСИГА ЎТИШ»

Бу техника болаларга уларда ҳар доим ҳиссий муносабатлардан бирини танлаш имконлари борлигини ўргатади. Салбий кечинмалар нохушликларга нисбатан дастлабки реакция эканлиги табиий бўлса ҳам, лекин у давомий қолиб кетмаслиги керак. Бола қийинчиликка йўлиққанда, унга тушунтиринг — унинг онгида кўзга кўринмас «ўчириб-улагич» бор, унинг ёрдамида салбий фикрлардан ижобий фикрларга ўтиш мумкин. Агар бола салбий фикрларга ўралашиб қолса, «Ижобий фикрларга ўт», — деб ёдига солинг.

Бола шошилинч қарор қабул қилишдан ёки шошқалоқлик билан ҳаракат қилиб қўйишдан олдин ўзининг ҳиссий ҳолатини ўзгартиришни ўрганиши лозим. «Бошқасига ўтиш» техникаси салбий ҳис-туйғуларни ижобий ўй-фикрларга ва энергияга ўзгартиришга боғлиқ. Бунда вазият ўша-ўшалигича қолади, фақат бизнинг муносабатимиз, фикр ва ҳиссиётларимиз ўзгаради.

## КОНСТРУКТИВ ФАОЛИЯТ

*«Лекин, ойи, ижобий фикрлар келмаяпти-ку!»*

«Ўчириб-улагич» ижобий фикрлар томон бурилганда, тегишли фикрлар албатта келиши, лекин сабрли бўлиб, эътибор билан ўзига қулоқ солиш кераклигини болага тушунтиринг. Онгимизда ижобий фикрлар доимо мавжуд бўлади, уларни кашф этишимизни пойлаб туради.

Болага ижобий фикрларни кутиш давомида ўйинчоқларни йигиштиришни ёки отасига машинани ювишга қарашишни маслаҳат беришингиз мумкин, бола иш билан машғул бўлганда унинг фикрлари муаммодан чалғийди ва бу салбий ҳиссий энергиянинг конструктив жисмоний



меҳнатга ўзгаришининг самарали усули саналади. Бундан ташқари, ижобий вазифани бажариш қўшимча ижобий ҳислар багишлайди.

### СЦЕНАРИЙНИ ЎЗГАРТИРИШ

Агар мавжуд вазият салбий фикрлар ва ҳисларни уйғотадиган бўлса, болаларимизга қайгули фильм кўраётганликларини тасаввур этишни ўргатишимиз мумкин. Барчамизга қувноқ фильмлар кўриш ёқади, шундай экан, нега энди сценарийни хаёлан ўзгартириб бўлмас экан? Хаёлот ёрдамида биз худди ўша қаҳрамонларни бошқа, яхшироқ шароитга олиб ўтамиз. Сценарийни қайта ёзинг ва бу вазиятнинг бахтли якунини кўз олдингизга келтиринг.

Болаларга ҳар доим эзгу умидлар қилишда ёрдам беринг, чунки умидлар рўёбга чиқиш хусусиятига эга. Болаларингиз нимани кўпроқ ўйласалар ва кутсалар, ўша рўй беради, шу сабабли ота-оналар болаларини хаёлан кўпроқ бахтли якун топадиган фильмларни кўришга ундашлари керак. Уларнинг хаёлий видеотекалар фақат қувноқ фильмлардан ташкил топган бўлсин.

Кичкина болаларга уйқудан олдин эртак айтаркансиз, унинг қаҳрамони болангизнинг ўзи бўлишига, у ҳар қандай қийинчиликларни енгиллик билан енгишига ургу беринг. У ҳеч қачон ваҳимага тушмайди, доим совуққонликни сақлайди, мудом вазмин ва хотиржам бўлади. У ҳеч қачон довдирамайди ва доим нима қилиш кераклигини билади. У ҳеч газабланмайди ва ишлар кутилганидек кечмаса, доим муқобил йўлни топади. У қасосга ўч эмас ва доим ўзи енгган душманларга нисбатан меҳр кўрсатади, уларга ёрдам беради.

Болаларнинг тасаввурини ижобий ҳисларга ва ҳаракатларга тўлдириш. Улар ўзларини салбий вазиятлардан чаққонлик билан чиқишга қо-





дир ва нохуш ҳолатлар устидан зафар қучувчи қаҳрамон сифатида кўрганларида, тақлид учун ажойиб намунага эга бўладилар. Болаларни улар ўзларининг ички кечинмалари ёки ташқи ҳолатларга қурбонликка асло маҳкум эмасликларини сингдириш. Шунчаки ўз ўй-фикрларини ўзгартириш орқали ўзларига ёқмаган нарсани ўзгартира олишга улар қодирдирлар.

### «ЗАМБАРАК ЎҚИ»

Бу усул сизнинг раҳбарлигингиз остида амалга ошириладиган визуализация кўринишларидан биридир. Боладан бир неча марта чуқур нафас олиб, чиқаришини ва ўзини бўш қўйишини сўранг. У салбий ўй-фикрини қоп-қора замбарак ўқи деб тасаввур қилсин.

*«Ўқни замбаракка жойла. Ўт оч, токи ўқ узоқ денгизга бориб тушсин. Қара, у қандай қилиб сувга тушяпти ва кўздан йўқолмоқда. Сен кема капитанисан, агар салбий фикр яна қайтиб келса, уни яна замбаракка жойлаб, ўт очишни буюргин. Ўқ океаннинг тубига тушиб, ўша ерда қолиб кетишини тасаввур қил. Сен ҳатто у портлаб, парча-парча бўлгани ёки кулга айланиб кетганлигини ҳам кўз олдинга келтиришинг мумкин».*

Моҳиятини тушуниб олгач, болангиз кейинчалик жон-жон деб ўзидан салбий фикрларни шу тарзда ҳайдай бошлайди.

### «ҚАРАМА-ҚАРШИ ФИКР» УСУЛИ

Салбий фикрга қарши унга бутунлай зид фикр билан курашинг. Масалан, болани «Дўстларим йўқ» деган салбий фикр қийнаётган бўлса, онгига «Дўстларим кўп» деган қарши фикрни сингдиришга унданг. Ўй-фикрларимизни биз ўзимиз



танлай оламиз ва улар ҳақиқий воқеликни акс эттиришлари шарт эмас. Шу сабабли дастлабки фикрга қарама-қарши фикрни танланг. Ўғлингиз ёзма ишни хато ёзишдан чўчияптими? Бунинг бутунлай зидди нима бўлади? «Ёзма ишни бехато ёзиш». Болангизни айнан мана бундай деб ўйлашга унданг. У янги, ижобий фикрга бир-неча дақиқага бўлса ҳам хаёлини жамлаганда салбий ўйлар барҳам топади. Баъзида салбий ўй-фикрни, худди хира пашшани ҳайдагандек, бир неча бор қувишга тўғри келади, лекин болангизга у ҳар қандай салбий фикрларига қараганда пишиқроқ ва кучлироқ эканлигини эслатиб туринг.

### ИЖОБИЙ ФИКРЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ

Фикран ўзини ишонтириш салбий ўй-фикрларни самарали ўзгартириб юборади. Бола унга ёзги лагерь ёқишини, у пианино чалишни ўрганиб олишини, чап оёғи билан тепишни ўрганишини, бунинг иложи йўқ, деб таъкидлайдиган ҳар қандай салбий фикрни енгиб ўтишини ўзига сингдириши мумкин. Салбий ўйлар ижобий фикрларни ёқтирмаслигини, улардан худди кўршапалаклар қуёш нуридан қочгандек қочишини тушунтиринг. «Ижобий фикрлардан фойдаланганимда, салбий ўйлар сенинг сирли қуролингдан қўрқиб қочади». Ижобий фикрлар доимо салбий ўйлардан кучли чиқади.

Болаларнинг севимли эртақларидан бири — Арнольд Лобелнинг «Қурбақа ва бақа — дугоналар» китобидаги «Варрак» ҳикоясидир. Қурбақа ва бақа варрак учирмоқчи бўладилар. Яқинларидаги бир тўда қушлар уларни масхаралаб, қўлларидан ҳеч нарса келмаслигини ва варраклари ҳеч ҳам учмаслигини айтадилар. Ҳақиқатан, қурбақа ва бақа қанчалик уринмасинлар, варрак юқорига кўтарилмайди. Улар югуриб ҳам кўрадилар, сакраб ҳам кўрадилар — ҳар гал варрак ерга



тарақлаб қуларди ва бу қушларнинг масхараомуз кулгуларига сабаб бўларди.

Бақа тобора тушкунликка борар ва бу фикрдан қайтмоқчи ҳам бўлибди. Лекин қурбақа яна бир марта уриниб кўришлари кераклигини уқтираверибди. Ахийри, улар югургилаш ва сакрашларига ҳайқириқни ҳам қўшганларидан кейин, қурбақа ва бақани ҳайратга солиб, қаррак юқорилай бошлабди. Варракка ҳатто қушлар ҳам учиб ета олишмабди. Мана шундай. Сизнинг салбий фикрларингиз ўша бадбин қушларга ўхшайди. Улар кўп шовқин солади ва сизни йўлдан урмоқчи бўлади, лекин сиз бардамлик кўрсатсангиз ва техникамизни ишга солсангиз, қўлингиздан ҳар қандай иш келади.

Хавотир — шунчаки нохуш ҳис эмас, у болангизнинг муваффақиятларига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Кўплаб илмий тадқиқотларда аниқланишича, бола хавотирга қанчалик мойил бўлса, мактабдаги ўзлаштириши шунчалик ёмонлашади. Хавотирланиш жараёнининг ўзи ахборотларни қайта ишлаш учун қўлланилиши мумкин бўлган ақлий ресурсларни ўзига тортиб олади. Сиз бир вақтнинг ўзида хавотирланиш ва хотирангизда тўғри жавобларни топишнинг уйдасидан чиқа олмайсиз.

Тадқиқотлардан бирида одатда майда-чуйдалардан хавотирланмайдиган катта ёшдагилар гуруҳидан ўн беш дақиқага нимадандир атайин хавотирланишни сўраганлар. Шунда авваллари ҳеч қандай қийинчилик туғдирмаган топшириқларни бажариш қобилиятлари анча ёмонлашгани кузатилган. Ижобий кайфиятдаги ўқувчилар салбий фикр юритувчиларга қараганда анча яхши ўзлаштиришлари ажабланарли эмас. Болага «Ҳаяжонланма» десангиз, сиз унга кутганингизга зид фикрни сингдирасиз, чунки сўзларингиз айнан хавотирга оид хаёлларни уйғотади. Яхшиси, бо-



лага яхшиликни кутиш орқали хавотирни енгишни ўргатинг. Яхши кайфият, ўзига ишонч ва яхшиликка умид ўқиш ва спортдаги, дўстлар орттириш ва умуман, ҳаётдаги зарурий омиллар саналади.

Ҳар доим болани ўзи қўрқадиган эмас, ўзи хоҳлайдиган нарса ҳақида ўйлашга рағбатлантиринг. Қўрқув, хавотир ва бошқа оғир ҳиссиётлар ақлимизга жойлашиб олган салбий фикрлардан бизни огоҳ этади. Агар салбий фикрга қайта-қайта юзага чиқишига қўйиб берилса, у безбетлашади ва чуқур иддиз отади. Нима бўлганда ҳам, болага эслатинг: ҳар қандай салбий фикр унинг хўжайини ким эканлигини ва кимга бўйсунуши кераклигини билади.

### САЛБИЙ ҲИЙЛАРГА БАРҲАМ БЕРУВЧИ ТАСАВВУРЛАР

Аксарият болаларда севимли ёстиги ёки ўйинчоги бор, куч ва ҳимоя тимсоли сифатида уларни доим ёнида тутади. Қадимдан бери одамлар кўзмунчоқлар, туморлар ва бошқа нарсалар тутиб юрадилар, уларни омадсизлик ва ёвуз руҳлардан ҳимоя қилувчи «қурол» деб биладилар. Тўрт ёшли Андрея учун мана шундай «тумор» отаси қароқчилар кийимининг бир қисми сифатида ясаб берган ёғоч қилич эди. Қиличини тақиб юриб, Андрея ўзини қудратли қароқчи деб тасаввур қиларди, кўп ойлар давомида бу қилич қизча ухлаганида унинг оёғи остида туриб, оромини қўриқлаганди.

Бир неча йил ўтди, у ёғоч қиличини бошқа ёш қароқчига топширди. Бу қўрқувни енгишнинг таъсирчан усули, у кўплаб ёш болаларга ёрдам беради. Бироқ каттароқ ёшдаги болалар визуализацияни афзалроқ билишади, чунки тасвирий образлар улар билан ҳар доим бирга бўлади.





Олти ёшли Жоэл мактабда бўлиши кутилаётган Ёнгин хавфсизлиги машқларидан жуда қўрқарди. У ўзини йўқотиб қўйиб, қилиши лозим бўлган ишларни унутиб қўйишига амин эди. Ҳатто кечалари муздек терга ботиб уйғониб кетадиган бўлди. Тушига у даҳлиздалигида ёнгин чиққани ва эшикка етиб бора олмаётганлиги кирарди. Ўқитувчи ўқувчиларга хавфсизлик чораларини аниқ тушунтирган бўлса ҳам, Жоэл хавотирланар ва ўзига ишонмас эди. Онаси унга хавотирни бартараф қилувчи тасаввурни шакллантиришни таклиф қилди. Ҳар куни бир неча марта, айниқса уйқудан олдин, Жоэл ўзи ва ўртоқлари хотиржамлик билан парталаридан туришаётганликларини, даҳлиздан тартиб билан ўтиб, ёрдамчи чиқишга боришгани ва хавфсиз ерга ўтиб олишганини кўз олдига келтира бошлади. Хаёлида у ўзини совуққон ва кучли экани, бошқалардан ортда қолмай, хотиржам ва вазминлик билан қадам ташлаётганлигини тасаввур қилди. У ушбу визуализацияни «Хавфсиз чиқиш» фильми» деб номлади. Кунлар ўтган сайин, Жоэлнинг хавотири барҳам топди; у энди машқларни сабрсизлик билан кутарди. Машқ кунлари етиб келгач, ҳаммаси ҳамирдан қил суғургандек ўтди. Жоэл лол эди. «Ҳаммаси худди менинг «фильм»имдагидек ўтди, фақат ўнгимда бўлди», — фахр билан айтарди у.

Сизнинг фарзандларингиз ҳам визуализация ёрдамида энг одатий хавотирлар ва қўрқувларни ҳайдашни ўрганиб олишлари мумкин. Салбий вазиятлар ва хавотирларга қарши «энергетик қалқон»ни яратиш жуда яхши универсал визуализация саналади.

### ЎЗ «ЭНЕРГЕТИК ҚАЛҚОН»ИНИ ЯРАТИШ

«Энергетик қалқон» — бу бола «таратиб» турувчи кўринмас ҳимоя қобигидир. Бу характер



қудрати, ирода кучи ва журъатлиликнинг умумий ташбеҳидир. Қуйида «энергетик қалқон» яратиш жараёни тасвирлаб берилади.

Ишни бошлашдан олдин, бола қулайгина жойлашиб олиши мумкин бўлган ерни танланг. Ундан уч марта чуқур нафас олиб, нафас чиқаришни ва кўзларини юмишни сўранг. Кейинги сўзларни сиз ўз истагингизга кўра бир оз ўзгартириб айтишингиз ҳам мумкин.

Яна бир чуқур нафас ол ва танангни бутунлай бўш қўй. Оёқ бармоқларинг қандай бўшашганлигини ҳис эт... оёқларинг бўшашганлигини ҳис эт... бўксанг ва ёнбошинг бўшашаётганлигини ҳис эт... қорнинг бўшашаётганлигини ҳис эт... қўл ва кафтларинг бўшашаётганлигини ҳис эт... елкаларинг, бўйнинг бўшашаётганлигини ҳис эт... бутун баданинг бўшашаётганлигини ҳис эт... Сенга жуда қулай... Тасаввур қил, қандайдир сеҳрли масканга кўчиб ўтяпсан... бу балки оролдир, ажойиб сеҳрли орол. Бу орол Осудалик Ороли деб аталади, чунки у ерда қайғу йўқ, фақат бахт. Бу оролда ўзингга ёққан ишлар билангина шугулланасан. Қара, нималар қилаяпсан, денгизда қандай сузаяпсан, дўстларинг билан қандай ўйнаяпсан, ўзинг ёқтирган ширинликларни еяпсан. Осудалик оролида тинчлик ва қувонч қандай ҳукмрон эканлигини ҳис эт. У ерда ҳамма бахтли, гўзал ва бегам.

Тасаввур қил, оролинг ҳимояловчи энергетик қалқон билан ўралган. Уни ички кўзинг билан кўришинг мумкин. Бу энергетик қалқон оролга фақат эзгуликни ўтказди — меҳр-муҳаббат, бахтли ўйлар, дўстлар. Сенинг таклифингсиз ҳеч ким ва ҳеч нарса оролга кира олмайди. Энергетик қалқон жуда қудратлидир. Атрофингда бўронлар бўлиши мумкин, лекин сен Осудалик оролида,



энергетик қалқон туфайли улардан тўлиқ ҳимоялангансан.

Худди шундай қудратли энергетик қалқонни сен ўз тананг атрофида ҳам тузишинг мумкин. У милт-милт этиб, кўзга кўринмай сени ўраб олганлигини тасаввур қил.

Энди бир сонияга кимдир сенга ёмон, қаҳрли ва огриқли сўзлар айтаётганлигини тасаввур қил. Балки кимдир сенга бақираётгандир. Сенинг кайфиятинг бузилади, хафа бўласан... лекин, тўсатдан... ўзингда энергетик қалқон борлигини эслайсан. У сени ҳар томондан ўраб олади ва ёвуз сўзлар унга урилиб, ортга учиб кетади. Улар қалбингга кириб бормади ва бақириқлар сени ҳаяжонлантирмади. Сен хотиржам ва ўзингга ишонган ҳолда қоласан.

Ўзингни хотиржам, вазмин ва ўзингга ишонган ҳолда кўр. Нохушликлар сенга етиша олмайди, чунки сен энергетик қалқон билан ўралгансан. Бу қалқон доим сенинг атрофингда бўлади, у умуман кўзга кўринмайди, лекин жуда кучли. Сен кайфиятингни тушириши мумкин бўлган вазиятга тўқнаш келсанг, ўз энергетик қалқонингга таянишинг ва ўзингни унинг ортида кулиб турган, дадил инсон сифатида тасаввур қилишинг мумкин.

Ҳар қандай вазиятда ўзингни хотиржам ва дадил ҳис эт. Бу жуда ёқимли ҳиссиёт. Сен хотиржам ва дадил бўлсанг, доим зарур йўлни танлай оласан. Энди қара, тасаввурингдаги манзара қандай ажойиб ва аниқ, ранглар қанчалик қуюқ ва ёрқин. Билиб қўй, сен бу рангларни, худди телевизордагидек, янада ёрқинроқ қила оласан.

Тайёр бўлганингда, аввал оёқ ва қўлларинг бармоқларини қимирлат. Кейин бутун танангни



чўз, кўзингни оч ва ўзингинг энергетик қалқонинг ҳақида уйла.

Энергетик қалқон болани хафа қилувчи лақаблардан ҳимоя қилади ва унга дадиллик беради, руҳлантиради.

Бола ўсмир ёшига етганида у ёки бу фикрлаш усули (ижобий ёки салбий) мустаҳкам илдиз отади. Ҳатто беш ёшли болада юксак ривожланган фикрлаш одатлари кузатилади, шу сабабли бизнинг ота-она сифатидаги асосий вазифаларимиздан бири — болага имкон қадар ёшроқ пайтидан салбий фикрларга барҳам беришни ўргатишдан иборат. Амалда қўллагани сари бола муаммо энди юзага келгандаёқ салбий фикрларни аниқлашни ўрганади. У, шунингдек, ўзи нега айнан шундай ҳис қилаётганлигини ва ушбу ҳиссиёт учун қайси фикрлар жавобгар эканлигини тушунади. Салбий ҳис-туйғулар чақирувчи фикрларга барҳам беришни ўрганиб олгач, у ижобий фикр юритишга улана олади ва истаган вақтида ўзини яхши ҳис эта оладиган бўлади.

### САЛБИЙ ЎЙЛАРГА БАРҲАМ БЕРИШ БЎЙИЧА МАСЛАҲАТЛАР

Бола ўз хавотирларини айтганида у билан суҳбатлашинг. Уни хавотирга солаётган салбий фикрларни ижобий умидларга ўтиришга ўргатинг. Барқарор салбийликни безътибор қолдирсангиз, у жиддий муаммога айланиши мумкин, шу сабабли ўз вақтида самарали аралашув лозим. Биз салбий фикрлашга қанчалик куч берсак, у ўшанчалик кучга эга бўлади.

Ўзингиз ичингизни тирнайдиган шубҳалар ва бошқа кечинмалардан қутулишда бу техникадан қандай фойдаланишингизни мисол қилиб келтиринг. Болалар сиз ўз ҳис-туйғуларингиз билан





бўлишаётганлигингизни кўрганларида, ўларнинг туйғуларига янада холисроқ ёндаша бошлайдилар. Табиийки, сиз ўзингиздан келтираётган мисолларда жиддий муаммоларни эмас, енгилроқ ишларни тилга олинг, акс ҳолда боланинг ўз имкониятларига бўлган ишончини синдириб қўйиш мумкин.

Бола хавотирга тушаётганлигини кўрсангиз, юқорида келтирилган усуллардан бири ёрдамида хавотирдан қутулишни таклиф қилинг: «Брайен, замбарақдан ўт оч» ёки «Саня, «ўчириб-улагич»ни эсга ол». Эсга солишнинг ўзи кўпда етарли бўлади.

Болалар доим қувноқ ва бахтли бўлишлари шарт эмас. Одатий кундалик ташвишлар, муаммолар кун билан тун алмашгандек табиий равишда келиб-кетадилар. Салбийликка барҳам бериш биз болани ҳар қандай ҳиссий муаммолардан бутунлай халос қилишимиз лозим, дегани эмас. Биз шунчаки унга салбийликка қарши курашиш усуларини ўргатишимиз керак, токи зарур бўлганда улардан фойдалансин. Аслини олганда, бир оз ҳиссий қўзғалиш ҳаммага фойдали. У муҳитни тозалайди ва ўзгаришларга туртки бўлади.

Болага жуда кичкиналигидан соғлом ҳиссий одатларни сингдириб бориб, сиз унинг ижобий ҳис-туйғуларни салбийларига қараганда анча кўп тортишини кафолатлайсиз. Ижобий фикрлар, мақсадлар визуализацияси ва ўзининг фазилатларини эътироф этиш — бу усулларнинг барчаси болага умидворлик ва дадиллик беради. Ижобий умидлар қилиш ва соғлом ўзликни англаш — салбийликни энг паст даражада ушлаб туришнинг ишончли усулидир.



## МУАММО ЙЎҚ... ФАҚАТ ИМКОНИАТЛАР БОР

Кичик ёшдаги болалар шундай ноёб қобилиятга эга — улар етарлича ишончли овозда сингдириладиган ҳар қандай «ҳақиқат»га ишондилар. Биринчи ўн йилда фарзандларимиз шахсиятининг пойдевори шаклланишини инobatга олсак, айнан шу пайтда уларга келгусида яхши хизмат қилувчи муҳим тамойилларни ўргатишимиз кераклиги аён бўлади.

Болаларга ҳаётий синовларга дадиллик ва ғайрат билан ёндашишни ўргатиш керак. Агар улар ўзларига ишонсалар ва қийинчиликни енгиш учун керакли кўникмаларга эга бўлсалар, вақтинчалик омадсизликлар уларни гарангситиб қўймайди.

«Онг қудрати — болалар хизматида» дастури доирасида болаларга сингдиришга ҳаракат қилаётган асосий тушунчамиз қуйидагича: «Муаммо деган нарсанинг ўзи йўқ; фақат қулай имкониятлар мавжуд». Бу тўғрими? Шу ерда бир парадокс юзага келади: агар сиз унга ишонсангиз, у ҳақиқатдир. Кўп жиҳатдан бу эски саволни эслатади: стаканнинг ярми бўшми ёки ярми тўлами? Ҳаммаси сиз қандай деб ҳисоблашингизга боғлиқ. Иккала қараш ҳам ҳақ ва воқеликка тўғри келади. Бироқ, онг қудрати нуқтаи назарига кўра, стаканнинг ярми тўла, деган фикрни танлашимизга тўғри келади. Нега, дейсизми? Биринчидан, шундай ҳисоблашга ҳаққимиз бор. Иккинчидан, бундай дунёқараш бизнинг ҳиссиётларимиз ва ўй-фикрларимизга ижобий таъсир кўрсатади.

Ҳақиқат шундаки, бизнинг дунёқарашимизга биздаги бошлангич тушунчаларимиз кучли таъсир кўрсатади. Бу тушунчалар биз учун борлиқни англашда кўзу қулоқ вазифасини ўтайди. Онгли ота-



оналар эканмиз, болаларга ижобий тушунчаларни сингдириш қанчалик муҳимлигини тушунмоғимиз керак. Меҳр-муҳаббат ва ижодга ундовчи тушунчалар ижобий ва самарадордир. Ахир барча хатти-ҳаракатларимиз тушунчаларимизга таянади ва ўз навбатида, воқеликни шакллантиради.

Ҳар бир муаммо  
ечимга эга.



«Онг қудрати — болалар хизматида» дастури-ни амалга ошириш давомида кўрдикки, болалар (катта ёшдагилар каби), муаммолар йўқ, фақат имкониятлар мавжудлигига ишонишни бошлаганларида катта муваффақиятларга эришадилар. Болалар ўзлари йўлиқадиган барча муаммоларнинг ечими борлигини англашдан мамнун бўладилар. Агар масалага ижодий ёндашилса, бир эмас, бир нечта ечимлар топилади. Биз ҳар бир болага ташаббус ва ижодий ёндашув жуда қадрли эканлигини ва ечимларни бир қарашда улар йўқдек кўринган жойдан излаш қизиқарли бўлишини сингдираемиз.

Кашфиётчи Бакминстер Фуллер муаммоларни ҳал этишининг устаси эди. У тўрт ёшлигида унга шифокор ёзиб берган кўзойнак қанчалик унутилмас таъсир кўрсатганлигини айтиб берганди. Ўша пайтгача у атроф оламни хира кўрган ва тўсатдан ҳамма нарса биллурдек шаффофлашган. Вафотига қадар (у тўқсондан ошганда оламдан ўтган) айнан ўша воқеа унинг муҳандислик тафаккурига, «ечими йўқ» муаммоларни ҳал эта олиш қобилиятига асос бўлган. «Тўрт ёшимдаёқ агар муаммо мураккаб ва ечимсиз кўринса, вақт ўтгач унинг ечими яққол кўринишини, фақат қатъиятли бўлиш кераклигини тушунгандим». Тўрт ёшли бола учун бундай тушунчаларни эгаллаш чакки эмас!



Биз, ота-оналар болаларимизга ҳам мана шундай тушунчаларни сингдиришимиз мумкин. Улар ўзларини қийнаётган ҳар қандай муаммонинг жуда кўплаб ечимлари борлигини билишга ҳақлилар. Ҳар бир муаммонинг ўзида унинг ечими ва қулай имкониятлари мавжуд. Ҳар қандай муаммонинг ёрқин томони бор.

### ДЕВОНА ЗОҲИД

Қуйидаги ривоят «Бахт амалиёти» китобидан олинган. Дастуримиз доирасида биз уни болаларга мунтазам айтиб берамиз ва уларга ҳикоядаги топқирлик мисоллари жуда ёқади.

Қишлоқнинг четида, шундоқ ўрмон бўйида бир зоҳид яшаган экан. Қишлоқ аҳли уни девона, дейишаркан, чунки у нуқул бир-бирига тескари гаплар сўзларкан. Уни Жед деб аташаркан. Бир куни Жед касал мусофирга уйдан жой берибди ва парвариш қилибди. Миннатдорчилик юзасидан ҳалиги мусофир зоҳидга от совға қилибди. қишлоқ аҳли бу ҳақда хабар топишганда Жедни табриклагани келишибди.

– Жед, роса омадинг келибди-ку! Кўз кўриб, қулоқ эшитмаган омад!

– Ким билади, бу омадмикан, – эътироз билдирибди Жед. – Балки бу омадсизликдир...

– Омадсизлик? – кулишибди деҳқонлар. – қандай қилиб? Отинг йўқ эди, энди эса бор.

«Гирт аҳмоқ! – ўйладилар улар. – Шундай омад кўлига келиб тушганлигини ҳам англаб етмайди».

Жамғариб қўйган бир оз пулига Жед эгар сотиб олди. Бир қанча вақтдан кейин от арқонини узиб, қочиб кетди.

– Эҳ, қандай омадсизлик, – дейишди қишлоқ аҳли бўлган воқеани эшитгач. – Энди сенинг эгаринг бор, лекин отинг йўқ.





– Ким билади, бу омадсизликмикан. Балки омадимдир, – қувноқлик билан жавоб берди Жед.

– Омад? – кулдилар деҳқонлар. – Бу қандай қилиб омад бўлсин? Аксинча, бу сен учун ҳақиқий кулфат.

– Ким билади? – фикридан қайтмади Жед.

Бир неча кундан кейин от қайтиб келди, у ўзи билан яна иккита ёввойи отларни ҳам етаклаб келди. Жед уларни қўрага қамади, қишлоқ бўйлаб эса яшин тезлигида хабар тарқалди — энди Зоҳиднинг учта оти бор!

• Қандай омад! – дедилар қишлоқ аҳли Жедга. – Энди сенинг учта отинг бўлди. Иккитасини сотиб, биттасини олиб қолсанг бўлади.

• Ким билади, бу омадиммикан? – жавоб берди Жед. – Балки, барча рўй берган ҳодисалар омадсизликдир. Омадсизлик? – кулишди одамлар, ўз бахтини тушунмаётган бу деволага ачиhib қараб.

Бир кун, ёввойи отни ўргатаман деб, Жед йиқилиб тушди ва оёгини синдириб қўйди.

• Қандай омадсизлик, – деб куюндилар деҳқонлар рўй берган воқеани эшитиб.

• Ким билади, – жавоб берди Жед. – Балки оёгимни синдирганим менинг омадимдир.

• Омадинг? – ҳамма қаҳ-қаҳ уриб кулибди. – Сен оёгингни синдирдинг-ку. Бу бахтсизлик экани аниқ.

Бир ҳафтадан кейин қишлоққа душман қўшини бостириб кирибди ва барча соғлом эркаларни мажбуран аскарликка олишибди, Жедга эса оёғи сингани учун тегишмапти.

Бу ривоят яна давом этади ва болаларга қандай ҳолатга тушишмасин, вазият қутилмаганда бутунлай бошқа томонга ўзгариб кетиши мумкинлигини намойиш этади. Ишларингиз ўзингиз



кутганчалик кетмаётганида бу муҳим сабоқни эсда тутиш керак.

### «БАХТИМГА – БАХТСИЗЛИГИМГА» ҲИЙИНИ

Бу ҳиийн ҳам катта ёшдагиларга, ҳам ҳар бир ёшдаги болаларга қизиқарли. У ҳиилаб топилган муаммо учун ижобий ечимлар излашга оид. Кимдир ҳикояни бошлайди ва у чексиз давом этиши мумкин:

«Бир кун бир оила сафарга чиқибди. Афсуски... ёмғир ёга бошлабди. Бахтларига... кичик қизлари ўзи билан соябон олиб олган экан. Афсуски... соябон синиб қолибди, ёмғир эса яна ҳам кучайибди. Омадни қарангки, унинг акаси соябон тузатишни биларкан. Бахтга қарши, у барча керакли асбобларини уйда қолдирган экан. Бахтларига... Ва ҳ.к.»

Навбатма-навбат турли ҳиилаб топилган муаммоларни таклиф қилинг ва уни ҳал этишнинг йўллари изланг. Бу ҳиийнда бутун оила қатнашиши мумкин. У, айниқса, узоқ сафарларда қўл келади.

Болани бир қарашда иложсиз вазиятларда мустақил равишда жавоб ва ечим топишга унданг. Ҳамма нарсани ўзингизга олишга шошманг. Оилангизнинг бирор аъзоси муаммони ҳал этишнинг ҳеч қандай йўлини кўрмаётган бўлса, уларнинг фикр юритишлари чегараланиб қолганлигига амин бўлаверинг. «Ижодий ёндашинг, онг қудратини ишга солинг ва ечим, албатта, топилади» — бундай вазиятларда ҳар биримиз учун фойдали эслатмадир.

«Кўплаб ечимлар» техникасини қўланг.

Мана, бир нечта яхши тушунчалар:

«Мен ҳар доим тўғри қарор қабул қиламан».

«Жуда кўплаб ечимлар мавжуд».

«Мен ижодий шахсман».



«Ҳар қандай муаммонинг ечими бор».

Агар бу тушунчаларни ҳеч бўлмаса кунига бир неча дақиқа такрорланса, бу боладаги руҳий тушунчаларини тубдан ўзгартириш имконини беради.

Болалар биз ўйлаганимиздан кўра қобилият-лироқдирлар. Бола мактаб ёшига яқинлашгани сари, катталарга тўлиқ боғланиб қолиш ҳам катталарга, ҳам боланинг ўзига зарар келтиради ва унинг ривожланишига тўсқинлик қилади. Болалар вақти-вақти билан ўзларини ожиз қилиб кўрсатиб, атрофдагиларни улар учун «ишлаш»га ундашлари мумкин. Улар баъзан қобилиятларини аслидагига қараганда камроқ қилиб кўрсатиб, бундан фойдаланиб қоладилар. Бироқ, фитратда бори юзага чиқмай қолмайди — табиатан болалар мустақилликка интиладилар. Агар бола зиммасига масъулият юкласангиз, у деярли доим керакли тарзда муносабатда бўлади.

Томекнинг ота-онаси ёзги таътилни Монреалда ўтказишга қарор қилдилар. Оилавий боришга келишишди — амакилар, аммалар ва уларнинг болалари бирга бўладиган бўлишди. Ягона муаммо шунда эдики, бир оз олдин Томекка кучук совға қилишганди, у самолётда учишга ҳали кичкиналик қиларди ва, бундан ташқари, Томекнинг бир амакиваччасида итларга аллергия бор экан.

«Ойи, нима қилишни билмаяпман», — шикоят қилди у. Онаси бу муаммони унинг учун ҳал этишни маъқул кўрмади, балки кечки овқатгача бир нечта ечимларни ўйлаб топиб қўйишни таклиф қилди.

У муаммога ижодий ёндашиши ва у ёки бу вариантларнинг қанчалик воқеликка яқинлиги ҳақида ўйлаб ўтирмаслиги керак эди. Томек хаёлига кўпгина ижодий фикрлар келди, жумладан,



кучукни қутида олиб кетиш, «итлар энагаси»ни ёллаш ва кучукни итларни ёқтирадиган ўртогига вақтинчага бериб туриш кабилар ҳақида ўйлади. Кечки овқат маҳал бутун оила Томек таклиф этган вариантларни муҳокама қилди ва энг яхши йўл — кучукни Томекнинг дўсти, Жоржга бериб туриш, деган фикрга келдилар. Жоржнинг ота-онаси қарши эмасликларини айтишганида, Томекнинг елкасидан тоғ ағдарилгандек бўлди. Бундан ташқари, у ўзида ечимлар топиш кўникмаси борлигидан ҳам қониқиш ҳис этди.

### ТАВАККАЛ ҚИЛИШДАН ҚЎРҚМАНГ

Болаларга таваккал қилишга ўқиб бериш керак, албатта, агар бу ҳаётларига хавф туғдирмайдиган бўлса. Уларнинг хато қилишларига ҳам имкон бериш керак, чунки айнан хатолар инсонга тўғри йўлни кўрсатади. Болаларингизни улар мустақил энга оладиган қийинчиликлардан сақлаш истагига учманг. Албатта, бу болалар доимо тўғри йўлни танлайди ва уларнинг фикрларини доим қабул қилиш керак, дегани эмас. Лекин, таваккал қилиш ҳам ўқиш жараёнининг бир қисмидир. Меҳрибон ота-оналар сифатида биз болаларимизга нотўғри танлов имкониятини беришимиз керак, чунки мана шундагина улар керакли нарсани танлашни ўрганадилар.

«Агар болангизнинг танлови тўғри чиқишини истасангиз, уларга кўплаб, жумладан нотўғри вариантлар орасидан танлаш имконини беринг», — дейди Барбара Колорозо.





## ХАТОЛАР

Хатолар — ҳаёт ва фаолиятнинг ажралмас қисми. Бу муҳим ҳақиқатни биз ўзимизга ва болаларга тез-тез эслатиб туришимиз керак. Болалар инсон хатти-ҳаракатини унинг шахсий хислатларидан ажратишни ўрганганларидан кейингина бировларнинг ва ўзларининг хатоларига бағрикенглик билан ёндашишлари мумкин бўлади.

Ёзувчи Жон Максвелл ўзининг «Кўз қўрқоқ — қўл ботир» асарида муваффақиятга эришган одамлар ва омадсизлар ўртасидаги фарқ бевосита улар болалик пайтларида қийинчиликларни қандай енгиб ўтганликларига боғлиқлигига эътиборни қаратади. «Омадсизликни, — таклиф қилади у, — ўткинчи ишдек, келажақдаги муваффақиятлар остонасидек қабул қилиш керак».

Яна у ёзади: «Агар сиз онгингиздан омадсизлик деган тушунчани буткул ўчириб ташласангиз, уринишларингиз нима билан якун топарди?» Бу жуда маънили савол бўлиб, уни ўрганиш имкониятларингиз кўламини яхшигина кенгайтиришга ёрдам беради.

Омадсизликларни енгиб ўтиш давомида болаларга уларнинг кучли томонлари ҳақида эслатиб туриш ва кўпгина машҳур шахсларга омадсизликлар муваффақиятга эришишга ёрдам берганлигини айтиб, уни руҳлантириш мумкин. Томас Эдисон, лампани кашф этишдан олдин, ўн мингта яқин омадсиз синовларни ўтказган. Ўн мингта! Бунчалик қайсарлик қаердан? У ўзини асло омадсиз деб тасаввур қилмаганди. Аксинча, кўнглини кўтармоқчи бўлган дўстига қарата шундай деганди: «Қўйсанг-чи, мен асло омадсизликка учрамаганман. Шунчаки, ўн мингта иш бермайдиган ёндашувларни топганман». Ўхшамаётган ишларингиз ҳақида кўпроқ фикр алмашинг, шунда улар тўғри ўзанга тушиб олади.



Болаларни кашфиётчилар ва муаммоларни ҳал этиш мутахассиси бўлишга ўргатиш улардаги мана шундай хислатларнинг асосларини шакллантиришдан ва мустаҳкамлашдан бошланади. Болалар муваффақиятга эришаётганларида уларни мақташ осон ва табиий. Лекин улар била туриб хатога йўл қўйсалар ҳам, муаммонинг янги ечимларини излашда кўрсатган журъатларини тўғри баҳоланг. Чунки шунинг ўзи болангиз учун катта ютуқ саналади. Фазилатлар эътирофи ҳақидаги бобда айтиб ўтганимиздек, бўлажак муваффақиятлар бугунги ютуқлар асосида қурилади. Биз болаларимизни фақат эришган ютуқлари учун эмас, балки уларнинг саъй-ҳаракатлари учун ҳам мақташимиз лозим.

*«Сен бугун ўйин давомида ҳақиқатан яхши ҳаракат қилдинг, Брендан. Бу гал галаба қозонмаган бўлсангиз ҳам, сен тиришқоқлигинг учун ҳар қандай мақтовга лойиқсан».*

*«Мэги, сопол ҳайкалинг синиб кетишидан олдин унинг устида қанчалик сабр билан ишлаганинг менга жуда ёқди. Сенинг қатъиятинг бутун синфни руҳлантириб юборди».*

Ҳеч қандай муаммо, ҳеч қандай вақтинчалик мураккаблик болага ечимлар ва жавоблар излашга ижодий ёндашишни давом эттиришга тўсқинлик қилмаслиги керак. Айнан муаммоларни ҳал этиш жараёнида сизнинг ижодий қобилиятингиз намоён бўлади. Ҳар қандай муаммонинг қулай имкониятга айланиши одат тусини олиши керак. Болаларингизнинг дадиллиги улар ҳар қандай қийинчиликлардан устун келишларини тушунишга таянади. Биз, ота-оналар эса, болаларимизнинг бунга ишонишларида ёрдам беришимиз керак. Мана шу ишончни сингдириб ва мустаҳкамлаб, биз болаларимизга буюк «Муаммоларни ҳал қилувчи»лар бўлиб етишишларида ёрдам берамиз.



## МУАММОНИ ҲАЛ ЭТИШ БЎЙИЧА МАСЛАҲАТЛАР

Болани тиришқоқлик билан машқ қилишга қанчалик ундасак ва кундалик ишларда ўзимиз қанчалик намуна бўлсак, бола ўзига ва ўзининг қобилиятларига шунчалик ишонади. Муаммоларнинг имкониятларга ўзгариши жуда муҳим фойдали одат саналади, уни амалиёт ёрдамида мустаҳкамлаш керак.

Болангиз номидан барча ечимлар ва жавобларни ўзингиз топиб қўйиш истагига учманг. Унга муаммоларни ҳал этиш кўникмаларини ўзи ривожлантиришга қўйиб беринг. Шунда сиз унинг кашфиётчилик қобилиятидан кўп марта ҳайратга тушасиз. Ҳар қандай маҳал сиз «охирги восита» сифатида қатнашишингиз мумкин, лекин тўқсон фоиз вазиятларда бола вазифани мустақил ва муваффақиятли адо этади.

Ҳар гал бола ўз муаммоларини ҳал этганида, уни тиришқоқлиги ва қобилияти учун мақтанг. Ундаги муаммоларни ҳал этиш маҳоратини қанчалик кўп эътироф этсангиз, у ўз кўникмаларини шунчалик тиришқоқлик билан ривожлантиради.

Агар идеал ечим мавжуд бўлса, у қандай бўлиши мумкин (ёки лозим)? Кўпинча мана шу саволдан келиб чиққан ҳолда ечимга олиб борувчи йўлни топиш мумкин бўлади.

Кўп ҳолларда ечимлар тушда кўрилади. Чунки онг кунига йигирма тўрт соат ишлайди ва ҳис этиб бўлмас ахборотдан фойдалана олади. Бола ухлагани ётаётганида, уни: «Онгим бугун, ухлаб ётганимда жавоб топиб қўяди», — деб такрорлашга унданг. Бу галати кўриниши мумкин, лекин одатда ечимлар биз муаммодан чалғиганимизда келиб қолади.



## ТАНА САЛОМАТЛИГИ

Ҳар бир ота-она боласининг саломат бўлишини, мактабдан қайтишда орттириб олиш мумкин бўлган ҳар қандай дардларни илаштириб олмаслигини истайди. Бахтимизга, онг қудрати бу мақсадга эришишда бизга ёрдам беради. Агар болаларингизни организмнинг мустаҳкам соғлиқни қўллаб-қувватлашдек табиий қобилиятининг қадрига етишга ўргатсангиз ва буни онг қудрати усулларини мунтазам қўллаш билан уйғунликда олиб борсангиз, бу болангизга саломатликка кўмаклашувчи тушунчаларини мустаҳкамлашга ёрдам беради. У ўзи ҳақида соғлом инсон сифатида ўйлай бошлайди, бу саломат бўлишга интилиш йўлидаги дастлабки қадамдир.

### ОРГАНИЗМИНГИЗНИНГ ШИФОБАХШ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ ЭЪТИРОФ ЭТИНГ

Инсон организми ниҳоятда қудратли ўзини ўзи тузатиш механизмига эга бўлиб, тугал саломатликни таъминлаш ва ҳар қандай касалликни енгишга қодир. Баъзида биз бу ҳақда унутиб қўямиз. Масалан, бола қўлини кесиб олса, жароҳатга дарров қоннинг даволовчи ҳужайралари етиб келади. Улардан баъзиси дарҳол ҳар қандай инфекцияга қарши курашни бошласа, бошқалари жароҳатнинг битишига хизмат қилади. Бу автоматик равишда рўй беради. Организм ўзини қандай тиклашни аниқ билади. Тирналишлар, жароҳатлар доим битиб кетади. Доим. Бу худди сеҳргарликка ўхшайди. Тумов, қизамиқ, синиш-чиқишлар, оғриқ — бу рўйхатни узоқ давом эттириш мумкин. Буларнинг бари ўткинчи, бу эса организмнинг ўз саломатлигини қўллаб-қувватлашга қодирлигини кўрсатади. Сиз болага унинг танаси қандай кучли ва саломат эканлигини тушунтириш учун ушбу мисоллардан фойдаланишингиз мумкин.





- Ойи, қўлимни кесиб олдим.
- Қани, кел, жароҳатни боглаб қўямиз.
- Оғриydi.
- Оғришини биламан, азизам, лекин билиб қўй — организмнинг жуда бақувват ва бу жароҳат бирпасда битиб кетади.
- Ростанми?
- Мени айтди, дейсан!



Битиб кетди! Ойим айтганлари тўғри чиқди.

Онгли ота-оналар сифатида биз болаларимиз ўз таналарининг қадрига етишларини ва ўз соғлиқларига ишонишларини истаймиз. Шу сабабли уларга шунчаки ҳамдардлик билдирмай, организм-

ларининг мўъжизакор хусусиятларини кузатиш ва ундан фахрланишда ёрдам беринг. Бир неча кундан кейин боғичларни ечгач, организм ўзини ўзи қанчалик тез ва яхши даволаганини, бу сеҳргарликка ўхшашини яна бир бор айтишни унутманг. Ҳеч қайси дори тана ўзининг соғайиши учун ҳаракат қилганчалик ҳаракат қилмайди.

Ҳар қандай унча оғир бўлмаган жароҳатни ёки унчалик жиддий бўлмаган касалликни болада ўзининг мустақкам соғлигига бўлган ишончни мустақкамлаш имконияти деб қабул қилинг: «Яхшиям организмнинг шунчалик бақувват экан — тез тузалдинг». Ҳар доим мана шундай бўлади. Организм ўзининг табиий соғайиш қобилияти борлигини билади. Мана шундай ўз-ўзидан соғайиш мўъжизасини безътибор қолдириш ақлсизлик бўларди. Боланинг касалликдан ёки жароҳатдан тез тузалиш қобилиятини доим эътироф этинг ва мақтанг. Асосийси — бунини мунтазам ва изчил амалга оширишдир. Бир оз вақтдан кейин бола учун ўзининг тузалиши, қолаверса, тезда шифо



топиши ўз-ўзидан аён ҳолга айланади. Чунки у кўп марта бу қандай рўй беришини кўрди, нега энди яна худди шундай бўлмасин?

Ҳатто касаллик чоғида ҳам биз организмнинг ўзини ўзи тузатиш қобилиятини мақтаб, кўкларга кўтаришимиз мумкин. Боланинг кўнгли айниқса, буни шифо топиш жараёнининг бир қисми сифатида кўрсатинг. Шамоллашнинг симптомларини организм инфекцияни енгмоқчи ва яна саломатликка эга бўлиш учун танадан шилимшиқликларни чиқариб ташлаётганлиги билан изоҳланг. Ҳарорат ватумов бўлмаслиги ҳақиқий муаммо бўлган бўларди. Грипп иммунотизимни фаоллаштиради ва оқ қон таначалари вируслар билан курашга отланади. Танамиз бизга касаллик билан курашишга бундай ёрдам бераётгани — бизнинг омадимиз. Ҳатто касалликда ҳам биз организмнинг шифобахш хусусиятларини кузатишимиз мумкин.

### САЛОМАТЛИККА ЙўНАЛТИРИШ

Сўлиган гулларга сув қуйилса, улар қандай тирилишини ҳеч кўрганмисиз?

Саломатлигимиз ҳақида ижобий фикр юритганимизда биз ўз организмимиз билан худди шу ишни қиламиз. Саломатлик ҳақидаги ўйлар суғоришга ўхшайди. Улар танани соғломлаштиради. Болангиз ижобий ўй-фикрлар танага қандай тетиклаштирувчи ва соғломлаштирувчи таъсир кўрсатишини ўзлаштириб олиши керак. Унга қувончли ва ижобий фикрлар ўзини ҳис этиш ва саломатликнинг ҳолати юзасидан мўъжизалар содир этишга қодирлигини ўргатинг.

Болангизни саломатлик нуқтаи назаридан келиб чиқиб фикр юритиш, ҳис этиш ва ҳаракат қилишга унданг. У қандай соғлом ва мустаҳкам организмга эга эканлигини эслатиб туриш имконини топинг. Уй гиштардан қурилганидек,



саломатликка йўналтириш ҳам соғлом фикрлардан ташкил топади. Бу ўхшатишни бола онгига етказинг.

Ҳар гал бола ҳожатга борганида унинг организми чиқит ва ифлосликлардан халос бўлади. Бу тананинг соғлом ва мустаҳкам бўлишига ёрдам беришини фарзандингизга тушунтиринг. Ҳар гал биз фойдали егулик истеъмол қилганимизда, бу танамизни саломатлаштиради. Ҳар гал нафас олганимизда кислород танамизни соғломлаштиради. Тоза ҳавода айланиш бизни саломат қилади; югурганимизда, сакраганимизда биз кучлироқ ва соғломроқ бўламиз. Ҳар қандай ижобий фикр бизни янада соғлом қилади, дам олиш ва уйқу ҳам саломатликка хизмат қилади. Шу тариқа, биз юзлаб кундалик вазиятларда ўз саломатлигимизни мустаҳкамлаймиз.

Болалар бизнинг мўлжалларимизга осон мослашадилар, ҳатто уларни оғзаки айтмасак ҳам — болаларда интуиция ва зийраклик биз, катталарникига қараганда анча кучли. Ҳеч нарса отанининг фарзанди оғриб қолишидан кўрқичичалик болага касалликни жалб қилмайди. Худо кўрсатмасин, ота-она бу хавотирини оғзаки айтиб қолса борми («Касалликка чалинмасликка ҳаракат қил» ёки «Илтимос, фақат шамоллашни орттириб олма» каби), бу сўзлар саломатликдан кўра касаллик гоёсига эътиборни қаратади. Онг қудрати бош тамойилини доимо ёдда тутинг: нимага эътиборни жамласангиз, ўша нарса содир бўлади.

Яқинда бир танишимиз билан шундай воқеа юз берди. Фарзанди ўқийдиган мактабда грипп роса тарқалганда, у ўғли ҳам касалликни юқтириб олишидан жуда кўрқди. Лекин боласи қанчалик кучли ва соғлом эканлигини уқтиришнинг ўрнига, ундан илтимос қила бошлади: «Илтимос, касал бўлма. Эҳтиёт бўл. Ҳеч ким билан



бир идишдан сув ичма. Ҳеч кимга тегинма». Унинг хавотири, табиийки, болага ҳам ўтди ва натижада уларнинг иккови ҳам фақат грипп ҳақида ўйлайдиган бўлиб қолишди. Узингиз ҳам тушунгандирсиз, бола бари бир гриппга чалинди ва деярли бир ҳафта тўшакка михланди. «У бари бир касалга чалинарди», — дерсиз балки. Лекин буни четлаб ўтса бўларди. Саломатлик ҳақидаги тасавури ривожланган ва ижобий ўй-фикрларга эга болалар шамоллаш, грипп ва бошқа хасталикларга нисбатан кам чалинадилар. Бу факт. Фикр юритиш ва визуализация каби услубларнинг саломатликка ижобий таъсири кўплаб илмий тадқиқотларда ўз тасдиғини топган, ижобий энергиянинг яна бир шакли бўлмиш дуолар ҳақида эса гапириб ўтиришнинг ҳам ҳожати йўқ. Онг қудрати усулларини ўрганган болалар ўз саломатликлари учун масъулиятни зиммаларига олишга мойил бўладилар. Саломатликка йўналтиришнинг асосий самараси мана шунда.

Ари мактабдан барвақт келди, чунки ўзини ёмон ҳис қиларди. Кейинги кунларда акаси ва опасининг қорни оғриб, қайт қилишар, ҳароратлари юқори эди. У ҳам касалликка чалинишига ишонарди. Лекин кейин у «Онг қудрати — болалар хизматида» дастурида унга ўргатишган бир визуализация ёдига тушди. Бу шифо топиш визуализацияси эди — сиз шифобахш энергия бошингиздан бошлаб танангизга сингишини ва бутун баданингиздан ўтиб, уни тозалаб ва қувватлантириб, Ер марказига йўл олишини тасаввур этасиз.

Ари бу визуализацияни тасаввур қилди ва ўн дақиқа давомида бутун фикрини шунга жамлади. Кечки пайт бу ишни яна такрорлади. Оявси унинг диққатини жамлай олишидан ва қатъиятчилигидан ҳайратда эди. Ари — оиласида





биргина у! — касалликка чалинмади ва ўз тажрибасида ижобий фикрларнинг организм саломатлигини қўлаб-қувватлаш қобилиятига амин бўлди.

### ТАСАВВУР ЁРДАМИДА ДАВОЛАНИШ САЛОМАТЛИК ВИЗУАЛИЗАЦИЯСИ

Фарзандингизга қулай жойлашиб олишга ёрдам беринг — ётиб олсин ёки елкасини тик тутиб ўтирсин. Қуйидаги визуализацияни ўқиб бераётганингизда кўзини очган ёки юмган ҳолда хотиржам нафас олишини сўранг:

«Тасаввур қил — бошинг тепасида оппоқ нур таратувчи шар осиглиқ. У худди қуёшга ўхшайди. У қувватга тўла. Нафас ол ва бу оқ нур устинга ёгилаётганлигини ва бошингдан бошлаб танангдаги ҳар бир ҳужайрага кириб бораётганлигини кўз олдинга келтир. Аста нафас чиқар. Яна нафас ол ва бу нур танангдаги ҳар бир ҳужайрага қувват олиб бораётганлигини ҳис эт.

Энди нафас чиқар ва бу нурни тананг бўйлаб пастга йўлла, токи у оёқларинг орқали Ер марказига чиқиб кетсин. Яна нафас ол ва танангинг ҳар бир ҳужайрасига бошинг тепасидаги шардан оқ нурнинг навбатдаги қисмини йўлла.

Нафас чиқаришда бу нурни ва у билан бирга танангга бошқа керак бўлмаган нарсаларни чиқариб юбор.

Нафас ол ва нур сени янги қувват билан таъминлаётганлигини ва танангдаги ҳар бир ҳужайрани тозалаётганлигини ҳис эт. Энди нафас чиқар ва нурни тананг бўйлаб пастга, Ер маркази томон йўлла. Сен нур шаршараси остида турибсан. Бу худди сеҳрли душга ўхшайди, у сенга қувват бахш этади ва сени тозалайди. Сен ўзингни бардам ва соғлом деб ҳис қиласан. Сен бардам ва соғлом кўринасан.



Энди нафас ол ва нурни танангдаги шифоталаб аъзога йўлла. Бу ҳужайраларни қувватга тўлдиради ва уларнинг жонланишини, битишини тезлаштиради. Нафас чиқар ва ўзингдан ҳар қандай дард ҳамда нохушликларни чиқариб юбор. Яна шифобахш энергиядан нафас ол. Энди чиқар, нохушликларни оёгинг орқали Ер марказига йўлла. Бутун тананг қувватга тўлган ва саломатлик таратиб турибди. Энди, жараённи яқунлаш учун, ўз тасвирингни хаёлий киноэкранга кўчиргин ва ўз танангни бардам ва соғлом ҳолда кўр.

*Жуда яхши. Кўзларингни оч. Яхши ишладик!»*

Саломатликка оид кўплаб визуализациялар мавжуд. Шунчаки ўзимизни мутлақо соғлом деб тасаввур қилишимиз мумкин. Яна шундай машқни қўшимча қилиш мумкин: ҳар гал нафас олганда организмда айланаётган қон танангизни қандай таралаётганлигини тасаввур қиласиз ва саломатликка тўйинасиз, қўлларингиз, оёқларингизга ва ҳ.к. куч тўлаётганлигини ҳис этасиз. Мақсадга йўналтирилган визуализация билан икки-уч дақиқа шуғулланишнинг ўзи бола ўй-фикрини унинг саломатлигига жамлаш учун етарли бўлади.

Нимани тасаввур қилишингиз ёки тасдиқлашингиз бўйича қатъий қоидалар йўқ. Хаёлотга эрк беринг, унинг ўзи сизни тўғри йўлга йўлласин. Асосийси — биз болани ўзи ҳақида соғлом деган фикрда бўлишга ундашимиз лозим. Асосий гоёга тушуниб олгач, у ёғига эса, боланинг ўзи керакли саломатлик визуализацияси усулларини топиб олади.



## ТАНА ҰЗИ ҲАҚИДА ҰЗИ ГАПИРИШИГА ҚЎЙИБ БЕРИНГ

«Агар касал оёгинг гапиришни билганида, нима деган бўларди?»

Болаларга ўз танасига қулоқ солишни ўргатинг — бу онг ва тана ўртасидаги мулоқотнинг энг самарали усулидир. Касал оёқ билан суҳбатлашиш биз, катталарга нодонлик бўлиб кўриниши мумкин, лекин бола учун бу мутлақо табиий ҳолатдир. Ҳиссий ишлар, сиз учун қанчалик гайритабиий ёки янги тушунчалар ҳақида гап кетмасин, ўта самимий тарзда бажарилиши керак. Болалар «Онам бунга ёрдам беради, деб ўйлайди» ва «Онам бунга шубҳаланапти» тушунчалари ўртасидаги фарқни жуда яхши ҳис қиладилар.

Болангиз ўз танасига қулоқ солса ва унга «Менга нима хабар бермоқчисан?» қабилида саволлар берса, жуда гаройиб ишлар рўй бериши мумкин.

– Оёқларим худди йиглаётгандек оғрияпти, — шикоят қилди Терри.

– Нима деб ўйлайсан, улар сенга нима демоқчи? — сўрайди онаси.

– Улар: «Биз ҳаловат истаймиз... ором олишни хоҳлаймиз», — дейишяпти — жавоб беради Терри.

Онаси табассум билан дейди:

– На илож, ҳатто энг кучли спортчилар ҳам уч соат футбол ўйнагандан кейин оёқларига дам беришлари керак.

Онаси ҳақ эди, Терри ҳам рост айтганди. Бошқа пайт она бесабаб хавотирга тушиши мумкин эди, бу эса давони секинлаштириб, оғриқни чуқурлаштирарди. Аксарият оғриқлар шунчалик беқарорки, уларга қанчалик кам эътибор берсак, улар шунчалик тез йўқолади. Албатта, оғриқ йўқолмаса, шифокорга мурожаат қилиш керак.



Бироқ, кўпчилик шифокорлар ота-оналар сабр-лироқ бўлишлари керак, деб ҳисоблайдилар. Инсон организми ўзини ўзи даволашнинг қанчалик самарали механизмларига эга эканлиги ҳақида шифокорлар билмай, ким билсин? Келинг, ўз организмимизга ишонамиз, токи унинг ўзи табиатига хос бўлганидек шифо топишга интилсин.

«Холамнинг қизи Жанет тўрт ёшлигида қўлини синдириб олганида росманасига хавотирга тушганди. Шифохона каравотида ётиб, тинимсиз йигларди. У севимли чинни қўғирчоғининг қўли синганида нима бўлганини кўрганди ва ўзининг қўли ҳам майда бўлакларга бўлиниб кетган ва уларни энди ҳечам ёпиштириб бўлмайди, деб уйларди. Ҳақиқатни билгач эса у хотиржам тортди. Онаси унга қўлини яна бут ва соғлом тасаввур қилишга ёрдам берди — улар суякнинг худди авваллари кўплаб тирналишлар битиб кетгандек битишини кўз олдларига келтирдилар. Улар ҳатто унинг қўли билан суҳбатлашдилар, унинг қандай кучли ва соғлом эканлигини айтдилар. Суяк муаммосиз битиб кетди», — дейди Ким.

Бола ўз танаси ҳақида қанчалик кўп билса, унга ишонса ва уни севса, у шунчалик бахтли ва соғлом бўлади.

### ТУШУНЧАЛАР ОРҚАЛИ ШИФО ТОПИШ

Болангизга: «Сен ҳақиқатан соғломсан», деб таъкидланг. У ўз саломатлигининг қадрига етсин ва эътироф этсин. Ўзингиз ҳам саломатликка йўналтиришни ёддан кўтарманг. Бола билан бирга «Мен ҳақиқатан соғломман» деб такрорланг.

Бундай тушунчаларни ҳар куни такрорлаш мумкин. Уларни плакатга ёзиб қўйиш ҳам мумкин — шунда доим кўз олдингизда туриб, онгда мустаҳкамланади. Бундай плакатлар ва ҳар кунлик такрорлар шамоллаш ёки гриппнинг илк белги-





ларига қарши самарали курашиб, мўъжизакор доридек таъсир кўрсатиши мумкин.

«Етти ёшли Валерия бир кун мактабдан келди ва бурнини шўлқиллатиб, деди:

– Ойи, мен шамоллаяпман шекилли.

– Ҳеч ҳам-да, азизам, – эътироз билдирдим мен, – Бир-икки акса урганингга шунчами? Организминг кучли, шамоллашни бемалол енгасан.

– Ростданми? – ишонқирамай сўради қизим.

– Мени айтди дерсан, – ишонч билан жавоб бердим. – Ҳали кўрасан, эртага сенинг тузалганингни нишонлаш учун кинога борамиз.

– Чин сўзингизми? Ҳафтанинг ўртасида-я?

Иш кунида кинога бориш биз учун гайриодатий иш эди, лекин мен ундаги соғлом бўлишга интилишни рағбатлантирмоқчи бўлдим. Биз бир неча марта биргаликда: «Мен ҳақиқатан соғломман» деб такрорладик. Валерия эртага кинога бориш орзусида, бу тушунчани астойдил қайтарди.

Кечки пайт у мен умуман эслатмасам ҳам: «Мен ҳақиқатан соғломман» дея таъкидлаб ўтирганлигини эшитдим. Тонгда уйғониши билан яна ўша сўзларни такрорлай бошлади.

Ваъда берганимдек, биз кинога бордик, Валерия эса бошқа акса урмади. Бу тажриба иккаламизни ҳам ижобий тушунчалар кучига ишонтирди».

Линн, «Онг қудрати»га амал қилувчи она





«Ҳар куни ҳар жиҳатдан мен янада яхши бўлиб бораман».

Бу машҳур тушунча кўплаб болаларга маъқул келади. У содда, лекин жуда самарали. Болаларга бу сўзларни ўзлари ҳақида айтиш ёқади. Уқувчиларимиздан бири бу тушунча кучи билан сўталдан қутулди:

«Ўғлим Чарлз олти ёшлигида биз унинг оёғи тагида чуқур илдиз отган жуда оғриқли сўталдан қутулиш учун шифокорга мурожаат қилдик. Бизга бир ҳафтадан кейин келишни, ўшанда сўтални жарроҳлик йўли билан олиб ташлашларини айтишди, лекин операция куни келганда сўтал ўз-ўзидан йўқолди. Сўтал йўқолганлигига амин бўлгач, операцияни бекор қилиш учун мен шифокорга қўнгироқ қилдим. Чарлздан бу қандай рўй берганлигини сўраганимда, у бир ҳафта давомида сўталга тикилиб туриб: «Оёғим кундан-кунга яхшиланиб бораяпти», деб такрорлаганини тушунтирди. Биз эрим билан ҳайратга тушдик. Фақат боламизнинг оёғи ўз-ўзидан тузалгани эмас, балки ўғлимиз биз ундамасак ҳам онг қудрати техникасидан фойдалангани бизни лол қолдирганди. Баъзида болаларда ишонч бизникидан кўра кучлироқ бўлади!» – дейди Симона.

Организмга саломатлигини қўллаб-қувватлаш ва хасталикларга қарши курашишга ёрдам берувчи сўзлар ва тасвирий образларнинг кучига паст баҳо бермаслик керак. Онг қудрати техникаси, болаларга саломатликни сақлашда ёрдам бериб содда ва самарали профилактика воситаси бўлиб хизмат қилади.

Болаларга бизнинг улар ҳақидаги фикримизга мослашиши хосдир.

Леди Берд Джонсон



## САЛОМАТЛИККА ЙЎНАЛТИРИШ БЎЙИЧА МАСЛАҲАТЛАР

Фарзандларингизнинг саломатликлари мустаҳкам эканлигини таъкидлаш учун имконият изланг. Уларни ўзлари ҳақда соғлом ва кучли инсонлар деб фикр юритишга унданг. Уларга ўз саломатликларига ишонч сингдиринг.

Болаларингизда юзага келган арзимас дардларга камроқ эътибор беринг. Ҳаддан ташқари кўп ҳолларда жароҳатдаги боғич ёки синган қўлдаги гипс ҳамманинг диққат-эътиборида бўлади. Болалар ўз хасталикларидан меъёрдан ортиқча даражада фойдаланиб қоладилар. Уларга кўпроқ эътибор берадилар, телевизорни кўпроқ кўришга рухсат тегади ва буларнинг бари, амалда, касал бўлишга рағбатлантиради. Бу ҳар жиҳатдан носоғлом ёндашув. Эсингизда бўлсин, рағбатлантириладиган хатти-ҳаракат яна ва яна такрорланиш хусусиятига эга; сиз боланинг номатлуб ҳолатини «кўкка кўтармай», ўз ҳамдардлингизни билдириш усуллари топишингиз лозим.

Мустаҳкам соғлиқ худди яхши хулқ-атвор каби рағбатлантиришга муҳтож. Танишларимиздан бирининг оиласида шундай анъана бор — улар ҳар икки ойда бир марта болалари учун дам олиш куни — «саломатлик куни» уюштирадилар (болани мактабдан озод этадилар) ва бу иш шунчаки, бола хаста бўлмай, саломат юргани учун мукофот деб ҳисобланади. Бунинг асосий моҳияти — бола бир кун мактабдан қолиши учун касал бўлиши шарт эмаслигида.

Болага ўзини тўлиқ соғлом деб тасаввур қилишга ёрдам беринг. Бола билан бирга у доим мутлақо саломат бўлиши ҳақида орзу қилишдан қўрқманг. «Соғлом тафаккур»га сизни ва боланингизни касалликлар унинг ўз саломатлигига бўлган ишончидан кучлироқ эканлигига ишонтиришига



йўл қўйманг. Фарзандингиз ўз саломатлиги устидан сиз тасаввур қилгандан ҳам кўра кучлироқ қудратга эга.

Болани ўз саломатлигига оид ижобий тушунчаларни мунтазам такрорлашга ва ўзини соғлом деб тасаввур қилишга унданг. Соғлом фикрлар ва умидларнинг кундалик меъёри — профилактиканинг ажойиб воситасидир. Ҳар бир кунни «Мен ҳақиқатан соғломман» ёки «Ҳар куни ҳар жиҳатдан мен янада яхши бўлиб бораман» каби тушунчалар билан бошланг. Саломатликка йўналтириш онг қудрати усулларида мунтазам фойдаланиш эвазига қўллаб-қувватланади.

## ДЎСТ ОРТТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

Янги дўстлар — бола улғайишининг муҳим элементи. Бола янги мактабга ўтганда, оиласи бошқа шаҳарга кўчиб борганда, ёки шунчаки, бола ёши катталашган сари ўзгарганида, у янги дўстлар топиш муаммосига дуч келади.

Умуман олганда, бу жараён тўлқинсимон ривожланади. Бир қарасанг, атрофимизда бир олам дўстлар бўлади, яна бир қарасанг — ҳеч ким бўлмайдими, худди ҳамма биздан юз ўгиргандек. Янги дўст ахтариш бола учун қийин иш бўлиб кўриниши мумкин.

Мен катта бўлганимда, худди онамдагидек кўп дўстларим бўлади.



Биз, ота-оналар болаларимизга мана шундай вазиятларда ёрдам беришимиз, уларга ўзларининг ижобий хусусиятларини эслатиб, оқилона маслаҳатлар беришимиз керак.





## ДУСТЛИК НАМУНАСИ БЎЛИНГ

Дўстлашишнинг дастлабки сабоқларини болалар биз, ота-оналарни кузатиш орқали оладилар. Шу сабабли сиз янги дўстлар орттириш ва мавжуд дўстона алоқаларни мустақкамлаш учун зарур сифатлар ва саъй-ҳаракатларни намойиш этишингиз лозим. Дўстлик мустақкам бўлиши учун нималар қилиш кераклигини кўрсатинг. Болалар бизнинг намунамизда кўп нарсаларга ўрганадилар.

*«Узр, Кэри, мен бугун сен билан бирга сенга туфли олгани жон деб дўкон айланардим, лекин дугонам Сюзан унга орқа деворини бўяшга қарашиб юборишимни сўраганди.*

*Балки, харидларни эртага қолдирармиз? Бизга жуда шошилиш зарур эмас-ку, дугонам эса хафа бўлиши мумкин?»*

Бола ҳам, албатта, у билан бирга дўконга бормаганингиздан хафа бўлиши мумкин, лекин дўстликни қадрлаш кераклиги ҳақида сабоққа эга бўлади. Сизнинг ижобий намунангиздан ўрнак олиб, кейин унинг ўзи ҳам садоқатли дўстда бўлиши керак бўлган хислатларни ўзлаштиради.

## МАҚТОВЛАР

Ҳар ким атрофдагилар унда мавжуд ижобий сифатларни эътироф этишларини ёқтиради. Агар болангиз ҳақиқий дўстлик белгиларини намоеън этса, фурсатни бой бермай, бунинг учун уни алқанг.

*«Жон, бугун ўйинингизга Бренданни ҳам қўшганлигингиз менга жуда маъқул келди».*

*«Бошқа болалар нега сен билан ўйнашни ёқтиришларини энди тушундим, Стефани. Сен доим ўйинчоқларингни бўлашасан ва навбатга риоя этишни биласан».*



Фарзандингизга ва атрофидаги одамларга хос бўлган яхши дўст сифатларини пайқаш ва мақташ пайдан бўлинг. Самимий мақтовлар кутилган хатти-ҳаракатнинг одатга айланишига хизмат қилади.

### БОЛАНИ У СЕВИЛИШГА ЛОЙИҚ ЭКАНЛИГИГА ИШОНТИРИНГ

Сизнинг мақтовларингиз, жумладан, болада у дўстлашишга ва меҳр-муҳаббатга лойиқ эканлигига ишонч уйғотади. Ўзларини севган ва атрофдагилар ҳам уларни ёқтиришларига ишонган болалар осонлик билан дўст топадилар. «Фазилатлар рўйхати»ни тузинг ва уни боланинг ётоқхонасига, совуткичга ёки кўзга ташланиб турадиган бошқа бирор жойга илиб қўйинг.

### НИМА САБАБЛИ МЕНИ ЯХШИ ДЎСТ ДЕЙИШ МУМКИН:

Мен оққўнгилман.

Мен сахийман.

Мен қувнашни биламан.

Мен навбатга риоя қиламан.

Мен ўйинчоқларимни бўлашаман.

Мен ўйинларни ёқтираман.

Бу рўйхат фарзандимизнинг барча ижобий хислатлари ҳақида эслатма бўлади ва ундаги ўзига бўлган ишончни мустаҳкамлайди. Рўйхат устида иш бошлаганингизда болангиз ҳам бунда қатнашишни хоҳлаши мумкин. Сиз, шунингдек, болангиз ўзининг янги дўстларида кўришни истайдиган хислатлар рўйхатини тузишингиз мумкин.

Бу иккинчи рўйхатни тузгач, болангиздан унинг ўзи мана шу хислатларга эгами ёки йўқлигини сўранг, чунки атрофидагилар ҳам ундан мана шу фазилатларни излашлари мумкин-да! Шу тариқа, сиз инсоннинг дўстлари қанчалиги бевосита шу инсоннинг фазилатларига боғлиқлигини тушунтириш сари илк қадамни ташлайсиз.



## ДУСТИНГИЗ ҚАНДАЙ БЎЛИШИНИ ИСТАСАНГИЗ, ЎЗИНГИЗ ШУНДАЙ БЎЛИНГ

Некбин бола ижобий энергия таратади ва одамларни ўзига тартади. Ҳеч ким тунд ва зерикарли бўлишни истамайди. Шу сабабли ёдда тутиш лозим: биз атрофга нимани таратсак, ўша ўзимизга қайтади. Агар сиз болангизга ўзини бахтли, севимли ва алоҳида хусусиятли деб ҳис этишга ёрдам берсангиз, шунинг ўзи дўстларни ўзига жалб қилувчи магнитдек таъсир кўрсатади.

### ТУШУНЧАЛАР

«Мен осон дўстлашаман».

«Мен одамларга ёқаман».

«Мен яхши дўстман».

Бу ва бошқа кўплаб ижобий тушунчалар — ҳар бир янги кунни бошлашнинг энг яхши усулидир. Агар бола мактабга кетишидан олдин уларни ўнлаб марта такрорласа, бу ҳол бутун кун учун яхши кайфиятни беради ва боланинг ўзига нисбатан ижобий муносабатини мустаҳкамлайди.

Аввалги бобда ижобий гоёларни сингдириш учун энг яхши вақт — бу уйқудан олдинги лаҳзалар эканлигини айтиб ўтгандик. Ўша пайтда бола, айниқса, таъсирчан бўлади. Ухлашга ётишингиздан олдин ухлаб ётган болангизнинг қулоғига пичирланг: «Сени ҳамма ёқтиради. Сен осонгина дўстлар орттирасан». Бу фойдадан холи эмас, чунки боланинг онги унинг ўзи ухлаганда ҳам ижобий таъсирлар учун очиқ бўлади.

Ушбу барча ижобий тушунчаларга қўшимча равишда, болангизнинг нонушта солинган пакетига тилаклар ёзилган қоғоз солиб қўйинг. Болалар кутилмаганда ўзлари севган инсонлардан руҳлантирувчи тилаклар олганларида қанчалик суюнганларига кўп бора гувоҳ бўлганмиз. Бу — болага у қанчалик ажойиб инсон эканлигини



билдиришнинг ва у ҳақиқий дўстнинг қандай хусусиятларига эга эканлигини эслатишнинг идеал усулидир.

### ЯНГИ ДЎСТЛАРНИ ТАСАВВУР ҚИЛИШ

Агар бола дўстлари умуман йўқ ёки кам бўлган лаҳзаларни бошдан кечираётган бўлса, унга энди ҳеч қачон яқин дўсти бўлмайдигандек туюлади. Биз, албатта, бундай эмаслигини биламиз. Лекин боламизда бизнинг ҳаётий тажрибамиз йўқ. Бу эса, у салбий ўй-хаёллар гирдобига тушиб қолиши хавфини туғдиради.

Агар шундай ҳол рўй берса, агар бола нуқул унинг дўстлари камлиги ҳақида ўйлайверса, йўналтирилган визуализациядан фойдаланиш ёрдамга келади. У ҳар куни ҳеч бўлмаса беш дақиқа ўзини мактабда, болалар майдончасида, сузиш ҳавзасида бир тўда дўстлари қуршовида тасаввур этсин, янги дўстлар билан қандай танишаётганлигини кўз олдига келтирсин — бу мўъжизавий таъсир кўрсатади. У ўзини яхшироқ ва дадилроқ ҳис этибгина қолмайди. Бундай машқлар ижобий умидлар туғдиради. Бошида бу шунчаки ўзини ўзи алдашдек туюлиши мумкин, лекин биз икки ҳафта мана шундай визуализация билан шугулланган бола шу давр мобайнида ўзига янги дўст орттира олмаганлиги ҳолатини билмаймиз. Бу амалиёт сеҳргарликдек таъсир қилади.

Агар болангиз яқинда бошқа болалар билан мулоқотда салбий тажрибани бошидан кечирган бўлса, у билан суҳбатлашинг, ўша воқеани қандай ўзгартириш мумкин бўлганлигини, мулоқотлар натижаси ёқимлироқ бўлиши учун нима қилиш кераклигини биргаликда аниқланг. Бундай суҳбатдан кейинги визуализация салбий образлар ва туйғуларни айтиб ўтганингиз ёқимлироқ натижаларга ўзгартиришга ёрдам беради; янги





ижобий образлар болада бошқа болалар билан бўлажак муносабатларга нисбатан ижобий умидларни уйғотади.

## САЛБИЙ ҚАРАШЛАРГА ҚАНДАЙ МУНОСАБАТ БИЛДИРИШ ЛОЗИМ

*«Ҳеч ким мени ёқтирмайди, ҳамма мени ёмон кўради. Кетдим боққа, ўша ерда чувалчанг еб ўтираман».*

Ҳеч нарса ота-она кўнглини боласининг дўстлари кўплигини ҳис этишдек ёриштира олмайди. Фарзандимиз бошқалар билан кўпроқ мулоқотда бўлишини ва атрофдагиларга ёқишини истаймиз. Бироқ, шундай ҳоллар ҳам бўладики, бола уйга келади ва: «Ҳеч ким мен билан ўйнашни истамайди» ёки «Мени ҳамма ёмон кўради», деб қолади. Шу заҳоти сизда хавотир уйғониши табиий, лекин ваҳимага тушманг. Бола унинг сўзларига қанчалик аҳамият беришингизни дарров пайқайди, шунинг учун эҳтиёткорлик билан жавоб беринг. Ота-оналик меҳрингиз жўш уриб кетиб, «Бунга ишонмайман. Сени ҳамма ёқтиради» дея мавжуд вазиятни рад этишга уринманг. Бундай кескин эътироз боланинг қаршилигини кучайтиради, холос: «Йўқ, мени ҳеч ким ёқтирмайди». Самаралироқ усул — болани диққат билан тинглаш, вақти-вақти билан унинг ижобий сифатларини эслатиб туришдан чарчамасликдир.

Кейин, ҳамдардликка жуда ҳам берилиб кетмай (бу фақат салбий ҳиссиётларни чуқурлаштиради, холос), унга вазиятдан чиқишнинг бирор йўлини таклиф қилинг, яхшиси боланинг ўзини шундай ечим топишга унданг. Унга, масалан, «қайсидир бир шаҳарда сен тенги қиз шундай вазиятга тушиб қолганида, дўстлар орттириши



учун қандай маслаҳат берган бўлардинг?» деб савол ташланг. Бу болага ўзи йўлиққан вазиятни ҳал этиб олишга кўмак бериши мумкин. Фарзандингизга у олдинлари қандай дўстлар орттирганлигини ёки атрофдагиларга у билан бирга бўлиш ёққанлигини эслатинг.

*«Эсингдами, парқда Brent билан қандай танишгандинг, у кейин сени футбол жамоасига таклиф қилганди? Балки, сен ҳам Эмилини уйнагани таклиф қиларсан?»*

Бу келгусида мана шундай муаммолар бўлмаслиги учун «Онг қудрати»нинг баъзи усуллари ни зимдан қўллаш учун ажойиб имкониятдир. Лекин зўрламанг, эҳтиётлик билан йўл тутинг. Бола бу гал сизнинг таклифларингизга кўнмаслиги ҳам мумкин, лекин бошида сиз ундаги салбийликни ижобийликка ўзгартириш имконияти борлигини унинг ўзига сингдиришингиз керак. Аста-секин ижобийлик юқори келади. Асосийси — болаларда дўстларнинг етишмаслиги ҳар доим ўткинчи тусга эга бўлишини унутмаслик.

Шундай бўлса ҳам, болага дўстлик билан боғлиқ муаммоларни ҳал этишда ёрдам бераётганингизда улар сизнинг муаммоингизга айланиб қолмаслиги кераклигини ёдда тутинг. Ота-оналар дўстлар ўрнини босмаслиги керак. Болам хафа бўлмасин, бир ўзи қолмасин деб, масалан, тушлик маҳал мактабга бориб, болангиз билан ўтириш каби хаёлларга учманг. Бундай вақтинчалик «ечимлар» муаммони кейинга чўзади, холос.

## БОЛАЛАРГА БЕГОНАЛАР БИЛАН СУҲБАТЛАШИШГА ИМКОН БЕРИНГ

Ҳаётимиз давомида учрашадиганимиз одамларнинг аксарияти — нотанишлар. Болаликдаги дўстларимиз ҳам қачондир нотаниш бўлганлар. Мактабда дўстлашганларимиз, кейинроқ бирга



ишлаган ҳамкасбларимиз ҳам бошида бегона бўлишган. Ҳатто турмуш ўртогингиз ҳам қачондир бегона бўлган. Шу сабабли, болаларга нотаниш инсонлардан эҳтиёт бўлиш ва четланишни ўргатгандан кўра, уларга нотанишлар билан қандай муомала қилишни тушунтириш, бу билан уларга муомала доирасини кенгайтириш имконини бериш керак.

Гап шунга тақалган экан, айтиш керакки, инсониятнинг аксариятини бегоналар ташкил қилади. Агар болаларимизга нотанишлар билан гаплашмасликни буюрсак, улар ким билан гаплашадилар? Фарзандларимизга бегоналардан четда юришни сингдирар эканмиз, бунинг замирида нима ётганлигини тушунамизми?

*Бошқаларга кўмаклашиш имконияти берилган болалар жамиятнинг энг фойдали аъзоларига айланадилар. Болаларга уларнинг ёрдамлари қандай самара берганлиги кўрсатилса, бу янада аниқ бўлади.*

*Доктор Эрвин Стоб,  
Массачусетс университети*

Биз фарзандларимизнинг жисмоний хавфсизлигини уларнинг ҳиссий ҳолатларига зарар етказмаган ҳолда таъминлай оламиз. Бунга некбинлик билан эришишимиз мумкин. Уларнинг бегоналар билан танишишларига йўл қўйинг. Фақат нотаниш кишилар билан ҳеч қаерга бормаслик кераклигини айтинг. Нега? Чунки сиз, ота-оналар болангиз қаердалигини доим билиб туришингиз керак. Болалар бундай оқилона талабга жон деб кўнишларини ўзингиз кўрасиз. Шу тариқа сиз боланинг атрофдагиларга бўлган ишончини поймол қилмайсиз. Бундан ташқари, бир кун келиб у ёки бу нотаниш инсон болангиз учун қанчалик фойдали бўлишини ҳеч ким билмайди.

*«Икки йилча олдин сузиш ҳавзасида рўй берган воқеа эсимда. Мен кийим алмаштириш хона-*



сида эдим ва худди ниманидир ёки кимнидир излагандек, ёрдамчи хоналарга кириб-чиқиб юрган қизчага кўзим тушди. Бир неча дақиқадан кейин у ўриндиққа ўтирди ва йиглаб юборди. Мен яқинроқ бориб, нима бўлганини сўрадим. У жавоб бермади. Елкасига қўлимни қўйгандим, ўзини олиб қочди ва яна ҳам кучлироқ йиглаб юборди. Айтдим:

– Нима бўлганлигини айтгин, балки ёрдамим тегиб қолар?

У йиғи аралаш, тушкун овозда пичирлади:

– Менга нотанишлар билан гаплашишга рухсат беришмайди:

Унга жуда ёрдам бергим келарди. Ёнига ўтирдим ва менинг ҳам унга тенгдош қизим борлигини, шундай экан, менга ишониши мумкинлигини айтдим.

– Йўқолиб қолдим, – ҳиқиллади у. – Бассейнга қаердан киришни билмаяпман (кириш эшиги бурчакда бўлиб, янги келган одам учун уни топиш ҳақиқатан мураккаб эди).

– Йиғлашни бас қил, – дедим мен. – Кетдик, кўрсатаман. Кетимдан юр. – Мен уни онасининг қўлига топширмақчи эдим, чунки қиз жуда аянчли аҳволда эди.

Бассейн эшигига яқинлашганимизда у менга ўтирилиб қаради ва деди:

– Уёгига ўзим бораман.

Мен уни онасига олиб бормоқчи эканлигимни айтдим.

– Мен билан юрманг, – ялинди у йигламсираб. – Агар мен бегона одам билан гаплашаётганимни онам кўриб қолсалар, жазолайдилар.

Кўнишга мажбур бўлдим. Қизалоқ шусиз ҳам тушкунликка тушганди, аҳволини қийинлаштиргим келмади. Бу бола унга ёрдам беришга тайёр бўлган одамлар қуршовида бўлса-да, лекин





улардан ёрдам ололмасди. Сабаби – бегоналарга ишонмасликка ўргатилганди», – дейди Карла.

Бутун жамиятнинг қон-қонига сингиб кетган қўрқувга таянишдан воз кечайлик. Болаларга нотаниш кишилар билан мулоқотдан қочишни ўргатиш ўрнига, уларга турли вазиятларни бошқаришни таълим берайлик. Зарурат туғилганда, «бегона» душман эмас, дўст бўлиб чиқишининг эҳтимоли юқори. Агар болаларимизга одамларда яхшиликни кўришни ўргатмасак, уларни мулоқот бойлигидан ва ўзлари муҳтож бўлганларида келиши мумкин бўлган ёрдамдан маҳрум қиламиз. Йиқилишдан қўрққан тоққа чиқмаганидек, болалигидан бегоналарга ишонмаслик ва улардан қўрқиш сингдириб борилган одам атрофдагилар билан мустақкам алоқа ўрната олмайди. Болаларга ҳаммадан шубҳаланиш ва ўз қобигига ўраниб олишни эмас, ўз шахсий чегараларини сақлаган ҳолда бегоналарга ишонишни ўргатинг. Одамлар билан тасодифан учрашганда ўзини қандай тутиш кераклигини ўргатинг. Мақбул ҳолатларда бегоналар билан гаплашишга рухсат беринг. Ўзингиз бу борада намуна кўрсатинг.

## ДЎСТ ОРТТИРИШ БЎЙИЧА МАСЛАҲАТЛАР

Янги дўстингизни кутилаётган воқеага жалб қилишга уриниб кўринг: кегли майдонига, кинога боришга ва ҳ.к. Фарзандингиз учун спорт тўгараги, мусиқа ёки рақс сабоқлари каби синфдан ташқари машгулотларни режалаштираётганда янги дўстини ҳам таклиф қилинг. Бошқа бола ҳам фарзандингиз қатнашадиган тўгарақда шуғулланишдан мамнун бўлиши мумкин, ота-оналари ҳам бунга рози бўлишар?

Болаларни ўтказилган меҳмондорчиликдан кейин дўстларига миннатдорчилик хатлари йўл-



лашга ундаш орқали уларни дўстликни қадрлашга ўргатиш мумкин. Дўстликни ҳам сугориб туриш керак, бундан ҳамма ўзини яхши ҳис қилади.

Болангизнинг синфдошларидан бирининг ота-онасини меҳмонга чақиринг, сизлар суҳбатлашаётганингизда болаларингиз бирга ўйнашлари мумкин. Йўл-йўлакай айтиб қўйинг: «Элизабетнинг онаси сешанба куни бизникига келади, Элизабетни ҳам олиб келаркан». Бу, шубҳасиз, «Мен Элизабет билан дўстлашиб олишинг учун сешанба куни бизникига келишларини келишиб олдим», дегандан кўра яхшироқ. Агар бола бундан қувонмаса, сиз хавотирга тушиб, режаларингизни ўзгартиришга шошманг. Дўстлар орттириш учун нимадандир бошлаш керак, болангизга эса, у ҳозирча қандай фикрда бўлмасин, истиқболда унга дўстлар ниҳоятда керак. Болангизда мана шундай, балки сунъий яратилган вазиятларда шаклланадиган мулоқот кўникмаси келажақда жуда асқатади.

Бундай учрашув ҳақида келишиб олишдан олдин, болангизнинг ўқитувчисидан қизиқишлари ўхшаш бола ҳақида сўраб-билиб олинг. Бундай суҳбат ўқитувчини янги дўстликни мактабда ҳам қўллаб-қувватлашга ундаса, ажаб эмас. Масалан, икковини бир илмий лойиҳада қатнашишга жалб қилиши мумкин.

Бир неча оила иштирокида сайр уюштиринг. Қўшниларнинг тўпланиши, гап нима ҳақда кетмасин, бу қўшни болаларнинг ўзаро суҳбатлашишлари учун яна бир имконият. Болангиз яқин-ўртада яшовчилар орасида ўзига дўст топиши мумкин.

Болангизнинг яхши дўст сифатидаги ижобий хусусиятларини тавсифловчи плакат ҳозирланг. Унинг қўлидан келаётган ишлар учун мақтовни аяманг. Келгусида ҳам шундай хатти-ҳаракатлар қилишини рағбатлантиринг.



Агар фарзандингизнинг ҳаётида дўстлари камайган давр юзага келса, унга дўстлари кўп эканлигини тасаввур қилишни, улар билан хаёлан ўйнаш ва қувнашни таклиф этинг. Мактабдаги биринчи кун, дўстининг уйида ётиб қолиш ёки кутилаётган спорт мусобақаси каби вазиятлар визуализация техникасини қўллаш учун идеал шароитдир.

## БОЛАЛАРИМИЗНИНГ КЕЛАЖАГИ БУГУНДАН БОШЛАНАДИ

Бола тарбияси аҳамиятини яққол кўрсатиб берадиган шундай Африка мақоли бор: «Болани фақат бутун қишлоқ тарбия қилиши мумкин». Мақоланинг маъноси шундоқ тушунилиб турибди. Бола тарбияси кўплаб одамлар ҳисса қўшишини талаб қилади. Ота-онадан ташқари, болага боболар, бувилар, амма-ю амакилар, оиланинг дўстлари, шунингдек, кўплаб нотаниш инсонлар керак бўладилар — улар болага керакли кўникмаларни ўргатиб, жамиятнинг ҳақиқий аъзосига айланишига ёрдам беради.

Яқин-яқингача болалар мана шундай катта бўлишарди. Барча қариндошлар бирга ёки бир-бирларидан унча узоқлашмаган ҳолда яшашарди. Ота, она, бува, буви, ака-укалар, опа-сингиллар, амаки ва аммалар, яна ҳам узоқроқ қариндошлар байрамларда, синов кунларида йигилишарди. ХХІ асрда вазият тубдан ўзгарди. Статистикага кўра, тобора кўпроқ болалар ажрашган ота ёки она томонидан катта қилинади ва тўлақонли оилаларнинг атиги йигирма фоизда ота-оналардан бири ишламай, бутун кунни уйда, болалар тарбияси билан ўтказади. Ҳозирги ота-оналар аввалги пайтларга нисбатан анча кучли асабийлашишни, яккаланишни бошдан кечирадилар ва қаерда бирор ёрдам кўрсалар,



фойдаланиб қолишга интиладилар. Балки, янги тарбия стратегиясини ишлаб чиқиш ва болаларимиз имкон қадар кўпроқ одамлардан меҳр ва ҳаётгий тажриба олишларини таъминлаш вақти келгандир? Оила қадриятини чуқур ўрганиб чиқиш зарур.

### МЕЪЁР ҚАНДАЙ ЎЛЧАНАДИ?

«Меъёрдағи» оила нима дегани ўзи? Ҳаммамизнинг оиламиз меъёрда. Тўғри, ақли, катта-кичиклиги, ҳаёт тарзи ва бошқалар бўйича фарқланади. Лекин шундай оилалар ҳам бор — ёлғиз она ёки ёлғиз ота болаларини катта қилади, кимдир бола асраб олган, кимлардир бува-бувиларининг, амма-холаларининг қўлида тарбия топади...

Қадимда қариндошлар «қишлоқ»нинг ажралмас қисми бўлган. Оилавий тантаналар, туғилган кунлар, қишлоқда ўтказиладиган таътилар, Боб амаки билан хоккей ўйнашлар — буларнинг бари боланинг тўғри тарбия топишига хизмат қилади. Боболар, бувилар, амаки, амма ва бошқа қариндошлар болага инсонлар ўзаро қандай муносабатда бўлишларини тушунишга ёрдам беради. Бола ўзи ёқтирадиган ва ишонадиган одамларини кузатади, улардан ҳаётни ўрганadi. Барча қариндошлар йиғиладиган тўйлар, туғилишлар, касалликлар ва ҳатто ўлим оилавий ҳаётнинг муҳим воқеалари, ҳодисалари саналади.

### КЕЛИНГ, УНУТИЛГАН ҚИШЛОҚНИ ҚАЙТА ТИКЛАЙМИЗ

Бола дастлабки сабоқларни ва ёрдамни бевосита оилада — ота-она, ака ва опалардан олади, лекин биз бу билан кифояланиб қола олмаймиз. Замонавий ҳаёт шунчалик ҳаракатчан ва мураккабки, ҳатто бир оила аъзолари ҳам турли шаҳарларда яшашади. Шу сабабли биз болаларимиз





олиши мумкин бўлган ёрдам манбалари доирасини имкон қадар кенгайтиришимиз керак. Биз нотўғри тушунчаларимиз деб болаларимизни улар олиши мумкин бўлган сабоқлар ва ёрдамдан маҳрум қилмаслигимиз лозим. Биздан кўп нарса талаб қилинмайди — одамларнинг оққўнгиллиги ва эзгу ниятдалигига ишонсак, бас. Фарзандларимизга «қишлоқ» керак, қадимги қишлоқлар ҳозирда мавжуд бўлмасалар, биз уларнинг ўрнига янги «қишлоқ» яратишга масъулмиз.

*Қўлимда янги тугилган чақалоқни кўтарганимда, бирор нарса дейиш ёки қилишдан олдин яхшилаб ўйлаб оламан, чунки бу фақат унгагина эмас, балки у келажакда, то умрининг охиригача мулоқотда бўладиган ҳар бир кишига таъсир қилиши мумкин.*

*Роуз Кеннеди*

Замонавий дунё янги, ижодий чоралар кўришга чорлайди ва уларни биз ўз тушунчаларимиздан бошлашимиз керак. Болаларимизни қанчалик севмайлик, уларга қанча кўп эътибор ажратмайлик, улар янада кўпрогига лойиқ бўладилар. Биз ўзимиз уларга керакли ҳамма нарсани бера олмаймиз. Ҳеч қачон бола тарбияси фақат ота-она билан чегараланиб қолмаган.

**БИЗГА БОБ АМАКИЛАРДАН КўПРОҚ КЕРАК**

*«Тўнғич ўғлим кичкиналик пайтида биз эски дўстимнинг олдига кўп борардик, у биз учун жуда қадрдон «Боб амаки» бўлиб қолганди, ҳолбуки қариндошлик алоқаларимиз йўқ эди. Кўпгина замонавий оилаларда бўлгани каби бизнинг ҳам яқин ўртада яшовчи қариндошларимиз кам эди. Боб шаҳар ташқарисида, табиат қўйнида яшарди ва*



уникига келганимизда у болаларимиз билан узоқ ўйнарди: улар билан чанги учарди, велосипедда сайр қилдирарди ёки шунчаки ҳовлида ўйнаб ўтирарди. Болаларимиз уникига боришни ёқтиришарди, у ҳам бизнинг келганимиздан доим хурсанд бўларди. Кейинчалик у бошқа ерга кўчиб кетди, лекин у яқинимизда яшаган ўша уч йил ичида болаларимиз учун билимлар, қувонч ва саргузаштларнинг битмас манбаига айланиб улгурганди», — дейди Дэвид, икки нафар боланинг отаси.

Болаларимиз учун янги қишлоқ яратмоқчи бўлсак, мана шундай Боб амакилардан кўпроқ керак. Уларни қаердан топса бўлади? Улар ҳар ерда бор, улар биз кутганимиздан кўпроқдирлар.

Улар — айнан ўша, биз билан ёнма-ён яшайдиган бегоналардир. Улар билан имкон туғилди дегунча танишишга ҳаракат қилинг. Дўстингиз, қўшни ёки жамият сизни ёрдамга чақирса, бу ўз «қишлоғингиз»ни кенгайтириш учун зўр имкониятдир, ундан фойдаланиб қолиш керак. Нотаниш одамнинг ботиб қолган машинасини итаришиб юбориш учун тўхташингиз, томингиздаги қорни кураганингиздан кейин қўшнингизга қарашиб юборишингиз, қўшни аёлнинг дўконга машинангизда олиб бориб келишингиз — буларнинг бари ўз «қишлоғингиз»ни яратишга ёрдам беради.

Вақти-вақти билан кўнгилли бўлиб ишланг. Ҳа, сиз жуда бандсиз, биламиз, лекин, очигини айтганда, «Боб амаки»ни топишнинг энг яхши йўли — ўзингиз шундай бўлишингиздир.

Ношир Рекс Утер ўзининг саккиз ёшли ўгли учун футбол клубини тузишга қарор қилганда айнан шундай йўл тутди. Бола яхши ўқий олмагани учун ўзига ишончи жуда суст эди, шу билан бир-



га, у спортда яхши кўрсаткичлар кўрсатганди. Рекс биларди — кўп ҳолларда бир соҳадаги муваффақиятлар болага бошқа соҳаларда омадга эришишга имкон беради. Рекснинг бўш вақти кам бўлса ҳам — ўсиб бораётган бизнеси кўп эътибор талаб қиларди — у вақт топди. Янги футбол жамоаси яхши ўйин кўрсатди ва ҳатто маҳаллий чемпионатда галаба қозонди. Рекснинг ўғли дадиллашди, ўқиш тезлиги ҳам ошди. Жамоадаги бошқа болалар ва уларнинг ота-оналари учун Рекс «қишлоқ»ларининг бир қисмига айланди. Бундан ташқари, ушбу кўнгилли фаолиятда орттирилган тажриба Рексга бизнесини юритишда жуда қўл келди.

Бировларга ёрдам бериш учун вақт ажратганингизда сиз ўзингизга ҳам, кўпинча ҳеч қутилмаган тарзда, ёрдам берган бўласиз.

Қўшиқчи ва ёлғиз она бўлмиш Энн Мортифи бола тарбиясида муаммоларга дуч келганди. Ҳамманинг бошидан ўтадиган ташвиш — одатий, ўсмирларга хос тартибсизлик ва қулоқсизлик. Энн жуда меҳрибон ва саховатли инсон эди, у дўстларига, нотаниш инсонларга доим ёрдам берарди, ўғли Девон эса у бера олмайдиган нимагадир муҳтожлигини сезиб турарди. У ўғлига ким устозлик қила олиши устида ўйлай бошлади. Онг қудратини амалда қўлласангиз ва ҳаётга ишонч билан қарасангиз, умидингиз албатта рўёбга чиқади. Девон тез орада уйларининг ёнида очилган жанговар санъатлар тўғараги ҳақида эшитиб, унга ёзилди. Йигирма ёшли Адам унинг энг яқин дўсти ва устози бўлди. Унинг бош тамойили қатъий тартиб эди. Девон жуда очилиб кетди, онаси эса ўғли улғайиб, ўзининг тугма фазилатларини юзага чиқараётганлигини кўриб қувонарди.



## ОЖИЗЛИК ЁКИ ЁЛГИЗЛИКНИ ҲИС ЭТСАНГИЗ, «ҚИШЛОҚ» ҲАҚИДА ҲЙЛАНГ

«Қишлоқ»ни яратишни истар эканмиз, барчамиз бирлашишимиз ва бир-биримизга ёрдам беришимиз керак. Бувилар, боболар, амаки ва холалар, ўқитувчилар ва дўстлар — барчалари қатнашишлари лозим. Агар сиз бобо бўлсангиз (боболар ҳам бу китобни ўқийдилар, деб умид қиламан), «Бобо бўлиш нимани англатади? Бунинг ортида қандай имкониятлар, амаллар, масъулият яширин? Набиралар учун қандай ўрнак бўлиш мумкин? Уларга қандай меҳр ва ҳурмат кўрсатиш, қандай сабоқ бериш лозим?» деган саволларни ўзингизга беринг. Агар «қишлоқ» қурмоқчи бўлсак, фаол иштирок этиш керак. Ота-оналар ҳаммасини бир ўзлари қила олмайдилар. Йилда икки марта табрикнома йўллаш — энди етарли эмас. Агар ҳар ким бола билан алоҳида муносабат ўрнатишни истаса ва ушбу истаги асосида ҳаракат қиладиган бўлса, «қишлоқ» бир кечада қуриб битказилади. Шунда ажойиб орзу рўёбга чиқади.

Биз, ота-оналар доим «қишлоқ» ҳақида ўйлашимиз керак. Бизнинг ишларга тўла шахсий дунёмиз ортида оққўнгил, меҳр-муҳаббатга тўла ва ёрдам беришга доим тайёр бўлган инсонлар яшайдилар. Агар «қишлоқ»ни тикламоқчи бўлсак, тушунчаларимизни ўзгартиришга, ҳаётимизда «қишлоқ» нуқтаи назаридан ўйлаш ва ҳаракат қилишга ўзимизда журъат топайлик. «қишлоқ» қурилиши бир кишидан бошланади. Бизнинг ўзимиздан.

## ҚАРИНДОШЛАР ВА ДЎСТЛАРНИ ЁРДАМГА ЧОРЛАНГ

Ҳар бир ёш ота-она дўстларининг, бошқа ота-оналарнинг ва қариндошларнинг ёрдамига умидвор бўлади. Кўкрак сути билан





эмизишдан тортиб, хусусий мактабларгача — барчаси тортишувларга сабаб бўлса ҳам, сизга ва оилангизга нисбатан бефарқ бўлмаган одамларнинг тажрибалари доимо энг қадрли билим манбаи саналади. Агар сизга яқин одамлар сизнинг тарбия жамоангизнинг аъзоси бўлсалар, уларни онг қудрати техникаси билан таништиришга нима тўсқинлик қилади? Қанча кўп одам сизга бола тарбиясида ёрдам берса, шунча яхши. Кенгайтирилган «оила» аъзоларига аста-секин «онг қудрати» тушунчасини ўргатинг. Бунда сизнинг олийҳиммат қариндошларингиз аввал-бошда «янгича» тарбиявий гоьларингизни анчайин кескин деб ҳисоблашларини назарда тутинг.

— Лу хола, ойим айтишларича, мен «реалистка» бўлмаслигим керак экан, — дейди Эмили. — Сен шунчаки некбин бўлгин, деяптилар.

— Шундайми? — Лу хола Эмилининг онасига ўтирилиб қаради. — Нима бўлди, Жоан, қандайдир янгича гуруҳларга қўшилдингми?

Энг «замонавий» қариндошлар учун ҳам сизнинг янги ота-она ролингизга кўникишлари учун вақт керак бўлади, бола тарбиясига нисбатан янгича ёндашув ҳақида эса гап ҳам бўлиши мумкин эмас.

«Чейни болалар уни тишларидаги пластинка туфайли масхара қилишадиган бўлса, ўзини ҳимоя қиладиган қандайдир «энергия майдони» билан ўралгани ҳақида гапираяпти. Умримда бундай тутуруқсиз гапни эшитмагандим!»

Кейинги қадам — қариндошларни сиз ва фарзандингиз ўз олдингизга қўйган мақсадлар билан таништириш ва ижобий натижаларга қандай эришмоқчи эканлигингизни уларга тушунтиришдир. Балки, улар болангизнинг саъй-ҳаракатларини қўллаб-қувватлашлари мумкин бўлган йўналишларни таклиф этишингиз ҳам



мумкиндир, шу тариқа сизлар ягона жамоа аъзоси бўласизлар. Кейин янги кузатишларингиз: боланинг хатти-ҳаракатида, тушунчаларида ва ўзини баҳолашида қандай ўзгаришлар рўй бераётгани билан ўртоқлашасиз.

*«Биласизми, ада, — деди Жоан. — Эмили биздан эшитган онг қудратининг барча машқларини синаб кўраяпти. Ҳар кун у қайси касбни истаса, ўшани эгаллай олишини такрорляпти, мактабда ҳам муваффақиятлари кўзга кўриниб қолди. У жуда дадиллашди. Энди ҳатто енгил атлетика билан шуғуланмоқчи, олдин бу хаёлига ҳам келмаганди. Зўр-а?»*

Табийки, отаси бу яхши хабарни эшитиб хурсанд бўлади, бу эса уни онг қудрати билан атрофдагиларни таништиришга ундайди.

Энг муҳими, болаларингни онг қудратини қўллашдаги муваффақиятларини бувилари, боболари, амакилари, аммалари ва дўстлари билан бўлашишга унданг. Завқу шавқ билан ишланса, охир-оқибат, энг қайсар қариндошнинг ҳам кўнглига йўл топиш мумкин.

*«Биласанми, Чейни, — деди бобоси, — энергия майдони — мен учун янги тушунча, лекин у мактабдаги ҳаётингни енгиллатар экан, мен сен учун хурсандман».*

Болаларни онг қудратига ўргатиш ота-она ва бола, ўқитувчи ва ўқувчи, хола ва жиян ўртасидаги ўзаро муносабатлар билан чекланиб қолмайди — у бунёдкорлик ҳаракатидир. Ҳар гал биз онг қудратини қўллаганимизда, янги дунё кашф этган бўламиз. Минглаб одамлар бу тизимдан фойдаланиб келмоқдалар ва кўз очиб юмгунимизча, болаларимиз ҳам бу билимларни ўз болаларига етказётган бўладилар. Бу жуда қудратли, олға интилувчи ҳаракат.



Умуман олганда, фарзандларимиз бутун дунёга тегишли. Улар туғилганларидаёқ катта бўлгач бизни тарк этишлари ва ўз ҳаётларини бошлашлари тақдирларида ёзиб қўйилган. Бизнинг раҳбарлигимиз остида улар ўз қобилиятларини, кўникмаларини ва интеллектларини тўлиқ рўйга чиқарадилар ва ўзлари орзу қилган инсон бўлиб камол топадилар, деб умид қиламиз. Биз уларнинг шунчаки бахтли бўлишларини истаймиз, лекин дунё улардан янада кўпрогини кутмоқда. Дунё уларнинг жарроҳ, олим, кашфиётчи, сувсоз, шоир, фармацевт, файласуф ва келгуси авлод учун ўқитувчи бўлишларини хоҳлайди, токи уларнинг фитратларида бўлган даҳо кўз очсин ва ўз самарасини бersiveн.

*Бизнинг келгуси етакчиларимиз.*



Онглиота-онасифатида, биз болаларимизнинг пойдевор тушунчалари бизнинг раҳбарлигимиз остида шаклланади. Ҳаётга муҳаббат, ўзи ҳақда соғлом фикрда бўлиш, ижобий ҳаётий қарашлар,

бошқаларга ҳамдардлик, муаммоларни ҳал этишга ижодий ёндашув, нохушликлардан четлана олиш маҳорати — буларнинг барини ривожлантириб, болаларимизга сингдира оламиз. Ота-оналик ролимизда онг қудрати кучини қўллаб, биз бутун инсониятга фойда келтирамыз. Биз ўзимиз ва болаларимиз учун «қишлоқ» ташкил этамыз ва уни кенгайтирамыз.

### НАТИЖА ҲАР БИРИМИЗГА БОҒЛИҚ

Мана, китобнинг ниҳоясига ҳам етиб келдик. Энди сиз бу янгича фикр юритишга тайёрмисиз? Ҳа, сиз онг қудратига аминсиз, фарзандингизнинг ҳаётини яхши томонга ўзгартиришни истайсиз,



аммо нимадан бошлаш керак? Қадам-бақадам ҳаракатланинг. Тафаккурдаги ўзгаришлар сизнинг ва болангизнинг ҳаётидаги ўзгаришларга сабаб бўлади ва амалиётда бунга ўзингиз ишонч ҳосил қиласиз. Бундан ташқари, болаларимизда кутилаётган тафаккур шаклининг ўзгариши биздагидан олдинроқ рўй бериши ҳам мумкин, чунки уларни бизни ўргатганчалик узоқ муддат «эски» фикрлаш тарзига ўргатмаганлар. Ота-она сифатида бизнинг вазифамиз болаларимизга қандай тушунчалар ва қадриятларни сингдиришни истаётганлигимизни аниқлаб олиш ва шу йўналишда ишлашдан иборат. Шунда саъй-ҳаракатларимиз албатта, ўз самарасини беради. Болаларимиз, биз истаганимиздек, дадил ва саховатли бўлиб камол топадилар ва албатта, бахтга эришадилар.

### «ОНГ ҚУДРАТИ — БОЛАЛАР УЧУН» — ҲАЁТИЙ ДАСТУР!

Ушбу китобда тасвирлаганимиз вақт давомида синалган услубиёт кўп минглаб болалар тимсолида ўзининг самарадорлигини кўрсатди ва у сизнинг фарзандларингизга ҳам ёрдам беради! Ўз болангизнинг онг қудрати бўйича ўқитувчиси сифатида, сиз энди унинг ижобий фикр юритадиган, серунум, муваффақиятли ва сиз унинг ёшида эканлигингизда орзу ҳам қила олмаган барча мақсадларга эришишга қодир инсон бўлиб етишишига ёрдам бериш учун барча керакли воситаларга эгасиз.

Ҳар бир янги авлод, аввалги авлод шакллантирган қадриятлар ва тушунчалардан интеллектуал ва маънавий жиҳатдан четланади. Бугунги кун келажакни дунёга келтиради. Биз бугунги хатти-ҳаракатларимиз билан фарзандларимизнинг келажagini яратамиз. Кенгайиб борувчи борлиқнинг буюк моҳияти шундаки,





ҳеч қандай ҳаракат оқибатсиз қолмайди. Биз нимаики қилсак, агар онгли ота-она сифатида ҳаракат қилсак, дунёни яхши томонга ўзгартира оламиз. Ҳаракатларимиз фақат ўз болаларимизга тааллуқли бўлмайди. Улар болаларимизнинг ҳаёт йўлларида уларга дуч келадиган ҳар бир кишига тегишлидир. Уларгагина эмас, балки уларнинг болаларига, болаларининг авлодларига ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

Энди биз болаларимиз юзасидан шунчаки умид қилиб ўтирмаймиз. Биз дунёни такомиллаштиришнинг ҳаётий тизимига эгамиз. Сайёрамиз тақдири энди мана шу ёшлар қўлида. Ҳар биримиз, «умумжаҳон қишлоғи» аҳли сифатида, фарзандларимизни катталар ҳаёти синовларига ва масъулиятларига тайёрлашдек фахрли ҳуқуқ ва мажбуриятга эгамиз. Келинг, барчамиз — ўзига ишонган, ёрқин фикр юритувчи инсонлар авлодининг тарбияси билан шуғулланаётганлар, бирга ишлайлик ва таълим жараёнида биргина болани бўлса-да, ўзгартириш орқали бутун дунёни ўзгартириш мумкинлигига ишонишдан чўчимайлик! Бизнинг истиқболимиз мана шундай.



## БОЛАЛАР БЕРГАН АЖОЙИБ МАСЛАҲАТЛАР

«Ҳеч қачон кучукка овқатингизни қўриқлашни топширманг», – дейди Патрик, 10 ёш.

«Отангиз газабланса ва сиздан: «Сен мени аҳмоқ деб ўйлаяпсанми?» – деб сўраса, жавоб берманг», – дейди Ганна, 9 ёш.

«Онангизга парҳез унга ҳеч ҳам фойда бермаётганлигини айтманг», – дейди Майкл, 14 ёш.

«Онангиз отангиздан жаҳли чиқиб турганда, сочингизни таратманг», – дейди Тейлия, 11 ёш.

«Ҳеч қачон уч ёшли укангизни уй вазифаларингизни қилаётган хонада ёлғиз қолдирманг», – дейди Трейси, 10 ёш.

«Гулкарамнинг бир бўлагини бир стакан сут ичида яшириб бўлмайди», – дейди Амир, 9 ёш.

«Мушукча боқмоқчи бўлсангиз, от сўрашдан бошланг», – дейди Наоми, 8 ёш.

«Фломастерлар лаб бўяшга ярамайди», – дейди Лорен, 9 ёш.

«Опангиз қўлида бейсбол тўқмоғини ушлаб турганида, унга гап қайтарманг», – дейди Джоэл, 10 ёш.

## МУНДАРИЖА

СУЗБОШИ.....	3
ОНГ ҚУДРАТИНИ ЎРГАТИШ.....	5
ОНГЛИ ОТА-ОНАЛАР.....	16
ИЖОБИЙ ФИКРЛАШ.....	38
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ.....	38
ФАЗИЛАТЛАР ЭЪТИРОФИ.....	50
САЛБИЙ ЎЙЛАРГА БАРҲАМ БЕРИШ.....	65
МУАММО ЙЎҚ.....	82
ФАҚАТ ИМКОНИАТЛАР БОР.....	82
ТАНА САЛОМАТЛИГИ.....	92
ДЎСТ ОРТТИРИШ ЙЎЛЛАРИ.....	104
БОЛАЛАРИМИЗ КЕЛАЖАГИ	
БУГУНДАН БОШЛАНАДИ.....	115

# Жон Кехо, Нэнси Фишер



*Жон Кехо — жаҳонда довруқ қозонган қатор китоблар, жумладан, «Шуур(онг ости) ҳар нарсага қодир» бестселлери-нинг муаллифидир.*

*Нэнси Фишер — педагог, икки қизнинг онаси. 20 йилдан буён болалар ва уларнинг ота-оналарига «Онг қудрати — болалар хизматида» дастури бўйича таълим бериб келади.*



ISBN 978-9943-4610-1-7



9 789943 461017