



Avropa İttifaqı

unicef 
hər bir uşaq üçün

RİİB Regional İnkişaf
İctimai Birliyi



Erkən Uşaqılıq Dövründə İnkişaf

(Körpə həyatının ilk 2 ili haqqında valideynlər üçün vəsait)



Körpəniz böyüdükcə onun yaş xüsusiyyətləri, sağlamlığı, qidalanması, ona düzgün qayğı göstərilməsi və digər vacib məsələlər barədə sizdə çoxlu suallar yarana bilər. Bu vəsait övladınızın inkişafıyla bağlı vacib sualları cavablandırmaqla yanaşı inkişafın erkən stimullaşdırılması, pozitiv valideynlik səriştəsi barəsində də sizə dəyərli tövsiyələr verəcək. Həyatın maraqlı anlarla dolu bu ilk 2 ili ərzində körpənizin inkişaf yolu haqqında məlumatları öyrənməyə hazır olun!

Qıdalandırma

- Ana südü doğulandan 2 yaşa qədər uşaqların sağlamlığı və inkişafı üçün vacib qıdadır. Ana südü həyatın ilk 6 ayı ərzində uşağı böyüməsi və inkişaf etməsi üçün lazım olan bütün vitaminlər, minerallar və digər zəruri qida maddələri ilə təmin edir, immuniteti möhkəmləndirir. Ana südü 2 yaşına qədər, hətta bundan da sonra uşağın qida rasionunun əsas vacib hissəsi kimi qalmaqda davam edir.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Körpənizlə birgə vaxt keçirin: onunla danışın və mahnılar oxuyun. Bu, körpənin söz və səsrlərlə tanış olmasına kömək edərək, nəticədə dil və ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirir.
- Körpənizin gözünə baxın: körpəniz sizə baxanda, siz də ona baxın. Bu, onunla əlaqə qurmaq üçün vacibdir.



Möhkəm sağlamlıq

Yenidoğulmuş körpələr üçün təhlükə əlamətləri

- Neonatal xəstəliklərin erkən aşkarlanması yenidoğulmuşların sağ qalma səviyyəsinin artırılması istiqamətində vacib addımdır.
- Yenidoğulmuş körpələr üçün təhlükə əlamətləri barədə xəbərdar olun və onlardan hər hansı biri körpənizdə meydana çıxdıqda, nə etməli olduğunuzu bilin. Bu cür təhlükə əlamətlərinə aşağıdakılar daxildir:
- Yaxşı qidalanmama;
- Qıcolmalar;
- Yuxululuq və ya huşsuzluq;
- Yalnız stimullaşdırdıqda hərəkət etmə və ya ümümiyyətlə hərəkət etməmə;
- Tez-tez nəfəs alma (dəqiqədə 60 dəfə və daha çox nəfəs alma);
- Xırıldama;
- Nəfəs alma zamanı döş qəfəsində qabırğaarası sahələrin içəri dartılması;
- Yüksək hərarət - $> 38^{\circ}\text{C}$;
- Hipotermiya (bədən temperaturunun aşağı düşməsi) - $< 35.5^{\circ}\text{C}$.
- Bu təhlükə əlamətlərindən hər hansı biri əmələ gəldikdə, yeni doğulmuş körpənizin dərhal xəstəxanaya aparılmasını təmin edin.

Uşaqların immunizasiyası (peyvənd edilməsi)

- Uşaqılıq dövründə immunizasiya olduqca vacibdir, çünki uşağın immun sistemi yetərinçə formalaşmadığı üçün uşaq xəstəliklərə qarşı daha həssasdır və ağır hallarla mübarizə aparacaq qədər güclü olmaya bilər. Vaksinasıya sayəsində uşaqlar peyvəndlə qarşısı alınan xəstəliklərdən əziyyət çəkmədən öz immunitetlərini inkişaf etdirə bilərlər.
- Vaksinasıya yoluxucu xəstəliklərin qarşısını almaq üçün ən səmərəli üsuldur.
- Uşağınızın Milli peyvənd təqviminə uyğun vaksinasıya olunmasını təmin edin.

Qidalandırma

Unutmayın ki:

- Doğuşun həyata keçdiyi səhiyyə müəssisəsinə doğuşdan dərhal sonra körpənizlə dəri təması qurmaqda və onu həyatının ilk saatında ana südü ilə qidalandırmğa başlamaqda kömək etmələri üçün müraciət edin.
- Doğuşdan sonra ilk 1 saat ərzində körpənizə sarımtıl rəngdə olan ağız südü vermək lazımdır. Bu, körpə üçün çox vacib olub, onu infeksiyalardan qoruyur və mədə-bağırsaq yolunun inkişafına kömək edir.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Körpənizə gülümsəyin: sizin təbəssümünüz körpənizdə təhlükəsizlik və rahatlıq hissi yaradır, özünü yaxşı hiss etməsinə kömək edir.
- Yeni doğulmuş körpənizlə oynayın: bu, onun zehni inkişafına və ətraf aləmi öyrənməsinə kömək edir.
- Körpənizin başını, boynunu və bədəninin yuxarı hissəsini inkişaf etdirmək üçün hər gün onu 1-5 dəqiqə ərzində qarnı üstə saxlayın. Körpəniz qarnı üstə olarkən ona həmişə nəzarət edin, yatmaq üçün isə onu kürəyi üstə qoyun.
- Qızlar və oğlanlara ailədə bərabər səviyyədə qayğı göstərilməlidir.

Möhkəm sağlamlıq

- Lazımi immuniteti əldə etmək üçün nəzərdə tutulan hər bir vaksinin vaxtında və tələb olunan dozalarda uşağınıza vurulması çox vacibdir.

Yaxşı gigiyena

- Gigiyena qaydalarına düzgün əməl etməklə bir çox xəstəliyin qarşısını almaq olar. Odur ki, uşağınıza təmasdan əvvəl və sonra əllərinizi mütəmadi olaraq sabun və su ilə yumağı unutmayın.

İshal

- İshal olan uşağa çoxlu miqdarda münasib maye - ana südü və ORD məhlulu (oral rehidratasiya duzları) vermək lazımdır.



Sizin 2 aylıq uşağınız gözlərini geniş açaraq hər şeyə maraqla göstərir, ona baxan simalara gülümsəyir və ətrafında olan hər bir əşya ilə məşğul olmağa çalışır. Bu yaşda körpələr ünsiyyətə qılur və qarşılıqlı münasibət qurmağı xoşlayırlar. Balacanız belə bir şirin yaşda məhz bu cür böyüyəcək, öyrənəcək və dəyişəcək.

Qidalandırma

- İlk 6 ay ərzində uşaq yalnız ana südü ilə qidalandırılmalıdır. Onun hansısa başqa qidalar və ya mayelər, o cümlədən su qəbul etməsinə ehtiyac yoxdur.
- İki ayınadək körpələrə gecə-gündüz tələbatına uyğun olaraq yalnız ana südü vermək lazımdır.
- Ana südü ilə qidalandırma körpələrin etibarlı, lazımı miqdarda, sağlam qida qəbul etməsinə təmin edir.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Körpənizi yedizdirəndə, soyundurub-geyindirəndə və yuyunduranda onu qucaqlayın, onunla danışın və oynayın.
- Özünü sakitləşdirməyi öyrənməkdə körpənizə kömək edin.
- Gündəlik rejimə uyğunlaşmaqda, məsələn, gecə saatlarında daha çox yatmağı vərdis etməkdə körpənizə kömək etməyə başlayın.
- Körpəniz səslər çıxaranda təəccübləndiyinizi göstərin və gülümsəyin.
- Körpənizin çıxardığı səsləri bəzən təkrarlayın və eyni zamanda aydın olan sözlərdən də istifadə edin.
- Nə istədiyini bilmək və öyrənmək üçün körpənizin fərqli çıxıntılarına diqqət yetirin.
- Körpənizə sözlər söyləyin, kitab və məhnilər oxuyun.
- Üzünüzü ovuclarınızla bağlayıb-açaraq körpənizlə oynayın. Körpənizə bu oyunu oynamaqda kömək edin.

İnkişaf mərhələləri

Sosial və emosional

- İnsanlara gülümsəməyə başlayır və ya öz valideynlərinə baxmağa çalışır.
- Özünü sakitləşdirir.

Nitq/ünsiyyət

- Qığıltılı səslər çıxarır.
- Başını səsə çevirir.

İdrak

- Simalara diqqət yetirir.
- Ətrafında hərəkət edən insanları və əşyaları diqqət mərkəzində saxlayaraq izləməyə çalışır.

Möhkəm sağlamlıq

- Uşağınızın Milli peyvənd təqviminə uyğun vaksinasıya olunmasını təmin edin.
- Körpə üçün mümkün təhlükə əlamətləri barədə xəbərdar olun və onlardan hər hansı biri körpənizdə əmələ gəldikdə dərhal tədbirlər görün.
- İnkişaf çatışmazlıqlarını aşkarlamaq üçün uşağınızın inkişaf prosesini izləyin.
- Gigiyena qaydalarına düzgün əməl etməklə bir çox xəstəliyin qarşısını almaq olar. Odur ki, uşağınızla təmasdan əvvəl və sonra əllərinizi mütəmadi olaraq sabun və su ilə yumağı unutmayın.

Qidalandırma

- Ana südü ilə qidalanma sağlam beyin inkişafını, sosial və emosional zəkani dəstəkləyir və yetkin yaşda artıq çəki və başqa xroniki xəstəliklərin riskini azaldır.
- Uşağınızı nə qədər tez-tez əmizdirsəniz, bir o qədər çox südünüz olacaq.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Körpənin çarpayısına uşaq üçün təhlükəsiz güzgü qoyun ki, o özünə baxa bilsin.
- Körpənlə şəkillərə baxın və onlar haqqında danışın.
- Körpəniz oyaq olanda qarnı üstündə uzadın və yanına oyuncaqlar qoyun.
- Körpənin qarşısında - göz səviyyəsində oyuncaqlar tutaraq onu başını qaldırmağa stimullaşdırın.
- Ayaqlarını döşəməyə qoyaraq körpənizi düz tutun. Körpəniz bu vəziyyətdə olduğu vaxt ona mahnı oxuyun və ya onunla ünsiyyət qurmağa çalışın.

İnkişaf mərhələləri

Hərəkət/fiziki inkişaf

- Qarnı üstündə uzandıqda başını yuxarı tuta bilir və itələnməyə başlayır.
- Əl və ayaqları ilə yumşaq hərəkətlər edir.
- Əllərini ağızına gətirməyi bacarır.

Möhkəm sağlamlıq

- İshal olan uşağa çoxlu miqdarda münasib maye - ana südü və ORD məhlulu (oral rehidratasiya duzları) vermək lazımdır.



Balacanız daha da ünsiyyətçil olma istiqamətində inkişaf edir və daha məqsədyönlü hərəkətlər edir. Bu yaşda körpələr qığıldamağı, quruldamağı, oynamağı, habelə eşitdikləri səsləri və gördükləri hərəkətləri təqlid etməyi xoşlayırlar. Siz artıq görə bilərsiniz ki, körpəniz ac, məyus, narahat və yuxulu olması barədə bildirməyi öyrəndikcə onun çıxıntıları fərqli səslənəcək. 4 aylıq körpənizin bu mərhələdə necə inkişaf etməsi, öyrənməsi və dəyişməsi barədə daha çox məlumat əldə edin.

Qidalandırma

- Körpənizi yalnız ana südü ilə qidalandırmada davam edin. Bu yaşda onun hansısa başqa qidalar və ya mayelər, o cümlədən su qəbul etməsinə ehtiyac yoxdur.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Körpənizi əlinizə götürərək onunla danışın. Bunu edərkən gülümsəyin və mehriban olun.
- Körpənizin yatması və qidalanması üçün sabit rejim müəyyən edin.
- Körpənizin nəyi xoşlayıb-xoşlamamasına yaxından diqqət yetirin.
- Körpənizin çıxardığı səsləri təkrarlayın.
- Körpəniz üçün sakit oyunlar təşkil edərək ona kitab və ya mahnı oxuyun.
- Körpənizə oynamaq üçün yaşa uyğun oyuncaqlar verin.
- Körpənizlə oyun oynayın. Məsələn, üzünüzü ovuclarınızla bağlayıb açın.
- Oyuncaqlara çatmaq və öz ətrafını öyrənmək üçün körpənizə təhlükəsiz şərait yaradın.
- Oyuncaqları körpənizin yanına qoyun ki, onlara çata bilsin.
- Körpənizin əlinə oyuncaqlar və ya cıçığı verin və onları əldə tutmasına kömək edin.

İnkişaf mərhələləri

Sosial və emosional

- Öz-özünə gülümsəyir.
- Gülümsəmə və ya qaşqabağını sallama kimi bəzi hərəkətləri və üz ifadələrini təkrarlayır.

Nitq/ünsiyyət

- Daha ifadəli şəkildə qığıldamağa başlayır və eşitdiyi səsləri təkrarlayır.
- İnsanlarla oynamağı xoşlayır, oyun dayandıqda isə ağlaya bilər.
- Aclığı, ağrını və ya yorğunluğu göstərmək üçün fərqli formada çığırır.

İdrak

- Sevindiğini və ya kədərləndiyini sizə bildirir.
- İsti münasibətə reaksiya göstərir.
- Oyuncağı götürmək üçün bir əlini uzadır.

Möhkəm sağlamlıq

- Uşağınızın Milli peyvənd təqviminə uyğun vaksinasıya olunmasını təmin edin.
- Körpə üçün mümkün təhlükə əlamətləri barədə xəbərdar olun və onlardan hər hansı biri körpənizdə əmələ gəldikdə dərhal tədbirlər görün.
- Uşağınızın inkişafı prosesini izləyin.
- Gigiyena qaydalarına düzgün əməl etməklə bir çox xəstəliyin qarşısını almaq olar. Odur ki, uşağınızla təmasdan əvvəl və sonra əllərinizi mütəmadi olaraq sabun və su ilə yumağı unutmayın.
- İshal olan uşağa çoxlu miqdarda münasib maye - ana südü və ORD məhlulu vermək lazımdır.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Körpənizi ayaqları ilə döşəmə üstündə düz tutun və o bu cür dəstəklə "ayaq üstə durduqda" ona mahnı oxuyun və ya sözlər söyleyin.
- Həm ata, həm də ana öz uşaqları ilə oynamalı və onların erkən stimullaşdırılmasına dəstək olmalıdır.
- Ailədə qızlara və oğlanlara bərabər səviyyədə qayğı göstərilməlidir.

İnkişaf mərhələləri

- Əlləri və gözlərindən birgə istifadə edir. Məsələn, oyuncağı görür və ona əl uzadır.
- Bir tərəfdən digər tərəfə hərəkət edən əşyaları gözləri ilə izləyir.
- Üzlərə diqqətlə baxır.
- Tanış insanları və əşyaları uzaqdan tanıyır.

Hərəkət/fiziki inkişaf

- Başını dəstək olmadan düz saxlayır.
- Bərk bir səthdə qoyulduqda ayaqları üstə dayanmağa çalışır.
- Qarnı üstə olarkən küreyi üstə çevrilə bilər.
- Oyuncağı əlində tutub silkələyə, asılmış oyuncaqları isə yelləndirə bilər.
- Əllərini ağızına gətirir.
- Qarnı üstə uzanarkən özünü dirsekləri ilə itələyir.



6 ayda körpəniz emosiyalarını ifadə etmək üçün səslərdən istifadə etməyə başlayacaq. O, eşitdiyi "ma", "da", "ah", "oh" və hətta "yox" kimi səsləri təqlid edə bilər. Balacanız yaxın insanları tanımağa başlayacaq, oyuncaq üçün əl uzadaraq onu götürəcək və tezliklə iməkləyəcək - evinizi (və özünüzü) hərəkətli bir uşağa uyğun hazırlamağa başlayın! Hər hansı bir iti, qırılan və ya elektrikli əşyanı uşağdan uzaq saxlamağa, təhlükəli mayelərin və ya materialların saxlandığı şkafları bağlamağa (və ya uşağınızın əli çatmadığı bir yerə qoymağa) və uşağınızın təhlükəsizliyini təmin etmək üçün pəncərələri bağlamağa hazır olun.

Qidalandırma

- 6 ayadək körpənizi yalnız ana südü ilə qidalandırmada davam edin. 6 ayadək onun hansısa başqa qidalar və ya mayelər, o cümlədən su qəbul etməsinə ehtiyac yoxdur.
- Ana südü 6 aydan 12 ayadək olan uşağınızın əsas qida mənbəyi olaraq qalacaq, lakin tədricən qatı yeməklər onun qida rasionunun daha böyük hissəsini təşkil etməyə başlayacaq.
- Körpənizin 6 ayı tamam olanda ona qatı yeməkləri ana südüne əlavə olaraq təklif edin, lakin ana südünü bu cür qidalarla əvəz etməyin və ana südünü verməyə davam edin.
- 6 aydan etibarən uşağa az miqdarda yemək verməyə başlayın və o böyüdükcə porsiyanı tədricən artırın, yeməyin tərkibi və çeşidini tədricən artırın.
- İlk "qatı" yeməklər də maye kimi olmalıdır.

Möhkəm sağlamlıq

- Uşağınızın milli peyvənd təqviminə uyğun vaksinasıya olunmasını təmin edin.
- Yeni doğulmuş körpənin mümkün təhlükə əlamətləri barədə xəbərdar olun və onlardan hər hansı biri körpənizdə əmələ gəldikdə dərhal tədbirlər görün.
- Uşağınızın inkişaf prosesini izləyin.
- Gəyiyənə qaydalarına düzgün əməl etməklə bir çox xəstəliyin qarşısını almaq olar. Odur ki, uşağınızla təmasdan əvvəl və sonra əllerinizi mütəmadi olaraq sabun və su ilə yumağı unutmayın.

İnkişaf mərhələləri

Sosial və emosional

- Tanış və yad simaları ayırd edə bilər.
- Başqaları ilə, xüsusən də valideyni ilə oynamağı xoşlayır.

Nitq/ünsiyyət

- Səs çıxarmaqla başqa səslərə cavab verir.
- Qiğiltılı səslər çıxaranda saitləri birləşdirir ("ah", "eh", "oh").
- Başqalarının emosiyalarına reaksiya verir və çox vaxt xoşbəxt görünür.
- Özünə güzgüdə baxmağı xoşlayır.
- Öz adını eşidəndə reaksiya verir.
- Sevincini və narazılığını göstərmək üçün səslər çıxarır.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Hər gün körpənizlə döşəmənin üstündə oynayın.
- Körpənizin əhvali-ruhiyyəsini tanımağı öyrənin.
- Körpəniz əsəbiləşəndə özünü necə sakitləşdirdiyini izləyin. O, sakitləşmək üçün barmaqlarını sora bilər.
- Uşağınızın çıxardığı səsləri təkrarlayın və bu səslərlə sadə sözlər söyləyin.
- Hər gün uşağınıza kitab oxuyun. Uşağınız qiğiltılı səslər çıxaranda və "oxuyanda" onu tərifləyin.
- Körpəniz hansısa əşyaya baxanda həmin əşyaya işarə edin və bu barədə danışın.

Qidalandırma

- Yeni yeməkləri təqdim etmək üçün vaxt ayırın. 7-10 gündən tez olmayaraq yeni yemək təklif edin. Bu, körpənizin yeməyə hansı reaksiya verdiyini görmək üçün sizə vaxt verir.
- Yeməkləri müəyyən qaydada verməyə ehtiyac yoxdur.
- Əvvəlcə uşağınza əzilmiş, püre formasında və ya süzölmüş, yumşaq olan qidaları yemək daha asandır. Uşağınızın yeni tərkibdə yemək növlərinə uyğunlaşması üçün vaxt tələb oluna bilər.
- 7 və ya 8 aya çatanda uşağınız müxtəlif qida qruplarına aid fərqli yeməklər yeyə bilər. Bu cür yeməklərə körpə üçün sıyıqlar, ət və ya digər zülallar, meyvələr, tərəvəzlər, yulaf, yoğurtlar, pendirlər və s. aiddir.
- Daha çox allergik səkkiz növ qida süd,

**Pozitiv valideynlik
və erkən stimullaşdırma**

- Körpənizə rəngli şəkilləri olan kitablar oxuyun.
- Körpənizə yeni əşyaları göstərin və onların adını deyin.
- Körpəniz oturanda onu tutun və ya ona yastıqlarla dayaq verin. Körpəniz tarazlığı bu cür saxlayarkən ona ətrafa baxmaq imkanı yaradın və baxmaq üçün oyuncaqları ona verin.
- Körpənizi qarını və ya küreyi üstə, oyuncaqları isə ondan bir qədər uzağa qoyun. Oyuncaqlara çatmaq üçün yuvarlanmağı ona öyrədin.
- Həm ata, həm də ana öz uşağı ilə növbəylə oynamaq və onun erkən stimullaşdırılmasına dəstək olmalıdır.
- Ailədə qızlara və oğlanlara bərabər səviyyədə qayğı göstərilməlidir.

İnkişaf mərhələləri

- Samit səsləri söyləməyə başlayır ("m", "b" səslərini deyir).

İdrak (öyrənmə, düşünmə, problem həll etmə)

- Yaxınlıqdakı əşyalara baxır.
- Əşyalara marağ göstərir və əlçatmaz olanları götürməyə çalışır.
- Əşyaları ağızına qoyur.
- Əşyaları bir əlindən digərinə qoyur.

Hərəkət/fiziki inkişaf

- Hər iki istiqamətdə yuvarlanır (öndən arxaya, arxadan önə).
- Ayaqda duranda bədəninin ağırlığını ayaqlarına salır və atıla bilər.
- Kömək olmadan oturmağa başlayır.

Möhkəm sağlamlıq

- İshal olan uşağa çoxlu miqdarda münasib maye - ana südü və ORD məhlulu (oral rehidratasiya duzları) verilməlidir, eyni zamanda, digər qidalı mayələr və qidalar da əlavə olunmalıdır. İshalın ağırlığını azaltmaq üçün uşağa sink preparatları verilməlidir. Nəcis ifrazı tez-tezdirsə, nəcis qanla qarışıqdırsa və ya suludursa, demək, uşaq təhlükə altındadır və təcili müalicə üçün ixtisaslı tibb işçisinə müraciət olunmalıdır.



Qidalandırma

- Uşağın mədəsi kiçikdir və çoxlu miqdarda yeməyi həzm edə bilmir.
- Qatı yeməklər uşağın qida rasionuna tədricən daxil edilir və müəyyən müddət sonra rasionun böyük hissəsini təşkil edir.
- Uşaqlar bu cür qidalandırılmalıdır: 6-8 aylıq körpələr üçün gündə 2-3 dəfə yemək verilməlidir, 9-23 aylıq körpələr üçün isə gündə 3-4 dəfə və tələb olunduqda, 1-2 dəfə qəlyanaltı əlavə olunmalıdır.
- Lazım olduqda zənginləşdirilmiş tamamlayıcı qidalardan və ya vitamin-mineral əlavələrindən istifadə edin.
- Xəstəliklərə müqavimət göstərmək, görmə qabiliyyətini qorumaq və ölüm riskini azaltmaq üçün uşaqlara "A" vitamini lazımdır. Bir çox meyvə və tərəvəzin, yumurtanın, süd məhsullarının, qaraciyərin, balığın, ətin, zənginləşdirilmiş qidaların və ana südünün tərkibində "A" vitamini var.
- Yemək vaxtını əyləncəli keçirin, övladınızın yedizdirməyə çox vaxt ayırın və onda müsbət vərdişlər yaradın.
- Düzgün gigiyena və yemək vərdişləri yaradın.
- Uşağınız xəstədirsə, ana südü də daxil olmaqla maye qəbulunu artırın və ona yumşaq, sevdiyi qidalara təklif edin.
- Daha çox allergik səkkiz növ qida süd, yumurta, balıq, qoz-fındıq, püstə, buğda və soyadan ibarətdir. Ümumiyyətlə, bu qidalara uşağınıza verməkdə ləngiməyə ehtiyac yoxdur, lakin ailə üzvləriniz arasında qidaya allergiyası olanlar varsa, körpənizə nə təklif etmək barədə onun həkimi və ya tibb bacısı ilə danışın.



Yaşı 9 aya çatan körpəniz daha da hərəketli olur və araşdırmağı xoşlayır. Bu yaşda körpələr iməkləyir və ayaqda durmaq üçün qalxa bilirlər. Məhz buna görə körpənizin marağı (və hərəketliliyi) artdıqca evdəki təhlükəsizlik vacib bir problem halına gəlir. Artıq körpəniz öz adını eşidəndə reaksiya verir, ailə üzvləri ilə qucaqlaşmağı sevir, yadlardan isə utana və ya qorxa bilər. Üzünüzü ovuclarınızla bağlayıb-açma və astadan əlçalma kimi oyunların 9 aylıq körpəniz tərəfindən böyük sevgi ilə qəbul ediləcək.

Qidalandırma

- 6 aydan başlayan qidalanma tövsiyələrinə əməl edin.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Körpənizin yeni vəziyyətlərə və insanlara nə cür reaksiya verməsinə diqqət yetirin.
- Daha çox hərəket edəndə yaxın olduğunuzu bilməsi üçün körpənizin yanında olun.
- Hər gün etdiklərinizi davam edin, indi onlar xüsusilə vacibdir.
- Körpənizlə oyunlar oynayın.
- Körpənizlə danışın, onun nə hiss etməsi barədə düşüncələrinizi bildirin.
- Körpəniz hansısa əşyaya işarə edəndə onunla nə istəməsi barədə danışın.
- Körpənizin çıxardığı səsləri və dediyi sözləri təkrarlayın.
- Körpənizin istədiyiniz davranışa əməl etməsini xahiş edin, məsələn, "ayağa qalxma" demək əvəzinə, "indi oturmaq vaxtıdır" deyin.
- Körpənizə kitab oxuyun və sözlər söyləyin.
- Körpənizin təhlükəsiz bir məkanda hərəket etməsi və oynaması üçün çox yer ayırın. Körpənizi təhlükəsiz şəkildə qaldıra biləcəyi əşyaların yanında qoyun.

İnkişaf mərhələləri

Sosial və emosional

- Yadlardan qorxa bilər.
- Tanıdığı böyüklərə bağlılıq hissi əmələ gələ bilər.

Nitq/ünsiyyət

- "Yox" sözünü başa düşür.
- Çoxlu sayda fərqli səslər çıxarır.
- Sevimli oyuncaqları var.
- Başqalarının çıxardığı səs və jestləri təkrarlayır.
- Əşyaları barmağı ilə göstərir.

İdrak (öyrənmə, düşünmə, problem həll etmə)

- Yere düşən hər hansı bir əşyanı gözləri ilə axtarır.

Möhkəm sağlamlıq

- Uşağınızın Milli peyvənd təqviminə uyğun vaksinasıya olunmasını təmin edin.
- Körpə üçün mümkün təhlükə əlamətləri barədə xəbərdar olun və onlardan hər hansı biri körpənizdə əmələ gəldikdə dərhal tədbirlər görün.
- Uşağınızın inkişaf prosesini izləyin.
- Giyiyə qaydalarına düzgün əməl etməklə bir çox xəstəliyin qarşısını almaq olar. Odur ki, uşağınızla təmasdan əvvəl və sonra əllərinizi mütəmadi olaraq sabun və su ilə yumağı unutmayın.

Möhkəm sağlamlıq

- İshal olan uşağa çoxlu miqdarda münasib maye - ana südü və ORD məhlulu verilməlidir, eyni zamanda, digər qidalı mayelər və qidalar da əlavə olunmalıdır. İshalın ağırlığını azaltmaq üçün uşağa sink preparatları verilməlidir. Nəciz ifrazı tez-tez baş verirsə, nəciz qanla qarışıqdırsa və ya suludursa, demək, uşaq təhlükə altındadır və təcili müalicə üçün ixtisaslı tibb işçisinə müraciət olunmalıdır.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Körpənizi təhlükəsiz şəkildə qaldıra biləcəyi əşyaların yanında qoyun.
- Həm ata, həm də ana öz uşağı ilə növbəylə oynamaq və birlikdə onun erkən stimullaşdırılmasına dəstək olmalıdır.
- Ailədə qızlara və oğlanlara bərabər səviyyədə qayğı göstərilməlidir.

İnkişaf mərhələləri

- Gözü qarşısında gizlədilmiş əşyaları axtarır.
- Üzünü ovucları ilə bağlayıb-açma oyununu oynayır.
- Əşyaları ağızına qoyur.
- Əşyaları bir əlindən digərinə sərbəst şəkildə qoyur.
- Əşyaları baş və şəhadət barmaqları ilə götürür.

Hərəkət/fiziki inkişaf

- Müəyyən bir əşyadan tutaraq ayaq üstə durur.
- Dəstək olmadan oturur, iməkləyir, sərbəst otura bilir, ayağa qalxır.



Yaşı 9 aya çatan körpəniz daha da hərəkətli olur və araşdırmağı xoşlayır. Bu yaşda körpələr iməkləyir və ayaqda durmaq üçün qalxa bilirlər. Məhz buna görə körpənizin marağı (və hərəkətliliyi) artdıqca evdəki təhlükəsizlik vacib bir problem halına gəlir. Artıq körpəniz öz adını eşidəndə reaksiya verir, ailə üzvləri ilə qucaqlaşmağı sevir, yadlardan isə utana və ya qorxa bilər. Üzünüzü ovuclarınızla bağlayıb-açma və astadan əlçalma kimi oyunların 9 aylıq körpəniz tərəfindən böyük sevgi ilə qəbul ediləcək.

Qidalandırma

- Sağlam qəlyanaltılar da daxil olmaqla qatı yeməklər artıq 1 yaşı olan uşağınızın əsas enerji və qidalanma mənbəyidir.
- Uşaq gündə üç-dörd dəfə dördde üç hissəsindək və ya tamamilə dolu bir fincan yemək yeyə bilər, üstəlik yeməklər arasında bir-iki qəlyanaltı da qəbul edə bilər.
- Ən azı 2 yaşınadək uşağınızı istədiyi qədər ana südü ilə qidalandırmaqda davam edin.
- Uşağınıza zərərli, əl üstü qidalar və sərinləşdirici qazlı içkilər verməkdən çəkinin.
- Uşağınız hər bir yeməyi yeyə bilər, ona görə ailənizin yediyi yeməklərdən bir qismini ona da verin. Hər bir yeməyin qidalı maddələrlə zəngin olması vacibdir.
- Əmin olun ki, hər gün uşağınız heyvan mənşəli qidaların (süd məhsulları, süd, yumurta, ət, balıq və quş əti) bir porsiyasını, üstəlik paxlalılar (noxud, mərcimək və ya lobya), ya da qoz-fındıq, portağal və ya göyerti, tərəvəz və digər meyvələr qəbul edir. Uşağınızın yeməyinə enerji üçün bir az bitki və ya heyvan mənşəli yağ əlavə edin.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Uşağınızı çox qucaqlayın, öpün və yaxşı davranışa görə tərifləyin.
- Arzuolunmaz davranışa cavab olaraq qətiyyətlə "yox" deyin. Qışqırmayın, əl qaldırmayın və uzun izahlar verməyin.
- Uşağınızda arzuolunmaz davranışı cəzalandırmaq üçün deyil, arzuolunan davranışa nail olmaq üçün çox vaxt sərf edin.

İnkişaf mərhələləri

Sosial və emosional

- Yadlarla utancaq və ya əsəbi olur.
- Atası və ya anası gedəndə ağlayır.
- Sevdiyi əşyalar və insanlar var.
- Bəzi hallarda qorxduğunu göstərir.
- Hekayə eşitmək istəyəndə sizə kitab verir.

Nitq/ünsiyyət

- Sadə şifahi istəklərə reaksiya verir.
- Sadə jestlərdən istifadə edir. Məsələn, "yox" sözü əvəzinə başı ilə hərəkət edir, "sağ ol" əvəzinə isə əli ilə.
- Diqqəti cəlb etmək üçün səsləri və ya hərəkətləri bir neçə dəfə təkrarlayır.
- Geyinməkdə kömək etmək üçün əl-ayaqlarını uzadır.
- Oyunlar oynayır.
- "Ana", "ata" və ya "ah-oh!" kimi sadə sözlər deyir.
- Dediğiniz sözləri təkrarlamağa çalışır.

Möhkəm sağlamlıq

- Uşağınızın Milli peyvənd təqviminə uyğun vaksinasıya olunmasını təmin edin.
- Yeni doğulmuş körpənin mümkün təhlükə əlamətləri barədə xəbərdar olun və onlardan hər hansı biri körpənizdə əmələ gəldikdə dərhal tədbirlər görün.
- Uşağınızın inkişaf prosesini izləyin.
- Gəyiyənə qaydalarına düzgün əməl etməklə bir çox xəstəliyin qarşısını almaq olar. Odur ki, uşağınızla təmasdan əvvəl və sonra əllərinizi mütəmadi olaraq sabun və su ilə yumağı unutmayın.

Qidalandırma

- Uşağa verdiyiniz qəlyanaltıların sağlam olduğuna əmin olun.
- Sərbəst şəkildə qida qəbul etməyi öyrənməkdə uşağınıza kömək etmək üçün onun şəxsi yemək kasası olmalıdır.
- Qida qəbulu zamanı da uşağınızı sevgi ilə əhatə edin və yeməyə həvəsləndirin.
- Uşağınızın qarşısında əyləşin və onunla göz teması qurun. Uşağınızla ünsiyyət qurun, ona gülümsəyin, onunla danışın və yemək yediyi üçün tərifləyin.
- Yemək vaxtını şən keçirin!
- Qəbul etdiyiniz əsas qida qruplarına aid yeməklər bir yaşlı uşaqlar üçün də lazımdır. Uşağınıza əsas qida qruplarının hər birindən seçimlər təqdim etsəniz və geniş çeşiddə dadlar, rənglər və tərkiblərlə eksperiment etməsinə icazə versəniz, o, çoxlu miqdarda vitaminlərlə tarazlaşdırılmış qida rasionuna malik olacaq.
- Uşağınızı müəyyən bir vaxtda qida qəbul etməyə həvəsləndirin, lakin məcbur etməyin və ya ona təzyiq göstərməyin.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Gördüyünüz işlər barədə uşağınıza danışın. Məsələn, "ana sənin əllərini sabun və su ilə yuyur".
- Hər gün uşağınıza kitab oxuyun. Ona imkan verin kitabı vərəqləsin.
- Söhbəti uşağınızın dediyi və ya deməyə çalışdığı sözlər və yaxud göstərdiyi əşyalar üzərində qurun. Əgər o, maşını göstərüb "m" hərfi və ya "maşın" sözü deyirsə, "bəli, bu böyük, mavi rəngli maşındır" cümləsini deyin.
- Uşağınıza rəngli qələmlər və kağız verib sərbəst şəkildə rəsm çəkməsinə imkan yaradın. Uşağınıza vərəqdə yuxarı, aşağı və eninə necə xətt çəkməyi göstərin. Uşağınız bunu təkrarlamağa çalışanda onu tərifləyin.

İnkişaf mərhələləri

- **İdrak**
- Əşyaları müxtəlif yollarla araşdırır. Məsələn, silkələyir, vurur, atır.
- Gizlədilmiş əşyaları asanlıqla tapır.
- Adı çəkilmiş müvafiq şəkillərə və əşyalara baxır.
- Jestləri təkrarlayır.
- Əşyaları qutuya yığır və qutudan çıxarır.
- İki əşyanı bir-birinə vurur.
- Əşyaları düzgün istifadə etməyə başlayır. Məsələn, fincandan içir, saçlarını daraqla darayır.
- Sadə göstərişlərə əməl edir (məsələn, "oyuncağı yerdən qaldır").

Möhkəm sağlamlıq

- İshal olan uşağa çoxlu miqdarda münasib maye - ana südü və ORD məhlulu verilməlidir. Nəcis ifrazı tez-tez baş verirsə, nəcis qanla qarışıqdırsa və ya suludursa, demək, uşaq təhlükə altındadır və təcili müalicə üçün ixtisaslı tibb işçisinə müraciət olunmalıdır.



Qidalandırma

- Körpənizi düzgün inkişaf üçün lazım olan qidalı maddələr balansı ilə təmin etmək üçün sağlam, tarazlaşdırılmış qida rasionu tələb olunur.
- Bu mərhələdə vitamin "D" və dəmir həyati əhəmiyyət kəsb edir.
- Dəmir insan orqanizminin bir çox funksiyasında vacib rol oynayır və sağlam beyin inkişafı üçün əsas qida maddələrindəndir. Dəmirlə zəngin qidalara ət, yağlı balıq və yumurta, həmçinin lobya və yaşıl yarpaqlı tərəvəzlər kimi bitki məhsulları aid edilir. Ət və balıqda daha asan qəbul və həzm olunan dəmir növü var. Körpənin qida rasionuna hətta az miqdarda ət və balığın əlavə edilməsi digər mənbələrdən alınan dəmirin səviyyəsini artıracaq.
- Bu mərhələdə vacib qidalı maddə olan "D" vitamini orqanizmdə kalsium və fosforun həzm olunmasına kömək edərək uşaq sümüklərinin inkişafını təmin edir. "D" vitamininin əsas təbii mənbəyi uşağınızın dərisinə düşən günəş işığıdır. Yağlı balıq, yumurta və zənginləşdirilmiş yulaf bu tələbi ödəməyə kömək etmək üçün əla qidalardır.
- 1-2 yaşlı uşağın gündəlik qida rasionuna aid misal:
Bu qida rasionu çəkisi təxminən 9,5 kq olan bir yaşlı uşaq üçün nəzərdə tutulur.
1 çay qaşığı = 1/3 xörək qaşığı = 5 ml
1 xörək qaşığı = 15 ml
1 fincan = 240 ml

İnkişaf mərhələləri

Hərəkət/fiziki inkişaf

- Kömək olmadan oturur.
- Əşyadan tutaraq ayağa qalxır, mebdən tutub gəzir ("səyahət edir").
- Kömək olmadan bir neçə addım ata bilər.
- Dəstək olmadan ayaqüstə dayana bilər.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Uşağınızı əllərindən istifadə etməyə stimullaşdıran bloklarla, forma ayırıcıları ilə və digər oyuncaqlarla təmin edin.
- Kiçik ölçüdə oyuncaqları və digər əşyaları gizlədin və onları tapmaq üçün uşağınıza imkan yaradın.
- Uşağınızdan bədən hissələrini və ya avtomobilinizi sürərkən gördüyü əşyaları göstərməyi xahiş edin.
- Müəyyən hərəkətlər etməklə mahnı oxuyun və həmin hərəkətləri sizinlə birgə etməkdə uşağınıza kömək edin.
- Uşağınıza rəngli qələmlər və kağız verib sərbəst şəkildə rəsm çəkməsinə imkan yaradın. Uşağınıza vərəqdə yuxarı, aşağı və eninə necə xətt çəkməyi göstərin. Uşağınız bunu təkrarlamağa çalışanda onu tərifləyin.
- Uşağınızı əllərindən istifadə etməyə stimullaşdıran bloklarla, forma ayırıcıları ilə və digər oyuncaqlarla təmin edin.
- Kiçik ölçüdə oyuncaqları və digər əşyaları gizlədin və onları tapmaq üçün uşağınıza imkan yaradın.
- Uşağınızdan bədən hissələrini və ya avtomobilinizi sürərkən gördüyü əşyaları göstərməyi xahiş edin.
- Müəyyən hərəkətlər etməklə mahnı oxuyun və həmin hərəkətləri sizinlə birgə etməkdə uşağınıza kömək edin.



Qidalandırma

SƏHƏR YEMƏYİ

½ stəkan dəmirlə zəngin olan yulaf və ya 1 ədəd bişmiş yumurta;
1/4-1/2 fincan üzlü və ya 2%-lik süd (yulafa və ya yulafsız);
Meyvə yulafa əlavə edilə bilər və ya ayrılıqda verilə bilər: dilimlənmiş ½ banan, 2-3 ədəd dilimlənmiş böyük çiyələk.

QƏLYANALTI

½ xörək qaşığı qaymaqlı pendir və yaxud fıstıq yağı ilə 1 dilim çörək, yaxud da tərkibində meyvə dilimləri olan yoğurt;
½ fincan üzlü və ya 2%-lik süd.

NAHAR

Çörək arasında 30-40 qr dilimlənmiş bişmiş hindtoyuğu, toyuq və ya tuna balığının eti, yaxud fıstıq yağı;
½ fincan bişmiş yaşıl rəngli tərəvəzlər;
½ fincan üzlü və ya 2%-li süd.

QƏLYANALTI

30-60 qr tikələrə doğranmış pendir, yaxud da 1-2 xörək qaşığında meyvə və ya giləmeyvə.

ŞAM YEMƏYİ

50-60 qr çəkilməmiş və ya doğranmış bişmiş ət;
½ fincan bişmiş sarı və ya narıncı rəngli tərəvəzlər;
½ fincan tam dənli makaron, düyü və ya kartof;
½ fincan üzlü və ya 2%-li süd.

- Uşağınızın sağlam böyüməsini təmin etmək üçün müvafiq sağlamlıq mərkəzində inkişafını izləyin.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Uşağınıza itələmə xüsusiyyətləri olan oyuncaqlar verin.
- Uşağınızı kiçik yaşlı uşaqların qayğısına buraxmayın.
- Uşağınızı təhlükəsiz mühitlə təmin etdiyinizə əmin olun.
- Həm ata, həm də ana öz uşağı ilə növbə ilə oynamaq və birlikdə onun erkən stimullaşdırılmasına dəstək olmalıdır.
- Ailədə qızlara və oğlanlara bərabər səviyyədə qayğı göstərilməlidir.



Sizin 18 aylıq uşağınız artıq yeriyir və sadə sözlərdən istifadə edir. Bu yaşda uşaqlar oynamağı və araşdırmağı sevirlər. Onlar müəyyən sərbəstlik göstərməyə başlayırlar, rollu oyunlar oynaya və istədikləri əşyaları göstərə bilirlər. Eyni zamanda onlar evdəki əşyaların, məsələn, fincan və ya qaşığın nə üçün istifadə edildiyini anlamağa başlayırlar. Bu yaşda körpəniz özünü necə hiss etdiyini bildirməyə çalışarkən məyus olduqda hədsiz dərəcədə əsəbləşə bilər.

Qidalandırma

- 12 aylıq uşaqlar üçün nəzərdə tutulan qidalanma tövsiyələrinə əməl edin.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Təhlükəsiz, sevgi ilə dolu mühit yaradın. Sizin ardıcıl və proqnozlaşdırılan olmağınız vacibdir.
- Uşağınızın pis davranışını cəzalandırmaqdan daha çox yaxşı davranışını tərifləyin.
- Uşağınızın emosiyalarını təsvir edin. Məsələn, bunları deyin: "Biz bu kitabı oxuyanda sən sevinirsən?"
- Uşağınızı rollu oyunlar oynamağa həvəsləndirin.
- Empatiyanı stimullaşdırın. Məsələn, uşağınız başqa bir kədərli uşaq gördükdə onu qucaqlamağı və ya sığallamağı təklif edin.
- Kitablardan oxuyun və sadə sözlərdən istifadə edərək şəkillər barədə danışın.
- Uşağınızın dediyi sözləri təkrarlayın.
- Hissləri və emosiyaları təsvir edən sözlərdən istifadə edin.
- Sadə, aydın cümlələr deyin.
- Sadə suallar verin.
- Əşyaları yorğan-balıncın altında gizlədin və uşağınızdan onları tapmağı xahiş edin.
- Səbəb və nəticəni, eləcə də problem həll etməyi öyrədən bloklar, toplar, tapmacalar, kitablardan və oyuncaqlarla oynayın.

İnkişaf mərhələləri

Sosial və emosional

- Oynayanda əşyalarını başqalarına verməyi xoşlayır.
- Yadırlardan qorxa bilər.
- Tanıdığı insanlara bağlılıq göstərir.
- Sadə rol oyunları oynayır. Məsələn, kuklasını yedizdirir.

Nitq/ünsiyyət

- Bir neçə sadə söz deyir.
- "Yox" deyəndə başı ilə hərəkət edir.
- Yeni mühitə düşəndə valideyninə sarıla bilər.
- Başqalarına maraqlı bir şey göstərmək üçün işarə edir.
- Valideynin uzaqda olmaması şərti ilə təkbaşına araşdırmalar edir.
- İstədiyi əşyanı göstərmək üçün işarə edir.

İdrak

- Əşyaları tanıyır.
- Bədən hissələrini göstərir.
- Oyuncaqlara, heyvanlara maraq göstərir.

Möhkəm sağlamlıq

- Uşağınızın Milli peyvənd təqviminə uyğun vaksinasıya olunmasını təmin edin.
- Körpə üçün təhlükə əlamətləri barədə xəbərdar olun və onlardan hər hansı biri uşağınızda əmələ gəldikdə dərhal tədbirlər görün.
- Uşağınızın inkişafı prosesini izləyin.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Kitablardakı şəkillərin və bədən hissələrinin adını çəkin.
- Uşağınızı rol oyunlarını stimullaşdıran oyuncaqlarla təmin edin. Məsələn, kuklalar və oyuncaq telefonlarla.
- Uşağınızın yeriməsi və ətrafda gəzişməsi üçün təhlükəsiz məkanlar yaradın.
- Uşağınızı təhlükəsiz şəkildə itələmək və özünə çəkmək xüsusiyyətləri olan oyuncaqlarla təmin edin.
- Uşağınızı topla təmin edin ki, onu təpikləyə, yuvarlaya və ata bilsin.
- Uşağınızı öz fincanından içməyə və nə qədər çətin olsa da, qaşıqdan istifadə etməyə həvələndirin.
- Köpüklər edin və uşağınıza icazə verin onları partlatsın.
- Uşağınızı parka aparın və açıq havada onunla oynayın.
- Uşağınızı kiçik yaşlı uşaqların qayğısına buraxmayın.
- Uşağınızla birlikdə mahnı oxuyun.
- Həm ata, həm də ana öz uşağı ilə növbəylə oynamaq və onu stimullaşdırılmalıdır.
- Ailədə qızlara və oğlanlara bərabər səviyyədə qayğı göstərilməlidir.

Möhkəm sağlamlıq

- İshal olan uşağa çoxlu miqdarda münasib maye - ana südü və ORD məhlulu verilməlidir, eyni zamanda digər qidalı mayələr və qidalar da əlavə olunmalıdır. İshalın ağırlığını azaltmaq üçün uşağa sink preparatları verilməlidir. Nəcis ifrazı tez-tez baş verirsə, nəcis qanla qarışıqdırsa və ya suludursa, demək, uşaq təhlükə altındadır və təcili müalicə üçün ixtisaslı tibb işçisinə müraciət olunmalıdır.

İnkişaf mərhələləri

- Başqalarının diqqətini cəlb etmək üçün işarələr edir.
- Özü cızmaqaralar edir.
- Sadə şifahi göstərişləri heç bir jest olmadan yerinə yetirə bilər. Məsələn, siz "otur" deyəndə oturur.

Hərəkət/fiziki inkişaf

- Təkbaşına yeriyir.
- Pillələrlə sərbəst qalxa bilir.
- Yerişkən oyuncaqları itələyir.
- Paltarını dəyişməyə kömək edə bilər.
- Fincandan içir.
- Yeməyi qaşıqla yeyir.



İYİRMİ DÖRD AYDA

2 yaşa yaxın körpəniz danışır, gəzir, dırmanır, tullanır, qaçır və çox enerjili olur. Artıq uşağınızın artmaqda olan söz ehtiyatı var və o, müntəzəm olaraq yeni sözlər öyrənir. O, formaları və rəngləri seçə bilər və hətta güvəcə (qarşok) öyrənmə təliminə maraqla göstərə bilər. Balacanız daha müstəqil böyüdükcə və ətrafındakı dünyanı araşdırmağa başladığıca itaətsizlik əlamətləri göstərə bilər.

Qidalandırma

- 12 aylıq uşaqlar üçün nəzərdə tutulan qidalanma tövsiyələrinə əməl edin.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Uşağınızla oyunda və söhbətdə iştirak etmək üçün imkan tapın.
- Oyunlar topu irəli və geri atma, oyuncaqları sizə vermə və ya paltarları nəzarətiniz və köməyinizlə büküb-yığma kimi təhlükəsiz çalışmalardan ibarət olmaqla çox sadə xarakter daşıya bilər. Bu cür çalışma növləri mənsubiyyət hissini və başqaları ilə işbirliyini stimullaşdıraraq sosial davranışların inkişafına kömək edə bilər.
- Uşağınızı döşəməni süpürmə və şam yeməyi hazırlama kimi sadə ev işlərində kömək etməyə təşviq edin. Onu yaxşı bir köməkçi olduğu üçün tərifləyin.
- Bu yaşda uşaqlar hələ də bir-biri ilə deyil, bir-birinin yanında oynayırlar və yaxşı paylaşmırlar. Oynamaq üçün bir-biri ilə görüşən uşaqlara çoxlu oyuncaq verin. Uşaqları yaxından müşahidə edin və onlar dava və ya mübahisə etsələr, müdaxilə edin.

İnkişaf mərhələləri

Sosial və emosional

- Başqalarını, xüsusən də böyükləri və nisbətən böyük yaşlı uşaqları təqlid edir.
- Başqa uşaqlarla olanda həyəcanlanır.
- Daha çox sərbəstlik nümayiş etdirir.

Nitq/ünsiyyət

- Adları çəkilən əşyaları və ya şəkilləri göstərir.
- Tanıdığı insanların və bədən hissələrinin adlarını bilir.
- 2-4 sözdən ibarət cümlələr deyir.
- İtaətsizlik nümayiş etdirir (ona qadağan olunanları edir).
- Əsasən başqa uşaqların yanında oynayır, amma qaçdı-tutdu kimi oyunlara digər uşaqları da cəlb edir.
- Sadə göstərişlərə əməl edir.
- Söhbət zamanı eşitdiyi sözləri təkrarlayır.
- Kitabdakıları göstərir.

Möhkəm sağlamlıq

- Uşağınızın Milli peyvənd təqviminə uyğun vaksinasıya olunmasını təmin edin.
- Yeni doğulmuş körpənin mümkün təhlükə əlamətləri barədə xəbərdar olun və onlardan hər hansı biri körpəndə əmələ gəldikdə dərhal tədbirlər görün.
- Uşağınızın inkişaf prosesini izləyin.
- Gigiyena qaydalarına düzgün əməl etməklə bir çox xəstəliyin qarşısını almaq olar. Odur ki, uşağınızla təmasdan əvvəl və sonra əllerinizi mütemadi olaraq sabun və su ilə yumağı unutmayın.



Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Uşağınıza diqqət yetirin və uşaq göstərişlərə əməl etdikdə onu tərifləyin.
- Uşağınızın pis davranışını cəzalandırmağa deyil, yaxşı davranışını tərifləməyə daha çox vaxt ayırın.
- Uşağınızı bədənin hissələrini, heyvanları və başqa adi əşyaları tanımağı və adlandırmağı öyrədin.
- Hansisa sözü düz deməyəndə uşağınızın səhvini tutmayın, sadəcə həmin sözü düzgün deyin.
- Hansisa əşyanı barmaqla göstərmək əvəzinə onun adını çəkməyə uşağınızı stimullaşdırın. Əgər uşağınız “süd” sözünü bütövlükdə deyə bilmirsə, kömək üçün bu sözdə birinci hərfi (“s”) siz deyin. Vaxt keçdikcə siz uşağınıza “mən süd istəyirəm” cümləsini tam şəkildə deməyi bu cür öyrədə bilərsiniz.
- Uşağınızla birlikdə mahnı oxuyun.
- Uşağınızın oyuncaqlarını otağın müxtəlif yerlərində gizlədin və onları axtarıb tapmağa icazə verin.
- Uşağınızın fiqurlar, rənglər və ya təsərrüfat heyvanlarının şəkilləri ilə tapmacalar etməsinə kömək edin. Uşağınız müvafiq detallı yerinə qoyanda onun adını çəkin.
- Uşağınızı bloklarla oynamağa həvəsləndirin. Bloklardan qüllələri növbə ilə qurub dağıdın.
- Rəngli qələmlər, boya və kağızdan istifadə edərək uşağınızla birlikdə sənət layihələri hazırlayın. Uşağınızın nə etdiyini təsvir edin və divardan və ya soyuducudan asın.
- Qapıları və siyirmələri açmaqda, habelə kitab və jurnalı vərəqləməkdə kömək etməyi uşağınızdan xahiş edin.

İnkişaf mərhələləri

İdrak

- Hətta iki və ya üç örtüyün altında gizlədilmiş əşyaları tapır.
- Formaları və rəngləri seçməyə başlayır.
- Tanıdığı kitablardakı cümlələri və şeirləri tamamlayır.
- Sadə oyunlar oynayır.
- 4 və daha çox bloktan qüllələr qurur.
- Daha çox istifadə etdiyi əlini inkişaf etdirməyə başlaya bilər.
- İki mərhələli göstərişlərə əməl edir. Məsələn, “ayaqqabılarını götür və şkafa qoy.”
- Kitabdakı şəkillərdə göstərilənlərin adını çəkir. Məsələn, “pişik”, “quş” və ya “it”.

Hərəkət/fiziki inkişaf

- Ayaqlarının ucunda dayana bilir.
- Topu ayaqla vurur.
- Qaçmağa başlayır.
- Sürahidən tutaraq pilləkənlərlə yuxarı-aşağı gəzir.
- Kömək olmadan divanın üstünə qalxır və aşağı enir.
- Topu havaya atır.
- Düz xəttlər, dairələr çəkir və ya bu formada çəkilmiş fiqurları təkrarlayır.

Möhkəm sağlamlıq

- İshal olan uşağa çoxlu miqdarda münasib maye - ana südü və ORD məhlulu verilməlidir, eyni zamanda digər qidalı mayələr və qidalar da əlavə olunmalıdır. İshalın ağırlığını azaltmaq üçün uşağa sink preparatları verilməlidir. Nəcis ifrazı tez-tez baş verirsə, nəcis qanla qarışıqdırsa və ya suludursa, demək, uşaq təhlükə altındadır və təcili müalicə üçün ixtisaslı tibb işçisinə müraciət olunmalıdır.

Pozitiv valideynlik və erkən stimullaşdırma

- Uşağınız tam sərbəst yeriməyə başlayanda sizin üçün kiçik əşyaları gətirib-aparmağı ondan xahiş edin.
- Topu irəli və geri uşağınızla birlikdə vurun. Uşağınız bunun öhdəsindən gəldikdə topu qaçaraq vurmağı ona öyrədin.
- Uşağınızı parka aparın ki, orada bir az qaçsın, əyləncə qurğularına dirmansın və ya hərəkət ciğirlərində gəzsin.
- Uşağınızı diqqətlə müşahidə edin.
- Uşağınızı kiçik yaşlı uşaqların qayğısına buraxmayın.
- Həm ata, həm də ana öz uşağı ilə növbəylə oynamalı və birlikdə onu stimullaşdırmalıdır.
- Ailədə qızlara və oğlanlara bərabər səviyyədə qayğı göstərilməlidir.



Bu vəsait “Regional İnkişaf” İctimai Birliyi tərəfindən icra olunan “Erkən Uşaqlıq Dövründə İnkişaf” üzrə Milli Kampaniya çərçivəsində hazırlanmışdır. Kampaniyanın maliyyə dəstəkçisi Avropa İttifaqı, tərəfdaşı isə BMT-nin Uşaq Fondunun (UNICEF) Azərbaycandakı Nümayəndəliyidir. Vəsait heç bir halda Avropa İttifaqının mövqeyini əks etdirmir.




www.eudi.az


eudi


eudiazzerbaijan


eudi_azerbaijan

