

O'SMIR FARZANDINGIZ BILAN MUNOSABATLARNI QAYTA QURISH YO'LLARI

Ko'pchilik ota-onalar bir kun kelib farzandining o'zgarib qolganini, nazoratdan chiqayotganini, shu vaqtgacha tarbiyasiga yetarlicha e'tibor bermaganini anglaydi. O'smirlik shundoq ham murakkab davr, agar ilgari e'tiborsizlik qilgan bo'lsangiz, vaziyat yanada qiyinlashadi.

Lekin hech qachon kech emas! Bugun farzandingiz bilan yo'qolgan aloqani qayta tiklash, munosabatlaringizni o'zgartirish va to'g'ri yo'lga qaytish uchun amaliy maslahatlar bilan bo'lishaman.

MUAMMO NIMA?

Ehtimol, siz quyidagi holatlarni boshdan kechirayotgan bo'lishingiz mumkin:

- farzandingiz sizga quloq solmaydi;
- doim e'tiroz bildiradi va konfliktga boradi;
- yomon do'stlar davrasiga tushib qolgan;
- sizdan uzoqlashib, "ichimdagini top" qabilida yashaydi;
- maktabdagi reytingi pasayib ketgan;
- internet va gadjetlarga tobe bo'lib qolgan;
- yolg'on gapirish, yashirish odatlari paydo bo'lgan;
- o'g'lingiz fahsh video ko'rgani yoki tamaki chekkanidan xabardorsiz...

KECH EMAS, TUSHKUNLIKKA TUSHMANG!

E'tiborsizlikni anglaganingiz — birinchi to'g'ri qadam! Hech qachon tushkunlikka tushmang va "vaqtini boy berdim" deb o'ylamang. O'smir yoshidagi farzandingiz bilan munosabatni har qanday bosqichda qayta qurish mumkin!

O'ZINGIZDAN BOSHLANG

Vaziyatni tuzatish uchun avvalo o'zingizdan boshlang:

1. E'tirof eting va kechirim so'rang.

Farzandingiz oldida o'z xatolaringizni tan oling. "Men senga yetarlicha vaqt ajratmadim, e'tibor bermadim, kechirim so'rayman" deyishdan uyalmang. Bu sizni kuchsiz qilmaydi, aksincha, farzandingiz nazdida hurmat uyg'otadi.

2. O'zingizni o'zgartiring.

Farzandingizdan o'zgarishni talab qilishdan oldin o'zingiz o'zgarang. Agar doim jahl bilan gaplashgan bo'lsangiz — vazminlik bilan, e'tiborsiz bo'lgan bo'lsangiz — e'tiborli bo'ling.

MULOQOTNI QAYTA BOSHLANG

3. Tinglay oling.

Aytganlarini baholamay, tanqid qilmay eshiting. Uning dunyoqarashini tushunishga harakat qiling. "Tushunaman", "Bu qiyin bo'lgan bo'lsa kerak", "Senga qanday yordam berishi mumkin?" kabi iboralarni ishlatishdan cho'chimang.

4. Doimiy suhbatlar.

Har kuni kamida 20-30 daqiqa farzandingiz bilan shunchaki suhbatlashing. Telefonsiz, televizorsiz, diqqatingizni faqat unga qarating. Qiziqishlari haqida so'rang, hayotidagi yangiliklarni tinglang.

5. Muhokama, majburlash emas.

Buyruqlar va "shunday bo'lishi kerak" deya boshlanadigan gaplar o'rniga, muhokama qiling. "Sening fikring qanday?", "Qanday yechim ko'ryapsan?" kabi savollar bering.

ISHONCHNI QAYTA QURING

6. Kichik mas'uliyatlar bering.

O'smir farzandingizga ishonch bildiring, unga muhim vazifalar topshiring, qarorlar qabul qilishida erkinlik bering.

7. Shaxsiy hududlarni hurmat qiling.

Har qanday yoshda ham kishining boshqalar daxl qila olmaydigan hududi bo'ladi. Masalan, uning xonasiga ruxsatsiz kirmang, telefonini tekshirmang. Undan to'g'ri foydalanishni tushuntirib, ogohlantiring, tekishirishga ehtiyoj tug'lsa, undan ruxsat so'rang.

8. Amaliy ko'mak.

Undan "Qanday yordam berishim mumkin?" deb chin dildan so'rang va ishlarida yordamlashing. Uni qo'llab-quvvatlash va ko'mak berish orqali munosabatlarni tiklashingiz osonlashadi.

CHEGARALARNI BELGILANG

9. Aniq qoidalar va oqibatlar.

Oilaviy qoidalarni farzandingiz bilan birga muhokama qiling va belgilang. Qoidalar buzilganida qanday oqibatlar bo'lishini ham aniq ayting. Bunda adolatli bo'ling.

10. Ishonch va nazorat balansi.

To'liq nazorat ham, to'liq erkinlik ham zararli. Oltin o'rtalikni toping.

FOYDALI ODATLAR SHAKLLANTIRING

11. Umumiy qiziqishlar.

Farzandingiz nima bilan qiziqishini aniqlang va bu faoliyatda unga qo'shiling. Sport, o'yinlar, rasm chizish, sayr — nima bo'lsa ham birga vaqt o'tkazing.

12. Oilaviy an'analar.

Yangi an'analar shakllantiring — haftada bir marta birga kino ko'rish, sayr qilish, taom tayyorlash va hokazo.

PROFESSIONAL YORDAM OLISHDAN UYALMANG

13. Konsultant yordami.

Agar vaziyat juda murakkab bo'lsa, professional yordam olishdan uyalmang. Farzand tarbiyasi bo'yicha mutaxassisga murojaat qilish zaiflik emas, balki kuchli qadamdir.

14. Siz yolg'iz emassiz.

O'xshash vaziyatdagi ota-onalar bilan tajriba almashing, bu sizga yolg'iz emasligingizni his qilishga yordam beradi.

O'RGANISHDA DAVOM ETING

15. O'smirlarga oid adabiyotlar.

O'smirlik davri psixologiyasi haqidagi kitoblar, maqolalar, podkastlarni o'rganing. Bilim — sizning eng kuchli qurolingiz!

□ VAQT VA SABR

Barcha o'zgarishlar bir kunda sodir bo'lmaydi. Sabr qiling va har bir kichik ijobiy o'zgarishni nishonlang. Farzandingiz sizning urinishlaringizni ko'radi va vaqti kelib qadrlaydi.

MEHRINGIZNI IZHOR ETING

Farzandingizga uni yaxshi ko'rishingizni, g'amxo'rlik qilishingizni, u bilan faxrlanishingizni aytishdan charchamang. Hatto eng qiyin vaziyatlarda ham mehr-e'tibor ko'rsating.

🔑 ENG MUHIMI

Hech qachon taslim bo'lmang! Siz farzandingizning hayotidagi eng muhim insonlardan birisiz. Sizning qat'iyatingiz, mehringiz va g'amxo'rligingiz har qanday to'siqni yengib o'tishga qodir!

🔗 Siz o'smir farzandlar tarbiyasida qanday qiyinchiliklarga duch kelgansiz? Qanday usullar sizga yordam bergan? Fikrlaringizni izohda qoldiring!

#tarbiya

@GiyosiddinYusuf