



**D**eyir ki, övladı səhv edəndə, əsəbiləşmək, aqressiv reaksiya vermək əvəzinə, onunla söhbət etməyə çalışır. Etdiyi səhvin açıqlamasını onun öz dilindən dinləyir, özünü onun yerinə qoyur, onu başa düşməyə çalışır, sonra fikrini bildirir. Qeyd edir ki, bu zaman uşaq valideynin dediklərini daha yaxşı başa düşür. Söhbət dietoloq Tutu Zeynalovadan gəlir.

"Mənim balam" rubrikamızın qonağı olan T.Zeynalovanın 14 yaşında Kənan adlı bir oğlu var. Onunla ana olmaq, övlad yetişdirmək, ana kimi övladına yanaşması və s. Bu istiqamətdə söhbətləşdik.

**- Psixoloqlar deyirlər ki, ana olmağa hazır olmaqla bağlı xüsusi yaş yoxdur. 30-35 yaşında biri belə uşaq dünyaya gətirər, amma ana məsuliyyətinə hazır olmaz. Siz 26 yaşınızda ana olmusunuz. Necə düşünürsünüz, o vaxt, psixoloji olaraq ana olmağa hazır idiniz?**

- "Psixoloji olaraq ana olmağa hazırım" anlayışını qadın üçün tam da doğru hesab etmərəm. Çünki yaşamadığım bir şeyə necə hazır ola bilərsiniz? Ailə həyatına hazır olub-olmamaq məsələsi var. O da qarşılıqlı anlayış və s. önəmli məqamlardan asılıdır. Həkim olduğum üçün uşaqla, ana olmaqla bağlı təməl biliklərim var idi. Bir də mənə bir az məsələ fərqli idi. Bacım mənə 7, qardaşım isə 15 yaş balacaqdır. Bizim evdə həmişə balaca uşaq olub və mən ana uşağa baxmaqda kömək etmişəm. Demək olar ki, qardaşımı mən böyütmüşəm, gəzdirmişəm, geyindirmişəm. Yəni o təcürübni yaşadığım üçün ana olmağa hardasa hazır olduğumu da deyə bilərəm. Öz övladım olanda da, anama dedim ki, sən oğlunu böyütməyə kömək etmişəm, sən də mənə oğlumu böyütməyə kömək et (Gülür).

**- Yeğin ki ananız sizə övladınızı böyütməkdə kömək edib. Bu kömək nədən ibarət olub?**

- Təbii ki, mən onu zarafatla demişdim. Amma uşağı böyütməkdə anam mənə heç qəzetən çox kömək etdi. Onun köməyi olmasa idi, mən iş həyatımda bu qədər uğurlu ola bilməzdim. Çünki uşaq qayğı, baxım, diqqət tələb edir. Buna görə də ananın övladına mənədən çox analıq etdiyini deyə bilərəm. Biri var uşağı dayenin yanında qoyub gedirsən, bu zaman istər-istəməz adam narahat olur. Amma nəne elədir ki, daha rahat olursan. Kənanın böyüməsində ananın zəhməti çoxdur. İndi də dərindən sonra anamgile gəlir. Biz işdən qayıdanda, onu götürüb evə gəlirik.

**- Necə bir ana olmağa çalışdınız və necə bir ana oldunuz?**

- Oğluma ana deyil, dost olmağa çalışıram. Məncə, bu, mənə alınırdı. Çünki onun üzərinə basqı etmərəm, fikrini alıram. Bir böyük kimi uşağın fikrini öyrənmək çox vacibdir. Bəzən deyir ki, olar, filan şeyi edim? Deyirəm ki, he, et. Deyir ki, axı, o səhvdir, niyə onu etməyə icazə verirsən? Deyirəm ki, bir dəfə et, səhv olduğunu gör. Sonra fikrin orda qalmayacaq. Təbii ki söhbət burda böyük səhvlərdən, təhlükəli işlərdən gəlir. Uşaq ağılla ilə edə biləcəklərini deyirəm.

**- Tək sizinlə dostdur, yoxsa atası ilə də münasibəti belədir?**

- Atası ilə də dostdur. Bu münasibəti tək mən deyil, yoldaşım da bir yerdə formalaşdırmışdıq. Bizə hörmət edir, amma valideyndən qorxm kimi məsələlər yoxdur. Hər kəsin fikri azadlığı var, bu, uşağa da aiddir. Hər bir məsələdə diskussiya edib qərar veririk. Biz istəmirik ki, uşağımız valideynlərimdən qorxub çətinliyini başqasına danışsın, öz gəsinəndən məsləhət al-

sın. Qoy bizi dost bilsin, bizimlə bölüşsün. Çünki valideynlərimdən qorxub yanlış addımlar ata bilər.

Atası ilə qorxutmaq kimi üsullardan qətiyyətlə istifadə etmərəm. Məsələn, mənə deyir ki, filan şey istəyirəm. Deyirəm ki, atandan soruş, gör nə deyir? Deyir ki, ata ilə danışımdı, filan şey dedi. Belə orta qərarə gəlirik. Bizim fikrimizi alır və hörmətlə yanaşır. Məncə, belə daha yaxşıdır, nəinki qorxutmaq, yaxud hansısa gərginlik. Mən uşaq vaxtı çox yaxşı oxuyurdum. Dərslərimdə çox disiplinli, məsuliyyətli idim. Mənim üçün bir gün məktəbə getməmək, hansısa dərsi öyrənməmək faciə idi. Amma indi düşünürəm ki, bu qədər travma lazım deyil. Uğur bir az şans, zəhmət, əziyyət nəticəsidir, bu, öz yerində, amma buna görə uşağı travmaya salmaq, onu incitmək, əzmək düzgün deyil. Elə ailələr var ki, uşaq dərslərini oxumadı, yaxud "3" aldı, ata döydü, qışqırdı, bağırırdı, dava düşdü və s. Nəyə lazımdır? Uşağın motivasiyasını salmaqdan, onunla necəsə maraqlanmaq lazımdır. Niyə alınmadı sənə? Qoy, uşaq danışsın.

Mən vaxt məhdudluğumu nəzərə alıb özəl məktəbə qoydum. Çünki işlərimlə əlaqəli ola bilər vaxtım yetməz və kifayət qədər maraqlana bilmərəm. Dərsləri ilə daha çox yoldaşım maraqlanır, amma mən də nəzarətdə saxlayıram.

İT mövzusunda bacarıqlıdır, riyaziyyatı yaxşı bilir. Futbola marağı var, həftədə 1-2 dəfə dostları ilə futbol oynayır. Bəzi şeylər genetikdir. Təşkilatçılıq qabiliyyəti və s. çox güman ki mənədən keçib.

**- Tibb işçisi olaraq sağlamlığına, diyetoloq olaraq işə qidalanmasına yanaşmanız maraqlıdır.**

- Təbii ki uşağın sağlamlığı və təhsili mənim üçün ən önəmli məsələlərdəndir. İldə bir, yaxud 2 dəfə "çek-up" müayinədən keçirirəm. Qidalanması da ananın üzərindədir. Atam da Qida Təhlükəsizliyi Agentliyinin əməkdaşı olduğuna görə, bizdə qidalanma mövzusunda həssas yanaşma var. Evdə ancaq təbii qidalar istifadə edilir. Dostları ilə gəzməyə, pandemiya-dan önce filmə gedəndə, orda təbii olmayan qidalar da yeyib. Desəm ki, uşağıma heç vaxt "Fast-food" almamışam, "Coca-cola" nədir bil-



## "Mənim övladımıdırsa, həyatda bəlli bir yerlərə gələcək"

Tutu Zeynalova: "Öz övladım olanda da, anama dedim ki, sən oğlunu böyütməyə kömək etmişəm, sən də mənə oğlumu böyütməyə kömək et"



**- Kənan həmişə danışırımı?**

- Oğlum bilir ki, istədiyi vaxt, istədiyi mövzuda mənə müraciət edə bilər. Bilir ki, mən onu danlamayacağam. "3" alsın belə, mənə deyir. Danlamıram. Çünki danlamağın düzgün olmadığını düşünürəm. Mən uşaq vaxtı "5" alanda belə danlanırdım, bu, çox travmatik məqam olur. Mən isə düşünürəm ki, o, mənim övladımdırsa, həyatda bəlli bir yerlərə gələcək. Övladına inanırım. Bunu bütün valideynlərə də tövsiyə edərdim. Heç vaxt başqa uşaqları övladına nümunə gətirib onun özünü qırmamam. Hər uşağın beyninin məlumatı qavrama səviyyəsi var. Məcbur etmək olmaz. Uşağı qırmadan, motivasiyasını salmadan tələb etmək lazımdır. Kənan "3" alırsa, deyirəm ki, 3 də bir qiymətdir. Eyni zamanda deyirəm ki, oğlum, əminəm ki, sən bu dərsi "5"ə layiq bilirsən, amma həmin gün ola bilər ya yaxşı hazırlanmışsan, ya özünü pis hiss etmişən, ya yorğun olmusan, ona görə "3"ə uyğun cavab vermişəm. Bu, sənə zəif şagird olmağın demək deyil. Bilirəm ki daha yaxşısını bacararsan və görürəm ki, o, özündə məsuliyyət hiss edir və öz üzərində işləyir.

**- Dərsəri ilə nə dərəcədə maraqlana bilərsiniz? Hansı tərəfləri güclüdür, zəif yönleri nələrdir?**

- Özlük məktəbdə oxuyur, savadlı uşaqdır. Bütün dərsəri ingilis dilindədir. Beyninin məlumatları qavrama bacarığı böyükdür, amma onun hamısını istifadə etmir. Çünki müasir uşaqların fikri kompüter, oyunlar və sairədir. Bu, bizdən də yan ötməyib. Amma oxuyur, kifayət qədər uğurludur. Tələb edirik ki, o, özündə məsuliyyət hiss edir və öz üzərində işləyir.

mir, yalan olar. Bütün uşaqlar kimi Kənan da o qidalanı sevirdi, amma hər gün yemirdi. Ayda bir-iki dəfə icazə verirdim.

**- Nəzarətiniz olduğu üçün belədir, yoxsa sağlam qidalanma verdiyini formalaşdırma bilirsiniz?**

- İndi 14 yaş var, ona sağlam qidaları aşılamağa çalışıram və alınır. Ən azından "Fast-food"u çox sıx istifadə etmir. Uşaq vaxtı filmə filan gedəndə, deyirdi ki, atamla gedəcəm, sən gəlmə. Deyirdi ki, sən qoymursan biz burger ala, "Coca-cola" içək, çünki sənə hamı tanıyır. Hətta deyirdi ki, bütün bunlar mən diyetoloğun oğluyam deyə baş verir? Günahım budur? (Gülür). İndi artıq böyükdür, başa düşür.

**- Deyirlər ki, ailənin tək övladı olan uşaqlar qapalı ola, sosiallaşmaq cəhətdən problem yaşaya bilərlər.**

- Kənanın elə problemi yoxdur. Burada da genetik faktor önəmlidir. Üstəlik, Kənanın dayısı ilə arasında 12 yaş fərqi var və Kənan vaxtının çoxunu anamgildə keçirdiyi üçün özünü tək uşaq kimi hiss etməyib. Amma tək uşaq tərəfdarı deyiləm. Egoist böyüyür deyə yox, sadəcə, uşağın özü üçün düşünürəm ki, ailədə heç olmasa, iki övlad olsa, yaxşıdır. Kənanın qapalı olduğunu deyə bilmərəm. Yaxşı çevrəsi, dostları var. Tək uşaq olması nə sosiallaşma problemi yaradıb, nə də egoist edib.

**- İşləməklə yanaşı, həm də aktiv xanımlar-dansınız. Televiziya, radio işləri, müsahibələr. Bu işlər övladınıza ayırdığınız vaxta nə dərəcədə təsir edib?**

- Övladım istədiyim qədər vaxt ayıra bilmirəm. Amma hər fürsəti dəyərləndirirəm. Həftə sonları özümle rayonlara aparıram. Həftənin müəyyən günləri dostları ilə görüşürəm, müəyyən günləri mənimlə zaman keçirir. Gəzirik, hardasa otururuq, söhbət edirik.

**- Dostları, çevrəsinə nəzarət edirsiniz?**

- Bəli, nəzarət edirik. Hətta çalışıram ki, dostlarının anaları ilə münasibətim olsun ki, bir-birimizdən xəbərdar tuta bilək.

**- Uşağın seçim bacarığını formalaşdırmaq məsələsinə psixoloqlar xüsusi vurğulayırlar. Seçimlərinə necə qiymətləndirirsiniz?**

- Bəli, bunu bacarmışam. Mənə deyirdilər ki, bir uşaqdır, "yox" nədir bilmir və s. Amma elə böyüməyib. Lap kiçik yaşlarından seçimi özünə buraxmışam. Zamanla artıq onda bu bacarıq formalaşmışdır. Məsələn, deyək ki, ayaqqabı alırıq. Tutaq ki biri 70 manatdır, o biri 150. İkisi-

ni də bəyəndik, deyirəm ki, Kənan sən seç, hansını istəyirsən? Deyir ki, onsuz gələn il ayağıma balaca olacaq, ikisi də eyni dərəcədə xoşuma gəlir, 70 manatlığı ala. Təbii ki, o, digərini istəsə, yenə də alacağdım. Özünə də deyirəm. Amma görürəm ki məntiqli seçimlər edir. Seçimi çox vaxt ona buraxıram və hər hansı sınıxımdırmı deyil.

**- Cəmiyyətdə qadına şiddət deyildə, çox zaman belə fikir səsləndirilir ki, qadına qarşı şiddət olmaması üçün oğlan övladlarını düzgün yetişdirməliyik. Bu cəhətdən bir qadın olaraq nələrdə diqqət etmişiniz?**

- Kənan bu mövzuda disiplinli, tərbiyəli, fərqli uşaqdır. Bu da ailədən qaynaqlanır. Nə atam evində, nə öz ailəmədə şiddət olmadığı üçün Kənan üçün belə şeylər yaddır. Əksinə, sınıfta qızları qoruyur, onlara dəstək olur, dostluq edir. Belə bir problem yoxdur. Uşağın evdə gördüyü təcürübə bu məsələdə çox önəmlidir.

**- Kənan sizi necə ana kimi qiymətləndirir?**

- Kənan bu sualı verdiyimi, dedim necə anayam? Deyir ki, 10 ballıq şkalə ilə qiymətləndirib, sənə qiymət verməzdim, çünki sən qiymətsizsən. İndi bilmərəm doğrudan elə düşünür, yoxsa mənə xoş olsun deyə elə dedi (Gülür). Amma belədirsə, nə xoş mənə.

**- Artıq elə yaşdadır ki, gələcəklə bağlı da**



**seçimlər etmiş olar. Təhsili və sair. Burda valideyn olaraq hər hansı təsiriniz olurmu?**

- Ali təhsillə bağlı seçimini bu il edəcək. Həkim olmaq istəmədi. Yola gətirə bilmədim. Amma fikrinə hörmətlə yanaşıram. İnsan sağlamlığının məsuliyyətini üzərinə götürmək istəmir. Həkimlik çox stressli iş olduğu üçün mən də çox israr etmədim. Ya IT sahəsində, ya da biznes sahəsində ola bilər. Xaricə təhsil almaq istəyir. Birçə bu mövzuda narahatam. Çünki tək uşaqdır. Burada artıq Azərbaycan mentaliteti, valideyn qayğısı sözünü deyir (gülür). Baxırıq, hələ 3 ili var, görək dünyanı və ziyəti necə olur, ona görə qərar veririk.

Aygün Asimqızı