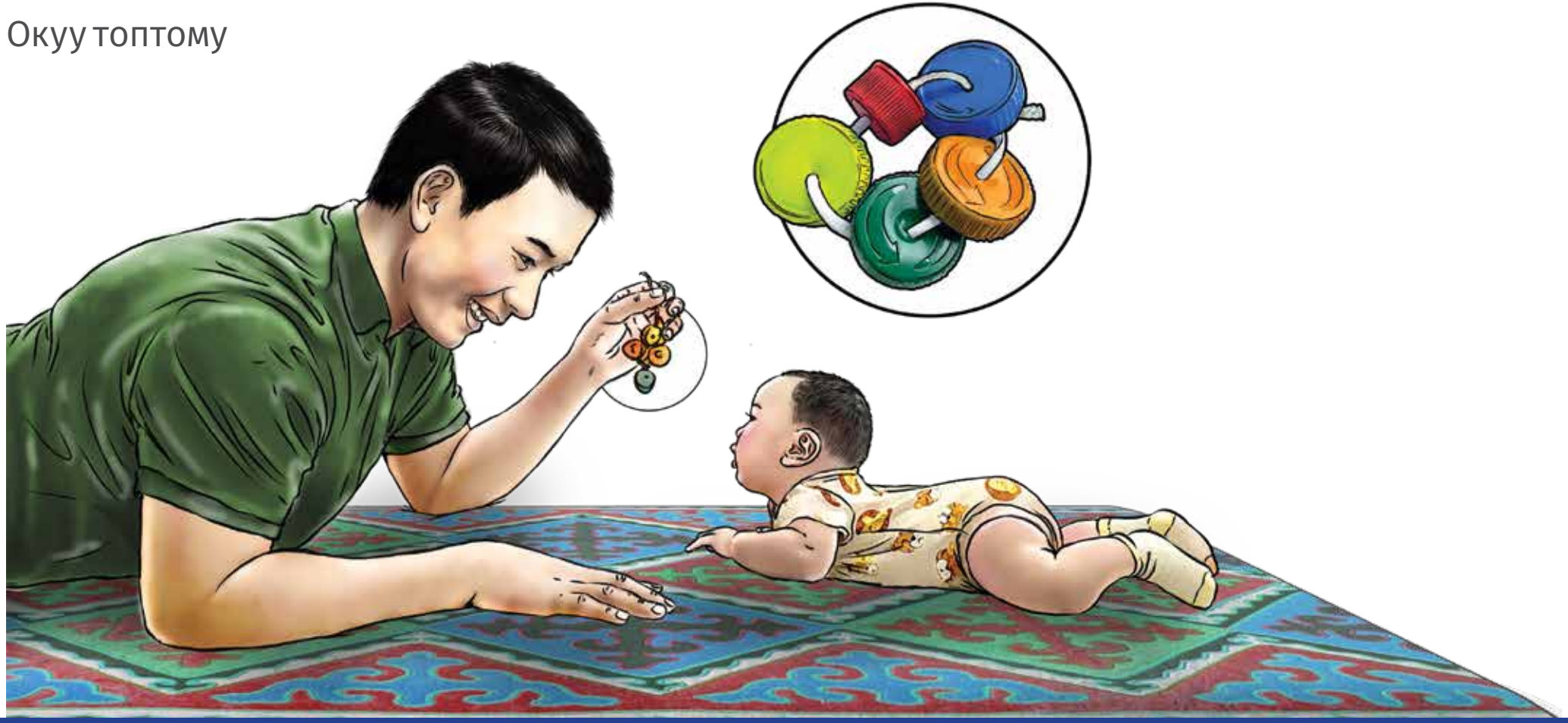
Камкдук көрүү жана эрте өнүктүрүү программасына окутуу топтому (ККжЭӨ)

Окуу топтому



Июнь 2023-ж

“Мыкты азыктануу” долбоору жөнүндө маалымат

“Мыкты азыктануу” долбоору – АКШнын эл аралык өнүктүрүү агенттигинин (USAIDдин) дүйнө жүзү боюнча калктын аярлуу катмарынын тамактануу абалын жана ден соолугун жакшыртууга багытталган көп сектордук тамактануунун алдыңкы долбоору. Беш жылдык долбоор 2018-жылдын сентябрында башталып, баш кеңсеси Вашингтондо жайгашкан. Ар кандай секторлордо жана контексттерде тажрыйбасы бар JSI Research and Training Institute, Inc. жана анын өнөктөштөр командасы өнүктүрүүдө жана гуманитардык жардам көрсөтүүдө тамактануунун натыйжаларын жакшыртууга жардам берип жатышат. Системалык ыкманы колдонууга берилип “Мыкты азыктануу” долбоору тамактануунун дүйнөдөгү негизги себептерин чечкен программаларды иштеп чыгуу, ишке ашыруу жана боюнча иш алып барат.

Дисклеймер

Бул документ АКШнын эл аралык өнүктүрүү агенттигине даярдалган, коммерциялык эмес ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Институт (JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI)) уюму менен №7200AA18C0070 келишимдин шарттарына ылайык. Иштеп чыгарылган өндүрүмдөр JSI уюмунун жоопкерчилигинин астында жана АКШнын эл аралык өнүктүрүү агенттигинин (USAID) же АКШ өкмөтүнүн ой-пикирин сөзсүз түрдө чагылдыруусу шарт эмес.

Сунушталган шилтеме

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору. 2021. «Баланын өсүүсүнө жана өнүгүүсүнө камкордук көрүү” программасына окутуу топтому: Пайдалуу кеңештер жана маанилүү билдиргичтер. Арлингтон, Вирджиния: USAID “Мыкты азыктануу”.

Сүрөттөрдүн автордук укугу: Виктор Ноласко JSI

Дизайн таандык: Сидни Таванда Муконовешуро

USAIDдин “Мыкты азыктануу” долбоору

JSI Research &Training Institute, Inc. 2733

Адреси: Кристал Драйв,

4-чү кабат, Вирджиния 22202

Тел: 703-528-7474

Email: info@advancingnutrition.org

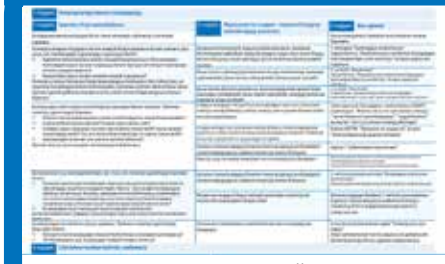
Web: advancingnutrition.org

Мазмуну

“Жекече кеңеш берүү” көмөкчү картасы

Жеке инсандарга жана үй-бүлөлөргө кеңеш берүү кадамдары

“Жекече кеңеш берүү” көмөкчү картасы

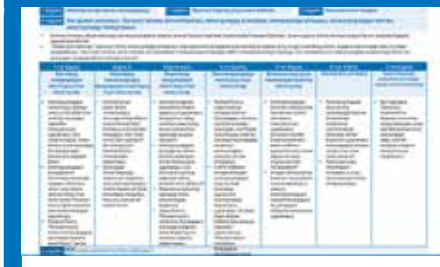


Жеке инсандарга жана үй-бүлөлөргө кеңеш берүү үчүн темаларды аныктоо

“Топтук сессиялар” көмөкчү картасы

Топтук сессияларды өткөрүү үчүн кадамдар

“Топтук сессиялар” көмөкчү картасы



Топтук сессияларды өткөрүү боюнча колдонмо

1-чи Консультациялык карта

Балаңыздын өсүп- өнүгүүсүнө Сиздин мээримиңиз жана камкордугуңуз колдоо болот

2-чи Консультациялык карта

Балага тамак жегенди үйрөтүп жатканда сабырдуулук менен, мээримиңизди төгүп, жакшы сөздөрдү колдонуңуз

3-чү Консультациялык карта “Баарлашуу”

Ар дайым балаңыздын айтканын угуп, аны менен сүйлөшүңүз

4-чү Консультациялык карта “Оюн ойноо”

Балага күн сайын оюн ойноо аркылуу жаңы нерселерди үйрөнүүгө мүмкүнчүлүк бериңиз

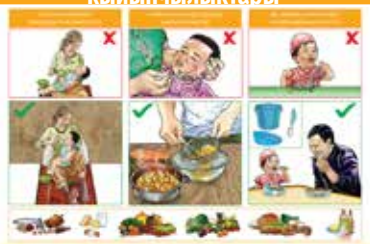
5-чи Консультациялык карта “Балдардын өнүгүүсүнө көзөмөлдөө”

Баланын өсүп-өнүгүүсү сизди тынчсыздандырса, жардам сураңыз

6-чы Консультациялык карта “Камкорчуга кам көрүү”

Балага жакшы камкордук көрүү үчүн алгач өзүңүзгө кам көрүңүз

Өзгөчө кырдаал боюнча 7-чи Консультациялык картасы: Тамактануунун кыйынчылыктары



Тамактануунда кыйынчылыктары бар балдарга кам көрүү жана тамак берүү

Консультациялык карта “Мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын муктаждыктарын эске алуу”

оюнда жана окууда колдоо боюнча кеңештер

Жеке инсандарга жана үй-бүлөлөргө кеңеш берүү кадамдары

1-Кадам: Камкорчулар менен саламдашуу

- Өзүңүздү тааныштырыңыз жана камкорчулардан өзүн жана балдарын тааныштырууну сураныңыз. Жылмайып, аларды көргөнүңүзгө кубанычта экениңизди билдириңиз.
- Талкуунун максатын түшүндүрүңүз, мисалы: “Мен бүгүн сиздин балаңыздын өнүгүүсү жөнүндө сүйлөшүү үчүн келдим. Жакшыбы?» же тарбиячыга(ларга) айтыңыз: “Мен сиз менен сиздин балаңыз жөнүндө сүйлөшкүм келет; биз бир нече мүнөт сүйлөшө алабызбы?”
- Дароо сүйлөшүүгө кам көрүүчүлөрдү кызыктырган суроо бериңиз: “Бүгүн өзүңүздү кандай сезип жатасыз?” же “Балаңыз бүгүн кандай?”
- Камкорчу(лар)га тиешелүү боло турган өзүңүз жөнүндө бир нерсе менен бөлүшүңүз. Бул камкорчу(лар) менен байланыш түзүүгө жардам берет.

2-кадам: Баалоо: Угуу жана байкоо

- Бүгүнкү сессиянын темасын түзүңүз. Бул үчүн, мүмкүн болсо, мурунку иш сапарда өткөн темаларды карап чыгыңыз. Камкорчулардан алар башка нерселерди жасаганбы же акыркы жолу баргандан бери жаңы тажрыйбаларды колдонуп көрүшкөнбү деп сураңыз. Балдарды жана үй-бүлөлөрдү аныктоо боюнча кеңеш берүү темалары картасын караңыз, анда камкорчуларга баланын жашына же абалына ылайыктуу суроолорду бериңиз.
- Алардын кызыкчылыктарын, муктаждыктарын, тынчсызданууларын жана көбүрөөк иш кылуу же учурдагы практиканы өзгөртүү мүмкүнчүлүктөрүн түшүнүү үчүн кам көрүүчүлөргө кулак салыңыз. Зарыл болсо, кошумча суроолорду бериңиз. Угуу жана үйрөнүү көндүмдөрүн колдонуңуз.
- Камкорчулар менен алардын балдарынын ортосундагы мамилени байкаңыз.

3-кадам: 1-2 сунушту талдоо жана аныктоо

- Тыныгуу. Угуу жана байкоо аркылуу алган маалыматыңыз жөнүндө ой жүгүртүүгө бир нече мүнөт бөлүңүз. Сиз талкуулай турган камкорчулардын потенциалдуу кооптонууларын жана кызыкчылыктарын аныктоо үчүн “Жеке инсандарга жана үй-бүлөлөргө кеңеш берүү үчүн темаларды аныктоо” картасын колдонуңуз.
- Кийинки кадамдарыңызды пландаштырыңыз. Сиз жасай турган 2ден ашык эмес сунуштарды аныктаңыз. Камкорчулар көтөргөн маселелерди чечүү жолдорун сунуштаңыз жана/же баланын жашына жараша маанилүү темаларды талкуулаңыз. Сиз колдоно турган теманы жана кеңеш берүүчү карталарды аныктаңыз. Камкорчулар үйдө жасай ала турган 1-2 кичинекей, аткарыла турган иш-аракеттерди тандаңыз.
- Керек болсо “Мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын муктаждыктарын эске алуу” деген Консультациялык картага кайрылыңыз

4-кадам: ДИш-аракет - Бүгүнкү тема(лар) менен таанышыңыз, кам көрүүчүлөрдү мактап, демонстрация жана практиканы колдонуу менен тиешелүү темалар боюнча кеңеш бериңиз.

- Бүгүн талкуулай турган теманы(дарды) 1-2 кеңеш берүүчү карта(лар)дагы “Пайдалуу билгиргичтерди” колдонуп, аны камкорчу(лар) мурда талкуулаган же сиз байкаган нерсеге байланыштырыңыз.
- Балдары үчүн кылган иштери үчүн камкорчуларды мактагыла!
- 1-2 консультациялык карталарында “Пайдалуу кеңештерди” колдонуу менен камкорчуларга кеңеш бериңиз, керек болсо карталарды көрсөтүп, катышуучуларга көнүгүү жана суроолорду берүүгө убакыт бериңиз. Үйдө кам көрүүчүлөр кеңештерди колдоно алышы керек. Үйдө жасай ала турган иш-аракеттерди аныктоо үчүн камкорчулар менен иштөө үчүн ишенимди бекемдөө жана колдоо көндүмдөрүн колдонуңуз.

5-кадам: Сессияны жыйынтыктап, жабыңыз

- Сессиянын жыйынтыгын чыгарыңыз. Камкорчу(лар)дан алар үйгө барып, баласы менен эмне кыларын көрсөтүп же түшүндүрүп берүүсүн сураныңыз. Камкорчу(лар) кандайдыр бир тоскоолдуктарды көрүп жатабы деп сураңыз жана бул тоскоолдуктарды кантип жеңүүнү биргелешип чечиңиз.
- Өзүңүздүн иш-аракеттериңизди жыйынтыктап жатып, катышуучуларды: “Ар бир кичинекей нерсе маанилүү экенин эстен чыгарбаңыз - биз талкуулаган нерселерди күндө ишке ашырганга аракет жасаңыз!”.
- Зарыл болсо, кийинки жолугушуунун күнүн белгилеңиз.

Жеке инсандарга жана үй-бүлөлөргө кеңеш берүү үчүн темаларды аныктоо

1-Кадам: Камкорчулар менен саламдашуу

2-кадам: Баалоо: Угуу жана байкоо	3-кадам: Маалыматты талдоо - мүмкүн болуучу көйгөйлөрдү аныктоо	4-кадам: Иш-аракет
Балдардыкамкорчулардан бүгүн эмне жөнүндө сүйлөшкүсү келерин сураңыз.		Бала камкорчугу тандаган тема боюнча кеңеш бериңиз.
Камкорчулардын балдары менен кандай баарлашканын билип алыңыз. Бул үчүн, сиз төмөнкүдөй суроолорду суразаңыз болот: ✻ Кадимки күнү балаңыз менен кандай баарлашасыз? Балаңыздын муктаждыктарын канааттандыруу менен жумуш/үй милдеттериңизди кантип теңдештиресиз? ✻ Балага бир нерсе керек экенин кандай түшүнөсүз? Камкорчу менен баланын баарлашкандарын байкаңыз. Көз тийүүсүнө, үн үнүнүнө, мээримдүүлүктүн белгилерине, баланын кантип ойногонуна жана курчап турган дүйнөнү изилдегенине, бала менен баарлашуусуна көңүл буруңуз.	Баланын белгилерин түшүнүү кыйынчылыгы, баланын белгилерин байкабай калуу же аларга туура эмес жооп берүү, балага күтүүсүз жооп кайтаруу, бала менен көз байланышын чектөө	1-чи Карта. Зарыл болсо, “Мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын муктаждыктары үчүн жооптуу” колдоо картасын караңыз.
	Бала менен сүйлөшүүнү камтыган өз ара мамилелер жөнүндө сүйлөшпөйт, бала менен сүйлөшпөйт, балага орой сүйлөйт	3-чү Карта. Зарыл болсо, “Мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын муктаждыктары үчүн жооптуу” колдоо картасын караңыз.
	Бала менен болгон мамилеси, анын ичинде оюн аракеттери жөнүндө сүйлөшпөйт, бала менен ойнобойт, оюндар баланын жашына туура келбейт.	4-чү Карта. Зарыл болсо, “Мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын муктаждыктарын эске алуу” деген колдоо картасын караңыз
Балаңыздын диета жана тамактануусу жөнүндө билип алыңыз. Төмөнкү сыяктуу суроолорду бериңиз: ✻ Баланы тамактандыруунун сизди кооптондурган жагдайлары барбы? ✻ 6 айга жетпей: бала күнүнө/түнүнө канча жолу эмет? ✻ 6 айдан ашык: Балаңыз күнүнө канча жолу тамак жейт? Бала кандай тамактарды жейт? Сиз ага тамак бергениңизде ал канча тамак жейт? ✻ Балаңыздын ачка же ток экенин кантип билесиз? Мүмкүн болсо, бала кандай тамактанарын байкаңыз	6 айдан азыраак: 24 сааттын ичинде 8ден кем эне сүтү менен эмизүү, начар бекитүү, начар эмизүү, эне сүтүнөн башка тамак же суусундук берүү	Эрте жаштагы балдардын тамактануусу (ЭЖБТ) карталары: “Жалаң гана эне сүтү менен эмизүү”, “талап боюнча тамактандыруу”, “туура бекитүү” жана/же “эне сүтү менен эмизүү абалары”
	>6 ай: эне сүтү менен эмизүү жана кошумча тамактандыруу боюнча сунуштарды аткарбоо	ЭЖБТ Карталары: «Жашына жараша кошумча тамактандыруу» жана/же “Ар түрдүү тамактандыруу”
	Баланы тамактандыруу боюнча тынчсыздануусун билдирет, тамактандыруудагы кыйынчылыктар менен бөлүшөт	Карта 2.
	Өнүгүү, угуу же көрүү жөнүндө тынчсыздануусун билдирет	7-чи Картасы: “Тамактануунун кыйынчылыктары” тиешелүү белгилерди аныктоодо картага кайрылыңыз
Баланын өнүгүүсүн жөнүндө билиш үчүн төмөнкү суроолорду сураңыз: ✻ Баланын өнүгүүсүнө мониторинг жүргүзүү үчүн төмөнкү тармактарга көңүл буруңуз – бул сиздин балаңыздын үйрөнүү, баарлашуу, түшүнүү, адамдар менен байланышуу, кыймылдоо, кол жана манжаларды колдонуу, угуу жана көрүү дегенди билдирет. Сиздин кызыңыз/балаңыз ушул тармактарда кандай өнүгүп жатат? ✻ Балаңыздын өсүп-өнүгүшүнө тынчсызданып жатасызбы Баланын кыймылын, үндөрүн, жаңсоолорун жана аны менен болгон мамилесин байкаңыз.	Баланы тамактандыруу боюнча тынчсыздануусун билдирет, тамактандыруудагы кыйынчылыктар менен бөлүшөт	5-чи Карта “Балдардын өнүгүүсүнө көзөмөлдөө” тиешелүү белгилерди аныктоодо картага кайрылыңыз
	Өзүнө-өзү жардам берүү мүмкүнчүлүктөрү чектелүү же чектелген социалдык колдоо алат	Өзгөчө кырдаал боюнча 7-чи Консультациялык картасы: Тамактануунун кыйынчылыктары Тиешелүү белгилерди аныктоодо картага кайрылыңыз
Камкорчунун ал-абалын сөзсүз сураңыз. Төмөнкү сыяктуу суроолорду берсеңиз болот: ✻ Өзүңүзгө жана өзүңүздүн жыргалчылыгыңызга кандай кам көрөсүз? ✻ Үй-бүлөңүздөн, досторуңуздан кандай колдоо аласыз?	Баланын психикалык саламаттыгына тынчсыздануусун билдирет	6-чы Консультациялык карта “Камкорчуга кам көрүү” Эгер камкорчунун тынчсыздануу же депрессия белгилери бар болсо, картага кайрылыңыз

5-кадам: Сессияны жыйынтыктап, жабыңыз

Топтук сессияларды өткөрүү үчүн кадамдар

Сессияга алдын ала даярдан

- Сессия үчүн теманы тандап, тиешелүү кеңеш берүүчү картаны(ларды) карап чыгыңыз. Болгон убактыңызды пландаштырыңыз. Эгер сиз топ менен бир нече жолу жолугуп жатсаңыз, ар бир жолу жаңы теманы тандаңыз. Бардык кеңеш берүү карталарын бир сессияда камтыбаңыз. Анын ордуна, бир темага көңүл буруңуз, мисалы, камкордук багуу жана камкордук тамактандыруу (1 жана 2-карталар), камкордук тамактандыруу (2-карта) жана кошумча таматандыруу (ЭЖБТ картасы), баарлашуу жана оюн ойноо (3 жана 4-карталар), “Баланын өнүгүүсүнө көзөмөлдөө” жана “Тамактандыруу кыйынчылыктар” (5 жана 7-карталар), “Өсүшкө үзгүлтүксүз мониторинг жүргүзүү жана көмөк көрсөтүү” (ЭЖБТ картасы) жана “Баланын өнүгүүсүнө көзөмөлдөө” (5-карта), “Камкорчуга кам көрүү” (6-карта) жана “Талап боюнча тамактандыруу” (ЭЖБТ картасы) .
- Спланируйте групповое упражнение, включающее демонстрацию и практику. Упражнение может включать в себя игру, сценку, ролевые игры, рассказывание историй, изготовление Көрсөтүүнү жана практиканы камтыган топтук иш-аракеттерди пландаштырыңыз. Иш-чарага оюн ойноо, скит, ролдук оюн, жомок айтуу, үй оюнчуктарын жасоо жана башкалар кирилет. Кошумча сунуштар үчүн “Топтук сессияга көмөк көрсөтүү” картасын жана кеңеш берүүчү карта(лар)дагы “Пайдалуу кеңештерди” колдонуңуз.
- Керектүү материалдарды даярдаңыз. Камкорчуларга жолугушуу жөнүндө эскертип туруңуз.

1-Кадам: Камкорчулар менен саламдашуу

- Өзүңүздү тааныштырып, жылуу маанай тартуулаңыз. Эгерде камкорчулар бири-бирин тааныбаса, алардан өздөрүн тааныштырууну сураныңыз.
- Ачылыш көнүгүүсүн жасаңыз. Бул терең дем алуу сессиясы, тиленүү же ыр ырдоо мүмкүн. Балдар да катышсын!

2-кадам: Баалоо: Кароо, угуу жана байкоо

- Өткөн сессияда айтылгандарды эстеп, катышуучулардын биринен бул тема боюнча тажрыйбасы менен бөлүшүүнү сураныңыз. “Үйдө эмне кылып көрдүңүз? Кыйынчылыктар болдубу?” тынчсыздандырган жагдайларды талкуулоо.
- Карап угуңуз. Бүгүн топто кимдер катышканына көңүл буруңуз. Мисалы, алардын баары энелерби же башка камкорчулар барбы? Балдар канча жашта?
- Камкорчулар балдары менен ортосундагы мамилени байкаңыз.

3-кадам: Маалыматты талдоо

- Тыныгуу. Сессиянын планы жана 2-кадамда эмне жөнүндө үйрөнгөнүңүздү ойлонуп көрүңүз.
- 2-кадамда билип алган маалыматты колдонуп, өзүңүздүн планыңызга, анын ичинде топтук көнүгүүлөргө өзгөртүүлөрдү киргизиңиз. Катышкан балдардын жашын эске алыңыз. Эгерде энелер гана катышпаса, аталарды, чоң аталарды ж.б. кантип тартууну ойлонгула. Мүмкүнчүлүгү чектелген балдар үчүн кошумча кеңештер керекпи же кереги эмеспи, карап көрүңүз. “Мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын муктаждыктарын эске алуу” колдоо картасын колдонуңуз.

4-кадам: ДИш-аракет кылыңыз - Бүгүнкү теманы айтып бериңиз, көнүгүүлөрдү өткөзүңүз, пикириңизди айтыңыз, катышуучуларды мактап, көнүгүүлөрдү талкуулаңыз.

- Сессиянын интерактивдүү бөлүгүнө өтүңүз! Кеңеш берүүчү карта(лар)дагы “Маанилүү билдиргичтер” аркылуу бүгүнкү теманы айтып бериңиз. камкорчулардын тажрыйбасына карап. Катышуучулардын пикирин жана тажрыйбасын алуу үчүн бир же эки суроо бериңиз. Бардык катышуучуларды (эркек жана аял, жаш жана кары) иш-чараларга жана талкууларга тартууну кубаттоо.
- Көрсөтүү, практика жана талкууну камтыган топтук көнүгүүлөрдү өткөрүңүз.
- Көнүгүү боюнча пикирлерди жана талкууну шыктандырыңыз. Топ менен жыйынтыктап, үй шартында кам көрүүчүлөр үчүн тш-аракеттерди макулдаңыз.
- Алардын аракети үчүн катышуучуларды мактаңыз.

5-кадам: Сессияны жыйынтыктап, жабыңыз

- Сессиянын жыйынтыгын чыгаруу. Бул үчүн камкорчулардан үйдө баласы менен эмне кыларын көрсөтүүсүн же түшүндүрүп берүүсүн сураныңыз. Алар кандайдыр бир тоскоолдуктарды көргөн-көрбөгөнүн сурап, аларды кантип жеңүүнү чогуу чечиңиз
- Жолугушууну ыр же тиленүү менен бүтүрүңүз. Зарыл болсо, кийинки жолугушуунун күнүн жана темасын макулдашып алыңыз.
- Үйгө баруу же жолдомо сыяктуу жеке колдоолордон пайда ала турган камкорчулар менен иштөөнү улантыңыз.

Руководство по проведению групповых сессий

1-Кадам: **Камкорчулар менен саламдашуу**

2-кадам: **Баалоо: Кароо, угуу жана байкоо**

3-кадам: **Маалыматты талдоо**

4-кадам: **Иш-аракет кылыңыз - Бүгүнкү теманы айтып бериңиз, көнүгүүлөрдү өткөзүңүз, пикириңизди айтыңыз, катышуучуларды мактап, көнүгүүлөрдү талкуулаңыз.**

- Бүгүнкү теманы айтып жатканда катышуучулардын алдына кеңеш берүүчү картаны (карталарды) коюңуз/бериңиз. Анын ордуна топтун ичинде өзүңүз басып, картаны(ларды) көрсөтсөңүз болот.
- ”Пайдалуу кеңештер” аркылуу топтук көнүгүүлөрдү өткөрүңүз. Бир курактагы балдар менен камкорчулардын чогуу отурса ыңгайлуу болот. Бардык карталарды бир сессияда колдонбоңуз. 1 же 2 гана темага, анын ичинде сиз изилдөөнү пландаштырган бардык ЭЖБТ темаларына көңүл буруңуз. Сиз төмөндөгү үлгү көнүгүүлөрдү колдонсоңуз болот же өзүңүздүн оюңузду ойлоп тапсаңыз болот!

1-чи Карта:	Карта 2:	Карточка 3:	4-чү Карта:	5-чи Карта:	6-чы Карта:	7-чи Карта:
Кам көрүү көндүмдөрүн өнүктүрүү үчүн көнүгүүлөр	**Камкордук тамактандыруу көндүмдөрүн өнүктүрүү үчүн көнүгүүлөр**	**Баарлашуу көндүмдөрүн өнүктүрүү үчүн көнүгүүлөр**	**Оюн көндүмдөрүн өнүктүрүү үчүн көнүгүүлөр**	**Баланын өнүгүүсүн көзөмөлдөө боюнча көнүгүүлөр**	**Камкорчуга кам көрүү**	**Тамактандыруу кыйынчылыктарды жеңүү үчүн көнүгүүлөр**
* Камкорчулардан күнүмдүк иштерин талкуулоону сураныңыз.Бул аларга өздөрү жана баласы үчүн күнүмдүк ой пикирлерди бөлүшүүгө жардам берет. * Камкорчулардын балдарынын белгилери жөнүндө сураңыз. Балаңыз сизге эмне керек экенин айтуу үчүн эмне кылат? Мүмкүн болсо, бала көрсөтүп жаткан белгилерди көрсөтүңүз. * RЗарыл болсо, “Мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын муктаждыктарына жооп берүү” деген көмөкчү картага кайрылыңыз.	* Камкорчулар баласынын тамактануусу жөнүндө тажрыйбасы менен бөлүштүбү? Балаңыз ачка экенин билдирүү үчүн эмне кылат деп сураңыз? Же токчулугун? Мүмкүн болсо, белгилерин көрсөтүңүз. * Камкордук тамактандыруу түшүнүгүн көрсөтүү үчүн скит көрсөтүңүз. Скитге башка үй-бүлө мүчөлөрүн кошуңуз, мисалы, атасын же кайненесин.	* Камкорчулардан баламенен бирге ырдоосун сураныңыз. Балдар кол чабуу сыяктуу жаңсоолор менен коштолгон ырларды жакшы көрүшөт! * Камкорчулардан балдарына айтып берген окуялары менен бөлүшүүнү сураныңыз. Сиз балаңызга уктаар алдында кайсы жомокту көп айтасыз? * Жашына ылайыктуу ырларды жана аңгемелерди тандаңыз * Зарыл болсо, “Мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын муктаждыктарына жооп берүү” деген көмөкчү картага кайрылыңыз.	* Камкорчулар үй буюмдарын колдонуу менен үй оюнчуктарын жасаган иш-чараны өткөрүңүз * 6 айга чейинки ымыркайларды камкорчулардан коопсуз жай болгондо курсагына жаткырганды көрсөтүүнү сураныңыз. Балдар бири-бирин байкаганды жакшы көрүшөт! * Зарыл болсо, “Мүмкүнчүлүгү чектелген балдардын муктаждыктарына жооп берүү” деген көмөкчү картага кайрылыңыз.	* Камкорчулардан баланын өнүгүүсүнө кантип көз салып жатканын талкуулоосун сураныңыз. Баланын кантип баарлашканына, анын кыймыл-аракетине көз салып, көрүүсүн жана угуусун кантип текшеришет? * Эгерде камкорчулар баланын өнүгүшүнө тынчсызданышса, алар өз коомчулугундагы кандай инсандарга же уюмдарга кайрыла алышканын сураныңыз.	* Камкорчулардан алар күчтүү сезимдерди баштан өткөргөндө колдонгон стратегиялар жөнүндө айтып берүүсүн сураныңыз. Алар өздөрүн жакшы сезиш үчүн эмне кыла алышат? * Терең дем алуу ыкмаларын же башка эс алуу көнүгүүлөрүн чогуу аткарыңыздар.	* Бул картадан тиешелүү маалыматты бериңиз жана кам көрүүчүлөрдөн алар ыңгайлаштырылган ыкмаларды үйдө кантип колдоно аларын талкуулоосун сураныңыз.

5-кадам: Сессияны жыйынтыктап, жабыңыз

Балаңыздын өсүп- өнүгүүсүнө Сиздин мээримиңиз жана камкордугуңуз колдоо болот

1-чи Консультациялык карта “Камкордук багуу”

1-3-кадамдар: Камкорчуларды тосуп алып, баа берип, алынган маалыматты талдап чыккандан кийин, сиз иш-аракет кылууга даярсыз!

4-кадам: Иш-аракет кылыңыз

Маанилүү билдиргичтер аркылуу бүгүнкү теманы айтыңыз

- Сиз балаңыз менен күн сайын сүйлөшүп, ойнотуп, тамак берип, кам көрүп, көңүл бурсаңыз, анда балаңызга жаңы нерселерди үйрөнүүгө, өсүүсүнө жардам бересиз. Бул күнүмдүк аткарылган, жөнөкөй эле иш аракеттер балаңыздын мээсинин өөрчүшүнө өбөлгө түзөт жана бала акылдуу болуп чоңойот.
- Баланы багуу жана ага кам көрүү – бул бала менен болгон өз ара катышуу, балага мээрим төгүү, баланын муктаждыктарына жана кызыгууларына жоop берүү.
- Бала багуу жана ага кам көрүү – жеңил жана маанилүү! Ымыркай бала өзүн коопсуз, сүйүктүү жана керектүү деп сезиш үчүн, анын ата-энесинини, чоң ата, чоң энесинин жана бардык башка үй-бүлө мүчөлөрүнүн орду абдан чоң.

Катышуучуларды мактап, “Пайдалуу кеңештердин” жардамы менен керектүү иш-аракеттерди көрсөтүңүз жана ишке ашырыңыз

Баланын белгилерин таанып билүү

- Сиздин балаңыз өз муктаждыктарын сизге үн аркылуу, мимикасы жана кыймыл аракети аркылуу билдирет. Ошондуктан баланын кыймыл аракетине көңүл буруп, байкоо жүргүзүп туруу керек. Байкоо жүргүзүүнү адат кылып алсаңыз, сиз балаңыздын белгилерин тааный баштайсыз жана ал белгилерге туура жоop бересиз.
- Баланын белгилерин таанып билүү тажрыйбаны талап кылат. Дайыма балаңыздын кыймыл-аракеттерине байкоо жүргүзүп, караңыз, балким ал, көзү, оозу же денеси аркылуу кандайдыр бир муктаждыктардын белгилерин берип жатат. Ал эми баланын ыйлаганы муктаждыктарды билдирүүнүн эң акыркы чеги деп эсептелинет.
- Атайын графикти түзүү- күнүмдүк жасалган иш-аракеттерин туура баалоого үйрөтөт. Мисалы: кошумча тамак берүү (баланын 6 айынан баштап), киринтүү, уктоого даярдоо сыяктуу иш-аракеттериниин тартиби балага өзүнө болгон ишенимин күчөтөт, себеби бала күнүмдүк иш-аракеттерди таанып билип, аларга даяр болот.

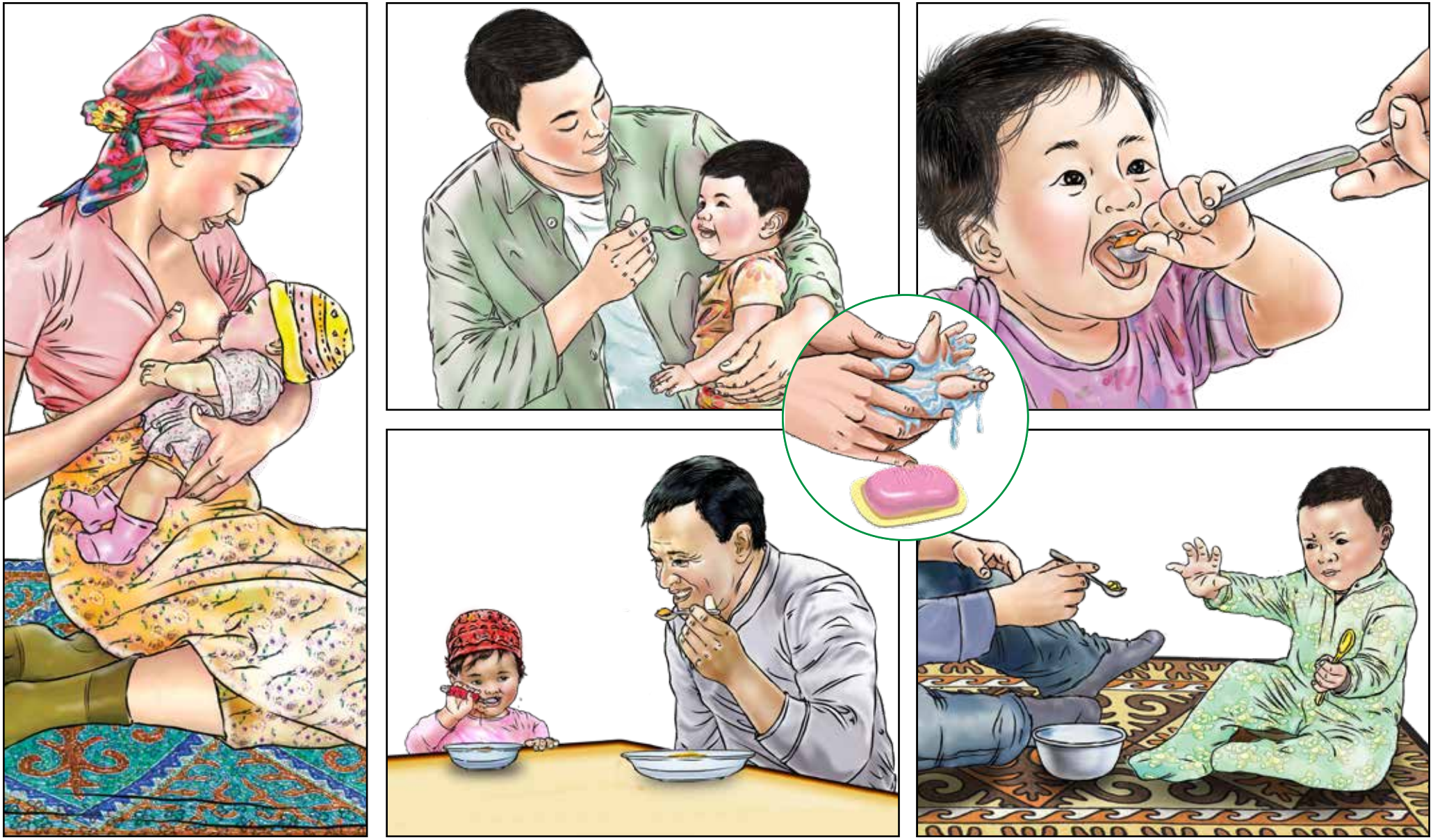
Бала сиз менен байланышууну кааласа, кандай жоop кылуу керек?

- Бала төрөлгөндөн баштап эле көрө алат, ошондуктан баланын көзүнө тике караганга аракет кылыңыз. Бул балага сиз менен байланыш түзүүгө жардам берет жана адамдардын эмоцияларын таанып билүүгө үйрөнөт.
- Бала сиздин көңүл бурганыңызды каалаганын кантип билдирет? Көзүн чоң ачканы, сиз же башка сүйлөп жаткан адам тарапты караганы, сергек болгону, бармагын же бир нерсени соргону, колун же буттарын кайчылаштырып алганы, сиздин колуңузду же бир нерсени кармаганы менен билдириши мүмкүн.
- Бала “Агуу”лаган үндөрдү чыгарып, сизге колун сунуп, жылмайып жатса, анын бул аракетине жоop ирээтинде, сиз дагы анын үнүн кайталап, кол жаңсоолорун туурап бала менен баарлашыңыз.

5-КАДАМ: Жыйынтыктоо жана жабуу

- КОРУТУНДУ бала багып жаткан адамдан баланы кантип багыш керек экендигин көрсөтүп же түшүндүрүп берүүсүн өтүнсөңүз болот. Камкорчу(лар) кандайдыр бир тоскоолдуктарды көрүп жатабы деп сураңыз жана бул тоскоолдуктарды кантип жеңүүнү биргелешип чечиңиз.
- Зарыл болсо, кийинки жолугушуунун күнүн белгилеңиз.

Балага тамак жегенди үйрөтүп жатканда сабырдуулук менен, мээримиңизди төгүп, жакшы сөздөрдү колдонуңуз



2-чи карта: «Камкордук тамактандыруу»

1-3-кадамдар: Камкорчуларды тосуп алып, баа берип, алынган маалыматты талдап чыккандан кийин, сиз иш-аракет кылууга даярсыз!

4-кадам: Иш-аракет кылыңыз

Маанилүү билдиргичтер аркылуу бүгүнкү теманы айтыңыз

- Балаңызга тамак берип жатканда ага камкордук көрсөтүп, колдоп, кубаттап, мээримиңизди билдириңиз. Бул баланын билдирген белгилерине көңүл бөлүп, ачка же токтугун түшүнө билип, жооп кайтаруу дегенди билдирет.
- Тамак берип жатканда балага камкордук мамиле кылып, тамактануу процесин мээримдүүлүк жана жаңы нерселерге үйрөнүүгө айландырса болот. Бул сиз менен баланын ортосундагы мамилени бекемдетип, тамактануу учурунда балаңызга жакшы тамактануу адаттарын калыптандырууга жардам берет.

Катышуучуларды мактап, “Пайдалуу кеңештердин” жардамы менен керектүү иш-аракеттерди көрсөтүңүз жана ишке ашырыңыз

Бардык балдар:

- Тамактануу учурунда баланы алаксыта турган нерселерди жок кылууга аракет кылыңыз. Балаңыздын маңдайында бирге болсоңуз, балаңыздын көңүлү сизге жана тамакка гана бөлүнө тургандай болот.
- Баланын ач же ток экендиги тууралуу белгилерин туура таанып билүү өтө зарыл, себеби бала ачка калбаш керек же өтө көп дагы ашыкча тамак жебеш керек. Баланы тамак жегенге мажбурлабаңыз жана тамакты сыйлык катары да берип көндүрбөңүз.
- Баланын тамактануусуна шашпай, сабырдуулук менен мамиле кылып, жетиштүү убакыт бөлүү керек. Эгерде балаңыз тамак жегиси келбей, тоюп калган болсо, тамакты азыраак берип же тамак берүүнү токтото туруңуз. Бир же эки мүнөттөн кийин, дагы бир кашык тамак берип көрүңүз. Эгерде балаңыз тойгонун билдирсе, анда тамак берүүнү токтотуңуз.

Балаңыздын ачка экендигинин белгиси Уйкусунан ойгонот, нары-бери бурулуп, ооналактайт; бармагын сорот (3 айга чейин); ыйлайт же тынчы кетет.	**Балаңыздын курсагы ток экендигинин белгиси** Оозун жана эриндерин жаап алат; башын артка ала качат; эмчекти акырын эмет же такыр эле эмбейт. Эмчекти оозунан чыгарып же эмип жатып уктап баратканы -баланын ток экенин калганы.
Балаңыздын ачка экендигинин белгиси Тамак берип жатканда дагы жегиси келип, оозун ачат;тамак берип жаткан адамды карап, жылмайып, үн чыгарат; тамакты карай умтулат,;тамакка же кашыкка карай умтулат.	**Балаңыздын курсагы ток экендигинин белгиси** Тамакты жай жеп же такыр жебейт; тамакты түртөт, «болду башка жебейм» дегенсип башын чайкайт.

Төрөлгөндөн баштап 6 айга чейин:

- Эненин сүтүндө балага алгачкы 6 айына чейин эң керектүү болгон азыктын баары бар. Эмчек эмизүү эне менен баланын ортосундагы эмоционалдык байланышты бекемдөөгө өбөлгө түзөт. Ошондой эле эмчек эмген бала өзүн коопсуз жана ыңгайлуу сезет.
- Эмчек эмип жатканда бала өзүнүн табитин башкарууга жана тынч алууга үйрөнөт. Ал эмип жатканда тойгонун, канча сүт эмиш керек экендигин жана тынч алыш үчүн эмне керек экендигин аныктай алат.

6 айдан 9 айга чейин:

- Тамакты баланын маңдайына коюп, жай жылдырыңыз. Бала көзү менен тамакты ээрчий баштаганда, ага тамак же деп сунуштаңыз.

9 айдан 12 айга чейин:

- Бул куракта бала өзү кашыкты кармап жегиси келип, сууну да өзү ачык чөйчөктөн кармап ичкенге аракет жасап, кызыгуусу пайда болот. Кашыкка бир аз тамак салып, балага бериңиз. Бала өзү жеп аракет кылып көрсүн. Ал эми чөйчөктү карматыңыз , бала чөйчөктү кармаганды үйрөнсүн. Чөйчөктөгү суу төгүлүшү мүмкүн. Эч нерсе эмес. Тажрыйба менен бала үйрөнөт!

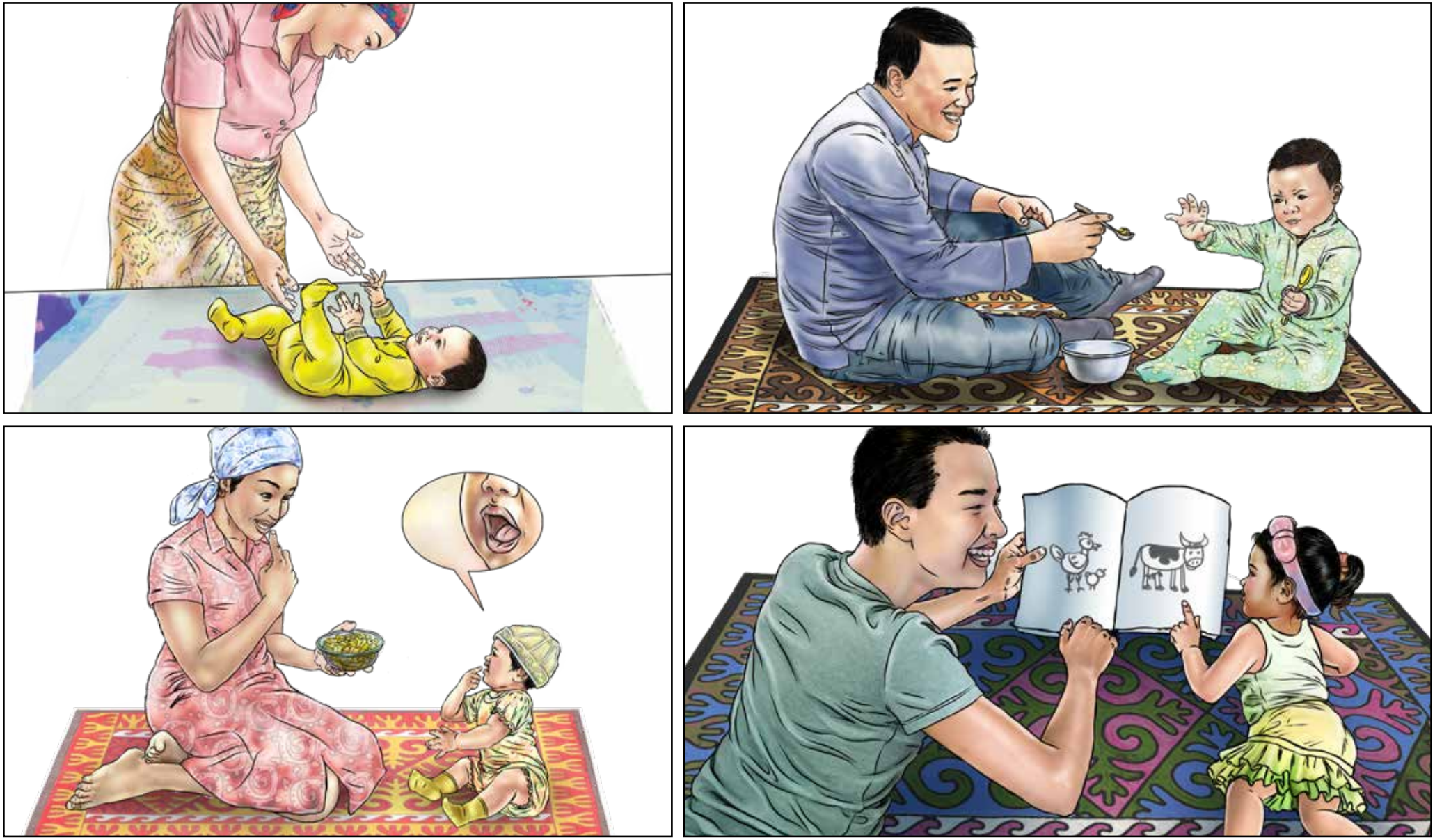
12 айдан 24 айга чейин:

- Бул куракта балага үй-бүлө жеген тамактан бир аз кесип, майдалап берсе болот. Балага өз алдынча тамактануусуна мүмкүнчүлүк бериңиз. Алгач ал албетте кыйналат, бирок кайра, кайра аракеттенип, кашыкка тамак сузуп, оозуна алып келгенге көнө баштайт.

5-КАДАМ: Жыйынтыктоо жана жабуу

- КОРУТУНДУ бала багып жаткан адамдан баланы кантип багыш керек экендигин көрсөтүп же түшүндүрүп берүүсүн өтүнсөңүз болот. Камкорчу(лар) кандайдыр бир тоскоолдуктарды көрүп жатабы деп сураңыз жана бул тоскоолдуктарды кантип жеңүүнү биргелешип чечиңиз.
- Зарыл болсо, кийинки жолугушуунун күнүн белгилеңиз.

Ар дайым балаңыздын айтканын угуп, аны менен сүйлөшүңүз



3-чү карта: “Баарлашуу”

1-3-кадамдар: Камкорчуларды тосуп алып, баа берип, алынган маалыматты талдап чыккандан кийин, сиз иш-аракет кылууга даярсыз!

4-кадам: Иш-аракет кылыңыз

Маанилүү билдиргичтер аркылуу бүгүнкү теманы айтыңыз

- Сиздин балаңыз төрөлгөндөн баштап эле көзү көрүп, таанып билүү жөндөмү өөрчүп, ар кандай үндөрдү чыгарып, мимика жана кыймылдары аркылуу өз муктаждыктарын жана каалоолорун билдире баштайт. Балаңыздын муктаждыктарын түшүнүү үчүн анын берген белгилерин байкаңыз.
- Балдар сүйлөп баштаганга чейин эле көп сөздөрдү түшүнүп калышат. Ошондуктан балаңыз сөздөрдү көп угуш үчүн аны менен бат-баттан сүйлөшүп, ырдап туруңуз. Ал сиздин сүйлөгөнүңүздү угуп, өзү сүйлөгөнгө үйрөнөт.
- Бала менен ар кандай үндөрдү чыгарып, сөздөр жана кол жаңсоолор менен баарлашыңыз. Эгерде балаңыз сиз менен үн чыгарып же кыймыл аракет менен баарлашып жатса, ага кайтарым жооп бериңиз. Ал да сизге жооп берет. Сиз балаңыз менен кезектешип сүйлөшөсүз.
- Сиз балаңызга жаңы сөздөрдү үйрөтүп, тилин өнүктүрүүгө жардам бересиз. Эгерде бала «ата» деген бир сөздү айтса, ага кошуп башка сөздөрдү, мисалы «ата сени жашкы көрөт» деп үйрөтүңүз.

Катышуучуларды мактап, “Пайдалуу кеңештердин” жардамы менен керектүү иш-аракеттерди көрсөтүңүз жана ишке ашырыңыз

Төрөлгөндөн баштап 6 айга чейин:

- Бала эмчек эмип жатканда же эмип бүткөндөн кийин аны менен сүйлөшүңүз, ырдап бериңиз. Ал сиздин үнүңүздү угуп тынчтанат.
- Балаңыздын чыгарган үндөрүн жана жасаган кыймыл аракеттерин кайталап, туураңыз, себеби ал сиз менен сүйлөшүп жатат. Балага энесинин сүйлөгөнүн угуу өтө маанилүү.

6 айдан 9 айга чейин:

- Бул куракта бала жөнөкөй сөздөрдү түшүнө баштайт. Эгерде сиз балаңызды тойгонун байкасаңыз «Тойдуңбу?» деп сурасаңыз болот. Эгерде ал дагы жегиси келгенин көрсөтсө, «дагыбы?» деп сураңыз.
- Баланын үндөрүнө жана кызыгуусуна жооп бериңиз. Баланы атынан чакырыңыз жана анын жообуна көңүл буруңуз.

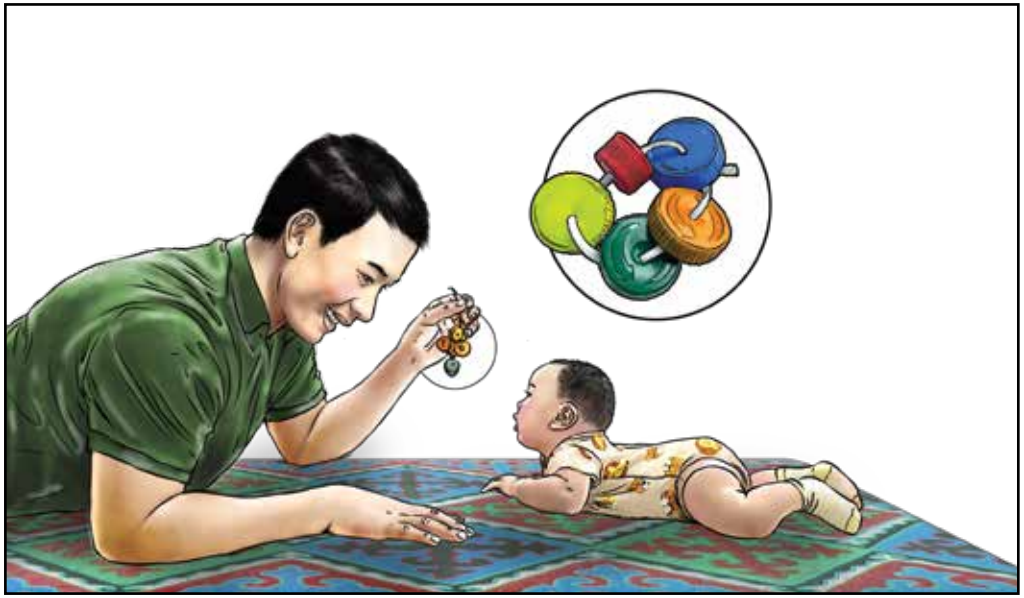
12 айдан 24 айга чейин:

- Бала тамактанып жатканда тамактын өңүн жана түзүлүшүн сүрөттөсөңүз болот. Баладан жеп жаткан тамактын түсүн сурап аны сүйлөөгө шыктандырыңыз. Азыкты көрсөтүп, анын атын атап, баланын кайталап жооп бергенин күтүңүз.
- Бала менен чогуу ырдаңыз. Сиз ырдап баштаңыз жана балага ал билген жерин кошулуп ырдаганга мүмкүнчүлүк бериңиз. Мезгилдин өтүшү менен бала ырдын көбүрөөк сөздөрүн билип өзү ырдап баштайт.
- Балдар күнүгө ата-энеси менен чогуу жомок окуганда кана, жомокту жакшы көргөндү үйрөнүшөт. Китептеги сүрөттөрдүн, ичинен адамдарды же жаныбарларды көрсөтүп бер деп баладан сурануу керек. Бала сүрөттөгү нерселерди көрсөткөндө мактаганды унутпаңыз!

5-КАДАМ: Жыйынтыктоо жана жабуу

- КОРУТУНДУ бала багып жаткан адамдан баланы кантип багыш керек экендигин көрсөтүп же түшүндүрүп берүүсүн өтүнсөңүз болот. Камкорчу(лар) кандайдыр бир тоскоолдуктарды көрүп жатабы деп сураңыз жана бул тоскоолдуктарды кантип жеңүүнү биргелешип чечиңиз.
- Зарыл болсо, кийинки жолугушуунун күнүн белгилеңиз.

Балага күн сайын оюн ойноо аркылуу жаңы нерселерди үйрөнүүгө мүмкүнчүлүк бериңиз



4-чү карта: «Оюн ойноо»

1-3-кадамдар: Камкорчуларды тосуп алып, баа берип, алынган маалыматты талдап чыккандан кийин, сиз иш-аракет кылууга даярсыз!

4-кадам: Иш-аракет кылыңыз

Маанилүү билдиргичтер аркылуу бүгүнкү теманы айтыңыз

- Төрөлгөндөн баштап бала ойноо, байкоо жүргүзүү, бирөөнү туроо жана жаңы нерсени жасап көрүү аркылуу үйрөнөт. Сиздин балаңыз сиз менен ойноп жатып ырахат алат жана үйрөнөт. Балаңызга эң керектүү нерсе – сиз экениңизди унутпаңыз!
- Балага айлана чөйрөнү оюн аркылуу таанып билүүгө мүмкүнчүлүк бериңиз. Ага колу жана буту менен, сиздин бетиңиз менен жана үй-тиричилик буюмдары менен ойногон жагат. Ошондуктан балага кызык болгон коопсуз буюмдарды берип ойногонго уруксат бериңиз. Баланын денесинин кыймылын жана үндөрүнүн өзгөрүүсүнө көңүл буруңуз жана аны кызыктырбаган нерселерди берип ойногонго кыйнабаңыз
- Баланын алдына татаал бирок аткара ала турган тапшырмаларды коюңуз. Тапшырманы аткарып жатканда ага багыт берип туруңуз жана аткара ала тургандай тоскоолдуктарды койсоңуз да болот.

Катышуучуларды мактап, “Пайдалуу кеңештердин” жардамы менен керектүү иш-аракеттерди көрсөтүңүз жана ишке ашырыңыз

Төрөлгөндөн баштап 6 айга чейин:

- Ар кандай түстөгү буюмдарды баланын алдына коюп, жай жылдырыңыз жана бала ал буюмдарды алам деп умтулсун. Буюмдарды ары-бери жылдырганда, баланын көздөрү кантип ээрчигенин байкаңыз.
- Баланы ичинен жаткырып, маңдайына түстүү бир буюмду коюңуз. Бала ал буюмду алам деп умтулганына көңүл буруңуз! Ал буюмдарды оозуна салып үйрөнөт. Ошондуктан буюмдардын тазалыгын, коопсуздугун (учтуу, жутуп алчудай өтө кичине) текшерүү зарыл.

6 айдан 9 айга чейин:

- Сиз баланын тамактануусуна жаңы азыктарды кошкондо, ал жаңы даамга көнүп үйрөнөт. Аны жаңы тамак жегенге шыктандырыңыз! Тамактын ар түрдүүлүгү жана түсү ар кандай болуусу өтө маанилүү.
- Балага колуна алып, кармалап, изилдеп ойногонго таза, коопсуз буюмдарды бергиле. Мисалы чакан контейнерлерди же кашык менен табак берсеңер болот.
- Баланын жаңы нерсе үйрөнгөнүнө түрткү боло тургандай жана кызыгуусун өнүктүрө турган жаңы китептерди жасагыла, же сүрөттөрдү тарткыла.

9 айдан 12 айга чейин

- Тамактануу учурунда балаңызга кичинекей “бармак” тамактарын бериңиз жана аны жаңы, пайдалуу тамактарды жеп көрүүгө үндөңүз. Ал бат-баттан баш аламандык жасайт, бул жакшы! Ал өзүн тамактанууну үйрөнөт жана тамак-аштын түрлөрүн үйрөнөт.
- Балаңыз менен жашынмак сыяктуу оюндарды ойноңуз. Ал сизди карап турганда, колуңуз менен же чүпүрөк менен бетиңизди жабыңыз. “Ата кайда?”, Колуңузду ачып, “Буу! Мына мен!” Ал сизди көргөндө аны менен бирге күлүңүз!

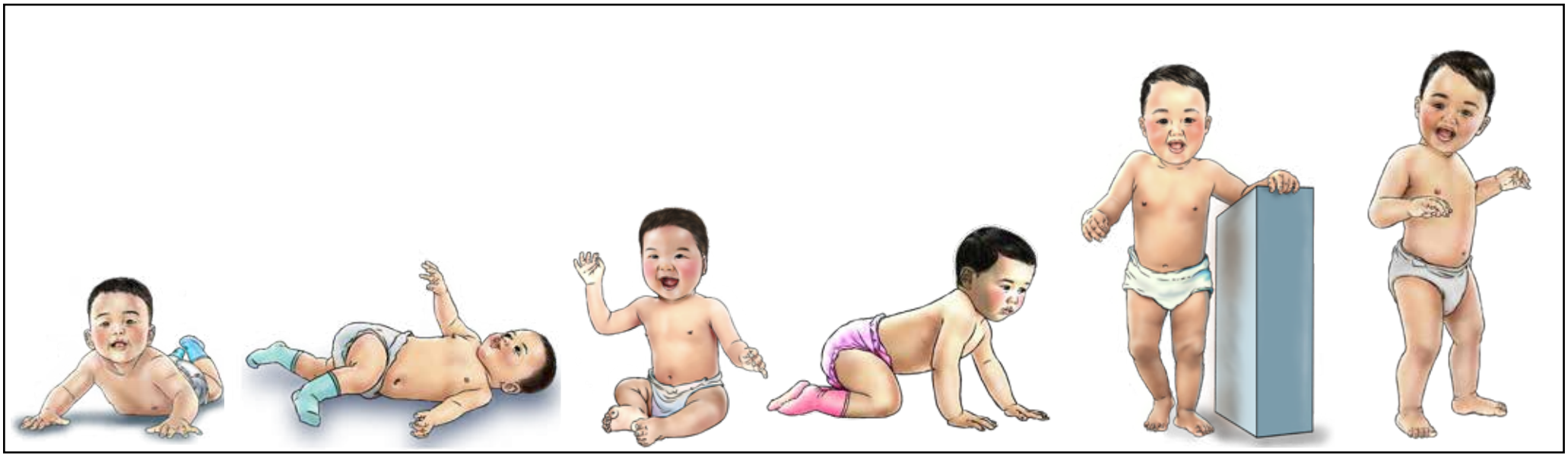
12 айдан 24 айга чейин:

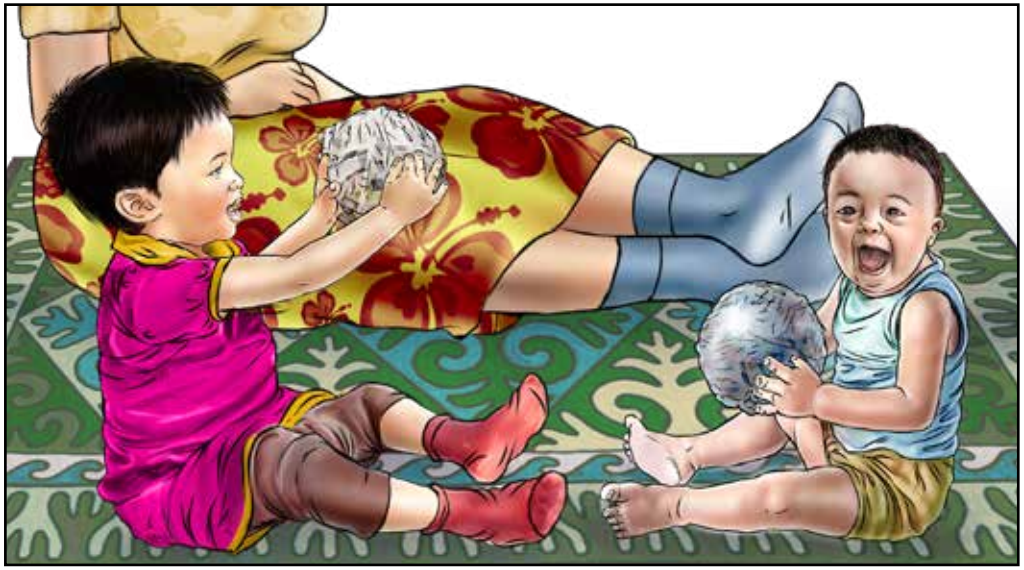
- Бала менен чогуу ойноп, аны татаал тапшырмаларды аткарууга үндөңүз. Буюмдарды мунара сыяктуу кылып чогултуп, кайра чачып жана кайрадан чогултканга үйрөтүңүз. Чогулта турган буюмдардын санын көбөйтүп тапшырманы татаалдаштырыңыз. Эгерде бала чогулта албай кыйналса, ага жардам берип коюңуз!
- Куурчак жасап,ойнотуп баланын элестетүүсүн өнүктүрүңүз. Куурчактарды колдонуп бир окуя же жомок айтып берсеңиз болот.

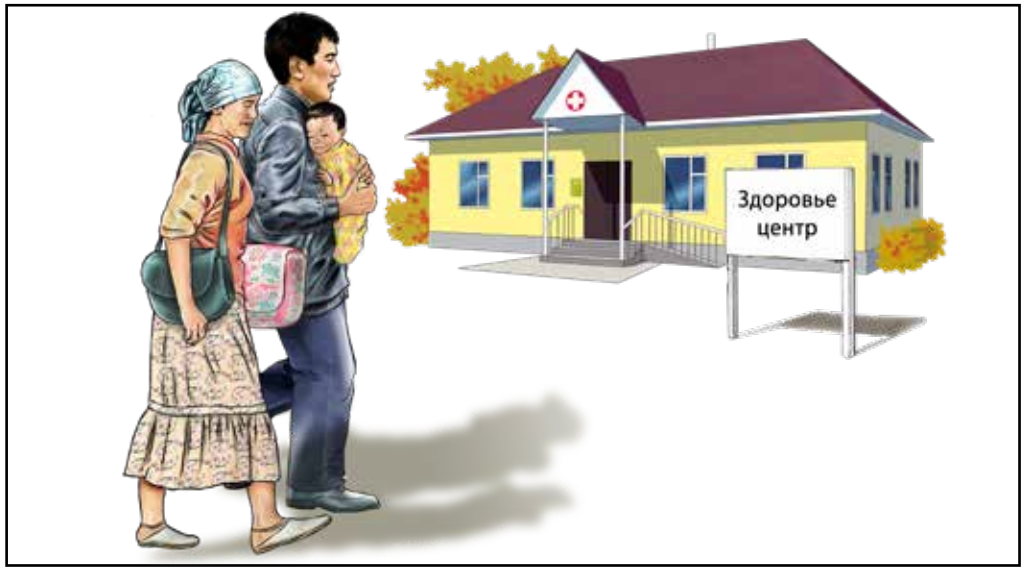
5-КАДАМ: Жыйынтыктоо жана жабуу

- КОРУТУНДУ бала багып жаткан адамдан баланы кантип багыш керек экендигин көрсөтүп же түшүндүрүп берүүсүн өтүнсөңүз болот. Камкорчу(лар) кандайдыр бир тоскоолдуктарды көрүп жатабы деп сураңыз жана бул тоскоолдуктарды кантип жеңүүнү биргелешип чечиңиз.
- Зарыл болсо, кийинки жолугушуунун күнүн белгилеңиз.

Обратитесь за помощью, если вы обеспокоены развитием ребенка







5-чи карта: «Балдардын өнүгүүсүн көзөмөлдөө»

1-3-кадамдар: Камкорчуларды тосуп алып, баа берип, алынган маалыматты талдап чыккандан кийин, сиз иш-аракет кылууга даярсыз!

4-кадам: Иш-аракет кылыңыз

Маанилүү билдиргичтер аркылуу бүгүнкү теманы айтыңыз

- Балдар ар кандай убакытта үйрөнөт. Кээ бир балдар тез үйрөнүшөт, ал эми кээ бирлерине көбүрөөк убакыт керек болот. Бирок бардык балдар үйрөнөөрүн эсиңизден чыгарбаңыз! Балдардын жөндөмдөрү ирээти менен өөрчүйт. Мисалы, бала алгач отурганга үйрөнөт, андан кийин түз турганга үйрөнөт.
- Кээ бир балдар ден соолугунда четтөөсү бар болуп төрөлүшүп жөндөмдүүлүгүнө таасирин тийгизет. Балдардын кыймыл аракети, көзүнүн көрүүсү, кулагынын угуусу, жаңы нерселерди таанып билүүсү, ой жүгүртүүсү жана адамдар менен болгон байланышы ар кандай болушу мүмкүн.
- Балдардын өнүгүүсүнүн ар кандай болуусуна көптөгөн себептер бар. Сиз майып балдар жөнүндө көп нерселерди угушуңуз мүмкүн, бирок майып болуп төрөлгөнүндө баланын атасы же апасынын күнөөсү жок, же бул каргыштын кесепети эмес. Бардык балдар үйрөнө алышат жана кээ бир балдарга кошумча колдоо керек.
- Баланын физикалык өсүп-өөрчүшүнө, кулагынын угуусуна, көзүнүн көрүүсүнө дайыма көңүл буруу керек. Эгерде кандайдыр бир кооптуу белги болсо өз убагында аныктаганга мүмкүндүк берет. Эгерде баланын өсүп-өөрчүүсүндө кандайдыр бир сизди тынчсыздандырган суроо болсо, үй-бүлөлүк дарыгерге кайрылыңыз.

Катышуучуларды мектеп, “Пайдалуу кеңештердин” жардамы менен керектүү иш-аракеттерди көрсөтүңүз жана ишке ашырыңыз

Өнүктүрүү жөнүндө тынчсыздануулар болсо:

- **ЭГЕРДЕ СИЗ ТЫНЧСЫЗДАНСАҢЫЗ, АЙТЫҢЫЗ:** Ар бир бала ар кандай ылдамдыкта өнүгөт. Эгерде өнүгүүсүндө кандайдыр бир күмөн бар болсо, эртерээк аныкталганы жана чара көрүлгөнү жакшы. Сиздин тынчсыздануунуз жөнүндө үй-бүлөлүк дарыгер менен сүйлөшүүгө медициналык мекемеге барышыңыз керек.
- **ТЫНЧСЫЗДАНУУНУН БЕЛГИЛЕРИ:** IЭгерде сиздин балаңыздын өнүгүүсү жайлап же токтоп калса, адатта аткарган иш аракеттерди жасай албай, мисалы сүйлөбөй же баспай калса анда бул олуттуу маселенин белгилери болуп эсептелет. Ошондуктан сиз сөзсүз үй-бүлөлүк дарыгерге кайрылышыңыз керек.

Угуу же көрүү жөнүндө тынчсыздануулар болсо:

- **ЭГЕРДЕ ТЫНЧСЫЗДАНДЫРГАН ЖАГДАЙЛАР БОЛСО, АЙТЫҢЫЗ:** Тынчсыздануунуз боюнча медициналык жайга барып, үй-бүлөлүк дарыгер менен талкуулап, балаңыздын көзүнүн көрүүсүн жана кулагынын угуусун текшертип коюңуз.
- **ТЫНЧСЫЗДАНУУ БЕЛГИЛЕРИ:** Эгерде балаңыз 3 айына чейин үндөргө жооп бербей, сиздин бетиңизди же башка бир буюмдарды көзү менен ээрчип карабаса, медициналык кызматкерге кайрылыңыз.

Тамактандыруу жөнүндө тынчсыздануу болсо:

- **ЭГЕРДЕ ТЫНЧСЫЗДАНДЫРГАН ЖАГДАЙЛАР БОЛСО, АЙТЫҢЫЗ:** Мен сиздер менен тамактанууга жардам болгон атайын стратегиялар жөнүндө сүйлөшүүгө даярмын. Эгерде ошондо да маселе чечилбесе, анда медициналык кызматкерлерге кайрылуу керек.
- **ТЫНЧСЫЗДАНУУ БЕЛГИЛЕРИ:** Эгерде балаңыз салмак кошпосо, эмчек эмип жатканда тез-тез жөтөлсө, ыйласа, бетиндеги булчуңдары чыңалып, жаагы карышып эмүүгө тоскоолдук жаратса, тамагын кусуп салса, көп тердесе, жана бат чарчаса, анда медициналык тез жардамга кайрылыңыз.

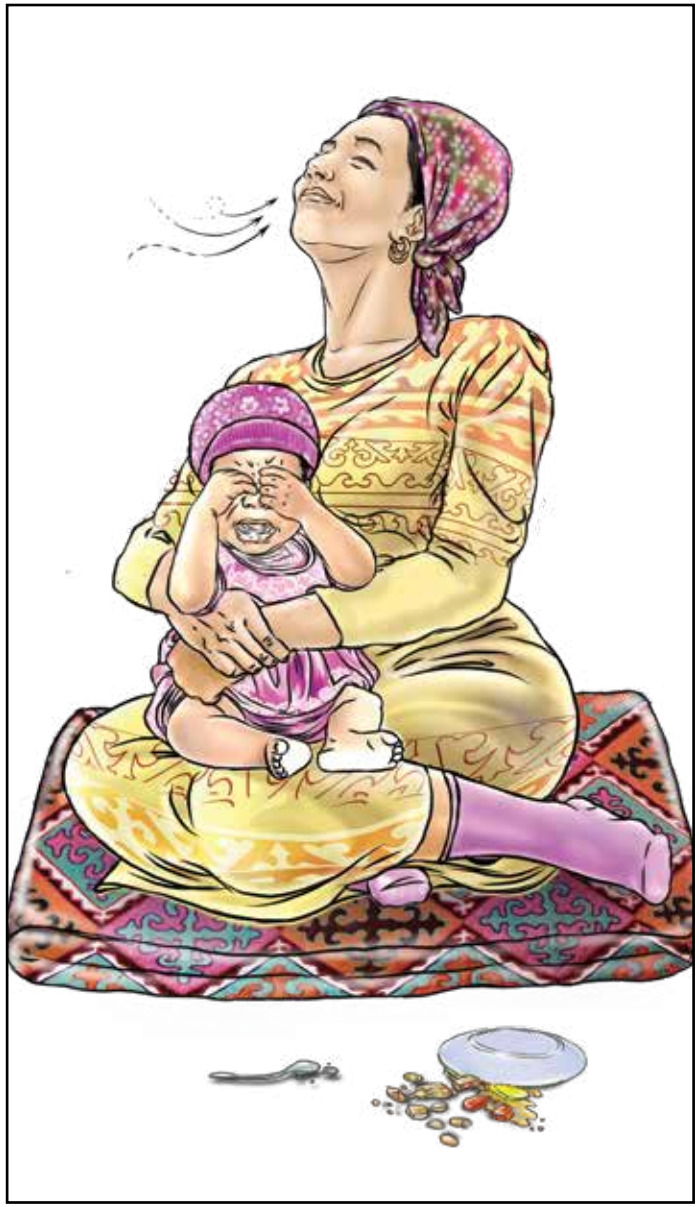
ЭГЕРДЕ ТЫНЧСЫЗДАНУУГА СЕБЕП ЖОК БОЛСО:

- Баланы багып же карап жаткан адамга баланын туура өсүп-өнүгүүсүнө көрүп жаткан аракети үчүн ыраазычылык билдириңиз! Бул адамды балага кам көрүүдө жана тамак берүүдө анын жаш өзгөчөлүгүн эске алуусун өтүнүңүз. Конкреттүү идеялар үчүн эмчек эмизүү жана кошумча тамактандыруу темалары боюнча ЭЖБТ карталарын жана ушул ККжЭӨ “баарлашуу” жана “оюн ойноо” карталарын караңыз.

5-КАДАМ: Жыйынтыктоо жана жабуу

- КОРУТУНДУ бала багып жаткан адамдан баланы кантип багыш керек экендигин көрсөтүп же түшүндүрүп берүүсүн өтүнсөңүз болот. Камкорчу(лар) кандайдыр бир тоскоолдуктарды көрүп жатабы деп сураңыз жана бул тоскоолдуктарды кантип жеңүүнү биргелешип чечиңиз.
- Зарыл болсо, кийинки жолугушуунун күнүн белгилеңиз.

Балага жакшы камкордук көрүү үчүн алгач өзүңүзгө кам көрүңүз»



6-чы карта: “Камкорчуга кам көрүү”

6-чы карта: «Камкорчуга кам көрүү»

1-3-кадамдар: Камкорчуларды тосуп алып, баа берип, алынган маалыматты талдап чыккандан кийин, сиз иш-аракет кылууга даярсыз!

4-кадам: Иш-аракет кылыңыз

Маанилүү билдиргичтер аркылуу бүгүнкү теманы айтыңыз

- Балаңыз сиз менен убакыт өткөрүүнү жакшы көрөт. Ал сиз менен өз ара катышуу, сизди туроо, сиздин кылганыңызды байкоо аркылуу үйрөнөт. Тарбия берүү – пайдалуу, көңүлдүү жана ошол эле мезгилде оңой нерсе эмес.
- Бала багып жатканда ар кандай сезимдер пайда болушу мүмкүн жана бул – күтүлүүчү нерсе, себеби бала багуу оор да болушу мүмкүн. Бул сезимдер пайда болсо, уялып же өзүңүздү күнөлүү сезбеңиз. Бала багып жаткан адам жолдошунун, үй-бүлө мүчөлөрүнүн, досторунун жана коомдун эмоционалдык колдоосуна муктаж болот.
- Балаңызды багуу боюнча күнүмдүк тартибин түзүп алуу балага да жана сизге да пайдалуу . Сизге жаккан жана өзүңүзгө кам көрүүгө жардам боло турган иш аракет катары ырдоо, тигүү, гимнастика жасоо, бийлөө, сүрөт тартуу же башка бул сыяктуу иш чараларды карап көрүңүз.
- Өзүңүз ишенген адам менен балаңызды тарбиялоо тажрыйбаңыз менен бөлүшүп, баарлашыңыз. Жолдошуңуз, досторуңуз же үй-бүлө мүчөлөрү менен сүйлөшүңүз. Бала багуудагы ийгиликтериңиз менен бирге кандай кыйынчылыктарыңыз да болуп жатат айтыңыз.
- Эгерде сиз чарчасаңыз же чүнчүп атсаңыз, үй-бүлө мүчөлөрүнө же досторуңузга жардам сурап кайрылыңыз. Эгерде бул сезимдер кетпей күчөп жатса, үй-бүлөлүк дарыгерге дагы кайрылсаңыз болот. Себеби стресс, депрессия жана тынчсыздануу, өзгөчө төрөттөн кийинки мезгилдеги көп кездешүүчү маселе жана дарылоону талап кылат.

Катышуучуларды мектеп, “Пайдалуу кеңештердин” жардамы менен керектүү иш-аракеттерди көрсөтүңүз жана ишке ашырыңыз

Төрөлгөндөн баштап 6 айга чейин:

- Сиздин ымыркайыңыз күндүз да, түндө да эне сүтү менен багылгандыктан толугу менен атасы жана апасынан көз каранды.
- Туугандарыңызга жана досторуңузга жардам сурап кайрылыңыз. Себеби сиз уктап, конокко барып, өзүңүзгө жаккан нерсе менен алек болуп эс алып жана өзүңүзгө кам көрүп алганыңыз сизге да, балаңызга да керек жана пайдалуу болот.

6 айдан 12 айга чейин:

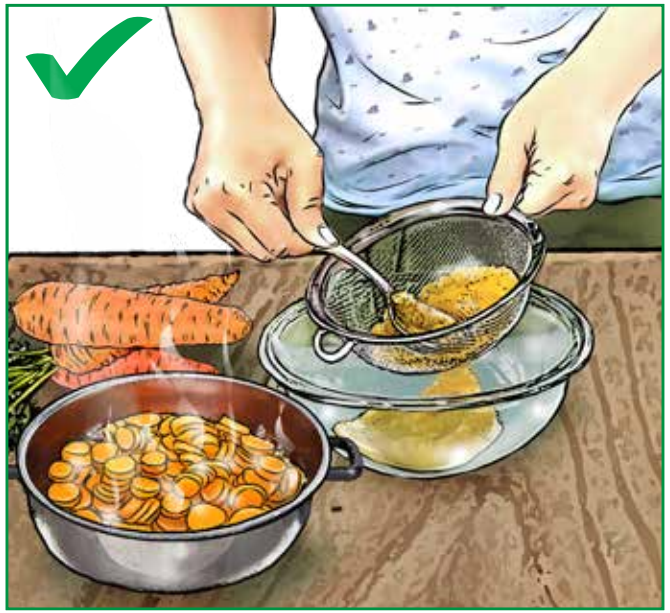
- Бул куракта балаңыз катуу тамактарды чайнап жей баштайт, уйкусу азаят жана кыймылы көбөйөт. Чоочун адамдардан чоочуркашы мүмкүн жана дайыма сиздин жаныңызда болууну каалайт
- Эгерде сиз балаңызды соорото албасаңыз же балаңыз өзүн сиз каалагандай алып жүрбөй жатса, сиз албетте капаланасыз. Бул нормалдуу нерсе. Убакыт таап, бир нече жолу терең дем алып, кайра демиңизди чыгарыңыз. Балаңызды соороту удан мурун биринчи өзүңүздү терең-терең дем алуу аркылуу тынчтанныңыз. Үй-бүлө мүчөлөрүнөн, туугандарыңыздан же досторуңуздан жардам суроодон уялбаңыз.

12 айдан 24 айга чейин:

- Бул куракта баланын сезимдери өнүгөт, жана жакында ал көп нерселерди, мисалы кийингенди, дааратканага барганды өз алдынча жасай баштайт. Балаңыз өз алдынча бир нерселерди жасаганга аракет кыла баштайт жана эгерде жакшы жыйынтык болбосо, капаланышы мүмкүн. Ал өжөрлөнүп ыйлашы мүмкүн.
- Балаңыздын бул аракетине жинденбеңиз жана кадимкидей эле нерсе деп кабыл алыңыз. Баланы карап тур деп жакын адамыңыздан сураныңыз. 10 мүнөткө болсо да стресстик абалдан сыртка чыгып кетүү, сизге өзүңүзгө келүүгө жардам берет.

5-КАДАМ: Жыйынтыктоо жана жабуу

- КОРУТУНДУ бала багып жаткан адамдан баланы кантип багыш керек экендигин көрсөтүп же түшүндүрүп берүүсүн өтүнсөңүз болот. Камкорчу(лар) кандайдыр бир тоскоолдуктарды көрүп жатабы деп сураңыз жана бул тоскоолдуктарды кантип жеңүүнү биргелешип чечиңиз.
- Зарыл болсо, кийинки жолугушуунун күнүн белгилеңиз.

Башты же денени башкаруу кыйынчылыгы	Чайноо же жутуу туруктуу кыйынчылыктар	Өз алдынча тамактануу менен кыйынчылыктар
		

Өзгөчө кырдаал боюнча 7-чи картасы: Тамактануунун кыйынчылыктары

Өзгөчө кырдаал боюнча 7-чи Консультациялык картасы: “Тамактанууда кыйынчылыктары”

1-3-кадамдар: Камкорчуларды тосуп алып, баа берип, алынган маалыматты талдап чыккандан кийин, сиз иш-аракет кылууга даярсыз!

4-кадам: Иш-аракет кылыңыз

Маанилүү билдиргичтер аркылуу бүгүнкү теманы айтыңыз

- Кээ бир учурларда балдардын тамактануусунда кыйынчылыктар бар болушу мүмкүн.Балдар толук кандуу тамактануу үчүн аларга кошумча жардам керек. Эгерде балага тамак берүүдө боюнча кандайдыр бир көйгөйүнүз бар болсо, медициналык кызматкерлерден консультация алышыңыз керек.
- Балдардын өсүп-өнүгүүсүнө такай ар дайым көңүл буруп туруу керек. Тамактануусунда кыйынчылыктары бар балдардын тамактануусу жетишсиз болуп калышы мүмкүн. Каймак, сары май жана башка май сыяктуу азыктар кошумча энергияны берет. Жогорку калориялуу азыктарга уруктар, жер жаңгак жана жаныбарлардан жасалган азыктар да кирет.
- Эгерде балаңыз ай сайын салмак кошпосо, эне сүтүн эмип жатканда тез-тез жөтөлсө, ыйласа, бетиндеги булчуңдары чыңалып, жаагы карышып эмүүгө тоскоолдук жаратса, тамагын кусуп салса, көп тердесе жана бат чарчаса, анда медициналык жардамга тезинен кайрылыңыз.

Хвалите участников, демонстрируйте и практикуйте необходимые действия с помощью “Практических советов” по введению прикорма в возрасте старше 6 месяцев

Бала башын жана тулку боюн кармоодогу кыйынчылыктар:
- Коопсуз тамак жегендин жана суу ичүүнүн эң маанилүү шарттарынын бири болуп баланын тулку боюн жана башын түз жана бекем кармоо эсептелет. Балага тамак берээрде, анын денеси түз абалда жана бекем экендигин текшерип алыңыз.
- Эгерде балаңыздын денеси түз жана бекем болбосо, аны өзүңүздүн денеңиз же үстөл менен сүйөп туруңуз. Тамак берип жатканда баланын башы түз болуш керек, себеби ал тамакка какп же тамак анын дем алуу органдарына кетип калышы мүмкүн.

Чайноо жана жутуу кыйынчылыктары:
- Тамакты чайноо жана жутуудагы кыйынчылыктар демдин жетишпегенине жана ооруга алып келиши мүмкүн. Ошондуктан дарыгерлер менен сиздин балаңыздын тамактануусу боюнча атайын стратегияларды түзүп алышыңыз керек.
- Тамак-ашты эзип бышырып, электен же теркадан өткөрүп, пюре кылып эзип бериңиз. Эзилген тамакты бала оозуна кармап анан жутуп ичүүсү жеңилирээк болот.
- Жутууда кыйынчылыктары болсо, суу ичкенде да бала оңой эле какап калышы мүмкүн. Баланын оозуна сууну же суюктукту куюп жиберүү мүмкүн эмес. Коюу суюктуктарды, мисалы эзилген суюк каша же йогурт берип көрүңүз.

Оз алдынча тамак жегендеги кыйынчылыктар:
- Балдар сабы калың болгон кашык, вилканы жеңилирээк кармашат. Ошондуктан кашык жана вилканын сабына атайын резинадан же жыгачтан кошумча сап жасап берсеңиз жакшы болот.
- Балага четтери бийик болгон табактан тамакты кашык менен сузуп алганга жеңил болот.

Бала тамак-ашты тандап жесе:
- Балаңыз ачка болгуча күтө туруңуз, ага мурда жакпаган пайдалуу тамактарды бериңиз. Ал ачка болгондо аларды сынап көрүүгө даяр болушу мүмкүн.
- Өзүн баксын. Бул ага жеп жаткан нерсесин көзөмөлдөп жаткандай сезүүгө жардам берет.
- Тамак-ашты сыйлык катары же жаза катары колдонбоңуз. Балаңыз ачка болгондо жейт.

Начар аппетит:
- Күнү бою тамакты азыраак жана бат-баттан бериңиз.
- Ширелерден жана канттуу суусундуктардан алыс болуңуз. Анын ордуна суу гана бериңиз.
- Тамактануу маалында алагды кылуудан алыс болуңуз жана тамактануу маалын кызыктуу өткөрүү үчүн тамакты бөлүшүүгө үндөңүз.
- Бала жетиштүү тамактанса, жакшы өсөт. Эгер сиз тынчсызданып жатсаңыз же балаңыздын табити бир нече күн бою начар болсо, дарыгерге кайрылыңыз.

Эскертүү: Эгерде сиздин балаңыз бек кыйын болуп жатса, ЭЖБТ карталарын текшерип, ар кандай абалдар, эне сүтүн чыгаруу жана чыны менен коопсуз тамактандыруу боюнча кеңештерди алыңыз. Эгерде балада ысытма же диарея сыяктуу жалпы оору болсо, 6 айга чейинки оорулуу бала же 6 айдан ашкан оорулуу бала үчүн ЭЖБТ тамактандыруу картасына кайрылыңыз.

5-КАДАМ: Жыйынтыктоо жана жабуу

- Тамактандыруу маселелерин чечүү үчүн медициналык мекемеге баруунун так планы бар экенин текшериңиз. КОРУТУНДУ бала багып жаткан адамдан баланы кантип багыш керек экендигин көрсөтүп же түшүндүрүп берүүсүн өтүнсөңүз болот. Камкорчу(лар) кандайдыр бир тоскоолдуктарды көрүп жатабы деп сураңыз жана бул тоскоолдуктарды кантип жеңүүнү биргелешип чечиңиз. Зарыл болсо, кийинки жолугушуунун күнүн белгилеңиз

Мүмкүнчүлүгү чектелген балдарды оюнда жана окууда колдоо боюнча кеңештер

Чеберлик деңгээлин өзгөртүү

Баланын жаш курагына ылайыктуу кеңеш берүүнүн ордуна, бала аткара ала турган же анын деңгээлинен бир аз жогору турган “Пайдалуу кеңештер” менен бөлүшүү керек.

- Тапшырманы этаптарга бөлүү менен жөнөкөйлөтүңүз, мисалы, көп нерсенин ордуна эки гана бүктөлүүчү нерсе берип, андан кийин бала өскөн сайын нерселерди кошуңуз.
- Предоставьте ребенку материалы, которые ему легче использовать, например, вместо банки без ручки дайте контейнер с ручкой, за которую ребенок может ухватиться.
- Балаңызга жардам берүү үчүн адаптациялоочу каражаттарды колдонууну ойлонуп көрүңүз. Өзүн-өзү тамактандыруу үчүн кашыкка же башка идишке калыңыраак тутканы жабышыңыз же балаңыз отурушу үчүн аркасы бар отургуч менен камсыз кылсаңыз болот.

Сенсордук компонентти кошуу (тийүү, үн, көрүү, жыт)

Сенсордук, угуу, жыт сезүү же көрүү компонентин колдонуу баланын сезимин стимулдаштырат, айрыкча балада көрүү же угуу көйгөйлөрү сыяктуу бузулуулар болсо.

- Окуяга сенсордук компонентти кошуңуз: Эгерде жомок жуунуу жөнүндө болсо, баланын колуна бир аз суу чачыңыз.
- Лимон же татымалдын кесиндилерин үстү буратылган капкагы бар банкага салып, чайкагыч оюнчугуңузга жыпар жыттуу буюм кошуңуз.
- Балаңызга ар кандай текстурада ойноо үчүн буюмдарды бериңиз: жылмакай (мисалы, пластик), жумшак (мисалы, ар кандай кездемелер) же орой (мисалы, картонго чапталган катуу жалбырактар). Буюмдардын коопсуз экенине ынаныңыз: алар таза, курч эмес, баланын алаканынан чоңураак болушу керек, бала муунтуп албашы үчүн.

Баланы изилдөөгө колдоо көрсөтүңүз

Оюнду бала жетектеши керек жана камкорчу керектүү учурда гана колдоо көрсөтүшү керек. Сабырдуу болуңуз жана балаңызга темага же иш-аракетке кызыкканга убакыт бериңиз. Оюнга тоскоол болгон нерселерди алып салыңыз.

- Балаңыздын тулкусун көтөрүү үчүн анын көкүрөгүнүн астына кошумча колдоону (мисалы, тоголок кездеме) коюңуз же балаңызды көкүрөгүңүзгө коюп, артка таяныңыз.
- Балаңыздын колун бир нерсенин үстүнөн чалгындоого түрткү бериңиз же баланы айланага карап, ойной тургандай кылып жайгаштырыңыз. Баланын колдору жана буттары эркин кыймылдай ала турганына ынаныңыз.
- Бала баарлашуу үчүн колдонушу мүмкүн болгон тымызын белгилерге, мисалы, бала кызыккан буюмду караган кездеги көз кыймылдарына көңүл буруңуз.

USAID ADVANCING NUTRITION
Implemented by:
JSI Research & Training Institute, Inc.
2733 Crystal Drive
4th Floor
Arlington, VA 22202

Phone: 703–528–7474
Email: info@advancingnutrition.org
Web: advancingnutrition.org

Июнь 2023-ж

USAID Advancing Nutrition is the Agency's flagship multi-sectoral nutrition project, addressing the root causes of malnutrition to save lives and enhance long-term health and development.

These cards are made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI), and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States government.