**“Gəlin anlaşaq” adlı bu kitab haqqında rəylər**

*“Gəlin anlaşaq”* adlı bu kitab mənə tamamilə ilham verdi. Onu oxuduqdan sonrakı gün mən valideyn kimi yanaşmamda bəzi dəyişikliklər etdim və bir neçə çətin günün ardından danışa bilməyən oğlumla gözəl bir gün keçirdim. Kitabın məzmunu sadə dildə izah edilmişdir və ssenarilər hər bir valideyn üçün çox uyğundur. Bu kitabı neyromüxtəlif və nevrotipik uşaqların valideynlərinə də şiddətlə tövsiyə edirəm.

**Lorri Unumb, CEO, Autizm Xidmət Təminatçıları Şurası**

Uşaqlar və ailələrlə 30 illik çalışma mənə bir şey öyrətdisə, o da övladlarının fikirlərinə hörmət edən və onların baxış tərzindən istifadə edən, xüsusilə valideyn gözləntilərinin dəqiqliyi və mükafatların ədalətli olması ilə bağlı uşaqları ilə görüşlər keçirən valideynlərin daha xoşbəxt ailələrə sahib olmasıdır. Buna nail olmağın bir çox yolu var və ən güclü, həmçinin səmərəli yollardan biri davranış anlaşmasıdır. Aydın, başa düşülməsi (və həyata keçirilməsi) asan olan bir bələdçi kimi uşaq və ailə sahəsinin iki universal hörmətli qocaman məsləhətçisi tərəfindən yazılan bu kitabdan başqa bir yerə baxmayın.

**Patrik C. Friman, Ph.D., ABPP,**
**Davranış Sağlamlığı üzrə Vitse-Prezident, Boys Town**

*“Gəlin anlaşaq”* adlı bu kitab hər bir ailəyə yazılı anlaşma bağlayaraq mənfi davranış vəziyyətini müsbətə çevirməkdə kömək etmək məqsədilə hərtərəfli və diqqət çəkən bir bələdçidir. Bu kitab effektiv yazılı anlaşmaların tərtib edilməsi üçün addımları aydın şəkildə təsvir edir, həmçinin yazılı anlaşmanın uğurla həyata keçirilməsi və potensial problemlərin müəyyən edilməsi üçün praktiki nümunələr verir. Çoxlu sayda praktiki nümunələr, illüstrasiyalar və nümunə kimi verilən yazılı anlaşmalar mürəkkəb ola biləcək mövzuların oxunmasını və izlənməsini asanlaşdırır.

**Linn Kern Koegel, Ph.D., Professor, Stanford Tibb Məktəbi;**
**Həmmüəllif:** *Autizmə qalib gəlmək və spektrdə böyümək;*
**Alıcı: Chidren’s Television Workshop Sesame Street Award**

Bu kitab qəlbimə toxunur. Nəzakətlə və hörmətlə Dr.Dardiq və Hevard, ailələri məqsədli və ortaq böyümə səyahətinə çıxmağa dəvət edir. Onlar valideynlərə və uşaqlara mümkün halları, gözləntiləri və onların nəticələrini idarə etməyə kömək etmək üçün vacib və praktiki təlimatlar təqdim edirlər. Hər şeydən əvvəl onlar davranış dəyişikliyi proqramlarının ən yaxşısını xarakterizə edən aydınlığı, sevgini və məsuliyyəti modelləşdirirlər.

**Şahla Ala'i-Rosales, Ph.D., BCBA-D,**
**Ailə harmoniyası üzrə tədqiqatçı, Şimali Texas Universiteti**

Cill Dardiq və Bill Hevard valideynlər, nənə və babalar, xalalar, əmilər və uşaqlarla vaxt keçirən hər kəs üçün möhtəşəm bir qaynaq hazırlayıblar. Yumoristik, realist kitab bəzəkləri vasitəsilə *"Gəlin anlaşaq"* adlı bu kitab müsbət davranışı, ortaq məsuliyyəti və müəyyən qədər də özünü idarə etməyi təşviq etmək üçün zamanla sınaqdan keçirilmiş strategiyanı – anlaşma bağlamaq metodunu sizlərlə paylaşır. İstər akademik bacarıqlar, istər ev işləri, istərsə də şəxsi məqsədlər olsun, *"Gəlin anlaşaq"* adlı bu kitab sizi və uşaqlarınızı bir çox işlərin öhdəsindən gəlməyinizə həvəsləndirəcəkdir.

**Canet S. Tviman, Ph.D., BCBA, LBA,**
**Qurucu, Öyrənmə Elmləri Şirkəti**

Cazibədar hekayə üslubunda Cill Dardiq və Bill Hevard davranış anlaşmalarının hazırlanması və həyata keçirilməsi üçün praktiki təlimatları ustalıqla işləyib hazırlamışlar. Onların əlində elmi prinsiplərə əsaslanan bu metod hər hansı bir ailə üzvünün davranışını dəyişməkdə və ya şəxsi məqsədə çatmaqda uğur qazanması üçün əyləncəli şəkildə öyrənmək fürsəti verir. Bu gözəl resurs valideynlər üçün nəzərdə tutulsa da, davranış dəyişikliyinə əsaslanan müsbət yanaşma tərzi istəyən digər uşaq baxıcıları və peşəkarlar üçün də eyni dərəcədə faydalıdır.

**Amiris Dipuglia, MD, BCBA, Təhsil/Valideyn məsləhətçisi,**
**Pensilvaniya Təlim və Texniki Yardım Şəbəkəsi**

Əgər valideynsinizsə, bu gün bu kitabı oxuyun. Yumoristik şəkillər bütün ailə üzvlərində sağlam ünsiyyət, məqsəd qoymaq və müsbət davranış yaratmaq üçün sadə yol xəritəsini canlandırır. Dr.Dardiq və Dr.Hevard tədqiqata əsaslanan prosedurları öz davranışlarına görə məsuliyyət daşıyan uşaqların yetişdirilməsi üçün pozitiv valideynlik vasitələrinə çevirirlər. Bu kitabın əvvəlki versiyası heyrətamiz şəkildə 10 dildə çap olunmuşdur. *"Gəlin anlaşaq"*adlı bu kitabdakı nümunələr hərtərəfli modernləşdirilsə də, 45 ildən artıqdır ki, valideynlərə uğur qazanmağa kömək edən prinsiplər eynidir.

**Bricet A. Taylor, PsyD., BCBA-D,**
**Alpine Learning Group-un həmtəsisçisi və Baş direktoru**

*"Gəlin anlaşaq"* adlı bu kitab davranış elminin ailələrə təklif etdiyi ən yaxşı nümunədir. Müəlliflər valideynlərə və uşaq baxıcılarına uşaq davranışları ilə mübarizə apararkən nə etməli olduqlarına dair praktiki, həmçinin müsbət göstərişlər verirlər. Kitabın əhatə etdiyi ailə dinamikası və məsələlərin müxtəlifliyi çoxlu aktual və real məlumat verir.

**Fernando Armendariz, Ph.D., BCBA-D, FABAS direktoru**

*"Gəlin anlaşaq"* adlı bu kitabda olan hekayələrdə Cill Dardiq və Bill Hevard valideynlərə və uşaqlara yazılı anlaşmalar vasitəsilə həyatlarını yaxşılaşdırmağa kömək edən yanaşma tərzini addım-addım təqdim etmək üçün heyrətamiz bir iş görürlər. Hekayələr və blank nümunələri valideynlər (və peşəkarlar) üçün istənilən yaşda və ya bacarıq səviyyəsində olan uşaqlara dair yazılı anlaşmalar tərtib etməyi və uyğunlaşdırmağı asanlaşdırır.

**Meri Linç Barbera, Ph.D., RN, BCBA-D,**
**Ən çox satan müəllif, Autizmi tərsinə çevirin**

Bu gözəl kitabda dünyanı hər bir ailə üzvünün gözündən görməyə və bir-birinizi daha yaxşı anlamağa, həmçinin bir bütün olaraq ailənin yaşamını yaxşılaşdırmaq məqsədilə plan qurmağa istiqamətlənmiş qalıcı bir dəvət var.

**Darnell Lattal, Ph.D., CEO ABA Texnologiyaları**

Müxtəlif davranışları ələ almaq üçün yazılı anlaşmalardan istifadə edən ailələrin səyahətini nümayiş etdirən çox ehtiyac duyulan bu kitabı ürəkdən tövsiyə edirəm. Yaxşı təsvir və rəvayət edilmiş müəllif fikirləri, təcrübələri və onların bu sahəyə dair qayğıları kitabda parlayır. Bu ağıllı kitab həm valideynlər, həm də peşəkarlar üçün çox faydalı olacaqdır.

**Devid Celiberti, Ph.D., BCBA-D, İcraçı direktor,**
**Autizm Müalicəsində Elm Dərnəyi**

Praktiki və gərəksiz jarqon olmadan *"Gəlin anlaşaq"* adlı bu kitab sadəcə olaraq problemli davranışları dayandırmağa və ya uyğunluq yaratmağa çalışmaqdansa, uşaqlar və onların valideynləri arasında müsbət münasibətlərin qurulmasına diqqət yetirir. Yazının aydınlığı və ailə həyatında stres faktorlarının ümumi nümunələrindən istifadə bu kitabı gözəl mənbəyə çevirir. Mən bu kitabı valideynlərə, pedaqoqlara və ailə üzvləri arasında münasibətlərin keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq istəyən hər kəsə şiddətlə tövsiyə edirəm.

**Robert K. Ross, Ed.D., BCBA-D, LABA, Baş klinik direktor,**
**Massaçusets və Konnektikutdakı Beacon ABA Xidmətləri**

Xüsusi təhsil müəllimi və fiziki məhdudiyyəti olan bir uşağın valideyni olaraq uşaqlarda və gənc yetişkinlərdə davranışların idarə edilməsinin düzgün vasitələrlə mümkün olduğunu gördüm. *"Gəlin anlaşaq"* adlı bu kitab mütləq bu kateqoriyaya aiddir. Virtual öyrənmə tətbiq edərkən sinif şagirdlərimlə anlaşma bağlayaraq addım-addım təlimatları sınaqdan keçirdim. Şagirdlərim yazılı anlaşmalar əsasında gözləntiləri və mükafatları aydın şəkildə anlayaraq virtual öyrənməmizin müvəffəqiyyətli olmasına böyük töhfə verdilər.

**Danielle M. Kovaç, Ed.D.,**
**Prezident, Müstəsna Uşaqlar üçün Şura**

# Gəlin Anlaşaq

*Ekvita şirkəti tərəfindən Birgə və Sağlam İctimai Birlyinin Autizm Mərkəzinə həsr edilir.*

Müəllif hüquqları qorunur © 2022 Cill C.Dardiq və Uilyam L. Hevard
Kitabın bütün hüquqlar qorunur. Bu kitabın heç bir hissəsi "Mücrü" nəşriyyatının icazəsi olmadan hər hansı formada təkrar çap edilə bilməz.

ISBN: 978-1-951412-51-7
Elektron kitab ISBN: 978-1-951412-71-5

LCCN: 2021911392
"Mücrü" nəşriyyatında çapa hazırlanmışdır.

**Layihə:** Birgə və Sağlam İctimai Birliyi
**Layihə rəhbəri:** Aytən Eynalova
(Birgə və Sağlam İctimai Birliyi təsisçisi)
**Naşir:** Müşfiq XAN
**Tərcüməçi:** Nigar Əbişova
**Redaktor:** Ramilə Qurbanlı,
Nərmin Rəhimli və Şəbnəm Əfəndiyeva
(Birgə və Sağlam ictimai birliyinin təhsil direktorları, psixoloq)
**Korrektor:** Cavidan Cəfərov
**Tərtibat:** Teymur Fərzi
**Dizayn:** Devid Mayls
**İllüstrasiya:** Albert Pinilla

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

The Collective Book Studio
Oakland, Kaliforniya
www.thecollectivebook.studio

# Gəlin Anlaşaq

Uşağınızın davranışını dəyişdirməyin pozitiv yolu

CİLL C.DARDİQ  UİLYAM L. HEVARD

Teymur Fərzi, Tərtibat • Albert Pinilla, İllüstrasiya

# Mündəricat


Valideynlik – həyatda ən çətin vəzifələrdən biri, Ketrin Moris tərəfindən .........10

ÖN SÖZ: Hekayələrin qlobal gücü .........13

GİRİŞ: Anlaşma bağlamaq və bu kitabdan necə istifadə etməli .........16

**HİSSƏ I: Birlikdə oxuyun**

1. Oyuna fasilə .........23
2. Boşluqlar .........37
3. Tapşırıqlarla problem .........49
4. Ev heyvanı təhlükəsi .........59
5. Linn şam yeməyi hazırlığında .........71
6. Özün et .........77
7. Yekdil bacı-qardaş .........85
8. Ata və ana, indi növbə sizindir .........91
9. Dost qazanmaq .........99

**HİSSƏ II: Öz şəxsi anlaşmalarınızı bağlayın**

10. Anlaşma bağlamaq nədir .........109
11. Tapşırığı seçin .........121
12. Mükafatı seçin .........137

13. Anlaşmanı yazın ....................................................................................147

14. Anlaşmanı həyata keçirin ...........................................................................163

15. Oxumaq bacarığı olmayanlar üçün şəkillər vasitəsilə

anlaşma metodları .........................................................................................175

16. Övladınız anlaşma bağlamağa cəhd etməzsə .......................................... 185

Sözlük ............................................................................................................................190

Mənbələr ........................................................................................................................192

İstinadlar ........................................................................................................................194

Təşəkkürlər ....................................................................................................................197

Yazılı anlaşma formaları ...........................................................................................200

Tərcümələr ....................................................................................................................208

ÖN SÖZ

# Validеynlik – həyatda ən çətin vəzifələrdən biri

Konsepsiya ilk başda bir az qəribə görünə bilər: uşaqlar və onların valideynləri üçün bir anlaşma kitabı? Lakin necə həll yolu tapacaqlarını bilmədikləri qalıcı davranış problemi ilə üzləşə biləcək hər bir ailə üçün (Bu, övladlarımızı böyütdüyümüz zaman hansısa bir məqamda hamımızın başına gələ bilər, elə deyilmi?) bu kitabı şiddətlə tövsiyə edirəm.

Əvvəla, müəlliflər uşağa təkcə ailə dincliyi və harmoniyasına deyil, eyni zamanda, onun şəxsi rifahına da mane olan qeyri-funksional davranışların öhdəsindən gəlməyə kömək etmək üçün praktiki və tədqiqata əsaslanan yanaşma təklif edirlər. Əgər sizin müntəzəm olaraq özünə yol tapmağa çalışarkən hiddət göstərən körpə uşağınız və ya sosial mediaya aludə olduğu üçün ev tapşırıqlarına məhəl qoymayan yeniyetmə övladınız varsa, bu və digər buna bənzər digər çətin vəziyyətlərin öhdəsindən gələ bilmək üçün zamanla sınaqdan keçirilmiş, özünü sübut etmiş və effektiv olan bəzi məsləhətləri bilmək faydalıdır.

Bu mövzuda iki "məsləhətçi" – Cill Dardiq və Bill Hevard bir neçə nəşrlərdə əməkdaşlıq etdiyim həmkarlarım və dost adlandırmaq imtiyazına malik olduğum insanlardır. Hər ikisi də

təhsil, xüsusi təhsil və davranış analizi sahəsində onilliklər ərzində yetərli bilik və təcrübə əldə etmiş, öz peşəkar həyatlarını ailələrə və uşaqlara yardım etməyə həsr etmişdir. Şəxsi müstəvidə mən onları təvazökar və yardımsevər insanlar olaraq görürəm. Bu işə şəxsi şan-şöhrət və ya zənginlik üçün deyil, sırf çətinliklərlə mübarizə aparan valideynlərə və övladlarına yardım etmək məqsədilə effektiv strategiyalar vermək üçün fokuslanıblar.

> Heç bir kitab və heç bir valideyn həyatda ən çətin işlərdən biri olan xoşbəxt və yaradıcı uşaqlar böyütməyə təminat verə bilməz. Lakin bu kitab bizlərə bunu düzgün etmək üçün mübarizə apararkən çox faydalı və yararlı olan bəzi təlimatlar verir.

Burada təsvir edilən əsas strategiya ana-ata və uşaq arasında, istənilən təqdirdə bacı-qardaşlar arasında, hətta uşağın özü ilə bağladığı yazılı bir anlaşma hazırlamaqdır. Oxuya bilməyənlər və ya çox azyaşlı uşaqlar üçün anlaşma sözlər əvəzinə rəsmlərdən və ya fotoşəkillərdən istifadə etməklə təsvirə əsaslana bilər. Bu təşkiledici motiv özündə müdaxilənin effektivliyi üçün vacib olan bir neçə elementi birləşdirir. Bunlardan ən vacibi uşaqlar üçün açıq və aydın qaydaların qoyulmasıdır. Kimsə hər hansı bir situasiyaya uyğun qaydaların nə olduğunu aydın şəkildə onlar üçün müəyyən etməsə, uşaqlar təbii olaraq ən yaxşı və yaxud ən pis uşaq kimi davranmağa meyilli olacaqlar. Əgər kimsə onlara mülayim, mehribancasına və açıq şəkildə nə etməli olduqlarını öyrətməsə, onların kilsədə və ya nahar süfrəsində necə düzgün davranmalarını gözləmək olar? Bu, bəzən ola bilər, lakin uşaqların yalnız keçid və ya təqlid yolu ilə öyrənəcəklərini güman etmək demək olar ki, sadəcə bir arzudan ibarətdir. Ailədə gözləntiləri əvvəlcədən müəyyən etmək istəyən

qayğıkeş bir yetkin şəxs olarsa, bu, prosesə çox əhəmiyyətli ölçüdə kömək edər.

İkinci kritik element – uşaqların bu gözləntiləri qarşıladıqları təqdirdə onları dəstəkləmək və ya mükafatlandırmaqdır. Tətbiqi davranış analizi yaxşı reputasiya qazanmayıb, çünki insanlar bunun mükafatlar və cəzalar sistemi vasitəsilə kiçiklərə robotik uyğunluq aşıladığını zənn edirlər, amma yenə də maaş əldə etməsək və ya hər hansı bir şəkildə məmnun olmasaydıq, hansı birimiz çalışardıq? Hətta fədakarlıq etmək üçün olsaydıq belə, səylərimizin qarşılığı nə olardı? Bir şey etməyin qarşılığında hər hansı bir mükafat və ya xoşbəxtlik olmasaydı, bizi nəyisə doğru-düzgün və ya yaxşı etməyə təşviq edən nə olardı? Övladlarınıza səyləri və zəhməti üçün bir növ mükafat vermək manipulyasiya deyil. Bu, sağlam düşüncədir və yüksək dərəcədə effektivdir. İnanın ki, bu, sərt sözlər və cəzalardan qat-qat təsirli yoldur. Hətta ortada konkret bir şey olmasına ehtiyac da yoxdur. Uşaqlar xoş sözlərə, tariflərə müsbət qarşılıq verirlər və göstərdikləri səylər qiymətləndirildiyi zaman daha da inkişaf edirlər.

Heç bir kitab və heç bir valideyn həyatda ən çətin işlərdən biri olan xoşbəxt və yaradıcı uşaqlar böyütməyə təminat verə bilməz, lakin bu kitab bizlərə bunu düzgün etmək üçün mübarizə apararkən çox faydalı və yararlı olan bəzi təlimatlar verir.

Ketrin Moris – ən çox satan müəllif;
"Səsini eşitməyə icazə ver", "Ailənin autizm üzərində zəfəri"

ÖN SÖZ

# Hekayələrin qlobal gücü

Karyeramızın ilk dövrlərində biz Massaçusetsin qərbində əlilliyi olan kiçik uşaqlar üçün erkən müdaxilə proqramının tapılmasına yardım etdik. Proqramın xidmət etdiyi uşaqların əksəriyyətinə autizm diaqnozu qoyulmuşdu. Evdə və əvvəlki məktəblərində qarışıqlıq yaradan valideynləri üçün böyük stres qaynağı olan ciddi davranış problemləri nümayiş etdirirdilər. Bill proqramın aparıcı müəllimi idi. Cill uşaqların sinifdə öyrəndiklərini nümayiş etdirdiyi həftəlik qrup toplantıları, həmçinin ev ziyarətləri vasitəsilə valideynlərə elmi əsaslı davranış dəyişikliyi prinsipləri və üsullarını öyrədirdi. Valideynlərin əksəriyyətinin sübuta əsaslanan bu prinsipləri asanlıqla anladığını və övladları ilə birlikdə tətbiq etdiklərini görən Cill çox məmnun idi. Valideynlərin çoxu anlaşma metodundan istifadə edərək əhəmiyyətli dərəcədə böyük uğur qazandılar. Onlar Cillə anlaşmalarının hazırlanmasının asan olduğunu və həm özlərinin, həm də övladlarının belə bir anlaşma metoduna sahib olmaqdan xoşları gəldiyini bildirdilər.

Lakin bütün bu müsbət nəticələrdən məmnun olmasına baxmayaraq, Cill ailələrin müsbət funksional valideynlik metodlarına ehtiyacının çox böyük olduğu bir dövrdə bu metodları daha geniş

validevn auditoriyasına çatdıra bilmədiyi üçün ruhdan düşmüşdü. Ana-ataların əksəriyyəti rəsmi olaraq heç bir valideynlik təlimi almırlar. Cill xüsusilə uşaqları dəstək xidmətlərindən məhrum olan, lakin, həqiqətən, belə yardıma ehtiyacı olan valideynlər daxil olmaq üzrə daha çox ailələrin bu faydalı vasitələrdən birbaşa və sərfəli şəkildə yararlana bilməsi üçün bir yol tapmaq istəyirdi. Bir hekayə kitabının ailələrə müstəqil şəkildə anlaşmadan istifadə etməyi öyrənməyə kömək edə biləcəyi fikri onu həyəcanlandırmışdı. Valideynlər və ya daha böyük yaşlı uşaqlar prosesin necə işlədiyini başa düşmək üçün hekayələri özləri birbaşa oxuya bilər və ya hekayələri onlara necə fayda verə biləcəklərini öyrətmək üçün kiçik yaşlı uşaqlara mütaliə edə bilərdilər. Bill bu ideyanı eşidəndə çox bəyənmişdi. Nəticə etibarilə, biz "Buraya imzanızı atın; Uşaqlar və onların valideynləri üçün anlaşma kitabı"nı birlikdə yazdıq. İlk dəfə 1976-cı ildə nəşr olunan "Buraya imzanızı atın" kitabında iki işləyən valideyn və üç uşaqdan ibarət ailənin problemlərini həll etmək və qarşılıqlı əlaqələrini yaxşılaşdırmaq üçün anlaşma metodundan istifadə etməyi necə öyrəndiyini izah etmək üçün qeyri-texniki dil, yumoristik ssenarilər və illüstrasiyalardan istifadə edildi.

> Bu kitabın sadəcə ailə üzvlərininin birlikdə oturub bir-birinin narahatlıqlarını və istəklərini dinləməyə sövq etməsi belə bizim üçün bir uğur hesab edilir.

Ohayo Dövlət Universitetində bu sahədə üç doktorluq dissertasiyası işindən sonra genişləndirilmiş ikinci nəşri yazdıq. 1981-ci ildə çap olunmuş "Buraya imzanızı atın" kitabından ev və məktəb şəraitində anlaşma metodlarının tədrisi üçün vasitə kimi istifadə etdik və qarşılığında çox müsbət nəticələr əldə etdik.

"Buraya imzanızı atın" artıq on dildə nəşr olunub və bütün

dünyada minlərlə ailə bundan yararlanır.  Tərcüməçilər kitabdakı hekayələri öz ölkələrindəki müasir ailə həyatını və milli-mədəni normaları təmsil edəcək şəkildə yeniləyiblər. Nəticələr çox yenilikçi və ruhlandırıcı olmuşdur. Məsələn, çin dilində nəşrdə hər şey tam rəngli olmaqla gözəl şəkildə təsvir edilmişdir, yapon versiyası isə yaradıcılıqla rəsm edilmiş manqa cizgi romanıdır.

Bu yeni kitabımızda "Gəlin anlaşaq", biz müxtəlif qrup ailələri, o cümlədən əlilliyi olan uşaqları əhatə edəcək şəkildə hekayələri yenilədik və genişləndirdik. Həmçinin müqavilələrin yaradılmasına dair təlimatları dörd əsas addıma bölməklə icra etməyi daha da asanlaşdırdıq; tapşırığı seçin, mükafatı seçin, anlaşmanı yazın və anlaşmanı həyata keçirin.

Hər şeydən əvvəl ailələrin anlaşma bağlayarkən birlikdə əyləncəli zaman keçirəcəyini ümid edirik. Bundan əlavə, bu kitabın sadəcə olaraq ailə üzvlərini birlikdə oturub bir-birinin narahatlıqlarını və istəklərini dinləməyə sövq etməsi belə bizim üçün çox böyük bir uğur hesab edilir.

– Cill C.Dardiq və Uilyam L. Hevard

GİRİŞ

# Anlaşma bağlamaq və bu kitabdan necə istifadə etməli

Anlaşma mahiyyət etibarilə hər bir tərəfin müəyyən şeylər etməyə söz verdiyini göstərən iki nəfər arasında bağlanan yazılı razılaşmadır. Məsələn, siz müəyyən qiymətə avtomobil və ya ev almağa razı ola bilərsiniz, satıcı da öz növbəsində bu qiyməti qəbul etməyə razıdır. Beləliklə, imzaladığınız anlaşma bu mübadiləni özündə əks etdirir və onu rəsmiləşdirir.

Bu kitabda davranış anlaşması (həmçinin ehtimal anlaşması kimi tanınır) adlanan fərqli bir sözləşmə növünə baxırıq ki, bu da həm sizin, həm övladınızın davranışının müsbət və cəzalandırıcı olmayan şəkildə dəyişdirilməsinə yönəlmişdir. Davranış anlaşma metodunun əsas hissələri övladınızın yerinə yetirməyi vəd etdiyi tapşırıq və bu tapşırığı yerinə yetirəcəyi təqdirdə qarşılığında alacağı mükafatdan ibarətdir.

Davranış anlaşma metodlarından istifadə övladınızın davranış problemlərinin həllində və şəxsi məqsədlərinə çatmasında ona dəstək olması üçün sadə, lakin güclü bir yoldur. Anlaşma metodunu dəstəkləyən sübutlar kifayət qədər əsaslıdır. “Buraya imzanızı atın” (bax – Ön söz) kitabımızda təsvir olunan anlaşma metodunu daha da zənginləşdirməyə və təkmilləşdirməyə dəstək olan üç dissertasiyaya

əlavə olaraq, məktəbdə, klinikada və ev şəraitində uşaqlarla anlaşma bağlamağın effektivliyini nümayiş etdirən bir çox tədqiqat işləri də mövcuddur. (Bax – İstinadlar)

Anlaşma bağlama metodunun ailədaxili atmosferi və münasibətləri yaxşılaşdırmaq üçün çox yönlü və təsirli bir üsul olduğu sübuta yetirilmişdir. Lakin bunlara baxmayaraq, bu vasitə hər bir situasiya üçün çarə olmadığı kimi, həmişə düzgün müdaxilə yolu olmaya da bilər. Effektiv bir anlaşma hər bir ailə üzvünün daha müsbət və korporativ münasibətlərə, möhkəmlənən qarşılıqlı əlaqələrə doğru meyillənməsi üçün qısamüddətli motivasiya vasitəsi olaraq xidmət edir. Uşaqlar tapşırıqları yerinə yetirməyin və yeni qazanılmış bacarıqları istifadə etməyin öz növbəsində gətirdiyi təbii mükafatları təcrübə etməyə başladıqca  bağladığınız anlaşmaların əksəriyyəti tədricən mərhələli şəkildə ləğv edilə bilər.

## Bu kitabı oxumaq üçün valideynlərin yol xəritəsi

Biz “Gəlin anlaşaq” kitabını iki hissədən ibarət şəkildə qələmə almışıq: birinci hissə uşaqlar üçün doqquz hekayəni, ikinci hissə isə valideynlər üçün anlaşmanı necə bağlamaları olduqları haqqında məlumatları özündə əks edir.

Siz əvvəlcə I hissədə (Birlikdə oxuyun) olan uşaq hekayələrini, daha sonra isə II hissəni (Anlaşma bağlamaq üçün öz şəxsi qaydalarınızı tərtib edin) oxuya bilərsiniz.

Alternativ olaraq birbaşa davranış anlaşmalarının hazırlanması və həyata keçirilməsi üçün addım-addım prosesi təsvir edən II hissəyə keçə bilərsiniz. Qeyd edildiyi kimi ya əvvəlcə hekayələrə baxın, ya da necə etməli olduğunuzu izah edən hissəni başa çatdırdıqdan sonra hekayələrə qayıdın. Aşağıda hər hissənin məzmunu haqqında daha ətraflı məlumat verilmişdir.

### I HİSSƏ: BİRLİKDƏ OXUYUN (UŞAQ HEKAYƏLƏRİ)

Uşaqlar üçün doqquz hekayə dörd ailənin məqsədlərə çatmaq və müxtəlif problemləri həll etmək üçün anlaşma metodundan necə istifadə etdiyini göstərir. Hekayələrin oxuculara uşaqlarla müxtəlif davranış anlaşmalarının necə qurulacağına dair qısa bir kurs keçdiyini də deyə bilərik. Onlar, həmçinin anlaşmalarla bağlı yarana biləcək ümumi problemləri və onların həlli yollarını da göstərir.

Hekayələr bir-birinə bağlıdır, lakin ayrıca və ya istənilən qaydada oxuna bilər. Siz övladınızla birlikdə hekayələrdən birini və ya bir neçəsini oxumaq istəyə bilərsiniz. Daha böyük yaşlı uşaqlar şəkilli hekayələri müstəqil olaraq oxumaqdan daha çox həzz ala bilərlər. Hər hekayədən sonra gələn "Gəlin söhbət edək" sualları isə övladınızla müzakirələrə başlamaq üçün verilən yaxşı bir fürsətdir.

### II HİSSƏ: ÖZ ŞƏXSİ ANLAŞMA QAYDALARINIZI TƏRTİB EDİN (NECƏ TƏRTİB ETMƏLİ? – VALİDEYNLƏR ÜÇÜN)

Kitabın ikinci hissəsində valideynlər üçün anlaşmayla bağlı nəyi necə etməli olduqları haqqında məlumatlar verilir. İlk beş fəsil anlaşmanın əsaslarını və davranış anlaşması tərtib etməyiniz üçün atacağınız addımları əhatə edir:

- *Anlaşma bağlamaq nədir?*
- *Tapşırığı seçin*
- *Mükafatı seçin*
- *Anlaşmanı yazın*
- *Anlaşmanı həyata keçirin*

Son iki fəsil sırf xüsusi situasiyalara ünvanlanır:

- *Oxuya bilməyənlər üçün şəkil anlaşma metodları*
- *Övladınız anlaşma bağlamağa cəhd etməzsə*

## Hekayələr yerinə yetirilməli olan addımlarla necə əlaqədardır?

Nəyi necə etməli olduğunuzu bildirən fəsillər müvafiq olaraq bağlı olduqları hekayələrə istinad edir. Onların bir-biri ilə nə şəkildə əlaqəli olmasının xülasəsinə və əsas öyrənəcəyiniz məqamlara nəzər yetirək.

- “Oyuna fasilə” hekayəsində Ceff (10 yaş) dağınıq otağını təmizləmək üçün ailəsi ilə anlaşma bağlayır. Öyrənəcəkləriniz: Anlaşmanı üç əsas hissə ilə necə qurmaq olar: tapşırıq, mükafat və tapşırıq qeydləri.
- “Boşluqlar” hekayəsində Ceff otağını təmizləmək anlaşmasının sərhədlərini yoxlamağa başlayır və ailəsi ilə zarafat edir. Öyrənəcəkləriniz: Tapşırığın nədən ibarət olduğunun və nəticə verməyən bir anlaşma qaydasının dəyişdirilməsinin hər hansı problemə yol açmayacağının hər kəs tərəfindən anlaşılması üçün tapşırığın detallarını necə müəyyənləşdirmək lazımdır?
- “Tapşırıqlarla problem” hekayəsində Perri (10) riyaziyyatda daha da yaxşı olmaq istəyir. Öyrənəcəkləriniz: Akademik bacarığı artırmaq üçün özünüzlə anlaşma bağlamaq və uğurlu nəticə əldə etmək üçün düzgün tapşırığı seçmək.
- “Ev heyvanı təhlükəsi” hekayəsində autizm xəstəsi olan Maya (4) ev heyvanlarına qarşı mehriban olmağı öyrənir. Öyrənəcəkləriniz: Oxuya bilməyənlər üçün şəkilli anlaşmanın bağlanması və bu anlaşmanın effektiv olması üçün mükafatın düzgün şəkildə təyin olunması.
- “Linn şam yeməyi hazırlığında” hekayəsində Linnin (14) valideynləri işləyir və evdə onun məktəbdən qayıdandan sonra şam yeməyi üçün hazırlıq etməyinə ehtiyac var. Öyrənəcəkləriniz: Hər hansı bir ev işi üçün necə anlaşma qaydası hazırlamaq olar?

- “Özün et” hekayəsində autizm spetr pozuntusuna sahib olan Konnor (10) məktəb avtobusuna çatmaq üçün vaxtında hazır olmaqda çətinlik çəkir.

Öyrənəcəkləriniz: Sözlərdən və fotoşəkillərdən ibarət olan və övladınızın addım-addım yerinə yetirməsi üçün tapşırıq siyahısı təqdim edən anlaşmanı necə bağlamaq olar?

- “Yekdil bacı-qardaş” hekayəsində Ceff və Linn öz aralarında hər ikisinə yararı olan bir anlaşma bağlayırlar. Öyrənəcəkləriniz: Bacı-qardaşlar öz aralarında necə anlaşma qaydaları tərtib edə bilərlər?

- “Ata və ana, indi növbə sizindir” hekayəsində Ceff və Linn onların nailiyyətlərini qiymətləndirmələri və dayanmadan tənbeh etməyi kəsmələri üçün valideynləri ilə anlaşma bağlayırlar. Öyrənəcəkləriniz: Valideynlər davranış anlaşmasının subyekti necə ola bilərlər?

- “Dost qazanmaq” hekayəsində Konnor məktəbdə dostlarının olmamasından narazıdır. Anası və davranış analitiki ona dostluq etməyi öyrənməyə kömək etmək məqsədilə Konnorun müəllimi ilə görüşürlər. Öyrənəcəkləriniz: Sosial bacarıqları öyrədən anlaşmanı və ev, məktəb anlaşma qaydalarını necə bağlamaq olar?

Çox əhəmiyyətli rolunuzda – valideynlikdə sizə kömək etmək məqsədilə məlumat və üsullar təqdim etməyin məmnuniyyətini və həyəcanını yaşayırıq. Sizə və ailənizə bağladığınız davranış anlaşmalarınızda müsbət və qənaətbəxş nəticələr arzu edirik!

### Partnyor Veb Sayt

Öz anlaşmalarınızı tərtib etməyinizə kömək edəcək anlaşma formaları və digər resurslar **contractingwithkids.com** saytında mövcuddur.

HİSSƏ I

# Birlikdə oxuyun

10

# 1

# Oyuna fasilə

Atası gecə növbəsində çalışdığı üçün işə getməzdən əvvəl gündüzlər yatır. Bu zaman dilimi Ceffin məktəbdən sonra evdə olduğu zamanla üst-üstə düşür, nəticə etibarilə, o, atası dincələ bilsin deyə sakitliyə riayət etməlidir. Böyük bacısı Linn isə anası işdən evə gələnə kimi şam yeməyinə hazırlıq görməyə başlamalıdır. Hər iki uşaq bunları yerinə yetirməli olduqlarını bilirlər, lakin çox vaxt bu öhdəliklərindən boyun qaçırırlar.

Ceff və Perri yağışlı gündə suyun içində sıçrayaraq məktəbdən Ceffgilin evinə doğru qaçırdılar. İki dost pilləkənləri sürətlə qalxdılar, tələsik Ceffin yataq otağının qapısını açdılar, bu zaman qapının dəstəyini divara çırpdılar və dərhal nəfəs almaq üçün təngnəfəs halda döşəməyə oturdular. Perri əlinə kiçik bir basketbol topu götürərək: “Çöldə oynamaq üçün hava çox nəmlidir, gəl tənəffüsdə başladığımız oyunu burada bitirək”, – dedi. Ceff qışqıraraq, – Gətir onu! – deyə ayağa qalxdı və Perrinin atışını əngəlləməyə çalışmaq üçün qollarını uzatdı. Perri topu bir neçə dəfə taxta döşəməyə atıb sıçratdıqdan sonra iki nəhəng addım atdı

və divara quraşdırılmış kiçik halqanın içindən keçirdi. Oğlanlar həm topu atıb-tutur, həm yerdə yuvarlanır, həm də qəhqəhə çəkərək gülürdülər. Ceffin atası Coe yataq otağının qapısının ağzında görünən zaman əyləncə də sona çatdı. O, heç də xoşbəxt görünmürdü, üzündə çox yorğun bir ifadə var idi.

– Ceff, burada nə baş verir? – atası dedi, – "Çox gözəl bilirsən ki, mən gecələr çalışıram və gündüzlər yuxuya ehtiyac duyuram, yatmalıyam. Oyun bitdi. Sonra danışacağıq bunu". Coe uzaqlaşan kimi Perri dərhal çıxıb getdi. Ceff atasını axtarmağa başladı və onu hamamda təraş edərkən tapdı.

– Bağışla, ata. Mən səni oyatmaq niyyətində deyildim. Sadəcə bəzən səssiz olmağı unuduram.

– İnsanların əksəriyyəti gündüz işinə sahib olduğu üçün çox şanslıdırlar, – dedi Coe, – Mən isə gecələr işləyirəm. Bu o deməkdir ki, gün ərzində yatmalıyam. İnan ki, mən bunu səndən daha çox

bəyənmirəm.

Ceff bir anlıq dayandı və səhərlər ailənin digər üzvləri hələ günə yeni başlayarkən atasının evə gəldiyi zaman necə də yorğun göründüyünü düşündü.

– Bir daha etməməyə çalışacağam, – dedi Ceff.

– Sən bunu həmişə deyirsən, amma hər dəfə də təkrarən məni oyandırmağa davam edirsən. Bununla bağlı işə yarayan fərqli bir yol tapmalı olacağıq.

Ceff, həqiqətən, atasını oyandırdığı üçün peşman olmuşdu, eyni zamanda, atasının belə qəzəblənməsi də onu kədərləndirmişdi. Bir az sonra Ceffin anası Evelin işdən gəldi. Ceff onun artıq evdə olduğunu anlamışdı. Çünki anasının mətbəxə keçib, telefonu söndürüb şam yeməyinə hazırlığa başlaması üçün Linnə qışqırdığını eşidirdi.

– Salam, ana – Ceff mətbəxə girən kimi dedi, – Günün necə keçdi?

Evelin narazı halda dedi: "Bu qədər dağınıq bir evə gələnə və Linnin hələ işə başlamadığını görənə qədər hər şey çox yaxşı idi. Ev işlərindən söz düşmüşkən, deyin görüm, bu gün itin yeməyini vermisiniz, zibili çölə çıxarmısınız?"

Bütün bu narazılıqların üzərinə "Ceff və onun dostu Perri məni yenə yuxudan oyandırdılar", – deyə Coe mətbəxə girərkən əlavə elədi.

– Ceff, biz səndən o qədər çox şey eləməyi tələb etmirik ki, yerinə yetirməkdə çətinlik çəkəsən. Bəs niyə gözlədiyimiz bu bir neçə şeyi edə bilmirsən? – deyə Evelin soruşdu.

Ceff hiss edirdi ki, artıq hamı onun üzərinə gəlməyə başlayıb.

Hav-hav-hav. İndi də şikayət etmək növbəsi itdə idi. Taker bomboş yemək qabının qarşısında oturub hürürdü. Ceff ac Takerin qabına yemək qoydu, o dərhal yeməyə başladı.

– Gedək, Taker – Ceff zibil torbasını götürərək dedi. İt onun arxasına düşərək izləməyə başladı. Taker Cefflə oynamaq istəyirdi, itin top axtarmağa qaçdığı ərəfədə Ceff zibili qutuya tulladı. Taker ağzında parlaq sarı rəngli topla geri qayıtdı. Ceff ayağının önünə qoyulan topu götürüb həyətə doğru atdı. Taker oynamaq həvəsi ilə qaçaraq topu tutdu və təkrar gətirib Ceffin qarşısına qoydu. Sonra da quyruğunu yelləyərək oturdu. İtə baxaraq – Heç olmasa sən xoşbəxtsən, – dedi Ceff, – Bu ailədə hər kəs həmişə dəli olmağa nəsə səbəb tapır. Hər gün də çətinlik çəkən mən oluram – Ceff topu yerdən götürdü, Taker üçün bir dəfə də atdı.

– Hamı bir-birinin üstünə bu qədər hirslənib belə hiddətlənəndə kaş başqa yerdə olardım. Hətta məktəbdə belə olmağa razıyam, – dedi.

Ceff anası onu şam yeməyinə çağırana qədər elə Takerlə oyun oynadı. Yemək süfrəsində də yaxşıya doğru dəyişən nəsə olmadı. Hamı qaş-qabağını töküb pis əhvalda əyləşmişdi və durmadan şikayətlənirdilər.

– Ceff və Linn, sizin arxanızca qaçmaqdan, öz tökdüklərinizi yığın deyə xahiş etməkdən yorulmuşam, – dedi Evelin – İşdən evə gələndə görmək istədiyim ən son şey tör-töküntü içində olan evdir. Telefonunuzla məşğul olmağa vaxtınız var, əşyalarınızı yerinə qoymağa vaxt ayıra bilmirsiniz? – deyə ataları əlavə elədi.

– Sən həmişə bizə əmr edirmiş kimi tapşırıqlar verirsən, – dedi Lin – Onu et! Bunu et!

– Bu evdə hamının dayanmadan bir-birinə qəzəblənməsindən bezmişəm, – dedi Ceff. Evelin sakitlik olsun deyə əlini qaldırdı:

– Bəsdir, – dedi, – Hamınız danışmağı dayandırın. Məni dinləyin. Biz hər birimiz bu ailənin bir parçasıyıq və hər şeyin öhdəsindən birlikdə gəlməliyik. Yeməkdən sonra ailə toplantısı keçirəcəyik. Artıq bəzi dəyişikliklər etməyin vaxtı gəlib çatıb.

Yeməklərini bitirdilər, hər kəs öz çirkli qablarını qabyuyan maşınına yerləşdirdikdən sonra yenidən mətbəx masasının arxasında toplaşdılar.

– Deməli belə, ev əhalisi, bu ailə toplantısı indi hər şeyi qaydasına salacaq, – dedi Coe, – Hər kəsin danışmaq imkanı olacaq. Düşünürəm ki, siz uşaqlar etməli olduğunuz şeyləri etsəydiniz, hamı daha xoşbəxt olardı.

– Sadəcə sizdən nə gözlədiyimizi daha da aydın anlamanız üçün söyləyirəm, – dedi Evelin, – Ceff, məktəbdən evə gələndən sonra

sakitliyə riayət et ki, atan yatıb dincini ala bilsin. Otağını təmiz və səliqəli saxla, itin yeməyini ver və zibilləri çölə çıxarıb qutusuna at.

– Mən özüm də bunları etmək istəyirəm, – dedi Ceff, – Amma bütün günü dərsdə oluram, evə gələndə də əylənmək istəyirəm, ona görə də unuduram.

– Əlbəttə ki, əylənə bilərsən, lakin ilk öncə öz işlərini görməlisən, – dedi Coe, – Bunları etməməyin heç də xoş deyil.

Evelin: “Bir dəqiqə, burada öz üzərinə düşən öhdəlikləri yerinə yetirməyən yalnız Ceff deyil”, – deyə əlavə etdi, – Linn, mənə elə gəlir ki, hər gün işdən evə qayıdan zaman səni də ya telefonunda yazışarkən, ya da oyun oynayarkən görürəm.

– Ana, – Linn dedi, – Sən evə çatmadan əvvəl şam yeməyi hazırlığına başlasam belə, yenə də gəlib telefondan çox istifadə etdiyim üçün mənə qışqırırsan. Bütün bu davranışlarınıza görə biz elə hiss edirik ki, heç nəyi düzgün edə bilmirik.

– Yaxşı, yaxşı, – dedi Evelin, – Hərə bir şeydən narazıdır. Buna baxmayaraq, biz bir ailəyik və

bir-birimizi çox sevirik, elə deyilmi?! Hamı üçün yaxşıya doğru dəyişikliklər etmək məqsədilə birlikdə bunun üzərində çalışa bilərik.

– Elədir, anacan, – deyə Ceff razılaşdı.

– Tamamilə haqlısan, əzizim, – deyə Coe də əlavə etdi.

– Mənim bir fikrim var, – deyə Linn sözə başladı, – Sizə bir az gülməli görünə bilər, amma biz bunu xanım Ceksonun dil sənəti dərsində istifadə edirik və bu çox əla işə yarayır.

– Nədir o? – deyə Coe soruşdu, – Əgər bizə kömək olacağını

düşündüyün bir ideyan varsa, əlbəttə, onu eşitmək istəyərik.

– Yaxşı, deməli belə, biz müxtəlif tapşırıqları yerinə yetirmək üçün xanım Ceksonla anlaşmalar bağlayırıq, – deyə Linn izah etdi, – Ev tapşırığını vaxtında yerinə yetirib təhvil vermək və ya əlavə kitablar oxumaq üçün bağladığımız anlaşmalar buna misal ola bilər.

– Anlaşmaların bizim ailəmizə nə aidiyyəti var? – deyə Evelin çaşqın halda soruşdu.

– Ümumiyyətlə, anlaşma nədir? – deyə Ceff soruşdu.

– Anlaşma, nəyisə etməyinizin qarşılığında nəsə alacağınızı söyləyən bir razılaşmadır, – dedi Linn, – Məktəbdə müəlliməmizin bizdən tələb etdiyi tapşırığı düzgün qaydada yerinə yetirib bitirdikdən sonra o bizə bunun qarşılığında mükafat verir. Coe narazı halda: “Başa düşmürəm, onsuz da etməli olduğunuz bir şeyi etmək üçün nəyə görə anlaşma bağlamağa ehtiyacınız var ki?!” deyərək əlavə etdi, – Ananın və mənim valideynlərimizlə heç vaxt belə anlaşmalarımız olmayıb.

– Bəli, bu doğrudur, Coe, amma anlaşmalar uşaqlarımızı onlardan tələb etdiyimiz işləri yerinə yetirməyə sövq edirsə, bəlkə də, elə ehtiyacımız olan şey budur, – deyə Evelin əlavə etdi.

– Bağladığımız anlaşmalarda atamın və sənin tapşırıqlarını yerinə yetirməyi vəd etməyimizlə yanaşı, sizin də bunun qarşılığında bizə hər hansısa bir mükafat verəməyiniz nəzərdə tutulur, – deyə Linn bildirdi.

– Mükafat? – deyə Coe dərhal soruşdu, – “Siz uşaqlar pul almadan da yaxşı olmalısınız. Bu sizin onsuz da etməli olduğunuz işləri etməyiniz üçün əlavə pul ödəməyə bənzəyir”.

– Mükafat pul olmaq məcburiyyətində deyil ki, – dedi Linn, – “Bu birlikdə əyləncəli şeylər etmək, zaman keçirmək də ola bilər”. Coe razı bir ifadə ilə: “Siz uşaqların daha məsuliyyətli olmağına kömək edəcəksə, bu ideya xoşuma gəldi”, – dedi, – “Birlikdə daha çox zaman keçirmək, əylənmək bir-birimizlə daha yaxşı yola getməyimizə də kömək ola bilər”.

– Doğrudan? Biz bunu sınaya bilərikmi? – deyə Linn həyəcanla soruşdu.

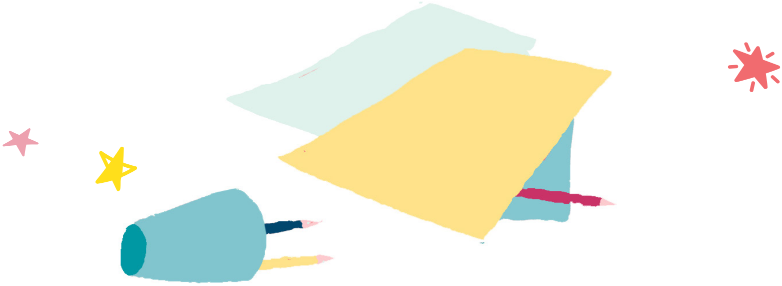
– Əlbəttə, gəlin bunu sınayaq, – dedi Coe.

– Anlaşmanı necə bağlayaq?– deyə Ceff dərhal sual verdi.

– Anlaşmalar adətən bir vərəq üzərində yazılır, – dedi Linn, – İki şəxs bir-biri ilə anlaşma bağladıqda hər ikisi orada qeyd edilən hər şeylə razılaşmış olurlar.

– Bəs onları anlaşmada yazılanlara əməl etməyə nə vadar edir? Bir kağız parçası necə kimisə nəsə etməyə təşviq edə bilər? – Ceff soruşdu.

– Anlaşmadakı tapşırığı bitirdikdə onun qarşılığında razılaşdığın mükafatı da alacaqsan, – dedi Linn, – Sinifdə hər dəfə onlayn oxu



proqramımızdakı dərsi bitirəndən sonra on dəqiqə ərzində istədiyim hər şeyi oxuya bilmə haqqı qazanıram. Hətta məktəbə jurnal belə gətirə bilərəm. Yalnız anlaşma imzalamazdan əvvəl orada deyilən hər şeylə razılaşmalısan. İmzalanan anlaşmalar da hər kəs üçün ədalətli olmalıdır.

– Yəni edəcəyimə söz verdiyim işə görə alacağım mükafatın ədalətli olduğunu düşünməsəydim, adımı hər hansı bir anlaşmaya yazmazdım. Bunu nəzərdə tutursan, elə deyilmi? – deyə Ceff soruşdu.

– Bəli, tamamilə doğrudur. Burada, həmçinin, anlaşma qaydalarının səmərəli olmasına kömək edən bir şey daha var, – deyərək Linn əlavə etdi, – Rəsmi bir möhür.

– O nədir elə? – Ceff soruşdu.

– Rəsmi möhür şəxsin təsdiqini bildirən bir damğadır. Bu, poçt şöbəsinin məktubun üzərinə “prioritet poçt” möhürünü vurub həmin məktubun müəyyən bir vaxt ərzində mütləq ünvana çatacağına zəmanət verməsinə bənzəyir. Başqa bir sözlə, möhür verilən vədi daha da formal edir. Ailəmizin də rəsmi möhürünü anlaşmaya əlavə etsək, bu, hər dəfə bizə vəd etdiyimiz işləri yerinə yetirməkdə ciddi və məsuliyyətli olmağımız gərəkdiyini xatırladar, – deyərək Linn izah elədi.

– Bəs bizim rəsmi möhürümüz nədir? – deyə Ceff soruşdu.

– Anlaşmalarla bağlı ən maraqlı şeylərdən biri də elə budur, – dedi

Linn, – Bu, adətən kiçik bir rəsm olur, lakin istədiyiniz hər hansı bir başqa şey də möhür ola bilər. Madam ki sən rəsm çəkməyi sevirsən, düşünürəm ki, ailəmizin rəsmi möhürünü də hazırlaya bilərsən.

– Yaxşı, ana, ata, – deyə Linn davam etdi, – Anlaşma metodunu sınamağa razısınızsa, mən ilk anlaşmanı bağlamaq üçün könüllü olacağam.

– Mən də anlaşma bağlamaq istəyirəm, mən də, – deyə Ceff həyəcanlandı.

– Yaxşı, yaxşı, – dedi Coe – İkinizin də anlaşmasının olmamağı üçün heç bir səbəb yoxdur.

– Mənimki şam yeməyini hazırlamağa kömək etmək haqqında olacaq, – dedi Linn.

– Mənimki də dərsdən evə qayıtdıqdan sonra atamı oyatmayacağımla bağlı olacaq, – dedi Ceff.

– Gəlin hamımız bağlayacağımız anlaşmalarımızda nə yazmaq istədiyimizi düşünək, – deyə Evelin əlavə etdi, – Sabah axşam onları hazırlaya bilərik.

– Mən də çox ciddi bir söz verdiyimizi xatırlatması üçün anlaşmalarımızı imzalamağa rəsmi möhür hazırlayacam, – deyə Ceff bildirdi.

Ceff rəsmi möhür çəkmək üçün otağına getdi. O, masasının üzərindəki bir yığın əşyanı kənara itələdi, rəngli karandaşlarını çıxartdı və müxtəlif fikirlər düşünərək eskizlər çəkməyə başladı. Tam olaraq nə etmək istədiyini anlaması üçün bir neçə rəsm çəkdi. Bir neçə cəhddən sonra son nüsxəni hazırlayıb tamamladı.

Ertəsi gün səhər Ceff hazırladığı rəsmi möhürü ailəsinə göstərmək üçün onları otağına dəvət etdi. Möhürün üzərini adi bir vərəqlə örtərək divara yapışdırmışdı. Hamı möhürü görmək üçün divara baxarkən Ceff onun üzərindəki vərəqi götürdü. Ailəsi Ceffin

evlərinin rəsmini çəkdiyi möhürü görəndə ona heyranlıqla baxdı. Anası sevinərək: “Necə də gözəldir, Ceff”, – dedi.

– Bu çox gözəl bir əsl rəsmi möhürdür, – dedi Linn.

– Mənim də çox xoşuma gəldi, – dedi Coe, – Amma bu otağın bu qədər dağınıq olmasını heç sevmirəm. Ceff otağına nəzər yetirdi. Etiraf etməli idi ki, otağı, həqiqətən də, çox dağınıq vəziyyətdə idi.

– Düz deyirsən, ata, – deyə Ceff vəziyyəti qəbul elədi, – Bəlkə də, ilk anlaşmanı sən yatan zaman səssiz qalmaq əvəzinə otağımı təmizləmək, səliqəyə salmaq haqqında bağlamalıyıq, – deyə əlavə etdi. Evelin dedi:

– Düşünürəm ki, bu çox əla fikirdir. Atan və mən, həqiqətən də, təmizlik mövzusunda daima deyinməkdən bezmişik.

– Bir neçə vərəq götür, Ceff. İlk anlaşmanı necə bağlayacağını göstərəcəyəm, – dedi Linn.

Ceff masasının üzərindəki dağınıqlığın altından birtəhər qələm və boş bir vərəq tapdı.

– Yaxşı, deməli belə, – dedi Linn, – Vərəqin sol tərəfində hansı tapşırığı yerinə yetirəcəyini yaz. Sağ tərəfdə isə tapşırığı yerinə

yetirməyin əvəzində, yəni qarşılığında alacağın mükafatı yaz.

Ceff belə yazdı: “Tapşırıq: Yataq otağını təmizlə”.

– Ana, ata, sizcə, mükafat nə olmalıdır? – deyə soruşdu.

– Yaxşı, – atası dedi, – Mükafat üçün, səncə, bu necədir? Əgər otağını təmizləsən və bütün həftə boyunca səliqəli saxlasan, şənbə günü səninlə xüsusi olaraq vaxt keçirəcəyəm. Sadəcə sən və mən.

Böyük bir sevinc içində: “Doğrudanmı, ata? Bu çox gözəl olardı”, – deye Ceff dilləndi.

Ceff anlaşmada qeyd etdi: “Mükafat: Şənbə günü atamla birlikdə xüsusi vaxt keçirmək”.

Linn izah etdi ki, son addım qaldı – ailələrinin rəsmi möhürünü bura əlavə etmək və anlaşmanı imzalamaq. Ceff anlaşma üzərində rəsmi möhürü çəkdi. Sonra o və atası möhürün altına imza atdılar. Coe dedi:

– Yaxşı, bizim artıq bağladığımız bir anlaşmamız var. Gəlin, bu gün onun necə nəticə verəcəyinə baxaq. Sən məktəbdən evə qayıdan zaman mən yatacağam. Yuxudan oyananda otağını təmiz və səliqəli görməyi səbirsizliklə gözləyirəm.

### Gəlin Söhbət Edək

- Hekayədəki ailənin yaşadığı problemlər nələrdir?
- Nə üçün onlar anlaşma bağlamağa cəhd etmək qərarına gəlirlər?
- Sizin ailənizdə anlaşma metodu vasitəsilə həllinə nail ola biləcəyinizi düşündüyünüz hər hansı bir problem varmı?
- Sizcə, Ceff və atasının bağladıqları anlaşma işə yarayacaqmı?

# Anlaşma

| TAPŞIRIQ | MÜKAFAT |
| --- | --- |
| Yataq otağını təmizlə | Şənbə günü atamla birlikdə xüsusi olaraq vaxt keçirmək. |

Buraya imza atın: Cef

Buraya imza atın: Ata

# 2

# Boşluqlar

"Oyuna fasilə" hekayəsində Ceff atasını oyandırdığı və otağını təmizləmədiyi üçün valideynləri ilə gərginlik yaşamışdı. Ceff və atası aralarında anlaşma bağladılar ki, əgər Ceff bütün həftə ərzində otağını təmizləsə və səliqəli saxlasa, şənbə günü atası ilə birlikdə xüsusi olaraq vaxt keçirəcək. Gəlin, daha sonrasında baş verənlərə nəzər yetirək.

Ceff məktəbdən çıxan kimi evə qədər qaçdı. O, dərhal anlaşmada vəd etdiyi işi yerinə yetirməyə, yəni otağını təmizləməklə məşğul olmağa başlamaq istəyirdi. Amma evə çatana yaxın yavaşladı. Çünki səs-küy salıb atasını yuxudan oyatmaq istəmirdi.

Otağını təmizləmək asan idi. Ceff gitarasını qutusuna geri qoydu, maketlərini və kitablarını rəfə qoydu, yatağını səliqəyə saldı və paltarlarını yığışdırdı. O, işlərini cəld edirdi və hər şeyi yerinə yetirməsi cəmi bir neçə dəqiqə vaxt apardı. Etiraf etməliydi ki, otağı səliqəli olanda, həqiqətən də, yaxşı görünürdü. Ceff yemək masasına doğru gedərkən üzündə bir təbəssüm vardı.

Axşam yeməyindən sonra Ceff təmiz və səliqəli otağını hər kəsə

göstərmək üçün çox həyəcanlı idi.

– Ata, gəl, gör anlaşmamızda söz verdiyim kimi otağımı necə yaxşı təmizləmişəm!

– Yaxşı, indi gəlirəm, – deyərək Coe oğlunun arxasınca yataq otağına qədər getdi.

– Bax, necə təmizləmişəm, ata? – Ceff təmiz otağından məmnun halda soruşdu.

– Çox daha yaxşıdır, amma masanın üstü hələ də dağınıqdır, – dedi Coe, – Otağını təmizləmək qarşılığında nəsə əldə etməzdən əvvəl o, həqiqətən təmiz olmalıdır.

– Bu, heç də ədalətli deyil. Masamın səliqəli olması haqqında heç nə deməmişdin. Otağın qalan hissəsi çox səliqəli görünür. Anlaşmada deyildiyi kimi otağımı yığışdırmışam.

Ceffin səsi bacısının yataq otağından eşidiləcək dərəcədə yüksək idi.

– Təəssüf ki, mən bunu belə görmürəm, – dedi Coe, – Masanın üstü dağınıq olduğu müddətcə otağın təmiz sayılmır.

– Mənim otağım təmizdir! – deyə israrla Ceff təkid etdi.

Bu söz-söhbətin uzanmasını istəməyən Linn Ceffin otağına daxil oldu: “Anlaşmadan istifadə etmək mənim fikrim olduğuna görə, bəlkə, mən sizə kömək edə bilərəm?”

– Anlaşmalar heç bir işə yaramır, – deyə əsəbi halda Ceff dilləndi.

– Qardaşın haqlıdır, Linn, – deyə Coe də əlavə etdi, – Biz bir anlaşma hazırladıq və Ceff sövdələşmənin onun üzərinə düşən hissəsini sonuna qədər yerinə yetirmədi.

– Düşünürəm ki, anlaşma hələ də işə yaraya bilər, dedi Linn, – Sadəcə anlaşmalarla bağlı ən

önəmli qaydanı sizə deməmişəm. Anlaşmada tapşırığın nə olduğu tam olaraq dəqiqliklə göstərilməlidir. Beləliklə, heç kim tapşırığın yerinə yetirilib-yetirilməməsi barədə sonradan mübahisə edə bilməz, münaqişə üçün səbəb olmaz. Problem tam da buradadır.

– Bütün bunları haradan bilirsən? deyə Ceff soruşdu.

– Mən müəlliməmə dedim ki, biz evdə anlaşma bağlamaq metodunu sınaqdan keçirməyə hazırlaşırıq və o da mənə bu kitabı borc verdi,  deyərək Linn kitabı Ceffə göstərdi: “Müəllimən dedi ki, biz bundan anlaşmalarımızı bağlayarkən yararlana bilərik. Hətta içərisində anlaşmaları yazmaq üçün kopyalaya biləcəyimiz bəzi hazır formalar da var. İlk başlarda məktəbdəki bəzi anlaşmalarımız işə yaramırdı və heç kim onları bəyənmirdi. Sonra müəllimənmiz onları daha da konkretləşdirməyimizi tövsiyə etdi, beləliklə, biz daha yaxşı nəticələr əldə etməyə başladıq”.

– Hmm... Bu məntiqli səslənir, – dedi Coe, – Ceff, gəl bu kitabdakı nümunələrdən birini bələdçi olaraq istifadə edərək anlaşmamızı yenidən yazaq. Məncə, tapşırığı nə dərəcədə düzgün yerinə yetirməli

olduğuna dair bir bölmə əlavə etsək, otağını təmizləmək deyəndə tam olaraq nəyi nəzərdə tutduğumuz mövzusunda razılaşmış olarıq.

Ceff və atası Ceffin nə etməli olduğu haqqında danışdılar və bu siyahıda razılaşdılar:

- Bütün paltarları döşəmədən, çarpayıdan, stoldan və stuldan yığışdır.
- Gitaranı qutusuna, modelləri və kitabları isə rəflərə qoy.
- Masanın üzərini səliqəyə sal. Qələmləri masanın üstündəki qələmqabına, ev tapşırıqlarını isə məktəb çantasına qoy.
- Yatağını topla.

Sonra Ceff Linnin gətirdiyi kitabdan bir anlaşma formasını köçürdü və siyahını "Nə dərəcə də mükəmməl" sözünün aşağısına yazdı.

Ceff və atası ertəsi gün yeni anlaşmanı sınamağa razılaşdılar.

– Bir gün tapşırığı yerinə yetirməyi ötürsəm necə olacaq? Bu, şənbə günü birlikdə xüsusi olaraq vaxt keçirməyəcəyimiz anlamına gəlirmi? – deyə Ceff sual verdi.

– Nə demək istədiyini başa düşürəm, – dedi Coe, – Heç kim mükəmməl deyil. Deyək ki, sən bazar ertəsindən cümə gününə qədər otağını təmizləyəcəksən, amma arada bir günü ötürsən belə yenə də mükafat qazana bilərsən. Ancaq bir gün artıq yox.

– Bu, çox ədalətli səslənir. Mən anlaşmaya hər gün tapşırığı yerinə yetirdiyimi yoxlaya biləcəyimiz bir yer əlavə edəcəyəm ki, bununla da biz prosessi izləyib nəzarətdə saxlaya bilərik.

Ceff bütün dəyişiklikləri etdi və Linnə yeni anlaşmanı göstərdi. Linn dedi:

– Yaxşı ki, həftənin günlərini əlavə etmisən, otağını hər dəfə təmizlədikcə bunu əminliklə ora qeyd edə bilərsən. Kitabda bu "tapşırıq qeydiyyatı" adlandırılır. Amma çatışmayan bir şey daha var.

# ANLAŞMA

## Tapşırıq

* Kim: Ceff
* Nə: Yataq otağını təmizlə
* Nə zaman: Ata hər gün axşam yeməyindən sonra otağı yoxlayacaq
* Nə dərəcə də mükəmməl: Bütün paltarları döşəmədən, çarpayıdan, stoldan və stuldan yığışdır.
* Gitaranı qutusuna, modelləri və kitabları isə rəflərə qoy.
* Masanın üzərini səliqəyə sal. Qələmləri masanın üstündəki qələmqabına, ev tapşırıqlarını isə məktəb çantasına qoy.
* Yatağını topla.
* Həftədə 1 günü ötürsən belə mükafatı ala bilərsən.

## Mükafat

* Kim: Ata
* Nə: Şənbə günü atayla xüsusi olaraq vaxt keçirmək
* Nə zaman: Şənbə günü
* Nə qədər:

3 saat Ceffin seçimləri: qaçma-tutma oyunu, halqa atma, velosiped sürmə, vuruş qəfəsinə getmək. Ceff istədiyi təqdirdə, dostunu da gətirə bilər.

Bütün paltarlar şkafda yerləşdirilməlidir və ya dolaba asılmalıdır.

| B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |

Buraya imza atın: Cef 3 Sentyabr

Buraya imza atın: Ata 3 Sentyabr

– Nədir o? – deyə Coe soruşdu. Linn dedi:

– Əgər Ceffin yerinə yetirəcəyi tapşırıqla bağlı konkret olmasını tələb edirsənsə, sən də mükafatı konkretləşdirməlisən, ata.

– Düz deyirsən, – deyə Coe dilləndi və əlavə etdi, – Ceff, anlaşmanı imzalamadan əvvəl bunu da müəyyənləşdirib düzəldək.

Coe "Ata ilə xüsusi olaraq vaxt keçirmək" hissəsinin altında belə yazdı: "3 saat Ceffin seçimləri:

qaçma-tutma oyunu, halqa atma, velosiped sürmə".

– "Vuruş qəfəsinə getməyi" də əlavə edək, ata, – dedi Ceff.

– Yaxşı. Coe anlaşmaya "Vuruş qəfəsinə getmək" seçimini də əlavə etdi.

– Bəs mən özümlə bir dostumu da gətirə bilərəmmi? – deyə Ceff dərhal soruşdu.

Atası başını yellədi, amma yenə də anlaşmaya yazdı: "Ceff istədiyi təqdirdə dostunu gətirə bilər".

– Hər axşam yeməkdən sonra otağına baxacağam, – dedi Coe və anlaşmaya yazdı: "Ata hər gün yeməkdən sonra otağı yoxlayacaq".

– Yaxşı, – deyərək Ceff razılaşdı, – Və mən hər gün nə etməli olduğumu dəqiq bilim deyə anlaşmadakı siyahıya baxacağam.

• • • • •

Ertəsi gün Ceff məktəbdən evə gələn kimi tələsik birbaşa otağına getdi. Anlaşmanı götürdü və yerinə yetirməli olduğu işlərin siyahısına nəzər yetirdi. "Hmm, görəsən bu, tam anlamıyla nə deməkdir?" – deyə tapşırığın birinci hissəsini oxuyarkən düşündü. Orada deyilirdi: "Bütün paltarları döşəmədən, çarpayıdan, stoldan və stuldan yığışdır".

Ceff bu tapşırığı saxlayıb, siyahıdakı digər tapşırıqları yerinə

yetirdi. Gitarasını qutusuna, maketlərini və kitablarını isə rəflərə yerləşdirdi. Masasının üzərini də yığdı, ev tapşırıqlarını məktəb çantasına qoydu və yatağını topladı.

Bütün bunları bitirdikdən sonra Ceff anlaşmanı götürüb birinci hissəni  yenidən oxudu. "Bütün paltarları döşəmədən, çarpayıdan, stoldan və stuldan yığışdır".

– Yaxşı, deməli, belə yazılıb, mən də elə edəcəyəm.

Ceff otağın hər tərəfinə yayılan bütün paltarlarını yığdı. Sonra şkafdan bir neçə geyim götürdü. İşlərini bitirdikdən sonra hər şey tamamilə onun istədiyi kimi görünürdü. O, otağının qapısını bağladı və dostu Perri ilə basketbol oynamaq üçün bayıra çıxdı.

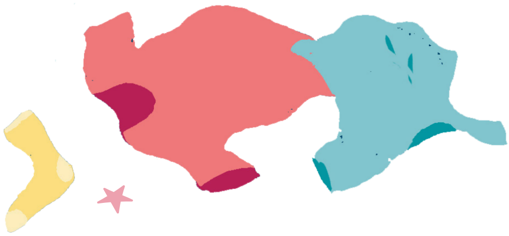
Axşam yeməyindən sonra o, anlaşmanın, həqiqətən, işə yarayıb-yaramadığını öyrənəcəyi üçün həyəcanlı idi. Həmin axşam valideynləri və bacısı Ceffin anlaşmada deyilənlərə əsasən, otağını necə təmizlədiyini görmək üçün onun otağına qədər getdilər. Bacısı və anası içəri daxil olan kimi gülməyə başladılar. Sonra atası da gülməyə başladı.

– Otağımı təmizlədiyimə görə mükafat alacam, ata? – deyə Ceff həyəcanla və maraqla soruşdu.

– Zarafat edirsən, yəqin! – Coe cavab verdi.

– Eh, yaxşı, əzizim, Ceff anlaşmada deyilənləri edib, – deyərək Evelin Coeya xatırlatdı, – "Bütün paltarları döşəmədən, çarpayıdan, stoldan və stuldan yığışdırıb".

Ceffin köynəklərindən biri tavan ventilyatorunun üstündən, corabları isə basketbol halqasından sallanırdı. Alt paltarı da qapının dəstəyində idi.



– Aha, bu boşluqdur! – deyə Coe anladı.

– Boşluq nədir? – Ceff soruşdu.

Coe: “Boşluq odur ki, anlaşmada və ya qaydada yazılanları sırf nəzərdə tutulan formada yox, orada qeyd edilən şəkildə etməkdir. Sən də bizim anlaşmadakı böyük bir boşluqdan atlamısan”.

Hamı hələ də Ceffin zarafatına gülümsəyirdi.

– Lakin sən anlaşmamızda deyilən hər şeyi etmisən, ona görə də mükafatını alacaqsan, – deyə Coe sözə başladı. – Amma gəl biz yenə də anlaşmamızı Linnin təklif etdiyi kimi biraz daha konkret hala gətirək.

# ANLAŞMA

## Tapşırıq

* Kim: Ceff
* Nə: Yataq otağını təmizlə
* Nə zaman: Ata hər gün axşam yeməyindən sonra otağı yoxlayacaq
* Nə dərəcə də mükəmməl: Bütün paltarları döşəmədən, çarpayıdan, stoldan və stuldan yığışdır.
* Gitaranı qutusuna, modelləri və kitabları isə rəflərə qoy.
* Masanın üzərini səliqəyə sal. Qələmləri masanın üstündəki qələmqabına, ev tapşırıqlarını isə məktəb çantasına qoy.
* Yatağını topla.
* Həftədə 1 günü ötürsən belə mükafatı ala bilərsən.

## Mükafat

* Kim: Ata
* Nə: Şənbə günü atayla xüsusi olaraq vaxt keçirmək
* Nə zaman: Şənbə günü
* Nə qədər:

3 saat Ceffin seçimləri: qaçma-tutma oyunu, halqa atma, velosiped sürmə, vuruş qəfəsinə getmək. Ceff istədiyi təqdirdə, dostunu da gətirə bilər.

Bütün paltarlar şkafda yerləşdirilməlidir və ya dolaba asılmalıdır.

| B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✗ | ✓ | | | | | | | | | | | | | |

Buraya imza atın: Cef 3 Sentyabr

Buraya imza atın: Ata 3 Sentyabr

– Problem deyil, ata. Mən sadəcə zarafat edirdim ki, görüm hələ anamla sən, həqiqətən, anlaşmaya əməl etmək niyyətindəsinizmi?!

Ceff qələmi götürdü və anlaşmaya əlavə etdi: "Bütün paltarlar şkafda yerləşdirilməlidir və ya dolaba asılmalıdır". Ceff və atası hər ikisinin də bununla razılaşdıqlarını göstərmək üçün dəyişikliyin yanına baş hərflərini yazdılar.

Növbəti axşam Coe Ceffin otağına nəzər yetirəndə gördü ki, oğlu anlaşmada sadalanan bütün işləri düzgün yerinə yetirib.

Coe məmnun halda, – Hər şey çox əla görünür, Ceff, – dedi.

– Çox sağol, ata, – dedi Ceff.

Ceff, həmçinin məktəbdən evə gələndən sonra səssiz olmaq üçün də daha çox səy göstərmək qərarına gəldi. Beləliklə, atası işə gedəndə də, həmçinin şənbə günü birlikdə vuruş qəfəsinə gedəndə də yorğun olmayacaqdı.

**Gəlin Söhbət Edək**

- Ceffin ilk anlaşmasında yanlış gedən nə idi?
- Ceffin ikinci anlaşmasındakı boşluq nə idi?
- Ceff nə üçün boşluqdan istifadə etdi?
- Ceffin ailəsi onun zarafatına necə reaksiya verdi?
- Ceff və atası anlaşmadakı problemi necə aradan qaldırdılar?

# 3

# Tapşırıqlarla Problem

Ceffin dostu Perri də dördüncü sinifdə oxuyur. Perri məktəbə getməyi çox sevir və dərslərini yaxşı oxumaq istəyir, lakin riyaziyyat fənnində kəsrlərlə bağlı tapşırıqlarda çətinlik çəkdiyi üçün problem  yaşayır. Gəlin baxaq, özü ilə anlaşma bağlamaq Perriyə yaşadığı çətinliyi aradan qaldıraraq bu vəziyyəti dəyişməyə kömək edə biləcəkmi?

Anası Keyşa şam yeməyi üçün boşqabları və stəkanları gətirərkən: "İşdən evə gəldiyimdən bəri Perrini görməmişəm, çöldə Cefflə basketbol da oynamır", – dedi. Perrinin atası Len salsa üçün pomidor, soğan, keşniş doğrayırdı və birdən o da dedi:

– İndi sən bunu deyəndə fikir verdim, mən də onu heç görməmişəm. Perri adətən masada olan birinci şəxs olur, xüsusən də çərşənbə axşamları – Taco günündə. Keyşa süfrəni hazırlayıb yekunlaşdırdı:

– Yəqin ki, dərs oxuyur, vaxtın necə keçdiyini hiss eləməyib, – deyərək əlavə etdi, – Gedib onu gətirib gəlirəm.

O, Perrini çarpayıda uzanmış şəkildə və gözlərini tavanda

qaranlıqda parıldayaraq bürclər əmələ gətirən ulduz stikerlərinə zilləyən gördü.

– Taco üçün hər şey hazırdır, Perri, – anası dedi.

Adətən Perri yemək deyilən kimi həvəslə cəld ayağa qalxardı. O, tavana baxmağa davam edərkən Keyşa çarpayıda əyləşdi:

– Səni nə narahat edir, Perri? Məktəbdə nəsə baş verib?

Perri qolları ilə üzünü örtərək:

– Mən kəsrlər testimdən yaxşı nəticə almadım, – dedi, – Mən riyaziyyatı yaxşı bilmirəm, ana və müəlliməm deyir ki, proqram mühəndisi olmaq üçün riyaziyyatı mütləq yaxşı bilməlisən.

Perri anası kimi proqram mühəndisi olmaq istəyirdi ki, o da video oyunları dizayn edə bilsin.

– Həə, oğlum, biz hamımız hər şeydə yaxşı ola bilmərik ki, amma anladığım qədəri ilə sən riyaziyyatda daha yaxşı olmaq istəyirsən, – dedi Keyşa, – Gəl birlikdə şam edək və bu barədə danışaq. Bu qədər ac olmayanda həll yolu tapmaq bizim üçün daha asan olacaq.

Şam yeməyi zamanı Perri valideynlərinə riyaziyyatda daha yaxşı olmaq istədiyini söylədi, lakin kəsrlər onu, həqiqətən də, çaşdıran bölmə idi.

– Mən çox oxuyuram, – dedi Perri, – amma bunun heç bir faydası olmur.

– Yaxşı, gəlin düşünək görək, sən ”Riyaziyyatı öyrənməyə gedirəm” deyəndə, əslində, həqiqətdə nə ilə məşğul olursan, – dedi Keyşa, – Riyaziyyatı öyrənmək yerinə nə qədər çox video oyunları oynayırsan və sonra səhərlər bitirmək üçün məktəb çantana qoymazdan əvvəl riyaziyyat iş vərəqini tələsik nəzərdən keçirirsən?

– Amma mən əylənmək də istəyirəm, – dedi Perri.

– Kifayət qədər ədalətlidir, – dedi Len, – Biz də işdən sonra istirahət etməyi sevirik. Amma belə görünür ki, sən, eyni zamanda,

riyaziyyatda daha yaxşı olmaq istəyirsən. Başqa cür necə edə bilərsən ki, hər ikisi ilə də kifayət qədər məşğul ola biləsən?

– Gözləyin, – dedi Keyşa, – Mənim kömək edə biləcək bir fikrim var. Mən işdə etməli olduğum həftəlik hesabatı yazmağı təxirə salırdım. Sonra da günün sonunda bunu edib bitirmək üçün tələsirdim, bu da yetərincə stresli olurdu. Üstəlik, müdirim buna daha çox vaxt sərf edərsəm, daha yaxşı bir iş ərsəyə gətirəcəyimi düşünürdü.

– Bunun mənim riyaziyyatdakı problemimlə nə əlaqəsi var? – deyə Perri soruşdu.

– Sənin məqsədin riyaziyyatda daha yaxşı nəticə əldə etməkdir, – dedi Keyşa, – Mənim də məqsədim tələsmədən yaxşı bir hesabat hazırlamaq idi. Bunu etmək üçün bir yol tapdım, düşünürəm, bu yol sənə də kömək ola bilər.

– Yaxşı, bəs sən nə etdin, ana? – deyə Perri soruşdu.

– Cümə günü səhər ilk öncə iş hesabatı yazmaq qərarına gəldim və ardından nahar vaxtı xoşladığım yoqa dərsi ilə özümü mükafatlandırdım. İndi tələsmədiyim üçün hesabatı hazırlamaq daha asandır və nəticədən həm müdirim, həm də mən daha çox məmnunuq.

– Dediyin yol sanki dostum Ceffin atası ilə birlikdə istifadə etdikləri üsula bənzəyir, – Perri dedi.

Atası Ceffə otağını təmiz saxlamağa kömək etmək məqsədilə onunla anlaşma bağladı. O bütün həftə boyunca otağını təmiz saxladığı təqdirdə, atası ilə birlikdə şənbə günü xüsusi olaraq vaxt keçirir.

– Yaxşı, Perri, – atası dedi, – bəlkə, mənimlə və ya ananla anlaşma bağlamaq əvəzinə, özünlə anlaşma bağlayasan?

– Mən başa düşmürəm, – dedi Perri, – Mən elə zənn edirdim ki, anlaşma üçün mütləq iki nəfər olmalıdır.

– Sən haqlısan. Adətən anlaşma bağlayanda başqa bir şəxs üçün nəsə etməyə razılaşırsan, – deyə Len bildirdi, – Əgər özünlə anlaşma bağlasan, hər hansı bir işi görəcəyinə dair özünə söz vermiş olarsan. Bunu yerinə yetirmənin müqabilində özünü mükafatlandırman da verdiyin bu vədə sadiq qalmağına daha da kömək edəcək.

Atasının anlaşma ilə bağlı bir fikri var idi:

– Həftə içi axşamlar hər hansı bir video oyunu oynamazdan əvvəl yarım saat riyaziyyatla məşğul olacağına söz verərsən. Bu olduqca sadədir, elə deyilmi?

– Sadə, amma çox da əyləncəli deyil, – dedi Perri.

– Yaxşı, – Len dedi, – Riyaziyyatda daha yaxşı nəticələr əldə etmək istəyən sənsən. Buna da nail olmaq üçün daha çox vaxt və səy sərf etməlisən.

– Yaxşı, yaxşı, gəlin bunu yoxlayaq, – dedi Perri.

Yeməkdən sonra Perri və valideynləri onun anlaşması barəsində daha ətraflı söhbət etdilər və Perrinin doldurması üçün internetdən tapdıqları anlaşma formasını çap etdilər. Tapşırıqlar bölməsində Perri bazar ertəsindən cümə gününə qədər şam yeməyindən sonra yarım saat riyaziyyatla məşğul olacağını qeyd etdi.

Mükafat bölməsində o, yarım saat riyaziyyatı öyrəndikdən sonra yuxu saatına kimi – bir saata qədər video oyunları oynaya biləcəyini qeyd etdi. Perriyə kömək etmək məqsədilə valideynləri onun riyaziyyatı öyrənmək üçün nə qədər vaxt sərf etdiyini izləyə bilməsi üçün taymerdən istifadə etməyinə razılaşdılar.

Perri anlaşmasını həyata keçirmək üçün dərhal başlamağa qərar verdi. Taymeri işə saldı və riyaziyyat üzərində işləmək üçün yataq otağına geri qayıtdı.

# ANLAŞMA

## Tapşırıq

* Kim: Perri
* Nə: Riyaziyyatla məşğul olmaq
* Nə zaman: Bazar ertəsindən cümə gününə qədər şam yeməyindən sonra
* Nə qədər müddət: ½ saat

## Mükafat

* Kim: Perri
* Nə: Video oyunlar oynamaq
* Nə zaman: Öyrənməyi bitirdikdən sonra
* Nə qədər müddət: Yuxu saatına kimi 1 saat

| B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |

Buraya imza atın: Perri 28 Oktyabr

Buraya imza atın: Perri 28 Oktyabr

Perri bazar ertəsindən cümə gününə qədər iki həftəsini ardıcıl olaraq hər gün yarım saat öz dərsliyindən riyaziyyat fənnini öyrənərək keçirdi. Bu müddət ərzində o, anlaşmasında yazılanlara riayət elədi. Lakin bütün bunlar ona kömək etmədi. Kəsrlər onu hələ də çaşdırırdı və o, növbəti riyaziyyat testindən də yaxşı nəticə əldə edə bilmədi.

O, axşam yeməyində valideynlərinə:

– Bəlkə də, mən riyaziyyatda daha yaxşı nəticələrə nail olacaq qədər yetərincə ağıllı deyiləm, – dedi.

Anası:

– Düşünürəm ki, daha yaxşı olar ki, anlaşmanı yenidən gözdən keçirək və onun niyə nəticə vermədiyi barədə fikirləşək, – dedi, – Hamımız düşündük ki, oxumağa daha çox vaxt sərf etsən, qiymətin də yüksələcək. Ancaq sənin məqsədin riyaziyyata daha uzun zaman ayırmaqla bağlı deyil, daha yaxşı nəticələr əldə etməklə əlaqədardır. Niyə fərqli bir yanaşma ilə yeni anlaşmaya cəhd etmirsən?

– Nə kimi məsələn? – deyə Perri soruşdu.

Len:

– Müəllimənin tövsiyə etdiyi internet saytından səni çətinliyə salan suallar tipində kəsr tapşırıqları əldə edə bilərik, – dedi, – Hər

həftə axşam yeməyindən sonra on problemli tapşırığın həlli üzərində işləyə bilərsən. Bu, yerinə yetirəcəyinə söz verdiyin vəzifən olacaq.

O, tapşırığın həllinin yarım saatdan çox və ya az vaxt apara biləcəyini də qeyd etdi.

– On problemli tapşırığın hamısını düzgün həll etdikdən sonra artıq video oyunları oynaya bilərsən/

Len dedi:

– Əgər tapşırığınla əlaqədar çətinliyin yaranarsa, bizim hər hansı birimizdən kömək istəyə

bilərsən, – dedi Keyşa.

Perri bunu sınamağa razılaşdı və anlaşmasını hər axşam on kəsr problemini həll edəcəyini qeyd etmək məqsədilə yenidən yazdı. O, dostu Ceffə özü ilə bağladığı anlaşma haqqında danışanda, Ceff Perriyə ailəsi ilə bağladığı anlaşması üçün hazırladığı rəsmi möhürü göstərdi. Ceff izah etdi ki, rəsmi möhür bağladığı anlaşmaya daha ciddi məna verməyə kömək edir. Perri də bu fikri bəyəndi. O öz rəsmi möhürü olaraq bağladığı yeni anlaşmasının altına basketbol stikeri əlavə etdi. Ceff, həmçinin Perriyə anlaşmasının necə yaxşı işə yaradığını görməkdən zövq aldığını söylədi, bu məqsədlə də bacısı ona öz irəliləyişini, yüksəlişini izləyə bilməsi üçün asan yol olan "tapşırıq qeydiyyatı" adlı bölmə hazırlamağa kömək edib.

Ceff Perriyə bazar ertəsindən cümə gününə qədər otağını təmizləməyə razı olduğunu və bunu anlaşmasına yazdığını bildirdi, bununla bağlı hər gün otağını təmizlədikdən sonra anlaşmasında qeydiyyat aparır.

Bu fikri bəyənən Perri də öz anlaşmasında "tapşırıq qeydiyyatı" adlı bölmə hazırlamaq qərarına gəldi. O yalnız bazar ertəsindən cümə gününə kimi çalışmalı idi, ona görə də həmin günləri bir sətirdə qeyd etdi və altına boş bir sıra əlavə etdi. Hər gün bağladığı anlaşmada vəd etdiyi tapşırığı yerinə yetirib, həmin günün altına işarə qoymağı planlaşdırırdı.

# ANLAŞMA

## Tapşırıq

* Kim: Perri

* Nə: ~~Riyaziyyatı öyrənmək~~

  Kəsrə aid tapşırıqlar həll etmək

* Nə zaman: Bazar ertəsindən cümə gününə qədər şam yeməyindən sonra

* Nə qədər müddət: ~~½ saat~~

  Məktəbdə çətinlik çəkdiyim tapşırıqlara bənzər 10 tapşırığı həll et. Anam və ya atam tapşırığımı yoxlayacaq və əlavə çətinliyim olarsa, izah edəcək.

## Mükafat

* Kim: Perri

* Nə: Video oyunlar oynamaq

* Nə zaman: Dərs çalışmağı bitirdikdən sonra

* Nə qədər müddət: Yuxu saatına kimi 1 saat

| B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

Buraya imza atın: Perri 28 Oktyabr

Buraya imza atın: Perri 28 Oktyabr

Artıq Perri hər həftə axşam nə etməli olduğunu tam dəqiq bilirdi – on dənə kəsrə aid problemli tapşırıq həll etmək, ehtiyac duyduğu təqdirdə valideynlərindən kömək istəmək və tapşırıqları yerinə yetirib bitirən kimi video oyunları oynamaq. Bu, birinci anlaşmasından qat-qat daha rahat idi, çünki o, əvvəllər vaxtının çox hissəsini yarım saatın bitib-bitmədiyini yoxlamaq üçün tez-tez saata baxaraq keçirirdi.

Perri problemlər üzərində çox əzmlə çalışırdı. Gün keçdikcə o, kəsrləri daha rahat anladığını hiss edirdi.

Üç həftə sonra Perri məktəbdən qiymətləndirmə hesabatını aldı, riyaziyyat fənnindən qiyməti çox yüksəlmişdi. Müəlliməsi hesabata Perrinin kəsrlər mövzusunu başa düşmək üçün bu qədər səylə çalışmasından necə təsirləndiyinə dair şərh də əlavə etmişdi. Müəllimə, əslində, sinifindəki bütün uşaqlara öz şəxsi anlaşmalarını necə bağlaya biləcəklərini öyrətməyi də planlaşdırdığını söylədi.

**Gəlin Söhbət Edək**

- Nə üçün Perrinin ilk anlaşması işə yaramadı?
- Perri və valideynləri problemi necə həll etdilər?
- Sizcə, Perri məktəbdən qiymətləndirmə hesabatını alanda hansı hissləri keçirdi?
- Necə fikirləşirsiniz, siz də özünüzlə anlaşma bağlamaq istəyərdiniz?

A
S
1
2
I
T
O

# 4

# Ev heyvanı təhlükəsi

Dörd yaşlı autizmli Maya ev heyvanları ilə oynayan zaman çox kobud davranırdı. Ceff Mayanın bacısı Martinaya otağını təmizləmək üçün atası ilə bağladığı anlaşma haqqında danışdı. Perri də öz növbəsində ona riyaziyyatda daha yaxşı nəticələr əldə etmək üçün özü ilə bağladığı anlaşma haqqında danışdı. Bütün bunlar Martinanı anlaşmanın balaca Mayaya da kömək edə biləcəyi barəsində ümidləndirdi.

Maya bir neçə oyuncaq bloku üst-üstə yığdı və qonaq otağında rəfin üzərində yerləşən akvariuma çatmaq üçün onların üzərinə çıxdı. O, balığın daha sürətli üzdüyünə baxmağı xoşladığı üçün əlinə yığdığı kiçik bloklardan akvariumun içinə atmağa başladı.

Maya akvariuma daha bir kiçik blok atmağa hazırlaşırdı ki, bu zaman anası Kamila cəld otağa daxil oldu:

– Dayan, Maya!

Balaca qız qəfil döndü və əlindəki kiçik blok döşəmənin üzərinə düşdü. Böyük bacısı Martina səs-küyü eşidərək dərhal mətbəxdən yardım üçün gəldi. Martina bacısını oyuncaq blokların üzərindən alaraq yerə endirdi. Martina akvariuma atılan kiçik blokları çıxararkən dedi:

– Yazıq balıqlar.

Martina daha sonra hazırladığı popkornu gətirmək üçün mətbəxə geri döndü. O, mikrodalğalı sobadan popkorn torbasını çıxarıb soyuması üçün qaba qoydu və sonra qonaq otağına apardı.

Mayanın başı partladılmış qarğıdalara qarışmışkən atası Roberto onun rəfə dırmaşmaq üçün üst-üstə yığdığı oyuncaq blokları toplamağa başladı və hamısını Mayanın əlinin çata bilməməsi üçün şkafın başına qoydu.

– Kaş ki onun ev heyvanlarına, xüsusən də itlərə qarşı rəftarı ilə bağlı nəsə etmək üçün əlimizdən bir şey gəlsəydi, – dedi Kamila.

– Mən də eyni fikirdəyəm, – dedi Martina, – Maya, qızıl balığı incitmədiyin zamanlarda da ya Bellanın quyruğunu çəkirsən, ya da qulaqlarını çimdikləyirsən.

Maya onlara qətiyyən məhəl qoymadı. Özü üçün popkorn yeməyə davam etdi.

– Yaxşı, elə görünür ki, bu problemə son qoymağın tək bir yolu var ki, o da it və balıqlar üçün yeni bir ailə tapmaq, – dedi Roberto.

– Ata, yox! – Martina həyəcanla tez dilləndi.

– Roberto, bunun yaxşı bir həll yolu olduğunu düşünmürəm, – dedi Kamila, – Martina Bellanı çox sevir, onsuz qala bilməz, həmçinin Maya da heyvanlara qarşı mehriban və mərhəmətli olmağı öyrənməlidir, bu, çox önəmlidir.

– Sizinlə razıyam, amma biz onu daim ev heyvanları ilə bağlı danlayırıq və bunun heç bir faydası yoxdur, – dedi Roberto.

– Mənim bir fikrim var! – Martina dedi.

Hamı danışmağı dayandırıb ona baxdı. Hətta Maya belə popkorn almaq üçün uzatdığı əlini saxlayaraq bacısına döndü.

– Dostlarım Ceff və Perri mənə ailələrində olan bu cür problemlərin həllinə kömək etmək üçün istifadə etdikləri "anlaşmalar" adlı bir metod haqqında danışdılar, – dedi Martina, – Anlaşma vərəqlərində kiminsə görməli olduğu bir iş və bunu yerinə yetirməsi qarşılığında alacağı mükafat qeyd edilir. Gəlin Maya ilə Bella və balıqlarla yaxşı rəftar etməsi barədə anlaşma bağlayaq.

– Anyaşma! – deyə ağzı popkornla dolu olan Maya uca səslə dedi.

– Maya cəmi dörd yaşındadır və oxumağı bacarmır, – dedi Roberto, – O, anlaşmada nə yazıldığını bilməyəcək.

– Anlaşma yalnız sözlərləmi yazılmalıdır? – Martina dedi.

– Bunu başqa necə etmək olar? – deyə Kamila soruşdu.

– Biz şəkillərdən istifadə edə bilərik, – dedi Martina, – Mayanın anlaşmasında onun yerinə yetirməsini istədiyimiz şeyləri göstərmək üçün şəkilləri kəsib  onlardan rəsmlər düzəldəcəyik. Sonra bunu ona izah edəcəyik və xatırlatmaq məqsədilə düzəltdiyimiz rəsmi akvariumun yanına yapışdıracağıq. Həmçinin balıqlar Bellanın yatağının yanında olduğuna görə ümid edirəm ki, bu, Mayaya Bellaya

qarşı da mehriban olmağı xatırladacaq.

Sevincək halda:

– Bu, çox yaxşı ideyadır, Martina, – dedi Kamila.

– Gəlin yoxlayaq, – dedi Roberto.

Kamila bir yığın köhnə jurnalı götürüb gətirərək dedi:

– Məncə, bunların içindən anlaşma üçün şəkillər tapa bilərik.

Maya partladılmış qarğıdalı yeməyə davam edərkən Martina və valideynləri jurnalları vərəqləməyə başladılar. Çox keçmədən onlar itlə xoşbəxt şəkildə oynayan bir qız şəkli tapdılar.

– Bu qəşəngdir, – dedi Martina.

Martina otağına gedib bir vərəq, qayçı, lent və markerlə geri qayıtdı. Orta hissədən yuxarıdan aşağıya doğru bir xətt çəkdi, şəkli kəsdi və vərəqin sol tərəfinə yapışdırdı.

– Gəlin bir az da xoşbəxt görünən balıq şəkli əlavə edək, – dedi Martina.

O, içərisində iki qızıl balıq olan qaba baxan bir qız rəsmi çəkdi. Məmnun halda:

– Çox əla görünür, – dedi atası, – Bu şəkilləri hər gördükcə Maya Bella ilə mehribancasına oynamalı və balıqları narahat etmək yerinə onların üzməsini seyr etməli olduğunu xatırlayacaq. Bu onun anlaşmasının tapşırıq hissəsi olacaq.

– Yaxşı, bəs indi Mayanın tapşırığını yerinə yetirdiyinə görə mükafatını göstərmək üçün anlaşma vərəqinin sağ tərəfinə nə əlavə edəcəyik? – deyə Kamila soruşdu.

Bu barədə düşünmək uzun müddət çəkmədi. Birdən Maya jurnal yığınının yanına gəldi və birini götürərək bacısına uzatdı.

– Kitab, – dedi.

Hamı güldü. Onlar mükafatın nə olacağını artıq anlamışdılar. Mayanın ən sevdiyi məşğuliyyətlərdən biri kiminsə ona kitab oxuması idi. Kamila qızının ən sevimli üç kitabını qəhvə stolunun üzərinə düzdü, telefonu ilə onların şəklini çəkdi və şəkli çap etdi. Martina kitabların şəklini vərəqin sağ tərəfinə yapışdırdı. Sonra sevimli heyvanının şəklini çəkməyə başlayanda birdən:

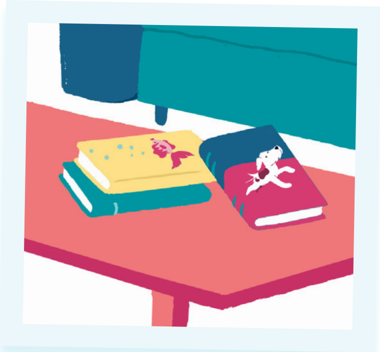
– Bizə lazım olan bir şey daha var, – dedi Martina, – Ceff və Perri dedilər ki, ailənizin öz rəsmi möhürünü hazırlamaq və onu anlaşma vərəqinə əlavə etmək bağladığınız anlaşmaya daha ciddi məna qazandıracaq. Mən möhür olaraq kəpənək çəkəcəyəm. Maya onları çox sevir.

Martina səma görüntüsü yaratsın deyə mavi fonda bir kəpənək şəkli çəkdi:

– Budur anlaşman, Maya, – deyərək vərəqi uzatdı.

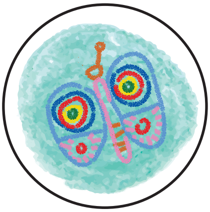
Kiçik bacısı vərəqi götürüb gülümsədi. Sonra Kamila onun əlindən tutaraq şəkilləri göstərdi və hər birinin nə demək olduğunu bir-bir izah etdi.

# ANLAŞMA

| Tapşırıq | Mükafat |
|---|---|
| |  |

Ana Ata

Martina



– Görürsən, Maya, qız iti ilə necə gözəl oynayır? – dedi, – Bura gəl, Bella. Bax, qızım Maya, mən Bellanı necə yumşaq sığallayıram? Qətiyyən vurmuram. Qulaqlarına və ya quyruğuna da heç toxunmuram. İndi sən də mənim kimi sığallamağa cəhd elə, qızım, baxım.

Maya eynən anası kimi Bellanın kürəyini sığalladı. Sonra Martina çəkdiyi iki gülən balıqları olan qıza işarə etdi. O, Mayanı akvariumun yanına apardı və bacısı ilə balıqların üzməsini seyr etmək barəsində söhbət etdi. O, bacısının əllərini zərif bir şəkildə tutdu və dedi:

– Unutma, Maya, sadəcə izlə, suya nə əlləri, nə də oyuncaqları qətiyyən salmaq olmaz.

Maya ən çox atası kitabların şəklini göstərən zaman həyəcanlandı. Roberto qızına izah etdi ki, yatmazdan əvvəl kimsə ona bir hekayə də əlavə oxuyacaq. Mükafatı əldə edə bilmək üçün o, günortadan sonra məktəbəqədər təhsil müəssisəsindən evə gələndən yatana qədər ev heyvanlarına qarşı xoş rəftar etməli idi. Təsdiqləyərək:

– Yaxşı, ata, – dedi Maya.

Mayanın ondan gözlənilənləri, həqiqətən də, başa düşdüyünə əmin olmaq üçün Martina hər tapşırığı bir daha göstərərək izah etdi və sonra hər birini kiçik bacısı ilə məşq etdi.

Martina və valideynləri anlaşma vərəqinin aşağı hissəsini imzaladılar. Martina kiçik bacısına marker verdi və onun da anlaşma vərəqinin aşağısını rəngləməsini xahiş etdi. Maya vərəqdə bir neçə cızma-qara çəkdi. Markeri geri götürərkən sevincək halda Mayaya baxaraq:

– Budur, Maya, artıq səndə ailəmizin ilk rəsmi anlaşması var, – dedi Martina.

– Anyaşma! Anyaşma! – deyə o, sevinclə hoppandı.

Sonra Martina Mayaya ev heyvanlarına qarşı nəzakətli davranmağı xatırlatması məqsədilə anlaşmanı akvariuma yapışdırdığını göstərdi.

• • • • •

Ertəsi gün günortadan sonra Maya məktəbəqədər təhsil müəssisəsindən evə gələn kimi birbaşa akvariuma doğru getdi. Maya akvariuma doğru əlini uzadanda anası nəfəsini tutdu, lakin kiçik qızı sadəcə orada asılı olan vərəqi göstərdi və "Anyaşma!" dedi.

Maya şam yeməyi hazır olana qədər oyuncaq blokları ilə oynadı və bir daha akvariumun yanına yaxın getmədi. Kamila artıq içində bir rahatlıq hiss edirdi. Sanki qızı anlaşmanı xatırlayırdı və şəkillərin anlama gəldiyini dərk etmişdi.

Şam yeməyindən sonra Maya akvariumun yanında əyləşdi və suyun içində hərəkət edən parlaq balıqları seyr etdi. Əllərini qucağında çarpazlamışdı. O, balıqlara bu qədər yaxın oturduğu üçün ailəsinin nə reaksiya verəcəyini görmək üçün ətrafa nəzər saldı. Hamı ona məhəl qoymurmuş kimi davranırdı, ona görə də Maya akvariuma biraz

daha yaxınlaşdı. Amma hər zaman olduğu kimi evdəkilər təşvişə düşmədilər, hətta qətiyyən fikir vermədilər. Bunu görən Maya ayağa qalxdı və diqqəti üzərinə çəkmək məqsədilə bir az daha yaxına getdi. Hələ də ona diqqət yetirmirdilər. O, akvarium ilə göz səviyyəsində ola bilməsi üçün bir neçə kitabı üst-üstə yığdı və burnu, az qala, şüşəyə toxunacaq qədər yuxarı qalxdı. Hələ də hamı elə davranırdı ki, sanki o heç orada deyil. Maya bir az daha gözlədi. Sonra əlinin birini suya saldı. Hamı bir ağızdan: "Maya, yooox!" – deyərək onu akvariumdan uzaqlaşdırmaq üçün qaçdılar. Kamila məyus halda:

– Bilirdim elə, bu həqiqət ola bilməyəcək qədər çox yaxşı hal idi, – dedi, – Bir anlığına anlaşma tam da işə yarayır deyə düşünməyə başlamışdım.

– Mən də, – deyə Roberto əlavə etdi, – Maya anlaşmanın mahiyyətini anlamaq üçün hələ çox kiçikdir.

– Xeyr, bir dəqiqə gözləyin, – deyərək Martina söhbətə qoşuldu, – Düşünürəm ki, Maya anlaşmanı çox gözəl dərk edir, sadəcə anlaşmaya düzgün əməl etməyən tərəf bizik.

– Sən nəyi nəzərdə tutursan? – deyə Roberto təəccüblə soruşdu.

– Deməli belə, anlaşmada deyilir ki, bir iş görərsən, müqabilində yaxşı bir şey baş verəcək və sən mükafat əldə edəcəksən. Bu da səndə həmin işi yenidən yerinə yetirmək istəyini yaradır. Doğrudur?

Valideynləri təsdiqləyircəsinə başını tərpətdi.

– Yaxşı, Maya öhdəliyinə düşən şeyi yerinə yetirdi. O, sakitcə öz oyunlarını oynadı və iki saat ərzində balıqları qətiyyən narahat etmədi və Bellaya da zərər vermədi, amma nəticədə yaxşı bir şey əldə etmədi. Çünki biz onu görməzdən gəldik.

– Onsuz da dərhal nəsə bir mükafat əldə edilməli deyildi axı, – dedi Roberto, – Mayanın anlaşmasında deyilirdi ki, o bütün axşam boyunca ev heyvanlarını narahat etməsə, sonda yatmamışdan əvvəl

əlavə hekayə qazanmış olacaqdı.

– Mən də məhz bunu nəzərdə tuturam, – dedi Martina, – Biz Maya kimi çox kiçik bir uşaqdan çox şey tələb edən bir anlaşma bağladıq.

– Deyəsən, bizə nə demək istədiyini anlayıram Martina, – dedi Kamila, – Bütün axşam boyu Mayaya illər kimi görünə bilər, bu onun üçün biraz uzun zaman dilimidir. Əslində, o özünü çox yaxşı apardı, amma heç birimiz ona fikir vermədik.

– Belə olan halda da, onun bizim diqqətimizi çəkə bilməsinin yeganə yolu əlini suya salması idi, – dedi Martina, – Düşünürəm ki, Maya daha qısa müddət ərzində mükafat alarsa, onunla bağladığımız anlaşma çox yaxşı nəticə verəcək.

– Anlayıram, lakin biz ona hər beş-on dəqiqədən bir hekayə oxuya bilmərik axı, – dedi Roberto. Martina bu fikirlə razılaşdı:

– Gəlin Mayanın anlaşmasında belə bir dəyişiklik edək. Onun mükafatı şam yeməyindən əvvəl bir hekayə, yatmazdan əvvəl başqa bir hekayə olsun. Beləliklə, mükafat əldə etmək üçün Bellaya və balıqlara yaxşı davranmalı olduğu zaman dilimi daha az olacaq.

– Amma Mayaya bir saat belə çox uzun görünə bilər axı, – deyə anası əlavə etdi.

– Bilirəm, amma biz onun öhdəsinə düşəni yerinə yetirməyə cəhd etdiyini gördüyümüz hər an ona diqqət yetirməliyik, – dedi Martina, – O, akvariuma getdikcə yaxınlaşaraq bizi izləyirdi ki, verəcəyimiz reaksiyanı görsün. Amma biz heç nə demədik. Nəhayət ki, o daha dözə bilmədi.

– Bu mövzuda haqlı ola bilərsən, – deyərək Roberto razılaşdı, – Əgər o, diqqətimizi cəlb etmək üçün bu şəkildə hərəkətə keçirsə, mükafat almaq üçün də nəsə etməyə cəhd edəcək. Sınamağa dəyər.

– Yaxşı, – dedi Martina, – bundan sonra hər hansı birimiz

Mayanın özü üçün oyun oynadığını və balıqları incitmədiyini gördüyümüz zaman, heyvanlara qarşı mehriban davrandığı üçün onunla necə fəxr etdiyimizi deyəcəyik. Bunu, həmçinin Bella ilə mehribancasına oynadığı zaman da deməliyik.

– Hamımızın köməkliyi ilə onun bunu edə biləcəyini bilirəm, – dedi Kamila.

Növbəti axşam Maya anlaşmasına sadiq qaldı və demək olar ki, ondan sonrakı bütün axşamlarda da öz öhdəliklərini düzgün şəkildə yerinə yetirdi.

**Gəlin Söhbət Edək**

- Maya hansı hərəkətləri ilə iti və balığı incidirdi?
- Maya onlara qarşı mehriban və mərhəmətli olmaq üçün nə edə bilərdi?
- Maya oxuya bilmədiyi üçün ailəsi onun başa düşəcəyi tərzdə anlaşmanı necə bağladı?
- Sizcə, Martina kiçik bacısı üçün şəkil anlaşması hazırlamağı təklif edərkən hansı hissləri keçirdi?

# 5

# Linn şam yeməyi hazırlığında

Evelin və Coe uşaqlarının onların öhdəliyinə düşən işləri görmədiklərindən narazı idilər. Ceff otağını təmizləmək üçün atası ilə anlaşma bağlanmışdı. İndi isə Ceffin bacısı Linn anası ilə məktəbdən evə qayıdandan sonra şam yeməyi hazırlamaq üçün anlaşma bağlayır.

Evelin küçə qapısından içəri girərkən qızı Linnin telefonla danışdığını eşitdi. Anası evə gələnə qədər Linn artıq şam yeməyi hazırlığına başlamalı idi, lakin Evelin heç bir yemək qoxusu almırdı. Linn anasını görər-görməz cəld telefonda danışdığı şəxs ilə sağollaşdı.

– Linn, bilirsən ki, sənin köməyinə ehtiyac duyuram.

– Ana, şam yeməyi hazırlığına başlamadığım üçün üzr istəyirəm, – dedi Linn, – Zamanın necə keçdiyini heç hiss etməmişəm.

Narazı halda:

– Bu çox tez-tez təkrar olur, – dedi Evelin, – Nəsə dəyişməlidir artıq və mənim bir fikrim var. Ceff otağını təmizləmək haqqında bağladığı anlaşma ilə, həqiqətən, yaxşı nəticələr göstərdi. Ola bilsin ki, bu cür anlaşma bağlamaq sənin də işinə yarayar.

Linn gülümsədi və dedi:

– Haqlısan! Mən də gedib Ceffin anlaşmasına bənzər bir anlaşma yazacağam.

O, tələsik otağına getdi. On dəqiqə sonra Linn geri qayıdaraq anasına bir anlaşma blankı uzatdı. O, tapşırıq hissəsini doldurmuşdu və Ceff də rəsmi möhür olaraq evlərinin rəsmini vərəqin aşağı hissəsinə çəkdi.

Evelin oxuduqdan sonra Linn soruşdu:

– Nə düşünürsən? Biz bunu imzalayıb rəsmiləşdirək?

– Yaxşı iş çıxarmısan, Linn, tapşırıq hissəsini çox dəqiqliklə tamamlamısan. Bazar ertəsindən cümə gününə qədər atanın və ya mənim sənin üçün yazacağımız göstəriş təlimatlarına əməl edərək "Şam yeməyi hazırlığına saat 16:30-da başla". Amma mükafat tərəfi boşdur axı.

– Ana, şam yeməyi hazırlığına başlamağın mənim üçün heç bir narahatlığı yoxdur, – dedi Linn, – O qədər də uzun vaxt tələb etmir və mən yemək bişirməyi xoşlayıram. Həmçinin bilirəm ki, işdən sonra çox yorğun olursan və sənə kömək etmək mənə özümü yaxşı hiss etdirəcək. Buna görə də heç bir mükafata ehtiyacım yoxdur.

– Bu sən tərəfdən çox nəzakətli davranışdır, qızım, lakin Ceff otağını təmizləmək qarşılığında atası ilə xüsusi olaraq vaxt keçirir. Sən də mükafat əldə etməlisən. Bilirəm ki, sənətkarlıq, əl işi layihələri ilə məşğul olmağı çox sevirsən və otağın üçün yeni iş masası almaq istəyirsən. Bəs buna nə deyirsən? Sabahdan etibarən əməl etməyi bir gündən çox ötürməmək şərti ilə üç həftə müddətində anlaşmada deyilənləri yerinə yetirsən, ayın sonunda səninlə mən birlikdə ikinci əl bazarına gedəcəyik və təmir edib yeniləmən üçün sənə bir yazı masası alacağıq.

# ANLAŞMA

## Tapşırıq

* Kim: Linn

* Nə: Anamın və atamın qoyduğu təlimatlara baxaraq şam yeməyi hazırlığına başlamaq

* Nə zaman: Bazar ertəsindən cümə gününə qədər 16:30-da

* Nə qədər müddət: Bazar ertəsindən cümə günü daxil olmaqla qiymətə yazı masası – üç həftə (1 gün ötürülə bilər)

## Mükafat

* Kim: Ana

* Nə: Anamla birlikdə ikinci əl bazarına gedərək iş masası almaq

* Nə zaman: Ayın sonu

* Nə qədər qiymətə: Münasib

| B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | |

Buraya imza atın: Linn 10 Sentyabr

Buraya imza atın: Ana 10 Sentyabr

Sevincli bir halda:

– Bu, çox əla olardı! – dedi Linn. Evelin anlaşmanın mükafat hissəsini də doldurdu. Linn və anası onu imzaladılar. Sonra valideynlərinin birlikdə razılağa gələrək hazırladıqları şam yeməyi üçün göstəriş təlimatlarını yazdıqları vərəqi soyuducunun qapısına yapışdırdılar.

Ertəsi gün Linn evə saat 16:00-da gəlib çatdı. Yarım saat sonra xatırlatması məqsədilə telefonuna qurduğu zəng çalanda o, mətbəxə tərəf getdi. Saat 17:00-da artıq sobada toyuq və kartof bişirdi. Anası evə çatanda o, salat üçün pomidor və xiyar doğrayırdı.

– Linn, nə gözəl! Şam yeməyi demək olar ki, hazırdır.

– Təşəkkürlər, anacan. Günün necə keçdi?

– Yaxşı keçdi, çox sağ ol. İndi isə niyə ev tapşırıqlarını etməyə daha tez başlamırsan? Mən salatı hazırlayıb süfrəni açaram. Artıq atanı da oyada bilərsən. Şam yeməyi hazır olanda hamınızı çağıracağam.

Axşam yeməyindən sonra Linn ikinci əl iş masasını necə təmir edərək yeniləmək barəsində internetdə təlimatlar axtarışına başladı. O, çoxlu maraqlı fikirlər tapdı və növbəti bir neçə həftə ərzində öz masa layihəsinə başlaya bilməsi üçün şam yeməyi hazırlamaq mövzusunda çox həyəcanlanmışdı.

### Gəlin Söhbət Edək

- Sizdən hansı ev işlərini yerinə yetirməyiniz gözlənilir?
- Bəzən öhdəliyinizdə olan ev işlərini yerinə yetirməyi unutduğunuz olurmu?
- Anlaşma sizə ev işlərini yerinə yetirməyi xatırlatmaqda yardımçı olarmı?
- Xatırladıcı olaraq istifadə edəcəyiniz bağladığınız anlaşma vərəqini hara asardınız?

# 6

# Özün et

Autizmli 4-cü sinif şagirdi Konnor Ceff, Perri və Martina ilə eyni sinifdə oxuyur. Konnor məktəbə gedərkən hazırlaşmaqda çətinlik çəkir, bu da onu və anasını səhərləri çox gərgin və stresli edir. Anlaşma onların günlərini səhərlər daha yaxşı başlamağa kömək edəcəkmi?

Uşaqlara davranışlarında kömək edən davranış analitiki Krista onun vəziyyətini görmək üçün müntəzəm olaraq Konnoru evdə ziyarət edirdi. Krista və Konnorun anası Eriko danışarkən Konnor Lego bloklarından qüllə tikməklə məşğul idi.

– Krista Konnor dərslərində çox əla nəticələr göstərir, – dedi Eriko, – amma səhərlər onun məktəb avtobusuna vaxtında gedib çatmasında çətinlik çəkirik. Onun tək başına hazırlaşması üçün nə etməli olduğuna dair mümkün olan bir çox ehtimalları edirik, lakin bu da işə yaramır. Sonra onu bir az daha tələsdirməyə çalışıram, amma bu işləri daha da xoşagəlməz hala gətirir və nəticədə ikimiz də günə pis başlayırıq. Bunlarla əlaqədar hər hansı bir fikrin varmı?

– Bizim cəhd edə biləcəyimiz bir neçə üsul var, – dedi Krista, –

Onlardan biri Konnora səhər məktəbə hazırlaşmasına kömək etmək üçün “davranış anlaşması” deyilən üsuldan istifadə etməkdir.

– Qeyd etdiyin anlaşma ideyası maraqlı səslənir, – dedi Eriko, – Dostum Kamila mənə dedi ki, autizmi olan qızı Maya ilə birlikdə bundan istifadə edir. Anlaşma ona ev heyvanları ilə nəzakətli oynamağı öyrənməkdə yardım edir. Kamila Maya oxumaq üçün çox kiçik olduğundan bağladıqları anlaşmada şəkillərdən istifadə etdiklərini söylədi. Düşünürəm ki, Konnor çox yaxşı oxuya bildiyinə görə onun anlaşmasında şəkillərdən istifadə etməyə ehtiyac olmayacaq.

Krista çantasından bir fayl qovluğu çıxardıb dedi:

– Anlaşma metodu bir çox ailələrin

problemlərində işə yaradığına görə onların müxtəlif formalarının nümunələrini çantamda özümlə daşıyıram.

Krista Erikoya izah etdi ki, bütün anlaşmalar iki əsas hissədən ibarətdir: tapşırıq və mükafat. Anlaşma bağlayarkən ilk addım tapşırığı müəyyən etməkdir.

– Bəs siz Konnorun məktəbə hazırlaşmaq üçün tək başına tam olaraq nə etməsini istərdiniz? – deyə Krista soruşdu.

– Mən istərdim ki, o, tək başına geyinsin, yatağını toplasın, səhər yeməyini yesin və çirkli qablarını qab yuyulan yerə qoysun, üzünü yusun və dişlərini fırçalasın, ev tapşırığının çantasında olub olmadığını yoxlasın və 07:45-də qapıda avtobusun gəlməsini gözləsin. Bunların çox olduğunun fərqindəyəm. Ona görə də ondan bütün bunları dərhal yerinə yetirməsini də gözləmirəm.

– Bəs, ilkin olaraq, bu dörd addımla başlasaq, necə olar? – deyə Krista soruşdu.

Onları anlaşma vərəqinə qeyd etdi.

**TAPŞIRIQ: MƏKTƏB ÜÇÜN HAZIR OL**

- Geyin (Gecə öncədən paltar və ayaqqabını hazır qoyun).
- Səhər yeməyini ye və çirkli qabları qab yuyulan yerə qoy.
- Üzünü yu və dişlərini fırçala.
- Səhər 7:45-də məktəb çantası ilə (Əvvəlcədən gecə hazırla) qapının qarşısında ol.

– O, oxumağı bacarsa da, dedi, – Konnorun hər bir addımda yerinə yetirəcəklərini həm sözlərdən, həm də fotoşəkillərdən istifadə etməklə göstərsək, onun anlaşmasını daha fərdi hala gətirə bilərik ki, o, bir sonrakı addımda nə etməli olduğunu daha tez anlasın.

– Bu qulağa çox xoş gəlir, – deyə Eriko təsdiqlədi, – Bəs mükafat haqqında necə?

– Demək olar ki, mən hər dəfə ziyarətə gələndə Konnor Lego parçaları ilə nəsə inşa edir, – dedi Krista, – Bəlkə, Konnor anlaşması üzrə tapşırığı yerinə yetirməsi qarşılığında yeni parçalar qazana bilər. Sizcə, bu, bir mükafat olaraq işə yarayarmı?

– Məncə, bəli, – deyərək Eriko razılıq verdi, – Konnor neçə vaxtdır istədiyi on kiçik Lego personajı haqqında durmadan söz açırdı. Baha deyil və hər halda onun üçün ala biləcəyim bir şeydir. Gəlin bunu Konnorla danışaq və onun anlaşma ideyamız haqqında nə düşündüyünü görək.

Krista və Eriko Konnora anlaşmanın səhərlər məktəbə vaxtında hazır olmasına necə kömək edə biləcəyini izah etdilər. Bu ideya onun da çox xoşuna gəldi. Buna görə də anası və Kristanın yardımı ilə Krista getməzdən əvvəl anlaşmanı doldurdular.

Növbəti gün şənbə idi, ona görə də onların Konnorun "Məktəbə hazırlıq siyahısı"ndakı dörd addımın hər birini yerinə yetirərkən fotoşəkillərini çəkmək və çap etmək üçün kifayət qədər vaxtları var idi. Beləliklə, dörd şəkli də hazır edib anlaşmaya yapışdırdılar.

Daha sonra Eriko dörd Lego blokuna qara lent yapışdırdı və müvafiq olaraq hər fotoşəkilin altına da lentdən

kəsib əlavə etdi. Konnor tapşırığın hər addımını bitirən kimi onun yanına bir blok əlavə edəcəkdi. Beləliklə, bu metod ona məktəbə getməyə nə qədər yaxın olduğunu izləməkdə yardımçı olacaqdı. Eriko, həmçinin Lego parçalarının kiçik bir şəklini də çap etdirmişdi. O, Konnora bunu ailələrinin rəsmi möhürü olaraq istifadə etmək məqsədilə etdiyini söylədi, bu da anlaşmanın ciddi və önəmli mahiyyətdə olduğunu göstərirdi.

Konnorun irəliləyişini izləmək məqsədilə “Tapşırıq qeydiyyatı” adlı bölmə hazırlamaq üçün bazar ertəsindən cümə gününə qədər anlaşmada bir sıra boyunca qutular da çəkdilər. Eriko Konnora Leqo stikerləri rulonunu göstərdi. Hər səhər Konnor anlaşmada deyilənləri edəcəkdi və həftənin qutudakı həmin gününə stikerlərdən birini yapışdıra biləcəkdi. Elə həmin gün məktəbdən sonra ona yeni Leqo personajı veriləcəkdi. Konnor bonus mükafatı qazanmaq şansına da sahib idi. Həftədə beş dərs gününün hamısını qaydasında tamamladığı təqdirdə əlavə bir Lego personajı da qazanacaqdı.

Nəhayət ki, onların hər biri anlaşmanı imzaladılar.

Artıq anlaşmadan bir neçə həftə keçmişdi, Konnor bağladıqları anlaşmanın yerinə yetirilməsində çox yaxşı davam edirdi. Düzü, buna öyrəşməsi bir və ya iki həftəsini aldı, lakin o və anası qətiyyən təslim olmadılar. Konnor səhərlər məktəbə hazırlaşmağa başlayanda qürur hissi keçirirdi. O, həftənin bütün beş günü anlaşmanı yerinə yetirməsi qarşılığında bonus personaj qazanmağı həqiqətən çox sevirdi. Həmçinin anasının onunla fəxr etməsi onu xoşbəxt etmişdi. Konnor hətta səhərlər artıq vaxtı olanda çarpayısını da yığmağa başlamışdı və indi məktəbə hazırlaşmaq çox daha asan olduğundan bunu daha tez-tez edirdi.

# ANLAŞMA

## Tapşırıq

* Kim: Konnor
* Nə: 07:45-də məktəb üçün hazır ol
* Nə zaman: Hər məktəb günü
* Nə dərəcə mükəmməl: Gündəlik mükafat üçün bütün tapşırığı tamamla. Mükəmməl həftə isə bonus mükafatı qazandırır!

## Mükafat

* Kim: Ana
* Nə: Lego personajları
* Nə zaman: Hər gün tapşırıq tamamlanarsa, məktəbdən sonra (Bonus hədiyyə – Cümə günü)
* Nə qədər: Hər bir gün üçün 1 personaj. Mükəmməl həftə üçün isə bir bonus hədiyyə!

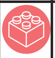
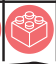
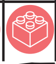
[redacted]

[redacted]

[redacted]

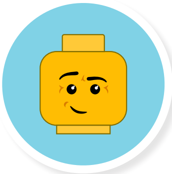
[redacted]

BONUS

| B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  | | | | | | | | | | | | |  |  |

Buraya imza atın: Konnor 6 Noyabr

Buraya imza atın: *Ana* 6 Noyabr



### Gəlin Söhbət Edək

- Sizin evinizdə səhərlər necə keçir?
- Anlaşmadan əvvəl Konnor və anası üçün səhərlər necə keçirdi?
- Sizcə, Konnorun anlaşma vərəqindəki fotoşəkillər ona kömək etdi?
- Konnor vaxtında hazır olan zamanlarda özünü necə hiss edirdi?

7

# Yekdil bacı-qardaş

Bağlanan yazılı anlaşmalar xatırlatmalara ehtiyac qalmadan otağını təmizləyən Ceff və ailəsi üçün, şam yeməyi hazırlayan Linn üçün uğurlu nəticələr verirdi. İndi bu bacı-qardaş bir-biri ilə anlaşma bağlamağa qərar verir.

Dərsdən sonra evə gələn Ceff musiqi səsi və bacısının da mahnı oxuduğunu eşitdi. Qardaşı mətbəxə daxil olan kimi Linn dayandı və başını qaldırdı.

– Şam yeməyinə nə var? – deyə Ceff soruşdu.

– Spagetti, yaşıl lobya və salat, – dedi Linn.

Linnin tapşırığı şam yeməyi hazırlamağa kömək etmək idi və o, dərsdən sonra dərhal bu işi yerinə yetirmək üçün çox səy göstərirdi.

– Mən spagettini çox sevirəm. Sənə şam yeməyi hazırlamağa kömək edə bilərəmmi, beləliklə, necə hazırlandığını da öyrənmiş olaram? Bəlkə, mənə başqa yeməklər bişirməyi də öyrədərsən.

– Təşəkkür edirəm, amma sənə hər şeyi necə edəcəyini göstərməliyəmsə, yemək hazırlığına daha çox vaxt sərf etməli olacağam. Şam yeməyini bacardığım qədər tez hazırlamaq istəyirəm ki, otağım üçün hazırladığım böyük layihəm üzərində işləyə bilim.

Narazı halda Ceff:

– Sən artıq mənimlə heç vaxt keçirmirsən, – dedi, – Özü də sən hansı böyük layihədən bəhs edirsən?

– Anamla bağladığım anlaşmaya görə mükafat olaraq ikinci əl bazarından yazı masası aldım. İndi onu təmir edərək yeniləmək istəyirəm. Rəngləməzdən əvvəl masanın üzərini hamarlaşdırmalıyam və bu da çox vaxt aparır.

– Hə, indi başa düşdüm, – dedi Ceff, – Əziz bacım, mənim bir fikrim var.

– Gözlərinin içinə baxaraq deyə bilərəm ki, sən bir şey istəməyə hazırlaşırsan, kiçik qardaşım.

– Yaxşı, uşaqlar da bir-biri ilə anlaşma bağlaya bilər, elə deyilmi? Niyə bir anlaşma da biz bağlamağa çalışmırıq ki?

– Hiss elədim elə, belə bir şey haqqında düşünürsən, – dedi Linn, – Yaxşı, niyə də olmasın? Onda şam yeməyi hazırlayarkən sənə yemək bişirməyi öyrətsəm, o gecə yarım saatlıq iş masamı hamarlaşdırmağa və ya rəngləməyə kömək edəcəksən, necə təklifdir? Bu çox ədalətli bir anlaşma olar, elə deyilmi?

– Reseptdə olan bütün qaydaları ardıcıl olaraq mənə izah edəcəksən və mənim hər şeyi sınaqdan keçirməyimə icazə verəcəksən?

– Əlbəttə ki, amma bu anlaşma yeni masamı bitirənə qədər, yəni bir neçə həftəlik olacaq. O vaxta qədər düşünürəm ki, təkbaşına yemək hazırlamaq üçün sənin kifayət qədər məlumatın olacaq.

– Onda bu artıq bir razılaşmadır, – dedi Ceff, – Mən indi otağımı təmizləməliyəm. Şam yeməyindən sonra təfərrüatları düşünərik və öz anlaşmamızı bağlayarıq.

# ANLAŞMA

## Tapşırıq

* Kim: Linn
* Nə: Ceff üçün yemək bişirməyi öyrətmək dərsləri
* Nə zaman: Linn şam yeməyi hazırlığına başlayarkən (əgər Linn bacarırsa, istəyirsə)
* Nə dərəcə də mükəmməl: Linn reseptdəki hər bir addımı izah edəcək və Ceffin hər şeyi sınaqdan keçirməsinə icazə verəcək

## Mükafat

* Kim: Ceff
* Nə: Linnin masasını təmir edərək yenilənməsinə kömək edəcək
* Nə zaman: Hər axşam şam yeməyindən sonra Ceff yemək bişirməyi öyrənmək dərsi aldıqda
* Nə qədər müddət: Ceff hamarlaşdırma və rəngləməyə yarım saat kömək edəcək

| B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | | | | | | | | | | | | |

Buraya imza atın: Linn 13 Noyabr

Buraya imza atın: Ceff 13 Noyabr

QEYD: Anlaşma 3 həftə müddətinə qüvvədədir.

Sonrakı bir neçə həftə ərzində Linn Ceffə spagetti, qızardılmış toyuq və pendirli makaron da daxil olmaqla ən sevimli yeməklərindən bəzilərini necə hazırlamağı öyrətdi. Yemək bişirmək onu çox həyəcanlandırmışdı, həftə sonu ailəsi üçün bütün yeməkləri özü hazırlamağa qərar verdi.

Linnin yenilənmiş masası da çox gözəl görünürdü. Növbəti olaraq, o, parça seçməyi və otağı üçün yeni pərdələri necə tikəcəyini göstərməsinə anasını razı salmağı planlaşdırırdı.

Ceff və Linn – hər ikisi bağladıqları anlaşmanın nəticələrindən razı qaldılar. Ceff yemək bişirməyi öyrənmiş oldu və Linn yeni iş masasını daha qısa müddətdə hazır etdi. Bundan başqa birlikdə daha çox vaxt keçirdikləri üçün daha da yaxşı anlaşırdılar. Bu da anlaşmanın bərabərində gətirdiyi əlavə bonus olmuşdu.

## Gəlin Söhbət Edək

- Yazılı anlaşma Linn və Ceffin hər ikisi üçün necə fayda verdi?
- Əgər bacınız və ya qardaşınız varsa, onunla hər hansı bir anlaşma bağlamaq istərdinizmi?
- Qardaşınızla və ya bacınızla anlaşma bağlasaydınız, tapşırıq və mükafat nə olardı?
- Valideynlərinizin sizə anlaşma bağlamaqda kömək etməsini istərdinizmi? Əgər istərdinizsə, onlar necə kömək edə bilərdilər?

8

# Ana və ata, indi növbə sizindir

Ceff və Linn bağladıqları anlaşmalarda öhdəliklərinə düşən vəzifələri yerinə yetirməyə əməl edirdilər, beləliklə də, ailə üzvləri bir-biri ilə daha yaxşı yola gedirdi. Lakin valideynləri onlara ev işlərini yerinə yetirməyi xatırlatmaqda davam edirdilər, bu da öz növbəsində Ceff və Linnə elə hiss etdirirdi ki, sanki valideynləri daim onlara gileylənir və deyinir. Buna görə də uşaqlar valideynlərinə anlaşma bağlamağı təklif edirlər. Yəqin ki, bu, çox maraqlıdır.

Evelin evə gəldiyi zaman oğlunu avtomobil oyunu oynayarkən gördü:

– Salam, Ceff. Bu gün məktəbin necə keçdi?

– Yaxşı.

– Otağını təmizləməyi unutma.

– Ana, bilirsən ki, mənə bunu xatırlatmasan da otağımı təmizləyəcəyəm. Son bir ayda demək olar ki, bir günü belə qaçırmamışam. Niyə bu barədə məni dayanmadan xəbərdar etməyə davam edirsən?

– Bağışla, əzizim. Düşünürəm ki, bu, məndə sadəcə bir vərdişdir.

On beş dəqiqə sonra ataları yataq otağından səsləndi:

– Linn, şam yeməyi hazırlığına başlayırsan? Bilirsən ki, mən işə gecikə bilmərəm.

– Bəli, ata, – dedi Linn, – Mən hal-hazırda elə bununla məşğulam.

Ailə üzvləri anlaşma metodundan istifadə etməyə başladıqları üçün həftədə bir dəfə yeməkdən sonra işlərin necə getdiyi və həftəlik planları haqqında söhbət edirdilər. Həmin gecə yeməkdə ilk olaraq Evelin sözə başladı.

– Bir ay əvvəl işlərin bu qədər yaxşı gedəcəyini heç düşünməzdim. Ceff, otağın demək olar ki, həmişə səliqəlidir və günorta atan yatanda sən əvvəlki vaxtlara nisbətən indi daha çox səssiz olursan.

Coe gülümsədi və oğluna göz vurdu.

– Linn, evə gəldiyim zaman şam yeməyini də demək olar ki, hazır görmək çox gözəldir, – dedi Evelin, – Ən gözəli isə odur ki, hamımız bir-birimiz ilə daha da yaxşı anlaşırıq.

Linn danışmağa başladı:

– Bəlkə də, bizim problemimiz nəyin səhv olduğunu və onu necə düzəltməyimiz lazım olduğunu anlamağa çalışmaq əvəzinə hamımızın bir-birimizdən şikayət etməyimiz idi.

– Bu, məntiqli səslənir, – dedi atası, Evelin isə başını tərpədərək razılığını göstərdi.

– Yenə də Ceff və məni narahat edən, xoşumuza gəlməyən bir şey var, – dedi Linn.

– Nə? – deyə Coe soruşdu.

– Ata, oyanan kimi məndən yeməyin hazır olub-olmadığını soruşursan. Ceff əlavə etdi:

– Ana, sən də işdən evə qayıdan kimi məndən otağımı təmizləyib-təmizləmədiyimi soruşursan. İstəyirik ki, belə rəftar edərək bizi

incitməyə son verəsiniz. Siz özünüz bayaq qeyd etdiniz ki, etməli olduğumuz öhdəlikləri yerinə yetirdiyimizi bilirsiniz.

– Bununla bağlı üzr istəyirik, – dedi Coe, – Düşünürəm ki, etdiyimiz şey sadəcə bir vərdişdir.

– Yaxşı, o zaman Ceff və mənim bir fikrimiz var, – dedi Linn, – İkinizin bir anlaşma bağlayıb imzalamağınızı istəyirik.

–Bizimlə anlaşma bağlamaq istəyirsiniz? – deyə Coe soruşdu.

– Bəli. Əgər ədalətli olmaq istəyirsinizsə, siz də bəzi dəyişikliklər etməyə istəkli olmalısınız, – deyə Linn bildirdi.

– Coe, onlar haqlıdırlar, – dedi Evelin, – Bəlkə də, biz onlara hər şeyi etmək üçün göstəriş verməyə, gileylənməyə öyrəşmişik, çünki əvvəllər onlara bunları xatırlatmaq məcburiyyətində idik.

– Deməli, Ceffl ə birlikdə sizin üçün anlaşma hazırlasaq, razı olarsınız? – deyə Linn soruşdu.

– Bəli, biz bunu sınaya bilərik, – dedi Evelin.

– Mən otağımdan anlaşma bağlamaq üçün boş bir vərəq götürüb gəlirəm.

Linn blank ilə qayıdanda dedi:

– Müəlliməm dedi ki, bağladığınız anlaşmada olan tapşırıqlar nə etməməli olduğunuzu deyil, nə edəcəyinizi təsvir etməlidir. Bizə həmişə göstəriş verməyinizi, gileylənməyinizi dayandırmağınızı istəyirik. Bunun üçün nə edə bilərsiniz?

– Bəs sizdən tapşırıqlarınızı nə vaxt yerinə yetirəcəyinizi soruşmasaq, necə olar? – Evelin dedi, – Amma işiniz bitdikdən sonra təşəkkür edə bilərik.

– Bu, çox yaxşı səslənir, – dedi Linn, – Biz sizə deyinmədiyiniz hər gün üçün anlaşma vərəqində bir təsdiq işarəsi qoyacağıq və işimiz bitdikdə sadəcə bizə təşəkkür edəcəksiniz.

– Əgər bizə öhdəliklərimizi yerinə yetirməyimizi xatırlatmadan ardıcıl olaraq beş iş günü keçirə bilsəniz, mükafat qazanacaqsınız, – dedi Ceff, – Ancaq bir gün belə xatırlatma etsəniz, beş günü yenidən saymağa başlayacağıq.

– Bizim mükafatımız nədir? – deyə Coe soruşdu.

– Ceff və mən gələn həftə sonu sizin üçün xüsusi olaraq şam yeməyi hazırlayacağıq və bütün təmizliyi edəcəyik, – dedi Linn.

– Mənim üçün uyğundur, – dedi Coe.

– Gəlin bunu sınayaq, – dedi Evelin.

Ailə üzvləri anlaşma vərəqinin qalan hissəsini də doldurdu, Ceff isə vərəqin aşağısına ailələrinin rəsmi möhürünün şəklini çəkdi və hamı anlaşmanı imzaladı.

Ceff:

– Mən anlaşma vərəqini soyuducuya yapışdıracağam ki, hamımız bu prosesin necə irəlilədiyini görə bilək, – dedi.

• • • • •

İki həftə sonra Ceff və Linn ana və ataları üçün həftəsonu xüsusi olaraq şam yeməyinə hazırlıq görürdülər – tərəvəzləri soyurdular və dilimləyirdilər. İlk həftə valideynləri özlərini saxlaya bilməyib, bir gün öhdəliklərini onlara xatırlatmışdılar. Amma artıq ardıcıl beş iş günü keçmişdi və valideynləri onlardan işlərini nə vaxt yerinə

# ANLAŞMA

## Tapşırıq

* Kim: Ana və ata

* Nə: Deyinmək və xatırlatmaq əvəzinə öhdəliklərini yerinə yetirdikləri üçün Linn və Ceffə təşəkkür etmək

* Nə zaman: Hər gün

* Nə dərəcə mükəmməl: Ardıcıl sıralamada 1 gün belə tapşırıqlar barədə xatırladaraq deyinmək olmaz

## Mükafat

* Kim: Linn və Ceff

* Nə: Anamız və atamız üçün xüsusi olaraq şam yeməyi hazırlamaq

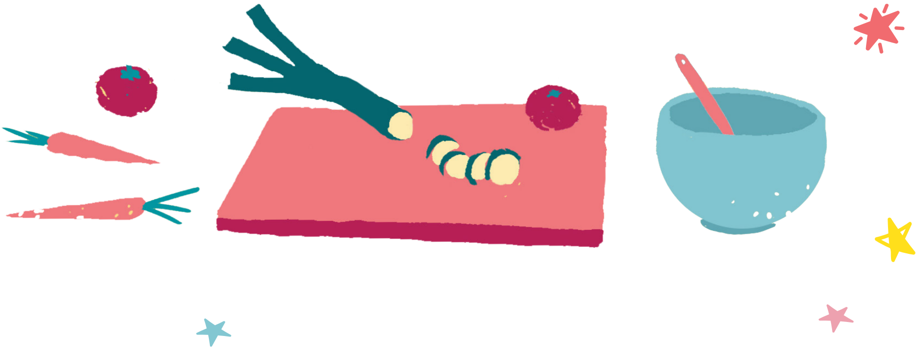
* Nə zaman: Ana və ata tərəfindən təyin olunan həftə sonu axşamı

* Nə qədər iş: Linn və Ceff valideynlərinin sevimli yeməklərini hazırlayacaq və təmizlik edəcək

| B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | |

Buraya imza atın: Linn Ceff 22 Noyabr

Buraya imza atın: Ata Ana 22 Noyabr



yetirəcəklərini soruşmamışdılar. Anaları işdən evə gələn zaman Linnin hazırladığı şam yeməyi haqqında gözəl bir söz söyləyərdi və ataları da mütəmadi olaraq Ceffin təmiz otağını heyranlıqla seyr edərdi.

Hər kəs razılaşdı ki, anlaşma bağlamaq, həqiqətən də, ailə üzvlərinin bir-biri ilə daha da yaxşı yola getməsinə kömək etdi, həmçinin bunu edərkən çox əyləndilər və zövq aldılar!

**Gəlin Söhbət Edək**

- Bu hekayədə bağlanan anlaşma digər hekayələrdə bağlanan anlaşmalardan nə ilə fərqlənir?
- Uşaqların məqsədi öz işlərini yerinə yetirməkləri üçün valideynlərinin onlara bu işləri deyinərək xatırlatmaqlarına mane olmaq idi. Ailə üzvləri valideynlərin tapşırığını hansı müsbət rəftara çevirdi?
- Valideyninizin anlaşma bağlayıb imzalamasını istəsəydiniz, tapşırıq və mükafat nə olardı?

# 8

# Dost qazanmaq

Konnor məyus idi, çünki heç bir dostu yoxmuş kimi hiss edirdi. Konnorun anası Eriko, müəlliməsi Canel Qardner və Konnora yeni bacarıqlar əldə etməyi öyrənməyə kömək edən davranış analitiki Krista ona dost qazanmaqda yardım etmək istəyirlər. Gəlin Konnoru uşaqlarla söhbət etməyə çalışdığına görə mükafatlandıran anlaşma metodunun necə fayda verdiyinə nəzər yetirək.

Eriko və Krista bütün şagirdlərini evə getmək üçün avtobuslara mindirib yola salan Canel Qardneri geri qayıdıb gələnə qədər onun sinif otağında gözlədilər. Müəllimə geri qayıdan zaman otağın arxa tərəfindəki masada əyləşən Eriko və Kristanın yanlarına yaxınlaşdı.

– Bizimlə görüşdüyünüz üçün çox təşəkkür edirik, xanım Qardner, – dedi Eriko.

– Zəhmət olmasa, mənə Canel deyin, – dedi Konnorun müəlliməsi, – İcazə verin, söhbətimizə ilk öncə Konnorun dərslərində nə qədər yaxşı nəticələr göstərdiyini söyləməklə başlayım.

– Bunu eşitdiyimə çox sevindim, – dedi Eriko, – Problem ondadır

ki, Konnor məktəbdə heç bir dostu olmadığı üçün evə dilxor halda qayıdır.

– Mən Konnorun özünü necə kənarlaşdırılmış hiss etdiyini başa düşürəm, – dedi Canel, –Şagirdlərimin əksəriyyəti bir-birini bağçadan bəri tanıyırlar. Konnor bu il yeni olduğu üçün digər uşaqlar onun haqqında çox şey bilmirlər. Mən sinifə kiçik qruplar şəklində işlənməli olan tapşırıqlar verdiyim zaman Konnor geri çəkilməyə və iştirak etməməyə meyilli olur. Onun dostluq qurmasına necə kömək etmək barədə fikirləriniz varmı?

Anlaşmanı Canelə uzadaraq:

– Krista və mən Konnora təkbaşına məktəbə getməyə hazırlaşmağa kömək etmək üçün onunla bu anlaşmanı bağladıq, – dedi Eriko, – Konnor artıq bir neçə həftədir ki, bununla bağlı çox yaxşı nəticələr göstərir. Əslində, biz anlaşmanı bitirmək üzrəyik, çünki Konnor deyir ki, o daha təkbaşına hazırlaşa bilər və artıq anlaşmaya ehtiyacı yoxdur. Bəlkə, Konnorun dostluq qurmasına yardımçı olmaq üçün də anlaşma bağlaya bilərik.

Canel anlaşmanı nəzərdən keçirib dedi:

– Mən də ev tapşırıqlarına aid bəzi öhdəlikləri yerinə yetirmələri üçün şagirdlərimlə anlaşmalar bağlamışam. Bu yaxınlarda riyaziyyatda daha yaxşı olmaq istəyən şagirdlərimdən biri öz anlaşmasını bağladı. Əminəm ki, anlaşma bağlamaqla Konnora da dostluq qurmağa kömək edə bilərik.

– Biz başlanğıcda sadə bir şey etməliyik, – dedi Krista, – Dostluq qurmaq ona çətin gələ bilər. Konnora sinif yoldaşı ilə söhbət etdiyinə görə mükafat verən anlaşma yaxşı bir ilk addım ola bilər.

– Mən bu ideyanı bəyəndim, – dedi Eriko.

– Mən də, həmçinin, – deyə Canel razılaşdı, – Gəlin tapşırığı adlandıraq: “Başqa bir şagirdlə söhbət et”.

Üç xanım Konnorun “Başqa bir şagirdlə söhbət et” adlı tapşırığını yerinə yetirməsi üçün nə etməli olduğunu müzakirə etdilər. Canel öz fikirlərini yazdı.

• Söhbət etmək istədiyin şagirdin məşğul olmadığına və ya başqası ilə danışmadığına əmin ol.

• “Salam” deyərək söhbətə başla və həmin şəxsə adı ilə səslən.

• Başqasının xoşuna gələ biləcəyi bir şey haqqında sual ver, məsələn: “Sən beysbol oynayırsan?” və ya “Heç yeni parkda olmusan?”

• Cavabını dinlə və sözünü bölmə.

• Şagirdin cavabına nəzakətlə cavab ver, məsələn: “Bu maraqlıdır” və ya “Bu gözəldir”. Yaxud başqa bir sual ver: “Sevdiyin beysbol komandası hansıdır?” və ya “Yeni dırmaşma divarını sınamısan?”

• Onlara özün haqqında bir şey de, məsələn: “Mən yayda beysbol oynadım” və ya “Yeni dırmaşma divarı çox çətindir”.

– Yaxşıdır, bunlar başqalarına çox yaxşı sözlər kimi görünə bilər, ancaq Konnorun da utancaq olduğunu unutmayaq, – dedi Eriko.

– Asanlaşdırmaq üçün biz Konnorun evdə sizinlə məşq edə biləcəyi daha sadə addımları yaza bilərik, – dedi Krista, – Özünü rahat hiss edəndə isə məktəbdəki uşaqlarla da dialoqa girməyə cəhd edə bilər.

Canel Konnor üçün bu siyahını yazdı:

**BAŞQA BİR ŞAGİRDLƏ NECƏ SÖHBƏT ETMƏLİ**

- Şagirdə adı ilə səslən və “Salam” de.
- Sual ver.
- Cavaba qulaq as. Müdaxilə etmə.

- Şagirdin cavabına qarşılıq olaraq münasibət bildir və ya başqa sual soruş.
- Özün haqqında nəsə bir məlumat ver.

– İcazənizlə, Eriko, mən çox mehriban olan bir neçə şagird ilə danışacağam, – dedi Canel, –Mən onlara Konnorun dostluq qurmaq istədiyini söyləyəcəyəm və məşq edə bilməsi üçün onlardan onunla söhbət etmələrini xahiş edəcəyəm.

Sevincli halda:

– Bu, əla olardı, – dedi Eriko, – Çox sağ olun.

– Mən dərs zamanı Konnoru eyni şagirdlərlə qruplaşdıracağam ki, onlar bir-birlərini daha yaxşı tanıya bilsinlər, – dedi müəllimə.

– Başlanğıc üçün təklif edirəm ki, Konnorun anlaşmasında gün ərzində bir və ya iki dəfə başqa bir şagird ilə danışması qeyd olunsun. Bunu naharda və ya tənəffüs zamanı edə bilər. O, həmçinin bunu sinifdə boş vaxtlarında və ya kiçik qruplar şəklində birlikdə işləyərkən də edə bilər.

– Mənə dərs vaxtı Konnorun bütün bu tapşırıqları necə yerinə yetirdiyi barədə məlumat verə bilərsiniz? – deyə Eriko soruşdu.

– Konnor dərs çıxışı evə getməzdən əvvəl mənə o gün baş verənlər haqqında danışa bilər, – deyə Canel cavab verdi, – Hətta o, işlərin yaxşı getmədiyini düşünsə belə, mən bütün səylərini qiymətləndirib təriﬂəyəcəyəm. Hər gün sizə onun uşaqlarla danışıb-danışmadığını və hansı irəliləyişlərin olduğunu bildirən bir qeyd göndərəcəyəm.

– Bəs mükafat haqqında necə? – deyə Krista soruşdu, – Anlaşma bağlamaq üçün mükafata da ehtiyac var.

– Mən bu axşam Konnorla anlaşma ideyamız haqqında danışacağam, – dedi Eriko, – Əgər o bunu sınamaq istəyərsə, ondan

mükafat üçün nə istədiyini soruşacağam və sonra anlaşma vərəqini birlikdə tamamlayarıq.

– Çox gözəl səslənir, – dedi Canel.

Xanımlar sağollaşdılar və Eriko ilə Krista evə yollandılar.

• • • • •

Həmin gecə Eriko oğluna anlaşma ilə siyahını göstərdi və dostluq qurmaq üçün atılmalı olan ilk addımın digər uşaqlarla necə danışmalı olduğunu izah etdi. Konnor məktəbə getməyə hazırlaşmaq üçün bağladığı anlaşmanın bu dərəcədə uğurlu keçməsi ilə fəxr edirdi, ona görə də "Başqa şagirdlə söhbət et" adlı tapşırıq üçün anlaşma bağlamaq fikrini bəyənmişdi. O, hiss edirdi ki, bu onun öhdəsindən gələ biləcəyi bir işdir və məşq etmək bunu daha asanlaşdıracaq.

Mükafat mövzusunda Konnor və anası qərara gəldilər ki, o, hər gün tapşırığı yerinə yetirməsi qarşılığında üç şeydən birini seçə bilər: ən sevdiyi elmi videonu izləmək, bağ üçün şitil əkmək və ya dərsdən sonra xüsusi olaraq bir qəlyanaltı yemək. O, həmçinin irəliləyişini göstərmək məqsədilə məktəb günlərindən ibarət "Tapşırıq qeydiyyatı" adlı bölməyə də təsdiqləmə işarəsi qoyacaqdı.

Yeni anlaşma bağlamaq üçün vərəqi doldurduqdan sonra Konnor və anası onu imzaladılar. Sonra onlar ailələrinin rəsmi möhürü olaraq Konnorun "Məktəbə getmək üçün hazırlaş" adlı anlaşmasında istifadə etdikləri Lego personajlarının şəklini əlavə etdilər.

Ertəsi gün Konnor müəlliməsinə anlaşmasını sınamaq istədiyini bildirdi. Xanım Qardner ona başqa bir şagird ilə necə ünsiyyətə girməli olduğu haqqında yazdığı addımların siyahısını verdi. Məşq etmək məqsədilə siyahıdan necə istifadə edə biləcəyini ona izah etdi.

# ANLAŞMA

## Tapşırıq

* Kim: Konnor

* Nə: Başqa bir şagirdlə söhbət etmək

* Nə zaman: Hər məktəb günü nahar, tənəffüs, boş vaxtlarda və qrup tapşırıqlarında

* Nə dərəcə mükəmməl:

• Müəllimə tərəfindən seçilmiş şagirdlərlə 3-5 dəqiqə məşq etmək

• Başqa bir şagird ilə söhbətə başlamaq

• Xanım Qardnerə danışıqların necə keçdiyini demək

• Xanım Qardnerin qeydlərini evə gətirmək və anama danışıqlar barədə məlumat vermək

## Mükafat

* Kim: Ana

* Nə:

Konnorun seçimi:

• ən sevdiyi elmi videonu izləmək

• bağ üçün şitil əkmək

• məktəbdən sonra xüsusi olaraq bir qəlyanaltı yemək

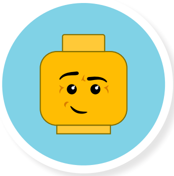
* Nə zaman: Məktəbdən sonra

* Nə qədər: Başqa bir uşaqla ünsiyyət qurduğu hər gün üçün mükafat əldə edəcək.

| B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ✓ | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ | ✗ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | | | | |

Buraya imza atın: Konnor 14 Fevral

Buraya imza atın: Ana Canel Qardner 14 Fevral



Növbəti bir neçə gün ərzində Konnorun anası və Krista növbə ilə onunla tapşırıqdakı addımları məşq etdilər. Sonra xanım Qardner bunu öz sinfində bir neçə uşaqla Konnora qısa müddət ərzində məşq etməkdə dəstək oldular.

Daha sonra Konnor söhbətə necə başlamalı olduğunu təkbaşına sınadı. Bu onun üçün narahat edici, ürküdücü olmuşdu, buna görə də bir neçə gün tapşırığa əməl etmədi. Lakin müəllimləsi və anası onu yenidən cəhd etməyə cəsarətləndirdilər və beləliklə, getdikcə hər şey daha da asanlaşdı.

Konnor qeydləri müəllimləsindən alıb evə gətirirdi və qürurla anasına göstərirdi. Hər gün başqa bir uşaqla ünsiyyətə girməyə çalışan Konnor anlaşmasında olan "Tapşırıq qeydiyyatı" adlı bölməyə işarə qoyur və mükafatını seçirdi.

Bütün bunlar onunla birlikdə məşq edən uşaqların da özlərinin gəlib Konnorla söhbət etməsində yardımçı oldu. Bir neçə həftədən sonra Konnor hər gün başqa bir şagird ilə danışdığının fərqinə vardı və hətta bəzi günlərdə bu rəqəm birdən çox olurdu.

– Xanım Qardner deyir ki, mən tapşırığı çox əla yerinə yetirirəm, ana, – Konnor bir gün məktəbdən qayıdandan sonra dedi, – İndi Ceff, Perri və Martina mənimlə davamlı olaraq söhbət edirlər və bəzən biz tənəffüslərdə qaçma-tutma oyunu oynayırıq.

Bir neçə həftə sonra Konnor

üzündə böyük bir təbəssümlə məktəb avtobusundan endi.

– Konnor, nə olub? Çox həyəcanlı görünürsən, – deyə anası dərhal soruşdu.

– Dostum Perri məni ad günü qonaqlığına dəvət etdi! Onun anası sənə bu barədə məlumat verəcək. Perri də mənim kimi beysbol oynamağı çox sevir, ona görə də ad günü hədiyyəsi olaraq ona yeni beysbol papağı ala bilərəm. Gedə bilərəm, ana?

– Əlbəttə, oğlum. Çox əyləncəli vaxt keçirəcəksən, – deyərək anası onu qucaqlayarkən sevinc göz yaşlarını sildi.

**Gəlin Söhbət Edək**

- Konnor məktəbdə uşaqlarla dostluq qurmaq istəyirdi. Bağladığı anlaşma ona necə yardımçı oldu?
- Addımlar siyahısı Konnora necə kömək etdi?
- Digər uşaqlarla məşq etmək Konnorun necə işinə yaradı?
- Müəllimənizlə anlaşmanız olsaydı, hansı tapşırığı və hansı mükafatı seçərdiniz?

HİSSƏ II

# Öz şəxsi anlaşmalarınızı bağlayın

## ANLAŞMANI NECƏ BAĞLAMALI?

Tapşırığı seçin → Mükafatı seçin → Anlaşmanı yazın → Anlaşmanı həyata keçirin

Anlaşma övladınızın davranışını dəyişdirmənin müsbət bir yoludur.

BU BÖLMƏDƏ ÖYRƏNƏCƏKSİNİZ:

- Anlaşma bağlamaq nədir?
- Anlaşmanın hissələri
- Anlaşmalar davranış problemlərinin həllində necə yardımçı ola bilər.
- Anlaşmalar şəxsi hədəflərə çatmaq üçün necə kömək edə bilər.

# 10

# Anlaşma bağlamaq nədir

Nə qədər qayğıkeş və enerjili olmağınızdan asılı olmayaraq, hər gün sizə qoyulan tələblərlə mütəmadi olaraq mübarizə aparan bir valideynsinizsə, siz tək deyilsiniz. İş, uşaq baxımı, ev işləri, məktəb və digər məsuliyyətlərlə eyni anda məşğul olmaq – özünüzə və ya həyat yoldaşınıza bir az vaxt ayırmağa çalışmaqdan bəhs etmirəm belə – xoş bir gününüzü yetərincə zorlaşdırır. Təəccüblü deyil ki, uşaqlarla ev işləri, ev tapşırığı və digər gündəlik işlərlə bağlı fikir ayrılıqları yaranır və bu öz növbəsində bütün ailə üzvləri üçün gərginlik və münaqişəyə səbəb olur.

İdeal bir dünyada bütün problemləri həll etməyə zəmanət verən sadə üsullara müraciət edərdiniz. Ancaq, təbii ki, belə asan və ya sehrli bir həll yolu yoxdur. Həyat bunun üçün çox mürəkkəb və qəlizdir. Valideynlər, əslində, müəllimlərdən tutmuş uşaqlarla məşğul olan nənə və babaya qədər hər kəs müxtəlif vəziyyətlərin öhdəsindən gələ bilmək üçün bir sıra vasitələrə, üsullara ehtiyac duyurlar. Bu kitabda təsvir edilən "Davranış anlaşması" adlanan strategiya, davranış problemlərini pozitiv bir şəkildə həll etmək üçün istifadə edə biləcəyiniz bir metoddur. Bu anlaşma, həmçinin

siz də daxil olmaqla, hər hansı bir ailə üzvünə şəxsi hədəflərinə nail olmaqda kömək edə bilər.

Biz anlaşma bağlamağı – uşaqdan konkret tapşırığı icra etməyini tələb edən və bu tapşırığın uğurla yerinə yetirilməsi qarşılığında mükafat vəd edən tədris strategiyası olaraq xarakterizə edirik. Aparılan onlarla tədqiqat çalışması göstərmişdir ki, evdə, məktəbdə və ictimai şəraitdə xüsusi ehtiyacları olan və olmayan hər yaşda uşağın davranışının yaxşılaşdırılması və yeni bacarıqlar əldə etməsi məqsədilə yazılı anlaşma bağlamaq çox effektiv bir metoddur. (İstinadlara baxın)

## Ailə üzvləri arasında bağlanan anlaşmaların faydaları

Anlaşma bağlamaq aşağıda qeyd edilənlər də daxil olmaq üzrə daha münaqişəli davranışların həlli üçün müsbət olan pozitiv bir yanaşma təklif edir:

- Bacı-qardaşlar arasında dava-dalaş
- Təlimatlara əməl etməmək
- Mübahisə etmək
- Sinir krizləri keçirmək
- Ev işləri görməkdən imtina etmək
- Ev tapşırığını etməmək

Lakin anlaşma metodunun faydaları davranış problemlərini həll etməkdən də irəli gedir. Belə ki, anlaşma metodu, həmçinin uşağınızı aşağıdakı mövzularda həvəsləndirə bilər:

- Gündəlik həyatın bir çox sahələrində daha müstəqil olmaq
- Hər hansı bir musiqi alətində ifa etməyi öyrənmək və

ya müntəzəm olaraq idmanla məşğul olmaq kimi fərqli şəxsi məqsədlərə nail olmaq

• Yeni maraqlar və ya hobbilər inkişaf etdirmək

• Digər uşaqlarla ünsiyyət qurmaqdan tutmuş yemək bişirməyi öyrənməyə qədər (“Dost Qazanmaq” hekayəsinə baxın) (“Yekdil Bacı-Qardaş” hekayəsinə baxın) yeni bacarıqlar əldə etmək

Övladınızla və ya bir-birinizlə qarşılıqlı münasibətinizi dəyişdirmək məqsədilə, həmçinin həyat yoldaşınızla və ya özünüzlə də anlaşmalar bağlaya bilərsiniz. Misal olaraq, aşağıdakılardan birinə nail olmaq istəyirsinizsə, bunun üçün anlaşma işinizə yaraya bilər:

• Uşağınızın uyğun şəkildə davranmasına daha çox diqqət yetirmək

• Uşağınızla daha çox birə-bir zaman keçirmək

• Həyat yoldaşınızla daha çox vaxt keçirmək

Bu kitabda təsvir olunan anlaşmaları valideynlərin uşaqları ilə tez-tez etdikləri tipik şifahi razılaşmalardan fərqləndirən cəhətlər bunlardır:

• Anlaşma yazılı şəkildə tərtib edilir.

• Tapşırığı və mükafatı müəyyən edən dil çox konkretdir və hər kəs tərəfindən aydın şəkildə başa düşülür.

• Uşağın və valideynin imzaları göstərir ki, (yaxud yaza bilməyən uşağın hər hansı şəxsi işarəsi) hər bir tərəf anlaşmada üzərinə düşən fərdi öhdəliyini dürüst və vicdanla sınamağa çalışacaq.

• Yazılı anlaşma uşağa və valideynə göstərildiyi zaman onların hər birinin nə etməyə razılaşdıqları barədə vizual şəkildə əyani xatırlatma olaraq xidmət edir.

### Anlaşmanın hissələri

Davranış anlaşmasının əsas hissələri bunlardır:

- **Tapşırıq:** vəd edilmiş bir iş, fəaliyyət (adətən uşağınızın yerinə yetirəcəyi bir şey)

- **Mükafat:** vəd edilmiş müsbət nəticə (adətən sizin tərəfinizdən verilir)

- **İmzalar:** anlaşma bağlayan şəxslərin imzalı adları və ya şəxsi işarəsi (yaza bilməyən uşaqlar üçün)

- **Rəsmi möhür:** ailəniz üçün anlaşmanı fərdiləşdirən və onun əhəmiyyətini ifadə edən kiçik təsvir

- **Tapşırıq qeydiyyatı:** tapşırığın uğurla tamamlanmasının hər addımını izləməyin əyani yolu

Nümunə olaraq, bu anlaşmanın əsas elementlərini göstərmək üçün valideynlərin üzləşdiyi ümumi bir problemə – kiçik uşaqların dinc şəkildə və vaxtında yatmağa getməsinə dair anlaşmaya nəzər yetirəcəyik. Altı yaşlı Lilinin hər zamankı axşam rejiminə tapmacalar və kiçik keramika heyvanları kolleksiyası ilə oynamaq, yatmağa getməmək üçün mübahisə etmək, daha uzun müddət oyaq qalmaq üçün yalvarmaq, ağlamaq, meyvə şirəsi və ya qəlyanaltı istəmək, bəzən də valideynləri razı olmadığı zaman məsələni tamamilə həddini aşmış bir sinir krizinə çevirmək daxildir. Lilinin yatmaq istəməməsi və valideynlərinə bu şəkildə müqavimət göstərməsi çox stress yaradırdı və gecələrin çoxunu xoşagəlməz hala gətirirdi.

Lilinin valideynləri qızlarına yuxu saatında  yatmağa getməyi və gecə boyunca yataqda qalmağı öyrənməyə kömək etmək məqsədilə növbəti səhifədə təsvir edilən anlaşmanı tərtib etdilər. Anlaşmaya əlavə olaraq, Lilinin valideynləri onun axşam yeməyini yeməsinin və duş qəbul etməsinin kifayət qədər erkən olmasına önəm verdilər, çünki istəyirdilər ki, Lilinin yuxu saatından əvvəl oynamaq, ana və ya atası ilə bir neçə hekayə oxumaq, həmçinin yüngül qəlyanaltı və ya meyvə şirəsi içmək üçün kifayət qədər zamanı olsun.

## Anlaşmada tapşırıq necə təsvir olunur

Anlaşma blankında tapşırığı – uşağınızın nə etməyi vəd etdiyini təsvir etmək üçün siz dörd hissədən ibarət olan məlumatı – Kim, Nə, Nə zaman və Nə dərəcə mükəmməl – doldurursunuz. Siz bu kitabdakı anlaşma nümunələrini olduğu kimi köçürə və ya contractingwithkids.com saytından yükləyib çap edə bilərsiniz. Hər bir məlumat hissəsinə nümunə vermək məqsədilə Lilinin yuxu saatı anlaşmasından istifadə edəcəyik:

- **Kim:** Tapşırığı yerinə yetirəcək və mükafatı alacaq şəxs — bu halda, Lili.
- **Nə:** Mükafatı qazanmaq üçün şəxsin etməli olduğu davranış və ya tapşırıq — Lili yatmağa gedəcək.
- **Nə zaman:** Tapşırığın tamamlanmalı olduğu zaman. Lili saat 20:30-da yatağında olmalıdır. Valideynləri ona beş dəqiqə ərzində xəbərdarlıq edəcəklər.
- **Nə dərəcə mükəmməl:** Yanlış anlaşılmaların qarşısını almaq

# ANLAŞMA

## Tapşırıq

* Kim: Lili
* Nə: Yatmağa getmək
* Nə zaman: 20:30-da. Ana və ya Ata beş dəqiqə ərzində xəbərdarlıq edəcək.
* Nə dərəcə mükəmməl: Oyaq qalmaq üçün heç bir mühabisə və yalvarma olmamalıdır. Səhərə kimi yatağında qalmalıdır (Yalnız ayaqyoluna getmək üçün qalxa bilər)

## Mükafat

* Kim: Ana
* Nə: Lilinin kolleksiyası üçün kiçik keramikadan hazırlanmış heyvan fiqurları
* Nə zaman: Lili ardıcıl şəkildə 4 gün tapşırığı tamamladıqdan sonra anası onu keramikadan hazırlanmış heyvan fiquru almaq üçün mağazaya aparacaq
* Nə qədər: 1 keramikadan hazırlanmış heyvan fiquru

| B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş | B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☺ | ☺ | X | ☺ | ☺ | ☺ | ☺ | | | | | | | |

| B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş | B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |

Buraya imza atın: Lili — 8 Yanvar

Buraya imza atın: Ana — 8 Yanvar

məqsədilə tapşırığı mümkün olduğu qədər konkret və dəqiq bir şəkildə təsvir etmək üçün təfərrüatlar. Bu, xüsusilə çox önəm kəsb edən bir məqamdır. Çünki həm uşaq, həm də valideyn üçün aydın və ortaq gözləntilər anlaşmanın uğurla nəticələnmə ehtimalını artırır. Lili sadəcə olaraq axşam 20:30-da yataqda olmalı deyil, həmçinin anlaşmada qeyd olunub ki, o, heç bir mübahisə etmədən, yalvarmadan bunu yerinə yetirməli və səhərə qədər yatağında qalmalıdır (Yalnız, ayaqyoluna getmək üçün qalxa bilər). Başqa sözlə desək, bağlanan anlaşma müsbət davranış dəyişikliklərini mükafatlandırır və Lili uğur qazanmaq üçün nəyi fərqli şəkildə etməli olduğunu artıq dəqiq bilir. (İrəlidə, "Anlaşmanı yazın" fəsli tapşırığın "Nə dərəcə mükəmməl" hissəsini daha detallı araşdırır.)

Davranış anlaşmaları üçün tapşırıqları müəyyən etmək məqsədilə addım-addım metodu və anlaşmalarda istifadə olunan tapşırıqların əksər nümunələri üçün "Tapşırığı seçin" bölməsinə nəzər yetirin.

## Anlaşmada mükafat necə təsvir olunur

Mükafatı – uşağınızın tapşırığı yerinə yetirməsi qarşılığında alacağı müsbət nəticəni təsvir etmək üçün "Kim", "Nə", "Nə zaman" və "Nə qədər" hissələrini tamamlayın. Yenə, Lilinin yuxu saatı anlaşması nümunəsindən istifadə edərək bu hissələrin hər biri haqqında nə demək istədiyimizi daha ətraflı izah edək.

- **Kim:** Tapşırığın yerinə yetirilib-yetirilmədiyini müəyyən edəcək və mükafatı verəcək şəxs. Lilinin anlaşmasında həmin şəxs anasıdır.

• **Nə:** Sizin və uşağınızın qarşılıqlı razılaşması əsasında müəyyən etdiyiniz mükafat. Lili kiçik keramika heyvanları toplayır və mükafat onun kolleksiyası üçün yeni bir heyvan fiqurudur.

• **Nə zaman:** Övladınıza mükafatı verəcəyiniz zaman. Ən yaxşı halda, uşağınız filmə getmək kimi bəzi mükafatların daha sonra reallaşacağını nəzərə alaraq, tapşırığı yerinə yetirdikdən sonra mükafatını mümkün qədər ən tez zamanda alır. Lilinin anlaşmasında bildirilir ki, o, dörd gün ardıcıl olaraq tapşırığını uğurla yerinə yetirdikdən sonra mükafatını əldə edəcək.

• **Nə qədər:** Tapşırığı yerinə yetirməklə qazanılan mükafatın miqdarı və ya məbləğidir. Lili dörd gün ardıcıl olaraq keçirdiyi uğurlu yuxu saatından sonra kolleksiyası üçün yeni bir keramikadan hazırlanmış heyvan fiquru seçəcək.

“Mükafatı seçin” bölməsində mükafatların seçilməsi üçün iki üsul və uşaqlarla bağlanılan anlaşmalarda istifadə olunan ümumi mükafatların nümunələri göstərilir.

**Tez-tez verilən suallar: Niyə mənim övladım onsuz da etməli olduğu bir işi etdiyinə görə mükafat almalıdır?**

Uşağınızın hal-hazırda müntəzəm olaraq yerinə yetirdiyi öhdəlikləri üçün anlaşmaya ehtiyacı yoxdur. Bunun əvəzinə, uşağınızı motivasiya etmək və onun mübarizə apardığı və ya yeni bir bacarıq öyrənmək istədiyi sahələrdə uğurlarını dəstəkləmək məqsədilə anlaşmadan istifadə etməyi düşünün. Uşaqların ev işlərini yerinə yetirməməsi kimi ümumi ailə problemləri çox vaxt valideyn-uşaq münasibətlərinin mənfiyə doğru getməsinə səbəb olur. Bunun tam əksi olaraq, anlaşma metodu ailə üzvləri arasında birlik, bərabərlik ruhu yaradır, həmçinin onları müsbətə doğru gedən davranış dəyişikliklərinə təşviq edir.

## Əlavə anlaşma elementləri

Tapşırıq və mükafat anlaşmanın əsas hissələridir. Lilinin yuxu saatı anlaşması örnəyindən yenidən istifadə edərək təsvir olunan üç əlavə anlaşma elementi haqqında daha ətraflı məlumat aşağıda təqdim olunmuşdur.

• **Tapşırıq qeydiyyatı:** Həftənin günlərinin yanında təsdiq işarələri kimi simvollardan istifadə edərək tapşırığın tamamlanmasının əyani qeydiyyatı. Anlaşmada göstərildiyi kimi, Lilinin müvəffəqiyyətlə yatmağa gedib və bütün gecə yataqda qaldığı hər gün üçün anası tapşırıq qeydiyyatında xoşbəxt bir üz ifadəsi çəkdi.

• **İmzalar:** Sizin imzanız və uşağınızın imzası. (Əgər uşağınız yazmağı bacarmırsa, siz onun üçün yazdıqdan sonra, uşağınızın adının yanında onun tərəfindən çəkilən dairə və ya hər hansı bir dalğalı xətt, həmçinin sadəcə cızıqlar kimi alternativ işarələr). Adlarınızı qeyd etmək hər bir fərdin anlaşmada nəzərdə tutulan işləri yerinə yetirməyə razılığını və onu həyata keçirmək üçün əlindən gələni etmək öhdəliyini simvollaşdırır. Lili və anası – hər ikisi anlaşmanı imzaladılar.

• **Rəsmi möhür:** Ailənizin kimliyini və ya maraqlarını hər hansı şəkildə əks etdirən və anlaşmanın xüsusi statusunu və əhəmiyyətini ifadə edən kiçik bir təsvir. “Oyuna fasilə” hekayəsində yeniyetmə Linn Liliyə rəsmi möhürün nə olduğu izah edir: “Bu, poçt şöbəsinin məktubun üzərinə “Prioritet poçt” möhürünü vurub həmin məktubun müəyyən bir vaxt ərzində mütləq ünvana çatacağına zəmanət verməsinə bənzəyir. Başqa bir sözlə, möhür verilən vədi daha da formal edir”. Uşağınız bəyəndiyi bir şeyin rəsmini çəkə

bilər və ya siz stikerlərdən istifadə edə bilərsiniz. Lili anlaşması üçün heyvan stikerindən istifadə etdi.

## İmtina və dəvət

Anlaşma metodu baş verən hər vəziyyətdə və ya hər ailədə işləməyə bilər. Anlaşma nə qədər yaxşı tərtib olunub uşağa təqdim edilsə də, uğurlu olmaya bilər. Ancaq bir çox hallarda anlaşma uşağınızın davranışını dəyişdirməyə və ailə dinamikasını mənfi tondan müsbətə çevirməyə yardımçı ola bilər. Bununla belə, biz inanırıq ki, bu kitabda təsvir olunan üsulları sınayan hər bir ailə bir-birinin düşüncələri, hissləri, istəkləri və hədəfləri barəsində yeni qavram və anlayışlar əldə etməklə faydalanmış olacaqlar.

**Növbəti addım:**

Sizi uğura hazırlamaq məqsədilə növbəti iki bölmə anlaşmalar üçün tapşırıqların və mükafatların seçilməsinə daha yaxından nəzər yetirir. Daha çox ilham almaq üçün biz, həmçinin I hissədə ümumi ailə ssenarilərində bağlanan anlaşmaların necə fayda verdiyini göstərən doqquz hekayəni oxumağınızı və uşağınızla paylaşmanızı tövsiyə edirik.

# ANLAŞMA

| Tapşırıq | Mükafat |
|---|---|
| * Kim: | * Kim: |
| * Nə: | * Nə: |
| * Nə zaman: | * Nə zaman: |
| * Nə dərəcə mükəmməl: | * Nə qədər: |

| B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş | B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |

| B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş | B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |

Buraya imza atın: ______________ ___________

Buraya imza atın: ______________ ___________

Müəllif hüquqları qorunur © 2022 Cill C.Dardiq və Uilyam L. Hevard 

# ANLAŞMANI NECƏ BAĞLAMALI?

Tapşırığın seçilməsi anlaşmanın hazırlanmasında ilk addımdır. Tapşırıqlar sizin və uşağınızın daha tez-tez etməyi hədəflədiyi arzu olunan davranışlardır.

BU BÖLMƏDƏ ÖYRƏNƏCƏKSİNİZ:

- Tapşırıq nədir?
- Ailə üzvləri arasında bağlanan anlaşmalar üçün ümumi tapşırıqlar
- Tapşırıqları müəyyənləşdirmənin iki yolu
- Tapşırıqların seçilməsi üçün təlimatlar

# 11

# Tapşırığı seçin

Bağlanan anlaşmalar insanı, ya nəyisə fərqli və ya yeni bir şəkildə etməyə, məsələn, daha yaxşı, daha tez-tez və ya daha ardıcıl olaraq, ya da əvvəllər heç vaxt etmədikləri bir işi etməyə sövq edir. Davranış anlaşmalarında bu hərəkət tapşırıq adlanır. Anlaşma bağlamaqda ilk və ən önəmli addım tapşırığın müəyyən edilməsidir.

Bu bölmədə tapşırığın necə seçiləcəyi haqqında bəhs edəcəyik. Siz, həmçinin daha ətraflı məlumat almaq istəsəniz, övladınızla birlikdə "Oyuna fasilə" hekayəsini oxuya və ona bir ailənin tapşırığı necə seçdiyini göstərə bilərsiniz.

İlk dəfə anlaşma bağlamaq üçün ən böyük və ya uzun müddətdir davam edən problemi həll etməyi seçməkdənsə, uşağınızı müvəffəqiyyətə çatdıracaq bir tapşırıq seçməyi tövsiyə edirik. Bunu etməkdə məqsədimiz anlaşma bağlamağı uşağınızın yenidən təkrarlamaq istəyəcəyi xoş bir təcrübəyə çevirməkdən ibarətdir. Beləliklə, növbəti anlaşmalarda daha çətin davranış problemlərinin öhdəsindən gələ bilərsiniz. Həmçinin bir anlaşma bağlamaqla birdən çox davranışı dəyişdirməyə çalışmayın. Yerinə yetirilə biləcək tapşırığa diqqət yetirmək uğur qazanmaq ehtimalını daha da artırır.

Ailə üzvləri arasında bağlanan müvəffəqiyyətli anlaşmalar müstəqillik və özünə inamı artırmaq, valideynlər və bacı-qardaşlarla münasibətləri yaxşılaşdırmaq, evdə bir-birinə kömək etməyi təbliğ etmək, şəxsi hədəflərə nail olmağa ruhlandırmaq və yeni bacarıqların öyrənilməsinə təşviq etmək kimi bir sıra fayda və üstünlüklərə malikdir.

Növbəti səhifədə göstərilən ailə üzvləri arasında anlaşmalar bağlamaq üçün anlaşma tapşırıqlarının nümunələrinin hər birinin arzu olunan davranış olduğuna diqqət yetirin. Təbii ki, arzuolunmaz davranışın azaldılması və ya aradan qaldırılması anlaşmanın bağlanmasının təməl səbəblərindən biridir. Bununla birlikdə, arzuolunmaz hərəkətin yerini alacaq arzu olunan davranışı əks etdirən tapşırıq seçmək önəmlidir.

Misal olaraq, "Ev heyvanı təhlükəsi" hekayəsində dörd yaşlı Mayanın bağladığı anlaşmasındakı tapşırıq, yəni müdaxilə etmədən balıqların üzməsini izləmək və iti nəzakətlə sığallamaq onun üçün əldə edilmiş yeni bacarıqlardır. Əgər tapşırıq "Akvariuma nəsə əşya atma və itin quyruğunu dartma" şəklində olsaydı, bu, Mayaya necə davranması lazım olduğunu söyləməzdi və onun böyüməsi üçün önəmli olan öyrəndiyi yeni davranışını qürurla göstərə bilməsi şansını əlindən almış olardı.

"Özün et" hekayəsində 10 yaşlı Konnor hər səhər məktəbə getməyə hazırlaşarkən evdə xaotik və stresli səhnə yaradır. Onun anlaşmasındakı tapşırıq müstəqil şəkildə məktəbə getməyə hazırlaşmaq üçün edilməsi lazım olan addımları təsvir edir. Konnorun uğuru bununla nəticələnir ki, evdə sakit mühit yaranır və onun özünə inamı artır. "Səhərlər ağlama və ya gecikmələrə səbəb olma" kimi bir tapşırığın qətiyyən eyni müsbət təsiri olmayacaqdı.

## Ailə üzvləri arasında bağlanan anlaşmalar üçün ümumi tapşırıqlar

### MÜSTƏQİLLİYİ ARTIRMAQ

- Yalnız oynadığın zaman sakit və səssiz ol
- Özün geyin
- Üzünü və əllərini yu
- Dişlərini fırçala
- Məktəbə getmək üçün vaxtında hazır ol
- Məktəb üçün nahar yeməyini paketlə
- Yatağını topla
- Yatmağa deyinmədən get
- Oyuncaqları kənara qoy
- Paltonu as
- Müstəqil şəkildə ev tapşırıqlarını yerinə yetir
- Dərmanlarını gündəlik olaraq qəbul et

### AİLƏ ÜZVLƏRİ İLƏ YAXŞI YOLA GETMƏK

- Mübahisə etmədən təlimatlara əməl et
- Daha kiçik bacı-qardaşına kömək et
- Oyuncaqlarını bacı-qardaşınla paylaş
- Bacı-qardaşından səninlə oynamasını xahiş et
- Harasa getməzdən əvvəl icazə al

### EVDƏ KÖMƏK ETMƏK

- Yemək masasını qur
- Yeməyin müəyyən hissəsini hazırla
- Çirkli boşqabları qabyuyulan yerə qoy
- Vanna otağını təmizlə
- Camaşırları qatla və yerinə qoy
- Bağı alaq otlardan təmizlə
- Qabyuyan maşınını doldur-boşalt
- Dəsmal və ya çarşafları dəyiş
- Mətbəx dəzgahlarını təmizlə
- Döşəmələri tozsoranla, süpür
- Mebelin tozunu al
- Ev heyvanını bəslə və ya gəzdir

### HƏDƏFƏ ÇATMAQ VƏ YENİ BACARIQ ƏLDƏ ETMƏK

- Yeni yeməklər bişirməyə cəhd elə
- Musiqi alətində ifa etməyi sınaqdan keçir
- Yeni dil öyrən
- Dostlar qazan
- Müntəzəm olaraq idmanla məşğul ol
- Yeni hobbi ilə məşğul ol

**Müvəffəqiyyət üçün məsləhət:** Azaldılması və ya dayandırılması üçün arzuolunmaz bir davranışı deyil, tamamlanması istənilən bir tapşırığı müəyyənləşdirin. Müsbət davranış dəyişikliyi üzərində işləmək uşağınızın xarakteri ilə yanaşı bacarıqlarını da inkişaf etdirir.

## Ailə toplantısı keçirin

Ailə üzvləri arasında anlaşma hazırlanmasında ilk addım tapşırığı birlikdə müəyyən etməkdir. Bu prosesi başlatmaq üçün ailə yığıncağı təşkil edin. Bir çox ailələr axşam yeməyindən sonra masa arxasında toplaşmağı yazılı anlaşmalar tərtib etmək və daha sonra qiymətləndirmək üçün çox yaxşı vaxt hesab edirlər. İlk toplantı ən mühüm olanıdır. Hər bir şəxsin ilk dəfə bağlayacağı anlaşması üçün tapşırıq və mükafat müəyyən etmək məqsədi ilə, ən azı, yarım saat vaxt ayırın. Ancaq tələsməyin. İlk toplantıda bunu tamamlaya bilməsəniz, dayandırın və başqa bir gün ikinci toplantı edərək davam edin.

Toplantıya ailənizə qarşılıqlı əlaqələrin valideynlər və uşaqlar üçün şəxsi məqsədlərə çatmaqda bir vasitə olduğunu, yazılı anlaşmaların yanlış əməlləri və ya səhvləri cəzalandırmaq yerinə arzu olunan davranışları mükafatlandırdığını açıqlayaraq başlayın. Bu kitabdakı hekayələrdə olan bir və ya iki dənə yazılı anlaşmanı nümunə olaraq göstərə və ya hekayələrdən birini birlikdə oxuya bilərsiniz. Daha sonra isə açıq müzakirə və ya təsvir edəcəyimiz siyahı tərtib etmək texnikası vasitəsilə potensial tapşırıqları necə müəyyənləşdirəcəyinizi izah edin.

## Açıq müzakirə

Ailə toplantınızda ilk məsələ tapşırıqları seçmək üçün açıq müzakirə aparmaqdır. Ailədə işlərin necə getdiyi barədə danışmağa hazırlaşdığınızı və ailə həyatını yaxşılaşdırmaq üçün hər birinizin edə biləcəyi tapşırıqları, öhdəlikləri müəyyən edəcəyinizi izah edin.

Əvvəlcə danışın və özünüz də daxil olmaqla ailə üzvlərinin vəziyyəti daha yaxşıya doğru dəyişə bilmək üçün edə biləcəyi müsbət tapşırıqlardan nümunələr gətirin. Bəyənmədiyiniz davranışlardan şikayət etməkdənsə, arzu olunan xoş davranışlara diqqət yetirməyi unutmayın. "Oyuna fasilə", "Linn şam yeməyi hazırlığında" və "Özün et" hekayələrində olan valideynlər kimi övladınızın yazılı anlaşmada hansı tapşırığı yerinə yetirməsini istədiyinizi artıq müəyyən etmiş ola bilərsiniz. Əgər belədirsə, nəyə görə bu düşüncədə olduğunuzu qeyd edin və nə üçün bu tapşırığı yerinə yetirməyin onlar, həmçinin ailəniz üçün yaxşı olacağını söyləyin.

Sonra hər kəsə təklifləri barəsində danışmaq fürsəti verin. Artıq qeyd olunan fikirlər səsləndirilsə belə, bunları təkrarlamaq və ya əlavələr etmək yaxşıdır. Hər kəs növbə ilə öz düşüncələrini ifadə etdikdən sonra müxtəlif ideyalar, fikirlər haqqında açıq müzakirə aparın.

### TOPLANTI TƏLİMATLARI

**Pozitiv olun.** Uşaqlarınıza sizi narahat edən məsələlərdən deyil, nəyin yaxşı getdiyindən bəhs edin. Çünki uşaqlarınız sizin nədən narazı olduğunuzu artıq bilirlər. Böyük ehtimal ki, sizin bunu onlara dəfələrlə dediyinizi eşitmişlər. Onlar gördüklərinizdən məmnun olduğunuzu və ailəyə yeni yollarla necə töhfə verə biləcəklərini eşitdikdə bunu təqdir edəcəklər.

**Müvəffəqiyyət üçün məsləhət:** Müsbət davranışı aydın və konkret şəkildə təsvir etmək yaxşı bir anlaşma bağlamağın təməlini təşkil edir.

**Spesifik olun.** Sizin və ya başqalarının etdiyi və ya etmədiyi, dəyişməsini və inkişaf etməsini istədiyiniz məsələlər haqqında bəhs edərkən, ümumi terminlərdən və ya etiketlərdən istifadə etmək əvəzinə, mümkün qədər spesifik, yəni konkret olun. Konkret olmaq bir tapşırığı hər kəsin tapşırığın təfərrüatları haqqında eyni anlayışa sahib olacağı şəkildə izah etmək anlamına gəlir.

Davranışları təsvir edərkən və arzu olunan davranışları təklif edərkən konkret olmağın bəzi nümunələri qeyd edilmişdir.

| DEMƏK YERİNƏ | DEYƏ BİLƏRSİNİZ |
|---|---|
| Marşa dağınıqdır. | İstərdim ki, Marşa dərsdən qayıdandan sonra paltosunu yerinə assın və çantasını otağına qoysun. |
| Brendonun mənimlə danışıq şəkli xoşuma gəlmir. | Brendonun mənimlə sakit səs tonu və nəzakətlə danışmasını istəyirəm. |

| | |
|---|---|
| Rid heç bir işə kömək etmir. | İstərdim ki, Rid hər səhər itin suyunu təzələsin və həftə sonu bitkiləri sulasın. |
| Cordan evin ətrafını təmizləməyə kömək etmir. | Cordan ətrafa dağılan ərzaqları yığsa və zibilləri atsa, mənə çox kömək etmiş olar. |
| Hər gün Sayakanı geyindirməkdən bezmişəm. | İstərdim ki, Sayaka dərsdən əvvəl özü təkbaşına geyinsin. |

**İcazə verin uşaqlar danışsınlar.** Hər uşağa öz fikirlərini söyləməsi üçün bərabər şans verin. Uşaqlarınızı nəyin dəyişməsini istədiklərini söyləməyə təşviq edin. Yenə də eyni təməl qaydalar tətbiq olunur: şikayət etməyin və bacardığınız qədər pozitiv yönlü və konkret olun.

| ÖVLADLARINIZIN DEMƏSİ YERİNƏ | ONLAR DEYƏ BİLƏRLƏR |
|---|---|
| Atam mənə qarşı pis davranır. | İstərdim ki, atam mənə alətlərindən istifadə etməyə icazə versin |
| Anam həmişə yox deyir. | Kaş anam icazə verərdi... |
| Otağım donuzxanaya oxşayır. | Oyuncaqlarımı yerlərinə qoyub paltarlarımı toplasam, otağım daha yaxşı görünərdi. |

Uşaqlarınızın dedikləri sizi təəccübləndirə bilər. Uşaqlar adətən mühüm ailə məsələlərinin və müvafiq tapşırıqların yoluna qoyulmasında həlledici rol oynaya bilirlər. Yaxşı, açıq bir müzakirə adətən anlaşmalar üçün nəzərə alınması gərəkli olan tapşırıqların dəqiqliklə müəyyən edilməsi ilə nəticələnir.

### Siyahı-tərtibetmə yanaşması

Siyahı tərtibetmə yanaşması tapşırıqları müəyyən etmək üçün daha strukturlaşdırılmış bir üsuldur. Bir çox ailələr, xüsusən də oxumağı və yazmağı bacaran daha böyük uşaqları olan ailələr, "Tapşırıqlarım" və "Tapşırıqların" adlı iki formadan istifadə edən bu addımbaaddım metoddan istifadə etməyi sevirlər. Siz bu siyahıları boş vərəqlərdə tərtib edə, bu kitabdakı nümunə formalarını kopyalaya və ya contractingwithkids.com saytından yükləyib çap edə bilərsiniz. (Öz siyahı formanızı tərtib etmək istəyirsinizsə, boş bir kağız parçasını iki sütuna bölün.)

**Mənim Tapşırıqlarım blankı.** Hər kəsə Tapşırıqlarım blankını verin və hər birindən sol tərəfdə ailəyə yardım etmək məqsədilə indi etdiklərini sadalamasını və sağ tərəfdə kömək etmək üçün gələcəkdə edə biləcəklərini yazmasını istəyin. Bunlar, ehtimal ki, öhdəliyinizin fərqində olduğunuz, lakin son vaxtlar etmədiyiniz işlərdir. Yaxud, bəlkə də, əvvəllər heç etmədiyiniz bir şey var və onu həyata keçirməyə başlamaq istərdiniz. 14 yaşlı Şarlot və anasının siyahı formalarını necə doldurduğuna dair nümunələrə nəzər yetirin.

**Sənin Tapşırıqların Blankı.** Hər bir ailə üzvü "Mənim Tapşırıqlarım" blankını doldurduqdan sonra hər kəsə Tapşırıqların siyahısını verin və onu tamamlamaq üçün aşağıdakı addımları

izləyin. Siz bu siyahı vərəqini özünüzdən başqa yığıncaqdakı hər kəs üçün doldurursunuz. Digər ailə üzvlərinin Derek və Atası üçün Tapşırıqların blanklarını necə doldurduğuna dair nümunələrə diqqət yetirin.

• Sol sütunda yuxarıda "[adınız] ailəmizə kömək etmək üçün etdiyi işlər" yazın.

• Sağ sütunda yuxarıya "Başqa yollarla [adınız] kömək edə bilər" yazın.

• Siyahı vərəqini başqa birinə ötürün.

Ailədəki hər bir şəxs sizin, siz də hər birinin blankını dolduracaqsınız.

• Sol sütunda həmin şəxsin ailənizə kömək etmək üçün indi etdiyini bildiyiniz işləri sadalayın.

• Sağ sütunda həmin şəxsin daha çox kömək edə biləcəyini düşündüyünüz işləri sadalayın.

• Hər kəs bir-birinin blanklarına yazana qədər hər formanı bir şəxsdən digərinə ötürün.

Yaxşı qayda hər kəsin başqalarının "Tapşırıqlar blankı"nın hər iki tərəfinə, ən azı, bir şey yazmasıdır.

Nümunələr səkkiz yaşlı Derekin anasının, atasının və böyük bacısının Derekin "Tapşırıqlar blankı"na nə yazdığını, həmçinin Derekin atası üçün həyat yoldaşı və iki uşağının siyahını tamamladıqdan sonra onun necə göründüyünü göstərir.

## MƏNİM TAPŞIRIQLARIM: Şarlot

| AİLƏMƏ KÖMƏK ETMƏK ÜÇÜN ETDİYİM İŞLƏR | AİLƏMƏ VƏ ÖZÜMƏ DAHA ÇOX KÖMƏK ETMƏK ÜÇÜN EDƏ BİLƏCƏYİM BAŞQA ŞEYLƏR |
|---|---|
| • İtləri bəsləmək | • Vaxtında Şam yeməyində olmaq |
| • Qabyuyan maşını boşaltmaq və hamısını bir kənara qoymaq | • Futbol məşqlərimi və oyunlarımı ailə təqviminə yazmaq |
| • Bəzən Lanaya uşaq baxıcılığı etmək | • Evə gələndə paltomu yerinə asmaq və çantamı otağıma qoymaq |
| • Camaşırxana işlərində atama kömək etmək | • Pianinoda məşq etmək |

## MƏNİM TAPŞIRIQLARIM: Ana

| AİLƏMƏ KÖMƏK ETMƏK ÜÇÜN ETDİYİM İŞLƏR | AİLƏMƏ VƏ ÖZÜMƏ DAHA ÇOX KÖMƏK ETMƏK ÜÇÜN EDƏ BİLƏCƏYİM BAŞQA ŞEYLƏR |
|---|---|
| • İşə getmək | • Şarlottaya gitara çalmağı öyrətmək |
| • Həftədə 3 axşam şam yeməyini hazırlamaq | • Durmadan sosial medianı yoxlamağı dayandırmaq və daha çox kitab oxumaq |
| • Şarlotu futbol məşqlərinə və oyunlarına aparmaq | • Uşaqlarla birlikdə daha çox hovuza getmək |
| • Tətilləri planlaşdırmaq | • Bağ işlərinə kömək etmək |
| • Hesabları ödəmək | |

SƏNİN TAPŞIRIQLARIN: Derek

### AİLƏMİZƏ KÖMƏK ETMƏK ÜÇÜN DEREKİN ETDİYİ İŞLƏR

- Xahiş etdikdə tozsoranlayır və süpürür.
- Yatağını toplayır.
- Brianna ilə stolüstü oyunlar oynayır.
- Zibil qutusunu səkiyə aparır.
- Məzəli lətifələr danışır və bizi güldürür.
- Məktəbə getmək üçün vaxtında hazır olur.

### DEREKİN EDƏ BİLƏCƏYİ BAŞQA ŞEYLƏR

- Çirkli paltarları səbətə qoymaq
- Xatırlatmalara ehtiyac olmadan ev tapşırıqlarını yerinə yetirmək
- Axşam yeməyindən sonra süfrəni yığışdırmaq və təmizləmək
- Sabah üçün nahar yeməyini axşamdan qablaşdırıb paketləmək

## SƏNİN TAPŞIRIQLARIN: Ata

| AİLƏMİZƏ KÖMƏK ETMƏK ÜÇÜN ATANIN ETDİYİ İŞLƏR | ATANIN EDƏ BİLƏCƏYİ BAŞQA ŞEYLƏR |
| --- | --- |
| • İşə gedir. | • Zirzəmi və qarajı təmizləmək |
| • Uşaqlara ev tapşırıqlarında kömək edir. | • Mənə vafli hazırlayan qabdan istifadə etməyi öyrətmək |
| • Həftə sonları səhər yeməyi hazırlayır | • Mənimlə daha çox halqa atma oyunu oynamaq |
| • Bitkilər əkir və bağa qulluq edir | • İnternet kəsiləndə nə edilməli olduğunu hamıya göstərmək (Ata evdə olmadıqda digərləri onu düzəldə bilsin deyə) |
| • Şəhərdən kənarda yaşayan qohumlara doğum günü təbrik kartları göndərir | • Mənə karikatura çəkməyi öyrətmək |

**Müvəffəqiyyət üçün məsləhət:** Uşağınızın bağlayacağı ilk anlaşması üçün uğur qazana biləcəyi bir tapşırıq seçin. Daha sonra daha çətin davranış problemlərinin öhdəsindən gələ bilərsiniz.

Övladınız üçün Tapşırıqlar siyahısını doldurarkən, uşağınızın gələcəkdə etməsini istədiyiniz davranışlardan daha çox, hazırda etdiyi müsbət davranışları sadalayın. Bu, uşağınıza onların hazırkı səylərini fərq etdiyinizi və qiymətləndirdiyinizi bildirmək üçün yaxşı bir fürsətdir.

## İlk tapşırığı seçin

Hər kəsin iki *"Tapşırıq blankı"na* da diqqətlə baxmasını istəyin. Masanın ətrafında gəzin və hər bir şəxsə bağlayacağı ilk anlaşması üçün hansı tapşırığın ən vacib olduğuna qərar verməsinə yardımçı olun. Bu sualları vermək hansı tapşırığın seçilməsinə qərar verməyə kömək edə bilər:

- Bu şəxs bu tapşırığı yerinə yetirərsə, daha yaxşı ailə üzvü olarmı?!
- Bu tapşırığı yerinə yetirsək, bütövlükdə ailəmiz daha xoşbəxt və daha yaxşı vəziyyətdə olarmı?!
- Bu tapşırıq şəxsin müstəqil şəkildə həyata keçirə biləcəyi bir işdirmi?! (Əgər deyilsə, tapşırığın icrasını necə daha mümkün hala gətirə bilərik?)

Bu sualların cavabı bəlidirsə, bu, çox güman ki, vacib bir tapşırıqdır. Bağlanan anlaşmalar onları imzalayan hərkəs tərəfindən tapşırığın önəmliliyi mövzusunda həmfikir olunduğu təqdirdə daha yaxşı fayda verir. “Anlaşmanı yazın” bölməsində biz tapşırığın *“Nə dərəcə mükəmməl”* hissəsinin təfərrüatlarını necə təyin edəcəyimizi izah edəcəyik.

**Növbəti addım:**

Hər kəsin bağlayacağı ilk anlaşması üçün tapşırıq seçmək mərhələsi bitdikdən sonra sıra əyləncəli hissəyə gəlir. Növbəti bölmədə siz hər bir bağlanan anlaşma üçün mükafat seçəcəksiniz.

## ANLAŞMANI NECƏ BAĞLAMALI?

Tapşırığı seçin → Mükafatı seçin → Anlaşmanı yazın → Anlaşmanı həyata keçirin

Mükafatın seçilməsi anlaşmanın hazırlanmasında ikinci addımdır. Anlaşma bağlamaq davranış dəyişikliyinə müsbət təsir göstərməyin sübuta yetirilmiş bir yoludur.

BU BÖLMƏDƏ ÖYRƏNƏCƏKSİNİZ:

- Mükafatların məqsədi
- Ailə üzvləri arasında bağlanan anlaşmalar üçün ümumi mükafatlar
- Mükafatları müəyyənləşdirmənin iki yolu
- Mükafatların seçilməsi üçün təlimatlar

# 12

# Mükafatı seçin

Əvvəlki fəsildə təsvir olunduğu kimi tapşırığı seçmək, uşağınızla yazılı anlaşmanın hazırlanmasında ilk addımdır. İkinci addım onları tapşırığı yerinə yetirməyə həvəsləndirəcək bir mükafat seçməkdir. Effektiv olması üçün mükafatların sırf bahalı, ətraflı işlənib hazırlanan və ya vaxt aparan olmasına ehtiyac yoxdur (və olmamalıdır da). Onlar aşağı qiymətli şeylər və ya daha yaxşısı birlikdə əylənə biləcəyiniz fəaliyyətlər və ya gəzintilər ola bilər. Bəzən övladınız üçün real mükafatdan daha çox önəmli olan, cəzalandırıcı bir yanaşma yerinə, onun davranışları üçün müsbət və pozitiv bir yolla nəticə əldə etməyə istəkli olmağınızdır.

Mükafat uşağınızın davranışının daha tez zamanda dəyişməsinə kömək ola bilər, həmçinin onda müvəffəqiyyət və məmnunluq hissini artıra bilər. Övladınız müvəffəqiyyət və nailiyyətlər kimi təbii mükafatları təcrübə edərək yaşadıqca, artıq əksər hallarda olduğu kimi yazılı anlaşmaya ehtiyac qalmaya bilər.

Ailə üzvləri arasında bağlanan anlaşmalara adətən aşağıdakı siyahılardakı kimi mükafatlar daxil edilir.

# Ailə üzvləri arasında bağlanan anlaşmalar üçün ümumi mükafatlar

## EV FƏALİYYƏTLƏRİ

- Video oyunlar oynamaq
- Mozaika tapmacası (puzzle) həll etmək
- Yuxu saatı vaxtında əlavə hekayə haqqı qazanmaq
- Sevdiyi yeməyi bişirmək
- Rəsm çəkmək və ya boyamaq
- Sevimli restorandan sifariş
- Həftəsonu gec yuxudan oyanmaq
- Dostluq bilərziyi düzəltmək
- Dostunun evində qalmaq
- Slaym hazırlamaq
- Kart və ya stolüstü oyun oynamaq

## AİLƏ GƏZİNTİLƏRİ

- Zooparka ziyarət
- Düşərgə tonqalı yandırmaq
- Parkda piknik
- Fənərlərlə gecə gəzintisi
- Oyun meydançasına getmək
- Film izləməyə getmək
- Kitabxana ziyarəti
- Pizza yeməyə getmək
- Velosiped sürmək (velosiped yolu ilə)
- Piyada gəzintiyə çıxmaq

## XÜSUSİ ZÖVQLƏR

- Dondurma seçmək
- Kolleksiya üçün kartlar
- Yataqda səhər yeməyi
- Lego kimi konstruksiya dəstləri
- Stikerlər
- Oyuncaq maşınlar
- Çantadan bir sürpriz
- Stolüstu oyunlar
- Günlük ev işlərindən azad olmaq
- Uşaqlar üçün təhlükəsiz əl möhürü
- Axşam yeməyi üçün yemək seçimi
- Əlavə ekran müddəti
- Səhər yeməyində pankek
- TV şousu və ya film
- Pul
- Bədii aksesuarlar
- Gəlincik paltarları
- Kitab və ya jurnal
- Hobbi materialları
- Yeni texnoloji proqram

## Mükafatları müəyyən etmənin iki yolu

Əvvəlki bölmədə biz anlaşma bağlamaq üçün birlikdə tapşırıq seçmək məqsədilə ailə toplantısı keçirməyi tövsiyə etdik. Tapşırığı razılaşdırdıqdan sonra birlikdə mükafat seçmək üçün eyni ailə toplantısı formatından istifadə edə bilərsiniz. Bu kitabdakı hekayələrdə olan bir və ya iki yazılı anlaşmanı nümunə kimi göstərə bilərsiniz. Sonra açıq müzakirə və ya təsvir etdiyimiz siyahı tərtibetmə texnikası vasitəsilə potensial, yəni mümkün olan mükafatları necə müəyyən edəcəyinizi açıqlayın.

### Açıq Müzakirə

Açıq müzakirə əksər hallarda işə yarayacaq mükafatları seçmək üçün sadə və anlaşılır yanaşmadır. Övladınızı fikirlərini təklif etməyə dəvət edin. Öz növbəsində, uşağınızın sevdiyi şeylər, fəaliyyətlər və gəzintilər haqqında düşünün. Bu məlumatlara əsaslanaraq mükafatlar üçün ideyalar təklif edin. "Oyuna fasilə" və "Linn şam yeməyinə hazırlığında" hekayələrində valideynlər mükafatları təklif edir və uşaqları onları dərhal istəkli şəkildə qəbul edirlər.

Mükafat, həmçinin bir seçim menyusu formasında da ola bilər ki, uşağınız hər dəfə mükafat qazandıqda seçimlərdən istədiyi birini seçə bilsin. Məsələn, "Dost qazanmaq" hekayəsində Konnor və anası qərara gəlirlər ki, o, hər gün anlaşması üzrə tapşırığı yerinə yetirərsə, üç müxtəlif fəaliyyət və ya xüsusi olaraq qəlyanaltı siyahısından

**Tez-tez verilən suallar: Tapşırığın yerinə yetirilməməsi üçün cəza anlaşmanı daha effektiv edə bilərmi?**

Tapşırığın yerinə yetirilməməsi üçün cəza tətbiqlərini tövsiyə etmirik. Cəzanın icrası çox vaxt mübahisə, cəzanın alınması ilə bağlı narahatlıq və ya bağlanan anlaşmadan tamamilə imtina kimi arzuolunmaz nəticələrə gətirib çıxarır ki, bu da öz növbəsində mənfiyə doğru gedən valideyn-övlad münasibətlərinə səbəb olur. Araşdırmalar göstərir ki, yalnız mükafatlı anlaşmalar cəzalı anlaşmalar qədər təsirli ola bilir və həm uşaqlar, həm də böyüklər əksər hallarda yalnız mükafatlı yanaşmaya üstünlük verirlər.

birini seçə bilər.

Bəzi tapşırıqlar üçün effektiv bir mükafat istənilən tapşırığın əvəzinə uşağınızın daim olaraq yerinə yetirdiyi fəaliyyətlərdə iştirak etməsidir. “Tapşırıqlarla problem” hekayəsində dördüncü sinif şagirdi Perri kəsrləri başa düşməkdə çətinlik çəkirdi. Perri valideynlərinə riyaziyyatda daha yaxşı nəticələr əldə etmək istədiyini, lakin oxumaq əvəzinə video oyunları oynadığını söylədi. Perri hər həftə axşam “On yeni kəsr problemi həll etmək” tapşırığı ilə anlaşma bağlayır. Problemləri həll etdikdən sonra o, yatana qədər bir saat müddətində video oyunları oynamaq icazəsi ilə mükafatlandırılır. Bu mükafat Perriyə şam yeməyindən dərhal sonra riyaziyyat problemlərini həll etmək üçün stimul rolunu oynayır.

### Siyahı-Tərtibetmə Yanaşması

Siyahı tərtibetmə yanaşması mükafatları müəyyən etmək üçün daha strukturlaşdırılmış bir üsuldur. Bir çox ailələr, xüsusən də

oxumağı bilən böyük uşaqları olanlar bu addımbaaddım üsulu bəyənirlər. Hər bir ailə üzvü *“Mənim Mükafatlarım”* adlı siyahı blankını doldurur. (Siz “Mənim Mükafatlarım” siyahılarını boş vərəqlərə yaza, nümunə formasını bu kitabdan köçürə və ya contractingwithkids.com saytından yükləyib çap edə bilərsiniz.)

Blankda uşağınızdan tapşırığı yerinə yetirmək üçün mükafat olaraq zövq alacağı şeyləri qeyd etmələrini istəyin. Siyahı fəaliyyətlər, gəzintilər və xüsusi yeməklər kimi kateqoriyalara bölünə bilər.

Nümunə olaraq 14 yaşlı Şarlotun *“Mənim Mükafatlarım”* adlı siyahı blankını necə doldurduğunu göstərdik. Başqa bir misal üçün, Şarlotun atasının etdiyi mükafatlar siyahısına baxın.

Masanın ətrafında gəzin və hər bir ailə üzvündən bağladıqları anlaşmalardakı tapşırığı yerinə yetirmək qarşılığında almaq istədikləri bir mükafatı siyahıdan təklif etmələrini xahiş edin. Sonra hər bir şəxsin seçimi haqqında danışın. Uşaqlar bəzən mükafat siyahısına bahalı və ya qəribə əşyalar daxil etməklə valideynlərini sınayacaqlar. Onlar bilirlər ki, bu şeylər mümkün deyil, ona görə də sadəcə gülümsəyin və “Əlbəttə ki, yaxşı olmazdımı! İndi isə gəlin daha ağlabatan olan digər maddəyə baxaq” deyin.

## Mükafatların seçilməsi üçün təlimatlar

Aşağıdakı suallar sizə mükafat olaraq nə seçəcəyinizə qərar verməyə kömək edə bilər:

- Uşağım bu mükafat üçün həvəslidirmi? Övladınızın bağladığı ilk anlaşmasının müvəffəqiyyətli olmasını istəyirsinizsə, bir az daha xüsusi bir mükafat seçin. Bütün mağazanı ona verməyin, amma xəsislik də etməyin.

## MƏNİM MÜKAFATLARIM: Şarlot

### EV FƏALİYYƏTLƏRİ

- Musiqi dinləmək
- Onlayn söz oyunları oynamaq
- Sudoku tapmacaları etmək
- Qaçış zolağında qaçmaq

### XÜSUSİ ZÖVQLƏR/ƏŞYALAR

- Yeni kapüşonlu üst geyimi
- Yataq otağım üçün yastıqlar
- Yeni qaçış ayaqqabıları
- Sudoku tapmaca kitabları

### KOLLEKTİV FƏALİYYƏTLƏR

- Pizza yeməyə getmək
- Boulinq oynamağa çıxmaq
- Yeni velosiped cığırında velosiped sürmək
- Netflixdə filmə baxmaq

### DİGƏR

- Dostlarımla mesajlaşmaq üçün daha çox vaxt
- Axşam dostumgildə qalmaq
- Bir neçə gün qabyuyan maşını boşaltmamaq

## MƏNİM MÜKAFATLARIM: Ata

### MƏNİM SEVDİYİM ŞEYLƏR, FƏALİYYƏTLƏR VƏ XÜSUSİ ZÖVQLƏR

- Anamla şam yeməyinə getmək
- Çərşənbə axşamı gecəsi dostlarımla oyunlar oynamaq
- Şarlot ilə Boulinqə getmək
- Uşaqlarla kinoya getmək
- Evdə köhnə filmləri izləmək
- Müdaxiləyə məruz qalmadan “Bazar günü” qəzetini oxumaq
- Sevdiyim qəhvə dənələrini almaq

• Mükafat ağlabatandırmı? Tapşırığa uyğun gəlirmi? Mükafat ədalətli olmalıdır, tapşırığın tələb etdiyi səyə nisbətən çox böyük və ya çox kiçik olmamalıdır. “Anlaşmanı yazın” adlı növbəti bölmədə mükafatın “Nə qədər” hissəsinin necə təyin ediləcəyi barədə danışacağıq.

• Uşağınız hər dəfə tapşırığı yerinə yetirdikdə mükafatı asanlıqla verə bilərsinizmi?! Mükafatlar az vaxt ərzində və ya tapşırıqdan dərhal sonra alındıqda daha təsirli olur. Bu, xüsusilə uşağın bağladığı ilk anlaşması üçün keçərlidir. Mükafatın nə vaxt veriləcəyinə necə qərar verəcəyiniz və təfərrüatları yazılı anlaşmada necə qeyd edəcəyiniz haqqında növbəti “Anlaşmanı yazın” bölməsində bəhs edəcəyik.

• Tapşırığın yerinə yetirilmədiyi təqdirdə mükafatın təxirə salınmasını istəyirsinizmi?! Uşağınız tapşırığı yerinə yetirmirsə, mükafat almayacaq. Bu qaydaya əməl etməsəniz və uşağınızın ağlayıb sızlanmasına və ya yalvarmasına təslim olsanız, anlaşmada istədiyiniz tapşırıq əvəzinə bu arzuolunmaz davranışları mükafatlandırıb dəstəkləmiş olacaqsınız.

**Növbəti addım:**

Tapşırığı və mükafatı seçdikdən sonra onları birləşdirərək “Anlaşmanı yazın” adlı növbəti bölmədə bağlayacağınız anlaşmaya daxil etməyin zamanı gəldi.

## MƏNİM MÜKAFATLARIM:

| EV FƏALİYYƏTLƏRİ | XÜSUSİ ZÖVQLƏR/ƏŞYALAR |
|---|---|
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| **KOLLEKTİV FƏALİYYƏTLƏR** | **DİGƏR** |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |

Müəllif hüquqları qorunur © 2022 Cill C.Dardiq və Uilyam L. Hevard

## ANLAŞMANI NECƏ BAĞLAMALI?

Tapşırığı seçin → Mükafatı seçin → Anlaşmanı yazın → Anlaşmanı həyata keçirin

Anlaşmanın yazılması anlaşma bağlamağın üçüncü mərhələsidir. Bu addım tapşırığı və mükafatı “əgər o zaman” əlaqə şəklində birləşdirir.

### BU BÖLMƏDƏ NECƏ YAZACAĞINIZI ÖYRƏNƏCƏKSİNİZ:

- Tapşırığın təfərrüatlarını yazın
- Mükafatın təfərrüatlarını yazın
- Tapşırığın qeydiyyatını tərtib edin
- Anlaşmanı nəzərdən keçirin, imzalayın və möhürləyin
- Mükafatların seçilməsi üçün təlimatlar

# 13

# Anlaşmanı yazın

Ailə üzvləri arasında bağlanan anlaşmalar müxtəlif yollarla yazıla bilər, lakin biz bütün əsas komponentlərin daxil olmasını təmin etmək məqsədilə standart formatdan istifadə etməyinizi tövsiyə edirik. Siz yazılı anlaşma formalarını bu kitabdan köçürə və ya *contractingwithkids.com* saytından yükləyərək çap edə bilərsiniz.

Bu nöqtədə siz artıq anlaşmanın hazırlanmasında ilk iki addım olan tapşırıq və mükafatı seçmisiniz. Üçüncü addımda anlaşma yazarkən siz və uşağınız tapşırığı, həmçinin mükafatı aydın şəkildə təsvir edən xüsusi detalları müzakirə edəcək, danışıqlar aparacaq və qeyd edəcəksiniz.

**Tez-tez verilən suallar: Uşağımla niyə danışıqlar aparmalıyam?**

Uşağınız özünü anlaşmada tərəfdaş kimi hiss etdikdə müvəffəqiyyət qazanmaq ehtimalı daha yüksək olur. Övladınızın fikirlərini dinləmək, həmçinin onun təkliflərini də nəzərə almağınız onun fikirlərinə, ideyalarına və narahatlıqlarına hörmət etdiyinizi göstərir. Onlar, həmçinin sizin gözünüzdən qaçan və ya nəzərə almadığınız məsələləri də gündəmə gətirə bilərlər. Dinlədiyiniz, danışıqlara açıq olduğunuz və qarşılıqlı məqbul razılaşma əldə etməyə istəkli olduğunuz zaman anlaşma bağlamaq çox daha uğurlu olar.

Anlaşma yazmaq üçün boş bir anlaşma blankı ilə başlayın və tapşırığın təfərrüatlarını doldurun:

- **Kim:** Tapşırığı yerinə yetirəcək şəxsin adını yazın.
- **Nə:** Tapşırıq üçün qısa təsviri ad yazın.

İndi tapşırığın *nə vaxt* yerinə yetirilməli olduğunu, *nə dərəcə* də yaxşı yerinə yetirilməli olduğunu və hər hansı istisnalara icazə verilib-verilməyəcəyini müəyyən etmək zamanı gəlir.

## Tapşırıq nə vaxt tamamlanmalıdır?

Demək olar ki, hər bir yazılı anlaşmaya vaxt elementi əlavə olunur. Burada üzərində düşünməyiniz gərəkli olan bəzi suallar var: Tapşırıq hər gün, həftədə bir dəfə, yoxsa gün ərzində və ya həftə ərzində minimum sayda yerinə yetirilməlidir? Tapşırığın müəyyən vaxtlarda başlaması və ya tamamlanması vacibdirmi? Tapşırığın müəyyən bir müddət ərzində yerinə yetirilməsi lazımdırmı?
“Ev heyvanı təhlükəsi” hekayəsində Maya məktəbəqədər təhsil müəssisəsindən evə qayıdandan axşam yeməyinə qədər və yenə də axşam yeməyindən sonra yatana qədər “ev heyvanlarına nəzakətli davranmalı” idi.

Tapşırığın müəyyən bir gün və ya vaxta qədər tamamlandığı müddətcə uşağınız bunu etmək istədiyi zaman yerinə yetirilə bilərmi? Misal olaraq, əgər tapşırıq həftədə dörd dəfə “pianoda məşq etmək”dirsə, anlaşma uşağınızın həftənin istənilən dörd günü məşq etməyi seçə biləcəyini söyləyə bilər.

Tapşırıqların nə vaxt tamamlanmalı olduğuna dair bəzi nümunələr aşağıdakı yazılı anlaşmalarda təsvir edilmişdir:

• Perrinin "Tapşırıqlarla problem" hekayəsində bağladığı anlaşmada axşam yeməyindən sonra kəsrə aid çalışmaları həll etməyə yarım saat sərf edəcəyi deyilirdi.

• Linnin "Linn şam yeməyi hazırlığında" hekayəsində bağladığı anlaşma onun axşam yeməyi hazırlamağa saat 16:30-da başlayacağını bildirirdi – bazar ertəsindən cümə gününə qədər.

• Konnorun "Özün et" hekayəsində bağladığı anlaşma onun hər dərs günü səhər saat 7:45-də avtobus gələnə qədər artıq hazır olması lazım olduğunu deyirdi.

Siz və uşağınız tapşırığın nə vaxt tamamlanmalı olduğunu müzakirə etdikdən və bir qərara gəldikdən sonra tələbləri anlaşmanın "*Nə zaman*" hissəsinə yazın.

Anlaşma yalnız müəyyən bir müddət üçün qüvvədə olacaqsa, bunu anlaşmada dəqiq vaxt çərçivəsi ilə birlikdə qeyd edin. Məsələn, Linnin anası ilə anlaşması üç həftəlik idi.

## Tapşırıq nə dərəcə mükəmməl başa çatdırılmalıdır?

Anlaşmanın "*Nə Dərəcə Mükəmməl*" hissəsi tapşırığın yerinə yetirilib-yetirilməməsi ilə bağlı fikir ayrılıqlarının qarşısını almaq üçün nəzərdə tutulub. Hər kəsin bu komponenti anlaması və qəbul etməsi çox önəmlidir. Tapşırığı yerinə yetirməyin nə demək olduğunun aydın dərk edilməməsi anlaşmaların uğursuzluqla nəticələnməsinin əsas səbəbidir.

"Oyuna fasilə" və "Boşluqlar" hekayələrində ailənin Ceffin bağladığı otaq təmizləmə anlaşması barəsində konkret olması vacib idi. Ceffin bağladığı ilk anlaşma, o və atası "təmizlənmiş" yataq otağının necə görünməli olduğunu dəqiq müəyyənləşdirənə qədər işə yaramadı.

Ceff və atası  bağladıqları anlaşmanı necə düzəldəcəkləri haqqında müzakirə etdilər və bu dəyişdirilmiş siyahıda qərarlaşdılar:

• Bütün paltarları döşəmədən, çarpayıdan, stoldan və stuldan götür. Paltarlar dolabda yerləşdirilməli və ya asılmalıdır.

• Gitaranı qutusuna qoy, modelləri və kitabları isə rəflərə düz.

• İş masasının üzərini təmizlə. Qələmləri masanın üstündəki qələmqabına, ev tapşırığını isə çantana qoy.

• Yatağını topla.

Ceff daha sonra yazılı anlaşmadan nə etməli olduğuna dair yoxlama siyahısı kimi istifadə edə bilərdi. Tapşırığın nə dərəcə mükəmməl yerinə yetirilməli olduğunu müəyyən edən bəzi əlavə nümunələr:

• Perrinin “Tapşırıqlarla Problem” hekayəsində yenidən gözdən keçirilmiş yazılı anlaşması onun on yeni kəsrə aid çalışmanı düzgün həll etməli olduğunu söyləyirdi.

• Konnorun “Özün et” hekayəsində bağladığı anlaşma ondan “Məktəbə getməyə hazırlaş” tapşırığının dörd addımını tamamlamasını tələb edirdi. Anası Konnorun hər addımını əks etdirən fotolar çəkmiş və yazılı anlaşmaya əlavə etmişdi.

• Linnin “Yekdil Bacı-Qardaş” hekayəsində “Ceff üçün yemək bişirməyi öyrətmək dərsləri” vermək tapşırığı onun hər resept addımını izah edəcəyini və Ceffə bunu tətbiq edərək yoxlamağa icazə verəcəyini bildirirdi.

**Müvəffəqiyyət üçün məsləhət:** Fotoşəkillər tamamlanmış tapşırığın tam olaraq necə göründüyünü göstərmək üçün əla yoldur. Övladınız səylərinin nəticələrini fotoşəkillərlə asanlıqla qarşılaşdıra bilər. 176-cı səhifədəki "Coşun süfrə qurma" anlaşmasına baxın.

Siz və övladınız tapşırığın nə qədər yaxşı yerinə yetirilməli olduğunu müzakirə etdikdən və müəyyən etdikdən sonra həmin tələbləri bağladığınız yazılı anlaşmanın "*Nə Dərəcə Mükəmməl*" hissəsinin yanında qeyd edin.

## Tapşırıq tələblərində hər hansı istisnalar varmı?

Tapşırığı təyin edərkən nəzərə alınmalı olan son şey istisnalardır. Bəzi tapşırıqlar hər gün yerinə yetirilməlidir – pişiyi bəsləmək, ailə üçün şam yeməyi hazırlamaq və ya vaxtında yatmaq kimi tapşırıqlar. Lakin uşağınız mükafatını itirmədən arada bir digər işləri ötürə bilər – musiqi aləti ilə ifanı məşq etmək, yatağını toplamaq və ya başqa bir ailə üzvünə xüsusi layihədə işləməyə kömək etmək kimi tapşırıqlar.

İstisnalara icazə vermək niyyətindəsinizsə, buna başlanğıcda qərar vermək və onları əvvəlcədən anlaşmaya yazmaq daha yaxşıdır ki, sonradan heç kim bu barədə mübahisə etməsin. Adətən müzakirələrin tələb olunduğu yer bu hissədir.

"Boşluqlar" hekayəsində Ceff atasından soruşmuşdu: "Bir günü ötürsəm, nə olacaq? Bu o deməkdirmi ki, mən mükafat ala bilməyəcəm? Nəticədə şənbə günü birlikdə xüsusi olaraq vaxt keçirməyəcəyik?"

Atası istisnanı belə təyin etdi: “Gəlin yazaq ki, tapşırığı yerinə yetirməyi həftədə bir gün ötürsən belə, yenə də mükafatını qazana bilərsən. Ancaq bir gün, bundan artıq yox”. Daha sonra yazılı anlaşmaya Ceffin mükafatını itirmədən həftədə bir gün tapşırığı yerinə yetirməyi ötürə biləcəyini qeyd etdilər.

Linn anası ilə məhdud müddətə bağladığı anlaşmanın üç həftəsi ərzində bir axşam şam yeməyi hazırlamağı ötürə bilər və yenə də mükafatını ala bilərdi.

Siz və övladınız istisnalara icazə verilib-verilməyəcəyini müzakirə etdikdən və qərarlaşdırdıqdan sonra təfərrüatları yazılı anlaşmanın “Nə zaman və ya Nə dərəcə mükəmməl” hissəsinin yanında yazın.

Bu cədvəl Fields ailəsinin hər bir ailə üzvünün tapşırıqlar üçün yazılı anlaşmanın “Nə Zaman”, “Nə Dərəcə Mükəmməl” hissələrini və *istisnaları* necə təyin etdiyini göstərir: doqquz yaşlı Zak beş yaşındakı bacısı Zelda ilə oynayacaq, yeniyetmə Zora qabyuyan maşınını boşaldacaq və dolduracaq, ata Zora ilə daha çox zaman keçirəcək və anam daha çox idmanla məşğul ola biləcək.

**Müvəffəqiyyət üçün məsləhət:** Övladınızın qarşılaya biləcəyi ağlabatan gözləntilər təyin edin. Pis bir günün və ya hadisənin uşağınızın mükafat qazanma şansını aradan qaldıra biləcəyi bir anlaşma yazmayın. İstisnaların əvvəlcədən anlaşmaya daxil edilməsi real həyatda heç kimin mükəmməl olmadığını əks etdirir və bu, kifayət qədər normaldır.

| TAPŞIRIQ | NƏ ZAMAN | NƏ DƏRƏCƏ MÜKƏMMƏL | İSTİSNALAR |
|---|---|---|---|
| Zak:<br>Zelda ilə oynamaq | Həftə boyu:<br>• Axşam yeməyindən öncə və ya sonra<br>• Şənbə və Bazar: gündə 2 dəfə | 15 dəqiqə ərzində bu fəaliyyətlərdən hər hansı biri və ya kombinasiyası:<br>• Zelda ilə oyun oyna<br>• Zeldaya kitab oxu<br>• Zelda ilə konstruksiya qur<br>• Zeldaya adını və 1-dən 10-a qədər rəqəmləri necə yazacağını göstər | Həftənin 1 günü ötürülə bilər |
| Zora:<br>Qabyuyan maşını boşaltmaq və doldurmaq | • Bazar ertəsindən cümə axşamına qədər<br>• 17.00-a kimi boşalt<br>• Axşam yeməyindən sonra 30 dəqiqə ərzində doldur | • Boşaltma: Bütün təmiz qabları kənara qoy<br>• Doldurma: Bütün çirkli yemək qablarını qabyuyan maşına yerləşdir | Tapşırığı ötürə bilər, əgər Zora:<br>• Axşam yeməyi üçün dostunun evinə gedərsə<br>• Növbəti gün üçün imtahanı və ya məktəb tapşırığı varsa |
| Ata:<br>Zora ilə daha çox zaman keçirmək | Hər gün | • Zora ilə birlikdə bunlardan hər hansı ikisini, ən azı, 10 dəqiqə ərzində edin:<br>• Məktəb və ya məktəbdənkənar fəaliyyətlər haqqında söhbət edin<br>• Onun cari hadisə haqqında nə düşündüyünü soruş<br>• Ona gəzintiyə çıxmağı təklif et<br>• Onunla video oyun oynayın | • Ən azı, 20 dəqiqə davam edərsə, iki tapşırıq yerinə bir tapşırıq seçimi edə bilərsən<br>• Zora joker kart oyunu oynamaq istəyərsə, atası buna veto qoya (yox deyə) bilər. |
| Ana:<br>İdmanla məşğul olmaq | Hər həftə 3 gün | Bunlardan hər hansı birini et:<br>• Yoga (20 dəq)<br>• Qaçış (1 mil)<br>• Velosiped sürmək (20 dəq) | Yoxdur |

## Mükafat təfərrüatlarını yazın

Yaxşı bir yazılı anlaşma tapşırıq mövzusunda olduğu qədər mükafat mövzusunda da spesifik, yəni konkret olmalıdır.

### MÜKAFATI KİM VERİR VƏ O NƏDİR?

"Kim" hissəsininə mükafatı verəcək şəxsin adını və "Nə" hissəsinə isə mükafat haqqında yazmaqla başlayın. Əksər bağlanan anlaşmalarda bir mükafat müəyyən edilir, lakin siz, həmçinin mükafatlar üçün seçim menyusu təklif edə və sonra hər dəfə tapşırığı yerinə yetirdikdən sonra uşağınıza birini seçməsinə icazə verə bilərsiniz. Bu seçim övladınıza təyin etmək imkanı verir. Çeşidlilik uşağınızın eyni mükafatdan yorulmasının və bezməsinin qarşısını ala bilər. Məsələn, "Dost qazanmaq" hekayəsində Konnor hər gün məktəbdə "Başqa şagirdlə söhbət et" tapşırığını yerinə yetirərkən evdə üç müxtəlif mükafatdan birini seçə bilərdi.

### MÜKAFAT NƏ ZAMAN VERİLƏCƏK?

Sonra mükafatın nə vaxt veriləcəyi göstərilir. Mükafat həmişə tapşırıq tamamlandıqdan sonra verilir. Mümkünsə, uşaq tapşırığı yerinə yetirdikdən dərhal sonra mükafat almalıdır. "Tapşırıqlarla Problem" hekayəsində Perri on ədəd kəsr problemli çalışma həll edən kimi video oyunları oynamağa başlayırdı. "Ev heyvanı təhlükəsi" hekayəsində Maya ev heyvanları ilə lazımi müddətdə xoş rəftar etdikdən dərhal sonra onun böyük bacısı və ya valideynlərindən biri mükafat olaraq ona hekayə oxuyurdu.

Bəzi anlaşmalar mükafat qazanılmadan əvvəl tapşırığın müəyyən sayda yerinə yetirilməsini tələb edir. "Oxumaq bacarığı olmayanlar üçün şəkil anlaşmaları" bölməsində Coşun atası ilə sevimli desertlərindən birini hazırlamaq mükafatı o, beş dəfə süfrə qurduqdan sonra əldə olunacaq. "Anlaşma bağlamaq nədir?" bölməsində Lili mükafatını qazanmaq üçün ardıcıl olaraq dörd gün yuxu saatında yatmağa getməli və bağladığı anlaşmanın tələblərinə əməl etməli idi.

Bəzi mükafatlar yalnız müəyyən vaxtlarda verilə bilər. Məsələn, "Oyuna fasilə" hekayəsində Ceffin atası ilə etdiyi xüsusi fəaliyyətlərinin mükafatı şənbə günləri olacaq.

Tapşırığın yerinə yetirilməsindən dərhal sonra mükafatın verilmədiyi bəzi anlaşma nümunələri:

- "Linn şam yeməyi hazırlığında" hekayəsində Linnin anası ilə ikinci əl bazarına gedərək təmir edib yeniləmək üçün masa almaq mükafatı ayın sonunda idi.
- "Özün et" hekayəsində Konnor məktəbə getməyə təkbaşına hazırlaşdığı hər gün dərsdən sonra bir kiçik Leqo personajı əldə edirdi və səhərisi gün yenə də bağladığı anlaşma tələblərini yerinə yetirirdi.
- "Ata və ana, indi növbə sizindir" hekayəsində Linn və Ceffin valideynləri uşaqları tərəfindən hazırlanmış xüsusi olaraq şam yeməyi mükafatını almaq üçün istədikləri həftə sonu axşamını seçə bilərdilər.

### MÜKAFATIN MİQDARI NƏ QƏDƏRDİR?

Bağlanan anlaşmada iştirak edən hər kəsin tapşırığa görə mükafatı və mükafatın miqdarını və ya məbləğini ədalətli olaraq qavraması çox önəmlidir. Ədalətli mükafat uşağınızın tapşırığı yerinə yetirərkən

səbirsizliklə gözlədiyi bir şeyi vermək üçün kifayət qədər böyük olmalıdır, lakin bu hədiyyə çox böyük və ya bahalı olmamalıdır. Misal olaraq, Don və valideynləri razılaşdılar ki, əgər o, həftədə dörd dəfə qabları yuyarsa, bazar günü bir dostu ilə axşam yeməyinə gedə bilərlər. Bu onların hamısı üçün ədalətli görünürdü. Şənbə günü bütün sinif olaraq ziyafətə qatıla bilməsi, tapşırıq üçün çox böyük bir mükafat nümunəsi ola bilər.

Unutmayın ki, anlaşmanı imzalayan hər kəs mükafatın ədalətli olması ilə razılaşmalıdır. Burada ədalətli və ədalətsiz mükafatların bəzi örnəklər verilmişdir.

| TAPŞIRIQ | ƏDALƏTLİ MÜKAFAT | ƏDALƏTSİZ MÜKAFAT |
|---|---|---|
| Hər axşam ev tapşırığı et | 1 saatlıq TV ekrana baxmaq (planşet, telefon və s.) icazəsi | 10 dəqiqəlik ekran (TV, planşet, telefon və s.) icazəsi (çox az) |
| Həftədə 3 dəfə 30 dəqiqə ərzində klarnetdə ifa etməyi məşq et | Hər iki həftədə bir pizza sifarişi vermək | Məşq etdiyin hər gecə pizza al (çox böyük) |
| Həftədə 2 dəfə camaşırları qatla | 4 uğurlu həftədən sonra kinoya getmək | Növbəti bir neçə ayda bir filmə getmək (çox kiçik, gec-gec və qeyri-müəyyən) |
| Tələb olunandan sonra 5 dəqiqə ərzində elektron cihazı söndür | Növbəti gün TV ekranda (planşet, telefon və s.) 30 dəqiqə əlavə vaxt keçirmək | Həftə sonu 30 dəqiqə əlavə ekran (TV, planşet, telefon və s.) vaxtı (çox kiçik və gec-gec) |

**Müvəffəqiyyət üçün məsləhət:** Tapşırığı müəyyən sayda ardıcıl və ya uzun müddət ərzində yerinə yetirmək üçün bonuslar yaradın.

### BONUS (ƏLAVƏ) MÜKAFATLAR

Bonus mükafatları qazanmaq fürsəti anlaşmanı uşağınız üçün daha stimul verici hala gətirə bilər. Məsələn, "Özün et" hekayəsində Konnor hər səhər özü təkbaşına məktəbə getməyə müvəffəqiyyətlə hazırlaşırdı, qarşılığında kiçik bir Leqo obrazı qazanırdı. Mükəmməl bir həftə keçirərdisə, o, bonus olaraq əlavə bir personaj da alırdı. Hər hansı bir bonusun tələbləri yazılı anlaşmada ətraflı şəkildə əks etdirilməlidir.

Növbəti səhifədəki cədvəl, Fields ailəsinin mükafatı necə təyin etdiyini, nə vaxt veriləcəyini və hər bir anlaşma tapşırığı üçün mükafatın nə qədər olacağını göstərir.

| TAPŞIRIQ | MÜKAFAT | NƏ ZAMAN | NƏ QƏDƏR / MİQDAR |
|---|---|---|---|
| Zak:<br>Zelda ilə oynamaq | • Əlavə ekran vaxtı<br>• Anamın “gizli tərkib” ilə hazırladığı popkorn<br>• Puzzle parçaları<br>• Bonus: Dostugildə qonaq qalmaq | • Gündəlik axşam yeməyindən sonra<br>• Bonus: İki həftəlik anlaşma toplantısının ardından | Gündəlik birini seçin:<br>• 10 dəqiqəlik əlavə ekran vaxtı<br>• Kiçik kasa popkorn<br>• Ailə üzvləri ilə puzzle tapmaca oyunu üçün 2 ədəd puzzle tapmacası (Puzzle tapmacası tamamlandıqda ailə üzvləri birlikdə həftə sonu səyahətinə çıxacaq)<br>Bonus: Gecə baxmaq üçün film seçimi və səhər kokteyli |
| Zora:<br>Qabyuyan maşınını boşaltmaq və doldurmaq | Şam yeməyi üçün ən sevimli yeməyimi seçmək haqqı | Bazar | Hər iki həftə |
| Ata:<br>Zora ilə daha çox zaman keçirmək | Mənim xüsusi mükafata ehtiyacım yoxdur. Zora ilə keçirdiyim zaman kifayət qədər mükafat olacaq. | Gündəlik | Balıq tutmağa getmək, sadəcə Zora və mən |
| Ana:<br>İdmanla məşğul olmaq | • Əylənmək üçün kitab oxumaq<br>• Şouya baxmaq<br>• Bonus: Bir dostla axşam yeməyi | • Gündəlik: Uşaqlar yatdıqdan sonra<br>• Bonus: İki həftəlik anlaşma toplantısının ardından | Gündəlik birini seçin:<br>• 1 saat oxuyun<br>• Bir saatlıq epizoda baxın<br>Bonus: təsadüfi bir restoran |

## Tapşırıq qeydiyyatı tərtib edin

Bağlanan anlaşma üzrə tapşırığın tamamlanmasını işarələyərək qeyd etmək (məsələn, təsdiq işarələri, ulduzlar və ya stikerlərlə) övladınız üçün davamlı müsbət əyani rəy təmin edir və sizə övladınızın təkmilləşdirmiş, yaxşılaşdırmış davranışını bəyənib tərifləmənizi xatırladır. Lili hər axşam uğurlu yuxu saatı keçirdikdən sonra hər səhər anası onun nailiyyətlərini təriflədi və bağladığı anlaşmanın tapşırıq qeydiyyatında xoşbəxt üz siması çəkdi. Bu, Lilinin mükafatını qazanmaq üçün dörd gün ardıcıl olaraq tapşırığı yerinə yetirərkən irəliləyişini görməsini, həmçinin anasının gündəlik və daha uzun müddət ərzində anlaşmanın necə fayda verdiyini qiymətləndirməsini asanlaşdırdı.

Çox vaxt tapşırıq qeydiyyatı bu kitabdakı nümunələrdə göstərildiyi kimi birbaşa yazılı anlaşmaya daxil edilə bilər. Alternativ olaraq, irəliləyişləri qeyd etmək üçün daha çox yer vermək məqsədilə tapşırıq qeydiyyatı ayrı bir vərəqdə də ola bilər.

**Müvəffəqiyyət üçün məsləhət:** Yapışan (özü-özünə yapışan) möhürlər və stikerlər kimi rəngli ulduzlar, xoşbəxt üzlər və ya digər pozitiv simvollar uşağınızın yazılı anlaşmasının "Tapşırıq qeydiyyatı" hissəsində qeydlər etmək üçün çox əyləncəli bir yoldur. Həmçinin rəngli markerlər, qələmlər və boyama karandaşları təsdiq işarələri kimi əlyazma simvolları və ya dairələr cərgəsi kimi boşluqları doldurmaq üçün çox əlverişlidirlər.

## Anlaşmanı nəzərdən keçirin, imzalayın və möhürləyin

Artıq tapşırığı və mükafat təfərrüatlarını yazdınız və tapşırıq qeydiyyatını tərtib etdiniz, yazılı anlaşma imzalanmağa hazırdır. İmzalamazdan əvvəl siz və uşağınız hər şeyin konkret qeyd edildiyinə və hər ikinizin dedikləri ilə razılaşdığınıza əmin olmaq məqsədilə anlaşmanı nəzərdən keçirməlisiniz.

Aşağıdakı yoxlama siyahısındakı suallar sizə yazılı anlaşma şərtlərini yekunlaşdırmağa hazır olub-olmadığınızı müəyyən etməyə kömək edəcək. Yazılı anlaşma tam və aydın olduqda, siz və uşağınız hər bir suala əminliklə "bəli" cavabı verə biləcəksiniz. Bu suallardan birinə və ya bir neçəsinə bəli cavabı verə bilmirsinizsə, bunun səbəbini araşdırın və bu problemi necə həll edəcəyinizi müzakirə edin.

### Yazılı anlaşmanı yoxlamaq üçün siyahı

- Tapşırıq sizin və ailəniz üçün vacibdirmi?

__Bəli __Xeyr/Əmin deyiləm

- Tapşırığın nə dərəcə mükəmməl yerinə yetirilməli olduğunu hamı başa düşürmü?

__Bəli __Xeyr/Əmin deyiləm

- Tapşırığın nə vaxt yerinə yetirilməli olduğu aydındırmı?

__Bəli __Xeyr/Əmin deyiləm

- İstisnalar varmı? Əgər belədirsə, onlar aydındırmı?

__Bəli __Xeyr/Əmin deyiləm

- Mükafat ədalətlidirmi?

__Bəli __Xeyr/Əmin deyiləm

- Tapşırıq qeydiyyatının mahiyyəti və kimin qeyd edəcəyi aydındırmı?

__Bəli __Xeyr/Əmin deyiləm

Bütün bu suallara "bəli" cavabını verə bilirsinizsə, çox önəmli yazılı anlaşmanın imzalanmasının zamanı gəlmişdir deməkdir. Anlaşmaya adlarını yazmaqla hər bir şəxs tapşırığın vacib olduğunu, mükafatın ədalətli olduğunu və anlaşmanın yazıldığı kimi qüvvədə qalacağını qəbul edir. Yaza bilməyən uşaq cızma-qara və ya "x" kimi simvol çəkə bilər, yaxud valideyni, həmçinin bacı-qardaşı da azyaşlı uşağın adını yazıb onu dairə içinə ala bilər.

Ailənizin rəsmi möhürünü əlavə edin və artıq anlaşma istifadəyə hazırdır. Rəsmi möhürlərin nümunələri üçün bu kitabda və *contractingwithkids.com* saytında göstərilən yazılı anlaşma nümunə formalarına baxın.

**Növbəti addım:**

Növbəti bölmədə biz anlaşmanın həyata keçirilməsi və onun uşağınızın davranışına, həmçinin ailənizin rifahına təsirini qiymətləndirmək üçün təkliflər təqdim edəcəyik.

## ANLAŞMANI NECƏ BAĞLAMALI?

1. Tapşırığı seçin
2. Mükafatı seçin
3. Anlaşmanı yazın
4. Anlaşmanı həyata keçirin

İndi anlaşmanı yazdığınıza görə növbəti addım onu həyata keçirməkdir.

BU BÖLMƏDƏ NECƏ HƏYATA KEÇİRƏCƏYİNİZİ ÖYRƏNƏCƏKSİNİZ:

- Anlaşmanı yaxşı bir başlanğıcla bağlayın
- Anlaşmalarda əmələ gələn problemləri həll edin
- Anlaşmaları dəyərləndirin
- Anlaşmaları ləğv etmək və sonlandırmaq

# 14

# Anlaşmanı həyata keçirin

Kitabın bu hissəsinə çatdığınız zaman çox güman ki, artıq övladınızla üzərində işləyib hazırladığınız yazılı anlaşma üçün kifayət qədər zaman və diqqət sərf etmisiniz. İndi yazılı anlaşmanı həyata keçirməyin vaxtıdır.

## Anlaşmanızı yaxşı bir başlanğıcla bağlayın

Anlaşmanı həyata keçirərkən bu təlimatlar onun müvəffəqiyyətlə nəticələnmə şansını maksimum dərəcədə artırmağa kömək edə bilər.

**Anlaşma başlamağa həvəs göstərin.** Uşağınıza anlaşmanı sınamaqdan, həqiqətən, məmnun olduğunuzu və bir məqsədə doğru birlikdə işləməyin əyləncəli olacağını düşündüyünüzü bildirin.

Övladınızın yaşından və yerinə yetirəcəyi tapşırıqdan asılı olaraq, ona buna bənzər sözlər söyləyə bilərsiniz:

- “Mən səninlə bu yazılı anlaşmanı sınayacağım üçün çox həyəcanlıyam. Mən bilirəm ki, sən bunu bacaracaqsan”.

• “Nənənə anlaşmandan bəhs etdim və o, gələn həftə bizə ziyarətə gələndə onu görməyi səbirsizliklə gözləyir”.

• “Mən çox şadam ki, biz bunun üzərində komanda olaraq birlikdə çalışırıq”.

**İcazə verin bağladığınız anlaşma öz təsirini göstərsin.** Uşağınızı bağladığı anlaşmadakı tapşırığı yerinə yetirməsi üçün daim təşviq etməyin. Yazılı anlaşmanın faydalarından biri uşağınıza daim etmək məcburiyyətində olduğunuz xatırlatma, deyinmə, yalvarma və ya istiqamətləndirmə kimi ehtiyacları aradan qaldırmasıdır. Bu, övladınıza yeni bir yanaşma sınaması üçün güvənmək şansıdır.

**Tapşırığı yerinə yetirdiyi üçün uşağınızı tərifləyin.** Tərifiniz uşağınızın davranışını dəyişdirməsi yolunda ən güclü vasitələrdən biridir. Uşağınız tapşırığı yerinə yetirdikdə, ona səmimi təriflər demək və xüsusi rəy bildirmək, onu yerinə yetirmədiyinə görə tənbeh etmək və cəzalandırmaqdan daha çox effektivdir.

Tərif dərhal yerindəcə və spesifik olduqda daha təsirli olur. Tapşırığı yerinə yetirdikdən sonra uşağınızın davranışını mümkün qədər tez bir zamanda tərifləyin. “Yaxşıdır” demək müsbətdir düzdür, lakin övladınızın sizin müsbət rəyinizi əldə etməsi üçün nə etdiyini dəqiq göstərmir. Bu ümumi ifadəni tez-tez söyləsəniz, hansısa bir məqamda öz təsirini itirəcəkdir.

Davranışa xas təriflərin bəzi nümunələri bunlardır:

• “Yataq otağın çox gözəl və səliqəli görünür. Masanda boş yer olduğu üçün layihələrin üzərində daha rahat işləyə bilməyin əladır”.

• “Riyaziyyata dair bu qədər problemi düzgün həll etdiyinə görə özünü çox yaxşı hiss edirsən, məncə. İnanıram ki, bu, növbəti riyaziyyat imtahanında özünü daha inamlı hiss etməyə mütləq kömək edəcəkdir”.

• “Səhərlər əvvəlki kimi tələsərək hazırlaşmadığın üçün xoşbəxtəm. Bundan sonra dərsdən əvvəl birlikdə istirahət edib səhər yeməyindən həzz ala bilərik”.

• “Qabları yumaqla bağlı köməyinə görə çox təşəkkür edirəm. Uzun və yorucu bir iş günündən sonra bu mənə özümü çox yaxşı hiss etdirir”.

Qucaqlaşmalar, göz qırpma, gülümsəmə və sığallama kimi sözlü olmayan davranışlar da uşağınızın uğurlarından nə qədər qürur duyduğunuzu göstərmək üçün təsirli bir yoldur.

**Yalnız müvəffəqiyyətlə tamamlanmış tapşırığı mükafatlandırın.** Əgər uşağınız bağladığı anlaşmanın tələb etdiyi şəkildə tapşırığı yerinə yetirmirsə, uzun-uzadı söylənməyin və ya danlamayın. Uşağınız mükafatı niyə almadığını soruşarsa, neytral səs tonu ilə bağladığı anlaşmanı göstərib şərtləri xatırladaraq növbəti dəfə tapşırığı yerinə yetirməsi üçün onu təşviq edin.

## Anlaşmalarda əmələ gələn problemləri həll edin

Bağladığınız anlaşmalar adətən həyata keçirildiyi zaman bəzi düzəlişlər tələb edir. Əgər çətinliyə düşsəniz, tapşırığı daha aydın ifadə etmək və ya mükafatı uşağınız üçün daha həvəsləndirici hala gətirmək üçün anlaşmada sadəcə kiçik dəyişikliklər etməyiniz gərəkli ola bilər.

“Oyuna fasilə” hekayəsində Ceffin atası ilə bağladığı ilk anlaşması işə yaramadı, çünki onların təmizlənmiş, səliqəli yataq otağının necə görünməli olduğu barəsində fərqli fikirləri var idi. Ceff və atası gözləntilərini müzakirə etdikdən, tapşırığın təfərrüatlarını razılaşdırdıqdan və “Boşluqlar” hekayəsində yazılı anlaşmanı yenidən hazırladıqdan sonra bu, müvəffəqiyyətlə nəticələndi.

**Müvəffəqiyyət üçün məsləhət:** Əgər bağlanan anlaşma fayda vermirsə, onu dəyişdirin. Hətta ən düşünülmüş şəkildə planlaşdırılmış və yaxşı yazılmış anlaşmaların belə effektiv olması üçün çox vaxt dəqiq tənzimlənmə tələb olunur.

Dərhal böyük davranış dəyişikliyi gözlənilən yazılı anlaşmalar adətən uğursuzluqla nəticələnir. "Ev Heyvanı Təhlükəsi" hekayəsində dörd yaşlı Maya ilə bağlanan anlaşma ilkin olaraq ondan günorta məktəbəqədər təhsil müəssisəsindən evə gəldiyi andan yatdığı vaxta qədər ev heyvanları ilə nəzakətli davranmasını tələb edirdi. Maya anlaşma bağlamaq istəyirdi, lakin bu müddət onun gözündə çox uzun görünürdü.

Uşağınızın tapşırığı ardıcıl olaraq yerinə yetirməsinə baxmayaraq, anlaşma hələ də uğursuzluqla nəticələnə bilər. "Tapşırıqlarla Problem" hekayəsində Perri eynən yazılı anlaşmada göstərildiyi kimi yarım saat riyaziyyatla məşğul oldu, lakin onun riyaziyyat bacarıqları təkmilləşmədi. Tapşırığı "Kəsrə aid 10 dənə problemli çalışma həll etmək" şəklində dəyişdirmək Perriyə riyaziyyatda daha yaxşı olmaq məqsədinə çatmasında yardımçı oldu.

Bu kitabdakı ailə nümunələrini izləyərkən işlər bağladığınız anlaşmanızda nəzərdə tutulduğu kimi qaydasında getmirsə, təslim olmayın. Problemləri həll edin, bir daha nəzərdən keçirin və yenidən cəhd edin. Bağlanan anlaşmalarla bağlı problemlərin əksəriyyəti aşağıdakı cədvəldə sadalanan səbəblərdən biri ilə bağlı olur. Problem və yaranma səbəbi sizin hal-hazırda düşdüyünüz vəziyyətə uyğun gəlirsə, bu mümkün həll yolları sizə kömək ola bilər.

| PROBLEM | YARANMA SƏBƏBİ | MÜMKÜN HƏLL YOLLARI |
|---|---|---|
| Siz və uşağınız tapşırığın yerinə yetirilib-yetirilməməsi ilə bağlı fikir ayrılığına düşmüşsünüz. | • Tapşırıq aydın şəkildə müəyyən edilməmişdir. | • “Anlaşmanı yazın” bölməsinə baxın.<br>• Anlaşmada tapşırığın “Nə zaman” və “Nə dərəcə mükəmməl” hissələrini müzakirə edin, danışıqlar aparın və yenidən yazın. |
| Uşağınız tapşırıqda yazılan tələblərə əməl etmir. | • Uşağınız tapşırığı başa düşmür.<br>• Tapşırıq aydın şəkildə göstərilməyib.<br>• Tapşırıq uşağınızın hazırkı qabiliyyəti üçün çox çətindir. | • Tapşırığı nümunələrlə izah edin, uşağınızın bunu yerinə yetirməsinə baxın və rəy bildirin.<br>• Uşağınızın cəhdlərini tərifləyin.<br>• Taymer proqramı kimi fotoşəkillər və ya audio yardımlar kimi əyani göstərişlər təqdim edin (Mənbələrə baxın).<br>• Bağladığınız anlaşmada yazılan tapşırıq detallarını yenidən nəzərdən keçirin.<br>• Tapşırıq tələblərini dəyişdirin.<br>• Onların cəhdlərini ədalətli mühakimə edib etmədiyinizi düşünün. Özünüzdən soruşun: Uşağınızın səyləri mövcud bacarıqları üçün “yetərincə yaxşıdırmı?” |
| Uşağınız heç vaxt tapşırığı yerinə yetirməyə cəhd etmir. | • Uşağınız unutmuşdur.<br>• Mükafat kifayət qədər motivasiya vermir.<br>• Uşağınız heç vaxt yazılı anlaşmanı yerinə yetirmək istəməyib və ya niyyətində olmayıb. | • Anlaşmanı xatırlatmaq üçün gözə çarpan yerə qoyun.<br>• Uşağınıza taymerdən və ya proqramdan göstəriş kimi istifadə etməyi öyrədin.<br>• Övladınızla mükafatın dəyişdirilməsini müzakirə edin (“Mükafatı seçin” bölməsinə baxın).<br>• Uşağınızdan anlaşmanı imzaladıqdan sonra niyə tapşırığı yerinə yetirmədiyini soruşun. Onların cavabına qulaq asın və problemləri birlikdə həll edə<br>• bilib-bilmədiyinizə baxın.<br>• Övladınız anlaşma bağlamağa cəhd etməzsə” bölməsinə baxın. |

| PROBLEM | YARANMA SƏBƏBİ | MÜMKÜN HƏLL YOLLARI |
|---|---|---|
| Uşağınız yazılı anlaşma ilə bağlı mənfi fikirlər bildirir. | • Uşağınızda mübahisə etmək və göstərişlərinizə məhəl qoymamaq vərdişi var. | • "Övladınız anlaşma bağlamağa cəhd etməzsə" bölməsinə baxın. |
| Tapşırığı yerinə yetirdikdən və mükafatı bir və ya iki dəfə aldıqdan sonra uşağınızın marağı azalır. | • Uşağınız daha çox sizin qayğı və diqqətinizi istəyə bilər.<br>• Mükafat artıq uşağınızı motivasiya etmir. | • Hər bir tapşırığın tamamlanmasına daha çox diqqət yetirin və xüsusi təriflər söyləyin. (Təriflərlə bağlı məsləhətlərə baxın).<br>• Uşağınızın mükafatlar üçün olan seçim menyusundan seçim etməsinə icazə verin.<br>• Mükəmməl bir həftə olaraq ardıcıl tapşırıqların tamamlanması qarşılığında bonus mükafatı verin. |
| Uşağınız tapşırığı etibarlı və düzgün şəkildə yerinə yetirir, lakin əsas problemin həlli ilə bağlı heç bir nəticə əldə olunmur. | • Bağladığınız anlaşma yanlış tapşırığa yönəlmiş ola bilər (Məsələn, Perri hər gün on dənə kəsrə aid çalışma həll etmək əvəzinə, yarım saat kəsrləri öyrənmişdi). | • Anlaşmanın niyə yazıldığını müzakirə edin. Onun hansı problemi həll etməli olduğunu və nail olmaq istədiyiniz məqsədi yenidən nəzərdən keçirin.<br>• Tapşırıq birbaşa problemi həll etməyə və ya məqsədə çatmağa kömək etmirsə, başqa bir tapşırığı seçin. |
| Bağladığınız anlaşma "işləyir", yəni işə yarayır, lakin siz və ya uşağınız bundan razı və məmnun deyilsiniz. | • Yazılı anlaşma çox iş tələb edir.<br>• Mükafat uşağınız üçün əyləncəli deyil. | • Bütün anlaşma bağlamaq prosesini yenidən nəzərdən keçirin, "Tapşırığı seçin", "Mükafatı seçin" və "Anlaşmanı yazın" bölmələrinə baxın. |

## Anlaşmaların dəyərləndirilməsi

Anlaşmanı həyata keçirdikdən sonra hər hansı bir problem olarsa, həll edin və uşağınızın tapşırığı yerinə yetirməsini müşahidə edin, prosesi yaxından izləyin və tez-tez həm obyektiv, həm də subyektiv olaraq yenidən qiymətləndirmə aparın. Burada bəzi örnəklər təqdim edilmişdir:

### Uşağınızın davranışlarına baxın

Tapşırıq qeydiyyatı uşağınızın hərəkətlərinin əyani təsviridir və dəyişdirilmiş davranış baxımından yazılı anlaşmanın uğurunu qiymətləndirmək üçün obyektiv vasitədir. Tapşırıq qeydiyyatı övladınızın tapşırığı ardıcıl və müntəzəm olaraq yerinə yetirdiyini göstərirmi?!

Həmçinin aşağıdakı suallar üzərində düşünün. Sonra fikirlərinizi uşağınızla bölüşün və ondan rəy alın.

Özünüzdən soruşun:

• Uşağınız müəyyən edilmiş zaman dilimində tapşırığı düzgün yerinə yetiribmi?

• Bağlanan anlaşmanın həyata keçirilməsindən əvvəlki dövrlə müqayisədə davranış az da olsa, yaxşılaşıbmı?

• Övladınız mükafatı qazandı və siz bunu onlara vaxtında verdinizmi?

Cavablar bəli olarsa, bağladığınız anlaşma özünün ən təməl səviyyəsində uğurludur deməkdir.

**Hər bir ailə üzvünün perspektivini nəzərə alın.** Bağladığınız anlaşma arzu olunan davranış dəyişikliyi ilə nəticələnə bilsə belə, bu, nailiyyətin yeganə ölçü dəyəri deyil. Yazılı anlaşmada iştirak edən hər bir iştirakçının anlaşma prosesi ilə bağlı hisslərini nəzərə almaq da önəmlidir.

Özünüzdən soruşun:

• Tapşırığı yerinə yetirərkən uşağınız özünü yaxşı hiss edirmi?

• Uşağınız mükafatdan zövq alırmı?

• Anlaşma bağlamaq uşağınızla münasibətinizə müsbət təsir göstərirmi?

• Bağladığınız anlaşmadan istifadə etmək sizə rahatdırmı?

Əgər yuxarıda göstərilən suallardan hər hansı birinə cavabınız "yox"dursa, anlaşmanı dəyişdirib-dəyişdirməyəcəyinizi görmək üçün üzərində uşağınızla birlikdə çalışın və onu bütün ailə üzvləri üçün həm daha əlverişli, həm də əyləncəli edəcək şəkildə həyata keçirin.

Lazım gələrsə, fərqli perspektivləri eşitmək üçün ailə toplantısı təşkil edin. Tapşırıq qeydiyyatına, eləcə də işlərin necə getdiyinə dair şəxsi qiymətləndirmənizi paylaşın. Mümkünsə, uşağınızdan və digər ailə üzvlərinizdən soruşun:

• Sizcə, bağladığımız anlaşma necə irəliləyir?

• Onu təkmilləşdirmək üçün hər hansı təklifləriniz varmı?

Bu bölmədəki problemlərin həlli cədvəlindən istifadə edin və söhbəti istiqamətləndirmək üçün əvvəlki bölmələrə və ya müvafiq hekayələrə nəzər yetirin.

**Birlikdə kiçik tənzimləmələr etməyə davam edin.**

Siz və uşağınız hər hansı bir kiçik dəyişiklik üzərində qərar qıldıqda, onları orijinal anlaşmada qeyd edin və ilkin olaraq dəyişiklikləri yazın. Dəyişikliklər böyük və çox əhəmiyyətlidirsə, yeni bir anlaşma tərtib edin.

## Anlaşmaları ləğv etmək və sonlandırmaq

Əksər hallarda, anlaşmalar daimi olaraq qüvvədə olmaq üçün nəzərdə tutulmur. Yazılı anlaşma, müsbət davranışları uşağınızın rutininin bir hissəsinə çevrilənədək davam etdirmək üçün keçid vasitəsidir.

Bəzi anlaşmalar öncədən zamanla məhdudlaşa bilər, digərləri isə tədricən zamanla ləğv edilə bilər. Araşdırmalar göstərmişdir ki, aşağıdakı irəliləyiş bağlanan yazılı anlaşmaları ləğv etmək üçün əlverişli bir yoldur.

• Tapşırığı və mükafatı siz idarə edirsiniz. Tapşırığı və mükafatı müəyyən etmək və dəqiqləşdirmək üçün uşağınızla birgə çalışırsınız. Siz övladınızın fəaliyyətini izləyir, tapşırıq qeydiyyatına qeyd edir və nəzarət edirsiniz. Siz mükafatı təhvil verirsiniz.

• Uşağınız tapşırığa nəzarət edir. Siz mükafatı təhvil verirsiniz. Siz övladınıza əvvəlcə birlikdə nəzarət etməklə öz tapşırıqlarının icrasına nəzarət etməyi öyrədirsiniz. Uşağınızın vaxtlı-vaxtında təkbaşına tapşırığı yerinə yetirməsi dəqiq və düzgün olduqdan sonra buna özünün nəzarət etməsinə icazə verin. Övladınız sizə tapşırığın tamamlandığını söylədikdə, siz mükafat verirsiniz.

• Uşağınız tapşırığı və mükafatı idarə edir. Övladınız tapşırığın nə vaxt tamamlanacağını müəyyənləşdirir və öz mükafatını özü təhvil alır, böyük ehtimalla mükafat üçün seçim menyusundan seçim edir.

**• Övladınız tapşırığı mükafat almadan yerinə yetirir.** Övladınızın tapşırığı yerinə yetirmək üçün həvəsləndirilməsi məqsədilə artıq mükafata ehtiyacı yoxdur. Bu o deməkdir ki, müsbət davranış dəyişikliyi artıq adi və gündəlik hala çevrilib.

**• Arzu olunarsa, uşağınız yeni bir tapşırıq üçün özü ilə anlaşma bağlaya bilər.** Orijinal yazılı anlaşma başa çatdıqda, uşağınız yeni bir tapşırıq və özünü mükafatlandırmaq üçün özü ilə anlaşma bağlamaq fürsətindən də istifadə edə bilər. Övladınız yaşından və bacarıq səviyyəsindən asılı olaraq, hətta yazılı anlaşma tərtib etmə prosesini bütünlüklə müstəqil şəkildə özü idarə edə bilər.

## Əməkdaşlığınızı davam etdirin

Övladınız dərhal anlaşma bağlamağa razılaşa bilər və ya siz tapşırığı dəqiqləşdirdikdən sonra bu ideyanı bəyənə bilər. Yazılı anlaşmaları sınaqdan keçirdiyiniz zaman tapşırıqların yenidən dəqiqləşdirilməyə ehtiyac duyulması normaldır və biz sizə övladınızla birlikdə problemlərin öhdəsindən gəlməyinizi tövsiyə edirik. Əgər uşağınız anlaşma bağlamaqdan narahatdırsa, digər müsbət valideynlik strategiyaları üçün mənbələrə baxın.

Hətta anlaşma ilkin problemi həll etməsə belə, uşağınıza yeni bir üsul sınaması üçün dəstək verin. Sadəcə olaraq anlaşma bağlamaq prosesində iştirak etmək belə təkbaşına övladınıza problem həll etmək, danışıqlar aparmaq və özünü müdafiə etmək kimi bir sıra bacarıqların mənimsənilib öyrənilməsində kömək olacaq.

Sizə və ailənizə bol nailiyyətli və uğurlu anlaşmalar bağlamağı arzulayırıq. Əgər "Gəlin Anlaşaq" kitabı övladınızın davranışını müsbət istiqamətdə dəyişməyə kömək edərsə və ailənizdəki

münasibətlərin yaxşılaşmasına töhfə verərsə, bu bizim üçün "Bütün dünya bizimdir" anlamına gələr.

**Növbəti addım:**

Son iki bölmədə xüsusi hallarda baş verə bilən mövzulara toxunulur: oxuya bilməyənlər üçün şəkil anlaşmaları necə yaradılmalı və uşağınız anlaşma bağlamağa cəhd etmək istəməzsə, nə etməli. Hər iki hal sizə aid deyilsə, o zaman artıq anlaşmanızı bağlamağa hazırsınız.

## ANLAŞMANI NECƏ BAĞLAMALI?

Anlaşmaların sözlərlə yazılması şərt deyil. Oxuya bilməyən uşaqlar da anlaşmalardan yararlana bilərlər.

BU BÖLMƏDƏ ÖYRƏNƏCƏKSİNİZ:

- Şəkil anlaşmasını necə bağlamalı

# 15

# Oxumaq bacarığı olmayanlar üçün şəkillər vasitəsilə anlaşma metodları

Yazılı anlaşmalar adətən sözlər, ifadələr və ya qısa cümlələrlə yazılmış olsa da, uşağınız oxuya bilmirsə və ya uşağınız şəkillərdən istifadə etməyi tərcih edirsə, tapşırığı və mükafatı təsvir etmək üçün şəkillərdən və ya simvollardan istifadə edə bilərsiniz.

Şəkil anlaşmalarının təsirli ola biləcəyi oxumağı bacarmayan uşaqlara aşağıdakılar daxildir:

• “Ev Heyvanı Təhlükəsi” hekayəsindəki Maya kimi məktəbəqədər uşaqlar (üç-beş yaş)

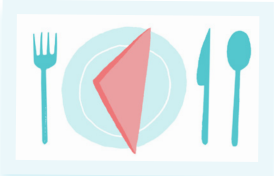
• Məhdud oxuma və yazma bacarıqları olan ibtidai məktəbdə oxuyan uşaqlar

• Oxuma bacarığı olmayan, lakin yazılı anlaşma üzrə tapşırıq və mükafat arasındakı əlaqəni (yəni “Əgər bunu etsəm, o zaman bunu alacağam”) başa düşə bilən, əlilliyi olan böyük yaşlı uşaqlar

Şifahi təlimatları başa düşən, məhdud yazılı söz tanıma bacarığı olan, oxuya bilməyən Coş üçün hazırlanmış şəkil anlaşmasına nəzər salaq.

# ANLAŞMA

## TAPŞIRIQ



## MÜKAFAT

Buraya imza atın: Coş 14 Fevral

Buraya imza atın: Ata 14 Fevral

## Tapşırıq

Bu nümunədə Coşun vəzifəsi masanı yemək üçün hazırlamaqdır. Şəkillər anlaşmanın tapşırıq hissələrini əks etdirir:

• *Kim və Nə:* Fotoda Coşun yemək masasını hazırladığı göstərilir.

• *Nə zaman:* Saat üzünün təsviri onun vaxtında yerinə yetirilməsi üçün tapşırığa başlamalı olduğu vaxtı göstərir.

• *Nə dərəcə mükəmməl:* Fotoşəkildə boşqab, gümüş qablar, şüşə və salfetin müvafiq mövqelərdə olduğu servis altlığı göstərilir. Coş hər bir elementi harada yerləşdirdiyini fotoşəkildə göstərdikləri ilə müqayisə edərək tapşırığı düzgün yerinə yetirdiyini yoxlaya bilər.

## Mükafat

Bu nümunədə mükafat Coşun atası ilə desert hazırlamasıdır. Şəkillər anlaşmanın mükafat hissələrini əks etdirir:

• *Kim və Nə:* Fotoda Coş və atası peçenye bişirirlər. Aşağıda Coşun atası ilə birlikdə hazırlaya biləcəyi digər üç desertin fotoşəkilləri var.

• *Nə zaman:* Anlaşmada beş boş dairədən ibarət olan sıra Coşun mükafat alacağı günlərin sayını göstərir. Coş hər gün masanı yemək üçün hazırladıqdan sonra atası və ya anası ona dairə şəklində bir stiker verir və o, həmin stikeri boş dairələrdən birinin üzərinə yapışdırır.

**Müvəffəqiyyət üçün məsləhət:** Müvəffəqiyyətlə hazırlanan şəkilli bir ilk anlaşma, oxuya bilməyənlərin tapşırıq və mükafat arasındakı "əgər o zaman" əlaqəsini anlamaqda yardımçı olmaq üçün xüsusi önəm kəsb edir. Coşun atası ilə xüsusi desert hazırlaya bilməsi üçün beş axşam süfrə qurmalı olmasına baxmayaraq, hər dəfə süfrə qurması qarşılığında stiker almaq və onu anlaşmasına yapışdırmaq ona tapşırığı yerinə yetirməsi barədə yerindəcə müsbət nəticə verir.

Beş dairənin hamısına stikerlər yapışdırıldıqdan sonra, Coş atası ilə birlikdə hazırlamaq üçün dörd fərqli desertdən birini seçir.

• Mükafatın nə vaxt qazanılacağını göstərməklə yanaşı, beş dairə tapşırıq qeydiyyatı funksiyasını da yerinə yetirir. Coş hər dəfə şəkilli anlaşmasında olan dairələrə stiker yapışdırdıqda o və valideynləri onun tapşırığındakı irəliləyişini müşahidə edə bilirlər.

• *Nə qədər:* Dörd desertin fotoşəkilləri Coşun seçə biləcəyi desert menyusu variantlarını göstərir.

Coş bağladığı anlaşma üçün rəsmi möhür olaraq bir mikser şəkli seçdi.

### Şəkil anlaşmaları üçün şəkillər

Anlaşmanın hər bir bölümünü təsvir etmək üçün yazılı sözlər əvəzinə, yalnızca şəkillər və ya rəsmlərdən istifadə edərkən əsas məqsəd uşağınızın başa düşdüyü şəkilləri tapmaq və ya onu çəkməkdir. Onların mənası aydın və məzmunu mümkün qədər konkret olmalıdır. Anlaşma hazırlayarkən aşağıdakı şəkillərdən hər

hansı birini və ya onların kombinasiyasını istifadə edə bilərsiniz:

**Fərdi fotoşəkillər.** Uşağınızın anlaşmanın “Tapşırıq” və “Mükafat” hissələri üçün onun müvafiq fotoşəkillərini çəkin, misal olaraq, “Tapşırıq necə təsvir olunur” (məsələn, çarpayını toplamaq şəkli) və “Tapşırıq nə dərəcə mükəmməl yerinə yetirilməlidir” (səliqəli şəkildə toplanmış çarpayının şəkli). “Özün et” hekayəsində Konnorun anası onun “Məktəbə getməyə özün hazırlaş” adlı tapşırığının hər addımını yerinə yetirərkən onun fotoşəkillərini çəkdi. “Ev heyvanı təhlükəsi” hekayəsində də Mayanın ən sevimli kitablarından üçünün fotoşəkili onun üçün oxunacaq hekayə mükafatını təmsil edirdi.

**Onlayn mənbələrdən və ya çap nəşrlərindən şəkillər.** İnternetdə şəkillər axtarırsınızsa, tapşırığı və mükafat elementlərini təsvir edən sözlərə əlavə olaraq tapşırığın parametrinə uyğun “yataq otağı” kimi açar sözlər daxil etməklə axtarışınızı mümkün qədər spesifikləşdirin. Mayanın bağladığı anlaşmada onun “Ev heyvanlarına yaxşı davranmaq” adlı tapşırığının bir hissəsi, ailəsinin bir jurnalda ev heyvanları qidası reklamında tapdığı itlə xoşbəxt oynayan bir qızın şəkli ilə təsvir edilmişdi.

**Əl ilə çəkilmiş şəkillər.** Uşağınız və ya ailənin başqa bir üzvü rəsm çəkməyi sevirsə, onlar anlaşma hissələrini çəkə də bilərlər. Bu eskizlərin sənət əsərləri olması gərəkli deyil, sadəcə tapşırıq və mükafatın nə olduğunu bildirmək üçün kifayət qədər aydın olması yetərlidir. Mayanın bacısı “Balıqları narahat etməkdənsə, onların üzməsini seyr et” nümunəsini göstərmək üçün üzündə böyük bir təbəssümlə akvariumda üzən balıqlara baxan bir qızın rəsmini çəkmişdi.

**Simvollar və ya nişanlar.** Coşun anlaşmasında mükafatı qazanmaq məqsədilə beş gün ərzində tapşırığı yerinə yetirməsi lazım olduğunu göstərən beş dairə var idi.

**Əyani tapşırıq qeydiyyatı.** Uşağınız tamamlanmış tapşırıqları qeyd etmək üçün rəqəmsal işarələrdən çox vizual, yəni əyani simvollardan istifadə edə bilər. Coşun hər dəfəsində tapşırığını yerinə yetirdikdən sonra dairələri doldurmaq üçün stikerlərdən istifadə etməsi əyani tapşırıq qeydiyyatının bir nümunəsidir. Valideynləri alternativ olaraq beş dairənin içini mükafatın şəklini əks etdirəcək formada rənglədə bilərdilər.

### Zamanı təsvir etməyin yolları

Bağlanan bir çox anlaşmalara zaman faktoru daxildir. Zamanı sözlərlə deyil, şəkillərlə təsvir etməyin bəzi əyani üsulları bunlardır:

- **Saat şəkli.** Uşağınız zamanı söyləyə bilməsə belə, müvafiq vaxtlarda saatın necə göründüyünü göstərmək üçün saat şəklindən istifadə edə bilərsiniz. Məsələn, övladınız saat 19:00-dan etibarən saat 20:00-a qədər mükafat olaraq ekrana (TV, telefon, planşet və s.) baxa bilərsə, onda birinci 19:00-a təyin edilmiş saat üzü şəklini və ikinci isə 20:00-ı göstərən saat şəklini çəkin. Uşağınızın müraciət etməsi üçün yaxınlığına asanlıqla oxunabilən rəqəmləri olan qeyri-rəqamsal saat asın və ya yerləşdirin. Həmçinin əgər uşağınız üçün çox daha rahat olacaqsa, rəqəmsal saatın təsvirindən istifadə edə bilərsiniz.
- **Günün zaman dilimi.** Günün müəyyən bir vaxtında başlamalı və ya tamamlanmalı olan bir işi, məsələn, uşağınızın səhər yuxudan durmağını göstərmək üçün çıxan günəşi və ya getməyə hazır olması lazım olan vaxtı göstərmək üçün məktəb avtobusunu təsvir edə bilərsiniz.

• **Taymer.** Əgər tapşırıq və ya mükafatın ona bağlı zaman çərçivəsi varsa, məsələn, tapşırıq olaraq 30 dəqiqə müddətində kitab oxumaq və mükafat olaraq 30 dəqiqə ərzində kompüter oyunu oynamaq üçün ailə üzvləriniz əl ilə tənzimlənən mətbəx taymerindən istifadə edə bilər. Taymerin necə qurulacağını izah edərək göstərin (Dəqiq tapşırığı qeyd edə və vaxtları stikerlə və s. göstərə bilərsiniz) və səsin vaxtın sona çatdığını bildirdiyini izah edin. Alternativ olaraq, siz övladınıza planşetlər və smartfonlar vasitəsilə vaxtı izləməyə kömək edən bir çox pulsuz proqramlardan birini istifadə etməyi öyrədə bilərsiniz (Mənbələrə baxın).

## Öz şəkil anlaşmanızı tərtib edin

Burada  şəkillər vasitəsilə anlaşmaları tərtib etmək üçün təlimatlar qeyd edilmişdir.

• Fəaliyyəti planlaşdırın. Başlamazdan əvvəl uşağınızı anlaşmanın hazırlanmasına necə cəlb edə biləcəyinizi və onu hansı şəkildə əyləncəli bir fəaliyyətə çevirə biləcəyinizi düşünün. Ümumiyyətlə, özünüz və uşağınız üçün uyğun olan bir vaxt təyin edin. Bunun üçün tələsməyin və heç kimin ac və ya yorğun olmadığı bir zaman dilimi seçin.

• Sahəni iki hissəyə bölün. Şəkillər üçün nə qədər yerə ehtiyacınız olduğundan asılı olaraq bir vərəqdən istifadə edə, bir neçə vərəqi bir-birinə yapışdıra və ya poster lövhəsindən istifadə edə bilərsiniz. Sol tərəf tapşırığı göstərəcək. Sağ tərəf isə mükafatı təsvir edəcək.

• Tapşırığı təsvir etmək üçün sol tərəfə şəkil əlavə edin. Şəkil, uşağınızın (Kim) tapşırığı (Nə) yerinə yetirdiyini onun ən yaxşı anlayacağı şəkildə göstərməlidir.

• Mükafatı təsvir etmək məqsədilə sağ tərəfə şəkil əlavə edin. Mükafatın nə olduğundan asılı olaraq, şəkil hər hansı bir obyekti və ya uşağınızın zövq aldığı hansısa fəaliyyəti göstərə bilər. Yenə də uşağınızın anlayacağı və onunla əlaqəli ola biləcək bir şəkildən istifadə edin.

Uşağınız bəzi sözləri tanıyırsa, siz bunları şəkillərlə birlikdə əlavə edə bilərsiniz, lakin təsvirləri qısa saxlayın və yalnız onlara tanış olan sözlərdən istifadə edin. Məsələn, uşağınız tapşırıq üçün "qutuda oyuncaqlar" və ya "əlləri yumaq", mükafat üçün "kitab oxumaq" və ya "parka getmək" kimi ifadələri oxuya bilər. Əgər belədirsə, bu sözləri və ya ifadələri şəkilli anlaşmaya yazın.

**Anlaşmanı birlikdə nəzərdən keçirin.** Şəkilli anlaşmanın hər bir hissəsini təsvir etmək üçün aydın dil və nümunələrdən istifadə edin. "Ev heyvanı təhlükəsi" hekayəsində Mayanın anası qızının əlindən tutdu, hər şəkli bir-bir göstərdi və hər birinin nə demək olduğunu ətraflıca izah etdi. Tapşırığa uyğun olaraq o dedi: "Görürsən, qız iti ilə necə gözəl oynayır?"

**Müvəffəqiyyət üçün məsləhət:** İlk dəfə anlaşma bağlamaq üçün tapşırığı mümkün qədər sadə tutun və mükafatı qazanma ehtimalı yüksək olsun. Övladınızı tapşırığı yerinə yetirməyə çalışdığı üçün tərifləyin və mükafat qazandıqları zaman onu təbrik edin. Uğur qazanan və ilk bağladığı anlaşmasından zövq alan uşaqlar gələcəkdə daha çətin tapşırıqlarla üzləşərkən anlaşmalar bağlamağa daha həvəsli və açıq olacaqlar.

**Tapşırığı izah edərək göstərin və məşq edin.** Mayanın anası qızına tapşırığın necə həyata keçirməli olduğunu izah edərək göstərdi. "Görürsən, Maya, mən Bellanı necə yumşaq sığallayıram? Qətiyyən vurmuram. Mən onun qulaqlarına və ya quyruğuna da heç toxunmuram. İndi sən göstər, mən də baxım". Sonra Maya da eyni şəkildə sığalladı.

**Mükafatı təsvir edin və ya izahlı şəkildə göstərin.** Mümkünsə, əsl mükafatı göstərin və ya uşağınız tapşırığı necə yerinə yetirəcəyini məşq edərək göstərdikdən sonra nümunə üçün siz də mükafatı verin, məsələn, ailə üzvləri Mayaya bir hekayə oxudular.

**Anlaşmanı imzalayın.** Uşağınızın şəkilli anlaşmanın hər bir elementini aydın şəkildə başa düşdüyünü hiss etdikdən sonra uşağınızın adını imzalamasına və özünüzün də imza atdığınıza diqqət yetirin. Əgər övladınız öz adını imzalaya bilmirsə, anlaşmanı imzaladığınız zaman uşağınıza bunu necə edəcəyini göstərin. Sonra adlarınızı yazın və onu dairəyə alın və ya sadəcə olaraq uşağınızdan imzası əvəzinə "x" işarəsi və ya bunun kimi hər hansı bir işarə qoymasını xahiş edin.

**Anlaşmaya ailənizin rəsmi möhürünü əlavə edin.** Möhür olaraq asanlıqla təkrarlana və ardıcıl olaraq istifadə edilə biləcək, ailəniz üçün məna kəsb edən bir şey seçin. Hamısı eyni olan stikerlər vərəqi də bunu etmək üçün asan bir yoldur. Ailənin hər hansı bir üzvü rəsmi möhürü hazırlaya, çəkə və ya şəkil kimi yükləyib çap edə bilər.

**Anlaşmanı xatırlatdıcı olması üçün gözə çarpan bir yerə qoyun.** Mayanın ailəsi onun "Ev heyvanları ilə nəzakətli davranmaq" adlı bağladığı anlaşmanı akvariuma yapışdırmışdı. Bağlanan anlaşmaların asanlıqla gözə çarpması üçün digər tipik yerlər soyuducu, vanna otağının güzgüsü və ya yataq otağının qapısıdır. Əgər siz və ya uşağınız anlaşmanı daha gizli yerdə saxlamağa üstünlük verirsinizsə, bu da normal və qəbuledilləndir.

## ANLAŞMANI NECƏ BAĞLAMALI?

Tapşırığı seçin

Mükafatı seçin

Anlaşmanı yazın

Anlaşmanı həyata keçirin

Əgər uşağınız ilk başlarda anlaşma bağlamağa maraq göstərməzsə, çox tez təslim olmayın.

BU BÖLMƏDƏ ÖYRƏNƏCƏKSİNİZ:

- Övladınız anlaşma bağlamağa cəhd etməzsə, nə etməli

# 16

# Övladınız anlaşma bağlamağa cəhd etməzsə

Valideynləri ilə birlikdə və ya təkbaşına "Gəlin Anlaşaq" adlı bu kitabda təsvir olunan hekayələri oxuduqdan sonra bir çox uşaqlar anlaşma bağlamağa hazır olurlar. Bəziləri hətta buna özləri can atırlar. Ancaq bəzi uşaqlar bu fikrə müsbət yanaşmır və ya qəti şəkildə rədd edirlər. Uşaqların bir qismi isə anlaşma bağlamaq əleyhinə rəy bildirmirlər, lakin gündəlik həyatlarında nəsə dəyişiklik etmək fikri onları narahat edir.

Əgər uşağınız hər hansı bir səbəbdən anlaşma bağlamaq istəmirsə, bu barədə onunla mübahisə etməyin və ya onu bunu sınamağa məcbur etməyə çalışmayın. Mübahisə əks nəticə verəcək, məcburiyyət nailiyyət gətirməyəcək və bunların hər ikisi də anlaşma metodunun məqsədinə, həmçinin müsbət yanaşma prinsipinə ziddir. Bu, əlbəttə ki, təslim olmalısınız anlamına gəlmir. Bir çox valideynlər övladlarını anlaşma bağlamağa inandırmaq və razı salmaq üçün aşağıdakı strategiyalardan bir neçəsini tapıblar.

## Mənfiləri görməzdən gəlin və müsbəti qəbul edin

Uşağınızın diqqətdən kənarda qalan və ya önəmsiz görülən davranışlarını davam etdirməsindən daha çox sizdən (müsbət və ya mənfi) diqqət görən davranışını davam etdirmə ehtimalı daha yüksəkdir. Əgər uşağınız anlaşmanı sınamaqda istəkli deyilsə, anlaşma əleyhinə etirazlara reaksiyalarınızı minimuma endirin və istənilən hər hansı bir cavabı mümkün qədər neytral mövqedə saxlayın. Bunun əvəzinə, anlaşmaya verilən cüzi də olsa müsbət cavabları axtarın, bunu təsdiqləyin və tərifləyin.

Əgər övladınız: "Anlaşma bağlamaq ağılsızlıqdır", "Məni heç vaxt anlaşma imzalamağa məcbur edə bilməyəcəksiniz" və ya "Mənimlə bu axmaq anlaşmalar haqqında danışmayın" deyirsə, sakitliyinizi qoruyun və onları inandırmağa çalışın ki, anlaşma bağlamaq çox əla bir metoddur. Bəzi uşaqlar valideynlərini hərarətli bir mübahisəyə cəlb etməyi çox sevirlər. Bunun yerinə, "Mən görürəm ki, hazırda anlaşma bağlamaqda maraqlı deyilsən" və ya "Yaxşı, səni eşidirəm" kimi neytral ifadələrlə qısa cavablar verin.

Digər tərəfdən, uşağınız bu kitabı götürüb oradakı ailə üzvlərinin anlaşmasına baxmaq istəyərsə və ya "Görəsən, kimsə üçün anlaşma bağlayıbmı?" deyə bir şey söyləyərsə, anlaşma bağlamaq fikrinə uzaqdan da olsa müsbət və ya hətta neytral münasibət bildirərsə, siz bunu pozitiv qarşılamağa hazır olun.

## Bacı-qardaşlar arasında və ya həyat yoldaşınız ilə nümunə olaraq bir anlaşma bağlayın

Uğurlu bir yazılı anlaşmanın təsirli olduğunu görmək, istəksiz olan uşağınızı "Mən bunu sınamağa hazıram" deyən bir uşağa çevirə bilər. Birdən çox uşağı olan ailələrdə valideynlər bacı-qardaşlar

arasında anlaşma bağlaya və onlara bu prosesi sınamağa cəhd etdikləri üçün çoxlu təriflər edə bilər, həmçinin bu uğurlarına görə daha çox pozitiv münasibət göstərə bilərlər.

Əgər uşağınız tək uşaqdırsa və evdə iki valideyn varsa, övladınız üçün anlaşma nümunəsi göstərmək  üçün siz öz aranızda anlaşma bağlayın. Əgər tək valideynsinizsə, bir dost və ya hər hansı ailə üzvü ilə anlaşma bağlayın. Bağladığınız anlaşmanın əyləncəli görünməsi üçün əlinizdən gələni edin. Bacı-qardaşlarının və ya valideynlərinin anlaşma bağlamaqdan həzz aldığını görən uşaqlar da bunu sınamağa qərar verə bilərlər.

Əgər övladınız anlaşmanı sınamaq qərarına gələrsə, ona qaşı "Mən sənə demişdim" kimi  ifadələr işlətməməyə diqqət edin. "Gəmiyə xoş gəlmisiniz! İlk yazılı anlaşmanızın nə olmasını istərdiniz?" yanaşması daha çox effektiv və prosesi pozitiv ruhda saxlamaq üçün daha uyğun olacaqdır.

## Qazanmalı olduğunuz mükafatı övladınızın nəzarətinə verin

Bəzi uşaqlar, xüsusilə də keçmişdən bəri münasibətlərinə, davranışlarına qarşı danlanma, cəzalandırma və ya bəyənilməmə kimi mənfi reaksiyalarla qarşılaşanlar, valideynlərinin onlar üçün hazırladıqları şeylərdən ehtiyat edirlər. Belə hallarda aşağıdakı yanaşma sizə yardımçı ola bilər.

Uşağınıza: "Yaxşı, əgər anlaşmaların ədalətli olduğunu (işə yaraya bilən, yaxşı bir fikir, çox dəyişiklik ola bilər və ya anlaşmalarda uşağınızın xoşuna gəlməyən hər hansı bir şey) düşünmürsənsə, gəl mənimlə bir anlaşma bağlayaq" deyin. Sizin yerinə yetirməli olduğunuz tapşırığı müəyyən edən yazılı anlaşmada övladınızın mükafata nəzarət etməsinə icazə verin. Beləliklə, uşağınızın özünü gücsüz hiss etdiyi hər hansı bir vəziyyətdə müəyyən qədər nəzarəti

ələ ala bilməsi üçün təcrübə qazanmağa imkanı olacaqdır.

Valideynlərinə tapşırıq yerinə yetirmək öhdəliyi qoyan yazılı anlaşmada iştirak edən bir çox uşaq artıq anlaşmaların ədalətli, işlək və hətta əyləncəli ola biləcəyini öyrənir. Bu zaman siz vəziyyəti tərsinə çevirməyi təklif edə və uşağınızın hər hansı bir tapşırığı yerinə yetirməsi üçün yazılı anlaşma bağlamağa təşəbbüs edə bilərsiniz.

## Özü ilə anlaşma bağlamağı təklif etmək

Bəzi uşaqlar anlaşmanın dürüst olacağına inanmırlar. Ola bilsin ki, uşağınız tapşırığı yerinə yetirdikdən sonra mükafat ala bilməyəcəyindən şübhələnir. Bu ehtiyatlılıqla mübarizə aparmağın bir yolu, uşağınızın özü ilə anlaşma bağlamasına və həyata keçirməsinə icazə verməkdir. Uşağınıza anlaşmanın həm tapşırıq, həm də mükafat hissələrini necə idarə edə biləcəyini göstərin. Perrinin "Tapşırıqlarla Problem" hekayəsindəki özü ilə bağladığı anlaşma bu yanaşma tərzinin bir nümunəsidir.

Bu nöqtədə siz düşünə bilərsiniz ki, uşaqlar ən asan tapşırığı və ən böyük mükafatı seçəcəklər, lakin əksinə, əksəriyyəti bunu etməyəcəkdir. Əslində, araşdırmalar göstərir ki, uşaqlara özlərinin tapşırıq və mükafat standartlarını təyin etməyə icazə verildikdə, onlar bəzən özlərinə qarşı böyüklərin onlar üçün müəyyən etdiyi standartlardan daha sərt olurlar.

## "Mənim anlaşmaya ehtiyacım yoxdur" ifadəsinə necə cavab verməli

Uşağınız, "Mənim bunları etmək üçün hansısa bir yazılı anlaşmaya ehtiyacım yoxdur" deyərək anlaşma bağlamaqdan imtina edə bilər. Əksini hiss etsəniz də, "Bu şeylər yazılı anlaşmasız yerinə

yetirilməmişdir" deyə düşünsəniz də, bəlkə də, bu səfər uşağınızın sözünü qəbul edib nə baş verdiyini görməyin vaxtıdır. Sadəcə olaraq: "Yaxşı, gəl görək sən bunu anlaşma bağlamadan edə bilərsənmi?" deyin.

Hər hansı bir yazılı anlaşma olmadan belə, tapşırıq qeydiyyat blankından istifadə edərək uşağınızın gedişatını izləyə bilərsiniz. Siz və ya uşağınız hər dəfə tapşırığı yerinə yetirdikdə qeyd edəcəyiniz sadə bir cədvəl və ya yoxlama siyahısı hazırlayın. Uşağınızın tapşırığı yerinə yetirdiyi hər gündə stiker yapışdırdığınız, ulduz və ya gülüş kimi işarələr çəkdiyiniz divar təqvimindən də istifadə edə bilərsiniz. Tapşırıq qeydiyyatını tapşırığın yerinə yetiriləcəyi yerə (yataq otağı, mətbəx və s.) yaxın yerləşdirin – soyuducuda olduğu kimi başqa rahatlıqla gözə çarpan bir məkanda və ya uşağınız üçün asanlıqla əlçatan ola biləcək bir yerdə.

Əgər uşağınız yazılı anlaşma bağlamadan tapşırığı ardıcıl olaraq yerinə yetirirsə, onu tərifləyin və təbrik edin. Sadəcə tapşırıqların yerinə yetirilməsini izləmək və uşağınızın bu uğuruna müsbət şəkildə münasibət bildirmək uşağınızı motivasiya etmək üçün yetərli ola bilər.

**Müvəffəqiyyət üçün məsləhət:** Müvəffəqiyyət üçün məsləhət: Əgər uşağınız bütün səylərinizdən sonra belə hələ də anlaşma bağlamaqdan imtina edirsə, problem deyil. Bu kitabın əvvəlində də dediyimiz kimi anlaşma bağlamaq bütün problemlərin həlli deyil. Bəzən digər pozitiv valideyn yanaşma üsulları daha yaxşı işə yaraya bilər. Mənbələrdə biz uşaqların davranışlarını və ailə münasibətlərini yaxşılaşdırmaq üçün sübuta əsaslanan üsullara dair bir neçə mükəmməl kitab müəyyənləşdirərək sizlərə təqdim etmişik.

# Sözlük

**Tətbiqi davranış analizi (TBA)** – insan davranışını anlama və təkmilləşdirməyə həsr olunmuş elm (Əlavə məlumat üçün istinadlara baxın.)

**Autizm və ya autizm spektr pozuntusu (ASP)** – ünsiyyət və qarşılıqlı sosial əlaqədə davamlı çətinliklərlə, məhdud, təkrarlanan və stereotipik davranış, maraq və fəaliyyət nümunələri ilə xarakterizə olunan inkişaf əlilliyi

**Davranış** – insanın müşahidə edilə və ölçülə bilən hər hansı bir hərəkəti

**Davranış analitiki** – insanlara davranışlarını dəyişməkdə kömək etmək üçün Tətbiqi Davranış Analizindən istifadə edən təlim keçmiş və sertifikatlı peşəkar (İdarə heyətinin sertifikatlı davranış analitiklərinin reyestri (BCBA) bacb.com saytında mövcuddur.)

**Anlaşma** – yerinə yetiriləcək tapşırığı və tapşırığın tamamlanmasından sonra alınacaq mükafatı (Həmçinin davranış anlaşması və ya ehtimal anlaşması adlanır) müəyyən edən yazılı razılaşma

**Anlaşma bağlamaq** – ediləcək konkret tapşırığı və tapşırığın uğurla yerinə yetirilməsindən sonra veriləcək mükafatı hədəfləyən tədris strategiyası

**Əgər o zaman münasibəti** – Anlaşma üzrə tapşırıq və mükafat arasındakı əlaqə; əgər tapşırıq yerinə yetirilərsə, o zaman mükafat əldə ediləcək.

**“Mənim Mükafatlarım” adlı siyahı forması** – Anlaşmalar üçün mümkün mükafatları müəyyən etmək üçün formadır. Uşaq və yaxud valideyn mükafat olaraq istəyə biləcəkləri fəaliyyətləri, əşyaları və ya xüsusi yemək növlərini sadalayır.

**“Mənim Tapşırıqlarım” adlı siyahı forması** – Anlaşmalar üçün mümkün tapşırıqları müəyyən etmək üçün formadır. Uşaq və ya valideyn hazırda ailəyə kömək etmək üçün etdikləri davranışları və gələcəkdə ailəyə və ya özlərinə kömək edə biləcəkləri digər yolları sadalayır.

**Rəsmi möhür** – Bir ailənin öz şəxsiyyətini əks etdirmək üçün yaratdığı və ya seçdiyi kiçik təsvirdir. Anlaşma bağlandıqda bu şəxsi təsdiq möhürü yazılı anlaşmanı imzalayan bütün ailə üzvləri üçün yazılı anlaşmanın əhəmiyyətini bildirir.

**Şəkil anlaşması** – illüstrasiyalar, fotoşəkillər və yaxud simvollarla tapşırığı və mükafatı təmsil edən anlaşma

**Əvəzetmə davranışı** – uyğun olmayan və ya çətin davranışın yerini almaq üçün seçilmiş arzu olunan davranış.

**Mükafat** – tapşırığı yerinə yetirdikdən sonra alınan müsbət nəticə (məsələn, arzu olunan əşya, fəaliyyət və ya imtiyaz)

**Mükafat seçim menyusu** – anlaşma tapşırığını uğurla yerinə yetirdikdən sonra insanın seçə biləcəyi mükafatların siyahısı

**Özü ilə anlaşma** – bir insanın tapşırıq və mükafat seçərək özü ilə bağladığı anlaşma

**Tapşırıq** – yazılı anlaşma üzrə mükafatı qazanmaq üçün insanın etməli olduğu davranış

**Tapşırıq qeydiyyatı** – tapşırığın tamamlanmasını əyani olaraq izləyən yazılı anlaşmanın bir hissəsi

**Vizual (əyani) fəaliyyət cədvəli** – gündəlik işlərin ardıcıllığını (məsələn, məktəbə getməyə hazırlaşmaq) və ya bir tapşırığı yerinə yetirmək üçün addımları (məsələn, yatağı toplamaq) göstərən illüstrasiyalar, fotoşəkillər vəyaxud simvollar toplusu (Ətraflı məlumat üçün resurslara baxın.)

**"Sənin Tapşırıqların" adlı siyahı forması** – digər ailə üzvlərinin anlaşmaları üçün mümkün tapşırıqları müəyyən etmək üçün blank

# Mənbələr

## Valideynlər üçün kitablar və məqalələr


Barbera M.L. (2021) *"Autizmi tərsinə çevir: Autizmin erkən əlamətləri olan gənc uşaqların valideynləri üçün fəaliyyət bələdçisi".* Hay House

Daniels A. (2016) *"İnsanların içində yaxşını oyatmaq: Pozitiv möhkəmlənmənin heyrətamiz gücünü necə tətbiq etmək olar"* (3-cü nəşr). McGraw-Hill Təhsili

Friman P.C.(2005) *"Gecən xeyrə, şirin yuxular, səni sevirəm: İndi yatağa uzan və yat!"* Boys Town Press

Kazdin A. (2010) "Kiçik tiranlar: Uşağınızın davranışını həqiqətən necə dəyişdirmək olar". https://slate.com/human-interest/2008/04/how-to-reallychange-your-kid-s-behavior.html.

Kazdin A.E. (2014) *“Gündəlik valideynlik etmək üsulları: Sizin və uşağınız üçün asan, addım-addım, davamlı dəyişiklik üçün Kazdin metodu”*. Mariner kitabları

Kazdin A. və Rotella C. (2010) “Əgər yaxşı olsan, mən sənə oyuncaq alacağam: Uşağınıza rüşvət verməklə uşağınıza mükafat vermək arasındakı fərq”. https:// slate.com/human-interest/2010/03/why-bribing-your-child- doesn -twork.html

Latham G.I. (1996) *“Pozitiv valideyn olmağın gücü: Uşaqları yetişdirməyin gözəl yolu”*. P&T Mürəkkəb

Maurice C. (1993) *“Səsini eşitməyimə icazə ver: Ailənin autizm üzərində zəfəri”*. Knopf.

Maurice C., Green G. & Luce SC (Red.) (1996) *“Autizmli gənc uşaqlar üçün davranış müdaxiləsi: Valideynlər və peşəkarlar üçün təlimat”*. Pro-Red

Ryan Gregory C. (2021, aprel) “Bütün uşaqlar üçün işləyən 9 xüsusi təhsil strategiyası”. https://www.parents.com/kids/development/behavioral/ special-education-strategies-that-work-for-all-kids.

Sounders B. (2021) “Pozitiv gücləlnmə ilə uşaqları tərbiyə etmək”. https://positivepsychology.com/parenting-positive-reinforcement .

Thompson T. (2009) *“Çökmələrdən azadolma: Autizmli uşaqlar üçün dr.Tompsonun həlli”*. Brookes Nəşriyyatı

## Valideynlər üçün onlayn təlim kursu

*“Gündəlik Valideynlik etmək: Uşaq Tərbiyəsinin ABC-ləri”* – Yale Universiteti vasitəsilə Ph.D., ABPP Alan Kazdin tərəfindən tədris

olunan bu pulsuz kurs uşağınızda görmək istədiyiniz davranışları inkişaf etdirmək üsullarını öyrədir. https:// www.coursera.org/learn/ everyday-parenting .

**Anlaşma resursları, vizual dəstəklər və proqramlar**

Aspen A. və Stack L. (2019) "Autizm spektr pozğunluğu olan şagirdlər üçün vizual fəaliyyət cədvəlləri". https://www.youtube.com/ watch?v = YNfnuuATlkA

Cohen MJ & Gerhardt, PF (2015) *"Autizmli insanlar üçün vizual dəstəklər: Valideynlər və peşəkarlar üçün bələdçi"* (2-ci nəşr). Woodbine House

Aspen A. və Stack. L. (2019) "Autizm spektr pozğunluğu olan şagirdlər üçün vizual fəaliyyət cədvəlləri". https://www.youtube. com/ watch?v = YNfnuuATlkA. Cohen M.J. & Gerhardt P.F. (2015) "Autizmli insanlar üçün vizual dəstəklər: Valideynlər və peşəkarlar üçün bələdçi" (2-ci nəşr). Woodbine House

"I-Connect Self-Monitoring" – Kanzas Universitetində hazırlanmış pulsuz proqram olan I-Connect proqramı tamamilə fərdiləşdirilə bilər və virtual öyrənmə vaxtı, iş vaxtı və hətta boş vaxt üçün qurula bilər. https://iconnect. ku.edu/ i- connectathome

McClannahan L.E. və Krantz P.J. (2010) *"Autizmli uşaqlar üçün fəaliyyət cədvəlləri: Müstəqil davranışın tədrisi"* (2-ci nəşr). Woodbine House

PBIS dünyası. (2021). *Davranış anlaşması.* http://www.pbisworld. com/tier-2/

Davranış-anlaşma (Anlaşma resursları və formalarının geniş çeşidinə keçidlər (linklər) daxildir).

# İstinadlar

## Davranış anlaşması üzrə tədqiqat

Bowman-Perrott L.D., Burke M.D. deMarin, S.Zhang N. & Davis H. (2015) "Davranış anlaşmalarının xüsusi hallar üzrə tədqiqatının meta analizi: Uşaqlarda və yeniyetmələrdə davranış və akademik nəticələrə təsir". *Davranış dəyişikliyi,* 39(2), 247-269

Gurrad A.M., Weber K.P. & McLaughlin T.F. (2002) "Diqqət çatışmazlığı hiperaktivlik pozğunluğu olan orta məktəb şagirdində xüsusi hallar üçün anlaşma bağlamağın korreksiyaedici oxu dərslərinə təsirləri: *İş üzrə hesabat*". "*Beynəlxalq Xüsusi Təhsil jurnalı*", 17, 26-31

Hawkins E., Kingsdorf S., Charnock J., Szabo M., Middleton E., Phillips J. & Gautreaux G. (2011) "Evdə və məktəbdə otistik spektr pozğunluğu olan dörd oğlanda antisosial davranışı azaltmaq üçün davranış anlaşmalarından istifadə". *British Journal of Special Education,* 38, 202-208

Miller D.L. & Kelley M.L. (1994) "Məqsəd təyin etmək üçün istifadə olunan və uşaqların ev tapşırıqlarını yerinə yetirmələrini yaxşılaşdıran xüsusi hallar üçün bağlanan anlaşmalar". "*Tətbiqi Davranış Təhlili jurnalı*", 27, 73-84

Mruzek D.W., Cohen C. & Smith T. (2007) "Dövlət məktəbi müəssisəsində autizm spektr pozğunluğu olan şagirdlərlə xüsusi yazılı anlaşma". "*İnkişaf və Fiziki Əlillər jurnalı*", 19, 103-114

Ruth W.J. (1996) "Emosional və davranış çətinlikləri olan şagirdlər üçün məqsədlərin müəyyən edilməsi və davranış anlaşması: gündəlik, həftəlik və ümumi məqsəd nailiyyətinin təhlili". *Məktəblərdə Psixologiya,* 33, 153-158

### "Buraya imzanızı atın" anlaşma metodu üzrə tədqiqat

Kabler M.L. (1976) "Dördüncü sinif şagirdlərinin özünə nəzarət forması kimi özü ilə anlaşma bağlamaq metodundan istifadəsi" (doktorluq dissertasiyası) "ProQuest Dissertations Publishing"dən götürülmüşdür, 7702427 (Üç və dördüncü sinif müəllimləri şagirdlərinə anlaşma bağlamaq bacarıqlarını öyrətmək üçün *"Buraya imzanızı atın"* kitabından istifadə edirdilər).

Norman J.E. (1977) "Proqramlaşdırılmış tədris materiallarının təsirləri: Xüsusi hallar üzrə anlaşmalarda valideyn təlimi" (PhD dissertasiyası). "ProQuest Dissertations Publishing"dən götürüldü, 7805898 (Daimi davranış problemləri olan uşaqların valideynləri ailə yazılı anlaşmaları hazırlamaq  və icra etmək üçün *"Buraya imzanızı atın"* kitabından istifadə edirdilər. Doqquz anlaşmadan səkkizi evdə qarışıqlığı xeyli azaldıb).

Shrewsberry R. D. (1977) "Valideynlərin qrup təlimində ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi" (Doktorluq dissertasiyası). "ProQuest Dissertations Publishing"dən alındı, 7731977 (Əlli doqquz ailə uşaqları ilə birlikdə 154 anlaşma hazırlayaraq həyata keçirmişlər. Valideynlər bağlanan yazılı anlaşmaların 138-ni (%90) müəyyən edilmiş tapşırığın uğurla yerinə yetirilməsi şəklində qiymətləndirdi).

### Tətbiqi davranış təhlili: Anlaşma bağlamaq metodu haqqında elm

Kuper J.O., Heron T.E. və Heward W.L. (2020) "Tətbiqi davranış analizi" (3-cü nəşr). Pearson

## Uşaqların davranışında tərifin effektləri

*Biz belə güc görməmişdik! Real dünyada sadə nizamlamalar kimi görünən böyüklərin diqqətinin uşaqların davranışı üzərində olan sürətli və böyük həcmli təsiri olduqca heyrətləndiricidir. Qırx il sonra sosial gücləndirmə (müsbət diqqət, tərif, "onları yaxşılıqla ələ almaq") "Valideynlər və müəllimlər üçün Amerika məsləhət və təlimi"nin əsasına çevrildi və bu, müasir psixologiyada ən təsirli kəşf oldu.*
Todd R.Risli (Journal of Applied Behavior Analysis, 2005, səh. 280).

Marchant M., Young K.R. & West R.P. (2004) "Valideynlərin təliminin uşaqların uyğunluq davranışına təsirləri". *Məktəblərdə Psixologiya,* 41(3), 337-350

Moore T.C., Maggin D.M., Thompson K. M., Gordon J. R., Daniels S., & Lang L.E. (2019) "Şagirdlərin sinif davranışlarını təkmilləşdirmək üçün müəllimin tərifinə dair dəlillərə baxış". *"Müsbət Davranış Müdaxilələri jurnalı",* 21(1), 3-18

Strain P.S. və Joseph G.E. (2004) "Yaxşı iş və çox da yaxşı olmayan iş". *"Müsbət Davranış Müdaxilələri jurnalı",* 6(1), 55-59

# Təşəkkürlər

Biz anlaşma bağlamaq metodunu uşaq hekayələri vasitəsilə ailələrə çatdırmaq təklifimizin dəstəyə layiq olduğunu düşünən Ph.D. Richard Malott və Ph.D. Donald Whaleyə xüsusilə minnətdarıq. Qərbi Miçiqan Universitetində davranış elmini insanların həyat tərzini yaxşılaşdırmaq üçün tətbiq etmək mövzusunda bu iki təşəbbüsçü şəxs tərəfindən verilən psixologiya dərsləri Billi bir bakalavr tələbəsi olaraq davranış analizi ilə tanış etdi. Bu kitabın öncülü olan *"Buraya imzanızı atın"* adlı kitab Malott və Whaleyə məxsus "Behaviordelia" şirkəti tərəfindən nəşr edilmişdir. Həmin vaxt *"Uşaqlar üçün əsas məqamlar"* adlı kitabın baş redaktoru olan Ph.D. Uolter Barbe hekayələri uşaqlar və onların valideynləri üçün daha maraqlı etmək məqsədilə bizə dəyərli məsləhətlər verdi və orijinal kitabın ön sözünü yazdı.

*"Buraya imzanızı atın"* adlı kitabdan istifadə edərək doktorluq dissertasiyaları ilə anlaşma bağlamaq adlı metodumuzun elmi tədqiqatına və inkişafına töhfə verən Ph.D. Michael Kabler, Ph.D. Robert Shrewsberry və Ph.D. James Normana təşəkkür edirik.

*"Buraya imzanızı atın"* adlı kitabı dünya üzrə bütün ailələr üçün əlçatan etmək məqsədilə tərcümə və nəşr edən bir çox şəxs və qurumlara minnətdarıq. Bu tərcümələr haqqında daha ətraflı məlumatı "Tərcümələr" adlı bölmədə tapa bilərsiniz. Qlobal tərəfdaşlarımıza aşağıdakılar daxildir: Nikolay Alipov, Ph.D. (Piroqov adına Rusiya Milli Tədqiqat Tibb Universiteti, Moskva); Esteban Armendariz və Fernando Armendariz, Ph.D., BCBA-D (Walden Mərkəzi, Hermosillo, Meksika); Anca Dumitrescu, BCBA (Autizm Səsi, Buxarest, Rumıniya), Giovanni Maria Guazzo, Ph.D., BCBA (Əlillik üzrə Araşdırma, Təlim və Məlumat İnstitutu, Ottaviano, İtaliya); Yini Liao, Ph.D., BCBA (Sun Yat-sen Universiteti, Quançjou,

Çin); Kathryn Mendoza, BCBA və Ian Russel Mendoza (ABA Təlim üçün çıxış yolları, Manilla, Filippin); Karel Pancocha, Ph.D., BCBA (Masaryk Universiteti, Brno, Çexiya); Marta Sierocka-Rogala, BCBA (Fundacja Scolaris, Varşava, Polşa); Ayako Tamura (manqa müəllifi və rəssamı, Hakodate, Yaponiya); Sakurako Tanaka, Ph.D., BCBA-D (Asiya-Sakit Okean ABA Şəbəkəsi); və Li Vu (Dublin Triniti Kolleci, İrlandiya).

"*Buraya imzanızı atın*" adlı kitabı "*Gəlin anlaşaq*" adlı yeni kitaba çevirmək bir komanda işi idi. "*Anlaşılmayan məqamlar: Tələbələr niyə uğursuz olur və onları qurtara biləcək elm*" adlı kitabın yazarı Ph.D. Kimberli Niks Berensə bizi The Collective Book Studio (Kollektiv kitab studiyası) ilə tanış etdiyi üçün təşəkkür edirik. Qurucusu Angela Engel və satınalmalar redaktoru Elizabet Saake əhəmiyyətli kitablar hazırlamaq üçün sirayətedici bir çoşğuya sahibdirlər. Dizayner David Miles və illüstrator Albert Pinilla mətnimizi bu gözəl kitaba dönüşdürdü. Redaktorlar Meq Dendler və Tamar Şvarts isə əlyazmamızın son düzəlişini etdilər.

İnkişaf etdirici redaktor Elizabet Dougherty cəsarətləndirərək, həvəsləndirərək, məsləhət verərək rəhbərlik etdi. Elizabethin redaktorluq təcrübəsi hər səhifədə özünü göstərir. Onunla işləmək çox xoş idi. Həftəlik "Zed ilə Zoom" görüşlərimiz üçün darıxacağıq.

Mükəmməl oxucumuz Ph.D. Moyra Konrad əlyazmaya daxil etdiyimiz bəzi məqamlarla bağlı yerindəcə təkliflər verdi.

Ketrin Maurisə davamlı dəstəyi və ruhlandırmağına görə xüsusilə minnətdarıq. Onun qüdrətli kitabı, "*Səsini Eşitməyimə icazə ver*" autizmli uşaqlar üçün ABA əsasında təhsil və müalicənin effektivliyi haqqında bütün dünyada valideynlərə məlumat verməyə davam edir.

Nəhayət və hamısından ən önəmlisi, illər ərzində birlikdə işləmək və onlardan öyrənmək imtiyazına malik olduğumuz ailələrə dərindən təşəkkür edirik. Onların təcrübələri, düşüncələri bizə çox dəyərli məlumatlar verdi və biz onları bu kitab vasitəsilə sizinlə bölüşdüyümüz üçün çox xoşbəxtik.

# Anlaşma formaları

# ANLAŞMA

| Tapşırıq | Mükafat |
|---|---|
| * Kim: | * Kim: |
| * Nə: | * Nə: |
| * Nə zaman: | * Nə zaman: |
| * Nə dərəcə mükəmməl: | * Nə qədər: |

| B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş | B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |

| B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş | B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | |

Buraya imza atın: ______________ ______________

Buraya imza atın: ______________ ______________

Müəllif hüquqları qorunur © 2022 Cill C.Dardiq və Uilyam L. Hevard

# ANLAŞMA

| TAPŞIRIQ | MÜKAFAT |
|---|---|
| * Kim: | * Kim: |
| * Nə: | * Nə: |
| * Nə zaman: | * Nə zaman: |
| * Nə dərəcə mükəmməl: | * Nə qədər: |

Buraya imza atın: ______________ ______________

Buraya imza atın: ______________ ______________

Müəllif hüquqları qorunur © 2022 Cill C.Dardiq və Uilyam L. Hevard

# ANLAŞMA

## TAPŞIRIQ

* Kim:
* Nə:
* Nə zaman:
* Nə dərəcə mükəmməl:

## MÜKAFAT

* Kim:
* Nə:
* Nə zaman:
* Nə qədər:

Buraya imza atın: ______ ______

Buraya imza atın: ______ ______

| B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş | B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş | B | B.e | Ç.a | Ç | C.a | C | Ş |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Müəllif hüquqları qorunur © 2022 Cill C.Dardiq və Uilyam L. Hevard

## MƏNİM TAPŞIRIQLARIM:

| AİLƏMƏ KÖMƏK ETMƏK ÜÇÜN ETDİYİM ŞEYLƏR | AİLƏMƏ VƏ ÖZÜMƏ DAHA ÇOX YARDIM ETMƏK ÜÇÜN EDƏ BİLƏCƏYİM BAŞQA ŞEYLƏR |
| --- | --- |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |

Müəllif hüquqları qorunur © 2022 Cill C.Dardiq və Uilyam L. Hevard

## SƏNİN TAPŞIRIQLARIN:

| AİLƏMƏ KÖMƏK ETMƏK ÜÇÜN ETDİYİM ŞEYLƏR | EDƏ BİLƏCƏYİN BAŞQA ŞEYLƏR |
| --- | --- |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |

Müəllif hüquqları qorunur © 2022 Cill C.Dardiq və Uilyam L. Hevard

## MƏNİM MÜKAFATLARIM:

| EV FƏALİYYƏTLƏRİ | XÜSUSİ ZÖVQLƏR/ƏŞYALAR |
| --- | --- |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |

| KOLLEKTİV FƏALİYYƏTLƏR | DİGƏR |
| --- | --- |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |

Müəllif hüquqları qorunur © 2022 Cill C.Dardiq və Uilyam L. Hevard

## MƏNİM MÜKAFATLARIM:

### MƏNİM SEVDİYİM ŞEYLƏR, FƏALİYYƏTLƏR VƏ XÜSUSİ ZÖVQLƏR

Müəllif hüquqları qorunur © 2022 Cill C.Dardiq və Uilyam L. Hevard

# Tərcümələr

*"Gəlin anlaşaq"* adlı kitabın əvvəlki versiyalarının tərcümələrinə ("Buraya imzanızı atın" başlıqlı: Uşaqlar və onların valideynləri üçün yazılı anlaşma kitabı, 2-ci nəşr) aşağıdakılar daxildir:

- Çin (2021) Sun Yat-sen University Press www.zsup.com.cn
- Çex (2018) Masaryk University Press www.muni.cz/pro-media/tiskove-zpravy/ pedagogove-vydali-knihu-o-smlouvani-mezi-rodici-a-detmi
- Filippin (2022) ABA Training Solutions
- İtalyan (2017) Institute for Research, Training and Information on Disabilities www.libreriauniversitaria.it/ firma-qui-libro-contratti-educativi/libro/9788894155211
- Yapon (2022) Tokyo: Akashi-Shoten
- Polyak (2017) Fundacja Scolaris https://kropka-sklep.pl/produkt/ umowmy-sie/
- Rumın (2016) Autism Voice https://shop.autismvoice.ro/carti/26- cartea-semneaza-aici.html
- Rus (2016) Practica Publishing www.practica.ru/catalogue/davai-dogovorimsia_272/
- İspan (2020) Walden Center, Hermosillo, Mexico
- Türk (2018) Tohum Autism Foundation www.nobelkitap.com/buraya-imzanizi-atiniz-386798.htm

# Gəlin Anlaşaq

Onilliklər boyunca dünya tədqiqat dəstəyi ilə dəstəklənən yazılı anlaşma bağlamaq uşağınızı ev işlərini və ya ev tapşırığını yerinə yetirməyə təşviq etməkdən problemsiz məktəbə getməyə hazırlaşmağa qədər ümumi davranış problemlərini həll etmək üçün sadə, lakin bir o qədər güclü yoldur.

"*Gəlin anlaşaq*" adlanan bu kitab davranışı müsbət şəkildə dəyişdirən effektiv yazılı anlaşmaların tərtib edilməsi və həyata keçirilməsi üçün dörd addımlı prosesi təsvir edir. Uşağınızla birlikdə oxuya biləcəyiniz gözəl təsvirli hekayələr müxtəlif ailələrin yuxu saatında yatmağa getmək, bir-birləri ilə yola getmək və müstəqil olmaq kimi davranış problemlərini həll etmək üçün yazılı anlaşmalardan necə istifadə etdiyini göstərir. Yazılı anlaşmalar həm də uşaqlara dostluq etmək, ev heyvanlarına qarşı mehriban olmaq və yemək bişirməyi öyrənmək kimi yeni bacarıqlar mənimsəməyə kömək edir.

Aydın olan gözləntilər, müsbət rəy və uğur hissi hər bir uşağa fayda versə də, anlaşma bağlamaq autizm spektrində olan, həmçinin digər öyrənmə və ya inkişaf qüsurları olan uşaqlar üçün xüsusilə faydalı bir yanaşma formasıdır.

Nümunə yazılı anlaşma formaları və dəstəkləyici materiallar kitabda və *contractingwithkids.com* saytında təqdim olunur.

CİLL C.DARDİQ – Ohayo Dominikan Universitetində təhsil üzrə fəxri professor olan bu xanım 30 il boyunca xüsusi təhsil müəllimləri yetişdirmişdir. O, Yaponiyanın Tokio şəhərində yerləşən Keio Universitetinə bir professor olaraq qonaq dəvət olunmuş, həmçinin Avropa, Cənubi Amerika və Asiyada seminar aparıcısı kimi çıxış etmişdir. Cill C.Dardiq valideynlər haqqında və valideynlər üçün bir neçə kitab və bir sıra məqalələr (o cümlədən xüsusi ehtiyacı olan şagirdlərin valideynlərinin iştirakı ilə: "*İstifadəyə hazır 25 strategiya*" (Corwin Press, 2008)) yazmışdır.
Cill C.Dardiqin Mount Holyoke Kollecindən, həmçinin M. Ed. və Ed. D.Massaçusets Universitetindən bakalavr dərəcələri var.

DARDİQ • HEVARD

GƏLİN ANLAŞAQ

UİLYAM L.HEVARD – Ohayo Dövlət Universitetinin “Təhsil və İnsan Ekologiyası” fakültəsinin fəxri professorudur. İdarə heyətinin sertifikatlı davranış analitiki (BCBA-D) və Beynəlxalq Davranış Analizi Assosiasiyasının keçmiş prezidenti Bill (Uilyam L.Hevard) *“Tətbiqi Davranış Analizi”* (3rd ed., Pearson, 2020) və *“İstisna Uşaqlar: Xüsusi Təhsilə Giriş”* (12th ed., Pearson 2022) kitablarının müəlliflərindən biridir. Bu iki kitabın ümumi satışları bir milyondan çox nüsxə təşkil edir. Billin Qərbi Miçiqan Universitetindən və Ed. D.Massaçusets Universitetindən bakalavr dərəcələri var. Karyeralarının başlanğıcında Cill C.DARDİQ və Uilyam L.Hevard Massaçusets ştatının qərbində autizmli və digər əqli-fiziki qüsurları olan uşaqlar üçün erkən müdaxilə proqramının tapılmasına yardım etmişlər. 45 ildir evli olan müəlliflər Ohayo ştatının Uortinqton şəhərində yaşayırlar.

DARDİQ • HEVARD

GƏLİN ANLAŞAQ

Çapa imzalanmışdır: 09.03.2022
Ofset çapı. Formatı 60x84 1/8.
Həcmi 26.5 / Sifariş № 813