

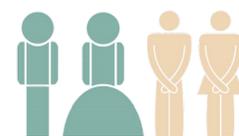
Суҳбат

# ЎЗГАРИШЛАР

Балоғатга етиш даврини  
тушуниш учун 7 та  
Каломий дарс

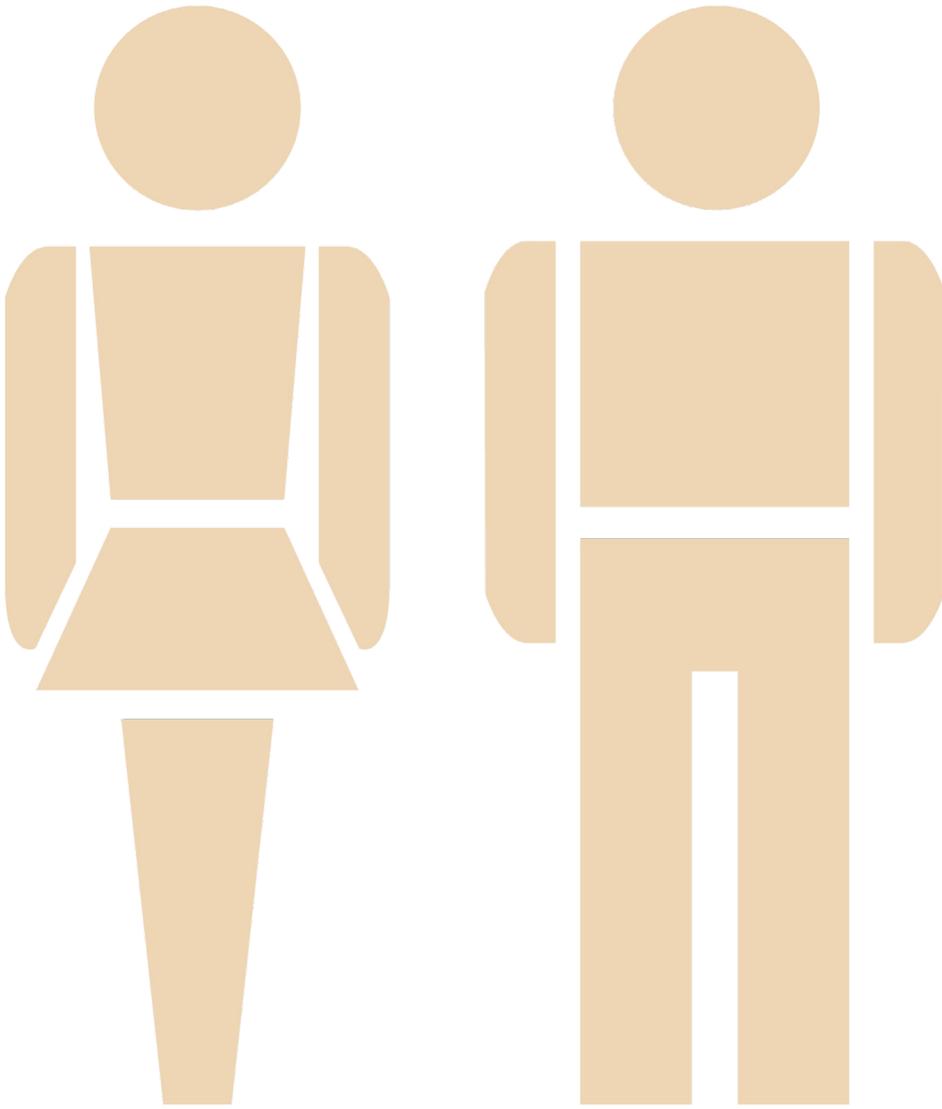
Муаллифлар: Луко ва Триша Гилкерсон

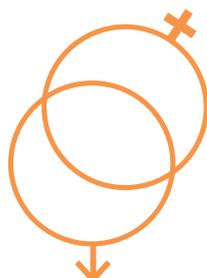
# ЎЗГАРИШЛАР



## Мундарижа

<b>Кириш (Ота-оналарга) .....</b>	<b>4</b>
<b>Худди Исодек: улғайиш ва доно бўлиш .....</b>	<b>15</b>
<b>Балоғат даври: кўплаб ўзгаришлардан бири .....</b>	<b>18</b>
<b>Гормонлар: Ўзгаришлар сабабчиси (катализатори) .....</b>	<b>21</b>
<b>Қизлар ва ўғил болалар: кутилган ўзгаришлар .....</b>	<b>29</b>
<b>Қизлардаги ўзгаришлар: етилиш жараёни .....</b>	<b>34</b>
<b>Ўғил болаларда ўзгаришлар: йигитлик сари қадам .....</b>	<b>40</b>
<b>Хошишдаги ўзгаришлар: жинсий жозибадорликнинг яхши эканлиги ....</b>	<b>46</b>
<b>Бундан кейинчи? .....</b>	<b>50</b>





# Кириш (Ота-оналар учун)

## Бу қўлланма нима ҳақида ва ундан қандай фойдаланиш керак?

Бу қўлланма фарзандингиз билан бирга ўқиладиган еттита Каломий дарс тўплами бўлиб, у Худога маъқул жинсий тарбия борасида асосий тушунчани тақдим этади. Бу Каломий асосга эга бўлган жинсий таълимдир.

Бу дарслар тўплами саккиз ёшдан ўн икки ёшгача бўлган болалар учун махсус тузилган бўлиб, етти кун давомида биргаликда муҳокама қилинади.

## Нима учун жинсий тарбия оилада берилади?

Яқинда, бу дарслар тўпламидаги биринчи қўлланмани китобхонлар эътиборига тақдим қилган эдик. У, “*Суҳбат: Фарзандингизни каломга мос жинсий тарбия билан таништириш учун 7 та дарс*” деб номланади. Ушбу биринчи қўлланма 6 ёшдан 10 ёшгача бўлган болалар учун махсус ёзилган. Бу китобни ҳаётимиздаги бир иккита муҳим вазиятлар самараси деса ҳам бўлади.

Аввал, тўнғич фарзандимиз аста-секин жинсий мавзулар билан қизиқа бошлади. Ўғлимиз билан жинсий мавзуларда бўладиган суҳбатлар анчагина табиий, лўнда, хотиржам кечарди, аммо ҳозир бу мавзуда жиддий гаплашиб, жинсий яқинликнинг Муқаддас Китобга асосланган ҳақиқатларини ўргатишнинг айни вақти эканлигини англадик.

Биз ўз олдимизга қўйган топшириқни бажардик: ота-оналар фарзандларига жинсий тарбия бериши мумкин бўлган анчагина, ҳатто масиҳийлик нуқтаи назаридан ўргатадиган ажойиб манбаларни ҳам топдик, бироқ айнан биз истаган китобни топмадик. Ўғлимиз оилавий Калом ўқиш пайтларида, жинсий тарбия ҳақида ҳам ўрганишини, ҳамда бу уйда олаётган таълимнинг бир қисми бўлишини истадик. Биз катта ўғлимиз ҳамда унинг укалари билан кечкурунлари Калом ўқиб, ундаги ҳақиқатларни ҳаётимизга қўллаш ҳақида суҳбатлашардик. Биз айнан шундай пайтларда, фарзандларимиз Худонинг

Каломига диққат қилган ҳолда жинсий яқинлик ҳақида ҳам ўрганишларини истадик (биологиянинг соғлом ҳамда меъёрий ўлчамида).

*Сухбат*, кўп жихатдан биз топа олмаган китобни яратиш истагида вужудга келди.

Бу китобни ёзишимга туртки бўлган иккинчи вазият, мен (Луко) Аҳднинг Кўзлари деб номланган рақамли илова учун ишлаётган пайтларимда содир бўлди. Кўп йиллар давомида одамларни ҳамда оилаларни интернетдаги онлайн хатарлар, айниқса порнографиядан эҳтиёт бўлишга чақириб келганман. Ўша пайтларда фарзандлари ҳали уларнинг дўстлари ёки интернетдан маълумот олмасларидан олдин улар билан жинсий яқинлик ҳақида гаплашишни истайдиган кўпгина ота-оналар билан гаплашганман. Яна, оилаларида жинсий яқинлик мавзуси таъқиқланган, уят ҳисобланган ва ҳатто ахлоқсизлик деб қаралган художўй оилаларда катта бўлган эркак ва аёллар билан ҳам гаплашганман. Айнан шу таъқиқ уларнинг порнографияга, фантазияга ёки беҳаё хаёлларга муккасидан кетишининг асосий сабабчиси бўлган. Ҳар ҳафта айнан шу мавзуга тегишли қайғули ва юракни эзадиган ҳикояларни эшитаман.

Ота-оналар сифатида биз фарзандларимизнинг бир кун келиб порнография кўришларини озми-кўпми, оддий ҳол деб қабул қиламиз. Биз бир куни улар оммавий ахборот воситаларидан жинсий мавзуда маълумотлар олишларини ёки атрофидагилар билан беҳаё мавзуларда суҳбатлашишларини биламиз. Аммо гап жинсий алоқа ҳақида борганда, имкон қадар фарзандларимиз эшитадиган биринчи ва устувор овоз биз бўлишимиз керак.

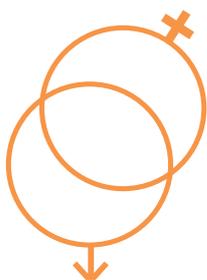
## **Менга маъруза матнини беринг**

*Сухбат* деб номланган китобимизни чоп этганимиздан сўнг, ота-оналарнинг жавобларидан ҳайратландик. Албатта фарзандлари ёшлигида улар билан жинсий ҳаёт ёки жинсий муносабат ҳақида гаплашишни нотўғри деб ўйлаб, бизнинг фикримизга қарши чиққанлар ҳам бўлди. Аммо энг кўп эшитган жавобимиз: “Раҳмат. Хавотирларимни аритдингиз. Энди сценарий бўйича иш тутаман”, деган жавоблар бўлди.

Ўшанда кўплаб оилаларда фарзандларга ёшлигидан ушбу тарбияни беришдаги энг катта тўсиқлар бепарволик ва хавотир эканини билиб олдик. Эҳтимол, сиз ҳам бу мавзуда гапиришга бепарволик билан қарарсиз, ёки муҳим мавзуларда фарзандларингиз билан гаплашишни ортга сурарсиз, бироқ бу китобни ўқишга қарор қилган экансиз, демак энди ундай қилмайсиз. Ёки сиз бу мавзуда гапиришга кўрқадиганлар тоифасидаги инсондирсиз. Ич-ичингиздан фарзандингиз билан жинсий тарбия масаласида гаплашиши кераклигини, унинг муҳимлигини биласиз, аммо суҳбат жинсий муносабат

хақида гап кетганда бу хақида маълумот беришга журъат қилолмайсиз. Биз сизни яхши тушунамиз.

Ушбу сериядаги китобларнинг пешқадами ҳисобланган *Сухбат* деб номланган китоб, сизга тўсиқларни ёриб ўтишга ёрдам берсин. Уни сўзма-сўз овоз чиқариб ўқинг ёки овоз чиқариб ўқиб, фикрларингизни ушбу китобда ёзилганлари билан уйғунлаштиринг. Ё бўлмаса, аввал бу китобни ўқиб чиқиб фарзандингизга айтмоқчи бўлган гапларингизни ўйлаб олинг. Хуллас, ўзингизга ва болаларингизга маъқул келадиган йўлни танланг.



**Аmmo гап жинсий алоқа хақида борганда, имкон қадар фарзандларимиз эшитадиган биринчи ва устувор овоз биз бўлишимиз керак.**

## **Муқаддас Китобдаги жинсий қадрият борасидаги хақиқатнинг тамал тошлари**

Бу китобда берилган дарслар серияси вояга етиш/улғайиш борасидаги асосий теологик/илоҳий ва биологик фикрларни ўз ичига олади ҳамда болалар учун тушунишга осон қилиб тайёрланган. Ҳар бир сабоқ Муқаддас Каломдаги бир матнга асосланган.

- **1-Дарсда** Исо Масихнинг ўсмирлик йилларига эътибор қаратилган бўлиб, Исо Масих яшаган маданиятда вояга етиш даври жисмонан ва руҳан ривожланишнинг муҳим даври деб ҳисоблангани ўргатади. Бу дарсдан мақсад фарзандингизга ўзида кечаётган ўзгаришлар ғалати эмас яхши эканини ўргатишдир. Ҳатто Худонинг Ўғли Исо Масих ҳам шу босқичдан ўтган.
- **2-Дарс** эса инсоннинг ҳаёти давомида танасида бўладиган ўзгаришлар жараёнига диққатимизни қаратади. Вояга етиш эса, эркаклар ҳам, аёллар ҳам улғайгани сари содир бўладиган бир неча жараёнлардан биридир. Жисмоний ўзгаришлар ҳар бир инсоннинг ҳаётида бўладиган оддий ҳодиса, бундан чўчиш керак эмас. Бунинг қўрқадиган жойи йўқ.
- **3-Дарсда** вояга етиш даврида мияда ҳамда қалбда ҳиссиётлар билан боғлиқ ўзгаришларга ҳамда танамизнинг ўзгаришига сабаб бўладиган гормонларга эътибор қаратилади. Бу дарснинг мақсади олийхукмрон, доно ва севувчи Худо яратган танамизда бизни вояга етишга бошлайдиган табиий ички механизмлар борлигини болаларга тушунтиришдир.

- **4-Дарс** эса ўғил болаларга ҳам, қизларга ҳам бирдек тегишли бўлган умумий, бўй-баст, танадаги туклар, танадаги хидлар, хуснбузарлар каби асосий жисмоний ўзгаришларни кўриб чиқади. Буларнинг ҳаммаси етукликка ўтишнинг табиий жараёни ҳисобланади.
- **5-Дарс** қизларнинг вояга етиш давридаги ўзгаришлар: вазн йиғиш, кўкракларининг ривожланиши, ҳайз кўриш каби мавзуларни ўз ичига олади. Бу ўзгаришлар етукликнинг табиий қисмидир.
- **6-Дарс** ўғил болаларнинг вояга етиш давридаги ўзгаришлар: мушаклар ўсиши, юздаги туклар, овоз ўзгариши, мойклар катталаниши, жинсий аъзодан ажралма оқиши каби мавзуларни ўз ичига олади. Бу ўзгаришлар йигитликнинг бир қисми.
- **7-Дарс** жисмоний жозоба ҳақида чуқурроқ фикр юритади. Муқаддас Китоб жисмоний жозибани яхши ва қудратли деб ўргатади. Фарзандларимиз балоғатга етиш даврида жинсий ривожланишдан тўғри ўта олишлари учун улар жисмоний жозибанинг яхши ҳамда кучли эканини тушунишлари лозим.

## **Муқаддас Китоб балоғатга етиш ҳақида нима дейди?**

Муқаддас Китобда балоғатга етиш ҳақида кўп ёзилмаган, сабаби Муқаддас Китоб муаллифлари бу даврни озми-кўпми, ҳаётнинг фактлари деб ҳисоблашган.

Исо Масих давридаги яҳудий устозлар ҳамда ундан кейинги асрларда ҳам 12 ва 13 ёш яқинларига ҳисобдорлик, жисмоний етуклик даври деб ҳисобланган. Бу ёшларда ўғил-қизлар балоғат ёшига етиб, етуклик даврига ўтиш бошланган. Бу ўтиш давридан кейин, ёш йигит ёки қиз Худонинг амрларини ҳамда диний вазифаларни бажариш жавобгарлигини олганлар.

Балоғат ёшига етишдан бир йил олдин ўғил-қизлар Қуддусда бўладиган диний байрамларга Раввиндан махсус дуо олиш учун олиб келинган. Шубҳасиз, Исо Масихни ҳам ўн икки ёшга тўлганида ўз маданиятларига кўра маъбадга олиб келишган (Луқо 2:42). Исонинг ота-онаси ва У яшаётган жамият Исонинг катта бўлаётганини кўрган, шунинг учун ҳам унинг ота-онаси маъбадга атайлаб Худони улуғлаш учун келишди.

Биз масихий ота-оналар Исо Масихнинг шахсидан ҳамда У яшаган жамиятдаги маданиятдан ўрганишимиз мумкин. Энг аввало, бу пичирлаб айтиладиган мавзу эмас, у жисмонан ва жинсий томондан етукликка ўтиш, ҳаётдаги махсус ва мақсадли ўзгариш пайтидир, шундай экан, у яхши нарса сифатида қабул қилиниши керак. Иккинчидан, Худонинг Ўғли ерга инсон киёфасида келганида, ўзини баланд олиб, балоғатга етиш даврини четлаб

ўтмади. У ҳам балоғат даврида биз бошимиздан кечирадиган гормонлар ва жинсий ўзгаришлардан ўтди. Бу ҳақиқат балоғат даврининг фақатгина хуснбузарли ва ёқимсиз ҳидли ноқулай бир давр сифатида эмас, аксинча, Худо яратган яхши давр сифатида қадрини оширади.

## **Қачон ҳали жуда эрта ҳисобланади? (Нега сўраяпсиз?)**

Кўпгина ота оналар фарзанди икки ёшлигида балоғатга етиш ҳақида улар билан гаплашиши бу жуда эрта, йигирма бешга кирганида эса, жуда кеч эканлигини билишади. Бундан бошқасини, кўпгина ота-оналар билмайдилар.

Биз бу дарсликни 8 ёшдан 12 ёшгача бўлган болалар ва уларнинг ота-оналари учун ёздик, бироқ ёшлар оралиғи катта. Бу дарсликни болангизга қачон ўргатишингиз мумкин?

Келинг, аввало саволнинг ўзига эмас, саволнинг ортида турган эҳтимолий сабабларга диққатимизни қаратамиз. Агар фарзандингиз шу мавзуда суҳбатлашишни истаётган бўлса, ёки унинг ақлий ривожланиши бу мавзунини қабул қилишга тайёр ҳамда диққат қила олса, унда бераётган саволингиз тўғри. Бераётган маълумотингизни унутиб юборадиган ёки нотўғри қўллайдиган бўлса, унга бу мавзуда ортикча маълумот беришдан фойда йўқ. Шунинг учун ҳам, 3 ёшли болага ҳисобни ўргатмаймиз.

Бироқ агар саволингиз, боланинг “беғуборлигини” ўғирламаслик сабабидан берилган бўлса, тахминларингизга қарши чиқишингизга тўғри келади. *Оилада Чақалоқ ҳамда Бола Ғамхўрлиги Ҳақидаги Мукамал Китоб*, деб номланган китобда қуйидагича доно маслаҳат берилган:

*“Болага репродуктив/кўпайиш ҳақида фактлар, жумладан, жинсий муносабатни тафсилотларигача тушунтириб бериш билан боланинг “беғуборлиги” йўқолмайди. Беғуборлик бу маълумот эмас, муносабатнинг функциясидир. Жинсий муносабат ёки жинсий ривожланишининг ўзига хос хусусиятларини тушунган мактаб ёшидаги бола бу ҳаракатни тўғри фикр билан, яъни севгини ифодаланишнинг ҳамда янги ҳаёт яратишининг бир усули сифатида кўради ва беғуборлигини ҳам йўқотмайди. Бироқ бола бу мавзуда жуда кам билса ҳамда аллақачон бу мавзу унга таҳқирлайдиган, масхара қиладиган ёки ҳақоратли деб нотўғри ўргатилган бўлса, бундай боланинг онги аллақачон бузилган.”*

Биз ота-оналар болаларнинг жинсий ривожланиш ёки муносабат ҳақида билиш уларни нималардандир маҳрум қилади (жоҳилликдан ташқари), деган,

Каломга мос келмайдиган фикрдан воз кечишимиз керак. Кўркманг ундай бўлмайди.

Боланинг беғуборлигини ўғирлайдиган нарса бу жинсий зўравонликка очик қолдиришдир. Биз бу муаммо кенг тарқалган замонда яшайпмиз, шунинг учун ота-оналар бор кучлари билан болаларининг кўзлари ва қулоқларини жинсий эксплуатацион хабарлардан ҳимоя қилиш билан бирга оилада аввалги авлоддан кўра олдинроқ, ўзларининг жинсий маълумотлар бўйича тўғри ҳукмронлигини ўрната билишлари керак. Олти ёшли болангиз келиб, “оғизга алоқа қилиш” деган сўзни, кўчада ўйин майдончасида эшитиб келиб, бу нима дегани деб келса, ёки тўққиз ёшли бола Гуглдан маълумот қидираётганида чиқиб келган беҳаё суратларни кўриб ҳайратга тушганида ота-оналари билан бу ҳақида бемалол гаплаша оладиган бўлишлари керак. Бу болалар ўз ота-оналари уларга ҳар доим очик еканликлари ва самимий, кўркув ва уялишларсиз улар билан гаплашиш мумкинлигини билишлари керак.

Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, сизга бу китобдан фарзандларингиз учун фойдаланишингиз мумкин бўлган ёшлар оралиғини бердик, агар сиз тақдим этилган ёшнинг энг охиригисини танлайдиган бўлсангиз, кеч бўлиши мумкин. Худо жинсий балоғат даврини жуда аниқ бир сабаб билан яратган. Бу болаларингизни болалиқдан етуклик даврига ўтишининг Худо яратган, табиий жараёнидир. Улар бир кун келиб келажакда шу орқали кўпайишлари учун яратилган. Фарзандларимиз жинсий мавжудотлар – туғилишларидан жинслари аниқ бўлган ва келажакда етук эркак ёки аёл бўлиш жараёнида бўлган инсонлардир. Эҳтимол бу ҳазм қилишингиз қийин бўлган бир мавзудир, бироқ аллақачон ҳазм қилиш пайти келди.

Хўш, қачон болаларга балоғатга етиш жараёни ҳақида аниқ гапириш керак? Қисқача қилиб айтадиган бўлсак, *фарзандларингиз маълумотни тўғри ишлата оладиган пайт, энг яхши пайтдир*. Кўпчилик болаларга ўзларида балоғатга етиш даврининг белгилари энди кўринаётган пайт, ёки тенгдошларида шундай ўзгаришлар кечаётган пайт энг тўғри пайт бўлиши мумкин. Фарзандингизда ҳали балоғатнинг белгилари кўринмаётгани учун бу мавзуда суҳбатлашишни ортга суриш тўғри эмас, чунки унинг атрофидагилар аллақачон шу даврга ўтган ва фарзандингиз буни тушуниши керак.

Педиатр ва эндокринолог, др. Жэймс Тэннер “Тэннер Босқичлари” деб аталадиган балоғат ёшининг беш босқичини аниқлаган. Бу босқичлар ўғил болаларда жинсий аъзонинг катталашиши, қизларда кўкракларнинг ўсиши ёки ўғил болаларда ҳам қизларда ҳам жинсий аъзоларда тукларнинг пайдо бўлишида кўринади.



Бу болалар ўз ота-оналари уларга ҳар доим очик еканликлари ва самимий, қўрқув ва уялишларсиз улар билан гаплашиш мумкинлигини билишлари керак.

Балоғатга етиш расман 2 Босқичда бошланади. Гарчи баъзи қизларда кўкрак учларининг ўсиши 7 ёшдан ёки ҳатто 6 ёшдан (оиласида бундай ҳолат бўлган бўлмаганига қаралади) бошлансада, қизларда ўртача ҳисобда бу жараён 8 ёшдан 10 ёшгача бўлган даврда бошланади. Сўнг, бир неча ҳафталар ёки ойлар ўтиб жинсий аъзода туклар ўсиши билан давом этади. Ўғил болаларда эса, 9-11 ёшларда (баъзан кечроқ 15 ёшда) мояклар катталаниши бошланади ва мояк халтаси териси юпқалашиб, қизаради. Бироқ бу ҳам аввалига жинсий аъзоларда туклар ўсиши билан бошланади (агар фарзандларингизнинг жинсий ривожланиши даври ҳақида саволларингиз бўлса, педиатрингизга ёки терапевтингизга мурожаат қилишингиз мумкин).

Шу сабабларга кўра, фарзандингизнинг жинсий ривожланиши қандай кечаётганига ёки атрофидаги болаларнинг жисмоний ривожланиши каби омилларга қараб бу дарсни 8 ёшдан, кўп болалар учун 9-10 ёшдан бошлаган маъқул. 12 ёшга етгунига қадар, кўпгина болалар ва уларнинг тенгдошлари аллақачон 2 Босқичга ўтган бўладилар ва бу ёшда жинсий ривожланиш ҳақида гаплашишга кеч қолган бўлишингиз мумкин.

Бундан ташқари, ўз балоғат ёшингизни эслаб, бу ҳақида гаплашишни ортга сурмаслик керак. Кўпгина олимларнинг айтишича, авлодлар алмашгани сари болаларда балоғатга етиш даври тезлашмоқда. Бунга атроф муҳитдаги зарарли унсурлардан тортиб болаларнинг семизлигига сабаб бўлаётган озиқ-овқатдаги антибиотиклар ҳам сабаб бўлмоқда. Бу каби кутилмаган мулоҳазалардан ташқари, ҳар бир бола ўзгача: сиз ёшлигингизда кечроқ жинсий етилганингиз, фарзандингизда ёки унинг дўстларида ҳам шундай бўлишини кафолатламайди.

Босқич	Аёл				Эркак				
	Ёш оралиғи	Кўкракнинг катталаниши	Жинсий аъзода туклар	Бошқа ўзгаришлар	Ёш оралиғи	Мояклар катталаниши	Жинсий аъзонинг катталаниши	Жинсий аъзода туклар	Бошқа ўзгаришлар
I	0-15	Ўсмирликдан олдин	Йўқ	Ўсмирликдан олдин	0-15	Ўсмирликдан олдин	Ўсмирликдан олдин	Йўқ	Ўсмирликдан олдин
II	8-15	Кўкрак учлари	Жинсий лабларда	Ўсиш тезлиги 2	10-15	Мояклар катталашади;	Катталашмайдими ёки	Мояклар	Кўринмайди

		кўриниб, қорайган қисми шишиб қолади	узун туклар пайдо бўлади, бу кўпинча кўкрак учи кўрина бошлаши билан бирга ёки ундан бир неча ҳафта ёки ойлар кейинроқ пайдо бўлади	босқичдан кейин содир бўлади		Мояк халтасининг ранги ўзгариши	салгина катталашади	ўсиши дан бир неча ой ўтиб узун туклар пайдо бўлади	
III	10-15	Кўкрак тўқималари ва кўкрак учи атрофининг қорайган қисми ажралмаган ҳолда катталашини давом этади	Туклар қорайиб қалинлашади	3 босқичнинг охирида кейин ҳайз кўриш бошланади	11.5-16.5	Катталашади	Узунлигида кўринарли катталашини	Жинга лакрок бўлиб боради	Кўринмайди
IV	10-17	Кўкрак учи ва унинг тўқ рангли айланаси кўкрақдан бўртиб чиқади	Катталарни кига ўхшаш аммо ёйилмаган	Кўпгина қизларда 4 босқичда кўкрак учи катталашгандан 1-3 йил ўтиб ҳайз кўриш бошланади	Турлича – 12-17	Катталашади	Узунлигида кўринарли катталашини	Катталарни дек аммо ёйилмаган	Кўлтиқ остидаги ва юздаги туклар ўсишни бошлайди
V	12.5-18	Бўртиб чиққан кўкрак	Катталарни кидек ёйилган	5 босқичда биринчи ҳайз	13-18	Ҳажми катта эркакникидек	Ҳажми катта эркакникидек	Катта эркакникидек ёйилган	Танадаги туклар ўсишда давом этади, мушаклар бир неча ойдан бир неча йилгача ўсишда давом этади; ўсиш тезлиги энг юқори даражада бўлади

## **Жинсий ривожланиш ҳақида гаплашиш кўрқувини енгиш**

Балоғатга етиш даври бу жинсий мавзу бўлиб, кўпгина ота-оналар бу мавзуда фарзандлари билан суҳбатлашишдан кўрқадилар. Баъзилар чиндан ҳам

жинсий мавзуни бемаъни деб ҳисоблашади. Бошқалар эса жинсий мавзуни яхши, аммо жуда уятли ва ўта шахсий мавзу деб билишади. Бир сўз билан айтганда жинсий мавзу *уятли*, инсон зотини давом эттириш учун зарур фаолият, аммо улар бу ҳақида суҳбатлашмасликни маъқул кўрадилар.

Бироқ, дунёда жинсий алоқа кўпчилик учун *худодек*, лаззат олишнинг энг асосий манбаи, ҳаётининг мақсади ва кадр-қиммати ҳисобланади.

Юқорида тасвирланганларнинг ҳеч бири Муқаддас Каломга тўғри келмайди. Жинсий мавзу *уятли* эмас, у *худо* ҳам эмас. Аммо у *яхши*. Ота-она сифатида нафақат жинсий мавзуда гапириш, шу билан бирга, бунга нисбатан художўйона *муносабат*да бўлишни ўрганиш ҳам вазифамиздир. Жинсий мавзуни фарзандларимизга *яхши*, Худонинг марҳамати деб ўргатар эканмиз, сўзларимиз, овоз оҳангимиз ҳам шунга муносиб бўлиши керак.

Шуни тан олишимиз керакки, бу мавзу ҳақида гаплашаётганимизда ноқулайликни ҳис қилсак, унинг ноқулай эканини кўрсатамиз. Албатта ноқулайликдан қутулиш бу ахлоқий уятни бемаъни суҳбатга, яъни беадаб болаларнинг пана-панадаги суҳбатига алмаштириш дегани эмас. Бироқ биз ота-оналар фарзандларимизнинг ишончли ахборот, билим манбаи бўлишимиз учун улар билан бу мавзуда очиқ ва аниқ-равшан гаплаша олиш учун қулай бўлишимиз керак.

Биз бир гапда “жинсий олат” ва “қин” деган сўзни ишлатишга ҳижолат бўламиз, аммо биз бу сўзларни ишлатишдан кўрқиб индамаганимизда дунё бу сўзларнинг ўрнига фарзандларимизнинг луғатини беҳаё сўзлар билан тўлдиради.

## **Ўғил болалар ва қизлардаги ўзгаришларни баравар айтишимиз керакми?**

Баъзи ота-оналар фарзандларининг жинсига қараб уларга ўзларида кечадиган ёки кечиши кутилаётган ўзгаришларни айтишади, аммо биз бундай қилмаслигимиз керак.

Ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам кечадиган ўзгаришларнинг мақсади бор. Худода илоҳий мақсадда бу ўзгаришларни яратган. Ўғил болалар қизларда кечадиган ўзгаришларни, қизлар эса ўғил болаларда кечадиган ўзгаришларни билишлари керак. Бу билим нафақат бошқа жинс вакилларининг сирини очиб беради, балки фарзандингизга инсон танасининг ажойиботларини, Худованд эркак ва аёлни қандай ажойиб қилиб яратганини ҳам таништиради. Бошқа маълумотларни айтмай туриб уруғ ва тухумларнинг

вазифаси нимадан иборат эканини тушунтириш мушкуллиги ҳақида айтмаса ҳам бўлади.

## **Фарзандингиз бу дарсга тайёрми?**

Бу дарсликдаги маълумотларни фарзандингизнинг юрагига экилаётган уруғлар деб билинг. Қандай *тупроқ*да бу уруғлар яхши ўсади?

### ***Таниш тупроқ***

Бу дарсларда анчагина биологик маълумотлар бор. Аслида, болалар ўсар экан, оилада танамиз қандай ишлаши ҳақида суҳбатлар табиий ҳол бўлиши керак. Болалар ҳали ёшлигидаёқ, ота-оналар тана ҳақида очиқчасига аммо меъёрида ҳамда камтарлик ва адаб билан гапиришда фарзандларига ўрнатилган бўлишлари керак. Масалан, болага тана аъзоларининг номларини тўғри таништириш ва шахсий ҳаётга ҳурмат кўрсатишни ўргатиш керак.

Агар фарзандингиз биз *Суҳбат* деб номлаган биринчи китобимизда келтирилган маълумотларни ҳали ўрганмаган бўлса, ҳали ҳам кеч эмас, биргаликда ўрганишни бошланг. Чунки биринчи китоб бу китобимизнинг Кириш қисми ҳисобланади. Биринчи китобда бошланғич биологик маълумотлар, аёл ва эркак танаси ўртасидаги фарқлар (ички ва ташқи), фарзандлар қандай пайдо бўлиши, жинсий алоқа нима, зино нима ва нима учун жинсий алоқа фақат турмуш қурганлар учун эканлиги ҳақида маълумот берилган. Инсон жинсий ҳаёти ҳақидаги бундай бошланғич маълумотлар, вояга етиш ҳақидаги суҳбатларга йўл ҳозирлайди. У маълумотларсиз вояга етиш ҳақида гаплашиш тушунарли бўлмайди.

### ***Шаклланиб боровчи таълим тупроғи***

Бу дарслик ота-оналар фарзандлари билан доимий равишда Калом ўқийдиган, бирга ибодат қилиб, муайян фикрларни муҳокама қиладиган оилаларга мўлжалланган. Бу дарсликни оилавий Калом ўқиш вақтининг одатий ва табиий бир қисми сифатида ишлатиш мумкин. Агар биргаликда Калом ўқишни одат қилмаган бўлсангиз, бу китобни бошлашга ҳали эрта. Биринчи бўлиб, биргаликда ибодат қилиб Калом ўқиш одатини шакллантиринг. Оилангизда руҳий етакчи вазифасига қулай жойлашиб олинг. Бир неча ойдан сўнггина бу дарсни бошлашингиз мумкин.

### ***Оилавий севги тупроғи***

Жинсий тарбия ҳақидаги дарслар шунчаки ўқитилмайди. У амалда кўрсатилади. Ота-оналар романтик севгини – ҳурмат қилиш, бир-бирини

ардоқлаш, тасодифан бўса олишлар, меҳмонхонада рақсга тушиш, мақтов сўзлар ва совғалар каби севгини кўрсатувчи ишларни амалда кўрсатиб фарзандларига ўрнатқ бўлишлари керак. Ёлғиз ота ёки оналар эса, турмуш қурмаслик, жинсий алоқа ва қарама-қарши жинсдаги инсонлар билан учрашувларда Худонинг стандартларини ҳурмат қилишлари керак. Ота-оналар камтарликда ва бошқаларнинг қадр-қимматини ҳурмат қилишда фарзандларига ўрнатқ бўлишлари керак. Масалан, бошқалар ҳақида гапирганимиз, медиа танловларимиз ва муносабатларимиз орқали намуна бўламиз. Бундай ўрнатқ кўрсатишнинг қадри ва аҳамияти жуда катта.

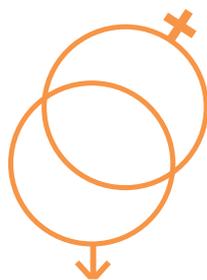
## **Кўплаб суҳбатларнинг биринчиси**

Агар ота-оналар фарзандлари билан қачонлардир жинсий алоқа ҳақида бир марта суҳбатлашиб сўнг бунга эшик ёпган бўлсалар, у кунлар ўтиб кетди. Болаларга жинсий муносабат ҳақида гапириш бир мартада битадиган иш эмас. Ота-оналар фарзандларига Худонинг амрларини қайта-қайта, ҳар кунлик ҳолатларда, “уйда ўтирганда ҳам, йўлда юрганда ҳам, ётганингизда ҳам, турганингизда ҳам” гапириш керак (Қонун 6:7).

*Суҳбат* деб номланган китобимиз ҳамда ушбу сабоқлар орқали фарзандингиз жинсий ўзгаришлар ҳақида асосий билимларга эга бўлади, бироқ бошланғич билимдан сўнг кўпроқ маълумотлар бериш керак. Такрорлаш билим олишнинг асосидир. Ушбу дарслар вақт ўтиши билан, ҳар қадамда содир бўладиган ҳаётий вазиятлардан фойдаланган ҳолда мустаҳкамланиши керак. Фарзандингиз улғайгани сайин, унинг ўсиб бораётган жинсий қизиқишлари сабаб кўпроқ маълумот беришни истайсиз.

## **Балоғатга етиш яхши**

Масиҳийлар, умуман ҳамма, балоғатга етишни хурсандчилик билан қабул қилишлари керак. Ҳаётдаги бошқа ўзгаришлар туфайли бу ҳам ноқулай ҳолатларни келтириб чиқариши мумкин, аммо бу ноқулайликларнинг ўз мақсади бор. Фарзандларингизни бу ўзгаришларга доно Яратувчиси, мутлақ ҳукмрон Худонинг назари билан қарашга унданг. Бу дарслар сизга қандай гапиришни ўргатиши учун ибодат қиламиз.



# Худди Исодек: Улғайиш ва доно бўлиш

## Кириш:

Муқаддас Китоб Исо Масих ҳақида жуда ажойиб маълумотни айтади: У ҳам инсон ҳам Худо эди. Бу азалдан У Худо билан бирга бўлганини ва Унда Худонинг ҳамма сифатлари бор бўлганини англатади. У ҳар нарсага қодир, ҳар жойда ҳозир, ҳар нарсани биладиган, ўзгармас, боқий, ҳеч нарсага ва ҳеч кимга боғлиқ эмас. Бироқ бир куни У ерга инсон бўлиб келди. Бундан кўриниб турибдики, У Ўз улуғворлигидан кечиб инсон табиатини қабул қилди.

Демак, шундай савол пайдо бўлади: Исо Худо бўлса ҳам жисмоний оғриқларни ҳис қилганми? (Ҳа.) Чарчаганми? (Ҳа.) У ҳам оч қолганми? (Ҳа.) Чанқаганми? (Ҳа.) Исо Масихда ҳам биз инсонларда бўлганидек ҳиссиётлар бўлганми? (Ҳа.) У ҳам шу ўзгаришларнинг барини бошидан кечирди, бироқ шу пайт давомида Отасини ранжитадиган бирорта ҳам гуноҳли иш қилмади.

Исо ҳам бошқа болалар каби ўсиб улғайган. Келинг бу ҳақда ўқиймиз.

## Каломдан ўқиш: Луко 2:41-52

**Изоҳ:** Бу парча Исо Масихнинг улғайиши ҳақида. Исо Масих 12 ёшга тўлганида муҳим бир воқеа содир бўлди. Исо Масих ота-онаси билан қаерга кетаётгани ёдингиздами? (*Қуддусдаги маъбадга.*) Улар Исо Масих униб-ўсган жой Носирадан узоқ йўл босиб, дўстлари билан Қуддусга келдилар. Носира Қуддусдан 130 км узоқликда жойлашган. Ўша пайтда шунча узоқ йўл босиб, Қуддусга келиш учун 3-4 кунлаб пиёда юришга тўғри келган. Исонинг оиласи Худони улуғлаб, Фисих байрамини маъбадда нишонлаш учун шунча узоқ йўл босиб келишди.

Муаллиф нима учун Исо Масихнинг ёшени атайлаб айтиб ўтганини биласизми? Бу тафсилот зарур эдимиз? *(Бу саволга фарзандингиз қандай жавоб беришини кутинг.)* Бу муҳим ҳақиқат. Ўша вақтларда ўғил ёки қизнинг 12 ёки 13 тўлиши жуда муҳим ҳисобланарди. Бу ёшгача сени шунчаки боладай кўришган бўлса, 13 ёшингда сенга катталардек муносабатда бўлишган. Исо Масихнинг даврида 13 ёшида болалар катталар билан бир қаторда туриб меҳнат қилиб, оиласидаги ҳунарни ўрганганлар. Бу ёшда болалар диний байрамларга, маросимларга қатнашиб, худди катталардек Худонинг амрларини бажарганлар. Баъзиларни эса ҳатто 13 ёшида уйлантирганлар. Тасаввур қиляпсанми?

Бу йилларда махсус ўзгаришлар содир бўлгани учун, муҳим ҳисобланарди. Нима учун Исо Масихнинг даврида одамлар бу вақтни муҳим ўзгариш вақти деб ҳисоблашган? Сабаби, улар шу вақтдан бошлаб танамизда бутун ўсмирлик йилларига чўзиладиган кўпгина ўзгаришлар содир бўлишини билганлар. Бу ўзгаришларнинг кўпчилиги сенга кўринмаган ҳолда ичингда содир бўлади. Бошқа ўзгаришлар эса, танангнинг ташқарисида содир бўлади. Худо танамизни босқичма-босқич, улғаядиган қилиб яратган – шундай босқичлардан бири балоғатга етиш даври ҳисобланади. “Балоғатга етиш” деган сўзни аввал эшитганмисан? *(Фарзандингизнинг жавобини кутинг.)*

## **Сухбат мавзулари:**

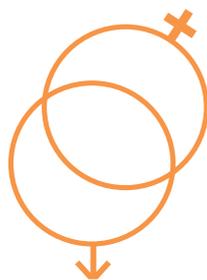
- Танангда турли жинсий аъзолар бор. Булар эркакни эркак қиладиган ва аёлни аёл қиладиган аъзолардир. Улар қандай аъзолар эканини биласанми? *(Фарзандингиз ўз танасидаги жинсий аъзоларни - ташқи жинсий аъзолар - олат ёки қинни, ички жинсий аъзолар - мойялар ёки тухумдонларни айтиб бера олармикан?!)*
- Балоғатга етиш бу жинсий улғайиш даври. Демак, бу давргача тананг кўпайишга қодир эмас. Бироқ бу даврдан сўнг, тананг кўпайиш учун етилган бўлади. Бу ўша заҳоти фарзанд яратишинг керак дегани эмас. Худо оила куриб, бир куни фарзанд кўришинг учун танангни тайёрлаётган бўлади. Бу пайтгача тананг вояга етган кишиникидек бўлиб улғайиб боради.
- Бу ўзгаришларнинг баъзилари ғалати туюлиши мумкин, бироқ Худо бизни шундай ўзгаришлардан ўтадиган қилиб яратган. Аслида, Исо Масих ҳам шундай ўзгаришлардан ўтган. Ҳозиргина сен билан бирга ўқиган ҳикоямизда Исо улғайиб, доно бўлиб борарди, дейилган. Бу – Унинг танаси ҳам улғайиб, камолга етгани, онги ҳам заковатда ўсганини билдиради. У болаликдан катталикка қадам қўйди. Балоғатга даврдан ўтиш бу йўлнинг муҳим бир босқичидир.

- Шунинг учун ҳам танамизда кечаётган ўзгаришлардан кўркмаслигимиз ҳамда саросимага тушмаслигимиз керак. Танамизни Худо яратган. Ҳатто Худонинг Ўғли ҳам шу ўзгаришлардан ўтди. Бу ўзгаришлар инсон танасида кечиши керак бўлган табиий жараёнлар. Ўсиб-улғайиш ва катта бўлиш яхши.

## Болангиз учун саволлар:

1. Ўзингни танангда ёки сен тенги ва сендан ёши каттарок дўстларингнинг танасида ўзгаришларни сездингми? (*Фарзандингиз ўзининг, тенгдошларининг танасида бирор ўзгаришни сезган-сезмаганини айтсин.*)
2. Муқаддас Китобдаги Исо Масих ҳақидаги ҳикояда “жисмонан улғайди” деган сўз нимани билдиради? (*Бу унинг катта бўлганини, танаси анча улғайиб, вояга етганини билдиради.*)
3. Муқаддас Китоб Исо доноликда ўсди, деганда нимани назарда тутган? (*У ўрганди ва ақллироқ бўлди. 11-12 ёшларда фақат тананг эмас, миянг ҳам ривожланади. Исо Масихдек улғайиб, Самовий Ота билан чуқурроқ муносабатда ўсиш қандай яхши!*)
4. Балоғатга етиш даври ҳақида ўрганар экансан, ёдингда тут, Худонинг Ўғли Исо Масих ҳам сенда бўлаётган ўзгаришлардан ўтган. Шундай экан, булар табиий. Худо бизни шундай яратган. Бу ҳақида кўпроқ ўрганишни истайсанми? (*Фарзандингизда балоғатга етиш ҳақида яна саволлар бўлиши мумкин. Фарзандингизга кейинги дарсларда/суҳбатларда сиз бу ҳақида кўпроқ тушунтириб беришингиз мумкинлигини маълум қилинг.*)

**Ибодат:** Худойим, биз бола бўлганимизда боладек гапирамиз, боладек фикрлаймиз ва боладек мулоҳаза қиламиз. Бироқ катта бўлиб эркак ва аёл бўлганимизда болалигимизни қолдирамиз (1 Коринфликлар 13:11). Жисмонан улғаяётганимизда, доно бўлишимиз учун ҳам ёрдам бер. Худди Ўғлинг Исо Масихдек биз ҳам Сенинг ва бошқаларнинг меҳрини қозонайлик (Луқо 2:52). Исо, Сен ҳам биздек турли синовлар ва васвасаларга учрагансан, аммо гуноҳ қилмагансан. Шунинг учун, ҳозир Сенга жасорат билан яқинлашиб, бу муҳим мавзунини ўрганишда бизга марҳамат кўрсатишингни сўраймиз (Ибронийлар 4:15-16). Омин.



# Балоғат даври: Кўплаб ўзгаришлардан бири

## Кириш:

Бу дарс танангда содир бўладиган ўзгаришлар ҳақида. Балоғатга етиш ўзгаришларнинг катта бир босқичи. Балоғатга етиш деган сўз нимани англатиши эсингдами? *(Фарзандингиз ёдида қолганини айтишга имкон беринг. Балоғатга етиш бу жинсий ривожланиш давридир. Бу даврда тананг бир кун келиб фарзанд кўришга ва гамхўрлик қилишга тайёрланади.)* Балоғат даврида жисмоний, ақлий ва ҳиссий ўзгаришлар тезлик билан ривожланади.

Бироқ аслида, ўзгариш янгилик эмас. Ўзгаришлар она қорнида пайдо бўлганидан то ҳозиргача давом этиб келмоқда ва бу жараён умримизнинг охиригача давом этади. Биз ҳаётимиз давомида ўзгариб борамиз. Ўзгаришлар ҳаётимизнинг бир қисми.

## Каломдан ўқиш: Ҳикматлар 20:29

**Изоҳ:** Муқаддас Китобнинг ҳамма жойида ўзгаришлар ҳаётимизнинг бир қисми экани ҳақида ёзилган. Бу оятда йигитнинг бақувватлиги, кекса кишининг эса сочлари оқарганини кўрамиз. Бу оқ сочлар кекса кишининг узоқ яшаганини ва бизга сабоқ бўла оладиган тажрибага эга эканини кўрсатади. Йигитлар доим ҳам доно бўлмасада, болалигидан то йигитлик ёшигача бўлган ўзгаришлар сабабли куч-қувватга тўлган бўлади. Кекса кишилар кучли бўлмаса-да, ҳаётларида кўрган тажрибалари сабаб доно бўладилар. Сочлари оқарган кимни биласан? *(Фарзандингиз жавоб беришини кутинг.)* Бутун ҳаётимиз давомида танамизда ўзгаришлар бўлади.

## Сухбат мавзулари:

- Ўзгариш тухум хужайранинг уруғланишидан бошланади. Отанинг сперматозоиди/спермаси онанинг ичидаги тухумини уруғлантиришидан янги инсон пайдо бўлади. Бу икки махсус хужайралар бирлашишидан бир инсоннинг ҳаёти бошланади. Сперма ва тухумлар нималиги ёдингдами? (*Фарзандингиз сперма ва тухумлар ва уларнинг қандай бирлашиши ҳақида нималарни эслаб қолганини айтсин.*)
- Онанинг тухуми уруғланиши билан ўзгариш бошланади. Бир хужайрали инсон зигота деб аталади. Уруғланганидан 24 соат ўтиб иккига ажралади. Кейин эса бу икки хужайра тўрт хужайрага бўлинади. Тўрт хужайра эса саккизга хужайрага бўлинади ва бу жараён шундай давом этаверади. Она қорнидаги чақалоқнинг муҳим органлари шаклланиши учун 10 ҳафта вақт керак бўлади.
- Бир хужайрали ҳаёт тўлиқ чақалоққа айланиши учун 9 ой вақт керак бўлади. 40 ҳафтага (9 ойга) тўлмай туғилган чақалоқлар ҳам ҳозир она қорнидан ташқарида замонавий тиббиёт ёрдамида тезроқ ривожланишлари мумкин.
- Чақалоқлик ва ёш болалик пайтида жуда кўп жисмоний ўзгаришлар бўлади. Бу вақтда болаларнинг бўйи икки баробарга, вазни эса тўрт баробарга ошади. Шу вақтда биз атрофимиздагиларни таниймиз, гапириш орқали бошқалар билан мулоқот қилиш мумкинлигини билиб оламиз. Сен чақалоқлигидан бери биладиган одамларнинг ҳаётларида қандай ўзгаришларни кўргансан? (*Фарзандингиз кичик укаси, синглиси ёки дўстида кўрган ўзгаришларни айтсин.*)
- Болалигимизнинг дастлабки йилларида ўсамиз ва жисмонан ривожланамиз. Яна бошқалар билан мулоқот ва муносабат қилишни ўрганамиз. Бу вақтда ақлий жиҳатдан ҳам ўсамиз ва бизни ўраб турган олам ҳақида ўрганиб, қизиқишларимизни ривожлантирамиз.
- Балоғат ёшидаги ўзгаришлар ўсмирлик йилларидан бошланади. Ўсмирлик бу ўсиш дегани. Бу болалиқдан катталикка қадам қўядиган давр. Тананг кўп жиҳатдан ўзгаради. Бошқача ўйлаётганингни ҳам сезасан, энди атрофингдагилар билан болалигингдагидан кўра бошқача муносабатда бўласан.
- Кейинги бир нечта дарслар давомида балоғат ёшида сенда ва бошқа ўғил/қиз болаларда қандай ўзгаришлар бўлиши ҳақида билиб оласан. Биз танангда бўлаётган ўзгаришларга ҳамда ҳиссиётларингга тегишли саволларга ҳам жавоб берамиз.
- Бу жараёндан кейин катталик даври келади. Ўзгаришлар тугамайди. Улар катталик ёшидан то умрнинг охиригача давом этади. Мияларимиз ривожланишда давом этади. Ўзинг ҳам оила куриб ота ёки она бўласан. Таналаримиз қарийди ва аввал ҳис қилмаган кучсизликни ҳис қиламиз, аста-секин жуда қариб, ўламиз. Сен билган энг қари инсон ким?

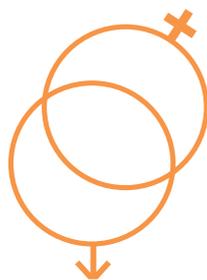
*(Фарзандингиз қари инсоннинг танасидаги қарилик аломатларини санаб берсин. Қандай ўзгаришлар унинг қарилигидан далолат беради?)*

Кейинги дарсимиз танамизда кечадиган ўзгаришларга нима сабаб бўлиши ҳақида бўлади.

## **Болангиз учун саволлар:**

1. Баъзилар балоғат ёшидаги ўзгаришлар ғалати ва ноқулай деб ҳисоблайди, аммо ўзгаришлар бутун ҳаётимизнинг бир қисми. Шу пайтгача қанчалик ўзгардинг? *(Фарзандингиз қанчалик ўзгарганини айтсин. Биринчи нимани эслайди? Фарзандингиз бўйи кичикроқ бўлганини эслайдими? Озгинроқ бўлганини-чи? Аввалги ўйинларини ҳозир ёқтирмай қолганми?)*
2. Мен ҳам жуда ўзгарганман. Сен туғилганингда мен неча ёш бўлганман? *(Фарзандингиз ҳисоблаб кўрсин. Ўзингизда кечган жисмоний ўзгаришларни фарзандингизга айтиб беринг. Масалан, болалигингиздаги, ўсмирлик ёшингиздаги, 20-25 ёшларингиздаги ўзгаришларни эсланг. Буларни айтаётганингизда уларнинг ёшида бўлган пайтингиздаги расмларни кўрсатсангиз ҳам бўлади. Ҳаётингизнинг ўша қисмига тегишли энг яхши хотираларингизни фарзанд(лар)ингизга айтиб беринг.)*

**Ибодат:** Худойим, танамизни яратганинг учун раҳмат. Биз жуда ажойиб қилиб яратилганмиз (Забур 138:14). Улғайганимиз сари бизнинг танамиз қарийди (ҳазон бўлади), аммо ички борлиғимиз кундан-кунга янгиланади (2 Коринфликлар 4:16). Қанчалик қариб, кучсизланиб қолсак ҳам, юракларимизни Ўғлинг Исо Масихникига ўхшаш қилиб ўзгартираётганинг учун раҳмат. Ёш ёки қарилигимизга қарамай, танамизни Сенга тирик қурбонлик қилиб бағишлашимизга ёрдам бер. Қиладиган ҳар бир ишимиз билан Сенга улуғворлик келтирайлик (Римликлар 12:1-2; 1 Коринфликлар 10:31). Омин.



# Гормонлар:

## Ўзгаришларнинг сабабчиси (катализатори)

### Кириш:

Катализатор деган сўз нимани англатишини биласанми? Катализатор бу реакция бўлишига сабабчи бўладиган бирор нарса. Масалан, агар доминоларни бир текисда териб чиқиб биринчисини бармоғим билан итарсам, нима бўлади?

*(Фарзандингизга доминоларнинг терилган расмини кўрсатинг, ёки ўзингиз ҳақиқий доминоларни териб чиқиб бармоғингиз билан биринчисини итариб*



*кўрсатинг.)* Ҳамма доминолар қулайди.

Бу жараёнда менинг бармоғим катализатор вазифасини ўтайди, яъни сабабчи бўлади. Гормонлар танамиз ўзгариб вояга етишига сабабчи бўладиган катализаторлардир.

Болаликдан то катта киши бўлиб ўзгаргунингча бўладиган жисмоний

ўзгаришларга энг катта сабабчи гормонлардир.

### Каломдан ўқиш: Забур 103:21-28

**Изоҳ:** Бу санода/парчада бир нечта жонзотлар ҳақида ёзилган: масалан, шерлар ўлжа ахтаради, денгиз жониворлари денгиздан ўлжа қидиради. Агар бу ҳайвонларни кузатсанг, улар қандай овқат топишини кўрасан: улар атрофга юриб/сузиб ўлжа қидиради ва овлайди. Улар жуда ҳам моҳир овчилардир. Бироқ бу санода бошқа қизиқ нарса ёзилган. Муаллифнинг

ёзишича, бу хайвонларнинг ҳаммаси Худога кўз тикади ва Худо уларга ризқини беради. Хўш, улар нима қилади? Ов қилиб овқат топадими ёки Худо уларга ризқини берадими? (*Фарзандингиз қандай жавоб беришини кутинг.*)

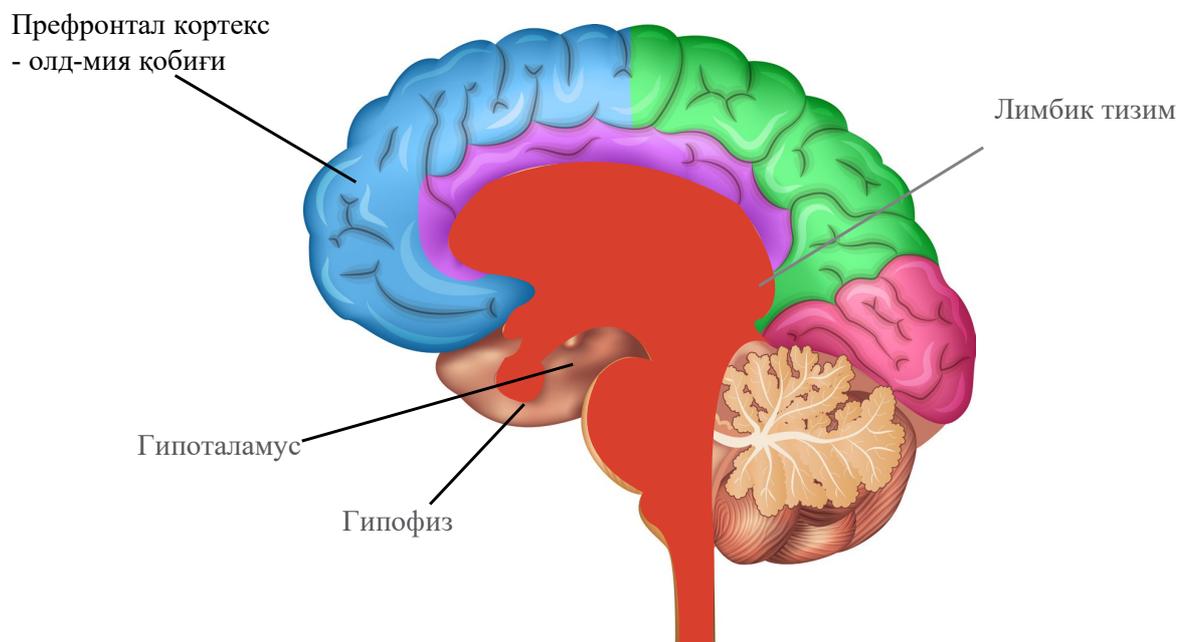
Иккала жавоб ҳам тўғри. Худо табиий жараён орқали ишлайди. Худо шерни ов қилиш учун яратган денгиз хайвони ҳам сузиб ўлжа тутади. Демак, бу хайвонлар қандай яратилган бўлса, шундай ҳаракат қилганларида Худо уларни боқади. У Ўзи яратган табиат қонунлари орқали ишлайди.

Бу бизнинг танамизга ҳам тегишли. Худо танамизни балоғат ёшида бўладиган ўзгаришлар билан яратган, бироқ У ҳаммасини бошқариб туради.

## Сухбат мавзулари:

(*Қуйидаги муҳокама мавзуларида миянинг даграммасини, эркак ва аёл анатомиясини кўрсатинг.*)

### Мия диаграммаси



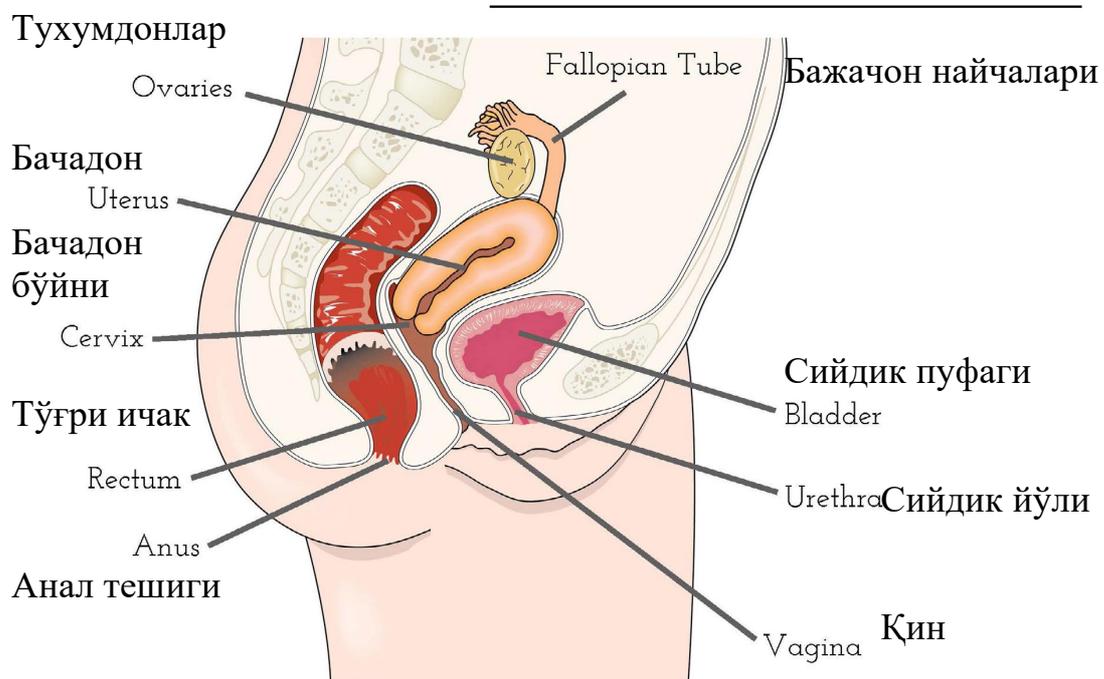
## *Миядан бошланади*

- Доминолар ва уларни йиқитишда бармоғим сабабчи бўлгани ёдингдами? Худо танамиздаги ўзгаришларга сабабчи бўлиши учун гормонларни яратган. Гормонлар жуда ҳам митти кимёвий хабарчилардир. Танангдаги турли органлар мана шундай митти кимёвий хабарчиларни ишлаб чиқаради. Улар тананг бўйлаб юриб, унга нима қилиш кераклигини айтади. Балоғат даврида эса тананг ўзгаришларга сабабчи бўладиган гормонларни чиқаради. Бу гормонлар ишлашни бошлаши билан, тананг ҳам ўзгара бошлайди.
- Танамизда турли гормонлар бор аммо балоғат ёшида танамиз баъзи махсус гормонларни ишлаб чиқара бошлайди. Миямизнинг икки қисми: гипоталамус ва гипофиз балоғат даврининг бошланишига сабабчи ҳисобланади. Балоғат даврининг бошланишига миямизнинг икки қисми гипоталамус ва гипофиз сабабчи бўлади.
- Миямиздаги гипоталамус ГИЧГ (Гонодотропин ишлаб чиқарадиган гормон десак тушунарлироқ бўлади) деб номланган гормон ишлаб чиқаради. ГИЧГ эса гипофизга кўпроқ гормонлар ишлаб чиқариш кераклигини етказди, шундай қилиб бу гормонлар балоғат давридаги ўзгаришларни келтириб чиқаради.
- Гипофиз бу марказий бошқарувга ўхшайди; бу танангдаги бошқа безларга (тана учун керакли ёки кераксиз моддаларни ишлаб чиқарувчи орган) нима қилиш кераклиги ҳақида хабар беради. У мана шундай махсус гормонларни ишлаб чиқарганида ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам жинсий ривожланиш бошланади. Гипофизнинг қанчалик кичиклигига қара, нўхотдек келади. Шундай кичкина орган ҳамма нарсани бошқариши ажойиб-а? (*Фарзандингизга диаграммани кўрсатинг ва нўхот қанчалик катталиқда бўлишини кўрсатсин.*)

## *Жисмоний занжир реакцияси*

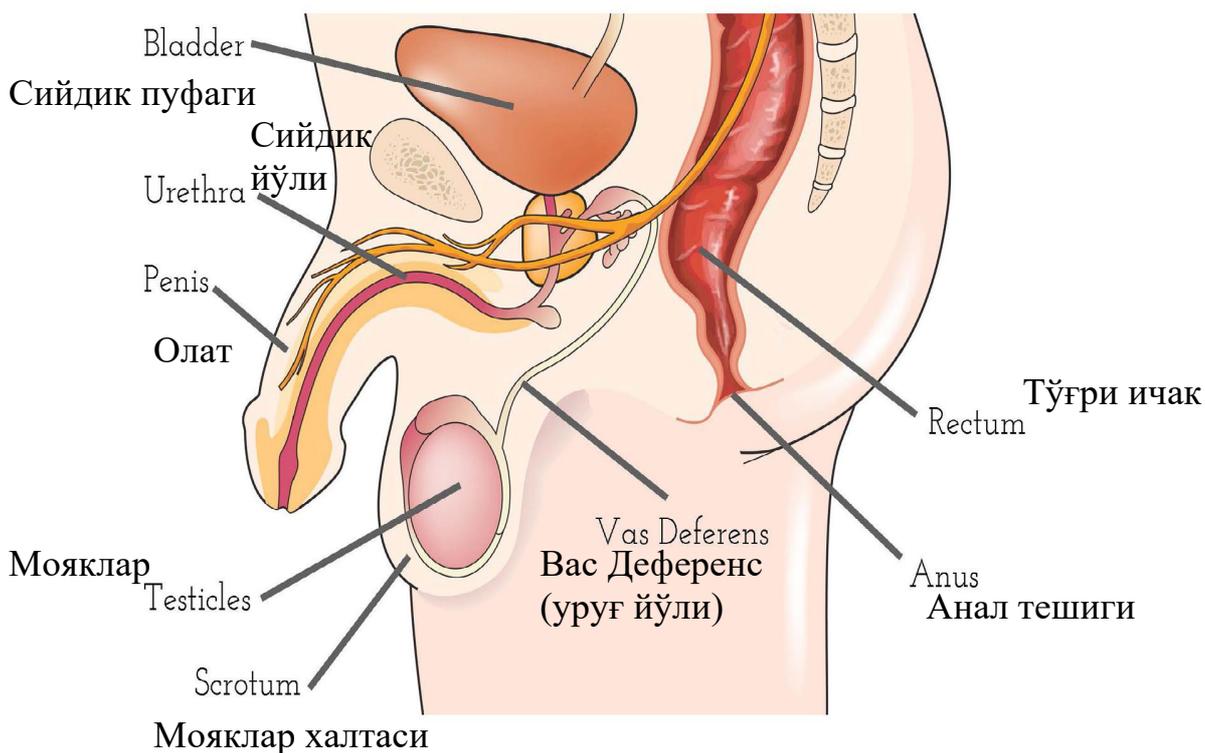
- Қизларда бу гормонлар тухумдонларига таъсир қилади. Бу ҳақида кейинги дарсларимиздан бирида гаплашамиз, бироқ ҳозирча тухумдонлар танага эстроген ва прогестерон (*бачадонни ҳомиладорликка тайёрлайдиган гормон*) каби бошқа гормонларни чиқаришини билсанг етарли. Эстроген қизларнинг балоғат ёшида содир бўладиган жисмоний ўзгаришларга сабаб бўладиган асосий гормон.

## АЁЛ АНАТОМИЯСИ



- Худди қизларда бўлгани каби, ўғил болаларда ҳам миядаги гипофиз гормонлар ишлаб чиқаришни бошлаганда балоғат ёши бошланади. Бироқ қизларникидан фарқли равишда ўғил болаларда бу гормонлар мойкларда ишлайди. Бу ҳақида ҳам бошқа сафар гаплашамиз, бироқ ҳозир, мойклар тестостерон деб номланган гормон ишлаб чиқаришини билсанг етарли. Тестостерон балоғат ёшида ўғил болаларда бўладиган жисмоний ўзгаришларга сабаб бўладиган асосий гормон.

## ЭРКАК АНАТОМИЯСИ



### Ақлий ва ҳиссий ўзгаришлар

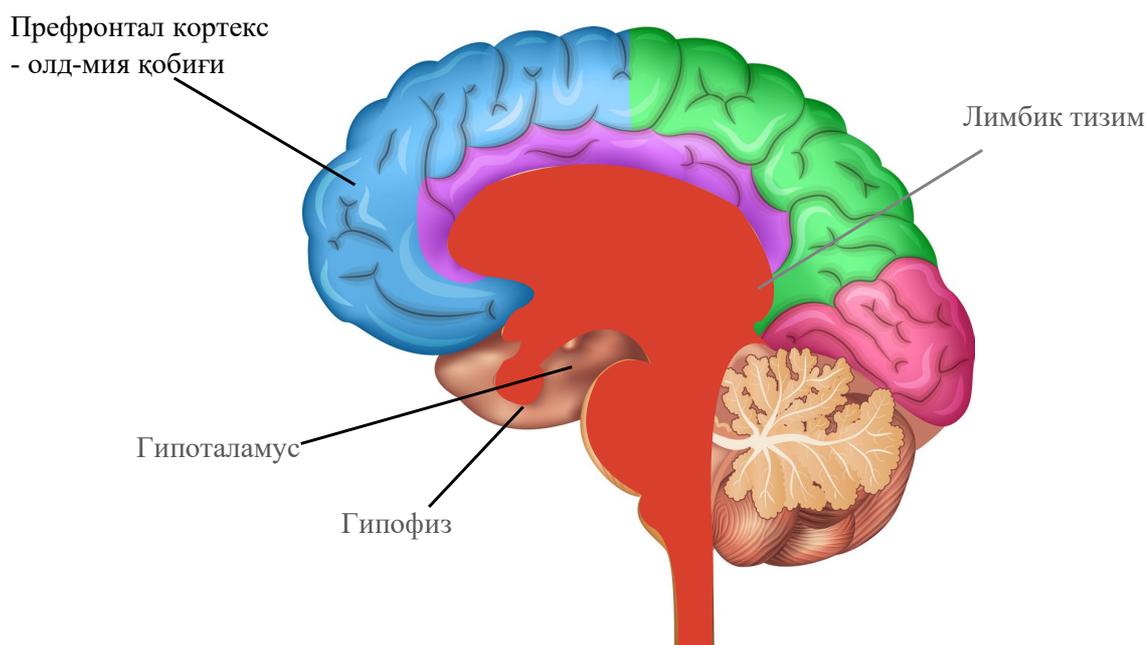
- Балоғат даврида танангда бу гормонлар ишлашни бошлаганида миянинг баъзи қисмларида катта ўзгаришлар содир бўлади. Одатда қизларда бу ўзгаришлар 11 ёшлар атрофида кузатилса, ўғил болаларда сал кечроқ бошланади. Миядаги ўзгаришлар содир бўладиган жойлардан бири бу “лимбик тизим/нерв ва тармоқлар тизими” деб номланади. Лимбик тизим жуда муҳим ишларни бажаради. Шулардан бири ҳиссиётларимизни бошқаришдир. Шу сабаб кўпинча уни, “ҳис қилувчи мия” деб ҳам аташади.
- Балоғат даврида мустаҳкамланиб борадиган миямизнинг яна бир қисми олд-мия қобиғи (префронтал кортекс) деб аталади. У пешона соҳасида жойлашган бўлади. Уни “ўйловчи мия” деб атасак ҳам бўлади.

Миянинг бу қисми режалар тузади, танловларни кўриб чиқади ва оқибатларини ўйлайди. Сенинг ҳис қилувчи миянга ҳислар пайдо бўлганида айнан мана шу ўйлайдиган мия унга танаффуслар бериб, тўғри муносабатда бўлишга ёрдам беради.

- Бироқ балоғат даврида, сендаги ўйлайдиган мия, ҳис қилувчи миядан кўра секинроқ ривожланади. Ўсмирликнинг охириги йилларида эса, ўйлайдиган мия ривожланишда ҳис қилувчи мияга етиб олади ва 20 ёшгача ўсишда давом этади. Бироқ ўша пайтгача, ҳисларингиз назоратдан чиқиб кетадиган вазиятлар бўлиши мумкин, масалан, жаҳл, қўрқув ёки ҳаяжон ҳисси кутилмаганда пайдо бўлади. Ҳеч бир сабабсиз йиғлагингиз келиши мумкин. Кимдир нимадир айтса, ҳеч бир сабабсиз жаҳлингиз чиқиши ёки хафа бўлиб қолишингиз мумкин. Кўпчилик буни, “кайфият ўзгариши” деб атайди. Чунки бу пайтда ҳеч бир сабабсиз ҳисларингиз алмашиб туради.
- Ҳисларимизнинг бундай ўзгариши Худога қарши гуноҳ қилишимизга ёки кимнидир хафа қилишимизга баҳона бўладими? (Йўқ.) Бу ҳислар оила аъзоларингизга ёки дўстларингизга ёмон муносабатда бўлишингизга ёки кулоқсизлик қилишингизга сабаб бўла оладими? (Йўқ.) Балоғат ёши Муқаддас Китобда ёзилган ўз-ўзини назорат қилиш каби ҳислатни амалда қўллаш учун энг яхши вақт ҳисобланади. Ўз-ўзини назорат қилиш бу ҳисларни бошқариш дегани эмас, бу ҳислар пайдо бўлганида ҳислар сени бошқаришидан олдин тўхтаб ўйлаш дегани. Бу даврда кучли хафалик ҳиссини ёки қаттиқ жаҳлни ҳис қилаётган бўлсанг, бу ҳисларнинг пайдо бўлиши оддий ҳол эканлигини ўзингизга эслат ва Худодан ҳисларни бошқаришга ёрдам беришини сўра. Гормонлар бизга таъсир қилиши мумкин, аммо бизни бошқармаслиги керак.
- Сендаги ҳис қилувчи мия ривожлангани сари, ўзингни довурак ҳис қиласан ва аввал қилмаган ишларингизга таваккал қилиб қўл урасан. Ҳис қилувчи мия ўсаётганида хатти-ҳаракатлар ва уларнинг оқибатлари ҳақида ўйлаб кўришни ўрганасан. Демак, балоғат даври қизиқишларингизга қўл уриб ўрганиб кўриш учун ажойиб вақт экан-а? Нима учун? (Ҳа. Янги маҳоратларни ўрганиш жараёнида чиндан ҳам қизиқадиган нарсалар ҳақида ўрганасан, нимага қобилиятинг борлигини билиб оласан. Бу эса сени катта бўлишга тайёрлайди.)
- Албатта, таваккал қилиш ҳам ёмон оқибатларга олиб келиши мумкин. Баъзан, хавфли ишларни қилиб кўргинг келади. Шунинг учун ҳам Худо бизга ота-оналарни берган. Ўсиб, дунёни ўрганаётган пайтингизда ота оналар сенга доно қарорлар қилишингизга ёрдам беради.
- Ўйлайдиган мия ривожланаётганда эса бошқаларнинг нуқтаи назари билан қараб ўйлаб кўришни, муаммоларни турли томондан кўришни ўрганасан. Бу яхши, у миянг ўсаётганини кўрсатади. Бироқ бунинг ҳам муаммоли томони бор. Бу пайтда одамлар мен ҳақимда нима деб ўйлайди, дея ҳаддан ташқари кўп ўйлайсан. Сен, “Бу одам мени ёқтирадими? Бу одамларнинг жиғига тегяпманми? Улар мени зўр бола/қиз деб ўйлашяптими? Улар мен билан дўстлашадими?”, деб

ўйлашни бошлайсан. Бундай фикрларнинг бўлиши табиий, аммо ёдингда бўлсин, одамларнинг эмас Худонинг сен ҳақингдаги фикри муҳим. Агар биз Исо Масихга ишонсак, Худонинг мукамал севгиси ва марҳаматига эгамиз. Бу ажойиб ҳақиқат!

## Мия диаграммаси

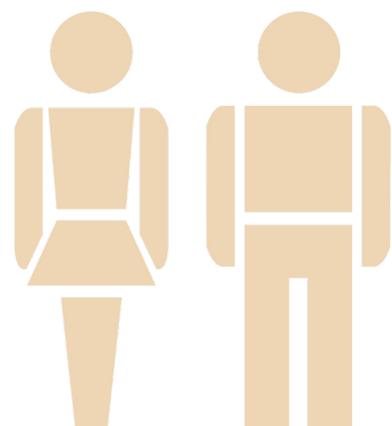


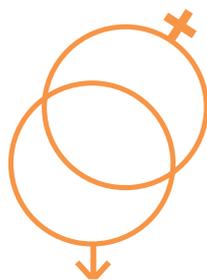
## Болангиз учун саволлар:

1. Хўш, балоғат ёшидан ўтишимизга гормонлар сабабчи бўлар эканми ёки Худоми? *(Иккаласи ҳам. Худо ер ва сув ҳайвонларини яратганида ов қилиш инстинктлари билан яратгани каби, бизда ҳам турли гормонларни ишлаб чиқарадиган аъзоларимиз орқали балоғат ёшини пайдо қилади.)*
2. Балоғат ёшида ўғил ва қиз болаларнинг танасида қандай бир хил ўзгаришлар содир бўлади? *(Ўғил болаларда ҳам, қиз болаларда ҳам миядаги махсус қисмлар гормонлар ишлаб чиқаради. Ҳар иккисиде ҳам шу гормонларга жавоб берадиган кўпайиш органлари бор. Мия ўсаётганида иккаласида ҳам ҳиссий ўзгаришлар содир бўлади.)*

3. Ўғил ва қиз болаларнинг танасида қандай фарқлар бор? Ҳозир ўрганганларимизга қараб, ўйлаб жавоб бер. (*Ўғил болаларда тестостерон гормонини ишлаб чиқарадиган мояклар бор. Қизларда эса эстроген гормонини ишлаб чиқарадиган тухумдонлар бор.*)

**Ибодат:** Худойим, худди ҳайвонларнинг ризқ-рўзини берганингдек, қарға болалари қағиллаганда уларга озик берганингдек (Забур 146:9), бизнинг танамизни ҳам табиий ўзгаришлардан ўтиб вояга етадиган қилиб яратгансан. Сен инсон зотини яратиб, улардан мамнун бўлиб, “жуда яхши” дединг (Ибтидо 1:31). Бизни жинсий балоғатга етадиган қилиб яратдинг. Сен бизга Ўзингни бутун онгимиз билан севишни буюрдинг. Шунинг учун миямиз турли ҳиссий қийинчиликлардан ўтаётганда бизга ўзимизни бошқара олишимизга куч бергин. Ҳис-туйғулар бизни эмас, биз ҳис-туйғуларимизни бошқара оладиган бўлайлик. Танамизнинг мураккаблиги ва гўзаллиги Сенинг қанчалик доно, қудратли ва ажойиб Худо эканлигингни кўрсатади. Омин.





# Қизлар ва ўғил болалар: кутилган ўзгаришлар

## Кириш:

Ўтган дарсда гормонлар ҳақида гаплашган эдик. Танамиз ишлаб чиқарадиган гормонлар балоғат даврида кечадиган ҳамма ўзгаришларга сабаб бўлади. Энг аввало миямизнинг қайсидир қисмлари биринчи гормонларни ишлаб чиқаради. Балоғат даврида қизларнинг қайси аъзолари кўпроқ гормонлар ишлаб чиқариши ёдингдами? *(Тухумдонлар.)* Ўғил болаларнинг қайси аъзолари гормонлар ишлаб чиқариши-чи? Улар ҳам ёдингдами? *(Мояклар.)*

Ўтган сафар балоғат даврида миянгда қандай катта ўзгаришлар содир бўлиши ҳақида ҳам гаплашган эдик. Бу даврда болаларда кечадиган руҳий/ақлий ёки ҳиссий ўзгаришларнинг қай бири ёдингда қолди? *(Кайфият ўзгариши, янги нарсаларни қилиб кўриш истаги, жасур бўлиш ёки таваккал қилиш, ўз-ўзини англаш/ёки ҳаддан ташқари бошқаларнинг ўзи ҳақидаги фикридан ташвишланиш.)*

Биласанми, миямиз ҳаётимиз давомида икки марта энг катта ўсиш даврини бошидан кечиради. Энг катта ўсиш даври бу чақалоқликда бўлса, иккинчи ривожланиш даври балоғат ёшида содир бўлади.

Ҳаворий Павлус Коринфликларга ёзган мактубида балоғат даврида ўзида бўлган ўзгаришлар ҳақида ёзади.

**Каломдан ўқиш: 1 Коринфликлар 13:8-12**

**Изоҳ:** Мактубида Павлус балоғат даври ҳақида эслайди. Балоғат даврига етмасдан олдин у болаларча ўйлаганини, сўнг эса танаси ва мияси ўсгач, катталардек ўйлаб фикр қилганини айтади.

Павлус бу парчада ўхшатиш қиляпти. У Исо Масих ерга келганида қандай бўлишимиз ҳақида тушунтиряпти. Исо Масих ерга келганида бу дунё яна мукамал бўлади ва Павлус Уни юзма-юз кўриб У ҳақида тўлиқ билади. Исо Масих келганидан кейин ортга қараб шундай деймиз: “Исо Масих ҳақида кўп нарса билардим, аммо ҳозиргидай билмаганман. Исо Масих билан юзма-юз кўришишдан олдин биз болалардек фикрлаймиз, аммо Уни кўриб, Уни тўлиқ билганимизда эса худди катта бўлиб қолгандек бўламиз.” Исо Масихни кўриш қандай бўлади? *(Фарзандингиз, Исони юзма-юз кўриш қандай бўлишини тасвирлаб берсин.)*

Павлус, мактубини ўқийдиганларнинг ҳаммасига тушунарли бўлган мисол/ўхшатишдан фойдаланган. Бу парчани ўқиган катталарнинг ҳаммаси, болаликдан катта одам бўлиш жараёни қандай бўлишини билади. Уларнинг ҳаммаси балоғат давридаги ақлий ва жисмоний ўзгаришларни яхши эслайди. Бу парчада Павлус охирида Исони кўрганимизда, охир-оқибат дунё ўзгарганидан кейин худди катта одам бўлгандек, бошқача фикрлаймиз, бошқача ҳис қиламиз ва бошқача тушунамиз.

Энди эса, балоғат даврида ўғил ва қиз болаларда кечадиган энг катта жисмоний ўзгаришларни кўриб чиқамиз.

## **Сухбат мавзулари:**

- Бу даврда танангда ҳам анчагина ўзгаришлар бўлади. Энг катта ўзгариш бу бўйингнинг ўсиши. Бўйинг туғилганидан бери ўсаяпти, тўғрими? *(Ҳа.)* Тўғри, энг кўп балоғат даврида ўсасан. 2-3 йил ичида жуда тез ўсасан. Одатда қизларнинг бўйи 10-14 ёшгача бўлган даврда тез ўсади. Ўғил болаларда эса бу жараён қизлардан кўра кечроқ бошланади, лекин то вояга етиб катта одам бўлгунларигача давом этади. Бироқ қизларда бўй ўсиши эртароқ тўхтайтиди.
- Шу билан бирга, ёдингда бўлсин, ҳар бир бола балоғат давридан турлича ўтади. Баъзиларда бу давр эртароқ бошланса, бошқаларда кечроқ бошланади. Ҳар бир боланинг танаси ўзгача. Шунинг учун бошқа болаларда бўлаётган жисмоний ўзгаришлар устидан ҳеч қачон кулмаслик керак. Уларнинг таналарини Худо яратган, Худо эса ҳеч қачон хато қилмайди.
- Яна бир жисмоний ўзгариш бу тукларнинг ўсиши. Балоғатга ёшига етганида жинсий аъзолар ва қўлтиқ тагида туклар пайдо бўлади. Бошида бу туклар сийрак ва майин бўлса, кейинроқ улар қалинлашиб,

дағаллашади, тўқроқ тусга кириб, жингалакроқ бўлиб боради. Бу танангда гормонлар тўғри ишлаётганидан, жинсий аъзоларинг ривожланаётганидан дарак беради. Бу туклар нима деб аталишини биласанми? (Фарзандингиз қандай жавоб беришини кутинг. Агар тополмаса, жинсий аъзодаги туклар деб аталишини айтинг.)

- Тананг бошқача терлайди. Бутун тананг терлашини биласан, бироқ туклар бор жойда, яъни қўлтиқ остида ва жинсий аъзоларда апокрин безлари бор. Балоғатга етмасингдан олдин бу безлар фаол эмас эди, аммо энди балоғат даврида фаоллашиб, умрингнинг охиригача ишлайди.
- Бу безлар бошқача ёғлироқ терларни ишлаб чиқаради. Бу тер танангдан ташқарига чиққанида танангдаги бактерия уни ейди ва ёқимсиз ҳид чиқаради. Бу тана ҳиди деб аталади. Ўзидан кучли, ёқимсиз ҳид чиқарадиган ўсмир ёки катта кишининг ёнида турганмисан? (Фарзандингизнинг жавобини кутинг.)



**Ўғил ва қиз болалар учун гигиена қоидалари: Отанаалар, фарзандларингизга ўзингиз ишлатадиган дезодорант ёки антиперспирантларни кўрсатиб, қачон ва нима учун ишлатиш кераклиги ҳақида айтинг.**

- Агар танангдан ёқимсиз ҳид келишини истамасанг, чўмилиб, чайиниб туриш керак.
- Бундан ташқари, баъзи ўсмирларда юзидан бўртиб чиқиб турадиган қизарган тошмалар – хуснбузарлар пайдо бўлади. Улар одатда юзда, бўйинда, елкада ёки орқада пайдо бўлади.
- Теринг тешиқлар билан қопланган, ўша тешиқлардан туклар ўсиб чиқади. Танангдаги терининг деярли ҳамма жойида тешиқлар бор, баъзи жойларда туклар жуда калта ва рангсиз бўлгани учун уларни кўриш қийин. Бу тешиқлардаги безлар себум деб номланган ёғли модда ишлаб чиқаради. Бу модда терингни, сочларингни қуриб кетишдан сақлайди.
- Бироқ, баъзида, айниқса балоғат даврида тананг керагидан ортиқча ёғ ишлаб чиқаради. Шунда ўлган тери хужайралари эса чиқиб кетиш ўрнига тешиқларга тикилиб қолиб, уларни беркитиб қўяди. Баъзида теримизда яшайдиган бактериялар ҳам ўша тешиқка кириб, ўша ерда кўпаяди ва инфекцияга сабаб бўлади. Мана шу хуснбузардир.
- Эрталаб ва кечқурун юзни яхшилаб ювиш хуснбузар чиқишининг олдини олади. Терингга ғамхўрлик қилиш ва парвариш қилиш учун мева, сабзавотлар, оқсил ва фойдали ёғлар каби соғлом овқатлар билан озиқланиш жуда муҳим. Ҳаддан ташқари кўп шакар ейиш,

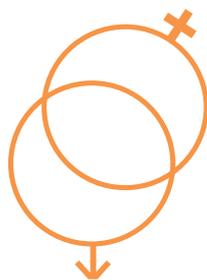
хуснбузарларни кўпайтиради. Агар юқорида айтганларимиз етарли бўлмаса, терингни соғлом қилишнинг бошқа йўлларини қараб кўрамиз.

- Баъзан танангда бундай ўзгаришлар бўлишини истамайдиган пайтларинг ҳам бўлади. Агар шундай ҳислар бўлган бўлса, ҳеч қиси йўқ, бу оддий ҳол. Ёдингдами, ўсиш ва катта одам бўлиш марҳамат деган эдик. Танангда содир бўладиган ўзгаришларнинг қай бири сенга қизиқ туюляпти? *(Фарзандингизнинг фикрини билинг.)*
- Баъзан танангда кечадиган ўзгаришлар сенга ёқмаслиги мумкин, ёки ташқи томондан бўлаётган ўзгаришлар сенинг кўринишингни бузиб қўйди, деб ўйлашинг мумкин. Бирок, ҳеч қачон ўзингни бошқалар билан солиштира. Бу дунёдаги чиройлилиқнинг стандартлари/тамойиллари ҳар доим ўзгариб туради, бирок Худо ўзгармайди. Худонинг биз ҳақимизда айтганлари бошқаларнинг биз ҳақимизда нима деб ўйлашларидан муҳимроқ.

## **Болангиз учун саволлар:**

1. Ака опаларингда ёки ёши сеникидан каттароқ бўлган дўстларингда шундай ўзгаришларни кўрганмисан? *(Фарзандингиз ўзидан катта бўлган болалар ҳақида ўйлаб кўришига вақт беринг. Қандай кўринарли ўзгаришлар бор? Бўйи? Танаси? Қўлтиқ остидаги туклар? Кайфиятнинг ўзгариши? Мустақил бўлишга истак? Ҳуснбузарлар?)*
2. Қайси ўзгаришлар сенга ғалати туюлади? *(Бу дарсда айтиб ўтилган маълумотлардан қай бири унга ғалати туюлиши ёки гапиришга ноқулай эканлиги ҳақида ўз фикрини билдирсин. Бу ўзгаришларнинг ҳаммаси тананинг улғайишига хос жараён эканлигини айтиб, уни ишонтиринг.)*
3. Кўпгина ўзгаришлар асосан танангнинг шахсий аъзоларида кечади ва биз уйда бир-биримизнинг шахсий ҳаётимизни ҳурмат қилишимиз керак. Оилада кийинаётганда ёки чўмилаётганда бир-биримизга қандай ёрдам беришимиз мумкин? *(Эшикларни қулфлаш, киришдан олдин тақиллатиш, зарурат тугилганда ёлғиз қолишга рухсат сўраш, ва ҳоказолар.)*
4. Сени кўринишинг ҳам фикрлаш тарзинг ҳам анча ўзгарди. Танангда шунча ўзгаришларнинг бўлишига ким сабабчи? *(Худо. Миямиз ва танамизда содир бўладиган ўзгаришларнинг табиий жараёнини Худо яратган.)*

**Ибодат:** Худойим, биз ажойиб қилиб яратилганмиз, бунинг учун Сенга раҳмат айтаман (Забур 138:14). Сен бизнинг Яратувчимизсан. Бизни яратган Сенсан, биз Сенинг халқинг ва яйловингдаги қўйлармиз (Забур 99:3). Биз улғайиб, болаликни ортда қолдирганимизда, болаларча одатларимиз ва фикрларимизни қолдириб, Сен истаганингдек инсон (аёл/эркак) бўлишимизга ёрдам бер. Неча ёшда бўлсак ҳам, ўз танамизни тирик, муқаддас ва Сенга манзур бўладиган қурбонлик қилиб топширишни истаймиз (Римликлар 12:1). Омин.



# Қизлардаги ўзгаришлар: етилиш жараёни

## Кириш:

Қайси жиҳатларда ўғил ва қиз болалар бир-бирига ўхшаш? (Бу саволга болангиз ўзи жавоб беришга ҳаракат қилсин. Баъзи кўринарли ўхшашиликларни эслатинг: ўғил болаларда ҳам қизларда ҳам иккита кўз, битта бурун, оғиз, иккита қулоқ, иккита оёқ, юрак, мия ва бошқа аъзолар бор. Фарзандингиз ўтган сафарги дарсда ўтилган балоғатга ўтишидаги ўзгаришларни эслаши мумкин.)

Ўғил болаларда ва қизларда қандай катта фарқларни кўриш мумкин? (Фарзандингиз қандай фарқларни топар экан. Фарзандингиз турли хил кийим кийиши каби маданиятга хос фарқларни, қизиқишлардаги фарқларни ёки тана шаклидаги ўзгаришларни айтиши мумкин.)

Дунёдаги умуртқали жонзотларнинг деярли ҳаммаси икки жинсли бўлади: эркак ва урғочи. Инсонларда ҳам шундай. Худо бизни шундай яратган. Бугун балоғат даврида айнан қизларда бўладиган ўзгаришлар ҳақида гаплашамиз.

Кўпинча балоғат ёши қизларда 8-15 ёшлар оралиғида бошланади. Тананг қачон балоғат ёшига ўтишни бошлашини аниқ билолмайсан. Балоғат даври ўзгаришлари 2 йилдан 5 йилгача давом этади. Бу ҳаммада ҳар-хил бошланади, бироқ балоғат давридаги ўзгаришлар ҳамма қизларда бир хил бўлади.

**Каломдан ўқиш: Ибтидо 1:26-27**

**Изоҳ:** Худо одамларни эркак ва аёл қилиб яратди. Эркаклар ва аёллар кўп жихатдан бир-бирларига ўхшайди. Эркак ҳам, аёл ҳам Худонинг суратида яратилган, демак, иккаласи ҳам бирдек ҳурматга лойиқ.

Иккаласида ҳам ўхшаш хусусиятлар бор. Бироқ жуда муҳим фарқларимиз ҳам бор. Худо эркакларни ҳам, аёлларни ҳам баъзи бошқача ички ва ташқи тана аъзолари билан яратган. Худо эркакни ҳам, аёлни ҳам балоғат даврида бошқача ривожланадиган/улғаядиган қилиб яратган.

Биз ўғил ва қиз болаларда бўладиган ўзгаришлар, масалан, бўй ўсиши, жинсий аъзоларда тукларнинг пайдо бўлиши, танадан ҳид ажралиши ва хуснбузарлар ҳақида гаплашганимиз. Энди эса, фақат қизларда бўладиган ўзгаришлар ҳақида гаплашамиз. Бу ўзгаришлар жуда ажойиб, чунки улар қиз боланинг аёл сифатида шаклланаётганини, танаси ва онги вояга етаётганини англатади.

## Сухбат мавзулари:

### *Улғайиши*

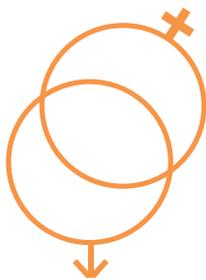
- Эстроген гормони ҳақида гаплашганимиз ёдингдами? (*Фарзандингиз бу мавзуда нималарни эслаб қолган экан?*) Эстроген балоғат даврида қизларда кечадиган ўзгаришларга сабаб бўладиган асосий гормон ҳисобланади. Қизларда содир бўладиган ҳамма ўзгаришларда бу гормон катта роль ўйнайди.
- Балоғат даврида ўғил болаларнинг ҳам қизларнинг ҳам бўйи ўсади. Бўй ўсиши ўғил болаларга қараганда қизларда эртароқ бошланади, аммо кейинроқ болалар тезда етиб олади. Одатда 9 ёшлар атрофида тезда бўй ўсиши бошланади, аммо бу бироз кейинроқ ёки эртароқ содир бўлиши ҳам мумкин.
- Ўғил болаларда ҳам қизларда ҳам тана шакли ўзгаради: тананинг баъзи қисмларида аввалгидан кўпроқ мушаклар ўсиши ва ёғ тўпланиши кузатилади. Бироқ қизларда қўлларнинг тепа қисмида, сонларда, елканинг орқасида ёғ тўпланишини кўриш мумкин. Қизларнинг бўксалари ҳам каттаради. Бу зарарли ёғ эмас, қизлар бундан ташвишга тушмасалар ҳам бўлади.

### *Туклар ўсиши*

- Оёғингга қара. Яхшилаб, яқиндан қараб кўр. Оёғингда тукларни кўряпсанми? Жуда ҳам майда тукларни-чи? (*Фарзандингиз оёқларидаги майда ва майин тукларни кўрсин.*) Балоғат даврида қизларда ҳам, ўғил болаларда ҳам янги жойлардан туклар ўсиб чиқишни бошлайди.

Қўллари ва оёқларидаги туклар аввалгидан тўқроқ ва қалинроқ бўлиб ўса бошлайди. Баъзи қизлар оиласида ўргатилганига кўра оёқлари ва қўлтиқлари остидаги тукларни олиб ташлайдилар.

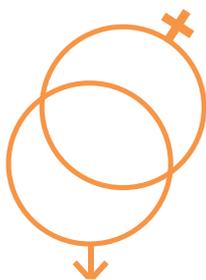
- Қизлар кийинмаганда кўриниб турадиган ташқи жинсий аъзоси катта жинсий лаблар деб аталади. Балоғат даврида ҳатто ўша ердан ҳам туклар ўсиб чиқишни бошлайди. Туклар сонларининг энг юқори қисмидан ҳам ўсиб чиқиши мумкин.



**Қизлар суҳбати: Оналар, агар сиз танангиздаги тукларни олишга одатланган бўлсангиз, қизингизга ўзингиз ишлатадиган асбоб (устара) ни кўрсатишнинг айна вақти. Ҳафтада неча марта ва қачон тукларни олишингиз ҳақида гаплашинг. Устарани (асбобни) қандай эҳтиётлик билан ишлатишни тушунтиринг. Қизингизда туғиладиган ҳар қандай саволларга жавоб беринг.**

### *Кўкрак катталашиши*

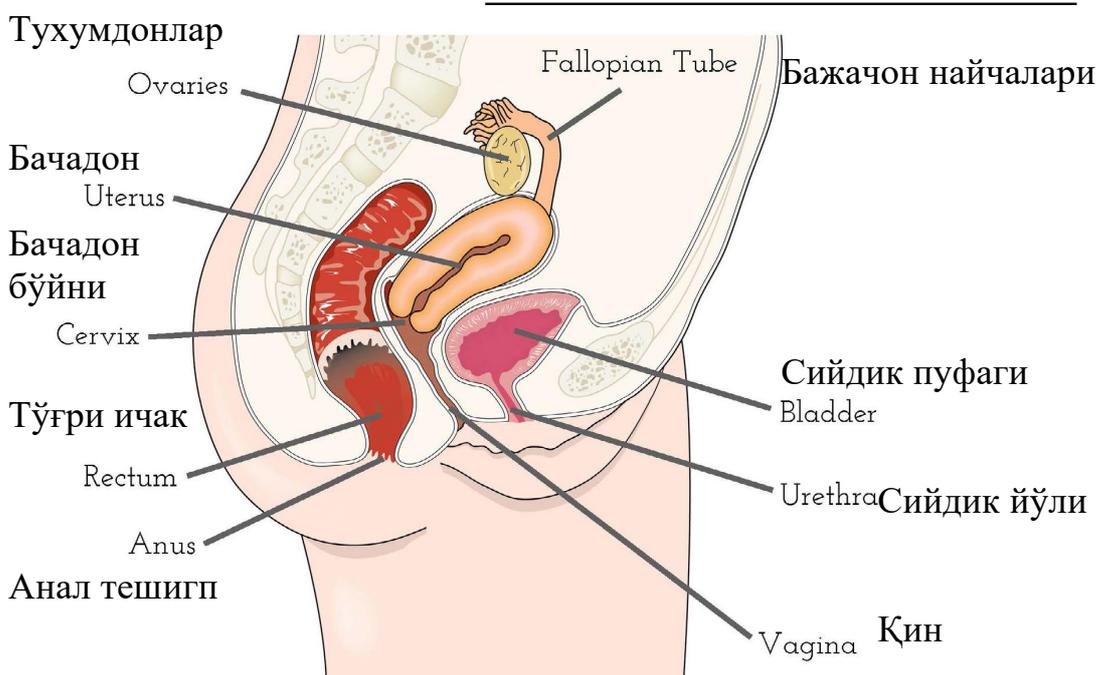
- Балоғат даврида қизларда кўкрак катталашади. Кўкрак катталашиши кўкрак учларидан бошланади. Бу жойлар кичик тангадек келадиган катталиқда бўлиб, кўкрак учининг пастидаги қаттиқ жойлардир. Баъзида иккала кўкраклар баравар катталашади, ёки биттаси бошқасидан аввалроқ катталашади. Бу ўзгариш 9-10 ёшлар атрофида содир бўлади. Бироқ баъзи қизларда бу жараён эртароқ 6-7 ёшларда бошланиши ҳам мумкин. Бошқаларда эса кечроқ 13-14 ёшларда бошланади.
- Балоғат даврида кўкраклар ўсиши давом этар экан, кўкраклар каттароқ ва юмалоқроқ бўлиб шаклланади. Кўкраклар катталиги турлича бўлади, ва бу кўкракларнинг қанча эрта ёки кеч катталашишига боғлиқ эмас. Кўкрак катталашиши қизларнинг танаси улғаяётганининг белгиси ҳисобланади. Қизлар улғайиб, турмушга чиқиб, фарзандли бўлганларида ўша кўкракларида пайдо бўладиган сут билан чақалоғини эмизади. Қизларнинг кўкраклари катталашаётганда сут безлари ҳам пайдо бўлади, ёш аёл фарзандли бўлганидан сўнг пролактин гормони ўша сут безларида сут пайдо қилишга сабаб бўлади. Ёдингда бўлсин, чақалоқни эмиза олиши ёки эмиза олмаслиги аёллар кўкрагининг ҳажмига боғлиқ эмас.



**Қизлар суҳбати: Оналар, ҳозир қизингиз билан тананинг жинсий аъзолари ва бошқа қисмларини ёпиб турувчи кийимлар ҳақида гаплашишнинг айнаи вақти.**

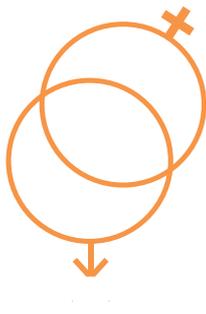
*Ҳайз даври*

### АЁЛ АНАТОМИЯСИ



- Аёл тухумлари чақалоқ пайдо бўлишида иштирок этади. Аёллар тухумлари тухумдонлар ичида шаклланади. Аёлнинг ичида иккита тухумдон бор.
- Балоғат даврида, кўкраклар ривожланишни бошлагандан бир ярим йил ёки уч йил ўтиб ҳайз кўриш бошланади. Ҳайз кўриш ўртача 12 ёшда бошланади. Баъзиларда бу эртароқ бошланса, бошқаларда эса аксинча кечроқ бошланади.
- Қизлар улғайиши билан, ойда бир марта тухумдонлардан бирида тухум шаклланади. Тухум чиқарилиш пайти овуляция деб аталади. Турмуш кургандан сўнг, эркак танасидаги сперма ўша жойга тушса, тухумни уруғлантиради ва бу уруғланган тухум бачадон найчасига тушиб бачадонга (она қорнига) ёпишиб олади.
- Қизнинг танаси тўқима ва қон ҳосил қилиб, уруғланган тухум келиши учун юмшоқлик ҳозирлайди.

- Бу уруғланган тухум аслида жуда ҳам кичкина ривожланаётган чақалоқ, у туғилгунча бачадонда ривожланади.
- Кўпинча уруғлантириш учун сперма бўлмайди, шу сабабдан, уруғланмаган тухум бачадон найчаларидан тушиб ортиқча қон ва тўқималар билан бирга ташқарига чиқариб юборилади. Бу қонли аралашма қиндан чиқади. Чиқадиган қон кўп ёки камлиги ҳар бир қизда турлича бўлади. Бу ҳайз даври ёки кунлари деб аталади.
- Бу давр одатда 3 кундан 7 кунгача давом этади. Бир ойда бир неча кун қон келиши ғалати туюлиши мумкин, аммо аслида бу касаллик белгиси эмас, жуда оддий ҳол. Бу қизнинг танаси тўғри ишлаб, вояга етаётганини ва кун келиб, турмушга чиққанида она бўлиши мумкинлигини кўрсатади.
- Бу неча марта бўлади? (*Фарзандингизнинг жавобини кутинг.*) Ҳайз кунлари орасидаги вақт ҳайз цикли деб аталади. Баъзи қизларда бу вақт 21 кунни, бошқаларда эса 28 кунни ташкил этади. Баъзиларда эса ҳайз кунлари оралиғи узунроқ 45 кунни ташкил қилади. Одатда ҳайз кўришни энди бошлаган қизларда ҳайз келиши турлича бўлади. Бу оддий ҳол. Ҳайз баъзида эртароқ баъзида узокроқ вақтда келади. Кейинроқ қиз катта бўлгани сари бу давр бир хил пайтда келадиган бўлади. Қизларда бир неча ўн йиллар мунтазам равишда ҳайз кўради, бироқ ҳомиладорлик пайтида ҳайз кўриш тўхтайтиди.
- Ҳайз даври бошланганида қонни йиғиб олиш учун махсус тоза латта (прокладка) ёки махсус идишча, ёки қонни шимиб олиши ёстиқча ёки тампон қўйишади.

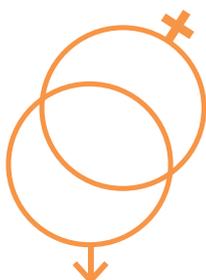


**Қизлар суҳбати:** Оналар, бу пайтда қизларингизга ҳайз кунлари бошланганида қандай санитария маҳсулотларидан фойдаланиш мумкинлигини кўрсатиб тушунтиришингиз мумкин. Буларни қизингизда ҳали ҳайз бошланмасдан олдин тушунтирганингиз маъқул, шунда у саросимага тушмай, бу ҳолатга тайёр бўлади/нима ишлатишни билади. Бу кунларда қизлар қорин соҳасида оғриқ, қорни дам бўлишини, бироқ ҳайз даври ҳар бир аёлда турлича кечишини тушунтиринг.

### *Умумий ўзгаришлар*

- Бу ўзгаришларнинг ҳаммаси ажойиб, чунки улар қизларнинг танасини аёл бўлиб етишишга ва бир куни фарзанд кўришга тайёрлайди. Улғайганида ҳамма ҳам турмушга чиқмайди, аммо кўпчилик қизлар турмушга чиқади. Бу жисмоний ўзгаришлар қизларни улғайганидан сўнг турмуш ўртоқлари билан жинсий мулоқотга кишишиб, янги ҳаёт яратишига сабаб бўлади.

- Гарчи жинсий муносабат қилиш ёқимли бўлсада, Худованд жинсий аъзоларимизни фақат роҳатланишимиз учун яратмаган. Худо бу аъзоларимизни турмуш қурган инсонимизга севги кўрсатишимиз учун яратган. Шунинг учун ҳам Худо турмуш қурмасдан олдин жинсий алоқа қилишни таъқиқлайди. Биз то турмушга чиқмагунимизча, ҳеч ким танамизга тегишига йўл қўймаслигимиз керак.

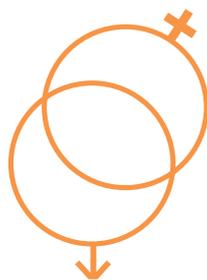


**Қизлар суҳбати: “Баъзида танангда кечаётган жисмоний ўзгаришлар ғалати кўриниши мумкин, бироқ мен ҳар қандай саволингга жавоб бераман. Саволларим аҳмоқона бўлиши мумкин деб ўйлама. Танангда кечаётган ўзгаришларни тушунмаслигинг бу одатий ҳол. Мен доим сенга ёрдам беришга тайёрман. Агар қандайдир саволинг бўлса, сўра!”**

## **Болангиз учун саволлар:**

1. Ким бизни эркак ва аёл қилиб яратди? (*Худо.*)
2. Нималар эсингда қолди? Қиндан қон келиши нима деб аталади? (*Ҳайз/Ойлик қон келиши.*)
3. Аёл тухуми уруғланиб бачадон деворига ёпишиб олганидан кейин аёл хайз кўрадимми? (*Йўқ.*)
4. Нима учун Худо аёл танасида овуляцияни яратди? (*Тухум етилиб эркакнинг спермаси билан уруғланиши учун. Шунда янги ҳаёт пайдо бўлади.*)
5. Қизларда кечадиган ўзгаришлардан қай бири сенга ғалати туюлди? (*Фарзандингиз бу дарсда ўрганган маълумотларидан қайси бири ғалати ёки ноқулай эканини айтсин. Бу ўзгаришларнинг ҳаммаси тананинг вояга етишидаги жараён эканини айтинг.*)

**Ибодат:** Худойим, аёл танасини яратиб, чақалоқ учун ажойиб жой ҳозирлаганинг учун раҳмат. Раббим, балоғат ёшида содир бўладиган ўзгаришларни кадрлашга ўргатгин. Чунки бу ўзгаришлар бизни болалиқдан катта бўлишга олиб борадиган йўлларингдир. Омин.



# Ўғил болалардаги ўзгаришлар: йигитлик сари қадам

## Кириш:

Ўтган сафарги, қизларнинг балоғат ёшида содир бўладиган ўзгаришлар ҳақидаги суҳбатимиздан нималар эсингда қолди? (*Фарзандингиз эсида қолганларини айтсин.*) Биз ўтган сафар қизлар ҳақида гаплашдик, энди ким ҳақида гаплашишимиз керак? (*Ўғил болалар ҳақида.*)

Кўпгина ўғил болалар 9-14 ёшларда балоғат даврини бошидан кечиради, аммо тананг қачон бу жараёни бошлашини ҳеч ким билмайди. Балоғат даври тахминан 2-5 йил давом этади. Ҳар бир ўғил бола биров бир-биридан фарқ қилади, аммо балоғат даврида содир бўладиган ўзгаришлар ҳамма ўғил болаларда бирдек кечади.

## Каломдан ўқиш: Ибтидо 1:26-27 (яна)

**Изоҳ:** Биз бу парчани ўтган сафар ўқиган эдик. Бу парчада нима дейилгани эсингдами? (*Худо эркак билан аёлни яратди. Эркак ва аёл кўп жиҳатдан бир-бирларига ўхшади.*)

Муқаддас Китобнинг бу оятларида айтилишича, эркак ҳам, аёл ҳам Худонинг суратида яратилган. Бу нима дегани? (*Эркак ҳам, аёл ҳам бирдек ҳурматга лойиқ.*)

Эркаклар ва аёллар ўртасида жуда кўп ўхшашликлар бўлсада, одамларнинг ташқи кўринишига қараб улар жуда хилма-хил эканлигимизни ҳам кўриш мумкин. Эркаклар ва аёлларнинг жинсий аъзоларига келадиган бўлсак, улар

бир-биридан жула фарқли тарзда ўз вазифаларини бажаради ва бир-биридан фарқли мақсадларга эгадирлар.

Биз ўғил болаларда ҳамда қизларда кечадиган баъзи ўзгаришлар ҳақида гаплашдик. Сўнг айнан қизларда бўладиган ўзгаришлар - балоғат ёшида уларнинг танасида қандай ўзгаришлар кечиби, фарзанд кўра оладиган бўлиши ҳақида гаплашдик.

Бугун эса, Худо ўғил болаларни эркак бўлиб етишадиган қилиб яратгани ҳақида гаплашамиз.

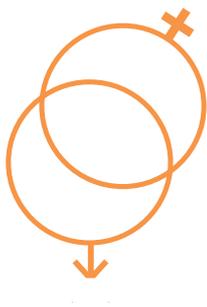
## Сухбат мавзулари:

### *Катта бўлиш*

- Тестостерон гормони ҳақида гаплашганимиз ёдингдами? (*Кутингчи, фарзандингиз нималарни эслаб қолган экан.*) Тестостерон бу ўғил болаларда балоғат даврида кечадиган ўзгаришларга сабаб бўладиган асосий гормон ҳисобланади. Бу ўзгаришларнинг барчасида тестостерон катта роль ўйнайди.
- Ўғил болалар ҳам, қизлар ҳам балоғат даврида бўйлари ўсади. Қизлар ўғил болалардан кўра эртароқ ўсса ҳам, ўғил болалар кейинроқ қизларга етиб олади ва кўпгина қизлардан ҳам баландроқ бўлиб ўсади. Айни балоғат ёшида бир йилда 10 сантиметргача ўсади!
- Ўғил болаларда ҳам қизларда ҳам бу даврда мушаклар ўсиши бошланади, бироқ болаларнинг мушаклари қизларникига қараганда кўпроқ ўсади. Вақт ўтиши билан уларнинг оёқ, қўл, елка ва кўкрак хуллас, бутун танасидаги мушаклари кучлироқ бўлиб боради. Ўғил болалар ўсишлари учун тўйимли овқат ейишлари (қайта ишланган кўча овқатлари эмас) ва жисмоний машқлар қилишлари керак.
- Балоғат даврида баъзи ўғил болалар кўкрак остида нозиклик/юмшоқликни ҳис қиладилар. Бунинг учун ташвишланиш керак эмас. Боланинг танаси янги гормонларга мослашаётган бўлади. Бу вақтинчалик ҳолат, катта бўлганида аста секин ўтиб кетади.

### *Тук ўсиши*

- Ўғил болаларда ҳам, қизларда ҳам янги жойлардан тук ўсиб чиқишни бошлайди, бироқ ўғил болаларнинг юзидан ва кўкрагидан ҳам тук ўсади. Балоғат ёшининг қайсидир пайтига келиб, ўғил болалар оиласидаги эркакларнинг одатига кўра, мўйловини/соқолини олишни бошлайди. Эркаклар юзларида қандай тукларни ўстирадилар? (*Соқол, фақат мўйлов, узунроқ чакка соч, ва ҳоказолар.*)

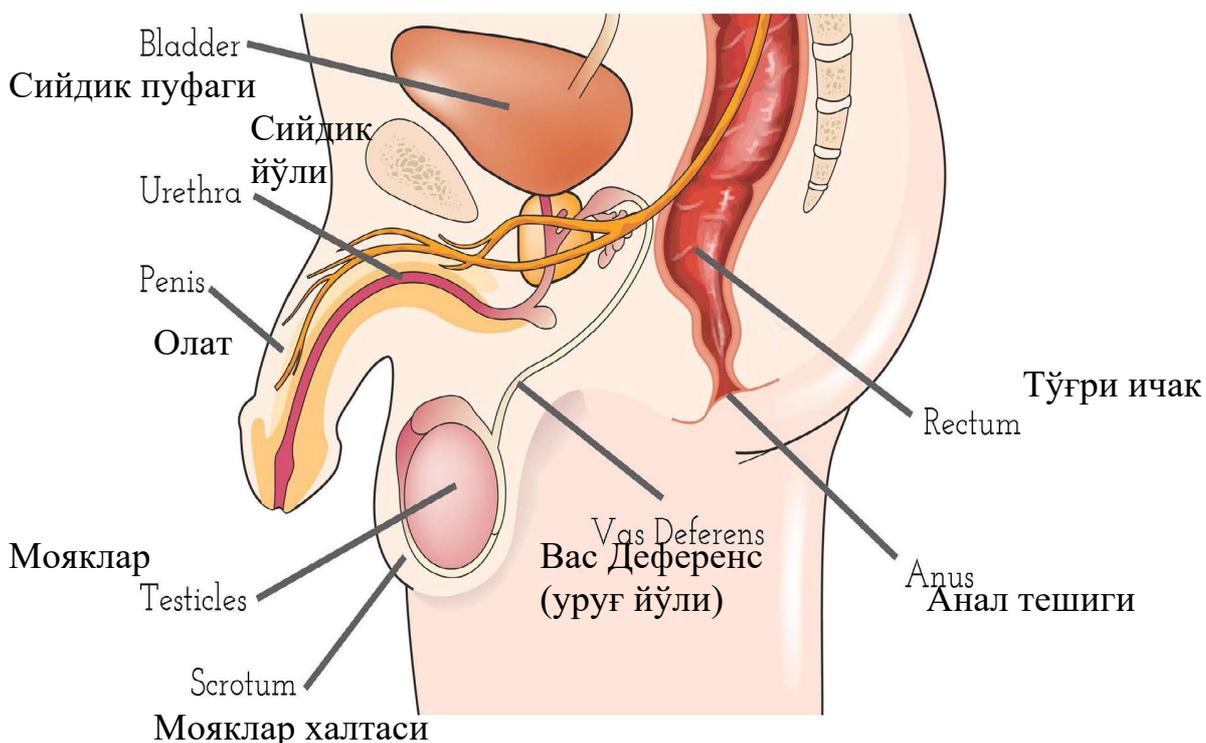


**Ўғил болалар суҳбати: Оталар, сиз ўғлингизга ўзингиз соқол ва мўйлов олишда ишлатадиган устарани кўрсатиб, соқол ва мўйловни қачон ва неча кунда бир олишингизни айтинг.**

### Овоз ўзгариши

- Балоғат даврида ўғил болаларнинг ҳам, қизларнинг ҳам овозларида ўзгариш бўлади, бироқ ўғил болаларнинг овози сезиларли даражада ўзгаради. Аслида, бу ўзгаришлар даврида, ўғил болалар овози чийиллаб ёки хириллаб чиқишини сезади. Ҳар бир инсонда халқум бор, уни товуш қутиси деб ҳам аташади. Балоғат даврида ўғил болаларда, бу найча шаклидаги аъзо узунроқ ва қалинроқ бўлиб шаклланади, шу сабаб овози йўғонроқ ва дўриллаб чиқади. Кимнинг овози шундай йўғон? (Фарзандингиз шундай йўғон овозли дўстини ёки қариндошларидан бирини айтиши мумкин.)
- Халқум билан бирга унинг атрофидаги ҳимоя материали ҳам ўсиб, бир бурчак остида йиғилади. Ўғил болалар ўсаётганида бу аъзо, яъни кекирдак ташқарига туртиб чиққанини кўриш мумкин. Одамлар буни кўпинча “Одам Ато Олмаси” деб айтишади, лекин аслида бу олма эмас.

### ЭРКАК АНАТОМИЯСИ



## Олат, Мояклар ва Эякуляция

- Ўғил бола танасининг олд қисмида осилиб турадиган аъзо нима деб аталади? (Олат.) Балоғат ёшида бу аъзо қалинлашиб, бир неча йиллар давомида узайиб боради.
- Ўғил болаларда иккита мояк ҳам бор. Улар олатнинг пастида мушак ва теридан иборат мояк халтасининг ичида жойлашган. Балоғат даврида ўғил болаларнинг бу аъзолари сезиларли равишда катталашади.
- Олатнинг бир нечта вазифалари бор. Улардан бирини айтиб бера оласанми?
- Биринчи вазифаси: эркакнинг сийдик қопи сийдик билан тўлади ва тана бу суюқликдан халос бўлишни истайди. Натижада сийдик олатнинг ичида жойлашган найча-сийдик йўли бўйлаб келади ва олат уни ташқарига чиқариб юборади. Демак, олат сийдик чиқариш функциясини бажаради. Бу ўғил болалар учун янгилик эмас. Қизлар ҳам, ўғил болалар ҳам ҳатто ҳали туғилмасларидан олдин сийдик чиқаришни бошлашади.
- Иккинчи муҳим вазифа: Бу вазифа мояклар билан боғлиқ. Моякларда жуда ҳам махсус ва муҳим ҳужайралар бор, улар чақалоқ пайдо қилишга ёрдам беради. Бу ҳужайралар нима деб аталишини биласанми? (Сперма.)
- Сперма аёлнинг ичидаги тухумини уруғлантирганда (чақалоқ) ҳомила пайдо бўлади. Худо олатни спермани аёлнинг танасига етказадиган қилиб яратган.
- Эркакнинг олатида жуда кўп қон томирлари бор. Бу томирлар қон билан тўлганида олат жуда қаттиқ ва тик туради. Бу ҳолат эрекция деб аталади.
- Ўғил болаларда чақалоқлигидан бошлаб эрекция бўлиши янгилик эмас. Аммо балоғат даври бошланганидан сўнг, ўғил боланинг танаси маний деб номланадиган суюқлик ишлаб чиқара бошлайди. Маний шакар, витаминлар ва сперма ичида бемалол ҳаракатланадиган бошқа кимёвий моддалардан иборат.
- Балоғат даврида, маний пайдо бўлганидан кейин, боланинг танаси эякуляция, яъни “суюқлик чиқара” оладиган бўлади. Ўғил бола жинсий қўзғалганда, кўпинча эрекция бўлади ва охири олат яқинидаги мушаклар манийни сийдик йўли бўйлаб ҳайдаб, танадан чиқариб юборади. Манийнинг ичида тахминан 180 миллион сперма ҳужайралари бор. Ундан ҳам кўпроқ бўлиши мумкин.
- Нима учун ўғил болаларда эрекция ҳамда эякуляция бўлишининг сабаби бор. Чунки Худо эрлар ва хотинларни жинсий алоқа қиладиган қилиб яратган. Эркакнинг олати қаттиқ ва тўғри бўлганида, аёлнинг қинига осонроқ кира олади. Эркак эякуляция қилганида у спермасини хотиннинг танасига юборади. Улар эса аёлнинг тухумини уруғлантириш учун йўлга тушади.

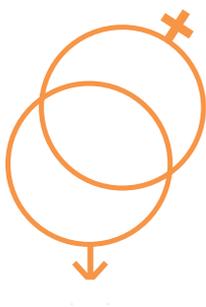
- Ўғил болаларда балоғат ёшида кўп марта эрекция бўлиши мумкин, бу табиий ҳол. Яна тунда ўзи билмаган ҳолда жинсий аъзосидан суюқлик (ихтилом) чиқиши мумкин, бу баъзан тушдаги намланиш деб аталади. Бунда бола ухлаётганида унинг танаси ихтилом қилади. Бу ҳам танада кечадиган оддий жараёнлардан бири: боланинг танаси ортиқча манийни ташқарига чиқариб юборади.



**Ўғил болалар суҳбати: Тунда манийнинг чиқиши оғриқли эмас, аммо шундай пайтларда уйғониб кетишинг мумкин. Баъзи болалар бундай ҳолатлардан уялади, аммо буни назорат қилолмайсан, ёки тўхтата олмайсан. Шундай экан, бундан уялишга ҳожат йўқ. (Бу пайт ўғилларингизга ярим кечаси маний оққанида ёки эрталаб туриб, бундан бохабар бўлганида ювиниб тозаланиб олишлари ҳақида айтишнинг айтишни айни вақти.)**

### Умумий ўзгаришлар

- Бу ўзгаришларнинг ҳаммаси ажойиб, чунки улар ўғил боланинг танасини бир кун келиб эр ва ота бўлишга тайёрлайди. Ҳамма ҳам катта бўлганида уйланмайди, аммо кўпчилик эркаклар уйланади. Бу ўзгаришлар эса ўғил болаларга катта бўлганида турмуш ўртоғи билан жинсий муносабатга киришиб янги ҳаёт яратиш имконини беради.
- Ўғил болалар ёдда тутишлари керак бўлган бир нарса бор. Гарчи жинсий алоқа қилиш ёқимли бўлса ҳам, Худо жинсий аъзоларимизни фақатгина ўзимиз роҳатланишимиз учун яратмаган. Худо уларни ўзимиз уйланган аёлга севгимизни кўрсатишимиз учун яратган. Худо турмуш қуришимиздан олдин жинсий алоқа қилишимизни истайдими? (Йўқ.) Нима учун? Муқаддас Китобда қандай ёзилган? (Чунки жинсий алоқа бизни бошқа одам билан боғлайдиган яқин муносабат ва жинсий алоқа қилиш бу янги ҳаёт яратишга рози бўлиш дегани. Агар биз турмуш қурмаган инсон билан жинсий алоқа қилсак, унга ҳиссан ва жисмонан боғланиб қоламиз ва агар бу одамга содиқ бўлмасак, ўзимизга азоб келтирамиз. Бу алоқа яна чақалоқ пайдо қилишини биламиз, бу кўплаб оилаларда отасиз фарзандларнинг ўсишига сабаб бўламиз, дегани.)

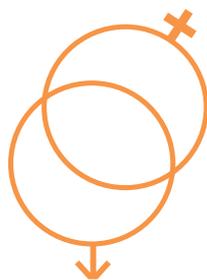


**Ўғил болалар суҳбати:** “Баъзида танангда кечаётган жисмоний ўзгаришлар ғалати кўриниши мумкин, бироқ мен ҳар қандай саволингга жавоб бераман. Саволларим аҳмоқона бўлиши мумкин деб ўйлама. Танангда кечаётган ўзгаришларни тушунмаслигинг табиий ҳол. Мен доим сенга ёрдам беришга тайёрман. Агар қандайдир саволинг бўлса, сўра!”

## **Болангиз учун саволлар:**

1. Ким бизни эркак ва аёл қилиб яратди? (*Худо.*)
2. Нималар эсингда қолди? Ўғил болалар олатининг қаттиқлашиб тик туриши нима деб аталади? (*Эрекция.*)
3. Ўғил боланинг жинсий аъзосидан манийнинг келиши нима деб аталади? (*Эякуляция.*)
4. Нима учун Худо эркакда эрекция ва эякуляция бўладиган қилиб яратган? (*У турмуш ўртоғи билан жинсий алоқа қилиб спермасини юбориши учун. Бу жараён орқали улар фарзандли бўла оладилар/кўпаядилар.*)
5. Биз ҳозиргина гаплашган ўғил болаларда бўладиган ўзгаришлардан қайси бири сенга ғалати туюлди? (*Фарзандингиз бу дарсда ўрганган маълумотларидан қайси бири ғалати ёки ноқулай эканини айтсин. Бу ўзгаришларнинг ҳаммаси тананинг вояга етишидаги жараён эканини айтсинг.*)

**Ибодат:** Худойим, эркак танасини яратганинг учун раҳмат. Раббим, балоғат ёшида содир бўладиган ўзгаришларни қадрлашга ўргатгин. Чунки бу ўзгаришлар бизни болаликдан катта бўлишга олиб борадиган йўлларингдир. Исо Масих номи билан, Омин.



# Хоҳишдаги ўзгаришлар: жинсий жозибадорликнинг яхши эканлиги

## Кириш:

Сенга биринчи марта учрашувга чиққанимни айтиб берганманми? (Бу ерда турмуш ўртогингиз билан ёки биринчи марта учрашувга чиққан инсонингизнинг исмини айтинг.) (Бу воқеани айтиб беринг. Айниқса, ўша одамнинг ташқи кўриниши сизда қандай ҳисларни пайдо қилганига урғу беринг: унинг қандай кийинганига, қандай табассум қилгани ёки кулгани, у билан бирга суҳбатлашганингизда нималар сизга кўпроқ ёққани ҳақида айтинг.)

Бу балоғат даврининг яна бир катта қисми: жисмоний жозибадорлик. Бу ҳақида Муқаддас Китобда ёзилган бир парчани ўқиймиз.

## Каломдан ўқиш: Қўшиқлар 1:14-16

**Изоҳ:** Бу шеърда учрашувга чиққан икки одамни кўриш мумкин. Биринчиси севимли аёлига қараб, “Сен чиройлисан”, деяётган эркак. У севгилисининг кўзларини кабутарникига ўшатапти, чунки унинг кўзлари назокатли, беғубор ва ёқимли. Севгилиси ҳам унга жавобан, уни чиройли эканини айтади. Қизнинг тасвирлашича, майсалар уларнинг тўшаги, атрофдаги баланд дарахтлар эса уларнинг уйи. У хаёл суриб, “Менимча, мен бу инсонни яхши кўраман. Биз бирга бўлганимизда ўзимни уйдагидек қулай ҳис қиламан”, деб ўйляпти.

Муқаддас Китобда жисмонан бир-бирини жалб қилгани ҳақида ҳикоялар бор, ва бу ҳам балоғат даврининг муҳим қисми. Аслида ўғил болалар ҳам, қизлар ҳам оз бўлсада, 10 ёшларида бошқаларга нисбатан жинсий жозибаторликнинг илк белгиларини ҳис қиладилар. Бошқа жинсдаги кимнидир кўриб, қандай ёқимтой экан, ёки бирорта чиройли қиз/ўғил болани кўриб ундан кўзингни узолмай қолган пайтинг бўлганми? (*Фарзандингиз юрагини очиб, шундай воқеа бўлган, бўлмаганини айтсин.*)

## Сухбат мавзулари:

- Кимнидир чиройли деб ҳисоблаганингда, ўша одамнинг атрофида кўпроқ бўлиб, унга кўпроқ қарагинг келади. Болалиқдан бирга ўсган дўстинг ёки баъзида кўришиб турадиган дўстинг билан бирга вақт ўтказганингда ва уни дўст сифатида яхши кўрганингда ҳам ўзингни шундай ҳис қилишинг мумкин. Телевизорда ёки бирорта фильмда кўрган инсонга нисбатан ҳам шундай туйғуни ҳис қиласан. Ҳатто ўзинг билган ёши каттароқ инсонга нисбатан ҳам шундай туйғуни ҳис қиласан. Уларнинг юз кўриниши, тана тузилиши, ёки гапириш услуби ёки табассуми сени ўзига тортади. Баъзида буни кимгадир ошиқ бўлиш деб аташади.
- Жисмоний жозибаторлик ҳақида ёдда тутиш муҳим бўлган икки нарса бор. Биринчиси, сен бунинг яхшилигини билган ҳолда, бунинг учун Худога раҳмат айтишинг керак/миннатдорчилик билдиришинг керак. Иккинчиси, бу туйғу жуда кучли бўлсада, бизни бошқаришига йўл қўймаслигимиз керак. Кел, шу иккаласи ҳақида гаплашамиз.
- Биринчиси, жинсий жозибаторлик яхши, чунки буни Худо яратган. Катта бўла борганинг сари миянг бошқа жинсдаги инсонни жозибали деб ҳисоблайди. Биз жисмоний жонзотлармиз, жисмоний жозибаторлик эса Худодан берилган совға. Худо баъзи озуқаларни ейишга яхши қилиб яратганидек, табиатдаги баъзи нарсаларни ҳам чиройли қилиб яратди. У бошқа жинс вакилларини ҳам бизга жозибали кўринадиган қилиб яратди. Шу тариқа, катта бўлиб ким биландир романтик муносабатлар/ишқий муносабатларга киришганимизда, ўша одамни яхши кўришимизни ичимиздан ҳам ташқи томондан ҳам кўрсатамиз. Унинг шахси, характери ва кўринишидан завқланамиз. (*Ота-оналар шу жойда биринчи марта турмуш ўртоқингизни кўрган пайтингизни ва унга маҳлиё бўлганингизни айтиб беринг. Унинг сизга ёққан, бошқалардан фарқ қиладиган бир-иккита жисмоний сифатларини айтиб беринг.*)
- Аммо иккинчидан, жисмоний жозибаторлик жуда ҳам қудратли. Шундай пайтлар бўладики, кимнидир яхши кўриб қолиб, фақат ўша инсон ҳақида ўйлаймиз. У ҳақида хаёл сураамиз ёки у атрофимизда

бўлганида ундан кўз узмаймиз. Агар улар ҳақида ўйлайверсак, унинг кўлидан тутиш ёки ўпиш, ёки у бизни севиб қолса қандай бўлиши ҳақида хаёл суришни бошлаймиз.

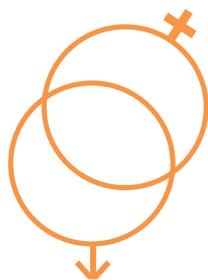
- Жисмоний жозибадорликка эҳтиёт бўлмасак, у шахватга айланиб кетиши мумкин. Муқаддас Китобда ёзилишича, шахват бу кучли жинсий истак. Кимгадир жинсий яқинлашишга бўлган истак. Худо фақат турмуш қурган инсонлар бир-бирларини шундай исташлари мумкин деб буюради. Биз никоҳда турмуш ўртоғимизга шу истак билан жисмоний, жинсий севгимизни кўрсатамиз.
- Шахват бошқа томонлама ҳам кучли ишлайди, масалан, бошқаларга жозибали кўринишга берилиб кетиш. Сен кияётган кийимингга, ташқи томондан қандай кўринишингга, юзингга ёки бошқалар сенга қараётган қарамаётганига ҳаддан ташқари кўп эътибор қиласан. Албатта, Худо бизга берган танага ғамхўрлик қилиш керак, аммо ташқи кўринишинга ҳаддан ташқари берилиб кетишни истамаймиз. Худо бизнинг танамизни яратган ва У ҳеч қачон ёмон тана яратмайди. Қолаверса, ўзимизни бошқалар билан таққослаш бизга яхшилик келтирмайди, чунки бизнинг маданиятимиз гўзаллик ҳақида жуда тор фикрлайди. Бунинг ўрнига Худо эътиборимизни характеримизга қаратишимизни – Уни ва бошқаларни севишга қаратишимизни истайди, чунки шундай гўзаллик аҳамиятли.
- Муқаддас Китобда одамлар жинсий муносабатни нотўғри ишлатганлари ҳақида кўплаб ҳикоялар бор. Баъзилар шахватга берилиб кетиб, бошқаларни жинсий зўрлаган. Эсингда бўлсин, катта бўлганингда юрагингни шахватдан асраш муҳим, ҳамда бошқалар ҳам сенга шахват кўзи билан қараши мумкин. Агар бошқалар мумкин бўлмаган жойларингга тегинишга уринса, келиб менга айт. Биз бу нарса қайтарилмаслик чорасини кўраемиз. Кимдир сенинг мумкин бўлмаган жойингга тегинган ва бунинг оқибатида ўзингни ноқулай ҳис қилган пайтларни эслай оласанми? (*Фарзандингиз шундай пайтлар бўлган ёки бўлмаганини айтсин.*)
- Шундай экан мана бу икки нарса доим ёдингда бўлсин: Кимнидир ёқтириш ёмон эмас. Бу яхши. Худо яратган табиатга ва одамларга шундай қараб, унинг яратилганларини қадрласак, бу Худога ёқади. Бироқ шу билан бирга жисмоний жозибадорлик қудратли эканини ҳам унутмаслигимиз керак. Агар эҳтиёт бўлмасак, бу истаклар бизни бошқариши ва бошқаларга шахват кўзи билан қарашни бошлашимиз мумкин ёки бошқалар бизга шундай кўз билан қарашлари мумкин.
- Катта бўлганингда жисмоний жозибадорликни кўпроқ англайсан, шунда бу учун Худога миннатдорчилик билдириб, бу туйғуни бошқаришга ёрдам сўра.
- Яна бир охириги муҳим нарса, бу гаплашганларимиз жуда қизиқ бўлсада, фақат *ота-оналар* бу мавзу ҳақида ўз фарзандларига гапиришлари муҳим. Сенинг дўстларингнинг ҳам ота-оналари бор, улар фарзандлари танасидаги ўзгаришлар ҳақида тушунтириб беради.

Шунинг учун, бу суҳбатимизни бошқаларга етказма, агар кимдир сенга бу ҳақида гапирадиган бўлса, бу суҳбатлашиш учун тўғри мавзу эмаслигини айт.

## **Болангиз учун саволлар:**

1. Жисмоний жозибадорлик кучли бўлгани учун баъзилар буни ёмон деб ўйлайди. Улар бу туйғунинг қудратидан қўрқадилар, шунинг учун ҳам ўзларини бунинг ёмонлигига ишонтирадилар. Бундай ўйлаш нима учун нотўғри? *(Чунки буни Худо яратган. Худо буни яхши қилиб яратган ва биз буни ёмонликка ишлатмаслигимиз керак.)*
2. Жисмоний жозибадорлик яхши ва ёқимли бўлгани учун одамлар шахватни ҳам унчалик ёмон эмас, деб ўйлайдилар. Улар бундан шунчалик завқланадиларки, бошқаларга шахват билан қараш ёмон эканига ҳам эътибор қилмайдилар. Нега бундай қилиш нотўғри? *(Чунки Худо бу кучли истакни фақат турмуш ўртоқларимизга сақлаб қўйишимизни истайди. Биз кимдир жисмоний томондан жуда қаттиқ хоҳласагу, аммо у одам билан турмуш қурмаган бўлсак, бу бизни хафа қилади ёки бу истак бизни ўша одамга жинсий яқинлашишига ундайди.)*
3. Нима учун Худо жисмоний жозибани кучли қилиб яратган? *(Чунки, бир кун турмуш қурганимизда турмуш ўртоғимиз билан завқланишимизни истайди.)*

**Ибодат:** Худойим, жисмоний жозибадорликни яратганинг учун раҳмат. Кимнингдир бир нигоҳи бизни асир қилади (Қўшиқлар 4:9). Аммо бу жисмоний гўзаллик ўткинчи (Ҳикматлар 31:30), ювош ва сокин руҳ эса абадий қолишини (1 Бутрус 3:4) ёдимизда тутишимизга ёрдам бер. Бу совғани қадрлашни, аммо ҳеч қачон фақат ташқи кўринишга қарамасликни ўргатгин. Биз ташқи кўринишга қараймиз, Сен эса одамнинг юрагига қарайсан (1 Шоҳлар 16:7). Омин.



## Бундан кейинчи?

Бу китоб бир хил номдаги уч китобнинг иккинчиси бўлиб, кейинги китобга кўприк вазифасини ўтайди. Бизнинг *Сухбат* деб номланган биринчи китобимиз 6-12 ёшгача бўлган болаларга Муқаддас Китобга асосланган жинсий тарбиянинг асосий тушунчаларини бериш, эркак ва аёл бўлиш қандайлигини, никоҳнинг муҳимлиги ва чақалоқлар қандай пайдо бўлиши ҳақидаги бошланғич маълумотларни ўз ичига олган.

Бу иккинчи китоб эса, ўсмирлар балоғат даврида танаси ҳақида тўғри фикрлаши, ўғил болалар ва қизлар катта бўлиб кўпайишга лаёқатли бўлиш учун бу даврда кутиладиган ўзгаришлар ҳақидадир.

Бизнинг кейинги китобимиз, *Муносабатлар*, балоғат даврида жинсий ҳаётни қандай бошқариш ҳақида. Бу китоб бошқа жинсдаги инсонни ҳурмат қилиш, қалбни сақлаш, камтарлик, шаҳват, онанизм, гомосексуализм ва каломга асосланган эркаклик ва аёллик ҳақидадир. Фарзандингиз ўсиб улғайгани сари ва айниқса бошқаларга ташқи ва ҳиссий жозибадорлиги кўрина бошлаганда, ўз-ўзидан шу мавзуларга қизиқа бошлайди.

### **Хушxabарга асосланган оптимизм**

Ғарб маданиятига кўра, бизда ўсмирларга нисбатан “улар бир тўда тийиксиз, жиловланмаган гормонлар тўпламидан бошқа нарса эмас деган” пессимистик караш бор. Бу ўта нозик/маккор бироқ бемаъни дадиллик билан хушxabарнинг ўсмирлар ҳақидаги тушунчаларини рад этишдир. Ахир, гормонлар тавба қилмайди ва ҳеч нарсага ишонмайдику.

Албатта, гуноҳ ўсмирларнинг юрагида (ва улар бошқа ёшдаги инсонлардан кўра гуноҳ қилишга мойил), хатто Масихга чин дилдан ишонган ўсмирлар ҳам бундан мустасно эмас. Аммо масихий ота-она сифатида фарзандларимизга *хушxabарга асосланган оптимизм* билан ёндошишимиз

керак. Хушхабар ҳар кимга тегишли, ҳатто гормонал муаммоси бор ўсмирларни ҳам ўзгартиришга қодир деб қатъий ишониш керак.

Эътибор қилинг, биз қандайдир беғуборликни ёки умумий оптимизмни, гўёки фарзандларимиз (Масихсиз) ичларидан “яхши болалар” деб қўллаб қувватлаётганимиз йўқ. Ўсмир фарзандларимиз қонунга мувофиқ яшашлари учун, кўпроқ қоидалар, чекловлар қўйиш керак дея, қонунга асосланган оптимизмни ҳам тикиштираётганимиз йўқ. Биз, болаларимизда умид йўқ, дея гуноҳга асосланган пессимизмни ҳам қўлламаймиз. Чунки буларнинг ҳеч бири Муқаддас Китобга асосланмаган.

Фарзандларимиз ўсмир ёшга яқинлашаётганда уларга бера оладиганимизнинг энг муҳимлари бу *умид ва камтарликдир*. Умид бор, чунки улар қаерда, қандай ҳолатда бўлмасин хушхабар уларни қутқаради ва фарзандларимиздек биз ҳам Исо бизни гуноҳларимиздан қутқаришига ниҳоятда муҳтож эканлигимизни камтарлик билан тан олишимиз керак.

## **Фарзандингизга ўрнак бўлинг**

Балоғат даврида ҳар бир боланинг ҳис туйғулари турлича бўлади, бироқ ота-она сифатида ҳис-туйғуларингизни бошқара олиш муҳим. Фарзандларингиз вояга етганида воқеа-ҳодисаларга қандай жавоб қайтаришларини истасангиз, сиз ҳам ўшандай намуна кўрсатинг. Павлус ўз шогирдларига, “Мен Масихдан ўрнак олганим каби, сизлар ҳам мenden ўрнак олинглар” (1 Коринфликлар 11:1), дея олганидек, биз ҳам фарзандларимизга шундай дея олайлик.

## **Чегарали озодлик**

Ўсмирларга изланиш учун озодлик ҳам, йўналишдан оғиб кетмаслик учун аниқ чекловлар/панжаралар ҳам керак. Яхши ота-оналикнинг сири бу катталардек озодлик бериш билан болаларга қўйилган чегараларнинг меъёрини топа олишда.

*Интернет* – бутунжаҳон тармоғи, кичик бир олам. У худди кафтингизда тургандек ундаги ҳамма нарсани кўра оласиз. У худди катта бир шаҳарга ўхшайди: у ерда сиз қизингиз ёки ўғлингиз кириб кўришни истаган ёки аксинча киришларини истамайдиган кўчалар бор.

Интернет филтрлар фойдали бўлса-да, ўсмир фарзандларимиз улғаяётганини, улар доим ҳам панжарали ёки филтрли дунёда яшамаслигини билишимиз керак. Фарзандларимизга бу дунёни ўргатишимиз

учун ўсмирлик энг яхши вақт, ҳамда ота-оналарнинг энг яхши ёрдамчиси бу Аҳд Кўзлари [Covenant Eyes - <https://www.covenanteyes.com/>] деб номланган Интернет ҳисобдорлиги дастури. Бу дастур фарзандингизга истаган вебсайтларига киришдан чекламайди, бироқ шу билан бирга сиз ҳар ҳафта фарзандингиз қайси сайтларга киргани, шубҳали қидирувлари ҳақида маълумот олиб турасиз. Ота-онам билиб қолади, деган фикрнинг ўзиёқ уларни васвасалардан сақлайди ва шубҳали бир нарса пайдо бўлганида сиз бундан бохабар бўласиз ва улар билан бу ҳақида гаплаша оласиз.

*Медиа (оммавий ахборот воситалари) танловлар* – ўсмирларни маълум бир оммавий ахборот воситаларидан чеклагандан кўра уларда “оммавий ахборот воситаларини фарқлай олиш” туйғусини ривожлантириш керак. Бу телевизорда кўраётган кўрсатувларини, фильмларни, видео ўйинларни ва мусиқани таҳлил қила олиш дегани. Бу фақат амалиёт орқали пайдо бўлади, энг яхшиси ота-она фарзанди билар бирга ўтириб, буни амалда қилиб кўриши керак.

Фарзандингиз билан оммавий-ахборот воситаларини биргаликда томоша қилишга вақт ажратинг. Унда берилаётган нозик мавзулар айниқса севги, жинсий муносабат, муносабатлар, оила ва Худо ҳақидаги хабарларга эътибор қилинг. Оммавий-ахборот воситаларидан “нимани кўриш ва нимани кўрмаслик ҳақида чекловлар” қўйиш ўрнига улар билан бу воситаларда берилаётган хабарлар соғлом эмаслиги ва Худо қонунларига тўғри келмаслиги ҳақида суҳбатлашинг.

*Бошқа жинс вакили* – Ҳар бир оилада танишишлар ва учрашиш меъёрлари бор. Гарчи булар оилада аниқ айтилмаса ҳам, ҳар бир фарзанд буни билади. Ота-она сифатида фарзандларингизга бошқа жинс вакиллари билан қандай муносабатда бўлиш кераклигини аниқ тушунтирар экансиз, бу тушунчаларингизни Муқаддас Китоб меъёрларига боғланг.

Қандай ижтимоий меъёрлар фарзандингизни бошқа қиз ёки ўғил бола билан муносиб муносабат қилишга ва қандай инсон билан муносабат қилаётганини билишга ёрдам беради? Қайси меъёрлар ўсмир фарзандингизни бошқа қиз/ўғилга юраги эрта боғланиб қолишдан сақлайди? Муносабат қилишнинг қандай асосий қоидалари бор? (уйда бўлишнинг белгиланган вақти, муносиб ва номуносиб тегинишлар, ва ҳоказолар...)?

## **Унутмаслик керак бўлган ваъда**

Фарзандларимиз ўсар экан, ҳаммамиз фарзандимиз ўз жинсий ҳаётини яхши бошқаришини истаймиз. Худо эса бизга Унинг донолигига таяниб жинсий

васвасалардан халос бўлишимиз мумкинлигини айтади (Ҳикматлар 2:16).  
Худо бу доноликни фарзандларга етказиш учун ота-оналарни берган.

Ўғлим, насиҳатларимни қабул қилиб,  
амрларимни юрагингда сақласанг,  
доноликка кулоқ солиб,  
калбингни фаҳм-идрокка очсанг,  
фаросатга ташна, идрокка чанқоқ бўлсанг,  
уни кумуш излагандай изласанг,  
яширин хазина қидиргандай қидирсанг,  
Эгамиздан кўрқиш нималигини тушунасан,  
Худо кимлигини биласан.  
(Ҳикматлар 2:1-5)