O'QUVCHI QIZLARGA BALOG'AT DAVRIDAGI O'ZGARISHLARNI YENGISHDA PSIXOLOG MASLAXATI

NAMANGAN VILOYATI CHUST TUMANI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI BO`LIMIGA
QARASHLI 20- SONLI MAKTABNING AMALIYOTCHI PSIXOLOGI
AMINJONOVA NAZOKAT FAXRIDDIN QIZI

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o`quvchi qizlar ma'naviyatini shakllantirish omillari, bunda oila, maktabning ro`li haqida yoritib o`tilgan. Qizlarda balog`at davrida ma'naviy dunyoqarashni shakllantiruvchi vositalar qatorida turli xil ta'lim, tarbiya, madaniy tadbirlarning o`rniga to`xtalib o`tiladi.

**Kalit so`zlar:** Balog`at davr, ma'naviyat, yoshlar, dunyoqarash, maktab, tarbiya, madaniyat, ta'lim, barkamollik, ong, sifat, o`quvchi.

KIRISH QISM

Mamlakatimizda barkamol avlodni shakllantirish, yoshlarni ma'naviy, axloqiy va jismonan sog'lom etib tarbiyalash, ularni olib borilayotgan islohotlarning faol ishtirokchisiga aylantirishga qaratilgan chora-tadbirlar izchil amalga oshirilmoqda. Yoshlarning bandligini ta'minlash va ularni tadbirkorlik faoliyatiga keng jalb qilish bo'yicha ishlarni mutlaqo yangi tizim asosida tashkil etish va amalga oshirish maqsadida "Yoshlar — kelajagimiz" Davlat dasturi qabul qilindi. Yoshlar bilan doimiy muloqot qilish mazkur sohadagi dolzarb muammolarni aniqlash va hal etishda davlat organlari va jamoat tashkilotlari faoliyatining ajralmas qismiga aylanib bormoqda.

ASOSIY QISM

Balog'at yoshi bu — inson hayotidagi eng mas'uliyatli va murakkab bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda psixologik o'zgarishlar, shaxsiy identifikatsiya jarayoni, ijtimoiy moslashuv va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatining shakllanishi kuzatiladi. Muallifning aytishicha "bu davrda o`quvchi qizlar o`g`il

bolalarga nisbatan tasirchan va ruhan qo`zg`aluvchan bo`lishadi. Chunki balog`at Yoshi insonning bolalaikdan kattalikka o`tish davri hisoblanadi. Aynan shu davrda qizlarda bir qator fiziologik, jinsiy gormonologik o`zgarishlar sodir bo`ladi. Bu o`zgarishlar qizlarning ruhiy xolatiga, yurish turishiga, atrofdagilarga munosabatiga o`z tasirini o`tkazadi.” Namangan viloyati Chust tumani 20- sonli maktab psixologi Aminjonova Nazokat Faxriddin qizi aynan shu mavzuda o`zining ilmiy izlanishlarini olib borish davomida ota-onalar bilan suxbatar o`tkazib kelmoqda. Aminjonova Nazokatning tajribasida uchragan xolatlarni shunday yoritadi. Uning fikricha -“..ko`p sonli ota-onalar balog`at yoshidagi qiz farzandlarining ruhiy emotsional xolatini tushinishga qiynalayotganligi, ular juda tasirchan, yig`loq, kayfiyatidagi beqarorlik , hayolparastlik xolatlari yaqqol namoyon bo`lishi kabi murojaatlar bilan ko`p kelishmoqda…. ”. Bu masalada muallif ko`pincha ota onalarga mutaxasis psixolog sifatida quyidagicha maslaxatlar berib o`tadi. “Balog`at yoshidagi qizlarning hayotida ota-onalarning e’tibori judayam muhim hisoblanadi. Ayniqsa ularning psixologik qo‘llab-quvvatlashi balog‘at yoshidagi farzandlarning hissiy barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va sog‘lom ijtimoiy munosabatlar qurishida ijobiy ro`l o‘ynaydi. Qizlar hayotida ota-onalarning doimiy muloqoti, ishonch asosidagi munosabat va hissiy birgalik tuyg`usi farzandlarining shaxsiy rivojlanishini ta’minlab beruvchi muhim kuchdir”. Hozirgi kunda jamiyatimiz hayotida balog`at yoshidagi o`g`il qizlar bilan bog`liq juda ko`p salbiy ko`rinishdagi xolatlar juzatilmoqda. Ular qatoriga o`smirlar orasida ichkilikbozlik, jinoyatychilik va eng og`iri suidsidal xulq ko`rinishlaridir. Bu kabi xolatlar avvalo oilaning, qolaversa butun jamiyatning og`riqli nuqtasidir. Muallif o`z maqolasi orqali quyidagi ko`rsatmalarni berib o`tadi. Ota onalar va pedagoglar o‘spirinlar bilan ochiq muloqot qilishlari, ularning his- tuyg‘ularini tushunishga harakat qilishlari kerak. Shuningdek, ularga bosim o‘tkazmasdan, qo‘llab-quvvatlash muhim. Stress va tashvishni kamaytirish texnikalarini o‘rgatish: Meditatsiya, nafas olish mashqlari, sport bilan shug‘ullanish, kun tartibini rejalashtirish kabi usullar o‘spirinlarning stress bilan

kurashishiga yordam beradi. Ijtimoiy tarmoqlar ta'sirini cheklash: Yoshlar uchun internet va ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish ularning ruhiy salomatligiga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli, ota-onalar farzandlarining onlayn faoliyatini nazorat qilishlari va sog'lom cheklovlar qo'yishlari lozim. O'smirlar uchun psixologik treninglar va qo'llab-quvvatlovchi guruhlar O'smirlar orasida o'zaro tushunish va emotsional qo'llab-quvvatlashni oshirish uchun treninglar, psixologik mashg'ulotlar va guruh suhbatlari tashkil qilish foydali bo'lishi mumkin. Kasbiy psixologik yordam olish: Agar o'smirning ruhiy holati yomonlashsa, professional psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilish muhimdir. "Aziz Ota-onalar farzandingizni rivojlanishning qaysi davrida bo`lmasin ularni ota-ona va do`st sifatida faol tinglashingiz, ularning his-tuyg'ularini tushunishingiz, konstruktiv maslahat berishingiz, muvaffaqiyatlarini qadrlashingiz va muvaffaqiyatsizliklarda uni ruhlantirishingiz juda- juda muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onasi bilan iliq munosabatda bo'lgan o'smirlar depressiya va tashvishdan kamroq aziyat chekadilar, ijtimoiy jihatdan faol bo'ladilar va akademik jihatdan yuqori natijalarga erishadilar"

Muallif o`z faoliyati davrida maktab o`quvchilari bilan turli xildagi suxbatlar, mashg`ulotlar va treninglar oib boradi. O`quvchi qizlar bilan hayotiy vaziyatlarda duch kelayotgan qiyinchiliklar hususida kerakli maslaxatlar berib boradi. Maktabdagi psixologik muhit va o`quvchilarning ruhan soglomligida maktab psixologining o`rni va ahamiyati katta.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Davletshin M.G. va boshqalar. Yosh davrlari va pedagogik texnologiya.T., 2004.
2. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o'qituvchisi psixologiya. T., 1998.
3. Vohidov M.V. Maktabgacha tarbiya psixologiyasi. T., "O'qituvchi", 1970
4. G'oziev E. Psixologiya. T., "O'qituvchi", 1994
5. Krutetskiy V.A. Pedagogik psixologiya asoslari. T., "O'qituvchi", 1976

6. Karimova V. Va boshqalar. Mustaqil fikrlash. T., “Sharq”, 2000