O’SMIRLARNING KASB TANLASHDAGI QO’RQUVINI YENGISHDA PSIXOLOGIK TAVSIYALAR

Dadamirzayeva Naima Sodiqjonovna
Namangan viloyati To’raqo’rg’on tumani 8-sonli maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o’smirlik davrining o’ziga xos psixologik xususiyatlari va bu davrda ijtimoiy qo’rquvning yuzaga kelish sabablari, shu bilan birgalikda o’smirlik davrida yuzaga keluvchi ijtimoiy qo’rquv holatlarini oldini olish va bartaraf etishda psixolog hamda ota-onalarga amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so’zlar: O’smirlik, Fantasti hayol, real orzu, dunyoqarash, idrok, sezgi, tafakkur……

Yurtimizda olib borilayotgan islohotlar barkamol inson shaxsini shakllantirishda ta’lim-tarbiyaning yetakchiligini ta’minlashni, o’quvchilarning yosh va individual xususiyatlari, milliy his-tuyg’ularini e’tiborga olib, ta’limiy-tarbiyaviy tadbirlarni amalga oshirishni taqazo qilmoqda.

Mana shunday psixologlarni qiynayotgan muammolardan biri bu o’smirlik davrida inqirozlarning og’ir kechishi va shaxslararo munosabatlarda yuzaga kelayotgan konfliktlar xisoblanadi. O’smirlik davri “o’tish davri”, “og’ir davr”, “inqiroz davri” ekanligi ko’plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog’liq. Aynan o’smirlik davrida o’z vaqtida aniqlab bartaraf etilmasa, shaxsning kamolotiga jiddiy salbiy ta’sir ko’rsatishi mumkin bo’lgan ba’zi qo’rquv turlari mavjud. Ya’ni bu holat o’smirning o’z-o’ziga beradigan bahosining yanada pasayib ketishiga, nevroz holatlarining vujudga kelishiga va hatto psixik buzilishlariga sabab bo’lishi mumkin.

Yuqorida aytilgan o‘smirlarning psixologik xususiyatlari turli xildagi biologik yoki ijtimoiy omillar ta’siri ostida bu davrda ijtimoiy qo’rquvlarni vujudga keltiradi. Bunday holatlarning namoyon bo‘lishida muammoli oilalardagi omillar sabab bo’ladi:

- Tizimsiz oila (oila a’zolari munosabatlarining nomuvofiqligi, ular o‘rtisida surunkali janjal va kelishmovchiliklar);

- To‘liqsiz oila (ota–onalardan birining yo‘qligi) oilada turli o‘ziga xos oilaviy munosabatlarni keltirib chiqaradi;

- Rigid (axloqiy prinsiplarga qattiq rioya qiluvchi) oila, oila a’zolaridan biri tarbiyaviy qattiq qonun-qoida asosida talab qiladi. Oilada qattiqqo‘llik o‘rnatilgan;

- Bo‘lingan oila (ya’ni ota–onalardan biri oilasidan chiqib alohida yashaydi, lekin o‘z burchlarini bajarib, oilasidan xabardor, shu bilan birga unga nisbatan qattiq emotsional tobe’lik hukm suradi.).

- Ota-ona tomonidan yo’l qo’yiladigan tarbiyaviy xatoliklar ,ya’ni, bunda ota-onalar farzandlarining xatolari va muvaffaqiyatsizliklarini doimo takroriy eslataverishadi, natijada bola butun diqqat e’tiborini o’z xatti-harakatidagi

kamchiliklariga qaratishga o’rganib qoladi. Bu vaziyat shu darajaga borib yetadiki, o’zini tutishi, aqliy rivojlanishi, tashqi qiyofasi normal insonlar ham o’zlarini xunuk, beo’xshov, nodon deb hisoblay boshlaydilar;

- Bolaga yoshligidanoq atrofidagi odamlar tomonidan qo’pol va noxaq munosabatda bo’lingani hamda omadsizlikka duch kelganlarida yaqinlari tomonidan ko’p tanqid va tanbeh berilganligidir. Natijada esa odamlar orasida shaxsda o’zini tuta bilish, nutq so’zlash malakalari rivojlanmaydi, o’zining qobiliyatlarini namoyish qila olmaydigan kishi jiddiy vazifalarni bajara olmaydi, shaxslararo munosabatlarda ham o’z o’rnini topishga qiynaladi. Chunki bunday insonlar odamlar to’planadigan, do’stlik munosabatlarini o’rnatish mumkin bo’lgan joylarga bormaslikka harakat qiladi. Bunday holat insonning yashash tarzi va turmush doirasini chegaralab qo’yadi va o’zlarini juda ham yolg’iz sezishadi. Natijada depressiyani yuzaga keltiradi va ko’pincha alkogol va narkotik moddalardan najot izlaydilar.

Maktab o‘quvchilarida bezovtalanishlarning rivojlanishiga olib keluvchi omillar:

1. O‘quv jarayoning o‘zi psixologik (xastalik) jarohat yetkazuvchi omillar:

Maktab yuklamalari (ayniqsa katta sinflarda) insondagi har qanday faol aqliy faoliyat bezovtalanish bilan kechadi. Agar bezovtalanish yaxshilikka yo‘naltirilgan bo‘lsa, bola qiyinchiliklarni o‘zi yenga olsagina boladagi bilim olish davri oson kechadi. Bu kabi qiyinchiliklar o’smir yoshidagi bolada o’ziga bo’lgan ishonchni yo’qotib boradi.

2. O‘qituvchi tomonidan bezovtalanishning kelib chiqishi: Ko‘p hollarda o‘qituvchilar hukmronlik (diktatorlik) holatida ish yuritishadi, bu esa mustaqillikni va yangi g‘oyani taklif etish imkoniyatini cheklaydi. O‘quvchilarga nisbatan qilingan e’tiborsizlik, kamsitish, noto‘g‘ri baholash, o‘rtoqlari oldida ustidan kulish kabi holatlar ularda o‘ziga nisbatan ishonchsizlikni o’g’ir holatlarida esa suitsidga moyillik keltirib chiqaradi. O’smirlik qo’rquvini qanday yengish mumkin? Eng avvalo o’smirning ota-onasi, yaqinlari yoki o’qituvchilari tomonidan bu vaziyat jiddiy ekanligini anglagan holda psixolog mutaxassisga murojat qilishi va birgalikda ish olib borish kerak. O’smirga muloqotga kirishishda suhbatni qanday boshlashi va tugatish kerakligini, turli xil ijtimoiy vaziyatlarda o’z fikrini bildirish, omma oldida namoyon qilishga o’rgatish **mavjuddir.** Shuning uchun ham ta’lim jarayonida o’quvchilarning o’ziga xos psixologik rivojlanish qonuniyatlarini o’rganish va diagnostika qilish muhim ahamiyat kasb etadi, ularni rivojlantirish esa zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biridir. lozim. Balki o’yin shaklida - psixologik trening jarayonlarida mashq qilish orqali ham o’smirda o’ziga bo’lgan ishonchni orttirish mumkin.

Quyidagi ko’rsatmalar o’smirlarda ijtimoiy qo’rquvlarni korreksiya qilishda yordam beradi:

1. Ko’z bilan ko’z aloqa qilish mashqi. O’quvchingiz yoki farzandingiz bilan suhbatlashayotganingizda o’smirning ko’z bilan aloqa qilish qobiliyatini rivojlantirish, buning uchun – “Menga qara”, “Ko’zlarimga qarab javob ber”, “Men sening ko’zlaringni ko’rmoqchiman” iboralarini qo’llash va suhbat jarayonida uni rag’batlantirib turish, bu o’smirning boshqa odamlar bilan muloqotini osonlashtiradi.

2. Qo’rquvni vizualizatsiya qilish mashqi – o’smirga qo’rqayotgan ob’yektini, tasavvurini qog’ozga chizish va bu qog’ozni g’ijimlash, kesib maydab tashlash, suvga oqqizish, yoqib yuborish kabilar qo’rquvni yengishga imkon beradi.

Ota – onalarga farzandlari bilan birgalikda qo’rquvni yengishda ushbu tavsiyalar yordam beradi.

- Farzandingizni o’zi uchun qiziqarli va uni muvaffaqiyatga olib boruvchi mashg’uloti bilan band qilish;
- Ham ruhiy ham jismoniy dam olish;
- O’zini – o’zi yetarli darajada baholashga o’rgatish, imkoniyatlarini ochib berish va rag’batlantirish;
- O’smirning shaxsiy fikrlariga qo’shilish;
- Oiladagi mavqei va haq – huquqlarini tan olish.

Demak, o’smirlik davridan shakllanib boruvchi, shaxs kamolotiga salbiy ta’sir etuvchi, ko’p qirrali ijtimoiy qo’rquvlar hozirgi kunda keng tarqalgan, o’rganilishi lozim bo’lgan muammolardan biridir. Aynan mazkur jarayonni kelib chiqishiga ta’sir etuvchi omillarni o’rganish, psixologlar, ota – onalar uchun voyaga yetmagan bolalarini qiynayotgan tashvish va qo’rquvlarini anglay bilish hamda bartaraf etish usullarini topish va buni keng jamoatchilikka tadbiq etish juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziev E.G‘. “Ontogenez psixologiyasi”. Toshkent 2012.
2. Karimova V.M. “Ijtimoiy psixologiya asoslari”. Toshkent 1994.