

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

GULISTON DAVLAT UNIVERSITETI



Sh.A.Fayziyeva

**“MAS’ULIYATLI OTA-ONALIK” MAVZUSIDA PSIXOLOGIK
TRENING DASTURI**

(trenerlar uchun o‘quv-metodik qo‘llanma)

**“Ziyo nashr-matbaa”XK
Guliston – 2025**

UO‘K: 37.018.11:159.9(072)

KBK: 74.9+88

F 20

Sh.A.Fayziyeva

Ota-onalarni mas’uliyatli ota-ona bo‘lishga tayyorlash va bo‘yicha trening dasturi [Matn] (trenerlar uchun o‘quv-metodik qo‘llanma). Guliston. 2025. – 39 b.

Ushbu trening dasturi (trenerlar uchun o‘quv-metodik qo‘llanma) O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.01.2025-yil 31-yanvardagi **“O‘ZBEKISTON – 2030” STRATEGIYASINI “ATROF-MUHITNI ASRASH VA “YASHIL IQTISODIYOT” YILIDA AMALGA OSHIRISHGA OID DAVLAT DASTURI TO‘G‘RISIDA”** PF-16-son Farmonining “O‘zbekiston – 2030” strategiyasining har bir insonga o‘z salohiyatini ro‘yobga chiqarish uchun munosib sharoitlar yaratish yo‘nalishi bo‘yicha 2025-yilga mo‘ljallangan amaliy tadbirlar rejasining 43-bandi asosida ishlab chiqildi. Hamkor tashkilotlar bilan hamkorlikda ota-onalar uchun o‘tkazilishga mo‘ljallangan “Mas’uliyatli ota-onalik” mavzusida psixologik trening dasturi asosida mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan.

Mazkur trening dasturidan oliy ta’lim muassasalari talabalari, professor-o‘qituvchilar, ilmiy xodimlar, tadqiqotchilar hamda ta’lim-tarbiya jarayonini tashkil etish masalalari bilan qiziquvchi mutaxassislar ham foydalanishlari mumkin.

Trening dasturi (trenerlar uchun o‘quv-metodik qo‘llanma) Guliston davlat universiteti o‘quv uslubiy Kengashining 2025 yil 20.05 kuni 11-sonli yig‘ilishida tasdiqlandi va nashrga tavsiya etildi.

Taqrizchilar:

J.Mirzayev – GulDU, “Pedagogika va psixologiya” kafedراسи dotsent v.b, psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD).

O‘.Shukurova – GulDPI, psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent.

ISBN 978-9910-641-71-8

© Sh.A.Fayziyeva, 2025.

© “Ziyo nashr-matbaa” XK, 2025

**Ota-onalarni mas'uliyatli ota-ona bo'lishga tayyorlash
bo'yicha trening dasturi
(maqsad va vazifalar)**

Farzandga yaxshi tarbiya berish ota-onaning asosiy mas'uliyatli vazifalaridan biridir. Bu borada ular har qadamda mas'uliyat bilan yondashmog'i lozim. Kelajakdagi yo'li ravon bo'lishini istagan har bir ota-onalar sarflaydigan vaqtini va harakatini ertaning buyuk insonlari bo'lgan farzandlarini ulg'aytirish uchun sarflashlari lozim. Farzand kamoloti uchun sarflangan har bir daqiqa ertangi farovon hayot uchun tamal toshi bo'ladi desak hech mubolag'a bo'lmaydi. Agar ota-ona vaqtida farzandiga e'tibor qaratmasa, uning kelajagi uchun qayg'urmasa, keyinchalik afsus-nadomat bilan yashashi muqarrar. Bu kelajakda muammolarni yuzaga chiqarishi mumkin. O'sha vaqtda esa muammolarni hal qilishga kech bo'lishi mumkin. Shunday ekan, farzandining taqdiri uchun e'tiborli bo'lib, uning xulqi, tarbiyasiga va ilm olishiga befarq bo'lmaslik lozim.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 30-yanvardagi **“O‘ZBEKISTON – 2030” STRATEGIYASINI “ATROF-MUHITNI ASRASH VA “YASHIL IQTISODIYOT” YILIDA AMALGA OSHIRISHGA OID DAVLAT DASTURI TO‘G‘RISIDA”** PF-16-son Farmonining “O'zbekiston – 2030” strategiyasining Har bir insonga o'z salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun munosib sharoitlar yaratish yo'nalishi bo'yicha 2025-yilga mo'ljallangan amaliy tadbirlar rejasining 43-bandida Ta'lim muassasalarida, mahallalarda, mehnat jamoalarida **“Mas'uliyatli ota-onalik”** loyihasini amalga oshirish ko'zda tutilgan.

Ushbu trening dasturimizda biz ota-ona mas'uliyatining psixologik dinamikasini va uning bolalar rivojlanishiga chuqur ta'sirini o'rganamiz. Bizga ma'lumki ota-onalar farzandlarining bilim olishlarida, jamiyatda o'z o'rinlarini topishlarida xatti-harakatlari va hissiy farovonligini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Bolalar yoshligidanoq ota-onalariga yo'l-yo'riq, yordam va xavfsizlik uchun murojaat qilishadi. Bu asosiy munosabatlar bolaning hissiy rivojlanishi va mas'uliyatni tushunish uchun zamin yaratadi. Jamiyat taraqqiyotini harakatga keltiruvchi hujjat bo'lgan Qomusimiz – Konstitutsiyamizda bolalar huquqlariga alohida o'rin ajratilgan.

O'zbekiston Respublikasining 2024-yil 14-noyabrdagi O'RQ-996-sonli **“Bolalarni zo'ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish to'g'risida”** Qonunida ham bolaning to'laqonli rivojlanishi, uning

jismoniy va ruhiy salomatligi uchun oziq-ovqat, uy-joy hamda boshqa zarur shart-sharoitlar bilan ta'minlanishi, xavfsizlik, ta'lim olish, katta yoshdagilarning g'amxo'rliqi, ijtimoiy aloqalar o'rnatish, hayotiy ko'nikmalari rivojlanishi va o'z imkoniyatlarini amalga oshirishi uchun shart-sharoitlar yaratilishini qamrab oladigan hayotiy muhim ehtiyojlar majmui bolaning asosiy ehtiyojlari deb e'tirof etiladi. Shu bois ham mamlakatimizda barcha xayrli ishlar avvalo oilalarni mustahkamlash va yosh avlodning yorug' kelajagini ta'minlash maqsadida amalga oshirilmoqda. Zero, oila sog'lom ekan, jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan, mamlakat barqarordir". Bolalar tarbiyasiga nafaqat oila, ta'lim-tarbiya muassasalari, balki mahalla ham mas'uldir. Chunki, farzand tarbiyasi ko'p omillarga, avvalo, axloqiy-m'naviy muhitga ham bog'liq. Ta'lim-tarbiya muassasalari bilan oila hamkorligi bunda muhim ahamiyatga ega.

Oila tarbiyasi ijtimoiy tarbiya bilan uzviy aloqada bo'lsagina, kutilgan natijalarga erishish mumkin. Bu borada ota-onalarning oilada farzand tarbiyasi va ma'naviy-axloqiy, ruhiy hamda jismoniy kamoloti uchun zarur bo'lgan ijobiy ota-onalik ko'nikmalarini o'zlashtirib borilishi katta ahamiyatga ega. Har bir ota-ona o'z farzandini dunyodagi eng toleyi baland, ma'rifatli va saodatli bo'lishini istaydi hamda bunga erishish yo'lida harakat qiladi. Shunday ekan, biz pedagog-psixologlar ota-onalar talabalar yoshlar hamkorlikda bolalar tarbiyasiga birgalikda faoliyat olib borishimiz zamon talabi bo'lib qolmoqda Bola tarbiyasi o'ta murakkab va mas'uliyatlidir. Bu har bir ota-onadan o'z ustida muntazam ishlashni, bolalar tarbiyasiga oid barcha ma'lumotlardan baxobar bo'lib borishni talab etadi.

Farzand tarbiyasi bu shunchaki tajriba, oddiy ko'rsatma va bilimlar jamlanmasi emas, balki o'z ichiga diniy-axloqiy bilimlar, tibbiyot, etika, psixologiya, pedagogika kabi sohalariga oid bilimlarni ham qamrab oladigan murakkab jarayondir.

Trening maqsadi: Trening ishtirokchilarini mas'uliyatli ota-ona bo'lishga tayyorlash va mas'uliyatli ota-ona bo'lishga yo'naltirish.

Trening vazifalari:

1. Mas'uliyatli ota-ona tushunchasini shakllantirish;
2. Oilali talabalarning oilaviy hayot haqidagi tasavvurlarini shakllantirib, mas'uliyatli ota-ona bo'lishga o'rgatish.
3. Bolaning rivojlanish davrlari, ularning o'ziga xos xususiyatlari, ehtiyojlari haqida ma'lumot berish.
4. Dastur orqali jamiyatda xulqi og'ishgan bolalar sonini kamaytirish.

Trening obyekti: mas'uliyatli ota-ona bo'lishni o'rganishni xohlovchilar (25-30 kishi, turli yo'nalishdagi turlicha yoshdagi yosh chegarasi 19 yoshdan boshlab).

Trening turi: O'z-o'zini va o'zgalar xulqini nazorat hamda tahlil qilishga o'rgatish treningi.

Trening tuzilishi: trening 2 kunga mo'ljallangan bo'lib, 4 soatdan iborat.

Treningning samaradorlik mezonlari: Tanlangan guruhlar bilan ishlashda aniq qoidalarga amal qilish;

Asosiy maqsad psixologik yordam ko'rsatish;

Tanlangan guruhlarining kutishlari mavjudligini;

aniq makonda, ma'lum kenglik darajasida o'tkazishni;

guruh a'zolarini bir-biriga bo'lgan munosabati hamda "aynan va hozir" qoidasiga amal qilishni;

subhektiv kechinma va emotsional holatlarni obhektivlashtirishni;

erkin muloqot va munosabatda bo'lishni taqozo etishi; diagnostik amaliyotlar, uy vazifasini tekshirish.

Treningdan avvalgi va keyingi o'zgarishlarni baholash uchun **"BOLANING EHTIYOJLARI"**, **"BOLALAIK OBRAZI"**, **"IPCHALAR"**, **"BOLALARNING QIZIQISHLARI"** mashqlaridan foydalanildi.

Treningning o'tkazilish rejasi:

1. Salomlashish. Ijobiy qiziqishni shakllantirish va guruhni birlashtirish, guruhda ishonch va qabul qilish muhitini yaratishga xizmat qiladi.
2. Mashq. Ushbu turdagi faoliyat ishtirokchilarni samarali guruh faoliyatiga tayyorlaydi va hissiy taranglikni yengillashtiradi.
3. Asosiy qism. Bu qismda darsning maqsad va vazifalari hal qilinadi. U psixologik mashqlar va texnikalar majmuasini, samarali faoliyatni (mini-ma'ruzalar, guruh muhokamalari, guruhda ishlash, rolli o'yinlar) o'z ichiga oladi.
4. Refleksiya. Treningning turli jihatlarini baholash: ishtirokchilarni jalb qilish va qiziqish darajasi, samaradorlik, kutilgan natijalarni qondirish. Trening haqida fikr va his-tuyg'ularni almashish.

TRENING MASHG'ULOTI MAVZUSI: MAS'ULIYATLI OTA-ONALIK

(trenerlar uchun o'quv-metodik qo'llanma)

Mashg'ulotlarning maqsadi: Ota-onalarning farzandiga bo'lgan munosabati optimallashtirish uchun sharoit yaratish, bola bilan o'zaro munosabatlarda ota-onalarning hatti-harakatlar strategiyalari va shakllarini kengaytirish.

Mashg'ulotlarning vazifalari:

1. Ota-onalarga yoshga doir rivojlanish bosqichlari haqida ma'lumot berish.
2. Bolaning yoshiga doir inqirozlari bilan tanishtirish.
3. Oilada muloqotni samarali o'rnatish haqida tushuncha berish.

Taklif etilgan dastur bo'yicha mashg'ulotlar xalq ta'limi bo'limlari, hokimliklar bilan hamkorlikda ota-onalarning maxsus tanlangan guruhi yoki ota-onalar o'quvlari doirasida o'tkazilishi mumkin. Ota-onalar bilan mashg'ulotlar ijtimoiy-psixologik trening usulida o'tkazilishini hisobga olgan holda, guruh 20 kishidan oshmasligi kerak. Optimal miqdor ishtirokchilar – 10 dan 14 kishigacha.

Treningning rejasi:

1. Salomlashish. Ijobiy qiziqishni shakllantirish va guruhni birlashtirish, guruhda ishonch va qabul qilish muhitini yaratishga xizmat qiladi.
2. Mashq. Ushbu turdagi faoliyat ishtirokchilarni samarali guruh faoliyatiga tayyorlaydi va hissiy taranglikni yengillashtiradi.
3. Asosiy qism. Bu qismda darsning maqsad va vazifalari hal qilinadi. U psixologik mashqlar va texnikalar majmuasini, samarali faoliyatni (mini-ma'ruzalar, guruh muhokamalari, guruhda ishlash, rolli o'yinlar) o'z ichiga oladi.
4. Refleksiya. Treningning turli jihatlarini baholash: ishtirokchilarni jalb qilish va qiziqish darajasi, samaradorlik, kutilgan natijalarni qondirish. Trening haqida fikr va his-tuyg'ularni almashish.

1. SALOMLASHISH. Trener ishtirokchilar bilan salomlashadi. Har bir ishtirokchidan treningdan kutilmalari so'raladi.

2. "BOLANING EHTIYOJLARI" MASHQI

Auditoriyaning kichik guruhlariga bo'ling va ishtirokchilardan vatmanga bolaning shaklini chizishni so'rang, (shaklni) qismlarga/segmentlarga ajratish uchun ishtirokchilardan uni yetarlicha katta qilib chizishni so'rang. Ishtirokchilardan guruhda muhokama qilib,

qismlarda bola rivojlanishi uchun nimani muhim deb hisoblashsa shularni yozishni so‘rang, “Bolaning to‘g‘ri rivojlanishi uchun nimalar zarur?”. Guruhlar taqdimoti.

3. ASOSIY QISM BOLANING EHTIYOJLARI

Trenerning so‘zi. Yoshga doir rivojlanish bosqichlari haqida tushunchaga ega bo‘lish ota-onalarning bolani muvaffaqiyatli rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan sharoitlar to‘g‘risida tushunchalarini shakllantirish uchun muhimdir.

Bolaning xavfsizlikka bo‘lgan ehtiyoji asosiy bo‘lib, o‘zini himoya qilish instinktiga asoslanadi. Aniqrog‘i, ko‘plab bolalarda xavfsizlikka bo‘lgan ehtiyojning ortishi ota-onalar nuqtayi nazaridan shunchalik “chidab bo‘lmas” va doimo e‘tibor talab qiladigan darajada bo‘ladi. Agar bolaning xavfsizlikka bo‘lgan ehtiyoji to‘liq qondirilsa, vaqt o‘tishi bilan bolada ehtiyotkorlik kabi foydali sifatga aylanadi. Agar xavfsizlikka bo‘lgan ehtiyoj qondirilmasa, bola tashvishga tushadi. Keyin u ma’lum bir xatti-harakatlar strategiyasini tanlash orqali xavfsizlikka bo‘lgan ehtiyojni qondirishga harakat qiladi, ko‘pincha uning bu harakatlari: kattalarni rad etuvchi dushmanlik; muhim yaqin kishining sevgisini qaytarish, haddan tashqari itoatkorlik, o‘ziga achinish, o‘zidan qanoatlanmaganlik hissining mavjudligi kuzatiladi. Natijada bolaning ehtiyojlarini nevrotiklashadi.

Bolaning sog‘lig‘iga bo‘lgan ehtiyoji tana va ma’naviy uyg‘unlikni saqlashni anglatadi. V.Suxomlinskiy mutaxassislar ishining ushbu jihatiga katta ahamiyat berib, shunday yozgan: “sog‘likka g‘amxo‘rlik qilish tarbiyachining eng muhim ishidir. Ularning ma’naviy hayoti, dunyoqarashi, aqliy rivojlanishi, bilim kuchi va o‘ziga bo‘lgan ishonchi quvnoqlik albatta sog‘liqqa bog‘liq”. Albatta, shifokor surunkali kasalliklarni davolashi kerak va ota-onalar bolalarning sog‘lom bo‘lishiga yordam berishlari zarur. Biz tanani chiniqtirish, jismoniy tarbiya va gigiyenik odatlarni rivojlantirish haqida gapiramiz. Bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga alohida e‘tibor qaratish lozim. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish: sog‘lom fikrlash, harakat, to‘g‘ri ovqatlanish, hayot ritmi, kundalik tartib, tana va kiyim gigiyenasi, uyqu va dam olish gigiyenasi, psixogigiyena kabi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi. Sog‘lom turmush tarzi, bola rivojlanishida yomon odatlar va balog‘at yoshi inqirozlarining oldini olishga xizmat qiladi.

Aqliy rivojlanish va ta'limga bo'lgan ehtiyoj atrofimizdagi dunyoni o'rganish, bu haqda ma'lum bir g'oyani shakllantirish va tegishli ta'lim olish zarurligini anglatadi. Shuni ta'kidlash kerakki, xavfsizlik va hissiy qulaylik uchun qondirilmagan ehtiyojlari bo'lgan bolalarda kognitiv rivojlanish orqada qolishi mumkin. 7-10 yoshgacha bola doimiy izlanish jarayonida bo'lib va agar kattalar undan izlanish zavqini tortib olmasa bu ta'm butun hayotiga tatiydi!

Hissiy ehtiyojlar – bu bolaning boshqalar bilan o'zaro munosabatdagi ehtiyojlaridir. Aksariyat mutaxassislar (masalan, ingliz psixoanalitiki Djon Boulbi) ham ularni tug'ma deb ta'riflaydi. Kattalar bilan muloqot hayotning birinchi oylarida chaqaloqlarda qayd etiladi. Olimlarning ta'kidlashicha, muloqotga bo'lgan ehtiyoj evolyutsion shartlangan, chunki inson qanchalik samarali ta'sir o'tkazish qobiliyatiga ega bo'lsa, u qanchalik ko'p o'rgansa, uning hayot sifati shunchalik yuqori bo'ladi. Birinchi yilda hissiy ehtiyojlar uning xavfsizlikka bo'lgan ehtiyoji bilan chambarchas bog'liq bo'ladi (men himoyalanganman, shuning uchun men qoniqaman); ular vaqt o'tishi bilan ancha murakkablashadi. Taxminan 3 yil o'tgach, bola o'zini shaxs sifatida anglay boshlaganda, u boshqalardan (birinchi navbatda ota-onadan) so'zsiz sevgi va o'zini kimligi uchun qabul qilishni kutadi. Psixologlar so'zsiz qabul qilinishning zarurligini inson hayoti davomida katta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlashadi.

Mansublikka bo'lgan ehtiyoj – bu o'ziga xoslik va ayni paytda oilaga tegishli ekanligini his qilish zarurati. Mansublik bizning shaxsiyatimiz qanday qismlardan iboratligini bilish deb ta'riflanishi mumkin, bu o'z yaxlitligimiz hissi bilan hayotda muvaffaqiyatli harakat qilish uchun o'zimizni qabul qilishdir. O'z-o'zini bilish yig'indisi bolani hissiy jihatdan oziqlantiradi va himoya qiladi. Bolada “men” tuyg'usi “biz” tuyg'usidan o'sib chiqadi va u uchun “men kimman”? aslida, bu “men menman?”. bilan almashinadi. Tegishlilik hissi yolg'izlikka qarama qarshi hayotiylik manbai: – men ularman, men kerakman, meni sevishadi

Oilaga mansublik nafaqat o'z-o'zini idrok etishni belgilaydi, balki hayotni tahlil qilish yo'nalishi vektorini, o'z hayotiy tajribasini ham belgilaydi. U “men kimman?”, “Men nimaman?” – degan savollarga javob izlaydi. Ammo bu bilishga bo'lgan munosabat, o'zini o'zi qabul qilish, inson yashaydigan oila va jamiyatning ijtimoiy koordinatalari, me'yorlari va qadriyatlari tizimi bilan o'zaro bog'liqlik tufayli yuzaga keladi.

Ijtimoiy moslashuv zarurati deganda bolaning jamiyatdagi ijtimoiylashuvi tushuniladi. Bular ijtimoiy me'yorlar va xulq-atvor

qoidalarini o'zlashtirish, ijtimoiy rollar, tengdoshlar va kattalar bilan muloqot qilish, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalari va maishiy ko'nikmalardir. Taxminan 3 yoshdan 4 yoshgacha bolada ijtimoiy o'zini o'zi tasdiqlash zarurati paydo bo'ladi; ma'naviy ehtiyojlar odatda o'smirlikka yaqinroq amalga oshiriladi.

Kattalar va yaqin atrof-muhit bilan barqaror ijobiy munosabatlarga bo'lgan ehtiyoj ham asosiy, ya'ni hayotiy va psixikaning me'yoriy rivojlanishi bilan bevosita bog'liq. Ota-onalarning bolaga bo'lgan munosabati sifati ham muhimdir. Bundan tashqari, hayotning birinchi yillarida kattalar bilan muloqot bolaning tafakkuri va nutqini rivojlantirish manbai bo'lib xizmat qiladi. Yetarli rivojlanish muhitining yo'qligi, jismoniy sog'lig'ining yomonligi va kattalar bilan yetarli darajada aloqa qilmaslik kam ta'minlangan oilalar bolalarida intellektual rivojlanishning kechikishiga olib keladi. Oilada bolaga ota-onaning (er-xotinlik) munosabatining buzilishi turli xil ruhiy va xulq-atvor buzilishlarining manbai bo'lib xizmat qilishi mumkin, shuning uchun iliq, qabul qiluvchi va barqaror munosabatlarni o'rnatish lozim.

Amalga oshirilmagan ehtiyojlar nimaga olib keladi?

Xavfsizlikka qoniqarsiz ehtiyoj: nevrozlar, fobiyalar, patologik qo'rquv, tashlab ketish hissi (bu hodisalarni ongli ravishda nazorat qilish juda qiyin, chunki ular instinktivdir, shuning uchun kelajakda bolada juda ko'p muammolar bo'lishi mumkin). Inson ko'plab kundalik vaziyatlarni potensial xavf manbai sifatida qabul qiladi, bu uning ijtimoiy faolligini sezilarli darajada pasaytiradi va hayot sifatini yomonlashtiradi.

Amalga oshirilmagan hissiy ehtiyojlar:

- har qanday vaziyatda boshqalarning yaxshi munosabatini topish istagi (hatto yolg'on, g'ayriijtimoiy xatti-harakatlar yordamida bo'lsa ham.);

- tanishishda, balog'at yoshida esa – jinsiy aloqada. Uni boricha qabul qiladigan insonni topish uchun, o'zini manipulyatsiya qilishga ruxsat beradi va osongina shubhali shaxslar ta'siriga tushadi.

Ikkinchi ko'rinish-hissiy sovuqqonlik, o'qish yoki ishga kirish, insoniy munosabatlar sohasidan tashqari har qanday sohada o'zini anglashga intilish;

- insonlarning iliq munosabati uchun kompensatsiya sifatida narsalarga haddan tashqari bog'lanish;

Qoniqarsiz kognitiv ehtiyojlar: noaniq, shaxsiy yetuklik va rivojlanishga bo'lgan istakning yo'qligi bilan tavsiflanadi.

4. “BOLALAIK OBRAZI” MASHQI

Har bir ishtirokchi havo sharini shishiradi va unga o‘z bolaligi bilan bog‘liq bo‘lgan qiyofani flomaster bilan chizadi. Rasmlar chizilib bo‘lingach, barcha sharlar xona o‘rtasiga yig‘ib va aralashtirib qo‘yiladi. So‘ngra har bir ishtirokchi galma-galdan to‘plangan sharlardan tanlamasdan birini oladi va sharda tasvirlangan bolalik qay tarzda o‘tganini gapirib beradi (quvnoq, sokin, g‘amgin, muammoli va h.q.).

O‘tkazilishi: Ishtirokchilar navbati bilan sharlarda chizilgan suratlar haqida o‘z taassurotlarini so‘zlaydilar. Ishtirokchilardan obrazlarni aks ettirish jarayonida o‘z hikoyalarini ma‘lum bir shaxsga qaratmasdan “bu obrazni aks ettirgan insonning bolaligi ...” deb hikoya qilishlarini so‘rang. Fikrlarni quyidagicha bayon etishlari mumkinligini ta’kidlang: “ushbu obraz menimcha quvnoq va sokin bolaning qiyofasini aks ettiradi” yoxud “ushbu suratdagi bolaning qandaydir muammosi bo‘lganligini ko‘ryapman” va xokazo. Barcha ishtirokchilar muhokamani tugatgach, trener qo‘liga bitta rasm chizilmagan sharni oladi va quyidagi gaplarni so‘zlaydi:

Sharlar shishirilgan sari kattalasha borishi inson o‘sishi va rivojlanishining faol jarayonlaridan biri bolalikni eslatadi. Sharining yorqin ranglari va yengilligi bolalarga xos bo‘lgan ochiqlik, ta’sirchanlik va dunyoni yorqin ranglarda ko‘rish holatiga o‘xshaydi. Sharining egiluvchanligi va uni deformatsiya qilib bo‘lmasligi go‘yo bolalarda mavjud bo‘lgan xavfsizlik chegarasi, barqarorlik va moslashuvchanlik mexanizmlarini aks ettiradi. Va nihoyat, biz sharni shamol uchirib ketmasligi uchun qo‘limizda ushlab turganimiz kabi, bolalikka ham qo‘llab-quvvatlash, yordam, himoya, kattalarning ishonchli va mehribon qo‘li zarurdir. Barchamiz bilamizki bolalik juda zaif davrdir va agarda bola qiyin hayotiy vaziyatga duch kelsa va unga hech kim vaqtida yordam va himoya bera olmasa, bu holat sodir bo‘lishi mumkin. Shu so‘zlar bilan trener sharni yoradi va ishtirokchilarga bolalik qanchalar zaif davr ekanligini namoyish qilib beradi.

Mashq yakunida ishtirokchilardan o‘tkazilgan mashq bo‘yicha fikrlari va his-tuyg‘ulari bilan bo‘lishishni va bolalik tajribasining inson kelajak hayotiga qay darajada ta’sir qila olishi haqida o‘zlari xulosa chiqarishlarini so‘rang.

5. RIVOJLANISH DAVRLARI

1-QISM

Guruhga tarbiyalovchi rolda bo'lgan har qanday shaxs uchun bolaning to'g'ri rivojlanishi haqidagi bilimlarga ega bo'lishi muhimligini ayting. Bugun, mashg'ulotimiz doirasida, bolalarning yosh rivojlanishining asosiy tamoyillarini ko'rib chiqamiz. Mavzularni batafsil o'rganish uchun ishtirokchilar mustaqil izlanishlari, amaliy va adabiy ma'lumotlarni o'rganishlari zarur.

Bolaning rivojlanishi an'anaviy ravishda barqaror va inqirozli davrlarga bo'linadigan jarayon sifatida tushuniladi. Inqiroz deganda, bolaning shaxsiyatida ham, boshqalar bilan bo'lgan munosabatlarida sezilarli o'zgarishlar yuz beradigan juda qisqa vaqt tushuniladi.

Savol: Inson rivojlanishining asosiy yosh davrlari qanday? Ishtirokchilar javobi tinglanadi.

Trenerning ma'ruzasi. L.S.Vigotskiyning fikriga ko'ra, bolaning rivojlanishi an'anaviy ravishda barqaror va inqirozli davrlarga bo'linadigan progressiv jarayon sifatida tushuniladi. Barqaror davr rivojlanish jarayonining silliq kechishi bilan tavsiflanadi, inqiroz davri esa bolaning shaxsiy xususiyatlarining keskin o'zgarishi, uning rivojlanishidagi keskin siljish bilan tavsiflanadi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlik davrida inqiroz mavjud. Bola yangi sharoitlarga moslashadi.

Chaqaloqlik davri bu 2 oydan bir yilgacha davom etadi. Bu davrda bolalarning maksimal ijtimoiyligi va minimal muloqot imkoniyatlari o'rtasida qarama-qarshiliklar mavjud. Go'daklar tajriba to'playdigan so'zsiz insoniy mavjudotlardir. Ular mutlaqo o'jiz va kattalarga qaramdirlar. Chaqaloq uchun dunyo onaning qo'llari va vujudi bilan ifodalanadi. Tug'ilish – sharoitlarning mutlaqo o'zgarishi, sinovli zarbadir, bu holatni faqat yaxshi g'amxo'rlik va onaning yaqinligi muvozanatlantirishi mumkin.

Chaqaloqning xarakteri ayrim alohida hodisalarning ta'siri sifatida emas, balki unga kundalik g'amxo'rlik ko'rsatish natijasida hosil bo'ladi. Bu yoshda dunyoga ishonch yoki ishonchsizlik tuyg'usi shakllanadi va u hayotiy pozitsiyaning asosiga aylanadi. Inson odatda, xayotning unga "qora" yoki "yorqin" ko'rinishi sabablarini idrok eta olmaydi va deyarli o'z fikrlarini o'zgartirish imkoniyatiga ega emas.

Kattalar bilan bo'lgan muloqot chaqaloq uchun katta ahamiyatga ega. Yangi tug'ilgan chaqaloqlar va bir yoshgacha bo'lgan bolalar, kattalar bilan muloqotdan mahrum etilganda, xatto ularning jismoniy

ehtiyojlari qondirilsa va yaxshi parvarish qilinsa ham aqliy rivojlanishida ortda qolish va hattoki o'lishlari ham mumkinligi ma'lum.

Bolani bag'ringizga olish, tebratish, u bilan birga o'ynash, suhbatlashish, ko'zlariga qarash, tabassum qilish xuddi uni ovqatlantirish kabi muhim ahamiyatga ega.

Chaqaloqlik bola yurishni, nutqni va mustaqil harakat qilish qobiliyatini egallagan paytda tugaydi.

ERTA YOSH UCH YOSH INQIROZI

Erta yosh – bu butun bir davr hisoblanib, hech qaysi boshqa yosh davridek shiddatli bo'lmaydi. Hayotning birinchi yiliga kelib, bola yurish va nutq ko'nikmalarini egallaydi. Albatta, bu faqat boshlanishi, lekin o'sha paytdan boshlab u mustaqil va faol harakat qiladigan bo'ladi.

Uch yoshga kelib, bola o'zi yoqtiradigan va yoqtirmaydigan narsalariga ega mustaqil shaxsga aylanadi. U o'z ismini, jinsini, oiladagi mavqeini biladi, tinglaydi va hamdardlik bildiradi, qiziquvchan va faol bo'ladi, turli obyektlarning maqsadini tushunadi, ularni qanday ishlatishni biladi, o'yinchoqlar bilan faol o'ynaydi, chizishga harakat qiladi. Endi u nafaqat yuradi balki yuguradi va sakraydi. Uning faol lug'atida yuzdan ortiq so'z bor va u mingga yaqin so'zlarni tushunadi.

Bola bir tarafdin erkin irodaga ega ekanligini anglaydi, boshqa tarafdin esa o'z istaklarini voqelik talablariga bo'ysundirish zaruriyatiga duch keladi. Shunday qilib, "yo'q, men o'zim" inqirozi vujudga keladi.

Bolaning o'sib borayotgan mustaqilligiga ota-onaning javob natijasi: xayrixohlik, boshqa odamlarning chegaralarini hurmat qilish va o'zlarini himoya qilish qobiliyati yoki o'zlarining yomonligini his qilish bo'lishi mumkin. Bu bosqichdan o'tishning muvaffaqiyati nazorat va o'zni boshqarish tuyg'usining shakllanishi bilan ta'riflanadi. Mutaxassislarning fikricha mazkur inqiroz ayrim sabablarga ko'ra sezilarsiz va sekin holda kechsa keyinchalik bola ulg'aygan sari shaxs sifatida shakllanishida hamda iroda kuchining rivojlanishidan orqada qolish holatlari seziladi Uch yoshgacha bo'lgan bolalar inqirozi bola rivojlanishidagi asosiy inqirozlardan sanaladi.

MAKTABGACHA YOSH “SAVOLLAR BERISH” DAVRI

Bu yosh – vijdon va axloqiy mas’uliyatning poydevori qo‘yilayotgan davr hisoblanadi. Bu vaqtda bola uchun asosiysi o‘z oilasining faol va muhim a‘zosi bo‘lishdir. U oilaviy qadriyatlarni o‘rganadi va ular bola uchun ustuvor vazifaga aylanadi.

Bu yoshda bolalar odatda uy ishlariga yordam berishga harakat qilishadi va kattalar bilan uy ishlarini bajarishdan xursand bo‘lishadi. Ular allaqachon insoniy munosabatlar haqida ko‘p narsalarni tushunishadi, ular hamdardlikka qaratilgan, ularni majburlash qiyin, lekin ular bilan muzokara qilish oson.

Shaxsiy rivojlanishning asosiy vazifasi tashabbusni shakllantirishdir. Muvaffaqiyatli holatlarda agar kattalarning cheklovlari oqilona va izchil bo‘lsa, jazolar bolani dahshatga solmasa, bolada tashabbuskorlik fazilatlarini shakllanadi. Oldinga bosqichda erishilgan mustaqillik hissi unga o‘zini sinab ko‘rish “hujum qilish” qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Agar jazolar oldindan aytib bo‘lmaydigan darajada bo‘lsa va bolaning tashabbusi to‘liq bostirilsa uning hayotida muvaffaqiyatsizlikdan qochishga urinish motivatsiyasi paydo bo‘ladi, bu esa o‘z navbatida tengdoshlariga nisbatan hasad va o‘zligini namoyon etishdan qo‘rquv hislarini shakllantirishga sabab bo‘ladi.

KICHIK VA O‘RTA MAKTAB YOSHI

Maktab keng ijtimoiy haqiqatga aylanadi, oilaning tashqarida sayohat qilish uchun bolalarga tayanch bo‘ladi. Bola ijtimoiy ahamiyatli va baholangan vaziyat faoliyat – o‘rganish jarayonida bolalar va kattalar bilan mustaqil munosabatlarga kirishadi. Ilgari u shunchaki sevilgan bo‘lsa, endi uning yutuqlari unga bo‘lgan munosabatga ta’sir o‘tkazadi.

Bolaning hayotida yangi muhim shaxslar paydo bo‘la boshlaydi (“o‘qituvchim aytdiki...”). U oilaviy qadriyatlarni kengroq tarkibdagi ijtimoiy qadriyatlar bilan bog‘lay boshlaydi. Asta-sekinlik bilan unda qadriyatlar va xulq-atvor motivlari **iyerarxiyasi** shakllana boshlaydi.

Bu yoshdagi bolalar kattalarga nisbatan ishonch bildirishadi, birinchi navbatda o‘z ota-onalariga. Ular kattalarning beradigan bahosiga qarab harakat qilishadi, kattalarning maqtoviga erishishni xohlashadi va o‘z sirlari va kechinmalari bilan bo‘lishadi. Bu yosh davri harakat, qat’iy,

ma'lum e'tiqodlar qidirish davri hisobalanadi va odatda munosabatlarda adolat va hamkorlik muhim o'rin tutadi.

Shaxsiy rivojlanishning asosiy vazifasi mehnatsevarlikni shakllantirish hisoblanadi. Agar ilgari bola o'yin jarayonidan zavq olsa, endilikda u o'z mehnatini yakunlash orqali zavqlanadi.

Muvaffaqiyatsiz maktab tajribasi esa bolani o'zini to'laqonli his qilishiga yo'l qo'ymaydi. Agarda bola maktab dasturini o'zlashtira olmasa yoki tengqurlari bilan munosabatlarda qiyinchiliklarga uchrasa, keyinchalik bolada faoliyatdan voz kechishga, tengqurlari guruhidan uzoqlashishga olib keladi. Bola yuqoridagi vaziyatlarda o'zini **adekvat** va to'laqonli his etmaydi.

6. "IPCHALAR" MASHQI

Maqsad: Ishtirokchilarga bola duch kelishi mumkin bo'lgan yo'qotishlar misollarini ko'rsatish, ishtirokchilarga yo'qotishdan kelib chiqadigan turli xil his-tuyg'ularni boshdan kechirish imkoniyatini berish.

O'tkazilish jarayoni. Trener ishtirokchilar orasidan 9 kishini tanlab oladi va ularga "Oila", "Uy", "Salomatlik", "Mehr-muhabbat", "Ishonch", "Umid", "Kelajak", "Huquqlar" va "Ta'lim" rollari yozilgan qog'ozlarni tarqatadi. Guruhning qolgan qismiga orqalarini o'girib, yarim doira shaklida turishadi va rollarni kiyimlariga ilib oladilar (qolgan ishtirokchilar bir muddat ularning rollarini ko'rmaydilar). Yarim doira markaziga yana bir ishtirokchi tanlab olinadi va unga "Bola" roli topshiriladi.

Trener hikoya qilishni boshlaydi va ma'lum vaqtda, aytgan hikoyaga mos rolli ishtirokchini yarim doira ichiga kirishga taklif qiladi. Doiraga kirish barobarida trener har bir ishtirokchining qo'liga ipning uchini tutkazadi va ipning ikkinchi uchini "Bola"ga beradi. Shunday qilib, asta-sekinlik bilan "Bola" rolidagi ishtirokchi o'zini harakatning boshqa ishtirokchilari bilan rangli iplar bilan bog'langan doirada topadi.

Trenerning so'zi: Hozir men sizlarga real hayotda yuz bergan bitta voqeani so'zlab beraman.

Bir qizcha bo'lgan ekan. U baxtli hayot kechirar, qizchanning onasi, otasi, buvisi, bobosi va katta akasi bor ekan. Qizchanning "Oilasi"(trener doiraga "Oila" rolidagi ishtirokchini kiritadi va uni "Bola" bilan bog'laydi) bo'lgan ekan. Barcha oila a'zolari qizchani juda yaxshi ko'rishar u haqiqiy "Mehr-muhabbat" (trener "Bola"ni "Mehr-muhabbat" rolidagi ishtirokchi bilan bog'laydi) qanday bo'lishini bilib ulg'ayar ekan. Oila o'ziga to'q, katta va yorug' "Uyda" (trener ipni bog'lab qo'yadi) yashashar edi. Qizcha sog'lom (trener "Salomatlik" ipini ko'shib qo'yadi)

o'sib kelardi. Shahardagi eng yaxshi maktab-gimnaziyalarning birida o'qirdi (ip qo'shib qo'yadi). Shu asnosida kichkina odamchaning "Huquqlar"i ta'minlanardi. Qizcha "Ishonch" bilan "Kelajakka" (oxirgi iplar qo'shiladi) qarar edi.

Ammo shunday bo'ldiki, deyarli bir yil ichida sezilarli o'zgarishlar yuz berdi. Qizchaning otasi va akasi avtohalokatda vafot etdilar. Onasi bu qayg'u bilan kurasha olmay ichkilikka berildi. Buvisi va bobosi bunday muammolarga bardosh berolmay, birin-ketin vafot etib ketishdi. Shunday qilib qizcha "Oila"sini yo'qotdi (trener doira ichiga kirib "Oila" ipini kesadi). Yaqinlari bilan birga qizcha "Mehr-muhabbatdan" ham mahrum bo'ladi (trener "Mehr-muhabbat" ipini kesadi). Qizcha "Uysiz" ham qoladi, chunki ichkilikka ruju qo'ygan onasi (trener "Uy" ipini kesadi) uyni qarzlari sabab sotib yuboradi. Qizcha onasi bilan ko'chada qoladi. U tez-tez kasal bo'lishni boshlaydi va natijada "Sog'ligini" yo'qotadi (trener ipni kesadi). Qizcha maktabga ham bormay qo'yadi (trener "ta'lim" ipini kesadi). Qizchaning "Huquqlari" ham ta'minlanmaydi, chunki qizchaning yonida unga g'amxo'rlik ko'rsatadigan qattalar qolmaydi. Qizcha o'zi uchun "Kelajakni" ko'rmaydi. Uning qalbida faqat "Ishonch" va "Umid"ning yorqin nurlari qolgan edi holos (kesilmagan ohirgi iplar).

Ushbu bosqichda trener ishtirokchilar bilan qayta aloqa o'tkazadi.

"Bolaga" savollar:

- Sen nimani his qilyapsan?
- Qaysi yo'qotish sen uchun eng og'iri edi?
- Atrof-muhitga qanday munosabatdasan?
- Nima deb o'ylaysan seni nima kutmoqda?
- Insonlarga ishonch bildirishga qodirmisan?

Boshqa ishtirokchilarga savollar:

- Iplar uzilganda siz o'zingizni qanday his qildingiz?
- Bolaga nimadir deyishni istarmidingiz?

Trener hikoyani davom qildiradi.

Oradan birmuncha vaqt o'tdi. G'amxo'r odamlar qizchani tutingan oilaga berishadi.

"Tutingan ota-ona" rolli ishtirokchilar chiqishadi.

—Tutingan ota-onalar sizlar uzilgan rishtalarni tiklaysizlar. Nimadan boshlaysizlar? Iplarni oling va ularni bog'lashni boshlang.

E'tibor bering ulangan iplar tekismi? Yo'q! Tugunlar bor. Demak, bolaning qalbida yaralar qoladi, ota-onaning o'rnini hech kim bosa olmas ekan.

7. RIVOJLANISH DAVRI

2- QISM. O'SMIRLIK DAVRI

O'SMIRLIK DAVRI INQIROZI

O'smirlik davrini o'tish davri deb ham atashadi. Qisqa muddat ichida, taxminan 12 yoshdan 15 yoshgacha (qizlar ertaroq, o'g'il bolalar sal kechroq) boladan kattaga aylanadi. Uning tanasi, psixikasi, boshqalarning unga bo'lgan munosabati o'zgarib boradi va bu o'zgarishlar bir vaqtning o'zida bir-biriga yordam berishi yoki aksincha xalaqit berishi mumkin.

Biologik jihatdan yetuk inson o'z qalbining holati va jamiyatdagi mavqei tufayli ko'p yillar davomida bola bo'lib qolishi mumkin. Bundan tashqari, katta inson haqidagi tasavvur o'smirda va uning atrofidagi odamlarning u haqidagi tasavvuridan ancha farq qilishi mumkin.

Yaqqol seziladigan bu jismoniy o'zgarishlardir. Bolaning bo'y o'sib, balog'atga yeta boshlaydi. Bu jarayon nafaqat quvonch, balki qiyinchiliklar bilan ham to'ladir. Yaqindagina harakatlarda kuzatilayotgan yengillik va quvonch beso'naqay harakatlarga almashadi. Keskin bo'y cho'zgan akselerat – o'smir sudralib yuradi, stulga esa o'tirmaydi balki cho'kadi, mebellarning burchagiga urilib yuradi, go'yoki tanasining yangi chegaralarini hali to'liq o'rgana olmagan kabi. Ichki organlar katta o'lchamli insonga hizmat qilishga hali moslashmagan bo'lib, keskin ishlashni boshlaydi va shu sabab o'spirin tez charchab qoladi va horg'in ko'rinadi. Ba'zida surunkali kassaliklar avj oladi yoki yangilari paydo bo'ladi. Gormonal o'zgarishlar ham o'spirining kayfiyatiga ta'sir qiladi. O'spirin uchun yangi, kattalar uchun esa oddatiy bo'lgan jinsiy gormonlar miqdori, bola organizmini esankiratib qo'yadi. Ular bolaga to'lqin kabi quyilib, ba'zida befarqlikni, ba'zida hayojonni keltirib chiqaradi, bundan tashqari aqliy faoliyatni pasaytirib, teri va vazni ortishi kabi nojo'ya ta'sirlarga ham olib kelishi mumkin. Gormonlar o'zgarishi bilan birga irsiy dasturlar ham ishga tushadi va mohir haykaltarosh singari yigit yoki qizning yangi tana shaklini yarata boshlaydi.

Tanadagi o'zgarishlar, o'z navbatida, qalbdagi sarosima paydo qiladi. Agar men o'smay qolsamchi (yoki aksincha juda o'sib ketsamchi)? Nima sababdan men juda ozg'inman (semizman)? Menimcha, mening ko'kraklarim juda kichik (katta). Mening mo'ylovim umuman o'smaydi (tez o'sib bormoqda)! Tana doimiy o'zgarishlar jarayonida bo'ladi, uning turli organlari o'z sur'atlarida rivojlanadi, shu sabab o'spirinlarda

nomutanosib ravishda oyoq-qo'llari uzaya boshlaydi, baland bo'yli bolaning ovozi ingichka tusga kiradi yoki o'zini hali yosh boladek his qiladigan qizning ko'kraklari sezila boshlaydi.

O'smir ancha vaqt o'tib tanasidagi nomutanosibliklar yo'qolishini va u o'zi istagan tanaga ega bo'lishiga ishonmaydi. Bir yil o'smir uchun katta muddatdek tuyuladi. Gormonlar ta'sirida bo'lgan hissiyotlar sabab o'smir ancha kutilgan bayramdan "kichkinagina husunbuzar" sabab voz kechadi yoki tanasidagi faqat ungagina ko'rinadigan "dahshatli" nuqsoni sabab hayotim tugadi deb hisoblaydi.

Zamonaviy sivilizatsiyada yoqtirgan qizing bilan birga yashash uchun, kulbani yasab, ov qilish uchun nayzani ushlashni bilishning o'zi kifoya emas. Nafaqat oilani, balki o'zingizni ta'minlash uchun siz uzoq vaqt o'qishingiz, juda ko'p hayotiy ko'nikmalarni egallashingiz kerak, masalan: to'lovlarni to'lash, zamonaviy jihozlardan foydalanish, boshliq bilan muomala qilish va ish kuningizni to'g'ri taqsimlash kabilardir. Jamiyat nuqtayi nazarida katta bo'lish uchun kamida 7 yildan 10 yilgacha vaqt ketadi. Bundan tashqari bu maqomga erishish uchun aniq bir marosim mavjud emasligi sabab bu o'zgarish aynan qaysi paytda bo'lishi no'malum. Kimdir ma'lum bir yoshga yetish, boshqasi oliy o'quv yuriti diplomini olish, yana boshqasi birinchi maoshni olgan payt deb hisoblashadi.

O'smirning o'zi, uning ota-onasi, o'qituvchilari va jamoatchilik fikri bu borada sezilarli darajada farq qilishi mumkin. O'smir pozitsiyasining o'z nazarida va boshqalar nazarida noaniqligi juda ko'p qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. O'smirdan kattalar kabi jiddiylik va o'z harakatlari uchun javobgarlikni bo'yniga olishni kutishadi.

Biroq, o'smirlar kattalar foydalanadigan imtiyozlar hali berilmagan. U ota-onasidan moddiy va ma'naviy jihatdan bog'liq bo'lib, ularga qayerga borishini, kim bilan va nima sababdanligini aytib turishi lozim, bundan tashqari har qanday kattalar unga izoh berishga o'zini haqli deb bilishadi, o'smirning munosabatlari va jinsiy hayoti doimo e'tibor ostida bo'ladi.

O'smir va kattalar o'rtasida cheksiz nizolar paydo bo'ladi, "men endi yosh bola emasman!" deydi o'smir mustaqillikka bo'lgan huquqini talab qilgan holda, "ammo sen hali katta emassan" deydi kattalar va shu bilan o'smirni chegaralab, nazorat qilishadi. "Men hali katta emasman" deydi o'smir ota-onadan qo'llab-quvvatlash va yordam kutib, lekin "sen endi yosh bola emassan" degan javobni oladi o'smir. O'smirlar odatda mojaroga intilishlari, asabiylashishlari, hatto tajovuzkorlik kabi jihatlari bilan ajralib turishadi.

Biologik o'zgarishlar o'z-o'zidan sodir bo'ladi, ijtimoiy maqomning o'zgarishini esa jamiyat ta'minlaydi, faqat qalb o'zgarishlarinigina insoning o'zi yaratadi. 12 yoshga kelib bola dunyoga olib kelgan barcha jihatlarini namoyon etadi: temperamenti, xarakteri va qobiliyatlarini.

Orqada qolgani esa muhim bolalik tajribasi bo'ladi. Endi ushbu mahsulot asosida o'smir o'z shaxsiyatini, yaqin kelajakda unga o'z hayotini boshqarish, mustaqil ravishda muhim qarorlarni qabul qilish kabi yangi faoliyat turlarini qurishga yordam beradi. Psixolog Erik Erikson ushbu tajribalarni shaxsiyat inqirozi deb atadi, uning fikricha bolaning maqsadi o'zligini topishdan iborat.

O'zini anglash jarayoni judayam qiyin kechadi. Yaqindagina quvnoq, xushchaqchaq, o'ziga ishongan boladan farqli o'laroq o'smir o'zini mukammal emasligini, kattalar va tengqurlariga qaramligini keskin his qiladi. U yaxshiroq bo'lishga harakat qiladi, ammo natijada nosamimiylilik va soxtalik tuyg'usidan aziyat chekadi. So'ngra o'smir "men shunchalik yomon ekanman nima sababdan buni yashirishim kerak" – deb o'ylay boshlaydi va keyinchalik o'zi afsuslanadigan ko'pgina harakatlarni qiladi, so'zlarni gapiradi. O'z qobig'iga o'ralib olish, doimo o'zini baholash oqibatida o'smir zaif bo'lib qoladi. Atrofdagilarning hissiyotlari, xulq-atvori va so'zlari o'smir tomonidan o'z hissiyotlari pardasi orqali idrok etiladi. Uning nazdida, atrofdagilar uni tomosha qilishadi, tashqi qiyofasi va harakatlarini muhokama qilishadi. Kichik noqulay vaziyat, noto'g'ri aytilgan so'z ham, o'smirni "yerga qirib ketgudek" darajada uyalishiga va uzoq vaqt davomida bu vaziyat to'g'risida o'ylashiga majbur qiladi.

Bu yoshdagi inson uchun hayotdagi eng muhim narsa odamlar bilan munosabatlardir. O'smir o'qishni ham, sevimli mashg'ulotlarini ham chetga surib qo'yadi, ammo bu yerdagi paradoks shundaki – bu yosh davriga xos bo'lgan egotsentrizm, o'ziga sho'ng'ib ketish kabi jihatlar atrofdagilar bilan muloqotni va ular tushinishni qiyinlashtiradi.

Oilaviy munosabatlar odatda keskinlashadi. O'smir "ota-onaning ahamiyatini" keyinga surib o'zi qaror qabul qiladi. U to'satdan birinchi marta dunyodagi eng kuchli, aqlli, adolatli otaning o'rnida, unga deyarli noma'lum g'azablangan, o'rta yoshli va judayam aqlli bo'lmagan insonni ko'radi. Dunyodagi eng chiroyli, mehribon ona o'rnida charchagan, semirib ketgan va qandaydir ahmoqona qarashlarga ega insonni ko'radi. Bunday kashfiyotni boshdan kechirish oson emas. O'smir to'satdan o'zi va ota-onasi turli xil insonlar ekanini, ularning didi, fikri, qadriyatlari qanchalik farq qilishini tushunadi. Tabiiyki, u o'zining qarashlarini yagona haqiqat, ota-onasinikini esa eskirgan va zerikarli deb biladi.

Ular ochiqchasiga aytilmasa ham, o‘smirning ovozi va qarashlaridan buni bilib olsa bo‘ladi va ota-onalar ushbu holatlarda farzandidan ranjib qolishadi, chunki ular keksalikning yaqinlashishini his qilishadi va farzandining bu xatti-harakatlari og‘riqli nuqtaga bosish bilan teng bo‘ladi. Natijada musiqiy qarashlar tufayli yuzaga kelgan odattiy bahs katta mojaroga aylanib ketadi.

O‘smir va uning ota-onasi go‘yoki boshqa boshqa dunyo odamlari kabi bo‘lib qolishadi, o‘smir shiddat bilan o‘zgara boshlaydi, ota-onasi barqarorlikni saqlab qolishga harakat qilishadi. Ota-onalar farzandlari avval aqilliroq va ma’suliyatliroq bo‘lishini va undan so‘nggina o‘zboshimchalik qilishini hoxlashadi, ammo odatda teskarisi bo‘ladi. Farzandidagi o‘zgarishlarni ko‘rib esankirab qolgan ota-ona darhol uni “tarbiyalashga o‘tadi” va natijada ularning munosabatlari mutlaqo buziladi. O‘smir ota-ona bilan “gaplashishni foydasi yo‘q” degan qarorga keladi, lekin shu bilan birgalikda unga ota-onasining iliq mungosabati yetishmaydi. U ota-onasi bilan munosabatlarini tiklashni xohlaydi, ammo buni qanday uddalashni bilmaydi. O‘smir oilasidan uzoqlasha boshlaydi va shu bilan o‘zining befarqligini yaqqol namoyon etadi. Ehtimol, o‘smirlarga xos bo‘lgan ushbu psixologik himoya usuli bu yoshda oila muhim emas degan keng tarqalgan fikr asosini tashkil etadi. Biroq, psixologlar tomonidan olib borilgan ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, aksariyat hollarda o‘smirlardagi psixologik muammolar, qiyinchiliklar va hatto o‘z joniga qasd qilishga urinishlarning sababi ota-onalari bilan bo‘lgan munosabatlaridir. Garchi ota-onalar “unga baribir” degan qat’iy fikrda bo‘lsalar ham.

Tengdoshlari o‘smirning hayotida alohida rol o‘ynaydi. Darhaqiqat, o‘tkazilgan so‘rovnomalar ham shuni ko‘rsatadiki, ular maktabga birinchi navbatda sinfdoshlari bilan muloqot qilish uchun borishadi. O‘qishdagi muvaffaqiyatlar, agar u tengdoshlari orasida obro‘ qozonishga xizmat qilsagina ahamiyatga ega bo‘ladi. Agar tengqurlari orasida “a’lo baho” olish “sharmandali” holat deb baholansa qobiliyatli o‘smir ota-onasi, o‘qituvchilar bosimiga qaramasdan jamoadan “ajralib” qolmaslik uchun dars qilmay qo‘yishi mumkin.

Kiyinishida va xulq-atvorida “o‘zimiznikilarga o‘xshashga” harakat qiladi. Musiqa, kino, jurnallar, kiyimlar, elektronika, sport anjomlari, ichimliklar, jargon so‘zlar, dam olish kabi o‘smirlarning o‘ziga hos bo‘lgan madaniyati mavjud va ular rivojlanib kelmoqda (bular katta foyda keltiradigan biznes yordamisiz emas, albatta). Go‘yoki shular orqali o‘smirlar atrofdagi kattalarga “biz endi bola emasmiz, biz sizlardek emasmiz, biz birgamiz” deyayotgandek bo‘ladi.

O‘smir davrining ba’zi qiyinchiliklari muqarrardir. Biroq hamma uchun ham bu davr jarohatli kechmaydi. Ko‘p narsa odamning avvalgi hayot tajribasi qanchalik muvaffaqiyatli kechganiga, uning qanday “qo‘llab-quvvatlash guruhi”, do‘stlari, oilasi, o‘qituvchilariga borligiga bog‘liq. Erikson yozganidek: “Yosh o‘smir akrobat singari, bolalik davri chegarasidan chaqqon harakati bilan sakrab o‘tishi va yetuklikning keyingi bosqichini egallashi lozim. U buni juda qisqa vaqt ichida bajarishi kerak va qo‘yib yuborishi kerak bo‘lgan insonlarning va uni qarama-qarshi tomonda ushlab oladigan insonlarning ishonchliligiga tayana oladi xolos.” O‘smirlik davrini mutaxassislar ikkinchi bora tug‘ilish bilan taqqoslashadi.

“Fiziologik inqilob”. Shiddatli jismoniy va jinsiy rivojlanish, immun va gormonal tizimning qayta shakllanish natijasida o‘smirlarda tez holdan toyish, jizakkilik, kayfiyatning o‘zgarishi, tushkunlik kabi holatlar kuzatiladi.

Kognitiv rivojlanish. Abstrakt fikrlash ustunlik qila boshlaydi. Tanqid va hazil tuyg‘usi rivojlanadi, hayotni idrok etishi yanada aniqroq namoyon bo‘ladi. Mustaqil intellektual qiziqishlari paydo bo‘ladi.

Psixologik rivojlanish. Xuddi tug‘ilish paytida bola onadan jismoniy ajralgani kabi o‘smirlik davrida ham bola oilasidan psixologik ajraladi. Endilikda o‘smir uchun tengqurlari bilan muloqot va mustaqillik alohida ahamiyatga ega bo‘ladi. Tengdoshlari va o‘smir uchun ahamiyatli shaxslar fikri ota-ona avtoritetidan ustun bo‘la boshlaydi. O‘smir o‘zini alohida, mustaqil shaxs kabi his qilishga intiladi.

Yuqoridagi barcha o‘zgarishlar o‘smirda shaxsiy yaxlitlik tuyg‘usini yo‘q qiladi. “Men kimman? Kimga o‘xshayman? Nima qilaman?” kabi alamli savollarga javob qidirish bilan u bu yaxlitlikni tiklashga harakat qiladi.

8. “BOLALARNING QIZIQISHLARI” MASHQI

Maqsad: ota-onalarning turli yoshdagi bolalarning qiziqishlari va faoliyati haqidagi tushunchalarini kengaytirish;

Ishtirokchilarni uchta jamoaga ajrating, mashg‘ulot qiziqarli o‘tishi uchun ishtirokchilarga turli xil hayvonlar, masalan, fillar, itlar va sichqonlarga bo‘linishni taklif eting. Har bir jamoaning vazifasi u yoki bu yoshdagi bolalarning qiziqishlarini muhokama qilish, ular uchun turli xil tadbirlar, o‘yinlar va mashg‘ulotlarni o‘ylab topishdir.

Sichqonlar jamoasi – tug‘ilgandan uch yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun;

Itlar jamoasi – to‘rttdan sakkiz yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun;

Fillar jamoasi – to‘qqizdan o‘n ikki yoshgacha bo‘lgan bolalar uchun mashg‘ulotlarni o‘ylab topadilar.

Jamoalarda ishlash uchun ishtirokchilarga taxminan 10 daqiqa vaqt ajratiladi. So‘ngra har bir jamoa o‘z natijalarini taqdim etadi. Taqdimot davomida ishtirokchilar tomonidan tadbirlar ro‘yxati to‘ldirib borilishi mumkin.

Trener mashqqa yakun yasagan holda ota-onalar bola bilan birgalikda nimalar qilishlari to‘g‘risida o‘ylab ko‘rishlari lozimligini aytadi. Bola bilan aloqa o‘rnatishning eng yaxshi usullardan biri unga qiziqarli nimalarnidir taklif qilish yoki boladan uning o‘yiniga qo‘shilishni so‘rashdir.

9. O‘SPIRINLIK DAVRI

15-16 yoshga kelib o‘spirinda fiziologik o‘sinh jarayoni yakunlanadi, kayfiyati va tashqi ko‘rinish yaxshilanadi. Asta-sekin inson jismoniy va intellektual imkoniyatlarini to‘liq egallay boshlaydi. Umumlashtirish, mantiqiy fikrlash qobiliyati taxminan 12 yoshdan boshlab jadal rivojlana boshlaydi, ammo o‘spirinlik davrida ochilgan istiqbollarni baholashga ko‘p narsalar halaqit beradi. O‘spirinlarda gormonal beqarorlik oqibatida yuzaga kelgan diqqat-e’tiborning yomonlashishi, aqliy faoliyatning pasayishi, o‘qituvchilarga ular avvalgiga qaraganda “ahmoqroq” bo‘lib qolgandek tuyulishi mumkin.

Barqaror kognitiv qiziqishlarga ega bo‘lgan aksariyat o‘spirinlarga intellektual sakrashni amalga oshirishadi. Qolganlari esa o‘z imkoniyatlaridan keyinroq, o‘spirinlik shokidan o‘ziga kelganidan keyin foydalanishni boshlashadi, albatta bu paytga kelib o‘spirining o‘zi, ota-onasi yoki o‘qituvchilari tomonidan “umidsiz” deb topilmasalar.

Aynan 15 yoshdan 22 yoshgacha bo‘lgan davrda sport bo‘yicha eng yuqori yutuqlarga erishiladi. O‘z-o‘zini boshqarish va nazorat qilish qobiliyatlarining mustaxkamlanishi ham muvaffaqiyatga yordam beradi. O‘spirin nima hoxlashini anglab yetadi va shu maqsadiga erishish uchun ba’zi narsalardan voz kecha biladi. O‘qishga bo‘lgan munosabati o‘zgarib boradi, endi u o‘qishni hayotiy rejalarining bir qismi sifatida qabul qiladi. Agar ba’zi fanlar unda norozilik va zerikishni keltirib chiqarsa ham, o‘spirin o‘z maqsadiga erishish uchun, masalan, institutga kirish zarur bo‘lsa, ularga ongli ravishda toqat qila olishi mumkin.

O‘smirlik davrining asosi bo‘lgan “Men kimman?” savoli o‘rnini, “Men nimani xohlayman” va “Men nimani uddalay olaman” kabi hayotiy maqsadlarni anglashga yo‘naltirilgan savollar egallaydi.

16-18 yashar o'spirinlarni hayotiy holatlarini o'zi ham, masalan: maktabni tugatish, pul topish zarurati, boshqa shahardagi o'qishi sabab oilasidan uzoqlashishi yoki harbiy xizmatga ketishi, birinchi muhabbat jiddiy hayotiy qarorlar qabul qilishga undaydi (kelajagini rejalashtirish, kasb va hayot tarzini tanlash, bo'sh vaqtni o'tkazish va hatto bo'lajak turmush o'rtoqni tanlash). Shunday o'ta muhim qarorlar ham bo'ladiki, inson yetarli ma'lumot, tajriba va malakaga ega bo'lguniga qadar ularni qabul qilishiga to'g'ri keladi. O'spirinlik davrining xususiyati va asosiy qiyinchiligi ham shundadir.

Bu vaqtda o'spirinlarda dunyoni va insonlarni qabul qilish o'zgacha bo'ladi. O'smirlik davrida paydo bo'lgan global sxemalarni yaratish va umumlashtirish qobiliyati o'spirinlik davrida mavjud bo'lgan maksimalizm bilan birgalikda yaxshi kayfiyatda bo'lishga to'sqinlik qiladi. Dunyoni qora va oq rangda ko'rish (juda yomon-mutlaqo yaxshi, mutlaqo to'g'ri-mutlaqo no'tog'ri) odamlar bilan muloqot qilishni qiyinlashtiradi va ularni doimiy hissiy beqarorlikka undaydi.

O'smirlikda umumlashtirish qobiliyati o'tish va turli holatdagi yaxlitlikni ko'ra olish bilan to'ldirib boriladi. Bu o'ziga bo'lgan baholashni oshiradi, chunki ayrim sezilarsiz nuqsonlar ham ahamiyatsiz bo'lib qoladi, ya'ni o'spirin o'zining uyatchan bo'lsada, aqlli, go'zal bo'lmasada, yaxshigina hazilkash ekanligini biladi.

Kasbiy o'zligini anglash va hayotdagi yo'ldoshini izlash ushbu yosh davrining asosiy vazifasi hisoblanadi.

Agar shaxsiy rivojlanishning avvalgi bosqichlari muvaffaqiyatli yakunlangan bo'lsa, o'spirin boshqalar bilan muloqotda bo'lishdan qo'rqmaydi. U har qanday vaziyatda o'zini tuta oladi, agar shaxsning xususiyatlari yaxshi shakllangan bo'lsa, boshqa birovlarining ta'siri xavf tug'dirmaydi.

Masofani saqlash va o'z ichki dunyosiga "shaxsiy hududiga" kiritmaslik istagi o'zaro yaqinlikdan qochish uchun xizmat qiladi va beqaror shaxsiy muvozanatni saqlashga urinish oqibatida yolg'izlikka mahkum bo'ladi.

Kasb tanlash, yashash joyini tanlash, moliyaviy mustaqillika erishish yoki hech bo'lmaganda daromad manbaiga erishish kabilar o'smir oldida turadigan global muammolardir. Ularning yechimi kattalarning ishtiroki va qo'llab-quvvatlashni talab qiladi, ammo bolalikdagi kabi shaklda emas.

O'SPIRINLIK INQIROZI

O'spirinlik davrida do'stlikka bo'lgan ehtiyoj keskinlashadi. O'smirlikning boshida muloqot gomo ijtimoiy xususiyatga ega bo'ladi, ya'ni bolalar o'z jinsidagi tengdoshlari kompaniyasini afzal ko'rishadi. O'smirlik davrida aloqalar getoro ijtimoiy xususiyatga ega bo'la boshlaydi, ya'ni o'smirda har ikkala jins vakillari davrasida bo'lish istagi paydo bo'ladi. Muloqotning bunday dinamikasi ketma-ket ikkita vazifani bajaradi, gender rollar va ularga mos keladigan xatti-harakatlarni o'zlashtirish va qarama-qarshi jins vakillarining xulq-atvorini o'rganish.

Bu yoshda do'stlikning ikkita motivi ajralib turadi, o'zaro yordam, sadoqat va tushinishga bo'lgan ehtiyoj.

O'spirinlik davriga do'stlarni va do'stlikni ideallashtirish xosdir. O'spirin emotsional bog'langanlikka muhtoj bo'ladi va unga o'z shaxsiyatining ahamiyati tufayli erishini xohlaydi, aksincha ota-onaga bo'lgan bog'langanlik esa, uning shaxsiy yutuqlari bilan bog'liq bo'lmaydi, balki uning farzand sifatida mavjudligi faktining o'zi bog'langanlikni keltirib chiqaradi. Do'stlikka intilgan yoshlar do'stining haqiqiy fazilatlarini sezmaydilar, yoki ularga ortiqcha baho beradilar. Yigit o'zini ichki dunyosini ochishga, shaxsiy fazilatlarini namoyon etishga intiladi va bu holat boshqaning qiziqishlari va ichiki dunyosini tushinishdan ustunroq bo'ladi. O'spirinlik do'stligining bu xususiyati do'stni tanlashni emas, balki o'ylab topishni ko'zda tutadi. Xuddi shu xususiyat yoshlik muhabbatiga xosdir.

Ota-ona muhabbatidan tashqari individuallik, ya'ni voyaga yetishning bir ko'rinishi sifatida namoyon bo'lib, erishilgan muhabbat ko'pincha suyuqli (sevimli) shaxs obrazini ideallashtiradi. Yigit sevgan qizining mumkin bo'lgan kamchiliklari haqidagi fikrlarga yo'l qo'ymaydi va boshqa insondagi qarama-qarshilik va noaniqlikni ko'rishni xohlamaydi. Hamma narsa mukammal va benuqson bo'lishi lozim. Xatolar kechirilmaydi, harakatlar aniq qabul qilinadi. Agar sevgan qizi darslar bilan band bo'lsa va uchrasha olmasa, demak o'spirin yigit "men unga yoqmayman" deb hisoblaydi. Qiz dugonalari bilan u bu joyga borishni xohlasa yigit o'zini rad etilgan va tashlab ketilgan deb hisoblaydi.

O'spirinlik g'ayriijtimoiy xulq-atvorni shakllantirish uchun eng xavfli davrlar hisoblanadi. O'spirinlar mamlakatning eng jinoiy faol qismini tashkil etib kelmoqda. G'ayriijtimoiy xatti-harakatlarning motivlari butun o'spirinlik davrida o'zgarib turadi.

Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, 14-16 yoshdagi o'spirinlar muayyan sabablarga ko'ra jinoyat sodir etishadi: ko'ngil ochish, jasorat ko'rsatish, tengdoshlari oldida o'zlarini himoya qilish, obro'li narsalarga intilish.

16-17 yoshga kelib jinoiy xatti-harakatlarning sabablari yanada murakkablashishni boshlaydi. Jinoyatlar xudbinlik sabablarga ko'ra sodir etila boshlaydi (spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar, kiyim-kechak va boshqalarga pul topish maqsadida) qasos, achchiqlanish, guruh bilan birdamlik hissi.

18-24 yoshdagi yoshlar jinoyatlarni asosan shaxsiy motivlardan kelib chiqib qilishadi, ya'ni shaxsning g'ayriijtimoiy harakatlarni qilish huquqiga egaligiga aminligidan sodir qilishadi.

10. BOLA SHAXSINING SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

Trenerning so'zi. Nima deb o'ylaysiz, bola rivojlanishiga qanaqa omillar ta'sir qiladi? Trener javoblarni umumiyLashtiradi: biogenetik omillar, ta'lim, muhit, tarbiya, psixologik ehtiyojlarning qondirilmasligi va boshqalar. Keling bu omillarni batafsil ko'rib chiqamiz.

Bola shaxsining shakllanishiga ta'sir etuvchi 3 ta asosiy omil mavjuddir, ular – irsiyat, muhit va tarbiya. Bundan tashqari ikkita guruh omillari mavjud – biologik va ijtimoiy.

Biologik omillar – bizning irsiyatimizda joylashgan va ota-onamizdan o'tadigan.

Ijtimoiy omillar – bu iqlim, tabiat sharoitlari, bola ulg'aygan oila. Davlatning ijtimoiy tuzilishi va bolalarning rivojlanishi uchun yaratilgan shart-sharoitlar, xalqning madaniyati, tarbiyasi, turmush tarzi, an'analari va urf-odatlaridir.

Atrof-muhit – inson taraqqiyoti sodir bo'ladigan real voqealidir.

Ijtimoiy muhit – (ijtimoiy tizim, o'zaro munosabatlar tizimi, moddiy turmush sharoitlari va boshqalar.).

Yaqin atrof-muhit (oila, qarindoshlar, do'stlar).

Ijtimoiy muhit – jamiyatda shakllanayotgan ijtimoiy munosabatlar uyg'unligi (hayot tarzi, urf-odatlar, insonni o'rab turgan ijtimoiy-maishiy sharoitlar, shuningdek ushbu sharoitlarning umumiyliigi), dominant ijtimoiy g'oyalar va qadriyatlar. Qulay ijtimoiy muhit bu dominant g'oyalar va qadriyatlar ijodiy, tashabbuskor shaxsni rivojlantirishga qaratilgan muhitdir.

Oilaviy muhit – inson rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi, ayniqsa bolalak davrida. Oila asosan bolaning qiziqishlari va ehtiyojlari, qarashlari va qadriyat yo'nalishlarini belgilaydigan makondir, oila bolaning tabiiy moyilligini rivojlantirish uchun sharoit yaratadi (shu jumladan moddiy moyillik), shaxsning axloqiy va ijtimoiy fazilatlari rivojlanishida ham katta ahamiyat tutadi.

Zamonaviy oilaning inqirozi (ajralishlar sonining ortishi, ijtimoiy og'ir ahvoldagi bolalarning ko'payishi) mutaxassislarning fikriga ko'ra, mamlakatda sodir bo'layotgan huquqbuzarliklarning ahamiyatli qismi 14-18 yoshgacha o'smir yoshlar tomonidan sodir etiladi.

Oilaviy muhit – bu hayot ibtidosining beshigi, yaqin kishilar muhiti, moddiy sharoit, bu o'yinlar va o'yinchoqlarda mujassamlashgan butun bir dunyo, sizning yashash hududingiz.

Bolaning rivojlanishi ota-ona munosabatlaridagi do'stlik va mehr-muhabbat va qarindoshlar, do'stlar bilan o'zaro munosabatlar bilan ta'minlanadi. Bilim va hayotiy tajribani boyitishda ota-onalar va kattalar bilan muloqot alohida ahamiyatga ega. Bolada boshqalar bilan muloqot qilish ehtiyoji shakllanadi va bu o'z navbatida uning ko'p qirrali rivojlanishining eng muhim manbaiga aylanadi.

Oilaviy va ijtimoiy muhit salbiy ta'sir ham ko'rsatishi mumkin: oilalardagi ichkilikbozlik, qo'pollik, bolalarni haqoratlash, do'stlarning salbiy ta'siri, asosan yoshi katta do'stlarning, atrofimizda sodir bo'layotgan barcha salbiy narsalar.

Irsiyat. Kasallikning rivojlanishida irsiyat muhim rol o'ynaydi, ammo bola o'sadigan muhit – bolaning ijtimoiy muhiti, maktabi, xususan ota-onalarning ta'siri va oilaviy iqlim-genetik omillardan kam bo'lmagan kuchli ta'sirga ega.

Bolaning rivojlanishi jarayonida atrof-muhitning unga ta'siri juda muhim bo'lgan bosqichlar mavjud. Intellekt uchun bu 3-4 yosh bo'lsa, shaxsni shakllantirish uchun 8-11 yoshni tashkil etadi.

Bolada genetik omillar sabab yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixik buzilishlar quyidagilar bo'lishi mumkin: diqqat tanqisligi sindromi, ta'lim olishga layoqatsizlik, giperfaollik bilan kechadigan diqqat tanqisligi sindromi, autizm, shizofreniya va manikal – depressiv psixoz.

Ichkillika ruju qo'ygan ota-onadan tug'ilgan farzandlarni xavf guruhiga kiritishadi. Ularning taxminan 1/5 qismida ota-onalar, o'qituvchilar va ba'zan shifokorlarning alohida e'tibori talab qilanadigan turli xil muammolar mavjud bo'ladi.

Bular asosan bezovtalik va nevrotik buzilishlar (tiklar, qorong'ulikdan qo'rqish, turli harakatlar va boshqalar).

Kamdan-kam holatda maktab o'quv dasturini o'zlashtira olmaslik, undanam kam hollarda konvulsiv harakatlar kabi jiddiy buzilishlar kuzatilishi mumkin. Ushbu buzilishlar irsiy apparatdagi nuqsonlarning namoyon bo'lishi emas, balki onalar homiladorlikni noqulay sharoitda kechirgani va bolalarni ham xuddi shu muhitda tarbiyalayotganliklari bilan bog'liqdir.

Ko'rinib turibdiki, qulay oilaviy muhit jinoiy xatti-harakatlar xavfining oshishi bilan bog'liq tug'ma xususiyatlarni zararsizlantirishi va noqulay muhit ularni kuchaytirishi mumkin. G'ayriijtimoiy tendensiyalarning rivojlanishi, hatto jiddiy genetik anomalliklarni tashuvchilarda ham muqarrar emas.

G'ayriijtimoiy xatti-harakatlarning paydo bo'lishiga ta'sir qilish nuqtayi nazaridan ikkinchi omil – bu bolaning asab tizimiga zarar yetkazishning dastlabki darajasi va homiylik ostidagi oilada uni qoplashning muvaffaqiyatidadir.

Homilaning spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar bilan perinatal intoksikatsiyasi tufayli asab tizimining shikastlanishlari vujudga keladi, kislorodning yetishmasligi, bo'lajak onaning noto'g'ri ovqatlanishi bilan asab tizimining normal rivojlanishi uchun mikroelementlarning yetishmasligi, tug'ish jarayonidagi travmalar, onaning deprivatsiyasi va bolani parvarishlash hamda u bilan muloqot qilish tajribasining yo'qligi kabilar bunga misol bo'ladi.

Bu misollar gen shakllarining ko'pligi (molekular genetik polimorfizm) insonning shaxsiy xususiyatlarining shakllanishiga qanchalik jiddiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Biroq, ularning har biri alohida psixologik xususiyatning namoyon bo'lishiga ozgina hissa qo'shadi. Muayyan psixologik xususiyatning paydo bo'lishi uchun kamida 10-15 gen javobgardir, ruhiy kasallikning shakllanishi esa odamlarda bir qator genetik o'zgarishlar sodir bo'lgan taqdirdagina mumkin.

Shunday qilib, agar bolaning oilasida irsiy kasalliklar holatlari mavjud bo'lsa, ushbu bolada ushbu kasallikning rivojlanish xavfi darajasi to'g'risida genetik mutaxassisga murojaat qilish va bolani tarbiyalash uchun qulay sharoitlar uning shakllanishida kuchli omil ekanligini unutmaslik tavsiya etiladi.

Asab tizimining buzilishlari homilaning spirtli ichimliklardan, dori-darmonlardan zaharlanishi, kislorod yetishmasligi, asab tizimi rivojlanishi uchun zarur bo'lgan mikroelementlarning yetishmasligi, onaning tug'riq jarayonida oladigan jarohatlari, onalik deprevatsiyasi, bola bilan muloqot va g'amho'rlikning yetishmasligi oqibatida yuzaga keladi.

11. “BOLANING EHTIYOJLARI” MASHQI

“Bolaning rivojlanish ehtiyojlari” ota-onalarda bolaning muvaffaqiyatli rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan shart-sharoitlar haqidagi tushunchalarini shakllantirish uchun muhimdir. Rivojlanishning har bir bosqichida bola yangi ko‘nikmalarga ega bo‘ladi va tobora murakkab vazifalarni hal qiladi.

Ehtiyojlar inson harakati va xulq-atvorining asosiy motivatsiyasi hisoblanadi. Ota-onalar bilishi lozim bo‘lgan jihatlardan biri bolalarning rivojlanish ehtiyojlarini qondirish va rivojlanishdan orqada qolish holatlarini bartaraf etish bilan bog‘liq muammolarni yecha olishga o‘rganishdir. Bolaligingizda ota-onangiz sizning rivojlanish ehtiyojlaringizni qanday qondirganini tahlil qilish, sizning ota-ona bo‘lganingizda bu boradagi ishlarni bilish va yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Rivojlanish ehtiyojlaringiz qanday qondirilgani va bu sizning bolalaringizning ehtiyojlarini qondirishingizga qanday ta’sir qilgani haqida o‘ylab ko‘ring. Bu haqda o‘z fikrlaringizni quyidagi jadvalga yozing. Uning mazmuni sizning oilalaringizdagi vaziyatni baholashning bir qismi sifatida muhokama qilinishi mumkin.

Bolaning ehtiyojlari	Siz bola bo‘lganingizda ehtiyojlaringizni kim va qanday qanoatlantirgan?	Bolangizning bu ehtiyojlarning qondirish uchun siz qanday yo‘l tutasiz?
Hissiy bog‘langanlik		
Salomatlik		
Ta’lim		
Mansublik		
O‘z-o‘ziga xizmat		
Emotsional rivojlanish		
Ijtimoiy taqdimot		
Xavfsizlik		

12. YAKUNLASH

Ishtirokchilarning qayta aloqasi. Berilgan ma’lumotlar sizga foydali bo‘ldimi? Mashg‘ulot davomida yangi narsa o‘rgandingizmi?

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.01.2025-yildagi “O‘ZBEKISTON – 2030” STRATEGIYASINI “ATROF-MUHITNI ASRASH VA “YASHIL IQTISODIYOT” YILIDA AMALGA OSHIRISHGA OID DAVLAT DASTURI TO‘G‘RISIDA” PF-16-son Farmoni
2. Davletshin M .G . va boshqalar. «Yosh davrlar va va pedagogik psixologiya». — T.: T D P U . 2009.
3. Зимняя И.А Педагогическая психология: Учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. — М .: Логос, 2002. - 384 с.
4. Z.Nishanova, N.kamilova, D.Abdullayeva, M.Xolnazarova. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. Darslik. Toshkent-2018. 595 b.
5. V.Karimova. Psixologiya. O`quv qo`llanma.Toshkent, 2002 yil
6. M.Xolnazarova, Sh.Fayziyeva. Psixologik trening asoslari. O`quv qo`llanma. 2022-y.
7. Z. Nishonova. Psixologik xizmat psixokorreksiya. Darslik. Ijod pres, 2019-yil
8. Елизаров А. Н. Телефон доверия: работа психолога - консультанта с родителями в ситуации родительско- юношеских конфликтов *Вопр. психологии.* - 1995. - № 3. - С. 38-45.
9. Капустина С. А. Границы возможностей психологического консультирования *Вопр. психологии.* - 1993. - № 5. - С. 50-56.
10. Мей Р. Искусство психологического консультирования. - М., 1994.
- Психологическое консультирование в школе: Хрестоматия Сост.Н. В. Коптева. - Перм, 1993.
11. Самоукина Н. Практический психолог: лекции, консультирование, тренинги.-М., 1997. 8. .Харрис Т. А. Я хороший, ты хороший: Пер. с англ. - М., 1993.
12. Хембли Г. Телефонная помощь. - Одесса, 1992.
13. Шостром Е. Анти- Карнеги, или Человек- манипулятор. — Минск, 1992.
14. Юпитов А.В. Проблематика и особенности психологического консультирования в вузе *Вопр. психологии.* — 1995. — № 4. — С.

GLOSSARIY

O‘zbek tilida	Rus tilida	Ingliz tilida	Izoh
Biogenetik qonun	Биогенетический закон	Biogenetic law	BIOGENETIK QONUN (yunon bios – hayot, genesis – kelib chiqmoq – psixologiyada E.Gekkel tomonidan ochilgan biologik qonun bo‘lib, unga ko‘ra ontogenez filogenezni takrorlaydi deb hisoblanadi. Odam psixikasining ontogenezda birinchi signallar tizimiga tayangan holda amaliy faoliyat asosida avval oddiy ehtyohlarni qondirishdan boshlanib, keyin emotsiya va bilim rivojlanadi, so‘ngra ikkinchi signallar tizimi asosida ong shakllanadi, deb hisoblaydi
Yosh	Возраст	Age	YOSH - individning ma‘lum aniq vaqtda belgilangan psixik taraqqiyotining bosqichi. Ushbu bosqichda uning shaxs sifatidagi fiziologik va psixologik o‘zgarishlari kuzatiladi.
Yosh psixologiyasi	Возрастная психология	Age – related psychology	YOSH PSIXOLOGIYASI - psixologiya fani tarmoqlaridan bo‘lib, turli yoshdagi

			odamlarning psixologii xususiyatlarini va rivojlanish qonuniyatlarini o'rganadi.
Shaxs	Личность	Person	SHAXS - ijtimoiy munosabatlarga kiruvchi va ongli faoliyat bilan shug'ullanuvchi betakror odam.
Metod	Метод	Method	METOD (yunon. Methodos tadqiqot, tekshirish) – bilishning nazariy va amaliy o'zlashtirish usullari yig'indisi.
Intervyu	Интервью	Interview	INTERVYU (intervyu – suhbat) – bu ijtimoiy psixologiya metodi bo'lib, qo'yilgan savollarga berilgan javob tariqasida axborotlarni to'plash usuli.
Kuzatish	Наблюдение	Observations	KUZATISH - psixologik metodlaridan biri bo'lib, odamning hatti – harakatlarida namoyon bo'ladigan turli hodisalarni hisobga olish va subyektiv psixik hodisalar to'g'risida fikr olishdan iborat.
Longityud tadqiqot	Лонгитюд	Longitude	LONGITYUD TADQIQOT (ing. longitude – uzoq muddat) - tekshiriluvchilarni uzoq muddat va doimiy ravishda o'rganish. L.t. Odamdagi individual

			va yosh davrlardagi o'zgarishlarni qayd qiladi.
Proektiv metod	Метод проектирования	Projective method	PROEKTIV METOD (lot. Projektus - oldinga tashlangan, yunon. methodos – tadqiqot) - shaxsni tadqiq qilish metodlaridan biri. Bu metoddamas, tajriba vaziyatlarida rasmlar idrok qilinib, uning talqini beriladi.
Eksperiment - tajriba	Эксперимент	Experimental method	EKSPERIMENT - TAJRIBA (lot. experimentum - namuna, tajriba)-psixologiyaning asosiy metodlaridan, o'zgaruvchan mustaqil psixik holatlarning boshqa nomustaqil holatlariga ta'sir etishdagi aniq ma'lumotlarga tayanadi.
Psixika	Психика	Mind	Psixika – yuksak darajada tashkil topgan tirik materiya – miyaning ob'ektiv olamni aks ettirishi.
Genetik metod	Генетический метод	Genetic method	GENETIK METOD (denetikos - kelib chiqishga oid, methodos - tekshirish, tadqiqot) - psixik holatlarning paydo bo'lishi va ularning quyidan yuqoriga qarab rivojlanishi jarayonini o'rganish usullari.
Genetik psixologiya	Генетическая психология	Genetic psychology	GENETIK PSIXOLOGIYA

			(yunon. Denetikos - kelib chiqishga oid, psycko -pyh) odamning individual psixologik xususiyatlarining kelib chiqishi, ularning shakllanishida genotip va muhitning roli o‘rganadi.
Genotip	Генотип	Genotype	GENOTIP (yunon. Genos - kelib chiqish, typos - namuna) – ota-onadan farzandga o‘tadigan genlar majmui, irsiy asosi.
Fenomen	Феномен	Phenotype	FENOMEN (yunon. phainomenon - yuz beruvchi, sodir bo‘luvchi) - his-tuyg‘ular tajribasi bilan payqaladigan hodisani anglatuvchi tushuncha;
Fenomenologiya	Феноменологи я	Phenomenology	FENOMENOLO GIYA (yunon. phainomenon - yuz beruvchi, logos – ta’limot) – ong va ruhning o‘z-o‘zidan rivojlanishi haqidagi soxta ta’limot. Fenomenlar haqidagi nazariya
BINE-SIMON TESTI	Тест Вине- Симон	Binet – simon’s test	BINE-SIMON TESTI – bolalar aqliy rivojlanish usuli. Fransuz psixologlari Bine va Simonlar tomonidan ishlab chiqilgan (1904).
Bixeviorizm	Бихевиоризм	Behaviourism	BIXEVIORIZM (ing. behaviour- xulq) – xx asr boshlarida

			AQSHda maydonga kelgan yo‘nalish bo‘lib, bunda psixologiyaning o‘rganish predmeti qilib faqat odamning xulq-atvori olingan.
PEDOLOGIYA	Педология	Pedology	PEDOLOGIYA (yunon. paides - bola, lodos - ta’limot) - XX asr boshlarida vujudga kelgan psixologiya va pedagogikadagi oqim.
PSIXOANALIZ	Психоанализ	Psychoanalysis	PSIXOANALIZ (yunon. psyche – ruх analysis – bo‘linish) - ongsiz psixik jarayonlar va motivatsiyaga asoslangan psixologik ta’limot, XIX asr oxiri XX asr boshlarida avstriyalik psixiatr Z.Freyd tomonidan asab kasalliklarining umumiy nazariyasi va ularni davolash metodi sifatida ilgari surilgan.
Libido	Либи́до	Libido	LIBIDO (lot. libido – intilish) – psixoanaliz ta’limotining asosiy tushunchalaridan, jinsiy maylni bildiradi, psixoanalizda L.odam hulq-atvorining ustivor motivi deb qaraladi.
Oila	Семья	Family	Oila – nikoh yoki tug‘ishganlikka asoslangan kichik guruh
Ong	Сознание	Conscious	ONG – obyektiv borliqni psixik aks etgirishning faqat insongagina xos yuqori usuli. Odamlarning

			ijtimoiy tarixiy faoliyati vositasida paydo bo'lgan.
Ongsizlik	Безсознание	Unconscious	ONGSIZLIK - odam ongiga borib yetmagan psixik jarayonlar majmui.
Ong holatlari osti	Подсознание	Unconscious condition	ONG OSTI HOLATLARI – aktual ravishda anglab olinmaydigan psixik jarayonlar va psixik holatlar yig'indisi. Odamning xatti - harakatlari va uning ongi mazmuniga ta'sir etishga qodir.
Psixoanaliz	Психоанализ	Psychoanalysis	PSIXOANALIZ (yunon. psyche – pyh analysis – bo'linish) – ongsiz psixik jarayonlar va motivatsiyaga asoslangan psixologik ta'limot, XIX asr oxiri XX asr boshlarida avstriyalik psixiatr Z.Freyd tomonidan asab kasalliklarining umumiy nazariyasi va ularni davolash metodi sifatida ilgari surilgan.
Freydizm	Фрейдизм	Freyd	FREYDIZM - XX asrda maydonga kelgan psixologik yo'nalish. Unda inson xulqining asosiy harakatlantiruvchi kuchi ongsiz, instinktiv mayldir deb hisoblanib, ongning yetakchilik roli kamsitiladi. Bu nazariyaning asoschisi avstriyalik psixolog,

			psixiatr Z.Freyddir.
Edip kompleksi	Комплекс Эдипа	Complex Oedipus	EDIP KOMPLEKSI (lotin. complokus – aloqa) - bolaning o‘z onasini otasidan raqib sifatida rashq qilish.
Eydetik –	Эйдетизм	Eidetism	EYDETIK – EYDETI3M (yunon. eidos – obraz) – ba’zi individlarning (eydstiklar) avval idrok qilingan narsa va hodisalarni barcha tomonlari bilan esda qoldirish qobiliyati.
Ehtiros	Чувство	Passion	EHTIROS - muayyan faoliyat turiga kuchli intilish bilan bog‘liq davomli va barqaror emotsional holat.
Psixika	Психика	Rsyche	Psixika (yunon. psychikos – ruhiy) - yuksak darajada tashkil topgan materiya – miyaning funktsiyasi. Uning mohiyati tuyg‘ular, idrok, tasavvur, fikrlar, iroda va boshqalar ko‘rinishida aks ettirishdan iborat.
Men-konsepsiyasi	Концепция «Я»	I - the concept	Men - kontseptsiyasi (lot. conceptio - qabul etish - odamning o‘zi to‘grisida nisbatan barqaror, aniqlangan, o‘z kechinmalarida ifodalanadigan taassurotlar tizimi.
Faollik	Активность	Activity	Faollik – shaxsning o‘z ehtiyojlarini qondirish uchun voqelikni o‘zgartirishga qaratilgan muhim

			qobiliyati.
Reaksiya	Реакция	Reaction	REAKSIYA – (lot. re - qarshi, actio - harakat) – psixologiya va fiziologiyada ichki va tashqi muhitning turli ta’sirilariga a’zolarining javob reaktsiyasi.
Trening	Тренинг	Training	TRENING (ing. training – mashq qilmoq) – guruhlarda muloqotning madaniy, obro’li bo’lishini rivojlantirish maqsadida olib boriladigan psixologik ishlarning faol usuli (guruh-guruh bo’lib munozara, bahslar, rolli o’yinlar va boshqalarni o’tkazish).
Ijtimoiy tasavvurlar	Социологическое представления	Social representation	Ijtimoiy tasavvurlar – shaxsga jamiyat orqali ta’sir etgan narsa va hodisalarning yaqqol obrazi.
Kommunikativ	Коммуникация	communicative	Ijtimoiylashu - inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash va hayot – faoliyat jarayonida uni faol tarzda o’zlashtirish jarayoni.
Ijtimoiylashuv	Социализация	Socialization	Kommunikativ- shaxslararo munosabatlarda ma’lumot, axborot, g’oyalar almashinuvi jarayoni.
Ijtimoiy psixologiya	Социальная психология	Social psychology	Ijtimoiy psixologiya – psixologiya fanining o’ziga xos maxsus tarmog’i bo’lib, unda ti qonunlari o’rganiladi.

Individual yondashuv	Индивидуальный подход	Individual approach	Individual yondashuv - Odamga uning individulligini hisobga olgan holda yondashishdan iborat pedagogik usul.
Shaxslararo munosabat	Межличностные отношения	Interpersonal relationships	Shaxslararo munosabat – muloqot jarayonidagi o‘zaro ta’sir etish natijasida ro‘y beradigan ijtimoiy-psixologik hodisalar.
Shaxslararo moslik	Межличностные соответствие	Interpersonal corresponds	Shaxslararo moslik – muloqot va birgalikdagi faoliyatda bo‘layotgan odamlarning qiziqishlari, motivlari, ehtiyojlari, xarakterlari, temperamentlari, dunyoqarashlari va shaxslararo o‘zaro ta’sir uchun zarur individual psixologik xarakteristikalarining mosligi.
Egoizm	Эгоизм	Egoism	Egoizm (lot. ego - men) – xudbinlik bo‘lib, shaxsning o‘z qiziqishlari va ehtiyojlarini boshqa shaxslar va ijtimoiy guruh qiziqishlari bilan qiziqmay, ulardan yuqori ko‘rishi.
Egotizm	Эготизм	Egoist	Egotizm (lot. ego – men) – o‘z- o‘ziga maxliyo bo‘lish, o‘zining fazilatlari haqida yuqori fikrga ega bo‘lish.
Egotsentrik nutq	Эгоцентрическая речь	Egocentrism speech	Egotsentrik nutq (lot. ego – men, centrum – markaz) – nutq faoliyati bo‘lib, bog‘cha bolasining o‘yini

			bilan birga olib boriladigan va bolalarning o‘z- o‘ziga qaratilgan nutqi.
Ichki nutq	Внутренняя речь	Inside speech	Ichki nutq – nutq faoliyatining ovoz chiqarmasdan ifoda etiladigan alohida turi.
Tushuncha	Понятие	Idea	Tushuncha – narsa va xodisalarning muhim belgi va xususiyatlarini bitta o‘zi yoki so‘zlar guruhi bilan ifodalashdan iborat tafakkurning mantiqiy shakli.
Tushunish	Понимать	Understand	Tushunish – biror narsaning ma’nosi va ahamiyatini anglash qobiliyati, asosiy erishilgan natijasi.
Tahlil	Анализ	Analysis	Tahlil – tafakkur qilish usuli, bunda murakkab obyektlar qismlarga bo‘linib o‘rganiladi.
Tafakkur	Мышление	Thought	Tafakkur - inson aqliy faoliyatining yuksak shakli.
O‘rganish	Изучение	Study	O‘rganish- bilish, orttirilgan individual tajriba jarayoni va natijasi.

Sh.A.Fayziyeva

**“MAS’ULIYATLI OTA-ONALIK” MAVZUSIDA PSIXOLOGIK
TRENING DASTURI**

(trenerlar uchun o‘quv-metodik qo‘llanma)

Mas’ul muharrir: S.Ernazarova

Musahhih: S.Yuldasheva

Texnik muharrir: B.Yakubov

Sahifalovchi-dizayner: Sh.Muqumova

“Ziyo nashr-matbaa” nashriyoti

Manzil: 120100 Guliston sh., O‘zbekiston ko‘chasi 8-uy.

Tel: +99897-565-71-21

Nashriyot tasdiqnoma raqami №5485. 14.08.2020-yil.

Bosishga ruxsat etildi 20.06.2025-yil. Qog‘oz bichimi 60x84 1/16.

Ofset qog‘ozi. Hisob nashriyoti tabog‘i 9,25.

Shartli bosma tabog‘i 9,5. Adadi 100. Buyurtma №

“Sirdaryo Print” mas’uliyati cheklangan jamiyatida chop etildi.

Manzil: Sirdaryo sh., O‘zbekiston ko‘chasi, 92-uy.