

O'SMIR PSIXOLOGIYASI VA UNGA PSIXOLOGIK YONDASHUV

Navoiy viloyati, Nurota tumani 42-umumta'lim maktabi psixologi

Burhonova Fotima Xudoyberdiyevna

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, yoshga xos kechinmalar va ularni tushunishda psixologik yondashuvning zarurati tahlil qilinadi. O'smir shaxsini to'g'ri anglash, uni tarbiyalashda ota-ona, maktab va psixolog o'rtasidagi hamkorlik, shuningdek, milliy qadriyatlar asosida salbiy xulq-atvorlarning oldini olish masalalari yoritilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik, shaxsiylik inqirozi, o'zini anglashi, avtoritet, psixologik yordam, ota-ona bilan muomala, zamonaviy tahdidlar.

Kirish

Inson hayotining eng murakkab va mas'uliyatli davrlaridan biri bu – o'smirlik davridir. Aynan shu bosqichda insonning xarakteri, dunyoqarashi, orzu-intilishlari shakllanadi. Bugungi zamon o'smiri tezkor axborot oqimida, tez o'zgaruvchan ijtimoiy muhitda ulg'aymoqda. Bunday sharoitda o'smirlarning psixologik holatini to'g'ri baholash, ularning ichki dunyosiga quloq solish, hissiy ehtiyojlarini anglash – jamiyat, ayniqsa ta'lim muassasalari oldidagi muhim vazifadir.

Ota-onalar va pedagoglar ba'zan o'smirning g'alati harakatlarini “tashvishli xatti-harakat” deb talqin etishadi, ammo aslida bu – shaxsiy o'sish bosqichidir. Bu bosqichda psixologning vazifasi – o'smirlarga yo'l-yo'riq ko'rsatish, ruhiy barqarorlikni ta'minlash va sog'lom shaxs shakllanishiga xizmat qilishdir.

Asosiy qism





1. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari

O'smirlik 11–18 yosh oralig'ini qamrab oladi va bu davrda quyidagi xususiyatlar yuzaga chiqadi:

Shaxsiylik inqirozi: “Men kimman?”, “Meni nima qiziqtiradi?” degan savollar kuchayadi.

Ota-onalardan ajralish istagi: o'zini alohida shaxs deb his qilish, mustaqillikka intilish ortadi.

Avtoritetga bo'lgan munosabat: ota-ona, o'qituvchi avtoriteti yo'qoladi, uning o'rnini tengdoshlar yoki ijtimoiy tarmoqlardagi qahramonlar egallaydi.

Kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, impulsivlik.

O'ziga past baho yoki haddan ortiq ishonch.

Mentalitetimizdagi o'ziga xoslik: O'zbek oilalarida farzandga nisbatan qattiq nazorat va taqiqlar ko'p uchraydi. Bu esa o'smirda norozilik, yolg'on gapirish yoki isyonkorlikni keltirib chiqaradi. Shu bois ota-onalar o'smirning o'ziga xos ruhiyatini anglab, unga mehr, ishonch va sabr bilan yondashishi kerak.

2. O'smirlikdagi muammoli holatlar va ularning sabablari

a) Darsga qiziqmaslik va sustlik:

O'smirning e'tibori ichki kechinmalariga qaratilgan bo'ladi, tashqi talablar unga zerikarli tuyulishi mumkin. Agar unga motivatsiya berilmasa, u o'z yo'nalishini yo'qotishi mumkin.

b) Agressivlik va mojarolar:

Do'stlar orasida o'zini isbotlash, kuchli ko'rinishga intilish. Bu esa sinfdoshlar yoki o'qituvchilar bilan tortishuvga olib keladi.

c) Internet va telefon qaramligi:



Real hayotdagi tushkunlik, tushunilmaslik, e'tibor yetishmovchiligi – o'smirni virtual dunyoga olib kiradi.

d) Yolg'izlik, tushkunlik, depressiv holat:

Tengdoshlar tomonidan rad etilish, ko'p tanbeh eshitish, ota-onadan sovuq munosabat – bu kabi omillar o'smirni ichki inqirozga olib keladi.

3. Psixologik yondashuv va amaliy tavsiyalar

A) O'smirlar bilan ishlaydigan psixolog qanday bo'lishi kerak?

Ishtirokchi emas, kuzatuvchi emas, balki tinglovchi va yo'l ko'rsatuvchi bo'lishi kerak. Ishonchli suhbatlar orqali o'smirni o'z fikrini ochiq aytishga undashi kerak. Tengdoshlar orasidagi mavqeini inobatga olgan holda, jamoaviy treninglar tashkil qilishi muhim.

B) Amaliy psixologik usullar:

“Men kimman?” mavzusida yozma topshiriqlar orqali o'zini anglash mashqlari.

Empatiya o'yinlari, ya'ni “agar men uning o'rnida bo'lganimda...” deb fikrlash.

Hissiy savodxonlikni rivojlantiruvchi mashqlar: g'azab, hasad, sevgi kabi tuyg'ularni tan olish va boshqarishni o'rgatish.

C) Ota-onalarga tavsiyalar:

Farzandingiz bilan ko'proq suhbatlashing, biroq nasihat emas, teng mavqe asosida.

Taqiqlardan ko'ra tanlov huquqi bering: “Bu ishni qilishni xohlaysanmi? Nima uchun?” Har qanday xatoni tanbeh emas, tarbiya imkoniga aylantiring.

D) O'qituvchilar uchun:

O'smirlarning har birining holatiga individual yondashish. “Agressiv bola” emas, “Ichki to'qnashuvi bor o'quvchi” deb qarash. Yaxshi xatti-harakatlarni ko'proq rag'batlantirish.



Xulosa

O'smirlik – bu qiyin, ammo eng sermahsul davr. Bu davrda qilingan to'g'ri psixologik yondashuv, berilgan mehr va e'tibor butun hayot davomida o'smirlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maktab psixologi, o'qituvchi va ota-ona o'zaro hamkorlikda ish olib borsa, har bir o'smir jamiyatga foydali, barqaror va baxtli shaxs bo'lib shakllanadi. Unutmang: o'smir – bu og'ir emas, murakkab, ammo tushunilishi lozim bo'lgan yoshdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova N. "O'smirlar psixologiyasi", Toshkent, 2021.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 13-apreldagi PQ-5083-sonli qarori.
3. Jalolova G. "Psixologik yondashuv asoslari", Samarqand, 2020.
4. A.Qodirov. "Yoshlar va psixologiya", Toshkent, 2022.
5. UNICEF: "Adolescents and mental health", 2023.
6. "Psixologik xizmat bo'yicha metodik qo'llanma", TTJ, 2023.