



O'SMIRLIK DAVRI INQIROZI: BU DAVRDA MAKTAB PSIXOLOGINING O'SMIRLAR VA ULARNING OTA-ONALARI BILAN OLIB BORILADIGAN ISHLARI MAZMUNI.

Navoiy viloyati, Nurota tumani 11-umumta'lim maktabi psixologi

Jumayev Hamza Xasanovich

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlik davrining inqirozli xususiyatlari, bu davrda maktab psixologining o'quvchilar va ularning ota-onalari bilan olib borishi lozim bo'lgan psixoprofilaktik, psixokorreksion va maslahat ishlari haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, milliy tarbiya, ijtimoiy omillar va oila-maktab hamkorligining o'smir psixologiyasiga ta'siri yoritiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, psixologik inqiroz, shaxsiy o'zgarish, ota-ona bilan muomala, maktab psixologi, profilaktika, moslashuv.

Kirish

Har bir inson hayotining muhim bosqichlaridan biri — o'smirlik davri. Bu davr bola hayotida tub burilish, o'zgarish, shaxs shakllanishining markaziy pog'onasi hisoblanadi. Aynan shu davrda bola "men"ini izlaydi, mustaqil fikrlay boshlaydi, ota-onalar, ustozlar va jamiyatga nisbatan o'z munosabatini shakllantiradi. Ammo ayni vaqtda bu davrda ichki va tashqi qarama-qarshiliklar, shubha-gumonlar, qarshiliklar kuchayadi. Psixologiyada bu jarayon "o'smirlik inqirozi" deb ataladi.

O'smirlikdagi psixologik inqiroz bola va ota-ona o'rtasida kelishmovchiliklar, maktabga bo'lgan sovuqlik, do'stlar ta'siriga tushib qolish, ba'zida esa agressiya yoki introversiya orqali namoyon bo'ladi. Shu sababli maktab psixologining ushbu davrda tutgan o'rni g'oyat muhim.



Asosiy qism

1. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari

O'smirlik davrining asosiy belgilariga quyidagilar kiradi: Jismoniy o'zgarishlar (bo'y o'sishi, gormonal o'zgarishlar); Emotsional beqarorlik (tez ranjish, jahl, ichki zo'riqish); Mustaqil bo'lish istagi; Avtoritetlarga qarshi turish (ota-ona yoki ustozlar fikrini rad etish); Ijtimoiy guruhlariga bo'lgan ehtiyoj (do'stlar, jamiyatda o'z o'rnini topishga intilish); Identifikatsiya muammosi ("Men kimman?", "Hayotimning ma'nosi nima?"). Shu bois, o'smir o'zining ichki olamida notinchlikni boshdan kechiradi. Bu — tabiiy jarayon, lekin noto'g'ri muomala uni chuqur depressiyaga, zo'ravonlikka yoki ijtimoiy yakkalanishga olib kelishi mumkin.

2. Maktab psixologining asosiy vazifalari

O'smirlik inqirozini yengishda maktab psixologining o'rni quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- a) Diagnostik faoliyat: Temperament, xarakter, emotsional fon, stressga chidamlilik darajasini aniqlash; O'smirning ijtimoiy moslashuv darajasini o'rganish; "Muammoli o'quvchi" profilini aniqlab, individual kartotekalar yaratish.
- b) Konsultativ faoliyat: O'smirlar bilan individual va guruhli suhbatlar; Ota-onalar uchun maxsus maslahatlar, seminar-treninglar; O'qituvchilarga o'smirlar bilan ishlashda psixologik yondashuvni o'rgatish.
- c) Korreksion faoliyat: Stress va tashvishlarni kamaytirishga qaratilgan psixotexnikalar (nafas mashqlari, vizualizatsiya); Shaxsiy motivatsiyani oshirishga qaratilgan treninglar ("Hayotimdagi maqsadlar", "O'z qadr-qimmatim"); Agressiyani boshqarish bo'yicha muomala terapiyasi.



d) Tarbiyaviy hamkorlik: Oila bilan mustahkam aloqalar o'rnatish; O'smirga hurmat asosida yondashishni targ'ib qilish; Ota-onalarga "samarali tinglash", "emosional yondashuv", "chegarani belgilash" texnikalarini o'rgatish.

3. Ota-onalar bilan ishlash yo'nalishlari

Aksar hollarda ota-onalar o'smirlaridagi o'zgarishlarni "isha, bekorchilik, itoatsizlik" deb baholaydi. Bu esa vaziyatni yanada og'irlashtiradi. Shu sababli maktab psixologi: Ota-onalarni psixologik jihatdan savodli qilish; Emotsional qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish bo'yicha treninglar o'tkazishi lozim; Ota-onalarga sabr, tinglash va o'zini o'smir o'rniga qo'yish ko'nikmasini berishi kerak.

Mentalitetimizga xos muammo:

O'smirning hissiy muammolari ko'pincha "ishga yaramaydi", "katta gapga kirmayapti" deb baholanadi. Aslida esa u tinglanishni, tushunishni, ishonchni xohlaydi. Shuning uchun ota-onalar uchun psixologik tarbiya darslari muhim.

4. O'qituvchilar bilan hamkorlik

O'smirlar maktabda eng ko'p vaqtini o'tkazadi. O'qituvchi – psixolog bilan hamkorlikda: Nazokatli, ammo qat'iy yondashuvni qo'llashi; O'smirni omma oldida kamsitmaslik; Shaxsiy suhbatlar orqali o'z fikrini bildirish imkonini berish; Ijobiy namunalarni ko'rsatish orqali tarbiya berish lozim.

5. Amaliy ishlar namunalari (maktab psixologi uchun)

“O'smir kim?” mavzusida rolik namoyishi “Men o'z hayotimni qadrlayman” aksiyasi; Ota-onalar ishtirokida “Siz farzandingizni eshitasizmi?” treningi; “Agressiyani boshqarish” psixotrening mashg'ulotlari; “Hayotiy maqsadim” – kollej, oliy ta'lim va kasbga yo'naltiruvchi tadbirlar.

Xulosa

O'smirlik – bu inqiroz emas, balki shaxs shakllanishi davri. Bu davrda xatolar, qarshiliklar, notinchlik bo'lishi tabiiy. Muhimi – bolani tushunish,





tinglash va yonida bo'lish. Maktab psixologi, o'qituvchi va ota-onaning uzviy hamkorligi — o'smirning sog'lom, ijobiy va maqsadli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. L.S. Vygotskiy. "Inson psixologiyasi asoslari".
2. E. Erikson. "Shaxsiy rivojlanish bosqichlari".
3. Maktab psixologi uchun metodik qo'llanma, Respublika Ta'lim markazi, 2023.
4. T. Niyozova. "Ota-ona va o'smir munosabatlarida psixologik yondashuv", 2022.
5. UNICEF va O'zbekiston Respublikasi XTV hamkorligidagi "O'smirlarni ruhiy qo'llab-quvvatlash metodikasi", 2021.