



OTA-ONA VA BOLA O'RTASIDAGI PSIXOLOGIK YONDASHUV.

Turon Universiteti Psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi

Qulmurodova Ruxshona.

Annotatsiya: Mazkur maqolada ota-ona va bola o'rtasidagi psixologik munosabatlar, ular o'rtasidagi muloqotning farzand rivojlanishiga ta'siri, tarbiya uslublari va ishonchli munosabatlarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, noto'g'ri yondashuvlarning salbiy oqibatlari ham tahlil qilinadi. Maqolada zamonaviy psixologik nazariyalarga tayangan holda, ota-onalarga foydali tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Oila, bola psixologiyasi, tarbiya, ota-ona, ishonch, muloqot, emotsional bog'liqlik, psixologik rivojlanish.

Abstract: This article discusses the psychological relationship between parents and children, the impact of communication between them on the development of the child, the importance of parenting styles and trusting relationships. The negative consequences of incorrect approaches are also analyzed. The article provides useful recommendations for parents, based on modern psychological theories.

Keywords: Family, child psychology, upbringing, parents, trust, communication, emotional attachment, psychological development.

Аннотация: В статье рассматриваются психологические отношения между родителями и детьми, влияние общения между ними на развитие ребенка, стили воспитания и важность доверительных отношений. Также анализируются негативные последствия неправильных подходов. В статье даны полезные рекомендации для родителей, основанные на современных психологических теориях.



Ключевые слова: Семья, детская психология, воспитание, родители, доверие, общение, эмоциональная связь, психологическое развитие.

Oila — insonning birinchi va asosiy ijtimoiy muhitidir. Aynan oilada shaxs sifatida shakllanish, xarakter va axloqning poydevori yaratiladi. Bu jarayonda ota-ona va bola oʻrtasidagi psixologik munosabat muhim rol oʻynaydi. Bola oʻzini qanday tutishi, jamiyatga moslasha olishi, oʻzini qadrlashi ota-onasining unga boʻlgan munosabatiga bevosita bogʻliq. Shuning uchun ota-onalarning farzandlariga nisbatan psixologik yondashuvi ularning shaxsiy va ruhiy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Ota-ona va bola oʻrtasidagi yaqin, ishonchli va mehrli munosabat bolada oʻziga boʻlgan ishonch, xavfsizlik hissi va ijtimoiy qobiliyatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Mashhur psixolog J. Bowlby nazariyasiga koʻra, chaqaloqning dastlabki yillarda onaga nisbatan shakllantiradigan emotsional bogʻliqligi uning butun hayoti davomida oʻzgarishsiz qoladigan psixologik tamoyillarni belgilaydi. Koʻpgina psixologlar, jumladan K. Rogers, samarali muloqot — bu bolaning fikrini qadrlash, uni diqqat bilan tinglash, his-tuygʻularini eʼtiborga olish deb taʼkidlaydi. Ota-onaning bolani tinglashi, u bilan ochiq suhbatlar olib borishi — ishonchli munosabatlarning garovidir. Aks holda, bola ichki dunyosini yopib, yolgʻizlikni his eta boshlaydi. Tarbiya uslublari psixologik jihatdan toʻrtta asosiy turga boʻlinadi: avtoritar, demokratik, beparvo va ruxsat beruvchi. Eng maqbul uslub — demokratik yondashuv boʻlib, unda ota-ona bolaga sevgi bilan qaraydi, bir vaqtning oʻzida unga chegaralar va masʼuliyatni oʻrgatadi. Avtoritar tarbiya esa bolaning mustaqil fikrlashini cheklab, qoʻrquv asosida rivojlanishga olib keladi. Bugungi kunda ota-onalarning bandligi, telefon va internetga qaramlik kabi omillar ota-ona va bola oʻrtasidagi muloqotni kamaytirmoqda. Bu esa hissiy uzoqlik, tushunmovchilik va hatto psixologik travmalarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ota-onalar bolalariga sifatli vaqt ajratishlari, ularning ichki dunyosini tushunishga harakat qilishlari zarur. Ota-ona va bola oʻrtasidagi emotsional aloqa bolaning ruhiy holati, ijtimoiy moslashuvi va



shaxsiy rivojlanishida asosiy rol o'ynaydi. Bu munosabatlar bolaning o'ziga bo'lgan ishonchi, boshqalar bilan bo'lgan aloqasi va qaror qabul qilishdagi mustaqilligini belgilab beradi. Psixologlar fikricha, hayotning ilk bosqichlarida shakllangan ishonchli munosabatlar bolaning keyingi hayotidagi barcha munosabatlariga zamin yaratadi. J. Bowlby tomonidan ishlab chiqilgan bog'lanish nazariyasiga ko'ra, agar bola o'zini xavfsiz his qiladigan, mehrli va barqaror munosabatda bo'lsa, u ijtimoiy va emotsional jihatdan sog'lom rivojlanadi. Aksincha, e'tiborsiz yoki sovuq muomala bola ruhiyatida xavotir, yolg'izlik, ishonchsizlik va agressiya kabi salbiy holatlarni yuzaga keltiradi. Ota-onalar va bolalar o'rtasida sog'lom psixologik munosabatni rivojlantirishda asosiy vosita bu – samarali muloqotdir. Samarali muloqot nafaqat so'zlashish, balki tinglay olish, bolaning hissiyotlarini qabul qilish va unga chin dildan e'tibor berishni o'z ichiga oladi. K. Rogersning inson markazidagi yondashuvi bo'yicha, bola tushunilganini va qadrlanganini his qilsa, ichki dunyosini ochishga va o'zini erkin ifoda etishga tayyor bo'ladi. Afsuski, ba'zida ota-onalar bolaning fikriga yetarlicha e'tibor bermaydi yoki faqat buyruq berish bilan cheklanadi. Bu esa bolaning o'z fikrini aytishdan cho'chishi, ichki dunyosini yashirishga olib keladi. Bolaning aytganlarini qayta so'zlab berish, uni diqqat bilan tinglash, his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilish – bu ishonchli muloqotning eng muhim jihatlaridandir. Masalan: “Men seni tushunyapman” yoki “Sening o'zingni shunaqa his qilayotganingni tushunaman” kabi iboralar bolaning ichki dunyosiga yo'l ochadi. Ota-onalarning farzand tarbiyasidagi yondashuvlari bolaning xulq-atvori, emotsional barqarorligi va mustaqilligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Asosiy psixologik tarbiya uslublari quyidagilardir: Avtoritar uslub – qat'iy qoidalar, yuqori talab, hissiy sovuqlik mavjud. Bola itoatkor bo'lishi mumkin, lekin o'z fikrini ayta olmaydi, o'ziga ishonchi past bo'ladi. Demokratik uslub – mehr va nazorat uyg'unligi mavjud. Bola o'zini qadrlaydi, mustaqil fikrlaydi, o'z qaroriga mas'uliyatli bo'ladi. Beparvo (ignorativ) uslub – ota-onaning bolaga nisbatan



befarqligi. Bola e'tiborga muhtoj bo'lib qoladi, bu esa salbiy xatti-harakatlarga sabab bo'ladi. Ruxsat beruvchi uslub – har qanday xatti-harakatga ruxsat beriladi. Bola o'zini boshqarishni o'rganmaydi, qoidalarni e'tiborsiz qoldiradi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, demokratik uslub bolalarning ijtimoiy jihatdan faol, emotsional barqaror va mas'uliyatli bo'lib ulg'ayishlariga yordam beradi. Bugungi zamon oilalarida ko'plab psixologik muammolar kuzatilmoqda. Bular orasida quyidagilar alohida ajralib turadi: Ota-onalarning bandligi: ish, daromad topish, stress tufayli bolaga vaqt ajratilmaydi. Bu esa bolada e'tibordan chetda qolish hissini keltirib chiqaradi. Texnologik vositalar: smartfon va internetga haddan tashqari berilish ota-ona va bola o'rtasida hissiy uzoqlikni keltirib chiqaradi. Qo'pollik, zo'ravonlik va tanbeh: bolaning ruhiy holatiga jiddiy salbiy ta'sir qiladi. Bu muammolarga qarshi quyidagi psixologik yondashuvlar foydali bo'lishi mumkin: Sifatli vaqt ajratish – kuniga kamida 20-30 daqiqa bolaga butun e'tibor bilan vaqt ajratish (o'yin, suhbat, yurish). Pozitiv tasdiq – bolaning yaxshi harakatlarini qadrlash va rag'batlantirish. Hissiy quchoqlab olish – bolaning kayfiyatini sezish, uni tinglash, hissiy ehtiyojlariga javob berish. Chegaralar belgilash – mehr bilan, lekin qat'iyatli tarzda qoidalarni belgilash. Ota-ona va bola o'rtasidagi psixologik munosabat — bu shunchaki oilaviy rishta emas, balki bolaning butun hayoti davomida shaxs sifatida shakllanishiga, ruhiy barqarorligiga va ijtimoiy moslashuviga ta'sir qiluvchi muhim omildir. Psixologik yondashuv shuni

ko'rsatadiki, bolaning hissiy holati, o'ziga bo'lgan ishonchi, boshqalar bilan bo'lgan aloqalari, hatto maktabdagi muvaffaqiyatlari ham ota-onaning unga qanday munosabatda bo'lishiga bevosita bog'liqdir. Ijobiy psixologik muhitda ulg'aygan bola o'zini qadrlaydi, boshqalarni tushunishga harakat qiladi, muammolarni tinch yo'l bilan hal qilishga intiladi. U o'z fikrini erkin ifoda eta oladi, mustaqil fikrlaydi va mas'uliyatli bo'lib voyaga yetadi. Bu esa kelajakda sog'lom jamiyatni shakllantirish uchun muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi.



Biroq, bu munosabatlar tabiiy ravishda rivojlanmaydi — ular ustida doimiy ishlash, mehr, sabr, tushunish va psixologik bilim talab etiladi. Ota-onalarning bolaning hissiyotlariga e'tiborli bo'lishi, u bilan ochiq muloqotda bo'lishi, intizom va mehrni muvozanatda tutishi eng samarali yondashuv hisoblanadi. Shuningdek, zamonaviy ota-onalar o'z tarbiya uslublarini tanqidiy ko'z bilan baholab, kerak bo'lsa, psixologik maslahat va yordam olishga tayyor bo'lishlari lozim. Chunki bola — bu faqat ota-onaning genetik davomchisi emas, balki ijtimoiy mas'uliyatni o'zida mujassam etgan, ichki dunyosi boy, individual shaxsdir. Xulosa qilib aytganda, har bir ota-ona farzandi bilan munosabatni shunchaki “ota-onalik vazifasi” deb emas, balki shaxs shakllanishidagi eng muhim psixologik jarayon deb qabul qilishi, unga ongli yondashishi lozim. Bu yondashuv nafaqat bolaga, balki o'zining ota-ona sifatidagi o'sishi va psixologik yetukligiga ham xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI.

1. Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development.
2. Rogers, C. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.
3. Mahkamova, M. (2020). Bola psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti.
4. Axmedova, Z. (2022). Oilaviy tarbiyaning psixologik asoslari.
5. Shodmonova, N. (2019). “Oila psixologiyasida zamonaviy yondashuvlar”
// Psixologiya va hayot jurnali.