

**MAKTABDA O'SMIR QIZLAR BILAN ISHLASHNING ENG MUHIM OMILLARI**

Xo'jamedova Muxayyo Sobirovna

*Toshkent viloyati Oqqo'rg'on tumani MMTBga qarashli 7-maktab
amaliyotchi psixologi*

O'smir qizlar bilan ishlashda eng muhim shart – bu ishonchli aloqa. Qizlar o'z muammolarini aytib bera oladigan, hukm qilinmaydigan va eshitiladigan muhitda o'zlarini xavfsiz his qiladilar. Shaxsiy yondashuv, beg'araz tinglash va ochiq muloqot psixologik aloqani mustahkamlaydi. Ko'pchilik o'smir qizlar tashqi ko'rinishidan norozi bo'lishadi. Ularga sog'lom va ijobiy o'ziga munosabatni o'rgatish – ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda muhimdir. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena va o'zini qadrlash haqida muntazam suhbatlar o'tkazish foydali bo'ladi.



Emotsional ong va muvozanatni rivojlantirish



Qizlar ko‘pincha o‘z his-tuyg‘ularini tushunishda va ifoda etishda qiynaladilar. Ularga emotsiyalarni tanish, nomlash va boshqarish bo‘yicha psixologik treninglar o‘tkazish, hissiy kundalik yuritishni o‘rgatish ijobiy natijalar beradi.

Tengdoshlar bosimiga qarshi turish ko‘nikmalari

Bu davrda do‘stlar ta’siri kuchli bo‘ladi. Qizlarga “yo‘q” deyishni o‘rgatish, sog‘lom munosabatlarni farqlash, mustaqil fikr bildirish va ijtimoiy bosimga qarshi turish bo‘yicha psixologik mashg‘ulotlar o‘tkazish zarur. Ko‘pchilik o‘smir qizlar o‘z rollarini anglashda chalkashlikka yo‘liqadilar. Psixolog sifatida ota-onalar bilan ham ishlash, qizning hissiy ehtiyojlarini tushuntirish va oilaviy qo‘llab-quvvatlov muhitini mustahkamlash katta ahamiyatga ega.

Shaxsiy qadriyatlar va maqsadlarni aniqlash

O‘smir qizlar o‘z yo‘lini izlay boshlagan davrda psixologik qo‘llab-quvvatlov ularga o‘z qiziqishlari, kuchli tomonlari va hayotdagi maqsadlarini anglashga yordam beradi. Motivatsion mashg‘ulotlar, orzu xaritalari, shaxsiy yutuqlar jurnali bunga xizmat qiladi. Bugungi kunda jinsiy tarbiya masalasi muhim o‘rinda turadi. Qizlar o‘z tanasi, chegaralari va shaxsiy xavfsizligi haqida to‘g‘ri, ilmiy asoslangan axborotga ega bo‘lishlari lozim. Buning uchun psixologik darslar, maxsus treninglar samarali bo‘ladi.





Xulosa

O'smir qizlar bilan ishlash – nozik, lekin nihoyatda muhim jarayondir. Ularga mehr, tushunish va ruhiy tayanch kerak. Psixologik yondashuvda har bir qiz o'ziga xos, noyob shaxs sifatida qabul qilinishi lozim. Shunda biz ularni kuchli, o'ziga ishongan va baxtli ayollar bo'lib ulg'ayishlariga zamin yaratamiz.