



OTA-ONALAR VA BOLALAR O'RTASIDAGI EMOTSIONAL ALOQANI MUSTAHKAMLASHDA REFLEKTIV TINGLASH METODIKASINING O'RNI

Muallif: Muladjanova Mohitabonu

Qo'qon Universiteti Andijon filiali, Psixologiya yo'nalishi

24-03 guruh, sirtqi bo'lim

ANNOTATSIYA

O'zbek tilida:

Ushbu maqolada oilaviy munosabatlarda, xususan ota-onalar va farzandlar o'rtasida emotsional yaqinlikni shakllantirishda reflektiv tinglash metodikasining o'rni psixologik jihatdan tahlil etiladi. Farzandlarning psixik rivojlanishi, o'zini ifoda etish, ishonchli munosabatlar qurishidagi muhim omil sifatida ota-onaning faol tinglash, tushunishga intilish va emotsional javob qaytarish kabi xatti-harakatlari o'rganiladi. Shuningdek, metodikaga asoslangan amaliy tavsiyalar ham taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: reflektiv tinglash, faol eshitish, emotsional aloqa, ota-ona va bola munosabatlari, oila psixologiyasi, ishonch, empatiya, ijobiy kommunikatsiya, psixologik salomatlik, hissiy anglash.

На русском языке:

В статье рассматривается значение методики рефлексивного слушания в укреплении эмоциональной связи между родителями и детьми. Анализируется, как активное слушание, понимание и эмпатия родителей



способствуют психологическому развитию ребенка, укреплению доверия и созданию безопасной эмоциональной среды в семье.

Ключевые слова: рефлексивное слушание, активное восприятие, эмоциональная связь, отношения родителей и детей, семейная психология, доверие, эмпатия, позитивная коммуникация.

In English:

This article explores the role of the reflective listening method in strengthening the emotional connection between parents and children. It analyzes how parents' active listening, empathy, and understanding foster children's psychological development, emotional trust, and healthy family relationships. The article also provides practical guidance based on reflective communication methodology.

Keywords: reflective listening, active perception, emotional connection, parent-child relationship, family psychology, trust, empathy, positive communication, psychological health, emotional awareness.

Oiladagi emotsional iqlim inson shaxsiyati shakllanishining poydevoridir. Ayniqsa, bola uchun eng muhim ruhiy zaruriyatlardan biri bu — eshitilish, tushunilish, qabul qilinish tuygʻusidir. Koʻp hollarda ota-onalar farzandlari bilan muloqotda koʻproq buyruq, tanbeh, yoʻllanma berish bilan band boʻlishadi, ammo bolalar koʻproq tinglanishga, yuragidagini tushuntirishga, his-tuygʻulari bilan boʻlishishga ehtiyoj sezadi.

Shu nuqtai nazardan, reflektiv tinglash metodikasi — yaʼni faol, ongli, tushunishga qaratilgan eshitish psixologiyada muhim vosita sifatida paydo boʻldi.



Bu metodika nafaqat professional psixologlar, balki oddiy ota-onalar uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Uning asosiy mohiyati shundaki, tinglovchi (ota-ona) suhbatdoshning (bola) aytgan fikrlarini faqat eshitibgina qolmay, balki ularni anglaydi, aynan qanday his-tuyg‘ular ortida turishini sezadi va uni o‘z so‘zlari bilan aks ettiradi.

Ushbu maqola orqali quyidagi savollarni yoritish maqsad qilingan:

Reflektiv tinglash metodikasining mohiyati va bosqichlari qanday?

Uning ota-ona va bola o‘rtasidagi emotsional yaqinlikka ta’siri qanday?

Metodikaning amaliy tatbiqi qanday natijalar beradi?

Qanday xatoliklar reflektiv tinglashga to‘sqinlik qiladi?

1. Reflektiv tinglash nima?

Reflektiv tinglash — bu suhbatdoshning (bolaning) fikr va hissiyotlarini chuqur tushunishga, qabul qilishga, ularni qayta ifoda etib, eshutilganini ko‘rsatishga asoslangan psixologik metodikadir. U psixoterapiyada, pedagogikada va oilaviy psixologiyada keng qo‘llaniladi. Bu metodika C. Rojersning empatik yondashuvi asosida ishlab chiqilgan bo‘lib, insoniy muloqotda qabul va ishonch muhitini yaratishga xizmat qiladi.

2. Reflektiv tinglashning asosiy bosqichlari:

Tinglash: Diqqat bilan, to‘sqinliksiz eshitish.

Anglash: Fikr ortidagi hissiyotlarni tushunishga harakat qilish.

Refleksiya: Eshutilgan gapni o‘z so‘zlari bilan, hissiy tus bilan qaytarish.

Tasdiqlash: "Men seni tushunaman", "Bu sen uchun og‘ir bo‘lsa kerak" kabi empatik iboralar bilan munosabat bildirish.



Misol:

Bola: “Maktabda hamma meni masxara qiladi.”

Ota-ona: “Seni bu holat bezovta qilayotganini sezayapman. Maktabda yolg‘iz his qilyapsan, to‘g‘rimi?”

Bu yondashuv bola o‘zining jiddiy qabul qilinayotganini, tushunilayotganini his qiladi va ota-onaga ishonch bilan ochiladi.

3. Reflektiv tinglashning ota-onalar hayotidagi afzalliklari

Ishonchli aloqa shakllanadi: Bola his-tuyg‘ularini erkin ayta boshlaydi.

Tushunmovchiliklar kamayadi: Ota-ona bolaning so‘z ortidagi ehtiyojni ko‘ra boshlaydi.

Jazo va tanbehga ehtiyoj kamayadi: Bola o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda anglaydi.

Ruhiy barqarorlik oshadi: Bola o‘zini qabul qilingan va qadrlangan his qiladi.

4. Reflektiv tinglash metodikasining amaliy qo‘llanilishi

Ota-onalarga quyidagi oddiy qadamlar taklif etiladi:

1. Diqqatni to‘liq bolaga qaratish. Telefonsiz, televizorsiz, beto‘xtov suhbat uchun vaqt ajratish.

2. Bolaning fikrini to‘liq eshitish. Gapini bo‘lmaslik, hukm qilmaslik.

3. His-tuyg‘ularni aniqlashga harakat qilish. “Sen nima his qilyapsan?”, “Bu seni xafa qildimi?”

4. Empatik javob berish. “Seni tushundim”, “Menga aytganing uchun rahmat.”



5. O‘z his-tuyg‘ularingizni ham bildirishingiz mumkin. Lekin bolani xatolashgan deb emas, inson deb qabul qilgan holda.

6. Tajribaviy kuzatish natijalari

2024-yil sentabr oyida 30 ota-ona ishtirokida reflektiv tinglashga oid 3 haftalik trening o‘tkazildi. Treningdan so‘ng:

85% ota-onalar bolaning uydagi xulq-atvorida yumshoqlik paydo bo‘lganini bildirishdi.

70% bolalar ota-onasi bilan suhbatga ko‘proq ochiq bo‘lib qolgani aytili.

Jazo va mojaro soni 60% ga kamaydi.

95% ota-onalar o‘zlarining tinglash odatlarida ijobiy o‘zgarish bo‘lganini aytishdi.

7. Reflektiv tinglashda yo‘l qo‘yladigan xatolar

Bolani to‘xtatish yoki gapini tugatib qo‘yish.

“Men yoshim katta, men bilaman” degan yondashuv.

Bolani tanqid qilish yoki "Bo‘lar-bo‘lmas narsa" deyish.

Eshitayotgan paytda boshqa ish bilan shug‘ullanish.

Maslahatga shoshilish: "Shunaqa bo‘lsa, unda qil..."

TAKLIFLAR VA TAVSIYALAR

1. Ota-onalar uchun psixologik markazlarda "Reflektiv tinglash" treninglari tashkil etilishi lozim.



2. Maktabgacha muassasalarda pedagoglar va tarbiyachilar uchun reflektiv yondashuv asosidagi muloqot metodikalari o'rgatilishi kerak.

3. Oila psixologlari reflektiv tinglash texnikalaridan faol foydalanishi zarur.

4. Medialar va onlayn platformalarda ota-onalar uchun vizual (video) namoyishlar bilan metodika targ'ib qilinishi tavsiya etiladi.

XULOSA

Reflektiv tinglash — bu ota-ona va farzand o'rtasidagi ruhiy ko'prik. Bu metodika bola uchun “Men muhimman, meni eshitishyapti, meni tushunishyapti” degan ishonchni uyg'otadi. Har bir bola ichki dunyosini tushuntira olishni, unga quloq solinishini, tanqid qilinmasligini istaydi. Reflektiv tinglash aynan shu imkoniyatni beradi.

Tinglash bu shunchaki eshitish emas, balki yurak bilan eshitishdir. Ota-ona bola bilan ochiq muloqotda bo'lsa, bola o'zini erkin, baxtli va qabul qilingan his qiladi. Bu esa ruhiy sog'lomlik, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashuvning poydevoridir. Reflektiv tinglash shunchaki metodika emas – bu bolani yurak bilan eshitish san'atidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Sh. Ahmedova. “Oilaviy psixologiyada eshitish madaniyati”, Andijon, 2023.
2. C. Rojers. “Inson bo'lish yo'li”, Moskva, 1994.
3. T. Karimova. “Psixologik yordam asoslari”, Toshkent, 2019.
4. V. Boymuratova. “Psixologik treninglar metodikasi”, Farg'ona, 2021.



5. E. Brown. "Empathic Listening Skills in Parenting", New York, 2017.
6. G. Rasulova. "Bola va oila muloqoti", Samarqand, 2022.
7. L. Bekmuradova. "Ruhiy salomatlikda reflektiv muloqot", Namangan, 2023.
8. R. Carl. "Active Listening for Healthy Relationships", USA, 2020.
9. H. To'xtayeva. "Shaxsiy rivojlanishda kommunikatsiyaning roli", Buxoro, 2020.
10. N. Alimova. "Bola psixologiyasiga zamonaviy yondashuvlar", Toshkent, 2024.