

НОГИРОН ФАРЗАНДИ БОР ОТА-ОНАЛАРГА ПСИХОЛОГИК ТАВСИЯЛАР

Махмудова Чарос Шавкатовна

Аннотация: Ушбу мақола ногирон фарзанди бор ота-оналарнинг психологик ҳолати ва уларга зарур бўлган ёрдамга бағишланган. Мақолада ногирон фарзанд тарбияси билан боғлиқ юзага келадиган ҳиссий инқирозлар, ўзига ғамхўрлик қилишнинг аҳамияти, боланинг индивидуал эҳтиёжларини тушуниш, жамиятга интеграциялашиш ва доимий умид билан яшаш каби муҳим психологик тавсиялар батафсил ёритилган. Мақсад – ота-оналарга руҳий барқарорликни сақлаш, фарзандига тўғри муносабатда бўлиш ва ҳаётга ижобий қарашга ёрдам беришдир. Мақола ногиронлиги бўлган шахсларга нисбатан жамиятнинг эътибори ортиб бораётган бир даврда ота-оналарнинг маънавий қўллаб-қувватланишининг долзарблигини таъкидлайди.

Калит сўзлар: Ногирон фарзанд, ота-оналарга психологик тавсиялар, руҳий қўллаб-қувватлаш, ҳиссий инқироз, ўзига ғамхўрлик, ижтимоий адаптация, бола ривожланиши, умид, оила психологияси.

Ҳаётда ҳар бир инсон бахтли бўлишга интилади, оила эса бу бахтнинг асосидир. Фарзанд ҳар бир оиланинг қувончи, умиди ва давомчисидир. Аммо тақдирнинг турли синовлари бўлганидек, баъзи оилаларда ногирон фарзанд дунёга келади. Бундай ҳолатда ота-оналар қалбида кечинмалар, саволлар ва баъзан тушкунлик пайдо бўлиши табиий. "Нега айнан менда?", "Энди нима қиламан?" каби ўйлар ота-онани қийнаши мумкин. Жамиятимизда ногиронлиги бўлган шахсларга нисбатан эътибор тобора ортиб бораётгани қувонарли ҳол. Уларнинг таълим олиши, меҳнат қилиши ва жамиятда ўз ўрнини топиши учун кенг имкониятлар яратилмоқда. Бироқ, бу жараёнда ногирон фарзанди бор ота-оналарнинг руҳий ҳолати, уларга кўрсатиладиган психологик ёрдамнинг аҳамияти бекиёсдир.

Ушбу мақоламизда биз ногирон фарзандларни тарбиялаётган ота-оналарга психологик жиҳатдан кўмак беришга қаратилган муҳим тавсияларни тақдим этамиз. Уларнинг руҳий барқарорлигини таъминлаш, фарзандига тўғри муносабатда бўлиш, ўзларида куч топиш ва ҳаётга позитив қарашга ёрдам бериш – бугунги кунда жуда долзарб масаладир. Зеро, бахтли ота-онагина бахтли фарзандни вояга етказа олади.

Ногирон фарзанди бор ота-оналар ҳаётида дуч келадиган қийинчиликлар шунчаки жисмоний эмас, балки чуқур психологик асосларга эгадир. Бундай ота-оналар кўпинча бир қатор руҳий ҳолатларни бошдан

кечиришади. Қуйида ушбу ҳолатлар ва уларни енгиш учун амалий тавсиялар берилган:

1. Ҳиссий инқирозни қабул қилиш ва уни енгиш

Фарзандининг ногиронлигини билиш ота-она учун катта зарба бўлиши табиий. Бу даврда инкор этиш, ғазаб, тушкунлик ва ҳатто айбдорлик ҳисси каби ҳиссиётлар пайдо бўлиши мумкин. Буларнинг барчаси нормал реакциялардир.

- Маслаҳат: Ўз ҳиссиётларингизни инкор этманг. Уларни тан олиш, ўзингизга йиғлашга, хафа бўлишга рухсат бериш муҳим. Доим кучли бўлишга ҳаракат қилиш ўзингизни янада чарчатиши мумкин. Психолог билан суҳбатлашиш ёки шундай тақдирга дуч келган бошқа ота-оналар билан мулоқот қилиш сизга ёлғиз эмаслигингизни англатади ва далда беради.

2. Ўзингизга ғамхўрлик қилишнинг аҳамияти

Ногирон фарзандни парваришлаш катта масъулият ва жисмоний, руҳий куч талаб этади. Ота-оналар кўпинча ўз эҳтиёжларини унутиб, бор эътиборини фарзандига қаратишади. Аммо, ўзингизга ғамхўрлик қилмасангиз, фарзандингизга ҳам тўлақонли ёрдам бера олмайсиз.

- Маслаҳат: Кундалик режимда ўзингиз учун вақт топинг. Бу китоб ўқиш, севимли машғулот билан шуғулланиш, дўстлар билан суҳбатлашиш ёки оддийгина сайр қилиш бўлиши мумкин. Жисмоний машқлар ва соғлом овқатланишга эътибор бериш руҳий ҳолатингизни яхшилашга ёрдам беради. Унутманг, сизнинг фаровонлигингиз фарзандингизнинг фаровонлигига бевосита боғлиқ.

3. Боланинг ўзига хос эҳтиёжларини тушуниш

Ҳар бир ногирон фарзанднинг ўзига хос эҳтиёжлари, имкониятлари ва чегаралари бор. Уларни тушуниш, уларга мос равишда муносабатда бўлиш муҳимдир. Фарзандингизнинг кичик ютуқларини қадрлаш ва унинг ривожланишига ишониш керак.

- Маслаҳат: Фарзандингизнинг ногиронлиги ҳақида маълумот тўпланг. Мутахассислар (шифокорлар, психологлар, логопедлар, реабилитологлар) билан доимий алоқада бўлинг. Уларнинг маслаҳатларига амал қилинг. Фарзандингизнинг индивидуал хусусиятларини инобатга олиб, унга мос равишда ўйинлар, машғулотлар ва таълим шакллари танланг. Унинг ҳар бир кичик қадами оқибатдаги олқишланг ва уни рағбатлантиринг.

4. Жамиятга интеграция ва ижтимоий қўллаб-қувватлаш

Ногирон фарзандларни тарбиялаётган ота-оналар кўпинча ўзини яккаланган ҳис қилиши мумкин. Жамиятнинг нотўғри қарашлари ёки тушунмовчиликлар бу ҳисни кучайтиради.

- Маслаҳат: Ўзингизни жамиятдан ажратманг. Ногиронлиги бўлган болаларнинг ота-оналари клубларига аъзо бўлинг, семинарлар ва тадбирларда

иштирок этинг. Ўзингизга ўхшаган инсонлар билан мулоқот қилиш тажриба алмашиш, маслаҳат олиш ва руҳий қўллаб-қувватланиш имкониятини беради. Яқинларингиз, дўстларингиз ва қариндошларингиздан ёрдам сўрашдан тортинманг. Жамиятнинг хабардорлигини оширишга ҳисса қўшинг, атрофдагиларга ногиронлик ҳақида тўғри маълумот беринг.

5. Умид ва ижобий ёндашув

Ҳаётнинг ҳар қандай синовида умидни йўқотмаслик муҳимдир. Ногирон фарзандни тарбиялаш қийин бўлса-да, у ҳаётга янги маъно, чуқурроқ севги ва сабр-тоқатни олиб келиши мумкин.

Маслаҳат: Ҳар бир кунни янги имконият сифатида қабул қилинг. Фарзандингиз билан биргаликда ўтказган ҳар бир ондан завқланишга ҳаракат қилинг. Унинг бахти сизнинг қўлингизда эканлигини унутманг. Ҳаётда нафақат қийинчиликлар, балки гўзал лаҳзалар ҳам борлигини унутманг. Ижобий фикрлаш, келажакка умид билан қараш сизга ва фарзандингизга куч беради.

Ногирон фарзандни тарбиялаш ҳар бир ота-она учун улкан масъулият ва матонат талаб этадиган ҳаёт йўлидир. Бу йўлда дуч келинадиган қийинчиликлар шубҳасиз кўп, аммо уларни енгиш, бахтли ва мазмунли ҳаёт кечиришимконсиз эмас. Энг муҳими – бу жараёнда ота-оналарнинг ўзларига, фарзандларига ва келажакка бўлган ишончини йўқотмаслигидир.

Биз юқорида келтирилган тавсиялар – ҳиссий инқирозни қабул қилиш, ўзига ғамхўрлик қилиш, боланинг эҳтиёжларини тушуниш, жамиятга интеграциялашиш ва умид билан яшаш – ногирон фарзанди бор ота-оналар учун муҳим таянч бўлиб хизмат қилади, деган умиддамиз. Унутманг, сиз ёлғиз эмассиз. Атрофингизда сизни тушунадиган, қўллаб-қувватлайдиган инсонлар, мутахассислар ва ташкилотлар бор. Улардан ёрдам сўрашдан тортинманг.

Ҳар бир ногирон фарзанд – бу алоҳида олам, ўзига хос қобилият ва имкониятларга эга бўлган инсондир. Унинг бахтли келажаги, жамиятда ўз ўрнини топиши кўп жиҳатдан ота-онасининг унга бўлган муносабати, сабри ва меҳрига боғлиқ. Сизнинг муҳаббатингиз, тушунишингиз ва сабрингиз фарзандингиз учун энг катта бойликдир. Ушбу мақола ногирон фарзанди бор оилаларнинг ҳаётини бироз бўлса-да енгиллаштиришга ва уларга янги куч бағишлашга хизмат қилса, биз ўз мақсадимизга етган бўламиз.