

ZO'RAVONLIKKA CHEK QO'YAYLIK!

Umarova Nazokat Anvarjonovna*Farg'ona viloyati Rishton tumani 52-maktab psixologi***ANNOTATSIYA**

Zo'ravonlikning turidan qat'i nazar, bolalar psixosomatik bo'lgan turli kasalliklarni boshdan kechirishlari mumkin: semirish yoki aksincha, oshqozon buzilishi tufayli to'satdan vazn yo'qotish. Ruhiy zo'ravonlik uchragan bola, ko'pincha teri toshmasi, allergik patologiya, oshqozon yarasi, pastki qorinda og'riqlar mavjud. Ko'pincha bolalarda duduqlanish, enurez (siydikni ushlab tura olmaslik), enkoprez (najasni ushlab tura olmaslik) kabi nevropsixi atrik kasalliklar rivojlanadi.

Kalit so'zlar: jismoniy zo'ravonlik, psixologik zo'ravonlik, jinsiy zo'ravonlik, stress, ishonchsizlik, depressiya, depressiv xulq

KIRISH

Bolani tarbiyalash, uning salomatligi va farovonligi haqida g'amxo'rlik qilish ota-onadan katta kuch va sabr-toqat talab qiladigan mashaqqatli jarayondir. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, hatto ota-onalar o'z farzandlariga samimiy mehr va muhabbat ko'rsatadigan farovon oilalarda ham bolaga jismoniy jazo, qo'rqitish, muloqotdan mahrum qilish yoki sayr qilish kabi tarbiya shakllaridan foydalanishi mumkin. Shu bilan birga, ko'pchilik ota-onalar bunday tarbiya taktikasini o'z farzandlarining huquqlarini poymol qilish, shuningdek, bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishidagi mumkin bo'lgan og'ishlarning sababi ekanligini yaxshi bilishadi. Madaniyat darajasi past bo'lgan oilalarda, bola hayot quvonchiga emas, balki yukga aylanadigan oilalarda bolaning ahvoli ancha yomonroq bo'lishi mumkin. Agar ota-onalardan biri yoki ikkalasi ham alkogolizm yoki giyohvandlikka moyil bo'lsa yoki oila doimiy moliyaviy qiyinchiliklarga duch kelsa, vaziyat yanada og'irlashadi. Shu sababli, bugungi kunda oilada bolalarga nisbatan zo'ravonlik muammosi nafaqat muhokama qilinishi, balki uni hal qilish choralari ko'rishi kerak bo'lgan masaladir.

Bolalarga nisbatan zo'ravonlikning oldini olishning dolzarbligi bolalarga nisbatan zo'ravonlik yoki ularning asosiy ehtiyojlarini e'tiborsiz qoldirish bolaning aqliy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, uning ijtimoiylashuvini buzishi, beparvolik va voyaga yetmaganlarning huquqbuzarligini keltirib chiqarishi bilan bog'liq. Zo'ravonlik qurbonlari bo'lgan ko'plab bolalar uydan yoki bolalarni parvarish qilish muassasalaridan chiqib ketishadi, antisotsial xatti-harakatlarga aralashadilar va spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalarni iste'mol qila boshlaydilar. Erta profilaktika choralari bolalarni zo'ravonlikdan himoya qilishning eng samarali usuli hisoblanadi. Bunday hollarda, bola zo'ravonlikning u yoki bu shaklidan aziyat chekkan

bo'lsa, u psixologik yordamga muhtoj, chunki psixologlarning tadqiqotlari natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalik davrida zo'ravonlik muqarrar ravishda hissiy va xulq-atvor buzilishlari bilan birga keladi. Disfunktsional oilalar va ulardagi bolalar qanchalik tez aniqlansa, profilaktika ishlari shunchalik samarali tashkil etiladi.

Bolani har qanday zo'ravonlikdan, uning manfaatlarini e'tiborsiz qoldirishdan, ekspluatatsiya qilishdan himoya qilish zarurati zo'ravonlikning turli shakllarini va ular bilan bog'liq oqibatlarini aniqlashda vaqt va muayyan bilim talabiga aylanadi. Axir, bolalarning xavfsizligi ko'p jihatdan bolalarga nima maslahat berishimiz va nimani o'rgatishimizga bog'liq. Va bizning maslahatimiz asosida ular qiyin vaziyatda o'zlarini tutishadi. Bu qiyin vaziyatlar umuman yuzaga kelmasligiga ishonch hosil qilish bizning qo'limizda. Bugun biz bu haqida gaplashamiz

Bugungi kunda ko'pchilik ota-onalar tez-tez va turli yo'llar bilan farzandlari uchun qo'rquvni his qildiradi. Bunday holda, ular farzandlari bilan gaplashishlari shart. Ota-onalar bolalar bilan zo'ravonlik haqida yoshligidan gaplashishni boshlashlari va bolalar o'sib ulg'aygan sayin bu mavzuni muhokama qilishni davom ettirishlari kerak. Ko'p ota-onalar farzandlari bilan zo'ravonlik haqida gaplashishni so'rashganda qo'rqishadi. Ota-onalar bolalarga zo'ravonlik bilan kurashishda yordam berish o'rniga, ularni qo'rqitadi, soddaligi va ishonchidan mahrum qiladi, ya'ni ularga zarar yetkazishi mumkin.

Bolalar bilan zo'ravonlik va uning oldini olish haqida suhbatlashish uchun mos joy va vaqtni topish muhimdir. Ba'zida ota-onalar qo'rqinchli xabarlarini eshitishadi va o'zlarining qo'rquvidan kelib chiqib, o'zlarini juda jiddiy ifodalaydilar va bolalarini suhbatga chaqiradilar. Bu har doim ham zararli bo'lmasa-da, bu bolalarga zo'ravonlikning oldini olish strategiyalarini o'zlashtirishda yordam berishning usuli emas. Biz har kuni duch keladigan vaziyatlardan foydalanib, zo'ravonlikning oldini olish haqida gapirishimiz mumkin. O'qituvchilar bunday vaziyatlarni "tegishli daqiqalar" deb atashadi.

Zo'ravonlik mavzusini muhokama qilish uchun ota-onalar o'z farzandlari bilan multfilmlar va boshqa bolalar televidion dasturlaridan foydalangan holda qisqa va istiqbolli suhbatlarni boshlashlari mumkin. Multfilm qahramonlaridan biri kaltaklanganda yoki jarohatlangan bola ko'rsatilganda, ota-onalar reklama vaqtida bolalar bilan ko'rganlarini muhokama qilishlari mumkin.

Farzandingizga bolalarni urish noto'g'ri ekanligini, bolalar himoyalani sh huquqiga ega ekanligini va kattalar yoki boshqa odamlar ularga zarar yetkazishga haqli emasligini ta'kidlang. Bu bolalar o'rganishi kerak bo'lgan birinchi darsdir. Bolalar maktabda yoki o'z jamiyatida zo'ravonlikka duchor bo'lgan vaziyatlar yoki bolalar o'qigan hikoyalar, bundan qanday qochish kerakligini muhokama qilish uchun ham foydalanish mumkin. Bolalar o'sib ulg'ayganlarida, ular uydan qarovsiz chiqib ketishni boshlaydilar va bu vaziyatda xavfsizlik ko'nikmalarini kuchaytirish kerak.

Bola velosiped haydash yoki kutubxonaga yolg'iz borish uchun yetarlicha yoshga yetganida, ota-onalar zo'ravonlikning oldini olish strategiyasini qayta ko'rib chiqish uchun ajoyib imkoniyatga ega.

To'g'ri so'zlarni qanday topish mumkin?

Ota-onalar, shuningdek, xavfsizlik ko'nikmalarini muhokama qilishda jiddiy va qo'rqinchli tilni ishlatish kerakligi haqida tashvishlanishlari mumkin. Aslida, siz teskarisini qilishingiz kerak. So'zlar ulardagi "qo'rquvning kam miqdori" asosida tanlanadi. Misol uchun, qanday qilib xavfsiz bo'lish haqida gapirish, notanish odam bilan uchrashish haqida gapirishdan ko'ra kamroq qo'rqitadi. "Zo'rlash", "jinsiy zo'ravonlik" so'zlarining o'rniga "xavfli teginish" so'zlarini ishlatish yaxshiroqdir va ular bir emas, balki bir nechta zo'ravonlik harakatlarini qamrab oladi. Bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va qo'rquv tuyg'usini kamaytirish uchun suhbatni bolaning yoqimsiz vaziyatda nima qilishi mumkinligiga qaratish yaxshidir. Ota-onalar ko'chani kesib o'tishda xavfsizlikni o'rgatganidek, zo'ravonlikdan qochish uchun zarur bo'lgan xavfsizlik ko'nikmalarini o'rgatishlari mumkin. Ko'chani qanday qilib to'g'ri kesib o'tish haqida gapirib, biz bolaga mashina unga nima qilishi mumkinligi, balki yo'lda o'zini xavfsiz tutishiga o'rgatamiz.

Zo'ravonlikning oldini olish ko'nikmalari

Agar bola tahdidli vaziyatga tushib qolsa, u tanlash uchun bir nechta variantga ega bo'lishi kerak. Quyida ota-onalarga farzandlari bilan muhokama qilishlari mumkin bo'lgan variantlar mavjud.

1. Xavfdan qochish. Maktabga, qo'shnilar nikiga, do'konga yoki uyga yugurib qochish. Eng yaqin xavfsiz joyga yugurish. (Ota-onalar bolalarga har kuni boradigan marshrut bo'ylab barcha xavfsiz joylarni aniqlashga yordam berishlari kerak.)

2. Baland ovoz bilan qichqiring va xavfsiz bo'lguningizcha baqirishni to'xtatmang. Ushbu strategiya amaliyotni talab qiladi, chunki bolalar ko'p hollarda qichqiriq qo'pol deb o'rgatiladi. Xavfli vaziyatda qichqiridanda foydalanish uchun kattalar ham, bolalar ham qichqiriqni takrorlashlari kerak. Bunday mashqlar uchun siz podvalga tushishingiz yoki hech kimni qo'rqitmaslik uchun eshiklarni mahkam yopishingiz kerak. Kichkina bolalar bilan qichqiriqni mashq qilganingizda, pastroq ovozda qichqirishni boshlang va asta-sekin qichqiriqni balandroq va yana balandroq ovozda bajaring. Kichkina bolalar uchun baland ovozda qichqiriq qo'rqinchli bo'lishi mumkin.

3. Xavfsiz va xavfli sirlarni aniqlang. Tug'ilgan kunga yoki sir saqlanadigan boshqa bayramga tayyorgarlik ko'rish yoki yashirin sovg'a xavfsiz sir bo'lib, ular bolada qo'rquv hissini uyg'otmaydi. Xavfsiz sirlar ko'pincha bolalarda qo'rquv yoki xijolat hissini uyg'otadi. Xavfli sirni har doim sizga yordam beradigan kattalar bilan bo'lishish kerak.

4. Farzandingiz bilan birgalikda xavfsiz kattalarning ismlarini doimo yeslab turing. Xavfsiz kattalar-bu bolani tinglaydigan, unga ishonadigan va unga yordam beradigan kattalar. Bolaga onasi va otasidan tashqari boshqa kattalar kerakligini unutmang. O‘qituvchilar, buvim, bobo, do‘stlar, qo‘shnilar - bularning barchasi bolangiz uchun xavfsiz kattalar bo‘lishi mumkin.

5. Farzandingizga “yo‘q” so‘zini aytishiga ruxsat bering. Ko‘pgina bolalar kattalarga yo‘q deb aytish mumkin emas va ular buning uchun jazolanadi deb o‘ylaydilar. Biroq, bolalar so‘rovlar yoki talablar bilan ularni qo‘rqitadigan har qanday kattalarga “yo‘q” deyishlari kerakligini tushunishlari kerak. Farzandlarimiz giyohvand moddalarni iste‘mol qilishdan bosh tortganlarida biz ularni rag‘batlantiramiz va ularga giyohvand moddalarni taklif qilishi mumkin bo‘lgan kattalarni rad qilganda ularni qo‘llab-quvvatlashimiz kerak.

6. Sizning tanangiz faqat sizga tegishli, men sizga ruxsat beraman va unga g‘amxo‘rlik qilishingizga yordam beraman.

7. Qachonki muammolarga duch kelsangiz, ular sizni qo‘rqitsa yoki uyaltirmasin, men sizni tinglayman, ishonaman va sizga yordam beraman. Bu, ehtimol, eng muhim vahiylardan biri, chunki bolalar ko‘pincha ularga hech kim ishonmaydi deb o‘ylashadi. Shuningdek, ular o‘zlariga yoki ularga zarar yetkazayotgan odamga zarar yetkazishiga ishonishadi. Ota-onalar o‘z farzandlariga ularni yomonlikdan himoya qilishni xohlashlarini tushuntirishlari kerak.

XULOSA

Bolalarga nisbatan zo‘ravonlikning oldini olishning dolzarbligi bolalarga nisbatan zo‘ravonlik yoki ularning asosiy ehtiyojlarini e‘tiborsiz qoldirish bolaning aqliy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi, uning ijtimoiylashuvini buzishi, beparvolik va voyaga yetmaganlarning huquqbuzarligini keltirib chiqarishi bilan bog‘liqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И Жестокое обращение с детьми и- его последствия; // Жестокое обращение с детьми: сущность, причины, социальноправовая защита. Мi, 1993.
2. Холл З. Последствия сексуальных и психологических травм детства// Психол. журнал, № 5. – т.13, 1992. – С.120-129.
3. Соколова Е.Т. Влияние на самооценку нарушений эмоциональных контактов между родителем и ребенком и формирование аномалий личности // Семья и формирование личности. М.: МПУ им. М.ВШомонова, 1981.
4. Internet materiallari