

**BOLALAR O'RTASIDA BULLING HOLATLARINI OLDINI OLISH
YUZASIDAN PEDAGOG VA PSIXOLOGLARGA TAVSIYALAR****Uroqova Sokina Xudoyshukur qizi**

Surxondaryo viloyati Muzrabot tumani

15-maktab amaliyotchi psixologi

Xoliyorov O'tkir Ibrohimovich

Surxondaryo viloyati Muzrabot tumani

11-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Bulling muntazam ravishda takrorlanib turadigan boshqa bolaga qasddan zarar yetkazishdir.

Kalit so'zlar bulling, zo'ravonlik, guruh, jins, yosh, nasl-nasab, irq, bezorilik, milliy mansublik, bezorilik, ijtimoiy tarmoqlar, xavfli jamoalar.

KIRISH

Maqolada "Bulling" muammosi, zo'ravonlik va uning kelib chiqish hamda uni oldini olish masalalariga e'tibor qaratilgan. Bullingning bolalar uchun zararli va uzoq davom etadigan oqibatlari mavjud.

Bulling jabrlanuvchiga o'ziga nisbatan zo'ravonlikni to'xtatishiga imkon bermaydigan kuch tengsizligini nazarda tutuvchi harakat. Bulling hamma joyda va har qanday vaqtda bo'lishi mumkin: kundalik hayotda, yozishmalarda yoki ijtimoiy tarmoqlarda. Bu nafaqat bolaning o'qishga diqqatini qaratishga to'sqinlik qiladi, balki uzoq davom etadigan ruhiy jarohatlarga ham olib kelishi mumkin. Bullingni to'xtatish zarur. Agar farzandim zo'ravonlik/bullingdan jabr chekayotgan bo'lsa, nega men aralashishim kerak? Zo'ravonlik/bulling bolalar uchun zararli va uzoq davom etadigan oqibatlarga olib kelishi mumkin. Zo'ravonlik/bullingni jismoniy ta'siridan tashqari, bolalarda hissiy va ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar, shu jumladan depressiya va xavotirlanishga olib kelishi va buning oqibatida bolalarda giyohvandlikka moyiillik va maktabdagi mashg'ulotlarning past o'zlashtirilishiga olib kelishi mumkin.

Shaxsiy zo'ravonlik/bullingdan farqli o'laroq, kiberzo'ravonlik jabrlanuvchiga har qanday joyda, har qanday vaqtda tazyiq o'tkazishi mumkin. Bu juda katta zarar etkazishi mumkin, chunki u tezda keng auditoriyaga etib borishi va barcha ishtirokchilar uchun Internetda doimiy iz qoldirishi mumkin. Farzandingiz o'zining qadr-qimmatini hurmat qilinadigan xavfsiz va rivojlantirishga moyil maktab muhitidan bahramand bo'lish huquqiga ega. Bola huquqlari to'g'risidagi konventsiyada barcha bolalar ta'lim olish va jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik, tan

jarohati etkazish yoki haqoratlashning har qanday shaklidan himoya qilish huquqi belgilangan. Zo‘ravonlik/bulling bundan istisno emas.

O‘qituvchiga sinfda psixologik pozitiv muhitni shakllantirish va qo‘llab-quvvatlash uchun maslahatlar. Intizomni saqlash va ta’lim jarayonini boshqarish uchun ijobiy yondashuvdan foydalaning: iloji boricha o‘quvchilar uchun xatti-harakatlar qoidalarini va talablarini “qilmaslik” o‘rniga “qanday qilish” shaklida shakllantirish. O‘quvchilarning konstruktiv xatti-harakatlarini ko‘z bilan aloqa qilish, ma’qullash yoki tabassum bilan mustahkamlash.

O‘quvchilarni turli xil qo‘shma tadbirlarga jalb qiling, shunda har bir kishi umumiy muammolarni hal qilishda o‘zlarini his qiladilar: tadbirlarni tayyorlash, navbatchilikda bo‘lish, ekskursiyalar, shanbaliklar tashkil etish, aktsiyalar o‘tkazish va xokazo. Uyatchang va jur‘atsiz bolalar va o‘spirinlarning ishtirokini rag‘batlantiring. Ularga o‘zlarini to‘liq bajarish va uyatchanlikni yengish uchun topshiriqlar bering. O‘quvchilarni uy vazifalari, test sinovlariga tayyorgarlik, fitnes mashg‘ulotlari va boshqa masalalarda bir-birlariga yordam berishga undang.

Turlilikning ahamiyati (madaniy, milliy, diniy va boshqalar) va qiymatiga, shuningdek har xil qobiliyat va ko‘nikmalariga, did va imtiyozlariga, jismoniy va intellektual qobiliyatlariga urg‘u bering. Umuman olganda barcha odamlar va shu sinf o‘quvchilari bir-biridan qaysidir ma’noda farq qilishlarini ta’kidlab o‘ting va aynan shu narsa ularning o‘ziga xos ekanligini bildiring. Kerak bo‘lsa, ba’zi o‘quvchilarning boshqalardan farq qilishini uning sabablarini tushuntiring, ularning bilim olishida qiynalishini, rivojlanishida nuqsonlar yoki kasallik tufayli sport va o‘yinlarda cheklovlar borligini tushuntiring.

O‘zingiz hamda boshqalar tomonidan ham, maxsus ehtiyoj talab etadigan, ayniqsa jismoniy yoki aqliy rivojlanishida, tashqi qiyofasida, xulq-atvorida, yoki jinsiga mos kelmagan, maktabda kam muvaffaqiyatga erishgan yoki jismoniy jihatdan rivojlanmay qolgan o‘quvchilarga, migrant o‘quvchilarga, milliy yoki diniy ozchilikni tashkil etgan oila vakillari bolalariga, ijtimoiy va moddiy mavqeiga ega bo‘lmagan bolalarga nisbatan har qanday masxara va haqoratli izoh va fikrlar yuborilishiga yo‘l qo‘ymang. O‘quvchini ham ijobiy, ham salbiy tomondan jamoatchilikka qarshi qo‘ymang. O‘quvchiga hasad qilmaslik uchun uni eng qobiliyatli, aqlli, mas’uliyatli deb ortiqcha maqtamang. Shuningdek, o‘quvchini uni kamsitmaslik yoki uni kulgiga qoldirmaslik uchun, qandaydir muammoni hal qilmagan, masofani bosib o‘tmagan, tadbirda qatnashmagan yagona kishi sifatida ajratmang. Sinfda (guruhda) “sevimlilar” yoki o‘qituvchi yoqtirmaydiganlari bo‘lmasligi kerak.

O‘quvchining shaxsiy xususiyatlarini butun sinf oldida muhokama qilmang yoki baholamang: o‘quvchilarni, ularning qobiliyatlarini, mahoratlarini, yutuqlarini taqqoslamang, o‘quvchilarning masxara va bezoriligini keltirib chiqarmaslik uchun ularning kamchiliklari va zaif tomonlarini muhokama qilmang. Sinov qog‘ozlari uchun

baholarni ommaviy ravishda e'lon qilish mumkin emas va siz xato qilganlarni ismini nomlamasdan yoki har bir o'quvchi bilan alohida-alohida tahlil qilishingiz mumkin. Sinfda raqobatni emas, balki hamkorlikni rag'batlantiring.

O'zingizning namuna bo'lgan holda, o'quv guruhining barcha a'zolariga hurmat ko'rsatib, o'quvchilarga o'zini tutish va hurmat bilan gaplashish (muloqot qilish) usullarini tushuntiring. Jinsi, etnik kelib chiqishi, millati, tili, dini, ijtimoiy-iqtisodiy holati, nogironligi yoki kasalligi, jinsi o'ziga xosligi sababli insonning qadr-qimmatini kamsitadigan biron bir hurmatsizlik (kamsituvchi) xatti-harakat yoki nutqni e'tiborsiz qoldirmang.

Intizomiy jazo choralari emas, balki tarbiyaviy choralarni qo'llang. O'quvchi uchun tanbeh berayotganda, uning shaxsini emas, balki uning qilmishi va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan oqibatlarini tavsiflab bering. Nima bo'lganini muhokama qiling, o'quvchi har doim o'zini shunday tutadi deb o'ylamang. Bu faqat salbiy xatti-harakatlarni kuchaytiradi. Har qanday noto'g'ri bajarilgan shaxsiy xatti-harakatlar yoki guruh topshirig'ini bajarmaganlik uchun butun sinfni jamoaviy javobgarlikka tortmang. Sinfqa qabul qilinmagan o'quvchi yoki darsda tartibni muntazam ravishda buzadigan kishi, sinfdoshlar orasida ma'lum bir obro'ga ega bo'lgan o'ziga ishongan va tajovuzkor bo'lmagan tengdoshning yoniga o'tirishi mumkin. Rad etilgan o'quvchilarni alohida joylashtirib, ularni izolyatsiyasini oshirmang. Agar ko'proq faol va tajovuzkor o'quvchi doimo bezorilik qilsa, tinchgina qo'shnisini xafa qilsa, bunday xatti-harakatlarning davom etishiga yo'l qo'ymasdan ularni bir-biridan uzoqlashtirib alohida joy ajrating. Eng faol bolalarga boshqalarni kamsitish hisobiga emas, balki o'zlarining qobiliyatlari hisobiga o'zini namoyon qilish imkoniyatini bering. Rad etilgan bolalar bo'lgan sinfda jamoaviy yoki guruhli mashg'ulotlarni olib borishda o'quvchilarni oldindan tayinlanglar, chunki hech bir jamoa ularni qabul qilishni istamaydi. Bunday darsda raqobat paydo bo'ladi. Raqobatdan imkon qadar uzoqroq turing, shundagina bunday bolalar (rad etilganlar) muvaffaqiyatsizlikda ayblanmaydi. Unchalik ham mashhur bo'lmagan o'quvchiga uning jamoaga foydali ekanligini ko'rsatishga yordam bering. Uni o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqarishi mumkin bo'lgan sinf mashg'ulotlarida qatnashishga taklif qiling. Qo'shma tadbirlar jamoani birlashtiradi. Ba'zi sabablarga ko'ra obro'siga putur yetkazgan o'quvchini tiklashga yordam bering, o'zini yaxshi tomondan namoyish etishini chorlang. Agar u noto'g'ri ish qilgan bo'lsa yoki noqulay ahvolda bo'lsa, o'zini yaxshilash imkoniyatini bering. Masalan, agar siz o'quvchi sinfdoshining sumkasidan tortib olayotganini ko'rsangiz, u bilan alohida gaplashing va agar o'quvchi bundan buyon bunday ishni qilmaslik vadasini bersa, siz ham voqeani ommaga oshkor qilmaslikka va'da bering. O'g'il bolalarni zo'ravonlikni keltirib chiqaradigan gender stereotiplari va me'yorlarini o'zgartirish agentlari sifatida jalb qiling.

O'quvchilarning shikoyatlarini e'tiborsiz qoldirmang. Agar hodisa unchalik katta bo'lmagan taqdirda ham, darhol chora ko'rishni talab etmasa ham, vaziyatni yaxshiroq anglab olish uchun o'z vaqtida yechimlarini uylab ko'ring. O'quvchilarning bir-biriga nisbatan dushmanona bayonotlari, haqoratli yozuvlari va rasmlari, tajovuzkorlikning boshqa ko'rinishlariga beparvo bo'lmaslik kerak. Zo'ravonlik to'g'risidagi xabarga yoki ta'qibga oid shikoyatga javoban: "Shikoyat qilishni to'xtating!", "O'zingizni himoya qilishni o'rganing!", "O'zingiz hal qiling" deb aytish mutlaqo mumkin emas.

Bolaga suhbatni ma'lum darajada boshqarish imkoniyatini bering: tanaffus so'rang, yana so'rang va xokazo. Hodisa holatlarini qayta tiklash: nima bo'lganligi va qanday sodir bo'lganligi, bola bunga qanday munosabatda bo'lganligi haqida savollar bering. U o'z hikoyasini yakunlasin, so'ngra taqdim etilmagan ma'lumotlarni to'plash uchun savollar bering.

Muhim: achinish hissi bilan qaramang. Zinhor, hozir unga qanchalik yomonligi va baxtsizligini tasavvur qildirmang. Faqat: bunday vaziyatda Siz qanday holatga tushar edingiz? Siz nimani his etar edingiz? Agar jonli tuyg'ular bunga javoban kelsa, xursand ham bo'lmang, hujumga ham o'tmang. Faqat hamdardlik bildiring: ha, bu hamma uchun qiyin. Biz - insonlar, va biz uchun birga bo'lish muhimdir.

Ba'zan bezorilik endi boshlangan bo'lsa, birinchi bosqichi yetarli bo'ladi.

2. Aniq baho bering.

Insonlar juda xilma-xil bo'lishiga qaramay, ular bir-birlarini ko'proq yoki kamroq yoqtirishlari mumkin, ammo bu bir-birlarini ta'qib qilish uchun sabab emas. Insonlar shuning uchun ham insonlardir, chunki ular birgalikda bo'lishni, ular juda boshqacha bo'lib, bir birlaridan mutlaqo farq qilsalar ham birgalikda ishlashni o'rganishga qodir. Boshqa odamlarda biz uchun mutlaqo noto'g'ri bo'lib tuyulishi mumkin bo'lgan misollarni keltiramiz: tashqi ko'rinishi, millati, reaksiyalari, sevimli mashg'ulotlari va boshqalar. Bir xil sifat har xil davrlarda va turli guruhlarda qanday turlicha baholanganiga misollar keltirish mumkin. Albatta, bularning barchasi kattalarning o'zi chin dildan ishongan taqdirdagina amalga oshadi. Bu quruq ma'ruza emas, balki ijobiy g'oyalarni shakllantiradigan jonli nutq bo'lishi kerak.

3. Bezorilikni guruh muammosi sifatida belgilang. Odamlar "axloqsizlik girdobiga" tushganda, ularga ma'naviy tajovuz qilishganda, ular o'zlarini himoya qilishni boshlaydilar. Ayni paytda, ularni haq yoki haq emasligi qiziqitirmaydi, asosiysi o'zlarini oqlash. Bolalar ham bundan mustasno emas. Ayniqsa, bolalar bezorilikni qo'zg'atuvchilardir va aytish joizki, nartsist bolalar uyat va aybdorlikka toqat qilmaydilar va ular "super alfa" rollari uchun gladiatorlar kabi kurashishadi. Ya'ni, bezorilikni zo'ravonlik deb ataganingizda, javoban siz quyidagilarni: "nega u bunday? ... biz hech narsa ... va bu men emasman" va shunga o'xshash narsalarni eshitasiz. Haqiqat to'g'risida tortishishning hojati yo'q, aynan "U" kimligini, kim aynan

kimligini va xokazolarni bilib olish uchun bezorilikni “GURUH KASALLIGI” deb belgilash kerak.

Demak: odamlarga ta’sir qilmaydigan kasalliklar bor, ammo, bu guruhlar, sinflar, kompaniyalarga ta’sir qiladi. Endi, agar odam qo‘llarini yuvmasa, u yuqishi va kasal bo‘lib qolishi mumkin. Agar guruh munosabatlarning sofligiga rioya qilmasa u ham “zo‘ravonlik” kasali bilan xastalanishi mumkin. Bu esa juda achinarli va hamma uchun xavflidir. Biz sog‘lom va do‘stona sinfga ega bo‘lishimiz uchun shoshilinch ravishda birgalikda davolanamiz.

Bu zo‘ravonlikni qo‘zg‘atuvchi “lider”larga mavqelarini saqlash imkonini beradi va hatto ularga hech bo‘lmaganda “sinfningsog‘lig‘i uchun mas’ul bo‘lgan” o‘rnida qolgan “yaxshi, alfa” rolini sinab ko‘rish imkoniyatini beradi, hamma bitta qayiqda suzishi va bu umumiy muammoni birgalikda hal etishi lozim. Eng muhimi, bu jabrlanuvchi-zo‘rlovchi-guvoh o‘rtasidagi qarama-qarshilikni yo‘q qiladi.

4. Axloqiy tuyg‘uni faollashtirish va tanlovni shakllantirish.

Agar bolalar shunchaki o‘qituvchining rasmiy talablariga egilishsa, natija barqaror bo‘lmaydi. Asosiy vazifa ularni “qo‘zg‘algan ehtiros”dan ongli holatga keltirish, sodir bo‘layotgan voqealarni axloqiy baholashni o‘z ichiga oladi. Bolalardan sinfningsog‘lig‘i kasalligiga qo‘shgan hissalarini baholashni so‘rash mumkin. Aytaylik, “Men bunga hech qachon qatnashmayman” - 1 ball, “Men ba’zida buni qilaman, lekin keyin pushaymon bo‘laman” - 2 ball, “Men bezorilik qildim, bezorilik qilaman va bezorilik qilaveraman, bu juda zo‘r” - 3 ball. Hamma bir vaqtning o‘zida barmoqlarini ko‘rsatsin - ular o‘zlariga nechta ball beradilar? Agar bu o‘spirinlar bo‘lmasa, hatto eng ashaddiy tajovuzkorlar bo‘lsa ham, o‘zlariga “uchlik balini” bermaydi. Bunday holatda yo‘q, aslida sen - Zo‘ravonlik qilyapsan, - deya bo‘rttirish yaramaydi: Aksincha, siz aytishingiz kerak: “Qanday xursandman, yuragim yengil tortdi. Hech biringiz zo‘ravonlikni yaxshi va to‘g‘ri deb o‘ylamaysiz. Bu juda zo‘r, shuning uchun biz o‘z sinfimizni davolashimiz qiyin bo‘lmaydi.” Keyinchalik zo‘ravonlikni qilganlar ham pushaymon bo‘lishadi.

Xuddi shu usul ota-onalarga, ularning bolasiga zo‘rlilik qilishayotganda va aksincha holat kuzatilganda, buning juda jiddiy ekanligini tushunishga yordam beradi. Ularning farzandlari ahmoq va yovuz tovuqlar roliga kiradi va bunday rollar shunchalik qattiq singib ketadiki, ular o‘zlarining shaxsiy xususiyatlarini yo‘qota boshlaydilar. Ota-onalar farzandlariga shuni ravo ko‘rishadimi? - bunday holat oxir oqibat yomonlikka olib kelishini, ularning shaxs sifatida ham qadr- qimmatga ega bo‘lmasligini va buni farzandlariga ravo ko‘rmasliklarini tushunishga yordam beradi.

Bezorilikning noto‘g‘ri ekanligini anglamagan bola bilan bu mavzuda yakkama-yakka suhbatlashish uchun ham mos keladi.

5. Guruhda yashash uchun ijobiy qoidalarni shakllantirish va shartnoma tuzish.

Hozirgacha, aytilayotgan fikr taqiqlangan harakatlar va ularni sodir etmaslik

haqida edi. Bu bilan kifoyalanish to'xtalish xato, sababi, bolalarga avvalgi munosabat va muomala usullarini taqiqlash va boshqalariga yo'l qo'ymaslik orqali biz stress holatini yoki, chalkashlik va eski holatiga qaytishini qo'zg'atishimiz mumkin.

Eski, "yomon" guruh dinamikasi hamda uning buzg'unchi spiralining ochilishi to'xtatilgan paytda, yangi dinamikani boshlash uchun qulay vaziyat yuzaga keladi va buni guruh bilan birgalikda qilish juda muhimdir.

Faqatgina bolalar bilan birgalikda guruhdagi hayot qoidalarini shakllantirish kifoya. Masalan: "Mamlakatimizda hech kim musht bilan munosabatlarni oydinlashtirmaydi. Biz bir-birimizni haqorat qilmaymiz. Agar ikki kishi jang qilsa, biz xotirjam qarab o'tirmaymiz, ularni ajratamiz.

Agar bolalar kattaroq bo'lsa, siz murakkabroq vaziyatlarni aniqlab olishingiz kerak, masalan, biri o'ta sezuvchan, biri uchun bu do'stona kurash, boshqasi uchun bu og'riqli bo'lishi mumkin. Bu masalan, quyidagi qoidada aks etishi mumkin: "Agar men o'zim bilmagan holda biror kishiga tegib, xafa qilganimni sezsam, men qilayotgan ishimni darhol to'xtataman". Ammo bu holatni boshlagandan keyin to'xtatish bir oz murakkablik va noqulaylik tug'dirishi mumkin, ammo qiyin ham emas, hech bo'lmaganda boshlash kerak emas.

Ijobiy o'zgarishlarni kuzatish va qo'llab quvvatlash. Bu juda ahamiyatli. Vaziyatni tartibga solishni o'z zimmasiga olgan kattalar guruhni tark etmasligi juda muhimdir. Ular muntazam ravishda guruhning ahvoli haqida, qanday ishlayotgani, nima qiyin, qanday yordam kerakligini so'rab turishi shart. Mas'ul bo'lgan shaxs biror idish yoki taxtadan "bezorilik hisoblagichi" yasashi mumkin, bu hisoblagichda bugun zo'ravonlikka duch kelgan yoki zo'ravonlikka o'xshash narsalarni ko'rgan har bir kishi o'lhagich toshni qo'yishi yoki tugmachani bosishi mumkin. Shag'al toshlar miqdori bo'yicha, bugungi kun yaxshi bo'lganmi, bu hafta o'tgan kundan yaxshiroqmi va xokazolar baholanadi va shu tariqa aniqlanib borilaveradi va xokazo. Ha, ko'plab texnologiyalar mavjud, ularni murabbiylar va o'yin treninglari bilishadi. Siz "tiklanish xronikasi" haqida spektakllar qo'yishingiz, ertaklar yozishingiz va kollajlar qilishingiz, "harorat jadvali" va xokazolar tayyorlashingiz ham mumkin.

XULOSA

Xulosa shuki, bolalar dunyosida mavqega ega bo'lgan kattalarning guruhga bo'lgan mas'ulligi uning a'zolari orasidagi bezorilikka qarshi kurashishga chinakam qiziqish uyg'otadi va g'alaba sari undaydi. Endi mashhurlik haqida o'ylash vaqti keldi. Bu har bir inson o'ziga xos narsada tan olinishi, o'zlarini guruhga taqdim etishi, unda foydali va qadrlil bo'lishi mumkinligi haqidadir. Bayramlar, musobaqalar, iste'dodlarni tomosha qilish, ekspeditsiyalar, jamoaviy o'yinlar: "Arsenal boyman, yallo qilib yurish - men buni istamayman" qabilidagi ommaviy o'yinlarni tashkil qilish mumkin. Guruh ushbu tarkibda qancha vaqt uzoq birga qolsa, ushbu bosqich shunchalik ahamiyatlidir. Uyg'unlashgan guruh ierarxiyasining qat'iy belgilari "alfa", "beta" va

“omega” rollarining yo‘qligida. Rollarning moslashuvchan oqimi: bu vaziyatda biri va ikkinchisi yetakchiga aylanadi. Biri eng yaxshisini tortadi, boshqasi hazillashadi, uchinchi gol uradi, to‘rtinchisi o‘yinlar bilan chiqadi. Faoliyatlar qanchalik xilma-xil va mazmunli bo‘lsa, guruh shunchalik sog‘lom bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. Alekseeva I.A. Travlya v shkole: prichiny, posledstviya, pomoщь / I.A. Alekseeva. - [Elektronnyy resurs]. - URL: <http://psy.su/feed/2510/> (data obrasheniya 05.05.2019).
2. Kamolova, A., & Ergasheva, G. S. Q. (2022). Yosh avlodni tarbiyalashda xalq pedagogikasini manbalarining o‘rganishning o‘rganishning ilmiy-nazariy asoslari. Science and Education, 3(12), 590-592.
3. Kamolova, A. O. Q., & Husaynova, S. I. (2023). O‘smirlar o‘rtasida axloqsizlikni oldini olishda pedagogik faoliyatning o‘ziga xos xususiyatlari. Science and Education, 4(2), 969-972.
4. Nishonova M.Ya., & Kamolova A.O. (2021). O‘SMIRLARGA HUQUQIY BILIM BERISHDA KEYS STADI TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH.
5. Экономика и социум, (8 (87)), 42-45.
6. Nishonova, M. Y., & Kamolova, A. O. (2021). USING CASE STADE
7. TECHNOLOGY IN LEGAL EDUCATION FOR TEENAGERS. Экономика и социум, (8), 42-45.
8. Antonyan Yu.M. Psixologiya prestupleniya i nakazaniya / Yu.M. Antonyan, M.I. Yenikeev, V.E. Eminov. - M.: PENATES - PENATЫ, 2000. - 454 s.
9. Internet materiallari