

ЗЎРАВОНЛИККА УЧРАГАН ЎҚУВЧИЛАРГА ПСИХОЛОГИК ЁРДАМ КЎРСАТИШ

Rahmonova Adiba Nematilla qizi

Namangan viloyati Kosonsoy tumani

16 - sonli umumiy o'rta talim maktabi psixologi

Аннотация: Ушбу мақолада зўравонликка учраган ўқувчиларга психологик ёрдам кўрсатиш масаласи таҳлил қилинади. Болаларга кўрсатилган зўравонликнинг турлари, унинг психологик оқибатлари ва уларга самарали ёрдам кўрсатиш усуллари ҳақида маълумот берилади. Шунингдек, мактаб психологлари ва ўқитувчиларнинг ушбу жараёндаги роли ва улар учун тавсиялар ҳам баён этилади.

Калит сўзлар: зўравонлик, психологик ёрдам, ўқувчилар, стресс, травма, мактаб, психолог.

Кириш: Бугунги кунда мактаб ёшидаги болалар орасида зўравонликка учраш ҳолатлари тез-тез учраб турибди. Бу нафақат жисмоний, балки психологик, вербал ва киберзўравонлик шаклида ҳам бўлиши мумкин. Бундай ҳолатлар болаларнинг руҳий ҳолатига жиддий таъсир кўрсатиб, уларнинг таълим олиш жараёни ва шахсий ривожланишига салбий таъсир қилади. Шу сабабли, зўравонликка учраган ўқувчиларга ўз вақтида ва самарали психологик ёрдам кўрсатиш долзарб масала ҳисобланади.

Асосий қисм: Зўравонликка учраган ўқувчилар учун қўлланиладиган асосий психологик ёрдам усуллари қуйидагилардан иборат:

1. Эмоционал қўллаб-қувватлаш

Болаларнинг ҳис-туйғуларини тушуниш ва уларни тинглаш муҳимдир. Психолог ва ўқитувчилар ўқувчиларга хавфсиз муҳит яратиб беришлари лозим.

2. Психотерапия ва маслаҳат бериш

Болаларга индивидуал ёки гуруҳли маслаҳатлар бериш, уларнинг ўз-ўзини англаши ва стрессдан қутулишига ёрдам беради.

3. Ота-оналар ва ўқитувчилар билан ҳамкорлик

Ота-оналар ва ўқитувчилар ўртасидаги ҳамкорлик болаларнинг ҳолатини яхшилашда муҳим ўрин тутди. Болаларни қўллаб-қувватлаш, уларга ишонч билдириш ва оила муҳитини яхшилаш керак.

4. Махсус таълим дастурлари ва тренинглар

Мактабларда психологик мустаҳкамликни оширишга қаратилган тренинглар ўтказиш, болаларни ўз ҳақ-хуқуқларини ҳимоя қилишга ўргатиш самарали усуллардан бири ҳисобланади.

5. Зўравонликнинг олдини олиш стратегиялари

Мактабларда махсус дастурлар орқали зўравонликнинг олдини олиш чораларини ишлаб чиқиш ва амалга ошириш керак.

Қўшимча маълумот сифатида қуйидагиларни қўшишингиз мумкин:

Зўравонлик турлари ва уларнинг болаларга таъсири

Зўравонликнинг бир нечта турлари мавжуд:

Жисмоний зўравонлик – уриш, туртиш, жароҳат етказиш.

Вербал зўравонлик – ҳақорат қилиш, таҳқирлаш, таҳдид қилиш.

Эмоционал зўравонлик – эътиборсизлик, камситиш, менсимаслик.

Киберзўравонлик – ижтимоий тармоқларда таҳқирлаш, шантаж қилиш.

Бу зўравонлик турлари болаларнинг руҳий ҳолатига салбий таъсир қилиб, кўрқув, стресс, ўз-ўзига ишонмаслик, суицидал фикрлар ва ўқув жараёнига бўлган қизиқишнинг пасайишига олиб келиши мумкин.

Мактаб ва ота-оналарнинг роли

Ўқитувчилар ва мактаб психологлари зўравонлик ҳолатларини эрта аниқлаб, болалар билан суҳбат ўтказишлари, уларга қўллаб-қувватловчи муҳит яратишлари керак.

Ота-оналар болаларининг психологик ҳолатини кузатиб бориши, уларни қўллаб-қувватлаши, очик мулоқот қилишлари ва агар зарур бўлса, мутахассисларга мурожаат қилишлари лозим.

Психологик ёрдам кўрсатишда инновацион усуллар

Арт-терапия – болаларнинг ҳис-туйғуларини расм чизиш, мусиқа ёзиш, кўғирчоқ театри орқали ифода этишига ёрдам беради.

Гештальт-терапия – боланинг ҳис-туйғуларини тушуниш ва қабул қилишга ёрдам беради.

Когнитив-беҳавийий терапия (СВТ) – боланинг фикрлаш ва ҳулқ-атворини ижобий томонга ўзгартиришга қаратилган.

Хулоса Зўравонликка учраган ўқувчиларга самарали психологик ёрдам кўрсатиш учун ўқитувчилар, психологлар ва ота-оналар ўзаро ҳамкорлик қилиши лозим. Психологик ёрдам болаларнинг руҳий соғлиғини тиклаш, уларга хавфсиз муҳит яратиш ва жамиятда ўзини ишончли ҳис қилишларини таъминлашга хизмат қилади. Шунинг учун ҳам мактабларда зўравонликка қарши чора-тадбирлар кўриш ва болаларни ҳимоя қилишга алоҳида эътибор қаратиш лозим.

Адабиётлар

1. Байрамов Ш. "Мактаб психологияси". Тошкент, 2020.

2. Петрова Н. "Болалар психологияси ва зўравонликка қарши кураш". Москва, 2018.
3. UNICEF: "Bolalar huquqlari va ularni himoya qilish yo‘llari".
4. American Psychological Association (APA) - "Children and Violence Prevention".
5. Шарипов А. "Психологик маслаҳат усуллари". Тошкент, 2019

