

ZO'RAVONLIKKA UCHRAGAN O'QUVCHILARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

*Quvasoy shahar Maktabgacha va maktab talimi bo'limi
metodist psixologi
Jumaboyeva Nargiza Murodilovna*

Annotatsiya: Ushbu maqolada zo'ravonlikka uchragan o'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatish masalasi tahlil qilinadi. Bolalarga ko'rsatilgan zo'ravonlikning turlari, uning psixologik oqibatlar va ularga samarali yordam ko'rsatish usullari haqida ma'lumot beriladi. Shuningdek, maktab psixologlari va o'qituvchilarning ushbu jarayondagi roli va ular uchun tavsiyalar ham bayon etiladi.

Kalit so'zlar: zo'ravonlik, psixologik yordam, o'quvchilar, stress, travma, maktab, psixolog.

Kirish

Bugungi kunda maktab yoshidagi bolalar orasida zo'ravonlikka uchrash holatlari tez-tez uchrab turibdi. Bu nafaqat jismoniy, balki psixologik, verbal va kiberzo'ravonlik shaklida ham bo'lishi mumkin. Bunday holatlar bolalarning ruhiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatib, ularning ta'lim olish jarayoni va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli, zo'ravonlikka uchragan o'quvchilarga o'z vaqtida va samarali psixologik yordam ko'rsatish dolzarb masala hisoblanadi.

Asosiy qism

Zo'ravonlik turlari va ularning bolalarga ta'siri

Zo'ravonlikning bir nechta turlari mavjud:

Jismoniy zo'ravonlik – urish, turtish, jarohat yetkazish.

Verbal zo'ravonlik – haqorat qilish, tahqirlash, tahdid qilish.

Emotsional zo'ravonlik – e'tiborsizlik, kamsitish, mensimaslik.

Kiberzo'ravonlik – ijtimoiy tarmoqlarda tahqirlash, shantaj qilish.

Bu zo'ravonlik turlari bolalarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qilib, qo'rquv, stress, o'z-o'ziga ishonmaslik, suitsidal fikrlar va o'quv jarayoniga bo'lgan qiziqishning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Maktab va ota-onalarning roli

O'qituvchilar va maktab psixologlari zo'ravonlik holatlarini erta aniqlab, bolalar bilan suhbat o'tkazishlari, ularga qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishlari kerak. Ota-onalar bolalarining psixologik holatini kuzatib borishi, ularni qo'llab-quvvatlashi, ochiq muloqot qilishlari va agar zarur bo'lsa, mutaxassislarga murojaat qilishlari lozim. Psixologik yordam ko'rsatishda innovatsion usullar

Art-terapiya – bolalarning his-tuyg'ularini rasm chizish, musiqa yozish, qo'g'irchoq teatri orqali ifoda etishiga yordam beradi.

Geshtalt-terapiya – bolaning his-tuyg'ularini tushunish va qabul qilishga yordam beradi.

Kognitiv-behaviyiy terapiya (CBT) – bolaning fikrlash va xulq-atvorini ijobiy tomonga o'zgartirishga qaratilgan.

Zo'ravonlikka uchragan o'quvchilar uchun qo'llaniladigan asosiy psixologik yordam usullari quyidagilardan iborat:

1. Emotsional qo'llab-quvvatlash

Bolalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularni tinglash muhimdir. Psixolog va o'qituvchilar o'quvchilarga xavfsiz muhit yaratib berishlari lozim.

2. Psixoterapiya va maslahat berish

Bolalarga individual yoki guruhli maslahatlar berish, ularning o'z-o'zini anglashi va stressdan qutulishiga yordam beradi.

3. Ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlik

Ota-onalar va o'qituvchilar o'rtasidagi hamkorlik bolalarning holatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi. Bolalarni qo'llab-quvvatlash, ularga ishonch bildirish va oila muhitini yaxshilash kerak.

4. Maxsus ta'lim dasturlari va treninglar

Maktablarda psixologik mustahkamlikni oshirishga qaratilgan treninglar o'tkazish, bolalarni o'z haq-huquqlarini himoya qilishga o'rgatish samarali usullardan biri hisoblanadi.

5. Zo'ravonlikning oldini olish strategiyalari

Maktablarda maxsus dasturlar orqali zo'ravonlikning oldini olish choralarini ishlab chiqish va amalga oshirish kerak.

Xulosa

Zo'ravonlikka uchragan o'quvchilarga samarali psixologik yordam ko'rsatish uchun o'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar o'zaro hamkorlik qilishi lozim. Psixologik yordam bolalarning ruhiy sog'lig'ini tiklash, ularga xavfsiz muhit yaratish va jamiyatda o'zini ishonchli his qilishlarini ta'minlashga xizmat qiladi. Shuning uchun ham maktablarda zo'ravonlikka qarshi chora-tadbirlar ko'rish va bolalarni himoya qilishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Adabiyotlar

1. Bayramov Sh. "Maktab psixologiyasi". Toshkent, 2020.
2. Petrova N. "Bolalar psixologiyasi va zo'ravonlikka qarshi kurash". Moskva, 2018.
3. UNICEF: "Bolalar huquqlari va ularni himoya qilish yo'llari".
4. American Psychological Association (APA) - "Children and Violence Prevention".
5. Sharipov A. "Psixologik maslahat usullari". Toshkent, 2019.