

**OTA-ONALARNI PSIXOLOGIK BILIM VA KO'NIKMALARINI
OSHIRISHNING ZAMONAVIY USULLARI**

Choriyeva Xolida Jumanazarovna

*Surxondaryo viloyati Denov tumanidagi 105- maktab amaliyotchi
psixologi*

Annotatsiya: *Bolaning rivojlanishi va uning hissiy sohasi an'anaviy ravishda ontogenezning dastlabki bosqichlarida ona va bola o'rtasidagi o'zaro ta'sir omiliga alohida e'tibor beriladi. Bola boshidanoq ijtimoiy mavjudot bo'lib, o'z mavjudligini saqlab qolishga mutlaqo qodir emas va eng yaqin insonlarga mutlaqo bog'liqdir.*

Kalit so'zlar: *ruhiyat, psixik jarayonlar, agressiya, depressiv xulq, tarbiya, psixologik ko'nikmalar*

KIRISH

Voyaga yetgan bolaga ta'sir qilishning o'ziga xos usullarining paydo bo'lish zarurati ona bilan o'zaro munosabat jarayonida ona va bola o'rtasida bevosita hissiy aloqa paydo bo'lishiga olib keladi. Bola bilan doimiy aloqada bo'lish jarayonida ona uning atrof-muhit bilan affektiv munosabatlarini tartibga solish, uning xatti-harakatlarini affektiv tashkil etishning turli xil psixotexnik usullarini o'zlashtirishga, affektiv jarayonlarni barqarorlashtirishga yordam beradi. Ona, o'z navbatida, ushbu jamiyatga va o'ziga xos bo'lgan an'anaviy me'yorlar va qadriyatlarning tashuvchisi.

Shunday qilib, onaning munosabat uslubi va o'ziga xos hissiy tajribasining xususiyatlari, bir tomondan, ma'lum bir madaniyatda bolaning hissiy namoyon bo'lishining ijtimoiy maqbul usullarini shakllantirish muhiti bo'lsa, ikkinchi tomondan, onaning o'ziga xos hissiy tajribasi. Bunday ko'rinishlar uchun cheklovchi ramka, chunki bola hissiy o'zaro ta'sir qilish imkoniyatlari to'plami bilan cheklangan. Shuning uchun bolaning rivojlanishida va uning keyingi hayotida ko'p narsa ota-onaga bog'liq.

Bola tugʻilgandan soʻng, uning rivojlanish jarayoni uchta ketma-ket bosqich bilan tavsiflanadi: maʼlumotni singdirish, taqlid qilish va shaxsiy tajriba. Davr davomida prenatal rivojlanish tajriba va taqlid yoʻq. Maʼlumotni singdirishga kelsak, u maksimal darajasida davom etadi. Inson oʻzining keyingi hayotining hech bir davrida prenatal davrda boʻlgani kabi intensiv rivojlanmaydi, hujayradan boshlanib, bir necha oy ichida ajoyib qobiliyat va bilimga soʻnmas ishtiyoqli mukammal mavjudotga aylanadi. Prenatal rivojlanish embrionni, keyin esa homilani eng koʻp taʼminlash zarurati gʻoyasiga asoslanadi eng yaxshi materiallar va shartlar. Quyidagi naqsh mavjud: onaning boshidan kechirgan hamma narsani bola ham boshidan kechiradi. Ona - bolaning birinchi olami, uning moddiy va aqliy nuqtai nazaridan “tirik manbasi”. Shuning uchun, u boshidan kechirgan hamma narsani homila ham boshidan kechiradi. Onaning his-tuygʻulari uzatiladi, uning ruhiyatiga ijobiy yoki salbiy taʼsir qiladi. Ona tashqi dunyo va bola oʻrtasida vositachi hamdir.

Rivojlanayotgan inson bu dunyoni bevosita idrok etmaydi. Biroq, u doimiy ravishda onaning atrofidagi dunyo uygʻotadigan his-tuygʻularni qamrab oladi. Bu jonzo maʼlum bir tarzda rang berishga qodir boʻlgan birinchi maʼlumotni qayd etadi, kelajak shaxsiyati, hujayra toʻqimalarida, organik xotirada va paydo boʻlgan psixika darajasida. Bola oʻsishi davomida bir davrdan boshqasiga oʻtayotganda krizis bosqichini boshidan kechiradi. psixologlarning fikriga koʻra, bu tabiiy holat va bolaning ruhiy rivojlanishi uchun juda ham zarurdir. Bolada krizis 1 yoshda, 3 yoshda, 7 yoshda va oʻsmirlikda boʻladi. 3 yoshli bolalardagi krizis paytida nima qilish kerakligini hamma otaonalar ham bilavermaydi. Agar 3 yoshdan oshgan farzandingiz injiq, hamma takliflarga rad javobini berayotgan boʻlsa, u 3 yosh krizis davrini boshidan kechirayotgan boʻlishi mumkin. Bu davrda bola oʻzini onasining bir qismi emas, shaxs sifatida qabul qila boshlaydi. Oʻzining xohishlari, fikrlari borligini tushunib yetadi. Lekin, u hozircha oʻzini qanday tutsa hammasi yaxshi boʻlishini bilmaydi, tushunmaydi. Shuning uchun ham jim turmaslik uchun hamma narsa qilishi mumkin – tortishishi, yigʻlashi, gʻalva qilishi. Xoʻsh, bu krizisning belgilari qanday?

1. Negativizm. Ya'ni farzandingiz hamma narsaga negativ reaksiya qiladi, hattoki o'zi yaxshi ko'rgan taomni taklif qilsangiz ham rad javobini eshitishingiz mumkin.

2. O'jarlik. Farzandingiz o'z aytganida oxirigacha turib oladi. Salqin kunda yupqa kiyim kiyish uchun yoki siz xohlamagan biror ishni qilish uchun jon-jahdi bilan kurashishi

mumkin. Bu o'jarlikni qat'iylik bilan aralashtirmasligimiz kerak. Qat'iylik yaxshi xulq, ya'ni qat'iyatli bola o'z xohlaganini talab qilishi bilan birga kattalarning fikrini inobatga oladi. O'jarlik esa shunchaki o'zi xohlagan narsa bo'lishini talab qilishdir, tushuntirishlar befoyda.

3. O'zboshimchalik. Bola hamma narsani o'zi bajarishga, o'zi hal qilishga mustaqil bo'lishga intiladi.

4. Agressivlik. Agar farzandingiz bog'chaga borsa, bolalar bilan urishishi, ularni xafa qilishi mumkin. Agar farzandingizni aka-opalari bo'lsa, ularni boshqarishga, aytganini qildirishga urinishi mumkin.

Krizisni boshidan kechirayotgan bola o'z harakatlaridan o'zi aziyat chekadi, lekin o'zini boshqara olmaydi.

Mutaxassislarning aytishicha, bu davr uzoq davom etmaydi. Psixologlarning aksari bu bola rivojlanishi uchun zarur davr deb ta'kidlashadi. Chunki bu davrda bolalar o'z fikrlarini o'tkazishni o'rganishadi. Uzoq davom etmaydigan ushbu davrdan asablarimizni asragan holda, bola ruhiyatiga zarar bermasdan o'tib olishimiz uchun quyidagilarga amal qilishni tavsiya etamiz:

1. Bu krizis aksar bolalarda uchraydigan tabiiy holat ekanini tushuning. Ya'ni, muloyim farzandingizning tarbiyasizligi yuragingizni g'ash qilmasin, farzandingizni to'g'ri yo'lga solaman deb juda ham qattiq qo'l bo'lmang, asabiylashmang, ularni qattiq jazolamang.

2. Farzandingiz mustaqil nimadir qilishini qo'llab-quvvatlang va bu ishi uchun uni maqtab qo'ying. Yuqorida aytib o'tganimizdek, bu davrda bola mustaqillikka o'rganadi. Shuning uchun farzandingiz qilmoqchi bo'lgan ishlarda imkon boricha, xavfsiz sharoit yaratib bering. Natija siz xohlagandek bo'lmasa ham,

ishiga aralashmaslikka harakat qiling. Qayerdir ifloslanar, balki idishlar sinar, eng asosiysi, bola sog'ligi va xavfsizligidir.

3. O'zingizni xotirjam tutishga harakat qiling. Halovatingizni yo'qotganingizni ko'rgan farzandingiz sizga yoqmagan ishida davom etadi, agar siz imkoni boricha, uning qilgan ishlariga xotirjam munosabat bildirsangiz, bola ishini takrorlashga qiziqmaydi ham.

4. Bolaga tanlash imkonini bering. Bu davrda farzandingiz o'zi xohlaganini qilishga harakat qiladi, ba'zida qilmoqchi bo'lgan ishi imkonsiz bo'lishi ham mumkin. Bunday hollarda tanlovni oldindan tayyorlab qo'yishingiz mumkin. Masalan, qizingiz sovuq kunda bog'chaga yupqa ko'ylakchasini kiyishni xohlab qolmasligi uchun, 2 ta qalinroq kiyimni avvaldan tayyorlab qo'ying va undan qaysi birini kiyishni xohlashishini so'rang. Bu davrda uning fikri bilan hisoblashishingiz krizis davrini osonroq o'tishiga yordam beradi.

5. Farzandingizni tinchlantirish yo'lini toping. Bolalar xarakteri turlicha bo'lgani uchun bu borada umumiy maslahat berish qiyin. Shuning uchun farzandingiz g'alva qilgan vaqtda har xil usullarni sinab koring. Fikrni chalg'itish ham ko'p bolalarda yordam berishi mumkin. Masalan, qayergadir borishni xohlamagan farzandingizga – mehmonga qanday kiyim kiyib borishni xohlashi haqida tanlov berishingiz asosiy masaladan chalg'itishi mumkin. Yoki qo'lini yuvishni xohlamaganida, qaysi sovun bilan yuvishni xohlashi kabi tanlovlar.

6. Yo'q deyishni ham biling. Yig'lab, o'jarlik qilayotgan bolaga odatda faqat jim bo'lishi uchun hamma narsaga ruxsat berib yuboramiz. Lekin, hatto krizis davrini boshidan kechirayotgan farzandimizga ham asosiy qoidalarini buzmasliklarida qat'iy turganimiz ma'qul, toki u yoshligidan oilaviy qoidalarimizni bilsin.

7. Farzandingizga ko'proq mehr va e'tibor bering. Bizning madaniyatda 3 yosh krizisi davri bolaning aka yoki opa bo'lgan davriga to'g'ri kelib qoladi, natijada ota-ona mehri va e'tibori yetishmasligi krizis davrini o'tishini sekinlashtiradi yoki bola ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Agar sizning tug'ruqdan keyingi depressiya davringiz katta farzandingiz krizis davriga to'g'ri kelsa,

o'zingizni qo'lga olib, sokin bo'lishga harakat qiling. Farzandingiz o'jar va boshqarib bo'lmas yoki, aksincha, o'zi hech narsaga intilmaydigan bo'lib qolmasligi uchun uning fikri va xohishi ahamiyatli ekanini ko'rsating.

XULOSA

Kichkintoyning mustaqillikka bo'lgan harakatini baqirish, so'kish, urish orqali to'xtatishga harakat qilmang. Bu tarzda uning o'jarligini sindirmoqchi bo'lishingiz farzandingiz sizni eshitmay qo'yishiga yoki o'ziga ishonchi sinishiga olib kelishi mumkin. Bu o'tkinchi davr farzandingizning alohida shaxs sifatida rivojlanishining birinchi bosqichi. Ota-onalar bu davrda o'zlarini qo'lga olib, har qanday holatda ham ularni yaxshi ko'rishini amalda ko'rsatishi juda muhim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. «Bolalar psixologiyasi maruzalar matn». Toshkent.1999 y
2. «Umumiy psixologiya» M.V.Voxidov. Toshkent. 1992 yil
3. «Bolalar psixologiyasi» A.V.Petrovskiy. Moskva.1976
4. Internet materiallari