

VOYAGA YETMAGANLAR O‘RTASIDA SUITSID HOLATLARINI OLDINI OLISHDA MAKTAB, MAHALLA VA OTA-ONALAR HAMKORLIGINING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Navoiy viloyati, Nurota tuman 23-umumta’lim maktabi psixologi

Davlatova Asiya Shonazarovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada voyaga yetmaganlar o‘rtasida suitsid holatlarining psixologik sabablari, xavf omillari va ogohlantiruvchi belgilar tahlil qilinadi. Maktab, mahalla va ota-onalarning o‘zaro hamkorlikda olib boradigan ishlarining profilaktik ahamiyati yoritiladi. Amaliy tavsiyalar va kompleks yondashuvlar orqali suitsid holatlarining oldini olish mexanizmlari ishlab chiqiladi.

KIRISH: Zamonaviy jamiyatda voyaga yetmaganlar orasida kuzatilayotgan ruhiy inqirozlar, depressiya va suitsid holatlari global muammoga aylangan. O‘zbekiston Respublikasi ham ushbu muammoga jiddiy e’tibor qaratmoqda. Bolaning psixik barqarorligi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi va emotsional ehtiyojlari qondirilmasa, u o‘zini yolg‘iz va keraksiz his qilishi mumkin. Shu bois, maktab, mahalla va ota-ona – uch asosiy subyektning uzviy hamkorligi suitsidni oldini olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

ASOSIY QISM

1. Suitsidning psixologik sabablari va xavf omillari

a) Ichki (psixologik) omillar: Depressiya, xavotirli buzilishlar, o‘ziga past baho
Ruhii zo‘riqish, travmatik tajribalar (zo‘ravonlik, rad etilish, tahqir) E’tibor va mehr yetishmasligi, ijtimoiy yolg‘izlik

b) Tashqi (ijtimoiy) omillar: Oilaviy nizolar, ajrimlar, jismoniy yoki emotsional zo‘ravonlik
Maktabda do‘st yo‘qligi, tazyiq, internetda kiberzo‘ravonlik Mahalla va jamiyatdan ajralganlik hissi, giyohvandlik, ichkilik

c) Xavf belgilariga quyidagilar kiradi: Mavhum hayotdan voz kechish haqidagi gaplar, Uyqu buzilishi, yegulikdan bosh tortish, ijtimoiy ajralish, O‘ta agressiv yoki haddan tashqari tinch xatti-harakatlar, O‘lim bilan bog‘liq rasmlar, yozuvlar, musiqa yoki postlar

2. Maktabning vazifasi va choralari

a) Psixologik monitoring va diagnostika:

Maktab psixologi tomonidan muntazam ravishda xavf guruhiga mansub o‘quvchilarni aniqlash Stress, depressiya, o‘ziga baho va agressivlik darajasini aniqlovchi testlar

b) Preventiv (oldini olish) ishlari:

Har oyda ruhiy salomatlikka oid sinf soatlari va treninglar: “O‘zingni angla”, “Hayot – eng katta boylik” “Ishonch qutilari” orqali anonim murojaatlarni yig‘ish Darsdan tashqari davralar: dramalar, art-terapiya, ijtimoiy loyihalar

c) O‘qituvchilarning roli:

O‘quvchi kayfiyati, faolligi, xatti-harakatlaridagi o‘zgarishlarga e’tibor berish, Har bir bolaga individual yondashuv, doimiy suhbat va ko‘mak

3. Ota-onaning ishtiroki

a) Emotsional aloqani mustahkamlash:

Har kuni bolalar bilan kamida 15–20 daqiqa sifatli suhbat (telefon yoki boshqa chalg‘ituvchi vositalarsiz), Bolani eshitish, baholamasdan tushunishga harakat qilish

b) Ruxiy salomatlikka e’tibor:

Bolaning ruhiy holatidagi har qanday o‘zgarishni nazorat qilish, Zarur hollarda psixolog yoki psixiatrga murojaat qilishdan tortinmaslik

c) Raqamli nazorat:

Bolaning internetdagi faoliyatini kuzatish, zararli kontentga kirishni cheklash. Ijobiy shaxslar va faoliyatga yo'naltirish: sport, san'at, kitobxonlik

4. Mahalla va jamoatchilik roli

a) "Mahalla – farzand tarbiyasi o'chog'i" tamoyili:

Mahalla faollari, nuroniylar va mas'ul shaxslarning o'quvchilar bilan ishlashi. Har chorakda yoshlar, ota-onalar va mahalla bilan suhbatlar tashkil etish

b) Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash:

Og'ir ijtimoiy sharoitdagi bolalarga yordam, stipendiya, darsdan keyingi mashg'ulotlar, "Yolg'iz emas" dasturi – nogironligi, muammosi bor bolalarga ko'mak

c) Diniy-ma'naviy asosda ish olib borish:

Din vakillari tomonidan "Hayot qadri haqida" targ'ibot, mo'tabar insonlar bilan suhbatlar, Salbiy diniy oqimlarning ta'siridan himoyalash

5. Hamkorlikdagi chora-tadbirlar va ilg'or amaliyotlar

"Suitsidsiz maktab" loyihasi doirasida maktab-psixolog-ota-ona uchlik monitoring tizimi. "Farzandingiz siz uchun nima anglatadi?" mavzusida ochiq interaktiv treninglar. "Yashashga arzigulik sabablar" mavzusida insholar, chiqishlar, ijtimoiy roliklar tayyorlash. Suitsid profilaktikasiga oid mobil ilovalar, ishonch telefonlari va "Telegram" guruhlari faoliyati

Xulosa: Voyaga yetmaganlar orasida suitsid holatlarining oldini olish faqat bitta tizim doirasida emas, balki butun jamiyat – maktab, mahalla, oilaning uzviy hamkorligida amalga oshiriladi. Har bir o'quvchining ichki dunyosi bilan ishlash, unga mehr va e'tibor ko'rsatish, muammolarini eshitish – oddiy, ammo kuchli profilaktik choradir. Har bir bola hayotini saqlab qolish jamiyatimizning kelajagini saqlab qolishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Gippenreyter Yu.B. Obshchatsya s rebenkom. Kak? – Moskva: AST, 2021.

2. Karimova R.A. Yosh psixologiyasi va gigiyenasi. – Toshkent: Fan, 2020.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2023-yil 7-apreldagi 155-sonli qarori.
4. UNICEF. Youth Suicide Prevention: A Resource Guide for Educators and Parents, 2022.
5. WHO Report on Adolescent Mental Health and Suicide, 2021.
6. “Mahalla” fondining o‘quvchi-yoshlar bilan ishlash bo‘yicha metodik tavsiyalari, 2023.
7. Psixologik xizmat faoliyati to‘g‘risidagi nizom. Xalq ta’limi vazirligi, 2021.