

О‘SMIRLAR BILAN ISHLASHNING MUHIM PSIXOLOGIK MASALALARI

Kodirova Shahzoda Habibjon qizi

*Farg‘ona viloyati Rishton tumani MMTBga
qarashli 26 -umumta’lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlar bilan ishlash jarayonida uchraydigan muhim psixologik masalalar, ularning kelib chiqish omillari hamda samarali yechimlari yoritiladi. O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari, emotsional holat, ijtimoiy muhit ta’siri va tarbiyaviy yondashuvlar tahlil qilinib, amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: o‘smir, psixologik rivojlanish, emotsional holat, ijtimoiy moslashuv, tarbiya, psixologik yordam, motivatsiya, oila, maktab, muloqot.

KIRISH

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxs jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan faol o‘zgaradi, o‘zini anglash jarayoni kuchayadi, mustaqil fikrlash va o‘z pozitsiyasini himoya qilishga intilish shakllanadi. Shu bilan birga, hissiy beqarorlik, tez ta’sirchanlik, o‘ziga ishonchsizlik yoki ortiqcha o‘ziga baho berish kabi holatlar ham namoyon bo‘lishi mumkin. Shuning uchun o‘smirlar bilan ishlashda psixologik yondashuv alohida ahamiyatga ega.

O‘smirlar psixologiyasi (10-15 yosh) — shaxsning jadal rivojlanishi, gormonal o‘zgarishlar va inqiroz davri bo‘lib, o‘zlikni anglash, mustaqillikka intilish va tengdoshlar fikri ustunligi bilan xarakterlanadi. Bu davrda his-tuyg‘ular beqarorligi, kattalarga qarshilik ko‘rsatish, yolg‘izlikka intilish (makoniy avtonomiya) va shaxsiy makonni himoya qilish kuchayadi.

O‘smirlik davri psixologiyasining asosiy jihatlari:

- **Inqiroz davri:** O'smirlar o'zlarini bola emas, balki kattalar deb hisoblaydi, lekin kattalar kabi javobgarlikni his qilmaydi.
- **Mustaqillikka intilish:** Ota-onadan uzoqlashish, o'z fikriga ega bo'lish va qaror qabul qilishga harakat qilish.
- **Tengdoshlar ta'siri:** Do'stlar va tengdoshlar guruhidagi obro' oiladan ko'ra muhimroq bo'lib qoladi.
- **Hissiy beqarorlik:** Tez jahl chiqishi, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi va depressiyaga moyillik.
- **Makoni avtonomiya:** Xonasida yolg'iz qolish, shaxsiy buyumlarini yashirish va yaqinlaridan uzoqlashish istagi.
- **Ota-onalar uchun tavsiyalar:**

O'smirlar bilan munosabatda bo'lganda, ularning shaxsiy fikrini hurmat qilish, do'stona muloqot o'rnatish va ortiqcha bosimdan qochish lozim. Ularning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilish va qo'llab-quvvatlash muhimdir.

O'smirlar bilan ishlashning muhim psixologik masalalaridan biri — shaxsiy identifikatsiya va o'zini anglash jarayonidir. O'smir o'z qiziqishlari, qobiliyatlari, hayotiy maqsadlari haqida o'ylay boshlaydi. Bu jarayonda noto'g'ri yo'naltirish yoki qo'llab-quvvatlovning yetishmasligi ichki ziddiyatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun pedagog va psixologlar o'smirlarga o'zini erkin ifoda etish, o'z fikrini bildirish imkoniyatini yaratishi zarur.

Emotsional holat ham o'smirlik davrining asosiy psixologik jihatlaridan biridir. Bu davrda kayfiyat tez o'zgarishi, tushkunlik, xavotir, tajovuzkorlik yoki yolg'izlik hissi kuzatilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda o'smirni tanqid qilish emas, balki tushunish va qo'llab-quvvatlash muhimdir. Psixologik suhbatlar, emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va ijobiy muloqot usullarini o'rgatish samarali natija beradi.

O'smirlarning ijtimoiy muhitga moslashuvi ham muhim masalalardan biridir. Tengdoshlar bilan munosabat, jamoada o'z o'rnini topish, ijtimoiy qabul qilinishga intilish o'smir xulqiga katta ta'sir ko'rsatadi. Agar o'smir ijobiy muhitda bo'lsa, u

o‘zini erkin va ishonchli his qiladi, salbiy muhit esa turli xulqiy muammolarga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois maktab va oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish zarur.

O‘smirlar bilan ishlashda ota-onalarning roli beqiyosdir. Ochiq muloqot, ishonchli munosabat, farzand fikrini tinglash, uni solishtirmaslik va ortiqcha bosim bermaslik o‘smirning ruhiy barqarorligini ta‘minlaydi. Ota-onalar farzandining qiziqishlarini qo‘llab-quvvatlasa, uning o‘ziga bo‘lgan ishonchi ortadi va ijtimoiy moslashuvi osonlashadi.

Maktab muhitida psixolog va pedagoglarning hamkorligi o‘smirlar bilan ishlash samaradorligini oshiradi. Individual suhbatlar, trening mashg‘ulotlari, muloqot va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan tadbirlar o‘smir shaxsining ijobiy shakllanishiga xizmat qiladi. Ayniqsa, stressni boshqarish, nizolarni tinch yo‘l bilan hal etish, o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

O‘smirlar bilan ishlashning samarali yechimlaridan biri — individual yondashuvdir. Har bir o‘smirning temperament, qobiliyat, qiziqish va hayotiy sharoitlari turlicha bo‘lgani sababli, ularga yagona uslubda yondashish to‘g‘ri natija bermaydi. Psixologik diagnostika, kuzatish va suhbat orqali o‘smirning ichki dunyosini anglash va unga mos yordam ko‘rsatish zarur.

Motivatsiyani shakllantirish ham o‘smirlar bilan ishlashda muhim yo‘nalish hisoblanadi. Maqsad qo‘yish, kelajak haqida ijobiy tasavvur hosil qilish, o‘z imkoniyatlarini anglash o‘smirni faol va mas‘uliyatli shaxs sifatida rivojlantiradi. Sport, san‘at, ilmiy va ijodiy faoliyatga jalb etish o‘smirning ijobiy yo‘nalishda rivojlanishiga yordam beradi.

O‘smirlar bilan ishlash murakkab, ammo muhim psixologik jarayon bo‘lib, u doimiy e‘tibor, tushunish va qo‘llab-quvvatlashni talab etadi. Oila, maktab va psixolog hamkorligi asosida tashkil etilgan tizimli yondashuv o‘smirning sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga, ijtimoiy moslashuviga va hayotda o‘z o‘rnini topishiga xizmat qiladi. O‘smirlar boshqa kishilarni baholashda bazan shoshma-shosharlik qilib, qat‘iy fikr yuritishga yo‘l qo‘yib qo‘yadilar. Masalan: ular ko‘pincha kishilarni faqat ayrim xatti-harakatlari va ayrim sifatlariga qarab baholaydilar. Bu bahoni esa butun bir

shaxsga nisbatan tadbiq qiladilar. Natijada kishining qadr-qimmati uning ijobiy va salbiy sifatlari haqida ko'pincha noto'g'ri xulosa chiqaradilar. Ularning o'z-o'ziga baho berishi ham har doim xolis bo'lavermaydi. Masalan: ular o'rtoqlaring qo'polligi gapiradilar-u, ammo buni o'zlarida sezmaydilar. Hamma o'smirlarham o'z-o'zini tanqid qilish, o'z xatolarini vijdonan va ro'yi-rost bo'yniga olishni uddasidan chiqavermaydi.

O'smir atrofdagilarning unga bergan bahosiga nisbatan sezgir bo'ladi. Uning kayfiyatidagi ranjishsababi ana shunda. Tasodifiy muvaffaqiyat yoki kattalarning maqtab qo'yishi, o'smirlarni o'ziga ortiqcha baho berishiga, o'ziga haddan tashqari ishonuvchanlikka, maqtanchoqlikka olib keladi. Hatto vaqtincha, tasodifiy muvaffaqiyatsizlik o'smirda o'z kuchiga ishonmaslik ishonchsizlik uyg'otish, qo'rqqoqlik, jur'atsizlik va uyatchanlik hissini oshirib yuborish mumkin. Shu xususiyatlar natijasida unda kelib chiqadigan qiziqishlar salbiy xulqiy og'ishishlarga, turli jinoiy xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun ota-ona yoki o'qituvchi o'smirlar bilan bo'ladigan munosabatda alohida e'tiborli va nazokatli bo'lishi zarur. O'smirlik yoshida zaif, mustaqil emas, kichkina deb nom chiqarishninig qo'rqish xavfi kuchayadi. U o'zining mustaqilligini ko'rsatish uchun, o'zining nohaqligini tushunib tursa ham, ko'pincha qaysarlik va qo'pollik qilaveradi. Muomalada dag'allik, talabchanlikva hurmatsizlik o'quvchiga yosh bolalarga bo'lganday muomalada bo'lish ular yaxshi tushunaman deb hisoblagan misollar bo'yicha o'zlarining mustaqil fikirlarini aytish huquqini mensimaslik ularning yuqori natijalarga erishishdagi kuch va imkoniyatlariga shubhalanish kabi hodisalar, odatda o'smirda norozilik yoki aniq ifodalangan boshqa bir salbiy harakatlarni hosil qiladi.

XULOSA

O'smirlar o'z-o'zini tarbiyalashga zarurat seza dilar buni ulardan onglilikning o'sishi, kattalarga o'xshashga intilishlari bilan tushuntirish mumkin. Ular ma'lum darajada o'zini ishontirish, o'ziga buyruq berish, o'zini nazorat qilish kabi o'z-o'zini tarbiyalash vositalariga egadirlar. Ular ayniqsa, jismoniy va iroda sifatlarini o'stirishga

harakat qiladilar. O'qimlikda bolalarda burch va javobgarlik tuyg'ulari yetarli darajada o'sgan bo'ladi. Bolalar o'zlari ongli ravishda tanlagan ma'lum maqsadga erishish uchun ish-harakatlar qilishga qobil bo'lib qoladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Umarov B.M. Bolalar va o'qimlarda xulq og'ishining kelib chiqishi va uning oldini olishning ayrim psixologik masalalari. //uslubiy qo'llanma. – T. – 2008, 85bet.
2. Qarshiboyeva G. Oilada bolalarni xalq og'zaki ijodi na'munalari asosida tarbiyalash //Архив Научных Публикаций JSPI. –2020.
4. Шарафитдинов А. и др. Проблема застенчивости у ребенка и ее устранение //Образование и воспитание. –2020. –No. 2. –С. 64-66.
5. Ziyonet