

O'SMIR YOSHDAGI O'QUVCHI QIZLARGA PSIXOLOGIK MASLAHATLAR

Qashqadaryo viloyati kasbi tumani

20- maktab psixologi

Rahimova Marjona furqat qizi

Annotatsiya: O'smir yoshdagi o'quvchi qizlarning psixologik rivojlanish xususiyatlari, ushbu davrda uchraydigan ruhiy muammolar hamda ularni bartaraf etishda beriladigan psixologik maslahatlarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o'smir qizlarning hissiy holatini barqarorlashtirish, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, o'quvchi qizlar, psixologik maslahat, hissiy holat, o'zini anglash, o'ziga ishonch, ijtimoiy moslashuv, shaxsiy rivojlanish.

Kirish

Bugungi kunda ta'lim jarayonida o'quvchilarning bilim darajasi

Ularning ruhiy holati va psixologik barqarorligiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Ayniqsa, o'smir yoshdagi o'quvchi qizlarning psixologik holati murakkab va nozik jarayon bo'lib, bu davrda ularga to'g'ri yondashuv va psixologik yordam zarur hisoblanadi. O'smirlik davri shaxsning shakllanishida muhim bosqich bo'lib, ushbu davrda yuzaga keladigan ichki kechinmalar, hissiy o'zgarishlar va ijtimoiy moslashuv jarayoni qizlarning kelajakdagi hayotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'quvchi qizlar bu davrda o'zini anglash, o'ziga baho berish va atrofdagilar fikriga sezgirlik bilan munosabatda bo'lish holatlarini boshdan kechiradi. Ba'zan bu jarayonlar ishonchsizlik, xavotir, tortinchoqlik yoki ruhiy tushkunlik holatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ham o'smir yoshdagi qizlarga o'z vaqtida va samarali psixologik maslahatlar berish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

O'smir yoshdagi o'quvchi qizlarning psixologik xususiyatlari

Ularda uchraydigan asosiy muammolar hamda ushbu muammolarni bartaraf etishda psixologik maslahatlarning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, amaliy tavsiyalar orqali o'quvchi qizlarning ruhiy holatini barqarorlashtirish va ularning sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga ko'maklashish maqsad qilib qo'yilgan. Hozirgi ta'lim tizimida o'quvchilarning shaxs sifatida kamol topishi ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'smir yoshdagi o'quvchi qizlarning psixologik holati murakkab va o'zgaruvchan bo'lib, bu davrda ularning ichki dunyosida muhim jarayonlar kechadi. Jismoniy yetilish bilan bir qatorda, hissiy holatning tez o'zgarishi, o'ziga baho berishning beqarorligi va tashqi ta'sirlarga sezgirlik ushbu davrning asosiy

xususiyatlaridan biridir. O'smir qizlar ko'pincha o'zini anglash jarayonida turli ichki ziddiyatlarga duch keladi. Bu holat oila, maktab va tengdoshlar muhitida to'g'ri psixologik yondashuv bo'lmaganda yanada murakkablashadi. Shu sababli o'smir yoshdagi o'quvchi qizlarga psixologik maslahatlar berish bugungi kunda dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

O'smir qizlar bilan ishlashda ularning kuchli tomonlarini aniqlash

va rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. Har bir qizning o'ziga xos qobiliyati bo'lib, bu sportda, ijodda yoki muloqotda namoyon bo'lishi mumkin. Psixologik maslahatlar orqali ushbu qobiliyatlarni aniqlash qizlarning o'ziga bo'lgan munosabatini ijobiy tomonga o'zgartiradi va ichki ishonchni oshiradi. Shuningdek, zamonaviy sharoitda o'smir qizlarga stressni yengishning aniq usullarini o'rgatish muhim. Nafas mashqlari, kunni rejalashtirish, raqamli qurilmalardan vaqtincha cheklanish kabi oddiy, ammo samarali usullar ruhiy holatni barqarorlashtirishga yordam beradi. Bu maslahatlar nazariy emas, balki kundalik hayotda qo'llash mumkin bo'lgan amaliy yondashuvlar hisoblanadi.

Asosiy qism

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi.

Ayniqsa, o'quvchi qizlar uchun bu davr jismoniy o'zgarishlar bilan bir qatorda, ruhiy beqarorlik, hissiy sezgirlik va o'zini anglash jarayonining kuchayishi bilan tavsiflanadi. Shu sababli bu bosqichda ularga to'g'ri va o'z vaqtida psixologik maslahatlar berish muhim ahamiyat kasb etadi. O'smir yoshdagi qizlarda ko'pincha o'z tashqi ko'rinishidan norozilik, tengdoshlari bilan munosabatlarda qiyinchilik, o'zini boshqalar bilan solishtirish kabi holatlar kuzatiladi. Bunday vaziyatlarda psixologik maslahatlar qizlarning o'zini qabul qilishiga, o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashiga yordam beradi. Psixolog tomonidan beriladigan eng muhim tavsiyalardan biri — o'smir qizga uning shaxs sifatida qadrli ekanini his qildirishdir. Shuningdek, o'smir qizlar hissiyotlarini ochiq ifoda etishda qiynalishi mumkin. Ular ko'pincha ichki kechinmalarini yashirishga harakat qiladi, bu esa ruhiy zo'riqishning kuchayishiga olib keladi. Shu bois, ularga o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifodalash, kundalik yuritish yoki ishonchli inson bilan suhbatlashish tavsiya etiladi. Bunday yondashuv hissiy yengillikni ta'minlaydi va ruhiy barqarorlikni oshiradi. O'smir qizlarga beriladigan yana bir muhim psixologik maslahat — mustaqil fikrlashni rivojlantirishdir. Bu yoshda ular kattalar fikriga haddan tashqari bog'lanib qolmasdan, o'z qarashlarini shakllantirishi zarur. O'qituvchi va ota-onalar tomonidan qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratilishi o'smir qizlarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, stress va xavotir holatlarini kamaytirish uchun sog'lom turmush tarziga amal qilish, jismoniy faollik va ijodiy mashg'ulotlarga jalb etish ham muhim ahamiyatga

ega. Sport, musiqa, rasm chizish kabi faoliyatlar o'smir qizlarning ichki dunyosini boyitadi va salbiy hissiyotlarni kamaytiradi.

O'smir yoshdagi o'quvchi qizlarning psixologik holati bir qator omillar ta'sirida shakllanadi.

Ulardan eng muhimlari — oila muhitidagi munosabatlar, maktabdagi ta'lim jarayoni hamda tengdoshlar bilan bo'lgan aloqalardir. Ushbu omillar uyg'unlashgan holda qizlarning shaxsiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Bu yoshda qizlarda hissiy beqarorlik tez-tez kuzatiladi. Kayfiyatning tez o'zgarishi, o'ziga nisbatan tanqidiy qarash, kelajakka nisbatan xavotir kabi holatlar psixologik bosimni kuchaytiradi. Shuning uchun psixologik maslahatlar avvalo o'smir qizlarning o'z hissiyotlarini anglashiga va ularni to'g'ri boshqarishiga qaratilishi lozim. Psixologik maslahatlarning muhim yo'nalishlaridan biri — o'smir qizlarda o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishdir. Buning uchun ularning yutuqlarini e'tirof etish, shaxsiy fikrini hurmat qilish va mustaqil qaror qabul qilishiga imkon yaratish zarur. Bu jarayonda maktab psixologi va sinf rahbarining hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, o'smir qizlarning ijtimoiy moslashuvini ta'minlash ham psixologik maslahatlarning asosiy vazifalaridan biridir. Jamoa bilan ishlash, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va nizoli vaziyatlarni tinch yo'l bilan hal etish qizlarning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlaydi. Stressni kamaytirish maqsadida sport, ijodiy mashg'ulotlar va dam olishni to'g'ri tashkil etish tavsiya etiladi.

So'nggi yillarda o'smir yoshdagi o'quvchi qizlarning psixologik muammolari

Avvalgidan farqli shakllarda namoyon bo'lmoqda. Raqamli muhitning kengayishi, ijtimoiy tarmoqlarning kuchli ta'siri hamda axborot oqimining ortishi qizlarning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Bugungi o'smir qiz nafaqat maktabdagi baholar, balki tashqi ko'rinishi, onlayn baholanish va ijtimoiy maqomi haqida ham doimiy ichki bosim ostida yashamoqda.

Amaliy kuzatuvlarga ko'ra, o'smir qizlarda ko'p uchrayotgan muammolardan biri — o'z chegaralarini himoya qila olmaslikdir. Bu holat tengdoshlar bosimi, majburlash yoki noxush vaziyatlarga "yo'q" deyolmaslikda namoyon bo'ladi. Psixologik maslahatlar jarayonida qizlarga shaxsiy chegaralar tushunchasini anglatish, o'z fikrini xotirjam va qat'iy tarzda bildirish ko'nikmalarini shakllantirish muhim hisoblanadi. Bu ularni ruhiy zo'ravonlikdan himoyalaydi.

Yana bir dolzarb masala — balogʻat davri bilan bogʻliq psixologik noqulayliklardir. Hayz koʻrish davrining boshlanishi, tana bilan bogʻliq oʻzgarishlar koʻplab qizlarda uyat, qoʻrquv yoki oʻzini yomon his qilish holatini keltirib chiqaradi. Agar bu mavzular yopiq holda qolsa, qizlarda notoʻgʻri tasavvurlar va ichki bezovtalik kuchayadi. Shu sababli psixologik maslahatlarda qizlarga bu jarayonlarning tabiiyligi va vaqtinchaligi tushuntirilishi zarur. *Oʻsmirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biridir. Bu davrda qiz bolalarda jismoniy, hissiy va psixologik oʻzgarishlar tez sodir boʻladi. Oʻzini anglash, mustaqil fikrlash va jamiyatda oʻz oʻrnini topishga boʻlgan intilish kuchayadi. Shu sababli oʻsmir qizlarga toʻgʻri psixologik yordam va qoʻllab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Avvalo, oʻsmir qizlar oʻz his-tuygʻularini tushunishni va ularni toʻgʻri ifodalashni oʻrganishlari lozim. Kayfiyatning tez oʻzgarishi bu yosh uchun tabiiy holat hisoblanadi. Bunday vaziyatda hislarni ichga yutish emas, balki yaqin insonlar bilan ochiq muloqot qilish foydali boʻladi. Ota-ona, ustoz yoki ishonchli doʻst bilan suhbat ruhiy yengillik beradi. Ikkinchidan, oʻziga boʻlgan ishonchni shakllantirish muhimdir. Oʻsmir qizlar koʻpincha tashqi koʻrinishi yoki tengdoshlarining fikriga haddan tashqari bogʻlanib qoladilar. Har bir inson oʻziga xos va qadrli ekanini anglash, oʻz kuchli tomonlarini kashf etish psixologik barqarorlikni taʼminlaydi. Kichik yutuqlarni qadrlash va oʻz ustida ishlash ijobiy natijalarga olib keladi. Shuningdek, stress va xavotirni boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirish zarur. Maktabdagi yuklama, imtihonlar va ijtimoiy bosim oʻsmir qizlarda asabiylikni kuchaytirishi mumkin. Bunday holatlarda toʻgʻri dam olish, sport bilan shugʻullanish, kitob oʻqish yoki ijodiy mashgʻulotlar bilan band boʻlish foyda beradi. Nafas mashqlari va ijobiy fikrlash ham ruhiy holatni yaxshilaydi. Oʻsmirlik davrida ijtimoiy munosabatlar alohida ahamiyat kasb etadi. Doʻst tanlashda ehtiyotkor boʻlish, salbiy taʼsirlardan uzoq turish muhimdir. Hurmat va ishonchga asoslangan munosabatlar shaxsiy rivojlanishga xizmat qiladi. Tengdoshlar bosimiga berilmaslik va “yoʻq” deyishni oʻrganish oʻzini himoya qilishning muhim qismidir.*

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, oʻsmir yoshdagi oʻquvchi qizlarga psixologik maslahatlar berish ularning shaxs sifatida sogʻlom rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Toʻgʻri yoʻnaltirilgan psixologik yordam oʻsmir qizlarning oʻzini anglashiga, hissiy barqarorlikni saqlashiga va jamiyatda oʻz oʻrnini topishiga xizmat qiladi. Shu sababli maktab, oila va psixolog hamkorligi asosida olib boriladigan maslahatlar samarali natija beradi. oʻsmir yoshdagi oʻquvchi qizlarga psixologik maslahatlar berish ularning ruhiy sogʻlomligi va shaxsiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Shu bois oila, maktab va psixolog hamkorligi asosida olib boriladigan ishlar samarali natija beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova V.M. Yosh psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2018.
2. G‘oziev E.G‘. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
3. Davletshin M.G. Shaxs va uning rivojlanishi. – Toshkent, 2020.
4. Maktab psixologlari uchun metodik qo‘llanma. – Toshkent, 2021.

