

**ZO‘RAVONLIKNI BOSHDA KECHIRGAN O‘QUVCHILARGA
PSIXOLOGIK YORDAM KO‘RSATISH****Mirxonova Dilfuza Fayziyevna***Buxoro viloyati Romitan**tuman 13- maktab psixologi***ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada zo‘ravonlikni boshdan kechirgan o‘quvchilarga psixologik yordam ko‘rsatishning ahamiyati, asosiy yo‘nalishlari va samarali usullari yoritiladi. Bolalarning ruhiy holatini tiklash, ularda xavfsizlik hissinin shakllantirish va ijtimoiy moslashuvini qo‘llab-quvvatlash masalalari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, psixologik yordam, o‘quvchi, ruhiy holat, emotsional qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashuv, rehabilitatsiya, ishonch, himoya muhiti.

KIRISH

Zo‘ravonlikka duch kelgan o‘quvchilar ko‘pincha chuqur emotsional kechinmalarni boshdan kechiradi va bu ularning ruhiy holati, o‘qish jarayoni hamda ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Bunday vaziyatda o‘quvchiga o‘z vaqtida va to‘g‘ri psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyat kasb etadi. Eng avvalo, bola o‘zini xavfsiz his qiladigan muhit yaratish, uning his-tuyg‘ularini tinglash va tushunish psixologik yordamning asosiy bosqichi hisoblanadi.

Psixologik yordam jarayonida o‘quvchining ichki kechinmalarini erkin ifoda etishiga imkon berish zarur. Suhbat, kuzatuv va qo‘llab-quvvatlovchi muloqot orqali uning qo‘rquv, ishonchsizlik yoki xavotir hissi asta-sekin kamayadi. O‘quvchiga bosim o‘tkazmasdan, muloyim va ishonchli yondashuv asosida ishlash muhimdir.

Bunday holatda o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan ishonchini tiklash alohida ahamiyatga ega. Rag‘batlantirish, kichik muvaffaqiyatlarni e‘tirof etish va ijobiy munosabat shakllantirish orqali bola o‘zini qadrlangan his qiladi. Bu esa uning ruhiy tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Psixologik yordamning muhim yo‘nalishlaridan biri — emotsional barqarorlikni shakllantirishdir. Maxsus mashg‘ulotlar, art-terapiya elementlari, relaksatsiya va ijobiy fikrlashga yo‘naltirilgan usullar o‘quvchining ichki zo‘riqlashini kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish, tengdoshlar bilan ijobiy muloqotni yo‘lga qo‘yish ham muhim hisoblanadi.

Oila va maktab hamkorligi bunday vaziyatlarda hal qiluvchi omil bo‘lib xizmat qiladi. Ota-onalar, o‘qituvchilar va psixologlar o‘quvchining ruhiy holatini birgalikda nazorat qilib, unga bir xil, qo‘llab-quvvatlovchi yondashuvni ta‘minlashi zarur. Mehr,

sabr va e'tibor asosida yaratilgan muhit o'quvchining o'zini himoyalangan his qilishiga yordam beradi.

Zo'ravonlikni boshdan kechirgan o'quvchilar bilan ishlashda shoshmaslik, individual yondashuvni tanlash va ularning shaxsiy chegaralarini hurmat qilish muhimdir. Har bir bola turlicha reaksiya bildiradi, shuning uchun psixologik yordam jarayoni ham bosqichma-bosqich olib borilishi lozim.

Umuman olganda, zo'ravonlikka duch kelgan o'quvchilarga ko'rsatilgan psixologik yordam ularning ruhiy tiklanishi, ijtimoiylashuvi va kelajakdagi hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'z vaqtida berilgan e'tibor, ishonch va qo'llab-quvvatlash orqali o'quvchini ruhiy jihatdan mustahkam, o'ziga ishongan va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllantirish mumkin. Zo'ravonlikka uchragan bolalarga yordam berishda inqirozga aralashuvning umumiy qabul qilingan formulasi yo'q. Umuman olganda bola bilan ishlashda rioya qiladigan yordamning ba'zi umumiy modellarini ko'rsatish mumkin:

1. Bolalar bilan ishlashda eng samarali yondashuvlardan foydalanish - kognitiv-xulqatvor terapiyasi, vizualizatsiya, art-terapiya, psixodrama.

2. Uch yo'nalishda maslahat berishning o'ziga xos usulini tanlash: hissiyotlar bilan ishlash, fikrlar bilan ishlash va xatti-harakatlar bilan ishlash. Bunday holda, tanlov bolaning yoshiga, uning kognitiv rivojlanish darajasiga va u zo'ravonlik tajribasining qanday namoyon bo'lishiga bog'liq - affektiv, xulq-atvor yoki kognitiv nuqtai nazardan.

3. Maslahat vaqtida faol tinglash texnikasidan foydalanishni unutmang.

4. Ma'lum miqdorda individual ish olib borilgandan so'ng- Bolani ijtimoiylashtirishga, bolalar o'rtasida sog'lom munosabatlarni shakllantirishga va o'z-o'zini hurmat qilishni oshirishga qaratilgan o'quv mashg'ulotlari orqali guruh ishiga kiritish kerak.

Zo'ravonlik va shafqatsizlikni boshdan kechirgan bolalar va o'smirlarga psixologik yordam ularning oqibatlarini iloji boricha to'liq bartaraf etishga va zo'ravonlik harakatlarini to'xtatish choralarini ko'rishga qaratilishi kerak.

Bu ish profilaktik, diagnostik va psixoterapevtik tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Mutaxassislar bunday yordamda bir qator *Xususiyatlarni* aniqlaydilar : a) bolalar va o'smirlarning asosiy huquqlarini to'liq e'tirof etish:

b) anonimlik va maxfiylik, bu zo'ravonlik qurbonlarining yordam so'rash ehtimolini oshiradi.

Jabrlanuvchiga samarali yordam ko'rsatish uchun u va uning hayotiy sharoitlari haqida to'liq va har tomonlama ma'lumot zarur.

Psixologik yordamning maqsadi:zo'ravonlik qurboni uning boshidan kechirgan travmaning keyingi rivojlanishiga salbiy ta'sirini kamaytirish, xulq -atvoridagi og'ishlarning oldini olish va jamiyatda qayta moslashishga yordam berishdan iborat.

Ushbu maqsadlarga asoslanib, psixolog quyidagicha *taktik vazifalarni* qabul qiladi:zo'ravonlik qurbonining ruhiy salomatlik darajasini baholaydi va boshqa turdagi yordam ko'rsatuvlarini aniqlaydi; vujudga kelgan muammolarni hal qilish uchun undan yanada to'g'ri foydalanish uchun bolaning individual psixologik xususiyatlarini o'rganadi; muammolarning mustaqil hal qilinishini ta'minlab, bolaning yashirin psixologik resurslarini safarbar qiladi; shaxsiy nomuvofiqlik va ijtimoiy moslashuvni tuzatishni amalga oshiradi; shaxsni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarini ochib beradi; jabrlangan bolaga psixologik yordam ko'rsatish uchun boshqa oila a'zolari, qarindoshlari, tengdoshlari, ishonchli kishilari va ma'lumotli shaxslarni jalb qiladi. Psixologik maslahatning asosiy usuli bu *intervyu*. Zo'ravonlik qurboni shaxsining haqiqiy va potentsial imkoniyatlarini ochib beradigan maxsus savollar va topshiriqlar yordamida psixolog mijoz bilan muloqotda maslahatchining shaxsini qabul qilishdan va suhbatdagi vaziyatdan mumkin bo'lgan narsalar to'g'risida ma'lumot to'plashga o'tadi. muammoni hal qilishning muqobil usullari va usullari.

Shunday qilib, zo'ravonlikka qarshi turish va zo'ravonlik tajribasidan keyin oqibatlarini kamaytirish ko'nikmalarini shakllantirish maqsadida maktab psixologlari, o'qituvchilari, huquq-tartibot idoralari xodimlari va ota-onalar tomonidan maqsadli ishlarni tashkil etishlari kerakligini ko'ramiz.Maqsadli ishlashda bolalarni zo'ravonlikdan asrash uchun va zo'ravonlikga uchragan o'quvchilar bilan korreksion ish olib borish uchun o'quvchining qiziqishi va hohishlarini inobatga olish, siyosiy, ijtimoiy iqtisodiy barqarorlikni ta'minlash, oilada sog'lom muhitni shakllantirish, bolalarni nazoratsiz qoldirmaslik, bolalarga bo'sh vaqt ajaratish, to'liq oilani saqlab qolish, bolalar bilan emotsional yaqinlikni yo'qotmaslik, boladagi eng yaxshi insoniy fazilatlarini ko'ra olishga va bolalarda o'ziga ishonish, o'z xulqini o'zi yaxshilash motivlarini shakllantirish, bolalarning o'zlaridagi ijobiy xarakter xislatlarini anglashini rag'batlantirish, bolalarni o'z xulq-atvorini o'zi baholashga o'rgatish, bolaga ishonish, olani oldiga qo'yilgan vazifalarni bajarishda erishgan yutuqlarini rag'batlantirish, bolaga fanga, kasbga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, bolani bo'sh vaqtlarini to'g'ri tashkil etishlarini nazorat qilishni tashkil etish kerak bo'ladi.

XULOSA

2026-yil 1- fevraldan boshlab O'zbekistonda bolalar xavfsizligini ta'minlashga qaratilgan muhim mexanizm — professional tutingan oila xizmati ishga tushiriladi. Yangi tizim zo'ravonlik oqibatida oilasidan olingan, hayoti va sog'lig'iga real tahdid mavjud bo'lgan, shuningdek, ijtimoiy jihatdan xavfli ahvolda qolgan bolalarni tezkor himoya qilishga xizmat qiladi.Qonunchilik talablariga ko'ra, mazkur amaliyot bolaga vaqtinchalik, lekin ishonchli xavfsiz muhit yaratishni ko'zlaydi. Eng asosiysi — bolani

davlat muassasalariga joylashtirmasdan, imkoni boricha oila muhitida parvarishlash va tarbiyalash yo‘li tanlanadi. Bu esa bolaning ruhiy holati, kundalik odatlari va ijtimoiy moslashuvi uchun ancha yumshoq va tabiiyroq yo‘l hisoblanadi.

Yangi mexanizm, avvalo, quyidagi holatlardagi bolalar uchun mo‘ljallangan:

- zo‘ravonlikka duch kelganlar;
- oilasida qolishi xavfli bo‘lganlar;
- ijtimoiy xavfli sharoitda yashab qolganlar.

Bunda bolani muvaqqat joylashtirish jarayonining markazida bir maqsad turadi: uning xavfsizligi, barqaror rivojlanishi va normal hayot tarziga qaytishi uchun sharoit yaratish. Professional tutingan oilalar zimmasiga faqat boshpana berish emas, balki bolaning huquq va manfaatlarini himoya qilish, psixologik qo‘llab-quvvatlash, ta’limga qaytarish, jamoaga moslashuviga yordam berish kabi mas’uliyatli vazifalar ham yuklanadi. Ya’ni bu “vaqtincha uy” emas — bu bola uchun vaziyat barqarorlashguncha tirgak bo‘ladigan, nazorat va mas’uliyatga asoslangan oilaviy muhit. Muhim jihati shundaki, ushbu xizmat bolalarni internat yoki boshqa institutsional muassasalarga joylashtirish holatlarini qisqartirishga qaratilgan. Chunki bola uchun eng to‘g‘ri yo‘l — imkoni boricha oila muhitida ulg‘ayish. Yangi tizim aynan shu tamoyilni amalda kuchaytirishi kutilmoqda.

Xulosa qilib aytganda, professional tutingan oila xizmati bolalar huquqlarini himoya qilish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini yanada kuchaytirishga qaratilgan muhim qadam sifatida baholanmoqda. Bu tashabbus bolaga “sen yolg‘iz emassan” degan ishonchni amalda his qildirishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Volkova E.N., Volkova I.V., Isaeva O.M. Bolalarga nisbatan zo‘ravonlikning tarqalishini baholash // Ijtimoiy psixologiya va jamiyat. 2016. 7-jild. No 2. 19-34-betlar.
3. Aptikieva L.R., Aptikiev A.X., Bursakova M.S. Zo‘ravonlikdan omon qolgan o‘smirlar bilan psixologik-pedagogik ishlarni tashkil etish // Orenburg davlat universitetining axborotnomasi No 9 (170), 2014. P.4-9.
2. Malkina-Pykh IG Inqirozli vaziyatlarda psixologik yordam - Moskva: Eksmo nashriyoti, 2005. - 960 p.
3. ZIYO NET