

**ZARARLI ODATLAR VA QARAMLIKLARNING OLDINI OLISH:
PSIXOLOGIK VA IJTIMOIIY JIHATLAR**

Muallif: Temirova Raisa Akbaraliyevna

Namangan viloyati Yangiqo'rg'on tumani

29-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Bugungi globallashuv davrida yoshlar o'rtasida zararli odatlar va turli ko'rinishdagi qaramliklarning oldini olish dolzarb ijtimoiy-pedagogik muammoga aylandi. Ushbu maqolada o'smir yoshidagi o'quvchilarning zararli odatlarga berilish sabablari va ularning ruhiyatiga salbiy ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida tamaki, alkogol, energetik ichimliklar hamda zamonaviy axborot xurujlari natijasida yuzaga kelayotgan texnologik qaramliklarning profilaktikasi masalalari yoritilgan. Muallif tomonidan Yangiqo'rg'on tumanidagi 29-maktab tajribasi asosida o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali usullari taklif etiladi. Maqola yakunida oila, maktab va mahalla hamkorligida o'quvchilarda "psixologik immunitet"ni kuchaytirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: zararli odatlar, qaramlik, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, o'smirlik davri, psixologik immunitet, internetga qaramlik, ijtimoiy muhit.

Har bir xalqning kelajagi uning o'sib kelayotgan yosh avlodi qanchalik sog'lom va ma'naviy yetuk ekanligi bilan belgilanadi. Biroq, bugungi tez o'zgarayotgan dunyoda yoshlar ruhiyatiga ta'sir etuvchi xavf-xatarlar ko'lami ham kengayib bormoqda. Zararli odatlar - bu nafaqat inson salomatligini yemiruvchi omil, balki jamiyatning ijtimoiy barqarorligiga rahna soluvchi jiddiy muammodir.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va nozik bosqich bo'lib, bu davrda bolalar turli yangiliklarga taqlid qilishga, o'zini ko'rsatishga va "kattalardek" ko'rinishga intiladilar. Aynan shu bosqichda ularni zararli odatlar (chekish, nosvoy, energetik ichimliklar, vapes va h.k.) hamda yangi turdagi qaramliklar (kompyuter o'yinlari, ijtimoiy tarmoqlar) tuzog'idan asrash maktab pedagoglari va psixologlarining asosiy vazifasi hisoblanadi. Yangiqo'rg'on tumanidagi 29-maktabda olib borilayotgan tarbiyaviy ishlar aynan mana shu salbiy illatlarning oldini olishga qaratilgan.

1. Zararli odatlarning shakllanish sabablari

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning zararli odatlarga berilishiga bir qancha omillar sabab bo'ladi:

Oiladagi muhit: Ota-onaning e'tiborsizligi yoki aksincha, o'ta qattiqqo'lligi bolada ichki norozilik va "erkinlik" izlash hissini uyg'otadi.

Atrofdagi do'stlar ta'siri: "Senga nima bo'ldi, qo'rqasanmi?" qabilidagi so'zlar o'smirni o'zini isbotlash uchun zararli moddalarni tatib ko'rishga majbur qiladi.

Axborot xurujlari: Kino va ijtimoiy tarmoqlardagi zararli odatlarni "zamonaviylik" sifatida targ'ib qilinishi o'smirlar dunyoqarashini zaharlaydi.

2. Zamonaviy qaramliklar: Energetik ichimliklar va Gadgetlar

An'anaviy zararli odatlar bilan bir qatorda, bugungi kunda "zamonaviy qaramliklar" xavfi ortmoqda. Energetik ichimliklarni nazoratsiz iste'mol qilish o'quvchilarning asab tizimiga va yurak-qon tomir faoliyatiga jiddiy zarar yetkazmoqda. Shuningdek, internet va kompyuter o'yinlariga qaramlik (igromaniya) bolaning real hayotdan uzilib qolishiga, o'qishga bo'lgan qiziqishining so'nishiga va agressiv xulq-atvorning shakllanishiga olib kelmoqda.

3. Profilaktika ishlari: 29-maktab tajribasi

Maktabimizda zararli odatlarning oldini olish bo'yicha tizimli ishlar yo'lga qo'yilgan. Biz buni uch bosqichda amalga oshiramiz:

Birlamchi profilaktika: Sog'lom turmush tarzi haqida tushuntirish ishlari, sport musobaqalari va "Biz sog'lom hayot tarafdorimiz" shiori ostidagi tadbirlar.

Ikkilamchi profilaktika: Zararli odatlarga moyilligi bor o'quvchilarni aniqlash va ular bilan yakkatartibda suhbatlar o'tkazish.

Uchinchi bosqich: Oila bilan ishlash. Ota-onalar majlislarida farzandining xulqidagi o'zgarishlarni qanday payqash va ularga qanday yordam berish bo'yicha maslahatlar beriladi.

4. Psixologik immunitetni shakllantirish

Zararli odatlardan asrashning eng samarali yo'li - bolada "YO'Q" deya olish ko'nikmasini shakllantirishdir. Bu psixologik immunitet deb ataladi. Agar o'quvchida o'ziga bo'lgan ishonch yuqori bo'lsa va u o'z oldiga aniq maqsadlar qo'ya olsa, hech qanday tashqi ta'sir uni yo'ldan urib bilmaydi. Biz o'quvchilar bilan o'tkazadigan treninglarimizda aynan stressga chidamlilik va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga e'tibor qaratamiz.

5. Ijtimoiy hamkorlikning ahamiyati

Zararli odatlarga qarshi kurash faqat maktabning ishi emas. Bunda mahalla faollari, profilaktika inspektorlari va tibbiyot xodimlarining hamkorligi muhim. Maktab atrofidagi do'konlarda yoshlarga energetik ichimliklar yoki tamaki mahsulotlari sotilishini qat'iy nazorat qilish jamiyatning umumiy mas'uliyatidir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, zararli odatlar va qaramliklarning oldini olish - bu davr talabidir. Yangiqo'rg'on tumanidagi 29-maktab jamoasi bu yo'nalishda o'z oldiga ulkan maqsadlarni qo'ygan. Bizning asosiy vazifamiz - bolalarni taqiqlash orqali emas, balki ularga sog'lom va mazmunli hayot afzalliklarini ko'rsatib berish orqali tarbiyalashdir.

O‘quvchilarda ma’naviy bo‘shliq bo‘lmasligi uchun ularni foydali mehnat, kitobxonlik va ijodga yo‘naltirish lozim. Shundagina biz har qanday zararli xurujlarga qarshi tura oladigan, sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazgan bo‘lamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston Respublikasining "Alkohol va tamaki mahsulotlarining tarqalishi hamda iste‘mol qilinishini cheklash to‘g‘risida"gi Qonuni. Toshkent, 2023.
2. Mirziyoyev Sh.M. "Milliy tiklanishdan — milliy yuksalish sari". – Toshkent: "O‘zbekiston", 2020.
3. G‘oziyev E.G‘. "Psixologiya (Yosh davrlari psixologiyasi)". – Toshkent, 2010.
4. Sharipova D.D. "Sog‘lom turmush tarzi asoslari". – Toshkent, 2005.
5. Karimova V.M. "Ijtimoiy psixologiya". – Toshkent: "Fan", 2012.