

**BOLALARNI ZO‘RAVONLIKDAN QANDAY HIMOYA QILISH KERAK?
OTA-ONALARGA TAVSIYALAR***Shaismatova Nadira Abduvajitovna**Toshkent viloyati Angren**shahar 29- maktabi psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur mavzuda bolalarni turli ko‘rinishdagi zo‘ravonliklardan himoya qilishning psixologik va amaliy jihatlarini yoritiladi. Ota-onalarning farzand xavfsizligini ta‘minlashdagi roli, bolada himoyalani ko‘nikmalarini shakllantirish hamda profilaktik choralar tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: zo‘ravonlik, bola xavfsizligi, ota-ona, himoya, psixologik yordam, profilaktika, ishonch.

KIRISH

Bolalarni zo‘ravonlikdan himoya qilish har bir ota-onaning eng muhim vazifalaridan biridir. Zo‘ravonlik nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy zarar ham yetkazadi. Shu sababli bu masalaga jiddiy yondashish zarur.

Eng avvalo, ota-onalar bola bilan ishonchli munosabat o‘rnatishi kerak. Bola o‘z muammolari haqida qo‘rqmasdan gapira oladigan muhit yaratilsa, u har qanday noxush holat haqida ota-onasiga ayta oladi. Bu esa muammoni erta aniqlashga yordam beradi.

Bolaga “yaxshi va yomon tegish” tushunchasini yoshiga mos tarzda tushuntirish muhimdir. U o‘z tanasi shaxsiy ekanini bilishi va noqulay holatda “yo‘q” deyishni o‘rganishi kerak. Shuningdek, bolaga notanish odamlarga nisbatan ehtiyotkorlik qoidalarini o‘rgatish zarur. U kim bilan gaplashish mumkin, qayerga borish xavfli ekanini bilishi kerak. Ota-onalar farzandining atrof-muhitini nazorat qilishi lozim. Uning do‘stlari, internetdagi faoliyati va bo‘sh vaqtini qanday o‘tkazayotganiga e‘tibor berish muhim.

Bolaga o‘zini himoya qilish ko‘nikmalarini o‘rgatish ham foydali. Bu nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham o‘zini himoya qilishni anglatadi — ya‘ni qat‘iylik, o‘z fikrini ayta olish, xavfli vaziyatni sezish. Agar bola zo‘ravonlikka duch kelgan bo‘lsa, ota-ona uni ayblamasligi, aksincha qo‘llab-quvvatlashi kerak. Bolaning his-tuyg‘ularini tinglash va unga ishonish juda muhim.

Maktab va jamiyat bilan hamkorlik ham muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchilar, psixologlar va boshqa mutaxassislar bilan aloqada bo‘lish bolani himoya qilishni kuchaytiradi. Bolalarni zo‘ravonlikdan himoya qilish — bu doimiy e‘tibor, ishonchli muloqot va to‘g‘ri tarbiyani talab qiladigan jarayondir. Ota-onaning mehribonligi, hushyorligi va mas‘uliyati orqali bolalar xavfsiz muhitda ulg‘ayadi.

Bolani tarbiyalash, uning salomatligi va farovonligi haqida g'amxo'rlik qilish ota-onadan katta kuch va sabr-toqat talab qiladigan mashaqqatli jarayondir. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, hatto ota-onalar o'z farzandlariga samimiy mehr va muhabbat ko'rsatadigan farovon oilalarda ham bolaga jismoniy jazo, qo'rqitish, muloqotdan mahrum qilish yoki sayr qilish kabi tarbiya shakllaridan foydalanishi mumkin. Shu bilan birga, ko'pchilik ota-onalar bunday tarbiya taktikasini o'z farzandlarining huquqlarini poymol qilish, shuningdek, bolaning aqliy va jismoniy rivojlanishidagi mumkin bo'lgan og'ishlarning sababi ekanligini yaxshi bilishadi. Madaniyat darajasi past bo'lgan oilalarda, bola hayot quvonchiga emas, balki yukga aylanadigan oilalarda bolaning ahvoli ancha yomonroq bo'lishi mumkin. Agar ota-onalardan biri yoki ikkalasi ham alkogolizm yoki giyohvandlikka moyil bo'lsa yoki oila doimiy moliyaviy qiyinchiliklarga duch kelsa, vaziyat yanada og'irlashadi. Shu sababli, bugungi kunda oilada bolalarga nisbatan zo'ravonlik muammosi nafaqat muhokama qilinishi, balki uni hal qilish choralari ko'rishi kerak bo'lgan masaladir.

Bolalarga nisbatan zo'ravonlikning oldini olishning dolzarbligi bolalarga nisbatan zo'ravonlik yoki ularning asosiy ehtiyojlarini e'tiborsiz qoldirish bolaning aqliy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, uning ijtimoiylashuvini buzishi, beparvolik va voyaga yetmaganlarning huquqbuzarligini keltirib chiqarishi bilan bog'liq. Zo'ravonlik qurbonlari bo'lgan ko'plab bolalar uydan yoki bolalarni parvarish qilish muassasalaridan chiqib ketishadi, antisotsial xatti-harakatlarga aralashadilar va spirtli ichimliklar yoki giyohvand moddalarni iste'mol qila boshlaydilar. Erta profilaktika choralari bolalarni zo'ravonlikdan himoya qilishning eng samarali usuli hisoblanadi. Bunday hollarda, bola zo'ravonlikning u yoki bu shaklidan aziyat chekkan bo'lsa, u psixologik yordamga muhtoj, chunki psixologlarning tadqiqotlari natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalik davrida zo'ravonlik muqarrar ravishda hissiy va xulq-atvor buzilishlari bilan birga keladi. Disfunktsional oilalar va ulardagi bolalar qanchalik tez aniqlansa, profilaktika ishlari shunchalik samarali tashkil etiladi.

Bolani har qanday zo'ravonlikdan, uning manfaatlarini e'tiborsiz qoldirishdan, ekspluatatsiya qilishdan himoya qilish zarurati zo'ravonlikning turli shakllarini va ular bilan bog'liq oqibatlarni aniqlashda vaqt va muayyan bilim talabiga aylanadi. Axir, bolalarning xavfsizligi ko'p jihatdan bolalarga nima maslahat berishimiz va nimani o'rgatishimizga bog'liq. Va bizning maslahatimiz asosida ular qiyin vaziyatda o'zlarini tutishadi. Bu qiyin vaziyatlar umuman yuzaga kelmasligiga ishonch hosil qilish bizning qo'limizda. Bugun biz bu haqida gaplashamiz.

Qanday qilib bolalarga himoyalangan, kuchli va erkin his qilishlariga yordam bera olamiz?

Bugungi kunda ko'pchilik ota-onalar tez-tez va turli yo'llar bilan farzandlari uchun qo'rquvni his qildiradi. Bunday holda, ular farzandlari bilan gaplashishlari shart. Ota-onalar bolalar bilan zo'ravonlik haqida yoshligidan gaplashishni boshlashlari va

bolalar o‘sib ulg‘aygan sayin bu mavzuni muhokama qilishni davom ettirishlari kerak. Ko‘p ota-onalar farzandlari bilan zo‘ravonlik haqida gaplashishni so‘rashganda qo‘rqishadi. Ota-onalar bolalarga zo‘ravonlik bilan kurashishda yordam berish o‘rniga, ularni qo‘rqitadi, soddaligi va ishonchidan mahrum qiladi, ya‘ni ularga zarar yetkazishi mumkin.

Qachon va qayerda?

Bolalar bilan zo‘ravonlik va uning oldini olish haqida suhbatlashish uchun mos joy va vaqtni topish muhimdir. Ba‘zida ota-onalar qo‘rqinchli xabarlarini eshitishadi va o‘zlarining qo‘rquvidan kelib chiqib, o‘zlarini juda jiddiy ifodalaydilar va bolalarini suhbatga chaqiradilar. Bu har doim ham zararli bo‘lmasa-da, bu bolalarga zo‘ravonlikning oldini olish strategiyalarini o‘zlashtirishda yordam berishning usuli emas.

Biz har kuni duch keladigan vaziyatlardan foydalanib, zo‘ravonlikning oldini olish haqida gapirishimiz mumkin. O‘qituvchilar bunday vaziyatlarni “tegishli daqiqalar” deb atashadi.

Zo‘ravonlik mavzusini muhokama qilish uchun ota-onalar o‘z farzandlari bilan multfilmlar va boshqa bolalar televizion dasturlaridan foydalangan holda qisqa va istiqbolli suhbatlarni boshlashlari mumkin. Multfilm qahramonlaridan biri kaltaklanganda yoki jarohatlangan bola ko‘rsatilganda, ota-onalar reklama vaqtida bolalar bilan ko‘rganlarini muhokama qilishlari mumkin.

Farzandingizga bolalarni urish noto‘g‘ri ekanligini, bolalar himoyalaniish huquqiga ega ekanligini va kattalar yoki boshqa odamlar ularga zarar yetkazishga haqli emasligini ta‘kidlang. Bu bolalar o‘rganishi kerak bo‘lgan birinchi darsdir. Bolalar maktabda yoki o‘z jamiyatida zo‘ravonlikka duchor bo‘lgan vaziyatlar yoki bolalar o‘qigan hikoyalar, bundan qanday qochish kerakligini muhokama qilish uchun ham foydalanish mumkin. Bolalar o‘sib ulg‘ayganlarida, ular uydan qarovsiz chiqib ketishni boshlaydilar va bu vaziyatda xavfsizlik ko‘nikmalarini kuchaytirish kerak. Bola velosiped haydash yoki kutubxonaga yolg‘iz borish uchun yetarlicha yoshga yetganida, ota-onalar zo‘ravonlikning oldini olish strategiyasini qayta ko‘rib chiqish uchun ajoyib imkoniyatga ega.

To‘g‘ri so‘zlarni qanday topish mumkin?

Ota-onalar, shuningdek, xavfsizlik ko‘nikmalarini muhokama qilishda jiddiy va qo‘rqinchli tilni ishlatish kerakligi haqida tashvishlanishlari mumkin. Aslida, siz teskarisini qilishingiz kerak. So‘zlar ulardagi “qo‘rquvning kam miqdori” asosida tanlanadi. Misol uchun, qanday qilib xavfsiz bo‘lish haqida gapirish, notanish odam bilan uchrashish haqida gapirishdan ko‘ra kamroq qo‘rqitadi. “Zo‘rlash”, “jinsiy zo‘ravonlik” so‘zlarining o‘rniga “xavfli teginish” so‘zlarini ishlatish yaxshiroqdir va ular bir emas, balki bir nechta zo‘ravonlik harakatlarini qamrab oladi.

Bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish va qo‘rquv tuyg‘usini kamaytirish uchun suhbatni bolaning yoqimsiz vaziyatda nima qilishi mumkinligiga qaratish yaxshidir.

Ota-onalar ko‘chani kesib o‘tishda xavfsizlikni o‘rgatganidek, zo‘ravonlikdan qochish uchun zarur bo‘lgan xavfsizlik ko‘nikmalarini o‘rgatishlari mumkin. Ko‘chani qanday qilib to‘g‘ri kesib o‘tish haqida gapirib, biz bolaga mashina unga nima qilishi mumkinligi, balki yo‘lda o‘zini xavfsiz tutishiga o‘rgatamiz.

Zo‘ravonlikning oldini olish ko‘nikmalari

Agar bola tahdidli vaziyatga tushib qolsa, u tanlash uchun bir nechta variantga ega bo‘lishi kerak. Quyida ota-onalarga farzandlari bilan muhokama qilishlari mumkin bo‘lgan variantlar mavjud.

1. Xavfdan qochish. Maktabga, qo‘shnilarnikiga, do‘konga yoki uyga yugurib qochish. Eng yaqin xavfsiz joyga yugurish. (Ota-onalar bolalarga har kuni boradigan marshrut bo‘ylab barcha xavfsiz joylarni aniqlashga yordam berishlari kerak.)

2. Baland ovoz bilan qichqiring va xavfsiz bo‘lguningizcha baqirishni to‘xtatmang. Ushbu strategiya amaliyotni talab qiladi, chunki bolalar ko‘p hollarda qichqiriq qo‘pol deb o‘rgatiladi. Xavfli vaziyatda qichqiridanda foydalanish uchun kattalar ham, bolalar ham qichqiriqni takrorlashlari kerak. Bunday mashqlar uchun siz podvalga tushishingiz yoki hech kimni qo‘rqitmaslik uchun eshiklarni mahkam yopishingiz kerak. Kichkina bolalar bilan qichqiriqni mashq qilganingizda, pastroq ovozda qichqirishni boshlang va asta-sekin qichqiriqni balandroq va yana balandroq ovozda bajaring. Kichkina bolalar uchun baland ovozda qichqiriq qo‘rqinchli bo‘lishi mumkin.

3. Xavfsiz va xavfli sirlarni aniqlang. Tug‘ilgan kunga yoki sir saqlanadigan boshqa bayramga tayyorgarlik ko‘rish yoki yashirin sovg‘a xavfsiz sir bo‘lib, ular bolada qo‘rquv hissini uyg‘otmaydi. Xavfsiz sirlar ko‘pincha bolalarda qo‘rquv yoki xijolat hissini uyg‘otadi. Xavfli sirni har doim sizga yordam beradigan kattalar bilan bo‘lishish kerak.

4. Farzandingiz bilan birgalikda xavfsiz kattalarning ismlarini doimo yeslab turing. Xavfsiz kattalar-bu bolani tinglaydigan, unga ishonadigan va unga yordam beradigan kattalar. Bolaga onasi va otasidan tashqari boshqa kattalar kerakligini unutmang. O‘qituvchilar, buvim, bobo, do‘stlar, qo‘shnilar - bularning barchasi bolangiz uchun xavfsiz kattalar bo‘lishi mumkin.

5. Farzandingizga “yo‘q” so‘zini aytishiga ruxsat bering. Ko‘pgina bolalar kattalarga yo‘q deb aytish mumkin emas va ular buning uchun jazolanadi deb o‘ylaydilar. Biroq, bolalar so‘rovlar yoki talablar bilan ularni qo‘rqitadigan har qanday kattalarga “yo‘q” deyishlari kerakligini tushunishlari kerak. Farzandlarimiz giyohvand moddalarni iste‘mol qilishdan bosh tortganlarida biz ularni rag‘batlantiramiz va ularga

giyohvand moddalarni taklif qilishi mumkin bo'lgan kattalarni rad qilganda ularni qo'llab-quvvatlashimiz kerak.

6. Sizning tanangiz faqat sizga tegishli, men sizga ruxsat beraman va unga g'amxo'rlik qilishingizga yordam beraman.

7. Qachonki muammolarga duch kelsangiz, ular sizni qo'rqitsa yoki uyaltirmasin, men sizni tinglayman, ishonaman va sizga yordam beraman. Bu, ehtimol, eng muhim vahiylardan biri, chunki bolalar ko'pincha ularga hech kim ishonmaydi deb o'ylashadi. Shuningdek, ular o'zlariga yoki ularga zarar yetkazayotgan odamga zarar yetkazishiga ishonishadi. Ota-onalar o'z farzandlariga ularni yomonlikdan himoya qilishni xohlashlarini tushuntirishlari kerak.

Ota-onalarga savollar

1. Farzandingizga u zo'ravonlikka duchor bo'lishi mumkinligini aytasizmi?
2. Farzandingizga o'ziga nisbatan zo'ravonlikning oldini olishga va unga qarshi kurashishga qanday o'rgatasiz?
3. Farzandingiz tez yordam raqamlarini biladimi?
4. Farzandingiz uchun zo'ravonlikka qarshi kurashga bag'ishlangan dasturlar haqida fikr bildirasizmi?
5. Farzandingiz o'zini himoya qilishning qanday qoidalarini biladi?
6. Farzandingiz bo'sh vaqtini qanday va kim bilan o'tkazishini bilasizmi?
7. Farzandingiz bo'sh vaqtini o'tkazadigan odamlar bilan muloqotda bo'lganda zo'ravonlikka duchor bo'lmasligiga kafolat bera olasizmi?
8. Sizningcha, farzandingiz qayerda zo'ravonlikka duchor bo'lishi mumkin?

Vaziyatlarni tahlil qilish mashg'uloti

Vaziyatlar ota-onalarga o'qiladi va ular ularni hal qilish uchun o'z variantlarini taklif qilishadi.

Ota-onalar tomonidan tahlil qilish uchun vaziyatlar.

Ota-onalarga tahlil qilish uchun haqiqiy hayotiy vaziyatlar taklif etiladi. Nafaqat muammoning yechimini taklif qilish, balki bunday holatlarning oldini olish bo'yicha mumkin bo'lgan takliflarni ham kiritish zarur.

1-vaziyat. Har doim maktabga hech qanday muammosiz borgan bola birdan g'amgin bo'lib qoldi, quvnoq kayfiyat o'rnini xiralik va maktabga borishni istamaslik yegalladi. Ota-onalar kayfiyat o'zgarishining sababini tushuna olmadilar. Bir muncha vaqt o'tgach, ular maktabga ketayotib, voyaga yetgan yigitlar undan pul talab qilishayotganini bilishdi. Kaltaklanmaslik uchun bola ularga ota-onasi nonushta qilish uchun bergan barcha pullarini berdi.

2-vaziyat. Tasodifan, ota-onalar qizning tanasida ko'karishlarni aniqladilar. Uzoq vaqt davomida ota-onalar ularning kelib chiqishi sababini aniqladilar. Eshitganlari ota-onalarni hayratda qoldirdi. Ma'lum bo'lishicha, qiz o'smirlar

tomonidan jinsiy tajovuzga uchragan. Qarshilik uchun ular uni kaltaklashdi va qizning ota-onasiga hamma narsani aytib berish bilan tahdid qilib, jim turishni buyurdilar.

3-vaziyat. Bola maktabga shoshilayotgan edi. U uydan uzoqda emas edi, shuning uchun bolaning ota-onasi unga hamrohlik qilmas edi. Bu safar u uydan biroz kechroq chiqdi va uning yonida bir mashina to'xtadi va rulda o'tirgan odam unga maktabga borishni taklif qildi. Vasvasa ajoyib edi, men juda chiroyli mashina haydashni xohlardim. Safar fojiaga aylandi...

4-vaziyat. Maktab o'quvchisini hovlida ham, sinfda ham haqoratimiz laqablar bilan masxara qilishadi. U maktabga borishni rad etadi. Ota-onalar buni tushunish uchun farzandlarining oldiga boradilar. Bir muncha vaqt hamma narsa tinchlanadi, keyin esa bezorilik takrorlanadi va yanada murakkablashadi.

5-vaziyat. Bir qiz dam olish kunini do'stining dachasida o'tkazishni so'raydi. Uning ota-onasi har qanday shaklda zo'ravonlik bo'lishi mumkinligini aytib, kun bo'yi uydan uzoqda bo'lishiga yo'l qo'ymaydi. Qizning jahli chiqadi, ota-onasi bilan muloqot qilishni to'xtatadi, ularning talablarini e'tiborsiz qoldiradi, ularning shubhalari va ehtiyotkorligidan kuladi ...

Ota-onalar uchun eslatma.

Hurmatli ota-onalar!

Inson hayotda nafaqat yaxshilikka, balki yomonlikka ham duch keladi, nafaqat ijobiy, balki salbiy hayotiy tajribalarni ham oladi. Yaxshilik yurakni davolaydi, yomonlik tana va ruhni yaralaydi, hayot uchun izlar qoldiradi. Bizning qiyin hayotimizda ushbu oddiy qoidalarni eslang ...

1. Farzandingiz bilan hayot uchun xavfli vaziyatda turli xizmatlardan yordam berish masalasini muhokama qiling.

2. U bilan hayotga xavf tug'diradigan vaziyatda foydalanishi kerak bo'lgan telefon raqamlari haqida gaplashing.

3. Unga ish telefon raqamlaringizni, shuningdek, siz ishonadigan odamlarning telefon raqamlarini bering.

XULOSA

Barcha ota-onalar o'z farzandlarini xavfsiz, kuchli va erkin his qilib ulg'ayishlarini xohlashadi. Ota-ona bo'lish juda qiyin vazifa, siz uni o'rganishingiz kerak. Muloqot ota-onaning sog'lom bolani tarbiyalashda eng muhim ittifoqchisidir. Bolani tinglash, u bilan ochiqchasiga gaplasha olish qobiliyati - bolada zo'ravonlikdan qochishga yordam beradigan ko'nikmalarni rivojlantirish uchun foydalanishimiz mumkin. Har birimiz zo'ravonlikdan xoli ulg'ayish huquqiga egamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2017.
2. Davletshin M.G'. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: TDPU, 2016.

3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
4. Yuldasheva N. Bola psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
5. Mavlonov A., To‘raqulov X. Pedagogika. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
6. Vygotskiy L.S. Bola rivojlanishining psixologik asoslari. – Moskva: Pedagogika, 1984.
7. Elkonin D.B. Bolalar psixologiyasi. – Moskva, 1971.
8. Erikson E. Shaxs rivojlanishining psixosotsial bosqichlari. – Moskva, 1996.
9. Santrock J.W. Child Development (Bolalar rivojlanishi). – 2014.
10. UNICEF. Bolalarni zo‘ravonlikdan himoya qilish bo‘yicha qo‘llanma. – 2018.