

**VOYAGA YETMAGANLARGA NISBATAN ZO'RAVONLIK
HOLATLARINI OLDINI OLISH BO'YICHA O'QUVCHILAR,
PEDAGOGLAR HAMDA OTA-ONALARGA KERAKLI TAVSIYALAR**

Shokirova Feruza Sobir qizi

Sharipova Sevara Umar qizi

*Buxoro viloyati Shofirkon tumani 9-sonli
umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologlari*

Annotatsiya: Ushbu maqolada voyaga yetmaganlarga nisbatan sodir etilayotgan zo`ravonlik va uning turlari, zo`ravonlik holatlarini oldini olish chora-tadbirlari va bu borada o`qituvchi va o`quvchilar hamda ota-onalar qanday ishlarni amalga oshirishlari kerakligi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so`zlar: Zo`ravonlik, oila, jamiyat, maktab, hissiy zo`ravonlik, kiberzo`ravonlik, jinsiy zo`ravonlik, e`tiborsizlik, onlayn zo`ravonlik.

Komil insonni voyaga yetkazishda oila va jamiyatni o`mi uni tarbiyadagi uzviylik, uzluksizlik asosida amalga oshishi bu yaxlit bir qonuniy jarayondir. O`zib kelayotgan yosh avlod ertangi kunimiz hisoblanar ekan, uning tarbiyasiga, erkin va farovon hayot kechirishi barchamiz birdek mas`uldirmiz. Ayniqsa, fan-texnika kun sayin rivojlanib borayotgan bugungi zamonamiz yosh avlod uchun axborot va boshqa turli xil hurujlardan holi emas. Ayniqsa voyaga yetmaganlarga nisbatan zo`ravonlik holatlari kunsayin ortib bormoqda. Ushbu maqola orqali voyaga yetmaganlarga nisbatan ro`y berayotgan zo`ravonlik holatlarida o`quvchi, pedagog va ota-onalar qanday yo`l tutishlari haqida fikr yuritiladi. Eng avvalo zo`ravonlik nima degan savolga javob berib o`tsak.

Zo`ravonlik — bu jarohatlash, suiste`mol qilish, zarar yetkazish yoki yo`q qilish uchun jismoniy kuch ishlatishdir. [Jahon sog`liqni saqlash tashkiloti](#) (JSST) tomonidan zo`ravonlikka ta`rif quyidagicha berilgan: “O`linga, psixologik zararga, noto`g`ri rivojlanishga yoki mahrumlikka sabab bo`luvchi o`ziga, boshqa shaxsga, guruhga yoki jamiyatga qarshi har qanday kuchni qasddan qo`llash, tahdid qilish yoki jarohat yetkazish zo`ravonlikdir”.

O`zbek tilining izohli lug`atida “zo`ravonlik” so`ziga zo`ravonlarga xos xatti-harakat; zo`rlik, kuch ishlatish degan ta`rif berilgan. “Zo`rlik” tushunchasi odamlar va jamiyat uchun o`ta xavfli bo`lgan jinoyatni ham o`z ichiga oladi. Masalan, odam o`ldirish, birovning molini o`g`irlash, birovga zo`rlik ishlatish, insonning sha`ni, qadr-qimmatini tahqirlash va hokazolar og`ir gunoh sanaladi. Muqaddas dinimizda ham “odam o`ldirma”, “zo`ravonlik qilma” kabi aqidalarga qattiq amal qilinadi.

Odatda bolalar ko‘proq qanday zo‘ravonliklarga duch keladi? Jismoniy zo‘ravonlik: bu urish, tepish yoki silkitish kabi zarar yoki shikast yetkazadigan jismoniy kuch ishlatishni o‘z ichiga oladi.

Jinsiy zo‘ravonlik: bolaga nisbatan jinsiy ekspluatatsiya yoki huquqbuzarlikning har qanday shaklini – zo‘rlash, pornografiya yoki jinsiy tahqirlash kabi harakatlarni o‘z ichiga oladi.

Hissiy zo‘ravonlik: hissiy zo‘ravonlik bolaning o‘zini o‘zi qadrlashi, shaxsiy rivojlanishiga putur yetkazadigan xatti-harakatlarni o‘z ichiga oladi. Bu doimiy tanqid, tahqirlash yoki kamsitish tarzida bo‘ladi.

E‘tiborsizlik: bolaning asosiy ehtiyojlarini, jumladan, oziq-ovqati, boshpanasi, sog‘ligi, ta‘limi va ruhiy qo‘llab-quvvatlanishini ta‘minlamaslikni anglatadi.

Onlayn zo‘ravonlik: bugungi kunda dunyo bo‘ylab bolalar onlayn tarzda zo‘ravonliklarga ham uchramoqda. Ular bilan virtual tarzda munosabatlarga kirishish, shaxsiy suratlarini, ma‘lumotlarini olib, shu orqali qo‘rqitish tobora ko‘payib boryapti.

Bolalar zo‘ravonlikka uchraganda yoki oila a‘zolari tomonidan tahqirlanganda yoki boshqa holatlarda imo-ishora bilan xabar berish bo‘yicha ko‘nikmalarini shakllantirish kerak.

Dunyo bo‘ylab juda ko‘p o‘quvchilar uchun zo‘ravonlik har kungi tajribaga aylanib bo‘ldi, lekin biz birgalikda vaziyatni o‘zgartirishimiz mumkin.

Zo‘ravonlik holatlari ro‘y bergan taqdirda o‘quvchi, ota-ona yoki o‘qituvchilar o‘zlarini qanday tutishlari kerak. Keling bu haqda to‘xtalib o‘tamiz va ayrim tavsiyalarni keltiramiz.

O‘quvchilar uchun:

Mehribon bo‘ling. Uyatchan sinfdoshingiz yoki jim hamkasbingiz bilan suhbatni boshlang. Shunga muhtoj bo‘lgan kishiga bir-ikkita yaxshi gap yozilgan qisqa maktub yozib qoldiring. Hatto arzimagan, kichkina bir narsa ham kimningdir kunini yaxshilaydi, ayniqsa, agar u inson boshidan qiyin kunlarni kechirayotgan bo‘lsa.

Fikringizni bildirishdan qo‘rqmang. Agar o‘zingiz yoki do‘stingizning xavfsizligidan xavotirda bo‘lsangiz, darhol o‘zingiz uchun ishonchli odam bilan gaplashing - bu ota-ona, o‘qituvchi, yaqin do‘st, opa-singil yoki bolalar uchun ishonch telefoni bo‘lishi mumkin, ishonch telefoni ko‘pincha anonim bo‘ladi.

Zo‘ravonlik va u bilan kurashish yo‘llari haqida bilib oling. Ko‘pincha, zo‘ravonlik qurboni yoki guvohi bo‘lib, bolalar bunga qanday munosabatda bo‘lishni tushunmasliklari mumkin. Savollar bering, har qanday vaziyatga tayyor bo‘lish uchun yaqinlaringiz bilan suhbatlashing.

O‘qituvchilar uchun:

Xavfsiz maktab yaratishga yordam bering. Maktab siyosati, o‘quv dasturlari va harakatlar rejalari faollik va mehr-oqibat madaniyatini yaratishi mumkin.

Maktabdagi zo‘ravonlik/bullingni oldini olish bo‘yicha keng qo‘llanmamizdan foydalanib, o‘z maktabingiz qanday choralarni ko‘rishi mumkinligini bilib oling.

Misol o‘rnating. Sinfingizni boshqarish uchun ijobiy intizom usullaridan foydalaning.

O‘quvchilaringizning zo‘ravonlik haqidagi tushunchalarini yaxshilang. Ular bilan bulling mohiyatini va undan qanday himoyalaniish mumkinligini muhokama qiling, shuningdek bunga duch kelgan tengdoshga yordam berish usullari bilan ulashing.

O‘zingizni to‘g‘ri bilim berishga tayyorlang. Zo‘ravonlik haqida xabardor bo‘ling va o‘quvchilaringizga yordam berishga tayyor bo‘ling.

Munozara boshlang. Muhokamani boshlash va bolalarga zo‘ravonlikka qarshi kurashish uchun o‘z g‘oyalarini ishlab chiqish uchun joy berish maqsadida o‘z ijodkorligingiz va multimediya vositalaridan foydalaning

Bolalar orasida xabardorlikni oshirish. Bolalar maktab siyosatidan xabardor ekanliklariga va zo‘ravonlikka duch kelganda nima qilish kerakligini bilishi uchun ishonch hosil qiling. Agar mavjud bo‘lsa, ishonch telefonlari yoki ijtimoiy himoya markazlarining kontakt ma‘lumotlarini tarqating.

Ota-onalarni jalb qiling. Doimiy ravishda ota-onalarni farzandlarini rivojlanishi va ular bilan bog‘liq barcha muammolar haqida gaplashishga taklif qilib turing. Ota-onalarga farzandlarining yutuqlari haqida xabar yozilgan kichik qutlov maktublarini yuborish amaliyotini kiriting.

Ota-onalar uchun.

Ba‘zi ota-onalar o‘z bolalarini qo‘rqitish va zo‘ravonlikdan himoya qilishga yordam berishni nimadan va qachondan boshlash kerakligini bilmaydilar. Boshqalari esa, farzandlari zararli xatti-harakatlarning qurboni, guvohi yoki hatto bunday zararli harakat ijrochilari ekanliklarini bilmasliklari mumkin. Agar farzandingizda quyidagi holatlar kuzatilayotgan bo‘lsa, u bilan qandaydur salbiy holatlar yuz bergan bo‘lishi mumkin.

Ahamiyat berilishi lozim bo‘lgan belgilar:

Qayerdan paydo bo‘lgani aniqlanmagan ko‘karishlar, tiralishlar, singan suyaklar va bitib ketayotgan yaralar kabi jismoniy belgilar

Maktabga borishdan yoki maktabdagi tadbirlarga qo‘shilishdan qo‘rqish

Tashvishli, asabiy yoki juda hushyor bo‘lish

Maktabda yoki maktabdan tashqarida do‘stlarining kamligi

To‘satdan do‘stlarini yo‘qotish yoki ijtimoiy vaziyatlardan qochish

Kiyim, elektronika buyumlari va boshqa shaxsiy narsalarini yo‘qolishi yoki shikastlanishi

Ko‘pincha pul so‘rash

Maktabda o‘zlashtirish ko‘rsatkichlarining pastligi

G'oyib bo'lish yoki maktabdan uyga ketishni so'rab murojaat qilish

Kattalar yonida bo'lishga harakat qilish

Yaxshi uxlamasliklari va ko'rqinchli tush ko'rishlari mumkin

Bosh og'rig'i, oshqozon og'rig'i yoki boshqa jismoniy kasalliklardan shikoyat qilish

Internetda yoki o'z telefonida vaqt sarflaganidan keyin muntazam ravishda xafagarchilik (asosli tushuntirishlarsiz).

Notabiiy tarzda sir saqlaydigan bo'lib qoladi, ayniqsa onlayn faoliyat haqida

Tajovuzkor yoki jahldor bo'lish

Bunday holatlarda qanday yo'l turish kerak:

1. Farzandlaringizga zo'ravonlik to'g'risida gapirib bering. Bolalar zo'ravonlik nima ekanligini bilganlaridan so'ng, ular o'zlariga yoki boshqa birovga nisbatan bunday holat sodir bo'lishi bilanoq, ushbu holatni osonroq aniqlashga qodir bo'ladi.

2. Ochiq va tez-tez bolalaringiz bilan suhbatlashing. Farzandlaringizga zo'ravonlik haqida qanchalik ko'p gapirsangiz, ular buni ko'rganlarida yoki boshdan kechirganlarida sizga aytib berishlari osonroq bo'ladi. Har kuni farzandlaringiz bilan muloqotda bo'ling va ulardan nafaqat darslari va mashg'ulotlari, balki his-tuyg'ulari haqida so'rang, maktabdagi vaqtlari va ularning Internetdagi faoliyati to'g'risida ham so'rang.

3. Farzandingizga zo'ravonlik qarshi kurashda o'rnak bo'lishga yordam bering. Zo'ravonlik uchta ishtirokchi tomoni mavjud: jabrlanuvchi, tartibbuzar va guvoh. Bolalar zo'ravonlik/bulling qurboni bo'lishmasa ham, ular o'z tengdoshlariga nisbatan beozor, hurmatli va mehribon bo'lish orqali zo'ravonlik holatini oldini olishlari mumkin. Agar ular zo'ravonlikni guvohi bo'lsa, ular jabrlanuvchini qo'llab-quvvatlashlari, unga yordam berishlari yoki zo'ravonlik amalga oshiruvchilarini so'roqqa tutishlari mumkin.

4. Farzandingizga o'ziga ishonchni oshirishda yordam bering. Farzandingizni darslarga qatnashishga yoki o'z jamoangizda yaxshi ko'rgan tadbirlariga qo'shilishga undang. Bu bolada o'ziga nisbatan ishonchni mustahkamlashga va umumiy qiziqishlarga ega do'stlar orttirishga yordam beradi.

5. Ular uchun o'rnak bo'ling. Atrofingizdagi odamlarga mehr va hurmat ko'rsatish orqali, farzandingizga boshqa bolalar va kattalarga qanday qilib mehribonlik va hurmat bilan muomala qilishni ko'rsatasiz, shu qatorda boshqalarga nisbatan yomon munosabatda bo'lishganida ham befarq bo'lmaslikni o'rgatasiz. Bolalar o'zlarining ota-onalaridan o'zini qanday tutish kerakligini, shuningdek, Internetda qanday ma'lumotni joylashtirish kerakligini o'rganishadi.

6. Bolalaringizning onlayn hayoti haqida xabardor bo'ling. Farzandingiz foydalanadigan platformalar bilan tanishing, bolangizga onlayn va oflayn dunyo

qanday o‘zaro bog‘likligini tushuntiring va ularni Internetda duch keladigan turli xatarlar haqida ogohlantiring.

Xulosa qilib aytganda, bolalar biz kattalarga ishonishadi, ular bizdan himoya qilishni va barkamol inson sifatida ulg‘ayish uchun shart-sharoitlar yaratilishini kutadi, ular bizga muhtoj va bizning ishtirokimizsiz yashay olmaydilar. Bolalar bizning kelajagimiz ekan ularning yetuk inson bo‘lib voyaga yetishlari uchun barchamiz birdek mas‘ulmiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni “Bolalarni zo‘ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish to‘g‘risida” 2024-yil 15-avgust.

2. O‘zbekiston Respublikasining Qonuni “VOYAGA YETMAGANLAR O‘RTASIDA NAZORATSIZLIK VA HUQUQBUZARLIKLARNING PROFILAKTIKASI TO‘G‘RISIDA” . 29.09.2010

3. Kamolova, A., & Ergasheva, G. S. Q. (2022). Yosh avlodni tarbiyalashda xalq pedagogikasini manbalarining o‘rganishning o‘rganishning ilmiy-nazariy asoslari. *Science and Education*, 3(12), 590-592.

4. Kamolova, A. O. Q., & Husaynova, S. I. (2023). O‘smirlar o‘rtasida axloqsizlikni oldini olishda pedagogik faoliyatning o‘ziga xos xususiyatlari. *Science and Education*, 4(2), 969-972.

5. Nishonova M.Ya., & Kamolova A.O. (2021). O‘SMIRLARGA HUQUQIY BILIM BERISHDA KEYS STADI TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH. *Экономика и социум*, (8 (87)), 42-45.

6. Nishonova, M. Y., & Kamolova, A. O. (2021). USING CASE STADE TECHNOLOGY IN LEGAL EDUCATION FOR TEENAGERS. *Экономика и социум*, (8), 42-45.

7. Bannayev, M. S. (2022). O‘zbeksitonda psixologik diagnostika va psixologik korreksion faoliyatni amalga oshirishdagi muammolar va yechimlar. *Science and Education*, 3(6), 701–703

8. Bannayev, M. S. (2021). O‘zbeksitonda maktabgacha ta‘lim va umumiy o‘rta ta‘lim muassasalarida psixologik xizmatning tashkil etish imkoniyati va muammolari. *Science and Education*, 2(7), 293–297.