

**BOLALARGA NISBATAN ZO‘RAVONLIKNI OLDINI OLISHNING
PSIXOLOGIK MASALALARI***Karimova Maksuda Baxodirovna**Toshkent shahar Yunusobod tumani 97-maktab psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada bolalarga nisbatan zo‘ravonlikning psixologik xususiyatlari, uning kelib chiqish sabablari va bola shaxsining rivojlanishiga ko‘rsatadigan salbiy ta‘siri yoritilgan. Shuningdek, zo‘ravonlikning oldini olishda oila, ta‘lim muassasalari, psixolog va jamiyatning o‘rni hamda psixologik profilaktika masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: bolalar, zo‘ravonlik, psixologik zo‘ravonlik, jismoniy zo‘ravonlik, emotsional rivojlanish, psixologik salomatlik, profilaktika, oila, maktab, himoya.

KIRISH

Bolalar jamiyatning eng nozik va himoyaga muhtoj qatlamlaridan biri hisoblanadi. Ularning sog‘lom jismoniy, aqliy va ruhiy rivojlanishi ko‘p jihatdan atrof-muhit, oila va ta‘lim muassasalaridagi munosabatlarga bog‘liq. Biroq ayrim hollarda bolalar turli ko‘rinishdagi zo‘ravonliklarga duch keladilar. Bu esa ularning psixologik salomatligiga, shaxs sifatida shakllanishiga va kelajakdagi hayot faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Zo‘ravonlik bolaga jismoniy, ruhiy yoki emotsional zarar yetkazuvchi har qanday harakat yoki munosabatni anglatadi. U jismoniy zo‘ravonlik, psixologik bosim, beparvolik, tahqirlash, kamsitish va boshqa shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, bolalik davrida boshdan kechirilgan zo‘ravonlik holatlari bola ruhiyatida chuqur iz qoldiradi.

Bolalarga nisbatan zo‘ravonlikning yuzaga kelishida turli omillar mavjud. Oiladagi nizolar, ota-onalarning pedagogik va psixologik bilimlarining yetarli emasligi, stress, iqtisodiy qiyinchiliklar hamda salbiy ijtimoiy muhit shular jumlasidandir. Ba‘zan kattalar tarbiya maqsadida qo‘llagan qattiqqo‘llik yoki jazolash usullarining o‘zi ham zo‘ravonlik ko‘rinishiga aylanib qolishi mumkin. Zo‘ravonlikka duch kelgan bolalarda qo‘rquv, xavotir, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik, tajovuzkorlik va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kuzatiladi. Ayrim hollarda bunday bolalar o‘qishga qiziqishni yo‘qotadi, tengdoshlari bilan munosabatlarda muammolarga duch keladi yoki o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishda qiyinchilik sezadi. Zo‘ravonlikning uzoq muddatli oqibatlari esa shaxsning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Bolalarga nisbatan zo‘ravonlikning oldini olishda oilaning o‘rni beqiyosdir. Ota-onalar farzandlari bilan mehr-muhabbat va hurmatga asoslangan munosabatlarni

yo'lga qo'yishlari, ularning fikrlarini tinglashlari va emotsional ehtiyojlariga e'tibor qaratishlari zarur. Sog'lom oilaviy muhit bolani turli salbiy ta'sirlardan himoya qiluvchi muhim omil hisoblanadi.

Ta'lim muassasalari ham zo'ravonlikning oldini olishda muhim vazifalarni bajaradi. Maktablarda o'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat, bag'rikenglik va hamjihatlik muhitini shakllantirish, zo'ravonlikka qarshi targ'ibot ishlarini olib borish zarur. Pedagoglar va sinf rahbarlari bolalardagi ruhiy o'zgarishlarni o'z vaqtida payqashlari va kerakli choralarni ko'rishlari lozim.

Maktab psixologi zo'ravonlik xavfi mavjud bo'lgan holatlarni aniqlash, profilaktik suhbatlar o'tkazish, bolalar va ota-onalarga psixologik yordam ko'rsatish orqali muhim vazifani bajaradi. Treninglar, maslahatlar va psixokorreksion mashg'ulotlar bolalarda o'zini himoya qilish, muloqot qilish va muammolarni tinch yo'l bilan hal etish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Jamiyatda bolalar huquqlarini himoya qilish, zo'ravonlikka nisbatan murosasiz munosabatni shakllantirish va aholining psixologik hamda pedagogik madaniyatini oshirish ham ushbu muammoning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik, jismoniy va jinsiy zo'ravonlikning oqibatlari turli alomatlarda namoyon bo'lishi mumkin. Biroq, ular orasida o'xshash reaksiyalar ham mavjud:

1. Travmatik stress reaksiyalari. Qo'rquv va tashvish holatlari bu bolalarda zo'ravonlik travmasiga darhol va kechiktirilgan reaksiya sifatida rivojlanadigan alomatlardan biridir. Ikkinchisiga uyqu buzilishi (bezovta uyqu, uyqusizlik), yomon ishtaxa, psixosomatik shikoyatlar va haddan tashqari tashvish kiradi. Qo'rquv ko'pincha umumlashtirilgan xarakterga ega, ya'ni nafaqat zo'ravonlikka taalluqli, balki ota-onalarga va boshqa kattalarga nisbatan extiyotkor munosabatda yoki qochishda namoyon bo'ladi. Ba'zi jabrlanganlar travmatik hodisani qayta talqin qilish va qayta ko'rib chiqish, jismoniy yoki jinsiy zo'ravonlik bilan bog'liq vaziyatlardan qochish, haddan tashqari ko'p uyg'onish, dahshatli tushlar va og'riqli sezuvchanlik bilan bog'liq travmadan keyingi stress buzilishini ko'rsatishi mumkin. Bundan tashqari, tajovuzkor xotiralar, ko'pincha shafqatsiz va zo'ravonlik voqealari haqida takrorlanadigan dahshatli tushlar, ular uxlab qolishdan qo'rqishadi.

2. Gumon va ishonchsizlik. Bolalar ahmoq, xunuk, hech narsaga qodir emasligiga va faqat o'ziga nisbatan yomon munosabatda bo'lishga loyiq ekaniga ishonch bilan o'sadi. Doimo o'zidan kamchiliklar axtaradi. Shuningdek, ular boshqa odamlarga ishonmaydilar, ularni ishonchli, himoya qilishga qodir deb hisoblamaydilar. Ular o'zlarini himoyasiz his qilishdi.

3. Depressiya va o'z joniga qasd qilish harakati. Zo'ravonlikni boshdan kechirgan bolalar orasida, hatto balog'at yoshida ham, depressiyaning yuqori chastotasi mavjud. Bu o'z-o'zini qabul qilmaslik, tushkunlik, sog'inish, yolg'izlik

tuyg'usi, uyqu buzilishida namoyon qiladi. Kattaroq yoshda o'smirlar o'z joniga qasd qilishga urinishlari yoki o'z joniga qasd qilishlari mumkin.

4. Impulsiv xarakter. Bunday bolalarning xatti-harakati ko'pincha uyda va maktabda buzg'unchi, sotsiumdan ajralish va yolg'izlik xolatlari kuzatiladi. Ular o'z tengdoshlari, aka-uka va opa-singillariga nisbatan tajovuzkorligi bilan ajralib turadi.

Bolalarda xattoki uydan qochish xolatlari ko'rish mumkin bo'ladi.

Agressiv harakat qilish zo'ravonlikka uchragan bola o'zini himoya qilishning asosiy usullaridan biridir. Agressiyaning natijasi boshqalardan begonalashishdir. Ko'pincha bunday bolalarning do'stlari kam,

chunki ularning tengdoshlari tez-tez hissiy "portlashlar"dan qo'rqishadi.

5. O'zini past baholash. Zo'ravonlikka uchragan bola o'ziga nisbatan qandaydir norozilik bilan qaraydi. O'zidan doim kamchilik qidiradi. Atrofdagilarga yoqishga harakat qiladi, sababi ulardan maqtov kutadi. Biron bir ish qilishdan oldin esa, doim ikkilanadi, "Qila olamanmi?" deb.

6. Maktabga qiziqishning yo'qolishi. Maktabdagi muvaffaqiyatsizlik, motivatsiyaning pasayishi, gipoaktivlik va o'ziga xos o'rganish qiyinchiliklari tufayli xarakterlidir.

7. O'zaro munosabatlarni qurishda muammolar. Bunga nafaqat zaif hissiy rivojlanish, balki atrofdagi odamlarga nisbatan to'liq ishonch yo'qligi ham. Bola hamma narsada hiyla-nayrangni ko'radi, har bir kishidan uni masxara qilishini, mazax qilishini va o'ziga qaratilgan tajovuzni kutadi. Bularning barchasi unga odamlar bilan munosabatlarni o'rnatishga to'sqinlik qiladi.

Zo'ravonlikka uchragan bolalar o'zini past baholash va o'z qobiliyatlarini namoyon qila olishmaydi. Ular doimo ongli ravishda muvaffaqiyatsizlikni kutishadi. Yangi ko'nikmalarga ega bo'lishda va muammolarni hal qilish zarurati paydo bo'lganda bolani ishonchsizlik bezovta qiladi. Bolada hali ko'nikmaga ega bo'lmagan yangi vazifalar bilan bog'liq bo'lgan muvaffaqiyatsizlikning muqarrarligi qo'rquv hissini keltirib chiqaradi. Muvaffaqiyatdan ko'ra muvaffaqiyatsizlikni kutish uning mustaqil o'rganish qobiliyatini kamroq namoyon qilishi, maktab muhitida kamroq faol bo'lishiga va o'zini isbotlashdan bosh tortishiga olib keladi.

Zo'ravonlik natijasida kelib chiqadigan turli kasalliklar. Rivojlanish va kognitiv faoliyatdagi buzilishlar. Agar bola yig'lagani va baqirgani uchun ko'pincha jazolangan bo'lsa, bu bolalarda nutq va nutq funksiyalari buzilishi hamda bu funksiyalarni tormozlanish holatlari kuzatiladi.

Shuning uchun bu bolalar ko'pincha yaxshi gapirmaydilar. Ularning histuyg'ularini tasvirlash uchun ishlatadigan so'z boyligi juda kam. O'z fikrini yetkazishda qiyinchiliklarga duch keladi. Stress holatida ular hissiy jihatdan yopiq bo'lib qoladilar. Stress holatida ular hissiy jihatdan yopilib qoladilar. Ular va raqiblari o'rtasida janjal kelib chiqqanda o'zlarini qanday his qilganlarini tasvirlash so'ralganda,

ular buni qila olmaydilar yoki gapirish jarayonida juda hayajonlanishadi. Ulardan mojaroga olib kelgan aniq sabablar va hodisalarni tasvirlash so'ralganda, ular o'zlarini ancha qulay his qilishadi. Markaziy asab tizimidagi buzilishlar. Aniq belgilangan bosh jarohatlari bo'lmasa, bu bolalar markaziy asab tizimining faoliyatida buzilishlarning "yengil simptomlari" ni boshdan kechirishlari mumkin. Biroq, bunday alomatlarga olib kelishi mumkin bo'lgan bolalik davridagi tarbiya, chaqaloqlik davridagi e'tiborsizlik, oziqlanish yetishmovchiligi va to'liq bo'lmagan hissiy stimulyatsiya kabi ko'plab holatlar. Ko'pincha bolalarda aybdorlik hissi bo'ladi. Xafagarchilik va og'riqdan tashqari, bola g'azab va og'ir ruhiy stressni boshdan kechiradi. Natijada, u o'z his-tuyg'ularini inkor qila boshlaydi.

Har xil turdagi zo'ravonlik bolaning rivojlanishi uchun turli xil oqibatlarga olib kelishi mumkin. Kaltaklash, jazolash, jinsiy zo'ravonlik va zo'ravonlik bolaning intellektual, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga turli xil, ko'pincha qarama-qarshi ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, o'zlarini haqorat qilish holatlarining xususiyatlari bolaga turli yo'llar bilan ta'sir qiladi. Zo'ravonlikning turidan qat'i nazar, bolalar psixosomatik bo'lgan turli kasalliklarni boshdan kechirishlari mumkin: semirish yoki aksincha, oshqozon buzilishi tufayli to'satdan vazn yo'qotish. Ruhiy zo'ravonlik uchragan bola, ko'pincha teri toshmasi, allergik patologiya, oshqozon yarasi, pastki qorinda og'riqlar mavjud. Ko'pincha bolalarda duduqlanish, enurez (siydikni ushlab tura olmaslik), enkoprez (najasni ushlab tura olmaslik) kabi nevropsixi atrik kasalliklar rivojlanadi.

Turli xil zo'ravonliklarga duchor bo'lgan bolalarning o'zlari g'azabni boshdan kechirishadi, bu ko'pincha zaif bolalarga: yosh bolalarga, hayvonlarga g'azabini ko'rsatadi. Ko'pincha ularning tajovuzkorligi o'yinda namoyon bo'ladi, ba'zida ularning g'azablanishlari aniq sababga ega emas. Ulardan ba'zilari, aksincha, haddan tashqari passiv, o'zini himoya qila olmaydi. Ikkala holatda ham, tengdoshlar bilan muloqot buziladi. Tashlab ketilgan, hissiy jihatdan mahrum bo'lgan bolalarda har qanday yo'l bilan o'zlariga e'tiborni jalb qilish istagi ba'zan o'zini bo'ysundiruvchi, noodatiy xatti-harakatlar shaklida namoyon qiladi. Jinsiy zo'ravonlikdan omon qolgan bolalar jinsiy aloqalar haqida yoshiga mos bilimlarga ega bo'lishadi, bu ularning xattiharakatlarida, boshqa bolalar bilan o'yinlarda yoki o'yinchoqlarda namoyon bo'ladi. Hatto maktab yoshiga yetmagan va jinsiy zo'ravonlik qurboni bo'lgan yosh bolalar ham keyinchalik jinsiy zo'ravonlikning tashabbuskori bo'lib, ularga ko'plab ishtirokchilarni jalb qilishlari mumkin. Har qanday zo'ravonlikka uchragan bola o'z-o'zini hurmat qilmaslik, o'zini past baholash, aybdorlik hissi, uyat tuyg'ularini boshdan kechiradi, u o'zining eng yomoni ekanligiga doimiy ishonadi. Natijada, bolaga boshqalarning hurmatiga erishish, muvaffaqiyat, tengdoshlar bilan muloqot qilish qiyin bo'ladi.

XULOSA

Bolalarga nisbatan zo‘ravonlik ularning jismoniy va psixologik rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan jiddiy muammodir. Zo‘ravonlikning oldini olish uchun oila, maktab, psixolog va jamiyatning hamkorligi zarur. Bolaga nisbatan mehr, hurmat va e‘tiborga asoslangan munosabatlarni shakllantirish, psixologik profilaktika ishlarini kuchaytirish hamda bolalar huquqlarini himoya qilish orqali sog‘lom va xavfsiz muhit yaratish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziyev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2018.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. O‘zbekiston Respublikasining “Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni.
6. O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.