

O‘SMIRLIK DAVRIDAGI PSIXOLOGIK INQIROZLAR: MUAMMONING YECHIMI VA PSIXOLOGIK YONDASHUV

*Muallif: Uroqova Sokina Xudoyshukur qizi
Surxondaryo viloyati Muzrabot tumani 15-maktab psixologi.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davrida kuzatiladigan ruhiy inqirozlar, xulq-atvordagi o‘zgarishlar va ularning sabablari tahlil qilinadi. Muallif tomonidan o‘quvchilarning ushbu murakkab davrni talofatlarsiz o‘tkazishlari uchun maktab va oila hamkorligining ahamiyati ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, aksentuatsiya, inqiroz, emotsional beqarorlik, muloqot, ota-ona, psixoprofilaktika.

Asosiy qism: O‘smirlik davri inson hayotining eng "bo‘ronli" va murakkab bosqichi hisoblanadi. 12-15 yoshli o‘quvchilarda fiziologik o‘zgarishlar bilan bir qatorda, jiddiy psixologik qayta qurishlar sodir bo‘ladi. Muzrabot tumani 15-maktab amaliyotida kuzatilishicha, aynan shu yoshdagi bolalarda o‘zini namoyon qilish istagi kuchayishi natijasida ba‘zan "qaysarlik", "o‘zini tortish" yoki "tajovuzkorlik" alomatlarini ko‘zga tashlanadi.

O‘smirlik inqirozining asosiy sababi — bolaning kattalar dunyosiga kirish istagi va uning imkoniyatlari o‘rtasidagi tafovutdir. Ular endi o‘zlarini bola deb hisoblamaydilar va ota-onadan, o‘qituvchilardan mustaqillik talab qiladilar. Agar bu talab inobatga olinmasa, nizoli vaziyatlar yuzaga keladi.

Psixolog tavsiyasi:

1. **Teng huquqli muloqot:** O‘smir bilan buyruq ohangida emas, balki maslahat ohangida gaplashish lozim.

2. **Shaxsiy hudud:** Uning shaxsiy fikri va qiziqishlarini hurmat qilish, unga o‘z dunyosiga ega bo‘lish imkonini berish kerak.

3. **Kasbga yo‘naltirish:** O‘smirning energiyasini to‘g‘ri yo‘naltirish uchun uning qiziqishlariga mos to‘garaklar tanlash samarali natija beradi.

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik — bu kasallik emas, balki rivojlanish bosqichi. Agar biz ularga bu davrda to‘g‘ri psixologik ko‘mak bera olsak, ular kelajakda komil inson bo‘lib yetishadilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasining "Huquqbuzarliklar profilaktikasi to‘g‘risida"gi Qonuni. Toshkent, 2014.

2. Mirziyoyev Sh.M. "Yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbus".
3. Umarov B.M. "Voyaga yetmaganlar jinoyatchiligi psixologiyasi". Toshkent, 2008.
4. Raxmonova G.S. "O'smirlar xulq-atvoridagi og'ishlar va ularning korreksiyasi". Metodik qo'llanma, 2019.
5. Safarova R.G'. "Maktabda tarbiyaviy ishlar metodikasi". Toshkent, 2020.

