

## O'SMIRLARDA EMOTSIONAL O'ZGARISHLAR VA ULAR BILAN SAMARALI MULOQOT USULLARI

*Teshaboyeva Nargiza Bilolidinovna*

*Andijon viloyati Oltinko'l tumani*

*2-son politexnikumi psixologi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada o'smir yoshidagi bolalarda yuz beradigan emotsional o'zgarishlar, ularning psixologik xususiyatlari hamda ota-ona va pedagoglarning ular bilan samarali muloqot usullari haqida fikr yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** o'smirlik davri, emotsional o'zgarish, muloqot, psixologik qo'llab-quvvatlash, tarbiya.

**Abstract:** This article discusses the emotional changes that occur in adolescent children, their psychological characteristics, and methods of effective communication with them by parents and educators.

**Keywords:** adolescence, emotional change, communication, psychological support, upbringing.

### Kirish

O'smirlik davri inson hayotining eng mas'uliyatli va murakkab bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda bolalarda jismoniy, ruhiy va emotsional o'zgarishlar kuchayadi. Ayniqsa, his-tuyg'ularning tez-tez almashib turishi, mustaqillikka intilish va o'z fikrini qat'iy himoya qilish kabi xususiyatlar ko'proq namoyon bo'ladi. Shu sababli ota-ona, o'qituvchi va jamiyatning bu jarayonga to'g'ri yondashuvi muhim ahamiyat kasb etadi.

### Asosiy qism

O'smirlik davrida emotsional o'zgarishlarning asosiy sabablari quyidagilardan iborat:

1. **Biologik o'zgarishlar.** Bu davrda gormonal jarayonlar faollashadi, natijada o'smir tez jahldor, kayfiyati o'zgaruvchan bo'lishi mumkin.
2. **Shaxsiylikni izlash.** O'smir o'z "men"ini anglashga harakat qiladi, mustaqil qaror qabul qilishni xohlaydi.
3. **Ijtimoiy munosabatlar.** Do'stlar, sinfdoshlar, oiladagi aloqalar o'smirning ruhiy holatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Samarali muloqot usullariga quyidagilar kiradi:

- **Eshitish va tushunishga harakat qilish.** Ota-ona yoki o'qituvchi o'smirning gapini bo'lmasdan tinglashi zarur. Bu unga hurmat va ishonch uyg'otadi.
- **Ijobiy munosabat bildirish.** O'smirning kichik yutuqlarini ham e'tirof etish uning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

- **Tanqidni to'g'ri ifoda etish.** Shaxsiyatni emas, balki xatti-harakatni tanqid qilish kerak.
- **Hamkorlik ruhida yondashuv.** Qarorlarni birgalikda muhokama qilish o'smirni mas'uliyatli bo'lishga o'rgatadi.

O'smirlarning emotsional rivojlanishiga faqat biologik o'zgarishlar emas, balki ijtimoiy omillar ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Maktab muhiti, tengdoshlar bilan aloqalar, internet va ijtimoiy tarmoqlar o'smirning kayfiyati, dunyoqarashi hamda o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantiruvchi asosiy omillardan hisoblanadi.

#### **1. Maktab muhitining ta'siri.**

O'quvchilarning dars jarayonidagi muvaffaqiyatlari yoki qiyinchiliklari, o'qituvchilar bilan munosabatlari, sinfdoshlar orasidagi o'rni ularning emotsional holatiga bevosita ta'sir qiladi. Maktabda o'zini qadrlangan va e'tirof etilgan his qilgan o'smir ko'proq ijobiy kayfiyatda bo'ladi. Aksincha, doimiy tanqid, e'tiborsizlik va past baholash uning o'ziga ishonchini pasaytiradi.

#### **2. Do'stlar davrasining roli.**

O'smirlik davrida do'stlarning fikri ota-onanikidan ham muhimroq bo'lib qolishi mumkin. Ular ko'pincha o'zini tengdoshlar davrasida qanday qabul qilinishiga qarab baholaydi. Shu bois, do'stlar bilan sog'lom aloqalar o'smirning emotsional barqarorligi uchun juda muhim. Biroq noto'g'ri davraga tushib qolgan o'smirda salbiy odatlar paydo bo'lish xavfi ham bor.

#### **3. Internet va ijtimoiy tarmoqlar ta'siri.**

Bugungi kunda o'smirlarning emotsional o'zgarishlarida internet va ijtimoiy tarmoqlar katta o'rin tutadi. Virtual makonda ular o'zini erkinroq his qiladi, lekin ko'pincha taqqoslash, ideal obrazlarga intilish sababli o'zini past baholash hollari ham uchraydi. Shuningdek, "onlayn qaramlik" ham o'smirlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois ota-onalar internetdan foydalanish vaqtini nazorat qilish bilan birga, bolaga ishonch bildirishlari lozim.

#### **4. Emotsional barqarorlikni shakllantirish yo'llari.**

O'smirlarning ruhiy dunyosini qo'llab-quvvatlashda sport, san'at, ijodiy mashg'ulotlar katta ahamiyatga ega. Mashg'ulotlar orqali o'smir o'zini ifoda etadi, ortiqcha stress va tashvishlardan xalos bo'ladi. Bundan tashqari, oilaviy suhbatlar, birgalikdagi dam olish, kichik mas'uliyatlarni topshirish ham o'smirning emotsional barqarorligini oshiradi.

#### **5. Psixologik yordam va maslahatlar.**

Ba'zi hollarda o'smirlarning kayfiyati keskin tushishi, o'zini yolg'iz his qilishi, jamoaga qo'shilmaslik holatlari kuzatilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda maktab psixologining yordamidan foydalanish, maxsus treninglar o'tkazish yaxshi natija beradi. Psixologik qo'llab-quvvatlash o'smirning o'zini anglashiga, ichki muammolarini yengishiga yordam beradi.

O'smirlik davri ko'plab psixologlar tomonidan "inqiroz davri" deb ham ataladi. Chunki bu yoshda bolaning xarakteri shakllanadi, dunyoqarashi o'zgaradi va u o'zini kattalar qatorida ko'rishni istaydi. Biroq aynan shu jarayon ota-ona va o'smir o'rtasida ko'plab kelishmovchiliklarga sabab bo'ladi.

**O'smirlarda kuzatiladigan emotsional xususiyatlar:**

- O'ziga haddan tashqari talabchanlik va o'zini tanqid qilish.
- Mustaqil bo'lishga intilish, biroq hali tajriba yetarli emasligi.
- Ko'pincha "asabiylashish", tez jahllanish.
- Kayfiyatning tez-tez o'zgarib turishi.
- Kattalarning fikriga qarshi chiqish orqali o'zini himoya qilish.

**Ota-ona va pedagoglarning keng tarqalgan xatolari:**

1. O'smirning fikrini inkor qilish yoki uni "bola" deb hisoblash.
2. Qattiq nazorat o'rnatish va erkinlik bermaslik.
3. Jamoat ichida tanqid qilish, uyaltirish.
4. O'smirning qiziqishlarini e'tiborsiz qoldirish.
5. Telefon yoki internetdan foydalanishni keskin taqiqlash (bu faqat qarshilikni kuchaytiradi).

**Amaliy tavsiyalar:**

- O'smirni qaror qabul qilish jarayonlariga jalb qilish (masalan, oilaviy muhokamalarda so'z berish).
- Har kuni hech bo'lmaganda 15–20 daqiqa samimiy suhbat qurish.
- Unga kichik mas'uliyatlar topshirish (uy yumushlari, kichik xaridlar) va bu orqali ishonch bildirish.
- Emotsiyalarni boshqarishni o'rgatish: sport, musiqaga qiziqtirish, nafas mashqlari, kunlik yuritish.
- "Sen buni qila olmaysan" o'rniga "Men senga ishonaman" kabi ijobiy jumladan foydalanish.

**Oila muhiti** — o'smirning ruhiy barqarorligi uchun eng muhim omil hisoblanadi. Oilada mehr, samimiyat, o'zaro hurmat bo'lsa, bola ham ijtimoiy hayotda ko'proq muvaffaqiyat qozonadi. Aks holda, mehr va e'tibor yetishmagan o'smir ko'pincha salbiy do'stlar ta'siriga tushib qolishi mumkin.

**Xulosa**

O'smirlik davri — inson hayotidagi eng murakkab va hissiyotlarga boy bosqichdir. Bu davrda bola o'z shaxsini anglashga, mustaqillikka va jamiyatda o'z o'rnini topishga intiladi. Shu jarayonda ota-ona va pedagoglarning vazifasi o'smirni tushunish, unga mehr bilan yondashish va to'g'ri muloqot qilishdir. Samarali muloqot usullarini qo'llash orqali o'smirning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanishi ta'minlanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Karimova V.M. *Psixologiya asoslari*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Zokirova N. *Yosh davrlari psixologiyasi*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
3. Nurmatov A. *Pedagogik psixologiya*. – Toshkent: Universitet, 2018.
4. Qodirov A., G'anieva Sh. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: Ilm ziyo, 2016.
5. G'oziev E.G'. *Psixologiya*. – Toshkent: Universitet, 2002.
6. Xolbekov M. *Pedagogika nazariyasi va tarixi*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2014.
7. To'raqulov N. *Ijtimoiy psixologiya*. – Toshkent: Fan, 2013.
8. Yusupov E. *Psixologiyada tadqiqot metodlari*. – Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU, 2017.