

OILADA SOG‘LOM PSIXOLOGIK MUHITNI SHAKLLANTIRISH HAMDA FARZAND TARBIYASINING NAZARIY VA AMALIY PSIXOLOGIK ASOSLARI

Bobonazarova Muqaddam Maxmudjanovna
Sirdaryo viloyati Boyovut tumani 55-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishning nazariy va amaliy psixologik asoslari tahlil qilingan. Oilaviy munosabatlarning shaxs kamolotiga ta’siri, oila a’zolari o’rtasidagi samarali muloqot, o‘zaro hurmat va ishonchni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, sog‘lom oilaviy muhitni yaratishda ota-onalar, farzandlar va psixologik xizmatning o‘rni hamda amaliy tavsiyalar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: oila, sog‘lom psixologik muhit, oilaviy munosabatlar, ota-onalik kompetentligi, muloqot, psixologik farovonlik, emotsional qo‘llab-quvvatlash, oilaviy qadriyatlar, psixologik maslahat, tarbiya.

KIRISH

Oila jamiyatning eng muhim ijtimoiy instituti bo‘lib, shaxsning jismoniy, aqliy, axloqiy va ruhiy rivojlanishida hal qiluvchi o‘rin egallaydi. Bolaning dunyoqarashi, qadriyatlari, muloqot madaniyati va xulq-atvori, avvalo, oilada shakllanadi. Shu sababli oilada sog‘lom psixologik muhitni yaratish nafaqat farzand tarbiyasi, balki jamiyatning barqaror rivojlanishi uchun ham muhim omil hisoblanadi. Nazariy jihatdan sog‘lom psixologik muhit oila a’zolari o’rtasida o‘zaro hurmat, ishonch, mehr-muhabbat, hamjihatlik va emotsional qo‘llab-quvvatlash mavjud bo‘lgan munosabatlar tizimini anglatadi. Bunday muhitda har bir oila a’zosi o‘z fikrini erkin ifoda etadi, o‘zini qadrlangan va himoyalangan his qiladi. Psixologik xavfsizlik hissining mavjudligi shaxsning sog‘lom rivojlanishiga xizmat qiladi.

Oiladagi ijobiy muloqot sog‘lom psixologik muhitning asosiy mezonlaridan biridir. Faol tinglash, bir-birining fikriga hurmat bilan munosabatda bo‘lish, muammolarni tinch yo‘l bilan hal etish va ochiq muloqot oiladagi nizolarni kamaytiradi. Ota-onalarning farzand bilan samimiy suhbat qurishi uning emotsional ehtiyojlarini qondirish va o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashga yordam beradi. Oilada sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishning amaliy asoslari, avvalo, ota-onalarning psixologik va pedagogik savodxonligini oshirish bilan bog‘liq. Zamonaviy tarbiya usullaridan foydalanish, bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, ularni rag‘batlantirish va mustaqil fikrlashga undash oiladagi ijobiy munosabatlarni mustahkamlaydi. Jazoga asoslangan tarbiya o‘rniga

tushuntirish, hamkorlik va ijobiy rag'batlantirish usullaridan foydalanish samaraliroq natija beradi.

Oilaviy nizolarni konstruktiv hal etish ham sog'lom psixologik muhitning muhim shartidir. Kelishmovchiliklarni o'zaro hurmat asosida muhokama qilish, murosaga kelish va bir-birini tushunishga intilish oiladagi emotsional barqarorlikni saqlaydi. Doimiy nizolar, tajovuzkor muomala va befarqlik esa bolalarda xavotir, stress, o'ziga ishonchsizlik hamda xulq-atvor muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Maktab psixologi va oila hamkorligi sog'lom psixologik muhitni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Psixolog ota-onalar bilan individual va guruhiiy maslahatlar o'tkazishi, psixologik treninglar tashkil etishi hamda farzand tarbiyasiga oid ilmiy-amaliy tavsiyalar berishi orqali oiladagi ijobiy muhitni mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, oilada sog'lom turmush tarzi, birgalikdagi dam olish, milliy va umuminsoniy qadriyatlarni rivojlantirish ham oila a'zolari o'rtasidagi mehr-oqibatni kuchaytiradi.

Sog'lom psixologik muhit hukm surgan oilalarda voyaga yetayotgan bolalarda o'ziga ishonch, mas'uliyat, mustaqil fikrlash, ijtimoiy faollik va emotsional barqarorlik rivojlanadi. Bunday oilalarda ota-onalar farzandning fikrini tinglaydi, uni qo'llab-quvvatlaydi, muammolarini birgalikda hal qilishga intiladi. Natijada bola o'zini qadrlangan va himoyalangan shaxs sifatida his qiladi, bu esa uning salbiy xulq-atvorga moyilligini kamaytiradi.

Aksincha, oiladagi doimiy nizolar, zo'ravonlik, befarqlik, mehr va e'tiborning yetishmasligi bolaning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday sharoitda ulg'aygan bolalarda xavotir, tajovuzkorlik, o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy moslashuvning buzilishi hamda deviant xulq-atvor elementlari kuzatilishi mumkin. Ular ko'pincha tengdoshlari orasida o'z o'rnini topishga qiynaladilar, darslarga qiziqishi pasayadi, maktab intizomini buzish yoki salbiy guruhlariga qo'shilish ehtimoli ortadi.

Ota-onalarning tarbiya uslubi ham tarbiyasi og'ir o'quvchilarning shakllanishida muhim o'rin egallaydi. Avtoritar tarbiya uslubida bolaga haddan tashqari bosim o'tkazilishi uning mustaqil fikrlashiga to'sqinlik qiladi va ichki norozilikni kuchaytiradi. Liberal tarbiya uslubida esa nazoratning sustligi sababli bola mas'uliyat hissini yetarli darajada shakllantira olmaydi. Demokratik tarbiya uslubi esa mehr, hurmat va oqilona nazorat uyg'unligiga asoslanganligi sababli bolaning sog'lom shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, ota-onaning shaxsiy namunasi ham bola xulq-atvorini shakllantiruvchi muhim psixologik omildir. Farzand ota-onaning kundalik xatti-harakatlari, muomala madaniyati va axloqiy fazilatlarini kuzatish orqali ularni o'zlashtiradi. Shu bois ota-onaning halolligi, sabr-toqati, mehribonligi va mas'uliyatliligi bolada ham shunday sifatlarning rivojlanishiga yordam

beradi. Tarbiyasi og'ir o'quvchilar bilan ishlashda maktab psixologining vazifalaridan biri oilaviy muhitni chuqur o'rganish va undagi muammolarni aniqlashdan iboratdir. Psixolog ota-onalar bilan individual suhbatlar, psixologik maslahatlar, trening va seminarlar tashkil etib, oiladagi sog'lom psixologik muhitni tiklashga ko'maklashadi. Zarur hollarda sinf rahbari, maktab ma'muriyati hamda mahalla faollari bilan hamkorlikda profilaktik ishlar olib boriladi.

Maktab psixologi bolaning hissiy holatini diagnostika qiladi, uning shaxsiy xususiyatlarini o'rganadi va individual psixokorreksion dasturlar ishlab chiqadi. Ota-ona va maktab o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash orqali bolaning xulqidagi salbiy og'ishlarni kamaytirish, uning o'qishga qiziqishini oshirish hamda ijtimoiy moslashuvini yaxshilash mumkin. Oilaviy muhit tarbiyasi og'ir o'quvchilar shaxsining shakllanishida hal qiluvchi psixologik omillardan biridir. Oilada mehr-oqibat, o'zaro hurmat va sog'lom muloqotning mavjudligi bolaning barkamol shaxs bo'lib voyaga yetishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, maktab psixologining oila bilan uzviy hamkorligi tarbiyasi og'ir o'quvchilarning xulqidagi salbiy holatlarni bartaraf etish, ularning ijtimoiy moslashuvini ta'minlash va sog'lom shaxs sifatida rivojlanishiga samarali yordam beradi.

Sog'lom turmush tarzi oiladagi sog'lom psixologik muhitni shakllantirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Oila a'zolarining to'g'ri ovqatlanishi, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi, mehnat va dam olish tartibiga rioya qilishi, zararli odatlardan voz kechishi nafaqat ularning jismoniy salomatligini, balki ruhiy va emotsional holatini ham mustahkamlaydi. Sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi oilalarda stress darajasi pasayadi, o'zaro hurmat va ishonch kuchayadi, nizoli vaziyatlar kamayadi hamda ijobiy muloqot muhiti shakllanadi. Natijada oilaning ijtimoiy-psixologik iqlimi barqarorlashib, farzand tarbiyasi uchun qulay sharoit yuzaga keladi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga amal qilish insonning psixosomatik holatini yaxshilaydi, emotsional barqarorligini oshiradi va ruhiy zo'riqlashlarni kamaytiradi. Ayniqsa, ota-onalarning sog'lom hayot tarziga amal qilishi farzandlar uchun ijobiy namuna bo'lib xizmat qiladi. Bola kattalarning kundalik odatlarini kuzatish orqali ularga taqlid qiladi va sog'lom turmush ko'nikmalarini o'zlashtiradi. Shu sababli oilada sog'lom turmush tarzini qaror toptirish sog'lom psixologik muhitni rivojlantirishning ajralmas qismi hisoblanadi.

Tarbiyasi og'ir o'quvchilar shaxsining shakllanishida ham oilaviy muhit eng muhim psixologik omillardan biri sanaladi. Oila bolaning birlamchi ijtimoiylashuv muhiti bo'lib, unda shakllangan munosabatlar, qadriyatlar, axloqiy me'yorlar va hissiy tajribalar uning keyingi shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ota-onaning farzandga bo'lgan munosabati, oiladagi muloqot madaniyati, tarbiya uslubi va

psixologik iqlim bolaning xulq-atvori, emotsional barqarorligi hamda jamiyatga moslashuv darajasini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi.

Sog'lom psixologik muhit hukm surgan oilalarda voyaga yetayotgan bolalarda o'ziga ishonch, mas'uliyat hissi, mustaqil fikrlash, ijtimoiy faollik va emotsional barqarorlik rivojlanadi. Aksincha, oiladagi doimiy nizolar, befarqlik, zo'ravonlik yoki mehr va e'tiborning yetishmasligi bolada xavotir, tajovuzkorlik, o'ziga ishonchsizlik hamda deviant xulq-atvorning shakllanishiga zamin yaratishi mumkin. Shu bois sog'lom turmush tarzi va sog'lom psixologik muhitni uyg'un holda tashkil etish tarbiyasi og'ir o'quvchilarning salbiy xulq-atvorini oldini olish, ularning barkamol shaxs sifatida kamol topishini ta'minlashning muhim shartlaridan biridir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, oilada sog'lom psixologik muhitni shakllantirish shaxsning barkamol rivojlanishi va ruhiy salomatligini ta'minlashning muhim omilidir. O'zaro hurmat, ishonch, samimiy muloqot, emotsional qo'llab-quvvatlash va otalarning psixologik kompetentligini rivojlantirish oilaviy farovonlikning asosini tashkil etadi. Oila, ta'lim muassasasi va psixologik xizmatning uzviy hamkorligi esa sog'lom oilaviy munosabatlarni rivojlantirish va farzandlarni komil inson etib tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari to'g'risida"
2. R. Arziqulov. Sog'lom turmush tarzi asoslari (Valeologiya) - O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, Toshkent-2009;
3. G.B. Shoumarov, I.O. Haydarov, N.A. Sog'inov; G'.B. Oila psixologiyasi: Akad. litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun darslik T.: «Sharq», 2015. 296 b.;
4. V.M.Karimova. Oila psixologiyasi: Darslik. Pedagogika oliygohlari talabalari uchun // Muallif: - T.: -Fan va texnologiya, 2008. - 170 b.;
5. <https://yuz.uz/uz/news/mamlakatimiz-uchun-bitta-ajrim-ham-kop>
6. Abdurazzoqov , N., and M. Abdujalilov. "Soglom Oilaviy Munosabatlar Psixologik Himoya Sifatida". Zamonaviy Innovatsion Tadqiqotlarning Dolzarb Muammolari Va Rivojlanish Tendensiyalari: Yechimlar Va Istiqbollar, vol. 1, no. 1, May 2022, pp. 476-8, <https://inlibrary.uz/index.php/zitdmrt/article/view/5198>.