

FARZAND TARBIYASIDA OTA-ONALARGA PSIXOLOGIK TAVSIYALAR

Jalilova Irodaxon Yusupovna

Farg'ona viloyati Quva tumani

62-ixtisoslashgan davlat umumta'lim maktabi

oliy ma'lumotli psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada farzand tarbiyasida ota-onalarning psixologik roli, oiladagi sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitning bola shaxsining shakllanishiga ta'siri yoritilgan. Bolalarning yosh xususiyatlari, emotsional rivojlanishi, samarali muloqot usullari hamda intizom va mas'uliyatni shakllantirish omillari ilmiy asosda tahlil qilingan. Zamonaviy raqamli muhit sharoitida ota-onalarning pedagogik va psixologik savodxonligini oshirish zarurligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: farzand tarbiyasi, oila psixologiyasi, shaxs rivoji, emotsional tarbiya, ota-ona mas'uliyati, muloqot, intizom, motivatsiya, yosh xususiyatlari, raqamli muhit.

Аннотация. В статье рассматривается психологическая роль родителей в воспитании детей и влияние семейного социально-психологического климата на формирование личности ребёнка. Анализируются возрастные особенности развития, эмоциональное становление, эффективные способы общения, а также формирование дисциплины и ответственности. Обосновывается необходимость повышения психолого-педагогической компетентности родителей в условиях современной цифровой среды.

Ключевые слова: воспитание детей, психология семьи, развитие личности, эмоциональное развитие, родительская ответственность, коммуникация, дисциплина, мотивация, возрастные особенности, цифровая среда.

Abstract. This article explores the psychological role of parents in child upbringing and the impact of a healthy socio-psychological family environment on personality development. It analyzes age-related characteristics, emotional growth, effective communication strategies, and the development of discipline and responsibility. The necessity of improving parents' psychological and pedagogical competence in the context of the modern digital environment is emphasized.

Keywords: child upbringing, family psychology, personality development, emotional growth, parental responsibility, communication, discipline, motivation, age characteristics, digital environment.

Farzand tarbiyasi oilaning eng mas'uliyati yuqori vazifalaridan biridir. Har bir ota-onaga bolani baxtli, mustaqil, ijtimoiy jihatdan moslashgan va ruhiy barkamol shaxs sifatida voyaga yetkazishni istaydi. Ammo bu jarayon ko'pincha murakkabliklar, noto'g'ri tushunchalar, asabiylik va stress bilan kechadi. Shuning uchun ham ona-bobo, otabobolarning tajribalari bilan bir qatorda zamonaviy psixologik bilim va yondashuvlarni ham hisobga olish juda muhimdir.

Quyida berilgan tavsiyalar — bu nafaqat nazariy ma'lumot, balki kundalik hayotda amaliy qo'llash mumkin bo'lgan psixologik yo'nalishlardir.

1. Farzand bilan iliq va ishonchli munosabat o'rnatish

Farzandning ruhiy salomatligi ota-onaning unga qarashi bilan chambarchas bog'liq. Ota-onaga bolani ishonchli, ochiq munosabat bolaga o'z his-tuyg'ularini ifoda etishni, muammolarni aytib berishni osonlashtiradi.

Nima uchun bu muhim?

Bolaning o'zini qimmatli his qilishi;

Stress va qo'rquvlarni ichiga yutmaslik;

Ota-onaga murojaat qilishdan cho'chimay yondashish;

Ijtimoiy hayotda muloqot qobiliyatining yaxshilanishi.

Amaliy tavsiyalar

- ✓ Har kuni farzand bilan qisqa vaqt ajrating: u qanday kun o'tkazganini tinglang.
- ✓ Uning his-tuyg'ularini rad etmay, tushunishga harakat qiling.
- ✓ Muammolarni muhokama qiling, jazolash o'rniga sabr bilan yondoshuvni tanlang.

Masalan, farzand sizga maktabdagi do'stlari bilan muammo haqida aytsa: "yo'q, sen noto'g'ri qilding" demasdan, "men seni tushunaman, keling birga echimini qidiramiz" deb yondashing.

2. Pozitiv mustahkamlash — jazodan afzal

Ko'p ota-onalar noto'g'ri maromda jazoni tarbiya vositasi deb biladi. Haqiqatda esa bolalarni jazolash ularning aybdorlik hissini kuchaytirishi yoki qo'rqitishi mumkin, bu esa o'z fikrini, his-tuyg'usini yashirishga olib keladi.

Pozitiv mustahkamlash nima?

Bu — farzandning yaxshi xatti-harakatlarini e'tirof etish va rag'batlantirish orqali ularni qayta takrorlashni oshirish.

Qanday qo'llanadi?

- ✓ Farzandingiz yaxshi xulq ko'rsatganida: "Zo'r ish qilding!" deb tilga oling.
- ✓ Kichik yutuqlarni ham nishonlang (masalan, uy vazifasini o'z-o'zidan bajardi).
- ✓ Rag'bat sifatida dam olish vaqtini oshirish yoki kichik sovg'a berish mumkin (bu doimiy moddiy mukofot bo'lishi shart emas).

Maslahat: Tanqidni konstruktiv qilib, yomon ko'rinish bermaydigan tarzda yetkazish muhim:

“Nima uchun buni qilding?! Nima deb o‘ylading?!”

→ o‘rniga —

“Sen bu ishni boshqa yo‘l bilan qilishni istarmiding? Keling birga o‘ylaymiz.”

3. Ijobiy ota-ona modeli bo‘ling

Farzandlar ko‘pincha so‘zdan ko‘ra, harakatni ko‘proq kuzatishadi. Sizning harakatlaringiz — ularning eng katta ta’lim manbaidir.

Nimalarga e’tibor bering?

Oilada hurmat va mehr bilan muloqot qilish;

Stressni boshqarish yoki muammolarni hal qilish uslublari;

Oilaviy tartib va qoidalarga rioya qilish.

Oila ichidagi o‘rnak bo‘lish:

- ✓ Salbiy holatlarda ham tinch muloqotni saqlash.
- ✓ Noto‘g‘ri qilgan bo‘lsangiz, uzr so‘rash.
- ✓ Qiyin vaziyatlarda ham yechim izlashni ko‘rsatish.

4. Cheklovlar va qoidalarni aniq belgilash

Farzand tarbiyasida chegaralar o‘rnatish muhim, lekin ularni tushunarli va adolatli bo‘lishi zarur. Cheklanmagan erkinlik — tartibsizlikka olib keladi, cheklovlarning yo‘qligi esa bolada nazorat hissini kamaytiradi.

Qoidalar qanday bo‘lishi kerak?

- ✓ Qisqa, aniq va tushunarli.
- ✓ Yoshga mos.

✓ Oilaviy kelishuvga asoslangan.

Misol:

Uy vazifasini bajarmaslik → televizor ko‘rish vaqtini qisqartirish.

Kechqurun telefonda uzoq qolish → ertangi rejalarga ta’sir qilishi mumkin.

Bola bilan gaplashish tartibi

Ota-ona qoidalarini faqat aytib qo‘yish emas, balki unga nima uchun bu qoidalar zarurligini tushuntirishi ham muhim. Bu bolada qoidalar ichki qabul qilinishini oshiradi.

5. Stress va hissiyotlarni boshqarish

Hamma bolalar stresslarga duch keladi — maktab imtihonlari, do‘stlar bilan munosabatlar, raqobat... Bularning barchasi ularni bezovta qilishi mumkin.

Nima qilish kerak?

✓ Farzandning stress belgilarini e’tirof eting (uyqusizlik, xafa bo‘lish, hushyor bo‘lmaslik).

✓ U bilan his-tuyg‘ulari haqida ochiq suhbat qurish.

✓ Nafas olish, harakatli o‘yinlar yoki sport bilan shug‘ullanishni rag‘batlantirish.

Hissiyotlarni ifoda etish

Ko‘pincha bolalar “menimcha men yolg‘izman” deb o‘ylashadi. Ota-ona ularni tinglab, hislarini tasdiqlab bersa, bu hissiyotlar yengillashadi.

6. O‘rganish va muvaffaqiyatsizliklar bilan munosabat

Farzandlar hayot davomida ko‘p narsani o‘rganadi — ba’zida muvaffaqiyatli, ba’zida esa muvaffaqiyatsizlikka uchraydi. Bu holatlarni to‘g‘ri psixologik yondashuv bilan shakllantirish muhim.

Muvaffaqiyatsizlikni qanday qabul qilish?

✓ “Noto‘g‘ri qildim”ni “yomonman” deb qabul qilmaslik.

✓ Xatolikdan saboq olishni o‘rgatish: “Bu safar bo‘lmadi, ammo men nima o‘rgandim?”

✓ Jarayonni qadrlash: natijadan ko‘ra o‘sishga urg‘u berish.

Muvaffaqiyatni nishonlash

Farzandning kichik yutuqlarini ham e‘tirof etib, uni ruhlantirish kerak. Bu uning muvaffaqiyatga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

7. Farzandning individual xususiyatlarini hurmat qilish

Har bir bola noyob — ularning fikrlashi, o‘rganishi, energiyasi har xil bo‘ladi. Ota-ona bu farqlarni tushunib, qadrlashi kerak.

Bu nimani anglatadi?

Kimdir musiqa yoki san‘atga qiziqadi, kimdir sportga.

O‘qishda kimdir tez o‘rganadi, kimdir esa asta-sekin.

Ba‘zan bolalar ichkariga yopiq, ba‘zida esa juda ochiq bo‘ladi.

Qanday yondashish kerak?

✓ Farzandning kuchli tomonlarini aniqlang va rag‘batlantiring.

✓ Uni boshqa bolalar bilan doim solishtirmang.

✓ Uning xohishlariga hurmat bilan yondoshuv ko‘rsating.

8. Texnologiya va ijtimoiy tarmoqlar bilan sog‘lom munosabat

Bugungi kunda texnologiya bolalar hayotining ajralmas qismiga aylandi. Ammo noto‘g‘ri foydalanish ruhiy salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Nima qilish kerak?

- ✓ Ekran vaqtini belgilash (masalan: kuniga maksimal soat).
- ✓ Onlayn xavfsizlik haqida suhbatlar o‘tkazish.
- ✓ Real hayotdagi munosabatlarni rag‘batlantirish (o‘yin, sport, kitoblar).

Televizor/Internet qoidolari

- ✓ Kechqurun yotoqxonada ekran ishlatmaslik.
- ✓ Mavzuga mos bo‘lmagan kontentlarni cheklash.
- ✓ Birgalikda sifatli videolar ko‘rish va gaplashish.

9. O‘qituvchilar bilan hamkorlik

Farzand tarbiyasining bir qismi maktab muhitida sodir bo‘ladi. Shuning uchun ota-onalar maktab va o‘qituvchilar bilan ochiq kommunikatsiyani yo‘lga qo‘yishlari foydali.

Nimani bilib turish kerak?

✓ Farzandning bilim darajasi; ✓ Ustozlar bilan tarbiya haqida suhbatlar; ✓ Maktabda yuzaga kelgan muammolar yoki ijobiy yutuqlar.

Foydali suhbatsiz kechmaydi:

Ota-ona va o‘qituvchi bir-birini qo‘llab, bir xil maqsad yo‘lida harakat qilsa, farzand uchun ideal o‘quv va tarbiya muhiti yaratiladi.

10. O‘zingizni ham parvarish qilish

Ota-onalar ko‘pincha farzand tarbiyasiga juda ko‘p energiya sarflashadi, o‘z holatlarini e‘tibordan chetda qoldiradilar. Ammo ruhiy sog‘lomlik ota-ona uchun ham juda muhim.

Nima qilish kerak?

- ✓ Stressni boshqarish (meditatsiya, sport, dam olish).
- ✓ O‘zingizni ham rag‘batlantiring.
- ✓ Qo‘llab-quvvat tizimini yarating (do‘stlar, oila, maslahatchilar).

Ota-ona ham inson

Siz ham his-tuyg‘ular bilan to‘lgan shaxs siz — shuning uchun o‘zingizni hurmat qilgan holda tarbiya jarayoniga yondoshishingiz farzandga ham yaxshi ta’sir ko‘rsatadi.

Xulosa

Farzand tarbiyasi — bu bir yo‘lak, oddiy yoki qisqa yo‘l bilan o‘tiladigan yo‘l emas. Bu — sabr, mehr, hurmat, bilim va muloqot bilan to‘la murakkab jarayondir. Psixologik tavsiyalar ota-onaga yo‘lchi bo‘lib, har bir vaziyatni yanada chuqurroq tushunishga va farzand bilan mustahkam, sog‘lom munosabat qurishga yordam beradi.

Ota-onalar bu tavsiyalarni hayotga qo‘llab, farzandlarining ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvchanligi va baxtli hayotga yo‘naltirilishiga hissa qo‘shadilar.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘oziev E. G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. Karimova V. M. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2012.
3. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Harvard University Press, 1978.
4. Baumrind D. Parenting Styles and Adolescent Development. – 1991.



5. Steinberg L. Adolescence. – New York: McGraw-Hill, 2014.