

18 YOSHGACHA BO‘LGAN OTA-ONALARGA PSIXOLOGIK MASLAHATLAR

Toshmurodova Gulnora

*Oqoltin tuman "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi
psixologi*

Annotatsiya. *Ushbu maqolada 18 yoshgacha bo‘lgan ota-onalarga bolalarni tarbiyalash jarayonida duch keladigan psixologik vaziyatlar, yosh davrlarining xususiyatlari, farzand bilan sog‘lom muloqot yuritish tamoyillari, shuningdek, onalik va otalik mas‘uliyatini yengillashtiruvchi amaliy tavsiyalar yoritilgan. Maslahatlar zamonaviy bolalar psixologiyasi, yosh xususiyatlari va oilaviy tarbiya nazariyalariga tayangan holda ishlab chiqilgan.*

Kalit so‘zlar: *Ota-ona, bola psixologiyasi, yosh xususiyatlari, emotsional intellekt, tarbiya, muloqot, bolalik davri.*

KIRISH

Bola — bu nafaqat jamiyatning kelajagi, balki har bir oila uchun eng muhim ma’naviy boylikdir. Uning shakllanishi, ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvchanligi ko‘p jihatdan ota-onalarning munosabati va tarbiyaviy yondashuviga bog‘liq. Ayniqsa, 0 yoshdan 18 yoshgacha bo‘lgan davr inson shaxsining psixologik shakllanishida hal qiluvchi bosqich hisoblanadi. Bu davrda bola hayotni o‘rganadi, o‘ziga bo‘lgan ishonchini, dunyoqarashini, hissiy idrokini shakllantiradi. Shu sababli, har bir ota-ona bolani faqat o‘rgatuvchi emas, balki eshituvchi, tushunuvchi, yo‘l ko‘rsatuvchi bo‘lishi kerak. Psixologik maslahatlar esa ota-onalarga bu yo‘lda ruhiy tayanch, yo‘nalish va amaliy ko‘mak vazifasini bajaradi.

ASOSIY QISM

Erta onalik holatlari, ayniqsa, 18 yoshgacha bo‘lgan qizlar orasida ro‘y beradigan homiladorliklar ko‘p hollarda ruhiy beqarorlik, ijtimoiy bosim, o‘ziga ishonch yo‘qligi, ota-onalar va jamiyat tomonidan to‘liq qo‘llab-quvvatlanmaslik natijasida yuzaga keladi. Shu bois ushbu holatlarda birinchi darajadagi yordam — bu psixologik qo‘llab-quvvatlashdir. Amaliyotda shuni ko‘ramizki, yoshlik sababli onalikni anglash va farzand tarbiyasiga mas‘uliyat bilan yondashish ko‘nikmasi hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Bu esa bola va uning onasi hayotida chuqur ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Mamlakatimiz qonunchiligiga ko‘ra, 18 yoshgacha bo‘lgan homilador qizlar bilan ishlashda onaning shaxsiy xavfsizligi, ruhiy holati, ijtimoiy bosim ostida qolmasligi uchun tushuntirish ishlari olib boriladi. Bu, ayniqsa, O‘zbekiston jamiyatining an’anaviy muhitida

juda muhim hisoblanadi, chunki yosh onaning sha’ni, qadri, psixologik holati ko‘pincha yaqin qarindoshlar bosimiga duch keladi.

Amaliy psixologik xizmatda esa voyaga yetmagan onaning psixik salomatligini ta’minlash, unga onaga aylanishga psixologik tayyorgarlik berish ustuvor vazifa sifatida belgilanadi. Agarda yosh ona bolasidan voz kechish niyatida bo‘lsa, unga bu qarorning ruhiy, huquqiy, tibbiy oqibatlari tushuntiriladi. Aynan psixologik ishlar orqali onalik tuyg‘usi, mas’uliyati kuchaytiriladi va bola taqdiri ijobiy yo‘lga yo‘naltiriladi.

Bundan tashqari, yosh ona bola parvarishiga oid zarur bilim va ko‘nikmalarga ega emasligi mumkin. Shu bois unga bola rivojlanishining bosqichlari, emotsional aloqaning ahamiyati, sog‘lom muhitni yaratish, gigiyena, ovqatlantirish, tarbiya singari masalalarda psixologik-pedagogik yo‘l-yo‘riqlar beriladi. Agar zarur bo‘lsa, tibbiy mutaxassislar, psixoterapevtlar va ijtimoiy pedagoglar ishtirokida kompleks maslahatlar tashkil qilinadi.

Yana bir muhim jihat — bu yosh onaning ijtimoiy qamrovini ta’minlash. Ko‘pincha ular o‘z muammolari bilan yolg‘iz qoladi, bu esa stress va depressiyaga olib keladi. Shuning uchun ularning o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, doimiy ijtimoiy muloqotga kirishini rag‘batlantirish, oilasining yoki jamiyatning yordam beruvchi a‘zolari ishtirokida suhbatlar tashkil qilish zarur. Bu nafaqat psixologik barqarorlikni, balki onaning bolaga nisbatan emotsional bog‘liqligini ham kuchaytiradi.

Huquqiy jihatdan esa, bolaning otasi ham, onaning roziligi asosida, bola ta’minoti va tarbiyasida ishtirok etishga jalb qilinishi kerak. Bu esa bolani otasiz ulg‘ayish xavfidan saqlaydi va oilaviy mas’uliyat hissini ikki tomonlama taqsimlaydi. Shunday qilib, psixologik xizmat faqat individual emas, balki ijtimoiy kontekstda ham olib boriladi.

Ota-onalar bolani tarbiyalashda birinchi navbatda uning yosh psixologik bosqichlarini chuqur tushunishlari kerak. Masalan, 0–3 yosh oralig‘ida bola emotsional rishta, yaqinlik, xavfsizlik ehtiyojiga ega bo‘ladi. Bu davrda bolaning onasi bilan o‘rnatgan hissiy aloqasi uning butun hayoti davomida boshqa odamlar bilan munosabatlariga zamin yaratadi. Shu bois, chaqaloq bilan ko‘proq aloqa qilish, ko‘z bilan qarashish, tovushlar orqali javob qaytarish, hissiy muvozanatni saqlash muhimdir.

3–7 yosh oralig‘idagi bolalar hayoliy tafakkur bilan yashaydi. Ular uchun o‘yin — bu hayotning taqlidi, sinov maydoni. Ota-onalar bu davrda bolaga buyruq berishdan ko‘ra o‘yin orqali axloqiy qadriyatlarni singdirishlari maqsadga muvofiq. “Bunday qilma” degan so‘z o‘rniga, “Keling, yaxshilik o‘ynaymiz” deyish ko‘proq ta’sir ko‘rsatadi. Bola o‘zini muhim his qilishi uchun, har bir harakati, savoli, izohi eshutilishi kerak. Bolaga gapirishni emas, avvalo tinglashni o‘rganish — ota-onaning eng katta vazifalaridan biridir [1].

7–12 yosh oralig‘i bolaning ijtimoiy ong shakllanadigan bosqichi hisoblanadi. Bu davrda o‘qituvchilar, do‘stlar, maktab muhiti bolaning fikrlashiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Ota-

onalar bu jarayonda bolani haddan ziyod nazorat qilmasdan, unga ishonch bildirishni o‘rganishlari zarur. Har bir muvaffaqiyatni quvvatlab, har bir xatoni tanbeh emas, tahlil sifatida ko‘rib chiqish bolada ijobiy shaxsiylikni shakllantiradi. Ayniqsa, maktab davrida bolada o‘ziga bo‘lgan baho, mustaqillik, ijtimoiy rollar bo‘yicha tajriba to‘planadi. Ota-ona bu jarayonda bolaga “men sen bilanman, lekin sening o‘rningga yashamayman” degan tamoyilni uyg‘un ifodalay bilishi kerak.

O‘smirlik yoshi — 12–18 yosh oralig‘i — bu eng muhim va murakkab psixologik davrlardan biridir. Bu bosqichda bola o‘zini o‘zi anglash, tanqidiy fikrlash, mustaqil qarorlar qabul qilishga intiladi. Aynan shu yillarda ko‘pgina mojarolar, noto‘g‘ri yo‘llar, isyonkorlik, o‘zini tutolmaslik holatlari yuzaga keladi. Ota-onaning bu davrda qiladigan eng katta xatosi — bolani nazorat qilishni kuchaytirish, tanbeh, qiyos, jazoga murojaat qilishdir. Bu esa bolaning yopilishiga, ichki norozilikni kuchayishiga olib keladi. Shu sababli, o‘smir bilan “ko‘rsatish” emas, “eshitish”, “hukm qilish” emas, “so‘rash”, “qanday bo‘lishi kerak” emas, balki “sen nima deb o‘ylaysan” degan yondashuv samaraliroq bo‘ladi [2].

Ota-onalar shuni unutmasliklari kerakki, bola bu — shaxs. Uning o‘z dunyoqarashi, his-tuyg‘ulari, individual sur‘ati bor. Tarbiya bu — zo‘ravonlik emas, balki hamroh bo‘lish san‘atidir. Ota-ona bolaga yo‘l ko‘rsatadi, uni himoya qiladi, ammo uning o‘rniga yashamaydi, uning nomidan gapirmaydi. Har bir bola o‘z salohiyatini ochishga muhtoj, ota-onaning vazifasi esa bu imkoniyatga to‘siq bo‘lmaslikdir.

Yana bir muhim jihat — bu ota-onaning ruhiy holati. Bolaga psixologik barqarorlik faqat tinch, muvozanatli, mehrga to‘la muhitda shakllanadi. O‘zida stress, xavotir, asabiylik bilan yashayotgan ota-ona farzandiga ruhiy tayanch bera olmaydi. Shuning uchun, ota-onaning o‘z psixologik salomatligi ustida ishlashi, kerak bo‘lsa, psixolog bilan maslahatlashishi ham muhim hisoblanadi. Farzand tarbiyasi — bu faqat bola bilan ishlash emas, bu avvalo o‘z ustida ishlashdir.

Zamonaviy psixologik yondashuvlar ota-onalarga nafaqat farzandini boshqarish, balki uni tushunish, his qilish va qo‘llab-quvvatlashni o‘rgatmoqda. Ayniqsa, bugungi raqamli asrda tarbiyada yuzaga keladigan yangi vaziyatlar, texnologiyalar, tengdoshlar bosimi va internet muhitidagi xavf-xatarlar ota-onalarning o‘z pozitsiyasini yangilashini talab qilmoqda. Endi bola hayotini to‘liq nazorat qilish emas, balki unga mas‘uliyatli erkinlikni berish, ishonch orqali tarbiya qilish asosiy vazifaga aylangan [3].

XULOSA VA MUNOZARA

18 yoshgacha bo‘lgan ota-onalarga, ayniqsa yosh onalarga ko‘rsatiladigan psixologik yordam ularning shaxs sifatida shakllanishida, ruhiy muvozanatini saqlab qolishida va onalik rolini to‘laqonli qabul qilishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. O‘zbekiston sharoitida bu jarayon madaniy qadriyatlar, oilaviy an‘analar, jamiyat bosimi kabi omillar bilan

chambarchas bog‘liq bo‘lib, psixologik yondashuvlar ham shularni inobatga olgan holda olib borilishi lozim. Bolani sog‘lom va mehrli muhitda ulg‘aytirish uchun avvalo uning onasi barqaror, o‘ziga ishongan va psixologik jihatdan quvvatli bo‘lishi kerak. Demak, psixologik maslahatlar — bu faqatgina tavsiya emas, balki kelajak avlod salomatligi va jamiyat barqarorligining muhim kafolatidir.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Қурбонова, Н.А. Болалар психологияси. — Тошкент: «Fan va texnologiya», 2021. — 248 б.
2. Назарова, З.М. Ота-оналар uchun psixologik maslahatlar. — Тошкент: «Istiqlol», 2020. — 192 б.
3. Ermatova, M. Psychological culture of parents in child upbringing // Scientific Journal of Pedagogical Research. — 2022. — Vol. 6, No. 3. — P. 71–78.
4. Santrock, J. W. Life-Span Development. — New York: McGraw-Hill, 2019. — 720 p.
5. Ергашева, Г.Х. Боланинг эмоционал тараққиётида оила муҳитининг роли // Илмий-амалий педагогик журнал. — 2023. — №2. — Б. 45–52.