

**Biz zo‘ravonlikka qarshimiz**

**NORMURODOVA RA‘NO O‘RAZALIEVNA**

**Qashqadaryo viloyati Qamashi tumani**

**73 maktab amaliyotchi psixologi**

**Annotatsiya:** Zamonaviy jamiyatda maktab yoshidagi bolalarga nisbatan zo‘ravonlik va shafqatsiz munosabat muammosi eng dolzarb muammolardan biridir.

**Kalit so‘zlar:** zo‘ravonlik, usullar, psixologik yechim, muammo, xavfsizlik.

Zamonaviy adabiyotlarda bolalarning alkogolizmi, g‘ayrioddiy xatti-harakatlari, giyohvandlik va jinoyatlarning kelib chiqishida bolaning g‘ayritabiiy rivojlanishiga olib keladigan zo‘ravonlik yotadi. Yoshi tufayli har doim ham qarshilik ko‘rsata olmaydigan bolalarning sog‘lig‘iga xavf tug‘dirishi xavfsiz hayot sharoitlarini ta‘minlash yo‘llarini, ijtimoiy moslashuvga yordam berish usullarini izlashga yordam beradi. Bu faoliyatda maktab psixologlarining ham o‘rni katta. So‘nggi yillarda zo‘ravonlik psixologiyasi mashhurlikka erishdi. D. Levinson, J. Kobrin, R. Lang, E. Miller va boshqalar o‘z asarlarida bu masalani o‘rgandilar. Ko‘pincha, ekspertlar tajribali zo‘ravonlik, insonning kognitiv qobiliyatining pasayishi, uning intellektual va kognitiv qobiliyatlari va natijada, akademik ko‘rsatkichlar va xatti-harakatlarning o‘zgarishi natijasida hissiy buzilishlarni belgilaydilar. Zo‘ravonlikka uchragan bolalarga yordam berishda inqirozga aralashuvning umumiy qabul qilingan formulasi yo‘q. Umuman olganda bola bilan ishlashda rioya qiladigan yordamning ba‘zi umumiy modellarini ko‘rsatish mumkin: 1. Bolalar bilan ishlashda eng samarali yondashuvlardan foydalanish - kognitiv-xulqatvor terapiyasi, vizualizatsiya, art-terapiya, psixodrama. 2. Uch yo‘nalishda maslahat berishning o‘ziga xos usulini tanlash: hissiyotlar bilan ishlash, fikrlar bilan ishlash va xatti-harakatlar bilan ishlash. Bunday holda, tanlov bolaning yoshiga, uning kognitiv rivojlanish darajasiga va u zo‘ravonlik tajribasining qanday namoyon bo‘lishiga bog‘liq - affektiv, xulq-atvor yoki kognitiv nuqtai nazardan. 3. Maslahat vaqtida faol tinglash texnikasidan foydalanishni unutmang. 4. Ma‘lum miqdorda individual ish olib borilgandan so‘ng- Bolani ijtimoiylashtirishga, bolalar o‘rtasida sog‘lom munosabatlarni shakllantirishga va o‘z-

o‘zini hurmat qilishni oshirishga qaratilgan o‘quv mashg‘ulotlari orqali guruh ishiga kiritish kerak. Zo‘ravonlik qurbonlariga psixologik yordam ko‘rsatish. Zo‘ravonlik va shafqatsizlikni boshdan kechirgan bolalar va o‘smirlarga psixologik yordam ularning oqibatlarini iloji boricha to‘liq bartaraf etishga va zo‘ravonlik harakatlarini to‘xtatish choralarini ko‘rishga qaratilishi kerak. Bu ish profilaktik, diagnostik va psixoterapevtik tadbirlarni o‘z ichiga oladi. Mutaxassislar bunday yordamda bir qator Xususiyatlarni aniqlaydilar : a) bolalar va o‘smirlarning asosiy huquqlarini to‘liq e‘tirof etish: b) anonimlik va maxfiylik, bu zo‘ravonlik qurbonlarining yordam so‘rash ehtimolini oshiradi. Jabrlanuvchiga samarali yordam ko‘rsatish uchun u va uning hayotiy sharoitlari haqida to‘liq va har tomonlama ma‘lumot zarur. Psixologik yordamning maqsadi zo‘ravonlik qurboni uning boshidan kechirgan travmaning keyingi rivojlanishiga salbiy ta‘sirini kamaytirish, xulq -atvoridagi og‘ishlarning oldini olish va jamiyatda qayta moslashishga yordam berishdan iborat. Ushbu maqsadlarga asoslanib, psixolog quyidagicha taktik vazifalarni qabul qiladi : zo‘ravonlik qurbonining ruhiy salomatlik darajasini baholaydi va boshqa turdagi yordam ko‘rsatuvlarini aniqlaydi; vujudga kelgan muammolarni hal qilish uchun undan yanada to‘g‘ri foydalanish uchun bolaning individual psixologik xususiyatlarini o‘rganadi; muammolarning mustaqil hal qilinishini ta‘minlab, bolaning yashirin psixologik resurslarini safarbar qiladi; shaxsiy nomuvofiqlik va ijtimoiy moslashuvni tuzatishni amalga oshiradi; shaxsni yanada rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlarini ochib beradi; jabrlangan bolaga psixologik yordam ko‘rsatish uchun boshqa oila a‘zolari, qarindoshlari, tengdoshlari, ishonchli kishilari va ma‘lumotli shaxslarni jalb qiladi. Psixologik maslahatning asosiy usuli bu intervyu. Zo‘ravonlik qurboni shaxsining haqiqiy va potentsial imkoniyatlarini ochib beradigan maxsus savollar va topshiriqlar yordamida psixolog mijoz bilan muloqotda maslahatchining shaxsini qabul qilishdan va suhbatdagi vaziyatdan mumkin bo‘lgan narsalar to‘g‘risida ma‘lumot to‘plashga o‘tadi. muammoni hal qilishning muqobil usullari va usullari. Suhbat chog‘ida psixolog zo‘ravonlik qurbonining shaxsiyatini so‘zsiz qabul qilishini, hukm qilmaslikni ko‘rsatib, faoliyatni, his-tuyg‘ularini va tajribalarini o‘zgartirishga yordam beradigan boshqa taniqli usullardan foydalanishi mumkin. Ko‘pincha bu natijalarga mijozni tinglashning turli xil variantlari orqali erishiladi (T. Gordon): 1) passiv tinglash (sukunat): bolaga uning shaxsiyati va muammolari to‘g‘risida xabardorlikni his qilish imkonini beradigan kuchli og‘zaki bo‘lmagan vosita; 2) tasdiqlash reaksiyasi, eshitilgan narsani tan olish: og‘zaki

signallar va og‘zaki bo‘lmagan texnikalar yordamida amalga oshiriladi (boshini qimirlatish, oldinga egilish, jilmayish, qoshlarini burish va boshqalar); 3) “Ochilish eshiklari”: bolaga o‘z so‘zlarini rag‘batlantiradigan, ochiqroq bo‘lishga imkon beradigan maxsus savollar yoki izohlar. Agar bola sizga zo‘ravonlik haqida gapirsa: 1. Farzandingizga jiddiy munosabatda bo‘ling. 2. Tinch bo‘lishga harakat qiling. 3. Bolaning hayotiga qanchalik tahdid solayotganini aniqlang. 4. Farzandingizni so‘zlar bilan ishontiring va qo‘llab-quvvatlang. o “Menga aytganingiz yaxshi. Siz to‘g‘ri ish qildingiz.” o “Men senga ishonaman”. o “Bu sizning aybingiz emas”. o “Bu vaziyatda siz yolg‘iz emassiz; bu boshqa bolalar bilan ham sodir bo‘ladi.” o “Bu siz bilan sodir bo‘lganidan afsusdaman.” o “Men nima bo‘lganligi haqida gapirishim kerak ... (advokat, o‘qituvchi). Ular sizga bir nechta savol berishni xohlashadi. Ular sizni xavfsiz his qilishga harakat qilishadi. Ba‘zi sirlar borki, agar sizga zulm qilingan bo‘lsa, ularni saqlab bo‘lmaydi.” 5. Savollarga sabr-toqat bilan javob bering va bolaning tashvishini engillashtiring. O‘zingiz bajara olmaydigan va‘dalarni berishdan ehtiyot bo‘ling. Agar sizning sinfingizda oilada zo‘ravonlikka uchragan bolangiz bo‘lsa, quyidagilarni ta‘minlash orqali yordam berishingiz mumkin: 1. Sinfda bolaning normal holatini saqlang. 2. Bolaga nimani xohlashini va nimani xohlamasligini hal qilmang. So‘rang! Bu bola uchun qulay bo‘lgan darajada iliq munosabat ko‘rsatishga yordam beradi. 3. Ovozingizda iliqlik va iliqlikning oddiy ifodasini ishlating. 4. Bola bilan sodir bo‘lgan voqea tafsilotlarini boshqa hech kim bilan muhokama qilmang. Bolaning tajribalari uning atrofida gilar uchun mo‘ljallanmagan. 5. Bolaning ishini ijobiy ko‘rsatish, uni muhokamalarga jalb qilish va hokazo. 6. Dastlab, bola o‘z resurslarini safarbar etgunga qadar nima qilish kerakligini va qanday munosabatda bo‘lishini aytishni xohlashi mumkin. 7. Foydali o‘qish materiallari va badiiy ijodkorlikni taqdim etish farzandingiz uchun histuyg‘ularini ifoda etish imkoniyatidir.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:**

1. Ta’lim muassasasida zo‘ravonlikning oldini olish. Uslubiy qo‘llanma / V. Adescalita, R. Josanu, I. Moldovanu, T. Epoyan tomonidan tahrirlangan - Kishinyov, 2017 .-- 128b.
2. Volkova E.N., Volkova I.V., Isaeva O.M. Bolalarga nisbatan zo‘ravonlikning tarqalishini baholash // Ijtimoiy psixologiya va jamiyat. 2016. 7-jild. No 2. 19-34-betlar.
3. Aptikieva L.R., Aptikiev A.X., Bursakova M.S. Zo‘ravonlikdan omon qolgan o‘smirlar bilan psixologik-pedagogik ishlarni tashkil etish // Orenburg davlat universitetining axborotnomasi No 9 (170), 2014. P.4-9.
4. Malkina-Pykh IG Inqirozli vaziyatlarda psixologik yordam - Moskva: Eksmo nashriyoti, 2005. - 960 p.



Research Science and  
Innovation House