

TOTUVLIKNI TARBIYALASH: OILADAGI PSIXOLOGIK MUAMMOLARNI YUMSHATISH STRATEGIYALARI

Xurbojev Oxunjon Xudayberdi o'g'li

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

Psixologiya yunalishi

I kurs magistranti

Kalit suzlar: Stress, o'smirlarga ta'siri, Salbiy his-tuyg'ular, Voyaga yetmaganlarda stressni tushunish, Ruhiy farovonlikka ta'siri, Sog'lom turmush tarzini tanlashni,

Annotasiya: Voyaga yetmagan bollalarda psixologik yordam kursatish ularni ota-onasi bilan shug'ulanish, bolalarni real hayotda uz urnini topishga, va stressdan qanday yul bilan chiqishga qaratilgan.

Oiladagi psixologik muammolar qiyin bo'lishi mumkin, ammo faol choralar sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishga yordam beradi. Ushbu maqola oiladagi psixologik muammolarni aniqlash, hal qilish va oxir-oqibat yumshatishning samarali strategiyalarini o'rganadi.

1. Ochiq muloqot:

Ruhiy sog'lom oilaning asoslaridan biri ochiq muloqotdir. Oila a'zolarini o'z fikrlari va his-tuyg'ularini ifoda etishga undash tushunishni rivojlantiradi va nizolarni hal qilish uchun asos yaratadi. Muntazam oilaviy uchrashuvlar munozaralar va muammolarni hal qilish uchun tizimli platforma yaratishi mumkin.

2. Professional yordam so'rash:

Oila terapiyasi yoki maslahat kabi professional aralashuv chuqurroq psixologik muammolarni hal qilishda hal qiluvchi rol o'ynashi mumkin. O'qitilgan terapevt oilaga ildiz sabablarini o'rganish, muloqot qobiliyatlarini yaxshilash va oilaning o'ziga xos dinamikasiga moslashtirilgan kurash mexanizmlarini amalga oshirishda yordam berishi mumkin.

3. Shaxsiy ehtiyojlarni tushunish:

Har bir oila a'zosining o'ziga xos ehtiyojlarini tan olish va tushunish juda muhimdir. Shaxsiy farqlarni hurmat qilish va har bir insonning hissiy farovonligini ta'minlaydigan inklyuziv muhitni yaratishga harakat qilish kerak. Bu ruhiy salomatlik bilan bog'liq har qanday muammolarni tan olish va hal qilishni o'z ichiga oladi.

4. Sog'lom chegaralarni o'rnatish:¹

¹ Kulikov L.V. Shaxsning psixogigienasi. Psixologik muammolar Mantiqiy barqarorlik va psixoprofilaktika: Darslik yangi nafaqa. - Sankt-Peterburg: Peter, 2004. - 464 p.

Oilada aniq va sog'lom chegaralarni belgilash umidlarni boshqarishga yordam beradi va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan nizolarni minimallashtiradi. ¹Chegaralarni o'rnatish shaxsiy makon, mas'uliyat va bir-birining avtonomiyasini hurmat qilish haqida ochiq munozaralarni o'z ichiga oladi.²

5. Empatiyani rivojlantirish:

Empatiya kuchli oilaviy munosabatlarning asosini tashkil qiladi. Oila a'zolarini bir-birining tajribasiga hamdard bo'lishga undash bog'lanish tuyg'usini kuchaytiradi va tushunmovchiliklarni kamaytiradi. Bir-birining nuqtai nazarini tan olish orqali oilalar yanada mehrlil va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishi mumkin.

6. Uzlaksiz o'z-o'zini aks ettirish:

Oilada o'z-o'zini anglash va o'z-o'zini aks ettirishni rivojlantirish shaxsiy o'sish madaniyatiga yordam beradi. Oila a'zolarini o'z his-tuyg'ulari va xatti-harakatlari haqida fikr yuritishga undash mas'uliyat va ijobiy o'zgarishlarga sodiqlikni oshiradi.

Oila muammosi azaldan insoniyatning diqqat markazida bolib kelgan. Chunki oila mustahkamligi jamiyat faravonligining asosiy negizidir. Shu sababli Respublikamiz rahbariyati har bir xonadonning tinchligini, oilalarda farzandlarning baxtli, barkamol osishini taminlashga qaratilgan qator tadbirlarni amalga oshirmoqda.

Respublikamiz birinchi Prezidenti I.A.Karimov ozining Yuksak manaviyat yengilmas kuch kitobida ...oila institutini jamiyatning boshqa muhim ijtimoiy tuzilmalari, yurtimizdagi manaviy ozgarishlar bilan uygun tarzda rivojlantirish, uning nufuzini oshirish masalasiga davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yonalishi sifatida doimiy etibor berib kelmoqdamiz deb takidlashi bejiz emas.

Oilaviy muammolar yechimini organish borasida respublikamiz psixolog olimlari tomonidan bir qator diqqatga sazovor ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan va oshirilmoqda. Jumladan, G.B.Shoumarov, V.M.Karimova, N.A.Soginov, X.K.Karimov, Sh.Sh.Jorayeva, F.A.Akromova, R.M.Abdullayeva, Yo.Nomonova, M.O.Utepbergenov, R.A.Samarov,

T.Norimbetov kabi olimlarimiz va ularning izdoshlari tomonidan songgi yillar davomida ozbek oilasining etnopsixologik xususiyatlari, er-xotin nizolari, oilaviy rollar taqsimoti, oilalardagi shaxslararo munosabatlar hamda oilaviy muammolar kabi masalalar organilgan. Bunday tadqiqotlar respublikamizda oilani ijtimoiy-psixologik nuqtai-nazardan tadqiq etish boyicha malum bir oziga xos ananalarning yuzaga kelishiga asos bolib xizmat qiladi.

Oilaviy muammolarni organish maqsadida olingan test natijalaridan shu narsa malum boldiki, oilaviy muammolar ozaro munosabatlardagi kelishmovchilik, ozini tuta olmaslik, turmush ortogidan mamnun bolmaslik, zerikarli hayot, oilaviy

² Srivastava RH (2014). Madaniyat, din va oilaga qaratilgan g'amxo'rlik . Shaul RZ (Ed), Pediatriya bemorlari va oilaga asoslangan yordam: axloqiy va huquqiy masalalar (57-79-betlar). Nyu-York: Springer

burchlarning taqsimlanishi, janjalkashlik, ota manmanlik, xulq-atvordagi nomukamallik, moddiy qiyinchiliklar, jizzakilik kabi oila azolariga xos xatti-harakatlar va xarakter xususiyatlaridan kelib chiqar ekan. Yana shu narsaga amin boldikki inson ozi ideal insonni izlarkan.

Kop holatlarda er-xotinlarning bir-biridan qoniqmaslik (ish vazifalaridan norozilik), gumonsirash, tanqid, tanbeh kabilar ham kopgina muammolarni keltirib chiqarishini bildik.

Oila azolari oilada bir-birini ozaro tushunmaslik, xarakter xususiyatlarining bir-biriga togri kelmasligida deb bilsalar, ayrimlarida ayol kishi noroziligi, tanbehlari erkakdan ozini ustun qoyishi deb bildilar. Bundan shu narsa malum boldiki, oilaviy muammolarning asl sababi oilalarda pedagogik va psixologik bilimlarning yetishmasligidadir.

Buning uchun mahallalarda bu borada keng qamrovli ishlarni olib borish, mahalla yiginlarini oilalar bilan hamkorlikda amalga oshirish, oilalarning mahallaga bolgan ishonchini, psixolog va pedagoglarga bolgan ishonchini oshirish masalalarini hal etish lozim.

Xulosa:

Oiladagi psixologik muammolarni to'liq bartaraf etish imkonsiz bo'lsa-da, bu strategiyalarni amalga oshirish sog'lom oila dinamikasini mustahkamlashga sezilarli hissa qo'shishi mumkin. Ochiq muloqotni birinchi o'ringa qo'yish, kerak bo'lganda professional yordam so'rash va hamdardlikni rivojlantirish orqali oilalar chidamlilikni oshirish va ruhiy farovonlikka yordam beruvchi qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish uchun birgalikda ishlashi mumkin.

Muloqot naqshlarining ta'siri

Muloqot har qanday munosabatlarning qon tomiridir va bu oilalar uchun ham amal qiladi. Oiladagi sog'lom va samarali muloqot usullari ijobiy ruhiy farovonlikka yordam beradi. Ochiq va hurmatli muloqot oila a'zolariga o'z his-tuyg'ulari, ehtiyojlari va tashvishlarini ifoda etish imkonini beradi, tushunish va aloqani rivojlantiradi.

Boshqa tomondan, tanqid, mojaro yoki hissiy ifoda etishmasligi bilan tavsiflangan yomon muloqot ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu izolyatsiya, norozilik va tushunmovchilik tuyg'ulariga olib kelishi mumkin, bu esa sog'liq muammolarini yanada kuchaytiradi.³

Shu sababli, ijobiy natijalarga erishish uchun muloqotni yaxshilash juda muhimdir. Faol tinglash, empatiya va qat'iy ifoda kabi strategiyalar bo'lim ichidagi muloqotni kuchaytirish uchun ishlatilishi mumkin

³ Terapevtik gimnastika / Bax B. – M.: AST; Kiyev: NKP, 2008. – 188 b.

Adabiyotlar ruyhati:

1. Bildanova V.R., Shagivaleeva G.R. Ruhiy asoslar o‘z-o‘zini tartibga solish. Oliy ta’lim talabalari uchun darslik.
2. Darslik muassasalar. - 2-nashr, qo‘shimcha. – Elabuga: YDPU nashriyoti, 2009. – 116.
3. Irjanova L. Stressni enging!: ijobiy uchun treninglar fikrlash. – Rostov n/d: Feniks, 2005. – 249 p.
4. Karpov A.M. Stressdan o‘zini o‘zi himoya qilish: nashr ikkinchi. – Qozon: OAJ “Yangi bilim”, 2003. – 48 b.
5. Kulikov L.V. Shaxsning psixogigienasi. Psixologik muammolar Mantiqiy barqarorlik va psixoprofilaktika: Darslik yangi nafaqa. - Sankt-Peterburg: Peter, 2004. - 464 p.
6. Terapevtik gimnastika / Bax B. – M.: AST; Kiyev: NKP, 2008. – 188 b.
7. Lyubimova V. Ijodkorlik va moslashish orqali o‘z-o‘zini davolash hayotga. Psixologik o‘z-o‘ziga yordam berish usullari (Psixologik seminar)./ N.V. Lyubimova. - Ro-

i