



Oilada ijobiy munosabatlarni tarkib toptirish – sog'lom psixologik muhit garovidir

Temirova Shahnoza Jo'raqulovna

Qashqadaryo viloyati Dehqonobod tumani

59-maktab amaliyotchi psixologi

Tel: +998 91 225 45 15

Annotatsiya: Ushbu maqolada oilada bola tarbiyasini to'g'ri tashkil etish, unda uchraydigan salbiy sifatlarni erta aniqlash va o'z vaqtida bartaraf etishga qaratilgan muhim tavsiyalar bayon etilgan. Maqola maktab amaliyotchi psixologlari, pedagoglar, ota-onalar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: maqto'v, o'zaro hurmat, g'amxo'rlik, mehribonlik, yalqovlik, qat'iylik, sabr-bardosh, o'zini tutish, intizomlilik.

Xulq eksang – odat olasan,

Odat eksang – xarakter o'rasan,

Xarakter eksang – taqdir olasan.

Xitoy xalq maqoli

Insonning ruhiy jihatdan sog'lom, ma'nan yetuk bo'lib shakllanishida ularga ko'rsatiladigan, mehr, e'tibor va ijobiy munosabatlar alohida ahamiyat kasb etadi. Bugungi kun psixologi yosh avlodni har tomonlama yetuk, jamiyatda faol shaxs bo'lib yetishishi va hayotda o'zining munosib o'rnini topishi uchun, nafaqat o'quvchilarni o'zaro bir-biri bilan,



balki o'qituvchi va ota-onalarning ham bolaga bo'lgan ijobiy munosabatlarni o'rnatishiga ko'makdosh bo'lishi kerak. Shifokorning eng muhim vazifasi – bemorni o'z kasaliga sog'lom munosabatda bo'lishga itoat ettirishdan iborat bo'lganidek, bizning vazifamiz ham oilada o'zaro ijobiy munosabatni tarkib toptirishdan iborat bo'lmog'i lozim. Zero, farzandlarimiz kelajagi haqida qayg'urish barchamizga ham qarz, ham farzdir.

Shunday ulug' maqsadlarni ko'zlagan holda 2019-yil 29-aprelda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning “O'zbekiston Respublikasi xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida” PF-5712-son Farmoni tasdiqlandi. Mazkur farmonni ijrosini ta'minlashga barcha xalq ta'limi xodimlari qatorida farzandining porloq kelajagi uchun ota-onalar ham mas'ul hisoblanadi.

“Inson” degan so'z aytilar ekan, bunda uning faqat organizmi, jismoniy quvvatlari tushunilmay, balki uning shaxsi, ruhiy dunyosi ham nazarda tutiladi. Inson shunday yuksak darajada taraqqiy etganki, u bir vaqtning o'zida ham o'zining, ham o'zgalarning shaxsini “loyihalashtirishi” mumkin va shunday qilishi kerak ham. Inson ong egasi bo'lgani uchun ham, o'z ongini ehtiyojlari yo'lida ishlatgani uchun ham shaxs deb ataladi. Ong bo'lmasa, demak, u axloqiy fazilatlardan yiroq bo'ladi. Odamning axloqiy fazilatlari - inson shaxsining eng muhim fazilatlari bo'lib, boshqa barcha fazilatlaridan ustun turadi va uning hatti-harakatlarini belgilaydi.

Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, odamlar shaxsining rang-barangligi va har bir shaxsning asosiy tomonlari yaqqol ifodalanib turadi. Har bir shaxsning asosiy tomonlarini to'rt xilga ajratish mumkin. Ular quyidagilardan iborat:

- Ijtimoiy muhit ta'siri tufayli shaxsda vujudga kelgan xususiyatlar. Bunday xususiyatlar jumlasiga shaxsning axloqiy sifatlari, dunyoqarashi, qiziqishlari, ideallari kiradi va ularni shakllanishida oilaning roli beqiyos.



- Biologik shart-sharoitlar tufayli shaxsda tarkib topgan xususiyatlar. Temperament, instinktlar, qobiliyatlarning moddiy negizlari, eng sodda ehtiyojlar shular jumlasidandir.
- Ayrim ruhiy jarayonlarni har bir shaxsning o'zigagina xos bo'lgan xususiyatlari.
- Shaxsning tajribasi, uning tayyorgarlik darajasi. Bunga shaxsning mavjud barcha bilimlari, malakalari, uquvlari hamda odatlari kiradi.

Agar gar har bir odamga ana shu to'rt jihatdan qarasak, uning qanaqa odam ekanligini yaxshiroq bilib olish mumkin. Shaxsning bunday xususiyatlarini shakllanishida oilaning roli katta, albatta. Ma'lumki, oila hayotning abadiyligini ta'minlovchi, vorislar va ota-ona boshlagan ishini davom ettiruvchi muqaddas dargoh. Bu dargoh millatning urf-odat, an'ana va qadriyatlarini saqlashga, bardavomligini ta'minlashga ko'maklashadi. Shu bilan birga oila, kelajakda farzandlar qanday inson bo'lib yetishishiga ta'sir ko'rsatadigan tarbiya o'chog'idir. Oilada farzand tug'ilar ekan, ota-onalar tomonidan bolaning ongiga jamiyatda o'rnatilgan ijtimoiy me'yorlar, odob-axloq qoidalariga amal qilish asta-sekinlik bilan shakllantirib boriladi.

Bola ruhiyatining taraqqiyoti davrida ko'pchilik ota-onalar unchalik e'tibor bermaydigan ontogenez va 0-3 yoshgacha bo'lgan davr bolaning tashqi muhitni o'zlashtirish davri hisoblanadi. Bola ona qornidaligi davrida juda tez va juda murakkab o'sish yo'lini bosib o'tadi. Tug'ilgandan keyingi normal hayoti uning ona qornidagi o'sishi bilan uzviy bog'liqligini nazarga olib, bolaning tug'ilgunga qadar bo'lgan taraqqiyotiga ham zo'r e'tibor bilan qarash lozim. Bola tug'ilgandan keyin bir yoshgacha bo'lgan davri nisbatan kam harakat va "nutqsiz" taraqqiyot davridir. Lekin bu davrda bolaning o'sishi ijtimoiy munosabatlar, tarbiyaga bog'liq bo'ladi. Chunki, bu davrda tarbiya jarayonida u asosiy xususiyatlarni, odat, malaka va hatto insoniy xislatlarni ham oila a'zolaridan, asosan, ota-onadan o'zlashtiradi. Bu davrda bola oila a'zolarining o'zaro ijtimoiy munosabatlarni, harakatlarni, individual xususiyatlarini kuzatadi, taqlid qiladi va amalda tadbiq qilishga o'rganib boradi.



Oilada ijtimoiy munosabatlar ota-ona va oila a'zolarining o'zaro bir biriga bo'lgan munosabati hisoblanib, bola o'zlashtirishi uchun mazkur munosabatlarni ijobiy tarbiyalash katta ahamiyatga ega. Shunday ekan, biz avvalo oilada ota-onaning o'zaro va farzandiga bo'lgan ijobiy munosabatlarini shakllantirishga ko'maklashishimiz kerak. Buning uchun ota-onalarga quyidagilarni tavsiya qilish maqsadga muvofiq:

1. Avvalo, har bir ota-ona o'zining sog'lom ruhiy holatini nazorat qilmog'i kerak-ki, bola undan o'z-o'zini nazorat qilishni o'rganadi. Bir-biriga bo'lgan o'zaro hurmat, g'amxo'rlik, mehribonlik va ularni nafaqat, amalda, balki tilda bayon etish, iltifot ko'rsatish, maqtash bolani o'zlashtirishiga arzigulik sifatlardir.

Atrofimizdagi yaxshi fazilatlarni e'tiborga olib, diqqat- e'tiborimizni bizni o'rab turgan faqat ijobiy sifatlarga qaratish bizning kayfiyatimizni ruhiy jihatdan ko'taradi. Har kuni shunday ijobiy sifatlarning uchtasini yozib boring. Bu bizni atrofdagi ijobiy narsalarga va boshqalarning yaxshi fazilatlariga diqqat qilishimiz uchun ongimizni tarbiyalash usullaridan biridir. Haqiqiy maqtovlar ijtimoiy munosabatlarni yaxshilaydi. Har bir inson samimiy, mehr bilan aytilgan maqtov so'zlarni yaxshi ko'radi. Yana birov sizga e'tibor qilishini, sizni qadrlashini bilish odamda ijobiy hislarni uyg'otadi. Maqtashdagi mahorat munosabatlarni yaxshilab, ijobiy va baxtiyor muhitni yaratib beradi, atrofingizdagi odamlar sizning yoningizda ko'proq bo'lishga intilishadi.

2. Farzandingizning har bir hatti-harakatini kuzating. Xato va kamchiliklarni tahlil qilishdan avval, kichik yutuqlarini rag'batlantiring. Bunda uyda "OFARIN" yoki "Minnatdorchilik" qutichasi tashkil qilib, bola sizga yoqqan topshiriqni bajarganini yozib, qutiga solish kifoya. Har kunning oxirida siz minnatdor bo'lgan 2-3 ta narsa haqida o'ylab ko'ring.

Ijobiy psixologiya tadqiqotlari minnatdorchilik kuchli va izchil ravishda katta baxt bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Minnatdorchilik odamlarga ko'proq ijobiy his-tuyg'ularni his



etish, yaxshi onlardan lazzatlanish, sog'lig'ini yaxshilash, qiyinchiliklarni yengish va mustahkam munosabatlarni o'rnatish imkonini beradi.

3. Farzandingiz biror topshiriq bilan sizga murojaat qilsa, "yo'q" deyishdan avval o'ylab ko'ring, bu so'z bir kun o'zingizga qaytadi. Bu sizga yoqmaydi, sizni g'azablantiradi.

G'azablanish – bu vaqtinchalik hissiy reaksiya bo'lib, odamning voqealar haqida o'ylanishi va unga ma'qul kelmaydigan munosabatda bo'lish sababli kelib chiqadi. G'azab tufayli odamlar ko'pincha g'amgin bo'lib, ular ko'proq sog'liq muammolarini boshdan kechiradi, ishda kamroq baxtiyor, o'zaro munosabatlarda ko'proq muammolarga duch keladilar. Shuning uchun g'azabingizni mehr bilan ifodalashni o'rganing. Unutmang, g'azabni jilovlamoq kuchli iroda belgisidir.

4. Shikoyat qilishning o'rniga "nima o'rganishim mumkin", deb so'rang yoki namuna bo'ladigan biror yumush bilan shug'ullaning.

Binobarin, mehnat qilish mehnat bo'lganda ham ijodiy, mashaqqatli, ammo odamning qo'lidan keladigan va albatta batamom oxirigacha yetkaziladigan mehnatgina odamda shaxsiy ijobiy fazilatlarini yuzaga keltiradi. Bunday mehnat qiziqarli va qadrli bo'ladi. Qadimdan Konfutsiy ta'limotida keltirilganidek, egilib mehnat qilish orqali manmanlik, kibr-havo, shuxratparaslik va qaysarlik sifatlarini yo'qotishning usuli sifatida bekorga qo'llanilmagan, axir.

5. Qilingan xato, ayb, yo'l qo'yilgan kamchiliklar uchun uzr so'rang, kechirimli bo'ling va farzandingizga ham shuni o'rgating. Hatto chin dildan qilingan toat-ibodat va tavba Ollohning g'azabini yumshatadi. Biz esa uning xom sut emgan bandalarimiz. "Xato qilmaslik faqat Ollohga xos", deyilgan Qur'oni Karimda.

Xulosa qilib shuni aytish joyizki, mehr-muhabbat, boshqalarga nisbatan yaxshi niyat, mehribonlik va iliqlik oilada psixologik farovonlikning ortishi, kasallikdan xalos bo'lish va hissiy aql-zakovatni yaxshilash uchun xizmat qiladi. Odamning hayotdagi eng qimmatbaho



boyliklari – vatan, oila, mehnat va jamoaga munosabati uning ijtimoiy ongi qanchalik o’rganini ko’rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O’zbekiston respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning “O’zbekiston Respublikasi xalq ta’limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to’g’risida” PF-5712-son Farmoni.
2. Karimova V. – “Oila shaxs ijtimoiylashuvining dastlabki o’chog’i”. 11-xalqaro ilmiy-amaliy anjumanning tezis va maqolalar to’plami. – T., 2008.
3. Karimova V.M. – “Oilaviy hayot psixologiyasi: o’quv qo’llanmasi” – T., Yangi asr avlodi, 2006.