

O'smirlik inqirozi davrida o'smirlar xulq-atvorida o'zgarishlarning oldini olishda psixologning ahamiyati: muammo va yechimlar

Ichki ichlar vazirligi Surxondaryo akademik litsey psixologi

Bekmuratova Xalima Maksatovna

Annotasiya: Ushbu maqolada voyaga yetmaganlar orasida yuzaga keladigan o'smirlik inqirozi, uning ko'rinishlari va bu borada olib borilgan izlanishlar, shuningdek, bu muammolarning yechimini topishda bugungi kunda har bir shaxs uchun muhim kasb etayotgan psixologning o'smirlar xulq-atvoridagi o'zgarishlarning oldini olishda ahamiyati haqida ma'lumot berilgan.

Аннотация: В данной статье рассмотрен подростковый кризис, возникающий среди несовершеннолетних, его проявления и проведенные в связи с этим исследования, а также изменения в поведении подростков, психолога, который сегодня является важной профессией для каждого человека в поиске решения. к этим проблемам информация о важности профилактики.

Abstract: In this article, the adolescent crisis that occurs among minors, its manifestations and the research conducted in this regard, as well as the behavior of a psychologist who is an important profession for every person today in finding a solution to these problems information about the importance of preventing changes.

Tayanch so'zlari: O'smir, o'smirlik inqirozi, oilaviy munosabatlar, atrof-muhit, psixolog, negavitizm, xulq-atvor, g'amxo'rlik, shaxslararo muloqot, psixologik maslahatlar.

Основные слова: Подросток, подростковый кризис, семейные отношения, среда, психолог, негативизм, поведение, уход, межличностное общение, психологическое консультирование.

Basic words: Adolescent, adolescent crisis, family relations, environment, psychologist, negativism, behavior, care, interpersonal communication, psychological counseling.

Inson rivojlanishining eng qiyin davrlaridan biri bu o'smirlikdir. U beadablik va tajovuzkorlikni, o'ta zaiflik va misli ko'rilmagan xudbinlikni, osongina paydo bo'ladigan psixologik qaramlikni va oilasiga emas, balki atrofdagi do'stlariga ko'r-ko'rona ishonchni birlashtiradi. Bu ota-onaning bebaho tajribasi o'z ma'nosini yo'qotadigan va butunlay rad etilgan yoshdir.

Doimiy isyonga tayyorlik, ajralib turish va ota-onadan uzoqlashish istagi qarama-qarshiliklar bo'roni bilan birga keladi. O'zining "men" ni shakllantirish bosqichi nafaqat o'z harakatlari va harakatlarini qayta ko'rib chiqish, balki ko'pincha kattalar bilan aniq qarama-qarshilik bilan birga keladi. Chuqur ichki muammolar ruxsat etilganidan tashqariga chiqadi va deviant xatti-harakatlarning ko'plab shakllari va shaxsiyatning turli xil buzilishlarining manbai bo'ladi. Shuning uchun o'smirlik inqirozi - bu inson hayotidagi alohida davr bo'lib, u boshlang'ich maktab o'quvchisidan kichik o'smirlikka o'tish davriga xosdir. Psixologlar buni 13 yoshga bog'lashadi. Aniq yosh individual ravishda farq qilishi mumkin va ko'plab atrof-muhit omillariga ta'sir qiladi.

Demak, jamiyat uchun ham oila uchun ham ahamiyatli bo'lgan bu davrda har bir yoshning o'smirlik inqirozi ushbu holatlar bilan ko'rib chiqiladi.

O'smirlik inqirozining xususiyatlari qizlar va o'g'il bolalar uchun ham farq qiladi.

O'g'il bolalarda quyidagi holatlar ustunlik qiladi:

- o'qituvchilar va ota-onalar bilan muloqotda tajovuzkorlik;
- to'satdan shiddatli his-tuyg'ular va kayfiyat o'zgarishi;
- zaiflashgan qo'rquv hissi, o'ylamasdan harakat qilish istagi;
- tezda mustaqil bo'lish istagi;
- kattalarga taqlid qilish va ularning turmush tarziga moslashishga urinishlar;

- ayollarni kuchli jalb qilish;
- o'zining tashqi ko'rinishi uchun tashvishning kuchayishi.

Ushbu o'zgarishlar qisman testosteron gormoni darajasining oshishi bilan bog'liq. Ideal tasvirga mos kela olmaslik norozilik va depressiv alomatlarni keltirib chiqaradi.

Qizlarda o'smirlik inqirozi boshqa ko'rinishlar bilan bog'liq:

- tashqi ko'rinishdan norozilik - o'smirlar o'zlarini yetarlicha go'zal deb hisoblaydilar, o'zlarining imidjini yaxshilash uchun kosmetikani haddan tashqari yaxshi ko'radilar, mashhurlarga taqlid qiladilar;

- diqqat markazida bo'lish istagi - yorqin kiyim kiyish, sochlarini bo'yash, yorqin bo'yanish;

- kayfiyatning tez-tez o'zgarishi - g'ayrioddiy xushchaqchqlik uzoq vaqt yig'lash bilan almashtiriladi;

- qarama-qarshi jinsga bo'lgan ehtiros.

Ushbu qiyin davrda ota-onalarning asosiy vazifasi tajribalarning mohiyatini tushunish va o'smirlik inqirozi holatlariga g'amxo'rlik bilan javob berishdir.

O'smirlik inqirozining belgilari:

O'smirlik inqirozining asosiy belgilarining jiddiyliги har bir kishi uchun individualdir, ammo umumiy xususiyatlar deyarli har bir o'smirde kuzatiladi:

Akademik samaradorlik pasayadi. O'smirning tafakkuri va dunyoqarashining xususiyatlari uning asosiy faoliyatidagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Bolada ijodga qiziqish yo'qoladi, o'rganishga bo'lgan motivatsiya yo'qoladi. Tengdoshining tasodifiy izohi har qanday qo'shimcha mashg'ulotlarga qiziqishni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Negativizm. Har doim muvozanatli va moslashuvchan bola mustaqil bo'lishga va o'z mustaqilligini ko'rsatishga intiladi. Kichkina tashqi ogohlantirishlarga duchor bo'lganda, u jahldor bo'lib qoladi va kundalik standart vaziyatlarda o'zini tuta olmaydi. Ba'zi o'smirlarda tashvishli va pessimistik

kayfiyat hukmronlik qiladi, bolalar o'zlaridan va boshqalardan noroziliklarini namoyish etadilar va hech qanday sababsiz injiq bo'lib qoladilar.

Umumiy xususiyatlardan tashqari, shaxsiy xususiyatlar ham paydo bo'ladi. Ularni xarakterli alomatlarini bir necha guruhlariga bo'lish mumkin:

Emansipatsiya reaksiyalari. O'smir ota-onasidan uzoqlashadi, ularning nazoratidan qochadi, faqat tengdoshlari bilan muloqotga o'tadi va o'z mustaqilligini har tomonlama namoyon qiladi.

O'z-o'zini tasdiqlash. Qarama-qarshi jins vakillari bilan muloqot qilish kerakligini his qiladi. Hayotdagi asosiy ishonganlari va maslahatchilar do'stlaridir. Shuning uchun ham bu davrda ularning do'stlari kim ekanligi kuzatiladi. Kattalar o'z ahamiyatini yo'qotadi.

Yangi sevimli mashg'ulotlarini topish. Bolaning qiziqishlari ko'p qirrali, ammo o'zgaruvchan bo'ladi. G'ayrioddiy tadbirlar maktab fanlarini almashtiradi. Sevimli mashg'ulotlar intellektual soha (Internetda turli mavzularda ma'lumot qidirish), sport (ko'p vaqt jismoniy mashqlarga bag'ishlangan) va estetik sohalar (musiqa, mashhurlar hayoti bilan tanishish) bilan bog'liq.

Ayniqsa, bu davrda ota-onalarga, bolalarga, atrofdagi odamlarga nisbatan hamdardlik yoki uning yetishmasligi ham kuzatiladi.

Zaiflik, izolyatsiya, depressiya, o'z joniga qasd qilishga urinishlar.

Ushbu ijtimoiylashuv muammosi ko'pincha o'zini past baholaydigan, o'zining foydasizligi va ahamiyatsizligini his qiladigan, asab tizimi zaif bo'lgan o'smirlarga duch keladi. (Bu holat ko'pincha oila va maktabda shakllangan bo'ladi) Ularning maktabda yoki undan tashqarida do'stlari yo'q, ota-onalar va kattalar bilan aloqada bo'lmaydilar, oldingi sevimli mashg'ulotlari va qiziqishlaridan voz kechadilar, muloqotda muammolarga duch kelishadi. Ko'pincha ular o'zlariga g'amxo'rlik qilishni to'xtatadilar: gigiena qoidalariga rioya qilish, sochlarini tarash, o'z vaqtida ovqatlanish va uxlash. Zamonaviy dunyoda bunday o'smirlar ko'pincha virtual dunyoga kirishadi: ular tengdoshlari bilan anonim ravishda onlayn muloqot qilishadi, onlayn o'yinlar o'ynashadi va kun bo'yi kompyuterda g'oyib bo'lishadi.

Nima qilish kerak?

Depressiyaga moyillik odatda asab tizimining bunga moyilligidan kelib chiqadi, ammo kuchayishi noto'g'ri tushunish va kattalar tomonidan o'smirni qabul qilmaslik fonida sodir bo'ladi. Agar o'smirda depressiya belgilariga duch kelsangiz: apatiya, doimiy qayg'u, aloqalar sonining kamayishi, uning ahamiyatsizligi haqidagi fikrlar, sabablarni o'z vaqtida tushunish va ularni birgalikda yo'q qilishga harakat qilish kerak. Agar vaziyat nazoratdan chiqib ketsa, psixolog yoki psixoterapevt bilan bog'lanishingiz kerak.

O'smirlarning ota-onalari uchun maslahatlar. Samarali aloqa

Ota-onalar farzandlari bilan haftasiga qancha vaqt o'tkazadi? Sotsiologik so'rovlarga ko'ra, ko'pchilik kattalar haftasiga o'rtacha 1,5 soatdan ko'p bo'lmagan vaqtlarini bolalarga bag'ishlaydilar! Va qanday qilib biz samimiy suhbatlarda, teatr va tabiatga sayohatlar, kitoblarni o'qish va boshqa umumiy tadbirlarni siqib chiqarishimiz mumkin? Bu oilasi uchun pul topish uchun kun bo'yi ishda o'tkazishga majbur bo'lgan aksariyat ota-onalarning muammosi. Chunki o'smirlik davridagi ko'plab muammolarning kaliti bolalikdagi nizolar va qo'rquvlarda yotadi. Bunda oilada moddiy ta'minot bo'ladi-yu, ammo e'tibor me'yorida bo'lmaydi. Shuning uchun rivojlanishni inkor qilish, erta bolalik davridagi xatti-harakatlarga ongsiz ravishda murojaat qilish hal qilinmagan shikoyatlar orqali o'smirlar o'z "men" ni shikastlab qo'yadi. Bu muammoning yechimi kattalar tomonidan ularni tushunish va bo'shliqlarni to'ldirish ularga yordam beradi.

Qo'llab-quvvatlash

O'smir bilan nizolardan butunlay qochishning iloji yo'q, lekin ularni konstruktiv tarzda hal qilish yaxshiroqdir: ularni muhokama qiling, birgalikda chiqish yo'llarini qidiring, ba'zida yon berish va o'smirning fikrini tinglang. Ota-onalar va o'qituvchilar qanchalik ko'p bosim o'tkazsalar va o'sib borayotgan odamni "notog'ri tushunish"ga harakat qilsalar, uning noroziliklari kuchayadi va uning qadr-qimmatini isbotlashga urinishlari qanchalik murakkab bo'ladi. Shu bilan birga, uning xatti-harakati o'z yo'nalishi bo'yicha bo'lishiga yo'l qo'yish

ham variant emas, do'stona muhitda haqorat va haqoratsiz sog'lom muloqotni davom ettirish muhimdir.

Qabul qilish

Bolaning xatti-harakatidan qat'i nazar, u bilan aloqada bo'lishi kerak. Vaziyatni axloqiy va tahqirlash bilan og'irlashtirmang, bolaning xatti-harakatlarini boshlang'ich maktabdagi holatiga qaytarishga urinmang. Birinchidan, bu rivojlanishni sekinlashtiradi, ikkinchidan, u kuchliroq rad etishni keltirib chiqaradi. Agar ota-onalar o'zlarini mustaqil ravishda bartaraf eta olmasligini tushunsalar, darhol mutaxassislar - psixologlar va psixoterapevtlar bilan bog'lanishlari kerak. Aks holda, inqirozdan muvaffaqiyatsiz chiqish xavfi ortadi: deviant va jinoiy xatti-harakatlar, o'z joniga qasd qilish, klinik depressiya yuzaga keladi.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlar uchun uning ota-onasidan tashqari atrofidagi kattalar ham birdek mas'uliyatlidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. G'oziyev E.G "Psixologiya". T. 2008 yil.
2. G'oziyev E.G "Ontogenez psixologiyasi". Noshir taxriri ostida T. 2020 yil.
3. Shoumarov G', Umarov B, Akramova F. "Yoshlarda xulq og'ishi va tarbiya buzilishining oldini olish bo'yicha psixologik mashlahatlar". Toshkent: 2015 yil
4. Ануфриев А.Ф. Психологический диагноз. – М Ось, 2010г
5. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения. [Текст] / В. Д. Менделевич. – М. : МЕДпресс, 2001.
6. Менделевич, В. Д. Наркозависимость и коморбильные расстройства поведения. [Текст] / В. Д. Менделевич. – М. : МЕДпресс-информ, 2003.
7. А. Регуш, Е. В. Алексеева, А. В. Орлова, Ю. С. Пежемская «ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ» . С. Петербург 2012.
8. https://www.defectologiya.pro/zhurnal/krisis_podrostkovogo_vozrasta_v_psixologii/