



# “SUKUNAT ORQASIDAGI DAVR”

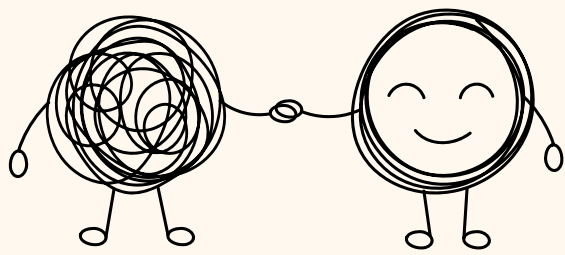
(14-17-yosh)

O'smirlik – o'tish emas, ruhan  
ulg'ayish davridir.



O'zbekiston Respublikasi  
Ta'limni rivojlantirish respublika  
ilmiy-metodik markazi

O'qituvchi hamda amaliyotchi  
psixologlar uchun



UO'K:

KBK:

R

“Sukunat orqasidagi davr” nomli o‘quv-uslubiy qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Ta‘limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi huzuridagi “Inklyuziv ta‘lim va psixologiya” yo‘nalishi bo‘yicha Ilmiy-metodik kengashining 2026-yil 27-martdagi 1-sonli yig‘ilish qarori bilan ma‘qullangan.

Mas‘ul muharrirlar:

O‘.Odiljonov – O‘zbekiston Respublikasi Ta‘limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi bo‘lim boshlig‘i;

D.Nurmatov – O‘zbekiston Respublikasi Ta‘limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi bosh mutaxassisi.

Taqrizchilar:

Sh.Bo‘stonova – O‘zbekiston davlat jahon tillari universiteti Xotin-qizlar psixologi;

M.Kasimova – Toshkent ijtimoiy innovatsiya universiteti “Pedagogika va psixologiya” kafedrasida o‘qituvchisi;

Sh.Jumanova – Toshkent shahar Sergeli tumani 68-sonli umumta‘lim maktabi psixologi.

© G.Xodjayeva, S.Mo‘minov

O‘quv-uslubiy qo‘llanma ta‘lim sohasidagi pedagog kadrlar hamda amaliyotchi psixologlar uchun

ISBN

© “O‘zbekiston Respublikasi Ta‘limni rivojlantirish respublika ilmiy-metodik markazi”, Shayxontohur tumani, Alisher Navoiy ko‘chasi, 30-uy, 2026-yil



## Kirish

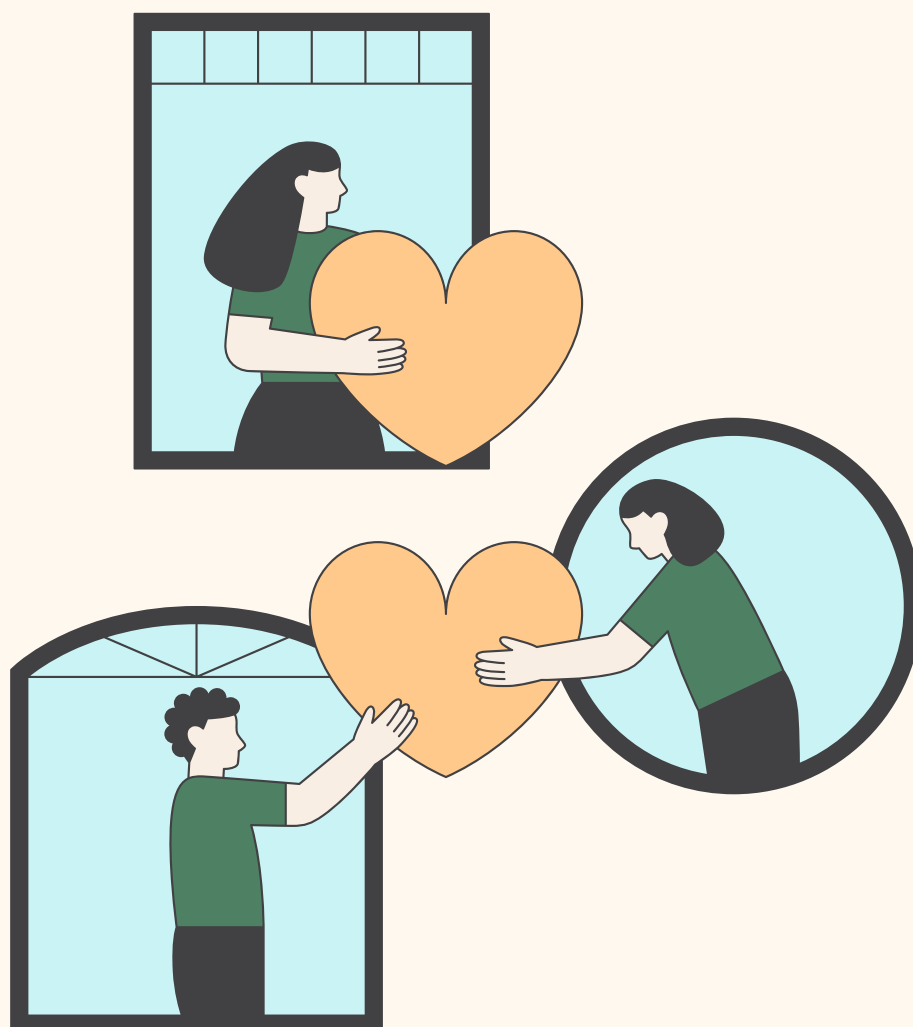
O'smirlik davri inson hayotidagi eng nozik, murakkab va ayni vaqtda eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biridir. Bu davr ko'pincha "O'tish davri" sifatida talqin qilinadi, biroq aslida u shaxsning ruhan ulg'ayishi, o'z "Men"ini anglash, ichki dunyosini qayta kashf etish va mustaqil hayotga psixologik tayyorgarlik ko'rish davridir.

O'smirlik – bu muammo yoki inqiroz emas, balki shaxs shakllanishining tabiiy va zarur bosqichidir.

Mazkur o'quv–uslubiy qo'llanma o'smirlik davrida kuzatiladigan psixologik, hissiy va ijtimoiy jarayonlarni chuqurroq anglashga, o'smirlar bilan ishlashda to'g'ri va samarali yondashuvlarni shakllantirishga qaratilgan. Qo'llanmada o'smirlarning muloqotga bo'lgan ehtiyoji, asabiylik va unutulchanlik sabablari, intizomning shakllanish mexanizmlari, hissiy zaiflik, egotsentrizm, zo'ravonlikka moyillik, ota–ona va bola o'rtasidagi ziddiyatlar kabi dolzarb masalalar ilmiy–psixologik hamda hayotiy misollar asosida yoritilgan.

Qo'llanmaning asosiy maqsadi - o'smir xulq-atvorini baholash emas, balki uni tushunish, tanqid qilish emas, balki yo'l ko'rsatish, jazolash emas, balki ishonchli muloqot muhitini shakllantirish zarurligini asoslab berishdir. Unda ota-onalar, pedagoglar va amaliyotchi psixologlar uchun o'smirlar bilan ishlashda zarur bo'lgan yondashuvlar, tavsiyalar va mulohazali savollar berilgan bo'lib, ular o'quvchini faol fikrlashga undaydi.

Mazkur qo'llanma pedagog kadrlar, maktab psixologlari, sinf rahbarlari hamda ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, o'smirlik davrini to'g'ri tushunish va bu davrda bolaga ruhiy tayanch bo'la olishda muhim metodik manba bo'lib xizmat qiladi.





# 1-mavzu: O'smirlik davrida muloqotga ehtiyoj va uning psixologik ahamiyati





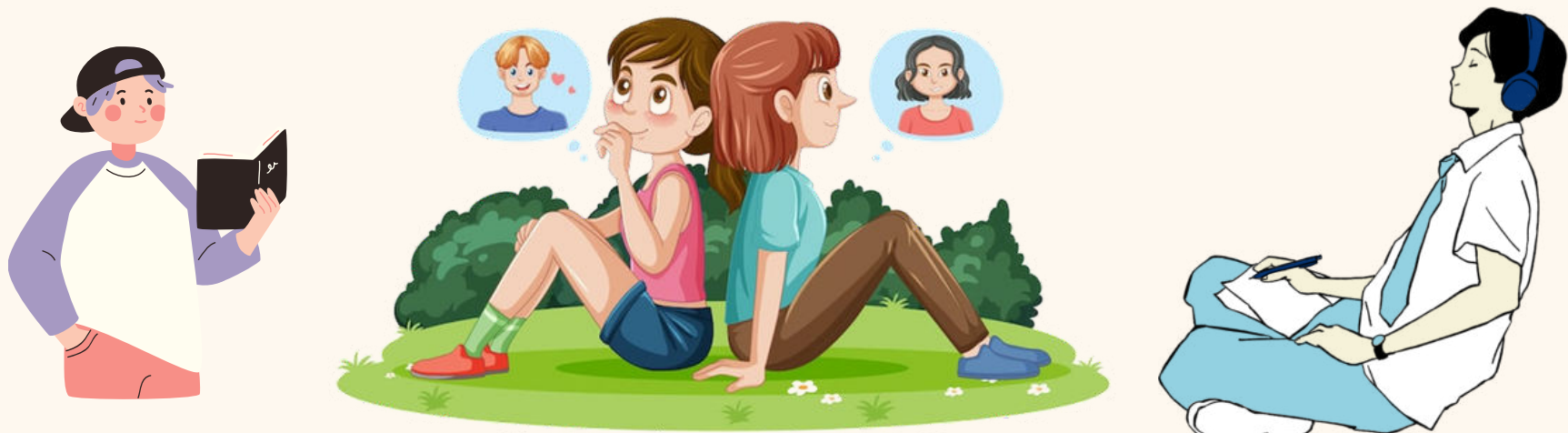
## O'smirlik davrida muloqotga ehtiyoj va uning psixologik ahamiyati



O'smirlik inson hayotidagi eng murakkab va muhim davrlardan biridir. Bu davrda shaxsda jadal o'zgarishlar kechadi: jismoniy, hissiy, ijtimoiy va aqliy jihatdan o'sish kuzatiladi. O'smirlikning eng asosiy xususiyatlaridan biri – doimiy muloqot qilish istagidir. Bu istak nafaqat suhbatlashish, balki o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini, kechinmalarini baham ko'rish zaruratida ham namoyon bo'ladi.

O'smirlar uchun muloqot – bu ularning ichki dunyosini anglash va boshqalar tomonidan tushunilishga bo'lgan ehtiyojning ifodasidir. Shu sababli o'smirlik davrida do'stlar, yaqin insonlar bilan muloqot qilish ularga ruhiy barqarorlik beradi.

Biroq, ko'plab o'smirlar o'z fikrini erkin ifoda eta oladigan, ularni tinglaydigan inson topa olmaydilar. Natijada ular sukutni tanlaydilar yoki ichki dialogga – o'zlari bilan o'zlari gaplashishga o'tadilar. Bu holat ko'pincha ularning oilaviy muloqot tizimi yetarli darajada rivojlanmaganligidan dalolat beradi.



Ota-onalar bu davrda o'z farzandlarini ma'nan yo'qotmaslik uchun ularga emotsional yaqinlik va ishonchli muloqot muhiti yaratishlari zarur. Bolani tinglash, uning fikriga hurmat bilan qarash, birgalikda vaqt o'tkazish – bu oddiy, ammo juda samarali muloqot vositalaridir.



O'smir o'zining qadrini his qilganida, uni tinglaydigan, tushunadigan kattalar borligini bilganida, u ijobiy yo'nalishda shakllanadi. Aks holda, u ichki dunyosiga berilib, o'zini yolg'iz his eta boshlaydi, bu esa depressiv holat yoki agressiv xulq-atvorga olib kelishi mumkin.





Biroq, ko'plab o'smirlar o'z fikrini erkin ifoda eta oladigan, ularni tinglaydigan inson topa olmaydilar. Natijada ular sukutni tanlaydilar yoki ichki dialogga – o'zlari bilan o'zlari gaplashishga o'tadilar. Bu holat ko'pincha ularning oilaviy muloqot tizimi yetarli darajada rivojlanmaganligidan dalolat beradi.



## Savollar:

1. Agar siz o'smir bo'lgan farzandingiz bilan gaplasha olmasangiz, qanday yo'l tutgan bo'lar edingiz?
2. Sizningcha, o'smirlar bilan samarali muloqot o'rnatishning eng muhim sharti nima?
3. O'smirning ichki dunyosini ochish uchun ota-ona nimalarga e'tibor berishi kerak?
4. O'smirlar bilan muloqotda o'qituvchining roli qanday bo'lishi kerak?



## O'smirning asabini taranglashtiradigan holatlar

Ota-onalar ko'pincha farzandlarini do'stlari bilan tanishtirishni xohlashadi. Buning uchun ular yig'inda o'tirishganida o'smirni mehmonlar bilan gaplashishga undashadi. O'smirdan o'zi haqida gapirishini so'rashadi: "Qizim, ayt mehmonlarga, maktabda qanday sertifikatlar olganingni" ....



Ko'pincha Sharq oilalarida farzandining iqtidorini boshqa yaqinlari bilan baham ko'rishni xohlashadi. O'smir uchun esa bu juda zerikarli va u kattalarning uning ishlariga qiziqishlarini yoqtirishmaydi.

Chunki o'smir o'zining tajribasizligi va uquvsizligi fosh bo'lib qolishidan xavotirlanadi. O'smirda qilinadigan eng katta yaxshilik uni kattalar muhitiga olib kirish va unga kuzatish imkonini berishdir.



Quyidagilar o'smirni asabiylashishiga sabab bo'ladi:  
**Kattalarning e'tibor markaziga majburan chiqarish.**

O'smirlar o'z shaxsini himoya qilish bosqichiga kirgan bo'ladi. Ular "men kimman?", "menga boshqalar qanday qaraydi?" kabi savollarga ichki javob izlaydilar. Shu sababli ularni noma'lum muhitda o'zini tanishtirishga yoki yutuqlarini sanab o'tishga majbur qilish ularning asab tizimida kuchli taranglikni keltirib chiqaradi.



Bu vaqtda o'smir:  
o'zini baholash jarayonida noqulaylik  
sezadi;  
kattalarning ijtimoiy bahosidan  
cho'chiydi;  
“yomon ko'rinib qolish” yoki “masxara  
bo'lish” qo'rquvini boshidan kechiradi.



### Solishtirish va raqobat bosimi

Ko'p ota-onalar farzandini rag'batlantirish maqsadida:  
“Qara, qo'shnimizning o'g'li ingliz tilidan diplom oldi,  
senchi?” degan kabi so'zlarni ishlatishadi.  
Bu esa o'smirda quyidagi hissiyotlarni uyg'otadi:  
ichki norozilik va passiv qarshilik;  
o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi;  
“men hech qachon yetarli bo'lolmayman” degan salbiy  
fikrlar paydo bo'ladi.



## Doimiy nazorat va shubha

O'smirning mustaqillikka intilishi tabiiy ehtiyojdir. Kattalarning "Qayerga ketyapsan?", "Kim bilan gaplashding?", "Nega jim bo'lding?" kabi tez-tez so'rovlari uni psixologik jihatdan charchatadi.

Natijada:

- o'smir ota-onadan uzoqlashadi;
- yashirin muloqot shakllarini tanlaydi (masalan, anonim onlayn suhbatlar);
- ichki ishonch rishtalari uzila boshlaydi.



## Tana o'zgarishlari va tashqi baholarga sezuvchanlik

O'smirlik davrida gormonal o'zgarishlar kuchaygani uchun u o'z tana ko'rinishi haqida juda sezgir bo'ladi. "Sen semirib ketibsan", "Yuzingda husnbuzar chiqibdi" kabi oddiy so'zlar ham kuchli affektiv reaksiya keltirib chiqaradi.

Bu yoshda ota-onalar tashqi ko'rinish emas, ichki fazilatlar haqida ko'proq so'z yuritishlari kerak. Masalan:

"Bugun sen boshqacha fikrlab javob berding, bu menga yoqdi".



## Shaxsiy chegaralarning buzilishi



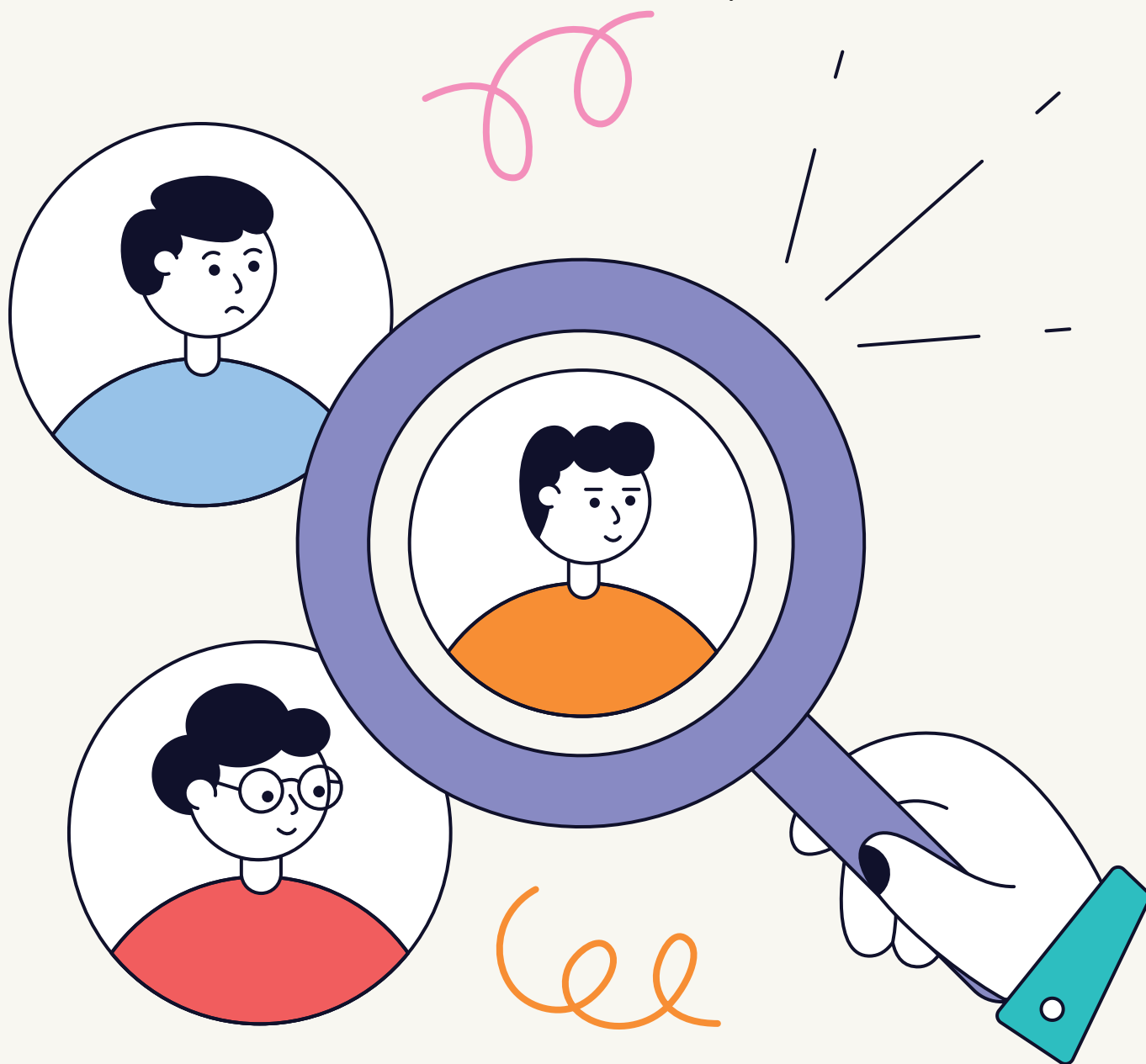
O'smir o'z xonasiga, buyumlariga yoki telefoniga maxfiy hudud sifatida qaraydi. Bu joyga ruxsatsiz kirish, telefonni tekshirish, xabarlarini o'qish – psixologik jihatdan kuchli stress omili hisoblanadi.

Ota-onalar nazoratni oshkora, kelishilgan shaklda amalga oshirishi lozim. “Agar menga biror xavf sezilsa, seni himoya qilish uchun qaror qabul qilaman” deb oldindan aytish – ishonchni saqlab qoladi.



## Savollar: ✨

- Sizningcha, o'smirni kattalar davrasiga kiritish foydalimi yoki zararli va nima uchun?
- Ota-onalar farzandini rag'batlantirish uchun boshqalar bilan taqqoslasa, bu har doim ham yomonmi?
- O'smirlarga shaxsiy hayotda to'liq erkinlik berish to'g'rimi?
- Qanday qilib ota-ona ishonchni saqlagan holda farzandini himoya qila oladi?
- O'smirlarning asabiy reaksiya bildirishlari tabiiy holatmi yoki bu tarbiya bilan bog'liqmi?



lelelele

3-mavzu: O'smirning intizomi uy  
boshqarishdagi rol sohibi bo'lishdan  
boshlanadi



## O'smirning intizomi uy boshqarishdagi rol sohibi bo'lishdan boshlanadi

O'smirlik davri – bu inson hayotidagi mas'uliyat hissi va mustaqillikni shakllantirish bosqichi. Bu davrda intizomni faqat tashqi nazorat bilan emas, balki o'smirning o'z hayoti va atrofidagi ishlarni boshqarishdagi ishtiroki orqali rivojlantirish kerak.

Shuning uchun ham psixolog olimlar aytganidek: “O'smirning intizomi – uyning boshqaruvidagi rol sohibi bo'lishdan boshlanadi.”



## Oila nazoratidan chiqmagan o'smirda paydo bo'ladigan muammolar

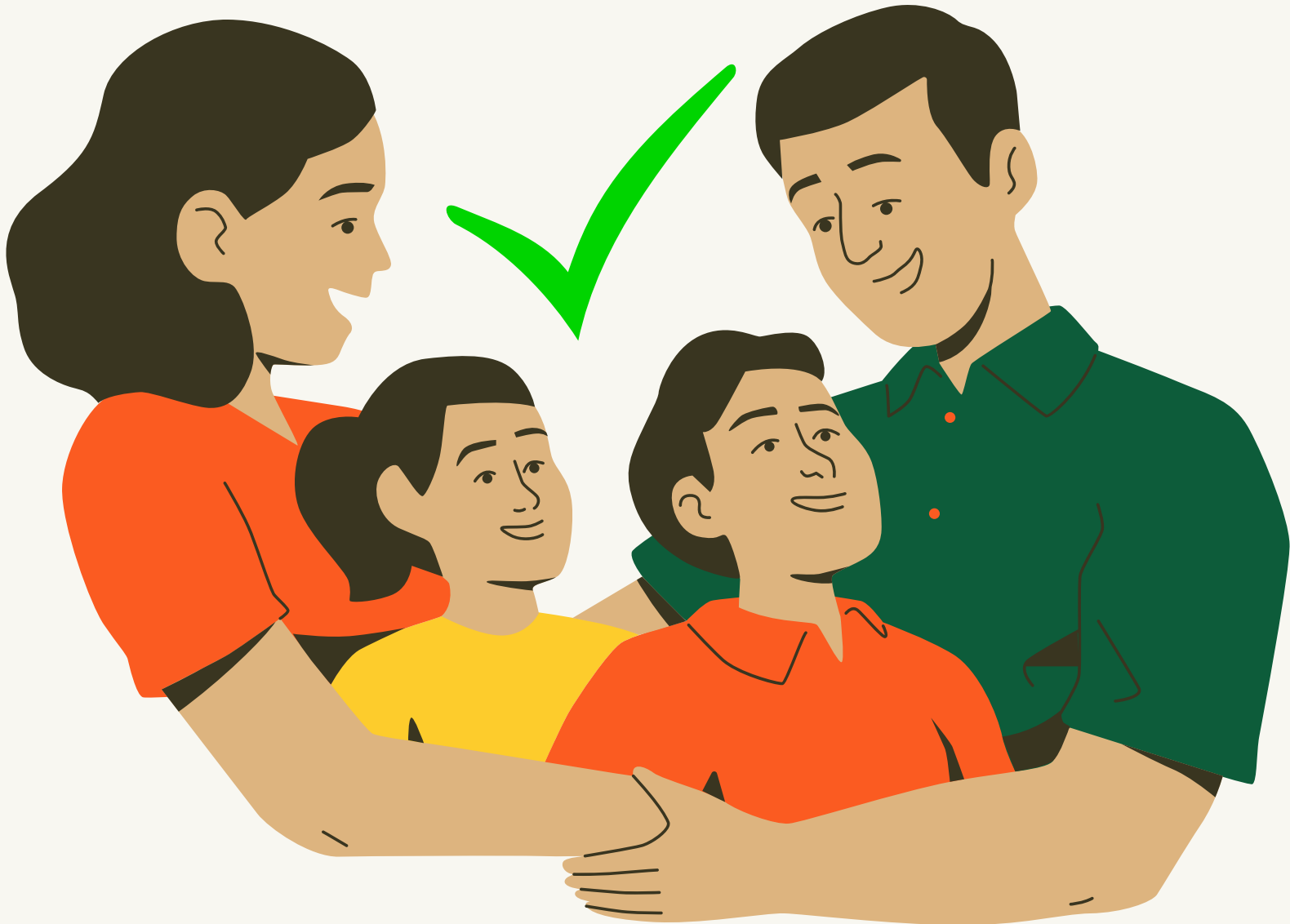
Agar o'smir oilaviy nazoratdan chiqishga imkon topmasa, unda eng sezilarli kamchiliklardan biri – o'z narsalari va shaxsiy makonini boshqara olmaslik holati kuzatiladi.

U:

o'z xonasini tozalash, tartibga solish yoki bezatishda tashabbus ko'rsatmaydi;

o'z narsalariga nisbatan mas'uliyatni sezmaydi;

oilaviy ishlarni o'ziga tegishli deb hisoblamaydi.



Natijada o'smirda ichki mustaqillik, mas'uliyat va intizom rivojlanmaydi.

### O'smirning "shaxsiy hududi"ni tan olish

Ota-onalar o'smirning tarbiyasida eng avvalo unga shaxsiy makon yaratish imkonini berishlari zarur. O'smirning xonasi – bu uning o'z dunyosi. Unga shu joy uchun javobgarlikni berish kerak.

Uning narsalari – o'ziniki. U ularni tartibda saqlash, yo'qotmaslik, almashtirish haqida o'zi qaror qilsin. Bu orqali o'smirda "Meniki" tuyg'usi, ya'ni egalik hissi paydo bo'ladi. Aynan shu hissiyot ichki intizom va tartibning manbai hisoblanadi.



## Uy ishlari va unda o'smirning roli

O'smirning intizomi faqat maktabdagi topshiriqlar bilan cheklanmaydi. U o'zini uy boshqaruvida faol ishtirokchi sifatida his qilishi kerak.

Masalan:

oilaning haftalik byudjetini birgalikda rejalashtirish;

xaridlar ro'yxatini tuzish;

oila a'zolari ishlarini taqsimlashda qatnashish.

Bu jarayonlar orqali o'smir "Men oilaning muhim a'zosiman" degan ichki ishonchni shakllantiradi. Shu ishonch esa uning o'zini tutishida intizom va javobgarlikni kuchaytiradi.



## Tanqid o'rniga ishonch

O'smirni doimiy tanqid qilish, unga "Sen hali bilma-yapsan" degan signalni berish – tartibsizlik va ishonchsizlikni kuchaytiradi.

Aksincha, unga imkoniyat berish, kichik qarorlar qabul qilishga ruxsat etish, xatolarini tahlil qilishga o'rgatish – bu haqiqiy tarbiya maktabidir.

O'smirning intizomi – bu tashqi buyruqlarga bo'ysunish emas, balki ichki mas'uliyat tuyg'usining uyg'onishidir.

Bu jarayon oilada:

ishonch;

mas'uliyatni bo'lishish;

erkinlik muhitida shakllanadi.

Shunday muhitda ulg'ayayotgan o'smir kelajakda o'z hayotini, qarorlarini va his-tuyg'ularini boshqara oladigan yetuk shaxsga aylanadi.



## Savollar:

- Nega o‘smirga o‘z xonasi va buyumlarini boshqarish huquqini berish uning intizomini rivojlantiradi?
- Ota-onaning doimiy nazorati o‘rniga o‘smirga qanday mas’uliyatli rollar berish mumkin?
- O‘smir o‘zining uy ishlaridagi rolini his qilmaganda qanday salbiy oqibatlar kuzatiladi?
- “O‘smirning intizomi uy boshqarishdagi rol sohibi bo‘lishdan boshlanadi” degan fikrni qanday tushunasiz?
- O‘smirga o‘z dunyosini yaratish imkonini berish nima uchun muhim va bu jarayonda ota-onaning roli qanday bo‘lishi kerak?



4-mavzu: Asabiy o'smirlarni dori-darmon emas, xotirjam ota-ona davolaydi.



## Asabiy o'smirni dori-darmon emas, xotirjam ota-ona davolaydi.

Zamonaviy ota-onalarning eng keng tarqalgan xatosi – farzandlarining hissiy holatini tibbiy muammo sifatida qabul qilishidir. O'smir biroz asabiy, charchagan yoki diqqatini jamlay olmasa, ota-onalar ko'pincha dori vositalariga tayanadilar. Ammo psixologik jihatdan sog'lom bola uchun bu eng to'g'ri yo'l emas.

O'smirning asabiyligi – bu uning xatti-harakati yoki “Xulq buzuvchiligi” emas, balki ichki hissiy chaqiriq, ya'ni “Meni tinglang”, “meni tushuning” degan signalidir.



Biroq har bir xatti-harakat ortida ruhiy sabab yotadi. Bola yuragida yig'ilib qolgan his-tuyg'ularni ifoda etolmaganda, ularning xatti-harakatida g'ayritabiiylik paydo bo'ladi.

Demak, dori emas, balki mehr, xotirjamlik va muloqot bu holatni tuzatadi.

### Ota-onaning hissiy roli

O'smirning asab tizimi dori bilan emas, ota-onaning xotirjamligi bilan muvozanatga keladi. Agar bola onasi bilan iliq, tushunarli muloqotda bo'lsa yoki otasi bilan mehrli munosabat o'rnatgan bo'lsa, u tezda tinchlanadi.

Ota-onaning o'zaro urushi, doimiy stress va tanqid esa bolaning asab tizimini buzadi. Bola tinch oila muhitida ulg'aysa, uning fikrlari jamlanadi, yuragi sokinlashadi. Bola uchun eng kuchli tinchlantiruvchi – bu ona mehrining issiqligi va ota mehrining ishonchidir.



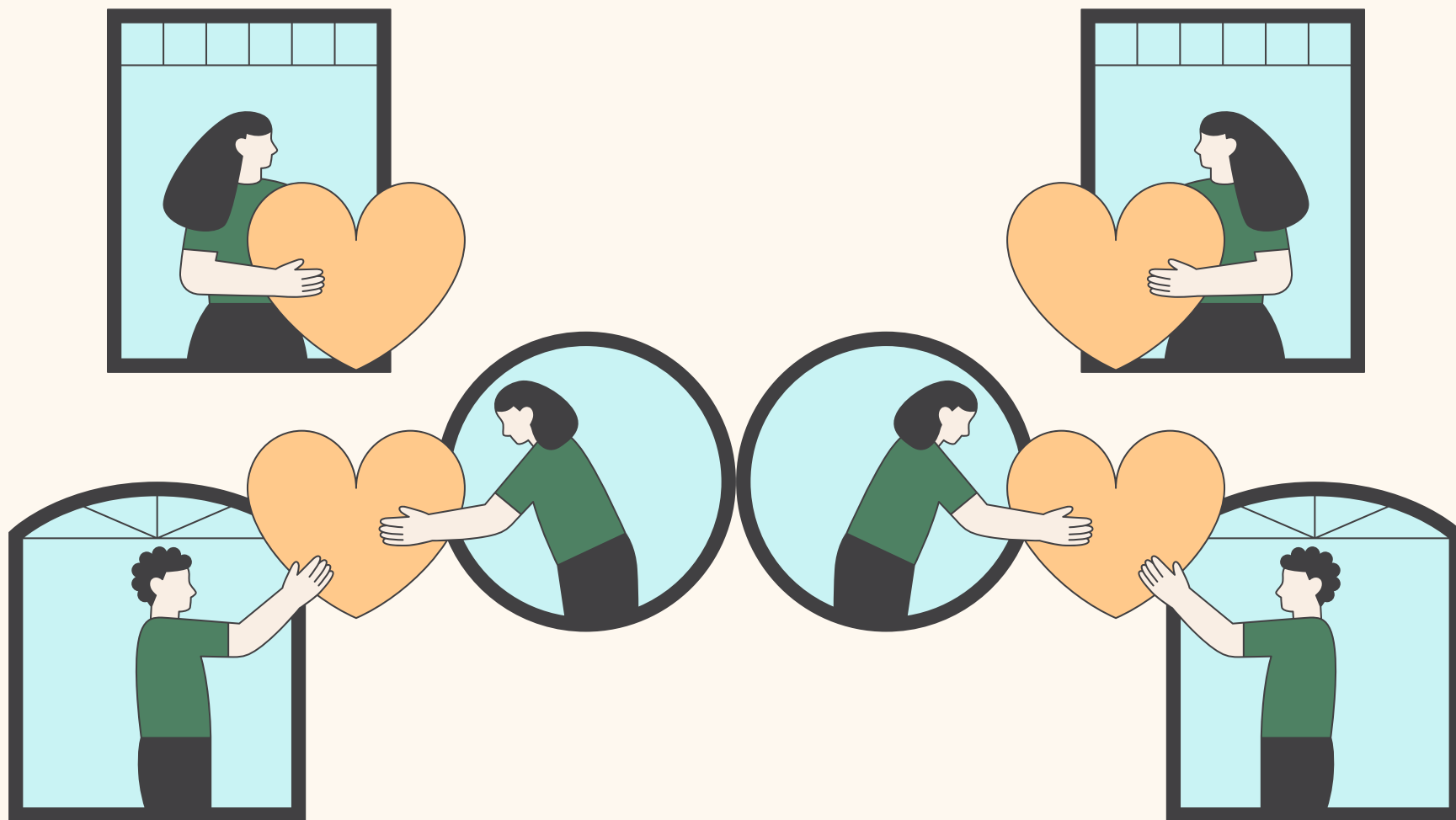
Farzand asabiylashganda yoki yomon xulq ko'rsatsa, ko'p ota-onalar shunday deydi: "Yomon do'stlaring bor, shekilli!", "Bunchalik o'zingdan ketma!"



Buning o'rniga quyidagicha muloqot foydaliroq bo'ladi:

"G'azabingni tushundim, o'g'lim/qizim. Kelib meni bir quchoqlaysanmi? Hozir menga ham sening yaqinliging kerak..."

Bunday so'zlar farzandda emosional xavfsizlik, ya'ni "Men sevaman va meni sevishadi" hissini tiklaydi. Shu hissiyot esa o'smirning asab tizimiga eng kuchli davo bo'ladi.



Asabiy o'smirni: dori emas, xotirjam va mehrli ota-ona tinchlantiradi;

tanbeh emas, tinglash davolaydi;

nazorat emas, ishonch sog'lomlashtiradi.

Ota-onaning hissiy barqarorligi – bu bolaga beriladigan eng muhim “psixologik vitamin”.

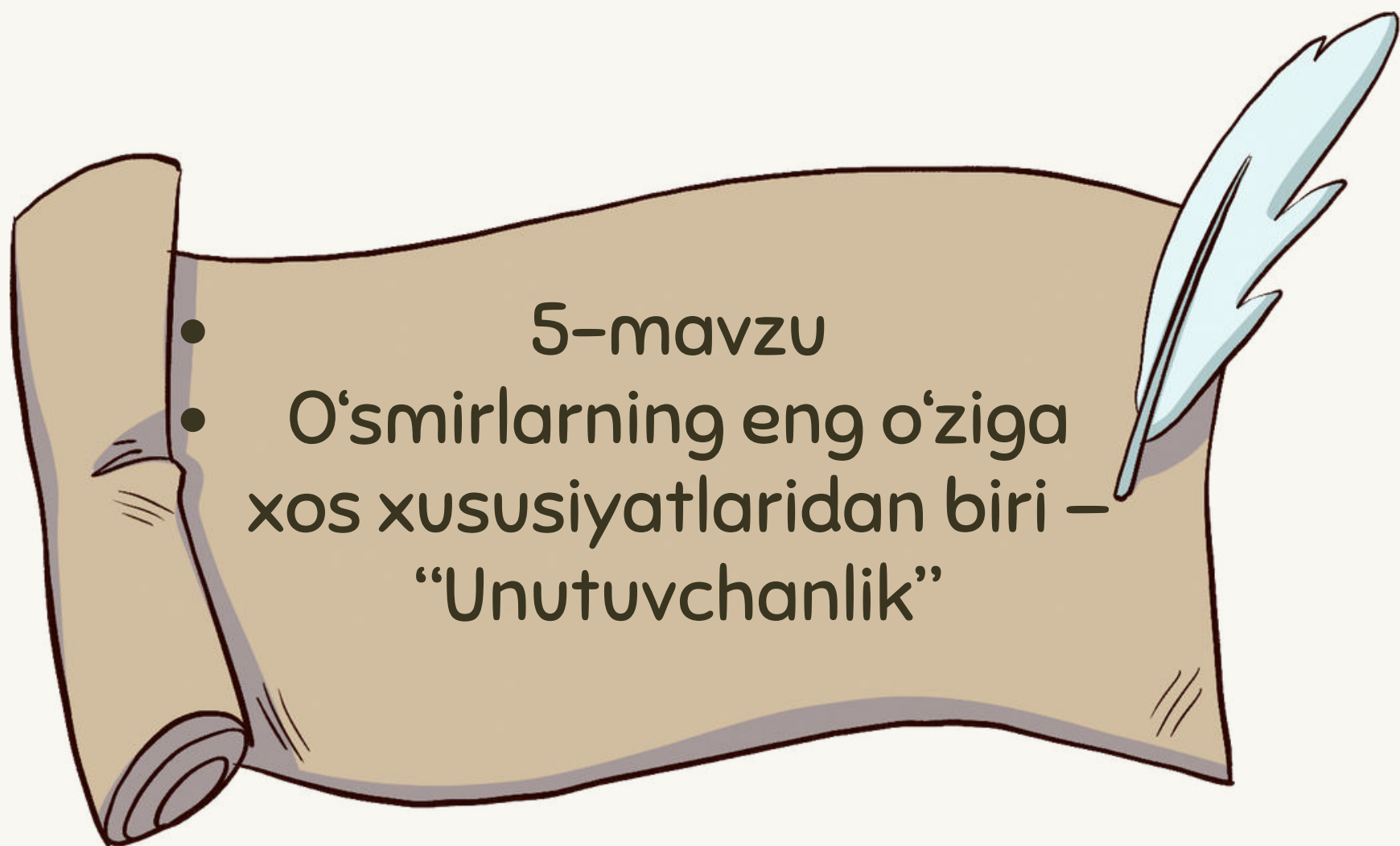
Shunday qilib, o'smirning asabiyliigi – davolanish kerak bo'lgan kasallik emas, balki hissiy aloqa yetishmasligining signalidir.



## Savollar:

1. Nega o'smirning asabiy holatini "kasallik" deb emas, balki "hissiy signal" deb talqin qilish kerak?
2. Ota-onaning xotirjamligi va mehr-muhabbati o'smirning asab tizimiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
3. Nima uchun dori vositalari o'rniga tinglash va tushunish usuli ko'proq foyda beradi?
4. Ota-onaning o'zaro munosabati (urush, tanqid, stress) o'smir ruhiyatiga qanday ta'sir qiladi?
5. Farzand asabiylashganda ota-ona qanday so'zlar bilan unga emosional xavfsizlik hissini bera oladi?





- 5-mavzu
- O'smirlarning eng o'ziga xos xususiyatlaridan biri –  
“Unutuvchanlik”

## O'smirlarning eng o'ziga xos xususiyatlaridan biri – “unutuvchanlik”

O'smirlik davrida inson organizmida katta o'zgarishlar yuz beradi – bu nafaqat jismoniy, balki hissiy va kognitiv (aqliy) tizimlarda ham sezilarli o'zgarishlar davridir. Shu bois, bu yoshdagi bolalarda unutuvchanlik juda tabiiy va keng tarqalgan holat hisoblanadi.

Unutuvchanlik – o'smirning beparvoligi yoki dangasalik belgisi emas. Bu, asosan, uning miyasi yangi tajribalarni o'zlashtirish, his-tuyg'ularni boshqarish va mustaqil fikrlashni o'rganish jarayonida ortiqcha yuklanishi bilan bog'liq.



## Hissiy dunyo va unutulchanlik o'rtasidagi bog'liqlik

O'smirning his-tuyg'ulari nihoyatda kuchli bo'ladi: u bir paytning o'zida g'azab, sevgi, rashk, hayajon, qo'rquv va orzularni boshdan kechiradi. Bu ichki hissiy to'lqinlar uning diqqat va xotira jarayonlarini bevosita ta'sir ostiga oladi.

Shuning uchun:

maktabda daftariga yoki sharfiga e'tibor bermaydi;  
safarga chiqayotganda telefonini quvvatlagichini unutadi;  
uyda kitobini qoldirib ketadi.

Bu holatlar ota-ona uchun boshqacha tuyulsada, aslida o'smirlik davrining tabiiy belgilaridan biri hisoblanadi.



## Ota-onaning to'g'ri munosabati

Ota-onalar o'smirning unutuvchanligini jazolash yoki tanqid qilish orqali emas, balki sabr va bag'rikenglik bilan yondashish orqali yengillashtirishi mumkin.

Masalan, "Sport kiyimingni maktabda qoldirding, men sendan hafaman" deyish o'rniga: "Ertaga sport kiyimingni birga olib kelamiz" degan yumshoqlik o'smirda mas'uliyatni his qilishni rag'batlantiradi, lekin unga bosim bermaydi.

Bu turdagi yondashuv o'smirda o'zini tushunilgan, qabul qilingan shaxs sifatida his qilishga yordam beradi. Natijada u asta-sekin unutuvchanlikni yengib, diqqatini jamlashni o'rganadi.

Unutuvchanlik – bu o'smirning beparvoligi emas, balki tajribasizlik va ichki o'sishning tabiiy ko'rinishidir.



Ota-onaning vazifasi – bu davrni:

tanbeh emas, balki sabr bilan;

tanqid emas, balki tushunish bilan;

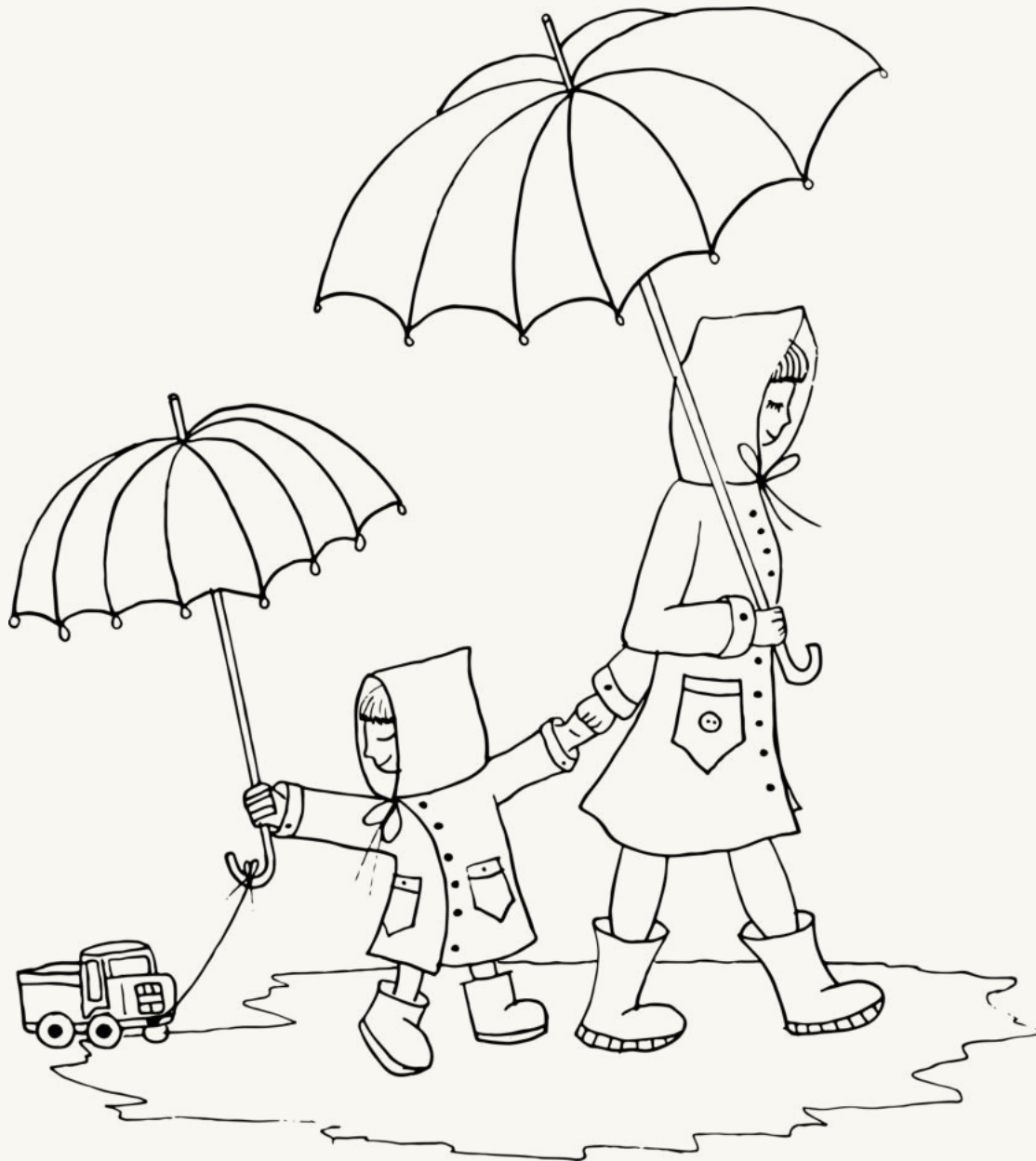
buyruq emas, balki ishonch bilan o'tkazishi zarur.

Shunda o'smirning xotirasi mustahkamlanadi, o'zini nazorat qilish qobiliyati rivojlanadi va u o'z hayoti uchun javobgarlikni sezishni o'rganadi.



## Savollar:

1. Nima sababdan o'smirlik davrida unutuluvchanlik tabiiy holat hisoblanadi?
2. O'smirning hissiy holati uning diqqat va xotirasiga qanday ta'sir qiladi?
3. Ota-onaning tanqidiy munosabati o'smirning ruhiyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
4. Unutuluvchanlikni kamaytirish uchun ota-onalar qanday yumshoq yondashuvdan foydalanishlari kerak?
5. Sizningcha, sabr va bag'rikenglik o'smirning shaxsiy mas'uliyatini rivojlantirishda qanday rol o'ynaydi?

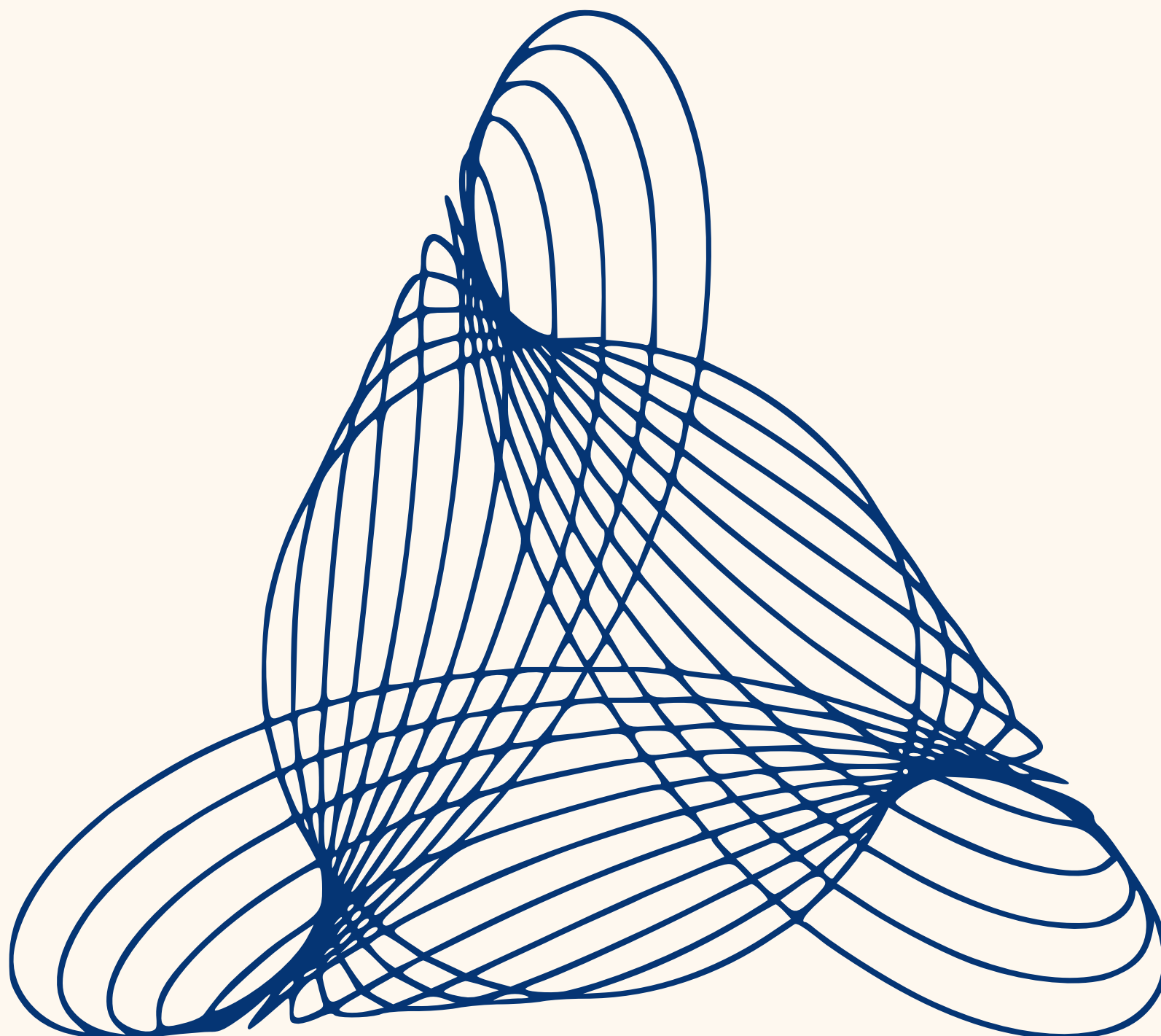


6-mavzu: Hissiy  
jihatdan zaif  
o'smirlarga  
muammoli  
kishilar jozibali  
ko'rinadi

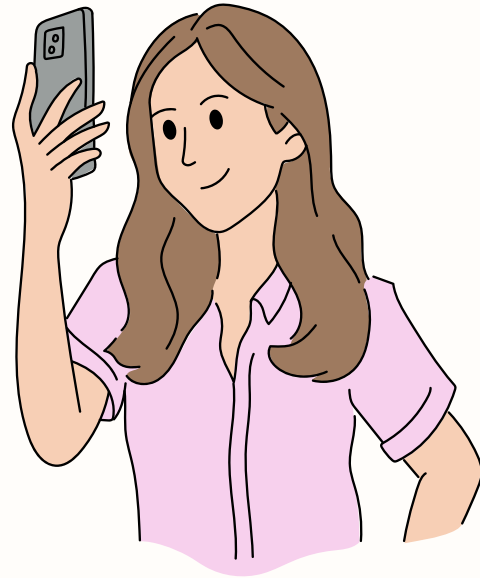


## Hissiy jihatdan zaif o'smirlarga muammoli kishilar jozibali ko'rinadi

O'smirlik davri – bu his-tuyg'ular kuchli, lekin nazorat mexanizmlari hali to'liq shakllanmagan davrdir. Shu sababli o'smirlar ko'pincha o'zlarida yo'q xislatlarni boshqalarda ko'rib, ularga hayrat bilan qaraydi. Bu ayniqsa hissiy jihatdan zaif, ya'ni o'z hislarini boshqarishda qiynalayotgan o'smirlarda yaqqol ko'zga tashlanadi.



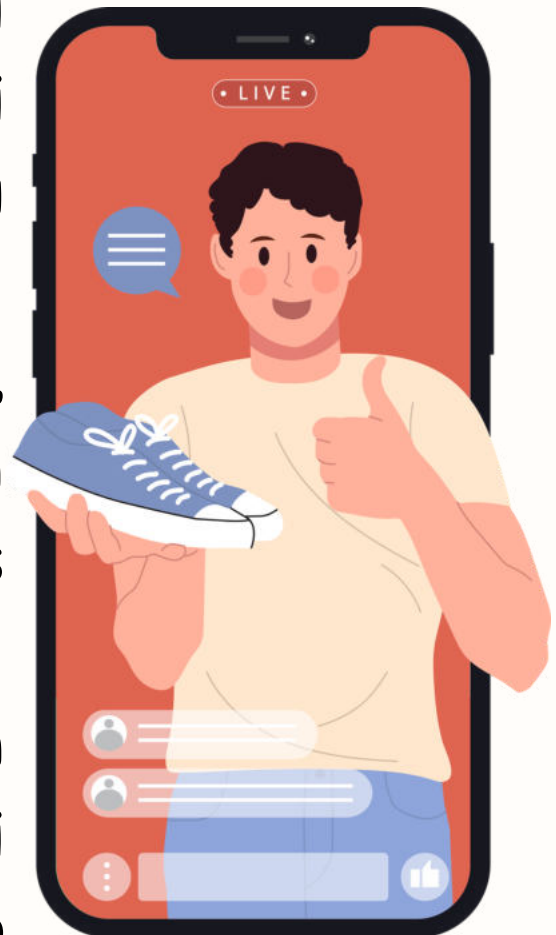
🗨️ Nega o'smir "muammoli"  
odamlarga qiziqadi?



O'smir o'zi bajara olmaydigan yoki o'zida yetishmayotgan xislatni boshqalarda ko'rsa, unga bevosita emotsional tortilish paydo bo'ladi.

Masalan, tortinchoq o'smir jasur, qo'rqmas yoki erkin fikrlaydigan insonni ko'rsa, ich-ichidan unga havas qiladi.

Bu tabiiy psixologik jarayon – lekin xavfli tomoni shundaki, u muammoli yoki notinch shaxslarni ham "kuchli" deb qabul qilishi mumkin.

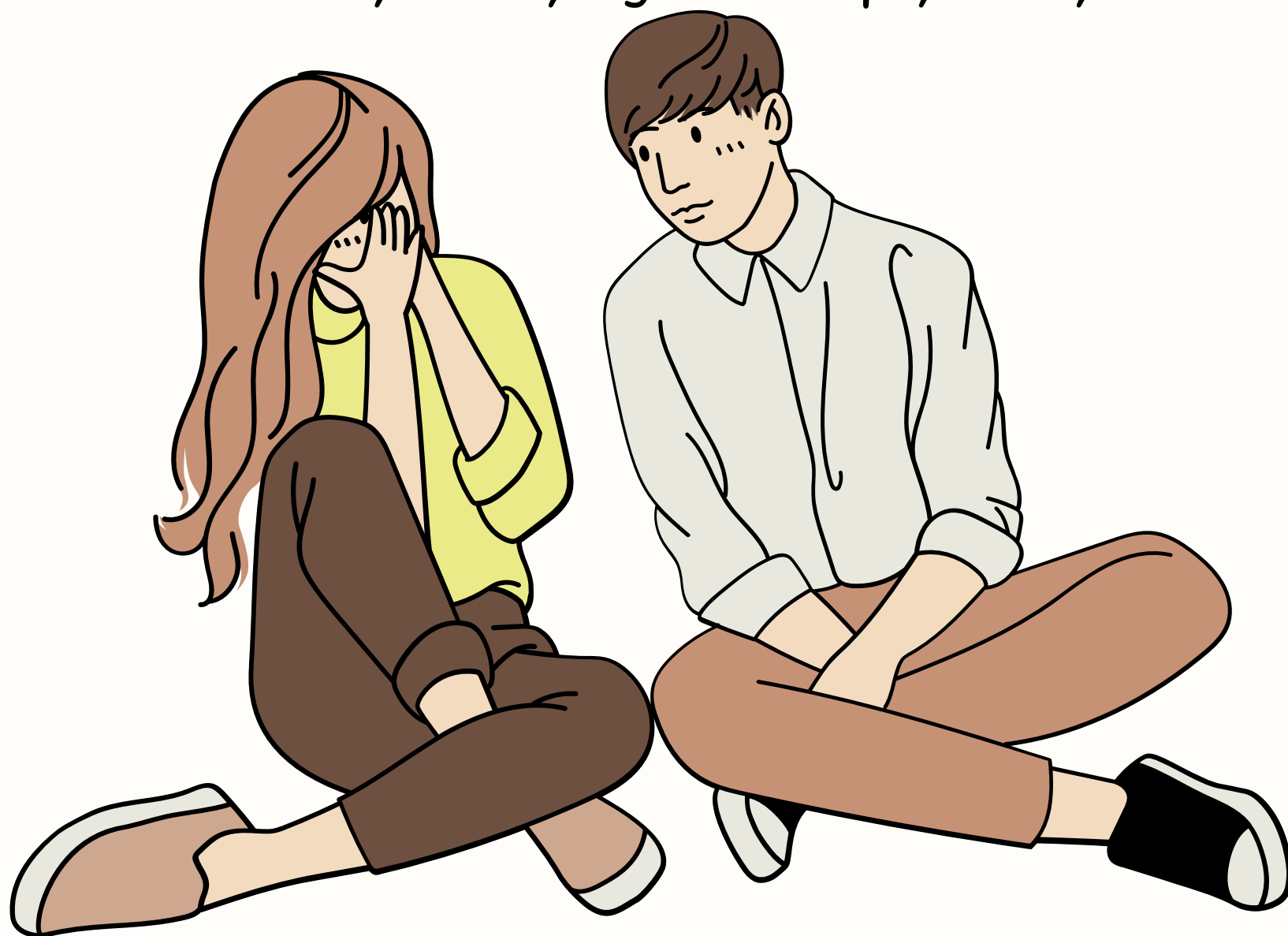


## Hissiy zaiflik va romantik chalkashliklar

Romantikaga boy o'smirlar ba'zida ruhiy muammosi bor yoki o'zini haddan tashqari ko'p ko'rsatadigan odamlarga qiziqib qolishadi. Sababi shundaki, ular "Tashqi kuchlilik"ni ichki barqarorlik bilan adashtiradi.

Hissiy jihatdan kuchli odam – o'z hislarini anglay oladi va boshqaradi. Muammoli odam esa – o'z hissiyotlarini boshqara olmaydi, lekin bu holat o'smirda "Jozibador" ko'rinadi.

Natijada o'smir "romantik" deb o'ylagan inson aslida ichki notinchlikni yashirayotganini farqlay olmaydi.

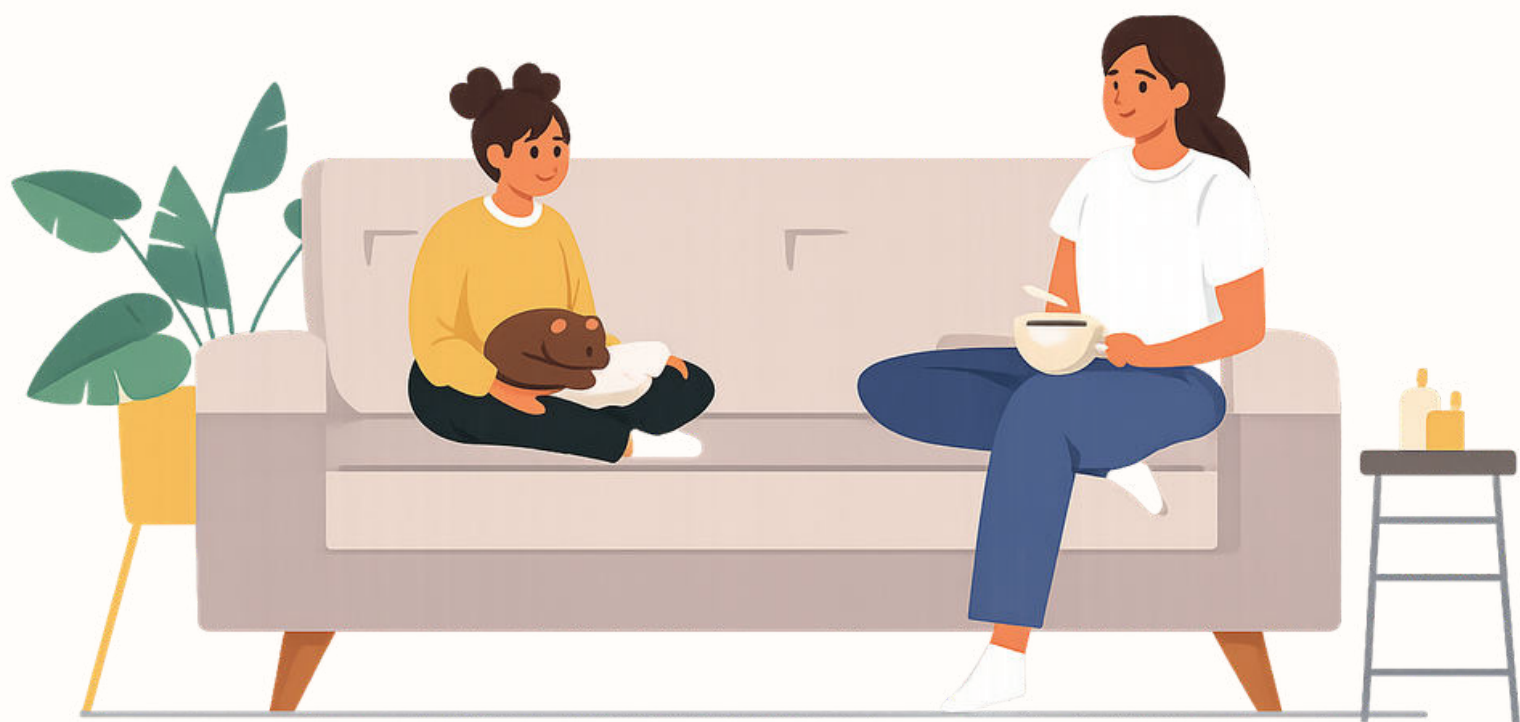


## Ota-onaning roli

Ota-onalar farzandlarining hissiy zaif tomonlarini bilishlari va ularni mantiqiy tushunishga o'rgatishlari zarur. Bu jarayonda "Tanqid" yoki "taqiqlash" emas, balki tushuntirish, tinglash va muloqot eng samarali usuldir.

Masalan, "Sen ham tarbiyasizsan, kuzatayotgan dugonang ham" deyish o'rniga:

"Qizim, sen hissiyotlisan, lekin dugonang senga o'xshamaydi, u ruhiy jihatdan boshqacharoq ko'rinadi. Bunday paytda sening hislaringni tahlil qilish muhim" deb, yumshoq, tahliliy yondashuv tavsiya etiladi.



Shunda o'smir hissiy impulslar bilan emas, o'ylab fikr yuritilgan qarorlar bilan harakat qilishni o'rganadi. Hissiy jihatdan zaif o'smir uchun kuchli yoki muammoli inson jozibador ko'rinadi – bu uning o'zini anglash jarayonidagi bosqichdir.

**Ammo ota-ona bu davrda:**

farzandini tanqid qilmasligi;

unga "to'g'ri his-tuyg'u"ni farqlashni o'rgatishi;

hissiy barqarorlikka o'rnak bo'lishi kerak.

O'smirni sevgi, do'stlik yoki hayrat hissi emas, hissiy balans boshqarsa, u kelajakda sog'lom va mustaqil shaxs bo'lib shakllanadi.



## Savollar:

1. Nega hissiy jihatdan zaif o'smirlar muammoli yoki notinch odamlarga qiziqib qolishadi?
2. O'smir uchun "Hissiy kuchlilik" nimani anglatadi?
3. Ota-onalar farzandining hissiy zaif tomonlarini qanday aniqlashlari va yengillashtirishlari mumkin?
4. "Mantiqiy tushunish" nima va u o'smir tarbiyasida qanday yordam beradi?
5. Ota-onaning yumshoq, tahliliy muloqoti o'smirni qanday himoya qiladi?



## 7-mavzu: Mutaassib ota-onaning farzandlari zo'rovonlikka moyil bo'ladi



## Mutaassib ota-onaning farzandlari zo'rvonlikka moyil bo'ladi

Ota-ona bolasi uchun birinchi hayot maktabidir. Ularning xulqi, nutqi va hissiy muhitida farzand shaxsining asosi shakllanadi.

Agar bu muhitda mutaassiblik, haddan tashqari qattiqqo'llik, tanqid va nazorat ustun bo'lsa, bola zo'rvonlikni tabiiy hodisa sifatida qabul qiladi.

Natijada u nafaqat jismoniy, balki hissiy zo'rvonlik – ya'ni masxaralash, kinoya, ustidan kulish kabi xatti-harakatlarni ham “odatiy” deb biladi.



## Zo'ravonlik ildizi – oilaviy tajribada

Mutaassib va haddan tashqari talabchan ota-onalar bolani itoatkorlikka o'rgataman deb, ko'pincha hurmatni qo'rquv bilan adashtiradilar.

Farzand mehr ko'rsatish o'rniga:

“Yig'lama!” Ko'z yoshingni ko'rmay!”, kabi buyruqlarni eshitadi.

Bu esa bolaning hissiy dunyosini qotirib, empatiyani (boshqalarni his qilish qobiliyatini) zaiflashtiradi.

Keyinchalik o'smir shaxsiy kuchini ko'rsatishning yagona yo'li sifatida tajovuzni tanlaydi.



## Kulgi va masxara orqali zo'rvonlik qilish

Ko'plab o'smirlar "Hazillashish", "o'yin" niqobi ostida zo'rvonlik qiladi: birovni masxara qilish, kulgiga qo'yish yoki qasddan xafa qilish – ularning nazarida bu "jasorat"dir.

Aslida esa bu mehr yetishmovchiligi va noto'g'ri oilaviy namuna natijasidir.

Shunday o'smirlar uyda ota-onasining tish-tirnog'i bilan janjallashayotganini ko'rgan bo'ladi. Ular sevgi va zo'rvonlik o'rtasidagi farqni anglay olmaydi.

Natijada mehrni ifoda etish o'rniga:

hazil bilan kamsitish;

"qattiqqo'l" bo'lish yoki zo'rvonlik orqali o'zini kuchli his qilish odatiga aylanadi.



## Ota-ona mas'uliyati

Ota-ona farzandni tarbiyalayotganda nafaqat mehr-muhabbatini, balki xatti-harakat madaniyatini ham boshqarishi zarur.

Ular o'z hissiyotlarini jilovlashni o'rgatmasa, farzand ularni takrorlaydi.

Psixologik jihatdan sog'lom oila – bu nafaqat tinchlik, balki hissiy nazorat, hurmat va empatiya muhitidir.

Farzand bu muhitda ulg'aysa, u zo'ravonlikni kuch emas, zaiflik belgisi sifatida anglay boshlaydi.



## Zo'rvonlik – o'rganilgan xulqdir

U ko'pincha tanqid, qattiqqo'llik yoki kulgi ostidagi tajovuz natijasida shakllanadi.

Farzandlarga mehr, sabr va xushmuomalalikni o'rgatgan ota-ona – ularni nafaqat insoniy, balki ruhiy jihatdan sog'lom jamiyat a'zosi qilib voyaga yetkazadi.



## Savollar:

1. Nega mutaassib va qattiqqo'l ota-onalarning farzandlari zo'ravonlikka moyil bo'lishadi?
2. O'smir uchun "empatiya" nima va uni qanday rivojlantirish mumkin?
3. "Hazil" niqobi ostidagi zo'ravonlik qanday psixologik sabablarga ega?
4. Ota-ona mehr ko'rsatish va tartib o'rnatish o'rtasida qanday muvozanatni saqlashi kerak?
5. Sizningcha, o'smirda zo'ravonlik o'rniga kuch va yetakchilikni to'g'ri ifodalashni qanday o'rgatish mumkin?



## 8-mavzu: O'smirning egotsentrik ko'rinishi xudbinlik emas, hissiy rivojlanish talabidir



## O'smirning egotsentrik ko'rinishi xudbinlik emas, hissiy rivojlanish talabidir

Ko'pchilik ota-onalar o'smirlarning "faqat o'zini o'ylash" holatini xudbinlik sifatida baholaydilar. Aslida esa bu – o'smirlik davrining tabiiy bosqichidir.

O'smirning egotsentrik qarashlari, ya'ni o'z fikrini birinchi o'ringa qo'yish, e'tibor markazida bo'lish istagi – hissiy va shaxsiy rivojlanish ehtiyojidan kelib chiqadi.



Bu holat xudbinlik emas, balki “Men kimman?” degan ichki savolga javob izlash jarayonidir. O‘smir o‘zini tushunishga, his-tuyg‘ularini tahlil qilishga o‘rganmoqda.

### Egotsentrizm va kattalar dunyosi

Kattalar ko‘pincha o‘smirning fikrini “bolalarcha” deb rad etadi.

Masalan, u bir qaror ustida turib olsa, “o‘jar” yoki “qaysar” deyiladi.

Ammo aslida bu – o‘smirning ichki pozitsiyasini shakllantirish mashqidir.

Psixologik nuqtayi nazardan, o‘smir egotsentrizmi:

o‘zini tan olish;

mustaqil fikrlash;

qaror uchun javobgarlikni his qilish;

jarayonlarining tabiiy natijasidir.



## Ota-onaning to'g'ri yondashuvi

Ota-onalar egotsentrik holatni bostirish emas, to'g'ri yo'naltirish orqali yumshatishlari lozim. Masalan, o'smir "Men do'konga bormayman!" desa, unga qarshi chiqish o'rniga: "Ikkimiz ham do'konga boramiz, sen istagan narsani birga tanlaymiz. Nima deysan?" deya sheriklik hissini uyg'otish kerak.

Bu usul o'smirda hamkorlik, mas'uliyat va tinglash madaniyatini shakllantiradi.



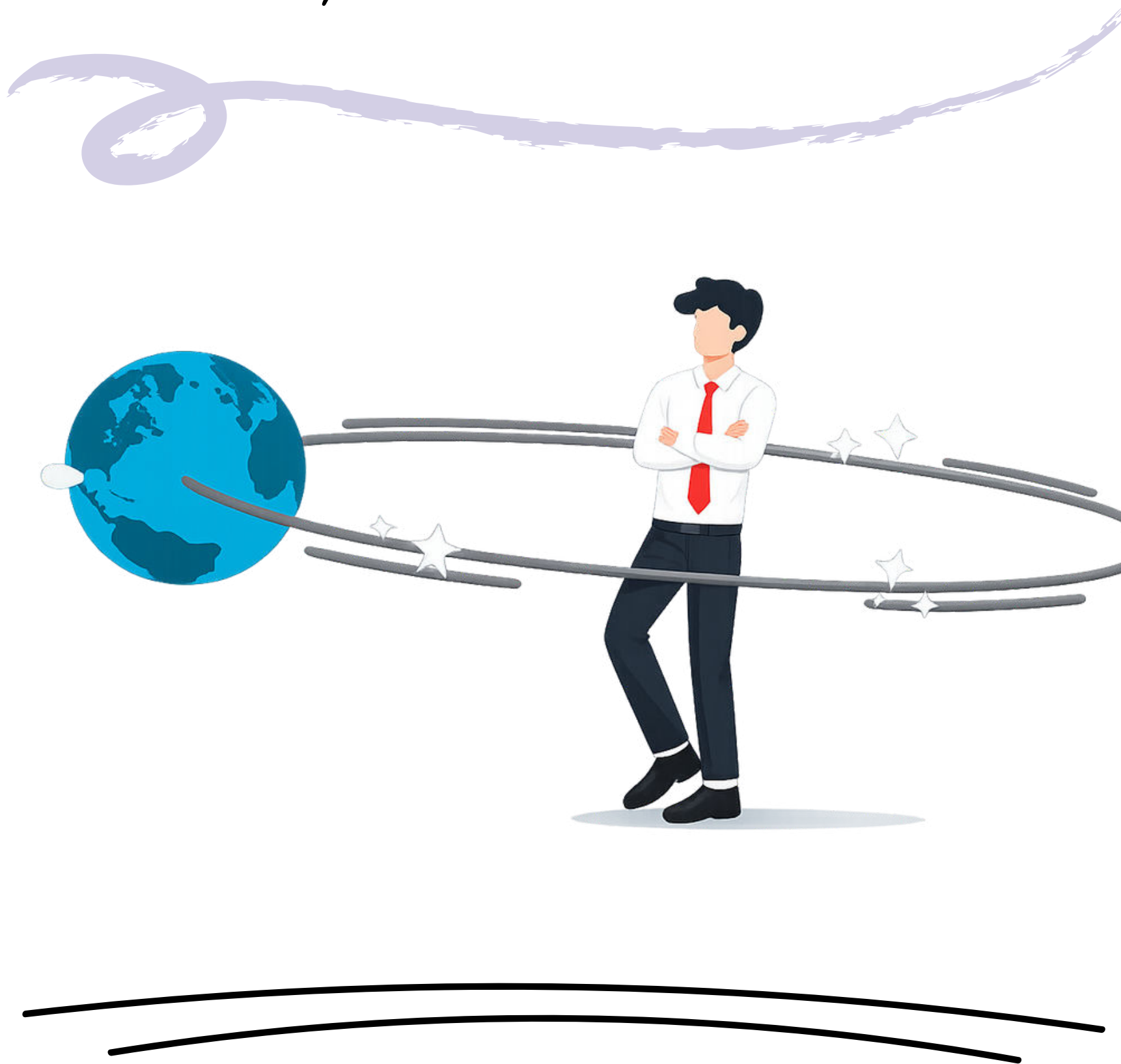
## Egotsentrizmning ijobiy tomoni

Agar o'smirning egotsentrik holati to'g'ri yo'naltirilsa:  
u mustaqil fikrli bo'ladi;  
o'zini anglaydi;  
ichki intizomga ega shaxsga aylanadi.



Ammo bu jarayon e'tiborsiz yoki tanqid ostida qolsa, egotsentrizm chindan ham xudbinlikka aylanadi.

Shuning uchun bu davrda ota-onaning sabr, tinglash va ishonch muhitini yaratishi muhimdir.



O'smirlik davridagi egotsentrizm – bu “men”ni kashf etish, o'zini tushunish va ichki olamni tartibga solish bosqichidir.

Bu xudbinlik yoki o'jarlik emas, balki hissiy pishish va shaxsiy o'sish uchun zarur bosqichdir.

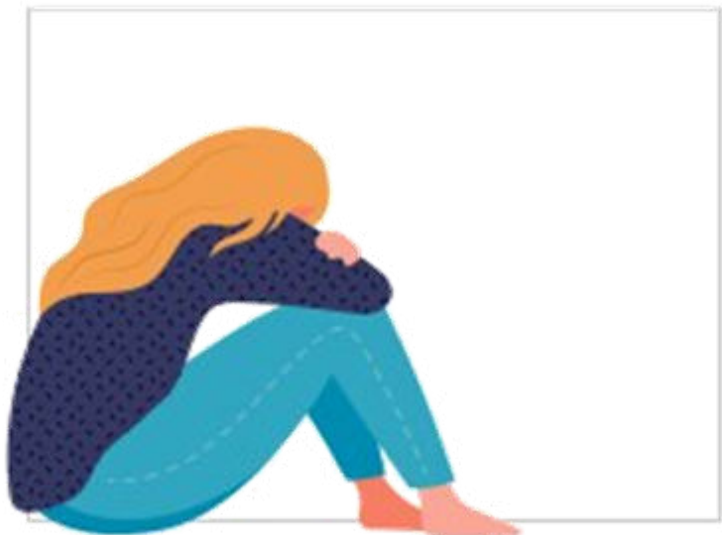
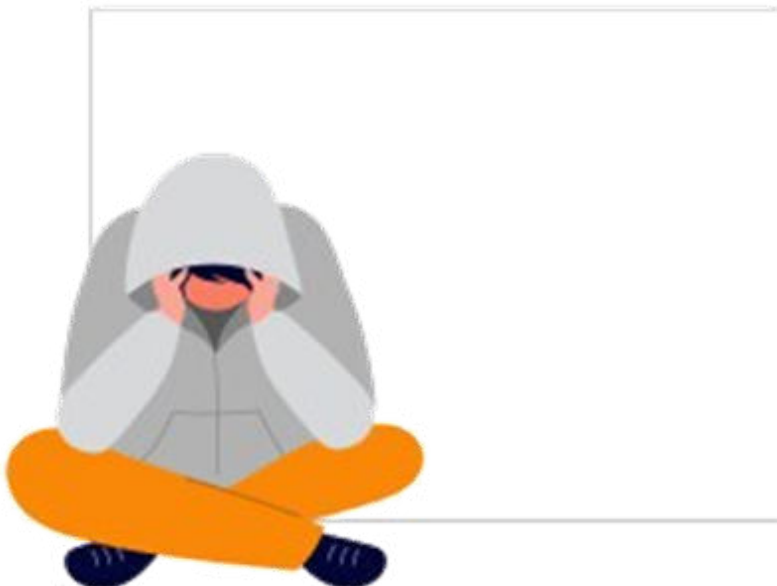
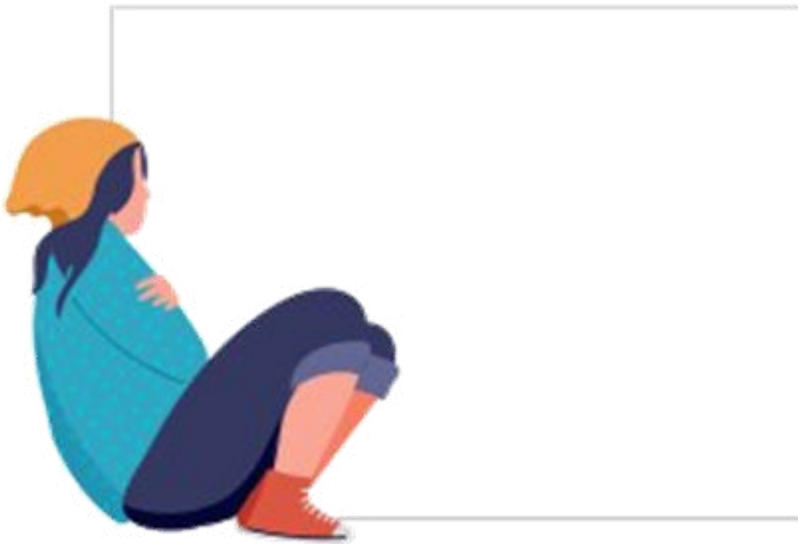


Ota-onaning vazifasi – bu jarayonga qarshilik ko'rsatish emas, balki yo'l-yo'riq ko'rsatish, tushunish va hamnafas bo'lishdir.



## Savollar:

1. Nega o'smirning egotsentrik holatini xudbinlik sifatida baholamaslik kerak?
2. Egotsentrizm o'smir shaxsining hissiy rivojlanishida qanday rol o'ynaydi?
3. Kattalarning o'smir fikriga befarq yoki tanqidiy munosabati qanday oqibatlarga olib keladi?
4. Ota-onalar egotsentrik o'smir bilan muloqotda qanday yondashuvni tanlashlari kerak?
5. Egotsentrik fikrlashni to'g'ri yo'naltirish o'smirning kelajakdagi shaxsiy yetukligiga qanday ta'sir qiladi?



9-mavzu:  
O'smir bilan ziddiyatdan foyda ko'rgan  
ota-ona yo'q



## O'smir bilan ziddiyatdan foyda ko'rgan ota-ona yo'q

O'smirlik – bu shaxsiy mustaqillikka intilish davri. Shu sababli ota-ona bilan fikr to'qnashuvi, his-tuyg'ular portlashi, “men bilaman!” degan e'tirozlar tabiiydir. Ammo bu ziddiyatlarni urush emas, o'sish imkoniyati sifatida ko'rish lozim.

Psixologik jihatdan, ota-ona o'smir bilan ziddiyatda yutmaydi – har qanday mojaro oilaviy ishonchga putur yetkazadi.



## Mojaroda hech kim yutmaydi

Ziddiyatda yoki ota-ona “g‘olib”, yoki bola “g‘olib” bo‘lishi mumkin, ammo har ikkisi ham ich-ichidan yutqazadi.

Agar ota-ona farzandini urish orqali “g‘alaba qozonsa”, o‘smir o‘zini xo‘rlangan, tushunilmagan va qadrsiz his qiladi.

Agar ota-ona farzandiga yon bersa, bola o‘zini “ustun” deb his qilib, keyingi bahsda yanada qat’iyroq qarshilik ko‘rsatadi.

Natijada mojarolar kuchayib boradi, oila muloqot o‘rniga raqobat maydoniga aylanadi.



## Ziddiyat sababi – tushunilmaslik

Ko'pchilik ota-onalar o'smirning e'tirozini tarbiya buzilishi deb qabul qiladi. Aslida esa bu – shaxsiy fikrni bildirish ehtiyoji.

O'smir "Men ham fikr bildira olaman" demoqchi bo'ladi, ammo bu ifoda ba'zida keskin chiqadi.

Shu vaqtda ota-onaning hissiy barqarorligi juda muhim:

"Tarbiya yo'q senda!" deyish o'rniga, "Ko'ryapmanki, sen ham o'z fikringga ko'ra haqlisan, balki men ham. Endi qanday yechim topamiz?" deyish o'smirni muloqotga qaytaradi.



## Ziddiyatni emas, kelishuvni tanlash

Har bir mojaroni “Kim haq?” degan savol bilan emas, “Muammoni qanday hal qilamiz?” degan yondashuv bilan boshlash kerak.

Kelishuv – bu zaiflik belgisi emas, balki psixologik yetuklik alomati.

Farzand bilan ziddiyatdan kelishuv yo‘li bilan chiqish ota-ona uchun ikki tomonlama foyda beradi:

1. Bola o‘z fikrini bildirishdan qo‘rqmaydi;
2. U tinch yo‘l bilan muammo hal qilish ko‘nikmasini o‘rganadi.

O‘smir bilan ziddiyatda hech kim g‘olib bo‘lmaydi.



Ota-ona uchun eng katta yutuq – bu farzandining fikrini tinglab, kelishuv orqali muammolarni hal qilish odatini singdirishdir.

Bunday oilada ziddiyat o'rnini muloqot, qarama-qarshilik o'rnini esa o'zaro ishonch egallaydi.



## Savollar:

1. Nega o'smir bilan ziddiyatda ota-ona ham, bola ham yutqazadi?
2. Ota-onaning farzand bilan bahslashayotgandagi hissiy holati nimani belgilaydi?
3. Nima uchun o'smirning e'tirozini "tarbiya buzilishi" sifatida qabul qilish xato?
4. Ota-ona qanday qilib ziddiyatni muloqotga aylantira oladi?
5. Ota-ona va o'smir o'rtasidagi kelishuv farzandning kelajakdagi shaxsiy rivojlanishiga qanday ta'sir qiladi?



10-mavzu:

O'smirlik - muammolar davri emas,  
balki poklanish va ruhiy tozalanish  
davri



## O'smirlik – muammolar davri emas, balki poklanish va ruhiy tozalanish davri

Ko'pchilik insonlar o'smirlik davrini “muammoli”, “qiyin”, “qarshilik davri” deb biladi. Aslida esa o'smirlik – bu inson ruhining yangilanish, poklanish va o'zini qayta kashf etish davridir.

Bu davrda bola o'zini chuqurroq anglaydi, his-tuyg'ularini tanib boradi va ichki dunyosini tartibga solishga harakat qiladi. Shu jarayonning o'zi vaqtincha ziddiyatli ko'rinsada, aslida ruhiy o'sishning zarur bosqichidir.



## “Muammo” emas, o‘shish belgisi

O‘smirlar hissiyot jihatdan nihoyatda sezgir bo‘ladi. Ularning tez g‘azablanishi, o‘zgaruvchan kayfiyati, mustaqillik istagi – bu beqarorlik belgisi emas, balki ruhiy uyg‘onishning tabiiy ko‘rinishidir.

Bu davrda u:

bolalikdan qolgan tajribalarni ortda qoldiradi;

yangi qadriyatlarni izlaydi;

o‘z “men”ini shakllantirishga kirishadi.

Demak, o‘smirlikdagi ichki kechinmalar, tuyg‘ular to‘lqini yoki shubhalar – bu muammo emas, balki o‘zini anglash yo‘lidagi ruhiy tozalanish jarayonidir.



## Ruhiy poklanishning mohiyati

O'smirlikda yuzaga keladigan "G'alati" hissiyotlar – bolalikning so'nggi izlarini tark etish jarayonidir.

Ko'p o'smirlar o'zini yakkalangan, tushunilmagan, charchagan deb his qiladi. Bu holat – ichki o'zgarishlarning og'riqli, ammo zarur bosqichi.

Agar ota-ona bu vaqtda tanqid o'rniga tushunish, e'tiroz o'rniga tinglashni tanlasa, farzand ichki muvozanatini tezroq topadi.

"Menimcha, hozir sening kayfiyating o'zgaruvchan, lekin bu tabiiy. Biz bir-birimizni yanada yaxshi tushunamiz" degan so'zlar o'smir uchun tinchlantiruvchi davo bo'ladi.



## Ota-onaning roli

Ota-onalar o'smirlikni muammo deb emas, ruhiy poklanish jarayoni deb qabul qilishi lozim.

Ular farzandining ichki olamida sodir bo'layotgan o'zgarishlarni tushunishga harakat qilsa:

o'smir o'zini qabul qilingan deb his qiladi;

ichki his-tuyg'ularini so'nggi vaqtda to'g'ri yo'naltira oladi;

ruhiy salomatligi mustahkamlanadi.

Ota-ona bu davrda "hukm" emas, "yo'l-yo'riq", "tanbeh" emas, "tushunish" manbaiga aylanishi kerak.



O'smirlik – bu sinov davri emas, balki o'zini anglash, tozalash va yangilanish bosqichidir.

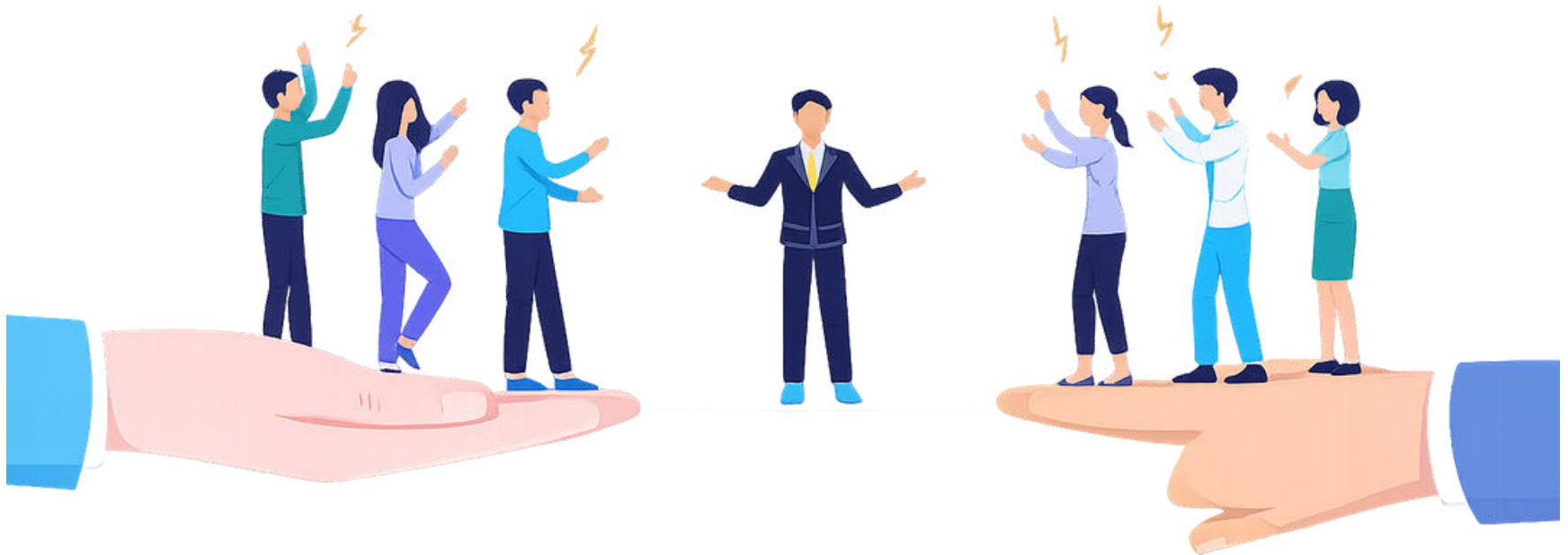
Agar kattalar bu bosqichni mehr va sabr bilan kuzatsalar, o'smirlar ichki tinchlikka, mustaqil fikrlashga va ruhiy pishqoqlikka erishadi.

Demak, o'smirlikdagi “muammolar” aslida inson qalbining poklanish alomatlaridir.



## Savollar:

1. Nega o'smirlik davrini muammo sifatida emas, ruhiy tozalanish bosqichi sifatida ko'rish kerak?
2. O'smirning hissiy beqarorligi aslida nimani anglatadi?
3. Ota-onaning qaysi so'zlari yoki xatti-harakatlari o'smirning ichki muvozanatiga yordam beradi?
4. O'smirlik davrida "ruhiy poklanish" qanday jarayonlar orqali kechadi?
5. Sizningcha, o'smirlikdagi ziddiyatlar qanday qilib ijobiy o'sishga aylanishi mumkin?



## Mundajira

Kirish.....	3
1-mavzu: O'smirlik davrida muloqotga ehtiyoj va uning psixologik ahamiyati.....	4
2-mavzu: O'smirning asabini taranglashtiradigan holatlar.....	10
3-mavzu: O'smirning intizomi uy boshqarishdagi rol sohibi bo'lishdan boshlanadi.....	17
4-mavzu: Asabiy o'smirlarni dori-darmon emas, xotirjam ota-ona davolaydi.....	24
5-mavzu O'smirlarning eng o'ziga xos xususiyatlaridan biri – “Unutuvchanlik” .....	31
6-mavzu: Hissiy jihatdan zaif o'smirlarga muammoli kishilar jozibali ko'rinadi.....	37
7-mavzu: Mutaassib ota-onaning farzandlari zo'ravonlikka moyil bo'ladi.....	44
8-mavzu: O'smirning egotsentrik ko'rinishi xudbinlik emas, hissiy rivojlanish talabidir.....	51
9-mavzu: O'smir bilan ziddiyatdan foyda ko'rgan ota-ona yo'q.....	60
10-mavzu: O'smirlik – muammolar davri emas, balki poklanish va ruhiy tozalanish davri.....	67

## Xulosa

O'smirlik davri – bu inson hayotidagi eng mas'uliyatli va ta'sirchan bosqichlardan biri bo'lib, aynan shu davrda shaxsning dunyoqarashi, o'ziga bo'lgan munosabati, ijtimoiy xulqi va hissiy barqarorligi shakllanadi. Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanmada o'smirlik davriga xos bo'lgan psixologik holatlar muammo sifatida emas, balki tabiiy rivojlanish jarayoni sifatida talqin qilinadi.

Qo'llanma mazmunidan kelib chiqib aytish mumkinki, o'smirning asabiyligi, unutulchanligi, egotsentrik qarashlari yoki qarshilik ko'rsatishi – tarbiya nuqsoni emas, balki ichki o'sish, hissiy uyg'onish va shaxsiy mustaqillikka intilish belgilaridir. Ushbu holatlarga nisbatan ota-ona va pedagoglarning noto'g'ri munosabati ziddiyatlarni kuchaytirsa, to'g'ri, xotirjam va tushunishga asoslangan yondashuv o'smirning ruhiy muvozanatini ta'minlaydi.

Qo'llanmada ilgari surilgan asosiy g'oya shundan iboratki, o'smirni tarbiyalashda qat'iy nazorat va jazodan ko'ra, ishonch, tinglash, hamkorlik va hissiy yaqinlik muhimroqdir. O'smir bilan ziddiyatdan foyda ko'rgan ota-ona yo'q, biroq muloqot orqali kelishuvga erishgan oila sog'lom psixologik muhitni shakllantira oladi.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davri – bu muammolar davri emas, balki poklanish, ruhiy tozalanish va yetuklik sari tashlangan muhim qadamdir. Ushbu qo'llanma o'smirni tushunishga, uning ichki dunyosini hurmat qilishga va uni sog'lom, mustaqil, mas'uliyatli shaxs sifatida voyaga yetkazishga xizmat qiladi. Qo'llanma ta'lim va tarbiya jarayonida o'smirlar bilan ishlovchi barcha mutaxassislar uchun ishonchli metodik yo'riqnoma bo'lib xizmat qiladi.



## Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vigotskiy L.S., Bolalar psixologiyasi. – Moskva: Pedagogika, 1991., (O‘smirlik davrida shaxs rivoji va ijtimoiy muhitning roli yoritilgan fundamental asar);
2. Bo‘jovich L.I., Shaxs va uning bolalik davrida shakllanishi. – Moskva: Prosveshcheniye, 2008;
3. Kon I.S., O‘smirlik psixologiyasi. – Sankt–Peterburg: Piter, 2010, (O‘smirlik davrining ijtimoiy–psixologik xususiyatlari);
4. Erikson E., Shaxs va ijtimoiy rivojlanish. – Moskva: Progress, 1996, (Shaxs identifikatsiyasi va o‘smirlikdagi “men” muammosi);
5. Elkonin D.B., Rivojlanish psixologiyasi. – Moskva: Akademiya, 2007;
6. Nemov R.S., Psixologiya. 2–jild: Ta‘lim va rivojlanish psixologiyasi. – Moskva: VLADOS, 2011;
7. Abramova G.S., Yosh davrlari psixologiyasi. – Moskva: Akademik loyiha, 2012;
8. Maslou A., Motivatsiya va shaxs. – Sankt–Peterburg: Piter, 2014, (Hissiy ehtiyojlar va o‘zini anglash masalalari);
9. Bandura A., Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi. – Nyu–York: Prentice Hall, 1977. (Xulq–atvor va ijtimoiy muhit ta‘siri);
10. 10. E.G‘oziyev. Umumiy psixologiya. – Toshkent, 2023.

11. E.G'oziyev. Yosh va pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2005;

12. Haydarov F.I., Nabiyev A.A. – Shaxs va jamiyat psixologiyasi (2010), 140–155–betlar;

13. Karimova V.M. – Ijtimoiy psixologiya (2008), 95–110–betlar;

14. <https://raqamlitalim.trm.uz/psychology-support>

Albatta ushbu qo'llanmada o'rgangan ma'lumotlaringizni hamkasblaringiz, o'quvchilaringizni ota-onalari bilan baham ko'ring!

Salomat bo'ling!



# “Sukunat orqasidagi davr” nomli o‘quv uslubiy qo‘llanma



Toshkent 2026–yil