



O'smir Qizlarni O'sish Xususiyatlari

N. Qodirjonova - OXU magistranti

ABSTRACT

Ushbu maqolada o'smirlik davrida qizlarning o'sish xususiyatlari ularning psixologiyasi va boshqalar haqida so'z boradi.

This article talks about the growth characteristics of girls during adolescence, their psychology and others.

В данной статье говорится об особенностях роста девочек в подростковом возрасте, их психологии и др.

ARTICLE INFO

Received: 10th June 2024

Accepted: 8th July 2024

KEY WORDS:

O'smirlik davri, psixologiya, qizlar psixologiyasi, ruhiyat, hodisa, xususiyat.

Adolescence, psychology, psychology of girls, psyche, phenomenon, characteristic

Подростковый возраст, психология, психология девочек, психика, явление, характеристика.

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligini jahon miqyosida yil sa- yin barqarorlashtirib borar ekan, uning istiqboli bugungi avlodni tar- biyalaydigan o'qituvchilarga, ertaga o'rnimizga keladigan kadrlarga bog'liqdir. Kadrlar tayyorlash masalasiga Respublikamizning Birinchi Prezidenti katta e'tibor berganliklarini, ularning quyidagi fikrlaridan bilib olishimiz mumkin: «Biz oldimizga qanday vazifa qo'ymaylik, qan- day muammolarni yechish zarurati tug'ilmasin, gap oxir-oqibat baribir kadrlarga yana kadrlarga borib taqalaveradi. Mubolag'asiz aytish mum- kinki, bizning kelajagimiz mamlakatimiz kelajagi o'rnimizga kim keli- shiga yoki boshqacha qilib aytganda qanday kadrlar tayyorlashimizga bog'liq».

Hozir tarbiya masalasiga e'tibor qilinmasa, kelajak boy beriladi. Ma'naviy va axloqiy poklanish, imon, insof, diyonat, or-nomus, mehr-oqibat va shu kabi chinakam insoniy fazilatlar o'z-o'zidan kelmaydi. Hammasining zaminida tarbiya yota di. Har tomonlama yetuk barkamol avlodni tarbiyalash, ularga ta'lim berish ishlarini esa o'qituvchilar amalga oshiradilar. Shuning uchun bo'lg'usi pedagoglar hozirgi pedagogika oliy o'quv yurti talabalari o'smirlar psixologiyasiva ularning motivlari haqida bilimlarga ega bo'lishi zarurdir .

Yosh psixologiyasi fani bevosita inson psixologiyasining namoyon bo'lishi va rivojlanishini turli yoshlarda qanday kechish xususiyatlari, qonuniyatlari, mexanizmlarini o'rganadi. Psixologik xususiyatlarni namoyon bo'lishining yosh xususiyatlari o'rganilar ekan, shuni nazarda tutish kerakki, yosh psixologiyasida turli yosh davrlari birbiridan sezilarli farqlanadi. Bular: chaqaloqlik, ilk bolalik, maktabgacha ta'lim yoshi, kichik maktab yoshi, o'smirlik, ilk yoshlik, yoshlik, yetuklik va keksalik davrlaridir. Bu davrlarning har biri o'ziga xos xususiyatlarga, sifatlarga ega bo'lib, ular bir-biridan odamning xronologik yosh ko'rsatkichlariga ko'ragina emas, balki shu davrda inson ruhiyatida kechadigan hodisalar, ro'y beradigan o'zgarishlar, uning ruhiyatidagi umumiy qonuniyatlarga ko'ra ham farqlanadi.

Biz qizlarda o'smirlik davri psixologiyasi haqida to'xtalib o'tamiz: O'smirlik davri insonni bolalikdan — yoshlikka o'tuvchi va o'z navbatida boshqa davrlardan o'zining nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi davrdir. Bu davr taxminan qizlarning 5—8-sinflarda o'qish paytlariga to'g'ri keladi

va 11—12 yoshdan 14—15 yoshgacha bo'lgan davr oraliqida kechadi. Ayrim qizlarda bu davr 1—2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi ham mumkin. O'smirlik davri ayrim maxsus psixologik adabiyotlarda «o'tish davri», «og'ir davr», «inqiroz davri» kabi nomlar bilan ham ataladi. Bu davrning «og'irligi», «keskinligi», «murakkabligi» nimalar bilan asoslanadi? O'smirlik davrining og'ir, murakkab davr ekanligi ko'plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog'liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlarini: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun-mohiyati ham o'zgaradi. Bu davrda o'smir hayotida, uning ruhiyati, organizmining fiziologik holatlarida, uning ijtimoiy holatida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Aksariyat holatlarda ularda bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan turli xil an'analar kuzatiladi. Bu davrga kelib bola endi «bola» emas va shu bilan birga hali «katta» ham emas. Uning o'z-o'ziga va atrofdagilarga nisbatan bo'lgan munosabatlari butunlay boshqacha xarakter kashf etib boradi. Uning qiziqishlari tizimi, ijtimoiy yo'nalganligi qaytadan shakllanadi, o'z-o'zini anglashi, baholashi, qadriyatlarini o'zgaradi. Uning uchun o'z «men»i va shu «men»ning ahamiyati ortadi.

Har kim bu qiziqarli va noaniq bosqichni boshdan kechirdi, o'shanda siz hali bola emassiz, lekin hali kattalar ham emassiz. Qizlarda o'smirlik davri — bu davrda fiziologik va psixologik o'zgarishlar tezlik bilan sodir bo'ladi. Bu davrda ota-onalar noziklik va g'amxo'rlikni ko'rsatishlari muhimdir. Shuni yodda tutingki, bu davrda tarbiyada ortiqcha qat'iylik teskari ta'sirga olib kelishi mumkin, chunki harakat kuchi teng bo'ladi. Ba'zida bu oson bo'lmaydi, chunki kechagi shirin qizcha vaqti-vaqti bilan qo'polga aylanib, eshiklarni yopib, ovozi ko'tarib, shaxsiy makon talab qilishi mumkin. Bu davrning asosiy qiyinchiliklari shundaki, bu yoshda o'smirlar kattalar bo'lishni, boshqacha fikrlashni va o'z harakatlari uchun javobgarlikni olishni o'rganmoqdalar, shuning uchun ular ba'zida kattalarning fikriga ko'ra noo'rin harakat qilishadi.

Qizlarda o'tish yoshining birinchi belgisi niyatdir tashqi ko'rinishga e'tibor va uning shaxsiga diqqatni jalb qilish, atrof-muhitdan ajralib turish yoki aksincha, o'ziga (uning qiz va qizlar uchun) o'ziga xosligini ta'kidlash istagi. U modaga qiziqish uyg'otadi, yorqinroq, zamonaviyroq, ba'zida tanqidiy kiyimlarni tanlashga harakat qiladi. U soch turmagi, soch rangi bilan tajriba o'tkazishni, kostyumni ishlatishni boshlaydi, ko'pincha u bilan ortiqcha ishlaydi. Akne haqida ko'proq tashvishlanib, qo'shimcha kilogramm, bu raqam go'zallik me'yorlariga javob bermaydi. Ba'zi qizlar hayz ko'rish uchun xavfli emas.

Ota-onalar hech qachon yosh qizni tanqid qilmasligi kerak, uni boshqalar bilan taqqoslashlari kerak, ayniqsa, taqqoslash uning foydasiga emas. Uning tashqi qiyofasi haqidagi har qanday fikr dushmanlikda anglashiladi va ularning nomukammalligi tufayli chuqur his-tuyg'ularga olib kelishi mumkin. Ota-onalarning taktikasi boshqacha bo'lishi kerak. Agar ular qizlariga chinakam va chiroyli ko'rinishga yordam berishsa yaxshi bo'lardi. U onasi kosmetikasidan lab bo'yog'ini olib yurib, eng qiyin ko'lanka uchun arzonroq ko'zoynak sotib olmaguncha kutmang. O'zingizning bo'yanishingizni tanlay olishi uchun go'zallikni bo'yanish san'atkoriga jalb qilish yaxshiroqdir. Farzandingiz bilan moda tendentsiyalariga e'tibor qaratishingiz mumkin. Gardrop xuddi shunday qilish kerak. Albatta, bolani deodorant, gigiena vositalari, terini parvarish qilish uchun kosmetika, sochlar bilan ta'minlash kerak.

Qizlarda o'tish davri yoshining ikkinchi xususiyati - katta bo'lish istagi, o'zlarini o'zi hal qiladigan qarorlar qabul qilishadi. Bolaning ota-onasi yopiq bo'lgan o'z dunyosi bor. Bolangizga qo'pol ravishda josuslik qilmaslik kerak - uning hududiga bo'lgan huquqlarini hurmat qilish kerak. Bu huquqlarni hurmat qilishga tayyor ekanligingizni ko'rsatish yaxshi. Agar siz qizingizni alohida xona bilan ta'minlay olmasangiz, shunda kamida bitta shkafni tanlang, hech qanday sharoitda oila a'zolaridan hech qanday to'siq bo'lmaydi.

Sovet psixologi D.V. Elkoninning tasnifiga ko'ra, o'smirlik davri ikki bosqichga bo'linadi, ular yetakchi faoliyat turi bilan prinsipial farq qiladi:

- 11 yoshdan 15 yoshgacha o'smirlar intim-shaxsiy muloqotga ko'proq moyil. Aynan shu yillarda tengdoshlarning fikri kattalarning fikridan ko'ra muhimroq. O'z-o'zini baholash shakllanadi, o'smir kattalar va mustaqillikka intilishini namoyon qiladi va shu bilan birga jamoada o'zaro aloqalarni o'rganadi.
- 15 yoshdan 17 yoshgacha o'quv-ish faoliyati ustunlik qiladi, qiziqishlar va dunyoqarash shakllanadi, o'smirlar kelajak haqida orzu qiladi va rejalashtiradi.

Ruxsat etilgan chegaralarni o'rganish, maksimalizm, asabiylik, shubha — kech o'smirlik davriga xos. Bu davrda nafaqat qizlar, balki ota-onalar, oilaning boshqa a'zolari, o'qituvchilar ham sinovdan o'tadilar. Ba'zida o'smir faqat o'zi uchun bo'ysunmaslikka harakat qilayotgandek tuyulishi mumkin. Bu normal xulq-atvorni o'rganish va o'z shaxsiyatini izlashning tabiiy mexanizmidir.

Ona qizini kelajakdagi o'zgarishlarga tayyorlashi kerak. Tegishli kosmetikani tanlashga yordam beradi, sog'lom ovqatlanish tartibini kuzatadi, sport faoliyatiga bo'lgan sevgini tarbiyalaydi. Qiz o'smir ota-onalari qila oladigan eng yomon narsa - o'z tashqi ko'rinishiga e'tibor berish yoki uning tashqi ma'lumotlari va kiyinish yoki bo'yash uslubini tanqid qilishdir. Biroq, ota-onalarga nimani yaxshi ko'rmasligingizni konstruktiv va muloyimlik bilan tushuntirish qobiliyatiga ega bo'lish muhimdir. Kichik yoshdan boshlab qizda sog'lom o'ziga ishonchni tarbiyalash juda muhimdir, unga jozibali ekanligini, eng muhimi, sevib yashashini ayting. Agar qiz ota-onalarining hurmatini his qilsa, u tabiiy ravishda ijobiy o'z-o'zini baholashni shakllantiradi. Salbiy tendensiya, bu o'smirlar orasida kuchaymoqda - dietalar, go'zallik ukollari va boshqa go'zallik xizmatlariga qiziqish. Ba'zan yosh qizlar o'zining o'ziga xos tashqi ko'rinishini umumiy go'zallik standartiga moslashtirishadi va bu o'zgarishlar qaytarib bo'lmaydi. Ushbu lahzani kuzatish va qizingizning tashqi ko'rinishidan norozi bo'lishini sezangiz, o'z vaqtida psixologga murojaat qilish muhimdir. Shuningdek, qiz o'smiringa hayz ko'rish haqida va "bu kunlarda" o'ziga qanday yordam berish haqida oldindan aytib berish muhimdir. Albatta, bugungi kunda bu mavzuda ko'p kontent tarmoqqa kiritilgan, lekin bunday mavzularni muhokama qilish yaqinlik va ishonchli munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi.]

Qizning jasadida o'n bir yoshdan boshlab qalqonsimon bezning intensiv ishi boshlanadi va gipofiz bezi gormonlarga to'la ta'sir ko'rsatadi. Qiz tezroq o'sadi va uning ko'rinishi sezilarli o'zgarib turadi, bu ko'pincha unga qo'rquv hissi tug'diradi. Ko'zlar o'zlarini ko'zguda ko'rishga vaqtlari, qizlar onasining makijajidan foydalanishni, yangi sochlarni olishni, imkon qadar qisqa vaqt ichida kattalar bo'lishni orzu qiladilar. Afsuski, qizlarning o'tkinchi yoshi ko'pincha akne va qora tanlilar ko'rinishida bo'ladi, chunki barcha to'qimalarning yog'li qatlami ortadi. Shuning uchun teriga ko'proq e'tibor berish kerak.

Tananing shakli o'zgaradi. Kengaygan tos suyaklari tufayli, kalçalar e'gimli holga keladi, bacaklar yanada aniq belgilangan. Ko'krak o'sadi va qo'ltiq va pubis sochlar bilan qoplanadi. Qizlarda o'tish davri yoshining eng muhim alomati birinchi bo'lib menstratsiya bo'lib, ko'pchilik bularni kutmoqda, chunki endi siz g'urur bilan o'zingizni qiz deb atashingiz mumkin.

Ba'zida ota-onalar bolalariga qanday yordam berishni tushunmaydilar. Bunday holatda psixologga murojaat qilish eng to'g'ri qaror. Ota-onalar eng ko'p murojaat qiladigan qiyin savollar mavjud:

- zararli odatlar yoki qaramliklar (chekish, alkogol, noqonuniy moddalar, kompyuter o'yinlari yoki ijtimoiy tarmoqlarga patologik qiziqish);
- og'riqli sevgi;
- o'qishdagi muammolar;
- o'z joniga qasd qilish moyilligi, o'ziga zarar yetkazish, depressiv epizodlar;
- ovqatlanishning buzilishi (bulimiya, anoreksiya);
- maktabda bezorilik;
- o'smirning anormal tajovuzkorligi yoki befarqligi.

Bolalar psixologi-maslahatchi dasturi o'z psixologiyasini professional faoliyatining bir qismiga aylantirishni xohlaydiganlar, shuningdek, o'z farzandini yanada yaxshi tushunishni xohlaydigan, shaxsiy rivojlanishiga zarar yetkazmaslikni xohlaydigan ota-onalar uchun ishlab chiqilgan. Agar siz qizingizda "mustahkam tayanch" oilasini tarbiyalashga muvaffaq bo'lsangiz, bu sizning tengdoshlaringizdagi kattalar munosabatlarining asosidir. Qiyin paytlarda, bu vaqtinchalik bosqich ekanligini, qo'pol so'zlar yoki bolalarning harakatlari, ehtimol, ichki og'riq, noaniqlik yoki qo'rquv tufayli yordam so'ragan chaqiruv ekanligini eslab qoling.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Z.Nishonova, D.Abdullayeva, G.Baykunusova. O'smirlik davri psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi
2. E.G'oziyev "Umumiy psixologiya" 2014 y
3. Davletshin M.G. va boshqalar. Yosh davrlari va pedagogik texnologiya. T., 2004.
4. Krutetskiy V.A. Pedagogik psixologiya asoslari. T., "O'qituvchi", 1976
5. Karimova V. Va boshqalar. Mustaqil fikrlash. T., "Sharq", 2000

6. АВЕЗОВ, О.Р. (2023, March). ЭКСТРЕМАЛ ВАЗИЯТЛАРДА СТРЕССБАРДОШЛИЛИК ТУШУНЧАСИ. In *E Conference Zone* (pp. 63-67).
7. Ravshanovich, A. O. (2024). PSIXOLOGIK XIZMATNING ASOSIY YO‘NALISHLARI. *O‘ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(28), 18-22.
8. Gafurova, F. O., & Avezov, O. R. (2024). PSIXOLOGIYADA SHAXS IDENTIVLIGI MUAMMOSINI TADQIQ QILISH. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 19(2), 33-37.
9. Avezov, O. R., & Ubaydullayeva, N. F. (2022). Logotherapy: how psychotherapy helps a person to find meaning in life. *Science and Education*, 3(4), 747-752.
10. Avezov, O. R., & Ubaydullayeva, N. F. (2022). Frankl logoterapiyasi va uning inson hayotidagi tutgan o'rni. *Science and Education*, 3(4), 753-759.
11. Qobulova, D. M., & Avezov, O. R. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHI O‘QUVCHILARDA ART TERAPIYA ORQALI TASAVVUR VA IJODKORLIKNI RIVOJLANTIRISH. *Scientific Impulse*, 2(17), 1189-1194.
12. Olimovna, H. N., & Avezov, R. (2024). “TARBIYASI QIYIN” O‘SMIRLAR BILAN ISHLASHNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *Scientific Impulse*, 2(17), 1183-1188.