

O'SMIRLIK DAVRINING YOSH XUSUSIYATLARI

Azimova Malohat Xoldarovna

*Namangan viloyati Pop tumani maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga
qarashli 7-umumta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Maqolada o'smirlik davrining yosh xususiyatlarini ijtimoiy jihatlarini ochib berilib, o'smir davrida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi va hususiyatlarini ba'zan etarli darajada bilmaslikdan yoki inkor qilishdan kelib chiqadi.

Kalit so'zlar: O'smir, sevgi, virtual hayot, ta'lim va tarbiya, qiyinchiliklar, psixik rivojlanish, inkor qilish.

O'smirning tanasi o'zgarish boshlaydi. Yaxshiyamki, uning tanasi nomutanosib bo'lib tuyuladigan va bolaning harakatlari noqulay bo'ladigan vaqt juda uzoq emas. Bundan tashqari, o'smirlarda ikkilamchi jinsiy xususiyatlar rivojlana boshlaydi. Hamma ham ularga to'g'ri va xotirjam munosabatda emas. Ko'pchilik o'z tanasining o'zgarishidan uyaladi. Ota-onalar o'smirlik rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda bolaga yordam berishlari kerak. Ular bolasiga bu o'zgarishlar mutlaqo tabiiy ekanligini tushuntirishlari, shaxsiy gigiena xususiyatlari haqida gapirishlari kerak.

Agar siz gigiena qoidalariga rioya qilmasangiz va, albatta, deodorantdan foydalanmasangiz, o'smirlarda ortiqcha terlash haqiqiy muammodir.

O'smir yuzida paydo bo'lgan akne haqida tashvishlanmasa bo'ladi. Ota-onalar bolasini o'smirlik davrida terini parvarish qilishning o'ziga xos xususiyatlari haqida xabardor qilishlari kerak. Ushbu zerikarli hodisadan xalos bo'lishga yordam beradigan ko'plab tozalovchi jellar, skrablar va toniklar mavjud.

Birinchi sevgi

Birinchi sevgi davri inson hayotidagi eng yoqimli davrlardan biridir. Albatta, sevgi o'zaro bo'lishi sharti bilan. O'smir uchun bu tuyg'u yangi, uni chalkashtirib yuboradi. Hamma narsa fonga o'tadi: ota-onalar, maktab, do'stlar, qiziqishlar. O'smir uchun butun dunyo uning sevgisi ob'ektida joylashgan.

Ota-onalar o'g'li yoki qizining hayotidagi bu o'zgarishga to'g'ri javob berishlari muhimdir. Farzandingizga obsesif tarzda savol bermang. Ehtiyotkorlik bilan berilgan savollar, nozik mulohazalar uni asta-sekin ochiq suhbatga undaydi. Agar o'smir maslahat so'rasa yoki uning his-tuyg'ularidan yangi his-tuyg'ular haqida gapirsa, ota-onalar uning sevgisi ob'ektini tanqid qilmasliklari, haqorat qilmasliklari, istehzoli va shubhali so'zlarga yo'l qo'ymasliklari kerak. Bu sevgi bir necha oydan keyin tugasin, lekin endi bolaga abadiy bo'lib tuyuladi. Uni xafa qilishning hojati yo'q.

Agar sevgi o'zaro bo'lmasa, ota-onalar bolasini xushmuomalalik bilan qo'llab-quvvatlashlari kerak. Siz o'z hayotingizdan yoki do'stlaringiz hayotidan shunga o'xshash voqeani aytib berish orqali yurakdan gaplashishingiz mumkin.

O'smirlik davrining shaxsiy xususiyatlari

Ijtimoiy hayotdan ataylab butunlay voz kechgan o'smirlar o'zlarini hikikomori yoki oddiygina hikki deb atashadi.

O'smir hech kim bilan muloqot qilishni, xonasini tark etishni xohlamaydi. Ota-onalar uchun signal berish hali erta bo'lishi mumkin. Avval siz o'sayotgan bolangizning xatti-harakatlarining sabablarini bilib olishingiz kerak. Ehtimol, u kimdirdan xafa bo'lgandir. Bunday xatti-harakatlar ko'pincha sinfdoshlar yoki do'stlar bilan nizolar natijasidir. Agar o'smirning izolyatsiyasi uzoq vaqt davom etsa va yomonlashsa, bu boshqa masala. Bunday holatda, o'smirlik davrining xususiyatlarini aniq biladigan psixolog bilan bog'lanishingiz kerak.

Qopqon

Ko'rinib turibdiki, o'smirlikning yosh xususiyati - ota-onalar va o'qituvchilarni emas, balki hammani tinglash istagi. O'smirlar orasida hayrat va hurmatga sazovor bo'lgan kattalar, ular qabul qilishga tayyor. Aynan shuning uchun o'smir bolalar o'smirlik davridagi shaxsiy xususiyatlardan ajoyib tarzda foydalanadigan bosqinchilarning o'ljasiga aylanishadi: soddalik, energiya, yuqori his-tuyg'ular, tajovuzkorlik va shuhratparastlik.

Virtual hayot

O'smirlik davrining o'ziga xos xususiyati o'ziga ishonchsizlik, o'ziga ishonch, jozibadorlik hisoblanganligi sababli, u uchun haqiqiy hayotdan ko'ra Internetda muloqot qilish qulayroqdir. Aslida, u noto'g'ri bo'lishi mumkin, o'zini ahmoqona tutishi mumkin, uni uyatchanlik bilan oldini olish mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda esa o'smir o'zini erkin his qiladi, tanishlarni osonlashtiradi va suhbatni yanada dadilroq qo'llab-quvvatlaydi.

O'smirlik davrida terini parvarish qilish xususiyatlari

Ijtimoiy tarmoqlar uchun sevimli mashg'ulotning ikkinchi tomoni, kompyuterda uzoq vaqt o'tkazishdan ko'rish qobiliyatining buzilishining haqiqiy tahdidiga qo'shimcha ravishda, haqiqatdan qochishdir. Har holda, hayot virtual dunyoda emas, balki hozirgi vaqtda sodir bo'ladi. Shuning uchun, ota-onalar o'smirni chindan ham qiziqtiradigan haqiqiy sevimli mashg'ulotlarining g'oyalarini taqdim etishlari kerak.

Nima uchun o'smirlar qattiq dietaga o'tmasliklari kerak

Bu muammo asosan o'smir qizlarga ta'sir qiladi. O'zlarining kumirlari (aktrissalar, modellar, pop-divalar) kabi bo'lishni xohlaydigan qizlar isitma bilan vazn yo'qotishni boshlaydilar. Kilo yo'qotishning ko'plab usullari mavjud. Ammo o'smirlar, albatta, eng tez harakat qiladiganlarni tanlaydilar, ko'pincha ovqatni butunlay rad etadilar. Bunday

mashaqqatli ochlik e'lonlari haqiqatan ham dahshatli oqibatlarga olib keladi. Fojiali o'limlar ma'lum. Qattiq dietalar kerakli sehrli vazn yo'qotishiga olib kelmaydi. Ular nafaqat o'sib borayotgan tanaga jiddiy zarar etkazadi, jiddiy kasalliklarning rivojlanishiga hissa qo'shadi, balki kerakli ta'sirni ham keltirmaydi. Qattiq dietalar tugatilgandan so'ng, vazn ikki baravar qaytariladi.

Agar o'smir haqiqatan ham ortiqcha vazn bilan bog'liq muammolarga duch kelsa, ota-onalar farzandining ovqatlanishiga to'liq yondashishlari kerak. Kraxmalli ovqatlar, shirinliklar va turli xil tezkor ovqatlardan foydalanishni cheklash kifoya. O'smiringizning ortiqcha ovqatlanishiga yo'l qo'ymang, kuniga 3 marta emas, 4 marta ovqatlanish yaxshidir.

Og'irlik bilan bog'liq muammolar ko'pincha kam harakatlanadigan, kompyuterda yoki telefon bilan divanda ko'p vaqt o'tkazadigan o'smirlarda uchraydi. Ota-onalarga bolani sport bo'limiga yozishni taklif qilish mumkin, kattaroq o'smir esa basseyn yoki sport zaliga obuna sotib olishi mumkin. Bunday vaziyatda toza havoda yurish juda foydali bo'ladi. Shuningdek, ota-onalar farzandiga velosiped yoki rolik berishlari mumkin, bu esa bolani faol hayot tarziga undaydi.

O'smir bolalarning xususiyatlari

Tengdoshlar bilan muloqot - bu o'smirlar uchun ayniqsa jozibali bo'lgan munosabatlar sohasi. Kattalar bilan munosabatlardan farqli o'laroq, u tenglik tamoyiliga asoslanadi. Ushbu muloqot o'smirning haqiqiy qiziqishlari va ehtiyojlarini qondiradi, chunki bu yoshda unda shakllangan qadriyatlar tengdoshlariga yaqin va tushunarli. Kattalar bilan muloqot qilishning ahamiyati fonga o'tadi. U endi tengdoshlar bilan muloqotni almashtira olmaydi.

Bunday muloqotga intilish o'smirlarda juda aniq namoyon bo'lib, eng muhim ehtiyojga aylanadi. Sinfdoshlar bilan noto'g'ri munosabatlar, do'stlar bilan janjallar, yaqin do'stning yo'qligi o'smir uchun haqiqiy fojiga aylanishi mumkin. O'smir uchun yolg'izlik chidab bo'lmas narsa va bu haqdagi his-tuyg'ular dahshatli oqibatlarga olib kelishi mumkin.

O'smir o'rtoqlarining e'tiborini jalb qilishga intiladi. Bu turli yo'llar bilan, shu jumladan kattalar talablarini buzgan holda sodir bo'lishi mumkin.

Tengdoshlar bilan munosabatlar bolada ijtimoiy o'zaro munosabatlar, jamoaviy intizom, shaxsiy va jamoat manfaatlari muvozanati ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bunday jamiyatda o'smir kelajakdagi kattalar hayotida o'zi uchun juda zarur bo'lgan kommunikativ fazilatlarni rivojlantiradi.

Xulosa

Har bir ota-ona bu qiyin davrni farzandi bilan birga boshdan kechirishi kerak. O'smir o'zini noaniq holatda topadi. Bir tomondan, u endi bola emas va shaxsiy makonga bo'lgan huquqlarini isbotlab, mustaqillikka intiladi. Boshqa tomondan, o'smir ota-onasiga nafaqat moddiy, balki hissiy jihatdan ham juda bog'liqdir. Ota-onalar farzandining qo'polligi uni sevishtni to'xtatganligining isboti emasligini unutmasliklari kerak. Hayotda va jamiyatda o'z o'rnini izlash uchun unga aralashmaslik kerak, uni ortiqcha homiylik qilish shart emas. Ba'zi ota-onalar o'z o'smirlariga kattalar kabi harakat qilishlarini aytib, xato qilishadi, lekin unga boladek munosabatda bo'lishadi. Siz u bilan tengdosh sifatida munosabatda bo'lishingiz kerak, lekin u haqiqatan ham ota-onasining sevgisi va yordamiga muhtojligini unutmang, garchi u buni ko'rsatmasa ham.