

## OILAVIY MAISHIY ZO'RAVONLIK OQIBATLARI

**Mametova Kunduz**

*Qoraqalpog'iston Respublikasi*

*To'rtko'l tumani 43-maktab psixologi*

**Anatatsiya:** Zo'ravonlikning oqibatlari, zo'ravonlikka duch kelgan barcha shaxslarda (qurbonlar ayollar va bolalar, guvohlar) bu holatning ular hayotiga salbiy ta'siri, psixologik, ijtimoiy, jismoniy zarar yetkazilishi, bunday holatlarning oldini olish va yo'l qo'ymaslik choralari ko'rish bo'yicha bilimlarini oshirish, har qanday zo'ravonlikning jamiyat uchun, shaxs uchun zararli va qabul qilinmasligi ko'nikmasini shakllantirish.

**Kalit sozlar:** Zo'ravonlik, bulling, oilaviy zo'ravonlik, huquqbuzarlik, aqliy hujum.

№	Trening mazmuni	Davomiyligi	O'quv vositalari	Mashq maqsadi
<b>1-qism. Kirish</b>				
1.	Tanishuv. "Aqliy hujum" metodi orqali "Zo'ravonlik haqidagi tushunchalarini aniqlash.	5 daq.	Flipchart, markerlar va skotch	Ishtirokchilar bilan tanishish va ularning mavzuga oid mavjud bilimlarini aniqlash.
<b>2-qism Asosiy qism</b>				
2.	"Oilaviy zo'ravonlik oqibatlari"	10 daq.	Taqdimot, proyektor	Zo'ravonlikning jamiyatga, shaxsga yetkazgan zararli oqibatlari to'g'risida tushunchalar berish
3.	Amaliy qism. Rolli o'yin. "Yarashtirib qo'yish" mashqi	10 daq	Rolli o'yinlar uchun kerakli jihozlar	Tinglovchilar "Zo'ravonlik omillari" bo'yicha mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qiladi, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo'llarni topishadi,

				bilimlarini mustahkamlashadi
	Keys-metodi (vaziyatni tahlil qilish). “Mavzudagi voqealarni tahlil qilish” mashqi. Mavzudan olingan bilimlar asosida.	10 daq.	flipchart, markerlar, skotchlardan foydalanish.	Mavzular va voqeilikni tahlil qilish, ijobiy fikrlash, zo‘ravonliklarga murossasiz bo‘lishga o‘rgatish.
<b>3-qism. Yakuniy qism</b>				
5.	1. Shaxsda kirishimlilikni aniqlashtiruvchi test 2. Qanday qilib jabrlanuvchi bolaga yordam berish mumkin tavsiyasi	5 daq.  5 daq.	Test savollari, Tavsiyalar	Test orqali shaxsda kirishimlilikni aniqlash. Jabrlanuvchiga yordam tavsiyasi orqali zo‘ravonliklarga qarshi turish mas’uliyatini oshirish
<b>Jami: 45 daqiqa</b>				

### O‘quv mashg‘ulotni olib borilishi.

#### 1-qism. Kirish qismi

**Tanishuv.** Har biringiz o‘z ismingizni ayting. “Aqliy hujum” “Zo‘ravonlik deganda nimani tushunishingizni ayting.

**2-qism. Asosiy qism Kichik ma’ruza: “Oilaviy zo‘ravonliklar nima va uning oqibatlari”**Zo‘ravonlikka duch kelgan barcha shaxslarda (qurbonlar, huquqbuzarlar, guvohlar) bu holatning ular hayotiga salbiy ta’siri kuzatiladi. Zo‘ravonlik uning jabrlanuvchilariga psixologik, ijtimoiy, jismoniy zarar yetkazadi, bu ishtirokchining roliga qarab har xil ko‘rinishda namoyon bo‘ladi.

**Jabrlanganlarga ta’siri Zo‘ravonlik jabrlanuvchiga :** psixologik zarar yetkazadi;

- ✓ o‘z qadr-qimmatini va o‘zini o‘zi qadrlashning pasayishi, xavotir (vaziyat va shaxsiy) darajasining oshishi va depressiv holatning rivojlanishida ifodalanadi;
- ✓ o‘zlarini himoya qilish qobiliyatini yo‘qotadilar;
- ✓ ba’zilari aybdorlik kompleksini rivojlantiradi - ular o‘zlarini xafa qilishda ayblashadi.

### Zo‘ravonlik qurbonlari

- ✓ kattalardan yordam so‘rashdan qo‘rqishadi va uyalishadi;
- ✓ jabrlanuvchi ota-onalarining yor
- ✓ dam bera olishiga ishonmaydi, yoxud kattalarning aralashuvidan keyin bundan ham ko‘proq zo‘ravonlik yuz berishidan qo‘rqadi,
- ✓ Yordam so‘rashning iloji yo‘qligi va unga yordam berishiga ishonmaslik jabrlanuvchini yanada ko‘proq shikastlantiradi.
- ❖ Zo‘ravonlikdan aziyat chekkan bolani uning boshqa o‘quvchilardan ajralib qolishi, o‘z-o‘zini izolyatsiya qilishi va cheklashi, faolligining pasayishi, qo‘rquv, atrofdagilar va do‘stlar bilan muloqot qilishdan qochish istagi va sodir



bo‘layotgan narsalar to‘g‘risida gaplashishdan bosh tortishi bilan aniqlash mumkin.

❖ Zo‘ravonlikning eng jiddiy oqibatlaridan biri - bu jabrlanuvchilarda o‘z joniga qasd qilish xatti-harakati xavfi hisoblanadi.

❖ Qizlar oilada og‘zaki tahqirlash shaklidagi genderga asoslangan zo‘ravonligiga duch kelishadi.

❖ Zo‘ravonlik qurbonlarining jismoniy muammolari orasida tez-tez bosh og‘rig‘i va dars paytida o‘zini yomon his qilish shikoyati, uyquning buzilishi, qorin og‘rig‘i, yomon ishtaha, xavotirning eng yuqori darajasi kuzatiladi.

Zo‘ravonlikni boshidan kechirganlarda uning oqibatlari ko‘p yillar davomida saqlab qolinadi. Bu holat ruhiy zarbadan keyin bo‘ladigan stress, zo‘riqish, psixologik buzilishlar, xavotir, ijtimoiy izolyatsiya va ijtimoiy bo‘lmagan xatti-harakatlar shaklida namoyon bo‘lishi kuzatiladi.

Zo‘ravonlikdan jabr ko‘rgan bo‘lgan bolalarda, ayniqsa, ular kattalardan ota-onalardan kutilgan kerakli yordamni olmagan bo‘lsa, bu dunyoda adolat ustuvor emasligi haqidagi tasavvur shakllanishi mumkin. Bu xulosa esa ularning kelajakdagi xulq-atvori va hayot tarziga ta’sir qiladi.

### Guvohlarga ta'siri

✚ Aksariyat bolalar uchun zo'ravonlik va uning oqibatlari haqida xabar berish, o'zlarining kuchsizligini tan olish bilan tengdir.

✚ Oilada muhit begonalashib, zo'ravonlikka aylanadi. Zo'ravonlik ko'pincha oilada muammoli xatti-harakatlar - chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va turli xil maishiy sabablardan kelib chiqadi.



### 1-Mashg'ulot: Rolli o'yin. "Yarashtirib qo'yish" mashqi.



Trener ishtirokchilarni 3 kishidan iborat guruhlariga bo'ladi. Har bir guruh 5 daqiqa davomida bittadan o'zlari kundalik hayotida, maktabda, lisey va kollejda tengqurlari orasidagi nizoli vaziyatni yaratadi. (masalan, maktabda o'tkazilayotgan tadbirda joy talashib qolish, maktab oshxonasida navbat talashib qolish va hokazo vaziyatlar bo'lishi mumkin). Guruhlardagi 2 nafar ishtirokchi bahsga kirishadi, uchinchi ishtirokchi o'rtada turuvchi – yarashtirib qo'yadigan odam rolini ijro etadi. **Trener uchun ko'rsatma:** ishtirokchilar

tomonidan shovqin-suron ko'tarilmasligiga e'tibor qaratish lozim. Shuningdek, vaziyatni ko'rsatib berish uchun 5 daqiqa vaqt berilganligini eslatib turishi lozim.

Barcha ishtirokchilar vaziyatlarni ko'rsatib berganlaridan so'ng, muhokamaga o'tiladi va quyidagi savollarga javob beradi.

1. Nizo vaqtida aralashib, ikki tomonni yarashtirib qo'yish kerakmi yoki indamay tomosha qilish yaxshimi?

2. Sizningcha, nizolarni hal etishning boshqa yo'llaridan yarashtirib qo'yish usulining farqi nimada? Afzalliklari va salbiy jihatlari.

3. Yarashtirib qo'yuvchi, ya'ni o'rtada turuvchi odam nizo paytida nimalar qilishi kerak?

4. Yarashtiruvchi, ya'ni o'rtada turuvchi inson qanday bo'lishi kerak?

Guruhlar o'zlarining javoblarini beradi, taqdim etilgan material bo'yicha muhokama bo'ladi. Trener ishtirokchilarning fikr-mulohazalarini to'ldiradi, vaziyatdagi holatlarni izohlab o'tadi va xulosa qilib, yakun yasaydi.

### Zo'ravonlik oqibatlarining ta'siri

Ta'lim muassasasidagi zo'ravonlik, unda mavjud bo'lgan muammolarni aks ettiradi. Zo'ravonlik hodisalari tez-tez sodir bo'ladigan maktablarda, o'z navbatida, zo'ravonlikning tarqalishi va davom etishiga hissa qo'shadigan noqulay ijtimoiy-psixologik muhit mavjud.

✓ O'quvchilar o'rtasida zo'ravonlikka guvoh bo'lgan ba'zi o'qituvchilar va ta'lim muassasalari rahbarlari ushbu vaziyatga aralashmaslikni lozim topadilar,

bolalar va o‘spirinlar jamoasidagi nizolarni odatiy va muqarrar hodisa deb hisoblaydilar.

- ✓ Bu nizolarni inson xarakteridagi chidamlilik, o‘z qarashlarini himoya qilish qobiliyatini tarbiyalash uchun zaruriy holat deb hisoblaydilar, o‘zlarini himoya qila olish va kattalar hayotiga tayyor bo‘lish lozimligini uqtiradilar. Lekin "Kichkina" zo‘ravonlik bilan kelishuv, odatda, uni bezorilikka aylantiradi



Bunday vaziyatlarda o‘quvchilar o‘qituvchilarning hech narsa qilmayotganligini keskin his qilishadi va kattalar xususida vaziyatni boshqara olmaydigan odamlar sifatida emas, balki jabrlanganlarni himoya qilish va qo‘llab-quvvatlash uchun zarur bo‘lgan resurslari yo‘q, degan xulosaga

keladilar. Na kattalar tomonidan, na tengqurlaridan yordam kelmagach, jabrlanuvchilar darslarni qoldirishni, iloji bo‘lsa boshqa maktabga ko‘chishni yoki umuman tashlab ketishni boshlaydilar.

- ✓ aytilish joizki, barcha o‘quvchilar maktabdagi noqulay vaziyatning oqibatlarini boshdan kechiradilar:
- ✓ ular ta‘lim jarayoniga to‘liq e‘tiborini jamlay olmaydilar, chunki ular o‘zlarini xavfsiz his qilmaydilar,
- ✓ ularda ruhiy tushkunlik, pessimizm, harakatsiz, (inersiya) izolyatsiya, bir-birini va kattalarni yoqtirmaslik, ulardan nafratlanish hissi, (antipatiya) murosasizlik, tengdoshlariga va ta‘lim muassasasi xodimlariga nisbatan tajovuzkorlik, ularni dushman deb hisoblash holatlari sodir bo‘la boshlaydi,
- ✓ zo‘ravonlik o‘qituvchilar va boshqa xodimlarga ham salbiy ta‘sir qiladi. avtoritar rahbariyatga ega bo‘lgan ta‘lim muassasalarida o‘qituvchilar, qo‘llab-quvvatlovchi va texnik xodimlarning o‘zi zulm va tahqirlanish ob‘ektiga aylanadi.
- ✓ o‘qituvchilar tarkibidagi nosog‘lom munosabatlar o‘quvchilar muhitiga ta‘sir qiladi.

Ta‘lim muassasasining zo‘ravonlik bilan kurashishga qodir emasligi yoki istamasligi ota-onalar bilan ziddiyatlarga va ularning maktabdan chetlashishiga olib keladi. Ota-onalar yig‘ilishlarga borishni, ta‘lim muassasasi hayotida ishtirok etishni to‘xtatadilar. Ular jabrlangan o‘quvchini yoki tajovuzkorni boshqa maktabga ko‘chiradilar. Ta‘lim muassasalarida kuzatilgan zo‘ravonlik va uning barcha ishtirokchilariga bo‘lgan salbiy oqibatlarini oldini olish hamda ularni bartaraf etish uchun puxta rejalashtirilgan va qat‘iy choralarni qo‘llash talab qilinadi. Xususan,

surunkali to‘qnashuv holatlariga alohida e‘tibor qaratish talab qiladi. Masalan, otalarning iltimosiga binoan, ichki ishlar organlari vakillari maktabda tashkil etilgan janjal va to‘polonlarni tartiblashtirganda go‘yo ziddiyat tugaganga o‘xshagandek ko‘rinsa-da, bu hol yana takrorlanishi mumkin. Chunki nizoda ishtirok etuvchilar o‘rtasida soxta qahramonlik tuyg‘usi shakllanishi mumkin. O‘zlarining “qahramonlik”larini tasdiqlash uchun ular maktabga ichki ishlar xodimining kelishini undaydigan bezorilik harakatlarini qayta-qayta sodir etishlari mumkin. Shu bilan birga, ushbu maktabda o‘qiydigan boshqa bolalarda maktabning intizomiy qoidalari, huquqiy qonunlarga nisbatan befarqlik shakllanadi. O‘quvchilar o‘rtasida takroriy to‘qnashuvlar va huquqiy nigilizmning oldini olish uchun nizolarni qo‘zg‘atuvchilarga doimiy e‘tibor, ulardagi tajovuzkorlikning oldini olish uchun psixologik yordam ko‘rsatish, shuningdek boshqa o‘quvchilar o‘rtasida ham zo‘ravonlikka nisbatan murossasiz munosabatni shakllantirish zarur.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. O‘zbekiston respublikasi Konstitutsi
2. O‘zbekiston Respublikaso Tashxis markazining o‘quv qo‘llanmalari.
3. O‘zbekiston Respublikasi va Unesef bilan hamkorlikdagi “Yoshlarni hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish” o‘quv qo‘llanmasi