



OILA VA GENDER
ILMIY-TADQIQOT
INSTITUTI

M. QURONOV, N. DALIMOVA,
N. SHARIPOVA, D. MALIKOVA

OTA-ONANING PEDAGOGIK- PSIXOLOGIK MALAKALARI

USLUBIY QO'LLANMA

“Pages print” nashriyoti
Toshkent – 2025





Ota-onaning pedagogik-psixologik malakalari farzand tarbiyasida muhim rol o'ynaydi. Bunday malakalarga ega bo'lgan ota-onalar farzandlarining rivojlanishini to'g'ri yo'naltira oladilar, ularning ehtiyojlarini tushunadilar, o'zaro munosabatlarni yaxshilaydilar va muammolarni samarali hal qiladilar. Ota-onalar o'z pedagogik-psixologik malakalarini muntazam oshirib borish orqali farzandlarining baxtli kelajagi uchun mustahkam poydevor yaratishlari mumkin.

Ushbu qo'llanma endi farzandli bo'lgan va farzandli bo'lishni rejalashtirgan ota-onalar uchun mo'ljallangan. Unda ota-onalarning pedagogik va psixologik malakalarini oshirishga qaratilgan nazariy ma'lumotlar, amaliy tavsiyalar, mavzuga daxldor turli tadqiqot natijalari jamlangan.

Oila va gender ilmiy-tadqiqot instituti Ilmiy kengashining 2025-yil 28-martdagi 3-sonli bayonnomasiga muvofiq nashrga tavsiya etilgan.

Mas'ul muharrir: **N.M.Egamberdiyeva**
pedagogika fanlari doktori,
professor

Taqrizchilar: **D.I.Ilxamova,**
psixologiya fanlari doktori,
professor

X.Abdusamatov,
psixologiya fanlari doktori,
professor

U.Jabborov,
pedagogika fanlari bo'yicha
falsafa doktori (PhD)

UO'K: 37.018.11:159.9

KBK: 74.905+88

O-86

Quronov M., Dalimova N.,
Sharipova N., Malikova D.

Ota-onaning pedagogik-psixologik malakalari [Matn]: uslubiy qo'llanma / M.Quronov, N.Dalimova, N.Sharipova, D.Malikova. – Toshkent: "Pages print" nashriyoti, 2025. – 48 b.

ISBN 978-9910-8722-8-0

© "Pages print" nashriyoti, 2025.

MUNDARIJA

Kirish4

1.  Ota-onaning pedagogik malakalari6

2.  Ota-onaning psixologik malakalari 12

3.  Ota-onalarda uchrayotgan 25 ta pedagogik-psixologik xato 26

4.  Ota-onalarga pedagogik-psixologik maslahatlar 38

Xulosa 44

KIRISH

Oilani rejalashtirish – nafaqat tug'ilishni nazorat qilish, balki ota-onalik mas'uliyatini anglash, sog'lom avlodni dunyoga keltirish, oilaning iqtisodiy va ma'naviy farovonligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuyidir. Oilani rejalashtirishda ota-onaning pedagogik va psixologik malakalari muhim ahamiyatga ega.

Ota-onaning pedagogik va psixologik malakalari farzand tarbiyasida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, uning jismoniy, ruhiy va ma'naviy kamolotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy jamiyatda farzand tarbiyasi nafaqat oilaning, balki keng jamoatchilik va davlat siyosatining muhim masalasi sifatida qaraladi. Bolaning shaxs sifatida shakllanishi, uning ijtimoiy muhitda o'zini erkin his qilishi, dunyoqarashining to'g'ri rivojlanishi ota-onaning pedagogik va psixologik savodxonligi bilan bevosita bog'liq.

Bugungi kunda jamiyat hayotining barcha sohalaridagi o'zgarishlar, axborot texnologiyalarining taraqqiyoti va ta'lim-tarbiya jarayoniga qo'yilayotgan yangi talablar ota-onaning pedagogik va psixologik malakasini muntazam ravishda rivojlantirib borish zarurligini ko'rsatmoqda. Farzandni ma'naviy jihatdan boy, mustaqil fikrlaydigan va ijtimoiy faol shaxs qilib tarbiyalash uchun ota-ona zamonaviy tarbiya usullari va bolalar psixologiyasi bo'yicha yetarli bilimlarga ega bo'lishi zarurdir.

Mazkur qo'llanma ota-onaning pedagogik va psixologik malakasini oshirishning dolzarbligi, uni rivojlantirish yo'llari va uning bola rivojlanishiga ta'siri kabi muhim masalalarni yoritib berishga qaratilgan.

OTA-ONANING PEDAGOGIK MALAKALARI

Ota-onaning pedagogik malakasi – farzand tarbiyasida zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va munosabatlar yig'indisi bo'lib, bolaning shaxsiy rivojlanishi, axloqiy-estetik qadriyatlar va ijtimoiy adaptatsiyasi uchun to'g'ri va samarali tarbiya jarayonini ta'minlash qobiliyatidir.

Ota-onaning pedagogik malakasi, ayniqsa, endi farzandli bo'lgan yoki farzandli bo'lishni rejalashtirayotgan juftliklar uchun juda muhim va zarur. Chunki ularda tajriba yetishmaydi va bola rivojining har bir bosqichida qanday munosabatda bo'lish kerakligini bilishlari shart.

Homiladorlik – ona organizmidagi fiziologik o'zgarishlar davri, shuningdek, kelajakdagi farzandning shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratiladigan muhim bosqich. Bu davrda ota-onaning, ayniqsa, bo'lajak onaning ruhiy holati, bilim saviyasi, tarbiyaviy yondashuvi, psixologik tayyorgarligi tug'iladigan farzandiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, pedagogik bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish ota-onalar uchun juda muhimdir.

Homiladorlik davrida ota-onaning pedagogik malakasi quyidagi yo'nalishlarda namoyon bo'ladi:

1.

Eng avvalo, ota-onaning ichki dunyosi: sabr-toqat, muvozanat, mehr-oqibat, tushunish kabi jihatlar rivojlangan bo'lishi kerak. Ayniqsa, onaning ruhiy holati homilaga bevosita ta'sir qilgani bois, ota bu davrda onaga ruhiy dalda bo'lib turishi muhim.

2.

Ota-onalar bolalar psixologiyasi, yosh bosqichlari, bola tarbiyasi haqida nazariy bilimlarga ega bo'lishi lozim. Bu malaka kitoblar, kurslar, mutaxassislar maslahatlari orqali shakllanadi.

3.

Oilada tinchlik, o'zaro hurmat va iliqlik bo'lishi – farzand tarbiyasining eng kuchli tayanchi. Bo'lajak ona o'zini xavfsiz va qadrlangan his qilsa, bu holat homilaning sog'lom rivojlanishiga hissa qo'shadi.

4.

Pedagogik malakali ota-ona bolani "tasodifan" emas, ongli ravishda kutadi. Ular homiladorlik davridayoq oilaning moliyaviy holatini, parvarish sharoitini, tarbiyaviy qadriyatlarini rejalashtira boshlaydi.

5.

Zamonaviy ota-onalar internetdagi sifatli manbalar, video darslar, ota-onalar klublari yoki shifokorlar bilan ishlash orqali o'z bilimlarini oshirishga harakat qiladi. Bu ham pedagogik malakaning bir ko'rinishidir.

6.

Ota va ona bolaning ismi, tarbiyasi, sog'ligi, parvarishining mas'uliyatini birgalikda o'z zimmasiga olishlari va qarorlarni birgalikda qabul qilishlari kerak. Bu bola ruhiyati uchun juda muhim asos bo'ladi.

7.

Homiladorlikda bolaning ilk his qilish qobiliyatlari shakllanadi. Ota va ona birga sayr qilish, bolaning tug'ilishini intiqlik bilan kutish, mehrlil so'zlar aytish orqali bolaga ilqlik va xavfsizlik tuyg'usini bera olishadi.

OTA-ONALIK ROLIGA TAYYORGARLIK

Homiladorlik paytida pedagogik tayyorgarlikni kuchaytirish uchun quyidagilarga e'tibor qaratish lozim:



Homiladorlik davrida bolaning qanday rivojlanishi, qachon nima his qila boshlashi, onaning holatiga qanday ta'sirchanligi haqida o'qish va o'rganish kerak. Bu bilimlar ota-onani ongli qarorlar qabul qilishga undaydi.

0-3 yoshdagi bolalar qanday fikrlaydi, ularning hissiyotlari qanday shakllanadi, nima ularga ta'sir qiladi – bu borada asosiy psixologik tushunchalarni bilish muhimdir.



Homiladorlikda onaning kayfiyati va stress darajasi bevosita homilaga ta'sir qiladi. Onani qo'llab-quvvatlash, unga taskin berish, suhbatlashish ota uchun pedagogik tayyorgarlikning ajralmas qismidir.

Tarbiya, mehr-muhabbat, shaxsiy rivojlanish, emotsional intellekt kabi mavzularda yozilgan ilmiy-ommabop adabiyotlarni o'qish ota-onaning dunyoqarashini kengaytiradi.



Oila a'zolari, do'stlar yoki tanishlar orasida tajribali ota-onalardan maslahat olish, ularning xatolaridan xulosa chiqarish foydalidir.

Bo'lajak farzand qanday muhitda ulg'ayadi? Oilada qanday qadriyatlar ustuvor bo'ladi? Ota-ona bu haqida bir fikrga kelib olishlari zarur.



Moliyaviy jihatdan tayyorgarlik, bola tug'ilgach parvarish mas'uliyatini taqsimlash, ish va farzand tarbiyasini muvofiqlashtirish rejalarini oldindan birgalikda muhokama qilish pedagogik yondashuvni mustahkamlaydi.

Bola hali homila bo'lgan paytda ham, ota va onaning mehribon munosabati, xotirjam ovozda gaplashishi, musiqa eshitish, iliq so'zlar aytishi bolaning ruhiy salomatligi uchun juda muhim.



OTA ROLINING PEDAGOGIK JIHLARI

Ko'pincha homiladorlik faqat ona mas'uliyatiga bog'lab qo'yiladi. Aslida, otaning quyidagi harakatlari pedagogik malakani ifodalaydi:

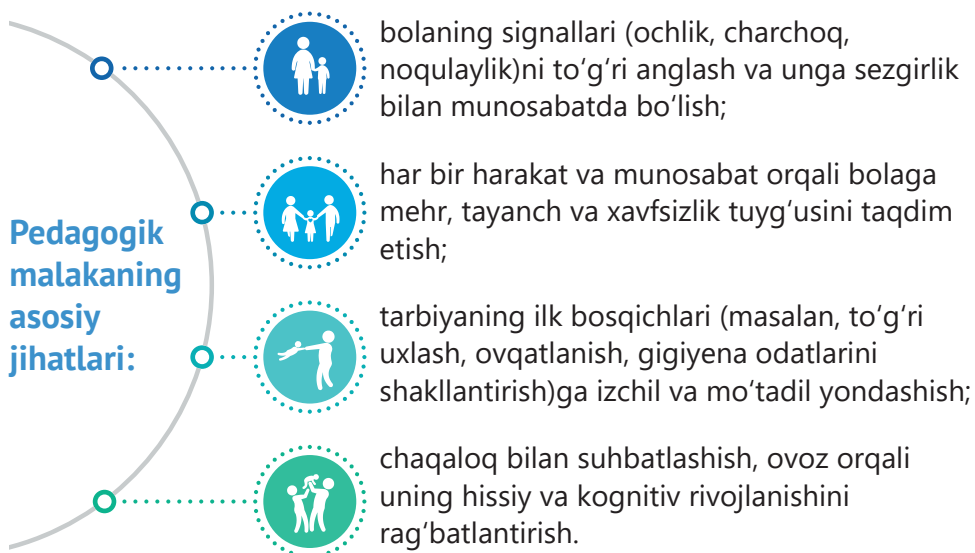
1. Ota onaning homiladorlik davridagi holatini tushunishga harakat qilishi, uni eshitishi, tinchlantirishi, qo'llab-quvvatlashi – bola sog'ligi uchun ham, ona ruhiyati uchun ham juda katta ahamiyatga ega. Bu harakatlar otaning hissiy yetukligi va tarbiyaviy mas'uliyatini ko'rsatadi.
2. Ota homila rivoji, bola parvarishi, yangi tug'ilgan chaqaloq bilan qanday muomala qilish kerakligi haqida bilim olishga harakat qilsa, uning pedagogik yondashuvga ega ekanidan dalolat beradi.
3. Ota ona qornidagi homila bilan so'zlashishi, musiqa eshittirishi, mehr ko'rsatishi bolaning ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Bu otalik roli bolaning homilalik paytidan boshlanishining yaqqol belgisidir.
4. "Bola parvarishi faqat ayolning ishi", degan noto'g'ri qarashlardan voz kechib, bola tug'ilgach birgalikda parvarish qilishga tayyor bo'lgan ota tarbiyaga tayyor erkakdir.
5. Uy ishlarida yordam berish, shifokorga birga borish, parhezga rioya qilishda onaga ko'maklashish kabi oddiy amallar orqali ota oilada ijobiy tarbiyaviy muhit yaratadi.
6. Farzand qanday muhitda voyaga yetadi? Nimalar o'rgatiladi? Ota bu haqida o'ylab, onaning qarashlari bilan muvofiqlashtirsa, bu uning ota-onalik mas'uliyatini chuqur anglaganidan darak beradi.
7. Ayollar homiladorlik davrida o'zgaruvchan kayfiyatga ega bo'lishi mumkin. Ota bunga sabr bilan yondashsa, mehr bilan muomala qilsa, bu ham otaning ruhiy va pedagogik jihatdan yetukligining belgisidir.

Chaqaloq dunyoga kelgan ilk kunidan boshlab ota-onaning pedagogik malakasi

Chaqaloq dunyoga kelgan ilk kunidan boshlab ota-onaning pedagogik malakasi hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Bu malaka bola rivojlanishi uchun emas, balki uning hissiy, ijtimoiy va aqliy o'sishi uchun ham asosiy omil hisoblanadi. Yangi tug'ilgan chaqaloq nafaqat jismoniy, balki ma'naviy va ruhiy ehtiyojlarga ham ega. Shu sababli, ota-onaning pedagogik bilimlari va ko'nikmalari bolaning hayotidagi ilk taassurotlarni, birinchi hissiy bog'lanishlar va munosabatlar modellarini shakllantiradi.

Ota-onaning pedagogik malakasi nima uchun muhim?

- ✓ **Xavfsiz muhit yaratish.** Hayotining ilk kunlardan oq bola uchun jismoniy va hissiy jihatdan xavfsiz, mehrga to'la muhit yaratish talab etiladi.
- ✓ **Hissiy aloqa o'rnatish.** Chaqaloqlar ota-onasining mehr-muhabbatini, tabassumini, ovozi va qo'llarini his qilishi hayotiy ahamiyatga ega.
- ✓ **Rivojlanishni qo'llab-quvvatlash.** Bola bilan ilk kunlardan boshlab muloqot qilish (ovoz chiqarish, suhbat, yuz ifodalari) uning til va hissiy rivojiga zamin yaratadi.
- ✓ **Ota-onaning birdamligi.** Chaqaloqning o'zini barqaror his qilishida ota va onaning o'zaro qo'llab-quvvatlovchi munosabati katta rol o'ynaydi.



Muhim tavsiyalar:

Chaqaloqni quchoqlab turing, uning ko'zlariga qarab shirin so'zlar ayting.

Har qanday og'riq va stress holatini inkor etmay, bolaga tasalli berish orqali hissiy barqarorlikni ta'minlang.

Ilk kunlardan oq bolaning ritmini his qiling va unga moslashing (uxlash, ovqatlanish, uyg'onish vaqtini nazarda tuting).

Chaqaloq bilan muloqotga faol tarzda kirishing.

2.

OTA-ONANING PSIXOLOGIK MALAKALARI



Oilada farzand tarbiyasi ota-onaning psixologik malakalariga bevosita bog'liq. Ota-ona farzandining ruhiy va hissiy rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, ularning psixologik tayyorgarligi, hissiy barqarorligi va tarbiya jarayonidagi mahorati juda muhim ahamiyatga ega.

Ota-onaning psixologik malakalari deganda, bolaning ruhiy holatini tushunish, hissiy ehtiyojlariga javob berish, nizolarni boshqarish, mehr va ishonch muhiti yaratish, shuningdek, farzandining mustaqil fikrlashiga sharoit yaratish tushuniladi.

Bolalar hayotining ilk bosqichlaridanoq ota-onasining hissiy holatini, muloqot uslubi va tarbiya jarayonidagi yondashuvlarini kuzatib, o'z shaxsiyatini shakllantiradi. Agar ota-ona mehribon, sabrli va tushunuvchi bo'lsa, farzand ham ishonchli va muslashuvchan shaxs bo'lib voyaga yetadi. Aksincha, stress, jahl va beparvolik muhitida ulg'aygan farzand esa kelajakda ijtimoiy moslashishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Ota-onaning ruhiy barqarorligi va psixologik savodxonligi oilaviy munosabatlarni mustahkamlash, farzandni to'g'ri tarbiyalash va unga qulay psixologik muhit yaratishda muhim rol o'ynaydi. Bolaning his-tuyg'ulariga e'tibor qaratish, uni hurmat qilish, mehr bilan tinglash va hissiy ehtiyojlarini qondirish ota-onaning eng muhim vazifalaridan biridir. Har bir bola o'zini tushunilgan va qabul qilingan his qilishi kerak, shunda u o'z qadr-qimmatini anglaydi va jamiyatda o'z o'rnini topadi. Shuning uchun ota-onalar nafaqat ta'lim va intizom masalalariga, balki farzand bilan hissiy yaqinlik, g'amxo'rlik va to'g'ri muloqot o'rnatishga ham alohida e'tibor qaratishlari lozim.

Ota-onaning psixologik malakalari turlari:

1

Ota-onaning hissiy barqarorligi.

Ota-ona o'z hissiyotlarini boshqarishi kerak. Agar ota-ona stressga tushgan bo'lsa, bu bola ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi. Ota-ona hissiy jihatdan barqaror bo'lsa, bola o'zini xavfsiz his qiladi.

Hissiy barqaror bo'lgan ota-onaning fazilatlar:

- **Sabrli va mehribon bo'lish** – farzand bilan xotirjam, tinch va e'tiborli muloqot qilish.
- **Oilaviy mojarolarni oqilona hal qilish** – jahl bilan emas, tushunish va muloqot orqali muammolarni bartaraf etish.
- **Bola his-tuyg'ulariga e'tibor berish** – bolaning ichki kechinmalarini tushunishga harakat qilish.
- **Stressni boshqara olish** – asabiy holatda bolaga baland ovozda gapirmaslik, munosabatni keskinlik bilan ifodalamaslik.

Hissiy barqarorlikning bolaga ta'siri:

Bola o'zini
xavfsiz his
qiladi.

01

Stressli
vaziyatlarga
bardosh
bera oladi.

02

O'z his-tuyg'u-
larini erkin
ifodalashga
o'rganadi.

03**Esda tuting!**

Ota-onaning xotirjamligi bolaning ichki osoyishtaligi bilan chambarchas bog'liq. Agar siz hissiy jihatdan barqaror bo'lsangiz, farzandingiz ham o'zini ishonchli va baxtli his qiladi.

Farzand tarbiyasida hissiyotlarni tushunish, hamdardlik qila olish katta ahamiyatga ega. Bola o'zining his-tuyg'ularini ochiq ifoda eta olishi uchun ota-onaning uni tinglashi, tushunishi va e'tibor berishi muhimdir.

**Ota-ona farzandining his-tuyg'ularini
tushunishi uchun quyidagi usullardan
foydalanishlari mumkin:**

1-mashq**"His-tuyg'ular bo'yicha suhbatlar".**

Kun oxirida bola o'z hissiyotlarini ochiq aytishi uchun qulay muhit yaratish.

Ushbu suhbat uchun alohida vaqt ajrating. O'zingiz ham uy ishlaridan holi paytingizda, telefonga, televizorga chalg'imasdan, farzandingiz bilan 10-15 daqiqa suhbatlashing. Birga shirinlik bilan choy iching yoki sayr qiling. Suhbat paytida bugungi kuni qanaqa

o'tganligi haqida so'rashingiz mumkin. Bu suhbatda quyidagi savollardan foydalanishingiz mumkin:

- Bog'chada bugun maza qildingmi?
- Qanaqa o'yinlar o'ynading? Senga yoqdimi? Nimasi yoqdi/nimasi yoqmadi?
- Nima ovqat yeding? Ta'mi qanaqa ekan?
- Yana nimalar qilding? O'sha paytda jahling chiqdimi?
- Yiqilib tushganda qo'rqdingmi? Xafa bo'ldingmi?
- Seni tushunaman...
- Iltasang, seni quchoqlayman.
- Seni judayam yaxshi ko'raman

2-mashq

“Ranglar orqali his-tuyg’ularni tushunish”.

Bola o'z kayfiyatini ranglar bilan ifodalasa, uni chuqurroq tushunish mumkin.

Kel, hozir sen bilan bitta o'yin o'ynaymiz. Hozir ikkalamiz ham bittadan kartochka tanlaymiz.

1. Bu rangli kartochkalardan istaganningni tanla. Senga eng yoqqanini.
2. Ooo, judayam chiroyli rang ekan-a? Bu rangning nomi nima edi?

3. Senga shu rang yoqadimi? Qayerda ko'rgansan shunaqa rangli narsalarni? Shunaqa rang kiyiming ham bor-a?
4. Bu rangga qaraganingda nimani his qilyapsan?
5. Hozir ham xursandmisan/xafamisan?
6. Nima bo'ldi? Nimadan xafa bo'lding?



Eslatma:

Siz ham bu o'yinda faol qatnashing, bu o'yinni ko'tarinki kayfiyatda o'tkazing. O'zingiz ham rangli kartochka tanlang, yuqoridagi savollarga o'zingiz ham javob bersangiz, farzandingiz bilan yanada qiziqarli va samimiy suhbatlashasiz. Agar sovuq munosabatda, qo'rs ohangda bu savollarni qiziqish bilan so'ramasangiz, farzandingiz o'zini siz bilan dildan suhbatlashayotgandek emas, balki so'roq qilinayotgan mahbusdek his qilishi mumkin.

3-mashq

“Rolli o'yinlar”. Bolaning o'z his-tuyg'ularini ifodalashiga imkon berish uchun turli rollarni o'ynash.

Rolli o'yinlarda o'zingiz va farzandingiz xohlagan personajlarni tanlaysizlar, masalan, farzandingiz o'ziga “O'rgimchak odam”, “Malika Elza”, “Minion”, “Optimus” kabi kino yoki multfilm qahramonlarini tanlashi mumkin. Bundan tashqari, rolli o'yinlarni o'yinchoqlar yordamida ham o'tkazishingiz mumkin. Bu o'yinlarda farzandingiz kechinmalarini bilib olish uchun quyidagi savollardan foydalansangiz bo'ladi:

1. Kel, hozir o'yin o'ynaymiz, sen kim bo'lasan? (Bu yerda "kim" so'zi aynan qaysi kino yoki multfilm yoki ertak qahramoni sifatida aytiladi).

Yokida:

2. Kel, hozir o'yinchoqlaring bilan o'ynaymiz.
3. Qaysi o'yinchoqlaringni olamiz?
4. Sen qaysi birini tanlaysan?
5. O'hho', bu o'yinchog'ingning ismi nima?
6. U nimalarni his qilyapti? U nima qilmoqchi?



Eslatma:

Rolli o'yin davomida erkin bo'ling, bolangiz ham erkin harakat qilishi uchun muhit yarating. Siz unga nima qilishi kerakligini aytib buyruq bermang. O'yin paytida nima qilishni o'zi hal qilsin (albatta, o'ziga yo sizga yoki atrofga xavf-xatar tug'diruvchi harakatlar qilmasa). Ana shundagina farzandingiz kechinmalarini erkin ko'rsatib bera oladi. Farzandingiz tanlagan qahramonlar, o'yinchoqlar u nimani his qilayotgani, nimalar xohlayotganining obrazli ko'rinishi hisoblanadi.

Agar bolaning his-tuyg'ulari inkor qilinsa: u o'zini tushunilmagan his qiladi, o'z his-tuyg'ularini yashira boshlaydi yoki agressiv bo'lib qolishi mumkin. Shuning uchun har bir ota-ona farzandini tinglashi va his-tuyg'ulariga e'tibor berishi muhim ekanini unutmasligi kerak.

2

Muloqot qilish ko'nikmalari

Muloqot qilish ota-ona va bola o'rtasidagi asosiy bog'lovchi vosita bo'lib, bolaning ruhiy va hissiy rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Farzandning o'zini qulay, tushunilgan va qadrlangan his qilishi ota-onaning muloqot qilish ko'nikmalariga bog'liq. Ota-ona bolasi bilan ochiq, samimiy va tushunarli muloqot qila olsa, bola o'z fikrini bemalol bayon qilishi, o'z his-tuyg'ularini tushunishi va boshqarishi osonlashadi.

Muloqot faqat so'z orqali emas, balki tana tili (mimikalar, imo-ishoralar) va hissiyotlar orqali ham amalga oshadi. Bolaga to'g'ri muloqot qilish ota-onadan quyidagi ko'nikmalarni talab qiladi:

 Tinglash

Tinglash ota-onaning muloqot qilishdagi eng asosiy ko'nikmalaridan biridir. Tinglash quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- bolaning so'zini bo'lmaslik;
- bolaning ko'ziga qarab tinglash;
- tanqid qilmaslik;
- bosh silkish yoki "ha", "tushunarli" kabi so'zlar bilan tasdiqlash;
- bolaning gaplarini qaytarish orqali tushunganini tasdiqlash.

 Bolaning hissiyotlarini aks ettirish

Ota-ona bola qanday his qilayotganini tushunishga harakat qilishi kerak. Bu bolaning o'z hissiyotlarini to'g'ri boshqarishiga

yordam beradi. Masalan: bola xafa bo'lsa, ota-ona "senga qiyin bo'layotganini tushunib turibman", deb aytishi kerak.

✓ Rag'batlantirish

Ota-ona bolani doimo rag'batlantirishi kerak. Rag'batlantirish bolada o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Masalan: bola sport musobaqasida qatnashsa, ota-ona uni rag'batlantirishi kerak: "sen juda yaxshi harakat qilding!"

✓ Tushuntirish

Ota-ona bolaga muammoni tushuntirish jarayonida sodda va aniq tildan foydalanishi kerak. Masalan: bola ko'chaga chiqmoqchi bo'lsa, ota-ona unga: "ko'chaga chiqayotganda ehtiyot bo'l, mashinalarga e'tibor qil", deb tushuntirishi kerak.

✓ Tanqid qilish o'rniga to'g'ri tushuntirish

Tanqid qilish bolaning ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ota-ona tanqid qilish o'rniga to'g'ri tushuntirishga harakat qilishi kerak.

- "Sen juda dangasa ekansan!", deb aytishning o'rniga
- "Agar ko'proq harakat qilsang, yaxshi natija chiqadi!", deyish kerak.

3 Sabrlilik va tushunish

Sabrli ota-ona farzandi bilan tushunarli, mehribon va muvosiqli muloqot qiladi, chunki bolaning o'sishi va rivojlanishi vaqt talab

qiladi. Shuning uchun, ota-onalar uning har bir xatosiga salbiy munosabat bildirmasliklari kerak.

Sabrli bo'lish uchun amaliy tavsiyalar:



Farzandingizga imkoniyat bering. Farzandingizning har bir harakatini nazorat qilish o'rniga, unga mustaqil harakat qilish imkonini bering.

Masalan: "Men senga ishonaman, mayli harakat qilib ko'r, sening qo'lingdan keladi", kabi jumlar bilan farzandingizni qo'llab-quvvatlang.

Masalan: "Ha, bunday qilish noto'g'ri. Lekin sen aqlli bolasan, muhimi hozir bu ishning noto'g'riligini bilib olding. Ana endi keyingi safar sen to'g'ri yo'l tutishingga ishonchim komil", deb to'g'ri tushuntiring.



Haddan tashqari tanqid qilmang. Farzandingizning har bir xatosi uning o'rganish jarayonining bir qismi ekanligini tushuntiring.



Sabrli bo'lish mashqlarini bajaring — nafas olish mashqlari, tanaffuslar va o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish texnikalaridan foydalaning.

Siz ham insonsiz, sizning ham jahlingiz chiqishi tabiiy, faqat buni to'g'ri ifodalay olish muhim. Bunday holatlarda bir necha bor chuqur nafas olib, farzandingizga: "Hozir seni bu ishingdan judayam jahlim chiqdi. Men o'zimga kelib olishim kerak. Shuning uchun, hozir bu haqida sen bilan gaplashishni istamayman, chunki hozir jahl ustida seni xafa qilib qo'yishim mumkin. Bu ishing haqida sen bilan keyinroq gaplashamiz", deb aytishingiz mumkin.



Asabiylik bilan yondashish o'rniga:

"Men seni tushunib turibman, kel, bu muammoni birgalikda hal qilamiz" kabi gaplar farzandingizning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

4 Nizolarni boshqarish qobiliyati

Oilada nizolar bo'lish tabiiy holat hisoblanadi. Farzandning tarbiyasida, ota-ona va bola o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda yoki aka-uka, opa-singillar o'rtasida tushunmovchilik va kelishmovchiliklar paydo bo'lishi mumkin. Bu holatlar bolaning ruhiy rivojlanishiga qanday ta'sir qilishini ota-onaning nizolarni boshqarish qobiliyati belgilaydi. Ota-onaning nizolarni boshqarish qobiliyati bola bilan to'g'ri muloqot qilish, nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish, vaziyatni o'z nazoratiga olish, hissiyotlarni boshqarish va bolaga o'rnak ko'rsatish kabi ko'nikmalarni o'z ichiga oladi.

Nizolarni boshqarish qobiliyatiga ega ota-ona bolani tushunishga harakat qiladi, uning his-tuyg'ularini e'tiborga oladi, muammoni kelishuv orqali hal qilishga undaydi. Bunday yondashuv bolaning ruhiy rivojlanishiga, o'ziga bo'lgan ishonchi va stressni boshqarish qobiliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Nizolarni boshqarish qobiliyati ota-onadan quyidagi ko'nikmalarni talab qiladi:

- tinglash;
- hissiyotlarni boshqarish;
- kelishuvga erishish;
- to'g'ri muloqot qilish;
- qayta tushuntirish va kelishuv topish.

**Esda tuting!**

Agar oilada nizolar doimiy ravishda jahl, zo'ravonlik, baqir-chaqir bilan hal qilinsa, farzandingiz o'z his-tuyg'ularini boshqara olmaydi, agressor, zararli odatlarga moyil bo'ladi.

5**Motivatsiya berish**

Farzand tarbiyasida ota-onaning eng muhim vazifalaridan biri – bolani hayotda aniq maqsad qo'yishga o'rgatish va unga erishish uchun motivatsiya berish. Bola maqsadsiz hayot kechirganda, unda ishonchsizlik, ruhiy tushkunlik, beqarorlik va hayotga bo'lgan qiziqishning pasayishi kabi holatlar yuzaga keladi.

Motivatsiya – bolaning ichki kuchini uyg'otish, uni muvaffaqiyatga undash va o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishga ruhlantirish jarayoni.

Ota-ona bolani muvaffaqiyatga undash va maqsadga erishish uchun quyidagi motivatsiya berish usullaridan foydalanadi:

Aniq va real maqsad qo'yish

Ota-ona bolaning imkoniyatlarini hisobga olib, real va aniq maqsad qo'yishga yordam berishi kerak. Bola maqsadning mohiyatini tushunsa, unga erishishga ko'proq intiladi.

Muvaffaqiyatni qadrlash va rag'batlantirish

Bola kichik muvaffaqiyatga erishganda ham ota-ona uni rag'batlantirishi kerak. Bu bolani yanada ko'proq harakat qilishga undaydi.

Bolaning qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash

Ota-ona bolaning qiziqishlariga e'tibor berishi va uni rag'batlantirishi kerak. Bola qiziqqan mashg'ulotlariga ko'proq e'tibor bersa, muvaffaqiyatga erishish ehtimoli oshadi.

Muammolarni hal qilishga o'rgatish

Bola qiyinchilikka duch kelganda, ota-ona unga muammoni qanday hal qilishni soda qilib tushuntirishi kerak.

O'rnak bo'lish

Bola ota-onaning xulq-atvorini kuzatadi va unga taqlid qiladi. Ota-ona o'zi ham mehnatkashlik, mas'uliyat va intiluvchanlik ko'rsatishi kerak.

6

O'z-o'zini boshqarish qobiliyati

Oilada sog'lom psixologik muhit yaratishda ota-onaning o'z hissiyotlarini boshqarish qobiliyati muhim o'rin tutadi. Bola o'zining ruhiy barqarorligi, stressga chidamliligi va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini ota-onaning hissiy boshqaruviga qarab shakllantiradi. Ota-ona o'z hissiyotlarini boshqarib, vaziyatga nisbatan to'g'ri munosabat bildirsa, bola ham hissiyotlarini boshqarishga o'rganadi.

Ota-ona o'z hissiyotlarini boshqara olmasa, bu bola ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, ota-ona stress yoki g'azab paytida

baqirsa, bola qo'rquv yoki xavotirni his qiladi. Aksincha, ota-ona sokinlik bilan muammoni tushuntirsa, bola stressga chidamli bo'ladi va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini o'rganadi.

Ota-ona o'z hissiyotlarini boshqarish uchun quyidagi usullardan foydalanishi kerak:

O'z hissiyotlarini tushunish

Ota-ona o'zining qaysi vaziyatlarda stressga tushishini tushunishi va bunga qanday javob qaytarishini nazorat qilishi kerak.

Chuqur nafas olish va sokinlikni saqlash

Stress paytida chuqur nafas olish, tanani bo'shashtiruvchi mashqlar qilish ota-onaning sokinlikni saqlashiga yordam beradi.

Salbiy ma'nodagi gaplardan qochish

Ota-ona bola bilan muloqotda "sen noto'g'ri qilding", "sen hech narsani eplay olmaysan" kabi salbiy so'zlardan qochishi kerak.

Bolaga tinchlik bilan tushuntirish

Ota-ona bolaning xatolarini jazolash o'rniga bosiqlik bilan tushuntirishi kerak.

Ijobiy fikrlashga o'rgatish

Ota-ona bolaga salbiy vaziyatlarda ham ijobiy fikrlashni o'rgatishi kerak.

Farzandga to'g'ri namuna ko'rsatish

Ota-ona o'z xulq-atvori bilan bolaga namuna bo'lishi kerak. Bola ota-onaning harakatlari va ish tutish yo'llariga taqlid qiladi.

Yosh ota-onalarning oilani rejalashtirish va farzand tarbiyalash borasidagi fikrlari

Iroda (25 yosh)

Ba'zida turmush o'rtog'imdanda jahlim chiqsa, alamimni bolalarimdan olaman. Ularni biror sabab bilan qattiq urishaman va keyinroq bundan juda afsuslanaman.

Sanjar (32 yosh)

Bolaligimda otam arzimagan sabab bilan opamga va singlimga qo'l ko'targanlari esimda qolgan. Bu manzara juda xunuk edi-ki, buni ko'rib, hech qachon ayol kishiga qo'l ko'tarmaslikka o'zimga o'zim va'da berganman. Hozir ikkita qiz farzandim bor, men ularni nafaqat, ko'tarilgan qo'llardan, balki baland ovozlardan ham himoya qilishga harakat qilaman.

Nigora (33 yosh)

Bizning uchta qiz farzandimiz bor. Qaynonam o'g'il nevara ko'rish niyatida. Ammo turmush o'rtog'im "uchta farzand yetadi", deb aytmoqdalar. Qaynonam menga boshqa oilalarni misol qilib ko'rsatyaptilar.

Aziza (21 yosh)

Oila qurganimga bir yil bo'ldi, yaqinda farzandli ham bo'ldik. Ammo, universitetda o'qishim, uy yumushlari, bola, qaynona-qaynotam, turmush o'rtog'im xizmatlariga ulgurish juda qiyin bo'layapti. Ayniqsa, chaqalog'im kasal bo'lib qolganida qiynaldim.

Murod (26 yosh)

O'g'lim juda to'polonchi. Bog'chada o'rtoqlari bilan darrov urishib qoladi va uradi. Biz uni sport mashg'ulotlariga olib boryapmiz, ammo hali ijobiy tomonga o'zgarish bo'lmadi.

Tohir (31 yosh)

Farzandim 6 yosh. Hayotda qiynalmasin, mustaqil bo'lsin deb unga mas'uliyatli og'irroq ishlarni ko'p buyuraman, qat'iy turganim uchun qiynalib bo'lsa ham bajaradi. Bo'sh vaqtida darrov mobil telefonda o'yinlar o'ynaydi. Ammo bolaligining bunday o'tishini xohlamayman.

Charos (30 yosh)

Katta farzandim kelasi yili maktabga chiqadi, husnixat yozishni boshladik. Lekin umuman dars qilgisi kelmaydi, yo darsxonadan qochib ketadi, yoki baqirib yig'laydi.

3.

OTA-ONALARDA UCHRAYDIGAN 25 TA PEDAGOGIK- PSIXOLOGIK XATO



Farzandni tarbiyalash har bir ota-onaning muqaddas burchidir. Biroq ko'plab ota-onalar o'z farzandlariga to'g'ri ta'lim-tarbiya bera olish uchun yetarli pedagogik va psixologik bilimga ega emaslar. Buning natijasida, ular turli xatolarga yo'l qo'yib, farzandlarining ma'naviy va ruhiy rivojlanishiga zarar yetkazishlari mumkin. Quyida ota-onalarda eng ko'p uchraydigan 25 ta pedagogik-psixologik xatoning har biri chuqur tahlil qilinib, ularning sabab va oqibatlari hamda bartaraf etish yo'llari keltiriladi.

1. O'zlarini faqat boquvchi deb bilish.

Ba'zi ota-onalar farzandlarini boqish, ularning moddiy ehtiyojlarini qondirishni o'zining yagona vazifasi deb biladi. Aslida esa tarbiya faqat moddiy jihatdan ta'minlash bilangina cheklanib qolmay, mehr, e'tibor va axloqiy tarbiyani ham o'z ichiga oladi. Moddiy ta'minot borasida hech qanday muammo bo'lmasa-da, bolaga yetarlicha mehr berilmaslik – uni ruhiy va hissiy qiyinchiliklarga duch keltirishi mumkin.



ota-onalar faqatgina farzandlarning moddiy ehtiyojlarini qondirish bilan cheklanmasdan, unga ma'naviy tarbiya berishga ham alohida e'tibor qaratishlari kerak. Har kuni ular bilan samimiy suhbat qilish, hissiy ehtiyojlarini tushunish va hayotga tayyorlash muhim.

2. Axloqsiz turmush tarzi.

Ba'zan ota-onalar oilada axloqsiz turmush tarzini olib boradilar. Qo'pol muomala qilish, ichkilikbozlik, betartib hayot kechirish, odobsizlik – bularning barchasi farzandning shaxsiyati rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi. Farzand oiladagi muhitdan bevosita ta'sirlanadi va bu holat uning kelajakdagi hayotida ham aks etadi.



ota-onalar o'z hayot tarzlariga e'tibor qaratishlari, farzandlariga axloqiy to'g'ri o'rnak bo'lishlari kerak. Yaxshi odatlar orqali ularga axloqiy qoidalarni o'rgatish muhim.

3. Pand-nasihat va amallardagi tafovut.

Ko'pincha, ota-onalar farzandlariga biror nasihat qiladi, lekin o'zlari unga amal qilmaydi. Masalan, "yolg'on gapirma", deb o'rgatib, o'zlari doim yolg'on gapirishsa, bola bunday nasihatga ishonmaydi va ota-onaning gaplari uning nazarida ahamiyatsiz bo'lib qoladi.



ota-onalar o'zlarining hayot tarziga e'tibor berishlari, farzandlariga axloqiy jihatdan to'g'ri o'rnak bo'lishlari lozim. Yaxshi odatlar orqali ularga axloq qoidalarini o'rgatish muhim.

**Donolar ham:**

"Farzandingni emas, o'zingni tarbiyala! Chunki farzanding baribir o'zingga o'xshab qoladi", deb bekorga aytishmagan!

4.**Buyruqbozlik va minnat qilish.**

Ba'zi ota-onalar bolalariga faqat buyruq berish va minnat qilish orqali tarbiya berishga harakat qiladilar. "Men seni boqaman, sen menga rahmat aytishing kerak", "Men seni o'qityapman. Shuning uchun hamma gapimga quloq sol" kabi gaplar bolaning o'zini aybdor his qilishiga olib kelishi mumkin.



ota-onalar farzandlari bilan hurmat asosida muloqot qilishlari, ularga buyruq ohangida gapirmasliklari va qilgan yaxshiliklarini minnat qilish o'rniga, ularni mehr bilan tarbiyalashlari lozim.

**Unutmang!**

Farzandingiz uchun qilayotgan barcha yaxshiligingiz, avvalo, o'zingiz uchun!

5.**E'tiborsizlik va vaqt ajratmaslik.**

Ba'zan ota-onalar bandlik sababli farzandlariga yetarlicha vaqt ajratmaydilar. Ularning qiziqishlariga befarq bo'lish, hayotidagi muhim voqealarga e'tiborsiz qarash va muloqot yetishmovchiligi bola bilan ota-ona o'rtasidagi hissiy bog'liqlikni yo'qotadi.



har kuni farzandlar bilan vaqt o'tkazish, ularning qiziqishlari haqida so'rash, ular bilan birga kitob o'qish, o'yinlar o'ynash yoki sayr qilish muhim.



Eslatma!

Farzandingiz bilan kun bo'yi emas, balki 15-20 daqiqa sifatli vaqt o'tkazing, bu uning kelajagi uchun muhim hisoblanadi!

6. Farzandlarni oila yumushlariga jalb qilmaslik.

Ba'zi ota-onalar farzandlarini faqat o'qishga yo'naltirib, ularni uy ishlaridan butunlay ozod qiladilar. Bu esa ularda mas'uliyat hissi shakllanmasligiga olib keladi.



bolalarni yoshiga mos ravishda uy yumushlariga jalb qilish lozim. Masalan, 3-5 yoshdagi bolalar o'yinchoqlarini yig'ishtirishni o'rganishi, 6-8 yoshdagilar o'z kiyimlarini tartibga keltirishi, 9-12 yoshdagilar esa taom tayyorlashda yordam berishi mumkin. Bu ularni mas'uliyatli va o'zgalar mehnatini hurmat qilishga o'rgatadi.

7. Yosh xususiyatlarini inobatga olmaslik.

Har bir bola o'z yoshiga mos bo'lgan alohida rivojlanish bosqichlariga ega. Ba'zi ota-onalar esa bolalaridan ularning yoshiga mos kelmaydigan narsalarni talab qiladilar yoki aksincha, ularni ortiqcha erkalatib, ularga o'z yoshlariga mos mustaqillikni berishmaydi.



ota-onalar farzandlarining yoshiga mos ravishda ularga talab qo'yishlari kerak. Masalan, 3-5 yoshda mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatish, 6-10 yoshda esa o'z fikrini erkin ifodalashiga imkon berish muhim. O'smir yoshida esa ularning mustaqillik va mas'uliyat hissini rivojlantirishga e'tibor qaratish kerak.

8. Namuna bo'lmaslik.

Bolalar ota-onalarning gaplaridan ko'ra ularning harakatlaridan o'rganadilar. Agar ota-ona bir narsani talab qilib, unga o'zi amal qilmasa, bola ularga ishonmay qo'yadi.



ota-onalar o'z harakatlarini nazorat qilishlari, bolalar uchun yaxshi namuna bo'lishlari kerak. Masalan, kitob o'qishni targ'ib qilmoqchi bo'lishsa, o'zlari ham kitob o'qishlari, hurmat haqida gapirishsa, o'zlari ham boshqalarga hurmat bilan munosabatda bo'lishlari lozim.

9. Tarbiya talablarida yakdillikning yo'qligi.

Oilada ota va ona farzand tarbiyasiga turlicha yondashsa, bola chalkashib qoladi va ota-onaning talablarini jiddiy qabul qilmaydi.



ota va ona farzand tarbiyasida oldindan kelishib olishlari, bolaga bir xil talablarni qo'yishlari lozim. Agar ular biror qoidani buzishsa, ota-onaning ikkalasi ham bir xil javob berishi va uni izchil qo'llashi kerak.

10. Rejasizlik va tartibsizlik.

Kundalik hayotda tartib-intizom bo'lmasa, bola vaqtini noto'g'ri taqsimlashga o'rganadi va beqaror hayot kechiradi.



bola uchun kun tartibini aniq belgilash lozim. Unda o'qish, hordiq, uy ishlari va dam olish vaqtlari belgilangan bo'lishi kerak. Bu bolani intizomli bo'lishga o'rgatadi.

11. Rag'batlantirish va jazolashdagi noto'g'ri yondashuv.

Ba'zi ota-onalar farzandlarini haddan tashqari jazolashadi yoki aksincha, har qanday ishini ortiqcha maqtashadi. Bu tarbiyada muvozanatning buzilishiga olib keladi.



rag'batlantirish va jazolash o'rtasida muvozanat bo'lishi kerak. Bola yaxshi ish qilsa, maqtash va rag'batlantirish, lekin me'yorida. Xato qilsa, jazolashdan ko'ra uning oqibatlarini tushuntirish va xatodan saboq olishga o'rgatish muhim. Jazolashda esa jismoniy yoki ruhiy jarohat yetkazishi emas, qilgan ishini to'g'rilashda unga mos mas'uliyat yuklash kerak.

12. Milliy qadriyatlarga hurmatsizlik.

Farzandning milliy an'analarga e'tiborsiz bo'lib o'sishi uning o'z millati va jamiyatiga bo'lgan e'tibori hamda ishonchini pasaytiradi.



ota-onalar farzandlariga milliy qadriyatlarni o'rgatishlari, urf-odatlar haqida so'zlab berishlari va milliy bayramlarda faol ishtirok etishlari lozim.

13. Jismoniy jazo bilan qo'rqitish.

Ba'zi ota-onalar farzandlarini jismoniy jazolash orqali tarbiyalashga harakat qiladilar. Bu esa bolaning ota-onaga bo'lgan ishonchini yo'qotishiga, o'zini kamsitilgan his qilishiga va unda ruhiy muammolar rivojlanishiga olib keladi.



bolalarni jismoniy jazolash o'rniga muammolarni tushuntirish va hissiy muloqot orqali hal qilish kerak. Farzandning noto'g'ri xatti-harakatlariga nisbatan tushunarli munosabatda bo'lish muhim.

14. Uyda ichkilikbozlik va janjallar qilish.

Ota-onalarning spirtli ichimliklarni muntazam iste'mol qilishi va farzandlari oldida janjallashishi bolalar ruhiyatiga juda salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ularning kelajakda o'z oilalarini shakllantirishga bo'lgan munosabatini buzadi va ichki beqarorlikni yuzaga keltiradi.



oilaviy muhit sog'lom bo'lishi uchun ota-onalar o'z odatlarini nazorat qilishlari va farzandlar oldida salbiy harakatlardan tiyilishlari lozim.

15. Farzandni haddan tashqari erkalatish.

Ba'zi ota-onalar farzandlariga haddan tashqari yengillik berib, ularning barcha istaklarini bajaradilar. Bunday tarbiya bolada xudbinlik va mas'uliyatsizlikni rivojlantirishi mumkin.



me'yoriy cheklovlar qo'yish, bolaning o'z vazifalarini bajarishini talab qilish va unga mas'uliyat yuklash kerak.

16. Farzandlarning qobiliyatlarini e'tiborsiz qoldirish.

Har bir bolaning o'ziga xos qobiliatlari va iste'dodi bo'ladi. Ba'zi ota-onalar esa farzandlarining qiziqishlariga e'tibor bermay, ularning rivojlanishiga to'sqinlik qiladilar.



bolaning qobiliyatlarini erta aniqlab, unga mos sharoit yaratish va rag'batlantirish lozim.

17. Farzandni boshqalar bilan solishtirish.

Ko'p ota-onalar farzandlarini do'stlari, aka-ukalari yoki sinfdoshlari bilan solishtirib, ularni "yaxshi bo'lish"ga undashga harakat qiladilar. Ammo bu usul aksincha, yomon ta'sir ko'rsatib, bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va ota-onaga nisbatan salbiy munosabatni shakllantiradi.



har bir bolani o'ziga xos shaxs sifatida qabul qilish, uning kuchli tomonlarini qo'llab-quvvatlash kerak.

18. Farzandlarni to'liq nazorat qilish.

Ba'zi ota-onalar bolalarining hayotini to'liq nazorat ostiga olishga harakat qiladilar. Bu bolani mustaqil qaror qabul qilishdan mahrum qiladi va uning kelajakda o'z hayotini boshqarish qobiliyatini rivojlantirmaydi.



farzandlarga mustaqillik berish, ularga o'z xatolaridan saboq olish imkoniyatini yaratish muhim.

19. Uy vazifalariga haddan tashqari aralashish.

Ba'zi ota-onalar bolalarining uy vazifalariga shunchalik ko'p aralashadiki, natijada bola mustaqil fikrlay olmaydi va faqatgina ota-onasining yordami bilan muvaffaqiyatga erishish mumkin deb hisoblaydi. Ota-onasi bo'lmasa, o'zini hech narsaga yaramaydigandek his qiladi.



ota-onalar bolaga uy vazifalarini bajarishda faqat yo'l-yo'riq ko'rsatishlari va ularning mustaqil o'rganishiga imkon yaratishlari kerak.

20. Maktab bilan hamkorlik qilmaslik.

Farzandning ta'lim jarayonida ota-onalarning faolligi juda muhim. Maktab bilan hamkorlik qilmaslik bolaning o'qishdagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir qiladi.



maktab va o'qituvchilar bilan doimiy aloqada bo'lish, bolaning o'qish jarayonini kuzatish va unga yordam berish muhim.

21. Farzandning shaxsiy qiziqishlarini mensimaslik.

Ba'zi ota-onalar farzandlarining qiziqishlarini inobatga olmay, faqat o'z xohishlariga muvofiq yo'nalish berishga harakat qiladilar. Bu esa bolaning o'zini ifodalash qobiliyatiga putur yetkazadi.



bolaning qiziqishlarini tushunib, qo'llab-quvvatlab, unga mos sharoit yaratish lozim.

22. Haddan tashqari intizomiy talablar qo'yish.

Ba'zan ota-onalar bolalaridan haddan tashqari intizom talab qilib, ularni har bir mayda xatolari uchun jazolashadi. Bu esa bolaning ota-onaga nisbatan qo'rquvini kuchaytiradi va ishonch munosabatlarini buzadi.



bolalar tarbiyasida qat'iy, lekin adolatli yondashish lozim. Ularni keragidan ortiq jazolash o'rniga tushuntirish va sabr bilan tarbiyalash muhim.

23. Vaqt ajratmaslik.

Ota-onalar bandligi sababli ba'zan farzandlariga yetarlicha vaqt ajratishmaydi. Bu esa ularda ota-onadan uzoqlashish, o'ziga ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin.



har kuni farzandlar bilan sifatli vaqt o'tkazish, ularning ichki dunyosini tushunishga harakat qilish lozim.

24. Va'dalarni bajarmaslik.

Ba'zi ota-onalar bolalariga va'da berib, uni bajarmay qo'yishadi. Bu esa farzandning ota-onaga bo'lgan ishonchining yo'qolishiga olib keladi.



ota-onalar bolalariga faqat bajarilishi mumkin bo'lgan va'dalarni berishlari va ularga rioya qilishlari lozim.

25. Pedagogik-psixologik bilimlarga qiziqmaslik.

Ba'zan ota-onalar bolalarni to'g'ri tarbiyalash uchun yetarlicha pedagogik va psixologik bilimga ega bo'lmaydilar. Bu esa ko'plab tarbiyaviy xatolarga olib keladi.



ota-onalar bolalar farzand bo'yicha adabiyotlar o'qishlari, mutaxassislardan maslahat olishlari va pedagogik-psixologik bilimlarini oshirishlari kerak.

4.

OTA-ONALARGA PEDAGOGIK- PSIXOLOGIK MASLAHATLAR



Ota-onalik – juda mas’uliyatli va murakkab jarayon. Farzandlar nafaqat ota-onaning g’amxo’rligiga, balki ularning tarbiyaviy ko’nikmalariga ham muhtoj. Ota-onalar farzandlari bilan muloqotda bo’lgan vaqtda ularning ruhiy holatiga ta’sir etadigan turli omillarga e’tibor berishlari kerak. Shuningdek, ota-onalar farzandlarini tarbiyalash jarayonida qator pedagogik va psixologik usullarni qo’llashlari lozim. Quyida keltirilgan maslahatlardan foydalanib, farzandlarni tarbiyalashda samarali yondashuvni amalga oshirish mumkin.

1

Tarbiya berayotganda xotirjam va yaxshi kayfiyatda bo’ling.

Ota-onaning kayfiyati farzandlari bilan muloqotda katta rol o’ynaydi. Agar ota-ona yomon kayfiyatda bo’lsa, farzandlar ularning kayfiyatini sezishadi va bu muloqotga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Tarbiyaviy jarayonni boshlashdan oldin o’z kayfiyatingizni nazorat qilib, muammolarni hal qilishda ishtiyoq bilan yondashishingiz kerak. Tarbiyaviy vazifalarni bajarishda xotirjam, yaxshi kayfiyat va ijobiy

munosabatda bo'lish farzandlar bilan samarali muloqot o'rnatishda yordam beradi. Agar ota-ona yomon kayfiyatda bo'lsa, ular farzandlariga jiddiy tushuntirish yoki xatoliklarini ko'rsatishlaridan avval biroz dam olishi va keyin muloqotni boshlash tavsiya etiladi.

2

Gaplashishdan oldin bolangizdan nima istayotganingizni aniqlab, uning bu haqda qanday fikrda ekanligini aniqlab oling.

Farzandlar bilan muloqotda ulardan nimalarni xohlayotganingizni aniqlab olish juda muhimdir. Ota-onalar bolalariga aniq va tushunarli talab qo'yishlari kerak. Ammo farzandni tinglash va ularning fikrini ham tushunish zarur. Agar ota-onalar boladan biror narsa qilishni talab qilayotganida aynan nima sababdan ekanini tushuntirsa, uning fikrini tinglasa, bu ko'proq samarali natija beradi. Farzandlarning fikrini bilish, ular bilan birga qarorlar qabul qilish va hurmat ko'rsatish ularning o'z fikrini erkin ifodalashiga yordam beradi. Bu, shuningdek, bolada mas'uliyat hissini rivojlantirishda katta rol o'ynaydi.

3

Bolangizga mustaqillik bering, tarbiyalang, ammo uning har qadamini nazorat qilib, qorovullik qilib yurmang.

Bolalarga mustaqillik berish, ularga o'zini erkin va mustaqil his qilish imkoniyatini yaratish juda muhim. Biroq bu mustaqillikni ularni qo'llab-quvvatlab, yo'l-yo'riq ko'rsatib, ularning qarorlarini hurmat qilish orqali amalga oshirish kerak. Shu bilan birga, ota-onalar

bolalarning xatolaridan xulosa chiqarishlari uchun ularga yetarlicha vaqt berishlari lozim. Ularning har qadamini doim nazorat qilish ularning mustaqil fikrlash imkoniyatini cheklaydi. Bolaga tasodifan xatolarga yo'l qo'yishga ruxsat berish va bu xatolarni tuzatishda unga yordam berish kerak.

4

Bolangiz biror muammo oldida turganida unga tayyor yechimni ko'rsatib, shunday qil, demang. O'zi yechim topishiga imkon bering. Topolmasa, bunday qilsang, mana bunday bo'lishi mumkin, deb to'g'ri va noto'g'ri yechimlarni ko'rsating.

Ota-onalar bolalariga muammolarni qanday hal qilishni o'rgatishda ularni to'g'ridan to'g'ri yechim bilan ta'minlash o'rniga, ularga o'zlarini sinash imkoniyatini berishlari kerak. Farzandga muammolarni qanday hal qilishni tushuntirishda uning fikrini so'rashingiz va unga turli yechimlarni ko'rsatib berishingiz kerak. Farzandning o'zi yechim topishi uning qarorlar qabul qilish ko'nikmasini rivojlantiradi. Bundan tashqari, bolaga to'g'ri va noto'g'ri yechimlarni ko'rsatish, uning ma'naviy rivojlanishiga yordam beradi va mas'uliyatni his qilishiga undaydi. Agar bola xato qilsa, uni qanday tuzatish mumkinligini tushuntirib, o'rganish jarayonini mustahkamlaysiz.

5

Bolangiz erishgan har bir kichik yutuqni maqtang, qo'llab-quvvatlang.

Har bir kichik yutuqni qadrlash va maqtash bolada o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Bu nafaqat yutuqlarni, balki qiyinchiliklarga qarshi

turish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Farzandlarni doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash va maqtash ularni ko'proq muvaffaqiyatga erishishga undaydi. Shu bilan birga, bolani kerakli yutuqlarga erishishi uchun ilhomlantirish va rag'batlantirish ham juda muhim. Farzandning erishgan yutuqlarini ko'rib, ular uchun ijobiy muhit yaratish ota-onaning asosiy vazifasidir.

6

Biror xato qilsa, buning sabab va oqibatlarini unga yotig'i bilan tushuntiring. Mana bunda xato qilding, natijada mana shunday bo'ldi, deb, jim turing. U sizdan eshitgan tahlil va xatosini, sabab va oqibatlarini anglab olsin, O'z xulosasini bildirsin.

Farzand xatolar qilsa, uni jazolashdan ko'ra, nima uchun bu xatoga yo'l qo'yganini tushuntirib bergani ma'qul. Farzandlar o'z xatolaridan saboq olishlari va ularni qanday tuzatish kerakligini bilishlari lozim. Xatolarni tahlil qilish va sabablarini tushuntirish bolaga kelajakda xatolardan xulosa chiqarish imkonini beradi. Ota-onalar o'z xatolarini ham bolalariga tushuntirishlari kerak. Bu farzandlarning ota-onaga nisbatan samimiyligini va ularga hurmatini oshiradi.

7

Farzandingizni shaxsan o'ziga emas, uning yaxshi yoki yomon xatti-harakatiga baho bering. Bola va uning xatti-harakati bir narsa emas.

Bola –shaxsiyat, uning qilmishlari esa faqatgina bir vaqtning o'zida ro'y beradigan harakatlar. Farzandning xatti-harakatlariga

baho berish kerak, lekin ular o'zini yomon deb hisoblamasligi lozim. Farzandning yomon xatti-harakatlari haqida gapirganda, uning shaxsiyatiga emas, balki aynan qilgan ishiga baho berish muhim. Ya'ni "Sen yomon bolas an" emas, "Sen noto'g'ri ish qilding" kabi tushuntirish kerak. Shu bilan birga, yaxshi xulq-atvorni baholash va unga ko'proq ijobiy munosabatda bo'lish, farzandda yaxshi fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Xatolarni tushuntirish, shu bilan birga, shaxsiyatini hurmat qilish muhim..

8

Bolangizni akasi, opasi, qo'shni yoki sinfdoshlari bilan solishtirmang. Bolangiz hasad qilishga o'rganadi.

Bolangizni doimo boshqalar bilan solishtirish uning o'ziga bo'lgan ishonchiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu uning shaxsiyati shakllanishiga ham putur yetkazishi mumkin. Agar bolangiz o'ziga nisbatan salbiy fikrga ega bo'lsa, bu uning ruhiy holatiga yomon ta'sir qiladi. Farzandni boshqalar bilan solishtirish uning o'zini yomon his qilishiga olib keladi va vaqt o'tishi bilan unga bo'lgan ishonchini yo'qotishiga sabab bo'ladi..

9

Bolangizning "Ota-onam menga ishonadi", degan xulosaga kelishiga erishing. Uni quchoqlab turing, ba'zi kichik xatolari haqida kulib gapiring. Kichik xatolar uchun xo'mrayib, hurpayib yurmang.

Farzandlarga ishonchni ko'rsatish va ularni quchoqlab, ular bilan ko'tarinki kayfiyatda gaplashish, ota-onaning bolaga bo'lgan samimiy munosabatini namoyon qiladi. Bolangiz kichik

xatolar qilganida unga nafaqat jiddiy tahlil qilishni, balki unga ishonishingizni va xatolaridan saboq olishini o'rgatishingiz lozim. Xatolarning sabablarini tushuntirib, ularga qanday tuzatish mumkinligini ko'rsatish farzandning o'zini yanada kuchliroq his qilishiga yordam beradi..

10

Tarbiya maqsadga asta-sekin erishish degani. Farzand yoshi, jismoniy imkoniyatlariga qarab talabni asta-sekinlik bilan ko'paytiring.

Tarbiya jarayoni va farzandni tarbiyalashda qat'iyatlilik juda muhimdir. Biroq ota-onalar bu jarayonda bolaning yoshiga va jismoniy imkoniyatlariga qarab talablarini oshirishi kerak. Kichik yoshdagi bolalarga katta vazifalar yoki mas'uliyatlar yuklash ularga qiyin bo'lishi mumkin va bu ularda noxush hissiyotlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuning uchun, har bir yosh davriga mos ravishda o'zgarib boradigan talablarga ehtiyotkorlik bilan yondashish lozim.

11

Tarbiya berishda qat'iyat bilan muloyimlik uyg'un bo'lishi kerak. Hamma narsa o'z vaqtida, meyorida bo'lgani ma'qul.

Ota-onalar tarbiya jarayonida qat'iyatlilikni va muloyimlikni uyg'un tarzda qo'llashlari kerak. Qattiqqo'llik va muloyimlik orasidagi muvozanatni saqlash muhimdir. Farzandlar, agar ota-onalari qat'iy qarorlar qabul qilsa, ular tomonidan belgilangan chegaralarga to'g'ri rioya qilishni o'rganishadi. Ammo bu qat'iyatning ortida mehr, g'amxo'rlik va muloyimlik bo'lishi kerak..

XULOSA

Ota-onaning pedagogik va psixologik malakalari farzand tarbiyasida muhim omillardan biri hisoblanadi. Bola ilk hayotiy tajribalarini ota-onasi orqali oladi, shaxsiy xususiyatlarini shakllantiradi va jamiyatda o'z o'rnini topadi. Shu bois ota-onaning pedagogik va psixologik savodxonligi bolaning aqliy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik malaka ota-onaning farzandiga ta'lim berish, uning qobiliyatlarini rivojlantirish va uni mustaqil fikrlaydigan shaxs sifatida tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Bolaning o'qishga bo'lgan qiziqishi, mantiqiy tafakkuri va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarining shakllanishida ota-onaning o'rne beqiyos. Erta yoshdan bolaning bilim olish jarayoniga e'tibor qaratish, uni mustaqil o'rganishga undash va qiziqarli ta'lim usullaridan foydalanish ota-onaning pedagogik mahoratini namoyon etadi.

Psixologik malaka ota-onaning farzandi bilan to'g'ri muloqot o'rnatishi, uning hissiyotlarini tushunishi bolaga xavfsiz muhit yaratishi bilan chambarchas bog'liq. Farzandning ruhiy barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va stressga bardoshliligi ota-onaning sabr-toqati, mehribonligi va hissiy qo'llab-quvvatlashi orqali shakllanadi. Ota-onalar bolalariga e'tibor qaratib, ularning his-tuyg'ularini inkor etmasdan qabul qilishlari muhim.

Tarbiyada tez-tez uchraydigan xatolar ota-onaning pedagogik va psixologik bilimlari yetarli emasligidan kelib chiqadi. Bolaning

qobiliyatlarini e'tiborsiz qoldirish, unga haddan tashqari talab qo'yish yoki erkinlik berish, qattiqqo'llik va ruhan bosim o'tkazish uning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Farzandni boshqa bolalar bilan solishtirish, u bilan faqat buyruq ohangida gaplashish va hissiy kechinmalariga e'tiborsiz bo'lish ota-onaning eng katta tarbiyaviy xatolaridandir.

Bolani tarbiyalashda ota-onalar izchil yondashuvni qo'llashlari, uning yoshiga mos talablar qo'yishlari va har bir xatodan saboq olishiga imkon berishlari lozim. Bola o'z qadr-qimmatini his qilish, mustaqil fikrlash va jamiyatda o'z o'rnini topish uchun oilada ijobiy muhit shakllantirilishi kerak. Tarbiyaviy jarayonda sabr, mehr, to'g'ri muloqot va o'zaro ishonch asosiy mezonlar bo'lishi kerak.

Farzand tarbiyasi murakkab, lekin sharaflı jarayondır. Ota-onalar farzandlarining hayotida eng asosiy ustoz, eng katta motivator va eng yaqin do'st bo'lishlari lozim. Ularning sabr-toqati, mehr-muhabbati va tarbiyaga to'g'ri yondashuvi ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlarining poydevori bo'lib xizmat qiladi.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the paper.



OILA VA GENDER
ILMIY-TADQIQOT
INSTITUTI

M. QURONOV, N. DALIMOVA,
N. SHARIPOVA, D. MALIKOVA

OTA-ONANING
PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK
MALAKALARI

USLUBIY QO'LLANMA

“Pages print” nashriyoti
Toshkent – 2025



Nashr uchun mas'ul: **B.Mavlonov**
Muharrirlar: **U.Yunusov, E.Sultonov**
Badiiy muharrir: **F.Sobirov**
Dizayner-sahifalovchi: **L.Abdullayev**



Nashriyot ro'yxat raqami № 263082. 25.04.2024-y.
Bosishga ruxsat etildi: 25.04.2025.
"Good Pro" garniturası. Qog'oz bichimi: 70x100 1/16
Nashriyot bosma tabog'i 2,8. Adadi 100 nusxa.
Toshkent shahri, Olmazor tumani,
Chimboy ko'chasi, 8-uy.

"Pages Print" MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Toshkent, Olmazor tumani, Chimboy ko'chasi, 8-uy.