

Вола ва Замон

Научно-популярный журнал детской и возрастной консультации

1
2020

Саломатлик
– инсон
ҳаётининг
стратегияси

Уйнаймиз – ўрганамиз

Bola va Zamon



1 / 2020

Тахрир кенгаши аъзолари

Ш.Х. Шерматов,
А.К. Шадманов,
И. Маджидов,
А.В. Шин

Тахрир ҳайъати аъзолари

Шокирова Зухра Илёсовна
(бош муҳаррир),
Яхьяева Муҳаё Шурниязовна
(бош муҳаррир ўринбосари),
Алимова Васида Саттаровна
(тиббиёт фанлари номзоди),
Абдурасулова Кумринисо Раимкуловна
(юридик фанлар доктори),
Ғазиев Эргаш Ғазиевич
(психология фанлари доктори),
Мусурманова Айниса Мусурмановна
(педагогика фанлари доктори),
Исмаилов Баҳодир Исламович
(юридик фанлар доктори),
Исмаилов Исомиддин
(юридик фанлар доктори),
Исроилова Нодира Ачилбаевна
(фалсафа фанлари номзоди),
Муминова Лола Рахимовна
(педагогика фанлари доктори),
Сабиев Нуриддин Салихович
(психология фанлари доктори),
Хульнова Гелена Вячеславовна
(психология фанлари номзоди),
Шарипова Дилора Джуманиязовна
(педагогика фанлари доктори),
Шарипова Мадина Каримовна
(тиббиёт фанлари доктори),
Ходиров Ботир Раҳмонкулович
(психология фанлари доктори)

Журналнинг ушбу сони ўзига масъул ходимлар

Виктор Саттаров (масъул котиб),
Олена Калининна, Наргиза Қаҳҳарова
(нашакишлар), Шерзод Алимов
(таҳрир),
Мақолада «Элеко» рақс мактаби
мураббиси, Самарқанд, Рига, Москва
шарҳларидаги Халқаро танловлар
қозғалди. 5-Вашли Гузэл Расулова.

Журнал «БҒВМ» ҳузуридаги Олий аттес-
тадан комиссиянинг илмий даража
таърифлари ҳол этиши лозим бўлган
мақолалар руҳиятига киритилган.

Мақолада: Республика болалар ижтимоий мос-
таҳрири «Bol va Zamon» республика
таърифидаги кенгаши.

Мақолада: «БҒВМ» ва айланиш агентлигида
таърифи «БҒВМ»дан ўтган тўғрисидаги
таърифи 0198, 2007 йил 11 январь.

Мақолада: «БҒВМ» Республика Республика
таърифи «БҒВМ»дан ўтган тўғрисидаги
таърифи 0198, 2007 йил 11 январь.

Мақолада: «БҒВМ»дан ўтган тўғрисидаги
таърифи 0198, 2007 йил 11 январь.

Мақолада: «БҒВМ»дан ўтган тўғрисидаги
таърифи 0198, 2007 йил 11 январь.

ЯНГИЛИКЛАР / НОВОСТИ

- Биргаликда қабул қилинган қарорлар амалиётга йўналтирилади 2
- «Счастливая семья» фестиваль семейной психологии и психотерапии 3

БОЛА ВА ҚОНУН / РЕБЕНОК И ЗАКОН

- Кибермаконни яратиш бўйича ваколатли орган: мулоҳаза ва таклифлар 4
- Мактабгача ёшдаги болалар ҳуқуқий онгини ривожлантириш 6

ПСИХОЛОГИЯ / ПСИХОЛОГИЯ

- Математика – ақл ва заковат калити 8
- Математик таҳсил самарадорлигини оширишда интеграл дорслар ва тадбирларнинг роли 10
- Ахборот хавфсизлиги – бугуннинг мавзуси 12
- Оила хотиржамлиги – болалардаги психосоматиканинг олдини олиш омили сифатида 15
- Арт-терапия – болалар билан ишлашда самарали восита 17
- Замонавий оила маданиятини шакллантиришда ота-она масъулияти 19

ПЕДАГОГИКА ВА ТАЪЛИМ / ПЕДАГОГИКА И ОБРАЗОВАНИЕ

- Пути использования сказкотерапии в логопедической работе 21
- Ҳамкорлик сабоқлари 24
- Структура, принципы и технология построения индивидуального имиджа педагога 27
- Уқувчиларнинг миллий спорт турларига қизиқишини ривожлантиришда миллий ўйинларнинг аҳамияти 30
- Онтогенезда морфемаларни ўзлаштириш ва улардан ўринли фойдаланиш 33
- Интерфаол методлар асосида талабаларнинг танқидий, таҳлилий фикрлашини ривожлантириш 36
- Аксиологик ёки қадриятли ёндашув – назария ва амалиёт уйғунлиги 38

МАХСУС ПЕДАГОГИКА / СПЕЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

- Мактабгача тарбия ёшидаги нутқи тўлиқ ривожланмаган болаларни саводга тайёрлаш 40
- Имконияти чекланган фарзанди бўлган оила билан психотерапевтик ишларни олиб бориш 42
- Махсус таълимда вақт тушунчаси 44
- Релаксация машқларини қўллаш маҳорати 47
- Ёзма нутқ бузилишларида кузатиладиган талаффуз камчиликлари 49
- Особенности логопедической работы с дошкольниками при детском церебральном параличе 51
- Уйин – ўқиш мотивларини шакллантириш асоси сифатида 54

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ / ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Саломатлик – инсон ҳаётининг стратегияси 56
- Оилада соғлом авлодни шакллантиришнинг психологик муаммолари 58
- Уйнаимиз – ўрганамиз 61

МУЛОҲАЗА / МНЕНИЕ

- Медиация: новые подходы реагирования на преступления несовершеннолетних 64

Оила хотиржамлиги – болалардаги психосоматиканинг олдини олиш омили сифатида

Юлдуз НАРМЕТОВА

психология бўйича фалсафа доктори (PhD), Тошкент тиббиёт академияси

Нима учун тиббиёт тараққиёти билан касалликларнинг сони камаймаяпти? Нима учун борган сари ривожланишда оғишлари бор ёки ҳаёти давомида орттирилаётган касалликлар кўпаймоқда? Инсон саломатлигига нима таъсир кўрсатмоқда: экология, овқатланиш, наслилик?

Шубҳасиз, ҳа, бироқ нега унда айрим болалар шу шароитда касалланади-ю, қолганлар йўқ?

Бу саволлар кўпчиликни, айниқса фарзандлари бор ота-оналарни қизиқтирмоқда. «Болалар саломатлиги илмий марказ»нинг маълумотларига кўра, Россияда туғилаётган болаларнинг 35% турли хил оғишлар билан туғилмоқда ёки ҳаётининг биринчи йилида касаллик ортирмоқдадир. Шикастлар ёки касаллик оқибатида «кўпчилиги ёшлигидан ногирон бўлиб қолмоқдалар. 2014 йилга кўра, Россияда ногирон болалар сони 541 мингга ташкил этиб, бу рақамнинг ярими бу – 10 ёшдан 17 ёшгача бўлган ўсмирлардир [1,3]. Расмий статистика маълумотларига кўра, 14 ёшгача бўлган болаларда касалланишлар сони сўнгги йилларда 50 % ошди [2].

Юқоридаги статистик маълумотлар кўрилатаётган мавзу долзарблигини тасдиқлаб турибди.

Психосоматик бузилишларнинг шаклланишида муҳим омили кўп ҳолатларда дисфункционал оила бўлиб хизмат қилади. Ҳеч кимга сир эмаски,

Таянч сўзлар: психосоматика, касаллик, шахс, психологик ёрдам, психосоматоген оила, генетик хусусиятлар, гипопротекция, гиперпротекция, оилавий тарбия, сурункали касаллик, ижтимоий омилар.

Аннотация / Abstract

UZ. Мақолада психосоматик касалликларга олиб келувчи дисфункционал оила, наслий мойиллик, МНТдаги бузилишлар, шахсий хусусиятлар, психикага шикаст етказувчи даврда психиканинг ва физиологиянинг ҳолати, воқеликнинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида тўхталиб ўтилган.

RU. В данной статье исследуются такие факторы, как дисфункциональная семья, генетическая предрасположенность, нарушения в ЦНС, индивидуальные особенности, а также физиологические состояния в периоды нарушений психики, как причины, приводящие к психосоматическим заболеваниям.

EN. The article focuses on the dysfunctional family that causes psychosomatic disorders, hereditary tendencies, the disorders in the MNT, the individual traits, the state of psychology and physiology in traumatic periods, and the specifics of reality.

инсоннинг асосий ижтимоийлашув жараёни оилада бўлиб ўтади, оилавий ўзаро муносабатларнинг бузилиши у ёки бу патологиянинг вужудга келишига сабаб бўлади. Эрта ёшлиқдан она болада ўзига ва атроф-муҳитга нисбатан муносабатни, болада танасини тўғри идрок этишни шакллантиради. Агар онанинг психосоматик характеристиккаларига мурожаат қиладиган бўлсак, унинг тарбияга ўта кириб кетганлиги, авторитарлиги, доминанталигини, юқори ҳавотирлиги, тажаввузкорлиги, талабчанлиги, ички низолилигини кўриш мумкин.

Манбаларда куйидаги психосоматоген оилаларнинг намоён бўлиши кўрсатилади:

1. Ота-онанинг болани ҳаётининг муаммоларига ўта киришиб кетганлиги, бу унинг мустақиллигига салбий таъсир кўрсатиб, ҳимоя механизmlарини ривожланишига йўл қўймайди;
2. Оиладаги ҳар бир аъзоннинг бошқа бир аъзо стрес-

сларига нисбатан юқори сезувчанлиги;

3. Ўзгарувчан вазиятларда ўзаро муносабатларнинг ригидлигида қоидаларни ўзгариштири олиш қобилятининг сустлиги;
4. Ўз фикрини ифодалашдан ва низоларни очиқ муҳокама қилишдан қочиб;
5. Боланинг касаллиги кўп ҳолатларда эр-хотин низоларида стабилизатор (мувозанатлаштирувчи) ролини бажаради [3].

Бошқача қилиб айтганда, соғлиқ саломатлигининг бош шартини оиланинг руҳий хотиржамлигидир. Шунинг учун, агар, ота-она психологик маҳоратли бўлса, фарзандларини тушунса, қадрласа, зарур «миқдорда» ижобий эмоциялар бера олса ва энг муҳими бир-бирини севиб, ғамхўрлик қилсагина, фарзанд стрессларга бардош берувчи ва табиийки соғлом бўлади.

А.Е. Личко ва Э.Г. Эйдемиллер томонидан таклиф этилган таснифланиш болалар шахсини

шакллантириш хусусиятлари ва оилавий тарбия услубларининг ўзаро боғлиқлиги асосида қурилган бўлиб, уни амалда қўллаш нуқтаи назаридан жуда долзарбдир. Муаллифлар томонидан оилавий тарбиянинг услубларида 5 та оғиш кўрсатилди:

1 Гипопротекция. Гипопротекция – ғамхўрлик ва назоратнинг йўқлиги билан характерланиб, бола кўпинча назоратсиз қолади, унга кам эътибор берилади, жисмоний жиҳатдан безътибор, унинг ҳаётига ота-оналар томонидан қизиқишнинг йўқлиги билан характерланади. Тарбия расмий аҳамиятга эга бўлиб, боланинг оила ҳаётига таъсир эта олмаслиги, севишга ва боғланишга бўлган эҳтиёжнинг қонмаганлиги, уни ғайри ижтимоий хулқ-атвориغا олиб келади.

2 Доминанта гиперпротекция таъқиқлар ва болага ўта кўп эътибор қаратишдан, ўта кучли ғамхўрлик ва майда-чуйда ишларда ҳам болани назорат қилиш, ҳатти-ҳаракатларини чеклаш оқиба-тида эмансипацияга (қарши кураш) ёки масъулиятсизлик, мустақил бўла олмаслиги, ўз-ўзини ҳимоя қила олмаслиги, ташаббуслар бера олмаслигига олиб келади [4].

3 Гиперпротекцияни (гиперҳимоя) қўллаб-қувватлашни «оила юлдузини тарбиялаш» ҳам деб номлашади. Ота-оналар болаларини энг кичик муаммоларидан озод этишга ҳаракат қилиб, ўта яхши кўриб, ҳар қандай истакларини бажо келтириб, ортиқча бошқариб, энг кичик ютуқларидан ҳам севиниб, ўзгалардан ҳам ҳудди шуни талаб қилишади. Бола-

да юқори поғонали талаблар шаклланиб, лидерликка интилади. А. Маслоуни таъкидлашча, бундай услуб севиш ва тан олишга нисбатан патологик эҳтиёжни шакллантирар экан. Бундай оилада тарбияланаётган шахс, ҳаёти давомида салбий кечинмаларга кўп дучор бўлади, сабаби ота-онасининг «кўр» севгиси қийинчиликларни ва муаммоларни ҳал қилишни ўргатмайди.

4 «Ҳиссий инкор» этиш услубида эса, ота-оналарга ўз фарзанди малол келади, эҳтиёжлари безътибор қолади, кўпол муомала қилишади, фарзанд, одатда, яширинган ҳиссий таҳқирликка учрайди. Ушбу оилавий тарбиянинг услуби бола шахсиятининг ривожланишига салбий таъсир кўрсатади. З. Фрейднинг ёзишича, бундай оилаларда «ташвишлантирувчи» барча 4 та вазият мавжуд бўлади: исталаётган объектни йўқотиш, севгини йўқотиш, шахсиятни йўқотиш, ўз-ўзига севгини йўқотиш.

5 Оилавий тарбиянинг «юқори ахлоқий масъулият» услубида боладан ростгўйликни, тўғрилиқни, виждонлиқни ва бошқа ёшига тўғри келмайдиган ҳиссиётларини ривожланишини талаб қилишади. Айрим вақтларда ўсмирга мажбуран «оила бошлиғи» вазифаси юкланиб, унда кичик болаларга ёки қарияларга қараш буюрилади. Ота-оналар ўз фарзандига ўзгача келажакни башорат қилишади, болалар эса чин дилдан уларни ранжитишдан кўрқиб, ота-онасини ишончини дилдан оқлашга ҳаракат қиладилар.

Ота-оналарни тарбиялаш услубларидаги оғишлар рўйхатини

қуйидагилар билан тўлдириш мумкин: аёл, эркак ёки болаларга хос хусусиятларни ихтиёр этиш, ота-оналар ҳис-туйғулари соҳасини кенгайтириш, боладан жудо бўлиш кўрқуви, отоналик ҳис-туйғуларини ривожланмаганлиги, ўзининг салбий хусусиятларини болада кўриш, эр-хотин ўртасидаги низоларни тарбия соҳасига кўчириш [4].

Юқоридагилардан келиб чиқиб, ота-оналик услуби бу – умумлаштирилган, ўзига хос, вазиятли ва ноодатий тарзда ота-оналарнинг бола билан мулоқоти, фарзандга нисбатан муносабат шаклидир. Таҳмин қилиш мумкинки, оилавий ўзаро муносабатлардаги оғишлар маълум психосоматик бузилишларни шаклланишига сабабчи бўлади.

Касаллик – бир томондан муҳитга мослашув услуби бўлса, иккинчи томондан – салбий омил ҳисобланади. Юзага чиқарилмаган қаҳр, кўрқув, айбдорлик ҳисси танадаги блокларга олиб келади, улар вақт ўтиб, у ёки бу аъзо ёки тана қисми касаллигига айланади. Кейинчалик ушбу эмоционал ҳолатлар соматик саломатликда акс этади. Бунда ота-оналар ҳис-туйғуларга таъқиқлар ёки тез-тез такрорланиб турувчи деструктив низолар уларнинг фарзандларининг психосоматик соғлиғига салбий таъсир кўрсатади. Ҳаттоки, агар оилада хотиржамлик бўлса, стресс ёки психик жароҳат психосоматик касалликларга олиб келиши мумкин, шунинг учун, тиббий даволаш билан бир қаторда психотерапевтик ёрдам ҳам кўрсатилса, боланинг ҳам жисмоний ҳам руҳий ҳолатидаги натижа юқори самарадорликка эга бўлади.

Адабиётлар:

1. Дмитриева Н.Ю. Детская психосоматика. Почему болеют наши дети?
2. Здоровье детей в России

как фактор национальной безопасности // Федеральное государственное автономное учреждение «Национальный центр здоровья детей» Министерства здравоохранения РФ [Электронный ресурс] // URL: data.fond.ru (дата обращения: 22.06.2016).
3. Эдвингер С. Юстиция: Е.В. Поникова и коллеги // Психологический журнал. 2008. №7.

4. Еремина Н.Ю., Психосоматические расстройства у детей в семьях с различными стилями семейного воспитания. Поволжский педагогический вестник. 2015. №4(9).