

ФЕРУЗА АКРАМОВА

**ОИЛАДА ШАХСЛАРАРО МУОМАЛАНИ ТАШКИЛ
ЭТИШ ПСИХОЛОГИЯСИ**

ТОШКЕНТ – 2015

Республика “Оила” илмий-амалий Марказининг 2015 йил июнда бўлиб ўтган илмий-услубий Кенгашида муҳокама қилинган ва чоп этишга рухсат берилган.

Ф. Акрамова

Оилада шахслараро муомалани ташкил этиш психологияси. – Т.: 2015. – 32 бет.

Тақризчи:

1. **Умаров Б.М.** – психол.ф.д., профессор.

Масъул муҳаррир:

Мазкур рисола кенг китобхонлар оммасига мўлжалланган бўлиб, оила масканига, боланинг илк гўдаклик давридан бошлаб то вояга етгунга қадар бўлган даврларда оилада муомалани ташкил этиш йўллариغا, оила қургач оилада бахтли яшаш сир-синоатларига, муомаланинг таъсир этиш воситаси сифатидаги хусусиятларига бағишланган.

Рисола давлат дастури асосида тайёрланган ва кенг китобхонлар аудиториясига, биринчи навбатда, ота-оналар, ёш оилаларнинг аъзоларига, психология масалалари билан қизиққан мутахассисларга мўлжалланган.

© Республика “Оила” илмий-амалий Маркази.– Т.:, 2015. – 32 бет.

СЎЗ БОШИ

Қўлингиздаги мазкур рисола инсоннинг гўдаклик давридан то етуклик давригача “бошидан кечирадиган” турли ҳолатлари, кечинмалари, омад ёки омадсизликларидаги психологик қонун-қоидаларини баён этишга бағишланган. Ўзингизнинг ва яқинларингизнинг ҳаёти асабийлашишлардан йироқроқ, мазмунли ва чиройли кечишида, бошқа кишилар билан бўладиган биргаликдаги ҳаёт, мулоқот самарали кечишида амал қилиши лозим бўлган қонун-қоидалар умрингиз давомида сизга озгина бўлса-да, ёрдам берса ажаб эмас.

Кенг китобхонлар ҳукмига ҳавола этилаётган ушбу мўъжазгина рисола ўқувчини умуман таъсирчан муомала сирларидан воқиф этиб, унинг асосида ётган психологик қонуниятлар, тамойиллар, воситалардан хабардор қилади. Зеро, шарқона маданиятнинг асосида ётган нозик ва шу билан бир қаторда қудратли восита бу суҳбатдошга нисбатан ўта ҳурматнинг мавжудлиги, сертакаллуфлилик, эътиборлиликдир.

Китоб Давлат дастурида белгиланган устивор вазифалардан бири – оммабоп, ҳар бир оилага кириб бориб, она ва бола манфаатини ҳимоя қиладиган қўлланмалар тайёрлашга алоқадор вазифаларнинг маъно-мазмунидан келиб чиқади.

Шунингдек, ҳар жиҳатдан баркамол бўлган авлод энг аввало оилада шаклланади. Бугунги кунда оила ва оилавий муносабатларда вужудга келаётган муаммоларни моҳиятини ҳар жиҳатдан тадқиқ этиш муҳим, аёл-онани, отани муомаланинг сир-синоатларидан бохабар қилиш зарур. Бу борада китобда келтирилган ўз-ўзини, бошқаларни, ўзгалар билан муомалани ўрганишга қаратилган психологик тестлар ниҳоятда муҳимдир.

Оила қургач, оилада бахт ҳиссини туйиб яшаш хоҳиши ҳамма инсонга хос. Шундай экан, оиланинг бахт қасри сифатида сир-асрорлари ҳам ушбу қўлланмада келтирилганки, бу ўз навбтида уни ўқишга ундайди.

Муаллиф.

ФАРЗАНД ЁШИ ВА МУОМАЛАГА ОИД ПСИХОЛОГИК МАСЛАҲАТЛАР

Боладаги ёшга боғлиқ руҳий инқироз давлари ҳақида

Инсон ўз ҳаёти мобайнида турли давларни бошидан кечиради, лекин болалик даври унинг шахс сифатида шаклланиши ва ривожланишида муҳим аҳамиятга эга. Айниқса, оила муҳитидаги ўзаро муносабат ва мулоқотнинг бола шахсий фазилатлари ва хислатларига таъсири сезиларлидир.

Болаларда руҳий инқироз давлари ушбулардир:

- 1 ёш
- 3 ёш
- 6-7 ёш
- 13-16 ёш

Бу инқироз давларида қайси хусусиятлар кузатилишини билиш бола тарбиясида йўл қўйилиши мумкин бўлган камчиликларни олдини олишга ёрдам беради.

Қуйида биз шу инқироз давларини ва бу давларда юз берадиган ҳолатларни келтирамиз.

БИР ЁШГАЧА КРИЗИС ДАВРИ

Гоҳида қараганда чақалокдек масъум, беозор ва беташвиш инсонни топиш қийин. Лекин шу ёш даврида ҳам ўз қувонч ва ташвишларини кузатиш мумкин. Бир ёшгача бўлган даврда гўдакнинг асосий эҳтиёжлари қондирилса бўлди, яъни унинг қорни тўқ, таги қуруқ, ўз вақтида ухласа бўлди, деб ўйлаймиз, лекин бу даврда ҳам асосий эҳтиёжлар сирасига ушбу жиҳатлар ҳам кирар экан:

- мулоқотга эҳтиёж;
- гапиришга интилиш;
- норозиликларини ва ҳиссиётларини ифодалаш хоҳиши;

- юриш ва ҳаракатга интилиш.

Бола-гўдак бу даврда кўриш, эшитиш, сезиш каби хислатларга эга ва бошқа сезгилар унда йўқ деб ўйлаймиз. Аслида эса ундай эмас. Болада бу даврда барча сезиш хусусиятларининг ҳаммаси мавжуд. Фақат у гапира олмайди холос. Япониялик психолог Масару Ибуканинг “Уч ёшдан кейин кеч” китобида ёзилишича, бир аёлнинг икки боласи бўлади, болаларининг ёши орасидаги фарқ 1 ёш 4 ойлар чамаси бўлиб, болалари харфни ўрганиб, кўп нарсани тушунадиган ёш даврига етганда, у аёл болаларини турли устозларга олиб боради: тил (хорижий)ни ўрганиш, скрипкада мусиқа чалиш ва муз устида фигурали учиш.

Кўриники, бу устозларнинг олиб бораётган машқлари бошқа-бошқа жойларда бўлишига қарамай, уларнинг аёл болалари ҳақидаги фикри бир хил, яъни катта боласидаги хислатлар кичик боласидан мутлақо фарқ қилишини айтадилар. Каттаси писмиқ, ташвишли, худбин, одамови бўлса, кичиги одамохун, самимий, кувноқ, кўнгли очик интилувчанлигини устозлар аёлга айтадилар ва бир онанинг икки боласидаги бу қарама-қарши хислатларга ажабланадилар. Бундай хислатлар намоён бўлишининг асосий сабаби эса, бу ундаги эҳтиёжларидан бири - мулоқотга эҳтиёж ва ўз онаси бағрида ўзини ҳимояланган ҳис эта олиши билан изоҳлаш мумкин. Бу аёл кўп маслаҳат ва эслашлар асосида катта боласи ҳали гўдаклик даврида бир энага қўлида парваришда бўлганлигини айтади. У энага эса ёш, бўйига етган қиз бўлганлигини ҳам эслайди. Шу одам билан учрашиб, бола гўдаклик даврида энага бўлиб, қаерларда болани айлантиргани сўраб-суриштирилганида шу нарсга аён бўладики, болани эшитмайди, кўрмайди, гапирмайди, ухлаб ётибди деб ўйлаб, энага қизнинг овлоҳ, пана жойларда йигити билан учрашувлари бола психикасига салбий таъсир этган экан.

Шу оддий мисолдан хулосага келиш мумкинки, бола гўдаклик даврида унинг мияси бамисоли оқ қоғозга ўхшайди. Унга нима айтилса, “оқ қоғоз”га ўша маълумот ёзилиб қолади. Боладаги салбий хислатлар ҳам, ижобий

хислатлар ҳам у билан бўлаётган мулоқотга ва муносабатга бевосита боғлиқдир. Шунинг учун ота-оналар ва катталар болани гўдаклик давридан бошлаб, у билан муносабатларида жавобгарликни ҳис этишлари, у билан муносабатда керакли ҳолатда (“катта одам”, “ота-она” ва “болаларча” позицияларда) бўлишлари керак.

Психолог Эрих Бёрн одамлар орасидаги ўзаро муносабатларда кузатилиши мумкин бўлган бу учта ҳолатни изоҳлайди. Унга кўра, шахслараро муносабатларда “катта одам”, “болаларча”, “ота-она” муносабат ҳолатлари кузатилади ва ҳолатларни қай тарзда ташкил этиш орқали ҳатто гўдак ақлий ҳамда психик ривожланишини ўзгартириш мумкин экан. Масалан, бола билан ҳамisha “болаларча” ҳолатда сўзлашиш, у билан муомалада эркалиниш сўзларни нотўлиқ ва нотўғри талаффуз этиш, уларда тантқиқлик, эркатойлик, инжиқлик сифатларни шакллантириши мумкин бўлса, гўдак бола билан бўладиган ҳадеб “ота - оналарча” муносабат ҳолати, яъни унга йўриқномалар бериш, мажбурлаш, айтгани бажартириш, тартибга чақириш кабилар унда кўрқиш, ҳадиксираш, ишончсизлик, иккиланиш хислатларини намоён бўлишига сабаб бўлиши мумкин. Шунинг учун ҳатто гўдак билан муносабатда ҳам ота-оналар эътиборлилик, меҳрибонлик, ҳурмат қилиш ва энг асосийси у билан тўлиқ сўзлашиш қоидаларига риоя этишлари лозим. Яна такрор айтамиз, бола илк болалик, гўдаклик давридан бошлаб ўзаро муносабатларда нималарни кўпроқ кўрса, ўшани идрок этади ва шундай муносабатларни ўз ҳаётида тақлид қила бошлайди.

Гўдаклик даврида меҳрни кўпроқ ифодалаш ва болага кўрсатиш лозимлигини ҳаёт кўп марта исбот этиб келмоқда. Боланинг гўдаклик даврида онаси билан бўлган муносабати меҳрга, муҳаббатга асосланиши лозим. Бу борада ёш оналар психолог Эрих Фроммнинг “Севиш санъати” китобидаги фикрларни билишлари уларга фойда келтиради. Унга кўра, оналар гўдак боласига қараш, парвариш қилиш давомида болаларини икки хил сут билан озиқлантирар эканлар. Биринчи хил сут - бу шунчаки гўдакни ҳаётда яшаб

қолишига имкон берадиган озиқа вазифасини ўтаса, иккинчи хил сут эса - бу гўдакни ҳаётда яшаб қолиши билан бирга, унга меҳрни, бошқаларга келгуси ҳаётида эътиборли бўлишни таъминлайдиган “асалли сут”.

Хўш, боланинг онасидан қандай сут билан озиқланганини билдирадиган белгилар борми? “Асалли сут” ни эмган бола ҳамма нарсага меҳрли, эътиборли ва бефарқ эмаслиги кузатилган. Чунки, онаси унга ҳаётга бўлган меҳрини, муҳаббатини сут орқали ўтказа олган. Бошқача сутни эмиб катта бўлганларда эса жонзотларга, теварак-атрофга эътиборлилик ва ачиниш ҳисси кам даражада ёки умуман йўқ бўлади. Буни итни калтаклаётган, мушукни думидан тортаётган, чиройли гулни юлиб ташлаётган бола хулқ-атворида кузатиш мумкин. Шунинг учун оилаларни барпо этишда ёшлар ўзаро муносабатларда меҳр-муҳаббат, садоқат, ҳурмат каби ижобий хислатларга таянсалар мақсадга мувофиқ бўлади.

Боланинг гўдаклик давридан бошлаб тарбиясида, айниқса бу гўдак биринчи фарзанд бўлса, ота-оналарнинг характер хусусиятларида безовталилик, ўзига ишончсизлик каби аломатларни кузатиш мумкин. Бундай хусусиятларнинг намоён бўлиши кўпинча болага эмас, балки онасининг хулқ-атворида боғлиқ бўлар экан. Шундай хулқ-атвор шаклларида тўрттасини кузатсак, булар:

- *хавотирланадиган она* – ҳар доим ички хавотирланиш асосида бола ва ўзига нисбатан қўрқув ҳисси билан яшайдиган;
- *мунгли, хомуш она* – ҳар доим ўзини эзилган, хафа, оғир ҳис этадиган ва кўп йиғлаб, тез чарчайдиган;
- *ўзига ишонган, ҳукмрон она* – тарбияда замонавий тенденцияларга амал қиладиган, осойишталик билан ёндашадиган;
- *босиқ характердаги* – бу она турли вазиятларда ўзини тута олади, тўғри қарорлар қабул қилади, у доимо яхши она бўлиш учун ҳаракат қилади, ўз устида ишлайди, керакли маълумотларни олишга интилади, хавотирдан ва бошқа ҳолатлардан ўзини тия олади.

Шундай характер хусусиятларига кўра бола хулқ-атвори гўдаклик давридан бошлаб шаклланади ва бунда албатта, бола учун энг яқин бўлган онанинг хулқ-атвори сўзсиз таъсир этади.

Боланинг биринчи йилда парвариш қилиш, тарбиялаш қувончли ва ёқимли вазифадир. Ҳар куни ота-оналар бола хулқида нимадир янгиликни топишга, шу янгиликдан завқланишга ҳаракат қилишади. Мана шу янгиликларни қидириш, англаш орқали ота-она ва бола орасида муҳаббат рўёбга чиқади, шаклланади. Меҳр-муҳаббат бўлиши учун меҳр-муҳаббатли бўлишга интилиш керак, болани муҳаббатли қилиш учун эса, ўргатаётган одамнинг ўзи меҳр-муҳаббатли бўлиши талаб этилади.

Гўдаклик давридаги боланинг ҳиссий муносабатлари ифодаланиши унинг кулгиси ва йиғисида, ким билан кўришишдан мамнун ёки ким билан кўришиш унга ёқмаслиги намоён бўлади. Мунтазам равишда бармоқларини сўриш, ўтирган жойида ҳадеб тебраниш, катта одамни кўрганда юзини қўллари билан бекитиб олиш каби белгилар болада ҳиссий норасоликни билдирадиган белгилар эканлигини ота-оналар билишлари керак.

Бу борада гўдакни соғлом қилиб тарбиялаш ва парвариш қилиш учун ота-оналарга қаратилган бир қатор эслатмаларни келтиришни маъқул деб билдик. Шундай қилиб, ота-оналар гўдак тарбиясида

Нималарни қилмасликлари керак:

- янги туғилган чақалоқни уч ҳафтагача безовта қилмаслик, ташқи муҳитга кўникишга имкон яратиб бериш;
- чақалоқни кўп йиғламаслигига эътибор бериш лозим. Бола йиғлаётган бўлса узоқдан бўлса ҳам сизнинг тасалли берадиган, таскин сўзларингизни эшитиши керак. Бу унга қараётганларнинг товушни илдам илғаши учун имконият яратади ва бола бу билан атрофдаги одамларга нисбатан сезгирлик, кўникиш малакасини ҳосил қилади;
- болани қўлга олишдан кўрқиш керак эмас. Болани қўлга олиш орқали сиз дискомфортни йўқотиб, унга табиий қулайлик яратасиз.

Шунингдек, бу орқали болада нерв системасини активлашувига, унда кўриш, эшитиш, сезиш хусусиятларига ижобий таъсир кўрсатасиз. кўлингизга олганда энг асосийси, гўдак билан ота-она ўртасида контакт, ҳиссий яқинлашиш кечади ва бу боланинг яхши ҳис этишга, ҳимояланганлигини сезишга имкон яратади.

Қандай чораларни амалга оширишлари керак:

- бола қичқирғи ва йиғисига тез реакция қилиш орқали буни асосий сабабини аниқлаш;
- теварак-атрофга болада қичқириш ҳосил қилиш ва унга психик ривожланишда ижобий натижаларга эришиш учун гўдак ётадиган кровать ёки бешикда бирор ўйинчоқни осиб қўйиш керак ва бу ўйинчоқ кўздан 30 см. чамаси йироқда жойлашиши, ўнга ва чапга силжитиш имконияти бўлиши лозим. Болада кўз орқали ташқи оламни идрок этиш, қизиқиш ҳосил бўлиши бу ёшда ёрқин ифодалангандир. Шунинг учун ётиш жойини тез-тез ўзгартириб туриш, яъни кроватдан бешикка, бешикдан диванга, дивандан манежга олиш мақсадга мувофиқдир;
- ҳар қандай ҳолатда болага эътиборли, самимий қизиқиш керак. Уни диққат билан кузатиш ва ундаги кайфият ва ҳолатни илғаб олиш лозим;
- чўмилтириш, овқатлантириш, йўргакга ўраш чоғида у билан кўпроқ суҳбатлашишдан эринмаслик керак;
- унга самимий боқиш ва жилмайиш керак;
- ойма-ой ривожланиш мобайнида унга кўрсатаётган предмет ва нарсаларнинг номларини тўғри айтиш, ҳамда такрорлаш лозим бўлади;
- уни узоқ вақт ёлғиз ўзини қолдирмаслик даркор (бешик, коляска, манеж, кроватда);
- болага тоза ҳавода кўп бўлиши фойдали, лекин, айрим ота-оналар ҳамма нарсадан, тоза ҳавони устун қўйиш билан хатоликларга йўл қўйишлари мумкин, болани фақат овқатланишга ёки кийим тағлигини

алмаштиришга уйга олиб кирилмоққа риоя этиб, тоза ҳаво билан биргаликда у билан кўпроқ гаплашиш ва эътиборли бўлиш керак;

- гоҳида кун тартибига қатъий риоя этишни гўдақдан талаб этадиган ота-оналар ҳам бор. Бундай ота-оналар гоҳида асабийлашиши, ўта талабчан бўлишлари ўзлари билмаган ҳолда бола психикасига таъсир этади. Кун тартибини бузилиши бу катта қайғу эмас. Кун тартиби бу бола тарбиясида ота-онага ёрдамчи бўлиши керак, холос. Кун тартибини “қулига” айланишдан сақланиш лозим. Чунки ҳар бир бола индивидуал-психологик хусусиятларга эга эканлигини эсимиздан чиқармайлик.

Демак, боланинг гўдақлик даври маълум, беташвиш туюлгани билан ота-оналар бу даврда амалга ошириш лозим бўлган ва бўлмаган тартибларни билишлари ҳамда уларга риоя этишлари даркор.

Биз юқорида таъкидлаганимиздек, гўдақлик давридаги болада кузатиладиган мулоқотга эҳтиёж, гапиришга интилиш, норозиликларини ва ҳиссиётларини ифодалаш хоҳиши, юриш ва ҳаракатга интилиш каби жиҳатлари қай тарзда кузатилиши унинг онасидаги хулқ-атвор ҳолатлари қандай эканлигига жуда ҳам боғлиқ бўлади. Биз мулоқотга интилиш эҳтиёжини кўриб чиқдик, лекин юришга ҳаракат қилиш хоҳиши ва уни амалга ошириш секин-аста кечади ва аслида бола бу жараёнга ўзини тайёрлайди. Бу жараён амалга оширилишида айрим ойлари келтирамиз. Масалан, 3 ойгача бола бошини кўтариши, ушлаб туриши, тирсакларга таяниши кузатилади.

Сизларга даҳшатли бир тажрибани эслатиб ўтамиз. Илмий манбаларда қайд этилишича, қадимда Юнонистонда янги туғилган гўдакни соғлом ёки заиф эканлигини синаб кўриш учун махсус усул бўлган, яъни шу гўдакни ўз гавдасини тўлиқ кўтара олиши синалган. Агар бола маълум дақиқаларда катта одамнинг икки қўлини ушлаган ҳолда ўз гавдасини кўтара олса, уни соғлом деб саналган ва уни яшашига ижозат этилган, лекин маълум дақиқаларда у ўз гавдасини кўтара олмаса, бу болани заиф деб санаб, жарга улоқтириб

юборилган экан. Албатта бу машъум тажрибани, ўша даврларда Спартак (гладиаторлар) мактабларида бақувват, чидамли жангчиларни етиштириш учун ва туғилган гўдакларни аввал бошдан керакли жангчи этиб тайёрлаш учун, заиф фарзандларга эса ортиқча емиш сарф - ҳаражат қилмаслик учун ўйлаб топишган бўлишса керак.

Демак, болада табиий равишда ўзини ҳаракатга тайёрлаш хоҳиши бўлар экан. Кейинчалик 3-4- ойгача гўдакда аниқ ҳаракатларни амалга оширишни бошланиши ва кўлида эса аниқ предметларни талпиниб олиши каби ҳаракат шакллари кузатилиши, 5-8-ойларда бола учун ўйинчоқни маҳкам ушлаш, ўтириш, “ғоз-ғоз” туриш ҳаракатлари хос эканлигини, 8-12-ойлик даврларида эса эмаклаш, туриш ва юриш ҳаракати элементлари намоён бўлар экан. Биз бу ҳаракатларни ойма-ой шархлашимизнинг сабаби, агар ота-оналар болага ўз вақтида тўғри ва эътиборли бўлсалар, у ҳолда бола ҳаракати ва ўсишида турли оғишлар кузатилмайди, ташвиш ва ҳаяжонларга ўрин қолмайди.

Боладаги нутқ пайдо бўлишидаги асосий белгиларни кузатсак, шуни алоҳида таъкидлаш керакки, бола нутқида сўзлар талаффуз этилгунча қадар, у сўзсиз мулоқот воситалари, яъни кўз қараши, кулгу, йиғи, ҳатти-ҳаракатлардан фойдаланади. Сўзлар талаффузи амалга ошишида аввал сўз бўғинлари “ма”, “да”, “ба”, “бу” каби айтилса, кейинчалик эса кўшма сўз бўғинларини талаффуз этиш орқали бола онаси ёки катта одамдан эшитган, идрок этган нарса ва буюмни ифодалайди. Мутахассисларнинг эътироф этишича, нутқ пайдо бўлиши ва намоён бўлишида асосий масала бола томонидан сўзларнинг талаффузида имитация, эшитилган аввалги сўз ва бўғинларнинг такрорланиши ҳисобланади. Шунинг учун

ота-оналар энг муҳим қонидани эсда тутишлари лозим:

- “Бола билан равон, тушунарли ва тўғри сўзлашиш шарт!”.
- Болада нутқ жараёни яхши бошланиши ва кечиши учун бир ёшдан кейин, бола ривожининг иккинчи йилида у билан кўпроқ мулоқотда бўлиш ва

биргаликда бирор бир соҳада бирга фаолият мобайнида тўлиқ ва равион сўзлашиш керак бўлади.

Боланинг гўдаклик давридаги ўзига хос хислатлардан келиб чиқиб олиб бориш лозим бўлган чораларни қайд этишни яқунлар эканмиз, буюк адиб Л.Н.Толстой томонидан айтилган ушбу ибратли сўзларни келтирамиз: “Мен билан 5 ёшли бола орасидаги фарқ бир қадам, 5 ёшли бола билан янги туғилган бола ўртасидаги фарқ дунёчадир, чексиздир.”

Бу айтилган пурҳикмат сўзларни ақл билан таҳлил қилиб кўринг, балки йўл қўйилиши мумкин бўлган хатолардан боламизни ва кейинчалик ўзимизни асраб қоламиз.

ГЎДАКЛИК ДАВРИДА МУЛОҚОТ

Гўдакнинг ҳаётий фаолияти ва тақдири уни қуршаган, парваришлайдиган катта ёшдагиларга бевосита боғлиқ бўлиб, унинг барча эҳтиёж ва талабалари фақат шулар томонидан қондирилади. Катталар гўдак учун яратган объектив ва субъектив шарт-шароитлар унинг ўсишини белгилловчи муҳим туртки вазифасини ўтайди. Шиқилдоқлар шакли ранги ҳар хил ўйинчоқлар ва ҳоказоларни боланинг диққатига ҳавола қилиш унда жисмлар тўғрисида тасаввур образларини яратади. Ўзаро мулоқот жараёнида, жисмларни ушлашга ўргатиш, машқлар натижасида гўдак “таниш” жисмларга талпинадиган, уларга қўл чўзадиган бўла бошлайди, унда ранг ва шаклни фарқлаш имконияти туғилади. Тажрибанинг кўрсатишича, гўдак беҳисоб жисмлар орасида инсонни тобора аниқроқ, равшанроқ ажрата бошлайди.

1 ёшгача болаларча болаларда катталар билан мулоқотга киришиши мураккаблашиб боради. 3 ойликдан гўдак 6 ойликкача болада катта ёшдаги одамлар билан танлаб мунособотда бўлиш вужудга келади. 3 ойлик гўдак бегоналар орасидан тукқан онасини ажрата олса, ярим ёшдан бошлаб эса бегоналар ичидаги қариндошларини ҳам фарқлай олади. 3-4 ойлик гўдак унга тез юзланган, эркаланган, мулоқотга киришган ҳар қандай одамга табассум

қилади ёки эркаланади, 5-6 ойликда у муомала қилаётган шахсга бир оз тикилади, кейин ё кулимсирайдиган ёки ундан юзини ўтиради, ҳатто кўрқиб йиғлаб юборади. Тахминан 8-9 ойлигидан катталар билан дастлабки ўйин фаолиятини бошлайди.

Ўйин фаолиятидаги табассум, жонланиш, шодлик туйғулари аввал фақат катталар иштирокида намоён бўлади. Натижада бола индивидуал фаолият туридан ҳамкорликдаги фаолият мулоқот кўламини кенгайтиришга ёрдам беради. Катта ёшдаги одамнинг табассуми ёки ёқимли овозидан бошқа ҳеч қандай қўзғатувчи гўдакда шунчалик қувонч ва шодлик ҳис туйғусини вужудга келтира олмайди. Шу сабабли қувонч туйғусини уйғотиш ва мустаҳкамлаш учун тарбиячилар гўдак билан тез-тез мулоқотда бўлиши, ёқимли оҳангда самимий суҳбатлашиб туриши лозим. Бола ҳаётининг иккинчи ярим йиллигида катталар нутқини идрок қилиш ва уни тушуниш жадал суръат билан ўсаверади. Чунки она ёки тарбиячи уни парваришлаш ва тарбиялаш жараёнида ҳар бир ҳаракатни тушунчалар, сўз бирикмалари, атамалар билан бирга амалга оширади, ҳаракат билан предметнинг узвий боғлиқлигини ёритишга тиришади. Болани ўзгалар нутқини тушунишга ўргатишда катта одам бирор ўйинчокдан таъсирланишни ҳосил қиладиган қўзғатувчини уйғотади. Унда ўзи жисм ва расмларга боланинг диққатини жалб этади ёки унинг кўлидаги ёхуд стол устидаги объектларни кўрсатиб “сурнай қани?”, “катта айиқча қани?”, “копток қани?” каби саволлар билан мурожаат қилади.

Катталарнинг бола билан машғулотларни бир неча марта такрорлаши натижасида талаффуз қилинаётган сўз билан предмет узвий боғланади ва бу боғланиш бир неча босқичларда намоён бўлади. Даставвал катталарнинг саволи болада ҳеч қандай таъсирланиш туйғусини қўзғатмайди, ҳатто, гўдак ўша предметга қиё ҳам боқмайди. Иккинчи босқичда болада саволга нисбатан суст ҳаракатланиши ҳосил бўлади ва у предмет турган томонга диққатини йўналтиради. Нутқни идрок қилишнинг учинчи босқичида гўдак учун жисмнинг моҳияти ва мазмунини муҳим аҳамият касб этмайди, балки

берилаётган саволнинг интонацияси, ритми, темпи, мантикий урғуси бош мезон, асосий туртки вазифасини бажаради. Ўзгалар нутқини тушунишининг охирги босқичида гўдак предметни англатувчи сўз билан предметни ўзаро боғлаш имкониятга эга бўлади, натижада бошқа жойлардан ҳам предметни топиш учун ижодий излинишга ҳаракат қилади. Нутқни идрок қилиш ва тушунишнинг охирги босқичи гўдакнинг 9-10 ойлигидан бошланади.

БОЛАНИНГ УЧ ЁШЛИК ДАВРИ КРИЗИСИ ВА МУЛОҚОТ

Бола ривожланишининг яна бир муҳим даври бу 3 ёш атрофидаги давр ҳисобланади. Кўп ота-оналар билан суҳбатлашганда шу нарса аён бўладики, бу даврда ўзига хос қайсарлик, ўзини мустақил этиб кўрсатишга ҳаракат қилиш, ўз айтганини қилишга ва қилдиришга интилиш каби хусусиятлар ифодаланиши кўпроқ кузатилади экан. Айниқса, бу даврда ўз имкониятини кўрсатишга интилиш, ҳатто қўлидан бирор иш келмаса ҳам шу ишни намоён этиш хоҳиши кучли ифодаланади. Масалан, уч ёшли қизчангиз қўлига пиёлаларни олиб онаси ёки катталарда кўрган ишини такрорлаш хоҳиши асосида шу пиёлаларни ювишга мустақил равишда ҳаракат қилади ва бу иш жараёнида муваффақиятсизликка учраса ҳам ўзини намоён қилишга интилади. Ёки бўлмаса шу ёшдаги ўғил болангиз отасидан кўрган ишини, бажаришга, пичок ушлаш, болта, лопата, теша ишлатишга ҳаракат қилиши бу унинг ўзини намоён этиши ва имкониятини кўрсатиш хоҳиши мавжудлигини билдиради. Албатта бу жараёнда катталар уни хоҳишини бўғишга, уни амалга ошириш мумкин бўлган салбий ҳолатлардан ҳимоя қилишга ҳаракат қилишади, болалар эса қайсарлик асосида ўз эҳтиёжини амалга оширишга эришишади, натижада низолар, зиддиятлар кузатилади.

Шунинг учун ота-оналар бу ёшдаги болаларда кузатилиши мумкин бўлган бу хусусиятларни билишлари ва унга шу даврда бирор ишни амалга оширишига имконият яратишлари ва ёрдам беришлари керак. Чунки инсон неча ёшда бўлмасин, ундаги қондирилмаган ва амалга оширилмаган эҳтиёжлар

норозиликларни юзага келтиради ва бу норозиликлар ҳамиша инсон хулқ-атворида намоён бўлади.

Яна бир нарсани қайд этмоқчи эдик, бу инқироз даври бошлангунга қадар бола хулқ-атворида катталарнинг сўзларига амал килиш, айтганига қулоқ солиш, итоатли бўлишга ҳозирлик ҳолатини кузатсак, кризис даври бошланиши билан эса “қулоқли бола” бирданига айтганни қилмайдиган, ўз ҳаётига бошқаларни аралаштиришни истамайдиган ўзбошимча бўлиб қолгандек туюлади. Гоҳида болани жуда ҳам тўполончи бўлиб қолганини, ёки аразчи бўлиб қолганини, қайсар эканлигини сезиш мумкин.

Уч ёшдан кейинги давр ўзига хос хусусиятлар билан характерланади. Масалан, бола ўз-ўзидан кўп нарсага қизиқадиган, кўп саволлар берадиган бўлиб қолади. Болада тўхтовсиз саволлар туғилиши унда атроф-муҳитга нисбатан қизиқиш шаклланаётганини англатади. Катталар ва ота-оналар бу даврда жуда эҳтиёткор ва эътиборли бўлишлари талаб этилади, чунки болада туғилаётган саволларга улар ниҳоятда ўйлаб жавоб беришлари лозим. Боладаги саволлар турли характерда бўлиши мумкин. Масалан, “мен қаердан туғилганман”, “мен нима учун қиз боламан”, “нима учун ундай...”, “нима учун бундай...” кабилар. Ҳатто “бу ишни ундай қилмагин” десангиз ҳам “нима учун ундай қилмай”, - деб ҳам сўрайди. Шу даврда унинг саволларини четлаб ўтиш, нотўғри жавоблар қайтариш унда шаклланаётган фикр доирасига ва шахсий фазилатларига бевосита таъсир этади.

Кузатишлар шуни кўрсатадики, болада атроф-муҳитга қизиқиши уйғонган, серсавол “почемучка” даврида бир нормал болада битта эмас, иккита эмас, балки кун давомида 5000 тагача саволлар туғилар экан. Лекин катталар, ота-оналар болада пайдо бўлган бу саволларга жавоб қайтаришга ўзларида журъат топа олмайдилар, унинг билиш эҳтиёжини сўндирадилар ва натижада болалик давридаёқ биз гоҳида болаларни бефарқ қилиб қўяр эканмиз. Шунинг учун бола тарбиясида ниҳоятда қизиқувчан ва тоқатли бўлиш лозим. Инсондаги билишга қизиқиш пайдо бўлганда, уни қондирилиши бу одамда

навбатдаги қизиқишни юзага келтириб чиқаради, буни у англаб олса, унинг фикр доираси кенгаяди, ўсади ва ўзини шахс сифатида мукаммал ҳис этишига ёрдам беради. Ўзини мукаммал ҳис этаётган шахсда ҳаётга ишонч ва ўз-ўзига ишонч шаклланади ва унда мустақиллик ҳисси уйғонганлигини гувоҳи бўлишимиз мумкин. Бизнинг мақсадимиз болаларда эрта равишда ана шундай ҳисларни шакллантириш эканлигини унутмаслигимиз лозим.

Бу билиш эҳтиёжини қондирилиши ва амалга ошишида оила аъзоларининг сони, таркиби ва оилавий муносабатлар жуда салмоқли ўрин эгаллайди. Чунки юзага келган саволларга жавоб топиб берадиган кишиларнинг оилада бўлиши, уларнинг тоқатли, тажрибали бўлишлари, айтаётган гапларининг таъсирчанлиги, уларнинг бола психологиясини билишлари зарурдир. Ана шундай объект кўп оилаларда мавжуд. Булар қариялардир. Психологияда маълумки, болалар ва қариялар оилавий муносабатларда ўзаро яқин ҳисобланишади. Қариялар кўп гапирадилар, улар сўзлашишга зор. Боланинг ҳам саволлари кўп, мулоқотга эҳтиёжи юқори. Шунинг учун улар оилада яхши чиқишадилар. Ўзбек оиласида кўп замонлардан анъана бўлган. Она уй-рўзғор юмушлари билан банд бўлган чоғида бола тарбияси унинг бувилари, момолари зиммасига юклатилган. Бу эса юқорида айтилган психологик қонуниятга амал қилинганликдан далолат беради.

Демак, боланинг 3-5-ёшлар чамаси даврида унда хилма-хил саволлар, қизиқишлар ва эҳтиёжлари юзага келиши яққол кузатилади. Бу даврда ота-оналар, қарияларнинг тажрибаси, мулоқотга эҳтиёжмандлик хусусиятларидан унумли фойдалана олишлари зарурлигини янада билишлари керак.

3-5 ёш бола ҳар доим ҳам, айниқса, ота-оналарнинг эмоционал қўллаб-қувватлашини кутади. Унга: “сени ёмон кўраман” дейиш нотўғри, нотабиий ва жуда хавфлидир. Болага нисбатан қаҳр-ғазабни намоён этиш мутлақо ўринсиздир. Шунингдек унга: “Сен ёлғончисан”, “Беақлсан”, “Ўғрисан”, “Эшаксан”... дейиш ҳам нотўғри. Уни хўрлаш, ҳақорат қилиш ҳеч қачон

ижобий натижага олиб келмайди. Унинг келажаги ҳақида айтилган: “Сендан ҳеч қачон фойда йўқ”, “Сендан яхшилик чиқмайди” каби камситилишлар бола шахсига нисбатан ҳурматсизликни билдириши билан бирга, унда келажакка ишонч ва имкониятларини пасайтиради. Фақат ота-оналар ва катталарнинг эътибори, муҳаббати ва ишончи болада яхши бўлиш хоҳиши ҳамда оптимизмни юзага келтиради. Шунинг учун болага куч ва мақтов ўтказилиши лозим. Бу ёш даврида бола бирор бир ёмон иш қилганда, унга “Сени ёмон кўраман” демасдан, “Яхши кўраман, лекин мана бу ишинг учун хафа бўлдим” дейиш тўғри, истиқболли ва табиий бўлади.

Демак, мазкур ёш даврида ўзига хос инжиқликлар, қайсарликлар намоён бўлиши табиий экан, ота-оналар бунга безътибор бўлмасликларини маслаҳат берамиз.

Инсон антогенезида унинг 1 ёшдан 3 ёшгача ўсиш даври алоҳида ўрин тутади. Чунки бу даврда инсон зотига хос энг муҳим сифатлар, характер хислати ва онг каби психик акс эттиришнинг турли кўринишлари шаклланади. Боланинг юришга уриниши, турли нарсалар билан овуниши ва машғул бўлиши имкониятлари кенгайиши, унинг катталарга бевосита боғлиқлиги нисбатан камайишига олиб келади. Болаларда кенг кўламли ва кўп миқдордаги предметларни таниш, идрок қилиш, уларнинг хусусиятларини ўзлаштириш эҳтиёжининг ортиши катта ёшдаги одамлар билан мулоқотга киришиш майли, туйғуси ва истагини кучайтиради. Бир ёшли болада кўпинча безовталаниш, ҳатти-ҳаракатдаги “портлаш”, қаҳри қаттиқликни юзага келтиради. Одатда, бундай аффектив таъсирланишни бола катталар билан мулоқотда психик жиҳатдан қониқмаслиги ҳосил қилади. Бу қуйидаги сабаблар билан вужудга келади:

- Катталар боланинг хоҳиш истакларини тушунмаслиги, имо-ишораси ва юз-чеҳра ҳаракатларига эътиборсизлиги;
- Боланинг ихтиёрсиз ҳатти-ҳаракатига батамом қаршилик кўрсатиши, шунингдек, унинг талабини бажармаслиги, қониқтирмаслиги;

- Боладаги ўзгаришларга оид билимлардан беҳабарлиги, бу ўзгаришларни олдиндан сеза олмаслиги.

Катталар боланинг раъйига, мустақиллигига қарши турмасдан, мумкин қадар истагига, интилишига ёрдам берсалар, унинг шахсини шакллантириш жараёнидаги қийинчиқ ўз-ўзидан барҳам топади, низо ёки ихтилофнинг олди олинади. Болалар билан ролли ўйинлар, ижодий-таъсирий ва конструктив фаолият, содда меҳнат фаолияти ҳақидаги, уларнинг ўзаро муносабати тўғрисидаги тасаввури акс этади, у ўзининг катталар билан бирга ҳаракат қилаётгандек ҳис қиладилар.

3 ёшли боланинг руҳий дунёсида сифат ва миқдор турли ўзгаришлар рўй беради. Бу ўзгаришлар унинг атроф олами ўзича тушунаётганига, психикаси маълумот ва ахборотлар билан соат сайин бойиб бораётганига боғлиқдир. Мазкур ёшдаги бола баъзан ўзига айтилган сўзнинг моҳиятини тушунмаслиги, англаб етмаслиги, гоҳо ўйинга ҳаддан ташқари берилиб кетиб, катталарнинг овозини эшитмай қолиши мумкин. Баъзан бола ўз ўйлари ва ички кечинмалари билан бандлиги сабабли унинг ташқи таъсирга жавоб қайтариши бироз кечикиши ҳам мумкин. Ана шу жараёнга ўзгаларнинг қўполлик билан аралашуви ёқимтой, одобли болаларни ҳам дарров жаҳли қўзғайдиган, гап қўтара олмайдиган, нозик табиатли шахсларга айлантириб қўйиши мумкин. Бунда катталарнинг мулоқотдаги қўполлиги, болада қайсарликнинг белгиларини яққол намоён эта бошлайди. У ҳар қандай таклифни, буйруқни, ҳатто илтимосни ҳам рад қилади, ўзига берилган барча саволларга “йўқ”, “керакмас”, “бермайман”, “билмайман” деб жавоб қайтаради. Катталар билан бола ўртасидаги муносабатнинг бузилиши туфайли унинг ҳатти-ҳаракатида ўжарлик пайдо бўлади. Бунинг асосий сабаби болада ўзининг ички кечинмалари, ҳис-туйғуларига боғлиқ ҳаракатларни мустақил бажариш истаги туғилиши, “мен” билан боғлиқ бутунлай янги нуқтаи-назарнинг вужудга келишидир.

Катта ёшдаги одамлар, ота-оналар, тарбиячилар бундай ҳолларда ўзларини осойишта тутишлари, шароитга қараб болага бироз ён беришлари, баъзан уларга айтганларини қилдиришлари лозим, чунки шахслараро муносабатнинг баъзан муаммолигича қолиши ҳам мақсадга мувофиқдир. Яхшиси асабийлик вақтида боланинг диққатини бошқа нарсага жалб қилиш, унинг мушкул ҳолатдан чалғитиш лозим.

Эркаланиш билан вужудга келадиган ўжарлик ҳам 3 ёшлилар руҳий дунёсида кўп учрайди. Болага меъёридан зиёд меҳр-муҳаббат қўйиш, уни ҳаддан ташқари эркалатиш, ҳар қандай хоҳишни қондиравериши, талаб ва эҳтиёжини сўзсиз адо этиш ҳам унда эркалик ва ўжарликни пайдо қилади. Шунингдек, болани хулқ-атворини, қилган ишини мақтайвериш, уни ўринсиз талтайтириш ёки унга нисбатан бефарқ муносабатда бўлиш ҳам ўжарликни келтириб чиқаради.

Эътиборсизлик болани қаттиқ изтиробга солади, унда танҳолик туйғусини, умидсизлик, бегонасираш ҳиссини вужудга келтиради.

Ўжарлик пайдо бўлган болага муомалада уни беҳуда эркалатмаслик, мақтамаслик, унинг барча орзу истакларини қондирмаслик керак. Ҳоҳ оилада, ҳоҳ боғчада ҳаммасига бир хил, бир маромда эътибор бериш, болани ўз ҳолига ташлаб қўймаслик ўжарликнинг олдини олишга хизмат қилади.

ЕТТИ ЁШ КРИЗИСИ ВА МУЛОҚОТ

Бола бу ёшда ўзига хос хусусиятларни кўрсата бошлайди. Бирданига соддалик, сизга боғлиқлик йўқолиб ўз муносабатларини турли тарзда ифодалай бошлайди. Масалан, “Мен ранжидим”, “Мени жаҳлим чиқаяпти”, “Мен меҳрибонман”, “Мен қувонмоқдаман” каби сўзларни айтиб, бу сўзларни маъносини тушуна бошлайди. Ўз “мен”ини таъкидлашни жуда ҳам хоҳлайди. Шу билан бирга ички хоҳиш ва ташқи таъқиқлашлар таъсири кураши кузатилади: “Хоҳлайман, лекин кўрқаман”, “Бажаришим керак, аммо хоҳламайман”.

Бу ёш даврида бола ўйин билан банд бўлиши кузатилади. Ролли ўйин-мактабгача ёшдаги болаларнинг етакчи фаолияти. Бундай ўйинларни яратиш учун бола билан катталар ўртасидаги муносабатни тубдан ўзгартириш лозим, акс ҳолда, мустақиллик вужудга келмайди. Бунда катталар болага нисбатан талабчанликни оширишлари, болани мустақил равишда ҳатти-ҳаракат қилишга мажбур этишлари маъқул. Шунга ўхшаш тадбирлар болада мустақиллик ва мустақил фаолиятни ташкил қилиш уқувини шакллантиради. Мактабгача ёшдаги бола аста-секин катталарнинг ҳаёти ва фаолияти дунёсига кириб боради. Ролли ўйин бола мустақил фаолиятининг ёрқин намунаси ҳисобланиб, у ўйиннинг мазмуни орқали катталарнинг ҳаёти билан яқиндан танишади.

Қатор илмий тадқиқотларда исботланишича, ўйинда тарбиявий таъсир жамоаси тўғри уюштирилса, боланинг ҳаётида жуда мураккаб, нозик психологик механизм пайдо бўлади ва шахсларо муносабат бошқачароқ тус олади. Болалар жамоасидаги ўзаро муносабатлар, мулоқотлар ўйиннинг мазмунини бойитади, сюжетнинг кўламини кенгайтиради роллардаги ғоялар, барқарорлашиб боради. Гуруҳ ва жамоа бўлиб ўйнаш орқали болаларда жамоа ҳаракати қоидалари, ахлоқ нормалари, ўзаро ёрдам кўникмалари ва бошқа умуминсоний қадрият, маънавият ва руҳиятнинг таркибий қисмлари шаклланади. Шунинг учун ўйин фаолиятида жамоа аъзоларининг қоидага мувофиқ ҳаракат қилишлари алоҳида аҳамият касб этади, ўйин давомида ролларни бажарувчилар ўзларининг алоқалари орқали бир-бирлари билан узвий боғланишларини, ўйинни муваффақият билан якунлаш, охирига етказиш лозим учун биргаликдаги ҳаракат қанчалик зарурлигини англай бошлайдилар.

Шу билан бирга бу ёшда болалар мактабга қадам қўядилар. Боланинг ўқувчилик даврида шахсини шакллантириш ишларини наъмунали йўлга қўйиш учун аввало уларнинг характер хислатларини қанчалик таркиб топганлигини аниқлаш мақсадга мувофиқдир.

Бошланғич синф ўқувчилари ишонувчан, ташқи таъсирга берилувчан бўладилар. Уларда ижобий ҳиссиётларини, фазилатларни таркиб топтириш,

юксак ахлоқ нормаларини шакллантириш учун бутун масъулият бошланғич синф ўқитувчисининг зиммасига тушади. Боланинг мазкур ёш даврида ўқитувчининг ҳар бир гапи, ҳар бир ҳатти-ҳаракати, таъсир кўрсатиш услуби унининг учун ҳақиқат мезони вазифасини бажаради, чунки ўқувчилар ўқитувчиларга қаттиқ ишонадилар, унинг фикр-мулоҳазаларига кулоқ соладилар, талабларига ҳамиша амал қиладилар. Ана шу даврда, ўқитувчи учун:

- ўқувчиларнинг маънавиятига таъсир кўрсатиш, ижобий ҳис-туйғулари ва эзгу ниятларини қўллаб-қувватлаш;
- уларни атрофдаги кишиларга ёрдам беришга ундаш, тўғри мулоҳаза юритишга ўргатиш, табиат манзараларини кузатишга ва муסיқа тинглашга одатлантириш;
- уларга нималар билан шуғулланиш кераклигини, бурч ҳиссини тушунтириш;
- улар билан ўқилган китобларни, қўрилган томошаларни муҳокама қилиш имконияти туғилади.

Шундай экан, мазкур ёш даврида бола шахсининг шаклланиши жараёнида ўқитувчи шахсининг таъсир кучидан унумли фойдаланиш орқали болани мустақил фикрлайдиган, одобли, меҳрибон, эътиборли қилиб тарбия бериш муҳим эканлигини унутмаслик керак.

ЎСМИРЛИК ДАВРИ ВА МУНОСАБАТ ШАКЛЛАРИ

Ўсмирлик даври ва унинг ўзига хос хусусиятлари ҳақида кўплаб китоблар, мақолалар ва рисоалар ёзилганки, уларда берилган маълумотлар бу даврда қандай ҳолатларни кузатиш мумкинлигини кўрсатади. Бизнинг мақсадимиз китобхонга бу даврнинг хусусиятларини келтириб бериш билан бирга уларда кузатилиши мумкин бўлган зиддиятли ҳолатларни четлаб ўтишга оид йўл-йўриқларни кўрсатишдир. Албатта, ўсмирлик бу болалик давридан катталиқ даврига ўтиш бўлганлиги туфайли унинг организмида қалқонсимон

без билан жинсий безлар фаолиятида чуқур ўзгаришлар содир бўлади, шунинг учун бош мия катта ярим шарлари пўстлоғи қўзғалувчанлиги ҳам ўзгаради.

Ўсмирнинг юриб-туриши ўзгаради ва бошқаларга қараб ўзидаги камчиликларни тузата бошлайди. Болаликдан ўсмирлик даврига ўтиш бу даврдаги ривожланишнинг асосини ташкил этади. Одамнинг хулқ-атворида сифат жиҳатидан янги хусусиятлар юзага келиб, ўз-ўзини англаш, катталар ҳамда ўртоғлари билан муносабатларда катталарга хос хусусиятлар шаклланади. Ота-оналар у билан муносабатда унинг ўзини **катта одам** сифатида ҳис этаётганини билишлари ва уни шахс сифатида ҳурмат қилишлари керак.

Ўсмирлик даврида ўғил-қизлар билан мулоқот ва муносабатда ўз камчиликлари ва яхши хусусиятларини англай борадилар. Ўқувчи ўз-ўзига баҳо бериш, ўзини бошқаларга таққослаш, ўзига бир намуна топиб, унга ўхшашга ҳаракат қилади ва ўз-ўзини тарбиялашга уринади. Чунки мақсадга эришиш мушкуллигини ўсмир фақат ташқи муҳитдан (ўқиш зарурлиги, катталарнинг талабларига бўйсуниб кераклиги ва бошқалардан) кўрмайди, балки ўз табиатдан жой олган тўсқинликлардан деб билади.

Айнан шу даврда психологиядаги маълум *Розентал эффект*ини қўллаш лозим экан. Чунки бу қоидага кўра, ҳар қандай шахсни ютуқларга ва муваффақиятга эриштириш учун ундаги мавжуд потенциал имкониятларини қўзғата олиш ва унга стимул кўрсатиш яхши натижа беради. Ўсмир ўз атрофидаги нуфузли кишилардан ўрнатилган олишга ва улар каби ўзини намоён қилишга ҳаракат қилади. Шу пайтда биз катталар бу қоидани қўллашимиз лозим бўлади.

Ўсмирлик даврида ахлоқга оид аниқ тушунчалар ва ҳатти-ҳаракат қоидалари шаклланиб боради, руҳий ривожланиш ниҳоятда мураккаб ҳамда муҳим босқич ҳисобланади. Ахлоқнинг қарор топиши ёшга, ривожланишнинг умумий қонуниятларига боғлиқ бўлибгина қолмасдан, балки таълим-тарбия

ҳамда бошқа шакллардаги муаммолар ва ақлий ривожланиш жараёнида ижтимоий муҳит юзага келтирган шахсий хусусиятларга ҳам боғлиқ бўлади.

Ўз-ўзини англашнинг энг муҳим жиҳатларидан бири жинсга мансубликни англашдир. Жинслар ўртасидаги руҳий тафовут одам умрининг ҳеч бир босқичида худди ўсмирлик ва ёшлик давридагидек кучли бўлмайди. Чунки ўсмирлар ўз таналаридаги бўлаётган турли ўзгаришларни ва бошқалар томонидан уларнинг жозибали ёки жозибасиз деб тан олинишларини билишни хоҳлайдилар. Ишқий кечинмалар ва севги-муҳаббат ҳислари ўсмирлик давридаги ўғил-қизлар олдида мураккаб маънавий масалаларни кўндаланг қўяди. Бундай пайтда улар катталарнинг кўмаги ва маслаҳатларига жуда-жуда муҳтож бўладилар. Шунинг учун бу даврда ўсмирлар учун уларнинг ҳис-туйғуларини тўғри тушунадиган катта одам керак. Бу одам агар психолог мутахассис бўлса яна ҳам яхши, психолог ўсмирга уни ташвишлантираётган масалаларни тушунтириб бериши ва ёшига оид маслаҳатларни вақтида бера олиши, ўсмир шахсининг ҳар томонлама камолга етиб боришида кўмакдош бўлиши керак. Лекин кўпинча катталар ва ота-оналар ўсмирларга керакли маслаҳатни беришга ўзларида етарли билимни ҳис этмаганликларидан-ми, ёки уларни ташвишлантираётган масалаларни “вақти келганда билиб олади”, - деб-ми орқага ташлайдилар ва кўпинча туяқуш каби “бошни қумга суқиб” (Страусс туяқуши бошини қумга киритиб олиб, ташқи оламдан ўзини муҳофаза қилдим, деб ўйлар экан) ўзларини билмаганга оладилар. Бу эса ўсмирни ташвишлантираётган муаммоларига жавобни оиладан ташқари муҳитдан олишига мажбур қилади. Лекин ташқи муҳитдан олинадиган маълумот ҳамиша ҳам тўғри ва ишончли бўлавермайди. Шунинг учун ўсмир фарзанди бор ота-оналар имкон қадар ўз вақтларини аямасдан уларни қизиқтирган саволларга тўлиқ жавоб беришга ҳаракат қилишлари даркор.

Ўсмирлик болаликдан балоғатга етиш орасидаги ўтиш босқичи ҳисобланади. Бунда жисмоний ривожланиш ва руҳий ривожланиш жараёнлари юз беради, бу жараёнлар ўсмирнинг характер хусусиятларига ўзини таъсирини

кўрсатади ва характер шаклланади. Бу ёшда кучли ҳис-туйғулар ва ғайрат жўшқинлашиб, ўғил қизлар тезда бир қарорга келадиган ва уни ижро этадиган бўладилар. Уларда ҳиссиётга берилувчанлик юқори даражада ифодаланган, кучли ёқтиришга муҳтожлик кимдир томонидан англаниш, танишлардан қаҳрамонлар яшашга интилиш каби сифатлар намоён бўлади. Аксарият ўғил-қизларда мустақилликка интилиш, ўз сўзларини бошқаларга ўтказишга ҳаракат қилиш каби хусусиятлар кўринади. Оқибатда улар катталарга нисбатан танқид кўзи билан қарашга ва ўзларини намоён қилишга мойил бўладилар. Чунки, танадаги жисмоний ўсиш унинг психологик хусусиятларида ҳам намоён бўлади. Бу ёшда ўсмир ўғил-қизлар ўзларни катта ҳис қилганлари билан ҳали улар катта одам бўлганлари йўқ, лекин ўзларининг бола деб ҳам ҳисобламайдилар. Лекин бу хусусиятларни ҳамма ота-оналар ҳам англаб етмайдилар ва натижада ота-оналар билан ўсмир фарзандлар ўртасида зиддиятлар, келишмовчиликлар ўз-ўзидан пайдо бўла бошлайди. Чунки ота-оналар учун уларнинг ўсмир фарзанди улар наздида барибир ёш бола сифатида талқин этилади. Шунинг учун ота-оналарга шу ўринда маслаҳат қиламизки, ўсмирлик даврининг психологик хусусиятларига бефарқ ва беписандлик қилмасинлар. Бунда қуйидагиларга эътиборингизни қаратишни маъқул деб топдик:

Айтингчи, ўсмир ўғил-қиз қуйидагиларга интиладими?

- мустақил бўлишга;
- атрофдагилар билан янги муносабатлар қарор топтиришга;
- келажакка мақсадлар қўйишга;
- жинсий етилишга мослашиш ва ўз ўрнини топишга;
- шахсий қарашлари ва фикрларини ифодалашга;
- ўзини шахс туйғусини ривожлантиришга.

Кўрсатиб ўтилган хусусиятлар ўсмирлик давридаги ўғил-қизларнинг ҳулқ атворида намоён бўла бошлайди. Бу хусусиятларнинг уларда намоён

бўлиш шаклларини англаш ва билиш, шунга кўра муносабатни ташкил эти олиш лозим.

Ўсмирлик палласида ўзини “катта” ҳис этиш кузатилади. Биламизки, катта одам мустақил бўлиши, ўз муаммоларини ўзи ҳал қилиши керак. Энди ўсмир ўз муаммоларига ота-онасини аралаштиришни хоҳлайди. Бу ўзига хос алоҳидаликка интилиш аломати ҳисобланади. Яна бир хусусият шуки, ўсмирлар иложи борида ўз хонасида ёлғиз қолишни, ўз фикр - хаёллари билан банд бўлишга, суҳбатлашган тақдирда ҳам ўз тенгдошлари, яқин ўртоғлари билан мулоқотга интилади. Бу ҳолат эса психологияда маконий автономия дейилади. Лекин ота-оналар, ва айниқса оналар ўсмирга ортқча савол беради, у билан нималарнидир гапиргиси келади, яъни уни хақида кўпроқ ташвишланади (гиперопека). Бу “ўта ғамхўрлик” эса ҳар доим ҳам ўсмирга ёқавермайди ва натижада низолар ва жанжаллар юзага келади. Шунинг учун яна такрор айтамиз, ота-оналар ўсмирдаги шундай хусусиятларни билишлари ва унга кўра муносабатда бўлишлари лозим.

Танадаги, организмдаги бўлаётган ўзгаришлар ўсмир характерида турли хусусиятлар намоён бўлишига сабаб бўлади: улар таъсирланувчан, кўрс, жиззаки, сал нарсага хафалик билдирадиган бўлади. Яна: ўзига бино қўйиш, ўз шахсиятини бошқадан устун қўйиш, унга айтилган арзимаган ножўя гап ҳам салбий кечинмаларга асос бўлиши мумкин. Айниқса, қизлар асабий, сержаҳл ва йиғлоқи бўлиб қоладилар.

Болалик даврида тенгдошлар ва бошқалар билан бўладиган муносабатда низо, тортишувлар юзага келса, бола атрофидагилардан далдани, қўллаб-қувватлашни кутади. Агар ўз вақтида шу далдани ола олса, ўзини эркин, тетик ҳис этади. Чунки атрофдагилар унинг ёнини олгани унга куч беради. Ўсмирлик даврида эса ўз муаммоларини ўзи ҳал этишга, ота-онани ўз муаммоларига аралаштирмасликка ҳаракат қилади, яъни ўзи алоҳидаликни хоҳлайди.

Кўпчилик учун жинсий етилиш нафақат танадаги ўзгаришларни билдиради, бу даврда инсон ҳис-туйғулари ҳам ўзгариб бораётганлигини сезиш мумкин.

Баъзида ўғил-қизларнинг кайфияти кўтарилади, баъзида эса тушкунлик ҳолатида ўзини сезиши ҳам мумкин. Ёнидаги ўртоғлари ва тенгдошларига нисбатан дўстлик, ёқтириш ёки ёқтирмаслик каби ҳислатларни ҳам бошидан кечириши ёки бўлмаса тенгдош ўғил ёки қизларга нисбатан севгига ўхшаш ҳисларни ўзидан ўтказиши ҳам мумкин. Шунинг учун ота-оналар бу ҳиссиётнинг кечиши табиий эканлигини англашлари лозим

Ўсмирларда тенгдошлари билан бўлган муносабатда мураккаброқ ва мазмунлироқ жиҳатлар ҳам кузатила боради. Бир хил қизиқишлар, машқлар, манфаатлар бирлиги асосида ўртоғлик ва дўстлик муносабатлари вужудга келади. Дўстлар билан суҳбатлашув гоҳида шунчалик ёқимли ва муҳим бўладики, қариндошлар билан бунчалик завқли бўлмаслиги мумкин. Чунки бу даврда яқин, тушунадиган киши билан дардлашиш, сирлашиш эҳтиёжи юқори бўлади. Шунинг учун бу даврда ҳар бир ўсмирнинг орзуси чин дўст топиш ва унга ҳам дўст бўлишдир. Унда бу даврда дўстларга мухтожлик эҳтиёжи юзага келади, ўз ҳис - туйғулари ва муаммоларини ўртоғлашмоқчидек кўринади ва ҳақиқатан ҳам бунга интилади. Психолог тили билан айтганда, дўст - бу «алтер Эго», яъни иккинчи «Мен» бўлиб, у ўша пайтдаги «Мен» нинг бир қисми сифатида идрок қилинади. Дўст ўсмир учун шундай одамки, у билан барча дарду-ҳасратларини муҳокама қилади, қалбидаги муаммоларини унга тўкиб солгиси келади. Шунинг учун уни хуш кўришларини ва унга маслаҳатлар беришларини хоҳлайди. Дўстлик туйғуси психологик жиҳатдан ўз-ўзини англаш ва бошқа одамни тушунишга ёрдам беради. Бу даврга хос иккита хусусият у ҳам бўлса, ўз тенгдошлари билан мулоқот қилишнинг эҳтиёжи ортиши ва шу мулоқотни амалга ошириш ҳисобланади. Мулоқотни кутиш - мураккаб ўзига хос ҳолат бўлиб, бунда ўсмир шартли ва шартсиз равишда қизиқарли ва муҳим, такрорланмас учрашув ва мулоқотни кутади. Шу сабабдан

улар ота-оналари, атрофидаги катталар ва умуман бошқаларга диққат ва қизиқиш билан қарайдилар. Мулоқот кўпайиши натижасида дўстлик келиб чиқади ва бу дўстлик ўсмир учун ўзини мустақил ва катта одам сифатида ҳисоблай олишига туртки бўла олади. Дўстликнинг асосий шарти эса - ўзаро бир-бирини тушуниш ҳисобланади. Дўстлар гоҳида гап-сўзсиз ҳам юз ифодаси, юриш-туришга қараб ҳам тушуна оладилар. Ўсмирлик давридаги ўғил-қизларда бу хис муҳим бўлганлиги учун ўқитувчи уларда ким биландир дўст бўла олишлари учун ўзларида қайси сифатларни мужассам эта олиши кераклигини ўқитиши керак. Бу хислатлар эса ушбулардир:

- ҳурмат, уни ўз хатти-ҳаракатлари ва фикрлаши билан кўрсатиш мумкин. Доимо олдида бўлиш, эътибор билан тинглаш, керак бўлса ёрдам бера олиш, кечира олиш;
- ростгўй бўлиш, ўзини бошқалардан устун, юқори қўймаслик, иккиюзламачилик қилмаслик;
- дилкашлик, бошқа одам фикрига кулоқ тутиш, ўзаро тушунишга эришиш.

Билиш керакки, дўстлар осмондан тушмайди. Бунинг учун ҳар бир одам ўзи биринчи қадамни ташлашига тўғри келади. Бўш вақтни тўғри ташкил қилиб турли тўғараклар, жисмоний машқларни ўргатадиган масканларда шуғулланилса ҳам дўст орттириш имконияти пайдо бўлади. Қиз бола билан ўғил боланинг орасида дўстлик ҳислари ва муносабатлари бўлади, буни инкор этиб бўлмайди. Бу дўстлик туфайли улар бир-бирларига ижобий таъсир этадилар, улар бир-бирларини тарбиялайдилар. Қизлар билан ўғил болалар дўстлик муносабатида бўлмасалар, ўғил болалар жоҳил, қўпол, шавқатсиз бўлиб қолишлари мумкин. Қизлар эса шалпайган, қарорсиз бўлишлари мумкин.

Дўстлик муносабатларини аҳамиятини ифода этувчи миллий меросимиздан бири - ҳалқ мақолларида ҳам дўстликнинг одам учун кераклиги баён этилганлиги бесабаб эмасдир: «Дўстсиз бошим, тузсиз ошим», «Дўст

билан обод уйинг гар бўлса у вайрона ҳам, дўст кадам қўймас экан, вайронадир кошопа ҳам».

Танадаги бўлаётган ўзгаришлар ва жинсий ривожланиш мобайнида йигит ва қизларнинг ўзаро қизиқиши кучаяди ва бу кучайиш ёқтириш, севги тарзида ҳам намоён бўлади. Агар дўстлик ўзаро бир-бирини тушунишга асосланган ўзаро муносабатлар кўриниши бўлса, севги эса қалблар яқинлигига асосланган ва ҳис-туйғуларининг намоён бўлишининг муҳим аломатидир. Севги бу нафақат ҳиссиёт, балки бошқаларни сева олиш қобилияти ва севимли бўла олишдир. Шу сабабдан ўсмирлар учун бу ҳиссиётнинг борлиги жуда катта аҳамиятга эгадир. Ўсмирлар бир-бирига меҳр қўйишганда асосан танлаган одамларининг ташқи кўринишлари, ақлий имкониятлари ва обрўларига эътибор берадилар. Лекин кейинчалик ёш улғайиб борган сари одамлар севги объектини танлашда унинг ташқи қиёфаси, ақли ёки қандайдир афзалликларига эмас, балки унинг инсоний фазилатларига кўпроқ эътибор беришлари кузатилади. Айтиш мумкинки, севги ҳиссини дастлабки босқичи - ўзаро ёқтириб қолиш, ёки симпатия бўлиб, бунда танлаган одамнинг ташқи қиёфа белгиларига кўпроқ аҳамият берилади. Масалан, чиройли кийинган ва ораста бўлиб кўринган қиз бола даврада кўпчиликнинг нигоҳини ўзига тортади ва натижада даврадагиларнинг кўпчилиги уни ёқтириб қолишлари мумкин, лекин шу ёқтирувчилар орасида қайси бири шу қизга ҳам маълум даражада ёқсагина, улар ўртасида ўзаро ёқтириш юзага келиши мумкин бўлади. Шу тарзда ўғил-қизлар орасида ўзаро ёқтиришдан кейин бошқа босқич - севгига айланиши мумкин. Демак, ўсмирлик давридаги ўғил-қизлар кўпинча давраларда бўлишни, бировларга ёқиш учун ташқи кўринишларига алоҳида эътибор берадилар. Шунинг учун ёқимтой бўлса-ю, лекин бирор одамнинг эътиборига сазовор бўлмаса, ўсмир ўғил-қизларда ҳафалик ҳисси юзага келиши мумкин. Ўсмирларда севги муносабатларининг кечишида фақат қарама-қарши жинс вакили эмас, балки айнан шу даврда ота-онанинг қадрланиши ва уларга нисбатан севги-муҳаббат, яқин ака-ука ёки опа-сингилга нисбатан муҳаббат,

қизиққан предмети ёки нарсасига нисбатан ҳам муҳаббат кўринишлари юзага келиши ва намоён бўлиши мумкин. Ўсмирлар ўзларининг қизиққан объектларини нуқсонсиз, идеал тарзда тасвирлайдилар ўз туйғуларини ўзлари ҳам хали англаб етмайдилар, улар хис туйғуларини қандай қилиб изхор этиш ва ўзларини қандай тутишни ҳам билмайдилар, уларнинг бу ҳиссиётлари кўпроқ мавҳум ўйларга олиб келади. Натижада ким тўғрисида кўпроқ ўйлаш эҳтиёжга айланади.

Агар ўсмир кимгадир нисбатан ўз ҳис - туйғуларида дўстликка қараганда бошқача эканлигини пайқаса, кучайиб бораётганини сезса демак, бу ўсмирда дўстликдан бошқача ҳиссиётни кечаётгани аён бўлади. Севиш ва севилиш ажойиб туйғу бўлиб, бунда ўзига хос ҳаяжонли дақиқаларда безовталаниш, танлаган кишиси билан бирга кўпроқ вақт ўтказиш ҳақида ўйлаш кўпаяди ва бу ҳолат асосий мақсадга айланиб қолади. Айтиш керакки бу туйғу ўзаро ҳурмат, ҳушмуомалалик ва ишончга асосланади. Ҳаёлий муҳаббат оғушида инсон кўпинча бошқаларнинг камчилигини пайқамайди чунки ҳаёлот ва тасаввур кўпроқ ифодаланади.

Ҳар бир одамнинг севиш қобилияти қайси ёшида қандай кечиши мумкинлиги олимлар томонидан аниқланган. Бу даврларни келтирадиган бўлсак, бу уч ёш атрофидаги давр, бунда бирданига болага ўз ёши ёки каттароқ ёшдаги қиз ёки ўғил бола ёқа бошлайди. Ўша ёқтириб қолган одамига ўзининг яхши конфети, печенийси, олмасини раво кўра бошлайди. Ўзаро илиқлик муносабатлари асосида ярим болаларча муҳаббат кичик мактаб ёшидаги даврда, яъни 7-8 ёшларда ҳам кўринади. Ўсмирлик даврида ҳам қарама-қарши жинс вакилига нисбатан бу каби ҳиссиёт намоён бўлади. Бунда кўпроқ мулоқотга киришиш, севиб қолган кишисига нисбатан кўпроқ қизиқиш, ёки ташқи қиёфасидаги қандайдир жиҳатини кучли ёқтириб қолиш тарзида севги ҳислари кузатилади. Ўсмирлик давридаги ўғил-қизлар ҳали тўла шаклланмаган шахс палласида эканликлари туфайли улардаги севги ҳислари ўзига хос белгиларга эга эканлиги кўринади, масалан:

- севги ҳислари масалалари уларни севги ҳислари пайдо бўлишидан анча олдиноқ қизиқтира бошлайди, ўқиган китоблари, эшитган кўшиқлари, кўрган фильмларидан ва катталарнинг суҳбатларидан улар севги қандай ҳис эканлигини, бу ҳисга одамлар интилиши ва кутишларини яхши биладилар. Бу сирли туйилган ҳисни ўзларида ҳам ҳис этиш, севиб кўриш, уни ўзида кечириш истаги кучайиб боради. Бу ўзига хос ўсмир организмда юз бераётган физиологик жараёнлар таъсирига ҳам боғлиқдир.
- бу янги соҳада ўз-ўзини англаш, севиб кўриш ва севилиш эҳтиёжи юзага келади. Шунинг учун ўсмирлик давридаги ўғил-қизнинг севги ҳислари бу севги дебочаси бўлиб, бу ҳали жиддий парваришни тақозо этувчи нозик туйғудир.
- ўсмир севгисида ҳали кўп фантазия бор. Севиб қолган кишиси тимсолида у ҳаёлидаги кишининг энг яхши сифатларини тасаввур этади. Мулоқот олиб бориш эҳтиёжи кучлилиги, кўнгил яқинлигини ҳис этиш хохиши мавжудлиги кабилар билан характерланади. Шунингдек унда ўзига ишонч ҳислари ҳам кучсиздир, унда уятчанлик бор.
- ўсмирнинг севги ҳислари у учун ўзига хос қизиқарли китобга ўхшайди, шунинг учун у ҳаётдан узилган ва ҳаёт билан боғланмагандир.

Бу келтирилган хусусиятларни билган ҳолда, ўсмирлар учун соф севги туйғусини ҳис қилишда адашмаслик, ҳар қандай ҳиссиётлар қурбони бўлмай, ақлу-фаросат билан ёндашишни тавсия қиламиз. Ота-оналар, ўқитувчи ва катта ёшдагилар эса бу ёш даврида ўсмирларга нисбатан эътиборли бўлишлари ва уларни энг аввало шахс сифатида ҳурмат қилишлари, туйғуларини эса таҳқирламасликлари керакдир. Психолог И.С.Коннинг «Ўсмирлик даври психологияси» китобида келтирилганидек, ўсмирлар бу каби муносабатларни уларни қалбларига «қалишни ечилмай қилинган экскурсия», «темир қўлқоплар

билан юракни укалаш» деб қабул қиладилар. Шунинг учун ўсмирлик даврининг психологик хусусиятларини билиш ва шунга кўра муносабат ташкил этиш лозим.

Ота-оналар ўсмирлик даврига борган ўғил-қизида севги куртаклари ҳам кузатилиши мумкинлигини билишлари керак. Аслида психологиядан маълумки, ўзга жинс вакилига нисбатан бундай ҳис-туйғулар айрим ёш даврларида кескин ифодаланади. Бу даврларга 3 ёш даври (боғчада бирор қизни ёки ўғил болани ёқтириб қолса, унга кўлидаги олмаси, печенийсини инъом этиши, у ҳақида уйда ҳам кўп гапириши...), 7 ёш даври (мактаб остонасига борганда яхши хулқ, одоб, озодалиқ, яхши ўқишни кузатган ҳолда ҳам шу ҳисни намоён бўлиши) ва ниҳоят ўсмирлик даври киради. Ўсмирлик даврида иккиламчи жинсий белгиларнинг ривожланиши билан унда кескин равишда ўзга жинс вакилига нисбатан қизиқиш асосида севги ҳислари юзага келади. Албатта, бу туйғу ҳали катта одамларнинг туйғуларидан тубдан фарқ қилади. Лекин ота-оналар шу пайтда ҳам унинг ҳисларини тушунмасликлари оқибатида турли зиддиятлар ва айрим ҳолларда фожиали ҳодисаларга сабабчи бўлиб қоладилар. Шунинг учун ўсмирлик даврига, ундаги ҳис-туйғуларга ўта шафқатсиз бўлмаслик ва фарзандлар қалбига қулоқ тутиш лозим.

МУОМАЛА ИНСОНИЙ ТАЪСИР СИФАТИДА

➤ Муомаланинг умумий қоидалари

Инсониятнинг муомала қуроли тил бўлиб, одамлар бир-бирлари билан бўладиган барча муносабат ва мулоқотларини сўзлашиш ёрдамида амалга оширадилар. Доно халқимизда сўзлашиш қоидаси, тилга эҳтиёткор бўлиш, ҳар бир сўз, ҳар бир жумлани ўйлаб гапириш, қисқаси - сўзлаш одоби ва мулоқот маданияти ҳақида жуда кўп ибратли ҳикматлар бор. Улардан бирида келтирилишича, одамнинг шарафи ва ифтихори унинг маданий сўзлашишида кўринади. Кимда-ки сўзлашиш одобига риоя қилмаса, унда инсонийлик ҳам

кўринмайди. Гап ўринли ва маъноли айтилган бўлса, уни жим туриб тингламоқ фойдалидир.

Бу борада сўзлашишнинг саккизта қондасини келтиришни лозим деб топдик:

- бемаврид гапирмаслик;
- лутф ила юмшоқлик билан сўзлашиш;
- очик чехра билан гапириб, юзда самимийликни сақлай олиш;
- эшитувчига малол келмайдиган тарзда гапириш;
- фақат фойдали гапларни гапириш.
- ўйлаб, андиша билан сўзлаш, ўйламай айтилган гап пушаймонлик келтиришини ёдда тутиш;
- кишилар гапираётганда орага гап қўшмаслик, сўзини бўлмаслик;
- кўп гапирмаслик, зеро, бу яхшилик аломати эмас.

Ҳар бир одам кишиларга зарар келтирадиган сўзлардан ўзини сақлаши лозим. Зеро, муқаддас Ҳадиси шарифда айтилганидек, “Ўзингга раво кўрмаган ёмон нарсани бировга ҳам раво кўрма”. Бунинг учун тилга эҳтиёт бўлиш, киши дилини оғритадиган, кўнгилни қолдирадиган, иззат нафсига тегадиган, орномуси, шаънини оёқ-ости қиладиган сўзни ҳеч сўзламаслик даркор. Ҳамма вақт ширин сўз бўлиш, доимо яхши, маънили сўзлаш керак, чунки, тилдан етган озор найза озоридан ёмон...

Ўтмиш манбаларида қайд этилишича, Ибн Сино вояга етиб, уйланиш вақти-соати келибди. Қизлардан ҳеч бири унга маъкул бўлмабди. Қўшни қишлоқда бир шаккок, тили заҳар, қайсар бир қиз бор экан. Шунин эшитиб қолиб, у “Уйлансам шунга уйланаман”, - дебди. Ота-онасининг “Уни тантиқ, қўпол, кўрс қиз дейишади, сенга бўлмайди. Унга бас келолмайсан, сени қийнаб қўяди”, - каби эътирозига, йигит “Менга худди шунақаси керак”, - деб оёғини тираб олибди. Ниҳоят, ноилож қизни Ибн Синога никоҳлаб қўйишибди. Орадан унчалик вақт ўтмай қиз ҳамма кўрса ҳавас қилгудай одобли, ширин сўз уй бекасига айланибди. Эшитганлар қулоғига, кўрганлар кўзига ишонмасмиш.

Одамлар “Ибн Сино хотинини уриб-сўкиб, дўқ-пўписа билан эгиб олибди, Ибн Сино қўпол, дағални мулойим, кеккайганни камтарин, заҳар тилини ширин тилга айлантирадиган дори ичириб, ўшандай баджаҳл, ярамас, қўпол қизни яхши аёлга айлантириб олибди”, - деган миш-мишлар тарқатибдилар. Қизнинг ота-онаси ҳам қизларининг бунчалик ўзгаришига Ибн Синонинг калтаклари-ю, дўқ-пўписалари, деб ўйлашиб қиздан сўрашганда, у “Ширин тили ва яхши муомаласи билан” - деб жавоб берган экан.

Ҳа, машҳур табибнинг энг яхши кўрган дори-дармони ширин тил, хушмуомалалик экан.

Шундай қилиб, халқ одобномасида ёшларни ҳаётга қадам қўя бошлаган пайтдан бошлаб тилга ниҳоятда эҳтиёт бўлиш, пала-партиш гапирмаслик, уни ёлғонга бурмаслик, етти ўйлаб бир сўйлаш зарурлиги таъкидланади.

Ибн Сино ҳар доим бошқа табиб ва ҳакимларнинг ҳузурида ҳам нуқул шундай деб таълим берган экан: “Берган дорим шифо бўлади десанг, хато қиласан. Даво, аввало, ширин тил, хушмуомала, кулги-табассум билан қилинади. Бемор қўпол бўлса, ҳаким мулойим бўлиши, бемор заҳар бўлса, ҳаким ширин забон бўлиши, бемор ноумид бўлса, ҳаким умидли бўлиши, бемор хўмрайса, ҳаким кулиши керак. Ҳакимда шулар бўлмаса, у ҳаким эмас, балки ўлимнинг яқинлаштирувчи бир кимсадир”.

Демак, муомалани яхши ташкил этиш ва чиройли олиб бориш орқали ҳам беморларни тузатиш ва киши руҳиятини кўтариш мумкин. Шунинг учун биз бу борада инсон, ота-она сифатида ким билан ва қайси муҳитда муомала ўрнатишнинг сир-асрорларини билишимиз ва керак бўлса, бошқаларга ўргатишимиз керак.

Айтиш лозимки, аслида ҳар бир инсоннинг ҳаётдаги ижтимоий тажрибаси, унинг ким эканлиги, инсоний қиёфаси, фазилатлари, ҳаттоки, салбий ва ижобий жиҳатлари ҳам мулоқот, яъни у билан бўлган муомала жараёнларининг маҳсулидир.

Ривоятлар ва эртакларда қайд этилишича, қадимда одамларнинг қилган яхши ишлари учун ҳам, ёки ёмон ишлари учун ҳам уларга жазо бериш мақсадида уларни ёлғизлатиб қўйишган экан, яъни шу одамда бошқалар билан мулоқот ўрнатиш учун шароит бўлмаслигига ҳаракат қилишган. Лекин биламизки, ҳар бир инсон дунёда ўзи танҳо, одамлардан ажралган ҳолда яшай олмайди. У ҳамиша бошқалар билан мулоқотда бўлиши зарур. Чунки, мулоқот бу ҳар бир одам учун асосий эҳтиёжларидан бўлиши билан бирга усиз ҳар қандай кишига жуда қийин бўлади. Инсоннинг ривожланишини, индивиднинг шахс сифатида шаклланишини, жамият билан бўлган алоқасини бошқа одамлар билан олиб борадиган мулоқотсиз асло тасаввур этиб бўлмайди. Мулоқот ҳам ўзига хос эҳтиёждир. Польшалик психолог Е. Мелибурда айтганидек “Шахслараро муносабатлар биз учун ҳаводек аҳамиятга эгадир”. Бу муносабатларнинг асоси - ядросини мулоқот ташкил этади десак муболаға бўлмайди.

Машҳур франциялик врач Ален Бомбар шуни исботлаганки, кема ҳалокати туфайли сувнинг устида қолган инсон кам деганда бир ой яшаши мумкин. Бироқ у уч сутка ўтар-ўтмас ҳалок бўлади. Бу очлик ва ташналикдан эмас, балки ёлғизлик даҳшатидан ўлади.

Киши ҳар куни иш, дўстлик, қариндошлик юзасидан ўнлаб кишилар билан учрашади, турли мавзуларда суҳбатлашади. Ҳар бир инсон ким билан учрашса, унинг ҳурматини сақлаб одоб-ахлоқ қондасидан четга чиқмаслиги, бадфеъл бўлмаслиги керак.

Жамиятдан ажралиб, мулоқотда бўлиш имкониятидан маҳрум бўлган одам ўзида индивид, яъни жонзот сифатларини сақлаб қолиши мумкин, лекин у шахс бўла олмайди. Шунинг учун мулоқот инсоннинг шахс сифатидаги тараққиётида аҳамияти бениҳоядир, муомала кечишида воситачи ролини ўйновчи омилларнинг ҳар биримизнинг оиламиздаги сир-синоатларини баён этишдан аввал муомала жараёнининг асосий вазифалари ва уни амалга ошириш воситаларини таҳлил қиламиз.

➤ Муомала маҳоратини ташкил этувчилар ёхуд муомаланинг вазифалари ва воситалари хусусида

Ҳар қандай мулоқотнинг энг элементар вазифаси - суҳбатдошларнинг ўзаро бир-бирини тушунишларини таъминлашдир. Мулоқот, яъни муомаланинг иккинчи муҳим вазифаси ижтимоий тажрибага асослилигидир. Одам боласи фақат одамлар даврасида ижтимоийлашади, ўзига зарур инсоний хусусиятларни шакллантиради. Одам боласининг гўдаклик давридан йиртқич ҳайвонлар муҳитида яшаши, сўнг маълум муддатдан кейин яна одамлар орасида пайдо бўлиши ҳолатлари шуни кўрсатганки, “мауглилар” биологик мавжудот сифатида ривожланаверади, лекин ижтимоийлашувида, яъни инсоний ўзаро муносабатларни ўзига сингдиришда ортида қолиб кетади. Бундан ташқари, бундай ҳолат боладаги билиш қобилиятларини ҳам чеклаши кўплаб психологик экспериментларда ўз исботини топди. Буни ёрқин далили сифатида ушбу бўлиб ўтган воқеани келтиришимиз мумкин: 1799-йил Франциянинг жанубидаги Аверон ўрмонларида овчилар 12 ёшлар чамасидаги болани топиб олишади. Бу боланинг жисмоний ва психик ривожланишда инсон зотида ўхшаш томонлари ниҳоятда кам эди. У ҳайвон каби овқатланар, тўрт оёқлаб ҳаракат қилар, яқинлашганларни тишлашга интилар эди. Унинг эшитиш ва ҳид билиш сезгилари дарахт барглари қимирлашига ҳам таъсирчан бўлса-да, лекин уй эшигини очиб-ёпиш ҳеч қандай реакцияга олиб келмасди. Қаҳратон совуқда ҳам яланғоч юра олиши ёки қайноқ сувдан ўзига керакли озиқани ола олиши мумкин бўлган бу бола - Виктор (уни шундай деб аташган) беш йил давомида тинмай уни инсоний муносабатларга ўргатишга харчанд уринишмасин, натижалар бесамара бўлди. У ҳолда савол туғилиши мумкинки, ер юзининг бошқа ерларида (Вест-Индия, Сальвадор) топилган бўри тўдасида яшаган Амола ва Камола исмли қизалоқлар, шохдан шохга учиб юрадиган беш ёшли кичик Тарзанлар-чи, уларни қайта тарбиялай олишга ва ижтимоийлашувларига эришилди-ку? Шахс ривожланиши ва ўзига муомала нормаларини сингдиришда оптимал муддатлар мавжуд эканки, бу муддатни

ўтказиб юбориш кейинчалик ўз таъсирини кўрсатар экан. Шунинг учун болани мулоқотга ўргатишни илк болалик давридан олиб бориш зарур эканлиги исботланди.

Мулоқотнинг яна бир муҳим вазифаси - у одамни у ёки бу фаолиятга ҳозирлайди, руҳлантиради. Одамлар гуруҳидан узоқлашган, улар назаридан қолган одамнинг қўли ишга ҳам бормайди, борса ҳам жамиятга эмас, балки фақат ўзигагина манфаат келтирадиган ишларни қилиши мумкин. Масалан, ёўплаб тадқиқотларда изоляция, яъни одамни ёлғизлатиб қўйишнинг унинг руҳиятига таъсири ўрганилган. Масалан, узоқ вақт термокамерада бўлган одамда идрок, тафаккур, хотира, ҳиссий ҳолатларнинг бузилиши қайд этилган. Лекин атайлаб эмас, тақдир тақазоси билан ёлғизликка маҳкум этилган одамларнинг мақсадли фаолиятлар билан ўзларини банд этишлари у қадар салбий ўзгаришларга олиб келмаслигини ҳам олимлар ўрганишган. Бари бир ҳар қандай ёлғизлик ва мулоқотнинг етишмаслиги одамда мувозанатсизлик, ҳиссиётга берилувчанлик, ҳадиксираш, ҳавотирланиш, ўзига ишончсизлик, қайғу, ташвиш ҳисларини келтириб чиқаради. Шуниси қизиқки, ёлғизликка маҳкум бўлганлар маълум вақт ўтгач овоз чиқариб, гапира бошларкан. Бу аввал бирор кўрган ёки ҳис қилаётган нарсаси хусусидаги гаплар бўлса, кейинчалик нимагадир қараб гапиравериш эҳтиёжи пайдо бўлар экан. Масалан, М.Сифр деган бир олим илмий мақсадларини амалга ошириш учун 63 кун ғор ичида яшаган экан. Унинг кейинчалик ёзишича, бир неча кун ўтказ, у турган ерда бир ўргимчакни ушлаб олади ва у билан гаплаша бошлайди. “Биз, деб ёзади у, шу ҳаётсиз ғор ичидаги танҳо тирик мавжудодлар эдик. Мен ўргимчак билан гаплаша бошладим, унинг тақдири учун қайғура бошладим”.

Шахснинг мулоқотга бўлган эҳтиёжининг тўла қондирилиши унинг иш фаолиятига ҳам таъсир кўрсатади. Одамлар, уларнинг борлиги, шу муҳитда ўзаро гаплашиш имкониятиниинг мавжудлиги кўпинча одамни ишлаш қобилиятини ҳам ошираркан, айниқса, гаплашиб ўтириб қилинадиган ишлар, биргаликда ёнма-ён туриб бажариладиган ишларда одамлар ўз олдида турган

ҳамкасбига қараб кўпроқ, тезроқ ишлашга куч ва қўшимча ирода топа олар эканлар. Тўғри, ҳамкорликда ўша ёнидаги одам унга ёқса, улар ўртасида ўзаро симпатия ҳисси бўлса, унда одам ишга, байрамга келгандай келадиган бўлиб қолади. Шунинг учун ҳам психологлар уйда-ми, оилада-ми, ишхонада-ми, қаерда бўлмасин, ҳар бир одам ўзи ёқтирган, севган ва хуш кўрган кишиси билан бирга бўлиши унга самарали таъсир этишини қайд этадилар ва бунга амал қилишни, маслаҳат берадилар. Чунки бир-бирини ёқтирган кишилар бир-бирига хайрихоҳ бўлиши, кўмак бериши кузатилса, бир-бирини инкор қилувчилар эса бир-бирини асабига тегиш, зид ишларни қилиши аниқлаёган.

Шундай қилиб, мулоқот одамларнинг жамиятда яшаши ва ўзаро ҳамкорликдаги фаолиятларининг ички психологик механизмини ташкил этар экан, одамларнинг муомала маданияти ва мулоқат техникаси уларнинг ҳаётидаги мувафақиятларининг гарови ва самарадорликнинг муҳим омилларидандир.

Одамлар бир-бирлари билан муомалага киришар эканлар, уларнинг асосий кўзлаган мақсадларидан бири - ўзаро бир-бирларига таъсир кўрсатиш, яъни фикр - ғояларига кўндириш, ҳаракатга чорлаш, фикрларини ўзгартириш ва ўзи ҳақида яхши таассурот қолдиришдир. Психологияда психологик таъсирнинг асосан 3 хил тури ва воситаси мавжудлиги ҳақида маълумот бор:

- **Вербал таъсир** - бу сўз ва нутқимиз орқали кўрсатиладиган таъсиримиздир. Бундаги асосий воситалар сўзлардир.

Маълумки нутқ - бу сўзлашув. Ўзаро муомала жараёни бўлиб, унинг воситаси сўзлар ҳисобланади. Монологик, яъни якка бир кишининг нутқида ҳам, диалогик, яъни иккита ёки бир нечта одамларнинг нутқида ҳам одам ўзидаги барча сўзлар заҳирасидан фойдаланиб, энг таъсирчан сўзларни топиб, шеригига таъсир кўрсатишни хоҳлайди. Лекин ҳаётда кўпинча одамларга сўз орқали таъсир этишни мақсад қилган ҳолда, кишини кўнглини ранжитиб қўйиш, дилозорлик ҳолатлари учрайди. Шунинг учун вербал таъсирни қўллашда ниҳоятда эҳтиёткор бўлиш лозим. Қолаверса, бу усулни қўллаш учун шароит,

кишини ёшини инобатга олиш мақсадга мувофиқ бўлади. Масалан, бир одамни бошқалар олдида қилиш, унга танбеҳ бериш унга салбий таъсир этишини, оилада эр-хотин орасида бўладиган тортишувларни оиланинг бошқа аъзолари олдида намойиш қилиш ноўрин эканлигини, ўсмирлик ёки ўспиринлик давридаги ўғил-қизингизни дўстлари олдида ортиқ даражада тергаш самарасиз эканлигини билиш керак. Шунингдек, ҳар доим ҳам одамлар ўзларини фикрларини сўз орқали ҳамиша очиқ-ойдин айтишдан ҳам чеклайдилар, лекин таъсир этишга ҳаракат қиладилар.

- **Паралингвистик таъсир** - бу нутқнинг атрофидаги нутқни безовчи, уни кучайтирувчи ёки сусайтирувчи омиллар бўлиб, бунда нутқнинг ифодаланаётганлиги, артикуляция, товушлар, тўхташлар, дудуқланиш, йўтал, тил билан амалга ошириладиган ҳаракатлар, нидолар тушунилади. Шунга қараб, масалан, дўстимиз бизга бирор нарсани ваъда бераётган бўлса, биз унинг қай даражада самимийлигини билиб оламиз. Куйиб-пишиб, очиқ юз, дадил овоз билан “Албатта бажараман...” деса ишонамиз, албатта. Бир одамга қаратилган нутқнинг самарали таъсир этиши ҳам шу оҳангга боғлиқ. Масалан, кўпчилик олдида, айтайлик тўй-ҳашамларда секин гапириш сўз таъсирини пасайтирса, йигитнинг қиз олдидаги севги изҳори секин, оҳиста бўлиши унинг нутқини аҳамиятини оширади. Худди шунингдек, болани ҳадеб жеркиб, унга томоқ қириладиган даражада бақиритдан кўра нутқда тўхташ ва салмоқли гапириш таъсирлидир. Эслаб кўринг, “Ўтган кунлар” фильмидаги Мирзакарим кутидорнинг беҳол ётган келини Кумушнинг олдида кириш лавҳасидаги унинг майин истеҳзо билан томоқ қириб қўйиши. Бундан кўринадик, одамларга таъсир кўрсатишда бу таъсир усули ўзига хос ўринга эга экан.

- **Новербал таъсир**нинг маъноси “нутқсиз” дир. Бунда суҳбатдошларнинг фазода бир-бирларига нисбатан тутган масофалари, ҳолатлари (яқин, узоқ, интим), қилиқлари, мимика, пантомимика, қарашлар, бир-бирини бевосита ҳис этишлари, ташқи қиёфа кабилар киради. Уларнинг барчаси мулоқот

жараёнини янада кучайтириб, суҳбатдошларнинг бир-бирларини яхшироқ билиб олишларига ёрдам беради. Масалан, агар учрашувнинг дастлабки дақиқаларида ўртоғингиз сизга қарамай, атрофга аланглаб, “Кўрганимдан бирам хурсандман”, - деса, ишонасизми? Шунинг учун муомала жараёнида новербал таъсир усуллари алоҳида ўрин эгаллайди. Айтайлик, масалан, уйингизга беҳосдан меҳмонлар келиб қолди. Сиз бунда қизингиз ёки ўғлингизга қилган бир имо-имшоранингиздан у дарҳол газ плитасига чой дамлаш учун чойгумни қўйиб юбориши ёки дарҳол дастурхон келтириши, дастурхон тузаши ҳолатлари сўзсиз амалга оширилади. Психологиядан маълумки, мулоқот жараёнидаги характерли нарсалар шундаки, суҳбатдошлар бир-бирларига таъсир кўрсатмоқчи бўлишганида, даставвал нима дейиш, қандай сўзлар воситасида таъсир этишни ўйлар экан. Аслида эса, ўша сўзларнинг таъсирини кучайтириш учун улар атрофидаги ҳаракатлар муҳим роль ўйнаган. Масалан, машҳур америкалик олим Меграбян формуласига кўра, биринчи марта кўришиб турган суҳбатдошлардаги таасуротларнинг ижобий бўлишига гапирган гаплари 7%, паралингвистик омиллар 38% ва новербол ҳаракатлар 58% гача таъсир қиларкан. Яна бир илмий манбадаги маълумотга кўра, биз сўз орқали фақат 35 фоиз маълумотга эга бўла олсак, 65 фоиз маълумот ўз-ўзидан новербал таъсир орқали етказилади. Кейинчалик бу муносабат ўзгариши мумкин албатта, лекин ҳалқ ичида юрган бир нақл тўғри айтилгандай туюлади: “Уст-бошга қараб кутиб олишади, ақлга қараб кузатишади”.

Мулоқотнинг кечишида одамларнинг бир-бирига кўз қарашлари, юз қиёфасидаги ўзгаришлар, қўл ҳаракатлари, гавда ҳолати, бошни силкитиш каби ҳар қандай сезиларли даражада таъсир кўрсатади. Масалан, суҳбатдошингиз сизга бирор нарсани гапираётган бўлса-да, сиз кўз қарашингиз бошқа томонга қаратилгани ёки қўшларингизни чимириб олганингиз унинг сизга бўлган муносабатига ва мулоқотга таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳар бир одам ким билан қайси шароитда мулоқотни амалга ошираётганига қараб, новербал

воситалардан тўғри фойдалана олиши керак. Ортиқ даражада қўл силкитиш, бошни хадеб чайкатавериш, жиддий суҳбат мавзусида кулиб туриш, қувноқ даврада эса қовоқ солиб ўтириш - буларнинг барчасини ўз ўрнида қўллаш лозим.

Муомала жараёнида суҳбатдошни кимнинг таъсирига кўпроқ берилиши айти пайтда у бажараётган иш-амалларга ҳам боғлиқ бўлади. Таъсирнинг ташаббускори - бу шундай шерикки, унда атайлаб таъсир кўрсатиш мақсади бўлади ва у бу мақсадни амалга ошириш учун барча юқорида таъкидланган воситалардан фойдаланади. Агар оилада-ми, ишхонада-ми, кимнидир кимгадир иши тушса, унинг ўрнидан туриб кутиб олиши, илтифот кўрсатиши, ҳолаҳволини ҳам қуюқроқ сўраши ва сўнгра гапнинг асосий қисмига ўтиши кузатилади. Ёки оилада қайсидир овсин бошқа овсинига иши тушса, хотини ўзига бирор нарсани харид қилиш мақсадида эрига мурожаат этса ҳам шундай муомала ҳолатларини кузатамиз.

Охирги йилларда жуда кўпчилик мутахассислар барча бажариладиган вазифаларни орасида одамлар билан тил топишиш, уларга таъсир кўрсатиш, улар фаолиятини тўғри ташкил қилиш ва бошқариш энг мураккабларидан эканлигини эътироф этмоқдалар. Чунки инсоният тараққиёти давомида кўп ютуқларга шиддат билан эришдики, унинг қўлидан келмаган соҳаси қолмади. Лекин ҳамма соҳани забт этган инсон ўзаро инсоний муносабатларда муомалани самарали олиб бориш йўл-йўриқларини ҳали ҳам эгаллай олмаганини кузатамиз.

Демак, бир қарашда оддий, кундалик эҳтиёждай туюлган муомала жараёни аслида мураккаб бўлиб, уни билиш – муомала сирларини эгаллашга имкон беради. Ва бу жараённинг самарадорлиги энг аввало одамнинг ўз оиласида олган муомала малакалари ва оиладаги умумий маданиятга боғлиқдир.

➤ **Оилавий муомаланинг сир-синоатлари**

Одамлар билан нормал муносабатларни ўрната олмаслик, айниқса, оилада оиланинг бошқа аъзолари билан ҳисоблашмаслик, уларнинг ҳолатлари, индивидуал-психологик хусусиятларини билмаслик, ўз нуқтаи-назарига ўзгаларни фазилатларини инобатга олмай кўндиришга ҳаракат қилиш, “бировни”, унинг ички кечинмалари ва ўзига бўлган муносабатини аниқ тасаввур қила олмаслик низо, стресс ва агрессия ҳолатларини келтириб чиқаради. Бунда одамлар оддий тил билан айтганда, бир-бирларини тушунмай қоладилар, шунинг оқибатида оилада яхши муҳит яратилмаслиги, ўзаро муносабатларда қўполлик, дағаллик, кўрслик каби салбий муносабатлар кузатилиши мумкин. Шунинг учун ҳам ҳозирги замонда ижтимоий ҳаётда барча ёшдаги одамларнинг коммуникатив малакаларни ҳосил қилишга катта аҳамият берилмоқда. Ҳар бир оилада ва иш жойида инсонларни психологик жиҳатдан одамлар билан ишлашга ўргатиш муоммоси туради. Умуман, ҳозирги даврда ҳар қандай мутахассис, ҳар қандай оила аъзоси, ҳар қандай киши ҳар қандай шароитида тезда жамоага киришиб, кўпчилик билан тил топишиб, ўз шахсий ва касбий маҳоратини кўрсата олмайди. Бу эса ундаги коммуникатив маҳорат паст даражада эканлигини билдиради. Ҳар бир инсон бошқалар билан ҳамкорлик қилиш маҳорати ва санъатига эга бўлиши керак.

Бу вазифа одамларни муомала ва мулоқот этикасига ўргатишни ҳар қачонгидан ҳам долзарб қилиб қўймоқда.

Тўғри, мулоқотга киришиш - ижтимоийлашув жараёнида барча сифатлардан олдинроқ шаклланадиган қобилиятлардан, у табиий ва ҳаётий нарса. Бола тили жуда яхши чиқиб улгурмай, атрофдагилар билан актив мулоқотга кириша бошлайди. Лекин масаланинг яна бир томони ҳам шундаки, йиллар ўтган сари онгли, ақлли одам ҳар бир гапини ўйлаб гапирадиган, ҳар бир қадамини ўйлаб босадиган бўлиб қолади, бу унинг жамиятдаги мавқесини белгиловчи воситадир. Бу мулоқотга киришишга руҳан тайёрланишнинг аҳамиятини ҳам одам англашишиё тақозо этади.

Маълумки, гаплашаётган одамларнинг бири гапиради, иккинчиси тинглайди, эшитади. Мулоқотнинг самарадорлиги ана шу икки қирранинг қанчалик ўзаро мослиги, бир-бирини тўлдиришга боғлиқ экан. Нотўғри тасаввурлардан бири шуки, одамни муомала ёки мулоқатга ўргатганда, уни фақат гапиришга, мантиқан асосланган сўзлардан фойдаланиб, таъсирчан гапиришга ўргатишади. Унинг иккинчи томони - тинглаш қобилиятига деярли эътибор берилмайди. Машхур америкалик нотик, психолог Дейл Карнеги “Яхши суҳбатдош - яхши гапиришни биладиган эмас, балки яхши тинглашни биладиган суҳбатдошдир” - деганда айнан шу қобилиятларнинг инсонларда ривожланган бўлишини назарда тутган эди. Чунки гапириш жараёнида сиз бир одамга ўз фикр-уйларини тўлиқ гапира олишига тинглаш орқали имкон яратар экансиз. Бу эса суҳбатдош ҳақида ижобий фикр шаклланишига асос бўла олар экан.

Мутахассисларнинг аниқлашларича, ишлаётган ва бирор нарсани бажариш билан банд одамлар вақтининг 45 фоизи тинглаш жараёнига кетар экан, одамлар билан доимий мулоқотда бўладиганлар 35-40% ойлик маошларини одамларни “тинглаганлари” учун оларканлар. Бундан шундай хулоса келиб чиқадики, коммуникациянинг энг қийин соҳаларидан ҳисобланган тинглаш қобилияти одамга кўпроқ фойда келтирар экан. қолаверса, ҳар бир киши шуни инобатга олиши керакки, инсонда битта оғиз ва иккита кулок бордир, бу эса ўз навбатида бир марта гапириш ва кўпроқ тинглаш лозим эканлигини англатади.

Шунинг учун бўлса керак немис файласуфи А.Шопенгаур “Одамларни ўзингиз тўғрингизда яхши фикрга эга бўлишларини хоҳласангиз уларни тингланг”, - деб ёзган экан. Дарҳақиқат, агар сиз куюниб гапирсангиз-у, суҳбатдошингиз сизни тингламаса, бошқа нарса билан овора бўлаверса, ундан ранжийсиз, нафақат ранжийсиз, балки у билан алоқани узарсиз. Бир киши сизга гапираётган вақтида уни тингламаслик одобсизликнинг энг тарқалган кўриниши деб баҳоланишини билиш ҳар бир киши учун керакдир.

МУОМАЛАДА ПСИХОЛОГИК ТАЪСИР УСУЛЛАРИ

Қуйида биз инсоний муносабатларни ташкил этишда, **муомала жараёни самарали бўлишида**, ўзаро шахсий муносабатларда бир одамда сизга нисбатан ижобий-ҳиссий ҳолатлар юзага келтиришда қандай психологик усуллардан фойдаланиш мумкинлигини **маслаҳат берамиз**:

- “Муносабатлар ойнаси” усули
- “Исми билан аташ” усули
- “Олтинга тенг сўзлар”(комплимент), хушомад қилиш усули
- “Сабр - тоқатли тингловчи бўлиш” усули
- “Саволлар бериш” усули.

Ушбу усуллар кўп ҳолларда эр-хотин, қайнона-келин, қайнота-куёв, ота-она – бола, қўйингки, барча оила аъзоларида суҳбатдошнинг ўзи ҳам англамаган ҳолда яхши фикрни ва муносабатни шакллантирилишига ёрдам беради.

“Муносабатлар ойнаси” усулининг таъсир кўрсатиш механизмига ширин жилмайиш, юзнинг ва чехранинг чиройли кўриниши киради. Бундай ҳолатда суҳбатдошингизга “Мен - сизнинг дўстингизман!” деган белгини ва сигнални ўтказасиз. Дўст эса инсонни керакли пайтда ҳимоя қилади. Ҳимояланишга бўлган эҳтиёжнинг қондирилиши ҳар қандай шахсда ижобий ҳиссий ҳолат вужудга келтиради. Сизда бундай ижобий ҳиссий ҳолатни вужудга келтирган инсонга нисбатан мойиллик шаклланади.

“Ўз исми билан аташ” усулининг таъсир кўрсатиш механизмида эса, суҳбатдошга исми билан мурожаат қилиш, унинг шахсга бўлган эътиборини билдиради. Психологиядан маълумки, ҳар қандай инсон ўз исми орқали ўз шахсини намоён қилади, унинг исми унга унинг ички кийими каби яқин ҳам дейишади. Маълумки, урф-одатларимизга кўра туғилган болага азон айтилади. Бола мияси ҳали ёзилмаган оқ қоғоз каби бўлиб турган пайтида, азон айтиш орқали энг аввало унинг исми ёзилади ва бу натижада унинг исми унга яқин

бўлиб қолади. Ўз шахсини намоён қила олиш эҳтиёжининг қондирилиши инсонда ижобий ҳиссий кечинмани вужудга келтиради. Бу ҳам ўз навбатида ана шу инсонга нисбатан мойиллик шаклланишига таъсир кўрсатади.

“Олтинга тенг сўзлар” усулидаги энг асосий қоида одамдаги ижобий сифатларни кўра олиш ва бир оз бўлса ҳам бўрттиришга қаратилгандир. “Олтинга тенг сўзлар”(комплимент) самарали руҳий таъсир этиш ва ўзлигининг ўзгалар томонидан тан олинishiга бўлган эҳтиёжнинг қондирилиши бўлиб, бу ҳам ўз ўрнида айтган одамга нисбатан ижобий ҳиссий ҳолатни вужудга келишига ёрдам беради. Чунки хушомад, яъни комплиментнинг вазифалари шундан иборатки, у орқали суҳбатдошда мойилликни вужудга келтириш, унда ўз навбатида комплимент ҳосил қилиш, яхши муносабатни мустаҳкамлаш, берилган кўрсатмани бажаришга ундаш, муваффақиятга ундовчи туртки бериш, муваффақиятсизликдан сақловчи мотивлар ҳосил қилиш, суҳбатдошнинг мослашишга ёрдам бериш каби бир қатор психологик вазифалар кузатилади. Ўз моҳиятига кўра комплимент суҳбатдошдаги ташқи кўринишнинг ўзига хос томонлари (кийим, сочининг ҳолатлари, қомаи) га, билиш доираси (интеллекти, нутқи, хотираси, диққати)га, эмоционал ҳолатига, иродавий фазилатлари (қатъийлиги, мақсадга интилувчанлиги)га, ижобий сифатлари(тажрибаси, малакаси)га, инсоннинг ғурурини ва муҳаббатини белгиловчи нарсалар(болаларё, ўзи тайёрлаган буюмлар ва ҳоказолар)га, шахснинг умумий томонларини белгилайдиган сўзлар(ҳақиқий эркак, қўли ширин пазанда, зўр ошпаз)кабиларга қаратилган бўлиши мумкин.

Комплимент қуйидаги шаклларда амалга оширилиши мумкин: тўғридан-тўғри суҳбатдошга мурожаат қилиб, ундаги ижобий сифатларни айтиш орқали, “солиштириш”, яъни адабиётлардаги ижобий қаҳрамонлар билан солиштириш ёрдамида, “икки томонлама комплимент” - суҳбатдошнинг ўғли ва қизи тўғрисида илиқ фикрларни билдириш чоғида, суҳбатдош ҳақида илиқ фикрлар билдириш ҳолатида.

“Сабр-тоқатли тингловчи” усулининг таъсир кўрсатиш механизмида эса суҳбатдошни сабр-тоқат ва эътибор билан тинглаш назарда тутилади. Бунда шахсдаги ўз фикрини тўлиқ айта олиш эҳтиёжининг қондирилиши ва шу билан боғлиқ равишда ижобий ҳиссий ҳолатнинг вужудга келиши амалга ошади. Шунингдек, оилада ва иш жойида одамлар билан суҳбатда ушбу маслаҳатларга риоя этишни тавсия этамиз:

- очик кўнглингизни намоён қилинг, бунда “доимо юзингизда табассум бўлсин”;
- суҳбатдошингизни тез-тез номини тилга олган ҳолда гапиринг;
- суҳбатдошингизни диққат билан эшитишни ўрганинг;
- доимо суҳбатдошингизни қизиқтирган нарсаларни ҳисобга олган ҳолда суҳбатни олиб боришга ҳаракат қилинг;
- доимо суҳбатдошингиз ўзининг аҳамиятга молик инсон эканлигини ҳис қилишга ёрдам беринг;
- суҳбатдошингизга комплимент қилиб туришни унутманг;
- суҳбат давомида қатъий қарши позицияга ўтиб олманг;
- кишилар билан муносабатда иложи борича ҳамкорлик позицияда туришга ҳаракат қилинг.

Келтирилган тавсияларни ҳаётда қўллаш орқали юзага келиши мумкин бўлган ота-она ва фарзандлар орасидаги, қайнона ва келин орасидаги, оиланинг бошқа кишилари ўртасидаги низоларни олдини олиш мумкин.

Оилада шундай ҳолатлар бўладики, ҳар бир одам ўзининг қатъий ўз фикрида туришга ва шу фикрини ҳимоя қилишга ҳаракат қилади. Бундай вазиятларда суҳбатдошни хафа қилмасдан, унинг фикрига қандай таъсир кўрсатиш мумкин:

- ◆ суҳбатни аввало комплиментдан бошлаш: (Масалан, оилада бўлса, қайнонани, эрни, хотинни, болани мақташ орқали бирор ишга йўналтириш);

◆ ҳеч қачон инсонни кўзига тик қараб, унинг хатосини гапирмаслик (масалан, келиннинг тажрибасизлиги туфайли бирор ишни бажара олмаса қаттиқ қойиш ва бошқа ҳолатлар);

◆ бирор кишини танқид қилишдан олдин, авало, ўз хатоларини гапириш (ҳар бир одамда ҳам ўзига ярашиқ хатолари мавжуд эканлигини эсда тутиш);

◆ суҳбатдошга буйруқ бергандан кўра, кўпроқ савол бериш маъқулроқ эканлигини ёдда тутиш (ҳар қандай одам учун кўрсатма олиш ҳар доим ҳам маъқул эмаслигини унутмаслик лозим);

◆ иложи борича суҳбатдошда ўзига бўлган ҳурматни сақлаб қолиш имконини бериш (уни фикрини, шахс эканлигини ёдда тутиш);

◆ суҳбатдошдаги шундай ижобий сифатларни гапириш керакки, у келажакда ана шу ижобий ҳислатларга тўла эга бўлишга ҳаракат қилсин;

◆ суҳбатдошни фақат шахсан ўзи қўйилган муаммони ҳал этишда қобилиятли эканлигига ишонтириш;

◆ шундай қилиш керакки, суҳбатдошингиз сиз бераётган топшириқни бажаришдан доимо мамнун бўлсин.

Ҳаётда шундай вазиятлар бўладики, ўзаро муносабатларда суҳбатдошни ўз фикрингизга қўшилишга мажбур қилиш лозим бўлади. Бу асли катта муаммо, бу муаммони қандай қилиб ҳал этиш мумкин:

■ баҳслашиб қолган пайтда бир томонни ғолиб чиқиши қийин, шунинг учун баҳсда ғолиб чиқишнинг асосий йўли уни четлаб ўтишдир (мумкин қадар бошқалар фикридаги яхши томонни кўра олишга ҳаракат қилиш лозим);

■ суҳбатдошингизни айтган фикрини доимо ҳурмат қилинг, ҳеч қачон уни юзига “сен ноҳақсан” дея кўрманг (бирданига айтилган салбий фикрлар кишига шундай таъсир кўрсатадики, биринчидан, унда асабийлашиш, норозилик аломатлари кўринади. Иккинчидан, бу одамнинг “хафсаласи пир” бўлиб, шу қўйилган вазифага нисбатан бефарқлик хислати шаклланиши мумкин);

- агар бирор кишини сиз ҳақингизда салбий фикр билдирмоқчи бўлаётганини сезсангиз, ундан олдинроқ ҳаракат қилинг, яъни ўз хатоларингизни қатъий тарзда тан олинг;

- суҳбатни доимо дўстона оҳангда бошлашга ҳаракат қилинг, яъни “ширин сўз жон озиғи, ёмон сўз жон қозиғи” деган мақолни унутманг;

- суҳбат бошиданок суҳбатдошингизнинг ўз фикрингизга қўшилганини тасдиқловчи “ҳа” деган жавобини олишни ҳаракат қилинг (қадим замондан бошлаб “Сукрот” усули деб номланган тадбир қўлланилиб келинади. Бунда суҳбатдошни бирор ишга мойил этиш учун унда суҳбат аввалида фикрларнинг қўшилганини тасдиқловчи “ҳа” жавоблардан учтасига эришиш керак бўлади);

- суҳбат давомида, иложи борида, суҳбатдошингизга гапириш имконини берган ҳолда, ўзингиз тинглашга ҳаракат қилинг (ахир табиатан қулоқ иккита ва оғиз битта эканлигини унутмаслик даркор);

- суҳбатдошингиз фикрига қатъий қарши бўлсангиз ҳам, ҳеч қачон унинг гапини бўлманг, балки уни тушунишга ҳаракат қилинг;

- вужудга келган муаммони суҳбатдошингиз нуктаи назаридан кўришга ҳаракат қилинг;

- агар қатъий иродали инсонни ўз позициянгизга ўтказмоқчи бўлсангиз, кўпчилик ўртасида уни қўлидан кўп нарса келишини тан олинг.

Умуман қараганда, ҳар доим суҳбатдош билан баҳсни ташкил қилишда секин ва шошмасдан гапириш, одамнинг шахсий хусусиятларига эмас, балки ишга аҳамият бериш, суҳбатдаги баъзи бир масалалар бўйича фикрларингиз яқдил эканлигини алоҳида таъкидлаш, суҳбат давомида асосий фикрдан чалғимасликка ҳаракат қилиш, суҳбатдошни “қизишманг” деб билдирган фикрига хотиржам жавоб беришга ҳаракат қилиш лозим.

ОИЛА МУСТАҲКАМЛИГИ УЧУН ПСИХОЛОГИК МАСЛАҲАТЛАР

Келишмовчиликларнинг мазмуни ва келиб чиқиш сабаблари қандай бўлишидан қатъи назар, психологларнинг қуйидаги маслаҳатларини билиш ҳар бир эр-хотин учун ғоят зарурдир:

- жаҳлга жаҳл билан жавоб бермаслик керак. Имкони борича мунозарани бир дамга кечиктириш, бунинг иложи бўлмаса, мунозарани кўчага, боғ ёки ҳиёбонларга кўчириш лозим. Негаки табиат қучогида асаб системаси осонлик билан осойишта ҳолатга келади;

- келишмовчиликка дахлсиз нарсаларни, шунингдек, ўтмишни эсламасдан фақат келишмовчиликка сабаб бўлган воқеа устида гапириш лозим;

- мунозарада овозни кўтармасдан, эҳтиросларни жиловлаш зарур (айниқса мунозара кўчада ёки ўзга кишилар олдида содир бўлаётган бўлса);

- масалани таҳлил қилганда эр ҳам, хотин ҳам ўз айбига иқроф бўлиши лозим,

- мунозарани жанжалга айлантириб юбормаслик керак. Чунки мунозарада низо сасбаблари биргалашиб қидирилади. Жанжалда эса ҳар бир томон бир-бирларининг нозик жойларини топиб, найза санчишга интиладилар;

- бир-бирларининг йўл қўйган хатоларини билиб-билмай бир-бирлари характериға хос иллат деб баҳоламаслик лозим («сен доим шундай қиласан», «сен ҳеч вақт тушунмагансан, тушунмайсан ҳам » ва бошқалар);

- энг яхши ҳимоя хужум эканлиги спортга, жумладан, футболга тааллуқли. Оила жанг ёки футбол майдони эмас, шунинг учун оилавий ҳаётда ён босиш фойдалироқ бўлади;

- умр йўлдошларининг ота-оналари ёки яқин қариндошлари ҳақида ҳурматсизлик билан эмас, балки иложи борича эҳтиром билан гапириш эр-хотин муносабатини яхшилайдиган;

- келишмовчилик ёки жанжалда эр-хотин ота-она, қариндош-уруқ, дўстлар, таниш-билишларнинг ўзларига нисбатан салбий баҳоларини тилга олмаслик, уни бир-бирларига қарши қурол қилиб ишлатмаслик зарур;

- уруш-жанжаллардан кейин аразлаб ота-она ёки дўстларникига кетиб қолишни одат қилмаслик керак;

- уйдан ўтган ҳамма гапни ота-онага етказиш яхши одат эмас, «Эр-хотиннинг уруши доқа рўмолнинг қуриши» дегандек, улар тезда топишиб кетадилар, лекин икки ўртада қув ва қудалар ўртасига совуқчилик тушгани қолади. Қолаверса, уйдаги сирни қўчага чиқариш ҳеч қандай яхшиликка олиб келмаган, олиб келмайди ҳам;

- мунозара ва жанжаллардан кейин гаплашмай аразлаб юриш бўлмағур одат ҳисобланади. Бундай одатнинг оқибати ҳам яхшиликка олиб келмайди;

- низо чиққан пайтларда эр ҳам, хотин ҳам ўзини бир лаҳза турмуш ўртоғининг ўрнига қўйиб кўриши лозим: «унинг ўрнида бўлсам, мен нима қилардим?»- деган саволни ўз-ўзига бериб кўриши керак;

- қорни оч ёки ишдан чарчаб келган одам билан ҳеч вақт мунозарага киришиш тавсия этилмайди. Бундай ҳолларда одам хатто асосли танбеҳ ва танқиддан ҳам тутоқиб кетиши мумкин;

- тутган ерини кесиш, бақариб-чақариш аёл кишига ярашмайди. Бундай қўпол муомала эркаларга хос. Аёлларнинг аёллик хислати уларнинг заифлигида, нозик-латифлигида, айёрлигида, кўнгилчанлигидадир;

- мунозара ва жанжалларда узил-кесил, қатъий ҳулосалар чиқаришга ошиқмаслик керак (агар ўтган йиллар мобайнида сабр косаси тўлиб турмаган бўлса);

- турмуш ўртоғининг кунлик, ойлик, балки йиллик цикли ҳолатини ва ёш хусусиятини ҳисобга олишининг лозим;

- турмуш ўртоғингизнинг ҳаётий қадриятларига (агар оила манфаатига зид бўлмаса) қарши чиқмаслик лозим. Акс ҳолда у ё сизнинг ёки ўзининг ҳаётий қадриятларини танлашга мажбур бўлади. Қайси бирининг танланишидан қатъий назар, у ҳам, сиз ҳам ютқазасиз.

Юқорида биз «ғолиб чиқиш», «ютиш», «ютқазаш» сўзларини шартли равишда қўладик. Умуман олганда, оилавий ҳаётдаги мунозара ва жанжалларда ғолиб ҳам, мағлуб ҳам бўлмайди. Ё эр-хотин биргаликда ютадилар ёки ютқазадилар, чунки оила бу жуфтликдир. Буни эса унутмаслик лозим.

Мундарижа

Сўз боши.....	
Болаларнинг ёш даврига кўра психологик маслаҳатлар.....	
Бир ёшгача кризис даври.....	
Гўдаклик даврида мулоқот.....	
Боланинг уч ёшлик даври кризиси ва мулоқот.....	
Етти ёш кризиси ва мулоқот.....	
Ўсмирлик даври ва муносабат шакллари.....	
Муомала инсоний таъсир сифатида.....	
Муомаланинг умумий қоидалари.....	
Муомала маҳоратини ташкил этувчилар ёхуд.....	
Оилавий муомаланинг сир-синоатлари.....	
Муомалада психологик таъсир усуллари.....	
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	