



O'QUVCHI VA YOSHLAR ORTASIDA "BULLING HAVFI"NI OLDINI OLISH

Axundjanova Saida Kadirovna

Toshkent viloyati Toshkent tumani

20-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada "blling" muammosi o'quvchi yoshlar ortasida keskin avj olayotgan zoravonliklar va bolalarga qaratilgan zoravonliklar, ularni oldini olishga qaratilgan masalalar e'tibor qaratilgan

Kalit so'zlar : B ulling, zo'ra vonlik, kiber bulling,oila ,shavqatsiz munosabat,jismoniy va psixologik zoravonlik, tajovuz.

Gap o'zbek jamiyati uchun yangi so'z, lekin eski tushuncha bo'lmish bulling (bullying) haqida ketayapti. «Bulling»ga ko'p ta'rif berilgan. Qisqasi, bulling "ta'qib va zo'ra vonlik" ma'nosini bildirib, kollektivdagi zaiflarni (qurbonlar yosh yoki katta bo'lishi mumkin!) qasddan va muntazam ta'qib qilishdir. Bullingning psixologik, jismoniy, ochiq yoki ko'rinmas shakllari mavjud.Ta'qib deganda, odatda, tahqirlash, ustidan kulish, ataylab e'tibor bermaslik, kamsitish va kaltaklash tushuniladi. Ko'p hollarda bulling bir martalik hodisa emas.

Faqatgina «g'alati» yoki «zaif» bo'lganlarga emas, har qanday bola bulling qurboni bo'lishi mumkin. Odatda, ta'qibning sababi – sinfdoshlar orasida hukmronlik qilishga intilish.Hozir bulling butun dunyoda, jumladan, O'zbekistonda ham dolzarb masalalardan biriga aylangan.BMT tadqiqotida aytilishicha, yoshlarning uchdan ikki qismi maktabda ta'qibga uchraydi. Ko'p hollarda bolalar maktabdagi nizolarni kattalardan berkitadi. Har uchinchi bola o'zi ham ta'qibda bir necha bor ishtirok etgan. Bulling nimasi bilan xavfli?

Har qanday zo'ra vonlik va ta'qib qurbonning ruhiyatiga zarar yetkazadi. Tadqiqotga ko'ra, ta'qibga uchragan bolalarning sog'lig'i, xususan ruhiy sog'lig'i ham yomonlashadi. Yoshlar yolg'izlanib, ularda tushkunlik va ojizlik, vahima hissi shakllanadi. Ba'zilar o'z joniga qasd qiladi.

Lekin zo'ra vonlar ham xavf ostida ekan: ular o'z tengdoshlariga qaraganda alkogol va narkotik qaramligiga muhtalo bo'lar ekan. Zo'ra vonlar ham tushkunlik va suitsid vasvasasiga tushishga moyilroqdir.

Bulling holva, hozir kiberbulling paydo bo'lgan :Kiberbulling bullingning o'zginasi, faqat endi ta'qib internetda, «Telegram», «Facebook», «Odnoklassniki» kabi ijtimoiy tarmoqlar va bloglarda, hatto telefon va SMS orqali amalga oshiriladi.Bulling xavfliroqmi yoki kiberbullingmi degan savolga aniq javob yo'q. Ikkisining qarishmasi – masalan, avval sinfda, keyin internetda – xavfliroq bo'lsa kerak. Tadqiqotlar bu ikkisi o'zaro bog'liq ekanligini ko'rsatmoqda. Sinfda ta'qib qilinganlarni, odatda, internetda ham ta'qib qilishni davom ettirishadi. Oflayn bulling kengroq tarqalgan bo'lsa ham, uning qurboni uyida ta'qib





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



va masxaralardan xoli bo'la oladi. Kiberbullerlar esa qurbonini 24 soat ta'qib qilishi mumkin. Mening ham ustimdan kulishgan, lekin men «latta» bo'lib qolmadim-ku! Ko'pgina insonlar bolalar orasidagi bulling barcha boshidan kechirishi shart bo'lgan o'ziga xos «hayot maktabi» deb hisoblaydi. Aslida, tadqiqotlarga ko'ra, aksariyat bulling qurbonlarining psixikasi jiddiy lat yeydi va ular o'zini hayotda hech qachon to'liq o'nglab ololmaydi. Shuning uchun o'qituvchilar ham, ota-onalar ham bullingga jiddiy e'tibor berishi va, kerak bo'lsa, aralashishi lozim. Bullingdan qanday himoyalaniish mumkin? Bullingni to'liq yo'q qilish imkonsiz, bu jamiyatda doimo u yoki bu shaklda davom etaveradigan hodisa. Bullingdan to'liq himoyalaniish imkonsiz bo'lsa-da, quyidagi maslahatlar undan saboq chiqarib, kuchliroq inson sifatida shakllanishga yordam berishi mumkin:

1. Ijobiy psixologiyani o'zingiz o'rganing va farzandingizga o'rgating. Ijobiy psixologiya insondagi patologiya va muammolarni emas, ko'proq insonlarning nekbinligi va bardoshlilikini qanday saqlab qolishini o'rganadigan fandır.

2. Bolaga u yoki bu hodisaga o'z munosabatini shakllantirishga ko'maklashing. Har qanday insonni yoshlikdan uch narsa shakllantiradi: genotipi, atrof-muhit va insonning hodisaga ichki munosabati. Mana shu ichki yondashuv hayotda eng muhim va hal etuvchidir. Agar bolada o'zining ichki munosabati shakllanmagan bo'lsa, uning bulling qurboni yoki agressorga aylanib ketishi yengil kechadi.

3. Meditatsiya (yoki namoz), sport, yaxshi uyqu, yaqinlar bilan ko'proq muloqot bolaning bullingga bardoshlilikini oshiradi.

3. Makro va mikro nutriyentlarga boy taomlarni yeyishning ham ta'siri katta. 4. Bolaga shukur va sabr qilishni o'rgating. 5. Bolaga o'z qadr-qimmatini atrof-dagilarning o'lchami bilan emas, o'zining ichki o'lchami bilan o'lchashni o'rgating. O'qituvchisi yoki ota-onasi uchungina «besh»ga o'qiydigan bola odatda faqatgina yodlash bilan kun kechiradi.

6. Maqsadlarni to'g'ri qo'yishni va ularga erishish texnologiyalarini o'rgating. 7. Yaxshi va muntazam qaytariladigan odatlar ham bola farovonligi uchun muhim.

8. Bullingni konstruktiv tarzda boshdan kechirish uchun uni iloji boricha yozma ravishda tahlil qilish ham yordam beradi. 9. Ota-onalar doimo bullingga qarshi chora ko'rishi kerak, ayniqsa bulling og'ir yoki doimiy tus olayotgan bo'lsa. Bulling o'zidan o'zi o'tib ketmaydi.

Maktab direktori yoki bolaning o'qituvchisi bilan gaplashin. Mazkur material Xalq ta'limi vazirligi «Maktablarda zo'ravonlikning oldini olish va ijobiy psixologiyani o'qitish metodikasi» loyihasi doirasida, xususan AQSHlik ijobiy psixologiya mutaxassisi, professor Lori Vulf yordamida tayyorlandi. Loyiha maktablarda o'quvchilarning emotsional holatini aniqlash va ijobiy psixologiya metodini o'qitish orqali bullingning oldini olish va unga qarshilikni oshirishga qaratilgan. Mazkur loyiha muvaffaqiyatli amalga oshirilsa, ijobiy psixologiyani o'qitish metodikasini pedagoglarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimiga ham joriy etish rejalashtirilgan. Loyihaga yordam berayotgan professor Lori Vulf bolalar va o'qituvchilar o'rtasida stressni boshqarish sohasida, shuningdek, bolalarda stress holatini aniqlashga ixtisoslashgan ekspert.

O'z farzandingizni zo'ravonlikning/bullingni yoki kiberzo'ravonlikning/kiberbullingni



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



jismoniy va hissiy og'riqlarini boshdan kechirayotganini ko'rish yuragingizni ezadi. Ba'zi ota-onalar o'z bolalarini qo'rqitish va zo'ravonlikdan/bullingdan himoya qilishga yordam berishni nimadan va qachondan boshlash kerakligini bilmaydilar. Boshqalari esa, farzandlari zararli xatti-harakatlarning qurboni, guvohi yoki hatto bunday zararli harakat ijrochilari ekanliklarini bilmasliklari mumkin.

Quyida farzandingiz bilan suhbatni qanday boshlash haqida ba'zi maslahatlar berilgan:
Asosiy tushunchalar:

Dunyo bo'ylab 13–15 yoshdagi o'quvchilarning taxminan 50 foizi maktabda va uning atrofida tengdoshlarining zo'ravonligiga duchor bo'lganliklarini aytishadi. Bulling dunyo bo'ylab o'quvchilar hayotining bir qismiga aylandi. Bulling muntazam ravishda takrorlanib turadigan boshqa bolaga qasddan zarar yetkazishdir. Bulling jabrlanuvchiga o'ziga nisbatan zo'ravonlikni to'xtatishiga imkon bermaydigan kuch tengsizligini nazarda tutuvchi harakat. Bulling hamma joyda va har qanday vaqtda bo'lishi mumkin: kundalik hayotda, yozishmalarda yoki ijtimoiy tarmoqlarda. Bu nafaqat bolaning o'qishga diqqatini qaratishga to'sqinlik qiladi, balki uzoq davom etadigan ruhiy jarohatlarga ham olib kelishi mumkin. Bullingni to'xtatish zarur. Agar farzandim zo'ravonlik/bullingdan jabr chekayotgan bo'lsa, nega men aralashishim kerak?

Zo'ravonlik/bulling bolalar uchun zararli va uzoq davom etadigan oqibatlariga olib kelishi mumkin. Zo'ravonlik/bullingni jismoniy ta'siridan tashqari, bolalarda hissiy va ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar, shu jumladan depressiya va xavotirlanishga olib kelishi va buning oqibatida bolalarda giyohvandlikka moyiillik va maktabdagi mashg'ulotlarning past o'zlashtirilishiga olib kelishi mumkin. Shaxsiy zo'ravonlik/bullingdan farqli o'laroq, kiberzo'ravonlik jabrlanuvchiga har qanday joyda, har qanday vaqtda tazyiq o'tkazishi mumkin. Bu juda katta zarar etkazishi mumkin, chunki u tezda keng auditoriyaga etib borishi va barcha ishtirokchilar uchun Internetda doimiy iz qoldirishi mumkin. Farzandingiz o'zining qadr-qimmati hurmat qilinadigan xavfsiz va rivojlantirishga moyil maktab muhitidan bahramand bo'lish huquqiga ega. Bola huquqlari to'g'risidagi konventsiyada barcha bolalar ta'lim olish va jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik, tan jarohati etkazish yoki haqoratlashning har qanday shaklidan himoya qilish huquqi belgilangan. Zo'ravonlik/bulling bundan istisno emas. Farzandingizni shaxsan yoki Internet orqali zo'ravonlik/bullingdan himoya qilishning dastlabki qadami uni ushbu muammo haqida xabardor qilishdan iborat.

1. Farzandlaringizga bulling to'g'risida gapirib bering. Bolalar zo'ravonlik/bulling nima ekanligini bilganlaridan so'ng, ular o'zlariga yoki boshqa birovga nisbatan bunday holat sodir bo'lishi bilanoq, ushbu holatni osonroq aniqlashga qodir bo'ladi.
2. Ochiq va tez-tez bolalaringiz bilan suhbatlashing. Farzandlaringizga zo'ravonlik/bulling haqida qanchalik ko'p gapirsangiz, ular buni ko'rganlarida yoki boshdan kechirganlarida sizga aytib berishlari osonroq bo'ladi. Har kuni farzandlaringiz bilan muloqotda bo'ling va ulardan nafaqat darslari va mashg'ulotlari, balki his-tuyg'ulari haqida so'rang, maktabdagi



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



vaqtlari va ularning Internetdagi faoliyati to'g'risida ham so'rang.

3. Farzandingizga bullingga qarshi kurashda o'rnak bo'lishga yordam bering. Zo'ravonlik/bullingni uchta ishtirokchi tomoni mavjud: jabrlanuvchi, tartibbuzar va guvoh. Bolalar zo'ravonlik/bulling qurboni bo'lishmasa ham, ular o'z tengdoshlariga nisbatan beozor, hurmatli va mehribon bo'lish orqali zo'ravonlik/bulling holatini oldini olishlari mumkin. Agar ular zo'ravonlik/bullingni guvohi bo'lsa, ular jabrlanuvchini qo'llab-quvvatlashlari, unga yordam berishlari va / yoki zo'ravonlik/bullingni amalga oshiruvchilarini so'roqqa tutishlari mumkin.

4. Farzandingizga o'ziga ishonchni oshirishda yordam bering. Farzandingizni darslarga qatnashishga yoki o'z jamoangizda yaxshi ko'rgan tadbirlariga qo'shilishga undang. Bu bolada o'ziga nisbatan ishonchni mustahkamlashga va umumiy qiziqishlarga ega do'stlar orttirishga yordam beradi.

5. Ular uchun o'rnak bo'ling. Atrofingizdagi odamlarga mehr va hurmat ko'rsatish orqali, farzandingizga boshqa bolalar va kattalarga qanday qilib mehribonlik va hurmat bilan muomala qilishni ko'rsatasiz, shu qatorda boshqalarga nisbatan yomon munosabatda bo'lishganida ham befarq bo'lmaslikni o'rgatasiz. Bolalar o'zlarining ota-onalaridan o'zini qanday tutish kerakligini, shuningdek, Internetda qanday ma'lumotni joylashtirish kerakligini o'rganishadi.

6. Bolalaringizning onlayn hayoti haqida xabardor bo'ling. Farzandingiz foydalanadigan platformalar bilan tanishing, bolangizga onlayn va oflayn dunyo qanday o'zaro bog'likligini tushuntiring va ularni Internetda duch keladigan turli xatarlar haqida ogohlantiring. Bolam zo'ravonlik/bullingdan jabrlanayotganiga amin emasman. Qanday belgilarga ahamiyat berishim kerak? Yaqindan

kuzating. Bolalarning hissiy holatiga e'tibor bering, chunki ba'zi bolalar o'z tashvishlarini og'zaki bildirmasliklari mumkin. Ahamiyat berilishi lozim bo'lgan belgilar: •Qayerdan paydo bo'lgani aniqlanmagan ko'karishlar, tiralishlar, singan suyaklar va bitib ketayotgan yaralar kabi jismoniy belgilar

- Maktabga borishdan yoki maktabdagi tadbirlarga qo'shilishdan qo'rqish
- Tashvishli, asabiy yoki juda hushyor bo'lish
- Maktabda yoki maktabdan tashqarida do'stlarining kamligi
- To'satdan do'stlarini yo'qotish yoki ijtimoiy vaziyatlardan qochish
- Kiyim, elektronika buyumlari va boshqa shaxsiy narsalarini yo'qolishi yoki shikastlanishi
- Ko'pincha pul so'rash
- Maktabda o'zlashtirish ko'rsatkichlarining pastligi
- G'oyib bo'lish yoki maktabdan uyga ketishni so'rab murojaat qilish
- Kattalar yonida bo'lishga harakat qilish
- Yaxshi uxlamasliklari va ko'rqinchli tush ko'rishlari mumkin
- Bosh og'rig'i, oshqozon og'rig'i yoki boshqa jismoniy kasalliklardan shikoyat qilish
- Internetda yoki o'z telefonida vaqt sarflaganidan keyin muntazam ravishda xafagarchilik (asosli tushuntirishlarsiz).



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



•Notabiiy tarzda sir saqlaydigan bo‘lib qoladi, ayniqsa onlayn faoliyat haqida

•Tajovuzkor yoki jahldor bo‘lish

•Ochiq gapiring. Maktabda, jamoada va Internetda yaxshi va yomon xatti-harakatlar, hulq haqida bolalaringizga gapiring. Bolalar bilan ochiq-oydin gaplashish muhim, shunda farzandlaringiz sizga o‘z hayotlarida nima bo‘layotganini aytib berishga tayyor bo‘lishadi.

Bullingga reaksiya bildiring

Agar farzandim zo‘ravonlik/bullingdan jabr cheksa, men nima qilishim kerak? Agar

farzandingiz zo‘ravonlik/bullingdan a‘ziyat chekayotgan bo‘lsa, unga yordam berish uchun

quyida keltirilgan bir necha qadamlarni amalga oshirishingiz mumkin:

1. Farzandingizni ochiq va xotirjam tinglang. Zo‘ravonlik/bulling sababini topishga yoki muammoni hal qilishga urinishning o‘rniga, ularni tinglayotganingizni va qo‘llab-quvvatlashingizni namoyish qiling. Bu ularning aybi emasligini bilishlariga ishonch hosil qiling.

2. Farzandingizga unga ishonishingizni ayting; u sizga aytganlaridan xursand bo‘lganingizni; bu uning aybi emasligini; yordam izlashda qo‘lingizdan kelgan hamma narsani qilishingiz haqida ayting.

3. O‘qituvchi yoki maktab rahbariyati bilan suhbatlashing. Siz va farzandingiz zo‘ravonlik/bulling masalasiga yolg‘iz yondashishi shart emas. Farzandingiz o‘qiydigan maktabda zo‘ravonlik/bullingga qarshi siyosat yoki axloq kodeksi mavjudligi haqida so‘rang. Bu shaxsan yoki Internet orqali zo‘ravonlik/bullingga ham tegishli bulishi mumkin.

4. Qo‘llab-quvvatlash tizimiga aylaning. Farzandingiz uchun, zo‘ravonlik/bullingga qarshi kurashishda o‘z ota-onasining qo‘llab-quvvatlashi juda muhimdir. Farzandingizga u har qanday vaqtda siz bilan gaplashishi mumkinligini bildiring va unda hammasi yaxshilanishiga ishonch hosil qilishga harakat kiling.

Agar farzandim boshqalarga nisbatan zo‘ravonlik/bullingni amalga oshirayotgan bo‘lsa, men nima qilishim mumkin? Agar sizning farzandingiz boshqa bolalarga zo‘ravonlik/bullingni amalga oshirayotganini bilsangiz yoki shunday qilyapti deb o‘ylasangiz, u tug‘ilishidan shunday juda yomon bo‘lib tug‘ilmaganini, balki bir qator sabablarga ko‘ra shunday harakat qilishi mumkinligini yodda tutish muhim. Ko‘pincha zo‘ravonlik/bullingni amalga oshirayotgan bolalar shu tarzda mos kelishni, o‘zlariga e‘tiborni qaratishni yoki murakkab hissiyotlarni qanday engishni bilmasliklari uchun o‘zini shunday tutadi. Ba‘zi hollarda, zo‘ravonlik/bullingni amalga oshirayotganlarning o‘zi o‘z uylarida yoki o‘z jamoalarida shunday munosabatdan a‘ziyat cheqadi. Farzandingizga zo‘ravonlik/bullingni to‘xtatishga yordam berish uchun quyidagi bir necha qadamlarni badarishingiz kerak:

1. Muloqot qiling. Farzandingiz nima uchun shunday harakat qilayotganini tushunish sizga ularga qanday yordam berishni bilishingizga yordam beradi. Maktabda o‘zlarini xavfli his qilishadimi? Ular do‘sti yoki opa-singlisi bilan urishyaptimi? Agar farzandingiz o‘z xatti-harakatlarini tushuntirishda muammolarga duch kelsa, siz bolalar bilan ishlashga o‘rgangan va o‘qigan maslahatchi, ijtimoiy hodim yoki ruhiy salomatlik bo‘yicha



TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



mutaxassis bilan maslahatlashishga qaror qabul qilishingiz mumkin.

2. Muammoga echim topishni zararsiz usullari bilan ishleng. Farzandingizdan uni g'azablantirgan stsenariyni izohlashni so'rang va bunday holatga javob berishning konstruktiv usullarini taklif qiling. Ushbu mashqni kelajakdagi mavhum stsenariylarni va zararli bo'lmagan javoblarni ishlab chiqish bilan bajaring. Bolangizga ularning o'rniga o'zini qo'yib ko'rishini ayting, u zo'ravonlik/bullingdan azob chekkan odamning hayotiy tajribasini tasavvur qilib ko'rishini ayting. Farzandingizga hatto Internet orqali qilingan sharhlar ham real hayotda o'z zararini qoldirishini eslatib qo'ying.

3. O'zingizni tekshiring. Zo'ravonlik/bullingni amalga oshirayotgan bolalar ko'pincha uyda ko'rganlarini modellashtirishadi. Ular siz yoki boshqa parvarish qiluvchi, vasiy tomonidan jismoniy yoki hissiy jihatdan zararli xatti-harakatlar, hulqqa duch kelishadimi? O'zingizga boqib, siz o'z farzandingizga nimalarni ko'rsatayotganingizni o'ylab ko'ring.

4. Harakatlarning oqibati va o'zgarishi sodir bo'lishiga imkoniyat bering. Agar siz farzandingiz zo'ravonlik/bullingni qilayotganini bilsangiz, tegishli, zo'ravonliksiz oqibatlarni taklif qilish juda muhimdir. Siz tomoningizdan o'rnatilgan tartib farzandingizni ba'zi faoliyatini, ayniqsa tajovuzkor hulqni rag'batlantiradigan (ijtimoiy yig'ilishlar, ekran oldida / ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadigan vaqti) faoliyatni cheklashni o'z ichiga olishi mumkin. Farzandingizni o'z tengdoshlaridan kechirim so'rashga undang va kelajakda ular uchun yanada jo'shqinroq bo'lish yo'llarini toping.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI :

- 1.Petranovskaya. Lyudmila Vlaqimirovna. Travlya. Provaslaviya i mir 29 yanvarya 2016 goda
2. Maksimova. Lyudmila . Kak ostanovit travlyu v shkole? Chto delat jertvam, roditelyam i pedagogam?argumenti i fakti 17 aprelya 2018 goda
- 3.M.S.Prudnikova "Bolalar muhuitida bwzorilik va ruhiy qayg'u va yetakchi bolalar hayotida muhim o'zgarishlar sifatida". Rossiya . Moskva 2014 yil
- 4.Kutuzova .D.A. Maktabda ta'qib qilish: bu nima va u bilan nima qilish mumkin.2007 yil .72-80 betlar
5. Ponomaryova.E.A. Bulling iltimoiy-pedagogik sifatida o'smirlik davrdagi munosabatlar muammosini oldini olish.2014 yil
6. Olvays Dan.1978 yil. Maktablarda tajovuz. Builiyezs va qamchi og'il, Vashington .DC
- 6.Toshchenko J.T. Sotsiologiya. - M .: Prometey, 1994 yil.
- 7.Frolov S.S. Sotsiologiya. - M .: Timsollar, 1996 yil.