

**NIZOLI OILALAR BILAN ISHLASHDA PSIXOLOGIK
TRENINGLARDAN FOYDALANISH**

*Ochilova Farida Baxriddinovna,
Samarqand davlat tibbiyot universiteti Pedagogika va psixologiya kafedrasida
o'qituvchisi*

ANNOTATSIYA. Ushbu maqolada oilaviy munosabatlarida muammosi bo'lgan, oilaviy nizolar asosida bolalar ruxiyatidagi salbiy o'zgarishlarni bartaraf qilishga qaratilgan psixologik treninglardan foydalanish va psixologik treninglarning ahamiyati borasida ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: oila, nizo, stress, tuyg'u, er va xotin munosabatlari, bolaning xulq-atvori, psixologik treninglar, mashqlar.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ В РАБОТЕ С
КОНФЛИКТНЫМИ СЕМЬЯМИ.**

*Очилова Фариди Бахриддиновна,
Самаркандский государственный медицинский университет преподаватель
кафедры педагогики и психологии*

АННОТАЦИЯ. В данной статье представлена информация о значении психологической подготовки и применении психологической подготовки, направленной на устранение негативных изменений в психике детей, имеющих проблемы в семейных отношениях, на почве семейных конфликтов.

Ключевые слова: семья, конфликт, стресс, эмоция, отношения мужа и жены, поведение ребенка, психологический тренинг, упражнения

**USE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN WORKING WITH CONFLICT
FAMILIES.**

*Ochilova Farida Baxriddinovna,
Samarkand State Medical University
Teacher of the Department of Pedagogy and Psychology.*

ANNOTATION. This article provides information on the importance of psychological training and the use of psychological training aimed at eliminating negative changes in the mentality of children who have problems in family relations, based on family conflicts.

Key words: family, conflict, stress, emotion, husband and wife relationship, child's behavior, psychological training, exercises.

Kirish. Hozirgi kunda oilalarni qo'llab quvvatlash, yoshlar tarbiyasiga alohida e'tiborni qaratish dolzarb masalaga aylangan, mamlakatimizda ham oila va yoshlar ravnaqi uchun k'op aror va qonunlar joriy etildi. Prezidentimiz Mirziyoev Shavkat Miromonovichning Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz nomli asarida: men takror bo'lsa ham, aytishdan hech qachon charchamayman, ya'ni «Xalq boy bo'lsa, davlat ham boy va qudratli bo'ladi». Deb xalqimizning naqadar xar tomonlama rivojiga qaratilgan ishlarning muhimligini ta'kidlaydi. Chunki xalqimiz oilalarimiz, farzandlarimiz tag'diri vatanimiz tag'di bilan chambarchas bog'liqdir. Bu kabi ishlarni amalga oshirishda esa oilalarning sog'lom muhit bilan barpo bo'lishi axamiyatli ekanligi ko'rinadi.

Sababiki xalqimizni rivojlanishi shakllanishi aqliy salohiyati teran bo'lishi avvalo oilalarning tarbiyaviy, ma'naviy ma'rifiy shakllanganligiga bog'liq, sababi bizning milly

merosimiz, dunyoqrashlarimiz, teran fikrlashimiz ko'pincha oilada olingan tarbiya bilan aloqadordir. Oilaning vazifalari Psixologik muhit qulay bo'lgan oilada uning har bir a'zosi qolganlarga muhabbat, hurmat va ishonch bilan, ota-onalarga - shuningdek hurmat bilan, zaiflarga - har qanday vaqtda yordam berishga tayyor bo'lib ulg'ayadi.

Mavzuga oid adabiyotlarning taxlili: Oila a'zolarining bo'sh vaqtlarini uy davrasida o'tkazishga, hamma uchun qiziqarli mavzularda suhbatlashishga, uy vazifalarini birgalikda bajarishga, har bir insonning qadr-qimmati va xayrli ishlarini ta'kidlashga intilishi oilaning qulay psixologik muhitining muhim ko'rsatkichlari hisoblanadi. Bunday iqlim uyg'unlikka yordam beradi, yuzaga keladigan nizolarning og'irligini kamaytiradi, stressni engillashtiradi, o'z ijtimoiy ahamiyatini baholashni va har bir oila a'zosining shaxsiy salohiyatini ro'yobga chiqarishni oshiradi. Qulay oilaviy muhitning dastlabki asosi nikoh munosabatlaridir. Birgalikda yashash turmush ota-onalardan murosaga tayyor bo'lishni, sherikning ehtiyojlarini inobatga olishni, bir-biriga taslim bo'lishni, o'zlarida o'zaro hurmat, ishonch, o'zaro tushunish kabi fazilatlarni rivojlantirishni talab qiladi.

Oila a'zolari tashvish, hissiy noqulaylik, begonalashishni boshdan kechirganda, bu holda ular oiladagi noqulay psixologik iqlim yaratishadi. Bularning barchasi oilaning asosiy funksiyalaridan birini - psixoterapevtik, stress va charchoqni yo'qotishga to'sqinlik qiladi, shuningdek, depressiya, janjal, ruhiy zo'riqish va ijobiy his-tuyg'ularning etishmasligiga olib keladi. Agar oila a'zolari bu vaziyatni yaxshi tomonga o'zgartirishga intilmasa, oilaning mavjudligi muammoli bo'ladi. Boshqa tomondan, oilaviy muammolarning keskinlashuviga olib keladigan jarayonlar ham mavjud - bu, birinchi navbatda, bolalar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ajralishlar sonining ko'payishi, to'liq bo'lmagan oilalar sonining ko'payishi va qayta turmush qurish jarayonlarining avj olishiga olib keladi.

Ota-onalar uchun psixologik treninglar guruhida o'zlarining ota-onalari tarbiyasi uslubiga begonalarning nuqtai nazarini qabul qilish va ishonch muhitida noyob imkoniyat yaratiladi;

ota-onalarning odatiy xatti-harakatlari bolaning shaxsiyati va oilaviy munosabatlarining shakllanishiga qanday ta'sir qilishini tahlil qilish;

muammoli vaziyatlarni hal qilish uchun aniq ko'nikmalar va amaliy usullarni egallash; tagdim etilgan munosabatlar uslubi, odatiy so'zlar va harakatlar bolalarning hayot tasavvurlarini qanday shakllantirishni o'rgatadi.

Bola-ota-ona munosabatlarini o'rgatish bolaga oiladagi o'zaro munosabatlarning dolzarb muammolarini hal qilish, ota-onalar bilan munosabatlarni ko'proq tushunish, ularning g'ayrioddiy ijodiy tomonlarini ko'rish va ota-onalar bilan munosabatlarda ishonch va xotirjamlik hissini ko'rish imkonini beradi.

Tadqiqot metodologiyasi: Quyida sizga nizoli oilalar bilan korreksion ishlarni amalga oshirishga qaratilgan bir nechta psixologik trening mashg'ulotlarini taqdim etamiz:

Maqsad: oila bilan tanishish; oilani art-terapevtik jarayon bilan tanishtirish; qo'shimcha diagnostika.

Materiallar: A4 qog'oz, qalam (tekis / rangli) xar bir trening mashg'ulotlari asosida oldindan tayyorlanadi.

Umumiy vaqt: Xar bir mashg'ulotga 50-60 daqiqa

Terapevt o'zini, keyin barcha oila a'zolarini tanishtiradi:

Kelajakda oila bilan o'zaro munosabatlar jarayoni qisqacha yoritilgan: - qanday materiallar bilan ishlaymiz;

Training qoidalari belginadi:

- Har bir mashg'ulotni o'tkazish qoidalari:

- O'z vaqtida kelish.
- Telefonlarni o'chirish
- Vaqtni kuzatib borish

- Tichlikni saqlash, bir-birimizning ishiga aralashmaslik
- Hamma ishtirok etadi
- Biz bir-birimizni to'xtatmasdan tinglaymiz
- Bir-birimizning fikrini hurmat qilamiz
- «Bu erda va hozir» his-tuyg'ularini kuzatib boramiz.

Navbat bilan o'z xis-tuyg'ularini bayon qilish.

Har bir oila a'zosi o'z navbatida darsga qanday his-tuyg'ular bilan kelganini, qanday kayfiyatda ekanligini aytadi.

1-mashg'ulot: Oilani chizish: Oilaning har bir a'zosi oilani chizishga taklif qilinadi, bu erda har bir kishi qandaydir faoliyat bilan shug'ullanadi.

Munozara Chizgandan so'ng, har biri o'z navbatida nima chizganini aytadi; rasm chizish paytida nimani his qildi. Boshqa oila a'zolari o'z his-tuyg'ularini baham ko'rishadi.

«Uydagi ob-havo» suhbatini (ota-onalarning oilada qulay psixologik muhit yaratish istagini shakllantirishga hissa qo'shish).

Oilada hukmron bo'lgan umumiy kayfiyat (bir necha yil davomida vaziyatga bog'liq emas, balki hukmronlik qiladi) psixologik iqlim deb ataladi. Nima deb o'ylaysiz (ishtirokchilarning javobi shunday bo'lishi mumkin: kayfiyat ko'pincha ob-havo bilan taqqoslanadi)?

Iqlim yumshoq bo'lishi mumkin - haroratda keskin o'zgarishlar bo'lmaydi. Shunday qilib, yumshoq psixologik iqlimga ega oilada - hamma narsa tinch, muhit do'stona. Yoki, aksincha, Antarktidadagi kabi oilada - abadiy sovuq va begonalashish. Yoki, masalan, cho'ldagi kabi charchagan issiqlik - doimiy to'qnashuvlar va hayot beruvchi namlikning etishmasligi (tushunish, hurmat, sevgi).

Ota-onalarga quyidagi savollarni ko'rib chiqish tavsiya etiladi:

-Oiladagi psixologik iqlim bolaga qanday ta'sir qiladi (iqlim qanchalik qulay bo'lsa, bola o'zini shunchalik yaxshi his qiladi va shuning uchun rivojlanish yaxshilanadi; mehribon muhitda bola qulay bo'ladi va bola doimo ta'na qilinadi, u psixologik stressni boshdan kechiradi)?

-Psixologik iqlim (oila a'zolarining bir-biri bilan muloqot qilish uslubi, oiladagi umumiy kayfiyat va hokazo) nimadan iborat?

Ishtirokchilarga o'z oilasidagi iqlim va uni qanday o'zgartirishni xohlashlari haqida o'ylash tavsiya etiladi. Buning uchun mashqdan foydalaning - vizualizatsiya.

Vizualizatsiya «Qulay psixologik iqlim» (ota-onalarga psixologik iqlimni yaxshilash yo'llarini aniqlashga yordam berish; ijobiy hissiy kayfiyatni yaratish).

So'zsiz sokin klassik musiqani yoqish kerak. Ishtirokchilarga qulay tarzda o'tirish, ko'zlarini yumish, psixologning xotirjam ovozi tinglash va u aytadigan hamma narsani tasavvur qilish taklif etiladi. Ishtirokchilar o'zlarining vizualizatsiyalarida taqdim etgan narsalar haqida xabar berishlari shart emasligi haqida ogohlantirilishi kerak (albatta, buni qilish istagi bo'lmasa). Psixolog matnini sekin, pauza bilan o'qiydi.

«Bemalol o'tiring, dam oling. Tanangizning ichki holatiga nazar tashlang, siz taranglikni sezgan joylaringiz - dam oling ... Tasavvur qiling-a, siz ishdan uyga qaytyapsiz, u erda butun oilangiz sizni kutmoqda ... Siz bir-biringizni ko'rganingizdan juda xursandsiz .. Sizlar salomlashish, quchoqlash... Yuzlarida tabassum... Hammangiz birga kechki ovqatga o'tirasiz... Hammaning kayfiyati yaxshi... Siz yoqimli narsa haqida gapiryapsiz... shu ichingizda qoling.

bu qulaylik, quvonch, sevgi holati ... Sizning butun oilangiz yaxshi ko'radigan ba'zi faoliyatni tasavvur qiling ... Park yo'lida oila bo'ylab yurish, to'p o'ynash yoki shunchaki televizor tomosha qilishni tasavvur qiling.

... Va endi asta-sekin bu yerga va hozirga bizni oldimizga qayting.»

2-mashg'ulot: «Mening oilamdagi psixologik iqlim» mavzusida kollaj yaratish

(ishtirokchilarning psixologik resurslarini faollashtirish uchun sharoit yaratish).

Ishirokchilar kollajni o'z oilalarida qanday iqlim yaratishni xohlashlariga qarab loyihalashadi. Ular jurnallardan rasmlarni tanlaydilar, ularni vatman qog'oziga yopishtirishadi, kollajni chizmalar va yozuvlar bilan to'ldiradilar. Rasmlar va chizmalar oiladagi psixologik iqlimni yaxshilashga yordam beradigan narsani anglatadi.

Qoida tariqasida, kollaj yaratish jarayonida ushbu faoliyatga bosqichma-bosqich qo'shilish mavjud. Va hatto kollaj topshirig'ini istamay bajarishni o'z zimmasiga olgan ishtirokchilar ham asta-sekin jarayonga qo'shila boshlaydilar va undan zavqlanishadi.

Kollaj yaratgandan so'ng, ishtirokchilar o'z ishlarini topshirishlari mumkin (ixtiyoriy).

3-mashg'ulot: Somon minorasi oila a'zolariga taqdim etilgan materiallardan foydalangan holda minora qurish tavsiya etiladi; u barqaror va joydan boshqa joyga ko'chma bo'lishi kerak.

Munozara Oila qurgan minora haqida gapiradi. U nima? Nima qiyin edi, nima oson?

O'z navbatida his-tuyg'ular Har kim o'z his-tuyg'ulari bilan bo'lishadi.

4-mashg'ulot: Kollaj Oila a'zolariga bayram paytida nima qilishni yaxshi ko'rishlari, oilada qandaydir an'analar bor-yo'qligi, bo'sh vaqtlarini qanday o'tkazishni xohlashlari haqida o'ylash taklif etiladi; "Bizning bayramlarimiz (dam olish kunlari)" mavzusida taklif etilayotgan materiallardan kollaj tuzing.

Muhokama bajarilgan ish haqida oilaviy hikoya.

5-mashg'ulot: Ertak Oila a'zolari birgalikda qisqa hikoya yoki ertak o'ylab topishga taklif qilinadi. Shu bilan birga, u asosiy xarakterga, boshlanish, avj nuqtasi va mantiqiy xulosaga ega bo'lishi kerak. Keyinchalik, oila hikoyani qog'ozda tasvirlashga harakat qilishi kerak, bunda hikoyaning qismlari oila a'zolari o'rtasida bo'linishi mumkin.

Muhokama Oila xayoliy voqeani va uning qanday tasvirlanganini aytib beradi.

6-mashg'ulot: Qumdan qulay joy yasash: oila a'zolari butun oila o'zlarini yaxshi va qulay his qiladigan ideal joyni birgalikda tasavvur qilishga taklif qilinadi va qum bilan shunday joy yaratishga harakat qiladi.

Muhokama Oilaning ideal joy haqidagi hikoyasi.

7-mashg'ulot: Oilaviy kitob Oila a'zolari o'z oilalari haqida kitob yaratishga da'vat etiladi.

Birinchidan, oila kelajakdagi kitobining formatini tanlaydi: u katta yoki kichik bo'ladi. Keyinchalik, biz kitobning so'nggi qog'ozlarini qilamiz: ular qandaydir fonga ega bo'lishi kerak, ularga ba'zi belgilar chizilgan bo'lishi kerak. Biz kitobning sahifalarini yasashni boshlaymiz: bir yoki bir nechta sahifalarda oila a'zolari boshida chiziladi. Oilaga bir-birlarini chizish vazifasi beriladi. Rasmning yonida ism va shaxsning o'zi haqida bir oz yoziladi.

Munozara: xar bir oila o'z tuyg'ulari bilan bo'lishadi.

8-mashg'ulot: Oilaviy kitob kitob sahifalarida oila olib kelgan fotosuratlar yordamida kollaj yaratiladi. Fotosuratlar turli shakllarda kesilishi mumkin, turli xil materiallar bilan bezatilgan. Har bir fotosuratning yonida «biz sevamiz ...», «bizga yoqadi ...» bilan boshlangan ibora yozilishi kerak.

Munozara: xar bir oila o'z tuyg'ulari bilan bo'lishadi.

9-mashg'ulot: Oilaviy kitob Kitobning so'nggi sahifalarida oila «kelajakga xabar» chizadi: ularning orzulari, umidlari, umidlari.

Munozara: xar bir oila o'z tuyg'ulari bilan bo'lishadi.

10-mashg'ulot: Oilaviy kitob Ushbu sessiyada oila kitobni tugatmoqda: asosiy vazifa - bu kitobning muqovasi va nomini o'ylab topish. Oilaga muqova uchun rasm mavzusi taklif etiladi: oilaviy tumor, oilaning qo'riqchisi sifatida, kitobda tasvirlangan narsalar - oilaning buguni va kelajagi.

Keyinchalik, kitobingiz uchun sarlavha bilan chiqishingiz va yakuniy dizaynni bajarishingiz kerak.

Kitobning boshida mualliflarni (kitobni yaratgan oila a'zolarini) ko'rsatish shart.

Munozara: xar bir oila o'z tuyg'ulari bilan bo'lishadi.

11-mashg'ulot: Esdalik sovg'alari Dastur oxirida oila a'zolariga o'z qo'llari bilan birlariga esdalik sovg'alari yasash taklif etiladi: turli xil qog'ozlardan gullar va hatto butun guldastalar yarating, ularni bo'yoqlar, uchqunlar, konturlar bilan bezang va ularni har biriga bering. boshqa (siz istaklaringiz bilan mumkin).

Treningni yakunlash, fikr-mulohazalar. (xar bir mashgulotdan so'ng bajarilishi lozim)

So'z birikmalarini davom ettirish taklif etiladi (iboralar doskaga yoki whatman qog'oziga yozilishi mumkin):

mening his-tuyg'ularim hozir ...

Bugun men juda qiyin bo'ldim ...

Bugun hayron bo'ldim...

Men bugun tushundim ...

- Endi men ...

«Qarsaklar» mashqi (musbat emotsional holatda mashg'ulot yakuni). Ishtirokchilar birlariga qilgan ishlari va muloqotlari uchun minnatdorchilik bildirganday olqishlaydilar.

Yuqorigadi xar bir mashg'ulot 50-60 minutni o'z ichiga olib kurs shaklida, haftasiga 2 yoki 3 marta mashg'ulotlar davomiyligi bilan o'tkaziladi.

Taxlil va natijalar: Treninglarni qay darajada mukammal tashkil qilish oila a'zolarining trening davomida faol bo'lishini ta'minlay. O'zaro bir-birini o'rganadi. Qo'llab quvvatlaydi, bir-birini tuyg'ularini eshitadi, xulosa yasaydi, Tafakkuri ham shakllanadi, turli xolatlar chiroy chiqa oladi.

Xususan, oilani mustahkamlash va rivojlantirish, oilalarda ma'naviy-axloqiy muhitni yaxshilash, jamiyatda eng ibratli oilaviy an'analarni saqlab qolish hamda targ'ibot qilish masalalari bo'yicha hududlarda qator fundamental, amaliy va innovatsion tadqiqotlar olib borilayotir. Misol uchun, zamonaviy muvaffaqiyatli oila mezonlari qanday bo'lishi kerak, degan mavzuda respublikamizning turli viloyatlarida 800 dan ortiq oilalarda ijtimoiy so'rovlar o'tkazilib, yakuniy natijalar bo'yicha zamonaviy oilaning modeli ishlab chiqildi. Tadqiqot o'tkazilgan oilalar vakillarining fikrlariga ko'ra, oiladagi sog'lom va barqaror, osoyishta psixologik muhit; yuksak ma'naviy-axloqiy tarbiya; yetarli darajadagi iqtisodiy va maishiy sharoitlar; oila a'zolarining ta'lim yo'nalishida oliy ma'lumotlilik darajasi; sihat-salomatlikka alohida e'tibor qaratish zamonaviy namunali oilaning asosiy mezonlari qatoriga kiradi.

Xulosa: oilalar bilan kurslar asosida tash qilanadigan yuqoridagi kabi treninglar oila azolarini o'zaro birlashishiga, bir-birini fikrini inobatga olishga, tinglashga, tuyg'ularini bo'lishishga nisbatan xohishlarini kuchaytiradi, motivasiyasi oshadi, bir-birini individual xususiyatlarini o'rganishadi, o'zaro emosional ehtiyojlari bilan bo'lishishadi, nafaqat oila a'zolari o'rtasida, balkim oilalararo munosatlar bir-birini qo'llab quvvatlashga qaratilgan xarakterlarni ko'rishadi, tajriba almashashidi. Turli vaziyatlarda o'zlarini namoyon qila olish ko'nikmalarini rivojlantirishadi.

FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Sh.Mirziyoev "Erkin va Farovon demokratik O'zbekiston Davlatini birgalikda barpo etamiz" "O'zbekiston" NMIU, 2016, 15-bet.
2. Fingernail.ru sayt
3. Uz.everaoh.com sayt.