

**BOLALARNI IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK SALOMATLIGINI TAMINLASHDA  
PSIXOLOGIK TRENINGLARNING AXAMIYATI**

*Nazarova Sayera Mutallibovna*  
*Andijon viloyati Izboskan tumani 1- sonli kasb-  
hunar maktabi psixologi*



**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bolalarni psixologik, jismoniy va ma'naviy salomatligini taminlashda psixologik treninglarning axamiyati yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** Axborot texnologiyalar, internet, shafqatsizlik, zo'ravonlik, bolalar, huquqbuzarlik, muloqot, teran fikrlilik, hozirjavoblik.

Hozirgi davr talabi ma'naviy jihatdan etuk, har tomonlama bilimdon, mustaqil fikrlovchi shaxsni shakllantirish bo'lib, bu jaraèn shaxslararo munosabat va muloqotga kirishish vaqtida amalga oshiriladi. SHunday ekan, kishilarni muloqot jaraènida teran fikrlilik, hozirjavoblik, ta'sirchanlik, sezgirlik, bilimdonlikni shakllantirish va rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Darhaqiqat, rivojlanish, yuksalish shiddat bilan ro'y berayotgan bir paytda, yosh avlodni ma'nun barkamol insonlar etib tarbiyalash, ularni zararli axborotlar va axborot xuruji ta'sirlaridan himoyalash eng dolzarb mavzulardan biriga aylandi.

Hozirgi kunda internet dunyoda shiddat bilan rivojlanayotgan axborot texnologiyalari tizimining bir bo'lagi hisoblanadi. Bugun yurtimizning olis hududlariga ham internet kirib bordi. SHu bois, biz uni turli qarashlar, fikr va g'oyalar kesishgan virtual makon sifatida qabul qilamiz.

Birinchi prezidentimiz I.A.Karimov ta'kidlaganlaridek: «Bugungi kunda yoshlarimiz nafaqat o'quv dargohlarida, balki radio-televideniya, matbuot, internet kabi vositalar orqali xam rang-barang axborot va ma'lumotlarni olmoqda.

Jahon axborot maydoni tobora kengayib borayotgan shunday bir sharoitda bolalarimizning ongini faqat o'rmab-chirmab, uni o'qima, buni ko'rma, deb bir tomonlama tarbiya berish, ularning atrofini temir devor bilan o'rab olish, hech shubhasiz, zamonning talabiga ham, bizning ezgu maqsad, muddaolarimizga ham to'g'ri kelmaydi. Nega deganda, biz yurtimizda ochiq va erkin demokratik jamiyat qurish vazifasini o'z oldimizga qat'iy maqsad qilib qo'yanmiz va bu yo'ldan hech qachon qaytmaymiz». Milliy qonunchiligimizda yoshlarni nosog'lom axborotlar, yot g'oyalardan himoyalash mexanizmlari yaratilgan. Misol uchun, «Ommaviy axborot vositalari to'g'risida»gi, «YOshlarga oid davlat siyosatining asoslari to'g'risida»gi va

«Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi,—Aloqa to'g'risida»gi,»Telekommunikatsiya to'g'risida»gi,» Axborotlashtirish to'g'risida»gi qonunlarda yoshlar orasida odob-axloqni buzishga, jumladan, pornografiya, shafqatsizlik, zo'ravonlikni targ'ib qiluvchi, bolalarga zararli ta'sir ko'rsatuvchi, huquqbuzarliklar sodir etilishiga tashviqot kunda qilishni ta'qiqlashga qaratilgan. Bugungi, axborot-kommunikatsiya, OAV vositalari, internet, mobil telefon, kompyutersiz kundalik haetimizni tasavvur etish qiyin bo'lib qoldi. Albatta, buni insoniyat tafakkurining yuksak natijalarga erishgani bilan ijobiy baholashimiz mumkin. Biroq, o'sib kelaётgan ёsh avlod ruhiyati sofliги va ular qabul qilayotgan axborotlarni to'g'ri tahlil qila olish ko'nikmalari etarli emasligi bolalarning yaqin kattalariga axborot xavfsizligini ta'minlashdagi mas'uliyatini his etish, xabardor bo'lishni talab qilmoqda.

Respublikaning turli hududlarida psixolog-pedagog, ota-onalar va o'quvchi-yoshlar o'rtasida ёshlarning axborot xavfsizligini ta'minlash masalalarini o'rganishga bag'ishlab o'tkazilgan tadqiqot natijalari ertamiz egalari bo'lgan yoshlarni zararli axborot xurujidan va ma'naviy tahdidlardan asrashda ijtimoiy-psixologik treninglar dasturini ishlab chiqishga turtki bo'ldi. Ishlab chiqilgan seminar-trening dasturlarining amaliyotga tadbiiq qilinishi esa yaqin kattalarga farzandlarni to'g'ri tarbiyalash, zararli axborotlardan himoyalash, bolalarni psixologik, jismoniy va ma'naviy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi va boshqa ko'rinishdagi xatti- harakatlarning oldini olishga yordam beradi.

Ijtimoiy-psixologik trening insonlar o'rtasida sog'lom munosabatga erishishni maqsad qilib qo'yar ekan, uni tashkil qiluvchi va o'tkazuvchi shaxslar ham trening mashg'ulotini o'tkazish tartib-qoidasini mukammal bilishi lozim. Trening o'tkazuvchiga qo'yiladigan asosiy shart va talablardan biri, u muloqot jarayonining barcha qirralarini yuqori kasbiy darajada egallab, bevosita trening mashg'uloti jarayonida qo'llay olishdir. Trening davomida shaxslararo munosabatlar va muloqot qilish, qatnashuvchilar orasida o'zaro hurmat, o'z-o'ziga ishonch, erkin fikrlash, erkin tutish, o'z bilimini salbiy va ijobiy tomonlarini tahlil qilish bilan birgalikda psixologik himoya kabi sifatlarini shakllantirib boradi.

### **XULOSA**

Bolalarni psixologik, jismoniy va ma'naviy salomatligini taminlashda, psixologik treninglar o'tish jara yonida qo'llaniladigan interfaol usullar, trening mashg'ulotlarida foydalaniladigan turli xil metodikalar, mashq va o'yinlarning tavsifi, ularni tahlil qilish usullaridan foydalaniladi. Ijtimoiy-psixologik trening, faollikni oshirish, hamkorlik faoliyatini shakllantirish, muomala va munosabat muammosi bo'yicha amaliy faoliyatga kirishuvchilar, psixologlar va pedagoglar uchun foydalidir.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Karimov .I.A. YUksak ma'naviyat- engilmas kuch.-T.: Ma'naviyat-2008 y.
2. L.Beknazarova. M.Maxmudova. Ijtimoiy psixologik trening.:O'quv-uslubiy qo'llanma .T: 2019 y.
3. Karimov I.A. Jamiyatimiz mafkurasi xalqni-xalq, millatni-millat qilishga xizmat etsin. – T.: O'zbekiston, 1998 y.