



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH RESPUBLIKA
ILMIY-METODIK MARKAZI

BOG'LIQLIK NAZARIYASI

BOG'LIQLIK NAZARIYASI

**haqida ma'lumotga ega bo'lsangiz
marhamat bilimlaringiz bilan
bo'lishsangiz**

Emotsional bog'liqlik - insonlar o'rtasida ishonch, g'amxo'rlik va o'zaro yordamga asoslangan chuqur aloqadir. Bu qiyin paytlarda boshqa odamga ishonishimiz mumkinligini bilganimizda paydo bo'ladigan yaqinlik va xavfsizlik hissidir.



Jon Boulbi (1907-1990) - ingliz psixiatri, psixoanalitik, rivojlanish psixologiyasi, oila psixologiyasi, psixoanaliz va psixoterapiya sohasidagi mutaxassis, bog'liqlik nazariyasi asoschisi.

Meri Eynsvort ameriko-kanadalik rivojlanish bo'yicha psixolog bo'lib, bog'liqlik nazariyasi bo'yicha ishi bilan dunyoga tanilgan. U bola va uning onasi o'rtasidagi erta emotsional bog'liqlikni kuzatish uchun "Notanish vaziyat" eksperimental protsedurani ishlab chiqqan.



M.Eynsvort tomonidan o'tkazilgan psixologik empirik tadqiqotlar

Uganda (1954-1955) va Baltimorda (AQSH, 1963) o'tkazilgan.



"Notanish vaziyat" protsedurasi — bu bolada **ijobiy bog'liqlik (attachment)** darajasini aniqlash uchun qo'llaniladigan **psixologik baholash usuli**. Bu usul ayniqsa **1–2 yoshdagi bolalar** uchun mo'ljallangan bo'lib, bolaning onasi (yoki doimiy parvarishlovchisi) bilan bo'lgan munosabatini, ya'ni u bilan ajralish va qayta uchrashuvga qanday munosabatda bo'lishini kuzatish orqali **bog'liqlik turini** aniqlaydi. Ushbu protsedura maxsus xonada 7–8 qisqacha epizodlardan iborat bo'lib, har birida bolaning har xil vaziyatlarga (tanish odam, begona odam, yolg'izlik, onaning qaytishi) qanday javob berishi kuzatiladi.

Protседurani o'tkazish bosqichlari (klasik shakli):

- 1. Ona va bola xonaga kiradi** (bola xonani o'rganadi);
- 2. Notanish odam kiradi** va onasi bilan gaplashadi, bolaga murojaat qiladi;
- 3. Ona xonani tark etadi**, bola begona odam bilan qoladi;
- 4. Ona qaytadi**, begona odam chiqib ketadi;
- 5. Ona yana chiqadi**, bola yolg'iz qoladi;
- 6. Begona odam qaytadi**, bola bilan qoladi;
- 7. Ona qaytadi**, begona odam chiqadi.

BOG'LIQLIK TURLARI

**Xavfsiz
bog'liqlik**



**Xavotirli-beqaror
bog'liqlik**



**Qochuvchi
bog'liqlik**



Xavfli bog'liqlik



Xavfsiz bog'liqlik

- Xavfsiz bog'liqlik o'zaro munosabatlar do'stona bo'lgan oilalarda o'sib ulg'aygan bolalarda kuzatilgan. Ota-ona bolaning ehtiyojlarini munosib tarzda qondirishga qodir bo'ladi. Xavfsiz bog'liqlikka ega bo'lgan bolalar o'zlarini xavfsiz his qilishadi, shuning uchun ular atrof - muhitni o'rganishga ko'proq intilishadi.

Butun hayoti davomida insonlar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadi

O'ziga, ota-onasiga va tarbiyachilariga nisbatan pozitiv munosabatda bo'ladi

Kattalar uni ovutayotganda o'zini qulay his qiladi



Bolada kattalarga qaramlik va mustaqillilik o'rtasida balans mavjud

O'ziga ishonadi

Xavotirli-beqaror bog'liqlik

Xavotirli-beqaror bog'liqlik - kattalarning noto'g'ri xulq-atvori, tashabbuslari yoki bolaning sog'lig'i haqidagi tashvishlari oqibatidir. Bunday bog'liqlik ota – onaning fe'l-atvorini oldindan aytib bo'lmaydigan holatlarda shakllanadi. Ular turli vaziyatlarda unga ruxsat beradilar va ba'zida ta'qiq qo'yadilar. Ba'zan bolani oldida bo'ladilar, ba'zida esa yo'q. Bola esa ularni yo'qotib qo'ymaslik uchun ularga yopishib oladi.

Tarbiyachisi bilan yaqin bo'lishni xohlaydi, lekin o'zini yuz o'girilgan va hafsalasi yo'q his qiladi

Kattalar bilan munosabatda betartib va noaniq emotsional bog'liqlik kuzatiladi



O'ziga ishonadi boshqalarga ishonishlari qiyin va emotsiyalarini boshqara olmaydi

O'ziga bo'lgan ishonchi past darajada

Qochuvchi bog'liqlik

Qochuvchi bog'liqlikni namoyish etuvchi bola onasining uning yonidan ketishiga befarq munosabatda bo'ladi, begona kattalardan qo'rqmasligi, tashabbuskorlikning yo'qligi va boshqalarning unga nisbatan munosabatiga qochish bilan javob berishida namoyon bo'ladi. Ota-onalar bolani rad etganda, uning ehtiyojlariga munosabat bildirmaganda, uni hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlamaganda yoki tarbiyaning taqiqlangan shakllari ustunlik qilganda, bolada qochuvchi bog'liqlik tajribasi paydo bo'ladi.

Bola hamkorlikdan
qochishga urinadi

Mustaqil bolaga o'xshaydi,
lekin kattalarga
ishonishdan qo'rqadi

Tarbiyachiga bo'lgan
qiziqishning mavjud
emasligi kuzatiladi



Katta bo'lganda har qanday
bog'liqlikdan qochishga
harakat qiladi, hissiyotlarni
namoyish etmaydi

O'ziga bo'lgan ishonchi
past darajada

Xavfli bog'liqlik

Tizimli zo'ravonlikka duchor bo'lgan bolalarga xos boqliqlik hisoblanadi. Bunday bog'lanish uslubiga ega bo'lgan bolalar nomuvofiq, tartibsiz xatti-harakatlarni namoyon qiladilar.

Har qanday stressga
agressiv reaksiya
bildiradi

Buzg'unchi



Agressiv

O'ziga bo'lgan
ishonchning eng past
darajasi

Hurmatli tinglovchi!

**Bolalarda qanday qilib ijobiy bog‘liqlikni
rivojlantirishning amaliy yechimlarini bering.**

Bolaga nisbatan e'tiborli bo'lish:



- ✓ Bolaning ehtiyojlariga diqqatli bo'lish;



- ✓ U bilan o'ynaganda yoki gaplashganda to'liq diqqat qaratib, telefon yoki boshqa chalg'ituvchi narsalardan uzoq turish;



- ✓ Yuzda tabassum, ko'zga tikilib gapirish bolaga u muhim ekanini his qildirish;

Bola bilan ijobiy va izchil muloqot olib borish:



- ✓ Bolaning gapiga quloq tutish va uni tushunishga harakat qilish;



- ✓ Tanqid qilmasdan, uning his-tuyg'ularini qabul qilish, Sen xafa bo'lding o'yinchog'ing sindi to'g'rimi?



- ✓ Ijobiy so'zlardan ko'p foydalanish: maqto'v, rag'bat, tasdiq;

Barqarorlik va ishonch muhitini yaratish muhitini



Bolalar o'zlari xavfsiz qilish uchun hudud va chegaralarni belgilash;



- ✓ Biron nima va'da berildimi albatta bajarish. Bu bolaning ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi;

Bola bilan birga vaqt o'tkazish:



- ✓ Kundalik hayotda birgalikda vaqt o'tkazishni odat qilish: kitob o'qish, o'yin o'ynash, sayr qilish.



- ✓ Kichik lekin doimiy odatlar shakllantirish (masalan, tungi ertak aytib berish, ertalabki quchoqlashish) bog'liqlikni mustahkamlashga imkon beradi.

Jismoniy yaqinlik va mehr berish:

Quchoqlashish, yelkasi, boshini silash orqali bolaga mehr ko'rsatish.



Bolaning ehtiyojlarini tushunish:

Har bir bolaning yoshiga, temperamentiga qarab ehtiyojlari har xil bo'ladi. Ba'zi bolalar ko'proq quchoqlashishni, ba'zilar gaplashishni yaxshi ko'radi.

Bolani "ahmoq", "erka", "noinsof" deb chaqirmaslik kerak —bu o'zaro bog'liqlikka zarar yetkazadi.

OTA-ONALAR BILAN OLIB BORIDIGAN ASOSIY ISHLAR

Ota-onalarga bolalar psixologiyasi, ularning ehtiyojlari, ijobiy bog'liqlikning ahamiyati va uning bola rivojiga ta'siri haqida ma'lumot berish, seminarlar, treninglar, vebinarlar o'tkazish, bolaning hissiy signallarini qanday to'g'ri tushunish va javob berish bo'yicha amaliy ishlar olib borish;

Ota-onalar uchun muntazam uchrashuvlar, tadbirlar tashkil etish;

Ota-onalarni bolalari bilan ochiq, diqqat bilan eshituvchi, hurmatga asoslangan muloqot olib borishga o'rgatish, "qat'iy, lekin mehribon" tarbiya uslubi bilan tanishtirish;



Ota-onalarga o'z ruhiy holatlarini nazorat qilish va bolalarga bu holatlari qanday ta'sir qilishini tushuntirish, turmushdagi muammolarni bolalar oldida qanday hal qilish kerakligi haqida yo'l ko'rsatish;



Agar bolada bog'liqlik muammolari kuzatilsa
MTT psixologi tomonidan ota-onalarga
individual maslahat berish.



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI TA'LIMNI
RIVOJLANTIRISH RESPUBLIKA
ILMIY-METODIK MARKAZI



Ishtirokingiz uchun rahmat!