

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

**FarDU.
ILMIY
XABARLAR-**

1995 yildan nashr etiladi
Yilda 6 marta chiqadi

3-2023

**НАУЧНЫЙ
ВЕСТНИК.
ФерГУ**

Издаётся с 1995 года
Выходит 6 раз в год

B.Sh.Shermuhammadov, A.U.G'ofurov Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining sport turizmiga doir bilimlarini rivojlantirishning tashkiliy-pedagogik mazmuni	9
B.Sh.Shermuhammadov, D.R.Murodova Fanlararo integratsiya asosida bo'lajak musiqa ta'limi o'qituvchilarining badiiy-estetik kompetentligini rivojlantirishning pedagogik modeli	16
N.M.O'rinova Xorijiy ta'limda tyutorlik faoliyatining mohiyati va funksiyalari	20
B.X.Baydjanov, M.R.Maxkamov Boshlang'ich sinf o'quvchilarining ijodiy muloqot qilish qobiliyatlarini shakllantirish	24
B.A.Umarov Raqamli texnologiyalar vositasida pedagoglarning professional kompetentligini rivojlantirish tamoyillari	28
I.M.Saidov Vatanparvarlik va yuksak ma'naviy tarbiya - uchinchi renessans poydevorining omili	33
M.I.Alimjonova Ta'limning globallashuvi sharoitida talabalarda madaniyatlararo muloqot kompetentligini rivojlantirishning pedagogik mazmuni.....	37
I.I.Yo'lbarsova Talabalarda bioetik madaniyatni rivojlantirishning ijtimoiy-tarixiy an'analari hamda zamonaviy yondashuvlari.....	45
M.I.Alimjonova Talabalarni madaniyatlararo muloqot kompetentligini rivojlantirishning pedagogik modeli.....	49
F.A.Ibroximov, B.M.Jo'raqo'ziyev Mafkuraviy immunitet va uning zarurati	56
Z.J.Pardaeva Mustaqillik davri o'zbek romanchiligi: badiiy va ilmiy tafakkur masalalari.....	60
F.A.Ibroximov Huquqiy fanlarni o'qitilishidagi uzviylik va uzluksizlikning mavjud holati.....	70
L.D.Tuganova Gender va ta'limda tenglik muammosi.....	75
Sh.X.Tog'aeV Ijtimoiy-gumanitar fanlarni o'qitish samaradorligini oshirishning ilmiy-uslubiy masalalari	78
A.R.Saydullayeva Talabalarda gender madaniyatini rivojlantirishning tuzilishi va tarkibiy qismlari	83
G.S.Raxmonova Nostandart tafakkur tarzini rivojlantirishda mustaqil ishlarning pedagogik imkoniyatlari.....	87
M.R.Usmanov O'tish davri yoshidagi ruhiy o'zgarishlarning rivojlanish xususiyatlari.....	93
X.Y.Jo'rayeva, M.T.Turkistonova Oliy ta'lim muassasalarida biologiya fanlarini o'qitishning nazariy asoslari	97
E.S.Yuldashyev Bo'lg'usi o'qituvchilarda suggestiv qobiliyatlarni rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari	101
G.B.Karimova Jismoniy tarbiya fanning interfaol ta'lim usullari va ularni innovatsion faoliyatini shakllantirish	107
F.O'.Toshboltayev Zamonaviy ta'limda pedagogik imkoniyatlar va axborot texnologiyalari integratsiyasini ta'minlash	111
S.D.Akzamov Jismoniy tarbiya fani bo'yicha sinfdan tashqari ishlarni bolalar va o'smirlar organizmiga ta'siri	115

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПЕРЕХОДНОМ ВОЗРАСТЕ

O‘TISH DAVRI YOSHIDAGI RUHIY O‘ZGARISHLARNING RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

FEATURES OF THE DEVELOPMENT OF MENTAL CHANGES AT AWKWARD AGE

Usmanov Muradjon Rustamovich¹¹Usmanov Muradjon Rustamovich

– Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Pedagogika fanlar fakulteti o‘qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada biz balog‘atga etishish va xatti-harakatlarning beqarorligi bilan bog‘liq o‘smirlarning ongini qanday tushunish va ularga javob berishni ko‘rib chiqishga harakat qilamiz. Maqolada yapon olimlari tadqiqotidan foydalanilgan. JSST ta‘rifiga ko‘ra, balog‘at yoshi - ikkilamchi jinsiy xususiyatlarning paydo bo‘lishidan (ko‘krak rivojlanishi davri, ovoznining o‘zgarishi va boshqalar) balog‘atga etishgacha bo‘lgan davrdir (taxminan 18-20 yosh).

Аннотация

В этой статье мы делаем попытку рассмотреть, как необходимо понимать и реагировать на разум детей-подростков, связанный с периодом полового созревания и поведенческой нестабильностью. В статье использованы исследования японских ученых. Согласно определению ВОЗ, половое созревание - это период от появления вторичных половых признаков (период развития груди, изменения голоса и т. д.) до половой зрелости (около 18–20 лет).

Abstract

In this article, we attempt to consider how to understand and respond to the minds of adolescents associated with puberty and behavioral instability. The article uses research by Japanese scientists. According to the WHO definition, puberty is the period from the appearance of secondary sexual characteristics (the period of breast development, voice changes, etc.) to puberty (about 18–20 years).

Kalit so‘zlar: tarbiya, o‘smirlik, jismoniy rivojlanish, o‘zgarishlar, psixologik rivojlanish, ijtimoiy rivojlanish, aqliy rivojlanish, ota-onalar, o‘smirlar, o‘smirlar anoreksiyasi, xulq-atvori.

Ключевые слова: воспитание, подростковый возраст, физическом развитии, изменения, психологическое развитие, социальное развитие, умственного развития, родители, подростки, подростковая анорексия, поведение.

Key words: upbringing, adolescence, physical development, changes, psychological development, social development, mental development, parents, adolescents, adolescent anorexia, behavior.

ВВЕДЕНИЕ

Японское общество акушерства и гинекологии также использует в качестве показателя рост тела, причем для девочек это обычно от 8-9 лет до 17-18 лет, а для мальчиков чуть позже от 10-11 лет до 17-18 лет [1]. Если ребенок, который раньше был послушным, при достижении половой зрелости часто конфликтует с родителями, или когда ребенок подолгу остается в своей комнате, то для родителей все это становится поводом для тревог. Вы можете чувствовать себя немного одиноким как родитель, поскольку, как и другие родители, у которых обидчивые дети, вы становитесь замкнутыми или обеспокоенными не зная, что предпринять [2].

ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ АНАЛИЗ

«Подростковый возраст» определяется как сосредоточение внимания на физическом развитии и изменениях, но физическое и психологическое развитие / социальное развитие не всегда совпадают. С точки зрения умственного развития, период от старших классов начальной школы до первой половины средней школы иногда называют «ранним половым созреванием», а период от второй половины средней школы до старшей школы — «поздним половым созреванием» [1].

Таким образом, определение возраста полового созревания различаются в зависимости от конкретных медицинских критериев, психологии и образовательных условий, а также от течения времени, делающих протекание физического развития не определенным [3].

Подростковый возраст — это время, когда дети становятся взрослыми, и возникает смесь желаний и беспокойств по поводу своей независимости от родителей. Это относится к

периоду, когда дети хотят принимать решения самостоятельно, вне родительского контроля и стремятся к самодисциплине, что сопровождается бунтом и противодействием родителям. С другой стороны, подростки часто неуверенны в себе, ранимы, эмоционально нестабильны и зависимы от родителей, поэтому родители часто не знают, о чем думают их дети [4]. Это противоречивое состояние ума в подростковом возрасте описывается термином амбивалентность. Детские установки, которые на первый взгляд кажутся противоположными, такие как самостоятельность и зависимость от других, указывают на то, что они колеблются между независимостью и зависимостью от родителей.

Подростки с большей вероятностью хотят быть со своими сверстниками, не редко чтобы уменьшить беспокойство и смущение по поводу разлуки с родителями. Ученики средних и старших классов, в частности, ищут точки соприкосновения со своими сверстниками разделяющими одни и те же ценности, поэтому они, как правило, испытывают стресс, когда не могут найти таких друзей. На самом деле известно, что вред, наносимый издевательствами в средней школе, связан с плохим психическим здоровьем [5].

Подростки устанавливают свою самоидентификацию как взрослые, находясь под влиянием своих сверстников и общества. С другой стороны, это также время, когда они склонны к кризисам самоидентификации, борются за то, чтобы соответствовать той роли, которую общество ожидает от них, и часто теряют себя из виду. В подростковом возрасте подростки становятся более застенчивыми и могут впасть в депрессию или пессимизм, сравнивая свою внешность и способности с другими [6]. Таким образом, подростковый возраст является так называемым периодом «самопознания», и дети всерьез сталкиваются с такими вопросами, «Как мне жить?» и «Каков мой характер?»

Когда подросток переходит в старшую школу, то сталкивается со стрессом в отношениях с друзьями и семьей, но от подростка требуется способность справляться со стрессом в отношениях с обществом. Когда вы становитесь старшеклассником, вы начинаете осознавать будущее, смотреть на отношения между собой и обществом, постепенно принимая различия между собой и другими.

В период полового созревания подростки легко испытывают амбивалентные эмоции и бурные реакции на не очевидные раздражители способствует избалованности, обидчивости и угрюмости по малейшему поводу. Если человек жалуется на то, что он «страдает» или испытывает «болезненность», имеет проблемы в повседневной жизни замыкаясь и не контактируя с другими, необходимо поскорее обратиться за медицинской помощью свяжитесь или услугам профессиональных специалистов. Как правило у молодых людей возникают следующие проблемы:

Жестокое обращение/насилие: Дети, которые до сих пор были послушны, в определенный момент выступают против своих родителей или бросают в них вещи. Есть также скрытые мысли, такие как «Я не могу хорошо выразить себя словами» и «Я не могу заставить людей понять меня, даже если я говорю об этом».

Держитесь на расстоянии, когда ваш ребенок взволнован, скажите ему, когда он спокоен, поскольку ругань и насилие травмируют его и вас, и объясните, как остыть, когда он собирается действовать агрессивно.

По данным Министерства образования, культуры, спорта, науки и технологий (2019 г.), процент детей, не посещающих школу, составляет 0,8% среди учащихся начальных классов и 3,9% среди учащихся младших классов средней школы. Увеличивается количество людей, не посещающих школу, и увеличивается количество отказов. Более трети основных причин непосещения занятий — это «летаргия/беспокойство», и нетрудно представить, что подростки страдают от проблем, характерных для подросткового возраста [7].

Даже если вы не можете заставить ребенка ходить в школу, это не проблема, если его ритм жизни не нарушается и он спокойно проводит время дома. Другие поведенческие проблемы и симптомы, обычно наблюдаемые у подростков, включают правонарушения, пьянство, издевательства и членовредительство.

В период полового созревания тело и разум нестабильны, поэтому легко увидеть проявления специфических заболеваний. На первый взгляд может показаться, что вы ленивы, или вам может показаться, что вы просто находитесь в бунтарской фазе и находитесь в плохом настроении. При плохом самочувствии рекомендуется как можно быстрее обратиться в медицинское учреждение. Кроме того, для выздоровления важно, чтобы окружающие

проявляли понимание расстройств ребенка. Среди расстройств эмоционального или психического-физиологического характера имеющих временный диапазон или могущий перерасти в хроническую форму в этот период, стоит отнести формы депрессии или глубоких физических недомоганий [8].

Симптомы депрессии у подростков в основном такие же, как и у взрослых, включая депрессию (большую депрессию), вялость, апатию, одиночество, тревогу, трудности с концентрацией внимания, нарушения сна, такие как бессонница или гиперсомния и т.д. Особенно в подростковом возрасте его часто упускают из виду, потому что он считается сложным периодом, потому что молодым людям трудно выражать чувства словесно, и они часто становятся молчаливыми и раздражительными [9].

Ортостатическая дисрегуляция — заболевание, часто наблюдаемое у подростков из-за нарушений в работе вегетативной нервной системы. Снижается артериальное давление и затрудняется приток крови к мозгу, одышка, потеря аппетита, недомогание, головная боль, склонность к укачиванию. Несмотря на то, что он/она чувствует себя хорошо днем и вечером, утром они чувствуют себя плохо, что может быть ошибочно принято за лень. Бредовое подростковое расстройство — это расстройство, при котором у подростков возникают бредовые идеи о том, что их собственный запах, взгляд или внешний вид раздражают или оскорбляют других. Они причиняют дискомфорт другим и имеют иллюзии, что их ненавидят и избегают. Кроме того, такой бред реже возникает с близкими друзьями, например членами семьи, или, наоборот, с совершенно незнакомыми людьми, а бред чаще возникает в отношении знакомых [10].

ПОДРОСТКОВАЯ АНОРЕКСИЯ (НЕРВНАЯ АНОРЕКСИЯ)

Подростковая анорексия – это заболевание, при котором подростки становятся одержимыми худощавой фигурой и страхом набрать вес, накладывают на себя чрезмерные ограничения в питании, перестают есть [11]. Это распространено среди девочек и учениц младших классов средней школы, а в последние годы, возраст стал еще ниже. Чрезмерные диетические ограничения могут привести к недоеданию, которое может быть опасным для жизни. Подростковая анорексия может включать следующие симптомы и поведение: Совсем не есть или есть мало. Они не чувствуют себя больными, одержимы изменениями в весе и калорийностью питания, думают только о еде, сильный страх набрать вес [12]. Родители могут контролировать своих детей, ругая, предостерегая и хваля их, пока они дети, но когда они достигают половой зрелости, те же методы уже больше не работают.

У подростков сильно развито чувство независимости, поэтому не стоит навязывать им мысли родителей в одностороннем порядке, а обсуждать и решать важные вопросы. В то же время, если есть что-то, что подросток не может принять или чувствует беспокойство по поводу какой-либо идеи, дослушав до конца, можно дать откровенный совет, который взрослому нужен как родителю. Будет сложно уловить даже мельчайшие детали поведения ребенка, поэтому полезно поддерживать регулярные разговоры в повседневной жизни и сразу же рассказывать подростку о своих проблемах.

Считается, что строгий контроль и отсутствие психологической поддержки со стороны родителей вызывает апатию у детей. Если родители слишком строги, дети не захотят решать проблемы самостоятельно из-за страха неудачи. В таких случаях необходимо признавать усмотрение вашего ребенка и уважать его желания. Подростки имеют сильное желание быть самостоятельными и вне контроля родителей, поэтому уважая волю ребенка, обязательно объясните причину, по которой она до сих пор не принята.

Есть много родителей и детей, у которых возникают проблемы с управлением смартфонами, играми и карманными деньгами, но вместо того, чтобы в одностороннем порядке запрещать такие вещи, проще следовать правилам вместе, прислушиваясь к мнению ребенка.

Подростки изо всех сил пытаются найти свою ценность. Это время, когда дети чаще впадают в депрессию, сравнивая свою внешность и способности с окружающими. В такие моменты может быть очень обидно, когда родители сравнивают их с братьями, сестрами и друзьями. Лучше не сравнивать своего ребенка с другими детьми.

Считается, что независимо от возраста, воспитание детей ориентированное на повышение чувства собственного достоинства, связано с укреплением самооценки ребенка и

снижением стресса. Подтверждено, что чем сильнее родительская поддержка, тем выше у ребенка самооценка и чувство собственной компетентности, тем более он популярен среди сверстников и тем меньше вероятность того, что употребление алкоголя станет для него поведенческой проблемой. Большое значение для самооценки имеет степень восприятия детей подростками их родителями, положительной оценкой действиям первых. Особенно при подчеркивании каких-либо позитивных перемен в поведении, учебе и т.д. [13]. Сохранение спокойствия родителей в не простых ситуациях предполагает создание благоприятной атмосферы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, были рассмотрены психологические особенности подростков, возможные психические заболевания, поведенческие проблемы и реакцию родителей. Родители, как правило, не замечают со стороны своих детей эмоциональных призывов о помощи, думая, что они просто находятся в подростковом возрасте воспринимая возникающие конфликты как необоснованные капризы и обидчивость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мукаи, Т. Физическое развитие подростков и психологическая адаптация - Связь со стадией развития и сроками -, Консультационные исследования, 2010. 43, № 3, С. 206.
2. Кендзи Хираиси, Сёко Коно, Киёто Касаи, Томоо Окубо, Хироюки Ёсидзава, Сейичи Сайто Проблемы, развитие и проблемное поведение в подростковом возрасте, Ежегодный отчет по педагогической психологии. 2018, 57. С. 267.
3. Хираиwa, М., М. С точки зрения здоровья подростков, Исследование детского здоровья. 2011. 70, С. 23.
4. Каёко Ишимура, Норико Окамото, Сэцукэ Кагеяма. Обзор литературы по психическому здоровью подростков и студентов-подростков, Отчет о научных исследованиях в области здравоохранения Университета Токоха. 2014 1(1), С.12
5. Асаи Т., Канесака Ю., Оида Т. Исследование сна и психического здоровья учащихся младших классов средней школы. Исследования полового созревания. 2008. 24(3), С 467
6. Фурукава, Аяко. Измерение лидерского поведения родителей по отношению к детям на основе самопознания родителей и познания детей, Журнал экспериментальной социальной психологии. 1972. 12 (1), С. 41
7. Шинья Миямото Психические проблемы в подростковом возрасте, Годовой отчет Общества науки о росте. 2016. 40, С. 184
8. Ямамото Казю. Изучение факторов стресса в повседневной жизни и способов преодоления стресса у детей-подростков // Journal of Nursing and Health Science, 2006.7 (1), P.16
9. Суэмори, Кей. Обзор предыдущих исследований родительского поведения детей-подростков: размерная структура родительского поведения и его влияние на детей, Обзор социального обеспечения Университета Нихон Фукуши. 2007. 117, С. 52
10. Цунода Х., Мияока и др., Такаги К., Какуда К., Такамори К., Нагаи Т., Накагава Т., Фуджино М., Катаяма Ю. Случай подросткового бреда с симптомами самообоняния, Журнал Японского общества стоматологической и психосоматической медицины. 2003 18(2), С. 85.
11. Сёдзо Аоки «Психические заболевания подросткового возраста — как отличить заботы от болезней —» Организация общественного благосостояния и культуры NHK, <https://nrwo.or.jp/books/801> (последний просмотр 9 ноября 2021 г.)
12. Потеря веса подростками | Лаборатория здравоохранения Управления по укреплению здоровья женщин | Под наблюдением Исследовательской группы Министерства здравоохранения, труда и социального обеспечения, https://w-health.jp/puberty_trouble/pubescence_diet/ (последний просмотр 2021-11-09)
13. Акио Киёта, Понимание проблем умственного развития и поведения в подростковом возрасте | e-healthnet (Министерство здравоохранения, труда и социального обеспечения), <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-03-002.html> (последний просмотр 09.11.2021)