

XOMILADORLIKNI REJALASHTIRISHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Badriddinova Madina Baxromovna

Ilmiy rahbar: Psixologiya fanlarini omzodidotsent

Karimjonova Gulsanam

Namangan Davlat Universiteti

Pedagogika va Psixologiya Fakulteti

Pedagogika va Psixologiya yo'nalishi

PPSDU - 19 talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada psixologik tayyorgarlik qilish hamda psixologik maslahatlar keng yoritildi.*

Kalit so'zlar: *homiladorlik, psixologik, stress, tushkunlik, muhimlik, chaqaloq.*

Mening kelajak hayot, ko'pchilik qizlar sevgan insoni bilan qanday uchrashishlari, u bilan oila qurishlari, farzand ko'rishlari va uni eri bilan birga tarbiyalashlari va o'qitishlari, har kuni zavqlanishlari haqida orzu qiladilar. Yoshlikda onalikni qizlar ko'rishadi pushti rang, va faqat o'sib ulg'aygan adolatli jinsiy aloqa bolalar nafaqat baxt, balki katta mas'uliyat ekanligini tushunishga kirishadi. Shuning uchun, hatto ayol uchun orzu qilingan homiladorlik haqidagi xabar ham stressga olib kelishi mumkin, chunki kelajakda farzand ko'rishni orzu qilish boshqa narsa va tez orada hayot keskin o'zgarishini tushunish butunlay boshqacha, chunki siz javobgar bo'lishingiz kerak emas, faqat o'zingiz uchun, balki chaqaloq uchun ham.

HOMILADORLIK BAXTLI BO'LISH UCHUN AJOYIB SABABDIR

Ayol uchun bolani ko'tarish oson ish emas, chunki bu davrda uning tanasida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi, bu nafaqat jismoniy, balki psixologik holatga ham ta'sir qiladi. Tanadagi gormonal o'zgarishlar tufayli homilador ayollar moyil tez-tez siljishlar kayfiyat, asabiylashish, haddan tashqari emotsionallik, o'zgarish ta'mga bo'lgan afzalliklar. Shuningdek, ko'plab homilador ayollarda bola tug'ilishi va sog'lig'i va tug'ilishi bilan bog'liq qo'rquv mavjud.

Biroq, tanadagi barcha o'zgarishlarga va o'z hayotidagi global o'zgarishlarga qaramay, homiladorlik stress va tashvish vaqti emas. Shifokorlar va olimlar allaqachon homiladorlikning ikkinchi trimestridan boshlab chaqaloq hali ham bachadonda ekanligini isbotladilar va uning psixologik holat homila rivojlanishiga sezilarli ta'sir qiladi. Psixologik va o'rtasida ham bog'liqlik mavjud jismoniy salomatlik ayolning o'zi, ya'ni adolatli jinsiy aloqaning baxtli optimistik vakillari ehtimoli ko'proq engil homiladorlik va stress yoki ruhiy tushkunlikni boshdan kechirayotgan kelajakdagi onalarga qaraganda tug'ilish.

Homiladorlik davrini azob-uqubat emas, balki hayotning baxtli bosqichiga aylantirish har bir ayolning qo'lida. Homiladorlikdan stress va qiyinchiliklarsiz qanday omon qolish retsepti juda oddiy - siz bola tug'ishni tabiiy jarayon sifatida ko'rishingiz va unga

moslashingiz kerak. qulay rivojlanish salbiy va "qo'rqinchli hikoyalar" ga e'tibor bermasdan, voqealar. Shuningdek, bola tug'gan ko'plab ayollarning tajribasi shuni ko'rsatadiki, quyidagi tavsiyalar kelajakdagi onalar uchun foydali bo'ladi:

Agar homiladorlik rejalashtirilmagan bo'lsa

Rejalashtirilganda nima qilish kerak va orzu qilingan homiladorlik, har bir ayol biladi, lekin agar ekspress testda ikkita chiziq paydo bo'lishi ajablanib bo'lsa, nima qilish kerakligi haqidagi savolga javob berish ancha qiyin. Afsuski, olimlar 100% natijani kafolatlaydigan kontratseptiv vositani ixtiro qilmaguncha, rejalashtirilmagan homiladorlik sodir bo'ladi. Va bu holatda nima qilish kerakligi ayolning o'ziga bog'liq, garchi uning tanlovi kam bo'lsa: yoki bola tug'ish yoki abort qilish.

Rejadan tashqari homiladorlik haqida bilib olgandan so'ng, ayol qilish kerak bo'lgan birinchi narsa - tinchlanish va sodir bo'lgan voqea falokat emasligini tushunish va u hali ham vaziyatni nazorat qila oladi. Keyin homiladorlikning davomiyligini bilish uchun imkon qadar tezroq ginekologga tashrif buyurishingiz va ushbu ma'lumotlarga asoslanib, qo'shimcha qaror qabul qilishingiz kerak. Mamlakatimizda 12 haftagacha ayolning iltimosiga binoan abort qilish qonun bilan ruxsat etiladi, shuning uchun u vaziyatni tahlil qilish va homiladorlikni davom ettirish yoki qilmaslik haqida qaror qabul qilish uchun vaqt topadi. Rejasiz homiladorlik bilan nima qilish kerakligini hal qilish uchun siz quyidagi savollarga o'zingizga halol javob berishingiz kerak. Albatta, abort salbiy tajriba adolatli jinsning har qanday vakili uchun va har qanday vositadan qochish kerak. Biroq, hayotda hamma narsa bizning xohishimizga ko'ra sodir bo'lmaydi va agar ayol buni tushunsa bu daqiqa uning ona bo'lish imkoniyati ham, istagi ham yo'q, homiladorlik to'xtatiladi erta muddat bu vaziyatdan chiqishning eng yaxshi yo'li bo'ladi.

Agar homilador ona homiladorlikni saqlab qolishga qaror qilgan bo'lsa, u qo'rquv va tashvishlarni unutib, tug'ilishga moslashishi kerak. sog'lom bola va hayotingizdagi baxtli o'zgarishlar. Ha, bola tug'ilgandan keyin hayot keskin o'zgaradi, lekin u yomon tomonga o'zgarishi kerak emas. Saqlashni tanlagan ayollarning aksariyati rejalashtirilmagan homiladorlik, keyin ular hech qachon o'z qarorlaridan afsuslanmadilar va nafaqat go'zal bolalarni tarbiyalashdi, balki o'zlarini ham shaxsan, ham o'zlarini anglay olishdi. professional sohalar hayot. Bizning madaniyatimizda homiladorlikka tayyorgarlik odatda bepushtlik holatlarida yuzaga keladi yoki u bilan bog'liq tibbiy jihat, er-xotin testlarni olib, ginekolog bilan suhbatlashganda. Imtihondan o'tish kerak. Ammo shuni ta'kidlash kerakki, homiladorlik uchun psixologik tayyorgarlik nafaqat bola tug'ishning imkoni yo'qligi bilan bog'liq aniq muammolar bo'lsa ham juda mantiqiy. Chaqaloqni kutish jarayonida yosh ona o'z tanasining turli holatlari bilan bog'liq holda tashvishlanishni boshdan kechira boshlagan, tanlovning to'g'riligiga shubha qiladigan, yangi maqom haqida qayg'uradigan yoki erining erining tug'ilishidan xavotirda bo'lgan holatlar mavjud. kutish bilan bog'liq umumiy ishlarga qo'shilishga unchalik tayyor emas.

Psixologik yordam qachon muhim?

"Psixologik bepushtlik" diagnostikasi

Ko'pincha, homilador bo'lishga ikki yillik muvaffaqiyatsiz urinishlardan so'ng, er-xotinga bepushtlik tashxisi qo'yiladi. Agar ayol jismonan sog'lom bo'lsa, unda biz psixologik muammolar haqida gapiramiz.

Ular odatda ikkita sababga ega:

Ayol ongsiz ravishda homilador bo'lishni xohlamaydi, lekin atrof-muhitning (jamiyat, ota-ona, er) bosimi tufayli u ongli ravishda rozi bo'ladi.

Homiladorlik obsesif holatga aylanadi: bolani homilador qilish uchun doimiy urinishlar, ovulyatsiyani kuzatish - bularning barchasi ayolning o'zi va uning sherigi uchun stressga olib keladi.

Hozir olimlar bu haqda gapirishmoqda psixologik bepushtlik va erkaklarda. Qanday bo'lmasin, bu bepushtlik muammosini mutaxassis - psixolog yoki seksolog bilan hal qilish mantiqan.

BIRINCHI HOMILADORLIK

Albatta, umumiy standartlar bo'yicha homiladorlik erta yoki kech deb hisoblansa, ko'proq tashvish paydo bo'lishi mumkin. Ko'pincha, ayol o'zi uchun bunday maqomni o'zi belgilaydi. Keyin kuchlanish kuchayishi mumkin. Ammo har qanday holatda, birinchi homiladorlikdan oldin, kelajakdagi ona o'ziga ko'p savollar beradi va ularga javob topa olmaydi. Ko'pincha ayollar tug'ilishdan oldin homilador ayollar uchun kurslarga boradilar.

Oldingi homiladorlikdan keyin qo'rquv

Ona allaqachon homilador bo'lganida paydo bo'ladi, ammo bu travma bilan bog'liq: abort, abort, bolaning o'limi, og'ir yoki travmatik tug'ish, qiyin davr go'daklikdan oldingi bola. Keyin homilador bo'lish qo'rquvi paydo bo'lishi mumkin, bu bilan ayolning libidosi pasayishi mumkin.

SHUBHALAR

Homilador bo'lish istagi orqasida qanday motivatsiya borligini tushunish muhimdir. Jamiyatimizda hozir tug'ilish darajasini oshirish borasida ishlar qilinmoqda. Doimiy ravishda "Sizga turmush qurish vaqti keldi" deb aytadigan va nabiralar so'raydigan qarindoshlar bor. Xuddi shu yoshdagi ko'plab do'stlar allaqachon tug'ilgan. Er ham homiladorlikni talab qilishi mumkin. Shuning uchun, ayol farzand ko'rish istagi ortida nima borligini, u haqiqatan ham hozir ona bo'lishni xohlaydimi yoki yo'qligini tushunishi kerak. Bu savolga halol javob nafaqat homiladorlik paytida, balki onalik jarayonida ham yordam beradi.

Agar ayolning homiladorlik bilan bog'liq savollari bo'lsa

Homiladorlik, tug'ish, kelajakdagi ota-onalar uchun adabiyotlar haqida savollar bo'lsa, ayolga psixologik yordam kerak. Kelajakdagi ona muayyan vaziyatda qanday harakat qilishni bilmaydi.

AYOL YOLG'IZ FARZAND KO'RISHGA QAROR QILGANIDA

Bunday holatlar kam uchraydi, lekin ular ham sodir bo'ladi. Va bu erda berishga arziydi Maxsus e'tibor homiladorlik uchun psixologik tayyorgarlik.

O'zingizni homiladorlik uchun qanday qilib ruhiy jihatdan tayyorlashingiz kerak

Motivatsiya bilan shug'ullaning

Avvalo, o'zingizga savol berishingiz kerak: men haqiqatan ham bolani xohlaymanmi? Ba'zida shunday bo'ladiki, ota-onalar yoki turmush o'rtog'i ayolga farzand ko'rishni xohlaydi. Ichki ovoz, "Men ketishim kerak", "soat taqillatmoqda", "barcha do'stlarim allaqachon bolalari bor", "aks holda men keksayib qolaman" deb pichirlash homiladorlik uchun eng yaxshi motivatsiya emas. Albatta, idealizatsiya qilishning ma'nosi yo'q, lekin ayol o'zi ona bo'lishni va sevimli odamidani farzand tug'ishni xohlayotganini his qilganda yaxshiroqdir. Shuning uchun, eng boshida siz o'tirib, varaqqa savolga halol javob yozishingiz mumkin: nega menga bola kerak? Javoblar ko'p bo'lishi mumkin, lekin asosiysi qanday bo'lsa shunday javob berishdir. Agar motivatsiya ijobiy bo'lsa, sherigiga bir xil savollarni berish mantiqan.

Erkak va ayol birgalikda homiladorlik to'g'risida qaror qabul qilishsa yaxshi bo'ladi. Albatta, salbiy motivatsiya bor: "erkakni bog'lash", "sherik bilan munosabatlarni yaxshilash", "keksalikda yolg'iz qolmaslik" ... Bu erda bolaning hal qila olmasligini tushunish muhimdir. sizning muammolaringiz. psixologik muammolar va hatto ularni kuchaytirishi mumkin. Bolalar ulg'ayib, mustaqil bo'lib, o'z hayotlarini yashay boshlaydilar.

Homiladorlik qanday davom etayotganini bilib oling

Qanday bo'lmasin, jamiyatda homiladorlik haqida ikkita afsona borligini tushunish kerak:

chaqaloqni kutish - ona uchun oson va yaxshi bo'lgan eng ajoyib davr;

homiladorlik - bu ayol doimo kasal bo'lib, u muntazam ravishda qutqarish uchun yotadi, uxlashni xohlaydi.

Aslida, kutish jarayonida holatlar butunlay boshqacha bo'lishi mumkin - biror narsa umuman bo'lmasligi mumkin (masalan, g'alati ta'mga bo'lgan afzalliklar). Homiladorlik paytida onasi boshdan kechirishi mumkin turli tuyg'ular: quvonch va baxtdan tashvish va hayajongacha. Ayolga shubhalar hamroh bo'lishi mumkin. Homiladorlik turli yo'llar bilan sodir bo'lishi mumkinligini tushunish kerak. Albatta, o'zingizni ijobiy tomonga o'rnatishga arziydi, lekin hamma narsa har doim ham bo'lmasligiga tayyor bo'ling pushti ranglar. Albatta, homiladorlik, tug'ish va onalik haqida salbiy voqealarni aytib berishga moyil bo'lgan odamlar bilan muloqot qilmang. Oling turli nuqtalar ko'rish: ota-onalar uchun haqiqiy forumlarni o'qing, tanish onalar va dadalar bilan suhbatlashing. Homiladorlik, tug'ish va bola parvarishi haqida kitoblar mavjud.

Hamkoringiz bilan munosabatlaringizni tahlil qiling

Bu erda o'zingizga savol berishga arziydi: homilador bo'lishni rejalashtirgan odam bilan bo'lgan munosabatlaringiz sizni qoniqtiradimi? Siz, albatta, "u bola tug'ilgandan keyin o'zgaradi" deb umid qilmasligingiz kerak. Bo'lishi mumkin emas ideal munosabatlar va ideal odamlar, lekin giyohvandlik (spirtli ichimliklar ichish), sherikning tajovuzkorligi mavjudligiga e'tibor berish kerak. Agar turmush o'rtog'ingizning xarakteri va sizning hamkorliklar siz tomonidan yaxshi deb baholanadi, keyin siz to'g'ri yo'l. Shunisi e'tiborga loyiqki, agar erkak turmush qurishdan bosh tortsa, bu haqda o'ylash kerak. Pasportdagi muhr munosabatlarni

o'zgartira olmaydi, lekin u mas'uliyatni oshiradi va ayolni va tug'ilmagan bolani qonuniy himoya qiladi.

RUHIY HOLATINGIZGA E'TIBOR BERING

Stress darajasini va charchash bilan bog'liq vaziyatlarni minimal darajaga tushirishga arziydi. Albatta, bu maslahatni fanatizmsiz qabul qilish muhimdir. Ko'pincha homilador ayollar asabiylashadi, chunki ular go'zallikning foydalari haqida o'qidilar, mumtoz musiqa va tinch holat, lekin aslida ularning hayotida adrenalin va juda ko'p qiyin ish. Asosiysi, mukammallikdan voz kechish va homiladorlik kasallik emasligini tushunishdir. Psixologlarning tavsiyalarini inobatga olish muhim, biroq ularning barchasini birdaniga qo'llashga urinmang. Sizga mos keladigan narsani oling.

Ha, ha, bu maslahat ko'pincha homilador bo'lishni xohlaydigan ayollarga beriladi. Tinchlanish juda muhim va agar buni o'zingiz qila olmasangiz, mutaxassis bilan bog'laning. Ayollar qadrdon ikki chiziqni kutishni to'xtatganda, homiladorlik boshlanadi, degan hikoyalarni bilasiz ehtimoli ko'proq. Tayyorlik holati ayolning o'zini ham, sherigini ham ta'kidlaydi, bu esa kontseptsiya ehtimolini kamaytiradi.

QO'RQUV BILAN SHUG'ULLANING

Ba'zida ayollar homilador bo'lishdan qo'rqishadi, chunki noma'lum narsalar ko'p: "Men farzand ko'ra olamanmi?", "Va agar erim meni tashlab ketsa?", "Men qila olamanmi?", "Men og'riqdan qo'rqaman. tug'ishda", "Biz bolani boqa olamizmi?". Bunday savollarni sherik, tajribali do'stlar, ona yoki mutaxassis bilan ham muhokama qilish mumkin. O'tgan homiladorlik travma bilan bog'liq bo'ladi: abort, abort, travmatik tug'ilish. Bu kamdan-kam hollarda o'z-o'zidan o'tib ketadigan holatlar, ammo psixolog va introspektsiya bilan ishlash, yaqinlaringizning yordami vaziyatni engillashtiradi va tashvishlarni kamaytiradi.

HAYOTINGIZNI TAHLIL QILING

Ko'pincha, er-xotinlar farzand ko'rishga tayyorligini o'zlarining yashash joylari yoki ma'lum darajadagi daromadlari bilan bog'lashadi. Lekin ko'pincha bunday bahonalar ortida boshqa maqsadlar yotadi. Ko'pincha er-xotin odatdagi turmush tarzini o'zgartirishga tayyor emas. Har holda, homiladorlik va bolaning tug'ilishi ayolning hayotini o'zgartiradi. Onam ishlashda davom etsa ham, u xuddi shu intensivlik bilan qila olmaydi. Hayotingizni o'zgartirishga tayyorligini tahlil qilish muhimdir.

YORDAMNI RO'YXATDAN O'TKAZISH

Er, ona, qaynona, do'stlar, mutaxassis - yordam kerak bo'lsa, odamlar sizni qanday qo'llab-quvvatlashlari mumkinligi, ular buni qanday qilishlari haqida o'ylang.

Bolaning otasi bilan ota-onalikni muhokama qiling

Ha, juda muhim nuqta Buni oldindan muhokama qilish kerak. Oiladagi har bir kishining bolaga g'amxo'rlik qilish bo'yicha mas'uliyatini qanday ko'rishingiz haqida gapiring. Farzand tarbiyasi, oilada ota va onaning o'zni haqidagi qarashlaringiz bir-biriga to'g'ri keladimi? Agar siz bunday narsalarga oldindan rozi bo'lsangiz, ko'p muammolardan

qochishingiz mumkin. Albatta, biz o'z xatti-harakatlarimiz haqida o'ylashimiz va o'zimizni qanday tutishimiz ko'pincha bir-biridan farq qiladi.

Esingizda bo'lsin, sizdan boshqa hech kim bolani homilador qilish to'g'risida qaror qabul qila olmaydi.

Har bir vaziyat boshqacha. Agar siz juda ko'p qo'rquv va tashvishlar borligini tushunsangiz, tayyor bo'lmasligingiz mumkin. Bir tomondan, farzand ko'rish istagi ayol uchun tabiiy va tabiat tomonidan buyurilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, jamiyat va boshqalar tomonidan "vaqt keldi" deb turtki beradigan bosim mavjud.

Albatta, homiladorlik ko'proq yoki kamroq ongli va rejalashtirilgan bo'lsa yaxshi bo'ladi. Ammo hayot shunchalik ko'p qirraliki, u turli yo'llar bilan sodir bo'ladi. Ba'zida yaxshi rejalashtirilgan homiladorlik oilaning qulashi bilan tugaydi va ba'zida rejalashtirilmagan bolalar juda ko'p quvonch va sevgi keltiradi. Shuning uchun rad etish juda muhimdir ideal stsenariylar, aks ettiradi, balki ularning his-tuyg'ulari va his-tuyg'ulariga tayanadi. Barcha ijobiy va salbiy tomonlarini torting, nima uchun homilador bo'lishni xohlayotganingizni tushuning.

Hayot bizning rejalarimizdan ko'ra boyroq, buni eslash kerak. Ayol tug'ishni xohlaydigan holatlar mavjud, lekin aksincha, ular uni ko'ndira boshlaydilar, chunki "juda yosh", "juda qari", "lekin martaba haqida nima deyish mumkin". Bu erda faqat o'zingizga tayanib, bu sizning hayotingiz va sizning hayotingiz ekanligini tushunish muhimdir ongli tanlov, Siz har qanday qulay vaqt oralig'ida tug'ishingiz mumkin. Bolalar uchun nima muhimligini eslang ota-ona sevgisi va qo'llab-quvvatlang!

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kaykovus. Qobusnoma. - T.: «Istiqol», 1994. -26-b.
2. Jalolov A. Kasb qanday tanlanadi. - T., 2010. -62-b.
3. Mahmud Hasaniy. Odob bo'stoni va axloq gulistoni. - T.: «Fan», 2014 y. -20-b.
4. Холйигитова, Н. (2014). Инновационтехнологиялар-таълим Ва тарбияжараёнларининг сифат Ва самарадорлиги омили сифатида. СоВреМеННое обраЗоВаН^ (Узбекистан), (1), 2225.
5. Тураева, Д. Р. (2014). Факторы, определяющие индивидуальнопсихологические особенности личности педагогов профессионального колледжа. ^временные гуманитарные исследования, (3), 118-121
6. Akhmedova, M. T., Narmetova, Y. K., Nurmatova, I. T., & Malikova, D. U. K. (2022). Communicative Competence Formation in Future Teachers Based on an Integrated Approach. International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding, 9(4), 54-60.
- Toxir, T., Arabboy, Y., Zuxriddin, G., & Abdurauf, G. (2022). Theoretical And Practical Pedagogical Bases of Formation of Professional Culture of Students of Military Education. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 2, 19-20.

Abdugafurovich, T. T. (2021). The importance of pedagogical ideas in the formation of youth. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(4), 1066-1069.

Tahirjon, T. (2022). THE CONCEPT OF SPIRITUALITY AND PATRIOTISM IN THE MIND OF STUDENTS. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(10), 299-304.

Abdugafurovich, T. T. (2022). ЁШЛАРДА СОҒЛОМ МАФКУРА ВА БАТАНПАРВАРЛИК ТУЙҒУСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. О'ЗБЕКISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(8), 846-849.

Abdugafurovich, T. T., & Shokhmukhammad, M. (2021). THE ROLE OF EDUCATING STUDENTS IN THE SPIRIT OF MILITARY PATRIOTISM IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(9), 126-130.

Тургунбаев, Т. А., & Каримов, Ў. У. (2020). ҲАММА НАРСА-ФРОНТ УЧУН, ҲАММА НАРСА-ҒАЛАБА УЧУН!(ИККИНЧИ ЖАҲОН УРУШИДА ҚОЗОНИЛГАН ҒАЛАБАНИНГ 75 ЙИЛЛИГИГА БАҒИШЛАНАДИ). *Интернаука*, (19-4), 52-53.