

**ОТА-ОНАЛАРНИНГ ФАРЗАНДЛАР БИЛАН ВАҚТ САРФЛАШИ:  
МУҲИМЛИГИ ВА ФОЙДАЛАРИ**

**Б.Б.Исамухамедов**

“Оила ва гендер” илмий-тадқиқот институти  
лойиҳа катта илмий ходими

**Ў.Ф.Рўзимуродов**

“Оила ва гендер” илмий-тадқиқот институти  
кичик илмий ходими

E-mail: ruzimurodovulmas@gmail.com

**Аннотация.** Ота-оналарнинг фарзандлари билан вақт сарфлаши оила муҳитини мустаҳкамлаш, фарзандларнинг ривожланиши ва ижтимоий қобилиятларини шакллантиришида муҳим аҳамиятга эга. Ушбу мақолада бу жараённинг муҳимлиги ва фойдалари ҳақида сўз юритамиз. Ота-оналарнинг фарзандлари билан вақт сарфлаши оила муносабатларини мустаҳкамлаш ва фарзандларнинг ижодий ривожланиши учун асосий аҳамиятга эга. Бу жараён ҳар бир оила учун муҳимдир ва фарзандларнинг келажакдаги ҳаётида муваффақиятни белгилайди.

**Аннотация.** Время, проведенное родителями со своими детьми, важно для укрепления семейной среды, развития детей и формирования социальных навыков. В этой статье мы поговорим о важности и пользе этого процесса. Проведение родителями времени со своими детьми имеет важное значение для укрепления семейных отношений и творческого развития детей. Этот процесс важен для каждой семьи и определяет успех в дальнейшей жизни детей.

**Annotation.** Parents spending time with their children is important in strengthening the family environment, children's development and forming social skills. In this article, we will talk about the importance and benefits of this process. Parents spending time with their children is essential for strengthening family relationships and creative development of children. This process is important for

*every family and determines success in children's future life.*

**Калим сўзлар.** *Оила, фарзандлар, ижтимоий кўникма, алоқаларини мустаҳкамлаш, эмоционал ривожланиш, таълим, тарбия, қадриятлар.*

**Ключевые слова.** *Семья, дети, социальные навыки, укрепление отношений, эмоциональное развитие, образование, воспитание, ценности.*

**Key words.** *Family, children, social skills, strengthening relationships, emotional development, education, upbringing, values.*

**Кириш.** Ота-оналарнинг фарзандлари билан бирга вақт ўтказиши нафақат оиланинг мустаҳкамлигини таъминлайди, балки фарзандларнинг шахсий ва эмоционал ривожланишига ҳам катта ҳисса қўшади. Эркакнинг ўзини тутиши ҳақидаги анъанавий ғояларга риоя этиш, тез ўзгарувчан жамиятда эркакнинг муваффақиятли мослашишига халал беради. Ҳаддан ташқари ижтимоий ва шахсий талаблар («эркак ҳар доим ва ҳамма жойда биринчи ва бош бўлиши керак») ва низоларни куч билан ҳал қилиш тушунчаси («ҳақиқий эркак куч позициясидан ҳаракат қилади») зиддиятли ва тажовузкор бўлишга ундайди, бу эса кўпинча ҳозирги кундаги эркакнинг хусусиятлари ва имкониятларига мос келмайди. Бу, айниқса, тобора кўпайиб бораётган инқирозли вазиятларда оғриқли кўринишда намоён бўлмоқда. Ўзига қўйилган умид ва ишончни оқламаётганлигини ҳис қилиш эркакда амалга ошмаган эркаклик синдромини келтириб чиқаради ва депрессив кайфият, ижтимоий бефарқлик, ўз жонига қасд қилишга мойиллик, «атайдан ночорлик» (қийинчиликлар билан фаол курашишдан бош тортиш ва ўз ночорлигидан фойдаланиб бошқаларни эксплуатация қилиш) стратегиясини ишлаб чиқишга олиб келиши мумкин.

**Асосий қисм.** *Оила алоқаларини мустаҳкамлаш.* Фарзандлар билан бирга вақт ўтказиш ота-оналар ва болалар ўртасидаги алоқани кучайтиради. Ушбу муносабатлар ишонч, севги ва ўзаро ҳурматга асосланади. Яқин алоқалар фарзандлар учун муҳим психологик асос яратади, уларни янада

мустаҳкам қилади. Масъулиятли<sup>1</sup> ота болаларга ғамхўрлик қилиш ва уларни тарбиялаш жараёнида фаол иштирок этади, аммо унинг бола ривожланишига қўшган ҳиссаси ҳали ҳам онанинг ҳиссасидан кам. Отанинг хатти-ҳаракати онанинг хатти-ҳаракатларига жуда ўхшайди, аммо унинг болаларни ривожлантириш ва тарбиялашдаги ҳиссаси одатда онанинг ҳиссасидан камроқ. Бундай оталар касаллик таътилини расмийлаштириб, касбга доир ишларини четга суриб, боланинг касаллиги пайтида уйда қолишга ҳали тайёр эмаслар, улар бир мунча вақт онанинг ўрнига кичкина болага ғамхўрлик қилиш мақсадида ўз карьераларини ихтиёрий равишда тўхтатишга тайёрлигини намоён қилишмайди. Бироқ, ишини йўқотиш даврида, «масъулиятли» оталар уйдаги мажбуриятларни қайта тақсимлашга қарор қилишлари мумкин: улар пул ишлаш функциясини вақтинча хотинига топшириб, болалар ва уй ишлари билан шуғулланишга қарши эмаслар. Ажрашган тақдирда, бундай оталар фарзандлари билан мулоқотни узмайдилар ва улар билан психологик алоқани сақлаб қоладилар.

*Эмоционал ривожланиш.* Ота-оналар фарзандлари билан вақт ўтказганда, болалар ўз ҳис-туйғуларини ифода этишни ва бошқалар билан муносабатларни бошқаришни ўрганадилар. Эмоционал<sup>2</sup> ривожланиш учун ота-оналарнинг қўллаб-қувватлаши жуда муҳимдир, чунки бу фарзандларнинг ўзини англашларига ёрдам беради. Отанинг фарзандининг тиббий ёрдам кўрсатувчи провайдери билан муносабатлари, эҳтимол, эрта болалик йилларида бошланади ва вақт ўтиши билан узоқ муддатли муносабатларга айланиши мумкин. Педиатрлар билан эрта учрашувлар пренатал ташрифлар, янги туғилган чақалоқлар боғчасига ташрифлар ёки ҳар қандай миқдордаги яхши ёки ўткир парвариш ташрифлари сифатида содир бўлиши мумкин. Оталар соғлиқни сақлашга ташриф буюриш ва хомиладор шерикларига ёрдам бериш орқали туғруқдан олдин иштирок этишлари кўрсатилган; оилавий аҳволдан қатъи назар, оталарнинг катта

---

<sup>1</sup> <https://advice.uz/uz/document>

<sup>2</sup> <https://publications.aap.org/pediatrics/article>  
[www.pedagoglar.org](http://www.pedagoglar.org)

қисми фарзандининг туғилишида иштирок этади. Оталарда ҳатто Кувад синдроми борлиги қайд этилган, бунда улар шеригининг ҳомиладорлигида уйқусизлик, безовталиқ ва ортиқча вазни бошдан кечиришади. Бола 5 ёшга тўлгунга қадар туғилишдан олдин иштирок этиш ва туғилиш пайтидаги яшаш отанинг иштирокининг энг кучли прогнози эди. Отанинг шахсий фаровонлиги ҳам боланинг фаровонлигига таъсир қилиши мумкин. Америка Педиатрия Академиясининг дастлабки клиник ҳисоботи чоп этилгандан бери отанинг руҳий саломатлиги муаммоларини тушунишда катта тадқиқот ютуқларига эришилди.

Туғруқдан кейинги даврда адабиётларни кўриб чиқишлар депрессияга учраган оталар сонининг 2% дан 25% гача бўлганлигини, оналар туғруқдан кейинги депрессияни бошдан кечирганларида эса 50% гача кўтарилганини аниқлади. Янги оталар 1,38 марта кўп бўлган. Яқинда<sup>3</sup> ўтказилган тадқиқот шуни кўрсатдики, резидент бўлмаган оталар оталикка ўтиш даврида депрессия аломатлари кўпроқ бўлган, аммо резидент оталарда оталикнинг дастлабки 5 йилида депрессия белгилари 68% га ошган. Оқ танли оталар билан боғлиқ бўлмаган бир нечта стресс омилларининг (масалан, ирқчилик, ишсизлик, қашшоқлик, қамоқхона ва уйсизлик) даражаси, қора танли оталар депрессия ва бошқа ёмон руҳий саломатлик оқибатлари хавфи юқори бўлиши мумкин. Эдинбургда туғруқдан кейинги депрессия шкаласи оталар ва оналар учун тасдиқланган.

Фарзандлар оталар учун ўз соғлиғини яхшилашга туртки бўлганидек, отанинг жисмоний фаровонлиги боланинг фаровонлигига қандай таъсир қилиши мумкинлигининг мисоли семиришдир. Ҳозирги тадқиқотлар шуни кўрсатадики, агар ота-оналарнинг фақат битта аъзоси юқори вазн тоифасида бўлса, онанинг эмас, балки отанинг вазни кейинги боланинг ортиқча вазни ва семириб кетишининг муҳим прогнозчиси ҳисобланади. Дарҳақиқат, соғлом она ва ортиқча вазнли отанинг 4 йилдан кейин семиз фарзанд кўриш эҳтимоли 4,18 ни ташкил этди (95% ишонч оралиғи :) ва соғлом она ва

---

<sup>3</sup> Fathers-Roles-in-the-Care-and-Development  
[www.pedagoglar.org](http://www.pedagoglar.org)

семириб кетган отанинг 4 йилдан кейин семириб кетган боласи бўлиш эҳтимоли бу натижаларни кўрсатмоқда. болаларда семиришнинг ривожланишига олиб келадиган оила муҳитини шакллантиришда оталар асосий таъсир кўрсатади.

*Таълим ва тарбия.* Ота-оналар<sup>4</sup> фарзандларига билим беришда фаол иштирок этиш орқали уларнинг интеллектуал ривожланишига катта ҳисса қўшадилар. Бирга ўқиш, ўйинлар ўйнаш ва билим олиш жараёнларини биргаликда бажариш фарзандларнинг ўрганиш мотивациясини оширади. Гўдаклик даврида оталар баркамол ва ёш чақалоқлар билан ўхшаш муваффақиятли мулоқот қилиш қобилиятига эга ва оналар каби бир хил психологик тажрибага эга эканлиги кўрсатилган. Бироқ, уларнинг муносабатлари ортикча эмас; Ота онадан кўра чақалоқнинг ўйин шериги бўлиш эҳтимоли кўпроқ, отанинг ўйинлари эса чақалоқ учун кўпроқ рағбатлантирувчи, кучли ва қўзғатувчи бўлади.

Бирга фаолиятлар, масалан, спорт билан шуғулланиш ёки соғлом овқатланиш одатларини шакллантириш фарзандлар учун муҳимдир. Ота-оналар болаларига соғлом турмуш тарзини танлашда модел бўладилар.

*Ижтимоий кўникмаларни ривожлантириш.* Ота-оналар фарзандлари билан ўйнаб ва суҳбатлашиб, уларнинг ижтимоий кўникмаларини ривожлантиришда ёрдам берадилар. Бирга ўйнаш, гуруҳда ишлаш ва мулоқот қилиш кўникмаларини шакллантиради. Оталар<sup>5</sup> ўз фарзандлари билан ҳиссиётларни тенглаштиришда бир хил даражада муваффақиятга эришдилар (ижтимоий ўзаро алоқалар пайтида оталар буни қила олдилар. қўзғалиш ритмларини чақалоқлар билан худди оналар каби муваффақиятли синхронлаштириш учун), лекин ўзаро муносабатларнинг сифати (айниқса, ўйин) оталар билан янада қизғин эди. Оталар билан бундай юқори интенсив ўзаро таъсирлар болаларнинг изланишлари ва мустақиллигини рағбатлантириши мумкин, ҳолбуки камроқ интенсив ўзаро таъсирлар. оналар

---

<sup>4</sup> <https://advice.uz/uz/document>

<sup>5</sup> Academic Research in Educational Sciences, 2 (Special Issue 1), 395-401 P.

билан хавфсизлик ва мувозанатни таъминлайди. Қизиғи шундаки, ҳозирги вақтда эркакларда тестостерон даражаси ҳомиладорлик даврида юқори бўлиши ва бола тарбияси даврида пасайиб кетиши кўрсатилди. Оталарнинг ўзларига ва бошқа 2-4 ойлик болаларга бўлган муносабати ўртасидаги боғлиқлик туприкдаги тестостерон даражаси ва функционал ўртасида кўрсатилган. Оила ичида очик мулоқот ўрнатиш муҳимдир. Ота-оналар фарзандлари билан вақт ўтказганда, ўз фикрларини ва ҳис-туйғуларини эркин ифода этишга имкон беришади. Бу эса оила муҳитини янада соғломлаштиради. Оила билан бирга вақт ўтказиш стрессни камайтиради ва фарзандларнинг ҳаёт сифатини яхшилайдди. Бундай вақтлар болалар учун қувонч манбаи бўлиб, уларнинг руҳий саломатлигини яхшилайдди. Ота-оналар фарзандлари билан бирга қизиқарли фаолиятлар, масалан, саёҳатлар, ўйинлар ва қўшма лойиҳалар орқали уларга янги тажрибалар тақдим этишлари мумкин. Бу тажрибалар болаларнинг дунёқарашини кенгайтиради ва хотираларни яратади.

*Оила қадриятларини шакллантириш.* Ота-оналар фарзандларига оила қадриятларини ўргатиш орқали келажакда масъулиятли фуқаролар бўлишларига ёрдам берадилар. Бу қадриятлар оиланинг бирлигини мустаҳкамлайди ва келажак авлодларни тарбиялашда муҳим аҳамиятга эга. Бирга вақт ўтказиш фарзандлар ўртасида ва ота-оналар билан ҳурмат ва севгини мустаҳкамлайди. Бу ҳурмат оилада тинчлик ва барқарорликни таъминлайди. Оила қадриятлари — ҳар бир инсоннинг ҳаётидаги асосий тамойиллар ва принциплардир. Уларни шакллантириш, оила аъзоларининг бир-бирига бўлган муносабатларини, уялаган мақсадларини ва келажакдаги кўзлашган орзуларини белгилайди. Оила қадриятларини шакллантириш — бу узок муддатли жараён дир. Ота-оналар фарзандларига ўз қадриятларини ўргатиш, уларни амалга ошириш ва оиладаги муҳитни мустаҳкамлаш учун масъул дирлар. Бундай асосий қадриятлар оила аъзоларининг ҳаётида муҳим рол ўйнайди ва уларнинг келажакдаги шахс сифатида ривожланишини белгилайди.

### **Хулоса**

Ота-оналарнинг фарзандлари билан вақт ўтказиши нафақат оила ичидаги алоқаларни мустаҳкамлаш, балки фарзандларнинг шахсий ривожланишида ҳам муҳим рол ўйнайди. Ҳар бир ота-она бу жараёнда фақат фарзандларига эмас, балки ўзларига ҳам ижобий таъсир кўрсатишини англаб етиши керак. Фарзандлар билан бирга ўтказилган вақт, келажакдаги муваффақиятли ва бахтли ҳаёт учун муҳим асосдир. Ота-оналарнинг фарзандлари билан вақт ўтказиши оиладаги алоқаларни мустаҳкамлаш, фарзандларнинг ривожланишини таъминлаш ва оилага оила аъзоларига бўлган ҳурмат қадриятларни шакллантиришда муҳим аҳамиятга эга

### **Фойдаланилган адабиётлар рўйхати**

1. С.Х.Таджиева, Д.Ғ.Сабилова “Танглик вазиятида қолган болага психологик ёрдам кўрсатиш”. Т.: РБИММ, 2011 й. 142 б
2. Pulatov Sh.N.Sankhya-ancient Indian philosophical school. //PUSTAK BHARATI RESEARCH JOURNAL// JAN-June. ISSUE Toronto, Canada. No: 1-2, 2020
3. Jurayev SH.S., Abu Ali ibn Sinoning falsafiy qarashlarida baxt-saodat masalasi // Academic Research in Educational Sciences, 2 (Special Issue 1), 395-401 P.
4. Saidov S.A., Ibn al-Muqaffaning islom tarjima san'atiga qo'shgan hissasi. // “Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences” Scientific journal Volume 1, 2021. 332-336 P.