



MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA QO'RQUV VA XAVOTIR HOLATINI O'RGANISH

Bobomurodova Umida Otabek qizi

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti magistranti

Annotatsiya: maqolada kichik maktab yoshi bolalarda qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini o'rganish, qo'rquvning kelib chiqish sabablari, bolalardagi maktab bilan bog`liq qo'rquv va uning turlari, artterapiya va musiqaterapiya hamda rolli o'yinlar orqali bolalardagi qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini tuzatish va uni yengish usullari.

Kalit so`zlar: kichik maktab yoshi, maktab, qo`rquv va uning turlari, xavotir, emotsional holat, muaommo, artterapia, musiqaterapiya, rolli o'yinlar, qo'rquvni yengish usullari

Bolalar qo'rquvi barcha bolalar uchun ham, ularning ota-onalari uchun ham jiddiy muammodir. Bola o'sadi va qo'rquv, afsuski, u bilan birga o'sadi. Yoshi bilan bolalarning tasavvurlari rivojlanadi va afsuski ular bilan birga qo`rquvlari ham kattalashadi. Ma'lumki, qo`rquv- bu haqiqiy yoki xayoliy tahdidga javoban havotirlanish hissi. Bolalar baxtsizlikdan, og'riqdan, jazodan, hayvonlardan, o'z fantaziyalaridan qo'rqishlari mumkin. Shu bilan birga, qo`rquv himoya funksiyasini bajaradi - ular o'z-o'zini nazorat qilish va o'zini o'zi boshqarish vositasi sifatida ishlaydi. Bola maktab ostonasiga qadam qo`yishi bilan yangi hayot faoliyatiga, yangi muhit sharoitiga kirib keladi [5]. Bu davrdan boshlab bola faoliyatining mazmuni ham, tevarak-atrofdagi narsalarga munosabati ham o`zgaradi. Bola o`z hayotida yangi davr boshlanganligini angelaydi, o`qish ma`suliyati uning xatti-harakatlariga, yurish-turishiga, hulq-atvoriga katta ta`sir ko`rsatadi. Maktabga borish bolaning hayoti va faoliyatida keskin burilish davri hisoblanadi. Bola maktabga borgan damlardan boshlab, uning emotsional rivojlanishi uydan tashqarida to`plagan tajribasiga ko`proq bog`liq bo`ladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda vaqti-vaqti bilan maktabga boorish xohishi yo`qoladi. Belgilari (bosh og`rishi, qorindagi og`riq, qayd qilish, bosh aylanishi) hammaga yaxshi ma`lum. Bu bahona emas, bunday vaziyatlarda uning asl sababini aniqlashga e`tibor qaratish kerak. Bu balki muvaffaqiyatsizlik, o`qituvchi



tomonidan qilinadigan tanqid, ota-onalar yoki tengdoshlarining yuz o`girishi oldidagi qo`rquv bo`lishi mumkin.

Bolaning maktabga kelishi bilan uning hayotida juda ko'p o'zgarishlar yuz beradi: kundalik tartib, makon va atrof-muhit, o'qituvchi esa markaziy shaxsga aylanadi - yangi begona kattalar, ehtimol yangi talablar va baholarning manbai bo'lgan otaonadan farqli o'laroq. Va har bir bola adaptiv mexanizmlarning shakllanishiga, hissiy-irodaviy sohaning xususiyatlariga, kognitiv sohaning rivojlanish darajasiga qarab, bu o'zgarishlarni o'ziga xos tarzda boshdan kechiradi [1]. Kimdir maktabga moslashish uchun olti oy kerak bo'lsa, kimdir o'rganishning umumiy qulayligi bilan individual vaziyat qo'rquvini boshdan kechiradi, ba'zi bolalarda maktab qo'rquvi patologik shaklga kirishi mumkin.

Eng keng tarqalgan -bular singdirilgan qo'rquvlar. Ularning manbai kattalar (ota-onalar, buvilar, o'qituvchilar) bo'lib, ular beixtiyor, ba'zan haddan tashqari emotsional ravishda bolani xavf haqida ogohlantiradilar, ko'pincha uni qo'rqitadigan narsaga ham e'tibor bermaydilar: vaziyatning o'zi yoki unga kattalarning munosabati [4]. Natijada, bola iboralarning faqat ikkinchi qismini idrok etadi: "Ketma - yiqilasan", "Olma - yonib ketasan". Bolaga bu unga nima tahdid solayotgani hali aniq emas, lekin u allaqachon xavotirni his qilmoqda va u qo'rquv reaksiyasiga ega bo'lishi tabiiy, uni tuzatish va dastlabki vaziyatlarga etkazish mumkin. Bunday qo'rquvlar hayot uchun tuzatilishi mumkin.

Qo'rquvning eng keng tarqalgan sabablaridan yana biri bolalarcha fantaziya. Bola ko'pincha o'zi uchun qo'rquv ob'ektini ixtiro qiladi [2]. Ko'pchiligimiz bolaligimizda yirtqich hayvonlar va arvoqlar bizning ko'z o'ngimizda jonlanayotgan qorong'ulikdan qo'rqardik va yirtqich hayvonlar bizga har burchakdan hujum qilishdi. Ammo har bir bola bunday fantaziyalarga boshqacha munosabatda bo'ladi. Kimdir ularni darhol unutadi va tinchlanadi. Va ba'zilar uchun bu tuzatib bo'lmaydigan oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Ko'pincha qo'rquvning sababi tengdoshlar bilan munosabatlar. Agar bolalar jamoasi bolani qabul qilmasa, u xafa bo'ladi va bola bog'chaga borishni xohlamasa, ehtimol u kamsitishdan qo'rqadi [3]. Bundan tashqari, sabab bo'lishi mumkin bolalar orasida qo'rquvni tarqatish. Misol uchun, kuchliroq bola kichkintoyini turli xil hikoyalar bilan qo'rqitishi mumkin. Oxirgi sabab yanada jiddiy buzilishning mavjudligi - nevroz. Sog'liqni saqlash mutaxassislari tomonidan tashxis qo'yish va davolash kerak. Nevrozning namoyon bo'lishi



bolaning ma'lum bir yoshi uchun norma bo'lmagan qo'rquvlar yoki norma tushunchasiga kiritilgan qo'rquvning juda kuchli namoyon bo'lishi deb hisoblanishi mumkin.

Qo'rquv turlari: Qo'rquvning uch turi mavjud:

1. Tasniflash qo'rquv predmeti, uning kechish xususiyatlari, davomiyligi, kuchi va paydo bo'lish sabablariga asoslanadi.

2. Obsesif qo'rquvlar- bola bu qo'rquvlarni muayyan, aniq vaziyatlarda boshdan kechiradi, u ularni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan holatlardan qo'rqadi. Bunday qo'rquvlarga, masalan, balandlikdan qo'rqish, yopiq va ochiq joylar va boshqalar kiradi. xayoliy qo'rquvlar - qo'rquvning eng og'ir shakli, sababini topib bo'lmaydi. Misol uchun, u ba'zi poyabzallarni kiyishdan qo'rqadi, chunki u bir vaqtlar uning ichida sirg'alib, yiqilib, o'ziga zarar etkazgan, endi esa vaziyatning takrorlanishidan qo'rqadi.

3. Haddan tashqari baholangan qo'rquvlar- eng keng tarqalgan turi. Ular qat'iy g'oyalar bilan bog'liq va bolaning o'z fantaziyasidan kelib chiqadi. 90% hollarda amaliyotchi psixologlar ular bilan duch kelishadi. Avvaliga bu qo'rquvlar qandaydir hayotiy vaziyatga to'g'ri keladi, keyin esa ular shunchalik ahamiyatli bo'lib qoladiki, bola boshqa hech narsa haqida o'ylamaydi. Bolalarning haddan tashqari baholangan qo'rquviga bolaning tasavvurida dahshatli jodugarlar, bo'rilar va arvohtarlar, ertak qahramonlari joylashadigan qorong'ulik qo'rquvi, shuningdek, adashib qolish qo'rquvi, hujumlar, suv, olov, og'riq va qattiq tovushlar kiradi. Tuzatish bo'yicha ishlar turli xil vositalar va psixologik ta'sir usullaridan (o'yin terapiyasi, ertak terapiyasi, proektiv usullar, dam olish va o'zini o'zi boshqarish usullaridan) foydalangan holda har tomonlama amalga oshirilishi kerak.

Qo'rquvni yengish usullari:

1. Qoidalarga muvofiq bola bilan birgalikda ochiq o'yinlar. O'yin davomida qo'rquvni yo'q qilishning psixologik mexanizmi rollarni o'zgartirishdan iborat bo'lib, kattalar o'yinda qo'rquvni bo'rttirib ko'rsatsa va bola qo'rqmaydi. Bolaga o'yinning maqsadi va o'zini qanday tutishi haqida oldindan aytib berish shart emas. Qo'rquvdan xalos bo'lishning yaxshi natijasi - bola etarlicha o'ynagan va undan zavqlangan o'yin.

2. Oilada munosabatlarni o'rnatish: ota-onalar o'rtasidagi nizo va janjallarni bartaraf etish.

3. Oilada bola tarbiyasi turini tuzatish.



4. Kun davomida bolada noxush voqealarni bartaraf etish, shovqinli o'yinlar, yotishdan oldin og'ir kechki ovqat, tiqilib qolgan xonada uxlash va noqulay kiyimlar.

Bundan tashqari musiqaterapiya yordamida ham bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish mumkin. Musiqaterapiyada davolovchi metod musiqa yordamida olib boriladi. Musiqa bilan davolash hissiyotlarni pasayishida, qo`rquvda, til bilan bo`lgan muommolarda tarbiyaning bu`zilishi kabi nuqsonlarda yordam beradi. Musiqaterapiyada yetakchi rolni musiqani to`g`ri tanlashni bilish tutadi. 1916-yil V.M.Bexterev shunday deb yozgan edi: "Musiqaviy asar insonlarning holatiga qarab, ularda turlicha taassurot qoldiradi, ayrimlari tiniqib dam olishga sabab bo`lsa, ayrimlari nafaqat yoqmaydi balki asabga tegadi. Bu inson ruhiyatiga bog`liqdir.

Xulosa qilib aytganda kichik maktab yoshidagi bolalar bilan o`z vaqtida olib borilgan psixologik profilaktika va korreksiyon mashg`ulotlar bolalarning emotsiyonal holatlarini ijobiy tarafga o`zgartiradi.

Bolalardagi qo'rquv xolatini artterapiya orqali ham davolash mumkin. Artterapiya bu bolalardagi ichki muommolar va kuchli hissiyotlarning yuzaga chiqishiga, siqilish ichki kechinmalarning pasayishiga, o`z-o`ziga bo`lgan ishonchini oshirishga yordam beradi. Artterapiya mashg`ulotlarida asosiy mahsulotlar bu –buyoq, loy, elim va bo`rdir. Artterapiyani yakka va guruhta qo`llash mumkin. Artterapiya mashg`ulotlari ikki xil yo`l bilan o`tkaziladi. Birinchi varyantida mijoz tayyor materialdan o`z rasmlaridan aniq mavzuga buyum yasash imkoniyati beriladi. Bunda ajoyib g`ayrioddiy ranglar uyg`unligi, o`ziga xos shakillar va syujetning o`ziga xos tamonlarini ko`rish mumkin. Bularning barchasi mijozning olamni sezish xususiyatlari, uning hislari, kechinmalari bilan bog`liqdir.

Artterapiya bu holatlarda qo`shimcha diagnostika materiallarini olishga yordam beradi, bular mijoz muommolari haqida ma`lumotlar beradi. Ikkinchi varyanti bu no`ananaviy mashg`ulot, mijoz mavzu, material hisablarini o`zi tanlaydi. Mashg`ulot ohirida mavzu bajarish usullari muhokama qilinadi. Keling artterapiya orqali bajariladigan texnikalardan birini misol tariqasida ko`rib chiqamiz. Har bir chizma mashg'uloti qulay muhitda 30-40 daqiqa davom etishi kerak. Dars oldidan bolaga o'z-o'zidan o'ynashiga ruxsat bering, u bilan do'stona aloqa o'rnating. Shundan so'ng siz suhbatga o'tishingiz mumkin,



uning maqsadi bolaning nimadan qo'rqayotganini aniqlashdir. Siz buni o'yin shaklida qilishingiz mumkin.

Bolaning yonida o'tirish yaxshidir, aksincha emas, vaqti-vaqti bilan chaqaloqni xursand qilishni unutmang. So'rang: "Ayting-chi, siz qo'rqasizmi yoki qo'rqmaysizmi ...?" va javobni kuting. Qisqa pauzadan so'ng siz keyingi mumkin bo'lgan qo'rquvga o'tishingiz mumkin va "siz qo'rqasizmi yoki yo'qmi" degan savolning o'zi faqat vaqti-vaqti bilan takrorlanishi kerak. Agar bola barcha qo'rquvlarni rad etsa, undan "ha" yoki "yo'q" emas, balki kengaytirilgan, masalan, "men qorong'ulikdan qo'rqmayman" deb javob berishini so'rang. Savollaringizni qog'ozdan o'qimaganingiz ma'qul, garchi orientatsiya uchun siz mumkin bo'lgan qo'rquvlar ro'yxatini tuzishingiz mumkin, masalan: "Menga ayting-chi, yolg'iz qolganingizda qo'rqasizmi yoki yo'qmi; Ba'zilar; onalar yoki otalar; kasal bo'lish; Baba Yaga; O'lmas Koshchei; Barmaleya; qorong'ulik; bo'ri ayiq boshqa hayvonlar; mashinalar; poezdlar; juda baland bo'lsa; suv; olov; qon bo'lganda; og'riyotganda; in'ektsiya; Yer ostida; liftda; katta ko'chalar va boshqalar. Suhbatni birgalikda ochiq o'yin bilan yakunlash yaxshiroqdir. Shundan so'ng, bolani qo'rquvni keltirib chiqaradigan birinchi nomdagi ob'ektni chizishga taklif qiling. Bo'yoqlar yoki flomaster bilan chizish yaxshiroqdir. Faqat bir necha kundan keyin bola qo'rquvini qog'ozga o'tkazishga qaror qiladi. Unga yordam bering, "dahshatli" mavzuning har bir versiyasini bitta varaqda chizing. Chizgandan so'ng, boladan rasmda ko'rsatilgan narsalarni tasvirlashni so'rang. Keyin bolani maqtash, qo'l silkitish, o'yinchoq berish, ular engishga muvaffaq bo'lgan qo'rquvlarga e'tibor berish kerak. Keyin siz uning oldingi qo'rquvlari bilan chizilgan rasmlar sizda qoladi deb aytasiz (ular jadvalda qulflanadi, pochta orqali yuboriladi - variantlar mumkin). Asosiysi, bolani ulardan ozod qilish. Suhbatdan so'ng bolangizni qandaydir o'yin o'ynashga taklif qiling, u erda u albatta g'olib bo'ladi. Ushbu mashg'ulotlar taxminan ikki hafta davom etadi. Bu vaqt ichida barcha chizmalar orasida bola hali qo'rquvini engishga muvaffaq bo'lmagan rasmlar bo'ladi. Unga taklif qiling: "Endi qo'rqmasligingizni ko'rish uchun chizing!" Misol uchun, Barmaleydan qochadigan bola emas, balki aksincha. O'rtacha, bolaga o'zini qo'rqmaydigan qilib anglash va tasvirlash uchun 2 hafta kerak bo'ladi. Bu vaqtda ko'proq ochiq havoda o'yinlar, sayrlar, ekskursiyalar tashkil etishga harakat qiling va oiladagi nizolarni oldini oling. Chizmalar yordamida siz tasavvur o'yinlaridan kelib chiqadigan



qo'rquvni yo'q qilishingiz mumkin, hech qachon sodir bo'lmagan, lekin bolaning fikriga ko'ra, sodir bo'lishi mumkin. Qisman muvaffaqiyatli - uzoq vaqt oldin sodir bo'lgan haqiqiy voqealarga asoslangan qo'rquvdan xalos bo'lish. Agar bolani shikastlagan voqea (it tishlashi, yong'in va boshqalar) hali ham xotirada yangi bo'lsa, unda o'yin yordamida bu qo'rquvdan xalos bo'lish yaxshiroqdir. Ob'ektlili o'yinlar Psixologik yo'naltirilgan o'yinlar bolani noma'lum muhitga kirganda, qorong'ida, cheklangan joyda paydo bo'ladigan ortiqcha inhibitsiyon, qattqlik va qo'rquvdan xalos qiladi. Bola o'ziga ishonadi, ortiqcha uyatchanlikdan xalos bo'ladi. "O'n besh" o'yini bolaga hujum qo'rquvini, ota-onalarni jazolash qo'rquvini yo'q qilishga, ota-onalar va bolalar o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri aloqa o'rnatishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Рахимова, И. И., & Сафарова, Э. М. (2021). ИССЛЕДОВАНИЕ МОЛОДЕЖНОЙ АКТИВНОСТИ В ОТНОШЕНИИ ИЗМЕНЕНИЯ КЛИМАТА. “XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ” МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ, 201.
2. Рахимова, И. И. (2019). Развитие инклюзивного образования в современном мире. Интернаука, (3-1), 74-75.
3. Рахимова, И. И., & Рахимова, Х. А. (2022, February). ИДЕНТИЧНОСТЬ КАК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ. In Multidiscipline Proceedings of Digital Fashion Conference (Vol. 2, No. 1).
4. Indira Igorevna Rakhimova, & Sayfullayeva Sojida Saidzhanovna. (2023). TYPES OF PSYCHOLOGICAL TESTING. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 3(5), 196–197. Retrieved from <https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/514>
5. Raximova Indira Igorevna, & Sayfullayeva Sojida Saidjanovna. (2023). BOLA TARBIYALASHDA PSIXOLOGIK USULLAR AHAMIYATI. International Conference on Multidisciplinary Science, 1(6), 119–121. Retrieved from <https://mjstjournal.com/index.php/icms/article/view/516>.



6. “Psixologik xizmat” Toshkent-2014. Z.t. Nishonova, SH.T. Alimbaeva, M.V.Sulaymanov

