

**KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA XAVOTIRLANISH VA
QO`RQUV EMOTSIYONAL HOLATLARI**

Jobborova Nafosat Muhammadjuma qizi

Xorazm viloyati Xonqa tumani

4- son umumiy o`rta ta`lim maktabi amaliyotchi psixologi

***Annotatsiya:** maqolada kichik maktab yoshi psixologik xususiyatlari, kichik maktab yoshi bolalarda qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini paydo qiluvchi muommolar, bolalardagi maktab bilan bog`liq qorquv va uning turlari, artterapiya va musiqaterapiyaning bolalardagi qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini tuzatishdagi ahamiyati.*

***Kalit so`z:** yosh davri, o`quvchi, maktab, qo`rquv va uning turlari , xavotir, emotsional holat, muommo, artterapia, musiqaterapiya.*

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. Bu davrdan boshlab bola faoliyatining mazmuni ham, tevarak-atrofdagi narsalarga munosabati ham o`zgaradi. Endi u o`quvchi degan sharafli nomga ega, uning muayyan vazifalari va o`quvchilik burchi bor. Bola o`z hayotida yangi davr boshlanganligini anglaydi, 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. Bolaning qo`rquvi dairasi kengayib borayotgan atrof-muhitdan qabul qilinayotgan yangiliklarni o`zida aks ettiradi. Yillar davomida tushintirib bo`lmaydigan lekin anglangan qo`rquvlar : darslar, ukollar, tabiiy hodisalar, tengdoshlari o`rtasidagi munosabatlardagi jihatlar bilan almashadi. Qo`rquv vahima yoki xavotirlanish shaklini ham olishi mumkin.

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.

Zamonaviy psixologiyada qo'rquvni shakllantirish mexanizmlariga katta e'tibor beriladi, bu fiziologik va psixologik jarayonlar o'rtasidagi bog'liqlikdir. Qo'rquv - bu yaqinlashib kelayotgan real yoki idrok etilgan tahdid tufayli yuzaga keladigan ichki holat, u boshqalardan farqli o'laroq, vaziyat arafasida keladi. Qo'rquv hissi odam o'zining xotirjamligi va biologik yoki ijtimoiy mavjudligi uchun potentsial xavfli deb hisoblagan vaziyatda bo'lganda paydo bo'ladi. Qo'rquv - bu signal, yaqinlashib kelayotgan xavf haqida ogohlantirish, xayoliy yoki haqiqiy, printsipial jihatdan muhim emas, chunki bizning tanamiz xuddi shunday harakat qiladi. Qo'rquv hodisasi uzoq vaqtdan beri falsafa, san'at va fanning turli sohalarida o'rganish mavzusi bo'lib kelgan. Umuman olganda, qo'rquv - bu shaxsning o'zini o'zi saqlash instinkti bilan bog'liq bo'lgan eng qadimgi insoniy tuyg'u. Har bir inson hayotida bir necha marta qo'rquvni boshdan kechirgan. Ushbu hodisaning ravshanligi va mavjudligiga qaramay, psixologik adabiyotlarda "qo'rquv" tushunchasining aniq ta'rifi yo'q. Shu bilan birga, qo'rquvning ko'plab ta'riflarida quyidagi asosiy xususiyatlarni ajratib ko'rsatish mumkin:

- qo'rquv affektiv xususiyatga ega;

- qo'rquv haqiqiy yoki xayoliy xavfni boshdan kechirishni anglatadi;
- qo'rquv salbiy holatlar deb ataladi;
- qo'rquv himoya qiladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda maktab bilan bog'liq qo'rquvlar ko'proq uchiraydi. Bola hayotidagi qo'rquv mutlaqo normal hodisa yoki psixologlar tili bilan aytganda, me'yoriy. Yosh rivojlanishining turli bosqichlarida bolalarning qo'rquvi turlicha bo'lib, hissiy sohaning shakllanishida bevosita rol o'ynaydi va bolaning ma'lum ijtimoiy me'yorlardan xabardor bo'lishi uchun zarurdir.

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. 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.

Insondagi qo'rquvlarni bir necha turlarga ajiratishimiz mumkin. K.Izard qo'rquv sabablarini to'rt sinfga bo'lish mumkinligini ta'kidlaydi: a) tashqi hodisa yoki jarayonlar, b) harakat va ehtiyojlar, v) hissiyotlar, d) sub'ektning bilish jarayonlari. Ushbu sinflarning har biriga tegishli qo'rquvlar tug'ma yoki orttirilgan bo'lishi mumkin. A.Kempinski nevrozlarning psixopatologiyasiga bag'ishlangan asarida qo'rquvning to'rt turini ta'riflaydi: biologik, ijtimoiy, axloqiy va parchalanish. Biologik qo'rquv o'z hayotiga yoki turning hayotiga tahdid bilan bog'liq. Ijtimoiy aloqalar buzilganda jamoatchilik qo'rquvi paydo bo'ladi. Axloqiy qo'rquv, shaxs boshqalar tomonidan taklif qilingan me'yorlarni o'z xatti-harakati uchun ko'rsatma sifatida qabul qilmasa paydo bo'ladi. Parchalanish qo'rquvi axborot almashinuvi tuzilishidagi har bir o'zgarish bilan paydo bo'ladi. T.V. Abakumova qo'rquvni tasniflashning bir qancha mezonlarini

taklif qiladi: a) qo'rquvning ob'ektiv manbalari (biologik, texnogen, sayyoraviy va kosmik qo'rquvlar); b) atrofdagi voqelikning to'liqligi va yaxlitligi haqidagi g'oyalarning etishmasligi (ijtimoiy va bolalar qo'rquvi); v) ontologik (diniy, ekzistensial, o'limdan qo'rqish); d) gnoseologik (ortiqcha ma'lumotdan qo'rqish).

Barcha qo'rquvlarni taxminan tabiiy va ijtimoiyga bo'lish mumkin. Tabiiy qo'rquvlar o'z-o'zini saqlash instinktiga asoslanadi va o'z va ota-onalarning o'limidan qo'rqish bilan bir qatorda: yirtqich hayvonlar, arvohlar, zulmat, harakatlanuvchi transport vositalari, balandliklar, chuqurliklar, suv, cheklangan joy, olov, qon, og'riq, shifokorlar va boshqalar. Ijtimoiy qo'rquvlar - bu yolg'izlik, ba'zi odamlar, jazo qo'rquvi, o'z vaqtida kelmaslik, kechikish, ikki baho olib qoyish, tengdoshlar tomonidan hukm qilinish va hokazo. A.I. Zaxarov o'zining "Bolalarda kechayu kunduz qo'rquvi" kitobida yozadiki, agar erta o'smirlik davrida tabiiy qo'rquv ustunlik qilsa, u holda bu qo'rquvlar kamayadi va ijtimoiy qo'rquvlar 15 yoshda maksimal o'sish bilan ortadi. O'g'il bolalar bilan solishtirganda, qizlar ko'proq qo'rquvga ega emaslar. faqat instinktiv qo'rquvlar, balki shaxslararo qo'rquvlar (ijtimoiy) .Bu nafaqat qizlarning qo'rquvi

kuchayganligini tasdiqlaydi, balki ularda yanada aniqroq tashvishlanishdan dalolat beradi. Tashvish va ijtimoiy qo'rquvning kuchayishi o'z-o'zini shakllantirish mezonlaridan biridir. o'smirlarda xabardorlik, shaxslararo munosabatlar sohasida sezgirlikni oshirish.

12 yoshida o'g'il bolalar eng kam qo'rquvga ega, ham tabiiy, ham ijtimoiy va ular bilan hissiy sezgirlik. Hissiy sezgirlikning pasayishi va buning natijasida qo'rquvning umumiy soni, ayniqsa o'g'il bolalarda, balog'at yoshining boshlanishi va uning qo'zg'aluvchanlik, negativlik va tajovuzkorlikning xarakterli kuchayishi bilan izohlanadi. Binobarin, tajovuzkorlik darajasi qanchalik ko'p ifodalansa, qo'rquv shunchalik kam bo'ladi va aksincha; qo'rquv qancha ko'p bo'lsa, boshqalarga jismoniy va ruhiy zarar etkazish qobiliyati shunchalik kam bo'ladi.

Bolalardagi yuzaga keluvchi qo'rquv va xavotirlanish holatlarining oldini oluvchi bir qancha psixologik metodlar mavjud. Eng samaralisi metodlardan biri

bu artterapiya metodi. Bu metod yordamida bolalardagi qo`rquv holatlarini aniqlash va ulardagi ayrim holatlarni tuzatish 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`anaviy mashg`ulot, mijoz mavzu, material hisablarini o`zi tanlaydi. Mashg`ulot ohirida mavzu bajarish usullari muhokama qilinadi va hakozi. Artterapiya mashg`ulotlarini tajribali psixologlar bilan birgalikta olib brogan maqul.

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 etakchi 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. Musiqa asboblari ichida etakchi o`rinni organ tutadi. Uning aniq, jarangdor va davomli ohanglari ko`pchilikga yahshi ta`sir o`tkazadi. Yurak qon tomirlari sistemasi musiqaga juda tez moslashadi. Bu paytda puls pasayadi, yurak qisqarishi tezlashadi, qon bosimi pasayib, qon tomirlari kengayadi. Natijada inson psixologik va jismoniy holati yaxshilanadi. 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Захаров А.И. Как преодолеть страх у детей. М.: 1986. 112с.
2. Kryajeva N. L. Razvitiye emotsionalnogo mira detey. Populyarnoye posobiye dlya roditeley i pedagogov. – Yaroslavl: Akademiya razvitiya, 1996.- 208 s.,il
3. . “Psixologik xizmat” Toshkent-2014. Z.t. Nishonova, SH.T. Alimbaeva, M.V.Sulaymanov