



BOSHLANG'ICH SINFGA STRESSGA CHIDAMLILIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK–PEDAGOGIK METODLARI

Qo'qon Universiteti Andijon Filiali

Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 2-bosqich talabalari

Akbarova Shaxnoza Ziyodulla qizi

Mirzaabdullayeva Ruxshona Raximjon qizi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida stressga chidamlilikni shakllantirishning psixologik va pedagogik asoslari yoritiladi. Mazkur yoshdagi bolalarda stress paydo bo'lishiga olib keluvchi omillar, ularni erta aniqlash usullari, shuningdek, stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy metodlar tahlil qilingan. O'yin texnologiyalari, nafas mashqlari, art-terapiya, musiqa terapiyasi, kommunikativ treninglar, sinf muhitini optimallashtirish hamda o'qituvchi–ota-ona hamkorligining ahamiyati ochib beriladi. Tadqiqot natijalari boshlang'ich maktabda sog'lom psixologik muhitni yaratish va o'quvchilarning stressga barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

KALIT SO'ZLAR: Stress, stressga chidamlilik, boshlang'ich sinf o'quvchilari, psixologik-pedagogik yondashuv, emotsional rivojlanish, art-terapiya, o'yin texnologiyalari, kommunikativ trening, psixoprofilaktika, maktab muhiti.

ANNOTATION

This article discusses the psychological and pedagogical methods for developing stress tolerance in primary school students. It examines the factors causing stress at an early school age, methods for early detection, and modern techniques aimed at reducing stress and strengthening emotional stability. The paper highlights the effectiveness of play technologies, breathing exercises, art therapy, music therapy, communication training, optimization of the classroom environment,



and teacher–parent cooperation. The findings contribute to creating a healthy psychological climate in primary schools and improving students' stress resilience.

KEY WORDS: Stress, stress tolerance, primary school children, psychological-pedagogical approach, emotional development, art therapy, play technologies, communication training, psychoprophylaxis, school environment.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются психологические и педагогические методы формирования стрессоустойчивости у учащихся начальных классов. Освещены факторы возникновения стресса в младшем школьном возрасте, методы ранней диагностики, а также современные технологии, направленные на снижение стрессового напряжения и развитие эмоциональной стабильности. Раскрыта эффективность игровых технологий, дыхательных упражнений, арт-терапии, музыкальной терапии, коммуникативных тренингов, оптимизации школьной среды и сотрудничества учителя с родителями. Результаты исследования способствуют созданию здорового психологического климата в школе и повышению стрессоустойчивости учащихся.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Стресс, стрессоустойчивость, младшие школьники, психолого-педагогический подход, эмоциональное развитие, арт-терапия, игровые технологии, коммуникативный тренинг, психопрофилактика, школьная среда.

Boshlang'ich maktab davri bola psixologiyasida eng sezgir bosqichlardan biri hisoblanadi. Maktabga moslashuv, yangi tartib-qoidalar, baholash tizimi, o'qituvchilar va sinfdoshlar bilan munosabat — bularning barchasi kichik yoshdagi o'quvchilarda stressning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Shu bois bu bosqichda stressga chidamlilikni shakllantirish ta'limning muhim vazifalaridan biridir.



Boshlang'ich sinf o'quvchilarida stressning kelib chiqish omillari

Boshlang'ich ta'limda stress ko'pincha quyidagi omillar bilan bog'liq bo'ladi:

1. Maktabga moslashuv jarayoni

Uy muhitidan maktab tartibiga o'tish bolada tashvish uyg'otishi mumkin.

2. Baholashdan qo'rqish

O'qituvchi tomonidan qo'yiladigan baholar bolaning o'ziga baho berishi va o'ziga bo'lgan ishonchiga bevosita ta'sir qiladi.

3. Ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar

Yangi sinf jamoasi, do'stlar topish jarayoni emotsional zo'riqishga olib keladi.

4. O'quv yuklamasi ortishi

Vazifalar sonining ko'pligi, uy vazifalarini o'z vaqtida bajarish talabi.

5. Ota-onalarning ortiqcha talabchanligi

Boladan haddan tashqari natija kutish stressni kuchaytiradi.

Stressni aniqlashning psixodiagnostik usullari

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida stressni erta aniqlash quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi:

- Lüscher testi (ranglar yordamida emosional holatni aniqlash)
- “Maktabga munosabat” sotsiometriyasi
- Chizmalarga asoslangan testlar (Oilam, Maktabim, Mening kayfiyatim)
- Kuzatuv va suhbat metodi
- O'qituvchining psixologik xaritasi



Ushbu diagnostika o'quvchilar bilan ishlashda individual yondashuvni shakllantirishga yordam beradi.

Stressga chidamlilikni shakllantirishning psixologik metodlari

1. Nafas mashqlari

Nafasni chuqur va ritmik boshqarish stressni kamaytiradi. Masalan:

- “3-3-3 texnikasi”: 3 soniya nafas olish, 3 soniya ushlab turish, 3 soniya chiqarish.
- “Sharchani puflash” mashqi — bolada emotsional bo'shashish yuz beradi.

2. Art-terapiya

Chizish, loy ishlash, ranglar bilan ishlash boladagi ichki kechinmalarni yumshatadi.

Mashg'ulotlar:

- “Mening kayfiyatimni chizaman”
- Stressni qog'ozga ko'chirish va yirtib tashlash
- Rangli mandalalarni bo'yash

3. Musiqa terapiyasi

Yengil, sokin musiqa tinglash bolaning asab tizimini tinchlantiradi. Mashg'ulot vaqtida klassik musiqalardan foydalanish tavsiya etiladi.

4. O'yin texnologiyalari

O'yin jarayoni stressga qarshi eng samarali vositalardan biridir.

- Rolli o'yinlar
- Emotsiyalarni ifodalovchi o'yinlar (“xursand yuz”, “g'amgin yuz”, “hayrat”, “qo'rqinch”)



- Jamoaviy o‘yinlar ijtimoiy moslashuvni kuchaytiradi.

5. Kommunikativ treninglar

O‘quvchilarda muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish emotsional zo‘riqishni kamaytiradi.

Misollar:

- “Men haqimda 3 ta ijobiy gap”
- “Do‘stimga yordam beraman” mashqi
- Jamoada fikr bildirish treninglari

6. Relaksatsiya texnikalari

- Vizualizatsiya (“Kamalak ostiga sayohat”, “Sokin dengiz”)
- Meditatsiya elementlari (bolalar uchun moslashtirilgan)

Pedagogik metodlar

1. Ijobiy psixologiya tamoyillari

O‘qituvchi tomonidan ijobiy rag‘batlantirish, qo‘llab-quvvatlash, kichik yutuqlarni e’tirof etish bolaning o‘ziga ishonchini oshiradi.

2. Sinf muhitini optimallashtirish

- Ergonomik sinf jihozlari
- Yorqin, sokin ranglar
- Dam olish burchagi (yostiqchalar, yumshoq o‘yinchoqlar, kitobchalar)

3. Ota-ona bilan hamkorlik

Ota-onalarga boladagi stress belgilarini tanish o‘rgatiladi. Ular bilan:



- seminarlar,
- suhbatlar,
- psixologik maslahatlar olib boriladi.

4. Integrativ dars metodlari

STEAM elementlari, kreativ topshiriqlar, jamoaviy ishlarga asoslangan darslar stressni kamaytiradi va o'quvchilarda qiziqish uyg'otadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida stressga chidamlilikni shakllantirish — ta'lim jarayonining eng muhim vazifalaridan biridir. Psixologik-pedagogik texnikalarni to'g'ri qo'llash o'quvchilarning emotsional barqarorligi va muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Maktabdagi sog'lom psixologik muhit bolalarning nafaqat o'qish motivatsiyasi, balki kelajakdagi psixologik farovonligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. Moskva, 2020.
2. Rubinshteyn S.L. Inson psixologiyasi asoslari. Moskva, 2019.
3. G'oziyev E. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston, 2021.
4. Zokirova R., Sharipova F. Maktab psixologiyasi. Toshkent, 2018.
5. Maslow A. Motivatsiya va shaxsiyat. Nyu-York, 2019.