



**MAKTABGACHA TA'LIM YOSHDAGI BOLALARDAGI EMOTSIONAL
BEQARORLIK , QURQUV, XAVOTIR, AGRESSIVLIK KABI
HOLATLARNING OLDINI Olish va YENGILLASHTIRISH
BO'YICHA TAVSIYALAR.**

Amirova Nodira Shamshiyevna

*Alfraganus Universiteti Ijtimoiy Fanlar fakulteti Psixologiya (faoliyat turlari
bo'yicha) yo'nalishi PS-32-1 gurux talabasi*

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'yin aqliy va emotsional rivojlantirish vositasi hisoblanadi. O'yin vositasida bolalik davrida o'z-o'zini anglash, o'zini namoyon etish, shaxsiy sifatlari, qobiliyati, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik sabablari rivojlanadi. Asta-sekin "MEN" konsepsiyasi namoyon bo'ladi. Avvalo 5-7 yosh bolalar o'zini ob'ektiv belgilarga ko'ra identifikatsiya qila oladi ya'ni jinsi, yoshi, yashash manzili va ijtimoiy munosabatlari haqida so'zlab beradi. Bolalarda ijobiy sifatlari orqali o'ziga bo'lgan emotsional munosabat paydo bo'ladi. Nima yaxshiyu, nima yomon ekanligini farqlaydi, yutuq va kamchiliklarini anglagan holda o'zini odilona baholay olishi kerak. O'z-o'zini baholash yetarlicha barqaror va ba'zan anglamagan holda kechadi. Xayotiy vaziyatlardan kelib chiqib, maqsadga intilish amalga oshirilayotgan faoliyatga bog'liq.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z xohish va harakatlariga erishish uchun axloqiy motivlar kerak tushunchasini ixtiyoriy ravishda yuzaga keltiradi. Axloqiy tuyg'ular boshqa motivlarga qaraganda ko'proq harakatlantiruvchi kuchga ega bo'ladi. Bolalarning shaxsiy rivojlanishi ierarxik motivlar asosida ro'y beradi. 3-4 yosh bolalarda o'z-o'zini anglash, "MEN" obrazi shakllanadi. Ixtiyoriy ravishda impulsiv harakatlar amalga oshadi. 5-6 yosh bolalarda esa, bolaning ixtiyoriy xulq-atvorining ustunligi ongli ravishda namoyon bo'ladi. Katta maktabgacha yosh



ixtiyorsiz harakatlar bilan tavsiflanadi, bu ularning xulq-atvorining nisbiy barqarorligini ta'minlaydi. Bolalarni xissiy jihatdan rivojlantirish va faollashtirish uchun o'yin motivi boshqa bir qator motivlarga (kognitiv, kommunikativ) qaraganda ustunlik qiladi.

L.S.Vigotskiy maktabgacha yoshdagi bolalarda oliy psixik jarayonlarni rivojlanishining muhim jihatlarini aniqlagan. Bolalarning kattalar bilan o'zaro muloqotga kirishishi natijasida interpsixik shakl amalga oshadi. Keyinchalik bolaning ichki dunyosi shakllanadi, individual xususiyatlari yuzaga keladi.

Olimning fikricha "bola shaxsining rivojlanishi ikki tomonlama namoyon bo'ladi, avval ijtimoiy ko'nikmalar keyin esa psixologik xususiyatlar". Avval insonlar bilan o'zaro muloqotga kirishadi so'ngra, bolaning ichki hissiyoti ya'ni intrapsixik holat yuz beradi. Faoliyat termini A. N. Leontev tomonidan psixologiya faniga kiritilgan bo'lib, u shunday jarayonki, insonning atrof olamga munosabati amalga oshiriladi, o'z ehtiyojlariga mos harakat qiladi. Jumladan bolalar ham o'z qiziqishi va ehtiyoji asosida faoliyatga kirishadi. Ichki xissiyotlarini tashqi faoliyatda ifodalaydi.

Aynan bola faoliyati uning psixik rivojlanishini aniqlaydi va o'zi esa ontogenez jarayonida rivojlanadi. Bola hayoti turlicha faoliyat turlaridan iborat, ayrimlari uning rivojlanishida katta rol o'ynasa, boshqalari unchalikahamiyatga ega emas. Demak, bolalar psixikasining rivojlanishi bevosita faoliyatga bog'liq degan xulosaga kelish mumkin. Olim rivojlanishning har bir bosqichida bola borliqqa munosabat bildirishi hamda muayyan faoliyatga kirishishini asoslaydi. Yetakchi faoliyat belgisi shundaki, bolalar qancha muddat bandligi bilan namoyon bo'ladi. Natijada psixik jarayonlarda katta o'zgarishlar ro'y beradi, bola shaxsi shakllanishiga yordam beradi.

Faoliyat tuzilishi uchta daraja bilan belgilanadi.



Ya'ni psixik xususiyatga mos keluvchi "motiv-maqsad-vazifa" tizimi amalga oshadi. Biroq mazkur darajalar qat'iy yoki doimiy xisoblanmaydi, ya'ni o'zgaruvchan bo'ladi. Faoliyat davomida yangi motivlar, maqsad va vazifalar yuzaga kelishi mumkin. Harakat natijasida faoliyat yoki jarayonni rivojlanishi davom etadi. Faoliyat rivojlanishi mexanizmining muhim sharti, A.N.Leontev ta'kidlashicha "motivning maqsadga siljishi hisoblanadi"[3]. Mazkur mexanizmda maqsad, avval qandaydir motiv tasirida paydo bo'lgan bo'lsa, asta-sekin mustaqil kuchga aylanadi va motivga aylanadi. Masalan, ertak kitob bilan tanishayotgan bola qiziqish bilan tomosha qiladi, so'ngra ertak qahramonlari haqida erkin so'zlay oladi. Ularda ijobiy emotsiyalar shakllana boshlaydi. Kitobdagi syujetlar bola uchun mustaqil motiv bo'ladi va uni faoliyatga yo'naltiradi. E'tiborlisi shundaki, xatti-harakatlar ijobiy emotsiyalarni yuzaga keltiradi, qachonki maqsad motivga aylansa. Quvonchli vaziyatlar boshqa motivlar bilan bog'liq bo'lib, harakat maqsadi ijobiy emotsiyalarni vujudga keltiradi va yangi faoliyat qo'zg'otuvchisiga aylanadi. Ta'lim-tarbiya jarayonida bolalar faoliyatni rivojlantirish faqatgina, pedagog-tarbiyachilarning mahoratiga bog'liq. Bola shaxsining tahlil qilish jarayonida uning individual va shaxsiy xususiyatlarni taqqoslash kerak. Ma'lumki, individual sifatlari tug'ma qobiliyat va tepmerament bilan bog'liq. Shaxsiy fazilatlar ijtimoiy muhit va hayoti davomida shakllanadi. Shuning uchun bolalarning qobiliyatini rivojlantirishda individual xususiyatiga tayangan xolda muloqot va faoliyatini tashkil etish maqsadga muvofiq. Bola hayotida yuz bergan turli muloqot natijasida emotsiyalar rivojlanadi. Tarbiyachi-pedagoglar bolalardagi emotsional rivojlanishning dinamik tavsiflarni bilishi lozim.

Birinchidan, bola impulsiv yoki spontan harakatda bo'lishi mumkin, bunda vaziyatni oldindan baholab bo'lmaydi yoki aksincha;

Ikkinchidan, refleksiv ya'ni biror bir faoliyat bajarishdan avval, narsa-buyumlar yoki voqealar haqida mushohada yuritish;



Uchinchidan, o'zgaruvchanlik, tez muddatda bir faoliyatdan, boshqasiga o'tadi, kayfiyati ham tez o'zgaradi, rigidlik yuz beradi.

To'rtinchidan, biror faoliyat bilan uzoq vaqt mashg'ul bo'lsa, maboda faoliyati tugallanmagan bo'lsa, boshqasiga qiyinchilik bilan o'tadi. Ba'zan bola atrofidagi odamlarga ekstravert yoki introvert holatda bo'lishi mumkin, bu atrofidagi odamlar va vaziyat bilan bog'liq bo'ladi. Ularni begona odamlar bilan ehtiyotkorona munosabatda bo'lishga o'rgatish kerak. Har bir insonda individual sifatlar mavjud bo'lib, uning xulq-avtorini belgilaydi, atrofida gilar bilan muloqoti va o'z-o'ziga munosabati turlicha kechadi. Mazkur sifatlar bola shaxsi tuzilishining muhim sharti hisoblanadi. Bolalarning psixik rivojlanishi jarayonida yuzaga keladigan muammolar tajovuzkorlik va xavotirni yuzaga keltiradi. Jahldorlik yoki xavotir bola hayotida yuz beradigan salbiy xodisalar, unga qo'yilgan cheklovlar natijasida paydo bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning mazmunli faoliyatini tashkil etish va kerakli natijalarga erishish uchun tarbiyachi-pedagoglar, psixolog yordam ko'rsatadi. Biroq kattalar tomonidan ko'rsatilgan tajovuzkor xatti-harakatlar salbiy deviant xulq-atvor buzilishiga olib keladi, masalan: ortiqcha jismoniy yuklama, kun tartibiga amal qilmaslik, noto'g'ri turmush tarzi, qulay sharoit yaratmaslik. Bolalarda agressiv xulq atvor yoki jahldorlik nizolarni keltirib chiqaradi, o'z istagan narsalarga erishishga xavotirlanishdan jahl qiladi, ximoyalanish holati yuz beradi, natijada janjal va odob-axloq qoidalarini buzish holatlari uchraydi. Xavtorlanish bola va uning atrofida gilar yaqinlarini hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xavotir va vahima stress xolatida, muhim muammolarni hal etishda, o'quv jarayonida yoki oilada namoyon bo'ladi. Biroq, vahima psixik buzilishlarning belgisi bo'lishi mumkin, xavotir yo'q bo'lib ketmaydi u kuchayishi ham mumkin. Bolaning kundalik faoliyati va hayot tarziga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Muntazam yuz beradigan salbiy voqea va xodisalar kuchli xayajon xosil qilishi, qo'rquv va salbiy hissiyotni keltirib chiqarishi mumkin. Bolalarda uchraydigan kuchli xayajon va xavotir ta'sirida muskullar zo'riqishi, turlicha og'riqlar, ko'p terlash, yurak urishi



tezlashishi, bosh aylanish, xavot yetmaslik, diqqat jamlanishida buzilishlar, uyqusizlik, o'quv jarayonidagi passiv faoliyat kuzatiladi.

Xavotirlanish va xayajonni kelib chiqishi quyidagi xolatlar bilan tavsiflanadi:

- oddiy hodisalar yoki hayotiy vaziyatlar, sog'lik, oila, tengdoshlari va o'yin jarayonidagi tortishuvlar va doimiy tashvishlanish;
- doim qaytarilib turuvchi salbiy voqealar, kutilmagan nokulay vaziyat, janjal va nizolar;
- ijtimoiy muhitdagi vaziyatlar, qo'rquvni xis qilish va sotsiofobiya (ijtimoiy qo'rquv), atrofidagi odamlar bilan munosabatdagi noqulay holatlar, atrofdagilarni salbiy baholashi, muloqotdan qochish;
- ota-ona yoki yaqinlari (bobo, buvi, qarindoshlar)dan ayrilish;
- fobiya (qo'rquv) salbiy his-tuyg'ular paydo bo'ladi.

Shaxsdagi irratsional fikrlash o'z-o'zini anglash va hissiyotlarga asoslangan impulsiv qaror qabul qilishga asoslanadi. Irratsional fikrlash tamoyillari sezgi bo'lib, bu har qanday dalil va mantiq bilan qo'llab-quvvatlanmaydigan bir xil oldindan sezish hamda tuyg'udir. Bolalarda kechadigan xavotirlanish va xis-xayajon sabablari aniqlanmagan. Ammo irsiy moyillik, fiziologik o'zgarishlar, stress va atrof-muhit ta'siri psixik buzilishining paydo bo'lishi ta'sir qilishi mumkin. Bolalardagi xavotir, vahima va xayajonning kelib chiqish omillari quyidagilardan iborat:

1. Shaxs xususiyatlari (uyatchanlik va tortinchoqlik).
2. Oilaviy nizolar va nosog'lom muhit.
3. Turli kasalliklar



4. Ta'lim-tarbiyaning to'g'ri tashkil etilmaganligi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotir, ruxiy zo'riqishni bartaraf etish uchun, psixolog, tarbiyachi va ota-onalar hamkorlikda ishlashi lozim. Eng muhimi bolalarda kognitiv-xulq-atvor terapiyasi o'tkazilishi kerak. Ya'ni tafakkur, idrok va odob-axloq me'yorlarini shakllantirishdagi xatoliklar ustida korreksion ishlar olib borish zarur. Natijada bolalarda shaxsiy strategiya (yo'nalish) shakllanadi, qo'rquv va xavotirni paydo qiluvchi voqea va hodisalarga bo'lgan munosabat o'zgarishi mumkin. Adabiyotlar taxlili va amaliyotdagi kuzatuvlarimiz asosida maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotir va vaxima, emotsional zo'riqishni bartaraf etishda kun tartibiga amal qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, tizimli jismoniy mashqlar bajarish, artterapiya usullaridan foydalanish, stressli vaziyatlarni oldini olish, sog'lom ovqatlanish va to'g'ri uyquni tashkil etish lozim degan xulosaga keldik.¹

¹ Xurvaliyeva Tarmiza Latipovna

Chirchiq davlat pedagogika universiteti, Maktabgacha ta'lim fakulteti professori, p.f.d. (DSc)