

BOLALARDA QO'RQUVNING PAYDO BO'LISHI VA UNI KORREKSIYA QILISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Arslova Marxabo G'ulomovna

Qashqadaryo viloyati Qarshi tumani 15- maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada bolalarda qo'rquv hissining yuzaga kelish sabablari, uning psixologik asoslari hamda korreksiya qilishning samarali usullari yoritiladi. Bolalik davrida qo'rquv emotsional rivojlanishning tabiiy qismi bo'lib, noto'g'ri yondashuvda u barqaror psixologik muammoga aylanishi mumkin. Maqolada psixologik yordam va profilaktik choralar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: qo'rquv, bola psixologiyasi, emotsiya, stress, xavotir, korreksiya, psixologik yordam, tarbiya

KIRISH

Bolalarda qo'rquv hissi psixologik rivojlanish jarayonining tabiiy bosqichi hisoblanadi. Qo'rquv — bu insonning xavf yoki noaniqlik holatiga nisbatan emotsional reaksiyasidir. Kichik yoshdagi bolalarda qo'rquvlar ko'pincha tasavvur, tajriba yetishmasligi va tashqi ta'sirlar bilan bog'liq bo'ladi.

Qo'rquvning paydo bo'lishiga turli omillar sabab bo'lishi mumkin. Oilaviy muhitdagi keskinlik, ota-onaning haddan tashqari qattiqqo'lligi, qo'rqitish orqali tarbiya berish yoki salbiy hodisalar bola ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, qorong'ilik, yolg'izlik, baland tovushlar yoki begona insonlar ham bolalarda qo'rquvni keltirib chiqarishi mumkin.

Psixologik jihatdan qo'rquv bolada xavotir, ishonchsizlik va emotsional beqarorlikni yuzaga keltiradi. Agar bu holat uzoq davom etsa, u bolaning xulq-atvori va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Qo'rquvni korreksiya qilishning eng muhim usullaridan biri — bu bola bilan ishonchli munosabat o'rnatishdir. Bola o'zini xavfsiz his qilgan muhitda qo'rquv asta-sekin kamayadi. Muloqot ham muhim vositadir. Bolaga uning qo'rquvi haqida ochiq gapirish imkonini berish, uni tinglash va tushunish psixologik yengillik yaratadi.

O'yin terapiyasi bolalar qo'rquvini kamaytirishda samarali usullardan biridir. Rolli o'yinlar, ertaklar va ijodiy mashg'ulotlar orqali bola o'z hissiyotlarini ifoda etishni o'rganadi. Rag'batlantirish va ijobiy mustahkamlash ham muhim ahamiyatga ega. Bola kichik yutuqlar uchun maqtov eshitsa, uning o'ziga bo'lgan ishonchi oshadi.

Shuningdek, bosqichma-bosqich qo'rquv manbai bilan tanishtirish usuli ham qo'llaniladi. Bu usulda bola asta-sekin qo'rquvga sabab bo'ladigan vaziyatga moslashadi.

Oila va maktab hamkorligi bu jarayonda muhim o‘rin tutadi. Ota-ona va o‘qituvchilar birgalikda bolaga qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishi zarur.

Qo‘rquv hissiyoti stenik tusda ham, astenik tusda ham bo‘lishi yoki ruxda astoydil tushkunlikka berilgan va xavotirlangan tarzda yoki affektiv holatga tushgan tarzda kechishi mumkin.

Qo‘rquv - odamning o‘ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo‘lgan xaqiqiy yoki xayoliy xavf-xatarga nisbatan qaytaradigan emotsional reaksiyasidir. Qo‘rquv yuzning oqarishi, badanning titrashi va boshqa bir qancha ixtiyorsiz tovushlar, harakatlar bilan ifodalanadi. Qo‘rquv xavf-xatardan qochish yoki harakatsiz turib qolish holatida ham namoyon bo‘lishi mumkin.

Qo‘rquv holati shaxsda psixik jarayonlarning normal kechishiga katta ta‘sir ko‘rsatadi. Bu jarayonda sezuvchanlikning o‘ta oshib ketishi yoki pasayishi vaziyatning mohiyatini tushunmaslik, idrok etishning yomonlashuvi kabi holatlarni kuzatish mumkin. Qo‘rquv tafakkur jarayoniga ham ta‘sir ko‘rsatib, ba‘zi insonlarda fikrlashning ravonlashuvi va vaziyatdan tezroq chiqib ketishga intilish bilan namoyon bo‘lsa, boshqalarda, aksincha, taffakur mahsuldorligining pasayishi, nutq va harakatlarda mantiqsizlik aks etadi. Juda ko‘p holatda irodaviy soha zaiflashib, inson biror qaror qabul qilishga, vaziyatni nazorat qilishga o‘zida kuch topa olmay qoladi. Qo‘rquv vaqtida ko‘pincha nutq buzilib, tovushda titroq paydo bo‘ladi. Qo‘rquv va xavotirlik diqqat jarayoniga ham katta ta‘sir ko‘rsatadi. Odatda, diqqat juda tarqoqlashib, inson o‘z diqqat e‘tiborini bir yerga to‘play olmay qoladi va ba‘zan, aksincha diqqatining barqarorligi oshib, aynan bir ob‘yektga tomon yo‘naltirilganligini ham ko‘rish mumkin.

A.Kempinski qo‘rquvni keltirib chiqaruvchi holatlarni 4 guruhga ajratadi:

hayol uchun bevosita xavfli ta‘sir ko‘rsatuvchi omillar, ijtimoiy taxdidlar, faollikni shaxsan tanlash imkoniyatining mavjud emasligi hamda ijtimoiy muhit bilan o‘zaro munosabatlardagi buzilishlar. Kelib chiqish sabablariga ko‘ra qo‘rquvni biologik, ijtimoiy, ruhiy va dezintegratsion turlarga bo‘lish mumkin.

Qo‘rquv xavf-xatardan himoyalanihga va undan qochish yo‘llarini izlashga undovchi normal emotsional holat xisoblanadi. Hech qachon qo‘rquvni his qilmaslik mumkin emas, xolbuki qo‘rquv va xavotirlikning yo‘qligi ham psixik buzilish belgisidir. Ammo ba‘zi insonlarda ma‘lum bir vaziyat va holatga nisbatan noadekvat reaksiyalar bilan ifodalanuvchi yopishqoq qo‘rquvlar va fobiyalar ham uchrab turadi. Fobiyaga duchor bo‘lgan inson qo‘rquvning asossiz ekanligini tushunib yetadi, ammo qo‘rquvdan xalos bo‘la olmaydi. Yopishqoq qo‘rquvlarning paydo bo‘lish ehtimoli xar bir insonda mavjud. Shuning uchun ham fobiyalar yetarlicha keng tarqalgan.

Fobiya - biror vaziyat, hodisa predmetga nisbatan vujudga keladigan birmuncha turg‘un va asossiz qo‘rquvdir. Fobiya bilan aziyat chekuvchilar qo‘rquvlariga sabab bo‘luvchi predmet yoki vaziyat xaqida xatto o‘ylaganlarida ham ularni vahima qamrab

oladi. Fobiya insonlarning normal hayot kechirishlariga tuskinlik qilib, shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Fobiya qo'rquvdan kuchli va turg'un holda namoyon bo'lishi, qo'rquv uyg'otuvchi ob'yektdan qochish istagining yuqoriligi bilan ajralib turadi.

Ma'lumotlarga qaraganda yer yuzi aholisining 10-11 % turli xil fobiyalardan aziyat chekadi. Bu holat insonda kutilmaganda va anglanmagan sababga ko'ra paydo bo'lishi mumkin. Ayniqsa, bolalarda qo'rquv va fobiyalar ularning jamiyatga, o'rab turgan olamga moslashish jarayonlarida ko'proq uchraydi. Ko'rsatilishicha, fobiyalar fantaziyasi yaxshi rivojlangan, xavotirlanuvchan xarakterga ega bo'lgan, o'ziga ishonmaydigan, o'ziga past baho beradigan, muloqatga kirishish malakalari yaxshi shakllanmagan insonlarda ko'proq kuzatilar ekan. Bu jarayonga irsiyat hamda tarbiya ham katta ta'sir ko'rsatadi. Fobiya erkaklarga qaraganda ayollarda ko'proq uchraydi. Bu holat ayollarning hissiyotga beriluvchanliklari va ko'pincha agressiyaning ob'yektiga aylanib qolishlari bilan bog'liqdir.

Havotirlik, qo'rquv va fobiyalar kechishning davomiyligi bilan ajralib turadi, o'sib rivojlanishga ortib borishga, o'z shakllarini o'zgartirib, boshqa qat'iy vaziyatlar, predmetlar shakllariga aylaiishga moyil bo'ladi. Ular doimiy tushkunlik, g'amginlik, xolsizlik yoki agressiya holatlarining vujudga kelishiga sabab bo'ladi. Bir odamning o'zida bir necha fobiyalar kuzatilishi mumkin. Bunda inson o'z kasalligining barcha ko'rinishlarini tanqidiy idrok etishi to'liq saqlanib, bu xol uning ruhiy azoblarini yanada kuchaytiradi.

Fobiyalar inson xulqining ba'zi noodatiy holatiga ham sabab bo'lishi, atrofdagilarning nomuvofiq reaksiyasiga olib kelishi mumkin. Masalan, fobik qo'rquvlar sodir bo'lishi timsoli mavjud bo'lgan baxtsizlikdan himoyalanih maqsadida o'tkaziladigan butun boshli marosimgacha bo'lgan harakatlar, ko'pincha sog'lom fikr nuqtai nazaridan bo'lgan xulq-atvor ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda shuni aytish mumkinki, fobiyainsonlar emotsional sohasini patalogik holati bo'lib, asossiz ravishdagi kuchli qo'rquv ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Keltirib o'tilgan xulosalarga asoslangan holda hamda turli salbiy oqibatlarining oldini olish maqsadida va insonni tarbiyalash g'oyasiga tayangan holda quyidagi tavsiyalar keltirildi.

Ota-onalar uchun:

- Bola xulq-atvoridagi faqat salbiy jihatlarga e'tibor bermay, balki ijobiy taraflarini ham ko'ra olish;
- bola qiyinchilikka duch kelganida unga ruhan ko'mak berish, qo'llabquvvatlash, yutuqqa erishganida esa hech bo'lmaganda og'zaki rag'batlantirish;
- bolani hadeb tanqid qilavermaslik;

- bolaga o'z imkoniyatlarini erkin namoyish eta olishi uchun shart-sharoit yaratib berishlari;

Ta'lim muassasalarida:

-o'quvchilarning isge'dod va qobiliyaglarini rivojlantirish;

- shaxsda o'z kuchiga ishonch hissini tarbiyalash;

-o'quvchilarga ta'lim berishda ularning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish;

- yaxshi o'zlashtirmaydigan o'quvchilarni tanqid qilmaslik, boshqa o'quvchilar ko'z o'ngida urishmaslik;

- o'zlashtirishda qiynaladigan o'quvchilar bilan alohida ishlab, qo'shimcha mashg'ulotlar olib borish.

Ta'lim muassasalari psixologlari:

-Har bir yosh davrida bolalarning ruhiy va shaxs rivojlanishidagi sifat o'zgarishlarini o'rganib borish, yosh davridagi inqirozlarni nazoratga olish;

- bolalarning psixik taraqqiyoti, rivojlanishini muntazam kuzatib borish, salbiy buzilishlarning oldini olish, nuqsonlarni tuzatish va bartaraf etish choratadbirlarini ko'rish;

-xavotirlanish darajasi yuqori, o'z-o'ziga baho berishi noadekvat, agressivligi kuchli bo'lgan o'smirlar bilan psixokorreksion ishlar olib borish;

-shaxslararo munosabatlarni faollashtirish, ziddiyat va nizoli holatlarning oldini olish va bartaraf etish, jamoada sog'lom psixologik muhit yaratish;

-ta'lim-tarbiyadagi psixologik muammolar bo'yicha maktab ma'muriyati, pedagoglar va ota-onalarga maslahatlar berib borish;

-bola tarbiyasiga daxldor shaxslarning psixologik madaniyatini o'stirish ishlarini yo'lga qo'yish;

-o'smirlar uchun o'qish, o'z-o'zini tarbiyalash, hayot yo'lini tanlash va boshqa muammolari bo'yicha individual, guruhiiy maslahatlar o'tkazish;

-o'smir yoshlarning ta'lim bilan doimiy band bo'lishlarini, shuningdek ularning professional-kasbiy ta'limga ko'proq jalb qilinishini ta'minlashning amaliy choratadbirlarini ishlab chiqish;

-xavotirlanish va qo'rquv holatlarini bartaraf qilish maqsadida trening mashg'ulotlarini tashkil qilish;

-shaxsda o'z kuchi va imkoniyatiga ishonch hissini tarbiyalash;

-shaxsda o'z-o'zini anglash orqali o'ziga nisbatan ishonchni tarkib toptirish; - mustaqil fikr yuritish malakalarini tarkib toptirish:

-shaxsda salbiy emotsional holatlarni oldini olish;

-o'smirlarda o'z shaxsiga nisbatan ongli munosabatni tarkib toptirish lozim.

Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek, kelajagimiz yoshlar qo'lida ekan, o'zining sog'lom fikriga ega bo'lgan, o'z fikrini erkin bayon eta oladigan, o'z kuchiga ishongan

komil insonni voyaga yetkazish yurtimiz ravnaqi va kelajagi uchun muhim ahamiyatga egadir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bolalarda qoʻrquv tabiiy emotsiya boʻlsa-da, uni toʻgʻri psixologik yondashuv orqali kamaytirish va bartaraf etish mumkin. Mehr, ishonch va qoʻllab-quvvatlash bolaning ruhiy barqarorligini taʼminlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Jalilova S. “Shaxs va shaxslararo munosabatlarni oʻrganishning proyektiv metodikalari”, Toshkent, Nizomiy nomli TDPU, 2006, B.6-13.
2. Kamilova N.G. Muammoli oʻsmir: tashxis, tadqiqot metodlari. Oʻquv qoʻllanma. Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU, 2004.
3. Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnosgikasi. Toshkent. Nizomiy nomli GDPU, 2004 y
4. Raxmanova D.R. Ruhiiy holat omillari -// Tafakkur Toshkent -2001. -№4. -s 82- 6. Tulaganova G.K. «Tarbiyasi qiyin oʻsmirlar», Toshkent, «Universitet» nashriyoti; 2005.B. 6-22.