

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA STRESS HOLATLARI VA ULARNI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI

Qo'qon Universiteti Andijon Filiali

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

Mirzamo'ydinova Dilnavoz Mirzaaxmad qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida uchraydigan stress holatlari, ularning shakllanishiga sabab bo'ladigan psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar keng yoritilgan. Ayniqsa, maktabga moslashuv davri, o'qituvchi-o'quvchi munosabatlari, baholash tizimi, oiladagi tarbiya, ijtimoiy muhit va tengdoshlar ta'siri stressning kuchayishiga qanday sabab bo'lishi ilmiy asoslangan holda tahlil qilinadi. Stressni kamaytirishning zamonaviy psixologik yondashuvlari, jumladan, art-terapiya, musiqiy terapiya, kognitiv-behavoral metodlar, o'yin terapiyasi, relaksatsiya, nafas mashqlari va maktab psixologi faoliyatini kuchaytirishga doir amaliy takliflar berilgan. Shuningdek, mavzuga oid xalqaro tadqiqotlar (UNICEF, APA, Piaget, Vygotskiy) asosida bolalarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishning samarali yo'llari ko'rsatib o'tilgan.

Аннотация: В данной статье подробно рассматриваются стрессовые состояния, наблюдаемые у учащихся начальных классов, а также психологические, педагогические и социальные факторы, влияющие на их возникновение. Особое внимание уделено процессу адаптации к школьной среде, взаимоотношению «учитель–ученик», системе оценивания, семейному воспитанию и влиянию сверстников. Научно обоснован анализ того, каким образом данные факторы могут усиливать стресс у детей. Представлены современные психологические подходы к снижению стрессовых состояний: арт-терапия, музыкальная терапия, когнитивно-поведенческие методы, игровая терапия, дыхательные упражнения и релаксация. Также предложены практические рекомендации для родителей, педагогов и школьных психологов.

В статье опираются на международные исследования UNICEF, АРА, Ж. Пиаже, Л.С. Выготского.

Abstrakt: This article examines stress conditions commonly observed among primary school students and analyzes the psychological, pedagogical, and social factors contributing to their development. Special attention is given to school adaptation, teacher–student relationships, assessment systems, family upbringing, and peer influence. The article scientifically explores how these elements can intensify stress in children. Modern psychological approaches to stress reduction—such as art therapy, music therapy, cognitive-behavioral methods, play therapy, relaxation techniques, and breathing exercises—are presented with practical recommendations for teachers, parents, and school psychologists. The study also highlights international research by UNICEF, APA, Piaget, and Vygotsky, emphasizing effective ways to develop emotional resilience in children.

Kalit so‘zlar: stress, psixologik yondashuv, boshlang‘ich ta‘lim, maktabga moslashuv, emotsional barqarorlik, o‘quvchi psixologiyasi, baholash tizimi, o‘qituvchi–o‘quvchi munosabati, art-terapiya, o‘yin terapiyasi, musiqiy terapiya, relaksatsiya, nafas mashqlari, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv.

Ключевые слова: стресс, психологический подход, начальное образование, школьная адаптация, эмоциональная устойчивость, психология учащихся, система оценивания, взаимоотношение учитель–ученик, арт-терапия, игровая терапия, музыкальная терапия, релаксация, дыхательные упражнения, мотивация, социальная адаптация.

Key words: stress, psychological approach, primary education, school adaptation, emotional resilience, student psychology, assessment system, teacher–student relationship, art therapy, play therapy, music therapy, relaxation, breathing exercises, motivation, social adaptation.

Boshlang‘ich maktab davri bolaning ijtimoiylashuvi, shaxsiy rivojlanishi va o‘quv jarayonlari bilan ilk tanishuvi boshlanadigan mas‘uliyatli bosqichdir. Bu davrda

bola kundalik hayotidagi eng katta o'zgarishlardan biriga duch keladi: u maktab intizomiga moslashishi, yangi jamoa bilan munosabat o'rnatishi, o'qituvchining talablarini qabul qilishi, baholash tizimini tushunishi va o'quv faoliyatiga moslashishi zarur bo'ladi. Mutaxassislar ta'kidlashicha, 6–10 yoshdagi bolalarda stressga moyillik yuqori bo'ladi, chunki ularning nerv tizimi to'liq shakllanmagan, emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalari yetarli rivojlanmagan va ijtimoiy signalni to'g'ri talqin qilish qobiliyati hali barqaror emas. Maktab psixologiyasida boshlang'ich ta'lim davrida stress quyidagi shakllarda namoyon bo'ladi: xavotir, qo'rquv, yig'loqilik, uyatchanlik yoki aksincha — tajovuzkorlik, qiziqishning pasayishi, psixosomatik belgilar (bosh og'rishi, qorinning og'rishi), o'qishdan charchash, o'ziga ishonchsizlik. Ushbu holatlar o'z vaqtida aniqlanmasa, bolaning o'qishga bo'lgan motivatsiyasiga, o'zlashtirishiga va psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida stressning paydo bo'lish omillari: Maktabga moslashuv jarayoni; Maktabga yangi kirgan bolalar uchun makon, vaqt, faoliyat rejimi butunlay yangicha bo'ladi. Didaktik talablarning keskin o'zgarishi, intizom, “majburiyat” tushunchasi stressni kuchaytiradi. Piaget nazariyasiga ko'ra, bola yangi vaziyatni qabul qilishda moslashuv (adaptatsiya) jarayonidan o'tadi. O'qituvchi bilan munosabati; O'qituvchining pedagogik mahorati, nutqi, talabchanligi, dars jarayonida bolaga bo'lgan munosabati stress darajasini belgilaydi. Vygotskiy ta'lim jarayonidagi ijtimoiy omilni asosiy rivojlantiruvchi kuch deb hisoblaydi. Tengdoshlar bilan muloqotdagi qiyinchiliklar; Tengdoshlar tomonidan rad etilish, masxara, o'yinlarda qabul qilinmaslik — bu stressning kuchli manbai. Bu holat bolada ijtimoiy xavotirni oshiradi. Imtihon va baholash tizimi; “Yomon baho olsam-chi?” qo'rquvi, ota-onaning tanqidi, o'qituvchining baho orqali bosim o'tkazishi bolada barqaror stress holatini shakllantiradi. Oilaviy omillar; Quyidagi omillar stressni kuchaytiradi: haddan tashqari talabchanlik, solishtirish (“sen boshqalardan orqadasan”), qo'pollik, jazo, mehrning yetishmasligi. Oilada emotsional qo'llab-quvvatlovchi muhit bo'lmasa, bola maktabdagi kichik qiyinchilikka ham keskin reaksiya bildiradi. Stressni kamaytirishning psixologik yondashuvlari: Art-terapiya; ranglar orqali his-tuyg'ularni

chiqarish, plastilin, loy va rasm chizish yordamida ichki taranglikni kamaytirish. Bu usul stressni bartaraf etishning eng xavfsiz yo‘llaridan biridir. O‘yin-terapiya; O‘yin faoliyati bolaning tabiiy ehtiyoji bo‘lgani uchun: xavotirni kamaytiradi, ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantiradi, o‘zini erkin ifoda etishga yordam beradi. Musiqiy terapiya; Yumshoq ritmli musiqa bolada: nafasni barqarorlashtiradi, yurak urishini pasaytiradi, tinchlantiruvchi effekt beradi. Nafas mashqlari va relaksatsiya; “4-4-6”, “kapalak usuli”, “3 daqiqalik tinchlanish” mashqlari sinfda oson qo‘llanadi. Kognitiv-behavoral yondashuvlar; Bola o‘z fikrlarini boshqarishni o‘rganadi: “men uddalay olmayman” o‘rniga “harakat qilsam uddalayman” deb o‘zgartirish, salbiy fikrni ijobiy fikr bilan almashtirish. 2.6. Ijobiy muloqot; O‘qituvchi va ota-onadan keladigan yumshoq, qo‘llab-quvvatlovchi muloqot stressni sezilarli kamaytiradi. Masalan: “Sen qo‘rqma, biz birga o‘rganamiz”, “Xato — bu o‘rganish jarayonining bir qismi”.

AMALIY TAKLIFLAR

1. Har bir dars boshida 2 daqiqalik tinchlanish mashqlari joriy etish.
2. Sinfda “Kayfiyat termometri” qo‘llash.
3. Ota-onalar uchun psixologik madaniyat darslari tashkil etish.
4. O‘quvchilar uchun “Stressdan qutulish qutisi” (kartochkalar, rasm chizish, nafas bo‘yicha ko‘rsatmalar) yaratish.
5. O‘qituvchilar uchun muloqot madaniyati treninglari o‘tkazish.
6. Har hafta Emotsiyalar kunini o‘tkazish.
7. Darslarga qisqa musiqa-terapiya va jismoniy harakatlar kiritish.

YAKUNIY MULOHAZA

Boshlang‘ich maktab yoshidagi bolalar stressga eng sezgir guruhlardan biri hisoblanadi. To‘g‘ri tashkil qilingan psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi bolalarda stressning oldini olish, ularni emotsional jihatdan barqaror qilish, o‘qish jarayoniga qiziqishni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ota-ona, o‘qituvchi va maktab psixologining hamkorligi stressni kamaytiruvchi asosiy omillardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy L.S. “Pedagogik psixologiya”.

2. Piaget J. “Child Psychology and Development”.
3. Berk L. “Child Development”, 2018.
4. UNICEF. Child Mental Health Report, 2022.
5. APA (American Psychological Association) Materials, 2020–2023.
6. E. G‘oziyev. “Umumiy psixologiya”.
7. Zokirova R. “Maktab psixologiyasi”, 2021.
8. Davletshin M.G. “Bolalar psixologiyasi”.
9. O‘zbekiston Respublikasi maktab ta’limi bo‘yicha metodik qo‘llanma, 2023.