

BOLALARDA EMOTSIONAL ZO‘RIQISH HOLATLARINI ANIQLASH VA KORREKSIYA QILISH USULLARI

Almirov Nazar Sheraliyevich

*Qashqadaryo viloyati Dehqonobod
tumani 83-maktab psixologi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarda emotsional zo‘riqish holatlarining yuzaga kelish sabablari, ularning psixologik xususiyatlari hamda aniqlash va korreksiya qilish usullari tahlil qilingan. Bolalik davrida uchraydigan stress, xavotir, qo‘rquv, hissiy beqarorlik va ruhiy zo‘riqishlarning bola shaxsiyati rivojlanishiga ko‘rsatadigan ta’siri yoritilgan. Shuningdek, emotsional zo‘riqish holatlarini erta aniqlashda psixologik kuzatish, suhbat, diagnostik metodikalar va psixologik testlarning ahamiyati ochib berilgan. Maqolada bolalarning emotsional holatini me‘yorlashtirish, psixologik salomatligini mustahkamlash va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga qaratilgan korreksion ishlarning samarali usullari, jumladan, o‘yin terapiyasi, art-terapiya, relaksatsiya mashqlari, muloqot treninglari hamda ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot natijalari bolalarda emotsional zo‘riqishlarning oldini olish va ularni bartaraf etishda kompleks psixologik yondashuv muhim ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: emotsional zo‘riqish, bolalar psixologiyasi, stress, xavotir, qo‘rquv, hissiy holat, psixologik diagnostika, psixologik korreksiya, o‘yin terapiyasi, art-terapiya, relaksatsiya, psixologik salomatlik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam.

Kirish

Bugungi kunda bolalarning psixologik salomatligini ta‘minlash va ularning barkamol rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratish ta‘lim-tarbiya tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Jamiyatda yuz berayotgan ijtimoiy, iqtisodiy va texnologik o‘zgarishlar bolalar ruhiyatiga ham bevosita ta‘sir ko‘rsatmoqda. Ta‘lim yuklamalarining ortishi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, axborot oqimining haddan tashqari ko‘payishi hamda turli stress omillari bolalarda emotsional zo‘riqish holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Natijada bolalarda xavotir, qo‘rquv, asabiylik, tajovuzkorlik, tushkunlik va hissiy beqarorlik kabi holatlar kuzatilishi mumkin.

Emotsional zo‘riqish insonning ruhiy va jismoniy imkoniyatlariga ortiqcha yuk tushishi natijasida yuzaga keladigan psixologik holat bo‘lib, u bolalarning kundalik faoliyati, o‘qishdagi muvaffaqiyati, tengdoshlari bilan munosabatlari va umumiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, bolalik davrida emotsional

zo‘riqlashlarning uzoq davom etishi shaxsning psixik rivojlanishiga, o‘ziga bo‘lgan ishonchiga va ijtimoiy moslashuviga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli bunday holatlarni o‘z vaqtida aniqlash va samarali psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalarda emotsional zo‘riqlash turli ko‘rinishlarda namoyon bo‘ladi. Ayrim bolalarda bu holat yig‘loqilik, tortinchoqlik, qo‘rquv yoki xavotirning kuchayishi bilan ifodalansa, boshqalarida tajovuzkorlik, jahldorlik, muloqotdan qochish yoki o‘quv faoliyatiga qiziqishning pasayishi orqali namoyon bo‘lishi mumkin. Ba’zi hollarda esa emotsional zo‘riqlash uyqu buzilishlari, ishtahaning o‘zgarishi, tez charchash yoki turli psixosomatik belgilar orqali kuzatiladi. Shu bois ushbu holatlarni aniqlashda bolaning xulq-atvori, hissiy kechinmalari va ijtimoiy munosabatlarini kompleks o‘rganish zarur hisoblanadi.

Psixologik diagnostika emotsional zo‘riqlash holatlarini aniqlashning muhim vositasi hisoblanadi. Kuzatish, suhbat, so‘rovnoma, test metodikalari va proyektiv usullar yordamida bolaning emotsional holati, ichki kechinmalari va muammolari haqida muhim ma’lumotlar olish mumkin. Olingan natijalar asosida individual yoki guruhviy korreksion dasturlar ishlab chiqiladi. Bu esa bolalarning hissiy holatini me’yorlashtirish va psixologik farovonligini ta’minlash imkonini beradi.

Emotsional zo‘riqlashlarni korreksiya qilishda zamonaviy psixologiyada turli metod va texnologiyalardan foydalaniladi. Xususan, o‘yin terapiyasi, art-terapiya, ertak terapiyasi, relaksatsiya mashqlari, psixologik treninglar hamda kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar yuqori samaradorlikka ega. Ushbu usullar bolalarning ichki hissiyotlarini erkin ifodalashiga, salbiy kechinmalarni kamaytirishga, stressga chidamlilikni oshirishga va emotsional muvozanatni tiklashga yordam beradi.

Bolalarda emotsional zo‘riqlash holatlarini bartaraf etishda oila va maktabning hamkorligi alohida ahamiyatga ega. Ota-onalar tomonidan ko‘rsatiladigan mehr-muhabbat, qo‘llab-quvvatlash va tushunish bolaning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi. Pedagoglar esa ta’lim jarayonida sog‘lom psixologik muhit yaratish, bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olish va ularga psixologik jihatdan ko‘mak berish orqali emotsional muammolarning oldini olishlari mumkin.

Asosiy qism

Bolalik davri inson hayotining eng muhim va mas’uliyatli bosqichlaridan biri bo‘lib, aynan shu davrda shaxsning emotsional, ijtimoiy va intellektual rivojlanishining asoslari shakllanadi. Bolaning ruhiy salomatligi uning atrof-muhit bilan o‘zaro munosabatlari, o‘quv faoliyati va shaxs sifatida kamol topishida muhim omil hisoblanadi. Biroq zamonaviy hayot sur’ati, turli ijtimoiy va psixologik omillar bolalarda emotsional zo‘riqlash holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Emotsional zo‘riqlash bolaning ruhiy muvozanatining buzilishi, hissiy kuchlanishning

ortishi va psixologik noqulaylik holatining yuzaga kelishi bilan tavsiflanadi. Bolalarda emotsional zo‘riqishning kelib chiqishiga sabab bo‘luvchi omillar turlicha bo‘lishi mumkin. Oiladagi nosog‘lom psixologik muhit, ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, bolaga nisbatan e‘tiborning yetishmasligi yoki haddan tashqari talabchanlik emotsional zo‘riqishning asosiy sabablaridan biridir. Bundan tashqari, maktabdagi o‘quv yuklamalari, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqish, yangi muhitga moslashish muammolari ham bolaning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Ayrim hollarda internet va ijtimoiy tarmoqlardan me‘yoridan ortiq foydalanish, axborotlarning haddan tashqari ko‘pligi ham bolalarda hissiy charchoq va zo‘riqishni keltirib chiqaradi. Emotsional zo‘riqish holatlari bolalarda turli belgilar orqali namoyon bo‘ladi. Ushbu belgilar emotsional, xulq-atvoriy va fiziologik ko‘rinishlarda kuzatilishi mumkin. Emotsional belgilar qatoriga xavotirning kuchayishi, qo‘rquv, asabiylik, yig‘loqilik, tushkun kayfiyat va hissiy beqarorlik kiradi. Xulq-atvoriy belgilar esa tajovuzkorlik, injiqlik, muloqotdan qochish, o‘qishga qiziqishning pasayishi, diqqatning tarqoqlashuvi va faollikning kamayishi bilan ifodalanadi. Fiziologik belgilar sifatida uyqu buzilishi, ishtahaning pasayishi yoki ortishi, tez charchash, bosh og‘rig‘i va turli psixosomatik holatlar namoyon bo‘lishi mumkin.

Bolalarda emotsional zo‘riqish holatlarini aniqlashda psixologik diagnostika muhim o‘rin tutadi. Diagnostika jarayoni bolaning hissiy holatini chuqur o‘rganish va muammoning asl sabablarini aniqlashga xizmat qiladi. Psixologik kuzatish usuli bolaning tabiiy sharoitdagi xulq-atvori va hissiy reaksiyalarini baholash imkonini beradi. Suhbat metodi yordamida bolaning ichki kechinmalari, qo‘rquvlari va tashvishlari haqida ma‘lumot olish mumkin. Shuningdek, so‘rovnomalar, psixologik testlar va proyektiv metodikalar bolaning emotsional holatini baholashda samarali vosita hisoblanadi. Diagnostika natijalari asosida individual psixologik yordam dasturlari ishlab chiqiladi. Bolalarda emotsional zo‘riqishni korreksiya qilishda o‘yin terapiyasi eng samarali usullardan biri hisoblanadi. O‘yin bolalar uchun tabiiy faoliyat turi bo‘lib, ular o‘z his-tuyg‘ularini va ichki kechinmalarini aynan o‘yin orqali ifodalaydilar. Psixolog tomonidan tashkil etilgan maxsus o‘yinlar bolaning ichki ziddiyatlarini aniqlash, hissiy zo‘riqishni kamaytirish va ijobiy emotsiyalarni shakllantirishga yordam beradi. O‘yin terapiyasi bolaning muloqot ko‘nikmalarini rivojlantiradi, o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi va stress omillariga moslashuvchanligini kuchaytiradi. Art-terapiya ham emotsional zo‘riqishni bartaraf etishda keng qo‘llaniladigan metodlardan biridir. Rasm chizish, bo‘yash, loy bilan ishlash, kollaj tayyorlash kabi ijodiy faoliyat turlari bolalarning ichki hissiyotlarini erkin ifodalash imkonini beradi. Art-terapiya jarayonida bola o‘z his-tuyg‘ularini so‘z bilan ifodalashda qiynalsa ham, tasviriy vositalar yordamida o‘z kechinmalarini

namoyon qila oladi. Bu esa ruhiy yengillik hosil qilib, hissiy taranglikning kamayishiga xizmat qiladi.

Emotsional zo‘riqlashlarni korreksiya qilishda relaksatsiya mashqlari va nafas olish texnikalari ham muhim ahamiyatga ega. Chuqur va ritmik nafas olish mashqlari organizmning fiziologik holatini me‘yorlashtiradi, mushaklardagi taranglikni kamaytiradi va asab tizimini tinchlantiradi. Relaksatsiya mashqlari bolalarda o‘z hissiyotlarini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Bunday mashqlar muntazam ravishda qo‘llanilganda stressga chidamlilik va emotsional barqarorlik darajasi ortadi.

Shuningdek, ertak terapiyasi bolalar bilan ishlashda samarali psixokorreksion usullardan biri hisoblanadi. Ertaklar orqali bola o‘ziga yaqin bo‘lgan qahramonlar misolida turli muammolarni tushunadi va ularga yechim topishni o‘rganadi. Ertak terapiyasi bolaning tasavvurini rivojlantiradi, ijobiy fikrlashni shakllantiradi hamda hissiy kechinmalarni yumshatishga yordam beradi. Bu metod ayniqsa maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar bilan ishlashda samarali natija beradi. Bolalarda emotsional zo‘riqlashlarni bartaraf etishda ota-onalar va pedagoglarning roli alohida ahamiyatga ega. Ota-onalar bolaning hissiy ehtiyojlariga e‘tibor berishlari, uni tinglashlari va qo‘llab-quvvatlashlari zarur. Oiladagi mehr-oqibat, o‘zaro hurmat va ishonch muhiti bolaning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Pedagoglar esa ta‘lim jarayonida bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularda ijobiy motivatsiya va sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishlari lozim. Oila, maktab va psixolog hamkorligi emotsional zo‘riqlashlarning oldini olish va korreksiya qilishning eng muhim shartlaridan biridir. Umuman olganda, bolalarda emotsional zo‘riqlash holatlarini aniqlash va korreksiya qilish murakkab, ammo muhim psixologik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonda erta diagnostika, individual yondashuv va zamonaviy psixokorreksion metodlardan foydalanish bolaning emotsional farovonligini ta‘minlashga, uning shaxs sifatida sog‘lom rivojlanishiga va jamiyatga muvaffaqiyatli moslashuviga xizmat qiladi. Shu bois bolalar ruhiy salomatligini muhofaza qilish va ularda emotsional barqarorlikni shakllantirish psixologik-pedagogik faoliyatning ustuvor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib qolmoqda.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bolalarda emotsional zo‘riqlash holatlari zamonaviy jamiyatda tobora dolzarb psixologik muammolardan biriga aylanib bormoqda. Ushbu holatlar bolaning ruhiy salomatligi, o‘quv faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va shaxs sifatida rivojlanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Emotsional zo‘riqlashning uzoq davom etishi xavotir, qo‘rquv, tajovuzkorlik, tushkunlik, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi hamda ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli bunday holatlarni o‘z vaqtida aniqlash va samarali korreksion ishlarni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar va amaliy kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki,

bolalarda emotsional zo'riqlarning yuzaga kelishida oilaviy muhit, ta'lim jarayoni, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda turli stress omillari muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun bolaning hissiy holatini baholashda uning yashash va rivojlanish muhiti kompleks tarzda o'rganilishi zarur. Psixologik kuzatish, suhbat, test metodikalari va boshqa diagnostik usullar emotsional zo'riqlash belgilarini erta aniqlash imkonini beradi.

Bolalarda emotsional zo'riqlashni korreksiya qilishda o'yin terapiyasi, art-terapiya, ertak terapiyasi, relaksatsiya mashqlari va psixologik treninglar kabi zamonaviy usullar yuqori samaradorlikka ega. Ushbu metodlar bolalarning ichki kechinmalarini erkin ifodalashiga, salbiy hissiyotlardan xalos bo'lishiga, emotsional barqarorlikni shakllantirishiga va stressga chidamliligini oshirishiga yordam beradi. Korreksion ishlarning samaradorligi bolaning individual xususiyatlarini hisobga olish va unga mos yondashuvni tanlash bilan chambarchas bog'liq. Shuningdek, bolalar bilan olib boriladigan psixologik ishlar faqat mutaxassis faoliyati bilan cheklanib qolmasligi kerak. Ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlarining hamkorligi bolaning emotsional farovonligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Oilada mehr-muhabbat, ishonch va qo'llab-quvvatlash muhitining mavjudligi, ta'lim muassasasida esa ijobiy psixologik iqlimning yaratilishi bolalarning hissiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Demak, bolalarda emotsional zo'riqlash holatlarini aniqlash va korreksiya qilish ularning psixologik salomatligini saqlash, barkamol rivojlanishini ta'minlash va kelajakda muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladigan muhim psixologik-pedagogik vazifadir. Emotsional jihatdan sog'lom bola o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta oladi, atrofdagilar bilan samarali munosabatlar o'rnatadi va jamiyat hayotida faol ishtirok etadi. Shu bois bolalar ruhiy salomatligini muhofaza qilish hamda emotsional zo'riqlarning oldini olish va bartaraf etishga qaratilgan ishlarni tizimli ravishda amalga oshirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.
5. Vohidov M.V. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2016.
6. Musurmonova O. Oila ma'naviyati va tarbiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.
7. To'xtaboyeva M. Psixologik maslahat va profilaktika ishlari. – Toshkent: Innovatsiya, 2021.