

QO'RQUV VA UNI YENGISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Mahmudova Shahnoza Nosirovna*Namangan viloyati Chortoq tumani MMTB
ga qarashli 52-sonli maktab psixologi*

Annotatsiya: Maqolada muallif asosan bolalardagi qo'rquv hislari, uni yengish usullari va psixologik yordam ko'rinishlari haqida so'z yuritadi.

Kalit so'zlar: Sezgi, idrok, diqqat, tuyg'u, illuziya, galyutsinatsiya.....

Bolalar qo'rquvi muammosi ko'plab ota-onalarga tanish. Yosh bolalar yalmong'izdan, maktab o'quvchilari doskaga chiqib javob berishdan, o'smirlar qarshi jinsga yoqimsiz bo'lishdan qo'rqishadi. Ko'pgina qo'rquvlar bolaning yoshiga bog'liq va vaqt o'tishi bilan o'tadi. Biroq, agar qo'rquv uzoq vaqt davom etsa va nafaqat bolaga, balki ota – onalarga ham tashvish tug'dirsa, bu jiddiy o'ylash uchun sababdir. Kunlik qo'rquv Bolalarda kunlik qo'rquv bor:

1. Tabiiy (o'z-o'zini himoya qilish instinktiga asoslangan): o'lim, zulmat, balandlik, hayvonlar, elementlar, baland tovushlar, yopiq joylar, og'riq qo'rquvi.
2. Ijtimoiy: yolg'izlik qo'rquvi, odamlar, jazo, kechikish, hukm qilish.
3. Vaziyat: qo'rquv psixotravmatik vaziyatning natijasi sifatida (ko'lda deyarli cho'kib ketgan bola, endi hovuzda suzishdan qo'rqadi).
4. Shaxsiy: qo'rquv bolaning o'ziga xos xususiyatlariga (uyatchanlik, tashvish) bog'liq.
5. Tasavvur qilish: hayvonlardan qo'rqish, yashil qo'l, qora niqob va boshqalar.
6. Fobiya: inson hayotidagi har qanday hodisa yoki hodisa bilan bog'liq kuchli va chidamsiz qo'rquv.

Tungi qo'rquvlar Bolalardagi tungi qo'rquvlar qo'rqinchli tushlari, shov-shuvlar va izohlar ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Dahshatli tushlar takrorlanishi va bolani deyarli har kecha ta'qib qilishi mumkin. Bunday xayollarning paydo bo'lish jarayoni miyaning ishi bilan bog'liq bo'lib, u kechalari ishlashni davom ettiradi va kun davomida olingan ma'lumotlarni qayta ishlaydi. Bolalardagi tungi qo'rquv sabablari:

- bolalarning va ularga ota-onalarining befarqligi, tashvish va shubhalari;
- haddan tashqari stress;
- odatdagi vaziyatni o'zgartirish;
- xavf guruhi;
- baxtsiz hodisalar, qo'rquv;
- noqulay oilaviy vaziyatlar(ota-onaning janjallari, ajralish);
- ota-onalarning hissiy yondoshmasligi;
- bolaga bo'lgan talablar, tez-tez jismoniy jazo. Ko'pincha qo'rqinchli tushlari 5 yoshdan boshlab 12 yoshgacha bo'lgan bolalarni ta'qib qiladi.

• Bola uyquga ketishdan qo'rqadi, yorug'likni qoldirib, ota-onasi bilan yotishni so'raydi. U bezovtalanib, chiqadi, ba'zan esa qichqiradi. Ertalab tushkunlikka tushib, kayfiyatsiz bo'lib uyg'onadi. Bundan ota-onalar ham asabiylasha boshlaydilar, bezovtalanadilar. Yana kechqurun bu holat takrorlanadi. Bola uxlashni istamaydi.

• Bolaning tungi qo'rquvlari patologiyaga aylanmasligi uchun nevropatolog yoki psixoterapevtning yordami zarur. Ota-onalar keyinchalik vaziyat murakkablashmasligi uchun mutaxassis tavsiyalarni bajarishlari kerak

Boladagi qo'rquv sabablari

1. Ota - onalar o'rtasidagi nizolar, tez-tez jismoniy jazolar, ayniqsa, otaning tarafidan. Bunday atmosferadagi bola qo'rqinchli va xavfli bo'lib o'sadi.

2. Ota-onalarning hissiy "sovuqligi". Bola tinchlik, xavfsizlik va xavfsizlik hissi uchun asosiy ishonchga ega emas.

3. O'tmishda psixotravmatik holat, qo'rquv. Har qanday salbiy tajriba mustahkam o'rnatilishi va kelajakda qo'rquv hissi paydo bo'lishi mumkin.

4. Filmlar, videolar, qo'rqinchli belgilar bilan kompyuter o'yinlari. Bolaning fikrlashi hali tanqidiy emas va ko'pchilik haqiqiy dunyodagi filmlardan hayvonlardan qo'rqishni boshlaydi.

5. Ruhiy kasalliklar. Ruhiy kasalliklarga chalingan bolalar ham ko'plab qo'rquvlarga ega. Ayniqsa, autizm spektrining buzilishi bo'lgan bolalar.

Psixoterapevtik usullar Bolalar qo'rquviga qarshi kurashda ota-onalar muayyan tayyorgarlikda foydalanishlarim mumkin bo'lgan eng samarali psixoterapevtik texnikalar:

Bolani chizish, his-tuyg'ulari va tajribalari, istaklari va orzulariga chiqish imkonini beradi, haqiqatni simulyatsiya qiladi, qo'rqinchli, yoqimsiz va travmatik tasvirlar bilan og'riqsiz aloqa qiladi. Bolani eng qo'rqqan narsalarni jalb qilishni taklif qilishga harakat qiling. Shundan so'ng siz rasmni yirtib tashlashingiz, uni yoqishingiz, "biz sizning qo'rquvingizni mag'lub qildik" degan so'zlar bilan oynaga tashlashingiz mumkin.

O'yin Hikoya va rol o'yinlarida bolalar muayyan ko'nikmalarga ega bo'lishadi, ijtimoiy xulq-atvorni o'rganadilar, turli rollarni bajaradilar. O'yinni o'z ichiga olgan bola uyatchanlik va qo'rquv chegarasidan o'tib, g'alaba qozonadi va mag'lubiyatga uchraydi, o'ziga ishonch hosil qiladi. Tungi qo'rquvlarni qanday yengish mumkin? Bolaning tungi uyqusiz uyquga ketishi uchun u o'zini xavfsiz his qilishi va unga hech narsa tahdid qilmasligini bilishi kerak.

1. Har qanday holatda bolani haqorat qilmang va uyaltirmang, chunki u shubhali va yolg'iz uxlashni istamaydi. U bilan birga o'tirib, tinchlaning, boshingizni silkitib, uxlab qolguncha kutib turing.

2. Kun davomida bola ochiq havoda, ochiq o'yinlarda harakat qilish kerak.

3. Yotishdan oldin 2-3 soat davomida bolada quyidagi narsalar bo'lmasligi kerak:

-kompyuter o'yinlari;

- qo'rqinchli belgilar bilan karikaturalar va ertaklar;
- janjal va oiladagi munosabatlarni aniqlash;
- qattiq oziq-ovqat;
- uyqu uchun qattiq, noqulay kiyim.

4. Har kungi rejimdan yoki dam olish kunidan qat'i nazar, uxlab qolish vaqti bir xil bo'lishi kerak.

5. Bolaning uyg'onishi keskin bo'lmasligi kerak. Budilnikni emas, balki onamning teginishini va zarbasini ishlatish yaxshiroqdir.

6. Bolaning tanasini mustahkamlash. Sport va sog'lom turmush tarzi tungi qo'rquvlarning eng yaxshi oldini oladi.

Ota-onalarga tavsiyalar

- Bolaga qo'rquvni yengishga yordam berish uning his-tuyg'ularini tushunish, o'z "men" ni eshitish va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashdir.
- Bola qo'rquvlari bilan kurashish kattalar va tengdoshlar bilan birgalikda bolaning faoliyatiga yordam beradi: yurish, o'yin, qo'g'irchoq teatriga tashrif, sirk, sport tadbirlari. Bolalarda ko'proq qiziqish va ularning hayoti qanchalik ko'p bo'lsa, ularning qo'rquvlari va tashvishlari kamroq bo'ladi.
- Bolaning hayotida faol ishtirok eting, lekin hamma narsani nazorat qilishga urinmang. Bola sizga ishonishi, siz bilan yaqinlashishi kerak.
- Bolaning sevimli va himoyalanganligini his etadigan uyda qulay va osoyishta muhit yaratish.
- Hech qanday holatda bolani ertak belgilari bilan tartibga solish uchun qo'rqitmang
- Bolada falokat, baxtsiz hodisalar, arvohlar va boshqa dunyo haqidagi hikoyalarni muhokama qilmang. Bolalar ta'sirchan va bunday suhbatlar uzoq vaqt davomida xotirada qoladi. Ko'pchilik, hatto kattalari ham bolalik davrida qo'rqanlarini va kattalar qanday dahshatli hikoyalarni aytib berganliklarini eslaydilar.
- Bolani aniq kundalik hayotga o'rgating va hatto dam olish kunlari va dam olish kunlari ham unga rioya qiling.
- Bolaning qo'rquvidan mamnun bo'lmang, unga qo'rqadigan hech narsa yo'qligini tushuntirishga urinmang. "Men siz bilan birga bo'laman, qo'rqqaningizni tushunaman" deb ayting.
- Sabr qiling. Yoshi bilan qo'rquvning aksariyati o'z-o'zidan o'tib ketadi. Eng muhimi, bolaning hayotini zaharlab, patologiyaga aylanmaslikdir.
- Bolalar qo'rquvining psixologiyasi ularning aksariyati oilada tug'iladi. O'zingizning psixologik farovonligingizga e'tibor bering. Agar siz tabiatan tashvishli va bezovta bo'lsangiz, bu his-tuyg'ularni bolaga etkazmaslikka harakat qiling.
- Bolaning qo'rquvini e'tiborsiz qoldirmang. Agar nima qilish kerakligini va bolangizga qanday yordam berishni bilmasangiz, psixologdan maslahat so'rang.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Munavvarov A. Oila pedagogikasi. -T.: O'qituvchi. 1974
2. Hasanboyeva O va boshqalar. Maktabgacha ta'lim. -T.: Ilm Ziyo. 2011
3. Qodirova F va boshqalar. Maktabgacha pedagogika. -T.: Tafakkur. 2019
4. Inomova M.O. Oilada bolalarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasi. – T.: TDPU, 2000

