

BOLALARDAGI TORTINCHOQLIKNING KELIB CHIQUISHIGA SABAB BO'LUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

*Abdilova Dilshod Normuradovna
Qashqadaryo viloyati Nishon tumani
19 maktab amaliyotchi psixologi*

ANNOTATSIYA

Mazkur mavzuda bolalarda tortinchoqlik (uyatchanlik)ning paydo bo'lishiga olib keluvchi psixologik omillar, uning shaxs rivojiga ta'siri hamda oldini olish yo'llari yoritiladi. Tortinchoqlik ko'pincha o'ziga ishonchsizlik, emotsional noaniqlik va ijtimoiy tajribaning yetishmasligi bilan bog'liq bo'ladi. Maqolada ushbu holatni bartaraf etishda oila, maktab va psixologik yondashuvlarning ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: tortinchoqlik, uyatchanlik, o'ziga ishonch, emotsiya, ijtimoiy muhit, bola psixologiyasi, muloqot.

KIRISH

Bolalarda tortinchoqlik — bu ijtimoiy vaziyatlarda o'zini noqulay his qilish, muloqotdan qochish yoki o'z fikrini erkin ifoda eta olmaslik holati bilan tavsiflanadi. Bu holat ayniqsa maktab yoshida yaqqol namoyon bo'lib, bolaning ijtimoiylashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tortinchoqlikning kelib chiqishiga birinchi navbatda o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi sabab bo'ladi. Bola o'zini boshqalar bilan solishtirib, o'zini past baholashi mumkin. Bu esa uning faol ishtirok etishdan chekinishiga olib keladi.

Ikkinchi muhim omil — oilaviy muhit. Haddan tashqari tanqid, qattiq nazorat yoki aksincha e'tiborsizlik bolada ichki qo'rquv va ishonchsizlikni shakllantiradi. Agar bola doimiy ravishda “sen buni qilolmaysan” degan fikrlarni eshitsa, u o'ziga ishonmay qoladi. Shuningdek, ijtimoiy tajribaning yetishmasligi ham tortinchoqlikka olib keladi. Bola kam muloqot qilsa, jamoada o'zini qanday tutishni bilmaydi va noqulaylik his qiladi. Bu esa uning yanada tortinchoq bo'lib qolishiga sabab bo'ladi. Yana bir omil — qo'rquv va xavotir. Bola boshqalar tomonidan baholanib qolishdan yoki xato qilishdan qo'rqadi. Shu sababli u faol bo'lishdan qochadi.

Tortinchoqlikni kamaytirishda psixologik yondashuv muhimdir. Avvalo, bolada o'ziga ishonchni shakllantirish kerak. Uni rag'batlantirish, kichik yutuqlarini e'tirof etish ijobiy natija beradi.

Shuningdek, bolani asta-sekin muloqotga jalb qilish, guruhiy o'yinlar va mashg'ulotlar orqali ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish lozim. Bu uning o'zini erkinroq his qilishiga yordam beradi.

Oila va maktab hamkorligi bu jarayonda juda muhim. Ota-onalar bolani qo'llab-quvvatlashi, unga bosim o'tkazmasdan, sabr bilan yondashishi zarur. O'qituvchilar esa bolaga ijobiy munosabatda bo'lib, uning fikrini erkin ifoda etishiga imkon yaratishi kerak.

Tortinchoqlik deganda, shaxsning yangi ijtimoiy vaziyatlarda o'zini noqulay his qilishi va shuning uchun bu muhitlardan qochish, o'zidan norozi bo'lish va o'z iste'dod sohaslarini namoyish eta olmasligini tushunish mumkin.

Tortinchoqlik har bir insonda bo'ladigan tuyg'u, lekin ba'zi odamlar hayotida bu tuyg'uni ko'p boshdan kechirishadi, ba'zilari esa bu tuyg'uga juda kam duch kelishadi. Bu tuyg'uni boshdan kechirgan odamlar o'z hayotlarini shu tuyg'u doirasida jadal ravishda shakllantiradilar va shunga ko'ra yashashni boshlaydilar.

Bunday vaziyat natijasida bu insonlar jamiyatdan ajralib, o'zlarining ichki dunyosiga chekinishni boshlaydilar.

Biz bolalarga ijtimoiy ko'nikmalarni erta yoshdan o'rgatish orqali ularning uyat hissini kamaytirishimiz mumkin. Biroq, tortinchoqlik umrbod tuyg'u ekanligini unutmasligimiz kerak, shuning uchun biz uyalish muammosini hal qilish uchun ko'rsatadigan har qanday davolash va yordam bu muammoni bartaraf etmaydi, balki faqat hissiyotning intensivlik darajasini pasaytiradi.

Tortinchoqlikka baho berganda, uyatchanlik temperament va shaxsiy xususiyat ekanligini e'tibordan chetda qoldirmasligimiz kerak. Introvert bo'lib qolgan bolalarning ota-onalari fatzandining kattalar yoki tengdoshlari bilan gavjum muhitlarga birinchi marta kirayotganlaridagi vaziyatlardan xavotirda bo'lishadi. Farzandining uyatchanligi jiddiy muammodan darak emasmi, deb o'ylashadi. Biroq, yangi ijtimoiy muhitga kirishda talab qilinadigan moslashish davrida kuzatilgan tortinchoqlik normal holatdir. Har bir shaxs, yoshidan qat'i nazar, har xil vaqt oralig'ida bo'lsada, ular kirib kelgan yangi muhitda moslashish jarayoniga ehtiyoj sezadi. Atrof-muhitni nazorat qilish hissi kuchayishi va atrof-muhitga tanish bo'lishi bilan tortinchoqlik hissi kamayishni boshlaydi.

Tortinchoqlik kamchilik emas, balki shaxsiy xususiyatdir. Biroq, ba'zi hollarda, tortinchoqlik bola uchun to'siq bo'lishi mumkin. Avvalo uyatchanlik shaxsiy xususiyatmi yoki bola uchun to'siqmi, degan savolga javob topish kerak.

Tortinchoqlik shaxsiy xususiyatiga ega bo'lgan bolalar o'zlarini yaxshi his qilishadi, odatda sokin, boshqalar bilan xushmuomala va xatti-harakatlari ijobiy bo'ladi.

Tortinchoqlik kamchilikka aylangan bolalar esa o'zlarini salbiy idrok etadilar, xatti-harakatlarida ba'zi muammolarga duch kelishadi, tengdoshlari bilan munosabatlarda muammolar tug'iladi va ular tomonidan qabul qilinmasligiga ishonishadi. Ular o'zlarini xavfsiz va osoyishta his qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi, ularda g'azab va qo'rquv hissi kuchayadi.

Bolalar odatda turli xarakterli bo'lishadi. Ba'zilar kichikligidanoq sokin, voqea-hodisalarga, muhitga birdan kirishib ketmaydigan, unga qarshi munosabat bildirmaydigan bo'lishadi. Avval atrofnı kuzatishadi, o'zlariga ishonch hosil qilgandan so'nggina muhitga qo'shilishadi.

Ba'zi bolalar esa buning aksi ya'ni sho'x, kirishuvchan bo'lishadi. O'zlarini himoya qilishga majbur bo'lib qolishganida o'z haqini ajratishga urinadigan, yig'laydigan, baqiradigan bolalarga nisbatan hech narsadan tap tortmaydigan, kirishuvchan bolalar deb o'ylashadi. Aslida, bolaning sokinligi yoki uning shoshqaloqligi, sho'xligi uning shaxsini tasvirlab beruvchi me'yor hisoblanmaydi. Bu asnoda bolalar o'zidagi ishonchni, albatta, o'z ota-onasidan olishadi. Ba'zan yangi muhit ichida jim o'tirishni afzal ko'rishadi, atrofdagilarni tanishga urinishadi, ba'zida esa o'zlarini xotirjam sezganda tengqurlari bilan o'yinga kirishib ketishadi.

Yosh bolalardagi tortinchoqlik va begonasirashlik tahlillarini yaxshi mutaxassisgina aniqlab berishi mumkin. Misol uchun, 4 yoshli diqqatli bola uyiga mehmon kelsa xonaga kirmasdan oldin ularni poylaydi. Ular bilan tezda chiqishib ketmaydi. Keyinroq ota-onasi yoniga keladi va o'zini xotirjam sezganidan so'nggina muhitga aralashadi. Bunday bolalarni diqqatli yoki mas'uliyatli bolalar deb atashimiz mumkin. Bunday bolalarni tortinchoq, odamovi deyish to'g'ri bo'lmaydi. Vaholanki, ular muhitga asta-asta qo'shiladilar.

Shu bilan birga uyiga mehmon kelganida, qo'lini og'ziga soladigan, tirnoq eydigan, boshini tizzalari orasiga olib bir og'iz ham gapirmaydigan, burchakda yolg'iz o'tiradigan bolalar ham bor. Ana shu toifa bolalar tortinchoq va odamovi bolalar hisoblanadi.

Tortinchoqlikning paydo bo'lishiga bolaning rivojlanish davri ham ta'sir qilishi mumkin. Notanish odamlardan qo'rquv va uyatchanlik davridan tashqari, ayniqsa 8 oylik atrofida va 2 yoshgacha bo'lgan bolalar odatda odamlarning ijobiy reaksiyalariga o'z-o'zidan javob berishadi. Biroq, 2 yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarda "uyat" hissi paydo bo'la boshlaydi, ular begonalar bilan muloqatda bo'lishdan ikkilanishlari yoki hatto qo'rqishlari mumkin. Darhaqiqat, bu davrda bola o'zini mustaqil irodasiga ega shaxs sifatida namoyon qila boshlaydi. U boshqalarning ko'z o'ngida ekanligini va ular unga baho berishlarini tushunadi. Bular bolada "uyat, tortinish" tuyg'usining shakllanishiga yordam beradi. Bu normal holat. Muhimi shundaki, "uyat tuyg'usi"ning intensivligi bolaning o'z avtonomiyasini qurbon qilishiga olib kelmasligi kerak.

Tortinchoq bolalarning ota-onalari kezi kelganda bolalari uchun yordam olishlari kerak. Kasbiy rahbarlik bilan ular o'z farzandlariga ijtimoiy ko'nikmalarni talab qiladigan vaziyatlarda, ayniqsa maktab sharoitida duch kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlarda zarur yordam ko'rsatishlari va bolalariga uyda mashq qilishlariga imkon berishlari mumkin.

Yangi ijtimoiy vaziyatlar va uchrashuvlar uyatchanlikning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin, ayniqsa, barcha e'tibor bolaga qaratilgan bo'lsa. Bola hali o'zining psixologik rivojlanishini tugatmagan va ijtimoiy ko'nikmalar nuqtai nazaridan kamchiliklarga ega bo'lgan rivojlanayotgan shaxsdir. U kattalar dunyosining ko'zlari bilan tekshirilayotganini anglab etganida, uyat hissi bolaga hamroh bo'ladi. Tortinchoqlik hissi bolalar orasida juda ko'p kuzatiladigan holat bo'lib, bunday paytda bolaning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilish kerak.

O'smirlik davriga qadar bolalarning fikr-mulohazalariga eng ko'p ta'sir qiladigan kishilar ularning ota-onalaridir. Shuning uchun ota-onalarning ijobiy munosabati bilan bolalarni qo'llab-quvvatlash va yordam berish mumkin. Har bir bola ota-onasining ko'zlari o'zlariga nisbatan qullab-quvvatlashni kutishadi. Ayni paytda, agar ular ota-onalarining umidlarini bajara olmasalar, bu bolalar uchun juda og'riqli va tashvishli bo'lishi mumkin.

O'zlari haqida ijobiy fikrleydigan bolalar uyatchan emas. Ota-onasi uning ijobiy tomonlarini ko'rsatsa va ularni anglab etsagina bola o'zi haqida ijobiy fikrda bo'lishi mumkin. Tez-tez tanqid qilinadigan va doimiy nazorat ostida bo'lgan bolalar uchun o'zini o'zi ijobiy idrok etishlari juda qiyin.

Avvalo ota-onalar tortinchoq, uyatchan farzandlarini tortinchoqlikdan chiqishlarida ularni qo'llab-quvvatlashlari va ularga psixologik yordam berishlari juda muhim. Bu borada o'zimizning kichik tavsiyalarimiz, takliflarimiz bilan bo'lishishni lozim deb bildik.

Farzandlaringizga yaxshi qila oladigan narsalarni kashf qilishiga imkon bering. Mubolag'asiz, tez-tez maqtang. Sizning maqtovingiz real bo'lsin, aslida mavjud bo'lmagan narsalarni bolangizga xos xususiyat sifatida tasvirlamang.

Maktab muhitida duch kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlar haqida uyda mashq qilishga harakat qiling. Masalan, oila a'zolari bilan o'yin o'ynashda, qo'lingizni ko'tarib, bolani gapirishga majbur qilish va hokazo. Farzandingizdan uxlash vaqtida yoki boshqa vaqtda siz unga kitob o'qish o'rniga sizga kitob o'qib berishini so'rang. Uning ijobiy rivojlanishini taqdirlang. Birgalikda maqsadlar qo'ying va unga erishishga undang. Yaxshi kuzatuvchi bo'ling. Farzandingiz ayniqsa uyatchan bo'lgan muhit va vaziyatlarni aniqlashga harakat qiling. Misol uchun, agar u biron bir muhitda o'zini namoyon qila boshlaganidan keyin chekinayotganini ko'rsangiz, sabablarini o'rganing.

Ularni tegishli muhitda gaplashishga undash, masalan, buyurtma berish va boshqalar ham foydadan xoli bo'lmaydi. Ularga ijtimoiy ko'nikmalarni mashq qilishlariga imkon bering. Masalan: sovg'a olish va berishda nima deyiladi va hokazo.

Ularning turli ijtimoiy muhitlarga kirishi uchun imkoniyatlar yaratish tufayli ularga yangi boshlash imkoniyatini berishingiz mumkin. Tortinchoqlik ijtimoiy

rivojlanishga to'sqinlik qilishini, bolalarning o'rganishini qiyinlashtirishini unutmang. Agar kerak bo'lsa, mutaxassisdan yordam so'rashdan tortinmang.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bolalardagi tortinchoqlik turli psixologik omillar ta'sirida shakllanadi. Uni bartaraf etish uchun ijobiy muhit, qo'llab-quvvatlash va to'g'ri psixologik yondashuv zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
2. Duane P.Schults. Theories of Personality. Wadsworth, adivision of Thomson
3. Learning, Inc. Copyright © 2005.
4. College dictionary of psychology. Washington, DC: American Psychological Association 2009.
5. Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - R.
6. Югай А.Х., Миращирова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014.
7. Ziyonet