

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA EMOTSIONAL TO'YINISH: RAQAMLI CHARCHOQ VA DIQQAT TARQOQLIGI MUAMMOSI

Gulnoza Najmiddinova

Buxoro viloyati G'ijduvon tumani

7-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy boshlang'ich sinf o'quvchilarining ruhiy rivojlanish xususiyatlari, xususan, axborot texnologiyalari va gadjetlar ta'sirida yuzaga kelayotgan 'emotsional to'yinish' hamda 'raqamli charchoq' muammolari tadqiq etilgan. Maqolada raqamli muhitning kichik maktab yoshidagi bolalarning diqqat markazlashuvi, irodaviy sifatlari va xulq-atvoriga salbiy ta'sirlari psixologik jihatdan tahlil qilinib, maktab va oila hamkorligida ushbu muammolarni bartaraf etish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf, emotsional to'yinish, raqamli charchoq, diqqat tarqoqligi, klpli fikrlash, gadjetlar, asab tizimi, psixologik salomatlik, motivatsiya.

Kirish

Kichik maktab yoshi (6-7 yoshdan 10-11 yoshgacha) bolaning asab tizimi va ruhiyati juda tez shakllanadigan, ayni paytda tashqi salbiy ta'sirlarga o'ta ta'sirchan bo'ladigan eng nozik davr hisoblanadi. Bugungi kunning birinchi va to'rtinchi sinf o'quvchilari bundan bir necha o'n yillar oldingi tengdoshlaridan tubdan farq qiladi. Zamonaviy bolalar tug'ilganidan boshlab kuchli axborot oqimi, rang-barang ko'k ekranlar va raqamli gadjetlar qurshovida jadal ulg'aymoqda.

Tashqi tomondan qaraganda, bu bolalar juda aqlli, texnikani tez tushunadigan va hamma narsadan boxabar bo'lib ko'rinadi. Biroq psixologik tadqiqotlar va maktab amaliyoti shuni ko'rsatadiki, ularning hali to'liq shakllanib ulgurmagani markaziy asab tizimi har kuni haddan tashqari ko'p yuklamani (informatsion vizual stressni) qabul qilmoqda. Natijada boshlang'ich sinf o'quvchilarida 'emotsional to'yinish' (psixologik charchoq) va 'raqamli charchoq' sindromlari jiddiy muammo sifatida bo'y ko'rsatmoqda. Bu muammolar bolaning nafaqat dars o'zlashtirishiga, balki uning xulq-atvori va emotsional barqarorligiga ham keskin salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Muammoning psixologik tabiati va tahlili

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida raqamli charchoq va emotsional to'yinishning kelib chiqish mexanizmlari va ularning psixikaga ko'rsatadigan salbiy oqibatlarini bir nechta asosiy yo'nalishlarda tahlil qilish mumkin:

1. 'Klpli' (parchalangan) fikrlash va diqqat tarqoqligi. Telefon yoki planshetlardagi zamonaviy qisqa videolar (TikTok, Reels, Shorts kabi) va dinamik o'yinlar bolaning miyasini tayyor, yorqin va soniyasiga o'zgarib turadigan ma'lumotlar bilan oziqlantiradi. Miya bunday yuqori tezlikka o'rganib qolganidan

so'ng, an'anaviy maktab muhitiga moslashish juda qiyin kechadi. O'qituvchining sinfdagi vazmin nutqi, kitob o'qish yoki 45 daqiqa davomida bitta mavzuga diqqatni qaratish raqamli charchoqqa chalingan bola uchun juda zerikarli va og'ir tuyuladi. Bola tezda chalg'iydi, darsni eshita olmaydi, natijada surunkali diqqat tarqoqligi va maktab disadaptatsiyasi yuzaga keladi.

2. Hissiy charchoq, injiqlik va asabiy qo'zg'aluvchanlik. Gadget o'yinlaridagi yorqin effektlar, virtual g'alabalar va qahramonlarning harakatlari bolaning hissiy olamini doimiy ravishda yuqori tonusda (asabiy qo'zg'alish holatida) ushlab turadi. Bolaning organizmida to'plangan bu kuchli psixologik energiya jismoniy harakat (jonli o'yinlar, yugurish, sport) orqali chiqib ketishi kerak. Agar bola darsdan keyin ham vaqtini telefon qarshisida o'tkazsa, emotsional to'yinish sodir bo'ladi. To'yingan salbiy energiya esa bolaning xulq-atvorida sababsiz injiqlik, asbiylik, agressiya, yig'loqilik va ota-onaga gap qaytarish ko'rinishida namoyon bo'ladi.

3. Irodaviy va motivatsion sohaning susayishi. Virtual dunyoda har qanday maqsadga (o'yindagi yangi bosqichga o'tish, virtual mukofot olish) birgina tugmani bosish orqali, soniyalar ichida oson erishiladi. Ammo real hayotda va ta'lim jarayonida natijaga erishish uchun mantiqiy mehnat, vaqt va irodaviy kuch talab etiladi (masalan, husnixat ustida ishlash, she'r yodlash, misol yechish). Raqamli charchoq sababli bolalarda qiyinchiliklarni yengishga bo'lgan irodaviy tayyorgarlik pasayadi. Ular dars qilishda biroz qiyinchilikka duch kelsa, darhol taslim bo'lishadi va o'qishga bo'lgan o'quv motivatsiyasini butunlay yo'qotishadi.

Maktab psixologining amaliy tavsiyalari va korreksion choralar

Maktab amaliyotida ushbu muammolarni bartaraf etish va o'quvchilar ruhiyatini himoya qilish uchun maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalar uchburchagi hamkorlikda ishlashi zarur. Psixolog sifatida sinflarda o'quvchilarning diqqat darajasini aniqlovchi diagnostik metodikalar (masalan, Burdon korrektor sinamasi yoki Shulte jadvallari) o'tkazish orqali xavf guruhidagi bolalar aniqlanadi va ular bilan maxsus korreksion-rivojlantiruvchi mashg'ulotlar olib boriladi.

Dars jarayonlarida elementar psixologik yuklamani kamaytirish uchun fan o'qituvchilari har 15-20 daqiqada kognitiv va jismoniy daqiqalar (harakatli o'yinlar, ko'z va barmoq mashqlari) o'tkazishlari raqamli charchoqni sezilarli darajada kamaytirishi isbotlangan. Shuningdek, ota-onalarga farzandlarining uyda gadgetlardan foydalanish vaqtini kuniga maksimal 30-40 daqiqa qilib belgilash va kechki uyqudan kamida 2 soat oldin telefonni butunlay cheklash qat'iy tavsiya etiladi.

Xulosa

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida emotsional to'yinish va raqamli charchoq — bu bugungi kunning eng jiddiy psixologik chaqiriqlaridan biridir. Bolani texnika olamidani butunlay uzib qo'yish ham noto'g'ri yondashuvdir, chunki bu zamon va taraqqiyot talabi. Biroq biz kattalar — psixologlar, ustozlar va ota-onalar bolaning

raqamli dunyodagi vaqtini to'g'ri me'yorlashtirishimiz va uning real hayotini jonli emotsiyalar bilan boyitishimiz shart. Bolani sport to'garaklariga yo'naltirish, jonli tabiat qo'ynida sayr qilish, kitobxonlik madaniyatini shakllantirish va eng muhimi — oilada farzand bilan samimiy, jonli muloqotni yo'lga qo'yish orqali biz yosh avlodning ruhiy salomatligini saqlab qolamiz va ularning har tomonlama yetuk shaxs bo'lib ulg'ayishlariga erishamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Rahmatova M. – Boshlang'ich sinflarda kasb-hunarga va hayotga yo'naltirish ishlari. "Yangi asr avlodi", Toshkent, 2019.
2. Abduhamidova N., Rasulova G. – Zamonaviy psixologiya asoslari. "Turon-Iqbol", Toshkent, 2021.
3. Rejapova M. A. – Kasb tanlash psixologiyasi va maktab yoshi inqirozlari. "Mumtoz so'z", Toshkent, 2022.
4. Karimov K. – Umumiy pedagogika va yosh davrla