

O'QUVCHILAR O'RTASIDA QO'RQUVNI PAYDO BO'LISHI HAMDA OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Mengnarova Zilolxol Toshpulatovna

Termiz shahar 11-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilar o'rtasida qo'rquv hissining paydo bo'lish sabablari, uning psixologik xususiyatlari hamda oldini olish yo'llari yoritilgan. Shuningdek, qo'rquvning o'quvchilar ruhiy holatiga ta'siri va uni bartaraf etishda pedagog va psixologning o'rni tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: qo'rquv, o'quvchi, psixologiya, stress, xavotir, tarbiya, muloqot, psixologik yordam, muhit, rivojlanish.

KIRISH

Qo'rquv insonning tabiiy hissiy holatlaridan biri bo'lib, u xavf yoki noaniqlikni sezganda yuzaga keladi. O'quvchilar hayotida ham qo'rquv muhim o'rin tutadi, biroq u me'yoridan ortib ketganda bola ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

O'quvchilar o'rtasida qo'rquvning paydo bo'lishiga turli omillar sabab bo'lishi mumkin. Ularga oiladagi muammolar, o'qituvchining qattiqqo'lligi, tengdoshlar bilan nizolar, bulling holatlari hamda o'ziga ishonchsizlik kiradi. Ba'zan noto'g'ri tarbiya yoki haddan tashqari talabchanlik ham bolada qo'rquv hissini kuchaytiradi.

Qo'rquv o'quvchilarda turlicha namoyon bo'ladi. Ayrim bolalar tortinchoq bo'lib qoladi, boshqalari esa darsda faol ishtirok etishdan qochadi. Ba'zida esa qo'rquv agressiv xulq orqali ifodalanishi mumkin.

Qo'rquvning salbiy ta'siri o'quvchining o'qishga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi, diqqatini susaytiradi va o'ziga bo'lgan ishonchini kamaytiradi. Bu esa uning umumiy rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Qo'rquvni oldini olishda eng muhim omil — bu o'quvchilar uchun xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishdir. Bola o'z fikrini erkin bildira oladigan, xato qilishdan qo'rqmaydigan sharoit bo'lishi kerak.

Maktab psixologi bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. U o'quvchilar bilan individual va guruhiy ishlash orqali qo'rquv sabablarini aniqlaydi va ularni bartaraf etishga yordam beradi. Psixologik treninglar, suhbatlar va mashg'ulotlar orqali bolalarda o'ziga ishonch va ijobiy fikrlash shakllantiriladi.

O'qituvchilar ham o'quvchilarga mehr bilan yondashishi, ularni qo'llab-quvvatlashi va haddan tashqari tanqiddan qochishi zarur. Rag'batlantirish o'quvchining qo'rquvini kamaytiradi.

Ota-onalar esa farzandini tushunishi, uni qo'rqitish o'rniga qo'llab-quvvatlashi muhimdir. Uyda tinch va iliq muhit bo'lishi bola ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, o'quvchilarga qo'rquvni yengish usullarini o'rgatish ham muhimdir. Masalan, chuqur nafas olish, ijobiy fikrlash va muammoga to'g'ri yondashish kabi ko'nikmalar qo'rquvni kamaytirishga yordam beradi.

Ba'zi vaziyatlarda, gapirish imkoni bo'lmaganda, juda tez harakat qilish kerak bo'ladi. Bunda qo'rquv yordam beradigan yagona narsa deb o'ylaymiz. Misol uchun, agar bola mashina yo'liga chiqsa, xavfliligini ta'kidlab, bu qo'rqinchli oqibatlarga olib kelishini aytish kerak. Ota-onalarimiz va oldingi avlodlarimizdan meros bo'lib qolgan odat bu. Bolalar bezorilik qilishi agressiyasi ortida ma'lum psixologik sabablar ham bor. Qo'rqitishdan oldin boladagi injiqlik sabablarini o'rganish kerak. Qo'rquv yordamida biz bola e'tiborini ma'lum bir narsaga qaratishga harakat qilamiz. Mavjud bo'lmagan qo'rqinchli qahramonlarni o'ylab topib, o'zimizdagi tarbiya mas'uliyatini yovuz ajina, jahldor amaki, maxluq va boshqalarga o'tkazgan bo'lamiz. Ayniqsa, bolani yo'rig'iga sololmagan ota-onalar muayyan kasb egalari bilan qo'rqitishga harakat qilishadi. Jumladan, shifokorlar, militsiya xodimlari, oiladagi kattalar, otasi, bobo, buvi va boshqalardan foydalanishadi. Juda kichik bolalar, ko'rsatma va taqiqlarni hali tushunmaydi, xavf borligini sezmagani uchun ham hech narsadan tap tortmaydi. Doimiy ravishda qo'rqitishni qurol qilib olsak, biz bolalarimizni qo'rqoq, ishonchsiz, emotsiyaga beriluvchan qilib tarbiyalaymiz. Agar biz farzandimizdan o'ziga ishonchi past inson paydo bo'lishini istamasak, muvozanatni ushlashni bilishimiz kerak. Maktab yoshigacha bo'lgan davrda bola kattalar aytganiga ishonadi. Tahdidlar asosli emasligiga ishonch hosil

qilgandan keyin ham, bola hali ham ulardan qo‘rqaveradi. Chunki ong ostida bu negativ hissiyotlar muhrlanib qoladi.

Erta bolalikda, bolalarda tajriba va tanqidiy fikrlash yo‘q bo‘ladi, shuning uchun bola kattalarga butkul ishonadi. Shuning uchun bola ajina va “ujas”lar borligiga ishonadi va undan qo‘rqadi. Biroq kattalar qo‘rquv bolaga biron bir nojo‘ya ta‘sir qilishiga imkon bermaydi, chegarada ushlaydi deb o‘ylashadi. Lekin aslida, ular bolada bu “maxluqlar” qandaydir tarzda yomon ish qilinganida darhol paydo bo‘ladigan, jazolovchi tasvirini yaratadi. Har gal xato qilib qo‘ysa, ular kelib qolishidan cho‘chib turadi. Qarabsizki, eng kuchli stress bilan bu “maxluqlarni” kutishni boshlaydi. Agar bola bu qo‘rquvni vaqtida ota-onasi bilan bo‘lishsa, ruhiy jarohatlarning oldini olsa bo‘ladi. Aks holda, ulg‘ayganida bir ish boshlashida xato qilsa, kimdir jazolaydigandek xavotirga tushadigan insonga aylanadi. Kichiklikda esa bu holat uyqu buzilishi, ovqatlanish, tushkun kayfiyatga sababchi bo‘ladi. Qo‘rquv va keskin chegaralash bolalar bog‘chasi va maktabda har xil nizo va ruhiy zarbalarga sababchi bo‘lishi mumkin. Kattalar nima bo‘layotganini tushuna olmaydi. Keyin, bola ulg‘ayavergach, allaqachon qo‘rquvlaridagi kattalar tomonidan aytilgan jonzotlar kelmasligini tushunadi. Bunday holda, kattalar bola uchun yolg‘onchilar toifasiga kiradi. Keyinchalik ularning barcha so‘zlariga shubha bilan ishonmay ulg‘ayishadi. Bu esa bola tarbiyasi uchun juda achinarli holatdir. Chunki ertami-kechmi bola onasi va dadasi uni aldaganini tushunadi. Xafagarchilikdan tashqari, bola hammani aldash mumkinligini anglaydi. Hatto kattalarni ham. Afsuski, yomon odamlar haqiqatan ham mavjud. Bolalar yomon niyatli bola o‘g‘rilar qurboni bo‘lishadi. Bunday “amaki va xolalar” haqiqatda topilishi mumkin bo‘lgan tahdidli shaxs bo‘lishini tushuntiring! Bu juda muhim. O‘yin maydonchasida sen notanish odamga yaqinlashmasliging kerak, begonaga eshikni ochmaslik kerak, deya bolani ogohlantirish lozim. Ya‘ni bola o‘zini himoyalashga o‘rgatiladi.

Agar bu qo‘rqitishlarni kattalar o‘z manfaatlari yo‘lida ishlataverishsa, bola hech kimga ishonmaydigan, odamovi bo‘lib voyaga yetadi. Bola qo‘rqitilayotganida nimani his qiladi? Avvalo shuni ta‘kidlash kerakki, qo‘rqitishning asosiy maqsadi deyarli hech qachon amalga oshirilmaydi: ya‘ni bola o‘zi anglagan holda o‘zining axloqini tuzatib, yomon xulq-

atvorini to'g'rilab qo'ymaydi. Ayni bunday qo'rqitilgan paytda bola his qilayotgan narsa — bu qo'rquv girdobi bo'ladi. Bu qo'rquv nafaqat biror narsaga e'tibor qaratishga to'sqinlik qiladi, balki yashirin xavflarni ham olib keladi. Ota-onalarning yana bir keng tarqalgan noto'g'ri tushunchasi: qo'rquv bolani o'zini o'zi boshqarishga o'rgatadi, deb o'ylashadi. Aslida esa, qo'rquv holatida bola amalda hech narsani o'rgana olmaydi. U shunchaki qo'rqqani uchungina gapga ko'nadi. Mohiyatan vaziyatni anglamaydi. Qo'rquv o'z ichiga psixologik travmadan tashqari, bola bir qator yashirin kasallik komplekslarini oladi. Bu uning keyingi rivojlanishini sezilarli darajada murakkablashtiradi.

Hatto balog'at yoshida ham o'qish va ishdagi muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi. Qo'shimcha tarzda atrofdagilarga ishonchsizlik hissi ortadi: birinchi navbatda ota-onalarga, keyin esa butun dunyoga. Qo'rquv natijasida enurez, duduqlanish, asab tuklari yoki tirnoq tishlash kabi reaksiyalar (kasalliklar) paydo bo'ladi. Bular esa tabiiyki shunday "tarbiya" metodlari natijasidir. Qo'rquvni tarbiyaviy vosita sifatida muntazam ravishda qo'llash bolaning kattalar bilan suhbatdan qochishi va jur'at yetishmasligiga olib keladi. Endi o'ylab ko'ring, nega hozirgi davrda muloqot, notiqlik kurslari va motivatorlarga ehtiyoj ko'p? Bular bir paytdagi qo'rquv bergan ruhiy jarohatning asorati. Qo'rqinchli hikoyalardagi qahramonlarni qanday almashtirish mumkin? Birinchidan, bolani faqat uning hayotiga haqiqatan ham zarar yetkazadigan narsalar bilan ogohlantirish, qo'rqinchli voqea sodir bo'lishi mumkinligini tushuntirish kerak. Misol uchun, elektr toki, issiq temir, mashina yo'li va boshqalar. Ikkinchidan, haqiqatan ham xavfli bo'lishi mumkin bo'lgan yuqorida keltirib o'tganimizdek, begona, niyati yomon bo'lgan (bola o'g'rilar, pedofil) odamlar borligi bilan qo'rqitish, adekvat va normada kerak. Buning oldini olish uchun bola bilan gaplashing, uni ogohlantiring, lekin buni agressiv holatda emas, balki xotirjam holatda bo'lganingizda tushuntiring. Agar biron bir "xola" yoki "amaki", hatto notanish bola unga shirinlik berishni xohlasa va uni uyiga taklif qilsa, rozi bo'lmasligini uqtirish kerak. Uchinchidan: bolaning shaxsiyatiga tegmasdan xavfdan ogohlantirish kerak. Ota-onalar ikkita usuldagina bolani qo'rqitishsiz, ma'lum kutilayotgan axloqiy natijalarga erishishlari mumkin:

1. O'zi yaxshi namuna bo'lish.

2. Oilada oqilona qoidalarini o‘rnatish.

Avvalo, ota-onalar barcha holatlarda – ertalab yuvinishdan tortib, turli odamlar bilan muloqot qilishgacha bo‘lgan xatti-harakatlarning to‘g‘ri asoslarini misol qilib ko‘rsatishlari kerak. Bolalar ongsiz ravishda ma’lumotni o‘zlashtirishadi. Hamma narsada ota-onasiga taqlid qiladi. Shuning uchun tarbiyada, shubhali, dahshatli hikoya va ertaklardan foydalanmang”, deydi psixolog. Bola hayotida uchraydigan barcha qiyinchiliklarni vaqt o‘tishi bilan bosqichma-bosqich mustaqil ravishda yengib o‘tishi mumkin. Lekin qo‘rquv borasida bunday xulosa chiqarib bo‘lmaydi. Bolaning biror narsadan qattiq cho‘chishi natijasida kelib chiqadigan his-tuyg‘u uning fantaziyasi, ijodiy tasavvuri shakllanishi bilan birga rivojlanib borishi mumkin. Masalaning yana bir tomoni borki, bolaning hech narsadan cho‘chimasligi ham ijobiy holat emas. Chunki bu bola hayotiga yomon ta’sir etuvchi xavf-xatarlar ham keltirib chiqarishi mumkin. Bunday bolalar nazoratsiz qolganda baland devorlarga chiqib ketishi, cho‘milish maqsadida o‘zini anhorga tashlashi, yovvoyi hayvonlar, sudralib yuruvchilarga yaqin borishlari ham hech gap emas. Bu esa ko‘ngilsizliklarni keltirib chiqaradi. Shuning uchun ham qo‘rquv, aniqrog‘i, ehtiyotkorlik bolaning xavfsizligini ta’minlovchi himoya mexanizmi sifatida namoyon bo‘ladi. Bolaning kuchli qo‘rqishi uning ruhiyatida emotsional jarohat qoldiradi, hatto salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Natijada bolada ko‘zini tez-tez pirlpiratish, duduqlanish, boshqalar bilan munosabatga kirishishga qiynalishi, o‘ziga nisbatan ishonch hissining yo‘qolishi, ba’zan agressiya kuzatilishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilar o‘rtasida qo‘rquvning paydo bo‘lishi tabiiy bo‘lsa-da, uni nazorat qilish va oldini olish zarur. To‘g‘ri psixologik yondashuv, mehr va qo‘llab-quvvatlash orqali bolalarda sog‘lom ruhiy muhitni shakllantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Asilova, S. X. (2023). MAKTAB BITIRUVCHILARINI KASB TANLASH MUAMMOLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH USULLARI. *YOUTH, SCIENCE, EDUCATION: TOPICAL ISSUES, ACHIEVEMENTS AND INNOVATIONS*, 2(8), 12-16.

2. Rahmonjon, A., & Asilova, S. (2023). BILISH JARAYONLARI PATOLOGIYASI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 770-772.
3. Alijon, M., Iqlimaxon, A., & Asilova, S. (2023). BOSHLANG 'ICH SINFI O 'QUVCHILARINI MAKTABGA MOSLASHUVIDA PSIXOLOGIK YORDAM. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 861-864.
4. Xatambojevna, A. S. (2023). MAKTABGACHA TA 'LIM TASHKILOTLARIDA TARBIYALANAYOTGAN 6-7 YOSHLI BOLALARNI IJTIMOYIY-HISSIY RIVOJLANISHINING SHARTSHAROITLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(17), 344-350.
5. Toxirjon, U. (2024). XALQARO O 'QISH SAVODXONLIGINI O 'RGANISH (PIRLS). *Integration of Economy and Education in the 21st century*, 2(2), 14-17.
6. Ziyonet.net