

## O‘TISH DAVRIDAGI BOLALAR BILAN ISHLASHNING SAMARALI USULLARI

*Salimova Nasiba Panjiyevna*

*Surxondaryo viloyati Boysun tumani*

*5-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘tish davridagi bolalarning psixologik xususiyatlari, ular bilan ishlashning samarali usullari hamda emotsional va ijtimoiy rivojlanish masalalari yoritiladi. Shuningdek, oila, maktab va psixologik xizmatning hamkorlikdagi faoliyati tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** o‘tish davri, o‘smirlik, psixologik yondashuv, tarbiya, emotsional rivojlanish, motivatsiya, muloqot, psixologik yordam.

### KIRISH

O‘tish davri inson hayotidagi murakkab va muhim rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda bolaning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida katta o‘zgarishlar yuz beradi. Shu sababli o‘tish davridagi bolalar bilan ishlashda to‘g‘ri psixologik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Psixologik jihatdan bu davrda bolalarda mustaqillikka intilish kuchayadi. Ular o‘z fikrini himoya qilishga harakat qiladilar va kattalarning munosabatiga nisbatan sezgir bo‘ladilar. O‘tish davridagi bolalar bilan ishlashda samarali muloqot asosiy omillardan biridir. Ularni tinglash, fikrini hurmat qilish va tushunishga harakat qilish ishonchli munosabatni shakllantiradi.

Qo‘pollik va keskin tanbeh bolaning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli mehribonlik va sabr-toqat bilan yondashish zarur. Motivatsiya va rag‘batlantirish bolalarning faolligini oshiradi. Har bir ijobiy harakatni qadrlash ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi. Psixologik treninglar va guruh mashg‘ulotlar muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Bu mashg‘ulotlar bolalarda o‘z hissiyotlarini boshqarish qobiliyatini shakllantiradi.

Sport, san'at va ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish emotsional holatni yaxshilashga yordam beradi. Bunday faoliyat bolalarning qiziqish va qobiliyatlarini rivojlantiradi. Oila bilan hamkorlik o'tish davridagi bolalar bilan ishlashda muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarning qo'llab-quvvatlovchi munosabati bolaning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi.

Maktab psixologi o'tish davridagi bolalarning muammolarini o'rganish va ularga psixologik yordam ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi. Individual suhbat va maslahatlar ijobiy natija beradi. Shuningdek, bolalarda mas'uliyat va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Bu ularning kelajakdagi hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

O'tish davridagi bolalar bilan ishlashda psixologik yondashuv, sog'lom muloqot va qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. To'g'ri usullar orqali sog'lom, faol va mustaqil fikrlovchi yoshlarni tarbiyalash mumkin. Oila bilan hamkorlik o'smirlar bilan ishlashda alohida ahamiyatga ega. Ota-onalarning qo'llab-quvvatlashi va mehribon munosabati bolaning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Maktab psixologi o'smirlarning muammolarini o'rganish va ularga psixologik yordam ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi. Individual suhbat va maslahatlar samarali natija beradi.

Shuningdek, o'smirlarda mas'uliyat va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Bu ularning kelajakdagi hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jahonda ta'lim jarayonida o'quvchilarni individual yondashuv asosida psixologik va emotsional rivojlantirishning didaktik parametrlarini aniqlashtirish, o'quvchilarning iqtidori va qobiliyatini rivojlantirishda variativ ta'lim mazmunini takomillashtirish alohida ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, virtual ta'lim sharoitida o'quvchilarning mustaqil bilim olish imkoniyatlarini kengaytirish, kredit-modul va konsentrlangan ta'lim texnologiyalari asosida o'quvchi shaxsiga yo'naltirilgan o'quv-bilish faoliyatini rivojlantirish dolzarblik kasb etadi. AQSH, Angliya, Germaniya, Janubiy Koreya, Rossiya kabi rivojlangan davlatlarda ta'lim tizimini individuallikka yo'naltirilgan o'qitish texnologiyalarini ishlab chiqish, tyutorlik va mentorlik modellari asosida o'quvchilarning individual ta'lim trayektoriyasini takomillashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda.

O‘smirlik davri “O‘tish davri”, “Krizis davr”, “Qiyin dayar” kabi nomlarni olgan psixologik ko‘rinishlari bilan xarakterlanadi. Chunki, bu yoshdagi o‘smirlarning xatti-harakatida muqobil, yangi sharoitlarda o‘z o‘rnini topa olmaganligidan psixik portlash hollari ham kuzatiladi. O‘z davrida L.S, Vigotsky bunday holatni “Stenik rivojlanishdagi krizis” deb nomlagan. O‘smirlik yoshida ularning xulq-atvoriga xos bo‘lgan alohida xususiyatlarni jinsiy yetilishning boshlanishi bilan izohlab bo‘lmaydi. Jinsiy yetilish o‘smir xulq-atvoriga asosiy biologik omil sifatida ta‘sir ko‘rsatib, bu ta‘sir bevosita emas, balki ko‘proq bilvositadir o‘smirlik davriga ko‘pincha so‘zga kirmaslik, o‘jarlik, tajanglik, o‘z kamchiliklarini tan olmaslik, urushqoqlik kabi xususiyatlar xos.

Stress-bu tananing har qanday talabga o‘ziga xos bo‘lmagan javobidir. Bu ta‘rifni tushunish uchun, avvalo, o‘ziga xos bo‘lmagan so‘z bilan nimani nazarda tutayotganimizni tushuntirishimiz kerak, tanaga berilgan har bir talab qaysidir ma‘noda o‘ziga xos yoki o‘ziga xosdir. Sovuqda biz ko‘proq issiqlikni chiqarish uchun qaltiraymiz va teridagi qon tomirlari torayib, tananing sirtidan issiqlik yo‘qotilishini kamaytiradi. Biz quyoshda terlaymiz va terning bug‘lanishi bizni sovutadi. Agar biz juda ko‘p shakar iste‘mol qilgan bo‘lsak va qondagi qand miqdori me‘yordan oshsa, biz qondagi qand miqdori normal holatga qaytishi uchun bir qismini chiqarib tashlaymiz, qolganini kuydiramiz. Zinadan maksimal tezlikda yugurish kabi mushaklarning harakatlari mushaklar va yurak-qon tomir tizimiga katta talablar qo‘yadi. Mushaklar bu g‘ayrioddiy ish uchun qo‘shimcha energiya manbaiga muhtoj, shuning uchun yurak urishi tezlashadi va kuchayadi, yuqori qon bosimi qon tomirlarini kengaytiradi va mushaklarga qon oqimini yaxshilaydi. Har bir dori va gormon o‘ziga xos ta‘sir ko‘rsatadi. Diuretiklar siydik miqdorini oshiradi, adrenal gormoni yurak urish tezligini oshiradi va qon bosimini ko‘taradi, insulin gormoni esa shakarni pasaytiradi. Biroq, ular tanadagi qanday o‘zgarishlarga olib kelmasin, bu agentlarning barchasida umumiylik bor. Ular restrukturizatsiyani talab qilmoqdalar. Bu talab o‘ziga xos emas, u nima bo‘lishidan qat‘i nazar, yuzaga kelgan qiyinchiliklarga moslashishdan iborat. Stressga munosabat nuqtai nazaridan, biz duch keladigan vaziyat yoqimli yoki yoqimsiz bo‘lishi muhim emas. Qayta qurish yoki moslashishga bo‘lgan ehtiyojning intensivligi muhim. Biroq bu shunday miqdoriy biokimyoviy o‘lchovlar shuni

ko‘rsatadiki, ba‘zi reaksiyalar o‘ziga xos emas va ta‘sir qilishning barcha turlari uchun bir xil bo‘ladi. Uzoq vaqt davomida tibbiyot bunday stereotipik javob mavjudligini tan olmadi. Turli vazifalar, aslida hamma vazifalar bir xil fidoyilikni talab qilishi kulgili tuyuldi. Ammo agar siz bu haqda o‘ylayotgan bo‘lsangiz, unda kundalik hayotda o‘ziga xos hodisalar bir vaqtning o‘zida umumiy o‘ziga xos bo‘lmagan xususiyatlarga ega bo‘lgan shunga o‘xshash vaziyatlar ko‘p uchraydi. Jismoniy mashqlarni boshlash uchun siz boshlang‘ich pozitsiyasini egallashingiz kerak: orqa tomon yotib, oyoqlari bir -biridan yoyilib, oyoq barmoqlari tashqariga burildi, qo‘llar tanasi bo‘ylab erkin yotadi (kaftlar yuqoriga). Bosh biroz orqaga tashlangan. Butun vujudi bo‘shashadi, ko‘zlari yumiladi, burun orqali nafas oladi.

Quyidagi vaziyatda stressdan halos bo‘lish va dam olish mashqlariga misollar keltirilgan:

1. Ko‘zlarinigizni yumib, taxminan 2 daqiqa harakatsiz yoting. Siz turgan xonani tasavvur qilishga harakat qiling. Birinchidan, butun xonani (devorlar bo‘ylab) aqliy yurishga harakat qiling, so‘ngra tananing butun perimetri bo‘ylab – boshdan to tovongacha va orqada harakat qilish.

2. Nafasingizni diqqat bilan kuzatib turing, burun orqali nafas olayotganingizni passiv ravishda anglab oling. Siz nafas olayotgan havo siz chiqarayotgan havodan bir oz sovuqroq ekanligiga e‘tibor berishlik. Nafas olishingizga 1-2 daqiqa e‘tiboringizni qarating. Boshqa hech narsa haqida o‘ylamaslikka harakat qilish.

3. Sayoz nafas oling va nafasingizni bir zum ushlab turing. Shu bilan birga, butun mushaklarni bir necha soniya davomida keskin tarang qilib, butun tanadagi kuchlanishni sezishga harakat qilish. Nafas olayotganda dam olish va 3 marta takrorlash.

Oddiy sharoitda hech kim nafas olish haqida o‘ylamaydi yoki eslamaydi. Ammo, negadir, me‘yordan chetga chiqish paydo bo‘lganda, to‘satdan nafas olish qiyinlashadi. Nafas olish qiyinlashib, og‘irlashib, stress yoki stress bilan kechadi. Va aksincha, kuchli qo‘rquv, biror narsani keskin kutish bilan odamlar beixtiyor nafaslarini ushlab turadilar (nafaslarini ushlab turadilar). Biror kishi nafasni ongli ravishda nazorat qilib, uni tinchlantirish, kuchlanishni engillashtirish uchun ishlatishi mumkin – mushak va ruhiy,

shuning uchun nafasni avtoregulyatsiya qilish gevşeme va kontsentratsiya bilan birgalikda stress bilan kurashishning samarali vositasiga aylanishi mumkin. Stressga qarshi nafas olish mashqlari har qanday pozitsiyada bajarilishi mumkin. Faqat bitta shart kerak: umurtqa pog‘onasi qat‘iy vertikal yoki gorizontal holatda bo‘lishi kerak. Bu tabiiy, erkin, kuchlanishsiz nafas olish, ko‘krak va qorin muskullarini to‘liq cho‘zish imkonini beradi. Boshning to‘g‘ri pozitsiyasi ham juda muhim: u bo‘yniga tekis va erkin o‘tirishi kerak. Bo‘shashgan, tik turgan bosh ko‘kragini va tananing boshqa qismlarini ma‘lum darajada yuqoriga cho‘zadi. Agar hamma narsa tartibda bo‘lsa va mushaklar bo‘shashsa, siz doimo nafasingizni erkin boshqarishingiz mumkin. Biz bu erda qanday nafas olish mashqlari haqida batafsil to‘xtalmaymiz (ularni adabiyotda topish oson), lekin biz quyidagi xulosalarni beramiz.

Har bir inson stressli vaziyatlarni engish uchun o‘ziga xos qobiliyatga ega. Har bir insonning stressning o‘ziga xos “bo‘sagi darajasi” bor. Tanqidiylik inson uchun xavfsizlik, barqarorlik va voqealarni bashorat qilishning ahamiyati darajasini aks ettiradi. Inson uchun xavfsizlik, barqarorlik va bashorat qilish hissi qanchalik muhim bo‘lsa, u stressli hodisaga shunchalik og‘riqli bo‘ladi. Shuningdek, optimistik va quvnoq insonlar psixologik jihatdan chidamliroq ekanligi qayd etildi. Insonning stressli hodisaning ma‘nosini shaxsiy tushunishi katta ahamiyatga ega.

Stress – bu sog‘lom organizmning tashqi ogohlantirishlarga va ortiqcha ishlashga nisbatan normal reaksiyasi. Shu tarzda u o‘zini zo‘riqishdan va kuchli faollikdan himoya qiladi, bu esa biroz dam olish vaqti kelganiga ishoradir.

Ko‘pincha, bularning barchasini bir stakan iliq o‘simlik choyini ichish orqali oldini olish mumkin. Hatto ba‘zi xushbo‘y hidlarni hidlash ham ortiqcha tashvishlardan xalos bo‘lishga yordam beradi. Quyida stressda tez va samarali kurashadigan eng foydali ichimliklar ro‘yxati bilan tanishib chiqish mumkin.

Korreksiya (yunoncha “correctio” – tuzatish) – pedagogik uslub va tadbirlardan iborat maxsus tizimi yordamida anomal bolalarning psixik va jismoniy rivojlanishidagi kamchiliklarini qisman yoki to‘liq tuzatish demakdir. Demak, o‘smirlik davri stress holatlarida uchraydigan muammolarni tuzatish va to‘g‘irlash nazarda tutiladi.

O‘smirlik davrida o‘zi haqida salbiy fikr va qo‘rquvni yuzaga keltirishi mumkin, tavsiyalar orqali bundan xolos bo‘ladi. Ba‘zi o‘smirlarni nima uchun atrofdagilar, kattalar, shuningdek, ota-onasiga qarshi chiqayotganligini anglay olmayotganligi tashvishga soladi yuqoridagi tavsiyalar orqali bu holat yengil o‘tadi. Asabiylashishni oldini oladi va o‘smirlik davri krizisi yengishida amaliy yordam beradi. Krizis boladagi mavjud tushkunlik, yolg‘izlikka intilish, passivlik yoki aksi, o‘jarlik, qaysarlik, agressivlik, hayotga salbiy munosabatlarning kechishida namoyon bo‘ladi. Bunday paytlarda u o‘zi singari katta fiziologik, psixologik o‘zgarishlar kechayotgan o‘rtog‘i bilan muloqot qilishga katta ehtiyoj sezadi. Do‘sti o‘smirga ijobiy ta‘sir qiladimi yoki uni yo‘ldan urib, yomon ta‘sir qiladimi – bu narsa uning axloqiy qiyofasi bilan bog‘liq. O‘rtoqlarining ta‘siri ostida o‘smir o‘zining ehtiyojlari va istaklarini qondirishi mumkin. Agarda bundan qanoatlanish unga katta mamnunlik bag‘ishlasa, bunday hollarda uning ba‘zi bir harakat yoki qiliqlarga nisbatan bo‘lgan tasodifiy qiziqishlari dastavval ishtiyoqqa, undan keyin ehtiros yoki odatga aylanishi mumkin, bu tavsiyalar orqali muammolariga oson yechim topadi. Mustaqil ishlar qilishga uringan o‘smir shunday qilishga xaqqi borligiga o‘zini-o‘zi ishontiradi, chunki men endi “katta bo‘lib qoldim” deb o‘ylaydi. Shuning uchun ham psixologlar “katta bo‘lib qolganlik tuyg‘usi”ni shaxsning o‘smirlik yoshidagi eng asosiy yangilik sifatida talqin qiladilar.

## **XULOSA**

O‘tish yoshida o‘zini o‘zi psixologik himoya qilish haqidagi tasavvurlarni ilmiy – amaliy jihatdan o‘rganishga qaratilgan tavsiyalarning nihoyatda taqchilligi bugungi kunda mazkur muammoning aniq yo‘naltirilgan tadqiqot predmetiga aylantirish lozimligidan dalolat beradi. Buning uchun esa eng avvalo aynan shaxs o‘zini o‘zi ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya qilish haqidagi tasavvurlarni maxsus tarzda o‘rganishning nazariy metodologik asoslariga murojat qilishga to‘g‘ri keladi. Shu nuqtai nazardan yuqorida tadqiq qilingan ilmiy adabiyotlar tahliliga asoslanib o‘smirlarda o‘zini o‘zi ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya qilish jarayoni bilan bog‘liq nazariy – metodologik tamoyillar talqiniga alohida e‘tibor qaratishni, shu asosida korreksiyalash bo‘yicha tavsiyalar berishni lozim topdik.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Shoyimova Sh.S. Psixologiya va pedagogika. Darslik / O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. – T.: “EFFECT-D”, 2022. 396 bet.
2. Tigranyan R.A. Stress i yego znachenie dlya organizma. –M., 1998.
3. Umarov B.M., Shoyimova Sh.S., Ro‘ziyeva D.I. Pedagogika.Psixologiya. – Darslik. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi. –T.: «IJODPRINT» -332 bet. 2019.
4. Xaydarov F., Jo‘rayev N. Stress yoki ruhiy muvozanatni saqlash osonmi? –T., 1997.
5. Умаров Б.М., Шойимова Ш.С. Касбий психология. Дарслик. «LESSON PRESS» Тошкент, 2018.
6. Шойимова Ш. ГЕНДЕРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ КАК ФАКТОР МЕЖЛИЧНОСТНОГО ПОНИМАНИЯ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ //Экономика и социум. – 2015. – №. 2-5 (15). – С. 151-154.
7. Шойимова Ш.С. Мутахассис шахсининг касбий камолоти масалалари. Интернаука №19 (195), часть 6, 2021 г. С 19-21.
8. Шойимова Ш.С. Психологияда шахс ва характер муаммоси. Монография. Тошкент «EFFECT-D», 2022. 116 бет.
9. Шойимова Ш.С. Психолого-педагогические особенности развития самостоятельности детей дошкольного возраста //Молодой ученый. – 2014. – №. 6. – С. 831-834.