

**BOLALARDA STRESSNI KAMAYTIRISH VA TA'LIM
JARAYONIDA QO'LLAB-QUVVATLASHNING PSIXOLOGIK
USULLARI**

Mamatqulova Gulmiraxon Akramovna

Farg'ona viloyati O'zbekiston tumani
Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga qarashli
50-maktab psixologi

Alimatova Gulchehraxon Abdusalomovna

Farg'ona viloyati O'zbekiston tumani
Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga qarashli
19-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda stress va tanglik holatlarining yuzaga kelish sabablari, ularning psixologik xususiyatlari hamda oldini olishning muhim vazifalari yoritiladi. Bolaning ruhiy salomatligini saqlashda oila, maktab va psixolog hamkorligining ahamiyati ochib beriladi hamda amaliy tavsiyalar taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: bola psixologiyasi, stress, tanglik, emotsional holat, psixologik yordam, profilaktika, oila, maktab, ijtimoiy muhit, qo'llab-quvvatlash.

KIRISH

Bolalarda stress va tanglik holatlari zamonaviy hayot sur'ati, o'quv yuklamasi, ijtimoiy munosabatlar hamda oilaviy muhit ta'sirida yuzaga keladigan muhim psixologik muammolardan biridir. Bola ruhiy jihatdan hali to'liq shakllanmagan bo'lgani sababli, tashqi ta'sirlarga tez reaksiya bildiradi va qiyinchiliklarni yengishda kattalarning yordamiga ehtiyoj sezadi.

Stress bolalarda turli ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin: bezovtalik, tez jahllanish, yig'loqilik, o'qishga qiziqishning pasayishi,

tortinchoqlik yoki aksincha, haddan tashqari faollik. Tanglik esa ko‘pincha ichki bosim, qo‘rquv, muvaffaqiyatsizlikdan xavotir yoki o‘zini boshqalar bilan solishtirish natijasida yuzaga keladi. Agar bu holatlar o‘z vaqtida bartaraf etilmasa, bolaning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bolalarda stressning oldini olishda eng muhim psixologik vazifalardan biri — ularning emotsional holatini doimiy kuzatib borishdir. Ota-ona va pedagoglar bolaning kayfiyati, xulqi va muloqotidagi o‘zgarishlarga e’tiborli bo‘lishi zarur. Bola o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda eta oladigan muhitda ulg‘aysa, ichki bosim kamayadi va ruhiy barqarorlik shakllanadi.

Muloqot — stressni kamaytirishda asosiy omillardan biridir. Bolani tinglash, uning fikrini hurmat qilish, qo‘llab-quvvatlash va tushunish hissini berish muhimdir. Tanqid va bosim o‘rniga rag‘batlantirish, muvaffaqiyatlarini e’tirof etish bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

Psixologik profilaktikaning yana bir muhim vazifasi — bolalarda o‘zini boshqarish va stressga bardoshlilik ko‘nikmalarini rivojlantirishdir. Nafas mashqlari, ijobiy fikrlash, dam olishni to‘g‘ri tashkil etish, ijodiy faoliyat, sport bilan shug‘ullanish bolalarning ruhiy zo‘riqishini kamaytiradi.

Maktab muhitida qulay psixologik atmosfera yaratish ham muhimdir. O‘qituvchining bolaga nisbatan mehrli munosabati, individual yondashuv, ortiqcha bosimdan qochish, tengdoshlar o‘rtasida ijobiy munosabatlarni shakllantirish stressning oldini olishga yordam beradi.

Oila muhitining roli ayniqsa katta. Ota-onalar bolani boshqalar bilan solishtirmasligi, uning qiziqish va qobiliyatlarini qo‘llab-quvvatlashi, haddan tashqari talab qo‘ymasligi kerak. Uyda osoyishta, ishonchli va mehrli muhit bo‘lishi bolaning ruhiy himoyasini mustahkamlaydi. Amaliyotchi psixologning vazifasi esa bolalarning ruhiy holatini diagnostika qilish, stress belgilarini erta aniqlash, individual maslahatlar berish hamda ota-ona va pedagoglarga tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat. Psixologik treninglar, relaksatsiya

ilmiy –amaliy anjuman

mashgʻulotlari va muloqot koʻnikmalarini rivojlantirishga qaratilgan ishlanmalar samarali natija beradi.

Bolalarda stress va tanglikni oldini olish — bu tizimli va uzluksiz psixologik jarayon boʻlib, u oila, maktab va psixologning hamkorligini talab etadi. Mehr, tushunish, qoʻllab-quvvatlash va ijobiy muhit orqali bolaning ruhiy salomatligini saqlash, uning ishonchli va barqaror shaxs sifatida shakllanishiga erishish mumkin. Bolalarda stress zamonaviy taʼlim muhitining dolzarb masalalaridan biridir. Akademik talablarning oshishi, ijtimoiy bosim va oilaviy muhitdagi omillar bolalar ruhiyatiga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Bu esa oʻz navbatida ularning oʻquv jarayonidagi muvaffaqiyatlariga salbiy taʼsir qilishi mumkin. Ushbu maqolada bolalarda stressni kamaytirish va taʼlim jarayonida ularni qoʻllab-quvvatlashning samarali usullari tahlil qilinadi. Stress atamasi lotincha "stringere" soʻzidan olingan boʻlib, uning maʼnosi "qattiq tortmoq", "bosim" yoki "zoʻriqish" degan maʼnolarni anglatadi.

Stress sabablari va bolalar ruhiyatiga taʼsiri:

Bolalarda stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar quyidagilar boʻlishi mumkin:

1. Akademik bosim: Yuqori baholarga erishish majburiyati.
2. Ijtimoiy bosim: Maktabdagi tengdoshlar bilan muomala va raqobat.
3. Oilaviy omillar: Oiladagi nizolar yoki yuqori talabchanlik.
4. Yuqori texnologiyalar: Uzluksiz ekran vaqtining salbiy taʼsiri.

Stressning bolalar ruhiyatiga taʼsiri quyidagilarda namoyon boʻlishi mumkin:

- Diqqatni jamlashning pasayishi.
- Xavotir va qoʻrquv hissining kuchayishi.
- Uyqu buzilishi va tanaffussizlik. □ Ijtimoiy aloqalarda chekinish.

Stressni kamaytirish strategiyalari

Bolalarda stressni kamaytirish uchun quyidagi usullarni qo'llash mumkin:

1. Psixologik qo'llab-quvvatlash

- Erkin muloqot muhitini yaratish: Bolalarning his-tuyg'ularini erkin ifoda etishlariga imkon berish.
- Empatiya ko'rsatish: Ularning hissiy holatini tushunish va rag'batlantirish.
- Stressni boshqarish mashqlari: Nafas olish texnikalari, meditatsiya va yoga mashg'ulotlari.

2. Sog'lom muhitni yaratish

- Uyqu rejimini nazorat qilish: Yetarli miqdorda dam olish stressni kamaytiradi.
- Tanaffuslar va faoliyatni diversifikatsiya qilish: Sport va ijodiy mashg'ulotlarni ta'limga qo'shish.
- Ovqatlanishning muvozanati: Sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish.

3. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish

- Tengdoshlari bilan muloqot qilish imkoniyatlarini oshirish: Guruhli faoliyatlar orqali ijtimoiy o'zaro aloqalarni rivojlantirish.
- Jamoaviy ishlarda ishtirok etish: Bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash.

4. Ta'lim jarayonidagi o'zgartirishlar

- Individual yondashuv: Har bir bolaning qobiliyatlari va ehtiyojlariga mos yondashish.
- Motivatsiyani oshirish: Rag'batlantirish va maqtoov orqali o'quvga qiziqish uyg'otish.
- Interfaol metodlar: Ta'lim jarayoniga o'yinlar va kreativ mashg'ulotlarni kiritish.

O'qituvchi va ota-onalar hamkorligi

ilmiy –amaliy anjuman

Bolalarda stressni kamaytirish jarayonida o‘qituvchi va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlik muhim ahamiyatga ega:

- Ota-onalarga maslahat: Bolaning ta‘lim jarayonidagi qiyinchiliklari haqida xabardor qilish va ularga yechim topish yo‘llarini taklif etish.
- Muloqotni mustahkamlash: Doimiy suhbatlar orqali bolaning holatini kuzatib borish.
- Uy vazifalarini muvozanatlash: Akademik bosimni kamaytirish uchun vazifalar hajmini nazorat qilish.

Bolalarda stressni kamaytirish va ularni qo‘llab-quvvatlash uchun psixologik, jismoniy va ijtimoiy yondashuvlarni birlashtirish zarur. Ta‘lim muassasalari, oila va jamiyatning uzviy hamkorligi ushbu jarayonni samarali tashkil etishga yordam beradi. Stressni boshqarish bo‘yicha to‘g‘ri choralar ko‘rilsa, bolalar nafaqat o‘quv jarayonida muvaffaqiyatga erishadi, balki sog‘lom va baxtli hayot kechiradi.

Bolalarda stressni kamaytirish va ta‘lim jarayonida ularni qo‘llab-quvvatlash masalasida ko‘plab olimlar va mutaxassislar o‘z tadqiqotlarini olib borgan. Quyida ba‘zi olimlarning fikrlari va ularning tadqiqotlari asosida shakllangan yondashuvlar keltirilgan:

1. Deyvid Kolman (David Coleman) va emotsional intellekt

Deyvid Kolman bolalarda stressni kamaytirish uchun emotsional intellektni rivojlantirishni ta‘kidlaydi. U o‘zining "Emotsional intellekt" kitobida shunday yozadi:

"Bolalarda his-tuyg‘ularni anglash va boshqarish qobiliyatini rivojlantirish orqali ularning stressga qarshi kurashish qobiliyati oshadi. Buning uchun bolalarni o‘z his-tuyg‘ularini ifodalashga o‘rgatish va ularga emotsional qo‘llab-quvvatlash berish muhimdir."

ilmiy –amaliy anjuman

2. Lev Semyonovich Vygotskiy – O‘yin va o‘qitishning ahamiyati

Vygotskiy bolalar rivojlanishida o‘yin va ta’lim jarayonini uyg‘unlashtirishni taklif qiladi. Uning fikricha: "O‘yin bolalarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Ta’lim jarayonida stressni kamaytirish uchun o‘quv jarayoniga didaktik o‘yinlarni kiritish orqali bolalarning ruhiy holatini muvozanatda ushlab turish mumkin." 3. Karen Ravich (Karen Reivich) va stressga qarshi chidamlilik

Karen Ravich bolalarning stressga chidamliligini oshirish uchun rezilensiya konsepsiyasini ilgari suradi. U shunday yozadi:

"Bolalarda ijobiy fikrlash, moslashuvchanlik va murakkab vaziyatlarga qarshi chidamlilikni shakllantirish orqali ular stressni yengib o‘tishga qodir bo‘lishadi. Buning uchun ularga muvaffaqiyatsizliklarni to‘g‘ri qabul qilish va ularni hal qilish strategiyalarini o‘rgatish muhimdir."

4. Marianna Kaplan va psixologik qo‘llab-quvvatlash

Kaplanning tadqiqotlari bolalar bilan muloqot qilish jarayonida psixologik qo‘llab-quvvatlashning ahamiyatini ko‘rsatadi:

"Bolalar bilan o‘zaro munosabatlarda ularni tinglash va tushunish orqali xavfsizlik hissini berish stressni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Ota-onalar va o‘qituvchilarning e‘tiborli bo‘lishi bolalarning stress darajasini kamaytiradi."

5. Jon Kabat-Zinn va "Mindfulness" texnikasi

Jon Kabat-Zinn stressni boshqarish uchun Mindfulness (onadorlik) texnikasini qo‘llashni tavsiya etadi:

"Bolalarda hozirgi onga e‘tibor qaratish va chuqur nafas olish texnikalarini o‘rgatish orqali stress darajasini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Bu usullar ularning diqqatni jamlash va tinchlanish qobiliyatini oshiradi."

6. Maria Montessori – Mustaqil ta'lim yondashuvi

Montessori metodikasi bolalarni mustaqil o'rganishga rag'batlantiradi va ularning tabiiy rivojlanishiga mos keladigan muhitni yaratadi: "Bolalarni haddan tashqari yuklamaslik va ularning rivojlanishiga mos keladigan ta'lim shakllarini taklif qilish orqali stressdan qochish mumkin. Tabiiy muhitda va o'yin orqali ta'lim ularning stressini kamaytiradi."

XULOSA

Stressni kamaytirish uchun ushbu tizimlarning samarali muloqotini ta'minlash zarur. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bolalarda stressni kamaytirish va ta'lim jarayonida qo'llab-quvvatlash uchun ijtimoiy-emotsional yondashuvlar, innovatsion pedagogik metodlar va o'qituvchi-ota-ona hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy ilmiy va amaliy tajribalar bolalarning ruhiy barqarorligini oshirish, ularda o'qishga bo'lgan qiziqishni rivojlantirish va sog'lom ta'lim muhitini yaratishga qaratilgan. Bu esa bolalarning ta'lim jarayonida muvaffaqiyat qozonishini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Selye, H. "The Stress of Life." New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. "Stress, Appraisal, and Coping." New York: Springer, 1984.
3. Montessori, M. "The Absorbent Mind." New York: Holt, Rinehart and Winston, 1967.
4. Goleman, D. "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ." New York: Bantam Books, 1995.
5. Epstein, J. L. "School, Family, and Community Partnerships: Your Handbook for Action." Thousand Oaks: Corwin Press, 2001.
6. Bronfenbrenner, U. "The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design." Cambridge: Harvard University Press, 1979
7. Ziyonet