

BOLALARDAGI QO'RQUVNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Dosnazarova Nilufar Karimbergenovna

Qoraqalpog'iston Respublikasi

Taxiatosh tumani 18-sonli maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada bolalarda qo'rquv hissining paydo bo'lish sabablari, uning psixologik xususiyatlari hamda qo'rquvni bartaraf etishning samarali usullari yoritiladi. Shuningdek, ota-ona va pedagoglarning bu jarayondagi o'rni tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: qo'rquv, bola, psixologiya, emotsiya, stress, tarbiya, muloqot, qo'llab-quvvatlash, xavfsizlik hissi.

KIRISH

Qo'rquv — bu insonning tabiiy emotsional holatlaridan biri bo'lib, u xavf-xatarni sezganda yuzaga keladi. Bolalik davrida qo'rquv ko'proq uchraydi, chunki bola hali atrof-muhitni to'liq anglab yetmagan bo'ladi. Ba'zi qo'rquvlar tabiiy bo'lsa-da, ularning haddan tashqari kuchayishi bolaning ruhiy rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bolalarda qo'rquvning paydo bo'lishiga turli omillar sabab bo'ladi. Qattiq jazolash, qo'rqitish, oiladagi nizolar, salbiy axborotlar yoki oldingi salbiy tajribalar bunga misol bo'la oladi. Shuningdek, bolaning tasavvuri kuchli bo'lsa, u oddiy holatlarni ham xavf sifatida qabul qilishi mumkin.

Qo'rquvni bartaraf etishda avvalo bolaning his-tuyg'ularini tushunish muhimdir. Uni tanqid qilish yoki masxara qilish emas, balki tinglash va qo'llab-quvvatlash kerak. Bola o'z qo'rquvini erkin ayta oladigan muhitda o'zini xavfsiz his qiladi.

Psixologik usullardan biri — suhbat usulidir. Bola bilan samimiy suhbat olib borish orqali uning qoʻrquvining sababi aniqlanadi va unga tushuntirish beriladi. Bu qoʻrquvni kamaytirishga yordam beradi.

Oʻyin terapiyasi ham samarali usullardan biridir. Oʻyin orqali bola oʻz qoʻrquvini ifoda etadi va asta-sekin uni yengishni oʻrganadi. Ayniqsa, kichik yoshdagi bolalar uchun bu usul juda foydali.

Rasm chizish va ijodiy faoliyat ham qoʻrquvni kamaytiradi. Bola oʻz his-tuygʻularini rasm orqali ifodalab, ichki bosimdan xalos boʻladi.

Ijobiy muhit yaratish ham muhimdir. Ota-ona va oʻqituvchilar bolaning oʻziga boʻlgan ishonchini oshirishi, uni ragʻbatlantirishi kerak. Bu uning qoʻrquvni yengishiga yordam beradi.

Asta-sekinlik bilan qoʻrquv manbasiga moslashish ham samarali usul hisoblanadi. Bu jarayonda bolani majburlash emas, balki ehtiyotkorlik bilan yoʻnaltirish muhimdir.

Qoʻrquv hissiyoti stenik tusda ham, astenik tusda ham boʻlishi yoki ruxda astoydil tushkunlikka berilgan va xavotirlangan tarzda yoki affektiv holatga tushgan tarzda kechishi mumkin.

Qoʻrquv - odamning oʻziga yoki yaqin kishilariga taalluqli boʻlgan xaqiqiy yoki xayoliy xavf-xatarga nisbatan qaytaradigan emotsional reaksiyasidir. Qoʻrquv yuzning oqarishi, badanning titrashi va boshqa bir qancha ixtiyorsiz tovushlar, harakatlar bilan ifodalanadi. Qoʻrquv xavf-xatardan qochish yoki harakatsiz turib qolish holatida ham namoyon boʻlishi mumkin.

Qoʻrquv holati shaxsda psixik jarayonlarning normal kechishiga katta taʼsir koʻrsatadi. Bu jarayonda sezuvchanlikning oʻta oshib ketishi yoki pasayishi vaziyatning mohiyatini tushunmaslik, idrok etishning yomonlashuvi kabi holatlarni kuzatish mumkin. Qoʻrquv tafakkur jarayoniga ham taʼsir koʻrsatib, baʼzi insonlarda fikrlashning ravonlashuvi va vaziyatdan tezroq chiqib ketishga intilish bilan namoyon boʻlsa, boshqalarda, aksincha, taffakur mahsuldorligining pasayishi, nutq va harakatlarda mantiqsizlik aks etadi. Juda koʻp holatda irodaviy soha zaiflashib, inson

biror qaror qabul qilishga, vaziyatni nazorat qilishga o'zida kuch topa olmay qoladi. Qo'rquv vaqtida ko'pincha nutq buzilib, tovushda titroq paydo bo'ladi. Qo'rquv va xavotirlik diqqat jarayoniga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Odatda, diqqat juda tarqoqlashib, inson o'z diqqat e'tiborini bir yerga to'play olmay qoladi va ba'zan, aksincha diqqatining barqarorligi oshib, aynan bir ob'yektga tomon yo'naltirilganligini ham ko'rish mumkin.

A.Kempinski qo'rquvni keltirib chiqaruvchi holatlarni 4 guruhga ajratadi: hayol uchun bevosita xavfli ta'sir ko'rsatuvchi omillar, ijtimoiy taxdidlar, faollikni shaxsan tanlash imkoniyatining mavjud emasligi hamda ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabatlardagi buzilishlar. Kelib chiqish sabablariga ko'ra qo'rquvni biologik, ijtimoiy, ruhiy va dezintegratsion turlarga bo'lish mumkin.

Qo'rquv xavf-xatardan himoyalanişga va undan qochish yo'llarini izlashga undovchi normal emotsional holat xisoblanadi. Hech qachon qo'rquvni his qilmaslik mumkin emas, xolbuki qo'rquv va xavotirlikning yo'qligi ham psixik buzilish belgisidir. Ammo ba'zi insonlarda ma'lum bir vaziyat va holatga nisbatan noadekvat reaksiyalar bilan ifodalanuvchi yopishqoq qo'rquvlar va fobiyalar ham uchrab turadi. Fobiyaga duchor bo'lgan inson qo'rquvning asossiz ekanligini tushunib yetadi, ammo qo'rquvdan xalos bo'la olmaydi. Yopishqoq qo'rquvlarning paydo bo'lish ehtimoli xar bir insonda mavjud. Shuning uchun ham fobiyalar yetarlicha keng tarqalgan.

Fobiya - biror vaziyat, hodisa predmetga nisbatan vujudga keladigan birmuncha turg'un va asossiz qo'rquvdir. Fobiya bilan aziyat chekuvchilar qo'rquvlariga sabab bo'luvchi predmet yoki vaziyat xaqida xatto o'ylaganlarida ham ularni vahima qamrab oladi. Fobiya insonlarning normal hayot kechirishlariga tuskinlik qilib, shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Fobiya qo'rquvdan kuchli va turg'un holda namoyon bo'lishi, qo'rquv uyg'otuvchi ob'yektdan qochish istagining yuqoriligi bilan ajralib turadi.

Ma'lumotlarga qaraganda yer yuzi aholisining 10-11 % turli xil fobiyalardan aziyat chekadi. Bu holat insonda kutilmaganda va anglanmagan sababga ko'ra paydo bo'lishi mumkin. Ayniqsa, bolalarda qo'rquv va fobiyalar ularning jamiyatga, o'rab

turgan olamga moslashish jarayonlarida ko'proq uchraydi. Ko'rsatilishicha, fobiylar fantaziyasi yaxshi rivojlangan, xavotirlanuvchan xarakterga ega bo'lgan, o'ziga ishonmaydigan, o'ziga past baho beradigan, muloqatga kirishish malakalari yaxshi shakllanmagan insonlarda ko'proq kuzatilar ekan. Bu jarayonga irsiyat hamda tarbiya ham katta ta'sir ko'rsatadi. Fobiya erkaklarga qaraganda ayollarda ko'proq uchraydi. Bu holat ayollarning hissiyotga beriluvchanliklari va ko'pincha agressiyaning ob'yektiga aylanib qolishlari bilan bog'liqdir.

Fobiyaning juda ham ko'p turlari mavjud: odamlar biror xayvondan, xashoratdan, balandlikdan, yolg'iz qolishdan, kasalikka chalinishdan, ochiq yoki berk bo'shliqdan qo'rqadilar. Xatto insonlarda fobofobiya, ya'ni biror fobiyaga duchor bo'lishdan qo'rqish kabi turi xam uchraydi. Odamlarning doimo qo'rquv hissini ko'zg'atuvchi vaziyatdan qochishlari fobiyaning belgisidir.

Fobiylar vaqtida inson qo'rquv ob'yektiga nisbagan vegetativ nerv sistemasidagi ko'zg'alishlar natijasida 2 xil usulda javob reaksiyasini ko'rsatishi mumkin:

1 - holatda, simpatik nerv sistemasi qo'zg'alib, yurak urishining tezlashuvi, qon bosimining ko'tarilishi, terining qizarishi kabi belgilar kuzatilsa, 2 - holatda esa parasimpatik nerv sistemasining qo'zg'alishi natijasida yurak urishining sekinlashuvi, qon bosimining pasayishi, teri rangining oqarishi, sovuq ter chiqishi kabi holatlar namoyon bo'ladi.

Ma'lumotlarda ko'rsatilishicha, fobiya nasldan-naslga o'tadi. Ota-onada biror fobiya mavjud bo'lgan bo'lsa, farzandga ham shu holatga nisbatan moyillik nasliy yo'l bilan uzatiladi, ammo bu moyillik aynan shu fobiya turiga nisbatan bo'lmasligi mumkin. Fobiylar inson hayoliy faoliyatining deyarli hamma jabxalarida uchrashi mumkin: Insonning uyda bo'lish, xo'jalik ishlari, shaxslararo munosabatlar va xokazolar bilan bog'liq fobiylar: yong'in chiqishidan, gaz bilan zaxarlanishdan, tok zarbasidan (urishidan), suv bosib ketishidan, balandlikdan, ifloslikdan, yuvish vositalaridan, dorilardan, maishiy asboblari portlab ketishidan, uyning qulab tushishidan, yolg'izlikdan yoki qorong'ulikdan qo'rqish.

Ish faoliyati bilan bog‘liq fobiyalar (hamkasblar va boshliqlar bilan munosabatlardan, atrof - muhitdan va xokazolardan qo‘rqish): ishni boshlashdan, ishni yo‘qotib qo‘yishdan, yangi mutaxassisligiga mos bo‘lmaslikdan, ish joyida shikastlanish yoki baxtsiz xodisadan, nafaqaga chiqishdan, hamkasblari bilan o‘zaro bir-birini tushuna olmaslikdan, boshliqlardan, nazorat — tekshiruvchi tashkilotlardan, muhim muzokaralardan, mas’uliyatni o‘z zimmasiga olishdan qo‘rqish.

Insonning shaxsiy, jinsiy hayoti bilan bog‘liq fobiyalar: homiladorlikdan, farzandsizlikdan, zo‘rlanishdan, jinsiy yuqumli kasalliklar yuqishidan, turli kasalliklar bilan kasallanishdan, qarilikning qiyin kechishidan, soch to‘kilishidan, allergik reaksiyalardan qo‘rqish va boshqalar.

Yashirin fobiyalar: qarama - qarshi jins vakillaridan; biror illatga berilib qolishdan; alkogol, narkotik mahsulotlariga, dori vositalariga va boshqa xil tobelik yuzaga kelishidan; omadsizlikning takrorlanishidan, kimningdir joniga qasd qilishdan; o‘ldirilishdan; yolg‘iz joylardan, binolardan, o‘zini o‘ldirishdan, boyligini yo‘qotishdan, aqldan ozishdan, o‘zga sayyoraliklar bilan uchrashuvdan, turli ranglardan, rux va arvohdardan qo‘rqish. Ota-onalarda kechadigan fobiyalar: o‘z bepushtligidan, homiladorlikdan homilaga zarar yetishdan, tug‘ruq og‘riqlaridan, turmush o‘rtog‘i bolani sevmasligidan, bolada qandaydir illat aniqlanishidan, unga ziyon yetkazishlaridan qo‘rqish.

Yuqorida keltirib o‘tilgan fobiyalardan tashqari bolalar va o‘smirlar, yigit va qizlar, erkaklar va ayollar uchun xos bo‘lgan juda ko‘p fobiya turlari mavjud. Ta’kidlab o‘tilganidek, bu holatlarning oddiy qo‘rquv yoki xavotirlik sifatida namoyon bo‘lishi tabiiy xol. Ammo shu kabi o‘y - fikrlarning inson miyasini band etishi, biror narsadan qattiq qo‘rqish, xatto uchgan narsaning nomini eshitish yoki suratini ko‘rishning o‘zi ham insonning daxshatga tushishiga sabab bo‘lishi va eng asosiysi bu qo‘rquvlardan odam o‘z iroda kuchi yordamida xalos bo‘la olmasligi fobiyaning xarakterli xususiyatlaridandir.

Fobiyalar ma’lum vaziyatlar, hodisalar va tasavvurlar bilan bog‘liq bo‘lgan doimiy xavotirlar va qo‘rquvlar asosida tez va sezilarsiz shakllanishi hamda og‘ir

psixopatologik asoratlar darajasigacha o'sib keladigan qiynoqli ruhiy kechinmalarga ham sabab bo'lishi mumkin.

Havotirlik, qo'rquv va fobiyalar kechishning davomiyligi bilan ajralib turadi, o'sib rivojlanishga ortib borishga, o'z shakllarini o'zgartirib, boshqa qat'iy vaziyatlar, predmetlar shakllariga aylaiishga moyil bo'ladi. Ular doimiy tushkunlik, g'amginlik, xolsizlik yoki agressiya holatlarining vujudga kelishiga sabab bo'ladi. Bir odamning o'zida bir necha fobiyalar kuzatilishi mumkin. Bunda inson o'z kasalligining barcha ko'rinishlarini tanqidiy idrok etishi to'liq saqlanib, bu xol uning ruhiy azoblarini yanada kuchaytiradi.

Fobiyalar inson xulqining ba'zi noodatiy holatiga ham sabab bo'lishi, atrofdagilarning nomuvofiq reaksiyasiga olib kelishi mumkin. Masalan, fobik qo'rquvlar sodir bo'lishi timsoli mavjud bo'lgan baxtsizlikdan himoyalaniish maqsadida o'tkaziladigan butun boshli marosimgacha bo'lgan harakatlar, ko'pincha sog'lom fikr nuqtai nazaridan bo'lgan xulq-atvor ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda shuni aytish mumkinki, fobiyainsonlar emotsional sohasini patalogik holati bo'lib, asossiz ravishdagi kuchli qo'rquv ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Keltirib o'tilgan xulosalarga asoslangan holda hamda turli salbiy oqibatlarining oldini olish maqsadida va insonni tarbiyalash g'oyasiga tayangan holda quyidagi tavsiyalar keltirildi.

Ota-onalar uchun:

- Bola xulq-atvoridagi faqat salbiy jihatlariga e'tibor bermay, balki ijobiy taraflarini ham ko'ra olish;
- bola qiyinchilikka duch kelganida unga ruhan ko'mak berish, qo'llabquvvatlash, yutuqqa erishganida esa hech bo'lmaganda og'zaki rag'batlantirish;
- bolani hadeb tanqid qilavermaslik;
- bolaga o'z imkoniyatlarini erkin namoyish eta olishi uchun shart-sharoit yaratib berishlari;

Ta'lim muassasalarida:

- o'quvchilarning isge'dod va qobiliyaglarini rivojlantirish;
- shaxsda o'z kuchiga ishonch hissini tarbiyalash;
- o'quvchilarga ta'lim berishda ularning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish;
- yaxshi o'zlashtirmaydigan o'quvchilarni tanqid qilmaslik, boshqa o'quvchilar ko'z o'ngida urishmaslik;
- o'zlashtirishda qiynaladigan o'quvchilar bilan alohida ishlab, qo'shimcha mashg'ulotlar olib borish.

Ta'lim muassasalari psixologlari:

-Har bir yosh davrida bolalarning ruhiy va shaxs rivojlanishidagi sifat o'zgarishlarini o'rganib borish, yosh davridagi inqirozlarni nazoratga olish;

bolalarning psixik taraqqiyoti, rivojlanishini muntazam kuzatib borish, salbiy buzilishlarning oldini olish, nuqsonlarni tuzatish va bartaraf etish choratadbirlarini ko'rish;

xavotirlanish darajasi yuqori, o'z-o'ziga baho berishi noadekvat, agressivligi kuchli bo'lgan o'smirlar bilan psixokorreksion ishlar olib borish;

-shaxslararo munosabatlarni faollashtirish, ziddiyat va nizoli holatlarning oldini olish va bartaraf etish, jamoada sog'lom psixologik muhit yaratish;

-ta'lim-tarbiyadagi psixologik muammolar bo'yicha maktab ma'muriyati, pedagoglar va ota-onalarga maslahatlar berib borish;

-bola tarbiyasiga daxldor shaxslarning psixologik madaniyatini o'stirish ishlarini yo'lga qo'yish;

-o'smirlar uchun o'qish, o'z-o'zini tarbiyalash, hayot yo'lini tanlash va boshqa muammolari bo'yicha individual, guruhiiy maslahatlar o'tkazish;

-o'smir yoshlarning ta'lim bilan doimiy band bo'lishlarini, shuningdek ularning professional-kasbiy ta'limga ko'proq jalb qilinishini ta'minlashning amaliy chora-tadbirlarini ishlab chiqish;

-xavotirlanish va qo'rquv holatlarini bartaraf qilish maqsadida trening mashg'ulotlarini tashkil qilish;

-shaxsda o'z kuchi va imkoniyatiga ishonch hissini tarbiyalash;

-shaxsda o'z-o'zini anglash orqali o'ziga nisbatan ishonchni tarkib toptirish; - mustaqil fikr yuritish malakalarini tarkib toptirish:

-shaxsda salbiy emotsional holatlarni oldini olish;

-o'smirlarda o'z shaxsiga nisbatan ongli munosabatni tarkib toptirish lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bolalardagi qo'rquvni bartaraf etish sabr, e'tibor va to'g'ri psixologik yondashuvni talab qiladi. Ota-ona va pedagoglarning qo'llab-quvvatlashi orqali bola o'z qo'rquvlarini yengib, ruhiy jihatdan sog'lom rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Jalilova S. "Shaxs va shaxslararo munosabatlarni o'rganishning proyektiv metodikalari", Toshkent, Nizomiy nomli TDPU, 2006, B.6-13.
2. Kamilova N.G. Muammoli o'smir: tashxis, tadqiqot metodlari. O'quv qo'llanma. Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU, 2004.
3. Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnosgikasi. Toshkent. Nizomiy nomli
4. GDPU, 2004 y
5. Raxmanova D.R. Ruhiy holat omillari -// Tafakkur Toshkent -2001. -№4. -s 82-
- 6.
6. Ziyo.net