

MEDITATSIYANING BOLALAR RUHIYATIGA IJOBIY TA'SIRI*Raxmonova Shoxista Raxmatjonovna**Quvasoy shahar 27-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi***ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada meditatsiyaning bolalar ruhiyati va psixologik rivojlanishiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri yoritiladi. Shuningdek, bolalarda diqqatni jamlash, emotsional barqarorlikni oshirish va stressni kamaytirishda meditatsiyaning ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: meditatsiya, bola, ruhiyat, diqqat, stress, emotsiya, psixologiya, rivojlanish.

KIRISH

Meditatsiya — bu ongni tinchlantirish, diqqatni jamlash va ichki muvozanatni saqlashga yordam beruvchi psixologik-amaliy usuldir. So'nggi yillarda meditatsiya nafaqat kattalar, balki bolalar uchun ham samarali usul sifatida keng qo'llanilmoqda.

Bolalar ruhiyati o'zgaruvchan va sezgir bo'lgani sababli, ular tez-tez stress, xavotir va emotsional zo'riqishni boshdan kechirishi mumkin. Meditatsiya ushbu holatlarni yumshatishda samarali vosita hisoblanadi. Meditatsiyaning eng muhim ijobiy ta'sirlaridan biri — diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantirishdir. Muntazam mashqlar orqali bolalar dars paytida e'tiborini yaxshiroq jamlay oladi va o'quv jarayonida faolroq bo'ladi. Shuningdek, meditatsiya emotsional barqarorlikni oshiradi. Bola o'z his-tuyg'ularini anglashni va ularni boshqarishni o'rganadi. Bu esa asabiylik, jahldorlik va impulsivlikni kamaytiradi.

Meditatsiya orqali bolalarda stress va xavotir darajasi pasayadi. Nafas mashqlari va tinchlanish texnikalari bolaning ruhiy holatini muvozanatga keltiradi. Yana bir muhim jihat — o'zini anglash va o'ziga ishonchni rivojlantirishdir. Meditatsiya bolaga o'z ichki dunyosini tushunishga yordam beradi, bu esa o'ziga bo'lgan ishonchni

oshiradi. Meditatsiya bolalarning ijtimoiy munosabatlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ular boshqalarni tushunish, sabr qilish va hamdardlik ko'rsatishni o'rganadi.

Shuningdek, meditatsiya uyqu sifatini yaxshilaydi, bu esa bolaning umumiy sog'lig'i va rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Bolalar bilan meditatsiya mashg'ulotlarini o'tkazishda qisqa va qiziqarli usullardan foydalanish muhim. Masalan, nafasga e'tibor qaratish, tasavvur mashqlari yoki tinch musiqa ostida dam olish.

Olimlarning ta'kidlashicha meditatsiya inson o'z miyasini konsentratsiya (fikir jamlash) qilishda, xotirasini kuchaytirishda va hayolidan turli chirkin fikrlarni quvishda eng samarali usuldir.

Shuningdek Meditatsiya-o'z miyasini konsentratsiya qilish maqsadida 15-20 daqiqa vaqt mobaynida o'ziga qulay holatda o'tirib, ko'zini yumgan holatda hech narsani tafakkur qilmay, sukut saqlab o'z-o'ziga quloq solishdir.

Olimlar meditatsiyani tarixi va uning ahamiyatini o'rganishda qiyinchiliklarga duch kelishdi, chunki amaliyot urf-odat va ularning ichida farq qiladi. Meditatsiya qadimgi zamonlardan beri ko'plab diniy urf-odatlar, ma'rifat va o'zini anglash yo'lining bir qismi sifatida amalda bo'lgan.

Meditatsiya (Dyana) haqidagi eng qadimgi yozuvlar Hindlarning Vedantizm an'analaridan kelib chiqadi. 19-asrdan beri Osiyo meditatsion metodlari boshqa madaniyatlarga tarqalib, ularda biznes va sog'liq kabi ma'naviy bo'lmagan kontekstlarda ham qo'llanila boshlandi.

Shuning uchun bo'lsa kerak boshqa psixologik metodlarni qo'llashda yuzaga kelayotgani kabi meditatsiyani qo'llashda ham diniy qarashlar va qarshi fikrlar yuzaga kela boshlandi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, meditatsiya bilan muntazam shug'ullanuvchi insonlar ruhiy kasalliklarga chalinmasligi aniqlandi. Muntazam meditatsiya qiluvchi miya sohiblari shizofreniya, epilepsiya, faromushlik, hardam-hayollik kabi qattiq asoratli kasalliklarga chalinmasligi ajoyib holat deydi tadqiqotchi psixiatrlar.

Psixologlarning ta'kidlashicha esa, meditatsiya va yoga kabi boshqa miyani sukunat bilan shug'ullantiruvchi mashqlar stress va vasvasa, depressiya, xavotir, ruhiy tushkunlik va og'riqni kamaytirish, tinchlik, idrok, xotirani kuchaytirish, o'zini o'zi anglash va farovonlikni oshirish uchun uchun samarali usullardir.

Meditatsiya nafaqat inson ruhiyatiga balki uning inson fiziologiyasi uchun benihoya foydalidir. Meditatsiya uning sog'lig'ini (psixologik, nevrologik va yurak-qon tomir) va boshqa ta'sirlarni aniqlash uchun izlanishlar olib borilmoqda.

Meditatsiya qonda gidroksipropion kislotasining miqdorini (charchoq toksin) kamaytirishga, mushaklar qisqichlarini va blokklarini olib tashlashga yordam beradi, shuningdek, hissiy faollikni kamaytiradi.

Muntazam meditatsiya amaliyoti telomeraz fermentining faolligini oshiradi, bu hujayralarning qarishini oldini oladi (hujayra qarishini sekinlashtiradi).

Albatta, hozir siz yoga haqida fikr yuritib, o'z yoshiga nisbatan yoshroq bo'lgan odamlarni eslashingizni o'zi kifoya. Meditatsiya yordamida tananing tiklanish jarayoni jadallashtiriladi, ya'ni o'z-o'zini davolash jarayoni boshlanadi. Meditatsiya miyamiz uchun simulyator sifatida ishlaydi va uning ish faoliyatini yaxshilaydi.

Misol uchun, kontsentratsiya va diqqatni kuchaytirish, ruhiy jarayonlar tezlashadi, operativ xotira yaxshilanadi, axborotni qayta ishlash darajasi va o'rganish darajalari ortadi. Meditatsiya ijodiy va intellektual qobiliyatlarni kuchaytiradi.

Katta kashfiyotlar va noyob asarlarning aksariyati olimlar va madaniyat arboblari tomonidan meditatsiya holatiga o'xshash davr va holatda yozilgan. Meditatsiya alqirizmni, empatni, yaxshi niyatni rivojlantiradi hissiyotni boshqarish qobiliyati va haqiqatni ijobiy his qilishga yordam beradi.

Shu bilan birga meditatsiya jarayonida ixtiyoriy ko'z yoshlarning chiqishi ham inson salomatligiga ijobiy ta'siri bor bo'lib bu jarayonda ko'z yoshlar majburiy bo'lmasligi alohida ahamiyat kasb etadi.

Bu sehrlil ko'z yoshlarning inson salomatligiga ayniqsa, yurak-qon tomir va asab tizimiga keltirgan foydasi benazir dir. Chunki bu ko'z yoshlarining boshqa ko'z

yoshlaridan farqi shuki: bunda na og'riq va na g'azab bor u faqat mahzunlikdan iboratgina holos.

Afsuski, bu sirli ko'z yoshlari nima sababdan inson salomatligi uchun bunchalik sezilarli darajada foydali ekanligi hali to'liq aniqlanganicha yo'q deydi soxa mutaxassislari.

Dunyo kitob bozorida allaqachon bestseller kitob sifatida tan olinayotgan hall elrodning Miracle morning (Mo'jizaviy tong) deb nomlangan kitobida keltirilisha dunyoning eng omadli shaxslari kundalik faoliyatining 6 muhim qoidasi orasida ham meditatsiya alohida o'rin egallaydi.

Bunga ko'ra har kun tongda kundalik faoliyatining bir soatini inson o'zi uchun ajratgan holatda, bir oy ichida hayotida sezilarli pozitiv o'zgarishlar bo'lishi va bu olti muhim qoida (sukunat, ta'kidlash, vizualizatsiya, jismoniy mashq, mutolaa va yozuv bilan shug'illanish) ning eng birinchichsi Silence ya'ni sukunat 5-6 daqiqa davomida inson sukunat qilishi ya'ni meditatsiya bilan shug'illanishi lozimligi ta'kidlangan.

Hozirgi kunda zamonaviy odamlar, moddiy narsalarga intilishadi va doimo stress ostida yashaydilar. Ko'pincha, bu asabiy charchoqqa va jiddiy ruhiy stressga olib keladi, bu esa energiyani yo'qotish shaklida namoyon bo'ladi.

Ma'lumki biz yo'qotilgan energiyani to'ldirish uchun oziq-ovqat va uyqudan foydalanamiz. Meditatsiya esa bu energiyani to'ldirish uchun nafaqat foydali qo'shimcha manbaa, balki zamonaviy usul sifatida ham e'tirof etilmoqda.

Eng oddiy meditatsiya mashqlaridan biri bu nafas olish meditatsiyasidir. Nafas olish va chiqarish jarayoniga diqqatni qarating va har bir nafasni his qiling.

Yana bir mashq – bu tana skanerlash meditatsiyasi. Tanangizning har bir qismini boshdan oyoqqa qadar sekin his qilib, taranglikni sezing va bo'shating.

Mantra meditatsiyasida esa bir so'z yoki iborani, masalan, «ong» yoki «tinchlik»ni takrorlaysiz. Bu ongni chalg'ituvchi fikrlardan tozalaydi.

Meditatsiyaning foydalari: Meditatsiya stress va xavotirni kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, u qon bosimi va yurak urishini pasaytiradi.

U diqqatni jamlash va xotirani yaxshilaydi. Maktab o'quvchilari va ishchilar orasida meditatsiya samaradorlikni oshirishi isbotlangan.

Meditatsiya uyqu sifatini yaxshilaydi va depressiya belgilarini kamaytiradi. Bu ruhiy salomatlik uchun muhim vositadir.

Shuningdek, meditatsiya o'z-o'zini anglashni oshiradi. Bu odamlarga o'z his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Meditatsiya turlari: Diqqat meditatsiyasi eng keng tarqalgan turlardan biridir. Bu bir ob'ekt, nafas yoki shamga e'tibor qaratishni o'z ichiga oladi.

Sevgi-kindlik meditatsiyasi o'ziga va boshqalarga yaxshi tilaklar yo'llashga qaratilgan. Bu empatiya va mehr-oqibatni oshiradi.

Zen meditatsiyasi buddist amaliyotlardan kelib chiqqan. U ko'pincha o'tirgan holatda chuqur fikrlashni talab qiladi.

Harakat meditatsiyasi yoga, tai chi yoki piyoda yurish kabi faoliyatlarni o'z ichiga oladi. Bu harakat orqali ongni tinchlantiradi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, meditatsiya bolalar ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan samarali psixologik vosita bo'lib, ularning emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimova V.M. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Davletshin M.G'. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2017.
4. Shoumarov G'.B. Amaliy psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2016.
5. Mavlonov A. Pedagogika. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
6. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. – New York: Bantam Books, 1990.
7. Siegel D.J., Bryson T.P. The Whole-Brain Child. – New York: Delacorte Press, 2011.
8. Goleman D. Emotional Intelligence. – New York: Bantam Books, 1995.

9. UNICEF. Early Childhood Development and Mental Health. – New York, 2020.
10. World Health Organization (WHO). Mental Health Promotion in Children. – Geneva, 2019.