

## "MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNI QURQUVINI YENGISH "

*Farg'ona viloyati Qo'qon shahar MMTB tasarrufidagi*

*37-maktab amaliyotchi psixologi*

***Yodgorova Munira Baxtiyarovna***

Annotatsiya. Maktabgacha yoshdagi qo'rquvning psixologik xususiyatlarini va uning o'ziga xos ko'rinishlarini, uni belgilovchi sabab va omillarni o'rganish zamonaviy dunyoda tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ko'pgina tadqiqot ishlarida qo'rquv psixofiziologik sohadagi ko'plab buzilishlarning sababi sifatida qaraladi. Qo'rquv - bu yaqinlashib kelayotgan xavfdan kelib chiqadigan va qochish istagi bilan birga keladigan asosiy tuyg'u. Qo'rquv ko'pincha bolalarda deviant xulq-atvorni keltirib chiqaradi, shuning uchun rivojlanishning bu jihati bolaning shaxsiyati va individualligiga aylanish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Bolalikda qo'rquvning mavjudligi har qanday holatda e'tiborga olinishi kerak, chunki bu ontogenezda shaxsning rivojlanishi omiliga aylanishi mumkin.

Kalit so'zlar. Maktabgacha tarbiya yoshi, qo'rquv, bolalar, psixoanalitik nazariya, multiterapiya, qumterapiyasi, haqiqiy, nevroitik va erkin qo'rquv holatlari.

Ontogenezda 3 dan 7 yoshgacha bo'lgan davr bog'cha yoshi davri yoki maktabgacha yosh davri hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasida juda tez sifat o'zgarishlari bo'lishini inobatga olgan holda 3 davrga: (3—4 yosh) kichik maktabgacha davr, (kichik bog'cha yoshi), (4—5) yoshgacha davr, (o'rta bog'cha yoshi), (6—7 yosh) katta maktabgacha davr (katta bog'cha yoshi)ga ajratish mumkin. Bola rivojlanish jarayonida kishilik avlodi tomonidan yaratilgan predmet va hodisalar olami bilan munosabatga kirishadi. Bola insoniyat qo'lga kiritgan barcha yutuqlarni faol ravishda o'zlashtirib, egallab boradi. Bunda predmetlar olamini, ular yordamida amalga oshiriladigan xatti-harakatlarni, tilni, odamlar orasidagi munosabatlarni egallab olishi, faoliyatm motivlarining rivojlanishi, qobiliyatlarning o'sib borishi, katta yoshli kishilarning bevosita yordamida amalga oshirilib borilmog'i kerak. Asosan, shu davrdan

boshlab bolaning mustaqil faoliyati kuchaya boshlaydi. Bog'cha yoshdagi bolalarga beriladigan tarbiya, ularning murakkab harakatlarini o'zlashtirish, elementar gigiyena, madaniy va mehnat malakalarini shakllantirish, nutqini rivojlantirish hamda ijtimoiy axloq va estetik didining dastlabki kurtaklarini hosil qilishga qaratilishi lozim. Mashhur rus pedagogi Lesgaftning fikricha, insonning bog'cha yoshidagi davr shunday bir bosqichki, bu davrda bolalarda xarakter xislatlarining namunalari shakllanib, axloqiy xarakterning asoslari yuzaga keladi. Bog'cha yoshidagi bolalarning ko'zga tashlanib turuvchi xususiyatlaridan biri, ularning harakatchanligi va taqlidchanligidir. Bolaning qo'rquv hodisasini batafsil o'rganish psixoanaliz doirasida amalga oshirildi. Qo'rquvning dastlabki nazariyasi psixoanaliz asoschisi Z. Freyd tomonidan ilgari surilgan "Psixoanalizga kirish" ma'ruzalarida. U qo'rquv muammosini "eng xilma-xil va eng muhim savollar birlashadigan tugun nuqtasi" va "yechilishi butun ma'naviy hayotimizga yorqin nur sochishi kerak bo'lgan sir" deb ataydi. Freyd qo'rquv bolaning biologik va ruhiy nochorligi mahsuli degan xulosaga keladi. Qo'rquvning paydo bo'lishining sharti ob'ektni yo'qotishdir. Biz hammamiz qo'rquv hissini bilamiz. Bolalar qo'rquvi ma'lum yosh davrlarida paydo bo'ladi va qoida tariqasida, vaqt o'tishi bilan o'sadi. O'sish jarayonida bolalarga hamroh bo'ladigan qo'rquvlar normal rivojlanishdan og'ish emas, chunki ular atrofdagi dunyoni bilish bosqichlari. Psixologiya fanlari doktori A. I. Zaxarovning fikricha. "Qo'rquv - bu inson hayoti va farovonligiga aniq tahdidning ongida ta'sirchan (hissiy jihatdan o'tkir) aks etishi. Qo'rquv o'z-o'zini saqlash instinktiga asoslanadi, himoya xarakteriga ega va yuqori asabiy faoliyatda ma'lum fiziologik o'zgarishlar bilan birga keladi, bu puls va nafas olish tezligida, qon bosimi ko'rsatkichlarida, me'da shirasining ajralishida namoyon bo'ladi. Qo'rquv - biz kuniga bir necha marta boshdan kechiradigan, odatlar bilan ajralib turadigan oddiy tuyuladigan tuyg'u. Bir marta, bolalikda, qo'rquvning biologik reaksiyasini boshdan kechirganimizdan so'ng, biz uni doimo shunga o'xshash vaziyatlarda boshdan kechiramiz.

Qo'rquv o'z-o'zini saqlash instinktiga asoslanadi, himoya xarakteriga ega va yuqori asabiy faoliyatda ma'lum fiziologik o'zgarishlar bilan birga keladi, bu puls va nafas olish tezligida, qon bosimi ko'rsatkichida, me'da shirasining ajralishida aks etadi. Bolalar qo'rquvining ko'plab tasniflari mavjud. Psixologiya va pedagogikada qo'rquvning turli xil

tasniflari mavjud. Yu.L. Namer qo'rquvning 3 asosiy turini ajratib ko'rsatadi: haqiqiy, nevrotik va erkin qo'rquv.

1. Haqiqiy qo'rquv- tashqi xavfni idrok etishga normal reaksiya sifatida o'zini o'zi saqlash instinktining oqilona ifodasidir.

2. Nevrotik qo'rquv - nevrotiklardan "maqsadsiz qo'rquv" ning turli shakllari, libidoni normal foydalanishdan chalg'itishi yoki aqliy holatlarning muvaffaqiyatsizligi tufayli paydo bo'ladi.

3. Erkin qo'rquv - bu har qanday paydo bo'ladigan imkoniyatga bir muncha vaqt bog'lanib qolishga tayyor bo'lgan va "qo'rqinchli kutish" holatida ifodalangan umumiy noaniq qo'rquqlik.

Bolalardagi eng keng tarqalgan qo'rquv holatlari:

1. Yolg'izlikdan qo'rqish taxminan 3 oydan boshlab chaqaloq yaqin atrofda qarindoshlar borligini yaxshi biladi. Onaning ketganidan keyin baland ovozda yig'lash buning eng aniq tasdig'idir. Bola yig'lay boshlaydi va yolg'iz qolish qo'rquvi tufayli aniq tashvishlanadi. Onasi yonida bo'lsa, u hech narsadan qo'rqmaydi, lekin u bir muddat ketishi bilanoq, chaqaloq qichqiriq bilan qiynaladi. Shubhasiz, ko'plab onalar shunga o'xshash vaziyat bilan tanish. Agar chaqaloq yumshoq ovoz bilan tinchlanmasa va ko'tarilmasa, bu unga shikast etkazadi va kelajakda boshqa qo'rquvlarni keltirib chiqaradi.

2. Begona odamlardan qo'rqish. Bola 6 oyga etganida, g'amxo'r ota-onalar u begona odamlardan qo'rqishini bilishi mumkin. Onaning qo'lida o'tirib, chaqaloq begona odam paydo bo'lganda uni qo'llari bilan mahkam siqib qo'yishi mumkin. Bola har tomonlama undan yuz o'giradi va yashirinishga harakat qiladi. Agar begona odam uni ko'tarmoqchi bo'lsa, u qarshilik ko'rsatadi va hatto yig'lashi mumkin. Bu qo'rquv o'zini himoya qilish instinktidan kelib chiqadi. Bola notanish odamning yomonligidan qo'rqadi. Aksariyat otaonalar bu omilni e'tiborsiz qoldiradilar va bunday tashvishga ahamiyat bermaydilar. Biroq, agar qo'rquv uch yoshga to'lgunga qadar yo'qolmasa, bu bolaning jamiyatdagi keyingi xattiharakatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Bolaga boshqalar unga yomonlik istamasligini tushuntirish va barcha odamlarga sog'lom munosabatni shakllantirish kerak. Uch yoshgacha bo'lgan chaqaloqlar instinktlar tomonidan qo'zg'atilgan qo'rquvni boshdan kechirishlari mumkin. Uch yoshdan olti

yoshgacha bo'lgan bolalar juda aniq narsalardan qo'rqishni boshlaydilar. Eng mashhurlariga e'tibor qarataylik maktabgacha yoshdagi bolalarning qo'rquvi: Badiiy qahramonlar, sehr, yirtqich hayvonlar, sehrgarlar va yovuz odamlar bularning barchasi kichkina xayolparastning tasavvurida haqiqatga aylanadi. Ota-onalarning umidlarini oqlamaslikdan qo'rqish kelajakdagi shaxsning xarakteriga ta'sir qilishi mumkin. Kattalar ko'pincha o'z so'zlarining to'liq kuchini anglamaydilar va ular bilan bolaga zarar yetkazishi mumkin. Agar oilada biron bir nazorat yoki noto'g'ri xatti-harakat har doim kostik izoh yoki hatto haqorat bilan birga bo'lsa, bola butun hayoti davomida xato qilishdan qo'rqib ketadi. Bu uning rivojlanishini sezilarli darajada sekinlashtirishi va odamlar bilan muloqot qilishda noqulaylik hissi tug'dirishi mumkin. Yaxshiyamki, bola kichik bo'lsa-da, bu qo'rquvni yo'q qilish mumkin. Siz chaqaloqni xatolar uchun tanbeh berishni to'xtatishingiz va ular tufayli yuzaga keladigan vaziyatlarni mustaqil ravishda hal qilishga imkon berishingiz kerak. Shunday qilib, bola nafaqat muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishni to'xtatadi, balki o'z dunyosi uchun kichik, ammo katta muammolarni hal qilish uchun jasoratga ega bo'ladi. Ba'zi masalalarda mustaqillik unga o'ziga ishonchni qozonishga imkon beradi, shuningdek, xatolar hayot yo'lining tabiiy jarayoni ekanligini ko'rsatadi. Ota-onalar bolalarning qo'rquvini e'tiborsiz qoldirmasliklari kerak. Axir, ular bolaning ongsiz ravishda kattalar dunyosiga yuboradigan, sevilman yoki xafa bo'lgan signallari rolini o'ynaydi. Mutaxassislar ota-onalar bolaga qo'rquvni engishga qanday yordam berishlari haqida maslahat berishadi. Hamma qo'rquvlar yomon emas.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak maktabgacha yoshdagi bolalarni ko'roq ota -onasi bolalarni tinchlantirish va uxlatish uchun ana bo'ji kelyapti hozir seni olib ketadi deb qo'rqitishadi. Yoki mutlaqo agar aytganimni bajarmasang doktorga aytaman xozir ukolini olib kelib senga ukol qilishadi deyishadi. Qorong'uga chiqarib qo'yaman seni bo'rilar olib ketishadi deydilar. Bu mutlaqo noto'g'ri. Agarda bolani doimiy ravishda shunga o'xshash sabablar bilan qo'rqitsa kelajakda bolaning psixikasiga yomon ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun ota-onalarimizga bolaga to'g'ri ta'lim tarbiya berishimiz lozim. Har bir bolada u yoki bu darajada qo'rquv bor, deb aytish mumkin. Ulardan ba'zilari umumiy bolalik qo'rquvi, boshqalari esa yo'q. Ota-onaning vazifasi qo'rqib ketgan bolani tinchlantirishdir. Buni yaxshi bajarish qobiliyati bolaning hozirgi va kelajakdagi hayotiga

ishonchi va xavfsizligiga olib kelishi mumkin. Ota-onaning vazifasi qo'rqib ketgan bolani tinchlantirishdir. Buni yaxshi bajarish qobiliyati bolaning hozirgi va kelajakdagi hayotiga ishonchi va xavfsizligiga olib kelishi mumkin. Qo'rquvlarning aksariyati, agar bolalikda to'g'ri tan olinmasa va davolanmasa, balog'at yoshida yanada jiddiy fobiyalarga aylanishi mumkin.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. *Арефьева, Т.А. Преодоление страхов у детей. Тренинг/ Т.А. Арефьева, Н.И. Галкина. - М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2009.- 298 с. Выготский Л.С. Педагогическая психология. — М.1991 (Психология и учитель: С.358—372).*
2. *Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, реко*
3. *Захаров, А.И. Дневные и ночные страхи у детей/ А.И. Захаров. - СПб.: Изд-во «СОЮЗ», 2007. - 448 с. менаджи / авт.-сост. Н.Ф. Иванова. - Волгоград: Учитель, 2009.*
4. *Davletshin M.G.va boshqalar —Yosh davrlar va pedagogik psixologiya||- T.TDPU-2009*
5. *Nishanova, Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya: darslik Z.T. Nishanova va boshq. - Toshkent: « O\_zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2018.*