

**MAKTABGACHA YOSH DAVRIDA XAVOTIRLANISH HOLATINING  
AQLIY RIVOJLANISHGA TA’SIRI**

*PhD Xasanova Saidaxon Ganijonovna*

*Andijon davlat universiteti, [and.saida@mail.ru](mailto:and.saida@mail.ru)*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bolalarning xavotir va qo'rquvi hamda ularni bartaraf etish, maktabgacha yoshdagi psixoterapiya usullari va vositalari keltirilgan. Maqolada ko'rsatilgandek, maktabgacha yoshdagi bolalarda qo'rquv va xavotirlarining o'ziga xos jihatlari ularni yuzaga keltiruvchi omillarni tahlil qilish, ertak terapiyasi orqali o'rganish yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** qo'rquv, xavotir, maktabgacha yosh, hissiy tajribalar, psixik buzilish, ijtimoiy tajriba, ijtimoiy muhit.

**Abstract:** This article presents methods and means of childhood anxiety and fear, as well as their overcoming, psychotherapy in preschool age. As shown in the article, specific aspects of their fears and anxieties in preschool children are highlighted by analyzing the factors that cause them, fairy tale therapy.

**Keywords:** fear, anxiety, preschool age, emotional experiences, mental disorder, social experience, social environment.

Bugungi kunda tarbiyachi-psixologlar bolalardagi hissiy va shaxsiy o'zgarishlarni tuzatishning turli usullaridan foydalangan. Bolalar bilan ishlashda ularning muvaffaqiyat, muvaffaqiyatsizlik va natijalarga alohida, o'ziga xos munosabatini hisobga olish kerak. Bolalar o'z faoliyati natijalariga juda sezgir, ular qo'rqishadi va muvaffaqiyatsizlikdan qochishadi. Ular o'z faoliyatining natijalarini baholashga ojiz, shuning uchun ular biror narsani to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligini o'zlari hal qila olmaydilar va ular kattalarning baholashini kutadi.[2]

Bolalarda xavotir va qo'rquvni yengish muammosini hal qilishda, birinchi navbatda, bolaga psixologik yondashish zarur. Bolalardagi xavotir va qo'rquvdan xalos bo'lishga yordam berish ularning hayotida doimiy faol ishtirok etishni anglatadi. Ammo bolalarning shaxsiy hayotiga me'yordan ortiq aralashish, ularning irodasiz, kuchsiz bo'lib qolishiga olib keladi. Shuning uchun xavotir ularning fiziologik, patologik xususiyatlaridan qat'i nazar ularning his-tuyg'ulari, istaklarini tushunishga, "men"ni mustahkamlashga, xarakterini shuningdek, odamlar bilan munosabatlarni yaxshilashga asoslangan psixologik yondashuv kerak.

Bolalar xavotirini qanday yengish kerak? Bolaga ta'sir qilish uchun, unga nisbatan ishonchli, xayrixoh, samimiy, manfaatdor munosabatda aloqa o'rnatish kerak, bu ularning ijodiy qobiliyatlari va o'ziga ishonchini rivojlantirishga yordam beradi.

Har qanday psixoterapevtik ta'sirning boshlang'ich nuqtasi bolalarning va o'zlarining his-tuyg'ulari va istaklarini ular kabi qabul qilishdir, bu esa bolaga ta'sirni individuallashtirish va uni yanada samaraliroq qilish imkonini beradi.

Agar biz bolalardagi yuqori xavotirlanish ustida ishlamasak, ular umidsiz o'jar, nofaol va qo'rqor bo'lib qoladi. Bolalar bilan ishlash sabr-toqatni talab etadi. Ular bilan ishlash tez natija bermaydi. Ko'p hollarda bu bolalarning munosabatlarni yaxshilanganligi hamda qobiliyatlarining rivojlanganligi bilan ko'zga ko'rinadi.

Xavotirni tuzatish, turli vaziyatlarda harakat qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun o'yinlar, syujetli rolli o'yinlardan foydalanish samarali usullardan biri. Jumladan, "Yaqinlashayotgan bayram", "Men bolalar bog'chasiga kech keldim (ketdim)", "Bir marta bolalar bog'chasida ..."

Kabuslardan hissiy kechinmalarni olib tashlash uchun o'yinlar, "Men tush ko'rdim", "Men buni amalga oshirdim" Vaziyatlarni konstruktiv hal qilishga o'rgatish uchun o'yinlar "Qarorlar muxlisi", "Nafrat ...", "Agar men dadam bo'lганиmda (ona)" Qo'rquv va xavotirni mashq qilish uchun o'yin "Qo'rquvingizni chizing va uni ovoz chiqarib ayting" Xavfsiz turmush tarzini, qiyin, qo'rqinchli vaziyatlarda o'zini tutish qobiliyatini o'rgatishga qaratilgan o'yinlar "O'rmonda adashgan", "Uyda yolg'iz qolgan", "Ko'chada yo'qolgan", "Buzilgan plastinka" Guruhdan ijobiy tajribani haqiqiy hayotga o'tkazish bo'yicha o'yinlar "Bizning qoidalar", "Hayvonlar" [4]

Biz quyidagi o'yin usullarini tanladik: "Zulmat bilan o'ynash", "Sakrash", "Men nimadan qo'rqaman", "Ko'r-ko'rona yurish". Tuzatish ishlari qo'rquv bilan emas, balki bolaning unga sabab bo'lgan sabablarga shaxsiy munosabati bilan amalga oshiriladi. Ushbu usullardan foydalanish bolalarga tengdoshlari bilan ishonchli munosabatlar o'rnatishga, yolg'izlik va tashlab ketish tuyg'ularini, tashvishlarni yengishga yordam beradi. Katta maktabgacha yoshdagi bolalarni atrofdagi dunyodan doimiy tahdidni his qilishdan xalos qilish uchun izoterapiyadan foydalanishga asoslangan usullardan foydalanishni taklif qilamiz; qo'rquvning grafik tasviri orqali xavotir, qo'rquvni yengish. Qo'rquvning grafik tasviri kuchli irodali harakatlarni talab qiladi va ularni amalga oshirishning xavotirli kutishlarni yo'q qiladi. Rasm chizish jarayonida qo'rquvning "jonlanishi" mavjud, lekin ayni paytda uning tasvirini shartli tabiatini anglash mumkin.

Bolalarga "Qo'rquv bilan kurashish" texnikasi taklif etiladi, bu erda ular eng qo'rqan narsalarni chizishlari kerak. Shundan so'ng, qo'rquv bilan quyidagicha ishlash taklif etiladi: chizilgan rasmni qismlarga ajrating, kesib oling yoki uni boshqa bo'yoq bilan bo'yashingiz mumkin. [5]

Kattaroq maktabgacha yoshdagi bolalarda mavjud qo'rquvni ifodalash darajasini pasaytirish uchun biz ertak terapiyasidan foydalanishga asoslangan usullarni ham taklif qilamiz.



Ma'lumki, turli mazmundagi "qo'rqinchli hikoyalar" bolalar folklorining turlaridan biridir. "Qo'rqinchli hikoya" tuzib, uni hikoya qilib o'z qo'rquvini his-tuyg'ulari bilan yengishni mustaqil ravishda o'rganadi.

Qo'rquvning og'zaki ifodalanishi hissiy xolatning o'zgarishini keltirib chiqaradi, bu psixologik himoya vazifasini bajaradi.

Tanlangan korreksion usullari katta maktabgacha yoshdagi bolalarda qo'rquv sonini kamaytirishga yordam beradi, bu bolalarda o'lim qo'rquvini, yolg'izlik va tashlab ketish tuyg'ularini yo'qotadi, tashqi dunyo ta'sirida doimiy tahdid hissini yo'q qiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda qo'rquv, hissiy haddan tashqari zo'riqish holati paydo bo'lishi mumkin, bu xatti-harakatlarning turli xil o'zgarishlari bilan namoyon bo'ladi. Doimiy xavotir va qo'rquvning mavjudligi bolaning o'z his-tuyg'ularini yengishga qodir emasligini ko'rsatadi, ularni nazorat qila olmaydi.

Maktabgacha yoshda xavotir hamda qo'rquvlar psixologik ta'sirga muvaffaqiyatli erishadilar, chunki ular hali bolaning xarakterini egallamagan va ko'pincha yoshga bog'liq xususiyatga ega. [5]

Lekin bolalar xavotir, qo'rquvini qarovsiz qoldirib bo'lmaydi, chunki bu og'ir, yoqimsiz tuyg'u, bolaning butun hayotiga zararli ta'sir ko'rsatadi va birinchi navbatda kattalardan kelib chiqadigan sabablarga ega o'ziga xos hodisa.

Amaliy tadqiqotlar qo'rquvning sabablarini aniqlash va ularning namoyon bo'lish darajasini aniqlash imkonini beradi.

Qo'rquvni yengish - bu psixologik va pedagogik ta'sir choralari majmui bo'lib, ulardan rasm chizish va o'ynash eng samarali vositadir.

Amalga oshirilgan ishlar bolalardagi hissiy buzilishlar muammosi dolzarbligicha qolmoqda va zamonaviy psixologiyada muhim o'rin tutadi degan xulosaga kelishimizga imkon beradi.

Demak, maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda xavotirlanishning darajaviy ifodalanishida emotsional holatlarni indifferent idrok etilishining hissiy o'zini-o'zi qabul qilishga identifikatsiyasi tufayli shaxsiy va vaziyatga oid omillarning integrativ namoyon bo'ladi. Shu sababli maktabgacha yoshdagi bolalarning xavotirlanishini aniqlash, bartaraf etish usul va vositalarini ilmiy tadqiq etish zarur.

### Foydalanilgan adabiyotlar.

1. В.Бодалев и др. «Общая психодиагностика», М., Изд-во МГУ, 1987 г.
2. Л.С.Выготский «Педагогическая психология», М., 1990 г.
3. А.Анастаси «Психологическое тестирование», в 2-х книгах, М.,1992 г.
4. Ж.Годфруа «Что такое психология?», М., «Мир», 1992 г.
5. <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=6365853764111537825&btnI=1&hl=ru>
6. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=fDHb\\_v4AAAAJ&citation\\_for\\_view=fDHb\\_v4AAAAJ:4DMP91E08xMC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=fDHb_v4AAAAJ&citation_for_view=fDHb_v4AAAAJ:4DMP91E08xMC)