

МАКТАБГАЧА ЁШДА БЎЛГАН БОЛАЛАР ҚЎРҚУВИНИ ОИЛА МУҲИТИДА БАРТАРАФ ЭТИШ

Андижон давлат педагогика институти
ўқитувчиси **Наргиза Қодирова**
Андижон давлат педагогика институти
Мактабгача таълим
педагогикаси ва психологияси йўналиши
талабаси **Холматова Зиёда**

АННОТАЦИЯ: Ушбу мақолада мактабгача ёшдаги болаларнинг қўрқув сабаблари, болаларда қўрқувнинг намоён бўлиши, қўрқувни олдини олиш йўллари ҳақида баён қилинган.

КАЛИТ СЎЗЛАРИ: Қўрқув, болалар, фарзанд, ота-она, йиғлаб юбориш, МТТ психологи, ҳис-туйғу.

Болаларда қўрқувнинг намоён бўлиши ҳар хил бўлиши мумкин ва уларнинг манбаларини тушуниш муҳимдир. Ота-оналар ва катталар болаларни қўллаб-қувватлаш, тушуниш ва хавфсиз муҳит билан таъминлаш орқали қўрқувни енгишга ёрдам беради. Болаларнинг бирор нарсадан қўрқишига табиий қараймиз. Аммо болаларнинг қўрқитадиган нарсалари бизникидан кўра кўпроқдир. Демак, боланинг қўрқувларига қуйидагилар сабаблар бўлиши мумкин:

тўсатдан кучли овоз ва кучли шовқин;
афсонавий махлуқот ва даҳшатли ҳайвонлар;
уйқусида қўрқинчли тушлар кўриш;
коронғилик;
жанжал-уришлар;
дадаси (онаси, бобоси, қўшни);
ўғрилар;
тасавуридаги мулфтизм қаҳрамонлари;
чуқурлик, шунингдек, зинадан пастга қараш;
шифокор ва инексия муолажаси;
сув, олов.

Фарзандининг қўрқаётганини билган ота-она “Ўғил бола ҳам қўрқадими?! Уят-ей!” каби сўзлар билан боланинг руҳиятига шикаст етказмастлиги керак. Аксинча, унга ёрдам бериши ё улардан узоқроқ сақлаш керак. Боланинг ўз қўрқувини яшириш ҳолати уялиш билан намоён бўлиши мумкун. Бунда 3-5 ёшида ота-онанинг “шундан ҳам қўрқасанми” каби сўзларини айтиши

натижасида бола уялишга ва ичидагиларни очик айтмаслигига сабаб бўлади ва кўз қорачиқлари катта-катта бўлишига, битта нуқтага қарайдиган, овози титрайдиган бўлиб қолишиб йиғлаб юбориши, яшириниб олиши, оғир ҳолатларда пешоб тута олмаслиги мумкун. Териси оқариб кетиши, қўли терлаши, тиззаларида титроқ кузатилади. Бундай ҳолатларда аввало, болани бағрингизга босишингиз ва ортиқча савол бермаслигингиз лозим. Нафаси ичига тушиб кетган болани бағрингизга босганингиздан кейин бақириб йиғлаб юборса, демак, у кўрқувини енгяпти, йиғидан тўхтатманг. ”Бўлди”, ”Йиғлама”, ”Шундан ҳам қорқадими” деган гапларни айтманг. Унинг ўрнига ”Мен ёнингдаман”, ”Мен сени яхши кўраман”, ”Мен сенга ёрдам бераман” деган сўзларни айтиш лозим. Уч ёшдан катта болалар билан дилдан суҳбат ўтказиб, кўрқувни аниқлаш керак. Суҳбат тинч, осуда муҳитда бўлиши лозим. Агар ўзингиз аниқлай олмасангиз МТТ психологига мурожаат қилишингиз мумкин. Шунинг унутмаслик керакки оила муҳити бола тарбиясининг ижобий ёки сал нарасага кўрқадиган бўлишига сабабдир. Муаммоли, низоли оилаларда ўсган бола кўрқоқ ва хавотирга берилувчан бўлиб қолади. Тинчлик ҳукмрон оилаларда ўсган болаларнинг руҳияти соғлом бўлади. Онанинг тушкун кайфияти, болани кўп жазолаш, ҳақоратлаш кичкинтой руҳиятини жароҳатлайди. Ҳаддан ортиқ меҳрибонлик кўрсатиш, асраб-авайлаш, ”Бир нараса бўлиб қолмадимикан” деб болани кучоқлаш кабилар кўпроқ ваҳимага солади. ”Узоққа борма, ўгирлаб кетишади!”, ”Йўқолиб қолсанг, бизни топа олмайсан!” каби кўрқувлар онанинг кўрқувини болага ”юқтиради”. Она ўзи билмаган ҳолда болада кўрқув пайдо бўлишига сабаб бўлади. Фарзандингизда кўрқув ҳисси бор-йўқлигини аниқлаш учун ”Қушлар оиласи” эртак тестидан фойдаланиш мумкин. Болага эртак айтиш асносида у билан биргаликда расм чизинг. ”Бир бор экан, бир йўқ экан. Қадим замонда бир қуш уясида ота қуш, она қуш ва кичкина бола қушча яшашар экан. Бир куни жуда қаттиқ шамол ту-рибди. Шамол дарахтнинг қушча ини жойлашган шохини синдирибди, ин ерга тушиб кетибди. Ин билан бирга ерга қулаган ота бир шохга учиб бориб қўнибди. Онаси бошқа бир шохга қўнибди. Нима деб ўйлайсан, бола кимнинг олдига бориб қўнган?” деб сўраш лозим. Тўғри жавоб: ”Бола қушча бошқа бир шохга бориб қўнибди”, ”Бола қушча онасининг олдидаги шохга қўнибди. Чунки бола кўрқиб кетган экан-да”. Агар болангиз бошқа шохга қўнишни танласа, демак, у мустақил ва кўрқмас руҳият соҳибига айланган. Отасининг олдига бориб қўнса, отаси билан яқинроқ, онасининг ёнига қўнса, онасига кўпроқ суянади. Муаммоли жавоб: ин қулаётганда қушча ўлиб қолибди, совуқдан шамоллаб ўлиб қолибди, қушчани ҳеч ким эсламади ва у ерда қолиб очликдан ўлди. Бу жавоблар эгасининг ичида катта муаммо борлигини ва психологга бориш зарурлигини билдиради.

Хулоса қилиб айтганда болалардаги кўрқув-бу таҳдидли ёки ёқимсиз деб қабул қилиши мумкин бўлган баъзи ҳолатларга ёки нарсаларга табиий реакциядир. Кўрқув болаларга хавф-хатарлардан қочишга ва ўзларини хавфсиз сақлашга ёрдам беради. Аммо, агар кўрқув ҳаддан ташқари кўпайиб кетса ёки боланинг нормал ҳаётига халақит бера бошласа, уни енгишга ёрдам бериш муҳимдир. Бундай ҳолларда болани қўллаб-қувватлаш, тушуниш ва ҳис-туйғуларини муҳокама қилиш имкониятини бериш орқали кўрқувни енгишга ёрдам бериш муҳимдир. Шунингдек, болаларга кўрқувни бошқариш стратегияларини ўргатиш ва ўзини ўзи бошқариш кўникмаларини ривожлантиришга ёрдам бериш муҳимдир. Шунини эсда тутиш керакки, ҳар бир бола ўзига хосдир ва унга кўрқувни енгишга ёрдам берадиган ёндашув индивидуал бўлиши керак. Бола билан очиқ мулоқотни давом эттириш, шунингдек, унинг кўрқувга мазмунли муносабатини рағбатлантириш унга ҳис-туйғуларини бошқариш стратегиясини ишлаб чиқишга ёрдам беради. Шунини ёдда тутиш керакки, ҳар бир бола ўзига хосдир ва уларга кўрқувни енгишга ёрдам бериш ёндашуви уларнинг шахсий эҳтиёжлари ва хусусиятларига мослаштирилиши керак. Агар боланинг кўрқуви унинг ҳатти-ҳаракати ва фаровонлигига жиддий таъсир қила бошласа, психологнинг ёрдами ҳам фойдали бўлиши мумкин. Болаларнинг ҳиссий саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларга кўрқувларидан хабардор бўлиш ва уларни енгишга ёрдам бериш муҳимдир ва бундан ташқари, болаларга кўрқувни бошқариш стратегиясини ўргатиш, ўз-ўзини назорат қилиш, хотиржамлик ва ўзига ишонч кўникмаларини ривожлантириш муҳимдир. Болалар билан ижобий мулоқот қилиш, уларнинг ютуқларини рағбатлантириш ва уларнинг ҳаётида иштирок этиш уларга ўзларига ишониш ва психологик барқарорликни мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Психолог китоби, Ғоя муаллифи: Зухра Розиева Муаллифлар: Насиба Эрхонова, Шоира Исканова. Тошкент 2021
2. Захаров А.И. Как преодолеть страх у детей. М.: 1986. 112с
3. Дўстмухамедова Ш.А., Нишонова З.Т. ва бошқалар. Ёш даврлари ва педагогик психология Т.: Фан ва технологиялар, 2013
4. “Психологик хизмат” Тоскент-2014. З.Т. Нишонова, Ш.Т. Алимбаева, М.В.Сулайманов.
5. Ситникова А.С. Детские страхи [Электронный ресурс. Режим доступа].