MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA XAVOTIRLANISH HOLATINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK DIAGNOSTIKASI VA KORREKSION MEXANIZMLARI

Abdullayeva Hilola Baxtiyor qizi
KIUT Namangan filiali
Maktabgacha ta'lim nazariyasi va metodikasi
mutaxassisligi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: *Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan xavotirlanish holatining psixologik-pedagogik xususiyatlari, uni keltirib chiqaruvchi omillar, diagnostika usullari hamda korreksion mexanizmlari tahlil qilingan. Tadqiqotning maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanish holatini aniqlash va uni bartaraf etishning samarali pedagogik hamda psixologik yondashuvlarini o'rganishdan iborat. Tadqiqot davomida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, suhbat va taqqoslash metodlaridan foydalanildi. Natijalar bolalardagi xavotirlanishning shakllanishida oilaviy muhit, tarbiya usullari, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda individual psixologik xususiyatlar muhim rol o'ynashini ko'rsatdi. Shuningdek, xavotirlanishni erta aniqlash va kompleks korreksion ishlarni tashkil etish bolaning emotsional barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga xizmat qilishi aniqlandi. Xulosa sifatida maktabgacha ta'lim tashkilotlarida psixologik monitoring tizimini takomillashtirish va korreksion dasturlarni keng qo'llash zarurligi asoslandi.*

Kalit so'zlar: *xavotirlanish, maktabgacha yosh, psixologik diagnostika, korreksiya, emotsional rivojlanish, psixologik yordam.*

Kirish

Mamlakatimizda maktabgacha ta'lim tizimini rivojlantirish, bolalarning jismoniy, aqliy, ijtimoiy va ruhiy salomatligini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki maktabgacha yosh davri inson shaxsining shakllanishida eng muhim bosqichlardan biridir. Aynan ushbu davrda bolaning emotsional sohasi, muloqotga kirishish qobiliyati, o'ziga va atrofdagilarga bo'lgan munosabati, mustaqillikka intilishi hamda ijtimoiy moslashuvining dastlabki shakllari yuzaga keladi. Maktabgacha yoshdagi bola hali o'z hissiyotlarini to'liq anglab, ularni so'z orqali aniq ifodalab bera olmaydi. Shu sababli uning ichki ruhiy holati ko'pincha tashqi xatti-harakatlar orqali namoyon bo'ladi. Masalan, bola tez-tez yig'lashi, kattalarga haddan tashqari yopishib olishi, yangi vaziyatlardan qochishi, tengdoshlari bilan muloqotga kirishmasligi, uyqusi buzilishi yoki asabiylashishi mumkin. Bunday belgilar ayrim hollarda oddiy yoshga xos emotsional reaksiya bo'lsa, ba'zan xavotirlanish holatining shakllanayotganidan dalolat beradi. Xavotirlanish — bu bolaning noma'lum, noaniq yoki xavfli deb qabul qilingan vaziyatga nisbatan ichki bezovtalik, qo'rquvga yaqin emotsional zo'riqish va xavfsizlik hissining pasayishi bilan namoyon bo'ladigan psixologik holatdir. Ma'lum darajadagi xavotirlanish bolaning muhitga moslashishida himoya mexanizmi sifatida xizmat qilishi mumkin. Biroq xavotirlanish kuchli

va barqaror tus olganda, u bolaning normal rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday holatda bola o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi, muloqotdan chekinadi, yangilikdan qo‘rqadi va o‘ziga bo‘lgan ishonchi pasayadi.

L.S. Vygotskiy bolaning psixik rivojlanishini ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liq holda izohlaydi. Uning fikricha, bola kattalar va tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlar jarayonida rivojlanadi [1]. Demak, maktabgacha yoshdagi bolaning ruhiy holatini faqat uning individual xususiyatlari bilan tushuntirish yetarli emas. Oiladagi munosabatlar, ota-onaning tarbiya uslubi, pedagogning bolaga munosabati, tengdoshlar bilan muloqot va ta’lim muassasasidagi psixologik muhit bolaning xavotirlanish darajasiga bevosita ta’sir qiladi. J. Piaje maktabgacha yoshdagi bolalar tafakkurining obrazli, emotsional va subyektiv xarakterga ega ekanligini ta’kidlaydi [2]. Ushbu yoshdagi bola voqea-hodisalarni kattalardek mantiqiy tahlil qila olmaydi. Shu sababli kattalar uchun oddiy tuyulgan vaziyat bola uchun kuchli xavotir manbai bo‘lishi mumkin. Masalan, ota-onaning kechikib kelishi, tarbiyachining tanbehi, tengdoshi bilan kelishmovchilik yoki yangi guruhga o‘tish bola ongida xavfsizlik hissining buzilishi sifatida qabul qilinadi. E. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida maktabgacha yosh davri tashabbuskorlik va aybdorlik hissi o‘rtasidagi bosqich sifatida tavsiflanadi [3]. Agar bola o‘z harakatlarida qo‘llab-quvvatlansa, unda mustaqillik, tashabbuskorlik va o‘ziga ishonch rivojlanadi. Aksincha, bola doimiy tanqid qilinsa, jazolansa yoki uning tashabbuslari cheklansa, unda aybdorlik hissi, tortinchoqlik va xavotirlanish kuchayishi mumkin. Shu jihatdan maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanish holatini o‘rganish nafaqat psixologik, balki pedagogik muammo hamdir. Chunki xavotirlangan bola ta’lim-tarbiya jarayonida faol ishtirok eta olmaydi, topshiriqlarni bajarishda ikkilanishi kuchayadi, xato qilishdan qo‘rqadi, tengdoshlari bilan erkin muloqotga kirishmaydi. Bu esa uning bilish faoliyati, nutq rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va maktabga tayyorgarlik darajasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanish holatining kelib chiqish sabablari, uning psixologik-pedagogik diagnostikasi va korreksion mexanizmlari ilmiy manbalar asosida keng tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanish holatining psixologik tavsifi. Psixologiyada xavotirlanish shaxsning muayyan vaziyat yoki voqea-hodisaga nisbatan ichki bezovtalik, qo‘rquv, ruhiy zo‘riqish va noaniqlikni boshdan kechirishi sifatida talqin qilinadi. Xavotirlanish qo‘rquvga yaqin tushuncha bo‘lsa-da, ular bir xil hodisa emas. Qo‘rquv odatda aniq obyekt yoki vaziyat bilan bog‘liq bo‘ladi. Masalan, bola qorong‘ilikdan, itdan yoki baland tovushdan qo‘rqishi mumkin. Xavotirlanishda esa xavf manbai har doim ham aniq bo‘lmaydi. Bola nimadandir bezovta bo‘ladi, biroq o‘z xavotirining sababini tushuntirib bera olmaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanishning o‘ziga xosligi shundaki, u ko‘pincha bevosita so‘z bilan emas, balki xulq-atvor orqali namoyon bo‘ladi. Bunday bolalar yangi vaziyatlardan qochadi, notanish insonlar bilan muloqot qilishda qiynaladi, tarbiyachining savollariga javob berishdan tortinadi, ota-onasidan ajralishni istamaydi. Ayrim bolalarda esa xavotirlanish aksincha tajovuzkorlik, injiqlik, qaysarlik yoki diqqatni jalb qilishga qaratilgan xatti-harakatlar shaklida namoyon bo‘lishi mumkin. Xavotirlanishning kuchayishi bolaning emotsional rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bola o‘zini xavfsiz his

qilmaganda uning bilish faoliyati ham susayadi. Chunki ruhiy zo‘riqish sharoitida diqqatni jamlash, yangi ma’lumotni qabul qilish, eslab qolish va mustaqil fikrlash jarayonlari qiyinlashadi. Shuning uchun xavotirlangan bolalar mashg‘ulotlarda passivroq bo‘lishi, topshiriqlarni bajarishda ko‘proq yordam kutishi yoki xato qilishdan qo‘rqishi mumkin [4]. Xavotirlanishning kelib chiqish omillari turlicha bo‘lib, ularni biologik, oilaviy, pedagogik va ijtimoiy omillarga ajratish mumkin. Biologik omillarga bolaning temperament xususiyatlari, asab tizimining sezgirligi, tez ta’sirlanish, uyqu va dam olish tartibining buzilishi kiradi. Masalan, melanxolik temperamentga ega bolalar odatda sezgir, tortinchoq va tashqi ta’sirlarga nisbatan nozik bo‘ladilar. Bunday bolalarda xavotirlanish ko‘proq uchrashi mumkin. Oilaviy omillar xavotirlanishning eng muhim manbalaridan biridir. Oilada tez-tez janjal bo‘lishi, ota-onaning bolaning oldida bir-biri bilan nizolashishi, bolaga haddan tashqari qattiq talab qo‘yilishi yoki aksincha, unga yetarlicha e’tibor berilmasligi xavotirlanishni kuchaytiradi. Bola uchun oila — birinchi xavfsizlik makonidir. Agar oiladagi muhit beqaror bo‘lsa, bola o‘zini himoyasiz his qiladi. Bu holat uning maktabgacha ta’lim tashkilotidagi xatti-harakatlariga ham ta’sir ko‘rsatadi.

Tarbiya uslubi ham boladagi xavotirlanish darajasiga bevosita ta’sir qiladi. Avtoritar tarbiya uslubida ota-onalar boladan doimiy itoatkorlikni talab qiladilar, mustaqil fikr bildirishga imkon bermaydilar, xatolarni qattiq tanqid qiladilar. Natijada bola xato qilishdan qo‘rqadigan, tashabbussiz va o‘ziga ishonchsiz bo‘lib qolishi mumkin. Haddan tashqari himoyalovchi tarbiya uslubida esa ota-onalar bolaning har bir harakatini nazorat qiladi, uni mustaqil qaror qabul qilishdan cheklaydi. Bu ham bolada tashqi muhitga nisbatan ishonchsizlik va xavotirlanishni kuchaytiradi [5].

Pedagogik omillar ham alohida ahamiyatga ega. Maktabgacha ta’lim tashkilotida bolaning tarbiyachi bilan munosabati, guruhdagi psixologik iqlim, mashg‘ulotlar jarayonidagi rag‘batlantirish yoki tanqid usullari bolaning emotsional holatiga ta’sir qiladi. Agar pedagog bolani boshqa bolalar bilan solishtirsa, uni ko‘pchilik oldida uyaltirsa yoki xatosini keskin tanqid qilsa, bola mashg‘ulotlarda faol qatnashishdan qo‘rqib qoladi. Aksincha, iliq munosabat, rag‘batlantirish, kichik yutuqlarni e’tirof etish va bolaning individual xususiyatlarini hisobga olish xavotirlanishni kamaytiradi.

Ijtimoiy omillar qatoriga tengdoshlar bilan munosabat, yangi muhitga moslashish, oilaning ijtimoiy-iqtisodiy sharoiti, axborot texnologiyalaridan foydalanish va bolaning kundalik hayot tartibi kiradi. Bugungi kunda bolalarning gadjetlardan uzoq vaqt foydalanishi, yoshiga mos bo‘lmagan multfilm yoki videolarni ko‘rishi, uyqu tartibining buzilishi ham emotsional zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin. Ayniqsa, qo‘rqinchli, zo‘ravonlikka asoslangan yoki haddan tashqari tezkor vizual ta’sirga ega materiallar bola asab tizimini zo‘riqtiradi. Xavotirlanishning bola rivojlanishiga ta’siri ko‘p qirrali hisoblanadi. Birinchidan, u emotsional barqarorlikni pasaytiradi. Ikkinchidan, bolaning ijtimoiy faolligini cheklaydi. Uchinchidan, bilish jarayonlarini susaytiradi. To‘rtinchidan, bola shaxsida o‘ziga ishonchsizlik, tortinchoqlik va tashabbussizlikni shakllantiradi. Beshinchidan, uzoq davom etgan xavotirlanish psixosomatik belgilar — bosh og‘rig‘i, qorinda og‘riq, ishtaha pasayishi, uyqu buzilishi kabi holatlar bilan namoyon bo‘lishi mumkin. Shu sababli maktabgacha

yoshdagi bolalarda xavotirlanish holatini erta aniqlash va uning sabablari bilan ishlash juda muhimdir. Bu jarayonda psixologik-pedagogik diagnostika asosiy o‘rin tutadi.

Xavotirlanish holatining psixologik-pedagogik diagnostikasi. Bolalarda xavotirlanish holatini aniqlash korreksion ishlarning samaradorligini ta’minlovchi eng muhim bosqich hisoblanadi. Diagnostika jarayonining asosiy maqsadi bolaning xavotirlanish darajasini, uning kelib chiqish sabablarini, namoyon bo‘lish shakllarini va xavotirlanishni kuchaytiruvchi sharoitlarni aniqlashdan iborat. Diagnostika bir martalik tekshiruv bilan cheklanmasligi kerak. U bolaning xulq-atvori, oilaviy muhiti, tengdoshlari bilan munosabati, pedagogik muhit va individual psixologik xususiyatlarini kompleks o‘rganishga asoslanadi [6].

Psixologik-pedagogik diagnostika bir necha tamoyillarga tayangan holda olib boriladi. Birinchi tamoyil — komplekslik tamoyilidir. Bu tamoyilga ko‘ra, bolaning xavotirlanishini baholashda faqat bitta metodga tayanish yetarli emas. Kuzatish, suhbat, ota-onalar bilan ishlash, tarbiyachi fikri, proyektiv metodikalar va test natijalari birgalikda tahlil qilinishi kerak. Ikkinchi tamoyil — individual yondashuvdir. Har bir bolaning temperamenti, oilaviy sharoiti, rivojlanish darajasi va muloqot tajribasi turlicha bo‘ladi. Shu sababli diagnostika ham bolaning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Uchinchi tamoyil — tabiiylik tamoyilidir. Maktabgacha yoshdagi bolalar rasmiy tekshiruv vaziyatida o‘zini erkin tutmasligi mumkin. Shuning uchun diagnostika imkon qadar o‘yin, rasm chizish, suhbat va tabiiy kuzatish shaklida olib borilgani maqsadga muvofiqdir. To‘rtinchi tamoyil — ehtiyotkorlik va etik yondashuvdir. Bolaga “sen xavotirlisan”, “sen qo‘rqoqsan” kabi yorliqlar qo‘yish mutlaqo noto‘g‘ri. Diagnostika bolaning shaxsini baholash uchun emas, unga yordam berish yo‘llarini aniqlash uchun xizmat qilishi kerak.

Diagnostika jarayoni odatda bir necha bosqichda tashkil etiladi. Birinchi bosqich — dastlabki kuzatish bosqichi. Bu bosqichda pedagog yoki psixolog bolaning guruhdagi umumiy xatti-harakatini kuzatadi. Bola mashg‘ulotlarda faolmi yoki passivmi, tengdoshlari bilan o‘ynaydimi, tarbiyachining topshiriqlarini qanday bajaradi, yangi vaziyatga qanday moslashadi — bularning barchasi tahlil qilinadi. Ikkinchi bosqich — ota-onalar va tarbiyachilar bilan suhbat. Ota-onalar bolaning uy sharoitidagi xatti-harakati, uyqusi, ishtahasi, qo‘rquvlari, yaqinlariga munosabati, injiqliklari haqida ma’lumot beradi. Tarbiyachi esa bolaning guruhdagi xulq-atvori, tengdoshlari bilan aloqasi, mashg‘ulotlardagi faolligi va moslashuv xususiyatlarini tushuntiradi. Ushbu ma’lumotlar bolaning xavotirlanishi faqat bog‘cha muhitida yoki umumiy holatda namoyon bo‘layotganini aniqlashga yordam beradi. Uchinchi bosqich — bola bilan individual diagnostik ish olib borish. Bu jarayonda suhbat, rasm chizish, o‘yin va proyektiv metodikalardan foydalaniladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar o‘z hissiyotlarini to‘g‘ridan-to‘g‘ri aytib bera olmasligi sababli, proyektiv metodlar muhim ahamiyatga ega. Bola chizgan rasm, tanlagan rang, o‘yin davomida tanlagan roli yoki qo‘g‘irchoqlar bilan munosabati uning ichki holati haqida muhim ma’lumot beradi.

Kuzatish metodi diagnostikaning eng asosiy usullaridan biridir. Bu metod orqali bola tabiiy sharoitda o‘rganiladi. Psixolog bolaning ertalab guruhga kirib kelishi, ota-onasidan ajralishi, tengdoshlari bilan o‘yin boshlashi, mashg‘ulotlarda qatnashishi va kun davomida

emotsional holatini kuzatadi. Xavotirlanish darajasi yuqori bo‘lgan bolalarda ko‘pincha tortinchoqlik, muloqotdan qochish, tez yig‘lash, qo‘l barmoqlarini o‘ynash, kiyimini tortqilash, ko‘zga tik qaramaslik, tarbiyachidan doimiy yordam kutish kabi belgilar kuzatiladi.

Suhbat metodi ham muhim diagnostik vositadir. Bola bilan suhbat oddiy, samimiy va yoshiga mos tarzda olib boriladi. Savollar buyruq yoki tekshiruv shaklida emas, balki o‘yinomuz tarzda berilishi kerak. Masalan: “Bog‘chada senga eng yoqadigan narsa nima?”, “Qaysi paytda xafa bo‘lasan?”, “Kim bilan o‘ynashni yaxshi ko‘rasan?”, “Nimadan qo‘rqasan?” kabi savollar bolaning emotsional holatini aniqlashga yordam beradi. Ota-onalar bilan suhbatda esa oiladagi tarbiya uslubi, kun tartibi, bola bilan muloqot shakli, jazolash yoki rag‘batlantirish usullari aniqlanadi.

Proyektiv metodikalar maktabgacha yoshdagi bolalar xavotirlanishini baholashda keng qo‘llaniladi. “Oila rasmi” testi orqali bolaning oiladagi o‘rnini qanday his qilishi, ota-onasi bilan emotsional yaqinligi, oilaviy munosabatlarga bo‘lgan ichki munosabati aniqlanishi mumkin. Agar bola o‘zini juda kichik chizsa, oiladan uzoqda joylashtirsa yoki ayrim oila a’zolarini chizmasa, bu uning ichki bezovtaligi yoki emotsional masofani his qilayotganini ko‘rsatishi mumkin. Biroq bunday belgilar yakka holda qat’iy xulosa chiqarish uchun yetarli emas; ular boshqa metodlar bilan birgalikda tahlil qilinadi [7]. “Uy-Daraxt-Inson” metodikasi bolaning o‘zini idrok etishi, xavfsizlik hissi, tashqi muhitga munosabati va ichki emotsional holatini baholashga yordam beradi. Uy rasmi ko‘pincha bolaning xavfsizlik va oilaviy muhit haqidagi tasavvurlarini aks ettiradi. Daraxt rasmi uning hayotiy energiyasi, o‘sish va barqarorlikka bo‘lgan ehtiyojini ko‘rsatishi mumkin. Inson rasmi esa bolaning o‘ziga bo‘lgan munosabati va shaxsiy obrazini aniqlashda yordam beradi. “Mavjud bo‘lmagan hayvon” metodikasi ham bolalarning ichki kechinmalarini aniqlashda foydalaniladi. Bola xayoliy hayvon chizish orqali o‘z qo‘rquvlari, himoyalanish ehtiyoji, tajovuzkorlik yoki xavotirlanish belgilarini bilvosita ifoda etishi mumkin. Masalan, juda katta tishlar, tirnoqlar, qo‘rqinchli ko‘rinish, chiziqlarning kuchli bosim bilan chizilishi ichki zo‘riqishdan dalolat berishi mumkin. Ammo bunday belgilarni mexanik tarzda talqin qilish noto‘g‘ri; psixolog bolaning yoshi, chizish malakasi va umumiy kontekstni hisobga olishi kerak. O‘yin diagnostikasi maktabgacha yoshdagi bolalar bilan ishlashda alohida ahamiyatga ega. Chunki bu yoshda o‘yin bola faoliyatining yetakchi turi hisoblanadi. O‘yin davomida bola o‘zini erkinroq tutadi, ichki kechinmalarini obrazlar va rollar orqali ifodalaydi. Masalan, bola qo‘g‘irchoqlarni jazolashi, ularni yolg‘iz qoldirishi yoki doimiy himoya qilishi uning ichki tajribalarini aks ettirishi mumkin. Rolli o‘yinlarda bolaning “ona”, “tarbiyachi”, “shifokor”, “bola” kabi rollarni qanday bajarishi uning kattalar bilan munosabatlarini tushunishga yordam beradi.

Psixologik testlar ham diagnostikaning muhim qismidir. Amaliyotda R. Tammel, M. Dorki va V. Amen tomonidan ishlab chiqilgan bolalar xavotirlanishini aniqlash metodikasi qo‘llaniladi [8]. Ushbu metodika bolaning turli ijtimoiy vaziyatlarga nisbatan emotsional munosabatini aniqlashga xizmat qiladi. Bola rasmli vaziyatlarga munosabat bildiradi va uning javoblari asosida xavotirlanish darajasi baholanadi. Bu metod maktabgacha yoshdagi bolalar uchun qulay, chunki u so‘zli murakkab savollarga emas, rasmli materiallarga asoslanadi.

Diagnostikada natijalarni talqin qilish juda mas’uliyatli bosqichdir. Bitta test yoki bitta rasm asosida bolaga yakuniy xulosa qo‘yish mumkin emas. Masalan, bola rasmda qora

rangdan foydalangan bo‘lsa, bu doimo xavotirlanish belgisi degani emas. U shunchaki shu rangni yaxshi ko‘rishi yoki rasm mazmuniga mos deb hisoblagan bo‘lishi mumkin. Shuning uchun psixolog barcha metodlar natijasini solishtiradi, ota-onalar va tarbiyachilar fikrini hisobga oladi, bolaning umumiy rivojlanish xususiyatlarini tahlil qiladi. Shunday qilib, xavotirlanish holatini aniqlashda kompleks, ehtiyotkor va ilmiy asoslangan diagnostik yondashuv zarur. Diagnostika faqat muammoni aniqlash emas, balki keyingi korreksion ishlarning yo‘nalishini belgilashga xizmat qiladi.

Xavotirlanish holatini korreksiya qilish mexanizmlari. Korreksion ishlarning asosiy maqsadi boladagi ichki zo‘riqishni kamaytirish, xavfsizlik hissini shakllantirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashdan iborat. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan korreksion ishlar majburlash yoki rasmiy mashg‘ulot ko‘rinishida emas, balki o‘yin, ijodiy faoliyat, harakat, musiqa va emotsional qo‘llab-quvvatlash orqali amalga oshirilishi kerak. O‘yin terapiyasi bolalar xavotirlanishini kamaytirishda eng samarali usullardan biri hisoblanadi. O‘yin jarayonida bola o‘z ichki kechinmalarini xavfsiz shaklda ifodalaydi. U qo‘rquv, bezovtalik, g‘azab yoki xafalikni bevosita aytmasligi mumkin, ammo o‘yin obrazlari orqali namoyon qiladi. Masalan, bola qo‘g‘irchoqni “qo‘rqyapti” deb tasvirlashi aslida o‘zining ichki holatini aks ettirishi mumkin. Psixolog bunday vaziyatda bolani to‘g‘ridan-to‘g‘ri so‘roq qilmaydi, balki o‘yin orqali uni qo‘llab-quvvatlaydi. Syujetli-rolli o‘yinlar bolaning ijtimoiy tajribasini kengaytiradi. “Bog‘cha”, “Oila”, “Shifokor”, “Do‘kon”, “Mehmon kutish” kabi o‘yinlar orqali bola turli vaziyatlarni qayta ishlaydi, muloqot qilishni o‘rganadi va xavotir uyg‘otuvchi holatlarni o‘yin shaklida yengib boradi. Ayniqsa, bola qo‘rqadigan vaziyatlarni yumshoq, xavfsiz va ijobiy yakun bilan o‘ynash uning emotsional barqarorligini oshiradi. Art-terapiya ham xavotirlanishni kamaytirishda muhim vosita hisoblanadi. Rasm chizish, bo‘yash, plastilin bilan ishlash, kollaj tayyorlash bolaning ichki kechinmalarini ifodalashga yordam beradi. Ayrim bolalar o‘z his-tuyg‘ularini so‘z bilan ayta olmaydi, ammo rasm orqali ko‘rsata oladi. Art-terapiya bolaning ruhiy zo‘riqishini yumshatadi, ijodiy faolligini oshiradi va o‘zini ifoda qilish imkoniyatini kengaytiradi. Ertak terapiyasi maktabgacha yoshdagi bolalar uchun juda mos yondashuvlardan biridir. Ertaklar orqali bola qo‘rquv, xavotir, yolg‘izlik, jasorat, do‘stlik va muammoni hal qilish kabi tushunchalarni obrazli tarzda anglaydi. Terapevtik ertaklarda qahramon dastlab muammoga duch keladi, keyin yordam oladi, o‘z kuchiga ishonadi va muammoni yengadi. Bola bunday ertaklar orqali o‘z xavotirini yengish mumkinligini his qiladi. Relaksatsion mashqlar bolaning asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi. Oddiy nafas olish mashqlari, sekin harakatli o‘yinlar, sokin musiqa tinglash, “bulut bo‘lib uchamiz”, “gulni hidlaymiz”, “shamni sekin o‘chiramiz” kabi obrazli mashqlar bolalarga mos keladi. Bunday mashqlar muntazam bajarilganda bola o‘z tanasini va hissiyotlarini boshqarishni o‘rganadi. Musiqa terapiyasi ham bolalarning emotsional holatini barqarorlashtirishda samarali vosita bo‘lishi mumkin. Sokin musiqa, ritmik harakatlar, qo‘shiq aytish yoki musiqa ostida erkin harakat qilish bolaning ichki zo‘riqishini kamaytiradi. Ayniqsa, guruh bo‘lib bajariladigan musiqiy mashg‘ulotlar bolalarda bir-biriga yaqinlik, ishonch va ijobiy kayfiyatni kuchaytiradi. Korreksion ishlarning muhim yo‘nalishlaridan biri ota-onalar bilan ishlashdir. Chunki bola xavotirlanishining asosiy manbalaridan biri ko‘pincha oilaviy muhit

bo‘ladi [9]. Ota-onalarga bolaning emotsional ehtiyojlarini tushuntirish, uni doimiy tanqid qilmaslik, boshqa bolalar bilan solishtirmaslik, mustaqilligini qo‘llab-quvvatlash va xatolariga nisbatan sabrli bo‘lish tavsiya etiladi. Ota-onalar bola bilan ko‘proq suhbatlashishi, uning his-tuyg‘ularini tinglashi va “qo‘rqma” deb inkor qilish o‘rniga “seni tushunyapman” degan yondashuvni qo‘llashi kerak.

Tarbiyachilar bilan ishlash ham korreksion jarayonning ajralmas qismidir. Tarbiyachi bolaning guruhdagi kundalik hayotida muhim shaxs hisoblanadi. Uning munosabati bolaning bog‘chaga bo‘lgan ishonchini belgilaydi. Tarbiyachi xavotirlangan bolani keskin tanqid qilmasligi, uni ko‘pchilik oldida uyaltirmasligi, asta-sekin faoliyatga jalb qilishi va kichik yutuqlarini e’tirof etishi zarur. Guruhda ijobiy psixologik muhit yaratish xavotirlanishning kamayishiga katta yordam beradi.

Korreksion ishlar individual va guruh shaklida olib borilishi mumkin. Individual mashg‘ulotlar kuchli xavotirlanish belgilari bor bolalar uchun foydali. Guruh mashg‘ulotlari esa muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish, tengdoshlar bilan munosabatni yaxshilash va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirishga xizmat qiladi. Bunda harakatli o‘yinlar, jamoaviy rasm chizish, rolli mashqlar, “do‘stlik doirasi”, “kayfiyatni topamiz” kabi mashg‘ulotlardan foydalanish mumkin. Umuman olganda, xavotirlanishni korreksiya qilishda eng muhim shart — bola uchun xavfsiz, mehribon va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishdir. Agar bola o‘zini qabul qilingan, tushunilgan va himoyalangan his qilsa, uning xavotirlanish darajasi asta-sekin kamayadi.

Amaliy tavsiyalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanish holatining oldini olish va uni kamaytirish uchun pedagog, psixolog va ota-onalar hamkorlikda ish olib borishlari zarur. Eng avvalo, bolaga nisbatan iliq, samimiy va barqaror munosabat shakllantirilishi kerak. Bola kattalarning kayfiyati va munosabatidagi keskin o‘zgarishlarni tez sezadi. Shu sababli unga nisbatan doimiy ishonchli munosabat muhimdir. Ota-onalar bolani qo‘rqitish orqali tarbiyalashdan voz kechishlari lozim. “Agar bunday qilsang, seni tashlab ketaman”, “bog‘chaga olib borib tashlayman”, “doktor ukol qiladi” kabi gaplar bolaning ichki xavfsizlik hissini zaiflashtiradi. Bunday iboralar qisqa muddatda bolani to‘xtatishi mumkin, ammo uzoq muddatda xavotirlanishni kuchaytiradi. Pedagoglar mashg‘ulotlarda bolalarning individual imkoniyatlarini hisobga olishlari zarur. Har bir bola bir xil tezlikda rivojlanmaydi. Xavotirlangan bolaga biroz ko‘proq vaqt, yumshoq rag‘bat va qo‘llab-quvvatlash kerak bo‘ladi. Uni faol bolalar bilan solishtirish emas, balki o‘zining oldingi natijasi bilan taqqoslash maqsadga muvofiqdir. Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida muntazam psixologik monitoring yo‘lga qo‘yilishi kerak. Psixolog bolalarning moslashuv davrini, guruhdagi munosabatlarini, emotsional holatini va xavotirlanish belgilarini kuzatib borishi lozim. Zarur hollarda ota-onalar bilan maslahatlar, tarbiyachilar uchun seminarlar va bolalar uchun korreksion mashg‘ulotlar tashkil etilishi kerak. Bolalarning kun tartibi ham emotsional barqarorlik uchun muhimdir. Yetarli uyqu, to‘g‘ri ovqatlanish, ochiq havoda sayr qilish, faol o‘yinlar va gadjetlardan me’yorida foydalanish xavotirlanishning oldini olishga yordam beradi. Ayniqsa, kechki payt qo‘rqinchli multfilm yoki shovqinli o‘yinlardan saqlanish bola uyqusining sifatini yaxshilaydi.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanish holati zamonaviy pedagogika va psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Ushbu holat bolaning emotsional rivojlanishi, bilish faoliyati, tengdoshlari bilan munosabatlari va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Xavotirlanish o‘z vaqtida aniqlanmasa, u bolaning maktabga tayyorgarligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va keyingi shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Maqolada tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko‘rsatadiki, xavotirlanishning shakllanishida biologik omillar bilan bir qatorda oilaviy muhit, tarbiya usullari, pedagogik yondashuv, tengdoshlar bilan munosabatlar va ijtimoiy sharoitlar muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli xavotirlanish holatini baholashda bir tomonlama emas, balki kompleks psixologik-pedagogik diagnostika yondashuvidan foydalanish zarur. Kuzatish, suhbat, proyektiv metodikalar, o‘yin diagnostikasi va psixologik testlar bolalarning emotsional holatini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Bunda har bir metodning natijasi alohida emas, balki boshqa ma’lumotlar bilan bog‘liq holda tahlil qilinishi kerak. Diagnostika jarayoni bolaning shaxsiga baho berish emas, balki unga qanday yordam kerakligini aniqlashga xizmat qilishi lozim. Olingan natijalarga asoslangan holda tashkil etilgan o‘yin terapiyasi, art-terapiya, ertak terapiyasi, musiqa terapiyasi, relaksatsion mashg‘ulotlar, ota-onalar bilan maslahat ishlari va pedagogik qo‘llab-quvvatlash xavotirlanish darajasini kamaytirishda samarali hisoblanadi. Ayniqsa, bola uchun xavfsiz, mehribon va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish korreksion ishlarning asosiy sharti hisoblanadi.

Demak, maktabgacha ta’lim tashkilotlarida psixologik monitoring tizimini rivojlantirish, pedagog va ota-onalarning psixologik kompetentligini oshirish, zamonaviy diagnostik va korreksion texnologiyalarni amaliyotga keng joriy etish bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlashning muhim sharti hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanish holatini erta aniqlash va bartaraf etish sog‘lom, faol, ijtimoiy moslashgan va emotsional barqaror shaxsni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 1991.
2. Piaje J. Bola psixologiyasi va intellekt rivojlanishi. – Moskva, 1994.
3. Erikson E. Childhood and Society. – New York: Norton, 1963.
4. Nemov R.S. Psixologiya. – Moskva: Vlados, 2016.
5. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2017.
6. Nishonova Z.T., Alimuhammedov S.A. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent, 2018.
7. Obuxova L.F. Yosh davrlari psixologiyasi. – Moskva, 2015.
8. Tammel R., Dorki M., Amen V. Bolalar xavotirlanishini diagnostika qilish metodikasi. – Moskva, 2012.
9. Maktabgacha ta’lim pedagogikasi. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.

10. O‘zbekiston Respublikasi “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2019.