



МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA EMOTSIONAL ZO'RIQISHNING KELIB CHIQUISH SABABLARI VA UNING YECHIMLARI

Xurvalieva T.L.

*Chirchiq davlat pedagogika universiteti pedagogika
fanlari doktori(DSc), professor*

Tayanch so'zlar: emotsiya, faoliyat, shaxs, ijobiy, salbiy, negativ, qo'rquv, stress, nevroz, avtoritar.

Ключевые слова: эмоция, активность, личность, позитив, негатив, негатив, страх, стресс, невроз, авторитарность.

Key words: emotion, activity, personality, positive, negative, negativity, fear, stress, neurosis, authoritarianism.

Emotsiya bu ruhiy xayajonlanish, ruxiy harakatlanish degan ma'noni anglatadi. Hissiyot deb musiqaviy asarga nisbatan yaxshi musiqaviy asarni eshitayotib, zavqlanish, lazzatlanish holatiga aytiladi. Musiqiy asarning yomon ijro etilganini eshitganda hosil bo'ladigan xuddi shunday his-tuyg'u -nafratlanish kabi salbiy hissiyot sifatida boshdan kechiriladi. His-tuyg'u sifatidagi ko'rquv yoki vahima, ya'ni muayyan obyektlarga, ularning birikmalariga yoki hayotdagi mavqeiga nisbatan tarkib topgan o'ziga xos munosabati bir-biridan farq qiladigan hissiy jarayonlarda kechirilishi mumkin. Ba'zan kishi vahimali narsadan qochadi, ba'zan esa qo'rqqanidan qotib qoladi va titray boshlaydi, vaxima bosib, noilojlikdan xavf-hatarga qarshi harakat qilishi mumkin.

Bolada ijtimoiy hayot va maktab ta'limiga moslashishida turli xil vaziyatlardagi zo'riqishlar, huddi kattalarday nizoli vaziyatdan chiqishga intilishlari psixologik himoyalanişga moyillikni yuzaga keltiradi. Psixologik himoyalaniş-shaxsning muqim barqaror rivojlanish tizimi bo'lib, u qo'rquv hissi, xavotir va nizolarni ongli ravishda bartaraf qilishga yo'naltirilganlikdir.

Psixologik himoyalanişning asosiy vazifasi-ijobiy "Men" obrazini shakllantirish, turli xil tashqi holatlardagi vaziyatlarni bola ongiga ta'sir qilinishidan saqlanish, havotirlanishni susayishi va o'z-o'zini baholashni yuqori



bo'lishi bilan chegaralanadi. Emotsiya bolani faoliyatga undaydi, tajribalarni egallash va mustaqil faoligiga ta'sir qiladi, eng muhimi har qanday vaziyatga o'z munosabatini bildiradi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional zo'riqishning quyidagi sabablari mavjud:

1. Hayoti va turmush tarzida qat'iy kun tartibiga rioya etmaslik.
2. Erkin harakat qilishni man qilinganligi.
3. Toza havoda yetarlicha bo'lmaslik.
4. Sog'lom ovqatlanish va uni to'g'ri tashkil etilmasigi.
5. Bolalarni to'g'ri dam olishi va uyqusini to'g'ri tashkil etilmasligi.
6. Kattalarning bolaga munosabatida avtoritar yondashuv hamda ularga diqqat e'tiborni o'ta kuchaytirish.
7. Bolalarning erkin faoliyatini xech qanday sababsiz cheklash.
8. Intellektual va jismoniy ortiqcha yuklama.
9. Oilada va maktabgacha ta'lim tashkilotida noqulay sharoit, ota-onalar va tengdoshlari bilan muammoli munosabat.

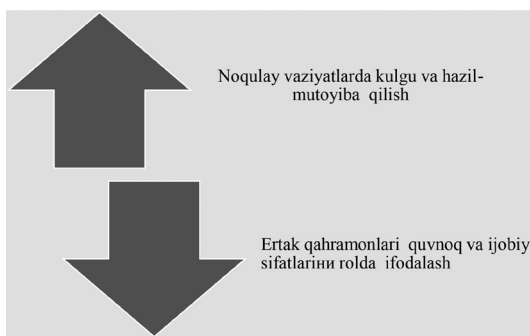
Rus fiziologi I.Pavlov har qanday jismoniy faoliyat barqaror ijobiy kayfiyatni paydo qiladi, quvonch baxsh etadi. Harakatni kamligi zararli ekanligini qator olimlar asoslagan [5].

Maktabgacha yoshdagi bolalarda stress holatini bartaraf etishning bir ikki turi mavjud.

Ushbu tavsiyalar bolalardagi hayajonlanish, havotir va ortiqcha yuklamalarni bartaraf qiladi. Bolalarning yosh xususiyatlariga ko'ra, ularda hayotiy tajribalar yetarli emasligi sababli stressni bartaraf etish qiyinchilik tug'diradi.

N.Bexterev fikricha, "bolalardagi ruhiy zo'riqish, salbiy emotsiyani bartaraf etishning eng yaxshi vositalaridan biri jismoniy harakat sanaladi"[1].

Buguni kunda art-texnologiya pedagogika va psixologiya sohasidagi dolzarb masala sanaladi. Bolalarning psixik salomatligi pedagog va psixologlar, ota-onalarda jiddiy xavotirni uyg'otmoqda. Bolalarda va katta yoshdagilarda nevroz holatini ortib borishi turmush tarziga, ta'lim olishga bo'lgan qiziqishlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi, jahldorlik, havotirlanish kabi hissiyotlar yuz beradi. Bularning barchasi samarali psixologik-pedagogik usul va vositalarni izlash,

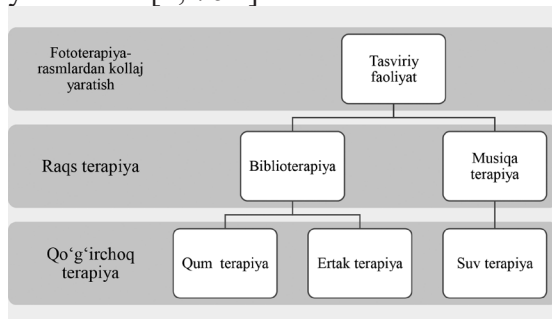




negativ hodisalarni oldini olishni taqozo etadi. Bolalarda kommunikativ madaniyatni shakllantirish, ijodkorlik va ular o'rtasidagi muloqotchanlikni namoyon etishga undaydi. Art-texnologiya bu- kreativlikni namoyon etish, bola shaxsni har tomonlama rivojlantirish va turli xil muammoni yechishni ta'minlaydigan zamonaviy yondashuvlardan biri deyish mumkin [4; 127c]. Biroq, mazkur yo'nalishning paydo bo'lishi bir asrdan kam emas.

Ilk boshlangan davrida faqat tasviriy faoliyat orqali bolalarni davolash amalga oshirilgan. Asta-sekin, musiqa, raqs, qum terapiyasi, loy va plastilin, ertak terapiya metodlari qo'shimcha ravishda kiritilgan. Mazkur soha bolalarning psixik holatini korreksiya qilish, ulardagi ruhiy zo'riqishlarni bartaraf etishni ko'zda tutadi.

Art-texnologiyada bolalarga nima tegishli bo'lsa, o'sha amalga oshadi. Shuningdek, terapevtik ta'sir natijasida tafakkur va intellekt rivojlanadi, ijodkorlik namoyon bo'ladi. Hissiy zo'riqishdan xalos bo'ladi, kayfiyat yaxshilanadi, o'zining hissiy holatini tushunadi, boshqalarning emosional vaziyatlarda qanday tutishini anglaydi, negativ (salbiy) fikrlarni o'zitivga transformasiya qiladi, o'z-o'zini va shaxsiy qarashlarini ifodalay oladi, yosh krizisini yenga oladi. Bolalikdanoq go'zallikni eng kichik elementini ham ko'ra oladi, ijodiy potentsiali rivojlanadi. Bolalar o'z-o'zini tushunadi, anglaydi, atrof olam bilan tanishadi, shaxs sifatida rivojlanadi va ijtimoiylashuv jarayoni yuz beradi [2; 76 c].



Bolalarda emotsional zo'riqishni bartaraf etishda art-texnologiyaning quyidagi turlaridan foydalanish mumkin:

Art-pedagogika bolalarda uchraydigan emotsional zo'riqishlarni bartaraf etishda asosiy omil xisoblanadi:

1. O'quv jarayoni osonlashtiradi va bola-tarbiyachi munosabatini yaxshilaydi. Bilimlarni badiiy va ijodiy faoliyat yordamida o'zlashtirishni ta'minlaydi hamda ko'rish, eshitish va teri tuyush sezgilari rivojlanadi. Noverbal muloqot vositasida o'qitish samarali natija beradi.

2. Turli xil salbiy hislar, jahldorlik, xavotirlanish kabilarni oldini olishda ijtimoiy jihatdan qulay yo'l ekanligi bilan tavsiflanadi.

3. O'quv materiallarini integratsiya qilishga imkon yaratadi va tarbiyalanuvchilarni tashxislash va umumiy xulosa chiqarishga yordam beradi.



4. Tarbiyachi va bolalarni ma'naviy-ruhiy tajribalariga tayangan holda o'quv materiallarini qayta ishlashga imkon beradi. Bilim, ko'nikma va malakalarni mustahqamlaydi.

Bundan tashqari bolalar o'z-o'zini anglash, boshqarish malakasiga ega bo'ladi. Ekologik ta'lim oladi, tabiatning bir bo'lagi ekanligini his qiladi. Mazkur texnologiya turlarini tatbiq etish orqali bolalarni ta'lim olish motivasiyasi oshadi, ta'lim sifati va samaradorligi kafolatlanadi. Tarbiyachi-pedagoglar va ota-onalar har bir bolaning emotsional holatini diqqat bilan kuzatishi, ularning odob-axloqi, hatti-harakatini nazorat qilishi, bola psixikasidagi salbiy o'zgarishlarning sabablarini bilishi muhim. Tarbiyachi bilan psixolog hamkorlikda bola hayotida yuz berayotgan muammoli vaziyatlarning eng samarali shakllar vositasida hal etishi zarur.

Adabiyotlar:

1. Bexterev N. Mozg i razum: fiziologiya myshleniya. M.: 2020-505 s.
2. Kolyagina V.G. Art-terapiya i art-pedagogika dlya doshkolnikov. Uchebno-metodicheskoe posobie M.: Izdatelstvo: Prometey. 2016-150 s.
3. Kolyagina V.G. Psixologiya straxov doshkolnikov. M.: 2016-50 s.
4. Medvedeva Ye.A i dr. Artpedagogika i artterapiya v spetsialg'nom i inklyuzivnom obrazovanii: uchebnik dlya vuzov. Moskva.-2023. 274 s.
5. Pavlov.I. Mozg i psixika. T.: 2009-350 s.
6. Xurvalieva T. Maktabgacha yoshdagi bolalarning emotsional rivojlanish xususiyatlari. Mug'allim ham yzluksiz bilimlendirio' ilimiy-metodikaliq jurnali. Nukus. 2023, №5/2. 311-315 b.
7. Khurvaliyeva T. The peculiarity of psychological development of children of pre-school age. Journal of Advanced Zoology ISSN: 0253-7214 Volume 44 Issue S-2 Year 2023 P.5442:5452. Available online at: <https://jazindia.com>.

РЕЗИОМЕ

Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional rivojlanishning psixologik xususiyatlari tahlil qilingan. Emotsional zo'riqish, stress sabablari va ularni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar berilgan. Art-texnologiya bolalar ruhiyatidagi zo'riqishlarni bartaraf etishda muhim omil ekanligi asoslangan.

РЕЗИОМЕ

В статье освещается содержание психологические особенности эмоционального развития детей дошкольного возраста. Даны эмоциональный стресс, причины стресса и рекомендации по их устранению. Оно основано на том, что арт-технологии являются важным фактором устранения стресса в детской психике.

SUMMARY

The article covers the content of the psychological characteristics of the emotional development of preschool children. Emotional stress, causes of stress and recommendations for eliminating them are given. It is based on the fact that art technologies are an important factor in eliminating stress in the child's psyche.