



MAKTABGACHA TARBIYA YOSHIDAGI BOLALARDA XAVOTIRLANISH TUSHUNCHASINING NAZARIY ASOSLARI

Turdiyeva Muhayyo Soxibjon qizi
Andijon davlat pedagogika instituti
"Pedagogika va psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu tezisda maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda xavotirlanish tushunchasining nazariy asoslari, uning psixologik xususiyatlari, kelib chiqish sabablari va bolalarning emotsional rivojlanishiga ta'siri yoritiladi. Shu bilan birga, xavotirlanishni aniqlash mezonlari va uning oldini olish yo'llari keng tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: maktab, tarbiya, xususiyat, yosh, xavotirlanish, emotsional rivojlanish, psixologiya, xavfsizlik, bola.

Аннотация: В данной работе рассматриваются теоретические основы тревожности у детей дошкольного возраста, её психологические особенности, причины возникновения и влияние на эмоциональное развитие детей. Кроме того, подробно анализируются критерии выявления тревожности и способы её предотвращения.

Ключевые слова: дошкольное образование, воспитание, особенности, возраст, тревожность, эмоциональное развитие, психология, безопасность, ребёнок.

Abstract: This thesis examines the theoretical foundations of anxiety in preschool-aged children, its psychological characteristics, causes, and its impact on the emotional development of children. In addition, the criteria for identifying anxiety and ways to prevent it are analyzed in detail.

Keywords: preschool, education, characteristics, age, anxiety, emotional development, psychology, safety, child.

Kirish. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalar psixologik jihatdan juda sezgir bo'lib, ular hayotdagi yangi vaziyatlar, o'zgarishlar va muhit bilan tezkor moslashishga muhtoj. Xavotirlanish bu bolalarning ichki psixologik holati bo'lib, u tashqi yoki ichki sabablar ta'sirida yuzaga keladi va emotsional, fiziologik va xulq-atvoriy o'zgarishlar bilan namoyon bo'ladi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda xavotirlanish psixologik rivojlanish jarayonining tabiiy qismi bo'lib, uning nazariy asoslarini tushunish pedagoglar va ota-onalar uchun muhimdir. Xavotirlanishni erta aniqlash va unga vaqtida yordam ko'rsatish bolalarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi. Shu bilan birga, xavotirlanishni kamaytiruvchi pedagogik texnikalar va genderga mos o'yinlar bolalar psixologiyasini qo'llab-quvvatlashda samarali hisoblanadi. Xavotirlanishning paydo bo'lishiga oilaviy muhitning ta'siri ham katta ahamiyatga ega. Bola ota-onaning tarbiyaviy uslubi, mehr-muhabbat va e'tibor darajasini his qiladi. Doimiy stress, oilaviy nizolar, ota-onaning haddan tashqari talabchanligi yoki e'tiborsizligi bolada xavotirlanishni



kuchaytiradi. Shu bilan birga, bolalarning maktabgacha ta'lim muhitida o'zaro munosabatlari ham muhim rol o'ynaydi. Pedagogning yondashuvi, do'stlar bilan muloqot, yangi sharoitga moslashish jarayoni xavotirlanish darajasini belgilaydi.

Asosiy qisim. Maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanish bir qancha omillar ta'sirida yuzaga keladi, temperament, hissiyotlarni boshqarish qobiliyati, e'tibor doirasi. Masalan, hissiyotlarga sezgir, oson qo'rqadigan bolalar ko'proq xavotirlanadi. Hamda otanonaning tarbiyaviy uslubi, oilaviy nizolar, mehr-muhabbatning yetishmasligi, yangi sharoitlar, pedagog bilan aloqalar, do'stlar bilan o'zaro munosabatlar, travmatik hodisalar, kasalliklar, doimiy stress holatlari misol bo'lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarda xavotirlanish, agar u nazorat qilinmasa, ularning ijtimoiy, intellektual va emotsional rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, xavotirlanishning nazariy asoslarini o'rganish va uning bolalarning psixologik holatiga ta'sirini tushunish muhimdir. Maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanish psixologik rivojlanish jarayonining muhim va tabiiy qismidir.[1.]

Bu yoshdagi bolalar o'zlarini atrofdagi muhitga moslashtirish, yangi vaziyatlarni tushunish va ularga javob berish qobiliyatini shakllantiradi. Xavotirlanish, bir tomondan, bolaning hayotiy tajribalarini o'rganish va o'zini himoya qilish mexanizmi sifatida xizmat qilsa, ikkinchi tomondan, uning haddan tashqari kuchayishi psixologik va ijtimoiy rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarda xavotirlanish birinchi navbatda shaxsiy xususiyatlar, temperament va hissiyotlarga sezgirlik bilan bog'liqdir. Ba'zi bolalar tabiatan ehtiyotkor, oson qo'rqadigan va yangi vaziyatlardan qo'rqib chekinadigan bo'lsa, boshqalari sarguzashtlarni qabul qiluvchi va oson moslashuvchi bo'ladi. Xavotirlanish psixologik, fiziologik va xulq-atvoriy ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Psixologik ko'rinishlarda bolada ichki bezovtalik, qo'rquv, uyat yoki tashvish hissi kuzatiladi. Fiziologik belgilar sifatida yurak urishining tezlashishi, terlash, oshqozon bezovtaligi va mushaklarning taranglashishi namoyon bo'ladi. Xulq-atvoriy jihatdan esa bolalar o'zini izolyatsiyalash, yangi vaziyatlardan chekinish, nutqda sekinlik, qo'l-qo'llarni silkish yoki boshqa tana harakatlari orqali xavotirlanishini bildiradi. Xavotirlanish bu shaxsning muayyan vaziyat yoki hodisa bilan bog'liq bo'lgan ichki bezovtaligi, tashvishi yoki qo'rquvi. Psixologiyada xavotirlanish ikki asosiy shaklda o'rganiladi:[2.]

1. Normal xavotirlanish – bu bolalarning yangi vaziyatlarga moslashishi va ularni o'rganish jarayonida yuzaga keladi. Masalan, birinchi marta bog'chaga borish yoki yangi do'stlar orttirish.

2. Patologik xavotirlanish – bu bolalar faoliyatini va ijtimoiy o'zaro munosabatlarini cheklovchi, davomiy va kuchli holat bo'lib, psixologik yordamni talab qiladi.

Xavotirlanish fiziologik va xulq-atvoriy reaksiyalar orqali ham namoyon bo'ladi, yurak urishining tezlashishi, oshqozon bezovtaligi, qo'rqish yoki uyat hissi, ijtimoiy muhitdan chekinish va boshqalar. Maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanishni aniqlash va unga



vaqtida yordam ko'rsatish ijtimoiy va emotsional rivojlanishning samarali shakllanishi uchun zarurdir. Pedagoglar va psixologlar xavotirlanishni aniqlash uchun maxsus testlar, kuzatuvlar va bola faoliyatini tahlil qilish metodikasidan foydalanadilar. Shu orqali xavotirlanish darajasi baholanadi va bolaning psixologik salomatligini saqlashga qaratilgan chora-tadbirlar ishlab chiqiladi. Xavotirlanishni kamaytirish va bolaning psixologik barqarorligini oshirishda pedagogik va o'yin texnikalari muhim o'rin tutadi. Genderga mos o'yinlar, emotsiyalarni ifodalashga qaratilgan mashg'ulotlar va ijtimoiy tajribalarni oshiruvchi faoliyat bolalarda xavotirlanishni kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, ota-onaning mehr-muhabbati va qo'llab-quvvatlashi, xavfsiz va ijobiy muhit yaratish ham bolaning ruhiy holatini barqarorlashtiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanishning nazariy va amaliy tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, xavotirlanish bolalarning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin. Birinchidan, bolalardagi xavotirlanish darajasi ularning shaxsiy xususiyatlari va temperamentiga bog'liq. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, hissiyotlarga sezgir, ehtiyotkor va sarguzashtlarga kam moslashuvchi bolalarda xavotirlanish darajasi yuqori bo'ladi. Shu bilan birga, faol va ijtimoiy jihatdan moslashuvchan bolalar yangi vaziyatlarga tez moslashadi va xavotirlanish belgilari kamroq kuzatiladi. Ikkinchidan, oilaviy muhit xavotirlanishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bolalarda doimiy stress, ota-onaning haddan tashqari talabchanligi yoki mehr-muhabbatsizligi xavotirlanishni kuchaytiradi. [3.]

Shu bilan birga, ota-onaning doimiy qo'llab-quvvatlashi, iliq va barqaror munosabat bolalarning xavotirlanish darajasini kamaytiradi va ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Uchinchidan, maktabgacha ta'lim muhitida pedagogning yondashuvi va bolalar o'rtasidagi ijtimoiy muloqot xavotirlanishni belgilovchi muhim omillardir. Do'stlar bilan muloqot qilishda qiyinchiliklar, yangi sharoitga moslashishdagi muammolar va pedagog bilan munosabatdagi noaniqlik xavotirlanishni kuchaytiradi. Shu sababli, pedagogik yondashuv va ijtimoiy-muloqot faoliyatini to'g'ri tashkil etish bolalarda xavotirlanish darajasini pasaytiradi. To'rtinchidan, xavotirlanish belgilari fiziologik va xulq-atvoriy ko'rinishlarda aniq seziladi. Masalan, yurak urishining tezlashishi, terlash, oshqozon bezovtaligi, nutqdagi sekinlik va tana tilidagi o'zgarishlar xavotirlanishning tashqi namoyonlari sifatida qayd etiladi. Shu ko'rsatkichlar asosida pedagoglar va psixologlar xavotirlanishni erta aniqlash va unga mos yordam ko'rsatish imkoniyatiga ega bo'ladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, xavotirlanishni kamaytirishga qaratilgan pedagogik texnikalar, o'yin mashg'ulotlari va ijtimoiy faoliyatni rag'batlantirish bolalarda psixologik barqarorlikni oshiradi. Xususan, genderga mos o'yinlar, emotsiyalarni ifodalashga qaratilgan mashg'ulotlar va pedagogik qo'llab-quvvatlash xavotirlanishni kamaytirish bo'yicha samarali usullar sifatida tavsiya etiladi.[4.]

Xulosa. Xulosa qilib aytish mumkinki, Maktabgacha tarbiya yoshidagi bolalarda xavotirlanish tushunchasi bolalarning emotsional, ijtimoiy va psixologik rivojlanishida muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, xavotirlanishning





paydo bo'lishi shaxsiy xususiyatlar, temperament, oilaviy muhit, pedagogik yondashuv va maktabgacha ta'limdagi ijtimoiy munosabatlar bilan chambarchas bog'liq. Bolalarda xavotirlanish darajasini erta aniqlash va unga mos pedagogik hamda psixologik yondashuvlarni qo'llash, shuningdek, xavotirlanishni kamaytiruvchi o'yin mashg'ulotlari va ijtimoiy faoliyatlarni tashkil etish ularning psixologik barqarorligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ota-onaning mehr-muhabbati, pedagoglarning ijobiy yondashuvi va xavfsiz muhit bolalarning sog'lom rivojlanishi uchun asosiy shartlardir.

FOYDALANILGAN ADBIYOTLAR

1. Tursunov, N. Maktabgacha yoshdagi bolalarning psixologik rivojlanishi. Toshkent: Akademnashr. 2010-y.
2. Karimova, D. Bolalarda emotsional rivojlanish va ijtimoiy ko'nikmalar. Toshkent: O'zbekiston pedagogika universiteti nashriyoti. 2018-y.
3. Xolmirzaeva, M. Bolalar psixologiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: Fan va ta'lim. 2012-y.
4. Rasulova, S. Maktabgacha yoshdagi bolalarda psixologik xavotir va uning oldini olish usullari. Toshkent: Sharq nashriyoti. 2016-y.

