MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA STRESS VA UNI YENGISH USULLARI

Tajiddinova Muqaddas Abidjanovna

Toshkent shahar Sergeli tumani 300-sonli IDUM psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab yoshidagi bolalarda stress holatining yuzaga kelish sabablari, uning psixologik va fiziologik belgilari hamda stressni yengish usullari ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Bolalarda stressning paydo bo‘lishiga o‘quv yuklamasining ortishi, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar, oilaviy muhit va o‘qituvchi-bola munosabatlari kabi omillar ta’siri tahlil qilingan. Shuningdek, stress holatining bolaning o‘quv faoliyati, xulq-atvori va emotsional holatiga ko‘rsatadigan ta’siri ochib berilgan. Maqolada bolalarda stressni kamaytirish va uni samarali yengish bo‘yicha psixologik usullar, jumladan, dam olish texnikalari, ijobiy fikrlashni rivojlantirish, ota-onalar va pedagoglarning qo‘llab-quvvatlashi kabi amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: stress, maktab yoshidagi bolalar, psixologik zo‘riqish, emotsional holat, o‘quv jarayoni, stress sabablari, stressni yengish, psixologik yordam, ijobiy fikrlash, ota-ona qo‘llab-quvvatlashi, pedagogik yondashuv.

Kirish

Maktab yoshidagi bolalik davri inson hayotining eng muhim va sezgir bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda bolaning shaxs sifatida shakllanishi, uning emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari hamda o‘quv faoliyatiga bo‘lgan munosabati rivojlanadi. Shu bilan birga, aynan maktab yoshida bolalar turli psixologik bosimlar va stress holatlariga ko‘proq duch kelishlari mumkin. Stress – bu organizmning tashqi yoki ichki salbiy omillarga nisbatan javob

reaksiyasi bo‘lib, u bolalarda emotsional beqarorlik, diqqatning susayishi, xulq-atvor o‘zgarishlari hamda o‘quv faoliyatining pasayishi kabi holatlarda namoyon bo‘ladi. Maktab muhitida stressga sabab bo‘ladigan omillar ko‘p bo‘lib, ular orasida o‘quv yuklamasining ortishi, nazorat ishlari va imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, o‘qituvchi bilan munosabatlar hamda oilaviy muhitning o‘zgarishi muhim o‘rin tutadi. Bugungi zamonaviy ta’lim tizimida bolalardan yuqori darajadagi bilim va ko‘nikmalar talab etilishi ularning ruhiy holatiga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatmoqda. Ba’zi bolalar bu talablarni yengil qabul qilsa, boshqalari uchun bu holat stress, xavotir va o‘ziga ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin. Natijada, bolalarda charchoq, asabiylik, uyqu buzilishi va motivatsiyaning pasayishi kuzatiladi. Shu sababli, maktab yoshidagi bolalarda stress holatini o‘rganish, uning sabablarini aniqlash va samarali yengish usullarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir. Bolalarda stressni kamaytirish nafaqat ularning ruhiy salomatligini saqlash, balki ta’lim jarayonining samaradorligini oshirishga ham xizmat qiladi. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi – maktab yoshidagi bolalarda stress holatining kelib chiqish sabablarini tahlil qilish, uning psixologik xususiyatlarini ochib berish hamda stressni yengishning samarali usullarini ilmiy asosda yoritishdan iboratdir.

Asosiy qism

Maktab yoshidagi bolalarda stress holati turli ichki va tashqi omillar ta’sirida yuzaga keladi. Stressning shakllanishi bolaning individual psixologik xususiyatlari, oilaviy muhit, maktabdagi o‘quv jarayoni va ijtimoiy munosabatlar bilan bevosita bog‘liqdir. Ushbu omillar bir-biri bilan o‘zaro ta’sirlashib, bolaning emotsional holatiga kuchli bosim o‘tkazishi mumkin. Avvalo, o‘quv jarayoni bilan bog‘liq stress omillarini ko‘rib chiqish lozim. Maktabdagi dars yuklamasining ortishi, nazorat ishlari, testlar va imtihonlar bolalarda xavotir, qo‘rquv va o‘ziga ishonchsizlik hissini keltirib chiqaradi. Ayrim bolalar muvaffaqiyatsizlikdan

qo‘rqib, doimiy ruhiy zo‘riqish holatida bo‘ladilar. Bu esa ularning diqqatini jamlashiga, xotira va fikrlash jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ikkinchi muhim omil – tengdoshlar bilan munosabatlar. Bolalar o‘rtasidagi ijtimoiy aloqalar maktab hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. Biroq, do‘stlar bilan kelishmovchiliklar, kamsitish, kiberbulling yoki ijtimoiy rad etilish holatlari bolalarda kuchli emotsional stressni yuzaga keltirishi mumkin. Bunday vaziyatlar bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi va yolg‘izlik hissini kuchaytiradi. Shuningdek, oilaviy muhit ham stressning muhim manbalaridan biridir. Oilada doimiy nizolar, ota-onalar o‘rtasidagi kelishmovchiliklar yoki bolaga nisbatan ortiqcha talabchanlik uning ruhiy holatiga salbiy ta’sir qiladi. Qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi bolalarda xavotir va ichki bosimni kuchaytiradi. Stress holati bolalarda turli psixologik va fiziologik belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Psixologik jihatdan ular asabiylik, qo‘rquv, tushkunlik, o‘ziga ishonchsizlik va motivatsiyaning pasayishini boshdan kechiradi. Fiziologik jihatdan esa bosh og‘rig‘i, charchoq, uyqu buzilishi va ishtahaning o‘zgarishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Bolalarda stressni yengish uchun bir qator samarali psixologik usullar mavjud. Birinchidan, dam olish va relaksatsiya mashqlari (nafas olish texnikalari, qisqa tanaffuslar) bolaning asab tizimini tinchlantirishga yordam beradi. Ikkinchidan, ijobiy fikrlashni shakllantirish orqali bola o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishi va qiyinchiliklarga bardoshli bo‘lishi mumkin. Uchinchidan, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash va o‘qish rejimini tartibga solish stressni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, ota-onalar va pedagoglarning qo‘llab-quvvatlashi juda muhimdir. Ota-onalar bolani tushunishi, uni tinglashi va ortiqcha bosim o‘tkazmasligi lozim. O‘qituvchilar esa dars jarayonida ijobiy psixologik muhit yaratib, bolalarning qobiliyatiga mos yondashuvni qo‘llashi zarur. Psixologik yordam va maslahatlar ham stressni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi. Maktab yoshidagi bolalarda stress turli omillar ta’sirida yuzaga keladi va ularning rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Biroq to‘g‘ri

yondashuv, psixologik qo‘llab-quvvatlash va samarali stressni yengish usullari orqali bolalarning emotsional barqarorligini ta’minlash mumkin.

Xulosa

Maktab yoshidagi bolalarda stress holati ularning psixologik rivojlanishiga, o‘quv faoliyatiga hamda umumiy emotsional barqarorligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, stressning yuzaga kelishiga asosan o‘quv yuklamasining ortishi, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar hamda oilaviy muhitning beqarorligi kabi omillar sabab bo‘ladi. Ushbu holatlar bolalarda xavotir, asabiylik, o‘ziga ishonchsizlik va motivatsiyaning pasayishi kabi psixologik o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Shu bilan birga, stressni o‘z vaqtida aniqlash va unga nisbatan to‘g‘ri yondashuvni shakllantirish bolalarning ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Dam olish texnikalari, ijobiy fikrlashni rivojlantirish, to‘g‘ri kun tartibi hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash kabi usullar stressni yengishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Ota-onalar va pedagoglar hamkorligi ushbu jarayonda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Bolaga nisbatan tushunish, qo‘llab-quvvatlash va ortiqcha bosim o‘tkazmaslik uning emotsional barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, maktabda ijobiy psixologik muhit yaratish ham stress darajasini kamaytirishga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, maktab yoshidagi bolalarda stressni kamaytirish va uni samarali yengish uchun kompleks yondashuv zarur. Bu esa bolaning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlash, uning ta’lim jarayonida muvaffaqiyatga erishishiga va jamiyatda o‘z o‘rnini topishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. **Pedagogik psixologiya.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018..

2. G‘oziev E.G‘. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.

3. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2017.

4. Muslimov N.A. **Ta’lim jarayonida shaxs rivoji.** – Toshkent: Innovatsiya, 2019. *Ta’lim va rivojlanish*, 3(1), 33-40.

5. Vygotskiy L.S. **Tafakkur va nutq.** – Moskva: Pedagogika, 2016.

6. Shamsiev, B. (2022). Psixologik maslahat va treninglar maktabda. *Pedagogik amaliyot*, 5(3), 22-29.

7. Abduraxmonov F.X. **Ta’limda psixologik xizmat.** – Toshkent: Fan, 2021

8. Internet ma’lumotlari