

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING STRESSGA
CHIDAMLILIGINI OSHIRISHDA
PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR.**

Qo'qon universiteti Andijon
filiali

Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi
1-bosqich talabasi

Komilova Ruxsora

Obidjon qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarining stressga nisbatan chidamliligini oshirishda psixologik yondashuvlarning o'rni ilmiy-nazariy va amaliy asosda tahlil qilinadi. O'quvchilarda stress holatining yuzaga kelish sabablari, uning oqibatlar va ularni bartaraf etish yo'llari psixologik yondashuvlar orqali ochib beriladi. O'qituvchi, oila va maktab psixologi hamkorligida bolalarning emotsional barqarorligini ta'minlash bo'yicha samarali usullar tavsiya etiladi.

Аннотация: В данной статье научно и практически анализируется роль психологических подходов в повышении устойчивости к стрессу у младших школьников. Раскрываются причины возникновения стресса, его последствия и пути преодоления с использованием психологических методов. Предлагаются эффективные способы обеспечения эмоционального равновесия учащихся через взаимодействие учителя, семьи и школьного психолога.

Annotation: This article provides a scientific and practical analysis of the role of psychological approaches in enhancing stress resilience among primary school students. It examines the causes and effects of stress and proposes effective psychological strategies for prevention and intervention. The study emphasizes collaboration among teachers, families, and school psychologists to ensure students' emotional well-being.

Kalit soʻzlar: Boshlangʻich sinf, stress, psixologik yondashuv, emotsional barqarorlik, bolalar ruhiyati, oʻqituvchi, oila, maktab psixologi.

Ключевые слова: Начальная школа, стресс, психологический подход, эмоциональная устойчивость, психика детей, учитель, семья, школьный психолог.

Keywords: Primary school, stress, psychological approach, emotional resilience, child psychology, teacher, family, school psychologist.

Zamonaviy taʼlim jarayonida boshlangʻich sinf oʻquvchilarining psixologik salomatligi va emotsional barqarorligi muhim ahamiyatga ega. Taʼlim jarayonining intensivlashuvi, baholash tizimi, ijtimoiy bosim va oilaviy omillar bolalarda stress holatining kuchayishiga olib kelmoqda. Shu sababli, ularning stressga nisbatan chidamliligini oshirish bugungi kundagi dolzarb vazifalardan biridir. Psixologik yondashuvlar asosida oʻtkaziladigan ishlar orqali oʻquvchilarda emotsional barqarorlik, muammoli vaziyatlarda toʻgʻri yoʻl tutish koʻnikmalari shakllantiriladi.

Stress tushunchasi va uning boshlangʻich sinf oʻquvchilariga taʼsirini koʻrib chiqamiz. Stress bu organizmning tashqi yoki ichki tahdidli holatlarga boʻlgan javob reaksiyasi boʻlib, psixologik, jismoniy va emotsional holatlarda oʻzgarishlarga olib keladi. Bu tushuncha birinchi marta olim Gans Selye tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan boʻlib, u stressni "organizmning har qanday talabga boʻlgan universal javobi" deb taʼriflagan. Boshlangʻich sinf oʻquvchilari hayotida stress odatda quyidagi manbalardan kelib chiqadi. Taʼlim bosimi (imtihonlar, baholash, topshiriqlar). Yangi muhitga moslashuv (maktabga ilk bor kelish, sinfdoshlar bilan munosabatlar). Ota-onalarning kutgan natijalari va bosimidir. Ijtimoiy noqulayliklar (doʻst orttira olmaslik, yolgʻizlik hissi). Bolalarda stress quyidagi belgilar orqali namoyon boʻladi. Tez charchash, diqqatning tarqoqligidir. Uyquda muammo, noxush tushlar, emotsional beqarorlik (tez yigʻlash, gʻazablanish), jismoniy belgilar (qorin ogʻrigʻi, bosh ogʻrigʻi), darsga boʻlgan qiziqishning pasayishi ham kiradi.

Pedagog psixolog Lev Vygotskiyning taʼkidlashicha, bolalar rivojida emotsional holat, ayniqsa ijtimoiy muhit (ota-ona, oʻqituvchi, tengdoshlar) juda katta rol oʻynaydi.

Demak, stressga chidamli bo'lish bu bola uchun nafaqat ichki, balki tashqi omillarga bog'liq psixologik holatdir. Olimlar fikriga o'tsak, G.Selye "Stress hayotning ajralmas qismidir. Biz stresssiz yashay olmaymiz, lekin uni boshqarishni o'rganishimiz kerak." D. Elkonin "Boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar uchun o'yin va ijtimoiy aloqalar orqali stressni kamaytirish mumkin" degan g'oyani ilgari surganlar. Boshlang'ich sinf o'quvchilari ko'pincha o'z his-tuyg'ularini aniq ifoda eta olmagani uchun ularning stressga bo'lgan reaksiyalari noaniq yoki g'ayritabiiy shaklda namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, ko'p hollarda ular injiqlik, yig'i, izolyatsiya, tez-tez xastalanish yoki o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi orqali o'zlaridagi ichki zo'riqishni ifodalaydilar. Bolalardagi stress omillari ko'p bo'lishi mumkin. Yangi maktab muhitiga moslashish, o'qituvchi bilan munosabat, sinfdoshlari bilan ijtimoiy aloqalar, uy vazifalari bosimi, ota-onaning haddan ziyod kutishlari va hatto oilaviy muammolar. Ayniqsa, maktabda muvaffaqiyat qozonish uchun doimiy bosim ostida bo'lish bolani ruhiy jihatdan charchatadi. Psixologlar ta'kidlashicha, bola stressni doimiy boshdan kechirsa, bu uning nafaqat psixologik, balki jismoniy sog'ligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ularning o'ziga bo'lgan ishonchi pasayadi, fikrlashi sustlashadi, jamoaviy faoliyatdan chekinadi va ko'p hollarda o'z qobig'iga o'ralib qoladi. Shu sababli, o'qituvchilar va ota-onalar bolalarning emotsional holatiga e'tiborli bo'lishlari, ularning ichki dunyosini tushunishga intilishlari zarur. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, bolalikdagi stressning uzoq davom etishi neyropsixologik rivojlanish jarayonlariga ham ta'sir qilishi mumkin. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, doimiy stress holatida bolaning miyasidagi amigdala qo'rquv va xavotir hislari uchun javob beruvchi soha haddan tashqari faollashadi. Bu esa bolaning xavfsizlik hissini pasaytiradi, diqqat-e'tibor va xotirani yomonlashtiradi, natijada o'quv faoliyatining samaradorligi pasayadi. Masalan, Amerika psixologlar assotsiatsiyasi tomonidan o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z vaqtida aniqlanmagan va yechimi topilmagan stress holatlari kelgusida xavotir, depressiya, ijtimoiy chekinish va hatto agressiv xatti-harakatlar bilan kechishi mumkin. Ayniqsa, ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan zaif oilalarda voyaga yetayotgan bolalar bu xavf guruhiga kiradi. Shuningdek, bolaning emotsional

ifoda vositalari (mimika, tana harakati, rasm chizish orqali) orqali stress belgilarini aniqlash mumkin. Masalan, bola chizgan rasmlarida qorong'i ranglarning ko'pligi, o'zini yolg'iz yoki kichik qilib tasvirlashi ichki xavotirni ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun psixologik kuzatuv va diagnostika vositalaridan foydalanish erta tashxis va yondashuvni belgilashda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik yondashuvlar va stressni kamaytirish usullari haqida ma'lumotlarni ko'rib chiqamiz. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining stressga chidamliligini oshirishda turli psixologik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Psixologik metodlar bolada ichki barqarorlikni shakllantirish, emotsional holatini tartibga solish va ijtimoiy munosabatlarni sog'lom yo'nalishga yo'naltirishga yordam beradi. Quyida keng qo'llaniladigan ba'zi samarali yondashuvlar bayon etiladi.

1. O'yin terapiyasi bu usul ayniqsa kichik yoshdagi bolalar uchun mos bo'lib, o'yin orqali ular o'z his-tuyg'ularini erkin ifodalaydi, tashvish va xavotirni tashqariga chiqaradi. Psixologlar tomonidan tuzilgan maxsus rolli o'yinlar, qum terapiyasi, kukllar orqali o'zini ifodalash, bular bolaga ruhiy yengillik beradi.

2. San'at terapiyasi (art-terapiya) bu bola rasm chizish, bo'yash, kollaj qilish kabi ijodiy faoliyatlar orqali ichki kechinmalarini ifoda etadi. Bu jarayon orqali u o'z hissiyotlarini anglab yetadi va ijobiy energiyani tiklaydi.

3. Nafas olish mashqlari va relaksatsiya texnikalari bu bolalarga oddiy va xavfsiz bo'lgan chuqur nafas olish mashqlari, tana bo'shashtirish texnikalari o'rgatilsa, ular stress paytida o'zini nazorat qilishni o'rganadi.

4. Kognitiv yondashuv bu usul orqali bolaga salbiy fikrlarni aniqlash va ijobiy fikrlashga o'rgatish mumkin. Misol uchun, "Men bu topshiriqni bajara olmayman" degan fikr o'rniga, "Asta-sekin o'rganaman, men bunga qodirman" kabi fikrlashni shakllantirish.

5. Emotsional savodxonlikni rivojlantirish bu dars jarayonida bolalarga his-tuyg'ular haqida so'zlashish, ularni nomlash, boshqarish, tushunish va boshqalar bilan emotsional aloqa o'rnatish ko'nikmasi beriladi. Bu orqali ular o'zini ifodalashni va boshqalarni tushunishni o'rganadi.

6. Erkin muloqot va psixologik qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish bu maktab muhitida bolaga o'z fikrini erkin ayta oladigan, tanbeh emas, tushunish ustuvor bo'lgan ijobiy muhit kerak. Bu bola ruhiyati uchun kuchli tayanch bo'ladi.

O'qituvchi va ota-onaning roli haqida fikr yuritamiz. Boshlang'ich sinf o'quvchisining stressga chidamliligini oshirishda eng muhim omillardan biri bu atrofidagi kattalarning yondashuvi va munosabatidir. Bola uchun eng yaqin ijtimoiy muhit bu oilasi va maktabidir. Shu sababli o'qituvchi va ota-ona o'zaro hamkorlikda, uzviy ishlashi kerak. O'qituvchi roli faqat bilim berish bilan cheklanmaydi. U har bir bolaning emotsional holatini sezib, uni tushunib, zarur paytda ruhiy qo'llab-quvvatlovchi bo'lishi zarur. O'qituvchi quyidagi yo'llar bilan bolada stressni kamaytirishga yordam berishi mumkin. O'zaro ishonchli va iliq munosabat o'rnatish, bolalarning his-tuyg'ularini qadrlash, ularni tinglash, rag'bat, maqto'v va ijobiy fikrlar orqali o'ziga ishonchini oshirish, maktabdagi yuklamani yosh xususiyatlariga mos taqsimlash. Ota-onaning roli esa bolaga mehrli va xotirjam muhit yaratish, uni eshitish, tushunish va har tomonlama qo'llab-quvvatlashdan iborat. Ko'pincha oilada yuzaga keladigan zo'ravonlik, e'tiborsizlik yoki haddan tashqari talabchanlik bolada ichki zo'riqishni kuchaytiradi. Shu sababli, ota-onalar quyidagi tamoyillarga amal qilishlari lozim. Bolaning hissiy holatiga befarq bo'lmaslik, ortacha darajadagi kutishlar va talablar qo'yish, bolaning yutuqlarini qadrlash, kichik g'alabalarini e'tirof etish, o'zaro ishonchli muloqotni rivojlantirish, jazodan ko'ra tushuntirish yo'lini tanlash. Eng asosiysi, o'qituvchi va ota-ona o'zaro muntazam aloqada bo'lib, boladagi o'zgarishlarni birga tahlil etib borishlari zarur. Ularning ijobiy hamkorligi bolaning ruhiy barqarorligi uchun eng mustahkam poydevor bo'lib xizmat qiladi. Amaliy tavsiyalar haqida qisqacha ma'lumotlarni berib o'tamiz. Boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan ishlovchi pedagoglar, psixologlar va ota-onalar uchun quyidagi amaliy tavsiyalar bolalarning stressga chidamliligini oshirishda samarali vosita bo'lishi mumkin. Kundalik emotsional holat monitoringi ya'ni, har kuni dars boshida bolalarning kayfiyatini aniqlash uchun "Kayfiyat termometri", "Smayliklar taxtasi" yoki "Ranglar orqali holatni ifodalash" kabi o'yinli yondashuvlardan foydalanish mumkin. Bu bola

o‘z hissiyotini anglash va ifodalashga o‘rgatadi. Maktabdagi “Dam olish burchagi” tashkil etish ya’ni, sinfxonada bolalar stress holatini his qilganda qisqa muddatli bo‘shashish, yolg‘iz qolish, chizish yoki nafas mashqlari bajarishlari mumkin bo‘lgan maxsus joy ajratish tavsiya etiladi. Tinchlantiruvchi musiqalar va audio ertaklar ya’ni, tanaffus vaqtlarida yumshoq klassik musiqa yoki ertaklar tinglash bolaning ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Bu usul emotsional fonni barqarorlashtirishga yordam beradi.

Kundalik minnatdorchilik mashqi ya’ni, har kuni sinfdagi bolalar uchta narsani aytishadi: ular nimaga minnatdor, nimadan xursand, va nimani orzu qilishadi. Bu ularni ijobiy fikrlashga yo‘naltiradi. Shuningdek, ota-ona-o‘qituvchi uchrashuvlari ya’ni, o‘quvchining emotsional holatini muhokama qilish va uni qanday qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha o‘qituvchi va ota-onaning muntazam aloqasi kerak. Bu bolani atrofdagi muhit tomonidan tushunilayotganini his qilishga undaydi. Sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantirish ya’ni, bola sog‘lom ovqatlanishi, yetarlicha uxlashi va jismoniy faollikka ega bo‘lishi stressga chidamliligini oshiradi. Ayniqsa, ertalabki jismoniy mashqlar yoki maktabdan keyingi sport to‘garaklari foydalidir. Bolalarga qarshi emas, ular bilan birga ishlash ya’ni, muammoni “bola muammosi” deb emas, balki “birgalikda hal qilinadigan vazifa” deb ko‘rish muhim. Bu bolaning o‘zini qadrlangan va muhim his qilishiga olib keladi.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida stress holatining yuzaga kelishi bu ko‘p omilli psixologik muammo bo‘lib, uni e’tiborsiz qoldirish bola shaxsining sog‘lom rivojlanishiga xavf tug‘diradi. O‘quv yuklamasi, oilaviy muhit, o‘qituvchi bilan munosabat, ijtimoiy aloqa kabi omillar bolalarning emotsional holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Psixologlar tomonidan olib borilgan izlanishlar asosida aniqlanishicha, doimiy stress holatida bo‘lgan bolalarda IQ darajasining pasayishi, ijodkorlik salohiyatining susayishi, maktabga nisbatan salbiy munosabat shakllanishi kabi salbiy oqibatlar kuzatiladi (Harvard University Center on the Developing Child, 2022). Bunday holatlarning oldini olish uchun tizimli, ilmiy asoslangan yondashuv talab qilinadi. Quyidagi tavsiyalar ushbu muammoning oldini

olish va yechim topishda yordam beradi. Psixologik tarbiya darslarini muntazam joriy etish bu maktablarda haftasiga kamida bir marta bolalar bilan emotsional holatni tushunish, stressni boshqarish, do'stlik va empatiya mavzularida interaktiv darslar o'tkazilishi tavsiya etiladi. Bu Finlyandiya va Kanada ta'lim tizimlarida ijobiy natijalar bergan. O'qituvchilar uchun psixologik savodxonlik bo'yicha maxsus treninglar tashkil etish bu ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional jihatdan hushyor o'qituvchilar rahbarlik qilayotgan sinflarda o'quvchilar stressga kamroq duch keladi (Jennings & Greenberg, 2009). Shu bois o'qituvchilarga bolalar psixologiyasi, stressni aniqlash va yondashuv usullari bo'yicha muntazam malaka oshirish kurslari o'tkazilishi lozim. Oila bilan hamkorlikni kuchaytirish bu ota-onalar bolalarning stress belgilari haqida xabardor bo'lishlari, ularni kuzatish, eshitish, quvvatlashni o'rganishlari zarur. Maktab va ota-onalar o'rtasida ishonchli hamkorlik o'quvchi ruhiyatini asrashda asosiy omillardan biridir. Individual yondashuv asosida ishlash bu har bir bola o'ziga xos. Shu sababli dars jarayonida ularning emotsional ehtiyojlariga e'tibor qaratish, ruhiy og'irlik sezilayotgan bolalar bilan psixolog individual ishlashi lozim. Bu yondashuv Yevropa maktablarida "emotion-focused education" sifatida samarali qo'llanilmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Hans Selye. Selye G. Stress hayotining ajralmas qismi. McGraw-Hill Book Company, Nyu-York, 1956.
2. Daniil Elkonin. Elkonin D.B. O'yin faoliyatining psixologiyasi. Pedagogika, Moskva, 1971.
3. Patricia Jennings, Mark Greenberg. Jennings P.A., Greenberg M.T. Ijtimoiy-emotsional kompetensiya va o'quv natijalari. Review of Educational Research, Vashington, 2009.
4. Harvard universiteti tibbiyot markazi. Bola miyasining rivojlanishida toksik stress ta'siri. Harvard Center, Boston, 2022.
5. Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. Maktab psixologiyasi bo'yicha amaliy tavsiyalar to'plami. Maktabgacha va maktab ta'limi nashriyoti, Toshkent, 2023.

6. Svetlana Solovyeva. Solovyeva S.N. Bolalarda stress va uni yengish yo'llari. Prosveshcheniye, Moskva, 2017.
7. CASEL tashkiloti. Ijtimoiy va emotsional o'rganish doirasi. CASEL nashriyoti, Chikago, 2021.
8. Dilnoza Nurova. Nurova D. Boshlang'ich sinf o'quvchilarining psixologik xususiyatlari va stressga nisbatan chidamliligi. "Pedagogika va psixologiya muammolari" jurnali, Toshkent, 2022.