

**BOLALARDAGI UYATCHANLIKNI BARTARAF ETISHNING
PSIXOLOGIK USULLARI****Mamarazzakova Shahnoza Irkinovna***Angren shahar 5-umumiy o'rta ta'lim
maktabi amaliyotchi psixologi***ANNOTATSIYA**

Uyatchan bola notanish vaziyatlarda yoki boshqalar bilan muloqotda bo'lganda tashvishlanadi yoki taqiqlanadi. Uyatchan bola, agar u o'zini "namoyishda" deb his qilsa, masalan, yangi odam bilan uchrashganda yoki boshqalar oldida gapirishga majbur bo'lganda, asabiylashadi.

Kalit so'zlar: uyatchanlik, genetika, o'rganilgan xatti-harakatlar, duduqlanish, qattiq tanqid, ijtimoiy holat.

KIRISH

Maqolada yosh bolalarning hayot faoliyatida uyatchanlikning salbiy hamda ijobiy ta'siri haqida ma'lumotlar keltirib o'tilgan. Shu bilan bir qatorda farzandida uyatchanlik holatlari kuztilganda ota-onalar qanday yo'ltutishi va farzandini bu vaziyatdan olib chiqish haqida ham qisqacha maslahatlar keltirib o'tilgan.

Uyatchan bola harakatga qo'shilishdan ko'ra, harakatni chetdan kuzatish ancha qulayroqdir. Aksariyat bolalar vaqti-vaqti bilan o'zlarini uyatchan his qilishadi, lekin ba'zilarining hayoti ularning uyatchanligi tufayli jiddiy ravishda qisqartiriladi. Haddan tashqari uyatchanlikdan aziyat chekadigan bolalar yetuk bo'lganlarida uyatchan shaxs bo'lib o'sishi mumkin. Ota-onalar farzandlariga yengil uyatchanlikni yengishga yordam berishlari mumkin. Og'ir holatlarda professional yordam tavsiya etiladi.

Uyatchanlikning asoratlari

Doimiy va qattiq uyatchanlik bolaning hayot sifatini ko'p jihatdan pasaytiradi, jumladan:

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish yoki amalda qo'llash imkoniyatlarini qisqartirish.

Do'stlar kamroq.

Sport, raqs, drama yoki musiqa kabi boshqalar bilan o'zaro aloqani talab qiladigan qiziqarli va foydali tadbirlarda ishtirok etishning kamayishi.

Yolg'izlik tuyg'ularining kuchayishi, ahamiyatsizligi va o'zini o'zi qadrlashning pasayishi.

Hukm qilinishdan qo'rqib, to'liq potentsialga erishish qobiliyatining pasayishi.

Yuqori tashvish darajasi.

Qizarish, duduqlanish va titroq kabi noqulay jismoniy ta'sirlar kuzatiladi
Uyatchanlikning ham ijobiy tomonlari bor
Uyatchan xatti-harakatlar bir qator ijobiy xatti-harakatlar bilan bog'liq,
jumladan:

Maktabda yaxshi o'qish.

O'zini tutish va muammoga duch kelmaslik.

Boshqalarni diqqat bilan tinglash.

G'amxo'rlik qilish oson.

Uyatchanlikning mumkin bo'lgan sabablari

Ko'pincha birgalikda ishlaydigan uyatchanlikning mumkin bo'lgan sabablaridan ba'zilari quyidagilarni o'z ichiga olishi mumkin:

Genetika - shaxsiyatning aspektlari, hech bo'lmaganda qisman, shaxsning irsiy genetik tarkibi bilan hal qilinishi mumkin.

Shaxsiyat - hissiy jihatdan sezgir va osongina qo'rqitiladigan chaqaloqlar uyatchan bolalar bo'lib o'sishi ehtimoli ko'proq.

O'rganilgan xatti-harakatlar - bolalar o'zlarining eng nufuzli namunalariga taqlid qilish orqali o'rganadilar: Uyatchan ota-onalar o'z farzandlariga uyatchanlikni "o'rgatishlari" mumkin.

Oilaviy munosabatlar - o'z ota-onasiga ishonchli bog'liq bo'lmagan yoki nomuvofiq g'amxo'rlikni boshdan kechirgan bolalar tashvishli va uyatchan xattiharakatlarga moyil bo'lishi mumkin. Haddan tashqari himoyalangan ota-onalar farzandlariga, ayniqsa, yangi vaziyatlardan qo'rqishni o'rgatishlari mumkin.

Ijtimoiy muloqotning yetishmasligi - hayotining dastlabki bir necha yilida boshqalardan ajratilgan bolalar notanish odamlar bilan oson muloqot qilish imkonini beradigan ijtimoiy ko'nikmalarga ega bo'lmashligi mumkin.

Qattiq tanqid - hayotidagi muhim odamlar (ota-onalar, aka-uka va boshqa yaqin oila a'zolari yoki do'stlari) tomonidan masxara qilingan yoki haqoratlangan bolalar uyatchanlikka moyil bo'lishi mumkin.

Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish - o'z imkoniyatlaridan juda ko'p marta itarib yuborilgan (va keyin "o'lchamagan"larida o'zini yomon his qilgan) bolalar o'zini uyatchanlik sifatida ko'rsatadigan muvaffaqiyatsizlik qo'rquviga ega bo'lishi mumkin.
Yomon sikl

Agar bola ijtimoiy vaziyatda uyatchan bo'lsa, u keyinchalik xatti-harakatlari uchun o'zini haqorat qilishi mumkin. Bu o'zini-o'zi haqorat qilish ularni o'z-o'zini anglashi va o'zini hukm qilishiga olib kelishi mumkin va kelajakda bolaning uyatchan bo'lish ehtimolini oshiradi. Vaqt o'tishi bilan ularning ishonchi va o'ziga bo'lgan hurmati pasayishni boshlaydi. Bola o'zini qanchalik kamroq his qilsa, o'zini uyatchan tutishi ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.

Ota-onalarning munosabati hal qiluvchi ahamiyatga ega

Ota-onalar o'z farzandlarining hayotida juda ta'sirli - ehtimol ota-onalar tushunganidan ham ko'proq. Takliflarga quyidagilar kiradi:

Farzandingizga "uyatchan" degan belgi qo'yishdan ehtiyot bo'ling. Bolalar (va kattalar) boshqalarning ularga bergan yorliqlariga mos keladi.

Boshqa odamlar sizning bolangizni uyatchan deb belgilashiga yo'l qo'ymang.

Farzandingiz uyatchan bo'lsa, hech qachon tanqid qilmang yoki masxara qilmang. Qo'llab-quvvatlang, hamdard bo'ling va tushuning.

Farzandingizni uyatchanligining sabablari haqida gapirishga taklif qiling - ular nimadan qo'rqishadi?

Farzandingizga hayotingizda uyatchan bo'lgan paytlaringiz va uni qanday yengganingiz haqida aytib bering. Kichkina bolalar ko'pincha ota-onalarini mukammal deb bilishganligi sababli, o'zingizning uyatchangligingizni tan olish bolangizni yaxshi his qilishi va umumiy tashvishlarini kamaytirishi mumkin. Insoniy hushyorlikni tarbiyalovchi, unga muntazamlikni bag'ishlovchi ikki tuyg'u: uyatchanlik va tortinchoqlik hissidir. Uyalish kishi shaxsining, ayblarining, xatosining, nuqsonlarining ko'rinadigan holatga kelishi bilan yuzaga chiqadigan hissiy holatdir.

Har bir insonning o'ziga xos tuyg'ulari bor, tushunchalari ham bor. Kishining mahram olamiga kirishi unda uyalish hissining uyg'onishiga sabab bo'ladi. Tinmay uyaltirilgan insonlar uyalish hissini yo'qotadilar. Tortinchoqlik kishi qadrini tushiruvchi holatlar va aksincha, qadrini keragidan ortiq qilib ko'rsatadigan maqtovlar tufayli paydo bo'ladigan hissiy holatdir. Haddan ortiq maqtalغان bolalar bir muddatdan so'ng tortinchoqlik hissini yo'qotadilar. Haddan tashqari erga urilgan bolalar ham shunday.

Tug'ilishidan har bir bolada bo'ladigan uyatchanlik va tortinchoqlik hissi ularni isloh qilmagunga qadar inson hayotiga ta'siri bor. Uyatchanlik va tortinchoqlik tuyg'ulari ko'p bo'lgan bolalarda yo loqaydlik yoki soxta o'zlik (shaxsiyat) rivojlanadi.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki bolalarda uyatchanlik paydo bo'lishi ko'p jihatdan ota-ona va jamiyaning roli katta. Bolalarni uyatchanlikdan olib chiqish va o'z fikrini mustaqil bayon etishda ota-onasi hamda pedagog ustozlarning yordami zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Galiguzova L.N Uyatchanlik hodisasining psixologik tahlili/ psixologiya savollari- 2000
2. Филипп Зимбардо Застенчивость
3. Mo'tabar Abdusalomovna Maxsudova muloqot psixologiyasi (o'quv qo'llanma) Toshkent -2006
4. Internet materiallari