

BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARIDA XAVOTIRNI KAMAYTIRISHDA IJOBIY MULOQOT STRATEGIYALARINING O'RNI

Xoshimova Gulsara Nigmatovna

Toshkent viloyati Qibray tumani

4-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

E-mail: xoshimovagulsara@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16751704>

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilari o'rtasida xavotirni kamaytirishning samarali yo'llaridan biri sifatida ijobiy muloqot strategiyalarining ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot jarayonida empatik eshitish, deskriptiv maqtov, nizosiz muloqot (NVC), "growth mindset"ga asoslangan fikr-mulohaza va sinf muhitini qo'llab-quvvatlash kabi strategiyalarni tizimli qo'llash orqali o'quvchilarda xavotir darajasining pasayishi kuzatildi. Tadqiqot xorijiy manbalarda sinovdan o'tgan dasturlar (FRIENDS for Life, TAPES, growth mindset intervensiyalari) va mahalliy pedagogik tajribalar tahliliga asoslandi. Natijalar boshlang'ich ta'limda o'qituvchilarning ijobiy muloqot strategiyalaridan foydalanishi xavotirni kamaytirish va sinf muhitini yaxshilashga samarali ta'sir ko'rsatishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ijobiy muloqot, xavotir, boshlang'ich sinf, empatik eshitish, deskriptiv maqtov, NVC, growth mindset.

Аннотация: В статье рассматривается значение стратегий позитивной коммуникации как эффективного способа снижения тревожности у учащихся начальных классов. В ходе исследования выявлено, что систематическое применение таких стратегий, как эмпатическое слушание, дескриптивная похвала, ненасильственная коммуникация (NVC), обратная связь в формате «growth mindset» и поддержка позитивного климата в классе способствует снижению уровня тревожности у младших школьников. Исследование опирается на анализ зарубежных программ, прошедших апробацию (FRIENDS for Life, TAPES, интервенции growth mindset), а также на локальный педагогический опыт. Результаты показывают, что использование учителями стратегий позитивной коммуникации оказывает эффективное влияние на снижение тревожности и улучшение образовательной среды в начальной школе.

Ключевые слова: позитивная коммуникация, тревожность, начальные классы, эмпатическое слушание, дескриптивная похвала, NVC, growth mindset.

Abstract: This article highlights the significance of positive communication strategies as an effective approach to reducing anxiety among primary school students. The study revealed that the systematic use of strategies such as empathic listening, descriptive praise, Nonviolent Communication (NVC), growth mindset-based feedback, and fostering a supportive classroom climate leads to decreased levels of anxiety among young learners. The research is based on the analysis of internationally validated programs (e.g., FRIENDS for Life, TAPES, growth mindset interventions) as well as local pedagogical practices. The findings demonstrate that teachers' application of positive communication strategies effectively reduces student anxiety and enhances the classroom learning environment in primary education.

Keywords: positive communication, anxiety, primary school, empathic listening, descriptive praise, NVC, growth mindset.

KIRISH

Boshlang'ich sinf — bu bolaning yangi bosqichi: yangi muhit, yangi do'stlar, yangi o'qituvchi hamda baho bahosi bilan tanishish davri. Shu jarayonda ko'plab bolada **xavotir** paydo bo'ladi. Ular doskaga chiqish, o'qituvchini xafa qilish yoki sinfdagi "noto'g'ri" javob berishdan cho'chidi. Psixologlar fikricha, bunday xavotir bolaning diqqatini chalg'itadi, o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va uni darsda passiv qiladi. Har qanday sezilmagan xavotir bolada ijtimoiy cheklanmalarga, uyga qiziqmaslik va kayfiyatning buzilishiga olib kelishi mumkin.

Shu bois boshlang'ich bosqichda **xavotirni kamaytirish bo'yicha yaxshi yondashuvlarni** — ijobiy, empatik va konstruktiv — tanlash muhim.

Xavotirning psixologik sabablari va ta'siri

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida uchraydigan xavotir holatlari nafaqat ularning psixologik farovonligiga, balki o'qishga bo'lgan munosabati, sinfdagi ijtimoiy aloqalari, o'zini tutishi va umumiy motivatsiyasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu yoshdagi bolalar hali o'z his-tuyg'ularini to'liq tushuntirib bera olmaydilar, lekin ularni chuqur his qilishadi. Ularning xavotiri ko'pincha tashqi faktorlarga – yangi muhit, baho olish bosimi, o'qituvchi munosabati va tengdoshlar orasidagi o'z o'rnini topa olishga qaratilgan tashvishlar bilan bog'liq bo'ladi.

Psixologik nuqtai nazardan, xavotir bu — ichki bezovtalik, nazoratni yo'qotish hissi, kelajakda noma'lum va salbiy holatni kutish bilan bog'liq emotsional holatdir. U turli darajada va shakllarda namoyon bo'lishi mumkin. Shuningdek, xavotir insonning individual psixotipiga, temperamentiga, tarbiyaviy tajribalariga va sinf muhitiga qarab farqlanadi. Xavotir odatda kognitiv (o'zini past baholash, salbiy fikrlar, haddan tashqari o'zini nazorat qilish), fiziologik (yurak urishining tezlashuvi, qizib ketish, titroq, nafas olishning kuchayishi) va xulqiy (qochish, passivlik, ko'zga ko'rinmaslikka intilish) komponentlardan iborat bo'ladi (Spielberger, 1983).

Ayniqsa, 6–10 yosh oralig'idagi bolalarda xavotir holati darsga kechikishdan, xato qilishdan, doskaga chaqirilishdan, sinfdoshlarning kulgisiga qolishdan yoki o'qituvchining noroziligidan cho'chish shaklida namoyon bo'ladi. Bu yoshda bola o'zini tashqi baholar orqali anglashga harakat qiladi va agar muntazam salbiy tajribalar bilan to'qnashsa, bu uning o'z-o'zini baholashiga salbiy ta'sir qiladi, natijada xavotir surunkali tus olishi mumkin. Shu sababli, xavotir holatlarini erta bosqichda aniqlash va unga yengil, psixologik jihatdan sog'lom yondashuv zarur hisoblanadi.

Ijobiy muloqot strategiyalari va ularning samarasi: Xorijiy tajribalar

So'nggi yillarda bolalarda xavotirni kamaytirish bo'yicha turli maktabga moslashtirilgan psixologik dasturlar ishlab chiqilgan. Ulardan eng mashhurlaridan biri — avstraliyalik olim Paula Barrett tomonidan ishlab chiqilgan **FRIENDS for Life** dasturidir. Ushbu dastur 4–11 yoshdagi bolalar uchun mo'ljallangan bo'lib, xavotir va depressiya simptomlarini kamaytirish, stressga nisbatan bardoshlilikni oshirish, ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish hamda bolani o'z his-tuyg'ularini tan olish va nazorat qilishga o'rgatish maqsadida tuzilgan (Barrett, 2004). Dastur kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT) asosida ishlab chiqilgan bo'lib, bolalarning salbiy fikrlarini aniqlash, ularni ijobiy shaklda qayta talqin qilish, shaxslararo aloqalarni yaxshilash va stressli vaziyatlarda konstruktiv yondashuvni rivojlantirishni nazarda tutadi. Randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatmoqdaki, FRIENDS dasturi maktab sharoitida tizimli va sifatli joriy etilganda, bolalardagi umumiy xavotir ko'rsatkichlari sezilarli darajada pasayadi, ularning o'z-o'zini boshqarish qobiliyati oshadi (Pahl & Barrett, 2010). Bu yondashuvning samaradorligini **Abraham Maslowning ehtiyojlar ierarxiyasi nazariyasi** bilan ham izohlash mumkin. Maslow ta'kidlaganidek, har bir bola eng

avvalo o'zini **jismoniy va emotsional jihatdan xavfsiz** his qilishi kerak, shundagina u bilim olish va o'zini rivojlantirishga tayyor bo'ladi (Maslow, 1943). Maktabda doimiy tanbeh, befarqlik yoki salbiy munosabat mavjud bo'lsa, bola o'zini xavf ostida his qiladi va bu holat yuqori psixologik ehtiyojlar — masalan, hurmatga sazovor bo'lish, erkin o'rganish — niyatini so'ndiradi. Shuningdek, bolalardagi xavotirni tushunishda **Jon Bowlbyning bog'lanish nazariyasi** ham dolzarb ahamiyatga ega. Bowlby fikricha, bola uchun doimiy ravishda ishonchli, barqaror va hissiy jihatdan mavjud kattalar zarur. Agar o'qituvchi bolaning his-tuyg'ulariga befarq bo'lsa yoki doimiy tanqid ostida saqlasa, bola o'zini qadrsiz his qiladi va xavotir kuchayadi (Bowlby, 1969). Aksincha, FRIENDS kabi dasturlar orqali o'qituvchilar bolaning ehtiyojlarini anglash, his-tuyg'ularni tan olish va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishga yo'naltiriladi. Bu esa bolaning ichki barqarorlik tuyg'usini tiklaydi va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi.

Yana bir zamonaviy va ilmiy asoslangan yondashuv bu — **Teacher Anxiety Program for Elementary Students (TAPES)** dasturidir. Bu dastur bolalar xavotirini kamaytirish jarayonida o'qituvchini markaziy shaxs sifatida tan oladi. An'anaviy psixokorreksion yondashuvlardan farqli o'laroq, TAPESda asosiy e'tibor terapevt emas, balki sinfdagi o'qituvchining bilim, ko'nikma va munosabatlariga qaratiladi. Dasturda o'qituvchilar xavotir simptomlarini aniqlash, bolaga hissiy jihatdan qulay bo'lgan iqlim yaratish, emotsional qo'llab-quvvatlash va ijobiy muloqot vositalaridan samarali foydalanish bo'yicha maxsus o'qitiladi (Beesdo-Baum et al., 2019). TAPES konsepsiyasi shundan iboratki, bola sinfda ko'proq vaqtini o'qituvchi bilan o'tkazadi, demak, o'qituvchining har bir so'zi, ohangi, munosabati bolaga xavfsizlik yoki xavf signalini berishi mumkin. Ochiq sinov (open trial) bosqichida olib borilgan kuzatuvlarda TAPES intervensiyasidan so'ng o'qituvchilarning xavotir belgilarini aniqlash sezuvchanligi oshgani, sinfdagi muloqot iqlimi esa barqaror ijobiylashgani qayd etilgan (Ginsburg et al., 2020). Bu model o'z mohiyati bilan Bowlby nazariyasidagi "ishtirokchi, ishonchli kattalar figuralari" tamoyiliga mos keladi. Shuningdek, TAPES doirasida o'qituvchilarni **deskriptiv maqtov** qo'llashga o'rgatish — dastur samaradorligini oshiruvchi muhim komponent hisoblanadi. Deskriptiv maqtov bu — bolaning shaxsiyatini emas, balki harakatini, sa'y-harakatini, intilishlarini e'tirof etishdir. Masalan, "Sen juda aqllisan" o'rniga "Sen bu masalani o'ylab, bir necha usul bilan yechishga harakat qilding" deyilganda, bola o'zini ijobiy baholaydi, lekin bu baho shaxsiy emas, faoliyatga bog'liq bo'ladi. Bu esa bolaning **ichki motivatsiyasini kuchaytiradi**, xavotirni kamaytiradi, chunki bola harakatiga nazorat o'zi tomonidan ekanini anglaydi (Dweck, 2006).

Shuningdek, **nizosiz muloqot (Nonviolent Communication - NVC)** TAPES yondashuvida qo'llanilishi mumkin bo'lgan kuchli psixologik vositadir. Bu metod Marshall Rosenberg tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, ehtiyojlarga asoslangan muloqotga urg'u beradi: bola talab va hukmni emas, ehtiyoj va iltimosni eshitadi. Bolalar bilan olib borilgan qisqa muddatli NVC treninglaridan so'ng empatik javoblar soni ortgani, agressiv va konfliktli munosabatlar kamaygani kuzatilgan (Seo et al., 2022). Sinfda bunday yondashuv xavfsizlik va barqarorlik hissini oshirib, xavotirni pasaytirishga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, TAPES bilan uyg'unlashgan holda maktablar uchun ishlab chiqilgan **CW-FIT** dasturi ham o'qituvchining ijobiy muloqot darajasini oshirishga qaratilgan. Bu dastur sinfda **maqtov-tanbeh nisbatini** o'zgartirish, ijobiy xulqni tez-tez va aniq mustahkamlash, talablarni muloyim ifodalash kabi tamoyillarga asoslanadi. O'tkazilgan randomizatsiyalangan tadqiqotlar CW-FIT intervensiyasi natijasida o'qituvchi tomonidan beriladigan ijobiy fikr-

mulohazalar soni sezilarli oshganini, bolalarda esa darsga yo'naltirilgan xulq, ishtirok darajasi va ijtimoiy moslashuv yaxshilanganini ko'rsatgan (Jolstead et al., 2020). Bu natijalar xavotirga moyil o'quvchilar uchun emotsional xavfsizlik muhitini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Nihoyat, bu jarayonlarning barchasiga zaminda yotgan asosiy kognitiv mexanizmlardan biri bu — **growth mindset** (o'sish tafakkuri) tamoyilidir. Carol Dweck tomonidan ishlab chiqilgan bu konsepsiya shuni ta'kidlaydiki, agar bola o'z intellektini, qobiliyatlarini o'suvchi narsa sifatida ko'rsa, u xatoni tahdid emas, o'rganish uchun imkoniyat sifatida qabul qiladi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, o'qituvchi tomonidan xatolarga bo'lgan ijobiy munosabat (masalan, "Xato qilish bu normal holat, bu orqali o'rganamiz") muntazam takrorlansa, bolalar xavotir darajasi pasayadi, o'ziga bo'lgan ishonchi esa ortadi (Yeager et al., 2022). Shu tariqa, TAPES, CW-FIT va growth mindset asosli yondashuvlar bir-birini to'ldiruvchi mexanizmlarni shakllantiradi: ijobiy muloqot, ehtiyojga asoslangan til, faoliyatga yo'naltirilgan maqtov, empatik eshitish, va psixologik xavfsizlik muhiti orqali bolaning xavotirini kamaytirish va o'quv motivatsiyasini oshirish mumkin.

Xulosa

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida xavotir holatlarining yuqori darajada uchrashi ularning psixologik farovonligiga, o'quv motivatsiyasiga va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy tadqiqotlar orqali isbotlangan. Ushbu maqolada ta'kidlanganidek, maktab muhitida xavotirni kamaytirish uchun o'qituvchining ijobiy, empatik va ongli muloqot strategiyalaridan foydalanishi asosiy omillardan biridir. Ayniqsa, TAPES, CW-FIT, FRIENDS for Life va growth mindset yondashuvlari bolalar psixikasiga salbiy ta'sir qilmasdan, ularning ichki resurslarini faollashtiruvchi, xavfsiz va barqaror ta'lim muhitini shakllantirishga xizmat qiladi.

Psixologik nuqtai nazardan yondashilganda, o'qituvchining bolaning emotsional ehtiyojlariga sezgirlik bilan qarashi, unga empatik javob bera olishi, faoliyatga asoslangan deskriptiv maqtovlar orqali uning harakatlarini qadrlashi — xavotirning asosiy ildizlarini yo'qotadi. Maslowning ehtiyojlar ierarxiyasi va Bowlbyning xavfsiz bog'lanish nazariyasi shuni ko'rsatadiki, bola o'zini qabul qilingan, tushunilgan va qo'llab-quvvatlangan deb his qilgan muhitda xavotirga kamroq beriladi va o'zini erkin ifoda eta oladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf o'qituvchilari tomonidan ijobiy muloqot strategiyalarining ongli va tizimli qo'llanilishi bolalarda xavotirning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Bu esa, o'z navbatida, o'quvchilarning emotsional intellekti, o'z-o'zini baholash, sinfdagi ijtimoiy moslashuv darajasi va o'qishga bo'lgan qiziqishini oshiradi.

Kelgusida bu yo'nalishda amalga oshiriladigan amaliy tadqiqotlar, maxsus o'qituvchi tayyorlov kurslari va maktab darajasida qabul qilinadigan ijobiy muloqot siyosatlarini, albatta, bolalar salomatligi va ta'lim sifatining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Beesdo-Baum, K., Ginsburg, G. S., et al. (2019). Teacher Anxiety Program for Elementary Students (TAPES): Intervention development and protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3863-9>

2. Ginsburg, G. S., et al. (2020). Teacher Anxiety Program for Elementary Students: An open trial. *Evidence-Based Practice in Child and Adolescent Mental Health*, 5(2), 134–147. <https://doi.org/10.1080/23794925.2020.1754707>
3. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
4. Rosenberg, M. B. (2015). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (3rd ed.). PuddleDancer Press.
5. Seo, Y.-J., et al. (2022). Effects of a Nonviolent Communication-based empathy education program. *Healthcare*, 10(21), 4120. <https://doi.org/10.3390/healthcare10214120>
6. Jolstead, K. A., et al. (2020). Impact of CW-FIT on student and teacher behavior in middle school. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 22(3), 165–176. <https://doi.org/10.1177/1098300720910133>
7. Yeager, D. S., et al. (2022). A synergistic mindsets intervention protects adolescents from stress. *Nature*, 607, 512–520. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04907-7>

