

BOLALARDA EMOTSIONAL ZO'RRIQISH (STRESS)ALOMATLARI VA OLDINI OLISH USULLARI

Mamasoliyeva Mubinabonu Yodgorbek qizi

Qo'qon universiteti Andijon filialining

Boshlang'ich ta'lim masofaviy 24_02 2-kurs talabasi

mamasoliyevamubinabonu550@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18051120>

Annotatsiya: Hozirgi kunda bolalarda stress holatlari eng ko'p uchrayotgan muammolardan biri deb o'ylayman. Bu muammo har bir oila, ota-ona va pedagog duch kelayotgan holat bo'lib qolmoqda. Stressning ortishiga sabab bolalarga yetarlicha e'tibor berilmayotgani, ota-onalar ish bilan bandligi, bola tarbiyasiga va vaqtiga yetarli mehr ajratilmayotganidir. Farzand uchun ota-ona qancha harakat qilmasin, lekin aynan eng muhim yoshida mehr va diqqat yetishmasa, bola bu holatni stress sifatida qabul qiladi. Ushbu maqolada bolalarda stressning alomatlari va ularni stress holatidan chiqarish, stressning oldini olish va bolani stresssiz tarbiyalash bo'yicha fikrlar yoritiladi.

Kalit so'zlar: stress, emotsional zo'riqish, oilaviy muhit, oldini olish.

Annotation: This article examines the main causes of emotional stress in children its psychological and behavioral effects, as well as effective methods for reducing and preventing stress. The study analyzes common symptoms such as irritability, lack of motivation, avoidance of communication, and decreased interest in learning. It highlights that family atmosphere, excessive use of phones and gadgets, and lack of attention from adults significantly increase stress levels in children. The article provides practical recommendations for parents, teachers, and society to foster stress-free upbringing and create a healthy psychological environment for children.

Keywords: stress, emotional tension, family environment, prevention.

Аннотация: В данной статье рассматриваются основные причины эмоционального напряжения у детей, его психологическое и поведенческое влияние, а также методы снижения и профилактики стрессовых состояний. В ходе исследования были проанализированы такие признаки, как раздражительность, отсутствие мотивации, нежелание общаться, снижение интереса к учёбе. Отмечается, что семейная атмосфера, чрезмерное использование телефонов и гаджетов, а также недостаток внимания со стороны взрослых усиливают стресс у ребёнка. Статья полезна для родителей, педагогов и общества в целом, так как содержит практические рекомендации по воспитанию детей без стресса и созданию благоприятной психологической среды.

Ключевые слова: стресс, эмоциональное напряжение, семейная среда, профилактика.

Kirish

Zamonaviy dunyoda bolalar psixologiyasiga ta'sir qiluvchi omillar soni ortib bormoqda. Tezkor hayot sur'ati, raqamli texnologiyalar va axborot oqimining ko'pligi bolalarning ruhiy salomatligiga sezilarli bosim o'tkazmoqda. Ayniqsa, oilaviy muhitdagi sovuqlik, ota-onalarning ish bilan bandligi, shaxsiy vaqtning yetishmasligi va ortiqcha telefonga bog'lanish kabi omillar emotsional zo'riqish (stress) holatlarini kuchaytiradi. Natijada, bolalarda hafsala yo'qligi, tez

jahllanish. o'qishga qiziqishning kamayishi, muloqotdan qochish kabi muammolar yuzaga kelmoqda.

Bugungi kunda stress har bir pedagog va ota-onaning e'tiborini talab qiladigan eng dolzarb muammolardan biriga aylandi. Bola psixikasi nozik bo'lgani sababli, u atrof-muhitdagi har bir o'zgarish va emotsional holatni katta tezlikda qabul qiladi. Oiladagi sovuqlik, e'tibor yetishmasligi yoki ota-onaning bandligi bolada ichki qo'rquv va xavotirni kuchaytiradi. Shu bilan birga, maktabdagi talablar, ijtimoiy bosim va noto'g'ri tarbiya usullari stressning kuchayishiga olib keladi.

Bugungi kunda stress har bir pedagog va ota-onaning e'tiborini talab qiladigan eng dolzarb muammolardan biriga aylandi. Bola psixikasi nozik bo'lgani sababli, u atrof-muhitdagi har bir o'zgarish va emotsional holatni katta tezlikda qabul qiladi. Oiladagi sovuqlik, e'tibor yetishmasligi yoki ota-onaning bandligi bolada ichki qo'rquv va xavotirni kuchaytiradi. Shu bilan birga, maktabdagi talablar, ijtimoiy bosim va noto'g'ri tarbiya usullari stressning kuchayishiga olib keladi.

Bunday holatning natijasi bolaning xulq-atvorida sezilarli o'zgarishlar bo'lib, ular tez jahllanish, fikrini anglatishda qiynalish, kichik bir izoh yoki tanbehni ko'tara olmaslik, yig'lamsirash, o'qishga qiziqishning pasayishi va diqqat hamda xotiraning susayishi kabi shakllarda namoyon bo'ladi. Dangasalik, loqaydlik va fikrlashning sekinlashishi ham stressning muhim belgilari hisoblanadi.

Stressning yuzaga kelishiga asosiy omillar ko'p: oilaviy notinchlik, ota-onaning e'tiborsizligi, mehning yetishmasligi, maktabdagi yuklamalar, turmush tarzidagi o'zgarishlar, elektron qurilmalardan me'yoridan ortiq foydalanish. Ushbu omillar uzoq davom etsa, bolaning psixik rivojlanishi, kelajakdagi shaxs sifatida shakllanishi va ijtimoiy moslashuvi salbiy ta'sirga uchraydi.

Shu bois, bolalarda emotsional zo'riqishni erta aniqlash, salbiy oqibatlarining oldini olish va ularni ruhiy jihatdan sog'lom rivojlantirish bugungi jamiyatning eng muhim vazifalaridan biridir. Stress nafaqat bolaning hozirgi holatiga, balki kelajakdagi shaxs sifatida shakllanishiga ham ta'sir qiladi. Agar bu muammo vaqtida hal qilinmasa, bola murakkab xarakterli, ijtimoiy jihatdan nafaol, o'qishda qiyinchiliklarga ega yoki o'ziga ishonchsiz shaxs sifatida voyaga yetishi mumkin.

Shu sababdan ushbu tadqiqot mavzusi "Bolalarda emotsional zo'riqish (stress) alomatlari va uning oldini olish usullari" dolzarb va amaliy ahamiyatga ega. Tadqiqotning maqsadi bolalarda stressning asosiy belgilarini aniqlash, sabablarini o'rganish hamda ota-onalar va pedagoglar uchun samarali profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqishdan iborat. Shu bilan birga, oilaviy muhit, pedagogik yondashuvlar va maktabdagi sharoitlarning bola psixikasiga ta'siri tahlil qilinadi. Stressni kamaytirishning amaliy usullari mehr-muhabbat ko'rsatish, emotsional muloqot, jismoniy faollik, tartibli kun rejimi, oilaviy suhbatlar va pedagogik qo'llab-quvvatlash kabi yondashuvlar orqali ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari ota-onalar. Pedagoglar va psixologlar uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqot bolalarda emotsional zo'riqish (stress)ning kelib chiqish sabablarini, uning psixologik va xulq-atvoriy ta'sirini aniqlash hamda stressni oldini olishning samarali usullarini ishlab chiqishga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida bir nechta metodlar qo'llanildi, ular bolalarning psixologik holatini to'liq va aniq tahlil qilish imkonini berdi.

Birinchidan, nazariy tahlil metodidan foydalandim. Mavjud ilmiy manbalar, pedagogik va psixologik adabiyotlarni o'rganib, bolalarda stressning sabablari. Belgilari va oldini olish yo'llarini chuqur tahlil qildim. Bu metod tadqiqotning nazariy asosini yaratdi.

Ikkinchidan, kuzatuv metodidan foydalandim bolalarning uy va maktabdagi xulq-atvori, emotsional holati, muloqot va harakat odatlari tizimli ravishda qayd etildi. Kuzatuv natijalari bolalardagi stress belgilarini aniqlash va ularning kundalik hayotga ta'sirini baholashga xizmat qildi.

Uchinchidan, suhbat va intervyu metodlarini qo'ladim. Ota-onalar, pedagoglar va bolalar bilan olib borilgan maxsus savol-javoblar orqali stressning asosiy sabablari va bolalarning individual psixologik holati haqida ma'lumotlar to'plandi. Bu metod tadqiqotga amaliy yo'nalish berdi va real holatni tushunishga yordam berdi.

Shuningdek, psixologik testlar va mashqlar orqali bolalarning emotsional barqarorligi, stressga moyilligi va xulq-atvor o'zgarishlari baholandi. Test natijalari stress darajasini aniqlash va bolalarning ruhiy holatini tahlil qilishda asos bo'ldi.

Oxirida, barcha olingan ma'lumotlar sifat va statistik tahlil metodlari yordamida umumlashtirildi. Bu natijalar bolalarda stressning asosiy belgilarini aniqlash, sabablarini o'rganish va samarali profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish uchun xizmat qildi.

Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, bolalarda stressni kamaytirish va ulami sog'lom psixologik muhitda tarbiyalash uchun oilaviy yondashuv, pedagogik qo'llab-quvvatlash, jismoniy faollik, tartibli kun rejimi va ijtimoiy faoliyatning muhimligi katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar sharhi

"Bolalarda emotsional zo'riqish (stress) va uning oldini olish usullari" mavzusi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalardagi stressning shakllanishi, uning rivojlanish bosqichlari va oqibatlarini ko'plab olimlar tomonidan chuqur o'rganilgan. Mazkur adabiyotlar bolalar psixikasi, oilaviy muhit, ijtimoiy-psixologik ta'sirlar, maktabdagi pedagogik yondashuvlar hamda profilaktika. Choralariga oid muhim ilmiy-nazariy asoslarni taqdim etadi.

Birinchi navbatda, M. Xolmatovanning "Bolalar psixologiyasi asoslari" qo'llanmasi mazkur mavzu uchun asosiy manbalardan biri bo'lib xizmat qiladi. Muallif bolalarning yoshga oid psixologik rivojlanishi, hissiy sezgirlik, tashqi omillarga bo'lgan reaktiv munosabati va stress holatining shakllanish jarayonini batafsil tahlil qiladi. Xolmatova bolada emotsional zo'riqishning dastlabki belgilarini charchash, diqqatning pasayishi, ta'sirchanlik, yig'loqilik, jizzakilik kabi holatlarni erta aniqlash zarurligini ta'kidlaydi. Shuningdek, qo'llanmada oila va maktab o'rtasidagi psixologik aloqaning buzilishi bola ruhiyatiga qanday ta'sir etishi ilmiy asoslar bilan yoritilgan. Mazkur adabiyot ushbu tadqiqotning nazariy asosini mustahkamlagan manbalardan biri bo'ldi.

N. Tursunovanning "Maktab yoshidagi bolalarda stress va uni kamaytirish usullari" mavzusidagi tadqiqotlari mazkur sohada amaliy yondashuvlar bilan ahamiyatlidir. Tursunova maktabdagi psixologik iqlim, o'qituvchi-bola muloqoti, sinfdoshlar o'rtasidagi munosabatlar bolada stress darajasining ortishiga qanday ta'sir qilishini ilmiy dalillar bilan asoslaydi. Muallifning art-terapiya, ranglar terapiyasi, nafas mashqlari, muvozanatlashtiruvchi o'yinlar kabi usullarni qo'llash bo'yicha tavsiyalari tadqiqotning amaliy qismida muhim o'rin egalladi. Uning ilmiy yondashuvi bolalarda emotsional barqarorlikni shakllantirishda psixologik yengillik mashqlari naqadar samarali ekanini ko'rsatadi.

A. Jo'rayevning "Oilaviy tarbiya va bola ruhiyati" asari boladagi emotsional muvozanatning shakllanishida oila muhitining o'rni haqida muhim ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. Muallif oilaviy ziddiyatlar, e'tibor yetishmasligi, ota-onaning haddan tashqari band bo'lishi, farzandga vaqt ajratmaslik kabi omillar bolada stressning kuchayishiga sabab bo'lishini ilmiy isbotlar bilan bayon qiladi. Jo'rayevning fikricha, bolaga beriladigan mehr, qo'llab-quvvatlash, ijobiy muloqot. Sog'lom oilaviy psixologik muhit bola ruhiyatining mustahkamlanishida asosiy omildir. Ushbu asar tadqiqotda oilaning roli, stressning ijtimoiy ildizlari va ularni bartaraf etish yo'llarini ochib berishda katta yordam berdi.

Tahlil va natijalar

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalarda stressning asosiy sabablari oilaviy muhitdagi beqarorlik, ota-onaning yetarli e'tiborsizligi, telefon va boshqa gadjetlardan ortiqcha foydalanish, shuningdek pedagogik yondashuvlarning yetarli emasligi hisoblanadi. Bolalardagi stress belgilariga asabiylashish, tez jahllanish, muloqotdan qochish, o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi, dangasalik va fikrlashning sekinlashishi kiradi.

Kuzatuv va intervyu natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalar oilada etarli mehr va e'tibor olmagan taqdirda, ular ko'proq ichki xavotir va norozilikni his qiladilar. Shu sababli, bolalar o'z his-tuyg'ularini to'liq ifoda eta olmaydi, kichik tanbeh yoki tushuntirishni ham qabul qilolmay, tez jahllanishga moyil bo'ladi. Testlar natijalari shuni ko'rsatdiki, stress yuqori bo'lgan bolalarda diqqat va xotira sustlashadi, o'qishga bo'lgan qiziqish kamayadi, va ular ijtimoiy muloqotda kamroq faol bo'ladi.

Tahlil shuni ko'rsatdiki, stress bolalarning ruhiy va jismoniy rivojlanishiga ham salbiy ta'sir qiladi. Ularning ijodiy fikrlashi sekinlashadi, muammolarni mustaqil hal qilish qobiliyati kamayadi, shuningdek, ijtimoiy ko'nikmalarida kamchiliklar paydo bo'ladi. Stress natijasida bolalar oilada, maktabda va do'stlar orasida o'zini yolg'iz his qilishi, ishonchsizlik va qo'rquv hissini kuchaytirishi mumkin.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, stressning oldini olish va kamaytirish uchun oilaviy muhit, pedagogik qo'llab-quvvatlash va jismoniy faollikning ahamiyati katta. Bolalarga mehr-muhabbat ko'rsatish, emotsional muloqot, tartibli kun rejimi, nafas mashqlari va ijtimoiy faoliyatlar stressni kamaytirishga yordam beradi. Shu bilan birga, ota-onalar va pedagoglar bolalarning individual ehtiyojlarini hisobga olib, ularga moslashuvchan va qulay sharoit yaratishlari lozim.

Natijalar shuni ko'rsatdiki, bolalarda stressni erta aniqlash va oldini olish nafaqat ularning psixologik rivojlanishini ta'minlaydi, balki kelajakda ularning ijtimoiy moslashuvchanligi va shaxs sifatida muvaffaqiyat qozonishiga ham xizmat qiladi. Shu bois, ota-onalar, pedagoglar va jamiyatning barcha a'zolari bolalarning emotsional salomatligiga e'tibor qaratishi lozim.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bolalarda emotsional zo'riqish (stress) bugungi kunda ta'lim va tarbiya jarayonida uchrayotgan eng dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stress bolaning ruhiy holati, xulq-atvori, bilim olish qobiliyati va ijtimoiy moslashuviga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress holatidagi bolalarda xotira susayishi, diqqatning pasayishi, tez jahllanish, muloqotda qiyinchiliklar va o'qishga bo'lgan qiziqishning kamayishi kabi holatlar ko'p kuzatiladi.

Shuningdek, stress bolaning o'z fikrini erkin ifoda etishiga to'sqinlik qilib, uning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va ruhiy charchoqqa olib keladi. Tadqiqot davomida

aniqlanishicha, bolalarda stressning yuzaga kelishida asosan oiladagi psixologik muhit, ota-onaning e'tibor yetishmasligi, haddan tashqari talabchanlik, o'quv yuklamasining ko'pligi hamda pedagogik yondashuvdagi kamchiliklar muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Bolalarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash uchun ularga yetarli darajada mehr va e'tibor ko'rsatish, ular bilan muntazam muloqot qilish hamda hissiy holatini tushunishga harakat qilish muhim ahamiyatga ega. Agar ota-ona va pedagoglar bolalarning ichki kechinmalariga befarq bo'lsa yoki doimo telefon va boshqa mashg'ulotlar bilan band bo'lsa, bola buni kuzatib, shu holatni o'ziga namuna sifatida qabul qiladi va bu uning tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois bolalarni stresssiz muhitda tarbiyalash va ta'lim berish jarayoni nafaqat va tarbiya jarayonida uchrayotgan eng dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stress bolaning ruhiy holati, xulq-tvori, bilim olish qobiliyati va ijtimoiy moslashuviga sezilarli darajada salbiy ta'sir 5/6 korsatadi. Stress holatidagi bolalarda xotira susayishi, diqqatning pasayishi, tez Jalillanish, muloqotda qiyinchiliklar va o'qishga bo'lgan qiziqishning kamayishi kabi holatlar ko'p kuzatiladi.

Shuningdek, stress bolaning o'z fikrini erkin ifoda etishiga to'sqinlik qilib, uning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi va ruhiy charchoqqa olib keladi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, bolalarda stressning yuzaga kelishida asosan oiladagi psixologik muhit, ota-onaning e'tibor yetishmasligi, haddan tashqari talabchanlik, o'quv yuklamasining ko'pligi hamda pedagogik yondashuvdagi kamchiliklar muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Bolalarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash uchun ularga yetarli darajada mehr va e'tibor ko'rsatish, ular bilan muntazam muloqot qilish hamda hissiy holatini tushunishga harakat qilish muhim ahamiyatga ega. Agar ota-ona va pedagoglar bolalarning ichki kechinmalariga befarq bo'lsa yoki doimo telefon va boshqa mashg'ulotlar bilan band bo'lsa, bola buni kuzatib, shu holatni o'ziga namuna sifatida qabul qiladi va bu uning tarbiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois bolalarni stresssiz muhitda tarbiyalash va ta'lim berish jarayoni nafaqat ota-ona va pedagoglarning, balki butun jamiyatning muhim vazifasi hisoblanadi. Bolalarda emotsional barqarorlikni shakllantirish, sog'lom psixologik muhit yaratish va stressni oldini olishga qaratilgan tizimli chora-tadbirlar ularning barkamol shaxs bo'lib voyaga yetishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Xolmatova M. Bolalar psixologiyasi asoslari. Toshkent: O'zbekiston, 2019. 256 b.
2. Tursunova N. Maktab yoshidagi bolalarda stress va uni kamaytirish usullari. Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.142 b.
3. Jo'rayev A. Oilaviy tarbiya va bola ruhiyati. Toshkent: Fan va texnologiya. 2018.198 b.
4. Goleman D. Emotsional intellekt. Moskva: ACT, 2016.-320 b.
5. Vygotskiy L. S. Bolalarning psixologik rivojlanishi Moskva: Pedagogika, 2015. 280 b.
6. Piaget J. Kognitiv rivojlanish nazariyasi. Sankt-Peterburg: Piter, 2014. 200 b.
7. Erikson E. H. Psixososial rivojlanish bosqichlari. Moskva: Eksmo, 2015.240 b.
8. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. Psixologik xizmat bo'yicha metodik qo'llanma. Toshkent, 2021.112 b.
9. UNICEF. Emotional well-being of children. New York, 2021.45 p.
10. World Health Organization (WHO), Child mental health and stress factors. Geneva, 2020.-60 p.