

КИЧИК МАКТАБ YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA FOBİYALARNI YUZAGA KELISH SABABLARI

Ergasheva Diloram

NamDu Psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

Oltiboyeva Shaxnoza

Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi

Annotatsiya: Maqolada kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda yuzaga keladigan fobiyalar keng yoritilgan. Shuningdek fobiyalardan qanday qutulish haqida ham so'z yuritilgan..

Kalit so'zlar: Fobiya, Glossofobiya, Nikotofobiya, Gematofobiya, Nozofobiya, Aухmoфobiya, Qo'rquv

Аннотация: В статье рассматриваются фобии, возникающие у детей младшего школьного возраста. Также рассказывается о том, как избавиться от фобий.

Ключевые слова: фобия, глоссофобия, никотофобия, гематофобия, нозофобия, айхмофобия, страх

Annotation: The article deals with phobias that occur in children of primary school age. It also talks about how to get rid of phobias.

Key words: phobia, glossophobia, nicotophobia, hematophobia, nosophobia, eichmophobia, fear

O'zbekistonda yangi modernizatsiya jarayonlarini amalga oshirishning asosiy omili ta'lim va tarbiya hisoblanadi. Shuning uchun ham, O'zbekistonda ta'lim tizimini kompleks rivojlantirish, malakali kadrlar tayyorlash maqsadida prezidentimiz tomonidan yurtimizda katta islohotlar amalga oshirilmoqda ta'lim uchun kuch va mablag'lar yo'naltirilmoqda. Maktabgacha ta'lim, maktab va oliy ta'lim tizimlari, ilmiy-tadqiqot muassasalari faoliyatida sifat o'zgarishlari ro'y bermoqda. Bundan asosiy maqsad yoshlarni ta'lim darajasini oshirish, yetuk kadrlarni tayyorlash yurtimizni rivojlanish bosqichida yuqori, ya'ni rivojlanishning cho'qqisi tomon o'sish tezligini oshirish, O'zbekistonning butun Jahon hamjamiyati oldida, raqobatdosh millatlar qarshisida o'zini ko'rsata olishi uchun eng muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Biz ustozni otaday ulug' deb bilgan, doimo ardoqlagan ma'rifatparvar xalqning vakillarimiz. Men ham o'qituvchi, muallim deganda o'zim uchun eng aziz va hurmatli bo'lgan, ziyoli va zamonaviy, samimiy va mehribon insonlarni tasavvur qilaman. Chunki hammamizga ham shu muallim saboq va ta'lim berib, mehribon otalarimiz qatorida tarbiyalagan, – dedi davlatimiz rahbari o'z so'zlagan nutqlaridan birida .

Ammo ayrim o'quvchilarda turli hil yo'nalishlarda fobiyalar mavjud bo'lib, o'quvchilarni ma'lum bir faoliyat jarayonida uni orqaga tortib rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Fobiya – bu anchagina real xavfni anglatadigan yoki umuman yo'q bo'lgan narsadan juda kuchli va mantiqsiz qo'rquv sifatida o'zini namoyon qiladigan tashvishlanishning bir turidir. Fobiya ta'rifi (ma'lum bir ob'ekt, faoliyat yoki vaziyatga nisbatan doimiy va mantiqsiz qo'rquv, undan qochish istagiga olib keladi) bo'lishi mumkin. Fobiyaning ko'plab turlari mavjud.

Glossofobiya-jamoat oldida so'zlashdan qo'rqish va juda keng tarqalgan. Araxnofobiya-bu juda keng tarqalgan qo'rquv turi. Gematofobiya yoki Qon fobiyasi. Misofobiya-odamlarni haddan tashqari tozalashga yoki qo'lni majburiy yuvishga olib keladigan mikroblar va axloqsizlikdan haddan tashqari qo'rqish. Nikotofobiya – qorong'ilikdan qo'rqish va bolalikdagi eng keng tarqalgan qo'rquvlardan biridir. Ushbu fobiya miyaning zulmatda nima bo'lishi mumkinligini anglashidan kelib chiqadi. Fobiyalar-bemor miyasiga o'rnashib qolgan qo'rquv, vahima; kishi ruhiyatining buzilish holati. Qo'rquv va vahima hissi bemor sezgi hamda xatti - harakatlarida ko'rinadi.

Fobiyalar mazmuni jihatidan turlicha bo'ladi.

Agarofobiyada kishi yakka o'zi ko'cha va maydonlarni kesib o'tishdan cho'chidi. Ayxmofobiya-pichoq, qaychi, to'g'nog'ich va boshqa o'tkir asboblardan (xuddi tanasiga qadaladiganidek) qo'rqish; Nozofobiya-ayrim tuzalmaydigan kasallikka chalinish yoki uni yuqtirishdan qo'rqish (sifolofobiya-zaxmdan, kanserofobiya-rakdan); Tanatofobiya-o'limdan vahimalanish; klaustobiya-odam gavjum joylar va transportda yurishdan qo'rqish; monofobiya -yolg'izlikdan, yakka qolishdan vahimaga tushish; ereytofobiya-qizarib ketish, uyalish va hokazo.

Ammo, bu holat boshqa bolalar bilan o'ynash, sinfda o'qish, boshqa kattalar bilan suhbatlashish yoki boshqalar oldida chiqish kabi kundalik ishlarni bajarishda juda noqulayliklarga sabab bo'ladi. Keyinchalik esa bu bolaning mustaqil bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Ayniqsa, bolaning o'zidagi bor narsani ham yuzaga chiqarishiga to'siq bo'lib, bu holat esa ta'lim sohasiga kelganida muammolarga sabab bo'ladi, ya'ni bola o'qiydi, o'rganadi lekin buni yon atrofdagilarga yetkazib berishga qiynaladi. Natijada bola atrofdagilariga nisbatan o'zini kuchsiz his etadi. Bu esa uni o'ziga ishonsizligining ortishiga sabab bo'ladi. Aynan shu kabi holatlar bolaning hayot yo'lida mustaqil bo'lishida qiyinchiliklar tug'diradi.

Qo'rquvdan qanday qutulish mumkin?

Avvalom bor qo'rquv o'zi nima ekanini bilib olsak. Qo'rquv – bu ko'pchilik odamlar dahshat bilan o'ylaydigan hissiyot. Inson qayg'u, g'azab, nafrat va uyatni qo'rquvdan ko'ra ko'proq his etadi.

Qo‘rquv hayotimizning real bir qismi. Inson turli vaziyatlarda qo‘rquvni his etadi, lekin barcha bu vaziyatlar bitta umumiy xususiyatga ega, ya’ni inson ularni osoyishtaliklariga va xavfsizliklariga xavf tug‘dirayotgan vaziyatlar sifatida idrok qiladi.

Qo‘rquvni xavotir bilan aralashtirib bo‘lmaydi. Qo‘rquv bu – aniq, alohida kategoriya sifatida ko‘riladigan hissiyot. Xavotir bu – turli hissiyotlarning kombinatsiyasi va qo‘rquv hissiyoti – mana shu kombinatsiya qismlaridan biridir.

Qo‘rquvning ijtimoiylashuvini eng maqbul usullariga quyidagilarni kiritish mumkin:

- ota-ona farzandini atayin qo‘rquvga soladi;
- ota-ona bolada qo‘rquv hissiga ozroq sabrli bo‘lishni tarbiyalashi kerak;
- ota-ona bolani qo‘rquv manbaiga qanday qarshi turishga o‘rgatishi kerak;
- qo‘rquv ustidan nazoratning turli strategiyasini ishlab chiqishga yordamlashishi kerak.

Ota-onaga bolaning xavfsizligini ta’minlashi, bola uchun “hissiy yaqin” bo‘lishi, uning xafagarchiligiga hamdard bo‘lishlari va qo‘rquvni yengishga bo‘lgan har qanday urinishlarini qo‘llab-quvvatlashlari kerak.

Xulosa qilish aytish mumkinki, qo‘rquv insonlar tomonidan kamdan – kam his qilinadigan hissiyot, ko‘pchilik odamlar bu hissiyotdan qo‘rqadilar. Qo‘rquv insonning shaxsiy xavfsizligiga tahdidni idrok qilishidir. Qo‘rquv jismoniy va ruhiy bo‘lishi mumkin.

Bir qator vaziyatlar mavjudki, ular insonda qo‘rquvni paydo qiladi. Bularga og‘riq, yolg‘izlik va ta’sirotning to‘satdan o‘zgarishini kiritish mumkin. Insonning tajribasi ortgani sari u turli vaziyat, hodisalardan qo‘rqishga o‘rganadi. Agar ota va ona muayyan qo‘zg‘atuvchidan qo‘rqadigan bo‘lsa, farzandlari ham bu qo‘zg‘atuvchidan qo‘rqishi ehtimoli yuqori bo‘ladi. Ota-ona bolaning xavfsizligini ta’minlashi, uni qo‘rquvni yengishga o‘rgatishlari kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Sh.Mirziyoyev “Buyuk kelajagimizni mart va oliyanob xalqimiz bilan quramiz” Toshkent “O‘zbekiston”-2017 yil
2. L.Ya.Olimov, A.M.Nazarov “Xulqi og‘ishgan bolalar psixologiyasi” Toshkent «Tafakkur avlodi», 2020-yil
3. D.Ergasheva “Formation Of Strong-Willed Qualities In The Professional Training Of Future Specialists” Интернаука, № 19-5-(195) 21-22-betlar 2021-y
4. Ergasheva Diloram “Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bilish faoliyatida mustaqillikni rivojlantirish omillari” ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 16-tom 1-qism 47-51betlar 2023-yil