



SOG'LOM AVLOD UCHUN

ISSN 2010-7900

6-son / 2016-yil / iyun

*Go'zal va betakrorimsan, muqaddas Vatanim,
jonim senga fido, O'zbekistonim!*



5

*Energiya
muammosining
yangi yechimi*

12

*Xavotirlilikning
psixologik
korreksiya*

19

*Suyak
yemirilishi yoki
bo'g'imlar artrozi*

23

*Bolangiz
ko'p e'tibor
talab qiladimi?*

**Barkamol avlod —
Vatanning baxti**

SOG'LOM AVLOD UCHUN

Ilmiy-tarbiyaviy, ommabop,
bezakli oylik jurnal

6 (242)-son, 2016-yil, iyun

"Sog'lom avlod uchun" jurnali
O'zbekiston Respublikasi Vazirlar
Mahkamasining 1995-yil 13-aprel
127-sonli qaroriga asosan
"Maktabgacha tarbiya" jurnali
negizida tashkil etilgan. 1996-yil
yanvardan chiqa boshlagan.

MUASSISLAR:

O'zbekiston Respublikasi
Xalq ta'limi vazirligi,
"Sog'lom avlod uchun"
xalqaro xayriya fondi

JAMOATCHILIK

KENGASHI:

Svetlana INAMOVA
Tatyana KARIMOVA
Ulug'bek INOYATOV
Abdulla ORIPOV

BOSH MUHARRIR:

Muftillo YUSUPOV

TAHRIR HAY'ATI:

Tillaniso ESHBOYEVA
(mas'ul kotib)
Shomirza TURDIMOV
Sabohat MIRDJALILOVA
Malohat A'ZAMOVA

Manzilimiz: 100000. Toshkent shahri,
Buyuk Turon ko'chasi, 41.
Telefon 233-18-92 (faks), 233-31-53.
E-mail: jlsaumt@mail.ru
www.jlsau.uz

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligi
tomonidan 2007-yil 3-yanvarda 0102-
tartib raqami bilan ro'yxatdan o'tkazilgan.

Jurnal maketi tahririyatning matbaa
bo'limida tayyorlandi.

Biror maqola yoki undan parcha ko'chirib bosil-
ganda "Sog'lom avlod uchun" jurnalidan olindi"
deb izohlash shart. Tahririyat nuqtayi nazariga
mos kelmagan maqolalar tahlil etilmaydi va
egalariga qaytarilmaydi.

Navbatchi muharrir: Adolat Nurullayeva
Musahhih: Sayyora Sharipova
Jurnalda M. Amin, M. Nurinboyev,
B. Rizoqulov olgan suratlardan foydalanildi.
Bosmaxonaga 2016-yil 30-iyun kuni
topshirildi. Ofset usulida chop etildi.
Qog'oz bichimi A-4.
Qog'oz hajmi 4,0 bosma taboq.
Nashriyot hisobida 3,8 bosma taboq.
Adadi 9683 nusxa. 570-buyurtma.

"Sano-standart" MCHJ bosmaxonasida
chop etildi.
Toshkent sh., Shiroq ko'chasi, 100-uy.



BIRINCHI BET:

Go'zal va betakrorimsan,
muqaddas Vatanim, jonim
senga fido, O'zbekistonim!

TO'RTINCHI BET:

2016–2017-o'quv yili uchun
oliy ta'lim muassasalariga
qabul jarayonidan lavhalar



USHBU SONDA:

XALQARO HAMKORLIK

Bola huquqlari YUNISEF nigohida 2

MULOHAZA UCHUN MAVZU

Energiya muammosining yangi yechimi 5

ILM-FAN UFQLARI

Tafakkur sarhadlaridan o'zayotgan intellekt 8

SALOMATLIK OLAMI

Irsiyatni asrang! 10

RUHIYAT MANZILI

Xavotirlilikning psixologik korreksiyasi 12

YANGI PEDTEXNOLOGIYALAR

Qo'shiq — til o'rganishda muhim vosita 14

MUTOLAA

"Hayratul-abror" hayratlari 16

IBN SINO DARSXONASI

Suyak yemirilishi yoki bo'g'imlar artrozi 19

MA'NAVIY OLAM

Ayol, avvalo, ona 21

TARBIYA TADQIQOTLARI

Bolangiz ko'p e'tibor talab qiladimi? 23

ONALAR MAKTABI

Massaj go'dak uchun koni foyda 25

MADANIY MEROS VORISLIGI

Soz ilmining sultoni 27

SOG' TANDA – SOG'LOM AQL

Dengiz ham davolaydi 29

FAN VA ZAKOVAT

Bilgan va bilmaganlarimiz 31

XAVOTIRLILIKNING PSIXOLOGIK KORREKSIYASI

Psixologik lug'atda xavotirlilikka quyidagicha ta'rif berilgan: "Bu turli hayotiy vaziyatlarda, shu jumladan, bunga asos bo'lsa-da, xavotirni his qilishga yuqori moyillikdan iborat individual psixologik xususiyatdir".

Xavotirni xavotirlilikdan farqlash zarur. Agar xavotir – bola bezovtaligining epizodik ko'rinishi bo'lsa, xavotirlilik mustahkam holat hisoblanadi. Masalan, bolada bayramda chiqish qilish oldidan yoki sinfda mavzuni gapirib berishda bezovtalanish hollari kuzatiladi. Biroq bu bezovtalik har doim namoyon bo'lmaydi, boshqa vaziyatlarda u sokin bo'lishi mumkin. Bu o'quvchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Agar xavotir holati tez-tez va turli vaziyatlarda (dars payti javob berishda, notanish odamlar bilan muloqotda va h.k.) takrorlansa, bu holda xavotirlilik haqida gapirish mumkin.

Xavotirlilik qandaydir muayyan vaziyat bilan bog'liq bo'lmaydi va deyarli doim namoyon bo'ladi. Bu holat odamga faoliyatning har qanday ko'rinishida hamroh bo'ladi. Qachonki odam aniq nimadandir qo'rqsa, biz qo'rquvning ko'rinishi haqida gapiramiz. Masalan, qorong'ilikdan, balandlikdan, bo'sh joydan qo'rquv.

K. Izard "qo'rquv" va "xavotir" atamalarining farqini shu tarzda tushuntiradi: xavotir – bu ba'zi hislarning uyg'unlashuvi, qo'rquv esa faqat shu hislardan biridir. Qo'rquv odamda istalgan yoshda rivojlanishi mumkin. A.I.Zaxarov fikriga ko'ra, bir yoshdan uch yoshgacha bo'lgan bolalarda tungi qo'rquvlar, hayotining ikkinchi yilida – birmuncha ko'proq kutilmagan tovushlar, yolg'izlik, og'riq, shuningdek, tibbiy xodimlardan qo'rquv namoyon bo'ladi.

Hozirgi vaqtgacha xavotirlilikning paydo bo'lish sabablari yuzasidan muayyan nuqtayi nazar ishlab chiqilmagan. Ammo ko'pchilik olimlar maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshidagi bolalarda xavotirlilikning asosiy sabablaridan biri bola va ota-ona o'rtasidagi munosabatlarning buzilishi deb hisoblaydilar.

"Maktab o'quvchisining hissiy turg'unligi" kitobi mualliflari B.I.Kochubey va Y.V.No-

vikova xavotirlilik bolada quyidagi holatlarda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan ichki nizolarining mavjudligi oqibatida rivojlanadi deb yozadi:

1. Ota-onalar yoxud ota-ona va maktab (maktabgacha tarbiya muassasasi) tomonidan taqdim etiladigan qarama-qarshi talablar. Masalan, ota-ona bola o'zini yomon his qilayotgani uchun maktabga yubormaydi, o'qituvchi esa jurnalga "ikki" baho qo'yadi va boshqa bolalarning yonida uni dars qoldirgani uchun tergaydi.

2. Noteng (ko'pincha yuqori) talablar. Masalan, ota-onalar bolaga a'lochi bo'lishi kerakligi haqida qayta-qayta takrorlaydilar, o'g'il yoki qizlari "besh" baho olishiga qaramasdan, sinfning eng yaxshi o'quvchisi bo'lmaganliklariga ko'nikishni istamaydilar.

3. Bolani kamsituvchi, uni tobe holatga qo'yuvchi salbiy talablar. Masalan, tarbiyachi yoki o'qituvchi bolaga: "Agar sen men yo'qligimda kim o'zini yomon tutganligini aytib bersang, sening boshqa bolalar bilan urushganingni onangga aytmayman" deydi.

Maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshida o'g'il bolalar, 12 yoshdan keyin esa qiz bolalar ancha xavotirlidirlar. Bunda qiz bolalar o'zaro boshqa odamlar bilan munosabat yuzasidan hayajonlanadilar, o'g'il bolalarni esa ko'proq darajada zo'ravonlik va jazo xavotiriga soladi. Nojo'ya xatti-harakat sodir etgan qizlarni oyisi yoki pedagog haqida yomon fikrga borishi, dugonalari u bilan o'ynashdan voz kechishi tashvishga soladi. Bunday vaziyatda o'g'il bolalar ko'proq kattalar ularni jazolashlari yoki tengdoshlari urishlaridan qo'rqadilar. Kitob mualliflari ta'kidlaganlaridek, o'quv yili boshlanganidan 6 hafta o'tgach o'quvchilarda xavotirlilik darajasi oshadi va ular 7-10 kunlik ta'tilga ehtiyoj sezadilar.

Bolaning xavotirliligi uning atrofidagi kattalar xavotirliligining darajasiga bog'liq. Pedagog yoki ota-onaning yuqori xavotirliligi bolaga o'tadi. Xayrixoh munosabatda bo'lgan oilalardagi bolalar tez-tez janjal bo'ladigan oila bolalaridan ko'ra kamroq xavotirlanadilar.

Shunisi qiziqki, ota-onalar ajrashgach, oiladagi janjallar tugaganida bolaning xavotirlilik darajasi pasaymaydi, aksincha birdan oshib ketadi. Psixolog Y. Brel shunday qonuniyatni ham aniqladi: bolalar xavotirliligi ota-onalar o'z ishi, yashash sharoiti, moddiy ahvolidan qoniqmagan hollarda ham o'sar ekan. Ehtimol, shuning uchun ham bugungi kunda xavotirli bolalar soni uzluksiz oshayotgandir. Oilada ota-ona tarbiyasining hukmron usuli ham bolaning ichki xotirjamligi yo'qolishiga sabab bo'ladi.

Shunday fikr mavjudki, o'quv xavotiri maktabgacha tarbiya yoshidayoq shakllanishni boshlaydi. Bunga tarbiyachi ishining turli usullari, bolani boshqalar bilan doimiy solishtirish, qo'yiladigan yuqori talab ham sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ota-onalar farzandi erta yoshdan bilim olishi uchun ko'p sonli o'qituvchilarni yollaydi, natijada bola soatlab topshiriqlarni bajaradi. Kichkin-toyning chiniqmagan va jadal ta'limga tayyor bo'lmagan organizmi bunday bosimga bardosh berolmaydi, go'dak betob bo'ladi, o'qishga ishtiyoqi yo'qoladi, yaqinlashib kelayotgan o'quv mavsumi yuzasidan xavotiri ortadi. Xavotirlilik nevroz yoki boshqa psixik buzilishlar bilan aloqador bo'lishi mumkin. Bunday hollarda tibbiy mutaxassis yordami zarur.

Maktabgacha tarbiya muassasasi va maktablarda xavotirli bolalar bilan ishlash oson emas. Hatto boshqa kategoriyadagi "muammoli" bolalar bilan ishlashdan ko'ra og'irroq, chunki giperfaol yoki tajovuzkor bolalar sinfida yaqqol ajralib turadilar, xavotirli bolalar esa o'z muammolarini o'zida saqlashga intiladi. Ular hodisaning o'zidan emas, balki oldindan his qiladigan tuyg'u ta'sirida qo'rquvga tushadilar. Ko'pincha ular eng yomonini kutadilar. O'zlarini himoyasiz his qilib, yangi o'yinlarni o'ynashdan, faoliyatning yangi turiga kirishishdan cho'chiydilar. Ular o'zlariga nisbatan talabchan va tanqidiy ko'z bilan qaraydilar. Bunday bolalarning o'z-o'zini baholashi past darajada, hatto o'zlarini hamma narsada boshqalardan yomon, o'ta xunuk, aqlsiz, qovushmagan deb o'ylaydilar.

Bezovta bolalar uchun somatik muammolar ham xos: qorindagi og'riq, bosh aylanishi, bosh og'rig'i, tomoqdagi siqilish, qiyinlashgan yuzaki nafas olish va boshqalar. Xavotir namoyon bo'lgan vaqtda ular og'iz qurib qo-

lishi, tomoqqa narsa tiqilishi, oyoqdagi zaiflik, yurakning tez-tez urishini his qiladilar.

Xavotirli bola bilan ishlash ancha mushkul vazifa bo'lib, uzoq vaqt talab qiladi. Mutaxassislar ular bilan ishlashni uch yo'nalishda olib borishni tavsiya qilishadi:

1. O'z-o'ziga baho berishni oshirish.
2. Bolani birmuncha to'liqlantiruvchi vaziyatlarda o'zini boshqarishga o'rgatish.
3. Mushak zo'rqiqlashini olib tashlash.

Albatta, qisqa vaqt ichida o'z-o'zini baholashni oshirish mumkin emas. Har kuni maqsadli yo'naltirilgan ish olib borish zarur. Bolaga ismini aytib murojaat qiling, kichik muvaffaqiyati uchun ham maqtang, yutuqlarini boshqa bolalar oldida ta'kidlang. Biroq sizning maqtovingiz samimiy bo'lmog'i lozim, chunki bolalar soxtalikni tezda sezib, ta'sirlanadilar. Shuningdek, bola uni nima uchun maqtayotganliklarini, albatta, bilmog'i zarur. Har qanday vaziyatda bolani maqtash uchun sabab topish mumkin.

Xavotirli bolalar atrofdagilardan o'zi to'g'risida yoqimli maqtovlarni bilib oladigan, o'ziga "boshqalarning nigohi" bilan qaraydigan "Xushomad", "Men senga sovg'a qilaman" kabi o'yinlarda ko'proq ishtirok etishlari zarur. Xavotirli bolalar o'z muammolari to'g'risida ochiq ma'lum qilmaydi, ba'zida esa ularni yashiradi. Bunday hollarda bolani muammoni birgalikda muhokama qilishga chaqirish lozim. Masalan, maktabgacha tarbiya muassasalarida bolalar bilan doira hosil qilgan o'tirib, ularning tuyg'ulari va hayajonlantiradigan vaziyatlardagi kechinmalari haqida gaplashish o'yin-mashg'ulotini o'tkazish mumkin. Maktabda esa badiiy asar qahramonlari timsolida bolalarga eng jur'atli odam - bu hech kimdan qo'rquymaydigan odam emas, balki o'z qo'rquvini yenga oladigan inson ekanligini ko'rsatish mumkin. Shuningdek, xavotirli bolalar bilan ishlashda tana faol ishtirok etadigan o'yinlar o'ynash maqsadga muvofiq. Relaksatsiya, chuqur nafas olish texnikasi, yoga bilan shug'ullanish, massaj va shunchaki badantarbiya mashqlari ular uchun juda foydalidir.

N. KAMILOVA,
psixologiya fanlari nomzodi,
TDPU "Psixologiya" kafedrasi mudiri.
A. HOSILOVA,
TDPU talabasi.