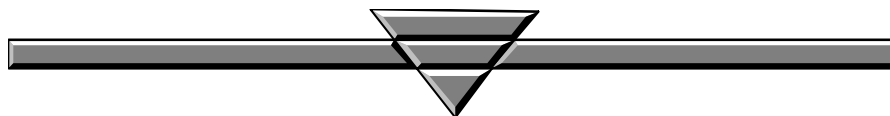


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI



AJINIYOZ nomidagi NUKUS DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI

Qo'lyozma huquqida

UDK

BEKIMBETOVA GULChEXRA TULEBAEVNA

**MAVZU: «Bolalardagi xavotirlanish va qo`rquv emotsional
holatlarni tadqiq qilish»
(maktabgacha va kichik maktab yosh davrlari misolida)**

5A 110902 -«Psixologiya» mutahassisligi

**MAGISTR AKADEMIK DARAJASINI
OLISH UChUN YoZILGAN DISSERTATsIYa**

Ilmiy rahbar:

p.f.n.,dots. A.Urumbaeva

Nukus-2013

Mavzu: «Bolalardagi xavotirlanish va qo`rquv emotsional xolatlarni tadqiq qilish»
(maktabgacha va kichik maktab yosh davrlari misolida)

R e J A :

KIRISH

I-bob: MAKTABGACHA hamda KICHIK MAKTAB YoSh DAVRI BOLALARIDA QO`RQUV va XAVOTIRLANISH XOLATLARI

- 1.1. Qo`rquv va xavotirlanish emotsional sferaning ko`rinishi ekanligi
 - 1.2. Maktabgacha yosh davridagi bolalarning xususiyatlari
 - 1.3. Maktabgacha yosh davri bolalarida qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini paydo qiladigan muammolar
 - 1.4. Kichik maktab yoshi davri bolalarning xususiyatlari
 - 1.5. Kichik maktab yoshi bolalarida qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini paydo qiladigan muammolar
- 1-bob buyicha xulosalar*

2-bob: BOLALARDA QO`RQUV va XAVOTIRLANISH XOLATLARINI TUZATISH MeTODIKALARI

- 2.1. Psixogimnastika usuli yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish
 - 2.2. Artterapiya usuli yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish
 - 2.3. Musiqaterapiya usuli yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish
 - 2.4. Rasm bola qalbining ko`zgusidir
 - 2.5. Rasm yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish metodikalari
- 2-bob buyicha xulosalar*

3-bob: BOLALARDA QO`RQUV va XAVOTIRLANISH MUAMMOSINI EKSPeRIMeNTAL O`RGANISH

- 3.1. Eksperiment bosqichlari va natijalari
 - 3.2. Kichik maktab yoshi bolalar rasmlari tahlili
- 3-bob buyicha xulosalar*

XULOSALAR va TAVSIYalar

FOYDALANGAN ADABIYotLAR

ILOVALAR (slaydlar)

KIRISH

Tadqiqotning dolzarbligi va yangiligi: O'zbekiston Respublikasi mustaqilligi, ijtimoiy hayotimizdagi o'zgarishlar, mamlakatimizdagi demokratiyaning tantanasi, xuquqiy davlat tuzimiga intilish psixologiya fanining qonuniyatlari va ilmiy materiallarini o'rganish hamda ulardan turmushda foydalanishni talab qiladi. Jamiyatimizda ta'lim-tarbiya tizimini sog'lom insonparvarlik yo'nalishida qayta tashkil etish, uni zamon talablari darajasiga ko'tarish, barkamol, ma'naviy dunyosi boy, ahloqiy pok, mard va jasur komil insonlarni tarbiyalash kechiktirib bo'lmaydigan, davlat ahamiyatiga molik vazifa bo'lib turibdi.

«Psixologiya, degan edi **L.S.Vigotskiy**, – birinchidan, konkret, amaliy bo'lib – ta'lim va tarbiya, bolaning rivojlanishi, mehnat faoliyati haqidagi fan bo'lmog'i lozim. Faqat shu vazifagina psixologiyani tirik va kerakli fanga aylantirishi mumkin».

Bizga ma'lum, psixologiya fanining mavzu bahsi - umuman ruhiyatning, xususan, inson ruhiyatining namoyon bo'lishi, rivojlanishini o'rganuvchi sohadir. Psixologiya ongli sub'ekt – insonning ichki dunyosini o'rganadi. Psixologiya atamasi «psyuxe» – qalb (ruh), «logos» – taliymot (o'qish) so'z ma'nosini bildiradi. Ammo bu qisqa jumla inson ruhiyati haqida etarli ma'lumot bermaydi. Psixologiya fanining mavzu bahsini, ruhiyatni to'laroq tasavvur qilish uchun ruhiy jarayonlarning kechish mohiyatini, ichki kechinmalarning (sezgilar, fikrlar, hissiyotlar) namoyon bo'lish qonuniyatlarini tushunish lozim. Biz so'z yuritmoqchi bo'lgan mavzu – bu, *bolalardagi qo'rquv va xavotirlanish emotsional xolatlari*.

Ma'lumki, **qo'rquv** barcha xissiyotlar ichida eng xavflilardan biri hisoblanadi. Unga bag'ishlangan bugungi kundagi qator tadqiqotlar ushbu ahamiyatli xissiyotni bunnan buyon tushunish uchun juda yaxshi zamin yaratmoqta.

Bu masala buyicha maxsus adabiyotlar unchalik ko'p emas. Shunday bo'lsa ham, maktabgacha va kichik maktab yoshi davridagi bolalardagi qo'rquv va

xavotirlanish muammosi bugungi kunda ancha darajada dolzarb bo`lib kelmoqda. Shuningdek, ta`qidlash lozimki, qo`rquv va xavotirlanish muammosi bog`cha va boshlang`ich maktab amaliyotida etarsiz darajada e`tiborga olinmoqta. Lekin bolalardagi qo`rquv va xavotirlanish xolatini vujudga kelishining o`zi, albatta, birinchi galda ana shu maktabga borishi bilan bog`liq bo`lmoqta. Shu bois, bolalar hali bog`cha davridayoq xavotirlanishning maxsus psixodiagnostik testlaridan hamda korreksion mashqlardan o`tkan bo`lib, o`zlarining ongida ko`rquv xolati to`sig`ini zabt etishlari kerak.

Ma`lumki, qo`rquv soya singari insonni qadim zamonlardan buyon iziga ergashib qo`vib kelmoqda. U doyim xavf ostida yo`rgan qadimgi odamda ham bo`lgan. Biroq uning qo`rquvi instinktiv tabiatiga ega bo`lib, uning o`zi hamda tevarak-atrofidagi yaqinlarining hayotiga bevosita xavf xolatida bo`lgan. Qo`rquv – insoniyat evolyutsiyasining ajralmas qismi. Chunki u hayot uchun g`oyat xavfli bo`lgan bemani va impul`siv harakatlarini oldini olgan.

Bola hayotining ilk yillarida barcha yangi, begona narsalardan qo`rqadi, narsalar va ertaktagi personajlarni jonlandiradi, notanish hayvonatlardan cho`chiydi hamda ota-onasini mangu yashashina ishonadi. Kichik bolalarda hamma narsa real bo`ladi, demak, ularning qo`rquv xolatlari ham real xarakterga ega bo`ladi. *Misol uchun*, Yolg`iz-kampir, u yaqin joyda yashaydigan bir jonli mavjudot. Faqat vaqt o`tishi bilan bolalarda tushunchalarning ob`ektiv xarakteri paydo bo`ladi. Ular o`zidagi sezgilarni ajratishni o`rganadi, o`z hissiyotlarini nazorat qilishadi. Psixologlar fikricha, qo`rquvlar *yoshga bog`lik* hamda *nevrotik* turlarida bo`ladi.

Shunday qilib, yuqorida aytilganlarning hammasi, o`ylaymizki, biz tanlagan magistrlik dissertatsiya ishining **dolzarbligin va ahamiyatlilik** ko`rsatadi.

Muammoning tadqiq qilinganlik darajasi: Kichik bolalardagi qo`rquv va xavotirlanish xodisasi muammosi bilan qator olimlar sho`g`ullanganlar. Masalan, **Boulbi** o`zining asarlarida bolalardagi qo`rquv xolati sabablarini keng ochib berganlar, jo`mladan, uning fikricha, qo`rquvning muhim va teraḡ sabablarining biri – bu *yolg`izlik*. Qo`rquv xolati muammosiga **Rechmen** o`zlarini ko`p

vaqtlarini ajratganlar. Uning taliymotiga binoan og`riqni paydo qiladigan xolatlar yoki voqealar bolada, hattoki u usha og`riqni sezmagan xolatda ham qo`rquvni keltirib chiqarishi mumkin ekan. **Cheryasvort** qo`rquvning indikatorlar ro`yxatini taqdim qilganlar. Uning fikricha, qo`rquv biron bir narsaning oqibati bo`lishi, yoki uning izida ehtiyotli izlanish, hattoki iljayish ham bo`lishi mumkin. **A.M.Prixojan** tomonidan kichik maktab o`quvchilarida xavotirlanishni bartaraf etish buyicha qator usul va metodlar ishlab chiqilgan.

**Dissertatsiyaning ilmiy-tadqiqot ishlar rejalari bilan bog`liqligi:** Bu tadqiqot ishi davlatimiz ta`lim tizimidagi islohotlarning asosiy yo`nalishlari bo`lib hisoblanadigan maktabgacha ta`lim hamda boshlang`ich ta`lim yunalishlari bilan, shu jo`mladan, «Ta`lim haqida»gi Qonun va «Kadrlar tayyorlashning milliy dasturi» hamda 2013 yili mamlakatimizda qabul qilingan «Obod turmush yili» davlat dasturi asosida maktabgacha va boshlang`ich maktab ta`lim muassasalari bolalarini tarbiyalash masalalari buyicha tasdiqlangan ilmiy-tadqiqot ishlarning rejalari bilan bevosita bog`lik. Shuningdek, Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti «pedagogika va psixologiya» kafedrasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan uzviy bog`lik.

Tadqiqot predmeti – bolalardagi qo`rquv va xavotirlanish emotsional xolatlari.

Tadqiqot ob`ekti – maktabgacha va kichik maktab yosh davri bolalari.

Tadqiqot ishining maqsadi – maktabgacha va kichik maktab yosh davri bolalarning psixologik xususiyatlarini aniqlash, shuningdek, ulardagi qo`rquv va xavotirlanish muammosini, ayniqsa, ushbu xolatlarni tuzatish metodikalarni tahlil qilish va tegishli tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot ishida kuyidagi **ishchi gipoteza** ilgari surildi: maktabgacha va kichik maktab yosh davrida bolalarda qo`rquv va xavotirlanish emotsional xolatlari o`ziga xos xususiyatlariga ega, va xususan, u o`quv faoliyati bilan bog`liq bo`lgani bois uni tadqiq hamda tahlil qilish ta`lim-tarbiya jarayonidagi faoliyat ko`rsatayotgan amaliy psixologlar uchun bugungi kunda dolzarb muammo hisoblanadi, jumladan, bolalarda qo`rquv va xavotirlanish emotsional xolatlarni

bartaraf etish avallambor va faqatgina ular bilan har hil mahsus metodikalar asosida tuzatish ishlarini olib borish bilan bevosita va uzviy bog`liq bo`lishi kerak.

Maqsadga erishish hamda gipotezani tekshirib ko`rish uchun tadqiqot jarayonida quyidagi belgilangan **vazifalarni** hal etishimiz zarur:

- ◆ muammo buyicha psixologik-pedagogik manbalarni, adabiyotlarni va ma`lumotlarning *nazariy tahlilini tavsiya etish*;
- ◆ *maktabgacha hamda kichik maktab yosh davri bolalarida qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini* **aniqlash maqsadida**: qo`rquv va xavotirlanish emotsional sferaning ko`rinishi ekanligi; maktabgacha yosh davridagi bolalarning xususiyatlari; maktabgacha yosh davri bolalarida qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini paydo qiladigan muammolar; kichik maktab yoshi davri bolalarning xususiyatlari; kichik maktab yoshi bolalarida qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini paydo qiladigan muammolar *haqida to`liq tushunchalarni berish va mulohazalar yuritish*;
- ◆ *bolalarda qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini tuzatish metodikalarini* **taqdim etish maqsadida**: psixogimnastika usuli yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish; artterapiya usuli yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish; musiqaterapiya usuli yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish; rasm bola qalbining ko`zgusidir; rasm yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish metodikalarini *tahlil qilish va amaliy tavsiyalar berish*;
- ◆ *bolalarda qo`rquv va xavotirlanish muammosini eksperimental o`rganish tajriybalarini* **ko`rsatish maqsadida**: eksperiment bosqichlari va natijalari; kichik maktab yoshi bolalar rasmlari tahlilini *taqdim etish*;
- ◆ dissertatsiya mavzusiga bog`liq taqdimot materiallarini tayyorlash;
- ◆ dissertatsiya buyicha xulosalar chiqarish.

Dissertatsiya maqsadini va vazifalarin **amaliyotga tadbiiq qilinishi** bosqichma-bosqich 2011-2013 yillari olib borildi. Tadqiqotning *barcha bosqichlarida* ta`lim-tarbiya jarayonida bolalar bog`chasi hamda boshlang`ich

maktab ish faoliyati kuzatilib borildi, shuningdek, bog`cha bolalari va maktab o`quvchilari bilan suhbat, trening-o`yinlar va dars-mashg`ulotlar ishlari olib borildi. Ilmiy adabiyotlarni va manbalarni o`rganish asosida maktabgacha va kichik maktab yoshi bolalar tarbiyasiga oid tadqiqotlarning xususiyatlari muammosini tahlil qilishning asosiy yo`nalishlari aniqlandi, ta`lim muassasalari hujjatlarin tahlil qilish natijasida ularning pedagogik tajriybalari umumlashtirildi, amaliy psixologlar kasbiy faoliyati ish mazmuni chuqur o`rganildi. Olingan natijalarning to`g`riligi va ishonchligi oldimizga qo`yilgan ishchi gipotezamizni isbotladi.

Tadqiqotning ilmiy bazasi sifatida Nukus shahri XTB qarashli №8 bolalar bog`chasi hamda №4 o`rta ta`lim maktabi belgilandi. Tadqiqotta ushbu muassasalarning mutaxassis-xodimlari, o`qituvchi-pedagoglari, pedagogik jamoalari hamda bolalar va o`quvchilar qatnashdilar.

Ilmiy tadqiqotning metodologik asoslari quyidagilardan iborat: didaktika (ta`lim nazariyasi), uning asosiy tamoyillari va kategoriyalari; bilish nazariyasi, psixologiyaning asosiy tamoyillari va kategoriyalari: jumladan, determenizm tamoyili, ong va faoliyatning birligi tamoyili, nazariya va amaliyotning bog`liqligi tamoyili, ta`lim-tarbiyadagi shaxsiy yo`naltirilganlik tamoyili, ta`lim-tarbiya haqidagi gumanistik psixologiyaning qonuniyatlari, L.S.Vigotskiyning madaniy-tarixiy kontseptsiyasi, A.N.Leont`ev, V.A.Petrovskiy va boshqalarning shaxs nazariyalari, shuningdek, bolalar psixologiyasi, pedagogik psixologiya xususiyatlari muammosini tadqiq qilishgan etakchi rus va o`zbek olimlarining g`oyalari. Shuningdek, biz dissertatsiyamizda yosh avlodni tarbiyalashda Sharq mutaffakirlarining falsafiy va pedagogik qarashlariga, O`zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning har tamonlama barkamol, komil insonni tarbiyalash haqidagi fikrlariga, xususan, «O`zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida» (2011), «Yuksak ma`naviyat - engilmas kuch» (2008) asarlaridagi g`oyalariga hamda O`zbekiston Respublikasi «Ta`lim haqida»gi Qonuni, «Kadrlar tayyorlashning milliy dasturi», «Milliy Mustaqillik mafkurasi» hamda 2013 yili qabul qilingan «Obod turmush yili» davlat dasturidagi

ko'rsatmalarni boshchilikka olgan hamda ularga suyanan holda ish olib bordik.

Ish jarayonida yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni amalga oshirish maqsadida bir qator **ilmiy-tadqiqot metodlari** qo'llanildi:

- ◆ Ilmiy-psixologik adabiyotlarni, maxsus monografiyalarni, ommaviy axborot vositalari materiallarini hamda Internet sayt ma'lumotlarini o'rganish va taxlil qilish metodi;
- ◆ bolalar bog'chasi tarbiyachi-metodistlari va boshlang'ich maktab o'qituvchilarining pedagogik tajribalarini o'rganish va umumlashtirish metodi;
- ◆ bolalar bog'chasi va boshlang'ich maktabdagi ta'lim-tarbiya jarayonni va bolalarni ko'zatish metodi;
- ◆ bog'cha bolalari, maktab o'quvchilari hamda pedagogik jamoa bilan suhbat va interv'yu metodi;
- ◆ tajriyba (eksperiment) metodi;
- ◆ test va faoliyat mahsulini tahlil qilish metodlari.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati: Olingan ma'lumotlar va xulosalar hozirgi zamon pedagogika va psixologiya fanlaridagi mavjud bo'lgan maktabgacha va kichik maktab yoshi bolalar tarbiyasiga oid tadqiqotlar haqidagi tushuncha va nazariyalarni yanada to'liqtiradi va chuqurlashtiradi. O'tkazilgan izlanishlar ta'lim muassasalaridagi pedagoglar ishlarining mazmuniga va bolalar faoliyatiga yangicha nuqtai nazari bilan yondoshishga imkoniyatlar tug'diradi.

Tadqiqotning amaliy zarurligi: Dissertatsiya ishida yoritilgan materiallar maktabgacha ta'lim muassasalari hamda boshlang'ich maktab pedagoglari va amaliy psixologlariga, «pedagogika va psixologiya» ta'lim yunalishidagi tahsil olayotgan bakalavr talaba yoshlarga va barcha o'qituvchilarga ularning amaliy ishlarida zarur bo'lib hisoblanadi.

Tadqiqotning birinchi nazariy-izlanish bosqichi: 2011-2012 yillarda olib borildi. Bunda muammoga oid falsafiy, psixologik, pedagogik yo'nalishdagi ilmiy adabiyotlar, manbalar o'rganib chiqildi, shuningdek, mavzu nazariy va amaliy

jihatdan asoslab berildi. Tadqiqotning maqsadi, mazmuni, vazifalari belgilab olindi.

Tadqiqotning ikkinchi - tajriba bosqichi: 2012-2013 yillarda o'tkazildi, bu bosqichda tadqiqotning dasturi to'zilib chiqildi, uning nazariy va amaliy asoslari, mazmuni, tajriba mashg'ulotlarining shakl va usullari ishlab chiqildi. Tajriba natijalari tahlil qilindi, samaradorlik darajasi umumlashtirildi.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi 2011-2013 yillar davomida Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti «Pedagogika va psixologiya» kafedrasining ilmiy- uslubiy va o'quv-uslubiy seminar majlislarida, ilmiy-pedagogik amaliyoti tajriyba ishlari jarayonida, magistrantlarning ilmiy anjumanlarida bayonat shaklida muhokama qilinib borildi. Tadqiqot natijalari va tavsiya etilgan metodik ko'rsatmalar maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari hamda boshlang'ich maktabning o'quvchilari tarbiyasiga oid ishlarida foydalanilishi mumkin.

Natijalarning nashr etilishi: Dissertatsiya mavzusiga oid materiallar «Bilim bulog'i» (№1 soni, 2013 yil, 19-21 betlar) respublika ijtimoyi va ilmiy-uslubiy jurnalida, jumladan, «O'smir davrida bolaning shaxsiy shakllanishi» mavzusida ilmiy maqola sifatida chop etildi hamda «Mug'allim va o'zluksiz ta'lim» (№2 soni, 2013 yil, 51-54 betlar) respublika ilmiy-uslubiy jurnalida, jumladan, «Kichik maktab yosh davridagi bolalarning qo'rquv va xavotirlanish xususiyatlari» mavzusida ilmiy maqola sifatida chop etildi. Shuningdek, «Kichik maktab yoshidagi bolaning aqliy rivojlanishi psixologiyasi» nomli mavzudagi maqola «Mug'allim va o'zluksiz ta'lim» jurnaliga topshirildi va kelgusi sonlarida chop etishga tayarlanmoqta.

Dissertatsiyaning tarkibi va xajmi. Dissertatsiya ishi: kirish bo'limi, uchta bobtan, yakuniy bo'limi, adabiyotlar ruyxati va ilovalardan iborat. Ko'lami_____ bet.

I-bob: MAKTABGACHA hamda KICHIK MAKTAB YoSh DAVRI BOLALARIDA QO`RQUV va XAVOTIRLANISH XOLATLARI

1.1. Qo`rquv va xavotirlanish emotsional sferaning ko`rinishi ekanligi

Kishi idrok etish, xayol surish va fikrlash jarayonlarida faqat voqelikni bilib qolmay, balki shu bilan birga hayotdagi u yoki bu narsalarga qanday bo`lmasin munosabat bildiradi. Unda ularga nisbatan u yoki bu tarzda **xis-tuyg`u** paydo bo`ladi. Bunday ichki shaxsiy munosabatning manbai faoliyat va munosabat jarayonlari bo`lib, u ana shunday jarayonlarda ro`y beradi, o`zgaradi, barqaror tus oladi yoki yo`qoladi (vatanparvarlik, nafratlanish, bar lahzalik, mamnunlik).

**Xis-tuyg`ular** – kishining o`z hayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga yoki nima bilan mashg`ul bo`layotganiga nisbatan o`zicha turli xil shaklda bildiradigan ichki munosabatidir.

Xis-tuyg`uni boshdan kechirishning turli shakllari – *emotsiya, affekt, kayfiyat, turli hayaqonlanish (stress holati)* mavjud. Ehtiros, va nihoyat, tor ma`nodagi so`z bilan aytganda, xis-tuyg`ular – shaxsning emotsional sohasini tashkil etadiki, ular kishi xulq-atvorini tartibga solib turadi, bilishning jonli manba, odamlar o`rtasidagi murakkab va ko`pqirrali munosabatlarning ifodasi bo`lib hisoblanadi.

**Xis-tuyg`ular** ba`zan har qanday psixik jarayonning faqat yoqimli, yoqimsiz yoki aralash asorati tarzida boshdan kechiriladi. Bu o`rinda ular o`z xolicha anglanilavermaydi, aksincha, narsa va harakatlarning xususiyati tarzida anglaniladi va biz yoqimli kishi, yoqimsiz ta`m, kulgili ifoda, nafis mato, quvnoq sayr va hokazolar deb gapiramiz. Ko`pincha bunday hissiy tus oldingi kuchli kechinmalarning oqibati, o`tmish tajribaning aks-sadosi bo`lib chiqadi.

Ba`zan u narsaning kishini qanoatlantirishi yoki qanoatlantirmasligi, uning faoliyati muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz o`tayotganligi belgisi sifatida xizmat qiladi.

Xis-tuyg`ular shaxs ehtiyojlariga javob beradigan narsalarni aniqlab olishga yordam beradi va ularning qondirilishiga qaratilgan faoliyatga omil baxsh etadi.

Ehtiyojlarning qondirilishi yoki qondirilmasligi kishida turli xil shaklni kasb etadigan o`ziga xos kechinmalarni hosil qiladi.

Emotsiyalar – “hissiyot” (“emotsiya”) va “xis-tuyg`u” so`zlari ko`pincha sinonimlar sifatida qo`llaniladi. **“Emotsiya”** so`zini o`zbek tiliga aniq tarjima qilinganda, u ruhiy hayajonlanish, ruhiy harakatlanish degan ma`noni anglatadi.

Hissiyot deb, masalan, kishining musiqaviy asarga nisbatan o`rnashib qolgan xususiyati sifatidagi muhabbat tuyg`usining o`zini emas, balki kontsert paytida yaxshi musiqiy asarni eshitayotib, boshidan kechirgan lazzatlanish, zavqlanish holatiga aytiladi. Musiqiy asarning yomon ijro etilganini eshitganda hosil bo`ladigan xuddi shunday xis-tuyg`u nafratlanish kabi salbiy xissiyot sifatida boshdan kechiriladi.

Bu xil holatlarda emotsiyalar ta`sirchanligi bilan ajralib turadi. Ular xatti-harakatlarga, fikr-mulohazalar bildirishga turtki beradigan kuch bo`lib chiqadi, kuch-g`ayratlarni oshirib yuboradi va **stenik** deb ataladi. Boshqa bir hollarda emotsiyalar sustligi, loqaydligi bilan ajralib turadi, xis-tuyg`ularning boshdan kechirilishi kishini bo`shashtirib yuboradi va bu hol **astenik** deb ataladi. (Qo`rqqanidan oyoqlari qaltirashi, kuchli xis-tuyg`uga berilib, xayolga cho`mib, o`zi bilan o`zi ovora bo`lib qolish hollari).

Affektlar (hissiy portlashlar) – kishini tez chulg`ab oladigan va shiddat bilan o`tib ketadigan jarayonlar affektlar deb ataladi. Ular ongning anchagina darajada o`zgarganligi, xatti-harakatlarni nazorat qilishning buzilganligi, odamning o`zini o`zi idrok qila olmasligi, shuningdek uning butun hayoti va faoliyati o`zgarib qolganligi bilan ajralib turadi. Affektlar birdaniga katta kuch sarf qilinishiga sabab bo`lgani uchun ham **qisqa muddatli** bo`ladi: ular xis-tuyg`ularning bamisoli birdan lov etib yonib ketishiga, portlashiga, bir zumda hamma yoqni to`s-to`polon qilgan shamolga o`xshaydi. Agar oddiy hissiyot faqat ruhiy hayojonlanishini ifoda etsa, u holda affekt bo`rondir.

Kayfiyatlar - ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holatini ifoda etadi. Kayfiyat shodu xurramlik yoki

qayg`uli, tetiklik yoki lanjlik, hayajonli yoki ma`yuslik, jiddiy yoki engiltaklik, jizzakilik yoki muloyimlik va hokazo tarzda bo`ladi.

Kayfiyat juda xilma-xil, yaqin va ancha uzoq turuvchi manbalarga ega bo`lishi mumkin. Turmushning butun borishidan, jumladan, ishda, oilada, maktabda munosabatlarning qanday yo`lga qo`yilganligidan, kishining hayot kechirishi yo`lida paydo bo`layotgan har qanaqa ziddiyatlar qay tarzda bartaraf etilishidan qanoat hosil qilishi yoki qanoatlanmaslik kayfiyatlarning asosiy manbalari hisoblanadi. Kishining uzoq vaqt yomon yoki lanj kayfiyat bilan yurishi uning hayotida biror narsaning ko`ngildagidek emasligini ko`rsatadi.

Kayfiyatlarning manbalari uni boshdan kechirayotgan kishiga hamisha aniq bo`lavermaydi. Lekin kayfiyatga doimo biron-bir narsa **sabab bo`ladi** va buni aniqlab ola bilish kerak.

Kuchli hayajonlanish (stress) holatlari. Psixologik ta`rifga ko`ra affektiv holatga yaqin turadigan, lekin boshdan kechirilishining davomlilikiga ko`ra kayfiyatlarga yaqin bo`lgan xis-tuyg`ular boshdan kechirilishining alohida shakli *kuchli hayajonlanish (stress)* holati (inglizchada stress – tazyiq ko`rsatish, zo`riqish degan so`zdan olingan)dan, yohud hissiy zo`riqishdan iboratdir. Hissiy zo`riqish xavf-xatar tug`ilgan, kishi xafa bo`lgan, uyalgan taqdirda ostida qolib ketgan va shu kabi vaziyatlarda ro`y beradi.

Asosiy hissiy holatlar va ularning tashqi ifodasi. Xis-tuyg`ularning hissiyotlar, kayfiyatlar, kuchli hayajonlanish tarzida boshdan kechirilishi chog`ida ma`lum darajada seziladigan tashqi belgilarga ham ega. Yuzlarning ifodali harakatlari (mimika), qo`l va gavdaning ma`noli harakatlari, ohang, ko`z qorachig`larining kengayishi va torayishi kabilar shular jumlasiga kiradi.

Har biri o`zining psixologik ta`riflari va tashqi ko`rinishlariga ega bo`lgan quyidagicha asosiy hissiy holatlarni alohida ajratib ko`rsatish mumkin: qiziqish, quvonch, hayratlanish, iztirob chekish, g`azablanish, nafratlanish, jirkanish, **qo`rquv, xavotirlanish**, uyalish va hokazo.

Qiziqish – malaka va ko`nikmalarning rivojlanishiga, ta`lim olishga moyillik tug`diradigan bilimlarni egallashga yordam beradigan ijobiy hissiy holatdir.

Quvonch – xali-veri qondirilishi mumkin bo'lmagan yoki har holda qondirilishi noaniq bo'lgan dolzarb ehtiyojning etarli darajada to'la qondirilgan bo'lishi mumkinligi bilan bog'liq ijobiy hissiy holatdir.

Qo'rquv – odamning o'ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo'lgan haqiqiy yoki xayoliy xavf-xatarga nisbatan qaytaradigan emotsional reaksiyasi, salbiy hissiy holatdir. *Qo'rquv* yuzning oqarishi, badanning titrashi va boshqa bir qancha ixtiyorsiz tovushlar, harakatlar bilan ifodalanadi. *Qo'rquv* xavf-xatardan qochish yoki harakatsiz holatda turib qolish shaklida ro'y beradi.

1.2.Maktabgacha yosh davridagi bolalarning xususiyatlari

Bolaning 3 yoshdan - 7 yoshgacha bo'lgan maktabgacha (*bog'cha*) yoshi bolalik davrining katta bir qismini tashkil topadi. Asosan mana shu davrdan boshlab bolaning mustaqil faoliyatlari rivojlanadi hamda shaxsiy individual xususiyatlari (insoniy fazilatlari) tarkib topa boshlaydi. Mashhur rus pedagogi **P.F.Lesgaftning** fikricha, insonning bog'cha yoshidagi davri shunday bir davrki, ana shu davr mobaynida kelgusida qanday xarakter xislatlari paydo bo'lishi belgilanadi va ahloqiy sifatlarining asoslari yuzaga keladi.

Maktabgacha yosh (*bog'cha yoshi*) davrining eng muhim xususiyati - uning **mustaqil faoliyati** bilan shug'o'llanishi, faoliyat doirasi kengayishi, maxsus pedagoglar tomonidan muayyan dastur asosida tarbiya beriladi. Shaxs tarbiyasida bog'cha davri muhim ahamiyatga ega. Bu davrda bosh miya yarim sharlari pustidagi nerv xujayralari tobora murakkablashib boradi, shohchalar o'sib chiqadi, va muvafaqt nerv bog'lanishlari xosil bo'lish imkoniyati yaratiladi.

Bola bog'cha yoshiga etgach, uning psixik taraqqiyotida jiddiy o'zgarishlar yuzaga keladi. Chunki xuddi ana shu davrdan boshlab bolaning mustaqil faoliyati anchagina kuchaya boshlaydi. Bog'cha yoshidagi bola mustaqil faoliyatda bo'la olishi uchun zarur bo'lgan ikkita qudratli ko'chga ega. *Birinchidan*, ma'lum darajada o'ziga bo'ysundirilgan harakat apparatiga, *ikkinchidan* esa, atrofidagi katta odamlar va o'z tengdoshlari bilan bir qadar erkin munosabatda bo'la oladigan no'tqqa ega. Mana shuning uchun bu yoshdagi bolalarning ho'lq-

atvorlari, xatti-harakatlari, qizikish va ehtiyojlari bog`chaga tarbiya yoshidagi bolalarnikidan keskin fark qiladi. Bu esa, o`z navbatida, bog`cha yoshidagi bolalar bilan bog`chagacha tarbiya yoshidagi bolalar ta`lim-tarbiyasiga ham etarlicha munosabatda bo`lishni taqozo qiladi.

Bog`cha yoshidagi davrda bolaning barcha psixik jarayonlari jadal rivojlana borib, uning tashki muhit bilan bo`lgan munosabatlarida anchagina o`zgarishlarni yuzaga keltiradi. *Bir tomondan*, bola bog`cha yoshiga etgach, kattalarning doimiy yordamlaridan ancha ozod bo`lib, ulardan bir qadar uzoqlashadi, *ikkinchi tomondan*, kattalar bilan bo`lgan munosabatlari murakkab, ko`p tomonlama xarakter kasb eta boshlaydi. Shu narsa xarakterliki, kichik bog`cha yoshidagi bola doimiy yordam va g`amho`rlik talab qiladigan ob`ektdan sekin-astalik bilan oila xolida bog`cha bolalar guruhining faol a`zosiga aylana boshlaydi. Demak, bu davrdan boshlab, muhtojlikdan qo`tilib, o`zi ham boshqalarga ma`lum darajada yordam bera oladigan, o`zining burchi, vazifalari, qiziqishlari hamda hilma-hil ehtiyojlariga ega bo`lgan shaxsga, jamoa a`zosiga aylana boshlaydi.

Bog`cha yoshidagi bolalarning psixik jixatdan rivojlanishlarida ularda paydo bo`ladigan hilma-hil ehtiyoj va qiziqishlar bolalarni u yoki bu harakatga undovchi, ularni ishga soluvchi (omil) hisoblanadi. Bog`cha yoshidagi bolalarda ijtimoiy, intellektual va ahlokiy ehtiyojlar yaqqol ko`rina boshlaydi.

Bolaning psixik rivojlanishida unda paydo bo`ladigan **ehtiyojlar va qiziqishlar** katta ahamiyatga ega. Ular bolani u yoki bu harakatga undovchi omil hisoblanadi, bola qiziqqan narsasi bilan uzoq vaqt shug`o`llana oladi. Bu esa uning diqqati, irodasini rivojlantirishga yordam beradi. Bog`chada to`g`ri yo`lga quyilgan tarbiyaviy ishlar bolalarda mehnat faoliyatining dastlabki belgilari hamda qiziqishini tarkib toptiradi. Bog`cha hayotining ko`p qirrali va sermazmunligi bolalar bilish faoliyatlarining kengayishiga va chuqo`rlashishiga yordam beradi, bu esa o`z navbatida idrok, tasavvur, xotira, tafakkur kabi jarayonlarni rivojlantiradi. Bog`chadagi tartib intizom va ta`limiy mashg`ulotlar yuksak ijtimoiy, intellektual, ahloqiy va gigienik ehtiyojlarning yuzaga oshishiga sharoit yaratadi.

Bog`cha yoshidagi bolalar tabiatlariga xos bo`lgan ko`chli ehtiyojlardan yana biri - **har narsani bilib olishga bo`lgan ehtiyoj**dir. Bolaning faoliyat doirasi kengaygan sari atrofidagi narsalarni bilishga qaratilgan ehtiyojlari ham orta boradi. Bunga sabab bolada turmush tajribasining ozligidir. Har bir narsa bola uchun yangilik bo`lib tuyuladi va bola uni har tomonlama bilib olishga intila beradi. Shuning uchun ham ular juda ko`p savollar beradi.

Bog`cha yoshidagi bolalarning psixik jixatdan rivojlanishlarida **bog`cha muhiti** juda katta rol` o`ynaydi. Bog`chadagi tartib, intizom va turli-tuman ta`limiy mashg`ulotlar bolalarda yuksak ijtimoiy, intellektual, ahloqiy va gigienik ehtiyojlarning garmonik ravishda yuzaga kelish uchun sharoit to`g`diradi. Psixologiya nuqtai nazaridan qaraganda, odatlar o`z mohiyati jihatidan ehtiyojga yaqin narsalardir. Boshqacha qilib aytganda, turlicha odatlar kundalik xayotda takrorlana berishi natijasida vujudimizga juda singib ketib, ehtiyojga aylanib qoladi. Shuning uchun bolalarda ijobiy va foydali **ehtiyojlarni** tarbiyalash deganda ularda ijobiy va foydali odatlarni hosil qilishni tushunamiz. Bog`cha yoshidagi davrda xosil qilingan mustahkam ijobiy **odatlarni** (ehtiyotlar) kishining butun umri davomida saqlanib qoladi.

Bog`cha yoshidagi bolalarning psixik jihatdan rivojlanishlarida **qiziqishning** ham roli g`oyat kattadir. Qiziqish, xuddi ehtiyoj kabi, bolani biron faoliyatga undovchi (harakatga soluvchi) omillardan biridir. Qiziqish deganda, biz vokeliqdagi narsa va xodisalarni birmuncha chuqurroq bilishga qaratilgan maxsus intilishni tushunamiz. Demak, qiziqish bilish jarayoni bilan bog`lik bo`lgan har bir shaxsning murakkab sifatidir. Bog`cha yoshidagi bolalar hamma narsalarga birdek qiziqqa bermaydilar. Ular ayrim narsalarga ko`proq, boshqa bir narsalarga kamroq qiziqadilar. Lekin bog`cha yoshidagi bolalarning qiziqishlari katta odamlardagi kabi bir narsaga nisbatan qat`iy hamda mustahkam bo`lmay, bir narsadan ikkinchi bir narsaga tez-tez o`tib turadi. Bundan tashqari, bog`cha yoshidagi bolalarning qiziqishlari juda tarqoq va yuzaki bo`ladi. Ular narsa va xodisalarning mohiyati yoki natijalariga emas, balki shu narsa va xodisalarning o`zigagina qiziqadilar. Shu sababli bog`cha yoshidagi bolalarda asosan bekaror va bevosita qiziqishlar

ustun turadi. Tarbiyachi bog`chada turli mashg`ulotlar, ekskursiyalar, so`hbatlar o`tkazish va kitoblar o`qib berish bilan bolalarda markazlashgan barqaror qiziqishlarni yuzaga keltirishga harakat qilishlari lozim.

Bola psixologiyasining rivojlanishida qiziqshning ahamiyati shundaki, bola qiziqqan narsasining mumkin qadar chuqurroq bilishga tirishadi. Binobarin, uzoq vaqt davomida qiziqqan narsasi bilan shug`ullanishdan zerikmaydi. Bu esa, o`z navbatida, bolaning diqqati, irodasi kabi muhim psixik jarayonlarini rivojlantirish hamda mustahkamlashga yordam beradi. Bolalarda biror sohaga nisbatan barvaqt yuzaga kelgan qiziqish kelajakda ularning shu sohasini yaxshi egallashlari uchun qandaydir tayyorgarlik rolini o`ynaydi.

Bog`chada bolalarning birgalikda ta`lim-tarbiya olishlari, birgalikda o`ynashlari va birgalikda ovqatlanishlari ularda **jamoa tuyg`o`si**ni yuzaga keltira boshlaydi. Ko`pchilik bo`lib bir o`yinni o`ynash yoki biron vazifani bajarishda o`z xatti-harakatlarini kelishib olish, rollarni taqsimlash va bir-birlariga yordam berish kabi jamoa hayotiga oid fazilatlar namoyon bo`la boshlaydi. Biroq bog`cha yoshidagi davrda bolalar jamoasi endigina tarkib topa boshlayotganini unutmaslik lozim. Bolalar jamoasini mustahkamlashda ularning jamoasidagi endigina yuzaga kelayotgan o`zaro murakkab munosabatlari, ya`ni bir-biriga bo`ysunish, bir-biriga yon bosish kabi munosabatlar katta rol` o`ynaydi hamda bolalarning psixik taraqqiyotiga yordam beradi.

Bolalarning bunday o`yinlarida pala-partishlik, tartibsizlik yo`q. Chunonchi, ular qo`g`irchoqlarini yuvintiradilar, kiyintiradilar, ovqatlantiradilar so`ngra bog`chaga olib boradilar, uhlatadilar va h. bunday qat`iy tartib bilan amalga oshiriladi. Ana shunday tartibli, tizimli faoliyatda bo`lishga odatlanish bog`cha yoshidagi bolalar shaxsiy xislatlarining tarkib topishi uchun katta ahamiyatga ega.

Bog`cha yoshidagi bolalar jismoniy va psixik jihatdan ham etarli darajada rivojlanganliklari tufayli ular oddiygina mehnat topshiriqlarini bajara oladilar. Bolalarning ijodiy harakatlari asosan o`yin hamda tasviriy san`at faoliyatida (rasm chizish, loy ishi, qog`ozdan har narsalar yasash kabi) namoyon bo`ladi. Bolalar o`zlarining o`yin va tasviriy faoliyatlarida kattalarning mehnatlarini tanqidiy tarzda

qayta tiklab, mehnat hayotini faol ravishda o`zlashtira boshlaydilar. Bu ularning mehnat faoliyatiga tayyorlanishlarida katta ahamiyatga egadir.

Bog`cha yoshidagi bolalarning o`z xatti-harakatlarini ma`lum vazifalarni ado etishga bo`ysundira olishlari, tobora ko`chayib borayotgan qiziqish va erishgan aqliy taraqqiyot darajalari ularni ma`lum ta`limiy dastur asosida tarbiyalash imkonini beradi. Bog`chada to`g`ri yo`lga qo`yilgan tarbiyaviy ishlar bolalarda mehnat faoliyatining dastlabki belgilari hamda bilimga qizikishni tarkib toptiradi.

Bog`cha hayotining ko`p qirrali va sermazmunligi bolalar bilish faoliyatlarining kengayishiga hamda chuqurlashishiga yordam beradi. Bu esa asosiy bilish jarayonlari bo`lmish - idrok, tasavvur, xotira va tafakkur kabi jarayonlarning xarakterini o`zgartirib yuboradi. Bog`chagacha tarbiya yoshidagi bolalarda bu jarayonlar ularning o`yin yoki biron amaliy faoliyatlari bilan birga namoyon bo`ladi. *Masalan*, kichik yoshdagi bolalar biron narsa bilan mashg`ul bo`lib turganlarida uni idrok qiladilar, ilgari ham shu narsa bilan mashg`ul bo`lganlarini eslaydilar va uni analiz va sintez qilib ko`radilar. Bog`cha yoshidagi bolalarda esa bu asosiy bilish jarayonlari bir-biridan differentsiyalashgan (ajratilgan) bo`ladi. Bog`cha yoshidagi bola biron o`yin faoliyati yoki biron narsa bilan mashg`ul bo`lishi jarayonidagina emas, balki bunday amaliy faoliyatdan tashqari ham biror narsa yoki xodisani idrok qilishi, tasavvur etishi, esida olib qolishi, esiga tushurishi hamda oddiy tarzda tafakkur qilishi mumkin. Shuning uchun bolaning bog`cha yoshidagi davrida ana shu asosiy psixik jarayonlari, va xususan, **tafakkur** hamda **nutq** jarayonlari jadal rivojlanadi. Bolalar kattalar bilan bo`lgan munosabatlarida narsa va xodisalar haqida elementar tushunchalar tizimini egallab olib, tafakkur qilishga o`rgana boshlaydilar. Kichik va bog`cha yoshidagi bolalarga xos bo`lgan «nimaga?», «nima qiladi?», «nima keragi bor?» kabi ko`p savollar ularni narsa va xodisalarning sabablari haqida fikr yurita boshlayotganliklaridan darak beradi.

Bog`cha yoshidagi bolalarning **his-tuyg`ulari** *nihiyatda ko`chli* bo`ladi. Ularning barcha xatti-harakatlari ko`tarinki hissiy xolatda utadi. Bundan tashqari, bog`cha yoshidagi bolalarning his-tuyg`ulari chuqur va mustahkam bo`la

boshlaydi. Bolalarda bog`cha yoshidan boshlab ahloqiy, intellektual va estetik hissiyotlarning eng sodda turlari yuzaga kela boshlaydi. Bog`cha yoshidan boshlab bolalarda **iroda** va **irodaviy sifatlar** ham tez rivojlana boshlaydi. Ularda o`zining butun xatti-harakatlarini ongli ravishda qo`yilgan umumiy bir maqsadga bo`ysundirish o`quvi yuzaga kela boshlaydi.

Emotsional-irodaviy xislatlarning shakllanishida o`yin, mehnat faoliyatlarining, ta`limiy mashg`ulotlarning ta`siri katta. Mashhur olim **L.S. Vigotskiy**ning ta`qidlashicha, bola o`yinda bemor singari yig`laydi, vrach sifatida unga rahmi keladi, bola tanlagan rolda undagi mavjud kechinmalarning amaliy ifodasi gavdalanadi.

Ertaklar, hikoyalar, spektakllar orqali ham bolaga emotsional ta`sir etish imkoniyati to`g`iladi. Bola maktab ta`limiga bog`chada tayyorlanadi. O`quvchilarga qo`yiladigan har-hil talablar bilan tanishadi, fan asoslarini o`rganishi uchun biologik va psixologik jihatdan tayyor bo`ladi. *Psixologik tayyorgarlik*, bu - bola psixikasi bilim olishga etarli darajada rivojlanadi: idrokining o`tkirliigi, ravshanligi, xotirasining ko`chliligi, tafakkurining yaqqolligi, diqqat nisbatan uzoq muddatli va shartli barqaror bo`ladi, bola o`z diqqatini muayyan ob`ektga yo`naltirish, taqsimlash buyicha ma`lum darajada ko`nikmaga ega bo`ladi. O`z xohish- irodasi bilan zarur ma`lumotlar to`plashga, o`z oldiga aniq maqsad va vazifa qo`yishga xarakat qiladi. Bolaning ana shu faolligi xotirasining muayyan darajada rivojlanganini bildiradi.

Bog`cha yoshidagi bolalarda ayrim psixik jarayonlarning rivojlanishi bilan birga ularning **shaxsi va shaxsiy xislatlari** ham tarkib topa boshlaydi. Bolaning tashqi muhitdagi narsa va xodisalar hamda o`ziga nisbatan bo`lgan to`g`ri, oqilona munosabatlarining asosi xuddi shu davrda yuzaga keladi. Bundan tashqari, bog`cha yoshidagi davrda bolaning **qobiliyatlari** tez rivojlanib, yangi-yangi ehtiyojlar va qiziqishlari xosil bo`ladi. Bola shaxsining ana shunday rivojlanib borishi natijasida uning **xarakteriga** oid xislatlar namoyon bo`la boshlaydi. Bog`cha yoshidagi davrda bolada qanday xarakter xislatlari tarbiyalansa, bu xislatlar bolaning maktab yoshidagi davrida va xatto katta odam bo`lib etishganida

ham namoyon bo`ladi. Shuning uchun bog`cha yoshdagi davrida bolada **ijobiy shaxsiy xislatlarning** tarkib topishiga alohida ahamiyat berish zarur. Bolalar bog`cha yoshidan boshlab hulq-atvorining ahloqiy normalari va qoidalarini intensiv ravishda o`zgartira boshlaydilar. Ular o`zlarining u yoki bu xatti-harakatlariga kattalar tomonidan beriladigan baholarga zo`r qiziqish bilan qaraydilar. Shuning uchun ular hamisha nima yaxshi-yu, nima yomonligini, qanday harakat to`g`ri-yu, qanday harakat noto`g`riligini aniqlashga intiladilar. Bunday ishda bolalarga hamisha yordam berish kerak, ularning bunday harakatlarini qo`llab-qo`vvatlash lozim.

Lekin, shuni esdan chiqarmaslik kerakki, ahloqiy norma va qoidalarni amalda kattalar hamda o`z tengdoshlari bilan bo`lgan munosabatlarida qo`llay olish tajribasiga ega bo`lishi kerak. Shundagina bu ahloqiy norma va qoidalarni singdira oladi. Ana shuni nazarda tutib, bolalar bilan bo`lgan munosabatda ahloq normalari va qoidalaridan mutloqo chetga chiqmay, bu sohada ularga namunalar ko`rsatishi kerak. Shunday kilib, yuqorida aytib o`tganimizdek, bolaning bog`cha yoshidagi davrida uning faqat psixik jarayonlarigina emas, balki shaxsi hamda shaxsiy sifatlari ham kamol topadi.

Maktabga borish bolalarning hayotida juda katta voqeadir. Maktab hayoti bolalarga yangi bir dunyoni ochib beradi, maktab davrida bolalarning asosiy faoliyatlari o`zgaradi. Maktab yoshidan boshlab bolalarning asosiy faoliyatlari, asosiy vazifalari o`qish, fan asoslarini puxta o`zlashtirish bo`lib qoladi. etti yoshli bolalar uchun yangi faoliyat bo`lgan **o`qish** ulardan yangi sifat, yangi xususiyatlarga ega bo`lishlarini talab qiladi. O`qish faoliyati uchun bolalarda barqaror diqqat, o`tkir zehn, mustahkam xotira, bir qadar tafakkur, yaxshi nutq, iroda va shuning bilan birga mustaqillik, batartiblik xislari bo`lishi kerak.

Bolalarning maktabga o`tishlari murakkab bosqichdir. Shuni xam nazarda to`tish lozimki, bolalar maktabga o`tishlari natijasida ularning ijtimoiy xolatlarida ham o`zgarishlar yuz beradi. *Masalan:* etti yoshga yaqinlashgan bolalar bog`chada «katta», ya`ni katta guruh bolalari deb hisoblanar edilar. Maktabga o`tishlari bilan yana «eng kichiklar» qatoriga to`shib qoladilar. etti yoshdagi

bolalarning maktabga o'tishlari bilan yuzaga keladigan ana shunday jiddiy o'zgarishlarni nazarda to'tib, ularni maktabdagi yangi hayotga har tomonlama tayyorlash kerak.

Ma'lumki, bolalar bog'chasining asosiy vazifalaridan biri bolalarga har tomonlama tarbiya berib, ularni taraqqiyot darajalarining maktabda o'qiy oladigan qilishdan iboratdir. Bu esa o'z navbatida maktabdagi o'qish ishlari bilan bog'chadagi ta'lim-tarbiya ishlari o'rtasida ma'lum izchillik bo'lishini talab qiladi. Bog'chada bolalarning jismoniy o'sishlariga qanchalik e'tibor berilsa, uning aqliy va ahloqiy o'sishlariga ham shunchalik e'tibor beriladi. Bolalarning maktabga chiqishlari doimo nazarda to'tilib, ular bilan o'tkaziladigan ta'limiy mashg'ulotlarda bolalarning idroki, diqqati, tasavvuri, xotiralari, xayol hamda tafakkurlari, irodaviy sifatleri tizimli ravishda taraqqiy ettirib boriladi.

Shuni alohida ta'kidlab utish lozimki, bolalarni maktabdagi o'qish jarayoniga tayyorlashda ularning **nutqini o'stirish** juda zaruriy shartlardandir. Bu masalani o'z davrida mashhur rus pedagogi **K.D.Ushinskiy** ham ta'kidlab o'tgan edi. K.D.Ushinskiyning ko'rsatishicha, bolalarning nutqni egallashlari ularning maktabdagi o'qishga tayyor ekanliklarini ko'rsatuvchi eng ishonchli dalildir. Shuning uchun maktabdagi o'qishga tayyorlashda ularning o'z ona tillarini yaxshi, puxta o'rganishlariga, ya'ni so'z boyligini orttirishga, to'g'ri talaffuz qilishlariga va tula hamda to'g'ri jumla tuza olishlariga ahamiyat berish kerak.

Bog'cha bolalarini maktabga tayyorlashda ularning qiziqishlaridan foydalanish lozim. Katta guruh bolalari maktab hayoti bilan juda qiziqqa boshlaydilar. Bog'cha bolalaridagi bunday qiziqishni tarbiyachi qo'llab-qo'vvatlashi va yanada orttirib borishi kerak. Buning uchun maktab va unda o'qish haqida qiziqarli so'zlar o'tkazish hamda yaqin atrofdagi maktabga ekskursiya uyushtirish yaxshi natija beradi. Shu narsa diqqatga sazovorki, bog'chalardagi etti yoshga to'lgan bolalarning hammasi ham maktabdagi o'qish mashg'ulotlariga bab-baravar tayyor bo'lavermaydilar. Ayrim bolalar maktabdagi yangi sharoitga tez kirishib keta olmaydilar. Ularda o'qish mashg'ulotlari uchun qandaydir bir xususiyat etmayotgandek ko'rinadi. Bu o'rinda shunday bir savol to'g'iladi:

bolalarni kay paytda psixologik jihatdan maktabdagi o`qish jarayoniga tayyor deb hisoblash mumkin?

Ayrim psixologlarning fikricha, bola maktabda o`qish uchun atrofdagi narsa va xodisalarga doir anchagina tasavvur va tushunchalarga ega bo`lishi hamda ma`lum darajada aqliy jihatdan o`sgan bo`lishi lozim. Lekin, bu bolaning o`qishga tayyor ekanligini aniqlashda hal qiluvchi omil emas, chunki bu erda yosh masalasi ham bor. Boshqa bir olimlar esa bolaning o`qishga tayyor ekanini aniqlashdagi asosiy narsa iroda sifatlarining etilganligidadir deyдилar. Bu fikr bir yoqlamalikka yo`l qo`yishdan boshqa narsa emas.

etti yoshga to`lish davri go`daklikning to`gallanishi va o`smirlikning boshlanishi davriga to`g`ri keladi. Huddi ana shu davrdan boshlab bolalarda o`z-o`zini anglash tarkib topa boshlaydi. Shuning uchun ham shu davrdan boshlab bolalarni tizimli o`qitishga o`tish maqsadga muvofiqdir. K.D. Ushinskiyning fikricha, bolaning maktabdagi o`qish faoliyatiga tayyorligi ayrim psixik jarayonlarning taraqqiyot darajasi bilangina emas, balki bola shaxsining umumiy taraqqiyot darajasi bilan aniqlanadi. Shunday qilib, bolaning maktabdagi o`qishga tayyorligi shaxsni **ijtimoiy etuklik bosqichlaridan** biridir.

Lekin ijtimoiy taraqqiyotning bunday etuklik bosqichiga bola o`z-o`zidan ko`tarilmaydi. Uni bu bosqichga bog`chadagi va oiladagi butun ta`lim-tarbiya ishi ko`taradi. Bola etti yoshga to`lganda, u jismoniy jihatdan ancha o`sadi, o`zini idora qilishga, nojuya xatti-harakatlardan o`zini tiyishga, hulq-atvor qoidalarini o`zlashtirishga harakat qiladi. U o`zini bemalol eplaydigan bo`ladi, o`z ko`chiga yarasha mehnat qila oladi, jamoada yashashga ko`nika boshlaydi. Bu davrda bolaning turmush tajribasi anchagina ortadi, ko`p narsalarni nomini va ulardan qanday foydalanishni biladi. Xotirasi va tasavvurlari o`sib, ko`pgina she`r va hiqoyalarni yoddan bilib oladi. etti yoshli bolaning nutqi ma`lum darajada rivojlanib, so`z zahiralari ko`payadi, natijada u o`z urtoqlari va kattalar bilan erkin suhbat qiladigan bo`ladi. etti yoshga to`lgan bolalarda harakatlar ham mustahkamlanadi. U qaychi, igna, qalam, ruchka kabi qurollardan foydalanish malakasini egallay boshlaydi. Biroq bu davrda ham bolada beixtiyor faollik ham

ustunlik qiladi. Shu sababli bolani qiziqtiradigan yoki unga ko'chli ta'sir qiladigan narsalar uning diqqatini o'ziga jalb qiladi.

Shuni ham aytish kerakki, etti yoshli bola maktabga chiqqandan keyin ham, uning hayotida o'yin juda katta o'rin egallaydi. Bola o'qish mashg'ulotlaridan bo'sh paytida har-hil o'yinlarni o'ynashda davom etaveradi. O'yin jarayonida bola o'z-o'zini idora qilishga, o'z harakatlarini o'yin qoidalariga bo'ysundirishga, javobgarlikni sezishga, jamoa manfaatini ustun qo'yishga odatlanadi. O'yin va bog'chadagi didaktik mashg'ulotlar jarayonida bolalarning aql-idroki, xotira va tafakkuri o'sadi. Bular o'z navbatida, bolaning maktabda o'qiy olishi uchun psixologik zamin tayyorlaydi. Bunday zaminni tayyorlash va mustahkamlashda, albatta, oilada hamda bolalar bog'chasida olib borilgan ta'lim-tarbiya ishlari hal qiluvchi ahamiyatga egadir.

Shuningdek, ta'lim uchun psixik o'sish darajasidan tashqari bolaning turmushi va faoliyatining tafovutlari, sharoitlari, o'ziga xosligi, uning sihat-salomatligi, oddiy ko'nikmalarni o'zlashtirgani kabi omillar bolaning maktab ta'limiga psixologik jihatdan tayyorligining *ob'ektiv tomonini* belgilaydi. *Sub'ektiv tomoni* - bolaning maktabda o'qish xohishi, intilishi, ba'zi bolalar maktabga butun vujudi bilan talpinadi, o'qishga qancha kun qolganini sanaydi, o'quv ashyolarini oldindan tayyorlab quyadi. Boshqa bolalar esa maktabga umuman borg'isi kelmaydi - bu ko'pincha kattalarning qo'rqitishlari natijasi bo'lishi mumkin.

1.3. Maktabgacha yosh davri bolalarida qo'rquv va xavotirlanish xolatlarini paydo qiladigan muammolar

Bola faoliyati, atrof olamni va o'zini bilishi, kattalar va tengdoshlar bilan bo'lgan munosabat jarayonida hilma-hil **emotsiyalar** hamda **xissiyotlarni** o'zidan utkazadi. Emotsiya va xissiyotlarning ontogenezdagi rivoji muayyan o'z qonunlariga ega.

Dastlab, ontogenezdagi oddiy kechinmalarni ifodalovchi emotsiyalar paydo bo'ladi. Bu kechinmalar tabiiy ehtiyojlarning qondirilishiga bog'liq ravishda

vujudga keladi (qondirilsa – ijobiy, qondirilmasa – salbiy emotsiyalar vujudga keladi). Bunday emotsiyalar hayvonlarda ham mavjud. Biroq bolalardagi eng oddiy emotsiyalarni hayvonlardagi eng oddiy emotsiyalaridan farqlash kerak. Chunki emotsiyalarning namoyon bo`lish shakli insonda ijtimoiy xarakterga ega. Ikki yoshdan boshlab bola uchun bolalarning shodlik, hursandchilik, umuman ijobiy emotsiyalarni ifodalovchi reaksiyalarni eng informativ (ko`p axborot beradigan) bo`lib hisoblanadi. Shubhasiz, ijobiy emotsiyalar maktabgacha yoshdagi bolaning psixik va jismoniy taraqqiyotiga ijobiy tasir ko`rsatadi.

Emotsiyalarning rivojlanishi ularning differentsiatsiyasi, kechinmalarning boyib borishi singari ro`y beradi. Maktabgacha yoshdagi bolada **salbiy kechinmalar** - qo`rquv, xavotirlanish, jahl, jirkanish; **ijobiy kechinmalar** - shodlik, bola mehrining atrofdagilarga tovlanib ketishi, ota-onasiga qalban, yaqinlashishi ko`rinishlarida namoyon bo`lishi mumkin.

Bolalar xissiyotlarini rivojlanishi muayyan ob`ektga yo`naltirilgan emotsiyalarning umumlashgan sifatida ro`y beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar emotsional sohasining rivojlanishi davomida emotsional kechinmalarni uyg`otuvchi ob`ektdan munosabattagi sub`ektgacha ajralib boradi. Maktabgacha yoshdagi bolada emotsiya va xissiyotlarning dinamik va mazmuniy tomonlari rivoj topadi.

Bola emotsiyalarining rivojlanishi muayyan ijtimoiy vaziyatlar bilan bog`liq. Bolaning vaziyatni tushunishi, vaziyatni va undagi o`zgarishlarni boshidan kechirishi muayyan emotsional xolatni xosil qiladi.

Maktabgacha (bog`cha) yoshdagi bolalarning **keng tarqalgan muammolari** ko`yidagilardir:

- ◆ Bola psixik taraqqiyoti darajasining yosh normasiga mosligi, ya`ni nutqta rivojlanishidagi qiyinchiliklar, xotira, diqqatining yomonligi va boshqalar;
- ◆ Maktabda o`qishga tayyorgarlik. Bu erda muammo ota - onaning bolani 6-yoshdan o`qitishga qaror qilinganligi va bu bilan bog`liq bola maktabda yaxshi o`qib, keta oladimi yoki yo`qmi;

- ◆ Shaxsiy rivojlanishning salbiy ko`rinishlari va odamlarga kirishib, ketishlik muammolari;
- ◆ Bolaning o`z harakatlarini rejalashtira, boshqara va baholay olmasligi. Ota-onaning bola bilan nizolashishi;
- ◆ Bolaning bolalar muassasasiga ko`nikishi.

Yuqoridagi keng tarqalgan muammolarni tuzatish masalalariga to`htalsak agar, unda bog`cha yoshidagi shaxsni mukammal o`rganishimiz kerak. Chunki bog`cha yoshidagi bolalarning aqliy taraqqiyotini korrektsiya qilish sezgi va idrok qobiliyatlarini rivojlantirish vazifalarini o`z ichiga oladi. Bolalarning sezish qobiliyatlarini tuzatishda idrok operatsiyalarini rivojlantirish va sezgi namunalarini o`zlashtirish sifatida amalga oshiriladi. Barcha bolalar uchun rasm chizish, plastilindan har hil narsalar yasash, applikatsiya va qo`rilish faoliyatlari keng qo`llaniladi. Bog`cha yoshidagi bolalarning tafakkurini tuzatishda bilish motivlarini rivojlantirish, obrazli tafakkurini rivojlantirishda esa syujetli, rolli o`yinlar, qoidali o`yinlar muhim rol o`ynaydi.

1.4. Kichik maktab yoshi davri bolalarning xususiyatlari

*Kichik maktab yoshi davriga 7-12 yoshgacha bo`lgan davr kiradi.* Bola maktab ostonasiga qadam qo`yishi bilan yangi hayot faoliyatiga, yangi muhit sharoitiga kirib keladi. Bu davrdan boshlab bola faoliyatining mazmuni ham, tevarak-atrofidagi narsalarga munosabat ham o`zgaradi. Endi u o`quvchi degan sharaflı nomga ega, uning muayyan vazifalari va o`quvchilik burchi bor.

Bola o`z hayotida yangi davr boshlanganligini anglaydi, o`qish ma`suliyati uning xatti-harakatlariga, yurish-turishiga, hulq-atvoriga katta ta`sir ko`rsatadi. Maktab yoshidagi bola maktab qoidalariga rioya qilishi, dars mashg`ulotlariga kechikmay o`z vaqtida etib kelishi, darsda o`qituvchining tushuntirayotgan materiallarini tinglab o`qib olish, topshiriqlarni o`z vaqtida bajarishi lozim. Darsda o`zini qanday to`tishi, gigiena va tozalikka rioya qilishi, o`qituvchi va kattalar tomonidan berilgan buyruq va ko`rsatmalarni so`zsiz bajarish, jamiyat orasida o`zini qanday to`tishi lozimligini bilishi kerak. Yashash sharoitidagi bunday

o`zgarishlar bola psixikasining o`shishiga, hulq-atvoriga, shaxsning tarkib topishiga ta`sir ko`rsatadi.

Maktabga kirish bolaning hayotida uning faoliyatini bo`rilish davri hisoblanadi. Kattalar va tengdoshlar bilan yangi munosabatlar maydonga keladi. Bola butun bir yangi jamoalar tizimiga qo`shiladi. O`quvchi oldiga bir qator jiddiy talablarni qo`yadigan o`qishga – yangi faoliyat turiga qo`shilish o`quvchilarni o`z hayotini qa`tiy tarzda tashkil qilishdagi qonun va tartibga bo`ysunshiga majbur qiladi. O`quvchi ta`lim jarayonida ahloqiy normalar va xatti-harakat qoidalarini o`zlashtira boshlaydi. Kichik maktab yoshi davrida ahlokiy xatti-harakatlarga poydevor qo`yiladi. Ta`limning boshlanishi bilan bola psixikasida keskin o`zgarishlar ro`y beradi, u psixologik tomondan qayta qo`rilishiga duch qiladi.

Psixologik qayta qo`rilish boshlangich sinf o`quvchilarida, ayniqsa I – sinf o`quvchilarida **qiyinchiliklarni** paydo qiladi. Bu **qiyinchiliklar**:

- ◆ Birinchi sinf o`quvchilari ko`p harakatlarni intizom qoidalariga talab qilgan darajada chaqqonlik bilan, sifatli qilib bajara olmaydilar. Lekin o`qish faoliyati doimiy ravishda intizom qoidalariga rioya qilinishni, 35-45 daqiqalik darslarda sabr-toqat bilan o`tirishni, o`zini-o`zi to`ta bilishni talab qiladi.
- ◆ Ta`limning butun mazmuni boladan ihtiyoriy jarayonlarni: ihtiyoriy diqqat, ihtiyoriy idrok, xotirani rivojlangan bo`lishini taqozo qiladi.
- ◆ O`quvchi mustaqil fikr yuritishi, vazifalarni mustaqil bajarishi lozim. Bu xususiyat hamma bolalarda ham birdek rivojlanmagan.
- ◆ Bola o`z burchini anglagan bo`lishi, yaxshi o`qish va yaxshi intizomga ega bo`lishi, intizom qoidalariga rioya qilishi, o`yga berilgan vazifalarni bajarishi uning burchi ekanligi his qilishi kerak.
- ◆ Diqqat-e`tiborini o`qituvchi aytganlariga qaratish, uni idrok qilib esda olib qolish va kerak vaqtda ularni boshqara olish qobiliyatiga ega bo`lmogi talab qilinadi. Bunday talablarga javob qaytarish so`zsiz o`quvchiga qiyindir. Bunday qiyinchiliklarni mustaqil ravishda eng bilish asta-sekin va muntazam o`qish jarayonida materialni osondan – qiyinga, oddiydan -

murakkabga tushuntirish, bolalarni o`qish faoliyatiga qiziktirish, darslarni qiziqarli, emotsional va obrazli bayon qilish orkali bartaraf qilinadi.

Kichik maktab yoshida ta`lim jarayonini tizimli tashkil qilish bolada begamlik davrining to`gallaganligidan dalolat beradi va o`qishga bo`lgan munosabatlar tobora o`zgara boradi. Bu davrda bolaning qiziqishlari o`yin faoliyatidan o`quv faoliyatiga asta sekin ko`chib o`tadi. O`qishga xos qiziqishlar ko`pincha bolalarning o`yin faoliyatiga ta`sir etadi, o`qishga xos qiziqishlar ko`pincha o`yinlar xarakteri va mavzu mazmuniga ta`sir qiladi.

O`quv jarayoni I-sinf o`quvchilarining diqqatini o`ziga jalb qiladi. Chunki o`quv faoliyatida zavqli o`quvchi bo`lish, maktab talablarini ado etish maroqlidir. Sungra o`qish jarayonining o`ziga bo`lgan qiziqish o`qish samarasiga kuchadi. O`quvchi bolalarning muayyan maqsadga qaratilgan faoliyati qiziqishlarni rivojlantiradi. Agar o`quvchilarning ijtimoiy qiziqishlari, jamoatchilik hislari rag`batlantirilsa, bu qiziqishlar shaxsni bir ajralmas xislati bo`lib qoladi, ta`lim jarayonida o`quv amallarini o`qituvchi tomonidan nazorat qilib borilishi o`quvchini o`qishga bo`lgan qiziqishlarini rivojlantiradi va o`qish faoliyati motivlari ham shakllanadi. I- sinf o`quvchilarining o`quv faoliyati motivi muayyan bir maqsadga aniq yo`naltirilmagan bo`lsa, III-IV sinf o`quvchilarining o`quv motivlari aniq bir maqsadni ko`zlashga qaratiladi. Ular nima uchun yaxshi o`qish, bilim olish, a`lochi bo`lishning motivlarini his qiladi. Ular yaxshi o`qisa, bilim olsa kelgusida muhandis, o`qituvchi, shifokor bo`lishini biladi. Maktabga kirgan davridan boshlab uning asosiy faoliyati o`qish ekanligini tushungan o`quvchi muhim ijtimoiy vazifa - o`qish, bilim orttirish vazifasidan iborat ekanini bilib oladi. Kichik maktab yoshidagi o`quvchilarning o`qish faoliyati qat`iy ravishda maqsadga muvofiqlashtirilgandir.

Kichik maktab o`quvchilarining **o`qish faoliyati** bilan birga **mehnat** faoliyati ham o`ziga xos xususiyatlarga egadir. Ma`lumki, maktablarda ta`limning dastlabki bosqichidan boshlab o`quvchilarni mustaqil mehnat faoliyatiga amaliy va psixologik jihatdan tayyorlashga e`tibor beriladi. Bu davr ichida bolalarda mehnatga nisbatan ongli, ijobiy munosabatda bo`lish asoslari tarkib topa

boshlaydi. Ularda mehnatga havas o'yg'onadi, mehnatga va mehnat ahllariga hurmat bilan qarash, ijtimoiy foydali ishlarda qatnashishga intilish singari fazilatlar tarkib topadi. I – IV sinf o'quvchilari o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish, turli materiallardan har hil buyumlar yasash, o'simliklar ekib o'stirish, o'ydagi yumushlarga qatnashish kabi bir qancha ishlarda ishtirok etadilar va bu sohada dastlabki ko'nikma va malakalarni xosil qiladilar.

Kichik yoshdagi o'quvchilar zarur bo'lgan harakat va amallarni darhol o'zlashtirib va egallab ololmaydilar va ko'proq ortiqcha va chalkash harakatlar qiladilar. Mehnat jarayonidagi turlicha ish harakatlarini, chunonchi: tikish, to'qish, qiyish yoki taxtalarni randalash kabi ish harakatlarni qiynalmasdan va birmuncha sillik bajaradigan bo'lish uchun har bir ishda har qanday harakatlar qilish kerakligini va bu harakatlarning qay yo'sinda amalga oshirilishini aniq bilib olish va esda qoldirish kerak bo'ladi. Harakatlarni qayta-qayta takrorlash, mashq qilib borish natijasida kichik yoshdagi o'quvchilarda uchrab turadigan ortiqcha va chalkash harakatlar yo'qolib boradi. O'qituvchilar mehnat darslarida o'quvchilarning mehnatiga etarli darajada e'tibor berishlari, mehnat darsiga alohida tayyorgarlik ko'rishlari, o'quvchilarning har bir harakatlarini ziyraklik va kuzatuvchanlik bilan nazorat qilishlari, ularga individual munosabatda bo'lishlari maqsadga muvofiqdir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarning **mehnati**: 1-dan, ularni yosh, individual va jismoniy rivojlanishiga mos bo'lishi; 2-dan, o'quvchi shaxsini qiziqтира oladigan; 3-dan, undan kundalik ish jarayonida o'z-o'ziga xizmat qilishga asoslangan; 4-dan, jamoa bo'lib mehnat qilishga, bir-biriga nisbatan xamkorlik, do'stlik, urtoqlik tuyg'o'larini shakllantiradigan; 5-dan, o'quvchi o'z-o'zini tuta bilishga, sabr-toqatli bo'lishga, qiyinchiliklarga bardosh berishga o'rgatadigan va ularni shakllantiradigan; 6-dan, o'quvchi o'z mehnati natijasidan bahramand bo'ladigan mehnat xususiyatlariga ega bo'lishi lozim. Bola o'z mehnat mahsuli sinf yoki maktab jamoasiga, jamoatchilikka manfaat keltirayotganligini bilib, undan xabardor bo'lib borsa, undagi ijtimoiy foydali mehnatga bo'lgan ishtiyok

yana ham ortadi va mehnatga nisbatan faol, ijodiy va ongli munosabat shakllana boradi.

Bola maktabda tevarak-atrofdagi narsa va xodisalarni, ularning hilma-hil sifat va xususiyatlarini o`zining «yaxshi taraqqiy qilgan asab tizimini apparati», bosh miya va butun sezgi a`zolari vositasida bir-biridan aniq farq qilib bilish imkoniyatiga ega bo`ladi.

Kichik maktab yoshidagi o`quvchilarda ko`zning o`tkirligi ranglarni ajratish, eshitish qobiliyati bog`cha yoshidagi bolalarnikiga nisbatan ancha takomillashgan bo`ladi. Bu **sezgilar idrok qilish** jarayoni bilan chambarchas bog`langan bo`ladi. Bola atrofdagi muhitni befarq idrok etmaydi, lekin kichik o`quvchilarning idroki ko`pincha noaniq xarakterga ega bo`ladi. Ular bir-biriga uhashish predmetlarni aynan bir hil narsalar deb qabul qiladilar. Kichik o`quvchilarda *makonni idrok qilish* ham etarli darajada rivojlanmagan. Ular asosiy uzunlik o`lchovlari nomlarini biladilar-u, lekin ularda masalan: bir kilometr ga teng bo`lgan masofaning qancha bo`lishi to`g`risida konkret tasavvur yo`q. Shuningdek, *vaqtni idrok qilish* ham so`st rivojlangan. Bolalar idrokining zaif tomonlariga shu narsa sabab bo`ladiki, ularda bilim va tajriba etishmaydi. Lekin shu bilim va tajriba paydo bo`lib borgan sari bola dunyoni tobora aniqroq va to`g`riroq idrok qila boshlaydi.

Kichik yoshdagi o`quvchilarning **xotirasi** kattalar xotirasidan ko`p jihatdan farq qiladi. 7 – 8 yoshdagi o`quvchilar hamma narsani so`zma-so`z va harfma-harf o`zlashtirib olishga, hatto shunday o`zlashtirishni talab qilmaydigan, balki o`z so`zlari bilan bayon qilish mumkin bo`lgan narsalarni ham esda qoldirish layoqatiga ega bo`ladi. Ularda obrazli xotira ko`chli rivojlanadi, so`z-mantiq xotirasi kamroq rivojlangan bo`ladi. Ta`lim jarayonida o`quvchilarda ma`naviy xotira, emotsional xotira rivojlanadi. 1– 2 sinf o`quvchilarida xotira xajmi tor, 3 – 4 sinf o`quvchilarida esa xotira xajmi kengayadi.

Maktab ta`limining tizimli olib borilishi bola **tafakkuri** rivojiga ko`chli ta`sir qiladi. Maktab ta`limining boshlanishi bilan bolalarda tushunchali tafakkur tez rivojlanadi. Bu tafakkur jarayonida bola tushunchalar yordamida ish ko`radi. Avvaliga tushunchali tafakkur aniq predmet va xodisalar bilan mahkam bog`langan

bo`ladi, lekin asta-sekin kichik yoshdagi o`quvchilarda konkret narsadan abstraktlashish, umumlashtirish va mavhum xulosalar chiqarish ko`nikmasi vujudga keladi. Ular etarli darajada narsa va xodisalar haqida tushunchalarga ega bo`ladilar. Lekin ular mavhum, abstrakt tushunchalarni anglab olishda qiynaladilar. Bolalar tafakkuri bilan birga nutqi ham rivojlanib boradi. Lekin bolaning maktabga kirayotgan paytidagi nutqi ma`no tomonidan ham etarlicha taraqqiy etmagan bo`ladi. Nutqdagi asosiy fikrlarni tushuna olmaslik, kerakli so`zlarni topib jo`mla tuza olmaslik, ko`pincha shunga olib keladiki, o`quvchi hamisha ham o`qib chiqilgan material mazmuning o`z so`zlari bilan bayon qilib bera olmaydi, uni so`zma-so`z aytib berishni afzal ko`radi. Garchi bu vaqtda bolaning so`z boyligi ancha ortgan bo`lsada, u ko`pchilik xollarda passiv bo`ladi.

Kichik o`quvchilarning **tafakkuri, nutqi** uning **xayoli** bilan birga rivojlanadi. Kichik maktab o`quvchilari xayolidagi obrazlar haqiqatga yaqinrok bo`lib, ularni ancha aniqroq aks ettiradilar. Ular xayolining xarakterli xususiyati yaratilgan obrazlarning yaqqolligi va aniqligidadir. Xotirada yaxshi saqlanib qolgan, olingan bilimlarning kengayib borishi tufayli ancha boy va hilma-hil bo`lib boradigan xayol obrazlarining mustahkamlanishi yuzaga keladi. Kichik o`quvchilar xayoli taqlidchan xarakterli bo`ladi. Bola o`zi o`ylab topgan, eshitgan, kuzatgan narsasini tiklashga o`rinadi. Shuning uchun undagi xayol tiklash xarakteriga ega bo`ladi. O`qish jarayonida bu tiklovchi xayol muhim ahamiyatga egadir.

Yuqorida bayon qilinganlardan ma`lumki, kichik maktab o`quvchilarining bilish jarayonlari, aqliy taraqqiyotiga xos xususiyatlar, unda kelgusida bilim egallash uchun imkoniyatlar mavjudligidan darak beradi. Bu imkoniyatlarni bola faolligini rag`batlantirish, aktiv, mustaqil va ijodiy fikrlashga o`rgatish, undagi imkoniyatlarni qobiliyat darajasiga etishi uchun tinmay harakat qilish orqali shakllantirib borish talab qilinadi.

Kichik maktab yoshi davrida **bola shaxsining** shakllanishi davom etadi. Yangi faoliyatga o`tish o`quvchi bolaning o`z asosiy faoliyatiga yangi munosabatni paydo qiladi. Unda burch hissi usa boshlaydi. U o`qish shart

ekanligini va u uning burchi ekanligini, belgilab qo'yilgan qoida va talablar bajarilishi shartligini anglaydi. O'quvchi o'zini o'quvchidek xis qiladi va unda yaxshi o'qishga ehtiyoj paydo bo'ladi. Bu davrda ahloqiy xatti-xarakat qoidalari o'zlashtiriladi, shaxsning ijtimoiy yo'nalishi tarkib topa boshlaydi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarning ahloqiy onglari I va IV sinfdagi o'qish mobaynida muhim o'zgarishlarga uchraydi va ahloqiy sifatlar, bilim va tasavvurlar sezilarli darajada boyiydi va bola o'zini-o'zi anglay boshlaydi. U o'ziga xos bo'lgan yaxshi-yomon xususiyatlarni bilmasa ham, lekin u o'zini menligini his qiladi. O'zining vazifasi, hozirgi vaqtdagi maqsadi, uni bajarish lozimligi, o'nga berilgan vazifalarni bajarish uning burchi ekanligi, takrorlashi lozimligi kabilarni anglab etadi.

Maktab ta'limining dastlabki yillarida qiziqishlar, xususan, bilim egallashga qiziqishlar, intellektual qiziqishlar sezilarli darajada rivojlanadi. Psixologlarning ta'qidlashicha, dastavval ayrim faktlarga, boshqa narsalardan ajratib olingan yolg'iz xodisalarga nisbatan qiziqishlar xosil bo'ladi. III-IV sinflarda esa, sababalarni, qonuniyatlarni, xodisalar o'rtasidagi aloqa va o'zaro bog'liqlarni bilib olish uchun bo'lgan qiziqishlar rivojlanadi. III sinfdan boshlab o'qishga qiziqish differentsiallashtira boshlaydi. O'quvchilardagi bunday qiziqishlar o'zini anglash va o'z xatti-harakatiga baho berishi kabi xususiyatlarni shakllantiradi.

Demak, kichik maktab yoshida ta'limning ta'siri bilan bolalarning psixik rivojlanishida jiddiy siljishlar yuz beradi. Bu ularni xayotlarining ma'suliyatli davri bo'lmish bo'rishiga, ya'ni o'smirlik davriga utish uchun tayyorlaydi.

Kichik maktab yoshida bolalarning munosabatlari ham o'zgaradi, xususan:

- **Kattalar bilan:**

Bolalarning xulq-atvori va rivojlanishiga kattalarning boshqaruv usuli: avtoritar, demokratik va beparvolik (loqaydlik) ham ta'sir ko'rsatadi. Bolalar demokratik boshqaruv usuli sharoitlarida o'zini yaxshi his qilishadi va rivojlanadi.

- **Tengdoshlari bilan:**

Olti yoshdan boshlab bolalar ko'p vaqtini tengdoshlari, aynan o'zi bilan bir jinsdagi bolalar bilan o'tkazadi. Konformizm kuchayib boradi, 12 yoshlarda u o'zining cho'qqisiga chiqadi. Odatda tanilib ulgurgan bolalar sharoitga yaxshi moslashadi, tengdoshlari orasida o'zini yaxshi his qiladi va hamokrlik qilishga tayyor bo'ladi.

- **O'yin:**

Odatdagidek, bolalar ko'p vaqtini o'yinga ajratadi. Unda hamkorlik va raqobat tuyg'ulari shakllanadi, haqiqat va adolatsizlik, salbiy fikrlash, tenglik, etakchilik, bo'ysunish, sodiqlik, sotqinlik kabi tushunchalar shaxsiy ahamiyat kasb etadi. O'yin ijtimoiy tus ola boshlaydi: bolalar yashirin jamiyatlar, klublar, maxfiy kartalar, shifrlar, parollar va alohida rituallarni o'ylab topishadi. Bolalar jamiyatidagi rollar va qoidalar kattalar jamiyatida qabul qilingan qoidalarni o'zlashtirish imkonini beradi. 6-11 yoshda o'rtoqlar bilan bo'lgan o'yinlar ko'p vaqtni oladi.

- **Emotsional rivojlanishi:**

Bola maktabga borgan damlardan boshlab, uning emotsional rivojlanishi uydan tashqarida to'plagan tajribasiga ko'proq bog'liq bo'ladi. Bolaning **qo'rquvi doirasi** kengayib borayotgan atrof-muhitdan qabul qilinayotgan yangiliklarni o'zida aks ettiradi. O'tgan yillardagi tushuntirib bo'lmaydigan qo'rquvlar anglangan qo'rquvlar: darslar, ukollar, tabiiy hodisalar, tengdoshlar o'rtasidagi munosabatlardagi jihatlar bilan almashadi. **Qo'rquv vahima** yoki **xavotirlanish** shaklini ham olishi mumkin.

Vahti-vahti bildan o'quvchilarda maktabga borish xohishi yo'qoladi. Simptomlari (bosh og'rishi, qorindagi og'riq, qayd qilish, bosh aylanishi) hammaga yaxshi ma'lum. Bu bahona emas, bunday vaziyatlarda uning asl sababini aniqlashga e'tibor qaratish kerak. Bu balki muvaffaqiyatsizlik, o'qituvchi tomonidan qilinadigan tanqid, ota-onalar yoki tengdoshlarining yuz o'girishi oldidagi qo'rquv bo'lishi mumkin. Bunday vaziyatlarda ota-onalarning bola maktabga borishidan do'stona-qat'iy manfaatdorligi katta yordam beradi.

1.5. Kichik maktab yoshi bolalarida qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini paydo qiladigan muammolar

Birinchi marta maktabga qadam quyadigan **birinchi sinf** o`quvchilarinng maktabga borganda maktab talablariga, sharoitlariga moslashish uchun ma`lum vaqt kerak bo`ladi. Amalda moslashish vaqti hamma bolalarda ham bir xilda samarali utmasligi mumkin. Bolaning maktabda moslashishdagi qiyinchiliklar faqat ota-onalar arzlaridagina emas, balki o`qituvchilarning o`quvchilarga berayotgan xarakteristikalarida ham qayd etilmoqda. *Masalan*, ota-onalar bolaning maktabga borishi, uy vazifasini bajarishni xohlamayotganini, uning to`tqish bermasligi, juda asabiy bo`lib qolganini aytishsa, o`qituvchilar bu bolalarning darsda diqqatsizligida, tartibsizligida, tengdoshlari bilan tez-tez aytishib qolishlariga e`tibor berishmoqda. Bunday bolalarda asabiy ruhiy bo`zilish, psixik rivojlanishda orqada qolish vujudga keladi. Bolalar maktabda o`qishga qanchalik tayyor bo`lmasalar, maktabda moslashish davri shunchalik qiyin va uzoo` o`tadi. Psixologlar bolaning maktabda o`qishga tayyor deganlarida, uning jismoniy, psixologik va shaxsiy tayyorgarligini nazarda to`tadilar. O`qishning dastlabki oylarida maktab psixologining birinchi sinf o`quvchilari bilan olib boradigan asosiy ishlari ko`yidagilardan iborat:

- ◆ maktabga moslashishga qiynalayotgan bolalarni aniqlash;
- ◆ bu bolalarga psixologik yordam ko`rsatish.

Bu vazifani bajarish uchun bolani maktabga moslashishdagi qiyinchilik ko`rsatkichlarini aniqlash lozim. Ko`rsatkichlar ko`yidagicha bo`lishi mumkin:

- ◆ o`quv materialini o`zlashtirishda,
- ◆ o`qituvchi talablarini bajarishda qiynalish,
- ◆ o`quv vazifalarini bajarishda ixtiyoriylik xususiyatlari,
- ◆ harakat aktivligining o`zgarishi,
- ◆ bolaning emotsional xususiyatlari,
- ◆ o`qishga, maktab hayotiga qiziqishlari,
- ◆ o`qituvchi va tengdoshlari bilan muloqotga kirishishlaridagi qiyinchiliklaridir.

Bolani har tomonlama psixologik tekshirib, keyin u bilan olib boriladigan tuzatish ishlarini ko'rsatishi mumkin. Maktablarda «moslashish» sinflarning ochilishi bu muammoni hal qilishga oz bo'lsada imkon beradi. Psixolog tuzatish metodlarini rejalashtirayotganda bolani maktabga moslashishga ijobiy ta'sir etadigan faktorlarni, ya'ni o'quvchini o'zini to'g'ri baholashi, oilada to'g'ri tarbiyalanishi, oiladagi kelishmovchiliklarning bartaraf etilishi, tengdoshlar orasida bolani hurmat qozonishi hisobga olishi lozim.

Maktab psixologining o'zlashtira olmovchi boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan olib boradigan ishlari uning faoliyatidagi amaliy yo'nalishni tashkil etadi. Psixolog bunday o'quvchilar bilan olib boradigan ishining asosiy yo'nalishlari haqida gapirishdan oldin o'zlashtira olmaslik sabablarini ko'rib chiqamiz. Maktabgacha yosh davrdan maktab yoshi davriga o'tish ancha qiyin kechadigan davrdir. etti yoshdagi qiyinchilik bu shunday keskin bo'rulish yoshiki, unda maktab yoshining barcha davrlari o'z ifodasini topadi. Odatda maktabga borish bilan bog'liq bulgan **qiyinchiliklar va muammolar** kuyidagilardan iborat:

- ◆ Yangi o'quv tartibi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar;
- ◆ Bunday qiyinchilik ko'prok maktabgacha tarbiya muassasalariga bormagan bolalar uchun xosdir;
- ◆ Bolaning sinf jamoasiga moslashuvdagi qiyinchilik;
- ◆ Bu xolat bolalar jamoalariga etarli darajada ishtirok etmaganlarida ko'proq uchraydi;
- ◆ O'qituvchi bilan o'quvchi munosabatlarida yuzaga keladigan qiyinchiliklar;
- ◆ Bolaning oilaviy sharoiti o'zgarishi bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar.

Bu kiyinchiliklar bola rivojlanishning yangi ijtimoiy sharoitlarida asta - sekin o'z ifodasini topadi. Psixologlar maktabda **psixogen bo'zilishi** bolalar sinfda o'qishdagi qiyinchiliklarning asosiy xususiyatlaridan biri deb ko'rsatadilar.

Ruhiy omillar ta'siri ostida kelib chiqadigan kasallik **psixogen kasalligidir**. Mazkur kasallik bolaning maktabda, oilada ob'ektiv va sub'ektiv mavqeining bo'zilishida ta'lim-tarbiya jarayonining qiyinlashuvi hamda uning

shaxsda psixogenning tarkib topishida namoyon bo`ladi. Ta`limdagi qiyinchiliklarning alohida olingan sabablaridan kelib chiqib ularni tahlil qilish «uddalanilmayotgan» materiallarni *masalan*, yozuv yoki o`qishni bosh asos qilib olish, keyin esa ularni keltirib chiqarayotgan omillarni ko`rib chiqish mumkin. Asosiy murakkablik shundaki, bir hil qiyinchilikning sababi turli iboralarda turlicha bo`lishi mumkin.

Bolaga yondashishning eng maksadga muvofiq yo`li - bu ta`limning turli bosqichlarda ro`y beruvchi qiyinchiliklarda bolaning funktsional xolatini va rivojlanishning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olishdan iboratdir. O`qituvchi bolalarda uchraydigan har qanday qiyinchilikni uning o`zlashtirishi bilan bog`laydi. Bunda bolani baholash odatdagidek o`ziga xos shaklda bo`ladi, a`lochi - demak, yaxshi o`quvchi, «2» olsa - yomon o`quvchi. Mazkur shaklda xos choralar ko`rilgan. *Masalan*, maktabda yomon o`zlashtirgan o`quvchining otasini chaqirtiriladi, g`azablangan o`qituvchi ularga o`z farzandlariga yomon qarayotganliklarini, yomon tarbiya berayotganliklarini, ular bilan kam shug`ullanayotganliklarini aytib noliydi. Yana ham achinarlisi shuki, o`qituvchi sinf oldida yuqori ovoz bilan bolani so`kadi va kamsitadi. Ko`pchilik xatoni eng tajribali o`qituvchilar ham o`zlashtirmasligi sababini o`quvchining dangasaligi, nohushligi, tarbiyasizligi bilan baholashga urinadilar. O`qituvchi o`zlashtirmaslikning haqiqiy sabablari to`g`risida kamdan kam o`ylaydi va tabiiyki, uni bartaraf qilishning o`ziga xos chora tadbirlarini izlaydi.

1-bob buyicha xulosalar:

Shunday qilib, «MAKTABGACHA hamda KICHIK MAKTAB YoSh DAVRI BOLALARIDA QO`RQUV va XAVOTIRLANISH XOLATLARI» mavzudagi dissertatsiyamizning ushbu bobida kuyidagi masalalar tadqiq qilindi va aniqlandi:

- ◆ Qo`rquv va xavotirlanish emotsional sferaning ko`rinishi ekanligi
- ◆ Maktabgacha yosh davridagi bolalarning xususiyatlari

- ◆ Maktabgacha yosh davri bolalarida qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini paydo qiladigan muammolar
- ◆ Kichik maktab yoshi davri bolalarning xususiyatlari
- ◆ Kichik maktab yoshi bolalarida qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini paydo qiladigan muammolar.

2-bob: BOLALARDA QO`RQUV va XAVOTIRLANISH XOLATLARINI TUZATISH MeTODIKALARI

2.1.Psixogimnastika usuli yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish

Psixogimnastika – bu guruh a`zolarining o`zini namoyon qila oladigan va nutqsiz munosabatga kirisha olishini ta`minlovchi metoddir. Bu samarali vosita yordamida shaxsning ijtimoiy xodisalarni idrok qilishi uchun eng qulay sharoit yaratiladi, «tana tili»ga e`tibor beriladi, atrof-hayot munosabatlarini ifodalashga imkoniyat yaratiladi. «Psixogimnastika» termini **keng va tor ma`noda** qo`llaniladi. Guruh a`zolarining asosiy kommunikatsiya vositasi imo-ishorali harakatlar bilan ta`sir o`tkazish hisoblanadi.

**Tor ma`nodagi psixogimnastika** o`yinlar, etyudlar ko`rinishida bo`lib, guruh a`zolari aloqa vositasi sifatida nutqsiz harakatni qo`llaydilar. Psixogimnastikaning bu turi guruhliy korrektsiya vazifalarini bajarishga yo`naltirilgan, ya`ni o`zaro aloqa urnatish, tarang vaziyatni ko`tarib tashlash, qarama-qarshi tomon aloqalarini ishlab chiqish va hokazo.

**Keng ma`nodagi psixogimnastika** – bu maxsus mashg`ulotlar kursi bo`lib, uning yo`nalishini bilishga oid va shaxsiy emotsional tomondan rivojlantirishga va korrektsiya qilishga qaratilgandir.

Guruh bilan ishlashning no`tqsiz usuli sifatida psixogimnastika xissiy kechinmalarning paydo bulishi, emotsional holatlarning kechishi, xarakatlarni bajarishdagi muammolar, yuz mushaklarining ma`noli xarakatlari, imo-ishoralar bilan qilinadigan xarakatlarni nazarda tutadi, mijozga o`zini namoyon qilishga va so`z yordamisiz muloqot urnata olishga imkon yaratadi. Bu qayta tiklovchi psixokorrektsiya metodi bo`lib, **maqsadi** – mijoz shaxsini o`rganish, tushunish va o`zgartirishdir.

Psixogimnastika **3-qism**dan iborat bo`lib, har bir qism o`zining mustaqil vazifalari va shaxsiy metodik vositalari bilan xarakterlanadi:

- ◆ tayyorgarlik kismi;
- ◆ pantomimika (imo-ishorali xarakatlar) qismi;

- ♦ yakuniy qism.

2.1.1. Psixogimnastika mashg'ulotining tayyorgarlik qismi

Vazifalari:

- ♦ guruh a'zolaridagi tarang, xayajonli holatni pasaytirish,
- ♦ qo'rquv va «mumkin emas» degan tushunchalarni olib tashlash,
- ♦ diqqatni rivojlantirish,
- ♦ o'zi va boshqa odamlarning harakat faolligini seza olishni shakllantirish,
- ♦ guruh a'zolari o'rtasidagi emotsional masofani qisqarttirish,
- ♦ o'zi va boshqalarning xis-tuyg'ularini, xissiy holatini, muammolarini no'tqsiz ifodalash va tushunishni shakllantirish.

Tayyorgarlik qismi qoidasi asosan diqqatni rivojlantirishga qaratilgan mashqlardan boshlanadi. Bu turdagi mashqlarga quyidagilar kiradi:

- ♦ **kechikish (orqada qolish) mashqi.** Guruh a'zolari oddiy gimnastika mashqini boshlovchidan bir xarakatga ortda qolib ketma-ket ravishda qaytaradilar. Mashq tezligi sekin-asta ortib boradi;
- ♦ **ritmni doira buylab o'zatish.** Guruh a'zolarining hammasi bir-birining ortidan doira buylab berilgan ritmni chapak chalib takrorlaydilar;
- ♦ **harakatni doira buylab o'zatish.** Guruh a'zolaridan biri tasavvuridagi predmet bilan shunday harakat bajara boshlaydiki, bu harakatni keyingi ishtiroqchi davom ettira olishi kerak. Keyingi ishtiroqchi ham tasvirlangan predmet bilan bog'lik boshqa biron harakatni bajarishi va bu predmet doira buylab turli harakatlar bilan aylanib chiqishi lozim;
- ♦ **oyna.** Guruh a'zolari juft-juft bo'lib ajraladilar va navbatma-navbat o'z sheriklarining harakatini takrorlaydilar.

Mashqlarning yana bir turi asosan tarang holatni olib tashlashga muljallangan bo'lib, oddiy harakatlardan tashkil topgan. *Masalan:* «Men so'vda yurib ketayapman», «Ishtidan qaytayapman», «Guruhdagi mashg'ulotga ketayapman» v. h. Bu turkumga «Uchinchisi ortiqcha» tipidagi mashqlar ham taaluqli bo'lib, ulardan turli harakatli o'yinlar sifatida foydalanish mumkin.

Keyingi turdagi mashqlar **guruh a`zolari o`rtasidagi** emotsional masofani qisqartirishga, **hamkorlikda ishlashga va o`zaro yordamni rivojlantirishga** yo`naltirilgandir. Bunda bevosita aloqani nazarda tutuvchi fazoviy masofani kamaytiruvchi mashqlardan foydalaniladi; juft-juft bo`lib tor kuprikda ajralish, stulga utirish, boshqa odam bilan mashg`ul bo`lish, xafa bo`lgan odamni tinchlantirish, davra buylab sezgilari, xis-tuyg`ularini o`zatish. Ohirgi mashqda guruhning barcha a`zolari ko`zlarini yumib, doira bo`lib utiradilar. A`zoldan biri qulini sal tekizish orqali qandaydir sezgini yonidagi sherigiga o`tkazadi. Sherigi esa o`z navbatida yonidagi sherigiga xuddi shu hisni mazmunini o`zgartirmay faqat o`z usuli yordamida o`tkazishi lozim. Bir his (sezgi) turli harakatlar, qulning sal tegishi yordamida ifodalanadi, davra buylab aylanadi. Bu turdagi mashqlar mijozdagi xavfsirash hissini yo`qotishga, o`zaro ishonch, bir-birini xissiy tushunish, qabul qilishga yordam beradi.

Yana qator mashqlardan ham foydalaniladiki, ular orqali kishi boshqalarning nutqsiz ifodalagan holatini, fe`l-atvorini tushunishi, o`z xis-tuyg`ulari va fikrlarini ham nutqsiz ifodalash malakasini shakllantirishga qaratiladi. Ya`ni qul harakatlari yordamida sherigi bilan biror narsaga kelishib olish (kalin oyna orqali so`zlashuv); kandaydir holat yoki his-tuyg`ularni tasvirlash: hursandchilik, xafachilik, achchiqlanish, g`ijinish, achinish, hamdardlik bildirish va boshqalar. O`zi yoki boshqa birovning psixologik sifatlarini tasvirlash (men hozir qandayman, men qanday bo`lishni istardim, atrofimdagilarga qanday ko`rinaman); boshqa odamning no`tqsiz muomalasi, fikrlari, his-tuyg`ularini tushunish, guruh e`tiborini o`ziga tortish va boshqalar.

Yuqorida sanab utilgan hamma mashqlar tayyorgarlik qismida o`tkaziladi, vaholanki bu mashqlar korrektsiyalashning ohirgi bosqichlarida o`tkazish muhim sermazmun vazifani bajarishi mumkin. Ishning dastlabki tayyorgarlik davrida tayyorgarlik qismiga mashg`ulotning yarmidan ko`p vaqtini, ba`zan esa hamma vaqtni ajratish mumkin. Chunki bu qismda havotirlanish, zo`riqish, mijozning o`zini erkin tutolmasligi, aloqa o`rnatishdagi qo`rquv kabilar urganilmagan sharoitda kuchayadi, va aynan shuning uchun bunday ko`rinishlarni bartaraf etishga yordam beruvchi mashqlar o`tkazish zarur bo`ladi. Bunday hollarda guruh a`zolarida qanday

kechinmalar bo`lganini muhokama qilishga kam vaqt ajratilib, eng umumiy kechinmalar bilangina cheklanib qolinadi. Mashqlarni tanlash va davomiyligi guruhning umumiy holatiga, rivojlanishiga, maqsad va vazifalariga ko`ra aniqlanadi.

Ba`zi hollarda psixogimnastikaning birinchi mashg`ulotlari boshlang`ich qism mashqlaridan iborat bo`lishi mumkin. Shuning uchun bu bosqichda haddan ziyod murakkab pantomimik vazifalar bermaslik va mashqlarni izohlashga berilib ketmaslik kerak. Bunday sharoitda guruhga diqqatni mashq kiluvchi, no`tksiz ta`so`rotlarni to`shunish ko`nikmasini rivojlantiruvchi o`zaro emotsional masofani kichiraytiruvchi umumiy mashqlar tavsiya qilish samarali natija beradi. Keyingi bosqichlarda pantomimik vazifalarning salmog`i ortadi.

2.1.2.Psixogimnastik mashg`ulotning pantomimik qismi

Psixogimnastikada pantomimika qismiga korrektsiyalash guruhida asosiy vaqt ajratiladi. Mijoz taklif qilgan mavzular so`zsiz tanlanadi. Mavzular psixolog tomonidan ham tavsiya qilinishi mumkin. Pantomimika uchun mavzular mazmuni chegaralanmagan va alohida bir mijozning muammolariga, butun guruh a`zolarining muammolariga, shaxslararo harakatlarga mo`ljallangan bo`lishi mumkin. Pantomimika qismida quyidagi mavzular tez-tez qo`llaniladi:

➡**Qiyinchiliklarni engib o`tish.** Bu mavzu umuminsoniy muammolar va munozaralarni aks ettirib, timsol ko`rinishida tasavvur qilinishi mumkin. («Qiyinchiliklarni engib o`tish», «Ta`qiqlangan meva», «Chorraha», «Kasallik», «Sog`liq», «Baht», «Xavf» va boshqalar. Barcha mijozlar navbatma-navbat hayotiy qiyinchiliklarni qanday bartaraf etishini tasvirlaydilar. Qiyinchilik timsoli sifatida qandaydir predmetdan foydalanish, masalan, stul yoki skameyka to`siq bo`lib uni engib o`tish kerak.

➡**Ta`qiqlangan meva.** Hamma mijozlar navbatma-navbat o`z xohish istaklari tashki va ichki me`yorlar bilan mos tushgan holatlarda o`zlarini kanday to`tishlari haqida gapirib beradilar. Ta`qiqlangan meva sifatida qandaydir predmetdan foydalanish mumkin.

➡ **Mening oilam.** Mijoz guruh aʼzolaridan bir nechtasini tanlab oladi. Ularni davrada shunday joylashtiradiki, ular oʻrtasidagi masofa oila aʼzolari oʻrtasidagi emotsional yaqinlik bilan mos kelsin.

➡ **Haykaltarosh.** Guruh aʼzolaridan biri haykaltarosh rolini ijro etadi. Guruh aʼzolarining oʻziga xos xususiyatlari va munosabatlarini aks ettiruvchi holatlarni; ularning gavda toʻzilishi, tashqi kiyofasini shunday holatga keltiradiki, uning fikricha bu koʻrinish shu odam shaxsiga xos xususiyatlari va nizolarini (janjalkashliklari) aks ettirsin.

➡ **Mening guruhim.** Mavzu guruh aʼzolariga oʻz xis-tuygʻularini izhor qilish bilan bogʻliq. Guruh aʼzolari xonaning turli joylariga shunday joylashtiriladiki, ular oʻrtasidagi masofa emotsional yaqinlikni aks ettirsin.

➡ **Odatiy hayotiy holatlar** (iltimos, talab, ayblash, janjallashish, kechikish).

➡ **«Men»** mavzusi. Aniq bir mijozning muammolariga taalluqli boʻlgan mavzular. «Men qandayman», «Men qanday boʻlishni istayman», «Atrofdagilarga qanday koʻrinaman», «Men odamlar orasidaman», «Mening oilam», «Mening hayotim», «Mening jarohatim».

➡ **Ertak.** Ertak mavzusi va fantaziyalaridan foydalanib mavzuga bogʻlanadi. Mijozlar sehrgarlar, sehrlangan kahramonlar rolini tasvirlaydilar.

Pantomima jarayonida «Egizaklar» va «Oyna» tipidagi yordamchi usullardan ham foydalaniladi. Ularning mohiyati shundaki mijozlarga noʻtqisiz oʻzaro bogʻlanish uchun sharoit yaratish, oʻzini oʻzgalar koʻzi bilan koʻrish (agar guruh aʼzolari rolʻ uynayotgan mijozning noʻtqisiz harakatlarini takrorlashsa) va joiz boʻlgan variantlar haqida maʼlumotga ega boʻlishdir (qachonki boshqa mijozlar hozirgina tasavvur qilingan holat buyicha oʻzining noʻtqisiz muomala vositalarini taklif qilishsa). Har bir bajarilgan pantomimik vazifadan soʻng guruh aʼzolari koʻrgan narsalarini muhokama qiladilar.

Yaʼni, vazifalarni bajarish vaqtida yoki boshqalarning noʻtqisiz muloqoti vaqtida, oʻz tasavvurlari, his-tuygʻulari, fikrlari oʻrtasidagi oʻzaro bogʻlanishlar, xotiralar, tajriba almashishlar vaqtida paydo boʻlgan xissiy kechinmalar bilan oʻrtoqlashadilar. Holatni oʻzi istagancha toʻshunish, guruh aʼzolarining oʻzaro

muloqoti va o`zaro xarakatlarini tahlil qilish taklif qilinadi. Pantomima vazifalarini bajarish vaqtida olingan ma`lumotlar keyingi guruhiiy munozaralarda qo`llanilishi mumkin.

2.1.3. Psixogimnastika mashg`ulotining yakuniy qismi

Psixogimnastikaning **yakuniy qismi** guruh a`zolarida pantomima qismi davomida paydo bo`lgan, muhim ahamiyatga ega bo`lgan, ko`chli emotsiyalar, guruh jipslashuvining ortishi, ishonch va kat`iqlikning ortishi natijasida hosil bo`lgan tarang holatni ko`tarib tashlashni nazarda tutadi. Bu erda mijozlarga boshlang`ich qismdagi jipslashish hissini boshdan o`tkazishga yordam bergan mashqlardan foydalaniladi.

Korreksiya ishining mustaqil metodi sifatida psixogimnastikani qo`llash 1979 yili **G.Yunova** tomonidan taklif qilindi. G.Yunovanning psixogimnastikasi J.Morenning o`smirlar uchun psixodramasining o`zgargan shaklidir. G.Yunova metodikasidagi har bir mashg`ulot - ritmika, pantomima, guruhiiy o`yin va raqslarni o`z ichiga olib 3 davrdan iborat:

1. Tarang holatni chiqarib tashlash. Sotsiometriya ahamiyatiga ega bo`lgan yug`o`rish va yurishning turli variantlari orqali erishiladi; kimni sheriklikka tanlash, kim bilan bir komandada birga bo`lish va hokazo.

2. Pantomimika davri. Bu davrda guruh a`zolari turli holatlarda, masalan, derazadan o`g`ri to`shgandagi, qo`lmakka (botqoqqa) qadam qo`yishga qo`rqkandagi holatni no`tqsiz tasvirlab berishlari lozim.

3. Yakuniy davr. Guruh a`zolari bilan bir tan bir jon ekanlik xissini mustahkamlash. Unda turli ko`rinishdagi jamoaviy o`yin va raqslardan foydalaniladi.

Rus olimasi **M.I.Chistyakova** kichik yoshdagi bolalarga mo`ljallangan *psixogimnastika metodini* taklif qildi. Shu nomli kitobida bolalarda turli psixik funksiyalarni rivojlantiruvchi, o`zini-o`zi tinchlantirishga va turli xissiy holatlarini aytib bera olishga o`rgatuvchi, sistemaga solingan etyud va o`yinlar to`plamini taklif qiladi.

Qo`llanma katta maktabgacha yoshdagi va kichik maktab yoshidagi bolalar uchun mo`ljallangan bo`lib, bir xaftada ikkita mashg`ulot o`tkaziladigan, 3 oy davom

etadigan, ja`mi 20-ta mashg`ulotdan iborat. Mashg`ulotlar 25 daqiqadan 1 soat 30 daqiqagacha davom etadi. Mashg`ulotning davomiyligi bolalarning yoshi va hulq-atvori bilan bog`liqdir. Mashg`ulotlar aniq sxema asosida **4-ta bug`in** yoki davrdan iborat.

➤ **Mimikali va pantomimikali etyudlar.** *Maqsad* – jismoniy va psixik mamnunlik va norozilik hissi bilan bog`lik alohida emotsional holatlarni ifodali tasvirlash. Asosiy emotsiyalar va ba`zi ijtimoiy buyoqdor xislarni ifodalash modeli. Bolalar ifodali harakatlar elementlari bilan tanishadilar: mimika, ma`noli harakatlar, yurish, gavgani to`tish holati va hokazo.

➤ **Shaxsning alohida xususiyatlari va emotsiyalarini ifodalashga yo`naltirilgan etyud va o`yinlar.** *Maqsad* – badiiy kahramonlar ho`lqi u yoki bu xarakter xislatlari modelini tayyorlash, o`zlashtirilgan ijtimoiy bilimdonlikni o`zlashtirish, mustahkamlash va kengaytirish, bir vaqtning o`zida barcha ifodali xarakatlarning tarkibiy qismlariga bolalar diqqatini jalb qilish.

➤ **Guruh a`zolari yoki aynan bir bolaga qaratilgan anik bir yo`nalishdagi etyud va o`yinlar.** *Maqsad* – bolaning alohida xarakter xislatlari, kayfiyatini korrektsiyalash, modellashtirishga qaratilgan (ishlab chiqilgan) standart holatlar treningi.

➤ **Mushaklarni psixologik mashq qildirish davri.** *Maqsad* – emotsional tanglikni olib tashlash, istalgan kayfiyat va fe`l-atvorga erishish.

2.2. Artterapiya usuli yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish

Uslubning umumiy xarakteristikasi. Artterapiya asrimizning 30-yillarida kelib chiqqan. Artterapiyaning 1-darslari 2-jahon urushi davrida Germaniyadan AQShga emigratsiya qilingan bolalarning shaxsiy emotsional muamolarini hal qilishdek urinishlarga bag`ishlangan.

Artterapiyaning qo`llanishidagi 1-urinishlar asrimizning 30-yillardagi shaxsning shakllanishidagi qiyinchiliklarga to`g`ri kelgan. Artterapiya uslublari nemets fashist lagerlardagi bolalarning ruhiy siqilishdan kelib chiqqan muammolarni hal qilishdek ishlarda foyda bergan. Shundan buyon **artterapiya** mustaqil, boshqa uslublarni to`ldiruvchi uslub sifatida keng quloch yoydi, **artterapiya** (san`at bilan davolash) atamasi (1938) **Adrian Xill** tamonidan davolash maskanlarida sil

kassallarini davolash deb nomlangan ishlarida yoritilgan va muomalaga kiritilgan. Bu soʻz birikmasidan ruhiy sogʻlomlashtirish markazlarida oʻtkazilgan barcha sanʼat mashgʻulotlarida foydalanilgan.

Bu psixoterapiyaning ixtisoslashtirilgan koʻrinishi boʻlib, sanʼatning tasviriy va ijodiy faoliyatiga asoslangan. Artterapiyaning birlamchi koʻrinishi **Z.Freyd** va **K.G.Yung**ning nazariy qarashlarida, keyinchalik esa **K.Rodjers** (1951) va **A.Maslou** (1956)larning gumanitar qarashlarida namoyon boʻlgan.

Artterapiyaning **asosiy maqsadi** ongli va ongsiz «men»ning orasida tenglikni keltirib chiqarishidir. Artterapiyaning taʼsir texnikasi - bu xayol faolligi, onglilik va ongsizlikning yuzma-yuz kelishi demakdir.

Artterapiyaning oʻzining rivojlangan boshida psixoanalitik qarashlarni aks ettiradi, bular mijozning ijodiy faoliyating mahsulidir, (bu rasm, surat va haykal boʻlishi mumkin). Artterapiya etarlicha keng tarqalgan: 1960 yilda Amerikada, Amerika artterapiya assotsiatsiyasi, Angliya, Yaponiya, Gollandiyada ham tashkil etilgan. Necha-necha yuzlab professional artterapevtlar ruhiy va oddiy kasalhonalar, klinikalar, maktab, turli universitetlarda ishlashadi.

Artterapiyadan asosiy va yordamchi uslublar sirasida ham foydalanish mumkin. Psixologik-korreksion taʼsirchanlikning **2-ta asosiy mexanizmi** bor, bu artterapiyaning boʻlimlaridir:

1-mexanizm: Sanʼat-ramziy maʼnoda muammoli, shikastlantiruvchi holatni qayta tiklay oladigan sohadir. Bunda subʼektning qobiliyati etakchi oʻrin toʻtadi.

2-mexanizm: Estetik reaksiyaning tabiatiga bogʻliq, bu harakat va jarayonlarni qiynoqqa soluvchi holatidan bahram olishdek holatga oʻzgartiradi (L.S.Vigotskiy, 1987).

Artterapiyaning maqsadi:

- ◆ Jahl va yoqimsiz hislarni chiqarib yuborish (rasm chizish, xaykal yasash, surat ishlashdek xavfsiz usullar bilan);
- ◆ Davolanish jarayonini engillashtirish. Toʻshinib boʻlmas, ichki toʻqnashuvlar va toqatsizlanishlarni tasviriy ishlar yordamida etkazib berish, ularni soʻzlab berishdan koʻra osonroq va foydaliroqdir;

- ◆ Tashhisni, xulosani to'g'ri quyish uchun etarli ma'lumotlar to'plash. Ijodiy faoliyat mahsuli abadiydir va mijoz buni inkor eta olmaydi. Ijodiy ishlarning mazmuni va uslubi mijoz haqida ma'lumot to'plashga yordam beradi;
- ◆ Mijoz doyim ichida saqlab kelgan tuyg'ular va fikirlarni ishlab chiqish;
- ◆ Mijoz va ruhshunos orasidagi munosabatni silliqlash. Ijodiy ishdan ularning orasini yaqinlashtirish;
- ◆ Ichki boshqaruv to'yg'ularini nazorat qilish. Rasm, suratlarni yoki g'anch bilan ishlash rang va shakllarni tartibga soladi;
- ◆ Sezgi va tuyg'ularda diqqatni jamlash. Ta'sviriy sa'nat mashg'ulotlari ko'rish hislarini anglash, idrok etish hislari bilan uyg'unlashtirishga yordam beradi;
- ◆ Ijodiy qobiliyatlarni shakllatirish va o'z-o'zini baholashni kuchaytirish.

Artterapiyaning mahsuli - bu yashirin talantlarini yuzaga chiqarish va shakllantirish natijasidagi lazatlanish xislaridir. Artterapiyaning elimlarini guruhlarda qo'llash qushimcha natijalarni beradi, bu muammolarni echish va guruh a'zolari bilan munosabatlarni yo'lga quyish. Sa'nat ho'rsandchilik keltiradi, bu juda muhim, u o'zini boshqa narsalar bilan ovuntira olishdanmi, yoki boshqa narsadanmi, buning farqi yo'q.

Ilgari artterapiya kasalhona va ruhiy shifoxonalarda jiddiy ruhiy nomutunosiblik mavjud kasallar bilangina olib borilgan. Hozir esa artterapiyadan foydalanish etarlicha kengaytirilgan. Artterapiya usulari ichki oilaviy muammolardagi izlanishlarda qo'llaniladi. Qarindoshlarga oilaviy loyiha va qarashlarga birgalikda ijodiy yondoshishlarni maslahat beriladi.

Artterapiya ichki muammolar va ko'chli hissiyotlarning yuzaga chiqishiga yordam beradi, siqilgan ichki kechinmalarning pasayishi, guruhni tartibga olish, mijozning o'z-o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, o'zining hislarini jilovlash, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.

Artterapiya mashg'ulotlarida asosiy mahsulotlar bu - buyoq, loy, elim va bo'rdir. Artterapiyani ham yakka, ham guruhta qo'llash mumkin. Ijodda o'zini ochish jarayonida ayrim mijozlar kechinmalarida portlashlar bo'ladi, agar bu vaqtda qattiqqo'l boshqaruvchi bo'lmasa, yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun bu usuldan foydalanganda ruhshunosga alohida talablar qo'yiladi. Ayrim mijozlarda bu usul ularni qoniqtirib, yaxshi tomonga olib borsa, ayrimlarda esa bunga nisbatdan ko'chli qarshilik ko'rsatiladi.

Artterapiyaning **2-ta formasi** mavjud: so'st va faol. So'st formada mijoz boshqalarning ijod mahsulidan foydalanadi. Kuy eshitadi, rasmlarni tomosho qiladi, kitob o'qiydi. Faol formada esa mijoz o'zi mahsulot yaratadi: rasm chizadi, loydan yasaydi va hokazo.

Artterapiya mashg'ulotlari tizimli va tizimsiz bo'ladi. Tizimli mashg'ulotlarda mijozga mavzu psixolog tomonidan beriladi va ohirida muhokama qilinadi. Tizimsiz mashg'ulotlarda mijoz mavzuni o'zi tanlaydi, o'zi mahsulot, asboblarni tanlaydi.

Artterapiya usulini qo'llashda turli variantlari mavjud:

- ◆ tayyor san'at asarlaridan foydalanish;
- ◆ mijozlarni mustaqil ijodga yo'naltirish;
- ◆ tayyor san'at asaridan foydalanib, mijozlarni mustaqil ijodga yo'naltirish.
- ◆ ruhshunosning ijodi (lepka, chizish) mijozning istagiga binoan.

Artterapiyaning asosiy yo'nalishlari:

1. Dinamik-muljaldagi artterapiya, psixoanalizdan boshlanib, insoning eng chuqur o'y va hislarini anglashga asoslanadi. Har bir inson o'z muammolarini vizual shakllarda ko'rsatib tura oladi. U shunda gina o'z kechinmalarini tusho'ntirib bera oladi.

AQShda san'atdan davolash maqsadida foydalanishni birinchilardan bo'lib aytib bera olgan tadqiqotchi, ayol kishi **M.Xamburg** (1986) edi. Uning ishlari **Z.Freyd** qarashlariga asoslangan edi, uning fikricha birlamchi fikirlar va kechinmalar (ongsiz holatda paydo bo'lganlari) obraz va simvollar orqali tasvirlangan. Adabiy ijoddagi ichki kechinmadagi o'zgarishlar, qo'rquv, ichki muammolar, bolalik xotiralari, tushlarni qo'shgan xolda psixoanalitik ro'hshunoslar tomonidan tahlil qilinadi.

Dinamik-muljaldagi artterapiya doirasida ijodiy, integral, faol artterapiyalar ajratib ko`rsatiladi. Artterapiya vositalariga uymakorlik, chekanka, mozaika, g`anch, rasm, mato va jundan narsalar yasash, to`qish, tikish, kuydirib yasash kabi kiradi.

**2.Geshtal`t-muljaldagi artterapiya.** Bu turdagi artterapiyani ko`rib chiqishdan maqsadlar:

- ◆ «Men» - funktsiyasini davolash yoki tiklash;
- ◆ mijozga ramziy obrazlar yordamida shaxsiy kechinmalarni tushinish va uni tushinishga yordam berish;
- ◆ ijodiy ko`chni, aslini, qobiliyatini ochish, qalb egiluvchanligini uyg`otish.

Artterapiyaning geshtal`t-muljaldan yondoshish yo`llari bu - rasm chizish, to`qish, qag`oz, buyoq, yog`och, toshlardan foydalanib yasash, so`hbatlar, hikoyalar yozish, kuylash, kuy tanani ohanga mos tebratish.

Artterapiya mashg`ulotlari **2 xil yo`l** bilan o`tkaziladi:

1- variant. Mijozga tayyor materialdan o`z rasmlaridan aniq mavzuga buyum yasash imkoniyati beriladi. Bunda ajoyib, g`ayrioddiy ranglar uyg`o`nligi, o`ziga xos shakllar va syujetning o`ziga xos tamonlarini ko`rish mumkin. Bularning barchasi mijozning olamni sezish xususiyatlari, uning hislari, kechinmalari bilan bog`liqdir. Artterapiya bu holatlarda qo`shimcha diagnostika materiallarini olishga yordam beradi, bular mijoz muammolari haqida ma`lumotlar beradi.

2-variant. No`ananaviy mashg`ulot, mijoz mavzu, material hisoblarini o`zi tanlaydi. Mashg`ulot ohirida mavzu bajarish usullari muhokama qilinadi va hakoza. Ko`pgina mualliflar tamonidan mijozlarning ko`ndalik hayotga moslashishdagi artterapiya rasmini ta`qidlashadi.

Artterapiyada asosiy o`rin psixologning o`ziga beriladi. Mashg`ulotni olib boruvchining **asosiy vazifasi** - birinchi bosqichda mijozning hali ko`nikmagan mashg`ulotlari oldidagi tortinish va ikkilanishni engishdir. Bu narsalarga ko`pincha sekin-asta boriladi. Ayrim mualliflar artterapevt sanab o`tilgan barcha ijodiy ishlarni o`ziga ham mukammal bilishi kerak deb hisoblasa, ayrimlari u bir yoki bir nechta faoliyatni mukammal bilib, u yordamida mijozning ichki qobiliyatini ochib bera olsa bas deb hisoblaydi. Faol ijod mijozning tinchib, zo`riqishini pasaytiradi.

O`ziga bo`lgan ishonchni oshirishda guruhning boshqa a`zolari va ruhshunosning ijobiy, ko`tarinki muomalasi muhim o`rin tutadi. Ijobiy xissiyotlar, o`z-o`ziga ishonch g`azabnoklikni pasaytiradi, «men boshqalardan kam emasman» degan baholashni ko`taradi. Xissiyotlarga berilish goho, mijozning yanada faol, to`g`ri harakatlariga yo`l ochadi.

Artterapiyaning yana bir **asosiy maqsadlaridan** biri, mijozning san`at va qobiliyatlarining ochilishi orqali o`z-o`zini idrok eta olish, va atrof-muxitdagi haqiqiy xarakatlarga to`g`ri ta`rif berishdir. Artterapiya - bolalarga 6 yoshdan tavsiya etiladi, chunki bu yoshda bolalar ko`pgina qobiliyatlari namoyon bo`la boshlaydi. Ular o`yinlar orqali tezroq kirishadilar. O`smirlarda esa ko`proq bu tasviriy san`at yordamida amalga oshiriladi.

Artterapiya chet el psixologiyasida yosh miqyosidagi guruhlariga bo`linib olib boriladi: 6 yoshlilar, o`smirlar va kattalar uchun. Keyingi paytlarda bu usullar keksa yoshdagilarda ham qo`llanilyapti. Rasmlar ishlash yo`li bilan davolovchi mashg`ulotlar siqilish, xissiyotlarning susayishi, toqatsizlanish, yolgizlik xissi, oilaviy ko`ngil to`lmaslik, rashq, asabiylik, qo`rquv, o`ziga ishonchsizlilik kabi etishmovchiliklarni bartaraf etadi. Artterapiyaviy usullardan foydalanish psixologga mijoz bilan aloxida shug`o`llanishni, asta-sekin guruhlarda shug`o`llanishni o`tkazishga yordam beradi.

2.3. Musiqaterapiya usuli yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish

Musiqaterapiyada **davolovchi metod musiqa** orqali bo`ladi. Musiqa bilan davolash hissiyotlarni pasayishida, qo`rquvda, til bilan bo`lgan muommalarda, tarbiyaning bo`zilishi kabi nuqsonlarda yordam beradi.

Ikkinchi jahon o`rshidan so`ng 2-ta mustaqil oqim ajralib chiqdi: amerika va shved maktablari.

♦ *Amerika musiqaterapiyasi* 2 tomonlama davolovchi ta`sirlari bo`lgan uslubdir.

Bu: moslashtiruvchi va muvozanatga keltiruvchidir. Musiqaning nafakat

xissiyotlarning zo`riqishini normallashtiradi, balki xissiy muvozanat uchun ham asosiy joy egallaydi.

- ◆ *Shved maktabi* - ruhshunoslikning eng chuqur qatlamida joylashgan bo`lib, musiqaterapiyani davolash jarayonida eng asosiy o`ringa quyadi. **Al`tshuler** davolashda shunday terapevtik yondoshishga asos soldi, bu erda musiqa bemorlarning jismoniy holatiga ham katta o`zgarttirish kiritdi olarkan. U bu printsiptni mo`sikaterapiyaning o`z printsipti deb atadi. Bemorning ahvoriga qarab turli tonusdagi musiqalar tanlangan. Depressiya (to`shkunlik)dagi bemorlar uchun osuda musiqa tanlansa, ularni xayajonlantirish uchun baland, tez tempdagi musiqa tanlangan.

Musiqaterapiyada etakchi rolni musiqani to`g`ri tanlashni bilish tutadi. 1916 yili **V.M.Bexterev** shunday deb yozgan edi: «Musiqaviy asar insonlarning holatiga qarab, ularda turlicha taasso`rot qoldiradi, ayrimlari tiniqib, dam olishga sabab bo`lsa, ayrimlari nafaqat yoqmaydi balki asabiga tegadi. Bu inson ruhiyatiga bog`liqdir. Yurak o`rishi va nafas olish tempi musiqa ohangiga qarab o`zgaradi. Jangu-jadallar, marshlar vaqtida tez, jarangdor, kat`iy musiqalar insonlarni shijoat bilan ishga kirishishlariga sabab bo`lgan, marsh ritmlari insonlarni tetiklantiradi. Val`s esa soqinlantiruvchi holatga olib keladi.

Musiqa asboblari ichida etakchi o`rinni organ tutadi. Uning aniq, jarangdor va davomli ohanglari ko`pchilikga yahshi ta`sir o`tkazadi. Yurak -qon tomirlari sistemasi musiqaga juda tez moslashadi. Bu paytda pul`s pasayadi, yurak qisqarishi tezlashadi, qon bosimi pasayib, qon tomirlari kengayar ekan. Inson yoqimli musiqa ta`sirida nafaqat tebrana boshlaydi, qayta uni birgalikda takrorlash boshlaydi.

Musiqaterapiyaning turli aspektlariga bag`ishlangan adabiy tahlillar L.S.Brislovskiy (1971), V.Yu.Zav`yalov (1995), K.Shvabe (1974) va boshqalarning asarlarida yoritilgan.

Musiqaterapiyaning 4-ta asosiy yo`nalishi bor:

- ◆ Psixoterapiyada emotsional faollashuv;
- ◆ Shaxslararo muloqot malakalarini rivojlantirish;
- ◆ Psixovegetativ jarayonlarga to`g`ri yondashish ta`siri;

- ◆ Estetik talablarining ko`chayishi katarsis-emotsional holatini tartibga soluvchi sharoit. Shaxsiy kechinmalarni to`shinishini engillashtirish; hayotiy muommalarni konfrontatsiya qilish; jamiyatdagi faollikning oshishi.

Mijozlarning faoliligiga qarab, musiqaterapiya jarayonidagi darajalar faol va so`st bo`ladi. *Faol darajada* - mijoz nafaqat eshitadi, xatto o`zi ham bunda ishtirok etadi. *So`st darajada* - mijoz faqat eshitadi. Faol musiqaterapiyada musiqa asboblari chalish yakka va guruh tartibida bo`lishi mumkin.

1-asar - musiqani yaxshi eslab qolish yoki to`shinishi uchun undagi kayfiyatlar, obrazlar, jarayon haqida ma`lumot berish etarlidir:

- ◆ Aloqa bag`lovchi psixoterapiya mijoz va ruhshunos orasini yaqinlashtiradi, bunda musiqa birgalikda tinglashiladi va ishonch paydo bo`ladi.
- ◆ Reaktiv psixoterapiya **katarsis**ni zabt etishga yo`naltirilgan.
- ◆ Bu davolash usullarida guruhda musiqa tinglanadi, keyin shaxsiy holatlar, taasurotlar, fikrlar, fantaziyalar muhokama qilinadi. Bitta mashg`ulot 5-10 daqiqalik eshitishidan iborat.

2-asar - asosiy og`irlikni bildiruvchi, zo`riqishli musiqadir. Bu asar mijozni o`ylashga, fikrlashga majbur qilishi shart. Bu asar ko`proq analizga sabab bo`lishi kerak.

3-asar - zo`rikishni echib, asoyishtalikni qaytarishga xizmat qilishi kerak, yoki bo`lmasa ayrimlardagi to`shkinlikni ko`taruvchi vosita bo`lishi kerak.

Guruhda ishlash jarayonlari ko`pgina qo`shimcha vazifalardan iboratdir:

- ◆ Mijoz boshqalarga qarab kimga bu asar qanday ta`sir qilayotganligini anglay olishi kerak;
- ◆ Eshitirilgan asarlardan qaysilari guruhning qaysi a`zosiga mos keladi.
- ◆ Musiqiy asarlarning ijro etilishi, ishonchga asoslangan muhitni keltirib chiqaradi;
- ◆ Musiqaterapiyaning faol varianti uchun ko`ng`iroqchalar, baraban, tsimbala tanlanadi. Mijoz o`zi va sherigi uchun asbob tanlaydi va o`rtada musiqiy dialog boshlanadi;

- ◆ Guruhlardagi soʻst musiqaterapiya muntazam holda haftada 2 marta (6-8 kishi orasida) oʻtkaziladi, bunda klassik musiqa tinglanadi. Bundan maqsad – mijoz kayfiyatini oʻzgartirish, kechinmalardan chalgʻitish, diqqatni chalgʻitishdan iborat.

2.4. Rasm bola qalbining koʻzgusidir

Biz, katalar koʻnglimizni oʻrtayotgan ham, tashvishlar, qoʻrquv yoki dardimiz toʻgʻrisida gapirib dilimizdagini boʻshatamiz. Kichkintoylar esa qoʻliga qalam olib oʻz his-tuygʻularini «chizib» beradilar. Chunki bu ular uchun eng oson va qulay yoʻldir. Uch-toʻrt yoki etti yoshli bolalarning rasm chizishi voyaga etgan oʻsmirning shaxsiy kundalik daftar tutishdek oʻzini namoyon qilish usulidir.

Keling, shunday ekan, farzandimiz chizayotgan rasmlarga ruhshunos nazari bilan qarashni oʻrganaylik. Mabodo quyida keltirilgan rasmlarni, bundan avval qizchangiz yoki oʻgʻilchangiz alʼbomida uchratgan boʻlsangiz, demak bir oz oʻylanishga fursat kelibdi. Lekin, xulosa chiqarishga shoshilmang. Agar qaysidir bir detal farzandingiz chizayotgan rasmda bot-bot takrorlanaversa, shundagina bezovta boʻlishga asos boʻladi. Bunday vaziyatda albatta ruhshunos dargohiga boring. Balkim kichkintoyingiz rostdan ham yordamga muhtojdir?! Unda boshladik!

►Varaqda oʻgʻil bolaning rasmi chizilgan

►*Qanday tushunish mumkin?*

☀Bunday rasmlarni faqatgina oʻzidan koʻngli toʻq va oʻziga ishongan bolalar chizishi mumkin. (Baʼzida bunday bolalar haddan ziyod oʻziga ishonib ketadilar).

►*Qanday qilib yordam bersa boʻladi?*

☀Oʻziga berayotgan yuksak bahosi boshqalarni hurmat qilish hissi bilan uygʻunlashib namoyon boʻlishini kuzatib boring. Lekin bu narsani bolaning nafsoniyatiga tegmay amalga oshiring. Chunki osmondan erga tushish har doim ham yoqimli boʻlavermaydi.

► **«Meni faqat dadajonim yaxshi koʻradilar».**

☀️ Ota o'z o'g'lini sayrga olib chiqmoqda. Ota-o'g'il futbol o'ynamoqdalar (rasmda tasvirlangan).

➤ *Qanday tushunmoq kerak?*

☀️ Bola deyarli barcha vaqtini dadasi bilan o'tkazadi. Ular ikkalasi yaxshi kelishadilarku-ya, biroq ona bu erda ikkinchi darajaga o'tib qolmoqda.

➤ *Qanday yordam bersa bo'ladi?*

☀️ Ko'pincha yakshanba kunlari ro'zg'or yumushlari bilan band bo'ladigan ayol, kichkintoyi xalahit bermasligi uchun uni dadasi bilan sayr qilib kelishga yuboradi. Keling, yaxshisi hech qachon ado bo'lmaydigan va keyinga surib quysa ham bo'ladigan yumushlarni chetga yig'ishtirib quydingda, uchovlon sayrga o'tlaning!

► **Mening orzuim amalga oshadi**

☀️ Velosiped va bolakayning rasmi chizilib ustidan bo'yab tashlangan.

➤ *Qanday tushunmoq kerak?*

Farzandingiz o'z orzusi haqida aytishga istihola qilyapti yoki o'z orzusi ushalmasligiga amin.

➤ *Qanday yordam ko'rsatsa bo'ladi?*

☀️ Uning orzulari to'g'risida suhbatlashib ko'ring. Nima uchun unga u yoki bu narsani olib berolmasligingizni aniq tushuntiring, uning qaysi orzusini ro'yobga chiqarishingizga kuchingiz etishini o'ylab ko'ring.

► **«Men bu dunyoda hech kimga kerak emasman».**

☀️ O'zg'in, nozik gavdaning ortiqcha detallarsiz tasviri.

➤ *Qanday tushunish kerak?*

☀️ Bolakay tushkunlikka tushib o'zini yolg'iz sezmoqda.

➤ *Qanday yordam bersa bo'ladi?*

☀️ Unga ko'proq vaqt ajrating.

☀️ Balki ish bilan ko'milib ketib u bilan gaplashib olishga birga sayr qilishga yoki shunchaki uni bag'ringizga bosishga vaqt ajrata olmayotgandirsiz? Mansab ketidan

quvishni to`xtatishning ayni vaqti hozir, ozroq kichkintoyingiz bilan dam olsangiz yaxshi bo`lardi.

► **«Oyim ishlaydi, dadam esa dam oladi».**

☀ Ayol idish-tovoqlarni yuvmoqda, erkak kishi esa televizor tomosha qilayapti. Rasmda bolakay tasviri yo`q.

► *Qanday tushunmoq kerak?*

☀ Bolakay, dadasi har doim dam olishiga, onasining esa oshxona ishlaridan bo`shamasligiga ko`nikib ketgan. Ota-onasining o`z farzandi tarbiyasi bilan shug`ullanishga vaqti yo`q.

► *Qanday yordam ko`rsatsa bo`ladi?*

☀ Vaqti-vaqti bilan turmush o`rtog`ingiz bilan o`rin almashib turing. Hayotda boshqacha ham bo`lishi mumkinligini farzandingiz o`z ko`zi bilan ko`rsin. ☀ Shuni yodingizdan chiqarmangki, hech bir uy-ruzg`or yumushi bolangiz tarbiyasidan ustun bo`lolmaydi.

► **«Men juda ham uyatan va nimjonman»**

☀ Oppoq qog`oz burchagiga kichik jussa rasmi chizilgan.

► *Qanday tushunish mumkin?*

☀ Bolakay o`ziga tanish davrada ham o`zini noqo`lay sezadi, boshqalar bilan muomala qilishga ancha qiynaladi.

► *Qanday yordam berish mumkin?*

☀ Tarbiyachisi yoki o`qituvchisi bilan suhbatlashing. Farzandingiz o`zini qanday tutishi haqida surishtirib ko`ring. Farzandingiz uyatchanligi ustidan kulmang. Doimo uni maqtab, qo`llab-qo`vvatlab turing.

► **«Men o`zimni idrok qila olmayman»**

☀ Xursand bolakay qog`ozga sig`may qolgan vagon ichida tasvirlangan.

► *Qanday tushunish mumkin?*

☀ Bolakay o`ziga ishongani bilan, uning intizomi va his-tuyg`ularini jilovlay olish borasida muammolar mavjud.

► *Qanday yordam ko`rsatsa bo`ladi?*

☀Farzandingiz biror-bir yumushni yoki rasmlarini bajarayotgan vaqti chalg'ib ketmasligini kuzatib boring.

2.5. Rasm yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish metodikalari

►*Maktabgacha yosh davriga oid metodikalar.* Bolaning maktabga etuklik darajasini aniqlash, ya'ni ta'lim olishga tayyormi yoki yo'qmi bilish lozim. U uchun alohida metodikalar mavjud. Bolalar bilan dastlabki tanishish uchun Keri-Yerasik testi, "Uycha", "Grafik diktant", "Torrens" metodikalari va boshqa testlar qo'laydir. *Masalan*, Keri-Yerasik testiga to'htalib utamiz. Bu test 3-ta topshiriqdan iborat:

- ◆ Erkak kishilarning rasmini chizish
- ◆ Gapni ko'chirish
- ◆ Nuqtalarni ko'chirish.

Har bir topshiriq 5 baholi sistema bilan baholanadi. Topshiriq natijalari qo'shilib, umumiy baho chiqariladi:

- ◆ 3-15 ballgacha to'plagan bolalarning taraqqiyoti yuqori hisoblanadi;
- ◆ 0-13 ballgacha o'rtacha;
- ◆ 9-6 ballgacha normadan past deb hisoblanadi;
- ◆ 5 balldan past olgan bolalarni chuqur o'rganish, tekshirish zarur. Ular orasida nosog'lom bolalar bo'lishi mumkin.

Shu bilan bir vaqtda shuni nazarda to'tish kerakki, ushbu guruhdagi bolalarni keyinchalik chuqur tekshirmasdan turib, ularni past, kuyi rivojlangan, maktabga tayyor emas guruhga qo'shish kerak emas. Keri-Yerasikning fikricha, test buyicha yaxshi natija olish bu maktabdan yaxshi o'zlashtirishning nisbattan ishonchli asosidir, lekin yomon natija - maktabga tayyor emaslik, yomon o'zlashtirish haqida xulosa chiqarish ishonchli asos bo'lib, xizmat qilishi mumkin emas va hokazolar (sungra testdan foydalanish buyicha qo'llanma beriladi). Bolaga test varaqalari beriladi. Agar bola chapaqay bo'lsa, yozib qo'yiladi.

► *Kichik maktab yoshiga oid metodikalar.* Buning uchun ko'yida maktab psixologining boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan amalga oshirish mumkin bo'lgan psixologik tuzatish ishlarininng ayrim jihatlarini ko'rib chiqamiz. Misol tariqasida **e.L.Yakovleva** tomonidan taklif etilgan tuzatish dasturini xavola qilamiz. Yozilgan so'zlarni tahlil qilish, ulardagi harflarni ko'rish uchun bolalarga diqqat qilish o'yinlari taklif qilinadi. Bu o'yin asosida sanash, tuzatish testi yotadi. Buning uchun katta shrift harflarida bosilgan eski ertak kitoblari olinadi. Bolalarga 5 daqiqa davomida uchragan **-a-** harfini chizish taklif etiladi. Bunda bola 4 va undan ortiq **-a-** harfini qoldirsa yutkazadilar, agar kam qoldirsa yutadilar degan shart qo'yiladi. Yutganlar rag'batlantiriladi.

O'yinni har kuni o'ynagan ma'qul, yutuklar natijasi esa, bir xaftada bir marta e'lon qilinadi va g'olib taqdirlanadi. Topshiriqni bir-biriga qo'shni bolalarning o'zlari tekshiradilar. Chunki bu yoshdagi bolalar o'z ishlaridan kura o'zgalar ishiga juda qiziqadilar. Shunga kura ular sezmay qoldirgan xatolarga kura ularning bir necha daqiqa davomida diqqat-e'tiborlarini to'plagan xolatlar juda ahamiyatlidir. Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, 4 - haftadan so'ng o'qituvchining «Diqqat-e'tiborli bo'l» degan shiori bolalarda diqqatning to'planishiga xizmat qiladi.

O'yin bilan bir vaqtda bolada ona tili darsligidan o'qish ko'rsatmasi beriladi. Bu usul bilan so'z qanday yoziladi va qanday o'qilishi haqida qiyosiy tushunchaga ega bo'ladi. Hammamiz bilamizki, ijodiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiruvchi, diqqatni rivojlanishiga doir mashg'ulotlar bo'lib, ular o'quvchilarning o'ziga xos xususiyatlarini, ya'ni ularni diqqat-e'tiborli bo'lishga, bilimlarni mustahkamlashga va barcha topshiriqlarni bajarishga o'rgatadi. U mashg'ulotlar ko'yidagilar: «Aylanalar», «Kvadratlar», «Uchbo'rchaklar» aniq, lekin ko'tilmagan o'yini, «Sabablar tizimini tuzish», «Muammoni izlashda ziyraklik va hokazolar».

Masalan, «Aylanalar» mashg'uloti. Mashg'ulot maqsadi: o'quvchilarda ijodiy tafakkurning tezligi, o'zgaruvchanligi va o'ziga xosligini shakllantirishdir. Mashg'ulot uchun zarur material oq qog'oz, qalam o'quvchilarga qo'yiladigan

talab, ya'ni beriladigan topshiriq ko'yidagicha: ko'lingizdagi qog'ozning qismiga ismi-sharifingiz, sinfingizni yozing. Sizning vazifangiz - qog'ozga aylanalar chizib, ularning ichiga iloji boricha ko'proq rasmlar chizishdan iborat. Bunda chizgan rasmingizning tagiga nomini yozib qo'ying. O'quvchilar topshiriq bilan tanishtirilgandan so'ng, mashg'ulotni olib boruvchi doskada bir ikkita aylanani chizib ularni ichiga rasm chizadi va tagida nomini yozib kursatadilar. *Masalan:* olma, soat, mashina. Sungra bolalar topshiriqni bajarishga kirishadilar va olingan natijalar qayta ishlanadi.

►1-mashq. Kayfiyatni ranglarda ifodalash

Maqsad: Bolalarga o'z kayfiyatini ranglar orqali aks ettirishni o'rgatish.

Material: Guash, akvarel, oq qog'oz.

Pedagog bolalarga ranglarni ixtiyoriy tarzda tanlashni taklif qiladi (rangli dog, chiziqlar tortiladi).

Izoh: qora va siyohranglar bolalarda tushkunlik, qo'rquv alomatlari borligidan dalolat beradi.

►2 - mashq. Rasm solish orqali qo'rquv xolatini aniqlash

Maqsad: bolalarning qiziqishlarini, havaslarini, temperament xususiyatlarini, tuyg'u-kechirmalarini va ichki dunyosini tushunish.

Material: rangli qalamlar, oq qog'ozlar.

Pedagog bolalarga har hil mavzularda rasm solishni tavsiya etadi: «*Maktabda*», «*Ko'chada*», «*Oilada*», «*Men qo'rqinch to'sh ko'raman*», «*Men kunduzi nimadan qo'rqaman*», «*Mendagi eng yomon xolat*», «*Mendagi eng yaxshi xolat*».

Ixoh: rasmlardagi qora va kulranglarning aksariyati boladagi ko'rquv xolatlarini ko'pligidan, bolada ko'ngil xo'shligini yo'qligidan, kayfiyati sust ekanligidan dalolat beradi.

2-bob buyicha xulosalar:

Shunday qilib, «BOLALARDA QO`RQUV va XAVOTIRLANISH XOLATLARINI TUZATISH MeTODIKALARI» mavzudagi dissertatsiyamizning ushbu bobida kuyidagi masalalar tadqiq qilindi va aniqlandi:

- ◆ Psixogimnastika usuli yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish
- ◆ Artterapiya usuli yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish
- ◆ Musiqaterapiya usuli yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish
- ◆ Rasm bola qalbining ko`zgusidir
- ◆ Rasm yordamida bolalardagi qo`rquv xolatini tuzatish metodikalari

3-bob: BOLALARDA QO`RQUV va XAVOTIRLANISH MUAMMOSINI EKSPeRIMeNTAL O`RGANISH

3.1. Eksperiment bosqichlari va natijalari

Maktabgacha va kichik maktab yosh davri bolalardagi xavotirlanish va qo`rquv emotsional xolatlarini tadqiq qilishning *nazariy asoslari* qanchalik dolzarb bo`lsalar, uning *amaliy va tajriba – sinov asoslari* ham shunchalik dolzarbdir.

Shu bois, agarda dissertatsiyaning **birinchi bobida** biz maxsus ilmiy-psixologik, pedagogik manbalar va adabiyotlarning nazariy tahlili asosida *maktabgacha hamda kichik maktab yosh davri bolalarida qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini* tadqiq qilgan bo`lsak, **ikkinchi bobida** esa bolalarda *qo`rquv va xavotirlanish xolatlarini tuzatish metodikalarini aniqlagan* edik, endingiga ilmiy tadqiqotimizning **uchinchi bobida** esa biz shu nazariy bilimlarni amaliyotda bevosita tekshirish uchun tegishli *tajriyba ishlarini* olib borgandik.

Eksperiment (tajriyba)ning bosh maqsadi bo`lib tadqiqot ishida ilgari so`rilgan **ishchi gipotezani** tekshirish va isbotlash bo`ldi: ya`niy maktabgacha va kichik maktab yosh davrida bolalarda qo`rquv va xavotirlanish emotsional xolatlari o`ziga xos xususiyatlariga ega, va xususan, u o`quv faoliyati bilan bog`liq ekanligi, shu bois uni tadqiq hamda tahlil qilish ta`lim-tarbiya jarayonidagi faoliyat ko`rsatayotgan amaliy psixologlar uchun bugungi kunda dolzarb muammo bo`lib hisoblanadi, jumladan, bolalarda qo`rquv va xavotirlanish emotsional xolatlarini bartaraf etish uchun avallambor va faqatgina ular bilan har hil mahsus metodikalar asosida tuzatish ishlarini olib borish kerak ekanligi, so`zsiz.

Tadqiqotning ilmiy bazasi sifatida Nukus shahri XTBga qarashli №4 o`rta umumta`lim maktabi hamda №18 bolalar bog`chasi tasdiqlandi. Tadqiqotta ushbu ta`lim muassasalari pedagog - o`qituvchilari, metodist -tarbiyachilari, amaliyotchi psixologlari hamda o`quvchilar va tarbiyalanuvchi bolalar faol qatnashdilar. Jami: 116 bola qatnashdi. Eksperiment-tajriyba ishlari **2 bosqichta** olib borildi:

- ◆ diagnostik - korreksion;

◆ nazorat (tekshiruvchi).

2.1.1. *Psixologik - pedagogik eksperiment (tajriyba)ning birinchi – diagnostik-korreksion bosqichining yakunlari.*

Eksperiment-tajriybada ishtirok etish uchun bolalar bog`chasi katta guruhlaridan bolalar saralab olindi (jami - 40 bola) hamda maktabning boshlang`ich sinflardan 1,2,3,4 sinf bolalari (jami - 76 bola). Gipotezani tekshirish hamda qo`yilgan vazifalarni amalga oshirish maqsadida tajriybaning birinchi bosqichida quyidagi **metod va metodikalar** o`tkazildi:

1. Bolalar bog`chasi va maktab ma`muriyati hamda amaliyotchi psixologlarning ta`lim-tarbiya jarayoniga bog`liq hujjatlarni *o`rganish va tahlil qilish metodi*.
2. Bolalar bog`chasi va boshlang`ich sinf bolalarining hulq-atvorini va faoliyatini *kuzatish metodi*.
3. Bolalar bog`chasi va maktabning boshlang`ich sinf bolalarining *shaxsiy xujjatlarin, xususan, tashhis-kartalarini urganish va faoliyat mahsulini tahlil qilish metodlari*.
4. Saralangan tajriyba guruhlarida bolalar va o`quvchilar bilan *so`hbat metodi*.
5. Tajriyba guruhlarida dissertatsiyaning ikkinchi bobida keltirilgan psixodiagnostik *metodikalarin* qo`llash.

Shuningdek, saralangan guruhlarda qator korreksion ishlarni olib bordik. Ishlarning mazmuni ko`yidagilardan iborat buldi: *mashqlar, so`hbat, trening, rolli o`yinlar metodlaridan va b.* keng foydalanilgan holda bolalarning hulq-atvoridagi, o`yin va o`quv faoliyatlaridagi mavjud kamchiliklarni bartaraf ettirish, uzluksiz o`tkazilgan mashg`ulotlar v.x. Eksperiment-tajriyba ishlari bevosita ta`lim muassasalari dars jarayonida hamda darsdan tashqari vaqtlarida ham olib borildi. Tajriybalarni o`tkazishda bolalar bog`chasi va maktab rahbariyati hamda bolalar va o`quvchilar faol qatnashib o`z xissalarini qo`shdilar.

Shunday qilib, o`tkazilgan psixologik-pedagogik eksperiment – tajriyba xulosalari ishimizning gipotezasidagi hamda nazariy bo`limidagi ta`qidlab o`tilgan bolalardagi xavotirlanish va qo`rquv emotsional xolatlarini aniqlashda diagnostik ishlarning ahamiyati zarur ekanligini isbotladi. Bu esa o`z navbatida tajriybaning

ikkinchi bosqichdagi korreksion ishlarning mazmunini aniqlashga yordam berdi. Va ushbu bosqichda ishning 2-bobida keltirilgan metodikalar qo`llanildi.

2.1.2. Psixologik - pedagogik eksperiment (tajriyba)ning ikkinchi – nazorat bosqichining yakunlari.

Psixologik-pedagogik eksperimentning ikkinchi bosqich yakunlari ko`yidagicha bo`ldi. Bu bosqichda biz ilgari surilgan ishchi gipotezamizning to`g`riligin hamda o`tkazilgan diagnostik-korreksion ishlarning yakunlarini aniqlash uchun nazorat tekshiruvlar, jo`mladan, yana bir marta so`hbatlar, mashqlar, testlar, trening-mashg`ulotlar, o`yinlar va hokazolarni olib bordik. Bu tadqiqotlar saralangan oldingi tajriyba guruhlarida o`tkazildi. Bunda biz respondentlarning har hil yosh guruhlarida tadqiqot natijalarini taqqoslangan xolatidagi ulardagi farq xususiyatlarni aniqlash uchun hamda bir hil metodika buyicha o`tkazilgan tajriybadagi olingan har hil ko`rsatkichlarning o`z-aro bog`liqligini aniqlash uchun *korrelyatsiya tahlil metodidan* keng foydalandik. «Tajriyba» guruhlaridagi bolalarning ko`rsatkichlari ma`lum darajada «tasodifiy» guruhlaridagi bolalarning ko`rsatkichlaridan yuqori bo`ldi. Bu natijalarni tajriyba-sinov o`tkazilgan pedagogik jamoalari ham ta`qidlashdi.

3.2. Kichik maktab yoshi bolalar rasmlari tahlili

«Maktabda» mavzudagi rasmlari

Bolalar rasmlari har hil bo`lishdi. Ayrim bolalar faqat maktabini, sinfni va o`qituvchini solganlar; boshqalari faqat o`z sinfdoshlarini, tannafustagi xolatlarni, o`ynlarini solganlar; yana boshqalari esa diqqat markazida faqat o`zini solganlar.

№1 - jadval. Rasmlar orqali qo`rquvlarni tadqiq qilish.

diqqat markazida faqat o`zi	Sinfdoshlari orasida do`stlari oz	Sinfdoshlari orasida do`stlari yo`q
20%	45%	35%

«Oilada» mavzudagi rasmlari

Bolalarga oilada kim bilan yashashi haqida rasmga tushirish taklif etiladi.

№2 - jadval. Rasmlar orqali qo`rquvlarni tadqiq qilish.

Bola ota-onasi o`rtasida	Bola yoki onasi yoki otasiga yaqin
35%	65%

«Men kunduzi nimadan qo`rqaman, yoki men qanday qo`rqinchli to`sh ko`raman» mavzudagi rasmlari

Bolalarga eng yorqin qo`rquvini solish taklif qilinadi. Xususan qanday ekanligi tushindirilmaydi, bola uni o`zi tanlash kerak.

№3 - jadval. Rasmlar orqali qo`rquvlarni tadqiq qilish.

Qo`rquvini rasmga solgan	Qo`rquvini rasmga solmagan
30%	70%

«Eng yaxshi yoki eng yomon narsa» mavzudagi rasmlari

Bolaga xodisalarni tanlash ixtiyoriyligi beriladi.

№4 - jadval. Rasmlar orqali qo`rquvlarni tadqiq qilish.

Yaxshi, quvonchli xodisalar	Yomon xodisalar
80%	20%

3-bob buyicha xulosalar:

Shunday qilib, «BOLALARDA QO`RQUV va XAVOTIRLANISH MUAMMOSINI EKSPeRIMeNTAL O`RGANISH» mavzudagi dissertatsiyamizning ushbu bobida kuyidagi masalalar tadqiq qilindi va aniqlandi:

- ◆ Eksperiment bosqichlari va natijalari
- ◆ Kichik maktab yoshi bolalar rasmlari tahlili

XULOSALAR va TAVSIYALAR

Shunday kilib, dissertatsiya tadqiqot ishimizga yakun yashaylik.

«Obod turmush yili» deb eʼlon qilingan 2013 yilda Oʻzbekistonda davlat, jamiyat va oilaning sogʻlom zurriyot tarbiyasi uchun eʼtibor va gʻamhoʻrligini oshirish, yoshlarni sogʻlom, barkamol insonlar qilib tarbiyalash borasida katta ishlar qilinmokda.

Maʼlumki, Prezidentimiz Islom Karimov tomonidan joriy yilni mamlakatimizda «Obod turmush yili» deb eʼlon qilinishini halqimiz zoʻr mamnuniyat bilan kutib oldi. Bu boshlangan ishlarni ohiriga etkazish, hayrli tashabbuslarni amalga oshirish imkonini beradi. Oila, jamiyat, mamlakat hayotining kelajagi farzandlarga, avlodlarga bogʻliq. Kelajak sogʻlom, ishonchli, erkin va barqaror boʻlishi uchun farzandlar ham sogʻlom, jismoniy, maʼnaviy, intellektual jihatdan barkamol boʻlishlari zarur.

Darhaqiqat, har birimizning, shu jumladan, maktabgacha taʼlim muassasalaridagi xodimlarning va boshlangʻich maktab pedagog-oʻqituvchilarning zimmasidagi vazifalar ham nihoyatda masʼuliyatlilidir. Yurtboshimiz taʼqidlaganidek «.. . bolani goʻdaklikidan ham jismoniy, ham maʼnaviy jihatdan toʻgʻri tarbiyalashni, bu davrda zamonaviy meditsina, pedagogika, psixologiya fanlari tavsiyalarini har qaysi oilada va taʼlim muassasasida joriy qilish ayniqsa zarurligini tushunib olishimiz lozim».

Hozirgi kunda maktabgacha taʼlim va boshlangʻich maktab – kelajak avlod kamoli uchun poydevor hisoblanadi. Tarbiyachi va oʻqituvchiga alohida bilim, fidoyilik lozim. Qolaversa, bu dargohlardagi butun jarayon davlatimiz tomonidan qoʻllab-qoʻvvatlanadi. «Taʼlim toʻgʻrisida»gi Qonun, «Kadrlar tayerlash milliy dasturi», «Uchinchi mingyillikning bolasi» dasturi asosida olib borilayotgan ishlarni butun jahon eʼtirof etmoqda.

Albatta, eng avallo pedagoglar oʻz ishida har bir bolaning ruhiyati, qizikishi, qobiliyati, irodasi, zehnini, va ayniqsa, uning xissiyotlarini aniqlab bilishi zarur. Shu bois biz dissertatsiya mavzuimizni «Bolalardagi qoʻrquv va xavotirlanish emotsional xolatlarni tadqiq qilish»

(maktabgacha va kichik maktab yosh davrlari misolida) deb bejiz tanlamadik.

Ma'lumki, psixologiyada **qo`rquv**, bu – sub`ekt o`zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon etishi mumkinligi haqida, unga real tarzda tahdid solayotgan yoki tahdid solishi mumkin bo`lgan xavf-xatar haqidagi xabarni olishi bilan paydo bo`ladigan salbiy hissiy xolatdir. Eng muhim ehtiyojlari bevosita blokada (muhosara) qilinishi natijasida ro`y beradigan iztirob chekish hissiyotidan farqli o`laroq, kishi qo`rquv hissiyotiga berilganda muvaffaqiyatsilikka uchrashi mumkinligini faqat ehtimoliy tarzda biladi va ushbu (ko`pincha etarlicha ishonarli bo`lmagan yoki bo`rttirib yuborilgan) prognozga binoan harakat qiladi. Shu o`rinda «Qo`rqqanga qo`sha qo`rinadi» degan xalq maqolini eslatish mumkin. Qo`rquv hissiyoti **stenik** tusda ham, **astenik** tusda ham bo`lishi («Qo`rqqanidan oyoqlari qaltirardi»), yohud hissiy zo`riqishlar tarzida, yohud ruhan astoydil tushkunlikka berilgan va havotirlangan tarzda, yohud affektiv holatga tushgan tarzda (dahshatli qo`rquv hissiyotning eng so`ngi turidir) kechishi mumkin.

Bola emotsiyalarining rivojlanishi muayyan ijtimoiy vaziyatlar bilan bog`liq. Bolaning vaziyatni tushunishi, vaziyatni va undagi uzgarishlarni boshidan kechirishi muayyan emotsional xolatni xosil qiladi. Bolalardagi o`zgarish tormozlanishdan ustun kelishi mumkin. Bola ijobiy emotsiyalarning jushqin ifodalanishi tormozlay olmasligi tufayli qarama-qarshi emotsiyalar paydo bo`lishi mumkin. Masalan, jushqin hursandchilik, ko`pincha yig`lash va ko`z yoshi bilan tugaydi.

Agar bola ehtiyojlarini qondira olish imkoniyatlariga ega bo`lsa, ijobiy kechinmalar (stenik) xosil bo`ladi. Bordi-yu, vujudga kelgan vaziyatga bola o`z ehtiyojlarini qondirish imkoniyatiga ega bo`lmasa, salbiy (astenik) emotsional kechinmalar paydo bo`ladi. Maktabga psixologik tayyorgarlikning asosiy komponentlaridan biri emotsional tayyorgarlikdir. Bu tayyorgarlik nafaqat maktabda ta`lim boshlashni hursandchilik bilan kutish, balki bu bilan birga oliy xissiyotlarning ancha rivojlangan bo`lishi, bola shaxsining emotsional xususiyatlari shakllangan bo`lishni taqozo qiladi.

Maktabgacha bo'lgan davrning yangi ma'lumotlari. Maktabda o'qishga tayyorgarlik ko'rish kompleksi **yangi ma'lumotlar sanaladi:**

- kommunikativ tayyorgarlik;
- kognitiv tayyorgarlik;
- emotsional rivojlanish darajasi;
- texnologik ta'minot;
- shaxsiy tayyorgarlik.

Emotsional rivojlanish darajasi haqida:

Munosabatlar doirasi kengayishi bilan bolalar o'z emotsional dunyosini sezilarli ravishda faollashtiruvchi turli ijtimoiy omillar ta'sirini his qiladi. Bola situativ emotsiya to'sig'idan o'tish, o'z tuyg'ularini madaniy boshqarishga o'rganishi kerak. Buni o'rganishga esa **o'yin** yordam beradi, masalan, *o'yinlar bolalardagi qo'rquvni engishda yordam berishi mumkin.*

Maktabgacha bo'lgan davrda bolalar agressivlikni engishni ham o'rganishi lozim. Bolalar agressivligi rivojlanishining ma'lum qonuniyatlari mavjud. Bu jarayonda o'yindan tashqari ertakni his qilishning ijtimoiy texnikasini o'zlashtirish yordam beradi.

Shaxsiy tayyorgarlik haqida:

Shaxsiy tayyorgarlik o'zining kerakligi, muhimligini anglab etishda namoyon bo'ladi. Bu degani, inson o'zining qanday ekanligini ochishi, eng muhimi boshqalarga kerak ekanligini anglashidir. Qizlar uchun bu jihat yoshlikdayoq jozibadorlik, chiroy va ko'rkamlilik ko'rinishida, o'g'il bolalarda esa samaradorlik, foydasi tegish ko'rinishida namoyon bo'ladi. Bu madaniy namunalarning natijasidir.

Ushbu ikki omil ta'siri ostida maktab yoshigacha bo'lgan bolalarda shaxsning asosiy tuzilishi shakllanadi: shaxsiylikka intilish; Men-kontseptsiyasi; shaxs kelajagi; istaklar ierarxiyasi. Shaxsiylikka intilish (samaradorlik va jozibadorlik). Intilish darajasi muvafaqqiyatlar va omadsizliklar orqali shakllanadi. Bu jihat bolalarda juda yuqori, ammo omadsizliklar ta'siri ostida susayishi boshlanadi. *Agar bola o'z sohasi (faoliyat sohasi yoki munosabatlar sohasi)ni topa olsa, unda*

**qo`rquv** o`ziga, o`z kuchiga bo`lgan ishonch bilan almashadi. Bola hamisha boshqalardan ko`ra ustun ekanligini ta`kidlashga harakat qiladi.

Ota-onalar strategiyasi – maktab yoshigacha bo`lgan bolalarda qobiliyatlariga emas, o`z kuchiga bo`lgan ishonchni shakllantirish. Ishonchlilik pozitsiyasi: “Barchasi o`zimga, qobiliyatlarim, xususiyatlarimga bog`liq, agar men o`zimni o`zgartira olsam, barchasini o`zgartira olaman. Omadsizliklar va muvaffaqiyatlar sababi o`zimda”. Ishonchsizlik pozitsiyasi: “Men vaziyatlar ta`siridaman, menga hech narsa bog`liq emas, taqdir hukmiga ko`ra hammasi o`tib ketadi”.

Men-kontseptsiyasini shakllantirish. Ushbu kontsepsiya o`ziga 3 jihatni jamlagan: **baholovchi, emotsional va kognitiv.**

Baholovchi. Umuman olganda bolalarda o`z-o`zini baholash hali shakllanmagan, bola o`zini tashqi tayanch shkalalar, masalan, Dembo usulisiz baholay olmaydi. Bola o`zidagi samimiylik, ziyraklik kabi xususiyatlarni baholay olmaydi, ammo unga ushbu sifatlarni taklif etilgan shkalada belgilash taklif etilsa, bola buni qiynalmay amalga oshiradi.

Kognitiv. O`zini ta`riflash qobiliyati nazarda tutiladi.

Emotsional. O`zini idrok qilish kechinmalarning ba`zi tiplari bilan bog`langan. Agar yoshi katta odam o`zining bolaligini eslasa, bunda qaysidir emotsional fon (hayratlanish, **qo`rquv**, **xavotir** va h.) etakchi vazifani bajaradi. Bolani faqat **suratlar orqali tushunish mumkin.**

7 yoshdagi inqiroz. Bu o`z-o`zini boshqarish inqirozidir. Bola o`z xulq-atvorini qoidalar asosida boshqarishni boshlaydi. Ilgari gapga ko`nadigan bo`lsa, birdaniga o`ziga bo`lgan e`tiborga nisbatan e`tirozlar bildiradi, o`zitini tutishi balandparvoz bo`lib boradi. Bir tomondan, o`zini tutishida g`ashga teguvchi, atrofdagilar tomonidan nosamimiy deb qabul qilinuvchi namoyishkorona soddalik paydo bo`ladi. Boshqa tomondan esa, atrofdagi me`yorlarga nisbatan o`z talablarini qo`yishi haddan ortiq ulg`ayayotgandek taassurot qoldiradi. Bola uchun affekt va intellekt birligi parchalanib ketadi, bu davr o`zini tutishning bo`rttirilgan shakllari bilan ifodalanadi. Bola o`z tuyg`ularini boshqara olmaydi (tuta olmaydi

va ularni boshqara olmaydi). Gap shundaki, bu davrda u o'zini tutishning bir shaklini yo'qotib, hali boshqasiga egalik qilolmaydi.

Asosiy ehtiyoj – **hurmat**. Kichik yoshdagi har bir maktab o'quvchisi unga nisbatan kattalardek munosabatda bo'lishni, hurmat qilish, uning mustaqilligini tan olishni talab qiladi. Agar ushbu ehtiyoj qondirilmasa, bu inson bilan munosabatlarni o'zaro tushunish asosiga qurib bo'lmaydi (“Agar meni hurmat qilishlariga ishonchsizlik komil bo'lsa, muloqot qilishga tayyorman”).

Bolalar o'zlarining moddiy va ma'naviy ehtiyojlarini ularning o'ziga va atrofida yolg'irlarga ma'qul tushadigan usullar bilan qondirishga o'rganishadi. Xulq-atvordagi yangi me'yorlar va qoidalarni o'zlashtirishdagi murakkabliklar asossiz o'z-o'zini cheklash va haddan tashqari o'z-o'zini nazorat qilishni keltirib chiqarishi mumkin. **E.Erikson**ning aytishicha, “bu davrda bolalar xulq-atvorning ijtimoiy maqbul chegaralar doirasida o'z qiziqishlari va manfaatlarini himoya qilish imkonini beradigan shakllarini axtaradi”. U nizo maqsadini “tashabbus aybdorlik hissigacha qarshi” formulasi bilan ifodalagan. Bolalarning dadilligini rag'batlantirish ularning intellekti va tashabbuslarining rivojlanishiga olib keladi. Agar bolaning erkinligi juda ko'p hollarda omadsizlikka uchrasa yoki bolalarni qandaydir xatti-harakatlari uchun haddan ortiq qattiq jazolashsa, bu holat **aybdorlik hissi**ning erkinlik va mas'uliyatlilikka intilish tuyg'usidan ustun kelishiga imkon yaratishi mumkin.

Kichik maktab yoshi (7-11 yosh). Asosiy faoliyat — **o'qish**. Bu jarayonda maktab o'qish va ta'lim olish bir-biriga mos tushmasligi mumkin. Ta'lim olish asosiy faoliyat turiga aylanishi uchun o'ziga xos tarzda tashkil etilishi lozim. Yaxshisi, uni o'yinga o'xshatib olib borgan ma'qul: bola o'zi xohlashani uchun o'ynaydi, bu faoliyat uning o'zi uchun kerakli. Ta'lim olish faoliyatining asosiy mahsuloti — inson. Maktab o'quvchisining yangi ma'lumotlari:

- Shaxsiy refleksiya;
- Intellektual refleksiya.

Munosabatlar:

- *Kattalar bilan:* Bolalarning xulq-atvori va rivojlanishiga kattalarning boshqaruv usuli: avtoritar, demokratik va beparvolik (anarxistik) ham ta'sir ko'rsatadi. Bolalar demokratik boshqaruv usuli sharoitlarida o'zini yaxshi his qilishadi va rivojlanadi.
- *Tengdoshlari bilan:* Olti yoshdan boshlab bolalar ko'p vaqtini tengdoshlari, aynan o'zi bilan bir jinsdagi bolalar bilan o'tkazadi. Konformizm kuchayib boradi, 12 yoshlarda u o'zining cho'qqisiga chiqadi. Odatda tanilib ulgurgan bolalar sharoitga yaxshi moslashadi, tengdoshlari orasida o'zini yaxshi his qiladi va hamkorlik qilishga tayyor bo'ladi.
- *O'yin:* Odatdagidek, bolalar ko'p vaqtini o'yinga ajratadi. Unda hamkorlik va raqobat tuyg'ulari shakllanadi, haqiqat va adolatsizlik, salbiy fikrlash, tenglik, etakchilik, bo'ysunish, sodiqlik, sotqinlik kabi tushunchalar shaxsiy ahamiyat kasb etadi. O'yin ijtimoiy tus ola boshlaydi: bolalar yashirin jamiyatlar, klublar, maxfiy kartalar, shifrlar, parollar va alohida rituallarni o'ylab topishadi. Bolalar jamiyatidagi rollar va qoidalar kattalar jamiyatida qabul qilingan qoidalarini o'zlashtirish imkonini beradi. 6-11 yoshda o'rtoqlar bilan bo'lgan o'yinlar ko'p vaqtni oladi.

Emotsional rivojlanishi. Bola maktabga borgan damlardan boshlab, uning emotsional rivojlanishi uydan tashqarida to'plagan tajribasiga ko'proq bog'liq bo'ladi. Bolaning **qo'rquvi doirasi kengayib** borayotgan atrof-muhitdan qabul qilinayotgan yangiliklarni o'zida aks ettiradi. O'tgan yillardagi tushuntirib bo'lmaydigan qo'rquvlar anglangan qo'rquvlar: darslar, ukollar, tabiiy hodisalar, tengdoshlar o'rtasidagi munosabatlardagi jihatlar bilan almashadi. **Qo'rquv vahima yoki xavotirlanish** shaklini ham olishi mumkin.

Vaqtivaqti bildan o'quvchilarda *maktabga borish xohishi yo'qoladi*. Simptomlari (bosh og'rish, qorindagi og'riq, qayd qilish, bosh aylanishi) hammaga yaxshi ma'lum. Bu bahona emas, bunday vaziyatlarda uning asl sababini aniqlashga e'tibor qaratish kerak. Bu balki muvaffaqiyatsizlik, o'qituvchi tomonidan qilinadigan tanqid, ota-onalar yoki tengdoshlarining yuz o'girishi

oldidagi qo`rquv bo`lishi mumkin. Bunday vaziyatlarda ota-onalarning bola maktabga borishidan do`stona-qat`iy manfaatdorligi katta yordam beradi.

Kuyidagi masalalar mohiyati navbati bilan magistrlik dissertatsiya ishimizda ochib berildi. Har bob buyicha esa xulosalar alohida ishlab chiqarildi.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Давлат хужжатлари:

1. Ўзбекистон Республикасининг «Талим ҳақида»ги Қонуни, Т., 1997 й.
2. «Кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури», Т., 1997 й.
3. И.А.Каримов «Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори», Т., 1997 й.
4. И.А.Каримов «Юксак маънавият – енгилмас куч», Т., 2008 й.
5. И.А.Каримов «Ўзбекистон мустақилликка эришиш оstonасида», Т., 2011 й.
6. «Баркамол авлод орзуси», Т., 2001 й.
7. «2013 йил – Обод турмуш йили» Давлат дастури, Т., 2013 й.

2. Махсус адабиётлар:

8. А.Н.Леонтьев «Избр. психологические произведения», М., 1983 г.
9. Л.С.Выготский «Педагогическая психология», М., 1990 г.
10. А.Анастаси «Психологическое тестирование», в 2-х книгах, М., 1992 г.
11. Ж.Годфруа «Что такое психология?», М., «Мир», 1992 г.
12. В.Бодалев и др. «Общая психодиагностика», М., Изд-во МГУ, 1987 г.
13. В.С.Мерлин «Очерк интегрального исследования индивидуальности», М., «Педагогика», 1986 г.
14. В.А.Якунин «Педагогическая психология», Санкт-Петербург, 2000 г.
15. Г.С.Абрамова «Возрастная психология», М., «Академия», 1999 г.
16. Л.Ф.Обухова «Возрастная психология», М., 1999 г.
17. Р.М.Грановская «Элементы практической психологии», Л., ЛГУ, 1988 г.
18. Л.Ф.Бурлачук «Психология личности», Киев, «Здоровье», 1989 г.
19. М.В.Гамезо, И.А.Домашенко «Атлас по психологии», М., 1999 г.
20. Е.И.Бондарчук, Л.И.Бондарчук «Основы психологии и педагогики», Курс лекций, Киев, Высшая школа, 2002 г.
21. А.А.Реан и др. «Психология и педагогика», С-Петербург, 2001 г.
22. А.А.Радугин «Психология и педагогика», Москва, 1999 г.
23. Ю.Б.Гиппенрейтер «Введение в общую психологию», М., МГУ, 2006 г.
24. Р.С.Немов «Психология», В 3-х книгах, М., 2000-2001 гг.
25. «Психологический словарь» под ред. В.В.Давыдова, М., 1983 г.
26. М.Г.Давлетшин, С.М.Туйчиева «Умумий психология», Т., 2002 й.
27. М.Г.Давлетшин ва б. «Ёш даврлари ва педагогик психология», Т., 2004 й.
28. В.Каримова «Психология», Т., 2002 й.
29. Э.Ғозиев «Психология», Т., «Ўқитувчи», 1994 й.
30. З.Л.Ботиров «Психология» (маър.маътни), Карши, 2010 й.
31. Ж.Солиев «Психология» (маър.маътни), Тошкент, 2005 й.
32. Ш.Усмонова, М.Холназарова, Ф.Бабажанова «Психология», Гулистон, ГДПИ, 2003 й.
33. А.Бурҳонов, С.Турғунов «Психология» (маър.маътни), Наманган, 2000 й.
34. Д.Набижонова «Психология» (маър.маътни), Фаргона, 1999 й.

35. М.Усмонова «Психология. Изоҳли луғат», Фарғона, 2009 й.
- 36.У.Джеймс «Психология», М.,1991.
- 37.Г.М. Бреслав «Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения», М.: Педагогика, 1990 г.
- 38.В. К.Вилюнас «Психология эмоциональных явлений», - М., МГУ, 1976 г.
- 39.Возрастная и педагогическая психология. Учебник/ под ред. А.В.Петровского, М., 1979 г., 288 с.
- 40.В.И. Гарбузов «Нервные дети: Советы врача». - Л., 1990 г. -176с.
- 41.Детская психология. Уч.пос./ под. ред. Я.Л.Коломинского, Минск, 1988г.
- 42.А.И.Захаров «Предупреждение отклонений в поведении ребенка», С-Пб, 1997 г. -224 с.
- 43.К.Изард «Эмоции человека» /Под ред. Л.Я.Гозмана, М., МГУ, 1980 г.
- 44.Я.Л.Коломинский, Е.А.Панько «Диагностика и коррекция психического развития дошкольников», Минск, 1997 г.
- 45.Дж.Лешли «Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы», Кн. для воспитателей дет. сада: [Пер. с англ.] – М.,1991г.
- 46.В.С.Мухина «Детская психология»/ Под ред. Л.А.Венгера – М., 1985г.
- 47.Р.С.Немов «Психология», Учебник для вузов, В 3 кн., М., 1995 г. -576с.
- 48.Психолог в детском дошкольном учреждении /Под ред.Т.В.Лаврентьевой.- М., 1996г. -144 с.
- 49.Е.И.Рогов «Настольная книга практического психолога», М., 1996г. -529с.
- 50.В.С.Мерлин «Психология индивидуальности»/ Избр. пс. труды. М.,1996.
- 51.И.В.Дубровина «Школьная психологическая служба», М.,1991.
- 52.Р.Бернс «Развитие «Я –концепции» и воспитание», М.,1986.
- 53.Н.Р.Битянова «Психология личностного роста», М., 1995.
- 54.А.А.Бодалев «Восприятие и понимание человека человеком», М.,1982
- 55.«Психологические тесты», М.,1996.
- 56.«Психология формирования и развития личности», М.,1981.
- 57.К.Роджерс «Взгляд на психотерапию. Становление человека», М.,1994.
- 58.С.Л. Рубинштейн «Основы общей психологии», В 2-х т. М.,1989.
59. М.В.Ермолаева, А.Е.Захарова, Л.И.Калинина, С.И.Наумова «Психолого-педагогическая практика в системе образования», М.,НПО«МОДЭК», 1998 г.
- 60.Т.А.Ратанова, Н.Ф.Шляхта «Психодиагностические методы изучения личности», Учебное пособие, Москва, МПСИ, Флинта, 1998 г.

3. Интернет сайт материаллари:

61. www.bilimdon.uz, www.tatu.uz, www.ziyonet.uz, www.de.uz,
62. www.psychology.all.ru, www.rsvpu.ru, www.herzen.spb.ru,
63. www.vlados.ru, www.psychologies.ru, www.piter.press.ru.
64. www.psyedu.ru, www.psy.net.ru, www.psylib.org.ua.
65. www.psy.piter.com. (Психпортал, Столица сетевой психологии)

CD дисклар:

«Психология» фанидан электрон дарслик (муаллиф: доц.А.Н.Урумбаева), Нукус, НДПИ, 2009 й.

