

МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАР ҚЎРҚУВИНИНГ АЙРИМ САБАБЛАРИ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ БЎЙИЧА ТАВСИЯЛАР.

Юлдашева Наргиза Нормуминовна

Аёлларни реабилитация қилиш ва мослаштириш

Сурхондарё вилоят ҳудудий маркази психологи

АННОТАЦИЯ.

Ушбу мақолада муаллиф мактабгача ёшдаги болаларда қўрқув келиб чиқишининг айрим сабаблари ва уларни бартараф этиш бўйича баъзи бир тавсияларни бериб ўтади.

Калит сўзлар: Болалик қўрқуви, қўрқув, оилавий низолар, мактабгача ёшдаги болалар қўрқуви.

НЕКОТОРЫЕ ПРИЧИНЫ СТРАХА ДОШКОЛЬНИКОВ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ УСТРАНЕНИЮ.

Юлдашева Наргиза Нормуминовна, Психолог

Реабилитация и адаптация женщин

Сурхандарьинского областного центра

АННОТАЦИЯ.

В этой статье автор рассматривает некоторые причины появления страха у детей дошкольного возраста и даёт рекомендации по их устранению.

Ключевые слова: Страх, детские страхи, семейные конфликты, страхи дошкольников.

FEAR IN PRESCHOOL CHILDREN: SOME CAUSES AND RECOMMENDATIONS FOR OVERCOMING IT

Yuldasheva Nargiza Normuminovna

Psychologist at the Surkhandarya Regional Center

for the Rehabilitation and Adaptation of Women

ANNOTATION:

In this article, the author discusses some of the causes of fear in preschool children and provides a number of recommendations for overcoming these fears.

Keywords: Childhood fear, fear, family conflicts, fear in preschool children.

Болалик қўрқуви нима: бу шунчаки хавотирланиш учун сабабми ёки болалар томонидан ўйлаб топилган ва катталарни эътиборини ўзларига қаратишга бўлган бола инжикликларими?

Агар бола қўрқса нима қилиш керак? Аввалига у бегона ва нотаниш одамлардан қўрқади, кейинчалик у онаси йўқлигида йиғлайди, гўё у онасиз қолишдан қўрқади, кейинроқ баланд товушлар ва шу каби қўрқувлари ўсиб боради... Нима қилиш керак? Қандай қилиб тинчлантириш керак? Болага унинг қўрқуви асоссиз эканлигини қандай сўзлар ва қанақа усуллар орқали тушунтирса бўлади?

Қўрқув – инсондаги руҳий ҳолатлардан бири; нарс ва ҳодисаларнинг асл моҳияти, кўриниши тўғрисида аниқ тасаввурнинг йўқлиги туфайли безовталаниш, ҳадиксираш, ташвишланиш кечинмаларининг юзага келиши. Қўрқув, кўпинча, одамларда юрак уришининг ортиши, баданнинг тер билан копланишида ўз ифодасини топади. Қўрқув инсонларда тасодифий, фавқулоддаги вазиятларда, невротик ҳолатларда, руҳий шикастланишда учраб туради.

Бола ҳаётида учрайдиган барча қийинчиликларни вақт ўтиши билан босқичма-босқич мустақил равишда енгиб ўтиши мумкин. Лекин қўрқув борасида бундай хулоса чиқариб бўлмайди. Боланинг бирор нарсадан қаттиқ чўчиши натижасида келиб чиқадиган ҳис-туйғу унинг фантазияси, ижодий тасаввури шаклланиши билан бирга ривожланиб бориши мумкин.

Боланинг кучли қўрқиши унинг руҳиятида эмоционал жароҳат қолдиради, ҳатто салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Натижада болада кўзини тез-тез пирпиратиш, дудуқланиш, бошқалар билан муносабатга киришишга қийналиши, ўзига нисбатан ишонч ҳиссининг йўқолиши, баъзан агрессия кузатилиши мумкин.

Кўп ҳолларда ота-оналар болага таъсир ўтказиш, айтганларини бажартириш учун оқибатини ўйламай «энг осон» йўлини танлашади, яъни

кўрқитишади. Агар бола ўзини муносиб тутмаса, масалан, ўйинчоқларини йиғиштирмаса, вақтида ухлашга ётмаса, ота-оналарнинг овозларини баландлатиб гапиришлари, бақиришлари, бирор нарсадан маҳрум бўлишдан, қоронғиликдан, ёлғизликдан кўрқиш ҳиссини келтириб чиқарувчи «Элдор келса, ҳамма ўйинчоғингни унга бериб юбораман», «мултфилм кўришга рухсат бермайман», «ертўлага қамаб қўяман», «бир ўзингни ташлаб кетаман», «гапларимга кулоқ солмасанг ўлиб қоламан» тарзида гапириши, жисмоний жазо беришлари унда кўрқув ҳосил бўлишининг асосий сабабларидан. Бу уларни узоқ йиллар таъқиб этиши мумкин.

Буюмлар ва ўйинчоқлар бола учун тирикдек бўлиб қолади. Катталар ёнида бўлганида, бола ўзини хавфсиз ҳис этади. Аммо катталар кетиши билан унда ишонч ҳисси йўқолади, мавжудлик ва ўйлаб топилган дунё орасидаги чегара жуда мустаҳкам бўлмайди, бола кўпинча тўқима образлар ва ҳақиқатни аралаштириб юборади. Ана шунда турли-туман кўрқувлар пайдо бўлади.

Агар бола қоронғиликдан кўрқса ва қоронғи хонага киришни рад этса, уни зўрламанг. У билан биргаликда хонага кириб, тинчлантиринг, бағрингизга босиб ҳеч нимадан кўрқмасликни тушунтиринг. Каравотига яқинроқ жойга чироқ ўрнатинг. Бола кириши биланоқ чироқни ёқади ва бу билан кўрқувини енгиб ўтишни ўрганади.

Итдан кўрқувчи болага юмшоқ кучукча ўйинчоқ ёки турли зотли кучукларнинг фотосуратли тўпламларини олиб бериш керак. Бу итга нисбатан кўрқув ҳисси йўқолишига ёрдам беради. Итлар ҳақида ижобий эртақларни сўзлаб бериш ҳам болада кўрқув йўқолишига сабаб бўлади.

Сувдан кўрқиш нафақат болалар, балки катта ёшдагиларда ҳам учрайди. Болани чўмилтиришдан аввал, ваннага сув тўлдириш ва ёрқин рангдаги турли резина ўйинчоқларни сувга ташлаб қўйинг. Ваннада сузиб юрган ранг-баранг ўйинчоқларни кўрган болада сувга нисбатан кўрқув ҳисси

бир мунча пасаяди. Сўнг бироз вақт ўтгач сузиш спортга катнаштиришингиз ҳам ижобий натижа бериши мумкин.

Кўркувни бартараф этиш учун 6 қоида:

Фарзанди кўркувини енгиб ўтишни истовчи ота-оналар қуйидаги қоидалар билан танишишлари фойдадан ҳоли бўлмайди.

1. Оилавий низолардан йироқ тутинг. Ҳамма оилада ҳам эр-хотин ўртасида тушунмовчиликлар бўлиб туриши сир эмас. Болалардаги кўрқиш ҳиссининг келиб чиқишининг асосий сабабларидан бири — оилавий низолар. Катталар ўртасидаги низоли вазиятлар, баланд овозда жанжаллашиш болага кучли психологик таъсир ўтказади. Ота-оналарнинг фарзанди олдида ҳиссиётларини жиловлашлари муҳим.

2. Меҳр беринг. Оилада кейинги фарзанд туғилгач, ҳамма эътибор унга қаратилади. Катта фарзанд эса кўпинча танқид остида қолиб кетиши, ҳамма «тарбиявий чоралар» унга қаратилиши мумкин. Бу унда ўзига нисбатан ишончсизлик туйғусини уйғотади. Имкон қадар уни ҳам яхши кўришингизни айтиб, рағбатлантиринг, хатти-ҳаракатларингиздан беътибор эмаслигингизни ҳис этсин.

3. Кўмаклашинг ва тушунтиринг. Агар бола ўзининг нимадандир кўрқаётганини айтса, демак, унга сизнинг кўмагингиз зарур. Боланинг кўркуви қанчалар беозор кўринмасин, унинг устидан кулманг. Нималардан кўрқаётган бўлса ўша ҳақида унга батафсил маълумот беришдан эринманг. Токи бу нарса кўрқишга арзимаслигини билсин. Ўзингиз болалигингизда нималардан кўрққанингиз ва буни қандай бартараф қилганингизни сўзлаб беринг. Барча одамлар нимадандир кўрқиши ва бу меъёрий ҳолат эканлигини тушунтиринг.

4. Диққатини чалғитинг. Агар бола кўрққан бўлса, уни бирон бир машғулоти ёки ўйин билан чалғитинг. Кўтаринки кайфиятни таъминлашга ҳаракат қилинг. Боладан жуда кўп нарсани талаб қилманг. Сизнинг ҳаддан ортиқ талабчанлигингиз ёки тез-тез жазолашингиз боланинг руҳияти учун

ортиқча юклама бўлади ва бу ҳам қўшимча қўрқувларни юзага келтириши мумкин.

5. Кўпроқ бирга бўлинг. Инсон руҳиятини жунбушга келтирувчи компьютер ўйинларини ўйнаши ёки телекўрсатувлар томоша қилишини катъий назорат остига олинг. Шунчаки чеклаш ўрнига буларнинг ўрнини босувчи бошқа оилавий машғулотлар ҳақида бош қотиринг. Масалан, бола билан биргаликда китоб ўқиш ёки расм чизиш ҳам унда ижобий ҳис-туйғулар шакллантиришнинг муҳим омили ҳисобланади.

6. Эртақ айтиб беринг. Охир-оқибатда барча қийинчиликларни бартараф қилиб, ҳар қандай қийинчиликларни енга оладиган қаҳрамонлари мавжуд эртақлар айтиб беринг. Уларда имкон борича ваҳимали жумлалар ишлатманг, салбий қаҳрамонларнинг қўрқинчилик даражасини ошириб юборманг.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. – М.,1990.
2. Выготский Л.С. Психология. –М., 2002.
3. Гальперин П.Я. Запорожец А.В. Карпов С.Н. Актуальные проблемы возрастной психологии -М., 1978.
4. Заморев С.И. Игровая терапия. -СПб., 2004.
5. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. -М., 1995.
6. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей. -СПб., 2000.
10. Макарова Е.Г. Как преодолеть страх или искусство-терапия. -М.,1996.
11. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста. Под.ред. А.А. Запорожца, Я.З.Неверович., -М., 1986.
12. Рима́н Ф. Основные формы страха. -М., 1999.
13. Рыбаков А. Страх. -М., 1990.
14. Хоментаскас Т.Г. Семья глазами ребенка. -М., 1989.
15. Щербатых Ю.В. Психология страха. -М., 2002.