DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18048111

BOLALARDA QO‘RQUV VA FOBIYALARNING SHAKLLANISHI HAMDA ULARNI PSIXOLOGIK YENGISH STRATEGIYALARI

Ilhomjonova Fotima O‘lmaskomol qizi
“ALFRAGANUS UNVERSITY” “Ijtimoiy fanlar”fakulteti
“Psixologiya” soha mutaxasislari 2-kurs talabasi
ilhomjonovafotima31@gmail.com

Ilmiy rahbar **Talipova Feruza**
Alfraganus Universiteti Psixologiya kafedrasi v.b dotsenti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola qo‘rquv va fobiyalar haqida ma’lumotlar va bolalarda qo‘rquvni paydo bo‘lish sabablari keltirib o‘tilgan. Ota-onalar farzandlarini kuchli jasur va shijoatli bo‘lib o`sishlarini hohlasalar ularni bolalik payitidanoq to‘g‘ri tarbiyalashni bilishlari lozim. Bolalar qo‘rqani sari o‘zini kuchsiz ishonchsiz seza boshlaydi. Bunga sabab bolalarni qo‘rquvi hisonlanadi. Maqolada bolalarda qanday qilib qo‘rquv paydo bo‘lishi, qo‘rquvi bor bolalarni qo‘rquvini yengib o‘tishlari uchun takliflar va tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: *Qo‘rquv, fobiya, ota-ona, bolalar, xavfli, psixologiya, vaziyat, farzandlar tarbiyasi, taqiqlar, kuchli stress.*

ANNOTATION

This article provides information about fears and phobias and the reasons why children develop fears. If parents want their children to grow up strong, courageous and ambitious, they should know how to raise them correctly from childhood. Children

begin to feel weak and insecure as they become afraid. The reason for this is that children feel afraid. The article provides suggestions and recommendations on how children develop fears and how children with fears can overcome their fears.

Key words: *Fear, phobia, parents, children, dangerous, psychology, situation, parenting, prohibitions, severe stress.*

“Juda kichik bolalar, ko‘rsatmalar va taqiqlarni hali yaxshi tushunmaydi, xavf borligini sezmagani uchun ham hech narsadan tap tortmaydi. Doimiy ravishda qo‘rqitishni qurol qilib olsak, biz bolalarimizni qo‘rqoq, ishonchsiz, yoki hayolparast qilib tarbiyalaymiz. Agar biz farzandlarimizni o‘ziga ishonchi past inson bo‘lib qolishini istamasak meyorni ushlashni bilishimiz kerak”- deydi psixologlar. “Tez uxla, yo‘qsa “bo‘ji” seni olib ketib qoladi”, ovqatingni yemasang doktor kelib ukol qiladi. Yosh bolali uylarda shunday tahdidlar tez tez yangrab turadi. Xali dunyoni anglab ulgurmagan mitti vujudga qo‘rquv hissi singdiriladi. Bu orqali kattalar bolalarni osongina yo’rig‘iga solib oladi. Lekin uni keyingi hayotini hech ham o‘ylamaydi. Qo‘rqitish metodidan haddan oshiq foydalanish bola ruhiyatiga qanday ta’sir qilish to‘g‘risida o‘ylab ham ko‘rmaydi. Qo‘rquv bizni xavfli singnal bilan ta’minlaydigan hissiyotdir.

Qo‘rquv - shaxs o‘zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon yetishi mumkinligi, unga real tahdid solayotgan, yoki tahdid solishi mavjud bo‘lgan xavf-xatar to‘g‘risidagi xabarni olish bilan paydo bo‘ladigan salbiy hissiy holatidir. Agar qo‘rquv holati kishi uchun muammoga aylansa va kundalik hayotiga xalaqit bersa u fobiyaga aylanadi.

Fobiya so‘zi yunoncha “fobos”– qo‘rquv so‘zidan olingan. Bu turli qo‘rquv holatlarini barqaror namoyon bo‘lishidir va u holat nazorat qilib bo‘lmaydigan darajada namoyon bo‘ladi. Fobiya deb kuchli ifodalanadigan qat’iy o‘rnashib qolgan qo‘rquv bo‘lib, bunda ma’lum bir vaziyatning kuchliligiga e’tibor berilmaydi, hamda mantiqiy izohining to‘liq yo‘qolishi namoyon bo‘ladi.[1]

[1] https://camuf.uz/journals/6/bolalardagi-fobiyalarning-uni-psixologik-salomatli

Bolalarda qo‘rquv va fobiyalarni paydo bo‘lishida turli xil psixologik travmalar, ota-ona janjallari, qo‘rqinchili hodisalar, ota-onaning haddan tashqari himoya qilishi, qo‘rqinchili multfilm va videolar va shunga o‘xshash turli xil omillar sababchi bo‘lishi mumkin.

Bolalar qo‘rquvi odatda ota-onalar tomonidan o‘ziga xos «qo‘llab-quvvatlash»ga ega - odatda bola onaning qo‘rquvini o‘tmishda yoki hozirgi vaqtda boshdan kechiradi. Bolalar juda sezgir, shuning uchun ona intuitiv yoki ongli ravishda ularni qo‘rqitadigan yoki qo‘rqitadigan vaziyatlardan himoya qilishga harakat qilganda, ularning qalbida tashvish va natijada qo‘rquv paydo bo‘ladi. Ko‘pincha ona o‘zining haddan tashqari bezovtalanishi bilan bolani qo‘rquv bilan yuqtiradi, masalan, o‘ziga zarar etkazish va kasal bo‘lib qolish.[1]

Aniq qilib aytganda bolada sog‘lom psixologik muhitni yaratish uchun ota-onalar o‘z hissiyotlarini nazorat qilishlari, bolani qo‘rqitish emas, balki ishonch va xotirjamlikni shakllantirishga e’tibor qaratishlari zarur.

Ilmiy jihatdan normal qo‘rquvlar:

0-2 yoshda - ajralish, baland tovush

3-5 yoshda - qorong‘ilik, fantastik mavjudodlar

6-8 yoshda - jarohat, maktab

Agar qo‘rquv yoshga mos bo‘lmagan yoki uzoq davom etsa- fobiyaga o‘tishi mumkin.

Qo‘rquv o‘z ichiga psixologik travmadan tashqari, bola bir qator yashirin kasallik komplekslarini oladi. Bu uning keyingi rivojlanishini sezilarli darajada murakkablashtiradi. Hatto balog‘at yoshida ham o‘qish va ishdagi muvaffaqiyatiga ta’sir qiladi. Qo‘shimcha tarzda atrofdagilarga ishonchsizlik hissi ortadi: birinchi navbatda ota-onalarga, keyin esa butun dunyoga. Qo‘rquv natijasida enurez, duduqlanish, asab tuklari yoki tirnoq tishlash kabi reaksiyalar (kasalliklar) paydo bo‘ladi. Bular esa tabiiyki shunday “tarbiya” metodlari natijasidir. Qo‘rquvni

[1] Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar (2022 йил № 6) 342-b

tarbiyaviy vosita sifatida muntazam ravishda qo‘llash bolaning kattalar bilan suhbatdan qochishi va jur’at yetishmasligiga olib keladi.[1]

Qo‘rquvni oldini olish uchun quyidagicha tavsiyalarni qilish lozim:

1. Bolalarning asossiz qo‘rqishlarini yuzaga kelmasligi uchun uni jazolash va tartibga chaqirish maqsadida qo‘rqitish obyektini tanlash (masalan, qorong‘ulikka qamash, alvastiga berib yuboraman kabilar) va ularning qo‘rqitish mumkin emas

2. Uxlash olididan bolaga qo‘rqinchli, yomon oqibatlar bilan tugovchi ertaklar aytib berish, multfilmlar ko‘rsatish mumkin emas

3. Bolaning olidida qayta-qayta nimadandir qo‘rqishingizni, yoki u nimadandir qo‘rqishi kerakligini ta’kidlamaslik zarur

4. Bola qo‘rqayotganda yomon holatga tushsa, qaltirasa, vahima bossa yoki talvasaga tushsa buni fobiyani belgisi sifatida qabul qilib, oldini olish maqsadida psixolog hizmatiga murojaat qiling. Bolaning sog‘lig‘iga e’tiborsiz bo‘lmang

5. Xavfi yuqori bo‘lmagan ta’sirlardan keragidan ortiq himoya qilmang

6. Yoshiga mos kelmaydigan o‘yinlar va videolarni ko‘rsatmang.

Ota-onalar ikkita usuldagina bolani qo‘rqitishsiz, ma’lum kutilayotgan axloqiy natijalarga erishishlari mumkin:

1. O‘zi yaxshi namuna bo‘lish.

2. Oilada oqilona qoidalarni o‘rnatish

Fobiyalarning 3 ta asosiy turi mavjud: 1. Predmetlar bilan munosabatda bo‘lganda paydo bo‘ladigan oddiy fobiyalar, 2. Ijtimoiy fobiya – omma oldida biror narsa qilishdan qo‘rqish, 3. Notanish joylardan qo‘rqish asosidagi agrafobiya. Shuningdek, bolalar, o‘smirlar, ota-onalarning fobiyalari, ajralib turadi Shuning uchun fobiya muammosi juda dolzarb.

3–4 yoshli bolalarda eng ko‘p uchraydigan fobiyalar - oddiy (predmetli) fobiyalar hisoblanadi. Bu yosh davriga hos bo‘lgan qo‘rquvlar quyidagilar:

1.Qorong‘ilikdan qo‘rqish

[1] Xalqaro ilmiy-amaliy koferensiyasi “Bolalarda qo’rquvni paydo bo’lish sabablari [637-b]

2. Yolg‘iz qolishdan qo‘rqish (ayniqsa onadan ajralish)

3.Baland tovushlardan (momaqaldiroq, changyutgich) qo‘rqish

5.Hayvonlar va hasharotlardan qo‘rqish

6.Begona odamlardan cho‘chish

7.Fantaziyaga asoslangan qo‘rquvlar (maxluqlar, “yovuz qahramonlar”)

Bu qo‘rquvlar normal rivojlanish bosqichi hisoblanadi va odatda yosh o‘tishi bilan kamayadi. Agar qo‘rquv juda kuchli bo‘lib, bolaning kundalik hayotiga xalaqit bersa, mutaxassis (psixolog) bilan maslahat tavsiya etiladi.

Fobiyaning yengishda asosiy qoidalar:

- Qo‘rquv haqida tashvishlanmang. Uni o‘ylamaslikka harakat qiling.
- Qo‘rquv mavzusini aniqlang va bu qanday bemani va asossiz ekanligini tushunishga harakat qiling.
- Sizda qo‘rquvni qo‘zg‘atadigan ta’sirni aniqlanng ularni yengib o‘tishingizga ishoning.[4]

Xulosa qilib aytganda ota-onalar shuni bilishlari lozimki, farzandlar olloh tomonidan berilgan ne’matdir. Inson mukammal bo‘lishi mumkin emas, ammo dilbandlarimizga to‘g‘ri tarbiya berishimiz va farzand deb atalmish ne’matlarni qadriga yetishimiz lozimdir. Farzandlar tarbiyasida qo‘rquvdan foydalanish bu xato uslubdir. Qo‘rquv sabab bolalar o‘zlaridagi erkin fikrni bayon qilishda, mustaqil harakat qilish kabi holatlarda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Muntazam qo‘rquv esa, bolalarda stressli holatlarga sabab bo‘ladi. Bolalarda qo‘rquv va fobiyalarning shakllanishida oilaviy muhit, ota-onaning munosabati, tarbiyaviy uslublar hamda ijtimoiy tajriba muhim o‘rin tutadi. Shuning uchun ham bolaning his-tuyg‘ularini inkor etmasdan, uni tushunish, qo‘llab-quvvatlash va xavfsizlik hissini shakllantirish asosiy psixologik vazifalardan biridir. Qo‘rquvni masxara qilish yoki e’tiborsiz qoldirish emas, balki uni tan olish va muloyim yondashuv orqali bartaraf etish samarali natija beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.https://camuf.uz/journals/6/bolalardagi-fobiyalarning-uni-psixologik-salomatli

2.Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar (2022 йил № 6) 342-b

3.Xalqaro ilmiy-amaliy koferensiyasi “Bolalarda qo‘rquvni paydo bo‘lish sabablari [637-b]

4. Yoshlarning innovatsion faolligini oshirish ma’naviyatini yuksaltirish va ilm-fan sohasidagi yutuqlari nomi ilmiy konferensiya-2020 [291-b]