

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA TORTINCHOQLIKNI BARTARAF

ETISH USULLARI

Xudoyqulova Gulshoda Baxronovna

P.f.f.d. (PhD), dotsent.

Beysibayeva Fatima Baxrom qizi

AIFU psixologiya yo'nalishi magistri.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14562629>

Annotatsiya. Ushbu maqolada bolaning muloqotga kirisha olishi, insonlarni yoqtirishi, notanish insonlar orasida o'zini erkin tutishi, tengdoshlari jamoasiga kira olishi, o'zining shaxsiy qiziqishlari tufayli biron-bir faoliyatda o'zini ko'rsata olishi hamda hayotida uchraydigan omadsizliklarni yengil qabul qila olish xususiyatlarining shakllanishi bo'yicha maslahatlar berilgan.

Kalit so'zlar: tortinchoqlik, relaksatsion texnikalar, autogen mashqlar, meditatsiya samimiyligi, o'z-o'ziga baho berish, empatiya, "Men"-obrazi, muloqot.

METHODS OF ELIMINATING SHYNESS IN CHILDREN OF YOUNG SCHOOL AGE

Abstract. This article provides advice on the formation of the child's ability to communicate, like people, behave freely among strangers, enter the team of peers, show himself in any activity due to his personal interests, and easily accept failures in his life.

Keywords: shyness, relaxation techniques, autogenic exercises, meditation, sincerity, self-assessment, empathy, "I"-image, communication.

МЕТОДЫ УСТРАНЕНИЯ ЗАСТЯЖНОСТИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В данной статье рассматривается способность ребенка к общению, нравиться людям, непринужденно относиться к незнакомым людям, присоединяться к группе сверстников, проявлять себя в любой деятельности в силу своих личных интересов, переносить неудачи в своей жизни. Слегка даются советы по формированию приемистой характеристики.

Ключевые слова: застенчивость, техники релаксации, аутогенные упражнения, медитация, искренность, самооценка, эмпатия, самооценка, общение.

Tortinchoqlik deganda shaxsning yangi ijtimoiy vaziyatlarda o'zini noqulay his qilishi va shuning uchun bu muhitlardan qochish, o'zidan norozi bo'lish va o'z iste'dod sohalarini namoyish eta olmasligini tushunish mumkin.

Tortinchoqlik har bir insonda bo'ladigan tuyg'u, lekin ba'zi odamlar hayotida bu tuyg'uni ko'p boshdan kechirishadi, ba'zilari esa bu tuyg'uga juda kam duch kelishadi.

Bu tuyg'uni boshdan kechirgan odamlar o'z hayotlarini shu tuyg'u doirasida jadal ravishda shakllantiradilar va shunga ko'ra yashashni boshlaydilar. Bunday vaziyat natijasida bu insonlar jamiyatdan ajralib, o'zlarining ichki dunyosiga chekinishni boshlaydilar. Biz bolalarga ijtimoiy ko'nikmalarni erta yoshdan o'rgatish orqali ularning uyat hissini kamaytirishimiz mumkin. Biroq, tortinchoqlik umrbod tuyg'u ekanligini unutmasligimiz kerak, shuning uchun biz uyalish muammosini hal qilish uchun ko'rsatadigan har qanday davolash va yordam bu muammoni bartaraf etmaydi, balki faqat hissiyotning intensivlik darajasini pasaytiradi.

Tortinchoqlik korreksiyasi muammosi turli xil yoshda hal etilishi mumkin. Lekin asosiy e'tiborni kichik maktab yosh davriga qaratilishi kerak, chunki muammoning asosiy negizi bolalik davri hisoblanadi. Bolaning muloqotga kirisha olishi, insonlarni yoqtirishi, notanish insonlar orasida o'zini erkin tutishi, tengdoshlari jamoasiga kira olishi, o'zining shaxsiy qiziqishlari tufayli biron-bir faoliyatda o'zini ko'rsata olishi hamda hayotida uchraydigan omadsizliklarni yengil qabul qila olish xususiyatlari bolaning normal shaxs sifatida shakllanishida juda muhimdir.

Relaksatsion metodikalarni qo'llash stresslarni bartaraf etishda, nevrozlarning oldini olishda, psixik va jismoniy charchashning oldini olishda mahsuldor hisoblanadi. Bolalar qo'rquvlari, agressiya, hissiy va shaxsiy muammolar bilan ishlashda ijobiy ahamiyatga ega.

Relaksatsiyani doimiy amalda qo'llash (1 necha oy davomida 1 kunda 1-2 marta qo'llanadi) umumiy xavotirlanishni kamaytiradi. Zo'riqishli vaziyatlarda psixologik va fiziologik qo'zg'alishlarning kamayishiga olib keladi. Relaksatsiya ruhiy sog'liqni mustahkamlashga olib keladi, xulq-atvorda internallik darajasi ortadi. Bolalar bilan ishlashda relaksatsion texnikalardan keng foydalanish ularning nerv psixik zo'riqishlari bilan tushuntiriladi. Hayotning tezlashgan tempi, kun davomida dam olish davrlarining qisqarishi psixofizik va somatik buzilishlarga olib keladi. Psixologlar relaksatsion mashqlarni bolalarning kundalik hayotiga tatbiq etish va ularni doimiy ravishda qo'llashni tavsiya etadilar. Relaksatsion mashqlar natijasida erishiladigan psixofiziologik tinchlik bolaning kuch-quvvatini tiklaydi. Relaksatsiyaning xulq-atvor metodlari sharq madaniyatida keng qo'llaniladi. G'arbda ular yaqindan boshlab qo'llanila boshlandi. So'nggi vaqtlargacha relaksatsiya korreksion ta'sir ko'rsatishning xavfsiz shakli hisoblanadi. Lekin bu metodlarning ommalashishi bilan bir necha salbiy effektlar aniqlandi. Eng avvalo reallik bilan aloqa yo'qolishi mumkin. Bu tipdagi buzilishlar kuchli gallyusinatsiya (eshitish va ko'rish) holatining kuchayishida namoyon bo'lishi mumkin. Shuning uchun fantaziyasi kuchli bolalar bilan ishlashda juda ehtiyot bo'lish lozim, chuqur relaksatsiya ularning holatini yanada yomonlashtirishi mumkin.

Relaksatsion texnikalarni qo'llash dori va ximik vositalarning ta'sirini kuchaytirishi mumkin. Relaksatsion mashqlarni qo'llash uchun doira shaklida qo'yilgan qulay kreslo va alohida xona kerak. Polga matras yoki gilam to'shalgan bo'lishi zurur.

Gulli pardalar, yorug'lik, tabiat manzarasi tushirilgan kartinkalar bo'shashishga qo'shimcha vosita bo'lishi mumkin. Relaksatsion texnikalarni psixogimnastika, art-terapiya, rolli-o'yinlar bilan qo'shib olib borilsa, psixokorreksiya katta muvaffaqiyatga erishish mumkin. Relaksatsion texnikalar Relaksatsion texnikalar orasida nerv-muscul relaksatsiyasi asosiy hisoblanadi. Bunda skelet muskulaturasidagi zo'riqishni va asabiylashishni kamaytiradigan qator mashqlar bajariladi.

Bu mashqlar qo'llanmaga muvofiq bajariladigan muskullarning qisqarishi va bo'shashishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga oladi. Nerv-muscul relaksatsiyasining eng mashhur metodlaridan biri Dj.Djekobson metodidir. Unga ko'ra mashqlar 2 fazadan iborat: zo'riqish va bo'shashish. Bo'shashish albatta zo'riqish fazasidan keyin bo'lishi kerak. Zo'riqishda maksimal, muskullar qisqarishi juda kuchli bo'ladi. Har bir mashq 4-5 marta takrorlanadi.

Mashqlarni ko'zlarni yumilgan holda bajarish zarur :

1-qism. Bo'shashamiz. Tanangizni bo'sh qo'ying. Bir tekis nafas oling. Ko'zlaringizni yuming. Ko'z oldingizga maysazordagi yolg'iz gulni keltiring. U bo'lib o'tgan bo'rondan so'ng asta-sekin tiklanmoqda. Yuqoriga qarab asta- bo'y cho'zmoqda, barglari chiqmoqda. O'zingizni shu gul deb tasavvur qiling. Momaqaldiroq o'tib ketgandan so'ng gul yolg'iz qoladi...Siz tinchlik, yorug'lik, ilqlikni his qilasiz. Xavotirlangan ruhingizda ichki yorug'likni his qilasiz. Dam oling.

Tinchlik va jimlikda tayanchni his qilasiz. Yashang, o'sing va takomillashing.

2-qism. Psixorasm- "Men kelajakda qanday bo'laman?" mavzuida rasm chizish.

3-qism. Harakatli o'yinlar – stuldan stulga o'tish, o'rtada turgan bola bo'sh stulga o'tira olmasin, koptokni bir-biriga otish.

4-qism. So'zsiz muloqot – guruhning bir a'zosi axborotni imo-ishora, mimika bilan yetkazib beradi. Eski tanishlarning salomlashishi, urishlar, bolalar bog'chasidagi o'yinlar, chanada uchishlar va boshqalar o'ynalishi mumkin.

5-qism. Mavzuli o'yinlar- "Mening zerikishim", "Yordam so'rayman", "Xafa bo'layotgan insonni yupatish".

Relaksatsiya mashqlari. Relaksatsiya atamasi butun organizmda yoki uning bir qismida quyi psixofizik faollik bilan xarakterlanadigan tetiklik holatidir. Psixokorreksion amaliyotda relaksatsiyaning quyidagi metodlari qo'llaniladi: nerv muscul relaksatsiyasi, autogen mashqlar, meditatsiya, nafasnazorat qilish. "Saich". Og'zingizda qattiq, tishlab bo'lmaydigan saich bor.

U og'zingizni to'ldirib qo'ydi. Og'zingizni yopish uchun uni tishlaymiz. "Limon" (o'tirgan yoki yotgan holda). Bir qo'lingizda limon. Uni soki chiqquncha siqamiz. Limon ushlagan qo'lingizni qattiq siqamiz. Limon soki qanday oqayotganini ko'ramiz. Endi limon ikkinchi qo'lda. Uni sok chiqquncha siqamiz. Endi ikkinchi qo'lingizda ham limon bor, mushtingizni qattiq siqamiz. Limon qoldiqlarini otib yuboramiz, qo'limizni tozalaymiz.

“Toshbaqa” (turgan yoki o‘tirgan holda). Toshbaqa quyoshda o‘tirib isinmoqda. Bundan xavf tug‘ildi, kimdir, toshbaqaga yaqinlashmoqda. Toshbaqa xavf yaqinlashganda toshining ostiga bekinib oladi. Yelkalarni ko‘tarib, boshni yelkaga qarab tortdi, bunday holda 3-5 sekund qolinadi. Xavf ketgandan keyin toshbaqa toshi ostidan chiqadi. Yelkalarni tushirib, qo‘llarni kerishtiring, bo‘shashing. Toshbaqa boshini qimirlatib, xavf yo‘qmikan deb qaraydi. Xavf tug‘ildi, mashq yana davom etadi.

“Filcha” (turgan yoki yotgan holda). Filcha bola qorni ustidan o‘tmoqchi. Qorinni shunday qattiq qisish kerakki, filcha undan o‘ta olmasin. Qorin muskullarini 3-5 sekund qattiq ushlab turing. Fil o‘tib ketdi, nafas chiqarib bo‘shashish mumkin. Filcha yana o‘tmoqchi va b.

“Iflos maysazor” (turgan yoki o‘tirgan holda). Oyoqlaring iflos maysazorga tushib ketdi, oyoqlarni tortib olgiz keladi, lekin hech tortolmaysiz. Oyoqlarni tortib olgiz keladi, lekin hech tortolmaysiz. Bir oyoqni chiqarib olamiz. Oyoqni kuch bilan poldan tortib olamiz. Endi xuddi shunday qilib, ikkinchi oyoqni ham tortib olamiz. Sekin maysazordan sakrab chiqamiz. Fu, qanday iflos oyoqlar. Har bir oyoqni silkib, iflos loylarni tushiramiz.

“Mushuk” (turgan yoki o‘tirgan holda). Dangasa mushuk ko‘chada o‘tirib atrofdagilarni kuzatmoqda. Qo‘llarini yuqoriga ko‘tarib, qo‘llarini yuq origa ko‘tarib, iloji boricha yuqoriga osiladilar. O‘z tovonlarini tushiradilar. Yana bir marta osiladi.

Autogen mashqlar. Autogen mashqlar – psixoterapiya metodlaridan biri bo‘lib, stressli ta’sir natijasida buzilgan bola organizmidan dinamik muvozanatni qayta tiklashga yo‘naltirilgandir. Metodikaning asosiy elementlari bo‘lib muskul relaksatsiyasi, o‘z-o‘zini ishontirish va o‘z-o‘zini tarbiyalash (autodektiya) hisoblanadi. Autogen mashqlarning faolligi gipnoterapiyaning ba’zi salbiy jihatlariga qarshi chiqishi mumkin. Autogen mashqlarning ikki bosqichini ajratish mumkin. Quyi bosqichi – og‘irlikni issiqlikni, his qilish, yurak va nafas faoliyati ritmlarini egallashga yo‘naltirilgan mashqlar yordamida relaksatsiyaga o‘rgatish. Yuqori bosqichi autogen meditatsiya bo‘lib, turli darajada trans holatlarini yaratishdir. Autogen mashqlar nevrozlar korreksiyasida va psixosomatik kasalliklarda mahsuldordir. U hissiy zo‘riqish, nutqning nerv buzilishida keng qo‘llanilishi mumkin.

Meditatsiya – boshqa metodlarga qaraganda bolalar bilan ishlashda kamroq qo‘llaniladi. Psixokorreksiyada meditatsiya nerv psixik buzilishlarni tuzatishda, psixologik muammolarni anglashni yengillashtirishda qo‘llanilishi mumkin. Har qanday meditatsiyaning boshlanishi – konsentratsiya – diqqatning bir joyga to‘planishi, barcha chetki narsalarga e’tibor bermaslik, barcha boshqa ichki histuyg‘ularga chalg‘imaslik. Barcha meditatsiya turlarida yangilanish, yorug‘lik, odatdagi ong chegarasidan chiqish, ongsizlik holatiga o‘tish kutiladi. Meditatsiya ob’ektda diqqatning to‘planishini, ongni maqsadga yo‘naltirib qaratishda namoyon bo‘ladi.

Diqqat konsentratsiya ob'ektidan chalg'ishi bilan shaxs ixtiyoriy ravishda uni ob'ektga qaratadi. Meditatsiya o'tkazish qoidalari - Tinch, shovqindan xoli bo'lgan, iliq xonada o'tkazish zarur; - Och qoringa yoki ovqatdan 1,5- 2 soatdan keyin o'tkaziladi; - Mashg'ulotlar doimiy bo'lib, haftasiga 3-4 marta o'tkazish maqsadga muvofiq. 15 minutdan 45 minutgacha o'tkazish zarur. Har kungi qisqa mashqlar, har zamonda uzoq vaqt o'tkaziladigan mashqlardan afzaldir. - Meditatsiyani barcha sodir bo'layotganlarni passiv qabul qilish ustanovkasi bilan o'tkazish kerak.

Relaksatsiya usuli sifatida meditatsiya bolalarda alohida o'tkazilmaydi, boshqa texnikalar bilan qo'llaganda yuqori natijalarga erishish mumkin. Bugungi kunda amaliy psixologiya mediativ ertaklar, psixogimnastik etyudlarni ko'p to'plagan. Misol sifatida L.M.Krijanovskiyning "Garmoniya" nomli ijtimoiy ta'limiy dasturini keltiramiz. Nafasni ongli nazorat qilish – hissiy zo'riqishni bartaraf qiladigan qadimgi usullardan biridir. Eramizgacha bo'lgan davrda xavotirlanish hissini kamaytirish va umumiy relaksatsiya uchun qo'llaniladi. Psixofiziologik relaksatsiya holatiga erishish uchun diafragmal nafas olish usullari mahsuldor hisoblanadi. Nafasni ixtiyoriy boshqarish – haddan tashqari zo'riqishni bartaraf etish uchun qulaydir. Uni har xil holatlarda qo'llash mumkin. Nafas mashqlari. To'liq nafas oling. Nafas olishni burun orqali boshlash kerak. Nafas olganda qorin oldinga chiqadi, keyin ko'krak qafasi kengayadi. Nafas olish uzunligi 2-3 sekund. Nafa olishdan keyin tanaffus bo'lmasligi kerak. Keyin asta-sekin nafas chiqariladi. Nafas chiqarish burun yoki og'iz orqali boshlanadi. 2-3 sekund nafas chiqariladi. Nafas chiqarishdan so'ng 2 sekund pauza qilinadi. Keyin yana nafas olinadi. K.Everli metodi bo'yicha nafas mashqlari Mashq relaksatsiyani tez chaqirishga qaratilgan. 1 bosqich. "Qulay joylashib oling. Chap qo'lingizni qorningiz, kindigingiz ustiga qo'ying. Endi o'ng qo'lingizni chap qo'lingiz ustiga shunday qo'yingki, sizga qulay bo'lsin. Yopiq ko'zlar bilan mashqlarni bajarish oson bo'ladi. 2 bosqich. "Ko'z oldingizga bo'sh butilka yoki qopni keltiring, u qo'lingiz turgan joyda sizning uyingizda yotibdi. Qop havo bilan to'lishi bilan qo'llaringiz ko'tarila boshlaydi. Tasavvur qiling, nafas olayotganingizda qop havo bilan to'ladi. Qorin sohasida boshlangan to'lqinsimon harakat ko'krak qafasining o'rta va yuqori qismiga o'tadi".

Mashg'ulotlarning birinchi va ikkinchi haftasida nafas olish davomiyligi 2 sekundni tashkil qilishi kerak, keyinchalik ko'nikma hosil bo'lgandan so'ng uni 3 sekundga oshirish mumkin. 3 bosqich. Nafasingizni ushlab turing. Havoni qopning ichida ushlab turing. Quyidagilarni qaytaring. "Mening tanam tinch". Bu bosqich 2 sekunddan ortiq davom etmasligi kerak. 4 bosqich. Sekin-asta nafas chiqarib qopni bo'shating. Bunda ham "Mening tanam tinch" deb davom eting. Nafas chiqarayotganda ko'tarilgan qorin va ko'krak qafasining bo'shashayotganligini his qilasiz. Bu bosqich ham oldingilariday davom etadi, lekin 1-2 haftadan keyin uni 1 sekundga oshirish mumkin. Barcha mashqlarni 3- 5 marta davom ettirish keark. Bosh aylanganda 6-8 yoshli bolalar uchun psixogimnastika asosida mashg'ulotlardan namunalar Salom bolalar.

Bugun biz kichik sehrli bolalar bilan tanishamiz va ular bilan birga o'ynaymiz. Bu odamlarning ismi gnomiklar. Ular sizlar kabi kichik. Sizlardan ham kichik bo'lishi mumkin.

Menga ularning qanday kichikligini ko'rsating (boshlovchi poldan qandaydir balandlikni ko'rsatadi, bolalardan yanada kichik balandlikni ko'rsatishni so'raydi). Gnomiklar qanday kichik bo'lishadi. Yana ularda uzun mo'ylovi bo'ladi, qanday ko'rsating (Bolalar ularning mo'ylovi qanday uzunligini ko'rsatishadi). Gnomiklarnin oyog'ida yog'och oyoqlari bo'lib, qattiq ovoz chiqaradi. Yog'och kabluklar qanday ovoz chiqaradi (Bolalar oyoqlari bilan taqillatishadi).Gnomiklar boshida "din-din" deb ovoz chiqaradigan qo'ng'iroqli qalpoqchalar bor (bolalar shapkalar kiyib boshlarini qimirlatadilar). Gnomiklar o'rmondagi g'orda yashaydilar (hamma devor oldiga borib, unga suyanadi). G'orda gnomiklar o'z buvalari bilan o'ynashni yoqtiradilar. Kelinglar o'ynaymiz.Men buvaman. Men chapak chalganimda, oldimga kelasizlar.

Agar men "lya-lya-lya" deb qo'shiq aytсам, siz sakraysiz. Qani bir ko'raylikchi? Olib boruvchi galma-galdan qarsak chaladi, qo'shiq aytadi. Dastlab u ham sakrab yuradi. Keyinchalik bolalar nima qilishni tushunib olganlaridan keyin o'zlari qarsak va qo'shiqqa mos harakatlar qiladilar. Gnomiklar o'rdakchalarga o'xshab yurishni yoqtiradilar (boshlovchi qanday yurish kerakligini ko'rsatib beradi). Qarsak qanchalik tez chalsam, gnomiklar o'rdakcha bo'lib shunchalik tez yuguradilar. Boshladik. (Olib boruvchi 3-4 marta chapak chalish ritmini o'zgartiradi.Endi qo'llarimizni ushlab, kimdir buvaning qo'lidan ushlab oladi va "ipli nina" o'yinini o'ynaymiz. Buva qayoqqa borsa, sizlar ham shu yoqqa borasizlar. Faqat qo'llaringizni tushirmanglar, ip uzilib ketishi mumkin.(boshlovchi orqasidan xona bo'ylab yuguradilar, har xil to'siqlarga duch keladilar, temp bir tezlatiladi, bir sekinlatiladi). 4 mashg'ulot. "Boshlovchi ortidan bor" mashqi raqs terapiyasiga kiradi. Uncha katta bo'lmagan guruh ishtirokchilari boshlovchi bilan birga bo'lish imkoniyatiga ega bo'ladilar.

Mashqlar maxsus tayyorgarlikni talab qilmaydi. Katta guruh 4-5 odamlilik guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhcha chiziq bo'ylab turib oladi. Eng chetda turgan ishtirokchi boshlovchi rolini o'ynaydi.Boshlovchi xona bo'ylab xayoliga nima kelsa, shunday harakatlanadi. Boshqalar istak bo'yicha uning harakatlarini takrorlaydilar. Bir necha minutdan so'ng boshlovchi oxiriga kelib turadi. Uning o'rnini boshqa ishtirokchi egallaydi. Mashqni har bir ishtirokchi boshlovchi bo'lib, harakatli repertuarni kengaytirishga o'z hissasini qo'shadi. Bu mashq ayniqsa agar harakat yo'lida bir necha guruh to'qnashsa juda qiziq va quvnoq bo'lishi mumkin.

REFERENCES

1. Левченко И.Ю., Забрамная С.Д., Добровольская Т.А., Психологопедагогическая диагностика. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 320с.

2. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция. - М.: Владос, 2005. - 158с. 3. Уткина И.М. Формирование коммуникативной компетентности как средство психолого-педагогической коррекции застенчивости у младших подростков: автореф. дис. канд. психол.наук. – М.: Междунар. акад. образования, 2010. - 22 с.
3. Щур В.Г. Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей: Психология личности: теория и эксперимент / Под ред. В.В. Давыдова. - М.: Просвещение, 1982
4. G'oziyev E.G', Ontogenez psixologiyasi. T., 2010.
5. Shagzatova, B. X., Artikova, D. M., Ahmedova, F. S., Mitxaydarova, F. S., & Ahmedova Sh, A. (2023). ENDOKRINOLOGIYA MUTAXASSISLIGI BO'YICHA KLINIK REZIDENTLARNI O'QITISHDA «CASE»-USULI (Doctoral dissertation, Ўзбекистон, Тошкент).
6. Musurmanova, A. (2018). Family reading as a factor of spiritual and moral development of the child The Way of Science. International scientific journal (ISSN 2311-2158), 1(47), 70-72.