

ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ДАСТУРИ.

*И.Ф.Рахимова, Низомий номидаги ТДПУ*

*“Умумий психология” кафедрасининг психология*

*бўйича фалсафа фанлари доктори PhD*

АННОТАЦИЯ

Оилада вояга етаётган фарзандларнинг, таълим-тарбияси ва шахсини шакллантириш, ишларини тўғри йўлга қўйиш учун аввало, инсоннинг гўдаклик чоғиданок, унинг ўсиб, ўлғайиб бориши жарёнидаги ўзига хос сир-асрорлар, ривожланишнинг айрим умумий қонуниятларини ота-оналар билишлари керак. Дунёга келган гўдак, унинг атрофидаги одамлар ва олам учун тўлиқ тобе ва боғлиқ бўлади. Оиланинг тўлиқ бўлиши, яъни унда ҳам ота, ҳам онанинг тинчлик тотувликда яшашлари ва унда нормал инсоний муносабатлар, соғлом маънавий муҳитнинг мавжудлиги боланинг ҳар томонлама яхши ривожланиши, соғлом, ақлли, кучли ирода соҳиби бўлиб етишига имкон беради.

Дунёга келган гўдак, унинг атрофидаги одамлар ва олам учун тўлиқ тобе ва боғлиқ бўлади. Унинг атрофидаги ота-онаси учун унинг ҳулқ-атвори оддий ва тушунарли бўлиб туюлсада, вақт ўтиши ҳамда бола улғайиши билан боланинг ички олами ўзга кўзлардан ҳоли, ҳулқ-атвори эса ноаниқ ва тушунарсиз бўла бошлайди. Бола тараққий этиш жараёнида ўз-ўзини англаш, ўз-ўзига баҳо бериш, ишонувчанлик, очиклик, ташқи таъсирларга берилувчанлик, ҳавотирланиш, соддалик ҳислатлари шаклланиб борар экан ва шу билан бирга, уларда тортинчоқлик ҳисси ҳам намоён бўла бошлайди. Тортинчоқлик ҳисси - жуда ҳам кенг кўламдаги тушунча ва кўринишга эга бўлиб. Одатда бу кўриниш томонларини кўрсатмасликка ҳаракат қилишади.

Болаларнинг айнан бир ёш даври хусусиятига қараб тортинчоқлик ҳисси ҳам ривожланиб боради. Бу тортинчоқлик доимий кўринишга эга бўлмаган, характернинг яққол хусусияти бўлмай, вақти-вақти билан у йўқолиб боради. Лекин, биз сиз билан тортинчоқлик ҳисси ёш даврига қараб ўзгариб бориш кўринишини эмас, балки, ташқи муҳит таъсири остида шаклланиб борадиган тортинчоқлик ҳисси тўғрисида баҳс юритамиз.

Тортинчоқликдан кўпроқ, кўнгли бўш, ташқи таъсиротларга берилувчан, ҳамма нарсани кўнглига яқин оладиган, ҳар қандай вазиятда

ўзини йўқотиб кўядиган ва ёлгон гапираолмайдиган болалар азият чекишади.

Улар жудаям бўш, ўзида камчиликларни доим ҳис қилади, ҳиссиётга берилувчан, ўзида мавжуд бўлган яхши ҳислатларни сезмайди ва кадрламайди, ўзгаларни кўзига кулгили бўлиб кўринишдан, нотўғри сўзлар айтиб кўйишдан кўрқади. Бу ҳислатларнинг шаклланиши оқибатида ўзининг хулқ-атворида табиийлик йўқолиб, ташқи кўриниш, овоз ва мимикаларида ўзгаришлар содир бўлади. Боланинг рухий жиҳатдан турли фаолиятларда тўлиқ ривожланишида биз биламизки, мулоқот ва шахслараро мулоқот ўрнатиш ҳам муҳим роль ўйнайди. Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг атрофдагилар билан бўладиган мулоқот жиҳатларини ва мазмунини кенгайтириш ҳам муҳим. Чунки, бола атрофдагилар билан муносабат ва мулоқотга киришар экан, улардан ўзи учун зарур бўлган жуда кўп нарсаларни ўргана бошлайди. Бу эса унинг ақлий тараққиёти учун жуда керак. Айниқса боланинг катталар ва тенгдошлар билан бўлган мулоқот давомида болаларнинг олий психик функциялари ривожланади, бу соҳадаги нуқсонлар эса бутун психик ривожланиш жараёнига салбий таъсир кўрсатади.

Маълум бўлишича, мулоқот соҳасида коррекция талаб қилинадиган болаларнинг кўпчилиги яқинларидан мақтовдан кўра танқид ва танбехни кутадилар. Тадқиқотларнинг натижалари кўрсатишича тез-тез ва кескин шаклда танбех эшитувчи болаларда аксарият ҳолларда ўз-ўзига нисбатан паст, беқарор ёки ноадекват баҳо бериш шаклланади, боладаги равон эмоционал ҳолат ўрнини шубҳаланувчанлик, безовталиқ эгаллайди. Айнан шу хусусиятлар бошқа болалар ва катталар билан бўлган мулоқотда муаммоларни келтириб чиқаради.

Тортинчоқликни бартараф этишимиздан олдин, аввало унинг келиб чиқишини, унинг даражасини аниқлашда махсус методикалардан фойдаланиш орқали, муаммо ечимини топиш янада осонлашади. Эътиборингизга болаларда тортинчоқликни аниқлашда, ота-оналарда ўтказилиши учун мўлжалланган психологик методикаси хавола этамиз. **“Тортинчоқликни аниқлашнинг Стэнфорд сўровномаси шкалалари”<sup>1</sup>**

Тортинчоқлик муаммосини ўрганиш соҳасида дунёдаги етакчи олимлардан бири бўлган Стэнфорд университети (АҚШ) профессори Филип Зимбардо томонидан катталарда тортинчоқликни ташхис қилиш учун махсус сўровнома таклиф этилади. Бизнингча, сўровноманинг айрим бандларидан ота-онадан боладаги тортинчоқлик даражаси ҳақида эксперт баҳони олиш

<sup>1</sup> Ильин Е.П. «Эмоции и чувства» - СПб. : Питер, 2001- 752с

мқсадида фойдаланиш мумкин. Бунинг учун эксперт ролидаги ота-онага кўйидагича кўрсатма берилади: “Хурматли ота-она, фарзандларингиз муайян вазиятда ўзини қандай тутиши сизга яхши маълум. Кўйида келтирилган фикр-мулоҳазалар фарзандингиз учун қанчалик хос эканини белгилашингиз унинг психологик сифатларини янада яхшироқ билиб олиш имконини беради. Бунда сиз унда кузатиладиган тегишли аломат ҳақидаги бандларга белги кўйиб чиқишингиз зарур бўлади. Фарзандингизни янада яхшироқ билиш йўлидаги самимий уринишингиз учун сизга аввалдан миннатдорчилик билдирамыз”.

1. Болада уялиш ҳиссини уйғотиши мумкин бўлагн вазиятлар:
  - а) кўпчилик бўлиб тўпланиб турган одамлар гуруҳига дуч келиш вазияти;
  - б) биргаликда бирор ишни бажараётган одамларнинг кичик гуруҳига дуч келиш вазияти;
  - в) ўзаро суҳбатлашиб турган одамларнинг кичик гуруҳига дуч келиш вазияти;
  - г) ўз жинсига мансуб бола билан юзма-юз қолиш вазияти;
  - д) қарама-қарши жинсдаги бола билан юзма-юз келиш вазияти;
  - е) ёрдам сўрашга мажбурлик вазияти;
  - ж) ўз ҳақ-ҳуқуқларини талаб қилиш вазияти;
  - з) кўпчилик диққат марказида турганлик вазияти;
  - и) бошқалар билан солиштириш ва баҳоланиш вазияти;
  - к) нотаниш одамлар билан илк бор учрашув вазияти;
2. Болада уялиш ҳиссини уйғотадиган одамлар тоифалари:
  - а) ота-онаси;
  - б) ака-ука, опа-сингиллари;
  - в) бошқа қариндошлари;
  - г) ўртоқлари;
  - д) бегоналар;
  - е) бошқа миллатга мансуб бегоналар;
  - ж) ёши катта болалар;

з) жисмонан қадди-қомати каттароқ болалар;

и) кексалар;

к) ўзидан кичик болалар;

3. Бола уялаётганда унда кузатиладиган аломатлар:

а) паст овоз билан гапириш;

б) ўзини суҳбатдан олиб қочиш;

в) кўзини олиб қочиш;

г) сукут сақлаб туриш;

д) дудуқланиб гапириш;

е) бемаъни гапларни гапириш;

ж) титроқ овоз билан гапириш;

з) ҳаракатдан тўхтаб қолиш;

и) беркинишга ҳаракат қилиш;

к) унга айтилган гапларни илғамай қолиш;

Натижаларни қайта ишлаш ва баҳолаш:

Эксперт баҳо қайдномасида жами 30 та банд (10 тадан 3 га ажратилган ҳолда) келтирилган. Натижаларни ҳисоблашда уларнинг нечтасига ота-она белги қўйгани аниқланади. Белгиланган бандлар сони қанчалик кўп бўлса, боладаги тортинчоқлик даражаси шунчалик юқори бўлади.

Болаларда тортинчоқликни енгиш учун ёрдам беришда нималарга эътибор қаратилиши керак? Аввало, ота-оналар ўзларининг хулқ-атворларига эътибор беришлари лозим. Улар ўзларининг фарзандидан ўта хавотирланишларини ёки норозилиklarини намоён қилишлари керак эмас, бўлмаса бу ҳаракат келгусида доимий ҳолатга айланиб, фарзандининг мустақил фаолият юрита олмаслигига олиб келиши мумкин. Болалар билан тўғри мулоқот кўникмаларини шакллантиришда, болаларда атрофдаги одамларга нисбатан қизиқишни уйғотиш, катталар, яъни ота-онаси билан биргаликда ўқитувчи ва тарбиячилари ҳам боланинг мулоқотига киришувчанлигини ривожлантириш учун ҳамкорликда ҳаракат қилишлари айтилган муддао бўлади.

Турли ҳил вазиятларда болага ишонган ҳолда у ёки бу вазифани мустақил бажаришга имкон яратинг. Арзимаган ходисалардан жанжал кўтариб, яқин қариндош ёки атрофдаги дўстлари орасида болангизга кўп танбех берманг, масалан: тенгдошлари билан мулоқотга кириша олмаётганда, дўст танлаётганда ва билмаган ҳолда бирон бир иш қилиб қўйса ва бошқа ҳолатларда уялтирманг. Болага катталар томонидан ортиқча талабчан бўлиш ва ўз айтганини қайсарлик билан қилдириш, бу фақатгина болани ўз-ўзига ишончининг сусайишига ва мустақил бўлишига тўсқинлик қилади.

Айнан кичик мактаб ёшидаги болаларда биринчи бор мактабга келганда ўз атрофдагилари билан психологик жиҳатдан янги муносабат тизимига ўтади ва бу ёшда ҳар бир ўқувчига ҳос бўлган психик зўриқишлар, яъни, шахслараро муносабатларни ўрнатишда қийнчиликлар, кўркув, ҳавотирланиш, тортинчоқлик ҳислари, муҳитга мослашаолмаслик, фанларни ўзлаштираолмаслик, иродавий фаоллиги сусайиши ҳолатлари кузатилади. Бу нафақат, унинг жисмоний саломатлигида, балки руҳий ҳолатида ва ҳатти-ҳаракатларида ҳам, намоён бўлади. Бола нотаниш катта жамоалар орасига тушиб қолганда, фарзандингиз кўрқиб кетиши мумкин, шунинг учун маълум бир ёшгача доим у билан бирга бўлишга ҳаракат қилинг. Бундай вазиятларда тортинчоқ болаларга ҳимоя керак бўлади, айнан сизнинг кўллаб-қувватлашингиз ва ёнида бўлишингиз аҳамиятлидир.

Чунки у ҳаётининг ўзгараётганини, унга яқин мажбуриятлар, нафақат, ҳар кун мактабга бориш, балки ўқув фаолияти талабларига бўйсунуш ҳам юклатилганлигини ҳис эта бошлайди. Оила аъзоларининг бола ўқув фаолияти, ютуқлари билан қизиқаётганлиги, шунингдек, уни назорат қилаётганлиги, унга қилинаётган янги муомала, муносабат унинг ижтимоий мавқеи ўзгарганлигини тўла ҳис этишига, ўзига нисбатан муносабатнинг ўзгаришига асос булади. Тортинчоқ болалар албатта ўз тенгдошлари билан мулоқотда бўлишлари керак, бу унинг ўзига ишончини оширишга ёрдам беради. Ота-оналарнинг вазифаси – болани бирор бир иш билан ёки дарслари билан ўта банд бўлмасликларини ва дўстлари билан мулоқотда бўлиб туришини назорат қилишлари керак.

Шунингдек болаларда тортинчоқлик ҳиссини бартараф этишга мўлжалланган психологик тренинг машғулотларидан айримларини бериб ўтамиз. Мазкур тренинг машғулотларига киритилган барча машқ ва топшириқлар кичик мактаб ёшидаги болаларга мўлжалланган бўлиб, ундан ота-оналар, психологлар ва ўқитувчилар бемалол фойдаланишлари мумкин. Машғулотларда болаларда намоён бўладиган тортинчоқликдан ташқари,

жавотирланиш, шахслараро мулоқотга кириша олмаслик, ўз-ўзига нисбатан ноадекват, паст баҳо бериш, мустақил фикрини айтишга қийналиш ҳамда уялиш ҳиссиётларини бартараф этиш мақсадида фойдаланилади. **Тортинчоқликни бартараф этишга мўлжалланган тренинг машғулоти:**

**“Биласанми, менга сенда нима ёқди?” машқи /15 мин/**

Машқ мақсади: бу машқ оилада ва гуруҳда психологик илиқ муҳитни яратишга имкон беради ва иштирокчиларнинг бир-бирига бўлган муносабатларини янаям мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Иштирокчилар икки қатор юзма-юз бўлиб ўтирадилар ва галма-галдан бир-бирларига қараб қўйидаги сўзларни айтишлари керак, масалан: “Менга сенда ҳаракатчанлигинг, яхши баҳоларга ўқишинг, қизғанчиқ эмаслигинг ёки бошқа яна ижобий фикрлар айтиш мумкин”. Ҳамма иштирокчилар айтиб бўлгандан кейин бошловчи ҳар бир боладан ўзига нисбатан эшитган мақтовдан ўзини қандай ҳис қилганини сўраб чиқади.

**“Туғилган кунинг билан” машқи /5 мин/**

Машқ мақсади: болаларнинг бир-бири билан муносабатларини яхшилашга, очик самимий муносабатда бўлишга ўргатади.

Тренинг иштирокчилари тик туриб бир-бирига қараган ҳолатда туришади. Бошловчи “Болалар тасаввур қилинг бугун сизларни туғилган кунингиз”, “Ҳозир ҳамма галма-галдан бир-бирларини сўзлар орқали туғилган куни билан табриклайди”, “Қандай хоҳласангиз шундай табриклашингиз мумкин”. Машқ ҳар бир иштирокчи табриклар бўлмагунча давом эттирилади.

**“Ботқоқлик” машқи /10 мин/**

Машқ мақсади: кайфиятнинг кўтарилишига, биргаликда ҳаракат қилишга, гуруҳни аҳиллашишига ёрдам беради.

Бунинг учун картондан ясалган катталиқда “ликопчалар” керак бўлади. Уларнинг сони 9 та бўлиши керак. Гуруҳ аъзолари қатор бўлиб, бирин-кетин тарелкаларга оёқ қўйиб ботқоқликдан ўта бошлайдилар, атрофда эса (иккинчи гуруҳ аъзолари) қароқчи тимсоҳлар юради. Тимсоҳлар тарелкаларни олиб қўйишга шай турадилар, мақсад ҳар бир гуруҳ аъзоси тарелкалардан оёқ узмаслиги, ҳеч бўлмаганда бир оёқнинг учи билан уларни босиб туриши керак.

Агар гуруҳ аъзолари бирлашиб ҳаракат қилсалар, мағлубиятсиз ботқоқликдан ўтадилар, биронта ликопчани тимсоҳга бермайдилар.

**“Мевали салат” машқи /10 мин/**

Машқ мақсади: бу ўйин жуда қизиқарли ва жалб қилиш хусусиятига эга бўлиб, иштирокчилар ўртасидаги баръерни йўқотишга ва уларни тез ўйлаб, тез ҳаракат қилишга ундайди.

Ўйин иштирокчилари доира шаклида ўтириб олишади, улардан биттаси (чакирувчи) ўртада туради. У учта одамдан энг яхши кўрган мевасининг номини айтишини сўрайди ва кейин доира бўйлаб юриб, ўзидан бошлаб ҳар бир иштирокчига айтилган уч хил меванинг номи билан “исм” қўйиб чиқади. Масалан, агар мевалар – олма, анор, узум бўлса, ўзига “олма” деб ном қўяди ва қолганларга ҳам шу тарзда ном қўйиб чиқишни давом эттиради (иштирокчиларнинг ҳаммасига исм қўйилмагунча).

Шундан сўнг бошқаларга ном берган ўртадаги одам мевалардан бирортасининг (масалан: олма) номини айтса, барча “олмалар” ўринларини алмашишлари лозим бўлади, ўртадаги одам эса улардан бирининг ўрнига ўтириб олишга ҳаракат қилиши керак, туриб қолган одам чакирувчи бўлади. Агар ўртадаги одам “мевали салат” деса барча иштирокчилар ўринларини алмашадилар.

**“Ўхшатиб кўр” машқи /10 мин/**

Машқ мақсади: гуруҳда илиқ муҳитни яратади, кайфият кўтарилади, тортинчоқликни енгишга, иштирокчилар бир-бирларини янада яқинроқ билиб олишга ёрдам беради.

Иштирокчилар давра бўлиб ўтирадилар. “Ҳозир ҳар бир иштирокчи ёнидаги ўнг томонда ўтирган ўртоғининг қулоғига бирон бир ҳайвоннинг номини айтади ва шериги шу ҳайвонни ҳаракатларини имо ишора орқали кўрсатиш керак. Ўтирган иштирокчилар у қандай ҳайвонлигини топиши керак”. Ҳар бир иштирокчи бир-бирини қайтармаган ҳолда турли хил ҳайвон ҳаракатларини ўхшатиши керак.

**“Жисмга айланиш” машқи /20 мин/**

Машқ мақсади: ҳикоя асосида иштирокчига ўзининг англамаган муаммоларини англашига ёрдам кўрсатиш мумкин.

Иштирокчилар олдида стол ёки стулга 10-15 та ҳар хил буюмлар – ручка, скрепка, мих, ўчирғич, ён дафтар ва ҳоказолар ёйиб қўйилади. Буюмлар сони иштирокчилар миқдоридан 3-5 тага кўпроқ бўлиши керак. Иштирокчилар ўзларига ёққан бирорта буюм ўрнига ўзини қўйиб, унинг номидан ўзи ҳақида

қисқача ҳикоя қилиб бериши лозим. Масалан, “Мен ручкаман, ўқувчи – талабалар дўстиман. Мен ҳар хил рангда – қизил, яшил, кўк, қора ва бошқа рангларда бўламан. Ташқи кўринишим хилма-хил бўлиши мумкин, нархим ҳам турлича.....”

Бу жуда самарали машқ бўлиб, батафсил муҳокамани талаб этади. Муҳокамада қўйидаги саволлар ўртага ташланиши мумкин: “Кимнинг ҳикояси сизга кўпроқ ёқди?” Нима учун?”, “Танланган буюм ҳақида гапирганда нимани ҳис этдингиз?”, “Ўз ҳикоянгизда сизга нима ёқди- ю, нима ёқмади? Нега?”.

Қисқача эслатма: ҳикоя мазмунида озми кўпми иштирокчининг ички психологик муаммолари ўз аксини топиши мумкинлигига алоҳида эътибор бериш керак.

### **“Ўзингизни эркин ҳис қилинг” машқи /10 мин/**

Машқ мақсади: ички руҳий зўриқишни бартараф этишга, тинчлантиришга, хавотирланишни бартараф этишга ёрдам беради.

Бу машқни бажаришдан аввал бошловчининг ўзи ўқувчилар кўринадиган жойга ўтириб бир қатор кўрсатиб, тушунтириб ўтиши керак. Даврада ўтирган иштирокчиларга кўзларини юмишни айтилади ва бошловчининг қўйидаги сўзлари орқали иштирокчилар кетма-кетликда бажаришлари керак. “Айтган машқларни диққат билан тинглаб мен билан бажаришга ҳаракат қилинг”.

- Қўлларингизни қаттиқ қисинг.....янаям қаттиқ..... қўлларингизни очинг.
- Қорнингизни ичингизга тортинг, бир муддат ушлаб туринг..... ўзингизни эркин қўйинг.
- Тишларингизни қаттиқ бир-бирига босиб туринг.....янаям қаттиқ.....ўзингизни эркин қўйинг.
- Кўзларингизни қаттиқ юминг.....янаям қаттиқ.....кўзларингизни эркин ҳолга келтиринг.
- Нафас олинг чуқур.....бирпас ушлаб туринг.....нафас чиқаринг.
- Қўл ва оёқларингизни қаттиқ таранглаштиринг.....эркин ҳолатга келтиринг.

Юқоридаги фикрларга асосланиб, улоса қилсак, болани психологик жихатдан қўллаб-қувватлаш учун катталар болани «мен» концепциясини ривожлантирувчи ва унинг ҳиссиётларига айнан мос сўзларни ишлатиши



керак. Кун мобайнида катталар болада узининг кераклигини хис қилиш туйғусини уйғотиш имконига жуда кўп эга бўладилар. Бунинг биринчи йўли боланинг натижаларидан ва харакатларидан сизда қониқтириш ҳиссини намойиш этишдир. Иккинчи бир йўли эса – болани ҳар ҳил муаммоларни узи ҳал қилишига ўргатишдир. Буларнинг хаммасига болага «мен сенга ишонаман», «буни сен қила оласан» каби фикрларни сингдириш орқали эришиш мумкин. Натижада болада аввало ўзига, сизга ва атрофдагиларга нисбатан ишончи пайдо булади. Шундай қилиб, юқоридаги тавсиялардан фойдаланиш орқали боладаги тортинчоқлик ҳиссини қисман бартараф этиш мумкин.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

2. М.Г. Давлетшин, Ш. Дустмухамедова, М. Мавлонов, С. Тўйчиева «Ёш даврлари ва педагогик психология» Тошкент-2004 й.)
3. Э. Гозиев «Психология» Тошкент – 1994 й
4. Ф. Зимбардо, Ш. Рэдл «Застенчивый ребёнок» пер. с. англ. МАСТ Астрель 2005 й.