

PSIXOLOGIK XIZMAT JARAYONIDA PSIXOGIMNASTIKADAN FOYDALANISH IMKONIYATLARI

B.B.Nurullayeva, dotsent, ps.f.n.

E.Rahimova, UrDU o‘qituvchisi

Annotatsiya Ushbu maqolada psixologik xizmatning muhim vazifalaridan biri hisoblangan maktabgacha yoshdagi bolalarning hissiy emotsional sohasini korrektsiyalash va rivojlantirishda psixogimnastikaning imkoniyatlari to‘g‘risidagi ma‘lumotlar yoritilgan.

Kalit so‘zlar: kichik maktab yoshi, metod, psixogimnastika, o‘yin, harakat, korreksiya, psixomotor giperaktivlik, kayfiyat.

Mamlakatimizda uzluksiz ta‘lim tizimini isloh qilish bo‘yicha olib borilayotgan faoliyat uni barcha bo‘g‘inlarini tubdan o‘zgartirib yubordi. Ta‘lim tizimini poydevori hisoblanmish maktabgacha ta‘lim bosqichida ham keng ko‘lamdagi o‘zgarishlarni kuzatishimiz mumkin. Respublikamizdagi ko‘pgina bog‘chalarda amaliyotchi psixologlar faoliyat yuritib, katta doirada ish olib boradilar. Shuni e‘tirof etish lozimki, jamiyatimizdagi o‘tish davri, iqtisodiy va ijtimoiy muammolar birinchi navbatda aholini tarbiyaviy va reproduktiv ustanovkalarini o‘zgartirib yubordi. Ota onalar ikkita, ayrim holatda uchta fazand ko‘rib, ularni ma‘nan yetuk, emotsional jihatdan barqaror, o‘z hissiyotlarini boshqara oladigan, barkamol shaxs bo‘lib shakillanishlariga katta e‘tibor berish lozim degan fikrdalar. Shu o‘rinda aytish joizki, bog‘chalarda psixologik xizmat uchun ilmiy asoslangan tavsiyalar va ko‘rsatmalar ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir.

Maktabgacha yoshdagi bolalar hissiy emotsional sohasini korrektsiyalash va rivojlantirish psixologik xizmatning muhim vazifalaridan biridir. Biz o‘z tadqiqotlarimizda mazkur vazifalarni bir yechimi sifatida psixogimnastikani

imkoniyatlarni sinab ko‘rishni maqsad qildik. Dastlab muammoga oid nazariy ma'lumotlar umumlashtirdik.

Psixogimnastika - bu guruh a'zolarining o'zini namoyon qila oladigan va nutqsiz muloqotga kirisha olishini ta'minlovchi metoddir. Bu samarali vosita yordamida shaxsning ijtimoiy hodisalarni 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'nolarda 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 o'rnatish, 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 tomonlama rivojlantirishga va korrektsiya qilishga qaratilgan. Guruh bilan ishlashning nutqsiz usuli sifatida psixogimnastika hissiy kechinmalarning paydo bo'lishi, emotsional holatlarning kechishi, harakatlarni bajarishdagi muammolar, yuz mushaklarining ma'noli harakatlari, imo-ishoralar bilan qilinadigan harakatlarni nazarda tutadi, bolaga o'zini namoyon qilishga va so'z yordamisiz muloqot o'rnatish olishga imkon yaratadi. Bu qayta tiklovchi psixokorreksiya metodi bo'lib, maqsadi - shaxsni o'rganish, tushunish va o'zgartirishdir. Keyinchalik ishimizni tajriba qismida bolalar hissiy-emotsional sohasini tashxislashda "Oilaning kinetik rasmi", "Yomg'ir ostidagi odam" metodikalari hamda qo'shimcha tarzda bolalardagi qo'rquv holatlarini aniqlash maqsadida "Men kunduzi nimadan qo'rqaman, yoki men qanday qo'rqinchli tush ko'raman" mavzusidagi rasmlar yordamida diagnostik faoliyat olib

borilgan. O‘tkazilgan diagnostik natijalarga asoslangan holda bolalar korrektsiya qilindi.

Korrektsiya ishlarining asosini psixogimnastik mashqlar dasturi tashkil qildi. Psixogimnastika esa davolovchi metod sifatida turli xil psixogimnastik mashqlardan foydalaniladi. Bu metod bolalardagi kuchli tormozsizlik, asabiylik holatlarini hamda bola emotsional sohasini har tomonlama korrektsiyalash va rivojlantirishga yordam beradi. Mashg'ulotlar 25 daqiqadan 1 soat 30 daqiqagacha davom etadi. Mashg'ulotning davomiyligi bolalarning yoshi va hulq-atvori bilan bog'liqdir. Korrektsiya ishining mustaqil metodi sifatida psixogimnastikani qo‘llash 1979- yili G.Yunova tomonidan taklif qilingan. G. Yunovanning psixogimnastikasi J.Morenoning o‘smirlar uchun psixodaramasining o‘zgargan shaklidir. G.Yunova metodikasidagi har bir mashg'ulot - ritmika, pantomima, guruhiy o‘yin va raqslarni o‘z ichiga olib 3 davrdan iborat:

1. *Tarang holatni chiqarib tashlash.* Sotsiometriya ahamiyatiga ega bo‘lgan yugurish va yurishning turli variantlari orqali erishiladi; kimni sheriklikka tanlash, kim bilan bir komandada bo‘lish va hokazo.
2. *Pantomimika davri.* Bu davrda guruh a'zolari turli holatlarda, masalan, 2 derazadan o‘g'ri tushgandagi, ko‘lmakka (botqoqqa) qadam qo‘yishga qo‘rqqandagi holatni nutqsiz tasvirlab berishlari lozim.
3. *Yakuniy davr.* Guruh a'zolari bilan bir tan bir jon ekanlik hissini mustahkamlash. Unda turli ko‘rinishdagi jamoaviy o‘yin va raqslardan foydalaniladi.

Psixogimnastikada hamma bola qatnashishi uchun har bir etyud bir necha bor takrorlanishi mumkin. Mashg'ulot o‘tkaziladigan guruhda giperaktiv bola 1 dan ortiq bo‘lmasligi lozim. Guruh tuzishda faqat giperaktiv bolalarni to‘plash samarasiz bo‘ladi. Normal rivojlangan bolalar giperaktiv va asabiy bolalarga ijobiy ta'sir qiladilar. Shuningdek mashg'ulotda turli patologiyali: duduqlanib gapiruvchi, qo‘rquvli bolalar ham qatnashishi mumkin. Lekin aqlan sust rivojlanayotgan bolalar

(debil bolalar) bilan alohida shug'ullangan ma'qul, chunki ular bilan shug'ullanish ko'p vaqt talab qiladi. Guruhga o'zining artistik etikasi bilan namuna bo'ladigan 1-2

bolani taklif qilish guruhni jonlantirishga yordam beradi. Bunda rolli o'yinlar tashkil qilinadi va bolalar rollarini almashib turadilar. O'yinda ijobiy va salbiy emotsional rollar som mutanosib bo'lishi lozim aks holda o'yin natijasi samarali bo'lmasligi mumkin. O'yinda asosan quvnoq kayfiyatni shakllantiruvchi rollar ko'proq bo'lishi lozim. Mashg'ulot yakunida bolalarga o'zini boshqarishni o'rgatish bilan yakunlash tavsiya etiladi.

Psixokorreksion faoliyatda psixogimnastikani muhim tarkibiy qismi sifatida psixik mushak mashqlari tarangligini kamaytirish uchun, autogen mashqlar ortiqcha zo'riqish holatlarini korrektsiyalashda, diqqatni shakllantiruvchi mashqlar va turli patologiyalar bilan og'rigan, kayfiyati tez-tez o'zgaruvchan, psixomotor giperaktivlik, patologik qo'rquv mavjud bolgan, aqliy rivojlanishda tengdoshlaridan ortda qolayotgan bolalar uchun alohida maxsus mashqlarni kiritish lozim. Korreksion faoliyatimiz yakunidagi post diagnostik tekshiruvlar bolalarda ko'pgina ijobiy o'zgarishlar yuzaga kelgani guvohi bo'ldik.

Tadqiqotimizda bolalardagi salbiy emotsional holatlarni korrektsiyalashda psixogimnastik mashqlardan tizimli foydalanish orqali emotsional holatlarda ijobiy o'zgarishlarga erishildi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan kelib chiqqan holda shuni xulosa qilish mumkinki: emotsiya va hissiyotlar boshqaruv funksiyasini bajarib, bolaning xulq-atvorini qayta qurishga yordam beradi. Emotsional kechinmalar, xatti-harakatlari qo'llab-quvvatlaydi, yo'naltiradi yoki tormozlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsiya va hissiyotlar tizimida o'z-o'zini boshqarish mexanizmi endi-endi shakllanayotgan bo'ladi. Shuning uchun ularda psixogimnastika o'z emotsiyalarini va hissiyotlarini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiruvchi samarali

usuldir. Maktabgacha yoshdagi bolalar bilan diagnostika va korreksiya ishlarini olib borishda bu yosh bosqichini o‘ziga xos xususiyatlari qator qiyinchiliklarni tug‘diradi. Shu sababdan emotsional holatlari tashxislashda proyektiv metodikalardan

foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bolalar emotsional sohasini korrektsiyalashda esa psixogimnastik mashg‘ulotlarga murojaat qilinsa, bolalardagi salbiy emotsional sohalarni korrektsiyalashda va shu bilan birgalikda bolalar emotsiyasini ijobiy shakillantirishda ko‘zlangan natijalarga erishish mumkin. Maktabgacha yosh davridagi bolalarni o‘zini boshqarishi va hissiy-emotsional sohasini rivojlantirishda hamkorlikda ishlash uslubidan foydalanish, ya'ni, psixolog ota-onalar va pedagoglar, defektolog, shifokor mutaxassislar jamoasi bilan hamkorlikda ish olib borishi ishning samaradorligini yanada oshiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Развитие социальных эмоций у детей дошкольного возраста/ Под ред. А.В.Запорожца, Я.З.Неверович. – М., 1986.
2. Развитие личности ребенка: пер. с англ. - М., 1987.
3. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. . -- 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.