



## GOSPITAL TA'LIMDA TORTINCHOQ BOLALAR BILAN ISHLASH VA ULAR BILAN OLIB BORILADIGAN PSIXOKORREKTSION MASHQLAR

**Baubekova Aqsungul Polatovna**

Maktabagcha va maktab ta'limi vazirligi huzuridagi

“Mehrli maktab” davlat ta'lim muassasasi

Qoraqalpogiston Respublikasi filiali psixologi

**Annotatsiya:** Bolalar gematologiyasi, onkologiyasi va klinik immunologiyasi markazi qoshidagi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi huzuridagi “Mehrli maktab” davlat ta'lim muassasasida boshqa ta'lim muassasalari kabi darslar o'quvchilar yoshi, sinfi, dunyoqarashiga qarab va maktabgacha ta'lim tarbiyalanuvchilarining yosh hususiyatiga qarab darslar tashkil etiladi. Bunday ta'lim muassasalarida bolalarga ta'limni sifatli va mukammal ravishda yetkazib berishda psixologik xizmatning ahamiyati juda yuqori. Psixologlar uzoq muddatli davolanayotgan bolalar bilan ishlashda ular bilan do'stona munosabatta bo'lib, o'rganib suhbatlar olib boradilar, kuzatadilar, bolalarning xarakterini o'rganib ruhiy halotidagi psixologik o'zgarishlarni korreksiyalaydilar. Bolalar bilan alohida va guruhiiy korreksion mashg'ulotlar olib boradilar.

Ushbu gospital ta'limda uzoq muddatli davolanayotgan ayrim tortinchoq bolalar bilan ishlash va ular bilan olib boriladigan psixokorreksion mashg'ulotlar haqida tanishasiz. Bundan tashqari tortinchoqlik hislarining yoshlikdan namoyon bo'lishi mumkinligi hamda bu jarayon muloqotda yuzaga chiqishi va guruhiiy mashg'ulotlar tortinchoq bolalar bilan ishlashda usul sifatida qo'llanilishi haqida so'z yuritiladi.

**Kalit so'zlar:** Tortinchoqlik, tortinchoq bolalar, mashq, ishtirokchi, maqsad korreksion, trening, guruh.



Tortinchoqlik bu-murakkab holat bo'lib, u bolalarga,katta yoshdagilarga ham har xil ta'sir etishi mumkin, ya'ni yengil noqulayliklardan tortib tushinarsiz qorquvni his qilish hattoki og'ir nevrozlarga ham olib kelishi mumkin. U kishilarning o'z-aro muloqot jarayonidagi eng ko'p tarqalgan muammolaridan biridir. Jumladan, tortinchoqlik kuchli emotsional zo'riqish sifatida turli tafakkur jarayonlarini tormozlaydi, xotiraga yomon ta'sir ko'rsatadi. Boshqa tomondan tortinchoqlik bolaning psixoemotsional sog'lig'iga salbiy ta'sir etadi. Xususan, tortinchoq o'quvchi uchun sinf oldida javob berish haqiqiy stress holati bo'lib,u keyinchalik, bolada maktab qo'rquvlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Bolaning shaxs sifatida shakllanishining dastlabki bosqichlarida uning kattalar bilan muloqoti muhim ahamiyatga egadir. Tortinchoqlikka yolg'izlik, xavfsirash, ruhiy siqilish holatlari doimiy yo'ldosh bo'ladi.

Tortinchoqlikning asosiy negizi bolalik davri hisoblanadi. Bolaning muloqotga kirisha olishi, insonlarni yoqtirishi, notanish insonlar orasida ozini erkin tutishi, tengdoshlari jamoasiga kira olishi,ozining shaxsiy qiziqishlari tufayli biron-bir foaliyatda o'zini namayon qila olishi hamda hayotda uchraydigan turli xil vaziyatlarni to'g'ri qabul qila olish hususiyatlari bolaning normal shaxs sifatida shakllanishida juda muhimdir.Tortinchoqlik ayrim hollarda odamni nafaqat nutqidan mahrum etadi balki xotirani pasaytiradi va vaziyatlarni idrok qilishda qiyinchilik tugdiradi.

Shunday qilib, insonda shaxs xususiyati bo'lgan tortinchoqlikning mavjudligi uning psixik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ijtimoiy moslashuvga halaqit beradi. Tortinchoqlikning salbiy ta'siri bilish jarayonlari, xotira va idrok jarayonlariga ayniqsa, o'z-o'zidan idrokning buzilishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi bilan aniqlanadi. Inson o'zining ijobiy xususiyatlarini ko'rmaydi. U o'zini kichkinagina ojiz va hech nimaga yaramaydigan insondek tasavvur qiladi. Keskin tortinchoqlik holatida inson muayyan narsalarni unutadi, jumalarni bir-biriga bog'lay olmaydi, vaqtincha mantiqiy fikrlab, kelayotgan ma'lumotlarni adekvat idrok qila olmaydiadi.



### ***Tortinchoq bolalarga qanday qilib yordam berish mumkin?***

Birinchi navbatda bola o'zini boshqarishda biron-bir stilni yoki usulni tanlab olishi kerak. Bu pedagoglarga ham, ota-onalarga ham tegishli.

#### **Buning uchun quyidagilar zarur bo'ladi:**

✓ **Bolaning o'ziga va o'z kuchiga bo'lgan ishonchini mustahkamlab borish;**

✓ *Bolani boshqa shaxslar bilan muloqatda bo'lish, suhbatlashish bilan bog'liq bo'lgan har xil topshiriqlarni bajarishga jalb qilish;*

✓ **Muloqotda bo'ladigan yaqin insonlarning doirasini kengaytirish kerak va xonadonga ko'proq insonlarni chaqirib turish, o'zingiz mehmonga yoki boshqa joylarga borganda farzandingizni birgalikda olib borish, har xil joylarga chiqib turish, bolaga erkinlik berish va o'zi xohlagan harakatlarni ishlashga imkoniyat berish kerak. Shu bilan birga tashvishlanib hamma narsani o'zingiz ishlashga harakat qilmang.**

### **Boladagi tortinchoqlikni qanday yengish mumkin?**

Boladagi tortinchoqlikni yengish uchun ota-ona bu muammoni o'z vaqtida ko'ra olishi kerak. Bolaga mutaxassislar yordami va yangi ko'nikmalarni ishlab chiqish uchun guruh ko'rinishidagi mashg'ulotlar kerak bo'ladi. Bunda guruh bo'lib o'ynaladigan turli o'yinlar bo'lishi mumkin.

Shuningdek, bola uchun yangi va kutilmagan vaziyatlarni keltirib chiqaruvchi turli mashg'ulotlar ham foydalidir. Tasavvur qilib o'ynaladigan o'yinlar ham yaxshi: masalan, bola cho'lga kelib qoladi va boshqa bolalarga bu yer qo'rqinchli emasligi va cho'lda ham suv va yegulik topish mumkinligini isbotlashi kerak. Tortinchoq bola yetakchi rolini bajarishi va boshqalarni o'ziga jalb qilishi kerak.

Bundan tashqari, bolalarning kattalar bilan o'rnini almashtirib o'ynaladigan o'yinlar ham tortinchoqlikni yengishga yordam beradi.



**Quyida berilgan tortinchoqlik hissini bartaraf etishga mo'ljallangan psixologik trening mashg'ulotlarni o'tgazishda bolalarning shu vaqtdagi ruhiy holatini hisobga olish ham sanitar gigienik qoydalarga amal qilish, maskalardan foydalanib guruh yoki yakka tartibda o'tkazish mumkin:**

◆◆◆ Tortinchoqlikni bartaraf etishga mo'ljallangan trening mashg'ulotlari:

◆◆◆ Havotirlanishni pasaytirishga qaratilgan trening mashg'ulotlari:

◆◆◆ O'ziga nisbatan ishonichni oshirishga qaratilgan psixologik treninglar:

◆◆◆ Muloqotchanlikni oshiruvchi trening mashg'ulotlari:

◆◆◆ Psixik jarayonlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar

**“O'z fikringni ayt” mashqi /10min/**

**Mashq maqsadi:** Bu mashq orqali bolalardagi ichki ruhiy holatni va bunday vaziyatlarda o'zini qanday his qilishlarini qisman bilib olish mumkin.

Guruh davra bo'lib o'tiradilar va boshlovchi guruhga savollarni beradi "Sindoshlaringdan ko'pchilik bolalar senga do'stona munosabatta ekanliklari rostmi?", "Gohida seni o'qituvchi javob berishga chaqirganda kuchli hayojonlanasanmi?" Har bir ishtirokchi savollarga o'zining mustaqil fikrini aytishi kerak.

**“Tug'ilgan kuning bilan” mashqi /5 min/**

**Mashq maqsadi:** Bolalarning bir-biri bilan munosabatlarini yaxshilashga ochiq samimiy munosabatta bo'lishga o'rgatadi.

Trening ishtirokchilari tik turib bir-biriga qaragan holatda turishadi. Boshlovchi bolalar tasavvur qiling bugun sizlarning tug'ulgan kuningiz. Hozir hamma navmatma-navbat bir-birlarini so'zlar orqali tug'ilgan kuni bilan tabriklaydi. Qanday xohlasangiz shunday tabriklashingiz mumkin. Mashq har bir ishtirokchi tabriklab bo'lguncha davom ettiriladi.

**“Ko'prik” mashqi /10min/**



**Mashq maqsadi:** Uyishgan bolalar jamoasini yaratish bolalarda bir-birini qo'llab-quvvatlash, bir-biriga yordam berishni shakllantirish muloqotning noverbal vositalarini treningda rivojlantirish.

Ishtirokchilar doira shaklida joylashadilar. O'rta joylashgan boshlovchi bo'r bilan diagonal chiziq chizadi. Yo'riqnoma: "bu chiziqni tog' daryosidagi ko'priq deb tasavvur qiling", ko'priqdan bir tamonga qarab faqat bir kishi o'tishi mumkin. O'yindagi vazifa faqat shundan iboratki bir-biriga qarama-qarshi yo'nalishda harakat qilayotgan ikki kishi ko'priqdan bir-biriga ortiqcha harakatlarsiz o'tishlari zarur. Kim urinib ko'rishni xohlaydi? Guruh ichidan xohishga ko'ra ikki ishtirokchi chiqadi. Bu vazifaning yechimi oldindan muhokama qilinmaydi, ishtirokchilar ko'priq bo'ylab bir-biriga qarama-qarshi harakat qiladilar. Ular uchrashganda bir daqiqadan ortiq gaplashmasdan iloji boricha kam so'z foydalanishlari mumkin. Natijalarni muhokama qilishda quyidagilarga e'tibor berishlari zarur. O'yin ishtirokchilari bir-birlariga yordam berdilar yoki aksincha. Sherigi haqida o'ylamay faqat maqsadini amalga oshirishga urinadimi? Bunday shartli vaziyatda qanday vositalar ijobiy hisoblanadi? Agar ular bir-biriga teginib, qollari bilan bir-birlariga qandayda yordam bergan bolsalar, qollarinin antiseptik yordamida tazolab olishlari kerak.

#### **"Molekulalar" mashqi /10 min/**

**Mashq maqsadi:** Mashq ishtirokchilar o'rtasida yaqinroq aloqaning shakllanishi, ular o'zini erkinroq his etishlari uchun yordam beradi. "Atomlar"-ishtirokchilar xona bo'ylab tartibsiz, lekin asta-sekin harakatlanadilar. Boshlovchining signali bilan 10 soniya ichida muayan kattalikdagi molekulalarga birlashadilar. Bir molekulada 2 tadan 5 tagacha atom bo'ladi. Molekula tarkibiga kira olmagan atomlar o'yindan chiqadi boshlovchi har safar molekula ichiga kiradigan atomlar sonini ishtirokchilardan birini ortib qoladigan qilib aytishi kerak. Mashqni bajarmasdan oldin trener bolalarga, bir-birimizga naqolay qattiq harakatlar, urulish, yiqitish, harakatlarini qilmasligimiz, va mashg'ulot tugagandan keyin qollarimizni antiseptik yordamida qollarimizni tozalashimiz kerakligi eslatiladi.



### “Rangni tezroq top” mashqi /15 min/

**Mashq maqsadi:** Diqqatni, idrokni va reaksiyalar tezligini rivojlantirish.

**O‘yinning borishi:** trener ishtirokchilarga biror rangni nomini aytadi va uni o‘zining yoki ortiqalarining kiyimlaridan va atrofdagi buyimlardan topib ushlashi kerakligi haqida buyruq beradi. Aytilgan ranglarni tezda va bexato topgan ishtirokchi g‘olib hisoblanadi. Triner topshiriqni bajarishda albatta ehtiyojkarlik bilan harakatlanishi, yiqilib, urilib ketmasligini eslatadi.



### “Tez javob ber” mashqi /5 min/

**Mashq maqsadi:** ishtirokchilarni tez fikrlashga, o‘ylashga va nutqning rivojlanishiga yordam beradi. “Salom bolalar, kayfiyatimiz qanday? Siz bilan hozir tez javob berish mashqini bajaramiz. Sizlarga savol beraman, o‘ylab tezlik bilan javob berishga harakat qiling” Boshlovchi bolalarga bir necha savollar beradi, “Bolalar tezlik bilan nimalar yashil rangda bo‘lishlarini aytishlari lozim, dumaloq yoki oval shaklda nimalar boladi. Savollarni bolalarning yoshiga qarab o‘zgartirish mumkin. Savol berish paytida triner aynan tortinchoq bolalarga qarab savollarini berishi ham mumkin. Bu bolaning jamoaga qoshilib tez oylab korishiga va javob berishiga undaydi. Savollarga ko‘proq javob bergan ishtirokchi mashqda yutadi.





### “Eslab qol” mashqi /10 min/

**Mashq maqsadi:** Diqqatliroq bolishga, sezgi, tana sezgisi, tiyinish orqali sezishga undaydi. Tortinchoq bolalarning jamoaga tez aralasib ketishiga yordam beradi. Guruh ishtirokchilari ikki guruhga bo‘linadi. Ikki ishtirokchi lider vazifasini bajaradi va o‘rtaga chiqib biri o‘z jamoasining har bir ishtirokchisiga (masalan) mavalar nomini boshqalarga eshittirmasdan qulog‘iga aytishi mumkin,.Ikkinchi lider qushlar nomini qo‘yib chiqishi mumkin. Endi liderlar qarama-qarshi jamoaga almashadi. Leder bitta bolaning ko‘zini panjalari bilan bosib o‘z jamoasidan masalan olma deyishi mumkin. Olma kelib ko‘zi yopilgan bolaning peshonasiga asta og‘ritmasdan barmogi bilan chirtadi va o‘z joyoga borib bo‘lganda ko‘zini ochadi. U guruhdagi bolalar qollarini pastka qaratib huddu to‘lqin qilib “U dur Shu dur man emas” so‘zlarini qayta qayta aytadilar. Ko‘zi yopilgan ishtirokchi qarama-qarshi komandadan peshonasidan kim chirtganini topishi kerak boladi. Agar topsalar shu bolani o‘z jamoasiga olib kelib qoshib qoyadilar va lider unga yangi nom beradi, topolmasa shu jamoaga o‘zi otadi va unga lider tamonidan yangi nom beriladi, oyin shu tariqa davom etadilar. Qaysi jamoada bolalar soni kopaysa shu jamoa g‘olib hisovlanadi. Ishtirokchilar o‘yin tugagandan keyin qollarini antiseptik yordamida tozlashlari kerak.



### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 05.05.2022 yildagi 234-sonli Qarori
2. Z.T.Nishonova, I.E.Raximova, SH.A Do’stmuhammedova.P.S.Ergashev .  
“Tortinchoq bolalar bilan ishlash va ular bilan olib boriladigan psixokorreksion mashqlar”
3. RASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH.
4. Innovative Academy Research Support Center. [www.in-academy.uz](http://www.in-academy.uz)
5. <https://www.youtube.com/watch?v=73uMRpqK8z0>
6. <https://doi.org/10.5281/zenodo.659543>