

MAVZU. BOLALARNING YOSH XUSUSIYATLARI ASOSLARI

Reja:

1. Yosh davrlar psixologiyasi asoslari 0-7 yoshdagi bolalarning jismoniy kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanish bosqichlari senzitiv davrlar, “yetakchi faoliyat” tushunchasi.
2. Individual rivojlanishdagi farqlar-bolalarning shaxsiy va temperament xususiyatlari irsiy va muhit omillarining ta’siri.
3. Ilk yoshdagi psixologik ehtiyojlar va xavfsizlik, mehr,muhabbat, aloqa va o’yinlarning rivojlanishdagi roli.
4. Psixologik xatarlar va profilaktika-rivojlanishda kechikish, stress va adaptatsiya muammolar, ularni barvaqt aniqlash usullari.

Tayanch iboralar: Psixologik xatarlar, rivojlanishda kechikish, stress holati, emotsional muvozanat, moslashuv (adaptatsiya) muammolari, bola psixikasi, barvaqt aniqlash, diagnostik usullar.

1. Yosh davrlar psixologiyasi asoslari 0-7 yoshdagi bolalarning jismoniy kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanish bosqichlari senzitiv davrlar, “yetakchi faoliyat” tushunchasi.

Yosh davrlar psixologiyasi asoslari

Yosh davrlar psixologiyasi — bu insonning turli yosh bosqichlaridagi psixik rivojlanishini o’rganuvchi psixologiyaning sohasi hisoblanadi. Har bir yosh davrining o’ziga xos psixologik xususiyatlari mavjud bo’lib, bola hayotining dastlabki 7 yilligi — inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biridir. Aynan shu davrda bolaning asab tizimi, tafakkuri, nutqi, ijtimoiy munosabatlari va emotsional olami shakllana boshlaydi.

Yosh davrlar psixologiyasi quyidagi vazifalarni bajaradi:

Bola rivojining tabiiy bosqichlarini aniqlash;

Har bir bosqichdagi o'ziga xos psixologik xususiyatlarni tahlil qilish;
Rivojlanishdagi individual farqlarni o'rganish;
Senzitiv davrlarni aniqlash va ularni pedagogik jarayonda hisobga olish.

2. 0–7 yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishi

Jismoniy rivojlanish bolaning organizm o'sishi, harakatlanish qobiliyatining shakllanishi, mushak va suyak tizimi mustahkamlanishi kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi.

Tug'ilishdan 1 yoshgacha:

Bolaning tana vazni va bo'yi tez o'sadi.

Harakat reflekslari rivojlanadi.

Bola asta-sekin boshini tutishni, ag'darilishni, o'tirishni, yurishni o'rganadi.

Qo'l harakatlari (mayda motorika) rivojlana boshlaydi.

1–3 yosh:

Yurgan bola faol harakatlana boshlaydi, yuguradi, toqqa chiqadi.

Mustaqil ovqatlanish, kiyinish kabi oddiy amaliy ko'nikmalar rivojlanadi.

Qo'l va barmoqlar harakati yaxshilanadi — rasm chizish, qurish, mohirlik talab qiluvchi o'yinlarga qiziqish ortadi.

3–7 yosh:

Jismoniy faoliyat kuchayadi, mushaklar tizimi faollashadi.

Bola yuguradi, sakraydi, sport o'yinlariga qiziqadi.

Nafas olish, yurak urishi, harakat koordinatsiyasi yaxshilanadi.

3. Kognitiv rivojlanish (aql va tafakkur)

Kognitiv rivojlanish bola tafakkuri, idroki, xotirasi, diqqat va nutqining shakllanishini anglatadi. Bu borada mashhur psixolog Jan Piajening nazariyasi muhim ahamiyatga ega.

Piajening kognitiv rivojlanish bosqichlari:

Sensomotor bosqich (0–2 yosh): Bola atrofdagi dunyoni his-tuyg'ulari va harakatlari orqali o'rganadi. Obyektlar doimiy mavjud bo'lishini anglay boshlaydi. Masalan, ona ko'zdan yo'qolsa, baribir mavjudligini tushunadi.

Preoperatsional bosqich (2–7 yosh):

Bola til va tasavvur orqali fikrlay boshlaydi.

Mantiqiy fikrlash hali rivojlanmagan.

Egotsentrizm mavjud – bola o'z nuqtayi nazaridan boshqasini tasavvur qila olmaydi.

Simvolik fikrlash (o'yinchoqni hayvon deb tasavvur qilish) rivojlanadi.

Ushbu davrda nutq juda tez rivojlanadi. 2 yoshga kelib, bola 2-3 so'zli gaplar tuza boshlaydi. 3–5 yoshga borib, murakkab gap tuzilmalari paydo bo'ladi.

Emotsional rivojlanish

Emotsional rivojlanish bolaning hissiy dunyosining shakllanishi, his-tuyg'ularini anglash va boshqarish, o'zini ifoda qilish, boshqa insonlarning hissiyotlarini tushunish qobiliyatlarining rivojlanishini anglatadi.

0–1 yosh: Asosiy hissiyotlar (qo'rquv, quvonch, g'azab) paydo bo'ladi. Onaga bog'lanish shakllanadi — bu xavfsizlik hissini beradi.

1–3 yosh: Bola o'z “men”ini anglaydi, mustaqil bo'lishga harakat qiladi. Bu davrda “men o'zim” holati kuchayadi, bu esa qiyinchiliklar bilan kechadigan injiqlik, qarshilik ko'rsatish holatlarini keltirib chiqaradi.

3–7 yosh: Hissiy holatlar murakkablashadi. Bola o'z his-tuyg'ularini ifodalashni va ularni boshqarishni o'rganadi. Empatiya (boshqani tushunish) shakllana boshlaydi.

5. Ijtimoiy rivojlanish

Ijtimoiy rivojlanish bolaning boshqa insonlar bilan muloqoti, ijtimoiy rollarni o'zlashtirish va ijtimoiy normalarni tushunishi bilan bog'liq.

0–1 yosh: Bola onasiga bog‘liq bo‘ladi. Uning hissiy holati onaning holatiga bog‘liq.

1–3 yosh: Mustaqil harakat qilish orzusi kuchayadi. Oila a‘zolari bilan ijtimoiy munosabatlar rivojlanadi.

3–7 yosh: Bola boshqa bolalar bilan o‘ynay boshlaydi. O‘yin ijtimoiy rivojlanishning asosiy vositasiga aylanadi. U ijtimoiy qoidalarni tushunadi, rolli o‘yinlar orqali ijtimoiy rollarni o‘zlashtiradi.

Senzitiv davrlar

Senzitiv davrlar — bu bolaning muayyan ko‘nikmalarni egallashga eng moyil va sezgir bo‘lgan rivojlanish davridir. Bu davrda bolaning miyasi va asab tizimi ayrim o‘ziga xos faoliyat turlariga eng ochiq bo‘ladi.

Nutq rivojlanishi uchun senzitiv davr: 1–4 yosh;

Harakat rivojlanishi: 0–3 yosh;

Ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirish: 3–6 yosh;

Axloqiy normalarni o‘rganish: 5–7 yosh.

Senzitiv davrlar pedagog va ota-onalar uchun muhim ahamiyatga ega. Shu davrni to‘g‘ri tashkil etish orqali bolada zaruriy ko‘nikmalarni samarali shakllantirish mumkin.

“Yetakchi faoliyat” tushunchasi

Yetakchi faoliyat — bu bolani ayni bir yosh davrida eng ko‘p rivojlantiradigan, psixik jarayonlarning shakllanishiga asos bo‘ladigan faoliyat turidir. Har bir yosh davrining o‘z yetakchi faoliyati mavjud bo‘lib, bu faoliyat boshqa psixologik jarayonlar va shaxsiy fazilatlarning shakllanishini belgilaydi.

0–1 yosh: Emotsional muloqot — bola ona bilan emotsional aloqa orqali dunyoni o‘rganadi.

1–3 yosh: Amaliy faoliyat (predmetli harakatlar) — bolaning atrof-muhit bilan faol tanishuvi.

3–7 yosh: Rolli syujetli o'yin — bola ijtimoiy rollarni egallaydi, nutqi, tafakkuri va ijtimoiy ko'nikmalari rivojlanadi.

Yetakchi faoliyat nafaqat bola nimani ko'p qilishi, balki aynan nima orqali rivojlanishini belgilab beradi. Masalan, rolli o'yinlar orqali bola o'qituvchi, shifokor, ota-ona kabi rollarni bajaradi, bu esa uning ijtimoiy tafakkurini boyitadi.

1. Individual rivojlanishidagi farqlar-bolalarning shaxsiy va temperament xususiyatlari irsiy va muhit omillarining ta'siri.

Har bir bola o'ziga xos individual xususiyatlarga ega bo'lib, bu farqlar bolaning shaxsiy rivojlanishida, ijtimoiy moslashuvida, bilim olish jarayonida va turmush tarzida o'z aksini topadi. Inson hayotining dastlabki bosqichlaridanoq uning individualligi namoyon bo'ladi. Bu individuallikning asosiy manbalari sifatida irsiyat (genetik omillar), muhit (atrofdagi sharoitlar va ijtimoiy aloqalar) va shaxsiy tajriba ko'rsatiladi. Bola qanday shaxs bo'lib voyaga yetadi, uning qaysi temperament tipiga mansubligi, qanday irodaviy va emotsional xususiyatlarga ega bo'lishi — bularning barchasi yuqoridagi omillar o'zaro ta'sirlashuvi asosida shakllanadi.

Shaxsning individual xususiyatlari deganda uning fikrlash darajasi, hissiy reaksiyalari, irodasi, qiziqishlari, ehtiyojlari, o'zini tutish uslubi va atrofdagilar bilan muloqot qilishdagi o'ziga xosligi tushuniladi. Ushbu xususiyatlar yosh o'tishi bilan o'zgarishi, rivojlanishi yoki barqarorlashishi mumkin. Bolalik davrida shakllanayotgan bu xususiyatlar ota-onalar, o'qituvchilar, o'rtoqlar, tarbiya muassasalari va umuman jamiyatning ta'siri ostida rivojlanadi.

Temperament esa shaxsning psixik faoliyati va xatti-harakatlarining dinamik tomonlarini, ya'ni uning reaksiyalar tezligi, barqarorligi, tashqi va ichki ta'sirlarga qanday munosabatda bo'lishini belgilovchi tug'ma xususiyatdir. Temperament tug'ma bo'lib, asosan markaziy nerv tizimining

individual xususiyatlariga bog'liq. U biologik asosga ega bo'lsa-da, bolaning hayot tajribasi, tarbiyasi va ijtimoiy sharoitlar bilan uyg'unlashgan holda shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Masalan, xolerik bola odatda serharakat, hissiyotlarga beriluvchan, tez hayajonlanuvchan bo'ladi. Bunday bola uchun qat'iylik va barqarorlikni shakllantirish muhim hisoblanadi. Sangvinik bola ijtimoiy, ochiqko'ngil, tez muloqotga kirishuvchi bo'lib, u bilan ishlashda ijobiy motivatsiyani ta'minlash zarur. Melanxolik bola esa sezgir, ichki kechinmalar bilan yashaydigan, sokin va tinch xatti-harakatlari bilan ajralib turadi. Flegmatik bola barqaror, sokin, shoshilmasdan harakat qiladigan bo'lib, u bilan muloqotda sabr va tushunish muhim ahamiyatga ega.

Irsiyat bolaning psixologik va jismoniy rivojlanishida asosiy rol o'ynovchi omillardan biridir. Bola ota-onadan nafaqat tashqi ko'rinish, balki psixik holat, temperament, irodaviy xususiyatlar va hatto ayrim qobiliyatlarni ham meros qilib oladi. Shu boisdan, ayrim hollarda boladagi ma'lum bir xulq-atvor yoki qiziqishning ildizlari uning nasl-nasabida ham kuzatilgan bo'lishi mumkin. Masalan, san'atga bo'lgan qiziqish, matematikaga moyillik, sportga bo'lgan iste'dod yoki yetakchilik qobiliyati ko'p hollarda irsiy omillar ta'sirida namoyon bo'ladi. Biroq bu omillar bolaning rivojlanishini to'liq belgilab bermaydi.

Muhit omillari esa bolaning kundalik hayoti, o'sish sharoiti, tarbiya va ta'lim olish muhiti, ijtimoiy munosabatlar, madaniyat, oilaviy an'analar, tengdoshlari va kattalar bilan munosabat kabi tashqi ta'sirlar to'plamidir. Bola qanday muhitda voyaga yetayotgan bo'lsa, u o'z shaxsiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Iloji boricha sog'lom, iliq va ijobiy muhitda o'sgan bolalar, odatda, o'ziga ishongan, ijtimoiy jihatdan faol va emotsional barqaror bo'lib voyaga yetadi. Aksincha, zo'ravonlik, e'tiborsizlik, doimiy tanqid yoki ma'naviy

bosim ostida ulg'aygan bolalarda esa o'ziga ishonchsizlik, agressivlik, ichki tortinchoqlik yoki depressiv holatlar rivojlanishi mumkin.

Shuningdek, bolaning individual rivojlanishiga ta'lim tizimi va o'qituvchilar bilan bo'lgan aloqalar ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Har bir bola o'zining o'rganish uslubi, idrok qilish tezligi, diqqat va xotira imkoniyatlariga ega. Buni inobatga olgan holda individual yondashuvni amalga oshirish — har bir bolaning imkoniyatlarini ochishga, o'zini erkin namoyon qilishiga va muvaffaqiyatga erishishiga zamin yaratadi. Masalan, auditoriya oldida erkin fikr bildirishda qiynaladigan bolaning kuchli tomoni tasviriy san'at yoki yozma ijodda bo'lishi mumkin. Bunday hollarda o'qituvchi bolaning kuchli jihatlarini rivojlantirish orqali uning o'ziga ishonchini oshirishi mumkin.

Irsiy va muhit omillari o'zaro uzviy bog'langan. Irsiyat bolaning imkoniyatlari va temperament xususiyatlarini belgilasa, muhit bu imkoniyatlarni rivojlantiradi yoki to'sqinlik qiladi. Masalan, bolaning irsiy jihatdan kuchli xotiraga ega bo'lishi uning muvaffaqiyatli ta'lim olishini kafolatlamaydi. Agar bu bola etarlicha rag'batlantirilmasa, unga mos uslubda ta'lim berilmasa yoki ijtimoiy-emotsional ehtiyojlari qondirilmasa, uning tabiiy qobiliyatlari to'liq ochilmasligi mumkin. Shu boisdan, bolaning individual rivojlanishida nafaqat biologik asos, balki pedagogik va psixologik yondashuvlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, mehr va e'tibor ham hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Bola individual rivojlanishida mustaqil shaxs sifatida shakllanib boradi. Har bir bosqichda u yangi tajribalarni o'zlashtiradi, o'ziga xos xulq-atvor me'yorlarini hosil qiladi, o'zligini anglashga harakat qiladi. Bu jarayonda bolaning o'z-o'zini baholashi, o'ziga bo'lgan munosabati, o'zini jamiyatdagi o'rnini topishi kabi psixologik jihatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Agar bu bosqichlarda bola ijobiy motivatsiya, qo'llab-quvvatlash va

muvaffaqiyatni boshdan kechira olsa, u shaxsiy barqarorlik va sog'lom ijtimoiy moslashuvga erishadi. Aks holda, bolada turli psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin.

Bolalarning individual rivojlanishidagi farqlar ularning shaxsiy va temperament xususiyatlari, irsiy omillar va ijtimoiy-muhit ta'sirining murakkab o'zaro ta'siri natijasidir. Har bir bola o'ziga xos va noyob bo'lib, ularning imkoniyatlarini to'g'ri aniqlash, rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash orqali jamiyatga foydali, sog'lom va baxtli shaxslar yetishtirish mumkin. Pedagoglar, psixologlar va ota-onalar bu jarayonda muhim o'rin tutadi. Bola shaxsi bilan ishlashda individual yondashuv, mehr, sabr-toqat va tushunish — muvaffaqiyatning eng muhim garovidir.

3. Ilk yoshdagi psixologik ehtiyojlar va xavfsizlik, mehr,muhabbat, aloqa va o'yinlarning rivojlanishdagi roli.

Ilk yosh — inson hayotidagi eng muhim davrlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda bola jismonan rivojlanishi bilan bir qatorda, uning psixologik ehtiyojlari ham shakllanadi. Bu yoshdagi psixologik ehtiyojlarning qondirilishi bolaning kelajakda sog'lom, baquvvat va jamiyatga mos shaxs bo'lib o'sishi uchun asos bo'ladi. Xavfsizlik, mehr-muhabbat, aloqa va o'yin kabi asosiy ehtiyojlar bolaning psixologik barqarorligini ta'minlaydi va uning ruhiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi.

Xavfsizlik ehtiyoji bolaning birinchi o'rinda qondirilishi kerak bo'lgan ehtiyojidir. Bolaning o'zini dunyoda ishonchli va himoyalangan his qilishi uning ruhiy holati uchun zarurdir. Xavfsizlik tuyg'usi bolaga dunyoni o'rganish uchun qulay sharoit yaratadi. Agar bola atrof-muhitdagi xavflardan qo'rqsa yoki o'zini doimiy stress holatida his qilsa, uning ruhiy rivojlanishi sekinlashadi, ba'zan to'xtab qolishi ham mumkin. Shu sababli, bolaning parvarishchilari uning xavfsizligini ta'minlashda juda ehtiyotkor bo'lishlari zarur. Bolani doimiy qo'rqitmaslik, uning ehtiyojlarini izchil qondirish,

doimiy rejimda bo'lishi uning xavfsizligini oshiradi. Shu bilan birga, bolaning jismoniy muhitdagi xavfsizligi ham muhim hisoblanadi — zararli narsalardan himoya qilish, yomon odatlardan uzoqlashtirish va sog'lom sharoitda yashash shular jumlasidandir.

Mehr-muhabbat esa, bolaga eng katta ruhiy yordamni beruvchi omildir. Ota-ona va yaqin kishilarning bolaga bo'lgan iliq munosabati uning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantiradi. Mehr-muhabbat nafaqat jismoniy kontakt — quchoqlash, parvarish qilish, balki mehribon so'zlar, iliq nigohlar orqali ham ifodalanadi. Bola mehr-muhabbatni qanchalik ko'p olsa, uning hissiy barqarorligi shunchalik mustahkam bo'ladi. Bu yoshdagi bola o'zining eng yaqin kishilari bilan mustahkam emotsional aloqalar o'rnatadi, bu esa uning ijtimoiy va hissiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Mehr-muhabbatga to'la muhitda o'sgan bola ijtimoiy muhitda oson moslashadi, boshqalarga nisbatan mehribon va ishonchli bo'ladi. Bu, shuningdek, bolaning kelajakda o'zining shaxsiy munosabatlarida ham muvaffaqiyatli bo'lishining poydevorini yaratadi.

Aloqa ehtiyoji ham ilk yoshda bolalar uchun juda muhimdir. Bolalar atrofdagilar bilan doimiy muloqotda bo'lish orqali tilni o'rganadi, o'z fikrlarini ifoda qilishga odatlanadi, va dunyoni tushunishni boshlaydi. Ona va ota bolaning eng birinchi muloqot doirasidir. Ular bilan tez-tez gaplashish, bolaning gaplariga javob berish, uni eshitish bolaning til va tafakkur rivojlanishiga yordam beradi. Aloqa orqali bola hissiyotlarini, istaklarini, muammolarini ifoda eta oladi. Bu yoshda bolaning o'z-o'zini anglash jarayoni boshlanganligi sababli, muloqotning doimiyligi uning sog'lom rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Yaxshi aloqa bolaning jamiyatga moslashishini, boshqalar bilan munosabatlarini o'rnatishini ta'minlaydi.

O'yin esa bolalar uchun nafaqat ko'ngilochar faoliyat, balki rivojlanish jarayonining muhim vositasidir. O'yin orqali bola nafaqat

jismonan, balki aqliy, hissiy va ijtimoiy jihatdan ham rivojlanadi. Simvolik o'yinlar bolaning tafakkurini kengaytiradi, uni ijodiy fikrlashga o'rgatadi. Misol uchun, "doktorlik" yoki "oshpazlik" kabi o'yinlar orqali bola dunyoni o'rganadi, kundalik hayotdagi vaziyatlarni takrorlaydi va o'z hissiyotlarini ifoda etadi. O'yin orqali bola o'zaro muloqot qilishni, muammolarni hal qilishni, boshqalar bilan hamkorlik qilishni o'rganadi. Shu bilan birga, o'yin stressni kamaytiradi, bolaning ruhiy holatini yaxshilaydi, uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. O'yin bolaning maktabga tayyorlanish jarayonida ham muhim rol o'ynaydi, chunki o'yin orqali bola muayyan ko'nikmalarni egallaydi va jamiyatdagi o'rnini tushunadi.

Umuman olganda, ilk yoshdagi psixologik ehtiyojlarning qondirilishi bolaning hayotdagi birinchi va eng muhim poydevorini yaratadi. Xavfsizlik tuyg'usi bolani atrofdagi dunyoga ochishga tayyorlaydi. Mehr-muhabbat bolaning o'zini qadrlashini, boshqalarga ishonchini shakllantiradi. Aloqa bolaga fikr va his-tuyg'ularini ifodalashni o'rgatadi, jamiyatga moslashish uchun zarur vositadir. O'yin esa bolaning barcha sohalaridagi rivojlanishini ta'minlaydi va uni mustaqil hayotga tayyorlaydi. Shu sababli ota-onalar, tarbiyachilar va atrofdagilar ushbu ehtiyojlarni e'tiborsiz qoldirmasliklari, bolaga qulay va sog'lom rivojlanish muhitini yaratishlari juda muhimdir.

Bolalarning ilk yoshidagi psixologik ehtiyojlari qondirilmagan taqdirda, ularning ruhiy va jismoniy rivojlanishida muammolar yuzaga kelishi mumkin. Masalan, xavfsizlik yetishmovchiligi bolaning qo'rqinchli, ishonchsiz shaxs sifatida shakllanishiga olib kelishi mumkin. Mehr va muhabbat yetishmasligi bolaning o'zini qadrlashida pasayish, o'z-o'zini yomon ko'rish holatlariga sabab bo'lishi mumkin. Aloqa kamligi bolani jamiyatdan uzoqlashtirishi, til va tafakkur rivojlanishini sekinlashtirishi mumkin. O'yinlardan mahrum bolalar esa jismoniy va aqliy faollikdan

mahrum bo'lib, kelajakdagi ijtimoiy muammolarga duch kelishlari ehtimoli ortadi.

Shuning uchun ham ota-onalar, tarbiyachilar va jamiyat barcha imkoniyatlarni ishga solib, bolaning psixologik ehtiyojlarini to'liq qondirishga intilishi zarur. Bola uchun mehribon va ishonchli muhit yaratish, unga vaqt ajratish, uning his-tuyg'ularini eshitish va o'yin uchun qulay sharoit yaratish orqali bolaning barkamol shaxs sifatida o'sishiga xizmat qilinadi. Shu yo'l bilan biz kelajak avlodni sog'lom va baxtli insonlar qilib tarbiyalashimiz mumkin.

4. Psixologik xatarlar va profilaktika-rivojlanishda kechikish, stress va adaptatsiya muammolar, ularni barvaqt aniqlash usullari.

Psixologik xatarlar bolaning ruhiy va jismoniy rivojlanishida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolar majmuasidir. Bu xatarlar vaqtida aniqlanmasa va tegishli choralar ko'rilmasa, bolaning sog'lom rivojlanishiga to'sqinlik qilishi, uning o'qish, muloqot, ijtimoiylashish va shaxs sifatida shakllanishida qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin. Rivojlanishda kechikish, stress va adaptatsiya muammolari eng ko'p uchraydigan psixologik xatarlar hisoblanadi. Ushbu muammolarni barvaqt aniqlash va profilaktika qilish ularni bartaraf etishda, bolaning psixologik salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Rivojlanishda kechikish – bu bolaning jismoniy, nutqiy, kognitiv yoki ijtimoiy jihatdan tengdoshlariga nisbatan rivojlanishda orqada qolishi holatidir. Masalan, bolalar odatdagidan kechroq yurishni boshlashi, so'zlashishi yoki atrof-muhit bilan aloqaga kirishishi mumkin. Bunday kechikishlar ko'plab omillar sabab bo'lishi mumkin: genetika, homiladorlikdagi muammolar, atrof-muhitdagi salbiy omillar, ruhiy zo'riqishlar va boshqalar. Rivojlanishda kechikish nafaqat bolaning o'zini his qilishiga ta'sir qiladi, balki uning o'ziga bo'lgan ishonchi va ijtimoiy muhitga

moslashish imkoniyatini ham kamaytiradi. Shu bois, bu holatlarni barvaqt aniqlash va zarur profilaktika choralari ko'rish juda muhimdir.

Stress bolalarning ruhiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan omillardan biridir. Stress holatlari bolalarda xavotirlik, qo'rquv, tushkunlik yoki hatto bezovtalik shaklida namoyon bo'lishi mumkin. Bolalar stressni kattalarga qaraganda boshqacha tarzda namoyon etadi: ular uyqu muammolariga, ovqat hazm qilish buzilishlariga, chalg'ish yoki agressiv xulq-atvor ko'rsatishlari mumkin. Stressning asosiy sabablaridan biri – oilaviy muammolar, ota-onaning e'tiborsizligi, maktabdagi yoki ijtimoiy muhitdagi qiyinchiliklardir. Agar stress davom etsa va unga vaqtida e'tibor berilmasa, bolaning ruhiy salomatligi jiddiy zarar ko'rish mumkin.

Adaptatsiya muammolari bolalar uchun yangi sharoitlarga moslasha olmaslik holatini anglatadi. Masalan, maktabga kirish, yangi o'qituvchi yoki do'stlar bilan muloqot qilishda qiynalish, yangi uyga ko'chish yoki oiladagi o'zgarishlar bolaning adaptatsiya qobiliyatini sinovdan o'tkazadi. Adaptatsiya muammolari bolaning o'zini yolg'iz his qilishiga, ijtimoiy muhitdan chetlashishiga olib kelishi mumkin. Bu holatlarni o'z vaqtida aniqlash va tegishli yordam ko'rsatish bolaning psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda katta ahamiyatga ega.

Barvaqt aniqlash usullari psixologik xatarlarni va muammolarni o'z vaqtida aniqlash uchun mo'ljallangan. Ularning eng asosiylari sifatida kuzatuv, so'rovnomalar, maxsus testlar va intervyular ko'rsatiladi. Masalan, pediatr va psixologlar bolaning rivojlanishini muntazam kuzatib borishlari, ota-ona bilan suhbatlashishlari, bolaning xulq-atvorini diqqat bilan o'rganishlari muhim. Maxsus diagnostika testlari orqali bolaning nutq, harakat, ijtimoiy ko'nikmalari, hissiy holati o'rganiladi. Shuningdek, maktab va bog'cha tarbiyachilari bolaning o'qish va ijtimoiylashish jarayonlaridagi muammolarini aniqlashga yordam beradi. Barvaqt aniqlash bolaning

rivojlanishidagi xatolarni tezda tuzatish, uni to'g'ri yo'lga solish imkonini beradi.

Profilaktika choralari psixologik muammolar yuzaga kelishini oldini olishga qaratilgan. Eng samarali profilaktika oilaviy muhitni ijobiy saqlash, ota-onalar va tarbiyachilarning bolaning ehtiyojlariga e'tiborli bo'lishidir. Oilada mehr-muhabbat va izchillikni ta'minlash, bolaning his-tuyg'ularini hurmat qilish uning ruhiy barqarorligini oshiradi. Bundan tashqari, bolaning sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash, u uchun o'yin va o'rganish uchun qulay sharoit yaratish ham muhim. Maktab va bolalar bog'chalarida psixologlarning mavjudligi, bolaning ehtiyojlari va muammolarini aniqlashda va bartaraf etishda yordam beradi. Shuningdek, ota-onalarni ruhiy salomatlik, stress bilan kurashish va bolaning rivojlanishini qo'llab-quvvatlash bo'yicha muntazam ravishda o'qitish ham profilaktikaning ajralmas qismidir.

Shu bilan birga, profilaktika ishlarida jamiyatning roli ham katta. Sog'liqni saqlash tizimi, ta'lim muassasalari va ijtimoiy xizmatlar birgalikda faoliyat yuritishi, bolaning psixologik xatarlarga duch kelishini kamaytiradi. Oilalarga ko'mak ko'rsatish, ruhiy salomatlik bo'yicha maslahatlar berish, muammoli oilalarni aniqlash va qo'llab-quvvatlash tizimini yo'lga qo'yish — bularning barchasi bolaning sog'lom rivojlanishi uchun muhim hisoblanadi.

Psixologik xatarlarni barvaqt aniqlash va samarali profilaktika qilish bolaning ruhiy salomatligi va jamiyatga moslashishini ta'minlashda muhimdir. Rivojlanishda kechikish, stress va adaptatsiya muammolarini aniqlash uchun muntazam kuzatuv va maxsus diagnostika usullaridan foydalanish zarur. Shu asosda ota-onalar, tarbiyachilar va mutaxassislar o'zaro hamkorlikda bolaning psixologik ehtiyojlarini to'liq qondirishga intilishi lozim. Bu esa kelajak avlodni sog'lom, baquvvat va jamiyatga mos shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi.

4. Psixologik xatarlar va profilaktika-rivojlanishda kechikish, stress va adaptatsiya muammolar, ularni barvaqt aniqlash usullari.

Bolaning sog'lom rivojlanishi nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorlik bilan ham chambarchas bog'liq. Ilk yoshdan boshlab har bir bola o'ziga xos tarzda o'sadi va rivojlanadi. Shu bilan birga, ba'zi hollarda bolaning rivojlanish jarayonida turli psixologik xatarlar yuzaga kelishi mumkin. Ushbu xatarlar vaqtida aniqlanmasa va ularga mos tarzda yondashilmasa, bola kelajakda ijtimoiy, emotsional va intellektual muammolarga duch kelishi ehtimoli ortadi. Asosiy psixologik xatarlar qatoriga rivojlanishda kechikish, stress holatlari va adaptatsiya (moslashish)dagi muammolar kiradi. Ularni erta aniqlash va samarali profilaktika qilish esa bolani sog'lom shaxs sifatida voyaga yetkazishda muhim rol o'ynaydi.

Rivojlanishda kechikish — bu bolaning jismoniy, kognitiv, nutqiy yoki ijtimoiy rivojlanishining tengdoshlariga nisbatan sustroq kechishidir. Bunday kechikishlar har doim ham og'ir ruhiy yoki jismoniy nuqson belgisi bo'lmasligi mumkin, lekin ular bolaning to'liq rivojlanishiga xalaqit beruvchi omil sifatida qaraladi. Masalan, bola o'z tengqurlariga nisbatan kech gapira boshlashi, o'yin o'ynashga qiziqmasligi, ijtimoiy aloqaga kirmasligi yoki harakat ko'nikmalarini sekin o'zlashtirishi mumkin. Rivojlanishda kechikish sabablari turlicha bo'lishi mumkin: irsiy omillar, homiladorlik va tug'ruq jarayonidagi muammolar, atrof-muhit ta'siri, emotsional yetishmovchilik yoki travmatik voqealar.

Bunday kechikishlar vaqtida aniqlanmasa, bola o'z tengdoshlaridan orqada qoladi, maktabga tayyor emas holatda kiradi, ijtimoiy muhitda o'zini noqulay his qiladi. Rivojlanishdagi kechikishni barvaqt aniqlash uchun bolani doimiy kuzatish, rivojlanish bosqichlariga mos ravishda baholab borish muhimdir. Pedagoglar, psixologlar va tibbiy mutaxassislar bolada qanday o'zgarishlar yuz berayotganini diqqat bilan kuzatib borishlari, ota-

onalar esa bolaning har bir yangi ko'nikmasini kuzatib, g'ayritabiiy holatlarni darhol mutaxassisga bildirishlari lozim.

Bolaning psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan muhim omillardan yana biri bu stressdir. Stress — bu bolaning tashqi yoki ichki bosimlarga javob tarzida ko'rsatadigan ruhiy va jismoniy reaksiyalaridir. Bolalar kattalarga qaraganda stressni boshqacha ifodalaydi. Ular ichki tushkunlik, xavotir, uyqu buzilishi, injiqlik, agressiv xatti-harakatlar yoki chekinish kabi belgilar orqali o'z ruhiy holatini namoyon qiladi. Ba'zan esa stress jismoniy belgilar orqali namoyon bo'ladi: bosh og'rig'i, oshqozon muammolari, tez-tez kasal bo'lish, ovqatlanish buzilishi kabi.

Stress holatlari turli sabablar bilan yuzaga kelishi mumkin. Ota-onalar o'rtasidagi ziddiyatlar, oiladagi yo'qotishlar, yangicha sharoitlar (maktabga borish, ko'chib o'tish, yangi aka-uka yoki opa-singilning tug'ilishi), yaqin kishilarning befarqligi yoki haddan ziyod talabchanligi stressning asosiy omillari hisoblanadi. Bola bu holatlarga qarshi qanday reaksiya ko'rsatadi, bu uning yoshiga, xarakteriga va oilaviy tarbiyasiga bog'liq. Stressga berilgan noto'g'ri reaksiya bolaning emotsional rivojlanishida nosog'lom holatlarni keltirib chiqaradi. Shuning uchun ota-onalar bolada stress belgilarini erta aniqlash va unga mos tarzda yordam berishga tayyor bo'lishlari kerak.

Boshqa muhim psixologik xatar bu adaptatsiya muammolaridir. Adaptatsiya — bu bolaning yangi sharoit va muhitga moslasha olish qobiliyati. Har qanday yangilik, hatto ijobiy bo'lsa ham, bola uchun sinov bo'lishi mumkin. Maktab yoki bog'chaga birinchi bor borish, yangi o'qituvchi, yangi guruhdagi bolalar bilan tanishish, oilaviy holatdagi o'zgarishlar — bularning barchasi bolaning psixikasi uchun stress manbai bo'lishi mumkin. Ba'zi bolalar yangi muhitga tez va osongina moslashadi, boshqalari esa uzoq

vaqt davomida o'zlarini noqulay his qiladi, yig'laydi, muloqotdan qochadi yoki agressiv xatti-harakatlar namoyon qiladi.

Adaptatsiya muammolari bolaning ijtimoiy hayotini qiyinlashtiradi, uning o'qish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi, ichki ishonchni pasaytiradi. Ayniqsa, maktabga yoki bog'chaga yangi borgan bolalarda bunday muammolar ko'p uchraydi. Shuning uchun bu davrda pedagog va tarbiyachilarning, shuningdek, ota-onalarning hamkorligi, bolani quvvatlab turishlari va unga sabr bilan yondashishlari juda muhimdir. Bola o'zini xavfsiz, tushunilgan va qabul qilingan his qilgan muhitda tezroq moslashadi.

Psixologik xatarlarning barchasi barvaqt aniqlansa, ularni bartaraf etish imkoniyati katta bo'ladi. Barvaqt aniqlash bu bolaning xatti-harakatlarini, hissiy holatini, nutq va fikrlash darajasini doimiy ravishda kuzatib borish orqali amalga oshiriladi. Bolaning har qanday g'ayritabiiy harakati, rivojlanishidagi sustlik, tajovuzkorlik, yopiq bo'lib qolishi, doimiy qo'rquv, yig'i yoki jimjitlik holatlari shubha uyg'otishi kerak. Ota-onalar va pedagoglar bu kabi belgilarni e'tiborsiz qoldirmasliklari zarur.

Aniqlash usullari orasida psixologik testlar, baholovchi so'rovnomalar, intervyular, diagnostik o'yinlar, rasmlar metodikalar va kundalik kuzatuvlar samarali hisoblanadi. Mutaxassislar bolaning ruhiy holatini aniqlash uchun yoshiga mos metodikalardan foydalanadilar. Ota-onalar esa bolani ichki dunyosini tushunishga harakat qilib, uning bilan ko'proq suhbat qurishlari, o'zgarishlarni vaqtida sezishlari kerak.

Profilaktika — bu xatarlarning oldini olishga qaratilgan muhim bosqichdir. Profilaktika nafaqat muammoni yo'q qilish, balki uning yuzaga kelish ehtimolini kamaytirish, sog'lom rivojlanish sharoitlarini yaratishdir. Profilaktika choralarining samaradorligi bola o'sgan muhitga, unga berilayotgan tarbiya va emotsional qo'llab-quvvatlashga bog'liq. Oilada mehr-muhabbat muhitining bo'lishi, bolaning erkin fikr bildirishi, uning

hissiyotlariga hurmat bilan yondashish psixologik muammolarning oldini olishda asosiy omillardan biridir.

Bolaning stressga chidamliligini oshirish, unga yangi muhitga tayyorgarlik bilan moslashishga yordam berish, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish ham profilaktik choralardandir. Shuningdek, maktabgacha ta'lim muassasalari, maktablar va boshqa bolalar bilan ishlovchi muassasalarda professional psixologlarning faoliyat yuritishi profilaktik ishlarning muhim tarkibiy qismidir. Psixologlar bolalarni muntazam ravishda kuzatish, kerak bo'lganda psixologik testlar o'tkazish, individual suhbatlar orqali bola ruhiyatidagi muammolarni erta bosqichda aniqlash va ularga mos yondashuvni tanlash imkoniyatiga ega. Bu orqali bola o'z vaqtida kerakli yordamni oladi, muammo chuqurlashib ketmasdan hal etiladi.

Profilaktikaning yana bir samarali yo'li bu ota-onalarni doimiy o'qitish va ularning psixologik savodxonligini oshirishdir. Ko'plab hollarda ota-onalar boladagi muammolarni sezmaydilar yoki ularni jiddiy qabul qilmaydilar. Ba'zan esa boladagi noto'g'ri xulqni tarbiasizlik yoki inijlik deb qabul qilib, uni jazolash yo'li bilan bartaraf etishga harakat qiladilar. Bu esa bolaning ichki dunyosiga yanada kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Agar ota-onalar bolaning ruhiy holatini to'g'ri tushunishni, ehtiyojlarini anglashni o'rganishsa, ular muammolarni oldindan seza oladilar va psixolog bilan hamkorlikda muammoni tezroq hal qilishga erishadilar.

Bundan tashqari, bolaga vaqt ajratish, u bilan birga o'yin o'ynash, suhbat qurish, uni tinglash, rag'batlantirish va his-tuyg'ularini qabul qilish bola uchun eng samarali profilaktika bo'lishi mumkin. Bola o'zini tushunilgan, qadrlangan va sevimli his qilganda, uning ichki dunyosi mustahkam bo'ladi, u turli salbiy holatlarga bardosh bera oladi. Rivojlanishda kechikish, stress yoki moslashishdagi qiyinchiliklar sodir bo'lganda ham bunday muhitda o'sgan bola o'ziga ishonadi va bu muammolardan tezroq chiqib keta oladi.

Shu o'rinda shuni ham ta'kidlash joizki, har bir bola individual. Ularning rivojlanishi, stressga bo'lgan sezuvchanligi yoki adaptatsiya tezligi bir xil emas. Shu bois har bir bolaga shaxsiy yondashuv zarur. Yagona mezonlar, umumiy baholar ko'pincha xatolarga olib kelishi mumkin. Har bir bolaning o'z rivojlanish sur'ati bor, lekin bu sur'at me'yordan sezilarli chetga chiqayotgan bo'lsa, mutaxassisga murojaat qilish muhim.

Bolalar hayotining ilk yillari — bu eng nozik va ayni paytda eng muhim davrdir. Bu davrda yuzaga keladigan psixologik xatarlar — rivojlanishda kechikish, stress va moslashuvdagi muammolar bolaning butun hayotiga ta'sir qilishi mumkin. Ularni erta aniqlash, doimiy kuzatuv va sog'lom psixologik muhit yaratish orqali bu muammolarning oldini olish yoki ularni yengil shaklda yengish mumkin. Ota-onalar, tarbiyachilar, psixologlar va jamiyat birgalikda harakat qilgan holda bolalarning sog'lom ruhiy rivojlanishi uchun zarur bo'lgan barcha shart-sharoitlarni yaratishlari lozim. Har bir bola e'tiborga, tushunishga va himoyaga muhtoj. Uning psixologik salomatligi esa kelajak jamiyatining barqarorligi va farovonligi uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullaeva M. M., Karimova N. R. *Bola psixologiyasi*. – Toshkent: O'zbekiston, 2019.
2. Erkaboyeva D. M. *Ilk yoshdagi bolalar psixologiyasi*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Qodirova N. M., Narziyeva Z. T. *Maktabgacha yoshdagi bolalar psixodiagnostikasi*. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
4. Jabborova M. T. *Psixologik xizmat va bolalar rivojlanishidagi muammolar*. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2022.
5. Mahkamova M. A. *Pedagogik va ijtimoiy psixologiya*. – Toshkent: Innovatsiya, 2020.

6. Shodiyeva M. K. *Stress va uni yengish yo'llari bolalar psixologiyasida*. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2021.
7. Vygotskiy L. S. *Bola psixikasi va uni rivojlantirish nazariyalari*. – Moskva: Pedagogika, 1984.
8. Bruner J. *Rivojlanish nazariyasi va bolalar tafakkuri*. – Nyu-York: Harvard University Press, 1996.
9. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Ta'lim sifatini nazorat qilish inspeksiyasi materiallari.
10. *Maktabgacha ta'limda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish bo'yicha metodik qo'llanma*. – Toshkent: MTTV, 2021.