

ЎҚУВЧИЛАРДА СТРЕСС: УНИ ЕНГИШ ЙЎЛЛАРИ**Хазратова Дилбар Тошкенбой кизи**

Жиззах вилояти Фориш тумани 12-мактаби амалиётчи психологи

Биз кундалик ҳаётимиз давомида турли хил вазиятларга, яхши ва ёмон реакцияларга дуч келамиз. Бундай вазиятлар ураб турган оламимизни тез узгариши туфайли содир бўлади. Инсон ҳаётидаги бундай узгаришлар стресс вазиятлар дейилади. Стресс вазиятларга фақатгина иш юзасидан катталаргина тушади деб бўлмайди. Болалар кундалик ҳаётлари давомида стресс вазиятларга тез - тез тушиб турадилар.

Стресс болани атроф - мухитдаги узгаришлардан ахамиятсиз тарзда химоя қилади. Бундай узгаришлар вақтинчалик бўлиб, бола атроф - мухитга мослашгандан сунг қайта тикланади.

Болада стрессга тушишига сабаб қилиб уч вазият кўрсатилади:

1. Мактаб. Кўпчилик болалар мактабга қадам қўйишгач, уларда стресс юзага келади. Бу стресснинг номи мактаб фобия, содда қилиб айтганда ваҳима деб юритилади. Биринчи ўринда кичик мактаб ёшидаги болаларда ўқитувчидан ва баҳодан қўрқиш туради. Баҳо боладаги муҳаббатни ўлдирди, чунки бола йўғиладиган балига қараб баҳоланади. Шунинг учун қийин фанларда болани боши оғрийди, қон босими кўтарилади. Ўсмирлик давридан олдин болаларда тенгдошлари томонидан масҳара ва мазах қилиниш қийин кечади.

Буларнинг барчаси жавоб сифатида яна агрессия актив ҳолатга киришади. Бу ҳолат асосан 10 ёшгача бўлган болаларда, баъзида тенгдошлари билан келишолмайдиган ўсмирларда ҳам учраб туради. Баъзида ўта ҳаяжонга берилган болалар нерв ҳолатларга паришонхотирлик, диққатни жамлай олмаслик билан жавоб қайтардилар.

Бундай ҳолатларда болага қаттиққўллик қилиш ишни оғирлаштиради. Сабабини ўрганмасдан туриб, паришонхотирлар билан курашиш бефойда. Агар бола билан ишончли мулоқотдан кейин ҳам уни бу стрессдан чиқазилмаса психолог консултантга мурожаат қилиш лозим.

Кўпчилик ёмон оилаларда болалар билан мулоқот ёмонлиги туфайли, бу болалар “стрессга мойил” болалар дейилади. Оилада меҳр, муҳаббат, қўллаб – қувватлаш кабилар билан тўйинган болалар ўзларига ишонадилар ва мактабдаги баҳолари ҳам, ўзларини тутишлари ҳам химояга муҳтож эмасликларидан далолат беради. Бола баҳосининг паст бўлиши бу фақатгина мактабга боғлиқ бўлмай, балки оила муҳитига ҳам боғлиқ бўлади.

2. Оилавий низолар. Маълумки, бахтсиз оилаларда бола соғлиғида ва ўзини тутишида яхши вазиятни кўриш қийин. Агар бола шамоллашдан тузалмаса, бу боланинг оилавий шароити яхши эмаслигидан далолат. Актив болалар уйдаги жанжаллардан қўпол, иккичи, қулоқсиз ёки истерик бўлиб қолишади, бошқалари эса, тинч ва ўқишлари билан банд, бировга қаршилиқ кўрсатмайдиган бўлиб қолишади. Ўзгариш тинч ва сезилмас даражада кечади. Лекин эътиборли ота оналар буни пайқашади.

Бундай ҳолларда ота – оналар сездирмасликлари, худди ҳеч нарса бўлмагандек ўзларини тутишлари лозим. Лекин агар она ҳавотирда бўлса албатта болалар буни сезишади. Чунки онага ёмон бўлса, болага ҳам худди шундай.

3. Ўсмирлик даври. Маълумки усмирлик инкирози "мен" ликни кидириш билан боғлиқ бўлиб, гармонал узгаришлар билан утади ва стрессиз бу даврни куриш мумкин эмас. Бу

албатта нормал ҳолат ҳисобланади. Бу давр нега кийин давр ҳисобланади. Чунки, улар ҳаётнинг фожиали томонини кура бошлашади.

Бунда усмирлар кечқурунги ҳаётга, баланд овозли мусикаларни эшитиш, катталар ҳаёти билан курашиш, елгизликка кетиш, уша агрессия - бу улар наздида стрессдан қутилишнинг йули бўлиб ҳисобланади. Бунда купинча мусика тинглаш орқали яқинлари орасидаги муаммодан кочади.

Бундай вазиятда стрессдан болани ҳалос қилишда унинг ота - онасига боғлиқ булади. Агарда оилада ота - она болага эътибор бермай, уни камситаверсалар бола 13 ешли даврдагидек қолиб кетади. Агарда бола узини қабул қила олмаса ва узини сева олмаса, бутун ҳаёти давомида узига нисбатан баҳонинг пастлиги туфайли куп муаммоларга дуч келишидан қийналади. Болага бундай даврда доим эътиборли булиш лозим, у виртуал дунегга камалмадими, узидан кетмадими? қабиларни қузатиш лозим.

Ўсмир ҳаётининг яна бир муҳим омилларидан бири бу унинг бўш вақти ҳисобланади. Ҳозирги замонда болалар ўз бўш вақтларини қандай ўтказишни билмайдилар. Ҳамма бўш вақтларини компьютер ўйинлари ва интернетларга сарфлайдилар. Бундай шароитда улар янги дўстлар ортиришдан, улар билан мулоқотга киришишдан ўзлари билмаган ҳолда маҳрум бўладилар. Бундай вазиятларда уларга қизиқарли бўлган хобби танлаб бериш ўринли бўлади. Болага ўзига қизиқ бўлмаган машғулотлар (мусика мактаби, балл рақслари ва шунга ўхшаш) танлаб беришдан йироқ бўлиш лозим. Бола ўзи нима билан шуғулланиши хоҳласа, шуни танлаши ва бунда ота – оналар уни тўғри қарорга чорлаши ва унга ёрдам бериши лозим.

Яна бир Ўсмир учун муҳим ва жиддий қийинчилик бу бола оиласининг моддий қийналганлиги ва етишмовчилик ҳисобланади. Уйга келганда маст ота кутиб олиши, ейишга овқатнинг баъзида бор ёки йўқлиги, ҳар кунги калтакланиш ва сўкишишлар бола руҳиятига ўта салбий таъсир кўрсатади. Яна бир бола ҳаётидаги стресс вазиятлардан бири бу жинсий малакаларнинг етишмаслиги ҳисобланади. Ўсмирлик даврига келиб бола ўз танасини ўрганади. Кўпинча ўсмирлар хато ва нотўғри йўлдан бориб бу масалага бошқача назар билан қарашади. Бундай нотўғри эгалланган малака болани омадсизликка олиб боради. Бундай даврда болалар кўпинча ўз тенгдошлари томонидан кулги ва ҳақоротга дуч келадилар. Бундай вазиятларда болалар ўз қобилларига ўралиб олишга маҳкум бўлиб қоладилар. Лекин бу вазиятдан қутилишларига уларнинг яқинлари яқиндан ёрдам берадилар. Болаларни стресс вазиятлардан ҳимоя қилиш ута муҳим ҳисобланади.

Боладаги стрессни енгиш йўллари куйидаги пағоналарга ажратиш мумкин:

- Болани авваламбор биринчи стресс вазиятга тушишдан асраш лозим.
- Болани ўзини тинчлантириш техникасига ўргатиш. Унга оддийроқ бўлган релаксация жараёнларидан бирини кўрсатиш мумкин. Масалан, чуқур нафас олиш;
- Бола ўзини безовта қилаётган нарсаларини бемалол очиқ айтишига йўл қўйинг ва ҳеч қачон уни устидан кулманг. Қўрқаётган нарсасидан ҳалос бўлишига ёрдам беринг;
- Болага кўпроқ қулишни ўргатиш керак, чунки кулги стрессни чиқариб юборади.
- Агарда болада қандайдир ноқулайлик сезилса, секингина ўзига бу ҳақида айтиш ва уни нима қийнаётганини билиб олиш мумкин.
- Бола купинча ўз ҳиссиётини бошқара олмайди. Шунинг учун унга ёмонлик,

хайратланиш, кўполлик ва бошқалани бошқаришни ўргатиш лозим.

Хулоса қилиб айтганда болалардаги стресс вазият бутун бир ҳаётининг қандай кечишини белгилаб берувчи вазият. Чунки боланинг стресс вазиятга тушиши унинг соғлиғига, кайфиятига, атрофдагилар билан мулоқотига, яқинларининг қайғуришига, ўқишига, меҳнат фаолитига ҳам таъсир қилади. Болани стресс вазиятдан чиқаришда ва уни олдини олишда албатта унга ота – онаси, яқинлари, тарбиячи ва ўқитувчилари ёрдам бериши муҳим.