

3. Among local food products, there is a fairly wide range of species and varieties that can maintain the physical and mental status of women of fertile age.
4. Development of dietary correction of diets and nutrition of women of fertile age.
5. Development of the “Healthy mother - healthy child” program.

BOLALARDAGI FOBİYALARNING UNI PSIXOLOGIK SALOMATLIGIGA TA’SIRI

*Karimjonova Madinabonu Rahmatilla qizi
karimjanovamadinabonu2@gmail.com
Farg’ona davlat universiteti*

Bolalarda hissiyotlarni namoyon bo’lishi va rivojlanish uning shaxsini tarkib topishi, olamni bilishida o’ziga xos bo’lib, uning faoliyati va xulq-atvorida yaqqol o’z aksini topadi. Qo’rquv, shaxs o’zining xotirjam xayot kechirishiga ziyon etishi mumkinligi, unga real tahdid solayotgan, yoki tahdid solishi mavjud xavf-xatar to’g’risidagi xabarni olish bilan paydo bo’ladigan salbiy hissiy holatdir. Agar qo’rquv holati kishi uchun muammoga aylansa va kundalik xayotiga xalaqit bersa u fobiyaga aylanadi.

Qo’rquv holati qo’zg’uvchi va bosim beruvchi emostional holat ko’rinishida namoyon bo’lishi mumkin. Ko’p hollarda yuksak shakli “dahshat” ko’rinishida bo’lib, bu holatga bosim bo’lishiga olib boradi va depressiyani vujudga keltiradi.

Ba’zi holatlarda fobiya holatida nomayon bo’ladi. Bu holatlarda kishining o’zini etarli darajada nazorat qila olmaslik noto’g’ri xulq yoki axmoqona, xavfli harakatga olib kelishi mumkin. Bu nuqtai nazardan bunga axloqiy yo’nalishga olib keluvchi hodisa sifatida yondashdilar, qo’rquvni yomon natijalarga olib keluvchi zararli emostional holat deb hisoblaydilar.

Fobiya so’zi yunoncha “fobos” – qo’rquv so’zidan olingan. Bu turli qo’rquv holatlarini barqaror namoyon bo’lishidir va u holat nazorat qilib bo’lmaydigan darajada namoyon bo’ladi.

Fobiya deb kuchli ifodalanadigan qat’iy o’rnashib qolgan qo’rquv bo’lib, bunda ma’lum bir vaziyatning kuchliligiga e’tibor berilmaydi, hamda mantiqiy izohining to’liq yuqolishi namoyon bo’ladi.

Fobiyaning rivojlanib borishi natijasida kishi ma’lum bir obyektida faoliyatida, vaziyatdan qo’rqish va qochishni boshlaydi. Fobiyaning boshlang’ich davrida bartaraf etish nisbatan osonroq, borgan sayin u kishi psixikasida mustahkamlanib boradi va vaqti o’tgan sayin kuchayib boradi. Qo’rquv holatini nazoratdan chiqishi va kishining me’yoriy xayot faoliyatiga rahna sola boshlasa “vahimali buzilish” deb tashxis qo’yish mumkin.

Boladagi qo’rquv holati chaqaloqlik davridanoq namoyon bo’ladi. Bola 5 oylikdan so’ng notanish kishilar bilan uchrashganda, odatiy bo’lmagan buyumlarni ko’rganda, odatiy bo’lmagan vaziyatlarda qo’rquv holati namoyon bo’ladi. 2 – 3 yoshdagi bolalar hayvonlardan qo’rqadilar. Maktabgacha yosh davrning o’ziga xosligi shundaki qo’rquv holatni adekvat ifodalay olmasligidir.

Qo’rquv holati kishi emostiyasida o’ziga hos namoyon bo’lib, uning asossiz vujudga kelishi fobiyaning vujudga kelishiga olib keladi. Ayniqsa bu holat bola psixikasiga salbiy ta’sir ko’rsatib murakkab oqibatlariga olib keladi. Biz bolalarda qo’rquv holatini vujudga kelishi, uning o’ziga hosligi va bartaraf etishning psixologik asoslarini o’rganish maqsadida ilmiy tadqiqot ishlarini olib bordi.

Tadqiqotimizda bolalarning qo’rquv tasavvurlari va uni nima ta’sirida yuzaga kelganini, ular qanday xavf-xatarni his qilishini o’rganish maqsadida ta’lim muassasasida tarbiyalanayotgan 30 nafar bolalarni tanlab oldik. Bolaga “Nimadan qo’rqasang o’shani chiz” deb topshiriq berldik. Bolalar topshiriqni bajarib bo’lganlaridan so’ng “Nimada qo’rqasiz?”, “Nima uchun qo’rqasin?” degan savollar bilan murojat qildik.

Bolalarni javoblarini qo’yidagicha tahlil qildik:

- Kattalar va atrofdagilarni bolalarni ma’lum bir obyektini qo’rqitish quroli qilib olganligi va uni qo’rqitish maqsadida bundan foydalanishi.

- Kinofilm, multfilm, ertaklarda ma'lum bir obyektini kishilarga ozor etkazishi va bola buni ko'rishi.
- Qo'rquv obyektini bolaning ko'z o'ngida birovlariga yoki unga tashlanishi yoki ozor etkazishi.
- Oila a'zolari yoki yaqinlarining qo'rquv obyektini, qo'rqishi va bola hulqida ham undan qo'rqishni yuzaga kelishi.

Ko'rinib turibdiki bolada qo'rqishni vujudga kelishiga ko'p hollarda tashqi ta'sirlar ta'sir ko'rsatuvchi kuch bo'lib hisoblanadi.

Ularda ijtimoiy tajriba kamligi, tasavvurlar ham etarli bo'lmaganligi sababli ijtimoiy jarayon va hodisalar bilan bog'liq qo'rquv namoyon bo'lmaydi. Bolaning qo'rquv holatini psixoterapiya va psixogimnastika mashqlari usullaridan foydalanib bartaraf etish mumkin. Bolada asossiz qo'rquvlarning bartaraf etilishi, ularda xavotirlanish hissini kamayishiga, asab tizimini osoyishta holatda bo'lishiga olib keladi. Bolaning emostional ijobiy holatda bo'lishi uning barcha faoliyatiga, bilish jarayoniga, ya'ni o'zlashtirishiga ijobiy ta'sir etadi.

Natijalar asosida biz quyidagi tavsiyalarni ishlab chiqdik:

1. Bolalarning asossiz qo'rqishlarini yuzaga kelmasligi uchun uni jazolash va tartibga chaqirish maqsadida qo'rqitish obyektini tanlash (masalan, qorong'ulikqa qamash, alvastiga berib yuboraman kabilar) va ularning qo'rqitish mumkin emas.
2. Bolani tartibga chaqirish maqsadida u qo'rqan obyektidan foydalanish uning emostional holatida salbiy oqibatlarini olib kelishiga e'tiborni qaratish lozim.
3. Bola olida qo'rqinchli kinofilmlarni ko'rishning natijasi faqat salbiy bo'lishi, bu bolalarda asosiy qo'rquvni yuzaga kelitirishni yodda tutmoq kerak.
4. Uxlash olididan bolaga qo'rqinchli, yomon oqibatlar bilan tugovchi ertaklar aytib berish, multfilmlar ko'rsatish mumkin emas.
5. Bolada asossiz qo'rquvni yuzaga kelishida oila a'zolari yoki uning yaqinlarini doimiy qo'rquvi bolada qo'rquvning kelishiga ta'sir ko'rsatuvchi omil ekanligini e'tibor berishi kerak.
6. Bolaning olidida qayta-qayta nimadandir qo'rqishingizni, yoki u nimadandir qo'rqishi kerakligini ta'kidlamaslik zarur.
7. Bola qo'rqayotganda yomon holatga tushsa, qaltirasa, vahima bossa yoki talvasaga tushsa buni fobiyani belgisi sifatida qabul qilib, oldini olish maqsadida psixolog xizmatiga munosabat qiling. Bolaning holatiga beparvolik qilmaslik kerak.

SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB ETISHNING USTUVOR YO'NALISHLARI

Maxamatov U.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali

Sog'lom turmush tarzi – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog'lig'ini saqlashga va yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir.

Quyidagi sog'lom turmush tarzining eng muhim 7 qoidasi siz-u bizga avvaldan ma'lum bo'lgan, biroq hayotning mayda-chuyda tashvishlari bilan yodimizdan ko'tarilgan va amalga oshira olmay qolgan tartiblarni yodga solsa ne ajab:

1. Sport bilan muntazam shug'ullanish. Sport — umrimiz oxiriga qadar sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan. U yosh ham, joy ham, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. Uning ko'rinishlari, shakllari, usullari ko'p. Yoga, pilates, piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish, otjimaniya, raqs, rafting, bodibilding, gimnastika, futbol va hokazo turlari bor. Istaganingizni tanlang, jismonan faol bo'lsangiz kifoya. Har kuni emas, kunora 30-60 daqiqa sport bilan shug'ullansangiz, sog'lom bo'lishingiz uchun yetarli. Kamroq o'tirish va ko'proq harakatlanish kerak. Agarda kasbingiz o'tirib ishlashni taqozo etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffus qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozing.