

## MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA STRESS VA UNDA QUTULISH YO'LLARI

**Asadova Mexrangiz Ilxomovna**

*17-maktab psixologi*

**Turayeva Iroda Baxtiyarovna**

*18-maktab psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola maktab yoshidagi bolalarda stress muammosini o'rganadi va uning sabablarini, belgilari hamda etkazilishi mumkin bo'lgan salbiy ta'sirlarini tahlil qiladi. Stress bolalar psixologiyasi, ularning o'qish jarayoniga, ijtimoiy hayotiga va umumiy rivojlanishiga qanday ta'sir etishi haqida ma'lumot beradi. Shuningdek, maqolada bolalarni stressdan qutulish uchun samarali usullar va strategiyalar, masalan, sport, ijodkorlik, oila va do'stlar bilan vaqt o'tkazish, nafas olish mashqlari va mindfulness kabi metodlar keltiriladi. Maktab muhitida o'qituvchilar va ota-onalar uchun bolalar stressi bilan ishlash bo'yicha tavsiyalar ham beriladi.

**Kalit so'zlar:** maktab yoshi, stress, bolalar, psixologiya, salbiy ta'sirlar, stressni kamaytirish, oila, ijtimoiy hayot, nafas olish mashqlari, mindfulness.

Maktab yoshidagi bolalar uchun stress — bu keng tarqalgan holat. Ularning hayoti o'zgaruvchan va ko'plab muammolar bilan to'la: ta'lim, do'stlar bilan munosabatlar, ota-onalar kutishlari va boshqa yana ko'plab omillar. Ushbu maqolada bolalardagi stress sabablari, uning belgilari va unda qutulish usullari haqida so'z yuritamiz. Stress — inson organizmining haddan tashqari zo'riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Stress chog'ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo'lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko'p bo'lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi.

Stress sabablari quyidagilardan iborat:

1. **O'qish va Ta'lim:** Maktabda o'qish, nazoratlar, imtihonlar va boshqa o'quv faoliyatlari bolalarga bosim o'tkazishi mumkin. Kutilgan natijalar, baholar va muvaffaqiyatlar bilan bog'liq xavotirlar stressni kuchaytiradi.

2. **Ota-Onalar Munosabatlari:** Ota-onalarning kutishlari, qilinadigan ishlar yoki oilaviy muammolar bolalar uchun qo'shimcha stress manbai bo'lishi mumkin.

3. **Do'stlar Bilan Munosabatlar:** Ijtimoiy munosabatlar, do'stlar orasida o'z o'rnini topish, qurbaqalar bilan tushunmovchiliklar, bullying (xurmat qilmashlik) problemalari bolalarda stress keltirib chiqarishi mumkin.

4. **O'zini Tanishtirish:** Shaxsiy qobiliyatlar yoki ko'nikmalarda yetishmovchilikni his qilish, muammolarni hal qilish yoki yangi vaziyatlarga moslashishda qiyinchiliklar ham stressni oshiradi.

Bolalarda stressning belgilari turlicha bo'lishi mumkin. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Emotsional o'zgarishlar:** Kayfiyatning tezda o'zgarishi, asabiylik, g'azab yoki tashvish hissi.
- **Fizik belgilar:** Bosh og'rig'i, qorin og'rig'i, uyqusizlik yoki charchoq.
- **Davlat o'zgarishlari:** O'qish faoliyatida pasayish, do'stlar bilan muammolar, uyqu buzilishi.

Stressdan qutulish uchun bir qancha strategiyalar mavjud:

1. **Oila va Do'stlar bilan Aloqa:** Ota-onalar, o'qituvchilar va do'stlar bilan ochiq muloqot qilish muhim. Bolalar o'z his-tuyg'ularini ifoda etishi va qo'llab-quvvatlanishini his qilishi kerak.

2. **Fizik Faollik:** Sport yoki jismoniy faollik bolalarga stressdan qutulishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar endorfin (baxt gormoni) ishlab chiqarishiga yordam beradi va kayfiyatni ko'taradi.

3. **Dam olish va Meditatsiya:** Meditatsiya, nafas olish mashqlari yoki yoga kabi dam olish usullari bolalar uchun juda foydali bo'lishi mumkin. Bu usullar stressni kamaytirish va ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi.

4. **O'z vaqtini tashkil qilish:** O'z vaqtini yaxshi rejalashtirish, vazifalarni boshqarish va muammolarni hal qilish bolalarni stressdan qutqarishda yordam beradi.

5. **San'at va kreativ faoliyat:** Rasm chizish, musiqa chalishtirish yoki qo'l san'ati mashaqqatlarini bolalar stressdan qutulishiga yordam beradi, shuningdek, o'zlarini bahramand qilishi mumkin.

Amaliy nuqtai nazardan stress nima? Buni tushunish uchun stressning asosiy alomatlarini ko'rib chiqamiz:

- Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, ba'zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi.
- Yomon, notinch uyqu.
- Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og'rig'i, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi.
- Diqqatni kamayishi, bu o'qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi.

- Dam olish, ish va muammolarni bir chetga chetga surib qo'ya olmaslik.
- Boshqalarga, hatto eng yaxshi do'stlarga, oila va yaqin kishilarga qiziqishning yo'qligi.
- Doimiy paydo bo'ladigan yig'lash, ko'z yosh to'kish, xafagarchilik, umidsizlik, o'z-o'ziga achinish hissi.
- Ishtahaning pasayishi — ba'zida esa aksincha: oziq-ovqatni ortiqcha yeb yuborish.
- Ko'pincha asabiy odatlar rivojlanadi: kishi labini tishlaydi, tirnoqlarini tishlaydi va hokazo. Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo'ladi.

Maktab yoshidagi bolalar stressga duch kelishlari mumkin, chunki bu davr ularda yangi tajribalar, o'rganish jarayoni va shaxsiy munosabatlarni o'rganish bilan bog'liq bo'ladi. Stressning sabablari o'qish, do'stlar bilan munosabatlar, oila muammolari va boshqalar bo'lishi mumkin. Stressni boshqarish va bolalarning farovonligini yaxshilash uchun bir qancha usullar mavjudligini ko'rib chiqdik. Maktab yoshidagi bolalarda stress — tabiiy holat, lekin u muammoga aylanishi mumkin. Ota-onalar va o'qituvchilar bolalarga ko'mak berish, stressni kamaytirish va ularning emotsional salomatligini yaxshilashda muhim rol o'ynashi kerak. Yuqorida keltirilgan usullarni qo'llash orqali bolalar stressdan qutulishlari va sog'lom, baxtli hayot kechirishlari mumkin. Bolalarda stressni kamaytirish uchun yuqoridagi usullarni amalga oshirish, ularning umumiy salomatligini, akademik muvaffaqiyatini va ruhiy farovonligini yaxshilashga yordam beradi. Ota-onalar va pedagoglarning ushbu jarayonda faol ishtirok etishi juda muhimdir. Maktab yoshidagi bolalarda stress ko'plab omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ular orasida bilim olish jarayonidagi bosim, ijtimoiy o'zaro munosabatlar, ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan kutishlar, shuningdek, shaxsiy muammolar ham mavjud. Stress belgilari fiziologik (boshing og'rig'i, oshqozon buzilishi) va psixologik (ansiyani, depressiyani) ko'rinishda namoyon bo'lishi mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
2. Khaitov, J. B. (2022). Hygienic assessment of boiled sausages and sausages produced by «Rozmetov»(Uzbekistan). *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(12), 1382-1384.
3. Abdurakhimov, B. A., Khaitov, J. B., Safarov, K. K., Khakberdiev, K. R., Buriboev, E. M., & Ortiqov, B. B. (2022). Integral assessment of risk factors affecting the health of employees of a copper production mining. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(12), 1442-1449.

4. Khaitov, J., Khakberdiev, K., & Kamilova, A. (2022). MUNG BEANS ARE A SOURCE OF PROTEIN AND A HIGH ENERGY SOURCE. *International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research*, 2(12), 61-63.
5. Shoyusupova, S. (2024). Technology of professional skills development of primary education students. *Web of Teachers: Inderscience Research*, 2(9), 87-91.
6. Inoyatova, Z. (2024). THE MECHANISM OF IMPROVING THE SYSTEM OF METHODOLOGICAL PREPARATION IN TEACHING THE SUBJECT OF UPBRINGING IN FUTURE TEACHERS OF PRIMARY EDUCATION. *Science and innovation*, 3(B11), 162-165.
7. Jamolova, M. B. (2024). THE IMPORTANCE OF GRAPHIC ORGANIZERS IN DEVELOPING CRITICAL THINKING SKILLS.
8. Uralova, G. (2023, September). SWOT TAHLILIDAN FOYDALANIB BO 'LAJAK BOSHLANG 'ICH SINF O 'QITUVCHILARIDA EKOLOGIK-VALEOLOGIK MADANIYATNI RIVOJLANTIRISH. In *International conference on multidisciplinary science* (Vol. 1, No. 2, pp. 49-52).
9. Bisht, Y. S., Alzubaidi, L. H., Gulbakhor, U., Yuvaraj, S., Saravanan, T., Kumar, R. S., & Dari, S. S. (2024). Legal Framework for Energy Transition: Balancing Innovation and Regulation. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 540, p. 13015). EDP Sciences.
10. Jabbarova, I. (2023). HISTORY OF CONSTRUCTION OF PACHKAMAR WATER RESERVOIR. *Академические исследования в современной науке*, 2(27), 64-70.
11. Khamraeva, G., & Olimova, D. (2017). BENEFITS OF USING ROLE PLAYS IN TEACHING LANGUAGES. *Научная дискуссия: инновации в современном мире*, (4), 97-101.
12. Latifovna, I. G. (2025). Engaging minds and bodies: the power of total physical response in language learning. *SHOKH LIBRARY*.
13. Pulatova, M. (2024, December). THE REPRESENTATION OF THE IMAGE OF AMIR TEMUR IN "SAKHIBKIRAN" BY ABDULLA ORIPOV. In *INTERNATIONAL CONFERENCE ON MODERN DEVELOPMENT OF PEDAGOGY AND LINGUISTICS* (Vol. 1, No. 11, pp. 20-24).
14. Gafurova, S., & Yusuphodjayeva, S. (2023). DIFFERENTIAL ANALYSIS OF NEUROTIC DISORDERS IN IRRITABLE BOWEL SYNDROME AND IMPROVEMENT OF MEDICAL PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN THEM. *Science and innovation*, 2(D2), 177-181.

15. Гафуров, Б. З. (2021). АНАЛИЗ ЛИНГВОСТАТИСТИЧЕСКОЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ АКЦЕНТНЫХ ФОНОВАРИАНТОВ ИМЕН СУЩЕСТВИТЕЛЬНЫХ РУССКОГО ЯЗЫКА. *МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ИСКУССТВО СЛОВА*, 4(1-1).

16. Гафуров, Б. З. (2009). Роль сокращения фонемного состава слова в образовании сегментных фоновариантов существительных русского, узбекского и английского языков. *Современные гуманитарные исследования*, (6), 124-126.

17. Davronovich, J. R. (2022). Lexical Features of folklore. *EPRA International Journal of Development (IJRD)*, 7(2), 56-58.

18. Nematov, A. A. (2023). SYMPTOMATIC CHARACTERISTICS OF PATIENTS WHO DIED OF COVID-19 (Doctoral dissertation).

19. Khaydarova, L. (2022). Classroom Activities that Best Facilitate Learning. *European Multidisciplinary Journal of Modern Science*, 6, 377-380.

20. Касимова, М. Б., & Ахмедова, Н. А. (2022). Анкилозловчи спондилитли беморларда скелетдан ташкари зарарланишларни бах, олаш.

21. Sadikov, E. T. (2021). SPECIFIC PECULIARITIES OF TEACHING AND EVALUATING PRAGMATIC SPEECH ACTS THROUGH THE LISTENING SKILLS. *EPRA International Journal of Research & Development (IJRD)*, 6(12), 1-1.

22. Pender, N. J. (2011). *Health Promotion in Nursing Practice*. Boston: Pearson Education.

23. G'ofurova N. "Bola psixologiyasi va stress" – Toshkent, 2022.