

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA EKOLOGIK STRESSNI KAMAYTIRISH: SHAHAR BOLALARI UCHUN TABIAT TERAPIYASINING AHAMIYATI

Mamatqulova Shoxsanam Dilshodovna

*Samarqand viloyati Urgut tumanidagi "Bu yurt kelajagi
bolajonnikidir" DXSHMTT direktori.*

KIRISH

Bugungi globallashuv va urbanizatsiya sharoitida bolalar tarbiyasi yangi muammolar bilan yuzma-yuz kelmoqda. Ayniqsa, shahar muhitida yashovchi maktabgacha yoshdagi bolalarda ekologik stress darajasi ortib borayotgani kuzatilmoqda. Havoning ifloslanishi, shovqin, yashil hududlarning kamayishi, sun'iy muhitning ustunligi va texnologiyalarning haddan tashqari ko'pligi bolalar ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada bolalarda bezovtalik, tez charchash, diqqat yetishmovchiligi, agressivlik va hissiy beqarorlik kabi holatlar paydo bo'lmoqda.

Shu bois, so'nggi yillarda pedagogika va psixologiyada "tabiat terapiyasi" tushunchasi muhim yo'nalish sifatida rivojlanmoqda. U bolalarni tabiiy muhit bilan yaqinlashtirish orqali ekologik stressni kamaytirish, sog'lom psixofiziologik rivojlanishni ta'minlashga xizmat qiladi.

Ekologik stress tushunchasi va uning bolalarga ta'siri

Ekologik stress – bu inson organizmining noqulay ekologik sharoitlarga (shovqin, iflos havo, yuqori harorat, sun'iy yoritish, tor joy, yashil hududlarning yetishmasligi) moslashishda yuzaga keladigan psixologik va fiziologik zo'riqish holatidir. Maktabgacha yoshdagi bolalar bu kabi omillarga nisbatan yanada sezuvchan bo'lib, ularning asab tizimi hali to'liq shakllanmaganligi sababli stressni bartaraf etish qobiliyati past bo'ladi.

Ekologik stressning asosiy belgilari quyidagilardan iborat:

tez asabiylashuv va yig'loqilik;

uyqu buzilishi;

diqqatning susayishi;

immunitetning pasayishi;

jismoniy holsizlik;

o'yin va muloqotga bo'lgan qiziqishning kamayishi.

Bu holat o'z vaqtida bartaraf etilmasa, bolaning umumiy rivojlanishiga, ijtimoiy moslashuviga va ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Tabiat terapiyasi mohiyati

Tabiat terapiyasi – bu insonni tabiiy muhit bilan bevosita aloqada bo'lish orqali ruhiy va jismoniy tiklanishga yo'naltirilgan pedagogik-psixologik yondashuvdir. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun bu usul ayniqsa muhim bo'lib, ular orqali bola atrof-muhit bilan uyg'unlashadi, mushohada, sezgi va ijodiy tafakkuri rivojlanadi.

Tabiat terapiyasining asosiy yo'nalishlari:

tabiat qo'ynida erkin harakat;

qum, suv, o'simliklar bilan o'yin;

toza havoda kuzatuv va sayr;

ekologik tarbiya mashg'ulotlari;

tabiat tovushlari bilan relaksatsiya.

Shahar bolalari uchun tabiat terapiyasining ahamiyati

Shahar muhitida katta bo'layotgan bolalar ko'pincha beton binolar, yopiq xonalar va sun'iy yoritilgan muhitda ko'proq vaqt o'tkazadi.

Bu esa ularda tabiiy sezgilarni zaiflashtiradi.

Tabiat terapiyasi orqali quyidagi ijobiy natijalarga erishiladi:

1. Asab tizimini tinchlantirish

Tabiatdagi sokin muhit va tabiiy tovushlar bolalarda ichki osoyishtalikni ta'minlaydi. Daraxtlar shovqini, qushlar sayrashini asabni bo'shashtiradi.

2. Sensor rivojlanishni qo'llab-quvvatlash

Qum, barg, tosh, suv bilan o'ynash orqali bolalarning sezgi organlari faoliyati rivojlanadi, bu esa nutq va tafakkur o'sishiga ijobiy ta'sir qiladi.

3. Emotsional barqarorlikni shakllantirish

Tabiat bilan muloqot bolalarda ijobiy kayfiyatni mustahkamlaydi, stress darajasini kamaytiradi.

4. Jismoniy faollikni oshirish

Ochiq havodagi harakatlar bolalarni sog'lomlashtiradi, ularning mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi.

5. Ekologik ongini tarbiyalash

Bolalarda atrof-muhitga nisbatan ehtiyotkorlik, mehr va mas'uliyat hissi rivojlanadi.

Tabiat terapiyasini amaliyotda qo'llash usullari

Maktabgacha ta'lim muassasalarida va oilada quyidagi amaliy mashg'ulotlar samarali hisoblanadi:

"Yashil burchak" yaratish (gullar parvarishi);

"Tabiatni kuzatamiz" mashg'ulotlari;

qum terapiyasi;

suv bilan erkin o'yinlar;

barg va gullardan kompozitsiyalar tayyorlash;

mini-bog' yaratish;

ertak terapiyasi va tabiat motivlari asosidagi rol o'yinlar.

Pedagog va ota-onalarning roli

Ekologik stressni kamaytirishda pedagoglar va ota-onalar hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Ular bolaning tabiiy muhit bilan bog'lanishiga sharoit yaratishi, muntazam tabiat qo'yniga sayrlar uyushtirishi, tabiatga muhabbatni tarbiyalashi lozim.

Quyidagi tavsiyalar muhim:

bolani haftasiga kamida 2-3 marta tabiat qo'yniga olib chiqish;

uyda o'simliklar parvarishini bola bilan birga amalga oshirish;
ekologik mavzuda ertak va multfilmlarni tomosha qilish;
ochiq havoda jismoniy mashqlar o'tkazish.

Tabiat terapiyasining ilmiy-nazariy asoslari

Tabiat terapiyasi konsepsiyasi biofil nazariyasiga asoslanadi. Ushbu nazariya inson tug'ilishi bilan tabiatga intilish instinkti mavjudligini ta'kidlaydi.

Mashhur olim E. Uilson ta'kidlashicha, tirik organizmlar bilan muloqot qilish inson psixikasiga barqarorlashtiruvchi ta'sir ko'rsatadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda bu jarayon ayniqsa faol bo'lib, ularning hissiy dunyosi tabiat orqali shakllanadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yashil muhitda ko'p vaqt o'tkazgan bolalarda stress garmoni – kortizol miqdori kamayadi, diqqat va xotira ko'rsatkichlari esa oshadi. Bu holat bolaning aqliy va emotsional rivojlanishiga bevosita ijobiy ta'sir qiladi.

Ekologik ong va shaxs rivoji

Maktabgacha yosh ekologik madaniyat asoslari shakllanadigan eng muhim davr hisoblanadi. Tabiat terapiyasi jarayonida bola atrof-muhitni nafaqat ko'radi, balki anglaydi, his qiladi va unga emotsional munosabat bildiradi.

Ekologik ong rivojlanishi quyidagi bosqichlarda kechadi:

tabiatni kuzatish;

unga nisbatan mehr uyg'otish;

tabiatni asrashga bo'lgan mas'uliyat hissi;

ekologik xulq-atvorni shakllantirish.

Bu jarayon shaxsning barqaror, ongli va mas'uliyatli bo'lib shakllanishiga zamin yaratadi.

Shahar muhitida ekologik stress manbalari

Shahar bolalari uchun ekologik stressni yuzaga keltiruvchi omillarni quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

Fizik omillar

transport shovqini;

havo ifloslanishi;

yuqori harorat va ventilyatsiya yetishmasligi;

sun'iy yoritishning ustunligi.

Ijtimoiy-psixologik omillar

tezkor hayot sur'ati;

bolalarning ochiq maydonda harakatlanish imkoniyatining cheklanishi;

virtual muhitga qaramlik;

jonli muloqotning kamayishi.

Ushbu omillar bolaning ichki muvozanatini buzadi va ekologik stressni kuchaytiradi.

Tabiat terapiyasining turlari

1. Fitoterapiya

O'simliklar bilan muloqot, ularni parvarish qilish orqali bola o'z mas'uliyatini his qiladi va tabiiy go'zallikni anglaydi.

2. Qum terapiyasi

Bola qum orqali o'z his-tuyg'ularini ifodalaydi, ichki xavotirni chiqaradi.

3. Suv terapiyasi

Suv bilan o'yinlar tinchlantiruvchi va relaksatsion ta'sir ko'rsatadi.

4. Hayvonlar bilan muloqot

Uy hayvonlari bilan aloqada bo'lish bolada rahm-shafqat tuyg'usini kuchaytiradi.

5. Audio-terapiya

Tabiat tovushlari asosida mashqlar stressni kamaytiradi.

Metodik tavsiyalar

Pedagoglar uchun:

haftalik ekologik mashg'ulotlar tashkil etish;

ochiq havoda darslar o'tkazish;

mavsumiy tabiat kuzatuvlari rejasini tuzish;

didaktik o'yinlarda tabiat obrazlaridan foydalanish.

Ota-onalar uchun:

dam olish kunlari oilaviy sayrlar tashkil etish;

bolani tabiat haqidagi savollariga e'tiborli bo'lish;

ekologik kitoblar o'qish;

ko'chat ekish tadbirlarida ishtirok.

Tabiat terapiyasining psixologik natijalari

tashvish darajasining pasayishi;

o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishi;

ijobiy emotsional fon;

ijodiy fikrlash faolligi;

muloqot ko'nikmalarining yaxshilanishi.

Amaliy tajribalar va misollar

Ko'plab maktabgacha ta'lim muassasalarida "Yashil dars" loyihalari joriy etilib, bolalar gul ekish, sabzavot parvarishlash jarayonida faol ishtirok etmoqda. Bu jarayon ularda tabiatga nisbatan qiziqishni oshirib, ekologik stressni sezilarli darajada kamaytirgan.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalarda ekologik stressni kamaytirish bugungi ta'lim-tarbiya tizimining muhim vazifalaridan biridir. Ayniqsa, shahar sharoitida yashovchi bolalar uchun tabiat terapiyasi zarur profilaktik va rivojlantiruvchi vosita sifatida muhim ahamiyat kasb etadi. Tabiat bilan uzviy aloqada bo'lgan bola sog'lom, ruhiy barkamol va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanadi.

Tabiat terapiyasini maktabgacha ta'lim tizimiga tizimli joriy etish orqali bolalarning psixologik farovonligini ta'minlash, ekologik ongini rivojlantirish va sog'lom avlodni tarbiyalash imkoniyati yanada kengayadi.