

QUVONCHLI YURAK, MEHRLI DUNYO

Nasriddinov Rustamjon A'zamqulovich

Boyovut tumani 50 –maktab psixologi

Karshibayeva Lobar Baxramovna

Yangiyer shahar 7- maktab psixologi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15427901>

Annotatsiya. *Ushbu maqolada bolalarning hissiyotlarini anglash, ularni to'g'ri ifoda etish va boshqalar bilan sog'lom ijtimoiy munosabatlar o'rnatishiga yordam beruvchi psixologik yondashuvlar bayon etiladi. Quvonch, g'azab, qo'rquv, xavotir kabi tuyg'ular haqida sodda va bolalarga tushunarli tarzda tushuntirishlar beriladi. Maqola bolalarda hissiy savodxonlikni oshirishga xizmat qiladi.*

Аннотация. *В данной статье рассматриваются психологические подходы, помогающие детям распознавать свои эмоции, правильно их выражать и строить здоровые социальные отношения. Простым и понятным языком объясняются такие чувства, как радость, гнев, страх и тревога. Цель статьи — развитие эмоциональной грамотности у детей.*

Ключевые слова: *детская психология, эмоции, чувства, радость, гнев, страх, социальные отношения, эмоциональная грамотность.*

Abstract. *This article discusses psychological approaches that help children recognize their emotions, express them properly, and build healthy social relationships. Feelings such as joy, anger, fear, and anxiety are explained in a simple and child-friendly way. The article aims to promote emotional literacy in children.*

Kalit so'zlar: *bolalar psixologiyasi, hissiyotlar, tuyg'ular, quvonch, g'azab, qo'rquv, ijtimoiy munosabatlar, emotsional savodxonlik*

Keywords: *child psychology, emotions, feelings, joy, anger, fear, social relationships, emotional literacy*

Asosiy qism. Har bir bola o'ziga xos, har bir bolaning yuragida turli-tuman hissiyotlar yashaydi. Ba'zida bola quvonadi, ba'zida xafa bo'ladi, ba'zan esa g'azablanadi yoki qo'rqadi. Bu hissiyotlar — bolalarning ichki dunyosining ajralmas qismidir. Bola bu tuyg'ularni anglab, ularni to'g'ri ifoda etishni o'rganar ekan, u o'zini va atrofdagilarni yaxshi tushunishgaerishadi.

Hissiy savodxonlik — bu bolaning o'z his-tuyg'ularini anglay olishi, ular haqida so'zlay olishi va boshqalarning tuyg'ularini tushunishga harakat qilishi demakdir. Masalan, bola

“Men xafa bo‘ldim, chunki do‘stim meni chaqirmadi” deb ayta olsa, bu uning o‘z tuyg‘usini anglaganidan dalolat beradi. Bu esa muammolarni hal qilishni osonlashtiradi. Psixologlar ta’kidlaganidek, bolalik davrida shakllangan hissiy savodxonlik keyingi hayotda ham insonning ijtimoiy munosabatlarida, stressga bardoshlilikida va o‘zini boshqara olish qobiliyatida muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli, ota-onalar va pedagoglar bolaga tuyg‘ular haqida gapirish, ularni nomlash, chizish yoki hikoya qilish orqali ifoda etishga imkon yaratishlari kerak.

Masalan, bola g‘azablanganda “Nega bunday his qilding?”, “Qanday qilib bu tuyg‘uni boshqarishing mumkin?” kabi savollar orqali bolaga o‘zini tahlil qilishga yordam berish mumkin. Bolalarning sevimli ertaklari, o‘yinlar va rasm chizish mashg‘ulotlari ham bu borada muhim vosita hisoblanadi. Hissiy savodxonlikni rivojlantirishda ota-onaning o‘rni

Ota-onalar bolalarning birinchi psixologik murabbiylaridir. Ular bolalar bilan har kuni muloqotda bo‘lib, ularning his-tuyg‘ularini qanday ifoda etayotganini bevosita kuzatadilar. Bola ko‘pincha kattalarning harakatlarini taqlid qiladi. Shuning uchun, ota-onaning o‘z hissiyotlarini ochiq va sog‘lom tarzda ifodalashi bolaga kuchli namunadir. Masalan, ota-ona bolaga: “Men hozir charchaganman, shuning uchun biroz dam olmoqchiman” deb aytsa, bu bolaning o‘z holatini anglashiga va boshqalarning holatini ham inobatga olishiga yordam beradi. Bolalar hissiyotlarini rivojlantirishda o‘yin va ijodning roli

O‘yin — bolaning asosiy faoliyatidir. Ayniqsa, rolli o‘yinlar orqali bola o‘z tuyg‘ularini yashirin bo‘lmasdan ifoda etadi. Masalan, “shifokor va bemor”, “ona va bola”, “do‘stlar” kabi o‘yinlarda bolalar o‘z his-tuyg‘ularini rollar orqali anglab yetishadi. Bu esa empatiya, ya’ni boshqani tushunish hissini rivojlantiradi.

Ijodiy mashg‘ulotlar — rasm chizish, musiqa eshitish, ertak tuzish orqali bolalar o‘z ichki dunyolarini ifoda etadilar. Bu faoliyatlar bolaning o‘zini anglash, xavotir va stressni kamaytirishda juda foydali hisoblanadi.

Psixologik iqlim va mehr-muhitning ahamiyati

Har bir bola sog‘lom rivojlanishi uchun xavfsiz, mehrga boy psixologik muhitga ehtiyoj sezadi. Ota-onalar va tarbiyachilar: bolaning har bir hissiyotini qadrlashi kerak (“Sen yig‘layapsan, demak bu sen uchun muhim narsa”), bolaning his-tuyg‘ularini inkor etmasligi kerak (“Qo‘rqma” o‘rniga “Qanday qilib qo‘rqmay qolishga yordam bera olaman?” deyish kerak), har bir tuyg‘u normal ekanligini anglatishi lozim (“Agar xafa bo‘lsang, bu ham tabiiy” deyish kerak).

Amaliy tavsiyalar ota-onalar va pedagoglar uchun

“His-tuyg‘ular kundaligi”: Bola har kuni rasm yoki so‘zlar orqali o‘z hislarini yozib/yozdirib borsin. Bu o‘z-o‘zini anglashni rivojlantiradi. Hissiy kartochkalar: Har xil yuz ifodalari tushirilgan kartochkalar yordamida bola qaysi holatda qanday tuyg‘u sezilishini o‘rganadi.

Og‘zaki savol-javoblar: “Bugun eng xursand qilgan narsa nima bo‘ldi?”, “Qanday tuyg‘u eng ko‘p bo‘ldi?” kabi savollar berish.

Kitob o‘qish va muhokama: Bolalar uchun mo‘ljallangan emotsional ertaklarni o‘qib, qahramonlar tuyg‘ulari ustida suhbat olib borish.

Tuyg‘ularni rasmga solish: Bola qanday tuyg‘uni rasm bilan ifodalaganini tushuntirsin.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida hissiy rivojlanish

Maktabgacha yoshdagi bolalarning hissiy rivojlanishi uchun maxsus shart-sharoitlar yaratish juda muhim. Psixologik muhitda bolalar o‘zlarini xavfsiz va qadrlangan his qilishlari kerak. Tarbiyachilar rolli o‘yinlar, sahnalashtirish, ertak yaratish, surat chizish kabi faoliyatlar orqali bolalarga o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etishga imkon berishadi. Shuningdek, emotsional iqlimni doimiy ravishda ijobiy saqlash — mehr, e’tibor, quloq solish — bolalarning ishonchli shaxs bo‘lib ulg‘ayishiga xizmat qiladi. Bolalar hissiyotlarini rivojlantirishda o‘yin va ijodning roli

O‘yin — bolaning asosiy faoliyatidir. Ayniqsa, rolli o‘yinlar orqali bola o‘z tuyg‘ularini yashirin bo‘lmasdan ifoda etadi. Masalan, “shifokor va bemor”, “ona va bola”, “do‘stlar” kabi o‘yinlarda bolalar o‘z his-tuyg‘ularini rollar orqali anglab yetishadi. Bu esa empatiya, ya’ni boshqani tushunish hissini rivojlantiradi. Ijodiy mashg‘ulotlar — rasm chizish, musiqa eshitish, ertak tuzish orqali bolalar o‘z ichki dunyolarini ifoda etadilar. Bu faoliyatlar bolaning o‘zini anglash, xavotir va stressni kamaytirishda juda foydali hisoblanadi. Psixologik iqlim va mehr-muhitning ahamiyati. Har bir bola sog‘lom rivojlanishi uchun xavfsiz, mehrga boy psixologik muhitga ehtiyoj sezadi. Ota-onalar va tarbiyachilar: bolaning har bir hissiyotini qadrlashi kerak (“Sen yig‘layapsan, demak bu sen uchun muhim narsa”), bolaning his-tuyg‘ularini inkor etmasligi kerak (“Qo‘rqma” o‘rniga “Qanday qilib qo‘rqmay qolishga yordam bera olaman?” deyish kerak), har bir tuyg‘u normal ekanligini anglatishi lozim (“Agar xafa bo‘lsang, bu ham tabiiy” deyish kerak).

Amaliy tavsiyalar ota-onalar va pedagoglar uchun

“His-tuyg‘ular kundaligi”: Bola har kuni rasm yoki so‘zlar orqali o‘z hislarini yozib/yozdirib borsin. Bu o‘z-o‘zini anglashni rivojlantiradi.

Hissiy kartochkalar: Har xil yuz ifodalari tushirilgan kartochkalar yordamida bola qaysi holatda qanday tuygʻu sezilishini oʻrganadi.

Ogʻzaki savol-javoblar: “Bugun eng xursand qilgan narsa nima boʻldi?”, “Qanday tuygʻu eng koʻp boʻldi?” kabi savollar berish.

Kitob oʻqish va muhokama: Bolalar uchun moʻljallangan emotsional ertaklarni oʻqib, qahramonlar tuygʻulari ustida suhbat olib borish. Tuygʻularni rasmga solish: Bola qanday tuygʻuni rasm bilan ifodalaganini tushuntirsin.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, har bir bola qalbida quvonchli yurak va mehrli dunyo bilan ulgʻayishga haqli. Bu esa biz — kattalarning mehribonlik va eʼtiboriga bogʻliq. Bolalarda hissiy savodxonlikni shakllantirish — bu faqat psixologik rivojlanish emas, balki ularning kelajakdagi ijtimoiy hayotga tayyorgarligidir. Bola oʻz tuygʻularini tushunib, boshqarishni oʻrgansa, u atrofdagilar bilan sogʻlom munosabatlar oʻrnatadi, oʻz fikrini erkin bildiradi va ijtimoiy hayotda faol ishtirok eta oladi. Demak, bolalarning his-tuygʻulariga eʼtibor berish, ularni qoʻllab-quvvatlash har bir ota-ona, pedagog va jamiyat vakilining muhim vazifasidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gʻoziev E.G. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2016.
2. Vygotsky L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Pedagogika, 1991.
3. Gippenreyter Yu.B. Obshchatsya s rebenkom. Kak? – Moskva: AST, 2020.
4. Denham, S. A. (1998). Emotional Development in Young Children. – Guilford Press.
5. Saarni, C. (1999). The Development of Emotional Competence. – Guilford Press.