

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA EMOTSIYALARNI BOSHQARISH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH

Shukurova Muqaddas Nuritdin qizi ¹

¹ Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti
Psixologiya mutaxassisligi 1-bosqich magistri
muqaddasshukurova38@gmail.com

ARTICLE INFO

ABSTRACT:

ARTICLE HISTORY:

Received: 26.11.2025

Revised: 27.12.2025

Accepted: 28.03.2025

KEYWORDS:

emotsiya, bolalar,
bilim, ko'nikmalar, his-
tuyg'u, muloqot,
rivojlantirish, baholash,
muhokama.

Maktab yoshidagi bolalarda emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish bugungi kunda ta'lim jarayonining muhim jihatlaridan biri hisoblanadi. Emotsiyalar inson hayotida muhim rol o'ynaydi, chunki ular nafaqat shaxsiy munosabatlar, balki o'qish va o'rganish jarayonida ham ta'sir ko'rsatadi. Bolalar emotsiyalarini to'g'ri boshqarish ko'nikmalarini o'zlashtirganlarida, ularning ijtimoiy va akademik muvaffaqiyatlari oshadi.

KIRISH. Emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalari bolalarda o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni ifodalash va boshqalar bilan munosabatlarda to'g'ri reaksiya berish imkonini beradi. Bu ko'nikmalarni rivojlantirish jarayoni bolalik davrida boshlanadi va maktab yoshidagi bolalar uchun juda muhimdir. Maktab yoshidagi bolalar o'z emotsiyalarini anglash va boshqarish qobiliyatini o'zlashtirish jarayonida ko'plab muammolar bilan duch kelishadi. Ular o'z his-tuyg'ularini ifodalashda, do'stlari bilan munosabatlarni o'rnatishda va o'qish jarayonida stressni boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun o'qituvchilar va ota-onalar birgalikda ishlashlari zarur. O'qituvchilar darslarda emotsiyalarni anglash va boshqarish bo'yicha faoliyatlar o'tkazishlari mumkin. Masalan, bolalarga o'z his-tuyg'ularini ifodalash uchun turli xil vaziyatlarni taqdim etish, ularni baholash va muhokama qilish orqali emotsiyalarni anglashga yordam berish mumkin. Shuningdek, o'qituvchilar bolalarga stressni boshqarish usullarini o'rgatishlari, masalan, chuqur nafas olish, meditatsiya yoki jismoniy faoliyat orqali o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rgatishlari mumkin. Ota-onalar ham bolalarining emotsiyalarini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ular

bolalariga o'z his-tuyg'ularini ifodalashda yordam berishlari va ularni to'g'ri yo'naltirishlari kerak. Ota-onalar bolalari bilan ochiq va samimiy muloqot qilishlari, ularning his-tuyg'ularini tinglashlari va ularga o'z fikrlarini ifodalash imkonini berishlari muhimdir. Shuningdek, ota-onalar bolalariga emotsiyalarini boshqarish bo'yicha o'z tajribalarini o'rtoqlashishlari va ularga hayotiy misollar orqali o'rgatishlari mumkin. Maktab yoshidagi bolalarda emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda o'yinlar va interaktiv faoliyatlar ham samarali vosita hisoblanadi. O'yinlar orqali bolalar o'z his-tuyg'ularini ifodalashni, boshqalar bilan muloqot qilishni va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirishni o'rganadilar. Masalan, rolli o'yinlar yoki dramatik sahnalashlar bolalarga turli vaziyatlarda emotsiyalarni boshqarishni o'rganishga yordam beradi. Bu jarayonda bolalar o'z his-tuyg'ularini ifodalash, boshqalarni tushunish va empatiya ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'lishadi[1].

Shuningdek, bolalar uchun emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda kitoblar va hikoyalar ham muhim ahamiyatga ega. O'qish jarayonida bolalar turli xarakterlar va vaziyatlar bilan tanishadilar, bu esa ularga emotsiyalarni anglash va boshqarish bo'yicha yangi fikrlar beradi. O'qituvchilar va ota-onalar bolalar bilan birga kitob o'qib, ularning his-tuyg'ulari haqida muhokama qilishlari mumkin. Bu jarayon bolalarga o'z his-tuyg'ularini anglash va ifodalashda yordam beradi[2].

Bolalarda emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda ijtimoiy muhit ham muhim rol o'ynaydi. Bolalar bir-biri bilan muloqot qilganlarida, ular o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish imkoniyatiga ega bo'lishadi. Maktabda va oilada ijtimoiy muhitni yaratish, bolalarga o'z his-tuyg'ularini ifodalash va boshqalar bilan munosabatlarni o'rnatishda yordam beradi. Shuningdek, bolalar o'z do'stlari bilan vaqt o'tkazish orqali emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish jarayoni davomida bolalar o'z his-tuyg'ularini anglash va ifodalashda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Bu jarayonda o'qituvchilar va ota-onalar sabr-toqatli bo'lishlari, bolalarni qo'llab-quvvatlashlari va ularga yordam berishlari zarur[3].

Emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini o'zlashtirish jarayoni vaqt talab qiladi, shuning uchun bolalar uchun qulay va xavfsiz muhit yaratish muhimdir. Jamoaviy faoliyatlar bolalarga jamoa bo'lib ishlash imkoniyatini beradi. Loyihalar yoki jamoaviy o'yinlar orqali bolalar emotsiyalarini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Jamoaviy faoliyatlar bolalarning bir-birlari bilan muloqot qilishlariga va o'zaro hamkorlik qilishlariga yordam beradi. Bu jarayon bolalarning jamoaviy ruhini oshiradi va ularning o'zaro

munosabatlarini mustahkamlaydi. Ota-onalar bilan hamkorlik qilish o'qituvchilarga bolalarning emotsiyalarini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda birgalikda ishlash imkonini beradi. Ota-onalar bolalariga uyda ham yordam berishlari uchun ko'rsatmalar olishlari mumkin. Ota-onalar va o'qituvchilar o'rtasidagi hamkorlik bolalarning emotsional rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi va ularning o'z his-tuyg'ularini anglashda yordam beradi. Ushbu faoliyatlar bolalarga emotsiyalarini anglash, boshqarish va ifodalashda yordam berish orqali ularning ijtimoiy va akademik muvaffaqiyatlarini oshirishga xizmat qiladi. Bolalar o'z his-tuyg'ularini anglab, ularni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali o'z hayotlarida muvaffaqiyat qozonishlari mumkin[4].

Xulosa:

Umuman olganda, maktab yoshidagi bolalarda emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ta'lim jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Bu ko'nikmalar bolalarga o'z his-tuyg'ularini anglash, ifodalash va boshqalar bilan munosabatlarda to'g'ri reaksiya berish imkonini beradi. O'qituvchilar va ota-onalar birgalikda ishlash orqali bolalarga emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatishlari va ularning ijtimoiy va akademik muvaffaqiyatlarini oshirishlari mumkin. Emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish bolalarning kelajakdagi hayotida muhim ahamiyatga ega bo'ladi va ularning shaxsiy rivojlanishiga katta hissa qo'shadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Anoxin, A. (2024). "Emotsiyalarni boshqarish va bolalar psixologiyasi", Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Ta'lim vazirligi.
2. Mamatqulova, Z. (2024). "Maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional rivojlanish", Tashkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.
3. Qodirova, D. (2024). "Bolalarda emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish", Tashkent: O'zbekiston Psixologiya Assotsiatsiyasi.
4. Isroilova, N. (2024). "Emotsional intellekt va bolalar", Tashkent: "O'zbekiston ta'limi".