

PSIXOLOGIK O'YINLAR ORQALI BOLANING HISSIY HOLATINI ANIQLASH

Qashqadaryo viloyati, Qarshi tuman 16-DMTT

Xudayqulova Sumbula Ochilovna psixolog

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning hissiy holatini aniqlashda psixologik o'yinlarning o'zni va ahamiyati yoritiladi. Bolalarning emotsional rivojlanishi, hissiy barqarorligi hamda ruhiy salomatligini o'rganishda interfaol usullar va o'yin texnologiyalarining samaradorligi tahlil etiladi.

Kalit so'zlar: psixologik o'yin, hissiy holat, emotsiya, bola psixologiyasi, maktabgacha yosh.

Kirish

Maktabgacha yosh davri bolaning shaxs sifatida shakllanishida muhim bosqichdir. Aynan shu davrda bolaning hissiy holati, ruhiy barqarorligi va atrof-muhit bilan munosabati asosiy rol o'ynaydi. Psixologlar ta'kidlashlaricha, bola hissiyoti uning keyingi ta'lim-tarbiya jarayonida muvaffaqiyatga erishishida hal qiluvchi omillardan biridir (Vygotskiy, 1991). Shu bois, bolalarning hissiy kechinmalarini aniqlashda psixologik o'yinlar katta ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism

1. Psixologik o'yinlarning mohiyati

Psixologik o'yinlar – bu bolaning emotsional kechinmalarini aniqlash, ichki dunyosini ochish va stress darajasini baholashda qo'llaniladigan samarali metodlardan biridir. Ular bolaning kayfiyatini, qo'rquv va xavotirlarini, shuningdek, quvonch va ishonch darajasini ochib beradi.

2. Hissiy holatni aniqlashda qo'llaniladigan psixologik o'yinlar

“Ranglar testi” (Lusher testi asosida)

Bolaga turli rangli kartochkalar ko'rsatiladi. Bola eng yoqadigan va yoqmaydigan ranglarni tanlaydi. Natija orqali bolaning ruhiy holati: kayfiyat, tashvish, ishonch darajasi haqida xulosa qilish mumkin.

“Kayfiyat chizig'i” o'yini

Bolaga qog'oz va rangli qalamlar berilib, “Hozirgi kayfiyatingni rasm orqali ifodala” deyiladi. Bolaning chizgan rasmdagi ranglar, shakllar va obrazlar uning hissiy holatini ko'rsatadi.

“Sevimli qahramon” o'yini

Bola ertak yoki multfilm qahramonlaridan birini tanlaydi. U qahramon orqali o'zini ifodalaydi. Masalan, dadil, mehribon yoki qo'rqq qahramonni tanlashi bolaning ichki hissiyotlarini ochib beradi.

“Hissiyot kartochkalari”

Bolaga turli his-tuyg‘ular ifodalangan suratlar ko‘rsatiladi (quvonch, g‘am, qo‘rquv, g‘azab). Bola o‘zining hozirgi kayfiyatiga eng yaqinini tanlaydi. Shu orqali bolaning ruhiy holati tezkor aniqlanadi.

3. Psixologik o‘yinlarning afzalliklari

Bolaning tabiiy sharoitda o‘zini erkin tutishiga yordam beradi.

Bola o‘z his-tuyg‘ularini og‘zaki emas, balki o‘yin orqali ifodalashi mumk

Stress, qo‘rquv, agressiya kabi hissiyotlarni aniqlashda samarali.

Tarbiyachilar va psixologlarga bolani chuqurroq tushunish imkonini beradi.

4. Olimlar fikri

Psixolog A. Karimova ta’kidlaganidek, “psixologik o‘yinlar bolaning emotsional barqarorligini baholash va uni ijobiy tomonga yo‘naltirishda eng qulay metod hisoblanadi” (Karimova, 2021).

Shuningdek, J. Piagetning fikricha, “bola o‘yinda o‘z shaxsiy tajribasini ifodalaydi, bu esa uning ichki dunyosini tahlil qilish uchun asos yaratadi” (Piaget, 1962).

Xulosa

Psixologik o‘yinlar maktabgacha yoshdagi bolalarning hissiy holatini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Ular bolaning quvonch, qo‘rquv, xavotir yoki ishonch darajasini aniqlashga yordam beradi. Shuningdek, psixologik o‘yinlar tarbiyachilarga bolaning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda tarbiyaviy jarayonni tashkil etish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy L.S. “Voobrazhenie i tvorchestvo v detskom vozraste”. – Moskva, 1991.
2. Piaget J. “Play, Dreams and Imitation in Childhood”. – New York: Norton, 1962.
3. Karimova A. “Bola psixologiyasi”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Shodmonov E., Qo‘shboqova D. “Maktabgacha ta’lim pedagogikasi”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
5. Jalilova A. “Bolalarda hissiy rivojlanishning psixologik asoslari”. – “Psixologiya va pedagogika” jurnali, №3, 2022.