

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA KONFLIKTOLOGIK YONDASHUVNING AHAMIYATI

Abdurasulova Gulchexra Dilshod qizi

*Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti,
Maktabgacha va Boshlang‘ich ta‘lim fakulteti,
Ta‘lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
yo‘nalishi, I-kurs magistratura talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonida konfliktologik yondashuvning o‘rni chuqur tahlil qilinadi. Maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida bolalar o‘rtasida uchraydigan nizolar, ularning psixologik va ijtimoiy sabablari, shuningdek bunday vaziyatlarni to‘g‘ri boshqarishning sog‘lom turmush tarbiyasiga ta‘siri ilmiy asoslarda izohlanadi. Shuningdek tarbiyachining kommunikativ va konfliktologik kompetensiyasi bolalarda gigiyena, intizom, hamkorlik va o‘zini boshqarish kabi sog‘lom turmush tarzi elementlarini shakllantirishdagi ahamiyati ko‘rsatib beriladi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, konfliktologiya, maktabgacha ta‘lim, nizolar, muloqot, tarbiyachi kompetensiyasi, bolalar psixologiyasi.

Kirish qismi: Maktabgacha yosh inson shaxsining shakllanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda bola nafaqat fiziologik, balki psixologik, ijtimoiy va axloqiy jihatdan faol rivojlanadi. Sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini erta yoshdan shakllantirish bugungi maktabgacha ta‘lim tizimining ustuvor vazifalaridan biridir. Bu jarayonda gigiyenaga rioya qilish, tartibli ovqatlanish, jismoniy faollik, emotsional barqarorlik va sog‘lom muloqot madaniyati bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Sog‘lom muhit esa faqat jismoniy sharoitlar orqali emas, balki bolalar o‘rtasidagi munosabatlarning to‘g‘ri yo‘lga qo‘yilishi orqali ham ta‘minlanadi.

Konfliktologiya fanining maktabgacha ta‘limdagi ahamiyati ham aynan shu jihatdan namoyon bo‘ladi. Bolalar ko‘pincha o‘yinchoqlarni bo‘lishmaslik, navbatni kutmaslik, fikrini ifoda eta olmaslik, o‘yin jarayonida muloqot yetishmasligi kabi omillar sababli nizoli vaziyatlarga duch keladilar. Nizolarni to‘g‘ri boshqarish esa ularni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish, emotsional madaniyatni shakllantirish, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni o‘rgatish orqali amalga oshiriladi. Shu sababli konfliktologik yondashuv maktabgacha ta‘lim jarayonining ajralmas qismiga aylanmoqda.

Asosiy qism

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarbiyasini shakllantirish avvalo ularning kundalik odatlarida aks etadi. Bola qoʻl yuvish, ovqatdan oldin gigiyena qoidalariga amal qilish, tartibli uxlash, toza muhitda oʻynash, sport va harakatli oʻyinlarda faol qatnashish orqali sogʻlom hayot poydevorini yaratadi. Ammo bu koʻnikmalar ijtimoiy muhit bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, bolaning tengdoshlari bilan oʻzaro munosabati ushbu jarayonda hal qiluvchi rol oʻynaydi. Agar guruhda tez-tez nizolar, kelishmovchiliklar, tajovuzkorlik, muloqotdagi qiyinchiliklar uchrasa, bola psixologik jihatdan oʻzini xavfsiz his etmaydi va bu sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirishni sekinlashtiradi.

Shu nuqtai nazardan, konfliktologik yondashuv maktabgacha taʼlim jarayoniga kiritilishi zarur boʻlgan yoʻnalishlardan biridir. Konfliktologik yondashuv bolaning har qanday nizoli vaziyatda oʻzini tutishi, muammoni tinch yoʻl bilan hal etish, fikrini erkin va agressiyasiz ifoda etish, muqobil yechimlarni topish, boshqalarni tinglash kabi koʻnikmalarini rivojlantiradi. Bu esa bevosita sogʻlom turmush tarzi elementlaridan biri boʻlgan sogʻlom psixologik muhitni taʼminlaydi.

Tarbiyachining konfliktologik kompetensiyasi bu jarayonning eng muhim omilidir. U har bir bolani eshitish, ularning xatti-harakatini toʻgʻri tahlil qilish, vaziyatni keskinlashtirmasdan boshqarish, bolalarga muammolarni konstruktiv hal qilishni oʻrgatish kabi vazifalarni bajaradi. Tarbiyachi muhitni sogʻlomlashtira olsa, bolalarning jismoniy gigiyena va intizomga boʻlgan munosabati ham ijobiylashadi. Masalan, qoʻl yuvish yoki tozalikka rioya etish jarayonida «navbatni kutish», «oʻzgalarga hurmat», «hamkorlikda bajarish» kabi konfliktologik elementlar tabiiy ravishda shakllanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional barqarorlik sogʻlom turmush tarzining yetakchi tarkibiy qismlaridan biridir. Agar bola emotsiyalarini boshqara olsa, u stressni kamaytiradi, nizoli vaziyatlarda keskin reaksiya bermaydi, oʻz his-tuygʻularini soʻz orqali ifoda eta oladi. Pedagogik psixologiya tadqiqotlarida qayd etilishicha, bunday bolalar sogʻlom turmush tarziga oid koʻnikmalarni tezroq oʻzlashtiradi, chunki ularning ichki ruhiy holati barqaror boʻladi. Muloqot madaniyati, empatiya, bir-birini qoʻllab-quvvatlash kabi jihatlar esa sogʻlom ijtimoiy muhitni shakllantirishga yordam beradi.

Konfliktologik yondashuv sogʻlom turmush tarbiyasiga taʼsir qiladigan boshqa jihatlarni ham qamrab oladi. Bolalarga ochiq muloqot olib borishni oʻrgatish, oʻz fikrini bosimlarsiz bayon qilishga imkon berish, uning shaxsiy chegaralarini hurmat qilish, undagi ijtimoiy faollikni qoʻllab-quvvatlash — bularning barchasi sogʻlom psixologik rivojlanishning asosiy omillaridir. Bolalarning tengdoshlari bilan tinch va hurmatga asoslangan munosabatlarda boʻlishi ularning umumiy sogʻlom turmush tarzini mustahkamlab, ruhiy va jismoniy sogʻligʻini yanada yaxshilaydi.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayoni faqat gigiyenik va jismoniy koʻnikmalarni oʻrgatish bilangina cheklanib qolmaydi. Bu jarayon bolaning psixologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini ham qamrab oladi. Konfliktologik yondashuv esa mazkur jarayonni yanada samarali qilishga xizmat qiladi. Bolalarning oʻzaro munosabatlari toʻgʻri yoʻlga qoʻyilganda, ular oʻzini xavfsiz, qoʻllab-quvvatlangan va hurmat qilingan muhitda his etadilar. Bunday muhitda sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirish osonroq, barqarorroq va samaraliroq kechadi. Tarbiyachining konfliktologik va kommunikativ kompetensiyasi bu jarayonning muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Shu bois maktabgacha taʼlim tizimida konfliktologik yondashuvni amaliyotga tatbiq etish sogʻlom turmush tarzini rivojlantirishning ajralmas yoʻnalishi hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYHATI:

1. Xayitova Sh. Maktabgacha taʼlim psixologiyasi. Toshkent: Fan, 2020.
2. Gʻafforova M. Konfliktologiya asoslari. Toshkent: Turon-Iqbol, 2018.
3. Joʻrayev R., Toʻxtasinova Z. Maktabgacha taʼlim metodikasi. Toshkent: Oʻzbekiston, 2021.
4. Qodirova F. Maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishi. Toshkent, 2019.
5. Abdullaeva Q. Pedagogik kommunikatsiya. Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2020.