

**BOSHLANG'ICH YOSHDAGI BOLALARDA STRESSNI
KAMAYTIRISH: PSIXOLOGIK USULLAR****SATTAROVA XUSNIDAXON RAVSHANBEK QIZI***QO'QON UNIVERSITETI ANDIJON FILIALI**BOSHLANG'ICH TA'LIM YO'NALISHI**24-04 GURUHINING 2-KURS TALABASI*

Annotatsiya: boshlang'ich yoshdagi bolalarda stressni kamaytirishning samarali psixologik usullari ko'rib chiqiladi. Bolalarning emotsional holatini yengillashtirish, o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish hamda ijobiy psixologik muhit yaratishning asosiy yo'nalishlari yoritiladi. Tadqiqotda o'yin terapiyasi, nafas mashqlari, relaksatsiya texnikalari va ota-ona hamkorligining ahamiyati tahlil qilinadi. Natijalar ushbu usullar bolalarning ruhiy barqarorligini oshirishda muhim omil ekanini ko'rsatadi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются эффективные психологические методы снижения стресса у детей младшего школьного возраста. Освещаются подходы, направленные на облегчение эмоционального состояния детей, развитие навыков саморегуляции и создание благоприятной психологической среды. Анализируются игровые методы терапии, дыхательные упражнения, техники релаксации и важность взаимодействия с родителями. Результаты показывают, что данные методы способствуют повышению эмоциональной устойчивости детей.

Annotation: This article examines effective psychological methods for reducing stress in early school-age children. It highlights strategies designed to ease children's emotional tension, develop self-regulation skills, and create a supportive psychological environment. The study analyzes play therapy, breathing exercises, relaxation techniques, and the role of parental involvement. Findings indicate that these methods significantly enhance children's emotional resilience.

Kalit so'zlar: stress boshlang'ich yosh psixologik usullar o'yin terapiyasi nafas mashqlari relaksatsiya emotsional barqarorlik

Ключевые слова: стресс младший школьный возраст психологические методы игровая терапия дыхательные упражнения релаксация эмоциональная устойчивость

Keywords: stress early school age psychological methods play therapy breathing exercises relaxation emotional stability / emotional resilience

Stress- bu bolaning ruhiy yoki jismoniy holatiga tashqi omillar ta'siri natijasida paydo bo'ladigan zo'riqish jarayonidir. Boshlang'ich yoshdagi bolalarda stress

ko‘pincha maktabga moslashish, baholash qo‘rquvi, tengdoshlari bilan muloqotdagi muammolar yoki oiladagi o‘zgarishlar sabab yuzaga keladi. Stress vaqtida bola injiqlashishi, uyquusi buzilishi, ishtaha yo‘qolishi yoki o‘qishga qiziqishi pasayishi mumkin.

Boshlang‘ich yosh- (6–10 yosh) bu bola shaxsiyati faol shakllanadigan, maktab muhiti va jamoadagi o‘rinni qabul qilish jarayoni kuchli kechadigan davrdir. Ushbu davrda bola o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, mas’uliyatni his qilish, mustaqil fikrlashga o‘rganadi. Psixologlar bu yoshda ruhiy sezgirlik yuqori bo‘lishini ta’kidlab, stress omillariga nisbatan himoyani kuchaytirish muhimligini aytadilar.

Psixologik usullar- bu bolalarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, emotsional muammolarni yumshatish va o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan amaliyotlar majmuasidir. Ular orasiga relaksatsiya, o‘yin terapiyasi, art-terapiya, nafas mashqlari, ijobiy motivatsiya, ota-ona bilan ishonchli muloqot kabi metodlar kiradi. Bunday usullar bolalarning ichki holatini tinchlantiradi va moslashuv qobiliyatini oshiradi.

O‘yin terapiyasi- bolalarning emotsiyalarini erkin ifoda etishiga yordam beruvchi eng samarali psixologik metodlardan biridir. Bola o‘yin jarayonida o‘zini xavfsiz his qiladi, ichki qo‘rquv yoki tashvishlarini ramziy obrazlar orqali namoyon qiladi. Terapevt bolaning o‘yinini kuzatib, uning ichki holatini tahlil qiladi va stressni kamaytirishga yordam beradi. Bu usul ayniqsa 6–10 yoshdagi bolalar uchun juda mos keladi.

Nafas mashqlari- stressni tezda pasaytiruvchi oddiy, ammo samarali texnikadir. Bolaga chuqur nafas olish, sekin chiqarish, to‘g‘ri ritmni ushlash o‘rgatilsa, uning organizmida kislorod almashinuvi yaxshilanadi, yurak urishi tinchlanadi va aql ravshanlashadi. Nafas mashqlari darsdan oldin, uyda, uyqudan oldin bajarilganda bola asabiylikni yengilroq yengadi.

Relaksatsiya- bu tana va ongni bo‘shashtirishga qaratilgan jarayon bo‘lib, stress darajasini sezilarli pasaytiradi. Musiqali dam olish, meditatsiya, tana bo‘shashtiruvchi mashqlar, vizualizatsiya kabi usullar relaksatsiyaga kiradi. Relaksatsiya orqali bola o‘z tanasini his qilishni o‘rganadi, qo‘rquv va zo‘riqishdan xalos bo‘ladi.

Emotsional barqarorlik- bolaning turli holatlarga moslasha olish, his-tuyg‘ularini boshqarish, qiyinchiliklarga tinchlik bilan javob bera olish qobiliyati. Bu sifat stressni engishning asosiy omillaridan biridir. Emotsional barqarorlik o‘yin, muloqot, qo‘llab-quvvatlash, ijobiy fikrlashni o‘rgatish orqali mustahkamlanadi. Barqaror bola o‘zini ishonchli his qiladi, shaxsiy fikrini bimalol ifodalay oladi.

Xulosa: Boshlang‘ich yoshdagi bolalarda stressni kamaytirish masalasi bugungi ta’lim-tarbiya jarayonining eng muhim psixologik yo‘nalishlaridan biridir. Ushbu yosh davrida bola shaxsiyatining shakllanishi, emotsional rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va o‘zini boshqarish ko‘nikmalari jadal rivojlanadi. Shu bois stress omillarining o‘z

vaqtida aniqlanishi va ularga nisbatan samarali choralar ko‘rilishi bolaning kelajakdagi ruhiy salomatligi uchun poydevor vazifasini bajaradi. O‘tkazilgan tahlillar shuni ko‘rsatadiki, bolalar orasida stressning kuchayishiga maktabga moslashuvdagi qiyinchiliklar, o‘qishdagi talablarning oshishi, baholash jarayoni, tengdoshlari bilan kelishmovchiliklar, oilaviy muammolar kabi omillar sabab bo‘ladi. Bunday holatlarda psixologik usullardan foydalanish stressni kamaytirishning eng samarali yo‘llaridan biri sanaladi. O‘yin terapiyasi, relaksatsiya va nafas mashqlari, art-terapiya, musiqiy dam olish, muloqot va qo‘llab-quvvatlash kabi metodlar bolaning ichki hissiy tarangligini bartaraf etishda katta ahamiyatga ega. Shuningdek, psixologik qo‘llab-quvvatlashning muvaffaqiyatli bo‘lishida ota-ona, o‘qituvchi va psixolog hamkorligining o‘rni beqiyosdir. Oila ichidagi sog‘lom muloqot, mehr-muhabbat, tushunish va qo‘llab-quvvatlash bolaning ruhiy barqarorligini mustahkamlovchi asosiy omil hisoblanadi. Maktab jamoasi esa bolaga xavfsiz, ijobiy va do‘stona muhit yaratish orqali stressni kamaytirishga xizmat qiladi. Yuqorida ko‘rib chiqilgan ma‘lumotlar shuni anglatadiki, boshlang‘ich yoshdagi bolalarda stressni kamaytirish — faqat alohida metodlar majmuasi emas, balki keng qamrovli, tizimli va mazmunli psixologik yordam jarayonidir. Bu jarayon bolaning emotsional ehtiyojlarini inobatga olishga, uning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga, muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga va ruhiy farovonligini ta‘minlashga qaratilgan yagona tizim bo‘lishi lozim. Xulosa qilib aytganda, stressni kamaytirishga qaratilgan psixologik texnikalarni to‘g‘ri tanlash va hayotga tatbiq etish orqali bolalarda ruhiy barqarorlik, ijobiy kayfiyat, o‘qishga bo‘lgan qiziqish, jamoadagi moslashuv qobiliyati sezilarli darajada oshadi. Bu esa o‘z navbatida, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishiga mustahkam asos yaratadi.

Shuningdek, psixologik yondashuvlarni individuallashtirish, bolalarning temperament va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish ham stressni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Bolaning o‘z qobiliyatini anglab, kichik yutuqlarni his qilishi uning ichki motivatsiyasini oshiradi va psixologik barqarorligini mustahkamlaydi. Natijada, boshlang‘ich yoshdagi bolalarda stressni kamaytirish psixologik usullarni uyg‘unlashtirish orqali nafaqat ularning emotsional holatini yaxshilash, balki o‘qishga bo‘lgan qiziqishi, ijtimoiy ko‘nikmalari va shaxsiy rivojlanishini ham samarali qo‘llab-quvvatlash mumkin. Shu sababli pedagoglar va ota-onalar uchun stressni kamaytirishning kompleks, tizimli va individual yondashuvini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Boshlang‘ich yoshdagi bolalarda stressni kamaytirish psixologik yondashuvlar, ijobiy muhit, o‘yin va kreativ faoliyatlar, relaksatsiya texnikalari va qo‘llab-quvvatlovchi muloqot orqali amalga oshirilishi mumkin. Bu yondashuvlar bolalarning ruhiy barqarorligi, o‘qishga bo‘lgan motivatsiyasi va shaxsiy rivojlanishini mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ibrohimova Shohida Abdurasul qizi. “Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida o‘quv motivatsiyasini shakllantirishning psixologik xususiyatlari”. Tadqiqotlar.UZ, 2024.
2. Ahmatova Farangiz Xoshim qizi. “Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida o‘qishga bo‘lgan motivatsiyani shakllantirish”. Worldly Journals, 2023 (yoki yaqinda nashr qilingan onlayn maqola).
3. Yo‘ldosheva Malika Elmurod qizi. “Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida o‘quv faoliyatiga qiziqishni shakllantirishda o‘qituvchining pedagogik mahorati”. Qo‘qon DPI Ilmiy xabarlar jurnali, 2025.
4. Nabiyeva Moxlaroy Umidjon qizi. “Bolalarda o‘quv motivatsiyasini shakllantirishda o‘yinli texnologiyalarning roli”. Journal of New Century Innovations, 2024.
5. Madreimova Shamsia Marlenovna. “Effective Methods of Motivating Primary School Students to Read”. Eurasian Science Review (international peer-reviewed journal), 2023.
6. Turumbetova Aygul Yusupbayevna. “Formation of Learning Motivation of Students in Primary School Reading Classes as a Scientific-Methodical Problem”. European International Journal of Pedagogics, 2024.
7. Melinda Mula; Laura Naka; Fresk Sylhasi. “Intrinsic and Extrinsic Motivation of Primary School Students for Mathematics and English as a Foreign Language”. International Electronic Journal of Elementary Education, 2025.