

UDK 37.015.3:159.942

## **OTA-ONALAR BILAN HAMKORLIKDA BOLALARNING EMOTSIONAL SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH**

*Мамажанова Назирахон Низамидиновна*

*Андижон шаҳри 31-умумта'лим  
мактаб амалиётчи психологи*

*Назарова Шоира Равшановна*

*Андижон шаҳри 37-умумта'лим  
мактаби амалиётчи психологи*

*Їsayeva Nazokat Adxamjonovna*

*Андижон шаҳри 37-умумта'лим  
мактаб амалиётчи психологи*

**Аннотатсия.** Ushbu maqolada maktab psixologi va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlikning bolalar emotsional salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati yoritilgan. Bolaning emotsional rivojlanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar, jumladan, oila muhiti, maktab sharoiti va ijtimoiy munosabatlarning o'rni tahlil qilingan. Emotsional salomatlik tushunchasining nazariy asoslari L.S. Vygotskiy, E. Erikson va J. Boulbi nazariyalari asosida ko'rib chiqilgan. Shuningdek, zamonaviy bolalar orasida uchrayotgan tashvish, depressiya, tajovuzkorlik va muloqot muammolarining dolzarbligi asoslab berilgan. Maqolada maktab psixologining ota-onalar bilan hamkorlik qilish shakllari, jumladan individual maslahatlar, guruhli treninglar, oilaviy mashg'ulotlar hamda onlayn platformalar orqali axborot almashish usullari tavsiflangan. Bolalarning emotsional barqarorligini ta'minlash maqsadida ota-onalar va psixologlar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari maktab va oilaning uzviy hamkorligi bolaning ruhiy farovonligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etishini ko'rsatadi.

**Калит so'zlar:** emotsional salomatlik, maktab psixologi, ota-onalar bilan hamkorlik, bola rivojlanishi, oila, psixologik qo'llab-quvvatlash, emotsional barqarorlik, psixoprofilaktika.

## **УКРЕПЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С РОДИТЕЛЯМИ**

*Мамажанова Назирахон Низамидиновна*

*практический психолог средней*

*общеобразовательной школы №31 города Андижана*

*Назарова Шоира Равшановна  
практический психолог средней  
общеобразовательной школы №37 города Андижана  
Исаева Назокат Адхамжоновна  
практический психолог средней  
общеобразовательной школы №37 города Андижана*

**Аннотация.** В данной статье раскрывается значение сотрудничества между школьным психологом и родителями в укреплении эмоционального здоровья детей. Проанализированы основные факторы, влияющие на эмоциональное развитие ребёнка, включая семейную среду, школьные условия и социальные взаимоотношения. Теоретические основы понятия эмоционального здоровья рассмотрены на основе концепций Л. С. Выготского, Э. Эриксона и Дж. Боулби. Кроме того, обоснована актуальность таких эмоциональных проблем современных детей, как тревожность, депрессивные проявления, агрессивность и трудности общения. В статье описаны основные формы взаимодействия школьного психолога с родителями, включая индивидуальные консультации, групповые тренинги, семейные занятия и обмен информацией посредством онлайн-платформ. Разработаны практические рекомендации для родителей и психологов, направленные на обеспечение эмоциональной устойчивости детей. Результаты исследования показывают, что тесное сотрудничество школы и семьи играет важную роль в обеспечении психологического благополучия ребёнка, его социальной адаптации и личностного развития.

**Ключевые слова:** эмоциональное здоровье, школьный психолог, сотрудничество с родителями, развитие ребёнка, семья, психологическая поддержка, эмоциональная устойчивость, психопрофилактика.

## **STRENGTHENING CHILDREN'S EMOTIONAL HEALTH THROUGH COLLABORATION WITH PARENTS**

*Mamajanova Nazirakhon Nizamidinovna  
School Psychologist, Secondary School No. 31, Andijan City  
Nazarova Shoira Ravshanovna  
School Psychologist, Secondary School No. 37, Andijan City  
Isayeva Nazokat Adkhamjonovna  
School Psychologist, Secondary School No. 37, Andijan City*

**Abstract.** This article highlights the importance of cooperation between school psychologists and parents in strengthening children's emotional health. The main

factors influencing a child's emotional development, including the family environment, school conditions, and social relationships, are analyzed. The theoretical foundations of emotional health are examined based on the concepts of L. S. Vygotsky, E. Erikson, and J. Bowlby. In addition, the relevance of emotional problems commonly observed among modern children, such as anxiety, depressive symptoms, aggression, and communication difficulties, is substantiated. The article describes the main forms of interaction between school psychologists and parents, including individual counseling, group training sessions, family activities, and information exchange through online platforms. Practical recommendations for parents and psychologists aimed at ensuring children's emotional stability are presented. The findings indicate that close cooperation between schools and families plays a crucial role in promoting children's psychological well-being, social adaptation, and personal development.

**Keywords:** emotional health, school psychologist, school–family partnership, child development, family, psychological support, emotional stability, psychoprophylaxis.

**1. KIRISH.** Zamonaviy jamiyatda bolalarning emotsional salomatligi ularning umumiy rivojlanishi va hayot sifatini belgilovchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi[2]. Emotsional jihatdan sog'lom bola nafaqat maktabda yaxshi o'qiydi, balki tengdoshlari bilan munosabatlarni qurishda, stressli vaziyatlarni yengishda ham muvaffaqiyatli bo'ladi[5]. Maktab psixologi va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik — bu bolaning emotsional dunyosini shakllantirish va mustahkamlashning eng samarali yo'lidir. Oila va maktab birgalikda harakat qilganda, bolaning psixologik qo'llab-quvvatlanishi yanada kuchliroq va izchil bo'ladi[1,3]. Ushbu maqolaning maqsadi — maktab psixologining ota-onalar bilan hamkorlik asosida bolalarning emotsional salomatligini mustahkamlashning nazariy asoslari va amaliy usullarini yoritishdir.

## **2. NAZARIY ASOS**

### **2.1. Emotsional salomatlik tushunchasi**

Emotsional salomatlik — bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va ijobiy ifodalash qobiliyati. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ta'rifiga ko'ra, ruhiy salomatlik — bu shaxsning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqara oladigan, kundalik hayot stresslariga dosh bera oladigan, samarali ishlash va jamiyatga hissa qo'sha oladigan holati[4].

L.S. Vygotskiyning madaniy-tarixiy nazariyasiga ko'ra, bola his-tuyg'ularini ijtimoiy muhit orqali o'rganadi. Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasi esa har bir yoshda hal qilinishi zarur bo'lgan emotsional vazifalarni belgilaydi. Bu nazariyalar oila va maktabning bolaning emotsional rivojlanishidagi o'rnini yanada aniqroq ko'rsatadi[6].

## 2.2. Oilaning bolaning emotsional rivojlanishidagi roli

Oila bolaning birinchi va asosiy emotsional maktabidir. Ota-onalar bola bilan munosabatda bo'lish orqali unga his-tuyg'ularni ifodalash, konfliktlarni hal etish va boshqalarga empatiya ko'rsatish kabi muhim ko'nikmalarni o'rgatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, iliq va qo'llab-quvvatlovchi oilaviy muhitda o'sgan bolalar emotsional jihatdan ancha barqaror bo'ladi.

John Bowlbining ilova nazariyasiga ko'ra, ota-ona va bola o'rtasidagi mustahkam emotsional bog' keyinchalik bola o'z his-tuyg'ularini boshqarishida muhim asos bo'lib xizmat qiladi[2]. Shuning uchun psixolog ota-onalar bilan ishlashda aynan shu bog'ni mustahkamlashga e'tibor qaratishi lozim.

## 3. MUAMMONING DOLZARBLIGI

Zamonaviy maktab o'quvchilarida emotsional muammolar soni yildan yilga ortib bormoqda. Tashvish (trevoga), depressiya belgilari, tajovuzkorlik, o'z-o'zidan tortinish va muloqotdan qochish kabi holatlar ko'proq kuzatilmoqda. Bu holat bir qancha omillarga bog'liq:

- Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri
- Akademik yuklamaning ortib borishi
- Oilaviy muammolar va ota-onalar band bo'lishi
- Tengdoshlar o'rtasidagi munosabat qiyinchiliklari (bulling)

Ko'plab ota-onalar farzandlarining emotsional muammolarini sezishmaydi yoki ularga qanday yondashuv kerakligini bilishmaydi. Aynan shu bo'shliqni to'ldirish maktab psixologining asosiy vazifalaridan biridir.

## 4. OTA-ONALAR BILAN HAMKORLIK SHAKLLARI

### 4.1. Individual maslahat seanslari

Psixolog ota-onalar bilan individual mashg'ulotlarda bolaning xulq-atvoridagi o'zgarishlar, his-tuyg'ularni ifodalash usullari va oilaviy muloqot sifatini muhokama qiladi. Ushbu seanslarda maxfiylik tamoyiliga qat'iy rioya qilish muhim ahamiyatga ega.

### 4.2. Guruhli trening va seminarlar

Ota-onalar uchun guruhli treninglar o'tkazish samarali usullardan biridir. Bu mashg'ulotlarda quyidagi mavzular yoritilishi mumkin:

- Emotsional savodxonlik: his-tuyg'ularni anglash va ifodalash
- Bolalar bilan ijobiy muloqot ko'nikmalari
- Stress va inqirozli vaziyatlarda bolaga yordam berish
- Haddan tashqari nazorat yoki e'tiborsizlikning oqibatlari

### 4.3. Oilaviy birgalikdagi mashg'ulotlar

Psixolog bola va ota-onani birga ishtirok etadigan mashg'ulotlar tashkil qilishi mumkin. Bunday mashg'ulotlar munosabatlarni mustahkamlaydi, ota-ona va bolaning

bir-birini yaxshiroq tushunishiga yordam beradi[5]. O'yin terapiyasi, san'at terapiyasi va rolli o'yinlar shu maqsadda keng qo'llaniladi.

#### 4.4. Onlayn platforma va ma'lumot almashish

Zamonaviy sharoitda psixolog ota-onalar bilan onlayn aloqa qilish, foydali materiallar ulashish, maslahatlar berish imkoniyatlaridan foydalanishi lozim. Telegram-kanallar, maktab veb-saytlari yoki ilovalar orqali muntazam psixologik mazmunli postlar e'lon qilish ota-onalarning savodxonligini oshiradi.

### 5. AMALIY TAVSIYALAR

#### 5.1. Ota-onalar uchun tavsiyalar

- Bolaning his-tuyg'ularini muhokama qilmang, balki qabul qiling va tushunishga harakat qiling
- "Sen nima his qilyapsan?" deb so'rang va javobni diqqat bilan eshiting
- O'z his-tuyg'ularingizni ham ochiqchasiga ifodalang — bola sizdan namuna oladi
- Farzandingiz bilan har kuni kamida 15-20 daqiqa sifatli vaqt o'tkazing
- Maktab psixologiga murojaat qilishdan tortinmang — bu zaiflik emas, balki mas'uliyat belgisidir

#### 5.2. Psixolog uchun tavsiyalar

- Har chorakda kamida bir marta ota-onalar bilan uchrashuv rejalashtiring
- Ota-onalarni "muammo" emas, "hamkor" sifatida ko'ring
- Oilaning madaniy va ijtimoiy xususiyatlarini hisobga oling
- Ota-onalarni bolaning muvaffaqiyatlari haqida ham xabardor qiling, nafaqat muammolari haqida
- Hamkorlik dasturini yozma shaklda rasmiylashtiring va unga amal qiling

### 6. XULOSA

Bolaning emotsional salomatligi — bu nafaqat psixologning, balki butun jamiyatning, avvalo esa oilaning mas'uliyatidir. Maktab psixologi va ota-onalar o'rtasidagi tizimli hamkorlik bolaning his-tuyg'ularini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi, uning psixologik barqarorligini ta'minlaydi va hayotdagi qiyinchiliklarga tayyorlaydi.

Ushbu hamkorlik faqat muammolar yuzaga kelganda emas, balki profilaktik tarzda, doimiy ravishda olib borilishi lozim. Shundagina bola maktabda ham, oilada ham emotsional jihatdan qulay muhitda kamol topadi.

Xulosa qilib aytganda, ota-onalar bilan hamkorlik — bu maktab psixologining eng samarali vositalaridan biri bo'lib, u bolaning butun hayoti davomida ijobiy ta'sir ko'rsatadigan paydevorni yaratadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Vygotskiy L.S. Detskaya psixologiya. — Moskva: Pedagogika, 1984.
2. Erikson E. Detstvo i obshchestvo. — Sankt-Peterburg: Rech, 2000.

3. Bowlby J. Attachment and Loss. — New York: Basic Books, 1969.
4. Goleman D. Emotional Intelligence. — New York: Bantam Books, 1995.
5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Ruhiy salomatlik: tushunchalar va ta'riflar. — Jeneva: JSST, 2020.
6. Xasanov A.A., Nazarova G.R. Maktab psixologining oila bilan ishlash uslublari. — Toshkent: O'qituvchi, 2019.