

ERTA YOSHDAGI BOLALARDA HIS-TUYG‘ULARNI ANGLASH VA BOSHQARISH KO‘NIKMALARINING SHAKLLANISHI

Dusxo‘jayeva Shahnoza Maxmayusupovna

Samarqand viloyati

Oqdaryo tumani.

4-DMTTda tarbiyachisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada 3–7 yoshli bolalarda his-tuyg‘ularni anglash, ifoda etish va boshqarish ko‘nikmalarining shakllanish jarayoni yoritiladi. Emotsional rivojlanishning asosiy omillari — oila muhitining ta’siri, tarbiyachi bilan muloqot, o‘yin faoliyati va ijtimoiy tajriba misollar orqali izohlanadi. Tadqiqotlar bolalarning emotsiyalarni to‘g‘ri anglay olishi ularning muloqot ko‘nikmalari, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuvini sezilarli darajada yaxshilashini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: emotsiya, emotsional rivojlanish, o‘zini boshqarish, bola psixologiyasi, muloqot.

Аннотация

В статье раскрываются процессы формирования у детей 3–7 лет навыков распознавания, выражения и саморегуляции эмоций. Показано влияние семейной среды, общения с педагогом, игровой деятельности и социальных взаимодействий на эмоциональное развитие ребёнка. Исследования подчёркивают, что умение понимать свои эмоции улучшает коммуникативное поведение и социальную адаптацию детей.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональное развитие, саморегуляция, психология ребёнка, общение.

Annotation

This article examines how children aged 3–7 develop the ability to recognize, express, and regulate their emotions. It discusses the role of family environment, teacher interaction, play, and social experience in emotional development. Research shows that children who can understand their emotions demonstrate better communication, behavior, and social adaptation.

Keywords: emotions, emotional development, self-regulation, child psychology, communication.

Erta yosh — bolada shaxsning asosiy psixologik xususiyatlari shakllanadigan eng muhim davr hisoblanadi. Ushbu davrda bola nafaqat atrof-muhitni idrok etadi, balki oʻz hissiyotlarini anglay boshlaydi, ularga nom beradi va asta-sekin ularni boshqarishga oʻrganadi. His-tuygʻularni tanish va boshqarish koʻnikmalari bolaning kelajakdagi muloqot madaniyati, oʻziga ishonchi, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuvi uchun mustahkam poydevor yaratadi.

Erta yoshdagi bolalarda his-tuygʻularni anglash va boshqarish koʻnikmalarining shakllanishi

Erta bolalik — inson shaxsiyati shakllanadigan eng sezgir davrdir. Bu bosqichda bola nafaqat nutq, harakat yoki ijtimoiy koʻnikmalarni, balki eng nozik psixologik jarayon — **his-tuygʻularni anglash va boshqarishni** ham oʻzlashtira boshlaydi. Emotsiyalarni tanish, ularni ifodalash va kerakli vaziyatda boshqarish qobiliyati bolaning kelajakdagi ruhiy barqarorligi, muloqot madaniyati va ijtimoiy moslashuvini belgilaydi.

Erta yoshdagi bolada his-tuygʻular avvalo tashqi tajriba orqali shakllanadi. **Oilaning emotsional muhiti** bunda asosiy omil boʻlib xizmat qiladi. Mehr, izchillik, sokin muhit va kattalarning emotsional barqarorligi bola uchun ichki tayanch boʻladi. Tarbiyachilar esa muomala uslubi, nutqdagi ohang, qoʻllab-quvvatlash va oʻyin jarayonida beriladigan kichik topshiriqlar orqali bola hislar olamini kengaytiradi.

Bola 2–3 yoshga kelib, atrofdagi voqealarga nisbatan **quvonch, qoʻrquv, hayrat, hafalik** kabi asosiy emotsiyalarni sezish va anglashni boshlaydi. Ammo bu davrda uning

hislar olami hali izchil emas — u tez quvonadi, tez xafa bo‘ladi, o‘z kayfiyatini nazorat qilish imkoniyati cheklangan. Shu bois, kattalarning izchil yondashuvi bola emotsiyalarini tartibga solishga yordam beradi.

Oila muhitining roli

Ijtimoiy-emotsional rivojlanishning eng kuchli omili — oilaning o‘zida mavjud tarbiyaviy uslublar.

Ota-onaning:

tinch ohangda gapirishi, bolani eshitib qo‘yishi, hissiyotlarni nomlab berishi, qo‘llab-quvvatlashi

bolaga o‘z emotsiyalarini to‘g‘ri talqin qilishga yordam beradi.

Masalan:

“Men tushunaman, sen hozir xafa bo‘lding. Keling, shu haqda gaplashamiz.”

Bu gap bola uchun emotsional xavfsizlikni yaratadi.

O‘yin faoliyatining ahamiyati

O‘yin — bolaning emotsional maktabi. O‘yin jarayonida:

bolaning ichki tarangligi kamayadi; salbiy hislar yumshoq yo‘l bilan chiqariladi; muloqot ko‘nikmalari mustahkamlanadi; o‘zaro hamkorlikda boshqalarni tushunish paydo bo‘ladi.

Shu sababli, rolli o‘yinlar, dramatizatsiya, musiqali o‘yinlar emotsional rivojlanishning eng muhim vositasidir.

Erta yoshdagi bola ko‘pincha hislarini so‘z bilan emas, balki **yuz ifodasi, tana harakati, ovozdagi o‘zgarishlar** orqali ifodalaydi. Asta-sekin u o‘z holatini tushuntiruvchi sodda iboralarni qo‘llay boshlaydi. Ammo bu jarayon o‘z-o‘zidan emas — o‘yin, suhbat, ertak, rolli vaziyatlar orqali shakllanadi. Masalan, tarbiyachi bolaning kayfiyatini sezib: “*Senga hozir nimadir yoqmadi shekilli?*” deb muloyim murojaat qilishi,

bolaga o'zini tushunish imkoniyatini yaratadi. Shu tariqa, kichik yoshda emotsiyalarni nomlash va ularga so'z topish — bolaning psixologik o'sishidagi juda muhim bosqich hisoblanadi.

His-tuyg'ularni boshqarish esa anglashdan bir pog'ona yuqoridir. Bunda bola nafaqat o'z kayfiyatini tan oladi, balki uni yumshatish yoki o'zgartirishga urinadi. Masalan, xafa bo'lganda tinch o'yin tanlash, qo'rqqanda kattadan yordam so'rash, achchiqlanganda bir muddat tinchlanish... Bularning barchasi kattalarning yo'naltirilgan ko'magi orqali shakllanadi.

Shu jarayonlarning barchasi jamlanib, bola asta-sekin **emotsional barqaror, o'zini anglay oladigan, boshqalar hisiga hurmat bilan qaraydigan shaxs** bo'lib boradi. Erta yoshda yaratilgan bu poydevor keyinchalik uning jamoaga moslashuvida, maktabga tayyorligida ham muhim rol o'ynaydi. Erta yoshdagi bolalarda his-tuyg'ularni anglash va boshqarish — shaxs rivojining eng muhim asosidir. Oila mehr-muhabbati, tarbiyachining izchil yondashuvi va o'yinning tabiiy ta'siri orqali bola emotsional jihatdan barqaror, muloqotga ochiq va o'zini boshqara oladigan individ sifatida shakllanadi. Erta yoshda yaratilgan bu poydevor bolaning butun hayoti davomida ijtimoiy muvaffaqiyatiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kandel E.R., Schwartz J.H., Jessell T.M. **Neuroscience: Principles of Neural Science**. – New York: McGraw-Hill, 2013.
2. Guyton A.C., Hall J.E. **Medical Physiology**. – Philadelphia: Elsevier, 2016.
3. G'aniyev F., Mamatqulov O. **Inson fiziologiyasi**. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
4. Bear M.F., Connors B.W., Paradiso M.A. **Neuroscience: Exploring the Brain**. – Lippincott Williams & Wilkins, 2015.
5. Soliyeva M., Raximov B. **Sensor tizimlar va sezgilar psixologiyasi**. – Toshkent: Fan, 2020