

## BOLALARDA SALBIY HISSIYOTLARNI BOSHQARISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK ASOSLARI

Sa'dullayeva Ma'suma Abduraxmon qizi

MTTDMQTMO Instituti katta o'qituvchisi

***Annotatsiya.** Tezisdagi maktabgacha yoshdagi bolalarda salbiy hissiyotlarni boshqarishning ijtimoiy-psixologik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqot bolalarning hissiy holatlarini aniqlash, ularni ijtimoiy muhit va oila ta'siri ostida boshqarish usullarini o'rganishga qaratilgan. Tezisdagi hissiyotlarni boshqarishning samarali pedagogik va psixologik metodlari ham keltiriladi.*

***Kalit so'zlar:** Bolalar, hissiyotlar, salbiy hissiyotlar, boshqarish, ijtimoiy-psixologik asoslar*

***Abstract:** The thesis analyzes the socio-psychological foundations of managing negative emotions in preschool children. The study focuses on identifying children's emotional states and ways of managing them under the influence of social environment and family. Effective pedagogical and psychological methods for emotion regulation are also presented.*

***Keywords:** children, emotions, negative emotions, management, socio-psychological foundations*

***Аннотация.** В тезисе анализируются социально-психологические основы управления отрицательными эмоциями у детей дошкольного возраста. Исследование направлено на выявление эмоциональных состояний детей и способов их регулирования под влиянием социальной среды и семьи. Эффективные педагогические и психологические методы управления эмоциями также представлены.*

***Ключевые слова:** дети, эмоции, отрицательные эмоции, управление, социально-психологические основы*

Bolalarning hissiy dunyosi ularning psixologik rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Maktabgacha yoshdagi bolalar turli hissiyotlarni tez-tez his qiladilar: quvonch, xafagarchilik, g'azab, qo'rquv va boshqa. Salbiy hissiyotlar bolalarning xulq-atvoriga sezilarli ta'sir qiladi. Shu sababli ularni boshqarish va tushuntirish metodlari psixologik va pedagogik jihatdan muhimdir.

Hissiyotlar bolalarda shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishning asosi hisoblanadi. Bolalar hissiy tajribalar orqali atrof-muhitni qabul qilishni o'rganadilar va o'z harakatlarini shunga moslashtiradilar. Salbiy hissiyotlar, masalan, g'azab yoki qo'rquv, noto'g'ri boshqarilganda bolalarda agressiya, qo'rquvli yoki yopiq xulq-atvor, ijtimoiy moslashuvchanlikning pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois ularni aniqlash, tushunish va boshqarish metodlarini o'rganish maktabgacha ta'lim pedagoglari va ota-onalar uchun muhimdir.

Shuningdek, bolalarning hissiy rivojlanishida asosiy omillar: oila muhitining hissiy quvvati, ijtimoiy aloqalar, temperament va shaxsiy xususiyatlar ta'kidlanadi. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, oilaviy qo'llab-quvvatlash va pedagogik yondashuvlar bolalarning salbiy hissiyotlarni boshqarish qobiliyatini yaxshilaydi, ularni ijtimoiy va emotsional jihatdan barqaror qiladi.

Bolalardagi salbiy hissiyotlar va ularning shakllanishi bir nechta omillarga bog'liq. Oila muhitidagi hissiy atmosfera bolalarning hissiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ota-ona va qarindoshlarning kayfiyati, ularning bolaga bo'lgan munosabati va muloqot uslubi bolalarning hissiyotlarni qabul qilish va ifodalash qobiliyatini shakllantiradi. Masalan, oilada ko'proq qo'llab-quvvatlash, iliqlik va e'tibor mavjud bo'lsa, bolalar salbiy hissiyotlarni boshqarishda tezroq muvaffaqiyatga erishadilar. Aksincha, tarbiyaviy e'tiborsizlik yoki doimiy tanbeh hissiy stress va g'azabni kuchaytiradi.

Ijtimoiy muhit ham salbiy hissiyotlarning shakllanishida katta ahamiyatga ega. Bolalar boshqa bolalar bilan muloqotda turli hissiyotlarni o'rganadilar, ular orqali ijtimoiy normalar va hissiy reaksiyalarni imitatsiya qiladilar. Masalan, o'yinlarda yoki guruh mashg'ulotlarida bolalar bir-birining g'azab, qo'rquv yoki xafagarchilik kabi hissiyotlariga javob berishni o'rganadilar. Shu bilan birga, ijtimoiy muhitdagi konfliktlar yoki munosabatlarning murakkabligi salbiy hissiyotlarni kuchaytirishi mumkin.

Shaxsiy xususiyatlar ham salbiy hissiyotlarni boshqarishda muhimdir. Bolaning temperament turi, sezuvchanlik darajasi, xotirjamligi va mustaqillik qobiliyati uning hissiyotlarni qanchalik tez va samarali boshqarishiga ta'sir qiladi. Masalan, ko'proq sezgir va impul'siv bolalar g'azab yoki qo'rquvni boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladi, ularga qo'shimcha pedagogik yordam kerak bo'ladi.

Salbiy hissiyotlarni boshqarishning ijtimoiy-psixologik asoslari bir nechta metodlarni o'z ichiga oladi. O'rnatilgan ko'rsatish bolalarga hissiyotlarni boshqarish usullarini o'rgatadi. Pedagoglar va ota-onalar o'z hissiy xatti-harakatlarini kuzatish va ularga moslash orqali bolalarga ijobiy namuna bo'lishi mumkin. Dialog va tushuntirish yordamida bolalar hissiyotlarni nomlashni o'rganadilar va ularni ifodalashning ijobiy usullarini qabul qiladilar. Bu metod bolalarda hissiyotlar bilan ishlash ko'nikmasini rivojlantiradi.

Pozitiv mustahkamlash – ijobiy xatti-harakatlarni rag'batlantirish va muvaffaqiyatni maqtash orqali salbiy hissiyotlarni kamaytirishning samarali yo'lidir. Masalan, bola g'azabini konstruktiv tarzda ifodalaganda, uning bu xatti-harakati maqtov bilan mustahkamlanadi, natijada bolada o'zini boshqarish qobiliyati kuchayadi. Ijtimoiy o'yinlar va guruh mashg'ulotlari bolalarga hissiyotlarni boshqarish ko'nikmalarini amaliyotda sinab ko'rish imkonini beradi. Rol o'yinlari orqali bolalar turli hissiy vaziyatlarni boshdan kechiradilar va o'zlarini nazorat qilishni o'rganadilar.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda salbiy hissiyotlarni boshqarish ularning psixologik va ijtimoiy rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, hissiy holatni to'g'ri tushunish, ijtimoiy muhit va oilaviy ta'sirni hisobga olish, shuningdek, pedagogik va psixologik metodlarni qo'llash bolalarda hissiyotlarni ifodalash va boshqarish ko'nikmalarini samarali shakllantirish imkonini beradi. Shu bilan birga, ijobiy pedagogik muhit va oilaviy qo'llab-quvvatlash salbiy hissiyotlarning kamayishiga yordam beradi.

#### **Foydalangan adabiyotlar**

1. B.X.Xodjayev Umumiy pedagogika nazariyasi va amaliyoti. Darslik. – T.
2. Sh.Shodmonova. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi Toshkent. 2008-y.
3. Д.Б.Эльконин "Детская психология" 2008-г
4. B.M.Umarov "Psixologiya". Toshkent. 2012-y.
5. M.Mirqosimova, Z.Qosimova, F.Rasulova "Umumiy pedagogika va psixologiya" Toshkent. 2022-y.
6. Choriyeva S, Raxmonova D. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni shakllantirish. – Tashkent, 2021.
7. Abduxamidova N. Emotsional intellektni rivojlantirish va bolalarda hissiyotlarni boshqarish metodlari. – Tashkent., 2022.