

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISH OMILLARI

**Eshqobulova Gulshoda Tangatar qizi**

**Samarqand viloyati Narpay tumani  
45-DMTT direktor o'rinbosari**

**Melikova Nodira Xayrillo qizi**

**Samarqand viloyati Toyloq tumani 27-  
DMTT direktor o'rinbosari**

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional barqarorlikni shakllantirishga ta'sir etuvchi psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillar yoritiladi. Bolaning hissiy holatini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda oila muhiti, tarbiyachining yondashuvi, ijobiy munosabatlar, o'yin faoliyati, art-terapiya elementlari hamda emotsional savodxonlikning ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari emotsional barqarorlikka ega bolalar moslashuvchan, o'z fikrini aniq bildiruvchi, stressga chidamli va jamoadagi munosabatlarda faol bo'lishlarini ko'rsatadi.

### ANNOTATION

This article discusses the psychological, pedagogical, and social factors that influence the development of emotional stability in preschool children. It analyzes the role of family environment, teachers' approach, positive relationships, play activities, art therapy techniques, and emotional literacy in strengthening a child's ability to manage emotions. Research indicates that emotionally stable children demonstrate adaptability, clear self-expression, stress resistance, and positive social interactions.

### АННОТАЦИЯ

В данной статье раскрываются психологические, педагогические и социальные факторы формирования эмоциональной устойчивости у детей дошкольного возраста. Анализируется влияние семейной атмосферы, подхода воспитателя, позитивных отношений, игровой деятельности, элементов арт-терапии и эмоциональной грамотности. Результаты исследования показывают, что эмоционально устойчивые дети отличаются адаптивностью, умением выражать свои чувства, стрессоустойчивостью и активностью в социальных взаимодействиях.

Emotsional barqarorlik — bolaning o'z hissiyotlarini anglay olishi, boshqara bilishi va turli vaziyatlarda muvozanatni saqlab qolish qobiliyatidir. Erta yoshda ushbu sifatning shakllanishi bola ruhiyatining keyingi taraqqiyoti, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy muvaffaqiyati uchun asosiy poydevor sanaladi. Bolaning emotsional barqaror bo'lib ulg'ayishi biror bitta omilga emas, balki oila muhiti, tarbiyachi yondashuvi, kundalik tartib, hissiy savodxonlik va ijodiy-terapevtik jarayonlarning uyg'un ta'siriga bog'liqdir.

Mehrga boy, barqaror va xavfsiz oilaviy muhit bola hissiyotlarining tabiiy rivoji uchun eng qulay sharoitni yaratadi. Ota-onaning tinch ohangda muloqot qilishi, bolaga tushuntiruvchi tarzda murojaat etishi, uning kechinmalarini tan olishi va qo'llab-quvvatlashi — bolaning ichki dunyosida ishonch, xavfsizlik va barqarorlik tuyg'usini mustahkamlaydi. Tarbiyachining izchil, mehribon va o'zini tuta biladigan yondashuvi ham shunday muhim omildir, chunki bola kundalik muloqotda kattalarning hissiy holatini kuzatib, u orqali o'zining emotsional naqshlarini shakllantiradi.

Emotsional barqarorlikning yana bir muhim tarkibi — hissiy savodxonlikdir. Bola o'z hissiyotini nomlay olganida uni boshqarishga ham qodir bo'la boshlaydi. “Men xursandman”, “men xafa bo'ldim”, “menga yoqmadim”, “men qo'rqayman” kabi iboralar bolaning ichki kechinmalarini ifodalashini yengillashtiradi, shuningdek boshqalar hissiyotini anglashga ham yordam beradi. Hissiyotlar aks etgan rasmlar bilan ishlash, ertak qahramonlarining kayfiyatini tahlil qilish, kichik sahnalashtirilgan o'yinlar orqali emotsional holatlarni jonlantirish — bularning barchasi bola ongida hissiyotlarni anglash va tartibga solish mexanizmlarini boyitadi.

Ijodiy faoliyat, xususan art-terapiya usullari esa emotsional barqarorlikni mustahkamlovchi eng nozik va tabiiy vositalardan biridir. Rasm chizish bolaga ichki kechinmalarini hech qanday xavf va tanbeh siz ifodalash imkonini beradi; plastilin yoki gil bilan ishlash jarayoni ichki taranglikni yumshatadi; qum terapiyasi esa muvozanat topishga, tinchlanishga yordam beradi. Ranglar orqali kayfiyatni ifodalash bolaning o'ziga xos hissiy tilini shakllantiradi, bu esa ruhiy yuklamani kamaytiradi va ichki muvozanatni tiklaydi.

Bolalarda emotsional barqarorlikning shakllanishi ko'plab omillar uyg'unligiga asoslanadi. Avvalo, hissiy savodxonlikning erta yoshdan rivojlanishi muhim bo'lib, bola o'z his-tuyg'ularini nomlay olganida ularni boshqarish imkoniyati kengayadi. “Men xursandman”, “men jahlim chiqdi”, “men xijolat bo'ldim” kabi oddiy iboralarni o'rgatish, hissiyotlarni aks ettiruvchi rasmlar bilan ishlash va ertak qahramonlarining kechinmalarini tahlil qilish orqali bola o'z ichki holatini tanish va ifodalashni o'rganadi. Bu jarayon emotsional barqarorlik uchun mustahkam poydevor yaratadi, chunki his-tuyg'ularni anglamagan bola ularni boshqarishda qiynaladi.

Shuningdek, art-terapiya elementlari bolaning ruhiy dunyosiga eng yumshoq va xavfsiz tarzda ta'sir ko'rsatuvchi vositalardan biridir. Bolaning rasm chizish orqali kayfiyatini ifoda etishi, plastilin va loy bilan ishlash jarayonida ichki zo'riqishni chiqarib tashlashi, qum terapiyasi orqali o'zini tinchlantirishi yoki ranglar yordamida holatini tasvirlashi — bularning barchasi bolaning his-tuyg'ularini bevosita so'zlashsiz ifodalash imkonini yaratadi. Shu kabi texnikalar bolaning ichki bosimi, xavotiri yoki emotsional keskinligini sezilarli darajada kamaytiradi, o'z navbatida ijobiy psixologik fonni mustahkamlaydi.

Natijada, emotsional savodxonlik va art-terapiya usullarining uyg'un qo'llanilishi bolada ruhiy barqarorlikning shakllanishiga sezilarli hissa qo'shadi. U o'z his-tuyg'ularini tanigan, ularni boshqarishni biladigan, ichki zo'riqishni sog'lom yo'l bilan chiqaradigan shaxsga aylanadi. Shu orqali bola atrof-muhit bilan munosabatlarda ishonchliroq, muloqotda ochiqroq, stress vaziyatlarda esa bardoshliroq bo'lib boradi. Kundalik tartibning izchilligi ham bolada barqaror psixologik holatning shakllanishiga xizmat qiladi. Bola nimani qachon kutishini bilganida, uning xavotiri kamayadi, o'zini nazorat qilish va o'zini tutish mexanizmlari kuchaya boshlaydi. Shuningdek, jismoniy faollik, sifatli uyqu, to'g'ri ovqatlanish, erkin o'yin va muloqot uchun vaqtning bo'lishi emotsional fonni barqaror saqlovchi asosiy omillar sirasiga kiradi.

Shunday qilib, bolalarda emotsional barqarorlikning shakllanishi o'z-o'zidan yuzaga kelmaydi — bu oila, tarbiyachi, ijtimoiy muhit va pedagogik jarayonlarning izchil hamkorligi natijasidir. Hissiy savodxonlikni shakllantirish, ijodiy-terapevtik faoliyatni qo'llash, barqaror kundalik tartibni ta'minlash va mehrga asoslangan muloqot bola ruhiyati uchun mustahkam poydevor yaratadi. Erta yoshda shakllangan emotsional barqarorlik bola kelajakda stress, ziddiyat va raqobatli vaziyatlarda o'zini tuta olishi, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyat qozonishi hamda psixologik jihatdan sog'lom shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Pavlov I.P. **Oliy nerv faoliyati haqida ma'ruzalar.** – Moskva: Nauka, 1973.

2. Luriya A.R. **Kognitiv jarayonlar va miyadagi tuzilmalar.** – Toshkent: Fan, 2001.
3. Vygotskiy L.S. **Psixika va rivojlanish muammolari.** – Moskva: Pedagogika, 1982.
4. Anan'yev B.G. **Inson psixologiyasi va fiziologiyasi.** – Sankt-Peterburg, 1996.