

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA HISSIY INTELLEKTNI RIVOJLANITIRISH

Zaynitdinova Masuda Abdukadirovna

Toshkent viloyati PMM, kafedra
mudiri, dotsent

Annotatsiya. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda hissiy intellektni rivojlantirishning nazariy asoslari, AQSh, Finlyandiya, Yaponiya, Kanada va Avstraliya tajribalari tahlil qilindi. CASEL modeli va Second Step dasturi metodik jihatdan ochib berildi. “Emotsional chek-in” usuli va EI komponentlari ilmiy nuqtai nazardan yoritildi. Shuningdek, O‘zbekistondagi “Ilk qadam” davlat dasturida hissiy rivojlanish uchun mavjud imkoniyatlar, muammo va yechimlar tahlil qilinib, amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Maktabgacha ta’lim muassasalari tarbiyachilari, metodistlari va psixologlari uchun metodik qo‘llanma sifatida mo‘ljallangan.

Tayanch atamalar: hissiy intellekt, CASEL modeli, Second Step dasturi, emotsional chek-in, emotsional rivojlanish, empatiya, SEL, Ilk qadam, ijtimoiy ko‘nikmalar.

Abstract. This article explores the theoretical foundations of developing emotional intelligence (EI) in preschool children and analyzes international SEL practices in the USA, Finland, Japan, Canada, and Australia. The CASEL framework and Second Step program are fully described. The study highlights the “emotional check-in” method and EI components. Opportunities, challenges, and practical recommendations are provided for the integration of these methods into Uzbekistan’s “Ilk qadam” program. The article serves as a practical guide for preschool educators, methodologists, and psychologists.

Keywords: emotional intelligence, CASEL framework, Second Step program, emotional check-in, emotional development, empathy, SEL, Ilk qadam, social skills.

Maktabgacha yosh bolalarida hissiy intellekt (EI)ni rivojlantirish zamonaviy pedagogikaning ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. EI — bu bolaning o‘z hissiyotlarini anglash, boshqarish, empatiya ko‘rsatish va ijtimoiy munosabatlar qurish qobiliyatidir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, EI yuqori bolalarda stressga chidamlilik, o‘zini boshqarish va o‘qishdagi muvaffaqiyat ancha yuqori bo‘ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda hissiy intellektni rivojlantirish erta yoshdan boshlab ularning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Hissiy intellekt bolalarning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ifodalash, boshqarish, shuningdek boshqalarning hislarini tushunish qobiliyatini o‘z ichiga oladi. Mazkur ko‘nikmalar bolaning keyingi ta’lim jarayoniga, ijtimoiy munosabatlarga va stress holatlariga moslashuvchanlikka bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Hissiy intellektning rivojlanishida bolaning atrof-muhiti, ayniqsa oiladagi mehr-muruvvat va tarbiya uslublari katta rol o‘ynaydi. Kattalarning mehribon, sabrli, qo‘llab-quvvatlovchi munosabati bola uchun xavfsiz psixologik muhit yaratadi va unda o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifodalashga imkon beradi. Shuningdek, maktabgacha ta’lim muassasalarida pedagogning hissiy sezgirligi, muloqot madaniyati va bolalar bilan individual ishlash uslublari hissiy intellekt shakllanishining muhim omillaridan biridir.

Bu yoshda bolalar ko‘proq taqlid va kuzatish orqali o‘rganadilar. Shuning uchun kattalarning real hayotdagi his-tuyg‘ularni boshqarish namunalari ularga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Kattalar o‘z

hislarini sog'lom tarzda ifodalaganda, masalan, g'azablanayotganda tinchlanishga harakat qilishi yoki quvonchni boshqalar bilan baham ko'rishi bolalarga hissiy tartibga solishning tabiiy modelini namoyish etadi.

AQSh va boshqa xorijiy mamlakatlarda SEL (Social-Emotional Learning) dasturlari keng qo'llaniladi. O'zbekistonda esa "Ilk qadam" dasturi bolalarning kompleks rivojlanishini ko'zlaydi, ammo Elni chuqurroq rivojlantirish uchun ilmiy asoslangan metod va instrumentlardan foydalanish zarur.

Hissiy intellekt (EI) besh asosiy komponentdan iborat:

Emotsiyalarni anglash – bola o'z hissiyotlarini tanib, nomlashi va ajrata olishi.

Emotsiyalarni ifoda etish – hissiyotlarni madaniyatli va to'g'ri ifoda etish.

O'z-o'zini boshqarish – salbiy hissiyotlar paytida o'zini tinchlantirish va boshqarish qobiliyati.

Empatiya (Empathy) - boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ularga hamdardlik ko'rsatish.

Ijtimoiy ko'nikmalar - jamoada muloqot qilish, hamkorlik, navbatni saqlash va nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) modeli — bu maktabgacha va boshlang'ich ta'limda SELni tizimli rivojlantirish uchun yaratilgan standart ramka. U 5 asosiy kompetensiyani rivojlantirishni nazarda tutadi: o'zini anglash, o'zini boshqarish, empatiya, ijtimoiy ko'nikmalar va mas'uliyatni his qilish.

Second Step dasturi — CASEL tamoyillariga asoslangan amaliy dastur bo'lib, quyidagi metodlarni o'z ichiga oladi:

- Rolli o'yinlar orqali hissiyotlarni va muloqotni rivojlantirish
- Nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish mashqlari
- Empatiya va hamkorlik mashg'ulotlari
- O'zini boshqarish va stressni nazorat qilish texnikalari

Dastur bolalarda ijtimoiy mas'uliyat va o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Finlyandiya bo'g'chalarida har kuni "emotsional chek-in" amaliyoti bilan boshlanadi. Bola o'z hissiyotini qisqa vaqt ichida, smaylik, rang, yurakcha yoki "emotsional termometr" orqali ifodalaydi:

- Smayliklar: 😊, 😐, 😞, 😡, 😱, 😬
- Ranglar: sariq – xursand, ko'k – tinch, qizil – g'azab
- Termometr: 1–5 bal tizimi
- Yurak panellari

Bu orqali tarbiyachi guruhning hissiy holatini darhol biladi, stress va muammolarni erta aniqlash mumkin, bolada o'zini anglash va empatiya rivojlanadi

Yaponiya – jamoaviy mas'uliyat va "Yarashuv doirasi". Bolalar nizolarni muloyim va tinch yo'l bilan hal qilishni o'rganadilar, jamoadagi hurmat va mas'uliyatni shakllantiradilar.

Kanada va Avstraliya – art-terapiya va tabiat pedagogikasi

- San'at va musiqa orqali hissiyotlarni ifodalash
- Tabiatdagi faoliyat orqali stressni kamaytirish va empatiya rivojlantirish

"Ilk qadam" — O'zbekistonda maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qaratilgan universal dastur bo'lib, unda ma'naviy rivojlanish, ijtimoiy faoliyat, folklor, san'at, muloqot, hamkorlik kabi yo'nalishlar mavjud.

"Ilk qadam" dasturida hissiy rivojlanishga "Ijtimoiy-hissiy rivojlanish" sohasi kompetensiyalari mavjud bo'lib, quyidagicha:

"Ijtimoiy-hissiy rivojlanish" sohasidagi ta'lim va tarbiya jarayoni yakunida 6-7 yoshli bola:

● o'z 'Men' i va boshqa insonlarning hayotiy faoliyat muhitidagi roli to'g'risida tasavvurga ega bo'ladi;

- o'z hissiyotlarini boshqaradi va ularni vaziyatga mos ravishda ifodalaydi;
- o'zgalarning hissiyotlarini farqlaydi va ularga mos ravishda javob beradi;
- kattalar va tengdoshlar bilan vaziyatga mos ravishda muloqot qiladi;
- murakkab vaziyatlardan chiqishning amaliy yo'llarini topadi.

Shuningdek, bolalarda quyidagi yo'nalishlar orqali Elni rivojlantirish mumkin:

Maktabgacha yoshdagi bolalarda hissiy intellektni rivojlantirish turli madaniy, o'yin va ijodiy faoliyatlar orqali chuqur va tabiiy ravishda shakllanadi. Milliy ertaklar bolalar uchun empatiyani rivojlantirishning eng tabiiy manbalaridan biri hisoblanadi. Ertak qahramonlarining quvonchi, tashvishi, qiyinchiliklarni yengishi yoki mehribonligi orqali bola turli his-tuyg'ularni boshdan kechiradi va ularni tushunishni o'rganadi. Ertaklarda aks etgan ezgulik, yordam, adolat, muruvvat kabi qadriyatlar bolalarning ichki axloqiy va hissiy dunyosini boyitadi. Qahramonlarning hislarini muhokama qilish yoki voqeaga doir savollar berish esa bolada boshqaning nuqtai nazariga kirish, uning nima his qilganini tasavvur qilish ko'nikmasini mustahkamlaydi.

Rolli o'yinlar bolada ijtimoiy munosabatlarni o'rganishning eng samarali vositalaridan biri bo'lib, ular orqali bola turli ijtimoiy rollar, muloqot shakllari va vaziyatlarni tajriba tarzida boshdan kechiradi. Doktor, sotuvchi, mehmon, tarbiyachi yoki ertak qahramonlari roliga kirish davomida bola boshqalar bilan qanday muomala qilishni, navbat kutishni, kelishishni, hamkorlik qilishni o'zlashtiradi. Rol almashish esa bolaga turli nuqtai nazarlarni ko'rish va ijtimoiy moslashuvchanlikni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu o'yinlar bolaning muloqotga ochiqligini, o'z fikrini ifodalashni, boshqalar bilan muvofiq munosabat qurishni tabiiy shaklda rivojlantiradi.

San'at va ijod faoliyatlari bolaga o'z his-tuyg'ularini bevosita ifodalash imkonini beradi. Rasm chizish, loy ishlari, applikatsiya, musiqa yoki raqs orqali bola ichki kechinmalarini so'zsiz tarzda tashqi shaklga ko'chira oladi. Ijod jarayoni bolani tinchlantiradi, his-tuyg'ularni tartibga solishda yordam beradi va o'zini erkin ifoda etish uchun qulay muhit yaratadi. Ranglar, shakllar, ritm yoki harakat orqali ifoda topgan hissiyotlar bolaning o'z hislarini anglash va boshqarishni yaxshilaydi. Shuningdek, ijodiy faoliyat davomida bolalar birgalikda ishlash, fikr almashish, o'zaro hurmat qilish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni ham rivojlantiradilar.

Oila bilan hamkorlikda yaratilgan ijobiy muhit bolaning hissiy intellekti shakllanishida eng asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi. Uyda mehr-muhabbat, qo'llab-quvvatlovchi muloqot, hissiyotlar haqida erkin suhbatlar bo'lishi bola uchun o'z hislarini yashirmaslikka, ularni tushunishga va to'g'ri ifodalashga yordam beradi. Ota-onaning mehribon, tinglovchi va sabrli munosabati bolaga hissiy xavfsizlik beradi, bu esa o'z navbatida uning hissiy barqarorligi va o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Oila va tarbiyachi o'rtasidagi hamkorlik — kundalik suhbatlar, mashg'ulotlar haqida fikr almashish, hissiyotlarga oid umumiy qoidalar — bolaga bir xil, barqaror tarbiyaviy yondashuvni ta'minlaydi. Shu tarzda oila va ta'lim muassasasi tomonidan yaratilgan uyg'un muhit bola hissiy intellektining izchil va sog'lom rivojlanishiga keng imkoniyat yaratadi.

Elni rivojlantirish uchun amaliy modul. Maktabgacha yoshdagi bolalarda hissiy intellektni rivojlantirishga qaratilgan amaliy modulning mazmuni, avvalo, bolalarning hissiy dunyosini chuqurroq anglash, ularni ifodalash va boshqarish ko'nikmalarini bosqichma-bosqich shakllantirishga qaratilgan.

1-blok: Emotsiyalarni tanish. Modulning birinchi yo'nalishi bolalarda emotsiyalarni tanish va farqlash qobiliyatini kuchaytirishga xizmat qiladi. Smayliklar, obrazlar va yuz ifodalarini ko'rish orqali bola turli hislarni nomlashni, quvonch, xafalik, hayajon, qo'rquv yoki lapar kabi holatlarni bir-biridan ajratishni o'rganadi. Oyna yordamida bajariladigan mashqlar bolaga o'z yuz ifodasini kuzatish, u orqali o'z holatini anglash va hislari tanada qanday aks etishini tushunish imkonini beradi. Bu jarayon hissiy ongning shakllanishiga zamin yaratadi.

2-blok: Empatiya. Modulning keyingi yo'nalishi empatiya, ya'ni boshqalarning his-tuyg'ularini sezish va ularga mos javob qaytarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Bolalar tengdoshlari yoki kattalar yuz ifodasi, ovoz ohangi va vaziyatning mazmuniga qarab ularning nimalar his qilayotganini taxmin qilishni mashq qiladilar. Qo'g'irchoq teatrda turli syujetlar yaratish orqali bola boshqa odamning o'rniga kirishga, uning hislari va ehtiyojlarini tushunishga urinadi. Bu jarayon ijtimoiy sezgirlik va hamkorlik ko'nikmalarining mustahkamlanishiga yordam beradi.

3-blok: O'z-o'zini boshqarish. Amaliy modulning muhim bo'limlaridan yana biri bolada o'z-o'zini boshqarish qobiliyatini shakllantirishdir. Nafas mashqlari bolaga tashvish, qo'rquv yoki g'azab kabi kuchli hislar paydo bo'lganda tinchlanishning sodda va samarali yo'llarini o'rgatadi. Tinchlanish burchagi esa bolaning o'ziga kelish, o'z holatini tartibga solish uchun maxsus joy sifatida xizmat qiladi. Bunda yumshoq o'yinchoqlar, rangli kartochkalar, qulay yostiqchalar yoki tasalli beruvchi rasmlar bo'lishi mumkin. Bola bu joyni ijobiy holat bilan bog'lay boshlaydi va o'zini boshqarishning amaliy usullarini o'zlashtiradi.

4-blok: Emotsional chek-in. Emotsional chek-in odatda kunning boshida yoki muhim faoliyat oldidan qisqa suhbat shaklida o'tkaziladi. Bu jarayonda bola o'zining hozirgi hissiy holatini tarbiyachiga yoki guruhga qisqa tarzda bildiradi. Bunday muntazam muloqot bola uchun o'z hislarini ifodalashning tabiiy mexanizmiga aylanadi. Tarbiyachi esa bolalarning kundalik emotsional profilini kuzatib boradi, shuning orqali stress yoki noqulaylik belgilarini erta aniqlashi mumkin bo'ladi. Oldindan aniqlangan muammolar esa tezroq hal qilinadi va bolaning umumiy farovonligi ta'minlanadi.

5. Ota-ona va tarbiyachi hamkorligi. Modulning yakuniy qismi oila va tarbiyachi o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlashga qaratilgan. Hisslar kundaligi orqali bola har kuni o'z kechinmalarini sodda belgilar, ranglar yoki rasmlar yordamida ifodalaydi, ota-ona va tarbiyachi esa bu ma'lumotlar asosida bolaning hissiy holatini yaxshiroq tushunib boradi. Uy sharoitida bajariladigan sodda empatiya mashqlari, birgalikda o'qiladigan ertaklar, rollar almashiladigan o'yinlar oiladagi emotsional madaniyatni mustahkamlaydi. Shuningdek, ota-onalarga beriladigan qisqa tavsiyalar ularga bolani qanday qo'llab-quvvatlash, hissiy qiyinchiliklar vaqtida qanday yondashish va bolada sog'lom emotsional muvozanatni shakllantirish bo'yicha aniq yo'nalish beradi. Shu tarzda modulning barcha qirralari bola hissiy intellektining izchil va uyg'un rivojlanishiga xizmat qiladi.

Mazkur modullar asosida metodik ishlar va tadbirlarni maqsadli tashkil etilishi bolalarda o'z hissiyotlarini tanish va nazorat qilish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni, tarbiyachilarda emotsional kompetensiya, individual yondashuvni, shuningdek, MTTlarida barqaror emotsional muhit hamda jamoaviy munosabatlarni mustahkamlanishi imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, CASEL modeli va Second Step dasturi xorijiy tajribalar sifatida bolalarda EI ni tizimli rivojlantirishni ko'rsatadi. "Emotsional chek-in" va besh EI komponentini qo'llash, shuningdek, "Ilk qadam" dasturiga moslashtirish maktabgacha ta'lim sifatini oshiradi va bolalarning kelajakdagi muvaffaqiyatiga poydevor yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Abduqodirova, M., & Xoliyorova, Z. *Maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasi*. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Jo'rayev, A. *Pedagogik psixologiya*. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Raxmonqulova, R. *Bolalar rivojlanishi va ijtimoiy-hissiy kompetensiya*. – Toshkent: Innovatsiya-Ziyo, 2021.
4. Qodirova, N. *Maktabgacha ta'lim metodologiyasi*. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2022.
5. Гоулман, Д. *Эмоциональный интеллект*. – Москва: АСТ, 2020.