

**MAVZU: ERTA YOSHDAGI BOLALARDA O'ZINI BOSHQARISH
KO'NIKMALARINING SHAKLLANISHI**

Yusupova Ra'no Ixtiyorovna

Samarqand viloyati

Oqdaryo tumani

4- DMTT da tarbiyachi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada erta yoshdagi bolalarda o'zini boshqarish ko'nikmalarining shakllanishi, uning psixologik va pedagogik omillari hamda oilaviy muhitning ahamiyati yoritiladi. Tadqiqotda bola o'z hissiyotlarini anglashi, nazorat qilishi, vaziyatga mos xatti-harakat tanlashi va ichki muvozanatini tiklash jarayonlarining tabiiy rivoji tahlil qilinadi. Shuningdek, art-terapiya, emotsional savodxonlik, kundalik tartib, qo'llab-quvvatlovchi kommunikatsiya kabi metodlar bola o'zini boshqarish qobiliyatini qanday mustahkamlashi haqida ilmiy izohlar beriladi. Maqolada izchil tarbiya, mehrli muhit va pedagogik modelning bolani ijtimoiy hayotga tayyorlashdagi hal qiluvchi roli asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: o'zini boshqarish, erta yosh, emotsional rivojlanish, art-terapiya, ijtimoiy ko'nikmalar, hissiy savodxonlik, oila, tarbiya.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается формирование навыков саморегуляции у детей раннего возраста, а также психологические и педагогические факторы, влияющие на этот процесс. Анализируется развитие у ребёнка способности понимать собственные эмоции, контролировать их, выбирать адекватные поведенческие реакции и восстанавливать внутреннее равновесие. Особое внимание уделяется роли арт-терапии, эмоциональной грамотности, стабильного режима дня и поддерживающего общения взрослых. Подчёркивается значение семейной атмосферы, последовательного воспитания и педагогического примера в формировании психически устойчивой и социально адаптированной личности.

Ключевые слова: саморегуляция, ранний возраст, эмоциональное развитие, арт-терапия, социальные навыки, эмоциональная грамотность, семья, воспитание.

ABSTRACT

This article explores the development of self-regulation skills in early childhood, highlighting the psychological and pedagogical factors that influence this process. It analyzes how young children learn to understand their emotions, manage them, choose appropriate behaviors, and restore inner balance. The study emphasizes the impact of art therapy, emotional literacy, daily routines, and supportive communication on strengthening a child's ability to self-regulate. The article also explains the crucial role of a nurturing family environment, consistent adult guidance, and pedagogical modeling in shaping a socially competent and emotionally resilient personality.

Keywords: self-regulation, early childhood, emotional development, art therapy, social skills, emotional literacy, family environment, pedagogy.

O'zini boshqarish — bolaning o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishi, hissiyotlarini tartibga solishi va maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni ongli tarzda davom ettirish qobiliyatidir. Erta yoshda ushbu ko'nikmaning shakllanishi bolaning kelajakdagi o'qish motivatsiyasi, ijtimoiy moslashuvi, muloqot madaniyati va shaxs sifatida qaror topish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'zini boshqarish bolaga tug'ma ravishda berilmaydi — u asta-sekin, kundalik tajriba, oila muhiti, tarbiyaviy yondashuv va emotsional qo'llab-quvvatlash orqali shakllanadi.

Bola ilk o'rganadigan o'zini boshqarish tajribasi oilada boshlanadi. Kattalarning tinch ohangda so'zlashi, cheklovlarni izchil qo'yishi, bolaga tanlov huquqini berishi va eng muhimi, uning hissiy reaksiyalarini qabul qilishi — ichki muvozanatning birinchi qadami bo'ladi. "Hozir xafa bo'lding, men seni tushunaman" kabi mehrlil tasdiqlar bolaga o'z kechinmalarini inkor etmay, ularni nazorat qilishni o'rgatadi. Bunday muhitda tarbiyalangan bola asta-sekin kutishni, o'z navbatini berishni, muammo yuzaga kelganda to'xtab o'ylashni va qaror qabul qilishni o'rganadi.

Tarbiyachi tomonidan yaratilgan barqaror va izchil pedagogik yondashuv o'zini boshqarish ko'nikmalarining mustahkamlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Kattalarning o'ziga xos hissiy barqarorligi bolaga kuzatish uchun jonli namuna bo'lib xizmat qiladi. Bolalar kattalarning muammoli vaziyatlarda qanday tinch ohangda gapirayotganini, qanday sabr bilan yechim topishga harakat qilayotganini ko'rib, bu modelni ichki psixologik tajribasiga singdiradi. Shuningdek, izchil kundalik tartib, o'yin va o'rganish faoliyatlari o'rtasidagi muvozanat bolaga vaqtni sezish, reja asosida harakat qilish va kutilmagan vaziyatlarga moslashishni o'rgatadi.

O'zini boshqarishning muhim tarkiblaridan yana biri — hissiy savodxonlikning shakllanishidir. Bola o'z hissiyotini anglaganda, uni boshqarish jarayoni yengillashadi. Hissiyotlarni nomlash, ularni tan

olish va mos ifoda qilish — o'zini tuta bilishning tabiiy mexanizmini yaratadi. Bu jarayonda ertaklar, nutqiy o'yinlar, rolli sahnalashtirishlar va rasm asosidagi emotsional analiz muhim rol o'ynaydi. Masalan, ertak qahramonining nega xafa bo'lgani yoki qanday sabr bilan muammoni yenggani haqidagi kichik muhokamalar bola ongida emotsional nazoratning shakllanishiga xizmat qiladi. Art-terapiya shuningdek, bolaning sezgi tizimini uyg'otadi, tasavvurini boyitadi va diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi. Qumning mayin tuzilishi, loyning moslashuvchanligi yoki bo'yoqlarning o'zgaruvchanligi bola uchun sezgi tajribalarini kuchaytirib, uni tinchlantiruvchi holatga olib kiradi. Bu kabi faoliyatlar bolaning o'z-o'zini tinchlantirish mexanizmlarini mustahkamlaydi, stressga chidamliligini oshiradi, impulslarni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi va murakkab vaziyatlarda ichki resurslarni ishga solishga yordam beradi. Eng muhimi, art-terapiya bolaning o'z ichki dunyosini qabul qilishini, tushunishini va asta-sekin nazorat qilishni o'rgatadi.

Shuningdek, art-terapiya elementlari o'zini boshqarishning kuchli qo'llab-quvvatlovchi vositalaridan biridir. Bola o'zidagi ichki taranglikni rasm chizish, loy bilan ishlash yoki qum terapiyasi orqali yumshata oladi. Bu jarayon hissiy bosimni kamaytirib, bolaga o'z energiyasini konstruktiv yo'nalishga yo'naltirish imkonini beradi. Bu kabi faoliyatlar bolaning o'z-o'zini tinchlantirish mexanizmlarini mustahkamlaydi, stressga chidamliligini oshiradi va vaziyatlarni boshqarishda ichki resurslarni ishga solishga yordam beradi.

O'zini boshqarish ko'nikmalari muntazam kuch va vaqt talab qiladi, ammo bu ko'nikmalar shakllangan bola o'qishda diqqatini jamlay oladi, qoidalarga rioya qiladi, turli ijtimoiy vaziyatlarda o'zini tutishni biladi va tengdoshlari bilan sog'lom muloqot o'rnatadi. Bu esa uning maktabga tayyorligida, keyinchalik kattalar hayotiga muvaffaqiyatli kirib borishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, erta yoshdagi bolalarda o'zini boshqarish ko'nikmalarining shakllanishi oila mehr-muhabbati, pedagogik izchillik, hissiy savodxonlik, ijodiy-terapevtik faoliyatlar va barqaror kundalik tartibning uyg'unlashuvi natijasida yuzaga keladi. Ushbu jarayonning to'g'ri tashkil etilishi bola shaxsining mustahkam poydevorini yaratadi, uni ijtimoiy hayotda faol, mas'uliyatli va psixologik jihatdan sog'lom individ sifatida shakllantiradi.

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