

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA RUHIY MUVOZATNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Yamonova Mehriniso Ibodullayevna

*Samarqand viloyati Kattaqo'rg'on tuman MMTBga qarashli 27-sonli umumiy o'rta
ta'lim maktabining amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Maktab yoshidagi bolalarda ruhiy muvozanatni shakllantirish ularning psixologik farovonligi, ijtimoiy moslashuvi va o'quv jarayonidagi muvaffaqiyatlarini belgilovchi muhim omillardan biridir. Ushbu maqolada ruhiy muvozanat tushunchasining mohiyati, uning bolaning shaxsiy va intellektual rivojlanishiga ta'siri hamda bu jarayonni belgilovchi psixologik va ijtimoiy omillar tahlil qilinadi. Xususan, pedagoglar va ota-onalarning ushbu jarayondagi o'rni, bolalarning emotsional intellektini rivojlantirishga xizmat qiluvchi samarali psixologik usullar, interfaol yondashuvlar hamda zamonaviy ta'lim texnologiyalari yoritiladi. Maqola ilmiy tadqiqotlar, psixologik nazariyalar va real amaliy tajribalar asosida ruhiy barqarorlikni mustahkamlash yo'llarini ochib beradi hamda bu boradagi tavsiyalarni taklif etadi.

Kalit so'zlar: ruhiy muvozanat, maktab yoshi, psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, emotsional intellekt, ijtimoiy moslashuv, psixologik farovonlik, pedagogik yondashuvlar, oilaviy muhit, bola psixologiyasi.

Har bir bolaning barkamol rivojlanishi, faqat jismoniy holatiga emas, balki ruhiy salomatligiga ham bog'liqdir. Ruhiy muvozanat bolaning hissiy holati, stressga chidamliligi, ijtimoiy moslashuv qobiliyati va umumiy psixologik farovonligining asosiy ko'rsatkichlaridan biridir. Maktab yoshidagi bolalarda ushbu sifatlarni shakllantirish, ularning o'qishdagi muvaffaqiyatlari, o'ziga bo'lgan ishonchi va kelajakdagi muvaffaqiyatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Zamonaviy jamiyatda bolalar turli ijtimoiy va psixologik stresslarga duch kelishmoqda, shu jumladan, axborot bosimi va raqobat muhitida hayot kechirmoqda. Shunday sharoitda, bolalarning ruhiy muvozanatini saqlash va rivojlantirish ota-onalar, pedagoglar va jamiyatning birgalikdagi mas'uliyatidir. Ruhiy barqarorlikka ega bo'lgan bola o'z his-tuyg'ularini boshqarish, muammolarga yondashishda chidamli bo'lish va ijtimoiy muhitda osonlik bilan moslashish qobiliyatiga ega bo'ladi. Bolaning ruhiy barqarorligini shakllantirishda oilaviy muhitning roli juda katta. Mehribon va qo'llab-quvvatlovchi ota-onalar farzandining ichki dunyosini yaxshiroq tushunishga harakat qilishlari, uning psixologik ehtiyojlarini inobatga olishlari zarur. Shu bilan birga, maktab pedagoglarining ham o'rni beqiyosdir. O'qituvchilar, o'quvchilarning ruhiy holatini his etib, ularga individual yondashuv orqali motivatsiya berish, kerak

bo'lganda psixologik yordam ko'rsatishlari lozim. Bundan tashqari, bolalarni stressga chidamli qilish maqsadida, ularni turli ijodiy mashg'ulotlar, jismoniy faollik va ijtimoiy muloqotga jalb qilish juda muhimdir. Sport, san'at, va jamoaviy o'yinlar bolalarning ruhiy barqarorligiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu faoliyatlar nafaqat jismoniy sog'likni, balki ruhiy holatni ham mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, bolalarni to'g'ri muloqot qilishga o'rgatish, hissiyotlarini aniq ifodalash va boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish ko'nikmalarini rivojlantirish ham katta ahamiyatga ega.

Bolalar ruhiyatining barqarorligi ularning jismoniy va aqliy rivojlanishida beqiyos ahamiyatga ega. Hozirgi zamonning turli tashqi omillari — o'quv jarayonidagi bosim, oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar va texnologik taraqqiyot — bolalarning ruhiy muvozanatini buzishi mumkin. Ushbu omillar bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini, ijtimoiy moslashuvchanligini va hayotdagi umumiy faoliyatini sezilarli darajada ta'sir qiladi. Shuning uchun, bolalar ruhiy holatini muntazam ravishda kuzatish, ularning ruhiy barqarorligini saqlash va rivojlantirish jamiyat va ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biridir.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalar o'z his-tuyg'ularini ifodalashda kattalar kabi ochiq bo'lavermaydi. Ko'pincha, ular o'z muammolarini so'z bilan emas, balki xatti-harakatlari, rasmlar chizish yoki kayfiyatlaridagi o'zgarishlar orqali namoyon etadi. Shuning uchun, bolalarning ichki dunyosini to'g'ri tushunish, ularni tashvishga solayotgan muammolarni aniqlash va stress darajasini kamaytirish uchun maxsus psixologik testlar va metodlardan foydalanish zarur. Bolalar hayoti turli xil hissiy o'zgarishlarga boy bo'lib, ular ko'pincha stress, xavotir yoki charchoq kabi holatlar bilan yuzlashadilar. Bunday vaziyatlarda jismoniy faollikning roli katta ahamiyatga ega bo'lib, bu bolalarning ruhiy muvozanatini tiklashga, ularning farovonligini yaxshilashga yordam beradi. Harakat va jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash, balki bolalarning psixologik rivojlanishi va hissiy barqarorligini ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi. Jismoniy faollikning bolalarning ruhiyatiga ijobiy ta'siri nafaqat jismoniy holatni, balki hissiy holatni ham o'zgarishlarga olib keladi. Jismoniy mashqlar paytida organizmda endorfin va serotonin kabi baxt gormonlari ishlab chiqariladi, bu esa stressni kamaytiradi, xavotirni pasaytiradi va bolalarning o'zini yaxshi his qilishiga yordam beradi. Shuningdek, muntazam jismoniy faollik bolalarda o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantiradi, ular o'z jismoniy imkoniyatlarini sinab ko'rish orqali muvaffaqiyatga erishish hissini boshdan kechiradilar, bu esa ularning ruhiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Turli jismoniy faoliyatlar bolalarga turli foydalar keltiradi. Masalan:

- ✓ **Sport turlari:** Jamoaviy sport turlari (futbol, basketbol, voleybol) bolalarga jamoaviy ish ko'nikmalarini o'rgatadi va ijtimoiy faoliyatga rag'batlantiradi. Yakkakurash sportlari esa o'z ustida ishlash va sabr-toqatni rivojlantiradi.

- ✓ **Yurish va yugurish:** Oddiy yurish yoki yugurish bolalarga jismoniy faollikni oshirish bilan birga, tabiat bilan bog'lanishga imkon yaratadi. Yangi havo olish, atrof-muhitni kuzatish va erkin harakat qilish bolalarning asab tizimini tinchlantiradi.
- ✓ **Suzish:** Suzish bolalar uchun nafaqat mushaklarni mustahkamlash, balki dam olish va stressni kamaytirishning samarali usuli hisoblanadi. Suvning yengillik hissi bolalarning ruhiyatiga ijobiy ta'sir qiladi.
- ✓ **Raqs:** Musiqa va harakat uyg'unligi bolalarga o'z his-tuyg'ularini erkin ifodalashga yordam beradi. Raqs bolalarda koordinatsiya, plastiklik va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.

Muntazam jismoniy faollik bolalarning uyqu sifatini ham sezilarli darajada yaxshilaydi. Jismonan faol bo'lgan bolalar kechqurun charchoqni sezgan holda tezroq uyquga ketadilar va chuqur uyqu fazasiga o'tadilar. Bu holat bolalarning ertalab tetik va quvnoq uyg'onishiga olib keladi. Yaxshi uyqu esa kun davomida bolalarning yanada faol, hushyor va energiyaga to'la bo'lishini ta'minlaydi, bu esa o'z navbatida ularning ta'lim jarayoniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalarni jismoniy faollikka undashda ota-onalar va o'qituvchilarning roli nihoyatda muhimdir. Ular bolalar uchun qiziqarli va interaktiv o'yinlarni tashkil qilib, faol turmush tarzini rivojlantirish uchun mos sharoitlar yaratishlari kerak. Sport to'garaklari, maktabdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va oilaviy sayohatlar orqali bolalarni jismoniy faollikka jalb qilish mumkin. Ota-onalar o'zlari ham faol turmush tarzini olib borib, bolalar uchun yaxshi namuna bo'lishlari lozim.

Jismoniy faollik bolalarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, stressni kamaytirish va ularning umumiy hayot sifatini yaxshilashga katta hissa qo'shadi. Sport, o'yinlar, yurish, yugurish, suzish va raqs qilish bolalarning kayfiyatini ko'taradi, ularni tinchlantiradi va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar uyqu sifatini yaxshilaydi va bolalarni hayotga yanada faol qarashga o'rgatadi. Shu sababli, ota-onalar va o'qituvchilar bolalar uchun jismoniy faollikni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirishga intilishlari zarur. Har bir bola o'z dunyoqarashi va hissiyotlarini ifodalashning turli usullariga ega bo'lib, ularni tushunish va qo'llab-quvvatlash juda muhimdir. Ijodiy faoliyatlar, jumladan, rassomlik, musiqa, hikoya yozish va boshqa san'at turlari, bolalarga o'z ichki kechinmalarini ifoda etish imkoniyatini taqdim etadi. Ushbu faoliyatlar nafaqat bolalarning shaxsiy rivojlanishiga hissa qo'shadi, balki ularning ruhiy holatini yaxshilab, stress darajasini kamaytirishga ham yordam beradi.

Rassomlik – bolalar uchun o'z fikrlarini va his-tuyg'ularini ifoda etishning samarali vositalaridan biridir. Rasm chizish orqali ular ichki olamlarini tashqi olam bilan bo'lishadilar, bu ularning tasavvurini kengaytirib, ijodiy fikrlash ko'nikmalarini

rivojlantiradi. Shu bilan birga, rassomlik faoliyati bolalarda mayda motorika va koordinatsiyani rivojlantirishga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Musiqa bolalarning emotsional holatini boshqarish, stressni kamaytirish va kayfiyatni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Sevimli qo'shiqlarni kuylash, cholg'u asboblariida ijro etish yoki ritmlar yaratish orqali bolalar o'zlarini ifoda etishga erishadilar. Musiqa bolalarning eshitish qobiliyatini rivojlantiradi, stressni kamaytiradi va ularga ijobiy kayfiyat bag'ishlaydi.

Hikoya yozish bolalarning nutq va tafakkur qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. O'z tasavvurlarini so'zlar orqali ifodalashni o'rganish, bolalarga muloqot ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Hikoya yozish jarayoni bolalarda sabr-toqat, diqqat va mantiqiy fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi.

Ijodiy faoliyatlar yana shundaki, ular bolalarda **o'ziga bo'lgan ishonchni** oshiradi. O'z ijodiy ishlarini yaratish va natijalaridan qoniqish olish bolaning o'ziga bo'lgan hurmatini oshiradi. Bu holat esa, kelajakda bolalarga o'z maqsadlarini belgilash va ularga erishish uchun kerakli motivatsiyani beradi. Tabiat bolalarning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi, chunki ularning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Bolalar tabiat qo'ynida bo'lish orqali atrof-muhit bilan o'zaro bog'lanishni his qiladilar, bu esa ularning ichki xotirjamlik va tinchlanish hissini kuchaytiradi. Shuningdek, tabiat bilan muloqot qilish bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Toza havo va **jismoniy faollik** bolalarning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ochiq havoda o'ynash, yugurish, qushlarning sayrashini tinglash va daraxtlarning shovullashini eshitish bolalarning diqqatini jamlashga yordam beradi va hissiy holatini yaxshilaydi. Tabiat qo'ynida sayr qilish, bog'da yoki o'rmonda o'ynash, bolalarda stressni kamaytirib, ularda osoyishtalik hissini uyg'otadi. Tabiat, shuningdek, bolalarda **kuzatuvchanlik** va **qiziquvchanlikni** rivojlantiradi. Bolalar o'simliklar va hayvonlarni o'rganish orqali yangi bilimlar olishadi. Bu esa ularning ilmiy tafakkurini rivojlantirib, tabiatga nisbatan hurmat hissini oshiradi va ekologik ongini shakllantiradi. Tabiat bilan muloqot, bolalarning **ijodiy fikrlash qobiliyatini** rivojlantirishga ham yordam beradi. Ochiq havoda vaqt o'tkazish, bolalarning tasavvurini kengaytiradi, ularga yangi g'oyalar beradi va ijodiy faoliyatlarga ilhomlantiradi. Masalan, bolalar tabiat qo'ynida rasm chizish, hikoya yozish yoki turli tabiiy materiallardan san'at asarlari yaratish orqali o'z ijodkorliklarini namoyon qilishlari mumkin.

Tabiat bolalarning **jismoniy rivojlanishiga** ham katta ta'sir ko'rsatadi. Ochiq havoda faol harakat qilish – yugurish, sakrash, daraxtga chiqish – mushaklarni mustahkamlashga, harakat muvozanatini yaxshilashga va umumiy jismoniy salomatlikni oshirishga yordam beradi. Sport va o'yinlar orqali bolalar o'zlarini jismonan chiniqtirib, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradilar. Shu o'rinda, bolalar

ruhiyatining barqarorligi ularning umumiy rivojlanishi, shaxsiy kamoloti va jamiyatga moslashuvi uchun juda muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy hayot sharoitida bolalar turli xil stress omillari – maktabdagi yuklama, ijtimoiy munosabatlar, oilaviy muhit va tez rivojlanayotgan texnologiyalar kabi – bilan yuzma-yuz kelmoqdalar. Ushbu omillar bolalarning hissiy muvozanatini buzishi, xavotir va stressni oshirishi mumkin. Shuning uchun, ularning ruhiy holatini doimiy nazorat qilish, muvozanatni saqlash va zarur hollarda psixologik yordam ko'rsatish juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Vasila Karimova “Psixologiya “, Toshkent, 2000.
2. Foziev E. “Umumiy psixologiya “ 1-kitob, Toshkent, 2004
3. “Psixologiya atlas” M.Gomezoz tahririda Moskva 1986
4. M.G.Davletshin. “Psixologiya”, Izohli lug'ati, Toshkent 1998
5. M.G.Davletshin. «Umumiy psixologiya», Toshkent, 2002.