

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA RUHIY MUVOZATNI SHAKLLANTIRISHNING AHAMIYATI

Muzaffar Botirov

Namangan viloyati, Namangan shahar

Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga qarashli

43-umumiy o'rta ta'om maktabi ruhshunosi

Annotatsiya. Maktab yoshidagi bolalarda ruhiy muvozanatni shakllantirish ularning psixologik farovonligi va akademik muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu maqolada ruhiy muvozanat tushunchasi, uning bolalar hayotidagi o'rni va shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar yoritiladi. Shuningdek, pedagog va ota-onalarning bu jarayondagi roli, samarali psixologik metodlar va interfaol yondashuvlar haqida tavsiyalar beriladi. Maqolada ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalar asosida ruhiy barqarorlikni mustahkamlashning usullari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: ruhiy muvozanat, maktab yoshidagi bolalar, psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, ijtimoiy moslashuv, emotsional intellekt, pedagogik yondashuv, oilaviy muhit, psixologik farovonlik, bolalar rivojlanishi.

IMPORTANCE OF FORMING MENTAL BALANCE IN SCHOOL-AGE CHILDREN

Muzaffar Botirov

Namangan region, Namangan city Psychologist of

43rd general secondary school of the

Department of Preschool and School Education

Annotation. The formation of mental balance in school-age children directly affects their psychological well-being and academic success. This article discusses the concept of mental balance, its role in children's lives and factors affecting its formation. It also provides recommendations on the role of educators and parents in this process, effective

psychological methods and interactive approaches. The article considers methods for strengthening mental stability based on scientific research and practical experience.

Keywords: mental balance, school-age children, psychological stability, stress resistance, social adaptation, emotional intelligence, pedagogical approach, family environment, psychological well-being, child development.

ЗНАЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Музаффар Батиров

Наманганская область, город Наманган

Подразделение дошкольного и школьного образования

Психолог средней школы № 43

Абстрактный: Развитие психического равновесия у детей школьного возраста напрямую влияет на их психологическое благополучие и успеваемость. В статье рассматривается понятие психического равновесия, его роль в жизни детей и факторы, влияющие на его формирование. Даны также рекомендации о роли педагогов и родителей в этом процессе, эффективных психологических методах и интерактивных подходах. В статье рассматриваются методы укрепления психической устойчивости, основанные на научных исследованиях и практическом опыте.

Ключевые слова: психическое равновесие, дети школьного возраста, психологическая устойчивость, стрессоустойчивость, социальная адаптация, эмоциональный интеллект, педагогический подход, семейная среда, психологическое благополучие, развитие ребенка.

Har bir bolaning barkamol voyaga yetishi, nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham sogʻlom boʻlishiga bogʻliq. Ruhiy muvozanat – bu bolaning hissiy holati, stressga chidamliligi va ijtimoiy moslashuv qobiliyatini ifodalovchi muhim omildir. Maktab

yoshidagi bolalarda ushbu xususiyatni shakllantirish ularning o'qishdagi yutuqlari, o'ziga bo'lgan ishonchi va kelajakdagi muvaffaqiyatlari bilan chambarchas bog'liq.

Zamonaviy dunyoda bolalar turli stress omillari, axborot bosimi va raqobat muhitida voyaga yetmoqda. Shu sababli, ularning ruhiy muvozanatini saqlash va rivojlantirish ota-onalar, pedagoglar hamda jamiyatning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Ruhiy barqarorlikka ega bola o'z his-tuyg'ularini nazorat qila oladi, muammolarni hal qilishda bardavom bo'ladi va ijtimoiy muhitga oson moslashadi.

Bolaning ruhiy barqarorligini shakllantirishda oilaviy muhit katta ahamiyatga ega. Mehribon va qo'llab-quvvatlovchi ota-onalar farzandining ichki dunyosini tushunishga intilishlari lozim. Shuningdek, maktabdagi pedagoglarning ham roli muhim. O'qituvchilar o'quvchilarning ruhiy holatini tushunib, individual yondashuv orqali ularga dalda berishlari kerak.

Bundan tashqari, bolalarni stressga chidamli qilish uchun ularni turli ijodiy mashg'ulotlar, jismoniy faollik va ijtimoiy muloqotga jalb qilish lozim. Sport, san'at va jamoaviy o'yinlar bolaning ruhiy barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, ularni to'g'ri muloqot qilishga o'rgatish, hissiyotlarni ifodalash va tushunish ko'nikmalarini shakllantirish ham muhimdir.

Bolalar ruhiyatining barqarorligi ularning jismoniy va aqliy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Hozirgi zamonaviy jamiyatda bolalar turli xil tashqi omillar, jumladan, o'quv jarayonidagi bosim, oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar va texnologik taraqqiyot ta'sirida ruhiy muvozanatini yo'qotishi mumkin. Ushbu omillar bolaning o'ziga bo'lgan ishonchiga, ijtimoiy moslashuvchanligiga va umumiy hayotiy faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, bolalarning hissiy holatini muntazam kuzatib borish va ularning ruhiy barqarorligini saqlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalar o'z his-tuyg'ularini ifodalashda kattalar kabi ochiq bo'lavermaydi. Ba'zan ular o'z muammolarini so'z bilan emas, balki xatti-harakatlari, chizgan rasmlari yoki kayfiyatidagi o'zgarishlar orqali namoyon qiladi. Shu bois bolalarning ichki dunyosini to'g'ri tushunish, ularni tashvishlantirayotgan

muammolarni aniqlash va stress darajasini pasaytirish uchun maxsus psixologik testlar va metodlardan foydalanish zarur.

Bolalar hayoti turli xil hissiy o'zgarishlarga boy bo'lib, ular ba'zida stress, xavotir yoki charchoq kabi holatlarga duch kelishadi. Bunday vaziyatlarda jismoniy faollik bolalarning ruhiy muvozanatini tiklash va ularning umumiy farovonligini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Harakat va jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy salomatlik uchun, balki bolalarning hissiy barqarorligi va psixologik rivojlanishi uchun ham foydalidir.

Jismoniy faollikning ruhiyatga ijobiy ta'siri. Jismoniy faollik bolalarning kayfiyatini ko'tarishga va stressni kamaytirishga yordam beradi[5.69]. Jismoniy mashqlar paytida organizmda endorfin va serotonin kabi baxt gormonlari ishlab chiqariladi. Ushbu gormonlar stress va xavotirni kamaytiradi, bolalarning o'zini yaxshi his qilishiga hissa qo'shadi. Bundan tashqari, muntazam jismoniy harakat bolalarda ishonch va o'zini qadrlash hissini rivojlantiradi. Ular o'z jismoniy imkoniyatlarini sinab ko'rish orqali muvaffaqiyatga erishish hissini boshdan kechiradilar, bu esa ularning ruhiyatiga ijobiy ta'sir qiladi.

Jismoniy faoliyat turlari va ularning foydasi. Turli xil jismoniy faoliyatlar bolalar uchun turlicha foyda keltiradi:

- Sport turlari: Jamoaviy sport turlari (futbol, basketbol, voleybol) bolalarga jamoaviy ishlash ko'nikmalarini o'rgatadi va ularni ijtimoiy jihatdan faolroq bo'lishga undaydi. Yakkakurash sportlari esa o'z ustida ishlash va sabr-toqatni rivojlantirishga yordam beradi.
- Yurish va yugurish: Oddiy yurish yoki yugurish nafaqat jismoniy faollikni oshiradi, balki bolalarni tabiat bilan bog'lanishga undaydi. Yangi havo olish, atrof-muhitni kuzatish va erkin harakat qilish bolalarning asab tizimini tinchlantiradi.
- Suzish: Suzish mushaklarni mustahkamlash bilan birga, bolalar uchun dam olish va tinchlanishning ajoyib usuli hisoblanadi. Suvning yengillik hissi bolalarning stress darajasini kamaytiradi.

- Raqs: Musiqa va harakat uyg'unligi bolalarning his-tuyg'ularini erkin ifodalashiga yordam beradi. Raqs bolalarda koordinatsiya, plastiklik va o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi[4.25].

Jismoniy faollik va uyqu sifatining yaxshilanishi. Muntazam jismoniy faollik bolalarning uyqu sifatini yaxshilashga ham yordam beradi. Jismonan faol bo'lgan bolalar kechqurun charchoq his qilishi sababli tezroq uyquga ketadi va chuqur uyqu fazasiga o'tadi. Bu esa ularning ertalab tetik va quvnoq uyg'onishiga sabab bo'ladi. Yaxshi uyqu bolalarning kun davomida yanada faol va hushyor bo'lishiga olib keladi, bu esa ularning ta'lim jarayoniga ham ijobiy ta'sir qiladi.

Ota-onalar va o'qituvchilarning roli. Bolalarni jismoniy faollikka undashda ota-onalar va o'qituvchilarning roli juda muhimdir. Ular bolalar uchun qiziqarli va interaktiv harakatli o'yinlarni tashkil qilishlari, ularga faol turmush tarzini shakllantirish uchun sharoit yaratishlari lozim[6.147]. Sport to'garaklari, maktabdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va oilaviy sayohatlar orqali bolalarni jismoniy faollikka jalb qilish mumkin. Ota-onalar o'zlari ham faol bo'lib, bolalar uchun yaxshi namuna bo'lishlari kerak.

Jismoniy faollik bolalarning ruhiy muvozanatini tiklash va ularning hayot sifati yaxshilanishiga katta hissa qo'shadi. Sport, o'yin, yurish, yugurish, suzish va raqs qilish bolalarning kayfiyatini ko'tarib, stress va xavotirni kamaytiradi. Bundan tashqari, jismoniy mashqlar uyqu sifatini yaxshilaydi, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi va bolalarni hayotga yanada faol qarashga o'rgatadi. Shu bois ota-onalar va o'qituvchilar bolalar uchun jismoniy faollikni kundalik hayotning ajralmas qismiga aylantirishga harakat qilishlari kerak. Har bir bola o'z dunyoqarashi va his-tuyg'ularini ifodalashning turli usullariga ega. Ijodiy faoliyatlar – rassomlik, musiqa, hikoya yozish va boshqa san'at yo'nalishlari – bolalarga o'z ichki kechinmalarini ifoda etish imkoniyatini beradi. Bunday mashg'ulotlar nafaqat bolalarning shaxsiy rivojlanishiga hissa qo'shadi, balki ularning stressini kamaytirib, ruhiy holatini yaxshilashga ham xizmat qiladi.

Rassomlik – bolalar uchun eng samarali ifoda vositalaridan biridir. Rasm chizish orqali ular o'z fikrlarini, xayollarini va kechinmalarini tashqi olam bilan bo'lishadilar. Rassomlik

bolalarning tasavvurini boyitib, ularga o'ziga xos ijodiy yondashuvni shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, bu faoliyat mayda motorika va koordinatsiyani rivojlantirish uchun ham foydalidir.

Musika esa bolalarning emotsional holatini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Sevimli qo'shiqlarni kuylash, cholg'u asboblariida ijro etish yoki hatto oddiy ritmlar yaratish orqali bolalar o'zlarini ifoda eta oladilar. Musika bolalarning eshitish qobiliyatini rivojlantiradi, stressni kamaytiradi va ularga ijobiy kayfiyat bag'ishlaydi.

Hikoya yozish bolalarning nutq va tafakkur qobiliyatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ular o'z tasavvurlarini so'zlar orqali ifodalashni o'rganadilar, bu esa kelajakda muloqot qobiliyatlarining shakllanishiga yordam beradi. Hikoya yozish jarayoni bolalarda sabr-toqat, diqqat va mantiqiy fikrlashni rivojlantiradi.

Ijodiy faoliyatlarning yana bir muhim jihati shundaki, ular bolalarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. O'z ijodiy ishlarini yaratish va natijadan qoniqish olish bolaning o'ziga bo'lgan hurmatini oshiradi. Bu esa uning kelajakda o'z oldiga maqsad qo'yishi va ularni amalga oshirishga intilishida muhim rol o'ynaydi.

Tabiat bolalar rivojlanishida katta ahamiyatga ega bo'lib, ularning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Bolalar tabiat qo'ynida bo'lish orqali atrof-muhit bilan o'zaro bog'lanishni his qiladilar va bu ularga ichki xotirjamlik hamda tinchlanish hissini beradi. Shuningdek, tabiat bilan muloqot qilish bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Toza havo va jismoniy faollik bolalarning sog'lig'iga ijobiy ta'sir qiladi. Ochiq havoda o'ynash, yugurish, qushlarning sayrashini tinglash va daraxtlarning shovullashini eshitish bolalarning diqqat-e'tiborini jamlashga va hissiy holatini yaxshilashga yordam beradi[7.58]. Tabiat qo'ynida sayr qilish, bog'da yoki o'rmonda o'ynash bolalarning stressini kamaytirib, ularda osoyishtalik hissini uyg'otadi.

Bundan tashqari, tabiat bolalarda kuzatuvchanlik va qiziquvchanlikni rivojlantiradi. Ular turli o'simliklar va hayvonlarni o'rganish jarayonida yangi bilimlarga ega bo'ladilar.

Bu esa ularning ilmiy tafakkurini rivojlantirishga, tabiatga nisbatan hurmat hissinı oshirishga va ekologik ongini shakllantirishga yordam beradi.

Tabiat bilan muloqot qilish ijodiy fikrlash qobiliyatini ham rivojlantiradi. Ochiq havoda vaqt o'tkazish bolalarning tasavvurini kengaytiradi, ularga yangi g'oyalar beradi va ijodiy mashg'ulotlarga ilhomlantiradi. Misol uchun, bolalar tabiat qo'ynida rasm chizish, hikoya yozish yoki turli tabiiy materiallardan san'at asarlari yaratish orqali o'z ijodkorliklarini namoyon qilishlari mumkin.

Shuningdek, tabiat bolalarning jismoniy rivojlanishida ham katta rol o'ynaydi. Ochiq havoda faol harakat qilish – yugurish, sakrash, daraxtga chiqish – mushaklarning mustahkamlanishiga, harakat muvozanatini yaxshilashga va umumiy jismoniy salomatlikni oshirishga xizmat qiladi. Sport va o'yinlar orqali bolalar jismonan chiniqadilar va o'zlariga bo'lgan ishonchni oshiradilar.

Aytish mumkinki, bolalar ruhiyatining barqarorligi ularning umumiy rivojlanishi, shaxsiy kamoloti va jamiyatga moslashuvi uchun muhim omillardan biridir. Zamonaviy hayot sharoitida bolalar turli xil stress omillariga duch keladi, jumladan, maktab yuklamasi, ijtimoiy munosabatlar, oilaviy muhit va texnologiyalarning tez rivojlanishi. Ushbu omillar bolalarning hissiy muvozanatini buzishi, xavotir va stressni kuchaytirishi mumkin. Shu bois, ularning ruhiy holatini doimiy nazorat qilib borish, muvozanatni saqlash va zarur hollarda psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Vasila Karimova "Psixologiya", Toshkent, 2000.
2. Foziev E. "Umumiy psixologiya" 1-kitob, Toshkent, 2004
3. "Psixologiya atlası" M.Gomezı tahririda Moskva 1986
4. M.G.Davletshin. "Psixologiya", Izohli lug'ati, Toshkent 1998
5. M.G.Davletshin. «Umumiy psixologiya», Toshkent, 2002.
6. Foziev E. «Umumiy psixologiya», 2 –kitob, Toshkent, 2004.
7. A.V.Petrovskiy. «Umumiy psixologiya», Toshkent, 1992.