

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDAGI HISSIY BEQARORLIK MUAMMOLARI, SABAB VA OQIBATLARI

Matyokubova Zulxumor Rustambekovna

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti tayanch doktoranti
harligold945@gmail.com

Atajonov Ibrat Qudrat o'g'li

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti o'qituvchisi
elementhband@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tezisda kichik maktab yoshidagi bolalarda kuzatiladigan hissiy beqarorlikning sabablari, shakllanish omillari va ularning o'quv faoliyati hamda ijtimoiy moslashuv jarayoniga ta'siri tahlil qilinadi. Bolalarning hissiy holatini shakllantiruvchi psixologik, oilaviy va pedagogik omillar o'rganilib, bu jarayonni barqarorlashtirishda o'qituvchi va ota-onalarning o'zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etishi ta'kidlanadi. Tadqiqot natijalari bolalarda hissiy barqarorlikni rivojlantirishda individual yondashuv va ijobiy motivatsiyaning ahamiyatini yoritadi.

Kalit so'zlar: kichik maktab yoshi, hissiy beqarorlik, psixologik holat, oilaviy muhit, ijtimoiy moslashuv, o'qituvchi, individual yondashuv, motivatsiya.

Kichik maktab yoshi inson hayotidagi eng mas'uliyatli davrlardan biri bo'lib, bu bosqichda bolaning psixik, hissiy va ijtimoiy rivojlanish jarayoni faol kechadi. Mazkur davrda bola maktab hayotiga kirib, yangi muhit, talablar va ijtimoiy munosabatlarga moslashadi. Shu jarayonda u ko'plab hissiy kechinmalarni boshdan kechiradi, bu esa ayrim hollarda hissiy beqarorlik holatlarini yuzaga keltiradi.

Hissiy beqarorlik — bu bolaning ichki holati va tashqi muhitga bo'lgan javob reaksiyalari o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida paydo bo'ladigan ruhiy holatdir. Bunday bolalarda tez ta'sirchanlik, yig'loqilik, tajovuzkorlik yoki teskari holatda tortinchoqlik va o'ziga ishonchsizlik kuzatiladi. Ushbu holat bolaning o'quv faoliyatiga, tengdoshlar bilan munosabatlariga hamda shaxs sifatida shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Maktab yoshidagi bolalardagi hissiy beqarorlik masalasini o'rganish psixologiya, pedagogika va sotsiologiya fanlari uchun dolzarb hisoblanadi. O'qituvchi va ota-onalar bolaning emotsional holatini to'g'ri tushunib, unga mos psixologik yondashuvni qo'llasa, bu nafaqat hissiy barqarorlikni ta'minlaydi, balki bolaning shaxs sifatida sog'lom rivojlanishiga ham yordam beradi.

Kichik maktab yoshi — bu 7 dan 11 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Ushbu bosqichda bolaning shaxsiyati shakllanadi, hissiy olami kengayadi va ijtimoiy muhitga moslashish jarayoni faol kechadi. Bu yoshdagi bolalarda hissiyotlar hali barqarorlashmagan bo'lganligi sababli, ular turli holatlarga tez ta'sirchanlik bilan

javob qaytaradilar. Natijada his-tuyg'ularni boshqarish qiyinlashadi va bu holat hissiy beqarorlikni keltirib chiqaradi.

Hissiy beqarorlikning eng asosiy sabablari — asab tizimining to'liq shakllanmaganligi, oilaviy tarbiyada muvozanatning yo'qligi, o'qishdagi stress holatlari, o'qituvchi yoki tengdoshlar bilan kelishmovchiliklardir. Bolaning oilasidagi doimiy nizolar, ota-onalarning befarqligi yoki aksincha, ortiqcha nazorat va tanqid bolada ichki muvozanatning buzilishiga sabab bo'ladi. Natijada bola o'z hissiyotlarini boshqarishda qiynaladi, tez ranjiydi yoki o'ziga ishonchsiz bo'lib qoladi.

Pedagogik va ijtimoiy omillar ham bola hissiyotining barqarorligiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Maktabdagi muhit, o'qituvchining munosabati, sinfdoshlar bilan o'zaro aloqa bolaning o'zini qanday his qilishini belgilaydi. Agar o'qituvchi adolatli, mehribon va e'tiborli bo'lsa, bola o'zini ishonchli his qiladi. Aksincha, doimiy tanqid, bosim va qo'rquvga asoslangan yondashuv bolada tajovuzkorlik yoki tortinchoqlikni kuchaytiradi.

Hissiy beqarorlikning ko'rinishlari turlicha bo'ladi. Ba'zi bolalarda bu holat tez ta'sirchanlik, yig'loqilik yoki injiqlik tarzida namoyon bo'lsa, boshqalarda esa tortinchoqlik, qo'rquv, o'zini yakkalash yoki o'z fikrini aytolmaslik ko'rinishida bo'ladi. Shuningdek, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, sababsiz yig'lash yoki g'azablanish ham bu holatning belgilari hisoblanadi.

Hissiy holatlar bolaning o'quv faoliyatiga ham bevosita ta'sir qiladi. Diqqatni jamlay olmaslik, darsda faol qatnashmaslik, topshiriqlarni to'liq bajarmaslik, o'qishga nisbatan qiziqishning pasayishi shular jumlasidandir. Bu esa bola shaxsining to'liq rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Hissiy beqarorlikni kamaytirish uchun eng avvalo bolaning atrof-muhitida tinchlik, mehr-muhabbat va ishonch muhitini yaratish zarur. Ota-onalar bolaning his-tuyg'ulariga befarq bo'lmasliklari, uni tinglash, tushunish va rag'batlantirish orqali yordam berishlari lozim.

O'qituvchilar esa har bir bolaga individual yondashuv asosida ishlashlari, ijobiy motivatsiya va rag'batlantirish orqali bolada o'ziga ishonchni shakllantirishlari kerak. Shuningdek, ijodiy faoliyat — rasm chizish, musiqa, teatr, jamoaviy o'yinlar bolalarning ichki muvozanatini tiklashda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda hissiy beqarorlikning shakllanishi ko'p jihatdan ularning individual psixologik xususiyatlariga bog'liq. Har bir bola o'ziga xos temperamentga ega: ba'zilar serharakat, faol va ochiqko'ngil bo'lsa, boshqalar sustkash, uyatchan yoki ichki dunyosiga berilgan bo'ladi. Shu sababli hissiy barqarorlikni rivojlantirishda har bir bolaga individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalarning his-tuyg'ulari ko'pincha kattalarning xatti-harakati va munosabatiga bevosita bog'liq. Agar bola o'z fikrini erkin bildirish, xatolarini

to'g'rilash imkoniga ega bo'lsa, unda o'ziga ishonch shakllanadi. Aksincha, doimiy tanbeh, solishtirish yoki jazolash bolaning ruhiy bosimini kuchaytiradi. Shu bois maktabda va oilada ijobiy muloqot madaniyatini rivojlantirish juda muhimdir.

Hissiy beqarorlikning oldini olishda o'yin faoliyatining ahamiyati alohida o'rin tutadi. O'yin jarayonida bola o'z his-tuyg'ularini ifoda etadi, ijtimoiy rollarni o'rganadi va atrof-muhit bilan o'zaro munosabatni mustahkamlaydi. Pedagoglar o'yin orqali o'quvchilarda muloqot, sabr, kechirimlilik, hamjihatlik kabi ijobiy fazilatlarni shakllantirishlari mumkin.

Dars jarayonida interfaol metodlardan foydalanish bolalarda hissiy muvozanatni tiklashga yordam beradi. Guruhli ishlarda ishtirok etish, o'z fikrini baham ko'rish, ijobiy fikrlar uchun rag'bat olish — bu omillar bolani faol, ishonchli va hissiy jihatdan barqaror qiladi.

Psixologik treninglar ham bu borada katta samara beradi. Masalan, "Men kimman?", "Mening his-tuyg'ularim", "Men boshqalarni tushunaman" kabi mashg'ulotlar bolaning o'z hislarini anglash, boshqalar hissiyotiga hamdardlik bilan qarash ko'nikmasini rivojlantiradi. Natijada bola o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishni o'rganadi.

San'at va ijodiy faoliyat ham hissiy barqarorlikni ta'minlovchi muhim vosita hisoblanadi. Rasm chizish, qo'shiq aytilish, sahna ko'rinishlarida ishtirok etish yoki qo'l mehnati bilan shug'ullanish bolada ijobiy emotsiyalar uyg'otadi, stressni kamaytiradi va ichki muvozanatni tiklaydi.

O'qituvchi va ota-onalar o'rtasidagi hamkorlik ham muhim ahamiyatga ega. Agar bola maktab va uyda bir xil ijobiy psixologik muhitni his qilsa, unda hissiy barqarorlik asta-sekin shakllanadi. Aks holda, muhitlar o'rtasidagi tafovut bolaning ruhiy holatini yanada beqarorlashtiradi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda o'z-o'zini baholashni to'g'ri shakllantirish zarur. Bola o'zini qadrlasa, xatolaridan to'g'ri xulosa chiqarsa, u hissiy jihatdan barqaror, o'ziga ishongan va mas'uliyatli shaxsga aylanad.

Xulosa

Kichik maktab yoshidagi bolalarning hissiy beqarorligi — ularning shaxsiy rivojlanishidagi tabiiy, lekin e'tibor talab etuvchi bosqichdir. Ushbu davrda bola yangi ijtimoiy muhitga kiradi, o'qish jarayoniga moslashadi va o'z shaxsini anglay boshlaydi. Shu sababli, ularning ruhiy holatiga pedagogik va oilaviy muhitning ta'siri nihoyatda kuchlidir.

Hissiy beqarorlikning oldini olishda eng muhim omillar — mehr, e'tibor, ishonch va psixologik qo'llab-quvvatlashdir. Bola o'zini tushunilgan va qadrlangan deb his qilganida, u o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganadi, o'qishga va ijtimoiy hayotga ijobiy munosabatda bo'ladi.

O'qituvchi va ota-onalar o'rtasidagi uzviy hamkorlik hissiy barqarorlikni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Har bir bolaga individual yondashuv, ijobiy motivatsiya va ijodiy faoliyatga jalb etish orqali hissiy muvozanatni ta'minlash mumkin.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning hissiy barqarorligi — ularning kelajakdagi shaxsiy, intellektual va ijtimoiy muvaffaqiyatining asosi hisoblanadi. Shu bois bu jarayonda pedagog, psixolog va ota-onalar birgalikda harakat qilib, bolalarning ruhiy olamiga e'tiborli bo'lishlari zarurdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bronfenbrenner, U. (2005). Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development. Sage.
2. American Psychological Association (2022). Stress in America: The State of Our Nation. www.apa.org.
3. Feldman, R. S. (2021). Understanding Psychology (14th ed.). McGraw-Hill Education.
4. Ekman, P. (2020). Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage (4th ed.). W. W. Norton & Company.
5. Sulaymonova, S. N. (2023). IBN MISKAVAYHNING IJTIMOIIY-FALSAFIY QARASHLARIDA JAMOAVIY HAMJIHATLIK VA O'ZARO MUHABBAT MASALASI. Beruniyning xalqaro ilmiy jurnali , 2 (2), 203-208.
6. Сулаймонова,, Ш. Н. (2023). КОНФУЦИЙ ВА ИБН МИСКАВАЙХ АХЛОҚИЙ ҚАРАШЛАРИДАГИ УЙЎУНЛИК. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences?