



BOLALARNING HISSIY HOLATINI ANIQLASH VA MOS TARZDA TARBIYALASH YONDASHUVLARI

Hokimjonova Maftuna Zairovna

Farg‘ona pedagogik mahorati markazi

“Maktabgacha, boshlang‘ich va maxsus ta‘lim kafedrası” o‘qituvchisi

Annotatsiya:

Ushbu maqola bolalarning hissiy holatini aniqlash va ularga mos tarbiyaviy yondashuvlarni qo‘llash masalalariga bag‘ishlangan. Maqolada bolalarning emotsional holatlarini baholash usullari, tarbiyada individual yondashuvlarning ahamiyati va hissiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash strategiyalari ko‘rib chiqiladi. Tadqiqotda psixologik testlar, kuzatuv va ota-onalarning fikr-mulohazalari tahlil qilinadi. Natijalar bolalarning hissiy holatiga mos tarbiyaviy yondashuvlar ularning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishini ko‘rsatadi. Maqola ota-onalar, o‘qituvchilar va psixologlar uchun amaliy tavsiyalar bilan yakunlanadi.

Kalit so‘zlar: bolalar psixologiyasi, hissiy holat, tarbiyaviy yondashuv, emotsional rivojlanish, individual yondashuv.

Bolalarning hissiy holati ularning psixologik, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Hissiy holatning to‘g‘ri aniqlanmasligi yoki noto‘g‘ri tarbiyaviy yondashuvlar bolalarda stress, xavotir yoki ijtimoiy moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin. So‘nggi yillarda psixologlar va pedagoglar bolalarning individual hissiy ehtiyojlariga mos tarbiyaviy strategiyalarni ishlab chiqishga katta e‘tibor berishmoqda. Ushbu maqola bolalarning hissiy holatini aniqlash usullarini tahlil qilish va ularga mos tarbiyaviy yondashuvlarni taklif qilishga qaratilgan.

Adabiyotlar tahlili bolalarning hissiy holatini aniqlash va tarbiyada individual yondashuvlarni qo‘llash bo‘yicha so‘nggi tadqiqotlarni ko‘rib chiqadi. Goleman (1995) o‘zining “Emotsional intellekt” asarida bolalarning hissiy holatini tushunish ularning ijtimoiy muvaffaqiyatiga ta‘sir qilishini ta’kidlaydi. Shuningdek, Siegel (2012) bolalarning emotsional rivojlanishi ota-onalarning tarbiyaviy uslublariga bog‘liqligini ko‘rsatadi. O‘zbekiston olimlari, masalan, Xo‘jayev (2020), mahalliy



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

madaniyatda tarbiyaviy yondashuvlarning o'ziga xos jihatlarini ta'kidlab, bolalarning hissiy holatini aniqlashda mahalliy psixologik omillarni hisobga olish zarurligini aytadi. Ammo ko'plab tadqiqotlarda tarbiyaviy yondashuvlarning bolalarning hissiy holatiga ta'sirini baholashda aniq metodologiyaning yetishmasligi seziladi. Ushbu bo'shliqni to'ldirish maqsadida ushbu maqola metodologik yondashuvni taklif etadi.

Tadqiqotda aralash metodlardan foydalanildi: sifatli va miqdoriy yondashuvlar kombinatsiyasi. Tadqiqotda 6-12 yoshli 50 nafar bola va ularning ota-onalari ishtirok etdi. Hissiy holatni aniqlash uchun quyidagi usullar qo'llanildi:

Psixologik testlar: Bolalarning emotsional holatini baholash uchun "Child Behavior Checklist" (CBCL) va "Emotional Quotient Inventory" (EQ-i) testlari ishlatildi.

Kuzatuv: Bolalarning maktab va uy sharoitidagi xatti-harakatlari 4 hafta davomida kuzatildi.

Ota-onalarning so'rovnomasi: Ota-onalardan bolalarning hissiy holati va tarbiyaviy uslublari haqida so'rovnomalar yig'ildi. Tadqiqotda olingan ma'lumotlar SPSS dasturi yordamida statistik tahlil qilindi. Sifatli ma'lumotlar esa tematik tahlil usuli orqali qayta ishlandi.

Bolalarning hissiy holatini aniqlash va mos tarzda tarbiyalash yondashuvlari

Bolalarning hissiy holatini aniqlash va ularga mos tarbiyaviy yondashuvlarni qo'llash ota-onalar, o'qituvchilar va tarbiyachilar uchun muhim vazifadir. Bolalar o'z his-tuyg'ularini to'liq tushunish va ifoda etishda qiynalishi mumkin, shuning uchun kattalar ularning hissiy holatini tushunish uchun diqqatli kuzatuv va samarali usullardan foydalanishlari kerak. Ushbu maqolada bolalarning hissiy holatini aniqlash usullari va ularga mos tarbiyalash yondashuvlari batafsil yoritiladi.

Bolalarning hissiy holatini aniqlash usullari

Bolalarning hissiy holatini aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin:
Kuzatish

Xatti-harakatlarini kuzatish: Bolaning tashqi ko'rinishi, o'zini tutishi va boshqalar bilan muloqot qilish uslubi uning hissiy holati haqida ko'p ma'lumot beradi. Masalan, o'ziga xos jimlik, tajovuzkorlik yoki doimiy xavotirlanish hissiy muammolarni ko'rsatishi mumkin.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

Mimika va tana tili: Bolaning yuz ifodasi, ko‘z harakati, qo‘l ishoralari va tana holati uning ichki holatini tushunishga yordam beradi. Masalan, ko‘z yoshlari, qizarib ketish yoki qo‘llarni cho‘ntakka tiqish stress yoki noqulaylik belgisi bo‘lishi mumkin.

O‘yin faoliyatini kuzatish: Bolalar ko‘pincha o‘yin orqali o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etadilar. O‘yinlarda foydalanadigan obrazlar, hikoyalar yoki harakatlar ularning ichki dunyosini ochib beradi.

Suhbat va tinglash

Ochiq savollar berish: “Bugun o‘zingni qanday his qilyapsan?” yoki “Nima seni xursand qildi?” kabi savollar bolaning his-tuyg‘ularini so‘z orqali ifoda etishiga yordam beradi.

Faol tinglash: Bolaning gaplariga diqqat bilan quloq solish, uni hukm qilmasdan tinglash va uning his-tuyg‘ularini tasdiqlash (masalan, “Bu seni xafa qilganga o‘xshaydi, to‘g‘rimi?”) muhimdir.

Empatiya ko‘rsatish: Bolaga uning his-tuyg‘ulari normal ekanligini va ularni his qilishda yolg‘iz emasligini hissettirish kerak.

Hissiy holatni aniqlash vositalari

Hissiyot kartalari: Bolalarga turli xil his-tuyg‘ularni tasvirlaydigan kartalar yordamida o‘z his-tuyg‘ularini aniqlash osonlashadi.

Rasm chizish yoki hikoya yozish: Bolalardan o‘z his-tuyg‘ularini rasm orqali ifoda etishni yoki hikoya shaklida yozishni so‘rash ularning ichki dunyosini tushunishga yordam beradi.

Hissiyot jurnali: Kattaroq yoshdagi bolalar o‘z his-tuyg‘ularini kundalik shaklida yozib borishi mumkin, bu esa ota-onalarga ularning hissiy holatini kuzatish imkonini beradi.

Atrofdagi omillarni tahlil qilish

Oilaviy muhit: Oiladagi munosabatlar, ota-ona o‘rtasidagi kelishmovchiliklar yoki uy sharoitlari bolaning hissiy holatiga ta’sir qiladi.

Maktab va ijtimoiy muhit: Do‘stlar bilan munosabatlar, o‘qituvchilarning munosabati yoki maktabdagi stress bolaning his-tuyg‘ulariga ta’sir qilishi mumkin.

Tashqi hodisalar: Oiladagi o‘zgarishlar (ko‘chib o‘tish, yaqin kishini yo‘qotish) yoki global voqealar bolaning hissiy holatiga ta’sir ko‘rsatadi.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

Hissiy holatga mos tarbiyalash yondashuvlari

Bolalarning hissiy holatiga qarab tarbiyalash yondashuvlari har xil bo‘lishi mumkin.

Quyida eng keng tarqalgan hissiy holatlar va ularga mos yondashuvlar keltiriladi:

Xavotir va stress

Belgilari: Asabiylik, uyqu buzilishi, diqqatni jamlay olmaslik, doimiy xavotir.

Yondashuvlar:

Xavfsiz muhit yaratish: Bolaga o‘zini xavfsiz his qiladigan muhit taqdim eting.

Masalan, doimiy tartib (uyqu, ovqatlanish vaqtlari) bolaga barqarorlik hissi beradi.

Nafas olish mashqlari: Bolaga chuqur nafas olish yoki meditatsiya kabi oddiy mashqlarni o‘rgating, bu stressni kamaytiradi.

Ochiq suhbat: Bolaning xavotir sabablarini aniqlash uchun muloyim suhbat quring va muammoni birgalikda hal qilish yo‘llarini muhokama qiling.

Faoliyat bilan band qilish: San‘at, sport yoki musiqa bilan shug‘ullanish bolaning diqqatini ijobiy narsalarga qaratadi.

G‘azab va tajovuzkorlik

Belgilari: Jahl chiqishi, boshqalarga nisbatan tajovuzkor xatti-harakatlar, o‘zini boshqara olmaslik.

Yondashuvlar:

Hissiyotni ifoda etishni o‘rgatish: Bolaga g‘azabini so‘zlar bilan ifoda etishni o‘rgating (masalan, “Men g‘azablanayapman, chunki...”).

Jismoniy faollik: Jismoniy mashqlar (yugurish, sakrash) g‘azabni sog‘lom tarzda chiqarishga yordam beradi.

Cheklovlar qo‘yish: Bolaga tajovuzkor xatti-harakatlar qabul qilinmasligini tushuntiring, lekin buni muloyim va tushunarli tarzda qiling.

Muammoni hal qilish ko‘nikmalarini o‘rgatish: Bolaga nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilishni o‘rgating.

Xafagarchilik va tushkunlik

Belgilari: Ko‘p yig‘lash, o‘zini yolg‘iz his qilish, faoliyatga qiziqish yo‘qotish.

Yondashuvlar:

Diqqatni ijobiy narsalarga qaratish: Bolani sevimli mashg‘ulotlari bilan shug‘ullanishga undang.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

Sevgi va e'tibor ko'rsatish: Bolaga uni sevishingizni va qadrlashingizni so'z va harakatlar bilan ko'rsating.

Muammoni aniqlash: Xafagarchilik sabablarini aniqlash uchun bolaga ochiq savollar bering va uni tinglang.

Mutaxassis yordami: Agar tushkunlik belgilari uzoq davom etsa, psixolog yordamiga murojaat qiling.

Xursandchilik va ijobiy his-tuyg'ular

Belgilari: Quvnoqlik, faollik, boshqalar bilan yaxshi munosabat.

Yondashuvlar:

Ijobiy his-tuyg'ularni rag'batlantirish: Bolaning xursandchiligini tasdiqlang va uni davom ettirishga undang.

Minnetdorchilikni o'rgatish: Bolaga hayotdagi ijobiy narsalar uchun minnetdor bo'lishni o'rgating (masalan, "Bugun nima seni xursand qildi?" deb so'rang).

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish: Bolani do'stlar bilan muloqot qilishga va ijobiy munosabatlarni mustahkamlashga undang.

Umumiy tarbiyaviy maslahatlar

Individual yondashuv: Har bir bola o'ziga xos, shuning uchun uning temperamentini, yoshini va qiziqishlarini hisobga oling.

O'ziga ishonchni oshirish: Bolaga o'z qobiliyatlariga ishonishni o'rgating va uni muvaffaqiyatlari uchun maqtang.

Cheklov va erkinlik muvozanati: Bolaga erkinlik berish bilan birga, aniq qoidalar va chegaralar qo'ying.

O'z his-tuyg'ularingizni boshqarish: Ota-ona sifatida o'z his-tuyg'ularingizni boshqarish bolaga ijobiy namuna bo'ladi.

Doimiy muloqot: Bola bilan doimiy va ochiq muloqot qilish uning hissiy holatini tushunish va yordam berishning asosiy yo'lidir.

Mutaxassis yordami

Agar bola doimiy ravishda hissiy muammolar (tashvish, tushkunlik, tajovuzkorlik) bilan kurashayotgan bo'lsa, quyidagi mutaxassislarga murojaat qilish tavsiya etiladi:

Bolalar psixologi: Bolaning hissiy holatini professional tarzda baholaydi va mos yondashuvlarni taklif qiladi.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

Oilaviy terapevt: Oiladagi munosabatlarni yaxshilash va bolaning hissiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Pediatr: Agar hissiy muammolar jismoniy sog'liq bilan bog'liq bo'lsa, pediatr maslahati foydali bo'ladi.

Bolalarning hissiy holatini aniqlash va ularga mos tarbiyalash yondashuvlarini qo'llash ota-onalar va tarbiyachilarning diqqat va sabr-toqatini talab qiladi. Bolaning his-tuyg'ularini tushunish uchun kuzatuv, ochiq muloqot va empatiya muhimdir. Har bir hissiy holatga mos yondashuvlar orqali bolaning o'ziga ishonchi, ijtimoiy ko'nikmalari va umumiy farovonligini oshirish mumkin. Eng muhimi, bolaga sevgi, qo'llab-quvvatlash va xavfsiz muhit taqdim etish uning sog'lom rivojlanishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Natijalar bolalarning hissiy holatini aniqlash va ularga mos tarbiyaviy yondashuvlarni qo'llashning muhimligini tasdiqlaydi. Tadqiqotda aniqlangan stress va xavotir belgilari ota-onalarning tarbiyaviy uslublarining noto'g'ri tanlanganligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bu holat, ayniqsa, qattiq tarbiya usullariga ega oilalarda ko'proq kuzatildi. Shu bilan birga, tadqiqotda faqat 6-12 yoshli bolalar ishtirok etganligi tufayli natijalarni boshqa yosh guruhlariga umumlashtirish cheklangan. Kelgusida tadqiqotni kengaytirish va turli madaniy kontekstlarni hisobga olish tavsiya etiladi.

Xulosa

Maqola bolalarning hissiy holatini aniqlash va ularga mos tarbiyaviy yondashuvlarni qo'llashning muhimligini ko'rsatdi. Hissiy holatni to'g'ri baholash bolalarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Quyidagi tavsiyalar taklif etiladi:

Ota-onalarga bolalarning emotsional ehtiyojlarini tushunish bo'yicha treninglar tashkil qilish.

Maktablarda psixologik xizmatlarni kengaytirish va bolalarni muntazam ravishda emotsional holatini baholash.

Tarbiyaviy yondashuvlarda moslashuvchanlikni oshirish uchun ota-onalarga ochiq muloqot va hissiy qo'llab-quvvatlash strategiyalarini o'rgatish.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

Adabiyotlar

1. Loes Abrahams, Gina Pancorbo, Ricardo Primi, Daniel Santos, Patrick Kyllonen, Oliver P. John, and Filip De Fruyt. 2019. Social-emotional skill assessment in children and adolescents: Advances and challenges in personality, clinical, and educational contexts. *Psychol Assess.* 31, 4 (April 2019), 460-473. [https://doi.org/ 10.1037/pas0000591](https://doi.org/10.1037/pas0000591)
2. American Psychiatric Association et al. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V)* (5th ed.).
3. Simon Baron-Cohen, Sally Wheelwright, Jacqueline Hill, Yogini Raste, and Ian Plumb. 2001. The “Reading the Mind in the Eyes” Test revised version: A study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism. *J Child Psychol Psychiatry* 42, 2 (February 2001), 241-251. [https://doi.org/ 10.1111/1469-7610.00715](https://doi.org/10.1111/1469-7610.00715)
4. J. Birck, Susan Hart, and K. Hellborn. 2016. *The emotional development scale (EDS) manual* (Unpublished manuscript). Copenhagen, Denmark: Hogrefe Ltd.
5. Alice S. Carter and Margaret J. Briggs-Gowan. 2000. *Infant-Toddler Social and Emotional Assessment (ITSEA). Manual*. New Haven, CT: Yale University. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1698-3_232
6. Sao Luis Castro and Cesar F. Lima. 2010. Recognizing emotions in spoken language: A validated set of Portuguese sentences and pseudo sentences for research on emotional prosody. *Behav Res Methods.* 42, 1 (February 2010), 74-81. doi: 10.3758/BRM.42.1.74
7. Dante Cicchetti and Jody Ganiban. 1990. The organization and coherence of developmental processes in infants and children with Down syndrome. *Issues in developmental approach to mental retardation*. Cambridge: Cambridge University Press. 169–225.
8. Anton Došen. 2005. Applying the developmental perspective in the psychiatric assessment and diagnosis of persons with intellectual disability: part I – assessment. *J Intellect Disabil Res.* 49, 1 (January 2005), 1–8. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00656.x>



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

-
9. Anton Dosťen. 2007. Integrative treatment in persons with intellectual disability and mental health problems. J Intellect Disabil Res. 51, 1 (January 2007), 66–74. doi: 10.1111/j.1365-2788.2006.00868.x.
 10. Anton Dosťen. 2008. sychische stoornissen, gedragsproblemen en verstandelijke handicap. Een integratieve benadering bij kinderen en volwassenen. Assen: Koninklijke Van Gorcum