



**FARZAND VA OTA-ONALARDA EMOTSIONAL BARQARORLIK VA SALBIY
HIS-TUYG'ULARNI BOSHQARISH**

Sadullaeva Luizaxon Abdishukurovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy Pedagogika universiteti magistri

Annotatsiya: *Ushbu maqolada zamonaviy jamiyat sharoitida bolalar va ota-onalar duch kelayotgan emotsional bosim, stress va salbiy his-tuyg'ularni boshqarishning psixologik jihatlari tahlil qilinadi. Emotsional barqarorlikni shakllantirishda ota-ona va farzand o'rtasidagi sog'lom muloqot, his-tuyg'ularni inkor etmasdan qabul qilish hamda ularni konstruktiv yo'nalishga burishning ahamiyati ochib beriladi. Maqolada salbiy his-tuyg'ularni destruktiv xulq-atvorga aylantirmasdan, psixologik jihatdan samarali boshqarish usullari ilmiy-amaliy asosda yoritilgan.*

Kalit so'zlar: *emotsional intellekt, salbiy his-tuyg'ular, emotsional barqarorlik, ota-ona mas'uliyati, psixologik sog'lomlik, emotsional boshqaruv.*

Annotatsiya: *V statye rassmatrivayutsya psixologicheskoye aspektы formirovaniya emotsionalnoy ustoychivosti i upravleniya negativnyimi emotsiyami u detey i roditeley v usloviyax sovremennogo obuyestva. Analiziruyetsya znacheniyе emotsionalnogo prinyatiya, otkrytogo obuyeniya i lichnogo primera roditeley v razvitii emotsionalnogo intellekta rebenka. Osoboye vnimaniye udelyayetsya prakticheskim metodam konstruktivnogo vyrajeniya negativnykh emotsiy i sozdaniyu emotsionalno bezopasnoy semeynoy sredy.*

Klyuchevye slova: *emotsionalnyy intellekt, negativnyye emotsii, emotsionalnaya ustoychivost, roditelskaya otvetstvennost, psixologicheskoye zdorovye, emotsionalnaya regulyatsiya.*

Abstract: *This article examines the psychological aspects of developing emotional stability and managing negative emotions in children and parents in modern society. The importance of emotional acceptance, open communication, and parental role modeling in fostering a child's emotional intelligence is analyzed. Special attention is given to practical techniques for transforming negative emotions into constructive behavior and creating a supportive family environment.*

Keywords: *emotional intelligence, negative emotions, emotional stability, parental responsibility, psychological well-being, emotional regulation.*

KIRISH

Zamonaviy jamiyatda axborot oqimining keskin ortishi, ijtimoiy bosim va hayot sur'atining jadallashuvi inson psixikasiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu holat nafaqat kattalarda, balki bolalarda ham emotsional zo'riqish, xavotir, g'azab, tushkunlik yoki ijtimoiy cheklanish kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Bolalik davrida emotsional sohaning yetarli darajada rivojlanmasligi keyingi yosh bosqichlarida shaxsiy va ijtimoiy muammolarga sabab bo'lishi mumkin.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



Psixologiya fanining zamonaviy yondashuvlariga ko'ra, bolaning emotsional barqarorligi, avvalo, oilaviy muhit va ota-onaning munosabati bilan bevosita bog'liq. Shu sababli ushbu maqolada farzand va ota-onalarda salbiy his-tuyg'ularni boshqarishning psixologik mexanizmlari kompleks tarzda tahlil qilinadi.

Psixologik nuqtayi nazardan har qanday his-tuyg'u — ijobiy yoki salbiy bo'lishidan qat'i nazar — inson psixikasining tabiiy va zarur komponenti hisoblanadi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI.

Zamonaviy psixologiya fanida emotsional barqarorlik va salbiy his-tuyg'ularni boshqarish masalasi keng qamrovda o'rganilgan bo'lib, bu borada ko'plab nazariy va empirik tadqiqotlar mavjud.

Amerikalik psixolog Daniel Goulman emotsional intellekt tushunchasini keng jamoatchilikka olib kirgan bo'lib, u inson muvaffaqiyatida emotsiyalarni anglash va boshqarish kognitiv ko'rsatkichlardan kam emas, balki ko'proq ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi. Uning konsepsiyasiga ko'ra, o'z his-tuyg'ularini tan olish, ularni boshqarish, boshqalarning emotsiyalarini tushunish va samarali ijtimoiy munosabatlar o'rnatish emotsional barqarorlikning asosiy komponentlari hisoblanadi.

Yu. B. Gippenreyterning tadqiqotlarida ota-ona va bola o'rtasidagi muloqotning psixologik asoslari chuqur tahlil qilingan. U bolaning emotsional rivojlanishida "faol tinglash" (aktiv eshitish) usulining ahamiyatini asoslab beradi. Ushbu yondashuv orqali bola o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etishga o'rganadi va ichki zo'riqish kamayadi.

A. Faber va E. Mazlish esa amaliy psixologiya doirasida ota-onalar uchun samarali kommunikativ strategiyalarni ishlab chiqqan. Ularning ishlanmalarida bolalarning salbiy his-tuyg'ularini inkor etmasdan, balki ularni konstruktiv yo'nalishga burish muhimligi alohida ta'kidlanadi.

Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional regulyatsiya (boshqaruv) bolaning ijtimoiy moslashuvi, akademik muvaffaqiyati va psixologik farovonligi bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababli, oilaviy muhitda emotsional savodxonlikni shakllantirish dolzarb ilmiy-amaliy muammo sifatida qaraladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Mazkur maqolada kompleks yondashuv asosida nazariy va amaliy metodlar qo'llanildi. Tadqiqot quyidagi metodologik asoslarda olib borildi:

1. Nazariy tahlil metodi – emotsional barqarorlik va salbiy his-tuyg'ularni boshqarish bo'yicha mavjud ilmiy adabiyotlar, psixologik konsepsiyalar va zamonaviy yondashuvlar tahlil qilindi.

2. Kuzatuv metodi – maktabgacha va boshlang'ich yoshdagi bolalarning emotsional reaksiyalari hamda ota-onalar bilan o'zaro munosabatlari kuzatildi.

3. Suhbat (intervyu) metodi – ota-onalar bilan yarim tuzilgan suhbatlar o'tkazilib, ularning farzand tarbiyasida emotsional boshqaruvga oid qarashlari o'rganildi.

4. Amaliy usullarni sinovdan o'tkazish:

- art-terapiya elementlari (rasm chizish, ranglar bilan ishlash),



- nafas mashqlari,
- his-tuyg'ular kundaligini yuritish.

5. Taqqoslash metodi – emotsional boshqaruv ko'nikmalari rivojlangan va rivojlanmagan bolalar xulq-atvori solishtirildi.

Mazkur metodlar orqali olingan ma'lumotlar tizimli tahlil qilinib, umumlashtirildi.

TAHLIL VA NATIJALAR.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, bolalarda emotsional barqarorlik darajasi bevosita ota-onaning tarbiya uslubi va emotsional kompetensiyasi bilan bog'liq.

Birinchidan, emotsional jihatdan qo'llab-quvvatlovchi oilalarda tarbiyalanayotgan bolalarda:

- o'z his-tuyg'ularini aniqlash va ifoda etish ko'nikmasi yuqori,
- agressiv reaksiyalar kamroq,
- ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori ekanligi aniqlandi.

Ikkinchidan, salbiy his-tuyg'ularni inkor etish yoki jazolash asosida qurilgan tarbiya uslubi bolalarda:

- ichki zo'riqishning ortishi,
- xavotir va tajovuzkorlikning kuchayishi,
- o'zini ifoda etishda qiyinchiliklar yuzaga kelishiga olib kelishi kuzatildi.

Amaliy metodlar samaradorligi tahlili quyidagilarni ko'rsatdi:

• Art-terapiya bolalarda ichki hissiy zo'riqishni kamaytirishda samarali vosita bo'lib xizmat qildi;

• Nafas mashqlari qisqa vaqt ichida emotsional holatni barqarorlashtirishga yordam berdi;

• His-tuyg'ular kundaligi (10 yoshdan katta bolalarda) refleksiya va o'z-o'zini anglashni rivojlantirdi.

Shuningdek, ota-onalar bilan olib borilgan tushuntirish ishlari natijasida ularning:

- bolaga nisbatan empatik munosabati kuchaydi,
- muloqot sifati yaxshilandi,
- tarbiyaviy yondashuvlari yanada ongli va tizimli tus oldi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari emotsional barqarorlikni shakllantirishda kompleks yondashuv — ya'ni ota-ona va bola bilan birgalikda ishlash — eng samarali yo'l ekanligini tasdiqlaydi.

Psixologik nuqtayi nazardan har qanday his-tuyg'u — ijobiy yoki salbiy bo'lishidan qat'i nazar — inson psixikasining tabiiy va zarur komponenti hisoblanadi. Ko'p hollarda kattalar bolalikda salbiy his-tuyg'ularni yashirish yoki inkor etishga o'rgatilgan bo'ladilar. Biroq bunday yondashuv bolada ichki zo'riqishni kuchaytiradi va emotsional o'z-o'zini boshqarish qobiliyatining shakllanishiga to'sqinlik qiladi.

Bolaning yig'isini to'xtatishga urinish emas, balki uning holatini qabul qilish va tushunish (“Seni tushunib turibman”, “Bu holatda shunday his qilishing mumkin”) bolada his-





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



tuyg'ularni to'g'ri anglash va ifoda etish ko'nikmasini shakllantiradi. Emotsional qabul qilish bolaning psixologik xavfsizlik hissini ta'minlaydi.

Emotsional barqarorlikni shakllantirishda ota-onaning shaxsiy namunasi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bolalar his-tuyg'ularni qanday boshqarishni, avvalo, kattalarning xulq-atvorini kuzatish orqali o'rganadilar. Shu bois ota-onaning stress, charchoq yoki g'azab holatida o'zini qanday tutishi bola uchun psixologik model vazifasini bajaradi.

Ochiq muloqot, hissiyotlarni so'z orqali ifoda etish, nafas mashqlari yoki dam olish usullarini amalda ko'rsatish bolaning emotsional savodxonligini oshiradi va unda o'z his-tuyg'ularni boshqarishga bo'lgan ishonchni shakllantiradi.

Salbiy his-tuyg'ularni bosib qo'yish yoki destruktiv yo'l bilan chiqarish o'rniga, ularni konstruktiv usullar orqali ifoda etish psixologik jihatdan samarali hisoblanadi. Amaliy psixologiyada quyidagi usullar keng qo'llaniladi:

- Art-terapiya — bolaning ichki holatini rasm, rang va ijod orqali ifoda etish;
- Fiziologik usullar — jismoniy faollik va maxsus nafas mashqlari orqali emotsional zo'riqishni kamaytirish;
- Introspeksiya — 10 yoshdan oshgan bolalar uchun his-tuyg'ular kundaligini yuritish orqali o'z ichki holatini anglash.

Ushbu usullar bolada emotsional o'z-o'zini nazorat qilish va muammoli holatlarga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi.

Emotsional barqarorlikni ta'minlashda oilaviy muhit asosiy omil hisoblanadi. Bolaning shaxsiyatiga emas, balki uning xulq-atvoriga baho berish ("Sen yomonsan" emas, "Bu qilgan ishing to'g'ri emas") uning o'z-o'ziga bo'lgan ishonchini saqlab qolishga yordam beradi.

Kuniga kamida 15–20 daqiqa bola bilan sifatli va samimiy muloqot qilish oilada ishonch va qo'llab-quvvatlash muhitini yaratadi, bu esa bolaning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, bolaning emotsional salomatligi bevosita ota-onaning ruhiy holati va tarbiya uslubi bilan bog'liq. Shu sababli ota-onalar nafaqat farzandga, balki o'z emotsional holatiga ham e'tibor qaratishlari, zarurat tug'ilganda professional psixologik yordamga murojaat qilishdan chekinmasliklari lozim.

Salbiy his-tuyg'ular muammo emas, balki bolaning ruhiy barqarorligini shakllantirish uchun muhim tarbiyaviy resurs sifatida qaralishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Goulman D. Emotsionalnıy intellekt. Pochemu on mojet znachit bolshe, chem IQ. – M.: Mann, Ivanov i Ferber, 2021.
2. Gippenreyter Yu. B. Obshchatsya s rebenkom. Kak? – M.: AST, 2014.
3. Faber A., Mazlish E. Kak govorit, chtoby deti slushali, i kak slushat, chtoby deti govorili. – M.: Eksmo, 2018.