

**BOLALARDA EMOTSIONAL STRESSLARNI OLDINI OLISH USULLARI****Almardonova Mo'tabar Xolmo'minova****Shahrisabz Davlat Pedagogika instituti****Tabiiy fanlar kafedra o'qituvchisi****almardonova1motabar@gmail.com****Shaymanova Dildora****Shahrisabz Davlat Pedagogika instituti****Biologiya yo'nalishi 3-kurs talabasi**

**Annotatsiya:** Ushbu tezisdagi bolalarda emotsional stressning yuzaga kelish sabablari, uning psixologik va fiziologik oqibatlari hamda stressni oldini olish usullari yoritilgan. Bolalarning hissiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi oilaviy muhit, ta'lim jarayoni va ijtimoiy omillar tahlil qilingan. Shuningdek, bolalarda emotsional barqarorlikni ta'minlash, ijobiy psixologik muhit yaratish va stressni kamaytirishga qaratilgan pedagogik hamda psixologik yondashuvlar ko'rib chiqilgan. Tezisdagi bolalarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlashning amaliy ahamiyati asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** emotsional stress, bolalar psixologiyasi, stress sabablari, psixik rivojlanish, emotsional barqarorlik, stressni oldini olish, oilaviy muhit, pedagogik yondashuv, ruhiy salomatlik, hissiy tarbiya, ijtimoiy omillar, bolalar rivojlanishi.

**KIRISH**

Bolalik davri inson hayotining eng muhim va sezgir bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda bolaning psixik, hissiy va ijtimoiy rivojlanishi tez kechadi, shaxsning asosiy xarakter xususiyatlari shakllana boshlaydi. Shu sababli bolalarning emotsional holati va ularning ruhiy barqarorligi pedagogika hamda psixologiya fanlarida alohida ahamiyatga ega bo'lgan dolzarb mavzulardan biridir. Emotsional stress esa bolalarning sog'lom rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan muhim omillardan biri sifatida qaraladi.

Emotsional stress bolada kuchli hissiy zo'riqish, xavotir, qo'rquv yoki ruhiy bosim natijasida yuzaga keladigan holat bo'lib, u bolaning xulq-atvori va salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Bunday holat ko'pincha oilaviy muhitdagi muammolar, ta'lim jarayonidagi bosim, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar yoki ijtimoiy omillar ta'sirida paydo bo'ladi. Stress holati uzoq davom etsa, bolaning psixik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatib, uning o'qish faoliyati, muloqot qobiliyati va o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi mumkin.

Bugungi kunda zamonaviy jamiyatda bolalar turli axborot oqimlari va tez o'zgaruvchan muhit ta'sirida yashamoqda. Bu esa ularning emotsional holatiga yanada ko'proq bosim o'tkazadi. Shu sababli bolalarda emotsional stressni oldini olish, ularning ruhiy barqarorligini ta'minlash va sog'lom psixologik muhit yaratish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, oilaviy tarbiya va ta'lim muassasalarining bu boradagi roli juda katta ahamiyatga ega.

Bolalarda stressning oldini olish nafaqat ularning ruhiy salomatligini saqlash, balki kelajakda barkamol shaxs bo'lib shakllanishi uchun ham muhimdir. Chunki emotsional jihatdan barqaror bola ijtimoiy muhitga tez moslashadi, o'zini erkin ifoda eta oladi va hayotiy muammolarga nisbatan to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo'ladi. Shu sababli bolalarda stressni kamaytirish va ijobiy hissiy muhit yaratish pedagogik jarayonning ajralmas qismi hisoblanadi.

Ushbu tezisda bolalarda emotsional stressni keltirib chiqaruvchi omillar, uning oqibatlari hamda uni oldini olish usullari ilmiy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi.

### ASOSIY QISM

Emotsional stress tushunchasi va uning bolalardagi namoyon bo'lishi

Emotsional stress insonning ruhiy holatiga kuchli ta'sir qiluvchi psixologik zo'riqish holati bo'lib, bolalarda u yanada sezgir va tez namoyon bo'ladi. Bola psixikasi hali to'liq shakllanmaganligi sababli tashqi muhitdagi har qanday salbiy ta'sirlar uning emotsional muvozanatini buzishi mumkin. Stress holatida bola bezovtalik, qo'rquv, yig'loqilik, tajovuzkorlik yoki o'ziga nisbatan ishonchsizlik kabi holatlarni namoyon qiladi.

Bolalarda emotsional stress ko'pincha ularning kundalik hayotidagi o'zgarishlarga moslashish qiyinlashganda yuzaga keladi. Yangi muhit, maktabga borish, tengdoshlar bilan muloqotdagi muammolar yoki oilaviy nizolar stressni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli bolalarning emotsional holatini to'g'ri tushunish va unga mos yondashish muhim ahamiyatga ega.

Bolalarda emotsional stressni keltirib chiqaruvchi omillar

Bolalarda stressning yuzaga kelishiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Eng asosiy omillardan biri oilaviy muhit hisoblanadi. Oiladagi janjallar, ota-onaning e'tiborsizligi yoki haddan tashqari talabchanligi bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi. Bola o'zini xavfsiz his qilmagan muhitda doimiy xavotir holatida bo'ladi.

Ta'lim jarayonidagi bosim ham muhim omillardan biridir. Haddan tashqari ko'p talablar, baholashdan qo'rquv va muvaffaqiyatsizlikdan cho'chish bolalarda stressni kuchaytiradi. Ba'zi bolalar o'qituvchilarning qattiq munosabatidan yoki tengdoshlar tomonidan kamsitilishdan aziyat chekishi mumkin.

Shuningdek, ijtimoiy muhit ham bolalarning emotsional holatiga ta'sir qiladi. Do'stlar bilan nizolar, yolg'izlik hissi yoki jamoaga moslasha olmaslik stress holatini kuchaytirishi mumkin. Zamonaviy axborot texnologiyalari ham ba'zi hollarda bolalarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Emotsional stressning bolalar rivojlanishiga ta'siri

Emotsional stress bolalarning psixik va jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi. Doimiy stress holatida bo'lgan bolalarda diqqatni jamlash qiyinlashadi, xotira susayadi va o'qishga bo'lgan qiziqish kamayadi. Bu esa ta'lim jarayonining samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi.

Bundan tashqari, stress bolalarning xulq-atvorida ham o'zgarishlar keltirib chiqaradi. Ular tez jahllanadigan, tortinchoq yoki aksincha tajovuzkor bo'lib qolishlari mumkin. Uzoq davom etgan stress ruhiy tushkunlikka olib kelishi ehtimoli ham mavjud.

Jismoniy jihatdan ham stress organizmga salbiy ta'sir qiladi. Uyqu buzilishi, bosh og'rig'i, charchoq va ishtaha yo'qolishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Shu sababli emotsional stressni erta aniqlash va uni bartaraf etish juda muhimdir.

Bolalarda emotsional stressni oldini olish usullari

Bolalarda stressni oldini olishning eng muhim yo'li sog'lom psixologik muhit yaratishdir. Oila ichida mehr-muhabbat, o'zaro hurmat va tinchlik bo'lsa, bola o'zini xavfsiz his qiladi va stress darajasi kamayadi.

Ta'lim jarayonida bolalarga bosim o'tkazmaslik, balki ularni qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish muhimdir. O'qituvchi bolalarning individual xususiyatlarini hisobga olishi va ularning muvaffaqiyatlarini e'tirof etishi lozim. Bu bolalarda ishonch hissini shakllantiradi.

Bolalarni to'g'ri dam olish va faol mashg'ulotlarga jalb qilish ham stressni kamaytiradi. Sport, o'yinlar, ijodiy faoliyat va sayrlar bolaning ruhiy holatini yaxshilaydi va emotsional zo'riqishni kamaytiradi.

Shuningdek, bolalarga o'z his-tuyg'ularini ifoda etishni o'rgatish muhimdir. Bola o'z ichki kechinmalarini ochiq ayta olsa, u stressni yengilroq boshdan kechiradi. Psixologik suhbatlar va qo'llab-quvvatlash ham bu jarayonda katta ahamiyatga ega.

Pedagogik va psixologik yondashuvning ahamiyati

Pedagoglar va psixologlar bolalarda emotsional stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Ular bolalarning ruhiy holatini kuzatib borishi va zarur hollarda individual yordam ko'rsatishi kerak. Interfaol metodlar va o'yinli ta'lim bolalarda ijobiy hissiyotlarni shakllantirishga yordam beradi.

Maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. Bolalar bilan muntazam suhbatlar o'tkazish, ularning muammolarini aniqlash va yechim topish stressning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

Shuningdek, ota-onalar va pedagoglar o'rtasidagi hamkorlik ham juda muhimdir. Birgalikda ishlash orqali bolaning emotsional holatini yaxshiroq tushunish va unga mos yondashuvni ishlab chiqish mumkin.

Zamonaviy muhitda stressni kamaytirishning ahamiyati

Bugungi tez rivojlanayotgan jamiyatda bolalar turli axborot va ijtimoiy ta'sirlar ostida yashamoqda. Bu esa ularning emotsional holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bolalarni ortiqcha axborot bosimidan himoya qilish muhim hisoblanadi.

Bolalarning kundalik hayotini muvozanatli tashkil etish, ularni tabiiy muhitga yaqinlashtirish va jonli muloqotni ko'paytirish stressni kamaytirishga yordam beradi. Telefon va internetdan ortiqcha foydalanishni cheklash ham ijobiy natija beradi.

Shu tarzda bolalarda sog'lom emotsional muhit yaratish ularning kelajakdagi psixologik barqarorligi va jamiyatda muvaffaqiyatli moslashuvi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

## **XULOSA**

Bolalarda emotsional stress ularning psixik, jismoniy va ijtimoiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan muhim omillardan biridir. Mavzuni o'rganish jarayonida stress holatlari ko'pincha oilaviy muhit, ta'lim jarayonidagi bosim hamda ijtimoiy munosabatlar natijasida yuzaga kelishi aniqlandi. Bola psixikasi hali to'liq shakllanmaganligi sababli tashqi ta'sirlarga juda sezgir bo'ladi va bu holat uning xulq-atvori hamda emotsional barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, emotsional stressning oldini olishda eng muhim omil bu sog'lom psixologik muhit yaratishdir. Oila va ta'lim muassasalarida mehr-muhabbat, qo'llab-quvvatlash va tushunish asosida munosabat o'rnatish bolaning ruhiy holatini mustahkamlaydi. Shuningdek, bolalarni rag'batlantirish, ularning individual xususiyatlarini hisobga olish va ijobiy hissiyotlarni rivojlantirish stressning kamayishiga xizmat qiladi.

Bolalarda emotsional stressni oldini olishda pedagoglar va psixologlarning roli ham juda katta ahamiyatga ega. Ular bolalarning ruhiy holatini to'g'ri baholashi, zarur hollarda psixologik yordam ko'rsatishi va ijobiy tarbiya usullarini qo'llashi lozim. Shu bilan birga, ota-onalarning farzandlari bilan yaqin muloqoti va ularni tushunishi ham muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, bolalarda emotsional stressni oldini olish ularning sog'lom rivojlanishi va kelajakda barkamol shaxs bo'lib yetishishida muhim o'rin tutadi. Sog'lom

psixologik muhit, to‘g‘ri tarbiya va samarali pedagogik yondashuv orqali bolalarning emotsional barqarorligini ta‘minlash mumkin. Bu esa jamiyatning kelajakdagi rivoji uchun mustahkam asos yaratadi.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. Bolalar psixologiyasi – Toshkent, O‘qituvchi nashriyoti.
2. Yosh davrlari psixologiyasi – Toshkent, Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Emotsional rivojlanish psixologiyasi – Toshkent, Tafakkur nashriyoti.
- 4.
5. Pedagogika – Toshkent, O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim nashriyoti.
6. Oila psixologiyasi – Toshkent, Yangi asr avlodi nashriyoti.
7. Psixologik xizmat asoslari – Toshkent, Sharq nashriyoti.
8. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirligi metodik tavsiyalari va qo‘llanmalari.
9. Ziyonet ta‘lim portali
10. O‘zbekiston Milliy kutubxonasi
11. Google Scholar ilmiy bazasi