

FARZAND TARBIIYASIDA OTA ONA BILAN BIRGA MUTOLAA QILISHNING EMOTSIONAL RISHTALARNI MUSTAHKAMLASHDAGI ROLI

Nigora Yo'ldasheva Sodiqjon qizi

**Alfraganus Universiteti, Ijtimoiy fanlar fakulteti,
Psixologiya (faoliyat turlari) yo'nalishi 3-bosqich talabasi**

Zamira Bilolova Baxtiyarovna

**Ilmiy rahbar: "Alfraganus Universiteti"
Pedagogika fakulteti, Psixologiya fanlari doktori, Phd**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20458613>

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalar tarbiyasida ota ona bilan birgalikda kitobxonlik qilishning bola emotsional intellekti va oilaviy munosabatlarga ta'siri o'rganilgan. Birgalikda mutolaa qilish shunchaki kognitiv jarayon emas, balki ota-ona va farzand o'rtasidagi emotsional rishtalarni mustahkamlovchi psixoterapevtik vosita ekanligi tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: emotsional rishta, birgalikda mutolaa, emotsional intellekt, affektiv aloqa, bolalar psixologiyasi.

Hozirgi kunda raqamli texnologiyalar, global tarmoq va sun'iy intellekt tizimlarining shiddatli rivojlanishi insoniyat hayotining barcha jabhalarini, xususan, an'anaviy oila institutini ham tubdan o'zgartirib yubordi. Bugungi kunda ijtimoiy-psixologik muammolar ichida eng xavotirlilaridan biri — oila a'zolari, ayniqsa, ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi "jonli" muloqot vaqtining keskin qisqarishi va buning natijasida yuzaga kelayotgan virtual begonalashuvdir. Zamonaviy ota-onalar iqtisodiy barqarorlik va bandlik sababli farzandlariga moddiy jihatdan g'amxo'rlik qilishni birinchi o'ringa qo'yimoqdalar, biroq bolaning hissiy va ma'naviy ehtiyojlari ko'pincha ikkinchi darajaga tushib qolmoqda. Bolalarning bo'sh vaqti ko'p hollarda smartfonlar, planshetlar va televizor ekranlari qarshisida o'tmoqda.

Pedagogik va klinik psixologiya sohasidagi so'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, raqamli qurilmalar bolaning kognitiv funksiyalariga ma'lum ma'noda ta'sir ko'rsatsa-da, ular bola emotsional intellektining eng muhim qismlarini — o'zgalar his-tuyg'ularini tushunish, empatiya, empatiyaga asoslangan xulq-atvor va emotsional barqarorlikni shakllantira olmaydi. Insoniy emotsiyalar va ichki xavfsizlik hissi faqat tirik, emotsional to'yingan muloqot muhitidagina rivojlanadi. Bunday muhitni yaratishda esa birgalikda mutolaa qilish amaliyoti shunchaki ta'limiy vosita emas, balki chuqur psixoterapevtik va korreksion funksiyani bajaruvchi fenomen sifatida namoyon bo'ladi. Farzand tarbiyasida ota-ona bilan birgalikda kitob mutolaa qilish jarayoni muloqot inqirozini bartaraf etuvchi, oilaviy mikromuhitni sog'lomlashtiruvchi va emotsional rishtalarni suborbital darajada mustahkamlovchi fundamental mexanizmdir.

Ota-ona va farzand munosabatlarida emotsional yaqinlik muammosini tahlil qilishda psixologiyaning klassik va zamonaviy yo'nalishlariga tayanish lozim. Ushbu muammoni tushunishda ingliz psixanalitigi **Jon Boubli (John Bowlby)** tomonidan asos solingan "Bog'liqlik nazariyasi" markaziy o'rinni egallaydi. Boubli nazariyasiga ko'ra, go'daklik va erta bolalik davrida bolaning hayotdagi eng muhim ehtiyojlaridan biri bu — unga g'amxo'rlik qiluvchi kattalar bilan "xavfsiz bog'liqlik" hissini o'rnatishdir. Agar bola hayotining dastlabki yillarida ota-onasidan yetarli darajada hissiy iliqlik, emotsional javobgarlik va psixologik qo'llab-quvvatlash olsa, unda tashqi olamga nisbatan fundamental ishonch shakllanadi. Fundamental psixologik qonuniyat: "Xavfsiz bog'liqlik asosida voyaga yetgan bolalar kelajakda yuqori o'z-o'zini baholash ko'rsatkichiga

ega bo'ldi, stressli vaziyatlarni oson yengib o'tadi va ijtimoiy muhitda depressiyaga kamroq moyil bo'ldi."

Birgalikda mutolaa qilish jarayoni xavfsiz bog'liqlikni shakllantirish uchun ideal psixologik maydon hisoblanadi. Kitob o'qish seansida bola ota yoki onasining bevosita jismoniy yaqinligida ko'pincha bag'rida yoki yonida o'tirgan holda bo'ldi. Bu paytda ota-onaning mayin ovoz toni, yurak urishi, nafas olish maromi va tana tili bolaning neyrobiologik tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, organizmida xavfsizlik va zavq gormoni bo'lgan oksitotsin ajralishini faollashtiradi. Bolalikda olingan bunday emotsional tajriba bolaning "psixologik immuniteti"ni mustahkamlaydi va uni tashqi dunyoning turli stressogen omillaridan himoya qiladi.

Mutolaa jarayoni neyropsixologik jihatdan inson bosh miya yarim sharlarining eng murakkab integratsiyalashgan faoliyat turlaridan biridir. Bola yolg'iz kitob o'qiganda yoki shunchaki audioertak tinglaganda miyaning ma'lum bir markazlari masalan, eshitish yoki ko'rish markazlari faollashadi. Biroq, mutolaa ota-ona bilan birgalikda integratsiyalashgan shaklda olib borilganda, jarayon butunlay boshqacha xarakter kasb etadi. Amerikalik psixolog va kognitiv olim **Meri Enn Volf (Maryanne Wolf)** o'zining neyrolingvistik tadqiqotlarida ta'kidlashicha, kattalarning bolaga kitob o'qib berishi jarayonida bolaning nafaqat nutq sohalari balki "ko'zguli neyronlar" tizimi ham faol ishga tushadi.

Kattalar matnni shunchaki o'qibgina qolmay, unga intonatsiya, his-tuyg'u, yuz ifodalari va pantomimika qo'shganda, bolaning miyasi o'qilayotgan voqelikni virtual tarzda yashab o'tadi. Neyrobiologik nuqtai nazardan, ota-onaning emotsional reaksiyasi bolaning limbik tizimini ya'ni hissiyotlar markazini rag'batlantiradi. Bu esa bolada emotsional rezonans va kognitiv moslashuvchanlikni oshiradi. Birgalikda kitob o'qish va undan keyingi muhokama bosqichida miya yarim sharlarining peshona qismi faollashadi, bu qism esa insonning o'z xulq-atvorini boshqarishi, irodaviy zo'riqishi va emotsiyalarini nazorat qilishiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Ilmiy adabiyotlarda kitob yordamida inson ruhiyatiga ta'sir ko'rsatish va uni davolash san'ati "biblioterapiya" deb nomlanadi. Kichik yoshdagi bolalar kontekstida esa bu yo'nalish "ertak terapiyasi" shaklida namoyon bo'ldi. Bola o'zining yosh xususiyatlaridan kelib chiqib, o'z ichidagi qo'rquvlar, xavotirlar, hasad yoki agressiya tuyg'ularini kattalar kabi so'zlar orqali to'g'ridan-to'g'ri ifodalab bera olmaydi. Chunki uning refleksiya qilish qobiliyati hali to'liq shakllanmagan bo'ldi.

Bugungi pedagogik va ijtimoiy amaliyotda jiddiy bir qarama-qarshilik yuzaga keldi. Bir tomondan, zamonaviy maktabgacha ta'lim va boshlang'ich ta'lim metodikalari boladan erta kognitiv rivojlanishni, ya'ni tez o'qish, yozish va mantiqiy fikrlashni talab qilmoqda. Ikkinchi tomondan esa, bolalarning umumiy psixologik salomatligi, hissiy barqarorligi va emotsional intellekt ko'rsatkichlari yil sayin pasayib bormoqda. Maktab yoshidagi bolalarda disleksiya, diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi, maktab dezadaptatsiyasi, bolalar nevrozlari hamda agressiv xulq-atvor holatlari ko'payayotgani fikrimizga isbot bo'la oladi.

Ko'plab ota-onalar farzandiga kitob sotib olib berish yoki unga audioertaklarni qo'yib berish bilan o'zlarining ota-onalik majburiyatlarini bajarilgan deb hisoblaydilar. Biroq, psixologik nuqtai nazardan, texnik vosita ya'ni gadjetlar hech qachon ota-onaning emotsional reaksiyasini, ko'z kontaktini va jonli muloqotini o'rnini bosa olmaydi. Audioertak tinglayotgan bola passiv iste'molchiga aylanadi, u savol bera olmaydi, o'zining hissiy munosabatini onasi yoki otasi bilan baham ko'rolmaydi. Shu sababli, ota-ona bilan birgalikda amalga oshiriladigan faol, interaktiv mutolaaning ota-ona va farzand o'rtasidagi emotsional ko'priknini saqlab qolish va

mustahkamlashdagi rolini ilmiy asoslash, uning empirik qonuniyatlarini ochib berish bugungi kun psixologiya va pedagogika fanlari oldida turgan eng dolzarb muammolardan biridir.

Ota-onalar uchun individual-psixologik va uslubiy tavsiyalar. Oilada birgalikda mutolaa qilish seanslarining emotsional samaradorligini ta'minlash uchun ota-onalar nafaqat kitobxon, balki ma'lum ma'noda "facilitator" ya'ni psixologik muhit yaratuvchi rolini o'z ustalariga aylanishlari lozim. Buning uchun quyidagi amaliy qoidalarga rioya qilish tavsiya etiladi: "Raqamli detoks va muqaddas vaqt" qoidasi: Birgalikda mutolaa qilinadigan 20-30 daqiqalik vaqt oralig'ida ota-ona ham, bola ham barcha turdagi gadjetlar, telefonlar va bildirishnomalarni butunlay o'chirib qo'yishlari shart. Bu vaqt bolaning ongida "Hozir otam/onam faqat men bilan, men ular uchun eng muhimman" degan fundamental ishonchni mustahkamlaydi.

Jismoniy yaqinlik va affektiv aloqa: Kitob o'qish jarayonida fazoviy masofani minimallashtirish zarur. Bolani bag'riga bosib, quchoqlab yoki yelkama-yelka o'tirish – neyrobiologik darajada oksitotsin gormonining ajralishini ko'paytiradi va boladagi tashqi xavotirlarni neytrallaydi. Ovoz tonining mayinligi, intonatsion o'yinlar va ko'z kontakti mutolaaning emotsional to'yinganligini ta'minlaydi.

Interaktiv va refleksiv suhbat: Kitobni shunchaki mexanik o'qib berish kognitiv yuklama bersa-da, emotsional rishtani bog'lamaydi. Mutolaa davomida va undan keyin bolaga yo'naltirilgan ochiq savollar berilishi shart. Masalan: "Seningcha, bu qahramon hozir yig'laganda nimalarni his qildi?", "Senda ham hayotda shunday qo'rquv yoki xafagarchilik bo'lganmi?", "Agar sen uni o'rnida bo'lsang, bu muammoni qanday hal qilarding?". Ushbu savollar bolaning o'z-o'zini anglash qobiliyatini va emotsional intellektini o'stiradi.

Emotsiyalarni qonuniylashtirish: Agar bola ertakdagi salbiy voqeadan yig'lasa yoki g'azablansa, ota-ona buni taqiqlamasligi kerak ya'ni "Yig'lama", "Bu shunchaki ertak-ku" deyish xatodir. Aksincha, "Men sening xafa bo'layotganingni tushunib turibman, men ham sening yoshingda bu qahramonga juda achinganman" deb, bolaning his-tuyg'ularini to'g'ri ekanligini tasdiqlashi lozim.

Oilaviy kitobxonlik muammosi faqatgina alohida oilalarning shaxsiy ishi emas, balki makro-pedagogik darajada hal qilinishi lozim bo'lgan ijtimoiy masala hamdir. Shu munosabat bilan ta'lim muassasalariga quyidagi tizimli o'zgarishlarni joriy etish mumkin:

"Oilaviy mutolaa kundaligi" va rag'batlantirish tizimi: Maktabgacha ta'lim tashkilotlari (MTT) va boshlang'ich maktablarda har bir bola uchun maxsus emotsional kitobxonlik kundaliklarini joriy etish. Bunda bola o'qigan kitobning mazmunini emas, balki onasi yoki otasi bilan kitob o'qiyotganda qanday hislar kechirganini chizgilar yoki stikerlar yordamida belgilab boradi. Eng faol oilalar muassasa miqyosida muntazam rag'batlantirilishi zarur.

"Ota-onalar universiteti" loyihasi doirasida biblioterapiya soatlarini tashkil etish: Maktablarda ota-onalar majlislarining formatini o'zgartirib, ularga farzandining xulq-atvoridagi muammolar masalan agressiya, giperaktivlik, yolg'izlik, qo'rquvni kitob yordamida qanday davolash mumkinligi bo'yicha psixologik treninglar o'tish lozim. Maktab psixologlari ota-onalarga har bir yosh inqiroziga mos keluvchi biblioterapevtik kitoblar ro'yxatini (kichik yosh darsliklari va tavsiyanomalarini) taqdim etishi kerak.

MTT va maktablarda "Uch avlod mutolaa xonasi"ni tashkil etish: Ta'lim maskanlarida ota-onalar, bobo-buvilar va bolalar birgalikda kelib, haftada bir marta jonli mutolaa seanslarini o'tkazadigan, kitob qahramonlari asosida kichik sahna ko'rinishlari ya'ni teatrallashtirilgan

mutolaa namoyish etadigan maxsus psixologik-giyohvandlikdan xoli zonalarni yaratish kabi sharoitlar yaratish hozirgi kunda juda o‘rinli hisoblanadi.

Zamonaviy amaliy psixologiyada bolalar nevrozlari va oilaviy nizolarni korreksiya qilishda oilaviy biblioterapiya metodlaridan kengroq foydalanish zarurati mavjud. Shu maqsadda quyidagi innovatsion chora-tadbirlar ilgari suriladi:

"Ertak terapiyasi" va "Biblioterapiya" yo‘nalishida maxsus korreksion dasturlar yaratish: Respublika tashxis markazlari va ijtimoiy-psixologik xizmat ko‘rsatish muassasalari tomonidan depressiv, xavotirli yoki xulqi og‘ishgan xulq-atvorga ega bolalar va ularning ota-onalari uchun birgalikda bajariladigan korreksion-mutolaa darsliklarini ishlab chiqish.

Oilaviy psixologik maslahatxonalarda "Mutolaa diagnostikasi" metodikasini qo‘llash: Ota-ona va farzand munosabatlarida sovuqlik yoki tushunmovchilik yuzaga kelganda, diagnostika jarayonida ularga birgalikda biror kognitiv-emotsional matnни o‘qish vazifasini berish va bu jarayonda ularning yaqinligi, tana tillari, bir-birlarining gapini bo‘lish yoki qo‘llab-quvvatlash reaksiyalarini kuzatish orqali oilaviy patologiyalarni aniqlash.

Amaliy psixologik tavsiya sifatida quyidagi fikrni berib ketishimni ham o‘rinli deb hisoblayman: **"Agar oilada ota-ona va bola o‘rtasida to‘g‘ridan-to‘g‘ri muloqotda agressiya yoki qarshilik mavjud bo‘lsa, 'Kitob' uchinchi neytral obyekt sifatida muloqotni yumshatadi. Bola ota-onasining tanbehini emas, kitob qahramonining xatosini tahlil qilish orqali bilvosita tarbiyalanadi."**

Muammoning ko‘lamini kengroq tahlil qilganda, oilaviy mutolaa madaniyatini yuksaltirish uchun faqatgina ta‘lim muassasasi yoki oilaning o‘zi o‘zlashtirish qiladi. Bu borada davlat miqyosida quyidagi konseptual choralarni amalga oshirish taklif etiladi: "Oila bilan 20 daqiqa" umummilliy media-kampaniyasini tashkil etish: Ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar va televideniye orqali har kuni kechki soat 21:00 da barcha gadjetlarni o‘chirib, farzand bilan birga kitob o‘qishga chaqiruvchi ijtimoiy roliklar, chellenjlar va targ‘ibot ishlarini yo‘lga qo‘yish.

Zamonaviy bolalar yozuvchilari va psixologlar hamkorligini kuchaytirish: Kitoblar shunchaki matndan iborat bo‘lmay, bolada ma‘lum bir emotsional kompetensiyani (masalan, g‘azabni boshqarish, uyat hissini yengish, g‘amxo‘rlik) shakllantirishga ixtisoslashgan bo‘lishi kerak. "Smart-Kutubxonalar" tarmog‘ida oilaviy zonalarni tashkil etish: Hududlardagi axborot-kutubxona markazlarida ota-ona va farzand xonadon muhitidagidek erkin o‘tirib yoki yotib kitob o‘qiydigan, psixologik maslahat oladigan bepul maxsus "Affektiv mutolaa" burchaklarini ko‘paytirish kabi yechimlarni ilgari surish ham kitobxonlikka qiziqishlarni oshirishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, farzand tarbiyasida ota-ona bilan birga mutolaa qilish amaliyoti — bu shunchaki mexanik xarakterga ega bo‘lgan ta‘limiy metodika, til o‘rgatish vositasi yoki bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish dasturi emas. Bu global raqamlashuv, virtual reallik shiddati va insoniy munosabatlarning moddiylashuvi asrida oila institutini ichki inqirozlardan, hissiy sovuqlikdan va begonalashuv fojiasidan asrab qoluvchi universal, tizimli hamda chuqur fundamental-psixologik korreksion tizimdir.

Bolaning ma‘naviy va hissiy dunyosini sog‘lom shakllantirish, uning qalbida tashqi olamga nisbatan fundamental ishonch hissini uyg‘otish faqat va faqat ota-onaning emotsional ishtiroki va jonli muloqoti orqali amalga oshiriladi. Mutolaa esa ushbu jarayonni ta‘minlovchi eng mukammal maydonidir.

Farzandlarimizga qoldirishimiz mumkin bo‘lgan eng qimmatbaho merosimiz — bu ularga sotib bergan qimmatbaho kiyimlarimiz, uy-joylarimiz yoki gadjetlarimiz emas. Eng buyuk meros —

ularning bolalik xotiralarida muhrlanib qolgan, ota-onasining issiq bagʻrida, mayin va xavfsiz muhitda birgalikda oʻqilgan kitoblar sahifalaridan tarqalgan maʼnaviy nur va emotsional iliqlikdir. Aynan mana shu iliqlik kelajakda ularni hayotning har qanday boʻronlarida va qiyinchiliklarida yiqilishga qoʻymaydigan, ularni ruhan yuksaltiradigan bitmas-tuganmas ruhiy quvvat manbai boʻlib xizmat qiladi. Shu sababli, oilaviy mutolaa madaniyatini davlat, jamiyat, taʼlim muassasalari va har bir oila darajasida qayta tiklash va uni hayot tarziga aylantirish bugungi kunning eng dolzarb, kechiktirib boʻlmas pedagogik va psixologik majburiyatidir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Gʻoziyev, E. Gʻ. (2010). Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: "Noshir". (Mahalliy psixologiyada bolalik davri yosh inqirozlari va muloqot muammolari tahlili).
2. Nishonova, Z. T., Kamilova, N. G. (2021). Rivojlanish va pedagogik psixologiya. Toshkent: "Innovatsiya-Ziyo". (Oila pedagogikasi va bolaning ijtimoiy adaptatsiyasi mezonlari).
3. Yusupov, R. IOilaviy munosabatlar psixodiagnostikasi va korreksiyasi. Psixologiya jurnali, . (2018). 3-son, 42-48-b.
4. Davletshin, M. G. Kichik maktab yoshidagi oʻquvchilar psixologiyasi. Toshkent: Oʻqituvchi. (Maktab dezadaptatsiyasini bartaraf etish muammolari). (2005).
5. Vygotsky, L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge, MA: Harvard University Press. (1978).
6. Bowlby, J.A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. London: Routledge. . (2005).
7. Wolf, M.Proust and the Squid: The Story and Science of the Reading Brain. New York: Harper Perennial(2008)
8. Baker, L., Scher, D., & Mackler, K Home and family connections: Social and cultural contexts on permissible literacy practices. Early Childhood Research Quarterly, 12(1), 69-89. . (1997).
9. Duursma, E., Augustyn, M., & Zuckerman, B. Reading aloud to children: The evidence. Archives of Disease in Childhood, 93(7), 554-557. (2008).
10. Goleman, D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books (2006).
11. Karr-Morse, R., & Wiley, M. S. Ghosts from the Nursery: Tracing the Roots of Violence. Atlantic Monthly Press (2012).