



boshqalar bilan samarali munosabat o'rnatishida emotsiyalarning muhim o'rin tutishini asoslab berdi.

Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari taraqqiyoti sharoitida bolalar emotsional rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar yanada ko'paymoqda. Internet, ijtimoiy tarmoqlar, kompyuter o'yinlari va turli raqamli qurilmalar bolalar psixologiyasiga ham ijobiy, ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, axborot texnologiyalari bolalarning bilish faolligini oshirsa, ikkinchi tomondan jonli muloqotning kamayishi, emotsional sovuqlik, asabiylik va psixologik charchoq kabi muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu sababli bolalarning raqamli muhitdan foydalanishini to'g'ri tashkil etish va ularda emotsional muvozanatni saqlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsional rivojlanish - bolaning his-tuyg'ularni anglashi, ularni to'g'ri ifoda etishi, boshqarishi hamda atrofdagilarning emotsional holatini tushunish qobiliyatining shakllanish jarayonidir. Psixologiya fanida emotsional rivojlanish inson shaxsining muhim tarkibiy qismi sifatida baholanadi. Chunki insonning xulq-atvori, ijtimoiy munosabatlari, fikrlashi va hayotga bo'lgan munosabati ko'p jihatdan uning emotsional holati bilan bog'liq bo'ladi.

Bolaning emotsional rivojlanishi tug'ilishdan boshlanib, bosqichma-bosqich shakllanib boradi. Ilk bolalik davrida chaqaloq asosan yig'lash, kulgu va harakatlar orqali o'z ehtiyoj va kechinmalarini ifoda etadi. Vaqt o'tishi bilan bolada quvonch, qo'rquv, mehr, hayrat, g'azab va uyalish kabi turli emotsional holatlar namoyon bo'la boshlaydi. Maktabgacha yoshda esa bolalar o'z his-tuyg'ularini so'z orqali ifodalashni o'rganadilar va boshqalarning emotsional holatini anglay boshlaydilar.

Psixolog olim L.S.Vigotskiy ta'kidlaganidek, bolaning emotsional rivojlanishi ijtimoiy muhit va tarbiya ta'sirida shakllanadi. Bolaning oiladagi munosabatlari, kattalar bilan muloqoti va atrofdagilarning unga bo'lgan munosabati uning hissiy dunyosiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli sog'lom psixologik muhit bola emotsional rivojlanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Bolalik davrida emotsiyalar juda tez va kuchli namoyon bo'ladi. Bu holat bola asab tizimining hali to'liq shakllanmaganligi bilan izohlanadi. Bolalar o'z his-tuyg'ularini yashirmasdan, tabiiy ravishda ifoda etadilar. Masalan, quvonch paytida baland kulgi, xafa bo'lganida yig'lash yoki g'azablanganida qattiq reaksiya bildirishi mumkin. Bu holat bola psixikasining tabiiy xususiyati hisoblanadi.

Emotsional rivojlanish bolaning umumiy psixik kamolotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional jihatdan barqaror bo'lgan bolalar:

- atrofdagilar bilan oson muloqot qiladi;
- jamoaga tez moslashadi;
- o'z fikrini erkin bayon eta oladi;
- ta'lim jarayonida faol ishtirok etadi;
- stress va qiyinchiliklarni yengilroq yengib o'tadi.

Shuningdek, emotsional rivojlanish bolada o'z-o'ziga ishonch hissini shakllantiradi. O'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan bola o'z imkoniyatlariga ishonadi va mustaqil qaror qabul qilishga intiladi. Aksincha, emotsional muhitning





nosog'lom bo'lishi bolada xavotir, qo'rquv, tajovuzkorlik yoki ishonchsizlik holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Zamonaviy psixologiyada “emotsional intellekt” tushunchasiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Daniel Goulmanning ta'kidlashicha, insonning hayotdagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning emotsional intellekti darajasiga bog'liq. Emotsional intellekt o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalar bilan samarali munosabat o'rnatish qobiliyatini anglatadi. Shu sababli bolalarda emotsional intellektni rivojlantirish ularning kelajakdagi ijtimoiy va shaxsiy hayoti uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Oila - bola shaxsining shakllanishidagi eng muhim ijtimoiy muhit hisoblanadi. Insonning dastlabki hayotiy qarashlari, axloqiy me'yorlari, muloqot madaniyati va emotsional holati aynan oilada shakllanadi. Shu bois psixologik adabiyotlarda oila “bolaning birinchi tarbiya maktabi” sifatida ta'riflanadi. Bolaning emotsional rivojlanishi, o'z-o'ziga bo'lgan munosabati va atrofdagilar bilan muloqot qilish qobiliyati ko'p jihatdan oilaviy muhitga bog'liq bo'ladi.

Bola tug'ilgan ilk kunlardan boshlab ota-ona mehri va e'tiboriga ehtiyoj sezadi. Ayniqsa, ona bilan emotsional yaqinlik bolada xavfsizlik, ishonch va mehr tuyg'ularini shakllantiradi. Psixolog olim Jon Boulbi tomonidan ishlab chiqilgan “bog'lanish nazariyasi”ga ko'ra, bola va ota-ona o'rtasidagi yaqin emotsional munosabat bolaning keyingi psixologik rivojlanishi uchun mustahkam asos yaratadi. Agar bola o'zini oilada himoyalangan va qadrlangan his qilsa, u tashqi muhitga nisbatan ham ijobiy munosabatda bo'ladi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mehr-muhabbat va o'zaro hurmat muhitida o'sgan bolalarda:

- o'z-o'ziga ishonch yuqori bo'ladi;
- ijtimoiy munosabatlarga oson kirishadi;
- jamoada faol ishtirok etadi;
- emotsional jihatdan barqaror bo'ladi;
- stress va qiyinchiliklarga chidamliligi yuqori shakllanadi.

Ota-onaning bolaga mehribon munosabati uning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bolani maqtash, uning fikrini tinglash, muammolarini tushunish va qo'llab-quvvatlash bolada ijobiy emotsional muhitni yuzaga keltiradi. Bunday muhitda tarbiyalangan bolalar o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda eta oladi va atrofdagilar bilan samimiy munosabat o'rnatishga intiladi.

Aksincha, oiladagi doimiy janjallar, qo'pol muomala, beparvolik yoki qattiq jazo bola psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy kuzatishlarga ko'ra, nosog'lom oila muhitida o'sgan bolalarda:

- xavotir darajasi yuqori bo'ladi;
- agressiv xulq-atvor kuzatiladi;
- qo'rquv va ishonchsizlik shakllanadi;
- muloqot qilishda qiyinchiliklar yuzaga keladi;
- ta'lim jarayonida faollik pasayadi.





Ayniqsa, ota-onalar o'rtasidagi tez-tez nizolar bolada emotsional beqarorlikni kuchaytiradi. Bunday bolalar ko'p hollarda o'zini yolg'iz his qiladi va ruhiy tushkunlikka moyil bo'ladi. Shu sababli oilada sog'lom psixologik muhitni yaratish bola tarbiyasining muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Ota-onaning qo'llab-quvvatlashi bolada mustaqillik va mas'uliyat hissini shakllantiradi. Bolaning fikrini inobatga olish, unga mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini berish uning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologlar ta'kidlashicha, bolaga nisbatan ishonch bildirish uning o'z kuchiga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi.

Bugungi kunda ayrim oilalarda axborot texnologiyalarining ortiqcha qo'llanilishi ham oilaviy munosabatlarga ta'sir ko'rsatmoqda. Ota-onalarning farzand bilan jonli muloqot o'rniga telefon yoki internet bilan ko'proq band bo'lishi bolada emotsional yetishmovchilikni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli bola bilan ko'proq vaqt o'tkazish, suhbatlashish va birgalikdagi faoliyatlarni tashkil qilish muhim ahamiyatga ega.

Bolalarning emotsional rivojlanishida ta'lim muassasalari muhim o'rin tutadi. Maktabgacha ta'lim tashkilotlari, umumta'lim maktablari va turli tarbiyaviy markazlar bola shaxsining ijtimoiylashuv jarayonida asosiy muhitlardan biri hisoblanadi. Chunki bola oiladan keyin eng ko'p vaqtni aynan ta'lim muassasalarida o'tkazadi. Shu sababli u yerdagi psixologik muhit, pedagoglar bilan munosabat va jamoadagi muloqot bolaning emotsional holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Psixolog olimlarning ta'kidlashicha, ta'lim muassasasidagi sog'lom psixologik muhit bolaning ruhiy barqarorligi, o'z-o'ziga ishonchi va ijtimoiy faolligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Agar bola o'zini jamoada xavfsiz va erkin his qilsa, u ta'lim jarayonida faol ishtirok etadi, yangi bilimlarni qiziqish bilan qabul qiladi va atrofdagilar bilan oson muloqot o'rnatadi.

Maktabgacha yosh davrida bolalarning emotsional rivojlanishi asosan o'yin faoliyati orqali amalga oshadi. O'yin bolaning tabiiy ehtiyoji bo'lib, u orqali bola tashqi muhitni anglaydi, o'z his-tuyg'ularini ifoda etadi va jamoaviy munosabatlarni o'rganadi. Tarbiyaviy o'yinlar bolalarda quvonch, hamkorlik, do'stlik va o'zaro hurmat tuyg'ularini shakllantiradi.

Jamoaviy mashg'ulotlar ham bolalarning emotsional rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday mashg'ulotlar orqali bolalar:

- bir-biri bilan muloqot qilishni;
- jamoada ishlashni;
- boshqalarning fikrini hurmat qilishni;
- his-tuyg'ularini nazorat qilishni o'rganadilar.

Ayniqsa, ijodiy faoliyatlar - rasm chizish, musiqa, qo'shiq aytish, sahna ko'rinishlari va qo'l mehnati mashg'ulotlari bolalarning ichki kechinmalarini erkin namoyon qilish imkonini beradi. Bu esa ularning emotsional barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi.





Zamonaviy pedagogika va psixologiyada bolalarning hissiy holatini yaxshilash hamda emotsional intellektni rivojlantirish uchun turli psixologik usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

Art-terapiya - san'at orqali psixologik ta'sir ko'rsatish usuli bo'lib, u bolalarning ichki kechinmalari va his-tuyg'ularini erkin ifoda etishiga yordam beradi. Rasm chizish, ranglar bilan ishlash, musiqa va ijodiy mashg'ulotlar boladagi qo'rquv, xavotir va asabiylikni kamaytiradi. Shu bilan birga, bolaning tasavvuri va ijodiy fikrlash qobiliyatini rivojlantiradi.

O'yin terapiyasi bolalar psixologiyasida eng samarali usullardan biri hisoblanadi. Chunki bola o'yin jarayonida o'z his-tuyg'ularini tabiiy ravishda namoyon etadi. O'yin orqali bolada muloqot ko'nikmalari, mustaqillik va o'zini boshqarish qobiliyati shakllanadi. Bu usul ayniqsa uyalchan, xavotirli yoki emotsional jihatdan beqaror bolalar bilan ishlashda samarali hisoblanadi.

Psixologik treninglar bolalarda jamoada o'zini tutish, his-tuyg'ularni boshqarish va stressga chidamlilikni shakllantirishga xizmat qiladi. Treninglar jarayonida bolalar turli psixologik mashqlar orqali o'z hissiy holatini anglash va boshqalar bilan samarali munosabat o'rnatishni o'rganadilar.

Muloqot mashqlari bolalarda nutq madaniyati, o'z fikrini erkin bayon qilish va tinglash qobiliyatini rivojlantiradi. Bu mashqlar bolalarning jamoaga moslashuvini osonlashtiradi va ularda ishonch hissini mustahkamlaydi.

Pedagog va psixologlarning bolaga nisbatan mehribon va adolatli munosabati ham muhim ahamiyatga ega. O'qituvchining bolani qo'llab-quvvatlashi, uni rag'batlantirishi va muvaffaqiyatlarini e'tirof etishi bolada ijobiy emotsional holatni shakllantiradi. Aksincha, qo'pol muomala yoki doimiy tanqid bolaning ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Hozirgi globallashtirish va raqamli texnologiyalar tez rivojlanayotgan davrda bolalar psixologiyasiga ta'sir etuvchi omillar tobora ko'payib bormoqda. Ayniqsa, internet, smartfon, kompyuter o'yinlari va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi bolalarning emotsional rivojlanishiga turlicha ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli texnologiyalar ma'lum ma'noda ta'lim va axborot olish imkoniyatlarini kengaytirsada, ulardan me'yordan ortiq foydalanish bolalar ruhiyatida salbiy holatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, bolalarning gadjetlarga ortiqcha bog'lanishi ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, uzoq vaqt telefon yoki kompyuter qarshisida vaqt o'tkazish bolalarda diqqatning pasayishiga olib keladi. Bunday bolalar dars jarayonida uzoq vaqt diqqatini jamlay olmaydi, tez charchaydi va bilimni qabul qilishda qiyinchilikka duch keladi.

Shuningdek, raqamli qurilmalardan doimiy foydalanish emotsional charchoq va asabiylik holatlarini kuchaytiradi. Internetdagi ortiqcha axborot oqimi bola psixikasiga bosim o'tkazib, uning hissiy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayrim hollarda bolalarda asabiylik, tushkunlik va agressiv xulq-atvor kuzatilishi mumkin.

Zamonaviy muammolardan yana biri - jonli muloqotning kamayishidir. Ko'p vaqtni telefon yoki internet bilan o'tkazayotgan bolalar ota-onasi, tengdoshlari va





atrofdagilar bilan kamroq muloqot qila boshlaydi. Bu esa ularning ijtimoiy munosabatlari va kommunikativ qobiliyatlarining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologlar ta'kidlashicha, jonli muloqot yetishmasligi bolada yolg'izlik hissi va ijtimoiy moslashuv muammolarini keltirib chiqarishi mumkin.

Gadgetlardan ortiqcha foydalanish uyqu rejimiga ham ta'sir qiladi. Telefon va kompyuter ekranlaridan chiqadigan yorug'lik asab tizimiga ta'sir qilib, uyqu sifatini pasaytiradi. Natijada bolada charchoq, diqqat susayishi va emotsional beqarorlik holatlari yuzaga keladi.

Bundan tashqari, internet tarmog'idagi turli salbiy axborotlar, zo'ravonlik elementlari mavjud o'yinlar va nazoratsiz virtual muhit ham bolalar psixologiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, kichik yoshdagi bolalar axborotni to'liq tahlil qila olmaganligi sababli tashqi ta'sirlarga tez beriluvchan bo'ladi.

Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va psixologlar bolalarning raqamli muhitdan foydalanish jarayonini to'g'ri tashkil etishi muhim ahamiyatga ega. Bolalarning internet va gadgetlardan foydalanish vaqtini me'yorlashtirish, ularni jonli muloqot, sport, kitob o'qish va ijodiy mashg'ulotlarga jalb qilish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, bolalar bilan samimiy suhbatlar olib borish va ularning emotsional holatiga e'tibor qaratish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, bolalar psixologiyasida emotsional rivojlanish shaxs shakllanishining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Bolada his-tuyg'ularni anglash, ifoda etish va boshqarish qobiliyatining shakllanishi uning ijtimoiy munosabatlari, ta'lim jarayonidagi faolligi va kelajakdagi hayotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom emotsional muhitda tarbiyalangan bolalarda o'z-o'ziga ishonch, mustaqil fikrlash va jamoada samarali muloqot qilish ko'nikmalari yaxshi rivojlanadi. Ayniqsa, oiladagi mehr-muhabbat, ta'lim muassasalaridagi ijobiy psixologik muhit va pedagogik qo'llab-quvvatlash bolalarning emotsional barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy raqamli texnologiyalar taraqqiyoti sharoitida bolalar psixologiyasini muhofaza qilish va ularda emotsional intellektni shakllantirish yanada dolzarb ahamiyatga ega bo'lib bormoqda. Shu bois ota-onalar, pedagoglar va psixologlar hamkorlikda bolalar uchun sog'lom psixologik muhit yaratishi, ularning hissiy ehtiyojlariga e'tibor qaratishi va to'g'ri emotsional tarbiyani tashkil etishi lozim.

Shunday qilib, bolalarda emotsional rivojlanishni qo'llab-quvvatlash orqali ularning psixologik salomatligini mustahkamlash, ijtimoiy faol va barkamol shaxs sifatida voyaga yetishini ta'minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. - New York: Bantam Books, 1995. F- 352 p.
2. Salovey P., Mayer J. D. *Emotional Intelligence // Imagination, Cognition and Personality*. - 1990. - Vol. 9. - No. 3. - P. 185–211.
3. Goleman D. *Working with Emotional Intelligence*. - New York: Bantam Books, 1998. - 383 p.





4.Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications // *Psychological Inquiry*. - 2004. - Vol. 15. - No. 3. - P. 197-215.

5.G‘oziyev Ye. “Ontogenez psixologiyasi”.- Monografiya. T.: Noshir. 2010

6.Nishanova Z. Kamilova N.va bosh. “Rivojlanish psixologiyasi.Pedagogik psixologiya”. Darslik. T.:2018

