Central Asian Research Journal of Natural and Exact Sciences
INTERNATIONAL SCIENTIFIC, APPLIED AND THEORETICAL JOURNAL
2026 / № 1(2)
SCIENCE FOR A SUSTAINABLE CENTRAL ASIA

MAKTABGACHA TA’LIM-TARBIYA JARAYONIDA BOLALARDA O‘Z-O‘ZINI ANGLASH VA BOSHQARISH KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHDA TARBIYACHINING PEDAGOGIK FAOLIYATI

Safarova Sarvinoz

Osiyo texnologiyalar universiteti, Maktabgacha ta’lim yo‘nalishi

Annotatsiya. Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda his-tuyg‘ularni anglash va ularni maqbul usulda ifodalash ko‘nikmalarini shakllantirishda tarbiyachining pedagogik faoliyati yoritilgan. Hissiy kompetentlik tushunchasi, uning tarkibiy qismlari hamda bolalarda his-tuyg‘ularni tushunishning yosh bosqichlari tahlil qilingan. Tarbiyachi bolaga namuna bo‘lishi, bola his-tuyg‘ulariga munosabat bildirishi va his-tuyg‘ular haqida to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘rgatishi kabi yo‘nalishlar ko‘rib chiqilgan. Guruh xonasida qo‘llash mumkin bo‘lgan o‘yin, hikoya, suhbat va tinchlantiruvchi mashqlar asosida amaliy tavsiyalar berilgan, shuningdek oila bilan hamkorlikning ahamiyati asoslangan.

Kalit so‘zlar: maktabgacha ta’lim, hissiy kompetentlik, his-tuyg‘ularni anglash, o‘z-o‘zini boshqarish, tarbiyachi, o‘yin faoliyati, oila bilan hamkorlik.

Аннотация. В статье рассматривается педагогическая деятельность воспитателя по формированию у детей дошкольного возраста умений осознавать и регулировать эмоции. Анализируются понятие эмоциональной компетентности, её составляющие и возрастные этапы понимания эмоций у детей. Рассмотрены такие направления, как личный пример воспитателя, его реакция на эмоции ребёнка и целенаправленное обучение детей говорить об эмоциях. Предложены практические рекомендации на основе игры, рассказа, беседы и успокаивающих упражнений, обоснована роль сотрудничества с семьёй.

Ключевые слова: дошкольное образование, эмоциональная

компетентность, осознание эмоций, саморегуляция, воспитатель, игровая деятельность, сотрудничество с семьёй.

Abstract. The article examines the educator's pedagogical work in developing preschool children's ability to recognize and regulate their emotions. It analyzes the concept of emotional competence, its components and the age stages of emotion understanding in young children. Three directions of the educator's work are discussed: serving as a role model, responding to children's emotions and teaching about emotions directly. Practical recommendations based on play, storytelling, conversation and calming exercises are offered, and the importance of cooperation with the family is substantiated.

Keywords: preschool education, emotional competence, emotion awareness, self-regulation, educator, play activity, family partnership.

Kirish

Maktabgacha yosh davri bolaning shaxsi shakllanadigan eng muhim bosqichlardan biridir. Bu davrda bola nafaqat atrofdagi olamni bilishni, balki o‘z ichki holatini — xursandchilik, xafagarchilik, qo‘rquv, g‘azab kabi his-tuyg‘ularini tushunishni ham o‘rgana boshlaydi. Bola o‘z hissiyotlarini so‘z bilan ifodalay olmasa, ular ko‘pincha yig‘i, janjal, o‘zini chetga tortish yoki guruhdagi qoidalarga bo‘ysunmaslik shaklida namoyon bo‘ladi. Shu sababli tarbiyachi uchun bolaning xulq-atvorini “yaxshi” yoki “yomon” deb baholashdan ko‘ra, uning orqasidagi his-tuyg‘ularni ko‘ra bilish va bolaga ularni nomlashda yordam berish muhim pedagogik vazifaga aylanadi.

O‘zbekiston Respublikasining “Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonunida maktabgacha ta’lim va tarbiya bolaning har tomonlama sog‘lom va barkamol rivojlanishini ta’minlashga yo‘naltirilgan tizim sifatida belgilangan [1]. Bolaning ijtimoiy-hissiy rivojlanishi shu maqsadning ajralmas qismidir. Shunga qaramay, amaliyotda tarbiyachilar e’tibori ko‘pincha bolaning bilim va ko‘nikmalariga qaratilib, hissiy rivojlanish alohida, rejali yo‘nalish sifatida kam ko‘riladi.

Maqolaning maqsadi — maktabgacha yoshdagi bolalarda his-tuyg‘ularni anglash va boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishda tarbiyachining pedagogik faoliyatini nazariy jihatdan tahlil qilish va guruh sharoitida qo‘llash mumkin bo‘lgan amaliy usullarni tizimlashtirishdan iborat. Maqola nazariy-metodik xarakterga ega bo‘lib, muallif tomonidan o‘tkazilgan tajriba natijalariga asoslanmaydi.

1. Hissiy kompetentlik tushunchasi va uning tarkibi

Psixologik-pedagogik adabiyotlarda hissiy kompetentlik deganda insonning o‘z va boshqalarning his-tuyg‘ularini anglash, ularni ijtimoiy me’yorlarga mos ifodalash va ular bilan bog‘liq vaziyatlarda samarali harakat qilish qobiliyati tushuniladi. K. Saarni hissiy kompetentlikni bir-biri bilan bog‘liq bir qator ko‘nikmalar majmui sifatida tavsiflaydi: o‘z his-tuyg‘ularidan xabardor bo‘lish, boshqalarning his-tuyg‘ularini tushunish, his-tuyg‘ularni ifodalash uchun mos so‘zlarni bilish, ularni madaniy me’yorlar doirasida ifodalash va noxush his-tuyg‘ular bilan kurashish usullariga ega bo‘lish [2].

S. Denham maktabgacha yoshdagi bolalar misolida hissiy kompetentlikni uch tarkibiy qismga ajratadi: his-tuyg‘ularni ifodalash, his-tuyg‘ularni tushunish va his-tuyg‘ularni boshqarish [3]. Bu bo‘linish tarbiyachi uchun amaliy ahamiyatga ega, chunki har bir qism bo‘yicha alohida mashg‘ulot va kuzatuv rejalashtirish mumkin. Masalan, bola xursandchilik va xafagarchilikni yuz ifodasi va ovozi orqali ifodalay olishi, boshqa bolaning nima uchun xafa bo‘lganini taxmin qila olishi va qattiq g‘azablanganda tinchlanish usulini qo‘llay olishi bu uch yo‘nalishning har biriga mos keladi.

2. Maktabgacha yoshda his-tuyg‘ularni tushunishning bosqichlari

F. Pons, P. Harris va M. de Rosnay 3 yoshdan 11 yoshgacha bo‘lgan bolalarda his-tuyg‘ularni tushunish rivojlanishini ko‘rib chiqib, uni uch bosqichga ajratadilar: tashqi, ichki (aqliy) va aks ettiruvchi bosqichlar [4]. Tashqi bosqichda bola his-tuyg‘uni asosan uning tashqi ko‘rinishi — yuz ifodasi, vaziyat orqali tushunadi. Keyingi bosqichda bola his-tuyg‘u ichki istak va e’tiqodlarga bog‘liq ekanini anglay boshlaydi. Aks ettiruvchi bosqichda esa his-tuyg‘ularni yashirish yoki boshqarish mumkinligi haqida tasavvur shakllanadi. Maktabgacha yosh asosan birinchi va ikkinchi bosqichlar bilan bog‘liq

bo‘lgani uchun tarbiyachining mashg‘ulotlari ham aniq, ko‘rgazmali va bolaning kundalik tajribasiga yaqin bo‘lishi lozim.

L. S. Vygotskiy g‘oyalariga ko‘ra, bolaning yuksak psixik funksiyalari kattalar bilan hamkorlikda, nutq va madaniy vositalar yordamida rivojlanadi [5]. Bu nuqtai nazardan, his-tuyg‘ular uchun so‘z topish bolaning ularni boshqarish imkoniyatini kengaytiruvchi muhim vosita hisoblanadi: bola “men g‘azablandim” deb ayta olganda, kattalar unga yordam berishi, bola esa o‘zi ham bu holatni nazorat qilishni o‘rganishi osonlashadi.

3. Tarbiyachi pedagogik faoliyatining asosiy yo‘nalishlari

S. Denham va hammualliflari maktabgacha ta’lim tarbiyachilari bolalarning hissiy kompetentligini uch yo‘l bilan shakllantirishini ko‘rsatadilar: o‘z hissiy ifodasi bilan namuna bo‘lish, bolalarning his-tuyg‘ulariga munosabat bildirish va his-tuyg‘ular haqida to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘rgatish [6]. Quyida shu uch yo‘nalish tarbiyachining kundalik faoliyati nuqtai nazaridan ko‘rib chiqiladi.

Birinchi yo‘nalish — shaxsiy namuna. Bola kattalarning his-tuyg‘uni qanday ifodalashini kuzatib, o‘zi ham shunday harakat qilishni o‘rganadi. Tarbiyachi ko‘ngilsiz vaziyatda ovozini ko‘tarish o‘rniga: “Men hozir biroz charchadim, bir daqiqa nafas olib, keyin davom etamiz”, deb ayta olsa, bola his-tuyg‘uni nazorat qilishning amaliy namunasini ko‘radi. Shuningdek, tarbiyachi quvonch, minnatdorlik, hamdardlik kabi ijobiy his-tuyg‘ularni ham ochiq ifodalashi kerak.

Ikkinchi yo‘nalish — bola his-tuyg‘ulariga munosabat. Bola yig‘laganda “yig‘lama, uyat”, deb to‘xtatish yoki hissiyotini mensimaslik uning his-tuyg‘ularini yashirishga o‘rgatishi mumkin. Shuning uchun tarbiyachi avval bolaning holatini tan olib (“Sen xafa bo‘ldingmi? O‘yinchog‘ingni olib qo‘yishdi”), so‘ngra uning o‘zi uchun maqbul yechim topishiga yordam bergani ma’qul. Ota-onalarning his-tuyg‘ularga munosabati bolalarning hissiy rivojlanishiga ta’sir qilishi haqidagi umumiy qarashlar N. Eisenberg va hammualliflari tomonidan ham asoslangan bo‘lib [7], bu xulosa tarbiyachining guruhdagi munosabatlariga ham mos tushadi.

Uchinchi yo‘nalish — his-tuyg‘ular haqida maxsus o‘rgatish. Bu yo‘nalishda tarbiyachi bolalar bilan his-tuyg‘ularni nomlash, ularning sabablarini muhokama qilish va noxush his-tuyg‘ular bilan kurashish usullarini mashq qilish bo‘yicha rejali mashg‘ulotlar o‘tkazadi.

4. Guruh sharoitida qo‘llash mumkin bo‘lgan usullar

Quyidagi usullar maktabgacha yoshdagi bolalarning idrok xususiyatlariga mos bo‘lib, maxsus jihozlarsiz ham qo‘llanishi mumkin.

“Hissiyotlar burchagi”. Guruh xonasining bir joyida xursand, xafa, g‘azablangan, qo‘rqqan, hayratlangan yuz tasvirlari yoki rasmli kartochkalar joylashtiriladi. Bola kun davomida o‘z kayfiyatiga mos kartochkani tanlab, tarbiyachi bilan qisqa suhbatlashadi. Bu usul bolaga his-tuyg‘uni so‘z bilan ifodalash odatini shakllantiradi.

Hikoya va ertaklar bilan ishlash. Tarbiyachi ertak qahramonining holatini to‘xtab, bolalar bilan muhokama qiladi: “Qahramon nima uchun xafa bo‘ldi? Sen uning o‘rnida bo‘lsang, nima qilgan bo‘lar eding?” Bunday savollar bolani boshqa insonning ichki holatini tasavvur qilishga o‘rgatadi va hamdardlikni rivojlantiradi.

Rolli va didaktik o‘yinlar. “Kayfiyatni top”, “Ko‘zgu oldida” kabi o‘yinlarda bolalar yuz ifodasi va ishoralar orqali turli his-tuyg‘ularni ifodalaydi, tengdoshlari esa ularni topadi. Rolli o‘yinlarda bola “kechirim so‘rash”, “yordam so‘rash”, “navbat kutish” kabi vaziyatlarni mashq qiladi.

Tinchlantiruvchi mashqlar. G‘azab yoki hayajon kuchaygan paytda bolaga sekin nafas olish va chiqarish (“gulni hidlab, shamni o‘chiramiz”), qo‘llarni sekin sanab chiqish, “tinchlik burchagi”da qisqa dam olish kabi oddiy usullarni o‘rgatish mumkin. Bu mashqlar jazo emas, balki o‘zini tutib olish vositasi sifatida taqdim etilishi lozim.

Kundalik suhbat. Kun oxirida “Bugun nima meni xursand qildi? Nima meni xafa qildi?” savollari bilan qisqa davra suhbati o‘tkazish bolalarda o‘z kunini hissiy nuqtai nazardan anglash odatini shakllantiradi.

Usullarni qo‘llashda bir nechta pedagogik qoidaga amal qilish maqsadga muvofiq. Birinchidan, bolaning his-tuyg‘usi hech qachon “noto‘g‘ri” deb baholanmaydi: noto‘g‘ri

bo‘lishi mumkin bo‘lgan narsa — his-tuyg‘uning ifodalanish usuli, ya’ni xulq-atvor. Masalan, bola g‘azablanishi mumkin, lekin boshqa bolani urishi mumkin emas; tarbiyachi bu ikki narsani bolaga sodda tilda farqlab beradi. Ikkinchidan, har bir bola o‘z sur’ati va xarakteriga ega, shuning uchun ba’zi bolalar his-tuyg‘ularini darhol so‘z bilan ayta olmasligi tabiiy hol sanaladi; bunday bolalarga rasm, kartochka yoki imo-ishora orqali ifodalash imkoniyati berilishi kerak. Uchinchidan, mashg‘ulotlar qisqa, takrorlanuvchi va bolaning kundalik tajribasi bilan bog‘liq bo‘lsa, ularning samarasi yuqori bo‘ladi.

5. Oila bilan hamkorlik va natijani kuzatish

Hissiy kompetentlik faqat bog‘chada emas, birinchi navbatda oilada shakllanadi. Shu sababli tarbiyachi ota-onalarga bolaning hissiy holatiga munosabat bildirishning oddiy usullarini tushuntirishi, guruhda ishlatilayotgan “hissiyotlar kartochkalari” va tinchlantiruvchi mashqlar haqida ma’lumot berishi, uyda ham ularni qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar bilan ta’minlashi kerak. Ota-onalar yig‘ilishlari, qisqa maslahatlar va amaliy mashg‘ulotlar bunga yordam beradi.

Tarbiyachi bolaning hissiy rivojlanishini rasmiy baholashdan ko‘ra, kundalik kuzatuv orqali kuzatib borishi maqsadga muvofiq. Kuzatuv varaqasida bola o‘z his-tuyg‘ularini nomlay oladimi, tengdoshining holatiga e’tibor beradimi, nizoli vaziyatda tinchlanish usulini qo‘llaydimi kabi belgilar qayd etilishi mumkin. Ushbu belgilar bolani boshqa bolalar bilan taqqoslash uchun emas, balki uning shaxsiy o‘sishini ko‘rish uchun xizmat qilishi lozim.

Hissiy-ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan maktab asosidagi dasturlarning ta’siri bo‘yicha o‘tkazilgan keng ko‘lamli meta-tahlilda bunday dasturlar o‘quvchilarning ijtimoiy-hissiy ko‘nikmalari, munosabati va xulq-atvorini yaxshilashi, shuningdek o‘quv natijalariga ijobiy ta’sir qilishi qayd etilgan [8]. Mazkur tahlil umumta’lim maktablari uchun o‘tkazilgan bo‘lgani sababli, uni to‘g‘ridan-to‘g‘ri maktabgacha yoshga ko‘chirish emas, balki hissiy ko‘nikmalarni maqsadli rivojlantirish pedagogik jihatdan foydali ekanini ko‘rsatuvchi umumiy asos sifatida qabul qilish to‘g‘ri

bo‘ladi.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalarda his-tuyg‘ularni anglash va boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish tarbiyachining kundalik faoliyatiga singdirilishi lozim bo‘lgan muhim yo‘nalishdir. Tarbiyachining shaxsiy namunasi, bola his-tuyg‘ulariga hurmat bilan munosabat bildirishi va his-tuyg‘ular haqida rejali o‘rgatishi bolaning o‘zini va boshqalarni tushunishiga xizmat qiladi.

“Hissiyotlar burchagi”, ertak muhokamasi, didaktik va rolli o‘yinlar, tinchlantiruvchi mashqlar va kundalik suhbatlar kabi usullar maxsus jihozlarsiz qo‘llanishi mumkin. Samaradorlik uchun bu ishlar oila bilan hamkorlikda, bolaning shaxsiy o‘sishini kuzatish asosida olib borilishi zarur. Mazkur yo‘nalishning amaliy samaradorligini aniqlash uchun keyingi tadqiqotlarda guruh sharoitida kuzatuv va tajriba ishlarini o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi. Maktabgacha ta’lim va tarbiya to‘g‘risida: O‘RQ-595-son Qonun. 2019-yil 16-dekabr. https://lex.uz/uz/docs/-4646908

2. Saarni C. The Development of Emotional Competence. – New York: Guilford Press, 1999.

3. Denham S. A. Emotional Development in Young Children. – New York: Guilford Press, 1998.

4. Pons F., Harris P. L., de Rosnay M. Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and individual differences // European Journal of Developmental Psychology. – 2004. – 1(2). – P. 127–152.

5. Vygotsky L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.

6. Denham S. A., Bassett H. H., Zinsser K. Early childhood teachers as socializers

of young children's emotional competence // Early Childhood Education Journal. – 2012. – 40(3). – P. 137–143.

7. Eisenberg N., Cumberland A., Spinrad T. L. Parental socialization of emotion // Psychological Inquiry. – 1998. – 9(4). – P. 241–273.

8. Durlak J. A., Weissberg R. P., Dymnicki A. B., Taylor R. D., Schellinger K. B. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions // Child Development. – 2011. – 82(1). – P. 405–432.