

OMILLAR. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 353-358.

11. Madina, A. (2023). BOLALARDA AHLOQIY FAZILATLARNI PSIXOLOGIK SHAKLLANTIRISH USULLARI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 340-345.

12. Shamsidinovna, A. M. (2023, May). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA AHLOQIY JIHATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JARAYONLARI. In *E Conference Zone* (pp. 6-12).

13. Shamsidinovna, A. M. (2023, April). MAKTAB O'QUVCHILARINING INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI O'RGANISHNING AHAMIYATI. In *E Conference Zone* (pp. 1-5).

14. Adilova, M. (2023). MAKTABGACHA TARBIYA YOSH DAVRIDA HISSIY SOHANING RIVOJLANISHI VA O'Z-O'ZIGA BAHONING NAMOYON BO'LISHI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 3(3), 192-198.

15. Yuldashev, S. (2021). THE PEDAGOGICAL ESSENCE OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER IN MILITARY EDUCATION. *International Journal of World Languages*, 1(2).

16. Yo'ldoshyev, S., & Sultonaliyeva, G. (2023). O 'QUVCHI XULQ-ATVORNING PSIXOLOGIK KORREKSIYASI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 3(2).

17. Аракулов, Г. Т. (2023). МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ ДЕТЕЙ С РАННИМ ДЕТСКИМ АУТИЗМОМ. *Academic research in educational sciences*, 4(TMA Conference), 872-877.

18. Аракулов, Г. (2022). Факторы, влияющие на формирование агрессии у подростков. *Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире*, 1(3), 106-109.

BOLALARDAGI PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMI

**(PhD) Rashidova Gulnoza G'ulomovna,
Sharafitdinov Abdulla XXX**

O'zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

sharafitdinovabdulla@jbnuu.uz

Annotatsiya: Bu maqolada, bugungi davr bolalarining o'z-o'zini boshqarish, stress, texnologik o'zgarishlar, internet va ijtimoiy munosabatlar kabi psixologik muammolar va ularni yechish usullari haqida ma'lumot beriladi. Munosabatlar, stressni kamaytirish, internet va texnologiyalarni cheklash, o'zaro yordam olish va maslahat olish kabi amallar, bolalarni o'z-o'zini boshqarish va muammolarni hal qilishda muhimdir. Ushbu maqola ota-onalar, o'qituvchilar, psixologlar va mutaxassislar uchun katta ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Psixologik muammolar, o'z-o'zini boshqarish, stressni kamaytirish, o'zaro munosabatlar, internet va texnologiyalar, o'zlashtirish usullari,

ota-onalar va o'qituvchilar, bolalarni yordam bera olish, sog'liqni saqlash muammolari, o'quv tizimi va ijtimoiy tarbiya.

Bugungi davr bolalariga qo'yilgan psixologik muammolar va vaziyatlar ko'plab o'zgaruvchilar va tajribalar asosida o'zgaradi. Bu muammolar o'quv tizimi, ijtimoiy tarbiya, texnologiyalar, o'zaro aloqalar, va boshqa ko'rsatmalarni o'z ichiga oladi. Ammo, ba'zi umumiy muammolar va vaziyatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Stress va o'z-o'zini boshqarish muammolari: Bolalar ham, katta insonlar kabi, hayotning qiyinchiliklari bilan yuzlashadilar. Imtixonlar, o'quv yoki do'stlar bilan o'zaro aloqalar, shaxsiy muammolar o'z-o'zini boshqarishning muammolari bo'lishi mumkin. Bu vaziyatlarda bolalarni o'zlarini boshqarish, stressni kamaytirish va muammolarni hal qilishda yordam bera olish juda muhimdir.

Texnologik zavq olish: Bugungi davrda bolalar tez-tez elektron qurilmalar, internet va ijtimoiy tarmoqlar bilan bog'liq bo'lib qoldi. Bu, o'qish va ijtimoiy aloqalarni takomillashtirishda o'zaro raqobat yaratishi mumkin, shuningdek, o'qish va o'zaro munosabatlarni ta'sir qilishi mumkin.

Sog'liqni saqlash muammolari: Bolalar sog'liqni saqlash masalalari bilan ham qiziqtirishadi. Ular oziq-ovqat, hayvonot texnologiyalari, kasalliklar, maslahatlar va boshqa muammolar bilan tanishiladi.

Internet va dunyoni tushunish: Internetning o'zaro aloqalarni o'zlashtirish va dunyoni tushunishdagi roli juda katta. Bu, bolalar uchun iste'mol qilishiga muvofiq boshqa tashkilotlar, o'quvchilar va ota-onalar uchun muhim masala bo'lib qoladi.

Sotsial munosabatlar: Bolalar o'quvchilar, do'stlar va oila a'zolari bilan o'zaro munosabatlarni o'zlashtirishda va o'zlarini o'rganishda muammolar tug'ilishi mumkin. Ishonch, do'stlar bilan munosabatlarni tushuntirish, yaqinliklar va uzoq maslahatlar, o'qituvchilar va ota-onalar bilan o'zaro munosabatlarda muammoni o'z ichiga oladi.

Bu muammolar bilan boshqarish uchun, ota-onalar, o'qituvchilar, psixologlar va psixiatrlar katta yordam ko'rsatishlari kerak bo'lib qoladi. Bolalar bilan ochiq va samimiy munosabatda bo'lish, ularning o'zaro munosabatlarini takomillashtirish, stressni boshqarish va qiziqishlarni qo'llab-quvvatlash uchun mahalliy resurslar va yordamlar mavjud bo'lishi muhimdir.

Bolalar bilan bog'liq psixologik muammolarni yechish uchun quyidagi maslahatlar foydali bo'lishi mumkin:

Bolalar munosabatlarini takomillashtirish: Bolangiz bilan ochiq va yaxshi munosabatlarni o'rganing. Ular bilan suhbat qiling, ularning fikrlarini eshitib chiqing va ularni o'zlarini ifodalashga yordam bering.

Vaqt o'tkazish: Bolangizning o'zining vaqtini o'zlashtirishiga va ularga e'tibor berishiga vaqt sarflang. Ularning tushunchalari va fikrlari uchun vaqt ajratish juda muhimdir.

Ko'p qo'llanmalar va ma'lumotlar izlash: Psixologik maslahat olish uchun, siz o'z ma'lumotingizni oshirish uchun kitoblar, veb-saytlar, o'quv dasturlar va kurslarni izlashda va o'rganishda yordam olishingiz mumkin.

O‘zaro yordam va maslahat olish: Agar siz boshqa ota-onalar, o‘qituvchilar yoki mutaxassis psixologdan yordam olishingiz kerakligini his etsangiz, bu imkoniyatni qo‘llang. Ulardan maslahat oling va ularning tavsiyalariga amal qiling.

Stressni kamaytirish usullari: Bolalaringizga stresni boshqarish va uning ta‘sirini kamaytirish usullarini o‘rganing. Bu mashq qilish, yoga, autotrening, oddiy dam olish, fikrni o‘zgarish va boshqa amallardan iborat bo‘lishi mumkin.

Yaxshi kommunikatsiya va yetaklash: Bolalaringizni o‘zaro munosabatlarini yaxshilash va ularni yetaklashga ko‘mak ko‘rsating. Ularga sabr va sevgi bilan murojaat qiling va ularni qo‘llab-quvvatlang.

Psixologik yordam olish: Agar masala o‘z-o‘zini bormasa yoki siz o‘zingiz yoki bolangiz o‘zini kamaytirishni qo‘zg‘atish uchun yordam kerak deb his etsangiz, mutaxassis psixologdan yordam olishni ko‘rsating. Ular maslahat berish, o‘zlashtirish usullarini o‘rgatish va yordam bera olishlari mumkin.

Psixologik muammolarni yechishda do‘stlar, oila, o‘qituvchilar va mutaxassislar yordam bera olishadi. Bu muammolarni o‘rganish va ular bilan samarali ravishda boshqarish imkoniyatlarini yaratish uchun hamfikrlikka ega bo‘lishingiz yaxshi bo‘ladi.

Psixologik tomonlar, insonning ruhiy va jismoniy holatiga, o‘z-o‘zini boshqarish, o‘z fikrlarini va hissiyotlarini o‘rganish va boshqarishga oid bo‘lgan ko‘rsatkichlar va xususiyatlaridir. Bu tomonlar insonning hayoti va harakati ustida katta ta‘sir ko‘rsatadi.

Insonning o‘zini tushunish, o‘z fikrlarini boshqarish, stressni boshqarish, muammolarni hal qilish, o‘z-o‘zini rivojlantirish va o‘z-o‘zini motivatsiyalashga oid. O‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini o‘rganish va ularni rivojlantirish psixologik tomonlarining eng asosiyidir.

Stress, hayotimizning tabiiy qismi bo‘lgani sababli uni tushuntirish va boshqarish juda muhimdir. Stressni tushuntirish va unga qanday qarshi kurashishimiz, tajribalarimiz va o‘z fikrlarimizga qarab o‘rganiladi. O‘zaro munosabatlar, insonning ijtimoiy hayotining muhim qismidir. Ularni tushunish, o‘zaro munosabatlarni rivojlantirish, kommunikatsiya qilish va o‘zaro aloqa qurish psixologik tomonlariga kiradi. O‘zlashtirish, o‘zimizning tushunchalari, fikrlari, o‘z-o‘zini qadrlash va o‘zini rivojlantirish uchun juda muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. Шарафитдинов, А. (2020). Формирование у учеников чувства общности. *Образование и воспитание*, (2), 66-67.
2. Шарафитдинов, А., Кудратов, Б. А., & Синдаров, Ш. Ш. (2020). Проблема застенчивости у ребенка и ее устранение. *Образование и воспитание*, (2), 64-66.
3. Nikolaevich, Ustin Pavel, and Sharafitdinov Abdulla XXX. "Emotional Intelligence and its Adolescents Being an Exemplary." *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching* 15 (2022): 139-145.
4. Abdulla, S. (2022, March). The role of family in the formation of learning motivation for adolescents. In *Conference Zone* (pp. 286-288).

5. Abdulla, S., & Zulxaydar o'g'li, Q. M. (2022). Psychological Characteristics of Decision Making in Management Global Scientific Review A Peer Reviewed, Open Access. *International Journal* [www. scienticreview. com](http://www.scienticreview.com), 1.
6. Sharofitdinov, A. (2022). Boshqaruv jarayonida qaror qabul qilishning psixologik xususiyatlari. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(2).
7. XXX, Sharafitdinov Abdulla. "PSYCHOLOGICAL DESCRIPTION OF THE CONCEPT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE." *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development* 7 (2022): 71-75.
8. Sharofitdinov, A. (2022). O 'SMIRLARDA O 'QUV MOTIVATSIYASINI SHAKLLANTIRISHDA OILANING O 'RNI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(2), 82-87.
9. Sharofitdinov, A. (2022). OILADA SIBLING MAQOMI MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(3).
10. XXX, S. A. (2022). CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN MANAGERS. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 8, 22-25.
11. XXX, S. A. (2022). Scientific-Theoretical Psychological Analysis of Personal Activity Motivation. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 14, 72-75.
12. Шарафитдинов, А., & Эшкулова, Н. (2022). Xulqi ogishgan osmir oquvchilarda agressiv xatti-harakatlarning namoyon bolishi. *Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы*, 1(1), 483-485.
13. Sharofitdinov, A. (2022). Destruktiv xulq-atvor paydo bo 'lishi va shakllanishining ijtimoiy psixologik omillari. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(3).
14. XXX, S. A. (2022). Scientific-Theoretical Psychological Analysis of Personal Activity Motivation. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 14, 72-75.
15. Sharofitdinov, A. (2022). SHAXS RIVOJLANISHIDA HISSIY INTELLEKTNING O'ZIGA XOS O'RNI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(5).
16. Sharofitdinov, A. (2022). SPORT BILAN SHUG'ULLANUVCHI BOLALARNING HISSIY-IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 2(5).
17. Sharofitdinov, A., & Soyimnazarov, N. Z. (2023). RAHBARLARDA EMOTSIONAL NAZORAT VA O'Z-O'ZINI ANGLASH. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 3(1).
18. Sharofitdinov, A., & Soyimnazarov, N. Z. (2023). HISSIY BEQARORLIK VA UNI OLDINI OLIHNING PSIXOLOGIK USULLARI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 3(1).

19. Rashidova G. G. INTERPRETATION AND INTERDEPENDENCE OF THE CONCEPTS OF «COMPETENT» AND «COMPETENCE» //Theoretical & Applied Science. – 2021. – №. 8. – С. 83-89.

20. Rashidova, Gulnoza. "“COMPENTLIK” AND “COMPACTNESS” OF TINCALARING OF TALHS AND JEWELRY." *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal* 2021.4 (2021): 99-112.

21. Rashidova G. G. Socio Cultural Approach as a Modern Direction of Teacher Training //International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding. – 2021. – Т. 8. – №. 8. – С. 169-172.

22. Gulomovna R. G. Modern requirements for the socio-cultural competence of a teacher of history //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 3. – С. 1834-1838.

23. Rahmatullayeva M., Rashidova G., Karakulova U. XXI ASRDA PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR VA PEDAGOGIK MAHORAT //Журнал Педагогика и психологии в современном образовании. – 2023. – Т. 3. – №. 1.

24. Karakulova U., Rashidova G., Rahmatullayeva M. DEVIANT XULQ-ATVOR RIVOJLANISHIDA OILAVIY MUNOSABATLARNING TA’SIRI //Журнал Педагогика и психологии в современном образовании. – 2023. – Т. 3. – №. 1.

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING HISSIY-EMOTSIONAL IRODAVIY SOHASINING SHAKLLANISHI

Sharafitdinov Abdulla XXX,

Boyqulova Mohinur Ravshan qizi

O‘zbekiston Milliy universiteti Jizzax filiali

mohinurravshanovna96@gmail.com

Annotatsiya: Kichik maktab yoshidagi hissiy-emotsional irodaviy soha, o‘quvchilarning hissiyotlarini, ularning o‘zlarini tushunish va ifodalash usullarini o‘rganish, o‘zaro munosabatlar qurish va o‘zlarini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga bag‘ishlangan. Bu soha, o‘quvchilarning ruhiy, hissiy va ijtimoiy tarbiyasini ta‘minlash uchun muhimdir.

Kalit so‘zlar: Hissiyotlar, o‘zini tushunish, o‘z fikrlarini ifodalash, o‘zaro munosabatlar, stress, texnologiyalar, internet, hissiyotlarni boshqarish.

Kichik maktab yoshidagi hissiy-emotsional irodaviy soha, o‘quvchilarning hissiyotlarini, ularning o‘zlarini tushunish va ifodalash usullarini o‘rganish, o‘zaro munosabatlar qurish va o‘zlarini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga bag‘ishlangan. Bu soha, o‘quvchilarning ruhiy, hissiy va ijtimoiy tarbiyasini ta‘minlash uchun muhimdir. Bu sohadagi faoliyatlar quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

O‘quvchilarning hissiyotlarni tushunish va bayon qilish: O‘qituvchilar o‘quvchilarni o‘zlarining hissiyotlarini aniqlash va ularni o‘z fikrlarini ifodalashga