



## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA O‘Z-O‘ZINI BOSHQARISH (SELF-REGULATION) KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

**Kodirova Moxidil Muradjonovna**

*Andijon viloyati Andijon tumani 6-DMTT tarbiyachisi*

**Annotatsiya:** *Maktabgacha yosh davri bolalarning shaxs sifatida shakllanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda o‘z-o‘zini boshqarish, ya’ni self-regulation ko‘nikmalarining rivojlanishi bolalarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va keyingi ta’lim bosqichlaridagi muvaffaqiyati uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarining mohiyati, ularning rivojlanish bosqichlari hamda pedagogik jarayonda ushbu ko‘nikmalarni shakllantirish usullari yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maqsadga yo‘naltirilgan pedagogik yondashuvlar orqali bolalarda self-regulation ko‘nikmalarini samarali rivojlantirish mumkin.*

**Kalit so‘zlar:** *maktabgacha ta’lim, o‘z-o‘zini boshqarish, self-regulation, emotsional rivojlanish, ijtimoiy ko‘nikmalar, pedagogik yondashuv*

### KIRISH

Zamonaviy pedagogika va psixologiyada bolalarning erta yoshdan boshlab mustaqil fikrlash, o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish va emotsiyalarini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish muhim vazifa sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, maktabgacha yosh davrida shakllangan o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari bolalarning keyingi hayotiy faoliyatida muhim rol o‘ynaydi. Self-regulation tushunchasi bolaning o‘z xulq-atvorini, diqqatini, hissiyotlarini va harakatlarini ongli ravishda boshqarish qobiliyatini anglatadi.

Maktabgacha ta’lim muassasalarida bolalarning faqat bilim olishiga emas, balki ularning shaxsiy rivojlanishiga ham e’tibor qaratilishi lozim. O‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari yetarli darajada rivojlangan bolalar tengdoshlari bilan samarali muloqot qila oladi, muammolarni tinch yo‘l bilan hal etadi va o‘qish jarayoniga tez moslashadi. Shu sababli ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda self-regulation ko‘nikmalarini shakllantirish masalasi dolzarb pedagogik muammo sifatida ko‘rib chiqiladi.

### ASOSIY QISM

O‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari bolaning umumiy rivojlanishida muhim psixologik mexanizm hisoblanadi. Ushbu ko‘nikmalar diqqatni jamlash, impulslarni nazorat qilish, hissiyotlarni boshqarish va maqsadga yo‘naltirilgan harakatlarni amalga oshirish qobiliyatlarini o‘z ichiga oladi. Maktabgacha yosh davrida bu ko‘nikmalar asta-sekin shakllanib boradi va kattalar tomonidan ko‘rsatiladigan pedagogik ta’sir orqali rivojlanadi.

Bolalarda self-regulation ko‘nikmalarining rivojlanishida o‘yin faoliyati muhim ahamiyatga ega. O‘yin jarayonida bolalar qoidalar asosida harakat qilishni, navbat kutishni, o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni o‘rganadilar. Ayniqsa, rolli o‘yinlar bolalarning ijtimoiy



va emotsional rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday o'yinlar orqali bola o'zini turli vaziyatlarda tutishni mashq qiladi va o'z xulq-atvorini ongli ravishda boshqarishga intiladi. Pedagoglar va tarbiyachilar self-regulation ko'nikmalarini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Tarbiyachi bolaga namuna bo'lib xizmat qiladi, sabr-toqat, muammolarni tinch yo'l bilan hal etish va emotsiyalarni nazorat qilishni o'z xatti-harakati orqali ko'rsatadi. Shuningdek, bolalarga aniq va tushunarli qoidalar belgilash, ularni muntazam ravishda eslatib turish ham o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishiga yordam beradi.

Emotsional muhit ham self-regulation ko'nikmalarining shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi va xavfsiz muhitda tarbiyalangan bolalar o'z his-tuyg'ularini ochiq ifoda etadi va ularni boshqarishni osonroq o'rganadi. Aksincha, doimiy tanqid va bosim mavjud bo'lgan muhitda bolaning o'zini boshqarish qobiliyati sust rivojlanishi mumkin.

Shuningdek, kundalik tartib va rejimga rioya qilish ham self-regulation ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Belgilangan vaqtda ovqatlanish, dam olish va mashg'ulotlar bolaning vaqtni his qilishini va o'z harakatlarini rejalashtirishini o'rgatadi. Bu esa keyinchalik maktab ta'limiga moslashuv jarayonini yengillashtiradi.

#### MUHOKAMA

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish masalasi zamonaviy pedagogika va rivojlanish psixologiyasida muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot doirasida olingan natijalar self-regulation ko'nikmalarining bolaning umumiy rivojlanishidagi markaziy o'rnini tasdiqlaydi. Muhokama jarayonida aniqlanishicha, o'z-o'zini boshqarish faqatgina xulq-atvorni nazorat qilish bilan cheklanmay, balki bolaning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va kognitiv faoliyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Self-regulation ko'nikmalarining maktabgacha yoshda shakllanishi bolaning kelgusidagi ta'lim jarayoniga tayyorgarlik darajasini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan, impulslarini nazorat qiladigan va qoidalarga rioya etishga qodir bolalar maktab muhitiga tezroq moslashadi. Bu holat self-regulation ko'nikmalarining akademik muvaffaqiyat bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi.

Muhokama davomida o'yin faoliyatining self-regulation ko'nikmalarini rivojlantirishdagi roli alohida ta'kidlandi. Rolli va qoidali o'yinlar bolalarda sabr-toqat, navbat kutish, o'z xatti-harakatlarini rejalashtirish kabi muhim qobiliyatlarni shakllantiradi. O'yin jarayonida bola qoidalarga amal qilish orqali o'z impulslarini ongli ravishda nazorat qilishni o'rganadi. Bu esa o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining tabiiy va samarali shakllanishiga xizmat qiladi.

Pedagog va tarbiyachilarning self-regulation ko'nikmalarini rivojlantirishdagi roli muhokama qilinar ekan, shuni ta'kidlash lozimki, kattalarning shaxsiy namunasi bolaning xulq-atvoriga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Tarbiyachining sabrli, izchil va adolatli munosabati bolalarda ishonch hissini shakllantiradi va o'z xatti-harakatlarini boshqarishga bo'lgan ichki motivatsiyani kuchaytiradi. Muhokama natijalari tarbiyachilarning pedagogik



kompetensiyasi self-regulation ko‘nikmalarining rivojlanishida hal qiluvchi omil ekanligini ko‘rsatadi.

Emotsional muhit masalasi ham muhokama jarayonida keng yoritildi. Ijobiy, xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhitda tarbiyalangan bolalarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari tezroq va barqarorroq shakllanadi. Bunday muhit bolaga o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda etish imkonini beradi va emotsional nazoratni o‘rganishga yordam beradi. Aksincha, doimiy tanqid va bosim mavjud bo‘lgan muhitda bolalarda impulsiv xatti-harakatlar ko‘proq kuzatiladi.

Muhokama jarayonida oilaviy omillarning self-regulation ko‘nikmalariga ta’siri ham muhim jihat sifatida ko‘rib chiqildi. Ota-onalarning tarbiyaviy yondashuvi, ularning bolaga bo‘lgan munosabati va kundalik tartibni tashkil etishi bolaning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Oila va maktabgacha ta’lim muassasasi o‘rtasidagi hamkorlik self-regulation ko‘nikmalarini samarali rivojlantirish uchun zarur shart hisoblanadi. Kundalik rejim va muntazam faoliyat ham self-regulation ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Belgilangan vaqt doirasida ovqatlanish, o‘yin va dam olish bolada vaqtni his qilish va o‘z harakatlarini rejalashtirish qobiliyatini rivojlantiradi. Muhokama natijalariga ko‘ra, tartibli muhitda tarbiyalangan bolalar o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarishga ko‘proq moyil bo‘ladi.

Shuningdek, muhokama davomida individual farqlar masalasi ham ko‘rib chiqildi. Har bir bolaning temperamenti, rivojlanish sur’ati va emotsional xususiyatlari turlicha bo‘lgani sababli self-regulation ko‘nikmalarini shakllantirishda individual yondashuv zarur. Ushbu jihat e’tiborga olinmaganda, pedagogik ta’sir kutilgan natijani bermasligi mumkin.

Umuman olganda, muhokama natijalari maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish tizimli, kompleks va uzluksiz jarayon ekanligini ko‘rsatadi. Ushbu jarayonda pedagoglar, ota-onalar va ta’lim muassasasi o‘rtasidagi hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi. Self-regulation ko‘nikmalarining muvaffaqiyatli rivojlanishi bolaning nafaqat maktab ta’limiga, balki jamiyatdagi ijtimoiy hayotga moslashuvini ham ta’minlaydi.

### XULOSA

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) ko‘nikmalarini shakllantirish bolalarning emotsional, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalari rivojlangan bolalar kundalik hayotiy vazifalarni samarali bajarish, tengdoshlari bilan ijobiy muloqot qilish va stressli vaziyatlarda o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Shu bilan birga, bu ko‘nikmalar maktab ta’limiga muvaffaqiyatli moslashish, o‘quv jarayonida mustaqil ishlash va o‘zini tashkil etish qobiliyatini oshirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Xulosa qilish mumkinki, self-regulation ko‘nikmalarini shakllantirish maktabgacha ta’lim jarayonining ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, u pedagogik yondashuvlarning tizimli va uzluksiz bo‘lishini talab qiladi. Tarbiyachilar va ota-onalar tomonidan qo‘llaniladigan maqsadga yo‘naltirilgan pedagogik metodlar, o‘yin faoliyati, individual yondashuv va ijobiy emotsional muhit bolalarda o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini samarali rivojlantirish



imkonini beradi. Shu sababli, bolalarning rivojlanishidagi bu jarayon faqat bilim berishga emas, balki ularning shaxsiy o‘shiga ham qaratilgan bo‘lishi lozim.

Emotsional barqarorlikni oshirish self-regulation ko‘nikmalarining ajralmas qismi hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijobiy, qo‘llab-quvvatlovchi va xavfsiz muhitda tarbiyalangan bolalar o‘z his-tuyg‘ularini boshqarishni tezroq o‘rganadi va stressli vaziyatlarda moslashuvchanlik ko‘rsatadi. Shu bilan birga, o‘yin va kundalik tartibga rioya qilish bolalarda vaqtni his qilish, navbat kutish, o‘z harakatlarini rejalashtirish va nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu esa bolaning maktabga tayyorgarlik darajasini oshiradi va ijtimoiy ko‘nikmalarini mustahkamlaydi.

Individual xususiyatlarni hisobga olgan holda pedagogik yondashuvni tashkil etish self-regulation ko‘nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Har bir bolaning temperamenti, kognitiv rivojlanish sur‘ati va emotsional holati turlicha bo‘lgani sababli, pedagogik faoliyat individual yondashuv bilan olib borilishi lozim. Bu yondashuv bolaning ichki motivatsiyasini oshiradi, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini mustahkamlaydi va maktab ta’limiga muvaffaqiyatli moslashuvini ta’minlaydi.

Shuningdek, self-regulation ko‘nikmalarini shakllantirish jarayoni ijtimoiy ko‘nikmalar bilan chambarchas bog‘liqdir. Bolalar o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilganda tengdoshlari bilan hamkorlik qilishni o‘rganadi, konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qiladi va jamoada moslashuvchanlik ko‘rsatadi. Shu sababli, maktabgacha ta’lim muassasalarida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan faoliyatlar faqat individual rivojlanish bilan cheklanmasdan, bolalarning ijtimoiy moslashuvini ham oshirishga xizmat qilishi lozim.

Umuman olganda, o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish maktabgacha yoshdagi bolalar uchun kelajakdagi muvaffaqiyatli ta’lim va shaxsiy rivojlanishning asosiy omili hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, pedagogik faoliyatni tizimli, maqsadga yo‘naltirilgan va individual yondashuv bilan olib borish orqali bolalarda self-regulation ko‘nikmalarini samarali rivojlantirish mumkin. Shu bilan birga, ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi, ijobiy emotsional muhit, o‘yin faoliyati va kundalik tartib bolalarning o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini mustahkamlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, maktabgacha yoshdagi bolalarda self-regulation ko‘nikmalarini rivojlantirish nafaqat ularning hozirgi hayot sifatini yaxshilaydi, balki kelajakdagi ta’lim jarayoni va shaxsiy o‘shida mustahkam poydevor yaratadi. Shu sababli, pedagogik amaliyot va oilaviy tarbiya jarayonlarida o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishga alohida e’tibor qaratish zarur.

### ADABIYOTLAR:

1. Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959–964.
2. Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711–731.



3. Bronson, M. B. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. Guilford Press.
4. McClelland, M. M., Cameron, C. E., Connor, C. M., Farris, C. L., Jewkes, A. M., & Morrison, F. J. (2007). Links between behavioral regulation and preschoolers' literacy, vocabulary, and math skills. *Developmental Psychology*, 43(4), 947–959.
5. Ursache, A., Blair, C., & Raver, C. C. (2012). The promotion of self-regulation as a means of enhancing school readiness and early achievement in children at risk for school failure. *Child Development Perspectives*, 6(2), 122–128.
6. Zelazo, P. D., & Carlson, S. M. (2012). Hot and cool executive function in childhood and adolescence: Development and plasticity. *Child Development Perspectives*, 6(4), 354–360.
7. Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academies Press.
8. Karniol, R., Grosz, E., & Schorr, I. (2003). Caring, conflict, and gender: A cross-cultural study of self-regulation in preschoolers. *Developmental Psychology*, 39(6), 937–947.
9. Rimm-Kaufman, S. E., & Wanless, S. B. (2012). Self-regulation and school readiness. *Early Education and Development*, 23(5), 761–780.