

## METHODS AND TOOLS TO REDUCE STRESS IN CHILDREN UNDER 7 YEARS OF AGE

Teacher of Psychology, Andijan Branch of Turan University  
**Tursunboyev Sherdorbek**

### Abstract

This article provides a scientific analysis of psychological, pedagogical, social and hygienic foundations for reducing stress in children under the age of seven. Early childhood is interpreted as a crucial developmental stage in which emotional security, communication, self-regulation and social adaptation skills are formed. At this age, prolonged fear, family conflict, excessive disciplinary pressure, unstable daily routines, overuse of digital devices, violence or emotional neglect may negatively affect a child's psycho-emotional development. The article discusses secure attachment, warm and consistent communication, elements of play therapy, fairy-tale therapy, art and music activities, breathing and relaxation exercises, sensory-integrative approaches, physical activity, contact with nature, sleep and nutrition hygiene, and cooperation between parents and educators as the key tools for stress reduction.

**Keywords:** early childhood, stress, psycho-emotional development, play therapy, secure attachment, relaxation, sensory integration, family upbringing, preschool education, mental health.

## 7 YOSHGACHA BO'LGAN BOLALARDA STRESNI KAMAYTIRUVCHI USUL VA VOSITALAR

### Annotatsiya

Mazkur maqolada 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda stress holatlarini kamaytirishning psixologik, pedagogik, ijtimoiy va gigiyenik asoslari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Erta bolalik davri shaxsning hissiy xavfsizlik, muloqot, o'zini boshqarish va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalari shakllanadigan eng muhim bosqich sanaladi. Shu yoshda uzoq davom etuvchi qo'rquv, oilaviy nizolar, tarbiyaviy bosim, keskin kun tartibi, raqamli qurilmalardan me'yordan ortiq foydalanish, zo'ravonlik yoki e'tiborsizlik bolaning psixoemotsional rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Maqolada stressni kamaytiruvchi asosiy vositalar sifatida xavfsiz bog'lanish, mehrlil va izchil muloqot, o'yin terapiyasi elementlari, erak terapiyasi, san'at va musiqiy mashg'ulotlar, nafas olish va relaksatsiya mashqlari, sensor integratsion yondashuv, jismoniy faollik, tabiat bilan aloqa, uyqu va ovqatlanish gigiyenasi, ota-onalar hamda pedagoglarning hamkorligi yoritiladi. tayangan model eng samarali yondashuv ekanligi asoslanadi.

**Kalit so'zlar:** erda bolalik, stress, psixoemotsional rivojlanish, o'yin terapiyasi, xavfsiz bog'lanish, relaksatsiya, sensor integratsiya, oilaviy tarbiya, maktabgacha ta'lim, ruhiy salomatlik.

## МЕТОДЫ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 7 ЛЕТ

### Аннотация

В статье научно анализируются психологические, педагогические, социальные и гигиенические основы снижения стресса у детей до 7 лет. Раннее детство рассматривается как ключевой период формирования эмоциональной безопасности, общения, саморегуляции и социальной адаптации. В этом возрасте длительный страх, семейные конфликты, воспитательное давление, резкий режим дня, чрезмерное использование цифровых устройств, насилие или эмоциональное пренебрежение могут отрицательно



влиять на психоэмоциональное развитие ребенка. В качестве основных средств снижения стресса раскрываются безопасная привязанность, доброжелательное и последовательное общение, элементы игровой терапии, сказкотерапия, художественные и музыкальные занятия, дыхательные и релаксационные упражнения, сенсорно-интеграционный подход, физическая активность, контакт с природой, гигиена сна и питания, а также сотрудничество родителей и педагогов.

**Ключевые слова:** раннее детство, стресс, психоэмоциональное развитие, игровая терапия, безопасная привязанность, релаксация, сенсорная интеграция, семейное воспитание, дошкольное образование, психическое здоровье.

## Kirish

Erta bolalik davri inson hayotidagi eng sezgir va tez o'zgaruvchan bosqichlardan biridir. Bola 7 yoshgacha bo'lgan davrda o'z tanasini boshqarish, atrofdegilar bilan muloqot qilish, hissiyotlarini ifodalash, xavfsizlikni his etish va ijtimoiy qoidalarni qabul qilish kabi ko'nikmalarni egallaydi. Mazkur jarayon tabiiy ravishda quvonch, qiziqish va izlanish bilan kechadi, biroq bolaning ehtiyojlari vaqtida anglanmasa, muhit haddan tashqari talabchan yoki beqaror bo'lsa, stress reaksiyalari kuchayishi mumkin. Stress bu yoshda kattalardagi kabi faqat og'zaki shikoyat bilan emas, balki yig'loqlilik, uyqu buzilishi, ishtaha pasayishi, tajovuzkorlik, qo'rqinchli tushlar, ayrilishdan xavotirlanish, tana og'riqlarini aytish, o'yindan chekinish yoki haddan tashqari harakatchanlik orqali namoyon bo'ladi.

Mavzuning dolzarbligi bugungi ijtimoiy sharoitlarda yanada ortmoqda. Oilalarda bandlikning kuchayishi, axborot oqimining ko'payishi, raqamli qurilmalar ta'siri, ota-onalarning tarbiyaviy stressi, maktabgacha ta'limga erta moslashuv va shahar muhitidagi cheklangan harakat imkoniyatlari bolalar ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti va UNICEF tomonidan ilgari surilgan "nurturing care" yondashuvi bolaning sog'lom rivojlanishi uchun xavfsizlik, mehri parvarish, salomatlik, oziqlanish va erta o'rganish imkoniyatlari birgalikda ta'minlanishi lozimligini ko'rsatadi. Mazkur yondashuv stressni kamaytirishda faqat individual mashq emas, balki butun tarbiyaviy muhitni sog'lomlashtirish zarurligini asoslaydi.

O'zbekistonda ham erta bolalikni qo'llab-quvvatlash davlat siyosatining muhim yo'nalishiga aylangan. "O'zbekiston — 2030" strategiyasida inson salohiyatini ro'yobga chiqarish, sifatli ta'lim va bolalar uchun qulay muhit yaratish ustuvor vazifa sifatida belgilangan. Prezident Shavkat Mirziyoyevning 2024-yil 30-sentabrdagi PF-152-son Farmoni maktabgacha ta'lim sifati va samaradorligini oshirishga qaratilgan bo'lib, unda ta'lim-tarbiya jarayonini zamonaviylashtirish, pedagoglar malakasini oshirish, bolalarning rivojlanish ehtiyojlariga mos muhit yaratish masalalari ilgari surilgan. 2024-yil 14-noyabrdagi O'RQ-996-son "Bolalarni zo'ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish to'g'risida"gi Qonun, 2025-yil 24-dekabrdagi PF-256-son Farmon bilan tasdiqlangan 2026—2030-yillarga mo'ljallangan bolalarni zo'ravonlikdan himoya qilish strategiyasi bolalarning sha'ni, qadr-qimmatini, xavfsizligi va psixologik farovonligini ta'minlashning normativ asoslarini kuchaytirdi. Bunday islohotlar 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda stressni erta aniqlash va kamaytirish bo'yicha ilmiy asoslangan usul hamda vositalarni ishlab chiqish zaruratini yuzaga keltiradi.

## Metodologiya

Maqolada nazariy-tahliliy, qiyosiy, tizimli va integrativ yondashuvlardan foydalanildi. Nazariy tahlil orqali stress, erta bolalik, xavfsiz bog'lanish, psixoemotsional barqarorlik, o'yin terapiyasi, sensor integratsiya va ota-ona kompetensiyasi tushunchalari aniqlashtirildi. Qiyosiy yondashuv Yevropa, MDH va O'zbekiston ilmiy maktablaridagi qarashlarni solishtirishga



xizmat qildi. Tizimli yondashuv stressni faqat bolaning individual xususiyati sifatida emas, balki oila, bog'cha, sog'liqni saqlash, mahalla va madaniy muhit bilan bog'liq ko'p omilli jarayon sifatida talqin qilish imkonini berdi.

Yevropa va AQSh psixologiyasida J. Bowlby hamda M. Ainsworthning bog'lanish nazariyasi erta yoshdagi stressni tushuntirishda muhim o'rin tutadi. Ularning tadqiqotlarida bola uchun sezgir, izchil va javob beruvchi kattalar mavjudligi stressga qarshi "himoya omili" sifatida ko'rsatiladi. U. Bronfenbrennerning ekologik tizimlar nazariyasi bola rivojlanishini mikro-, mezo-, ekzo- va makrotizimlar o'zaro ta'sirida talqin qiladi. D. Goleman hissiy intellekt haqidagi qarashlarida bolaga his-tuyg'ularni tanish, nomlash va ijtimoiy maqbul shaklda ifodalashni o'rgatish muhimligini asoslaydi. Zamonaviy Yevropa tadqiqotlarida mindfullik elementlari, emotsional murabbiylik, ota-onalar uchun treninglar, bolalar bog'chasida xavfsiz rutin yaratish va o'yin orqali psixologik yengillashuv keng qo'llanadi.

MDH ilmiy maktabida L. S. Vygotskiy bolaning psixik rivojlanishini ijtimoiy muhit va muloqot bilan bog'lagan. Uning "yaqin rivojlanish zonasi" g'oyasi tarbiyachi va ota-onaning bolaga mos, ortiqcha bosimsiz yordam ko'rsatishini ilmiy jihatdan asoslaydi. D. B. Elkonin o'yinni maktabgacha yoshdagi bolaning yetakchi faoliyati sifatida baholagan. A. N. Leontyev faoliyat nazariyasi orqali bolaning ehtiyoj, motiv va harakatlari tarbiyaviy sharoitda shakllanishini ko'rsatgan. L. I. Bojovich, A. V. Zaporozets, N. M. Aksarina va V. S. Muxina ishlarida emotsional rivojlanish, ijtimoiy moslashuv va tarbiyaviy muhitning ahamiyati yoritilgan. Ularning qarashlari stressni kamaytirishda o'yin, nutqiy muloqot, kattalarning emotsional qo'llab-quvvatlashi va rivojlantiruvchi muhitni asosiy vosita sifatida ko'rsatadi.

## Natijalar

Tahlil natijalari 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda stressni kamaytirish uchun bir martalik maslahat yoki jazolashga asoslangan nazorat emas, balki izchil, mehrlil va yoshga mos psixologik-pedagogik tizim zarurligini ko'rsatdi. Birinchi muhim natija shundan iboratki, xavfsiz bog'lanish stressni pasaytiruvchi eng kuchli omillardan biridir. Bola qo'rqanda, charchaganda yoki yangi vaziyatga duch kelganda, kattalarning tinch ovozi, quchoqlashi, ko'z bilan iliq aloqa qilishi, hissiyotini nomlab berishi va "men yoningdaman" mazmunidagi xabarni yetkazishi asab tizimini tinchlantiradi. 2–3 yoshli bola o'z hislarini mustaqil boshqara olmaydi, 4–6 yoshda esa kattalarning yordami bilan asta-sekin o'zini nazorat qilishni o'rganadi.

Ikkinchi natija o'yin faoliyatining terapevtik ahamiyatiga taalluqlidir. Syujetli-rolli o'yinlar, qo'g'irchoq teatri, qum bilan o'ynash, konstruktorlar, rasm chizish va harakatli o'yinlar bola ichki kechinmalarini xavfsiz shaklda ifodalashga yordam beradi. Masalan, shifokor, oila, bog'cha, mehmon kutish kabi rolli o'yinlarda bola real hayotdagi xavotirlarini qayta ishlaydi. Qum va suv bilan o'yin sensor yengillik beradi, mayda motorikani faollashtiradi, haddan tashqari qo'zg'aluvchan bolalarda tinchlanish imkonini kuchaytiradi. Ertak terapiyasi bolaning qo'rquvini ramziy obrazlar orqali anglashga yordam beradi; yakunda qahramonning muammoni yengishi bolada ichki ishonch hosil qiladi.

Uchinchi natija tana orqali tartibga solish vositalarining samaradorligini ko'rsatadi. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun murakkab meditatsiya emas, balki qisqa, obrazli va o'yin shaklidagi mashqlar maqsadga muvofiq: "sharni puflaymiz" nafas mashqi, "mushukcha cho'ziladi" relaksatsiyasi, "kapalak qanoti" yengil harakatlari, sekin yurish, yumshoq musiqa ostida harakat qilish. Uyqu gigiyenasi, muntazam ovqatlanish, ochiq havoda yurish, ekran vaqtini cheklash, kun tartibining barqarorligi ham stressni pasaytiruvchi muhim vositalardir. Bolaning asab tizimi barqaror ritmni yaxshi qabul qiladi; kutilmagan buyruqlar va keskin jazolar esa xavotirni kuchaytiradi.



## Muhokama

Olingan nazariy natijalar stressni kamaytirish masalasini bola shaxsiga qo'yilgan talablarni kamaytirish sifatida emas, balki uning rivojlanish ehtiyojlariga mos sharoit yaratish sifatida tushunish kerakligini ko'rsatadi. Bola stressdan butunlay xoli muhitda yashashi mumkin emas; yangi guruhga moslashish, nutqiy topshiriqlar, tengdoshlar bilan kelishmovchilik, o'z navbatini kutish kabi vaziyatlar tabiiy rivojlanish qismidir. Muammo stressning davomiy, nazoratsiz, qo'llab-quvvatlovchi kattalarsiz va zo'ravonlik bilan bog'liq bo'lishidadir. Shu sababli profilaktika erta aniqlash, yumshoq moslashtirish va kattalarning emotsional savodxonligini oshirishdan boshlanishi kerak.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida stressni kamaytirish uchun "tinch burchak", vizual kun tartibi, yumshoq o'tish marosimlari, ertalabki kutib olish rituali, kichik guruhli faoliyat, hissiyot kartochkalari, musiqa va harakatli pauzalar, qisqa relaksatsiya daqiqalari joriy etilishi mumkin. Tarbiyachining ovoz balandligi, tana tili va bolani tinglash madaniyati ham usul sifatida ahamiyatga ega. Bolani "yig'lama", "qo'rqma", "senga uyat" deb to'xtatish o'rniga, "sen qo'rqding, hozir birga tinchlanamiz" mazmunidagi javob stressni kamaytiradi va hissiy savodxonlikni rivojlantiradi.

Oilada esa stressni kamaytiruvchi asosiy vositalar izchil kun tartibi, mehrlil muloqot, bolaning yoshiga mos mustaqillik berish, tanlov imkoniyatini yaratish, jismoniy jazodan voz kechish va ekran vaqtini me'yorlashdan iborat. Ota-onaning o'zi stress holatida bo'lsa, bola buni tez sezadi. Shu bois ota-onalar uchun psixologik maslahat, tarbiyaviy trening, oilaviy konfliktlarni yumshatish va sog'lom muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish bolaga bevosita yordam hisoblanadi. Milliy muhitda alla, ertak aytish, birga kitob o'qish, xalq o'yinlari, oilaviy marosimlar va mehrlil murojaat shakllari stressni kamaytiruvchi madaniy vosita sifatida qo'llanishi mumkin.

## Xulosa

7 yoshgacha bo'lgan bolalarda stressni kamaytirish masalasi zamonaviy psixologiya, pedagogika, pediatriya va ijtimoiy himoya tizimi kesishgan muhim ilmiy-amaliy yo'nalishdir. Erta bolalik davrida bola hali murakkab his-tuyg'ularini to'liq anglab, so'z bilan ifodalay olmaydi; uning stressi ko'pincha xulq-atvor, tana reaksiyalari, uyqu, ishtaha, o'yin va muloqotdagi o'zgarishlar orqali namoyon bo'ladi. Shu sababli kattalarning sezgirligi, kuzatuvchanligi va bolaga nisbatan mehrlil munosabati eng birinchi psixoprofilaktik vosita sanaladi. Bolani tushunishga asoslangan yondashuv jazolash yoki taqqoslashdan ko'ra ancha samarali bo'lib, bola asab tizimining tinchlanishi, xavfsizlik hissining shakllanishi va o'zini boshqarish ko'nikmalarining rivojlanishiga xizmat qiladi.

Maqolada tahlil qilingan ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, stressni kamaytirishning markazida xavfsiz bog'lanish, barqaror kun tartibi, o'yin orqali ifoda, tana faoliyati, relaksatsiya, san'at va musiqa, tabiat bilan aloqa, sog'lom uyqu, to'g'ri ovqatlanish, hissiyotlarni nomlash va kattalar bilan ishonchli muloqot turadi. Har bir vosita bolaning yosh xususiyatiga mos bo'lishi lozim: 2-3 yoshli bolada qisqa, obrazli va tana orqali bajariladigan mashqlar; 4-5 yoshda ertak, rasm, rolli o'yin va hissiyot kartochkalari; 6-7 yoshda esa oddiy suhbat, mas'uliyatli kichik topshiriqlar, nafas mashqlari va ijtimoiy muammolarni birgalikda hal qilish usullari ko'proq samara beradi. Usullarning samarasi ularning alohida qo'llanishida emas, balki muntazam, izchil va bolaga mehr bilan tatbiq etilishida namoyon bo'ladi.

Yevropa va jahon tajribasida bolalar stressini kamaytirish "nurturing care", emotsional murabbiylik, xavfsiz bog'lanish va ota-onalarni qo'llab-quvvatlash bilan bog'liq. MDH ilmiy maktabida o'yin, faoliyat, muloqot va ijtimoiy rivojlanish mexanizmlariga alohida urg'u beriladi. O'zbekiston tajribasi esa milliy tarbiya, oilaviy qadriyatlar, maktabgacha ta'lim islohotlari va



bolalarni zo‘ravonlikdan himoya qilishga qaratilgan huquqiy asoslar bilan boyib bormoqda. Prezident Shavkat Mirziyoyev rahbarligida maktabgacha ta‘lim sifati, bolalar xavfsizligi va ijtimoiy himoyasiga qaratilgan so‘nggi hujjatlar bu yo‘nalishdagi amaliy ishlarning mustahkam normativ poydevorini yaratmoqda.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son Farmoni. “O‘zbekiston — 2030” strategiyasi to‘g‘risida. Qonunchilik ma‘lumotlari milliy bazasi.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 30-sentabrdagi PF-152-son Farmoni. Maktabgacha ta‘lim sifati va samaradorligini yanada oshirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida. Lex.uz.
3. O‘zbekiston Respublikasining 2024-yil 14-noyabrdagi O‘RQ-996-son Qonuni. Bolalarni zo‘ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish to‘g‘risida. Lex.uz.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025-yil 24-dekabrdagi PF-256-son Farmoni. 2026—2030-yillarga mo‘ljallangan Bolalarni zo‘ravonlikning barcha shakllaridan himoya qilish strategiyasi. Lex.uz.
5. Bowlby, J. (1988). A secure base: Parent-child attachment and healthy human development. Basic Books.
6. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment. Erlbaum.
7. Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development. Harvard University Press.
8. Vygotskiy, L. S. (1984). Detskaya psixologiya. Pedagogika.
9. Elkonin, D. B. (1978). Psixologiya igry. Pedagogika.
10. Leontyev, A. N. (1975). Deyatelnost. Soznanie. Lichnost. Politizdat.
11. Davletshin, M. G. (2002). Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi.
12. G‘oziyev, E. (2010). Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: Noshir.
13. Shoumarov, G‘. B. (2012). Oila psixologiyasi. Toshkent: Sharq.
14. Karimova, V. M. (2006). Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan va texnologiya.
15. World Health Organization, UNICEF, & World Bank Group. (2018). Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive. Geneva: WHO.
16. UNICEF. (2025). Supporting your child’s mental health. UNICEF Uzbekistan.
17. UNICEF. (2025). How play strengthens your child’s mental health. UNICEF Uzbekistan.

