

“O‘QITUVCHILAR UCHUN HISSIY INTELLEKT” ONLAYN KURSI

ONGLI O‘QITUVCHI – SINFDAGI HISSIY MUXITNING ASOSI

Ushbu darsda ta’lim jarayonida hissiy qulay muhitni yaratishda o‘qituvchining hal qiluvchi roli ko‘rib chiqiladi. Kurs ishtirokchilari onglilik tushunchasi va uning pedagog faoliyatidagi ahamiyati bilan tanishadilar. O‘z-o‘zini anglash, shaxsiy his-tuyg‘ularni tushunish ko‘nikmalari va o‘quvchilar bilan ishonchli munosabatlar o‘rnatishga alohida e’tibor qaratiladi. Dars davomida onglilikni rivojlantirish va sinfda barqaror hissiy muhitni shakllantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar taqdim etiladi.

Bugungi dars kursimizni boshlab beradi va o‘qituvchining sinfda hissiy qulay muhitni yaratishdagi asosiy rolga bag‘ishlanadi. Siz onglilik tushunchasi bilan tanishasiz va o‘z-o‘zini tahlil qilish shaxsiy his-tuyg‘ularingizni chuqurroq anglashga hamda o‘quvchilar bilan ishonchli munosabatlar o‘rnatishga qanday yordam berishini bilib olasiz. Har bir bola uchun qulay ta’lim olish va rivojlanish imkonini beradigan barqaror hissiy muhitni shakllantirish orqali yanada ongli va o‘ziga ishonchli bo‘lishingizga yordam beradigan amaliy tavsiyalar va usullarga alohida e’tibor qaratamiz.

Video darsda onglilik tushunchasi va uning o‘qituvchi faoliyatidagi ahamiyatini ko‘rib chiqamiz. Shuningdek, "Onglilikni rivojlantirish usullari" va "Amaliy misollar va sinfda qo‘llash" bo‘limlari bo‘yicha matnli materiallar bilan tanishib chiqishni hamda amaliy topshiriqlarni bajarib, o‘zlashtirilgan bilimlarni mustahkamlashni tavsiya etamiz.

1. Onglilikning ahamiyati va uning o‘qituvchi faoliyatidagi o‘rni.

Qadrli hamkasblar, ushbu bo‘limda biz onglilik nima uchun o‘qituvchining kasbiy faoliyatidagi eng muhim tarkibiy qism ekanligini va u sinfda hissiy jihatdan xavfsiz hamda qo‘llab-quvvatlovchi muhitni yaratishga qanday yordam berishini batafsil ko‘rib chiqamiz.

Avvalo shuni ta’kidlash joizki, o‘qituvchining hissiy holati har doim o‘quvchilarning darsni qanday qabul qilishiga ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, agar o‘qituvchi sinfga ichki taranglik va asabiylashish bilan kirsa, bolalar buni sezadilar: ular o‘zlarini himoyalangan holda tutadilar, e’tiborlari chalg‘iydi yoki hatto o‘zlari ham asabiylasha boshlaydilar. Natijada dars ishonchsizlik va xavotir muhitida o‘tadi.

Boshqa tomondan, agar o‘qituvchi sinfga ichki xotirjamlik va ochiqlik hissi bilan kirsa, bu darhol bolalarga o‘tadi. Ular o‘zlarini ishonchliroq his qiladilar, diqqatliroq bo‘ladilar, o‘quv materialini muhokama qilishga va savollar

berishga tayyor turadilar. Bunday ruhiy holat o'zaro tushunish va hamkorlik muhitini yaratishga yordam beradi.

Ishonchimiz, ichki xotirjamligimiz yoki aksincha, zo'riqishimiz - bularning barchasi darhol o'quvchilar bilan muloqotimizga va ularning o'quv jarayoniga qay darajada jalb etilganligiga ta'sir ko'rsatadi. O'z ongimiz ustida ishlash stressli vaziyatlarda bardoshli bo'lishimizga va o'z hissiy reaksiyalarimizni yaxshiroq anglashimizga yordam beradi.

Keling, muhokamani boshlaymiz:

- Sinfga kirganingizda ko'pincha qanday his-tuyg'ularni his etasiz?
- Kayfiyatingiz va hissiy holatiningiz o'quvchilarga qanday ta'sir qilishi mumkinligi haqida o'ylab ko'rganmisiz?
- Sinfdagi xatti-harakatlaringizni qanday qarashlar yoki ichki e'tiqodlar boshqaradi?

Keling, kichik mashq bajaramiz. U "Men sinfga olib kiradigan hissiyotlar" deb nomlanadi. Iltimos, bir varaq qog'oz oling va 3-4 daqiqa ichida odatda darslarda sizga hamroh bo'ladigan his-tuyg'ularni yozib chiqing. O'zingizga nisbatan samimiy bo'lishga harakat qiling. Bu mashq faqat o'zingizni tushunishingiz uchun.

Bu o'z-o'zini tanqid qilish mashqi emasligini ta'kidlash juda muhim. Bu yerda his-tuyg'ularimizni "yomon" yoki "yaxshi" deb baholamaymiz. Vazifamiz - aynan qaysi his-tuyg'ular xatti-harakatlarimizni boshqarishini va ba'zan o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatishimizga to'sqinlik qilishini tushunishdan iborat.

Onglilikni rivojlantirishning birinchi qadami o'z his-tuyg'ularingiz va reaksiyalaringizni xolisona tan olishdir. Ongli o'qituvchi o'zida nima sodir bo'layotganini o'z vaqtida payqay oladigan va qanday munosabat bildirish kerakligini tanlash uchun to'xtam qila oladigan kishidir. Aynan shu narsa bizga xotirjamlikni saqlash va o'quvchilar bilan ishonchli munosabatlarni davom ettirish imkonini beradi.

Keyingi bo'limda biz onglilik bilan bog'liq asosiy tushunchalar haqida so'zlashamiz va uning kundalik ishdagi odatiy reaksiyadan qanday farq qilishini ko'rib chiqamiz.

2. Asosiy tushunchalar: onglilik, hissiy muhit, hissiy hozirlik

Birinchi tushuncha - onglilik. Onglilik - bu biz bilan ayni paytda nima sodir bo'layotganini: ma'lum bir vaziyatda qanday his-tuyg'ular, fikrlar, reaksiyalar yuzaga kelayotganini payqash qobiliyatidir. U bizga avtomatik tarzda emas, balki ongli ravishda qanday javob berishni tanlashga yordam beradi. Ongli o'qituvchi tushunish uchun o'z vaqtida to'xtay oladi: "Hozir nimani his qilyapman? Nega aynan shunday munosabat bildirdim?" Faqat shundan

keyingina o'quvchilar bilan o'zini qanday tutish va ularga qanday munosabatda bo'lish haqida qaror qabul qilishi mumkin.

Ikkinchi tushuncha - hissiy muhit. Bu sinfdagi umumiy hissiy vaziyatdir. Hissiy muhitni haroratga o'xshatish mumkin: u iliq va qo'llab-quvvatlovchi yoki sovuq va begona bo'lishi mumkin. O'quvchilarning o'zlarini xavfsiz his qilishlari, o'qituvchi va bir-birlari bilan o'rganishga hamda hamkorlik qilishga tayyorliklari hissiy muhitga bog'liq.

Uchinchi tushuncha - hissiy hozirlik. Bu o'qituvchining bolalar bilan "shu yerda va hozir" bo'lish qobiliyatidir. Shunchaki sinfdagi jismonan bo'lish emas, balki o'quvchilar va o'zida nima sodir bo'layotganini chinakamiga tinglash va kuzatishdir. Biz hissiy jihatdan hozir bo'lganimizda, o'quvchilar buni sezadilar: ularga ishonish, savollar berish va o'quv jarayonida ishtirok etish osonlashadi.

Keling, qisqa mashq bajaraylik. O'zingizni dars paytida "bu yerda emas"dek his qilgan holatni eslang. Masalan, bo'lajak attestatsiyadan xavotirlanganda yoki shaxsiy tashvishlar tufayli bezovta bo'lganda. Shunda nimani his qildingiz? Bu sizning darsingizga va o'quvchilarga qanday ta'sir ko'rsatdi?

Ongli bo'lish - bu asos, hissiy muhit va hissiy hozirlik esa biz har kuni sinfdagi yaratishimiz mumkin bo'lgan eng muhim unsurlardandir. Bularning barchasi bizga nafaqat bilim berishga, balki bolalar o'rganishni xohlaydigan muhit yaratishga ham yordam beradi.

1. Onglililikni rivojlantirish texnikalari

Ushbu bo'limda biz o'qituvchining kasbiy faoliyatida onglilikni rivojlantirishga yordam beradigan aniq usullar bilan tanishamiz. Bu oddiy, ammo juda muhim vositalardan har kuni - dars paytida ham, shaxsiy hayotda ham foydalanish mumkin.

Birinchi usul - **e'tiborni jamlash uchun nafas olish mashqi.** Dars yoki muhim uchrashuvdan oldin bir necha marta sekin va chuqur nafas oling. Nafas olish va chiqarishingizni his qiling, nafas olish ritmiga e'tibor qarating. Bunday mashqni hatto bir-ikki daqiqa bajarish ham o'zingizni tinchroq va ishonchliroq his qilishingizga, shuningdek, ortiqcha fikrlardan "hozir va shu yerda" haqiqiy vaziyatga diqqatingizni ko'chirishingizga yordam beradi.

Ikkinchi usul - **"to'xtam".** Bu his-tuyg'ular yoki beixtiyor reaksiyalar sizni qamrab olganini sezgan paytda bir lahzaga to'xtash qobiliyatidir. Misol uchun, agar o'quvchi kutilmaganda bahslasha boshlasa, siz o'z his-tuyg'ularingizni anglash uchun qisqa to'xtam qilasiz - "Hozir nimani his qilyapman?" - va shundan keyingina qanday munosabat bildirishni hal qilasiz. Bunday qisqa to'xtam sizga vaziyatni yaxshiroq nazorat qilish imkonini beradi.

Uchinchi usul - **o'z his-tuyg'ularini baholamasdan kuzatish.** Bu yerda shuni yodda tutish kerakki, his-tuyg'ular o'z-o'zidan yomon ham, yaxshi ham

emas. Bu shunchaki bizga nima bo'layotganini tushunishga yordam beradigan signallardir. His-tuyg'ularingizni qoralamay, ularni kuzatuvchi sifatida payqashga harakat qiling. Masalan, "Yana jahldorman - bu yomon!" emas, balki "Hozir jahldorman - qiziq, nima uchun?"

Ushbu uchta usul - nafas olish, to'xtam va kuzatish - kasbingizda yanada barqaror va ishonchli bo'lishingizga yordam beradi. Ular o'z hissiy reaksiyalaringizni boshqarish imkonini beradi, ya'ni sinfda yanada sog'lom va samarali hissiy muhit yaratishga ko'maklashadi.

Keling, hozir birgalikda qisqa nafas olish mashqini bajarib ko'ramiz:

- *Burun orqali chuqur nafas oling, sekin-asta to'rtgacha sanab boring.*
- *Nafasingizni ikki soniya ushlab turing.*
- *So'ngra, og'iz orqali sekin-asta nafas chiqaring, yana to'rtgacha sanab boring.*
- *Bu mashqni yana ikki marta takrorlang.*

Ushbu kichik mashqdan so'ng o'zingizni qanday his qilyapsiz?