

O'Z HISSIYOTLARINI BOSHQARISH VA O'ZINI O'ZI NAZORAT QILISHNI RIVOJLANTIRISH

Ushbu darsda o'qituvchilarda hissiyotlarni boshqarish va o'zini o'zi nazorat qilishni rivojlantirishning asosiy usullari ko'rib chiqiladi. Ishtirokchilar hissiyotlarni ongli idrok etish texnikasi, stressli vaziyatlarni boshqarish strategiyalari va hissiy muvozanatni tiklash vositalari bilan tanishadilar. Amaliy mashg'ulotlar kasbiy barqarorlikni oshirish va sinfda ijobiy muhit yaratish uchun hissiy holatlarni nazorat qilish ko'nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi.

O'z hissiyotlarini boshqarish va o'qituvchining o'zini o'zi nazorat qilishini rivojlantirish mavzusiga bag'ishlangan ikkinchi darsimizga xush kelibsiz. Ushbu darsda o'z hissiyotlarimizni boshqara olish nima uchun muhimligini va buni qanga qanday qilib o'rganish mumkinligini ko'rib chiqamiz.

Hissiy o'zini o'zi nazorat qilish har bir o'qituvchi uchun muhim ko'nikmadir. Kasbiy faoliyatda biz ko'pincha keskin vaziyatlarga, kutilmagan savollarga, charchoqqa yoki hatto provokatsiyalarga duch kelamiz. Agar o'z reaksiyalarimizni boshqara olmasak, bu hissiyotlar bizni boshqara boshlashi mumkin, bu esa sinfdagi ishonch va qulaylik muhitini buzadi.

Dars davomida biz o'qituvchilarga ichki muvozanatni saqlashga, stressli vaziyatlardan keyin tezroq tiklanishga va o'quvchilar bilan yanada ishonchli munosabatlar o'rnatishga yordam beradigan asosiy usul va texnikalar bilan tanishamiz. Shuningdek, bu amaliyotlar har bir bola oson o'rganishi va tashabbus ko'rsatishi mumkin bo'lgan ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi muhitni shakllantirishga qanday hissa qo'shishini bilib olasiz.

1. O'z his-tuyg'ularimizni qanday aniqlaymiz?

Bugun o'zingizni qanday his qilyapsiz? Bir daqiqa vaqt ajratib, samimiy javob berishga harakat qiling. Ayniqsa, dunyoda ko'plab urush va mojarolar, global iqtisodiy va siyosiy kelishmovchiliklar bo'layotgan hozirgi kunda bu savolga javob berish ko'ringanidan ham mushkulroq bo'lishi mumkin. Bu masalalar so'z bilan ifodalash qiyin bo'lgan murakkab his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi.

Ba'zida his-tuyg'ularimizni aniqlash yanada qiyinroq bo'ladi. Gohida o'zimizga xos bo'lmagan narsalarni aytayotganimizni eshitamiz yoki shunchaki o'zimizni noqulay his qilamiz, ammo buning sababini tushuna olmaymiz. Bunday holat har birimiz bilan yuz beradi. Ushbu bo'limda biz sizga o'z his-tuyg'ularingizni aniqroq belgilashning bir nechta usullarini taklif qilamiz.

Barcha talablarimizni hisobga olgan holda, o'z hissiy ehtiyojlarimizni oxirgi o'ringa qo'yish juda oson. Ko'pchiligimiz shunchaki to'xtab, o'zimizni tekshirib ko'rishga vaqt topa olmaymiz. Ushbu bo'lim aynan sizga shu ishni qilishda - sekinlashib, hissiy jihatdan ahvolingiz haqida chinakamiga o'ylab ko'rishingizga yordam berish uchun yaratilgan.

Keling, dastlabki savolga qaytamiz: Aslida o'zingizni qanday his qilyapsiz? Siz g'amxo'rlik qilishingiz kerak bo'lgan boshqa narsalarni hisobga olgan holda, so'rashingiz mumkin: bu nega umuman muhim?

Hissiyotlar - bu ma'lumot. Ularga e'tibor bersak va ularni tushunsak, ular taqdim etayotgan qimmatli ma'lumotlardan foydali maqsadlarda foydalanishimiz mumkin.

Quyidagi vaziyatni ko'rib chiqing.

Marhamat ishxonadan so'ng, charchoq holda uyga keladi. U umumiy bezovtalik va asabiylashishni his qiladi, lekin buning sababini to'liq tushunmaydi. Ehtimol, u shunchaki charchagandir yoki kimdir yoqimsiz gap aytgandir. Agar shunday bo'lsa ham, u buni eslay olmaydi. Marhamat turmush o'rtog'i bilan bir muammoli mavzu bo'yicha gaplashmoqchi edi. Biroq u hozir xotirjam va mulohazali suhbat uchun yaxshi holatda emasligini tushunadi. U bu suhbatni ertaga qoldirishni ma'qul ko'radi, chunki u yaxshi dam olgach, muammoga yechim topish ehtimoli yuqoriroq ekanligini tushundi.

• Marhamatning o'z his-tuyg'ularini nazorat qilmaganda qanday vaziyat yuzaga kelishi mumkin edi?

His-tuyg'ularimizni anglaganimizda, oqilona qarorlar qabul qilish ham osonlashadi. O'zimizga shunday savol berishimiz mumkin: Bu tuyg'u hozir menga nima haqida aytmoqda? U to'g'ri qaror qabul qilishimga qanday yordam bera oladi?

O'z hissiy holatimizni anglash, shuningdek, vaqtinchalik kayfiyatimiz munosabatlarimizga ta'sir qilmasligi uchun keyingi qadamlarimiz haqida to'g'ri qaror qabul qilishimizga yordam beradi.

Eng samarali davolash usulini tanlash uchun to'g'ri tibbiy tashxis zarur bo'lgani kabi, o'zimizni qanday his qilayotganimizni bilish ham hissiyotlarimizni yaxshiroq boshqarishga imkon beradi.

Kayfiyat o'lchagichi yordamida hissiyotlarimizni aniqlash

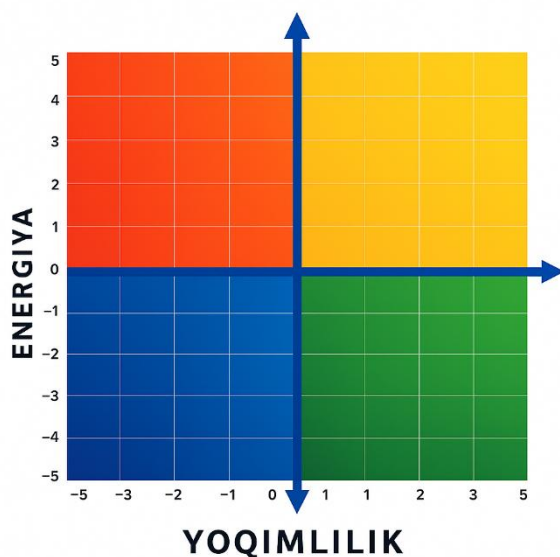
His-tuyg'ularimizni qanday qilib yaxshiroq anglay olamiz?

Hissiyotlarni ikkita xususiyat sifatida tushunish yordam beradi: (1) yoqimlilik va (2) energiya.

Avvalo, o'z fikrlarimizni tahlil qilishimiz mumkin. Ular asosan yoqimlimi yoki yoqimsizmi? Atrofingizga nazar soling, hozir kim bilan birga ekanligingiz yoki vazifalar ro'yxatingizdagi navbatdagi ish haqida o'ylab ko'ring. Xayolingizga qanday fikrlar keladi?

Keyin navbat energiyaga - tanangizni e'tibor bering. O'zingizni qanchalik faol, ya'ni energiyaga to'la his qilayotganingizni o'ylab ko'ring. Yurak urishingiz tezligini, qay darajada tez yoki sekin nafas olayotganingizni, tana haroratingizni, mushaklaringiz tarang yoki bo'shashganligini tekshiring. O'zingizni energiyaga to'la his qilyapsizmi? Holdan toygandek sezasizmi? Yoki o'rtacha holatdamisiz?

Quyidagi **"Kayfiyat o'lchagichi"**ni ko'rib chiqing (Mood Meter).



Kayfiyat o'lchagichi - bu o'zimizni yaxshiroq anglashimizga va his-tuyg'ularimizni ifodalash uchun to'g'ri so'zlarni topishimizga yordam beradigan vositadir.

X o'qida "yoqimlilik" ko'rsatilgan. Y o'qida - "energiya" ko'rsatilgan.

Biz bu ikki o'qni - yoqimlilik va energiyani kesishtirib, hissiy termometrni yaratamiz. Har bir kvadrant turli xil hissiy holatlarni ifodalaydi.

- Sariq kvadrant: yuqori energiya va yuqori yoqimlilik. Bu quvonch, ilhom, optimizm, baxt, zavq-shavq va hatto eyforiyadir.
- Yashil kvadrant: hali ham yoqimli his-tuyg'ular, ammo pastroq energiya bilan - xotirjamlik, tinchlik, bo'shashganlik, qoniqish.
- Qizil va ko'k kvadrantlar esa yoqimsiz his-tuyg'ularni ifodalaydi. Esda tuting: yoqimsiz degani yomon yoki salbiy degani emas. Bu shunchaki ichki dunyomizda noqulay his etiladigan narsadir.
- Qizil kvadrant: yuqori energiya, ammo noqulaylik bilan. Bu g'azab, xavotir, asabiylashish. Siz biroz norozilikdan tortib, jahldorlik, g'azab yoki qahr darajasigacha bo'lishingiz mumkin. Shuningdek, yengil xavotirdan tortib, hayajon, tashvish va to'liq zo'riqishgacha bo'lgan holatlar.
- Ko'k kvadrant: past energiya va yoqimsiz hislar. Bu g'amginlik, yolg'izlik, umidsizlik, hatto tushkunlik.

Bu to'rtta kvadrant ichki kechinmalarimizni tashqi, tushunarli tasvirga aylantirishga yordam beradi. Bu bizga o'z his-tuyg'ularimizga chetdan nazar solish va o'zimizga quyidagi savolni berish imkonini beradi:

"Hozir men sariq, qizil, ko'k yoki yashil holatdamanmi?"

So'ngra o'zingizga yana bir savol bering:

"Nima uchun men buni his qilyapman?"

Va eng aniq so'zni topib, o'z holatimizni tasvirlashga harakat qiling.

Endi Kayfiyat o'lhagichidan qanday foydalanishni bilganingizdan so'ng, bir daqiqa vaqt ajratib, hozirgi his-tuyg'ularingizning chizmasini tuzing. Ehtimol, sizda bir nechta tuyg'ular mavjuddir. Hozircha xayolingizga kelgan birinchisini tanlang.

O'z his-tuyg'ularingizni ifodalashda qiyinchilik sezsangiz, yolg'iz emasligingizni bilib qo'ying! Ko'pchiligimiz hissiy savodxonlikni o'rganmaganmiz va kundalik hayotda his-tuyg'ularimizni ifodalash bo'yicha yetarli tajribaga ega emasmiz. Biz odatda o'z his-tuyg'ularimizni "yaxshi", "a'lo", "band", "normal" kabi bir nechta so'zlar bilangina ifodalashga moilmiz.

Xuddi matematika va tabiiy fanlarning o'ziga xos lug'atlari bo'lganidek, hissiyotlarning ham o'z tili mavjud. His-tuyg'ularimizni tasvirlash uchun ko'proq so'zlarga ega bo'lsak, ularni chuqurroq tushunib, boshqalarga aniqroq yetkaza olamiz. His-tuyg'ularimizni aniq ifodalash ularni samarali boshqarishning kalitidir.

2. Hissiyotlarni boshqarish nima uchun muhim?

Biz ishga kelganimizda, o'zimiz bilan his-tuyg'ularimizni ham olib kelamiz. Barcha sa'y-harakatlarimizga qaramay, hissiyotlarimizni eshik ortida qoldira olmaymiz. Bunga uringanimizda - ular baribir "sizib chiqadi" yoki ichki kechinmalarimizni yashirib, tashqi ko'rinishda boshqa tuyg'uni aks ettirishga urinishdan charchaymiz. Ammo o'qituvchilarning hissiyotlari o'quvchilarga qanchalik aloqador?

His-tuyg'ular bizning mulohazalarimizga ta'sir ko'rsatadi. Ular vaziyatni qanday idrok etishimizni, boshqalarning xatti-harakatlarini qanday talqin qilishimizni belgilaydi. Bizning his-tuyg'ularimiz - bu "darcha" bo'lib, u orqali biz nima uchun ayrim o'quvchilar bilan boshqalarga qaraganda osonroq aloqa o'rnatishimizni ko'ramiz. Va nima uchun o'zimizga yaqin bo'lganlarga ko'proq yordam berishga moil ekanligimizni ham tushunib olamiz. Bunday tabiiy xolislikni anglash ularning ta'sirini kamaytirish yo'lidagi birinchi qadamdir. Bundan tashqari, his-tuyg'ular bizning muloqotimiz va dars berishimizga ta'sir ko'rsatadi.

His-tuyg'ular yuqumlidir: ilhomli o'qituvchi sinfni ruhlantirib yuborishi mumkin, parishonxotir o'qituvchi esa bolalarning e'tiborini zo'rg'a ushlab turadi. O'zimizning qanday hissiy holatda ekanligimizni anglash uchun o'zimizga quyidagi savolni berishimiz kerak:

Hozirgi holatim qilayotgan ishimga yordam beryaptimi? Agar javob "yo'q" bo'lsa, ichki holatimizni o'zgartirib, yanada samarali holatga o'tishga harakat qilishimiz mumkin.

Oxir-oqibat, biz o'quvchilarimiz uchun hissiy intellektning namunasidir. Hamma narsa sinfda va munosabatlarda qanday hissiy muhit yaratishimizdan boshlanadi. O'quvchilar o'z xatti-harakatlarini aynan biz yaratgan hissiy muhit

doirasida belgilaydilar. Namuna bo'lish - o'z xolisligimizni ham sezishni anglatadi. Bu insonni o'z his-tuyg'ularimiz yoki kutishlarimizni unga ko'chirmasdan, qanday bo'lsa shundayligicha ko'ra olish demakdir. Bu o'quvchilar bizning ehtiyojlarimizni "qondirishi"ni kutish emas, balki o'zimizga sog'lom tarzda g'amxo'rlik qilish sari qadamdir.

Yuqori hissiy intellektga ega o'qituvchilar his-tuyg'ularni qanday aniqlash va boshqarish mumkinligini ko'rsatishdan cho'chimaydilar. Masalan, agar siz yaqinda hamkasbingiz kasal bo'lib qolgani haqidagi qayg'uli xabarni eshitgan bo'lsangiz, sinfga shunday deyishingiz mumkin:

"Hozir biroz parishonxotirman, chunki yaqindagina qayg'uli xabar oldim. Sizga bu haqda aytmqchi edim, lekin bu darsda iloji boricha diqqatimni jamlashga harakat qilaman. O'zinga eslatib qo'yaman: bugun sizni ko'rish imkoniyatiga ega bo'lganim uchun omadliman."

Hissiy intellekt doimo baxtli bo'lish degani emas. U o'zingiz va boshqalarning his-tuyg'ularini hamda ularning ahamiyatini tushunish haqidadir. Shuni yodda tutish kerak: maktablar ko'plab ijtimoiy omillar mavjud bo'lgan makondir.

Turli madaniy va ijtimoiy xususiyatlar - ko'plab omillar voqealarni qanday boshdan kechirishimizga, his qilishimizga va his-tuyg'ularimizni qanday ifodalashimizga ta'sir ko'rsatadi.

Bu farqlardan xabardor bo'lish bizning kasbiy burchimizdir.

O'z-o'zingizga savol berish juda muhim:

- *Boshqalarning his-tuyg'ularini to'g'ri tushunayapmanmi?*
- *O'z his-tuyg'ularimni to'g'ri nomlay olamanmi?*
- *Boshqa odamning vaziyatini tushunishga harakat qilishga tayyormanmi?*

Keling, kichik bir mashq bajaraylik.

O'ylab ko'ring: sinfga kirganingizda odatda qanday his-tuyg'ularni boshdan kechirasiz? Bular ijobiy his-tuyg'ular bo'lishi mumkin - qiziquvchanlik, o'quvchilar bilan muloqotdan quvonish kabi. Shuningdek, tan olish qiyinroq bo'lgan his-tuyg'ular ham bo'lishi mumkin - g'azablanish, zerikish, charchoq.

Bir-ikki daqiqa vaqt ajratib, darslaringizga ko'pincha hamroh bo'ladigan 2-3 ta his-tuyg'uni yozib oling.

3. Hissiy qo'zg'atuvchilar

Biz ko'pincha o'z his-tuyg'ularimizni "tabiiy" deb hisoblaymiz, ammo ularning ortida odatda biz hissiy qo'zg'atuvchilar deb ataydigan muayyan voqealar yoki vaziyatlar turadi.

Hissiy qo'zg'atuvchilar - bu bizni eng ko'p ta'sirlantiradigan holatlardir. Masalan, bir o'qituvchi uchun bunday qo'zg'atuvchi sinfdagi shovqin yoki o'quvchilarning muntazam kechikishi bo'lsa, boshqasi uchun qo'pol xatti-harakatlar, uchinchi uchun esa o'quvchilarning darsga qiziqish bildirmasligi bo'lishi mumkin.

Ularni anglash nima uchun muhim? Aynan bunday holatlarda biz ko'pincha avtomatik reaksiyalarga o'tamiz - o'zimiz xohlagan darajadan ko'ra keskinroq gapirish yoki o'zimizga berkinib olish, o'quvchilarni eshitmay qo'yish kabi. O'z qo'zg'atuvchilarimizni anglash bizga bu vaziyatlarga oldindan tayyorgarlik ko'rish va keyinroq muhokama qiladigan o'z-o'zini boshqarish usullarini qo'llash imkonini beradi.

Bir varaq qog'oz oling va bir daqiqa ichida sinfda sizda eng kuchli his-tuyg'ularni uyg'otadigan 2-3 ta vaziyatni yozing. Qaysi vaziyatlar siz uchun hissiy jihatdan eng murakkab bo'ldi? Bunday paytlarda odatda nimalarni his qilasiz?

O'z hissiy qo'zg'atuvchilarini tushunish barqaror va ishonchli ishlash yo'lidagi muhim qadamdir. Bizni nima aynan "ilintirishi"ni anglab, his-tuyg'ular bizni boshqarishiga yo'l qo'ymasdan, qanday harakat qilishimizni oldindan tanlay olamiz.