



**O‘qituvchilar uchun hissiy
boshqaruv va o‘zini o‘zi
nazorat qilish**



Nega hissiy oʻzini oʻzi nazorat qilish muhim?

Kasbiy faoliyatda biz koʻpincha keskin vaziyatlarga, kutilmagan savollarga, charchoqqa yoki hatto provokatsiyalarga duch kelamiz.

Agar oʻz **reaksiyalarimizni boshqara olmasak**, bu **hissiyotlar bizni boshqara boshlashi mumkin**, bu esa sinfdagi ishonch va qulaylik muhitini buzadi. Bu darsda biz oʻqituvchilarga ichki muvozanatni saqlashga, stressli vaziyatlardan keyin tezroq tiklanishga va oʻquvchilar bilan yanada ishonchli munosabatlar oʻrnatishga yordam beradigan asosiy usul va texnikalar bilan tanishamiz.

O‘z his-tuyg‘ularimizni qanday aniqdaymiz?

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.



Hissiyotlar – Bu ma'lumot

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

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?"*



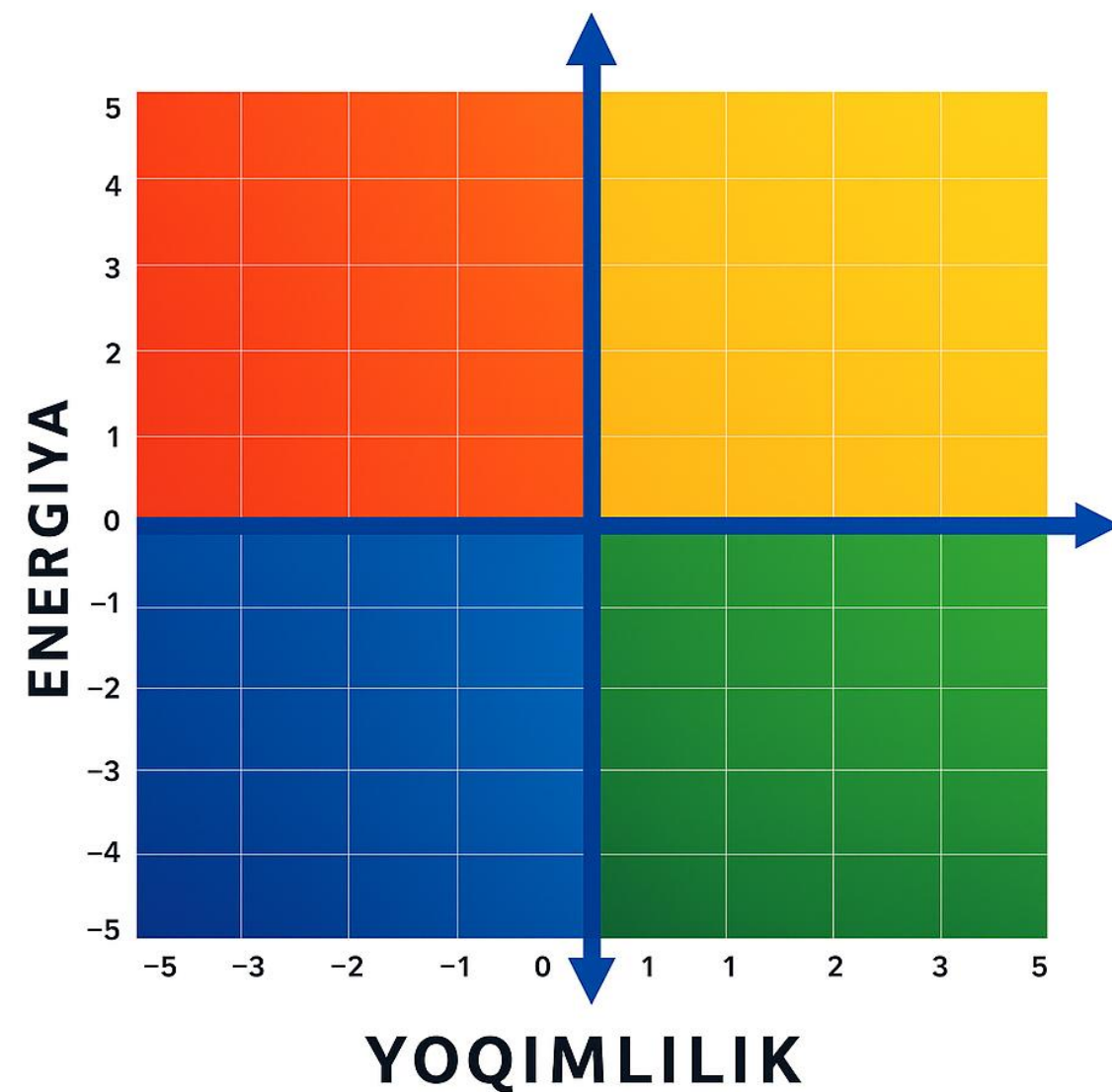
Kayfiyat o'Ichagichi yordamida hissiyotlarni aniqlash

Hissiyotlarni ikkita xususiyat sifatida tushunish yordam beradi:

- (1) Yoqimlilik
- (2) Energiya

Avvalo, o'z fikrlarimizni tahlil qilishimiz mumkin. Ular asosan yoqimli yoki yoqimsizmi? Keyin navbat energiyaga – tanangizga e'tibor bering. O'zingizni qanchalik faol, ya'ni energiyaga to'la his qilayotganingizni o'ylab ko'ring.

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. Bu ikki o'qni kesishtirib, hissiy termometrni yaratamiz. Har bir kvadrant turli xil hissiy holatlarni ifodalaydi.



Kayfiyat o'Ichagichi kvadrantlari

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 Kvadrant

Yuqori energiya, ammo noqulaylik bilan. Bu g'azab, xavotir, asabiylashish. Yengil xavotirdan tortib, 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.

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.

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.





Hissiyotlar Yuqumlidir

Hissiyotlar 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 namunasi. Hamma narsa sinfda va munosabatlarda qanday hissiy muhit yaratishimizdan boshlanadi.

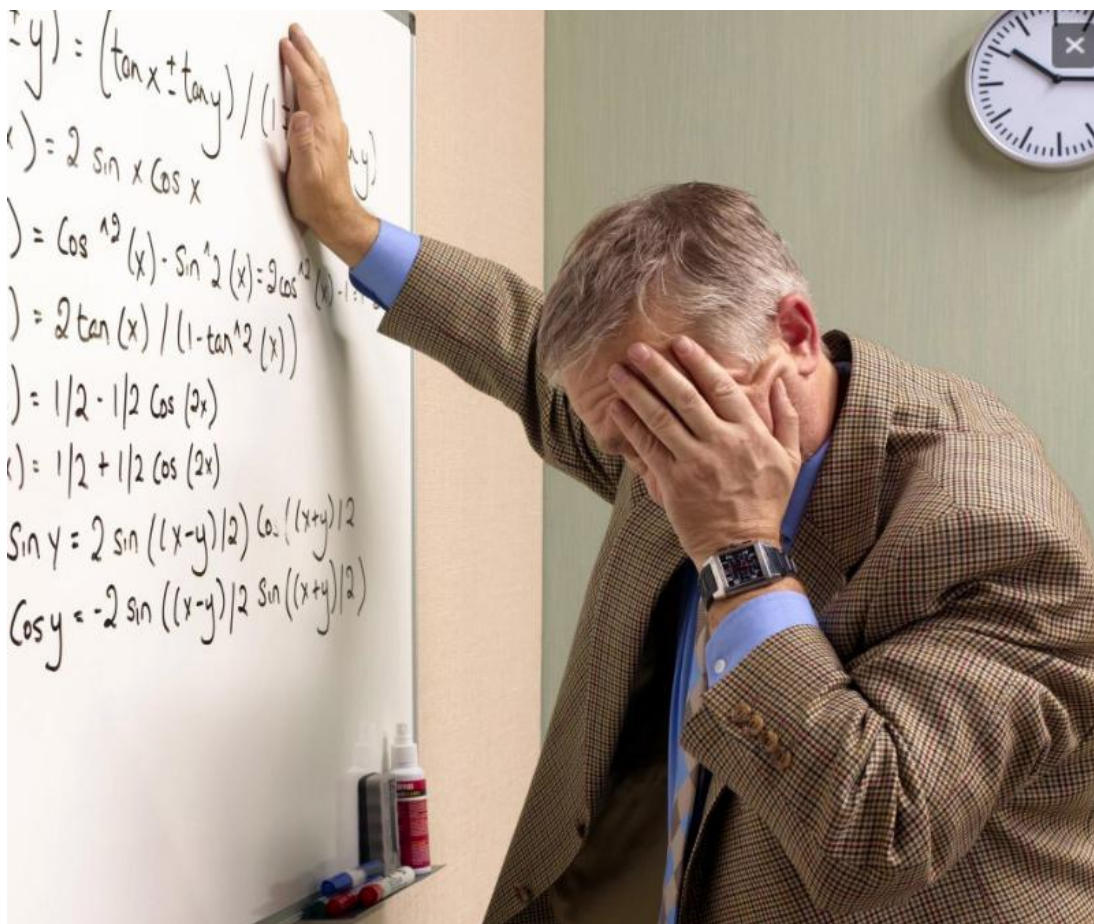


Hissiy intellekt va namuna bo'lish

Hissiy intellekt doimo baxtli bo'lish degani emas. U o'zingiz va boshqalarning his-tuyg'ularini hamda ularning ahamiyatini tushunish haqidadir. 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?



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.