

O'QUVCHILAR BILAN HAMDARDLIK VA O'ZARO TUSHUNISH

Ushbu darsda asosiy e'tibor empatiya ko'nikmalarini rivojlantirishga, o'qituvchi va o'quvchilar o'rtasida samarali muloqot uchun sharoit yaratishga qaratiladi. Ishtirokchilar faol tinglash, his-tuyg'ularni anglash va ishonchli munosabatlarni o'rnatish usullarini o'rganadilar. Amaliy texnikalar o'qituvchilarga maktab o'quvchilarining ehtiyojlarini yaxshiroq tushunishga va ularning har tomonlama rivojlanishiga yordam beradigan qo'llab-quvvatlashni ko'rsatishga imkon beradi.

Qulay joylashib oling. Tanangizni tezda ko'zdan kechirib, qayerida taranglik borligini aniqlang. Yoqimli yoki noxush hislarni sezayapsizmi? Bir necha marta chuqur nafas oling va mavjud taranglikni yo'qota olishingizni tekshiring.

Xo'sh, o'zingizni qanday his qilyapsiz? Qaysi so'z yoki so'zlar hozirgi holatingizni eng yaxshi tasvirlaydi? Xotirjam va diqqatingiz jamlangan holatdasiz yoki faoliyatingizni yaxshilash uchun qandaydir usul kerakmi? Ehtimol, ushbu kursni davom ettirishdan oldin e'tiboringizni chalg'itish, bir stakan suv ichish yoki boshqa biror ishni tugatish kerakdir? Kerakli holatga kirish uchun davom etishdan oldin bir daqiqa vaqt ajrating.

Endi o'quvchilaringiz haqida o'ylab ko'ring. Sizningcha, ular hozir nimani his qilishmoqda? O'quvchilaringizdan qaysi biri asosan kayfiyat o'lchagichning o'ng tomonida, sariq yoki yashil kvadratlarda yoqimli his-tuyg'ularni boshdan kechirayotgan bo'lishi mumkin? Kayfiyat o'lchagichning chap tomonida, qizil yoki ko'k kvadratlarda noxush hislarni boshdan kechirayotgan o'quvchilar kim bo'lishi mumkin? Kimga qo'shimcha e'tibor kerak bo'lishi mumkinligini yozib qo'ying. O'sha o'quvchi yoki o'quvchilarni qanday usulda tekshirib ko'rasiz?

Empatiya o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi ishonchli va xavfsiz munosabatlarning poydevoridir. Hammamiz bilamizki, yaxshi dars faqat materialni bilish va aniq tuzilmadan iborat emas, balki o'quvchi o'zini erkin his qiladigan, o'rganishga va tashabbus ko'rsatishga intilgan muhitni ham o'z ichiga oladi. Bunday muhit o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi - u o'qituvchining e'tibori, hurmati va hissiy sezgirligi orqali shakllanadi.

Zamonaviy o'quvchilar serqirra, murakkab va ko'pincha ortiqcha axborot bilan to'lib-toshgan dunyoda yashaydilar. Ular xavotir va stressdan tortib, o'ziga ishonchsizlik yoki muloqotdagi qiyinchiliklargacha bo'lgan turli xil kechinmalarni boshdan kechirishlari mumkin. Bu kabi holatlarni payqay oladigan va ularga tushunish bilan yondasha oladigan o'qituvchi o'quvchi uchun nafaqat ustoz, balki yonida bo'lish xavfsiz bo'lgan ishonchli insonga aylanadi.

Ushbu darsda biz pedagogik amaliyotda empatiya nima ekanligi, uning hamdardlik yoki shunchaki xushmuomala munosabatdan farqi va haqiqiy

maktab sharoitida empatiya ko'nikmalarini qanday rivojlantirish haqida so'z yuritamiz. Siz faol tinglash usullarini o'rganasiz, o'quvchilar bergan hissiy signallarni aniqlashni o'zlashtirasiz va o'qituvchining oddiy harakatlari sinfda ishonch va hurmat muhitini qanday mustahkamlashi mumkinligini tushunib olasiz.

Shuningdek, biz empatiya ayniqsa muhim bo'lgan aniq vaziyatlarni muhokama qilamiz va keyingi darsda qo'llash mumkin bo'lgan amaliy usullarni tavsiya etamiz. Bularning barchasi sizga o'quvchilarni yaxshiroq tushunishga va ular bilan chuqurroq hamda barqaror munosabat o'rnatishga yordam beradi.

1. Empatiya nima?

Empatiya - bu boshqa odam nimani his qilayotganini tushunish va unga e'tibor hamda hurmat bilan munosabatda bo'lish qobiliyatidir. Bu shunchaki hamdardlik bildirish yoki iliq so'zlar aytishdan ko'ra ko'proq narsani anglatadi. Empatiya - bu boshqa odamning holatini faol, ongli ravishda tushunish, hukm chiqarmasdan va darhol yechim taklif qilishga urinmasdan idrok etishdir. Maktab amaliyotida bu o'quvchining qanday hissiy holatda ekanligini ilg'ash, ochiq-oydin va nozik signallarni aniqlash hamda ularga sezgirlik bilan munosabatda bo'lish qobiliyatini anglatadi.

Empatiyani hamdardlikdan farqlash muhim. Hamdardlik - bu boshqa odam bilan birgalikda hissiy tarzda boshdan kechirishdir. Empatiya esa boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish imkonini beradi, ayni paytda ichki muvozanatni saqlaydi. O'quvchilarning har bir hissiy holatiga chegarasiz sho'ng'ish tez orada charchashga olib kelishi mumkin. Rivojlangan empatiya esa barqaror va qo'llab-quvvatlovchi bo'lib qolishga yordam beradi.

Bu aynan o'qituvchi uchun nima uchun muhim? Chunki o'quvchilar o'zlarini jiddiy qabul qilinayotganini, hurmat qilinayotganini sezaдилar. O'qituvchi "Sening his-tuyg'ularing men uchun muhim" degan ma'noni bildirsa, bu ishonchni mustahkamlaydi, o'qishga bo'lgan qiziqishni oshiradi va sinfdagi umumiy muhitga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Empatiya mukammal xulq-atvor yoki oldindan tayyorlangan iboralarni talab qilmaydi. Ko'pincha kuzatilayotgan holatni xolisona va xotirjam tarzda aytishkifoya: "Xafa ko'rinasan" yoki "Hozir senga qiyin bo'layotganga o'xshaydi. Agar gaplashishni xohlasang, men shu yerdaman". Bunday so'zlar ishonchli munosabatning boshlanishi bo'lishi mumkin.

2. Faol tinglash - empatik muloqotning asosi.

O'quvchilar bilan muloqotda hamdardlikni namoyon etishning asosiy vositalaridan biri faol tinglashdir. Bu shunchaki oxirigacha tinglash qobiliyati emas, balki suhbatdosh (bizning holatimizda o'quvchi), o'zini eshitilgan, tushunilgan va qabul qilingan his etadigan ko'nikmalar majmuasidir.

Kundalik ishda biz ko'pincha o'quvchilarni "shoshilinch tarzda" tinglaymiz, ya'ni, bir vaqtning o'zida daftarlarni tekshirib, keyingi topshiriq haqida o'ylab, muomala quramiz. Ammo faol tinglash e'tiborni to'la jamlashni talab qiladi.

Faol tinglash nimalarni o'z ichiga oladi?

Birinchidan, bu diqqat bilan ishtirok etishdir. O'qituvchi o'quvchiga qaraydi, bosh irg'aydi, ko'z aloqasini saqlaydi. Bunday signallar quyidagilarni anglatadi: "Men shu yerdaman va sening gaplaring men uchun muhim."

Ikkinchidan, bu aks ettirish va aniqlashtirish. O'qituvchi qayta so'rashi yoki boshqacha tarzda ifodalashimumkin: "Hozir ishga kirishib ketishing qiyinliginigo'g'ri tushundimmi?", yoki: "Seni gapingni bo'lishgani uchun xafa bo'ldingmi?". Bu nafaqat ma'lumotni aniqlashtirishga yordam beradi, balki o'quvchiga uning so'zlari jiddiy qabul qilinayotganini ko'rsatadi.

Uchinchidan, bu tinglash paytida baholovchi fikrlarning bo'lmasligi. O'quvchi shaxsiy narsalarni aytganda - hatto bu keskin, chalkash yoki hissiy tuyulsa ham - xulosa chiqarishga shoshilmaslik kerak. Shunchaki tinglashlozim. Ko'pincha, uning gapini bo'lmaganlikning o'zio'quvchiga yengillik his qilishiga yordam beradi.

Faol tinglash, ayniqsa, o'quvchi qiyin vaziyat yoki ziddiyatni boshdan kechirayotganda juda muhimdir. Bunday paytlarda unga tayyor yechimni eshitish emas, balki his-tuyg'ulari qadrsizlanmagani va rad etilmaganini hisqilish muhimroqdir.

3. Bolalar va o'smirlardagi hissiyotlarni aniqlash

Bolalar va o'smirlar bilan ishlash tajribangizdanbilasizki, o'quvchilar maktabga barcha hissiyotlarini olibkelishadi. Hissiyotlarni eshik ortida qoldirish degannarsa yo'q. Bu biz, kattalar uchun ham, bolalar uchun ham birxil. Aslida, o'quvchilar qanchalik yosh bo'lsa, hissiyotlarinishunchalik kam yashirishadi. O'smirlik davrida ularningmiyasi o'zgara boshlaganda, ular yanada hissiyotliroq bo'libqolishadi - ayniqsa ayrim mavzularga nisbatan.

Shunday bo'lsa-da, biz ularni bu hissiyotlar daryosi - ba'zida sunamisi - orasida o'qitish uchun qo'limizdankelganini qilamiz. An'anaviy ta'lim talabalar o'zhissiyotlarini chetga surib, biz o'rgatayotgan matematika vafanga e'tibor qaratishlari kerak, deb hisoblardi. Aslida, agar talabalar o'z hissiyotlarini jilovlay olmasalar, buodatda jazoga olib kelardi.

Endi biz shuni bilamizki, his-tuyg'ularningmavjudligini tan olish va qabul qilish, ularni mohirona boshqarish va hatto qabul qilish har bir kishining muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini oshirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiyotlar diqqatni boshqaradi, diqqat esa o'rganish, qaror qabul qilish vaxatti-harakatlarni boshqaradi. Har bir insonning his-tuyg'ularini anglash psixologik jihatdan xavfsizroq, iliqva yaqinroq maktablar va sinflarni yaratishga yordam beradi, bu yerda ham kattalar, ham o'quvchilar o'zlariga vaboshqalarga nisbatan qulay muhitda bo'lishlari mumkin.

O'quvchilarning his-tuyg'ulari bilan konstruktiv tarzda ishlash uchun alohida mas'uliyat yuklaymiz, chunki ularning miyasi va ruhiyati hali rivojlanish bosqichida. Ularning yetuk emasligi shuni anglatadiki, ular bustrategiyalarga duch kelmaguncha yoki biz ularga o'rgatmagunimizcha, aqliy yoki hissiy strategiyalarni bilmaydilar! Miya va asab tizimining rivojlanish xususiyatlariga ko'ra, ularning hozirgi tajribasi yoshikattaroq bo'lgandagiga qaraganda ko'proq ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun bizning vazifamiz ularning hissiy tajribasi va strategiyalarini imkon qadar shakllantirishdan iborat.

Bizning eng muhim ehtiyojlarimizdan biri - ko'rinish, eshitilish va tushunilish, ya'ni his-tuyg'ularimiz tanolinishidir. Garchi bu *har doim ham* mumkin bo'lmasa-da, har birimiz xavfsiz ekanligimizni bilish va o'z qadr-qimmatimizga ishonish uchun boshqa odam bizniko'rayotganini his qilish tajribasiga yetarlicha egabo'lishimiz kerak.

Bir daqiqa vaqt ajratib, har kuni ishlaydigan o'quvchilaringiz haqida o'ylab ko'ring. Balki hozirgio'quvchilar ro'yxatingizga ham nazar solarsiz. Fikringizcha, mustahkam munosabat o'rnatgan har bir talaba yoniga (xayolanyoki qog'ozda) "nuqta" qo'ying - ya'ni tarjimai holi vatarixini yaxshi biladigan deb o'ylagan talabalar bilan.

Nechta o'quvchi ismiga "nuqta" qo'ymadingiz? Buning sababi nima bo'lishi mumkin? Bu o'quvchi bilan munosabatingizni yaxshilash uchun hozir nima qila olasiz?

Boshqa insonning his-tuyg'ulari haqidagi taxminni tasdiqlashning yagona yo'li - u bilan suhbatlashishdir. Imkon bo'lsa, suhbat uchun qulay vaqt va joyni tanlang. Iliq, samimiy munosabatdan boshlang.

- O'z his-tuyg'ularingizni tekshirib ko'ring. Foydali suhbatdosh bo'la olasizmi? Agar yo'q bo'lsa, buni qanday o'zgartira olasiz?

- Suhbatni bola boshqarishiga yo'l qo'ying. Qiziqish bildiring, aniqlashtiruvchi savollar bering.

- Hukm chiqarmasdan tinglang, tushunishga harakatqiling.

- Bolaning his-tuyg'ulari yuk emasligini ko'rsating. Siz ularni eshitishni xohlashingizni bildiring.

- Sabrli bo'ling, javob berishga shoshiltirmang.

- Esda tuting: bu siz haqingizda emas, ular haqida.

- Agar sizda biror narsa "uyg'onsa" - unga qiziqishbildiring va o'z reaksiyangiz uchun mas'uliyatni o'zzimmangizga oling.

Foydali iboralar

- Men ... ni payqadim
- Nima bo'lganini gapirib ber.
- Seni tinglayman...
- Menga qiziq...
- U yerda nimani ko'ryapsan?
- Senga nima muhim tuyuladi?

- Men bilmoqchi edimki...
- Sen aytayapsanki... (qayta ifodalash). To'g'ritushundimmi?
- O'sha paytda o'zingni qanday his qilding?

Agar o'quvchi qiyinchilikka duch kelsa, shunday deyish mumkin:

- Seni o'zingni noqulay his qilayotganingni sezdim.
- Bu sen uchun qiyin bo'lsa kerak.
- Tushunaman, bu oson vaziyat emas.
- Bunday bo'lganidan afsusdaman.
- Men seni qo'llab-quvvatlash uchun shu yerdaman.
- Sen xavfsiz muhitdasan.
- Fikringcha, nima qila olasan?
- Qanday yordam bera olaman?
- Buni birgalikda hal qilamiz.
- His-tuyg'ular - bu tabiiy holat. Bular signallar.

Quyidagilardan saqlaning:

- Ularga qanday his qilishlari "kerak"ligini aytish
- Kamsitish yoki masxara qilish
- Gapini bo'lish
- Darhol o'zingiz haqingizda gapirish (faqat juda qisqa va hamdardlik bilan bo'lsa)
- Yordam va qo'llab-quvvatlashsiz hissiyotlarni kuchaytirish
- His-tuyg'u va fikrlarni qadrsizlantirish
- Javob berishga majburlash yoki shoshirish
- Ularning his-tuyg'ularini ayblash
- "Tashxis" qo'yish