

O'quvchilar bilan hamdardlik va o'zaro tushunish



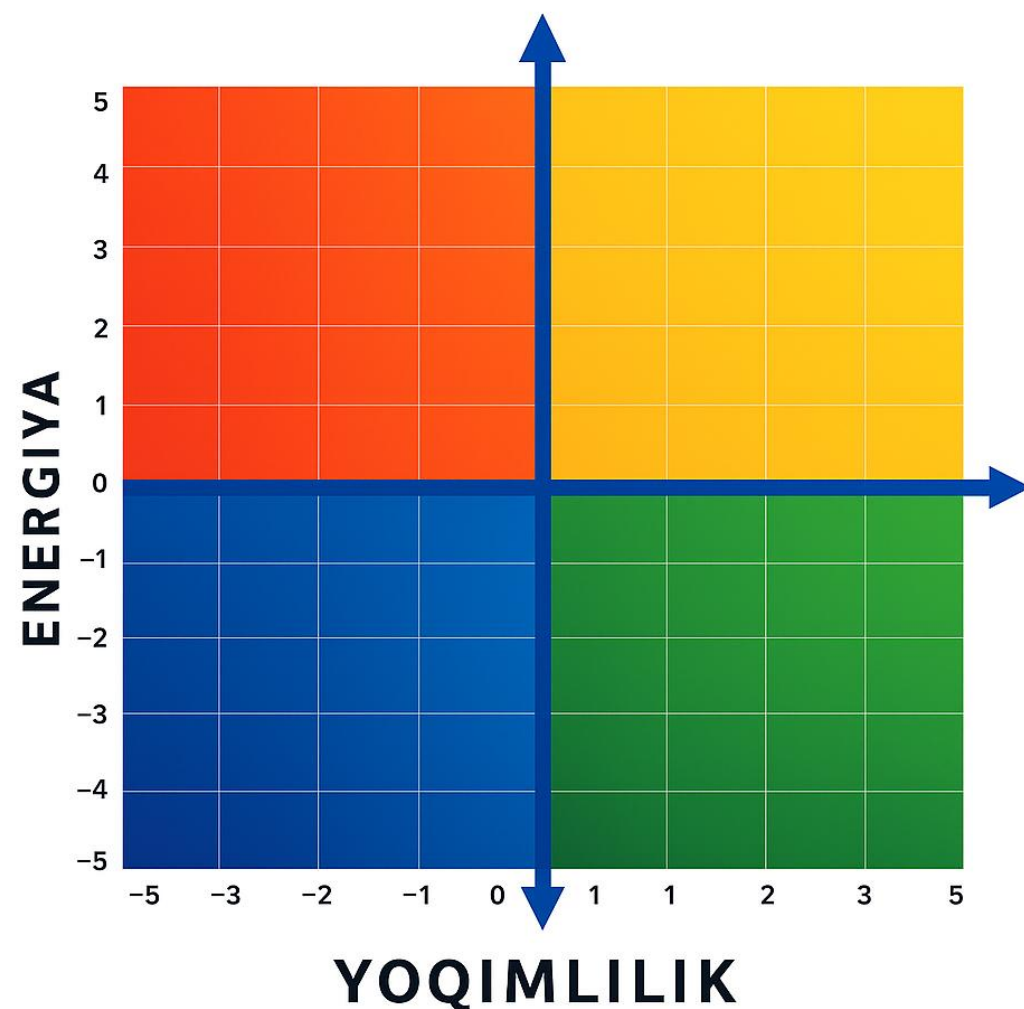


Kirish

O‘zingizni tekshiring

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? Kerakli holatga kirish uchun davom etishdan oldin bir daqiqa vaqt ajrating.



O'quvchilaringizni tushunish

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: ishonchli munosabatlarning poydevori

Empatiya o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi ishonchli va xavfsiz munosabatlarning poydevoridir. 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'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.



Darsning maqsadi

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.

Faol tinglash

Faol tinglash usullarini o'rganasiz.

Hissiy signallar

O'quvchilar bergan hissiy signallarni aniqlashni o'zlashtirasiz.

Ishonch va hurmat

Sinfda ishonch va hurmat muhitini qanday mustahkamlashni 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.

Empatiya

Boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish, ichki muvozanatni saqlash.

Hamdardlik

Boshqa odam bilan birgalikda hissiy tarzda boshdan kechirish.

Empatiya mukammal xulq-atvor yoki oldindan tayyorlangan iboralarni talab qilmaydi. Ko'pincha kuzatilayotgan holatni xolisona va xotirjam tarzda aytish kifoya: "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. Ammo faol tinglash e'tiborni to'la qaratishni talab qiladi. Bu shuni anglatadiki: men chindan ham sen bilan birgaman, shunchaki javob berish uchun emas, balki tushunish uchun tinglayapman.

1 Diqqat bilan ishtirok etish

O'qituvchi o'quvchiga qaraydi, bosh irg'aydi, ko'z aloqasini saqlaydi. Bu "Men shu yerdaman va sening gaplaring men uchun muhim" degan ma'noni anglatadi.

2 Aks ettirish va aniqlashtirish

O'qituvchi qayta so'rashi yoki boshqacha tarzda ifodalashi mumkin: "Hozir ishga kirishib ketishing qiyinligini to'g'ri tushundimmi?".

3 Baholovchi fikrlarning bo'lmasligi

O'quvchi shaxsiy narsalarni aytganda, xulosa chiqarishga shoshilmaslik kerak. Shunchaki tinglash lozim.

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 his qilish muhimroqdir.

3. Bolalar va o'smirlardagi hissiyotlarni aniqlash

Bolalar va o'smirlar maktabga barcha hissiyotlarini olib kelishadi. Aslida, o'quvchilar qanchalik yosh bo'lsa, hissiyotlarini shunchalik kam yashirishadi. O'smirlik davrida ularning miyasi o'zgara boshlaganda, ular yanada hissiyotliroq bo'lib qolishadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, hissiyotlar diqqatni boshqaradi, diqqat esa o'rganish, qaror qabul qilish va xatti-harakatlarni boshqaradi. Har bir insonning his-tuyg'ularini anglash psixologik jihatdan xavfsizroq, iliq va yaqinroq maktablar va sinflarni yaratishga yordam beradi.

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 bu strategiyalarga duch kelmaguncha yoki biz ularga o'rgatmagunimizcha, aqliy yoki hissiy strategiyalarni bilmaydilar!



Munosabatlarni mustahkamlash

Bir daqiqa vaqt ajratib, har kuni ishlaydigan o'quvchilaringiz haqida o'ylab ko'ring. Balki hozirgi o'quvchilar ro'yxatingizga ham nazar solarsiz. Fikringizcha, mustahkam munosabat o'rnatgan har bir talaba yoniga (xayolan yoki qog'ozda) "nuqta" qo'ying - ya'ni tarjimayi holi va tarixini 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. Suhbatdoshning his-tuyg'ularini bilishning ba'zi usullari va shuningdek, qilmaslik kerak bo'lgan ba'zi narsalar.

1

Muhit

Imkon bo'lsa, suhbat uchun qulay vaqt va joyni tanlang. Iliq, samimiy munosabatdan boshlang.

2

O'z his-tuyg'ularingizni tekshiring

Foydali suhbatdosh bo'la olasizmi? Agar yo'q bo'lsa, buni qanday o'zgartira olasiz?

3

Suhbatni bola boshqarsin

Qiziqish bildiring, aniqlashtiruvchi savollar bering.

4

Hukm chiqarmasdan tinglang

Tushunishga harakat qiling. Bolaning his-tuyg'ulari yuk emasligini ko'rsating.

5

Sabrli bo'ling

Javob berishga shoshiltirmang. Esda tuting: bu siz haqingizda emas, ular haqida.

Foydali iboralar va saqlanish kerak bo'lganlar

Foydali iboralar

- Men ... ni payqadim
- Nima bo'lganini gapirib ber.
- Seni tinglayman...
- Menga qiziq...
- O'sha paytda o'zingni qanday his qilding?
- Seni o'zingni noqulay his qilayotganingni sezdim.
- Bu sen uchun qiyin bo'lsa kerak.
- Men seni qo'llab-quvvatlash uchun shu yerdaman.
- Fikringcha, nima qila olasan?
- Qanday yordam bera olaman?

Saqlanish

- Ularga qanday his qilishlari "kerak"ligini aytish
- Kamsitish yoki masxara qilish
- Gapini bo'lish
- Darhol o'zingiz haqingizda gapirish
- 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

