

INTIZOM VA NIZOLARDA EMOTSIONAL INTELLEKT

Ushbu darsda intizomni boshqarish va nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish uchun emotsional intellektni qo'llash usullari ko'rib chiqiladi. Kurs ishtirokchilari sinfda adolatli va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishga yordam beradigan amaliy vositalar bilan tanishadilar. O'quvchilar bilan murakkab vaziyatlarda samarali muloqot qilish usullari, shuningdek, maktab o'quvchilarining hissiy ehtiyojlarini inobatga olgan holda nizolarning oldini olish va hal etish yo'llari taklif etiladi.

Ushbu darsda intizomni boshqarishda va sinfdagi nizoli vaziyatlarni hal qilishda emotsional intellektni qanday qo'llashni ko'rib chiqamiz. Bu ko'nikmalar har bir o'quvchining rivojlanishiga hissa qo'shadigan adolatli, xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishning kalitidir.

1. Intizom va emotsional intellekt.

Sinfda intizomni samarali boshqarish shunchaki qoidalar tizimi yoki belgilangan chegaralardan iborat emas. Bu, eng avvalo, har bir bola o'zini xavfsiz va hurmatli his qiladigan muhitni yaratishdir. O'qituvchi o'z faoliyatida hissiy intellektidan foydalanganda, u intizomiy vaziyatlarni muammo sifatida emas, balki o'quvchilarda ko'nikmalarni rivojlantirish imkoniyati sifatida qabul qiladi.

Emotsional intellekt pedagogga bolalarning xatti-harakatlari zahirida yotgan his-tuyg'ularni ilg'ash va to'g'ri talqin qilish imkonini beradi. Masalan, tajovuzkorlik ortida xafalik yoki qo'rquv hissi, befarqlik ortida esa ishonchsizlik yoki xavotir yashiringan bo'lishi mumkin. Bu yashirin sabablarni tushunish orqali biz sinfni boshqarishda yanada samarali yondashuvlarni tanlashimiz mumkin.

O'qituvchining intizom bo'yicha hissiy intellektining asosini uchta muhim element tashkil etadi:

1. O'z hissiyotlarini tushunish va boshqarish.
2. O'quvchilarning his-tuyg'ularini aniqlash qobiliyati.
3. O'quvchilarni o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishda qo'llab-quvvatlashga tayyorlik.

Bu shuni anglatadiki, o'qituvchi nafaqat qoidalarni belgilaydi, balki bolalarga o'z his-tuyg'ularini anglashga, hamdardlikni rivojlantirishga va murakkab vaziyatlarni hal qilish yo'llarini topishga yordam beradi. Bunday yondashuv intizom jarayonini tarbiya jarayoniga aylantiradi — bu jarayon bolalarga muhim hayotiy ko'nikmalarni: o'z-o'zini nazorat qilish, o'zaro hurmat va hamkorlikka tayyorlikni o'rgatadi.

Keling, buni misol orqali ko'rib chiqaylik.

Vaziyat:

Darsda o'qituvchi guruhiy ish vaqtida o'quvchi Abdulazizning nafaqat boshqalar bilan hamkorlik qilishni rad etayotganini, balki baland ovozda izoh berayotganini ham sezib qoladi:

"Yana hamma narsani chalkashtirib yubording! Sen bilan ishlash imkonsiz!" Bu guruhda taranglikni keltirib chiqaradi va boshqa o'quvchilar jim bo'lib qolishadi.

Odatiy munosabat:

O'qituvchi darhol tanbeh berishi mumkin: "Abdulaziz, guruhga xalaqit berishni to'xtat va baqirma!".

Ammo bu vaziyatni yanada og'irlashtirishi mumkin, chunki Abdulaziz o'z his-tuyg'ularini boshqarishda yordam olmaydi.

Hissiy-aqliy munosabat:

O'qituvchi Abdulazizning xatti-harakatlari ortidagi yashirin his-tuyg'ularni payqaydi - bu guruhning muvaffaqiyatiga ishonchsizlik, ojizlik hissi yoki xato qilishdan qo'rqish bo'lishi mumkin. O'qituvchi keskin tanbeh berish o'rniga xotirjamlik bilan so'raydi:

"Abdulaziz, men sening ish natijasi uchun xavotirlanyotganingni ko'rib turibman. Aynan nima seni bezovta qilayotganini aytib bera olasanmi?"

Qanday tushunish va qo'llab-quvvatlash kerak:

- O'qituvchi Abdulazizga o'z his-tuyg'ularini tushunishga yordam beradi ("Sen hozir g'azablanyapsan, chunki seningcha guruh buni uddalay olmasligi mumkinmi?").

- Yechim taklif qiladi: "Keling, birgalikda aynan nimani noto'g'ri deb o'ylayotganingni aniqlaymiz va buni qanday yaxshilash mumkinligini o'ylab ko'ramiz".

- Ijobiy kayfiyatni qo'llab-quvvatlaydi: "Sen natija yaxshi bo'lishini xohlaysan, bu hammamiz uchun muhim. Keling, birgalikda yechim topishga harakat qilaylik".

Shakllanadigan ko'nikma:

- O'z hissiyotlarini payqay olish (o'zini anglash).
- Boshqalar bilan samarali muloqot qilish ko'nikmasi (empatiya va o'zini boshqarish).
- Hamkorlik va o'ziga ishonch ko'nikmalarini rivojlantirish.

2. Ziddiyat - bu tahdid emas, balki imkoniyat.

Ziddiyatli vaziyatlar ko'pincha salbiy yoki hatto xavfli hodisa sifatida qabul qilinadi. Aslida esa, ulardan to'g'ri foydalanilsa, o'qituvchi va o'quvchilar uchun rivojlanish imkoniyatiga aylanadi. Nizolar insonlar o'rtasidagi

munosabatlarning tabiiy qismi bo'lib, maktab muhitida ayniqsa tez-tez uchraydi.

Hissiy intellekt bizga ziddiyatga yangicha nazar solish imkonini beradi. U har bir nizo ortida e'tibor talab qiluvchi his-tuyg'ular va ehtiyojlar mavjudligini anglashga yordam beradi. O'qituvchining vazifasi janjalni shunchaki to'xtatish emas, balki uning asl sababini tushunish va samarali yechim topishga ko'maklashishdir.

Bunday holatlarda, avvalo, o'z hissiyotlarini boshqara olish muhimdir. Xotirjamlik va kasbiy munosabatni saqlab qolsak, bu barcha ishtirokchilar uchun xavfsiz muhit yaratishga yordam beradi. O'quvchi ham katta yoshli insondagi vazminlikni ko'rib, bu xislatni o'rganadi.

Keyingi qadam - hamdardlikni namoyon etish. Bu shuni anglatadiki, biz ayblov yoki xulosa chiqarishga shoshilmaymiz, aksincha har bir tomonni tinglab, ularning his-tuyg'ularini va maqsadlarini tushunishga harakat qilamiz. Bunday yondashuv hissiy taranglikni pasaytiradi va birgalikdagi yechimni izlashga yo'l ochadi.

Nihoyat, shuni esda tutish lozimki, nizoni hal qilishdan maqsad aybdorni aniqlash emas, balki barcha tomonlarning manfaatlarini inobatga oladigan yechim topishdir. Bu bolalarda adolat tuyg'usini shakllantiradi, ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi va murakkab vaziyatda ham chiqish yo'li borligini o'rgatadi.

3. Amaliy vositalar va texnikalar

Ushbu bo'limda biz o'qituvchiga intizomni boshqarish va nizolarni hal qilishda hissiy intellektni qo'llashda yordam beradigan aniq vositalar va usullarni ko'rib chiqamiz.

Birinchi vosita - "Pauza texnikasi"dir. Vaziyat keskinlashganda, to'xtab, tanaffus qilish va o'zingizga hushyor bo'lish uchun fursat berish muhimdir. Bu his-tuyg'ularingiz ustidan nazoratni tiklash uchun bir necha marta chuqur nafas olish bo'lishi mumkin. Bu oddiy usul vaziyatni yanada yomonlashtirishi mumkin bo'lgan keskin so'zlar va impulsiv reaksiyalardan qochish imkonini beradi.

Ikkinchi vosita - "Men" xabarlaridir. Bunday xabarlar o'z his-tuyg'ularingiz va ehtiyojlaringizni ayblamasdan ifoda etish imkonini beradi. Masalan, "Sen o'zingni juda yomon tutayapsan" deyish o'rniga "Men baqir-chaqirni eshitganimda xafa bo'laman, chunki sinfda tinchlik bo'lishini xohlayman" deyish mumkin. Bu iboralar bolaning himoya reaksiyasini kamaytiradi va suhbatni ijobiy yo'nalishga buradi.

Uchinchi vosita - "Qayta ifodalash"dir. Bu suhbatdoshingizni diqqat bilan tinglayotganingiz va tushunayotganingizni ko'rsatishga yordam beradi. Masalan, shunday deyish mumkin: "Seni to'g'ri tushundimmi, gapingni eshitishmagan, shuning uchun g'azablanyapsanmi?" Qayta ifodalash ishonchni

mustahkamlaydi va bolaga uning his-tuyg'ulari muhim va ahamiyatli ekanligini his qilishiga yordam beradi.

To'rtinchi vosita - "Birgalikda yechim izlash". O'quvchilarni nizoli yoki intizomiy vaziyatlarni hal qilish jarayoniga jalb etish ularda hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantiradi va qoidalar jazo emas, balki har kimning manfaatlarini hisobga oladigan kelishuv ekanligini o'rgatadi. Bolalar bilan quyidagilarni muhokama qilish mumkin: "Sinfda hamma o'zini qulay his qilishi uchun nima qilishimiz kerak?" yoki "Qanday yechim hammaga mos keladi?"

Bu vositalarni amalda qo'llash o'qituvchidan moslashuvchanlik, sabr-toqat va har qanday vaziyatni o'zi uchun ham, bolalar uchun ham o'rganish imkoniyati sifatida qabul qilishga tayyorlikni talab etadi.

4. Intizomda hissiy xavfsizlik

Hissiy xavfsizlik sinfda ishonchli muhit yaratishning asosi hisoblanadi. U har bir bolaga o'zini hurmatli, tinglanayotgan va qadrlil his qilishiga yordam beradi. Bu shunchaki "yoqimli muhit" emas, balki o'quv motivatsiyasi, xulq-atvor va hissiy intellektning rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan tarbiya jarayonining muhim qismidir.

"O'qituvchining hissiy intellekti" qo'llanmasi mualliflari (M.Yu. Orlova, N.P. Yemelyanova) ta'kidlaganidek, "hissiy xavfsizlik - bu o'quvchi o'zini qoralanmaydigan, kamsitilmaydigan va rad etilmaydigan muhitda his qilishidir. Bu uning shaxsiyati yutuqlari yoki xatolaridan qat'i nazar qadrlil deb e'tirof etiladigan makondir."

Hissiy xavfsizlik "qo'shimcha" emas, balki sog'lom intizomning asosidir. Bola qo'rqmaydigan muhitda u o'rganishga, hamkorlikka va rivojlanishga ochiq bo'ladi — bu esa hissiy intellektni tarbiyalashning poydevoridir.

Ushbu darsda biz intizomni boshqarish va nizolarni hal etishda hissiy intellektning ahamiyatini ko'rib chiqdik, shuningdek, sinfda adolatli va qo'llab-quvvatlovchi muhitni saqlab qolishga yordam beradigan amaliy vositalar bilan tanishdik.

Esda tutingki, hissiy intellekt tug'ma iste'dod emas, balki rivojlantirish mumkin bo'lgan ko'nikmadir. Har safar ongli ravishda hurmatli muloqotni tanlaganingizda, hamdardlik bildirganingizda yoki o'quvchilarning his-tuyg'ularini tushunishga intilganingizda, siz hissiy jihatdan xavfsiz va ilhomlantiruvchi ta'lim muhitini yaratish yo'lida muhim qadam qo'ygan bo'lasiz.