

# Intizom va nizolarda emotsional intellekt



# Intizom va emotsional intellekt

Sinfda intizomni samarali boshqarish shunchaki qoidalar tizimi emas. Bu, eng avvalo, har bir bola o'zini xavfsiz va hurmatli his qiladigan muhitni yaratishdir. Emotsional intellekt pedagogga bolalarning xatti-harakatlari zahirida yotgan his-tuyg'ularni ilg'ash va to'g'ri talqin qilish imkonini beradi.



# O'qituvchining hissiy intellektining asosiy elementlari

## **O'z Hissiyotlarini Tushunish va Boshqarish**

O'qituvchining o'z ichki holatini  
nazorat qila olishi.

## **O'quvchilarning His- tuyg'ularini Aniqlash**

Bolalarning xatti-harakatlari ortidagi  
sabablarni tushunish.

## **O'quvchilarni Qo'llab- quvvatlash**

O'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini  
rivojlantirishda yordam berish.

# Vaziyat tahlili: Abdulaziz haqida misol

## Muammo

Abdulaziz guruh ishida hamkorlik qilishni rad etib, baland ovozda izoh beradi: "Yana hamma narsani chalkashtirib yubording! Sen bilan ishlamayman!"

## Odatiy Munosabat

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

## Hissiy-aqliy Munosabat

O'qituvchi Abdulazizning xatti-harakatlari ortidagi yashirin his-tuyg'ularni payqaydi (ishonchsizlik, ojizlik, xato qilishdan qo'rqish). Xotirjamlik bilan so'raydi: "Abdulaziz, men sening ish natijasi uchun xavotirlanyotganingni ko'rib turibman. Aynan nima seni bezovta qilayotganini aytib bera olasanmi?"

## Natija

O'quvchi o'z his-tuyg'ularini anglaydi, samarali muloqot va hamkorlikni o'rganadi.

# Nizo: tahdid emas, balki imkoniyat

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

## O'z Hissiyotlarini Boshqarish

Xotirjamlik va kasbiy munosabatni saqlash.

## Hamdardlikni Namoyon Etish

Har bir tomonni tinglab, ularning his-tuyg'ularini tushunish.

## Birgalikda Yechim Topish

Aybdorni aniqlash emas, balki barcha manfaatlarini inobatga olish.

# Amaliy Vositalar va Texnikalar



## Pauza Texnikasi

Vaziyat keskinlashganda to'xtab, chuqur nafas olish.



## "Men" Xabarlari

Ayblamasdan o'z his-tuyg'ularini ifodalash.



## Qayta Ifodalash

Suhbatdoshingizni diqqat bilan tinglayotganingizni ko'rsatish.



## Birgalikda Yechim Izlash

O'quvchilarni nizolarni hal qilish jarayoniga jalb etish.

# Intizomda hissiy xavfsizlik

Hissiy xavfsizlik sinfda ishonchli muhit yaratishning asosi boʻlib, har bir bolaga oʻzini hurmatli, tinglanayotgan va qadrli his qilishiga yordam beradi.

## Adolat va Izchillik

Qoidalar hammaga barobar va oʻqituvchining kayfiyatiga bogʻliq emas.

## Hurmatli Munosabat

Har doim hurmat bilan muomala qilish, hatto intizom buzilganda ham.

## Qoʻllab-quvvatlash va Tushunish

Har bir murakkab xulq-atvor ortida bolaning hissiyotini koʻrish.