

HIS-TUYG'ULARIMIZ



16



Inson o'z atrofidagi voqea-hodisalarga loqayd bo'la olmaydi. Har birimiz ham hayotda kulamiz, yig'laymiz, xursand yoki xafa bo'lamiz, jahlimiz chiqadi, qoyil qolamiz, faxrlanamiz, qo'rqamiz va hokazo.

Hissiyot – bu his-tuyg'ularimizning ifodasi.



Hissiyotlarni ularga mos rasmlar bilan birlashtiring. Bu hissiyotlardan birortasini his qilgan paytingizdagi voqeani misol keltiring.

shodlik

qayg'u

g'azab

taajjub

qo'rquv



Kayfiyatingiz o'zingizga ham, atrofingizdagilarga ham ta'sir qilishini bilib oldingiz. Yomon kayfiyat sog'lig'imizga zarar keltirishi, boshqalarning kayfiyatini buzib qo'yishi mumkin. Yaxshi kayfiyat esa sog'liq uchun foydali, insonning umrini uzaytiradi.



Rasmlarga qarab, insonning kayfiyati atrofdagilarga qanday ta'sir qilishi haqida hikoya tuzing. Rasmlardagi bolalarning o'zaro suhbatlarini o'ylab toping.





Har qanday hissiyot insonning nafaqat o'ziga va atrofidagilarga ham uning qanday ahvodaligini ko'rsatib turuvchi ishoradir. Birovning hissiyoti, kayfiyati qandayligini to'g'ri topa olsangiz, odamlar bilan muomala qilishda qiynalmaysiz.



Hayron bo'lgan, xafa bo'lgan, qo'rqqan, hayajonlangan, boshiga tashvish tushgan odamlarning tashqi ko'rinishi qanday bo'lishini sinfdoshlaringiz bilan muhokama qiling. Odamning qanday hissiyotni his qilayotganini nimaga qarab bilsa bo'ladi? Berilgan so'zlardan foydalaning.

Foydalanish uchun so'zlar: yuz ifodasi (mimika), kundalikdagi yozuvlar, imo-ishoralar, gapning ohangi, oraliq nazoratdagi baholar, birovlarining inson haqidagi fikri.



Sinfdoshlaringizga bir necha emotsiyalarni mimika va ishoralar bilan ko'rsating. To'g'ri topishdimi?



O'qing va sinfdoshlaringiz bilan muhokama qiling.
Har bir jumлага qaysi emotsiya mos keladi?
Har bir jumlaning turli ohanglarda o'qib ko'ring.

1. Konfetni yomon ko'rasanmi?
2. O'rmon ichi qop-qorong'i ekan.
3. Nega meni turtasan?
4. Dengiz qanday cheksiz!
5. Tug'ilgan kuningga hech kim kelmadi.

ajablanish

qo'rquv

xafalik

xursandlik

araz



Ko'zgu oldida turib, turli emotsiyalarni ifodalang va ularni suratga oling. Oradan biroz vaqt o'tgach, suratlarga qarab, qaysi emotsiyani ifodalaganingizni topa olasizmi?



O'zining va atrofdagilarning his-tuyg'ularini tushunadigan odam boshqalar bilan muomala qilishda aslo qiynalmaydi. Salbiy hissiyotlarni jilovlab, arzimagan narsaga siqilmay, kayfiyatni ko'tarib olishni o'rganish kerak.

Salbiy hissiyotlarni jilovlash usullaridan biri ularning nomini aytishdir.

.. meni xafa qildi.
... jahlim chiqdi.
Men g'azabdaman, chunki ...
Men ... qo'rqib ketdim.
... menga rosa alam qildi.
... uchun kayfiyatim yo'q.

Keyingi safar kayfiyatingiz buzilsa, uning nomini ayting. Shunda salbiy hissiyotlaringiz ancha kamayadi, o'rtoqlaringiz esa sizni qo'llab-quvvatlash uchun iliq so'zlar topadilar.





Salbiy hissiyotdan qutulishning yana ikki usulini sinfdoshlar bilan muhokama qiling. Har bir usulga misollar o'ylab toping. Natijalarni guruhlar bilan almashing.

Salbiy hissiyotning sababini aniqlang. Sababini aniqlay olsangiz, keyingi safar uning oldini olishingiz mumkin.

Biroz harakat qilib, kayfiyatingizni ko'taring. Har qanday vaziyatdan chiqishning, albatta, bir yo'li bo'ladi. Sizning vazifangiz uni topib, holatingizni yaxshilashdir.



Quyidagi vaziyatlarga diqqat qiling. Bu paytda odamlar nimani his qilishini aytib bering.

1. Bizga nima ijobiy hissiyot beradi?
2. Salbiy hissiyotni yengishda bizga nima yordam beradi?
3. Salbiy hissiyotni yengishi uchun birovga qanday yordam bersa bo'ladi?



O'zingizga ishonchingiz ortgan, o'zingizni g'olib deb his qilgan paytlaringizni eslang. O'sha paytda kayfiyatingiz qanday bo'lganini qaysi so'zlar bilan ifodalay olasiz? O'sha kayfiyatni rasmlarda ifodalab ko'ring.

III bo'lim. Men o'zimni boshqaraman!

15-dars

MEN HAYOTNI SEVAMAN!



Quyida mashhur ertakdan parcha berilgan. O'qib chiqing.

Qari kulrang eshak – Xo'tikvoy o'rmonning qushqo'nmas o'sgan burchagida yolg'iz o'zi old oyoqlarini cho'zgancha, boshini bir yonga egib, nimalarnidir o'ylab turibdi. Ba'zida u o'ziga o'zi so'ylaydi: “Nega?”, goho “Nima sababdan?”, yana ba'zan esa “Modomiki...” deb. Gohida esa nima haqida o'ylayotganini bilmaydi.

Vinni Pux og'ir qadamlar bilan lapanglab kelib qolganida, Xo'tikvoy o'ylashdan biroz to'xtab, xursand bo'ldi. Lekin “Yaxshimisan?” degancha yana xomush tortdi.

– O'zing qalaysan? – dedi Vinni Pux.

Xo'tikvoy boshini u yon-bu yon siltab qo'ydi.

– Bilmasam. Anchadan beri o'zimni qanday his qilayotganimni bilmayman.

– Obbo, qadrdonim-ey, buning uchun afsusdaman, – dedi Vinni Pux.

– Qani, bir ko'ray-chi?

Shunday qilib, Xo'tikvoy xafa bo'lib, yerga tikilib turdi, Vinni Pux esa uning atrofida bir aylanib chiqdi.

– Dumingga nima qildi? – so'radi Xo'tikvoy.

– U yo'q-ku!

– Aniqmi?



- Dum joyidami-yo'qmi, bu borada adashmaslik kerak. Lekin sening duming joyidamas!
- Xo'sh, keyin nima?
- Hech nima.
- Bir ko'raylik-chi, – deb Xo'tikvoy sekingina aylana bo'lib, dumi o'sib chiqqan joyga qaradi – dumini topolmadi. Yurgan yo'lga o'girilib, boshini quyi egib, oldingi oyoqlarining orasiga termilib, axiyr chuqur xo'rsinib dedi:
- To'g'ri aytyapsan.
- Shubhasiz, rost gapirdim, – dedi Vinni Pux.
- Bu yaxshi, – dedi Xo'tikvoy qovog'ini solib. – Ajablanarli joyi yo'q.
- Biror yerda tushirib qoldirgandirsan? – so'radi Vinni Pux.
- Kimdir olgandir, – dedi Xo'tikvoy. – Ularga o'xshaymanmi? – qo'shimcha qildi u uzoq vaqt jimlikdan so'ng.

Vinni Pux shu tobda uning ko'nglini ko'taradigan biror so'z aytmoqchi bo'ldi-yu, ammo nima deyishni bilmadi. Biroq buning o'rniga unga yordam berishga ahd qildi.

– Xo'tikvoy, – dedi u tantanavor ohangda, – men, kimsan Vinni Pux, dumingni topib beraman.

– Rahmat, Vinni Pux, sen haqiqiy do'stsan, boshqalarga o'xshamaysan, – dedi Xo'tikvoy.

Shunday qilib, Vinni Pux Xo'tikvoyning dumini qidirib ketdi.



1. Ertak qahramonlarini tanidingizmi?
2. Bu kitobning nomini bilasizmi? Uni kim yozgan?
3. Pux bilan Xo'tikchaning kayfiyati qanday ekan?
4. Kitobni o'qigan bo'lsangiz, ularning fe'l-atvorini aytib bering.

Optimist – har qanday voqeaning yaxshi tomonini ko'radigan, hayotga quvonch bilan qaraydigan odam.

Pessimist – tushkunlikka moyil odam. Pessimist har qanday vaziyatning faqat yomon tomonini ko'radi.



Pessimist odamlarning gaplarini o'qib ko'ring. Xuddi shu holatda optimist odam nima degan bo'lar edi? Sinfdoshlaringiz bilan muhokama qilib, javoblaringizni ayting.

Men qishni yomon ko'raman, chunki qishda juda sovuq bo'ladi.

Men yozni yomon ko'raman, chunki yozda juda issiq bo'ladi, buning ustiga qorayib qolaman.

Bolalar bilan o'ynashni yomon ko'raman, chunki baribir yutqazaman.

Ekskursiyaga bormayman, chunki u yerda zerikib ketaman.

Menga xonaki gullar yoqmaydi. Tagiga qancha suv quysang ham, baribir gullamaydi.

Uy vazifalarini bajargim kelmaydi, chunki juda qiyin, baribir xato qilaman.



15



Hayotni sevish hayotdagi har bir ne'matga xursand bo'lib, shukr qilishdir. Xushchaqchaq odam atrofdagilarni ham xursand qilib, ko'nglini ko'taradi.



O'zingiz yoqtirgan ertak, hikoya, multfilmlardagi qahramonlarni eslang. Ularning qaysi biri optimist, qaysi biri pessimist edi?



16

HIS-TUYG'ULARIMIZ



Inson o'z atrofidagi voqea-hodisalarga loqayd bo'la olmaydi. Har birimiz ham hayotda kulamiz, yig'laymiz, xursand yoki xafa bo'lamiz, jahlimiz chiqadi, qoyil qolamiz, faxrlanamiz, qo'rqamiz va hokazo.

Hissiyot – bu his-tuyg'ularimizning ifodasi.



Hissiyotlarni ularga mos rasmlar bilan birlashtiring. Bu hissiyotlardan birortasini his qilgan paytingizdagi voqeani misol keltiring.

shodlik

qayg'u

g'azab

taajjub

qo'rquv



Kayfiyatingiz o'zingizga ham, atrofingizdagilarga ham ta'sir qilishini bilib oldingiz. Yomon kayfiyat sog'lig'imizga zarar keltirishi, boshqalarning kayfiyatini buzib qo'yishi mumkin. Yaxshi kayfiyat esa sog'liq uchun foydali, insonning umrini uzaytiradi.



Rasmlarga qarab, insonning kayfiyati atrofdagilarga qanday ta'sir qilishi haqida hikoya tuzing. Rasmlardagi bolalarning o'zaro suhbatlarini o'ylab toping.





Har qanday hissiyot insonning nafaqat o'ziga va atrofida qilarga ham uning qanday ahvoldaligini ko'rsatib turuvchi ishoradir. Birovning hissiyoti, kayfiyati qandayligini to'g'ri topa olsangiz, odamlar bilan muomala qilishda qiynalmaysiz.



Hayron bo'lgan, xafa bo'lgan, qo'rqqan, hayajonlangan, boshiga tashvish tushgan odamlarning tashqi ko'rinishi qanday bo'lishini sinfdoshlaringiz bilan muhokama qiling. Odamning qanday hissiyotni his qilayotganini nimaga qarab bilsa bo'ladi? Berilgan so'zlardan foydalaning.

Foydalanish uchun so'zlar: yuz ifodasi (mimika), kundalikdagi yozuvlar, imo-ishoralar, gapning ohangi, oraliq nazoratdagi baholar, birovlarining inson haqidagi fikri.



Sinfdoshlaringizga bir necha emotsiyalarni mimika va ishoralar bilan ko'rsating. To'g'ri topishdimi?



O'qing va sinfdoshlaringiz bilan muhokama qiling. Har bir jumlag qaysi emotsiya mos keladi? Har bir jumlani turli ohanglarda o'qib ko'ring.

1. Konfetni yomon ko'rasanmi?
2. O'rmon ichi qop-qorong'i ekan.
3. Nega meni turtasan?
4. Dengiz qanday cheksiz!
5. Tug'ilgan kunimga hech kim kelmadi.

ajablanish

qo'rquv

xafalik

xursandlik

araz



Ko'zgu oldida turib, turli emotsiyalarni ifodalang va ularni suratga oling. Oradan biroz vaqt o'tgach, suratlarga qarab, qaysi emotsiyani ifodalaganingizni topa olasizmi?



O'zining va atrofdagilarning his-tuyg'ularini tushunadigan odam boshqalar bilan muomala qilishda aslo qiynalmaydi. Salbiy hissiyotlarni jilovlab, arzimagan narsaga siqilmay, kayfiyatni ko'tarib olishni o'rganish kerak.

Salbiy hissiyotlarni jilovlash usullaridan biri ularning nomini aytishdir.

.. meni xafa qildi.
... jahlim chiqdi.
Men g'azabdaman, chunki ...
Men ... qo'rqib ketdim.
... menga rosa alam qildi.
... uchun kayfiyatim yo'q.

Keyingi safar kayfiyatingiz buzilsa, uning nomini ayting. Shunda salbiy hissiyotlaringiz ancha kamayadi, o'rtoglaringiz esa sizni qo'llab-quvvatlash uchun iliq so'zlar topadilar.





Salbiy hissiyotdan qutulishning yana ikki usulini sinfdoshlar bilan muhokama qiling. Har bir usulga misollar o'ylab toping. Natijalarni guruhlar bilan almashing.

Salbiy hissiyotning sababini aniqlang. Sababini aniqlay olsangiz, keyingi safar uning oldini olishingiz mumkin.

Biroz harakat qilib, kayfiyatingizni ko'taring. Har qanday vaziyatdan chiqishning, albatta, bir yo'li bo'ladi. Sizning vazifangiz uni topib, holatingizni yaxshilashdir.



Quyidagi vaziyatlarga diqqat qiling. Bu paytda odamlar nimani his qilishini aytib bering.

1. Bizga nima ijobiy hissiyot beradi?
2. Salbiy hissiyotni yengishda bizga nima yordam beradi?
3. Salbiy hissiyotni yengishi uchun birovga qanday yordam bersa bo'ladi?



O'zingizga ishonchingiz ortgan, o'zingizni g'olib deb his qilgan paytlaringizni eslang. O'sha paytda kayfiyatingiz qanday bo'lganini qaysi so'zlar bilan ifodalay olasiz? O'sha kayfiyatni rasmlarda ifodalab ko'ring.