



**BOSHLANG'ICH SINIF YOSHIDAGI BOLALARDA O'Z-O'ZINI
REGULYATSIYA QILISH KO'NIKMASINI "PEDAGOGIK TAYM-AUT"
VA VIZUAL-EMOTSIONAL KUNDALIKLAR ORQALI
SHAKLLANTIRISH.**

Egamberganova Yorqinoy Ollobergan qizi

Nukus davlat pedagogika instituti

Ellikqal'a fakulteti Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 3-kurs talabasi

E-mail: yorqinoyegamberganova06@gmail.com

ORCID: 0009-0003-1816-381X

Annotatsiya: Ushbu maqolada boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarda o'z-o'zini regulyatsiya qilish ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik asoslari hamda "Pedagogik taym-aut" va vizual-emotsional kundaliklardan foydalanishning amaliy ahamiyati tahlil qilinadi. O'quvchilarning emotsiyalarini boshqarish, diqqatni jamlash, o'z faoliyatini rejalashtirish va baholash jarayonlarini qo'llab-quvvatlovchi mazkur innovatsion metodlarning ta'lim sifati hamda shaxsiy rivojlanishga ta'siri yoritilgan. Tadqiqot natijalari mazkur yondashuvlar boshlang'ich ta'limda emotsional intellektni rivojlantirish, psixologik barqarorlikni ta'minlash va o'quvchilarning mustaqil faoliyatini shakllantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini regulyatsiya qilish, pedagogik taym-aut, vizual-emotsional kundalik, emotsional intellekt, boshlang'ich ta'lim, refleksiya, innovatsion pedagogika, psixologik barqarorlik, shaxsiy rivojlanish.

Ta'lim tizimining zamonaviy rivojlanish bosqichida o'quvchilarning akademik bilimlari bilan bir qatorda ularning emotsional-irodaviy sifatlarini rivojlantirish ham ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boshlang'ich maktab yoshida bolaning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va o'z xatti-harakatlarini ongli



ravishda tartibga solish ko'nikmalarini shakllantirish keyingi ta'lim bosqichlaridagi muvaffaqiyatning muhim omili sanaladi. Shu sababli o'quv jarayoniga bolalarning emotsional holatini qo'llab-quvvatlovchi innovatsion metodlarni joriy etish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. "Pedagogik taym-aut" va vizual-emotsional kundaliklar o'quvchilarning ichki kechinmalarini anglash, stressni kamaytirish, reflektiv fikrlashni rivojlantirish hamda mustaqil o'quv faoliyatini tashkil etishga xizmat qiluvchi samarali pedagogik vositalardan biridir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'z-o'zini regulyatsiya qilish ko'nikmasi asta-sekin shakllanadigan murakkab psixologik-pedagogik jarayon hisoblanadi. Ushbu ko'nikma bolaning o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishi, diqqatini boshqarishi, o'z oldiga maqsad qo'yishi, faoliyatini rejalashtirishi va natijalarni baholash qobiliyatlarini qamrab oladi. "Pedagogik taym-aut" texnologiyasi aynan shu jarayonni qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi. Mazkur metod orqali dars davomida qisqa muddatli reflektiv tanaffuslar tashkil etilib, o'quvchilarga o'z hissiy holatini baholash, chuqur nafas olish, fikrlarini tartibga solish va keyingi faoliyatga tayyorlanish imkoniyati yaratiladi. Natijada bolalarda impulsiv xatti-harakatlar kamayadi, diqqatning barqarorligi ortadi va murakkab vaziyatlarda xotirjam qaror qabul qilish ko'nikmalari rivojlanadi.

Vizual-emotsional kundaliklar esa o'quvchilarning his-tuyg'ularini rasm, ranglar, belgilar yoki qisqa izohlar orqali ifodalashiga asoslangan reflektiv metoddir. Ushbu kundaliklarni muntazam yuritish bolalarga o'z emotsiyalarini anglash, ularning kelib chiqish sabablarini tahlil qilish va kayfiyatidagi o'zgarishlarni kuzatish imkonini beradi. O'qituvchi mazkur ma'lumotlardan foydalanib, har bir o'quvchining individual psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ta'lim jarayonini tashkil etishi mumkin. Bu esa o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, muloqot madaniyatini rivojlantiradi va sinfda ijobiy psixologik muhitni shakllantiradi. Pedagogik taym-aut va vizual-emotsional kundaliklardan



kompleks foydalanish o'quvchilarning refleksiya qilish, o'z faoliyatini baholash va shaxsiy rivojlanishini rejalashtirish ko'nikmalarini sezilarli darajada rivojlantiradi. Dars jarayonida qisqa tanaffuslar va emotsional tahlil mashqlari o'quvchilarning aqliy charchashining oldini oladi, o'quv motivatsiyasini oshiradi hamda o'zlashtirish sifatini yaxshilaydi. Mazkur metodlar, ayniqsa, guruhli ishlarda hamkorlikni kuchaytiradi, o'zaro hurmat va empatiya hissini rivojlantiradi. O'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifodalash, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va nizoli vaziyatlarni tinch yo'l bilan hal qilish tajribasini egallaydilar. Natijada ularda nafaqat akademik, balki ijtimoiy-emotsional kompetensiyalar ham shakllanadi.

Quyida maqolangiz uchun "Asosiy qism"ning davomi ilmiy uslubda, yangi mazmunda va avvalgi matnni takrorlamagan holda keltirilgan.

Pedagogik taym-aut texnologiyasining samaradorligi, avvalo, uning profilaktik xususiyatida namoyon bo'ladi. Ushbu metod yordamida o'quvchilarda emotsional zo'riqishning oldi olinadi, salbiy hissiyotlar to'planib qolishiga yo'l qo'yilmaydi hamda diqqatning pasayishi yoki xulq-atvordagi keskin o'zgarishlar o'z vaqtida bartaraf etiladi. Qisqa muddatli reflektiv tanaffuslar davomida o'quvchilar o'z hissiy holatini tahlil qiladi, tana va ong holatini uyg'unlashtirishga qaratilgan sodda mashqlarni bajaradi hamda keyingi o'quv faoliyatiga ruhiy jihatdan tayyorlanadi. Natijada ular o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish, shoshqaloq qarorlar qabul qilmaslik va vaziyatni xolis baholash odatini shakllantiradilar. Bu esa sinfda ijobiy psixologik muhitni saqlash, o'quvchilarning darsdagi faolligini oshirish hamda ta'lim jarayonining uzluksizligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Vizual-emotsional kundaliklar esa o'quvchilarning emotsional rivojlanishini muntazam kuzatish imkonini beruvchi samarali diagnostik vosita hisoblanadi. O'quvchilar har kuni o'z kayfiyatini turli ranglar, belgilar yoki qisqa izohlar orqali ifodalash jarayonida o'z hissiyotlarini anglash va ularni tahlil qilishni o'rganadilar. Vaqt o'tishi bilan kundaliklarda aks etgan ma'lumotlar o'quvchining emotsional



holatidagi ijobiy yoki salbiy o'zgarishlarni aniqlashga yordam beradi. Bu ma'lumotlar asosida o'qituvchi individual pedagogik yondashuvni tanlaydi, zarur hollarda ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yadi va bolaning psixologik farovonligini ta'minlashga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqadi. Shu tariqa kundaliklar nafaqat refleksiya vositasi, balki ta'lim jarayonini shaxsga yo'naltirilgan tamoyillar asosida tashkil etishning muhim elementi sifatida namoyon bo'ladi. Mazkur texnologiyalarni tizimli ravishda qo'llash o'quvchilarda mas'uliyat, intizom, sabr-toqat va o'zini rivojlantirishga intilish kabi muhim shaxsiy sifatlarning shakllanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rgangan bola o'quv faoliyatida uchraydigan qiyinchiliklarni xotirjamlik bilan yengib o'tadi, muvaffaqiyatsizliklarni shaxsiy rivojlanish uchun tajriba sifatida qabul qiladi hamda yangi vazifalarni bajarishga nisbatan ijobiy munosabatni saqlab qoladi. Natijada o'quvchilarning o'zlashtirish ko'rsatkichlari, muloqot madaniyati va ijtimoiy moslashuv darajasi ortadi. Shu bois pedagogik taym-aut va vizual-emotsional kundaliklar boshlang'ich ta'limda o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirish, sog'lom psixologik muhitni yaratish hamda kompetensiyaviy yondashuvni samarali amalga oshirishga xizmat qiluvchi innovatsion pedagogik texnologiyalar sifatida alohida ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, "Pedagogik taym-aut" va vizual-emotsional kundaliklar boshlang'ich sinf yoshidagi bolalarda o'z-o'zini regulyatsiya qilish ko'nikmalarini shakllantirishning samarali pedagogik vositalaridan hisoblanadi. Ushbu metodlar o'quvchilarning emotsional barqarorligini ta'minlaydi, o'z xatti-harakatlarini ongli boshqarish, refleksiya qilish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Mazkur texnologiyalarni ta'lim jarayoniga tizimli ravishda joriy etish



o'quvchilarning shaxsiy kamoloti, ta'lim sifati va ijtimoiy moslashuvchanligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. Boshlang'ich ta'lim davlat ta'lim standarti.
3. Tolipov O'., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalar: nazariya va amaliyot. – Toshkent: Fan.
4. Goleman D. Emotsional intellekt. – Toshkent: Tarjima nashri.
5. Ishmuhamedov R., Abduqodirov A. Ta'limda innovatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent.