

O'QITUVCHINING YUZNI O'QISH SAN'ATI, O'ZGALARNI TUSHUNA OLISHI VA O'ZINI NAMOYON QILA OLISH SAN'ATI

TAFU o'qituvchisi Umarova Muborak

TAFU o'qituvchisi Valixonov Ilyos

TAFU pedagogika va psixologiya

yo'nalishi 4-kurs 09-guruh talabasi

Tursunova Maftunabonu Baxtiyorjon qizi

Kirish

Zamonaviy ta'lim jarayonida o'qituvchining kasbiy muvaffaqiyati nafaqat uning bilim va metodik salohiyatiga, balki shaxsiy psixologik va kommunikativ qobiliyatlariga ham bog'liqdir. Bugungi o'quvchi faqat bilim oluvchi emas, balki mustaqil fikrlashga, o'z qarashlarini ifodalashga va faol ishtirok etishga qodir shaxsdir. Shu sababli, o'qituvchi uchun samarali muloqot o'rnatish, o'quvchining hissiy holatini tushunish va o'zini ifodalay olish san'ati juda muhimdir.

Yuzni o'qish san'ati, o'zgalarni tushuna olish va o'zini namoyon qilish san'ati pedagogik jarayonda muhim vosita sifatida xizmat qiladi. U o'qituvchiga o'quvchilar bilan psixologik yaqinlik o'rnatish, darsni interaktiv va qiziqarli tarzda tashkil etish hamda sinfda ijobiy muhit yaratishga imkon beradi. Shu bilan birga, o'zini namoyon qilish san'ati o'qituvchiga o'z fikrini aniq va tushunarli tarzda yetkazish, emotsional ta'sir ko'rsatish va o'quvchilarni rag'batlantirish imkonini beradi.

Pedagogik amaliyotda yuzni o'qish va empatiya qobiliyatlari o'qituvchining professional malakasini oshiradi, sinfdagi ijtimoiy va hissiy muhitni barqarorlashtiradi va o'quvchilarning bilim olish motivatsiyasini kuchaytiradi. Ushbu maqolada o'qituvchining yuzni o'qish san'ati, o'zgalarni tushuna olish va o'zini namoyon qila olish san'atining psixologik va pedagogik mohiyati, ularning ta'lim jarayonidagi roli va rivojlantirish yo'llari tahlil qilinadi.

Asosiy qism

1. Yuzni o'qish san'atining mohiyati va psixologik ahamiyati

Yuzni o'qish san'ati insonning hissiy va emotsional holatini aniqlashga qaratilgan ko'nikmalar majmuasidir. Bu san'at o'qituvchiga quyidagi imkoniyatlarni beradi:

- o'quvchining his-tuyg'ularini anglash, kayfiyatini aniqlash;
- dars jarayonida e'tibor, qiziqish va motivatsiyani kuzatish;
- stressli yoki noqulay vaziyatlarni vaqtida aniqlash va boshqarish.

Yuzni o'qish san'ati quyidagi komponentlardan iborat:

- **Mimikani aniqlash** – tabassum, jim turish, ajablanish, norozilik kabi yuz ifodalarini tushunish;
- **Ko'z va qarashlarni kuzatish** – e'tibor, qiziqish, charchoq darajasini aniqlash;
- **Jismoniy holatni sezish** – tana harakati va imo-ishora orqali emotsiyalarni tushunish.

Psixologlar P. Ekman va A. Mehrabian yuz ifodalari hissiyotlarni aniqlashda asosiy vosita ekanligini ta'kidlaydilar. Shu bilan birga, o'qituvchi yuzni o'qish orqali o'quvchilarning ichki holatini tezda baholashi va mos pedagogik yondashuvni tanlashi mumkin.

2. O'zgalarni tushuna olish va empatiya

Empatiya, ya'ni o'zgalarni tushuna olish san'ati, o'qituvchining o'quvchining hissiy va psixologik holatini anglash qobiliyatidir. Pedagogik kontekstda empatiya quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- o'quvchining kayfiyatini aniqlash va unga mos pedagogik javob berish;
- guruh dinamikasini tushunish va konfliktlarni oldini olish;
- dars jarayonida o'quvchilarni faol va samarali ishtirok etishga rag'batlantirish.

Empatiya o'qituvchiga o'quvchining o'zini erkin his qilishini, darsga qiziqishini va shaxs sifatida rivojlanishini ta'minlash imkonini beradi. Shu bilan birga, empatiya pedagogik rahbarlik va psixologik quvvat sifatida xizmat qiladi.

3. O'zini namoyon qila olish san'ati

O'zini namoyon qila olish san'ati o'qituvchiga quyidagilarni amalga oshirish imkonini beradi:

- fikr va g'oyalarni aniq, tushunarli va jozibador tarzda yetkazish;
- emotsional va psixologik ta'sir o'tkazish;
- tinglovchilarni jalb qilish va ularning e'tiborini ushlab turish.

O'zini namoyon qilish ko'nikmalari quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **Nutq va intonatsiya** – tushunarli, jozibador va qiziqarli nutqni shakllantirish;
- **Jismoniy harakat va mimika** – yuz ifodasi va tana tilidan samarali foydalanish;
- **Vaziyatga moslashuv** – sinfdagi o'quvchilarning psixologik holatiga mos reaksiyalar berish.

O'zini namoyon qilish san'ati o'qituvchiga dars jarayonini interaktiv va samarali tashkil etishga yordam beradi.

4. Ushbu san'atlarni rivojlantirish yo'llari

O'qituvchi quyidagi usullar orqali yuzni o'qish, empatiya va o'zini namoyon qilish san'atini rivojlantirishi mumkin:

- **Treninglar va rolli o'yinlar** – dars jarayonida turli vaziyatlarni simulyatsiya qilish;
- **Videokuzatuv va tahlil** – o'z darslarini video orqali ko'rib, yuz ifodasi, nutq va tana tilini tahlil qilish;
- **Psixologik seminarlar** – empatiya va hissiy intellektni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar;
- **Hamkasblar bilan tajriba almashish** – mentorlik va superviziya orqali malakani oshirish;
- **O'z-o'zini baholash va refleksiya** – har bir darsdan so'ng o'z harakatlarini tahlil qilish va takomillashtirish.

Ushbu metodlar o'qituvchining shaxsiy va pedagogik kompetensiyasini oshiradi, sinfda sog'lom psixologik muhit yaratadi va o'quvchilarning bilim olish jarayonini samarali qiladi.

Xulosa

O'qituvchining yuzni o'qish san'ati, o'zgalarni tushuna olishi va o'zini namoyon qilish san'ati zamonaviy pedagogikaning eng muhim komponentlaridan biridir. Ushbu qobiliyatlar o'quvchilar bilan samarali muloqot o'rnatishga, psixologik muhitni barqarorlashtirishga va ta'lim jarayonini interaktiv va faol qilishga xizmat qiladi.

Ushbu san'atlarni rivojlantirish o'qituvchining shaxsiy va professional o'sishini ta'minlaydi, o'quvchilarni rag'batlantiradi va dars samaradorligini oshiradi. Shu sababli pedagogik amaliyotda yuzni o'qish, empatiya va o'zini namoyon qilish san'atini tizimli ravishda o'rganish va qo'llash muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books.
2. Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal Communication*. Chicago: Aldine-Atherton.
3. Leontyev, A.A. (1975). *Activity, Consciousness, and Personality*. Moscow: Politizdat.
4. Ananyev, B.G. (1980). *Psixologiya Lichnosti*. Moscow: Nauka.
5. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
6. Кан-Калик, В.А. (2001). *Psixologiya kommunikatsii*. Moscow: Smysl.
7. Бандура, А. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.