

BOLALARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI RIVOJLANTIRISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING VAZIFALARI

Umarova Nazokat Anvarjonovna

*Farg'ona viloyati Rishton tumani MMTB
tasarrufidagi 52-umumta'lim maktabi psixologi*

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishda maktab psixologining o'rni va vazifalari, emotsional intellektning bola shaxsi rivojlanishidagi ahamiyati hamda psixologik yondashuvlarning samaradorligi yoritilgan. Shuningdek, maktab psixologining diagnostik, profilaktik, korreksion va maslahat berish faoliyatlari orqali bolalarning hissiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash masalalari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: emotsional intellekt, maktab psixologi, hissiy rivojlanish, psixologik yordam, motivatsiya, muloqot, emotsional barqarorlik, trening, o'quvchi shaxsi, psixologik muhit.

KIRISH

Bugungi kunda ta'lim tizimida bolalarning nafaqat intellektual, balki emotsional rivojlanishiga ham katta e'tibor qaratilmoqda. Chunki insonning hayotdagi muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning hissiyotlarini boshqara olish qobiliyati bilan bog'liqdir. Emotsional intellekt insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish, boshqalarning hissiy holatini tushunish va ular bilan samarali munosabat o'rnatish qobiliyatini anglatadi. Shu sababli bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishda maktab psixologining o'rni nihoyatda muhim hisoblanadi.

Maktab psixologi bolalarning psixologik rivojlanishini kuzatib boruvchi va ularga zarur yordam ko'rsatuvchi mutaxassisdir. U bolalarning emotsional holatini o'rganish, muammolarni aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan faoliyat olib boradi. Emotsional intellekti rivojlangan bola o'z hissiyotlarini nazorat qila oladi, tengdoshlari bilan sog'lom munosabat o'rnatadi va stressli vaziyatlarda to'g'ri yo'l tutadi.

Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri bolalarning hissiy holatini diagnostika qilishdir. Psixolog turli testlar, kuzatuvlar va suhbatlar orqali o'quvchilarning emotsional rivojlanish darajasini aniqlaydi. Bu esa har bir bolaga individual yondashuvni tashkil etish imkonini beradi. Ayrim bolalar tortinchoq, hissiyotlarini yashiruvchi bo'lsa, boshqalari agressiv yoki emotsional jihatdan beqaror bo'lishi mumkin. Psixolog ana shu xususiyatlarni hisobga olgan holda korreksion ishlarni tashkil qiladi.

Bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishda trening mashg'ulotlari samarali usullardan biri hisoblanadi. Psixolog turli interaktiv mashqlar, rolli o'yinlar va guruhli mashg'ulotlar orqali bolalarda o'z hissiyotlarini ifoda etish, boshqalarni tinglash va empatiya ko'nikmalarini rivojlantiradi. Ayniqsa, boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan o'yin asosidagi psixologik mashg'ulotlar yaxshi natija beradi.

Maktab psixologi bolalarda stress va salbiy hissiy holatlarning oldini olish bo'yicha ham faoliyat olib boradi. Ta'lim jarayonidagi bosim, oilaviy muammolar yoki tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Psixolog bunday vaziyatlarda bolaga psixologik yordam beradi, unga o'z hissiyotlarini boshqarishni o'rgatadi va muammolarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Emotsional intellektni rivojlantirishda ota-onalar bilan hamkorlik ham muhim ahamiyatga ega. Psixolog ota-onalarga bolalar bilan to'g'ri muloqot qilish, ularning hissiyotlarini tushunish va qo'llab-quvvatlash bo'yicha tavsiyalar beradi. Oiladagi sog'lom psixologik muhit bolaning hissiy rivojlanishida asosiy omillardan biri hisoblanadi.

O'qituvchilar bilan hamkorlik ham maktab psixologining muhim vazifalaridan biridir. Psixolog pedagoglarga bolalarning yosh va psixologik xususiyatlari haqida ma'lumot beradi, sinfdagi psixologik muhitni yaxshilash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqadi. Chunki o'qituvchining bolaga bo'lgan munosabati uning emotsional holatiga bevosita ta'sir qiladi.

Bugungi kunda zamonaviy ta'lim tizimida emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan innovatsion metodlar keng qo'llanilmoqda. Psixologik treninglar, art-terapiya, relaksatsion mashqlar va kommunikativ o'yinlar bolalarda hissiy barqarorlikni shakllantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, psixolog bolalarning individual qobiliyatlarini rivojlantirish va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish ustida ham ishlaydi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional intellekti rivojlangan bolalar ta'lim jarayonida faolroq bo'ladi, jamoada yaxshi moslashadi va hayotdagi qiyinchiliklarni yengishga qodir bo'ladi. Shu sababli maktab psixologining faoliyati nafaqat ta'lim sifati, balki barkamol avlodni tarbiyalashda ham muhim ahamiyatga ega.

Maktab psixologi o'quvchilarning hissiy salomatligini ta'minlash, ularning emotsional intellektini rivojlantirish jarayonida asosiy rol o'ynaydi. Zamonaviy ta'lim muassasalarida psixologlarning vazifalari faqat ruhiy salomatlikni nazorat qilish bilan cheklanib qolmay, balki o'quvchilarning ijtimoiy va hissiy qobiliyatlarini shakllantirishga qaratilgan keng qamrovli ishlarni o'z ichiga oladi.

Maktab psixologi birinchi navbatda o'quvchilarning emotsional holatini baholashi kerak. Buning uchun u maxsus psixodiagnostik vositalar — testlar, so'rovnomalar, kuzatuvlar va individual suhbatlardan foydalanadi. Diagnostika orqali

psixolog o'quvchilarning his-tuyg'ularni anglash, boshqarish qobiliyatlari, stress darajasi va empatiya ko'rsatkichlarini aniqlaydi. Shuningdek, salbiy emotsional holatlar — xavotir, depressiya yoki ruhiy tushkunlik belgilarini erta bosqichda aniqlash muhimdir. Bu bosqichda ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlik qilish psixologga o'quvchilarning emotsional holatini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

Maktab psixologi o'quvchilarning emotsional qobiliyatlarini yaxshilash uchun maxsus treninglar va mashg'ulotlar o'tkazadi. Bu mashg'ulotlar hissiyotlarni aniqlash, ifoda etish, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo'ladi. Treninglarda interaktiv usullar — rolli o'yinlar, guruhviy muhokamalar, stressga qarshi mashqlar keng qo'llaniladi. Bundan tashqari, psixolog ota-onalar va o'qituvchilar uchun seminarlar tashkil qilib, ularni emotsional intellektni qo'llab-quvvatlash usullari bilan tanishtiradi, bu esa maktab va uy sharoitida bolalarni yanada samarali qo'llab-quvvatlash imkonini yaratadi.

Har bir o'quvchining shaxsiy emotsional holati har xil bo'lishi mumkin. Shuning uchun psixolog individual maslahatlar orqali muammoli o'quvchilarga maxsus yondashadi, ularning hissiyotlarini boshqarish, ijtimoiy qiyinchiliklarni yengish bo'yicha yordam beradi. Bundan tashqari, guruhviy maslahatlar o'quvchilar o'rtasida ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, stressni kamaytirish va muammolarni birgalikda hal qilish uchun samarali vosita hisoblanadi. Bu jarayonda psixolog konfliktlarni boshqarish, hissiy o'zaro ta'sirlarni yaxshilash va ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirishga yo'naltirilgan treninglarni amalga oshiradi.

Psixologning vazifalaridan biri maktab ichidagi ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirishdir. Bu do'stlik, hurmat, hamkorlik va ijobiy munosabatlarni rivojlantirishga qaratilgan turli tadbirlar va loyihalarni tashkil qilish orqali amalga oshiriladi. Maktabda stressni kamaytirish, bolalarning ruhiy qulayligini oshirish uchun psixolog o'quvchilar va o'qituvchilar uchun dam olish, motivatsion mashg'ulotlar hamda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha dasturlarni ishlab chiqadi. Shu bilan birga, konfliktlarni oldini olish va samarali hal etish uchun maktab xodimlari va o'quvchilar o'rtasida maxsus treninglar o'tkaziladi.

Maktab psixologi ota-onalar, o'qituvchilar va boshqa ta'lim xodimlari bilan samarali aloqa o'rnatishi kerak. Bu hamkorlik orqali psixolog o'quvchilarning hissiy rivojlanishini yaxshiroq tushunadi va muammolarni birgalikda hal qilish yo'lini topadi. Ota-onalarga emotsional intellektni rivojlantirishda uy sharoitida qanday yordam berish haqida maslahatlar berish, o'qituvchilarga esa sinfdagi emotsional muhitni boshqarishda ko'maklashish psixologning asosiy vazifalaridan biridir. Zarur bo'lganda, psixolog boshqa mutaxassislar bilan ham hamkorlik qilib, murakkab hollarda ixtisoslashgan yordam tashkil etadi.

Maktab psixologi emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan darsliklar, qo'llanmalar, metodik ko'rsatmalar va trening dasturlarini ishlab chiqadi. U yoshlar

xususiyatlarini hisobga olib, o'quv jarayonida qo'llanadigan amaliy mashg'ulotlarni rejalashtiradi. Ushbu materiallar o'qituvchilar va ota-onalarga ham taqdim etilib, bolalarni samarali qo'llab-quvvatlashda qo'llaniladi. Bu ish emotsional intellektni tizimli ravishda rivojlantirishga xizmat qiladi.

Emotsional ko'nikmalar — bu insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, ifoda etish, boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatidir. Maktab yoshidagi o'quvchilarda bu ko'nikmalarni shakllantirish ularning nafaqat ruhiy salomatligini mustahkamlash, balki ijtimoiy va akademik muvaffaqiyatlariga ham bevosita ta'sir qiladi. Shu bois, maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarning emotsional ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan tizimli va samarali ishlarni tashkil etishdir.

Emotsional ko'nikmalarni shakllantirishning asosiy jihatlari:

O'z his-tuyg'ularini anglash: O'quvchilar o'z hissiyotlarini aniqlay olishlari uchun yordam berish zarur. Bu jarayonda psixolog o'quvchilarga turli his-tuyg'ularni nomlash, ularni tanib olish va ularning sabablarini tushunishga yo'l ko'rsatadi. Masalan, qoniqish, g'azab, qo'rquv, quvonch kabi hissiyotlarni farqlash ko'nikmasi o'quvchining o'zini boshqarishi uchun poydevor hisoblanadi.

Emotsiyalarni boshqarish: O'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rgatish — bu ularning stress, asabiylashish yoki bezovtalik kabi holatlarda ongli ravishda reaksiyalarini tartibga solishidir. Psixolog nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari, ijobiy fikrlash kabi metodlar orqali bu ko'nikmalarni shakllantirishga ko'maklashadi.

Emotsiyalarni ifoda etish: O'quvchilar o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifoda eta olishlari muhimdir. Psixolog ularni o'z fikr va his-tuyg'ularini erkin ifoda etishga rag'batlantiradi, san'at, drama yoki yozma ishlar orqali bu qobiliyatlarni rivojlantiradi.

Empatiya va boshqalar bilan munosabatlar: Boshqalar his-tuyg'ularini anglash va ularga munosib munosabatda bo'lish qobiliyati — ijtimoiy ko'nikmalarning ajralmas qismi hisoblanadi. O'quvchilarga boshqalar tuyg'ularini tushunish, hamdardlik ko'rsatish va konfliktlarni tinch yo'l bilan hal qilishni o'rgatish zarur.

Muammolarni emotsional jihatdan boshqarish: Hayotdagi muammolar va qiyinchiliklarga nisbatan emotsional chidamlilikni rivojlantirish o'quvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Psixolog o'quvchilarga stressli vaziyatlarga ijobiy yondashish, muammolarni hal qilish yo'llarini topish va o'zini ruhiy qo'llab-quvvatlash usullarini o'rgatadi.

XULOSA:

Xulosa qilib aytganda, bolalarda emotsional intellektni rivojlantirishda maktab psixologi muhim o'rin tutadi. Psixologning diagnostik, korreksion, profilaktik va maslahat berish faoliyati bolalarning hissiy barqarorligi hamda ijtimoiy moslashuvini

ta'minlaydi. Emotsional intellekti rivojlangan bola kelajakda muvaffaqiyatli va barkamol shaxs bo'lib shakllanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Goleman D. Emotional Intelligence. Bantam Books, 1995.
2. Mayer J.D., Salovey P. What is Emotional Intelligence? 1997.
3. Выготский Л.С. Психология развития человека.
4. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка.
5. Karimova V.M. Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
6. G'oziev E.G. Psixologiya. Toshkent, O'qituvchi nashriyoti.