

**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: Mazkur 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 samaradorligi tahlil qilingan. Ushbu metodlar orqali o'quvchilarning hissiy holatini anglash, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish va o'quv faoliyatini mustaqil boshqarish imkoniyatlari yoritilgan. Tadqiqot natijalari mazkur texnologiyalar o'quvchilarning emotsional barqarorligini, mas'uliyatini va ta'lim jarayonidagi faolligini oshirishda muhim pedagogik vosita ekanligini ko'rsatadi.

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

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish, balki ularning emotsional holatini boshqarish, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish hamda mustaqil qaror qabul qilish kompetensiyalarini shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Boshlang'ich maktab yoshi bolaning shaxs sifatida shakllanishida eng muhim bosqich bo'lib, aynan shu davrda o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish ko'nikmalari rivojlana boshlaydi. Shu nuqtai nazardan, "Pedagogik taym-aut" hamda vizual-emotsional kundaliklardan foydalanish bolalarning psixologik farovonligini ta'minlash, o'quv jarayonidagi emotsional zo'riqishni kamaytirish va o'z-o'zini boshqarish kompetensiyalarini shakllantirishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

"Pedagogik taym-aut" texnologiyasi o'quv jarayonida qisqa muddatli tanaffus tashkil etish orqali bolalarning hissiy holatini barqarorlashtirish va diqqatini qayta tiklashga xizmat qiladi. Ushbu metod jazo vositasi emas, balki o'quvchining ichki holatini anglash, emotsiyalarini boshqarish va o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda tartibga solishga yo'naltirilgan pedagogik yondashuvdir. Taym-aut davomida o'quvchi

chuqur nafas olish, qisqa refleksiya, sokin kuzatish yoki maxsus mashqlarni bajarish orqali o'z hissiyotlarini tahlil qiladi. Natijada u impulsiv harakatlardan tiyilish, vaziyatni xolis baholash va muammoni konstruktiv yo'l bilan hal etish ko'nikmalarini egallaydi. Bunday yondashuv sinfda ijobiy psixologik muhitni shakllantiradi, o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi hamda ta'lim samaradorligini oshiradi. Vizual-emotsional kundaliklar esa o'quvchilarga o'z hissiyotlarini rasm, rang, belgi yoki qisqa yozuvlar orqali ifodalash imkonini beruvchi reflektiv vosita hisoblanadi. Kundalikni muntazam yuritish natijasida bola o'z kayfiyatidagi o'zgarishlarni kuzatishni, emotsiyalarining sabablarini anglashni va ularni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqishni o'rganadi. O'qituvchi esa kundalikdagi ma'lumotlar asosida har bir o'quvchining individual psixologik xususiyatlarini hisobga olib, ularga mos pedagogik yondashuvni tanlaydi. Ushbu metod o'quvchilar va pedagog o'rtasidagi ishonchli muloqotni mustahkamlaydi, bolalarning o'z fikr va hissiyotlarini erkin ifodalashiga sharoit yaratadi hamda emotsional intellektning rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Pedagogik taym-aut va vizual-emotsional kundaliklardan kompleks foydalanish o'quvchilarning o'z-o'zini boshqarish, refleksiya qilish va shaxsiy rivojlanish ko'nikmalarini yanada samarali shakllantiradi. Ushbu texnologiyalar dars jarayonida yuzaga keladigan emotsional zo'riqishlarni kamaytirish, sinfdagi ijobiy psixologik muhitni saqlash, nizoli vaziyatlarning oldini olish hamda bolalarning o'quv faoliyatiga ongli yondashuvini rivojlantirishga xizmat qiladi. Natijada o'quvchilarda mas'uliyat, sabr-toqat, irodaviy sifatlar, muloqot madaniyati va mustaqil qaror qabul qilish kompetensiyalari bosqichma-bosqich rivojlanib boradi. Bu esa ularning keyingi ta'lim bosqichlarida muvaffaqiyatli o'qishi va ijtimoiy hayotga moslashishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Quyida maqolangiz uchun "Asosiy qism"ning davomi ilmiy uslubda keltirilgan.

Pedagogik taym-aut va vizual-emotsional kundaliklardan foydalanish jarayonida o'quvchilarning o'z faoliyatini rejalashtirish, bajarilgan ishni nazorat qilish va natijalarni baholash ko'nikmalari ham bosqichma-bosqich rivojlanadi. Dars davomida qisqa reflektiv tanaffuslar tashkil etilishi o'quvchilarga o'z hissiy holatini baholash, diqqatini jamlash va keyingi vazifalarni ongli ravishda bajarishga tayyorgarlik ko'rish imkonini beradi. Ayniqsa, murakkab yoki uzoq davom etadigan mashg'ulotlarda bunday usul aqliy charchoqni kamaytirib, o'quvchilarning darsga bo'lgan qiziqishini saqlab qolishga yordam beradi. Shu bilan birga, vizual-emotsional kundaliklarda kayfiyat, his-tuyg'ular va kun davomida erishilgan natijalarni muntazam qayd etish bolalarda o'zini kuzatish, xatolarni tahlil qilish va kelgusidagi faoliyatini takomillashtirish odatini shakllantiradi. Bu esa o'z-o'zini baholash va shaxsiy rivojlanishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Mazkur texnologiyalarni boshlang'ich ta'lim fanlari bilan integratsiyalash ham yuqori samaradorlik beradi.

Masalan, o'qish savodxonligi darslarida asar qahramonlarining hissiy holatini tahlil qilish, ona tili mashg'ulotlarida his-tuyg'ularni ifodalovchi so'z va iboralar ustida ishlash, matematika darslarida murakkab masalalarni yechishdan oldin qisqa pedagogik taym-aut tashkil etish yoki tasviriy san'at mashg'ulotlarida emotsiyalarni ranglar orqali ifodalash o'quvchilarning nafaqat fan bo'yicha bilimlarini, balki emotsional intellektini ham rivojlantiradi. O'qituvchining mazkur jarayonni izchil tashkil etishi sinfda sog'lom psixologik muhitni shakllantirib, o'quvchilarning o'zaro hurmat, hamkorlik va mas'uliyat hissini kuchaytiradi. Ota-onalarni ham ushbu jarayonga jalb etish texnologiyaning samaradorligini yanada oshiradi. Uy sharoitida vizual-emotsional kundalikni davom ettirish, farzandning kun davomida boshdan kechirgan hissiyotlari haqida suhbatlashish, ijobiy xatti-harakatlarni rag'batlantirish va qiyin vaziyatlarni birgalikda tahlil qilish orqali maktab va oila hamkorligi mustahkamlanadi. Bunday uzviy hamkorlik natijasida bolalarda o'z his-tuyg'ularini boshqarish, stressli vaziyatlarda xotirjamlikni saqlash, o'z oldiga maqsad qo'yish va unga erishish yo'lida izchil harakat qilish kabi muhim hayotiy kompetensiyalar shakllanadi. Shu bois pedagogik taym-aut va vizual-emotsional kundaliklar boshlang'ich ta'limda shaxsga yo'naltirilgan yondashuvni samarali amalga oshirishga xizmat qiluvchi innovatsion pedagogik vositalardan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, "Pedagogik taym-aut" va vizual-emotsional kundaliklar boshlang'ich sinf o'quvchilarida o'z-o'zini regulatsiya qilish ko'nikmalarini shakllantirishning samarali innovatsion vositalaridan biridir. Ushbu metodlar bolalarning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi, o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi hamda sog'lom psixologik muhitni yaratishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyalarni boshlang'ich ta'lim amaliyotiga keng joriy etish ta'lim sifatini oshirish, shaxsning har tomonlama kamol topishini ta'minlash va zamonaviy kompetensiyalarga ega o'quvchilarni tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega.

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.