

YUQORI SINIF O'QUVCHILARIDA EMOTSIONAL INTELLEKTI  
RIVOJLANTIRISH**Siddiqov Baxtiyor Saidqulovich***Farg'ona davlat universiteti dotsenti***Otajonova Barnoxon Sobirjonovna***Farg'ona davlat universiteti magistranti*

**Annotatsiya:** *Zamonaviy dunyoda asosiy narsa ta'lim, deb ishoniladi. Ota-onalar farzandiga eng yaxshi ta'lim berishni xohlaydilar va u hayotda muvaffaqiyat qozonishiga yordam beradigan bilimlarni olishiga bor kuchlarini sarflaydilar. Ammo bugungi kunda yuqori IQ va ko'p bilim etarli emas. Shuningdek, o'zining va boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish, sezgirlik ko'rsatish, sog'lom munosabatlarni o'rnatish, do'stlar va sevgi orttirish qobiliyatiga talab mavjud, buning uchun hissiy intellekt javobgardir.*

**Kalit so'zlar:** *Emotsional intellekt, Gormonal sozlash, intellektual qobiliyat,*

**Kirish.** Biz ongli yoki ongsiz ravishda farzandlarimizda hissiy intellektni hayotning birinchi kunlaridanoq rivojlantiramiz. Bolalar bog'chasida va ayniqsa maktabda u ko'pincha sinfdoshlari va o'qituvchilari bilan munosabatlari qanday rivojlanishi, bolaning bolalar kompaniyasida qanday o'rin egallashi, uning do'stlari bo'ladimi, nizolarni hal qila oladimi yoki yo'qmi, u ko'pincha asosiy rol o'ynaydi.

**Muxokama:** Bola boshlang'ich maktabdan o'rta maktabga ko'chib o'tganda, u juda ko'p stressli vaziyatlarni - yangi sinf rahbari va turli fanlar bo'yicha yangi o'qituvchilar, murakkabroq fanlar, yangi qoidalar, ko'plab notanish sinflarni boshdan kechiradi. Bola hali o'zgargan sharoitlarga ko'nikishga ulgurmagan va ota-onalar va o'qituvchilar allaqachon talab qilmoqdalar: ko'proq ishla, kattalar bilan bahslashmang, sizga aytilgan narsani bajaring, nihoyat o'zingizga yoqqan narsani aniqlang.

Biroz vaqt o'tgach, 6- yoki 7-sinfda bola bolalikdan o'smirlilik davriga o'tishning eng qiyin davrini boshdan kechiradi. 11-yoshdan boshlab o'g'il bolalar va qizlar balog'atga etishishni boshlaydilar, bu vaqtda tananing fiziologik qayta tuzilishidan tashqari, bolalar yangi tajribalarga duch kelishadi. Bu yoshda his-tuyg'ular alohida rol o'ynaydi - ular kuchli, yorqin bo'ladi, ularning ta'siri ostida bolalar impulsiv harakat qilishlari mumkin. Yosh o'smirlar o'zlarining his-tuyg'ularini zo'ravonlik bilan namoyon qiladilar, o'jar bo'lishadi, o'zlariga chekinadilar, ko'pincha g'azablanishni boshdan kechiradilar. Katta jamoalarga, masalan, sinfga, lagerdagi otryadga yoki sport bo'limidagi guruhga kirgan bolalar "hamma kabi" bo'lishga intiladi. Bu yoshda ular uchun eng yomon narsa - qora qo'y uchun o'tish. Agar to'satdan bola uni masxara qila boshlasa, mazax qila boshlasa yoki hatto shunchaki masxara qila boshlasa - his-tuyg'ular o'z zimmasiga oladi, u o'ziga kirib ketishi mumkin. Agar siz uni qo'llab-quvvatlamasangiz, unga vaziyatni tushunishga yordam bermang, yolg'izlik hissi va

tushunmovchilik ko'p yillar davomida unga hamroh bo'lishi mumkin. Ota-onalar va o'qituvchilar uchun o'smirlarning ruhiy holatiga imkon qadar ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish muhimdir; ular o'sib-ulg'ayishning ushbu bosqichidan o'tishga yordam berishlari mumkin, xususan, hissiy intellektni rivojlantirish orqali.

Aksariyat ota-onalar o'z farzandlarini rivojlantirishga intiladilar, rivojlanishni birinchi navbatda intellektual yutuqlar sifatida tushunadilar. Ammo hatto intellektual vunderkind ham his-tuyg'ularsiz qila olmaydi, uning hissiy sohasi ham rivojlanishi kerak. Hissiy intellekt darajasi yuqori bo'lgan bola ochiqko'ngil, sezgir. U yaxshi rivojlangan fikrlash, xotira, mulohaza yuritadi, u boshqalarga hamdard bo'lishni biladi. Bunday bolalar uchun boshqalar bilan muloqot qilish, tengdoshlari bilan do'stlashish oson, ular nafaqat boshqalarni, balki o'zlarini ham yaxshiroq tushunishadi. Kelajakda bunday odam qiyin vaziyatlarda konstruktiv harakat qila oladi, hamkasblari bilan ishonchli muzokaralar olib boradi, murosaga erishadi va boshqa odamlarga ta'sir qiladi.

Nima muhimroq - aqlmi yoki hissiyotmi?

Ilmiy hamjamiyatda hissiy intellekt odatda EQ harflari bilan belgilanadi (hissiy koeffitsient, hissiy koeffitsient, IQ bilan o'xshash). Keling, bugungi kunda nima muhimroq ekanligini aniqlashga harakat qilaylik - IQ yoki EQ?

Ko'pgina tadqiqotlarga ko'ra, hayotdagi muvaffaqiyat taxminan 80% hissiy intellektga va faqat 20% intellektual rivojlanishga bog'liq. Maktabda katta va'da ko'rsatgan, keyin 2-3 ta diplom olgan, lekin munosib maosh bilan yaxshi ish topa olmagan a'lochi o'quvchilar va olimlar misollarini bilamiz. Maktabni zo'rg'a tugatgan, so'ngra muvaffaqiyatli tadbirkor yoki rahbar bo'lgan C talabalarining misollari kam emas. Ko'rinib turibdiki, balog'at yoshida bilim va aql yetarli emas; siz muloqot qilishingiz va maqsadingizga erishishingiz, aloqalarni o'rnatishingiz, moslashuvchan bo'lishingiz, boshqa odamlarni to'g'ri baholashingiz kerak. Bu nafaqat hamkasblar bilan munosabatlarga taalluqlidir - rivojlangan hissiy intellektga ega odamlar uchun turmush o'rtog'ini topish va mustahkam oila qurish osonroq.

Qanday fazilatlarni rivojlantirish kerak?

1. Empatiya va tinglash qobiliyati - shunda bola boshqalarga empatiya qila oladi. Ehtiyotkor, sezgir odam ishonchni oshiradi, u bilan muloqot qilish oson va yoqimli.
2. Minnatdorchilik - minnatdorchilikni his qilgan va uni qanday izhor qilishni bilgan kishi boshqa odamlardan ustun keladi.
3. O'z-o'zini hurmat qilish - ularning kuchli va zaif tomonlarini bilish, bola bir vaqtning o'zida o'zini hurmat qilishni saqlaydi.
4. Jamoada ishlash qobiliyati - boshqalarning his-tuyg'ularini va bizning so'zlarimiz va harakatlarimiz ularga qanday ta'sir qilishini tushunish etarli emas; rivojlangan hissiy intellekt sizga jamoada o'z o'ringizni topishga va umumiy natijaga erishish uchun boshqalar bilan o'zaro munosabatlarni o'rnatishga imkon beradi.
5. O'z his-tuyg'ularingizni ifoda etish qobiliyati - samimiy bo'lish va turli his-tuyg'ularni (shu jumladan salbiy) namoyon qilish ba'zan qo'rqinchli, ammo rivojlangan



hissiy intellekt qo'rquvni engish va his-tuyg'ularni ifodalashning maqbul va mos usulini tanlash va to'plangan stressni his qilmaslik imkonini beradi. kuchli his-tuyg'ular. O'z his-tuyg'ularini qanday ifoda etishni biladigan odam bilan boshqa odamlar o'zlarini xotirjam his qilishadi va o'z navbatida o'zini tabiiyroq tutishlari mumkin.

Erta bolalikdan boshlab, ota-onalar nafaqat bolalarga va farzandlari bilan birga kitob o'qishlari, balki ertak va hikoyalarni birgalikda yozishlari mumkin - bu baxtli yakun bilan emas. Bolada turli xil hayotiy vaziyatlarni taqlid qilish imkoniyati mavjud va kattalar bolaning ma'lum bir vaziyatda qanday harakat qilishini ko'rishlari va so'zlar va harakatlar uchun turli xil variantlarni muhokama qilishlari mumkin. O'smir uchun shaxsiy kundalik yuritish yoki hatto adabiy matnlar yozish foydalidir - bu bilan u o'zini va his-tuyg'ularini yaxshiroq tushunishi mumkin.

Siz bunday o'yinni o'smir bilan ham o'ynashingiz mumkin - ota-ona turli xil kayfiyatdagi iboralarni talaffuz qiladi va bola bu ibora qaysi kayfiyatda aytilganini taxmin qilishi kerak. Siz bolani musiqa tinglashga taklif qilishingiz va keyin eshitganlarini muhokama qilishingiz mumkin (bu musiqa qanday kayfiyatni bildiradi, u qanday his-tuyg'ularni uyg'otadi, ular ishning boshidan oxirigacha qanday o'zgaradi, musiqa tinglash paytida bola nimani tasavvur qiladi). Har qanday yoshda EQni rivojlantirishning yana bir ajoyib usuli - o'qigan kitoblaringizni muhokama qilish, filmlar va teleko'rsatuvlarni tomosha qilish, qahramonlarning his-tuyg'ulari va motivlarini tahlil qilish. Agar biz bolaning hissiy intellektini va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishni professionallarga ishonib topshirmoqchi bo'lsak, biz uni, masalan, Monsikov akademiyasiga yoki EI Bolalar hissiy intellektni rivojlantirish maktabiga yozdirishimiz mumkin. Hissiy intellektni rivojlantirish bo'yicha ekspert Viktoriya Shimanskaya fikricha, hissiy intellektni rivojlantirish bolaning o'quv faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Kichik yoshdagi o'quvchilarni o'rganishga undash uchun siz o'rganishni qiziqarli qilishga yordam beradigan, o'quv faoliyatini yaxshilaydigan va bolaning xatti-harakatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan ijtimoiy-emotsional ta'lim texnologiyasidan foydalanishingiz mumkin.

Ushbu texnologiya mamlakatimizda Monsikov akademiyasida taqdim etilgan. "Prosveshcheniye" nashriyot uyi Monsikov akademiyasi seriyasidagi bolalarning hissiy intellektini rivojlantirish uchun birinchi mahalliy noutbuklarni chiqardi. EI Bolalar - hissiy intellektni rivojlantirish bo'yicha yana bir rus markazi. "EI Bolalar" ekspertlar jamoasi etakchi olimlar va amaliyotchilarni o'z ichiga oladi: Rossiya Fanlar akademiyasining Psixologiya instituti professori, psixologiya fanlari doktori E.A. Sergienko, Yel universiteti xodimi Devid Karuso, ijtimoiy-emotsional ta'lim sohasidagi mutaxassis Davide Antognazza. "EI Bolalar" maktabida ta'lim o'yin shaklida amalga oshiriladi, bunga insonning turli xil hissiy holatlarini ko'rsatadigan "Qiziqishlar" qahramonlari yordam beradi. Bu belgilar bolani his-tuyg'ular bilan do'st bo'lishga va ulardan oqilona foydalanishga o'rgatadi. Eng samarali mashqlarni o'yin shaklida amalga oshirishdir. Kichik guruhlarda o'qiyotgan birinchi sinf o'quvchilari xotirani,

qat'iyatlilikni, mantiqiy fikrlashni, ijodkorlikni, uzoq vaqt davomida e'tiborni ushlab turish qobiliyatini, nozik vosita mahoratini va nutqini yaxshilaydi. Ota-onalarning so'zlariga ko'ra, mashg'ulotlar natijasida ularning farzandlari bilan munosabatlari yaxshilangan, ular yaqinroq, iliq bo'lgan.

Hissiy intellektni rivojlantirish uchun mutaxassislar ota-onalar va bolalarga o'yin o'ynashni maslahat berishadi. Ushbu o'yinlardan biri "Myriads" sezgirlikni o'rgatadi: ota-onalar va bolalar bir-birining his-tuyg'ularini taxmin qiladilar va assotsiativ seriyalarni tanlaydilar, taassurotlar va xotiralar bilan o'rtoqlashadilar. "Hissiy intellekt" stol o'yinida ishtirokchilar o'zlarining his-tuyg'ularini namoyish qilishlari va boshqa o'yinchilarning his-tuyg'ularini taxmin qilishlari kerak. O'yin hissiy intellektni "pompalashga" yordam beradi, tinglashni va eshitishni o'rganadi. Kattalar va o'smirlar uchun "Telepat" psixologik o'yinini ham qayd etishingiz mumkin. Unda har bir futbolchi bir-birining fikrini o'qishni o'rganishi mumkin. Telepath o'yini ijtimoiy intellektni rivojlantiradi: u og'zaki bo'lmagan signallarni ko'rishga yordam beradi, diqqat va tasavvurni o'rgatadi va boshqa odamning ichki dunyosini yaxshiroq tushunishga imkon beradi. Bolalarda hissiy intellektni samarali rivojlantirish uchun ota-onalar o'zlaridan va ularning hissiy savodxonligidan boshlashlari kerak. Ushbu mavzu bo'yicha ommabop ilmiy kitoblarga murojaat qilib, uni oshirishingiz mumkin.

Dunyo bo'ylab "hissiy intellekt" atamasini ommalashtirishga yordam bergan taniqli fan jurnalisti va psixologning kitobi. Kitobda hissiy intellekt nima ekanligi, u uchun qanday miya tuzilmalari mas'ul ekanligi va u kundalik hayotda qanday namoyon bo'lishi batafsil tushuntirilgan. Bolalarga his-tuyg'ularini va his-tuyg'ularini nazorat qilishni o'rganishga yordam berishni xohlaydigan ota-onalar uchun ajoyib qo'llanma. Psixolog Jon Gottman oilaviy munosabatlar sohasidagi dunyodagi eng mashhur mutaxassislardan biridir. Kitobda mualliflar bolalarning hissiyotlari yuqori ekanligini ko'rsatadilar. Kitob kattalarga his-tuyg'ularni, fikrlarni, kayfiyatlarni, istaklarni va odatlarni qanday boshqarishni tushunishga yordam beradi: "Siz o'zingizning shaxsiyatingizning ajralmas qismi deb hisoblaydigan ko'plab odatiy hissiy reaksiyalar va xatti-harakatlar sizning yashirin xotirangizda saqlanadigan xotiralardir, masalan, erta bolalik".

Xulosa. Xulosa o'rniga Psixolog Syuzan Devidning fikrini ham keltiramizki, muvaffaqiyat to'g'ridan-to'g'ri ichki dunyongizni boshqarish va his-tuyg'ularingiz bilan o'zaro munosabatda bo'lish qobiliyatiga bog'liq. Ota-onalar o'zlarining his-tuyg'ulari va his-tuyg'ularini boshqarish usuli sifatida "hissiy moslashuvchanlik" qiziqarli tushunchasi bilan tanishadilar. O'quvchi o'z his-tuyg'ularining tuzog'iga tushmaslikni, qiyin tajribalar bilan ishlashni va boshqa odamlar bilan munosabatlardan zavqlanishni o'rganadi.



**ADABIYOTLAR:**

1. Soxib o'g'li, A. S. (2023). TALABALARDA IJTIMOIIY DAXLDORLIK FAZILATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK OMILLARI. SPAIN" PROBLEMS AND PROSPECTS FOR THE IMPLEMENTATION OF INTERDISCIPLINARY RESEARCH", 14(1).
2. ugli Abdullaev, S. S. (2021). Social Involvement in Students Results of Experimental Work on the Development of Virtues. European Journal of Research Development and Sustainability, 2(7), 42-47.
3. Abdullayev, X. J. (2023). THE PROBLEM AND IMPROVEMENT OF THE THEORETICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION. Conferencea, 132-142.
4. Abdullaev, S. S. (2021). SOCIO-POLITICAL FACTORS OF DEVELOPMENT OF SOCIAL RELATIONSHIPS IN STUDENTS IN THE PROCESS OF PEDAGOGICAL EDUCATION. In Euro-Asia Conferences (pp. 168-170).
5. Abdullaev, S. A. (2022). DISTRIBUTION OF THE NUMBER OF FAULTS AND TIME OF RESTORATION OF ELEMENTS OF SEWER NETWORKS. Educational Research in Universal Sciences, 1(7), 512-519.
6. Sobirjon, A. (2020). Socio-pedagogical factors of formation of activities of society and social involvement in students who have an active life position. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(12).
7. Nurkholis, A., Imas, S. S., Annisa, A., & Sobir, S. (2021). Spatial decision tree model for garlic land suitability evaluation. IAES International Journal of Artificial Intelligence, 10(3), 666.
8. Siddiqov, B. S., & Mexmonaliyev, S. N. (2022). PEDAGOGIK AMALIYOTNING BO 'LAJAK O 'QITUVCHINING KASBIY TAYYORGARLIK FAOLIYATIDA TUTGAN O 'RNI. Academic research in educational sciences, 3(1), 10-16.
9. Siddikov, B. S. (2023). MORAL VIEWS OF HUSSAIN VOIZ KOSHIFI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(4-2), 39-42.
10. MAZMUNI, T. M. A. J. V. Sh. N. Mexmonaliyev–Farg 'ona davlat universiteti 2-bosqich magistranti SS Evatov–Farg 'ona davlat universiteti o'qituvchisi OA Tursunov–Farg 'ona politexnika instituti akademik litsey o'quvchisi. FARG 'ONA DAVLAT UNIVERSITETI, 275.