



BOLALAR BILAN O‘TKAZILADIGAN TRENINGLARDA HISSIY ZAKOVAT VA PSIXOLOGIK XAVFSIZLIK MUHITINING O‘RNI

Xo'jaxmedova Muxayyo Sobirovna

*Toshkent viloyati Oqqo'rg'on tumani MMTBga qarashli 7-maktab
amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalar bilan o‘tkaziladigan treninglarda hissiy zeka (emotsional intellekt) va psixologik xavfsizlik muhiti qanday ahamiyatga ega ekani yoritiladi. Hissiyotlarni anglash, ifoda etish va boshqalarning his-tuyg‘ularini inobatga olish bolalarning sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi. Psixologik xavfsiz muhit esa bu jarayonning barqaror asosidir.

Kirish

Zamonaviy bolalar psixologiyasi bolani kompleks yondashuv asosida rivojlantirishni taqozo etadi. Trening mashg‘ulotlari bu borada samarali usullardan biri bo‘lib, nafaqat bilim va ko‘nikmalar, balki hissiy va ijtimoiy jihatdan ham tarbiya berish imkonini yaratadi. Bu esa o‘z-o‘zini anglagan, muvozanatli, muloqotga ochiq shaxslarni shakllantirishda muhim omildir.

Asosiy qism

Hissiy zeka (Goulman, 1995) – bu bolaning o‘z hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish, ijtimoiy vaziyatlarda o‘zini tutish va boshqalarning emotsional holatiga mos javob bera olishidir. Treninglarda bu qobiliyatni rivojlantirish orqali bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, ijtimoiy faolligi va empatiya darajasi ortadi. Psixologik xavfsizlik — bu bolaning o‘zini xavfsiz, qadrlangan va tushunilgan his qiladigan muhitidir (Edmondson, 1999). Bunday muhitda bolaning his-tuyg‘ulari inkor qilinmaydi, aksincha e’tirof etiladi va hurmat qilinadi. Bu esa bolaning ochiqligini, erkin fikrlashini va ijtimoiy integratsiyasini qo‘llab-quvvatlaydi.



Amaliyot davomida shuni kuzatdimki, hissiy zeka bilan ishlash treninglarining samaradorligi bevosita muhitga bog‘liq. Bolalar o‘zlarini tinglanayotganini his qilganida ular nafaqat faol ishtirok etadilar, balki ichki kechinmalarini ham erkin ifoda eta boshlaydilar. Treninglarga hissiy kartochkalar, rolli o‘yinlar, “men his qilaman” texnikasi va guruhviy muhokamalarni qo‘shish – ayni muddao.

Xulosa

Hissiy zeka va psixologik xavfsizlik muhitini ta’minlash — bolalarning ijtimoiy-psixologik sog‘lig‘ini mustahkamlashning eng muhim bosqichlaridan biridir. Treninglarda bola o‘z his-tuyg‘ularini ochiq ifoda eta oladigan, erkin muloqotda bo‘ladigan va qo‘llab-quvvatlanadigan muhit yaratilsa, bu uning shaxsiy o‘shishi va ijtimoiy hayotga tayyorlanishida mustahkam poydevor bo‘ladi.