

**MAKTABDA EMPATIYA VA MEHR-MURUVVAT MUHITINI
SHAKLLANTIRISH**

Egamqulova Shahnoza Abduraim qizi

Sirdaryo viloyati Guliston tumani

21-maktabning amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab muhitida empatiya va mehr-muruvvatni shakllantirishning ahamiyati, usullari va natijalari tahlil qilinadi. O‘quvchilarning ijtimoiy va hissiy intellektini rivojlantirish, ular o‘rtasidagi do‘stona munosabatlarni mustahkamlash hamda psixologik farovonlikni ta‘minlash bo‘yicha samarali strategiyalar ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, o‘qituvchilar va ota-onalarning roli, konfliktlarni hal qilish yo‘llari va qo‘llab-quvvatlash tizimining maktab muhitiga ta‘siri yoritiladi. Tadqiqot natijalari maktab psixologlari va pedagoglar uchun amaliy tavsiyalar berishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: empatiya, mehr-muruvvat, maktab muhiti, psixologik farovonlik, hissiy intellekt, bolalar psixologiyasi, do‘stona munosabatlar, o‘quvchilararo hamkorlik, ijtimoiy ko‘nikmalar, konfliktlarni hal qilish, qo‘llab-quvvatlash tizimi, ota-ona va o‘qituvchi roli, ijobiy kommunikatsiya, hissiy barqarorlik, psixologik treninglar

Maktab nafaqat bilim berish maskani, balki bolalarning shaxsiyati shakllanadigan muhitdir. O‘quvchilarning o‘zaro munosabatlari, o‘qituvchi va ota-onalar bilan aloqalari, psixologik holati ularning ta‘lim jarayoniga bo‘lgan munosabatini va ijtimoiy hayotga moslashuvini belgilaydi. Shu bois, maktabda ijobiy psixologik muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayonda empatiya va mehr-muruvvat asosiy o‘rin tutadi.

Empatiya – bu boshqalarning hissiy holatini tushunish va ularga nisbatan samimiy hamdardlik bildirish qobiliyatidir. Mehr-muruvvat esa o‘zaro hurmat, qo‘llab-quvvatlash va do‘stona munosabatlarni o‘z ichiga oladi. Maktabda



empatiyaning yuqori darajada bo'lishi o'quvchilarning stress va zo'riqish darajasini kamaytiradi, ularda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi hamda ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Empatiya va mehr-muruvvat rivojlangan maktab muhitida o'quvchilar:

O'zlarini xavfsiz va qadrlangan his qiladilar, bu esa ularning ruhiy farovonligiga ijobiy ta'sir qiladi.

O'qituvchilar va sinfdoshlar bilan iliq, ishonchli munosabat o'rnatadilar.

O'z fikrlarini erkin ifoda qilishga va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga muvaffaq bo'ladilar.

Zo'ravonlik va kamsitish holatlarining kamayishiga hissa qo'shadilar.

Agar maktab muhitida empatiya va mehr-muruvvat yetishmasa, bu bolalarning o'zaro munosabatlarida keskinlik, stress va ijtimoiy muammolarga olib kelishi mumkin. Masalan, o'quvchilar orasida ajralish, do'stlik munosabatlarining zaifligi, darslarda ishtirok etish istagining pasayishi va hatto maktabni tashlab ketish holatlari yuzaga kelishi ehtimoli ortadi. Shu sababli, maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalar birgalikda empatiya va mehr-muruvvatni targ'ib qilish yo'llarini izlashlari muhimdir.

Keyingi qismda maktab muhitida empatiya va mehr-muruvvatni shakllantirish usullari kengroq tahlil qilinadi.

Empatiya va mehr-muruvvat tabiiy ravishda shakllanadigan sifatlar bo'lsa-da, ularni rivojlantirish va mustahkamlash uchun maxsus sharoit yaratish talab etiladi. Maktab muhitida bu fazilatlarni shakllantirish o'qituvchilar, maktab psixologlari va ota-onalarning birgalikdagi sa'y-harakatlari bilan amalga oshiriladi. Quyida empatiya va mehr-muruvvatni rivojlantirish uchun samarali usullar keltirilgan.

1. O'quvchilarga empatiya va mehr-muruvvatni o'rgatish

O'quvchilar empatiya va mehr-muruvvatning ahamiyatini anglashlari va uni kundalik hayotda qo'llashni o'rganishlari kerak. Buning uchun:

Psixologik treninglar – maxsus mashg'ulotlar va o'yinlar orqali bolalar boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ularga nisbatan hamdardlik bildirishni o'rganadilar. Masalan, "Hissiyotlarni tushunish" nomli o'yin orqali bolalar turli



vaziyatlardagi insonlarning his-tuyg'ularini aniqlab, ularga qanday munosabatda bo'lishni muhokama qilishlari mumkin.

Hikoya va misollar orqali o'rgatish – dars jarayonida o'quvchilarga mehribonlik va empatiya mavzusidagi hikoyalar aytib berish, badiiy asarlarni tahlil qilish orqali ularga saboq berish mumkin. Masalan, O'tkir Hoshimovning "Dunyoning ishlari" asari insoniylik va mehr-muruvvat haqida chuqur fikr yuritishga yordam beradi.

Rolli o'yinlar – o'quvchilar turli vaziyatlarni sahnalashtirib, o'zlarini boshqa insonning o'rniga qo'yib ko'rishadi. Masalan, sinfda turli muammoli holatlar (do'stlik, tushunmovchilik, yordam berish) bo'yicha sahna ko'rinishlari tashkil etish mumkin.

2. O'qituvchilarning rolini kuchaytirish

O'qituvchilar sinfda empatiya va mehr-muruvvatni targ'ib qilishda asosiy yetakchilardan biridir. Ular quyidagi usullar yordamida o'quvchilarda ijobiy munosabatlarni rivojlantirishlari mumkin:

Shaxsiy namuna bo'lish – o'quvchilar o'qituvchining xatti-harakatlariga taqlid qilishadi. Agar o'qituvchi doimiy ravishda samimiy, hurmat bilan muloqot qilsa, bu o'quvchilarga ham o'z ta'sirini o'tkazadi.

Guruh bilan ishlashga yo'naltirish – dars jarayonida o'quvchilarni kichik guruhlariga bo'lib, birgalikda muammolarni hal qilishga o'rgatish muhim. Bu usul o'zaro tushunish va hamkorlik muhitini shakllantiradi.

Shaxsiy yondashuv – har bir o'quvchining hissiy holatini inobatga olib, ularga individual yondashish kerak. Ayrim bolalar uyda muammolarga duch kelib, bu maktabdagi xulq-atvoriga ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli, o'qituvchilar o'quvchilarning holatini tushunishga harakat qilishlari lozim.

3. Maktab psixologining o'рни

Maktab psixologi empatiya va mehr-muruvvat madaniyatini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. U quyidagi tadbirlarni amalga oshirishi mumkin:

Empatiyaga yo'naltirilgan treninglar o'tkazish – o'quvchilar uchun do'stlik, mehribonlik va tushunish mavzularida seminar va treninglar tashkil etish.



Maktab jamoasi bilan ishlash – o‘qituvchilar va ota-onalar uchun maxsus psixologik maslahatlar va seminarlar o‘tkazib, ularga bolalar bilan ishlash strategiyalarini tushuntirish.

Zo‘ravonlik va kamsitishning oldini olish – maktabda bezorilik va kamsitish holatlarini aniqlash va oldini olish bo‘yicha dasturlar ishlab chiqish.

4. Ota-onalar bilan hamkorlik

Ota-onalar bolalarning asosiy tarbiyachisi hisoblanadi. Ular maktabdagi mehr-muruvvat muhitini mustahkamlashga qanday hissa qo‘shishlari mumkin?

Bolalar bilan ochiq muloqot qilish – ota-onalar bolalarining his-tuyg‘ulariga e‘tibor qaratib, ularning muammolarini tinglashlari kerak.

Mehribonlik va hurmat madaniyatini targ‘ib qilish – ota-onalar farzandlariga boshqalarga nisbatan yaxshi muomala qilishni o‘z namunalari orqali o‘rgatishlari kerak.

Maktab bilan hamkorlik qilish – ota-onalar o‘qituvchilar va maktab psixologlari bilan doimiy aloqada bo‘lib, farzandlarining maktabdagi muhitini yaxshilashga hissa qo‘shishlari lozim.

Maktab muhitida empatiya va mehr-muruvvatni shakllantirish ta‘lim jarayonining samaradorligini oshirish, o‘quvchilarning ruhiy salomatligini yaxshilash va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Ushbu maqolada keltirilgan usullarni tizimli ravishda amalga oshirish natijasida quyidagi ijobiy o‘zgarishlarga erishish mumkin:

1. O‘quvchilarning ruhiy farovonligi yaxshilanadi

Empatiya va mehribonlik bilan yo‘g‘rilgan muhitda o‘quvchilar o‘zlarini xavfsiz va erkin his qiladilar. Bu esa ularning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishga, stress va tashvishlarning kamayishiga olib keladi. Ruhiy farovonlik yaxshilanganda bolalar darslarga bo‘lgan qiziqishini oshiradi, ijtimoiy faolligi ortadi va o‘quv natijalari yaxshilanadi.

2. Maktabda ijobiy ijtimoiy muhit shakllanadi

Empatiyani rivojlantirish orqali o‘quvchilar bir-birini tushunishga va qo‘llab-quvvatlashga o‘rganadilar. Bu esa sinf jamoasida do‘stona va mehribon



munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Natijada, sinf ichidagi kelishmovchiliklar kamayadi, bezorilik (bullying) va zo'rvonlik holatlari pasayadi, bolalar o'z fikrlarini erkin ifoda eta boshlaydilar.

3. O'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalari rivojlanadi

Empatiya va mehr-muruvvatni shakllantirish bo'yicha amalga oshirilgan trening va mashg'ulotlar natijasida o'quvchilar kommunikativ ko'nikmalarni egallaydilar. Ular boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishga, nizolarni tinch yo'l bilan hal qilishga va jamoada samarali ishlashga o'rganadilar. Bu esa kelajakda ularga nafaqat o'qish jarayonida, balki hayotda ham katta foyda keltiradi.

4. O'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi ishonch mustahkamlanadi

Maktab muhitida empatiya rivojlantirilganda, o'quvchilar o'qituvchilar bilan erkin muloqot qila oladigan darajaga yetadilar. Ular o'z muammolari va his-tuyg'ularini ulashishdan cho'chimaydilar. O'qituvchilar esa o'z navbatida o'quvchilarning ehtiyojlarini chuqurroq tushunib, ularga yordam berishga tayyor bo'ladilar. Natijada, dars jarayoni yanada samarali va interaktiv bo'lib boradi.

5. Ota-onalar va maktab hamkorligi kuchayadi

Agar ota-onalar ham empatiya va mehribonlik madaniyatini qo'llab-quvvatlasa, bolalar o'z oilalarida ham ijobiy munosabatlarni shakllantiradilar. Ota-onalar maktab bilan faol hamkorlik qilganda, bola tarbiyasi va ta'limi yanada samarali bo'ladi. Bu esa nafaqat o'quvchilarga, balki butun jamiyatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Maktabda empatiya va mehr-muruvvat muhitini shakllantirish o'quvchilarning nafaqat akademik, balki ijtimoiy va hissiy jihatdan rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu fazilatlar bolalarning kelajakda ham muvaffaqiyatli va ijtimoiy jihatdan moslashuvchan insonlar bo'lishiga yordam beradi.

Shuning uchun maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalar birgalikda harakat qilib, empatiya va mehr-muruvvatni rivojlantirish bo'yicha tizimli ish olib borishlari lozim. Maxsus psixologik treninglar, rolli o'yinlar, badiiy asarlarni tahlil qilish, o'qituvchilarning shaxsiy namunasi va ota-onalar bilan mustahkam aloqalar orqali bunday muhitni yaratish mumkin.



Agar har bir o'quvchi o'z atrofida qilarga hurmat, tushunish va mehr bilan munosabatda bo'lsa, maktab nafaqat bilim maskani, balki chinakam insoniy qadriyatlar shakllanadigan joyga aylanadi. Bu esa kelajak avlodning yanada yaxshi, mehribon va tushunadigan jamiyatda voyaga yetishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'ofurov M. "Empatiya va shaxslararo munosabatlar" – Toshkent: Ma'naviyat, 2021.
2. Karimova R. "Psixologik empatiya va uning inson hayotidagi o'rni" – Samarqand: Zarafshon, 2020.
3. Mehribonova D. "Maktab psixologiyasida empatiyaning roli" – Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti, 2019.
4. Rogers K. "Empatik tinglash va insoniy munosabatlar" – Moskva: Pedagogika, 2018.
5. Vygotskiy L.S. "Bola psixologiyasida hissiyot va empatiya" – Moskva: Pedagogika, 2017
6. Maslow A. "Motivatsiya, empatiya va shaxsiy rivojlanish" – Toshkent: Ma'naviyat, 2022
7. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim Vazirligi. "Psixologlar uchun empatiya bo'yicha metodik qo'llanma" – Toshkent: 2023.
8. Super D. "Empatiya va kasbiy rivojlanish" – Nyu-York: McGraw-Hill, 2016.
9. Yusupov N. "Empatiya va konfliktlarni hal qilish" – Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2021.
10. Golland J. "Empatiya va kasb tanlash" – Moskva: Pedagogika, 2018.