



OILADA BOLANING HISSIY INTELEKTLARINI SHAKLLANTIRISH

Uktamova Xatira Dilmurod qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro universitetining “Boshlang’ich ta’lim”

3-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada oilada bolalarning hissiy intellektini shakllantirishning ahamiyati va usullari yoritilgan. Hissiy intellekt bolaning o‘z his-tuyg‘ularini tushunishi, boshqalar bilan samarali muloqot qilishi va muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Maqolada ota-onalar farzandlariga his-tuyg‘ularni nomlash, boshqarish va hamdardlikni o‘rgatish bo‘yicha amaliy tavsiyalar oladilar. Shuningdek, hissiy intellektni rivojlantirishga yordam beradigan interaktiv o‘yinlar va mashg‘ulotlar taqdim etiladi. Ushbu maqola bolalar tarbiyasi bilan shug‘ullanayotgan ota-onalar, pedagoglar va psixologlar uchun foydali bo‘lishi mumkin.

Kalit so‘zlar: hissiy intellekt, interaktiv o‘yinlar, pedagog, psixolog, hamdardlik

Аннотация: В данной статье описывается значение и методы формирования эмоционального интеллекта детей в семье. Эмоциональный интеллект развивает способность ребенка понимать свои чувства, эффективно общаться с другими и решать проблемы. В статье родители получают практические рекомендации по обучению детей называть, управлять и сопереживать эмоциям. Здесь также предлагаются интерактивные игры и занятия, которые помогают развивать эмоциональный интеллект. Данная статья может быть полезна родителям, педагогам и психологам, занимающимся воспитанием детей.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, интерактивные игры, педагог, психолог, эмпатия.

Abstract: This article discusses the importance and methods of developing children's emotional intelligence in the family. Emotional intelligence develops a child's ability to understand their own emotions, communicate effectively with others, and solve problems. The article provides parents with practical recommendations on how to name, manage, and teach their children empathy. It also provides interactive games and activities that help develop emotional intelligence. This article may be useful for parents, educators, and psychologists involved in raising children.

Keywords: emotional intelligence, interactive games, educator, psychologist, empathy



Kirish:

24 iyul kuni Shavkat Mirziyoyevning Facebook ijtimoiy tarmog'idagi rasmiy sahifasida davlat rahbari tavalludining 61 yilligiga bag'ishlangan «Janob Prezident» nomli hujjatli film namoyish qilindi. Intervyuda O'zbekiston prezidenti oila va baxt haqidagi fikrlarini o'rtoqlashdilar. Uning fikricha, har bir inson hayotida eng muhimi, bu — oila. «Oila men uchun muqaddas. Muqaddasligi shuki, avvalambor qayerda ishlashidan qat'i nazar, kim bo'lishidan qat'i nazar agar oilada tarbiya, oilada muhit, oilada halollik, munosabat, tarbiyaga alohida e'tibor bermasa, hech qachon natija bo'lmaydi. Shuning uchun men farzandlarimning tarbiyasiga juda katta e'tibor beraman. Har bir farzandimga ham, nevaramga ham alohida o'zimning munosabatim bor. Har bir nevaramning alohida xarakterini bilaman, orzusini, istagini bilaman», — dedilar prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoyev. Oiladagi muhit bola rivojlanishi, xulq-atvori va kelajakdagi shaxsiyati shakllanishida juda muhim ahamiyatga ega. Farzand tarbiyasida oilaviy muhitning ta'siri quyidagi jihatlarga bo'linadi:

1. Hissiy barqarorlik va o'ziga ishonch

Mehribon, qo'llab-quvvatlovchi muhitda o'sgan bolalar o'zini xavfsiz his qiladi va o'ziga bo'lgan ishonchi yuqori bo'ladi. Doimiy tanbeh yoki e'tiborsizlik bo'lsa, bola o'zini qadrsiz his qilishi va kelajakda o'ziga ishonchsiz bo'lishi mumkin.

2. Hissiy intellekt va muloqot ko'nikmalarini ahamiyati. Ota-onalar o'z his-tuyg'ularini ochiq ifodalasa va bolaga ham shunday qilishga imkon bersa, u boshqalar bilan yaxshi muloqot qilishni o'rganadi. Agar oilada ziddiyatli yoki tajovuzkor muhit hukm sursa, bola ham xuddi shunday munosabat tarzini qabul qilib olishi mumkin.

3. Xulq-atvor va ijtimoiy moslashuv.

Yaxshi muhitda o'sgan bolalar odobli, hurmatli va mas'uliyatli bo'lishadi. Mojarolarga to'la oilaviy muhitda esa bolalar tajovuzkor yoki aksincha, juda tortinchoq bo'lib ulg'ayishi mumkin.

4. Aqliy va ijodiy rivojlanish

Kitob o'qiladigan, ilmga qiziqish uyg'otiladigan oilada bola o'rganishga ishtiyoqmand bo'ladi.

E'tiborsizlik va qo'llab-quvvatlash yetishmaydigan oilalarda esa bola o'zining qobiliyatlarini to'liq namoyon qila olmasligi mumkin.

5. Stressga chidamlilik va muammolarni hal qilish qobiliyati



Oilada tinch va qo'llab-quvvatlovchi muhit bo'lsa, bola muammolarni bosim ostida ham hal qilishni o'rganadi. Doimiy qattiq tanqid yoki mojarolar esa bolaning stressga nisbatan chidamliligini pasaytirishi mumkin.

6. Kelajakdagi munosabatlar va oilaviy qadriyatlar

Bola oilasida qanday muhitni ko'rgan bo'lsa, kelajakda ham shunday munosabatlarni shakllantiradi. Mehribon va hurmatga asoslangan oilada ulg'aygan bola kelajakda ham yaxshi ota-ona yoki turmush o'rtoq bo'lishga intiladi.

Oiladagi muhit bolaning butun hayotiga ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biridir. Mehribonlik, qo'llab-quvvatlash, ochiq muloqot va barqarorlik farzandning sog'lom va muvaffaqiyatli inson bo'lib ulg'ayishiga xizmat qiladi. Shu sababli, ota-onalar oilada sog'lom psixologik muhit yaratishga harakat qilishlari muhim.

Hissiy intellekt - yurak va aqlning to'qnashuvi hisoblanadi. Hissiy intellekt (odatda "EQ" deb qisqartiriladi,) bu o'zida ham, boshqalarda ham his-tuyg'ularni idrok etish, nazorat qilish va baholash qobiliyatidir. Hissiy intellekt bolaning his-tuyg'ularini anglash, boshqarish va boshqalarning his-tuyg'ulariga munosabat bildirish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu qobiliyat bolalarning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi va muvaffaqiyatga erishishida muhim ahamiyatga ega. Oilada hissiy intellektni shakllantirish bolaning kelajakdagi hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Hissiy intellekti yuqori bo'lgan bolalar o'z his-tuyg'ularini yaxshi tushunishadi va o'zlarini bosqarishda muvaffiqatli bo'lishadi. psixolog Daniel Goleman "Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ" nomli kitobini nashr etdi. Kitobda u hissiy intellektning beshta "tarmoqlar"ini aniqladi: his-tuyg'ularingizni bilish, his-tuyg'ularingizni boshqarish, o'zingizni rag'batlantirish, boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tan olish va tushunish va munosabatlarni boshqarish.

Ta'kidlab o'tish joizki, Goleman yuqori hissiy intellektini samarali biznes rahbarlari orasida umumiy xususiyat sifatida belgilaydi. Uning ta'kidlashicha, hissiy aql bo'lmasa, rahbar cheksiz energiya va g'oyalarga, idrok etuvchi va mantiqiy aqlga va ta'sirchan malakaga ega bo'lishi mumkin, ammo baribir samarasiz va ilhomlantirmaydi. "Eng samarali rahbarlar bir jihati bilan bir xil: ularning barchasi yuqori darajadagi hissiy intellektga ega", - Daniel Goleman.

Hissiy intellekt besh turkumdan iborat:

1. O'z-o'zini anglash (his-tuyg'ularni tan olish va tushunish qobiliyati).
2. Ijtimoiy ko'nikmalar (umumiy soha topish va munosabatlarni o'rnatish qobiliyati).
3. O'z-o'zini tartibga solish (impulslar va his-tuyg'ularni boshqarish qobiliyati).





4. Hamdardlik (boshqa narsalarni tushunish qobiliyati). odamlarning his-tuyg'ulari).

5. Motivatsiya (quvvat bilan maqsadlarga erishish istagi).

Golemanning ta'kidlashicha, yuqori EQ boshqa muhim yetakchilik xususiyatlarini osonlashtiradi. Oilada hissiy intellektni rivojlantirishni bir nechta usullari bilan bor. Bular: 1. Bolalar bilan ochiq va samimiy muloqot qilish. Bolalar o'z his-tuyg'ularini ifoda etishga o'rganishlari uchun ularni diqqat bilan tinglash va ularning fikrlarini hurmat qilish muhim hisoblanadi. 2. Hissiyotlarni nomlash va anglashga o'rgatish. Bolalar o'z his-tuyg'ularini anglab yetishlari uchun ularni nomlashga yordam berish kerak. Masalan, "Sen xafa bo'lyapsanmi?" yoki "Bu seni xursand qildimi?" kabi savollar orqali ularning hissiyotlarini tushunishiga ko'maklashish mumkin. 3. Ota-onaning namuna bo'la olishi kerak. Bolalar ota-onalarining xatti-harakatlarini kuzatib o'sadi. Agar ota-ona o'z his-tuyg'ularini muvozanatli ifodalasa va stressli vaziyatlarda xotirjam bo'lsa, bolalar ham shu uslubni o'zlashtiradi. 4. Empatiyani rivojlantirish kerak. Bolaga boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga nisbatan mehribon bo'lishni o'rgatish kerak. Buning uchun hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish yoki kitoblardagi qahramonlarning hissiy holatlari haqida suhbatlashish mumkin. 5. Ijobiy mustahkamlash va rag'batlantirish zarur. Bola o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalaganda, uni rag'batlantirish kerak. Masalan, "Sen his-tuyg'ularingni juda yaxshi ifodalading" yoki "Men sening sabr-toqat bilan javob berganingni qadrlayman" kabi iboralar yordam beradi. 6. Hissiy intellektni rivojlantirish uchun o'yinlar o'ynash. Hissiyotlarni ifodalashga yordam beradigan rolli o'yinlar yoki qiziqarli topshiriqlar orqali bolalar o'z his-tuyg'ularini tushunishga va boshqarishga o'rganishadi.

Xulosa qilib aytganda, Oilada bolaning hissiy intellektini shakllantirish uning kelajakdagi hayotida katta rol o'ynaydi. Ota-onalar bolaning his-tuyg'ularini tushunishga va ularni to'g'ri boshqarishga o'rgatsa, u nafaqat oilada, balki jamiyatda ham muvaffaqiyatli va baxtli inson bo'lib voyaga yetadi. Shuning uchun har bir ota-ona farzandining hissiy rivojlanishiga e'tibor qaratishi juda muhim hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. [https:// uz. Wikipedia.org](https://uz.wikipedia.org).
2. Denial Goleman hissiy intellekt
3. [https:// wordly journals.com](https://wordlyjournals.com)
4. [https:// www.gazeta.uz](https://www.gazeta.uz)
5. Qudratilla Rafiqov "Mening prezidentim" akademnashr 2021

