

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MAKTABGACHA VA MAKTAB
TA’LIMI VAZIRLIGI
QORI NIYOZIY NOMIDAGI TARBIYA PEDAGOGIKASI MILLIY
INSTITUTI**

XAKIMOVA BARNO MURATOVNA

**SEL METODIKALARI ASOSIDA MAS’ULIYATLI AVLODNI
TARBIYALASH**

(O‘qituvchilar uchun metodik qo‘llanma)

Toshkent 2025

UDK 378.108.092
BBK 74.04+32.973.2
K-25

Xakimova Barno Muratovna SEL metodikalari asosida mas'uliyatli avlodni tarbiyalash.- Toshkent: Qori Niyoziy nomidagi Tarbiya pedagogikasi milliy instituti, 2025-y

Ushbu qo'llanmada barcha uchun muhim bo'lgan SEL metodikasi haqidagi asosiy tushunchalar, uning paydo bo'lishi, ta'limdagi o'rni usullari, emotsional intellekt, SELning turli fanlarga integratsiyasi, baholash va monitoring hamad mas'uliyatli qaror qabul qilish kompetensiyani rivojlantirish yo'llari yoritilgan. Shu bilan birga, nafaqat o'qituvchilar balki, o'z bolasini tarbiyalashda ota-onalar uchrashi mumkin bo'lgan muammolar va ularning echim yo'llari ham taqdim etilgan.

Ilmiy muharrir:
p.f.d., professor X.M.Tojiboyeva

Taqrizchilar:
p.f.d. dotsent K.A.Karimov
p.f.f.d. dotsent O.T.Abduganiyev

Qori Niyoziy nomidagi Tarbiya pedagogikasi milliy instituti Kengashining 2025-yil 2-sentabrdagi 9/4.5-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan

ISBN 978-9943-4361-0-7

KIRISH SO‘ZI

“SEL metodikalarini tarbiya jarayoniga integratsiya qilish — shaxsning faqat bilim bilan emas, balki xulq, emotsiya va mas’uliyat bilan qurollangan komil inson sifatida shakllanishini ta’minlaydi.”

B.Xakimova

Hurmatli o‘qituvchilar!

Bolalar - eng qimmatli boyligimiz. Ularning sog‘lom va barkamol rivojlanishi, yetuk shaxs bo‘lib voyaga yetishi biz o‘qituvchilar uchun eng muhim vazifadir.

Bolani to‘g‘ri tarbiyalash uning kelgusi hayoti uchun juda katta ahamiyatga ega. Shu sababli, bolani tarbiyalash jarayonida qanday yondashuv va usullardan foydalanish kerakligi bilan bog‘liq ko‘plab savollar yuzaga keladi.

Ushbu qo‘llanmada barcha uchun muhim bo‘lgan SEL metodikasi haqidagi asosiy tushunchalar, uning paydo bo‘lishi, ta’limdagi o‘rni usullari, emotsional intellekt, SElning turli fanlarga integratsiyasi, baholash va monitoring hamad mas’uliyatli qaror qabul qilish kompetensiyani rivojlantirish yo‘llari yoritilgan. Shu bilan birga, nafaqat o‘qituvchilar balki, o‘z bolasini tarbiyalashda ota-onalar uchrashi mumkin bo‘lgan muammolar va ularning echim yo‘llari ham taqdim etilgan.

Umid qilamizki, ushbu nashr sizga bolangizni to‘g‘ri tarbiyalashda yordam beradi va bu jarayon qiziqarli, samarali va samimiy o‘tishiga xizmat qiladi.

**Yuksak hurmat bilan,
Muallif**

Hurmatli o‘qituvchi kitobimizning ushbu qismida siz quyidagi savollarga javoblarni topasiz:

1.SEL metodikalari haqida umumiy tushuncha.....	5
2. SELning mohiyati va ilmiy asoslari.....	8
3. SELning 5 asosiy kompetensiyasi.....	10
4. SELning ta’limdagi roli.....	13
5. SEL va milliy tarbiya qadriyatlari uyg‘unligi.....	14
6. Emotsional intellekt nima va uning ilmiy asoslari.....	16
7. SEL metodikalari va pedagogik ish shakllari.....	19
8. SEL metodikalarini turli fanlarga integratsiya qilish.....	24
9. Mas’uliyatli qaror qabul qilish kompetensiyasini rivojlantirish.....	32
10. SEL metodikalari yordamida baholash va monitoring.....	37
11. Ota-onalar bilan ishlashda SEL metodikalarning ahamiyati.....	42
12. Xulosa.....	48
13. Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....	51

1. SEL metodikalari haqida umumiy tushuncha

SEL (Social emotional learning)

=

IHT (Ijtimoiy hissiy ta'lim)

Ijtimoiy-emotsional ta'lim (Social and Emotional Learning — SEL) — bu o'quvchilarga o'z emotsiyalarini **anglash, boshqarish, boshqalarni tushunish, ijobiy munosabatlarni shakllantirish** va **mas'uliyatli qaror qabul qilish** kabi hayotiy ko'nikmalarni o'rgatishga qaratilgan pedagogik jarayon.



SEL bu nima?

CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) SELni XXI asrning eng muhim ta'lim paradigmasi deb ataydi. UNESCO MGIEP esa SELni “Tinchlik madaniyatini rivojlantiruvchi asosiy kompetensiya” deb belgilagan.

Ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL — Social and Emotional Learning) zamonaviy pedagogikaning eng muhim yo'nalishlaridan biri sifatida o'quvchilarni nafaqat akademik jihatdan, balki ijtimoiy va shaxsiy rivojlanish nuqtayi nazaridan ham qo'llab-quvvatlashga qaratilgan kompleks ta'lim tizimini anglatadi. XXI asrda insonning muvaffaqiyati ko'proq uning texnik yoki bilim darajasi bilan emas, balki emotsiyalarni boshqarish, boshqalar bilan ijobiy munosabatlar qurish, tanqidiy va mas'uliyatli qaror qabul qilish kabi universal kompetensiyalarga egaligi bilan belgilanmoqda. Shu ma'noda SELning asosiy maqsadi — o'quvchi shaxsining uyg'un, barqaror va ijtimoiy javobgar rivojlanishini ta'minlashdir.

SELning asosiy maqsadini quyidagi bir nechta yirik bloklar orqali izohlash mumkin:

1. Emotsional intellektni rivojlantirish

SELning asosiy vazifalaridan biri — o'quvchilarda emotsional intellektni shakllantirishdir. Daniel Goleman (1995) ta'kidlaganidek, emotsiyalarni anglay olish, ularni boshqarish va turli vaziyatlarda mos ravishda qo'llay bilish inson muvaffaqiyatining 80 foizini tashkil etadi. O'quvchi o'z hissiyotlarini tanish, tushunish, ularning sababini anglash, salbiy emotsiyalarni boshqarish va ijobiy kayfiyatni tiklay olish kabi ko'nikmalar orqali o'qish jarayonida samarali ishtirok eta oladi.

Shuningdek, emotsional barqarorlik o'quvchi stressli vaziyatlarda, mojaroli holatlarda yoki sinov jarayonlarida o'zini tuta olishini kuchaytiradi. Neyropsixologik tadqiqotlar (Zelazo, 2012) emotsiyalarni boshqarish miyadagi ijro funksiyalarining rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishini isbotlagan. Demak, SELning asosiy maqsadlaridan biri — o'quvchini o'z his-tuyg'ulari ustida nazorat o'rnatishga o'rgatishdir.

2. O'zini anglash va shaxsiy o'sishni qo'llab-quvvatlash

SELning yana bir muhim maqsadi — o'quvchining o'zini anglashini kuchaytirishdir. O'zini anglash shaxsiy rivojlanishning boshlang'ich nuqtasi bo'lib, u o'quvchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashiga, o'z qiziqishlari va ehtiyojlarini tushunishiga yordam beradi. Bu jarayon o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, realistik maqsadlarni qo'yishga undaydi va o'z rivojlanish yo'lini ongli ravishda boshqarish imkonini beradi.

O'zini anglay olgan o'quvchi o'z xatti-harakatlari uchun mas'uliyatni his qiladi, qaror qabul qilishda mustaqil bo'ladi va hayotiy vaziyatlarda to'g'ri yo'l topa oladi. Shuning uchun SELning bosh maqsadlaridan biri — o'quvchining shaxsiy o'sishi uchun zarur bo'lgan refleksiv va metakognitiv ko'nikmalarni rivojlantirishdir.

3. Ijtimoiy xabardorlik va boshqalarni tushunish kompetensiyasini shakllantirish

SELning maqsadi faqat shaxsiy emotsional rivojlanish bilan cheklanmaydi. U o'quvchilarga boshqalar hissiyotlari, ehtiyojlari va nuqtai nazarlarini tushunish — empatiya ko'nikmalarini ham o'rgatadi. Empatiya ijtimoiy muhitda uyg'un muloqot, o'zaro hurmat, hamkorlik va bag'rikenglik asosidir.

Bugungi globallashtirgan jamiyatda turli madaniyat, e'tiqod, etnik yoki ijtimoiy guruh vakillari bilan muloqot qila olish — ijtimoiy moslashuvning muhim omili hisoblanadi. SELning asosiy maqsadi shundaki, u o'quvchilarda madaniy xilma-xillikka nisbatan hurmatni oshiradi, boshqalarga nisbatan insonparvarlik va mehr-shafqat hislarini shakllantiradi.

4. Sog'lom munosabatlar qurishga o'rgatish

Yana bir dolzarb maqsad — o'quvchilarda konstruktiv, ijobiy va sog'lom munosabatlar qurish ko'nikmasini rivojlantirishdir. Bu ko'nikma o'z ichiga oladi:

- hamkorlik;
- ijobiy muloqot;
- tinglash madaniyati;
- jamoada ishlash;
- konfliksiz muloqot;
- o'zaro hurmat;
- o'z fikrini madaniyat bilan ifodalash.

Tadqiqotlar (OECD, 2019) ko'rsatishicha, yaxshi muloqot qila oladigan va boshqalar bilan yaxshi til topisha oladigan o'quvchilar maktabda yuqori natijalarga erishadi, ijtimoiy hayotda faol bo'ladi va kelajakdagi kasbiy faoliyatida muvaffaqiyatli bo'ladi.

5. Mas'uliyatli qaror qabul qilish ko'nikmasini shakllantirish — SELning eng markaziy maqsadi

Mas'uliyatli qaror qabul qilish SELning markaziy kompetensiyasi bo'lib, o'quvchining hozirgi va kelajakdagi hayotida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mazkur kompetensiya quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- vaziyatni tahlil qilish;
- muqobil variantlarni ko'ra olish;
- har bir tanlov oqibatini baholash;
- axloqiy me'yorlarni e'tiborga olish;
- ongli va mas'uliyatli qaror qabul qilish.

Bu ko'nikma yoshlarning nafaqat ta'lim jarayonida, balki hayotiy vaziyatlarda ham to'g'ri yo'l tanlashiga yordam beradi. Weissberg (2015) va Schon (1983) ta'kidlaganidek, shaxsning qabul qilgan qarorlari uning kamoloti va ijtimoiy javobgarligini belgilaydi.

Mazkur ko'nikmani shakllantirishning asosiy maqsadi — yoshlarni:

- xavfli vaziyatlarda oqilona yo'l tanlash,
- shoshqinlikka berilmasdan fikrlash,
- ijtimoiy bosimga berilmaslik,
- ongli ravishda maqsad qo'yish,
- o'z hayoti uchun javobgarlikni his qilish

kabi muhim hayotiy strategiyalar bilan qurollantirishdir.

SELning asosiy maqsadi — maktab ichida ijobiy ijtimoiy-psixologik muhitni yaratishdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

- SEL qo'llanilgan sinflarda zo'ravonlik kamayadi;
- nizolar soni qisqaradi;
- o'quvchilar bir-biriga ko'proq yordam beradi;
- o'zaro hurmat kuchayadi;
- ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhitga aylanadi.

Bu esa o'z navbatida o'quvchilarning akademik muvaffaqiyatlarini oshiradi.

O'quvchini hayotga tayyorlash — SELning eng katta strategik maqsadi

Dunyo miqyosida ta'lim tizimi endi faqat bilim berishga emas, balki hayotga tayyorlashga yo'naltirilmoqda. UNESCOning "Ta'lim 2030" strategiyasi ham aynan shu tamoyilni ilgari suradi.

SELning strategik maqsadi — yoshlarning:

- murakkab vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘l tanlashi,
- ijtimoiy jarayonlarda faol bo‘lishi,
- mehnat bozorida raqobat qila olishi,
- barqaror shaxs sifatida rivojlanishi
- oilaviy hayot, jamiyat va davlat oldidagi javobgarligini anglashiga katta hissa qo‘shishdir.

Demak, SELning eng oliy maqsadi — **hayot uchun tayyorlangan, emotsional barqaror, mas’uliyatli va ijtimoiy jihatdan faollik ko‘rsatadigan shaxsni tarbiyalashdir.**

2. SELning mohiyati va ilmiy asoslari

Ijtimoiy-emotsional ta’lim (Social and Emotional Learning — SEL) – bu zamonaviy ta’limda shaxsning har tomonlama rivojlanishini ta’minlovchi, psixologik farovonlik, ijtimoiy moslashuv va axloqiy-axloqiy shakllanishiga xizmat qiluvchi kompleks pedagogik yondashuvdir. Mazkur konsepsiya o‘quvchilarda nafaqat bilim, balki emosional barqarorlik, muloqot madaniyati, tanqidiy fikrlash, ijtimoiy mas’uliyat va ongli qaror qabul qilish kabi universal hayotiy ko‘nikmalarni rivojlantirishni ko‘zda tutadi. SELning mohiyatini anglash uning psixologik, neyrobiologik, pedagogik va falsafiy asoslarini chuqur tahlil qilishni talab etadi.

XXI asr ta’limi o‘zining markaziga o‘quvchi shaxsini, uning psixologik farovonligini va ijtimoiy rivojlanishini qo‘ymoqda. Shu bois ta’lim faqat bilimlarni o‘zlashtirish emas, balki shaxsning emotsional va ijtimoiy jihatdan uyg‘un rivojlanishi uchun kompleks sharoit yaratishni nazarda tutadi. SELning mohiyati ham aynan shunda namoyon bo‘ladi: u o‘quvchini mustaqil fikrga, sog‘lom muloqotga, o‘zini anglashga, boshqalar bilan hamkorlikda ishlashga va mas’uliyatli qaror qabul qilishga o‘rgatadi.

SEL konsepsiyasiga ko‘ra, o‘quvchi – bu murakkab psixologik tuzilishga ega mavjudot. Uning xulqu-atvori, qarorlari, munosabatlari va o‘qish jarayonidagi faolligi uning emosional holati va ijtimoiy tajribasi bilan chambarchas bog‘liq. Shu sababli SEL o‘quvchining akademik muvaffaqiyati bilan emosional farovonligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni asosiy nuqtaga qo‘yadi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, emotsional jihatdan barqaror, o‘zini boshqara oladigan, empatiyaga ega va sog‘lom ijtimoiy munosabatlar qura oladigan o‘quvchilar o‘qishda ham yuqori natija ko‘rsatadi (CASEL, 2018).

SEL konsepsiyasining shakllanishi ko‘plab pedagogik, psixologik va sotsiologik g‘oyalar bilan bog‘liq. Uning nazariy bazasini quyidagi yirik ilmiy yo‘nalishlar tashkil etadi:

Daniel Goleman (1995) emotsional intellektni inson muvaffaqiyati uchun intellektual ko'rsatkich (IQ)dan ham muhimroq omil ekanini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Goleman emotsional intellektning 5 komponentini farqlaydi:

- o'z emotsiyalarini anglashi;
- ularni boshqarish;
- o'zini rag'batlantira olish;
- boshqalar hissiyotini anglash (empatiya);
- samarali muloqot.

SEL aynan shu modelga tayangan holda o'quvchilarda emotsional savodxonlikni shakllantiradi.

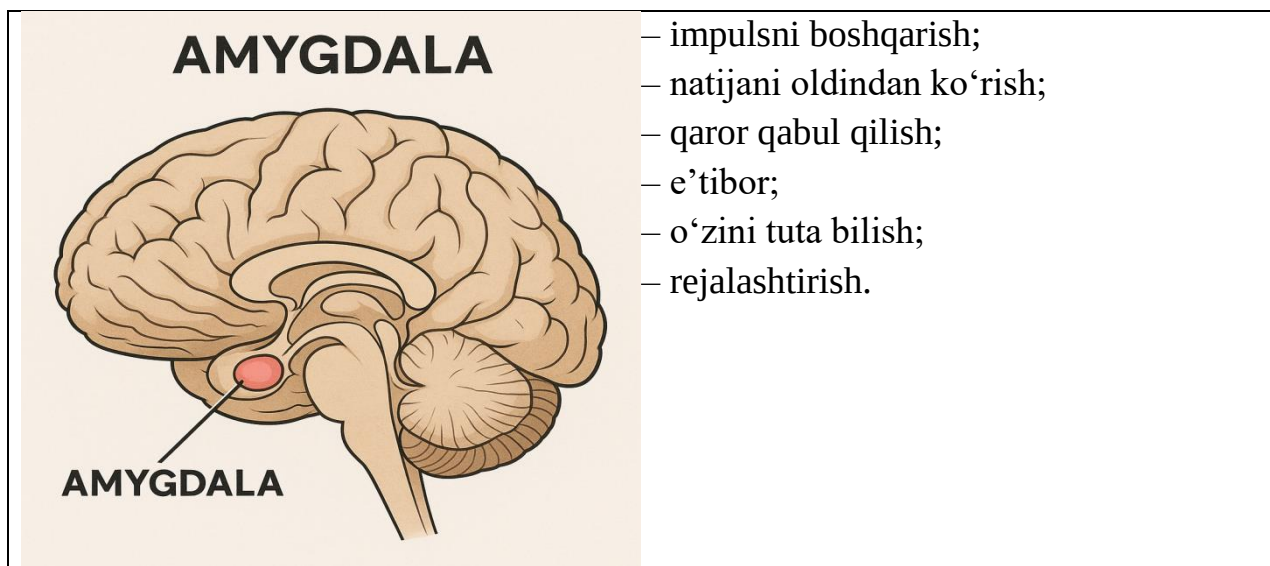
Vygotskiy ta'lim jarayonida ijtimoiy muhit va o'zaro muloqotning hal qiluvchi rolini asoslab, shaxsning rivojlanishi dialog, hamkorlik va ijtimoiy tajriba orqali shakllanishini ta'kidlagan. SELning ijtimoiy komponenti – munosabatlarni rivojlantirish, hamkorlikda ishlash, guruhli o'qish, bir-birini qo'llab-quvvatlash aynan shu nazariyaga tayanadi.

Maslou, Rogers va Erikson g'oyalariga ko'ra, har bir shaxsning ichki potentsiali mavjud bo'lib, uning ochilishi uchun psixologik qo'llab-quvvatlash, xavfsiz muhit va ishonchli muloqot zarur. SEL o'quvchilarga o'z imkoniyatlarini ochish, ichki resurslarini topish, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash imkonini beradi.

Banduraning "kuzatish orqali o'rganish" tamoyili SEL metodikalarining asosiy qismiga aylangan. O'quvchi o'qituvchi, tengdoshlar yoki ota-onalar xatti-harakatini kuzatib, ulardan ijtimoiy va emosional kompetensiyalarni o'rganadi.

So'nggi yillarda neyrobiologik tadqiqotlar SELning samaradorligini ilmiy jihatdan yanada chuqur asoslab bermoqda. Tadqiqotchilar Zelazo, Immordino-Yang va Damasio tomonidan o'tkazilgan izlanishlar miyada emosional va kognitiv jarayonlar o'zaro chambarchas bog'liq ekanini isbotladi.

Masalan, miyamizning bir bo'lagi ya'ni prefrontal korteks quyidagilar uchun mas'uldir:



Aynan shu funksiyalar SEL mashqlari orqali rivojlanadi. Shuning uchun SEL dasturlari o'smir yosh davrida eng katta samarani beradi — chunki bu davrda prefrontal korteks jadal rivojlanadi.

Emotsiyalarni boshqarish miyadagi limbik tizim va prefrontal korteksning uyg'un ishlashi bilan bog'liq. SEL mashqlari ushbu ikki tizimning funksional integratsiyasini mustahkamlaydi.

SELning mashqlar orqali doimiy takrorlanishi neyroplastik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi, ya'ni o'quvchining emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalari barqaror odatga aylanadi.

3. SELning 5 asosiy kompetensiyasi

CASEL (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning) – SEL bo'yicha dunyodagi eng yirik ilmiy markazdir. U ishlab chiqqan model SELning ilmiy asosini tashkil etadi. CASEL modeli asosida belgilangan **SELning 5 asosiy kompetensiyasi** shaxsning emotsional, ijtimoiy va axloqiy jihatdan uyg'un rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu kompetensiyalar o'quvchining o'zini anglashdan tortib, boshqalar bilan sog'lom munosabatlar qurishgacha, murakkab vaziyatlarda mas'uliyatli qaror qabul qilishgacha bo'lgan jarayonlarni o'z ichiga oladi.

I. O'zini anglash (Self-Awareness)

O'zini anglash – bu shaxsning o'z his-tuyg'ularini, qadriyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini, shaxsiy imkoniyatlari hamda ehtiyojlarini aniq bilishi jarayonidir. Bu kompetensiya SELning boshlang'ich bosqichi hisoblanadi, chunki o'zini anglashsiz o'zini boshqarish, ijtimoiy munosabatlar yoki mas'uliyatli qaror qabul qilish mumkin emas.

Emotsiyalarni tanish va nomlash. Zamonaviy neyropsixologiya emotsiyalarni to'g'ri nomlay olish ularni boshqarishdagi eng muhim omil ekanini isbotlagan (Zelazo, 2012). Bola "g'azab" va "hafsalasi pir bo'lish" o'rtasidagi farqni anglay boshlashi bilan emotsiyalar ustidan nazorat kuchayadi.

O'zining ichki dunyosini anglash. Bu jarayon metakognitiv ko'nikmalar — ya'ni "o'ylash haqida o'ylash" mexanizmlari bilan bog'liq. O'quvchi o'z fikrlarini tahlil qilishi, o'z xatolarini tushunishi va o'zini baholashi mumkin.

O'z qiymatini anglash (Self-esteem).

Mustahkam o'z-o'zini baholash ijtimoiy moslashuv, o'qish motivatsiyasi, psixologik barqarorlik uchun asosdir. Maslou piramidasiga ko'ra, o'zini qadrlash shaxsning rivojlanishida yuqori darajadagi ehtiyojlardan biridir.

Pedagogik ahamiyati. O'zini anglagan o'quvchi: o'z xatti-harakatlari uchun javobgarlikni his qiladi, tanqidiy fikrlay oladi, o'zining kuchli taraflarini rivojlantiradi, o'zini tahlil qilish orqali hayotiy xatolardan saboq oladi.

Bu kompetensiya shaxsning barqaror psixologik asosini yaratadi.

II. O'z-o'zini boshqarish (Self-Management)

O'zini boshqarish – bu shaxsning o'z emotsiyalari, impulslarini, xatti-harakatlarini va stress holatini ongli ravishda boshqarish qobiliyatidir. Bu kompetensiya o'zini anglashdan keyin shakllanadi, chunki inson faqat o'zida ro'y berayotgan his-tuyg'ularni taniganidan keyingina ularni boshqara boshlaydi.

Stressni boshqarish. Bugungi tezkor jamiyatda bolalarda stress, tashvish, bosim ostida qolish holatlari ko'paymoqda. SELning bu bosqichi o'quvchiga nafas mashqlari, tinchlanish texnikalari, "pauza texnikasi", mindfulness kabi metodlarni o'rgatadi.

Impulslarni boshqarish. Impulsiv xatti-harakatlar ko'plab mojarolarning manbai bo'lishi mumkin. Neyrobiologik tadqiqotlarga ko'ra, impulslarni boshqarish prefrontal korteks faoliyati bilan bog'liq bo'lib, SEL mashqlari aynan shu funksiyalarni kuchaytiradi.

O'zini motivatsiya qilish. O'zini boshqarish shaxsning ichki motivatsiyasiga asoslanadi. O'quvchi o'ziga maqsad qo'yadi, uni rejalashtiradi va unga erishish uchun intizomli harakat qiladi. Bu ko'nikma akademik natijalarni sezilarli oshiradi.

Mas'uliyatni his qilish. O'zini boshqara olgan shaxs o'z qarorlari uchun javobgarlikni ham his qiladi. Bu esa mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishning asosi bo'ladi.

III. Ijtimoiy xabardorlik (Social Awareness)

Ijtimoiy xabardorlik — bu boshqalar hissiyotlari, ehtiyojlari va ijtimoiy sharoitlarni to'g'ri tushunish hamda ularga mos ravishda munosabat bildirish

qobiliyatidir. Bu kompetensiya insonning empatiya darajasiga, madaniy sezgirligiga va ijtimoiy ongiga bog'liq.

Empatiya kompetensiyasi. Empatiya — bu boshqalar qanday his qilayotganini sezish va tushunish qobiliyati. Bu o'z ichiga oladi:

- kognitiv empatiya (boshqalarning fikrini tushunish),
- emosional empatiya (boshqalarning his-tuyg'ulariga hamdardlik),
- empatik javob (ularga yordam berishga tayyorlik).

Empatiya mojaro va agressiya darajasini keskin kamaytiradi.

Madaniy tolerantlik. Bugungi globallashtgan dunyoda turli kelib chiqishdagi insonlar bilan muloqot qilish — hayotiy zaruriyat. Ijtimoiy xabardor o'quvchi:

- farqlarga hurmat bilan qaraydi,
- stereotiplardan holi bo'ladi,
- insonlar o'rtasidagi ijtimoiy farqlarni tushunadi.

Boshqalarga yordam ko'rsatish. Ijtimoiy xabardorlik jamiyatga foydali bo'lishni, birdamlikni va ijtimoiy faollikni kuchaytiradi.

Pedagogik ahamiyati. Ijtimoiy xabardorlik maktabda bullying (kamsitish)ni kamaytiradi, sinfda sog'lom psixologik muhit yaratadi hamda o'quvchilar o'rtasida hurmat va hamkorlikni oshiradi.

IV. Munosabatlarni rivojlantirish (Relationship Skills)

Bu kompetensiya shaxsning boshqa insonlar bilan ijobiy, konstruktiv va uzoq muddatli munosabatlar o'rnatish ko'nikmasini o'z ichiga oladi. U kommunikativ savodxonlik, hamkorlik, konfliktni hal qilish, jamoaviy fikrlash kabi ko'nikmalarni qamrab oladi.

Sog'lom muloqot ko'nikmalarini rivojlantiradi va quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- faol tinglash,
- fikrni aniq ifodalash,
- hurmatli muloqot,
- "Men-xabarlaridan" foydalanish.

Hamkorlikda ishlash. Jamoaviy ish ko'nikmalari bo'lgan o'quvchi, o'z vazifasini mas'uliyat bilan bajaradi, guruh manfaatini hisobga oladi hamda liderlik fazilatlarini ko'rsatadi.

Konfliktlarni konstruktiv hal qilish. SELda konfliktni yechishning 4 bosqichli modeli qo'llanadi: Tinglash, Emotsiyani aniqlash, Variantlarni taklif qilish, Kelishuvga erishish.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'i. Sog'lom munosabatlar shaxsga psixologik yordam, xavfsizlik va doimiy qo'llab-quvvatlash beradi.

V. Mas'uliyatli qaror qabul qilish (Responsible Decision-Making)

Bu kompetensiya shaxsning har qanday vaziyatda ijtimoiy, axloqiy va mantiqiy mezonlar asosida oqilona qaror qabul qilish qobiliyatidir. CASEL modeli bu kompetensiyani SELning yadro funksiyasi deb hisoblaydi.

Muqobil variantlarni tahlil qilish. O'quvchi qaror qabul qilishdan oldin vaziyatni to'liq tushunishi, barcha alternativ variantlarni ko'ra olishi kerak.

Oqibatlarni oldindan ko'ra bilish. O'smirlar ko'pincha impuls asosida qaror qabul qilishadi. SEL bu jarayonni ongli ravishda boshqarishga o'rgatadi: qaror oqibatini baholash, ijobiy va salbiy jihatlarni solishtirish hamda uzoq muddatli ta'sirini ko'rish.

Axloqiy me'yorlarni hisobga olish qaror qabul qilishda halollik, adolat, hurmat, mas'uliyat kabi qadriyatlar asos bo'ladi.

Real hayotiy vaziyatlarda qo'llash. Mas'uliyatli qaror qabul qilish:

- internet xavfsizligi,
 - do'stlar bosimi,
 - mojaroni yechish,
 - o'qishdagi mas'uliyat,
 - kundalik tanlovlar
- kabi ko'plab holatlarda qo'llanadi.

Demak, SELning besh asosiy kompetensiyasi — o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy xabardorlik, munosabatlarni rivojlantirish va mas'uliyatli qaror qabul qilish — shaxsning har tomonlama kamol topishini ta'minlaydigan universal ko'nikmalardir. Bu kompetensiyalar o'quvchilarga nafaqat maktabda, balki butun hayoti davomida kerak bo'ladigan psixologik poydevorni yaratadi. Har bir kompetensiya pedagogik amaliyotda maqsadli mashg'ulotlar, treninglar va ijtimoiy o'yinlar orqali shakllanishi mumkin. Bugungi tezkor, murakkab va global dunyoda SEL kompetensiyalari ijtimoiy barqarorlik, psixologik salomatlik va shaxsiy muvaffaqiyatning eng muhim ko'rsatkichiga aylandi.

4. SELning ta'limdagi roli

Zamonaviy ta'lim tizimi shiddat bilan rivojlanayotgan global jarayonlarning kesishmasida turibdi. Texnologiyalarning taraqqiyoti, informatsion oqimning ko'payishi, jamiyatdagi raqobatning kuchayishi hamda ijtimoiy munosabatlardagi murakkabliklar yosh avlodning psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va o'qish jarayonidagi faolligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu sharoitda maktab o'quvchilarini faqat bilim bilan qurollantirish yetarli bo'lmay qoldi. Ularni hayotiy vaziyatlarda to'g'ri yo'l tanlashga, insonlar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishga, emotsiyalarni boshqarishga, stressga bardoshli bo'lishga va jamiyatga

moslashishga tayyorlash dolzarb masalaga aylandi. Shunday omillar SELning ta'limdagi rolini oldingi o'rinlarga olib chiqdi.

SEL ta'lim jarayonini insonparvarlik asosida tubdan qayta ko'rib chiqadi, o'qituvchining rolini faqat bilim beruvchi emas, balki shaxsiyat shakllantiruvchi tarbiyachi sifatida kengaytiradi.

SELning ta'limdagi roli: akademik muvaffaqiyatning psixologik omili sifatida deb aytilishi bejiz emas. Ko'plab xalqaro tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning akademik muvaffaqiyati 50–60 foizga ularning ijtimoiy-emotsional holatiga bog'liq. Ya'ni o'quvchi darsga qancha tayyor bo'lganidan qat'i nazar, agar u o'z emotsiyalarini nazorat qila olmasa, o'qish jarayoniga konsentratsiya qilishi qiyinlashadi.

SEL ta'lim jarayonida quyidagi jarayonlarni qo'llab-quvvatlaydi:

Diqqat va kognitiv faollikni oshiradi, ya'ni emotsional barqarorlik diqqatni ushlab turish, vazifalarni tartib bilan bajarish va murakkab muammolarni yechish jarayonida asosiy omil hisoblanadi. Stress, qo'rquv yoki ichki zo'riqish bo'lgan o'quvchi o'qituvchining tushuntirishlarini yaxshi qabul qilmaydi.

SEL mashqlari esa miyada tinchlik, ishonch va barqarorlikni kuchaytirib, yangi bilimni o'zlashtirish uchun keng imkoniyat yaratadi.

Ichki motivatsiyani shakllantiradi, ya'ni SEL o'quvchini tashqi rag'batlar bilan emas, balki ichki maqsadlar orqali rivojlantirishga yo'naltirilgan. Bunday motivatsiya barqaror bo'lib, o'quvchining o'z ustida ishlash, qiyinchiliklarni yengish va kuchli irodani saqlab qolish qobiliyatini oshiradi.

O'qitishning sifatini oshiradi. SEL metodikalari o'quvchi va o'qituvchi o'rtasidagi sog'lom munosabat bilimning yaxshiroq o'zlashtirilishiga xizmat qiladi. Emotsional jihatdan qo'llab-quvvatlangan o'quvchi o'z savollarini bimalol beradi, fikrini erkin bildirib, ijodiy yondashadi.

SELning ta'limdagi roli: maktabdagi ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish

Sinf jamoasi — bu o'ziga xos ijtimoiy tizim. Har bir o'quvchi turli xarakter, turli tarbiya, turli temperament bilan maktabga keladi. SEL mazkur xilma-xillikni uyg'unlashtiruvchi mexanizm sifatida ta'limdagi ijtimoiy muhitni barqarorlashtiradi.

Zamonaviy ta'lim tizimida mavjud bo'lgan bulliying, ijtimoiy ajratish, kamsitish — maktab muhitiga eng salbiy ta'sir qiluvchi holatlarni oldini olish uchun. SEL o'quvchilarda empatiya, bag'rikenglik va o'zaro hurmatni shakllantirib, bunday holatlarning oldini oladi.

Hamkorlikda ishlashni kuchaytiradi chunki Sel integratsiya qilingan ko'p o'quv fanlarida jamoaviy ishlar talab etiladi. SEL kompetensiyalari jamoada ishlash, fikr almashish, mas'uliyatni bo'lishish va umumiy natijaga hissa qo'shish jarayonini osonlashtiradi.

Umuman qilib aytganda sinf iqlimini yaxshilaydi. Sinf xonalarimizni sog'lom sinf iqlimini yaratadi ya'ni tinch, xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi, o'zaro hurmatga asoslanishida yordam beradi.

5. SEL va milliy tarbiya qadriyatlari uyg'unligi

Zamonaviy ta'lim jarayonida shaxsni har tomonlama rivojlantirish — uning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi, ma'naviy fazilatlar va axloqiy qarashlarini uyg'un holda shakllantirish zaruriyati tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Bugungi globallashtirilgan, axborot bosimi kuchaygan va ijtimoiy munosabatlar murakkablashgan davrda yoshlarning nafaqat bilim darajasi, balki emotsional, axloqiy va ijtimoiy kompetensiyalari ham alohida ahamiyat kasb etadi. Shunday bir sharoitda ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) ta'limning strategik yo'nalishiga aylanib, milliy tarbiya qadriyatlari bilan uyg'unlashgan holda o'quvchining komil inson sifatida kamol topishiga sezilarli hissa qo'shadi.

SELning asosiy maqsadi — o'quvchilarda o'zini anglash, o'zini boshqarish, empatiya, ijobiy munosabatlar qurish va mas'uliyatli qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishdir. Milliy tarbiya esa yosh avlodga halollik, mehr-shafqat, vatanparvarlik, odoblilik, sabr-toqat, ota-onaga hurmat, shukronalik, bag'rikenglik kabi qadriyatlarni singdirish orqali ma'naviy poydevor yaratadi. Ushbu ikki tizimning uyg'unlashuvi yoshlar tarbiyasida o'ta kuchli sinergiya hosil qiladi.

O'zbekiston milliy tarbiya tizimida “komil inson” tamoyili muhim o'rin tutadi. “Komil inson” modeli — bu o'zini tanigan, o'z qadrini bilgan, hayotiy vaziyatlarda ongli qaror qabul qiladigan, boshqalarga hurmat bilan yondashadigan, jamiyatga foydali bo'la oladigan shaxs demakdir. SELning 5 asosiy kompetensiyasi aynan shu qadriyatlar bilan uyg'unlashadi.

O'zini anglash — milliy tarbiyada ham “o'zini bilgan — dono bo'lur” degan hikmat bilan ifodalanadi.

O'zini boshqarish — sabr-toqat, o'zini tiyish, nafsni jilovlash kabi qadriyatlar bilan mos keladi.

Ijtimoiy xabardorlik — mehmondo'stlik, bag'rikenglik, mehr-oqibat kabi qadriyatlar bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Munosabatlarni rivojlantirish — insonlar bilan totuvlik, qo'ni-qo'shnichilik, jamoaviylik kabi an'analar bilan uyg'unlashadi.

Mas'uliyatli qaror qabul qilish — halollik, adolat, vijdonlilik kabi qadriyatlarning amaliy ifodasidir.

Demak, milliy tarbiya asoslarida mavjud qadriyatlar SEL kompetensiyalarining tabiiy davomidir va o'quvchining ijtimoiy-emotsional rivojlanishini kuchaytiradi.

O'zbekiston milliy tarbiya tizimida "komil inson" tamoyili muhim o'rin tutadi. "Komil inson" modeli — bu o'zini tanigan, o'z qadrini bilgan, hayotiy vaziyatlarda ongli qaror qabul qiladigan, boshqalarga hurmat bilan yondashadigan, jamiyatga foydali bo'la oladigan shaxs demakdir. SELning 5 asosiy kompetensiyasi aynan shu qadriyatlar bilan uyg'unlashadi.

O'zini anglash — milliy tarbiyada ham "o'zini bilgan — dono bo'lur" degan hikmat bilan ifodalanadi.

O'zini boshqarish — sabr-toqat, o'zini tiyish, nafsni jilovlash kabi qadriyatlar bilan mos keladi.

Ijtimoiy xabardorlik — mehmondo'stlik, bag'rikenglik, mehr-oqibat kabi qadriyatlar bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Munosabatlarni rivojlantirish — insonlar bilan totuvlik, qo'ni-qo'shnichilik, jamoaviylik kabi an'analar bilan uyg'unlashadi.

Mas'uliyatli qaror qabul qilish — halollik, adolat, vijdonlilik kabi qadriyatlarning amaliy ifodasidir.

Demak, milliy tarbiya asoslarida mavjud qadriyatlar SEL kompetensiyalarining tabiiy davomidir va o'quvchining ijtimoiy-emotsional rivojlanishini kuchaytiradi.

Milliy tarbiyada oila asosiy tarbiyaviy maktab hisoblanadi. O'zbek oilalarida hurmat, katta-kichikni joyiga qo'yish, ota-onaga itoat, jipslik, o'zaro yordam kabi qadriyatlar ustuvor o'rin tutadi. SELning ijtimoiy-emotsional mexanizmlari ana shu qadriyatlarni mustahkamlaydi.

Ota-onaga hurmat va o'zini boshqarishda SELning o'zini beqiyosdir. O'quvchilarga emotsiyalarni boshqarish, g'azabni jilovlash, shoshqinlikni oldini olish o'rgatilsa, bu oilaviy hurmat muhitini mustahkamlaydi. Oiladagi konfliktlarni hal qilish va munosabatlarni rivojlantirishda SELdagi konfliktni hal qilish modeli oilaviy tarbiyaga ham tatbiq etiladi. Bu yoshlarni "jahl bilan emas, aql bilan yechim topish" tamoyiliga o'rgatadi. Ijtimoiy xabardorlik kompetensiyasi oila a'zolarining hissiyotlarini tushunishga, ularni qo'llab-quvvatlashga undaydi.

Sharq falsafasida insonning botiniy dunyosi — uning ruhiy pokligi, mehribonligi, bag'rikengligi, sabrliligi va kamtarligi bilan belgilanadi. SELning 5 kompetensiyasi aynan shu qadriyatlar asosida mustahkamlanadi.

Sharq mutafakkirlari "o'zini bilgan — olamni biladi" degan fikrni ilgari surgan. SELning o'zini anglash kompetensiyasi bu falsafiy nuqtani ilmiy asos bilan mustahkamlaydi. Sharqona tarbiyadagi sabr, jur'at, irodalilik SEL mashqlarida amaliy tarzda shakllanadi.

Hammamizga ma'lumki, Sharqona ma'naviyatning markazida insonparvarlik turadi. Empatiya kompetensiyasi bu qadriyatni bolalarda amaliy xulq-atvorga aylantiradi.

SEL va milliy tarbiya qadriyatlarining uyg'unlashuvi — yoshlarni nafaqat bilimli, balki emotsional barqaror, axloqiy pok, ijtimoiy faol, mas'uliyatli va vatanparvar shaxs sifatida shakllantirishning eng samarali yo'lidir. Milliy qadriyatlar o'quvchining ma'naviy poydevorini mustahkamlasa, SEL bu poydevorni real hayotiy ko'nikmalarga aylantiradi. Ushbu ikki yo'nalishning birligi o'zbek ta'lim tizimi uchun kuchli pedagogik model yaratadi va jamiyatning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

6. Emotsional intellekt nima va uning ilmiy asoslari

Emotsional intellekt (EI) — bu shaxsning o'z emotsiyalarini anglash, boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ijtimoiy munosabatlarda emotsiyalarni oqilona qo'llay olish qobiliyatidir. Emotsional intellekt insonning nafaqat psixologik salomatligi, balki ijtimoiy muvaffaqiyati, muloqot samaradorligi, qaror qabul qilish sifati, stressga bardoshlilik va liderlik fazilatlarining asosiy ko'rsatkichidir.

Emotsional intellekt tushunchasi birinchi marotaba 1990-yilda Mayer va Salovey tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lsa-da, uni keng ommaga tanitgan va chuqur ilmiy asoslagan tadqiqotchi — **Daniel Goleman** (1995)dir. U EI'ni XXI asrning eng muhim "yumshoq kompetensiyasi" sifatida e'tirof etgan va uning rivoji inson muvaffaqiyatining 70–80 foizini tashkil etishini ko'rsatgan.

Mayer va Saloveyning ilmiy modeliga ko'ra, EI quyidagi asosiy komponentlardan tashkil topgan:

Emotsiyalarni anglash - Shaxs o'z his-tuyg'ularini sezishi, nomlashi, ularning kelib chiqish sabablarini tushunishi kerak. Bu bosqich emotsional savodxonlikni shakllantiradi.

Emotsiyalarni boshqarish - Shaxs o'zida yuzaga kelgan salbiy emotsiyalarni jilovlay olishi, stressni boshqara olishi, impulsiv xatti-harakatlarni cheklashi bilan tavsiflanadi.

O'zini rag'batlantirish - Odamning ichki motivatsiyasi, maqsad sari intilishi, qiyinchiliklarda taslim bo'lmasligi emotsional intellektning muhim tarkibiy qismidir.

Empatiya - Boshqalarning hissiyotini anglash, ular bilan hamdardlik qilish, ijtimoiy vaziyatlarda ularning holatini sezish EI'ning ijtimoiy qismidir.

Ijtimoiy ko'nikmalar - Muloqot madaniyati, konfliktlarni boshqarish, jamoada ishlash, liderlik va ta'sirchan muloqot emotsional intellektning amaliy ifodasidir.

Emotsional intellekt shaxs rivojlanishining eng muhim psixologik ko'rsatkichlaridan biri bo'lib, insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqarish hamda ijtimoiy muhitda ongli ravishda munosabatlar qurish qobiliyatini

shakllantiradi. EI rivojlangan shaxs har bir vaziyatda nafaqat emotsional barqarorlikni saqlay oladi, balki ijtimoiy moslashuv, liderlik va ongli qaror qabul qilish kabi hayotiy kompetensiyalarni muvaffaqiyatli qo'llay oladi.

Avvalo, emotsional barqarorlik — emotsional intellektning asosiy ko'rsatkichlaridan biridir. EI yuqori bo'lgan shaxs stressni boshqarishda, murakkab vaziyatlarda xotirjamlikni saqlashda va mojarolarga berilmay, muammolarni tinch, mantiqiy yo'l bilan hal etishda yuqori natija ko'rsatadi. Bunday shaxs impulsiv qarorlar o'rniga vaziyatni tahlil qilib, oqibatlarni oldindan ko'ra oladi va o'z emotsiyalarini ongli ravishda boshqaradi.

Emotsional intellektning yana bir muhim jihat — ijtimoiy moslashuv qobiliyatidir. Empatiya, faol tinglash, ijobiy muloqot va o'zaro hurmat kabi ko'nikmalarning rivoji shaxsning jamiyatda o'z o'rnini topishiga, sog'lom munosabatlar o'rnatishiga yordam beradi. EI yuqori inson boshqalarning his-tuyg'ulariga befarq bo'lmaydi, ularni tushunishga harakat qiladi va ijtimoiy vaziyatlarda to'g'ri, madaniyatli munosabat ko'rsatadi. Bu esa ijtimoiy hurmat va ishonchning shakllanishiga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, emotsional intellekt liderlik sifatlarining shakllanishida ham asosiy omillardan biridir. Zamonaviy liderlik faqat boshqaruv ko'nikmalariga tayanmaydi; aksincha, boshqalarni tushunish, ularga ruhiy qo'llab-quvvatlash berish, jamoani ilhomlantirish, mojarolarni tinch yo'l bilan hal qilish kabi yumshoq ko'nikmalarni talab qiladi. EI rivojlangan shaxs jamoada yetakchilik qilish, boshqalarga ta'sir o'tkazish va umumiy maqsad sari odamlarni birlashtirish qobiliyatiga ega bo'ladi.

Nihoyat, emotsional intellekt qaror qabul qilish jarayonining sifatini oshiradi. Emotsiyalarni boshqarish, impulslarni nazorat qilish, vaziyatni oqilona baholash va xavf-xatarlarni anglash — bularning barchasi ongli, mas'uliyatli qarorlar qabul qilishning zarur shartlaridir. EI yuqori bo'lgan shaxs his-tuyg'ular ta'sirida shoshma-shosharlik bilan qaror qabul qilmaydi, balki ularni tahlil qilib, maqsadga muvofiq, oqilona yo'lni tanlaydi.

Shu tariqa, emotsional intellekt shaxs rivojlanishining markaziy omili bo'lib, uning barqaror psixik holatini, ijtimoiy muvaffaqiyatini, liderlik salohiyatini va ongli qaror qabul qilish qobiliyatini belgilab beradi. EI rivojlangan shaxs har qanday hayotiy vaziyatda o'zini ishonchli his qiladi, atrofdagilar bilan samarali munosabatlar qura oladi va maqsad sari izchil, mas'uliyat bilan harakat qiladi.

Emotsional intellektning amaliy ahamiyati inson faoliyatining barcha sohalarida yaqqol namoyon bo'ladi. Avvalo, ta'lim jarayonida EI o'quvchining o'qishga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi, o'z-o'zini boshqarish va diqqatni jamlash qobiliyatini mustahkamlaydi, sinfdagi psixologik iqlimni yaxshilaydi

hamda o'qituvchi-o'quvchi o'rtasidagi samarali muloqotni shakllantiradi. EI rivojlangan sinfda hamkorlik, hurmat, empatiya va mas'uliyat kabi fazilatlar ustun bo'ladi. Oilaviy hayotda esa emotsional intellekt nizolarni kamaytiradi, o'zaro tushunish va emotsional yaqinlikni kuchaytiradi, tarbiya jarayonini yanada sifatli va izchil qiladi. Bu esa farzandlar o'sishida barqaror psixologik muhitni yaratishga xizmat qiladi. Jamiyat miqyosida emotsional intellekt bag'rikenglik, tolerantlik, muloqot madaniyati va ijtimoiy birdamlikning mustahkamlanishiga olib keladi. Insonlar bir-birini tushunishga intiladigan, ijtimoiy mas'uliyatni his qiladigan jamiyat ancha barqaror va sog'lom bo'ladi. Kasbiy faoliyatda esa EI jamoa bilan samarali ishlash, konstruktiv fikr bildirish, yetakchilik qilish, stressni boshqarish, muzokara olib borish va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. Shu bois emotsional intellekt bugungi kunda har bir insonning shaxsiy muvaffaqiyati, kasbiy yuksalishi va ijtimoiy muvofiqlashuvining asosiy omillaridan biri sifatida qaralmoqda.

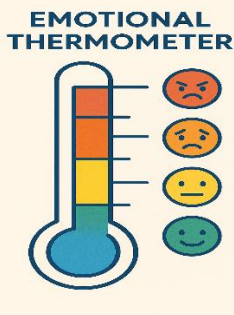
Emotsional intellekt shaxsning hayotiy muvaffaqiyatida markaziy o'rin tutadigan kompleks psixologik kompetensiya bo'lib, uning ilmiy asoslari neyropsixologik, kognitiv, sotsial va pedagogik tadqiqotlar bilan mustahkamlangan. Insonning o'z his-tuyg'ularini tanishi, boshqarishi, boshqalarning emotsiyalarini tushunishi, muloqotni ongli tashkil etishi nafaqat shaxsiy farovonlikni, balki ijtimoiy barqarorlikni ham ta'minlaydi. Shu bois emotsional intellekt bugungi ta'limda, oila tarbiyasida, ijtimoiy munosabatlarda va kasbiy faoliyatda eng zarur universal kompetensiyalardan biri sifatida e'tirof etilmoqda.

7. SEL metodikalari va pedagogik ish shakllari

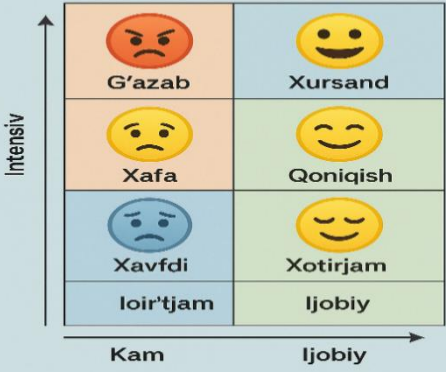
Ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) o'quvchilarning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishida markaziy o'rin tutuvchi zamonaviy pedagogik yondashuv bo'lib, u shaxsning emotsiyalarni boshqarish, ijtimoiy muloqot, empatiya, hamkorlik, stressni yengish, mas'uliyatli qaror qabul qilish kabi ko'nikmalarini tizimli ravishda shakllantirishni ko'zda tutadi. SELning samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchi tomonidan tanlangan metodlar va pedagogik ish shakllariga bog'liq bo'lib, ular o'quvchilarning yosh xususiyatlari, psixologik rivojlanish bosqichlari hamda sinfning ijtimoiy muhitiga mos ravishda tanlanadi.

Sel metodikalari o'z tabiatiga ko'ra interaktiv, tajriba asosida o'rgatuvchi va refleksiyaning kuchaytiruvchi faoliyatlar majmuasidan iborat. Bu metodlar o'quvchilarni shaxsiy tajribani anglash, boshqalar bilan sog'lom muloqot o'rnatish va o'z davranishlarini ongli boshqarishga yo'naltiradi. Quyida biz sizlarga bir qancha metodlarni tavsiya qilamiz.

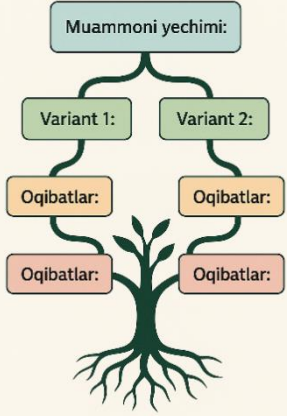
Emotsional termometr

 EMOTIONAL THERMOMETER The diagram shows a thermometer with a blue bulb at the bottom and a red bulb at the top. The scale is divided into five horizontal sections, each corresponding to a different emotion represented by a face icon: red (angry), orange (sad), yellow (neutral), green (happy), and blue (very happy).	Bu metod o'quvchilarning dars jarayonidagi emotsional holatini aniqlashga yordam beradi. Ranglar yoki raqamlar orqali o'quvchilar kayfiyatini bildiradi va o'qituvchi umumiy sinf iqlimi haqida tezkor ma'lumotga ega bo'ladi. Bu metod emotsiyalarni tanish va nomlash ko'nikmasini kuchaytiradi.
---	---

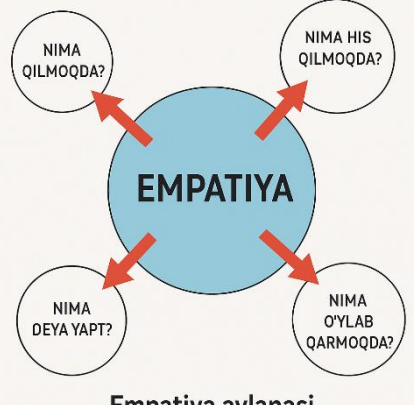
Emotsional xarita

Emotsional xarita  The diagram is a 3x2 grid. The vertical axis is labeled 'Intensiv' (Intensive) and the horizontal axis is labeled 'Kam' (Low) to 'Ijobiy' (Positive). The grid contains six cells, each with an emoji and a label: G'azab (Angry), Xursand (Happy), Xafa (Sad), Qoniqish (Satisfied), Xavfdi (Anxious), Xotirjam (Relieved), loir'tjam (Disappointed), and Ijobiy (Positive).	O'quvchilar o'z his-tuyg'ularini tanlab, varaqda joylashtiradi: quvonch, xavotir, g'amg'uslik, hayajon va boshqalar. Bu mashq o'zini anglash, refleksiya, ichki holatni tushunish kompetensiyalarini rivojlantiradi. Emotsional xarita o'quvchilar uchun "ichki dialog" yaratadi.
--	--

“Qaror daraxti” Metodi

Qaror daraxti  <pre> graph TD A[Muammoni yechimi:] --> B[Variant 1:] A --> C[Variant 2:] B --> D[Oqibatlar:] C --> E[Oqibatlar:] D --> F[Oqibatlar:] E --> G[Oqibatlar:] </pre>	Mas’uliyatli qaror qabul qilishni o’rgatishda qo’llanadi. O’quvchilar real hayotiy vaziyatni tahlil qilib, muqobil variantlar ishlab chiqadi, oqibatlarni baholaydi va eng maqul qarorni tanlaydi. Bu metod tanqidiy fikrlash, oldindan ko‘ra olish, axloqiy tanlov ko‘nikmalarini rivojlantiradi.
--	---

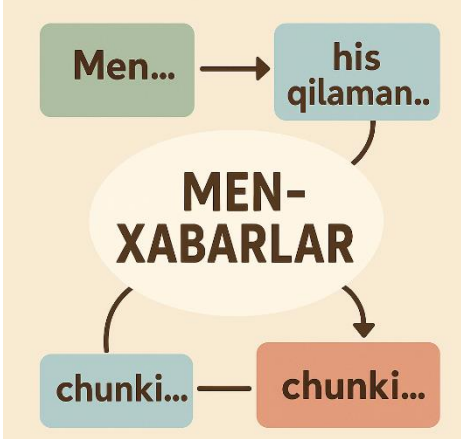
Empatiya aylanasi

 Empatiya avlanasi	Mashq davomida o’quvchi sherigi haqida quyidagi savollarga javob beradi: - u hozir qanday his qilmoqda? - nega shunday his qilmoqda? - unga qanday yordam berish mumkin? Bu metod boshqalarning ichki dunyosini tushunish, mehr-shafqat, bag‘rikenglik kabi qadriyatlarni rivojlantiradi.
---	---

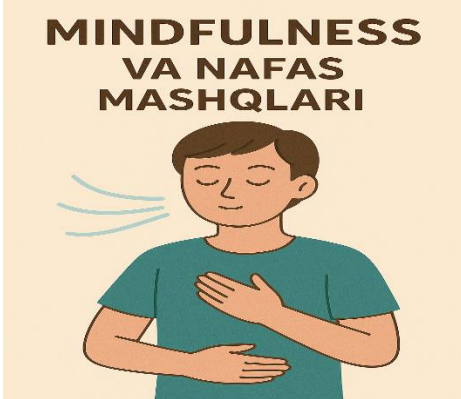
Rolli o‘yinlar

 Rolli o'yinlar	O'quvchilar konflikt, muloqot yoki muammo vaziyatlarini sahnalashtirib, turli rollarda chiqish qiladi. Rolli o'yinlar o'quvchilarning: • ijtimoiy vaziyatlarda o'zini tutish, • emotsiyalarni boshqarish, • samarali muloqot, • o'z fikrini himoya qilish ko'nikmalarini kuchaytiradi.
--	--

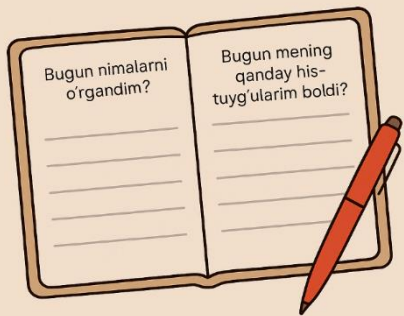
“Men-xabarlar” texnikasi

	Bu metod o'quvchini agressiyasiz, muloyim, aniq muloqotga o'rgatadi. Masalan: “Sen meni jahl qilding” emas, “Men bu vaziyatda o'zimni noqulay his qildim, chunki...” kabi gaplar ishlatiladi. Bu sog'lom muloqotning muhim texnikasidir.
--	---

Mindfulness va nafas mashqlari

MINDFULNESS VA NAFAS MASHQLARI 	Stressni kamaytiradi, diqqatni kuchaytiradi, o'zini boshqarish mexanizmlarini rivojlantiradi. 1–2 daqiqalik qisqa mashqlar ham sinf iqlimini yumshatadi va o'quvchilarni tinchlantiradi.
--	---

“Refleksiya kundaligi”

Refleksiya kundaligi 	O'quvchi har kuni o'z his-tuyg'ulari, fikrlari, muvaffaqiyatlari va qiyinchiliklarini yozib boradi. Bu metod metakognitiv ko'nikmalarni kuchaytiradi.
--	--

Pedagogik ish shakllari

SELning samarali bo'lishi uchun metodlarni to'g'ri pedagogik shakllarda qo'llash muhim. Quyida maktab amaliyotida keng qo'llaniladigan asosiy ish shakllari keltiriladi.

Jamoaviy ish shakllari	Individual ish shakllari	Interaktiv ish shakllari	Sinfdan tashqari ish shakllari
a) Guruhlarda ishlash O'quvchilar kichik guruhlarga bo'linib, birgalikda muammoni	a) Refleksiya yozuvlari O'quvchi o'z kechinmalari, darsdagi hissiyotlari,	a) Debatlar va munozaralar O'quvchilar ijtimoiy mavzularni bahs	a) Ijtimoiy loyihalar O'quvchilar "Yosh ko'ngillilar", "Mehr-shafqat

hal qilishadi. Bu hamkorlik, mas'uliyatni bo'lishish, muloqot, liderlik va jamoaviy qaror qabul qilishni rivojlantiradi.	shaxsiy o'sishi haqida yozadi. Bu o'zini anglash va o'z-o'zini boshqarishning eng samarali shaklidir.	qiladi. Bu mas'uliyatli qarorlar, tanqidiy fikrlash, dalillash ko'nikmalarini rivojlantiradi.	klubi", "Eko jamoa" kabi loyihalarda ishtirok etadi. Empatiya, mas'uliyat va ijtimoiy faollik rivojlanadi.
b) "Aylanma stansiyalar" Har bir stansiyada SELga oid topshiriqlar joylashadi. O'quvchilar stansiyadan stansiyaga o'tib, turli vazifalarni bajaradi.	b) Individual suhbatlar O'qituvchi–o'quvchi individual muloqoti orqali o'quvchi his-tuyg'ulari, ehtiyojlari va qiyinchiliklari aniqlanadi.	b) "Hayotiy ssenariylar" bilan ishlash O'qituvchi real hayotdagi muammoli vaziyatni beradi va o'quvchilar uni tahlil qiladi.	b) Tadbirlar va aksiyalar "Shukronalik kuni", "Mehr haftaligi", "Do'stlik kuni", "Kitob o'qish marafoni" SELni mustahkamlaydi.
c) Muloqot doiralari (Circle time) Barcha o'quvchilar doira shaklida o'tiradi. Bu shakl tenglik, ochiqlik, o'zaro hurmat tamoyillarini mustahkamlaydi. O'quvchilar fikr almashadi, hissiyotlar haqida gapiradi, muammolarni birgalikda tahlil qiladi.	c) O'zini baholash varaqalari O'quvchi o'z xatti-harakati, ishtiroki, muloqoti haqida mustaqil baho beradi.	c) Trening mashg'ulotlari Biznes o'yinlari, psixologik mashqlar, kommunikativ treninglar SEL uchun juda mosdir.	c) Mahalla bilan hamkorlik Mahalla oqsoqollari bilan uchrashuvlar, ot-onalar bilan dialog mashg'ulotlari milliy qadriyatlar va SEL integratsiyasini ta'minlaydi.

SEL metodikalari — bu o'quvchining emotsional, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiluvchi samarali amaliy vositalar majmuasidir. Pedagogik ish shakllari esa SELni maktab hayotiga integratsiya qilish uchun zarur bo'lgan tizimli faoliyatlar istiqbolini belgilaydi. O'quvchilar ushbu metodlar yordamida o'z emotsiyalarini boshqarish, boshqalarni tushunish, ijobiy muloqot o'rnatish, mojarolarni hal qilish, hamkorlikda ishlash va mas'uliyatli qaror qabul qilish kabi universal ko'nikmalarga ega bo'ladi. Shu tariqa SEL metodikalari va ish shakllari ta'lim jarayonining zamonaviy, insonparvar va psixologik jihatdan barqaror bo'lishini ta'minlaydi.

8. SEL metodikalarini turli fanlarga integratsiya qilish

Zamonaviy ta'lim jarayonida ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) o'quvchilarning nafaqat emotsional barqarorligini, balki akademik muvaffaqiyatini ham sezilarli

oshiruvchi omil sifatida e'tirof etilmoqda. Shu bois SELni alohida dars sifatida o'qitishdan ko'ra, uni barcha o'quv fanlariga integratsiya qilish hozirgi ta'lim strategiyasining ajralmas qismiga aylandi. Bu integratsiya fanning mazmuni, metodikasi va maqsadlariga mos ravishda SEL kompetensiyalarini tabiiy ravishda kiritishni anglatadi.

SELning 5 asosiy kompetensiyasi — o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy xabardorlik, munosabatlarni rivojlantirish va mas'uliyatli qaror qabul qilish — har bir fan doirasida turlicha shakllanishi mumkin. Masalan:

Tabiiy fanlar — biologiya, fizika, kimyo va geografiya — o'quvchilarda ilmiy fikrlash, kuzatuvchanlik, tajriba o'tkazish, tahlil qilish va muammoni hal etish kabi muhim kompetensiyalarni shakllantiradi. Ushbu fanlarga ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) metodlarini integratsiya qilish ta'lim jarayonini yanada samarali, mazmunli va hayotiy qiladi. Chunki tabiiy fanlardagi o'quv faoliyati ko'pincha jamoaviy hamkorlik, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish, mulohaza yuritish, mas'uliyatli qaror qabul qilish va ekologik ong kabi emotsional hamda ijtimoiy ko'nikmalarni talab etadi.

Birinchidan, tabiiy fanlarga SELni integratsiya qilish o'quvchilarni ongli va mas'uliyatli qarorlar qabul qilishga o'rgatadi. Masalan, kimyo darslarida “Agar kimyoviy modda bilan ishlayotganda xavf tug'ilsa, qanday yo'l tutish kerak?”, yoki geografiya darslarida “Ekologik muammoni kamaytirish uchun qanday chora tanlash maqsadga muvofiq?” kabi muammoli vaziyatlarga asoslangan savollar “qaror daraxti” metodidan foydalanishni talab qiladi. Bu jarayon o'quvchilarni oqibatlarni oldindan ko'ra bilishga, xavfsiz va ekologik mas'uliyatli tanlov qilishga, vaziyatni baholash va tahlil qilishga o'rgatadi.

Ikkinchidan, laboratoriya mashg'ulotlari SELni amaliy rivojlantirish uchun juda qulay maydondir. Guruhli laboratoriya ishlarida o'quvchilar vazifalarni taqsimlash, o'zaro hurmatga asoslangan muloqot yuritish, jamoa bo'lib ishlash, bir-birini tinglash, o'z roli uchun mas'ul bo'lish kabi fazilatlarni namoyon etadilar. Bu jarayon nafaqat ijtimoiy kompetensiyalarni, balki liderlik, hamkorlik va konfliktlarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Laboratoriya ishlarida natijaga erishish uchun hamjihatlik, aniqlik va intizom talab qilinishi SELning tabiiy fanlarga to'liq singib ketishiga zamin yaratadi.

Uchinchidan, tabiiy fanlar — ayniqsa geografiya va biologiya — o'quvchilarda ekologik ong va ijtimoiy mas'uliyatni kuchaytirishda beqiyos imkoniyatlarga ega. Atrof-muhit muammolarini tahlil qilish, global isish, suv tanqisligi, chiqindilar muammosi yoki tabiatga zarar yetkazuvchi inson faoliyati kabi mavzular o'quvchilarda empatiya, ijtimoiy xabardorlik va tabiatga nisbatan mas'uliyatli munosabatni shakllantiradi. Ekologik masalalar ustida ishlash o'quvchilarga o'z harakatining ijtimoiy va ekologik oqibatlarini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Shu tariqa, tabiiy fanlarda SEL metodlaridan foydalanish faqat dars samaradorligini oshirish bilan cheklanmay, balki o'quvchilarning emotsional barqarorligi, jamoadagi munosabatlari, ekologik mas'uliyati va qaror qabul qilish madaniyatining shakllanishiga xizmat qiladi. Integratsiyalashgan yondashuv o'quvchilarni nafaqat ilmiy bilimli, balki jamiyat uchun ijtimoiy mas'uliyatli, ekologik ongli va emotsional jihatdan yetuk shaxs sifatida tarbiyalashga yo'naltirilgan. Ijtimoiy fanlarda SELni integratsiya qilish

Ijtimoiy fanlar - Tarix, huquq, jamiyatshunoslik va iqtisod fanlari insonlar o'rtasidagi ijtimoiy munosabatlarni, guruhlar va davlatlar o'rtasidagi jarayonlarni, inson xulqi va jamiyat rivoji omillarini o'rganuvchi fanlar sifatida ijtimoiy-emotsional ta'limni integratsiya qilish uchun eng qulay platformani yaratadi. Ushbu fanlarning mazmuni emotsional intellektning asosiy komponentlari — empatiya, emotsional savodxonlik, axloqiy fikrlash, ijtimoiy xabardorlik, mas'uliyatli qaror qabul qilish va konfliktlarni tahlil qilish — bilan tabiiy uyg'unlikka ega. Shuning uchun SEL metodlaridan foydalanish gumanitar fanlar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Birinchidan, tarix darslarida o'quvchilar tarixiy shaxslarning hayoti, tanlovlari, qarorlari va ularning oqibatlarini o'rganar ekanlar, o'zini anglash, empatiya va axloqiy tahlil kabi ko'nikmalarni rivojlantiradilar. Masalan, buyuk davlat arboblari, sarkardalar yoki islohotchilar qabul qilgan qarorlar, ularning murakkab hayotiy tanlovlari o'quvchilarga shaxsiy mas'uliyat, insoniylik, jasorat, adolat va axloqiy mezonlarni chuqur anglash imkonini beradi. "Agar siz o'sha vaziyatda bo'lsangiz, qanday qaror qabul qilgan bo'lardingiz?", "U tanlagan yo'lning oqibatlari jamiyatga qanday ta'sir ko'rsatdi?" kabi savollar o'quvchilarni refleksiyaga undaydi va ularda SELning asosiy kompetensiyalari shakllanadi.

Ikkinchidan, mojaro holatlarini tahlil qilish ijtimoiy-gumanitar fanlarda SELning eng kuchli integratsiya nuqtalaridan biridir. Tarixiy urushlar, inqiloblar, davlatlar o'rtasidagi siyosiy kelishmovchiliklar, iqtisodiy inqirozlar yoki diplomatik muzokaralar o'quvchilar uchun real hayotiy vaziyatlar misolida ijtimoiy xatti-harakatlarni o'rganish imkonini beradi. "Nima sababdan mojaro kelib chiqdi?", "Qanday muqobil qarorlar bo'lishi mumkin edi?", "Qaysi tomon ijobiy qaror qabul qildi?" kabi savollar o'quvchilarni tahlil qilishga, baholashga va xolis fikrlashga o'rgatadi. Bu jarayon SELning "mas'uliyatli qaror qabul qilish", "ijtimoiy xabardorlik" va "kompleks vaziyatlarda axloqiy tanlov qilish" kompetensiyalarini kuchaytiradi.

Uchinchidan, jamiyatshunoslik va huquq fanlari emotsional savodxonlik, axloqiy me'yorlarni anglash, shaxsiy va ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirishda katta rol o'ynaydi. O'quvchilar huquqiy normalarni, adolat va tenglik tamoyillarini, fuqarolik burchi va javobgarlik mazmunini o'rganar ekan,

emotsiyalarni boshqarish, ijtimoiy qadriyatlarga hurmat bilan yondashish va boshqalarning huquqlarini inobatga olish kabi muhim ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni egallaydilar. Huquqiy vaziyatlar asosida "Adolatli qaror qabul qilish uchun nimalar zarur?", "Inson huquqlariga hurmat ko'rsatishning emotsional tomoni qanday?" kabi muhokamalar o'quvchilarning SEL kompetensiyalarini yanada mustahkamlaydi.

Shunday qilib, tarix, huquq, jamiyatshunoslik va iqtisod fanlariga SELni integratsiya qilish o'quvchilarda nafaqat nazariy bilim va tushunchalarni, balki hayotiy, ijtimoiy va emotsional kompetensiyalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Bunday yondashuv yoshlarning mojarolarga to'g'ri yondashish, jamiyatdagi turli fikrlarga hurmat bilan munosabatda bo'lish, xolis qaror qabul qilish, ijtimoiy mas'uliyatni his etish va adolat tamoyillariga amal qilish kabi muhim fazilatlarini rivojlantiradi.

Ona tili va adabiyot fanida SELni integratsiya qilish. Ona tili va adabiyot darslari o'quvchilarda nutq madaniyati, emotsional sezgirlik, estetik did va tafakkurni shakllantiradigan yetakchi fanlardan biridir. Ushbu fanlarga ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) elementlarini integratsiya qilish o'quv jarayonini faqat adabiy bilimlar bilan cheklab qo'ymay, balki shaxsning emotsional ongini, o'zini boshqarish ko'nikmalarini va muloqot madaniyatini chuqur rivojlantirishga xizmat qiladi.

Avvalo, adabiy asarlardagi qahramonlar xarakteri, ularning ichki kechinmalari va hayotiy qarorlari o'quvchilar uchun o'zini anglashni shakllantiruvchi muhim manbadir. Qahramonning qo'rquvi, istagi, motivatsiyasi yoki ichki kurashlarini tahlil qilish orqali o'quvchi o'z shaxsiy his-tuyg'ularini tushunishga, o'z holatini solishtirishga va o'zini anglash darajasini oshirishga erishadi.

Shu bilan birga, empatiya — adabiyot darslarining eng tabiiy natijalaridan biridir. "Qahramon aslida o'zini qanday his qilgan?", "Men uning o'rnida bo'lsam qanday yo'l tutar edim?" kabi savollar o'quvchilarda boshqalarning holatini tushunish, his qilish va qadrlash sifatlarini shakllantiradi. Bu esa nafaqat adabiy obrazni idrok etish, balki real hayotiy vaziyatlarda ham boshqalarga nisbatan mehr-shafqat bilan yondashish ko'nikmasini mustahkamlaydi.

Ona tili darslarida SELning yana bir muhim yo'nalishi — bu samarali muloqot madaniyatini o'rgatishdir. "Men-xabarlar" texnikasi, muloyim va hurmatga asoslangan muloqot, faol tinglash kabi metodlar o'quvchilarni fikrni aniq ifodalash, nizoli vaziyatlarda ham osoyishta muloqot qilish, o'z fikrini hurmat bilan himoya qilishga o'rgatadi. Bunday yondashuv sog'lom munosabatlarni shakllantirishga, ijtimoiy moslashuvni yaxshilashga va sinfdagi ijobiy psixologik muhitni ta'minlashga xizmat qiladi.

Natijada, Ona tili va adabiyot faniga SEL integratsiyasi o'quvchilarning nafaqat til bilimi va adabiy tafakkurini rivojlantiradi, balki ularning hayotiy kompetensiyalarini — o'zini anglash, empatiya, o'zaro hurmat, ijtimoiy mas'uliyat va muloqot madaniyatini ham mustahkamlaydi. Bu esa shaxsiy va ijtimoiy muvaffaqiyatning muhim omillaridan biridir.

Matematika fanida SELni integratsiya qilish. Matematika ko'pincha faqat hisob-kitoblar va formulalarga asoslangan texnik fan sifatida tasavvur qilinadi. Ammo ushbu fanga ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) elementlarini uyg'unlashtirish o'quv jarayonini yanada mazmunli, motivatsion va hayotiy ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltirilgan tarzga o'zgartiradi. Matematika — bu nafaqat raqamlar, balki shaxsning irodasi, tafakkuri va emotsional barqarorligini tarbiyalovchi muhim maydon.

Avvalo, matematika darslari muvaffaqiyatsizlikka bardoshlilikni rivojlantirishning eng tabiiy muhitidir. Hisob-kitoblar, murakkab tenglamalar yoki mantiqiy masalalarni yechish jarayonida o'quvchi ko'p marta xato qilishi, qaytadan urinishi va sabr bilan bosqichma-bosqich yechimga yetib borishi talab etiladi. Bu jarayon o'z-o'zidan sabr, qat'iyat, stressni boshqarish, muammoni tizimli hal qilish kabi SEL kompetensiyalarini mustahkamlaydi. O'quvchi har bir xatodan so'ng yana urinib ko'rishni o'rganadi — bu esa hayotiy chidamlilikning asosiy mezonidir.

Matematika fanida SELning yana bir samarali integratsiya yo'nalishi — bu guruhli masala yechish faoliyatidir. Jamoaviy ish jarayonida o'quvchilar bir-biri bilan fikr almashadi, muloqot qiladi, turli yondashuvlarni solishtiradi va o'z fikrlarini asosli tarzda himoya qiladi. Shu tariqa hamkorlik madaniyati, faol tinglash, ijtimoiy javobgarlik, konstruktiv muloqot kabi ko'nikmalar shakllanadi. Matematik loyihalar esa o'quvchilarni real hayotiy misollar orqali birgalikda qaror qabul qilishga o'rgatadi.

Bundan tashqari, matematika fanining tabiati tanqidiy fikrlashni rivojlantirish uchun keng imkoniyat yaratadi. Muammoli vazifalarni yechish, bir necha variantdan eng maqbulini tanlash, isbotlash yoki qarama-qarshi holatlarni tahlil qilish — bularning barchasi SELning mas'uliyatli qaror qabul qilish komponenti bilan uyg'unlashadi. O'quvchi matematik muammoga duch kelganida muqobil yo'llarni ko'ra olishi, oqibatlarini oldindan baholashi va eng to'g'ri qarorni tanlashi kerak bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, matematika faniga SEL integratsiyasi o'quvchining nafaqat mantiqiy fikrlashini, balki emotsional barqarorligini, o'zini boshqarish qobiliyatini, muloqot madaniyatini va mas'uliyatli qaror qabul qilish kompetensiyalarini rivojlantiradi. Bu yondashuv matematika darslarini yanada

samarali, mazmunli va shaxsiy rivojlanishga yo'naltirilgan fan sifatida tashkil etishga xizmat qiladi.

San'at, musiqa va texnologiya fanlarida SELni integratsiya qilish. San'at, musiqa va texnologiya fanlari o'quvchilarning ijodiy tafakkuri, o'zini erkin ifoda etish qobiliyati hamda emotsional uyg'unligini shakllantirishda alohida o'rin tutadi. Ushbu fanlarda ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) elementlarini integratsiya qilish nafaqat o'quvchilarning estetik didini rivojlantiradi, balki ularning ichki olamini anglash, boshqalar bilan hamkorlik qilish va emotsional sezgirlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

Avvalo, san'at va musiqa darslari o'quvchilarning emotsional ifoda ko'nikmalarini rivojlantirishning eng tabiiy maydonidir. Ranglar uyg'unligi, chiziqlar harakati, tovushning ohangi yoki ritmlar orqali o'quvchi o'z ichki his-tuyg'u va kechinmalarini tashqi shaklga chiqaradi. Bu jarayon emotsional intellektning asosiy komponentlari — o'z hislarini tanish, ifodalash va boshqarish ko'nikmalarining mustahkamlanishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, jamoaviy ijod faoliyatlari SELning muhim qismi bo'lgan ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi. Ansambl, orkestr, raqs jamoalari yoki guruhli tasviriy san'at loyihalarida ishtirok etish orqali o'quvchilar bir-birini tinglash, uyg'unlikda ishlash, mas'uliyatni bo'lishish va hamkorlikda qaror qabul qilishni o'rganadi. Har bir a'zoning roli muhim bo'lgan bunday jamoaviy ijod jarayoni o'quvchilarning ijtimoiy mas'uliyati va muloqot madaniyatini rivojlantiradi.

Bundan tashqari, san'at va musiqaning mazmunini tahlil qilish orqali o'quvchilarda empatiya ko'nikmasi chuqur rivojlanadi. Rasm, kompozitsiya yoki musiqa asaridagi kayfiyat, dramatik holat, obrazlar yoki ritmlar o'quvchini boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishga chorlaydi. Bu jarayon orqali o'quvchi nafaqat estetik dunyoqarashini boyitadi, balki insoniy kechinmalarni chuqurroq idrok etishni o'rganadi.

Xulosa qilib aytganda, san'at, musiqa va texnologiya fanlariga SEL integratsiyasi o'quvchilarning ijodkorligini qo'llab-quvvatlash bilan birga ularning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va empatiya qobiliyatini kuchaytiradi. Bu esa shaxsning har tomonlama barkamol rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim pedagogik yondashuvdir.

Jismoniy tarbiya fanida SEL integratsiyasi. Jismoniy tarbiya fani ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL)ni tabiiy ravishda integratsiya qilish uchun eng qulay va samarali platformalardan biridir. Chunki jismoniy faoliyat jarayoni o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan birga ularning emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari va irodaviy sifatlarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Avvalo, sport faoliyati o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishning eng muhim vositalaridan biridir. Mashg'ulotlar davomida o'quvchi intizomli bo'lish,

o'z hissiyotlarini nazorat qilish, g'alaba va mag'lubiyatni teng qabul qilishni o'rganadi. Bu jarayon orqali u o'zining impulslarini boshqarish, sabrli bo'lish, maqsad sari izchil harakat qilish kabi SELning asosiy qobiliyatlarini egallaydi.

Shuningdek, jismoniy tarbiya darslaridagi jamoaviy sport o'yinlari muloqot va ijtimoiy hamkorlikni rivojlantirishning samarali vositasidir. Futbol, voleybol, basketbol kabi o'yinlarda strategiya tuzish, bir-birini qo'llash, jamoaviy qaror qabul qilish, liderlik qilish yoki boshqalarga ergashish kabi ko'nikmalar rivojlanadi. Bunday jarayonlar o'quvchilarda mas'uliyatni bo'lishish, tenglikni hurmat qilish va konstruktiv muloqot olib borish madaniyatini shakllantiradi.

Bundan tashqari, sport mashqlari o'quvchilarning stressni chiqarish, energiyani to'g'ri boshqarish va emotsional barqarorlikni oshirishda katta ahamiyatga ega. Jismoniy harakatlar organizmni faollashtirib, stress gormonlarini kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilovchi ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi. Bu esa o'quvchining umumiy psixologik salomatligini mustahkamlaydi.

Xulosa qilib aytganda, jismoniy tarbiya faniga SELning integratsiyasi o'quvchilarda o'zini boshqarish, jamoaviylik, muloqot, liderlik va emotsional barqarorlik kabi hayotiy kompetensiyalarni shakllantiradi. Bu yondashuv sport mashg'ulotlarini nafaqat sog'lom turmush tarziga, balki shaxsning ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga xizmat qiluvchi kuchli pedagogik vositaga aylantiradi.

Texnologiya va informatika fanlarida SEL integratsiyasi. Bugungi raqamli jamiyatda o'quvchilarni mas'uliyatli raqamli fuqarolik, axborot madaniyati va texnologiyadan ongli foydalanishga o'rgatish ijtimoiy-emotsional ta'limning (SEL) ajralmas yo'nalishlaridan biridir. Texnologiya va informatika darslarida SEL komponentlarini integratsiya qilish o'quvchilarning nafaqat texnik bilimlarini, balki ularning emotsional, muloqotga oid va mas'uliyatli qaror qabul qilish ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Avvalo, raqamli xavfsizlik masalalarini o'zlashtirish o'quvchilarda ongli tanlov qilish, ehtiyotkorlik va mas'uliyatni kuchaytiradi. Internetdagi xavf-xatarlar — shaxsiy ma'lumotlarning tarqalishi, kiberbulling, yolg'on ma'lumotlar va zararli kontent kabi omillar haqida to'g'ri qaror qabul qilish SELning o'zini boshqarish va mas'uliyatli qaror qabul qilish kompetensiyalari bilan bevosita bog'liqdir. O'quvchi raqamli makonda qanday harakat qilishini oldindan o'ylashi va oqibatlarini baholashi kerak bo'ladi.

Shuningdek, onlayn muloqot etikasi o'quvchilarda ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Raqamli muhitda hurmatli, muloyim va sog'lom muloqot olib borish — haqoratga berilmaslik, boshqalarni qadrlash, fikrni aniq va mulohazali bildirish — SELning muloqot va munosabatlarni boshqarish qismiga to'g'ri keladi. Bu ko'nikmalar o'quvchilarning real hayotdagi ijtimoiy munosabatlarini ham mustahkamlaydi.

Bundan tashqari, texnologiyadan foydalanishda raqamli stressni boshqarish SELning muhim elementi hisoblanadi. Ekran oldida ortiqcha vaqt o'tkazish, axborotning haddan ziyod ko'pligi, vaqtni rejalashning buzilishi kabi holatlar o'quvchilarda charchoq, stress va diqqatning susayishiga sabab bo'lishi mumkin. Informatika darslari jarayonida texnologiyadan sog'lom foydalanish tamoyillari — vaqtni oqilona boshqarish, axborotni filtrlash, dam olish va ish muvozanatini saqlash kabi ko'nikmalar o'rgatiladi.

Xulosa qilib aytganda, texnologiya va informatika fanlarida SEL integratsiyasi o'quvchilarning raqamli kompetensiyalarini kengaytirish bilan birga ularning emotsional barqarorligi, muloqot madaniyati va mas'uliyatli raqamli fuqarolik ko'nikmalarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu yondashuv raqamli dunyoda ongli, xavfsiz va mas'uliyatli harakat qila oladigan shaxsni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Tarbiya fani o'quvchilarda ma'naviy-axloqiy dunyoqarashni, ijtimoiy xulq me'yorlarini, shaxsiy mas'uliyatni va madaniy munosabatlarni shakllantirishga qaratilgan bo'lib, insonning komillik sari intilishida asosiy o'rin tutadi. Ushbu fan doirasida o'quvchilar shaxsiy fazilatlarni rivojlantiradi, jamiyatdagi o'z o'rnini anglaydi, axloqiy tanlovlar qilishga tayyor bo'ladi. Shu bois tarbiya fani — SEL metodikalarini integratsiya qilish uchun eng mos va tabiiy platformadir.

SELning asosiy kompetensiyalari (o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy xabardorlik, munosabatlarni rivojlantirish, mas'uliyatli qaror qabul qilish) tarbiya fanining maqsadlari bilan bevosita uyg'unlashadi. Tarbiya jarayonida bu kompetensiyalar nafaqat nazariy g'oya sifatida, balki amaliy faoliyat, interaktiv mashqlar, hayotiy ssenariylar orqali rivojlantiriladi.

Tarbiya darslarida o'quvchilar “Men kimman?”, “Qaysi fazilatlar menga xos?”, “Qaysi qadriyatlar men uchun muhim?” kabi savollar ustida o'ylaydi. SELning o'zini anglash kompetensiyasi bu jarayonda quyidagi metodlar orqali boyitiladi:

“Shaxsiy qadriyatlar piramidasi” mashqi

O'quvchilar o'z hayotidagi eng muhim qadriyatlarni tanlaydi (halollik, do'stlik, mehr, mas'uliyat...) va ularni piramidaga joylashtirib, nima uchun shunday tanlov qilganini asoslaydi.

Bu mashq:

- o'z ustida faol fikrlashni,
- shaxsiy qadriyatlarga mos xatti-harakat tanlashni,
- o'z-o'zini tahlil qilishni rivojlantiradi.

“O'z obrazim” texnikasi

O'quvchi o'z xarakter chizgilarini tasvirlaydi: kuchli tomonlar, zaif jihatlar, o'z ustida ishlashi kerak bo'lgan fazilatlar.

Tarixiy shaxslar bilan qiyoslash

Tarixiy pedagoglar yoki ma'naviy yetuk shaxslar (Forobiy, Ibn Sino, Beruniy, Navoiyning pedagogik qarashlari) misolida o'quvchilar o'z ruhiy holatini tahlil qiladi.

Tarbiya fanida o'zini tutish, sabr-toqat, hissiyotlarini jilovlash, vazminlik kabi fazilatlar alohida ta'kidlanadi. Bu SELning o'zini boshqarish kompetensiyasini rivojlantirishga juda mos keladi.

Emotsiyalarni boshqarish bo'yicha rolli vaziyatlardan foydalanish

Masalan:

- “Senga kimdir haqoratli gap aytdi — sen qanday yo‘l tutasan?”
- “Mo‘minjon testda muvaffaqiyatsizlikka uchradi — u nima qilishi kerak?”

Bu vaziyatda o'quvchi emotsiyani tanlaydi, uni boshqarish strategiyasini ishlab chiqadi.

“Pauza texnikasi”

O'qituvchi o'quvchilarga jahl chiqqanda 3 soniya sukut qilish, sekin nafas olish va keyin javob berish texnikasini o'rgatadi. Tarbiya fanidagi odob-axloq mavzularida juda samarali.

Sabr va intizom mashqlari

Tarbiya darslarida qadimiy hikmatlar, maqollar (“Sabr — meva”, “Aql — bosh, sabr — tosh”) tahlili orqali o'quvchilarning o'zini boshqarish ko'nikmalari mustahkamlanadi.

Tarbiya fani — SEL metodikalarini eng chuqur va samarali qo'llash mumkin bo'lgan o'quv fani hisoblanadi. Chunki tarbiya darslari shaxsning ma'naviy-axloqiy rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, SEL kompetensiyalari bu jarayonni ilmiy, amaliy va psixologik jihatdan mustahkamlaydi.

Tarbiya fanida SEL integratsiyasi quyidagi natijalarga olib keladi:

- o'quvchilarning emotsional barqarorligi oshadi;
- muloqot madaniyati rivojlanadi;
- jamoada ishlash qobiliyati kuchayadi;
- mas'uliyatli qaror qabul qilish odatga aylanadi;
- milliy qadriyatlar amaldagi xulqqa tatbiq etiladi.

Natijada maktabda nafaqat bilimli, balki **madaniyatli, axloqiy, mas'uliyatli, empatik va komil shaxs** tarbiyalanadi.

9. Mas'uliyatli qaror qabul qilish kompetensiyasini rivojlantirish

Mas'uliyatli qaror qabul qilish — shaxsning muammoli vaziyatlarda oqilona, axloqiy, ijtimoiy va mantiqiy mezonlar asosida to'g'ri tanlov qilish qobiliyatidir. Bu kompetensiya shaxsiy mas'uliyat, ijtimoiy ong, axloqiy mulohaza, harakat oqibatlarini oldindan ko'rish, tanlov erkinligi va o'z zimmasiga javobgarlik olish kabi ko'plab omillardan tashkil topadi. XXI asrda yoshlarning muvaffaqiyatli

hayot kechirishida aynan mas'uliyatli qaror qabul qilish eng zarur kompetensiyalardan biri sifatida qaralmoqda.

Uning rivojlanishi o'quvchining emotsional barqarorligi, tanqidiy fikrlash darajasi, ijtimoiy tajribasi, o'zini boshqarish ko'nikmalari va shaxsiy qadriyatlar tizimiga bevosita bog'liq. Shu sababli, bu kompetensiyani shakllantirish jarayoni pedagogik, psixologik va ijtimoiy omillarning uyg'unlashgan holda ta'sir etishiga tayanadi.

Mas'uliyatli qaror qabul qilishning ilmiy mohiyati

Mas'uliyatli qaror qabul qilish SELning besh asosiy kompetensiyalaridan biri bo'lib, u quyidagi kompetensiyalarni bir butun tizimda birlashtiradi:

- **Kognitiv tahlil** – vaziyatni anglash, muqobil yechimlarni topish, faktlarni baholash.
- **Emotsional tahlil** – shaxsning ichki holatini, his-tuyg'ularini tan olish va boshqarish.
- **Axloqiy tahlil** – har bir qarorning halollik, adolat, vijdon, shaxsiy qadriyatlarga muvofiqligini baholash.
- **Ijtimoiy tahlil** – qarorning boshqalarga ta'siri, jamiyatdagi mezonlarga mosligi.
- **Natijalarni oldindan ko'rish** – tanlov oqibatlarini uzoq muddatli va qisqa muddatli tarzda baholay olish.

Psixologiya nuqtayi nazaridan, qaror qabul qilish jarayoni prefrontal korteksning faoliyati bilan chambarchas bog'liq. Zelazo (2012) fikriga ko'ra, aynan o'smirlik davrida bu miyaning ijro funksiyalari tez rivojlanadi, shuning uchun o'quvchilarda maqsadli mashqlar orqali qaror qabul qilish ko'nikmalarini samarali shakllantirish mumkin.

Pedagogik nuqtayi nazardan, mas'uliyatli qaror qabul qilish o'quvchini:

- mustaqil fikrlovchi,
- yuzaga kelgan vaziyatni tahlil qila oluvchi,
- o'z xulqining oqibatini anglaydigan,
- ijtimoiy-axloqiy me'yorlarga rioya qiladigan shaxs sifatida rivojlantiradi.

Mas'uliyatli qaror qabul qilish — o'quvchining hayotiy vaziyatlarda ongli, axloqan to'g'ri va ijtimoiy jihatdan maqbul tanlov qilish qobiliyatidir. Bu kompetensiya bir nechta o'zaro bog'liq komponentlar orqali shakllanadi va har bir bosqich shaxsning yetuk fikrlashi hamda ijtimoiy-emotsional rivojlanishiga xizmat qiladi.

Vaziyatni tahlil qilish. O'quvchi yuzaga kelgan holatni to'liq tushunishi, undagi muammo va uning ildizini aniqlay olishi lozim. Vaziyatni sabab va oqibatlar nuqtayi nazaridan o'rganish o'quvchiga muammoning asl manbasini

tushunish, uning mohiyatini tahlil qilish va to'g'ri yondashuvni tanlash imkonini beradi. Bu bosqich ongli qaror qabul qilishning poydevori hisoblanadi.

Muqobil yechimlarni ishlab chiqish. Mas'uliyatli qaror qabul qilish faqat bitta variantni tanlash emas, balki bir nechta muqobil yo'llarni ko'ra olishni talab qiladi. O'quvchi mavjud imkoniyatlarni solishtiradi, har birining afzallik va cheklavlarini tahlil qiladi. Bu jarayon tanqidiy fikrlashning muhim ko'rsatkichidir va o'quvchini biryoqlama qaror qabul qilishdan himoya qiladi.

Axloqiy va ijtimoiy mezonlarni hisobga olish. Har qanday qaror axloqiy tamoyillarga mos bo'lishi zarur. O'quvchi qaror qabul qilish jarayonida halollik, adolat, vijdoniylik va mas'uliyat kabi umumiy insoniy qadriyatlarni inobatga olishi kerak. Bu mezonlar o'quvchini o'z manfaatidan tashqariga chiqib, jamiyat manfaatini ham ko'ra olishga o'rgatadi.

Qaror oqibatlarini oldindan baholash. Qaror qabul qilinayotganda uning kelajakdagi natijalari haqida oldindan o'ylash zarur. O'quvchi tanlovning qisqa muddatli va uzoq muddatli, shuningdek shaxsiy va ijtimoiy oqibatlarini farqlay olishi kerak. Bu bosqich o'quvchida oldindan rejalashtirish, mas'uliyat va oqilona fikrlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

Qarorni amalga oshirish va javobgarlikni o'z zimmasiga olish. Mas'uliyatli qaror qabul qilish jarayonining yakuniy bosqichi — qarorni amaliyotga tatbiq etish va uning natijalari uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishdir. O'quvchi tanlagan yo'l bo'yicha qat'iyat bilan harakat qilishi, zarur hollarda xatolarni tan olib, to'g'ri xulosalar chiqarishi lozim. Bu bosqich yetuklik, mustaqillik va shaxsiy mas'uliyatni namoyon etadi.

O'quvchilarda mas'uliyatli qaror qabul qilish kompetensiyasini shakllantirish bosqichma-bosqich, tizimli va mazmunli pedagogik metodlardan foydalanishni talab etadi. Quyidagi metodlar shaxsning muammoni tushunish, yechimlarni baholash, oqibatlarni oldindan ko'ra bilish va axloqiy mezonlarga asoslangan holda tanlov qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Avvalo, "Qaror daraxti" metodi o'quvchilarga murakkab vaziyatni tartibli ravishda tahlil qilishga yordam beradi. Ushbu metodda o'quvchi vaziyatni aniqlaydi, bir nechta ehtimoliy yechimlarni ishlab chiqadi, har bir variantning oqibatlarini baholaydi va eng maqbul qarorni tanlaydi. Bu jarayon mantiqiy fikrlash, muammoga tizimli yondashish va oqilona qaror tanlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Shuningdek, hayotiy ssenariylar bilan ishlash metodi o'quvchilarga real hayotda uchraydigan vaziyatlar — do'st bosimi, internet xavfsizligi, moliyaviy qarorlar, sinfdagi nizolar yoki axloqiy dilemmalar bo'yicha mulohaza yuritish imkonini beradi. O'quvchilar ushbu vaziyatlarni muhokama qilib, turli yechimlarni

taqqoslaydi va o'z tanlovlarini dalillar bilan asoslaydi. Bu ularni mustaqil fikrlashga, axloqiy yondashuvga va ijtimoiy mas'uliyatga o'rgatadi.

“Afzallik–kamchiliklar” jadvali esa variantlarni taqqoslashda juda samarali metod bo'lib, har bir tanlovning ijobiy va salbiy jihatlari yozilib boriladi. Bu o'quvchining qaror qabul qilish jarayonini ongli, asosli va muvozanatli tarzda tashkil etishiga yordam beradi.

Bundan tashqari, rolli o'yinlar o'quvchilarning vaziyatga bevosita “kirib borishi” va qaror qabul qilish jarayonini amalda sinab ko'rishiga sharoit yaratadi. Turli rollarni bajarish orqali o'quvchi boshqalarning nuqtayi nazarini tushunishga, empatiya namoyon etishga hamda ijtimoiy vaziyatlarda to'g'ri strategiya tanlashga o'rganadi.

Debatlar va munozaralar esa axloqiy va ijtimoiy mavzularda fikr almashish orqali o'quvchilarning tanqidiy fikrlashi, dalillash qobiliyati, pozitsiyani asoslash va himoya qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Bu jarayon ular orasida muloqot madaniyati va qarama-qarshi fikrlarga nisbatan hurmatni shakllantiradi.

“Natijani oldindan taxmin qilish” mashqi o'quvchini har bir qarorning oqibatini oldindan ko'ra bilishga o'rgatadi. “Agar men shunday qilsam, nima bo'ladi?” degan savol orqali o'quvchi tanlovning shaxsiy va ijtimoiy natijalari haqida mulohaza qiladi. Bu o'z navbatida oldindan rejalashtirish va mas'uliyatni his qilishni rivojlantiradi.

Jarayonning yakuniy qismi sifatida refleksiya kundaliklari muhim ahamiyatga ega. O'quvchi har kuni qilgan qarorlari, ular bo'yicha qoniqish yoki afsus tuyg'ulari haqida yozib boradi. Bu esa metakognitiv rivojlanishni — o'z fikrlash jarayonini kuzatish, xatolarni anglash va o'z ustida ishlash madaniyatini shakllantiradi.

Mas'uliyatli qaror qabul qilish kompetensiyasi ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL)ning boshqa to'rt asosiy kompetensiyasi bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi. Bu kompetensiyalar bir-birini to'ldiradi, qo'llab-quvvatlaydi va qaror qabul qilish jarayonini yanada ongli, axloqiy hamda ijtimoiy jihatdan barqaror qiladi.

Avvalo, o'zini anglash qaror qabul qilishning birlamchi sharti hisoblanadi. Shaxs o'z his-tuyg'ulari, ehtiyojlari, qadriyatlari va xatti-harakatlarining ichki sabablarini tushunmas ekan, ongli va barqaror qaror qabul qilishi qiyinlashadi. O'zini tanigan o'quvchi vaziyatga mos ravishda fikrlashi, hislarini nazorat qilishi va o'ziga mos strategiyalarni tanlashi mumkin.

Shuningdek, o'zini boshqarish kompetensiyasi qaror qabul qilish jarayonining barqarorligini ta'minlaydi. Impulsiv, shoshma-shosharlik bilan qabul qilingan qarorlar ko'pincha xatolarga olib keladi. O'zini boshqarish — hissiy holatni nazorat qilish, sabr bilan kutish, stressga berilmaslik, oqilona fikr yuritish kabi

ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. Bu ko'nikmalar o'quvchini to'g'ri, asosli va mas'uliyatli qaror qabul qilishga tayyorlaydi.

Empatiya esa qarorlarning boshqalarga qanday ta'sir qilishini tushunish imkonini beradi. O'quvchi o'z qarorining qaysi insonlarga qanday ta'sir qilishini, ularning his-tuyg'ulari va ehtiyojlarini hisobga olib fikrlashi axloqiy tanlovning markaziy tarkibiy qismi hisoblanadi. Empatiya boshqalar manfaati bilan hisoblashish, kelajakdagi ijtimoiy oqibatlarni oldindan ko'ra olish kabi ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Bundan tashqari, munosabatlarni boshqarish kompetensiyasi ham mas'uliyatli qaror qabul qilish bilan bevosita bog'liqdir. Ko'plab qarorlar muloqot, nizolarni hal etish, hamkorlik, kelishuv va jamoaviy muhokama kabi ijtimoiy jarayonlar ichida shakllanadi. O'quvchi boshqalar bilan samarali muloqot qila olishni, konstruktiv fikr almashishni, kelishmovchiliklarni tinch yo'l bilan hal etishni bilganida, uning qarorlari yanada ijobiy, maqbul va ijtimoiy jihatdan qabul qilinadigan bo'ladi.

Mas'uliyatli qaror qabul qilish kompetensiyasi alohida holda shakllanmaydi, balki SELning barcha komponentlarining uyg'un rivoji orqali vujudga keladi. Shu bois ta'lim jarayonida bu kompetensiyalarni birgalikda rivojlantirish eng samarali natijalarni beradi.

Mas'uliyatli qaror qabul qilishni rivojlantirishda milliy qadriyatlarning o'rni. O'zbek xalqining ko'p asrlik tarbiya an'analari shaxsning axloqiy barkamolligini, ijtimoiy mas'uliyatini va to'g'ri qaror qabul qilish madaniyatini shakllantirishda beqiyos ahamiyatga ega. Milliy qadriyatlar — adolat, halollik, vijdon, mehr-shafqat, sabr-toqat, mas'uliyat, o'zaro hurmat kabi fazilatlar — yoshlarning qaror qabul qilish jarayonini axloqiy poydevor bilan mustahkamlaydi. Bu qadriyatlar o'quvchilarga nafaqat muammoni yechish, balki uni axloqiy jihatdan to'g'ri hal qilishni o'rgatadi.

Milliy tarbiyada keng tarqalgan maqol va hikmatlar shaxsga tanlov va oqibat o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur his qilishga yordam beradi. Masalan, "Yaxshi ish — yaxshi oqibat" degan hikmat har qanday to'g'ri tanlovning ijobiy natijaga olib kelishini ta'kidlaydi. "Yolg'onning oyog'i kalta" kabi maqol esa yolg'onning oxiri baribir fosh bo'lishini, demak, qaror qabul qilish jarayonida halollik eng ishonchli yo'l ekanini anglatadi. "Har kim o'zining qilganiga javobgar" degan hikmat esa mas'uliyatning shaxsiy xarakterini chuqur aks ettiradi.

Bu qadriyatlar o'quvchilarga tanlovdan oldin oqibat haqida o'ylash, boshqa insonlarning manfaatini hisobga olish, adolatli va halol yo'lni tanlash, xatodan qo'rqmay, javobgarlikni o'z zimmasiga olish kabi SELning asosiy kompetensiyalarini o'zlashtirishga yordam beradi.

Shu bois milliy tarbiya bilan SELning integratsiyasi mas'uliyatli qaror qabul qilish kompetensiyasini yanada chuqur, mazmunli va barqaror shakllantirish imkonini beradi. Milliy qadriyatlar SELning axloqiy asosini mustahkamlaydi, SEL esa bu qadriyatlarni zamonaviy pedagogik jarayonda samarali qo'llashga yordam beradi.

Mas'uliyatli qaror qabul qilishni rivojlantirishning natijalari

Mas'uliyatli qaror qabul qilish kompetensiyasining rivojlanishi o'quvchida bir qator barqaror fazilatlarning shakllanishiga xizmat qiladi. Ushbu fazilatlar nafaqat o'quv jarayonida, balki kundalik hayotda, ijtimoiy munosabatlarda va kelajak kasbiy faoliyatda ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Birinchidan, o'quvchilarda **maqsadli fikrlash** va **mustaqil qaror qabul qilish** qobiliyati rivojlanadi. O'quvchi muammoni mulohazakorlik bilan tahlil qilib, oqibatlarini oldindan ko'ra oladi va shu asosda eng optimal yo'lni tanlaydi. Bu jarayon uni xatti-harakatlarining qisqa va uzoq muddatli natijalari bilan hisoblashishga o'rgatadi.

Ikkinchidan, **ijtimoiy javobgarlik, axloqiy pozitsiya, halollik** va **viydonlilik** kabi fazilatlar mustahkamlanadi. O'quvchi qarorlar nafaqat o'ziga, balki boshqalarga ham ta'sir qilishini anglab, tanlov jarayonida axloqiy mezonlarga tayanadi. Bu esa uni jamiyatga foydali, boshqalar manfaatini qadrlay oladigan yetuk shaxs sifatida shakllantiradi.

Uchinchidan, qaror qabul qilish ko'nikmasining rivoji o'quvchining **tanlov erkinligidan oqilona foydalanish, impulsivlikni kamaytirish, stress holatida to'g'ri yo'l tutish** va **qiyinchiliklarni yengish** kabi irodaviy sifatlarini rivojlantiradi. O'quvchi hissiyotlarga berilmasdan, vaziyatni ob'ektiv baholashga, izchil strategiya asosida harakat qilishga o'rganadi.

Natijada, mas'uliyatli qaror qabul qilishni o'zlashtirgan o'quvchi hayotning har qanday sohasida muvaffaqiyatga erishishga tayyor bo'ladi. SEL metodikalari ushbu jarayonni muntazam, tizimli va ilmiy asoslangan yondashuv sifatida tashkil etishga imkon beradi.

Shu tarzda qaror qabul qilish kompetensiyasini rivojlantirgan o'quvchi kelajakda mustaqil fikrlaydigan, ongli, viydonli, axloqiy tamoyillarga sodiq, jamiyatga foydali shaxs sifatida kamol topadi.

10. SEL metodikalari yordamida baholash va monitoring

Ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) o'quvchilarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy xulqi, munosabatlari va mas'uliyatli qaror qabul qilish kabi hayotiy kompetensiyalarni rivojlantirishga qaratilgan tizimli ta'lim yo'nalishidir. Ushbu ta'lim jarayonida baholash va monitoring mexanizmlari muhim o'rin tutadi, chunki SEL natijalari ko'proq ichki jarayonlar, xulq-atvor o'zgarishlari, emotsional

farovonlikning ortishi bilan bog‘liq bo‘lib, an’anaviy baholash vositalari bilan to‘liq o‘lchanmaydi. Shu sababli, SELga xos, chuqur tahlilga asoslangan, ko‘p manbali (multisors), ko‘p metodli baholash tizimlari qo‘llanadi.

SEL baholashining asosiy maqsadi — o‘quvchining emotsional rivojlanish dinamikasini aniqlash, ijobiy yoki salbiy o‘zgarishlarni kuzatish, pedagogik ta’sir samaradorligini baholash va muayyan o‘quvchilarga yordam ko‘rsatish strategiyalarini ishlab chiqishdir.

Ijtimoiy-emotsional ta’lim (SEL)ni baholash jarayoni o‘quvchining shaxsiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanish dinamikasini chuqur tahlil qilishga qaratilgan ilmiy-metodik yondashuvlarga tayangan holda amalga oshiriladi. Bu baholash akademik baholashdan farqli ravishda jarayonga yo‘naltirilgan bo‘lib, o‘quvchini qo‘llab-quvvatlash, rivojlantirish va individual ehtiyojlarini aniqlashni ko‘zda tutadi.

Formativ baholash prinsipi

SEL baholashning asosiy tamoyillaridan biri — formativ baholashdir. Ushbu yondashuvda o‘quvchilarning rivojlanishi real vaqt rejimida kuzatiladi, aniqlangan o‘zgarishlar esa o‘quvchiga konstruktiv qayta aloqa shaklida yetkaziladi. Baholashning maqsadi o‘quvchini “sinfga qo‘yish” emas, balki unga yordam berish, yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish, emotsional va ijtimoiy ko‘nikmalarini mustahkamlashdir.

Ko‘p manbali baholash

SEL ko‘nikmalari bir necha manbadan olingan kuzatuvlar asosida baholanishi samarali hisoblanadi. O‘qituvchi, ota-ona, sinfdoshlar, o‘quvchining o‘zi hamda pedagog-psixologning fikr va kuzatuvlari birgalikda tahlil qilinadi. Bu jarayon 360° baholash modeli bilan uyg‘un bo‘lib, o‘quvchining turli muhitlardagi xulq-atvorini to‘liq yoritishga yordam beradi. Shu orqali baholash sub’ektiv emas, balki ko‘p tomonlama, muvozanatli va ishonchli ma’lumotga tayangan bo‘ladi.

Xulq-atvor indikatorlari asosida baholash

SEL natijalari an’anaviy ball yoki testlar orqali emas, balki o‘zgarishning sifat ko‘rsatkichlari — xulq-atvor indikatorlari orqali baholanadi. Masalan:

- muloqot madaniyatidagi o‘zgarishlar,
- empatiya namoyonlari,
- mojarolarni konstruktiv hal etish qobiliyati,
- stressga bo‘lgan reaksiyaning barqarorlashishi,
- ijtimoiy faollikning ortishi.

Bu indikatorlar o‘quvchining haqiqiy hayotdagi ijtimoiy-emotsional rivojlanishini aks ettiradi va SEL baholashni yanada mazmunli qiladi.

Davriy monitoring

SEL rivojlanishini tizimli ravishda baholash uchun davriy monitoring muhim ahamiyatga ega. Oylik, choraklik yoki yarim yillik monitoring orqali o'quvchilar orasidagi o'sish dinamikasi, mavjud muammolar, qo'llab-quvvatlash ehtiyojlari aniqlanadi. Monitoring natijalari asosida o'qituvchi o'quv jarayonini moslashtiradi, qo'shimcha metodik yondashuvlarni tanlaydi va individual rivojlanish yo'nalishlarini belgilaydi.

Ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL)ni baholash o'quvchining shaxsiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishini har tomonlama o'lchashni talab etadi. Shu bois baholash jarayoni bir nechta turli metodlar orqali amalga oshiriladi va har bir usul o'quvchining rivojlanish dinamikasini o'ziga xos nuqtai nazardan yoritishga xizmat qiladi.

SEL baholashning eng ko'p qo'llaniladigan shakllaridan biri — "kuzatuv (observation assessment)"dir. Bu usulda o'quvchilarning xulq-atvori, muloqot madaniyati, emotsional reaksiyalari va sinfdagi turli vaziyatlarga bo'lgan munosabati muntazam kuzatiladi. Kuzatuv indikatorlari sifatida empatiya darajasi, tengdoshlar bilan hamkorlik, stress holatlaridagi reaksiyalar, muloqot sifati va qaror qabul qilishdagi mustaqillik kabi ko'rsatkichlar olinadi. Ushbu ma'lumotlar maxsus kuzatuv jadvallariga qayd etilib, rivojlanish dinamikasini kuzatishga imkon beradi.

SEL baholashning ikkinchi muhim turi — "o'zini baholash (self-assessment)"dir. Bu usul o'quvchining metakognitiv ko'nikmalarini rivojlantiradi, chunki u o'z xatti-harakatlari, his-tuyg'ulari va qaror qabul qilish jarayonini mustaqil tahlil qiladi. O'zini baholash uchun emotsional holat shkalalari, kundaliklar, qiyin vaziyatlarga doir savolnomalar, "o'z kuchli tomonlarim" xaritalari kabi vositalardan foydalaniladi. Bu yondashuv o'quvchini mas'uliyatli, o'zini anglaydigan shaxs sifatida shakllantiradi.

Shuningdek, **tengdoshlar baholashi (peer assessment)** ham SELning muhim qismi hisoblanadi. Bu usul orqali o'quvchilar bir-birining muloqot madaniyati, empatiyasi, hamkorlikka tayyorligi, do'stlikdagi xulqi kabi ko'nikmalarini baholaydilar. Tengdoshlar bahosi o'quvchilarda ijtimoiy sezgirlik, o'zaro hurmat va ijobiy munosabatlarni rivojlantiradi.

SELning kompleks baholash shakli sifatida **360° baholash** keng qo'llaniladi. Bu yondashuvda o'qituvchi, ota-ona, sinfdoshlar, psixolog va o'quvchining o'zi bergan ma'lumotlar birlashtiriladi. Bu usul o'quvchining emotsional barqarorligi, ijtimoiy xatti-harakati, o'zini boshqarish ko'nikmalari, jamoaviy ishga qo'shgan hissiy va qaror qabul qilish qobiliyatini har tomonlama baholash imkonini beradi.

Diagnostic savolnomalar ham SEL baholashning muhim vositalaridan biridir. Emotsional intellekt testlari, empatiya shkalalari, stressni boshqarish testlari,

ijtimoiy ko'nikmalar shkalasi, tashvish va xavotir darajasi testlari o'quvchining psixologik holati va o'zgarish dinamikasini ilmiy asosda aniqlashga yordam beradi. Ayniqsa o'smirlar bilan ishlashda bu usul yuqori aniqlikka ega.

SEL rivojlanishini o'lchashda **portfel baholash (portfolio assessment)** ham muhim o'rin tutadi. Portfelga o'quvchining kundaliklari, refleksiyalar, loyihaviy ishlar, rolli o'yin natijalari, sinfdan tashqari ijtimoiy faoliyat bo'yicha dalillar kiritiladi. Bu metod o'quvchining yillik SEL rivojlanishini aniq namoyon qiladi.

Shuningdek, **loyihaviy baholash** o'quvchining tashabbuskorligi, ijtimoiy faolligi va mas'uliyat darajasini aniqlashda juda samarali. "Mehr-oqibat klubi", "Ekologik faollar jamoasi", "Kichiklarga yordam beramiz", "E'tiborli do'st" kabi ijtimoiy tashabbuslar orqali o'quvchining real hayotiy faoliyati baholanadi.

Xulosa qilib aytganda, SEL baholashning ko'p tarmoqli metodlari o'quvchining ijtimoiy-emotsional rivojlanishini chuqur, ishonchli va ilmiy asosda o'lchash imkonini beradi.

Monitoring jarayoni

SEL monitoringi — o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini muntazam kuzatib borish, o'zgarishlarni tahlil qilish va pedagogik ta'sirni takomillashtirishga qaratilgan tizimli jarayondir. Monitoring ta'lim jarayonini boshqarish, individual yondashuvni mustahkamlash va SEL metodikalari samaradorligini aniqlashda muhim o'rin tutadi.

Monitoring jarayoni bir necha bosqichlardan iborat:

Boshlang'ich diagnostika — o'quv yili boshida o'quvchining emotsional holati, ijtimoiy ko'nikmalari, muloqot darajasi va xulq-atvoridagi boshlang'ich ko'rsatkichlar aniqlanadi. Bu bosqich keyingi o'lchovlar uchun asos vazifasini bajaradi.

Oylik monitoring — o'quvchining kichik indikatorlar bo'yicha (muloqot sifati, emotsiyalarni boshqarish, sinfdagi faol ishtirok, stressga munosabat va boshqalar) o'zgarishlari qayd etiladi. Bu bosqich muntazam kuzatuvni ta'minlaydi.

Choraklik monitoring — rivojlanish dinamikasi chuqur tahlil qilinadi. Bu bosqichda o'zgarishlarning barqarorligi, SEL metodikalari ta'siri va ehtiyojlar aniqlanadi.

Yillik yakuniy monitoring — o'quvchining bir yil davomida qayd etilgan umumiy o'zgarishlari baholanadi. Ushbu jarayonda o'quvchining emotsional barqarorligi, empatiya darajasi, muloqot ko'nikmalari, ijtimoiy faolligi va qaror qabul qilishdagi o'sish tendensiyalari aniqlanadi.

Individual rivojlanish kartasi — monitoring natijalari asosida har bir o'quvchining shaxsiy rivojlanish yo'nalishlari, kuchli tomonlari, ehtiyojlari hamda qo'llab-quvvatlash strategiyalari aks ettirilgan karta tuziladi. Bu o'qituvchiga individual yondashuvni kuchaytirish imkonini beradi.

Monitoringda qo'llaniladigan asosiy vositalar quyidagilardan iborat:

Anketalar, kuzatuv kartalari, psixologik testlar, suhbatlar, portfel materiallari, sinfning psixologik iqlim tahlili.

Mazkur vositalar o'quvchilarning SEL ko'nikmalarini ko'p manbali va ilmiy asoslangan tarzda tahlil qilish imkonini beradi.

SEL baholashda e'tibor berilishi kerak bo'lgan tamoyillar

SEL baholash jarayoni o'quvchilarning shaxsiy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga zarar yetkazmasligi, aksincha, ularni qo'llab-quvvatlashi lozim. Shu sababli baholashda bir qator muhim tamoyillarga amal qilish zarur.

Birinchidan, **jarayonni baholash, natijani emas**, tamoyili SELning asosiy yondashuvlaridan biridir. Bu degani, o'quvchining oxirgi ko'rsatkichi emas, balki uning o'sish bosqichlari, harakatlari, intilishi va rivojlanish dinamikasi baholanadi. O'quvchi qilgan har bir kichik o'sish qadrlanadi.

Ikkinchidan, SEL baholashda **“yaxshi-yomon” kabi keskin baholar qo'llanmaydi**. Baholash konstruktiv bo'lishi, o'quvchini ruhlantirish, qo'llab-quvvatlash, rivojlanishga undashga xizmat qilishi lozim. Konstruktiv fikr-mulohaza o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ijobiy o'zgarishga motivatsiya beradi.

Uchinchidan, baholashda **shaxsni emas, xatti-harakatni baholash** tamoyiliga amal qilinadi. O'qituvchi “Sen shunaqasan” kabi umumiy, shaxsga tegishli hukm bermasdan, “Bu xatti-harakating ijobiy/salbiy natijaga olib keldi” shaklida aniq, vaziyatga asoslangan fikr bildiradi. Bu o'quvchida o'zgarish mumkinligi, har bir xatti-harakatni tuzatish yoki yaxshilash imkoni borligi haqidagi ishonchni mustahkamlaydi.

To'rtinchidan, **individual farqlarni e'tiborga olish** zarur. Har bir o'quvchining psixologik rivojlanish sur'ati, emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi, o'ziga xos ehtiyojlari boshqacha bo'lishi tabiiy. Shu sababli baholash standart emas, balki moslashtirilgan, individual yondashuvga asoslangan bo'lishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, SEL baholash jarayoni nozik, konstruktiv, qo'llab-quvvatlovchi va shaxsning qadr-qimmatini hurmat qiluvchi yondashuvni talab qiladi. Shu tamoyillar asosida olib borilgan baholash o'quvchining ijtimoiy-emotsional rivojlanishini samarali, xavfsiz va barqaror tarzda ta'minlaydi.

SEL baholash va monitoring jarayonida olingan natijalar ta'lim jarayonini takomillashtirish, o'quvchilarning ehtiyojlarini aniqlash va ularga samarali pedagogik yordam ko'rsatish uchun muhim amaliy ahamiyatga ega. Baholash natijalari quyidagi yo'nalishlarda faol foydalaniladi.

Avvalo, baholashdan olingan ma'lumotlar **o'quvchilar uchun individual rivojlanish dasturlarini tuzishga** xizmat qiladi. Har bir o'quvchining kuchli va

rivojlantirilishi lozim bo'lgan jihatlari aniqlanib, ularga moslashtirilgan pedagogik chora-tadbirlar belgilanadi. Bu yondashuv o'quvchining shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi.

Ikkinchidan, SEL monitoringi **sinfidagi muammoli vaziyatlarni aniqlash** imkonini beradi. Muloqotdagi qiyinchiliklar, mojaro ehtimoli, stress darajasining oshishi yoki sinf ichidagi salbiy munosabatlar erta aniqlansa, o'qituvchi ularga vaqtida aralashib, muammoni konstruktiv hal etish imkoniga ega bo'ladi.

Uchinchidan, baholash natijalari **ijtimoiy-emotsional muhitni yaxshilash** uchun asos vazifasini bajaradi. O'qituvchi sinfning psixologik iqlimi, o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlar, empatiya darajasi va hamkorlik ko'nikmalarini tahlil qilib, dars jarayonida mos strategiyalarni qo'llaydi.

Natijalar, shuningdek, **ota-onalar bilan to'g'ri muloqot qurishda** ham muhim ahamiyatga ega. O'qituvchi o'quvchining rivojlanish holatini asosli ma'lumotlar bilan tushuntirishi, ota-onaga qo'llab-quvvatlash bo'yicha tavsiyalar berishi osonlashadi.

Nihoyat, baholashdan olingan ma'lumotlar o'qituvchining **o'z pedagogik faoliyatini qayta ko'rib chiqishiga** yordam beradi. O'qituvchi qaysi metodlar samara bergani, qaysi yo'nalishlarda o'zgartirish zarurligi, qaysi strategiyalar sinfda ijobiy ta'sir qilganini baholay oladi. Bu esa ta'lim jarayonini ilmiy asosda takomillashtirishga xizmat qiladi.

SEL baholash natijalari ta'limning barcha ishtirokchilariga — o'qituvchi, o'quvchi va ota-onalarga — samarali qarorlar qabul qilish imkonini berib, ijtimoiy-emotsional rivojlanishni tizimli boshqarishga yordam beradi.

SEL metodikalari yordamida baholash va monitoring — o'quvchilarning emotsional, ijtimoiy va axloqiy rivojlanishini aniqlashga qaratilgan kompleks tizimdir. An'anaviy baholashdan farqli ravishda, bu jarayon o'quvchining ichki holati, xulq-atvori, emotsional reaksiyalari va ijtimoiy munosabatlarini ko'p qirrali yondashuvlar orqali baholashni talab qiladi. Natijada ta'lim jarayoni doimiy ravishda takomillashadi, o'quvchilar esa o'zini anglaydigan, o'zini boshqara oladigan, boshqalarni tushunadigan va mas'uliyatli qaror qabul qila oladigan komil shaxs sifatida shakllanadi.

11. Ota-onalar bilan ishlashda SEL metodikalarining ahamiyati

Yuqorida aytilgandek, ijtimoiy-emotsional ta'lim (SEL) — o'quvchilarda o'zini anglash, o'zini boshqarish, empatiya, sog'lom munosabatlar va mas'uliyatli qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan zamonaviy pedagogik yondashuvdir. Ushbu jarayonning maktabda muvaffaqiyatli amalga oshishi nafaqat o'qituvchi mahoratiga, balki ota-onalarning faol hamkorligiga ham bevosita bog'liq. Chunki SEL kompetensiyalari faqat dars jarayonida emas, oila muhitida

ham mustahkamlanadi. Shu sababli ota-onalar bilan ishlashda SEL metodikalaridan foydalanish tarbiyaviy samaradorlikni bir necha barobar oshiradi.

Oila — o‘quvchining birinchi ijtimoiy-emotsional maktabi

Bolalar his-tuyg‘ularni anglash, boshqarish, munosabatlarni yo‘lga qo‘yishning asosiy ko‘nikmalarini avvalo oilada o‘rganadi. Ota-ona xulqi, muloqot uslubi, stressni boshqarishdagi odatlari bolaga bevosita namuna bo‘lib xizmat qiladi. Shuning uchun SEL metodikalari yordamida ota-onalarning pedagogik va psixologik savodxonligini oshirish — o‘quvchi rivojlanishining eng muhim shartlaridan biridir.

Oila — bolaning ijtimoiy-emotsional rivojlanishida eng birinchi va eng muhim tarbiya maydonidir. Aynan oilada bola emotsiyalarni boshqarishni, muloqot qilishni, boshqalar bilan muomala yo‘lini va konfliktlarni hal qilishning dastlabki namunalarini o‘rganadi. Oilaviy muhit bolaning shaxsiy rivojlanishi uchun psixologik tayanch, xavfsizlik va mehr manbai bo‘lib xizmat qiladi.

Avvalo, oila bolaga emotsiyalarni boshqarishning amaliy namunalarini ko‘rsatadi. Kattalarning stressga munosabati, sabr bilan yondashuvi, vaziyatni tinch hal qilishi bola tomonidan bevosita kuzatiladi va takrorlanadi. Shu tarzda bola o‘z his-tuyg‘ularini anglash, ifodalash va boshqarishni o‘rganadi.

Shuningdek, oila konfliktlarni hal qilishning ilk maktabi hisoblanadi. Ota-ona o‘rtasidagi muloqot, kelishmovchiliklarni madaniyatli tarzda bartaraf etish jarayoni bolaga konstruktiv muloqotning haqiqiy namunasini beradi.

Oilada shakllanadigan mehr-shafqat, sabr, hurmat, muloqot, mas’uliyat kabi fazilatlar bolaning ijtimoiy-emotsional kompetensiyalariga mustahkam asos yaratadi. Bu qadriyatlar keyinchalik maktabdagi, jamiyatdagi va do‘stlar orasidagi munosabatlarda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

SEL metodikalari ota-onalarga farzandining emotsional ehtiyojlarini chuqurroq tushunish, ularga mos va samarali javob berish, stress yoki qiyin vaziyatlarda bolaga to‘g‘ri ko‘mak ko‘rsatish imkonini beradi. Oila va maktab o‘rtasidagi hamkorlik SELning izchil va samarali amalga oshirilishiga xizmat qiladi.

Ota-onalar bilan ishlashda SELning asosiy maqsadlari

Ota-onalar bilan samarali hamkorlik ijtimoiy-emotsional ta’lim (SEL) jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. Chunki bola emotsional rivojlanishining katta qismi oilada shakllanadi va maktabdagi SEL faoliyatlarining samaradorligi ota-onalarning yondashuvi, qo‘llov darajasi hamda emotsional savodxonligiga bevosita bog‘liqdir. Shu sababli ota-onalar bilan ishlashda bir qator asosiy maqsadlarga e’tibor qaratiladi.

Birinchi, **ota-onalarning emotsional savodxonligini rivojlantirish** muhim vazifadir. Ko‘p hollarda ota-onalar farzandlarining emotsional ehtiyojlarini to‘g‘ri anglay olmaydi, ularning yig‘isi, g‘azabi yoki tortinchoqligini “erka odat”,

“shovqin”, “tarbiya yetishmasligi” sifatida baholaydi. SEL metodlari esa ota-onalarga bolaning hissiy reaksiyalarining asl sabablari, ularni to‘g‘ri talqin qilish va yordam berishning ilmiy asoslangan usullarini o‘rgatadi.

Ikkinchidan, SELning muhim maqsadlaridan biri — **maktab va oila o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish**dir. Ota-onalarning SEL tadbirlaridagi ishtiroki maktab bilan o‘quvchi o‘rtasida mustahkam psixologik ko‘prik yaratadi. Natijada o‘quvchi o‘zini har ikki muhitda qo‘llab-quvvatlanayotganini his qiladi, bu esa uning o‘ziga ishonchi va barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

Uchinchidan, ota-onalar bilan ishlashning yana bir asosiy vazifasi — **bolaning ijtimoiy va emotsional farovonligini ta‘minlash**dir. Ota-ona turli vaziyatlarda farzandiga qanday munosabat bildirish, qanday qo‘llab-quvvatlash strategiyasini tanlash, qiyin emotsional holatlarda qanday yondashuv ko‘rsatish kerakligini o‘rganadi. Bu esa bolaning xavfsizlik hissi, psixologik barqarorligi va ijobiy o‘z-o‘zini anglashiga zamin yaratadi.

Nihoyat, SEL ota-onalarga **oilada sog‘lom emotsional muhit yaratish**ni o‘rgatadi. Ochiq va samimiy muloqot, hurmat, eshitish madaniyati, bir-birini tushunishga intilish kabi tamoyillar oilaviy munosabatlarni mustahkamlaydi. Bunday muhitda bola o‘zini erkin, qadrlangan va tushunilgan holda his qiladi.

Ota-onalar bilan SEL doirasida olib boriladigan ishlanmalar nafaqat bolaning rivojlanishini qo‘llab-quvvatlaydi, balki oilaning emotsional madaniyatini yuksaltirishga, maktab-oila hamkorligini mustahkamlashga va o‘quvchining umumiy farovonligini ta‘minlashga xizmat qiladi.

Ota-onalar bilan ishlashda qo‘llaniladigan SEL metodikalari

Ota-onalar bilan ishlash SELning eng muhim yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, bu jarayonda turli metodikalar orqali ularning emotsional savodxonligini oshirish, farzand bilan sog‘lom muloqot o‘rnatish va oilaviy psixologik muhitni mustahkamlash maqsad qilinadi. Quyida ota-onalar bilan ishlashda keng qo‘llaniladigan asosiy SEL metodikalari bayon etiladi.

Birinchidan, emotsional savodxonlik bo‘yicha treninglar ota-onalarga bolalar hissiy reaksiyalarini to‘g‘ri tushunish va ularga mos yondashish ko‘nikmalarini beradi. Treninglar davomida ota-onalar his-tuyg‘ularni nomlash, bolaga emotsiyalarni boshqarishda yordam berish, stressni yengish strategiyalari va ijobiy muloqot texnikalarini o‘rganadilar. Bu orqali ular farzandining emotsional ehtiyojlariga sezgirroq bo‘la boshlaydi.

Ikkinchidan, “Muloqot ko‘priklari” metodikasi ota-onalarning farzand bilan samarali va hurmatga asoslangan muloqotini rivojlantirishga qaratilgan. Unda faol tinglash, “Men-xabarlar”dan foydalanish, konstruktiv gaplar bilan munosabat bildirish, qo‘llab-quvvatlovchi javob berish kabi ko‘nikmalar o‘rgatiladi. Masalan,

“Nega yana shunday qilding?!” kabi ayblovchi gap o‘rniga “Bu vaziyatda men xavotirlandim, chunki...” kabi yumshoq, konstruktiv jumla ishlatiladi.

Uchinchidan, ota-onalar uchun SEL seminar va workshoplar tashkil etiladi. Bu tadbirlarning mavzulari odatda quyidagilardan iborat bo‘ladi:

“Bolalarda empatiya qanday rivojlanadi?”

“Oila ichidagi mojarolarni tinch hal qilish”

“O‘smirlik davri emotsiyalarini tushunish”

“Stressni boshqarish texnikalari”

Bunday seminarlar ota-onalarning bilimini boyitadi, amaliy ko‘nikmalarini mustahkamlaydi va oilaviy muloqotni yaxshilaydi.

To‘rtinchidan, oilaviy loyihalar — ota-ona va farzandning birgalikdagi faoliyati orqali hamkorlik muhitini mustahkamlashga xizmat qiladi. Mehr-shafqat aksiyalari, ekologik loyihalar yoki kichik ijtimoiy tadbirlarni birgalikda bajarish oilada bir-birini tushunish, qo‘llash va ijtimoiy mas‘uliyatni shakllantirishga yordam beradi.

Beshinchidan, ota-onalar uchun refleksiv mashqlar o‘z-o‘zini anglashni rivojlantiradi. Masalan:

“Farzandim bilan bo‘lgan so‘nggi konfliktni qanday o‘tkazdim?”

“Men unda qanday emotsiya paydo qildim?”

“Bugun men farzandimga eng yaxshi namuna bo‘ldimmi?”

Bu mashqlar ota-onani o‘z xulq-atvorini ko‘rib chiqishga, xatolarni anglashga va farzand bilan sog‘lom muloqot uchun yangi strategiyalar ishlab chiqishga undaydi.

Nihoyat, “Suhbat doiralari” metodikasi ota-onalarning o‘zaro tajriba almashishiga imkon yaratadi. Ular bir doirada o‘tirib, farzand tarbiyasidagi qiyinchiliklar, muammolar, muvaffaqiyatlar va samarali yechimlar haqida suhbatlashadilar. Bu usul ota-onalar o‘rtasida qo‘llab-quvvatlovchi hamjamiyat shakllanishiga xizmat qiladi.

Ota-onalar bilan ishlashda SELning ijobiy natijalari

Ota-onalar bilan SEL asosida olib borilgan tizimli ishlar nafaqat oilaviy muhitni, balki bolaning emotsional, ijtimoiy va akademik rivojlanishini ham sezilarli darajada yaxshilaydi. Ushbu yondashuv oilaning pedagogik madaniyatini oshirib, maktab-oila hamkorligini kuchaytiradi va farzandning barqaror rivojiga zamin yaratadi.

Birinchidan, **ota-onalarning emotsional kompetentligi oshadi**. SEL metodikalari yordamida ota-onalar o‘z his-tuyg‘ularini tan olish, boshqarish, salbiy

emotsiyalarni konstruktiv yo‘l bilan ifodalashni o‘rganadilar. Natijada oilada emotsional portlashlar, keskin tanbeh yoki asabiy reaksiyalar kamayadi.

Ikkinchidan, ota-onalarning tinch, izchil va muloyim muloqoti tufayli **o‘quvchilarda emotsional barqarorlik mustahkamlanadi**. Bola o‘zini xavfsiz, tushunilgan va qadrlangan his qiladi. Bu hissiyotlar esa uning umumiy psixologik farovonligini oshiradi.

Uchinchidan, SEL yondashuvi oiladagi salbiy muloqot shakllarini ijobiy modelga aylantiradi. Natijada **mojarolar, qo‘pollik, keskin jazo, ayblash kabi konflikt manbalari kamayadi**, o‘rnini esa tinch muloqot, faol tinglash, hurmat, hamkorlik va birgalikda yechim topish egallaydi.

To‘rtinchidan, **maktab-oila ishonchi ortadi**. Ota-onalar o‘qituvchini faqat nazorat qiluvchi yoki tanqid qiluvchi emas, balki farzandi rivojiga sherik bo‘lgan hamkor sifatida ko‘ra boshlaydi. Bu esa rivojlantiruvchi va ijobiy muloqotga asoslangan barqaror hamkorlikni shakllantiradi.

Beshinchidan, SELga mos oilaviy muhit **farzandning akademik natijalariga ham bevosita ta’sir qiladi**. Bunday muhitda bola:

- o‘qishga ichki motivatsiya oladi,
- o‘ziga bo‘lgan ishonchi kuchayadi,
- stress darajasi kamayadi,
- diqqat va o‘quv faoliyatiga yo‘naltirilgan energiyasi ortadi.

Natijada o‘quvchi bilim o‘zlashtirishda, munozaralarda, mustaqil ishlarda va ijodiy topshiriqlarda yuqori natija ko‘rsatadi.

SELning ota-onalar bilan ishlashdagi milliy madaniy asoslari. O‘zbek xalqining tarbiyaviy an‘analari, ayniqsa oilaga bo‘lgan yuksak e’tibori, ijtimoiy-emotsional ta’lim (SEL) uchun mustahkam madaniy poydevor yaratadi. Milliy qadriyatlar shaxsning axloqiy, ruhiy va ijtimoiy shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib, ularni SEL metodikalari bilan uyg‘unlashtirish ota-onalar bilan ishlash samaradorligini yanada oshiradi.

O‘zbek milliy tarbiyasida **hurmat, mehr-shafqat, muomala madaniyati, sabr, mas’uliyat, kattalarga itoat** kabi qadriyatlar markaziy o‘rin tutadi. Ushbu qadriyatlar nafaqat oilaviy muhitni mustahkamlaydi, balki bolalarning shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Mazkur qadriyatlar SELning asosiy yo‘nalishlari — empatiya, muloqot, o‘zini boshqarish, ijtimoiy mas’uliyat va sog‘lom munosabatlarni shakllantirish bilan tabiiy ravishda uyg‘unlashadi.

SEL metodikalari ota-onalarga bu qadriyatlarni zamonaviy psixologik yondashuvlar bilan birga qo‘llash imkonini beradi. Masalan, milliy tarbiyadagi hurmat tamoyili “faol tinglash” va “Men-xabarlaridan foydalanish” texnikalari bilan boyitiladi; mehr-shafqat qadriyati empatiya mashqlari bilan

mustahkamlanadi; sabr va muloyimlik esa stressni boshqarish va konstruktiv muloqot vositalari orqali amaliy ko‘rinish oladi.

Natijada milliy qadriyatlar SELning ichki mazmuni bilan uyg‘unlashib, ota-onalar uchun yanada samarali, hayotga yaqin va madaniy jihatdan mos yondashuvni yaratadi. Bu esa oilaviy tarbiyani mustahkamlab, bolalarning sog‘lom, ijtimoiy mas’uliyatli va emotsional jihatdan barqaror shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi.

Ota-onalar bilan ishlashda SEL monitoring. Oila muhitida SELni qo‘llash jarayonini baholash va takomillashtirish uchun muntazam monitoring o‘tkazish zarur. Bu monitoring oiladagi emotsional muhit, ota-onalarning SEL kompetensiyalari va bolaning xulq-atvori o‘zgarishlarini ilmiy asosda tahlil qilish imkonini beradi. Monitoring bir nechta manbalardan olingan ma’lumotlarga tayangan holda amalga oshiriladi, bu esa jarayonning aniqligini va ishonchliligini ta’minlaydi.

Monitoring vositalariga quyidagilar kiradi:

- Ota-onalar uchun anketalar — oilaviy muloqot, bolaga emotsional yondashuv va SEL bo‘yicha ota-onalarning ehtiyojlarini aniqlash imkonini beradi.
- Suhbatlar — ota-onalarning farzandi bilan muloqoti, tarbiyaviy yondashuvi va emotsional reaksiyalarini chuqurroq o‘rganish uchun qo‘llaniladi.
- Oilaviy muloqot natijalari — oila ichidagi dialog, konfliktlarni hal qilish jarayoni, qo‘llab-quvvatlovchi muloqot sifati baholanadi.
- Bolaning xulqidagi o‘zgarishlar — emotsional barqarorlik, tengdoshlar bilan munosabat, stressga reaksiyalar, ijtimoiy faollik kabi ko‘rsatkichlar tahlil qilinadi.
- Pedagog-psixolog kuzatuvlari — oilaviy muhitning bola rivojlanishiga ta’siri va SEL ko‘nikmalari qanchalik mustahkamlanayotganini aniqlaydi.

Monitoring natijalari har bir o‘quvchi uchun tuziladigan shaxsiy rivojlanish kartalariga kiritiladi. Mazkur karta bolaning SEL kompetensiyalaridagi o‘rishni, oilaviy qo‘llab-quvvatlash darajasini va kelgusida amalga oshiriladigan pedagogik choralarni belgilash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Ota-onalar bilan ishlashda SEL metodikalaridan foydalanish o‘quvchining emotsional, ijtimoiy va axloqiy rivojlanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Chunki maktabdagi SEL amaliyotlari oilada davom etmasa, boladagi yangi ko‘nikmalar barqaror shakllanmaydi. Shu sababli ota-onalarning emotsional savodxonligini oshirish, ular bilan ochiq muloqot yo‘lga qo‘yish, treninglar, oilaviy loyihalar va amaliy mashg‘ulotlar tashkil etish nafaqat bolalar, balki butun oilaning psixologik farovonligini yaxshilaydi.

Natijada SEL metodikalari ota-onalar bilan ishlash jarayonida:

- oila va maktab hamkorligini mustahkamlaydi,

- tarbiyaviy jarayonni izchil va tizimli qiladi,
- bolalar uchun sog‘lom psixologik muhit yaratadi,
- shaxsning komil inson sifatida shakllanishiga samarali hissa qo‘shadi.

XULOSA

Ushbu metodik qo‘llanmada ijtimoiy-emotsional ta’lim (SEL)ning nazariy, ilmiy-psixologik asoslari, uning o‘quvchi shaxsini har tomonlama rivojlantirishdagi roli, SELning besh asosiy kompetensiyasini shakllantirishga doir metodlar, turli fanlar va tarbiya jarayoniga integratsiya qilish mexanizmlari,

mas'uliyatli qaror qabul qilishni rivojlantirish yo'llari, baholash va monitoring tizimi hamda ota-onalar bilan ishlashda SEL metodlarining ahamiyati batafsil yoritildi. Keltirilgan ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, SEL zamonaviy pedagogik jarayonning ajralmas komponenti bo'lib, o'quvchilarning nafaqat bilim olishini, balki ularning emotsional barqarorligi, muloqot madaniyati, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy mas'uliyatini rivojlantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Ta'limning globallasuvi, jamiyatning axborotlashuvi, o'quvchilarning psixologik yuklamasining ortishi, oilaviy munosabatlardagi o'zgarishlar va o'smirlik davriga xos murakkab kechinmalar ta'lim tizimida SEL metodikalaridan foydalanish zaruratini keskin oshirmoqda. Shu nuqtayi nazardan, qo'llanmada taqdim etilgan metodlar o'quvchilarni real hayotga tayyorlash, ularda irodaviy sifatlarni mustahkamlash, stressni boshqarish, empatiya, axloqiy tanlov, ijtimoiy mas'uliyat, muloqot va hamkorlik kompetensiyalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

SELning besh asosiy kompetensiyasi — o'zini anglash, o'zini boshqarish, ijtimoiy xabardorlik, munosabatlarni rivojlantirish va mas'uliyatli qaror qabul qilish — o'zaro bir butun tizimni tashkil etadi. Metodik qo'llanma davomida bu kompetensiyalarning mazmuni, rivojlantirish usullari, amaliy mashg'ulotlar va pedagogik ish shakllari batafsil ishlab chiqildi. Ushbu kompetensiyalar o'quvchi shaxsidagi ichki (emotsional) va tashqi (ijtimoiy) ehtiyojlarning uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi. Shuningdek, ularning har biri milliy tarbiya qadriyatlari — halollik, sabr-toqat, bag'rikenglik, mehr-shafqat, hurmat va vatanparvarlik tamoyillari bilan uyg'un tarzda qo'llanishi o'quvchi shaxsining ma'naviy komillashuviga xizmat qiladi.

Tarbiya fani misolida ko'rsatilgan integratsiya modeli SEL imkoniyatlarining ta'lim jarayonidagi tabiiy davomiyligini yaqqol namoyish etdi. Tarbiya fanining mazmuni — axloqiy me'yorlar, shaxsiy fazilatlar, empatiya, muloqot, mas'uliyat, milliy qadriyatlar — SEL amaliyotining o'zagi sifatida talqin etildi. Mazkur qo'llanma orqali o'qituvchilar SEL metodlarini tarbiya darslariga joriy qilishda ssenariylar, mashqlar, vaziyatli o'yinlar, qaror daraxtlari, debatlar kabi samarali vositalardan foydalanish imkoniga ega bo'ladilar.

Baholash va monitoring bo'limida SEL ko'nikmalarining o'ziga xos baholash mexanizmlari, multidimensial yondashuvlar, kuzatuv indikatorlari, portfel baholash, o'zini baholash, tengdosh baholashi, 360° baholash modeli kabi zamonaviy usullar tizimli ravishda ishlab chiqildi. Mazkur baholash modeli o'quvchi shaxsining ichki rivojlanish jarayonini an'anaviy ball yoki reytingka solmasdan, uning individual o'sish dinamikasi, xulq-atvoridagi o'zgarishlar, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuv darajalarini real tahlil qilish imkonini beradi.

Ota-onalar bilan ishlash bo'limi qo'llanmaning amaliy qimmatini yanada oshirdi. Chunki o'quvchilar maktabda olgan ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarini oila muhitida mustahkamlashlari zarur. Shu bois qo'llanmada ota-onalar bilan ishlash mexanizmlari, emotsional savodxonlik bo'yicha treninglar, oilaviy muloqot madaniyatini oshirish metodlari, konfliktlarni boshqarish texnikalari, ota-onalar uchun seminarlar va "suhbat doiralari" kabi metodlar taklif etildi. Bu jarayon maktab-oila hamkorligini mustahkamlab, o'quvchi rivojlanishining izchil davomiyligini ta'minlaydi.

Umuman olganda, qo'llanmaning asosiy xulosalari quyidagicha umumlashtiriladi:

1. **SEL ta'limning asosiy mazmuniy komponenti sifatida** o'quvchining shaxsiy, ijtimoiy va emotsional rivojlanishini ilmiy asoslangan tarzda qo'llab-quvvatlaydi.

2. **SEL kompetensiyalarini shakllantirish o'quvchilarni hayotga tayyorlashning eng samarali yo'lidir**, chunki zamonaviy sharoitlarda shaxsning muvaffaqiyati ko'proq uning emotsional va ijtimoiy kompetensiyalariga bog'liq.

3. **Milliy tarbiya qadriyatlari bilan uyg'unlashtirilgan SEL modeli** ta'lim-tarbiya jarayonini ma'naviy boyitadi, "komil inson" konsepsiyasining amaliy mexanizmiga aylanadi.

4. **Tarbiya fanidagi SEL integratsiyasi** o'quvchilarni axloqiy fikrlash, empatiya, hurmat va mas'uliyat ruhida tarbiyalashni kuchaytiradi.

5. **SEL metodlari yordamida mas'uliyatli qaror qabul qilishni rivojlantirish** o'quvchining ijtimoiy hayotdagi tanlovlarini ongli va oqilona qilishga yordam beradi.

6. **Baholash va monitoring tizimi** o'quvchilarning SEL kompetensiyalaridagi o'sish dinamikasini aniqlashga, pedagogik faoliyatni takomillashtirishga va individual rivojlanish strategiyalarini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

7. **Ota-onalar bilan ishlashda SEL yondashuvlari** farzand tarbiyasida izchillik va uzluksizlikni ta'minlab, ijtimoiy-emotsional rivojlanish jarayonini yaxlit tizimga aylantiradi.

8. **SEL metodikalari butun ta'lim jarayonining sifatini oshiradi**, sinfdagi psixologik iqlimni yaxshilaydi, o'quvchilarning akademik natijalarini barqarorlashtiradi va ularni hayotga tayyorlaydi.

Shu tariqa, ushbu metodik qo'llanma SELning ilmiy-nazariy asoslari va amaliy metodikalarini o'z ichiga olgan holda, o'qituvchilarga o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Qo'llanmada berilgan metodlar, mashqlar, baholash mezonlari va tavsiyalar orqali pedagoglar o'quvchilarni emotsional

jihatdan barqaror, ijtimoiy faol, mehribon, mas'uliyatli, axloqiy yetuk shaxs sifatida tarbiyalash yo'lida aniq amaliy yo'nalishlarga ega bo'ladilar.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. CASEL. Core SEL Competencies Framework. Chicago: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2020. 28 p.

2. Zelazo, P. D. The development of executive function in early childhood // Monographs of the Society for Research in Child Development. 2012. Vol. 77, № 2. P. 23–45.
3. Weissberg, R. P., Durlak, J. A. Social and Emotional Learning: Past, Present, and Future. New York: Guilford Press, 2015. 320 p.
4. Schon, D. The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action. New York: Basic Books, 1983. 374 p.
5. OECD. The Future of Education and Skills 2030. Paris: OECD Publishing, 2018. 84 p.
6. UNESCO. Education 2030: Incheon Declaration and Framework for Action. Paris: UNESCO, 2015. 56 p.
7. ILO; UNESCO. Skills for Social and Emotional Development: Joint Policy Report. Geneva; Paris, 2022. 77 p.
8. Gershman, A. Education Beyond the Classroom. Cambridge: Cambridge University Press, 2010. 190 p.
9. Jo‘rayev, R. X. Tarbiya nazariyasi va amaliyoti. Toshkent: O‘qituvchi, 2018. 312 b.
10. Narbayeva, T. Yoshlar ma’naviyati va tarbiya falsafasi. Toshkent: Fan, 2020. 280 b.
11. Karimova, V. M. Psixologiya asoslari. Toshkent: Noshir, 2016. 330 b.
12. Langfeldt, H. School Psychology. Oslo: Nordic Education Press, 2006. 210 p.
13. Zimmerman, B. J. Becoming a Self-Regulated Learner // Theory Into Practice. 2002. Vol. 41, № 2. P. 64–70.
14. Tilegenov, U. Pedagogik diagnostika va baholash asoslari. Toshkent: Universitet, 2019. 256 b.
15. Goleman, D. Emotional Intelligence. New York: Bantam Books, 1995. 352 p.
16. Vygotsky, L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge: Harvard University Press, 1978. 159 p.
17. Salmond, M., Mayer, J. SEL Assessment and Measurement Tools // Educational Research Journal. 2020. Vol. 45, № 3. P. 112–130.
18. OECD. Empathy, Collaboration and Social Awareness in Schools. Paris: OECD Skills Studies, 2021. 92 p.
19. UNICEF. Parenting for Lifelong Health: Emotional Development Guidelines. New York: UNICEF, 2019. 63 p.
20. Harvard Graduate School of Education. Making Caring Common Project: Parenting for SEL. Cambridge, MA, 2020. 48 p.

21. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., et al. The impact of SEL programs on student success // *Child Development*. 2011. Vol. 82, № 1. P. 405–432.
22. Sukhodolsky, D. *Family Factors in Social-Emotional Learning*. Cambridge: Cambridge University Press, 2016. 230 p.
23. Bronfenbrenner, U. *The Ecology of Human Development*. Cambridge: Harvard University Press, 1979. 330 p.
24. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ–232-son qarori. “Qori Niyoziy nomidagi Tarbiya pedagogikasi milliy institutining tashkil etish to‘g‘risida”. 2024-yil 21-iyun.

XAKIMOVA BARNO MURATOVNA

**SEL METODIKALARI ASOSIDA MAS'ULIYATLI AVLODNI
TARBIYALASH**

(O'qituvchilar uchun metodik qo'llanma)

Bosishga ruxsat etildi
Bichimi 60x84¹/₁₆. Bosma tabog'i 8,5.
Buyurtma № 8. Adadi 500