RAQAMLI TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH JARAYONIDA MAKTABGACHA TA’LIM TARBIYACHILARINING EMOTSIONAL O‘ZINI-O‘ZI NAZORAT QILISHI

Sultonova Nurxon Anvarovna
Qo‘qon davlat universiteti dotsenti
Ma’murova Saidxon
Qo‘qon davlat universiteti talabasi

Annotatsiya. Mazkur tezisda raqamli texnologiyalardan foydalanish jarayonida maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyachilarining emotsional o‘zini-o‘zi nazorat qilish xususiyatlari, uning kasbiy faoliyat samaradorligini ta’minlashdagi o‘rni hamda rivojlantirish imkoniyatlari yoritilgan. Shuningdek, raqamli muhitda yuzaga keladigan emotsional zo‘riqishlarni boshqarish, pedagogik vaziyatlarda vazminlikni saqlash va raqamli kompetensiyani emotsional barqarorlik bilan uyg‘unlashtirishga doir tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: raqamli texnologiyalar, maktabgacha ta’lim, tarbiyachi, emotsional o‘zini-o‘zi nazorat qilish, emotsional barqarorlik, raqamli kompetensiya, kasbiy faoliyat.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning ta’lim tizimiga jadal kirib kelishi pedagoglarning kasbiy faoliyatiga yangi talablarni qo‘ymoqda. Elektron ta’lim resurslari, multimedia vositalari, interaktiv taqdimotlar va raqamli aloqa platformalaridan foydalanish ta’lim-tarbiya jarayonini takomillashtirish bilan birga, pedagoglardan yuqori darajadagi diqqat, sabr-toqat va emotsional barqarorlikni ham talab etadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvardagi Oliy Majlisga Murojaatnomasida zamonaviy axborot texnologiyalarini egallashning ahamiyati ta’kidlangan[1]. Mazkur yo‘nalishdagi vazifalar ta’lim xodimlarining raqamli savodxonligini rivojlantirish bilan bir qatorda, raqamli muhitda samarali faoliyat yuritish uchun zarur bo‘lgan psixologik ko‘nikmalarini ham takomillashtirishni taqozo etadi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlari tarbiyachilari faoliyatida emotsional o‘zini-o‘zi nazorat qilish alohida ahamiyatga ega. Chunki tarbiyachi bir vaqtning o‘zida bolalar bilan muloqot qilishi, mashg‘ulotlarni tashkil etishi, raqamli materiallarni tayyorlashi va turli pedagogik vaziyatlarga munosabat bildirishi kerak. Shu jarayonda texnik muammolar, vaqt tanqisligi yoki raqamli vositalardan foydalanishdagi qiyinchiliklar emotsional zo‘riqishni keltirib chiqarishi mumkin.

Emotsional o‘zini-o‘zi nazorat qilish — shaxsning o‘z hissiy holatini anglash, emotsional reaksiyalarini boshqarish va vaziyatga mos xatti-harakatni tanlash qobiliyatidir. Pedagogik faoliyatda ushbu ko‘nikma kasbiy muloqot madaniyati,

nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish va bolalar bilan ijobiy munosabatlarni saqlashning muhim omili hisoblanadi.

Raqamli texnologiyalardan foydalanish jarayonida tarbiyachining emotsional holatiga bir nechta omillar ta’sir ko‘rsatadi. Jumladan, texnik vositalarning ishlamay qolishi, raqamli resurslarni tayyorlashga ko‘p vaqt sarflanishi, axborotning ortiqcha hajmi, yangi dasturlarni o‘zlashtirish zarurati va bir vaqtning o‘zida bir nechta vazifani bajarish ehtiyoji emotsional zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin. Bunday sharoitda tarbiyachining o‘z hissiyotlarini anglay olishi va boshqarishi kasbiy faoliyat sifatini saqlashga yordam beradi.

Emotsional o‘zini-o‘zi nazorat qilish quyidagi tarkibiy jihatlarni qamrab oladi:

1. Emotsional anglash. Tarbiyachining o‘zida yuzaga kelayotgan hissiy holatlarni aniqlashi, ularning sabablarini tushunishi va emotsional zo‘riqish belgilarini o‘z vaqtida sezishi muhimdir.

2. Emotsional reaksiyalarni boshqarish. Raqamli vositalar bilan ishlashda kutilmagan muammolar yuzaga kelganda shoshilinch yoki keskin munosabat bildirmaslik, vaziyatni xolis baholash va muqobil yechimni tanlash zarur.

3. Diqqat va xulq-atvorni nazorat qilish. Tarbiyachi raqamli axborotga chalg‘imasdan, asosiy pedagogik maqsadga e’tibor qaratishi, bolalar bilan muloqotda sabr-toqat va xushmuomalalikni saqlashi lozim.

4. Refleksiya va o‘z faoliyatini baholash. Mashg‘ulot yakunida o‘zining emotsional holati, yuzaga kelgan qiyinchiliklar va ularga bildirgan munosabatini tahlil qilish kelgusida samaraliroq faoliyat yuritishga imkon beradi.

Tarbiyachilarda emotsional o‘zini-o‘zi nazorat qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun bir qator amaliy usullardan foydalanish mumkin. Jumladan, qisqa nafas mashqlari, emotsional holatni kundalik qayd etish, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, hamkasblar bilan tajriba almashish, raqamli vazifalarni oldindan rejalashtirish va texnik muammolar uchun muqobil faoliyat variantlarini tayyorlash samarali yondashuvlar hisoblanadi.

Masalan, tarbiyachi mashg‘ulot davomida taqdimot yoki videomaterial ishlamay qolgan vaziyatda o‘zini yo‘qotmasdan, oldindan tayyorlangan ko‘rgazmali vositalar yoki og‘zaki tushuntirishdan foydalanishi mumkin. Bunday yondashuv nafaqat emotsional zo‘riqishni kamaytiradi, balki bolalar uchun ta’limiy jarayonning uzluksizligini ham ta’minlaydi.

Shuningdek, maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyachilarning emotsional barqarorligini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik seminarlar, treninglar va kasbiy refleksiya mashg‘ulotlarini tashkil etish maqsadga muvofiq. Bunda raqamli texnologiyalardan foydalanish bo‘yicha metodik yordam ko‘rsatish, ish yuklamasini oqilona taqsimlash va hamkorlik muhitini shakllantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, raqamli texnologiyalardan foydalanish jarayonida maktabgacha ta’lim tarbiyachilarining emotsional o‘zini-o‘zi nazorat qilishi ularning kasbiy kompetensiyasi va pedagogik muloqot madaniyatining muhim tarkibiy qismidir. O‘z hissiyotlarini anglash, emotsional reaksiyalarni boshqarish,

vaziyatga mos qaror qabul qilish va faoliyat natijalarini tahlil qilish tarbiyachining raqamli muhitda samarali ishlashiga yordam beradi.

Shu bois maktabgacha ta’lim tashkilotlarida tarbiyachilarning raqamli kompetensiyasini rivojlantirish bilan bir qatorda, emotsional o‘zini-o‘zi nazorat qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga ham e’tibor qaratish zarur. Mazkur yo‘nalishda amaliy treninglar, refleksiv mashg‘ulotlar va psixologik qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini joriy etish pedagoglarning kasbiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. 2020-yil 24-yanvar. Prezident.uz rasmiy sayti.

2. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects // *Psychological Inquiry*. — 2015. — Vol. 26, No. 1. — P. 1–26.

3. Zimmerman B. J. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview // *Theory Into Practice*. — 2002. — Vol. 41, No. 2. — P. 64–70.

4. UNESCO. *Global Framework of Reference on Digital Literacy Skills for Indicator 4.4.2*. — Montreal: UNESCO Institute for Statistics, 2018.

5. Redecker C. *European Framework for the Digital Competence of Educators: DigCompEdu*. — Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017.