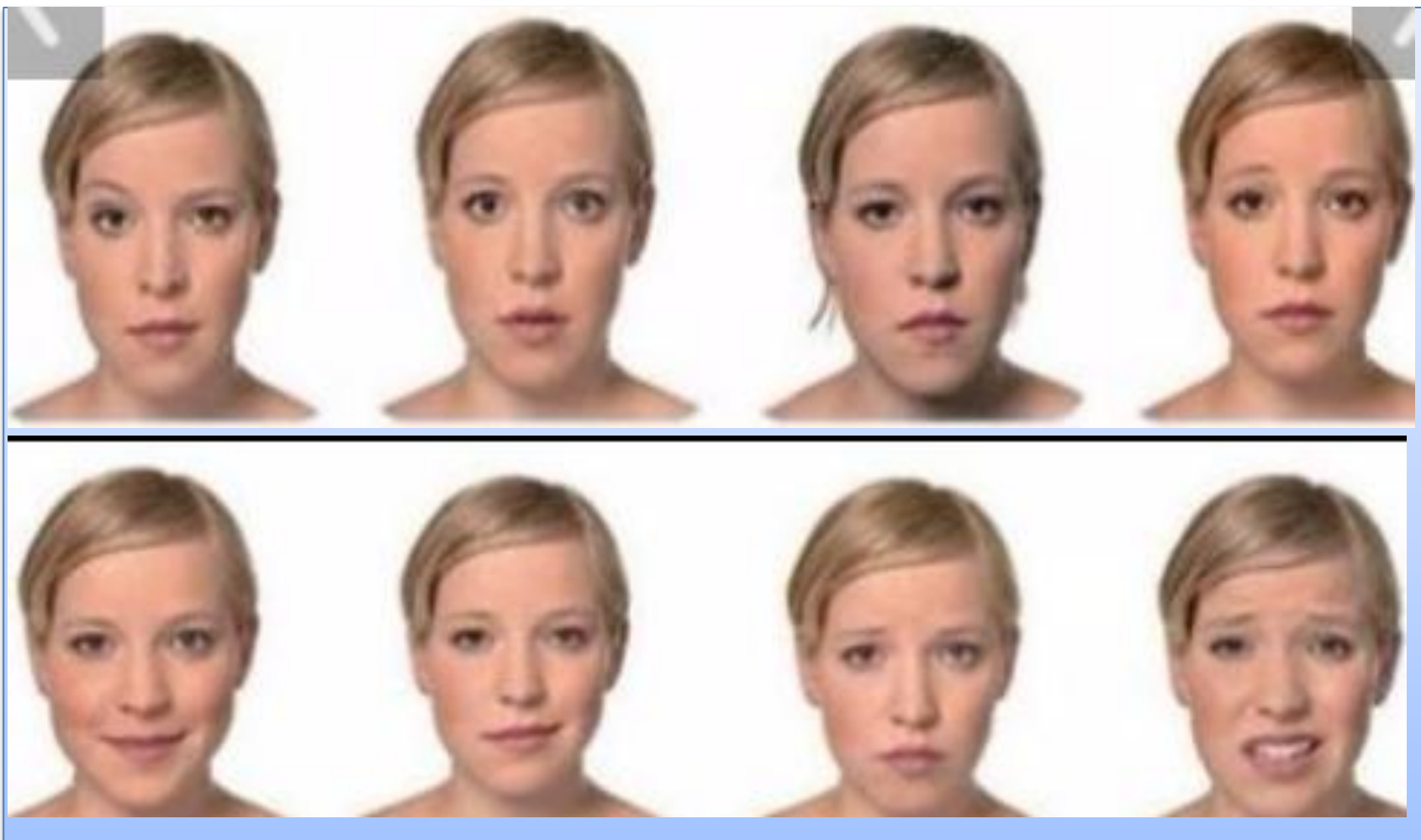


“Hissiyot va uning boshqarilishi”



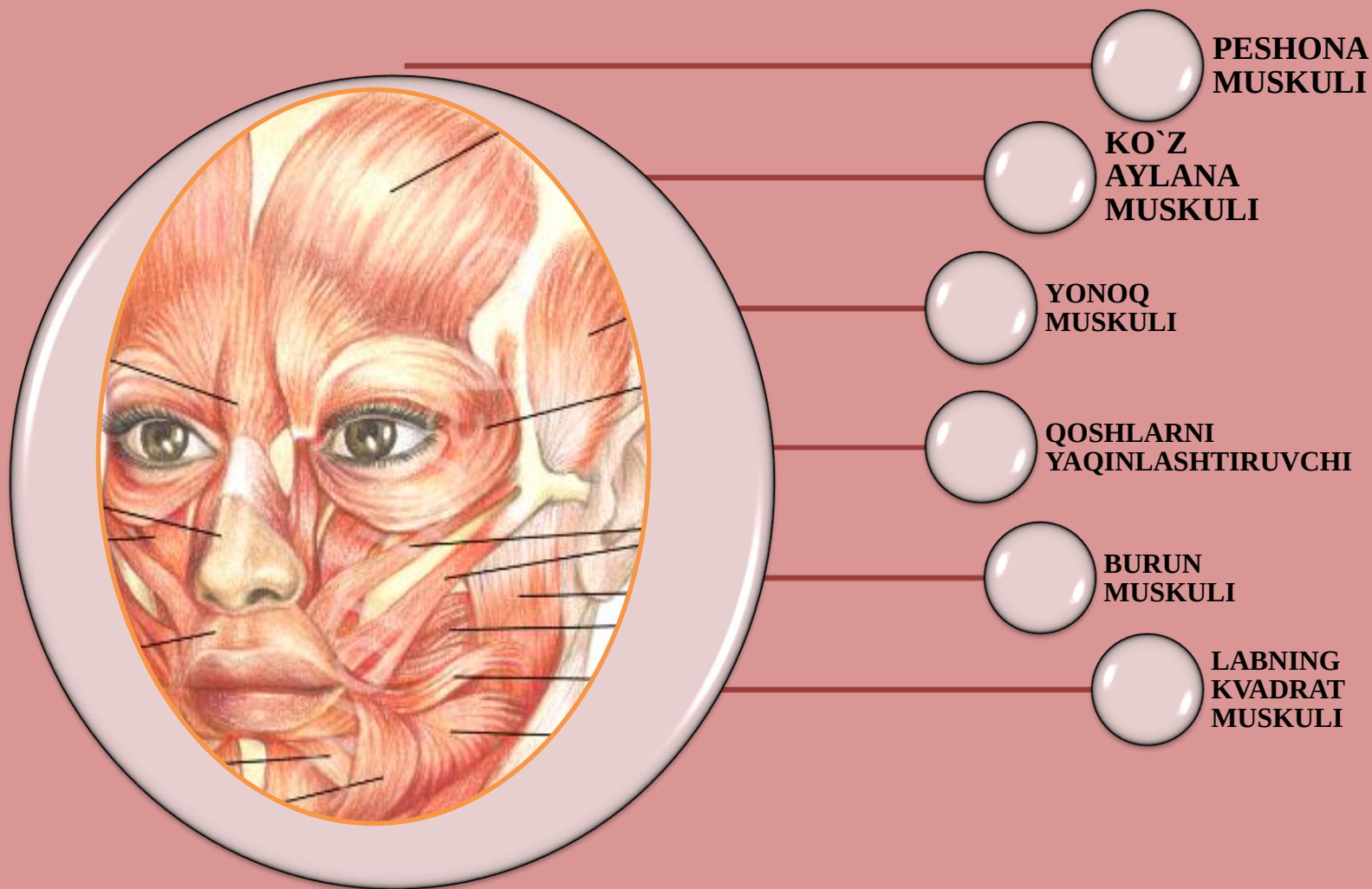
Hissiyot haqida tushuncha

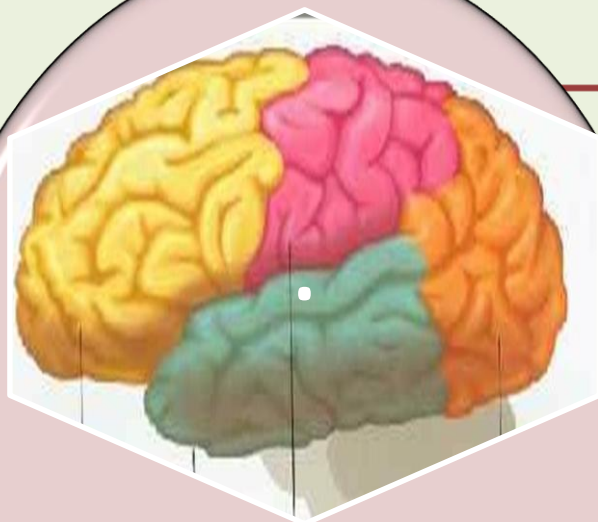


Hissiyot – shaxsning voqelikdagi narsa va hodisalarga kishilarga hamda o`ziga bo`lgan munosabatidan kelib chiqadigan kechinmalari. Inson munosabatlariuning miyasida his tuyg`ular, emotsional holatlar, yuksak ichki kechinmalari tarzida hissiyotni yuzaga keltiradi. Hissiyot bilan emotsiya bir xil ma`noda qo`llanishi holatlari uchrab turadi. Kishi tana a`zolarida rang o`zgarishi, lablar titrashi, kulgu, yig`I , g`amginlik.

Hissiy kechinmalar vatanparvarlik, javobgarlik, vijdon, ma`suliyat kabi xislatlar hissiy kechinmalar o`zining kuch quvvati, ta`sirchanligi, yo`nalganligi bilan emotsiyadan keskin farq qiladi

Yuzdagi emotsional holatlar mimika muskullari orqali ifodalanadi.





**BOSH MIYA PO`STLOQOSTI
SOHASI ORQALI
BOSHQARILISHI**

**BILISHGA QIZIQISH-
INTELEKTUAL
HISSİYOT**

**STENIK HIS -
AKTIVLIKNING
KUCHAYISHI**

**STRESS -KUCHLI
HAYAJONLANISH**

**EHTIROS-I RODA
BILAN BOG`LIQ
EMOTSIYALAR**

**SIMPATIYA -BOSHQA
KISHINING HISSİY
HOLATLARINI TUSHUNISH**

**KAYFIYAT-
BARQAROR
EMOTSIONAL
HOLAT**



EMOTSIYA

XURSANDCHILIK
XOTIRJAMLIK
HAYAJON

QAT'İYAT
ISHONCH
ZAVQLANISH

QO'RQUV
VAHIMA
XAVOTIR

QAYG'U
O'KSINISH
TUSHKUNLIK

HAYRAT
TAAJJUB
AJABLANISH

ALAM
G'AZAB
NAFRAT



XURSAND



XOTIRJAMLIK



HAYAJON





QAT'İYAT



ISHONCH



ZAVQLANISH





QO`RQUV



VAHIMA



XAVOTIR





QAYG`U



O`KSINISH



TUSHKUNLIK





JIRKANISH



ZERIKISH



NAFRAT





HAYRAT



TAAJJUB



AJABLANISH





ALAM



G`AZAB



ZARDA





Hissiy holatlar uchun xos bo`lgan fiziologik jarayonlarning asosi murakkab shartsiz va shartli reflekslardir. Atrofda va olamda yuz beradigan o`zgarishlar odam uchun qancha ahamiyat kasb etsa hissiy kechinmalar shuncha chuqur bo`ladi.

Inson his tuyg`ulari bilan hayvon his tuyg`ulari o`rtasida farq katta. Inson bilan hayvonda umumiy bo`lgan g`azablanish, qo`rqish, qiziquvchanlik, xursandchilik, g`amginlik emotsiyalari hayvonnikidan sifat jihatda farq qiladi.

Insonlarda ijtimoiy sharoit bilan bog`liq holda mehnat, siyosat, madaniyat, oilaviy hayot o`rtasida paydo bo`lgan bo`lgan insoniy hissiyotlar rivojlanishiga olib keldi.

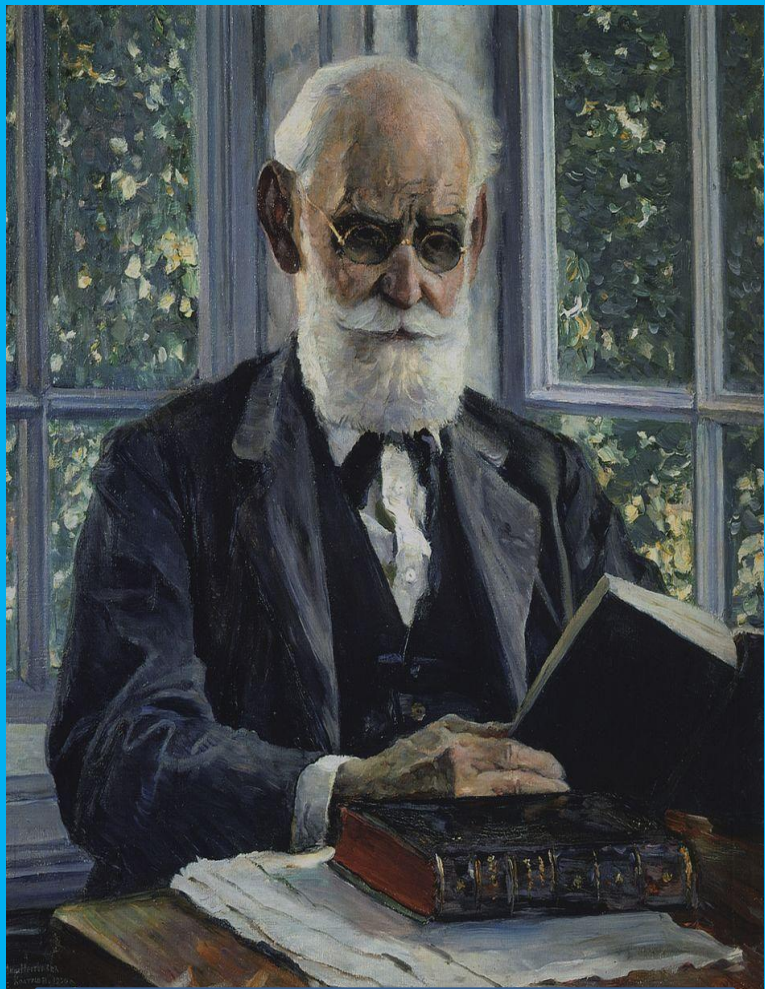
Ular bolalarga odob bilan salom berishni, keksalar va nochgironlarga g`amxo`rlikni, o`rgatadi. Hissiyotlarini boshqara oladi. Qayg`urganda kulimsiray olishi, kulgusi kelganda o`zini jiddiy tuta oladi.

Lekin nafas olish, yurak urish tezligini, yuzi qizarishini yashira olmaydi



His tuyg`uning paydo bo`lishi bosh miya katta yarim sharlari va va oraliq miya bilan bog`liq. Shakllanishida esa miya po`stlogining chakka va peshona bo`limlari ahamiyati katta. Ushbu bo`limlar hissiyotning ixtiyorsiz boshqarilishini ta`minlaydi. Peshona qismi faollashtiradi yoki tormozlaydi. Hissiyot vegetativ nerv tizimi orqali boshqariladigan ichki a`zo faoliyati bilan bog`liq bo`lsa ham bari bir bosh miya orqali ifoda etiladi.

Odamda uchraydigan yuksak ma'naviy hissiyotlar o'zining nerv fiziologik asosiga ega



Akademik Pavlov portreti

**Akademik I.Pavlov streotip haqidagi ta'limotida shunday degan:
“Menimcha, ko'pincha odatdagi turmush tartibining o'zgargan paytlarida odat bo'lib qolgan birorta mashg'ulot yaqin kishisidan judo bo'lganda aqliy iztirob chog'ida kechiriladigan og'ir hissiyotlarning fiziologik asosi xuddi eski dinamik streotipning o'zgarishi yangi dinamik streotipning va qat'iylik bilan hosil bo'lishidan iborat bo'lsa kerak”.**

HOLATNI IZOHLANG

Chanqab keldingiz,
oshxona stoli ustida
turgan muzdekkina
choyni chanqab
ketganingizda
sipqordingiz, bu esa
oyingiz ovqat uchun
foydalanmoqchi
bo'lgan paxta moyi
edi?

Buvijonlar borligi
mazada. Hohlagan
istagingizni muhayyo
qiladi, erkalaydi,
shirinliklar bilan
siylaydi. Buvingizni
ko'rgingiz,
suhbatlashingiz kelib
turibdi. Qo'ng'iroq
jiringladi Ostonada
buvingiz turibdi

Bola maysa ustida
yotar, osmonda
suzayotgan bullutlarni
tomosha qilar edi. Biri
oppoq quyonga,
ikkinchisi ulkan dumli
ajdahoga, uchinchisi
momiq paxtaga
o'xshardi

Bosh orqa tomonga
egilgan, ko'zlar
toraygan, qoshlar
burishgan, yuqori lab
burun tomon
burilgan

Qoshlar
ko'tarilgan, ko'zlar
katta ochiq, lablar
iljaygan.

Bola yotgan, qo'llari
boshi ostiga
yotqizilgan, pastki
lablari tishlangan
ko'zlar biroz
yuqoriga qarab turadi

Kichik hikoyalar

Yetti bolaning
kiyimlari og'irlik
qilib qilib uzilgan
dor, uyidan bosh
olib chiqib
ketayotgan erkak
oyoqlarini
chalishtirib yiqitdi

Ma'suliyat
Arjumandbegim

Yangi poyabzal sotib
olganimda doim
qo'shimcha bog'ichga
ega bo'lishimni o'ylab
quvonaan. Umuman
kiyilmaydigan ikkinchi
poy haqida
o'ylamaslikka tirishman

OPTIMIST
M. Yusupov

Avvallari mening
tekis yuzim, Burma
ko'ylagim bor
edi, hozir esa aksi

TARJIMAI HOL
Larisa Kerklend

Qayg'uli qahramonlari bo'lgan hikoyalarni eshitgan bolalarga rasm chizishni taklif qilsangiz, garchi o'zlarining hayotiga tegishli bo'lmasada ular albatta og'ir ranglar va qayg'uli rasm chizadilar.

Yoki aksincha quvnoq hikoyalar, o'zlarida kechadigan salbiy tuyg'ularni unutishiga sabab bo'lishi mumkin.

KAYFIYAT O`YINI

O`qituvchi to`pni tashlaydi va ma`lum bir kayfiyatni chaqiradi, o`quvchi qarshi kayfiyatni chaqiradi vato`pni orqaga tashlaydi



E`TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT