

<https://doi.org/10.62837/2025.3.83>

ŞAHNAZZANIM ŞÜKÜRZADƏ

Cəbrayıl rayonu 1 nömrəli tam orta məktəb

Qaradağ rayonu, Lökbatan qəsəbəsi, Qobu Park Yaşayış Kompleksi 3.
sahnazxanim.sukurzade@mail.ru

MƏKTƏBDƏ QEYRI-VERBAL KOMMUNİKASIYA: MƏSAFƏ, JESTLƏR VƏ MİMİKA, GEYİM VƏ GÖRÜNÜŞ

Məktəbdə təlim və tərbiyənin düzgün qurulması, tədrisin keyfiyyətinin və səmərəliliyinin artırılması üçün verbal kommunikasiyanın önəmliliyi qədər qeyri-verbal kommunikasiyanın düzgün qurulması da əsas şərtidir. Sınıf otağında kommunikasiya düzgün qurularsa, müəllimin verdiyi bilgiləri şagirdlərin daha yaxşı mənimsəməsi və aparılan məlumat mübadiləsinin faydalılığı artır. Bunun üçün ilk öncə müəllim şagirdlərin diqqətini özünə cəmləməyi bacarmalıdır. Burada müəllimin savadlılıq və təcrübəlilik amilindən öncə onun bədən dili önəmli rola malikdir. Müəllim və şagird arasında qurulan optik ünsiyyət – ifadəli hərəkətlər, müəllim və şagird arasında məsafə, jestlər və mimika, yerləş, baxış, duruş, geyim, görünüş və s. vacibdir. “Süni ünsiyyət canlı nitqlə sıx bağlıdır, bəzən onun əsasını təşkil edir. İntonasiya, jest, hərəkət, mimika, səs, baxış, etiket ünsiyyətin ən vacib amilləridir. Bunların köməyi ilə sözdən də artıq məlumat vermək olar” [7, 49].

Məsafə – proksemika

Proksemika müsbət ünsiyyət mühiti yaratmaq istəyən hər bir müəllimin diqqət etməli olduğu ən həssas məsələdir. İngiliscə "yaxınlıq" mənasını verən "proximity" sözündən götürülmüşdür və insanların qapalı məkanlarda davranışlarını, özləri üçün nə qədər yerə ehtiyac duyduqlarını və ünsiyyətdə olduqları insanlarla öz aralarında nə qədər məsafə saxladıklarını araşdırır. “Məsafə onun əhəmiyyətini dərk edənlər tərəfindən idarə oluna bilən bir ünsiyyət elementidir. Bu səbəbdən həm üz-üzə ikitərəfli münasibətlərdə, həm də geniş məkanda bir qrupla qurulan əlaqələrdə məsafədən şüurlu şəkildə istifadə etmək böyük fayda verir. “İnsanın özü ilə digər insanlar arasında qoyduğu məsafə onun qarşısındakılara olan hissləri ilə bağlıdır.” [1, 113].

Müəllimlə sinif arasında saxlanmalı olan məsafə son dərəcə vacibdir, çünki bu öyrənməyə, şagird uğurlarına və sinifdəki sosial münasibətlərə təsir edir. Özyürekə görə, şagirdlərə yumşaq bir şəkildə toxunmaq və kürəyini sıgallamaqla yaxınlıq göstərmək şagirdlərin diqqət davranışını xeyli artırır [4, 58].

Ümumiyyətlə, sinif daxilində ünsiyyət və qarşılıqlı əlaqənin böyük bir hissəsi sosial sahədə baş verir. Bu məsafə nə çox yaxın, nə də çox uzaq olduğundan şagirdlər özlərini rahat hiss edir, dərslər canlı keçir.

25-30 nəfərlik sinifdə müəllim ən azı 2 m aralıda dayanıb bütün sinfi görə biləcəyi mövqedən dərslər deməlidir. Şagirdlərin və ya dinləyicilərin sayı artdıqca bu

məsafə arta bilər. Heidemann [6, 97] ictimai çıxış üçün məsafəni 3-4 m, şəxsi məsafəni 60-150 sm, özəl məsafəni isə 50-60 sm müəyyən etmişdir. Özəl məsafənin pozulmasına yol verilmir və şagirdin məsafəni saxlamaq üçün geri çəkilməsinə səbəb olur. Yeniyetmə şagirdlər bu məsələyə xüsusi həssaslıqla yanaşırlar. Bu yaxınlaşma zamanı şagirdə arxadan onu narahat edəcək şəkildə yaxınlaşmaq olmaz. Ayaqda duran müəllim şagirdə ürkdücülük yaradır, çünki o, oturan şagirddən iki dəfə böyükdür. Bu vəziyyətdə bəzi utancaq şagirdlər daha da geri çəkiləcəklər. Belə şagirdlərə yaxınlaşarkən şəxsi məsafəni saxlamaq, yan tərəfdən yaxınlaşmaq, mümkün qədər əyilməklə və ya dizi bükməklə eyni göz səviyyəsində olmağa diqqət yetirmək lazımdır.

Bəzən sinifin tərtibatı və stulların yerləşdirilməsi səbəbindən arxadan yaxınlaşmaq daha asan ola bilər. Bununla belə, şagirdin geri çəkilmək, arxaya əyilmək və ya başını geri çəkmək kimi reaksiyalarına həssas olmaq və yaxınlaşmağa davam etməklə şagirdə küncə sıxışdırılmış hissini verməmək vacibdir. Bir maneə kimi yuxarıdan aşağıya doğru uzanan və şagirdə dəftər və ya kitabda yer göstərmək üçün şagirdin hərəkət sahəsini məhdudlaşdıran qol şagirdlə müəllim arasında maneə yaradacağı üçün mənfi təsir göstərəcək. Dəftərdə bir yer göstərmək lazımdırsa, maneə yaratmayan digər qoldan istifadə edilməlidir.

Şəxsi məsafə qarşıdakı ilə danışmaq və ünsiyyət üçün ən uyğun məsafədir. Müəllim yalnız şagirdlər arasında ünsiyyəti təmin etmək istəyirsə, bir az geri çəkilərək əli ilə şagirdlərə bir-birinin ardınca danışması üçün işarə verə bilər. Şagirdin sualına cavab olaraq müəllim onun qeydlərinə baxmaq üçün şagirdə yaxınlaşa bilər. Bu davranışın səbəbi var və belə davranış şagird tərəfindən arzu edilir. Müəllim sinifdə səs-küy yaradan şagirdə şüurlu şəkildə baxıb ona yaxınlaşsa, onu daha rahat idarə edə bilər. Ancaq bunu edərkən şagirdin qaçmaq və ya hərəkət etmək və ədalətli davranmaq üçün çox yeri olmadığını xatırlamaq lazımdır. Heidemannın fikrincə, sinifdə anonim olan utancaq şagirdə yaxınlaşaraq onunla şəxsi münasibət qura və onu sinifdəki anonimlikdən çıxara bilərsiniz. Bu elə bir münasibətdir ki, şagirddən uzaqlaşdıqda sinif qarşısında durub danışanda belə pozmaq olmaz. Eyni üsuldən şagirdlərin dərslə daha fəal olması üçün də istifadə etmək olar. Hər bir şagird xüsusi diqqətdən zövq alır və bu onların performansını yaxşılaşdırmağa kömək edir. Bəzi şagirdlər diqqəti cəlb etmək üçün hətta sinifdə narahat davranırlar. Bu üsuldən qrup daxilində hörmətsizliyə yol verə biləcək şagirdlərin qarşısını almaq üçün də istifadə oluna bilər. Onu qrupun qayğısından uzaqlaşdırdıqdan sonra, o, söz və hərəkətləri ilə diqqətli olmağa çalışacaq. Ona görə də müəllimlər çox danışan şagirdləri yerindən oynadırlar.

Jestlər və mimikalar

Mimika, ünsiyyət məqsədləri üçün üz əzələlərinin istifadəsidir. Jest nitqlə sıx bağlıdır; Buraya başın, əllərin, qolların, ayaqların və bədənin istifadəsi daxildir. Unutmamalıyıq ki, jest və mimikaları şərh edərkən bədənin duruşunu nəzərə

almalıyıq və bir əlaqə signalının meydana gəlməsi üçün qəbul edici bu hərəkətləri qəbul etməlidir. Jestlər və üz ifadələri düşüncələrimizi və hisslərimizi dəstəkləyən və onları başqalarına göstərən şəxsi siqnallardır. Nitq zamanı jest və mimika qadağandırsa; Nitqin təbiiliyi itir, hətta danışa bilmirik. Təlim proqramının bir hissəsi olaraq, Heidemann jestlər və üz ifadələri ilə bağlı diqqətli olmaq üçün müəyyən davranışların siyahısını yaratdı. Bunlardan bəziləri aşağıdakılardır [6, 108-109]:

- ağzın kənarlarını saxta təbəssüm kimi qaldırmaq (təkəbbür, özünü üstün hiss etmək);
- ağzını açmaq (təəccüblənmək, danışmağı dayandırmaq istəmək);
- dodaqlarını büzmək (hirsələndə özünü tutmaq);
- alt dodağı qaldırmaq (düşünmək, fikirli olmaq);
- qolları sinə səviyyəsində bükmək (gözləmək, etiraz etmək, sığınacaq axtarmaq, özünü idarə etməyə çalışmaq);
- sinə səviyyəsində qatlanmış əllər (etibarsızlıq, cansıxıcılıq).

Müəllim lövhədə yazı yazarkən arxasını sinfə çevirməli olduğundan, siniflə əlaqəni kəsməmək üçün yazdığı eyni mətni söyləmək şərti ilə danışmağa davam edə bilər (lövhəyə qarşı edilən izahatların bütün sinifdən eşidilməsi akustik cəhətdən mümkün deyil). Beləliklə, lövhədəki yazı tam görünməyəndə müəllimin nitqi vasitəsilə şagirdin yazıları dəftərinə köçürməsi asanlaşacaq. Heidemann qeyd edir ki, bir çox müəllimlər lövhədə yazarkən göz təması itirməkdən və sinifin danışmasından narahat olurlar. O bunun normal hal olduğunu və müəyyən dərəcədə bunun qarşısını almaq üçün ilin əvvəlində sinfə bildirilməlidir ki, lövhədə yazılan hər şeyi dəftərlərinə qeyd etsinlər. Şagirdlər lövhədə yazılanları vacib hesab etdikləri üçün yazmağa meyillidirlər. Müəllimin lövhədən yaxşı istifadə edə bilməsi son dərəcə vacibdir. Müəllim lövhədə yazı yazarkən siniflə ünsiyyətə ehtiyac duyduqda bunu adətən sol əli ilə yazarkən, sağ çiyinin üstündə siniflə təmasa davam edir. Müəllimin çiyini və qolu siniflə ünsiyyətə maneə yaradanda lövhədə yazı yazmağa qısa fasilə verib sonra yenidən sinfə qayıdıb danışmaq daha məqsəduyğun olardı.

Lövhədə yazılanları izah etmək üçün sinfin arxasına keçməkdən qaçmaq lazımdır, çünki müəllimlə lövhə arasında qalan şagird fikrini hara cəmləyəcəyini bilməyəcək. Xüsusilə kiçik yaşlı şagirdlər müəllimin səsinə və hərəkətlərini izləyəcəkləri üçün dərs vermək üçün sinfin arxasına getməməlidirlər. Sakit sinifdə ev tapşırığı və slayd şouları zamanı arxada dayanmaq düzgün deyil.

Müəllimin əlindəki karandaş və ya təbaşirlə oynaması, sinifdə dolaşması, əli ilə mənasız hərəkətlər etməsi şagirdlərin diqqətini bu hərəkətə cəmləyərək, dərsin məzmununa cəmlənə bilməyəcəyindən çəkinməli olduğu davranışlardır. Bundan əlavə, şəhadət barmağı ilə edilən jestlərdən, təhdidedici və rəddedici davranışlardan mümkün qədər qaçınılmalıdır, çünki bu, siniflə müsbət əlaqənin qurulmasına maneə olacaq. Müəllimin əlləri ideyaların izahında, motivasiyanın artırılmasında və diqqəti yayındıran amillərin aradan qaldırılmasında dəyənək rolunu oynayır.

Ən təsirli üz ifadəsi tələbələrin üzünə baxmaqdır. Tez-tez ağzını əllə örtmək, tez-tez burnuna toxunmaq, dodaqları möhkəm bağlamaq, qaşlarını çatmaq, yanaqları cızmaq, qaşları qaldırmaq insanın qərsiz olduğunu və ya duyğularını idarə edə bilmədiyini göstərə biləcəyi üçün qaçınılması lazım olan hərəkətlər sırasındadır. Ancaq bu, ümumiyyətlə üz ifadələrindən istifadə etmədiyimiz kimi şərh edilməməlidir. Məna və emosiya baxımından nitqi dəstəkləyən üz ifadələrinin istifadəsidir. Şişirdilmiş üz ifadələri həmişə mənfi təsir yaradır.

Sınıfdə göstərilən səmimi dostluq və təbii təbəssüm şagirdlər tərəfindən müsbət qarşılır. Amma müəllim heç vaxt xoşuna gəlməyincə gülməməlidir; çünki şagirdlər bunu xoş qarşılamayacaq və hətta təqlid edə bilərlər.

Özünəinam

Ən vacib məsələlərdən biri də müəllimin bütün şəxsi və işlə bağlı problemlərini mümkün qədər sınıfdən kənarda qoyaraq sınıfa daxil olmasıdır. İlkin olaraq ilk dərstdə sinif qarşısında inamlı bir mövqe tutmaq mümkün olmayacaq. Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi, təəssüf ki, avtonom signallarımızı idarə edə bilmirik və adrenalinin artması nəticəsində şagirdlərdə göz bəbəklərinin genişlənməsi, tərləmə, ağızda quruluq, dizlərdə zəifləmə, tənəffüsümüzün dəyişməsi, səsin solğunluğu və titrəməsi dərhal müşahidə olunur. Müdafiə xarakterli davranışlara müəllimin barmaqlarını stolun üstünə vurmağı, saçları ilə oynamağı, göz təmasından qaçmağı, qərsizliyi göstərən hərəkətlər etməsi, qollarını və ayaqlarını büdrəməsi daxildir. Əgər patoloji vəziyyət yoxdursa, Haydeman bu çətinlikləri aradan qaldırmaq üçün aşağıdakıları tövsiyə edir [6, 114]:

1) Özünü dəyin: “Mən dərsimi yaxşı hazırlamışam və təqdimatımı məşq etmişəm, bunu bacarıram”

2) Unutmayın ki, sizin şagirdləriniz də insandır və hər bir insan kimi onlar da bəzi kiçik səhvləri bağışlaya bilərlər. Dizlərinizin titrədiyini, mədənin həyəcədən ağrıdığını heç kimin görməsi mümkün deyil.

3) Cümlədə yarımçıq qalanda, yəqin ki, siz və bir neçə başqa tələbə bunu fərqləndirəcək. Normal danışıqda belə hallar baş verdiyi üçün bu, təbii sayılacaq.

4) Şagirdlərə izah edəcəyiniz mövzudan əmin olmalısınız.

5) Texniki aspektlərdə bir şey səhv olarsa, ikinci bir proyektor və ya videopleyer tapa biləcəyinizi əvvəlcədən araşdırın.

6) Vacib təqdimatdan ən azı 20 dəqiqə əvvəl qədər qeydlərinizi düzəltməkdən çəkinin.

7) Qeyd vərəqləri, slaydlar və s. dərslər öyrətməkdə çətinlik çəkdiyiniz zaman bu alətlər xüsusilə faydalı ola bilər.

8) İzahınızı necə davam etdirəcəyiniz barədə çaşqınlıq yarandıqda, son dediyiniz cümləni təkrarlamağa bilərsiniz. Bu sizə düşünmək üçün vaxt verir. Siz həmçinin şagirdlərə suallar verməklə özünüz bir az dincələ bilərsiniz.

9) Sizi tam olaraq nəyin həyəcanlandırıdığını anlamağa çalışın.

10) Özünüzi əmin hiss etmək üçün dərsə bir az daha yüksək səslə başlaya bilərsiniz. Geniş diapazonlu qol hərəkətləri edin, çünki əks halda siz bel səviyyəsindən aşağı əl hərəkətləri edəcək və yalnız qolunuzu dirsəkdən aşağı hərəkət etdirəcəksiniz.

11) Əhəmiyyətli bir təqdimatdan əvvəl axşam və ya səhər istirahət etmək üçün nəfəs məşqləri edə bilərsiniz. Sınıfdə oksigen tükənirsə, sizdən daha uzaqda olan pəncərəni açə bilərsiniz. Yaxınlıqda pəncərənin açıq olması şagirdlərin müəllimi yaxşı eşitməsinə mane olacaq.

12) Dərsə ac qarına getməyin, amma çox yeməkdən çəkinin.

13) Dərsə girdiyiniz zaman hiss etdiyiniz həyəcanı yaxşı bir teatr sənətçisinin hər dəfə səhnəyə çıxdığı zaman hiss etdiyi həyəcanla müqayisə edin və bunun müsbət olduğunu düşünün. Müəyyən bir həyəcan normaldır. Dinamik və yaxşı mühazirə üçün zəruridir. Sadəcə həyəcanınızı tənzimləməyi öyrənməlisiniz.

Geyim və görünüş

İnsanları ilk dəfə görəndə ilk növbədə onları xarici görünüşünə görə qiymətləndiririk. Şagirdlər də eyni şəkildə davranırlar. Odur ki, biz diqqətli və peşəmizə uyğun geyinməliyik. Lakin geyim və saç düzümləri şəxsi seçim olduğundan, gənc həmkarımızın geyimi ilə bağlı məsləhətlər verərkən son dərəcə həssas olmalıyıq. Bu sahədə sosial sanksiyalar mədəniyyətlə bağlı elementlərlə iç-içədir. Məsələn, indi Almaniyada müəllimin qalstuk taxmaması artıq problem deyil. İndiki şəraitə görə qadın müəllimlər ələkdən başqa əvvəllər qadağan olunmuş şalvar da geyə bilərlər. Azərbaycanda isə dövlət təhsil müəssisələrində qadın müəllimlərin şalvar geyimi ilə sınıfa daxil olması müsbət qəbul edilmir. Heydeman yazır ki, bəzi müəllimlər şagirdlərinə daha yaxın olmaq üçün gənclərin üslubunda geyinirlər (məsələn, idman ayaqqabısı), lakin bu, şagirdlərin reaksiyasına səbəb olur [6, 117].

Sosiolinqvistik araşdırmalar göstərib ki, böyüklərin onlarla gənclik jarqonunda danışması gənclərin xoşuna gəlmir. Öz aralarında danışmaq üçün istifadə etdikləri bu dili böyüklərlə bölüşməyi sevmirlər. Ağzı və paltarı iyi gələn birini heç kim sevmədiyi kimi, tələbələrin də ondan xoşlanmasını gözləmək olmaz.

Ümumiyyətlə, təmiz geyinməyə diqqət yetirilməlidir. Onu da bilmək lazımdır ki, yalnız geyinməklə müəllim olmaq, hörmət qazanmaq olmaz. Bilik gücdür və şagirdlərin hörmətini qazanmağın ən yaxşı yoludur. Siz məsləhət verdiyiniz təcrübəçi müəllimə deyə bilərsiniz ki, onlar qeyri-adi və ya açıq-saçıq geyimlərdən qaçaraq öz şagirdlərinə, xüsusən də yeniyetmə yaşlarında olan şagirdlərə nümunə olacaq şəkildə geyinməlidirlər.

Müəllim nə dərəcədə punktualdırsa, şagirdlərindən də punktual olmasını gözləyə bilər. Müəllim dərsə vaxtında gələndə onu gözləyən şagirdlərə hörmətlə yanaşır, həm də şagirdləri tərəfindən də ona hörmət edilir. Hər hansı səbəbdən dərsə gec daxil olan müəllim üzr istəməli və səbəbini izah etməli və bu davranışı ilə şagirdlərinə yaxşı nümunə olmalıdır. Dərsə gecikmək, tez getmək, dərsi həddindən

artıq uzatmaq olmaz. Növbəti dərsə qədər şagirdlərin istirahət hüququna ciddi yanaşmaq lazımdır.

Müəllimin dili

Dərsin başa düşülməsi üçün müəllimin aydın, astadan, lakin arxadakı şagirdlərin eşidə biləcəyi şəkildə danışması və vacib hissələri vurğulaması faydalıdır. Sürətli nitqi izləmək və başa düşmək çox çətin olduğu üçün şagirdlərin diqqəti dərstdən yayına bilər və diqqəti başqa şeylərə yönəldə bilər. Müəllim tədris zamanı istifadə etdiyi sözləri şagirdlərin başa düşəcəyi tərzdə seçməlidir. Uzun cümlələri başa düşmək çətinidir və onlara əməl etmək yüksək konsentrasiya tələb edir. Bilirəm ki, şagirdlərin diqqəti daha əvvəl dediyimiz kimi 20 dəqiqə ilə məhdudlaşır.

Ədəbiyyat

1. Baltaş, Z. ve Baltaş A. (2005). *Bedenin Dili*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
2. Bates, J.E. (1976). "Effects of children's nonverbal behavior upon adults.", *Child Development* 47/1976, 1079-1088.
3. Chaikin, A.L. ve Derlaga, V. (1978) "Nonverbal mediators of expectancy effects in black and white children", *Journal of Applied Social Psychology* 8/1978, 117-125
4. Çalışkan, N. ve Yeşil, R. (2005): Eğitim sürecinde öğretmenin beden dili. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 6, Sayı 1, 199-207
5. Çalışkan, N. ve Karadağ, E. (2006): Bir Baton olarak öğretmenin elleri. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, Sayı 25, Ankara, 54-61
6. Heidemann, R. (1986). *Körpersprache vor der Klasse*. Wiesbaden: Quelle und Meyer Verlag.
7. Nadir Məmmədli. Azərbaycan dilində İşgüzar və akademik kommunikasiya. "Elm və Təhsil". Bakı – 2024
8. <https://communicationacademy.az/kommunikasiya-nedir>

Şükürzadə Şahnazxanım Cümşüd qızı Məktəbdə qeyri-verbal kommunikasiya: məsafə, jestlər və mimika, geyim və görünüş XÜLASƏ

Tədrisin keyfiyyətini və səmərəliliyini artırmaq üçün verbal kommunikasiyanın önəmliliyi qədər qeyri-verbal kommunikasiya da düzgün qurulmalıdır. Sınıf otağında müəllimin bədən dili əsas şərtidir. Müəllimlə şagird arasında qurulan optik ünsiyyət - ifadəli hərəkətlər, məsafə, jest və mimika, yerləş, baxış, duruş, geyim, xarici görünüş və s. mühüm amillərdir.

Açar sözlər: məktəbdə qeyri-verbal kommunikasiya, optik ünsiyyət, müəllimin məsafəsi, jestlər və mimika, müəllimin geyimi, müəllimin görünüşü

**ШУКЮРЗАДЕ ШАХНАЗХАНУМ ДЖУМШУД КЫЗЫ
НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ В ШКОЛЕ: ДИСТАНЦИЯ, ЖЕСТЫ
И МИМИКА, ОДЕЖДА И ВНЕШНИЙ ВИД**

РЕЗЮМЕ

Для повышения качества и эффективности обучения необходимо правильно структурировать вербальное и невербальное общение. Язык тела учителя имеет решающее значение в классе. Визуальная коммуникация между учителем и учеником – выразительные движения, дистанция, жесты и мимика, походка, взгляд, поза, одежда, внешний вид и т. д. являются важными факторами.

Ключевые слова: невербальное общение в школе, оптическая связь, дистанция учителя, жесты и мимика, одежда учителя, внешний вид учителя

SHUKURZADE SHAKHNAZKHANIM GUMSHUD KIZI

**NONVERBAL COMMUNICATION AT SCHOOL: DISTANCE,
GESTURES AND FACIAL EXPRESSIONS, CLOTHING AND
APPEARANCE**

SUMMARY

To improve the quality and efficiency of teaching, verbal and non-verbal communication must be properly established. The teacher's body language in the classroom is a basic condition. The optical communication established between the teacher and the student - expressive movements, distance, gestures and facial expressions, gait, gaze, posture, clothing, appearance, etc. are important factors.

Key words: nonverbal communication at school, optical communication, teacher's distance, gestures and facial expressions, teacher's clothing, teacher's appearance

Rəyçi: professor Nadir Məmmədli