



YOSHLAR O'RTASIDA ZO'RAVONLIKNI OLDINI OLISH

Jizzax viloyati Zafarobod tumani 14- maktab psixologi

Ernazarova Shahnoza Nizomiddin qizi

8-maktab psixologi Sayfiyeva Umida Ilhom qizi

12- maktab psixologi Dinikulova Zamira

ANNOTATSIYA: *O'quvchi yoshlar o'rasida kuzatiladigan zo'rovonlik holatlarini kamaytirish va oldini olish choralariga qaratilgan. Bunda zo'rovonlik holatlarini to'g'ri baholash, holatlarning rivojlanishda yechim bera olish ko'nikmalarini shakllantirish muhimligi ta'kidlanadi. Ayniqsa, bu jarayonlarning mutaxassis yoki jarayon ishtirokchilari tomonidan ijobiy tomonga o'zgartirishdga yordam beradi. Bu orqali pedagogik jamoa, ota-onalar uchun ham turli trening va tavsiyalar berilgan.*

Kalit so'zlari: *o'smir, ruhiy holat, o'qituvchi, ota-ona, o'quvchi, faol harakat, stress, o'smir, xulq-atvor, trening, jamoa, individual, guruhiiy ishlash, o'qituvchi, oila, ijobiy harakter, refleksiya.*

KIRISH

O'qituvchida pedagogik qobiliyatlarning mukammal bo'lishi, o'z kasbini mukammal bilishi, o'qitish metodikasini egallagan bo'lishi dars sifatining unumli bo'lishini ta'minlaydi. Dars jarayonining qiziqarli kechishida o'qituvchining nutqiy qobiliyati muhim o'rin egallaydi. Dars samaradorligi o'qituvchining nutqiga bog'liq. O'qitishda ovoz tempini o'zgartirish, chiroyli talaffuz, me'yorida gapirish o'quvchilarning diqqatini tortadi va dars jarayoniga jalb etadi. O'quvchilar darsni diqqat bilan tinglaydilar, berilgan bilimga nisbatan fikr bildiradilar va mavzuni o'zlashtiradilar. Chiroyli tashkil etilgan dars o'quvchining ruhiyatiga ijobiy ta'sir



ko'rsatadi. Kayfiyati yuqori bo'lganda dars ham yaxshi o'zlashtiriladi. Bola yoshga oid rivojlangan bo'lsa darsni o'zlashtirishda ham xech qanday qiyinchilik bo'lmaydi. Ayniqsa psixologik jarayonlarning rivojlangan bo'lishi muhim. Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, tasavvurlarning rivojlangan bo'lishi bilimlarni o'zlashtirishda muhim rol o'ynaydi. O'zaro munosabatlar ham psixik jarayonlarga ta'sir o'tkazish kuchiga ega.

Kayfiyat harorati treningida kayfiyat darajalarini belgilaydi va seminar yakunida qanday darajaga ko'tarilganligini biladi. Keyingi treningimiz. Bunda termometr rasmi qo'yiladi. Hamma o'zining haroratini stikerlar bilan belgilaydi. Birinchi belgilangan stikerlar bir xil rangda bo'ladi. Trening oxirida yana stikerlar bilan kayfiyatini belgilaydi. Bu orqali trening qay tarzda o'tganligini bilinadi.

„Rangli iplar“ Bunda stressga moyil o'quvchilar, xulq-atvorida salbiy o'zgarish bo'layotgan o'quvchilar taklif etilib, rangli iplarni qo'lga o'ragan holatda o'ziga yaqin olgan ishtirokchiga tilak aytadi. Shu tariqa har bir o'quvchining tilak istaklari eshitiladi. O'zlarida ijobiy sifatlarni namoyon etishga yordam beradi.

„Men kimman“ treningi. Bunda qog'ozlar tarqatilib, ishtirokchilardan 20 ta men kimman degan savolga javob yozish aytiladi. Sinaluvchilardan qayerida men kimman so'rog'iga javob berishda qiynalganligi, qayerida pozitiv kayfiyatda bo'lganligi so'raladi.

Daraxtni chiz treningi

1-sinf O'quvchilardan maktab va oila rasmini chizish: 5-sinf dan oila a'zolarini chizish va 8 xil rangga bo'yash: 11-sinf o'quvchilaridan rasmni yakunla metodika .Ota-onalardan „Ota-ona tarbiyachi“ so'rovnomasi, o'qituvchilardan „Siz qaysi psixologga borar edingiz“ so'rovnomasi olindi.

Seminar ishtirokchilaridan daraxt treningi o'tkazildi



Trening maqsadi; oilaviy muhitni bilish, munosabat,oiladagi a'zolari va farzandlarning o'rnini aniqlash

Kerakli jihozlar: qalam, qog'oz, daraxt rasmining eskizi

Trening o'tkazish:

Treningda har bir ishtirokchi daraxt rasmini chizishadi.Rasmda ildiz, tanasi, bargi, mevalarini chizish buyuriladi. Keyin daraxtga farzandi uchun nima mumkin, nima mumkun emas va oila a'zolarini joylashtirish aytiladi.

Trening natijasi:daraxtning ildiz qismiga eng muhim, qadrli va kerakli insonini va tarabiyani yozadi. Tana qismiga esa hayotida kerak bo'ladigan tarbiyani yozgan.Daraxtning mevasiga oilada farzandlari, oila a'zolari o'rni, meaning ichida bo'lsa, a'zolar oila davrasida, yoki shoxlarida bo'lsa, hali o'z o'rniga ega bo'lmaganligini bilish mumkin.

1-sinf o'quvchilarimizdan rasm metodikasining natijalari maktab va oila rasmida maktab va oilaga yaqin qilib chizilgan bo'lsa, farzand o'zini oila davrasida tutadi. Agar uzoda chizgan bo'lsa, farzand oila davrasida emas. Yolg'izlikda his qiladi.

5-sinf o'quvchilarga oila rasmini chizish va 8 ta rangga bo'yash buyuriladi. Ko'k rang-osoyishtalik, yashil-o'ziga ishonch xissi, qizil-energiya, faol harakat, sariq-faollik, muloqatga ishonch, qora-qo'rquv, jigarrang-stress, siyohrang-xavotirlanish, kulrang-neytral chegara.Shu orqali oila a'zolarining munosabatini bilishimiz mumkin.

Bu treninglar o'quvchilarning ruhiy zo'ravonlikdan psixologik yordam beradi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- Karimova V.M. Oilaviy hayot psixologiyasi: O‘quv qo‘llanmasi. – T.; YAngi asr avlodi, 2006.
- Hasanboyeva O.U. Oilada barkamol avlod tarbiyasi. Fan va texnologiya nashriyoti. 2010, B. 152-153
- Karimova V.M. Oila psixologiyasi: Darslik. Pedagogika oliygohlari talabalari uchun. – T.: Fan va texnologiyalar, 2008.
- Isaev D.N., Kagan V.E. Polovoe vospitanie i psixogigiena pola u detey.- L.: Nauka, 1990.