

О'SMIRLARDA XAVOTIRLANISH HOLATLARINING PSIXOLOGIK PROFILAKTIKASI.

Xabibullayeva Faridaxon Axmadjon qizi

Andijon Davlat Universiteti

Psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-kurs magistranti

O'smirlik davri ontogeneztik rivojlanishda psixoemotsional o'zgarishlar davri xisoblanadi. Bu vaqtda, ularning shaxsi xususiyatlari shakllana boshlaydi, hayotiy qadriyatlari almashinishini his qiladilar. Bu jarayonlar, ularda o'z shaxslarini, ijtimoiy rollarini, oilaviy va maktabdagi munosabatlarni qayta ko'rib chiqadilar, bu esa ularning psixoemotsional holatlarini turli darajada ta'sir etishiga olib keladi O'smirlik davrida nerv tizimi va psixikasi oliy jarayonlar va xulq-atvorning o'zgarishlari bilan moslashishi talab qilinadi.

O'smirlarda xavotirlanish holatlarining psixologik profilaktikasi — bu ularning psixologik sog'lomligini saqlash va yaxshilashga yo'naltirilgan turli chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Profilaktika — xavotirlanishni oldini olish, xavf faktorlarini bartaraf etish va ehtiyojmand bolalarga psixologik yordam ko'rsatishga qaratilgan psixologik-pedagogik faoliyatning maxsus shaklidir. Psixoprofilaktik ish-amaliyotchi psixologning eng kam ishlangan faoliyat turlaridan biri hisoblanadi. Psixoprofilaktikada uch bosqichda olib boriladi:

Birinchi bosqich dastlabki profilaktika deb ataladi. Bu bosqichda psixolog sog' o'smirlar bilan ishlaydi yoki maktabdagi barcha o'quvchilarni qamrab oladi. Ko'pchilik mualliflarning ta'kidlashicha, maktab psixik sog'liq profilaktikasi uchun qulay hisoblanadi. Ular maktab psixologlarini dastlabki profilaktikani o'tkazadigan mutaxassislar deb tan oladilar.

Ikkinchi bosqich profilaktika muammolari mavjud o'smirlarga qaratiladi. Uning maqsadi – o'qishdagi va xulq – atvordagi qiyinchiliklarni iloji boricha erta aniqlab, ularni yo'qotishdan iboratdir. Ikkinchi bosqichda ota-onalar va o'qituvchilarga maslahatni ham o'z ichiga oladi /o'smirning o'qishi o'zgarishi uchun ta'lim uslubini o'zgartirish/.

Uchinchi bosqich Psixolog o'qishdagi va xulq – atvordagi yaqqol ko'rinib turadigan muammolari bor o'smirlarga o'z diqqatini qaratadi. Profilaktikaning dastlabki maqsadi – jiddiy psixologik qiyinchiliklarni va muammolarni yo'qotish va tuzatishdan iborat. Psixolog oldiga kelgan o'smir bilan alohida ishlaydi. Maktab psixologining asosiy kuchi uchinchi bosqichga, ya'ni «xavotirlanish darajasi yuqori»bo'lag o'smirlarga qaratiladi va o'quvchilarning asosiy qismi psixolog e'tiboridan chetda qolib ketadi.

Psixoprofilaktik ishlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- o'smirlar ta'lim va tarbiyasi bilan shug'ullanuvchi barcha shaxslarga, jumladan ma'muriyat (direktor, rektor, mudir) o'qituvchilar, murabbiylar, ota-onalar, ijtimoiy va jamoatchilik tashkilotlari, xodimlariga o'smirlik davri psixologik ijtimoiy xususiyatlari borasida aniq, yaqqol maslahatlar berish.

-. O'smirlar bilan ta'lim, taraqqiyot, tarbiya, kasb tanlash va turmush qurish, o'zaro munosabat, muomala va muloqot sirlari, tengdoshlar bilan munosabati, masalan, dunyoqarash, qobiliyat, iqtidor muammolari yuzasidan individual, guruh, jamoaviy tarzda maslahatlar uyushtirish.

- . Ota onalarga o'smirning psixik rivojlanishi xususiyatlarini shaxs sifatida shakllanishi, o'zaro munosabat maqomlari, bunda farzandlarning yoshi, jinsi, individual tipologik xususiyatlari muammosi bo'yicha ilmiy-amaliy maslahatlar beradi.

-. Yangi tipdagi maktab o'quvchilari, akademik litsey talabalariga ularning imkoniyati, istiqbollari to'g'risida ilmiy – amaliy xususiyatga molik konsultativ

maslaxat ishlari olib borish: o'smirlarda xavotirlanish darajasini aniqlash, psixologik maslaxat va korreksion tadbirlar rejasini tuzish va amalga oshirish .

Xavotirni boshqarish va stressga qarshi vositalar

O'smirlar uchun stressning sabablarini aniqlash va ular bilan kurashish uchun turli texnikalarni o'rgatish:

Relaksatsiya texnikasi: To'g'ri nafas olish, musiqa, oromlanish mashqlari (meditatsiya, yoga) xavotirni kamaytiradi.

Vizualizatsiya: Har qanday xavotirli vaziyatda o'yinchili, hali amalga oshmagan xavflardan qochish orqali ruhiy holatni yaxshilash.

Psixologik axborot va bilim berish: O'smirlarga stress va xavotirning tabiiy holat ekanini tushuntirish, ularni yengishga qaror qabul qilishga yordam berish.

2. Ta'lim va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

Sog'lom kommunikatsiya ko'nikmalarini rivojlantirish: O'smirlarga oila a'zolari va do'stlar bilan ochiq, samarali va tinch muloqot qilishni o'rgatish. Bu ularni turli ijtimoiy vaziyatlarda stressdan qochishga yordam beradi.

Ta'lim jarayonida yordam berish: Maktabdagi o'qish va boshqa tashvishlardan kelib chiqqan xavotirni bosish uchun o'z vaqtida yordam berish. Psixologik salomatlik bo'yicha treninglar: Maktablarda psixologlar tomonidan turli treninglar, suhbatlar o'tkazish.

3. Oilaviy yordam

Emotsional qo'llab-quvvatlash: Oiladagi ishonchli va ishonchli munosabatlar o'smirning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Har qanday muammoga yechim izlashda oila a'zolarining yagona pozitsiyasi muhimdir. O'zaro hurmat va ishonchni shakllantirish: Oiladagi muhitda har bir o'zgarishga munosabatlar, o'z-o'zini baholash, xulq-atvorni tushunish va mustaqil qarorlar qabul qilish qobiliyati rivojlanadi.

4. Internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish

Mediasavodxonlik: Internet va ijtimoiy tarmoqlardan, xususan, yoshlarning psixologik holatini ta'sir qilishda yetarlicha to'g'ri foydalanish masalasi muhimdir. Bu sohaga oid savodxonlikni oshirish yoshlarning salbiy ta'sirga duch kelishini kamaytiradi. O'smirlar uchun psixologik profilaktika faqatgina aniq o'qitish yoki o'zgarishlar emas, balki ularning ichki dunyosiga kirish va hayotga bog'liq ijobiy ko'nikmalarni rivojlantirishni talab qiladi. Xavotir va stressga qarshi profilaktika, har tomonlama yondashuvni talab etadi va oila, maktab, jamiyat hamkorligini o'z ichiga olishi

Xulosa

O'smirlarda xavotirlanish holatlarining psixologik profilaktikasi — bu ularning psixologik sog'lomligini saqlash va yaxshilashga yo'naltirilgan turli chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi. Psixoprofilaktik ish-amaliyotchi psixologning eng kam ishlangan faoliyat turlaridan biri hisoblanadi. Psixoprofilaktikada uch bosqichda olib boriladi: Psixokorreksion faoliyat kompleks xarakterga ega bo'lib o'zaro bog'liq bo'lgan 3ta soxada –kognitiv emotsional va ijtimoiy soxalarda individual va guruxiy shakllarda olib boriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ahmadova F O'smirlik — ulg'ayish davri” O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi Toshkent 2013
2. Baratova Dilafr'o'z O'smirlarga psixologik xizmat ko'rsatish uslubi: o'quv uslubiy qo'llanma/ Baratova D.SH.: Ma'sul muxarrir: G.Q.To'lagonova. Buxoro 2015.
3. Baratov SH R Psixologik xizmat Buxoro 2012
4. Internet manbalari.