

PSIXOLOGIK MAHSULOTLAR YORDAMIDA O'SMIR YOSHDAGI O'QUVCHILARDA SHAXSIY VA IJTIMOIIY KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH

Tojidinova Nigoraxon A'zamjonovna

Shahrison tuman 14-maktab amaliyotchi psixologi

Normatova Gulnora A'zamovna

Shahrison tuman 36- maktab amaliyotchi psixologi

Sharipova Zarnigor Ravshanbekovna

Shahrison tuman 25- maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va muhim bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalar shakllanib, o'quvchilar mustaqil hayotga tayyorgarlik ko'rishni boshlaydilar. Hayotiy ko'nikmalar-bu insonning kundalik hayotda duch keladigan turli vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakat qilishiga yordam beruvchi ko'nikmalar majmuasidir.

Kalit so'zlar: psixologik muammolar, hayotiy ko'nikmalar, o'quvchilar, o'smirlik davri, shaxsiy rivojlanish, muloqot ko'nikmalari, qaror qabul qilish, ijtimoiy ko'nikmalar, psixologik treninglar, ruhiy holat

KIRISH

O'sib kelayotgan yosh avlodni dunyoqarashi, tarbiyasi va umuman, o'zini tevarak-atrofdagi odamlarga bo'lgan munosabatiga qarab, inson olamga ijobiy yoki salbiy nazar bilan qaraydi, o'z qarashlarini shakllantiradi, atrofdagilar bilan munosabatlarini quradi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va muhim bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxsiy va ijtimoiy ko'nikmalar shakllanib, o'quvchilar mustaqil hayotga tayyorgarlik ko'rishni boshlaydilar. Hayotiy ko'nikmalar-bu insonning kundalik hayotda duch keladigan turli vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakat qilishiga yordam beruvchi ko'nikmalar majmuasidir. Ta'lim jarayonida ushbu ko'nikmalarni rivojlantirish nafaqat o'quvchilarning bilim darajasini oshiradi, balki ularning shaxs sifatida yetuk bo'lishlariga katta hissa qo'shadi. Shu nuqtai nazardan, psixologik usullar yordamida hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish muhim va dolzarb vazifa hisoblanadi. Ushbu maqolada o'smirlik davridagi o'quvchilarning hayotiy ko'nikmalarini shakllantirishda qo'llaniladigan asosiy psixologik usullar, ularning samaradorligi hamda amaliy qo'llanilishi ko'rib chiqiladi. Hayotiy ko'nikmalar-bu insonning kundalik hayotdagi turli vaziyatlarda muvaffaqiyatli va samarali harakat qilishiga yordam beradigan ijtimoiy, shaxsiy va kognitiv ko'nikmalar majmuasidir.

O'smirlik davrida bu ko'nikmalarni shakllantirish yoshlarning mustaqil fikrlash, muammolarni hal qilish, stressga chidamlilik va ijtimoiy aloqalarni samarali boshqarish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ta'lim muassasalarida psixologik usullarni samarali qo'llash o'quvchilarning faolligini oshiradi, ularning shaxsiy rivojlanishini rag'batlantiradi va ijtimoiy muhitga moslashishini osonlashtiradi. Bu usullar o'quvchilarda o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi va ularni stress, konflikt kabi holatlarda mustaqil harakat qilishga tayyorlaydi. Psixologik treninglar va interaktiv mashg'ulotlar o'quvchilarni turli vaziyatlarga tayyorlashda muhim vosita hisoblanadi. Masalan, qaror qabul qilish treninglari yoshlarning tanlov qilish qobiliyatini rivojlantiradi, jamoada ishlash mashqlari esa ularning ijtimoiy ko'nikmalarini yaxshilaydi. Shuningdek, psixologlar o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olib, moslashuvchan yondashuvlarni qo'llashi tavsiya etiladi.

O'quvchilarga turli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishni o'rgatish hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishning ajralmas qismidir. Psixologik mashg'ulotlarda muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish va ijodiy yondashuvlarni qo'llash orqali o'smirlar ushbu ko'nikmalarni o'zlashtiradilar. O'smirlik davrida hissiy o'zgarishlar va stressli vaziyatlar ko'p uchraydi. Psixologik usullar yordamida stressni boshqarish texnikalari — relaksatsiya mashqlari, meditatsiya, nafas olish texnikalari - o'quvchilarga hissiy holatlarni tartibga solishni o'rgatadi, bu esa ularning psixologik barqarorligini oshiradi.

Psixologlar ta'lim jarayonida o'quvchilarning hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqishi va amalga oshirishi zarur. Ular pedagoglar bilan yaqin hamkorlikda ishlab, o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda moslashtirilgan yondashuvlarni qo'llashlari lozim. Shuningdek, ota-onalar bilan ishlash, ularni o'smirlarning rivojlanishiga jalb qilish ham muhim ahamiyatga ega. Hayotiy ko'nikmalar bu insonlarni hayot talablari va muammolarini samarali hal qilish imkonini beradigan moslashuvchan va ijobiy xulq-atvor xususiyatidir. Hayot ko'nikmalari keng ma'noda kasb-hunar sohalari, ishlab chiqarish vositalari bilan bog'liq bo'lgan ta'lim, o'qitish va ko'nikmalarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Psixologiyada hayotiy ko'nikmalar kompetensiyaning asosidir. Psixologik kompetensiya - bu shaxsning kundalik hayotda samarali harakat qilish, uning talablari va o'zgarishlariga javob berish qobiliyati. Bu aqliy faoliyatning yaxshi darajasini saqlab qolish va turli vaziyatlarda boshqa odamlar bilan muloqot qilishda adekvat bo'lish qobiliyatidir. Psixologik kompetensiya bu jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikning asosidir. Shuning uchun ham psixologik kompetentsiyani rivojlantirishni eng muhim psixologik vazifalardan biri deb hisoblash mumkin.

Bunga maktabda bolalar va o'smirlarga hayotiy ko'nikmalarni o'rgatish orqali erishish mumkin. Hayotiy ko'nikmalar ko'pincha bolani kuzatish va tajribasi orqali bilvosita yoki to'g'ridan-to'g'ri ma'lum bir mahoratni o'rgatish maqsadida ota-ona

tomonidan o'rgatiladi. Ota-ona tarbiyasini o'zini o'rgatish mumkin bo'lgan yoki inson uchun tabiiy bo'lgan hayotiy ko'nikmalar to'plami deb hisoblash mumkin va ota-onalik bilan shug'ullanish ko'nikmalariga o'rgatish, shuningdek, bolaning qo'shimcha hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish bilan mos kelishi mumkin va ota-onalarga o'z farzandlarini voyaga yetganida boshqarishga imkon beradi. An'anaviy oila tuzilmalari va sog'lom munosabatlar ota-onalarning ajralishlari, psixologik kasalliklar yoki bolalar bilan bog'liq muammolar (masalan, giyohvand moddalarni iste'mol qilish yoki boshqa xavfli xatti-harakatlar) tufayli buzilgan taqdirda ko'plab hayotiy ko'nikmalar dasturlari taklif etiladi. O'quvchilarda hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishning zarurati quyidagi sabablarga ko'ra yuzaga keladi:

XULOSA

Psixologik usullar orqali o'quvchilarning hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish ta'lim jarayonining muhim qismidir. O'smirlik davrida shakllantirilgan hayotiy ko'nikmalar yoshlarning shaxs sifatida yetukligi, mustaqil fikrlashi va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishiga xizmat qiladi. Treninglar, rol o'yinlari, stressni boshqarish texnikalari va boshqa psixologik metodlar o'quvchilarning muloqot, qaror qabul qilish, muammolarni hal qilish kabi ko'nikmalarini samarali rivojlantirishga yordam beradi. Shuning uchun ta'lim muassasalarida psixologlarning faol ishtiroki va mazkur usullarni keng qo'llash lozim. Bu esa nafaqat o'quvchilarning shaxsiy rivojlanishiga, balki ta'lim sifatining oshishiga ham xizmat qiladi. Ta'lim muassasalarida psixologlarning faol ishtiroki va zamonaviy psixologik metodlarni joriy etish o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, o'quvchilar hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirishda psixologik usullarni muntazam ravishda qo'llash va takomillashtirib borish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. E.G. G'oziev. Psixologiya muammolari. Toshkent 1999 yil
2. Rays F. O'smirlik va yoshlik psixologiyasi, Sankt-Peterburg, ed. Piter, 1999 yil,
3. Oila va shaxs shakllanishi / ed. Bodalev A.A., ed. "Ma'rifat", 1989 yil,
4. Titarenko V. Ya. Oila va shaxsning shakllanishi, ed. Fikr, 1987 yil,
5. Feldshteyn D. I. O'smirlik davrida bola shaxsining shakllanishi,
6. Internet materiallari