

BITIRUVCHI SINIF O'QUVCHILARINI IMTIHONGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Xurramova Xonzoda Nurmuxamedovna
Surxondaryo viloyati Oltinsoy tumani
4-umumiy o'rta ta'lim maktabning psixologi

Annotatsiya. “Imtihon” so‘zi lotin tilidan “sinov” deb tarjima qilinadi. Va aynan imtihonlar, murakkab va ba‘zan dramatik bo‘lgan holda, bitiruvchilar uchun sinovlarga aylanadi. Otaonalarga esa faqat bolasini xavotirga solish, uni ko‘ra tanqid qilish yoki masofadan turib qo‘llab-quvvatlash qoladi.

Kalit so‘zlar: Motivatsiya, intilish, o'z-o'zini motivatsiyalash, affirmatsiya, emotsiya, tuyg'ular, his- tuyg'ular, harakat, iqtidor, ruhiy rivojlanish, psixik taraqqiyot, barqarorlik, muloqot

KIRISH

Har bir inson imtihon kabi jiddiy sinovdan o‘tishi kerak. Imtihon oldi har bir abituriyentda aniq maqsad va unga etishish yo‘li haqida tushunchaning yaqqolligi muhim hisoblanadi. Abituriyent imtihon vaqtida muvaffaqiyatga erishishi yetarli bilimga egaligiga bog‘liq. Lekin bor bilimni ham ko‘rsatib bera olmaslik muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Mavzularni qanchalik yaxshi o‘zlashtirgan bo‘lsangiz ham, imtihon vaqtidagi hayajon sizning dushmaningizga aylanishi mumkin. Imtihonda muvaffaqiyatli o‘tish uchun ikkita omilni hisobga olish kerak: nazariy va psixologik tayyorgarlikni. Abituriyentga omadli test sinovi uchun psixologik maslahatlar:

Diqqatingizni jamlang! Ro‘yxatdan o‘tish shakllarini to‘ldirgandan so‘ng, siz o‘zingiz uchun barcha tushunarsiz daqiqalarni aniqlab bo‘lgach, diqqatni jamlashga va boshqalarni unutishga harakat qiling. Siz uchun faqat vazifalar matni va soatlar mavjud bo‘lishi kerak. “Sekinroq shoshiling”! Qat‘iy belgilangan vaqt javoblar sifatiga ta‘sir qilmasligi kerak. Javobni kiritishdan oldin, savolni ikki marta qayta o‘qing va sizdan nima talab qilinishini to‘g‘ri tushunganingizga ishonch hosil qiling.

Osonidan boshlang! Testni yechishni sizda shubha tug‘dirmaydigan savollarga javob berishdan boshlang. Sizni uzoq o‘ylantiradigan savollarga ko‘p to‘xtalmang. Shunda siz tinchlanasiz, asabiyligingizdan xalos bo‘lasiz. Miyangiz yana-da aniq ishlay boshlaydi. Sizning butun kuchingiz yana-da qiyin savollarga yo‘naltiriladi.

Vazifani oxirigacha o‘qing! Vazifaning “birinchi so‘zlar” dan uning shartini tushunaman deb shoshqaloqlik qilmang. Bunda eng oson savollarga ham xato javob berish imkoni ko‘payadi.

Faqat hozirgi vazifa haqida o‘ylang! Yangi vazifani o‘qiyotganda avvalgisidagi hamma narsani unuting. Qoidalarga ko‘ra, testlardagi vazifalar bir-biri bilan bog‘liq emas,

shuning uchun siz ilgari qo'llagan qoidalar va formulalar faqat yangi vazifani to'g'ri hal qilishga xalaqit beradi.

Oxirgi vazifadagi muvaffaqiyatsizlikni unuting! Shunchaki har bir yangi vazifa ball to'plash uchun yana bir imkoniyatdir deb o'ylang.

Istisno qiling! Agar siz darhol to'g'ri javobni bilmasangiz va aniq mos kelmaydigan javoblarni ketma-ket chiqarib qo'ying. Istisno usuli, oxir-oqibat beshdan yettigacha emas, faqat bitta yoki ikkita variantga e'tibor qaratish imkonini beradi.

Tekshirib ko'ring! O'zingizning ishingizni tekshirishga vaqt ajrating, hech bo'lmaganda ko'zingizni yugurtirib, aniq xatolarni ko'rish uchun vaqt toping.

Taxmin qiling! Agar siz javobni tanlashga ishonchingiz komil bo'lmasa, unda intuitiv ravishda biror javobni tanlang. Ba'zida intuitsiyaga ishonish kerak. Sizningcha, ehtimol ko'proq bo'lgan variantni tanlang.

Ota-onalar uchun maslahatlar: farzandingizni imtihonga tayyorlashga qanday yordam berishingiz mumkin?

- Imtihon arafasida farzandingizning tashvishini kuchaytirmang — bu test natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ota-onalarning hayajoni har doim bolalarga o'tadi.

— Farzandingizni xursand qiling, ularni yaxshi ishlari uchun maqtang.

- Farzandingizni o'ziga bo'lgan ishonchni oshiring, chunki bolalar qanchalik ko'p muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqasalar, xato qilish ehtimoli shunchalik ko'p bo'ladi.

- Farzandingizni o'zni qanday his qilishiga e'tibor bering, sizdan boshqa hech kim uning ortiqcha charchog'ini, sog'lig'ini yomonlashishini sezmaydi hamda uni oldini olmaydi.

- Farzandingizni o'qish rejimini nazorat qiling! Ozini ortiqcha yuklashga yo'l qo'ymang. Doim dars qilish va dam olish o'rmini alishtirib turishiga e'tibor bering.

- Uyda darslar uchun qulay joy ajratib qo'ying! Uyda unga hech kim xalaqit qilmasligiga ishonch hosil qiling.

- Farzandingizni imtihonga tayyorgarlik texnikasi bilan tanishtiring. Barcha ma'lumotlarni yodlab olmasdan, uning asosiy mag'zini tushunish kerakligini uqtiring.

- Farzandingiz imtihonda vaqtni to'g'ri sarflash kerakligini o'rgating! Unga soat olib bering.

- Farzandingiz imtihon arafasida yetarli darajada uxlashi kerak. Farzandlaringizni imtihonda qancha ball olishi mumkinligi haqida uni tashvishga solmang va imtihondan keyin ularni tanqid qilmang! Ballar soni uning haqiqiy imkoniyatini o'lchay olmasligi haqidagi fikrni unga singdiring.

Esda tuting: Sizning eng muhim vazifangiz — farzandingizning stressini va tashvishlarini kamaytirish va mashg'ulotlar uchun qulay sharoitlarni ta'minlashdir.

Maqsad bizga aniqlik beradi, to'g'ri maqsad haytotimizni rangliroq qiladi, maqsad bizni rejali hayotga undaydi, rejali va rangli hayot esa nevrotik tipdan komformist tipga o'tishimizga yordam beradi, farovonlikni ta'minlaydi.

Agar biz o'z-o'zini motivatsiyalash haqida biroz boshqacha gapiradigan bo'lsak, uni quyidagicha tavsiflashimiz mumkin: O'z-o'zini motivatsiyalash - bu tashqi motivatsiya unga to'g'ri ta'sir qilishni to'xtatganda, insonning o'z holatiga ta'siri. Misol uchun, biror narsa sizga mos kelmasa va ishlar juda yomon ketayotgan bo'lsa, siz taslim bo'lishni, taslim bo'lishni xohlaysiz, lekin o'zingiz uchun harakat qilishni davom ettirish uchun sabablarni topasiz. O'z-o'zini motivatsiyalash juda individualdir, chunki har bir kishi o'zini motivatsiya etish turli usullarini tanlaydi. Ammo ko'pchilikka ijobiy ta'sir ko'rsatadigan ba'zi usullar mavjud. Keling, ular haqida batafsilroq gaplashaylik. Affirmatsiya-bu odamga asosan psixologik darajada ta'sir ko'rsatadigan maxsus kichik matnlar yoki iboralar. Ko'pgina muvaffaqiyatli odamlar o'zlarining kundalik hayotlarida doimo biror narsa qilish uchun ichki motivatsiyaga ega bo'lish uchun affirmatsiyalardan foydalanadilar.

Ko'pincha ular odamlar tomonidan biror narsaga munosabatini o'zgartirish, psixologik va ongsiz bloklarni olib tashlash uchun ishlatiladi. Munosib maqsadlar, istiqbolli rejalar, yaxshi tashkil etish, agar ijrochilarning ularni amalga oshirishga bo'lgan qiziqishi, ya'ni motivatsiya ta'minlanmasa, unchalik foydali bo'lmaydi. Motivatsiya boshqa funktsiyalardagi ko'plab kamchiliklarni, masalan, rejalashtirishdagi kamchiliklarni qoplashi mumkin, ammo zaif motivatsiyani qoplash deyarli mumkin emas. Har qanday faoliyatda muvaffaqiyat nafaqat qobiliyat va bilimga, balki motivatsiyaga ham bog'liq. Hammamiz ham bir vaqtlar imtihon topshirganmiz. Imtihonlar inson hayotida nimani anglatadi? Bu inson hayotidagi birinchi katta sinov demakdir. Bu sinov bitiruvchilarning katta hayotga qanchalik tayyorligini, ularning da'volari darajasi imkoniyatlariga qanchalik mos kelishini ko'rsatadi. Imtihonda bolaning o'quv faoliyati yakunlanadi, maktabdagi faoliyati natijasi baholanadi. Shuning uchun bitiruv imtihonlari natijalari bolalar uchun juda muhim ahamiyatga ega.

“Imtihon” so'zi lotin tilidan “sinov” deb tarjima qilinadi. Va aynan imtihonlar, murakkab va ba'zan dramatik bo'lgan holda, bitiruvchilar uchun sinovlarga aylanadi. Otaonalarga esa faqat bolasini xavotirga solish, uni ko'ra tanqid qilish yoki masofadan turib qo'llab-quvvatlash qoladi.

Siz va farzandlaringiz uchun hayajonli davr – birinchi davlat imtihonlarini topshirish davri keldi. Imtihonni muvaffaqiyatli topshirish uchun bolalar unga yaxshi tayyorgarlik ko'rishlari kerak. Shuningdek, bolalarni imtihonga tayyorlashda sizlarning (otaonalarning) xatti-harakatlaringiz muhim rol o'ynaydi. Kattalarning yordami juda muhim, chunki bolaga hamma narsadan tashqari, o'zi beg'ubor mehri va sadoqatiga to'liq ishonadigan odamlari tomonidan psixologik qo'llab-quvvatlash ham zarur.

Psixologik qo'llab-quvvatlash nima? Psixologik qo'llab-quvvatlash – bu bitiruvchining imtihonlarni muvaffaqiyatli topshirishidagi muhim omillardan biridir.

Bolani qo'llab-quvvatlash nima degani?

Uning muvaffaqiyatiga ishonish.

Bolaning kuchli tomonlariga suyanish.

Bolani yaxshi qilgan ishlari uchun rag‘batlantirish, maqtash. Uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish. Bolaning muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqishi qanchalik katta bo‘lsa, xatolar qilish ehtimoli shunchalik yuqori bo‘ladi.

Bolaning xatolarini ta’kidlashdan qochish.

Bolani yaxshi ko‘rish va hurmat qilishni bilish va namoyish qilish.

Qo‘llab-quvvatlashni quyidagicha amalga oshirish mumkin:

Mehrli so‘zlar bilan (masalan: “Seni yaxshi bilganim uchun men ishonamanki, sen barchasini yaxshi qilasan!”, “Sen buni juda yaxshi bilasan”, “Sen hammasini eplaysan!”, “Sen buni qila olasan”, “Men sen bilan doimo birgaman!”).

Birgalikda amaliy harakatlar bilan (masalan: bolaning uy vazifalarini bajarishda hozir bo‘lish, birgalikda sayr qilish, birgalikda sport bilan shug‘ullanish).

Mehribonlikni ifodalaydigan yuz, ton va so‘zlarning izhori, va ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilgan tegishlar.

Farzandlaringizning imtihonlariga tayyorgarlikda sizlarning yordamingiz va qo‘llab-quvvatlashingiz ularning muvaffaqiyatini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

Imtihonlarga tayyorgarlik davomida o‘quvchilarning ota-onalari ko‘pincha qo‘rqitish taktikasini qo‘llaydilar. Bunday taktika motivatsiyani oshirmaydi, balki bolaning mustaqil ravishda yengib o‘ta olmaydigan emotsional to‘siqlarni yaratadi. Bu taktika samara bermaydi. Biz bolaning muvaffaqiyatsizligi haqida qancha ko‘p gapirsak, uni shu



muvaffaqiyatsizlikka tayyorlaymiz.

Imtihonlar oldidan bolalarga aytish mumkin bo‘lmagan 10 ibora :

“Biz seni uchun juda ko‘p sarf qildik, repetitorlarga juda ko‘p pul sarfladik – qani topshirmay (o‘tmay) ko‘rchi! (falon balldan past ola ko‘rma!)”

Bu ibora bolaga juda katta mas‘uliyat yuklaydi. Imtihon – bu jiddiy stress, har qanday odam adashishi mumkin. Agar bola ota-onasiga qarzdor ekanligini va buni hozircha qoplay olmasligini bilsa, uning reaksiyasi noadekvat keskin bo‘lishi mumkin.

Asab buzilishlariga, uydan qochishga yoki suitsidgacha olib borishi mumkin.

“Imtihonlarni yomon topshirsang – ko‘cha tozalovchi bo‘lib ishlaysan va gastarbayerlar bilan podvalda yashaysan!” Agar bola “torta olmasligini” his qilsa, bu uning motivatsiyasini butunlay o‘ldiradi. Axir, hamma ham oliy o‘quv yurtlarida o‘qishi shart emas. Kingadir buyurgan emas, kimdir esa o‘zi oliy ma‘lumotga havas qilmaydi. Ko‘cha tozalovchi bo‘lishni orzu qiluvchi odamlar borligini tasavvur qilish qiyn, albatta. Lekin ko‘pincha ishchilar oddiy ofis xodimlaridan ko‘proq maosh olishadi. Ba’zida yerga xos kasbga ega bo‘lgan odam ish topishi oson, hatto o‘zi uchun ishlashi ham mumkin.

“Qanaqa do‘stlar, sen fizikadan tayyorlanishing kerak!”

Albatta, ish uchun asosiy vaqtni ajratish shart, lekin dam olish ham kerak. Imtihon oldidan ham dam olish kerak, aks holda o‘zini juda charchatib qo‘yib, imtihonga juda charchagan holda kelishi mumkin. Shunday ekan, yarim tungacha sayr qilish yoki kompyuter o‘yinlariga ko‘p vaqt sarflash mumkin emas, lekin do‘stlar bilan bir bir yarim soat vaqt o‘tkazish eng to‘g‘ri yo‘ldir. “Qayerdanam shu imtihonlarni o‘ylab topishgan?! Shunday bo‘lsada – men Laziz amaking bilan kelishib oldim, u seni o‘zining Qurilishmontaj universitetiga oladi. Dadang bilan qancha pul kerak bo‘lsa to‘laymiz – sen bizning yagonamizsan, jon jigarimizsanku”.

Agar natija aslida hech kimni qiziqitirmasa, nimaga harakat qilish kerak? Bunda ota-onalar imtihon natijalarini oldindan qadrsizlantirib qo‘yishgan. Xuddiki, Qurilishmontaj universitetidan tashqari hech kim seni tanish-bilish va pul bilan oladigan joyga olmaydi. Bola ota-onasining qo‘llab-quvvatlashini his qilishi yaxshi, lekin bu holatda bu uning oyoqlariga zirh bo‘ladi. Bundan tashqari, “jon jigar” qayerda o‘qishni xohlashi haqida hech kim so‘ramagan ham...

“O‘qiyapsanmi? Yaxshi o‘qi. Lekin qiz bola uchun eng muhimi yaxshi turmush qurish. O‘ylash va pul topish esa erkakning vazifasi...”

Bu fikr bolaning ahamiyatini pasaytiradi, uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini kamaytiradi va uning mehnatini qadrsizlantiradi. Shu bilan birga, bolaning shaxsiy maqsadlari va orzularini chetga surib qo‘yadi. Bola o‘z kelajagi uchun javobgar ekanligini his qilishi kerak. “Juda ko‘p tayyorlanib yubormayapsanmi? Men hamisha imtihonlarga oxirgi kechada tayyorlanar edim. Va hammasi yaxshi bo‘lardi – o‘tib ketardim amallab”.

Oxirgi kechadagi “yodlash” dan hech qanday yaxshi natija chiqmaydi. Uyqusiz tundan keyin diqqatni jamlash qiyinlashadi; Bu bilan birga, qadrli ota-onalar, siz tanish “Falonchi opa” ga imtihon topshirgansiz, u sizlarning ilgarigi xizmatlaringiz va mehmuhabbatingiz asosida yakuniy ballni chiqargan bo‘lishi mumkin. Bitiruv

imtihonlari, va ayniqsa – kirish imtihonlarida bu ishlamaydi. Bu yerda nafaqat javobni bilish, balki ishni to‘g‘ri rasmiylashtirish muhim. Buni faqat toza miya bilan amalga oshirish mumkin.

“Senga repetitor bilan yaxshilab shug‘ullanish kerak deganmidik?! Endi barcha harakatlarning befoyda, baribir normal o‘ta olmaysan”.

Hozir o‘tgan gaplarni eslashning foydasi yo‘q. Hammamiz oxiriga kelib aqlli bo‘lib ketamiz. Bunday iboralar bilan bolani muvaffaqiyatsizlikka tayyor qilasiz. Agar yaqinlaringiz ham sizga ishonmasa, nimaga harakat qilish kerak?

“Imtihonlardan normal o‘ta olsang – falon joyga sayohatga olib boraman”.

Bola orzu qilgan narsa uchun tog‘larni ag‘darib tashlaydi. Bu juda kuchli ta’sir vositasi. Lekin, bolaning hayotida yana qancha imtihonlar bo‘ladi. Har safar yaxshi baholar uchun bolani mukofotlashga yetarli zaxira bo‘ladimi? Har safar pul bilan rag‘batlantirish juda qimmatga tushishi mumkin. Ammo, agar buni muvaffaqiyatli imtihon uchun emas, balki bolaga muhim sana uchun ota-ona sovg‘asi deb qabul qilinsa – nim uchun uni yanada harakatga undash uchun va‘da qilmaslik mumkin? Lekin “normal”likning mezonlarini belgilash va va‘dani bajarish kerak. “Endilik o‘rganib ulgurmayсан – yil davomida shug‘ullanishing kerak edi!” Albatta, shug‘ullanish kerak edi, kim ham bahslashardi! Ammo buni bolaga aytsangiz, uning parvoz qiluvchi qanotlari qayrilishiga olib keladi. U materialni takrorlasin – hatto shoshilib, hatto tezkor bo‘lsa ham. Bu 100 foiz ballarni ololmasligini bilgan holda ham, darslarni butunlay tashlab qo‘yishdan yaxshiroqdir. Bu fikrlar bolalarning imtihonlarga tayyorgarligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Bolaga imtihonlarga tayyorgarlik davomida qo‘llab-quvvatlash zarur, aksincha ularning motivatsiyasini tushirib yubormaslik kerak.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, insonning hayotida bajarayotkan xatti-harakatlarini asoslab berish uchun uning motivini bilish, unda qanday motivatsiya borligini aniqlash kabi jarayonlar katta ahamiyatga ega. Motivatsiya shaxsning faolligini belgilovchi rag‘batlantiruvchi omil bo‘lib shaxsning qandayda bir rejalshtirgan munosib maqsadlar, istiqbolli rejalarini tashkillashtirishda katta ahamiyatga ega hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. Turemuratova, Aziza, and Kamola Yoldasheva. "PSYCHOLOGICAL CONFIDENTIALITY OF THE FORMATION OF STUDENTS'COLLABORATIVE
2. SKILLS BASED ON MULTI-VECTOR APPROACHES IN EDUCATION." Modern
3. Turemuratova, Aziza, Shahlo Matmuratova, and Nargisa Tajieva. "THE DEPENDENCE OF MULTI-VECTOR APPROACHES ON PEDAGOGICAL METHODS AND PSYCHOLOGICAL TRAINING IN IMPROVING STUDENTS'COLLABORATIVE SKILLS BASED ON THE EDUCATIONAL
4. Ziyo net