

**VOYAGA YETMAGAN YOSHLAR O'RTASIDA TURLI
ZO'RAVONLIKNI, XULQIDAGI SALBIY O'ZGARISHLARNI OLDINI
OLISH BO'YICHA METODIK TAVSIYA(PEDAGOGLARGA)**

Jizzax viloyati Zafarobod tumani 14- maktab psixologi

Ernazarova Shahnoza Nizomiddin qizi

8-maktab psiologi

Sayfiyeva Umida Ilhom qizi

Inson yorug' olamga kelib yaxshi-yomonni, oq-qorani, qarama-qarshiliklarni ko'radi, ishtirok etadi, yechim topadi yoki yengiladi. Yosh xususiyatlariga e'tibor bersak, o'smirlik davri eng qiyin, lekin o'tkinchi davr. Bu davrda bola yosh daraxt, yashin, shaboda, jala, dovul, egiluvchan novda, „qashshoq, , „zaif, olov bo'lib qoladi. U o'zining „Men,,lik darajasi ustunlik qilgani bois, uni yengishga qiynaladi, lek yordam olishni ham xohlamaydi, faqat siz „ichi,,dagini topishingizni, ko'p maslahat berishingizga tanqid bildiradi, ammo „o'zi'' uchun ma'qul kelgan fikrlarni o'ziga qabul qiladi, ularga bo'ysunadi va amal qiladi. Bunda bola nima uchun o'zgarayapti? Bolaligida bunday fe'l-atvor holatlari ko'rinmas edi. Avvallari ham uning fe'l-atvori o'zgarayotgan edi, siz unga e'tibor bermas edingiz, „xali yoshsan, ko'p savol beraverma, odam bo'larmiding, senga hali hech kim ishonmaydi va hakoza kamsitishlarni davom ettirganingizda'' u o'ziga o'zi savollar berar, tashqi muhitdan javob ololmas, va bola psixikasi o'smirlik davr inqirozida portlash darajasiga yetadi. U o'ziga turlicha javob izlaydi. Javoblari „meni hech kim tushunmaydi, men „yosh bola'' manmi? O'zim mustaqil bo'laman, „men''ing aytganim bo'ladi'' bo'lmasa, ularga kimligimni ko'rsataman'' degan g'oyalar diqqat markazida bo'ladi. Bularning barchasi bolaga nisbatan psixologik (hissiy) zo'ravonlik omillari tarzida tushunilishi mumkin.

1-trening. „Men kimman”

Kerakli materiallar: oldindan tayyorlangan toj, turli mavzuga doir so'zlar jamlanmasi

Trening borishi: Guruhlarga ishtirokchilarni kartochkalar orqali bo'lib olinadi va guruh liderlari aniqlandi. Trening „Men kimman” trening borishi: ishtirokchilarning boshiga toj kiydirilib, tojda predmetni topish. Bunda ishtirokchi guruhiga savol beradi. Guruh a'zolari faqat ha yoki yo'q deb javob qaytaradi. Ishtirokchi o'zining berilgan ha yoki yo'q javobi orqali kimligini topadi.

Treningning maqsadi: bu treningda bolaning intellektual qobiliyati, tafakkuri, har bir berilgan javoblarni tahlil qilish qobiliyati aniqlanadi.

2-trening Raqamlarni tezkorlikda toping

Kerakli materiallar: raqamlar yozilgan turli tarzda yozilgan varaqlar

Treningning borishi: trener tomondan raqamlar aytiladi. Ularni ishtirok etayotgan ikki ishtirokchi tezkorlikda topish. Bunda boshlovchi 1-100 gacha raqamlarni aytadi guruh ishtirokchilari raqamlarni tezkorlikda topadi va guruhga ball qo'yiladi. Natijada ballar hisoblanadi.

Treningning maqsad: diqqat, tafakkur va tezkorlik aniqlanadi. Guruh bo'lib ishlash o'rganiladi.

3-trening „Ertaklardagi qahramonlari” .

Kerakli materiallar: „Bo'g'irsoq” ertak qahramonlari yasaladi (chol. Kampir, uy, bo'g'irsoq, ayiq, bo'ri, ayiq, tulki), o'rmon plakati kerak bo'ladi.

Trening borishi: Bunda „Bo'g'irsoq” ertaklari qahramonlari . ertak qahramonlar bo'g'irsoq, kampir, chol, quyon, bo'ri, ayiq, tulki qahramonlari ishtirokchilarga taqdim etildi. Ssenariyni o'zlari xohlagan mavzuda tuzishi va turli o'zgarishlar qilishlari va turli mavzularda ertakni o'zgartirishi mumkinligi aytib o'tildi. Bu treningda ishtirokchilar o'zlari qiziqtirayotgan muammolar boshqa mavzularni yoritib o'zlaridagi qobiliyat, layoqatlarni bilib olsa bo'ladi

Trening maqsadi: Fikrash qobiliyatini oshiradi, tafakkur jaroyonlarini faollashtiradi. Guruh bilan ishlash olib boriladi.

4- trening „Qo'llar harakatda”

Kerakli materiallar: turli xilda chiqarilgan qo'llar yani o'ng va chap qo'llar, oval shakllar kerak.

Bunda qo'llar o'ng va chap va oval shakl joylashtiriladi. Qo'llarda to'g'ri aniqlab harakat qilishi va oval shaklda esa mushti harakatini davon ettiradi. Bu paytda ishtirokchiga turli qiziqishlarini tezkor savol-javob qilinadi. Bu trening orqali miyaning ikki yarimshar ishlashi insonning onaqay yoki chapaqayligi va qiziqishlarini ha aniqlasa bo'ladi.

Trening maqsadi: diqqaning ishlashi, trafakkurning rivojlanganligi, savollarga tezkor javob berishi.

5-trening „Sharlarning samodagi harakati”

Treningning borishi: Bunda guruhardan ishtirokchilar taklif etiladi. Shart ishtirokchilar sonidan ikkita ortiq shar maydonga tashlanadi. Sharti sharlarning qaysi biri yerga tushsa o'sha ishtirokchi davrani tark etadi. Va trening so'ngida qaysi guruhdn qolgan ishtirokchi g'olib sanaladi. Bu trening orqali jismoniy harakat, stressdan halos bo'lishga yordam beradi.

Trening maqsadi: jamoa bo'lib ishlashi, diqqatning tezkor ishlashi, mo'ljal olish qobiliyatini rivojlantiradi.

Bu metodika orqali zo'ravonlikka uchragan insonlarga metodikalar orqali psixologik yordam berish va bu vaziyatlardan chiqib ketish o'rgatiladi.