

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA‘LIMI VAZIRLIGI

**JIZZAX VILOYATI XALQ TA‘LIMI XODIMLARINI QAYTA
TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH HUDUDIIY
MARKAZI**

“Uzluksiz ta‘limni tashkil etish” bo‘limi

**O‘QUVCHILARNI AQLIY IMKONIYATLARINI
ANIQ MAQSADGA YO‘NALTIRISHGA
MO‘LJALLANGAN PSIXOLOGIK TRENING
MASHG‘ULOTLARI**

(Metodik tavsiya)

Jizzax – 2022

Eshonqulova X.A. O‘quvchilarni aqliy imkoniyatlarini aniq maqsadga yo‘naltirishga mo‘ljallangan psixologik trening mashg‘ulotlari. Metodik tavsiya. – Jizzax. – 2022. – 44 bet.

Tuzuvchi: **Eshonqulova X.A.** – Jizzax VXTB tasarrufidagi “Umid” ixtisoslashtirilgan davlat umumtalim maktab-internati psixologi.

Taqrizchilar: **R.A.Abdurasulov** – Jizzax davlat pedagogika instituti Umumiy psixologiya kafedrası professori, psixologiya fanlari doktori.

M.Rixsiyeva – Jizzax viloyat xalq ta’limi boshqarmasi o‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirish va psixologik-pedagogik tashxis markazi rahbari.

Mazkur metodik tavsiyada iqtidorli bolalarning talim-tarbiyasi, ularning xulq atvorida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik o‘zgarishlarda qo‘llash mumkin bo‘lgan korreksion psixologik trening mashg‘ulotlari va dasturlari jamlangan.

Metodik tavsiya maktab amaliyotchi psixologlari va iqtidorli yoshlar bilan ishlovchi mutaxassislar uchun mo‘ljallangan.

Metodik tavsiya Jizzax shahar xalq talimi bo‘limi metodik Kengashining 2020 yil 10 dekabrda № 12-son qarori bilan tasdiqlangan.

Metodik tavsiya JVXTXQTMO hududiy markazi Ilmiy metodik Kengashining 2021 yil 24 iyundagi № 4-son qarori bilan tasdiqlangan va nashrga tavsiya etilgan.

KIRISH

Bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan axborot texnologiyalari asrida jamiyat sifatli bilim, samarali faoliyat va aniq natijalarga erishish ko'nikmalari mavjud yetuk kadrlarni talab etmoqda. Bu masalani yechimi sifatida kichik yoshidanoq o'zining tirishqoqligi va ajralib turuvchi aqliy imkoniyatlarini namoyon etayotgan o'quvchilarni aniqlash va ular iqtidorini yanada rivojlantirishga qaratilgan ta'lim tarbiya usullaridan foydalanib, kasbiy faoliyatga tayyorlash sifatli kadrlarni yetishib chiqishiga zamin yaratadi.

Ma'lumki, yuqori aqliy imkoniyatlarga ega bo'lgan bolalar shubhasiz, boshqa bolalarga nisbatan ko'proq va chuqurroq bilim olishga va yangiliklarni o'rganishga qiziquvchanligida namoyon bo'ladi. Umumta'lim maktablarida ta'lim olayotgan bunday o'quvchilar bilan ta'lim va tarbiyaning yangicha usul va metodlaridan foydalangan hoda, ular bilan ko'rgazmali va amaliy shakldagi mashg'ulotlarni olib borish ularni har tomonlama rivojlanishi va aniq natijalar ko'rsata bilishlariga turtki bo'luvchi asosiy omillardandir.

Ana shunday o'quvchilarni harakatga undash, ularga o'z aqliy imkoniyatlarini aniq maqsadlar sari yo'naltirish, atrof-muhit ta'sirlaridan ular xulq atvorida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan o'zgarish va buzilishlarni o'z vaqtida aniqlab, bartaraf etishga qaratilgan korreksion ishlarni amalga oshirish amaliyotchi psixologlar oldiga qo'yilgan vazifalardan yana biri hisoblanadi.

“O'quvchilarni aqliy imkoniyatlarini aniq maqsadga yo'naltirishga mo'ljallangan psixologik trening mashg'ulotlari” dasturiga iqtidorli o'quvchilar xulqida ko'proq kuzatiladigan egoistlik, ya'ni ularga kattalar tomonidan e'tiborning qaratilishi natijasida boshqa bolalardan o'zlarini ustun qo'yish holatlari kuzatiladi. O'z imkoniyatiga mos talablar qo'yilmasligi va boshqa barcha bolalar qatorida vazifalar berilishidan ko'ngli to'lmaslik natijasida tez-tez asabiylashish va stressga moyillik kuzatilishida, hamda qiziqishlari ustunlik qilishi natijasida turli ijtimoiy tarmoqlar orqali ko'proq ma'lumot olishga intilishi o'laroq kitobga qiziqishining pasayishi kabi holatlarni oldini olish va korreksiya qilishga

mo'ljallangan trening mashg'ulotlari kiritildi. Ushbu trening ishlanmalarida psixologik trening mashqlarining ketma-ketligi va ko'rgazmaliligiga (videotreninglar, taqdimotlar) ko'proq e'tibor qaratildi. Shuningdek, o'quvchilar uchun uyda bajariladigan topshiriqlarni berish va ularning bajarilishini nazorat qilib borish, ularni tartiblilik va ma'suliyat hissini oshirishga o'rgatuvchi asosiy omillardan biridir.

“Iqtidorli o‘quvchilarda aniq maqsadlar qo‘yish va ularni ongli amalga oshirish ko‘nikmalarini shakllantirish” maqsadida tayyorlagan psixologik trening mashg‘uloti ishlanmasi

“Mening maqsadlarim” psixologik trening mashg‘uloti dasturi

T/R	Trening mashg‘ulotining rejasi	Davomiyligi	O‘quv vositalari	Mashg‘ulot maqsadi
1	Kirish qismi. “Ismlar — fazilatlar” mashqi. Treningni oltin qoidalari. Mashg‘ulotdan kutuvlar.	10 daqiqa	Rangli stikerlar va markerlar	Ishtirokchilar kayfiyatini ko‘tarish, trening mashg‘ulotiga moslashish, ishtirokchilar o‘zlarini erkin his qilishlari uchun tashkil qilinadi.
2	Asosiy qism. “O‘tmish, bugun, kelajak” mashqi.	10 daqiqa	A-4 formatdagi qog‘oz, markerlar	Emotsional hissiy sohadagi buzilishlarni, qadriyatlar tizimidagi yuzaga kelgan buzulishlarni psixokorreksiya qilish, motivatsiyani rivojlantirish.
3	Prezentatsiya: Maqsad qo‘yish	5 daqiqa	Proektor jamlanmasi, noutbuk, A-4 formatdagi qog‘oz va markerlar.	O‘quvchilarga ongli maqsadlar qo‘yish va uni amalga oshirishga motivatsiya berish.
4	Videolavha: “Chegarasiz” Trener maruzasi.	10 daqiqa	Proektor jamlanmasi, noutbuk	O‘quvchilarga insonning imkoniyatlari cheksiz ekanligini va o‘z kelajagini yaratish o‘z qo‘lida ekanligini anglatish.
5	“Shukronalik daftari” individual mashq	5 daqiqa	Har bir ishtirokchi uchun daftar	Har bir o‘tgan kun o‘zida bor narsalar uchun shukronalik aytish ko‘nikmasini shakllantirish
6	“Ko‘rmay turib topa olish” harakatli o‘yini.	5 daqiqa	Uzunligi 5-6 metr keladigan arqon va sharflar	Jamoaviylikni shakllantirish, tasavvurni rivojlantirish, yaxshi kayfiyat.
7	Yakunlash: Rivoyatterapiya	5 daqiqa	Talab etilmaydi	Maqsadga erishishda to‘g‘ri yo‘ldan og‘ishmaslikni o‘rgatish

“Mening maqsadlarim” psixologik trening mashg‘ulotini olib borish tartibi

Trening maqsadi: O‘quvchi-yoshlarda vaqtini to‘g‘ri tashkil etish, aniq maqsadlar qo‘yish va unga ongli intilish ko‘nikmalarini shakllantirish.

Sana:

Sinf:

Ishtirokchilar soni:

Vaqt: 50 daqiqa.

Trening mashg‘ulotining borishi:

1. Kirish kismi

Hayotda shunday maqsadni tanlash kerakki,
u sendagi mavjud hamma imkoniyatni
ishga solishni talab qilsin.

Albert Eynshteyn.

Tanishuv: “Ismlar –fazilatlar” mashqi

Maqsad: Bu o‘yin guruh ishtirokchilarining kayfiyatini ko‘tarish, ishtirokchilarnig trening mashg‘ulotiga moslashuvi va o‘zlarini erkin his qilishlari uchun tashkil qilinadi.

Jarayon: Har bir ishtirokchi o‘z ismini stikerga yozib ko‘ksiga taqib oladi va o‘z ismning birinchi harfi bilan boshlanadigan ijobiy xarakter hususiyati, kishi fazilatlarini nomini aytish lozim (Masalan, Iroda - qat’iyatli, irodali, Jasur — mard va jasur va hokazo). Mashqni trener boshlab beradi.

Trening qoidalari, mashqlardan kutuvlar aniqlanadi.

Qoidalar:

- intizom
- faollik
- boshqalar fikrini baholamaslik
- boshqalar fikrini hurmat qilish
- o‘z fikrini qisqa va lo‘nda bildirish

Kutuvlar:

- yaxshi kayfiyat
- qiziqarli o‘yinlar
- yangi bilimlar

Asosiy qism

2. “O‘tmish, bugun, kelajak” mashg‘uloti

Maqsad: emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, qadriyatlar tizimida yuzaga kelgan buzilishlarni, xarakter aktsentuatsiyasini psixokorreksiya qilish, motivatsion sohani rivojlantirish, orzu qilishga, maqsad qo‘yishga o‘rgatish.

Jarayon: Ishtirokchilardan ikki varaq (yoki A-4) qog‘ozni teng 3 qismga ajratish so‘raladi.

Birinchi qismga ishtirokchi o‘z o‘tmishlarini tasvirlashlari kerak (rasm shaklida chizishlari yoki bayon shaklida yozishlari ham mumkin, bunda ishtirokchi o‘ziga qulay tarzda va o‘ziga tushunarli qilib tasvirlashi maqsadga muvofiq). Ko‘rsatma berilgach, vaqt beriladi 3 minut.

Ikkinchi qismga ishtirokchilar bugunini tasvirlashlari kerak. Ko‘rsatma berilgach vaqt beriladi 3 minut

Uchinchi qismga ishtirokchi kelajagini tasvirlashlari kerak. Ko‘rsatma berilayotganda ishtirokchilarga o‘z orzu va maqsadlarini, intilishlarini, kelajakda erishmoqchi bo‘lgan muvaffaqiyatlarini, o‘z kelajagini qanday ko‘rmoqchi ekanliklarini shu yerda aks ettirish so‘raladi. Ko‘rsatma berilgach, vaqt beriladi 3 minut.

“O‘tmish hikmat bulog‘i, bugun oliy ne‘mat, kelajak esa oppoq kog‘oz”.

Ishtirokchilar yozib bo‘lgach, ularga yuqoridagi hikmatli so‘zni aytish va ularning bu hikmatga bo‘lgan firr-mulohazalarini eshitish kerak.

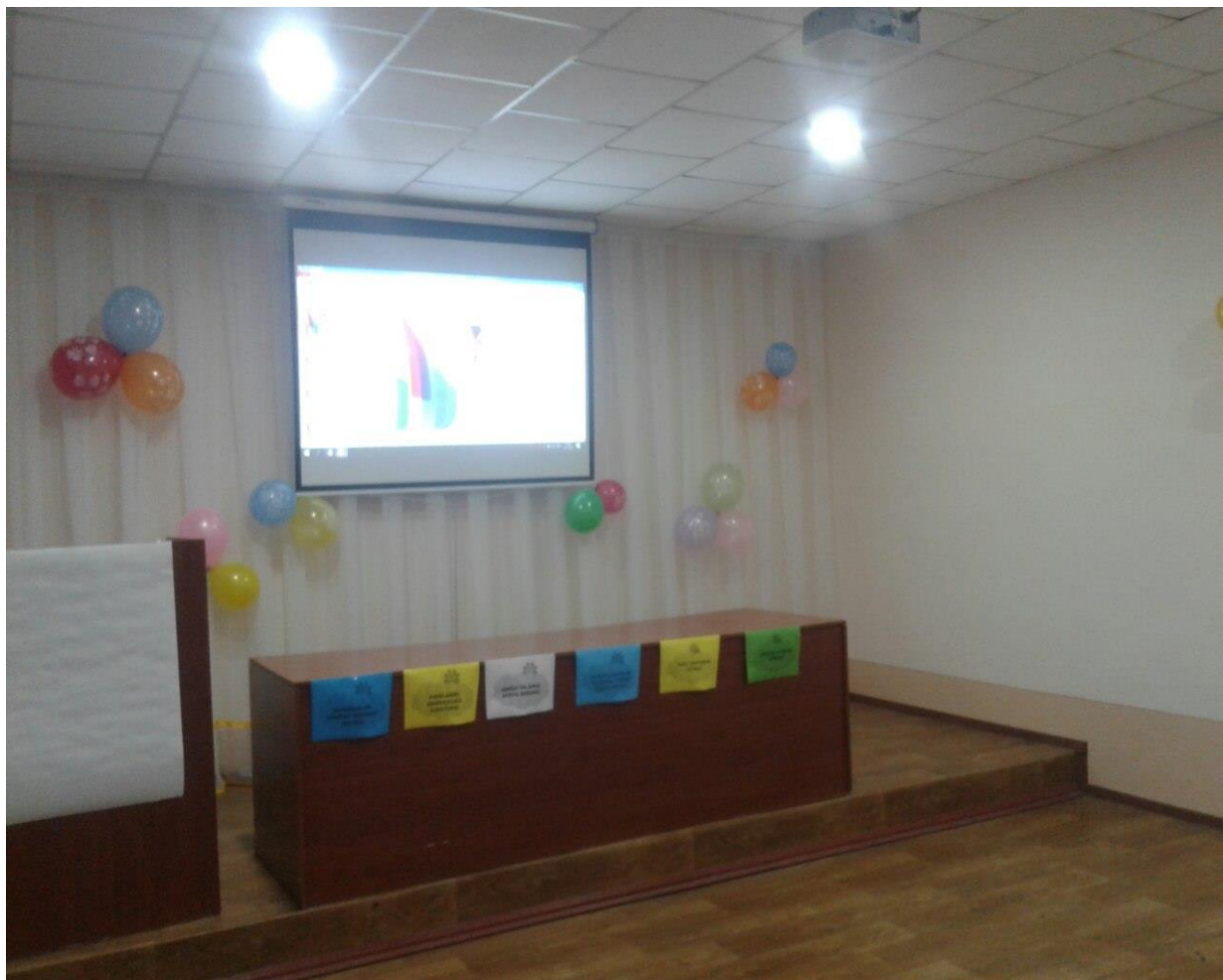
Kichik ma‘ruza:

O‘tmish hikmat bulog‘i bo‘lib, undan faqat hikmat olish mumkin, boshqa narsa emas, agar inson buloqdan suvdan boshqa narsa olish uchun uni kovlayversa suvni bulg‘aydi. SHuning uchun inson o‘z o‘tmishidan hikmatdan boshqa hech narsa olmasligi kerak, agar inson o‘z o‘tmishidan afsus, alam, g‘am tashvishlarni ham olsa o‘ziga, o‘zini ongini va qalbini, ruxiyatini xuddi tiniq suvni bulg‘agandek yomon holatga keltirib qo‘yadi. O‘tmishdan faqat xulosa chiqaring boshqa narsa emas.

Bugungi kun esa sizga berilgan eng katta ne‘mat, uni go‘zal va yoqimli qilish xozir sizning qo‘lingizda. Va uni siz uchun yoqimli bo‘lishi sizning munosabatingizga bog‘liq. Shuning uchun bugun hayotingizdan mamnun bo‘lib, orzu maqsadlarga tinimsiz intilib yashash kerak. Chunki vaqt o‘tgach, bugun o‘tmishga aylanib qoladi va undan hech narsa olish imkoni qolmaydi, bugun esa bugundan ko‘p foyda olib qolish mumkin.

Kelajak esa, bugundan boshlanadigan davr va u oq qog‘ozdek toza, unga o‘zingiz nimani istasangiz tasvirlashingiz mumkin. Hayotingiz go‘zal, yoqimli va

baxtli bo‘lishini istasangiz unga faqat yaxshi narsalarni rejalashtiring. Orzu qilsangiz faqat yaxshilikni orzu qiling. Shuni yodda tutingki, kelajakni tasvirini siz bugundan boshlagansiz, har kungi umringiz, qilayotgan ishlaringiz, olayotgan bilim va tajribalaringiz, oldingizga qo‘yayotgan ezgu orzu-niyatlaringiz kelajagizni barpo etadi.



3. Prezentatsiya: Maqsad qo'yish

Maqsad: O'quvchilarga ongli maqsadlar qo'yish va uni amalga oshirishga motivatsiya berish.

Jarayon: Kompyuter va proektor qurilmalari yordamida prezentatsiya qo'yiladi. Trener prezentatsiyada berilgan fikrlarni o'quvchilarga yetkazib beradi. Prezentatsiya tarkibidagi mashqni bajarish uchun har bir o'quvchiga A-4 formatdagi qog'oz teng ikkiga bo'lib, markerlar bilan tayyorlab qo'yiladi. O'quvchilarga qog'oz va markerlar tarqatilib, har birlari o'z oldilariga qo'ygan maqsadlarini ko'z oldiga keltirib eng asosiy va birinchi bajarishni niyat qilgan 3 ta maqsadlarini tartibi bilan 30 soniyada yozishlari so'raladi. Yozib bo'lishgach xohlovchi o'quvchilar o'z yozganlarini o'qib berishlari so'raladi. Eshitilgan maqsadlarning aniqligi, shaxsning yakka harakatiga qaratilganligiga e'tibor berilib, qisqa tahlil o'tkaziladi va prezentatsiya yakuniga yetkaziladi.



4. Videolavha: Chegarasiz

Maqsad: O‘quvchilarga insonning imkoniyatlari cheksiz ekanligini va o‘z kelajagini yaratish o‘z qo‘lida ekanligini anglatish.

Jarayon: Kompyuter va proektor qurilmalari yordamida videolavha qo‘yib beriladi. Ishtirokchilar o‘z joylarida o‘tirib diqqat bilan tomosha qilishlari ta’minlanadi.

Trener maruzasi: Inson yaralibdiki ma’lum bir yutuqlarga, natijalarga erishishni, atrofdagilar tomonidan e’tirof etilishni xohlaydi. Albatta bu narsalarga xar bir inson o‘z harakatlari bilan erishadi. Asosiysi ana shunday harakatlar uchun motivatsiya topa olish. Ba’zida soppa-sog‘lom bo‘la turib ba’zi ishlarni amalga oshirmaslik uchun minglab bahonalar keltiramiz va bu bahonalarimizga atrofdagilarni ishontirishga harakat qilamiz. Xozir videolavhalarda tomosha qilgan tengdoshlarimiz agar bahona qilganlarida, hech kimni ishotirish ham shart bo‘lmaydi, chunki hammasi ravshan ko‘rinib turibdi. Lekin ularda hayotga, yashashga intilish shunchalar yuqoriligi, maqsadlariga erishish yo‘lida o‘z imkoniyatlarining chegaralanganligiga ham e’tibor berishmaganligi albatta tahsinga loyiq.

Hurmatli o‘quvchilar! Bizdan kechagi kuning qaytib kelganida qanday yashagan bo‘lar eding deb so‘rashsa, hech ikkilanmasdan xuddi o‘shanday yashar edim deb javob bera oladigan qilib har bir kunimizni o‘tkazaylik. Unutmang!
Maqsadga erishishga ich-ichingizdan ishomasangiz, natija ham bo‘lmaydi.

5. “Shukronalik daftari” individual mashqi

Maqsad: Har bir o‘tgan kun, o‘zida bor narsalar uchun shukronalik aytish ko‘nikmasini shakllantirish.

Jarayon: Ishtirokchilarga daftarlar tarqatiladi va uni nomini “Shukronalik daftari” deb nomlashlari so‘raladi.

Ko‘rsatma: Ko‘rib turganingizdek, sizning qo‘lingizda shukronalik daftari turibdi. Har birimiz sanani qo‘yib o‘tgan kunimizda nimalarga va qanday holatimizga shukur qilishimizni daftarimizga birma-bir yozib chiqamiz. Bugungi o‘tayotgan kuningizda siz shukur qilishingiz mumkin bo‘lgan holatlar bormikan, siz ularni sizda borligiga shukur qila olasizmi?

Xohlovchi o‘quvchilar o‘z yozganlarini o‘qib berishi mumkin. Ushbu shukronalik daftarini har kuni yozib borishni odat qiling va biror qiyinchilikka

duch kelganingizda ushbu shukronalarni o‘qib boring.

6. “Ko‘rmay turib topa olish” harakatli o‘yini

Maqsad: Jamoaviylikni shakllantirish, tasavvurni va aniqlikni rivojlantirish, yaxshi kayfiyat

Jarayon: Mashg‘ulot kengroq maydonda o‘tkaziladi. Arqonni uchi bog‘lanadi va hosil bo‘lgan doirani pol ustiga qo‘yiladi. Ishtirokchilarga hosil bo‘lgan doiraning tashqi tarafiga bir- biridan teng masofada turib olishlari aytiladi. Ishtirokchilarning ko‘zlari sharflar bilan bog‘lanadi. Ishtirokchilardan engashib poldagi arqonni ikki qo‘llari bilan olishlari iltimos qilinadi. Barcha ishtirokchilar arqonni qo‘lga olganlaridan so‘ng to‘g‘ri turib kvadrat shaklini hosil qilishlari so‘raladi. Ishtirokchilarning barchasi kvadrat hosil qilishni “uddalaganlaridan” so‘ng ulardan ko‘zlaridagi bog‘ichlarni olib tashlash va ular aslida qanday shakl yaratganliklarini o‘zlari ko‘rishi mumkinligi aytiladi. Keyin yana bog‘ichlar bog‘lanib uchburchak, romb kabi shakllar yasashlari so‘raladi va o‘yin jarayonida qanday qiyinchiliklarga duch kelganliklari muxokama qilinadi.

7. Yakunlash: “Ibratli voqea”

Maqsad: Maqsadga erishish yo‘lida atrofdagilarning salbiy fikrlariga e‘tibor bermasdan, oldinga intilishga o‘rgatish.

Bugungi trening mashg‘ulotimizni bir ibratli hikoya bilan yakunlasak.

Bir kuni qurbaqachalar musobaqa uyushtirishdi. Ularning maqsadi minora tepasiga chiqish edi. Bu musobaqani tomosha qilish va ularning ustidan kulish uchun juda ko‘p tomoshabin yig‘ildi. Musobaqa boshlandi...

Hech kim qurbaqachalarning minora tepasiga chiqishiga ishonmasdi. Yig‘ilganlar shunday deb xitob qilishdi:

- “Bu judayam qiyin!”

- “Ular yuqoriga xech qachon chiqa olishmaydi”

- “Buning imkoni yo‘q! Minora juda baland!”.

Qurbaqachalar birin-ketin yiqila boshladi.

Maqsadi sari intilmayotgan ayrim qurbaqachalardan tashqari, boshqalari yanada yuqorilay boshlashdi. Yig‘ilganlar baribir:

- “Juda qiyin!!!”

- “Hech biri yuqoriga yeta olmaydi!”, - deya xitob qilishda davom etdi.

Qolgan qurbaqachalar ham charchab, yiqila boshladi... Faqat bitta qurbaqacha yuqoriga intilishda davom etardi. U aslo taslim bo‘lmasdi!

Nixoyat hamma taslim bo‘ldi. Faqatgina tinmasdan yuqorilayotgan o‘sha

qurbaqachadan tashqari! U minora tepasiga yetib bordi. Barcha yig'ilganlar uning qanday qilib bunga erishganini bilishni istardi. To'planganlardan biri undan yuqoriga chiqish uchun qanday kuch topganini so'radi.

Ma'lum bo'lishicha, g'olibning qulog'i og'ir bo'lib, atrofdagilarning baqir-chaqirlarini eshitmagan ekan!

Xulosa: Xech qachon atrofingdagilarning salbiy fikrlariga quloq solma. Ular sening eng buyuk orzu va istaklaringni amalga oshirishingga ishonmasligi mumkin. O'zingga va o'z kuchingga ishon! Maqsad sari olg'a yur! Sen bunga qodirsan!

Uyga vazifa berish.

O'Z USTINGIZDA ISHLANG



**HAR KUNI
KITOB O'QING**



**G'OYALARINGIZNI
YOZIB BORING**



**BIR XILLIKDAN
CHIQQING**



**SPORT BILAN
SHUG'ULLANING**



**KO'PROQ FIKR
YURITING**



**TAHLIL JURNALI
TUTING**

“STRESSNI YENGAMIZ” Trening mashg‘uloti dasturi

T/R	Mashqning nomi mazmuni	Davomiyligi	Jihoz va vositalar	Mashq maqsadi
1.	Kirish qismi Tanishuv “Quyoshli doira” mashqi Trening qoidalari va kutuvlar	10 dakika	Doira shaklida qir qilgan, quyosh rasmi tushirilgan kartochkalar Doska, marker	Ishtirokchilarning bir- birlariga va trening mashg‘ulotiga moslashuvini ta’minlash
2.	Asosiy qism “G‘azab suzi” mishqi	10 dakika	A-4 formatdagi qog‘ozlar, marker, savatcha	G‘azab paydo bo‘lishini oldini olish, uni bartaraf etish, stressdan qutulish
3.	“Shukronalik so‘zlari” mashqi	5-daqiqa	“Shukronalik” daftarlari	O‘quvchilarga o‘zida bor narsalarga shukronalik keltirib yurish g‘azab va stressning oldini olish omillaridan biri ekanligini tushuntirish
4.	“Xayr stress” mashqi	10 daqiqa	Talab qilinmaydi	emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni psixokorreksiya qilish, ishtirokchilarni psixologik stress yoki zo‘riqishdan halos qilish, ruhiy yengillikni vujudga keltirish
5.	Relaksatsiya “Billur sayohat”	5 daqiqa	Suvlarni shildirashi aks etgan sokin musiqa	Bosh miya, asab tizimini tinchlantirish, xotirjamlik damini tashkil etish
6	“Men insoniyatga berilgan sovg‘aman” mashqi	10 daqiqa	A-4 formatdagi qog‘ozlar va marker	emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni korreksiya qilish, ishtirokchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi va o‘zini o‘zi baholash darajasini oshirish, stresslarni bartaraf etish, ruhiy muvozanatga keltirish, boshqalarning va o‘zining holatini tushuna olish ko‘nikmalarini rivojlantirish.
7	Yakunlash	5 daqiqa	1 ta stakan va suv	Muammolarni inson organizmiga, sog‘ligiga ta’sirini tushuntirish

“Stressni yengamiz” Psixologik trening mashg‘ulotini olib borish tartibi

Muammolar umr bezagi... Ularni yengib o‘tish esa umrning mazmunidir!

Trening maqsadi: Iqtidorli o‘quvchilarda kuzatilishi mumkin bo‘lgan stressli holatlarni oldini olish va korrektsiya qilish

Sana:

Sinf:

Ishtirokchilar soni:

Vaqt: 55 daqiqa.

Trening mashg‘ulotining borishi:

1. Kirish kismi

Moslashuv mashqi: “Quyoshli doira”

Jarayon: Ishtirokchilar tayyorlab qo‘yilgan quyosh rasmi tushirilgan doirachalar markaziga o‘z rasmini chizadi yoki ismini yozadi. quyosh nurlariga o‘zidagi mavjud ijobiy sifatlarini yozadi va ko‘ksiga taqib oladilar. Shundan so‘ng ishtirokchilar harakatlanib bir-birlarining quyoshli doiralariga o‘sha ishtirokchida ko‘ra olgan ijobiy sifatlarini yozib chiqadi. Mashq bajarib bo‘lgach har bir ishtirokchi o‘zini tanishtiradi va quyoshli doirasiga yozilgan 3 ta sifatni aytadi. Trener mashqni yakunlaydi va ishtirokchilarga quyidagilarni aytadi:

“Hurmatli ishtirokchilar, ushbu quyoshli doirachani saqlab qo‘ying, agar tushkunlikka tushganingizda yoki kayfiyatingizni ko‘tarmoqchi bo‘lsangiz ushbu quyoshingizni qo‘lingizga oling, u sizning qalbingizda iliqlik uyg‘otadi”.



Treningning oltin qoidalari:

- intizom
- faollik
- boshqalar fikrini hurmat qilish
- o‘z fikrini qisqa va lo‘nda bildirish
- shu yerda va hozir qonuni.
- treningning boshidan oxirigacha qatnashish.
- vaqtni tejash-sarishtalik qonuni.
- shaxsni baxolamaslik qonuni.

Ushbu trening qoidalarini o‘qib bering va guruhga ularni qabul qilishni taklif eting. Ishtirokchilar tanlagan qoidalar doskaga yoziladi va trening jarayonida bu qoidalarga amal qilishlari so‘raladi.

2. Asosiy qism

“G‘azab so‘zi” mashqi

Maqsad: G‘azab paydo bo‘lishini oldini olish, uni bartaraf etish, stressdan qutulish

Materiallar: so‘zlarni yozish uchun xar bir ishtirokchiga A-4 formatli rangli qog‘ozlar va savatcha.

Ko‘rsatma: qachonki insonlarning jaxli chiqqanida aytishi mumkin bo‘lgan so‘zlar xaqida o‘ylab ko‘ring. Ana shu suzlarni sizga berilgan qog‘ozga yozing.

Barcha ishtirokchilar yozib bo‘lganidan so‘ng o‘zingizni yozgan qog‘ozingizni yirting, maydalang va g‘ijimlab tashlang. Yirtgan qog‘ozlaringiz

bilan birga siz yozgan g‘azab so‘zlari ham sizni tark etsin. Endi maydalangan g‘azab so‘zlarini savtchaga tashlab yuboring. Xo‘sh hurmatli ishtirokchilar o‘zingizni qanday his qildingiz?

Muhokamada ishtirokchilarga

— “Nima sizning jaxlingizni chiqarishi mumkin?”,

— “Jaxlingiz chiqqanida nima qilasiz?”,

— “Jaxlingiz chiqqanida noxushliklardan qochish uchun siz nimalar qila olasiz?” kabi savollar beriladi.

Mazkur trening mashg‘ulotlari o‘smirlarda yuzaga keladigan tanglik holatini bartaraf etishda asosiy psixokorreksion vosita bo‘lib hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan olganda iqtidorli o‘quvchi shaxsida yuzaga keladigan tanglik holatlarini oldindan payqash va ular bilan maqsadga muvofiq tarzda korreksion ishlarni tashkil qilish kelajakda har tomonlama sog‘lom avlodni tarbiyalash imkoniga ega bo‘lamiz.

3. “Shukronalik so‘zlari” mashqi

Maqsad: O‘quvchilarga o‘zida bor narsalarga shukronalik keltirib yurish g‘azab va stressning oldini olish omillaridan biri ekanligini tushuntirish.

Jarayon: Ishtirokchilarga “shukronilik” daftarlari beriladi, o‘z ichki holatlaridan kelib chiqib uchtadan shukronalik so‘zi topib yozadilar. So‘zlarni trener boshlab beradi. Masalan, Ota-onam borligi uchun shukur, chunki ular borligi uchun men ham mavjudman,

4. “Xayr stress” mashqi

Maqsad: emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni psixokorreksiya qilish, ishtirokchilarni psixologik stress yoki zo‘riqishdan xalos qilish, ruxiy yengillikni vujudga keltirish.

Trener mashg‘ulot avvalida ishtirokchilarga stress (ruhiy zo‘riqish) o‘zi nima va u insonda qanday kechadi degan savollarga javob berishi lozim. Stresslarning insonga faollashtiruvchi va passivlashtiruvchi ijobiy hamda salbiy ta’sirlarini tushuntirib o‘tishi ham mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

Jarayon: mashg‘ulot stulda o‘tirib bajariladi. Ishtirokchilar ushbu mashqni bajarishdan oldin qorni och bo‘lmasligi, jismonan o‘ta charchamagan bo‘lishi, kasal bo‘lmasligi talab etiladi. Chunki, ushbu mashq yuqoridagi hollarda ortiqcha jismoniy zo‘riqish, bosh aylanishi kabi qo‘shimcha muammolarni yuzaga keltirishi mumkin, shuning uchun trener bunga e’tibor qaratishi joiz. Ishtirokchilar stulda joylashib iloji boricha o‘zlarini bo‘sh qo‘yib, erkin o‘tirib olishlari kerak bo‘ladi.

Mashq: ishtirokchilar qo'llarini pastga tushirib musht qilib olishadi hamda iloji boricha mushtlarini qattiq siqishlari lozim, shundan so'ng mushtlarini ochib yubormagan holda yanada mushtni qattiq siqib qo'llarini sekin ko'tarishlari kerak, musht shunday qattiq siqilishi ya'ni qaltiraydigan darajada qattiq siqilishi kerak. Qo'llar sekin ko'tarilib mushti ko'zlar to'g'risigacha kelganda mushtni qattiq siqib 4-5 sekund yana ushlab turiladi so'ngra qo'llarni baland ko'tarib mushtlar sekin ochib yuboriladi va kaftlarni sekin keng ochib qo'llar yana pastga tushiriladi. Bu mashq 2-3 martadan ortiq bajarilishi mumkin emas, chunki u jismoniy zo'riqishni paydo qilishi mumkin. Mashqni trener ham birgalikda ishtirokchilarga namoyish etib bajarsa u yanada samraliroq chiqadi.

Shuningdek, trener ushbu mashqni ikkinchi marotaba bajartirayotganida ishtirokchilarda quyidagi ustanovkalarni tasavvurda hosil qilishni so'rashi ham treningni yanada samaradorligini ta'minlaydi:

Faraz qiling, xozir siz barcha charchoqalaringiz, tashvish va muammolaringizni barchasini qo'lingizga yig'ib olayapsiz hamda ularni qo'lingizga qattiq ushlab, siqib oldindiz (qo'llar pasta musht qilindi);

Endi bor kuchingizni yig'ib ularni ko'tarayapsiz (musht yanada qattiq siqib balandga sekin ko'tariladi);

Endi ularni qattiq siqib yanchib tashladingiz va ular yengil parga aylanib g'oyib bo'ldi (ko'z to'g'risida musht 4-5 sekund musht qaltiraydigan darajada qattiq siqib ushlab turiladi va kaftlarni keng ochib qo'llar tepaga ko'tarilib sekin pastga tushiriladi).

Mashg'ulot so'nggida trener tomonidan ishtirokchilardan taassurotlari va fikrlarini olinadi, hamda ularga ruxiy zo'riqish va stressni yengish bo'yicha qo'shimcha tavsiyalar berishi xam mumkin.

5. Relaksatsiya **“Billur sayohat”**

Maqsad: emotsional xordiq, o'z muammolarini anglash va ularni yengish choralarini topish, ijobiy emotsiyalarga erishish.

Jarayon: o'quvchilar qulay o'tirib oling, bo'shating, ko'zlaringizni yuming. Tasavvur qiling siz olmagizga kirib bordingiz, xiyobon bo'ylab asta-sekin qadam qo'ydingiz, dimog'ingizga oq, pushti gullarning yoqimli xidlari urildi va siz undan baxramand bo'lasiz. Tor yo'lakchadan yurib borar ekansiz, qandaydir eshikka duch keldingiz, uni ochganingizda esa yoqimli tarovat taratib turgan maysazordan chiqib qolasiz. Maysalar mayin shabbodada oxista tebranib turibdi, hashoratlarning tabiat bilan uyg'unlashib ketgan ovozlari eshitiladi, mayin shabboda esa sochingizni, yuzingizni silab o'tmoqda..... qarshingizda keng ,

yastangan ko‘l.....suv ko‘m-ko‘k, tiniq, go‘yo kumushrang tus olgandek. Siz sohil bo‘ylab orol tomonga yura boshladingiz va sharsharaga yaqinlashdingiz..... uning o‘rtasiga kirib borar ekansiz boshingizdan to oyoqlarinigzni uchigacha beg‘uborlik suvida tozalanayotganligingizni his qilasiz. Sharshara ortida g‘or bor. U joy sokin bo‘lib, unda tanho qolish imkoniyatingiz bor. Ana endi ortga qaytish vaqti yetdi. Endi hayolan o‘z yo‘nalishingizdan ortingizga qayting va olmazordan chiqing. Shundan so‘ng astagina ko‘zlaringizni oching.

O‘zingizni qanday his etdingiz? Ishtirokchilar fikrlari tinglanadi.

6. “Men – insoniyatga berilgan sovg‘aman” mashqi

Maqsad: emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni korreksiya qilish, ishtirokchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi va o‘zini o‘zi baholash darajasini oshirish, streeslarni bartaraf etish, ruhiy muvozanatga keltirish, boshqalarning va o‘zining holatini tushuna olish ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Trener so‘zi: Har bir inson o‘ziga xos va har bir insonning o‘ziga xosligi hech kimga o‘xshamasligi boshqalarga uni kerakli inson qiladi. Va har bir inson buni topsa va anglab yetsa insonlarga eng kerakli sovg‘adek qadrli bo‘ladi... O‘ylab ko‘ring siz insoniyatga haqiqatdan sovg‘adek qadrli bo‘lishingiz mumkin, faqat buni yaxshilab o‘ylab ko‘rsangiz bo‘lgani.

Topshiriq: xozir qog‘ozga – “Men insoniyatga berilgan sovg‘aman, chunki.....” tarzida gapni davom ettiring. Har bir yozgan gapingizni nimaga bunday ekanligini izohlashga ham harakat qiling. Masalan: Men insoniyatga berilgan sovg‘aman, chunki kelajakda shifokor bo‘laman hamda kasallarni davolayman. Men insoniyatga berilgan sovg‘aman, chunki men har kuni do‘stimga fanlarni o‘zlashtirishda yordam beraman. (kabi o‘quvchilar yoshiga mos so‘zlar qo‘yilib misol keltiriladi. yozishga 5-10 minut vaqt beriladi)

Ishtirokchilar ixtiyoriy ravishda yozganlarini o‘qib beradilar va trener bilan birgalikda muhokama qilinadi.

7. Yakunlash

Hurmatli ishtirokchilar xozir sizlar bilan bir tajriba o‘tkazib ko‘ramiz.

Meni qo‘limdagi suv to‘ldirilgan stakanni hamma ko‘ryaptimi? Hamma ko‘rishi uchun trener stakanni balandroq ko‘taradi: - Buning og‘irligini biladiganlar bormi? - deb so‘raydi.

-50 mg! - 100 mg! - 125 mg! - degan javoblar yangraydi.

-O‘lchamasdan turib, buni aniq aytish qiyin. Lekin mening savolim shunday: - Agar buni bir daqiqa ko‘tarib tursam, nima bo‘ladi?

-Xech nima, - ishtirokchilar javob beradi.

-Yaxshi. Agar bir soat ko'tarib tursam-chi? - yana so'raydi trener.

-Qo'lingiz og'riydi, - deydi ba'zi ishtirokchilar..

-To'ppa-to'g'ri! Agar bir kun shu ko'yi tursam nima bo'ladi?

-Qo'llar uvushib, xech narsani sezmaydi, muskullariz toliqib, jonizni azoblaydi. Keyin sizni kasalxonaga olib ketishadi, - kabi javoblar beriladi.

-To'g'ri, ayting-chi, bu stakanni uzoq ko'tarib turganimda uning vazni ortadimi? Tanim shuning uchun azoblanadimi? - Ishtirokchilar bir ovozda "ha" deya javob qaytaradi.

-Bu azobdan xalos bo'lishim uchun nima qilishim lozim?

-Idishni yerga qo'ying! deydi ishtirokchilar.

-To'ppa-to'g'ri! Unutmang, hayotdagi muammo, kek, gina saqlash ham shu stakandagi suvga o'xshaydi: qancha uzoq ko'tarib yursangiz, ular sizni shunchalar ko'p qiynoqqa soladi, tashvishni qancha ko'tarib yursang yuki og'ir bo'laveradi" deb fikrini yakunlaydi trener.

“Rahmat!” yakunlovchi mashq

Maqsad: mashg'ulotdan olgan bilimlarni umumlashirish, yaxshi kayfiyatni paydo qilish

Jarayon: Trener ishtirokchilardan aylana bo'lib turib olishlarini so'raydi.

- Xayolan chap qo'lingizga bugun bu yerga olib kelgan narsalaringizni joylashtiring - kayfiyatingiz, fikrlaringiz, bilimlaringiz, tajribangiz yig'indisini, o'ng qo'lingizga esa - bugungi mashg'ulotda ega bo'lgan narsalaringizni joylashtiring. Endi esa barchamiz bir- birimizga tabassum qilamiz va karsaklar bilan olqishlaymiz. Kaftlaringiz urilgan joydan ijobiy uchqunlar sachrayotganini tasavvur qiling. Barchaga rahmat, salomat bo'ling!

Uyga vazifa.

Stressni boshqarish usullari

Qachonki, o'zingizda kuchli ruhiy zo'riqish, bosim, tushkun kayfiyat, hissiy-emotsional kuyinish, g'azab yoki boshqa salbiy tuyg'ularni sezsangiz, albatta quyidagilarga rioya qiling ↓

- Tinch va qulay holatda o'tirib oling! Bor diqqatingizni nafas olishga va hotirjamlikka qaratib, qorin orqali chuqur nafas oling!
- O'zingiz uchun yorqin kayfiyat beruvchi, energetik musiqa tinglang va jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullaning! Yuguring!
- Tabiat qo'ynida dam oling! Hech bo'lmaganda biror bog' yoki gulzorini sayr qiling! Uzoq tog'larni, suv va baliqlarni tomosha qiling!
- Miriqib uxlab oling! O'zingizni energiyaga to'ldiring! Uyuq normangizni aniqlab, unga rioya qiling!
- Siz uchun suhbat olib borish qulay va maroqli insonlar davrasida bo'ling! Suhbatlar, muloqot va ijobiy muhokamalarda ishtirok eting!
- To'g'ri va sog'lom ovqatlaning! Tabiiy mevalar va sabzavotlar iste'mol qiling! Banan, yong'og', mayiz, muzqaymoq, qizil sabzi, apelsin, anor va mandarin kayfiyatni ko'tarish va energetik xususiyatga ega!
- Yozing! Kun davomida veotri aniq taqsimlang, reja asosida ishlang, muhim va shoshilinch ishlardan ishini boshlang!

@maktabpsixolog

Методы управления стрессом

Если вы испытываете сильное психологическое напряжение, стресс, депрессию, эмоциональную боль, гнев или другие негативные эмоции, выполняйте следующие действия ↓

- Сядьте в тихом и уютном месте! Дышите глубоко животом, концентрируя внимание на дыхании и комфорте отдыха!
- Слушайте яркую, энергичную музыку и регулярно занимайтесь спортом, занимайтесь бегом!
- Отдыхайте на природе! Или проведите свое время в саду или цветнике! Наблюдайте за горами, водой и рыбами!
- Высыпайтесь! Наполните себя позитивной энергией! Определите и следуйте своим привычкам сна!
- Оставайтесь, и общайтесь с приятными для Вас людьми и наслаждайтесь! Принимайте участие в беседах, диалогах и позитивных дискуссиях!
- Питайтесь правильно и здорово! Ешьте натуральные фрукты и овощи! Бананы, грецкие орехи, изюм, мороженое, красная морковь, апельсины, гранаты и мандарины - они способны поднимать настроение!
- Пишите! Распределите время в течение дня, работайте по графику, начинайте свою работу с важных и неотложных задач!

@maktabpsixolog

“Kitob ma’naviyat ozuqasi” trening mashg‘uloti dasturi

T/R	Trening mashg‘ulotining rejasi	Davomiy ligi	O‘quv vositalari	Mashg‘ulot maqsadi
1	Kirish qismi. “Mening sevimli qahramonim” mashqi Treningni oltin qoidalari. Mashg‘ulotdan kutuvlar.	10 daqiqa	Rangli stikerlar va markerlar	Xotirani rivojlantirish, ijobiy fikrlashga o‘rgatish
2	Asosiy qism. Aqliy xujum	10 daqiqa	Oldindan savollar yozib qo‘yilgan qog‘ozlar, markerlar	Emotsional hissiy sohadagi buzilishlarni, qadriyatlar tizimidagi yuzaga kelgan buzulishlarni psixokorreksiya qilish, motivatsiyani rivojlantirish.
3	Asardan parcha o‘yini	5 daqiqa	O‘zbek va jahon adabiyotining sara asarlari.	xotirani rivojlantirish, jamoa bo‘lib ishlashga o‘rgatish, tezkorlikni shakllantirish
4	Videolavha: “Bittagina kitob oling”	10 daqiqa	Proektor jamlanmasi, noutbuk	O‘quvchilarga kitob inson ma’naviyati ozuqasi ekanligini anglatish
5	“Mening fikrim” individual mashq	5 daqiqa	Proektor jamlanmasi, noutbuk	Fikrlash doirasini boyitish, o‘z fikrini erkin bayon etishga o‘rgatish
6	“Muammolar kaliti kitoblarda” mashqi	5 daqiqa	O‘quvchilar yosh hususiyatlari bilan bog‘liq muammolarni bartaraf etishda qo‘llaniladigan adabiyotlar ro‘yxati	psixologik muammolarni biblioterapiya usuli orqali bartaraf etish
7	Trener maruzasi. Bola va cho‘pon voqeasi	5 daqiqa	Talab etilmaydi	O‘quvchilarga kitob o‘qishning internet fayllaridan afzalligini ko‘rsatib berish
8	Yakunlash:	5 daqiqa	Batman qog‘oz va markerlar	Uyga vazifa uchun kitoblarni tavsiya berish

“Kitob ma’naviyat ozuqasi” nomli trening mashg‘ulotini olib borish tartibi

*Bugun kitob o‘qigan bola ertaga
televizor ko‘rib o‘tirgan o‘nta
bolani boshqarishi mumkin*
SH. M Mirziyoyev

Maqsad:

- Ruhiy xolatini normallashtirish
- Ruhiy muvozanatni tiklash
- Kitob o‘qishga qiziqishlarini orttirish
- Kitob o‘qish orqali ruhiy zo‘riqlashlarni yenga olishga o‘rgatish
- Kayfiyatni yaxshilash, vazminlashtirish
- Yangi maqsad sari yo‘naltirish
- Fikrlarini boyitish

Vazifalar:

O‘quvchilarda u yoki bu obrazlar va ular bilan bog‘liq hissiyotlar, qiziqish, xohish-istak, fikrlarini kitob orqali qabul qildirish, o‘z obraz va fikrlarining kamchiligini to‘ldirish, xavotirli fikr va hissiyotlarini o‘zgartirish yoki yangi oqim, yangi maqsad sari yo‘naltirish

Sana:

Sinf:

Ishtirokchilar soni:

Vaqt: 55 daqiqa

Mashg‘ulotning borishi

1. Kirish qismi.

Jarayon: Trening maqsadi bilan ishtirokchilarni tanishtirish. (Treningni maqsad va vazifalari, biblioterapiya so‘zining ma’nosi proektorda yoritiladi).

Biblioterapiyaning ma’nosini ishtirokchilarga yetkazadi. Biblioterapiya so‘zi lotincha — biblio” kitob va “terapiya” terapiya so‘zidan olingan bo‘lib, kitob orqali terapiya ya’ni davolash degan ma’noni bildiradi. Bugun biz sizlar bilan qanday qilib kitob orqali davolash mumkinligi haqida to‘xtalib o‘tamiz.

“Mening sevimli qahramonim” mashqi.

Maqsad: xotirani rivojlantirish, ijobiy fikrlashga o‘rgatish

Jarayon: Oldindan tayyorlab qo‘yilgan rangli stikerlarga har kim o‘zi o‘qigan kitoblaridan eng yoqtirgan ertak yoki asar qahramoni nomini yozadi. O‘zini tanishtirib u qahramon qaysi asardan olinganini, tanlagan qahramonini sifatlarini, nima uchun ushbu qahramonni qadrlashini aytadi va stikerni ko‘ksiga taqib oladi. Trener ishtirokchilarning roziligi bilan trening davomida o‘zi tanlagan qahramon rolini o‘ynashni taklif qiladi va ishtirokchilar bir-biriga shu nom bilan murojaat qilishlari kerakligini taklif qiladi.

2. Asosiy qism

Aqliy xujum

Har bir ishtirokchiga quyidagi savollar berilgan varoqlar tarqatiladi va savollarga javob yozishlari so‘raladi:

“O‘zingizga yoqqan 5 ta kitob nomini ayting.”

“Qaysi kitoblar hayotingizda ko‘proq taassurot qoldiradi? Nima uchun?”

“Qaysilari siz-ga ko‘proq ta’sir qiladi?”

“Qaysi mualliflar sizga ko‘proq o‘xshaydi?”

“Qaysi asar personajlari sizga ko‘proq o‘xshaydi?”.

Savollarga javoblar olinadi va muhokama qilinadi.

3. “Asardan parcha” o‘yini

Maqsad: xotirani rivojlantirish, jamoa bo‘lib ishlashga o‘rgatish, tezkorlikni shakllantirish.

Jarayon: Ishtirokchilar ikki guruhga bo‘linadilar. Har bir guruh oldiga badiiy asar qo‘yiladi. Trener tomonidan ushbu asardan parcha o‘qib beriladi. O‘yin sharti shuki, guruh a’zolari asardan aynan shu sahifalarni topib berishi kerak. Ishtirokchilarga asardan parchani qidirish jarayonida trener turli chalg‘ituvchi savollar berishi o‘yinni yanayam qiziqarli o‘tishiga yordam beradi. Qaysi guruh parchani birinchi topsa o‘sha guruh g‘olib hisoblanadi.

4. “Ijobiy sifatini toping” mashqi

Maqsad: insonlarni ijobiy tomonlarini ko‘ra olishga va ijobiy fikrlashga o‘rgatish.

Kerakli jixozlar: 2 ta salbiy ertak yoki asar qahramoni surati, A-4 formatdagi oq qog‘oz, markerlar.



Jarayon: Trener o‘quvchilarni ikki guruhga bo‘lib oladi. Ikkala guruhga salbiy ertak yoki asar qahramoni (ya‘ni “O‘lmas Kashshey” va “Qimmat”) rasmini proektor qilmasi orqali namoyish etiladi. Ishtirokchilardan shu salbiy qahramonlarning ijobiy sifatlarini topishini so‘raydi.

Ishtirokchilar 2 ta stol atrofiga doira shaklida o‘tiradi. Har bir stolga bittadan A-4 formatidagi oq qog‘oz va marker beriladi. Ishtirokchilar berilgan salbiy qahramonni ijobiy sifatlarini topib qog‘ozlarga yozib qo‘yishadi. Buning uchun 5 daqiqa vaqt ajratiladi. Trener “to‘xtang” deganda guruhlar yozishdan to‘xtaydi..

Mashq yakunlanganda har bir guruhning javoblari guruhlardan bittadan ishtirokchi tomonidan o‘qib beriladi va muhokama qilinadi. Salbiy qahramonlarning ijobiy sifatlarini topishda biz miyamizga o‘rnashgan fikrlarga tayandik. Biz insonlarni salbiy tomonidan ko‘ra ijobiy tomonlarini ko‘rib ularga ijobiy munosabatda bo‘lsak atrofimizda yaxshi do‘stlarni ko‘payishiga, ijobiy muhitni rivojlantirishga o‘z hissamizni qo‘shgan bo‘lamiz.

Shu yerda bir kichik muhokama o‘tkaziladi. Trener doskaga quyidagilarni yozadi :

$$9 \times 1 = 9$$

$$9 \times 2 = 18$$

$$9 \times 3 = 27$$

$$9 \times 4 = 36$$

$$9 \times 5 = 45$$

Trener ishtirokchilardan yozganlariga qarashini so‘raydi. Ishtirokchilar birinchi ko‘paytiruvning hatoligini topadilar.

Trener ularga: "Men uni ataylab xato yozdim. Chunki men bugun sizlarga bir muhim narsani o‘rgatmoqchiman. Bir marta ayb qilgan insonni biz butun umr ayblamasligimiz, ular bilan noto‘g‘ri muomala qilmasligimiz kerak.

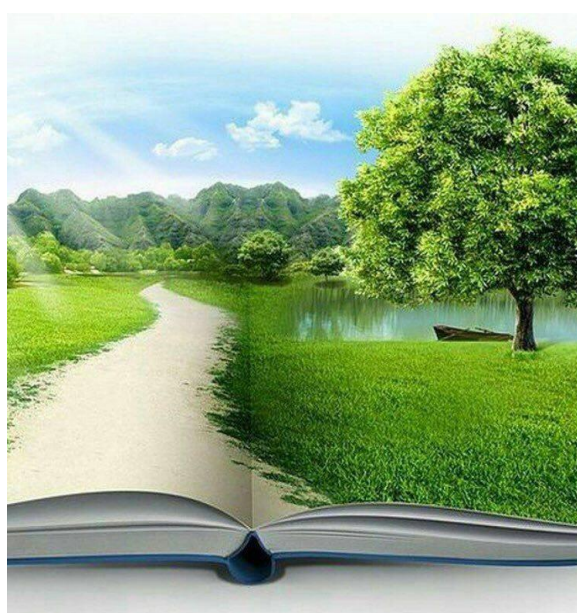
Agar e‘tibor bergan bo‘lsangiz men keyingi ko‘paytiruvchilarni to‘g‘ri yozdim. Shunday bo‘lsada meni xech kim qolgan amallarni to‘g‘ri yozganimni ta‘kidlamadi. Hamma birgina xatoyimni topdi. Atrofingizdagi ko‘p insonlar ham

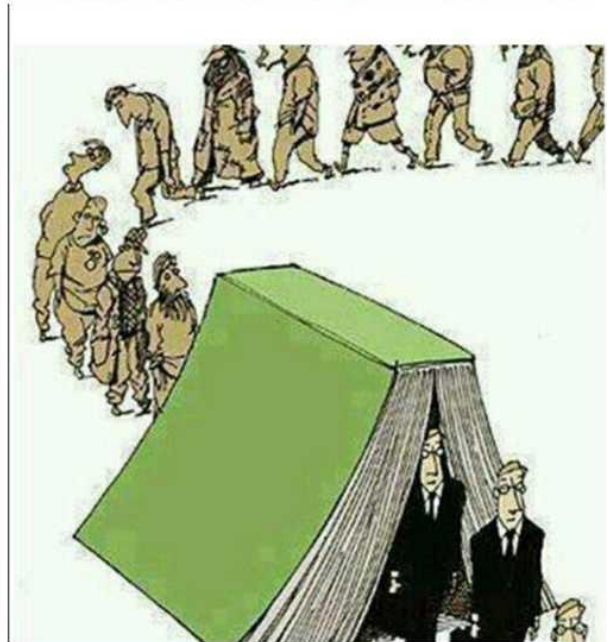
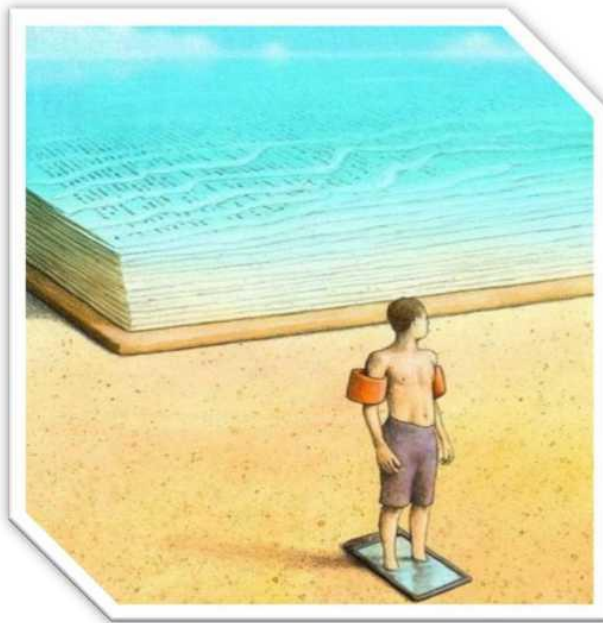
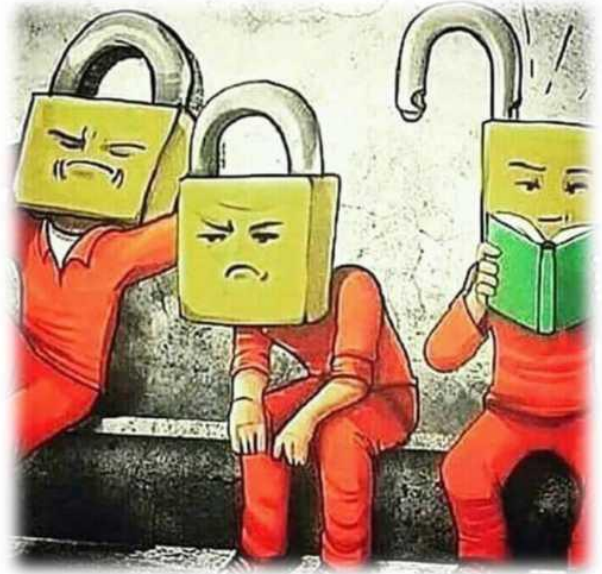
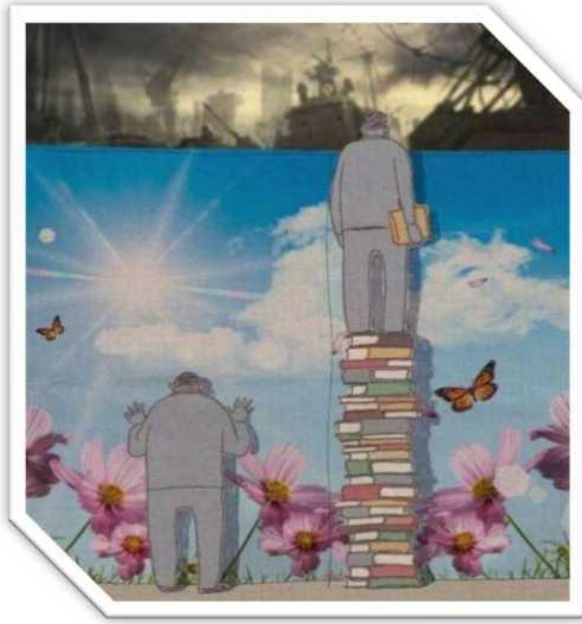
ana shunday. Siz million marta to'g'ri ish qilsangiz ham ular e'tibor berishmaydi. Agar birgina xato ish qilib qo'ysangiz bormi, ularning tanqid yomg'irlari ostida qolasiz. Insonlardagi faqatgina xato va toyilishlarni ko'rmang, ulardagi yaxshi sifatlarni ko'ra oling, ularga do'st bo'ling. Shunday ekan kelinglar xatolarni unutaylik, barchaga yaxshi munosabatda bo'laylik. Xato qilib qo'yib to'xtab qolmaylik, xatoni tuzatishga, xulosa chiqarishga intilaylik".

5. "Mening fikrim" mashqi

Maqsad: fikrlash doirasini boyitish, o'z fikrini erkin bayon qilishga o'rgatish

Jarayon: Ishtirokchilarga quyidagi rasmlar ko'rsatiladi. Ushbu rasmlarga o'z fikrlarini bildirishlari, rasmda nima tasvirlanganligi so'raladi. Eng yaxshi ishtirokchini taqdirlash aytiladi.





Ishirokchilardan ushbu rasmlarni izohlashlari so‘raladi. Fikrlar muhokama qilinadi.

Eng chiroyli fikrlar bildirgan o‘quvchilarni rag‘batlantirish uchun badiiy kitoblar sovg‘a qilinadi.

6. “Muammolar kaliti kitoblarda” mashqi

Maqsad: psixologik muammolarni biblioterapiya usuli orqali bartaraf etish

Jarayon: Ishtirokchilardan o‘zlarini qanday muammolar qiynayotganliklarini yozishlari so‘raladi. So‘ngra ularni o‘qib beriladi. Trener o‘quvchilardagi muammolarga mos keladigan kitoblarni o‘qishni o‘quvchilarga tavsiya qiladi. Masalan, 10-15 yoshdagi o‘smirlarda stress, o‘z-o‘zidan qoniqmaslik hissi, o‘qishga qiziqmaslik, befarqlik holatlari mavjud bo‘lsa Hakim Nazirning “Najot”

hikoyasi, Miraziz A'zamning "Eng yorug' yulduzlar" asarini o'qishni, 15-18 yoshdagi o'spirinlarda kelajagidan havotirlanish, tashqi ko'rinishidan qoniqmaslik mavjud bo'lsa Xudoyberdi To'xtaboevning "Mungli ko'zlar" asarini o'qishni, kasb tanlash muammosi, stress, o'quv faoliyatiga befarqlik mavjud bo'lsa Said Ahmadning "Ufq" trilogiyasi, O'tkir Hoshimovning "Dunyoning ishlari", Toxir Malikning "Vijdon uyg'onur" asarlarini o'qishni, ko'p xatoga yo'l qo'yish, o'z fikriga ega bo'lmaslik sifatleri mavjud bo'lsa Abdulla Qaxxorning "Sarob" romani, Abdulla Qodiriyning "O'tgan kunlar" asari, O'lmas Umarbekovning "Odam bo'lish qiyin" romanini, agressivlik mavjud bo'lsa Toxir Malikning "Alvido bolalik" asari, Yoqubjon Shukurovning "Kutilmagan voqea" hikoyasi, Asror Nizomovning "To'labosdi" hikoyasini, daydilik, yolg'onchilik, so'kinish, kamyuterga tobelik mavjud bo'lsa Toxir Malikning "Shaytanat", "Shaytanatning jin ko'chalari", Luqmon Bo'ronning "Qidiruvdagi qiz" qissasi, Hind eposi "Kalila va Dimna" asarlarini o'qishni tavsiya qilish mumkin.

7. Trener ma'ruzasi

Bola va cho'pon voqeasi

Qadim zamonda o'qish va yozishni yomon ko'radigan bir bola bo'lgan ekan. U turli baxonalar bilan maktabga bormas, borganda ham berilgan vazifalarni bajarmay, faqat yomon baho olar ekan. Ota-onasi va ustozlarini bergan tanbehlariga quloq solmay, "Men katta bo'lsam cho'pon bo'laman, qo'y boqish uchun o'qish kerak emas", derkan. Bir kuni bola uylari yaqinidagi o'tloqqa qo'ziqorin terib kelish uchun chiqibdi. Qo'ziqorinni terib yurib uylaridan ancha uzoqlab ketibdi. Yurib-yurib uncha chuqur bo'lmagan bir daryo sohiliga kelibdi. Narigi sohildan ham qo'ziqorin termoqchi bo'lib ko'prik qidiribdi. Yaqin atrofdagi ko'prik oldiga borib qarasa, uning chetidagi taxtachaga nimadir yozib qo'yilgan ekan. Bola yozuvni o'qiy olmabdi va narigi sohilga qarab yuribdi. Ko'prikning o'rtasiga yetganda u sinib, bola suvga tushib ketibdi. Ovozining boricha yordamga chaqiribdi. Shu orada qo'ylarini o'tlatib yurgan bir cho'pon kaltagini uzatib, bolani suvdan chiqarib olib:

- Nega bu ko'prikdan o'tding? Ko'prik ustidagi —Bu ko'prikdan yurmang, nariroqda yangi ko'prik bor", degan yozuvni ko'rmadingmi? — deb so'rabdi. Bola bunga javoban:

- Ko'rdim, lekin o'qiy olmadim, chunki men o'qishni bilmayman", debdi. Shunda cho'pon unga:

- E bolam, xatto qo'y boqish uchun ham o'qish kerak", debdi.

Hurmatli ishtirokchilar.

Sir emas, xozirgi kunda internet, turli xil ijtimoiy tarmoqlar yoshlar, va hattoki, biz kattalar o'rtasida ham juda keng yoyilib ketgan. Xatto kitoblarning

ham elektron variantlaridan foydalanish rusum bo‘lmoqda. Bugungi kun yoshlari oddiy kitoblarga qaraganda elektron kitoblarni afzal ko‘rishmoqda. Sizchi, nima deb o‘ylaysiz, elektron kitoblar o‘qish kerakmi yoki nashriy kitoblar?

Ishtirokchilar bilan muhokamalar olib boriladi. Bilim, kuchingiz va yaratilgan sharoitlardan unumli foydalaning! Yodingizda tuting siz o‘zingiz va boshqalarga motivatsiya bera olasiz! Yurtimiz kelajagi sizning qo‘lingizda!

8. Yakunlash

Trening so‘ngida o‘quvchilar o‘zlari yoqtirgan kitoblarni nomini doskaga (yoki stikerlarga, ilingan ko‘rgazmaga) yozib, ushbu kitobdan olgan foydali tomonlarini, qahramonlar hayotidan chiqargan xulosalarini yozib boshqa o‘quvchilarga ushbu kitoblarni o‘qishlarini tavsiya qilib yozib qo‘yishlari so‘raladi.

Uyga vazifa: “Muammolar kaliti kitoblarda” mashqida tavsiya etilgan kitoblarni o‘qib kelish.

№	Yosh davrlari	Yosh davriga xos psixologik muammolar	Tavsiya yetiladigan badiiy adabiyotlar (ertaklar, rivoyatlar)
1	O‘smirlik davri (10 yoshdan 15 yoshgacha)	O‘z-o‘zidan qoniqmaslik hissi, stress O‘quv faoliyatiga befarqlik	Hakim Nazirning “Najot” hikoyasi Miraziz A‘zamning “Eng yorug‘ yulduzlar” asari
2	Ilk o‘spirinlik davri (15 yoshdan 18 yoshgacha)	Kelajak haqidagi havotirli kechinmalar Tashqi ko‘rinishdagi kamchiliklarni haddan ortiq o‘ylash Kasb tanlash muammosi Stress O‘quv faoliyatiga befarqlik	Xudoyberdi To‘xtaboyevning “Mungli ko‘zlar” asari Asror Nizomov “Abdulla” asari Said Ahmadning “Ufq” trilogiyasi O‘tkir Hoshimovning “Dunyoning ishlari” asari Shukur Xolmirzayev “O‘n sakkizga kirmagan kim bor” asari Toxir Malikning “Vijdon Uyg‘onur” asari

**“Mening do‘stlarim va atrofdagilarga munosabatim” psixologik trening
mashg‘uloti dasturi**

T/R	Trening mashg‘ulotining rejasi	Davomiy ligi	O‘quv vositalari	Mashg‘ulot maqsadi
1	Kirish qismi. Tanishuv mashqi. Treningni oltin qoidalari. Mashg‘ulotdan kutuvlar.	10 daqiqa	Rangli stikerlar va markerlar	Xotirani rivojlantirish, ijobiy fikrlashga o‘rgatish
2	Asosiy qism. “Do‘stimga maktub” mashqi	10 daqiqa	A-4 formatdagi rangli qog‘oz, skotch va markerlar	O‘quvchilarda o‘ziga nisbatan atrofdagilar fikrini bilish va o‘zidagi salbiy sifatlarni o‘zgartirishga ko‘maklashish.
3	“Topingchi bu kim” individual mashqi	5 daqiqa	A-4 formatdagi qog‘oz va markerlar	O‘quvchilar jamoasidagilarning alohida, o‘ziga xos hususiyatlarini bilib olishiga ko‘maklashish.
4	“Kechirib yuborish” relaksatsion mashqi	5 daqiqa	Talab etilmaydi	emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, shaxslararo (guruhiy, oilaviy, ota-ona va farzand) munosabatlaridagi buzilishlarni korreksiya qilish.
5	“Individual qor parchasi” mashqi	5 daqiqa	Bir xil rang va shakl dagi qog‘oz, qaychi	har bir inson individualligini ko‘rsatish
6	“Qarsaklar” harakatli o‘yin	5 daqiqa	Ruchka, bolalar suv termosini	sezgirlikni rivojlantirish, do‘stlarga ishonchni oshirish, bir-birini qo‘llab- quvvatlash, yaxshi kayfiyat
7	Yakunlash: “Ko‘rinmas rishtalar” mashqi	10 daqiqa	Mustahkam ip	Guruhning shakllanganlik hissini mustahkamlash, har doim ham insonlarni birlashtirib turadigan nimadir borligini, bog‘liqlikni his qilish jamoada ishonchli munosabatlarni shakllantirishga yordam berish

“Mening do‘stlarim va atrofdagilarga munosabatim” psixologik trening mashg‘ulotini olib borish tartibi

Maqsad:

- Sinf jamoasida do‘stona munosabatlarni mustahkamlash, jamoaviylikni ta’minlash
- Jamoa bo‘lib ishlashga o‘rgatish
- Kamchiliklarini anglash va ularni bartaraf etishga o‘rgatish
- Kayfiyatni yaxshilash

Vazifalar:

- O‘quvchilarda do‘stlik, ahillik ko‘nikmalarini shakllantirish.
- O‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash

Jihozlar:

Varaqlar (A4), ruchka, relaksatsion musiqalar, rangli qog‘ozlar, qaychi, kley, skocht gazetalar

Sana:

Sinf:

Ishtirokchilar soni:

Ish vaqti: 50 daqiqa

Mashg‘ulotning borishi

1. Kirish qismi.

Trener o‘zini tanishtiradi.

Trening maqsadi bilan ishtirokchilarni tanishtirish.

Qoidalarni ishlab chiqish va guruh bilan birgalikda uni tasdiqlash.

Trener so‘zi: Har qanday trening boshlanishi kabi ishni odatdagiday salomlashish va tanishishdan boshlaymiz.

“Tanishuv” mashqi.

Har bir ishtirokchi tayyorlab qo‘yilgan beyjiklarga o‘z ismini yozadi, xohlaganlar beyjikni bezashi, imzo qo‘yishi mumkin. So‘ngra ismini aytib, uni kim qo‘yganligi, ma‘nosi bilan tanishtirib beyjikni ko‘ksiga taqib oladi. Trener mashqni birinchi bo‘lib boshlaydi.

2. Asosiy qism

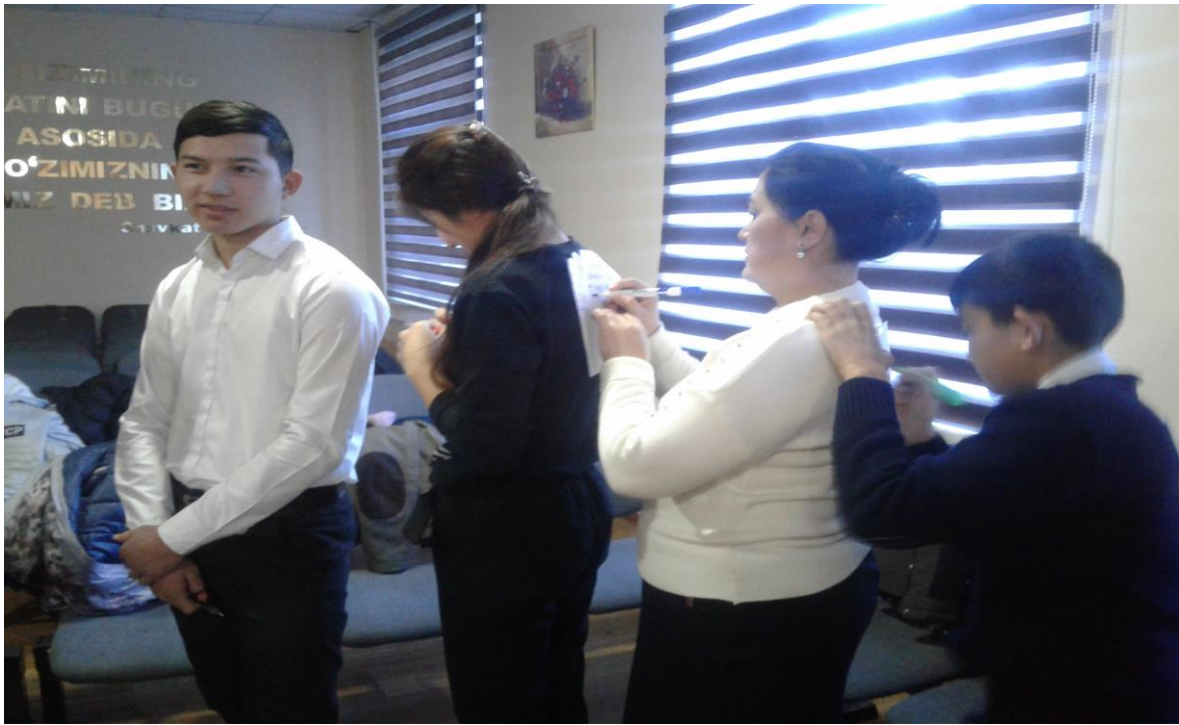
“Do‘stimga maktub” mashqi.

Maqsad: O‘quvchilarda o‘zida bor sifatlarga atrofdagilar fikrini bilish va o‘zidagi salbiy sifatlarni o‘zgartirishga ko‘maklashish.

Kerakli jihozlar: har bir ishtirokchi uchun bittadan A-4 formatdagi rangli qog‘oz, marker va skoch.

Jarayon: treningga o‘quvchilar kirishida A-4 formatdagi rangli qog‘ozlar orqalariga skoch yordamida mahkamlab qo‘yiladi. Ishtirokchilardan o‘rnlaridan turib orqama-orqa aylana shaklda turib olishlari so‘raladi. Hamma ishtirokchilar old tomonida turgan do‘stining qaysi sifati yoki iqtidorini hurmat qilishini, kelajakda qaysi kasbni tanlashni maslahat berishini orqasida mahkamlangan g‘og‘ozga marker yordamida yozishi kerak. Vazifani mukammallashtirish uchun o‘sha ishtirokchida nimani o‘zgartirishini xohlashini ham yozishi mumkin. Vaqt tugagach xohlovchi ishtirokchi o‘zi yozgan yozuvlarni o‘qib berishi mumkin.





3. “Toping-chi, bu kim?” mashqi

Maqsad: O‘quvchilarga jamoasidagilarning alohida, o‘ziga xos xususiyatlarini bilib olishiga ko‘maklashish.

Jihozlar: A-4 formatdagi qog‘oz, markerlar

Jarayon: Buning uchun har bir ishtirokchi shu guruh a‘zolaridan kimningdir 10 tadan kam bo‘lmagan xarakter xususiyatlarini qog‘ozga yozadi, lekin kim haqida yozganligini, hatto o‘g‘il yoki qiz bolaligini ham hech kimga aytmaydi. Qolgan ishtirokchilar yozilgan xarakter xususiyatlariga qarab gap kim haqida ketayotganligini topishlari lozim. Agar guruh gap kim haqida ketayotganligini qanchalik tez topsa, uni ta‘riflagan ishtirokchi mohir odam sifatida rag‘batlantiriladi.

4. “Kechirib yuborish” relaksatsion trening mashg‘uloti

Maqsad: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo‘llanilishi mumkin bo‘lib, emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, shaxslararo (guruhiy, oilaviy, ota-ona va farzand) munosabatlaridagi buzilishlarni korreksiya qilish.

Trener so‘zi: Insondagi yopishqoq va orom bermas fikrlar - alam, ranjish, nafrat, o‘ch olish hislari sabablidir. Bundan qutulishning eng maqbul yo‘li, barcha-barchasini kechirib yuborib qayta eslamaslik. Kimnidir inson kechira olmasa quyidagi mashqdan foydalanishi mumkin.

Jarayon: Ko‘zlaringizni yuming, kimdan qattiq xafa bo‘ldingiz, kimni

kechirishni, u bilan yaxshi munosabatda bo‘lishni xohlaysiz? Shu insonni ko‘z oldingizga gavdalantiring. Kechirishni maqsad qilib qo‘ygan insoningizni katta, yorug‘ saxnada tasavvur qiling, 15-20 soniya davomida hamma o‘sha insonga gullar va sovg‘alar berayotganini, siz ham shu insonning qaysidir ijobiy sifatlarini aytib olqishlayotganingizni hayolan tasavvurda kuzating. SHundan so‘ng o‘sha sahnaga va o‘sha holatga o‘zingizni qo‘ying va o‘zingizni ham shu tarzda 15-20 soniya hayolan tasavvurda kuzating. Bu mashg‘ulotni har kuni 1-2 marotaba 21 yoki 40 kun davomida bajarish kerak. Toki o‘sha insonni chindan kechirib yubormaguningizcha.



Trener maruzasi: Aziz o‘quvchilar insonlarga nisbatan ko‘nglida kek saqlash, kimdandir xafa bo‘lib nafratlanish hech qachon insonga foyda keltirmagan. Tasavvur qiling kimgadir ichingizda gina saqladingizmi bu sizning ruhiyatingizga tushgan tosh kabidir. Mana shunday toshlar ko‘paygani sayin, sizga va ruhiyatingizga og‘irligi oshib boraveradi. Bu esa atrofdagilarga nisbatan ijobiy munosabatlarning o‘rnatilishiga va shakllanishiga salbiy ta‘sirini o‘tkazmasdan qolmaydi.

**“Agar nafratlansang, demak seni ustingdan g‘alaba qozonishdi!”
Konfutsiy.**

5. “Individual qor parchasi” mashqi

Maqsad: har bir inson individualligini ko‘rsatish

Jarayon: Trener barcha ishtirokchilarga bir xil rangda va shaklda qog‘ozchalar, qaychi tarqatadi va o‘zi ham oladi. Barcha ishtirokchilar xech qanday savollarsiz uni orqasidan takrorlagan holda vazifani bajarish kerakligini ta’kidlaydi . Trener teskari qarab galma galdan ish jarayoni ketma ketligini tushuntirib ketadi, o‘zi ham ushbu vazifani bajargan holda:

1. Qog‘ozni teng ikkiga bo‘lib buklang.
2. Tapa o‘ng qismini olib tashlang.
3. Qog‘ozni yana buklab. Chap tepa qismini olib tashlang.
4. Yana buklab pastki o‘ng burchagini olib tashlang.
5. So‘ngi bor qog‘ozni buklab, pastki chap burchagini olib tashlang.

Shundan so‘ng trener ishtirokchilarga buklangan qog‘ozni ochib, qor parchalarini tepaga ko‘tarib unga ko‘rsatishlarini so‘raydi.. Trener: “o‘zingiz yasagan qor parchangizga o‘xshashini topib ko‘ring”! Sizniki bilan bir xil shakldagi qor parchasi yo‘q! - Xuddi shunday bir xil farzandlar ham yo‘q (o‘smirlar, insonlar). Har biringiz individualsiz! Demak, hech bir insondagi mavjud belgilar, xarakterlar va hususiyatlarni boshqa bir insonlarda uchratish mumkin emas.

Barcha qor parchalari doskaga qor uchqunlashi shaklida yopishtirib qo‘yiladi.

6. “Qarsaklar” harakatli o‘yini

Maqsad: sezgirlikni rivojlantirish, do‘stlarga ishonchni oshirish, bir-birini qo‘llab- quvvatlash, yaxshi kayfiyat

Jarayon: Guruhdan bir ishtirokchi tanlab olinadi va u xonadan tashqariga chiqib turishi so‘raladi.. Trener qo‘lidagi biror buyumni masalan, ruchka yoki uni qopqog‘ini guruh bilan kelishib biror joyga bekitadi va xonadan tashqarida turgan ishtirokchini chaqiradi. Ushbu ishtirokchiga trener xonaga ruchka bekitib qo‘yilganini, o‘sha ruchkani qayerga bekitilganini topishi kerakligini tushuntiradi. Ruchkani qidirayotgan ishtirokchiga qolganlar uni topishda yordam beradi. Agar ruchka bekitilgan joyga yaqinlashsa qolgan ishtirokchilar qattiq chapak chalib unga yaqinlashganligiga belgi beradilar, agar ruchka bekitilgan joydan uzoqlashsa sekinroq chapak chaladilar. Chapakning qanday chalinganligiga qarab yashiringan ruchkani topish mumkin bo‘ladi. O‘yinni 3-4 tagacha ishtirokchi bilan davom etkazish mumkin.

7. Yakunlash

“Ko‘rinmas rishtalar” mashqi

Maqsad: Jamoaning shakllanganlik hissini mustahkamlash, har doim ham insonlarni birlashtirib turadigan nimadir borligini, bog‘liqlikni his qilish jamoada ishonchli munosabatlarni shakllantirishga yordam berish

Jarayon: Mashqni o‘tkazish uchun qalin, mustahkam ip kalavasi kerak bo‘ladi. Boshlovchi ishtirokchilarni qo‘llar uzatilgan oraliqda aylana bo‘lib turib olishni va ko‘zlarini yumishni taklif qiladi. Boshlovchining o‘zi aylana ichiga kirib oladi va rivoyatning kirish qismini boshlaydi:

“Qadim-qadim zamonda olamda bir ajoyib inson yashagan ekan. Uning soch-soqoli oppoq va uzun ekan, shuning uchun ko‘pchilik uni aqlli qariya deb bilarkan. Boshqalar esa uning ko‘zlaridagi quvnoq nurni ko‘rib, uni yosh, deya ta’kidlashar ekan. Bu odam hech kim bilmaydigan narsalarni bilarkan, shuning uchun uni odamlar donishmand deb atasharkan. Hech kim uning qaerdan kelib qolaginin bilmas, lekin aytishlaricha, u avvallari hammaga o‘xshagan oddiy odam bo‘lgan ekan. Avlodlar almashinaverarkan, donishmand esa odamlar orasida yashayverarkan. Odamlar o‘zlarini uning himoyasi ostida sezarkanlar. Kunlardan bir kun donishmand yo‘lga chiqibdi, yo‘l yursa xam, mo‘l yuribdi. U butun dunyoni aylanib chiqibdi, juda ko‘p odamlarni ko‘ribdi. Donishmand odamlarning qanchalik xilma-xilligidan, ularning xulq-atvori, xohish-istaklari va intilishlarining turli-tumanligidan rosa ajablanibdi.

- Ularni qanday qilib birlashtirish, bir-birlari bilan tinch yashay oladigan qilish mumkin ekan-a?” - deb o‘ylabdi donishmand.

Shunda donishmand juda ingichka, lekin mustahkam ip yigiribdi. (Trener bolalarga birma-bir ipni tutqazib boradi). U barcha ko‘ngli toza, mehribon odamlarni aylanib, mana shu ingichka mu’jizaviy ip - rishta bilan bog‘lab chiqishni qaror qilibdi. Haqiqatdan, bu rishta juda noyob va mo’jizakor ekan. Silliq, yumshoq bu rishta odamlar uchun umuman sezilmas ekan, lekin shunga qaramay, odamlarning o‘zaro munosabatlariga ta’sir ko‘rsatar ekan. Donishmand ipni tutqazgan odamlar mehribonroq, xotirjamroq, sabrliroq bo‘la boshlarkanlar. Ular bir-birlariga e’tiborliroq munosabatda bo‘la boshlabdilar, yaqinlarining fikr va hissiyotlarini tushunishga harakat qila boshlabdilar. Ba’zan ular bahslashardilar, shunda mo’jizaviy ip tarang tortilarkan, lekin uzilmas ekan. Ba’zan ular urishib kolarkanlar, bunday paytda ip uzilar ekan, lekin yarashganda rishtaning uchlari yana qayta bog‘lanarkan. Bunda paydo bo‘lgan tugun esa bo‘lib o‘tgan janjal to‘g‘risida eslatib turarkan.

Odamlar donishmandning sovg‘asini nima qilibdilar? Kimdir uni sir tutib, asrab, avaylab avloddan avlodga meros qilib o‘tkazarkan. Kimdir rishtaning

mavjudligini sezmay, unda ko'pgina tugunchalar qoldirarkan, u insonning xarakteri ham damba-dam o'zgarib turar ekan. Lekin eng asosiysi, har qaysi inson ko'rinmas rishtalarni o'ziga yaqin deb hisoblagan do'stlari, safdoshlari va hamkorlariga uzata olarkanlar.

Xozir siz qo'llaringizda donishmandning sovg'asi - mo'jizakor ipni ushlab turibsiz. Keling sinab ko'ramiz, ipni barchamiz har tomondan o'zimizga tortsak, nima ro'y beradi? U tortiladi va qo'llarimizni xuddi kesib ketayotgandek tuyuladi, og'ritadi. Bunday munosabatlarni ba'zilar "tarang, tortishgan" munosabatlar deb ataydi. Agarda kimdir - davom ettiradi boshlovchi, - kimdir ipni o'ziga tortsa, kimdir esa bunday qilmasa, nima bo'ladi?

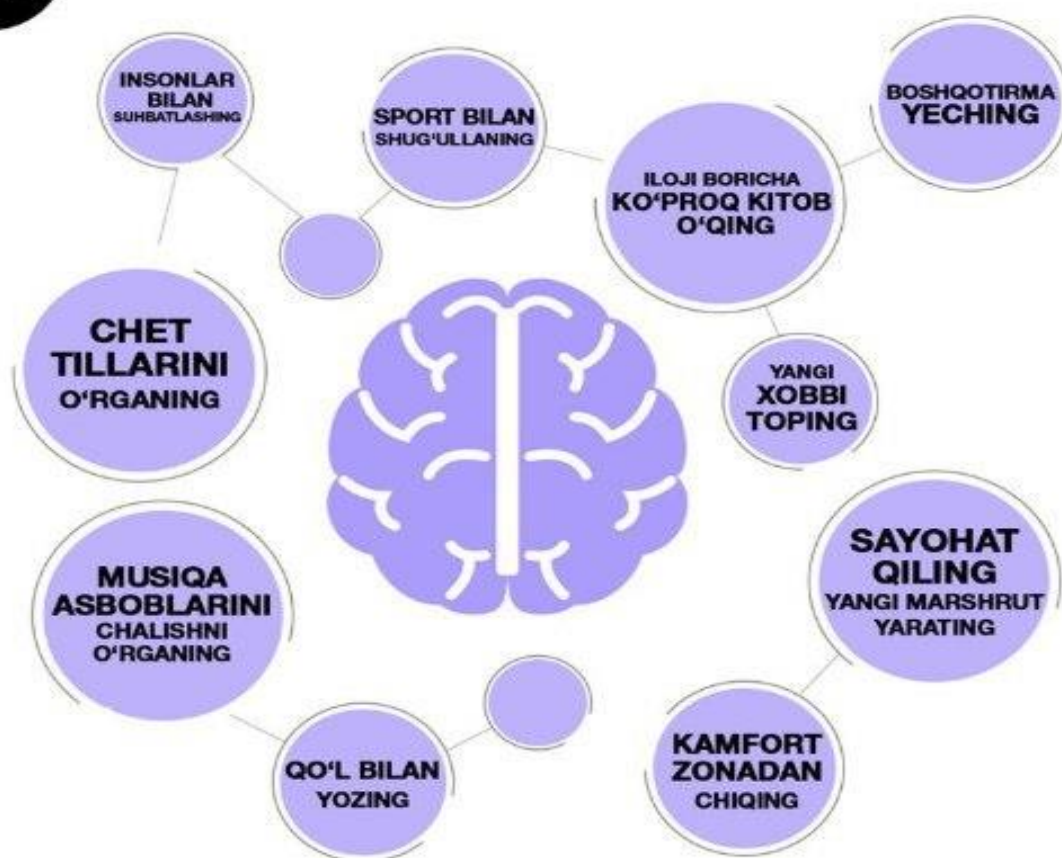
Qani, shunday qilib ko'raylikchi... aylanamizning muvozanati, mutanosibligi o'zgaradi. Kimdir mustahkam joylashib oladi, kimdir umuman mustahkam turmaydi. Bunday holatlarda "Ko'rpani o'ziga tortyapti" deyishadi. Ba'zi odamlar - davom ettiradi boshlovchi - bu ipni bo'ynilariga ilib oladilar. Shunday qilib ko'ring. Bunday qilganlar og'riq sezishlari aniq. Bunday holatlarda "bo'yniga o'tirg'azib olgan", "o'z bo'yniga olgan" deyishadi.

Bu ip bilan turli tajribalarni o'tkazish mumkin. Ko'pchilik odamlar buning uchun butun umrlarini bag'ishlaydilar. Tortadilar, uzib yuboradilar, tugun qilib bog'laydilar, bo'ynilariga ilib oladilar, yoki umuman qo'yib yuboradilar. Donishmand esa umuman bunday holatlarni ko'zda tutmagan edi. Keling, shunday bir holat topaylikki, barchamiz uchun qulay bo'lsin. Shu holatni eslab qolishga harakat qiling.

Xulosa: har doim ham insonlarni birlashtirib turadigan nimadir bor. Bog'liqlikni his qilish jamoada ishonchli munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi. O'zaro munosabatlarning qulayligi, komfortligi ipning qanday holatdaligiga, tortilgan yoki bo'shligiga bog'liq. Ipning tortilishini sinab ko'rib biz munosabatlarning turli xillarini o'zimizdan o'tkazib ko'rdik. Jamoa a'zolari orasida muloqotning turli holatlari kuzatilishi mumkin. Asosiysi, nima bo'lganda ham, rishtalarning hamma uchun qulay holatini tiklay olish muhim.



MIYANGIZNI RIVOJLANTIRING



biznesrivoj.uz



**Ehtiboringiz uchun
raxmat!**

“Iqtidorli o‘quvchilar bilan ishlash” bo‘yicha tavsiyalar

1. Dars jarayonida kuzatish va sinov (test, savol-javob, suhbat, masala yechish) orqali iqtidorli o‘quvchilarni ajratib olish.
2. Iqtidorli o‘quvchilarning qiziqishi va bilim saviyasiga qarab mavzu tanlash
3. Har bir o‘quvchiga alohida yo‘nalishi bo‘yicha dastur tayyorlash.
4. O‘quvchi bilan individual ishlashni tashkil etish. O‘quvchi bilimini o‘qituvchining bilim saviyasiga yaqinlashtirish.
5. O‘quvchining tasavvur qilish qobiliyatini o‘stirish, ularga qomusiy kitoblar va ilmiy-ommabop kitoblarni o‘qishni tashkil etish, ularning fikrlash doirasini kengaytirish.
6. Ilmiy mavzu o‘qituvchi tomonidan 20 dan ortiq ro‘yxat bilan beriladi. O‘quvchi o‘zi xohlagan mavzusini tanlab olishiga imkon berish.
7. Tanlagan mavzusining maqsadi va mohiyatini o‘quvchining anglay olishi, yashash sharoitiga qarab ishlab chiqarish va hayot bilan uzviy bog‘lay olishga erishish.
8. Iqtidorli o‘quvchilarni olimpiada va ilmiy konferentsiyalarda ishtirok etishini ta‘minlash.
9. O‘quvchi ilmiy ishining maqsadi, yangiligi va ilmiyligi, davlatga tushadigan foydasini aniqlash.
10. Ish jarayonida iqtidorli o‘quvchi o‘zining mavzu, ma‘ruza va boshqa ishlaridagi muammoli vaziyatlarni, masala va test sinovlarini mumkin qadar to‘g‘ri va mustaqil yechishga, o‘quvchining anglash qobiliyatini o‘stirishga erishish.
11. O‘quvchilar o‘zlarining fikr va mulohazasini formula, qonun yoki qoidalarga asoslangan holda isbotlay olsin, ya‘ni ularning og‘zaki nutqiga e‘tibor berish.
12. O‘quvchilarni turli tadbirlar o‘tkazish va unda ishtirok etishga undash, o‘z ustida qo‘shimcha ishlashiga erishish.
13. Amaliy ishlarni bajarishda ko‘proq samara olishiga va amaliy ish natijasi haqiqatga yaqin chiqishiga erishish.
14. O‘quvchilarni baxs-munozara va diskussiyaga tortish, savolga qanday javob tayyorlashini kuzatish.
15. Iqtidorli o‘quvchilarni to‘garak ishlariga jalb qilish. Ular nazariy ishdan tashqari harakatlanuvchi maketlar va modellarni yasash, ularning ish printsiplarini o‘rgana olishiga erishish.
16. O‘zining mustaqil fikriga va o‘z fikrini tushuntirib bera oladigan va himoya qila oladigan bo‘lishi kerak.

Iqtidorli bolaning tarbiyasi bilan bog'liq vaziyatlarni yaxshilashda quyidagi jihatlarga e'tibor berish talab etiladi:

oiladagi o'zaro munosabatiga;
bolaning o'zini qanday tutishiga;
men kontsepsiyasining tuzilishiga.

Iqtidorli bolalarning ota-onalariga tavsiyalar:

1. Bolani tarbiyalash uchun shaxsiy qadriyatlar tizimini aniqlang.
2. Haqqoniy bo'ling. Har qanday bola yolg'onni his qila biladi. Bu hususiyat iqtidorli bolalarda yanada yuqori bo'ladi.
3. Bolaning taraqqiyot darajasini baholang.
4. Uzoq suhbatlashish va tushuntirishdan qoching.
5. Boladagi o'zgarishlarni vaqtida ilg'ab oling.
6. Bolaning individualligini hurmatlang. Uni o'zingizning shaxsiy qiziqishlarinngizga bo'sundirib qo'ymang.

Ota-onalar bolalarda quyidagi shaxsiy sifatlarni rivojlantirishga majburdirlar:

1. O'z-o'zini baholashni anglashiga zamin bo'luvchi ishonchni;
2. O'zini va atrofdagilarni tushunishni;
3. Intellektual qiziqish va izlanuvchanlik tavakkaliga tayyor turishni;
4. Mehribonlik, halollik, do'stona munosabat, hamdardlik, chidam va shijoatni;
5. O'z xatti -harakatiga javobgarlik hissiga ega bo'lishni;
6. Turli yoshdagi kishilar bilan xushmuomalada bo'lish, umumiy til topishga moyillikni.

Iqtidorli bolalarni aniqlashda quyidagilarga e'tibor berish lozim:

1. Iqtidorli bolalarni baholashni (qobiliyatlari qay darajada ekanligi, ayniqsa, qaysi qobiliyatlar yuqoriligini) kompleks ravishda amalga oshirish lozim.
2. Iqtidorli bolalarni aniqlash uzoq davom etadigan jarayondir, shunda olingan natijalar ob'ektiv bo'ladi.
3. Iqtidorni aniqlashda psixotrening mashg'ulotlari (bolani tekshirishdan oldin undagi stress hoatini yo'qotish, bolani ruhiy tayyorlash) samarali natija beradi.
4. Iqtidorli bolalarning imkoniyat darajasini aniqlashda sun'iylik bilan cheklanib qolmay, sun'iydan olingan natijani real hayotda qo'llash kerak.

5. Iqtidorli bolalarni aniqlashda turli mutaxassislar (psixolog, pedagoglar, ota -ona, tengdoshlari)ning bergan bahosi alohida ahamiyatga ega.

6. Boladagi iqtidorni aniqlashda bolaning o'ziga bergan bahosi ham alohida ahamiyatga ega.

Xulosa va tavsiyalar

Yuqori aqliy imkoniyatlarga ega bo'lgan bolalar, shubhasiz boshqa bolalarga nisbatan ko'proq va chuqurroq bilim olishga va yangiliklarni o'rganishga qiziquvchanlikda namoyon bo'ladi. Umumta'lim maktablarida ta'lim olayotgan bunday o'quvchilar bilan ta'lim va tarbiyaning yangicha usul va metodlaridan foydalanib, ular bilan ko'rgazmali va amaliy shakldagi mashg'ulotlarni olib borish, ularni har tomonlama rivojlanishi va aniq natijalar ko'rsata bilishlariga turtki bo'luvchi asosiy omillardan biridir.

Ana shunday o'quvchilarni harakatga undash, ularga o'z aqliy imkoniyatlarini aniq maqsadlar sari yo'naltirish, atrof-muhit ta'sirlaridan ular xulq atvorida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan o'zgarish va buzilishlarni o'z vaqtida aniqlab, bartaraf etishga qaratilgan korreksion ishlarni amalga oshirish amaliyotchi psixologlar oldiga qo'yilgan vazifalardan biri hisoblanadi.

Metodik tavsiyaga yuqori aqliy imkoniyatlarga ega bo'lgan bolalarga o'z imkoniyatlariga mos talablar qo'yilmasligi va boshqa barcha bolalar qatorida vazifalar berilishidan ko'ngli to'lmaslik natijasida tez-tez asabiylashish va stressga moyillik kuzatilishida, hamda qiziqishlari ustunlik qilishi natijasida turli ijtimoiy tarmoqlar orqali ko'proq ma'lumot olishga intilishi o'laroq kitobga qiziqishining pasayishi kabi holatlarni oldini olish va korreksiya qilishga mo'ljallangan trening mashg'ulotlari kiritildi. Ushbu trening ishlanmalarida psixologik trening mashqlarining ketma-ketligi va ko'rgazmaliligiga (videotreninglar, taqdimotlar) ko'proq e'tibor qaratildi.

Yuqorida keltirilgan trening mashg'ulotlaridan maktab amaliyotchi psixologlari o'z ish faoliyatlari davomida o'quvchilarning xulq-atvorida namoyon bo'ladigan o'zgarishlarni bartaraf etish va ularni to'g'ri yo'lga boshqarish maqsadida foydalansalar maqsadga muvofiq bo'lardi.

Mundarija

Kirish	3
“Iqtidorli o‘quvchilarda aniq maqsadlar qo‘yish va ularni ongli amalga oshirish ko‘nikmalarini shakllantirish” maqsadida tayyorlagan psixologik trening mashg‘uloti dasturi va ishlanmasi	5
“Stressni yengamiz” mavzusidagi psixologik trening mashg‘uloti dasturi va ishlanmasi	13
“Kitob ma’naviyat ozuqasi” mavzusidagi psixologik trening mashg‘uloti dasturi va ishlanmasi	20
“Mening do‘stlarim va atrofdagilarga munosabatim” mavzusidagi psixologik trening mashg‘uloti dasturi va ishlanmasi	28
“Iqtidorli o‘quvchilar bilan ishlash” bo‘yicha tavsiyalar	38
Xulosa va tavsiyalar	41

