

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA’LIMI VAZIRLIGI

ANDIJON VILOYATI
PEDAGOGIK MAHORAT MARKAZI

“PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA, TA’LIM TEXNOLOGIYALARI”
kafedrası

UMUMIY O‘RTA TA’LIM MAKTABLARI AMALIYOTCHI
PSIXOLOGLARI UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANTIRISH KURSI
UCHUN

MA’RUZA MATN



O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA‘LIMI VAZIRLIGI

ANDIJON VILOYATI PEDAGOGIK MAHORAT MARKAZI

“Tasdiqlayman”
Pedagogik mahorat markazi direktori
T.Turg‘unov
2026-yil



**UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABLARI AMALIYOTCHI
PSIXOLOGLARI UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANTIRISH KURSI
UCHUN**

O‘QUV-USLUBIY MAJMUA

“K E L I S H I L D I”

Akademik faoliyat bo‘yicha
direktor o‘rinbosari

 O. Qurbonov

“K I R I T D I”

Kafedra mudiri

 p.f.f.d (PhD)., dotsent Q.Azi

ANDIJON – 2026

Tuzuvchilar: R.A Latibjonov, Pedagogika va psixologiya, ta'lim texnologiyalari kafedrası v.b dotsenti

N.N.Norova, Pedagogika va psixologiya, ta'lim texnologiyalari kafedrası katta o'qituvchisi

Taqrizchi: Q.M. Azizova, Pedagogika va psixologiya, ta'lim texnologiyalari kafedrası mudiri p.f.f.d (PhD)., dotsent.

Ushbu O'quv-uslubiy majmua Andijon viloyati pedagogik mahorat markazi Ilmiy metodik kengashi qarori bilan ma'qullangan va tasdiqlangan. (2026 yil __-yanvardagi __-son bayonnoma)

KIRISH

Ushbu o'quv majmua O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 26-maydagi "Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-79-son Farmoni va 2024-yil 21-iyundagi "Maktabgacha va maktab ta'limi tashkilotlari xodimlarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi 231-son qarori hamda Maktabgacha va maktab ta'limi vazirining 2024-yil 7-avgustdagi "Umumiy o'rta ta'lim muassasalari o'qituvchilari uchun "Kasbiy rivojlanish kuni" va "Kasbiy rivojlanish soati" tadbirlarini bosqichma-bosqich joriy etish to'g'risida"gi 246-son buyrug'i, shuningdek, umumiy o'rta ta'lim tashkiloti psixologlarining kasbiy standartlari asosida psixolog kadrlarning malakasini oshirishning ilg'or va shaffof tashkiliy-huquqiy mexanizmlarini tadbiq etish yo'li bilan umumiy o'rta ta'lim tizimida kadrlar siyosatini shakllantirishning zamonaviy tamoyillarini joriy etish bo'yicha belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo'lib, zamonaviy talablar asosida umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari psixolog kadrlari malakasini oshirish jarayonlarining mazmunini takomillashtirish hamda ularning kasbiy kompetentligini muntazam oshirishni nazarda tutadi.

Majmua mazmuni O'zbekiston Respublikasining ta'lim sohasidagi davlat siyosati amalga oshirish, umumiy o'rta ta'limni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari hamda maktab ta'limi sifatini yaxshilashda umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari psixolog kadrlarining malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy malaka talablari asosida shakllantirilgan bo'lib, psixologlarning o'z kasbiy faoliyatiga doir zamonaviy bilim va innovatsiyalar, ilg'or xorijiy tajribalar hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan samarali foydalanish darajasini oshirish va sohaga doir me'yoriy-huquqiy hujjatlar mazmuni bo'yicha yangi bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalarni shakllantirishga yo'naltirilgan.

O'quv modullarining mazkur dastur doirasida taqdim etilayotgan mazmuni umumiy o'rta ta'lim muassasalari amaliyotchi psixolog kadrlarining kasbiy rivojlanishini, o'z kasbiy faoliyatiga doir zamonaviy bilim va innovatsiyalar, ilg'or xorijiy tajribalardan samarali foydalanish hamda texnologiyalarni o'quv jarayoniga keng tatbiq etish darajasini oshirish, shuningdek, umumiy o'rta ta'lim maktablari amaliyotchi psixolog kadrlarni tayyorlash va malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo'yiladigan umumiy malaka talablari asosida ularning uzluksiz kasbiy rivojlanishini nazarda tutadi.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalari amaliyotchi psixologlari malaka oshirish kurslarida o'qitish va ularga malaka sertifikatini berish kursining o'quv dasturi, ular

egallashi zarur bo'lgan kompetensiyalar va ta'lim sohasi pedagog-psixologlari kasb standarti bo'yicha quyidagi blok va modullar mazmunini o'z ichiga qamrab oladi:

I. Umumta'lim maktablarida ta'lim jarayonining psixologik-pedagogik taminoti

1.1. Ta'lim dasturlarini amaliyotga tatbiq etishning psixologik-pedagogik va metodik ta'minoti

1.2. Psixologning psixologik-pedagogik faoliyatini rejalashtirish

1.3. Bolalar va ta'lim oluvchilar bilan ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlar

1.4. Ta'lim jarayoni ishtirokchilariga psixologik maslahat berish

II. Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligining psixologik ekspertizasi (baholash)

2.1. Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash

2.2. Bolalar va ta'lim oluvchilar bilan ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlar

2.3. Kasbga yo'naltirish-ta'lim oluvchilarga kasbiy o'z o'zini anglashda ko'maklashish

2.4. Ta'limda raqamli texnologiyalar va sun'iy intellekt

III. Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalar bilan ishlash

3.1. Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalar bilan ishlash

3.2. Ta'lim oluvchilarning rivojlanishida xulq-atvorlaridagi buzilish va og'ishlarning psixologik profilaktikasi

3.3. Ta'lim oluvchilarning xulq-atvorlari va rivojlanishini ijtimoiy-ruhiy qo'llab-quvvatlash

3.4. Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o'quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash

3.5. Tanlov moduli

IV. Yakuniy attestatsiya

Kursning maqsadi va vazifalari

Kursning maqsadi – umumiy oʻrta taʼlim maktablari amaliyotchi psixologlarini taʼlim-tarbiya jarayoni samaradorligini oshirish uchun zarur boʻladigan kasbiy bilim, koʻnikma va malakalarni zamonaviy yondashuvlar, malaka talablari asosida muntazam yangilash, ularning kasbiy faoliyatga doir kompetentligini rivojlantirishdan iborat.

Kursning vazifalariga quyidagilar kiradi:

- oʻquv faoliyatini psixologik qonuniyatlar (bolaning individual-psixologik xususiyatlari, bilish jarayonlari) asosida tashkil qilish boʻyicha kasbiy mahoratini oshirish va metodik tayyorgarligini takomillashtirish;

- oʻquvchi shaxsini aniqlashda ularga maxsus metodikalar asosida psixologik-pedagogik va ijtimoiy-psixologik tashxis qoʻyishga oid innovatsion gʻoyalari bilan tanishtirish;

zamonaviy yondashuvlar asosida ularning kasb mahorati va malaka saviyasining doimiy oʻsishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish;

taʼlim muassasasining ijtimoiy muhitini muvofiqlashtirish, ijtimoiy moslashmaslik va zoʻriqlashlarning bartaraf etish hamda maktab oʻquvchilarida oʻz salomatligiga toʻgʻri munosabat va sogʻlom turmush tarzini shakllantirish oid yangi bilim, koʻnikma, malaka va kompetensiyalarni rivojlantirish;

jamiyatda amalga oshirilayotgan ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar mazmuni va taʼlim-tarbiya jarayonlarini tashkil etishning huquqiy-meʼyoriy asoslarini oʻrgatish;

- oʻquvchi shaxsini aniqlashda ularga maxsus metodikalar asosida psixologik-pedagogik va ijtimoiy-psixologik tashxis qoʻyish malakalarini rivojlantirish;

- oʻquvchilar va oʻqituvchilarning jamoaviy faoliyatidagi individual-psixologik xususiyatlarni baholashning zamonaviy psixodiagnostik usul va vositalari bilan tanishtirish;

iqtidorli oʻquvchilar, sust oʻzlashtiruvchi, xulqi «ogʻishgan» oʻquvchilar bilan olib boradigan psixodiagnostik, psixokorreksion ishlarni samarali tashkil etish boʻyicha yangicha yondashuvlar bilan tanishtirish va amaliyotda qoʻllash koʻnikma va malakalarini oshirish;

taʼlim tarbiya jarayonida va oʻz faoliyatida psixodiagnostika, psixotreninglardan samarali foydalanish, psixologik tashviqot va targʻibot, psixokorreksiya ishlarini, psixoprofilaktika tadbirlarini, psixologik maslahat, psixologik-pedagogik konsilium tashkil etishning samarali yoʻllaridan malaka talablari, zamonaviy yondashuvlar hamda innovatsiyalar asosida uzluksiz rivojlantirish.

Kurs yakunida tinglovchilarning bilim, ko‘nikma, malaka va kompetensiyalariga qo‘yiladigan talablar:

tinglovchilarning bilim, ko‘nikma, malaka va kompetensiyalariga qo‘yiladigan talablar umumiy o‘rta ta‘lim amaliyotchi psixologlari kasb standarti asosida, tegishli yo‘nalish bo‘yicha umumiy o‘rta ta‘lim maktab amaliyotchi psixolog kadrlarining malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligi hamda kompetentligiga qo‘yiladigan malaka talablari bilan belgilanadi.

Kurs hajmi

Umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari amaliyotchi psixologlari malaka oshirish o‘quv kursi **“Umumta‘lim maktablarida ta‘lim jarayonining psixologik-pedagogik taminoti”** bloki – 4 ta modul, **“Ta‘lim muhiti qulayligi va xavfsizligining psixologik ekspertizasi (baholash)”** bloki – 4 ta modul, **“Ta‘lim oluvchilarni psixologik-pedagogik tashxisi va kasbga yo‘naltirishga zamonaviy yondashuvlar”** bloki – 5 ta moduldan iborat bo‘lib, jami **100 soatni** tashkil etadi.

ISHCHI DASTUR

Umumiy o'rta ta'lim muassasalari amaliyotchi psixologlar uzluksiz kasbiy rivojlantirish (*malaka oshirish*) kursining o'quv dasturi modullarining mazmuni

I-BLOK: UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA TA'LIM JARAYONINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TAMINOTI

1.1. "Ta'limdagi islohotlar va sohaga doir me'yoriy-huquqiy hujjatlar" modulining o'quv-mavzu rejasi

T/r	O'quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amali
1.	Ta'limdagi normativ-huquqiy hujjatlarni bilish va kasbiy faoliyatda qo'llash	2	2	
2.	Bola huquqlarini himoya qilish bo'yicha davlat siyosati	2		2
3.	Korrupsiyaga qarshi kurashishning zamonaviy yondashuvlari	2		2
4.	Ekologik xavfsizlik va uni ta'minlash yo'nalishlari	2		2
	Jami	8	2	6

1.1. "Ta'limdagi islohotlar va sohaga doir me'yoriy-huquqiy hujjatlar" modulining o'quv dasturi

1-mavzu. Ta'limdagi normativ-huquqiy hujjatlarni bilish va kasbiy faoliyatda qo'llash
(2 soat nazariy mashg'ulot)

Pedagog kadrlarning ta'lim sohasidagi huquqiy asoslari, Davlat ta'lim standarti va talablari bo'yicha zarur bo'lgan bilim, ko'nikma, malaka va kompetensiyalar. "Ta'lim to'g'risida"gi qonun, "Atrof-muhitni asrash va "yashil" iqtisodiyot yili"da maktab ta'lim tizimi oldiga qo'yilgan vazifalar. Mehnat munosabatlari va mehnat qonunchiligi: yangi tahrirdagi Mehnat kodeksi asosida yuritiladigan ish hujjatlari, mehnat shartnomasi va sohaga oid hujjatlar mazmuni, O'qituvchi kasb standarti va Davlat fuqarolik xizmatchilari tomonidan odob-axloq qoidalariga rioya etilishi.

2- mavzu. Bola huquqlarini himoya qilish bo'yicha davlat siyosati

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Bola huquqlarining qonuniy kafolatlari, bolaning erkinlik va shaxsiy daxlsizlik huquqi kafolatlari, ijtimoiy himoyaga muhtoj bolalar huquqlarining qo'shimcha kafolatlari. Bola huquqlari kafolatlarining milliy va xalqaro huquqiy asoslari. Bolalar huquqini himoya qilish, o'quvchilar xavfsizligini ta'minlash.

3- mavzu. Korrupsiyaga qarshi kurashishning zamonaviy yondashuvlari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Korrupsiyaga qarshi kurashish sohasida huquqiy madaniyatni yuksaltirish. Korrupsiyaning oldini olishga doir chora-tadbirlar, korrupsiyaga oid huquqbuzarliklarni aniqlash, ularga chek qo'yish.

Korrupsiyaga qarshi kurashishning zamonaviy yondashuvlari. Korrupsiyaga qarshi kurashish hamda narkotik moddalarning noqonuniy muomalasi va unga qarshi kurashishga doir huquqiy immunitetni shakllantirish va yuksaltirish yo'llari.

4- mavzu. Ekologik xavfsizlik va uni ta'minlash yo'nalishlari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Ekologiya muammolar va ekologik xavfsizlikka tahdidlar. O'zbekistonda ekologik vaziyat va xavf-xatarlar. Davlatning ekologik siyosati va tabiatdan foydalanish vazifalari. O'zbekistonda ekologik xavfsizlikni kuchaytirishning yo'nalishlari. Ekologik tarbiya va uni amalga oshirish masalalari.

1.2. "Psixologning psixologik-pedagogik faoliyatini rejalashtirish" modulining o'quv-mavzu rejasi

T/	O'quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amali
1.	Psixologning kasbiy faoliyatini rejalashtirish asoslari	2	2	
2.	Inklyuziv ta'limda muvaffaqiyatga erishishning yangicha pedagogik yondashuvlari	2		2
	Jami	4	2	2

1.2. “Psixologning psixologik-pedagogik faoliyatini rejalashtirish” modulining o‘quv dasturi

1-mavzu. Psixologning kasbiy faoliyatini rejalashtirish asoslari

(2 soat nazariy mashg‘ulot)

Umumiy o‘rta ta’lim maktab psixologi ishlarini tashkil etish bilan bog‘liq me’yoriy-huquqiy va metodik hujjatlarning mazmun-mohiyatini o‘rganish:

- umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida psixologik xizmat haqidagi Nizom;
- psixologik xizmat xonasining asosiy vazifalari. Psixologik xizmat xonasiga qo‘yiladigan talablar;
- umumiy o‘rta ta’lim maktab amaliyotchi psixologining ish faoliyati bo‘yicha amaldagi boshqa me’yoriy – huquqiy hujjatlar.

Umumiy o‘rta ta’lim maktablari amaliyotchi psixologlari o‘z faoliyatining barcha yo‘nalishlari bo‘yicha hujjatlarni (rejalar, dasturlar, hisobotlar, ma’lumotnomalar, xulosalar va hokazo) yuritib borish tartibi. Psixologik xizmatning maqsadi - shaxsning har tomonlama shakllanishi, rivojlanishi, samarali ijtimoiylashuvi va moslashuvi, bolalar rivojlanishining barcha yosh davrlarida psixologik salomatligini muhofaza qilish uchun psixologik-pedagogik shart-sharoit yaratish. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni amalga oshirish faoliyati mazmunining uchta tarkibiy qismi:

Ilmiy yo‘nalishdagi faoliyat-psixologik xizmatning metodologik muammolarini ishlab chiqish;

Tashviqot va targ‘ibot faoliyati – xalq ta’limi xodimlarining psixologik bilimlardan foydalanishlarini ta’minlash;

Amaliy yo‘nalishdagi faoliyat-maktab psixologlarining, ota-onalar, o‘qituvchilar, sinf jamoasi, o‘quvchilar bilan ish olib borish.

2-mavzu. Inklyuziv ta’limda muvaffaqiyatga erishishning yangicha pedagogik yondashuvlari

(2 soat amaliy mashg‘ulot)

Inklyuziv ta’lim bo‘yicha xalqaro va milliy normativ-huquqiy hujjatlar, ularning mazmun va mohiyati. Inklyuziv ta’limning maqsadi va vazifalari, alohida ta’lim ehtiyojlari bo‘lgan bolalar uchun maktablarda inklyuziv ta’lim va boshlang‘ich tayanch korreksion sinflar faoliyatini yo‘lga qo‘yish, qabul qilish, nazorat qilish va boshqarish tartibi hamda o‘quv-tarbiya jarayonini tashkil etish.

Inklyuziv ta’limni joriy qilish bosqichlari. Umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida inklyuziv ta’limni tashkil etishning boqichma-bosqich amalga oshirish jarayonlari hamda xorijiy va milliy tajriba. Inklyuziv ta’limni tashkil etishda yuzaga keladigan muammo va yechimlar.

Inklyuziv ta’limni rivojlantirish uchun zarur bo’lgan huquqiy asoslari. Ta’limda tenglikni ta’minlash uchun zarur pedagogik xizmatlarni tashkil etishi, hamda nogiron bolalarga inklyuziv sharoitlar yaratishda pedagogik mas’uliyatni amalga oshirish mexanizmi.

Inklyuziv ta’limning psixologiyasi: ehtiyojlari va imkoniyatlari. O’quvchilarning psixologiyasiga asoslanib, inklyuziv ta’limdagi ehtiyojlar va ularga qo’yiladigan talablar.

Inklyuziv sinflarda ishlashda yangicha pedagogik qarashlar; dars davomida barcha o’quvchilarning ishiga ijobiy hissiy kayfiyatni yaratish; o’quvchilarni vazifalarni bajarishning turli usullarini tanlash va mustaqil va guruhda ishlashga undash imkoniyatlarini kengaytirish.

1.3. “Bolalar va ta’lim oluvchilar bilan ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlar” modulining o’quv-mavzu rejasi

T/r	O’quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg’ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amali
1.	Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondoshuvlari va amaliyoti	2	2	
2.	Ta’lim tashkilotidagi psixologik iqlim va xavfsizlikni oshirishga qaratilgan psixologik yordam ko’rsatishning samarali yo’llari	2		2
3.	Bolalar va ta’lim oluvchilarda suitsidning oldini olish va psixologik yordam ko’rsatish yo’nalishlari	2		2
	Jami	6	2	4

1.3. “Bolalar va ta’lim oluvchilar bilan ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlar” modulining o’quv dasturi.

Mazkur mavzuda bolalar va ta’lim oluvchilar orasida suitsid holatlarining oldini olish masalalari yoritiladi. Suitsid xulq-atvorining kelib chiqish sabablari, xavf omillari va ogohlantiruvchi belgilariga e’tibor qaratiladi. Shuningdek, psixologik yordam ko’rsatishning asosiy yo’nalishlari, jumladan, individual va guruhli maslahatlar, profilaktik tadbirlar hamda ta’lim muassasalarida psixologik xizmatning o’rni bayon etiladi. Ota-onalar, pedagoglar va mutaxassislar o’rtasidagi hamkorlikning

ahamiyati ta'kidlanib, bolalar ruhiy salomatligini asrash va qo'llab-quvvatlashga qaratilgan chora-tadbirlar yoritiladi.

1- mavzu. Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondoshuvlari va amaliyoti

(2 soat nazariy mashg'ulot)

Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondoshuvlari va amaliyoti. Ijtimoiy-ruhiy ishlarini olib borish uchun ta'lim oluvchilarga va ularning ota-onalariga (ularning o'rnini bosuvchi shaxslarga), shu jumladan alohida saqlash sharoitlariga muhtoj bo'lgan ta'lim oluvchilarga psixologik ta'sir ko'rsatishning maxsus vositalari.

Turli toifadagi ta'lim oluvchilarning, shu jumladan maxsus ta'limiy ehtiyojlarga muhtoj bo'lganlarning rivojlanish qonuniyatlari. Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi masalalarini hal qilishga imkon beradigan standart usullar va texnologiyalar, shu jumladan boshqa mutaxassislar (deffektolog-pedagog, logoped- pedagog) bilan hamkorlikda.

2- mavzu. Ta'lim tashkilotidagi psixologik iqlim va xavfsizlikni oshirishga qaratilgan psixologik yordam ko'rsatishning samarali yo'llari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Ta'lim tashkiloti sharoitida xavf omillarini kamaytirish va ta'lim oluvchilarning psixologik farovonligini oshirish usullari.

Ziddiyatli vaziyatlarning oldini olish va o'z vaqtida hal etish, ta'lim sifatini, ta'lim oluvchilarning ijtimoiy va psixologik farovonligini, ta'lim tashkilotidagi psixologik iqlim va xavfsizlikni oshirishga qaratilgan psixologik yordam ko'rsatishning zamonaviy usullari va vositalari.

Ta'lim oluvchilarda ta'lim va ularning ijtimoiy va (yoki) psixologik farovonligi bilan bog'liq ziddiyatli vaziyatlarning oldini olish va o'z vaqtida hal qilish usullari. Ta'lim oluvchilarning ta'lim ehtiyojlari, ta'lim tashkilotining xususiyatlari, hisobot talablari, tashkilotning ichki siyosati, sohaga oid me'yoriy hujjatlar, ta'lim tashkilotining resurslari.

3-mavzu. Mavzu. Bolalar va ta'lim oluvchilarda suitsidning oldini olish va psixologik yordam ko'rsatish yo'nalishlari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

1.4 "Ta'lim jarayoni ishtirokchilariga psixologik maslahat berish" modulining o'quv-mavzu rejasi

T/r	O'quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amali
1.	Ta'lim jarayoni ishtirokchilariga psixologik diagnostika asosida maslahat berish, ota-onalar va pedagoglar uchun profilaktik ishlarni tashkil etish	2		2
2.	O'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik asoslari	2		2
	Jami	4		4

1- mavzu. Ta'lim jarayoni ishtirokchilariga psixologik diagnostika asosida maslahat berish, ota-onalar va pedagoglar uchun profilaktik ishlarni tashkil etish

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Ta'lim oluvchilarning rivojlanishining yosh normalariga muvofiq hamkorlikdagi va individual faoliyatini tashkil etish usullari. Maslahat ishlarini tashkil etish va o'tkazish uchun axloqiy me'yorlar.

Psixologik maslahat - ta'lim, tarbiya, o'quvchilar, o'qituvchilar, ota-onalarning psixologik madaniyatini shakllantirish, kasb tanlash va turmush qurish, o'zaro munosabat, muomala va muloqot me'yorlari, voyaga yetganlarga munosabat, iqtidor, qobiliyat muammolari yuzasidan yakka tartibda, guruh va jamoa tarzida maslahatlar uyushtirish tartibi. O'quvchilarning qiziqishlari bo'yicha ota-onalarga, ma'muriyatga maslahatlar berish. O'quvchilarning psixik xususiyatlari ularning shaxs va ijtimoiy jihatdan rivojlanishi sifatida shakllanishi, farzandning yosh, jins, shaxsiy tipologik xususiyatlari yuzasidan ilmiy-amaliy ma'lumotlar berish. Ta'lim– tarbiya ishlari rejasini tuzishda, tarbiyaviy tadbirlar ishlab chiqishda psixologik maslahatlar berish. Ruhan zo'riqqan o'quvchi va o'qituvchilarga psixologik maslahat berish.

2- mavzu. O'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik asoslari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

O'smirlarning oilaviy hayotga psixologik tayyorlash. Ularda mustaqil fikrlar va qarashlarni shakllantirish. Oilaviy hayotda uchrashi mumkin bo'lgan muammolar haqida tushuncha berish. Oilaviy muammolarni hal qilishning turli yechimlarini topa bilishga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Oilaviy munosabatlar. Ota-ona va farzandlar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlar, nizoli vaziyatlar va ularni bartaraf etishning psixologik usullari.

II-BLOK: TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI (baholash)

2.1. “Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash” modulining o‘quv-mavzu rejasi

T/r	O‘quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg‘ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amaliy
1.	Ta’lim muhiti psixologik baholash va maktabda xavfsiz muhit yaratish	2	2	
2.	Xavfsiz ta’lim muhitini ta’minlashni rejalashtirish va nazorat usullari	2		2
3.	O‘quv jarayoni natijalari va mazmunining sifatini baholashni nazorat qilishda qo‘llaniladigan psixologik-pedagogik tashxis usullari	2		2
	Jami	6	2	4

2.1. “Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash” modulining o‘quv dasturi.

1-mavzu. Ta’lim muhiti psixologik baholash va maktabda xavfsiz muhit yaratish (2 soat nazariy mashg‘ulot)

Ta’lim muhitining psixologik holati o‘quvchilarning shaxs sifatida shakllanishi, ularning ta’lim jarayoniga moslashuvi hamda ruhiy salomatligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Maktab muhitida yuzaga keladigan psixologik noqulayliklar o‘quvchilarning o‘qishga bo‘lgan munosabati, xulq-atvori va ijtimoiy faolligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu bois ta’lim muhitini psixologik jihatdan baholash va xavfsiz muhitni yaratish ta’lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Ta’lim muhitini psixologik baholash o‘quvchilar, pedagoglar va ota-onalar o‘rtasidagi munosabatlar, emotsional iqlim, psixologik xavfsizlik hamda shaxslararo muloqotning holatini aniqlashga qaratilgan jarayondir. Ushbu baholash orqali o‘quvchilarning ruhiy holati, stress darajasi, moslashuv qobiliyati hamda ehtimoliy xavf omillari aniqlanadi.

**2-mavzu. Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlashni rejalashtirish
va nazorat usullari**
(2 soat amaliy mashg'ulot)

Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlashni rejalashtirish va nazorati bo'yicha faoliyatni tashkil etish usullari. Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlash uchun ma'lumotlarni tahlil qilish va qayta ishlash natijalarini umumlashtirishning samarali yo'llari. Salomatligida nuqsoni bo'lgan ta'lim oluvchilarning psixologik salomatligi sohasidagi dolzarb resurslar va xizmatlar.

**3-mavzu. O'quv jarayoni natijalari va mazmunining sifatini baholashni
nazorat qilishda qo'llaniladigan psixologik-pedagogik tashxis usullari**
(2 soat amaliy mashg'ulot)

Ta'lim oluvchilarning psixologik salomatligini yaxshilashga yordam beradigan omillar. Salomatligida nuqsoni bo'lgan ta'lim oluvchilarning psixologik salomatligi sohasidagi dolzarb resurslar va xizmatlar. Ta'lim oluvchilarning yosh fiziologiyasi va gigienasi asoslari, ularning o'quv jarayonida xavfsizligini ta'minlash. Ta'lim muhitining parametrlari – qulayligi va psixologik xavfsizligini baholashning psixologik usullari.

**2.2. “ Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo'ravonlikni
oldini olish ” modulining o'quv-mavzu rejasi**

T/r	O'quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amaliy
1.	Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo'ravonlikni oldini olish bo'yicha me'yoriy-huquqiy asoslari	2	2	
2.	Zo'ravonlik holatlarini aniqlash va ularga javob berish bo'yicha harakatlar	2		2
3.	Oilaviy munosabatlarda bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olish	2		2
4.	Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash	2		2
	Jami	8	2	6

2.2“ Umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo‘ravonlikni oldini olish ” modulining o‘quv dasturi

1-mavzu. Umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo‘ravonlikni oldini olish bo‘yicha me‘yoriy-huquqiy asoslari *(2 soat nazariy mashg‘ulot)*

Bolalarga nisbatan zo‘ravonlik muammosi jamiyat taraqqiyoti va bolalar huquqlarini ta’minlash nuqtayi nazaridan dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy xavfsizligini ta’minlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sanaladi. Shu bois ta’lim muassasalarida bolalarga nisbatan zo‘ravonlikning oldini olish bo‘yicha mustahkam me‘yoriy-huquqiy asoslar ishlab chiqilgan va amaliyotga joriy etilgan.

2-mavzu. Zo‘ravonlik holatlarini aniqlash va ularga javob berish bo‘yicha harakatlar *(2 soat amaliy mashg‘ulot)*

Zo‘ravonlik holatlarini o‘z vaqtida aniqlash va ularga to‘g‘ri hamda tezkor javob berish bolalar huquqlarini himoya qilish va ularning ruhiy hamda jismoniy xavfsizligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Ta’lim muassasalarida zo‘ravonlikning oldini olish faqat profilaktik choralar bilangina cheklanmay, balki yuzaga kelgan holatlarga nisbatan aniq va tizimli harakatlarni amalga oshirishni talab etadi.

Zo‘ravonlik holatlarini aniqlash jarayonida o‘quvchilarning xulq-atvoridagi, emotsional holatidagi va ijtimoiy munosabatlaridagi o‘zgarishlarga alohida e’tibor qaratiladi. Ruhiy tushkunlik, qo‘rquv, tajovuzkorlik, o‘ziga ishonchsizlik, muloqotdan qochish kabi holatlar zo‘ravonlikka duch kelganlikning ehtimoliy belgisi bo‘lishi mumkin. Shuningdek, o‘qishdagi keskin pasayish va maktabga borishga nisbatan salbiy munosabat ham muhim ko‘rsatkich hisoblanadi.

3-mavzu. Oilaviy munosabatlarda bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olish *(2 soat amaliy mashg‘ulot)*

Bolalarning psixologik va jismoniy rivojlanishi ularning oilaviy muhitidan bevosita ta’sirlanadi. Oilada yuzaga keladigan salbiy munosabatlar, masalan, zo‘ravonlik, e’tiborsizlik, nizolar va emotsional bosim bolalarning ruhiy salomatligiga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli oilaviy munosabatlarda bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olish jamiyatning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

4-mavzu. Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash (2 soat amaliy mashg'ulot)

Ta'lim muhiti o'quvchilarning bilim olish jarayoni, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy salomatligi uchun muhim omildir. Muhitning qulayligi va xavfsizligi nafaqat pedagogik jarayonning samaradorligini oshiradi, balki bolalarning o'zini erkin, ishonchli va qo'llab-quvvatlangan his qilishiga xizmat qiladi. Shu sababli ta'lim muhitini psixologik baholash ta'lim sifatini yaxshilash va xavfsiz muhitni yaratishda zarur vosita hisoblanadi.

2.2. “Kasbga yo'naltirish-ta'lim oluvchilarga kasbiy o'z o'zini anglashda ko'maklashish” modulining o'quv-mavzu rejasi

T/r	O'quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amaliy
1.	Kasbga yo'naltirish-ta'lim oluvchilarga kasbiy o'z o'zini anglashda ko'maklashish	4	2	2
2.	O'quvchilarning kasb-hunarga layoqatliligini aniqlash masalalari	2		2
	Jami	6	2	4

2.3. “Kasbga yo'naltirish-ta'lim oluvchilarga kasbiy o'z o'zini anglashda ko'maklashish” modulining o'quv dasturi

1-mavzu. Kasbga yo'naltirish-ta'lim oluvchilarga kasbiy o'z o'zini anglashda ko'maklashish (2 soat nazariy va 2 soat amaliy mashg'ulot)

Ta'lim oluvchilar va ota-onalarga (ularning o'rnini bosuvchi shaxslarga) kasbga yo'naltirish bo'yicha maslahat berish usullari. Boshlang'ich professional ta'lim, o'rta maxsus ta'lim, o'rta professional ta'lim, oliy ta'lim, shuningdek kasbiy tayyorgarlik kurslari sohasida xizmat ko'rsatadigan shahar (aholi punkti) ta'lim tashkilotlari ro'yxati.

Ta'lim oluvchilarda mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirish, ularning imkoniyatlari, qobiliyatlariga muvofiq va mehnat bozori talablarini hisobga olgan holda faoliyat sohasini tanlash erkinligi sharoitida kasbiy o'zini o'zi anglash shakllari va uslubiy asoslari.

2-mavzu. O‘quvchilarning kasb-hunarga layoqatliligini aniqlash masalalari (2 soat amaliy mashg‘ulot)

Kasb-hunarga yo‘naltirish bosqichlari mazmuni: kuzatish-o‘quvchilarni mehnat ta’limi darslarida kuzatish, diagnostik suhbatlar, o‘quvchilarni kasb – hunarga yo‘naltirish bo‘yicha yalpi tadbirlar. O‘quvchining shaxsiy imkoniyatlari, psixik va fiziologik xususiyatlarini o‘rganish.

O‘quvchilarni kasb–hunarga yo‘naltirishdagi psixologik muammolar: o‘quvchining xohishi, istagini hisobga olish; kasb-hunar egallashdagi qobiliyati; hunar uchun zarur bilimlarni egallashi va moyilligi; jismoniy ahvoli, sog‘ligi haqidagi ma’lumotlarni hisobga olgan holda tavsiyalar berish tartibi.

O‘quvchilarning kasbiy layoqat darajalarini aniqlash maqsadida DDS (differentsial–diagnostik so‘rovnomma) metodikasidan foydalanish. Kasb tanlash motivini aniqlash. O‘quvchilarni kasb – hunarga yo‘naltirishda ota- onalar bilan ishlashning psixologik xususiyatlari. Darsdan tashqari mashg‘ulotlarda o‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirish.

2.4. “Ta’limda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt” modulining o‘quv-mavzu rejasi

T/r	O‘quv moduli mavzularining nomlari	Auditoriya mashg‘ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Ta’lim jarayonlarini raqamlashtirish asoslari	2	2	
2.	Ta’limda pedagogik dasturiy vositalar va immersiv texnologiyalar	2		2
3.	Ta’limda sun’iy intellekt texnologiyalari	2		2
	Jami	6	2	4

2.3. “Ta’limda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt” modulining o‘quv dasturi

1-mavzu. Ta’lim jarayonlarini raqamlashtirish asoslari

(2 soat nazariy mashg‘uloti)

Raqamli ta’lim tushunchasi. Ta’limni raqamlashtirishning maqsad va vazifalari. Raqamli ta’limning asosiy vositalari. Ilg‘or xorijiy tajribalar. Zamonaviy pedagogik dasturiy vositalar va ularning turlari. Virtual laboratoriya va simulyatsiyalar. Ta’limda sun’iy intellekt texnologiyalari.

2-mavzu. Ta’limda pedagogik dasturiy vositalar va immersiv texnologiyalar

(2 soat amaliy mashg‘ulot)

Zamonaviy pedagogik dasturiy vositalardan (LearningApps, Wordwall, Kahoot!, Nearpod, Ispring Suite, Canva, Padlet, FigJam, Socrative, Quizlet... platformalari) dars jarayonida samarali foydalanish. Virtual laboratoriya va simulyatsiyalar (PhET Interfaol simulyatsiyalari, The Physics Aviary, Physics: Interactive Physics Simulations, Khan academy, ChemCollective, Vascak, GeoGebra, Microsoft Math Solver ... platformalari) va ularning imkoniyatlari

3-mavzu. Ta’limda sun’iy intellekt texnologiyalari

(2 soat amaliy mashg‘ulot)

Ta’limda sun’iy intellekt texnologiyalari (ChatGPT (Open AI), Copilot (Microsoft), Gemini (Google), Classpoint AI, Slidesgo, Magic School, Magickpen, Krea AI...) va ularning o‘rni

III-BLOK: UMUMIY O'RTA TA'LIM TASHKILOTLARIDA OG'IR HAYOTIY VAZIYATGA TUSHIB QOLGAN BOLALAR BILAN ISHLASH

3.1. “Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalar bilan ishlash” modulining o'quv-mavzu rejasi

T/r	O'quv moduli mavzularining nomlanishi	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalarni aniqlash va baholash	4	2	2
2.	Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan oilalar farzandlari bilan ishlash algoritmi	2		2
3.	Og'ir hayotiy vaziyat alomatlari aniqlangan taqdirda amalga oshiriladigan faoliyatlar.	4		4
4.	Ta'lim muassasalari pedagoglari va psixologlarining o'quvchilar va ota-onalar bilan o'zaro hamkorlik ishlarini tashkil etish	2		2
	Jami	12	2	10

3.1 “Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalar bilan ishlash” modulining o'quv dasturi

1-mavzu. Og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalarni aniqlash va baholash. (2 soat nazariy, 2 soat amaliy mashg'ulot)

O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimini rivojlantirish, pedagog kadrlarning malakasini oshirish hamda bolalar huquqlarini himoya qilish masalalari davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari — o'qituvchilar, pedagog-psixologlar, ijtimoiy pedagoglar va maxsus mutaxassislarning kasbiy mahoratini oshirishga qaratilgan qonunchilik hujjatlari og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalarni erta aniqlash va baholash uchun zarur kompetensiyalarni shakllantirishni nazarda tutadi.

Psixodiagnostika — bolaning psixik rivojlanishi, emotsional holati, xulq-atvori va ijtimoiy moslashuv darajasini aniqlashga qaratilgan ilmiy-amaliy faoliyatdir. Og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalarni aniqlashda psixodiagnostika erta aniqlash, xavf darajasini baholash va individual yordam rejasini ishlab chiqish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

Axborotni yig‘ish, birlamchi qayta ishlash usullari, psixologik kuzatuvlar va tahlil natijalari. Psixologik tahlil natijalarini matematik qayta ishlash usullari. Muammolarni hal qilishning modellari va tuzilmalari va ularning bosqichlari.

Ekologiya asoslari va atrof-muhit omillarining bola va oila farovonligiga ta’siri. Psixologik tadqiqotlarni tashkil etish nazariyasi va usullari. Tadqiqot natijalarini tekshirish usullari. Psixodiagnostik tekshiruv natijalarini talqin qilish va taqdim etish usullari. Bola huquqlari va bolalar ta’limi sohasidagi xalqaro normalar va shartnomalar.

2-mavzu. Umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo‘lgan oilalar farzandlari bilan ishlash algoritmi
(2 soat amaliy mashg‘ulot)

Umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo‘lgan oilalar farzandlari bilan ishlash O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, Vazirlar Mahkamasining o‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirish va psixologik-pedagogik tashxis markazlari faoliyatiga oid Nizomi hamda amaldagi yo‘riqnomalar asosida amalga oshiriladi. Og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo‘lgan oilalar farzandlari bilan ishlashda differentsial diagnostika muhim ahamiyatga ega. Ushbu bosqichning asosiy maqsadi — bolaning o‘quvdagi qiyinchiliklari ijtimoiy omillar, psixologik holat yoki rivojlanishdagi nuqsonlar bilan bog‘liqligini aniqlashdan iborat.

3-mavzu. Og‘ir hayotiy vaziyat alomatlari aniqlangan taqdirda amalga oshiriladigan faoliyatlar.
(4 soat amaliy mashg‘ulot)

Og‘ir hayotiy vaziyat alomatlari aniqlangan bolalar bilan ishlash jarayoni bir nechta muhim bosqichlardan iborat bo‘lib, ularning har biri bolaning rivojlanishidagi qiyinchiliklarni aniqlash va ularga mos yordam ko‘rsatishga qaratilgan. Birinchi bosqich — bu differentsial diagnostika bo‘lib, uning maqsadi bolaning qiyinchiliklari

psixologik, pedagogik yoki ijtimoiy omillar bilan bog‘liq ekanligini aniqlashdan iborat. Bu jarayonda psixolog, defektolog va pedagoglar bolaning rivojlanish darajasi, xulq-atvori va o‘quv faoliyatini baholaydilar hamda unga mos individual yordam dasturini ishlab chiqadilar. Korreksion-rivojlantirish dasturning samaradorligini aniqlash maqsadida mashg‘ulotlar yakunida bolaning bilish jarayonini, nutqi, shaxslararo munosabatlari, ijtimoiy moslashuv malakalarini tashxis qilish va sifat o‘zgarishlar dinamikasini tahlil qilish.

4-mavzu. Ta’lim muassasalari pedagoglari va psixologlarining o‘quvchilar va ota-onalar bilan o‘zaro hamkorlik ishlarini tashkil etish

(2 soat amaliy mashg‘ulot)

Ta’lim muassasalarida pedagoglar va psixologlarning o‘quvchilar va ularning ota-onalari bilan samarali hamkorligini tashkil etish jarayonida bir qator dolzarb masalalar mavjud. Ulardan biri — alohida yordamga muhtoj bolalarni psixologik-pedagogik tashxis qilishning murakkabligi bo‘lib, bunda bolaning individual xususiyatlari, oilaviy va ijtimoiy sharoiti, shuningdek, rivojlanishidagi kechikish va qiyinchiliklar hisobga olinishi zarur. O‘quvchilar va ota-onalar bilan samarali hamkorlikni tashkil etish ta’lim muassasalari pedagoglari va psixologlarining asosiy vazifalaridan biri bo‘lib, u alohida yordamga muhtoj bolalarning rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, individual yondashuvni ta’minlash va ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarga mos keladigan ta’lim strategiyalarini ishlab chiqishga xizmat qiladi.

3.2. “Ta’lim oluvchilarning rivojlanishida xulq-atvorlaridagi buzilish va og‘ishlarning psixologik profilaktikasi” modulining o‘quv-mavzu rejasi

T/r	O‘quv moduli mavzularining nomlanishi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazari	Amaliy
1.	Bolalar, o‘smirlar va yoshlarni har xil turdagi ta’lim tashkilotlari sharoitlariga moslashtirish usullari	4	2	2
2.	Psixokorreksion - rivojlantiruvchi ishlar va ularni olib borishda interfaol usullardan foydalanish	2		2
3.	Maktab o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirish va pedagogik-psixologik diagnostika ishlarini zamonaviy axborot	4		4

	texnologiya vositalari yordamida amalga oshirish			
4.	Ta'lim tizimida turli xil psixodiagnostik (kompyuter) dasturlardan foydalanish	2		2
	Jami	12	2	10

3.1. “Ta’lim oluvchilarning rivojlanishida xulq-atvorlaridagi buzilish va og‘ishlarning psixologik profilaktikasi” modulining o‘quv dasturi

1-mavzu. Bolalar, o‘smirlar va yoshlarni har xil turdagi ta’lim tashkilotlari sharoitlariga moslashtirish usullari (2 soat nazariy, 2 soat amaliy mashg‘ulot)

Ijtimoiy-psixologik iqlimni sozlash usullari, nizolarni hal qilish. Mutaxassislarning “kasbiy zo‘riqish” oldini olish nazariyalari va usullari. Ta’lim oluvchilarning ortiqcha ruhiy zo‘riqishining oldini olish va olib tashlashning namunaviy holatlari va usullari. Kasbiy va ijtimoiy-psixologik moslashuv nazariyalari, ularning samaradorligini ta’minlash usullari va uslublari.

Bolalar, oilalar, maktablar va jamoalarning xilma-xilligi bilan bog‘liq tamoyillar va tadqiqotlar, shu jumladan bola rivojlanishi, din, madaniyat va madaniy o‘ziga xoslik, irq, ijtimoiy-iqtisodiy holat va boshqa o‘zgaruvchilar bilan bog‘liq omillar. Bola huquqlari va bolalar ta’limi sohasidagi xalqaro normalar va shartnomalar.

2-mavzu. Psixokorreksiya - rivojlantiruvchi ishlar va ularni olib borishda interfaol usullardan foydalanish (2 soat amaliy mashg‘ulot)

Interfaol mashg‘ulot samaradorligini belgilashning pedagogik-psixologik asoslari, shu mashg‘ulotlarda o‘quvchilar bilimining DTS talablariga muvofiqligi nazoratini va monitoringini olib borish yo‘llari. Psixokorreksiya va rivojlantirish-shaxs shakllanishi va psixologik rivojlanishidagi salbiy nuqsonlarni bartaraf etish, ijtimoiy psixologik muhitni sog‘lomshtirish, shaxs va jamoaga faol ijobiy – ruhiy ta’sir o‘tkazish ekanligi. O‘quvchilarning psixik taraqqiyotidagi nuqsonlarni tuzatish va korrektsiya qilish. O‘quvchilarning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olib ta’lim faoliyatini rivojlantiruvchi va tuzatuvchi dasturlarni rejalashtirish, xulqi va muomalasidagi nuqsonlar va kamchiliklarni korrektsiya qilish dasturini ishlab chiqishda maqsadga muvofiq bo‘lgan interfaol metodlarni to‘g‘ri tanlash. Ijodiy

qobiliyatlarni o‘stirishga yo‘naltirilgan treninglar. O‘quvchi va o‘qituvchilar o‘rtasidagi nizolarni bartaraf etish, ulardagi o‘qishdan, ijtimoiy muhitdan, mavqeidan qoniqmaslik hissini kamaytirishda ishchanlik o‘yinlari va psixodramadan foydalanish. Emotsional zo‘riqishning oldini olish va kamaytirish maqsadida maxsus xonalar jihozlash. Bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar bilan korreksion ishlar olib borishda interfaol usullardan unumli foydalanish.

3-mavzu. maktab o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirish va pedagogik-psixologik diagnostika ishlarini zamonaviy axborot texnologiya vositalari yordamida amalga oshirish
(4 soat amaliy mashg‘ulot)

Psixodiagnostik ma’lumotlarni qayta ishlashda «MS Excel» “ASSESS” dasturlaridan foydalanish. Yacheykalarga psixologik ma’lumotlarni kiritish usullari, ular ustida har xil arifmetik va mantiqiy amallar bajarish, ma’lumotlarni saralash va tahrirlash. Psixologik ma’lumotlar bilan ishlash, diagrammalar tashkil qilish va ularni o‘zgartirish. Psixodiagnostika natijalarini qayta ishlash. Tegishli psixologik ma’lumotlar bankini yaratish.

Umumiy o‘rta ta’lim maktab o‘quvchilarni kasbga yo‘naltirish va pedagogik-psixologik diagnostikasini metodik ta’minlashda zamonaviy axborot texnologiya vositalari yordamida tashkil etish masalasi. O‘quvchilarni kasbga yo‘naltirish va pedagogik-psixologik diagnostikasini metodik ta’minlashda internet texnologiyalaridan foydalanish. Psixologiya sohasiga oid kerakli axborotlarni Internet tarmog‘idan izlash, topish va ulardan foydalanish yo‘llari.

4-mavzu. Ta’lim tizimida turli xil psixodiagnostik (kompyuter) dasturlardan foydalanish
(4 soat amaliy mashg‘ulot)

Umumiy o‘rta ta’lim maktablari uchun joriy etilgan psixodiagnostik metodikalarni elektron dasturlari haqida ma’lumot. Psixodiagnostik metodikalarni elektron dasturlarini kompyuterga yuklash, ularni o‘quvchi kompyuteriga jo‘natish usullari. Psixodiagnostik metodika (qobiliyat testi, Veksler testi, Dj.Kettelning erkin madaniy intellekt testi, Torrens testi, IQni aniqlash testi hamda Raven test)larini elektron dasturlaridan o‘quv jarayonida samarali foydalanish asoslari.

3.2. “Ta’lim oluvchilarning xulq-atvorlari va rivojlanishini ijtimoiy-ruhiy qo’llab-quvvatlash” modulining o’quv-mavzu rejasi

T/r	O’quv moduli mavzularining nomlanishi	Auditoriya mashg’ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarning zamonaviy yondashuvlari va amaliyoti	4	2	2
2.	Turli darajadagi ta’lim oluvchilarning aqliy rivojlanishini nazorat qilish usullari	2		2
3.	Ta’lim oluvchilarga qulay psixologik muhitda ta’lim olishlarini ta’minlashning samarali yo’llari	2		2
4.	Nizoli vaziyatlarni oldini olish strategiyalari	2		2
5.	Psixologik tashviqot va targ’ibot olib borishning usul va vositalari	2		2
	Jami	12	2	10

3.3. “Ta’lim oluvchilarning xulq-atvorlari va rivojlanishini ijtimoiy-ruhiy qo’llab-quvvatlash” modulining o’quv dasturi

1 - mavzu. Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarning zamonaviy yondashuvlari va amaliyoti

(2 soat nazariy, 2 soat amaliy mashg’ulot)

Hissiy intellekt tushunchalari. Ta’lim oluvchi his-tuyg’ularini o’rganish. O’quvchi va o’qituvchilarning niyatlarini, motivatsiyasi va istaklarini tushunish qobiliyati. O’z-o’zini anglash. O’z his-tuyg’ularini va ularning sabablarini aniqlash, tan olish, ularning insonga qanday ta’sir qilishini tushunish qobiliyati. O’z-o’zini boshqarish. Tuyg’ularni boshqarish. Impulslarni boshqarish. O’zgarishlarga moslashish va stressga chidamli bo’lish qobiliyati. Ijtimoiy ong. Boshqa odamlarning his-tuyg’ularini, ularning ehtiyojlari va motivlarini anglash, ishonchli munosabatlarni o’rnatish qobiliyati.

Ijtimoiy ko‘nikmalar. Tuyg‘ularni hurmat bilan ifoda etish, muzokaralar olib borish va nizolarni hal qilish, jamoada ishlash, yetakchilik qilish qobiliyati. Emotsional intellektda empatiyaning tutgan roli.

**2 - mavzu. Turli darajadagi ta’lim oluvchilarning aqliy rivojlanishini
nazorat qilish usullari**
(2 soat amaliy mashg‘ulot)

Turli xil ta’lim muassasalarida turli darajadagi ta’lim oluvchilarning aqliy rivojlanishini nazorat qilishning maqsadi, vazifasi va metodikasi. Alohida saqlash sharoitlariga muhtoj bo‘lgan ta’lim oluvchilar uchun tuzatishlar kiritish shakllari. Ta’lim oluvchilarning o‘ziga xos xususiyatlari va psixologik ehtiyojlarini hisobga olgan holda ijtimoiy-ruhiy rivojlanish ishlari dasturlarini ishlab chiqish yo‘llari.

Har bir bolaning shaxsini rivojlantirish uchun maqbul psixologik va pedagogik sharoitlarni yaratish asosida aqliy rivojlanishida nuqsoni (aqliy, hissiy, motivatsion, xulq-atvor, idrok, harakat va boshqalar) bor bolalarni psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash.

**3 - mavzu. Ta’lim oluvchilarga qulay psixologik muhitda ta’lim olishlarini
ta’minlashning samarali yo‘llari**
(2 soat amaliy mashg‘ulot)

Maktabda, sinfda, ta’lim oluvchilar guruhida qulay psixologik muhitni ta’minlash va ta’lim sifatini, ta’lim oluvchilarning ijtimoiy va psixologik farovonligi. Maktab ta’limida ijodiy qobiliyatlarni shakllantirish. Ijodiy qobiliyat tushunchalari. Ijodiy qobiliyat psixologiyasi. Ijodiy yondashuv: nazariya va amaliyot. Samarali ta’lim – ijodiy yondashuv mahsuli.

Shaxsiy rivojlanishdagi ijodkorlik psixologiyasi. O‘quvchilar ijodini rivojlantirish. Ijodkorlik muammolari. O‘quvchilar ijodiy qobiliyatining asoslari. Ijodiy faoliyatning tuzilishi va dinamikasi. Z.Freydning tadqiqotlarida ijodkorlik qobiliyati haqida. Amerikalik tadqiqotchilar A.Xotson va K.R.Xausman ijodkorlik qobiliyatiga munosabatlari. Maktab ta’limida o‘quvchilarni ijodkorligini rivojlantirish mashg‘ulotlar

4 - mavzu. Nizoli vaziyatlarni oldini olish strategiyalari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Belgilangan maqsadlarga erishish hamda nizoli vaziyatlarni oldini olish va ularga o'z vaqtida javob berish bo'yicha chora-tadbirlar natijalarining samaradorligini baholash bo'yicha ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish hamda umumlashtirishning samarali vositalari. - umumta'lim maktablarining o'quvchilari va bitiruvchilariga kasbiy va hayotiy o'zligini anglashida ularning shaxsiy qiziqishlari, moyilliklari, qobiliyatlari, salomatligini inobatga olgan holda psixologik yordam ko'rsatish

5 - mavzu. Psixologik tashviqot va targ'ibot olib borishning usul va vositalari

(2 soat amaliy mashg'ulot)

Psixologik tashviqot va targ'ibot faoliyatining maqsadi - maktabning pedagogik jamoasini, o'quvchilar va ota-onalarni psixologik bilimlarni egallashga jalb etish, ularning psixologik va jismoniy tarbiya madaniyatini oshirishdan iborat ekanligi. O'quvchi, o'qituvchi, ota-onalarni psixologiya fanining yutuqlari, psixologik xizmat haqidagi ma'lumotlar bilan tanishtirish. Ota-onalarga farzand tarbiyasi, ularning yosh xususiyatlari bo'yicha psixologik bilimlar berish. O'qituvchilarda o'z kasbiy faoliyatlari uchun muhim bo'lgan kommunikativ malakalarni tarkib toptirish yo'llari. Yosh avlod ta'lim - tarbiyasiga oid psixologik tavsiyalarni ommaviy axborot vositalarida targ'ib qilish.

3.4. "Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o'quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash" modulining o'quv-mavzu rejasi

T/r	O'quv moduli mavzularining nomlanishi	Auditoriya mashg'ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o'quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash metodikasi	2		2
2.	Maktab psixologi ishida xulqi og'ishganlikni diagnostika	4		4

	va psixokorreksiya qilish			
	Jami	6		6

3.3. “Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o‘quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash” modulining o‘quv dasturi

1- mavzu. Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o‘quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash metodikasi

(4 soat amaliy mashg‘ulot)

Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o‘quvchilarni tanlash. Iqtidorli o‘quvchilarni psixologik jihatdan qo‘llash, ularning rivojlanish va izlanishlariga ko‘maklashish. O‘quvchilardagi iqtidorlilik sifati. Iqtidor–insonning o‘z xatti-harakatlari, bilimlari, imkoniyatlari, malakalariga nisbatan sub“ektiv munosabat ekanligi. Iqtidorli insonning iste’dod sohibi bo‘lish imkoniyatlari. Iqtidorli bolalar shaxsining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va iqtidorlilikni psixodiagnostika qilish testlaridan foydalana olish va tahlil qila bilish. Iqtidorlilikni individual va ommaviy o‘rganish. Raven, Ayzenk, Torens va Kettel testlarini amalda qo‘llash va olingan natijalarni qayta ishlash tartibi.

2-mavzu. Maktab psixologi ishida xulqi og‘ishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish

(4 soat amaliy mashg‘ulot)

Tarbiyasi qiyinlikni namoyon qiluvchi psixologik xususiyatlar. Bolalarda tarbiyasi og‘ishganlikning yuzaga kelish sabablari. Maktab psixologi ishida xulqi og‘ishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish. O‘smirlik hulq-atvorining o‘ziga xos tomonlari.

Deviant xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik diagnostikasi. Hulq-atvordagi og‘ishning korrektsiya qilishning psixologik metod va metodikalari. O‘smirlarni ijtimoiy qayta adaptatsiyalashda psixologik – pedagogik qo‘llab quvvatlash. Norasmiy jinoyatlashgan o‘smirlar guruhining ijtimoiy-psixologik va pedagogik jarayonlari.

Maktabda hulqi og‘ishganlikni aniqlashning psixologik metodlari (Lyusher rangli testlari, shmishek so‘rovnamas, UOD testi, “Mavjud bo‘lmagan hayvon testi”).

3.5 TANLOV MODULI

3.5.1. “Bolalarni maktabga qabul qilish jarayonini tashkil etish masalalari” modulining o‘quv-mavzu rejasi

T/r	O‘quv moduli mavzularining nomlanishi	Auditoriya mashg‘ulotlari (soatlarda)		
		Jami	Nazariy	Amaliy
1.	Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi masalalari	2		2
2.	Bilish jarayonlarini korrektsiya qilishning asosiy metodlari	2		2
	Jami	2		2

1-mavzu. Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi masalalari (2 soat amaliy mashg‘ulot)

Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi. “Maktabga psixologik tayyorlik” tushunchasi. Ilk o‘quv motivi yoki shaxsiy tayyorlik. Emotsional-irodaviy, intellektual tayyorlik. Ko‘ruv-motor koordinatsiyasi. Shaxsiy va ijtimoiy – psixologik tayyorlik.

Bolada yangi majburiyat va huquqlarga ega bo‘lgan o‘quvchi bo‘lishga tayyorlikning shakllanganligi. Shaxsiy tayyorligi. Bolada maktabga, o‘quv faoliyatiga, o‘qituvchi va uning harakatlariga javobgarlik hissining shakllanganligi. Emotsional-irodaviy xususiyatlari. Intellektual tayyorlik: bilish jarayonlari yaxshi rivojlangan bo‘lishi, predmet va hodisalarni rejali o‘rganishi, ularning xususiyatlarini bilishi. Vaqtni his qilishi. Hodisalar sababini topa olishi.

2-mavzu. Bilish jarayonlarini korrektsiya qilishning asosiy metodlari (2 soat amaliy mashg‘ulot)

Kundaliklarni qayd qilish. Hozirgi zamon maktablarida psixokorreksiyaning tashkil etish bilan bog‘liq muammolar. Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, hayol

jarayonlarini psixokorreksiya, rivojlantirish sohasida olib boriladigan ishlarining mazmuni va bu jarayonda qo'llanuvchi metodlar.

Yakuniy attestatsiya
(6 soat amaliy mashg'ulot)

Malaka oshirish kursi tinglovchilarining kurs oxiridagi **yakuniy attestatsiyasi** malaka ishining himoyasi va o'quv rejaga kiritilgan o'quv modullari bo'yicha chiqish test sinovlari yoki boshqa nazorat turlari - yozma ishlar, ijodiy, mustaqil ishlar orqali amalga oshirilib, vazirlik tomonidan tasdiqlanadigan "Malaka oshirish kurslarining yakuniy attestatsiyasini tashkil etish tartibi"da belgilab qo'yiladi.

Modulni o‘qitishda foydalaniladigan interfaol ta’lim metodlari

“Aqliy xujum” texnologiyasi

“Aqliy xujum” – bevosita jamoa bo’lib —fikrlar hujumi ni olib borish. Bu uslubdan maqsad – mumkin qadar katta miqdordagi g’oyalarni yig’ish, ta’lim oluvchilarni ayni bir xil fikrlashdan holi qilish, ijodiy vazifalarni yechish jarayonida dastlab paydo bo’lgan fikrlarni yengishdir. “Aqliy xujum” boshqacha qilib “breynshtorming” deb ham ataladi. Bu uslub 15 kishidan ortiq bo’lmagan guruhlarda o’tkaziladi. Asosiy tamoyil: erkin muloqot-munozara jarayonida berilgan mavzu asosida yangi novatorlik g’oya, fikrlar to’planadi. Aytilgan g’oya, fikrlarning sifatiga emas, ularning qanchalik ko’p ekanligiga e’tibor beriladi.

Bildirilgan g’oya, fikrlar muhokama ham qilinmaydi, tanqid ham qilinmaydi. Munozara erkin va o’zaro samimiy munosabat holida o’tkaziladi. Bildirilgan g’oya, fikrlar asosida mavzu bo’yicha umumiy fikr shakllantiriladi. Ularning sifati muammo bilan yaxshi tanish bo’lgan mutaxassis-ekspertlar tomonidan baholanadi. Ushbu jarayonda o’qituvchining asosiy vazifasi – imkon boricha har bir aytilgan g’oya, fikrni to’plab borishdavn iborat bo’ladi.

Masalan, — Aqliy xujum texnologiyasidan foydalangan holda tinglovchilarning psixik salomatlik haqidagi dastlabki tasavvurlari aniqlanadi. —Aqliy xujum texnologiyasi uchun stimul savol: “Sizningcha, psixologik salomatlik nima?”, “Psixologik maslahat, sizningcha nima?”

“Toifalash jadvali”

Ushbu texnologiya yordamida talabalar psixologik salomatlikka ta’sir etuvchi omillarni quyidagi jadval asosida qiyosiy taxlil qilishlari lozim.

Psixologik salomatlikka ta’sir etuvchi omillar		
Biologik omillar	Psixologik omillar	Ijtimoiy omillar
Korreksion ta’sir ko’rsatishda kasbiy tayyorlikning qanday asosiy mezonlari bor:		
Nazariy mezon	Amaliy mezon	Shaxsiy tayyorlik

FSMU texnologiyasi

Ushbu texnologiya munozarali masalalarni hal etishda hamda o’quv jarayonini baxs-munozarali o’tkazishda qo’llaniladi, chunki bu texnologiya talabalarni o’z fikrini himoya qilishga, erkin fikrlash va o’z fikrini boshqalarga o’tkazishga, ochiq xolda baxslashishga hamda shu bilan birga baxslashish madaniyatini o’rgatadi.

Tinglovchilarga tarqatilgan oddiy qog'ozga o'z fikrlarini aniq va qisqa xolatda ifoda etib, tasdiqlovchi dalillar yoki inkor etuvchi fikrlarni bayon etishga yordam beradi. Bunda o'qituvchi har bir tinglovchiga FSMU texnologiyasining to'rt bosqichi yozilgan qog'oz varaqlarini tarqatadi va individual tarzda ularni to'ldirishni so'raydi. Bu yerda:

F – fikringizni bayon eting

S – fikringiz bayoniga sabab ko'rsating

M – ko'rsatgan sababingizni isbotlovchi dalil keltiring

U – fikringizni umumlashtiring.

O'qituvchi tinglovchilar bilan bahs mavzusini belgilab oladi. Individual tartibdagi ish tugagach, tinglovchilar kichik guruhlariga ajratiladi va o'qituvchi FSMU texnologiyasining to'rt bosqichi yozilgan katta formatdagi qog'oz varaqlarini tarqatadi. Kichik guruhlariga har birlari yozgan qog'ozlardagi fikr va dalillarni katta formatda umumlashtirgan holda to'rt bosqich bo'yicha yozishlari taklif etiladi. So'ngra guruhlarining har biri fikrlarini jamoa o'rtasida himoya qiladilar.

Jadvalni to'ldiring

1-guruh

Savol:	Psixolog-konsultant shaxsiga talablar qo'yilishi lozim
(F) Fikringizni bayon eting	
(S) Fikringiz bayoniga sabab ko'rsating	
(M) Ko'rsatgan sababingizni isbotlovchi dalil keltiring	
(U) Fikringizni umumlashtiring	

2-guruh

Savol:	Psixolog-konsultant shaxsiga talablar qo'yilishi lozim
(F) Fikringizni bayon eting	
(S) Fikringiz bayoniga sabab ko'rsating	
(M) Ko'rsatgan sababingizni isbotlovchi dalil keltiring	
(U) Fikringizni umumlashtiring	

Jadvalni to'ldiring
1-guruh

Savol:	Korreksiya va diagnostika bir-biriga bog'liq
(F) Fikringizni bayon eting	
(S) Fikringiz bayoniga sabab ko'rsating	
(M) Ko'rsatgan sababingizni isbotlovchi dalil keltiring	
(U) Fikringizni umumlashtiring	

2-guruh

Savol:	Korreksiya va diagnostika bir-biriga bog'liq emas
(F) Fikringizni bayon eting	
(S) Fikringiz bayoniga sabab ko'rsating	
(M) Ko'rsatgan sababingizni isbotlovchi dalil keltiring	
(U) Fikringizni umumlashtiring	

1-guruh

Savol:	Guruhiy psixokorreksiya
(F) Fikringizni bayon eting	
(S) Fikringiz bayoniga sabab ko'rsating	
(M) Ko'rsatgan sababingizni isbotlovchi dalil keltiring	
(U) Fikringizni umumlashtiring	

2-guruh

Savol:	Individual psixokorreksiya
(F) Fikringizni bayon eting	
(S) Fikringiz bayoniga sabab ko'rsating	
(M) Ko'rsatgan sababingizni isbotlovchi dalil keltiring	
(U) Fikringizni umumlashtiring	

Rezyume texnologiyasi

Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakteridagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o'quvchilarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. —Xulosalash metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Psixokorreksion dastur tuzishning quyidagi tamoyillari psixokorreksion faoliyatga qanday ta'sir qiladi? (korreksion, profilaktik va rivojlantiruvchi topshiriqlarning tizimlilik tamoyili, korreksiya va diagnostikaning birligi tamoyili, kauzal tipdagi korreksiyaning qarama-qarshilik tamoyili, korreksiyaning faoliyatli tamoyili, mijozning yosh-psixologik, individual xususiyatlarini inobatga olish tamoyili, psixologik ta'sir metodlarining komplekslik tamoyili, korreksion dasturda ijtimoiy muhitdagi yaqin kishilarning faol ishtirokini ta'minlash tamoyili, psixik jarayonlarning notekislik darajasi tamoyili, ta'limni dasturlashtirish tamoyili, yoshga oid qiyinchiliklar tamoyili.)

Afzalligi	
Kamchiligi	
Xulosa:	

“Tushunchalar tahlili”

Mazkur metod talabalar yoki qatnashchilarni mavzu buyicha tayanch tushunchalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash, o'z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu buyicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo'llaniladi. Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar mashg'ulot qoidalari bilan tanishtiriladi;
- o'quvchilarga mavzuga yoki bobga tegishli bo'lgan so'zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi (individual yoki guruhli tartibda);
- o'quvchilar mazkur tushunchalar qanday ma'no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo'llanilishi haqida yozma ma'lumot beradilar;
- belgilangan vaqt yakuniga yetgach o'qituvchi berilgan tushunchalarning tugri va tuliq izohini uqib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;
- har bir ishtirokchi berilgan to'g'ri javoblar bilan o'zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o'z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

Namuna:

“Tushunchalar tahlili “ organayzerini to’ldiring.

Muhim muammoning yechimini topishga yordam beradi va “Tushunchalar tahlilil” usuli orqali muammo hal qilinadi.

• 1-guruh

Tushunchalar	Mazmuni
O’smirlik	
Jismoniy rivojlanish	
Akseleratsiya	

• 2-guruh

Tushunchalar	Mazmuni
O’smirlik inqirozi	
Inqiroz belgilari	
Ijtimoiylashuv	

“Keys-stadi” metodi

“Keys-stadi” - inglizcha so’z bo’lib, (“case” – aniq vaziyat, hodisa, “stadi” – o’rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o’rganish, tahlil qilish asosida o’qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini o’rganishda foydalanish tartibida qo’llanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqeahodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari o’z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/ Qanaqa (How), Nimanatija (What).

“Keys metodi” ni amalga oshirish bosqichlari

Ish Bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot ta’minoti bilan tanishtirish	☐ yakka tartibdagi audio-vizual ish; ☐ keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); ☐ axborotni umumlashtirish; ☐ axborot tahlili; ☐ muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o’quv topshirig’ni belgilash	☐ individual va guruhda ishlash; ☐ muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash;

	☐ asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali o'quv topshirig'ining yechimini izlash, hal etish yo'llarini ishlab chiqish	☐ individual va guruhda ishlash; ☐ muqobil yechim yo'llarini ishlab chiqish; ☐ har bir yechimning imkoniyatlari va to'siqlarni tahlil qilish; ☐ muqobil yechimlarni tanlash
4-bosqich: Keys yechimini yechimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	☐ yakka va guruhda ishlash; ☐ muqobil variantlarni amalda qo'llash imkoniyatlarini asoslash; ☐ ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; ☐ yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish

Venn diagrammasi metodi

Metodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkita o'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko'rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralari ichiga yozib chiqish taklif etiladi;
- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to'rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o'z tahlili bilan guruh a'zolarini tanishtiradilar;
- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko'rib chiqilayotgan muammo yoxud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

“Blits-o'yin” metodi

Metodning maqsadi: o'quvchilarda tezlik, axborotlar tizmini tahlil qilish, rejalashtirish, prognozlash ko'nikmalarini shakllantirishdan iborat. Mazkur metodni baholash va mustahkamlash maksadida qo'llash samarali natijalarni beradi.

Metodni amalga oshirish bosqichlari:

1. Dastlab ishtirokchilarga belgilangan mavzu yuzasidan tayyorlangan topshiriq, ya'ni tarqatma materiallarni alohida-alohida beriladi va ulardan materialni sinchiklab o'rganish talab etiladi. Shundan so'ng, ishtirokchilarga to'g'ri javoblar tarqatmadagi “yakka baho” kolonkasiga belgilash kerakligi tushuntiriladi. Bu bosqichda vazifa yakka tartibda bajariladi.

2. Navbatdagi bosqichda trener-o'qituvchi ishtirokchilarga uch kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiradi va guruh a'zolarini o'z fikrlari bilan guruhdoshlarini tanishtirib, bahslashib, bir-biriga ta'sir o'tkazib, o'z fikrlariga ishonitirish, kelishgan holda bir to'xtamga kelib, javoblarini "guruh bahosi" bo'limiga raqamlar bilan belgilab chiqishni topshiradi. Bu vazifa uchun 15 daqiqa vaqt beriladi.

3. Barcha kichik guruhlar o'z ishlarini tugatgach, to'g'ri harakatlar ketmaketligi trener-o'qituvchi tomonidan o'qib eshittiriladi, va o'quvchilardan bu javoblarni "to'g'ri javob" bo'limiga yozish so'raladi.

4. "To'g'ri javob" bo'limida berilgan raqamlardan "yakka baho" bo'limida berilgan raqamlar taqqoslanib, farq bulsa "0", mos kelsa "1" ball quyish so'raladi. Shundan so'ng "yakka xato" bo'limidagi farqlar yuqoridan pastga qarab qo'shib chiqilib, umumiy yig'indi hisoblanadi.

5. Xuddi shu tartibda "to'g'ri javob" va "guruh bahosi" o'rtasidagi farq chiqariladi va ballar "guruh xatosi" bo'limiga yozib, yuqoridan pastga qarab qo'shiladi va umumiy yig'indi keltirib chiqariladi.

6. Trener-o'qituvchi yakka va guruh xatolarini to'plangan umumiy yig'indi bo'yicha alohida-alohida sharhlab beradi.

7. Ishtirokchilarga olgan baholariga qarab, ularning mavzu bo'yicha o'zlashtirish darajalari aniqlanadi.

**AMALIY VA
NAZARIY DARS
MASHG‘ULOTLARI**

I-BLOK: UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA TA'LIM JARAYONINING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK TAMINOTI

1.2 PSIXOLOGNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK FAOLIYATINI REJALASHTIRISH MODULI SILLABUSI

	1.2 PSIXOLOGNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK FAOLIYATINI REJALASHTIRISH MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	1.2.1 -Psixologning kasbiy faoliyatini rejalashtirish asoslari	Mavzu:
Mavzu:	1.2.2- Inklyuziv ta'limda muvaffaqiyatga erishishning yangicha pedagogik yondashuvlari	Mavzu:
Yil:	2026	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktev ma'ruza	2	Interaktev ma'ruza
Amaliy	2	Amaliy
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)	
MM	Umumiy o'rta ta'lim maktab psixologi ishlarini tashkil etish bilan bog'liq me'yoriy-huquqiy va metodik hujjatlarning mazmun-mohiyatini o'rganish, umumiy o'rta ta'lim muassasalarida psixologik xizmat haqidagi Nizom; psixologik xizmat xonasining asosiy vazifalari. Psixologik xizmat xonasiga qo'yiladigan talablarini tushuntirish.

1.2. “PSIXOLOGNING PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK FAOLIYATINI REJALASHTIRISH” MODULI

1-mavzu. Psixologning kasbiy faoliyatini rejalashtirish asoslari

Bugungi kursimizning asosiy mavzusi umumiy oʻrta taʼlim maktablarida psixologik xizmatni tashkil etish va unga oid meʼyoriy-huquqiy va metodik hujjatlarning mazmunini koʻrib chiqamiz. Shuningdek, psixologik xizmat xonasi, uning vazifalari va psixologning amaliy faoliyati haqida soʻz yuritamiz.

Umumiy oʻrta taʼlim muassasalarida psixologik xizmat koʻrsatish faoliyatini tartibga soluvchi hujjatlardan biri bu – psixologik xizmat haqidagi Nizomdir. Ushbu Nizomda psixologik xizmatning asosiy vazifalari, tashkil etish, amalga oshirish tartibi va psixologik yordam koʻrsatishning normativ-texnik asoslari koʻrsatilgan. Bu Nizom, pedagogik jarayonni qoʻllab-quvvatlash, oʻquvchilar va ularning ota-onalariga psixologik yordam koʻrsatish, shuningdek, oʻquvchilarning psixologik va emotsional rivojlanishiga hissa qoʻshishga qaratilgan.

Psixologik xizmat xonasining asosiy vazifalari

Psixologik xizmat xonasi – taʼlim muassasasida psixologik yordam koʻrsatish uchun moʻljallangan alohida xona boʻlib, unda oʻquvchilar va oʻqituvchilarga psixologik yordam beriladi. Psixologik xizmat xonasining asosiy vazifalari quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

- Oʻquvchilarni psixologik diagnostika qilish.
- Oʻquvchilarni individual yoki guruh shaklida maslahatlashuvlar oʻtkazish.
- Oʻqituvchilarga va ota-onalarga psixologik yordam koʻrsatish.
- Oʻquvchilarning psixologik sogʻligʻini kuzatish va ularni rivojlantirish uchun turli xil treninglar va tadbirlar tashkil etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Shuningdek, psixologik xizmat xonasi qulay va shinam, yoruqlik talablariga javob beruvchi kuz-qish mavsumida individual psixologik suhbat va guruhiy trening mashgʻulotlarini tashkil etish uchun mos ravishda isitish tarmogʻiga ulanganligi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Qorongʻu, yorugʻlik kam tushuvchi va sovuq xonada psixologik xizmatni tashkil etish ortidan ijtimoiy-ruhiy madad izlab kelgan oʻquvchi, ota-ona yoki pedagog xodimlar bir qator noqulayliklarga duch kelishi mumkin va oʻtkazilishi rejalashtirilgan psixoprofilaktika, psixodiagnostika ishlariga salbiy taʼsir koʻrsatish orqali kutilgan natijani bermaydi.

Psixologik xizmat xonasi uchun qo'yiladigan talablar

Psixologik xizmat xonasi uchun qo'yiladigan talablar ham muhimdir. Bu xona quyidagi talablarga javob berishi talab etiladi:

- O'quvchilarni o'zlarini erkin his qilishlari uchun qulay va tinch muhitga ega bo'lishi kerak;
- Maxfiylikni ta'minlash uchun xona ichidagi har bir faoliyatning shaffof va individual bo'lishi ta'minlanishi;
- Zararli yoki xavfli vaziyatlardan qochish uchun psixologik yordam ko'rsatiladigan joyda xavfsizlikni ta'minlash zarur.

Psixolog ish faoliyati davomida foydalanishi uchun amaldagi me'yoriy-huquqiy hujjatlar bilan tanish bo'lishi va bevosita ish faoliyatini shu asosida tashkil etishi lozim bo'ladi

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida psixologik xizmatni tashkil etishda bir nechta me'yoriy-huquqiy hujjatlar mavjud bo'lib, ular quyidagilardir:

- O'quvchilarning huquqlarini himoya qilishga oid me'yoriy hujjatlar.
- Pedagogik psixologiya va ta'lim jarayonida psixologik diagnostika o'rganish bo'yicha metodik qo'llanmalar.
- Psixologning ish faoliyatini o'z ichiga olgan normativ hujjatlar, jumladan, psixologik xizmatlar ko'rsatishning standartlari.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida amaliyotchi psixologlar o'z faoliyatining barcha yo'nalishlarini hujjatlar bilan rasmiylashtirib borishi talab etiladi. Bu hujjatlar quyidagilardan iborat:

- Rejalar: Psixologik xizmatni amalga oshirish uchun yillik, oylik va haftalik ish rejalarini tuzish.
- Dasturlar: Psixologik yordam va tarbiya dasturlari, shu jumladan o'quvchilarni psixologik ko'rsatmalar orqali rivojlantirishga qaratilgan dasturlar.
- Hisobotlar: O'tkazilgan psixologik tahlil va yordam faoliyatlari bo'yicha hisobotlarni tayyorlash.
- Ma'lumotnomalar va xulosalar: Psixologik tekshiruvlar, maslahatlar va boshqa faoliyatlar natijalari bo'yicha ma'lumotnomalar va xulosalar. Bu hujjatlar psixologning ish faoliyatini samarali va tizimli yuritishiga yordam beradi, shuningdek, psixologik xizmat ko'rsatish sifatini oshiradi.

Psixologik xizmatning asosiy maqsadi - shaxsning ijtimoiy-ruhiy va ma'naviy tomonlama shakllanishi va rivojlanishini qo'llab-quvvatlashdan iboratdir. Bu maqsadga erishish uchun psixologik-pedagogik shart-sharoitlar yaratish zarur. Psixologik yordam bolalarning psixologik salomatligini himoya qilishga, ularning ijtimoiylashuviga, moslashuviga va o'z-o'zini anglashiga yordam beradi.

Shuningdek, psixologik xizmatning maqsadi bolalar rivojlanishining barcha yosh davrlarida, ya'ni boshlang'ich, o'rta va o'rta maxsus ta'lim bosqichlarida ularning psixologik va emotsional salomatligini ta'minlashdan iborat. Psixologlar bu jarayonda o'quvchilarni ijtimoiy muhitga moslashtirish, o'zlikni anglash, emotsional va aqliy rivojlanish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga intiladilar.

Psixologik xizmatning faoliyatini amalga oshirishda uchta asosiy tarkibiy qismlar mavjud:

- Ilmiy yo'nalishdagi muammolarni ishlab chiqish: Psixologik xizmat ilmiy asosga tayanib, o'quvchilar va ta'lim tizimining psixologik ehtiyojlarini aniqlash, psixologik yordamning samaradorligini oshirish uchun ilmiy tadqiqotlar olib borishni o'z ichiga oladi.
- Metodologik faoliyat: Psixologik xizmatning metodologik yondashuvi o'quvchilarga individual va guruh bo'yicha psixologik yordam ko'rsatish, ta'lim jarayonida pedagoglarga psixologik maslahatlar berish, shuningdek, psixologik yordam metodlarini ishlab chiqish va takomillashtirishni ta'minlaydi.
- Tashviqot va targ'ibot faoliyati: umumta'lim maktabi pedagog xodimlarining psixologik bilimlarni chuqurroq o'zlashtirishlarini ta'minlash uchun targ'ibot ishlari olib boriladi. Bu, o'quvchilarga psixologik yordamni samarali yetkazish, o'qituvchilar va ota-onalarni psixologik masalalar bo'yicha xabardor qilishni o'z ichiga oladi.

Amaliyotchi psixologlarning faoliyati quyidagi yo'nalishlarni qamrab oladi:

- O'quvchilar bilan olib boriladigan psixologik xizmat - psixolog o'quvchilarni individual va guruh holatida psixologik yordam va maslahatlar bilan ta'minlaydi. Psixologik treninglar, testlar va boshqa psixodagnostik vositalar orqali o'quvchilarning psixologik holatini aniqlash va ularni rivojlantirishga qaratilgan ishlar amalga oshiriladi.
- O'qituvchilar va ota-onalar bilan olib boriladigan psixologik xizmat - psixologlar o'qituvchilarga va ota-onalarga o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini tushuntirish, ularning tarbiyaviy va psixologik ehtiyojlarini hisobga olishda yordam berishadi.
- Sinf jamoasi bilan olib boriladigan psixologik xizmat - psixologlar sinf jamoalarida ijtimoiy va psixologik atmosferani yaratish, o'quvchilar orasida ijobiy munosabatlar o'rnatish va sinfdagi konfliktlarni hal qilishda yordam beradi.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida psixologik xizmatni amalga oshirishda psixologlar har tomonlama faoliyatni yo'lga qo'yishlari kerak. Bu faoliyat ilmiy,

metodologik va amaliy yo‘nalishlarni o‘z ichiga olib, o‘quvchilarning psixologik salomatligi, rivojlanishi va ijtimoiylashuvini ta‘minlashga qaratilgan bo‘lishi zarur. Psixologik xizmatning samarali amalga oshirilishi nafaqat o‘quvchilarning shaxsiy o‘sishiga, balki umumiy ta‘lim tizimining rivojlanishiga ham ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

2-mavzu: Inklyuziv ta‘limda muvaffaqiyatga erishishning yangicha pedagogik yondashuvlari

Reja:

- 1.Neyroxilma-xillik va uning o‘ziga xos turlari**
- 3.Turli neyrotiplar bilan ishlash bo‘yicha amaliyot**
- 4.Turli neyrotiplar bilan ishlashda qo‘llaniladigan metodlar.**

Tayanch so‘zlar: *DTGS, autizm, disleksiya, Asperger sindromi, disgrafiya va diskalkuliya*

1.Neyroxilma-xillik nima?

Neyroxilma-xillik bu insonlarda miya faoliyati turlicha bo‘lishini va bu biron bir kamchilik yoki yetishmovchilik emas, aksincha normal holat ekanligini qo‘llab-quvvatlovchi qarashni ifoda etuvchi atama sanaladi.

Neyrodivergent bo‘lgan insonlar o‘zgacha miya tuzilishi va kimyosiga ega bo‘lgan odamlar sanaladi. Ularning miyasi tipik deya tan olingan miya faoliyatiga qaraganda boshqacha faoliyat ko‘rsatadi. Ushbu neyroatipik odamlarda ma‘lumotlarga ishlov berish yoki ijtimoiy hulq-atvorda muammolar kuzatilishi mumkin. Miya faoliyatidagi farqlar kimyoviy tuzilishidagi o‘zgarishlar o‘z ichiga ***nutq, til va muloqot ehtiyojlari*** (NTME)ni, yoki yanada aniqroq qilib aytganda, ***DTGS (diqqat tanqisligi va giperfaollik sindromi), autizm, disleksiya, Asperger sindromi, disgrafiya va diskalkuliya*** kabilarni olishi mumkin.

DTGS tibbiy holat bo‘lib u miya rivojlanishiga ta‘sir ko‘rsatadi. U shuningdek odamlarning o‘zini tutishi, xulq-atvoriga ham ta‘sir o‘tkazishi mumkin. Giperfaollik ushbu holatning bir qismi bo‘lishi mumkin, lekin diqqat tanqisligi (DT) bilan tashxislangan shaxslar introvert bo‘lishi va giperfaollik belgilarini namoyon etmasligi ham mumkin. DT va DTGS xulq-atvorga, vaqtni boshqarish, diqqat va impulsni nazoratda ushlash kabilarga salbiy ta‘sir o‘tkazadi. DTGS tashxisi qo‘yilgan o‘smirlar muloqot davomida gapni bo‘lishi yoki faoliyatga xalaqt berishi va bu o‘z navbatida ushbu o‘smirlarning o‘zgalar bilan do‘stona munosabatlar o‘rnatishini yanada qiyinlashtirishi kuzatiladi. Ular o‘ylamay gapirib qo‘yishlari va bu o‘zgalarni hafa qilib qo‘yishi mumkin. Ular ba‘zan arzimagan kelishmovchilikka haddan tashqari reaksiya bildirib, asablarini tinchlantirishlari mushkul bo‘ladi. DT va DTGS sindromi

mavjud odamlar berilgan topshiriq va yo‘l-yo‘riqda tez-tez adashishadi va buning oqibatida ularning tashkilotchilik qobiliyati sust rivojlangan bo‘ladi.

Autizm rivojlanishdagi nuqson bo‘lib, miyaning o‘zgacha funksiyasi natijasida ro‘y beradi. Ushbu sindromning spektrlari aniq bo‘ladi. Neyroxilma-xillik ehtiyojlari mavjud insonlar bilan taqqoslaganda hammada ham bu darajadagi qiyinchiliklar mavjud emas. Autistik spektrning buzilishi, yoki ASB, tashxisi qo‘yilgan odamlar ijtimoiy muloqot, odamlar bilan o‘zaro muloqotga kirishishi, takrorlanib turuvchi doimiy xulq-atvorida muammolar kuzatiladi. Ular uchun mulqot davomidagi suhbat mazmunini tushunish, ayniqsa suhbat davomida hazil, mutoyiba, sha‘ma yoki kinoya qo‘llanilganda, qiyinchilik tug‘diradi. Asperger sindromi autizm tashxisi qo‘yilgan odamlarga nisbatan qo‘llaniluvchi atama bo‘lib, ular odatda o‘rtacha intellekt yoki o‘rtachadan yuqoriroq intellektga ega bo‘ladilar. ASB tashxisi qo‘yilgan o‘smirlar tashkilotchilikda, vaqtni boshqarish va kundalik odatiy faoliyat turlarida o‘zgarishlar bo‘lganda qiyinchilikka uchrashadi.

Disleksiya yozilgan ma‘lumotni o‘qiy olish bilan bog‘liq nuqson bo‘lib, uning asosiy sababi miyada yuz beruvchi neyron bog‘lanishlarning boshqachaligida bo‘ladi. Ushbu nuqson asosan xatosiz o‘qish va yozish bilan bog‘liq ko‘nikmalarga ta’sir ko‘rsatadi. Disleksiyaga ega odamlar ham vaqtni boshqarish, tashkilotchilik, yodda saqlash va tartibga amal qilishda muammolarga duch keladi. Disleksik o‘smirlar o‘y vazifalari va yo‘l-yo‘riqlarni yoddan chiqarishadi va asosiy masalalarni umumlashtirish va ular asosida xulosalar yasashda qiyinchilikka uchrashadi. Ularda, shuningdek, ma‘ruza davomida ma‘ruzachi ortidan ulgurishda, bir nechta bosqichlarni o‘z ichiga olgan yo‘l-yo‘riqlarni ketma-ketlikda bajarishda muammolar kuzatiladi.

Disgrafiya o‘rganishdagi qiyinchilik turi bo‘lib, bunda shaxsning tushunarli, mantiqiy ketma-ketlikda va tushunarli tarzda ma‘lumotni yozma ifodalashi qiyin kechadi. Bu odatda motorika, ma‘lumotga ishlov berish tezligi va fikrni yozma ravishda tashkillashtira olishga bog‘liq bo‘ladi. Bu holatga xos qiyinchiliklar yozish bilan bog‘liq jismoniy faoliyatdan tortib g‘oya va fikrlarni qog‘ozga tushirishgacha bo‘lishi mumkin. Bunday holatdagi o‘smirlarning husnixatida kamchiliklar, yozish davomida qo‘lning tez charchashi, harflarni qoldirib ketish yoki qaytarish, varaqda matnni tashkillashtirish, berilgan ustunda sonlarni ketma-ketlikda bir tekis joylashtirish muammolar kuzatilishi mumkin. Disgrafik o‘smirlar o‘qib tushunish qiyin bo‘lgan diagramma va tablitsalar tuzishadi.

Diskalkuliya bu insonning raqamlarni tushunishi va ular bilan ishlashida kuzatiladigan muammolarda namoyon bo‘luvchi holat sanaladi. Bunga ba‘zan “matematik disleksiya” deya ta’rif beriladi. Bunda shaxsning raqamlarni anglashi, matematik fikrlashida muammolar kuzatiladi. Diskalkulik o‘smirlar shuningdek o‘lchov birliklari (masalan, vazn, masofa, kalendar va jadvallar, vaqtni aytish, vaqtdan samarali foydalanish)da qiyinchilikka duch kelishadi. Zamon va makondagi chalkashliklar, xaritalarni o‘qiy olish, masofalarni aniq belgilay olish hamda pul bilan

bog'liq masalalarni boshqara olish kabi kundalik faoliyat turlaridagi muammolar bu shaxslar uchun xos bo'lgan qiyinchiliklar sanaladi.

Dispraksiya shuningdek Rivojlanish Koordinatsiyasidagi Buzilish (RKB) ham deb yuritilib, koordinatsiya, motor ko'nikmalar va ba'zan nutq faoliyatiga salbiy ta'sirda namoyon bo'ladi. Bu holat o'smirning kundalik o'qib-o'rganishga oid va ijtimoiy faoliyat turlarini oson va samarali tarzda bajarishiga salbiy ta'sir o'tkazishi mumkin. Dispraksik shaxslar uchun sport turlari bilan shug'ullanish va hatto avtomobil boshqarishni o'rganish juda murakkab bo'lishi mumkin. Dispraksik o'smirlarda husnixatda, oyoq kiyim bog'ichlarini bog'lashda, o'tkir tig'li oshxona anjomlar (pichoq, sanchqi)idan foydalanishda, masofani aniqlik bilan belgilashda qiyinchiliklar kuzatiladi. Ular bir nechta bosqichli topshiriqlarni rejalashtirish va to'g'ri ketma-ketlikda bajarishda, masalan, ilmiy tajriba-sinov ishlarida ketma-ketlikni eslab qolish kabi faoliyatlarda qiyinchilikka uchraydilar. Ular nutqida ovozning ohangi, balandligini to'g'ri belgilagan holda g'oya va fikrlarni, ayniqsa bosim ostida aniq, xatosiz ifodalashga qiynaladilar.

2. Turli neyrotiplar bilan ishlash bo'yicha amaliyot

Autizm tashxisi qo'yilgan o'smirlar bilan ishlash murakkab va asabni sinovdan o'tkazadigan jarayon bo'lishi mumkin. Ularning qiziqishlari va ehtiyojlarini bilish autist o'smirlar bilan do'stona va o'zaro manfaatli munosabat o'rnatishga yordam berishi mumkin. Autistik o'smirlarning o'zgalar bilan o'zaro munosabatini yaxshilash uchun o'qituvchilar guruhda bajariladigan topshiriqlar davomida autist o'smirlarni ularni yaxshi tushunadigan tengdoshlari bilan hamkorlikda ishlashga undashi mumkin. Autizm spektri buzilgan o'quvchilar uchun shuningdek jamoada ishlashning ochiq strategiyalari hamda do'stona munosabatlarni o'rnatishni o'rgatish foydali bo'lishi mumkin.

Oldindan belgilangan jadvallar va kundalik vazifalarni o'zida mujassam etgan vizual nazorat ro'yxatlari bunday o'quvchilar uchun juda foydali hisoblanadi. Odat tusiga kirgan vazifa va topshiriqlar hamda kundalik ishlar jadvaliga o'zgartirish kiritilgan taqdirda, autizm tashxisi qo'yilgan o'quvchilar bunday o'zgarishlar haqida oldindan bilishi lozim.

Autizm spektr buzilishi mavjud o'quvchilarga ko'maklashuvchi boshqa strategiyalar o'z ichiga tanaffus uchun sokin muhit, joy va vaqt ajratish hamda ularga ko'rsatma va instruksiyalar berayotganda iboralar, kinoya kabilar ishlatilmagan tilda gapirish hamda ushbu ko'rsatmalarni vizual yoki yozma ravishda tasvirlab berish kabilarni oladi.

Bu turdagi o'quvchilar tomonidan bajarilishi kerak bo'lgan topshiriqlar kichik qismlarga bo'lib berilishi, ularni bajarishga ajratilgan vaqtning chegaralangan bo'lishi hamda topshiriqlarni bajarishga ko'maklashuvchi diagramma, tablitsa, xarita yoki rasmlar bilan kelishi maqsada muvofiq.

O'quvchilarda o'ziga ishonchni shakllantirishda o'qituvchilar ularni qiziqtirgan va ular o'z iste'dodini namoyon eta oladigan mavzularni o'rganish va mashg'ulotlarni bajarishga undashi hamda bajarilgan ish yoki topshiriq qanchalik kichik bo'lishidan qat'iy nazar buni katta bir yutuq kabi nishonlashlari kerak.

DTGS sindromi tashxisi qo'yilgan o'quvchilar ham aniq, lo'nda va qisqa ko'rsatmalar va uddalash mumkin bo'lgan kichik bo'laklar, bosqichlarga ajratilgan faoliyat turlarini yoqtirishadi. Bunday o'quvchilarga nisbatan an'anaviy o'quvchilardan farqli ravishda baholashning muqobil usullaridan, masalan, og'zaki taqdimotlar kabilardan foydalanish hamda nazorat topshiriqlarini bajarishga qo'shimcha vaqt berilishi lozim.

Vizual eslatmalar bilan birga berilgan izchillikka ega kundalik faoliyat turlari bunday o'quvchilarga vazifalarni bajarishga mas'uliyatli bo'lish, vaqtni boshqarish va faoliyatini samarali tashkillashtirishga yordam beradi.

DTGS sindromli o'smirlarda kutilgan hulq-atvorni shakllantirish uchun ijobiy turtki kerak bo'ladi hamda har bir bajarilgan faoliyat turi bo'yicha hoh u salbiy aks ta'sir bo'ladimi yoki ijobiy darhol qayta aloqa berilishi lozim. Qayta aloqa doimiy o'tkazilib turiladigan tekshiruvlarda qo'llanilishi mumkin.

Dispraksik o'quvchilar qaydlar olib borishda noutbuk kompyuterlaridan foydalanish yoki baholash topshiriqlarini bajarishlari uchun chop etilgan qaydlardan foydalanishdan foyda ko'rishadi. Bosqichma-bosqich ko'rsatmalar, rejalarni yozib borish uchun mo'ljallangan vositalar, hamda eslatmalar bunday o'quvchilarga vaqtdan unumli foydalanish va uni boshqarishda qo'l keladi. Bunday o'quvchilarga materiallarni og'zaki ravishda tushuntirishda o'qituvchilardan vizual vositalardan foydalanish va iloji bo'lganda tushuntirilayotgan mavzuni namoyish qilib berish so'raladi.

Dispraksik o'quvchilarning bilimini baholashda o'qituvchilar baholashning muqobil usullaridan foydalanishni o'ylab ko'rishlari kerak bo'ladi. Bunda og'zaki taqdimotlar yoki loyihalar qo'l kelishi mumkin. O'quvchilar qo'lga kiritgan natijalarni, masalan, ijodkorlik, muammolarga yechim topish yoki ijtimoiy ko'nikmalar namoyishini birgalikda nishonlash dispraksik o'quvchilarda o'ziga ishonch hissini shakllantirishga yordam beradi.

Diskalkuliya tashxisi qo'yilgan o'smirlar bilan bir chiziqqa ketma-ketlikda berilgan raqamlardan, sanagichlar va tushunchalarni ifodalashda vizualizatsiyadan foydalanish tavsiya etiladi. Raqamli ma'lumotlar diagramma va tablitsalar bilan birgalikda ishlatilganda bunday o'quvchilarning ma'lumotlarni vizualizatsiya qilishi oson kechadi. Bunday o'quvchilar uchun foydali bo'lishi mumkin bo'lgan yana ikkita vosita bu kalkulyator va matematik mobil ilovalar sanaladi. Shuningdek, ma'lumotlarni grafik ko'rinishda taqdim etuvchi mobil yoki kompyuter dasturlari bunday o'quvchilarning matematik muammolarni yechishida qo'l keladi. Bunday o'quvchilarning o'qib o'rganishini osonlashtiruvchi qo'shimcha usullar qatoriga

vazifa va topshiriqlarni kichik qismlarga bo'lib berish, ko'p bosqichli masalalarni yechishda sxema va grafiklardan foydalanish kabilarni kiritish mumkin.

Diskalkuliyaga ega o'smirlarning bilimni baholashda shuningdek nazorat topshiriqlarini bajarishga qo'shimcha vaqt berish hamda baholashning muqobil usullari, og'zaki taqdimotlar va loyihalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Bunday o'quvchilarda o'ziga ishonchni kuchaytirish maqsadida o'qituvchilar asosiy e'tiborni vazifa yoki topshiriqning bexato bajarilganligiga emas, balki uni bajarishga sarflangan harakatga ko'proq e'tibor berish tavsiya etiladi. Shuningdek, bunday o'quvchilarning matematikaga oid bo'lmagan sohalarda erishgan yutuqlarini e'tirof etish ham katta foyda beradi.

Disgrafiya tashxisi qo'yilgan o'smirlar yozish talab etiladigan topshiriqlarga duch kelganda jismoniy charchoq va emotsional qiyinchiliklarni boshdan kechirishadi. Ularga bunday muammolar bilan kurashishda yordam berish uchun o'qituvchilar og'zaki nutqni yozma matnga o'giruvchi dasturlardan yoki diktant vositalaridan foydalanish imkoniyatini yaratib berishlari mumkin. Shuningdek, yozma topshiriqlarni strukturalashda va rejalashtirishda grafik organayzerlardan foydalanishini yo'lga qo'yish mumkin.

Disgrafik o'quvchilarga ko'maklashuvchi strategiyalar qatoriga shuningdek ularga topshiriqlarni bajarishlari uchun yozma ish shablonlarini, gapning boshlanishi berilgan matnlar yoki bajarilgan yozma ish namunalarini berish kabilarni kiritish mumkin. Baholash topshiriqlarida bunday o'quvchilarga qo'shimcha vaqt berish maqsadga muvofiq. Bunday o'quvchilar bajarishi kerak bo'lgan yozma ish hajmi imkon darajasida qisqartirilgan holda berilishi lozim.

Disleksik o'quvchilar bilan matnlarning audio versiyalari yoki yozma matnni og'zaki matnga o'giruvchi vositalardan foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, bunday o'quvchilarga o'qish va yozish topshiriqlarini bajarishga qo'shimcha vaqt berish maqsadga muvofiq. O'qituvchilar bunday o'quvchilar bilan baholashning muqobil usullari, masalan og'zaki taqdimot yoki loyihalardan foydalanishi mumkin. Disleksik o'smirlarga ham aniq va lo'nda, bosqichma-bosqich berilgan ko'rsatmalar berilishi lozim. Shuningdek, ular o'z salohiyatini to'liq namoyon qilishlari uchun strukturalashgan o'quv muhiti muhim ahamiyatga ega. Ularning kuchli tomonlarini e'tirof etish va nishonlash o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi hamda hayajon hissini yo'qotishga yordam beradi.

Barcha o'quvchilar, jumladan neyrotipik va neyroatipik o'quvchilar uchun quyidagilar foydali sanaladi:

- ❖ O'qitish usullarining xilma-xilligi
- ❖ Aniq va lo'nda ko'rsatmalar
- ❖ Qobiliyatidan qat'iy nazar barcha foydalanishi mumkin bo'lgan materiallar
- ❖ Ularni tinglashadigan, ular yordam so'ray oladigan va savollar bera oladigan havfsiz ta'lim muhiti

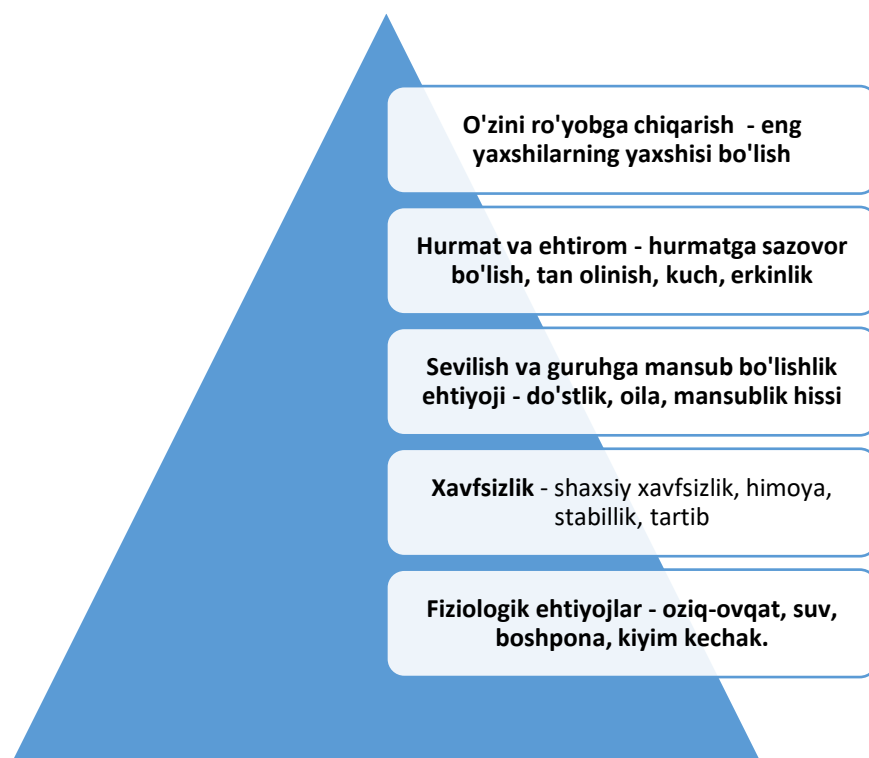
- ❖ Grafik organayzerlardan foydalanish
- ❖ Yutuqlar va erishilgan natijalarni e'tirof etish va nishonlash

Metodika

Tarqatma. Maslouning ehtiyojlar piramidasi va inklyuziya

Inson motivatsiyasini tushuntirishga mo'ljallangan nazariya hisoblanmish ehtiyojlar piramidasini ishlab chiqqan psixolog olim Abraham Masloug ko'ra insonlar o'z ehtiyojlarini fiziologik ehtiyojlarni qonidirishdan o'zligini ro'yobga chiqarishga tomon boruvchi tartibda qondirishadi. Quyida berilgan piramida Maslou tomonidan tadqiq qilingan ehtiyojlar iyerarxiyasini umumlashtirgan holda taqdim etadi:

Maslouning ehtiyojlar piramidasi



Masloug ko'ra, piramidadagi bosqichlar bo'ylab yuksalish uchun har bir bosqich to'liq qondirilishi lozim. Shu nuqtayi nazardan olib qaraydigan bo'lsak, ularning har bir bosqichdagi ehtiyojlari qonidirilsagina o'quvchilar o'zining salohiyatini to'liq namoyon eta oladilar.

Mazkur ehtiyojlar piramidasi neyroxilma-xillikka ega o'quvchilar va maxsus ta'limiy ehtiyojlari bor o'quvchilar uchun yanada dolzarb ahamiyat kasb etadi. Masalan, maxsus ta'limiy ehtiyojlari mavjud o'quvchilarni boshqa o'quvchilar birgalikda o'qib-o'rganadigan muhitdan ajratish yoki izolyatsiyalash ularning guruhga mansublik hissiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'qituvchilar va ta'lim muassasalari inklyuziv sinflarda barcha o'quvchilar uchun maqbul o'qib-o'rganish sharoitini quyidagilar orqali yaratishlari mumkin:

- O'quvchilarni tinch va sokin sharoitga ega, mos ravishda yoritilgan va o'rindiqlari moslashuvchan tarzda joylashtirilgan sinfxonalar bilan ta'minlash
- Maxsus parxez saqlovchi o'quvchilar uchun suv va zarur hollarda taom iste'mol qilish imkoniyatini berish
- Doimiy tanaffuslar berish
- Aniq, izchil tartib-qoidalar va kutilmalarni o'quvchilar e'tiboriga yetkazish
- Dars yoki topshiriqni bajarish davomida bir bosqichdan keyingisini o'tilayotganini vizual va og'zaki ravishda bildirish
- Hamkorlikda ishlaga rag'batlantirish
- Qabul qilish madaniyatini yaratish
- Topshiriqlarni bajarishning yo'llari va usullarini tanlash imkonini berish
- O'quvchilarni kichkina va uddalay olinadigan maqsadlar qo'yishga ruhlantirish
- O'quvchilarni tanqidiy fikrlash va yangilik yaratishga undovchi ochiq javobli topshiriqlardan foydalanish
- O'quvchilar uchun dolzarb bo'lgan va real hayot bilan bog'liq darslarni ishlab chiqish
- O'sishga intilish tafakkurini rag'batlantirish

Mazkur strategiyalar neyrotipik va neyroatipik hamda maxsus ta'limiy ehtiyojlarga ega o'quvchilarga o'z salohiyatini to'liq namoyon qilish imkoniyatini beradi.

Tarqatma: Tabaqalashtirish turlari



Tarqatma material: Mavzuni mustahkamlash bo'yicha bingo

Tanlagan neyrotip bo'yicha slaydlar tayyorlang	Taqdim etmoqchi bo'lgan mavzuingiz bo'yicha beshta ochiq javobli savol tayyorlang	Taqdim etmoqchi bo'lgan mavzuingiz bo'yicha beshta To'g'ri/Noto'g'ri javobli savol tayyorlang
--	---	---

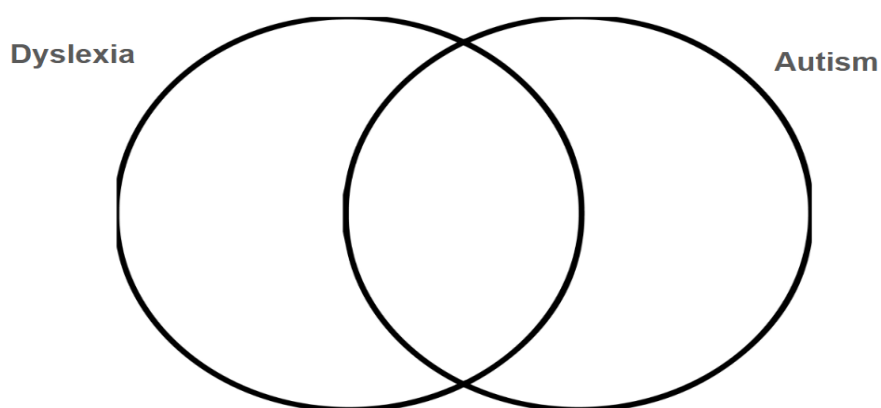
Taqdim etmoqchi bo'lgan ma'lumot bo'yicha qisqacha bo'shliqlarni to'ldirish topshirig'i tayyorlang	Tanlagan neyrotip bo'yicha besh daqiqalik podkast tayyorlang	Taqdim etmoqchi bo'lgan mavzuingiz bo'yicha bir-biriga mosini tanlash topshirig'ini tayyorlang
Taqdim etmoqchi bo'lgan ma'lumot asosida beshta muqobil javob variantiga ega savollar tayyorlang	Taqdim etmoqchi bo'lgan mavzuingiz bo'yicha beshta gap yozing	Tanlagan neyrotip bo'yicha qisqacha videomaterial tayyorlang

A) Neyroxilma-xillikning o'ziga xos turlari

Neyroxilma-xillik haqida ko'proq ma'lumot olish va ushbu xilma-xillikning o'zlari dars o'tadigan o'quvchilar guruhida eng ko'p tarqalgan turlari haqida bilish maqsadida o'qituvchilar juftlikda ushbu topshiriqni bajarishadi:

1. Barcha o'qituvchilarga 1.3A tarqatma beriladi. Tarqatmada neyroxilma-xillik va diqqat tanqisligi va giperfaollik sindromi (DTGS), autizm, disleksiya, disgrafiya, diskalkuliya va dispraksiya kabilarning asosiy xususiyatlari haqida qisqacha ma'lumot beriladi (tarqatmalar bo'limiga qarang).

2. Har bir juft o'qituvchiga o'rganishi va ma'lumot olishi uchun neyroxilma-xillikning ikkita maxsus turi beriladi va ular o'rganganlari asosida Venn diagrammasini to'ldirib ushbu turlarning o'xshash va farqli tomonlarini tadqiq qilishadi. Venn diagrammasi bir biri bilan kesishuvchi ikki yoki undan ortiq aylanalardan iborat grafik organayzer bo'lib, aylanalarning kesishuvchi joyida o'qituvchilar nerotiplarning xshash tomonlari yozilsa, aylananing qolgan qismlarida o'qituvchilar ikkita neyrotip o'rtasidagi farqlar qayd etiladi.



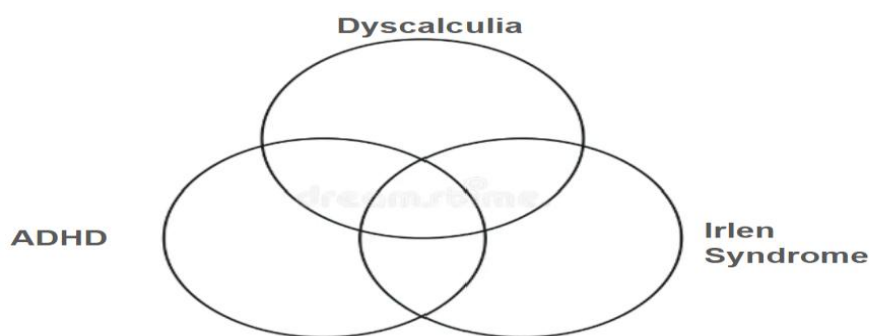
3. O'qituvchilarga taqqoslash va qiyoslash uchun neyrotiplar tarqatiladi:

a) Disleksiya va autizm

b) Diskalkuliya va DTGS

c) Dispraksiya va disgrafiya

4. Topshiriqni tez tugatgan o'qituvchilardan berilgan tiplarning yanada ko'proq o'xshash va farqli jihatlarini o'rganib, diagrammaga kiritishlari so'ralishi mumkin yoki ularga uchinchi neyrotip berilishi va Venn diagrammasiga qo'shish so'ralishi mumkin. Masalan, Turette va Irlen sindromlari



5. Juft bo'lib ishlagan holda, o'qituvchilar o'zlari tuzgan Venn diagrammasi qoralamasini qayta ko'rib chiqishadi va poster (plakat)ga diagrammaning yakuniy nusxasini tushirishadi. Poster (plakat) auditoriya devoriga yoki ma'lumotlar taxtasiga namoyish uchun osib qo'yiladi. O'qituvchilar o'zlari tadqiq qilmagan neyrotiplar haqida ma'lumot olish uchun xona bo'ylab aylanib, poster (plakat)larni o'rganishadi va qaydlar olishadi. Kerak joylarda neyrotiplarning o'xshash va farqli tomonlariga o'z qo'shimchalarini kiritishadi.

B) Neyroxilma-xillikdagi kesishuvlar

1.3A tarqatmadagi berilgan hamkorlikda bajarilgan topshiriqqa xulosa yasash uchun o'qituvchilar neyrotiplar o'rtasidagi kesishuvlar, o'ziga xoslik va farqlar haqida o'z refleksiv jurnallariga qayd kiritishadi. Shuningdek, o'qituvchilar o'z qaydlarida ushbu neyroxilma-xillikka ega o'quvchilarning ehtiyojlariga qay tarzda o'quv jarayonida murojaat qilishlari haqida mushohada yuritishlari so'raladi.

C) Inklyuziv sinf: o'quv jarayonida amaliyotga tatbiq etish

Ushbu topshiriqda o'qituvchilar neyroxilma-xil o'quvchilarni qamrab olgan inklyuziv sinflarning o'ziga xos qiyinchiliklariga murojaat qilish va ularga yechim topish yo'llarini 1.3S tarqatmada berilgan matnni o'qish orqali o'rganishadi (Qarang 1.3S Tarqatma: Sinfda qo'llash uchun ishlanmalar) va quyidagi sarlavhalar berilgan diagrammani to'ldirishadi (1.3S Tarqatma: Diagramma):

Darslarimda allaqachon foydalanadigan strategiyalarim	Darslarimda men qo'llab ko'rmoqchi bo'lgan strategiyalar	Men hal qo'llashga tayyor bo'lmagan strategiyalar va ularni mening kontekstimda qo'llashga qiyinchilik tug'diruvchi sabablar	Ayrim o'zgartirishlar bilan darslarimda qo'llashim mumkin bo'lgan strategiyalar

D) Xilma-xil o'quvchilar ehtiyojlariga murojaat qilish

Ushbu mashqda o'qituvchilar Maslouning ehtiyojlar piramidasi va inklyuziya o'rtasidagi bog'liqlikni "Gap – jumla – so'z" mushohada tartibi orqali.

Gap – jumla – so'z mulohaza tartibi Garvard universiteti ta'lim fakultetining Project Zero loyihasi tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, matn bilan ishlash va unda matnning asl mohiyatini ilg'ash orqali berilgan ma'lumotlardan ma'no hosil qilishga undaydi va har bir individual o'quvchiga matn qanday ma'no taqdim etishini ko'rsatadi.

Aslida ushbu usul bir butun matn bilan ishlash uchun yaratilgan bo'lishiga qaramay, undan matnning paragraflari, qism va bo'laklari bilan ishlashda ham foydalanish mumkin. Mazkur usuldan 1.3S tarqatmada berilgan "Sinfda qo'llash uchun ishlanmalar"da foydalanishni tavsiya etamiz.

"Gap – jumla – so'z" usulini qo'llash uchun quyidagi bosqichlarga amal qilish so'raladi:

1. Har bir o'qituvchi matnda matnning asosiy g'oyasini taqdim etuvchi gapni tanlaydi.
2. Har bir o'qituvchi ushbu tanlovni qilishga undagan jumlani tanlaydi.
3. Har bir o'qituvchi ushbu jumladagi ularning qarashi bo'yicha eng kuchli so'zni tanlashadi.
4. Keyin o'qituvchilar kichik guruhlarda o'z tanlovlarini muhokama qilishadi va qayd qilib borishadi.
5. So'ng o'qituvchilar quyidagi uchta yo'nalishda savollarga javob izlashadi:
 - a) Qanday mavzular yuzaga chiqmoqda?
 - b) Ulardan amaliyotga tatbiq bo'yicha qanday xulosalar yasash mumkin?
 - c) Sizning tanlovingiz matnda berilgan qaysi aspektlarni qamrab olmadi va qaysilari muhokama davomida yuzaga chiqdi?

Ushbu mashqning so'nggi bosqichida o'qituvchilar o'z xulosalari haqida reflektiv

jurnallariga qayd kiritishadi.

E) Tabaqalashtirish turlari

Kerol Ann Tomlinsonga ko'ra "tabaqalashtirish bu o'qitish va o'rganishning barcha o'quvchilar uchun yo'naltirilganligiga ishonch hosil qilish bo'lib, bu o'qituvchi sifatida bizning maqsadimiz bo'lishi lozim."

Tabaqalashtirish mavzusiga kirish sifatida o'qituvchilar tabaqalashtirishning uchta turi (mazmun, jarayon, mahsulot) berilgan grafik organayzerni o'rganishadi va o'yla-muhokama qil-o'rtoqlash (Think-Pair-Share) usulida muhokama qilishadi.

O'yla-muhokama qil-o'rtoqlash (Think-Pair-Share) oddiy hamkorlikda ishlash strategiyasi bo'lib, undan turli kontekstlar va maqsadlarda foydalanish mumkin.

Ushbu mashqni bajarish uchun 1.3E tarqatmada berilgan grafik organayzerni o'qituvchilarga tarqating va ulardan quyidagilarni bajarishni so'rang:

1. O'zingiz mustaqil ravishda grafikdagi "Mazmun" bo'limi va unga biriktirilgan tavsiyalar haqida o'ylab ko'ring.
2. Berilgan tavsiyalarni hamrohingiz bilan muhokama qiling.
3. Ularga bildirilgan fikr va mulohazalarni butun guruh bilan o'rtoqlashing.

Yuqoridagi bosqichlarni grafik organayzerda berilgan Jarayon va Mahsulot bo'limlari va ularga tegishli tavsiyalar bilan ham takrorlang.

O'qituvchilarga tushuntiringki, bu hali tabaqalashtirish mavzusiga kirish hisoblanadi. Kursning ikkinchi modulida maxsus tabaqalashtirish strategiyalari haqida batafsil ma'lumot olishadi va ularni o'quv jarayonida, dars davomida amaliyotga tatbiq etishni o'rganishadi.

Savollar

- 1.Neyroxilma-xillik tushunchasining mazmunini tushuntiring. Bu tushunchaning asosiy mazmuni nimada namoyon bo'ladi?
- 2.Autizm spektrining xususiyatlari qanday va Asperger sindromi bilan qanday farqlanadi? Misollar keltiring.
3. Disleksiya va Diskalkuliya o'rtasidagi asosiy farqlarni aniqlang. Har biriga misol keltiring.
3. Disgrafiya va Disprakiya tushunchalarini taqqoslang. Ularning odamning ta'lim jarayoniga qanday ta'siri bor?
- 4..Har bir o'quvchining ehtiyojlariga qay tarzda murojaat qilishimiz mumkin?
- 5..Barcha o'quvchilarga o'qib-o'rganishga teng imkoniyat taqdim etish uchun o'qituvchilar qanday strategiya va texnikalardan foydalanishi mumkin?
- 6.Sinxonalarimizda, dars o'tadigan guruhlarimizda eng keng tarqalgan neyroxilma-xillik turlari qaysilar va ular bilan ishlashda qanday usullardan foydalanasiz yoki foydalangan bo'lar edingiz?

Glossariy

1.Neyrodivergent: O'zgacha miya tuzilishi va kimyosiga ega bo'lgan odamlar. Ularning miyasi tipik deb tan olingan miya faoliyatidan boshqacha ishlaydi.

2.DTGS (Diqqat tanqisligi va giperfaollik sindromi): Tibbiy holat bo'lib, miya rivojlanishiga va odamlarning xulq-atvoriga ta'sir ko'rsatadi, jumladan, diqqatni jamlash va impulslarni nazorat qilishda muammolar keltirib chiqaradi.

3.DT (Diqqat tanqisligi): Giperfaollik belgilarisiz namoyon bo'lishi mumkin bo'lgan holat. Odamlarda diqqatni jamlash, topshiriqlarni boshqarish va vaqtni rejalashtirishda qiyinchiliklar keltirib chiqaradi.

4.Autizm: Rivojlanishdagi o'ziga xoslik bo'lib, miyaning o'zgacha funksiyasi tufayli yuzaga keladi. Ijtimoiy muloqot, odamlar bilan o'zaro aloqa va takrorlanuvchi xulq-atvorlar bilan bog'liq muammolar bilan tavsiflanadi.

5.Asperger sindromi: Autizm spektridagi shaxslar uchun qo'llaniladigan atama bo'lib, odatda o'rtacha yoki undan yuqori intellektga ega bo'lganlarni ifodalaydi.

6.Disleksiya: Miyada yuz beruvchi neyron bog'lanishlarning boshqachaligi sababli o'qish va yozish bilan bog'liq qiyinchiliklar.

7.Disgrafiya: Yozma ifodani tushunarli va mantiqiy ketma-ketlikda ifodalashdagi qiyinchilik, bu motorika va ma'lumotni yozma ravishda tashkil qila olish bilan bog'liq muammolarni o'z ichiga oladi.

8.Diskalkuliya: Raqamlarni tushunish va ular bilan ishlashda kuzatiladigan qiyinchilik, jumladan o'lchov birliklari, vaqtni boshqarish va makon zamon tartibini anglashda muammolar.

9.Disprakiya: Rivojlanish koordinatsiyasidagi buzilish bo'lib, motorika, koordinatsiya va ba'zan nutq faoliyatida qiyinchiliklarga olib keladi.



1.3. BOLALAR VA TA'LIM OLUVCHILAR BILAN IJTIMOIIY-RUHIY VA RIVOJLANTIRUVCHI ISHLAR MODULI SILLABUSI

	1.3 BOLALAR VA TA'LIM OLUVCHILAR BILAN IJTIMOIIY-RUHIY VA RIVOJLANTIRUVCHI ISHLAR MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	1.3.1 Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondoshuvlari va amaliyoti	Mavzu:
Mavzu:	1.3.2 Ta'lim tashkilotidagi psixologik iqlim va xavfsizlikni oshirishga qaratilgan psixologik yordam ko'rsatishning samarali yo'llari	Mavzu:
Mavzu:	1.3.3 Bolalar va ta'lim oluvchilarda suitsidning oldini olish va psixologik yordam ko'rsatish yo'nalishlari	Mavzu:
Yil:	2026	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktev ma'ruza	2	Interaktev ma'ruza
Amaliy mashg'ulot	4	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)	
MM1	Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondoshuvlari va amaliyoti. Ijtimoiy-ruhiy ishlarini olib borish uchun ta'lim oluvchilarga va ularning ota-onalariga

	(ularning oʻrnini bosuvchi shaxslarga), shu jumladan alohida saqlash sharoitlariga muhtoj boʻlgan taʼlim oluvchilarga psixologik taʼsir koʻrsatishning maxsus vositalari.
MM2	Turli toifadagi taʼlim oluvchilarning, shu jumladan maxsus taʼlimiy ehtiyojlarga muhtoj boʻlganlarning rivojlanish qonuniyatlari. Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi masalalarini hal qilishga imkon beradigan standart usullar va texnologiyalar, shu jumladan boshqa mutaxassislar (deffektolog-pedagog, logoped- pedagog) bilan hamkorlikda aniqlay olish.
2-ta guruhga boʻlinadi vazifalar beriladi 15-minut	
Mavzu mazmuni	
Bolalarning tipik va atipik rivojlanishiga misollar va rivojlanishdagi nuqsonlarining turlari (taʼlim olishga qobiliyati yoʻqligi, disleksiya, bajarish koʻnikmasi bilan bogʻliq muammolar, Daun sindromi, autistik spektr holatlari, diqqat yetishmasligi va giperaktivlik sindromi, harakatlardagi nomuvofiqlik, rivojlanishning kechikishi).	Maʼruza, 30-minut
Taʼlim oluvchilarda taʼlim va ularning ijtimoiy va (yoki) psixologik farovonligi bilan bogʻliq ziddiyatli vaziyatlarning oldini olish va oʻz vaqtida hal qilish usullari. Taʼlim oluvchilarning taʼlim ehtiyojlari, taʼlim tashkilotining xususiyatlari, hisobot talablari, tashkilotning ichki siyosati, sohaga oid meʼyoriy hujjatlar, taʼlim tashkilotining resurslari.	Bahs- munozara 20-minut

1.3.1-mavzu: Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondoshuvlari va amaliyoti

Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarining zamonaviy nazariyalari, yondashuvlari va amaliyoti turli fanlar (psixologiya, sotsiologiya, ta'lim, menejment

va ijtimoiy ish) nuqtayi nazaridan o'rganiladi. Quyida ushbu sohaning asosiy nazariyalari, yondashuvlari va amaliyotiga oid tushunchalar keltiriladi.

1. Zamonaviy nazariyalar

1.1. Ijtimoiy o'zaro ta'sir nazariyalari

- **Simvolik interaksionizm** (G. Mid, E. Goffman) – insonlarning o'zaro muloqoti va ularning ramzlar orqali anglashuviga asoslangan.
- **Sotsial konstruktivizm** – ijtimoiy haqiqat shaxslar va jamiyat tomonidan yaratilishini tushuntiradi.

1.2. Rivojlanish nazariyalari

- **Psixososial rivojlanish nazariyasi** (E. Erikson) – inson hayotining turli bosqichlarida duch keladigan psixologik inqirozlar haqida tushuncha beradi.
- **Kognitiv rivojlanish nazariyasi** (J. Piayje) – bolalarning aqliy rivojlanish bosqichlarini tushuntiradi.
- **Ekologik tizimlar nazariyasi** (U. Bronfenbrenner) – inson rivojlanishiga ta'sir etuvchi ekologik omillarni tushuntiradi.

1.3. Motivatsiya va xulq-atvor nazariyalari

- **Maslou ehtiyojlar ierarxiyasi** – inson ehtiyojlarining bosqichma-bosqich qondirilishini tushuntiradi.
- **O'z-o'zini aniqlash nazariyasi** (E. Desi va R. Rayan) – ichki va tashqi motivatsiya farqlarini tahlil qiladi.

Zamonaviy yondashuvlar

2.1. Individual rivojlanishga yo'naltirilgan yondashuv

- Shaxsiy rivojlanish va o'sish jarayonlariga urg'u beriladi.
- Psixologik maslahat, murabbiylik va mentorlardan foydalaniladi.

2.2. Jamiyatga asoslangan yondashuv

- Ijtimoiy muhitni yaxshilash orqali rivojlanishga erishish.
- Mahalla, jamoa va tashkilotlarning rolini oshirish.

2.3. Innovatsion va texnologik yondashuv

- Raqamli texnologiyalar, sun'iy intellekt va onlayn platformalar orqali rivojlanish jarayonlarini qo'llab-quvvatlash.

Amaliyot

3.1. Ta'lim va tarbiya jarayonida qo'llanilishi

- Rivojlantiruvchi dasturlar, treninglar va seminarlar tashkil qilish.
- Pedagogik-psixologik yondashuvlardan foydalanish.

3.2. Ijtimoiy ish va psixologik yordam

- Ijtimoiy himoya va rehabilitatsiya markazlarida ishlash.
- Stress, travma va muammoli xatti-harakatlarni tuzatish usullari.

3.3. Kasbiy va shaxsiy rivojlanish dasturlari

- Liderlik, kommunikatsiya va kreativ fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish.
- Shaxsiy rivojlanish bo'yicha murabbiylik va coaching xizmatlari.

Har bir ta'lim oluvchi individualligini hisobga olgan holda, rivojlanish qonuniyatlari turli psixologik, pedagogik va biologik omillarga bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, maxsus ta'limiy ehtiyojlarga muhtoj (MTE) bo'lgan bolalar bilan ishlashda individual yondashuv muhim o'rin tutadi. 1. Umumiy rivojlanish qonuniyatlari

Turli yosh va intellektual imkoniyatlarga ega bo'lgan ta'lim oluvchilarning rivojlanishi quyidagi qonuniyatlarga asoslanadi:

1.1. Bosqichma-bosqich rivojlanish qonuniyati

- Har bir inson rivojlanishida muayyan bosqichlardan o'tadi (masalan, J. Piajening kognitiv rivojlanish nazariyasi bo'yicha sensorimotor, preoperatsion, konkret va formal operatsion bosqichlar).
- Har bir bosqichda bolaning tafakkur qilish, nutq va ijtimoiy o'zaro ta'sir qobiliyatlari shakllanadi.

1.2. Genetik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri

- Biologik omillar (genetika, asab tizimi rivojlanishi) va ijtimoiy muhit (oilalar, ta'lim muassasasi, jamiyat) inson rivojlanishiga ta'sir qiladi.
- Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, har bir yosh davrida shaxs turli psixologik inqirozlarni boshdan kechiradi.

1.3. Individual yondashuv va differensial ta'lim

- Har bir o'quvchi o'ziga xos o'rganish uslubiga ega (vizual, audial, kinestetik va h.k.).
- O'quv materiallarini o'quvchining qobiliyatlariga mos ravishda moslashtirish zarur.

2. Maxsus ta'limiy ehtiyojlarga muhtoj bolalarning rivojlanish qonuniyatlari

MTE bo'lgan bolalar rivojlanishida umumiy rivojlanish qonuniyatlari saqlanib qoladi, biroq ularning jismoniy, kognitiv yoki psixologik holatiga bog'liq ravishda maxsus yondashuvlar talab etiladi.

2.1. Aqliy rivojlanish xususiyatlari

- Aqliy zaiflik (intellektual rivojlanishning sustligi) bolalarning ta'lim materiallarini qabul qilishiga ta'sir qiladi.
- Logopedik yoki defektologik yondashuvlar qo'llanilishi kerak.

2.2. Sensor rivojlanish cheklovlari

- Ko'rish yoki eshitish imkoniyati cheklangan bolalar uchun vizual yoki audial o'quv materiallari bilan moslashtirilgan ta'lim metodlari ishlatiladi.
- Braille alifbosi, karnay apparatlari va subtitrlar kabi texnologik vositalar yordamida ta'lim jarayoni qo'llab-quvvatlanadi.

2.3. Autizm spektr buzilishi (ASB)

- Autizm spektridagi bolalar odatda ijtimoiy o'zaro ta'sir va muloqotda qiyinchiliklarga duch kelishadi.
- Vizual jadval, tartibga solingan muhit va individual ta'lim rejalaridan foydalanish muhim.

2.4. Jismoniy rivojlanish cheklovlari

- Harakatlanish qobiliyati cheklangan bolalar uchun jismoniy moslashtirilgan o'quv vositalari talab etiladi (masalan, nogironlik aravachasi uchun moslashtirilgan partalar).
- Individual harakat va jismoniy reabilitatsiya dasturlari qo'llaniladi.

3. Turli toifadagi ta'lim oluvchilar uchun moslashtirilgan yondashuvlar

3.1. Differensial ta'lim

- Har bir o'quvchining o'ziga xos ehtiyojlariga mos ravishda ta'lim usullarini o'zgartirish.
- Individual ta'lim rejalarini ishlab chiqish va tatbiq etish.

3.2. Inkluziv ta'lim

- Maxsus ehtiyojga ega bolalarni umumiy sinflarga integratsiya qilish va ularga qo'shimcha yordam ko'rsatish.
- Moslashtirilgan dasturlar va maxsus pedagoglar yordamida ta'lim berish.

3.3. Ko'p kanalli ta'lim

- O'quv materiallarini turli kanallar orqali yetkazish (matn, audio, video, taktil materiallar).
- Texnologik yordam (masalan, nutqni matnga aylantirish, virtual reallik, interaktiv doskalar).

Har bir ta'lim oluvchi shaxsiy imkoniyatlariga ko'ra o'ziga xos rivojlanish yo'liga ega. Shuning uchun ta'lim jarayonida individual yondashuv, maxsus metodikalar va moslashtirilgan ta'lim texnologiyalaridan foydalanish zarur. Inkluziv va differensial ta'lim yondashuvlari orqali barcha bolalarga sifatli ta'lim olish imkoniyati yaratish muhim hisoblanadi.

Psixologning bolalar bilan ishlashidagi asosiy yo'nalishlar: kerakli sifatlarni shakllantirish, ta'lim berish, tarbiyalash va rivojlantirish

Amaliy psixologning birinchi ish davrini shartli ravishda moslashish davri deb atash mumkin: psixolog maktabga, maktab esa psixologga moslashishi kerak. Axir ular bir-birlarini unchalik tanimaydilar. Bu erda maktab ma'muriyati, o'quvchilar, ularning ota-onalari bilan suhbatlar, darslarga qatnashish, darsdan tashqari mashg'ulotlar, o'qituvchilar kengashlari yig'ilishlari, ota-onalar yig'ilishlari, hujjatlarni o'rganish va hokazo. Shu bilan birga, suhbatlarda, yig'ilishlarda o'qituvchilar, o'quvchilar va ularning ota-onalarini o'qituvchilarning vazifalari va usullari bilan tanishtirish zarur.

Maktabdagi psixolog biz uchun yangi hodisa bo'lib, ko'plab o'qituvchilar psixologni darhol tanimasligi mumkin. Sabr-toqat, mehribon xotirjamlik, hammaga xushmuomalalik bilan munosabatda bo'lish kerak. Har bir inson shubha qilish huquqiga ega va o'qituvchi, sinf o'qituvchisi, direktor - bundan ham ko'proq. Nega ular darhol psixologga ishonishlari kerak? Hamma narsa unga va, eng muhimi, unga

bog'liq kasbiy ta'lim va kasbiy mahorat. Shuning uchun, bizning fikrimizcha, psixolog eng yaxshi biladigan va qila oladigan narsadan boshlash kerak. Misol uchun, agar u kichik yoshdagi maktab o'quvchilari bilan ishlashda katta tajribaga ega bo'lsa, demak, u ulardan boshlashi kerak, agar u ilgari bolalarning intellektual sohasini rivojlantirish bilan shug'ullangan bo'lsa, u holda o'zini ishlashda sinab ko'rishi kerak.

Maktabda ishlayotgan mutaxassislar bilan birgalikda bitta umumiy vazifani hal qiladilar - ular yosh avlodga ta'lim va tarbiya beradilar. Shu bilan birga, ularning har biri o'quv jarayonida o'ziga xos o'rinni egallaydi, o'ziga xos xususiyatlarga ega aniq vazifalar, maqsadlari va usullari. Masalan, tarix o'qituvchisining aniq vazifalari va ish uslublari biologiya, matematika, jismoniy madaniyat, mehnat va boshqalar o'qituvchisining vazifa va ish uslublari bilan farq qiladi. O'z navbatida barcha fan o'qituvchilarining vazifalari va faoliyat uslublari sinf o'qituvchisi sifatida harakat qilganda tubdan o'zgaradi.

Shunday qilib, har bir maktab o'qituvchisining o'ziga xosligi bor funktsional majburiyatlar kasbiy ixtisoslikka asoslangan. Ammo amaliy psixolog haqida nima deyish mumkin? Balki maktabdagilar uni yo o'qituvchi uchun "tez yordam" yoki o'quvchilar uchun «enaga» sifatida qabul qilarlar.

Amaliy psixolog maktabga mutaxassis sifatida ham keladi - bolalar, pedagogik va ijtimoiy psixologiya sohasidagi mutaxassis. U o'z ishida aqliy rivojlanishning yoshga bog'liq qonuniyatlari va individual o'ziga xosligi, aqliy faoliyatning kelib chiqishi va inson xatti-harakatlarining motivlari, ontogenezda shaxsni shakllantirishning psixologik shartlari to'g'risidagi kasbiy bilimlarga tayanadi. Psixolog maktab jamoasining teng huquqli a'zosi bo'lib, pedagogik jarayonning undan tashqari hech kim kasbiy ta'minlay olmaydigan, ya'ni o'quvchilarning aqliy rivojlanishini nazorat qiladigan va bu rivojlanishga imkon qadar ko'proq hissa qo'shadigan tomoni uchun javobgardir.

1.3.2-mavzu: Ta'lim tashkilotidagi psixologik iqlim va xavfsizlikni oshirishga qaratilgan psixologik yordam ko'rsatishning samarali yo'llari

Ta'lim muassasasida xavf omillarini kamaytirish va ta'lim oluvchilarning psixologik farovonligini oshirish o'quv jarayoni samaradorligini oshirish bilan bir qatorda, ularning ruhiy va jismoniy salomatligini ham ta'minlaydi. Buning uchun kompleks yondashuv talab etiladi, jumladan, xavfsiz muhit yaratish, psixologik qo'llab-quvvatlash va stress omillarini minimallashtirish.

1. Ta'lim tashkilotidagi xavf omillari

Psixologik xavf omillari

- **Akademik bosim** – yuqori baholar va o'qishdagi muvaffaqiyatga haddan tashqari e'tibor.

- **Zo‘ravonlik va kiberbulling** – tengdoshlari orasida tazyiq yoki tahqirlash holatlari.
- **Ijtimoiy izolyatsiya** – do‘stlar yo‘qligi, jamoaga integratsiya bo‘lmaslik.
- **O‘qituvchilarning bosimi** – haddan tashqari qat’iy tartib yoki noadolatli munosabat.

Jismoniy xavf omillari

- **Muassasa ichidagi xavfsizlik muammolari** – shikastlanish xavfi, bino va jihozlarning noto‘g‘ri joylashuvi.
- **Sog‘liqni saqlash choralari yetarli emasligi** – sanitariya-gigiyena sharoitlarining sustligi.
- **Ovqatlanish va jismoniy faollikning yetarli emasligi** – noto‘g‘ri ovqatlanish yoki jismoniy faollikning kamayishi.

Emotsional va ruhiy xavf omillari

- **O‘qishga motivatsiyaning pasayishi** – darslarga qiziqishning yo‘qligi.
- **Oilaviy muammolar** – oilaviy muhitning bolaning psixologik holatiga ta’siri.
- **O‘z-o‘zini past baholash** – o‘ziga ishonchsizlik va qo‘rquv.

2. Xavf omillarini kamaytirish usullari

Xavfsiz muhit yaratish

- O‘quvchilar va o‘qituvchilar uchun **kiberbulling va zo‘ravonlikka qarshi dasturlar** ishlab chiqish.
- **Xavfsizlik bo‘yicha qoidalarni joriy etish** va harakat qilish tartiblarini o‘rgatish.
- **Tanaffus zonalarini yaratish**, dam olish burchaklari va jismoniy faollikni rag‘batlantirish.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish

- Maktab yoki universitetda **psixologik maslahat markazlari** tashkil etish.
- Har bir o‘quvchi uchun **individuallashtirilgan yondashuv** ishlab chiqish.
- **Tengdoshlarga maslahat dasturlari** – o‘quvchilar bir-birlariga psixologik yordam berish tizimini shakllantirish.

Stress omillarini kamaytirish

- Akademik bosimni kamaytirish uchun **diferensial ta’lim yondashuvlaridan** foydalanish.
- O‘quvchilarni haddan tashqari yuklamaslik uchun **o‘quv vaqti va uy vazifalarini optimallashtirish**.
- Mindfulness (hushyorlik), nafas olish texnikalari va relaksatsion mashg‘ulotlarni o‘quvchilarga o‘rgatish.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratish

- Ota-onalar va o‘qituvchilar uchun **trening va seminarlar** o‘tkazish.
- O‘quvchilarni **ijtimoiy loyihalar va klublarga jalb qilish**.

- Jamoaviy o'yinlar va loyihalar orqali o'quvchilar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash.

3. Ta'lim oluvchilarning psixologik farovonligini oshirish usullari

Emotsional barqarorlikni rivojlantirish

- **Ijobiy fikrlash** va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish bo'yicha treninglar o'tkazish.
- Meditatsiya va mindfulness mashg'ulotlarini kiritish.
- Stress va tashvishlarni boshqarish bo'yicha dasturlarni yo'lga qo'yish.

O'quvchilarning ishtirokini oshirish

- O'quvchilarning fikrlarini inobatga olish va ularning tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash.
- Ta'lim jarayoniga interaktiv metodlarni (rolli o'yinlar, muammoli ta'lim) kiritish.
- O'quvchilar uchun liderlik va tashabbuskorlik dasturlarini ishlab chiqish.

Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash

- Maktabda yoki universitetda sog'lom ovqatlanish tartibini joriy qilish.
- Sport va jismoniy faollikni rag'batlantirish uchun to'garaklar tashkil etish.
- Dam olish va jismoniy tiklanish uchun maxsus mashg'ulotlarni joriy qilish.

Xavf omillarini kamaytirish va ta'lim oluvchilarning psixologik farovonligini oshirish uchun ta'lim muassasalari **xavfsiz muhit yaratish, psixologik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish, stress omillarini minimallashtirish** va **ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini yo'lga qo'yish** zarur. Ushbu strategiyalar o'quvchilarni nafaqat o'qishda, balki jamiyatda ham muvaffaqiyatli va barqaror shaxs bo'lib shakllanishiga yordam beradi.

Maktab psixologi ishining samaradorligi, birinchi navbatda, u o'quvchilarning rivojlanishi uchun qulay bo'lgan asosiy psixologik sharoitlarni ta'minlay olishi bilan belgilanadi. Asosiy shartlar quyidagilar.

1. Pedagogik jamoaning talabalar bilan ishlashda yoshga bog'liq imkoniyatlari va rivojlanish zaxiralarini maksimal darajada amalga oshirish (ma'lum bir yosh davrining tajovuzkorligi, «yaqin rivojlanish zonalarini» va boshqalar). Amaliy psixolog nafaqat yosh xususiyatlarini hisobga olishiga yordam berishi kerak (bu so'zlar maktabda allaqachon ishlatilgan), balki bu xususiyatlar (yoki neoplazmalar) faol shakllantirilishi va maktab o'quvchilarining imkoniyatlarini yanada rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qilishi kerak.

Demak, boshlang'ich maktab yoshida bolaga maqsadli ta'lim va tarbiya boshlanadi. Uning faoliyatining asosiy turi - o'ynaydigan ta'lim faoliyati muhim rol barcha aqliy xususiyat va sifatlarning shakllanishi va rivojlanishida. Aynan shu yosh psixik jarayonlarning o'zboshimchaliklari, ichki harakatlar rejasi, o'z xatti-harakatlarining aks etishi, faol aqliy faoliyatga bo'lgan ehtiyoj yoki kognitiv faoliyatga

moyillik kabi psixologik neoplazmalarning rivojlanishiga sezgir. ta'lim ko'nikmalari va qobiliyatlari. Boshqacha qilib aytganda, boshlang'ich maktab yoshining oxiriga kelib, bola o'rganishga, o'rganishga intilishga va o'z qobiliyatiga ishonishga qodir bo'lishi kerak.

Muvaffaqiyatli ta'limning optimal asosi - bu o'quv va intellektual qobiliyat va qobiliyatlarning o'zini o'zi qadrlash, kognitiv yoki ta'lim motivatsiyasi kabi shaxsiy parametrlar bilan uyg'un muvofiqligi. Ushbu yozishmalar boshlang'ich maktab yoshida aniq belgilanadi. Ta'limning keyingi bosqichlarida yuzaga keladigan deyarli barcha muammolar (shu jumladan yomon o'sish, o'rganishning ortiqcha yuklanishi va boshqalar) bolaning yo o'rganishni bilmasligi yoki o'qitish unga qiziq emasligi, uning istiqboli ko'rinmasligi bilan belgilanadi.

Faoliyatlarning xilma-xilligi mavjud bo'lib, ularning har biri uni yetarli vaqt ichida amalga oshirish uchun ma'lum qobiliyatlarni talab qiladi.

Qobiliyatlarning shakllanishi har bir yosh bosqichida o'ziga xos xususiyatlarga ega va bolaning qiziqishlarini rivojlantirish, uning muayyan faoliyatdagi muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligini o'z-o'zini baholash bilan chambarchas bog'liq. Bolaning aqliy rivojlanishi uning qobiliyatlarini rivojlantirmasdan mumkin emas. Ammo bu qobiliyatlarning rivojlanishi kattalardan sabr-toqatni, bolaning eng kichik muvaffaqiyatlariga e'tibor va ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishni talab qiladi va bu ko'pincha kattalar uchun yetarli emas! Va ular o'z vijdonlarini umumiy formula bilan tinchlantiradilar, qoida emas, balki qobiliyat istisnodir.

Shu bilan birga, psixolog bolalarda qobiliyatlarni baholash uchun turli asoslar borligini yodda tutishi kerak : ular o'rtoqlarini darslardagi muvaffaqiyatlari (ob'ektiv mezon), o'zlarining - sinflariga hissiy munosabati (sub'ektiv mezon) bilan baholaydilar. Shuning uchun bolalarning yutuqlari ikki jihatdan - ularning ob'ektiv va sub'ektiv ahamiyati nuqtai nazaridan ko'rib chiqilishi kerak.

Ob'ektiv ahamiyatga ega yutuqlar boshqalarga aniq ko'rinadi: o'qituvchilar, otalar, o'rtoqlar. Masalan, o'quvchi materialni tez, "harakatda" o'zlashtiradi, o'qituvchining tushuntirishini darrov tushunadi, bilim bilan erkin harakat qiladi. U sinfdoshlari orasida ajralib turadi, uning o'ziga bo'lgan hurmati haqiqiy yuksak muvaffaqiyatga to'g'ri keladi, doimiy ravishda mustahkamlanadi.

Subyektiv ahamiyatga ega yutuqlar - bu ko'pincha boshqalarga ko'rinmaydigan, lekin bolaning o'zi uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan muvaffaqiyatlar. Ma'lum bir bilim sohasida katta, sezilarli yutuqlarga ega bo'lmagan bolalar (bu o'quvchilarning asosiy qismi - «o'rtacha» talabalar) bor; katta qiziqish, u bo'yicha topshiriqlarni bajarishdan xursand. Subyektiv ravishda, ular o'zlari uchun, boshqalardan farqli o'laroq, ushbu bilim sohasida ba'zi muvaffaqiyatlarga erishadilar. Bunday bolaning imkoniyatlarini o'z-o'zini baholash ko'pincha faqat uning mavzuga ijobiy munosabati bilan mustahkamlanadi. Shunday qilib, biz o'z-o'zini hurmat qilishni shakllantirish uchun turli xil sharoitlar mavjudligini aytishimiz mumkin - o'qituvchining ta'siri

ostida va qo'llab-quvvatlashi bilan yoki o'qituvchining bahosiga zid ravishda (va keyin bola o'zini o'zi tasdiqlash uchun sezilarli qiyinchiliklarni engishi kerak, yoki u «taslim bo'ladi»).

Maktabda, afsuski, ular «o'rtacha» o'quvchiga to'g'ri munosabatda bo'lishmaydi. Ko'pgina «o'rtacha» kichik maktab o'quvchilari allaqachon o'zlarining sevimli fanlariga ega, ular bor (nisbatan erishadigan ba'zi sohalar). Ammo ularning ko'pchiligi orasida umumiy rivojlanish darajasi bir qator holatlar (masalan, tasavvur rivojlanishidagi kamchiliklar va boshqalar) tufayli etarli darajada yuqori emas. Agar siz darhol ularga e'tibor bermasangiz, ularning qiziqishi va muayyan sohadagi muvaffaqiyatini qo'llab-quvvatlamasangiz, ular (ko'pincha shunday bo'ladi) oxirigacha «o'rtacha» bo'lib qolishi mumkin. Maktabda o'qish, o'z qobiliyatlariga ishonchini yo'qotgan, darslarga qiziqish.

Qobiliyatlar muammosiga bolaning nafaqat ob'ektiv, balki sub'ektiv jihatdan muhim qobiliyatlari mavjudligini tan olishga asoslangan yondashuv bilim yoki faoliyatning sub'ektiv jihatdan eng muvaffaqiyatli sohasini hisobga olgan holda ta'lim jarayonini qurishga imkon beradi. har bir talaba. Odatda, ta'lim va rivojlanishda asosiy e'tibor bolaning eng zaif joylariga, orqada qolgan zonalarga berilishi taklif etiladi. Shu bilan birga, bola uchun sub'ektiv jihatdan muvaffaqiyatli bo'lgan sohaga tayanish shaxsning shakllanishiga eng progressiv ta'sir ko'rsatadi, har birining qiziqishlari va qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon beradi, orqada qolgan qobiliyatlarni bevosita emas, balki bilvosita kuchaytiradi.

3. Bolalar uchun qulay maktab yaratish **psixologik iqlim**, bu birinchi navbatda samarali muloqot, bola va kattalar (o'qituvchilar, ota-onalar), bola va bolalar jamoasining o'zaro ta'siri, tengdoshlarning bevosita muhiti bilan belgilanadi.

To'liq huquqli aloqa, eng kamida, har qanday baholash yoki baholash holatlariga asoslangan bo'lib, u baholanmaslik bilan tavsiflanadi. Muloqotda eng yuqori qadriyat - biz muloqot qiladigan boshqa shaxs, uning barcha fazilatlarini, xususiyatlari, kayfiyatlari va boshqalar, ya'ni. individuallik huquqi.

Qulay psixologik iqlim va munosabatlar har bir yoshda o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Pastki sinflarda o'qituvchining muloqot tabiati bolalarda unga nisbatan boshqacha munosabatni shakllantiradi: *ijobiy* unda talaba o'qituvchining shaxsiyatini o'z zimmasiga oladi, u bilan muloqotda xayrixohlik va ochiqlik ko'rsatadi; *salbiy* bunda talaba o'qituvchining shaxsiyatini qabul qilmaydi, u bilan muloqot qilishda tajovuzkorlik, qo'pollik yoki izolyatsiyani ko'rsatadi; *ziddiyat*, bunda talabalar o'qituvchining shaxsiyatini rad etish va uning shaxsiyatiga yashirin, ammo jiddiy qiziqish o'rtasida ziddiyatga ega. Shu bilan birga, kichik yoshdagi o'quvchilar va o'qituvchi o'rtasidagi muloqot xususiyatlari va ularda o'quv motivlarini shakllantirish o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjud. Ijobiy munosabat, o'qituvchiga bo'lgan ishonch ta'lim faoliyati bilan shug'ullanish istagini keltirib chiqaradi,

o'rganish uchun kognitiv motivni shakllantirishga yordam beradi; salbiy munosabat bunga hissa qo'shmaydi.

Kichik maktab o'quvchilari orasida o'qituvchiga nisbatan salbiy munosabat juda kam uchraydi va qarama-qarshilik juda keng tarqalgan (bolalar taxminan 30%). Bunday bolalarda kognitiv motivatsiyaning shakllanishi kechiktiriladi, chunki ularda o'qituvchi bilan maxfiy muloqotga bo'lgan ehtiyoj unga nisbatan ishonchsizlik va, demak, u shug'ullanadigan faoliyatga, ba'zi hollarda, qo'rquv bilan birlashtirilgan. Bu bolalar ko'pincha yopiq, himoyasiz yoki aksincha, befarq, o'qituvchining ko'rsatmalarini qabul qilmaydi, tashabbusi yo'q. O'qituvchi bilan muloqotda ular majburiy kamtarlik, kamtarlik va ba'zan moslashish istagini ko'rsatadilar. Bundan tashqari, odatda bolalarning o'zlari o'z tajribalari, tartibsizliklari, qayg'ularining sabablarini anglamaydilar, afsuski, kattalar ham buni ko'pincha tushunmaydilar. Birinchi sinf o'quvchilari, hayotiy tajribasi etarli emasligi sababli, o'qituvchi tomonidan ko'rinadigan jiddiylikni bo'rttirishga va chuqur his qilishga moyildirlar. Ushbu hodisa ko'pincha o'qituvchilar tomonidan bolalarni o'qitishning dastlabki bosqichida kam baholanadi. Ayni paytda, bu juda muhim: keyingi sinflarda salbiy his-tuyg'ularni tuzatish mumkin, ularga o'tkazish mumkin. O'quv faoliyati umuman olganda, o'qituvchilar va o'rtoqlar bilan munosabatlar haqida. Bularning barchasi maktab o'quvchilarining aqliy va shaxsiy rivojlanishida jiddiy og'ishlarga olib keladi.

O'smirlar o'rtasidagi munosabatlarda ular tengdoshlariga nisbatan eng muhim hamdardlik va antipatiya tuyg'ularini, qobiliyatlarni baholash va o'zini o'zi baholashni boshdan kechiradilar. Tengdoshlar bilan muloqotdagi muvaffaqiyatsizliklar ichki noqulaylik holatiga olib keladi, bu hayotning boshqa sohalarida ob'ektiv yuqori ko'rsatkichlar bilan qoplanishi mumkin emas. Muloqot o'smirlar tomonidan sub'ektiv ravishda juda muhim narsa sifatida qabul qilinadi: bu ularning muloqot shakliga sezgir e'tibori, tengdoshlari va kattalar bilan munosabatlarini tushunish, tahlil qilishga urinishlari bilan tasdiqlanadi. Aynan tengdoshlar bilan muloqotda o'spirinlarda qadriyat yo'nalishlarining shakllanishi boshlanadi, bular muhim ko'rsatkich ularning ijtimoiy etukligi. Tengdoshlar bilan muloqotda o'spirinlarning tengdoshlari o'rtasida o'zini namoyon qilish istagi, o'zini va suhbatdoshini yaxshiroq bilish, tushunish istagi kabi ehtiyojlari mavjud. dunyo fikr, harakat va harakatlarda mustaqillikni himoya qilish, o'z fikrini himoya qilishda o'zining jasorati va bilim kengligini sinab ko'rish, halollik, irodalilik, sezgirlik yoki jiddiylik kabi shaxsiy fazilatlarni amalda ko'rsatish. tengdoshlar bilan muloqot rivojlandi, ular ko'pincha yoshga bog'liq shaxsiy rivojlanishda orqada qoladilar va har qanday holatda ular maktabda o'zlarini juda noqulay his qilishadi.

O'rta maktab o'quvchilari o'rtasidagi munosabatlar qarama-qarshi jins vakillari bilan muloqotga alohida e'tibor berish, o'qituvchilar va boshqa kattalar bilan norasmiy muloqotning mavjudligi yoki yo'qligi bilan tavsiflanadi. Kattalar bilan muloqot o'rta maktab o'quvchilarining asosiy kommunikativ ehtiyoji va axloqiy rivojlanishining

asosiy omilidir. Tengdoshlar bilan muloqot, shubhasiz, bu erda ham shaxsning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi, ammo yigit (hatto o'smir ham) o'zini hurmat qilgandagina o'zining ahamiyati, o'ziga xosligi va o'ziga xosligini his qilishi mumkin. rivojlangan ong va katta hayot tajribasiga ega bo'lgan odam uchun. Shuning uchun ota-onalar va o'qituvchilar nafaqat bilimlarni uzatuvchi, balki insoniyatning axloqiy tajribasini tashuvchisi sifatida ham harakat qilishadi, bu faqat bevosita va hatto norasmiy muloqotda uzatilishi mumkin. Biroq, ota-onalar va o'qituvchilar aynan mana shu rolni bajara olmaydilar: o'quvchilarning kattalar bilan norasmiy muloqot qilishdan qoniqish darajasi juda past. Bu jamiyatning ma'naviy ahvoli noqulay ekanidan, keksa va yosh avlod o'rtasidagi ma'naviy aloqa uzilib qolganidan dalolat beradi.

1.3.3-mavzu: Bolalar va ta'lim oluvchilarda suitsidning oldini olish va psixologik yordam ko'rsatish yo'nalishlari

Reja:

1. Suitsid tushunchasi va xavf omillari.
2. Suitsidning oldini olish yo'nalishlari.
3. Psixologik yordam va ota-onalar, pedagoglarning roli.

Suitsid — bu shaxsning o'z hayotiga qasddan tugatish harakati bo'lib, u nafaqat jismoniy salomatlik, balki ruhiy holat va ijtimoiy muhit bilan ham chambarchas bog'liq hodisadir. Bolalar va o'quvchilar orasida suitsidning oldini olish dolzarb ijtimoiy va psixologik muammo sifatida qaraladi, chunki bu hodisa bolaning shaxs sifatida rivojlanishiga jiddiy zarar yetkazadi va ularning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Suitsidga olib keladigan omillar ko'p qirrali bo'lib, ularni psixologik, ijtimoiy va oilaviy omillar sifatida guruhlash mumkin.

Psixologik omillar orasida ruhiy tushkunlik, doimiy stress, o'zini past baholash, umidsizlik va kelajakka ishonchsizlik eng ko'zga ko'ringan xavf omillari hisoblanadi. Bunday holatlar bolalarda depressiv kayfiyat, hissiy taranglik va hayotga bo'lgan motivatsiyaning pasayishiga olib keladi. Ijtimoiy omillar esa o'quvchilarning tengdoshlar bilan munosabatlaridagi muammolar, ijtimoiy izolyatsiya, do'stlar tomonidan rad etilish yoki kamsitishga duch kelish kabi vaziyatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu holatlar bolada o'zini yolg'iz his qilish, qo'rquv va umidsizlikni kuchaytiradi, bu esa suitsid xatti-harakatlarining ehtimolini oshiradi.

Oilaviy omillar ham muhim rol o'ynaydi. Oiladagi nizolar, ota-onalar e'tiborsizligi, zo'ravonlik, ajralish yoki yaqin insonlarning yo'qolishi kabi travmatik vaziyatlar bolada emotsional barqarorlikning pasayishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, oilaviy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi bolalarning o'zini xavfsiz his qilishiga to'sqinlik qiladi. Suitsid xavfi belgilarini erta aniqlashda bolalarning xulq-atvori va emotsional holatidagi o'zgarishlarga e'tibor qaratish muhimdir. Masalan,

o'zini past baholash, maktabga nisbatan qiziqishning pasayishi, do'stlar bilan muloqotdan qochish, yolg'izlik yoki tajovuzkorlik kabi holatlar xavf belgisi sifatida qaraladi.

Shu sababli, suitsid tushunchasini chuqur tushunish va xavf omillarini aniqlash bolalarga tezkor va samarali psixologik yordam ko'rsatish, shuningdek, profilaktik choralar ishlab chiqishning asosiy sharti hisoblanadi. Tizimli yondashuv, psixologik monitoring va ota-onalar hamda pedagoglar bilan hamkorlik orqali suitsid xavfi kamaytirilishi mumkin.

Bolalar va ta'lim oluvchilarda ruhiy salomatlik masalalari bugungi kunda dolzarb muammo sifatida qaralmoqda. Suitsid – bu jiddiy ijtimoiy va psixologik hodisa bo'lib, u bolaning ruhiy holatiga bevosita tahdid soladi. Shu sababli suitsidning oldini olish va unga psixologik yordam ko'rsatish nafaqat psixologik xizmatlarning, balki ota-onalar, pedagoglar va ta'lim tizimining umumiy vazifasi sifatida qaraladi. Suitsid xavfi ko'pincha ruhiy tushkunlik, stress va hissiy taranglik, oilaviy nizolar, e'tiborsizlik yoki zo'ravonlik, do'stlar bilan munosabatdagi muammolar, ijtimoiy izolyatsiya, o'z-o'zini past baholash, umidsizlik va kelajakka ishonchsizlik kabi omillar bilan bog'liq bo'ladi. Ushbu omillarni erta aniqlash bolalarni xavfli vaziyatlardan himoya qilishning birinchi qadamidir.

Suitsidning oldini olish yo'nalishlari psixologik diagnostika va monitoringni o'z ichiga oladi, bunda o'quvchilarning ruhiy holati, stress va depressiya darajasi kuzatiladi hamda xavf omillari aniqlanadi. Shu bilan birga individual va guruhviy maslahatlar orqali bolalarga emotsional qo'llab-quvvatlash, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish va ijobiy fikrlashni shakllantirish bo'yicha psixologik yordam ko'rsatiladi. Ota-onalar va pedagoglar bilan profilaktik ishlarni olib borish ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, bunda ruhiy salomatlikni saqlash, stressni boshqarish va bolalar bilan ijobiy muloqot usullari bo'yicha ma'lumotlar beriladi. Ta'lim muassasasida qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish zarur, bunda xavfsiz, hurmat va e'tibor asosidagi ijtimoiy muhit shakllantiriladi, zo'ravonlik va kamsitish holatlari oldini olinadi. Favqulodda vaziyatlarda esa tezkor javob berish tartibi ishlab chiqiladi, bolada suitsidiy xatti-harakat belgilari paydo bo'lsa, psixolog, pedagog va ota-onalar birgalikda choralar ko'radi.

Psixologik yordam turli shakllarda amalga oshiriladi. Suhbatlar va konsalting orqali bolaning his-tuyg'ulari tinglanadi va ularni konstruktiv yo'nalishda yo'naltirish amalga oshiriladi. Shuningdek, stressni kamaytiruvchi mashqlar, masalan, meditatsiya, relaksatsiya va nafas olish texnikalari qo'llaniladi. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, muloqot va nizolarni boshqarish hamda ijobiy munosabatlarni shakllantirish bolalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Zarur hollarda krizis-interventsiya, ya'ni xavfli vaziyatlarda tezkor psixologik aralashuv amalga oshiriladi.

Ota-onalar va pedagoglar bolalarning ruhiy holatini muntazam kuzatishi, o'z vaqtida muammolarni aniqlashi va psixologik yordamga murojaat qilishi lozim.

Ularning faol ishtiroki bolalarning o'zini xavfsiz his qilishi va suitsid xavfining kamayishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, psixologlar, pedagoglar va ota-onalar o'rtasidagi samarali hamkorlik ta'lim muassasalarida xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishning muhim omili hisoblanadi. Integratsiyalashgan va bolaga yo'naltirilgan yondashuv suitsidning oldini olish va psixologik yordam ko'rsatishda eng samarali mexanizm sifatida xizmat qiladi. Shu tarzda tizimli choralar orqali bolalarning ruhiy salomatligini saqlash, stress va xavfli xatti-harakatlarning oldini olish hamda ularning ta'limga bo'lgan motivatsiyasini oshirish mumkin.

Suitsidning oldini olish bolalarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning ijtimoiy hamda shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda eng muhim vazifa hisoblanadi. Oldini olish jarayoni tizimli va bir nechta yo'nalishlarni o'z ichiga oladi, ular birgalikda bolalarda xavf omillarini kamaytirish va ijobiy psixologik muhit yaratishga xizmat qiladi.

Birinchi yo'nalish — psixologik monitoring va diagnostika. Bu jarayon bolalarning ruhiy holatini, stress va depressiya darajasini muntazam kuzatishni, shuningdek, xavf omillarini erta aniqlashni o'z ichiga oladi. Psixologik monitoring bolalarning hissiy holati va xulq-atvoridagi o'zgarishlarni aniqlashga yordam beradi va pedagoglar hamda ota-onalarga tezkor aralashuv imkoniyatini yaratadi.

Ikkinchi yo'nalish — individual va guruhiiy maslahatlar. Bolalar bilan suhbatlar orqali ularning his-tuyg'ularini tinglash, emotsional qo'llab-quvvatlash va ijobiy fikrlashni shakllantirish amalga oshiriladi. Guruhiiy mashg'ulotlar esa muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni mustahkamlash va stressni kamaytirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, stressni kamaytiruvchi texnikalar, meditatsiya va relaksatsiya mashqlari bolalarning hissiy barqarorligini oshirishga yordam beradi.

Uchinchi yo'nalish — ta'lim muassasasida xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish. Bu yerda pedagoglar va psixologlar bolalarning o'zini erkin, hurmatga loyiq va qo'llab-quvvatlangan his qilishini ta'minlaydigan ijtimoiy va psixologik sharoitni shakllantiradilar. Muvozanatli muhit, zo'ravonlik va kamsitishning yo'qligi, shuningdek, ijobiy ijtimoiy munosabatlar bolalarda suitsid xatti-harakatlariga moyillikni kamaytiradi.

To'rtinchi yo'nalish — ota-onalar va pedagoglar bilan profilaktik ishlar. Ota-onalar va pedagoglar bolalar bilan ijobiy muloqot qilish, ruhiy salomatlikni saqlash va stressni boshqarish bo'yicha zarur bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlari lozim. Ularning faol ishtiroki va bolalarning psixologik holatini doimiy kuzatishi suitsid xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Bularning barchasi tizimli yondashuv va hamkorlik orqali amalga oshiriladi. Suitsidning oldini olish faqat psixologik yordam ko'rsatish bilan cheklanmaydi, balki pedagoglar, ota-onalar va psixologlarning birgalikdagi faoliyati, ta'lim muassasasida xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish orqali ham samarali bo'ladi. Shu

tarzda tizimli va kompleks chora-tadbirlar bolalarda ruhiy barqarorlikni mustahkamlash, xavfli xatti-harakatlarning oldini olish va ularning ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash imkonini beradi.

Suitsidning oldini olish bolalar va o'quvchilar orasida ruhiy barqarorlikni mustahkamlash va ularning ijtimoiy muhitda xavfsizligini ta'minlashga qaratilgan keng qamrovli faoliyatni talab qiladi. Ushbu jarayon nafaqat shaxsiy, balki ta'lim tizimi darajasida ham rejalashtirilgan choralarni o'z ichiga oladi. Suitsidni oldini olish strategiyalari bolalarning hissiy holatini yaxshilash, o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va psixologik xavf omillarini kamaytirishga qaratilgan.

Psixologik yordam bolalarning ruhiy barqarorligini saqlash va suitsid xavfini kamaytirishda eng muhim vositalardan biridir. Ushbu yordam nafaqat psixologlar tomonidan, balki pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlikda amalga oshiriladi, chunki bolaning ruhiy salomatligi va ijtimoiy rivojlanishi bir vaqtning o'zida turli omillarga bog'liq. Psixologik yordam bolalarning hissiy holatini mustahkamlash, ularning o'zini ifoda etish qobiliyatini rivojlantirish va stressli vaziyatlarda konstruktiv yo'llar bilan muomala qilish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratiladi.

Psixologlar tomonidan ko'rsatiladigan yordam bir necha shaklda amalga oshiriladi. Birinchisi — individual maslahatlar. Ushbu jarayonda bola bilan suhbatlashish, uning ichki dunyosini tushunish va muammolarni aniqlash asosiy vazifa hisoblanadi. Individual ishlar orqali bolaning o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamlanadi, ruhiy holati tahlil qilinadi va unga mos psixologik texnikalar qo'llaniladi. Ikkinchisi — guruh mashg'ulotlar. Guruh ishlari bolalarga ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, tengdoshlar bilan muloqot qilish, o'z his-tuyg'ularini ifoda etish va boshqalar bilan hamkorlik qilishni o'rgatadi. Shu tarzda bolalar ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini his qiladilar, bu esa ularni o'zini yolg'iz yoki rad etilgan his qilishdan himoya qiladi.

Bundan tashqari, krizis-interventsiya va favqulodda psixologik aralashuv ham suitsid xavfi mavjud bo'lgan hollarda muhimdir. Bu jarayonda psixologlar tezkor choralar ko'rib, bolaning xavfsizligini ta'minlaydi va uni hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlaydi. Stressni kamaytiruvchi mashqlar, relaksatsiya, meditatsiya, nafas olish texnikalari va ijobiy vizualizatsiya kabi metodlar bolalarning ruhiy barqarorligini oshirishga xizmat qiladi.

Ota-onalar va pedagoglar psixologik yordam tizimining ajralmas qismidir. Ota-onalar bola bilan doimiy va ishonchli muloqot o'rnatishi, uning hissiy holatini kuzatishi, muammolarini erta aniqlashi va psixolog bilan hamkorlikda chora ko'rishi lozim. Pedagoglar esa maktab muhitida bolalar bilan samarali ishlash, ularni ijtimoiy jihatdan rag'batlantirish, motivatsiyani oshirish va muammoli vaziyatlarda psixolog bilan birgalikda tezkor aralashuvni amalga oshirish vazifasini bajaradilar. Shu bilan birga, pedagoglar bolalarni o'zini ifoda etishga, stressni boshqarishga va o'zaro ijobiy munosabatlarni rivojlantirishga yo'naltiradilar.

Tizimli yondashuvning yana bir jihati — ota-onalar va pedagoglarning bolalar bilan mustahkam va ishonchli munosabatlarni rivojlantirishidir. Bolalar o'zlarini hurmat qilinishini va qo'llab-quvvatlanishini his qilganda, ular ijtimoiy va ruhiy jihatdan barqaror bo'ladilar, bu esa suitsid xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shu tariqa, psixologik yordam, pedagogik qo'llab-quvvatlash va ota-onalar faoliyati birgalikda tizimli tizimni tashkil etadi, bu tizim bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va xavfli xatti-harakatlarning oldini olishda eng samarali mexanizm hisoblanadi.

Natijada, psixologik yordam va ota-onalar, pedagoglarning roli bolalarning ruhiy barqarorligini oshirish, ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish va suitsid xavfini oldini olishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Kompleks yondashuv, ya'ni individual maslahatlar, guruhii mashg'ulotlar, stressni kamaytiruvchi texnikalar va ota-onalar hamda pedagoglar bilan samarali hamkorlik, bolalarning ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta'minlashda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Psixologik yordam bolalarning ruhiy barqarorligini saqlash va suitsid xavfini kamaytirishda eng muhim vositalardan biridir. Bu yordam nafaqat psixologlar tomonidan, balki pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlikda amalga oshiriladi. Bolalarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy rivojlanishi bir vaqtning o'zida turli omillarga bog'liq bo'lganligi sababli, kompleks yondashuv muhimdir.

Psixologlar tomonidan ko'rsatiladigan yordam bir nechta shaklda amalga oshiriladi. Birinchisi — individual maslahatlar. Bu jarayonda bola bilan suhbatlashish, uning ichki dunyosini tushunish, muammolarini aniqlash va unga mos psixologik texnikalarni qo'llash asosiy vazifadir. Ikkinchisi — guruhii mashg'ulotlar. Bu bolalarga ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, tengdoshlar bilan muloqot qilish va muammolarni birgalikda hal qilishni o'rgatadi.

Favqulodda vaziyatlarda, ya'ni suitsid xavfi mavjud bo'lgan hollarda, krizis-interventsiya muhim ahamiyatga ega. Psixologlar tezkor aralashuv orqali bolaning xavfsizligini ta'minlaydi, uni hissiy jihatdan qo'llab-quvvatlaydi va xavfli xatti-harakatlarni oldini oladi. Stressni kamaytiruvchi mashqlar, relaksatsiya, meditatsiya va nafas olish texnikalari bolalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Ota-onalar va pedagoglar psixologik yordam tizimining ajralmas qismidir. Ota-onalar bola bilan doimiy va ishonchli muloqot o'rnatishi, uning hissiy holatini kuzatishi va psixolog bilan hamkorlikda chora ko'rishi lozim. Pedagoglar esa maktab muhitida bolalar bilan samarali ishlash, ularni rag'batlantirish va muammoli vaziyatlarda psixolog bilan birgalikda tezkor aralashuvni amalga oshirish vazifasini bajaradilar.

Tizimli yondashuvning yana bir jihati — bolalar bilan mustahkam va ishonchli munosabatlarni rivojlantirishdir. Bolalar o'zlarini hurmat qilinishini va qo'llab-quvvatlanishini his qilganda, ular ijtimoiy va ruhiy jihatdan barqaror bo'ladilar, bu esa

suitsid xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Kompleks yondashuv, ya'ni individual maslahatlar, guruhiy mashg'ulotlar, stressni kamaytiruvchi texnikalar va ota-onalar hamda pedagoglar bilan samarali hamkorlik bolalarning ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta'minlashda eng samarali mexanizm hisoblanadi.

4. Atipik rivojlanishda yordam berish usullari

Atipik rivojlanish aniqlangan bolalar uchun maxsus ta'lim va rehabilitatsiya dasturlari qo'llaniladi.

Erta intervensiya (erta aralashuv)

- Logoped, defektolog va psixolog yordamida individual yondashuv.
- Sensor terapiya, ABA terapiya kabi maxsus metodlar.

Inkluziv ta'lim

- O'quv jarayonini moslashtirish (vizual materiallar, oddiy til ishlatish).
- Individual ta'lim rejalari (ITR) asosida yondashuv.

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish

- Tengdoshlari bilan o'zaro muloqotni mustahkamlash.
- Guruh terapiyalar va ijtimoiy o'yinlar.

Sensor va motor terapiyasi

- Jismoniy mashqlar va muvozanatni yaxshilovchi terapiya.
- Sensor muhitga moslashtirish (yorug'lik, ovoz va teginish bo'yicha moslashtirilgan o'quv xonalari).
- **Tipik rivojlanish** bolalarda yoshiga mos o'sish va rivojlanish jarayonini ifodalaydi.
- **Atipik rivojlanish** esa normadan chetga chiqadigan holat bo'lib, turli psixologik, nevrologik yoki jismoniy cheklovlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.
- Erta aniqlash va to'g'ri yondashuvlar yordamida atipik rivojlanishdagi bolalarga ta'lim va ijtimoiy hayotga moslashishga ko'maklashish mumkin.

1.4. TA'LIM JARAYONI ISHTIROKCHILARIGA PSIXOLOGIK MASLAHAT BERISH MODULI SILLABUSI

	1.4. TA'LIM JARAYONI ISHTIROKCHILARIGA PSIXOLOGIK MASLAHAT BERISH MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	1.4.1- Ta'lim jarayoni ishtirokchilariga psixologik diagnostika asosida maslahat berish, ota-onalar va pedagoglar uchun profilaktik ishlarni tashkil etish	Mavzu:
Mavzu:	1.4.2 -O'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik asoslari	Mavzu:
Yil:	2026	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktev ma'ruza	-	Interaktev ma'ruza
Amaliy mashg'ulot	4	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)	
MM1	Psixologik maslahat - ta'lim, tarbiya, o'quvchilar, o'qituvchilar, ota-onalarning psixologik madaniyatini shakllantirish, kasb tanlash va turmush qurish, o'zaro munosabat, muomala va muloqot me'yorlari, voyaga yetganlarga munosabat, iqtidor, qobiliyat muammolari yuzasidan yakka tartibda, guruhiiy va jamoa tarzida maslahatlar uyushtirish tartibini bilib oladilar.
MM2	O'quvchilarning qiziqishlari bo'yicha ota-onalarga, ma'muriyatga maslahatlar berish. O'quvchilarning psixik xususiyatlari ularning shaxs va ijtimoiy jihatdan rivojlanishi sifatida shakllanishi, farzandning yosh, jins, shaxsiy tipologik xususiyatlari yuzasidan

	ilmiy-amaliy ma'lumotlar berish. Ta'lim– tarbiya ishlari rejasini tuzishda, tarbiyaviy tadbirlar ishlab chiqishda psixologik maslahatlar berish. Ruhan zo'riqqan o'quvchi va o'qituvchilarga psixologik maslahat berish to'g'risida xabardor qilish.	
Mavzu mazmuni		
O'smirlarning oilaviy hayotga psixologik tayyorlash. Ularda mustaqil fikrlar va qarashlarni shakllantirish. Oilaviy hayotda uchrashi mumkin bo'lgan muammolar haqida tushuncha berish. Oilaviy muammolarni hal qilishning turli yechimlarini topa bilishga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish. Oilaviy munosabatlar. Ota-ona va farzandlar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlar, nizoli vaziyatlar va ularni bartaraf etishning psixologik usullari		Ma'ruza, 30-minut
O'zlashtirilgan bilimlar natijasida - Ta'lim oluvchilarning rivojlanishining yosh normalariga muvofiq hamkorlikdagi va individual faoliyatini tashkil etish usullari. Maslahat ishlarini tashkil etish va o'tkazish uchun axloqiy me'yorlar		Bahs-munozara 20-minut

1.4.1-mavzu: Ta'lim jarayoni ishtirokchilariga psixologik diagnostika asosida maslahat berish, ota-onalar va pedagoglar uchun profilaktik ishlarni tashkil etish

Reja:

1. Psixologik diagnostika va uning ahamiyati.
2. Maslahat berish va qo'llab-quvvatlash tizimi.
3. Ota-onalar va pedagoglarning profilaktik ishlardagi roli.

Ta'lim jarayoni ishtirokchilari — bu nafaqat o'quvchilar, balki pedagoglar va ota-onalarni ham o'z ichiga oladi. Ularning psixologik salomatligi va ruhiy barqarorligi ta'lim jarayonining samarali va xavfsiz tashkil etilishi uchun muhim omildir. Shu sababli, psixologik diagnostika va unga asoslangan maslahatlar ta'lim jarayonida markaziy o'rin tutadi.

Psixologik diagnostika — bu bolalarning, o'quvchilar, pedagoglar va ota-onalarning ruhiy holatini baholash, stressga bo'lgan sezgirlik, xulq-atvoridagi o'zgarishlar, ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarni aniqlash jarayonidir. Diagnostika

vositalari sifatida individual suhbatlar, testlar, so'rovnomalar, o'quv jarayonidagi kuzatuvlar va guruh mashg'ulotlaridan olingan natijalar ishlatiladi. Bu yondashuv bolalarning psixologik xavf omillarini erta aniqlash va samarali maslahatlar berish imkonini beradi. **Psixologik diagnostika** — bu bolalar, o'quvchilar, pedagoglar va ota-onalarning ruhiy holatini tizimli va ilmiy asosda baholash jarayonidir. U nafaqat joriy ruhiy holatni aniqlashga, balki stressga bo'lgan sezgirlik, xulq-atvoridagi o'zgarishlar, emotsional va ijtimoiy ko'nikmalar, shuningdek, o'quvchilarning psixologik barqarorlik darajasini aniqlashga xizmat qiladi. Psixologik diagnostika o'quv jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xavf omillarini erta aniqlash, muammoli vaziyatlarni oldini olish va samarali psixologik maslahatlar berish imkonini yaratadi.

Bu jarayon bir nechta bosqichlarda amalga oshiriladi. Birinchi bosqich — **ma'lumot yig'ish**. Bu bosqichda individual suhbatlar, intervyular, so'rovnomalar va testlar yordamida o'quvchilarning hissiy holati, motivatsiyasi, ijtimoiy aloqalari va xulq-atvori haqida ma'lumotlar to'planadi. Shu bilan birga, pedagoglar va ota-onalar bilan suhbatlashish orqali ularning kuzatishlari, tajribalari va fikrlari ham hisobga olinadi.

Ikkinchi bosqich — **tahlil va baholash**. To'plangan ma'lumotlar psixolog tomonidan ilmiy usullar yordamida tahlil qilinadi, stressga sezgirlik darajasi aniqlanadi, xavfli xatti-harakatlar ehtimoli baholanadi va individual tavsiyalar ishlab chiqiladi. Bu bosqichda o'quvchining ijtimoiy va emotsional rivojlanishi, uning tengdoshlar bilan munosabatlari va maktab muhitiga moslashuv ko'rsatkichlari ham baholanadi.

Uchinchi bosqich — **natijalar asosida maslahatlar berish**. Diagnostika natijalari asosida psixolog individual maslahatlar beradi, bolani konstruktiv fikrlashga yo'naltiradi, stressni boshqarish bo'yicha texnikalar va ijobiy xulq-atvor strategiyalarini tavsiya qiladi. Shuningdek, guruh mashg'ulotlar orqali bolalar ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi, tengdoshlar bilan samarali muloqot qilish va hissiy qo'llab-quvvatlashni his qilish imkoniga ega bo'ladi.

Psixologik diagnostika shuningdek, **profilaktik va monitoring funksiyasini** ham bajaradi. Bu ya'ni pedagoglar va ota-onalarga bolalarning ruhiy holatidagi o'zgarishlarni kuzatish, xavf omillarini erta aniqlash va kerakli psixologik yordamni vaqtida tashkil etish imkoniyatini beradi. Shu tarzda, diagnostika nafaqat ruhiy muammolarni aniqlash, balki ularni oldini olish va ta'lim jarayonida xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishning asosi sifatida xizmat qiladi.

Natijada, psixologik diagnostika tizimli va ilmiy yondashuv orqali bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, pedagoglar va ota-onalarni psixologik jarayonlarga jalb qilish va ta'lim jarayonida suitsid va boshqa xavfli xatti-harakatlarning oldini olishga xizmat qiladigan samarali mexanizm sifatida namoyon bo'ladi.

Maslahat berish jarayoni shaxsiy va guruh shakllarda amalga oshiriladi. Shaxsiy maslahatlar orqali psixolog bolalarning o'zini qanday his qilishi, ichki muammolari va hissiy holatini aniqlaydi, ularni konstruktiv fikrlashga yo'naltiradi va stressni boshqarish bo'yicha individual tavsiyalar beradi. Guruh mashg'ulotlar esa ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, tengdoshlar bilan muloqot qilish, hissiy qo'llab-quvvatlashni oshirish va stressga chidamlilikni shakllantirish imkonini yaratadi.

Ota-onalar va pedagoglar uchun profilaktik ishlarni tashkil etish ham tizimli yondashuvni talab qiladi. Bu ishlar quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

Ota-onalar uchun seminar va treninglar — bu bolalarning ruhiy salomatligini tushunish va ularni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan tizimli va amaliy yo'nalishdir. Ushbu seminarlar va treninglar orqali ota-onalar bolalarda stress va depressiya belgilarini aniqlash, ularning hissiy holatini kuzatish va psixologik xavf omillarini erta aniqlash bo'yicha zarur bilim va ko'nikmalarga ega bo'ladilar.

Seminar va treninglar doirasida ota-onalarga quyidagi qobiliyatlar shakllantiriladi:

1. **Ruhiy salomatlikni tushunish** — bolalarning hissiy va emotsional holati, ularning xulq-atvori va o'ziga bo'lgan ishonchi qanday o'zgarishini aniqlash.
2. **Stress va depressiya belgilarini aniqlash** — bolaning ruhiy holatidagi o'zgarishlar, kayfiyat pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya yoki xulq-atvoridagi keskin o'zgarishlar kabi xavf belgilarini tan olish.
3. **Xavfli xatti-harakatlarni oldindan aniqlash** — suitsid yoki o'ziga zarar yetkazish ehtimoli mavjud bo'lgan hollarda vaqtida psixolog bilan hamkorlik qilish va muammoni erta hal qilish.
4. **Psixolog bilan samarali hamkorlik** — ota-onalar bolalar bilan bog'liq ruhiy va emotsional muammolarni psixolog bilan birgalikda aniqlash, maslahat olish va individual tavsiyalar asosida amaliy choralarni qo'llashni o'rganadilar.

Shuningdek, bunday seminarlar ota-onalarni **muloqot ko'nikmalari** bilan ta'minlaydi: ular bolalar bilan hurmatga asoslangan, ishonchli va ochiq muloqot o'rnatishni o'rganadilar, bu esa bolalarning o'z his-tuyg'ularini ifoda etishiga yordam beradi. Shu tarzda ota-onalar bolaning ruhiy salomatligini mustahkamlash, xavfli xatti-harakatlarning oldini olish va ta'lim jarayonida ijobiy psixologik muhitni yaratishda faol ishtirok etadilar.

1. **Pedagoglar uchun malaka oshirish va amaliy mashg'ulotlar** — o'quvchilar bilan ijobiy muloqot o'rnatish, stressni kamaytirish texnikalarini qo'llash, maktabda qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish va suitsid xavfi mavjud hollarda tezkor aralashuvni amalga oshirish.

2. **Doimiy monitoring va maslahat tizimi** — ota-onalar va pedagoglar bolalarning ruhiy holatini kuzatishlari, muammolarni aniqlashlari va kerak bo'lganda psixologik yordamga murojaat qilishlari uchun tizimli mexanizm yaratish.

Profilaktik ishlarni samarali tashkil etish bolalarning ruhiy barqarorligini oshirish, suitsid xavfini kamaytirish va ta'lim jarayonida ijobiy psixologik muhitni yaratishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, ota-onalar va pedagoglar bilan uzviy hamkorlik bolalarga qo'llab-quvvatlash, ishonch va xavfsizlik hissini ta'minlaydi, ularni ijtimoiy va emotsional jihatdan rivojlantirishga yordam beradi.

Natijada, psixologik diagnostika asosida maslahat berish va ota-onalar, pedagoglar uchun profilaktik ishlarni tizimli tashkil etish ta'lim jarayonining samarali va xavfsiz bo'lishini kafolatlaydi, bolalarning ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlaydi hamda suitsid va boshqa xavfli xatti-harakatlarning oldini oladi.

Maslahat berish va qo'llab-quvvatlash tizimi ta'lim jarayonida bolalarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning psixologik barqarorligini ta'minlashning muhim qismidir. Bu tizimning asosiy maqsadi — o'quvchilarning ichki muammolarini aniqlash, ularni konstruktiv fikrlashga yo'naltirish va stress, xavotir yoki depressiya kabi holatlarni kamaytirishdir.

Individual maslahatlar orqali psixolog har bir bolaning ruhiy holatini chuqur o'rganadi. Suhbatlar va testlar yordamida uning hissiy holati, o'zini tutishi, ijtimoiy va emotsional ko'nikmalari aniqlanadi. Bu jarayonda psixolog bolaga o'z his-tuyg'ularini ifoda etishni o'rgatadi, stressni boshqarish usullarini tavsiya qiladi va ijobiy xulq-atvor strategiyalarini shakllantiradi.

Guruhiy maslahatlar va mashg'ulotlar bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Ular tengdoshlar bilan muloqot qilish, hissiy qo'llab-quvvatlashni his qilish va birgalikda muammolarni hal qilish ko'nikmalarini o'rganadilar. Shu bilan birga, guruh mashg'ulotlari bolalar orasida ishonch, do'stlik va ijobiy muhitni yaratishga xizmat qiladi.

Maslahat berish va qo'llab-quvvatlash tizimi ota-onalar va pedagoglar bilan ham hamkorlikni o'z ichiga oladi. Ota-onalar va pedagoglar psixolog bilan birgalikda bolalarning ruhiy holatini kuzatadilar, muammoli vaziyatlarni aniqlaydilar va profilaktik choralarni amalga oshiradilar. Shu tarzda, tizimli yondashuv nafaqat muammolarni hal qiladi, balki ularni oldini olishga ham xizmat qiladi.

Natijada, maslahat berish va qo'llab-quvvatlash tizimi ta'lim jarayonida bolalarning ruhiy salomatligini saqlash, ijtimoiy va emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash hamda xavfli xatti-harakatlarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Ota-onalar va pedagoglar bolalarning ruhiy salomatligini saqlash va suitsid kabi xavfli xatti-harakatlarning oldini olishda markaziy rol o'ynaydi. Ularning faol ishtiroki nafaqat muammolarni erta aniqlashga, balki bolalar uchun xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishga ham xizmat qiladi.

Ota-onalarning roli quyidagilardan iborat:

- Bolaning ruhiy holatini muntazam kuzatish, hissiy o'zgarishlar va stress belgilarini aniqlash;

- Muammoli vaziyatlarda psixolog bilan hamkorlik qilish va maslahatlarni amaliyotga tadbiq etish;
- Bolalar bilan ishonchli, ochiq va hurmatga asoslangan muloqot o'rnatish;
- Bolalarning ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarini rivojlantirishga ko'maklashish.

Pedagoglarning roli esa maktab muhitida ijobiy va xavfsiz sharoit yaratishga qaratilgan:

- O'quvchilar bilan doimiy muloqot orqali ularning ruhiy holatini baholash;
- Stress va xavfli xatti-harakatlar belgilari aniqlanganda psixolog bilan tezkor hamkorlik qilish;
- Ijobiy muhit yaratish va tengdoshlar bilan sog'lom muloqotni rivojlantirish;
- Profilaktik mashg'ulotlar va guruhii ishlar orqali bolalarni qo'llab-quvvatlash.

Shu tarzda, ota-onalar va pedagoglar bilan uzviy hamkorlik bolalarga qo'llab-quvvatlash, xavfsizlik va ishonch hissini beradi, ularni emotsional va ijtimoiy jihatdan rivojlantirishga yordam beradi. Kompleks yondashuv orqali bolalarning ruhiy barqarorligi mustahkamlanadi, suitsid va boshqa xavfli xatti-harakatlarning oldini olish samaradorligi oshadi.

Asosiy metodlarning variantlari

Kuzatish metodi Tashqi (obyektiv kuzatish) Ichki (subyektiv, o'z-o'zini kuzatish) Erkin kuzatuv Standartlashtirilgan Guruh ichida kuzatish Guruh tashqarisida kuzatish

So'roq metodlari Og'zaki so'roq, Yozma so'roq Erkin so'roq (suhbat) Standartlashtirilgan so'roq

Testlar metodi Test – so'rov, Test - topshiriq Proyektiv test Sosiometrik test eksperiment Tabiiy eksperiment Laboratoriya eksperimenti modellashtirish Matematik modellashtirish. Mantiqiy modellashtirish Texnik modellashtirish Kibernetik modellashtirish Kuzatish metodi Kuzatish metodi tabiiy metodlar jumlasiga kiradi. **G** O'z - o'zini kuzatish esa odam o'zida kechayotgan biror o'zgarish yoki hodisani o'zi o'rganish maqsadida ma'lumotlar to'plash va qayd etish usulidir. Erkin kuzatuv ko'pincha biror ijtimoiy hodisa yoki jarayonni o'rganish maqsad qilib qo'yilganda qo'llaniladi. Tashqi kuzatuv mohiyatan kuzatiluvchi xulq - atvorini bevosita tashqaridan turib, kuzatish orqali ma'lumotlar to'plash usulidir. Asosiy metodlar kuzatish so'roq testlar eksperiment modellashtirish tashqi (ob'ektiv kuzatish) ichki (sub'ektiv, o'zo'zini tuzatish erkin kuzatuv guruh ichida kuzatish guruh tashqarisida kuzatish matematik modellashtirish mantiqiy modellashtirish texnik modellashtirish kibernetik modellashtirish tabiiy eksperiment laboratoriya eksperimenti og'zaki so'roq yozma so'roq erkin so'roq (suhbat) standartlashtirilgan so'roq test –so'rov test – topshiriq proyektiv test sotsiometrik test Masalan, bayram arafasida aholining kayfiyatini bilish maqsadida kuzatuv tashkil qilinsa, oldindan maxsus reja yoki dastur bo'lmaydi, kuzatuv obykti ham qat'iy bo'lishi shart emas.

Yoki dars jarayonida bolalarning u yoki bu mavzu yuzasidan umumiy munosabatlarini bilish uchun ham ba'zan erkin kuzatish tashkil etilishi mumkin.

Unda tekshiriluvchi tekshiruvchi tomonidan qo'yilgan qator savollarga muxtasar javob qaytarishi kerak bo'ladi. Agar mabodo uning professional mahorati yoki tajribasi bunga yetarli bo'lmasa, so'rov o'z natijalarini bermasligi mumkin. Lekin **G** So'rov metodi psixologiyaning barcha tarmoqlarida birlamchi ma'lumotlar to'plashning an'anaviy usullaridan hisoblanadi. mahoratli so'rovchi ushbu metod yordamida inson ruhiy kechinmalariga aloqador bo'lgan noyob ma'lumotlarni to'plash imkoniga ega bo'ladi. Suhbat metodi-bu metod bilan inson psixikasini o'rganishda suhbatning maqsadi va vazifasi belgilanadi, uning obyekti va subyekti tanlanadi, mavzusi, o'tkaziladigan vaqti aniqlanadi, yakka shaxslar, guruh va jamoa bilan o'tkazish rejalashtiriladi, o'rganilayotgan narsa bilan uzviy bog'liq savol javob tartibi tayyorlanadi.

Intervyu – bu bevosita, erkin fikr almashinuvi sharoitida o'zaro fikr almashinuviga qaratilgan muloqotdir. Chunki suhbatdan farqli o'laroq intervyu aniq muammo doirasida, qat'iy bir yo'nalishda olib boriladi. Intervyu oluvchi suhbatdoshga nisbatan neytral mavqyeda bo'lib, uning fikrlashiga xalaqit bermasligi, ayniqsa, unga taz'iy o'tkazmasligi lozim. Intervyu jarayonining samarali kechishi uchun suhbatdoshda o'ziga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirib, birinchi so'zlarni aniq, ravon, ifodali bayon qilish muhimdir. Intervyu o'tkazishga odam maxsus ravishda tayyorgarlik ko'rishi kerak, chunki u odamdan qator muhim sifatlarning bo'lishini talab qiladi. Shuning uchun ham psixodiagnostikada "rolli o'yinlar" metodi yordamida psixodiagnost yoki amaliy psixolog maxsus tayyorgarlik kursidan o'tadilar. Tarjimai hol (biografiya) metodi - inson psixikasini tadqiq qilish uchun uning hayoti, faoliyati, ijodiyoti to'g'risidagi og'zaki va yozma ma'lumotlar muhim ahamiyatga ega. Bu borada kishilarning tarjimai holi, kundaligi, xatlari, esdaliklari, o'zgalar ijodiga bergan baholari, tanbehlari, taqrizlari alohida o'rin egallaydi. Huquqbuzarlikning oldini olish bu soha va unga aloqador muammolar har doim ham psixolog aralashuvini talab qilib kelgan. Chunki jinoyatchi yoki huquqbuzar shaxsi o'z-o'zidan shakllanib qolmaydi, uni shakllantiruvchi omillar, motivlar va bolani qayta tarbiyalash va reabilitasiya masalalari ijtimoiy psixologik jarayonlar mohiyatini bilish va ularga faol ta'sir ko'rsatish talab qiladi. Shuning uchun ham mamlakatimizda yoshlar o'rtasida huquqiy ma'rifat va huquqiy madaniyatni shakllantirishga juda katta e'tibor qaratilgan va bu ishda amaliyotchi xodim - psixologning o'rni va roli katta bo'ladi. Yuqorida e'tirof etilgan psixologiyaning tadbqiqiy sohalari uchun umumiy narsa shuki, bu sohalarda ishlaganlar avvalo yaxshi psixodiagnost, ya'ni psixologiya metodlarini o'z o'rnida samarali ishlatishni bilishi va yaxshigina psixoterapevt va psixokorrektor - ya'ni, aniqlangan muammo yoki «kasallikni» tuzatuvchi mohir professional bo'lishi kerakligini taqozo etadi. Qisqacha xulosalar: Psixologiya fanining eng muhim metodlari: kuzatish, test, so'rov, tajriba, modellashtirish bo'lib,

bu metodlar orqali shaxsning turli vaziyatlarda xulqini diagnostika qilish mumkin. Hozirgi kunda psixologiya fanida tadbqiqiy va amaliy sohalari hamda psixologiyaning maxsus tarmoqlaridan - yosh va pedagogik psixologiya, ijtimoiy psixologiya, iqtisodiy psixologiya, yuridik psixologiya, sanoat va ishlab chiqarish psixologiyasi, boshqaruv psixologiyasi, tibbiyot psixologiyasi, psixodiagnostika va differensial psixologiyalar mavjud bo'lib, ular ijtimoiy hayotning barcha sohalarida keng qo'llanilib kelmoqda.

Pedagogik psixologiyada eksperiment. Pedagogik psixologiyaning tamoyil va metodlari. Umumiy metodlardan tashqari, pedagogik psixologiyaning maxsus metodlari ham mavjud. Masalan, ularga psixologik-pedagogik eksperiment, maxsus psixologik pedagogik testlar kiradi. Eksperiment (lot. yexreptegshp — tajriba, sinab ko'rish) — fanda narsa va hodisalarni sezgipredmet faoliyati bilan tadqiq qilish, o'rganish. Kuzatishga qaraganda yuksakroq bilish usuli. Mohiyate'tibori bilan tajriba tushunchasini ifodallasada, E. fanga nisbatan ishlatiladi. E. zarur shartsharoit yaratishni, turli vositalar bilan ob'yektni qayd etishni yoki hodisani sun'iy ravishda yuzaga keltirishni, tegishli texnika va moslamalarni tatbiq etish va o'lchash ishini o'z ichiga oladi. E. bilish ob'yektini takror hosil qiladi, farazlarni tekshiradi. E. insonning ob'yektga moddiy ta'sir ko'rsatishiga, voqelikni amaliy o'zlashtirishiga, bilimlarni boyitish va rivojlantirishga yordam beradi. Tabiiy va texnika fanlarida E.dan haqiqatni bilish va uni isbotlash vositasi sifatida foydalaniladi. E. ijtimoiy hodisalarni, xususan, ijtimoiy fanlarni tadqiq etishda ham keng qo'llaniladi. Psixologik-pedagogik eksperiment bolaga u yoki bu pedagogik ta'sirning maxsuldorlik darajasini aniqlash uchun maxsus rivojlantiruvchi maqsadni kuzlab o'tkaziladi. Psixologik-pedagogik eksperiment uch bosqichdan iborat:

1. Aniqlovchi eksperiment.
2. Shakllantiruvchi eksperiment.
3. Nazorat eksperimentlari.

Eksperimentning aniqlovchi- qismida psixik xususiyat, jarayon yoki holat, o'yin, mehnat, o'qish kabi faoliyatlar tadqiq qilinadi. Tadqiqot obyektining aynan shu paytdagi holati, imkoniyati aniqlanadi, lekin tekshiruvchi sinaluvchiga subyektiv ta'sir o'tkazmaydi. Shu pallada sinaluvchiga, hatto yo'llovchi savollar ham bermaslik eksperimentning prinsipi hisoblanadi. Tarkib toptiruvchi (shakllantiruvchi) eksperimentda (tajribada) sinaluvchilarda biror fazilatni shakllantirish, shuningdek, ularga maqsadga muvofiq muayyan malaka, yo'l-yo'riq va usulni o'rgatish rejalashtiriladi. Eksperiment yakka, guruh va jamoa tarzida o'tkazilishi mumkin. Buning uchun tajriba materialining hajmi, ko'lami, qancha vaqtga mo'ljallanganligi, nimalar o'rgatilishi, sinaluvchilarni psixologik jihatdan tayyorlash oldindan belgilab qo'yilishi shart. Tekshirish yoki nazorat eksperimentida (tajribasida) tarkib toptiruvchi (shakllantiruvchi) bosqichda shakllantirilgan usul, vosita, yo'l-yo'riq, ko'nikma, malaka va shaxs fazilatlarining darajasini, barqarorligini aniqlash, ta'sirchanligiga ishonch hosil qilish uchun mohiyati har xil mustaqil topshiriqlar beriladi. Tekshirish

(nazo-rat) tajribasi orqali tarkib toptiruvchi sinaluvchiga mutlaqo yordam berishi mumkin emas, aks holda tadqiqot o'tkazish prinsipi buziladi. Inson o'zini bilish va yaqinlarini yaxshiroq tushunish uchun psixologiyaga murojaat qiladi. Ushbu bilim ularning harakatlarining haqiqiy motivlarini ko'rish va anglashga yordam beradi. Psixologiya ruh haqidagi fan deb ham ataladi, inson hayotning ma'lum bir lahzalarida o'ziga savollar berishni boshlaydi — «men kimman?», «Men qayerdaman?», «Nega men bu yerdaman?» Nima uchun odamga bu bilim va ong kerak? Psixologiya hayot yo'lida qolib ketmaslik, bir ariqqa keyinchalik qayta tushmaslik va yiqilgadan so'ng ko'tarilishga kuch topish va davom etishga yordam beradi. Ushbu bilim sohasiga qiziqish hozirda tobora ortib bormoqda. Tanani mashq qilishda sportchilar psixologik bilimlarga ega bo'lishlari va uni kengaytirishlari shart. Maqsadlarimizga qarab harakat qilish, odamlar bilan munosabatlarni o'rnatish, qiyin vaziyatlarni yengish, biz ham psixologiyaga murojaat qilamiz. Psixologiya ta'lim va tarbiya, biznes va san'at sohalariga ham faol qo'shiladi. Inson nafaqat ma'lum bilim, ko'nikma va malakalarning ombori, balki bu dunyo haqida o'z hislari, hissiyotlari, g'oyalariga ega bo'lgan shaxsdir. Bugungi kunda psixologiyani bilish ishda ham, uyda ham ajralmas ko'nikma hisoblanadi. O'zini yoki ishlab chiqarilgan mahsulotni sotish uchun ma'lum psixologik bilim talab etiladi. Oilada farovonlikka ega bo'lish va nizolarni hal qilish uchun psixologiya haqida bilim ham zarur. Odamlarning xulq-atvorining motivlarini tushunish uchun ularning his-tuyg'ularini o'rganing, munosabatlarni o'rnatishni o'rganing, suhbatdoshga o'z fikrlaringizni yetkazing — bu yerda ham psixologik bilim yordamga keladi. Psixologiya inson paydo bo'lgan joydan boshlanadi va psixologiya asoslarini bilib, hayotdagi ko'plab xatolardan qochishingiz mumkin.

Professorlar: E.G'oziev, I.Tursunov, J.Ikromovlarning "XX asr va shaxs kamoloti" mavzusidagi ma'lumotlarida ham psixologik xizmat ko'rsatishda muhim ahamiyat kasb etuvchi individ, shaxs va sub'ekt taraqqiyotining tadqiqotida quyidagi holatlarga jiddiy e'tibor berish zarurligi uktiriladi:

- inson rivojlanishining determinatori hisoblangan asosiy omillar va shart-sharoitlar (ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, huquqiy, mafkuraviy, pedagogik va yashash muxiti omillari);

- insonning o'ziga taalluqli, asosiy tafsilotlar, uning ichki konuniyatlari, mexanizmlari, e'tiqod bosqichlari barqarorlashuvi va involyutsiya;

- inson yaxlit tuzilishining asosiy tarkiblari, ularning o'zaro aloqalari, shaxsning tashqi ta'sirlarga javobi va munosabati, taraqqiyot jarayonida ularning takomillashuvi (Xalqta'limi, N5). Darhaqiqat, har bir insonning o'z individual olamida sodir etilayotgan barcha ma'naviy va ruxiy kechinmalarini u yashab turgan jamiyat istiqbollariiga mos tarzda tadqiq qilmay turib shaxs va faoliyat, shaxs va jamiyat, shaxs va individuallik o'rtasidagi ijtimoiy mutanosiblikni ta'minlab bo'lmaydi. Zero, psixologik muhofaza vositasi sifatida tadqiq qilinayotgan ijtimoiy psixologik himoya falsafasi ham shuni taqozo etmoqda.

"Insonning individuallik darajasi yana shu bilan ifodalanadiki, undagi faoliyatning usullari va vositalari hech qachon tayyor holdagi barcha uchun bir xil umuminsoniy tajribalardan iborat bo'la olmaydi. har bir inson o'z individual sifatleri va filogenezdagi xususiyatlari (ijtimoiy individuallashtiruvning shakllanishi) asosida ijtimoiy faollik taqozo etgan faoliyatning mustaqil sub'ektiga aylanib boradi. Bu bilan jamiyat har bir individning o'z hayotiy poydevori uchun muhim bo'lgan "g'isht"ni o'zi barpo etishida ijtimoiy shart-sharoit yaratib beradi". (Rezvitskiy I.I.-1971).

Bunday shart-sharoit esa har bir shaxsning umumiy va mahsus individual imkoniyatlari ko'lamini ijtimoiy-psixologik jihatdan tahlil qilish va tobora kamol toptira borish yo'llarini izlash asosidagina qaror toptirilishi mumkin. qolaversa, biz olib borayotgan tadqiqotning maqsadi, mazmuni ham xuddi shuni taqozo etadi. SHunga muvofiq, shaxs va faoliyat uyg'unligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ijtimoiy psixologik muhofaza omili sifatida "muvaffaqiyatli individual uslub" omili va uni ifodalovchi 3 mezon : 1-faoliyat va sub'ektiv hissiy kechinmalar mutanosibligi;

2- faoliyat va individual imkoniyatlar mutanosibligi; 3-faoliyat va shaxsga quyilgan talablar mutanosibligi kabi sifatlar belgilandi va bu sifatlarining har bir shaxsda (o'quvchi yoki ishchi- xodimda) ne chog'lik tarkib topa borayotganligini o'rganish, tahlil qilish vazifasini psixologik xizmatning va tadqiqotimizning asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida qabul qilindi.

Yana shuni qayd etish kerakki, psixologik xizmat metodologiyasi vazifalarini tadqiq qilar ekanmiz, ijtimoiy psixologiyada ma'lum va mashxur bo'lgan "Ustanovka"," Ijtimoiy ustanovka" muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlarga to'xtalmay ilojimiz yo'q. Chunki, psixologik xizmat jarayonining psixologik himoya vositasi sifatidagi asosiy vazifalarini ijtimoiy ustanovka tadqiqisiz tasavvur etib bo'lmaydi.

Binobarin, ustanovka (psixologiyada) shaxsning muayyan faolligini (idrok, tafakkur, maqsadga muvofiq harakatlar va xokazo) bajarishga qaratilgan, avvalgi tajribasi bilan belgilangan tayyorgarligi; kishining uni muayyan tarzda harakatga undovchi tayyorgarlik formasi hisoblanadi.

Keyinchalik esa, G'arb, ayniqsa, AQSH olimlari tomonidan ijtimoiy ustanovka tushunchasi "attit'yud" so'zi bilan ifodalanib, sotsial psixologiya va sotsiologiya faniga shaxsning gurux a'zosi sifatidagi xulq-atvoriga, uni mexanizmlarini o'rganuvchi ob'ekt sifatida kiritildi. (U.Tomas, F.Znanetskiy,G.Ollport, M.Smit, D.Kats va boshqalar). Demak, ijtimoiy psixologiyada birinchi bo'lib "attit'yud" tushunchasi "individning ijtimoiy maqsadi va moxiyatiga nisbatan psixologik tayyorgarligi sifatida yoki ayrim ijtimoiy sifatlarini anglashga nisbatan namoyon bo'luvchi individning ongli holati" sifatida talqin qilindi va bu talqin qator eksperimental tadqiqotlar asosida mustaxkamlandi.

1935 yildayoq G.Ollport "attit'yud tushunchasi, ehtimol hozirgi zamon amerika ijtimoiy psixologiyasi uchun eng xarakterli va zarurdir", deb ta'kidlagan edi.(G.W. Ollpot.).

G.Ollport attit'yudga shaxsning harakatga tayyorgarlik jarayoni sifatida qarab xulq-atvorni keltirib chiqaruvchi yakunlangan manba ekanligini e'tirof etadi va bu, shaxsning yo'nalishi uchun juda muximdir. Xuddi shunday mulohazani E.Bogardusning "Attit'yud - bu atrof-muxitdagi ayrim omillarga mos yoki qarama-qarshi (towad oq against) harakat qilish an'anasidir" (O'.S.Qogads-1931) degan fikri bilan ham izohlash mumkin. Bu o'rinda muallif shaxsning faoliyatga nisbatan o'z-o'zini psixologik muhofaza qilishi jarayoniga jiddiy e'tibor beradiki, bu e'tibor psixologik muhofazaga asoslangan xizmat jarayonining ayrim ilmiy-nazariy jihatlari haqida fikr-mulohaza yuritish imkonini beradi.

1.4.2-mavzu: O'quvchilarni oilaviy hayotga tayyorlashning psixologik asoslari

"Oila - maktabgacha ta'lim muassasasi" kontekstidagi asosiy nuqta - bu o'qituvchi va ota-onalarning ma'lum bir oilada ma'lum bir bolani tarbiyalash jarayonida qiyinchiliklar va quvonchlar, muvaffaqiyatlar va muvaffaqiyatsizliklar, shubhalar va mulohazalar haqidagi shaxsiy o'zaro munosabati. Bolani tushunishda, uning individual muammolarini hal qilishda, rivojlanishini optimallashtirishda bir-biriga yordam berish bebahodir Yopiq bolalar bog'chasi doirasida ota-onalar va o'qituvchilar o'rtasidagi munosabatlarning yangi shakllariga o'tish mumkin emas: u ochiq tizimga aylanishi kerak. Xorijiy va mahalliy tadqiqotlar natijalari maktabgacha ta'lim muassasasining ochiqligini, jumladan, "ichkariga ochiqlik" va "tashqariga ochiqlik" ni tavsiflash imkonini beradi. Maktabgacha ta'lim muassasasiga "ichki ochiqlik" berish pedagogik jarayonni yanada erkin, moslashuvchan, tabaqalashtirilgan qilish, bolalar, o'qituvchilar va ota-onalar o'rtasidagi munosabatlarni insonparvarlashtirishni anglatadi. Ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilari (bolalar, o'qituvchilar, ota-onalar) biron bir faoliyatda, voqeada o'zlarini ochishga, quvonchlari, tashvishlari, muvaffaqiyatlari va muvaffaqiyatsizliklari haqida gapirishga shaxsiy tayyor bo'lishlari uchun shunday sharoitlarni yaratish. Ochiqlik namunasi o'qituvchi tomonidan ko'rsatiladi. O'qituvchi bolalarga o'zining qiziqarli, ko'rgan va tajribasi haqida gapirib berish orqali o'zining ochiqligini namoyish qilishi mumkin. bayramlar, shu bilan bolalarda suhbatda ishtirok etish istagini uyg'otadi. Ota-onalar bilan muloqotda bo'lgan o'qituvchi biror narsadan shubhalansa, yashirmaydi, suhbatdoshning tajribasi, bilimi, shaxsiyatiga hurmatni har tomonlama ta'kidlab, maslahat, yordam so'raydi. Shu bilan birga, pedagogik takt, eng muhim kasbiy fazilat o'qituvchining tanishbilish va tanishlikka cho'kib ketishiga yo'l qo'ymaydi. O'qituvchi o'zini ochishga shaxsiy tayyorligi bilan bolalar va ota-onalarni "yuqtiradi". U o'z misolida ota-onalarni maxfiy muloqotga chaqiradi va ular o'z tashvishlari,

qiyinchiliklari bilan o'rtoqlashadi, yordam so'raydi va o'z xizmatlarini taklif qiladi, o'z da'volarini erkin bildiradi. "Bolalar bog'chasining ichkariga ochiqqligi" - bu bolalar bog'chasining ta'lim jarayoniga ota-onalarni jalb qilish. Ota-onalar va oila a'zolari maktabgacha ta'lim muassasasida bolalarning hayotini sezilarli darajada diversifikatsiya qilishlari va ta'lim ishlariga hissa qo'shishlari mumkin. Bu har bir oila qila oladigan epizodik hodisa bo'lishi mumkin. Ba'zi ota-onalar ekskursiya, eng yaqin o'rmonga, daryoga "piyoda" uyushtirishdan xursand bo'lishadi, boshqalari pedagogik jarayonni jihozlashda yordam beradi, boshqalari esa bolalarga biror narsa o'rgatadi. Ayrim ota-onalar va oilaning boshqa a'zolari bolalar bilan tizimli tarbiyaviy va sog'lomlashtirish ishlariga jalb etilmoqda. Masalan, ular to'garaklarga, studiyalarga rahbarlik qiladilar, bolalarga hunarmandchilikni, tikuvchilikni o'rgatishadi, teatr faoliyati bilan shug'ullanishadi va hokazo. Shunday qilib, pedagogik jarayonning barcha sub'ektlari ota-onalarning maktabgacha ta'lim muassasasi ishidagi ishtirokidan foydalanadilar. Avvalo, bolalar. Va nafaqat ular yangi narsalarni o'rganishlari uchun. Yana bir narsa muhimroq - ular juda ko'p narsani biladigan, juda qiziq gapiradigan, oltin qo'llari bor otalariga, onalariga, buvilariga, bobolariga hurmat, mehr va minnatdorchilik bilan qarashni o'rganadilar. Pedagoglar, o'z navbatida, oilalar bilan yaqinroq tanishish, uy ta'limining kuchli va zaif tomonlarini tushunish, ularning yordami tabiati va hajmini aniqlash, ba'zan esa shunchaki o'rganish imkoniyatiga ega.

O'smirlarning oilaviy hayotga psixologik tayyorlash

O'smirlik davri inson hayotida muhim bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsiylik shakllanadi, dunyoqarash kengayadi va mustaqil qarorlar qabul qilish qobiliyati rivojlanadi. Kelajakda baxtli va barqaror oilaviy hayot kechirish uchun o'smirlarni oilaviy hayotga psixologik jihatdan tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi.

1. O'smirlik davrida oilaviy hayot tushunchasi

O'smirlar uchun oilaviy hayot tushunchasi asosan:

- ◆ **Oilaviy munosabatlar** – ota-ona va farzand o'rtasidagi muloqot, hurmat, e'tibor.
- ◆ **Mas'uliyat va majburiyatlar** – oila qurish faqat muhabbat emas, balki mas'uliyat ham ekanini tushunish.
- ◆ **Hissiy tayyorgarlik** – o'zini boshqarish, sabrli va murosali bo'lish qobiliyatlarini rivojlantirish.
- ◆ **Moliya va maishiy hayot** – mustaqillik, moliyaviy barqarorlik va uy xo'jaligi yuritish ko'nikmalari.

2. O'smirlarni oilaviy hayotga psixologik tayyorlashning asosiy yo'nalishlari

Ijobiy oilaviy qadriyatlarni shakllantirish

✓ Oilaviy qadriyatlar va an'analar haqida bilim berish

- O'smirlarga oilaning jamiyatdagi ahamiyatini tushuntirish.
- Oilada mehr, o'zaro hurmat va hamkorlikning o'rni haqida suhbatlar o'tkazish.

✓ **Oilaviy nizolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish**

- Murosaga kelish va muammolarni konstruktiv hal qilish usullarini o'rgatish.
- Konfliktlar paydo bo'lganda, sabrli va ob'ektiv bo'lish muhimligini tushuntirish.

✓ **Ota-onalar bilan ochiq muloqotni rivojlantirish**

- Ota-onalar bilan ochiq va ishonchli suhbat qilishga o'rgatish.
- O'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalashni shakllantirish.

Emotsional tayyorgarlik va shaxsiy rivojlanish

✓ **O'z-o'zini anglash va o'z-o'zini boshqarish**

- O'smirlar o'z his-tuyg'ularini nazorat qilish va to'g'ri yo'naltirishni o'rganishlari lozim.
- O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish bo'yicha treninglar o'tkazish.

✓ **Sabr va murosaga kelish qobiliyatini shakllantirish**

- Muhabbat va romantik munosabatlar uzoq muddatli barqarorlik talab qilishini tushuntirish.
- Oila a'zolari o'rtasidagi kelishmovchiliklarni hal qilish bo'yicha hayotiy misollar asosida maslahat berish.

✓ **Stressni boshqarish va qiyin vaziyatlarga tayyorgarlik**

- Oila hayotida muammolar bo'lishi tabiiy ekanligini tushuntirish.
- Stressni kamaytirish usullari, nafas olish mashqlari va meditatsiya usullari bo'yicha treninglar o'tkazish.

2.3. Muloqot va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish

✓ **Hamkorlik va jamoaviy ishlashni o'rgatish**

- O'smirlarni jamoadagi vazifalarini bajarishga o'rgatish (oiladagi maishiy ishlar, guruh loyihalari).
- Uyda maishiy ishlarni teng taqsimlashni tushuntirish.

✓ **To'g'ri muloqot qilish ko'nikmalarini rivojlantirish**

- O'z fikrini ochiq va tushunarli ifoda etish.
- Qarama-qarshiliklardan qochish va sog'lom muhokamalar olib borish.

✓ **Oila qurishda mas'uliyatni anglash**

- Er-xotin o'rtasidagi munosabatlarda mas'uliyat va teng huquqlilik tushunchalarini tushuntirish.
- Bola tarbiyasi va ota-onalik haqida dastlabki bilimlar berish.

Hayotiy va moliyaviy mustaqillikni o'rgatish

✓ **Moliyaviy savodxonlik**

- Pulni tejash va to'g'ri taqsimlash ko'nikmalarini rivojlantirish.

- O‘smirlarni mustaqil qaror qabul qilishga o‘rgatish (masalan, kundalik xarajatlar rejalashtirish).

✓ **Maishiy hayotga tayyorgarlik**

- Ovqat tayyorlash, tozalik va tartibni saqlash kabi kundalik ishlarni bajarishga o‘rgatish.
- Kelajakda uy-joy va oilani yuritish bo‘yicha dastlabki ko‘nikmalarni shakllantirish.

✓ **Kasbiy rejalashtirish va ta’lim**

- Kelajakdagi kasb tanlash, ta’lim olish va oilaviy hayot o‘rtasidagi balansni tushuntirish.
- Oilaviy hayotning shaxsiy rivojlanishga qanday ta’sir qilishini tushuntirish.

3. O‘smirlarni oilaviy hayotga tayyorlashning asosiy metodlari

Trening va seminarlar

- ✦ “Oila – jamiyat negizi” mavzusida suhbatlar.
- ✦ “Sog‘lom oila asoslari” bo‘yicha seminarlar.
- ✦ O‘smirlar uchun “Noto‘g‘ri munosabatlar va ularning oldini olish” bo‘yicha treninglar.

Rolli o‘yinlar va psixologik mashg‘ulotlar

- ✦ Turli oilaviy vaziyatlarni sahnalashtirish va muammolarni hal qilish strategiyalarini ishlab chiqish.
- ✦ “Ideal oila qanday bo‘lishi kerak?” mavzusida muhokamalar o‘tkazish.

Ota-onalar bilan hamkorlik

- ✦ Ota-onalar uchun “Farzandni oilaviy hayotga qanday tayyorlash kerak?” mavzusida seminarlar.
- ✦ Oilaviy an‘analarni rivojlantirish bo‘yicha dasturlar.

O‘quv dasturlariga oilaviy hayotga tayyorgarlik bo‘yicha mavzularni kiritish

- ✦ Maktab psixologi tomonidan maxsus darslar o‘tkazish.
- ✦ “Oilaviy hayot psixologiyasi” bo‘yicha maxsus fan yoki kurslar tashkil etish.
- ◆ **Oilaviy hayotga psixologik tayyorlash** – o‘smirlarga kelajakda baxtli va barqaror oila qurish uchun zarur bo‘lgan bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish jarayoni.
- ◆ **Psixologik barqarorlik, muloqot qobiliyati va mas’uliyat hissi** – oilaviy hayotning muhim jihatlaridir.

◆ **Maxsus treninglar, rolli o‘yinlar va ota-onalar bilan hamkorlik** – o‘smirlarni oilaviy hayotga tayyorlashning samarali usullaridir.

Oila muhiti farzand tarbiyasida eng muhim va dastlabki bo‘g‘in hisoblansa-da, u shaxsni to‘liq tarkib toptira olmaydi. Ana shunda maktab va jamoatchikka ehtiyoj

seziladi. Bola maktabga kelgunga qadar ham, maktabda o'qish davrida ham, asosan, oilada tarbiyalanadi. Oila davlatning asosiy kurtagi sifatida bolalarning dunyoqarashi, xulqi, didiga ta'sir ko'rsatadi. Oila a'zolarining ma'naviy birligi yoshlarni har tomonlama kamol toptirishning dastlabki va asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Oilada kundan-kun kamolga yetib borayotgan farzand atalmish ne'mat, eng avvalo, shu oilaning azaliy qadriyatlariga, urf-odat va an'analariga to'la amal qilmog'i, qolaversa, ota-onaning o'zi farzandiga ibrat bo'la olishi lozim. Bolalarni barkamol inson qilib tarbiyalashda maktabni oila bilan mustahkam bog'lamay turib tarbiya sohasidagi butun ishlarni muvaffaqiyatli amalga oshirib bo'lmaydi. Estetik, axloqiy va tarbiyaviy sifatlar kundalik hayot ehtiyojiga aylanib, ular oilaviy ijtimoiy tarbiya orqali tarkib toptiriladi va kamol topadi. Oilaviy tarbiya mazmunining tashkil etilishiga dastlabki ta'sirni maktab belgilaydi. 136 Maktabgina oilaviy tarbiya samaradorligini oshirish yuzasidan rahbarlik qiladi. Bu vazifani muvaffaqiyatli bajarishda, ijobiy hal etishda ota-onalar o'rtasida olib boriladigan tarbiyaga oid targ'ibotlarning roli benihoyadir. Chunki ota-onalar zamonaviy, ruhiy, ta'lim-tarbiyaviy bilimlar bilan qurollantirilmay turib, oilaviy tarbiyani yo'lga qo'yib bo'lmaydi. Oilaviy-tarbiyaviy targ'ibotda eng yaxshi oilalar namunasida ta'sir ko'rsatish eng maqbul yo'ldir. Maktab mukammal tashkilot sifatida barcha tarbiyaviy ishlarni maqsadga muvofiq tashkil etishi lozim. O'z o'quvchilar jamoasini uyushtira olgan, jamoatchilikni bolalar tarbiyasiga yo'naltira olgan, ularning ota-onalarini yaxshi bilgan maktab ma'muriyatigina tarbiyaviy yutuqlarni qo'lga kiritadi. O'qituvchi ota-onalarning faol yordamisiz bolalar barkamolligini ta'minlay olmaydi. Bu o'rinda tarbiyachining o'zini-o'zi tarbiyalashi lozimligini ham esdan chiqarmaslik kerak. O'ziga nisbatan talabchan muallim ota-onalar bilan hamkorlikda o'quvchilarda mustaqil fikrlash, yangilikni sezish, tashabbuskorlik hamda ijodkorlik qobiliyatini shakllantirish maqsadida ularga qat'iy talablar qo'yish uchun ma'naviy huquqqa ega bo'ladi. Maktabni oila bilan bog'lovchi vosita bu o'qituvchidir. O'quvchilar bilan ishlash, ularning ilmiy dunyoqarashini shakllantirish, ijtimoiy faolliklarini ta'minlash orqali ota-onalarga ta'sir ko'rsatish usullarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir. Bu borada maktab va oila aloqasini ta'minlovchi Ota-onalar majlislari, bolalar tarbiyasiga aloqador muammolarni jamoa bo'lib hal etish kabilarning rolini inkor etib bo'lmaydi. Jumladan, "Bolangiz qanday o'qishini bilasizmi?", "Bolangizning odobi haqida suhbatlashaylik", "Mustaqil hayot bo'sag'asida" kabi mavzularda olib boriladigan suhbatlar ota-onalarning o'z bolalari haqida, ularning kelajagi haqida qayg'urishlariga sabab bo'ladi. Maktabda o'qitiladigan darslar, ularning mazmuni va eng asosiysi, shu ma'lumotni o'quvchiga etkazib beruvchi o'qituvchi xulq-atvori, kiyinishi, hattoki har bir xatti-harakati ham bola dunyoqarashi shakllanishiga ta'sit etuvchi omildir. Bola insoniy xislatlar: ezgulik, odamiylik, yaxshilikni ham, yomonlikni ham, eng avvalo, oiladagi kattalarning, ustozlarining xatti-harakatidan o'rganadi. Ota-onalar bilan bir qatorda tarbiyachi-o'qituvchilar o'z xulq-atvori bilan bolalar hurmatiga sazovor

bo'lishlari, ularning hayot yo'lida o'rnak ko'rsatishlari kerak. Shunday muhitda tarbiyalangan bolagina ota-onani, qolaversa o'z ustozlarini hurmat qiladigan, mahallako'yda o'zidan kichikni izzatlash, kattalarni hurmatlashni o'z o'rniga qo'yadigan, xulqparvar bo'lib voyaga yetishadi. Har bir tarbiyachi tarbiya san'atkori bo'lmog'i lozim. Bu bolalarni sevish san'atidir. Tarbiyasi og'ir, qarovsiz qolgan bolalarning otanalari bilan ishlash, ularni jamoatchilik kengashlariga olib chiqish, foydali mehnatga jalb qilish, to'garaklarga qatnashtirish, hunarmandchilikka o'rgatishni ta'minlash, har bir tarbiyasi og'ir bolaga jamoatchilik faollarini biriktirish, vaqti-vaqti bilan ularning hisobotlarini tinglash lozim. Maktabda o'qitiladigan har bir dars, ayniqsa. "Milliy g'oya va ma'naviyat asoslari" fani mavzularini yoritishda, ma'naviyat soatlarida o'quvchilarga oila ma'naviyatiga oid berayotgan har qanday ma'lumotimiz puxta o'ylangan va chuqur mulohazali bo'lmog'i darkor, zero, bolalar ayni shu yoshda har qanday bilimning dastlabki poydevorini qo'yadilar.

Psixologiya fanida inson zotiga xoslik masalasi individ (lotincha individ ajralmas, alohida zot degan ma'no anglatadi), shaxs, individuallik (yakkahollik) tushunchalari orqali aks ettiriladi. Katta yoshdagi ruhiy sog'lom (esi-hushi joyida) odamlar ham, chaqaloq ham, nutqi yo'q, oddiy malakalarni o'zlashtira olmaydigan aqli zaiflar ham individlar deb ataladi. Biroq bulardan birinchisinigina shaxs deb atash an'ana tusiga kirib qolgan, chunki o'sha zotgina ijtimoiy mavjudod, ijtimoiy munosabatlar mahsuli, ijtimoiy taraqqiyotning faol qatnashchisi bo'la oladi. Individ sifatida yorug' dunyoga kelgan odam ijtimoiy muhit ta'sirida keyinchalik shaxsga aylanadi, shuning uchun bu jarayon ijtimoiy-tarixiy xususiyatga egadir. Ilk bolalik chog'idanoq individ muayyan ijtimoiy munosabatlar tizimi doirasiga tortiladi, bunday shaxslararo munosabatlar tarzi tarixiy shakllangan bo'lib, u yoshligidanoq shu tayyor (ajdodlar yaratgan) ijtimoiy munosabat, muomala, muloqot tizimi bilan tanisha boradi. Ijtimoiy qurshov (oila a'zolari, mahalla ahli, jamoatchilik, ishlab chiqarish jamoasi), ijtimoiy guruh ichida (kishilarning og'ushida, ularning qalb to'risida) odamning bundan keyingi rivojlanishi uni shaxs sifatida shakllantiruvchi, uning ongi va irodasining xususiyatlariga mutlaqo bog'liq bo'lmagan har xil xususiyatli munosabatlar majmuasini vujudga keltiradi.

Jahon psixologiyasi fanida onda-sonda uchrab turadigan shaxsni ijtimoiy muhitning sust mahsuli deb tushuntirish va unda faollikni inkor etish o'ta bahsli fikrdir. Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, shaxsning ijtimoiy tajribani o'zlashtirish jarayoni odamning o'zicha amalga oshirayotgan faoliyatiga va uning bilan qanday maqsad ko'zlayotganiga nisbatan munosabatini aks ettiruvchi ruhiy dunyosi orqali namoyon bo'ladi. Odatda faollik shaxsga xos xulq-atvor, faoliyat, muomala motivlarida, ustanovkalarida, amaliy ko'nikmalarida ko'zga tashlanadi. Boshqacha so'z bilan aytganda, faollik shaxsning atrof-muhitdagi voqelikni egallashga intilgan sa'i-harakatlarda vujudga keladi. Shaxsning faolligi uning o'z istiqboli uchun yo'l-yo'riq tanlashda, uni o'zlashtirishda, hayotda o'z mavqei va o'rnini topishda gavdalanadi.

Bir xil turmush sharoitlari shaxs faolligining turli shakllarini yaratish hamda har xil hayotiy vaziyatni vujudga keltirish imkoniyatiga ega. Hayotda biron bir tanbeh berishning o'zi kimgadir ruhiy hisni uyg'otsa, boshqa birining sirtiga ham yuqmasligi uchraydi. Shunday qilib, odamga ta'sir qiluvchi barcha tashqi qo'zg'atuvchilar ijtimoiy shart-sharoitlarga, faoliyatning ichki tarbiyaviy qismlari (tomonlari, jixatlari, jabhalari, tarkiblari) tuzilishi yig'indisi bilan boyitilishi evaziga shaxs degan tushuncha hosil bo'ladi.

Shaxsning eng muhim xususiyatli jixatlaridan biri - bu uning individualligidir, ya'ni yakkaholligidir. Individuallik deganda, insonning shaxsiy psixologik xususiyatlarining betakror birikmasi tushuniladi. Individuallik tarkibiga xarakter, temperament, psixik jarayonlar, holatlar, hodisalar, hukmron xususiyatlar yig'indisi, iroda, faoliyatlar motivlari, inson maslagi, dunyoqarashi, iqtidori, har xil shakldagi reaksiyalar, qobiliyatlari va shu kabilar kiradi. Psixik xususiyatlarning birikmasini aynan o'xshash tarzda aks ettiruvchi inson mavjud emas. Masalan, yaqin odamdan ayrilganligi qayg'u-alam, uning bilan birga esa hayotda tiklab bo'lmovchi va boshqalarda takrorlanuvchi fazilatlar murakkab voqelikning mangukka yo'nalishi bilan izohlash mumkin. Shaxs o'zining qadr-qimmatini va nuqsonlari bilan ijtimoiy turmushda faol ishtirok qilishi, ta'lim va tarbiya yordamida yuzaga kelgan o'zining kuchli va kuchsiz jixatlari bilan yaqqol, betakror oliy zotdir.

O'quvchilarning ta'lim muassasasidagi bilish faoliyatining xarakteri shundaki, uning natijasi hamma vaqt ham moddiylashgan mahsulga ega emas va o'quvchining o'zi hamma vaqt ham his etmaydi - javobi uchun yomon baho olgan o'quvchining xafa bo'lib, «men o'qidim, o'rgandim! Adolatdan emas» degan fikrni qat'iy takrorlashi bejiz emas. Bilishga qiziqish o'qishning eng muhim va eng qimmatli motivi sifatida bolani maktabga, darslarga, o'z bilish faoliyatiga nisbatan ijodiy munosabatiga ko'maklashadi. O'quvchilarning bilishga qiziqishi motiv sifatida rivojlanishi o'ziga xos uzoq yo'lga ega bo'lishi mumkin. Ayrim o'quv- harakatlari ta'sirchisidan to butun faoliyatning ustuvor motivigacha. Hatto o'qishning etakchi motivlaridan biriga aylanib, qiziqish shaxsning ma'naviy boyishiga ko'maklashuvchi umumiy yo'nalganligining ahamiyatli qismiga aylanishi mumkin. Har qanday motiv singari bilishga qiziqish ajralgan holda rivojlanmaydi, uning tiklanishi boshqa motivlar (axloqiy, ijtimoiy, o'quv va h.k.) bilan birga kechadiki, qiziqish ular bilan boyiydi va ularga ijobiy ta'sir etadi. Ma'lumki, o'quv jarayoni modeli o'zida uch tarkibiy qismni aks ettiradi: o'qituvchi faoliyati, o'quvchi faoliyati hamda o'qituvchi va ta'lim oluvchilarning jadal o'zaro faoliyati. O'qituvchining o'quvchilar bilan o'zaro harakatini konstruktiv pedagogika nuqtai nazaridan qator belgilariga ko'ra tasnif etish mumkin: yo'nalganligiga ko'ra (qayta aloqalar bilan yoki qayta aloqalarsiz); axborot jarayonining turiga ko'ra (o'zaro harakatni tashkil etishda axborot jarayonining yo'nalganlik darajasi); boshqarish va axborotlarni uzatish vositalari turiga ko'ra. O'quvchilar bilimlarni o'zlashtirish jarayonida turli darajadagi faollikni namoyon

etishadi. Ana shu sababli, o'quvchilarga bilimlarni sust ravishda qabul qiladi kabi nuqtai nazardan qarash to'g'ri bo'lmaydi. Shu sababli bilish faoliyatiga quyidagicha yondashish zarur: o'quv faoliyatining inkor etilmagan tavsifi asosida unga munosabat o'zgaradigan bilishning quyi darajasi; quyidan mo'tadillashgan bosqichga o'tish sifatidagi vaziyatli faoliyat; o'quv jarayonida ijro etuvchilik faoliyati; o'quvchining sub'yektiv nuqtai nazarini maksimal darajada ochishga imkon beruvchi ijodiylik. Yuqorida aytilganlarni umumlashtirib, bilish faolligi ko'rsatkichi sifatida mo'tadillik, ishtiyoq, o'rganishning anglanganligi, ijodiy namoyon bo'lishi, nostandart o'quv vaziyatlaridagi xulq-atvor, o'quv vazifasini hal etishdagi mustaqillik va boshqalarni aytib o'tish mumkin. O'quvchilarning o'quv jarayonidagi ishtiroki va faolligining namoyon bo'lishi - bu rivojlanib boruvchi, o'zgaruvchan jarayon. O'qituvchi yordamida o'quvchilarning bilish faolligi quyi darajadan vaziyatli-faollikka, undan faol ijrochilikka o'tib boradi. Ko'p jihatdan o'quvchining bilish faolligi ijodiylik darajasiga ko'tarilishi yoki ko'tarilmasdan qolishi o'qituvchiga bog'liq. Didaktlaming ishlarida shu narsa yaqqol ko'rinadiki, o'quv jarayonida o'qituvchi va o'quvchilar orasidagi munosabat sub'yekt-sub'yekt tavsifiga ega bo'lishi zarur. Bundan kelib chiqib aytish mumkinki, ta'lim - bu keng tarzda sotsiumning bo'lajak a'zosini umumiy mehnat, hamkorlikka o'rgatish uchun zarur bo'lgan birgalikdagi faoliyat. Hamkorlikdagi faoliyatga tayyorlash nuqtai nazaridan zamonaviy ta'lim jarayonini ko'rib chiqish asosida o'quvchilarning rollar orqali namoyon bo'lishi quyidagicha ko'rinish kasb etadi:

- o'quv jarayoni bilan dastlab tanishishda tomoshabin, kuzatuvchi;
- guruhli faoliyatning ishtirokchisi;
- namuna bo'yicha uy vazifasini mustaqil bajargandan so'ng faoliyat egasi;
- faoliyatning shaxsiy namunasini yaratishda faoliyat egasi + fikr egasi;
- o'z faoliyati natijasida yuzaga keladigan o'z-o'zining faoliyati egasi.

Sharq va G'arb mutafakkirlarining gnoseologik g'oyalari-o'quv jarayonining asosi sifatida. O'quv jarayonini mantiqiy qurilishi ta'lim mazmunining xususiyatlari va gnoseologik jihatlariga bog'liq. Gnoseologiya (yunoncha – «gnosis» («gnoseos»)- bilim, ong, o'rganish, logiya –fan, ta'limot) – bilish, ilmiy bilimlarning shakllanishi, xususiyatlari, qonuniyatlari, uslublari, ilmiy tafakkur shakllari, shuningdek, insonga xos bo'lgan borliqni anglash qobiliyati haqidagi nazariya, ta'limot. Ijtimoiy taraqqiyot tarixida insonning atrof-muhitni bilishi umumiy tuzilishiga va bosqichlariga turlicha yondoshishlar ma'lum. Ana shu yondoshishlar o'quv jarayonini qurish va ta'lim mazmunini tushunish mantiqini belgilab beradi. O'quvchilarning bilish faoliyati ko'rsatkichlari Muhammad al-Xorazmiy (IX asr) bilish nazariyasi rivojlanishiga katta hissasini qo'shgan. U birinchi bo'lib koinot ob'ektlarining harakatlari hamda yerdagi nuqtalarining joylashishini jadval ko'rinishida aks ettirib, tajriba-kuzatish va tadqiqotlar metodlarini ilmiy jihatdan asoslab berdi, yagonalikning birligi tamoyili, shuningdek, alohida va umumiy, induksiya va deduksiyalarning mohiyatini

aniqlashtirdi; matematik masalalarni yechishning algoritmik metodini ishlab chiqdi. Bu metoddan bugungi kunda ham foydalanib kelinmoqda. Al-Kindiy (IX asr) ilmiy bilishning uch bosqichli konsepsiyasini ilgari suradi. Alloma insonning bilishini: sezgiga oid va ratsional bilish tarzida ikkiga ajratadi. Sezib bilishning predmeti va ob'ekti barcha jism va moddiy narsalar hisoblanadi. Kindiyning fikricha, sezib bilish aql uchun muhim materialni beradi. Faqatgina aql tashqi dunyo haqida haqiqiy bilim va tushunchani ishlab chiqishga qodir, - deb hisoblaydi Kindiy. Abu Nasr Forobiy (X asr) Kindiy g'oyalarining mohiyatini aniqlashtiradi. Biror narsani bilishga intilgan inson avvalo uning ma'lum holatini o'rganadi, o'zlashtirganlarini o'zlashtirilishi zarur bo'lgan bilimlarga yo'naltiradi. Alloma fanlar klassifikatsiyasi, shuningdek, bilish faoliyatini tashkil etishga oid tavsiyalarni ishlab chiqadi. Yaxshi nazariyotchi bo'lish uchun deydi, - Abu Nasr Forobiy, - qaysi fan bilan shug'ullanishidan qat'iy nazar quyidagi uchta shartga amal qilish kerak:

- 1) fan asosida yotuvchi barcha tamoyillarni yaxshi bilishi;
- 2) ushbu tamoyil va ma'lumotlar asosida zarur xulosani chiqarishi, ya'ni, mulohaza yuritish qoidalarini bilishi kerak;
- 3) xato nazariyalarni isbotlab berish va boshqa mualliflar fikrlarini tahlil qilishni, shuningdek, haqiqatni yolg'ondan ajratish va xatoni tuzatishni bilishi zarur.

Abu Rayhon Beruniy Beruniy (XI asr) bilishni uzluksiz, to'xtovsiz davom etadigan jarayon sifatida tushunadi. Abu Ali ibn Sinoning (XI asr) bilish nazariyasida sabab haqidagi ta'limot alohida o'rin oladi. U sabablarni aniq, sezish asosida anglanadigan va yashirin, tashqi holatlarini tahlil etish asosida tushuniladigan sabablarga ajratadi va hodisaning mohiyati uning yuzaga kelish sabablarini aniqlash yo'li bilan anglanishi mumkin deb hisoblaydi. Alloma ushbu gnoseologik qoidani o'zining tabiblik amaliyoti, kasalliklarni ularning simptomlari bo'yicha va dorilar ta'sirini kuzatish asosida aniqlagan. Chex pedagogi Ya.A. Komenskiy XVII asrda ta'lim jarayonining mohiyatini ilmiy asoslashga urindi. Alloma tomonidan ilgari surilgan ta'limning tabiiyligi g'oyasi ta'lim jarayoni, uning tuzilishi, tamoyil va metodlari tabiat qonunlariga muvofiq belgilanishini ta'kidlaydi. Ya.A. Komenskiynining tabiatga bog'liqligi haqidagi g'oyasi – g'arb olimlarining ta'lim jarayonining gnoseologik asoslarini ochib berish, moddiy dunyo qonunlarining o'quv jarayoniga ta'sirini ko'rsatib berishga urinishlaridan biridir. XVIII asrda fransuz olimi Jan Jak Russo ham insonning tabiat va jamiyatdagi o'rni haqidagi falsafiy dunyoqarashlar asosida ta'lim mohiyatini ochib berishga urinib ko'rgan. Olimning fikricha, ta'lim jarayonining mohiyati bolaning atrof-muhitni bilishi tabiatidan kelib chiqadi. Bola tabiat qo'ynida, qishloq joylarda rivojlanishi kerak. Bolaning atrof-muhit mohiyatini tez anglashi xususiyatini hisobga olib ekzistensializm (yunoncha «existetia» - mavjudlik) vakillari ta'lim mohiyatini quyidagicha ifoda etadilar: maktabning asosiy maqsadi intellektini rivojlantirish emas, balki bolani emotsional tarbiyalashdir.

**II-BLOK: TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING
PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI**

**2.1. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK
EKSPERTIZASI MODULI SILLABUSI**

	2.1. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	2.1.1 -Ta'lim muhiti psixologik baholash va maktabda xavfsiz muhit yaratish.	Mavzu:
Mavzu:	2.1.2 -Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlashni rejalashtirish va nazorat usullari	Mavzu:
Mavzu:	2.1.3 -O'quv jarayoni natijalari va mazmunining sifatini baholashni nazorat qilishda qo'llaniladigan psixologik-pedagogik tashxis usullari	Mavzu:
Yil:	2026	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktev ma'ruza	2	Interaktev ma'ruza
Amaliy mashg'ulot	4	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mashg'ulotning texnologik xaritasi

O'quv bloki	II. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI				
O'quv modul	2.1. "Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash"				
Mavzu	1-mavzu. Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash (2 soat nazariy mashg'ulot)				
Davomiyligi	80 daqiqa				
Mashg'ulotning maqsadi	<p>Ta'limiy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarga ta'lim muhitining qulayligi va xavfsizligi tushunchalarini tushuntirish. Psixologik baholash mezonlari bilan tanishtirish va ularni amaliyotda qo'llashni o'rgatish. <p>Tarbiyaviy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarda ta'lim muhitiga nisbatan mas'uliyat hissini shakllantirish. Ularni xavfsiz va sog'lom muhit yaratishda ishtirok etishga undash. <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarning tahliliy va tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish. Mustaqil baholash va muhitni yaxshilash bo'yicha takliflar berish ko'nikmalarini shakllantirish. 				
Mashg'ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiqa	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija
1. Tashkiliy qism	Salomlashish Maqsad va reja bilan tanishtirish Mashg'ulotning dolzarbligini asoslab berish	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalani sh, stiker, marker	O'qituvchilar mashg'ulotga tayyor bo'lishadi.
2. Motivatsiya	Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol "Mavzuning dolzarbligi" haqida qisqa muhokama	5	Muammoli vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalani sh, stiker, marker	O'qituvchilar mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga rag'batlanadi.
3. Nazariy qism	Ta'lim muhitining samaradorligi, qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash uchun ma'lumotlarni tizimli yig'ish va ulardan samarali foydalanish. Ta'lim tashkiloti xodimlari va ma'muriyatiga	15	Taqdimot, ko'rgazmali tushuntirish	1-12-slaydlar	O'qituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o'rganadi.

	<p>ta'lim oluvchilar to'g'risidagi ma'lumotlarni tahlil qilish, talqin qilish va ishlatishda ko'maklashish.</p> <p>Bolaning ta'lim olishida oilaning ahamiyati.</p> <p>Bolalarning sog'lom rivojlanishida oila va ta'lim muassasasining ahamiyati to'g'risida ota-onalarning (ularning o'rnini bosuvchi shaxslarning) xabardorligini oshirishga ko'maklashishning samarali yo'llari va vositalari.</p>				
4. Amaliy mashg'ulot	<p>Interaktiv platformalardan foydalanishni o'rgatish</p> <p>Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish</p> <p>Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish</p>	30	Guruhlarda ishlash, platformalar dan foydalanish	Kahoot, Quizizz, 1-2-tarqatmalar	O'qituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy ko'nikmalar hosil qiladi.
5. Tahlil va muhokama	<p>Guruhlar ishlari bo'yicha taqdimotlar Qiyinchiliklarni muhokama qilish</p> <p>Mashg'ulot jarayoni bo'yicha fikr-mulohazalar olish</p>	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	O'qituvchilar o'z tajribalarini o'rtoqlashadi va yangi g'oyalarni o'zlashtiradi.
6. Refleksiya	<p>"Men nimani o'rgandim?" usuli orqali xulosa qilish</p> <p>"Traffic Light" orqali o'z-o'zini baholash</p>	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varag'i	O'qituvchilar o'z faoliyatini baholaydi va o'rganilgan ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqadi.

7. Yakunlash va baholash	Mashg'ulot natijalarini umumlashtirish Kelgusi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar berish	5	Suhbat		O'qituvchilar mashg'ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo'naltiriladi.
---------------------------------	---	---	--------	--	---

1- Tarqatma: Ta'lim muhitining qulayligi va xavfsizligini baholash mezonlari

Mezon	Tavsif
Jismoniy xavfsizlik	Maktab binosi, sinfxona, texnik jihozlarning xavfsizligi
Ruhiy qulaylik	O'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasidagi sog'lom munosabatlar
Akademik qo'llab-quvvatlash	O'quvchilarga o'z bilimlarini mustahkamlash uchun imkoniyatlar yaratilishi
Raqamli xavfsizlik	Onlayn platformalardan foydalanishda shaxsiy ma'lumotlarning himoyalanihi

2.1.1 Ta'lim muhiti psixologik baholash va maktabda xavfsiz muhit yaratish.

Reja:

1. Ta'lim muhiti psixologik baholashning mohiyati va vazifalari
2. Maktabda xavfsiz muhit yaratish yo'nalishlari
3. Pedagoglar va ota-onalarning xavfsiz muhitni ta'minlashdagi roli.

Ta'lim muhiti — bu o'quvchilar, pedagoglar va ota-onalarning birgalikdagi faoliyati orqali shakllanadigan psixologik va ijtimoiy makondir. Maktabdagi psixologik muhit o'quvchilarning ruhiy salomatligi, o'rganishga bo'lgan motivatsiyasi, ijtimoiy ko'nikmalari va xulq-atvorini bevosita ta'sir qiladi. Shu sababli, ta'lim muhitini tizimli psixologik baholash muhim ahamiyatga ega.

Psixologik baholashning mohiyati shundaki, u ta'lim muhitida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan stress, konflikt yoki xavfli xatti-harakatlarni erta aniqlashga yordam beradi. Bu jarayon o'quvchilar, pedagoglar va ota-onalarning hissiy, ijtimoiy va emotsional holatini o'rganish, ularning ijtimoiy moslashuv darajasini aniqlash va xavf omillarini belgilashga qaratilgan.

Ta'lim muhiti psixologik baholashning vazifalari quyidagilardan iborat:

- O'quvchilarning ruhiy holati va ijtimoiy xulq-atvorini aniqlash;
- Stress va emotsional tushkunlik belgilari mavjud bo'lganda erta chora ko'rish;
- Pedagoglar va ota-onalar uchun tavsiyalar berish, ularni profilaktik ishlar bilan jalb qilish;

- Maktabda xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi psixologik muhit yaratish asoslarini aniqlash.

Shunday qilib, ta‘lim muhiti psixologik baholash nafaqat o‘quvchilarning psixologik barqarorligini ta‘minlash, balki butun ta‘lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladigan muhim vosita hisoblanadi.

Maktabda xavfsiz muhit yaratish yo‘nalishlari

Maktabda xavfsiz muhit yaratish nafaqat o‘quvchilarning jismoniy xavfsizligini, balki ularning ruhiy salomatligini ham ta‘minlashni o‘z ichiga oladi. Xavfsiz maktab muhiti o‘quvchilarda ishonch, qo‘llab-quvvatlash va o‘zini ifoda etish hissini rivojlantiradi, shu bilan birga, stress, depressiya va suitsid kabi xavfli holatlarning oldini oladi.

Xavfsiz muhit yaratishning asosiy yo‘nalishlari quyidagilar:

1. Psixologik monitoring va baholash:

- Ta‘lim muhitida o‘quvchilar va pedagoglarning ruhiy holatini muntazam baholash;
- Stress va xulq-atvoridagi o‘zgarishlarni aniqlash, xavfli vaziyatlarni oldindan sezish;
- Natijalar asosida individual va guruhiiy psixologik maslahatlar berish.

2. Pedagoglar va maktab xodimlarining roli:

- O‘quvchilarning ijtimoiy va emotsional holatini kuzatish va qo‘llab-quvvatlash;
- Konfliktli vaziyatlarni tezkor hal qilish va muloqot orqali muammoni yumshatish;
- Xavfsiz va hurmatga asoslangan muhitni yaratish uchun ijobiy muloqot va o‘quv faoliyati usullarini qo‘llash.

3. Ota-onalar bilan hamkorlik:

- Bolalarning uy sharoitidagi ruhiy holatini nazorat qilish va pedagoglar bilan birgalikda muammolarni aniqlash;
- Bolalarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha tavsiyalarni amaliyotga tadbiiq etish;
- Profilaktik seminarlar va treninglar orqali ota-onalarni ma‘lumot bilan ta‘minlash.

4. Xavfsiz muhitni mustahkamlash:

- Ta‘lim jarayonida stressni kamaytiruvchi faoliyatlar va guruh mashg‘ulotlarini tashkil etish;
- Zo‘ravonlik, kamsitish yoki boshqa salbiy omillarni bartaraf etish;
- O‘quvchilarda o‘z-o‘zini boshqarish, empatiya va ijobiy xulq-atvor ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Shu tarzda, psixologik baholash asosida pedagoglar va ota-onalar bilan tizimli hamkorlik, xavfsiz maktab muhitini yaratish va bolalarni qo‘llab-quvvatlashga xizmat

qiladi. Bu nafaqat ularning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi, balki ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi va ijobiy psixologik muhitni shakllantiradi.

Ta'lim muhiti psixologik baholash va xavfsiz maktab muhitini yaratish bolalarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning ijtimoiy hamda emotsional rivojlanishini ta'minlashning muhim omilidir. Psixologik baholash orqali o'quvchilar va pedagoglarning ruhiy holati aniqlanadi, stress va xavfli xatti-harakatlar erta aniqlanadi, shuningdek, individual va guruhli maslahatlar yordamida muammolar samarali hal qilinadi.

Xavfsiz muhitni yaratish pedagoglar va ota-onalarning faol ishtiroki bilan bog'liq bo'lib, ular bolalarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, konfliktlarni kamaytirish va ijobiy muhitni shakllantirishga yordam beradi. Shu tarzda, kompleks yondashuv ta'lim jarayonida bolalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga, suitsid va boshqa xavfli xatti-harakatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Natijada, psixologik baholash va xavfsiz muhitni yaratish tizimli tarzda amalga oshirilsa, maktab faqat bilim beradigan maskan emas, balki bolalarning xavfsizligi, ijtimoiy ko'nikmalari va ruhiy salomatligini rivojlantiradigan qo'llab-quvvatlovchi muhitga aylanadi.

Ta'lim muassasalarida xavfsiz muhit yaratish bugungi kun ta'lim tizimining eng muhim vazifalaridan biridir. Maktabdagi xavfsiz muhit nafaqat o'quvchilarning jismoniy himoyasini, balki ularning ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta'minlashga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhiti o'quvchilarda ijobiy hissiy holatni shakllantiradi, o'rganishga bo'lgan motivatsiyani oshiradi va stressga chidamlilikni kuchaytiradi.

Xavfsiz maktab muhitining asosiy komponentlari quyidagilar: o'quvchilarning o'zini himoyalangan his qilishi, pedagoglar bilan samarali muloqot, tengdoshlar orasida ijobiy ijtimoiy aloqalar, shuningdek, ruhiy va emotsional barqarorlikni qo'llab-quvvatlashdir. Shu sababli, maktabda xavfsiz muhit yaratish jarayoni faqat jismoniy xavfsizlikni ta'minlash bilan cheklanmay, balki o'quvchilarning psixologik rivojlanishiga ham qaratilgan tizimli ishlarni o'z ichiga oladi.

Xavfsiz muhitni tashkil etish bir nechta yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Bu yo'nalishlar psixologik monitoring, pedagogik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, konfliktlarni bartaraf etish, tengdoshlar o'rtasida sog'lom muloqotni rag'batlantirish va ota-onalar bilan hamkorlikni o'z ichiga oladi. Shu tarzda, maktabdagi xavfsiz muhit bolalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash va ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishda asosiy omil hisoblanadi.

Maktabda xavfsiz muhit yaratish yo'nalishlari

Maktabdagi xavfsiz muhitni yaratish nafaqat o'quvchilarning jismoniy himoyasi, balki ularning ruhiy, emotsional va ijtimoiy barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi. Psixologlar va pedagoglar ta'kidlashicha, xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi maktab

muhiti bolalarning o'rganishga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi va ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi (Bronfenbrenner, 1979). Olimlarning fikriga ko'ra, maktab muhitini psixologik baholash orqali o'quvchilarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuv darajasi aniqlanadi (Piaget, 1972; Vygotsky, 1978). Psixologik monitoring stress, depressiya belgilarini va xavfli xatti-harakatlarni erta aniqlashga imkon beradi. Shu maqsadda o'quvchilarga individual va guruhviy suhbatlar, testlar, so'rovnomalar va kuzatuvlar orqali baholash ishlari olib boriladi. Natijalar asosida psixologlar o'quvchilarga moslashtirilgan maslahatlar va tavsiyalar beradi.

Pedagoglar maktabda xavfsiz muhitni yaratishda markaziy rol o'ynaydi. Garbarino va mts. (1992) fikricha, pedagoglarning faol ishtiroki bolalar orasida ijobiy muloqot va ishonchli muhitni shakllantirishga yordam beradi. Pedagoglar konfliktlarni erta aniqlab, ularni konstruktiv tarzda hal qilish, o'quvchilarda o'z-o'zini boshqarish va empatiya ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Shu bilan birga, pedagoglar stress va zo'ravonlik holatlariga tezkor aralashish orqali xavfsiz muhitni saqlashga xizmat qiladi.

Olimlar ta'kidlashicha, bolalar orasidagi tengdoshlar bilan ijobiy muloqot xavfsiz muhitning ajralmas qismidir (Hartup, 1996). Tengdoshlar bilan sog'lom ijtimoiy aloqalar bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi, ular orasida ishonch va hamkorlikni mustahkamlaydi, shuningdek, kamsitish va zo'ravonlik kabi salbiy hodisalarni kamaytiradi.

Ota-onalar bilan doimiy va tizimli hamkorlik maktabdagi xavfsiz muhitni yaratishning muhim yo'nalishi hisoblanadi. Epstein (2001) ta'kidlaganidek, ota-onalar bolalarning uy sharoitidagi ruhiy va emotsional holatini kuzatish, pedagoglar bilan maslahatlashish va profilaktik tadbirlarda faol ishtirok etish orqali xavfsiz maktab muhitiga hissa qo'shadilar.

Xavfsiz muhitni yaratishda profilaktik tadbirlar, stressni kamaytiruvchi mashg'ulotlar, guruhviy faoliyatlar va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish mashg'ulotlari muhim ahamiyatga ega. Bandura (1977) fikricha, bolalar ijtimoiy o'rganish orqali boshqalar bilan munosabatlarini shakllantiradi va ijobiy xulq-atvor ko'nikmalarini o'zlashtiradi. Shu sababli, maktabdagi faol va qo'llab-quvvatlovchi muhit o'quvchilarning emotsional va ijtimoiy barqarorligini ta'minlashda muhim vosita hisoblanadi. Shunday qilib, maktabda xavfsiz muhit yaratish tizimli yondashuvni talab qiladi: psixologik monitoring va baholash, pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlik, tengdoshlar bilan ijobiy muloqot va profilaktik tadbirlarni amalga oshirish orqali bolalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash mumkin. Bu esa nafaqat xavfsiz maktab muhitini ta'minlaydi, balki ta'lim jarayonining sifatini va samaradorligini oshiradi. Maktabda xavfsiz muhit yaratish bolalarning ruhiy, emotsional va ijtimoiy barqarorligini ta'minlashning muhim omili hisoblanadi. Psixologik monitoring va baholash orqali o'quvchilar, pedagoglar va ota-onalarning ruhiy holati aniqlanadi,

stress, xavfli xatti-harakatlar va ijtimoiy konfliktlar erta aniqlanadi. Shu orqali tizimli maslahatlar, qo'llab-quvvatlash va profilaktik tadbirlar amalga oshiriladi.

Pedagoglar maktabdagi xavfsiz muhitni yaratishda markaziy rol o'ynaydi: ular konfliktlarni bartaraf etadi, ijobiy muloqotni rivojlantiradi va o'quvchilarda empatiya hamda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantiradi. Tengdoshlar bilan sog'lom ijtimoiy aloqalar bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi va zo'ravonlikni kamaytiradi. Shu bilan birga, ota-onalar bilan hamkorlik maktab va uy muhitidagi xavfsizlikni mustahkamlash, bolalarning ruhiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Natijada, maktabda xavfsiz muhit yaratish kompleks yondashuvni talab qiladi: psixologik baholash, pedagog va ota-onalar bilan hamkorlik, tengdoshlar bilan ijobiy muloqot, profilaktik va qo'llab-quvvatlovchi tadbirlarni birlashtirish orqali ta'lim jarayoni nafaqat xavfsiz, balki samarali va bolalar uchun ruhiy jihatdan qulay muhitga aylanadi. Maktabda xavfsiz muhit yaratish nafaqat o'quvchilarning jismoniy himoyasini ta'minlash, balki ularning ruhiy, emotsional va ijtimoiy barqarorligini mustahkamlashda ham muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhiti bolalarning o'rganishga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi va stressga chidamliligini kuchaytiradi (Bronfenbrenner, 1979). Shu bilan birga, xavfsiz muhit bolalarda suitsid va boshqa xavfli xatti-harakatlarning oldini olishga yordam beradi.

1. Psixologik monitoring va baholash

Maktabda xavfsiz muhitni yaratish jarayonining birinchi va eng muhim bosqichi — psixologik monitoring va baholashdir. Bu jarayon orqali o'quvchilarning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuv darajasi, stress va emotsional holati tizimli tarzda o'rganiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda stress, depressiya yoki suitsidga moyillikning dastlabki belgilarini erta aniqlash psixologik va pedagogik aralashuvni samarali qilish imkonini beradi (Piaget, 1972; Vygotsky, 1978). Psixologik baholash jarayonida individual suhbatlar, testlar, so'rovnomalar, o'quv jarayonidagi kuzatuvlar va guruh mashg'ulotlaridagi natijalar tizimli tarzda tahlil qilinadi. Shu asosda har bir o'quvchiga moslashtirilgan maslahatlar va tavsiyalar beriladi, ularni qo'llab-quvvatlash tizimi yo'lga qo'yiladi. Psixologik monitoring, shuningdek, pedagoglar va ota-onalarni ham xabardor qilish imkonini beradi, bu esa bolalarning xavfsizligini ta'minlashda muhim vosita hisoblanadi.

2. Pedagoglarning roli

Pedagoglar maktabdagi xavfsiz muhitni yaratishda markaziy o'rin tutadi. Garbarino va boshq. (1992) fikriga ko'ra, pedagoglar bolalar orasida ishonch va qo'llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhitni shakllantirishda asosiy omil hisoblanadi. Pedagoglar faqat bilim beruvchi sifatida emas, balki bolalarning emotsional va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi murabbiy sifatida faoliyat yuritadi. Ular konfliktlarni erta aniqlash va konstruktiv tarzda hal qilish orqali maktabdagi salbiy

xatti-harakatlarning oldini oladi. Shu bilan birga, pedagoglar bolalarda o'z-o'zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga hissa qo'shadi. Ularning faol ishtiroki bolalarning o'rganishga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi va maktabdagi xavfsiz muhitni mustahkamlaydi.

3. Tengdoshlar va ijtimoiy muhit

Bolalar orasidagi tengdoshlar bilan ijobiy ijtimoiy aloqalar xavfsiz muhitni yaratishning muhim yo'nalishlaridan biridir. Hartup (1996) fikriga ko'ra, tengdoshlar bilan sog'lom muloqot bolalarning ijtimoiy va emotsional rivojlanishini ta'minlaydi, jamoaviy ish va hamkorlik ko'nikmalarini rivojlantiradi. Tengdoshlar bilan ijobiy munosabatlar, shuningdek, kamsitish, zo'ravonlik va boshqa salbiy hodisalarni kamaytiradi. Shu bilan birga, bolalar bir-birini qo'llab-quvvatlash orqali o'zini himoyalangan his qiladi, bu esa ularning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Maktabdagi ijtimoiy muhitni rivojlantirish pedagoglar va ota-onalar bilan birgalikdagi tizimli faoliyatni talab qiladi.

4. Ota-onalar bilan hamkorlik

Ota-onalar maktabdagi xavfsiz muhitni yaratishda va bolalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Epstein (2001) ta'kidlaganidek, ota-onalar bolalarning uy sharoitidagi ruhiy va emotsional holatini kuzatib borish, pedagoglar bilan doimiy maslahatlashish va profilaktik tadbirlarda faol ishtirok etish orqali xavfsiz muhitga hissa qo'shadilar. Shu bilan birga, ota-onalar bolalarning ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarini rivojlantirish, stressni kamaytirish va konfliktlarni bartaraf etishda muhim yordam ko'rsatadi. Bu hamkorlik maktab va uy muhitini uyg'unlashtirib, bolalarning psixologik barqarorligini oshiradi.

5. Profilaktik va qo'llab-quvvatlovchi tadbirlar

Xavfsiz muhitni yaratish jarayonida profilaktik va qo'llab-quvvatlovchi tadbirlar muhim ahamiyatga ega. Bandura (1977) ta'kidlaganidek, bolalar ijtimoiy o'rganish orqali boshqalar bilan munosabatlarni shakllantiradi va ijobiy xulq-atvor ko'nikmalarini o'zlashtiradi. Shu sababli, maktablarda stressni kamaytiruvchi mashg'ulotlar, guruhviy faoliyatlar, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish mashg'ulotlari va konfliktlarni oldini olishga qaratilgan tadbirlar muntazam amalga oshirilishi lozim. Bu tadbirlar bolalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarini rivojlantirish hamda ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Pedagoglar va ota-onalarning xavfsiz muhitni ta'minlashdagi roli

Maktabdagi xavfsiz muhit bolalarning ruhiy, emotsional va ijtimoiy barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu jarayonda pedagoglar va ota-onalar markaziy rol o'ynaydi. Tadqiqotchilar ta'kidlaganidek, pedagoglar nafaqat bilim beruvchi, balki bolalarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi murabbiy sifatida faoliyat yuritadilar (Garbarino va mts., 1992). Ularning asosiy vazifasi — konfliktlarni erta aniqlash va konstruktiv tarzda hal qilish,

ijobiy muloqotni rivojlantirish, shuningdek, bolalarning o‘z-o‘zini boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantirishdir. Shu bilan birga, pedagoglar xavfsiz muhitni yaratish uchun o‘quvchilarning stress va emotsional holatini muntazam kuzatib boradilar, zo‘ravonlik yoki kamsitish holatlariga tezkor aralashadilar, shuningdek, psixologik maslahat va qo‘llab-quvvatlash xizmatlarini tashkil etadilar.

Ota-onalar ham maktabdagi xavfsiz muhitni ta‘minlashda muhim ishtirok etadi. Epstein (2001) ta‘kidlaganidek, ota-onalar bolalarning uy sharoitidagi ruhiy holatini kuzatib borish, pedagoglar bilan muntazam muloqot qilish va profilaktik tadbirlarda faol ishtirok etish orqali maktabdagi xavfsizlikni mustahkamlashga hissa qo‘shadilar. Ota-onalar bolalarning ijtimoiy va emotsional ko‘nikmalarini rivojlantirishga, stressni kamaytirishga va konfliktlarni bartaraf etishga yordam beradi. Shu bilan birga, ular maktabdagi pedagoglar bilan hamkorlikda bolalarning salbiy xatti-harakatlarini oldini olish, xavfli vaziyatlarni erta aniqlash va ularga javob berish tizimini mustahkamlashga xizmat qiladilar.

Pedagoglar va ota-onalarning birgalikdagi faoliyati bolalarga nafaqat xavfsiz muhitni ta‘minlash, balki ijobiy ijtimoiy va emotsional tajriba berish imkonini yaratadi. Bu hamkorlik maktab va uy muhitini uyg‘unlashtirib, bolalarning ruhiy barqarorligini oshiradi, o‘z-o‘zini hurmat qilish, boshqalarni tushunish va jamoadagi faoliyatga moslashish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Shu tarzda, xavfsiz maktab muhiti bolalar uchun faqat o‘rganish maskani emas, balki qo‘llab-quvvatlovchi va rivojlantiruvchi psixologik maydonchaga aylanadi.

Natijada, pedagoglar va ota-onalarning faol hamkorligi maktabda xavfsiz muhitni yaratish va saqlashning asosiy omili hisoblanadi. Ular birgalikda psixologik monitoring, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, konfliktlarni oldini olish va profilaktik tadbirlarni amalga oshirish orqali bolalarning ruhiy, emotsional va ijtimoiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladilar. Bu esa ta‘lim jarayonining sifatini oshirish, bolalarning o‘zini himoyalangan his qilishini ta‘minlash va ijobiy psixologik muhitni shakllantirishga imkon beradi.

2.1.2-mavzu. Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlashni rejalashtirish va nazorat usullari

Mashg'ulotning texnologik xaritasi

O'quv bloki	II. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI				
O'quv modul	2.1. "Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash"				
Mavzu	2-mavzu. Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlashni rejalashtirish va nazorat usullari (2 soat amaliy mashg'ulot)				
Davomiyligi	80 daqiqa				
Mashg'ulotning maqsadi	<p>Ta'limiy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarga xavfsiz ta'lim muhitining ahamiyati va uni rejalashtirish bosqichlari haqida tushuncha berish. Ta'lim muhitini xavfsiz saqlash bo'yicha nazorat usullari bilan tanishtirish. <p>Tarbiyaviy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarda xavfsizlik madaniyatini shakllantirish. Ularni maktab va o'quv muhitida o'zaro hurmat, hamkorlik va mas'uliyat hissi bilan harakat qilishga o'rgatish. <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarning muammolarni tahlil qilish, xavfsizlik strategiyalarini ishlab chiqish va ularga innovatsion yondashuvlarni taklif qilish qobiliyatlarini rivojlantirish. Nazorat tizimlaridan foydalanish bo'yicha mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish. 				
Mashg'ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiqa	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija
1. Tashkiliy qism	<ul style="list-style-type: none"> - Salomlashish - Maqsad va reja bilan tanishtirish - Mashg'ulotning dolzarbligini asoslab berish 	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilar mashg'ulotga tayyor bo'lishadi.
2. Motivatsiya	- Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol	5	Muammoli vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalanish,	O'qituvchilar mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga rag'batlanadi.

	- “Mavzuning dolzarbligi” haqida qisqa muhokama			stiker, marker	
3. Nazariy qism	Xavfsiz ta’lim muhitini ta’minlashni rejalashtirish va nazorati bo’yicha faoliyatni tashkil etish usullari. Xavfsiz ta’lim muhitini ta’minlash uchun ma’lumotlarni tahlil qilish va qayta ishlash natijalarini umumlashtirishning samarali yo’llari. Salomatligida nuqsoni bo’lgan ta’lim oluvchilarning psixologik salomatligi sohasidagi dolzarb resurslar va xizmatlar.	15	Taqdimot, ko’rgazma li tushuntirish	1-12-slaydlar	O’qituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o’rganadi.
4. Amaliy mashg’ulot	<ul style="list-style-type: none"> - Interaktiv platformalardan foydalanishni o’rgatish - Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish - Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish 	30	Guruhlarda ishlash, platformalardan foydalanish	Kahoot, Quizizz, 1-2-tarqatmalar	O’qituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy ko’nikmalar hosil qiladi.
5. Tahlil va muhokama	<ul style="list-style-type: none"> - Guruhlar ishlari bo’yicha taqdimotlar - Qiyinchiliklarni muhokama qilish - Mashg’ulot jarayoni bo’yicha fikr-mulohazalar olish 	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	O’qituvchilar o’z tajribalarini o’rtoqlashadi va yangi g’oyalarni o’zlashtiradi.

6. Refleksiya	- “Men nimani o‘rgandim?” usuli orqali xulosa qilish - “Traffic Light” orqali o‘z-o‘zini baholash	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varag‘i	O‘qituvchilar o‘z faoliyatini baholaydi va o‘rganilgan ma’lumotlarni qayta ko‘rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	- Mashg‘ulot natijalarini umumlashtirish - Kelgusi mashg‘ulotlar uchun tavsiyalar berish	5	Suhbat		O‘qituvchilar mashg‘ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo‘naltiriladi.

Ilova

Tarqatmalar

1-Tarqatma: Xavfsiz ta’lim muhitini ta’minlash rejalari

Bosqich	Faoliyat	Natija
Xavf-xatarlarni baholash	Ta’lim muhitidagi muammolarni aniqlash	Risklarni minimallashtirish
Profilaktik chora-tadbirlar	Xavfsizlik qoidalarini joriy qilish	Xavfsizlik madaniyatini shakllantirish
Nazorat mexanizmi	Kamera, so‘rovnomalar, anonim fikr bildirish	Davomiy monitoring va takomillashtirish

1. Platformalardan foydalanish

- **Kahoot/Quizizz** orqali tezkor testlar o‘tkazish.
- **Mentimeter** orqali anonim fikrlar va so‘rovlar yig‘ish.

2. Amaliy faoliyat

- O‘quvchilar berilgan vaziyatlar bo‘yicha xavfsizlikni ta’minlash bo‘yicha nazorat usullarini ishlab chiqadi.
- O‘z yechimlarini sinfga taqdim qiladi.

3. Yakuniy xulosa va muhokama (15 daqiqa)

- Eng samarali rejalashtirish va nazorat usullari bo‘yicha umumiy xulosa chiqarish.
- O‘quvchilarning fikr-mulohazalarini eshitish.

Guruhlarda ishlash

☒ **Vazifa:** Har bir guruh xavfsiz ta’lim muhitini yaratish bo‘yicha reja ishlab chiqadi.

☒ **Tayanch savollar:**

- Ta’lim muhitining qaysi xavfsizlik jihatlariga e’tibor qaratish kerak?
- Qanday xavfsizlik choralarini joriy qilish mumkin?
- Ushbu reja qanday nazorat qilinadi?

Platformalardan foydalanish

1. Kahoot/Quizizz:

- O‘qituvchi mavzuga oid testlar tayyorlaydi.
- O‘quvchilar testda ishtirok etib, natijalar bo‘yicha baholanadi.

2. Mentimeter:

- "Ta'lim muhitidagi asosiy xavfsizlik muammolari nima?" mavzusida anonim fikr va takliflarni yig'ish.
- Natijalarni vizual ko'rinishda tahlil qilish.

2-Tarqatma: Nazorat usullari bo'yicha baholash shakli

Savol	Ha	Yo'q
Maktabda xavfsizlik qoidalariga rioya qilinadi	☒	☒
O'quvchilar va o'qituvchilar o'rtasida ishonchli muhit mavjud	☒	☒
Maktab xavfsizligi bo'yicha fikr bildirish imkoniyati bor	☒	☒

1-ish varag'i: Xavfsizlik bo'yicha muammolarni tahlil qilish

Vazifa: Quyidagi holatlar bo'yicha qanday yechim taklif qilasiz?

1. Maktabda doimiy ravishda internet xavfsizligi buziladi.
2. O'quvchilar xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaydi.
3. Ta'lim muhitida psixologik bosim seziladi.

☒ **Har bir vaziyat bo'yicha o'z takliflaringizni yozing va sinfda muhokama qiling.**

Xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlash bo'yicha rejalashtirish, tashkil etish va nazoratni amalga oshirish uchun aniq strategiyalar va mexanizmlar kerak. Buning uchun xavfsizlik qoidalarini ishlab chiqish, pedagoglar va ota-onalar bilan hamkorlikni kuchaytirish, o'quvchilarni xavfsizlik madaniyatiga o'rgatish va doimiy monitoring tizimini yo'lga qo'yish zarur. Ushbu chora-tadbirlar amalga oshirilsa, ta'lim muassasalarida sog'lom va xavfsiz muhit yaratiladi.

Salomatligida nuqsoni bo'lgan ta'lim oluvchilarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash bo'yicha dolzarb resurslar va xizmatlar

Salomatligida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun ta'lim jarayoni nafaqat akademik bilim berish, balki ularning psixologik farovonligini ta'minlashga ham qaratilgan bo'lishi kerak. Buning uchun maxsus resurslar va xizmatlar mavjud bo'lib, ular bolalarning emotsional barqarorligini saqlash, ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va rivojlanishiga yordam beradi. Quyida shu yo'nalishdagi asosiy dolzarb resurslar va xizmatlar keltirilgan.

1. Psixologik maslahat va qo'llab-quvvatlash xizmatlari

Maxsus psixologik markazlar va maslahat xizmatlari

- **Nogironligi bo'lgan bolalar uchun rehabilitatsiya markazlari** – bolalarning psixologik va jismoniy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan.
- **Maxsus psixologlar va defektologlar xizmatlari** – bolalar uchun individual va guruh terapiyalari, stress va depressiyaning oldini olish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkaziladi.
- **Hotline xizmatlari** – bolalar va ota-onalar uchun bepul telefon maslahatlari (masalan, "Ishonch telefoni").

Maktab va ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlar

- **Maktab psixologi** – salomatligida nuqsoni bo'lgan bolalar uchun psixologik diagnostika va maslahat berish.
- **Pedagog-psixolog va logoped xizmatlari** – bola nutqini rivojlantirish va emotsional muammolarni bartaraf etish.
- **Inkluziv ta'lim markazlari** – maxsus ehtiyojli bolalar uchun moslashtirilgan ta'lim va psixologik yordam dasturlari.

2. Ijtimoiy va inklyuziv resurslar

Ota-onalar va tarbiyachilar uchun resurslar

- **Ota-onalar uchun maslahat markazlari** – bolaning ruhiy holatini tushunish va unga qanday yordam berish bo'yicha treninglar.
- **Online resurslar (veb-saytlar, Telegram kanallar)** – psixologik yordam va maslahat beruvchi materiallar.
- **Nogironligi bo'lgan bolalar uchun huquqiy va ta'lim resurslari** – ota-onalar uchun huquqiy yordam ko'rsatish va grantlar haqida ma'lumot beruvchi markazlar.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlari

- **Nogiron bolalar uchun ijtimoiy moslashuv dasturlari** – ularning jamiyatga integratsiya bo'lishiga yordam berish.
- **Guruh terapiyasi va jamiyat tadbirlari** – maxsus ehtiyojli bolalar uchun do'stlik va kommunikatsiyani rivojlantirishga qaratilgan loyihalar.
- **Nogironligi bo'lgan bolalar uchun moslashtirilgan madaniy va sport dasturlari** – ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

3. Raqamli resurslar va texnologik qo'llab-quvvatlash xizmatlari

Onlayn psixologik xizmatlar

- **Psixologik maslahat beruvchi mobil ilovalar** – bolalar va ota-onalar uchun maxsus trening va maslahatlar platformalari.
- **Masofaviy psixologik konsultatsiyalar** – Zoom, Telegram yoki boshqa platformalar orqali psixologlar bilan muloqot qilish.
- **Mental salomatlik bo'yicha interaktiv darsliklar** – emotsional barqarorlikni saqlash bo'yicha o'yinlar va treninglar.

Sun'iy intellektga asoslangan psixologik qo'llab-quvvatlash tizimlari

- **Nogironligi bo'lgan bolalar uchun chatbotlar** – psixologik yordam beruvchi virtual suhbatdoshlar.
- **Maxsus ilovalar va VR texnologiyalar** – autizm spektridagi bolalar uchun ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beruvchi interaktiv resurslar.

4. Huquqiy va davlat xizmatlari

Nogiron bolalar huquqlarini himoya qiluvchi tashkilotlar

- **Maxsus ta'lim huquqini himoya qiluvchi tashkilotlar** – bolalar uchun individual ta'lim dasturlarini ishlab chiqish va himoya qilish.
- **Nogironligi bo'lgan bolalar uchun davlat imtiyozlari va grantlar** – bepul ta'lim dasturlari, maxsus yordamchi vositalar bilan ta'minlash.

Reabilitatsiya va sog'liqni saqlash xizmatlari

- **Tibbiy-psixologik reabilitatsiya markazlari** – nogiron bolalar uchun sog'liqni tiklash va psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlari.
- **Maxsus ta'lim grantlari va dasturlari** – nogiron bolalar uchun bepul yoki subsidiyalangan o'quv dasturlarini yaratish.

Salomatligida nuqsoni bo'lgan bolalarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Bu jarayonda psixologik xizmatlar, ijtimoiy moslashuv dasturlari, onlayn resurslar, davlat xizmatlari va texnologik qo'llab-quvvatlash tizimlari katta ahamiyatga ega. Ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyatning hamkorligi bu bolalarning hayot sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

2.1.3-mavzu. O'quv jarayoni natijalari va mazmunining sifatini baholashni nazorat qilishda qo'llaniladigan psixologik-pedagogik tashxis usullari

Mashg'ulotning texnologik xaritasi

O'quv bloki	II. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI
O'quv modul	2.1. "Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash"
Mavzu	3-mavzu. O'quv jarayoni natijalari va mazmunining sifatini baholashni nazorat qilishda qo'llaniladigan psixologik-pedagogik tashxis usullari (2 soat amaliy mashg'ulot)
Davomiyligi	80 daqiqa
Mashg'ulotning maqsadi	Ta'limiy maqsad: O'quvchilarga o'quv jarayoni natijalari va mazmunining sifatini baholash tushunchasini tushuntirish. Psixologik-pedagogik tashxis usullari (test, kuzatuv, suhbat, diagnostik baholash va tahlil) bilan tanishtirish. Ushbu usullarni o'quv jarayonida qanday qo'llash mumkinligini tushuntirish. Tarbiyaviy maqsad:

	<p>O'quvchilarda bilim va ko'nikmalarni halol baholashga bo'lgan mas'uliyat hissini shakllantirish.</p> <p>O'z-o'zini baholash va tanqidiy fikrlash madaniyatini rivojlantirish.</p> <p>O'quvchilarda bilim olish jarayonida intizom va o'z ustida ishlash ko'nikmalarini shakllantirish.</p> <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <p>O'quvchilarning tahlil qilish, xulosa chiqarish va muammolarni hal qilish qobiliyatlarini rivojlantirish.</p> <p>Psixologik-pedagogik tashxis usullaridan foydalanib, o'z bilim darajasini mustaqil baholashga o'rgatish.</p> <p>O'quv jarayonining sifatini oshirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqish qobiliyatini rivojlantirish.</p>				
Mashg'ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiqa	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija
1. Tashkiliy qism	<ul style="list-style-type: none"> - Salomlashish - Maqsad va reja bilan tanishtirish - Mashg'ulotning dolzarbligini asoslab berish 	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilar mashg'ulotga tayyor bo'lishadi.
2. Motivatsiya	<ul style="list-style-type: none"> - Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol - "Mavzuning dolzarbligi" haqida qisqa muhokama 	5	Muammoli vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilar mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga rag'batlanadi.
3. Nazariy qism	<p>Ta'lim oluvchilarning psixologik salomatligini yaxshilashga yordam beradigan omillar.</p> <p>Salomatligida nuqsoni bo'lgan ta'lim oluvchilarning psixologik salomatligi sohasidagi dolzarb</p>	15	Taqdimot, ko'rgazmali tushuntirish	1-12-slaydlar	O'qituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o'rganadi.

	resurslar va xizmatlar. Taʼlim oluvchilarning yosh fiziologiyasi va gigienasi asoslari, ularning oʻquv jarayonida xavfsizligini taʼminlash. Taʼlim muhitining parametrlari – qulayligi va psixologik xavfsizligini baholashning psixologik usullari.				
4. Amaliy mashgʻulot	<ul style="list-style-type: none"> - Interaktiv platformalardan foydalanishni oʻrgatish - Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish - Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish 	30	Guruhlarda ishlash, platformalardan foydalanish	Kahoot, Quizizz, 1-2-tarqatmalar	Oʻqituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy koʻnikmalar hosil qiladi.
5. Tahlil va muhokama	<ul style="list-style-type: none"> - Guruhlar ishlari boʻyicha taqdimotlar - Qiyinchiliklarni muhokama qilish - Mashgʻulot jarayoni boʻyicha fikr-mulohazalar olish 	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	Oʻqituvchilar oʻz tajribalarini oʻrtoqlashadi va yangi gʻoyalarni oʻzlashtiradi.
6. Refleksiya	<ul style="list-style-type: none"> - “Men nimani oʻrgandim?” usuli orqali xulosa qilish - “Traffic Light” orqali oʻz-oʻzini baholash 	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varagʻi	Oʻqituvchilar oʻz faoliyatini baholaydi va oʻrganilgan

					ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	- Mashg'ulot natijalarini umumlashtirish - Kelgusi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar berish	5	Suhbat		O'qituvchilar mashg'ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo'naltiriladi.

Ilovalar

1-Ilova: Kahoot va Quizizz orqali baholash

✓ Tayyorlov bosqichi:

1. **Kahoot yoki Quizizz** platformalarida "**Psixologik-pedagogik tashxis usullari**" mavzusida test savollari tayyorlanadi.
2. Test savollari **tanlovli (multiple choice)** yoki **to'g'ri/noto'g'ri** formatida bo'lishi mumkin.
3. O'quvchilar smartfon yoki kompyuter orqali **QR kod yoki maxsus kod** orqali testga kiradi.
4. Real vaqt rejimida natijalar tahlil qilinadi va o'quvchilarning bilim darajasi baholanadi.

✓ Misol uchun savollar:

1. **Psixologik-pedagogik tashxisning asosiy usullari qaysilar?**

- A) Kuzatuv, suhbat, test, so'rovnoma
- B) Faqat test va suhbat
- C) Faqat o'qituvchining bahosi
- D) Portfolioni o'rganish va dars davomati

2. **Kuzatuv usuli qaysi maqsadda ishlatiladi?**

- A) O'quvchining hissiy holatini baholash

- B) O'quvchining bilim darajasini aniq o'lchash
- C) Xulq-atvorini o'rganish va rivojlanish dinamikasini kuzatish
- D) O'quvchining yozma ishlarini baholash

3. Portfolio qanday baholash usuli hisoblanadi?

- A) O'quvchining uzoq muddatli rivojlanishini kuzatish
- B) Faqat test natijalariga asoslangan baholash
- C) Suhbat asosida fikr almashish
- D) Bir martalik baholash usuli

✓ Natijalar:

- Testdan olingan natijalar muhokama qilinadi.
- To'g'ri va noto'g'ri javoblar asosida mavzu bo'yicha xulosalar chiqariladi.

1-Tarqatma: Psixologik-pedagogik tashxis usullari

Usul nomi	Tavsifi	Qachon qo'llaniladi?
Test va so'rovnomalar	O'quvchilarning bilim darajasini baholash uchun savollar to'plami	Sinov va baholash jarayonlarida
Kuzatuv va monitoring	O'quvchilarning faoliyatini kuzatish va tahlil qilish	O'quv jarayonining sifati nazorat qilinganda
Suhbat va intervyu	O'quvchilarning fikrlarini o'rganish orqali tahlil qilish	Yangi metodlar joriy etilishidan oldin
Portfolio baholash	O'quvchining ishlarini yig'ib, ularning rivojlanishini baholash	Davomiy o'rganish va taraqqiyot jarayonida

2-Tarqatma: O'quv jarayonining sifatini baholash so'rovnomasi

Savollar:

1. Dars jarayoni tushunarli va qiziqarli o'tadimi? (Ha/Yoq)
2. O'zingizning bilim darajangizni qanday baholaysiz? (Yuqori/O'rtacha/Past)
3. O'quv jarayonida qanday baholash usullari sizga mos keladi? (Test/Suhbat/Kuzatuv/Portfolio)
4. Baholash jarayonida qanday o'zgarishlarni taklif qilasiz? (Ochiq javob)

✓ Natijalar:

- So'rovnoma natijalari umumlashtirilib, baholash tizimini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

2.2 UMUMIY O‘RTA TA’LIM TASHKILOTLARIDA BOLALARGA NISBATAN ZO‘RAVONLIKNI OLDINI OLISH

	2.2 UMUMIY O‘RTA TA’LIM TASHKILOTLARIDA BOLALARGA NISBATAN ZO‘RAVONLIKNI OLDINI OLISH NAZARIYASI VA USULLARI MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	2.2.1 Umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo‘ravonlikni oldini olish bo‘yicha me‘yoriy-huquqiy asoslari	Mavzu:
Mavzu:	2.2.2 Zo‘ravonlik holatlarini aniqlash va ularga javob berish bo‘yicha harakatlar	Mavzu:
Mavzu:	2.2.3 Oilaviy munosabatlarda bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olish	Mavzu:
Mavzu:	2.2.4 Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash	Mavzu:
Yil:	2026	Yil:
Ta’lim shakli:	Kunduzgi	Ta’lim shakli:
Interaktev ma’ruza	2	Interaktev ma’ruza
Amaliy mashg‘ulot	6	Amaliy mashg‘ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O‘zbek	Fan tili

2.3 “UMUMIY O‘RTA TA’LIM TASHKILOTLARIDA BOLALARGA NISBATAN ZO‘RAVONLIKNI OLDINI OLISH”

2.2.1-mavzu. Umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo‘ravonlikni oldini olish bo‘yicha me‘yoriy-huquqiy asoslari

Mashg‘ulotning texnologik xaritasi

O‘quv bloki	II. Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligining psixologik ekspertizasi				
O‘quv modul	2.2. “Umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo‘ravonlikni oldini olish bo‘yicha me‘yoriy-huquqiy asoslari”				
Mavzu	1-mavzu. Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligining psixologik ekspertizasi (2 soat nazariy mashg‘ulot)				
Davomiyligi	80 daqiqa				
Mashg‘ulotning maqsadi	<p>Ta’limiy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O‘quvchilarga ta’lim va tarbiya psixologiyasining asosiy tushunchalari, yondashuvlari va metodlarini tushuntirish. Ta’lim va tarbiyaning psixologik asoslarini o‘rganish orqali ta’lim jarayonini yaxshilash uchun ilmiy bilimlarni taqdim etish. Psixologik yondashuvlarning ta’lim tizimidagi o‘rni haqida bilim berish. <p>Tarbiyaviy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O‘quvchilarda ta’lim va tarbiya jarayonida psixologik faktorlarga nisbatan mas’uliyat va hurmat hissini shakllantirish. Tarbiya jarayonida o‘quvchilarning hissiy holatini tushunish va unga mos ravishda pedagogik yondashuvlar ishlab chiqish. O‘quvchilarga o‘z-o‘zini tarbiyalash va jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantirish. <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O‘quvchilarga ta’lim va tarbiya psixologiyasining asosiy nazariyalarini o‘rganib, mustaqil fikrlash va tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish. Psixologik yondashuvlarni o‘zaro bog‘lash va innovatsion metodlar asosida ta’lim jarayonini tashkil etishga qobiliyatlarini shakllantirish. O‘quvchilarning pedagogik jarayonni takomillashtirishga oid yangi psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish qobiliyatini rivojlantirish. 				
Mashg‘ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiqa	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija
1. Tashkiliy qism	- Salomlashish - Maqsad va reja bilan tanishtirish - Mashg‘ulotning dolzarbligini asoslab berish	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O‘qituvchilar mashg‘ulotga tayyor bo‘lishadi.
2. Motivatsiya	- Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol	5	Muammoli vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O‘qituvchilar mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga

	- “Mavzuning dolzarbligi” haqida qisqa muhokama				rag‘batlanadi.
3. Nazariy qism	<p>Ta’lim jarayoni. O‘quv faoliyati va uni boshqarish. O‘quv faoliyatining psixologik mohiyati. Ta’lim jarayoni muvaffaqiyati. Ta’lim jarayoniga ta’sir etuvchi omillar. O‘quvchilarda mustaqil, ijodiy, amaliy tafakkurni tarkib toptirish yo‘llari. Bolalar jamoasi va uning tarbiyaviy imkoniyatlari. Tarbiyaviy ishlarda har bir o‘quvchiga individual yondoshishning psixologik asoslari. Tarbiyada shaxsning tipologik xususiyatlarini hisobga olish (xarakter, iroda, temperament). O‘z-o‘zini tarbiyalashning psixologik xususiyatlari.</p>	15	Taqdimot, ko‘rgazmali tushuntirish	1-12- slaydlar	O‘qituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o‘rganadi.
4. Amaliy mashg‘ulot	<p>- Interaktiv platformalardan foydalanishni o‘rgatish</p> <p>- Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish</p> <p>- Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish</p>	30	Guruhlarda ishlash, platformalardan foydalanish	Kahoot, Quizizz, 1-2- tarqatmalar	O‘qituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy ko‘nikmalar hosil qiladi.

5. Tahlil va muhokama	- Guruhlar ishlari bo'yicha taqdimotlar - Qiyinchiliklarni muhokama qilish - Mashg'ulot jarayoni bo'yicha fikr-mulohazalar olish	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	O'qituvchilar o'z tajribalarini o'rtoqlashadi va yangi g'oyalarni o'zlashtiradi.
6. Refleksiya	- "Men nimani o'rgandim?" usuli orqali xulosa qilish - "Traffic Light" orqali o'z-o'zini baholash	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varag'i	O'qituvchilar o'z faoliyatini baholaydi va o'rganilgan ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	- Mashg'ulot natijalarini umumlashtirish - Kelgusi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar berish	5	Suhbat		O'qituvchilar mashg'ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo'naltiriladi.

Ilovalar

Mavzu: Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo'ravonlikni oldini olish bo'yicha me'yoriy-huquqiy asoslari

Reja:

1. Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo'ravonlikni oldini olish bo'yicha normativ-huquqiy hujjatlar va ularning mohiyati.
2. Zo'ravonlik holatlarini aniqlash va ularga javob berish tartiblari.
3. Pedagoglar va ota-onalarning bolalarning xavfsiz muhitini ta'minlashdagi roli.

(Kahoot, Quizizz, Tarqatmalar)

Kahoot/Quizizz (Test savollari)

☒ **Tayyorlov bosqichi:**

- **Kahoot yoki Quizizz** platformalarida "Ta'lim va tarbiya psixologiyasi" mavzusida test savollarini tayyorlash.
- Savollar **tanlovli (multiple choice)** formatda bo'lishi kerak.
- O'quvchilar testda ishtirok etib, natijalar real vaqt rejimida tahlil qilinadi.

Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo'ravonlikni oldini olishning asosiy huquqiy hujjati qaysi?

- A) O'zbekiston Respublikasi Mehnat Kodeksi
- B) O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi
- C) O'zbekiston Respublikasi "Bolalar huquqlari to'g'risida"gi Qonuni
- D) O'zbekiston Respublikasi Soliq Kodeksi

2. Savol:

Qaysi hujjat maktablarda bolalarning xavfsizligi va zo'ravonlikka qarshi chora-tadbirlarni belgilaydi?

- A) "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun
- B) "Bolalarni himoya qilish to'g'risida"gi Qonun
- C) "Oliy ta'lim to'g'risida"gi Qonun
- D) "O'zbekiston Respublikasi Fuqarolik Kodeksi"

3. Savol:

Maktablarda zo'ravonlik holatlarini aniqlash va ularga javob berish bo'yicha asosiy vazifa kimga yuklatilgan?

- A) Faqat ota-onalarga
- B) Faqat pedagoglarga va ma'muriyatga
- C) Faqat psixologlarga
- D) Faqat mahalliy hokimiyat organlariga

4. Savol:

Zo'ravonlikka qarshi profilaktik ishlar qaysi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi?

- A) Psixologik maslahat va qo'llab-quvvatlash
- B) Ota-onalar bilan hamkorlik
- C) Tengdoshlar o'rtasida sog'lom ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish
- D) Yuqoridagi barcha javoblar to'g'ri

5. Savol:

Qaysi normativ hujjat pedagoglarni bolalarga nisbatan zo'ravonlikni oldini olish va xavfsiz muhit yaratish bo'yicha mas'uliyat bilan belgilaydi?

- A) "Pedagoglarning etik kodeksi"
- B) "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun
- C) "Bolalar huquqlari to'g'risida"gi Qonun
- D) "Ma'naviy tarbiya bo'yicha qo'llanma"

Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo'ravonlikni oldini olish bo'yicha normativ-huquqiy hujjatlar va ularning mohiyati

Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo'ravonlikning oldini olish va xavfsiz ta'lim muhitini yaratish masalasi nafaqat pedagogik, balki huquqiy jihatdan ham mustahkam asosga ega. Bunday huquqiy asoslar bolalarning konstitutsiyaviy va xalqaro kafolatlangan huquqlarini himoya qilish, ularni jismoniy, ruhiy va ijtimoiy zararli omillardan himoya qilish, shuningdek, pedagog va ota-onalarning majburiyatlarini belgilashga xizmat qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi bolalarni himoya qilishni, ularning xavfsizligini ta'minlashni davlatning asosiy vazifalaridan biri sifatida belgilaydi. Shu bilan birga, "Bolalar huquqlari to'g'risida"gi Qonun va "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun maktablarda bolalarga nisbatan zo'ravonlikning oldini olish mexanizmlarini aniqlab beradi. Ushbu normativ-huquqiy hujjatlar bolalarning o'qish, dam olish, ijtimoiy va psixologik rivojlanish huquqlarini kafolatlaydi, pedagoglar va maktab ma'muriyatini esa zo'ravonlikni aniqlash, oldini olish va tegishli choralar ko'rish mas'uliyatiga majbur qiladi.

Bundan tashqari, "Bolalarni himoya qilish to'g'risida"gi Qonun va boshqa tegishli normativ hujjatlar maktab ichidagi va tashqarisidagi xavfli vaziyatlar, zo'ravonlik va kamsitish holatlarini aniqlash tartibini belgilaydi. Shu hujjatlar doirasida maktablar zo'ravonlikni aniqlash bo'yicha profilaktik ishlarni amalga oshirish, pedagoglar va psixologlar orqali maslahatlar berish, ota-onalar bilan hamkorlik qilish kabi tizimli chora-tadbirlarni yo'lga qo'yadilar.

Xalqaro standartlar va milliy normativ-huquqiy bazani uyg'unlashtirish orqali maktablarda xavfsiz muhitni ta'minlashning amaliy mexanizmlari ham aniqlanadi. Jumladan, pedagoglar va ma'muriyat bolalarning xavfsizligini muntazam nazorat qilish, zo'ravonlik va kamsitish holatlarini tezkor aniqlash, shuningdek, o'quvchilarning psixologik barqarorligini ta'minlash bo'yicha vazifalarni oladi. Shu bilan birga, xalqaro tajriba ko'rsatadiki, profilaktik ishlar va tezkor aralashuv mexanizmlari maktab ichidagi stressni kamaytirish, ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish va tengdoshlar o'rtasidagi salbiy munosabatlarni bartaraf etishga xizmat qiladi (UNICEF, 2018; UNESCO, 2019).

Bundan tashqari, xalqaro standartlar ota-onalar va pedagoglar o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlashga urg'u beradi. Ota-onalar bolalarining xavfsizligini ta'minlashda maktab bilan faol ishlashi, pedagoglar bilan muntazam muloqotda bo'lishi va profilaktik tadbirlarda ishtirok etishi orqali bolalarning ruhiy va jismoniy barqarorligi oshadi. Shu bilan birga, pedagoglar muntazam ravishda kasbiy malaka oshirish, psixologik diagnostika va xavfsizlik bo'yicha treninglarda qatnashish orqali maktabda ijobiy va xavfsiz muhitni yaratishga yanada samarali hissa qo'shadi.

Shu tarzda, xalqaro tajriba va milliy normativ-huquqiy baza uyg'unligi maktabdagi xavfsizlikni ta'minlashda tizimli yondashuvni shakllantiradi. Bu

yondashuv bolalarni jismoniy, ruhiy va ijtimoiy zararli omillardan himoya qilish, zo‘ravonlik holatlarini kamaytirish va ularni ijobiy, qo‘llab-quvvatlovchi ta‘lim muhitida rivojlantirish imkonini beradi. Natijada, bolalar o‘zini himoyalangan his qiladi, pedagoglar va ota-onalar faol hamkorlik qiladi, maktab jamoasi esa sog‘lom va xavfsiz psixologik maydonchaga ega bo‘ladi.

Shu tariqa, normativ-huquqiy hujjatlar bolalarni himoya qilishning mustahkam poydevori bo‘lib, ular orqali pedagoglar, ota-onalar va maktab ma‘muriyati o‘z faoliyatini tizimli va qonuniy asosda amalga oshiradi. Bu hujjatlar zo‘ravonlikning oldini olish, xavfsiz muhit yaratish va bolalarning psixologik barqarorligini ta‘minlashga xizmat qiladigan asosiy me‘yoriy-huquqiy mexanizm sifatida qabul qilinadi.

Zo‘ravonlik holatlarini aniqlash va ularga javob berish tartiblari

Umumiy o‘rta ta‘lim tashkilotlarida zo‘ravonlik holatlarini aniqlash va ularga javob berish tizimi maktab xavfsizligini ta‘minlashning muhim qismidir. Zo‘ravonlik nafaqat jismoniy xurujlar bilan, balki ruhiy, emotsional va ijtimoiy zararlar bilan ham namoyon bo‘lishi mumkin. Shu sababli, pedagoglar, psixologlar va maktab ma‘muriyati bolalarning xulq-atvori, ijtimoiy o‘zaro munosabatlari, dars jarayonidagi va tashqari faoliyatdagi faoliyati orqali erta ogohlantirish belgilarini aniqlashga mas‘uldir (Garbarino, 1992; UNICEF, 2018).

Birinchi yondashuv – psixologik diagnostika va monitoring amaliyotida o‘quvchilarning ruhiy holatini aniqlash uchun maktab psixologlari muntazam individual va guruh testlarini o‘tkazadilar. Masalan, stress, depressiya yoki bezovtalik belgilarini aniqlash uchun standart so‘rovnomalar va psixometrik testlardan foydalaniladi. Shu bilan birga, psixologlar darslar va tanaffuslar davomida bolalarning tengdoshlar bilan munosabatlarini kuzatadi, janjal yoki kamsitish kabi konfliktlarni aniqlaydi. Aniqlangan holatlar bo‘yicha psixologlar tezkor tavsiyalar beradi va pedagoglar bilan birgalikda voqeani hal qilish rejasini tuzadilar.

Ikkinchi yondashuv – pedagogik kuzatuv va individual suhbatlar amaliyotida o‘qituvchilar o‘quvchilarning dars jarayonidagi va sinf tashqarisidagi xulq-atvorini muntazam kuzatadilar. Agar bolada xulq-atvorda o‘zgarishlar, izolyatsiya yoki tengdoshlar bilan muloqotdagi muammolar aniqlansa, pedagog individual suhbatlar orqali vaziyatni chuqurroq o‘rganadi. Masalan, o‘quvchining o‘zini tutishi, ijtimoiy qobiliyatlari va emotsional reaksiyalari tahlil qilinadi. Shu orqali pedagoglar bolaga mos qo‘llab-quvvatlash choralarini ishlab chiqadi, zarur hollarda psixologga yo‘naltiradi.

Uchinchi yondashuv – profilaktik so‘rovnomalar va guruh mashg‘ulotlari amaliyotida maktab jamoasi o‘quvchilar o‘rtasida ijtimoiy muammolarni aniqlash va bartaraf etish uchun maxsus treninglar va mashg‘ulotlar tashkil qiladi. Masalan, guruh mashg‘ulotlari orqali bolalar o‘zaro muloqot, jamoada ishlash, konfliktlarni hal qilish

va hamdardlik ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Shu bilan birga, profilaktik so'rovnomalar orqali o'quvchilar orasida norozilik, tahdid yoki kamsitish holatlari aniqlanadi va ular bo'yicha oldindan choralar ko'riladi.

Zo'ravonlik holatlari aniqlangach, unga javob berish tartibi tizimli, qat'iy va huquqiy asoslangan bo'lishi zarur. Bu jarayon maktab xavfsizligini ta'minlash va bolalarning ruhiy hamda jismoniy salomatligini himoya qilishga qaratilgan bir qator integratsiyalashgan chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi. Avvalo, maktab ma'muriyati vazifasi — voqea yuzasini tezkor ravishda aniqlash, hujjatlashtirish va tegishli organlar bilan koordinatsiyani ta'minlashdir. Ushbu jarayonda pedagoglar va psixologlar faol ishtirok etadi, chunki ular nafaqat voqea tafsilotlarini aniqlash, balki uning o'quvchilar psixologiyasiga ta'sirini baholashga ham mas'uldir.

Pedagogik maslahat berish — bu eng muhim chora-tadbirlarning biri bo'lib, unga bolani, uning tengdoshlarini va zarur hollarda ota-onalarni jalb qilish kiradi. Bu jarayonda pedagoglar voqea yuzasidan izoh beradi, bolalarning psixologik holatini baholaydi va ular bilan muloqot orqali ijobiy xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu bilan birga, psixologlar tomonidan tashkil etiladigan qo'llab-quvvatlash xizmatlari bolalarning ruhiy barqarorligini tiklash, stressni kamaytirish va zo'ravonlikdan keyingi travmatik holatlarni bartaraf etish imkonini beradi.

Ota-onalar bilan hamkorlik esa bu jarayonda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Pedagog va psixologlar ota-onalarni voqea yuzasidan xabardor qiladilar, ularni bolalarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlashga jalb qiladilar hamda uy sharoitida bolalarni kuzatish va ijobiy xulq-atvorni rag'batlantirish bo'yicha tavsiyalar beradilar. Bu hamkorlik nafaqat bolalarning xavfsizligini oshiradi, balki ota-onalarni ta'lim jarayoniga faol jalb qilish orqali profilaktik ishlarni kuchaytiradi.

Zarur hollarda, masalan, jiddiy jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik holatlari yuzaga kelganda, maktab ma'muriyati va psixologlar tegishli davlat organlariga xabar berish tartibini amalga oshiradi. Bu esa voqeani qonuniy yo'l bilan hal etish, huquqiy javobgarlikni belgilash va kelajakda shunday holatlarning takrorlanishini oldini olish imkonini yaratadi. Shu tarzda, tizimli va qat'iy belgilangan javob berish tartibi bolalarni himoya qilish, ularning xavfsizligini ta'minlash, konfliktlarni tezkor hal etish va maktabdagi ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi muhitni saqlashning samarali mexanizmi sifatida xizmat qiladi.

Shuningdek, profilaktik tadbirlar — zo'ravonlikni oldini olishning eng samarali vositasidir. Bu tadbirlar stressni kamaytiruvchi mashg'ulotlar, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, tengdoshlar o'rtasidagi ijobiy muloqotni rag'batlantirish va konfliktlarni bartaraf etishga qaratilgan treninglarni o'z ichiga oladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam profilaktik ishlar maktabdagi zo'ravonlik darajasini sezilarli darajada kamaytiradi, o'quvchilarning ruhiy barqarorligini oshiradi va ijobiy ta'lim muhitini yaratadi (UNESCO, 2019).

Natijada, zo‘ravonlik holatlarini aniqlash va ularga javob berish tartibi — bu maktabda xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi ta‘lim muhitini ta‘minlash, bolalarning ruhiy, jismoniy va ijtimoiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash, pedagog va ota-onalarning profilaktik ishlarini tizimli amalga oshirish imkonini beradigan asosiy mexanizm hisoblanadi.

3. Pedagoglar va ota-onalarning bolalarning xavfsiz muhitini ta‘minlashdagi roli

Maktabdagi xavfsiz muhitni yaratish va saqlash jarayonida pedagoglar va ota-onalar markaziy o‘rin tutadi. Pedagoglar faqat bilim beruvchi sifatida emas, balki bolalarning psixologik, ijtimoiy va emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi murabbiy sifatida ham faoliyat yuritadilar. Ularning asosiy vazifalaridan biri — konfliktlarni erta aniqlash, bolalarning xulq-atvori va tengdoshlar bilan munosabatlarini muntazam kuzatishdir. Shu bilan birga, pedagoglar maktab jamoasida ijobiy ijtimoiy muhitni shakllantirish, o‘quvchilarda empatiya, hamdardlik va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirishga katta hissa qo‘shadilar.

Pedagoglar bolalar bilan individual va guruhli suhbatlar orqali ularning ruhiy holatini baholaydi, stress, xavotir va depressiya belgilarini aniqlaydi hamda psixolog bilan hamkorlikda qo‘llab-quvvatlovchi chora-tadbirlarni ishlab chiqadilar. Shu tarzda pedagoglar nafaqat mavjud zo‘ravonlik holatlarini bartaraf etadi, balki ularning oldini olish uchun profilaktik ishlarni amalga oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, pedagoglarning faol ishtiroki bolalar orasidagi ijtimoiy muvozanatni mustahkamlash, sinf ichidagi konfliktlarni kamaytirish va maktabdagi ijobiy psixologik muhitni saqlashga yordam beradi (UNICEF, 2018; UNESCO, 2019).

Ota-onalar ham maktabdagi xavfsiz muhitni yaratishda bevosita ishtirok etadi. Ular bolalarining uy sharoitidagi ruhiy va ijtimoiy holatini kuzatib boradi, pedagoglar bilan muntazam maslahatlashadi va profilaktik tadbirlarda faol qatnashadi. Ota-onalar maktab va uydagi pedagogik yondashuvlarni uyg‘unlashtirishi orqali bolalarning stressga chidamliligi va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga hissa qo‘shadi. Shu bilan birga, ota-onalar bolalarning xavfsizligini ta‘minlash, ular orasidagi konfliktlarni aniqlash va oldini olish bo‘yicha maktab bilan hamkorlik qiladi.

Pedagoglar va ota-onalarning birgalikdagi faoliyati maktab va uy muhitini uyg‘unlashtirib, bolalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Bu esa bolalarni xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi psixologik muhitda tarbiyalash, ularning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish va o‘quv jarayonining samaradorligini oshirish imkonini yaratadi. Shu tariqa, xavfsiz maktab muhiti nafaqat o‘rganish joyi, balki bolalarning shaxsiy, ijtimoiy va emotsional rivojlanishi uchun qulay va barqaror platformaga aylanadi. Ta‘lim jarayoniga ta‘sir etuvchi omillar murakkab va o‘zaro bog‘liqdir. Samarali ta‘lim muhitini yaratish uchun ichki omillar (pedagogik yondashuv, o‘quvchining individual xususiyatlari, oilaviy muhit) va tashqi omillar (ta‘lim siyosati, texnologiyalar, ijtimoiy holat) birgalikda hisobga olinishi kerak.

Ushbu omillarni to'g'ri boshqarish orqali ta'lim jarayonining sifati va samaradorligini oshirish mumkin.

O'z-o'zini tarbiyalashning psixologik xususiyatlari

O'z-o'zini tarbiyalash – shaxsning o'z xatti-harakati, fikrlash tarzi, odatlari va axloqiy fazilatlarini ongli ravishda shakllantirish jarayoni hisoblanadi. Bu insonning o'zini anglash, o'z oldiga maqsad qo'yish va unga erishish uchun ichki motivatsiyaga ega bo'lishini talab qiladi.

1. O'z-o'zini tarbiyalashning mohiyati

O'z-o'zini tarbiyalash – bu shaxsning ongli ravishda o'z ustida ishlashi va o'zini yaxshilash jarayonidir. U quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- **O'zini anglash va baholash** – inson o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi.
- **Ichki motivatsiya** – shaxs o'zini rivojlantirish uchun ichki ehtiyoj va istaklarga ega bo'ladi.
- **Ma'naviy va axloqiy o'sish** – shaxs o'z fazilatlarini rivojlantirishga intiladi.
- **Xulq-atvorni nazorat qilish** – shaxs o'z hissiyotlari va harakatlarini boshqarishni o'rganadi.

2. O'z-o'zini tarbiyalash jarayonining psixologik omillari

O'z-o'zini tarbiyalash shaxsning psixologik xususiyatlariga bog'liq bo'lib, unga quyidagi omillar ta'sir ko'rsatadi:

Ichki motivatsiya va irodaviy sifatlar

- **Ichki motivatsiya** – inson o'zini rivojlantirishga qanchalik tayyor ekanligi.
- **Iroda va qat'iyatlilik** – inson o'z maqsadlariga erishish uchun doimiy harakat qiladi.
- **Mas'uliyat hissi** – inson o'z xatti-harakatlari va qarorlarining natijalari uchun javobgar ekanligini tushunadi.

O'zini anglash va refleksiya

- **O'ziga nisbatan tanqidiy yondashish** – shaxs o'z xatti-harakatlarini tahlil qiladi va xatolaridan saboq oladi.
- **O'ziga ishonch** – o'z imkoniyatlariga ishonish va o'zini hurmat qilish hissi rivojlanadi.
- **O'zini baholash** – shaxs o'z yutuqlari va kamchiliklarini to'g'ri baholashni o'rganadi.

Axloqiy va ma'naviy qadriyatlar

- **Jamiyatning axloqiy me'yorlari** – inson o'z harakatlarini jamiyat qadriyatlari asosida tartibga soladi.

- **Ma'naviy taraqqiyot** – shaxs o'z shaxsiy tamoyillarini ishlab chiqadi va ularga rioya qiladi.

3. O'z-o'zini tarbiyalashning psixologik bosqichlari

O'z-o'zini tarbiyalash jarayoni quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

O'zini anglash bosqichi

Bu bosqichda inson o'zini tahlil qiladi, kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi. Bu jarayonda quyidagi savollar yordam beradi:

- Men qanday odatlarga egaman?
- Mening kuchli va zaif tomonlarim nimalardan iborat?
- O'zimdani nimalarni kutaman?

Maqsad qo'yish bosqichi

Inson o'z oldiga aniq va realistik maqsad qo'yadi. Masalan:

- **Qisqa muddatli maqsadlar** – har kuni kitob o'qish, jismoniy mashqlar bajarish.
- **Uzoq muddatli maqsadlar** – yangi til o'rganish, muayyan kasbni egallash.

O'z-o'zini nazorat qilish bosqichi

Inson o'z xatti-harakatlarini kuzatadi va baholaydi. Ushbu bosqichda quyidagi usullar yordam beradi:

- **Kundalik yuritish** – o'z rivojlanishini yozib borish.
- **O'z-o'zini rag'batlantirish** – erishilgan yutuqlarni nishonlash.
- **Intizom va reja asosida harakat qilish** – vaqtni to'g'ri taqsimlash.

Natijalarni baholash bosqichi

Inson erishilgan natijalarni baholaydi va kelajak rejalari ustida ishlaydi. Savollar:

- Men qo'ygan maqsadimga erishdimmi?
- Agar erishmagan bo'lsam, qanday xatolarga yo'l qo'ydim?
- Kelajakda qanday o'zgarishlar qilishim kerak?

4. O'z-o'zini tarbiyalash usullari va texnikalari

O'z-o'zini tarbiyalash jarayonida quyidagi usullar va texnikalardan foydalanish mumkin:

O'z-o'zini rag'batlantirish

- O'z yutuqlarini nishonlash.
- Maqsadga erishish uchun kichik mukofotlar berish.

O‘z-o‘zini nazorat qilish

- Kundalik yuritish.
- Intizom va rejaga rioya qilish.

Mustaqil bilim olish

- Kitob o‘qish, yangi bilim va ko‘nikmalarni egallash.
- Onlayn kurslarda qatnashish.

Meditasiya va refleksiya

- Kundalik hayotni tahlil qilish.
- O‘z his-tuyg‘ularini anglash va boshqarish.

O‘zini ruhlantirish va motivatsiya

- Ilhomlantiruvchi hikoyalar va kitoblarni o‘qish.
- O‘z oldiga yuqori maqsadlar qo‘yish va ularga erishishga intilish.

O‘z-o‘zini tarbiyalash insonning shaxsiy o‘sishi va rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. U insonning o‘zini anglash, o‘z ustida ishlash va xulq-atvorini ongli ravishda boshqarish qobiliyatlarini shakllantiradi. Ushbu jarayon izchil va rejalashtirilgan bo‘lsa, inson o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishishi va yanada mukammal shaxs bo‘lishi mumkin.

2.2.2-mavzu. Zo‘ravonlik holatlarini aniqlash va ularga javob berish bo‘yicha harakatlar

Reja:

1. Zo‘ravonlik holatlarini aniqlash metodlari va yondashuvlari.
2. Zo‘ravonlik holatlariga javob berish tartibi va amaliy choralar.
3. Pedagoglar va ota-onalarning profilaktik ishlar va xavfsiz muhitni ta‘minlashdagi roli.

Mashg‘ulotning texnologik xaritasi

O‘quv bloki	II. TA’LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI
O‘quv modul	2.2. “Umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo‘ravonlikni oldini olish”
Mavzu	2-mavzu. Zo‘ravonlik holatlarini aniqlash va ularga javob berish bo‘yicha harakatlar (2 soat amaliy mashg‘ulot)
Davomiyligi	80 daqiqa

Mashg'ulotning maqsadi	<p>Ta'limiy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O'quvchilarga individual psixologik xususiyatlar haqida tushuncha berish, ularning ta'lim jarayonidagi o'rni va ta'sirini o'rganish. • O'quvchilarning individual xususiyatlarini (iqtidor, qobiliyat, temperament, xulq-atvor) aniqlash va ta'lim jarayoniga qanday ta'sir qilishini tushuntirish. • O'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish orqali samarali ta'lim metodlarini ishlab chiqish. <p>Tarbiyaviy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O'quvchilarda o'z xususiyatlarini anglash va ularga hurmat bilan qarash ko'nikmalarini shakllantirish. • O'quvchilarga bir-birlarining individual psixologik xususiyatlariga asoslanib, ijtimoiy hamkorlik va o'zaro hurmatni rivojlantirish. • O'quvchilarning individual farqlarga hurmat bilan yondashishga va o'zini-o'zi tarbiyalashga yo'naltirish. <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O'quvchilarga individual psixologik xususiyatlarni tahlil qilish va ta'lim jarayonini optimallashtirish uchun ular asosida metodlar ishlab chiqish ko'nikmalarini rivojlantirish. • O'quvchilarning psixologik xususiyatlariga mos pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish va amaliyotda qo'llashni o'rgatish. • O'quvchilarning ijtimoiy va hissiy intellektini rivojlantirish orqali ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda o'quv jarayonida muvaffaqiyatga erishish. 				
Mashg'ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiq a	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija
1. Tashkiliy qism	- Salomlashish - Maqsad va reja bilan tanishtirish - Mashg'ulotning dolzarbligini asoslab berish	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilar mashg'ulotga tayyor bo'lishadi.
2. Motivatsiya	- Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol - "Mavzuning dolzarbligi" haqida qisqa muhokama	5	Muammoli vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilar mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga rag'batlanadi.

3. Nazariy qism	<p>Shaxsning individual psixologik xususiyatlari haqida ilmiy tahlil.</p> <p>Xarakter – ijtimoiy muhit taʼsirida tarkib topib, shaxsning atrofdagi voqelikka va oʻz-oʻziga boʻlgan munosabatida ifodalanadigan, uning muayyan sharoitlardagi xatti 14 harakatlarini belgilab beradigan barqaror individual psixik xususiyatlar yigʻindisi. Xarakterni tashkil qiluvchi xususiyatlar.</p> <p>Temperamentga xos xususiyatlari. ishonchi, Oʻquvchi xarakterini tavsiflashda uning xarakteriga xos u yoki bu xususiyatlari: oʻziga oʻzini boshqarishi, iroda kuchi, muvozanatlashganligi va hokazolar ham hisobga olinishi kerak.</p>	15	Taqdimot , koʻrgazm ali tushuntiri sh	1-12-slaydlar	Oʻqituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan oʻrganadi.
4. Amaliy mashgʻulot	<ul style="list-style-type: none"> - Interaktiv platformalardan foydalanishni oʻrgatish - Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish - Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish 	30	Guruhlar da ishlash, platforma lardan foydalani sh	Kahoot, Quizizz, 1-2-tarqatmala r	Oʻqituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy koʻnikmalar hosil qiladi.
5. Tahlil va muhokama	<ul style="list-style-type: none"> - Guruhlar ishlari boʻyicha taqdimotlar - Qiyinchiliklarni muhokama qilish - Mashgʻulot jarayoni boʻyicha fikr-mulohazalar olish 	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	Oʻqituvchilar oʻz tajribalarini oʻrtoqlashadi va yangi gʻoyalarni oʻzlashtiradi.

6. Refleksiya	- “Men nimani o‘rgandim?” usuli orqali xulosa qilish - “Traffic Light” orqali o‘z-o‘zini baholash	5	Refleksiy a usullari	Mentimete r, 1- ish varag‘i	O‘qituvchilar o‘z faoliyatini baholaydi va o‘rganilgan ma’lumotlarni qayta ko‘rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	- Mashg‘ulot natijalarini umumlashtirish - Kelgusi mashg‘ulotlar uchun tavsiyalar berish	5	Suhbat		O‘qituvchilar mashg‘ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo‘naltiriladi.

1-Ilova: Tarqatma (1-ilova)

Materiallar:

- Stikerlar
- A3 format qog‘oz
- Konvert
- Rangli qog‘oz

Tavsif:

- Tarqatma 1-ilova: O‘quvchilarga guruhlar bo‘lib ishlashda individual psixologik xususiyatlarga mos yondashuvni aniqlash maqsadida stikerlar va rangli qog‘ozdan foydalanish.
- A3 format qog‘oz va konvert yordamida guruhlar o‘zlarining natijalarini yigilgan ma’lumotlar bilan birga yig‘adi.
- O‘quvchilar rangli qog‘ozga o‘z fikrlarini yozib, keyinchalik uni konvertga joylashadi. Bu usul guruhli ishni yanada interaktiv qilish va o‘quvchilarning fikrlarini erkin ifodalashga yordam beradi.

2-Ilova: Tarqatma (2-ilova)

Materiallar:

- Stikerlar

Tavsif:

- Tarqatma 2-ilova: Stikerlar tarqatiladi, va guruhli mashg‘ulotlar shuningdek, o‘quvchilarning individual psixologik xususiyatlarini aniqlashga qaratilgan. Har bir o‘quvchi o‘zining temperamentini, qobiliyatini yoki xulq-atvorini belgilash uchun turli xil stikerlarni tanlaydi.
- Guruhlar, har bir o‘quvchining tanlagan stikerlarini muhokama qilish orqali ta’lim jarayonidagi individual yondashuvlar haqida fikr almashadilar.
- Mashg‘ulotda guruhlar, tanlangan stikerlar asosida o‘z yondashuvlarini tahlil qilib, kelajakda o‘quvchilarga qanday ta’lim metodlari qo‘llanilishi kerakligini muhokama qilishadi.

Savol	Javoblar
1. Siz maktabda zo‘ravonlik holatlarini qanday aniqlash mumkin deb hisoblaysiz?	a) Pedagogik kuzatuv orqali, b) Psixologik testlar va so‘rovnomalar orqali, c) Tengdoshlar o‘rtasidagi munosabatlarni kuzatish orqali, d) Guruh mashg‘ulotlarida
2. Zo‘ravonlik holatlari aniqlanganda, sizningcha, qanday choralar eng samarali?	a) Pedagogik maslahatlar, b) Psixologik qo‘llab-quvvatlash, c) Ota-onalar bilan hamkorlik, d) Tegishli davlat organlariga xabar berish

Savol	Javoblar
3. Siz maktabda xavfsiz muhitni yaratish uchun qanday profilaktik tadbirlar muhim deb hisoblaysiz?	a) Guruh mashg'ulotlari va treninglar, b) Stressni kamaytiruvchi faoliyatlar, c) Empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, d) Zo'ravonlikka qarshi o'quv materiallarini qo'llash
4. Zo'ravonlikning oldini olishda pedagoglar va ota-onalarning roli qanday bo'lishi kerak?	(O'quvchi javobi)
5. Sizning fikringizcha, zo'ravonlikka qarshi profilaktik ishlar o'quvchilarning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga qanday ta'sir qiladi?	(O'quvchi javobi)

Zo'ravonlik holatlarini aniqlash metodlari va yondashuvlari

Maktablarda zo'ravonlik holatlarini aniqlash — bu xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhitini yaratishning birinchi va eng muhim bosqichidir. Zo'ravonlik faqat jismoniy xuruj bilan namoyon bo'lmay, ruhiy va ijtimoiy zarar ham yetkazishi mumkin, shu sababli uni erta aniqlash tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvni talab qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, zo'ravonlikni erta aniqlash bolalarning ruhiy barqarorligini saqlash va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga sezilarli hissa qo'shadi (Garbarino, 1992; UNICEF, 2018).

Zo'ravonlik holatlarini aniqlashda bir nechta asosiy yondashuvlar qo'llaniladi: Bu yondashuv doirasida maktab psixologlari o'quvchilarning ruhiy holatini baholashadi, stress, depressiya va bezovtalik belgilarini aniqlaydilar. Shu bilan birga, tengdoshlar o'rtasidagi konfliktlar, kamsitish yoki tahdid holatlari kuzatiladi. Psixologik testlar, so'rovnomalar, individual suhbatlar va muntazam monitoring yordamida bolalarning ijtimoiy-emotsional barqarorligi baholanadi. Bu yondashuv orqali nafaqat mavjud zo'ravonlik holatlari aniqlanadi, balki kelajakdagi xavf omillari ham oldindan aniqlanishi mumkin.

Zo'ravonlikni aniqlovchi metodlar

1. Pedagoglar dars jarayonida va sinfdan tashqari faoliyatlarda o'quvchilarning xulq-atvori, tengdoshlar bilan munosabatlari va jamoaviy faoliyatdagi ishtiroki bo'yicha muntazam kuzatuv olib boradilar. Bu metod yordamida bolalar orasidagi konfliktlar, kamsitish, tahdid va boshqa zo'ravonlik belgilarini erta aniqlash mumkin. Kuzatuv jarayoni individual va guruh shaklida bo'lib, pedagoglar o'zlarini sinfdagi vaziyatlarni tahlil qilishga va muammoli holatlarni erta sezishga o'rgatadi.
2. Psixolog yoki pedagog tomonidan o'quvchilar bilan olib boriladigan individual suhbatlar zo'ravonlikning sabablarini aniqlashda muhim rol o'ynaydi. Suhbatlar orqali o'quvchining emotsional holati, stress darajasi, tengdoshlar bilan munosabatlari va kamsitish holatlariga bo'lgan sezgirligi baholanadi. Bu metod shuningdek, o'quvchilarning xavotir, qo'rquv yoki boshqa ruhiy muammolarini aniqlash imkonini beradi.

3. Ruhiy holatni baholashga qaratilgan testlar va so'rovnomalar orqali o'quvchilarda zo'ravonlik yoki uning qurboni bo'lish xavfi aniqlanadi. Masalan, o'zini baholash testlari, depressiya va stress ko'rsatkichlarini aniqlovchi testlar, shuningdek, sinfdoshlar bilan ijtimoiy munosabatlarni baholashga mo'ljallangan so'rovnomalar qo'llaniladi. Bu metodlar ma'lumotni tizimli va raqamli shaklda olish imkonini beradi, shuningdek, profilaktik choralarni rejalashtirishga yordam beradi.
4. Guruh mashg'ulotlari va interaktiv treninglar o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini va empatiya darajasini aniqlashda samarali vositadir. Shu usul orqali bolalar orasidagi konfliktli vaziyatlar, kamsitish yoki tahdid holatlari ochiq ko'rinadi. Rolli o'yinlar o'quvchilarga o'z xatti-harakatlarini anglash, boshqalar nuqtai nazarini tushunish va konfliktlarni ijobiy tarzda hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi.
5. Ba'zi zo'ravonlik holatlari uy sharoitida yoki sinfdoshlar orasida sodir bo'lishi mumkin. Shu sababli ota-onalar va tengdoshlarning kuzatuvlari ham muhim manba hisoblanadi. Ota-onalar o'z farzandining ruhiy holatini, uyda va tashqarida yuz beradigan konfliktlarni, shuningdek, stress yoki depressiya belgilarini aniqlashga yordam beradi. Tengdoshlar esa o'zaro muloqot jarayonida ko'zga tashlangan kamsitish, tahdid yoki boshqa zo'ravonlik holatlarini bildirishi mumkin.
6. Samarali aniqlash uchun yuqoridagi metodlarni kombinatsiyalash tavsiya etiladi. Masalan, pedagogik kuzatuv va individual suhbatlar psixologik testlar bilan birlashtiriladi, guruh mashg'ulotlari esa kuzatuv natijalarini mustahkamlash uchun qo'llaniladi. Bu yondashuv zo'ravonlikning barcha ko'rinishlarini, jumladan jismoniy, ruhiy va ijtimoiy ta'sirlarni to'liq aniqlash imkonini beradi.

Pedagoglar dars jarayoni va sinf tashqarisidagi faoliyatni muntazam kuzatadilar. Bu kuzatuv bolalarning xulq-atvoridagi o'zgarishlar, ijtimoiy ko'nikmalar va emotsional holatlarni aniqlash imkonini beradi. Agar pedagoglar muammoli xatti-harakatlar yoki izolyatsiya belgilarini sezsa, individual suhbatlar orqali vaziyatni chuqurroq tahlil qiladi va psixolog bilan hamkorlikda mos qo'llab-quvvatlash choralarni ishlab chiqadi. Profilaktik yondashuvlar bolalar orasidagi muammoli vaziyatlarni aniqlash va oldini olishga qaratilgan. Guruh mashg'ulotlari va treninglar yordamida o'quvchilar ijobiy ijtimoiy muloqot, hamkorlik va konfliktlarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Shu bilan birga, so'rovnomalar orqali kamsitish, tahdid yoki stress belgilarini aniqlash mumkin bo'ladi. Ushbu yondashuvlar maktab jamoasida ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratishga xizmat qiladi. Shu tarzda, zo'ravonlik holatlarini aniqlash metodlari va yondashuvlari maktabda xavfsiz muhitni yaratishning dastlabki bosqichi bo'lib, pedagoglar, psixologlar va ota-

onalar faol ishtirokida amalga oshiriladi. Bu tizimli yondashuv zo‘ravonlikni oldini olish, bolalarning ruhiy va ijtimoiy barqarorligini mustahkamlash hamda ijobiy ta’lim muhitini shakllantirishga xizmat qiladi.

Zo‘ravonlik holatlariga javob berish tartibi va amaliy choralar

Zo‘ravonlik holatlarini aniqlash bilan ish yakunlanmaydi; ularning oldini olish va ta’sirini kamaytirish uchun tizimli javob berish tartibi va amaliy choralar belgilanishi shart. Bu jarayon maktabda xavfsiz muhitni ta’minlash, bolalarning ruhiy barqarorligini saqlash va konfliktlarni samarali hal qilishga xizmat qiladi (UNICEF, 2018; Garbarino, 1992).

1. Zo‘ravonlik holatiga javob berishning bosqichlari

- **Aniqlangan holatni qayd etish** – pedagog yoki psixolog tomonidan zo‘ravonlik holati aniqlanganda, bu voqea rasmiy ravishda qayd etiladi. Shu bilan birga, holatning tafsilotlari, ishtirokchilar va guvohlar haqida ma’lumot yig‘iladi.
- **Dastlabki pedagogik chora** – zo‘ravonlikni sodir etgan va qurbon bo‘lgan o‘quvchilar bilan individual yoki guruh maslahatlar olib boriladi. Bu bosqichda o‘quvchilarga ijobiy xulq-atvor ko‘nikmalarini o‘rgatish, konfliktni hal qilish usullarini tushuntirish va ruhiy qo‘llab-quvvatlash berish amalga oshiriladi.
- **Psixologik qo‘llab-quvvatlash** – psixolog tomonidan zarar ko‘rgan o‘quvchilar bilan ishlash, ularning stress va travmatik holatlarini kamaytirish, ijtimoiy va emotsional barqarorlikni tiklash choralari ko‘riladi. Shu bilan birga, zo‘ravonlik sodir etgan o‘quvchilar bilan ishlash orqali ularning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirish va xulq-atvorni o‘zgartirishga harakat qilinadi.
- **Ota-onalar bilan hamkorlik** – pedagoglar va psixologlar ota-onalarni voqea yuzasidan xabardor qiladi, ular bilan maslahatlashadi va bolalarni qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha birgalikdagi chora-tadbirlar ishlab chiqadi. Ota-onalarning faol ishtiroki zo‘ravonlikni kamaytirish va profilaktik ishlarni samarali amalga oshirishga xizmat qiladi.
- **Tegishli davlat organlariga xabar berish** – jiddiy jismoniy yoki ruhiy zarar yetkazilgan holatlarda, maktab tomonidan voqea tegishli davlat organlariga, masalan, ichki ishlar bo‘limi yoki ijtimoiy xizmatlarga rasmiy xabar beriladi. Bu nafaqat qonuniy javobgarlikni ta’minlaydi, balki kelgusida zo‘ravonlikning oldini olishga yordam beradi.

2. Amaliy choralar

- **Pedagogik maslahat va treninglar** – sinf va guruh mashg‘ulotlarida konfliktni boshqarish, stressni kamaytirish va ijobiy xulq-atvor ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan darslar tashkil qilinadi.

- **Psixologik mashg'ulotlar** – emotsional barqarorlikni mustahkamlash, stressni boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan individual yoki guruh mashg'ulotlari o'tkaziladi.
- **Profilaktik tadbirlar** – ijtimoiy va madaniy faoliyatlar, rolli o'yinlar, guruh mashg'ulotlari orqali bolalar orasida hamkorlik va empatiya ko'nikmalari shakllantiriladi. Shu bilan birga, zo'ravonlikni oldini olishga qaratilgan seminarlar va treninglar o'quvchilar va ota-onalar uchun muntazam o'tkaziladi.
- **Monitoring va qayta baholash** – amaliy choralar natijasi muntazam kuzatiladi, zo'ravonlik holatlari kamayganligi yoki yangi xavf omillari paydo bo'lganligi baholanadi. Shu asosda keyingi choralar va strategiyalar qayta ishlab chiqiladi.

Zo'ravonlik holatlariga javob berish tartibi va amaliy choralar maktabdagi xavfsiz muhitni yaratish, bolalarning ruhiy va ijtimoiy barqarorligini ta'minlash hamda ijobiy ta'lim jarayonini qo'llab-quvvatlashning asosiy mexanizmi hisoblanadi. Bu jarayon pedagoglar, psixologlar va ota-onalarning faol hamkorligini talab qiladi va tizimli, qat'iy va ilmiy asoslangan bo'lishi zarur.

Pedagoglar va ota-onalarning profilaktik ishlar va xavfsiz muhitni ta'minlashdagi roli

Maktabdagi xavfsiz muhitni yaratish va bolalar orasidagi zo'ravonlikning oldini olishda pedagoglar va ota-onalarning roli beqiyosdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktabdagi xavfsizlik darajasi va o'quvchilarning ruhiy barqarorligi bevosita ularni qo'llab-quvvatlash va kuzatish sifatiga bog'liq (Garbarino, 1992; UNICEF, 2018).

1. Pedagoglarning roli

Pedagoglar nafaqat ta'lim jarayonini tashkil qiladi, balki bolalarning xulq-atvorini, ijtimoiy va emotsional holatini muntazam kuzatib boradi. Ularning vazifalariga quyidagilar kiradi:

- **Profilaktik mashg'ulotlarni olib borish** — sinfda konfliktlarni boshqarish, ijobiy muloqot ko'nikmalarini shakllantirish va stressni boshqarish bo'yicha darslar va treninglar o'tkazish.
- **Psixolog bilan hamkorlik qilish** — muammoli o'quvchilar bilan individual yoki guruh mashg'ulotlarini tashkil etish, ruhiy holatni baholash va zarur chora-tadbirlarni ishlab chiqish.
- **Xavfsiz muhitni nazorat qilish** — maktabdagi jismoniy va ijtimoiy muhitni doimiy kuzatib, zo'ravonlik va kamsitish holatlarini erta aniqlash va ularning oldini olish.
- **Ota-onalarni jalb qilish** — pedagoglar ota-onalarni bolalar bilan yuzaga kelgan muammolar haqida xabardor qiladi va ular bilan birgalikda profilaktik ishlar olib boradi.

Ota-onalar bolalarning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida eng muhim va birinchi darajali ta'sir ko'rsatadigan shaxslar hisoblanadi. Bolaning xulq-atvori, ijtimoiy ko'nikmalari, o'zini tutish strategiyalari va stressga chidamliligi ko'pincha uy muhitida shakllanadi. Shu sababli ota-onalarning profilaktik ishlar va xavfsiz muhitni ta'minlashdagi roli nafaqat maktabdagi faoliyat bilan, balki uydagi kundalik muloqot va kuzatuv orqali ham amalga oshadi.

Ota-onalar bolalarning uy sharoitidagi xatti-harakatlarini, tengdoshlar bilan bo'lgan munosabatlarini va stress yoki tashvish belgilarini muntazam kuzatishlari lozim. Masalan, bola uyda doimiy g'azablanish, yolg'izlikka moyillik yoki uy vazifalarini bajarishda qiyinchilik ko'rsatayotgan bo'lsa, bu uning maktabdagi ijtimoiy muhitga moslashishida muammo borligidan dalolat bo'lishi mumkin. Shu kuzatuv orqali ota-onalar bolalardagi xavf omillarini erta aniqlab, tegishli choralarni ko'rishi mumkin.

Ota-onalar bolalar bilan mustahkam va ochiq muloqot o'rnatishi juda muhimdir. Bola o'z his-tuyg'ulari, tashvishlari va muammolari bilan ota-onasiga murojaat qila olishi kerak. Shu jarayonda ota-ona faqat maslahat beruvchi sifatida emas, balki bolaning his-tuyg'ularini tinglaydigan va tushunadigan shaxs sifatida ham ishtirok etadi. Bu esa bolaga ruhiy barqarorlikni saqlash va ijtimoiy muhitdagi stressga chidamlilikni oshirish imkonini beradi.

Ota-onalar pedagoglar va maktab psixologlari bilan doimiy aloqada bo'lishi orqali profilaktik ishlarni samarali amalga oshiradi. Masalan, maktabda tashkil etiladigan treninglar, seminarlar yoki guruh mashg'ulotlarida ota-onalar ishtirok etishi bolalarning xavfsiz muhitini mustahkamlashga yordam beradi. Shu bilan birga, ota-onalar maktabdan kelgan tavsiyalarni uyda qo'llash orqali profilaktik choralarni kengaytiradi va bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga hissa qo'shadi.

Ota-onalar bolalarni empatiya, hamkorlik va konfliktlarni ijobiy hal qilish ko'nikmalarini shakllantirishda faol ishtirok etadi. Masalan, uyda bolalar bilan o'tkaziladigan rolli o'yinlar, muammoli vaziyatlarni muhokama qilish, bir-birini tushunishga o'rgatish va birgalikda qaror qabul qilish bolalarda ijobiy ijtimoiy xulq-atvorni rivojlantiradi. Shu yo'l bilan bolalar maktabda va boshqa ijtimoiy muhitlarda ham o'zini xavfsiz his qilishi, tengdoshlar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishi mumkin bo'ladi.

Pedagoglar va ota-onalarning uzviy hamkorligi maktabdagi xavfsiz muhitni yaratishda eng samarali vositadir. Birgalikdagi faoliyat orqali zo'ravonlik holatlarini erta aniqlash, psixologik yordam ko'rsatish va profilaktik ishlarni amalga oshirish mumkin. Shu bilan birga, o'quvchilarda o'zini himoyalash, boshqalar bilan muloqot qilish va ijobiy xulq-atvor ko'nikmalarini rivojlantirish sezilarli darajada oshadi. Shunday qilib, pedagoglar va ota-onalar maktabdagi xavfsiz muhitni ta'minlash va profilaktik ishlarni samarali amalga oshirishning asosiy sub'ektlari hisoblanadi. Ularning faol hamkorligi, tizimli kuzatuv va psixologik qo'llab-quvvatlash choralarni

birlashtirishi o'quvchilarning ruhiy barqarorligini saqlash va maktabdagi zo'ravonlikni kamaytirishga xizmat qiladi. Ta'lim muassasalarida bolalar uchun xavfsiz, sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish profilaktik ishlarning eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda pedagoglar va ota-onalar asosiy subyektlar bo'lib, ularning hamkorlikdagi faoliyati zo'ravonlik holatlarining oldini olish, o'quvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlash va ijobiy ijtimoiy muhitni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Pedagoglar o'quvchilarning kundalik ta'lim jarayonidagi xulq-atvori, emotsional holati va ijtimoiy munosabatlarini bevosita kuzatib boruvchi mutaxassislar hisoblanadi. Ular zo'ravonlikning dastlabki belgilarini erta aniqlash va profilaktik choralarni ko'rishda muhim o'rin tutadi. Pedagoglarning asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

- o'quvchilar o'rtasida ijobiy muloqot madaniyatini shakllantirish va konfliktlarni tinch yo'l bilan hal etishga o'rgatish;
- sinf jamoasida o'zaro hurmat, hamkorlik va empatiyaga asoslangan munosabatlarni rivojlantirish;
- o'quvchilarning ruhiy holatidagi o'zgarishlarni aniqlab, maktab psixologi bilan hamkorlikda individual yondashuvni tashkil etish;
- zo'ravonlikka nisbatan murosasiz munosabatni shakllantirish hamda xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlashga qaratilgan profilaktik mashg'ulotlar va treninglarni o'tkazish.

Shuningdek, pedagoglar ota-onalar bilan muntazam muloqot olib borish orqali bolalarning rivojlanishidagi muammolarni birgalikda hal etish imkoniga ega bo'ladilar.

Ota-onalar bolalarning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida birinchi darajali ta'sir ko'rsatuvchi shaxslar bo'lib, uydagi muhit bolalarning xulq-atvori va emotsional holatiga bevosita ta'sir qiladi. Ota-onalarning profilaktik ishlar va xavfsiz muhitni ta'minlashdagi roli quyidagi yo'nalishlarda namoyon bo'ladi:

- bolalarning ruhiy holatini, stress va xavotir belgilarini o'z vaqtida sezish va ularga e'tibor qaratish;
- bolalar bilan ochiq va ishonchli muloqot o'rnatish, ularning muammolarini tinglash va psixologik qo'llab-quvvatlash;
- maktab ma'muriyati, pedagoglar va psixologlar bilan hamkorlikda ishlash, profilaktik tadbirlarda faol ishtirok etish;
- bolalarda empatiya, o'zini tutish madaniyati va ijtimoiy mas'uliyatni shakllantirish orqali zo'ravonlikning oldini olish.

Ota-onalarning faol ishtiroki bolalarda xavfsizlik hissini kuchaytiradi va ularning ijtimoiy muhitga moslashuvini yengillashtiradi. Pedagoglar va ota-onalarning uzviy hamkorligi profilaktik ishlarning samaradorligini oshiradi. Birgalikdagi sa'y-harakatlar orqali zo'ravonlik holatlarini erta aniqlash, ularning sabablarini bartaraf

etish va bolalarga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish imkoniyati yaratiladi. Bunday hamkorlik xavfsiz va ijobiy ta'lim muhitini barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, pedagoglar va ota-onalar profilaktik ishlar va xavfsiz muhitni ta'minlashda bir-birini to'ldiruvchi muhim bo'g'inlar hisoblanadi. Ularning tizimli, mas'uliyatli va hamkorlikka asoslangan faoliyati o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash, zo'ravonlik holatlarini kamaytirish va sog'lom ta'lim muhitini yaratishning muhim omili hisoblanadi.

2.2.3-mavzu. Oilaviy munosabatlarda bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olish

Reja:

1. Oilaviy munosabatlarning bolaning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishidagi ahamiyati.
2. Oilada bolalarga nisbatan salbiy holatlar va ularning yuzaga kelish sabablari.
3. Bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olishda ota-onalar va ijtimoiy muhitning roli.

Mashg'ulotning texnologik xaritasi

O'quv bloki	II. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI
O'quv modul	2.2. "Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo'ravonlikni oldini olish"
Mavzu	3-mavzu. Oilaviy munosabatlarda bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olish (2 soat amaliy mashg'ulot)
Davomiyligi	80 daqiqa
Mashg'ulotning maqsadi	<p>Ta'limiy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O'quvchilarga shaxsning individual psixologik xususiyatlarini aniqlashda qo'llaniladigan metodikalarni tushuntirish. • Psixologik xususiyatlarni aniqlash uchun qo'llaniladigan turli metodlar (intervyu, testlar, kuzatuv, eksperiment) haqida ma'lumot berish. • Shaxsiy psixologik tadqiqotlarda metodlarni qanday samarali ishlatish bo'yicha bilimlarni shakllantirish. <p>Tarbiyaviy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O'quvchilarga shaxsning individual xususiyatlarini o'rganishda ehtiyotkorlik va maxfiylikni saqlashni o'rgatish. • O'quvchilarda o'zlarining va boshqalarining psixologik xususiyatlarini tushunish va hurmat qilish hissinini rivojlantirish. • Individual farqlarga hurmat bilan yondashish va psixologik tadqiqotlarda etik normalarni saqlash muhimligini o'rgatish. <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • O'quvchilarga psixologik tadqiqotlar o'tkazish va shaxsning individual xususiyatlarini aniqlash bo'yicha mustaqil fikrlash va tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.

	<ul style="list-style-type: none"> Psixologik testlar va metodikalarni qanday ishlab chiqish va ulardan ta'lim jarayonida foydalanish bo'yicha bilimlarni rivojlantirish. O'quvchilarning tadqiqotlar orqali o'z shaxsiy psixologik xususiyatlarini yanada yaxshiroq anglashlari va o'zgarishlarga moslashish ko'nikmalarini shakllantirish. 				
Mashg'ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiqa	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija
1. Tashkiliy qism	- Salomlashish - Maqsad va reja bilan tanishtirish - Mashg'ulotning dolzarbligini asoslab berish	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilar mashg'ulotga tayyor bo'lishadi.
2. Motivatsiya	- Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol - "Mavzuning dolzarbligi" haqida qisqa muhokama	5	Muammoli vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilar mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga rag'batlanadi.
3. Nazariy qism	Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qiluvchi metodikalar. Xarakterni aniqlovchi psixodiagnostik metodikalar tahlili va joriy etish usullari. Temperamentni aniqlovchi psixodiagnostik metodikalar tahlili va joriy etish usullari.	15	Taqdimot, ko'rgazmali tushuntirish	1-12-slaydlar	O'qituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o'rganadi.
4. Amaliy mashg'ulot	- Interaktiv platformalardan foydalanishni o'rgatish - Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish - Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish	30	Guruhlar da ishlash, platformalardan foydalanish	Kahoot, Quizizz, 1-2-tarqatmalar	O'qituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy ko'nikmalar hosil qiladi.

5. Tahlil va muhokama	- Guruhlar ishlari bo'yicha taqdimotlar - Qiyinchiliklarni muhokama qilish - Mashg'ulot jarayoni bo'yicha fikr-mulohazalar olish	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	O'qituvchilar o'z tajribalarini o'rtoqlashadi va yangi g'oyalarni o'zlashtiradi.
6. Refleksiya	- "Men nimani o'rgandim?" usuli orqali xulosa qilish - "Traffic Light" orqali o'z-o'zini baholash	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varag'i	O'qituvchilar o'z faoliyatini baholaydi va o'rganilgan ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	- Mashg'ulot natijalarini umumlashtirish - Kelgusi mashg'ulotlar uchun tavsiyalar berish	5	Suhbat		O'qituvchilar mashg'ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo'naltiriladi.

Ilovalar:

1-Ilova: Tarqatma (1-ilova)

Materiallar:

- **Kahoot** yoki **Quizizz** platformalari
- **Test savollari** va **baholash mezonlari**

Tavsif:

- **Tarqatma 1-ilova:** O'quvchilarga shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qilishga oid savollarni **Kahoot** yoki **Quizizz** platformalarida test tarzida taqdim etish.
- O'quvchilar test orqali individual psixologik metodlarni (masalan, temperamentni aniqlash testlari, qobiliyatni o'lchash usullari) o'rganadilar va natijalarga asoslanib o'z fikrlarini bildiradilar.
- Savollar shaxsiy psixologik xususiyatlarga oid (masalan, temperament turi, psixologik qobiliyatlar, boshqaruv va qaror qabul qilish uslublari) bo'ladi.

2-Ilova: Tarqatma (2-ilova)

Materiallar:

- **Stikerlar**

Tavsif:

- **Tarqatma 2-ilova:** O'quvchilarga shaxsning individual psixologik xususiyatlarini aniqlashga yordam beruvchi stikerlar tarqatiladi.

- Guruhlar o'zlarining temperamentini, xulq-atvorini yoki boshqa psixologik xususiyatlarini aks ettiruvchi stikerlarni tanlashadi.
- Tarqatilgan stikerlar asosida guruhlar o'z xulosalarini chiqarib, o'zaro fikr almashish orqali shaxsiy farqlarga qanday yondashish kerakligini tahlil qilishadi.
- Guruhlar o'zlarining tanlovlarini bo'lib ko'rishadi va har bir stikerning psixologik xususiyatlar bilan aloqasini o'rganadilar.
- **3-Ilova: Ish varag'i (3-ilova)**

Mavzu: Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qiluvchi metodikalar

Savol	Javob
1. Sizning temperamentingizga qaysi xususiyatlar mos keladi?	a) Xotirjam, b) Faol, c) His-tuyg'ularga boy, d) Ortiqcha o'ylovchi
2. Psixologik xususiyatlarni o'rganish uchun qanday metodlar qo'llaniladi?	a) Testlar, b) Intervyu, c) Eksperiment, d) Barchasi
3. Shaxsning psixologik xususiyatlarini aniqlashda Kahoot yoki Quizizz kabi platformalarni ishlatishning afzalliklari qanday?	(O'quvchi javobi)
4. Sizningcha, shaxsning individual psixologik xususiyatlarini aniqlashda qaysi metod samarali bo'ladi?	a) Testlar, b) Kuzatuv, c) So'rovnomalalar, d) Barchasi
5. Psixologik metodlarni o'rganish orqali shaxsiy farqlarni qanday yondashuv bilan hisobga olish kerak?	(O'quvchi javobi)

Oilaviy munosabatlarning bolaning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishidagi ahamiyati

Oila jamiyatning asosiy va yetakchi ijtimoiy instituti hisoblanib, bolaning shaxs sifatida shakllanish jarayonida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Bolaning dastlabki ijtimoiy tajribasi, emotsional barqarorligi hamda atrof-muhit bilan o'zaro munosabatlari bevosita oilaviy muhitda vujudga keladi. Oiladagi munosabatlar mazmuni va sifati bolaning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuv darajasi hamda shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Oilaviy munosabatlar bolaning emotsional ehtiyojlarini qondirishda muhim omil hisoblanadi. Mehr-muhabbat, e'tibor va psixologik qo'llab-quvvatlashga asoslangan oilaviy muhit bolada o'ziga bo'lgan ishonch, xavfsizlik hissi va emotsional barqarorlikni shakllantiradi. Aksincha, oilaviy muhitda doimiy nizolar, befarqlik yoki zo'ravonlik holatlarining mavjudligi bolada tashvish, qo'rquv, o'zini past baholash hamda ijtimoiy chekinish kabi salbiy psixologik holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Oilaviy munosabatlar bolaning ijtimoiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bola ijtimoiy xulq-atvorning asosiy shakllarini, muloqot madaniyatini va jamiyatda qabul qilingan ijtimoiy me'yorlarni dastlab aynan oilaviy muhitda o'zlashtiradi. Oila doirasida bola o'z fikr va his-tuyg'ularini erkin ifodalash, boshqalarni tinglash, o'zaro munosabatlarda hurmat va murosaga amal qilish kabi

ijtimoiy ko'nikmalarni egallaydi. Ushbu ko'nikmalar bolaning keyingi ta'lim jarayonida hamda kengroq ijtimoiy muhitga moslashuvida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Ota-onalar o'zaro munosabatlari orqali bolaga bevosita ijtimoiy model vazifasini bajaradilar. Ularning kundalik xulq-atvori, nizoli vaziyatlarni hal etish usullari, muloqotda namoyon bo'ladigan madaniyat va hissiy munosabatlar bolada ijtimoiy munosabatlar tizimiga oid barqaror tasavvurlarni shakllantiradi. Konstruktiv muloqot, muammolarni tinch yo'l bilan hal etish va o'zaro hurmatga asoslangan munosabatlar bolaning kelgusida jamiyat bilan sog'lom aloqalar o'rnatishiga zamin yaratadi.

Shuningdek, oilaviy muhit bolaning axloqiy qadriyatlari va mas'uliyat hissini rivojlantirishda yetakchi omil hisoblanadi. Adolat, hurmat, hamkorlik, mas'uliyat va halollik kabi ijtimoiy-axloqiy tushunchalar bolaning ongiga, avvalo, ota-onalar tomonidan ko'rsatilgan munosabatlar va tarbiyaviy yondashuvlar orqali singdiriladi. Ota-onalarning talabchanligi bilan birga mehr-muhabbatga asoslangan tarbiyaviy uslubi bolada ichki mas'uliyat va axloqiy me'yorlarga ongli rioya qilishni shakllantiradi.

Ijobiy oilaviy munosabatlar sharoitida voyaga yetayotgan bolalarda empatiya, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo'lish ko'nikmalari rivojlanadi. Bu holat bolalarning jamoadagi o'rne, tengdoshlar bilan munosabatlari va ijtimoiy mas'uliyatni anglash darajasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada, sog'lom oilaviy muhit bolani nafaqat psixologik jihatdan barqaror, balki jamiyatda faol va mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Oilada bolalarga nisbatan salbiy holatlar va ularning kelib chiqish sabablari

Oilaviy muhitda bolalarga nisbatan salbiy holatlarning yuzaga kelishi ko'plab ijtimoiy, psixologik va tarbiyaviy omillar bilan bog'liq bo'lib, bu holatlar bolaning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Salbiy holatlar deganda bolaga nisbatan jismoniy va ruhiy zo'ravonlik, emotsional befarqlik, kamsitish, haddan tashqari qat'iy nazorat, doimiy tanqid va e'tiborsizlik kabi munosabatlar tushuniladi.

Oilada bolalarga nisbatan salbiy holatlarning kelib chiqishiga, avvalo, ota-onalarning psixologik tayyorgarligi va tarbiyaviy madaniyati yetarli darajada shakllanmaganligi sabab bo'lishi mumkin. Ota-onalarning stressli holatlarda bo'lishi, ijtimoiy-iqtisodiy muammolar, oilaviy nizolar va o'zaro kelishmovchiliklar bolaga nisbatan noto'g'ri munosabat shakllanishiga olib keladi. Bunday sharoitda ota-onalar bolani tarbiyaviy subyekt sifatida emas, balki o'z emotsional zo'riqishining obyekti sifatida qabul qilish ehtimoli ortadi.

Shuningdek, tarbiyaviy jarayonda haddan tashqari avtoritar yoki befarq yondashuvning mavjudligi ham salbiy holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Avtoritar tarbiya uslubi bolada qo'rquv, tashvish va mustaqillikning pasayishiga olib kelishi mumkin bo'lsa, befarq tarbiya uslubi bolada e'tiborsizlik, o'zini keraksiz his qilish va ijtimoiy chekinish holatlarini keltirib chiqaradi. Har ikkala holatda ham bolaning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvi izdan chiqadi.

Oiladagi salbiy muhitning bolaning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga ta'siri bevosita va bilvosita omillar orqali namoyon bo'ladi. Ayniqsa, ota-onalarning o'zaro munosabatlaridagi nizolar va kelishmovchiliklar bolaning ruhiy holatiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy ziddiyatlar, agressiv xatti-harakatlar, keskin muloqot va hurmatsizlik oilaviy muhitda stressli vaziyatlarni yuzaga keltiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bola bunday muhitda o'zini xavfsiz his qilmaydi, uning emotsional barqarorligi pasayadi va u tashvish, qo'rquv, g'azab yoki passivlik kabi xulq-atvor shakllarini rivojlantiradi.

Bola ota-onalar orasidagi ziddiyatni shaxsiy javobgarlik sifatida qabul qilishi yoki oiladagi vaziyatni o'zgartira olmasligini anglab, o'zini aybdor yoki himoyasiz his qilishi mumkin. Natijada, bunday oilalarda o'sayotgan bolalarda ijtimoiy ko'nikmalar va emotsional intellekt yetarli darajada shakllanmaydi, ularning tengdoshlar bilan muloqot qilish qobiliyati cheklanadi va psixologik muammolar rivojlanish xavfi ortadi. Shuning uchun oiladagi salbiy munosabatlarni aniqlash va ularni kamaytirishga qaratilgan profilaktik chora-tadbirlar muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar uchun oilaviy konsultatsiyalar, psixologik treninglar, konfliktlarni boshqarish va muloqot madaniyatini oshirish bo'yicha seminarlar, shuningdek, ijtimoiy muhit bilan hamkorlik bolaning ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta'minlashda asosiy vositalardan hisoblanadi.

Bundan tashqari, ota-onalarning bolalarning yosh va individual psixologik xususiyatlarini hisobga olmasligi ham salbiy holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bola imkoniyatlaridan ortiq talab qo'yish, uni tengdoshlari bilan solishtirish yoki muvaffaqiyatsizliklari uchun doimiy tanqid qilish bolada o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga va emotsional zo'riqishga olib keladi.

oilada bolalarga nisbatan salbiy holatlar ko'pincha ota-onalarning psixologik savodxonligi pastligi, oilaviy nizolar, noto'g'ri tarbiyaviy yondashuvlar va ijtimoiy muammolar bilan bog'liq holda yuzaga keladi. Ushbu sabablarni chuqur anglash va ularni bartaraf etishga qaratilgan tizimli chora-tadbirlar salbiy holatlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olishda ota-onalar va ijtimoiy muhitning roli

Bolalarning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida ota-onalar va atrof-muhitning roli beqiyosdir. Ota-onalar oilaviy muhitni tashkil etuvchi asosiy subyektlar sifatida bolaga

birinchi navbatda xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy munosabatlar makonini taqdim etadilar. Bu jarayonda ota-onalarning ongli tarbiyaviy yondashuvi, emotsional barqarorligi va shaxsiy xulq-atvori bolaning psixologik salomatligi va ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta'sir qiladi. Ota-onalarning roli bir necha asosiy yo'nalishda amalga oshiriladi. Birinchidan, ruhiy va ijtimoiy kuzatuv orqali ular bolaning his-tuyg'ulari, xulq-atvori va ijtimoiy munosabatlarini muntazam nazorat qiladilar. Masalan, bolada tashvish, qo'rquv, ijtimoiy chekinish yoki aggressivlik kabi belgilar aniqlanganda ota-ona darhol tegishli psixologik va tarbiyaviy choralarni qo'llash imkoniga ega bo'ladi. Bu esa salbiy holatlarning kuchayishining oldini oladi.

Ikkinchidan, ota-onalar psixologik qo'llab-quvvatlash orqali bolalarni ijobiy ruhiy muhit bilan ta'minlaydilar. Bu jarayonda ular bolalar bilan ochiq muloqot o'rnatib, ularning fikrlarini tinglash, muammolarini muhokama qilish va konstruktiv maslahatlar berish orqali ichki barqarorlikni shakllantiradi. Shu bilan birga, ota-onalar bolalarda empatiya, mas'uliyat va murosas qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi, bu esa ularning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlaydi.

Uchinchidan, ota-onalar va ijtimoiy muhit o'rtasidagi hamkorlik bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Maktab pedagoglari, psixologlar, mahalla va boshqa ijtimoiy xizmatlar bilan doimiy aloqada bo'lish orqali ota-onalar bolalar uchun xavfsiz va ijobiy muhit yaratishda faol ishtirok etadilar. Ushbu hamkorlik bolalarning ta'lim va tarbiya jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan stress va xavf omillarini erta aniqlashga, shuningdek, profilaktik choralarni samarali amalga oshirishga imkon beradi.

Shu bilan birga, ijtimoiy muhitning ijobiy roli ham katta ahamiyatga ega. Do'stlar, tengdoshlar, maktab va jamoat tashkilotlari orqali shakllanadigan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi bolaning o'zini himoyalangan his qilishini, salbiy xatti-harakatlarga qarshi immunitet hosil qilishini ta'minlaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ota-ona e'tibori birgalikda bolalardagi stress, depressiya va agressiv xatti-harakatlarning kamayishiga sezilarli darajada ta'sir qiladi.

Bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olish jarayonida ota-onalar va ijtimoiy muhit birgalikda muhim vazifalarni bajaradilar. Ota-onalar oilaviy barqarorlik, emotsional qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali, ijtimoiy muhit esa bolaga qo'llab-quvvatlash va himoya tizimi orqali bu jarayonga hissa qo'shadi. Ushbu yondashuvlar kompleks tarzda amalga oshirilganda, bolaning ruhiy salomatligi va ijtimoiy rivojlanishi ta'minlanadi hamda oilaviy muhit xavfsizligi mustahkamlanadi. Bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olishda ota-onalar va ijtimoiy muhitning roli.

Bolalarning psixologik va ijtimoiy rivojlanishida ota-onalar va atrof-muhitning roli muhim hisoblanadi. Ota-onalar oilaviy muhitni shakllantiruvchi asosiy subyektlar sifatida bolaga xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy muhit yaratadilar. Ularning

ongli tarbiyaviy yondashuvi, emotsional barqarorligi va shaxsiy xulq-atvori bolaning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Ota-onalarning roli bir nechta asosiy yo'nalishda amalga oshiriladi:

1. Ruhiy va ijtimoiy kuzatuv: Ota-onalar bolalarning his-tuyg'ulari, xulq-atvori va tengdoshlar bilan munosabatlarini muntazam nazorat qiladilar. Masalan, tashvish, qo'rquv, ijtimoiy chekinish yoki agressivlik belgilarini aniqlash orqali ular salbiy holatlarning rivojlanishining oldini olishadi.

2. Psixologik qo'llab-quvvatlash: Ota-onalar ochiq muloqot o'rnatib, bolalarning muammolarini tinglash, konstruktiv maslahatlar berish va ijobiy emotsional tajriba yaratish orqali ruhiy barqarorlikni ta'minlaydilar. Shu bilan birga, bolalarda empatiya, mas'uliyat va murosa qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

3. Hamkorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: Ota-onalar maktab pedagoglari, psixologlar, mahalla va boshqa ijtimoiy xizmatlar bilan doimiy aloqada bo'lish orqali bolalarga nisbatan salbiy holatlarni erta aniqlash va profilaktik choralarni samarali amalga oshirish imkonini yaratadilar.

4. Ijtimoiy muhitning roli: Tengdoshlar, maktab va jamoat tashkilotlari orqali shakllanadigan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi bolaning o'zini himoyalangan his qilishini ta'minlaydi va salbiy xatti-harakatlarga qarshi immunitet hosil qilishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onalar e'tibori va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash birgalikda boladagi stress, depressiya va agressiv xatti-harakatlarni kamaytiradi (Bronfenbrenner, 1979; UNICEF, 2020).

Test: Bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olishda ota-onalar va ijtimoiy muhitning roli

1. Ota-onalarning oilaviy muhitni shakllantirishdagi asosiy vazifasi nima?

- a) Bolaning shaxsiy ixtiyori va mustaqilligini cheklash
- b) Bolaga xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy muhit yaratish
- c) Faqat moliyaviy yordam ko'rsatish
- d) Bolaning tengdoshlariga nazorat o'rnatish

2. Oiladagi doimiy nizolar va agressiv xatti-harakatlar bolaga qanday ta'sir qiladi?

- a) Emotsional barqarorlikni oshiradi
- b) Stress, qo'rquv va ijtimoiy chekinish shakllanishiga olib keladi
- c) Ijtimoiy ko'nikmalarni mustahkamlaydi
- d) Faqat akademik natijalarni yaxshilaydi

3. Ota-onalarning psixologik qo'llab-quvvatlashi nima uchun muhim hisoblanadi?

- a) Bolaning o'zini himoyasiz his qilmasligi va emotsional barqarorligini ta'minlash

uchun

- b) Faqat o'quv mashg'ulotlarini nazorat qilish uchun
- c) Bolaning do'stlarini tanlashida nazorat o'rnatish uchun
- d) Moliyaviy yordamni kamaytirish uchun

4. Ijtimoiy muhitning rolini to'g'ri ko'rsatadigan javobni belgilang:

- a) Bolaning stress va xavotirini oshiradi
- b) Bolaga qo'llab-quvvatlash tizimi va xavfsiz muhit yaratadi
- c) Faqat akademik muvaffaqiyatni oshiradi
- d) Bolaning shaxsiy mustaqilligini cheklaydi

5. Quyidagi choralardan qaysi biri bolalarga nisbatan salbiy holatlarni oldini olishda samarali hisoblanadi?

- a) Ota-onalar va pedagoglar o'rtasida muntazam aloqani yo'qotish
- b) Ota-onalarning oilaviy konsultatsiyalar va konfliktlarni boshqarish treninglarida ishtirok etishi
- c) Bolani doimiy tanqid qilish va jazolash
- d) Bolaning shaxsiy his-tuyg'ularini inobatga olmaslik

6. Tadqiqotlar bo'yicha, ota-onalar e'tibori va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash birgalikda qanday natija beradi?

- a) Bolada agressiv xatti-harakatlar va depressiyani oshiradi
- b) Bolaning ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi
- c) Faqat maktabdagi baholarni yaxshilaydi
- d) Bolaning shaxsiy mustaqilligini kamaytiradi

7. Ota-onalar bolalarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish uchun nima qilishi kerak?

- a) Konfliktlarni hal qilish, empatiya va mas'uliyat ko'nikmalarini o'rgatish
- b) Faqat akademik topshiriqlarga e'tibor berish
- c) Bolani boshqa bolalardan ajratish
- d) Doimiy tanbeh va jazolar bilan nazorat qilish

2.2.4-mavzu. Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash

Mashg'ulotning texnologik xaritasi

O'quv bloki	II. TA'LIM MUHITI QULAYLIGI VA XAVFSIZLIGINING PSIXOLOGIK EKSPERTIZASI				
O'quv modul	2.2. "Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida bolalarga nisbatan zo'ravonlikni oldini olish"				
Mavzu	4-mavzu. Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash (2 soat amaliy mashg'ulot)				
Davomiyligi	80 daqiqa				
Mashg'ulotning maqsadi	<p>Ta'limiy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarga shaxsning individual psixologik xususiyatlarini aniqlashda qo'llaniladigan metodikalarni tushuntirish. Psixologik xususiyatlarni aniqlash uchun qo'llaniladigan turli metodlar (intervyu, testlar, kuzatuv, eksperiment) haqida ma'lumot berish. Shaxsiy psixologik tadqiqotlarda metodlarni qanday samarali ishlatish bo'yicha bilimlarni shakllantirish. <p>Tarbiyaviy maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarga shaxsning individual xususiyatlarini o'rganishda ehtiyotkorlik va maxfiylikni saqlashni o'rgatish. O'quvchilarda o'zlarining va boshqalarining psixologik xususiyatlarini tushunish va hurmat qilish hissini rivojlantirish. Individual farqlarga hurmat bilan yondashish va psixologik tadqiqotlarda etik normalarni saqlash muhimligini o'rgatish. <p>Rivojlantiruvchi maqsad:</p> <ul style="list-style-type: none"> O'quvchilarga psixologik tadqiqotlar o'tkazish va shaxsning individual xususiyatlarini aniqlash bo'yicha mustaqil fikrlash va tahlil qilish ko'nikmalarini rivojlantirish. Psixologik testlar va metodikalarni qanday ishlab chiqish va ulardan ta'lim jarayonida foydalanish bo'yicha bilimlarni rivojlantirish. O'quvchilarning tadqiqotlar orqali o'z shaxsiy psixologik xususiyatlarini yanada yaxshiroq anglashlari va o'zgarishlarga moslashish ko'nikmalarini shakllantirish. 				
Mashg'ulot bosqichlari	Faoliyat tavsifi	Vaqt, daqiqa	Metodlar	Zarur jihozlar	Natija
1. Tashkiliy qism	- Salomlashish - Maqsad va reja bilan tanishtirish - Mashg'ulotning dolzarbligini asoslab berish	5	Suhbat, tushuntirish	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilar mashg'ulotga tayyor bo'lishadi.
2. Motivatsiya	- Qiziqarli jumboq yoki muammoli savol - "Mavzuning dolzarbligi"	5	Muammoli vaziyat yaratish, muhokama	Interfaol doskadan foydalanish, stiker, marker	O'qituvchilar mavzuga qiziqadi va ishtirok etishga rag'batlanadi.

	haqida qisqa muhokama				
3. Nazariy qism	Shaxsning individual psixologik xususiyatlarini tadqiq qiluvchi metodikalar. Xarakterni aniqlovchi psixodiagnostik metodikalar tahlili va joriy etish usullari. Temperamentni aniqlovchi psixodiagnostik metodikalar tahlili va joriy etish usullari.	15	Taqdimot, ko'rgazmali tushuntirish	1-12- slaydlar	O'qituvchilar yangi texnologiyalarni nazariy jihatdan o'rganadi.
4. Amaliy mashg'ulot	- Interaktiv platformalardan foydalanishni o'rgatish - Guruhlarda ishlash: amaliy topshiriqlar bajarish - Misollar va vaziyatlarni muhokama qilish	30	Guruhlarda ishlash, platformalar dan foydalanish	Kahoot, Quizizz, 1-2- tarqatmalar	O'qituvchilar interfaol vositalar yordamida amaliy ko'nikmalar hosil qiladi.
5. Tahlil va muhokama	- Guruhlar ishlari bo'yicha taqdimotlar - Qiyinchiliklarni muhokama qilish - Mashg'ulot jarayoni bo'yicha fikr-mulohazalar olish	15	Suhbat, muhokama, tahlil	Interfaol doska, stiker,	O'qituvchilar o'z tajribalarini o'rtoqlashadi va yangi g'oyalarni o'zlashtiradi.
6. Refleksiya	- "Men nimani o'rgandim?" usuli orqali xulosa qilish	5	Refleksiya usullari	Mentimeter, 1- ish varag'i	O'qituvchilar o'z faoliyatini baholaydi va o'rganilgan ma'lumotlarni

	- “Traffic Light” orqali o‘z-o‘zini baholash				qayta ko‘rib chiqadi.
7. Yakunlash va baholash	- Mashg‘ulot natijalarini umumlashtirish - Kelgusi mashg‘ulotlar uchun tavsiyalar berish	5	Suhbat		O‘qituvchilar mashg‘ulotdan qoniqish bilan chiqadi va yangi maqsadlar bilan yo‘naltiriladi.

2.2.4. Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash.

Reja

1. Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini baholash nima va nima uchun zarur.
2. Psixologik baholash usullari va vositalari.
3. Pedagoglar va ota-onalarning xavfsiz va qulay muhitni ta’minlashdagi roli.

Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini baholash nima va nima uchun zarur

Ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash — bu o‘quvchilarning ruhiy, emotsional va ijtimoiy holatini, shuningdek, maktabdagi jismoniy va ijtimoiy muhitning ularning rivojlanishiga ta’sirini aniqlash jarayonidir. Ushbu baholash orqali maktab yoki boshqa ta’lim muassasasida mavjud sharoitlar bolalarning xavfsizligini ta’minlash, stress va xavotir darajasini kamaytirish, shuningdek, samarali o‘qitish uchun qulay muhit yaratish imkonini beradi.

Psixologik baholashning ahamiyati shundaki, u ta’lim jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan salbiy omillarni erta aniqlash va ularni bartaraf etish imkonini beradi. Masalan, o‘quvchilar o‘rtasidagi konfliktlar, noqulay o‘quv xonalari, ijtimoiy izolyatsiya yoki emotsional qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi kabi muammolar psixologik baholash orqali aniqlanadi. Shu asosda pedagoglar va ota-onalar maktab muhitini qulay va xavfsiz qilish bo‘yicha zarur choralarni ishlab chiqadilar.

Shuningdek, psixologik baholash o‘quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish imkonini beradi. Har bir bola o‘ziga xos psixologik ehtiyojlarga ega bo‘lib, xavfsiz va qulay muhit uning o‘zini ifoda etishi, o‘zini hurmat qilishi va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishiga xizmat qiladi. Bu esa bolalarning psixologik barqarorligini ta’minlash va ularning ijtimoiy moslashuvini kuchaytirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Umuman olganda, ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini psixologik baholash — maktabdagi psixologik, emotsional va ijtimoiy sharoitlarni yaxshilash, bolalarning rivojlanishi va farovonligini ta’minlashda muhim vosita hisoblanadi.

Ta'lim tashkilotlarida ma'lumotlarni tahlil qilish va ulardan samarali foydalanish jarayoni o'quvchilarning muvaffaqiyatini oshirish va ta'lim sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Ushbu yo'riqnoma orqali xodimlar va ma'muriyat to'plangan ma'lumotlardan samarali foydalana olishi mumkin bo'ladi.

Bolalar ta'lim olish jarayonida oila muhim rol o'ynaydi. Oila nafaqat bola tarbiyasining birinchi va asosiy muhitidir, balki uning bilim olishi, ijtimoiylashuvi va kelajakdagi muvaffaqiyatiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Quyida oilaning bola ta'limidagi ahamiyatining asosiy jihatlari keltirilgan:

1. Ta'limga bo'lgan munosabatni shakllantirish

Oilada bola hayotida birinchi o'qituvchi bo'lib, ta'limga bo'lgan qiziqish va e'tibor aynan oilada shakllanadi. Agar ota-onalar bilim olishni qadrlasalar, bolada ham o'qishga bo'lgan ishtiyoq shakllanadi.

2. Motivatsiya va qo'llab-quvvatlash

Ota-onalar bolaning ta'lim jarayoniga faol aralashib, uni ruhiy va amaliy jihatdan qo'llab-quvvatlasa, bola yanada ishonch bilan harakat qiladi. Masalan, uy vazifalarini tekshirish, darslarga tayyorlanishiga yordam berish bolaning mas'uliyatini oshiradi.

3. To'g'ri tarbiya va intizom

Oilada shakllangan odatlar bolaning o'qishdagi muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi. Masalan, rejali yashash, vaqtni to'g'ri taqsimlash, kitob o'qish odatini rivojlantirish – bularning barchasi bolaga kelajakda foydali bo'ladi.

4. Bolaning psixologik holati

Ota-onalar bolaga mehribonlik va tushunish bilan yondashsa, u o'zini xavfsiz his qiladi va ta'lim jarayonida dadilroq harakat qiladi. Stress, oilaviy kelishmovchiliklar esa bolaning o'qishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

5. O'qituvchi va maktab bilan hamkorlik

Oilada va maktab o'rtasidagi yaqin hamkorlik bolaning ta'lim jarayonini samarali tashkil etishga yordam beradi. Ota-onalar o'qituvchilar bilan muntazam muloqot qilib, bolaning o'qishidagi yutuq va muammolarni bilib borishlari lozim.

Psixologik baholash usullari va vositalari

Ta'lim muhiti qulayligi va xavfsizligini aniqlashda psixologik baholash usullari va vositalari hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu jarayon o'quvchilarning ruhiy, emotsional va ijtimoiy holatini tizimli ravishda o'rganish, maktabdagi muhitning ularning rivojlanishiga ta'sirini aniqlash hamda xavfsizlikni ta'minlash choralarini belgilashga xizmat qiladi.

Psixologik baholashning asosiy usullaridan biri — **individual va guruh** **suhbatlar**dir. Bu usul orqali psixologlar o'quvchilarning his-tuyg'ulari, xavotir darajasi, tengdoshlar bilan munosabatlari va ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini aniqlaydilar. Suhbatlar shuningdek, pedagoglar va ota-onalar bilan ham olib borilib, bola holatini chuqurroq tushunishga imkon yaratadi.

Ikkinchi muhim usul — **so‘rovnomalar va testlar**. Ular bolalarning emotsional holatini, stressga chidamliligini, xavfsizlik hissini va maktabdagi qulaylik darajasini o‘lchashga imkon beradi. Masalan, “Emotsional barqarorlik testi” yoki “Ijtimoiy muhitga moslashuv so‘rovnomasi” orqali psixologlar muhitdagi potentsial xavf omillarini aniqlaydilar. Testlar natijalari individual yondashuvni ishlab chiqish va pedagogik strategiyalarni belgilashda asos bo‘ladi.

Bundan tashqari, **kuzatuv va muloqot** usullari ham keng qo‘llaniladi. Pedagoglar va psixologlar o‘quv jarayoni davomida bolalarning o‘zaro muloqotini, guruh ichidagi ijtimoiy rollarini, konfliktlarni hal qilish usullarini va xavfsiz muhitga bo‘lgan munosabatlarini baholaydilar. Bu metodlar orqali real vaziyatlarda bolalarning psixologik barqarorligi va xavfsizlik hissi aniqlanadi.

Shuningdek, psixologik baholash jarayonida **keng qamrovli indekslar va baholash vositalari** ishlab chiqiladi. Masalan, maktab muhitining qulayligi va xavfsizligini ko‘rsatadigan indikatorlar: o‘quvchilar va pedagoglarning o‘zaro hurmati, stress va zo‘ravonlik darajasi, maktabdagi jismoniy sharoitlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi. Ushbu vositalar yordamida maktab muhitidagi ijobiy va salbiy omillar tizimli tarzda aniqlanadi.

Umuman olganda, psixologik baholash usullari va vositalari — ta’lim muhiti qulayligi va xavfsizligini tahlil qilish, bolalarning psixologik farovonligini ta’minlash va muammoli holatlarni erta aniqlash imkonini beruvchi samarali vositalardir.

6. Zamonaviy texnologiyalar va resurslardan foydalanish

Bugungi kunda ta’lim jarayoni turli texnologiyalar bilan boyitilmoqda. Ota-onalar bolalariga kompyuter savodxonligini o‘rgatish, elektron kutubxonalar va ta’lim platformalaridan foydalanishda yordam berish orqali ularning bilim olish imkoniyatlarini kengaytirishlari mumkin.

Oilaning bola ta’limidagi o‘rni juda katta. Ota-onalar o‘z farzandlariga yaxshi ta’lim olishlari uchun zarur shart-sharoit yaratib bersalar, bolalar kelajakda muvaffaqiyatli va yetuk shaxs bo‘lib yetishadilar. Shu sababli ota-onalar farzandlari ta’limiga befarq bo‘lmasliklari va ularga barcha jihatdan yordam berishlari lozim.

Bolalarning sog‘lom rivojlanishida oila va ta’lim muassasasining o‘rni beqiyosdir. Ota-onalar (yoki ularning o‘rnini bosuvchi shaxslar) bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi, shuning uchun ularning xabardorligini oshirish va bolalarining jismoniy, ruhiy va intellektual rivojlanishiga to‘g‘ri yondashuvni targ‘ib qilish muhim vazifa hisoblanadi. Quyida bu borada samarali yo‘llar va vositalar keltirilgan:

1. Ma’rifiy tadbirlar va seminarlar tashkil etish

- Ota-onalar uchun muntazam ravishda sog‘lom tarbiya, bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishi bo‘yicha seminar va treninglar o‘tkazish.
- Mutaxassislar (psixologlar, shifokorlar, pedagoglar) ishtirokida ochiq muloqotlar tashkil etish.

- Maktablarda va bog'chalarda "Ota-onalar klubi" yoki "Sog'lom oila" loyihalarini yo'lga qo'yish.

2. Raqamli texnologiyalar va media vositalaridan foydalanish

- Ota-onalar uchun mobil ilovalar, Telegram kanallari va ijtimoiy tarmoqlarda ma'lumot beruvchi sahifalar yaratish.
- Qisqa videoroliklar, podkastlar, vebinarlar orqali ota-onalarga sog'lom tarbiya bo'yicha foydali maslahatlar yetkazish.
- Elektron kitoblar va qo'llanmalar tarqatish.

3. Oilaviy ta'lim dasturlarini joriy etish

- Oilalarda o'quv va o'yin orqali o'qitish amaliyotini targ'ib qilish.
- "Oila – bola birgalikda o'rganadi" tamoyili asosida ota-onalar uchun bolalar bilan shug'ullanish bo'yicha amaliy qo'llanmalar ishlab chiqish.
- Bolalarning uy sharoitida rivojlanishi uchun maslahat beruvchi "Uy ta'limi" dasturlarini ishlab chiqish.

4. Ota-onalar bilan individual va guruhviy ishlash

- Pedagoglar va psixologlar orqali ota-onalar bilan shaxsiy suhbatlar tashkil etish.
- Bolalarning rivojlanishiga oid individual maslahatlar berish.
- Guruh bo'lib muhokamalar olib borish, ota-onalar o'rtasida tajriba almashish.

5. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

- Oilaviy sport musobaqalari, yurish marafonlari, jismoniy mashg'ulotlar tashkil etish.
- Sog'lom ovqatlanish bo'yicha ma'lumot berish va amaliy dasturlar ishlab chiqish.
- Bolalarga ekologik toza muhit yaratish bo'yicha ota-onalarni xabardor qilish.

6. Ta'lim muassasalari va ota-onalar hamkorligini kuchaytirish

- Maktab va bog'cha o'qituvchilari va ota-onalar orasidagi muntazam aloqa tizimini yo'lga qo'yish.
- Ota-onalarni maktab hayotiga jalb qilish, masalan, sinf yig'ilishlarida faolliklarini oshirish.
- Ota-onalarni pedagogik metodlar bilan tanishtirish va bolalarning ta'lim jarayoniga ta'sirini oshirish.

Ota-onalar va ularning o'rnini bosuvchi shaxslarning xabardorligini oshirish orqali bolalar sog'lom, baxtli va intellektual rivojlangan holda ulg'ayishlariga erishish mumkin. Bu jarayonda ma'rifiy ishlar, zamonaviy texnologiyalar, individual yondashuv va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish muhim o'rin tutadi. Ta'lim muassasalari va ota-onalar hamkorligi qanchalik kuchli bo'lsa, natija shunchalik samarali bo'ladi.

Ta'lim muhitida bolalarning psixologik barqarorligi va xavfsizligini ta'minlashda **pedagoglar** va **ota-onalar** birgalikda muhim rol o'ynaydi. Pedagoglar maktabdagi o'quv jarayonini tashkil etishda nafaqat bilim beruvchi, balki psixologik qo'llab-

quvvatlovchi sifatida faoliyat yuritadilar. Ular o‘quvchilarning emotsional holatini doimiy kuzatib, stress, tashvish yoki zo‘ravonlik belgilarini aniqlash orqali muammolarni erta bartaraf etish choralari ko‘radilar. Shu bilan birga, pedagoglar xavfsiz va qulay ta‘lim muhiti yaratish uchun samarali ijtimoiy muloqot, guruhviy ishlash va qo‘llab-quvvatlovchi strategiyalarni joriy etadilar.

Ota-onalarning roli esa bolaning maktabdagi va oilaviy muhitdagi xavfsizligini ta‘minlashda bevosita namoyon bo‘ladi. Ular bolalarning ruhiy va ijtimoiy holatini kuzatib, muammoli vaziyatlar yuzaga kelganida maktab bilan hamkorlik qiladi. Shuningdek, ota-onalar farzandlariga mehr-muhabbat, e‘tibor va psixologik qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatish orqali xavfsiz muhitning asosini yaratadilar. Bolalar oilada empatiya, mas‘uliyat va ijtimoiy muloqot qobiliyatlarini o‘rganadi, bu esa ularning maktabdagi ijtimoiy moslashuvini oshiradi.

Pedagoglar va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlik xavfsiz va qulay muhitni shakllantirishda muhim omildir. Maktab psixologlari va pedagoglar ota-onalar bilan muntazam aloqada bo‘lib, seminarlar, treninglar va maslahatlar orqali profilaktik ishlarni amalga oshiradilar. Ushbu jarayon bolalarda konfliktlarni hal qilish, stressni kamaytirish va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Shu tariqa, pedagoglar va ota-onalarning faol ishtiroki ta‘lim muhitini bolalar uchun xavfsiz, qulay va psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlovchi qilishda asosiy rol o‘ynaydi. Ularning hamkorligi bolalarning o‘zini erkin ifoda etishi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy rivojlanishini ta‘minlaydi.

2.3 KASBGA YO‘NALTIRISH-TA‘LIM OLUVCHILARGA KASBIY O‘Z O‘ZINI ANGLASHDA KO‘MAKLASHISH MODULI SILLABUSI

	2.3 KASBGA YO‘NALTIRISH-TA‘LIM OLUVCHILARGA KASBIY O‘Z O‘ZINI ANGLASHDA KO‘MAKLASHISH MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	2.3.1-2.3.2- Kasbga yo‘naltirish-ta‘lim oluvchilarga kasbiy o‘z o‘zini anglashda ko‘maklashish	Mavzu:
Mavzu:	2.3.3- O‘quvchilarning kasb-hunarga layoqatliligini aniqlash masalalari	Mavzu:
Yil:	2026	Yil:
Ta‘lim shakli:	Kunduzgi	Ta‘lim shakli:

Interaktev ma'ruza	2	Interaktev ma'ruza
Amaliy mashg'ulot	4	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)		
MM1	Taʼlim oluvchilar va ota-onalarga (ularning oʻrnini bosuvchi shaxslarga) kasbga yoʻnaltirish boʻyicha maslahat berish usullari. Boshlangʻich professional taʼlim, oʻrta maxsus taʼlim, oʻrta professional taʼlim, oliy taʼlim, shuningdek kasbiy tayyorgarlik kurslari sohasida xizmat koʻrsatadigan shahar (aholi punkti) taʼlim tashkilotlari roʻyxatini tahlil qilish.	
MM2	Taʼlim oluvchilarda mehnatga boʻlgan ongli munosabatni rivojlantirish, ularning imkoniyatlari, qobiliyatlariga muvofiq va mehnat bozori talablarini hisobga olgan holda faoliyat sohasini tanlash erkinligi sharoitida kasbiy oʻzini oʻzi anglash shakllari va uslubiy asoslarini bilib oladi.	
Mavzu mazmuni		
Oʻquvchilarni kasb–hunarga yoʻnaltirishdagi psixologik muammolar: oʻquvchining xohishi, istagini hisobga olish; kasb-hunar egallashdagi qobiliyati; hunar uchun zarur bilimlarni egallashi va moyilligi; jismoniy ahvoli, sogʻligi haqidagi maʼlumotlarni hisobga olgan holda tavsiyalar berish tartibi..		Maʼruza, 30-minut
Oʻzlashtirilgan bilimlar natijasida - Oʻquvchilarning kasbiy layoqat darajalarini aniqlash maqsadida DDS (differentsial–diagnostik soʻrovnoma) metodikasidan foydalanish. Kasb tanlash motivini aniqlash. Oʻquvchilarni kasb – hunarga yoʻnaltirishda ota-onalar bilan ishlashning psixologik xususiyatlari. Darsdan tashqari mashgʻulotlarda oʻquvchilarni kasb-hunarga yoʻnaltirish.		Bahs- munozara 20-minut

2.3.1-mavzu: Kasbga yo‘naltirish-ta’lim oluvchilarga kasbiy o‘z o‘zini anglashda ko‘maklashish

(2 soat nazariy)

(2 soat amaliy)

Ta’lim oluvchilar va ota-onalarga kasbga yo‘naltirish bo‘yicha maslahat berish usullari

1. Kasbga yo‘naltirishning ahamiyati

Kasb tanlash inson hayotidagi eng muhim qarorlardan biri bo‘lib, u kelajakdagi muvaffaqiyat, qoniqish va ijtimoiy moslashuv darajasini belgilaydi. Shuning uchun o‘quvchilarni erta bosqichdan boshlab kasbga yo‘naltirish muhimdir. Bunda ota-onalar (yoki ularning o‘rnini bosuvchi shaxslar) ham katta rol o‘ynaydi.

Kasbga yo‘naltirish bo‘yicha maslahatlar quyidagilarga yordam beradi:

- O‘quvchilarning qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqlash.
- Mehnat bozori talablari haqida xabardorlikni oshirish.
- Kasb tanlashda ota-onalar va pedagoglarning to‘g‘ri yo‘l-yo‘riq berishini ta’minlash

2. Kasbga yo‘naltirish bo‘yicha maslahat berish usullari

A) Psixodiagnostik metodlar yordamida kasbga yo‘naltirish

Bu usul o‘quvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash va ular uchun eng mos kasblarni tavsiya qilishga asoslangan.

1. Qiziqishlar va moyillikni aniqlash testi

- Hollandning kasb tipologiyasi testi (Realistik, intellektual, ijtimoiy, an’anaviy, tadbirkor, badiiy turlar)
- Klimovning "Kasbiy moyillik" testi

2. Shaxsiy xususiyatlarni baholash

- Eysenck testi (Ekstraversiya–introversiya darajasi)
- Cattellning 16 shaxsiy faktor testi

3. Intellektual qobiliyatlar va kreativlikni aniqlash

- IQ testlari (intellektual darajani baholash)
- Torrance testi (ijodiy fikrlashni aniqlash)

✦ Amaliy qo‘llash:

- Psixologlar va pedagoglar tomonidan testlar o‘tkazilib, natijalar asosida individual maslahatlar beriladi.
- Ota-onalar natijalarga asoslanib farzandlariga qanday kasb mos kelishini tushunishlari kerak.

B) Kasblar haqida xabardorlikni oshirish usullari

Ko'pgina o'quvchilar va ularning ota-onalari mehnat bozoridagi o'zgarishlardan bexabar bo'lishi mumkin. Bu holatda quyidagi usullar samarali bo'ladi:

1. Kasb vakillari bilan uchrashuvlar

- Maktablarda turli soha mutaxassislarini chaqirib, kasblar haqida real hayotiy misollar orqali tushuntirish.
- Ilgari maktabni tugatgan muvaffaqiyatli bitiruvchilar bilan uchrashuv tashkil qilish.

2. Kasbiy ta'lim muassasalari va korxonalarga ekskursiyalar

- Kasb-hunar kollejlari, universitetlar, ishlab chiqarish korxonalari va IT markazlarga sayohatlar uyushtirish.
- Ishlab chiqarish jarayonlari bilan tanishtirish orqali o'quvchilarning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish.

3. Kasbga oid axborot manbalarini taqdim etish

- Kasblar haqida videolar, hujjatli filmlar, kitoblar va maqolalar bilan tanishtirish.
- O'quvchilarga mehnat bozorida talab yuqori bo'lgan kasblar haqida ma'lumot berish.

✦ Amaliy qo'llash:

- Ota-onalar farzandlariga kasblar haqida batafsil tushuncha berishi va ularning qiziqishlarini inobatga olishi kerak.

C) Ota-onalar bilan individual va guruhviy maslahatlar o'tkazish

Ko'plab ota-onalar farzandlarining kasb tanlash jarayoniga to'g'ri yondashmaydi. Ular farzandlaridan o'z xohishlariga zid kasblarni tanlashni kutishlari yoki mehnat bozorining real talablarini inobatga olmasliklari mumkin.

1. Ota-onalarga kasb tanlashdagi roli haqida seminarlar

- Bolaning qiziqishlari va iste'dodlarini inobatga olish muhimligini tushuntirish.
- Farzandga bosim o'tkazmaslik va qo'llab-quvvatlashning ahamiyati.

2. Ota-onalar bilan individual maslahatlar

- Ota-onalar bilan suhbat o'tkazib, farzandining shaxsiyati, qobiliyatlari va qiziqishlari haqida tushuncha berish.
- Mehnat bozoridagi talablar va kasbiy rivojlanish yo'nalishlari bo'yicha tavsiyalar berish.

3. Ota-onalar uchun amaliy mashg'ulotlar

- "Farzandimning kelajagi" mavzusida treninglar o'tkazish.
- O'z farzandining qobiliyatlarini qanday rivojlantirish mumkinligi haqida amaliy tavsiyalar berish.

✦ Amaliy qo'llash:

- Ota-onalar farzandlari bilan ochiq muloqot qilishlari va ularning qiziqishlarini tushunishga harakat qilishlari kerak.

D) Kasb tanlash bo'yicha shaxsiy reja tuzish

Har bir o'quvchi o'z kelajagi haqida aniq tasavvurga ega bo'lishi kerak. Buning uchun:

1. **Kasbiy rivojlanish yo'nalishini belgilash**
 - O'quvchi o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlashi kerak.
 - Kasbiy qiziqishlar va moyilliklarni hisobga olish.
2. **Uzoq va qisqa muddatli maqsadlarni belgilash**
 - Masalan, 5 yil ichida qaysi yo'nalishda rivojlanish va qanday kasbiy malakalarga ega bo'lish rejalashtiriladi.
3. **Amaliy tajriba orttirish**
 - O'quvchilar maktab davridanoq stajirovka yoki ixtiyoriy ish orqali kasbiy tajribaga ega bo'lishlari kerak.

✦ Amaliy qo'llash:

- O'quvchi va ota-onalar kelajak uchun aniq reja tuzishlari va unga bosqichma-bosqich amal qilishlari lozim.

Kasbga yo'naltirish – ta'lim oluvchilarning kelajagini shakllantirishda muhim omillardan biridir. O'quvchilar va ota-onalarga to'g'ri yo'naltirish usullari qiziqishlar va qobiliyatlarni aniqlash, mehnat bozoridagi o'zgarishlardan xabardorlikni oshirish va rejalashtirishga asoslangan bo'lishi kerak.

👤👤 O'qituvchilar va psixologlarning vazifasi:

- O'quvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash va yo'naltirish.
- Ota-onalarga farzandlarini to'g'ri qo'llab-quvvatlash bo'yicha maslahat berish.

👤👤 Ota-onalarning roli:

- Farzandining qiziqishlari va iste'dodlarini inobatga olish.
- Kasb tanlashda bolaga bosim o'tkazmaslik va qo'llab-quvvatlash.

Ta'lim oluvchilarda mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirish

Mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirish — bu ta'lim oluvchilarning mehnat faoliyatiga nisbatan ijobiy, mas'uliyatli va motivatsiyalangan yondashuvini shakllantirish jarayonidir. Bu, o'z navbatida, yoshlarni kasbiy hayotga tayyorlash, ularning o'z qobiliyatlarini aniq baholash, mehnat bozori talablariga javob beradigan kasbni tanlashda yordam beradi.

1. Ta'lim oluvchilarda mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirishning ahamiyati

Mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirish o'quvchilarga quyidagilarni ta'minlaydi:

- **O‘z-o‘zini anglash:** Shaxs o‘z qobiliyatlari, qiziqishlari, va kuchli tomonlarini tushunib, kasbiy maqsadlar qo‘yishi.
- **Mehnat bozoridagi talablar bilan tanishish:** Ta’lim oluvchilar mehnat bozori talablari va kasblarning ijtimoiy ahamiyatini tushunib, o‘z kelajagini samarali rejalashtirishga imkon yaratadi.
- **Mas’uliyat va ijodiy yondashuv:** Yoshlar kasbiy faoliyatga mas’uliyatli yondashib, o‘z ishida ijodiy yondashuvni namoyon etishadi.
- **Kasbni tanlash erkinligi:** O‘quvchilarga kasbni o‘z xohishlariga ko‘ra, lekin mehnat bozorining ehtiyojlariga mos ravishda tanlash imkoniyati yaratiladi.

2. Mehnatga bo‘lgan ongli munosabatni shakllantirishda metodik yondashuvlar

Mehnatga bo‘lgan ongli munosabatni shakllantirish uchun quyidagi metodik yondashuvlar va usullarni qo‘llash samarali bo‘ladi:

A) Kasbiy yo‘naltirish treninglari

Kasbiy yo‘naltirish treninglari yoshlarni mehnat bozori haqida ma’lumot berish, ularning qobiliyatlarini baholash va kasbiy yo‘nalishlarni aniqlashga yordam beradi. Bu treninglar orqali o‘quvchilar o‘z qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqlashlari, mehnat bozoridagi talablar bilan tanishishlari mumkin.

- **Rolli o‘yinlar:** O‘quvchilarni turli kasblar va ish sharoitlari bilan tanishtirish uchun rolli o‘yinlar o‘tkazish.
- **Simulyatsiya mashqlari:** Mehnat muhitini simulyatsiya qilib, o‘quvchilarni kasbiy muammolarni hal qilishga o‘rgatish.

B) Shaxsiy va guruhli maslahatlar

Kasb tanlashda individual maslahatlar va guruhli mashg‘ulotlar o‘tkazish ta’lim oluvchilarning shaxsiy qobiliyatlari va xohishlariga mos keladigan kasbni tanlashda yordam beradi.

- **Psixologik maslahatlar:** O‘quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, qobiliyatlarini aniqlash orqali ularga kasb tanlashda to‘g‘ri yo‘nalish berish.
- **Kasbiy maslahatlar:** Mehnat bozori tahlili va uning talablari haqida ma’lumotlar berish orqali o‘quvchilarning bilimlarini kengaytirish.

C) Kasbga oid ma’lumotlarni taqdim etish

Kasblar, mehnat bozoridagi ehtiyojlar va kelajakdagi istiqbollar haqida keng qamrovli ma’lumotlarni taqdim etish o‘quvchilarning kasbga bo‘lgan ongli munosabatini shakllantiradi.

- **Kasb vakillari bilan uchrashuvlar:** Maktablarda, kasb-hunar maktablari va oliy o‘quv yurtlarida turli kasb vakillari bilan uchrashuvlar tashkil etish.
- **Mehnat bozorining tahlili:** Yoshlarni mehnat bozoridagi o‘zgarishlar, talablar va imkoniyatlar bilan tanishtirish.

D) Ijtimoiy tajriba va amaliy mashg'ulotlar

Ijtimoiy tajriba va amaliy mashg'ulotlar ta'lim oluvchilarga kasbiy faoliyatni sinab ko'rish imkoniyatini beradi va ularning mehnatga bo'lgan munosabatini o'zgartiradi.

- **Stajirovka va amaliyot:** O'quvchilarga o'z qiziqishlari va ixtisosliklariga mos keladigan amaliy mashg'ulotlar orqali mehnat faoliyatining real sharoitlarini ko'rsatish.
- **Ixtiyoriy ishlar:** O'quvchilarga ixtiyoriy ishlar va loyiha ishlari orqali kasbga oid tajriba orttirish imkoniyatini berish.

3. Kasbiy o'zini o'zi anglash shakllari

Kasbiy o'zini o'zi anglash — bu o'quvchining o'z qobiliyatlari, qiziqishlari va istaklarini hisobga olgan holda kasb tanlash jarayonini anglashidir. Bu jarayon quyidagi shakllarda rivojlanadi:

A) Ichki anglash

Ichki anglash — o'quvchining o'z qobiliyatlarini va qiziqishlarini o'zi tushunishi. Bu shaklda o'quvchi o'zining kuchli tomonlarini va kuchsiz tomonlarini aniqlaydi.

B) Tashqi anglash

Tashqi anglash — bu o'quvchining ijtimoiy guruhlar, ota-onalar, o'qituvchilar va boshqa ijtimoiy omillar yordamida kasbiy qarorlar qabul qilishdir. O'quvchilarga tanishuvlar, kasbga oid ma'lumotlar taqdim etish va tashqi maslahatlar orqali bu shakl rivojlanadi.

C) Mehnatga oid maqsadlarni aniqlash

O'quvchilar o'z maqsadlarini aniq belgilash orqali mehnat bozorida muvaffaqiyatli bo'lish imkoniyatini oshiradi. Bu maqsadlar o'quvchining qiziqishlari, mehnat bozoridagi talablar va o'ziga xos shaxsiy xususiyatlarga asoslangan bo'lishi kerak.

4. Uslubiy asoslar

Mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirishda quyidagi uslubiy asoslar asosiy rol o'ynaydi:

- **Interaktiv metodlar:** O'quvchilarning faolligini oshiruvchi usullar (diskussiyalar, guruhli ishlar, rolli o'yinlar).
- **Integratsiyalashgan yondashuv:** Kasbiy yo'naltirishni turli fanlar va mashg'ulotlar bilan integratsiya qilish (masalan, kasbga oid mashg'ulotlar va ijtimoiy fanlar).
- **Individual yondashuv:** Har bir o'quvchining qobiliyatlari va ehtiyojlariga mos ravishda maslahat berish.

Ta'lim oluvchilarda mehnatga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirish va ularning kasbiy o'zini anglash shakllarini qo'llab-quvvatlash, kasb tanlash jarayonini

osonlashtirish va yoshlarni mehnat bozoriga tayyorlash uchun keng qamrovli yondashuvlar va metodlarni qo'llash zarur. Bu jarayonda ta'lim muassasalari, oilalar va ijtimoiy tashkilotlar o'zaro hamkorlikda ishlashlari lozim.

2.3.2-mavzu: O'quvchilarning kasb-hunarga layoqatliligini aniqlash masalalari

Kasb-hunarga yo'naltirish jarayoni ta'lim oluvchilarni mehnat faoliyatiga tayyorlashda muhim o'rin tutadi. Ushbu jarayonning turli bosqichlari orqali o'quvchilarning kasb tanlashdagi ongli munosabatini shakllantirish, ularning qobiliyatlari va qiziqishlariga mos keladigan kasbni tanlashga yordam berish maqsad qilinadi. Quyida kasb-hunarga yo'naltirishning asosiy bosqichlari va ularning mazmuni keltirilgan:

1. Kuzatish (Mehnat ta'limi darslarida o'quvchilarni kuzatish)

Kuzatish bosqichi o'quvchilarni o'z qobiliyatlari va qiziqishlarini aniqlashda yordam beradi. Bu bosqichda o'qituvchilar, psixologlar va kasbiy yo'naltiruvchilar o'quvchilarning o'quv jarayonidagi faolligini, qiziqishlarini va mehnat ta'limidagi yondashuvlarini kuzatadilar.

Kuzatishning asosiy maqsadlari:

- **O'quvchilarning qobiliyatlarini aniqlash:** O'quvchilarning qanday faoliyat turlariga qiziqish bildirishi, qaysi kasblarga moyilligi kuzatiladi.
- **O'quvchilarning mehnat ta'limi darslaridagi faolligi:** O'quvchilar amaliy ishlarni qanday bajarishadi, ularning qo'l mehnatiga bo'lgan munosabati qanday ekanligi aniqlanadi.
- **Ijtimoiy muhitni tushunish:** O'quvchilarning guruhlardagi munosabatlari, hamkorlik qilish qobiliyati va liderlik xususiyatlari kuzatiladi.

Kuzatish metodlari:

- **Amaliy mashg'ulotlar:** O'quvchilarni amaliy ishlar bilan shug'ullantirish va ularni qanday bajarishlarini kuzatish.
- **O'quvchilarning sinfdagi faolligi:** Darslarda o'quvchilarning ishtiroki va kasbiy faoliyatga oid yondashuvlari.

2. Diagnostik suhbatlar

Diagnostik suhbatlar o'quvchilarning ichki dunyosini va kasbga bo'lgan munosabatini chuqurroq tushunishga yordam beradi. Bu bosqichda individual yoki guruhli suhbatlar o'tkazish orqali o'quvchilarning kasb tanlashdagi qarashlari, qiziqishlari va qobiliyatlari aniqlanadi.

Diagnostik suhbatlarning asosiy maqsadlari:

- **Shaxsiy xususiyatlarni aniqlash:** O'quvchining o'ziga nisbatan munosabati, ishonchi va iroda kuchini tushunish.
- **Kasbga bo'lgan qiziqishlarni aniqlash:** O'quvchilarning kasblarga bo'lgan qiziqishlari, ular uchun qanday kasbning maqbul ekanligini aniqlash.

- **O‘quvchilarning qobiliyatlarini aniqlash:** O‘quvchining qaysi faoliyat sohalarida muvaffaqiyatli bo‘lishi mumkinligi haqidagi ma’lumotlarni to‘plash.

Diagnostic suhbat metodlari:

- **Boshqa o‘quvchilar bilan suhbat:** O‘quvchilarni guruhda suhbatga jalb qilib, ularning fikrlarini, qiziqishlarini va kelajakdagi kasbiy rejalari haqida so‘rash.
- **Testlar va so‘rovnomalar:** Psixologik va kasbiy qobiliyatlarni aniqlash uchun turli testlar va so‘rovnomalarni o‘tkazish.

3. Yalpi tadbirlar

Yalpi tadbirlar kasb-hunarga yo‘naltirish jarayonini kengroq, tizimli va keng auditoriyaga ma’lum qilishni maqsad qiladi. Bu tadbirlar orqali o‘quvchilar kasblar haqida yanada kengroq ma’lumot olishadi, kasb tanlashda ko‘proq maqsadga yo‘naltirilgan qarorlar qabul qilishlari mumkin.

Yalpi tadbirlarning asosiy maqsadlari:

- **Mehnat bozorining talablari bilan tanishtirish:** O‘quvchilarga zamonaviy mehnat bozorida talab qilinadigan kasblar haqida ma’lumotlar taqdim etish.
- **Kasblar haqida ma’lumot berish:** Turli kasblar vakillari bilan uchrashuvlar, kasbiy yo‘nalishlar haqida taqdimotlar o‘tkazish.
- **Motivatsiya va yo‘naltirish:** O‘quvchilarga mehnat bozorida muvaffaqiyatli bo‘lish uchun qanday qadamlar tashlashlari kerakligini tushuntirish.

Yalpi tadbirlarning metodlari:

- **Kasb yarmarkalari:** O‘quvchilarga turli kasb vakillari bilan uchrashuvlar tashkil qilish, ularni kasblar bilan tanishtirish.
- **Seminarlar va treninglar:** Mehnat bozori va kasbiy yo‘nalishlar haqida ma’lumot berish uchun seminarlar va treninglar o‘tkazish.
- **Ko‘rgazmalar va taqdimotlar:** Turli kasblar va mehnat faoliyati haqida ko‘rgazmalar tashkil etish.

Kasb-hunarga yo‘naltirish jarayoni yoshlarning kasb tanlashga oid ongli yondashuvini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Kuzatish, diagnostik suhbatlar va yalpi tadbirlar o‘quvchilarning qobiliyatlari, qiziqishlari va kasbiy maqsadlarini aniqlashga yordam beradi. Bu jarayonni o‘quvchilarning kasb tanlashda to‘g‘ri qarorlar qabul qilishiga yordam beradigan muhim qadamlar sifatida qarash mumkin.

O‘quvchining shaxsiy imkoniyatlari, psixik va fiziologik xususiyatlarini o‘rganish — bu ta’lim jarayonini yanada samarali tashkil etish, o‘quvchilarning qobiliyatlarini to‘g‘ri baholash va ularning rivojlanishiga moslashish uchun juda muhimdir. O‘quvchining shaxsiy imkoniyatlari va xususiyatlarini o‘rganish uning o‘zini anglashini va kasbiy yo‘nalishini aniqlashda yordam beradi. Ushbu o‘rganish jarayonida psixologik va fiziologik tomonlar muhim rol o‘ynaydi.

1. O‘quvchining shaxsiy imkoniyatlarini o‘rganish

O‘quvchining shaxsiy imkoniyatlari — bu uning ijtimoiy, shaxsiy, aqliy, jismoniy va emotsional salohiyatlarini anglatadi. Bu imkoniyatlar uning o‘qishdagi

muvaffaqiyati, kasbiy yoʻnalishi va mehnat faoliyatidagi yuksalishi uchun asos boʻladi.

Shaxsiy imkoniyatlarning asosiy turlari:

- **Intellektual imkoniyatlar:** Oʻquvchining aqliy qobiliyatlari, xotira, ongli fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyati. Bu imkoniyatlarni aniqlash uchun testlar va psixologik baholash usullari qoʻllaniladi.
- **Ijodiy imkoniyatlar:** Oʻquvchining ijodiy fikrlash, yangi gʻoyalarni yaratish va oʻzini ifodalash qobiliyati. Buni sinfda ijodiy ishlarda va turli koʻrgazmalarda koʻrish mumkin.
- **Emotsional imkoniyatlar:** Oʻquvchining oʻz his-tuygʻularini anglash va boshqarish, boshqalar bilan munosabatlar oʻrnatish qobiliyati. Bu imkoniyatlar, asosan, psixologik baholash orqali aniqlanadi.
- **Jismoniy imkoniyatlar:** Oʻquvchining jismoniy salomatligi, chidamliligi, kuchi va harakatchanligi. Bu imkoniyatlarni sport va amaliy mashgʻulotlar orqali oʻrganish mumkin.

2. Psixik xususiyatlarini oʻrganish

Psixik xususiyatlar oʻquvchining ichki dunyosini, shaxsiyatini, psixologik holatini va uning oʻzini boshqarish qobiliyatini aks ettiradi. Psixologik xususiyatlarni oʻrganish oʻquvchining umumiy psixologik salomatligini, kasbiy qobiliyatlarini va ijtimoiy moslashuvchanligini aniqlashda yordam beradi.

Psixik xususiyatlar turlari:

- **Intellektual xususiyatlar:** Oʻquvchining ongli fikrlash, mantiqiy tafakkur, tahlil qilish va xulosa chiqarish qobiliyati.
- **Emotsional holat:** Oʻquvchining his-tuygʻulari, kayfiyati va ular bilan bogʻliq reaksiyalari. Oʻquvchi qanday vaziyatlarda hissiy reaksiya koʻrsatishini tushunish, ularni rivojlantirishda muhimdir.
- **Motivatsiya va intilishlar:** Oʻquvchining muvaffaqiyatga erishishga boʻlgan intilishi, maqsadga erishish uchun kurashish va qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyati.
- **Shaxsiy xususiyatlar:** Oʻquvchining oʻziga xosliklari, masʼuliyatliligi, ishonchliligi va ijtimoiy javobgarligi. Bu xususiyatlar oʻquvchining oʻzini anglashiga va jamiyatdagi oʻrni haqida tasavvurlariga taʼsir qiladi.

Psixik xususiyatlarni oʻrganish metodlari:

- **Psixologik testlar:** Aqliy qobiliyatlarni oʻrganish uchun testlar (IQ testi, shaxsiy xususiyatlar va temperamentni aniqlash uchun testlar).
- **Suhbatlar va interv'yular:** Psixologik baholash orqali oʻquvchining shaxsiy psixik holati va oʻzini anglashini tushunish.
- **Oʻz-oʻzini baholash:** Oʻquvchidan oʻzining psixologik holati, kuchli tomonlari va kamchiliklari haqida soʻrash.

3. Fiziologik xususiyatlarini o'rganish

Fiziologik xususiyatlar o'quvchining jismoniy salomatligini va uning jismoniy rivojlanishini anglatadi. Bu xususiyatlar o'quvchining mehnat faoliyatida muvaffaqiyatga erishishida katta ahamiyatga ega, chunki ba'zi kasblar yuqori jismoniy kuch va chidamlilikni talab qiladi.

Fiziologik xususiyatlar turlari:

- **Jismoniy holat:** O'quvchining jismoniy salomatligi, moslashuvchanligi, chidamliligi va umumiy jismoniy rivojlanishi.
- **Ko'rish va eshitish qobiliyati:** O'quvchining sezgi organlarining ishlash darajasi, bu kasblarga, masalan, optik yoki akustik sohalarda ishlashda zarur bo'lishi mumkin.
- **Koordinatsiya va reaksiya vaqti:** O'quvchining harakatchanligi va reaksiyalar tezligi, bu sport va boshqa jismoniy faoliyatlarda muhimdir.

Fiziologik xususiyatlarni o'rganish metodlari:

- **Tibbiy ko'riklar:** Jismoniy salomatlikni aniqlash uchun tibbiy ko'riklar o'tkazish.
- **Sport mashg'ulotlari:** O'quvchilarni jismoniy mashg'ulotlarga jalb qilish orqali ularning chidamliligini va jismoniy holatini baholash.
- **Fiziologik testlar:** Yurak urish tezligi, tana og'irligi va bo'yi kabi parametrlarni aniqlash.

4. O'rganishning amaliy yondashuvlari

- **Shaxsiy maslahatlar:** O'quvchilarning qobiliyatlari va imkoniyatlarini aniqlashda individual yondashuvlar. O'quvchining kasbiy yo'nalishlarini belgilashda psixologlar va kasbiy yo'naltiruvchilar yordam beradi.
- **Kasbiy yo'naltirish mashg'ulotlari:** O'quvchilarga o'z shaxsiy imkoniyatlari va qobiliyatlari asosida kasb tanlashda yordam berish.
- **Ijtimoiy faoliyat:** O'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish uchun jamoaviy mashg'ulotlar, guruhli ishlar o'tkazish.

O'quvchining shaxsiy imkoniyatlarini, psixik va fiziologik xususiyatlarini o'rganish ta'lim jarayonida muhim ahamiyatga ega. Bu orqali o'quvchining qobiliyatlari, kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi va unga kasbiy yo'nalishda to'g'ri qarorlar qabul qilishda yordam beriladi. Shu bilan birga, ularning kasb tanlashdagi ongli yondashuvini shakllantirish uchun mos metodlarni tanlash zarur.

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda psixologik muammolar ko'p uchraydi. Bu jarayonning muvaffaqiyatli bo'lishi uchun o'quvchining xohishi va istaklarini hisobga olish juda muhimdir, chunki o'quvchining o'z istaklari va ichki motivatsiyasi uning kasb tanlashdagi qarorlarini, muvaffaqiyatini va kelajakdagi mehnat faoliyatiga bo'lgan munosabatini shakllantiradi.

1. O'quvchining xohishi va istagini hisobga olishning ahammiyati

O'quvchilarning kasb-hunarga yo'naltirilishida, eng avvalo, ularning ichki motivatsiyasi va qiziqishlari hisobga olinishi kerak. Agar o'quvchining xohish va istaklari e'tiborga olinmasa, u kasbga nisbatan salbiy munosabatda bo'lishi mumkin. Shu bois, psixologik nuqtai nazardan, o'quvchining o'ziga xos xohishlari va qiziqishlarini hisobga olishning o'zi kasbiy yo'naltirishning muvaffaqiyatini ta'minlaydi.

O'quvchining xohishi va istagini hisobga olishning asosiy sabablari:

- **Ichki motivatsiyani oshirish:** O'quvchining o'z qiziqishiga asoslangan kasb tanlashi, unga ichki motivatsiya beradi va kasbni amalga oshirishga bo'lgan ishtiyoqini kuchaytiradi.
- **O'zini anglashni kuchaytirish:** O'quvchi o'zining qobiliyatlari, qiziqishlari va xohishlariga mos kasbni tanlashi, o'ziga bo'lgan ishonchini va kelajakdagi muvaffaqiyatga bo'lgan umidini oshiradi.
- **Ijtimoiy moslashuvni yaxshilash:** O'quvchi kasb tanlashda o'zini erkin his qilsa, jamiyatda muvaffaqiyatli integratsiyalashishga yordam beradi.
- **Salbiy munosabatlarning oldini olish:** Agar o'quvchining xohishlari e'tiborga olinmasa, kasbga qarshi radikal munosabat shakllanishi mumkin, bu esa o'quvchining kelajakdagi mehnat faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

2. Psixologik muammolar va ularning sabablari

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda yuzaga keladigan psixologik muammolar ko'pincha shaxsiy xohish va istaklarning tashqi omillar tomonidan bostirilishi, psixologik muammolar, o'zini anglashdagi noaniqliklar va ijtimoiy ta'sirlar bilan bog'liqdir.

Asosiy psixologik muammolar:

- **O'zini anglashdagi noaniqlik:** O'quvchining o'zining qobiliyatlari va qiziqishlarini aniq tushunmasligi kasb tanlashda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. O'quvchilar ko'pincha o'zlarining qanday kasbda muvaffaqiyatli bo'lishini bilmaydi, bu esa ularning qaror qabul qilish jarayonini murakkablashtiradi.
- **Tashqi ta'sirlar:** O'quvchilar ba'zan ota-onalarining, do'stlarining yoki jamiyatning kasbga bo'lgan ta'siridan ta'sirlanib, o'z istaklariga zid kasb tanlashlari mumkin. Bu holat o'quvchilarning o'zini noqulay va noma'qul his qilishiga olib kelishi mumkin.
- **Ijtimoiy stereotiplar:** Ba'zi kasblar haqida ijtimoiy stereotiplar mavjud bo'lishi mumkin, masalan, ayollar va erkaklar uchun "mos" kasblar. Bu stereotiplar o'quvchilarning o'z xohishlarini ochiq ifoda etishlariga to'sqinlik qiladi.
- **Ishsizlik va mehnat bozoridagi qiyinchiliklar:** O'quvchilar ko'pincha ish bozorida raqobat va ish joylarining cheklanganligini hisobga olib, biror kasbga

kirishni istashmaydi yoki o'zlariga mos keladigan kasbni tanlashda ikkilanadilar.

- **O'z-o'ziga past baho berish:** O'quvchining o'ziga nisbatan past baholash, o'zini tanish yoki o'ziga ishonchni yo'qotish kasb tanlashda qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin.

3. Psixologik muammolarni yengish yo'llarini taklif etish

Kasb-hunarga yo'naltirishdagi psixologik muammolarni yengish uchun turli yondashuvlar va metodikalar mavjud. Bu metodlar o'quvchilarning xohishlarini va istaklarini hisobga olishda yordam beradi.

Yechimlar va usullar:

- **Suhbatlar va individual maslahatlar:** O'quvchilarga o'z xohishlari, qiziqishlari va imkoniyatlari haqida suhbatlar o'tkazish, shaxsiy maslahatlar berish. Bu suhbatlarda o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga yordam berish mumkin.
- **Kasbiy testlar va diagnostik vositalar:** O'quvchining temperamentini, qobiliyatlarini va psixologik xususiyatlarini aniqlash uchun turli testlar va diagnostik vositalarni qo'llash. Bu yordamida o'quvchi o'zining eng mos keladigan kasbini topish imkoniyatiga ega bo'ladi.
- **Motivatsion yondashuvlar:** O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda ularga ichki motivatsiyani yaratish, kasbning foydalari va imkoniyatlarini ko'rsatish orqali ularning ishtiyoqini oshirish.
- **Ijtimoiy ta'sirlardan himoya qilish:** O'quvchilarning tashqi ijtimoiy ta'sirlardan, jumladan ota-onalar va jamiyatning kasbga bo'lgan ta'siridan himoya qilish, o'quvchilarning o'z fikrlarini erkin ifoda etishiga imkon yaratish.
- **Karyera ko'rsatkichlari va taqdimotlar:** Turli kasblar va ularning rivojlanish imkoniyatlari haqida o'quvchilarga ma'lumot berish va kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun treninglar va seminarlar tashkil etish.

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda psixologik muammolarni yengishning eng muhim jihati o'quvchilarning xohishlari va istaklarini hisobga olishdir. Bu jarayonda o'quvchilarga o'z qobiliyatlari va qiziqishlari haqida chuqurroq tushuncha berish, ular bilan ishonchli suhbatlar o'tkazish, motivatsiya yaratish va tashqi ta'sirlardan himoya qilish muhimdir. Shunday qilib, o'quvchilarni kasb tanlashda to'g'ri yo'naltirish orqali ularning kelajakdagi muvaffaqiyatini ta'minlash mumkin.

Kasb-hunar egallashda o'quvchilarning qobiliyatlari, bilim olishga moyilligi, jismoniy holati va sog'lig'i haqida ma'lumotlarni hisobga olish, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda shaxsning individual xususiyatlari va ehtiyojlariga mos ravishda tavsiyalar berish orqali to'g'ri kasb tanlashiga yordam beriladi. Quyida kasb-hunar egallashdagi qobiliyatlar, bilimlar va sog'liqni hisobga olgan holda tavsiyalar berish tartibi keltirilgan.

1. Qobiliyatlarni tahlil qilish

O'quvchilarning kasb-hunar egallashdagi qobiliyatlarini aniqlash, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashda eng asosiy qadam hisoblanadi. Bu jarayonda o'quvchining intellektual, ijodiy va amaliy qobiliyatlari tahlil qilinadi.

Qobiliyatlarni aniqlash usullari:

- **Testlar va psixologik baholash:** Aqliy va psixologik testlar yordamida o'quvchining umumiy qobiliyatlari va ko'nikmalarini baholash. Masalan, mantiqiy fikrlash, matematik qobiliyat, til bilish darajasi va boshqalar.
- **Kasbiy qiziqishlar va motivatsiyalar:** O'quvchilarning qaysi kasblarga qiziqishi, nima uchun bu kasblar bilan shug'ullanishni xohlayotganini aniqlash.
- **O'z-o'zini baholash:** O'quvchining o'ziga bo'lgan munosabati, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash. Bu shaxsiy refleksiya orqali amalga oshiriladi.

Tavsiyalar:

- Agar o'quvchi analitik fikrlashda yuqori natijalar ko'rsatsa, unda texnik yoki ilmiy kasblar, masalan, injenerlik yoki informatika, unga mos bo'lishi mumkin.
- Ijodiy qobiliyatlar yuqori bo'lsa, san'at, dizayn yoki media sohalariga yo'naltirish tavsiya etiladi.

2. Moyillik va o'rganishga bo'lgan yondashuv

O'quvchining o'rganishga bo'lgan moyilligi ham kasb-hunar tanlashda muhim omildir. Bilimga bo'lgan ishtiyoq va motivatsiya kasbni egallashdagi muvaffaqiyatni belgilaydi.

Moyillikni tahlil qilish usullari:

- **O'qishdagi muvaffaqiyat:** O'quvchining umumiy akademik natijalari, ma'lum sohada o'qishga qiziqishi va uni o'zlashtirishdagi muvaffaqiyat.
- **Motivatsion so'rovlar:** O'quvchilarga o'z qiziqishlari va kasbiy yo'nalishlariga doir savollar berish orqali, qaysi sohalarda o'rganishga bo'lgan ishtiyoqini aniqlash.

Tavsiyalar:

- Agar o'quvchi o'qishga qiziqishi bo'lmasa, amaliy bilimlar olishni yoqtirsa, u holda amaliy kasblar, masalan, elektrchi, santexnik yoki mexanik kasblari tavsiya etilishi mumkin.
- Agar o'quvchi ilmiy va nazariy bilimlarga qiziqsa, akademik kasblar (masalan, o'qituvchilik, tadqiqotchi) unga mos keladi.

3. Jismoniy holati va sog'likni hisobga olish

Jismoniy holat va sog'liq kasb-hunar tanlashda muhim rol o'ynaydi. Ayrim kasblar jismoniy kuchni talab qilishi mumkin, ba'zilar esa yuqori darajada mental stress yoki aqlli mehnatni talab qiladi.

Jismoniy ahvolni tahlil qilish usullari:

- **Tibbiy ko'riklar:** O'quvchining jismoniy salomatligini baholash va uning har qanday tibbiy holatlari yoki cheklovlarini aniqlash.

- **Sport mashg'ulotlari:** O'quvchining sportdagi muvaffaqiyatlari va jismoniy chidamliligini baholash. Sportda yuqori natijalar ko'rsatgan o'quvchilarni jismoniy jihatdan og'ir kasblarga yo'naltirish mumkin.

Tavsiyalar:

- Agar o'quvchi yuqori jismoniy salomatlikka ega bo'lsa, og'ir jismoniy faoliyatni talab qiladigan kasblar, masalan, quruvchi, sportchi, politsiyachi kabi kasblar unga mos keladi.
- Agar o'quvchida jismoniy cheklovlar mavjud bo'lsa, aqliy va ijodiy faoliyatni talab qiladigan kasblar, masalan, dasturchi, huquqshunos yoki psixolog, unga mos kelishi mumkin.

4. Sog'liqni e'tiborga olish

O'quvchining sog'liq holati, ayniqsa, kasbni tanlashda va kasb faoliyatida davom etishda muhim omil hisoblanadi. Sog'liq holati jismoniy va ruhiy holatga ta'sir qiladi, shu sababli bu omilni hisobga olish zarur.

Sog'liqni hisobga olish usullari:

- **Medikobiologik baholash:** O'quvchining umumiy sog'liq holati, jismoniy va ruhiy salomatlik, surunkali kasalliklar yoki cheklovlar mavjudligini aniqlash.
- **Psixologik xususiyatlar:** O'quvchining ruhiy salomatligini, stressga bardoshlilikini, emotsional barqarorligini tahlil qilish.

Tavsiyalar:

- Agar o'quvchi ruhiy va jismoniy jihatdan yaxshi salomatlikka ega bo'lsa, u holda jismoniy faollikni talab qiladigan kasblarga (masalan, transportda ishlash, qurilish) yo'naltirilishi mumkin.
- Agar o'quvchining sog'lig'ida muammolar mavjud bo'lsa, stressni kamaytirishni talab qiladigan kasblar (masalan, masofaviy ishlar, ilmiy faoliyat) unga mos kelishi mumkin.

Kasb-hunar tanlash jarayonida o'quvchining qobiliyatlari, bilim olishga moyilligi, jismoniy holati va sog'ligi haqida to'liq ma'lumotlarni hisobga olish juda muhim. O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda bu omillarni inobatga olgan holda tavsiyalar berish, ularning muvaffaqiyatini ta'minlash va kelajakda o'z sohasida yuksalishiga yordam beradi. Har bir o'quvchining shaxsiy xususiyatlari alohida yondashuvni talab qiladi, shuning uchun individual yondashuvlar, psixologik tahlillar va tibbiy maslahatlar orqali tavsiyalar berish zarur.

O'quvchilarning kasbiy layoqat darajasini aniqlashda **DDS (Differential-Diagnostik So'rovnom)** metodikasidan foydalanish, kasb-hunarga yo'naltirishda va o'quvchilarning individual xususiyatlarini aniqlashda muhim vosita hisoblanadi. Bu metodika o'quvchilarning qobiliyatlari, qiziqishlari va xohishlarini tahlil qilishda yordam beradi, shuningdek, kasbga mos keladigan ijtimoiy va psixologik xususiyatlarini aniqlashda qo'llaniladi.

DDS metodikasining maqsadi va vazifalari

DDS (Differentsial-Diagnostik So‘rovnoma) metodikasi o‘quvchining qobiliyatlari va kasbiy layoqatini aniqlash uchun ishlab chiqilgan bir qator psixologik va diagnostik vositalardan biridir. Uning asosiy maqsadi – o‘quvchining kasb-hunar faoliyatiga qobiliyatini, psixologik xususiyatlarini va o‘ziga xos motivatsion omillarini aniqlashdir.

DDS metodikasining asosiy vazifalari:

- **Kasbiy layoqatni aniqlash:** O‘quvchining qaysi sohalarga qiziqishi va mos kelishini aniqlash.
- **Shaxsiy psixologik xususiyatlarni tahlil qilish:** O‘quvchining psixologik tuzilishi, temperamentini va boshqa shaxsiy omillarni o‘rganish.
- **Kasbga nisbatan motivatsiyani aniqlash:** O‘quvchining kasbga bo‘lgan qarashlari, xohishlari va kasbiy yo‘nalishlarini aniqlash.
- **O‘quvchilarning qobiliyatlarini tekshirish:** Kognitiv qobiliyatlar, kreativlik, mantiqiy fikrlash kabi qobiliyatlarni tahlil qilish.

DDS metodikasining tarkibi

DDS metodikasi bir nechta savollardan tashkil topgan bo‘lib, har bir savol o‘quvchining individual xususiyatlarini, qobiliyatlarini, istaklarini va boshqa psixologik omillarni aniqlashga yordam beradi. So‘rovnomada berilgan savollar o‘quvchining kasbga bo‘lgan qiziqishlari, uning jismoniy va aqliy salohiyatlari, kasbdagi muvaffaqiyatni belgilovchi omillarni baholashga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

DDS metodikasining tarkibidagi asosiy elementlar:

1. **Kasbiy qiziqishlar:** O‘quvchining qaysi sohalarga qiziqishi va ularga bo‘lgan motivatsiyasi haqida savollar.
2. **Kognitiv va ijodiy qobiliyatlar:** O‘quvchining mantiqiy fikrlash qobiliyatini, ijodkorlikni va boshqa aqliy xususiyatlarini o‘rganish uchun savollar.
3. **Shaxsiy xususiyatlar:** Temperament, irodaviy kuch va stressga chidamlilik kabi psixologik aspektlarni baholash.
4. **Kasbga bo‘lgan motivatsiya va qarashlar:** O‘quvchining kasbga nisbatan pozitiv yoki negativ munosabatini aniqlash.
5. **Jismoniy va ruhiy salomatlik:** O‘quvchining sog‘lik holati va jismoniy qobiliyatlarini baholash.

DDS metodikasini qo‘llash tartibi

DDS metodikasini qo‘llash jarayonida quyidagi bosqichlar amalga oshiriladi:

1. **O‘quvchini tayyorlash:** O‘quvchilarga so‘rovnoma haqida tushuntirish berish, uning maqsadi va ahamiyatini izohlash. O‘quvchi so‘rovnomani to‘g‘ri va to‘liq javob berish uchun tayyor bo‘lishi kerak.
2. **So‘rovnomani topshirish:** DDS metodikasini o‘quvchilarga topshirish. So‘rovnomada har bir savolga o‘quvchi o‘z fikrini yozib, to‘g‘ri javob berishga harakat qiladi.

3. **Natijalarni tahlil qilish:** So'rovnomadagi javoblar asosida o'quvchining kasbiy layoqatini, qobiliyatlarini, motivatsiyasini va psixologik xususiyatlarini tahlil qilish.
4. **Tavsiyalar berish:** O'quvchining kasbiy yo'nalishi va muvaffaqiyatli kasb tanlash uchun psixologik xususiyatlari asosida tavsiyalar berish.

DDS metodikasining afzalliklari

DDS metodikasining o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda bir nechta afzalliklari mavjud:

- **Individual yondashuv:** Har bir o'quvchining qobiliyatlari va xohishlari alohida tahlil qilinadi, bu esa kasb tanlashda aniqroq va samarali tavsiyalar berish imkonini yaratadi.
- **Psixologik tahlil:** So'rovnoma o'quvchining psixologik va emosional holatini o'rganishga yordam beradi, bu esa kasbga nisbatan motivatsiyani aniqlashda muhimdir.
- **Qobiliyatlarni baholash:** Kognitiv va ijodiy qobiliyatlarni baholash orqali o'quvchining kasbga bo'lgan mosligini aniqlashda yordam beradi.
- **Motivatsiya va qiziqishlarni hisobga olish:** O'quvchining kasbga bo'lgan qiziqishlari va motivatsiyasini aniqlash orqali kasb tanlashda uning muvaffaqiyatini ta'minlash imkonini beradi.

DDS metodikasining cheklovlari

DDS metodikasi o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda samarali vosita bo'lsa-da, ba'zi cheklovlar mavjud:

- **Savollarni noto'g'ri tushunish:** O'quvchilar savollarni noto'g'ri tushunib javob berishlari mumkin, bu esa natijalarning noaniqligiga olib kelishi mumkin.
- **Subyektivlik:** Ba'zi hollarda o'quvchilar o'z fikrlarini yoki hissiyotlarini to'liq va aniq ifoda etmasligi mumkin, bu esa tahlilning subyektiv bo'lishiga olib keladi.
- **Vaqt cheklovi:** DDS metodikasini to'liq bajarish uchun o'quvchilarga ko'p vaqt talab qilinishi mumkin.

DDS metodikasi o'quvchilarning kasbiy layoqatlarini, qobiliyatlarini, motivatsiyasini va psixologik xususiyatlarini aniqlashda samarali vosita hisoblanadi. O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda ushbu metodikaning yordamida shaxsiy xususiyatlar va qobiliyatlar bo'yicha aniq tavsiyalar berish mumkin. Bu metodika orqali o'quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari va motivatsiyalariga mos kasbni tanlashda qo'llanilishi mumkin.

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda ota-onalar bilan ishlash psixologik jihatdan muhim ahamiyatga ega, chunki ota-onalar o'quvchining kasbiy tanloviga, uning kelajakdagi faoliyatiga, o'zini anglashiga va motivatsiyasiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ota-onalar bilan to'g'ri va samarali ishlash, o'quvchining kasb-

hunar tanlashdagi qarorlarini qo'llab-quvvatlash va unga yo'l-yo'riq ko'rsatish uchun zarurdir.

Ota-onalar bilan ishlashning psixologik xususiyatlari

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda ota-onalar bilan ishlashda psixologik yondashuvlar va metodikalar muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar bilan ishlashda quyidagi psixologik jihatlar hisobga olinishi kerak:

1. Ota-onalar va o'quvchilar o'rtasidagi o'zaro ishonch

Ota-onalar o'z farzandlarining kasb-hunar tanlovi bilan bog'liq muhim qarorlarni qabul qilishda o'z fikrlarini bildiradilar. Shuning uchun o'quvchi va ota-onalar o'rtasidagi ishonchli munosabatlar yaratish zarur. Agar ota-onalar o'z farzandlariga ishonch bildirsalar, u holda o'quvchi o'zining kasbiy qiziqishlari va qarorlarini yaxshiroq amalga oshirishga tayyor bo'ladi.

2. Ota-onalar va o'quvchi o'rtasidagi munosabatlarda psixologik muvozanat

Kasb-hunar tanlash jarayonida o'quvchi ota-onalarining fikriga ta'sir qilishi tabiiy. Biroq, ota-onalar o'z fikrini majburan o'quvchiga yuklamasliklari kerak. O'quvchi o'zining haqiqiy qiziqishlarini va qobiliyatlarini anglashda o'zini erkin his qilishiga imkoniyat yaratish zarur. O'quvchining qarorlari va istaklarini hurmat qilish, ota-onaning qo'llab-quvvatlashi bu jarayonni samarali qiladi.

3. Ota-onalarning kasb-hunar tanlashga ta'siri

Ba'zi ota-onalar o'zlarining orzularini yoki ehtiyojlarini o'quvchiga yuklab, uning kasb tanlashdagi erkinligini cheklashadi. Bunday holatda, ota-onalar o'quvchining qobiliyatlari va qiziqishlarini hisobga olishlari, uning shaxsiy ixtiyorini hurmat qilishlari zarur. Psixologik nuqtai nazardan, ota-onalar o'z farzandlariga qaysi kasbni tanlashda yordam berishdan ko'ra, ularga o'z qarorlarini qabul qilishda mustahkamlik va ishonch berishlari kerak.

4. Ota-onalarning psixologik tayyorgarligi

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda ota-onalarining psixologik tayyorgarligi ham muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar o'z farzandlarining kasbga yo'naltirilishi bo'yicha qanday qarorlar qabul qilishlarini bilishlari, farzandlarining qobiliyatlarini to'g'ri tushunishlari va ularga tavsiya berishlarida bilimga ega bo'lishlari zarur. Ota-onalar o'z farzandlarining shaxsiyati va ehtiyojlariga mos ravishda psixologik yondashuvni qo'llashlari lozim.

5. Ota-onalar bilan maslahatlashish va tahlil qilish

O'quvchini kasb-hunarga yo'naltirish jarayonida ota-onalar bilan maslahatlashuvlarni o'tkazish juda muhim. Ota-onalar bilan tahlil qilishda, ular o'z farzandlarining qobiliyatlari va istaklarini to'g'ri tushunib olishlari, shuningdek, kasb-hunar tanlashdagi xatolardan saqlanishlariga yordam berish kerak. Bu orqali ota-onalar o'z farzandlarini kasb-hunar tanlashda qo'llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo'ladi.

6. Ota-onalarni kasb-hunar tanlashda qo'llab-quvvatlash

Ota-onalarni kasb-hunar tanlash bo'yicha bilib olishlari, o'z farzandlariga psixologik qo'llab-quvvatlashni ta'minlashlari zarur. Ular o'z farzandlarining kasbiy qiziqishlari va ko'nikmalarini rivojlantirish uchun mos sharoitlar yaratishi kerak. Shu bilan birga, o'quvchilarga, ularning qobiliyatlari va ehtiyojlariga mos ravishda kasb tanlashda yordam berish kerak.

Ota-onalar bilan ishlashning metodik yondashuvlari

1. **Psixologik konsul'tatsiyalar o'tkazish:** Ota-onalar bilan shaxsiy yoki guruhli psixologik konsultatsiyalar o'tkazib, ularning o'quvchilari bilan bog'liq kasb-hunar tanlashdagi fikrlarini aniqlash va yo'naltirish.
2. **Seminarlarda ishtirok etish:** Ota-onalar uchun kasb-hunarga yo'naltirish jarayoni va uning psixologik jihatlarini haqida seminarlar o'tkazish. Bu seminarlar ota-onalar uchun o'z farzandlari bilan samarali ishlashga yordam beradi.
3. **Ota-onalar bilan yillik uchrashuvlar:** O'quvchilarning kasb-hunar tanlash jarayonini kuzatish, ota-onalarga ular uchun eng mos kasb va sohalar haqida ma'lumotlar berish.
4. **Psixologik testlar va tahlil:** Ota-onalar bilan birgalikda o'quvchining qobiliyatlarini aniqlash uchun psixologik testlar o'tkazish. Bu orqali ota-onalar o'z farzandlarining qobiliyatlarini yaxshiroq tushunishlari va ularni kasbga yo'naltirishda yordam berishlari mumkin.
5. **Motivatsiya yaratish:** Ota-onalar o'z farzandlariga kasb tanlashda motivatsiya berishlari, ularning o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qilishlariga yordam berishlari zarur. Bu, o'z navbatida, o'quvchining kelajakdagi muvaffaqiyatiga yordam beradi.

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda ota-onalar bilan ishlash, shaxsiy va psixologik yondashuvni talab qiladi. Ota-onalar o'z farzandlarining ehtiyojlari va qobiliyatlarini hisobga olish, ularga qo'llab-quvvatlovchi yondashuvni yaratishlari zarur. To'g'ri yondashuv orqali o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirish jarayonida ota-onalar o'z farzandlarini muvaffaqiyatli tanlov qilishga yordam bera oladilar.

Darsdan tashqari mashg'ulotlar o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda muhim vosita hisoblanadi. Ushbu mashg'ulotlar o'quvchilarga kasb-hunar haqida chuqurroq tushuncha berish, ularning qiziqishlarini va qobiliyatlarini aniqlashda yordam beradi. Darsdan tashqari mashg'ulotlar orqali o'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda quyidagi usullar va yondashuvlar qo'llanilishi mumkin:

1. Kasbga yo'naltirilgan klublar va to'garaklar tashkil etish

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda kasbga oid klublar va to'garaklar tashkil etish samarali usuldir. Masalan:

- **Texnik to'garaklar:** O'quvchilarga texnologiya, dasturlash, robototexnika kabi kasblar haqida amaliy ko'nikmalarni o'rgatadi.

- **San'at va dizayn klublari:** Rassomlik, dizayn, moda dizayni kabi sohalarga qiziqqan o'quvchilarni jalb qilish mumkin.
- **Ilmiy va tadqiqot klublari:** Biologiya, kimyo yoki fizikaga qiziqqan o'quvchilarni ilmiy tadqiqotlarda faol ishtirok etish imkoniyati berish.

Bu kabi mashg'ulotlar o'quvchilarga qiziqishlarini rivojlantirish va ularning kelajakdagi kasb tanlashlariga ta'sir qilish imkonini yaratadi.

2. Kasbiy orientatsiya va tanishtiruv seminarlar

Darsdan tashqari mashg'ulotlar doirasida kasbiy orientatsiya seminarlarini tashkil etish juda foydali bo'ladi. Ushbu seminarlar o'quvchilarga turli kasb-hunarlar haqida ma'lumot berish, shuningdek, kasb tanlashda yordam berish imkonini yaratadi:

- **Kasblar taqdimoti:** Har bir kasbning asosiy xususiyatlari, talablar va rivojlanish imkoniyatlari haqida ma'lumot berish.
- **Ochilish marosimlari:** Kasbiy seminarlar, tanlovlar yoki ekskursiyalar orqali o'quvchilarga turli sohalar bilan tanishtirish.
- **Mehnat bozoriga oid ma'lumotlar:** Kasb-hunarlar bo'yicha so'nggi statistik ma'lumotlar, mehnat bozori talablariga qarab kelajakda zarur bo'lgan kasblar haqida ma'lumot berish.

3. Amaliy ishlar va treninglar

Kasbiy yo'naltirish jarayonida o'quvchilarni amaliy ishlar bilan shug'ullantirish, ular uchun turli treninglar o'tkazish muhimdir. Bu, o'quvchilarning kasbga tayyorliklarini oshirish va ularga haqiqiy ish muhitini ko'rsatish imkoniyatini beradi. Masalan:

- **Stajirovka va amaliyot:** O'quvchilarni real ishlab chiqarish yoki xizmat ko'rsatish sohalariga jo'natish. Bu orqali o'quvchilar o'zlari qiziqqan sohada ishlashni his qiladilar.
- **Kasbiy treninglar:** Kasbiy mahorat va ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan treninglar, masalan, dizaynerlik, dasturlash, tibbiy yordam kabi sohalarda.

4. Kasbiy yo'nalish bo'yicha guruhli diskussiyalar va suhbatslar

O'quvchilarni kasb-hunarga yo'naltirishda guruhli diskussiyalar o'tkazish juda samarali usuldir. Diskussiyalarda o'quvchilar turli kasblar haqida fikr almashadilar, o'zlarining qiziqishlari va kelajakdagi kasb tanlashlarini muhokama qiladilar. Bu jarayon orqali:

- **Kollektiv fikrlash:** O'quvchilar o'zlarining fikrlarini erkin bayon qilishlari va boshqalar bilan baham ko'rishlari mumkin.
- **Yangi kasblar haqida tushunchalar:** O'quvchilar ilgari bilmagan kasblar haqida ma'lumot olishadi va bu kasblarga qiziqish uyg'onadi.

5. Kasbiy yo‘naltirishga oid o‘yinlar va simulyatsiyalar

O‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirishda o‘yinlar va simulyatsiyalar orqali ko‘nikmalarni rivojlantirish mumkin. O‘quvchilarni kasbiy simulyatsiyalar orqali turli vaziyatlarda qanday qarorlar qabul qilishlarini ko‘rsatib berish:

- **Kasbiy simulyatsiyalar:** Masalan, biznes simulyatsiyalarida o‘quvchilar turli kasb-hunarlar bo‘yicha o‘zlarini sinab ko‘rishlari mumkin.
- **Rollar o‘ynash:** O‘quvchilarga turli kasb vakillari sifatida rol o‘ynashga imkoniyat yaratish orqali, ularning kasbiy xususiyatlarini aniqlash.

6. Kasbiy yo‘naltirish bo‘yicha ko‘rgazmalar va ko‘riklar

Darsdan tashqari mashg‘ulotlar sifatida kasbiy ko‘rgazmalar va ko‘riklar o‘tkazish mumkin. Bu kabi tadbirlar orqali o‘quvchilar o‘zlari qiziqqan kasblar haqida batafsilroq ma’lumot olishlari mumkin:

- **Kasb ko‘rgazmalari:** Turli kasblar vakillari o‘z kasblarini taqdim etadilar, ularning ish jarayoni va talablarini o‘quvchilarga ko‘rsatadilar.
- **Kasb-hunar festivallari:** Turli kasblarni tanitadigan yarmarkalar va festivallarda o‘quvchilar kasb tanlashga oid fikrlar olishlari mumkin.

7. O‘quvchilarni faoliyat turlari bilan tanishtirish

Darsdan tashqari mashg‘ulotlar orqali o‘quvchilarga turli sohalarda faoliyat yuritayotgan professionallarni taklif qilish mumkin. Bu, o‘quvchilarga ishning turli sohalari va faoliyat turlari haqida aniq tasavvur beradi:

- **Mehnat bozorining vakillari bilan uchrashuvlar:** O‘quvchilarni turli sohalarda ishlayotgan mutaxassislar bilan uchrashuvlar o‘tkazish.
- **Kasb tanlovlari va testlar:** O‘quvchilarni o‘z qobiliyatlarini baholashga yordam beradigan kasb tanlovlari va testlar orqali yo‘naltirish.

Darsdan tashqari mashg‘ulotlar o‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirishda samarali vosita hisoblanadi. Ular o‘quvchilarning qiziqishlarini rivojlantirish, kasbiy qobiliyatlarini aniqlash va kasb-hunar tanlash jarayonida yordam beradi. Turli usullar, shu jumladan, amaliy mashg‘ulotlar, seminarlar, kasbiy simulyatsiyalar, guruhli diskussiyalar orqali o‘quvchilarga kasb-hunarga yo‘naltirishda to‘g‘ri va samarali yondashuvni qo‘llash zarur.

III-BLOK: UMUMIY O'RTA TA'LIM TASHKIOTLARIDA OG'IR HAYOTIY VAZIYATGA TUSHIB QOLGAN BOLALAR BILAN ISHLASH

3.1. UMUMIY O'RTA TA'LIM TASHKIOTLARIDA OG'IR HAYOTIY VAZIYATGA TUSHIB QOLGAN BOLALAR BILAN ISHLASH

	3.1. UMUMIY O'RTA TA'LIM TASHKIOTLARIDA OG'IR HAYOTIY VAZIYATGA TUSHIB QOLGAN BOLALAR BILAN ISHLASH	
Mavzu:	3.1.1- Og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalarni aniqlash va baholash	Mavzu:
Mavzu:	3.1.2 - Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan oilalar farzandlari bilan ishlash algoritmi	Mavzu:
Mavzu:	3.1.3- Og'ir hayotiy vaziyat alomatlari aniqlangan taqdirda amalga oshiriladigan faoliyatlar	Mavzu:
Mavzu:	3.1.4- Ta'lim muassasalari pedagoglari va psixologlarining o'quvchilar va ota-onalar bilan o'zaro hamkorlik ishlarini tashkil etish	Mavzu:
Yil:	2026	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktiv ma'ruza	2	Interaktiv ma'ruza
Amaliy mashg'ulot	10	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)	
MM1	O‘zbekiston Respublikasida ta’lim tizimini rivojlantirish, pedagog kadrlarning malakasini oshirish hamda bolalar huquqlarini himoya qilish masalalari davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ta’lim jarayonining barcha ishtirokchilari — o‘qituvchilar, pedagog-psixologlar, ijtimoiy pedagoglar va maxsus mutaxassislarning kasbiy mahoratini oshirishga qaratilgan qonunchilik hujjatlari og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalarni erta aniqlash va baholash uchun zarur kompetensiyalarni shakllantirishni nazarda tutadi..
MM2	Umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo‘lgan oilalar farzandlari bilan ishlash O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, Vazirlar Mahkamasining o‘quvchilarni kasb-hunarga yo‘naltirish va psixologik-pedagogik tashxis markazlari faoliyatiga oid Nizomi hamda amaldagi yo‘riqnomalar asosida amalga oshiriladi. Og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo‘lgan oilalar farzandlari bilan ishlashda differentsial diagnostika muhim ahamiyatga ega.
Mavzu mazmuni	
Og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalar bilan ishlashda umumiy o‘rta ta’lim muhitining parametrlarini aniqlash va baholash muhim ahamiyatga ega. Ta’lim muhiti nafaqat jismoniy qulaylik bilan, balki bolalarning psixologik xavfsizligini ta’minlash bilan ham o‘lchanadi.	Ma’ruza, 30-minut
O‘zlashtirilgan bilimlar natijasida Og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalar bilan ishlashda birinchi muhim vazifa — differentsial diagnostikani amalga oshirish. Bu jarayonda pedagog va psixologlar bolaning rivojlanishidagi qiyinchiliklar, emotsional holati, ijtimoiy moslashuvi va ta’lim olishga tayyorgarligi aniqlanadi. Diagnostika natijalari asosida har bir bolaga mos individuallashtirilgan va tabaqalashtirilgan o‘qitish strategiyasini ishlab chiqish.	Bahs- munozara 20-minut

Ta’lim tizimini isloh qilish natijasida ko‘zlangan maqsad kelajak avlodni vatanga sadoqatli, mustaqil fikrlovchi, har qanday sharoitga tez moslashuvchi, to‘g‘ri qaror qabul qila oluvchi mutaxassislar tayyorlashdan iboratdir. Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev 2017 yil 22 dekabr kuni Oliy Majlisga murojaatnomasida “Bugun biz

davlat va jamiyat hayotining barcha sohalarini tubdan yangilashga qaratilgan innovatsion rivojlanish yo‘lidan o‘tmoqdamiz. Bu bejiz emas, albatta. Chunki zamon shiddat bilan rivojlanib borayotgan hozirgi davrda kim yutadi? Yangi fikr, yangi g‘oya, innovatsiyaga tayangan davlat yutadi. Innovatsiya – bu kelajak degani. Biz buyuk kelajagimizni barpo etishni bugundan boshlaydigan bo‘lsak, uni aynan innovatsion g‘oyalar, innovatsion yondashuvlar asosida boshlashimiz kerak” ekanligini e‘tirof etishgan edi. Sog‘lom turmush tarzi uchun motivatsiya yaratishga katta e‘tibor qaratilmoqda. Zamonaviy maktablarda maktab o‘quvchilarining individual imkoniyatlarini baholash va ma‘lumotlarni ta‘lim-tarbiya jarayoniga tatbiq etish imkonini beradigan ijtimoiypedagogik, psixologik, psixo-pedagogik metodlarning ilmiy asoslangan tizimi hali ham mavjud emas, o‘qituvchi, psixolog, psixoterapevt, shifokorlarning birgalikdagi faoliyati kompleks texnologiyasi zarur.

O‘zbekiston Respublikasida malaka oshirish va ta‘lim jarayonining barcha ishtirokchilarining kasbiy mahoratini yuksaltirish sohasidagi qonunchilik bir qator qonunlar, qarorlar va me‘yoriy hujjatlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu hujjatlar ta‘lim sifatini oshirish, pedagoglar va boshqa ta‘lim xodimlarining malakasini muntazam ravishda yangilab borish hamda ta‘lim tizimini rivojlantirishga qaratilgan.

Asosiy hujjatlardan biri "Ta‘lim to‘g‘risida"gi qonundir, u ta‘lim sohasidagi umumiy qoidalar va talablarni belgilaydi. Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining va Vazirlar Mahkamasining ta‘lim sohasidagi qarorlari, masalan, pedagog kadrlarning malakasini oshirish va qayta tayyorlash tizimini takomillashtirishga oid qarorlar muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta‘limi vazirligi va Oliy ta‘lim fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan qabul qilingan me‘yoriy hujjatlar, buyruqlar va yo‘riqnomalar ta‘lim jarayonining barcha ishtirokchilarining kasbiy mahoratini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni belgilaydi.

Ushbu hujjatlar ta‘lim tizimida faoliyat yurituvchi pedagoglar, o‘qituvchilar va boshqa xodimlarning malakasini oshirish, ularni qayta tayyorlash, shuningdek, ta‘lim sifatini yaxshilashga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish uchun huquqiy asos yaratadi.

1-mavzu. Og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalarni aniqlash va baholash

“Og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalar”- bilan ishlashda birinchi o‘rinda **O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 14.11.2024 yildagi PF-185-son “Bolalarni ijtimoiy himoya qilish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi” farmoniga binoan. ”**

1. Quyidagilar bolalarni ijtimoiy himoya qilish bo'yicha davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari etib belgilansin:

-bolaning oila muhitida tarbiya topishini ta'minlashga qaratilgan ijtimoiy himoya tizimini yo'lga qo'yish, oilani qo'llab-quvvatlash va kambag'allikdan chiqarishga ko'maklashish orqali ijtimoiy yetimlikning oldini olish;

-yetim bolalar va ota-ona qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalarni jamiyatga integratsiya qilishga qaratilgan xizmatlar ko'lamini kengaytirish;

-yetim bolalar va ota-ona qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalarni ularning eng ustun manfaatlaridan kelib chiqib, muqobil shaklda joylashtirish;

-yetim bolalar va ota-ona qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalarni muqobil joylashtirishning ixtisoslashtirilgan tarbiya muassasalariga joylashtirish shaklini bosqichma-bosqich noinstitutSIONallashtirish;

Hozirgi vaqtda qiyin hayot sharoitidagi bolalarni ijtimoiy va pedagogik qo'llab-quvvatlash masalasi juda dolzarbdir. Bu, birinchi navbatda, so'nggi o'n yilliklardagi ijtimoiy-iqtisodiy inqiroz bilan bog'liq bo'lib, u yosh avlodga sezilarli ta'sir ko'rsatdi va maktab o'quvchilarining rivojlanishi uchun muhim bo'lgan sohalarda, masalan, oila, ta'lim, dam olish va sog'liqni saqlashda salbiy o'zgarishlarga olib keldi. "Qiyin hayot sharoitidagi bolalar" tushunchasi ko'plab tarkibiy qismlarga ega. Hozirgi vaqtda qiyin hayot sharoitidagi bolalar toifasiga ijtimoiy jihatdan zaif va nochor oilalardan bo'lgan bolalar, ota-ona qaramog'isiz qolgan bolalar, nogiron va rivojlanish buzilishlari bo'lgan bolalar, ekstremal sharoitlardagi bolalar, zo'ravonlik qurbonlari va hayotlari mustaqil ravishda yoki oila ko'magi bilan yengib o'tolmaydigan holatlar tufayli buzilgan boshqalar kiradi. Shuning uchun qiyin hayot sharoitidagi bolalar tushunchasini va ularning ijtimoiy-pedagogik xususiyatlarini aniqlash kerak. Amaliyotda psixologik testlar, anketalar va kuzatuvlar yordamida bolalarning psixologik holati va ijtimoiy moslashuvi baholanadi. Shu ma'lumotlarga tayangan holda mutaxassislar **korreksion-rivojlantiruvchi mashg'ulotlarni** tashkil etadilar. Masalan, "Psixologik salomatlik maktabi" dasturi asosida umumta'lim maktablarining birinchi sinflariga qabul qilingan bolalar bilan individual va guruh mashg'ulotlari olib boriladi. Bola doimiy ravishda o'sib va rivojlanib boruvchi organizm bo'lib, har bir yosh bosqichida ma'lum morfologik, fiziologik va psixologik xususiyatlarga ega.

Har qanday bola, hayotining turli davrlarida, shuningdek, o'ziga bog'liq bo'lmagan omillar tufayli o'zini topishi mumkin bo'lgan ijtimoiy sharoitlarga qarab, qiyin hayot sharoitiga tushib qolishi mumkin va shunga muvofiq turli darajada yordam va himoyaga muhtoj bo'ladi.

Qiyin hayotiy vaziyatni aniqlashga ushbu yondashuvlarni tahlil qilib va uning umumiy xususiyatlarini ta'kidlab, biz quyidagi formulani tuzishimiz mumkin: qiyin

hayotiy vaziyat - bu o'zini jiddiy ta'sir qiladigan vaziyatga tushib qolgan odamning xavotirini bildiradigan vaziyat.

Bu holda, ularga yordam kerak. Qiyin hayot sharoitidagi bolalar, ayniqsa, yordamga muhtoj. Ular uchun mustaqil ravishda vaziyatga maqbul yechim topish qiyinroq. Ushbu holatni hisobga olgan holda, ijtimoiy va pedagogik yordam qiyin hayot sharoitidagi bolaga yordam berishning eng mos usullarini oldindan ko'ra bilishi va aniqlashi kerak. Bunday yordamning asosiy maqsadi bolaning hayoti va tarbiyasi uchun eng maqbul sharoitlarni yaratishdir.

Bugungi bolalarning ikkita asosiy faoliyat sohasi bor va bular ularning tarbiyasiga ta'sir qiluvchi asosiy institutlar bo'lib tuyuladi: oila va ta'lim tizimi. Bolalar muammolarining aksariyati aynan shu ikki institutning ta'siri tufayli yuzaga keladi.

Bola uchun oila - bu ularning jismoniy, aqliy, hissiy va intellektual rivojlanishini ta'minlaydigan muhit. Oilaning ijtimoiy institut sifatida bolalarni tarbiyalash va ularga g'amxo'rlik qilishni kafolatlay olmasligi, bolalarning qiyin hayot sharoitlariga tushib qolishining asosiy omillaridan biridir.

Keling, oilaviy farovonlikka ta'sir qiluvchi va bolalar uchun qiyin hayot sharoitlariga olib kelishi mumkin bo'lgan eng muhim omillarni ta'kidlab o'tamiz.

Oilaning yomon yashash sharoiti asosiy omil hisoblanadi. Oilaning moddiy yashash sharoitining muhim ko'rsatkichlari ularning moliyaviy farovonligi darajasini o'z ichiga oladi. Yomon uy-joy sharoitida yashovchi va yetarli moliyaviy resurslarga ega bo'lmagan oilalarning qashshoqlikdan qutulish ehtimoli kam, shuning uchun ular oilaviy disfunktsiya va yetimlikning oldini olish xizmatlari mutaxassislaridan alohida e'tibor olishlari kerak.

Farovonlikka ta'sir qiluvchi ikkinchi omil - bu mehnat bozori bilan aloqaning yo'qolishi. Bolali oilalar yuqori moliyaviy faollikni namoyon etadilar va ish yuki tufayli kambag'al deb hisoblanish ehtimoli ko'proq. Erkak iqtisodiy jihatdan faol bo'lmagan to'liq bolali oilalar qashshoqlik va natijada oilaviy disfunktsiya xavfi yuqori. Uzoq muddatli ishsizlikdan aziyat chekkan oilalar va ota-ona ishsiz bo'lgan bolali yolg'iz ota-ona oilalari ham kambag'allar qatoriga kiradi.

Uchinchi omil - bu oila ichidagi nizolar va oiladagi noqulay psixologik muhit. Turli sabablarga ko'ra kuchli nizolar orasida bo'lgan, og'ir vaziyatlarga tushib qolgan bolalar qiyin hayot sharoitlariga tushib qolgan bolalar deb hisoblanishi mumkin. Bu bolalar, shubhasiz, yordamga muhtoj va ularning oilalari ijtimoiy yetimlikning oldini olish bo'yicha dasturlarning maqsadli guruhiga kiritilishi kerak.

Oila farovonligiga ta'sir qiluvchi yana bir muhim omil - bu oila ichidagi shafqatsiz munosabat. Bolalarga nisbatan zo'ravonlikni aniqlash va oldini olishdagi asosiy qiyinchilik shundaki, oilalarning o'zlari, ham ota-onalar, ham bolalar, bu haqiqatni yashirishadi: ota-onalar jazo va qoralashdan qo'rqishadi, bolalar esa o'z vaziyatlaridan uyalishlari va qo'rquvni his qilishlari sababli.

Keyingi omil oiladagi alkogolizm va giyohvandlikdir. Alkogolizm va giyohvandlik oiladagi disfunktsiyaning sababi bo'lmasa ham, ko'pincha unga hamroh bo'ladigan muammolardir.

Shuningdek, bolalarning noqulay oilaviy muhiti, ajralish xavfi va bolalarni parvarish qilish majburiyatlarini yetarlicha bajarmaslik kabi omillar ham mavjud. Bolalarni parvarish qilish jamiyatga topshirilishi kerak deb hisoblaydigan ota-onalar farzandlarini tarbiyalash mas'uliyatini o'z zimmalariga olishni istamaydilar va shuning uchun ota-onalik majburiyatlarini to'liq bajara olmaydilar.

Oilalar uchun eng dolzarb muammolar uy-joy sharoitlarining o'ta yomonligi va daromadlarning keskin tanqisligi, undan keyin yuqori darajadagi oilaviy nizolar va faqat shundan keyingina boshqa barcha turdagi qiyinchiliklar ekanligiga ishonish uchun asos bor. Ko'pgina hollarda, og'ir vaziyat ushbu qiyinchilik tug'diruvchi omillarning kombinatsiyasini o'z ichiga oladi.

Bola faoliyatining yana bir muhim sohasi - bu ta'lim. Bu bolalar faoliyatining asosiy sohalaridan biri bo'lganligi sababli, bu yerda bolaning qiyin hayot vaziyatiga duch kelish ehtimoli ortadi.

Qiyin vaziyatlarda bo'lgan bolalar duch keladigan qiyinchiliklardan biri bu ijtimoiylashuvning past darajasi bo'lib, u cheklangan harakatchanlik, tengdoshlar va kattalar bilan cheklangan aloqa, tabiat va madaniy qadriyatlar bilan cheklangan aloqa va boshqalarni o'z ichiga oladi. Natijada, bolalar maktabda ijtimoiy munosabatlardagi noto'g'ri moslashuv bilan bog'liq turli muammolarga duch kelishadi. Bu muammolar birgalikda olinganda, bola uchun qiyin vaziyatga olib kelishi mumkin.

Hozirgi kunda bolalarning aksariyati ota-onalari tirikligida yetim qolganliklari sababli bolalar uylarida. Qiyin hayot sharoitlariga tushib qolgan bolalarga alohida e'tibor qaratish kerak. Bular asosan nogiron yoki sog'liqni saqlash imkoniyatlari cheklangan bolalardir. Ular sog'lom tengdoshlari uchun mavjud bo'lgan ma'lumotlarga kirish imkoniyatiga ega emaslar: harakatchanlik va hissiy idrok etishda cheklangan bu bolalar inson tajribasining barcha xilma-xilligini o'zlashtira olmaydilar. Ular, shuningdek, amaliy faoliyat bilan shug'ullanish qobiliyatiga ega emaslar va o'yinlarda cheklanganlar, bu esa yuqori aqliy funktsiyalarning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, og'ir hayotiy vaziyatda bo'lgan olti yoshli bolalarning **maktabga moslashuvi** doimiy ravishda kuzatiladi. Moslashuvdagi qiyinchiliklar aniqlanganda, bolalar bilan korreksion ishlar, o'quv va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha faoliyatlar amalga oshiriladi. Bu jarayonlarda pedagoglar va psixologlar bola bilan bevosita ishlash bilan birga, uning oilasi bilan ham hamkorlik qiladilar, shuningdek, individual yordam dasturi doirasida ijtimoiy va psixologik qo'llab-quvvatlashni tashkil etadilar.

Shunday qilib, og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalar bilan ishlash jarayoni **differentsial diagnostika, individuallashtirilgan o'qitish, psixologik baholash va**

korreksion-rivojlantiruvchi ishlarni amalga oshirishni o'z ichiga oladi, bu esa bolalarning maktabdagi muvaffaqiyati va psixologik farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Og'ir hayotiy vaziyat (OHV) — bu bolaning jismoniy, psixologik, ijtimoiy va ta'limiy rivojlanishiga salbiy ta'sir qiluvchi holatlar majmuasidir. Og'ir hayotiy vaziyat alomatlari bolaning moslashuviga va ta'lim olish qobiliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Bolalar og'ir hayotiy vaziyatga turli omillar natijasida tushib qoladi: oiladagi nizolar, moliyaviy yetishmovchilik, ota-onaning ruhiy yoki jismoniy nogironligi, tabiiy ofatlar yoki travmatik hodisalar. Og'ir hayotiy vaziyat alomatlarini erta aniqlash va baholash bolaning ijtimoiy, psixologik va ta'limiy rivojlanishiga samarali yordam ko'rsatish uchun muhimdir.

Og'ir hayotiy vaziyat alomatlari bir necha darajada namoyon bo'ladi: psixologik (stress, qo'rquv, tushkunlik), ijtimoiy-pedagogik (dars qoldirish, tengdoshlar bilan nizolar, ta'limga qiziqishning pasayishi), rivojlanish va xulq-atvor (diqqat yetishmovchiligi, giperfaollik, regressiv xatti-harakatlar, o'ziga xizmat qilish ko'nikmalarining sustligi)

Og'ir hayot sharoitidagi bolalar psixologiyasi yuqori darajadagi stress, asosiy xavfsizlik hissi buzilishi, moslashmaslik va tajovuzkorlik yoki befarqlikning namoyon bo'lishi bilan tavsiflanadi. Travma o'zini chetga olish, o'qishdagi past ko'rsatkichlar, ijtimoiy muloqotdan qo'rqish yoki antisosial xatti-harakatlar orqali e'tiborni jalb qilishga urinishlarga olib keladi. Asosiy belgilarga uyqu/ishtaha buzilishi, uyga qaytishdan qo'rqish, xavotir va to'satdan kayfiyat o'zgarishi kiradi. Professional yordam, empatik qo'llab-quvvatlash va oldindan aytib bo'ladigan muhitni yaratish talab etiladi.

Og'ir hayotiy sharoitdagi bolalar psixologiyasining asosiy xususiyatlari:

- **Hissiy reaksiyalar:** Ortiqcha xavotir, doimiy qo'rquv, tushkun kayfiyat, chuqur yolg'izlik, o'zini befoyda his qilish yoki aybdorlik.
- **Xulq-atvor o'zgarishlari:** tajovuzkorlik, dürtüsellik, o'zini chetga olish, muloqotdan chetlanish (yolg'izlik), ovqatlanish buzilishi, o'rganishdagi qiyinchiliklar, tashqi ko'rinishga e'tibor bermaslik.
- **Himoya mexanizmlari:** Diqqatni jalb qilishga urinishlar (isteriya, qo'pollik), regressiya (avvalgi xatti-harakatlar shakllariga qaytish), o'tmishni idealizatsiya qilish yoki aksincha, sodir bo'lgan voqealarni to'liq e'tiborsiz qoldirish.
- **Idrok:** Dunyo dushman va oldindan aytib bo'lmaydigan deb qabul qilinadi. O'zgarishlarga qarshilik keng tarqalgan, chunki tanish (hatto salbiy) tartibning har qanday buzilishi qo'rqinchli.

- **Somatizatsiya:** Haqiqiy kasalliklar bo'lmagan taqdirda jismoniy alomatlarining (qorin og'rig'i, bosh og'rig'i, charchoq) paydo bo'lishi.
- **Yordam va psixologik yordam tamoyillari:**
- **Xavfsizlikni yaratish:** Barqaror kundalik tartib, oldindan aytib bo'ladiganlik, jismoniy xavfsizlik.
- **Faol tinglash:** Bolaning muammolarining muhimligini anglab, ularni axloqiyalashtirmasdan yoki e'tiborsiz qoldirmasdan, bolaning tajribalariga diqqat bilan e'tibor berish.
- **Hamdardlik va qabul qilish:** Bolaga g'amxo'rlik qilish, uni qo'llab-quvvatlash, shartsiz qabul qilish, og'zaki bo'lmagan qo'llab-quvvatlash (agar bola tayyor bo'lsa, quchoqlash).
- **Mutaxassislar bilan ishlash:** Maktab psixologlari va ijtimoiy xodimlarni travmatik tajribalarni (TSSB) tuzatishga jalb qilish.
- **Ikkilamchi travmaning oldini olish:** Bosim, tanqiddan qochish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish uchun muvaffaqiyatga erishish vaziyatlarini yaratish.

Qiyin vaziyatlarning asosiy turlari:

- Maishiy zo'ravonlik, zo'ravonlik (jismoniy, jinsiy, psixologik).
- Yetimlik, qarovsizlik, ota-onaning ajrashishi, qarindoshlarning jiddiy kasalligi.
- Yashash joyini o'zgartirish, majburiy migratsiya, ijtimoiy mavqeini yo'qotish.
- Mojarolarda, tabiiy ofatlarda, texnogen ofatlarda ishtirok etish.

1. Og'ir hayotiy vaziyat alomatlarini aniqlashning nazariy asoslari

OHV tushunchasi psixologiya, pedagogika va ijtimoiy ish sohalarida keng qo'llaniladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, OHV alomatlari bolaning o'zini-o'zi anglashiga, o'quv faoliyatiga va ijtimoiy ko'nikmalariga sezilarli ta'sir qiladi.

OHV alomatlarini aniqlashda quyidagi nazariy tamoyillar amal qiladi:

1. Bola manfaatlarini ustuvor qo'yish — barcha aralashuvlar bolaning manfaatini himoya qilishga qaratiladi.

2. Erta aniqlash va profilaktika — muammoni erta aniqlash korreksion yordam samaradorligini oshiradi.

3. Kompleks yondashuv — pedagogik, psixologik, ijtimoiy va tibbiy omillarni birlashtirish.

4. Individual yondashuv — har bir bolaning rivojlanish darajasi va shaxsiy xususiyatlarini inobatga olish.

5. Hamkorlik tamoyili — mutaxassislar, ota-onalar va ta'lim muassasalari o'rtasida uzviy hamkorlik.

2. Og'ir hayotiy vaziyat alomatlarini baholash usullari

Og'ir hayotiy vaziyatlarni alomatlarini baholash jarayonida bir nechta usullar qo'llaniladi:

- **Psixologik testlar** — stress darajasi, emotsional barqarorlik, diqqat va xulq-atvorni baholash.
- **Pedagogik kuzatuv** — o‘quv faoliyati, darsga qiziqish, tengdoshlar bilan munosabatlarni aniqlash.
- **Anketalar va intervyular** — ota-onalar va bolalar bilan suhbat orqali ma’lumot yig‘ish.
- **Differentsial diagnostika** — muammolarni psixologik, pedagogik yoki ijtimoiy omillarga bog‘lash va ularni farqlash.

1. Og‘ir hayotiy vaziyat alomatlarini aniqlash

Algoritmnining birinchi bosqichi — OHV alomatlarini aniqlash. Bu jarayon quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- **Pedagogik kuzatuv:** o‘quv faoliyati, darsga qiziqish, tengdoshlar bilan munosabatlar.
- **Psixologik kuzatuv:** stress darajasi, emotsional holat, xulq-atvor.
- **Oilaviy va ijtimoiy sharoitni o‘rganish:** ota-onalar bilan suhbatlar, ijtimoiy xizmatlar bilan maslahatlar.

Aniqlash bosqichida mutaxassislar OHV alomatlarini farqlash uchun **differentsial diagnostika** usullaridan foydalanadilar, bunda muammo psixologik, pedagogik yoki ijtimoiy omillarga bog‘lanadi.

2. Tashxis va baholash

Ikkinchi bosqich — tashxis va baholash.

- **Psixologik testlar va anketalar** yordamida bolaning emotsional va ijtimoiy holati aniqlanadi.
- **Pedagogik kuzatuv** orqali o‘quvdagi qiyinchiliklar va o‘quv ko‘nikmalari baholanadi.
- **Resurs va yordam ehtiyojlari** aniqlanadi, masalan, individual maslahatlar, qo‘llab-quvvatlash dasturlari yoki ijtimoiy yordam.

Baholash natijalari asosida **individual yordam dasturi** ishlab chiqiladi va keyingi korreksion ishlar rejalashtiriladi.

3. Korreksion va rivojlantiruvchi ishlar

OHV bolalar bilan ishlash algoritmi uchinchi bosqichi — korreksion va rivojlantiruvchi ishlarni amalga oshirish:

- **Individual mashg‘ulotlar:** stressni kamaytirish, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish, o‘quv motivatsiyasini oshirish.
- **Guruh mashg‘ulotlari:** tengdoshlar bilan munosabatlarni yaxshilash, ijtimoiy qobiliyatlarni shakllantirish.
- **Ota-onalar bilan ishlash:** maslahatlar, treninglar va qo‘llab-quvvatlash dasturlarini amalga oshirish.
- **Psixologik salomatlik dasturlari:** masalan, “Psixologik salomatlik maktabi” kabi dasturlar orqali bolaning maktabga moslashuvi yaxshilanadi.

4. Monitoring va qayta baholash

Algoritmning oxirgi bosqichi — monitoring va qayta baholash:

- Bolaning rivojlanishidagi o'zgarishlar muntazam kuzatiladi.
- Individual yordam dasturi natijalari tahlil qilinadi va zarurat bo'lsa, unga tuzatishlar kiritiladi.
- Pedagog, psixolog va ijtimoiy mutaxassislar hamkorligida bolaning psixologik, ijtimoiy va ta'limiy ehtiyojlari doimiy ravishda qo'llab-quvvatlanadi.

Monitoring jarayoni OHV bolalarning maktabdagi muvaffaqiyatini va psixologik farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi.

5. Rejalashtirish bosqichi:

- Individual yordam dasturini ishlab chiqish.
- Korreksion va rivojlantiruvchi mashg'ulotlarni belgilash.

6. Monitoring va qayta baholash

- Bolaning rivojlanishidagi o'zgarishlarni kuzatish.
- Dastur samaradorligini baholash va zarurat bo'lsa, tuzatishlar kiritish.
- Ota-onalar va mutaxassislar bilan doimiy aloqada bo'lish.

Monitoring natijalari asosida individual yordam dasturi yangilanadi va bolalarning ijtimoiy, psixologik hamda pedagogik ehtiyojlari qondiriladi.

7. Mutaxassislararo hamkorlik

- Pedagoglar, psixologlar, defektologlar va ijtimoiy pedagoglar birgalikda faoliyat olib boradilar.
- Bolaning individual yordam dasturini ishlab chiqish.
- Ota-onalar bilan maslahat va treninglar o'tkazish.
- Bolani psixologik va ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlash.
- Barcha mutaxassislar tavsiyalarini umumiy reja asosida uyg'unlashtirish.

8. Ta'lim muhiti va psixologik xavfsizlik

- Bolaning o'zini erkin his qilishi va xatolardan qo'rqmasligi uchun qulay muhit yaratish.
- Tengdoshlar va o'qituvchilar bilan ijobiy muloqot, do'stona munosabatlarni ta'minlash.
- Psixologik baholash vositalari yordamida muhit parametrlarini aniqlash va bolaga moslashtirish.

Ta'lim muhiti bolalarning stress darajasi va maktabga moslashuvini sezilarli darajada oshiradi.

Amalga oshirish bosqichi:

- Individual va guruh mashg'ulotlarini o'tkazish.
- Ota-onalar bilan maslahatlar va qo'llab-quvvatlashni tashkil etish.
- "Psixologik salomatlik maktabi" dasturi asosida mashg'ulotlar olib borish.

9. Korreksion va rivojlantiruvchi ishlar

- Individual va guruh mashg'ulotlari olib boriladi.
- Mashg'ulotlar emotsional barqarorlik, ijtimoiy ko'nikmalar va stressni kamaytirishga qaratiladi.
- O'yin terapiyasi, interaktiv mashqlar va treninglar yordamida bolalarning maktabga moslashuvi yaxshilanadi.
- Ota-onalar bilan maslahat va qo'llab-quvvatlash faoliyati olib boriladi.

Og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalarni aniqlash va baholash tizimli, bosqichma-bosqich va ilmiy asoslangan jarayon bo'lib, bolalarning psixologik farovonligini, ijtimoiy moslashuvini va ta'limdagi muvaffaqiyatini ta'minlashga qaratilgan.

Mutaxassislararo hamkorlik, individual yondashuv va psixologik xavfsiz muhit yaratish bu jarayonning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga, ota-onalar bilan faol hamkorlik bolalarning rivojlanishidagi salbiy omillarni kamaytirishga xizmat qiladi.

2-mavzu. Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan oilalar farzandlari bilan ishlash algoritmi

Bugungi globallashuv va ijtimoiy-iqtisodiy islohotlar sharoitida jamiyat hayotida yuz berayotgan tub o'zgarishlar oilalar va bolalar hayotiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tengsizlikning kuchayishi, oilaviy nizolar, migratsiya jarayonlari, ishsizlik, ma'naviy-axloqiy muhitning beqarorlashuvi natijasida bolalarning muayyan qismi og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan oilalarda voyaga yetayotgan bolalar turli psixologik, pedagogik va ijtimoiy muammolarga duch kelmoqda.

Og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalar ko'pincha o'z tengdoshlariga nisbatan zaifroq ijtimoiy moslashuvga ega bo'ladi, ularning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyati pasayadi, ruhiy holatida xavotir, tushkunlik, tajovuzkorlik yoki ijtimoiy chekinish kabi holatlar kuzatiladi. Bunday sharoitda bolalarning huquqlarini himoya qilish, ularning sog'lom rivojlanishini ta'minlash va jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiyasini qo'llab-quvvatlash dolzarb vazifaga aylanadi.

Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari bolalar hayotida muhim ijtimoiy institut hisoblanib, nafaqat ta'lim berish, balki tarbiyaviy, psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash funksiyalarini ham bajaradi. Aynan maktab muhiti bolalarning kundalik faoliyati, xulq-atvori, o'qishga munosabati va emotsional holatini tizimli ravishda kuzatish imkonini beradi. Shu sababli og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan oilalar farzandlarini erta aniqlash, baholash va ular bilan samarali ishlashda umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarining roli beqiyosdir.

Bugungi kunda ta'lim muassasalarida bunday toifadagi bolalar bilan ishlash tasodifiy yoki faqat alohida mutaxassislar faoliyati doirasida olib borilishi yetarli

emas. Ushbu jarayon tizimli, rejalashtirilgan va aniq algoritm asosida tashkil etilishi zarur. Algoritm asosida ish olib borish pedagoglar, maktab psixologi, ijtimoiy pedagog, sinf rahbarlari va ma'muriyat faoliyatini muvofiqlashtirish, har bir bolaning ehtiyojlarini chuqur tahlil qilish va individual yondashuvni ta'minlash imkonini beradi.

Ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan oilalar farzandlari bilan ishlash jarayoni faqat bolaning xulq-atvori yoki o'quv faoliyatini tartibga solish bilangina cheklanib qolmaydi. Bu jarayon oilaviy muhitni o'rganish, ota-onalar bilan hamkorlikni yo'lga qo'yish, psixologik yordam ko'rsatish hamda zarur hollarda ijtimoiy xizmatlar bilan aloqalarni mustahkamlashni o'z ichiga oladi. Shu bois mazkur yo'nalish kompleks yondashuvni talab etadi.

Ta'lim tizimida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalar bilan ishlashning aniq algoritmini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish bolalarning huquqiy himoyasini kuchaytiradi, xavf omillarini kamaytiradi va ularning kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday algoritm pedagogik, psixologik va ijtimoiy ishlarning o'zaro uyg'unligini ta'minlab, maktab faoliyatining samaradorligini oshiradi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan oilalar farzandlari bilan ishlash bo'yicha yagona, izchil va ilmiy asoslangan yondashuvni shakllantirish bugungi ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biridir. Ushbu ish bolalarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash, ijtimoiy tenglikni mustahkamlash va jamiyatda barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimini isloh qilish, bolalar huquqlarini himoya qilish va ularning sog'lom rivojlanishini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jamiyatda kechayotgan ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlar, oilaviy muammolar, migratsiya, ishsizlik hamda ma'naviy-axloqiy muhitdagi o'zgarishlar natijasida ayrim bolalar og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolmoqda yoki ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan oilalarda tarbiyalanmoqda. Bunday sharoitda voyaga yetayotgan bolalar alohida e'tibor va kompleks yondashuvni talab qiladi.

O'zbekiston Respublikasining **Konstitutsiyasida** bolalarning huquq va erkinliklari, ularning jismoniy, aqliy va ma'naviy rivojlanishini ta'minlash davlat zimmasidagi muhim vazifa sifatida belgilangan. Xususan, Konstitutsiyada bolalik davlat himoyasida ekanligi mustahkamlab qo'yilgan bo'lib, bu norma og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalar bilan ishlashda huquqiy asos bo'lib xizmat qiladi. Ushbu konstitutsiyaviy tamoyillar ta'lim muassasalarida bolalarning manfaatlarini ustuvor qo'ygan holda ish olib borishni taqozo etadi.

Shuningdek, **“Ta’lim to’g’risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonunida** ta’lim oluvchilarning huquqlari, ijtimoiy himoyasi va ta’lim jarayonida teng imkoniyatlarga ega bo‘lishi kafolatlangan. Mazkur qonunga muvofiq, umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlari nafaqat bilim berish, balki o‘quvchilarning psixologik va ijtimoiy holatini inobatga olgan holda ta’lim-tarbiya jarayonini tashkil etishi lozim. Ayniqsa, ijtimoiy himoyaga muhtoj, og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalar bilan individual ishlash mexanizmlarini joriy etish ushbu qonunning muhim talablaridan biridir.

Bolalar huquqlarini himoya qilish masalalari **“Bola huquqlarining kafolatlari to’g’risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonunida** batafsil yoritilgan. Ushbu qonunda bolani zo‘ravonlik, beparvolik, ekspluatatsiya va ijtimoiy xavfli sharoitlardan himoya qilish davlat va jamiyatning muhim vazifasi sifatida belgilangan. Mazkur huquqiy hujjat umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlari zimmasiga og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli oilalar farzandlarini erta aniqlash, ularning manfaatlarini himoya qilish hamda tegishli tashkilotlar bilan hamkorlikda yordam ko‘rsatish majburiyatini yuklaydi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining ta’lim va tarbiya sohasiga oid farmonlari hamda Vazirlar Mahkamasining qarorlarida bolalarni ijtimoiy himoya qilish, maktab psixologlari va ijtimoiy pedagoglar faoliyatini kuchaytirish, profilaktik ishlarni tizimli tashkil etish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Ushbu normativ-huquqiy hujjatlar asosida umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida xavf guruhidagi bolalar bilan ishlash bo‘yicha aniq mexanizmlar va algoritmlar ishlab chiqilishi zarur.

Shu nuqtayi nazardan, og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo‘lgan oilalar farzandlari bilan ishlash jarayonini algoritmlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Algoritm pedagoglar, maktab psixologi, ijtimoiy pedagog, sinf rahbarlari va ma’muriyat faoliyatini muvofiqlashtirish, bolalar bilan ishlashda huquqiy, pedagogik va psixologik yondashuvlarning uyg‘unligini ta’minlash imkonini beradi. Bu esa ta’lim muassasasida olib borilayotgan ishlarning tizimlilikini va samaradorligini oshiradi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida bolalar bilan ishlash faqat ta’lim jarayoni bilan cheklanmasdan, balki ularning huquqiy himoyasi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishi va psixologik barqarorligini ta’minlashni ham o‘z ichiga oladi. Normativ-huquqiy hujjatlarga tayangan holda ishlab chiqilgan ish algoritmi bolalarning hayotiy muammolarini erta aniqlash, salbiy oqibatlarining oldini olish va ularning sog‘lom rivojlanishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Shunday qilib, umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo‘lgan oilalar farzandlari bilan ishlash algoritmini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish huquqiy jihatdan asoslangan, ijtimoiy ahamiyatga ega hamda zamonaviy ta’lim tizimi talablariga to‘liq mos keluvchi dolzarb masala hisoblanadi.

Bugungi globallashuv va ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlar jadallashgan sharoitda jamiyatda turli ijtimoiy muammolar yuzaga kelmoqda. Ushbu muammolar, ayniqsa, bolalar hayotiga bevosita ta'sir ko'rsatib, ularning ta'lim olishi, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanish jarayonida muayyan qiyinchiliklarni keltirib chiqarmoqda. Xususan, **og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan hamda ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan oilalar farzandlari** bilan ishlash masalasi bugungi kunda umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari faoliyatidagi eng dolzarb yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Og'ir hayotiy vaziyat deganda bolaning hayoti, sog'lig'i, ta'lim olishi va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar majmui tushuniladi. Bular jumlasiga oiladagi ijtimoiy-iqtisodiy qiyinchiliklar, ota-onalarning ishsizligi, migratsiya, nogironlik, oilaviy nizolar, zo'ravonlik, yetarli nazoratning yo'qligi, shuningdek, ota-onalarning pedagogik savodxonligi pastligi kabi holatlar kiradi. Mazkur vaziyatlar bolalarda psixologik zo'riqish, xulq-atvor buzilishlari, dars qoldirish, tajovuzkorlik yoki ijtimoiy befarqlik kabi muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlari bolani nafaqat bilim bilan ta'minlovchi muassasa, balki uning ijtimoiy muhofazasini ta'minlashda muhim bo'g'in sifatida ham faoliyat yuritadi. Maktab pedagoglari, sinf rahbarlari, pedagog-psixologlar va ijtimoiy pedagoglar og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalarni erta aniqlash, ularning ehtiyojlarini baholash hamda ularga kompleks ijtimoiy-pedagogik yordam ko'rsatishda yetakchi rol o'ynaydi. Shu bois bunday bolalar bilan ishlash **aniq belgilangan algoritmi** asosida amalga oshirilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan oilalar farzandlari bilan ishlash algoritmi — bu bolani aniqlashdan boshlab, uning holatini baholash, individual yondashuvni ishlab chiqish, profilaktik va korreksion tadbirlarni amalga oshirish hamda natijalarni monitoring qilishgacha bo'lgan izchil va tizimli faoliyat jarayonidir. Mazkur algoritmi ta'lim muassasasi, oila va tegishli mutasaddi tashkilotlar o'rtasidagi hamkorlikni yo'lga qo'yishga xizmat qiladi.

Shu nuqtai nazardan, og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan oilalar farzandlari bilan ishlash algoritmini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish ta'lim tizimida bolalarni ijtimoiy muhofaza qilish, ularning huquq va manfaatlarini ta'minlash, shuningdek, salbiy ijtimoiy holatlarning oldini olishga qaratilgan muhim vazifa hisoblanadi. Mazkur mavzuning dolzarbligi ham aynan ta'lim muassasalarida ijtimoiy-pedagogik faoliyatni tizimli tashkil etish zaruratidan kelib chiqadi.

Quyidagi normativ-huquqiy hujjatlar umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli holatda bo'lgan oilalar farzandlari bilan ishlash jarayonining huquqiy asosini tashkil etadi:

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi (1992-yil, yangi tahriri – 2023-yil)
2. “Ta’lim to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni (2020-yil)
3. “Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni (2008-yil)
4. Voyaga yetmaganlar o‘rtasida nazoratsizlik va huquqbuzarliklarning oldini olish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuni (2010-yil)
5. O‘zbekiston Respublikasi Oila kodeksi (1998-yil)

Bolalar bilan ishlash algoritmi va uning asosiy bosqichlari

Umumiy o‘rta ta’lim tashkilotlarida og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan hamda ijtimoiy xavfli holatda bo‘lgan oilalar farzandlari bilan ishlash murakkab, ko‘p qirrali va tizimli yondashuvni talab etadi. Ushbu jarayonning samaradorligi ko‘p jihatdan **aniq ishlab chiqilgan algoritm** asosida tashkil etilishiga bog‘liq. Bolalar bilan ishlash algoritmi — bu bolani aniqlashdan boshlab, unga individual yordam ko‘rsatish, ijtimoiy-pedagogik qo‘llab-quvvatlash hamda monitoringni amalga oshirishgacha bo‘lgan izchil harakatlar ketma-ketligidir.

Mazkur algoritm ta’lim muassasasida faoliyat yurituvchi pedagoglar, sinf rahbarlari, pedagog-psixologlar va ijtimoiy pedagoglar ishini muvofiqlashtiradi. Shuningdek, u bolaga nisbatan tasodifiy yoki bir martalik chora-tadbirlar emas, balki **uzluksiz, maqsadli va kompleks yordam** ko‘rsatishni ta’minlaydi. Algoritmning mavjudligi bolalarning huquqlarini himoya qilish, ijtimoiy xavflarni erta aniqlash va salbiy oqibatlarining oldini olishga xizmat qiladi.

1. Bolalarni aniqlash bosqichi

Bolalar bilan ishlash algoritmining birinchi va eng muhim bosqichi — **og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalarni aniqlash** hisoblanadi. Ushbu bosqichda maktab pedagoglari va mutaxassislari bolaning xulq-atvori, o‘qishdagi muvaffaqiyati, dars qoldirishi, ijtimoiy moslashuvi va psixologik holatiga e’tibor qaratadilar.

Aniqlash jarayonida quyidagi manbalardan foydalaniladi:

- sinf rahbari va fan o‘qituvchilarining kuzatuvlari;
- pedagog-psixologning dastlabki suhbatlari;
- ota-onalar yoki qonuniy vakillar bilan muloqot;
- mahalla va boshqa hamkor tashkilotlardan olingan ma’lumotlar.

Mazkur bosqichning asosiy vazifasi — bolaning ijtimoiy xavf guruhiga mansubligini aniqlash va uni nazoratga olishdir. Bu jarayonda bolaga nisbatan salbiy munosabat shakllantirilmasligi, uning sha’ni va qadr-qimmatiga putur yetkazilmasligi muhim ahamiyatga ega.

2. Bolaning holatini baholash va diagnostika bosqichi

Aniqlangan bolalar bilan ishlashning keyingi bosqichi — **baholash va diagnostika** hisoblanadi. Ushbu bosqichda bolaning psixologik, ijtimoiy va pedagogik holati chuqur tahlil qilinadi. Diagnostika bolaning muammolarini aniqlash, ularning kelib chiqish sabablari va xavf darajasini belgilashga xizmat qiladi.

Pedagog-psixolog tomonidan turli metodlar qo'llaniladi, jumladan:

- suhbat va anketa;
- kuzatuv;
- psixologik test va metodikalar;
- oilaviy sharoitni o'rganish.

Baholash natijalariga ko'ra bola bilan ishlash yo'nalishlari belgilanadi va **individual yondashuv rejasi** ishlab chiqiladi. Ushbu bosqich bolaning ehtiyojlarini aniqlash va unga mos yordam ko'rsatish uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

3. Individual reja asosida yordam ko'rsatish bosqichi

Algoritmnining eng muhim bosqichlaridan biri — **individual yordam ko'rsatish** hisoblanadi. Ushbu bosqichda har bir bola uchun alohida yondashuv ishlab chiqilib, uning muammolarini bartaraf etishga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshiriladi. Individual reja bolaning yoshi, rivojlanish darajasi, oilaviy sharoiti va psixologik holatini inobatga olgan holda tuziladi.

Yordam ko'rsatish quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi mumkin:

- psixologik maslahat va korreksion mashg'ulotlar;
- ijtimoiy-pedagogik qo'llab-quvvatlash;
- o'qishga bo'lgan qiziqishni oshirishga qaratilgan ishlar;
- ota-onalar bilan tushuntirish va maslahat ishlari.

Mazkur bosqichda maktab va oila o'rtasidagi hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi. Zarur hollarda mahalla, sog'liqni saqlash yoki huquqni muhofaza qiluvchi organlar bilan hamkorlik yo'lga qo'yiladi.

4. Profilaktika va reabilitatsiya bosqichi

Bolalar bilan ishlash algoritmidagi **profilaktika va reabilitatsiya** muhim o'rin tutadi. Profilaktik ishlar bolada takroriy muammolarning oldini olishga qaratilgan bo'lsa, reabilitatsiya bolaning ijtimoiy moslashuvini tiklashga xizmat qiladi. Ushbu bosqichda bolani sog'lom ijtimoiy muhitga qayta integratsiya qilish maqsad qilib olinadi.

Profilaktik tadbirlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- tarbiyaviy suhbatlar;
- ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish mashg'ulotlari;
- ijobiy xulq-atvorni shakllantirish.

Reabilitatsiya jarayonida esa bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, ijtimoiy faolligini kuchaytirish va tengdoshlari bilan sog'lom munosabatlarni yo'lga qo'yish muhim ahamiyatga ega.

5. Monitoring va nazorat bosqichi

Algoritmning yakuniy bosqichi — **monitoring va nazorat** hisoblanadi. Ushbu bosqichda amalga oshirilgan ishlarning samaradorligi baholanadi va bolaning holatidagi o‘zgarishlar muntazam kuzatib boriladi. Monitoring natijalari asosida zarur hollarda individual reja qayta ko‘rib chiqiladi yoki qo‘shimcha choralar belgilanadi.

Monitoring quyidagi shakllarda olib boriladi:

- muntazam kuzatuv;
- takroriy diagnostika;
- pedagoglar va ota-onalar bilan tahliliy suhbatlar.

Mazkur bosqich bolani uzoq muddatli qo‘llab-quvvatlashni ta‘minlab, salbiy holatlarning qayta yuzaga kelishining oldini olishga xizmat qiladi.

6. Ta‘lim muassasasida mutaxassislar hamkorligi

Umumiy o‘rta ta‘lim muassasasida og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli oilalar farzandlari bilan ishlashda samarali natijaga erishish uchun **mutaxassislar o‘rtasida tizimli hamkorlik** muhim ahamiyatga ega. Mutaxassislar hamkorligi — bu pedagoglar, sinf rahbarlari, pedagog-psixologlar, ijtimoiy pedagoglar, shuningdek, mahalla, sog‘liqni saqlash va boshqa ijtimoiy xizmat organlari o‘rtasidagi o‘zaro muvofiqlashtirilgan faoliyat jarayoni.

Hamkorlikning asosiy maqsadi — bola va oila ehtiyojlarini aniqlash, ularni kompleks qo‘llab-quvvatlash, salbiy ijtimoiy omillarning oldini olish va ta‘lim jarayonida muvaffaqiyatli integratsiyasini ta‘minlashdir. Bu jarayon tizimli, uzluksiz va barcha mutaxassislarning faoliyatini birlashtiruvchi mexanizm sifatida amalga oshiriladi.

Pedagoglar bilan hamkorlik

Sinf rahbarlari va fan o‘qituvchilari bolaning darsdagi faoliyatini, o‘qishga bo‘lgan qiziqishini va xulq-atvorini muntazam kuzatadilar. Ular og‘ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan bolalarni erta aniqlashda birinchi bo‘g‘in hisoblanadi. Pedagoglar psixolog va ijtimoiy pedagog bilan ma‘lumot almashib, bolaning ehtiyojiga mos pedagogik strategiyalar ishlab chiqadilar.

Pedagog-psixolog bilan hamkorlik

Pedagog-psixolog bolaning psixologik holatini baholaydi, stress va ijtimoiy moslashuv bilan bog‘liq muammolarni aniqlaydi, individual psixologik maslahatlar va korreksion mashg‘ulotlarni olib boradi. Pedagog-psixolog boshqa mutaxassislar bilan o‘z faoliyatini muvofiqlashtirib, bolaning psixologik rivojlanishini ta‘minlaydi.

Ijtimoiy pedagog bilan hamkorlik

Ijtimoiy pedagog oilaviy sharoitni o‘rganadi, zarurat bo‘lganda mahalla va ijtimoiy xizmatlar bilan bog‘lanadi, moddiy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash choralari belgilaydi. U pedagog-psixolog va pedagoglar bilan hamkorlikda bolani xavfli omillardan himoya qiladi va ijtimoiy moslashuvini kuchaytiradi.

Mahalla va boshqa ijtimoiy xizmatlar bilan hamkorlik

Ta'lim muassasasi va mahalla, sog'liqni saqlash, ichki ishlar organlari kabi ijtimoiy xizmatlar o'rtasidagi hamkorlik bolalarning xavfsizligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

- Mahalla xodimlari oilaviy sharoitni o'rganish va profilaktik ishlar olib borish orqali bolalarning ijtimoiy himoyasini kuchaytiradi.
- Sog'liqni saqlash organlari bolaning jismoniy va ruhiy salomatligini monitoring qiladi va zarur davolash choralarini belgilaydi.
- Ichki ishlar organlari bolaga nisbatan zo'ravonlik yoki xavfli holatlarni aniqlashda maktab bilan birgalikda ishlaydi.

Shu tarzda, ta'lim muassasasi mutaxassislarining hamkorligi ijtimoiy xavfli vaziyatdagi bolalar bilan ishlashni kompleks va tizimli qilishga yordam beradi.

Hamkorlik mexanizmi va algoritmi

Mutaxassislar o'rtasidagi hamkorlik quyidagi mexanizm asosida amalga oshiriladi:

1. **Aniqlash va xabar berish:** Pedagoglar va sinf rahbarlari bolalarning muammolarini aniqlaydi va mutaxassislar guruhiga xabar beradi.
2. **Baholash va diagnostika:** Pedagog-psixolog va ijtimoiy pedagog bolaning ijtimoiy, psixologik va pedagogik holatini baholaydi.
3. **Individual reja ishlab chiqish:** Barcha mutaxassislar bolaga mos yondashuv va yordam choralarini belgilaydilar.
4. **Amaliy ishlarni tashkil etish:** Reja asosida psixologik mashg'ulotlar, qo'llab-quvvatlash va profilaktik tadbirlar amalga oshiriladi.
5. **Monitoring va tahlil:** Mutaxassislar guruhining muntazam uchrashuvlari va xulosalari asosida bolaning holati nazorat qilinadi.

Hamkorlikning samaradorligi va amaliy ahamiyati

Mutaxassislar hamkorligi bolalarning ijtimoiy, psixologik va pedagogik rivojlanishini yaxshilashda bir nechta afzalliklarni beradi:

- Bola ehtiyojlariga mos **individual yondashuvni** amalga oshirish imkoniyati oshadi.
- Salbiy ijtimoiy omillarning erta aniqlanishi va oldini olish tizimli tarzda bajariladi.
- Ota-ona va oilani qo'llab-quvvatlash jarayoni kuchayadi.
- Pedagoglar va mutaxassislar faoliyati bir-birini to'ldiruvchi bo'lib, ish samaradorligini oshiradi.
- Bolaning maktabdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy faolligi yaxshilanadi.

Shu tariqa, ta'lim muassasasida mutaxassislar hamkorligi nafaqat bolaning rivojlanishiga, balki maktab tizimidagi ijtimoiy barqarorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

Ish jarayonini nazorat qilish va monitoring

Umumiy o'rta ta'lim tashkilotlarida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli oilalar farzandlari bilan ishlash jarayonida **nazorat qilish** va **monitoring** tizimi

muhim ahamiyatga ega. Ish jarayonini nazorat qilish — bu amalga oshirilayotgan faoliyatning belgilangan reja va standartlarga muvofiqligini tekshirish, xatoliklar va kamchiliklarni aniqlash hamda zarur chora-tadbirlarni belgilash jarayonidir.

Nazoratning asosiy maqsadi — bolalar bilan ishlash jarayonining samaradorligini oshirish, ta'lim muassasasida uzluksiz va tizimli qo'llab-quvvatlashni ta'minlashdir.

Bu jarayon **pedagoglar, sinf rahbarlari, pedagog-psixologlar va ijtimoiy pedagoglar** faoliyatini muvofiqlashtirishga xizmat qiladi.

Monitoring tushunchasi va vazifalari

Monitoring — bu bolaning ijtimoiy, psixologik va pedagogik holatini uzluksiz kuzatish, o'zgarishlarni baholash va amalga oshirilayotgan yordam samaradorligini tahlil qilish jarayonidir.

Monitoringning asosiy vazifalari:

1. Bolaning ijtimoiy xavf darajasini muntazam baholash.
2. Amalga oshirilgan yordam va tadbirlarning samaradorligini aniqlash.
3. Zarur hollarda individual reja va algoritmni qayta ko'rib chiqish.
4. Salbiy omillarni erta aniqlash va oldini olish.
5. Ta'lim muassasasi va oilalar o'rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish.

Monitoring jarayoni bolalar bilan ishlash algoritmining barcha bosqichlarini qo'llab-quvvatlaydi va ularning uzluksizligini ta'minlaydi.

Nazorat va monitoringning bosqichlari

Dastlabki nazorat bolani aniqlash va baholash bosqichida amalga oshiriladi. Pedagoglar, pedagog-psixologlar va ijtimoiy pedagoglar bolaning xulq-atvori, o'quv faoliyati va ijtimoiy vaziyatini tekshirib, mavjud muammolarni aniqlaydilar. Dastlabki nazoratning vazifasi — bolani xavf guruhiga kiritish va individual reja tuzish uchun ma'lumotlarni to'plash.

Amalga oshirilayotgan ishlarni nazorat qilish

Bu bosqichda bolaga ko'rsatilayotgan psixologik, pedagogik va ijtimoiy yordamning sifatini tekshirish amalga oshiriladi. Pedagoglar, pedagog-psixolog va ijtimoiy pedagoglar muntazam uchrashuvlar, suhbatlar va kuzatuvlar orqali amalga oshirilayotgan ishlarning samaradorligini baholaydilar.

Natijalarni monitoring qilish

Monitoring — bu bolalar holatidagi o'zgarishlarni tizimli ravishda kuzatish va tahlil qilish jarayonidir. Shu bosqichda:

- bolaning darsdagi muvaffaqiyati va xulq-atvori kuzatiladi;
- ota-onalar va oilaviy sharoit bo'yicha ma'lumotlar yangilanadi;
- pedagoglar va mutaxassislar o'zaro maslahatlashib, yordam choralari samaradorligini baholaydilar;
- kerak bo'lganda rehabilitatsiya va profilaktika tadbirlari qayta ko'rib chiqiladi

Monitoring usullari

Monitoring turli usullar orqali amalga oshiriladi:

1. **Kuzatuv:** Bolaning dars va dam olish jarayonidagi xulq-atvori, tengdoshlari bilan munosabati, ijtimoiy faolligi muntazam kuzatiladi.
2. **Suhbat va intervyu:** Pedagoglar va psixologlar bolalar va ota-onalar bilan individual yoki guruh suhbatlari olib boradi.
3. **Psixologik testlar va metodikalar:** Bolaning ruhiy holatini baholash uchun standartlashtirilgan testlar va metodikalar qo'llanadi.
4. **Hujjatlarni tahlil qilish:** Dars daftarlari, absenteizm jurnallari va profilaktik ishlar bo'yicha hujjatlar tekshiriladi.
5. **Konsiliumlar va yig'ilishlar:** Pedagog-psixolog, ijtimoiy pedagog va sinf rahbarlari ishtirokida muntazam konsultatsiyalar o'tkaziladi.

Bu usullar yordamida bolalar bilan ishlash jarayonining samaradorligi baholanadi va kerakli o'zgarishlar kiritiladi.

Monitoring natijalarini tahlil qilish va takomillashtirish

Monitoring jarayoni natijalarini tahlil qilish quyidagi maqsadlarni ko'zlaydi:

- Individual reja va algoritmlarni optimallashtirish;
- Pedagogik va psixologik yordam samaradorligini oshirish;
- Salbiy ijtimoiy omillarning ta'sirini kamaytirish;
- Mutaxassislar o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish va uzluksiz qo'llab-quvvatlashni ta'minlash.

Tahlil natijalariga ko'ra, maktab ma'muriyati va mutaxassislar qo'shimcha choralar belgilaydi, yangi profilaktik tadbirlar joriy etiladi va mavjud yordamning sifatini oshirishga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Ish jarayonini nazorat qilish va monitoringning ahamiyati

Nazorat va monitoring bolalar bilan ishlashning barcha bosqichlarida quyidagi afzalliklarni beradi:

1. Bolalarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishini tizimli tarzda qo'llab-quvvatlash;
2. Salbiy ijtimoiy va psixologik omillarni erta aniqlash va bartaraf etish;
3. Ta'lim muassasasi va oilalar o'rtasida samarali hamkorlikni ta'minlash;
4. Mutaxassislar faoliyatini tizimlashtirish va samaradorligini oshirish;
5. Bolalarning maktabdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy faolligini yaxshilash.

Shu bilan birga, nazorat va monitoring jarayoni bolalarning xavfsizligini ta'minlash, ularning huquq va manfaatlarini himoya qilish hamda maktab muhitini sog'lom va barqaror saqlashga xizmat qiladi.

3-mavzu: Og‘ir hayotiy vaziyat alomatlari aniqlangan taqdirda amalga oshiriladigan faoliyatlar.

Mustaqillik yillarida Muhtaram Prezidentimizning bevosita rahbarligida yoshlar kamolotiga davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi sifatida e'tibor qaratila boshlandi. Barcha sohalar kabi ta'lim tizimi ham tubdan isloh qilindi. Xususan, xalqimizning boy intellektual merosi hamda umumbashariy qadriyatlari asosida zamonaviy fan va texnikaning ilg'or yutuqlariga asoslangan kadrlar tayyorlashning mukammal tizimi yaratildi.

Bugungi kunda yurtimizda bolalarni ijtimoiy, iqtisodiy, huquqiy, ma'naviy jihatdan himoya qilish bo'yicha juda ko'plab ishlar amalga oshirilmoqda. Xususan, mamlakatimizda bolalar huquqlarini himoya qilish bo'yicha tegishli huquqiy baza shakllangan desak hech mubolag'a bo'lmaydi. Jumladan, O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, Oila kodeksi, Fuqarolik kodeksi, Mehnat kodeksi, Jinoyat kodeksi va boshqa bir qator qonun hujjatlarida bolalar huquqlarini himoya qilishga oid normalar o'z ifodasini topgan.

Ma'lumki, bola huquqlari sohasida qonunchilikning asosini O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi tashkil etadi. Unga muvofiq bolada tug'ilishi bilanoq inson va fuqaroning huquq, erkinliklari vujudga keladi hamda ular davlat tomonidan kafolatlanadi.

Mamlakatimizda olib borilayotgan islohotlarning zamirida xalq manfaatlari yotadi. Davlatimizda inson huquqlarini ta'minlash borasida ko'plab normativ-huquqiy hujjatlar qabul qilinib, amaliyotga tatbiq qilinmoqda. Ayniqsa, ayollar va bolalar manfaatini himoya qilish bo'yicha salmoqli ishlar amalga oshirilmoqda. Binobarin, Prezident Shavkat Mirziyoevning viloyatlarga qilgan so'nggi tashriflarida Mehribonlik uyi tarbiyalanuvchilari bilan uchrashuvi hamda ularga yaratilayotgan sharoitlar bilan yaqindan tanishuvi jamoatchilik tomonidan iliq qabul qilinyapti. Mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilari manfaatlarini himoya qilish bo'yicha amalga oshirilayotgan keng ko'lamli ishlar haqida batafsil to'xtalib o'tildi.

Avvalambor shuni ta'kidlab o'tishni istardimki, bolaga o'z ota-onasi tomonidan beriladigan mehr, e'tibor, tarbiyaning o'rnini hech narsa to'ldira olmaydi. Afsuski, jamiyatimizda turli sabablarga ko'ra ota-onasiz va boquvchisiz qolib ketayotgan farzandlar ham bor. Ushbu bolalarga o'z vaqtida e'tibor qaratilmasa, ularning jamiyatga moslashuviga sharoit yaratilmasa, bu salbiy oqibatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, murakkab sharoitga tushib qolgan bolalarni himoya qilish davlatning asosiy ijtimoiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Bugungi kunda ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlar, oilaviy muammolar va ma'naviy-axloqiy muhitning o'zgarishi natijasida ayrim bolalar og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolmoqda. Bunday vaziyatlar bolalar ta'limi, psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, maktab va boshqa ta'lim muassasalari mutaxassislari

og'ir hayotiy vaziyat alomatlarini erta aniqlash va unga mos faoliyatni amalga oshirish bo'yicha tizimli yondashuvni shakllantirishlari zarur.

Og'ir hayotiy vaziyat — bu bolaning hayoti va sog'lig'i, ta'lim olish imkoniyati, ijtimoiy muhitga moslashuvi va shaxs sifatida rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar majmui. Bunday holatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: oiladagi ijtimoiy-iqtisodiy qiyinchiliklar, ota-onalarning beparvoligi yoki noto'g'ri tarbiyasi, zo'ravonlik, oilaviy nizolar, ota-onalarning narkotik yoki spirtli ichimliklarga qaramligi, nogironlik yoki kasallik, migratsiya, ota-onasining uzoq vaqt uyda bo'lmasligi va boshqa salbiy omillar.

Ta'lim muassasasida og'ir hayotiy vaziyat alomatlari aniqlanganda amalga oshiriladigan faoliyatlar nafaqat bolaning huquqlarini himoya qilish, balki uning sog'lom rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bo'lishi lozim. Shu bois, ushbu mavzu o'quvchi va pedagoglar, psixologlar, ijtimoiy pedagoglar hamda maktab ma'muriyati uchun dolzarb ahamiyatga ega.

Og'ir hayotiy vaziyat alomatlarini aniqlash va unga mos faoliyatni amalga oshirishning ilmiy ahamiyati shundaki:

1. Bu jarayon bolalar rivojlanishini kuzatish va ularni ijtimoiy xavfli omillardan himoya qilish nazariy asoslarini yaratadi.
2. Psixologik va pedagogik diagnostika metodlarini amaliyotga joriy qilish imkoniyatini beradi.
3. Maktab va oilalar hamkorligini samarali yo'lga qo'yish mexanizmlarini ishlab chiqishga yordam beradi.

Amaliy ahamiyati esa quyidagilardan iborat:

- Bolalar bilan ishlash algoritmini tizimli qilish;
- Mutaxassislar faoliyatini muvofiqlashtirish;
- Profilaktik va korreksion tadbirlarni amalga oshirish orqali bolaning ijtimoiy, psixologik va pedagogik rivojlanishini ta'minlash;
- Salbiy omillarni erta aniqlash va oldini olish.

Shu tariqa, og'ir hayotiy vaziyat alomatlarini aniqlash va unga mos faoliyatni amalga oshirish bolalar xavfsizligini ta'minlash, ularning ijtimoiy himoyasini kuchaytirish va ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi.

So'nggi yillarda mamlakatimizda bolalar manfaatlarini himoya qilishda, ularning jahon andozalariga muvofiq bilim olishida, hayotda va jamiyatda o'z o'rnini topishida juda keng ishlar olib borilmoqda. Shu bilan bir qatorda, mamlakatda ijtimoiy yetimlikning oldini olish, aholi va yoshlar orasida sog'lom oila qurishga mas'uliyat bilan yondashishni targ'ib qilish, oilaviy qadriyatlarga ma'naviy-axloqiy munosabatni shakllantirishga ham katta e'tibor berilyapti.

Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Etim bolalar va ota-onasining qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalarni ijtimoiy himoya qilishni kuchaytirishga oid qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori hamda O'zbekiston

Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Yetim bolalar va ota-onasining yoki boshqa qonuniy vakillarining qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalarning ijtimoiy himoyasini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori orqali yetim bolalar va ota-onasining qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini takomillashtirish, ularning jadal ijtimoiy moslashuviga keng imkoniyatlar yaratish va boshqa zarur choralar bo'yicha salmoqli ishlar qilinmoqda.

Xalq ta'limi vazirligi ma'lumotlariga ko'ra, mamlakatimizda 17 ta Mehribonlik uyi va 4 ta Bolalar shaharchasi mavjud bo'lib, ularda jami 1950 nafar yetim va ota-onasining qaramog'idan mahrum bo'lgan hamda ijtimoiy himoyaga muhtoj bola tarbiya olmoqda.

Ma'lumot o'rnida. Ushbu tarbiya muassasalari tarbiyalanuvchilarining huquqlarini himoya qilish va xavfsizligini ta'minlash maqsadida Mehribonlik uylari, Bolalar shaharchalari hududlari hamda xonalariga jami 686 ta videokuzatuv kamerasi o'rnatilgan. Shuningdek, ular qo'shimcha telefon aloqasi xizmati bilan ta'minlangan hamda Internet tarmog'iga ulangan.

Mehribonlik uylari tarbiyalanuvchilarining ta'lim-tarbiyasi va ta'minoti to'liq davlat mablag'lari hisobidan amalga oshirilmoqda. Ularning kundalik ehtiyojlaridan tortib, uy-joy bilan ta'minlanishigacha bo'lgan jarayonlarning mexanizmlari ishlab chiqilgan va davlat tomonidan doimiy nazorat qilinyapti. Ayni vaqtda, moddiy qo'llab-quvvatlash bilan birga ma'naviy qo'llab-quvvatlash, fikrimcha, har qanday bolaning ko'ngliga yo'l topish va uni shaxs sifatida tarbiyalashning muhim omillaridandir.

Shu o'rinda yetim bolalar va ota-onasi yoki boshqa qonuniy vakillarining qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalarga berilgan imtiyozlarga to'xtalib o'tish joiz deb hisoblayman. Avvalo ta'kidlash lozimki, ularning ta'lim muassasalarida (akademik litsey, kasb-hunar maktablari, kollej va texnikumlarda, oliy o'quv yurtlarida) ta'lim olishlari, shuningdek, davolash-sog'lomlashtirish,

tibbiy-ijtimoiy muassasalar xizmatidan foydalanish bilan bog'liq barcha sarf-xarajatlar davlat tomonidan to'liq qoplanadi.

Prezidentimizning «Hozirgi kunda mamlakatimizda alohida e'tiborga muhtoj 18 yoshgacha bo'lgan 150 ming nafar farzandlarimiz bor. Ularning ta'lim olishi, aniq bir kasbni egallashi uchun ko'maklashish, og'ir kasallikka chalinganlarini davolash, chin yetimlarga hayotda o'z o'rnini topishga yordam berish, uy-joy bilan ta'minlash — nafaqat vazifamiz, avvalo, insoniy burchimizdir» - degan so'zlari mazkur masalaga eng yuqori darajadagi e'tibordan darak beradi.

Umuman olganda, biz o'z kelajagimizni yosh avlodga to'g'ri ta'lim-tarbiya, e'tibor berish, ularning iqtidorini rag'batlantirish orqali qurishimiz mumkin va lozim. Bunda nafaqat davlatning o'rni, balki har bir ota-ona va fuqaroning ishtiroki ham o'ta muhim ahamiyatga ega.

SOS O'zbekiston Bolalar Mahallalari» Uyushmasi 1997 yilda bolalarning farovonligini ta'minlash, ularning manfaatlari va huquqlarini himoya qilish va ehtiyojlarini qondirish maqsadlarida tashkil etilgan nodavlat notijorat tashkiloti hisoblanadi. Ota-onasining qaramog'isiz qolgan yoki ijtimoiy yetimlik havfi ostida bo'lgan bolalar va yoshlar, shuningdek qiyin hayotiy vaziyatga tushib qolgan oilalar tashkilot faoliyatining diqqat-markazidadir.

Uyushma dasturlari doirasida bolalar va oilalar ota-onasining qaramog'isiz qolgan bolalar va yoshlar uchun oila muhitini yaratishga, qiyin hayotiy vaziyatga tushib qolgan oilalarni mustahkamlashga va ijtimoiy yetimlik havfini kamaytirishga qaratilgan kompleks, izchil va uzluksiz xizmatlarga ega bo'ladilar. Barcha xizmatlar quyidagi tuzilmalar doirasida taqdim etiladi: oilaviy vasiylik, yoshlarga vasiylik qilish, oilani mustahkamlash bo'yicha tuzilmalar.

Uyushmaning to'rtta muhim tamoyili:

1. Har bir bola g'amxo'r ota yoki onaga ega
2. Oilaviy aloqalar ta'biy yo'l bilan rivojlanadi
3. Har bir oila o'z uyini yaratadi
4. OS-oila jamiyatning bir qismi hisoblanadi

Uyushmaning muhim vazifalari:

1. Ota-onasining qaramog'isiz qolgan bolalarni hamda oilalari qiyin hayotiy sharoitlarga tushib qolgan bolalarni jismoniy, intellektual va ma'naviy rivojlantirish uchun qulay sharoitlarni yaratish, ularga ijtimoiy va huquqiy ko'makni ta'minlash.

2. Ota-onasining qaramog'idan mahrum bo'lgan bolalarni O'zbekistonning an'anaviy va milliy tamoyillarini hisobga olgan holda tarbiyalash.

3. Ijtimoiy markazlarni tashkil etish hamda psixologik va huquqiy ko'mak ko'rsatish yo'li bilan qiyin hayotiy sharoitlarga tushib qolgan oilalarni qo'llab-quvvatlash.

4. Uyushma faoliyatiga davlat, jamoat va hususiy tuzilmalarni faol jalb etish, bolalar vasiyligi masalalari bo'yicha jamoatchilikning habardorligini oshirish va ular bo'yicha o'zaro tajriba almashish.

«SOS Bolalar Mahallalari O'zbekiston» Uyushmasi «SOS Bolalar Mahallalari» Xalqaro tashkilotining a'zosi hisoblanadi. U o'z faoliyatini O'zbekiston Respublikasi Hukumati va «SOS Bolalar Mahallalari» Xalqaro tashkiloti o'rtasida tuzilgan shartnoma doirasida amalga oshiradi. Ayni paytda «SOS Bolalar Mahallalari» 134 ta mamlakatdagi milliy Uyushmalarni moliyaviy va

texnologik jihatdan qo'llab-quvvatlamoqda, 2 mingdan ortiq dastur va loyihalarni amalga oshiryapti, 14 marta Nobel tinchlik mukofotiga nomzod bo'lgan.

Bu borada bolalar maxallasi namunasini jaxon tajribalari misolida ham ancha o'rganilgan. Ular voyaga yetgunlaricha mahallada yashash huquqiga ega bo'ladilar. Undan tashqari bitta uyni qisqa muddatga g'amxo'rlik ko'rsatish uchun xizmat qiladi. Bu degani otasi yoki onasi bor bo'lsa-yu, qanaqadir muammolar tufayli uysiz,

qiyin vaziyatga tushib qolgan bo'lsa o'sha bola ko'chada qolib ketmasligi uchun qisqa muddatda markazda qolishi mumkin.

Ba'zida ota-onalar har-xil sa'bablar tufayli o'z farzandlariga tarbiya bera olmaydilar, ba'zida esa bolalar o'z ota-onalarini yo'qotib yoki umuman hayotda ko'rishmaydi. Aynan shunday himoyasiz qolgan, sog'lom bolalikka ega bo'lish huquqiga mahrum bo'lgan bolalarga "SOS Bolalar Mahallalari" Uyushmasi o'z faoliyatini olib boradi. Bu borada hozirda maxalla na'munalariga loyihaviy takliflar ham tadqiqotchilar va me'morlar tomonidan ham izlanishlar olib borilmoqda.

Ta'lim muassasasida mutaxassislar hamkorligi

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan hamda ijtimoiy xavfli oilalar farzandlari bilan ishlash samaradorligi **mutaxassislar o'rtasidagi tizimli hamkorlik**ga bog'liq. Mutaxassislar hamkorligi — bu pedagoglar, sinf rahbarlari, pedagog-psixologlar, ijtimoiy pedagoglar, shuningdek, mahalla va boshqa ijtimoiy xizmat organlari o'rtasida bolalarning ijtimoiy, psixologik va pedagogik ehtiyojlarini qondirishga qaratilgan faoliyatlarni muvofiqlashtirish jarayonidir.

Hamkorlikning asosiy maqsadi — bolaning xavfsizligini ta'minlash, uning psixologik va ijtimoiy rivojlanishiga yordam berish, salbiy omillarning oldini olish va ta'lim jarayonida muvaffaqiyatli integratsiyasini ta'minlashdir. Shu bilan birga, bu jarayon **uzluksiz, tizimli va kompleks yondashuvni** shakllantiradi.

1. Pedagoglar bilan hamkorlik algoritmi

Pedagoglar bilan hamkorlik quyidagi bosqichlar orqali amalga oshiriladi:

1. **Aniqlash bosqichi:** Pedagoglar bolada og'ir hayotiy vaziyat alomatlarini kuzatadilar va mutaxassislar guruhiga xabar beradilar.
2. **Baholash bosqichi:** Pedagoglar boshqa mutaxassislar bilan birgalikda bolaning pedagogik va ijtimoiy holatini baholaydilar.
3. **Individual reja tuzish:** Pedagoglar bolaga mos pedagogik strategiyalar va yordam choralari ishlab chiqadilar.
4. **Amaliy ishlarni amalga oshirish:** Dars va dam olish jarayonida pedagoglar bolaning rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydilar.
5. **Monitoring va tahlil:** Pedagoglar bolalarning rivojlanishini kuzatib, natijalarni tahlil qiladilar va kerak bo'lsa strategiyani yangilaydilar.

2. Hamkorlikning ahamiyati

Pedagoglar bilan hamkorlik bolalarning ta'lim jarayonida ijtimoiy va psixologik rivojlanishini ta'minlashda quyidagi afzalliklarni beradi:

- Bola ehtiyojlariga mos individual yondashuvni yaratadi.

- Salbiy ijtimoiy va pedagogik omillarni erta aniqlash va bartaraf etish imkonini beradi.

- Mutaxassislar va ota-onalar bilan uzluksiz hamkorlikni ta'minlaydi.
- Ta'lim jarayonining sifatini oshiradi, bolalarning maktabdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy faolligini yaxshilaydi.

Normativ-huquqiy asoslarga tayangan holda amalga oshiriladigan faoliyatlar bolaning xavfsizligi va huquqlarini himoya qilishni kafolatlaydi.

O'zbekiston Respublikasida bolalarni og'ir hayotiy vaziyatlardan himoya qilishga doir bir qator huquqiy hujjatlar mavjud:

1. **O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi** (1992-yil, 2023-yilga qadar o'zgartirishlar bilan) — bolalar huquqlari va ijtimoiy himoyani ta'minlash.

2. **“Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida”gi Qonun** (2008-yil) — bolaning xavfsizligini ta'minlash va zo'ravonlikdan himoya qilish.

3. **“Ta'lim to'g'risida”gi Qonun** (2020-yil) — ta'lim muassasalarida bolalar bilan ishlash tartibi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

4. **Oila kodeksi** (1998-yil) — oilaviy muhit va tarbiya masalalari.

5. **Vazirlar Mahkamasining qarorlari va nizomlari** — ijtimoiy himoya, profilaktika va pedagog-psixolog faoliyatiga doir.

Ushbu hujjatlar ta'lim muassasalari uchun **me'yoriy-huquqiy tayanch** hisoblanadi va og'ir hayotiy vaziyat alomatlari aniqlanganda amalga oshiriladigan faoliyatni tartibga soladi.

Shu bilan birga, pedagoglar bilan hamkorlik ta'lim muassasasida mutaxassislar o'rtasidagi tizimli yondashuvni kuchaytiradi va bolalarni xavfli holatlardan himoya qilishga xizmat qiladi.

3. Pedagog-psixolog bilan hamkorlik

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida og'ir hayotiy vaziyatga tushib qolgan va ijtimoiy xavfli oilalar farzandlari bilan ishlashda **pedagog-psixolog bilan hamkorlik** muhim o'rin tutadi. Pedagog-psixolog bolalarning psixologik holatini baholaydi, ularning stressga chidamliligi, ijtimoiy moslashuvi, xulq-atvori va ruhiy salomatligini o'rganadi.

Hamkorlikning asosiy maqsadi — bolaning psixologik va pedagogik ehtiyojlarini aniqlash, individual yondashuvni ishlab chiqish, zarur psixologik va ijtimoiy yordam choralari belgilashdir. Pedagog-psixolog faoliyati **pedagoglar, ijtimoiy pedagog va ota-onalar bilan uzluksiz hamkorlikda** amalga oshiriladi.

Hamkorlikning asosiy shakllari

1. Diagnostika va baholash

Pedagog-psixolog bolalarning psixologik holatini baholash uchun standartlashtirilgan metodikalar va testlardan foydalanadi. U quyidagi vazifalarni bajaradi:

- bolalarning ruhiy salomatligini aniqlash;
- stress, xavotir va ijtimoiy moslashuv darajasini o'lchash;
- salbiy omillarning ta'sirini aniqlash va bolani xavf guruhiga kiritish.

1. Maslahat va tavsiyalar berish

Pedagog-psixolog boshqa mutaxassislar va ota-onalarga individual maslahatlar beradi. Maslahatlar:

- bolaga mos pedagogik strategiyalarni belgilash;
- oilaga ijtimoiy va psixologik yordam choralari tavsiya qilish;
- pedagoglar uchun dars jarayonida qo'llaniladigan psixologik texnologiyalarni tavsiflash.

2. Korreksion va reabilitatsion faoliyat

Pedagog-psixolog bolaga mos psixologik mashg'ulotlar va korreksion tadbirlarni olib boradi. Masalan:

- stressni kamaytirish mashqlari;
- ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish;
- xulq-atvorni ijtimoiy me'yorlarga moslashtirish;
- emotsional intellekt va qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

3. Mutaxassislar bilan hamkorlik

Pedagog-psixolog pedagoglar va ijtimoiy pedagog bilan muntazam uchrashuvlar o'tkazadi, bolaning holati bo'yicha ma'lumot almashadi va zarur choralarni birgalikda ishlab chiqadi. Bu hamkorlik bolaning ijtimoiy, psixologik va pedagogik rivojlanishini bir vaqtning o'zida ta'minlashga xizmat qiladi.

4. Hamkorlik algoritmi

Pedagog-psixolog bilan hamkorlik quyidagi bosqichlar orqali amalga oshiriladi:

1. **Dastlabki baholash:** Pedagoglar tomonidan aniqlangan og'ir hayotiy vaziyat alomatlari pedagog-psixologga xabar qilinadi.
2. **Psixologik diagnostika:** Pedagog-psixolog bolaning ruhiy salomatligini, xulq-atvorini va ijtimoiy moslashuvini baholaydi.
3. **Individual reja tuzish:** Pedagog-psixolog boshqa mutaxassislar bilan birgalikda bolaga mos psixologik va pedagogik yondashuvni belgilaydi.
4. **Amaliy ishlarni tashkil etish:** Korreksion mashg'ulotlar, ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish va emotsional qo'llab-quvvatlash tadbirlari amalga oshiriladi.
5. **Monitoring va tahlil:** Pedagog-psixolog bolaning rivojlanishini kuzatib boradi va natijalar asosida strategiyani yangilaydi.

7. Hamkorlikning ahamiyati

Pedagog-psixolog bilan hamkorlik bolalarning psixologik va pedagogik rivojlanishini ta'minlashda quyidagi afzalliklarni beradi:

- Bolaning individual ehtiyojlariga mos yondashuvni shakllantirish;
- Salbiy psixologik va ijtimoiy omillarni erta aniqlash va bartaraf etish;

- Mutaxassislar o'rtasida tizimli hamkorlikni ta'minlash;
- Ota-onalarni bolaga mos psixologik qo'llab-quvvatlashda jalb qilish;
- Bolaning maktabdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy faolligini oshirish.

Shu bilan birga, pedagog-psixolog bilan hamkorlik ta'lim muassasasida bolalarni xavfli holatlardan himoya qilish va ularning huquqlarini ta'minlashda muhim vosita hisoblanadi.

Pedagogika va psixologiya fanlarida bolalarni ijtimoiy xavfli vaziyatlardan himoya qilishning asosiy tamoyillari mavjud. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. **Diagnostika va korreksiyaning birligi:** Bola bilan ishlash jarayonida uning holatini baholash va kerakli yordamni ko'rsatish bir-birini to'ldiradi.
2. **Individual yondashuv tamoyili:** Har bir bolaning ehtiyojlari, ijtimoiy holati va psixologik xususiyatlari inobatga olinadi.
3. **Profilaktika va reabilitatsiya tamoyili:** Salbiy oqibatlarining oldini olish va bolaning ijtimoiy moslashuvini tiklash.
4. **Mutaxassislar hamkorligi:** Pedagog, psixolog, ijtimoiy pedagog va oilalar bilan tizimli hamkorlikni ta'minlash.

Amaliy tavsiyalar

Og'ir hayotiy vaziyat alomatlari aniqlangan bolalar bilan ishlash jarayonida **faoliyatni tizimli tashkil etish** muhim ahamiyatga ega. Shu maqsadda ta'lim muassasasida quyidagi chora-tadbirlar amalga oshirilishi tavsiya etiladi:

1. **Bolalarni erta aniqlash tizimi:** Dars jarayonida bolalarning xulq-atvori, darsdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvi muntazam kuzatilishi kerak. Bu tizim bolalarni xavf guruhiga kiritish va individual yondashuvni ishlab chiqishga imkon beradi.
2. **Individual ish rejalari:** Har bir bola uchun psixologik, pedagogik va ijtimoiy yordamni o'z ichiga olgan reja tuziladi. Reja bolaning ehtiyojlariga mos bo'lishi va vaqtinchalik hamkorlikni belgilashi lozim.
3. **Mutaxassislar faoliyatini muvofiqlashtirish:** Pedagoglar, pedagog-psixologlar va ijtimoiy pedagoglar faoliyati bir-birini to'ldiruvchi bo'lishi kerak. Shu maqsadda muntazam yig'ilishlar va konsultatsiyalar o'tkaziladi.

1. Mutaxassislar va ota-onalar bilan samarali hamkorlik

1. **Ota-ona bilan ishlash:** Ota-onalarni bolalar holati va yordam choralari bilan tanishtirish, ularni faol ishtirokga jalb qilish.
2. **Mutaxassislar hamkorligi:** Pedagog-psixolog va ijtimoiy pedagog bilan hamkorlikda bolaga mos qo'llab-quvvatlash choralari belgilash.
3. **Mahalla va ijtimoiy xizmatlar bilan integratsiya:** Zarurat bo'lganda mahalla xodimlari va boshqa ijtimoiy xizmatlar bilan bog'lanish va ularni bolaga yordam ko'rsatishga jalb etish.

Bu tavsiyalar bolaga kompleks yordam ko'rsatish va uning xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiladi.

2.Profilaktik va korreksion tadbirlar

1. **Pedagogik tadbirlar:** Dars va dam olish jarayonida bolalarning qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'tkazish.
2. **Psixologik mashg'ulotlar:** Stressni kamaytirish, emotsional intellekt va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish bo'yicha individual va guruh mashg'ulotlari.
3. **Ijtimoiy tadbirlar:** Bolalarning tengdoshlar bilan ijtimoiy faolligini oshirish, oilaviy muhitni qo'llab-quvvatlash va xavfli omillarning oldini olishga qaratilgan tadbirlar.
4. **Monitoring:** Amalga oshirilayotgan tadbirlar natijalarini tahlil qilish va kerak bo'lganda reja va strategiyani yangilash.

Profilaktik va korreksion tadbirlarni muntazam va tizimli tarzda amalga oshirish bolaning rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvini oshiradi.

3.Nazorat va monitoring asosida tavsiyalar

1. **Dastlabki nazorat:** Bolaning ijtimoiy va psixologik holatini dastlabki baholash.
2. **Davomiy monitoring:** Amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar samaradorligini kuzatish.
3. **Tahlil va takomillashtirish:** Monitoring natijalari asosida individual ish rejasi va profilaktik chora-tadbirlarni yangilash.

Nazorat va monitoring bolalar bilan ishlash jarayonining samaradorligini oshiradi va faoliyatning tizimli va uzluksiz bo'lishini ta'minlaydi.

4. Amaliy tavsiyalarning umumiy afzalliklari

5. Bolalarning individual ehtiyojlariga mos yondashuvni yaratadi.
6. Salbiy ijtimoiy, pedagogik va psixologik omillarning oldini oladi.
7. Mutaxassislar, pedagoglar va ota-onalar faoliyatini muvofiqlashtiradi.
8. Profilaktik va korreksion tadbirlarning samaradorligini oshiradi.
9. Bolalarning maktabdagi muvaffaqiyati va ijtimoiy faolligini yaxshilaydi.

Shu bilan birga, amaliy tavsiyalar ta'lim muassasasida bolalarni xavfli holatlardan himoya qilish, ularning huquq va manfaatlarini ta'minlash hamda ta'lim jarayonida muvaffaqiyatini oshirishga xizmat qiladi.

Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida og'ir hayotiy vaziyat alomatlari aniqlangan bolalar bilan ishlash — bolalarning psixologik, ijtimoiy va pedagogik rivojlanishini ta'minlashda muhim bosqich hisoblanadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, bunday bolalar bilan ishlashning samaradorligi mutaxassislar o'rtasidagi tizimli hamkorlik,

individual yondashuv, profilaktik va korreksion tadbirlar, shuningdek, nazorat va monitoring tizimi orqali ta'minlanadi.

4-mavzu: Ta'lim muassasalari pedagoglari va psixologlarining o'quvchilar va ota-onalar bilan o'zaro hamkorlik ishlarini tashkil etish

Hozirgi globallashuv davrida ta'lim tizimi oldida turgan eng muhim vazifalardan biri — bu oila, maktab va jamiyat o'rtasidagi samarali hamkorlikni yo'lga qo'yishdir. Chunki bola tarbiyasi faqat maktab yoki faqat oila zimmasidagi vazifa emas, balki ularning o'zaro uzviy aloqasiga asoslangan kompleks jarayondir. Shu nuqtayi nazardan, ota-onalar bilan hamkorlikni tashkil etish va uni ilmiy asosda yo'lga qo'yish masalasi bugungi kunda nihoyatda dolzarb bo'lib bormoqda. Ta'lim sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar, xususan, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" hamda 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekiston taraqqiyot strategiyasida oila va maktab hamkorligini mustahkamlash, farzand tarbiyasida ota-onalarning mas'uliyatini oshirish alohida ta'kidlab o'tilgan. Bu 2 hujjatlar ota-onalarning pedagogik madaniyatini yuksaltirish, ularni farzand tarbiyasining faol subyektiga aylantirishni nazarda tutadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida ota-onalarning maktab hayotida faol ishtiroki, ularning bola psixologiyasi va shaxsiy rivojlanish jarayonidagi rolini chuqur anglash psixologik-pedagogik hamkorlikning asosiy mezonidir. Otaonalar majlislari, seminar-treninglar, suhbatlar, psixologik maslahatlar orqali bu hamkorlik tizimli ravishda rivojlantirilmoqda. Xorijiy mamlakatlar tajribasi ham shuni ko'rsatadiki, AQSh, Finlyandiya, Yaponiya, Janubiy Koreya kabi ilg'or ta'lim tizimlarida oila-maktab sherikligi maxsus dasturlar asosida amalga oshiriladi. Masalan, AQShda "Parent Involvement Programm" (Ota-onalar ishtiroki dasturi), Yaponiyada esa "School–Home Partnership Model" orqali o'qituvchi va ota-onalar muntazam muloqotda bo'ladilar. Bu tajribalar ota-onalar majlislari faqat ma'muriy jarayon emas, balki bolaning shaxsiy, ijtimoiy va intellektual rivojlanishida hamkorlik maydoniga aylanganini ko'rsatadi. O'zbekiston sharoitida esa ota-onalar bilan ishlash jarayonida milliy qadriyatlar, mahalla institutlari, diniy va madaniy an'analar muhim rol o'ynaydi. Shu boisdan ham ota-onalar bilan hamkorlikni tashkil etishda xalq pedagogikasi g'oyalari, o'zbek oilasiga xos mehr-oqibat, hurmat, mas'uliyat kabi tushunchalarga tayanish zarur. Shuningdek, hozirgi raqamli asrda ota-onalar bilan aloqa faqat an'anaviy uchrashuvlar orqali emas, balki onlayn platformalar (Telegram, Zoom, Google Classroom) yordamida ham amalga oshirilmoqda. Bu esa hamkorlik shakllarining yanada moslashuvchan, ochiq va interfaol bo'lishiga imkon yaratmoqda. Shunday qilib, ota-onalar bilan hamkorlik masalasining dolzarbligi quyidagi omillar bilan belgilanadi: Ta'lim sifati va tarbiya samaradorligini oshirishga xizmat

qilishi; Alohida yordamga muhtoj bo'lgan bolalarni psixologik-pedagogik tashxis qilishning dolzarb muammolari — bu sohada bir qator qiyinchiliklar va tashxis jarayonida hal qilinishi lozim bo'lgan muammolar mavjud. Bu muammolar asosan bolaning individual ehtiyojlari, tashxisning to'g'ri va aniq amalga oshirilishini ta'minlash, shuningdek, bolalarga taqdim etiladigan yordamning samaradorligini oshirish bilan bog'liq.

Bola shaxsini har tomonlama rivojlantirish uchun oilaviy muhitni mustahkamlashi; Ota-onalarning pedagogik va psixologik savodxonligini yuksaltirishi; Maktab, oila va jamiyat o'rtasida uzviy bog'liqlikni shakllantirishi; Milliy va zamonaviy tarbiya yondashuvlarini uyg'unlashtirishi. Ota-onalar bilan hamkorlikning psixologik-pedagogik asoslarini tahlil qilish. Oila muhitining bola rivojiga ta'sirini ilmiy jihatdan yoritish; Ota-onaning shaxsiy pozitsiyasi, muloqot madaniyati va farzand tarbiyasidagi roli. Ota-onalar bilan hamkorlikning zamonaviy shakl va metodlarini o'rganish. Majlislar, seminarlar, treninglar, ota-onalar klublari faoliyatini tahlil qilish; Charxpalak, keys-stadi, muloqot maydoni, "fikrlar devori" kabi interfaol usullarni qo'llash. Ota-onalar majlislari ssenariylarini ishlab chiqishning ilmiy-metodik asoslarini yaratish. Ssenariy tuzilmasi, maqsadli yo'nalishlari va muloqot texnologiyalarini ishlab chiqish; Pedagog va psixolog faoliyatining o'zaro integratsiyasini ko'rsatish. O'zbekiston va xorijiy tajribalarni qiyosiy o'rganish. Finlyandiya, AQSh, Yaponiya kabi mamlakatlarda ota-onalar bilan ishlash tizimlarini tahlil qilish; Ularning ijobiy tajribalarini mahalliy sharoitda tatbiq etish yo'llarini ishlab chiqish. Ota-onalar bilan hamkorlik samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish. Maktab psixologi, sinf rahbari va ota-onalar o'rtasidagi kommunikatsiyani takomillashtirish;

Ota-onalar pedagogik savodxonligini oshirish bo'yicha trening va kurslar ishlab chiqish. Oila, maktab va mahalla o'rtasidagi integratsiyani mustahkamlash. Mahalla fuqarolar yig'ini, nodavlat tashkilotlar bilan hamkorlik mexanizmlarini ishlab chiqish; Bolaning ijtimoiylashtirish jarayonida "uchlik hamkorlik modeli"ni shakllantirish. Ota-onalar majlislari samaradorligini monitoring qilish va tahlil qilish tizimini yaratish. So'rovnoma, intervyu, refleksiya, kuzatuv metodlari asosida natijalarni baholash; Ota-onalarning fikr-mulohazalari asosida hamkorlikni doimiy takomillashtirib borish.

1. Ota-onalar bilan hamkorlikning nazariy asoslari:

Ota-onalar bilan hamkorlik — bu bola shaxsining har tomonlama rivojlanishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-pedagogik tizim bo'lib, u oila, maktab va jamiyat o'rtasidagi uzviy aloqani ta'minlaydi. Ushbu hamkorlikning nazariy asoslarini tahlil qilish shaxs psixologiyasini, ijtimoiy muloqotni va tarbiya jarayonini chuqur tushunishga yordam beradi. XX asr psixologiyasi va pedagogikasida oila va maktab o'rtasidagi munosabatlar masalasi ko'plab olimlar — L.S. Vygotskiy, J. Piaget, E. Erikson, U.

Bronfenbrenner, A. Adler kabi tadqiqotchilar tomonidan keng o'rganilgan. Ularning qarashlari ota-onalar bilan hamkorlikning psixologik, ijtimoiy va madaniy asoslarini belgilab berdi. Oila va maktab o'rtasidagi o'zaro ta'sirning psixologik mohiyati Oila — bolaning birlamchi ijtimoiylashuv muhiti hisoblanadi. L.S. Vygotskiy "ijtimoiy tajriba" nazariyasida bola psixikasining shakllanishida atrofdagi kattalar, eng avvalo ota-onalar bilan muloqotning bevosita ahamiyatini ta'kidlaydi. Uningcha, bola uchun "yaqin rivojlanish zonasi"ni yaratishda oila 5 hal qiluvchi rol o'ynaydi. Alohida yordamga muhtoj bo'lgan bolalar turli rivojlanishdagi nuqsonlar yoki maxsus ehtiyojlarga ega bo'lishi mumkin. Psixologik-pedagogik tashxis jarayonida ularning individual ehtiyojlarini aniqlashda ba'zi qiyinchiliklar yuzaga keladi, masalan: Shuningdek, U. Bronfenbrennerning "ekologik tizimlar nazariyasi"ga ko'ra, bola rivoji mikrosistema (oila, maktab), mezosistema (oila va maktab o'rtasidagi aloqa), ekzotizim (mahalla, ijtimoiy muhit) va makrotizim (madaniy qadriyatlar) darajalarida amalga oshadi. Bu nazariya ota-onalar bilan hamkorlikni ko'p qatlamli tizim sifatida o'rganishga imkon beradi. Ota-onalar bilan hamkorlikning pedagogik asoslari Pedagogik yondashuvda hamkorlik — bu subyekt-subyektli munosabat bo'lib, unda o'qituvchi, psixolog va ota-ona teng huquqli sherik sifatida ishtirok etadi. A.S. Makarenko ta'lim jarayonida oilaning birlamchi tarbiyaviy kuch ekanini e'tirof etib, o'qituvchi va ota-onaning yagona tarbiyaviy maqsad sari birgalikda harakat qilishi lozimligini uqtirgan. O'zbekiston olimlaridan A. Avloni, A. Qodiriy, A. Fitrat asarlarida ham oila va tarbiya masalalari chuqur o'rganilgan. A. Avloniy o'zining "Turkiy guliston yoxud axloq" asarida shunday degan: "Tarbiyachi bilan ota-onaning fikri bir bo'lmasa, bola ikki o't orasida qoladi." Bu fikr ota-onalar va o'qituvchi o'rtasidagi fikriy birlik zarurligini ilmiy asoslaydi. Hamkorlikning ijtimoiy va madaniy omillari Har bir jamiyatda oila o'zining ijtimoiy funksiyasini milliy qadriyatlar asosida bajaradi. O'zbek oilasiga xos xususiyat — bu mehr, hurmat, mas'uliyat va jamoaviylik tamoyillaridir. Shuning uchun ham ota-onalar bilan hamkorlikda xalq pedagogikasi, milliy tarbiya qadriyatlarini inobatga olish muhim. Shu bilan birga, zamonaviy sotsiologik yondashuvlarda ota-onalar bilan hamkorlik ijtimoiy kapital sifatida baholanadi. Ya'ni, oila va maktab o'rtasidagi ishonch, muloqot va hamkorlik — bu bolalarning ijtimoiy moslashuvi va muvaffaqiyatli rivoji uchun "kapital" vazifasini bajaradi (K. 6 Coleman, 1998). Hamkorlikning psixologik-pedagogik mexanizmlari Ota-onalar bilan hamkorlik samaradorligini belgilovchi asosiy mexanizmlar quyidagilardir: Kommunikativ mexanizm — o'zaro muloqot, tinglash, fikr almashish, ishonchni shakllantirish. Motivatsion mexanizm — ota-onaning farzand tarbiyasiga bo'lgan ichki ehtiyoji va mas'uliyat hissi. Kognitiv mexanizm — ota-onaning bola psixologiyasi va ta'lim jarayoni haqidagi bilim darajasi. Affektiv mexanizm — mehr, e'tibor va qo'llab-quvvatlash orqali psixologik yaqinlikni shakllantirish Bu mexanizmlar uyg'unlashganda ota-onalar bilan hamkorlik barqaror tizim sifatida shakllanadi. Ota-onalar bilan hamkorlikning nazariy asoslari — bu

psixologik, pedagogik va ijtimoiy tamoyillarning uyg'unlashgan tizimidir. U bola shaxsini tarbiyalashda oila va maktabning bir-birini to'ldiruvchi rolini ta'kidlaydi. Vygotskiy, Erikson, Bronfenbrenner kabi olimlar g'oyalari ota-onalar bilan hamkorlikning ilmiy asosini tashkil etadi, o'zbek pedagogik an'analari esa uni milliy ruhda boyitadi.

1. Ota-onalar bilan hamkorlikning shakllari va yo'nalishlari

Ota-onalar bilan samarali hamkorlik ta'lim jarayonining ajralmas qismidir. U bola shaxsining barkamol shakllanishiga, ta'lim va tarbiya sifatining oshishiga bevosita ta'sir qiladi. Zamonaviy pedagogikada hamkorlik faqat axborot yetkazish emas, balki hamfikrlik, sheriklik, birgalikda qaror qabul qilish jarayonidir. Ota-onalar bilan ishlashda qo'llaniladigan shakl va yo'nalishlar oila bilan maktab o'rtasidagi muloqot tizimini tashkil etadi. Bu shakllar orqali o'qituvchi va ota-onalar o'rtasida o'zaro ishonch, ijobiy psixologik muhit va tarbiyaviy birdamlik qaror topadi. Ota-onalar bilan hamkorlikning asosiy shakllari Ota-onalar bilan hamkorlikning shakllari ularning mazmuni, maqsadi va tashkil etilish darajasiga ko'ra individual, guruhli va ommaviy turlarga bo'linadi. Individual shakllar Bu shakllar o'qituvchi va har bir ota-ona o'rtasida bevosita aloqani ko'zda tutadi:

Suhbat va maslahatlar – o'quvchining psixologik holati, qiziqishlari, oilaviy muammolari bo'yicha maslahat berish. Uyga tashrif buyurish – o'qituvchining o'quvchining oilaviy muhiti bilan tanishishi.

Telefon va onlayn muloqotlar – tezkor axborot almashish, masofaviy maslahat berish. Psixologik konsultatsiya – ota-onalarga bola xulqi, stress, emotsional rivojlanish masalalarida yo'l-yo'riq berish. Guruhli shakllar Bu shakllar bir sinf yoki kichik guruh ota-onalari ishtirokida tashkil etiladi:

Ota-onalar majlislari – o'quvchilar yutuqlari, intizomi, tarbiyaviy masalalar muhokama qilinadi.

Tematik seminar-treninglar – masalan, "Raqamli davrda farzand tarbiyasi", "O'smirlik davrida psixologik yondashuv". Treninglar va rolly o'yinlar – ota-onalarni bolalar bilan samarali muloqotga o'rgatish.

Ota-onalar klubi – tajriba almashish, ijobiy oilaviy amaliyotlarni targ'ib etish. Ommaviy shakllar Bu shakllar keng auditoriya, butun maktab jamoasini qamrab oladi: Ochiq eshiklar kuni – ota-onalar farzandlarining dars jarayonini bevosita kuzatadi Konferensiya, davra suhbat, anjumanlar – ilmiy-ommabop shaklda tashkil etiladi. "Eng faol ota-ona" tanlovlari – hamkorlikda faollikni rag'batlantirish. Madaniy-ma'rifiy tadbirlar – bayram, sport musobaqalari, "Oila va maktab kuni" kabi tadbirlar. Ota-onalar bilan hamkorlikning asosiy yo'nalishlari Hamkorlik yo'nalishlari ota-onalar bilan ishlashning mazmunini belgilaydi. Quyidagi besh yo'nalish asosiy hisoblanadi: Axborot-ma'rifiy yo'nalish Ota-onalarni maktab hayoti, ta'lim jarayoni, o'quv dasturi, baholash tizimi haqida muntazam xabardor qilish. Bu yo'nalish ota-onaning pedagogik savodxonligini oshiradi. Tarbiyaviy yo'nalish Ota-

onalarni farzand tarbiyasining faol ishtirokchisiga aylantirish. Masalan: oilaviy qadriyatlar, axloqiy tarbiya, mehnat, ekologik va estetik tarbiya bo'yicha tadbirlar. Psixologik-pedagogik yo'nalish Ota-onalarga bola shaxsiyati, yosh xususiyatlari, temperament, xulq-atvor psixologiyasi haqida ma'lumot berish. Bu yo'nalish ota-onaning farzand bilan munosabatini empatik va konstruktiv qilishga yordam beradi. Diagnostik yo'nalish Ota-onalar bilan birgalikda bola shaxsining rivojlanish holatini o'rganish. So'rovnomalar, test, intervyu va kuzatuv orqali ota-onalarning fikrini aniqlash. Hamkorlikni rivojlantiruvchi yo'nalish Ota-onalar, o'qituvchi va psixolog o'rtasida sheriklik asosida reja tuzish, qarorlar qabul qilish, natijalarni tahlil qilish jarayonini yo'lga qo'yish. Bu yo'nalish "oila-maktab-jamiat" tizimini barqarorlashtiradi.

O'zbekiston tajribasida ota-onalar bilan hamkorlik O'zbekiston ta'lim tizimida ota-onalar bilan ishlash jarayoni davlat hujjatlari bilan tartibga solingan. Xususan: "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun (2020-yil yangi tahriri); Milliy o'quv dasturi; Maktab psixologi faoliyati to'g'risidagi nizom; Mahalla va oila qo'mitasi bilan hamkorlik yo'nalmalari. So'nggi yillarda maktablarda "Ota-onalar universiteti", "Oila va maktab kuni", "Farzandim – faxrim" kabi loyihalar yo'lga qo'yilib, bu yo'nalishda psixologik treninglar, ota-onalar anjumanlari, mahorat darslari muntazam o'tkazilmoqda. 4. Xorijiy tajribadan misollar Finlyandiyada ota-onalar bilan "Family-school dialogue" (oila-maktab muloqoti) amalda bo'lib, har o'quv yili boshida shaxsiy suhbat o'tkaziladi. Yaponiyada "Lesson Open Day" (ochiq darslar kuni) orqali ota-onalar farzand o'qishini kuzatadi. AQShda "Parent-Teacher Association" (PTA) faoliyati ota-onalarning maktab boshqaruvida bevosita ishtirokini ta'minlaydi. Ushbu tajribalar O'zbekistonda ham ijtimoiy sheriklik modelini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ota-onalar bilan hamkorlikning shakl va yo'nalishlari — bu ta'lim-tarbiya jarayonining barqarorligini ta'minlaydigan strategik tizimdir. Ular orqali o'qituvchi, psixolog va ota-ona o'rtasida o'zaro ishonch, mas'uliyat va muloqot madaniyati shakllanadi. 3.Ota-onalar majlislari: maqsad, mazmun va tashkil etish tamoyillari Ota-onalar majlisining maqsadi Ota-onalar majlislari – bu ta'lim muassasasi bilan oila o'rtasidagi uzviy hamkorlikni mustahkamlashga qaratilgan ijtimoiy-pedagogik jarayondir.

2. Ota-onalar bilan ishlashda psixologik xizmatning o'rni va ahamiyati

Zamonaviy ta'lim tizimida ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar o'rtasidagi hamkorlik bolani har tomonlama rivojlantirishning muhim omili hisoblanadi. Ayniqsa, maktab psixologining faoliyati ota-onalar bilan o'zaro muloqotda ruhiy-pedagogik muvofiqlikni ta'minlash, bolaning emotsional farovonligini qo'llab-quvvatlashda katta ahamiyatga ega. Psixologik xizmat — bu ta'lim muassasasida sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishga yo'naltirilgan ilmiy-amaliy faoliyat tizimidir. Psixologik xizmatning asosiy maqsadi

Ota-onalar bilan ishlashdagi psixologik xizmatning maqsadi — bola shaxsining rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatish, ota-onalarning psixologik madaniyatini oshirish va oila-maktab o'rtasidagi psixologik muvozanatni saqlashdan iborat. Ushbu xizmatning dolzarbligi shundaki, oila — bu shaxs rivojining birlamchi ijtimoiy muhiti bo'lib, undagi har qanday psixologik holat farzandning o'qishdagi motivatsiyasi, xulqi va o'zini baholashiga bevosita ta'sir qiladi. Psixologik xizmatning asosiy vazifalari Ota-onalar bilan ishlashda maktab psixologi quyidagi vazifalarni bajaradi: Psixodiagnostika — bola shaxsiy xususiyatlari, temperament, emotsional holat va moslashuv darajasini aniqlash;

Psixoprofilaktika — oilaviy nizolar, tarbiya uslublaridagi xatoliklarni oldindan aniqlash va oldini olish; Psixokorreksiya — bolaning emotsional yoki ijtimoiy muammolarini bartaraf etish uchun psixologik mashg'ulotlar o'tkazish; Psixologik maslahat (konsultatsiya) — ota-onalarga farzand tarbiyasi, o'quv motivatsiyasi, o'zaro muloqot madaniyati bo'yicha maslahatlar berish;

Ma'rifiy faoliyat — ota-onalar uchun trening, seminar, konferensiya, ota-onalar klublarini tashkil etish. Ota-onalar bilan psixologik ish shakllari Psixologik xizmat ota-onalar bilan turli individual va guruhli ish shakllarini qo'llaydi:

Individual konsultatsiyalar — muayyan bola bilan bog'liq muammoni tahlil qilish va ota-onaga yo'l-yo'riq ko'rsatish;

Ota-onalar seminarlari va treninglari — “Ota-onaning shaxsiy mas'uliyati”, “Farzandimning emotsional ehtiyojlari” kabi mavzularda; Psixologik o'yinlar va treninglar — oila a'zolari o'rtasida o'zaro tushunish va ishonchni oshirishga qaratilgan;

Psixologik anketalar va testlar — ota-onalarning tarbiyaviy yondashuvi va munosabat uslubini aniqlash. Masalan, “Ota-onaning bolaga munosabatini o'lchash testi” yoki “Ota-onalik stress darajasi” so'rovi. Ilmiy-nazariy asos Ota-onalar bilan ishlashda psixologik xizmat insonparvarlik psixologiyasi(K. Rojers, A. Maslou), faoliyat nazariyasi (A.N. Leontev), va sotsiopsixologik yondashuv (L.S. Vygotskiy, D.B. Elkonin) tamoyillariga tayanadi. K. Rojersning “empatik tinglash” konsepsiyasi ota-onalar bilan samimiy, ishonchli muloqot o'rnatishda muhim. A. Maslouning “ehtiyotlar ierarxiyasi” nazariyasi esa bolalarning xulq-atvori va motivatsiyasini tushunishga yordam beradi. Vygotskiyning “yaqin rivojlanish zonasi” konsepsiyasi ota-onalarga farzandni o'qitishda individual yondashuv zarurligini ko'rsatadi. 6. O'zbekiston tajribasi va xorijiy amaliyot O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan “Maktab psixologi faoliyatini takomillashtirish konsepsiyasi” (2021-y.) asosida ota-onalar bilan ishlashda psixologik xizmatning o'rnini mustahkamladi. Psixologlar maktablarda ota-onalar uchun “Psixologik madaniyatni oshirish haftaliklari”, “Ochiq eshiklar kuni” kabi tadbirlarni o'tkazmoqda. Xorijiy mamlakatlarda esa (AQSh, Finlyandiya, Yaponiya, Janubiy Koreya) psixologlar ota-onalar bilan ishlashni oilaviy maslahat markazlari, psixologik treninglar, onlayn

maslahat platformalari orqali amalga oshiradi. Bu yondashuvlar individual yondashuv, konfidensiallik va hamkorlik tamoyillariga tayanadi. Psixologik xizmat — bu ta’lim tizimida oila va maktab o’rtasidagi ko‘prikdir. U bolaning shaxsiy rivojlanishi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini ta’minlashda muhim o‘rin tutadi. Ota-onalar bilan muntazam psixologik muloqot, treninglar va maslahatlar 21 orqali pedagogik madaniyat oshadi, oilaviy tarbiya sifati yaxshilanadi, maktabdagi ijtimoiy-psixologik muhit sog‘lomlashadi.

3.2. TA’LIM OLUVCHILARNING RIVOJLANISHIDA XULQ- ATVORLARIDAGI BUZILISH VA OG‘ISHLARNING PSIXOLOGIK PROFILAKTIKASI MODULI SILLABUSI

	3.2. TA’LIM OLUVCHILARNING RIVOJLANISHIDA XULQ- ATVORLARIDAGI BUZILISH VA OG‘ISHLARNING PSIXOLOGIK PROFILAKTIKASI MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	3.2.1 -Bolalar, o‘smirlar va yoshlarni har xil turdagi ta’lim tashkilotlari sharoitlariga moslashtirish usullari	Mavzu:
Mavzu:	3.2.2 -Psixokorreksion - rivojlantiruvchi ishlar va ularni olib borishda interfaol usullardan foydalanish	Mavzu:
Mavzu:	3.2.3- Maktab o‘quvchilarini kasbga yo‘naltirish va pedagogik- psixologik diagnostika ishlarini zamonaviy axborot texnologiya vositalari yordamida amalga oshirish	Mavzu:
Mavzu:	3.2.4 -Ta’lim tizimida turli xil psixodiagnostik (kompyuter) dasturlardan foydalanish	Mavzu:
Yil:	2026	Yil:
Ta’lim shakli:	Kunduzgi	Ta’lim shakli:
Interaktiv ma’ruza	2	Interaktiv ma’ruza

Amaliy mashg'ulot	10	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)		
MM1	Ijtimoiy-psixologik iqlimni sozlash usullari, nizolarni hal qilish. Mutaxassislarning “kasbiy zo‘riqish” oldini olish nazariyalari va usullari. Ta’lim oluvchilarning ortiqcha ruhiy zo‘riqishining oldini olish va olib tashlashning namunaviy holatlari va usullari. Kasbiy va ijtimoiy-psixologik moslashuv nazariyalari, ularning samaradorligini ta’minlash usullari va uslublari.	
MM2	Bolalar, oilalar, maktablar va jamoalarning xilma-xilligi bilan bog‘liq tamoyillar va tadqiqotlar, shu jumladan bola rivojlanishi, din, madaniyat va madaniy o‘ziga xoslik, irq, ijtimoiy-iqtisodiy holat va boshqa o‘zgaruvchilar bilan bog‘liq omillar. Bola huquqlari va bolalar ta’limi sohasidagi xalqaro normalar va shartnomalar.	
Mavzu mazmuni		
Psixokorreksiya va rivojlantirish- shaxs shakllanishi va psixologik rivojlanishidagi salbiy nuqsonlarni bartaraf etish, ijtimoiy psixologik muhitni sog‘lomlashtirish, shaxs va jamoaga faol ijobiy – ruhiy ta’sir o‘tkazish ekanligi. O‘quvchilarning psixik taraqqiyotidagi nuqsonlarni tuzatish va korrektsiya qilish.		Ma’ruza, 30-minut
O‘zlashtirilgan bilimlar natijasida - Emotsional zo‘riqishning oldini olish va kamaytirish maqsadida maxsus xonalar jihozlash. Bo’sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar bilan korreksion ishlar olib borishda interfaol usullardan unumli foydalanish.		Bahs- munozara 20-minut

1-mavzu. Bolalar, o‘smirlar va yoshlarni har xil turdagi ta’lim tashkilotlari sharoitlariga moslashtirish usullari

Deviantlik, og‘ishgan xulq muammosi psixologlar, shifokorlar, pedagoglar, huquq-tartibot organ lari xodimlari, sotsiologlar, faylasuflarda qiziqish uyg‘otib kelgan. Og‘ishgan xulq mavzusi sohalararo va munozarali xarakterga ega. Yondashuvlarning turli-tumanligi shaxs xulqini og‘ishganligini tashhis qilish, uni profilaktika qilish va ijtimoiy psixologik yordam ko‘rsatish jarayonida uni bartaraf etish kabi amaliy vazifalarni yechishda ham ko‘zga tashlanadi. Psixologiyada axloq atamasidan tur va inson faolligi darajasini uning faoliyati. mushoqadasi, tafakkuri, muloqoti kabi ko‘rinishlari bilan bir qatorda belgilash uchun keng foydalaniladi. Inson axloqi to‘g‘risidagi ilmiy tasavvurlar XX asrning boshlarida bixevioristlar uni psixologik fanning predmeti deb e‘lon qilgan vaqtdan boshlab, ayniqsa, shiddatli rivojlanish tusini oldi. Dastlab axloq tushunchasi ostida shaxsning istalgan tashqi kuzatiluvchisi, “stimul-reaksiya” sxemasi bo‘yicha ishlaydigan reaksiyasini (harakatlanuvchan, vegetativ, nutqiy) tushuniladi. Odamning tashqi faolligi ostida har qanday tashqi ko‘rinish: harakat faoliyat, muomala, mulohaza, vegetativ reaksiyalar tushuniladi. Quyidagilar axloqning ichki tarkibi bo‘lib hisoblanadi: motivatsiya va maqsad qo‘yish, kognitiv ishlov berish, hissiy reaksiyalar, o‘z-o‘zini boshqarish jarayonlari kabilar. Shuningdek bu shaxs va uning og‘ishgan xulqini quyidagi tarifda keltirib o‘tamiz - bu umumqabul qilingan yoki rasman o‘rnatilgan ijtimoiy me‘yorlarga mos tushmaydigan axloq. Bu mavjud xatti-harakat, mavjud qonunlar, vazifalar, qoidalar, an‘analar va ijtimoiy buyruqlarga mos tushmasligi yoki aslidan o‘zgacha ifodalanishi mumkin? Bola shaxsidagi Deviant va deviatiya tushunchalari axloqni me‘yoriy ortiq yoki me‘yordan ko‘p og‘ishgan axloqiy xususiyat sifatida aniqlaganda quyidagilarni esda saqlash kerakki, xar bir ijtimoiy me‘yorlar o‘zgarishi va takrorlamas bo‘lishini. Bu, o‘z navbatida, biz pedagog va psixologlardan boy tajribani talab qiladi. Shubhasiz, deviant axloq - bu har qanday me‘yorlarni emas, balki ushbu jamiyat uchun va ayni shu vaqtda birmuncha muqim bo‘lgan ijtimoiy me‘yorlarnigina buzilishi bilan tavsiflanadigan hodisadir. Shaxsning deviant xatti xarakati va axloqiy ko‘rinishlari, uning namoyon bo‘lishidagi muhim jarayonlarni boshqa bir odamlar tomonidan ijobiy yoki salbiy baholanishini ko‘rishimiz mumkin. Salbiy yoki ijobiy baho jamoatchilikning turli muhokamalari yoki ijtimoiy cheklovlariga, shu jumladan, jinoiy yoki aksincha ma‘muriy jazo shakli ko‘rinishida namoyon bo‘lishi mumkin. Dastavval, sanksiyalar istalmagan axloqning oldini olish vazifasini bajaradi. Masalan, jazo muddatini o‘tab, “me‘yoriy” tushunchasini anglagan va hayotga qaytgan odamning moslashuvdagi qiyinchiliklarida biz bu xolatni yaqol ko‘rishimiz mumkin. Insonning mavjud xatti harakatlarini tuzatish orqali yangi hayot boshlashga intilishi, extiyojlarini ortishi ko‘pincha atrofdagi mavjud odamlarning yoki jamiyatning ishonmasligi, ularni rad etilishlari natijasida tubdan o‘zgaradi. Deviant (giyohvand, jinoyatchi, o‘z-o‘zini o‘ldiruvchi va h.k.) tamg‘asi sekin-asta deviant barobarlikni (o‘z-o‘zini qis qilishni) shakllantiradi. Shunday qilib, axmoqona shuxrat xavfli yakkalanishni kuchaytiradi, ijobiy o‘zgarishlarga to‘sqinlik qiladi va deviant

axloqning takrorlanishini chaqiradi. Og‘ishgan xulqning xususiyatlariga to‘xtaladigan bo‘lsak bu shaxsning o‘zi yoki atrofdagilarga ahamiyatli tarzda hayot sifatini pasaytirgan holda real zarar keltirishi hisoblanadi. Bu esa quyidagi holatlarda namoyon bo‘ladi

- Mavjud tartibning noturg‘unligi,
- Ma‘naviy va moddiy zarar keltirish,
- Jismoniy zo‘rlilik va dard-alam yetkazish,
- Sog‘lig‘ining yomonlashishi bo‘lishi mumkin.

Deviant axloq o‘zining eng keyingi ko‘rinishlarida shaxs va uning atrofdagilari uchun bevosita xavf tug‘diradi, masalan, suitsidal axloq, zo‘ravonlik jinoyatlari, “og‘ir” giyohvand moddalar iste‘mol qilish. Zararning psixologik markeri o‘sha odamning o‘zi yoki uning atrofidagilarning aziyat chekishidir. Deviant xulqning yoki og‘ishgan xulqning xar qanday ko‘rinishiga moyil bo‘lgan shaxslar jamiyatni tubdan yangilashni maqsad qiladilar, bu esa og‘ishgan xulqning xususiyatlaridan biri bo‘lgan jamiyat meyorlariga zid xatti-harakatlarda namoyon bo‘ladi. Ana u endi tibbiy me‘yorlar chegarasida ko‘rib chiqiladi. U garchi mutaxassislar tomonidan kasallik yoki patologik xususiyatga ega deb qaralsa ham aslini olganda psixik kasalliklarning patologik holat bilan tenglashtirilmogda bunga sabab ruhiy buzulishlar va ruhiy tazyiqlar sabab bo‘ladi. Psixik parokandalik holida psixik kasal odamning patologik axloqiga o‘rin bor. Shu o‘rinda patologik axloqning turli ko‘rinishlarini ham keltirib o‘tsak tibbiy me‘yordan og‘ish- birinchi darajasi tibbiy aralashuvni talab qilmaydi. Bunday toifadagi insonlarga belgilangan mutaxassislar yani psixiatr o‘z yordamini bera oladi agarki inson o‘zida istak va xoxish bo‘lsa. masalan, psixik kasallarning deviant axloqi alohida sifati va xatti xarakat sifatida o‘rganiladi. Patologik axloq kasallik holati ta’siri ostida shaxsning o‘z harakatlarini anglash va nazorat qilish qobiliyati ahamiyatli tarzda pasayishini nazarda tutadi.

O‘smirlar deviant xulq-atvorining profilaktikasi. O‘smirlik yoshida deviatsiya namoyon bo‘lishining tinimisiz oshib borishi ijtimoiy pedagog oldida bu o‘smirlar bilan ishlashning yangi usullari, texnologiyalarini izlash va ularga tadbqiq etish vazifasini qo‘yadi. Ilmiy nazariy va amaliyotda ikki asosiy texnologiya-profilaktika va reabilitatsiya keng tarqalgan. Profilaktika-o‘smirlar xulq-atvorida ijtimoiy normalardan og‘ishning turli shakllarini keltirib chiqaruvchi asosiy sabab va sharoitlarni bartaraf etishga qaratilga ijtimoiy, tibbiy, tashkiliy, tarbiyaviy va davlat tadbirlarining majmuasidir. U asosan bolani o‘rab turuvchi muhitga bog‘liq bo‘ladi. **Profilaktika chora-tadbirlarini amalga oshirayotganda ijtimoiy pedagog quyidagi qoidalarga suyanadi:**

1. Ijtimoiy madaniy normani o‘zlashtirish shaxs ijtimoiylashuvi jarayonida amalga oshadi. Qadriyatlar, g‘oyalar va boshqa ramziy tizimlar majmuasini o‘zlashtirmay inson jamiyatning to‘la qonli a‘zosi sifatida faoliyat yurita olmaydi.

2. Ijtimoiy madaniy normaning muxolifi bolalarning ijtimoiy madaniy va pedagogik qarovsizligi bo'lib, u nafaqat bola rivojining g'ayrinormal alomati balki uning zimmasiga anomal ijtimoiy holatlarni yuklatishning natijasi sifatida qaraladi.

3. Bolalar qarovsizligining profilaktikasi nafaqat mavhum ijtimoiy madaniy normadan balki muayyan sharoitda yashashga majbur bo'lgan boladan kelib chiqishi lozim.

4. Bola rehabilitatsiyasi faoliyat sub'ekti, ijtimoiy sub'ekt va shaxs darajasida amalga oshirilishi kerak. "Profilaktikasi" atamasi o'zi noxush oqibatlarni keltirib chiqaruvchi sabablarni bartaraf etish ma'nosini bildiradi.

Ijtimoiy og'ishlar turli sabab va holatlardan kelib chiqishini inobatga olsak, profilaktik chora-tadbirlarning bir nechta turlarini ajratsa bo'ladi: Neytrallashtiruvchi; o'rnini to'ldiruvchi; ijtimoiy og'ishlarga sabab bo'luvchi holatlarni yuzaga kelishidan ogohlantiruvchi; bu holatlarni bartaraf etuvchi; o'tkaziladigan profilaktika ishlarini nazorat qiluvchi. Deviant xulq-atvorga ega bolalarning ijtimoiy-pedagogik rehabilitatsiyasi. Ijtimoiy pedagogning dezadaptatsiya bo'lgan o'smirlar bilan ishlashining boshqa bir texnologiyasi ularning rehabilitatsiyasi hisoblanadi. Rehabilitatsiya keng turdagi vazifalar, elementar ko'nikmalardan tortib insonning jamiyatda to'liq integratsiyalashuvigacha bo'lgan masalalarni hal qilishga qaratilgan chora-tadbirlar tizimi sifatida qaralishi mumkin. Voyaga yetmaganlarning xulq-atvori profilaktikasi ishida ommaviy axborot vositalari orqali tashviqiy-ma'rifiy ishlarni olib borish muhimdir. Jamoatchilik fikri so'rovi ma'lumotlari bo'yicha televideniye o'smirlar va yoshlar uchun axborot olishning afzalroq manbai hisoblanadi. Shu munosabat bilan ijtimoiy reklamaning roli o'sadi. Ijtimoiy reklama o'z takliflari bilan mehnatni rag'batlantiradigan, ijobiy maqsadlarga erishish uchun inson faoliyati motivatsiyasini kuchaytiradi. Reklama ijtimoiy qadriyatlarni yoyadi va targ'ib qiladi. U mamlakatlar va xalqlarning yashash tarzini, andozalarini shakllantirishga ko'maklashadi. Reklamaning ijtimoiy funksiyasi turmush tarzi targ'ib qilinishini ham nazarda tutadi.

Deviant hulq-atvorning eng yaxshi profilaktikasi - bu tarbiyaning vositalari, shakllari va usullarini aniq belgilab olgan holda voyaga yetmaganlar ongiga maqsadga qaratilgan tashkiliy ta'sir ko'rsatishdir. Huquqiy tarbiyani oldini olish imkoniyatlari tiyishning boshqa vositalariga qaraganda ancha samaraliroqdir. Chunki huquqiy profilaktika choralari odatda, birmuncha kechikadi va qilmish sodir etilgandan keyin amal qila boshlaydi. Oldini olish bilan bog'liq huquqiy choralalar —ishlashi uchun u bolaning ongiga qo'yilishi, uning e'tiqodi, tajribasining bir qismiga aylanishi kerak. Buni aniq maqsadga qaratilgan tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish yo'li bilan erishish mumkin.

Ijtimoiy-psixologik iqlimni sozlash usullari

Jamoaning ijtimoiy-psixologik iqlimini yaxshilash-jamiyat va shaxsning ijtimoiy-psixologik salohiyatini ishga solish, odamlar uchun eng to'laqonli hayot tarzini yaratish vazifasi. Shu bilan birga, ijtimoiy-psixologik iqlim-bu jamoaning

ijtimoiy rivojlanish darajasi va uning psixologik zaxiralari ko'rsatkichi bo'lib, uni yanada to'liqroq amalga oshirishga qodir. Va bu, o'z navbatida, o'sish istiqboli bilan bog'liq ijtimoiy omillar ishlab chiqarish tarkibida, ham tashkiliy, ham ish sharoitining yaxshilanishi bilan. Har bir shaxsning ijtimoiy-psixologik iqlimining maqbullik darajasidan mehnat jamoasi jamiyatning va umuman mamlakatning umumiy ijtimoiy-siyosiy, mafkuraviy muhitiga ham ko'p jihatdan bog'liq. Ijtimoiy-psixologik iqlimning ahamiyati, shuningdek, u ma'lum ijtimoiy hodisalar va jarayonlarning samaradorligi omili sifatida harakat qilishi, ularning holati va ijtimoiy ta'siridagi o'zgarishlarning ko'rsatkichi bo'lib xizmat qilishi bilan ham belgilanadi. va ilmiy - texnik taraqqiyot. Ijtimoiy-psixologik iqlim, shuningdek, odamning mashg'ulotlarga psixologik jalb qilinish darajasini, bu faoliyatning psixologik samaradorligi, shaxs va jamoaning aqliy salohiyati darajasini, uning ko'lamini va chuqurligini ko'rsatuvchi ko'p funktsiyali ko'rsatkich sifatida xizmat qiladi. jamoaning psixologik zaxiralarini amalga oshirish yo'lida to'siqlar. (Parygin B.D.) Birgalikda amalga oshiriladigan tadbirlarning samaradorligi ko'p jihatdan shaxsiy va guruhiiy imkoniyatlarning maqbul bajarilishiga bog'liq. Guruhdagi qulay muhit nafaqat uning natijalariga samarali ta'sir qiladi, balki odamni qayta tiklaydi, uning yangi imkoniyatlarini shakllantiradi va potentsial imkoniyatlarini namoyon qiladi. Shu munosabat bilan shaxslararo o'zaro ta'sir uslubini optimallashtirish zarurati tug'iladi.

Har qanday jamoada atmosferani baholash uchun bir necha omillarga e'tibor qaratish lozim. Birinchidan, guruh tarkibi qanchalik tez-tez o'zgartiriladi, ya'ni xodimlarning aylanmasi ro'y beradimi. Ikkinchidan, vazifalar qanday amalga oshiriladi, tez-tez nizolar va boshqalar.

Ijtimoiy-psixologik muhit vazifalari:

-Biror shaxsning ushbu faoliyatga qo'shilganligini va ishning to'g'ri bajarilganligini baholash imkonini beradi.

-Bu o'z-o'ziga va kollektivning aqliy salohiyati va zaxiralari haqida ma'lumot olish imkonini beradi.

-Jamiyatda muvaffaqiyatli rivojlanish va ishlashga imkon bermaydigan muammolar ko'lamini baholash mumkin.

-Qulay ijtimoiy-psixologik muhitning belgilari: ishonch, qo'llab-quvvatlash, e'tibor, ishonch, ochiq muloqot, professional va intellektual o'sishning mavjudligi va boshqalar. Jamoaning noqulay iqlimi shunday belgilar bilan dalolat beradi: zo'riqish, ishonchsizlik, noto'g'ri tushunish, dushmanlik va boshqa salbiy narsalar.

Global makro muhit. Ushbu bo'lim butun jamiyatning barqaror iqtisodiy, siyosiy va psixologik holatini o'z ichiga oladi.

Jismoniy mikroiqlim, shuningdek, sanitariya-gigiyenik ish sharoitlari. Bu omil tashkilotning hajmi va tuzilishiga, shuningdek, doimiy ishlaydigan sharoitlarga, ya'ni yorug'lik, harorat, shovqin va hokazolarga ta'sir ko'rsatadi.

Ish bilan qoniqish. Ko'p jihatdan, ijtimoiy-psixologik iqlim insonga o'z ishini yoqtiradimi, u o'z ofisida amalga oshirilishi va rivojlanishi mumkin. Mehnat shartlari, ish haqi va boshqa omillar sizni yoqtirsa, guruhdagi umumiy muhit ham yaxshilanadi.

Faoliyatning tabiati. Bilvosita omillar ishning monotonligi, mas'uliyat darajasi, xavf mavjudligi, hissiy tarkibiy qism va boshqalar.

Psixologik muvofiqlik. Bu omil odamlarning birgalikdagi faoliyatga mos keladimi yoki yo'qligini va ular munosabatlarni o'rnatishi mumkinligini hisobga oladi.

Ishchi guruh a'zolarining o'zaro munosabatlari shartlari ularning birgalikdagi faoliyati muvaffaqiyatiga, ish jarayoni va natijalaridan qoniqishlariga ta'sir qiladi. Xususan, bularga xodimlar ishlaydigan sanitariya-gigiyena sharoitlari kiradi: harorat, namlik, yorug'lik, xonaning kengligi, qulay ish joyining mavjudligi va boshqalar. Guruhdagi munosabatlarning tabiati, undagi hukmron kayfiyat katta ahamiyatga ega. Guruhning psixologik holatini belgilash uchun "ijtimoiy-psixologik iqlim", "psixologik atmosfera", "ijtimoiy atmosfera", "tashkilot iqlimi", "mikroiqlim" kabi tushunchalar qo'llaniladi.

O'zining kelib chiqishiga ko'ra, bu tushunchalar asosan metaforadir. O'simlik yashaydigan va rivojlanadigan tabiiy-iqlim sharoitlari bilan o'xshashlik qilish mumkin. U bir iqlimda gullab-yashnashi va boshqa iqlimda qurib ketishi mumkin.

Ijtimoiy-psixologik iqlim haqida ham shunday deyish mumkin: ba'zi sharoitlarda guruh optimal ishlaydi va uning a'zolari o'z imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish imkoniyatiga ega bo'ladilar, boshqalarida odamlar o'zlarini noqulay his qiladilar, guruhni tark etishga moyil bo'ladilar, kamroq pul sarflaydilar. unda vaqt, ularning shaxsiy o'sishi sekinlashadi.

Ijtimoiy-psixologik iqlim (SPC) jamoalar quyidagilarni anglatadi:

- guruhning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari majmui;
- jamoaning ustun va barqaror psixologik kayfiyati;
- jamoadagi munosabatlarning tabiati;
- jamoa holatining ajralmas xarakteristikasi.

Qulay optimizm, muloqot quvonchi, ishonch, xavfsizlik hissi, xavfsizlik va qulaylik, o'zaro qo'llab-quvvatlash, munosabatlardagi iliqlik va e'tibor, shaxslararo hamdardlik, muloqotning ochiqligi, ishonch, quvnoqlik, erkin fikrlash, yaratish, intellektual va o'sish qobiliyatini tavsiflaydi. professional, tashkilotning rivojlanishiga hissa qo'shish, jazodan qo'rqmasdan xato qilish va hk.

Salbiy-ijtimoiy-psixologik iqlim pessimizm, asabiylashish, zerikish, guruhdagi munosabatlardagi yuqori keskinlik va ziddiyat, noaniqlik, xato qilish yoki yomon taassurot qoldirish qo'rquvi, jazodan qo'rqish, rad etish, tushunmovchilik, dushmanlik, shubha, bir-biriga ishonchsizlik, investitsiya qilishni istamaslik qo'shma mahsulotda, jamoani va umuman tashkilotni rivojlantirishdagi harakatlar, norozilik va boshqalar.

Bilvosita hukm qilish mumkin bo'lgan belgilar mavjud **guruhdagi atmosfera**. Bularga quyidagilar kiradi:

- kadrlar almashinuvi darajasi;
- mehnat unumdorligi;
- mahsulot sifati;
- ishdan bo'shatish va kechikishlar soni;
- xodimlar va mijozlardan kelib tushgan da'volar, shikoyatlar soni;
- ishni o'z vaqtida yoki kech bajarish;
- uskunalar bilan ishlashda ehtiyotsizlik yoki beparvolik;
- ishdagi tanaffuslar chastotasi.

Quyidagi savollar yordamidi **jamoadagi muhitni baholang**:

- Ishingiz sizga yoqdimi?
- Uni o'zgartirmoqchimisiz?
- Agar siz hozir ish izlayotgan bo'lsangiz, hozir qayerda ekanligingizni tanlaysizmi?
- Ishingiz siz uchun qiziqarli va xilma-xilmi?
- Ish joyingizdagi sharoitlar sizni qoniqtiradimi?
- Ishingizda foydalanayotgan uskunadan qoniqasizmi?
- Maoshingizdan qanchalik qoniqasiz?
- Sizda mahoratingizni oshirish imkoniyati bormi? Ushbu imkoniyatdan foydalanmoqchimisiz?
- Siz bajarishingiz kerak bo'lgan ish hajmidan qoniqasizmi? Haddan tashqari yuklanganmisiz? Ishdan tashqari vaqtlarda ishlashingiz kerakmi?
- Qo'shma faoliyatni tashkil etishda nimani o'zgartirishni taklif qilasiz?
- Ish jamoangizdagi muhitni qanday baholaysiz (do'stona munosabatlar, o'zaro hurmat, ishonch yoki hasad, tushunmovchilik, munosabatlardagi keskinlik)?
- Sizning bevosita rahbaringiz bilan bo'lgan munosabatlaringizdan qoniqasizmi?
- Jamoangizda nizolar qanchalik tez-tez yuzaga keladi?
- Siz hamkasblaringizni malakali ishchilar deb hisoblaysizmi? Javobgarmi?
- Hamkasblaringiz sizga ishonadi va hurmat qiladimi?

Rahbar maqsadli ravishda guruhdagi munosabatlar xarakterini tartibga solishi va SECga ta'sir qilishi mumkin. Buning uchun uni shakllantirish qonuniyatlarini bilish va SECga ta'sir etuvchi omillarni hisobga olgan holda boshqaruv faoliyatini amalga oshirish kerak. Ishning jozibadorligi mehnat sharoitlari, ish haqi, moddiy va ma'naviy rag'batlantirish tizimi, ijtimoiy ta'minot, ta'til taqsimoti, ish jadvali, axborot ta'minoti, martaba istiqbollari, o'z kasbiy mahoratini oshirish imkoniyati, hamkasblarning malakasi darajasidan qoniqishni oshiradi. jamoadagi biznes va shaxsiy munosabatlarning tabiati vertikal va gorizontal va boshqalar. Ishning jozibadorligi uning shartlari sub'ektning taxminlariga qanchalik mos kelishiga va unga o'z manfaatlarini amalga oshirishga, shaxsning ehtiyojlarini qondirishga imkon berishiga bog'liq:

- yaxshi mehnat sharoitlarida va munosib moddiy haq to'lashda;
- muloqot va do'stona shaxslararo munosabatlarda;
- muvaffaqiyat, yutuqlar, e'tirof va shaxsiy hokimiyat, hokimiyatga ega bo'lish va boshqalarning xatti-harakatlariga ta'sir qilish qobiliyati;
- ijodiy va qiziqarli mehnat, kasbiy va shaxsiy rivojlanish imkoniyatlari, o'z salohiyatini ro'yobga chiqarish.

Amalga oshirilgan faoliyatning tabiati. Faoliyatning monotonligi, uning yuqori mas'uliyati, xodimning sog'lig'i va hayoti uchun xavf mavjudligi, stressli tabiat, hissiy boylik va boshqalar. - bularning barchasi mehnat jamoasidagi ijtimoiy-psixologik iqlimga bilvosita salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan omillardir.

Birgalikda faoliyatni tashkil etish. Guruhning rasmiy tuzilishi, vakolatlarni taqsimlash usuli, yagona maqsadning mavjudligi ijtimoiy-psixologik iqlimga ta'sir qiladi. Vazifalarning o'zaro bog'liqligi, funktsional majburiyatlarning aniq taqsimlanmaganligi, xodimning kasbiy roliga mos kelmasligi, birgalikdagi faoliyat ishtirokchilarining psixologik mos kelmasligi guruhdagi munosabatlarning keskinligini oshiradi va nizolar manbai bo'lishi mumkin.

Psixologik muvofiqlik ijtimoiy-psixologik iqlimga ta'sir etuvchi muhim omil hisoblanadi. Psixologik muvofiqlik deganda jamoa ishtirokchilarining shaxsiy fazilatlarini optimal tarzda uyg'unlashtirishga asoslangan birgalikda ishlash qobiliyati tushuniladi. Psixologik muvofiqlik birgalikdagi faoliyat ishtirokchilarining xususiyatlarining o'xshashligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bir-biriga o'xshash odamlar uchun o'zaro munosabatlarni o'rnatish osonroq. O'xshashlik xavfsizlik va o'ziga ishonch hissini uyg'otadi, o'z-o'zini hurmat qilishni oshiradi. Psixologik muvofiqlikning asosi, shuningdek, bir-birini to'ldirish tamoyiliga muvofiq xususiyatlarning farqi bo'lishi mumkin. Bunday holda, odamlar "qulfnig kaliti kabi" bir-biriga mos kelishi aytiladi. Muvofiqlikning sharti va natijasi shaxslararo hamdardlik, o'zaro munosabatlar ishtirokchilarining bir-biriga bog'lanishidir. Noxush mavzu bilan majburiy muloqot salbiy his-tuyg'ularning manbai bo'lishi mumkin.

Xodimlarning psixologik muvofiqligi darajasi turli xil ijtimoiy va psixologik ko'rsatkichlar bo'yicha ishchi guruh tarkibi qanchalik bir hil ekanligiga ta'sir qiladi:

Ajratish uch darajadagi muvofiqlik: psixofiziologik, psixologik va ijtimoiy-psixologik:

- *Psixofiziologik daraja* muvofiqlik hissiy tizimning xususiyatlari (ko'rish, eshitish, teginish va boshqalar) va temperament xususiyatlarining optimal kombinatsiyasiga asoslanadi. Ushbu muvofiqlik darajasi birgalikdagi faoliyatni tashkil qilishda alohida ahamiyatga ega. Xolerik va flegmatik vazifani boshqa tezlikda bajaradi, bu esa ishdagi uzilishlarga va ishchilar o'rtasidagi munosabatlardagi keskinlikka olib kelishi mumkin.
- *Psixologik daraja* belgilar, motivlar, xatti-harakatlar turlarining mosligini nazarda tutadi.

- *Ijtimoiy-psixologik daraja* muvofiqlik ijtimoiy rollar, ijtimoiy munosabatlar, qadriyat yoʻnalishlari, manfaatlarning izchilligiga asoslanadi. Hukmronlikka intilayotgan ikki sub'ektning birgalikdagi faoliyatni tashkil etishi qiyin boʻladi. Muvofiqlik ulardan birini topshirishga yoʻnaltirilganligi bilan osonlashadi. Tez jahldor va impulsiv odam xotirjam va muvozanatli xodim uchun sherik sifatida koʻproq mos keladi. Psixologik muvofiqlik oʻz-oʻzini tanqid qilish, oʻzaro hamkorga nisbatan bagʻrikenglik va ishonch bilan yordam beradi. Uygʻunlik - bu xodimlarning uygʻunligi natijasidir. Bu minimal xarajatlar bilan birgalikdagi faoliyatning maksimal muvaffaqiyatini taʼminlaydi.

Tashkilotdagi aloqalarning tabiati SECda omil boʻlib xizmat qiladi. Xodimlar uchun muhim masala boʻyicha toʻliq va aniq maʼlumotlarning yoʻqligi mish-mish va gʻiybatlarning paydo boʻlishi va tarqalishi, toʻquv intrigalari va sahna ortidagi oʻyinlar uchun qulay zamin yaratadi.

Menejer tashkilotning qoniqarli axborot taʼminotini diqqat bilan kuzatishi kerak. Xodimlarning past kommunikativ malakasi ham muloqot toʻsiqlariga, shaxslararo munosabatlardagi keskinlikning kuchayishiga, tushunmovchilik, ishonchsizlik va nizolarga olib keladi.

Oʻz nuqtai nazarini aniq va toʻgʻri ifodalash qobiliyati, konstruktiv tanqid qilish usullariga ega boʻlish, faol tinglash qobiliyatlari va boshqalar. tashkilotda qoniqarli muloqot uchun sharoit yaratish.

Yetakchilik uslubi. Optimal ijtimoiy-psixologik muhitni yaratishda rahbarning roli juda muhim:

- Demokratik uslub muloqotda boʻlish va munosabatlarga ishonchni, doʻstona munosabatni rivojlantiradi. Shu bilan birga, tashqaridan, "yuqoridan" qarorlar qabul qilish hissi yoʻq. Ushbu etakchilik uslubiga xos boʻlgan boshqaruvda jamoa aʼzolarining ishtiroki SECni optimallashtirishga yordam beradi.
- Avtoritar uslub odatda adovat, itoatkorlik va gʻazab, hasad va ishonchsizlikni keltirib chiqaradi. Ammo agar bu uslub guruhning koʻz oʻngida foydalanishni oqlaydigan muvaffaqiyatga olib keladigan boʻlsa, u sport yoki armiya kabi qulay SECga hissa qoʻshadi.
- Qoʻzgʻatuvchi uslub past mahsuldorlik va ish sifati, qoʻshma faoliyatdan norozilikka olib keladi va noqulay SEC shakllanishiga olib keladi. Aqlli uslub faqat baʼzi ijodiy jamoalarda qabul qilinishi mumkin.

Agar menejer ortiqcha talablar qoʻysa, xodimlarni omma oldida tanqid qilsa, koʻpincha jazolaydi va kamdan-kam ragʻbatlantirsa, ularning birgalikdagi faoliyatiga qoʻshgan hissasini qadrlamasa, tahdid qilsa, ularni ishdan boʻshatish, mukofotlardan mahrum qilish va hokazolar bilan qoʻrqitishga harakat qilsa, "" xoʻjayin har doim haqdir", boʻysunuvchilarning fikriga quloq solmaydi, ularning ehtiyojlari va manfaatlariga eʼtibor bermaydi, keyin u nosogʻlom ish muhitini shakllantiradi. Oʻzaro hurmat va ishonchning etishmasligi odamlarni mudofaa pozitsiyasini egallashga,

o'zlarini bir-biridan himoya qilishga majbur qiladi, aloqalar chastotasi kamayadi, aloqa to'siqlari, nizolar paydo bo'ladi, tashkilotni tark etish istagi paydo bo'ladi va natijada hosildorlik va mahsulot sifatining pasayishi. Jazodan qo'rqish yo'l qo'yilgan xatolar uchun javobgarlikdan qochish, aybni boshqalarga yuklash va "ayb echkisi" qidirish istagini keltirib chiqaradi. Ushbu rol uchun, qoida tariqasida, sodir bo'lgan narsada aybdor bo'lmagan, lekin ko'pchilik xodimlardan farq qiladigan, ularga o'xshamaydigan, zaif va o'zini himoya qila olmaydigan shaxs (shaxslar guruhi) tanlanadi. . U hujumlar, dushmanlik, asossiz ayblovlar ob'ektiga aylanadi. "Gap echkisi" ning mavjudligi guruh a'zolariga o'zaro ishonchsizlik va qo'rquv muhitida osongina to'planadigan keskinlik va norozilikni bartaraf etishga imkon beradi. Shunday qilib, guruh o'zining barqarorligi va birligini saqlab qoladi. Bu paradoksal ko'rinadi, ammo "ayb echkisi" o'z manzilida qanchalik dushmanlikni keltirib chiqarmasin, guruhga tajovuzkor tendentsiyalardan xalos bo'lishga imkon beruvchi "xavfsizlik klapan" sifatida kerak. "Aynish echkisi"ni izlash guruhdagi munosabatlarni integratsiyalash va barqarorlashtirish, keskin va shiddatli nizolardan qochish mexanizmi rolini o'ynaydi.

Biroq, bu jarayon faqat qisman, bir martalik ta'sir ko'rsatadi. Tashkilotdagi keskinlik va norozilik manbai saqlanib qolmoqda va rahbarning noto'g'ri xatti-harakati ularning tashqi ko'rinishida muhim rol o'ynaydi.

Rahbar avtoritar boshqaruv uslubini qo'llasa ham, qaror qabul qilishda xodimlarning manfaatlarini hisobga olsa, ularga o'z tanlovini tushuntirsa, o'z harakatlarini tushunarli va asosli qilsa, boshqacha aytganda, ko'proq e'tibor bersa, bu ijobiy bo'lishi mumkin. Shunday qilib, rahbar mehnat jamoasidagi shaxslararo munosabatlarning tabiatiga, qo'shma faoliyatga munosabatga, ish sharoitlari va natijalaridan qoniqishga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin, ya'ni umuman tashkilotning samaradorligi ko'p jihatdan ijtimoiy-psixologik iqlimga bog'liqdir.

O'quvchilar o'rtasidagi nizolarning sabablari

Albatta, juda ko'p turli xil muammoli vaziyatlar paydo bo'lishi mumkin, ammo shunga qaramay, ular ko'pincha bir boladan ikkinchisiga tushunmovchilik, hasad, hasad bilan bog'liq.

Ko'pincha ziddiyatli vaziyatlar o'tish davrida yuqori sinflarda paydo bo'ladi. Agressiyaning kuchayishi va o'zining kattaligini isbotlash istagi o'zini his qiladi.

Misol uchun, bir o'g'il ustida janjal tufayli ikki qiz o'rtasida nizo bo'lishi mumkin yoki aksincha. Bunday vaziyatda oqibatlar halokatli bo'lishi mumkin, chunki bolalar hamma narsani bo'rttirib ko'rsatishga o'rganib qolgan, shuning uchun ular haqiqiy sevgi hozir hayotlarida sodir bo'layotganiga chin dildan ishonishadi. Bitta o'g'ilning yuragi bo'yicha kelishmovchiliklar tufayli qizlar keng ko'lamli mushtlashuvlar uyushtirgan, ularda yaradorlar va halok bo'lgan holatlar mavjud. Bunday vaziyatda har bir tomon imkon qadar xotirjam bo'lishi va muammoga kattalarcha yondashishga harakat qilishi kerak.

Maktabdagi nizolar giyohvandlik tufayli ham sodir bo'lishi mumkin. Misol uchun, bir bola mashhur musiqani yaxshi ko'radi va kimdir rok musiqasini yaxshi ko'rishi bilan sarosimaga tushadi. Natijada, u bir bolaga kulishni boshlaydi, bu faqat salbiy reaksiyaga sabab bo'ladi. Oxir-oqibat, bunday bahsli vaziyat bolalarning janjal boshlashiga yoki juda uzoq vaqt davomida bir-biriga antipatiya his qilishiga olib kelishi mumkin.

Ko'pincha xatto do'stlar oddiy arziyas narsalar uchun janjal qilishadi. Misol uchun, ikkita do'stdan biri o'rganishda muvaffaqiyat qozonsa va o'qituvchilar tomonidan sevilsa, ikkinchisi bu bilan maqtana olmasa, umumiy til topish juda qiyin. Bu erda allaqachon hasad masalasi va yana ziddiyatli vaziyat. Shunga o'xshash muammoni hal qilishning boshida, muvaffaqiyatli bolalar kamroq muvaffaqiyatli do'stlariga yordam berishga harakat qilishadi. Biroq, ular uchun yomonlasha boshlaganida, ular do'stning minnatdorchiligi bilan birga qoralash bilan duch kelishadi. Adolat uchun shuni ta'kidlash kerakki, bunday mojaro tez-tez sodir bo'lmaydi. Gap shundaki, maktabda bolalar qiziqish doirasi ularga mos keladiganlar bilan do'st bo'lishga harakat qilishadi.

Oddiy tajovuz haqida gap ketganda, maktabdagi nizolarni hal qilish qiyin va muhim muammoga aylanadi. Misol uchun, maktabda har doim o'zini yomon tutadigan, hammani masxara qiladigan va doimo nizolarga duch keladigan bola bor. Bunday holatda unga janjal boshlash uchun sabab ham kerak emas. Gon unga noto'g'ri qaragan har qanday odam bilan buni xuddi shunday boshlaydi. Bunday holda, siz o'zingizni kamroq tajovuzkor tutishingiz kerak, shunda mojaroning manbai jangni davom ettirish yoki haqorat qilish uchun sabablarga ega bo'lmaydi. Agar bu odam unga odatdagidek munosabatda bo'lishlarini ko'rsa, uning provokatsiyalariga qarshi turishga urinmang, ehtimol u chekinadi.

Bolalarda jinsiy tabiatdagi nizolar ham bo'lishi mumkin. Ko'pincha o'rta maktabda qizlar o'g'il bolalar tomonidan aniq bosimga duch kelishadi. Shu bilan birga, ba'zida bunday bosim juda jiddiy muammolarga olib keladi, xatto qiz uchun keyingi komplekslar. Muammo shundaki, sinfdoshlar tomonidan jinsiy zo'ravonlik uning zarbasiga va jinsiy aloqani tabiiy jarayon sifatida rad etishga olib kelishi mumkin.

Nihoyat, mojarolarning eng jiddiy guruhlaridan biri ijtimoiydir. Ko'pincha farovon va yaxshi oilalar farzandlari faqat onasi bilan yoki umuman ota-onasiz o'sganlarni masxara qila boshlaydilar. Bunday vaziyatda bola yo tajovuzkorlik ko'rsatishi yoki abadiy o'ziga chekinishi mumkin. bunday vaziyatni darhol aniqlash, uni payqash va uni to'g'ri yo'l bilan hal qilishga harakat qilish juda muhimdir. Aks holda. Bola doimo uning ijtimoiy kelib chiqishi haqida komplekslarni boshdan kechiradi.

Nizolarni boshqarish jarayoniga kiruvchi faoliyat turlari

Shaxslararo nizolarni boshqarish

Muammoni aniqlang. Muammoning ildizini aniqlash uchun mojaroni tahlil

qiling. Ba'zi mojarolar shunchalik murakkab va chalkash ko'rinadiki, vaziyatning haqiqiy sababini topish juda qiyin bo'lishi mumkin. Biroq, agar siz vaziyatni sinchkovlik bilan tahlil qilsangiz, ushbu mojaroning bir yoki ikkita asosiy muammolarini topishingiz mumkin. Buning yordamida siz muammoning mohiyati nima ekanligini aniq ifodalashingiz va mojaroda to'g'ri pozitsiyani egallashingiz mumkin.

Mutaxassisning maslahati

Gen Linetskiy - San-Fransisko ko'rfazi hududida joylashgan startap asoschisi va dasturiy ta'minot muhandisi. 30 yildan ortiq texnologiya sohasida ishlagan. Hozirda u korxonalar uchun aqlli to'lov terminallarini ishlab chiqaruvchi texnologiya kompaniyasi Poyntda bosh muhandis.

Startap asoschisi va bosh muhandisi

Diqqatni boshqa odamga emas, muammoga qarating. Gen Liniecki, startap asoschisi va dasturiy ta'minot muhandisi shunday deydi: «Mening odamlarim ziddiyatli bo'lganida, men ularni doska oldida turishga va bu masala bo'yicha nimaga qo'shilishini va rozi emasligini sanab o'tishga undayman. Bu muammoga muammo nuqtai nazaridan qarash imkonini beradi va kelishmovchilik va nizolarni bartaraf etishga yordam beradi.

Konfliktda ishtirok etgan asosiy shaxslarni aniqlang. Shuningdek, mojaroda ishtirok etgan asosiy odamlar kimligini bilishingizga ishonch hosil qilish muhimdir. O'zingizdan so'rang, kimdan g'azablanasiz va/yoki kimdan xafasiz? Siz o'z his-tuyg'ularingizni vaziyatga javobgar bo'lgan odamga yoki boshqa birovga bildirasizmi? Mojaroni hal qilishingiz kerak bo'lgan odamni aniqlang. Bu muammoning mohiyatidan kam emas.

Xavotirlaringiz haqida aniq gapiring. Mojaroning ikkinchi tomoni siz qanday his-tuyg'ularni boshdan kechirayotganingizni, muammoning mohiyati nimada ekanligini va bu sizga qanday ta'sir qilishini bilishi kerak. Bu sizning suhbatlingiz ehtiyojlaringiz va his-tuyg'ularingizga qaratilgan bo'lib qoladi va siz odamni noto'g'ri xatti-harakatlarida ayblamaysiz.

Faol tinglovchi bo'ling. Faol tinglashni o'rganib, siz sog'lom muloqot uchun zarur bo'lgan eng kuchli vositalardan birini o'zlashtira olasiz. Tinglash kundalik hayotingizda foydali bo'ladi, shuningdek, odamlar bilan ijobiy, ochiq va erkin muloqotni rag'batlantiradi. Boshqa odamni faol tinglash orqali siz uning nuqtai nazarini tushunganingizni ko'rsatasiz. Quyida faol tinglovchi bo'lishga yordam beradigan ba'zi maslahatlar mavjud:

Mojaroning boshqa tomoniga uni tushunganingizni ko'rsating va uning so'zlari haqida o'ylang. Ko'pincha, odam eshitilmaydi yoki tushunilmaydi deb o'ylaganida, nizo kelib chiqadi. Bu shuni anglatadiki, ba'zi ziddiyatlarni tushunishni namoyish qilish orqali boshqarish mumkin. Suhbat davomida odamga uning so'zlarini tahlil qilayotganingizni ko'rsating. Buning yordamida siz o'zingiz suhbatdoshning nuqtai

nazarini yaxshiroq tushunasiz va unga uni tushunib, tinglayotganingizni ko'rsatasiz.

Masalan, agar siz hamkasbingiz bilan ziddiyatga duch kelsangiz va bu odamning nuqtai nazarini tinglagan bo'lsangiz, xulosa qiling va ayting: «Agar men sizni to'g'ri tushungan bo'lsam, ijodda ishtirok etmasligingiz sizga yoqmaydi. yangi loyiha haqida, lekin siz rejalashtirish qo'mitasi a'zosi bo'lishni xohlaysiz». Keyin odam sizning so'zlaringiz bilan rozi bo'lishini yoki kerakli o'zgarishlarni amalga oshirishini kuting.

2. Mojaroga yechim topish uchun birgalikda harakat qiling. Mojarolarni birgalikda hal qilish har bir ishtirokchi aybni boshqasiga yuklashni to'xtatib, yuzaga kelgan nizo uchun javobgarlikni o'z zimmasiga olishini nazarda tutadi. Muammoni hal qilish uchun qarama-qarshi tomon bilan ishlash uchun qo'lingizdan kelganini qilishga va'da bering. Sizga ham, siz bilan ziddiyatga tushib qolgan odamga ham yordam beradigan bir nechta taktikalar mavjud umumiy maxraj:

Fikringiz bilan qoling. Har bir inson har xil nuqtai nazarga ega va biz har doim ham boshqalar aytgan hamma narsaga qo'shilavermaymiz. Qaysi biringiz «to'g'ri» ekanligini aniqlashga urinmang. Bu muhim emas va mojaroni hal qilishga yordam berishi dargumon.

Agar kerak bo'lsa, mag'lub bo'lishga tayyor bo'ling. Muammoni har doim ham nizolashayotgan tomonlar to'liq qoniqtiradigan tarzda hal qilish mumkin emas, ayniqsa tomonlardan biri muzokara qilishdan bosh tortsa va qat'iy tursa. Agar mavjud bo'lsa shunga o'xshash holat, muammoning mohiyati siz uchun qanchalik muhimligini o'ylab ko'ring, siz taslim bo'la olasizmi yoki nizoni boshqa yo'l bilan hal qilish uchun suhbatni davom ettirish yaxshiroqmi.

Muammo yuzaga keldi katta ahamiyatga ega Siz uchun? Buni o'zingizdan so'rang. Ehtimol, bu savolni hal qilish sizning egoingizga ta'sir qiladi. Agar mojaroning boshqa tomoni murosaga tayyor bo'lmasa va bu masala bu odam uchun muhimroq ekanini tushunsangiz, u holda nizoni tugatish vaqti keldi.

Kesishlar qilganda dramadan qoching. Siz shunday deyishingiz mumkin: «Kolya, jadvaldagi farqni muhokama qilganimizda men sizning fikringizni eshitdim. Garchi men hali ham o'z fikringa ega bo'lsam ham, siz taslim bo'lishingiz dargumon. Men bu tushunmovchilikka barham berish uchun bor kuchimni ishga solishga tayyorman. Men sizni biz tuzgan jadvalga muvofiq qo'llab-quvvatlayman.» Insonning nuqtai nazarini qo'llab-quvvatlagan holda o'z fikringizni bildirishingiz mumkin.

3. Tanaffus qiling. Vaziyat boshi berk ko'chaga kirib qolganini ko'rsangiz, mojaroning boshqa tomonidan taqdim etilgan dalillar haqida o'ylash uchun biroz vaqt berishini so'rang. Biroq, mojaroning boshqa tomonini kutmang. Suhbatni davom ettirishingiz mumkin bo'lgan kun va vaqtni ko'rsating. Shuningdek, siz bu odamdan sizning nuqtai nazaringiz haqida o'ylashni so'rashingiz mumkin.

Tanaffus paytida o'zingizni boshqa odamning o'rniga qo'yib va nima uchun ular taklif qilayotgan yechim ular uchun juda muhimligini o'ylab ko'ring. O'zingizni boshqa odamning o'rniga qo'yib, o'zingizdan so'rang: «Menga o'xshagan odam bilan

qanday muzokaralar olib borgan bo'lardim?»

O'z nuqtai nazaringiz haqida yana bir bor fikr yuritishga ishonch hosil qiling. Unchalik ahamiyatli bo'lmagan narsaga taslim bo'lib, siz uchun muhim bo'lgan masalada o'z pozitsiyangizda qolishda davom eta olasizmi?

Agar ishda janjal bo'lsa, yozing xulosa oxirgi suhbatingizni to'g'ri shaklda va uni nizoning boshqa tomoniga yuboring. Xatingiz obyektiv va tahdidlardan xoli ekanligiga ishonch hosil qiling. Ushbu qadamni qo'yish orqali siz raqibingizga mojaroning mohiyatini tushunganingizni ko'rsatasiz. Bundan tashqari, bu bilan siz odamga o'z nuqtai nazaringizni eslatasiz. Shuningdek, siz diplomatiya orqali yuzaga kelgan muammoni hal qilishga tayyor ekanligingizni ko'rsatasiz. Bundan tashqari, xulosa yozishdagi muammolar nizoning har ikki tomoniga mas'uliyat yuklaydi.

4.Maxfiylikni saqlang. Faqat mojaroning boshqa tomoni bilan yuzaga kelgan vaziyatni muhokama qiling. Esingizda bo'lsin, muammoni faqat siz bilan janjallashgan odam bilan hal qilishingiz kerak. Agar siz muammoga ko'z yumsangiz yoki bu haqda boshqalarga aytsangiz, siz faqat mojaroning kuchayishiga va mish-mishlarning tarqalishiga ishonishingiz mumkin.

Xayr. Agar siz bir-biringizni xafa qilgan bo'lsangiz, sodir bo'lgan voqealarni unutishning iloji bo'lmasa ham, chin dildan kechirish uchun kuch toping. Bu yondashuv sizning etukligingizni isbotlaydi va bu mojaroni hal qilish va munosabatlarni davom ettirishning eng qisqa yo'lidir.

Agar siz boshqa odamni kechira olmasangiz, siz bir tom ostida yashashga yoki birga ishlashga majbur bo'lsangiz, munosabatlarni davom ettirish yo'llarini topishingiz kerak bo'ladi.

Biror kishini kechirish uchun kuchli xarakter va rahm-shafqat kerak. Sizni xafa qilgan odamni kechirsangiz, nizolarni kechirish va hal qilish qobiliyatingiz bilan faxrlanishingiz mumkin.

Agar mish-mishlar allaqachon tarqalib ketgan bo'lsa, janjalning boshqa tomonidan g'iybatni tugatish uchun birgalikdagi rejani ishlab chiqishda yordam berishini so'rang.

5.Uchinchi tomondan vositachilik qilishni so'rang. Vaziyat boshi berk ko'chada ekanligini ko'rsangiz, vaziyatda sizga yordam beradigan odamdan yordam so'rang. Psixolog yoki ishonchli do'stingizdan yordam so'rang.

Qoidaga ko'ra, uchinchi tomon vaziyatni obyektivroq baholaydi, buni har doim ham hissiyotlar bilan to'lib-toshgan to'qnashuvning bevosita ishtirokchilari haqida aytib bo'lmaydi.

Profilaktika tadbirlarining turlari va ularning samaradorligi uchun shart-sharoitlar.

Nizoli vaziyatlarni bartaraf qilish uchun metodlarning ikki guruhidan-strukturali va shaxslararo usullaridan foydalanish mumkin.

1) Ishga qo'yiladigan talablarni natijalar darajasini, (har bir ishchi kutilayotgan

natijalar darajasini, kim turli axborotlarni qabul qilishini va x.k.);

2) Koordinatsion va integratsion metodlar (ulardan biriguruh zanjiri. Rahbar odamlarni o‘zaro ta’sirini, qarorlar qabul qilish)ni, tashkilot ichidagi axborotlar oqimini tartibga keltiradi, natijada nizolarni vujudga kelishini oldini oladi;

3) Xodimlarni barcha kuchlarini umumiy maqsadga erishishiga yo‘naltiradi;

4) Mukofotlar tizimini yaratish (minnatdorchilik, mukofot berish, xizmat lavozimini ko‘tarish orqali odamlar xulqiga ta’sir etish orqali nizoli vaziyatlarni boshqarish mumkin). bo‘yin tovlash (yoki qochish), tekislash (moslashish), kompromiss, raqobat, hamkorlik kabilarni nizoli vaziyatlarni bartaraf qilishning shaxslararo metodlari deb atash mumkin.

Bo‘yin tovlash -nizoli vaziyatni inkor qilish shaklida namoyon bo‘ladigan munosabat. Bunda rahbar vaqt, resurslar yetishmasligini, muammoni unchalik ahamiyatli emasligini bahona qiladi.

Bunday xatti-harakatning shiori “Pashshadan fil yasash kerak emas”. nizoni xal qilishni ortga surish (o‘z-o‘zidan tinchib qoladi), raqiblarga o‘z adovatlarini o‘ylab ko‘rishlariga imkon berish.

Tekislash –bu ikkinchi tomonni qiziqishlarini manfaatini unga moslashish orqali qoniqtirish bo‘lib, o‘z manfaatlarini qondirilishiga katta ahamiyat bermaslik. Bunda “Sen yutishing uchun men yutqazishim kerak” prinsipi asosida harakat qilinadi. Bunda nizoni rivojlanib ketishidan qochish va haqiqat “raqibi” tomonida deb tushunish, kelajakda sherigi bilan til topishiga intilish bunday xulqning namoyon qilish sababi bo‘lib hisoblanadi.

Kompromiss –bu tomonlarni fikrlarini, pozitsiyalarni ochiq muhokama qilib, har ikkala tomon uchun ham qulay va ma’qul yechimni topish usulidir.

Bunday yondoshuvning afzalligi shundaki, bunda tomonlarni huquq va vazifalarini muvozanatlashuvi va da’volar legalligi vujudga keladi.

Kompromis rahbar munosabatlaridagi taranglikni olib tashlashga va optimal yechimni topishga yordam beradi.

Raqobat –kimnidir g‘olib chiqishiga olib keladi va oxir oqibatda sherigini yo‘q qilishga olib keladi “Men g‘alaba qilishim uchun, sen yutqazishing kerak”. Bu nizoli vaziyatga yoqimsiz va kam samarali yondashuv bo‘lib, hisoblanadi, lekin bunda yana shuni tan olish kerakki, raqobat qobiliyat va talantni stimullashtiradi.

Raqobat ko‘pincha o‘zini yuqori baholab va raqibini yetarli baholamagandan kelib chiqadi.

Raqobat –yana o‘zini manfaatlarini, hayotini, oilasini himoya qilish, yuqoriga intilish zaminida ham yuzaga keladi.

Hamkorlik –nizoni bartaraf qilishga nisbatan ham har ikkala tomonni manfaatlarini qondirish muhimroq. Hamkorlik degani bir tomonni manfaatlari qondirilmasa, ikkinchi tomonni ham manfaatlari qondirilmaydi. Bitta tomon ikkinchi tomonni hisobidan maqsadiga erishishga intilmaydi.

Shunday qilib, nizolarni bartaraf qilish vositalari va uni muvaffaqiyatli xal qilinishi raqiblarning xarakteridan, davomiylilik darajasidan, janjallashmayotgan tomonlarni strategiyasi va taktikasidan kelib chiqqan holda belgilangan.

Ko'pincha nizoli vaziyatning o'zi uni bartaraf qilishning qaysi usulidan foydalanish kerakligini ko'rsatadi. Agar nizoli vaziyatda maqsad ham, tomonlar munosabatlari ham juda muhim bo'lmasa, bunday nizoli holatga e'tibor bermaslik kerak. Agar maqsad juda muhim bo'lib, munosabatlar unchalik muhim bo'lmasa, bunday vaziyatdan chiqish yo'li xukmronlik. Shuningdek, maqsadga nisbatan munosabatlar muhimroq bo'lsa, "tekislash" taktikasidan foydalanish ma'qulroq. Bunday vaziyat haqida ko'pincha shunday deyishadi: "Arzimagan narsalarga janjallashish nimaga kerak?"

Agar nizoli vaziyatda ham maqsad, ham tomonlar munosabatlari muhim bo'lsa, unda "hamkorlik" uslubidan foydalanish kerak bo'ladi.

Agar siz "hamkorlik" uslubidan foydalanishga qaror qilgan bo'lsangiz, unda siz tengsizlikka va tomonlarni bir-biridan ajratib qo'yilishiga olib keladigan o'zini himoya qilishdan voz kechishingiz kerak. Sheriklar bilan munosabat ijobiy bo'lishi va ularni birlashtirilishiga katta e'tibor berilishi kerak.

Hamkorlik qilish yo'llari juda ko'p.

N.N.Obozov tomonidan tavsiya etilgan usulga to'xtalamiz. Uni nuqtai nazaridan nizoli vaziyatni hal qilish 7 bosqichdan iborat bo'lib, har bir bosqich sizdan ma'lum kuch-quvvatni talab qiladi.

1. Nizo mavjud ekanini tan oling. Jamoaga nizo mavjudligi haqida ma'lumot berish orqali, muhitni mish-mishlardan tozalaysiz va kelishuv uchun yo'l ochisiz.

2. Amalga oshiriladigan ishlarni kelishib oling. Qayerda, qachon va siz birgalikdagi boshlaydigan ishingizni kelishib oling. Bu masalani hal qilishi uchun bir qadam tashlash bo'lib hisoblanadi. Yaxshisi muhokamada kimlar qatnashishini oldindan kelishib olingani ma'qul. Uchrashuvni neytral joyda yo har bir tomon bilan navbati bilan tashkil qilish kerak.

3. Nizoni aniqlang. Nizoni, xal qilinishi kerak bo'lgan muammo doirasida aniqlash kerak. Bu stadiyada "bizning" muammo sifatida yondashilishi kerak-ki, bu o'sha zahoti hamkorlik ruhini yuzaga keltirsin.

Ikkala tomon ham quyidagilar haqida fikrlarini bildirishlari kerak: ular nizoli vaziyatdagi o'z hissasini qanday baholayapti. Tomonlarni har biri ko'rmayaptimi, tan olmayaptimi, tasodifiymi yoki maqsadlimi-bularni aniqlash juda muhim. Imkon qadar "yashirin manfaatlarga", shaxsiy xafagarchiliklarga kamroq e'tibor bering, aks holda bu nizoni bartaraf qilishni qiyinlashtiradi. Shu maqsadda asosiy e'tiborni, tomonlarni shaxsiyatlariga tegmagan holda konkret harakatlarga, tomonlarning ehtiyojlariga va munozarali predmetlarga qarating.

4. Muammoni hal qilish variantlarini izlang. Bu bosqichda "aqliy xujum" taktikasini qo'llash maqsadga muvofiqroq, chunki bu usul muammoni xal qilishni juda

ko'p variantlarini topish imkonini beradi. O'zaro muhokamadan so'ng, ba'zan umuman aqlga to'g'ri kelmaydigan fikr bo'lib ko'ringan g'oya juda samarali bo'lib chiqishi ham mumkin yoki qarama-qarshi fikrdagi odamlarni yagona fikrga kelishlari bir-birlarini tushunishlari va yaqinlashishlari mumkin.

5. O'zaro kelishuvga erishing. Ilgari surilgan takliflarni baholash, har ikkala tomon uchun ma'qul keladiganini tanlash ya'ni kelishishiga erishish kerak. Ba'zan kelishuv uchun bitta uchrashuvni o'zi ham yetarli bo'lishi mumkin, ba'zan esa bir nechta uchrashuvlarni tashkil qilish kerak bo'ladi.

6. Rejani hayotga tatbiq eting. Tomonlar kelishuvini ifodalovchi xujjatda nima qilinishi kerakligi, kim tomonidan qachon va qayerda qilinishi kerakligi ko'rsatilishi kerak. Bu ishlarni bajarilishiga tez kirishish kerak, muddatni o'zgartirilishi esa ishonchsizlikni vujudga keltiradi.

7. Qabul qilingan qarorni baholang. Eng muvaffaqiyatli bo'lgan kelishuvda ham qaysidir tomon xafa bo'lib qolishi mumkin. Bu suhbatlarda, gapirish ohanlarida, qatnashchilarning jestlarida namoyon bo'lishi mumkin. Ularni har biriga ochiq gapira olishlari uchun imkon yaratib, ulardan so'rang: "Kelishuvni borishi sizni qay darajada qoniqtirdi? Qabul qilingan qaror sizga tiqishtirilayotganga o'xshamayaptimi? Nima deb o'ylaysiz, har ikkala tomonni ham manfaatlari hisobga olindimi? Sizni nazaringizda bu qarorga yana nimani qo'shsa bo'ladi?"

O'qituvchiga shaxslararo nizolarning oldini olish to'g'risida eslatma.

Maktabda nizolarning oldini olish o'qituvchining yelkasiga tushadigan muhim vazifadir. Gap shundaki, ko'plab malakali o'qituvchilar nizoni dastlabki bosqichlarda hal qila oladilar, uning rivojlanmasligiga ishonch hosil qiladilar.

Shuning uchun o'qituvchilar ko'pincha bolalar jamoasini yig'ish uchun musobaqalar va turli tadbirlarni tashkil qilishadi. Biroq, bu vaziyatda ikki xil sinf o'rtasida ziddiyat yuzaga kelmasligini ta'minlash juda muhimdir. Ko'pincha maktab tadbirlarida bitta sinf har doim eng yaxshi deb tan olinadi, bu boshqa bolalarning nafratini va hasadini keltirib chiqaradi. Bunday vaziyatni imkon qadar tezroq hal qilish va maktabda o'qish uchun munosib «iqlim» bo'lishi uchun hamma narsani qilish kerak.

Bunday vaziyatlarda ota-onalar ham o'zlarining donoligini va ishtirokini ko'rsatishlari kerak. Ko'pincha ular faqat bolalarga to'g'ri bosim o'tkazishlari, hayotlarida o'zlarining ustun mavqeini ko'rsatishlari mumkin.

Misol uchun, agar ota-ona bola bilan juda ishonchli munosabatlarga ega bo'lmasa-da, lekin u ziddiyatli maktab vaziyatida ishtirok etganini bilsa, u bilan yurakdan gaplashishga urinmasligingiz kerak. Ko'pincha, agar bola ota-onasi bilan yaxshi muloqot qilmasa, u ular bilan ochiq bo'lishni yoqtirmaydi. Siz ota-onangiz xuddi shunday muammoga qanday duch kelgani va uni hal qilish yo'llarini topgani haqida o'z hayotingizdan hikoya qilishga harakat qilishingiz mumkin. Bu hikoyani, masalan, oilaviy kechki ovqatda tasodifiy aytib berish mumkin.

Oilada ota-ona va bolaning munosabatlari ajoyib bo'lsa. Odatda bunday vaziyatda bola darhol onasiga yoki otasiga maktabda nima bo'layotganini aytib beradi va tez-tez maslaxat so'raydi.

Misol uchun, agar ikkita qizning bitta o'g'ilga hamdardligi tufayli mojarolar yuzaga kelgan bo'lsa, u holda boladan bu munosabatlar haqiqatan ham unga juda muhim va jiddiy tuyuladimi yoki yo'qligini so'rash kerak. Agar bola ijobiy javob bersa, unda siz uni mojarolarni tinch yo'l bilan hal qilishga ishonitirishga harakat qilishingiz kerak. Aggressiya paydo bo'lgan bola bilan suhbatlashish, unga ta'na qilmasdan xotirjamlik bilan tushuntirish va hokazo, hayot shu tarzda rivojlanganligini tushuntirishga arziydi. agar ularning umumiy istaklari obyekt, ya'ni o'g'il bir qizni emas, balki boshqasini tanlasa, unda ular aybdor emas. Har bir bola o'z his-tuyg'ularini ifoda etishga loyiqdir va bu haqda janjal qilishning hojati yo'q.

Boshqa holatda, ijtimoiy mojarolar haqida gap ketganda, bahsli vaziyat aynan qanday sodir bo'lganligini aniqlash kerakmi? Agar sinfdagi boshqa bolalar bolani oiladagi muammolari tufayli pastroq deb bilishsa, unda siz bunga e'tibor bermasligingiz kerak. Ota-ona faol bo'lishni, maktabda yaxshi o'qishga harakat qilishni va sinfning ijtimoiy hayotida qatnashishni maslaxat berishi kerak. Boshqa sinfdoshlar bolaning muvaffaqiyatiga qoyil qolishlari va ijtimoiy mavqei qanday odam o'sishiga umuman ta'sir qilmasligini tushunishlari uchun bunday vaziyatni keltirib chiqarish juda muhimdir.

Bundan tashqari, bola to'liq bo'lmagan oilada o'sganligi sababli, u boshqalardan kam emasligini tushuntirish kerak. Aksincha, u butun dunyoga isbotlashi kerakki, xatto bunday noqulay muhitdan ham hayotda g'alaba qozonish mumkin.

Kasbiy va ijtimoiy-psixologik moslashuv nazariyalari

Kasbiy moslashuv - bu, birinchi navbatda, moslashish, shaxsning kasb talablariga ko'nikishi, uning bajarilishi uchun zarur bo'lgan ishlab chiqarish, texnik va ijtimoiy xulq-atvor normalarini o'zlashtirishi. mehnat funktsiyalari va yangi ish sharoitlari. Turli xillik professional moslashuv ishlab chiqarish moslashuvi - ma'lum bir ishlab chiqarish guruhidagi muayyan mehnat sharoitlariga moslashish. Kasbiy moslashuv insonning ma'lum bir kasb doirasidagi qiymat yo'nalishlarini o'zlashtirishini, undagi motivlar va maqsadlarni anglashini, shaxsning yo'nalishlarini yaqinlashishini o'z ichiga oladi. professional guruh, professional guruhning roli tarkibiga kirish. Professional moslashish, shuningdek, barcha komponentlarni qabul qilishni o'z ichiga oladi kasbiy faoliyat: uning vazifalari, predmeti, usullari, vositalari, natijalari, ushbu kasb doirasidagi shart-sharoitlar. Vaqt o'tishi bilan professional moslashuv faol xarakterga ega bo'ladi, chunki inson nafaqat kasbga moslashadi, balki kasbni o'ziga moslashtiradi. Shuning uchun inson va kasbning ko'p bosqichli o'zaro moslashuvini o'rganish maqsadga muvofiqdir. Moslashuv insonning kasbiy rivojlanishi bilan chegaralanib qolmaydi, moslashuvdan so'ng kasb egasi tomonidan boyitish, uning

tajribasini ijodiy o'zgartirish bosqichlari kuzatilishi mumkin. Ijtimoiy-kasbiy moslashuvning ijtimoiy tarkibiy qismi xodimning mehnatni tashkil etish sharoitlariga, boshqaruv tizimiga, boshqaruv usullariga, butun kompleks kompleksiga moslashishi bilan bog'liq. ijtimoiy munosabatlar korxona yoki tashkilotda. Ijtimoiy-professional moslashuvning ijtimoiy-psixologik tarkibiy qismi shaxsni mehnat jamoasiga kiritish, jamoadagi munosabatlar va xulq-atvor normalarini o'zlashtirish jarayonidan iborat. Ko'rib turganimizdek, nisbiy mustaqillikka ega bo'lgan kasbiy va ijtimoiy-psixologik moslashish jarayonlari doimiy o'zaro ta'sir va o'zaro ta'sir sharoitida davom etadi. Ijtimoiy va kasbiy moslashuv (muvaqqiyatli ijtimoiy va kasbiy moslashuv jarayoni natijasida moslashish) quyidagilar bilan tavsiflanadi:

fanni o'zlashtirishga yuqori darajadagi motivatsiya kasbiy kompetensiyalar;

korxonaning vazifalari, ijobiy an'analari va istiqbollarga barqaror ijobiy munosabatni shakllantirish;

o'zlarining yetakchi kasbiy faoliyatini samarali amalga oshirish; jamoada shaxslararo aloqalar tizimida faol ishtirok etish;

o'z-o'zini rivojlantirish va malaka oshirishga qiziqish, ma'lumotni faol iste'mol qilish, ma'naviy o'sishga intilish;

barqaror psixologik qulaylik holati, yaxshi sog'liq.

T.N.ning ishlab chiqarish moslashuvining ijtimoiy-psixologik jihatini. Vershinina bo'ysunuvchi rolni va professional va psixofiziologik jihatlariga yetakchi rolni belgilaydi. I.Kryazhev bu fikrga qo'shilmaydi. Kryazhev, ijtimoiy-psixologik jihatning yetakchi rolini to'g'ri ta'kidlaydi. Bu fikrni V.A. Samoylova, ishlab chiqarish jamoasida shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvini o'rgangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, u yosh mutaxassisning jamoaga moslashishi uchun qancha vaqt kam bo'lishini aniqladi, qoida tariqasida, professional moslashish uchun vaqt talab etiladi. Professional moslashuv odatda bilan bog'liq dastlabki bosqich professional - mehnat faoliyati odami. Biroq, aslida u kasbiy ta'lim davrida ham boshlanadi, bunda nafaqat bilimlar, ko'nikma va odatlar, qoidalar, xulq-atvor normalari shakllanadi, balki ushbu kasbdagi ishchilarga xos bo'lgan turmush tarzi shakllanadi. Kasbiy moslashish davrining umumiy davomiyligi ma'lum bir kasb (mutaxassislik) xususiyatlariga, shuningdek, insonning individual qobiliyatiga, uning moyilligi va qiziqishlariga bog'liq. T.N. Vershinina ishlab chiqarishga moslashish jarayonini ijtimoiy moslashuv turlaridan biri deb hisoblaydi. yakuniy natija muvaqqiyatli ishlab chiqarish moslashuvi identifikatsiya, ya'ni. kasb-hunarni to'liq egallash, xodimning manfaatini korxona manfaatlari bilan aniqlash, xodimni korxona, ish joyi bilan o'zlashtirish. A.K. Markova ta'kidlaydiki, kasbiy moslashuv kasbiylashuv bosqichlaridan biri (mutaxassis bo'lish jarayoni) bo'lib, u quyidagilarni o'z ichiga oladi: shaxsning o'z imkoniyatlari va imkoniyatlarini hisobga olgan holda kasb tanlashi; kasb qoidalarini o'zlashtirish; o'zini kasb egasi sifatida shakllantirish va anglash, shaxsiy hissa qo'shish orqali kasb tajribasini boyitish, kasb orqali shaxsni rivojlantirish va

hokazo. kasbiy shaxsning shakllanishi bilan shaxs rivojlanishining jihatlaridan biri hisoblanadi. Kasbiylikning ikki tomoni bor: insonning kasbiy faoliyatining motivatsion sohasining holati (odamni qanday motivlar rag'batlantiradi, uning hayotidagi kasbiy faoliyatning ma'nosi nimada, u shaxsan qanday maqsadlarga erishishga intiladi, u ishdan qanchalik mamnun, va boshqalar) va shaxsning kasbiy faoliyatining operatsion sohasining holati (u qanday texnologiyalardan foydalanadi, qanday vositalar - bilim, aqliy operatsiyalar, qobiliyatlar - u foydalanadi). Shu munosabat bilan moslashish kasbiy faoliyatning motivatsion sohasining xususiyatlaridan biridir. E.V. Taranov moslashishni "... shaxsda tashkilotning vazifalari, an'analari va istiqbollariga barqaror ijobiy munosabatni shakllantirish jarayoni, bunda shaxs yangi faoliyat, tizimda faol ishtirok etadi" deb ta'riflaydi. shaxslararo munosabatlar, tashkilotning ijtimoiy-siyosiy va madaniy hayoti, u yerda o'zini o'zi anglash uchun sharoit topadi va yangi muhitni uning hayotiy faoliyatining asosiga aylantiradi. Kasbiy moslashuv yosh avlodni mehnatga jalb qilishning ijtimoiy-iqtisodiy jarayoni, tor ma'noda - foydalanishning asosiy muammolaridan biri sifatida belgilanadi. mehnat resurslari. Kasbiy hayotga kirish davrida ishlab chiqarish munosabatlarining to'plangan tajribasi yangi avlodga o'tkaziladi. **Kasbiy moslashish jarayonini to'rt davrga bo'lish mumkin:**

- a) umumta'lim maktabida (o'rta ixtisoslashtirilgan maktabda) ishlashga tayyorgarlik;
- b) kasb tanlash;
- v) kasbiy tayyorgarlik va ta'lim;
- d) mehnat faoliyatining boshlanishi.

Jamiyatdagi o'zgarishlar shuni ko'rsatdiki, mehnat xulq-atvorini tushunish mohiyatan mehnat bozoridagi xatti-harakatlar bo'lib, u nafaqat kasbiy bilim, ko'nikma va ko'nikmalardan, balki moslashuvchan qobiliyatlarning mavjudligidan ham iborat. Keng ma'noda sotsializatsiya insonning butun umri davomida sodir bo'ladigan shaxs shaxsiga aylanish jarayoni bo'lsa, kasbiylashuv – kasb egasi bo'lish jarayonidir. Professionallashtirish yaxlitlik sifatida aniqlanadi uzluksiz jarayon mutaxassis va mutaxassis shaxsining shakllanishi kasb tanlagan paytdan boshlab, insonning butun kasbiy hayoti davomida davom etadi va shaxs o'z kasbiy faoliyatini to'xtatganda tugaydi. Kasbiy moslashuv - bu kasbiy mahorat bosqichlaridan biri bo'lib, ularsiz quyidagilar mumkin emas: shaxsning o'z kasbida o'zini namoyon qilishi, o'z kasbini egallash shaklida ravonlik, kasb bilan uyg'unlik. Kasbiy va ijtimoiy moslashuv biz tomonidan mutaxassisga uning kasbiy rivojlanishida yordam berish, ushbu faoliyat turi uchun zarur bo'lgan ijtimoiy va ijtimoiy moslashuvni shakllantirish nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi. Professional fazilatlar, yuqori professionallik darajasiga erishish uchun malaka oshirish istagi. Kasbiy moslashuv bo'yicha ishlarni olib borishda ishga kirishayotgan yoshlarga moslashuvchan va tabaqalashtirilgan yondashuv zarur. Jins, yoshni hisobga oling, ijtimoiy maqom, yoshlarning oilaviy

ahvoli, individual fazilatlari (jismoniy va ruhiy holati), qobiliyatlari, mayllari, bilimlari, malakalari va tajribasi. RS. Nemov ishchi kuchida moslashishning bir necha turlarini belgilaydi. To'g'ridan-to'g'ri korxonada yosh ishchilarni kasbiy moslashtirish bo'yicha ishlar ular ishga qabul qilingan kundan boshlanadi. Bu vaqt ichida yosh ishchi o'zining yangi ijtimoiy va kasbiy roli bilan tanishadi. U asta-sekin hayotga kiradi mehnat jamoasi bo'linma, uning qadriyat yo'nalishlari, me'yorlari va an'analarini, ularning yangi kasbiy burchlarini rivojlantirishni boshlaydi. Keyingi ijtimoiy moslashuvni davom ettirish bilan birga, professional moslashuvning faol davri boshlanadi. Yosh ishchi kasb o'rganadi, o'qiydi texnologik jarayon, jamoa a'zolari bilan ishlab chiqarish aloqalarini o'rnatadi, ishlab chiqarish intizomi talablariga moslashadi, tarkibiga kiradi jamoat hayoti jamoa. Moslashishning butun davrida yangi kelganlarni qo'llab-quvvatlash, ular atrofida e'tibor, xayrixohlik, zarur yordam va nazorat muhitini yaratish muhimdir. Kasbiy moslashuvning psixologik mohiyati. Kasbiy moslashuvning xususiyatlari. Moslashuvchanlik. Noto'g'ri adaptatsiya. Moslashuv turlari. 1968 yilda Sovet Ittifoqi Qahramoni, xizmat ko'rsatgan sinov uchuvchisi Georgiy Timofeevich Beregovoy "Soyuz-3" kosmik kemasida koinotga uchdi. "TASS"ning xabar berishicha, asosiy maqsad "Soyuz-2" uchuvchisiz kosmik kemasi bilan orbitada uchrashish edi. Uchirishdan keyingi birinchi kosmik orbitada u shunday "yaqinlashuv" ga ega edi. Uning kitobida sababsiz emas "Hujum burchagi" kabi psixologik hodisa haqida gapiradi "moslashish". V.A. Shatalov: "Jismoniy tuyg'u go'yo qon doimo boshga shoshilayotgandek, go'yo siz doimo bir joyda suzib yurgandeksiz. Va paydo bo'lmaslik uchun doimo biror narsani ushlab turish kerakdek tuyuladi. G.T. Dobrovolskiy: "... go'yo kimdir boshini bo'ynidan tortib olgisi kelgandek. Yuqori qismida iyak mushaklarining kuchlanishini, boshning og'irligini his qilish mumkin, ichi ham boshning orqasida cho'zilganga o'xshaydi. Oshqozon so'rib ketayotganga o'xshaydi. A.G. Nikolaev va V.I. Sevastyanov koinotda 18 kun bo'lgan. Ular ta'm va hidning xiralashishini boshdan kechirdilar. Ularning yuraklarining hajmi va hajmi 10% ga kamaydi va vazn yo'qotish 3 kg ni tashkil etdi (asosan mushaklar tufayli). Qaytgandan keyin ular yura olmadilar va o'tira olmadilar. Va ular yer yuzidagi birinchi kunlarini suv hammomida o'tkazdilar. Teskari moslashuv deyarli bir yil davom etdi! "Moslashish" atamasi dastlab biologlar tomonidan taklif qilingan. Moslashuv (lot. adaptatio — moslashish) — organizm, uning a'zolari va hujayralarining tuzilishi va funksiyalarining atrof-muhit sharoitlariga biologik moslashuvi. Masalan, sovuq shimol sharoitida hayvonlarda junning o'sishi kuchayadi. Moslashuv mavjud katta ahamiyatga ega ko'pgina fanlar uchun (jumladan, fiziologiya, psixofiziologiya, mehnat psixologiyasi, sotsiologiya va boshqalar), chunki uning tartibga solish mexanizmi tananing harorat, bosim, kislorod etishmasligi, yorug'lik va boshqalarning o'zgarishiga chidamliligini oshiradi. Moslashuv moslashish jarayoni va uning natijasi sifatida insonning yangi ekologik omillarga moslashish holati tushuniladi. moslashuvchanlik- bu hech

bo'lmaganda qisman ishlashning yo'qolishini qoplash uchun salbiy o'zgarishlar yuz berganda shaxs yoki tizimning o'zini yoki uning muhitini o'zgartirish qobiliyatidir. Shaxs moslashish yoki moslashish holatida bo'lishi mumkin. Noto'g'ri adaptatsiya somatika bilan chambarchas bog'liq (ruh va tananing aloqasi) va quyidagi shakllarda davom etadi: nevrotik (nevroz); Agressiv-norozilik (yoki uning aksi - kapitulativ-depressiv). Tabiatda insonning moslashuvchanligi uning tabiatining evolyutsion tanlangan maqsadga muvofiq va tug'ma xususiyatlari bilan ta'minlanadi (Pershina O.G.). instinktlar: o'z-o'zini saqlash, nasl berish, altruistik, izlanish, hukmronlik, erkinlik, qadr-qimmatni saqlash. Ulardan biri har doim ustunlik qiladi, bu o'zida namoyon bo'ladi ettita asosiy shaxsiyat profili(etti tug'ma yo'nalishda). Bu instinktlar (altruistiklardan tashqari) guruhlariga bo'linadi juftliklar:

1) o'z-o'zini saqlash + nasl-nasab asosiy bo'lib, individ va turning (turning) omon qolishini ta'minlaydi;

2) tadqiqot ikkiligi + erkinlik birlamchi ixtisoslashuvni ta'minlaydi; 3) hukmronlik ikkiligi + qadr-qimmatni saqlash shaxsning o'zini-o'zi tasdiqlashini, psixosotsial jihatdan o'zini o'zi saqlab qolishini ta'minlaydi. Bu 3 ta dyad birgalikda insonning real hayotga moslashishini ta'minlaydi. Altruistik instinkt har uch dyadning instinktlarining egosentrik mohiyatini ijtimoiylashtiradi. Temperament (aniqrog'i, GNI turi) - inson instinktlari bilan uzviy bog'liq bo'lgan eng keng tarqalgan, tug'ma moslashish uslublari. Dominant instinkt hukmron fundamental munosabatni keltirib chiqaradi. U temperamentdan kelib chiqadigan munosabatlar bilan bir qatorda shaxsning asl, tug'ma yo'nalishini, individualligini, shuningdek moslashish uslubini belgilaydi.

Shunday qilib, xolerik, hukmronlik, kashfiyot va qadr-qimmat instinktlari bilan jangchilar, kashshoflar, rahbarlar bo'lishga moyil. Sanguine xavfga yo'naltirilgan, tezkor javob beradigan, erkin harakat qilish va biznes va xizmat ko'rsatish sohalarida o'zini ko'rsatishga moyil.

Flegmatik- hayot ishchilari sifatida (Pavlovning so'zlariga ko'ra), - "shudgorlar" o'zlarini qurilishda, yangisini yaratishda amalga oshirishga moyildirlar.

Melanxolik o'zlarining yuqori sezuvchanligi bilan ular laboratoriyalarda tatib ko'radigan, nazorat qiluvchi bo'lishlari mumkin. Bir ibora bor: "Sangviniklar urushlarga aralashadilar, xoleriklar kurashadi, flegmatiklar esa vayron bo'lgan narsalarni tiklaydi".

Konstitutsiya(tana turi) astenik, giperstenik va normosteniklarni ajratib turadi. Astenika tor yelkali, tor ko'krakli, baland yoki o'rta bo'yli. Giperstenik- keng yelkali, keng ko'krakli, kichik yoki o'rta bo'yli. Normosteniklar o'rta pozitsiyani egallaydi. Konstitutsiya va shaxs psixologiyasi o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjud. Emotsional idrok etish va javob berishning individual uslubi. 10 ta asosiy hissiyotlar mavjud: qiziqish, quvonch, ajablanish, qayg'u, azob, g'azab, jirkanish, nafrat, uyat, qo'rquv, ayb (tavba). Moslashishning tabiati va tezligiga intellekt, axloqiy va orientatsion

sifatlar, psixik bilish jarayonlarining rivojlanish darajasi va boshqalar katta ta'sir ko'rsatadi. **To'rtta mumkin moslashish turi.**

1. Tashqi-tashqi: shaxs yoki tizim tashqi muhitni o'zgartirish orqali tashqi o'zgarishlarga javob beradi. Masalan, issiq (tashqi) xonada bo'lgan kishi, uning tashqarisida joylashgan konditsionerni yoqadi.

2. Tashqi-ichki: shaxs yoki tizim tashqi o'zgarishlarga o'zini o'zgartirish orqali reaksiyaga kirishadi. Misol uchun, odam tashqi issiq xonadan boshqasiga, kamroq issiq xonaga o'tadi.

3. Ichki-tashqi: shaxs yoki tizim tashqi muhitni o'zgartirish orqali ichki o'zgarishlarga javob beradi. Misol uchun, sovuqdan ichki qaltirash bo'lgan odam tashqi isitishni yoqadi.

4. Ichki - ichki: shaxs yoki tizim o'zini o'zgartirish orqali ichki o'zgarishlarga javob beradi. Masalan, sovuqdan ichki qaltirash bo'lgan odam jismoniy mashqlar bilan intensiv shug'ullana boshlaydi yoki tegishli davolanish kursini o'tkazadi.

Stressli sharoitlarga moslashishga alohida e'tibor beriladi. Stress (inglizcha stressdan - bosim, bosim, taranglik) - mas'uliyatli vazifalarni hal qilishda qiyin, xavfli hayotiy vaziyatlarda odamda yuzaga keladigan ruhiy zo'riqish holati. Bu tushunchani fiziolog Hans Selye kiritgan.

Stress rivojlanishining uch bosqichi mavjud:

1. Anksiyete (tana qayta tiklanadi, qiyin sharoitlarga moslashadi), bir necha soatdan 2 kungacha davom etadi.

2. qarshilik bosqichi(qarshilik) - organizmning turli ta'sirlarga chidamliligi kuchayadi, ikkinchi bosqichning oxiriga kelib davlat normal holatga qaytishi mumkin.

3. Charchash yoki barqarorlashtirish (organizmning stress omiliga moslashish qobiliyatiga qarab) - organizmning davom etayotgan tashqi ta'sirlarga moslasha olmagan taqdirda, mehnat qobiliyati va sog'lig'ining jiddiy buzilishi mumkin. Stressning paydo bo'lishi uchun eng xarakterli bo'lganlar ziddiyat omillari, xavfli yoki uzoq ish, izolyatsiya, atrof-muhitning noqulay jismoniy sharoitlari. Stress ostida, odam shunday deb ataladigan narsani rivojlantiradi moslashish sindromi - inson tanasining kuch va davomiyligi jihatidan muhim bo'lgan ichki va tashqi ogohlantirishlarga ta'sir qilganda yuzaga keladigan umumiy himoya (moslashuvchan) reaksiyalari majmui. Himoya mexanizmlarining alohida roli shundaki, ular qo'zg'atuvchining kuchi hayot uchun xavfli chegaraga yetgandan keyingina faollashadi. Shunday qilib, taklif misolidan foydalanib, faqat qabul qiluvchining hayotiga tahdid solmaydigan takliflar amalga oshirilishini ko'rsatish mumkin. Siz, masalan, yurak tezligini, terining haroratini va boshqa biologik ko'rinishlarni biroz kamaytirishingiz mumkin, lekin faqat juda cheklangan oraliqda. Buni misol bilan ham ko'rsatish mumkin ekstrasensor ta'sirlar Juna Davitashvili: faqat tana haroratiga yaqin haroratga ega bo'lgan narsalar (qo'llar) terapevtik ta'sirga ega. Agar odamning terisiga qizil-issiq temirni olib kelsangiz, unda terapevtik ta'sir bo'lmaydi. Aksincha,

terlashning kuchayishi shaklida himoya reaksiyasi bo'ladi (siz vaziyatni issiq kunda terlashning ko'payishi bilan solishtirishingiz mumkin).

Psixologik moslashuv- bu analizatorlarning sezgirligining o'zgarishi (eshitish, ko'rish va boshqalar), uning joriy qo'zg'atuvchining intensivligiga moslashishi yoki doimiy ta'sir qiluvchi stimullarga muvofiq shaxsning o'zgarishi. Agar bu ogohlantirishlar bilan bog'liq bo'lsa ishlab chiqarish maydoni korxonadagi inson faoliyati, keyin ular haqida gapirishadi ishlab chiqarishga moslashish. Ishchining ishlab chiqarish moslashuvi mavjud ikki tomon: 1) kasbiy bilim, ko'nikma va ko'nikmalarni egallash va mehnat sharoitlariga moslashish (professional moslashuv); 2) shaxsning ma'lum bir ishlab chiqarish jamoasiga (rasmiy va norasmiy rollar tizimi) to'liq a'zo sifatida yangi ijtimoiy muhit sifatida kirishi, shaxsning turmush tarzining o'zgarishi (ijtimoiy moslashuv). Masalan, xo'jayinning rolini darhol samarali bajarish qiyin. Xuddi shunday, xo'jayin uchun ijtimoiy rollarni o'zgartirganda, xuddi shu jamoada bo'ysunuvchi rolga ko'nikishi qiyin. Ijtimoiy moslashuv insonga deyarli butun umri davomida hamroh bo'ladi bolalar bog'chasi norasmiy pensionerlar guruhiga. Professional moslashuv hayotdagi birinchi kasbni egallagan paytdan boshlanadi va unga dastlabki nazariy tayyorgarlikni o'z ichiga oladi sanoat ta'limi, texnik bilan tanishish ta'lim muassasasi, o'quv ustaxonalari bilan, asosiy korxona bilan va boshqalar. Keng ma'noda yoshlarning kasbiy faoliyatga moslashuvi umumta'lim maktabida o'qish jarayonida boshlanadi va shu davrda davom etadi. kasbga yo'naltirish tadbirlari, kasb tanlash, kasbiy tayyorgarlik va boshlang'ich davri mehnat faoliyati. Xodimning ishlab chiqarishga kirish bosqichlarini hisobga olgan holda, ular odatda asosiy va ikkilamchi moslashuvni ajratadilar. Birlamchi moslashish shaxsning (hayotida birinchi marta) ishlab chiqarish jamoasi faoliyatiga dastlabki qo'shilish davrini qamrab oladi va ikkinchi darajali- ish va kasbdagi keyingi barcha o'zgarishlar (o'tish yangi ish, korxona profilini o'zgartirish, boshqa shaharga ko'chirish va hokazo). Birlamchi moslashuv yosh mutaxassislarning moslashuvini o'z ichiga oladi, bu inklyuziyaning ijtimoiy-psixologik jarayoni sifatida tushuniladi. yosh mutaxassis yoki ishlab chiqarish guruhidagi ishchi. Yosh mutaxassisni moslashtirishning asosiy nuqtalari - bu ishga qiziqishni olish va mustahkamlash, ish tajribasini to'plash, jamoa bilan ish va shaxsiy aloqalarni o'rnatish, unga qo'shilish. ijtimoiy faoliyat, nafaqat shaxsiy yutuqlarga, balki o'z jamoasi va umuman ishlab chiqarish yutuqlariga qiziqishning paydo bo'lishi. Birlamchi ishlab chiqarish moslashuvi ishlab chiqarish moslashuvida eng muhim rol o'ynashi sababli, uni berish kerak Maxsus e'tibor. Buning sababi shundaki, ikkilamchi ishlab chiqarish moslashuvi tajribali va bilimli odam bilan sodir bo'ladi va uni amalga oshirish osonroq. Birlamchi ishlab chiqarishni moslashtirish jarayonining muvaffaqiyati insonning shaxsiy xususiyatlariga va atrof-muhit sharoitlariga, murabbiyning mavjudligiga bog'liq. Kasbiy moslashuvning xususiyatlari Moslashuv: Faoliyat tezligiga, qo'zg'atuvchining kuchiga, noqulay holatga (olomon trolleybus: avvaliga noqulay, keyin ko'nikasiz),

Hid (boshlang'ich it yetishtiruvchilar itning hidini his qilishadi, tajribalilar esa buni sezmaydilar), Monotoniya (yangi boshlanuvchilar uni yuklaydi va tajribalilar buni toqat bilan qabul qiladilar), Xavflar, shovqin, tebranishlar (jackhammer bilan ishlash), chang (konchilar), yuqori namlik va boshqa omillar katta rol o'ynaydi. Ko'rishning moslashuv xususiyatlari. Yorqin yoritilgan xonadan qorong'ilikka o'tayotganda, biz ko'zning sezgirligini faqat 30-40 daqiqadan so'ng to'liq tiklashga ishonishimiz mumkin. Teskari o'tish bilan ko'zlarning to'liq moslashishi bir necha soniyadan keyin sodir bo'ladi. Biz yorug'likka moslashishning biologik vaqt parametrlarini o'zgartira olmaganimiz sababli, olimlar tanani qanday qilib "aldash" kerakligini taklif qilishdi. Buning uchun yorug'likda qizil ko'zoynakli ko'zoynaklar ishlatiladi. Bu quyidagi tarzda amalga oshiriladi. Qorong'ida ishlash, inson kam yorug'likka moslashadi. Agar siz yorqin nurga chiqishingiz kerak bo'lsa, u qizil ko'zoynak taqib, jimgina ishlaydi (u hatto o'qish va yozishni ham biladi). Qorong'ilikka qaytganida yana qizil ko'zoynagini yechib, xotirjam ishlaydi. Eshitish moslashuvining xususiyatlari. Eshitish moslashuvi - eshitishning tovush intensivligining turli darajalariga moslashishi. Misol uchun, eshitish jimlikka moslashtirilgandan so'ng, sezgirlik maksimal darajaga etadi va shuning uchun ovozli signallar dastlab baland ovozda kuchaygan ko'rinadi. Eshitish moslashuvi dan tovush intensivligi darajasida amalga oshiriladi 0 desibeldan (eshitish ostonasi) 130 desibelgacha (og'riq chegarasi). Bundan tashqari, eng katta sezgirlik 1000 dan 4000 Gts gacha bo'lgan tovush chastotalarida namoyon bo'ladi (eshitiladigan tovush diapazoni 16000 dan 20000 Gts gacha). Uzoq muddatli (bir necha soat davomida) va kuchli (110 desibeldan ortiq) tovush ta'siri eshitish moslashuvining funktsional buzilishiga olib keladi, bu nisbatan doimiy (1-2 soat ichida) eshitish qobiliyatini yo'qotish bilan charchoqning rivojlanishida ifodalanadi. Bunday uzoq muddatli ta'sir qilish bilan normal eshitish sezuvchanligi tiklanmaydi va qaytarib bo'lmaydigan eshitish halokati (eshitish qobiliyati) rivojlanadi. Yuqori darajadagi shovqin inson faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Shovqin darajasi 100 desibel suhbat davomida ovoz tarangligini talab qiladi, ishga xalaqit beradi, 120 desibelda - shovqinni bostiradi va 130 desibelda - chidab bo'lmas sharoitlar yaratiladi. Ekstremal sharoitlarga moslashish muvaffaqiyatida hal qiluvchi rolni mashg'ulot jarayonlari, shaxsning funktsional, aqliy va axloqiy holati o'ynaydi. Mehnat psixologiyasini "mehnat predmeti - kasbiy muhit" tizimida dinamik muvozanatni shakllantirish va saqlash qonuniyatlari to'g'risidagi fan sifatida ta'rifga asoslanib, kasbiy moslashuvni ushbu jarayonni shakllantirish (va tiklash) jarayoni sifatida ko'rib chiqishga asos bor. muvozanat. Bunday tushunish "inson-muhit" tizimida dinamik muvozanatni saqlaydigan jarayon sifatida aqliy moslashuvning umumiy kontseptsiyasiga zid kelmaydi. Ish beruvchi nuqtai nazaridan, kasbiy moslashuv - bu yordam beradigan chora-tadbirlar tizimi kasbiy rivojlanish xodim, tegishli ijtimoiy va kasbiy fazilatlarni, faol ijodiy mehnatga munosabat va ehtiyojlarni shakllantirish, eng yuqori kasbiy mahoratga erishish.

Yosh ishchining moslashuvi - bu shaxsda korxonaning vazifalari, an'analari va istiqbollarga barqaror ijobiy munosabatni shakllantirish jarayoni bo'lib, uning davomida shaxs yangi muhitga faol kiradi. ishlab chiqarish faoliyati, shaxslararo munosabatlar tizimi, korxonaning ijtimoiy va madaniy hayoti, u erda o'zini o'zi anglash uchun sharoit topadi va yangi muhitni uning hayotining asosiga aylantiradi.

Finlyandiya tadqiqotchilarining professional moslashuv natijalariga ko'ra, yosh mutaxassislarni to'rt guruhga bo'lish mumkin:

1. Ta'limga mos keladigan ishga tez o'tish.
2. Ish hayoti dispersiya bilan tavsiflanadi, ya'ni ishlar ta'limga mos kelmaydi.
3. O'qish davrida bir qancha yo'nalishlar bo'yicha ta'lim olingan, ammo mehnat faoliyati tezda ta'limga mos keladi.
4. Bir necha yo'nalishlar bo'yicha ta'lim olgan, mehnat faoliyati ishni tanlashda tarqalishi bilan tavsiflanadi.

Ilmiy adabiyotlar kasbiy moslashuvning ekologik, biologik, fiziologik, operativ, axborot, kommunikativ, shaxsiy va ijtimoiy-psixologik jihatlari qayd etilgan. Ushbu xilma-xillikni tartibga solish uchun B. G. Ananyevning ishiga murojaat qilaylik, unda shaxs - mehnat sub'ekti shaxs va shaxsiyat xususiyatlarining qotishmasi sifatida qaraladi. Bunday holda, kasbiy moslashuv - bu shaxsning kasbiy muhitning jismoniy sharoitlariga moslashuvining birligi (birinchi jihat, psixofiziologik), kasbiy vazifalarga, bajarilgan operatsiyalarga, kasbiy ma'lumotlarga va boshqalarga moslashish (ikkinchi jihat, aslida professional). shaxsning kasbiy muhitning ijtimoiy tarkibiy qismlariga moslashishi (uchinchi, ijtimoiy-psixologik jihat). Psixofiziologik moslashuv jarayonida ishchiga ish vaqtida turlicha psixofiziologik ta'sir ko'rsatadigan barcha sharoitlarning yig'indisi o'zlashtiriladi. Moslashuvning kasbiy va ijtimoiy-psixologik jihatlari o'rganish ushbu jarayon bilan birga keladigan psixik hodisalarning fiziologik mexanizmlarini tahlil qilishni istisno qilmaydi. Inson har qanday kasbiy vaziyatga yaxlit tuzilma sifatida moslashadi: organizm sifatida ham, shaxs sifatida ham. Kasbiy moslashuv kasbiy qobiliyatlarni (bilim va ko'nikmalar) qo'shimcha rivojlantirish, shuningdek, kasbiy mahoratni shakllantirish bilan tavsiflanadi. zarur fazilatlar shaxsiyat, o'z ishiga ijobiy munosabat. Kasbiy moslashuvning muhim jihati inson tomonidan kasbiy rolni qabul qilishdir. Shu bilan birga, kasbiy moslashuvning samaradorligi ko'p jihatdan inson o'zining kasbiy rolini, shuningdek, kasbiy aloqalari va munosabatlarini qanchalik adekvat idrok etishiga bog'liq. Ijtimoiy-psixologik moslashuv jarayonida xodim o'z an'analari, hayot normalari va qadriyat yo'nalishlari bilan jamoaning munosabatlar tizimiga kiradi. Bunday moslashish jarayonida xodim jamoadagi va alohida rasmiy va norasmiy guruhlardagi ishbilarmonlik va shaxsiy munosabatlar tizimi, guruhning alohida a'zolarining ijtimoiy pozitsiyalari haqida ma'lumot oladi. Ko'pgina tadqiqotchilar tashkiliy moslashuvni ham ta'kidlaydilar. Tashkiliy va ma'muriy moslashuv jarayonida xodim tashkiliy boshqaruv mexanizmining xususiyatlari, uning

bo'linmasining o'rni va maqsadlarning umumiy tizimidagi pozitsiyasi bilan tanishadi. tashkiliy tuzilma. Ushbu moslashuv bilan xodim umumiy ishlab chiqarish jarayonida o'z roli haqida tushunchani shakllantirishi kerak. Moslashuv turlari o'rtasidagi farqqa qaramay, ularning barchasi doimiy o'zaro ta'sirda bo'ladi, shuning uchun boshqaruv jarayoni moslashuv tezligi va muvaffaqiyatini ta'minlaydigan ta'sir vositalarining yagona tizimini talab qiladi. Insonning kasbiy faoliyatga moslashishi bir necha bosqichlarga bo'linadi: birlamchi moslashish, barqarorlik davri, mumkin bo'lgan moslashuv, ikkilamchi moslashish, moslashish qobiliyatining yoshga bog'liq pasayishi. Moslashish jarayonini uzluksiz deb belgilaydigan, ammo "mehnat predmeti - kasbiy muhit" tizimida nomuvofiqlik yuzaga kelgan hollarda faollashtirilgan tadqiqotchilar (Ovdey, 1978; Kaznacheev, 1980) bilan rozi bo'lmaslik mumkin emas. Noto'g'ri adaptatsiyaning sababi ham mehnat predmetidagi o'zgarishlar, ham unga bo'lgan faoliyat talablarining oshishi bo'lishi mumkin. Ushbu o'zgarishlar barqaror bo'lishi mumkin, bu uzoq va chuqur qayta qurishni belgilaydi, keyin ularni umumiy kasbiy moslashuvga bog'lash kerak, ammo vaziyatga moslashishni ko'rsatadigan qisqa muddatli "bezovtalanishlar" paydo bo'lishi mumkin. Tashkilotda psixologik moslashuv bosqichlarini tavsiflab, A. A. Derkach boshchiligidagi bir guruh mualliflar moslashuvning protsessual jihatiga e'tibor qaratadi. Moslashuvning besh bosqichi mavjud. Moslashuvning tayyorgarlik bosqichi, bu asosan bo'lajak faoliyatning mavzusi va ijtimoiy shartlari to'g'risida tegishli ma'lumotlarni to'plashdan iborat. Ruhiy stressni boshlash bosqichi tayyorgarlik harakatlarining neyropsik tajribasi holati va kasbiy faoliyatning yangi sharoitlariga dastlabki kirish bilan bog'liq. Bu erda insonning aqliy va psixofiziologik resurslarini ichki safarbar qilish amalga oshiriladi, bu yangi sharoitlarda ishlash uchun zarur shart-sharoitlarni ta'minlaydi. Moslashuvning navbatdagi bosqichi kirishning o'tkir ruhiy reaksiyalari bosqichi bo'lib, unda adaptant sub'ekt va ijtimoiy muhitning o'zgargan omillarining ta'sirini his qila boshlaydi. Moslashuv jarayonining ushbu bosqichi uchun xarakterli xususiyat - bu konstruktiv yoki buzg'unchi reaksiyalarni keltirib chiqaradigan umidsizlik holati. Moslashuv jarayoni qulay rivojlangan taqdirda, yakuniy ruhiy stress bosqichi boshlanadi, bu inson psixikasining oldingi faoliyat usullarini, yaqinlashib kelayotgan xatti-harakatlar bilan bog'liq odatiy xatti-harakatlarni amalga oshirishga tayyorlanishi bilan tavsiflanadi. odatiy hayotga qaytish. O'tkir aqliy chiqish reaksiyalari bosqichi deb ataladigan moslashish jarayonining yakuniy bosqichi allaqachon tanish bo'lgan muhitga va kasbiy faoliyatga kirish bilan bog'liq bo'lgan hissiy va xulq-atvor reaksiyalari majmuasidan iborat. Insonning mehnat sohasiga moslashuvi muammosiga bag'ishlangan deyarli barcha ishlarda ma'lum mezonlar ilgari suriladi, ular yordamida shaxsning moslashuv darajasi baholanadi. Moslashuvchanlik, birinchi navbatda, faoliyat samaradorligida namoyon bo'ladi. Yuqori mahsuldorlik va mahsulot sifati, optimal energiya va neyropsixik xarajatlar va kasbiy qoniqish bilan tavsiflangan faoliyatni samarali deb atash mumkin. F. B. Berezin uchta mezonni

shakllantiradi, ularga ko'ra ma'lum bir kasbiy faoliyat sharoitida aqliy moslashuvni baholash maqsadga muvofiqdir: 1) faoliyatning muvaffaqiyati (mehnat topshiriqlarini bajarish, malaka oshirish, ishchi guruh a'zolari bilan zaruriy o'zaro munosabatlar). va boshqa shaxslar); 2) mehnat jarayoniga tahdid soladigan vaziyatlardan qochish va yuzaga kelgan tahdidni samarali bartaraf etish qobiliyati (jarohatlanish, baxtsiz hodisalar, favqulodda vaziyatlarning oldini olish); 3) jismoniy sog'lig'iga sezilarli darajada zarar etkazmasdan faoliyatni amalga oshirish. Umuman olganda, professional moslashuvni nazorat qilish va baholash uchun quyidagilar qo'llaniladi: 1. Shaxsning holati va funksional rezervlarini hisobga oluvchi psixofiziologik mezonlar. 2. Iqtisodiy mezonlar, shu jumladan samaradorlik ko'rsatkichlari va mehnat sifati. 3. Psixologik mezonlar: bajarilgan ishdan qoniqish, rahbariyat bilan ishbilarmonlik aloqalarini o'rnatish, jamoaga qo'shilish, ijtimoiy-psixologik moslik, maqsadlar, me'yorlar va tashkilotning ichki qoidalarini qabul qilish. 4. Ijtimoiy mezonlar shu jumladan kadrlar almashinuvi, sanoat jarohatlari va baxtsiz hodisalar darajasi, kasallanish va boshqalar.

Ijtimoiy-psixologik moslashuv mezonlari etarlicha batafsil ishlab chiqilgan: ijtimoiy faoliyat sohasida - ishtirok etish jamoat xizmati va bu ishtirokdan qoniqish; dalada shaxslararo muloqot-- sotsiometrik holat va o'rtoqlar bilan munosabatlardan qoniqish (Georgieva, 1986), uyushmaga munosabat (katta guruh), jamoaga munosabat (kichik guruh), ishda o'zini-o'zi qondirish, rahbarga munosabat (Ismagilov, 1981), adekvatlik. Faoliyatning boshqa ishtirokchilari bilan o'zaro munosabatlari (Berezin, 1988). Psixofiziologik moslashuv mezonlari salomatlik holati, kayfiyat, tashvish darajasi, charchoq darajasi, xatti-harakatlarning faolligi (Blajne, 1986; Berezin, 1988; Selin, 1990). Moslashuvchanlikning umumiy ko'rsatkichi noto'g'ri moslashish belgilarining yo'qligi hisoblanadi. Disadaptatsiya faoliyatning turli xil buzilishlarida namoyon bo'ladi: mehnat unumdorligi va uning sifatining pasayishi, mehnat intizomini buzish, baxtsiz hodisalar va jarohatlarning ko'payishi. Noto'g'ri moslashishning fiziologik va psixologik belgilari stressning yaxshi o'rganilgan va tavsiflangan belgilariga mos keladi. Moslashuv mezonlarining o'ziga xos qiymatlari to'plami ushbu qiymatlarga va ularning kombinatsiyasiga qarab yanada tasniflanadi, ya'ni shaxsning moslashuvchanlik darajalari ajratiladi. Darajalar masalasi turli xil tadqiqotlarda turli yo'llar bilan hal qilinadi, mualliflar foydalanilgan moslashish mezonlarining xususiyatlaridan kelib chiqqan holda o'zlarining tasniflarini taklif qiladilar. V. G. Podmarkov moslashuvchanlikning yuqori, o'rta (normal) va past darajalarini aniqlaydi. G. A. Slesarev ishlab chiqarish moslashuvining to'rtta darajasini ko'rib chiqishni taklif qiladi: disfunktsiyali, stereotipli, stereotipli-tashabbus, tashabbus. R. A. Kuzmina va A. A. Rusalinova - to'liq, to'liq bo'lmagan va nol moslashuv guruhlari. Insonning moslashuvi muammosi uzoq vaqtdan beri nazariy va sohalardan biri bo'lib kelgan amaliy tadqiqotlar ko'p fanlar: sotsiologiya, psixologiya, pedagogika, tibbiyot, biologiya va boshqalar Bizning davrimizda insonning hayoti va faoliyatining turli sharoitlariga moslashish muammolarini

bevosita yoki bilvosita o'rganmaydigan yagona ijtimoiy, antropologik fan yo'q. Umuman olganda, insonning moslashuv muammolarini ko'rib chiqsak, ma'lum bir haqiqatdan kelib chiqish tavsiya etiladi: inson ikkita tizimning yig'indisida paydo bo'ladi - biologik va aqliy. Ularning har biri ko'plab quyi tizimlardan iborat. Shu ma'noda inson moslashuvining ikkita asosiy turi (darajasi) mavjud: biologik va psixologik. Biologik va fiziologik moslashuv insonga ham, hayvonlarga ham xosdir, lekin shuni ta'kidlash kerakki, insonning organizm sifatida moslashishi u yoki bu tarzda ijtimoiy sharoitlar ta'sir qiladi. E. Fromm odamlar va hayvonlarning biologik moslashuvi o'rtasidagi farqlardan biri bu "biologik zaiflik" mavjudligida, deb hisoblagan, bu orqali olim "tashqi dunyoga moslashish jarayonida odamlarda instinktiv tartibga solishning nisbiy yetishmasligi" ni tushungan. Bu nuqtai nazarga ko'ra, biologik va fiziologik darajadagi odamlarning hayvonlardan moslashuvdagi farqlar past instinktiv moslashuv bilan belgilanadi, buning natijasida odam moslashishning boshqa usullarini izlashga majbur bo'ladi, bu esa o'z navbatida o'z hissasini qo'shadi. inson evolyutsiyasiga. Biologik moslashuvda «adaptatsiya sindromi» (G. Selye) tushunchasidan foydalaniladi. Moslashuv sindromi - inson va hayvon organizmining umumiy himoya xarakteriga ega bo'lgan va kuchliligi va davomiyligi bo'yicha muhim bo'lgan salbiy ta'sirlarga javoban yuzaga keladigan moslashuvchan reaksiyalar to'plami. Stress omillari ta'sirida rivojlanadigan funktsional holatlar stress holatlari deb ataladi. Moslashuv sindromining asosiy belgilari buyrak usti bezlarining ko'payishi, timus, taloq va limfa tugunlarining pasayishi, parchalanish jarayonlarining ustunligi bilan metabolik kasalliklar. Moslashuv sindromi rivojlanishining uch bosqichi mavjud: 1. Anksiyete bosqichi: bir necha soatdan ikki kungacha davom etadi va ikki bosqichni o'z ichiga oladi: zarba va shokga qarshi, oxirgi bosqichda tananing himoya reaksiyalarini mobilizatsiya qilish. 2. Qarshilik bosqichi: organizmning turli ta'sirlarga chidamliligi kuchayadi. Bu bosqich yoki vaziyatni barqarorlashtirish va tiklanishiga olib keladi yoki oxirgi bosqich bilan almashtiriladi. 3. Charchash bosqichi: organizmning qarshiligining keskin pasayishi, uning funktsiyalarining buzilishi kasalliklarga olib keladi va tananing o'limi bilan yakunlanishi mumkin. Insonning moslashuv muammolarini rivojlantirishda biologik va neyropsixologik yondashuvlar bilan bir qatorda, birinchi navbatda psixologik va sotsiologik boshqalar paydo bo'ladi va tasdiqlanadi. Psixologik moslashuv - bu shaxsning ijtimoiy, ijtimoiy-psixologik va kasbiy-faoliyat aloqalari va munosabatlari tizimiga, tegishli rol funktsiyalarini bajarishga psixologik jalb qilish jarayoni. Inson hayoti va faoliyatining quyidagi asosiy yo'nalishlari mavjud bo'lib, unda uning psixologik moslashuvi amalga oshiriladi (va shunga mos ravishda psixologik moslashuvning asosiy turlari): ijtimoiy o'zining moddiy tomonlari, tarkibiy qismlarining barcha xilma-xilligi: axloqiy, siyosiy, huquqiy va boshqalar; ijtimoiy-psixologik: shaxsning psixologik aloqalari va munosabatlari tizimlari, uni turli ijtimoiy-psixologik rollarni bajarishga kiritish (shaxsning ijtimoiy-psixologik

moslashuvi); shaxsning kasbiy, ta'lim va kognitiv va boshqa faoliyat aloqalari va munosabatlari sohasi (shaxsning kasbiy va faoliyatiga psixologik moslashuvi); ekologik muhit bilan munosabat (ekologik psixologik moslashuv). Shunga ko'ra, inson hayoti va faoliyatining ushbu to'rtta sohasi bilan psixologik moslashuvning to'rtta asosiy turi ajratiladi: kasbiy faoliyat; ijtimoiy; ijtimoiy-psixologik; ekologik.

Moslashuv jarayonining natijasi shaxsning u yoki bu moslashuv darajasidir. Shaxsiy moslashuv quyidagilar bo'lishi mumkin: ichki, uni qayta qurish bo'lganda funktsional tuzilmalar, uning hayoti muhitida ma'lum bir o'zgarish bilan tizimlar. Shaxsning mazmunli, to'liq, umumlashtirilgan moslashuvi mavjud; tashqi, xulq-atvor, adaptiv, shaxsiyat ichki, mazmunan qayta qurilmagan va o'zini, mustaqilligini saqlab qolganda. Shaxsning instrumental moslashuvi deb ataladigan narsa mavjud; aralash, shaxs qisman qayta qurib, ichki muhitga, uning qadriyatlariga, me'yorlariga moslashganda va qisman vositali, xulq-atvor bilan moslashganda, o'zining "men", o'z mustaqilligi, "o'zligi" ni saqlab qoladi. Mutaxassisning kasbiy moslashuvi jarayoni quyidagi asosiy protseduralar va muammolarni o'z ichiga oladi:

1. Shaxsning atrof-muhit bilan o'zaro munosabati:
 - a) ijtimoiy shovqin (ham shaxslar, ham ijtimoiy guruhlar bilan);
 - b) ijtimoiy-psixologik o'zaro ta'sir; v) moddiy-texnik muhit bilan o'zaro aloqasi.
2. Qarama-qarshilikning paydo bo'lishi, ziddiyatli vaziyat(CS) shaxs va atrof-muhit o'rtasidagi.
3. Shaxsning ehtiyoj holatining (PS) paydo bo'lishi, disadaptatsiya holati.
4. Himoya xarakteridagi reaktiv holatlarning namoyon bo'lishi, odamlarda himoya reaksiyalari (DR).
5. Noodatiy holatni kamaytirish uchun himoya, adaptiv xatti-harakatni (AP) amalga oshirish.
6. Shaxs va atrof-muhit o'rtasidagi ziddiyatni kamaytirish (yoki olib tashlash), ziddiyatli vaziyatni bartaraf etish.

Vizual ravishda buni quyidagicha ifodalash mumkin: Psixologik moslashuv ko'p bosqichli va xilma-xil hodisa bo'lib, u shaxsning individual xususiyatlariga, uning psixikasiga va uning mavjudligining barcha jihatlariga, birinchi navbatda, ijtimoiy muhitga va u bevosita ishtirok etadigan turli xil faoliyat turlariga (birinchi navbatda professional) ta'sir qiladi. Shaxsning moslashuvi jarayonida insonning aqliy faoliyatini berilgan atrof-muhit sharoitlari va uning muayyan sharoitlardagi faoliyati bilan uyg'unlashtirish sodir bo'ladi. Shaxsning psixologik moslashuv darajasining ushbu ko'rsatkichi bilan bog'liq holda, shaxsning ijobiy va salbiy his-tuyg'ulari muvozanati, uning ehtiyojlarini qondirish darajasi bilan belgilanadigan shaxsning ichki, psixologik qulayligi darajasi (darajasi). davlatlar, harakat qilishi mumkin. Psixologik moslashuv sotsializatsiya kabi psixologik hodisa bilan o'zaro bog'liqdir. Bu jarayonlar bir-biriga yaqin, o'zaro bog'liq, bir-biriga bog'liq, lekin bir xil emas.

Shaxsning ijtimoiylashuvi - bu ijtimoiy va ijtimoiy-psixologik normalar, qoidalar, qadriyatlar, funktsiyalarni o'zlashtirish jarayoni.

Mutaxassis shaxsini shakllantirish ikki jihatga ega:

1. shaxsning kasbiy-rol ijtimoiylashuvi;
2. kasbiylashuv shaxsning kasbiy faoliyatini, mutaxassisligini ma'lum darajada egallashi sifatida.

Kasbiy moslashuv - bu shaxsning kasbga kirishi va uning kasbiy muhit bilan o'zaro munosabatlarini uyg'unlashtirish jarayoni. Yosh mutaxassisning kasbiy moslashuvi doimiy jarayon bo'lib, o'ziga xos dinamika, mazmun va boshqa xususiyatlarga ega. Uning muvaffaqiyati ko'plab omillarga bog'liq, ular orasida etakchi rol o'ynaydi: 1. mutaxassis uchun zarur ichki shartlarning mavjudligi: tegishli tayyorgarlik, moslashishning etarli darajasi, kasbiy faoliyat uchun motivatsiya; 2. mutaxassisning o'zi, menejerlar va butun jamoaning kasbiy moslashuv jarayoniga alohida e'tibor qaratishi; 3. moslashuv jarayonini mutaxassisning xususiyatlarini, bu jarayonning o'zi ham, ijtimoiy muhit rivojlanishining ham qonuniyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirish; 4. uning xususiyatlarini bashorat qilish va mutaxassisga zarur psixologik yordam ko'rsatishga asoslangan ushbu jarayonni maxsus psixologik qo'llab-quvvatlash. Yosh mutaxassisning kasbiy moslashuvi ichki va tashqi qiyinchilik va to'siqlarni yengish jarayonidir. Bu muayyan stressli sharoitlarni yaratadi, ularni engish va oldini olish qo'shimcha harakatlar va maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Bundan tashqari, muvaffaqiyatli moslashish mutaxassisning doimiy o'z-o'zini tarbiyalashi va o'z-o'zini tarbiyalashsiz mumkin emas. Bularning barchasi fan sohalarining o'ziga xos xususiyatlarini, mutaxassisning kasbiy moslashuv sohalarini yaratadi. Mutaxassisning kasbiy moslashuvining ichki sharoitlari uning moslashuvchan potentsialining darajasi, inson va organizmning sifati sifatida moslashuvchanlikning rivojlanish darajasi, kasbiy faoliyat motivatsiyasining ushbu faoliyat talablariga muvofiqligidir. Kasbga moslashish bosqichi tugatgandan so'ng boshlanadi kasb-hunar ta'limi yosh mutaxassislar mustaqil ish boshlaganlarida. Rivojlanishning kasbiy holati tubdan o'zgarib bormoqda: turli yoshdagi yangi jamoa, ishlab chiqarish munosabatlarining boshqa ierarxik tizimi, yangi ijtimoiy-kasbiy qadriyatlar, boshqacha. ijtimoiy rol va asosan yangi tur etakchi faoliyat. Kasbiy moslashish bosqichida inqirozning boshlanishining asosiy sababi haqiqiy professional hayot va shakllangan g'oyalar va umidlar o'rtasidagi nomuvofiqlik deb hisoblanadi. Kasbiy faoliyat va umidlar o'rtasidagi nomuvofiqlik inqirozni keltirib chiqaradi, uning tajribasi mehnatni tashkil etishdan, uning mazmunidan norozilikda namoyon bo'ladi.

Ta'limni tugatgandan va birlamchi kasbiy moslashuvdan o'tgandan so'ng, inson o'zining professional tarjimai holida o'n yildan ortiq vaqt davomida hisoblangan va rasmiy vazifalarni muntazam ravishda bajarish bilan bog'liq bo'lgan eng uzoq bosqichga kiradi. Ishdagi stress odatiy holga aylandi. Darhaqiqat, har qanday ish holati

stressning potentsial manbai bo'lishi mumkin va bo'lishi mumkin. **Ishda yuzaga keladigan eng keng tarqalgan stressli vaziyatlardan ba'zilar:**

- tartibsizlik yoki vaqt ajrata olmaslik;
- rahbarlar yoki hamkasblar bilan ziddiyat;
- mutaxassisning malakasining yetarli emasligi, uning kasbiy tayyorgarligi;
- Ishdan to'lib-toshgan his qilish - juda yuqori yoki juda past mas'uliyat;
- belgilangan muddatlarni bajara olmaslik;
- ish tartibidagi o'zgarishlarga moslasha olmaslik;
- o'z malakalarini qo'llay olmaslik;
- zerikish;
- rahbariyat tomonidan qo'llab-quvvatlanmasligi va boshqalar.

Ishdagi stress ko'pincha mutaxassisning umidlari va haqiqiy vaziyat o'rtasidagi nomuvofiqlik natijasida, umidlar haddan tashqari yuqori yoki asossiz bo'lganda, odam o'z imkoniyatlarini ortiqcha baholaganda paydo bo'ladi. Bu ishtiyoqning yo'qolishiga, ishda umidsizlikka va hatto bo'shliqqa, kasbiy charchashga olib keladi, bunda odam ishga qiziqishni butunlay yo'qotadi. Bo'shatish - stressli ish sharoitlariga uzoq vaqt ta'sir qilish natijasidir. Bu har qanday odamda paydo bo'lishi mumkin, ammo doimiy ravishda odamlar bilan professional ravishda shug'ullanadiganlar bunga ko'proq moyil: tibbiyot xodimlari, huquqni muhofaza qilish organlari, o'qituvchilar. Bo'shliq sindromi ko'proq takrorlanuvchi yoki monoton harakatlarni ijobiy fikr-mulohazalarni olmasdan bajaradiganlarda paydo bo'ladi. fikr-mulohaza, katta xavfni boshdan kechiradi, uzoq vaqt ish bajaradi)" hissiy va intellektual mahrumlik sharoitida (bu uzoq safarlarda dengizchilar uchun, ayniqsa suv osti kemalari uchun, ishlaydigan neft burg'ulash ekipajlari uchun odatiy holdir. aylanish asosida, va boshq.). Mutaxassislarning fikriga ko'ra, ishxolik, pedantlar, egoistlar, idealistlar bo'shlik sindromining namoyon bo'lishiga eng moyil. Vayronagarchilik har doim energiya va hissiy charchoqning keskin pasayishiga olib keladi. Bo'shliqning asosiy belgilari va alomatlari quyidagilardan iborat: apatiya, umidsizlik, tashvish, dushmanlik, bezovtalik, xodimlar bilan nizo munosabatlari, xafagarchilik, pessimizm, befarqlik, zerikish, asabiylashish, umidsizlik, nochorlik, foydasizlik va boshqa salbiy ruhiy holatlar, jinsiy hayot, oila, oilaviy tabiat muammolarini dolzarblashtirish. Kuchli stress omillaridan biri - mutaxassisning vaqtni to'g'ri taqsimlay olmasligi. Bunday holda, odam kerakli narsani qilish, o'zi xohlagan narsadan zavqlanish imkoniyatini yo'qotadi. Istalgan va kerakli muammolarni hal qilish uchun vaqt topa olmagan holda, odam doimo o'z hayotiy faoliyatini normal amalga oshirishga to'sqinlik qiladigan ruhiy stress holatini boshdan kechiradi. Mutaxassisning stressli holatlari Eng keng tarqalgan stress holatlaridan biri bu ruhiy zo'riqishdir. Ushbu holatning kelib chiqishi turlicha. Ishda mutaxassisning ruhiy zo'riqishini keltirib chiqaradigan eng tipik stress omillari: vaqt etishmasligi, o'ta mas'uliyat, kasbiy faoliyatning ayrim holatlari haqida cheklangan ma'lumotlar, yuqori dinamika yoki aksincha, ish faoliyatining

monotonligi, ijtimoiy ta'minotning past darajasi. xodim, mablag' va resurslar etishmasligi muvaffaqiyatli faoliyat, mehnatning yuqori intensivligi va boshqalar.

Zo'riqish - muayyan sharoitlarda inson psixikasi va tanasining ortib borayotgan faoliyati holati. Mutaxassislarning kasbiy faoliyati sifatiga ruhiy zo'riqishning ta'sirini o'rgangan psixologlarning fikricha, keskinlik oddiy va murakkab harakatlarga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Shaxsning imkoniyatlarini safarbar qilish har doim ma'lum bir ichki, shu jumladan aqliy zo'riqish bilan bog'liq. Inson topshiriqlarni bajarish, ta'sir qilish uchun mas'uliyatni his qilganda kuchayadi muayyan shartlar, boshqalarning u yoki bu nomaqbul xatti-harakatlarida, iroda, aql va jismoniy kuchning keskinligi. Turli darajalar ichki stress insonning harakatlariga va uning xatti-harakatlariga turli yo'llar bilan ta'sir qiladi. Mutaxassisning ichki stressi intensivlikda ma'lum chegaradan, chegaradan oshmagan ekan, u ishlashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U to'plangan, ichki safarbar qilingan va hamma narsani tez, aniq, xatosiz bajaradi. Uning fikri aniq ishlaydi, reaksiyalar bir zumda. Ammo chegara oshib ketganda, ortiqcha kuchlanish paydo bo'ladi, buning natijasida inson harakatlarining sifati yomonlashadi. Bundan tashqari, haddan tashqari kuchlanish qanchalik katta bo'lsa, uning harakatlaridagi xatolar shunchalik katta bo'ladi. Mutaxassisning harakatlarining yomonlashishi ortiqcha kuchlanishning oshishiga bog'liq. Dastlab, faoliyatning haddan tashqari kuchlanishi natijasida aqliy jarayonlar oqimida noaniqliklar va qiyinchiliklar paydo bo'ladi. Inson e'tiborsiz bo'lib qoladi, nimanidir unutadi, ba'zida o'ylash qiyinlashadi, fikrlash tezligi pasayadi. Haddan tashqari kuchlanish kuchayib borishi bilan noto'g'ri yong'inlar paydo bo'ladi, hatto yaxshi bajarilgan harakatlarda ham muvaffaqiyatsizliklar - murakkab, keyin esa oddiy ko'nikma va qobiliyatlarda: noto'g'ri tutqichni ushlab oldi yoki uni noto'g'ri yo'nalishga o'tkazdi. Haddan tashqari kuchlanish inson ruhiyati va uning miyasi uchun umuman chidab bo'lmaydigan ekstremal stressga olib keladi. Agar ilgari bu zo'riqish faqat kasbiy harakatlarga ta'sir qilgan bo'lsa, endi bu axloqiy va irodaviy buzilishlarga, keyin esa xatti-harakatlarning to'liq buzilishiga olib keladi - isteriya reaksiyalari, uyqusizlik, to'liq befarqlik. Insonning ruhiy kuchlarining turli tarkibiy qismlari haddan tashqari yuklarga teng darajada chidamli emas. Insonning eng barqaror xatti-harakati. Tajriba va ilmiy kuzatishlar, shuningdek, ko'nikma va qobiliyatlarning turli xil barqarorligidan dalolat beradi: aqliy tarkibiy qism ustun bo'lgan murakkabroq bo'lganlar oddiy, motorli bo'lganlarga qaraganda ichki stress ta'siriga ko'proq moyil bo'ladi. Haddan tashqari kuchlanishning haddan tashqari shakllari bir zumda paydo bo'lishi mumkin, ammo buzilish jarayoni ham asta-sekin sodir bo'lishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, har bir inson uchun kuchlanish chegarasi individualdir. Xuddi shu holatda, bir kishi haddan tashqari stressni rivojlantiradi, ikkinchisi esa normal stressga ega. Shaxsning stressli reaksiyasining o'tkir shakli bo'lgan travmatik stress tushunchasi mavjud bo'lib, unda insonning psixologik va fiziologik moslashish qobiliyatining haddan tashqari yuklanishi, uning psixologik va fiziologik

imkoniyatlarini yo‘q qilish (yoki kamaytirish) mavjud. tashvish, kuchlanish, istalmagan intellektual, hissiy va motivatsion noqulayliklarni keltirib chiqaradigan himoya. Travmatik stress - bu atipik xarakterdagi tajriba, insonning atrof-muhit bilan maxsus o‘zaro ta’siri natijasi. Bu, asosan, g‘ayritabiiy holatlarga normal javobdir. Shikastli stress bilan, odam travmatik hodisaga o‘xshash narsaga duch kelganida, takroriy kuchli salbiy tajribalarning namoyon bo‘lishi mumkin. Masalan, agar biror kishi cho‘kib ketgan bo‘lsa, u notinch oqimga ega daryoga yoki bo‘ronli, notinch dengizga tushganda vahima qo‘zg‘atadi. Bu odamlar ko‘pincha o‘tmishda sodir bo‘lgan travmatik voqeani eslatuvchi vaziyatlarga tushib qolishganda, kelajak qisqarganini his qilishadi. Shikastli stress bilan odamda tashvish kuchayadi, dahshatli tushlar paydo bo‘ladi, ba’zida u uxlab qolishi qiyin. Umuman olganda, uyqusizlik ko‘pincha yuqori darajadagi tashvish, bo‘shashmaslik, kuchli ruhiy, aqliy va jismoniy og‘riq hissi tufayli yuzaga keladi. Kutish, birinchi navbatda, hatto kichik ruhiy kasalliklar bilan ham buzilgan bunday ko‘rinishlarga ishora qiladi. Shikastli stressning boshqa ko‘rinishlariga jahlning portlashi, asabiylashishning kuchayishi, xotira va konsentratsiyaning buzilishi, hushyorlik va ba’zan eng oddiy holatlarga haddan tashqari javob berish kiradi. Travmatik stressning kelib chiqishi turlicha. Bunda aybdorlik alohida rol o‘ynaydi - bu insonning eng samarasiz va halokatli tajribalaridan biri. Bunday tuyg‘uga ega bo‘lgan odam, go‘yo o‘tmishda qolib ketadi, u qilgan ishi uchun o‘zini jazolashga, aybini to‘lashga intiladi va shuning uchun og‘riqli shaxsiy tuyg‘u ta’sirida o‘ziga buzg‘unchi, buzg‘unchi tarzda harakat qiladi. o‘tgan voqealar va holatlar uchun javobgarlik. Travmatik stress ko‘plab holatlar tufayli yuzaga keladi, ular orasida adolatga bo‘lgan ehtiyoj, o‘limni anglash, hayotning oxiri, qayg‘u, ayniqsa kuchli, patologik, yaqinlarining kutilmagan yo‘qotishlari, ijtimoiy qo‘zg‘olonlar, aholining katta qismining xavfsizlikka bo‘lgan ehtiyojini to‘liq ro‘yobga chiqara olmaslik va hokazolarni aktuallashtirish. Zamonaviy tibbiyot stressni ko‘plab kasalliklarning asosiy sababi deb hisoblaydi. Shu bilan birga, stress hayotimizning kundalik shartiga aylanib bormoqda, u odat tusiga kiradi, biz stress bilan yashashni o‘rgandik. Insonning stress holati belgilarining uchta guruhi mavjud: jismoniy, hissiy (psixologik) va xulq-atvor. Stressning asosiy jismoniy belgilari: uyqusizlik, og‘riq (bosh, ko‘krak, qorin, orqa, bo‘yin), bosh aylanishi, mushak og‘rig‘i, allergik reaksiyalarning kuchayishi, terlashning kuchayishi, shikastlanishga moyillik, ovqat hazm qilish buzilishi, ishtahani yo‘qotish yoki aksincha, doimiy ochlik hissi, uyquchanlik, zaiflik, surunkali charchoq, charchoqning kuchayishi, jinsiy kasalliklar va boshqalar. Stressning psixologik belgilari: tashvish, asabiylashish, g‘azab, tushkunlik, diqqatni jamlay olmaslik, fikrlarni chalkashlik, tajovuzkorlik, dahshatli tushlar, mashg‘ullik, odamlardan uzoqlashish, asabiylashish, yomon kayfiyat, sajda holati, nochorlik hissi, qo‘rquv, ruhiy zo‘riqish, tashvish va boshqalar. Stressning xulq-atvor belgilari: impulsiv xatti-harakatlar, tirnoq tishlash, tashqi ko‘rinishga qiziqishning yo‘qolishi, o‘zini o‘zi tasavvur qilish, tishlarni g‘ijirlatish,

spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish, chekishni ko'paytirish, surunkali kechikish, tez-tez kechikish, asabiy kulish, giyohvand moddalarni ko'p ishlatish, so'kish, va hokazo. Bu alomatlarining barchasi ko'pincha yashirin stress belgilaridir. Mutaxassis uchun xodimlardagi stressli vaziyatlarni ko'rish va bunday holatlarni o'zida tashxislash muhimdir. Umuman olganda, bunday holatlar ham ijobiy, ham konstruktiv, ham salbiy, buzg'unchi bo'lishi mumkin. Mutaxassisning stressli vaziyatlardagi ijobiy ruhiy holatlariga quyidagilar kiradi: uning faoliyatga psixologik tayyorgarligi, o'ziga ishonch, nekbinlik, mas'uliyat hissi, safarbarlik, vazminlik, harakat qilishda qat'iylik, jasorat, maqsadlilik va boshqalar.

Salbiy ruhiy holatlarga kiradi. : qo'rquv, ruhiy zo'riqish, noaniqlik, apatiya, befarqlik, demoralizatsiya, charchoq, shubhalar, tajovuzkorlik, shubha, pessimizm, shubhalar, umidsizlik va insonning boshqa mos kelmaydigan holatlari. Ko'rinib turibdiki, kasbiy faoliyatning muvaffaqiyati va jamoaga kirishi, mutaxassisning o'zini o'zi tasdiqlashi ko'p jihatdan ushbu shartlarning barchasiga bog'liq. Shuning uchun ularning o'ziga xos xususiyatlari, kelib chiqishi, yo'llari, usullari va usullarini bilish har qanday profildagi mutaxassis uchun, ayniqsa uning hayoti va faoliyatining ekstremal sharoitida zararsizlantirish, oldini olish va boshqalarni yangilash uchun muhimdir. Shu bilan birga, shuni bilish kerakki, odamlarning ma'lum ruhiy holatlarining tabiati va namoyon bo'lish darajasi (ham shaxslar, ham ijtimoiy guruhlar) nafaqat ularning hayoti va faoliyatining ob'ektiv sharoitlariga, balki odamlarning sub'ektiv idrokiga, tushunishiga va munosabatiga, ularning jismoniy va ruhiy xususiyatlariga va sharoitlariga bog'liq. Bunda shaxs uchun sodir bo'layotgan voqealarning ahamiyati, o'zini o'zi qadrlashning tabiati va darajasi, da'volari, ixtiyoriy tayyorgarligi va ruhiy holatini tartibga solish qobiliyati alohida rol o'ynaydi. Hayotga ishonchli, mazmunli ratsionalist munosabatda bo'lgan odamlar stressga ko'proq chidamli. Stress omillarining ta'siri, shuningdek, odamlarning stressli vaziyatlarga muhtojligini his qilish darajasiga bog'liq. Stressga to'la hayotga muhtoj odamlar bor. Odamlar toifasi borki, ular, aksincha, tinch va osoyishta hayotga intilishadi, ular hayotdagi faol, o'zgarishlardan qochishga, uzoqlashishga harakat qilishadi. Va shunday odamlar borki, ular ham tinch, ham stressli muhitda o'zlarini etarlicha ishonchli his qilishadi. Umuman olganda, insonning qarshilik ko'rsatishi, stressga moyil emasligi ko'pincha aldamchi bo'lishi umumiy qabul qilinadi. Bu, ayniqsa, xavfli va stressli kasblar uchun to'g'ri keladi. Stressga chidamli ekanligiga ishonadigan mutaxassislar vaqt o'tishi bilan turli xil stress bilan bog'liq kasalliklarga (yurak-qon tomir, nevrologik, oshqozon-ichak, aqliy va boshqalar) duch kelishadi. Biroq, ma'lum bir yondashuv bilan odamga stressli vaziyatlarning salbiy ta'siri darajasini kamaytirish mumkin. Buning uchun stressga nisbatan yuqori qarshilikka o'tishni osonlashtirish, stressli vaziyatlarda harakat qilish istagini yanada muvaffaqiyatli shakllantirish uchun shaxsingizning turini aniqlash kerak. Axir, qoida tariqasida, bunday holatlar insonga bog'liq emas va tuzatib bo'lmaydi. Biroq, stressli

vaziyatlarga munosabatni o'zgartirish, ishonch va stress ostida harakat qilishga tayyorlikni rivojlantirish va unga aqliy qarshilikni oshirish juda mumkin. Bunday holda, inson miyasi stressli hodisalarni boshqacha talqin qilishni o'rganadi, insonning xatti-harakati va harakatlarining ijobiy tajribasini oshiradi. Mutaxassisning muvaffaqiyatli faoliyati psixologiyasi Zamonaviy psixologiyada muvaffaqiyat muammosiga bag'ishlangan ko'plab ishlanmalar mavjud. Muvaffaqiyat odatda istalgan maqsadga muvaffaqiyatli erishish deb tushuniladi. Biror kishining hal etilayotgan ishning muvaffaqiyati hissi ikkita hal qiluvchi holatga bog'liq: haqiqiy natija va bu vaziyatda uning da'volari (LE) darajasi, bu shaxs o'z faoliyatida qo'ygan maqsadlarni ifodalash shakli sifatida ishlaydi. . Muvaffaqiyat, shuningdek, omad bilan bog'liq bo'lib, u holatlar, individual imkoniyatlar va inson manfaatlarining xayrixoh birikmasidir. Shu bilan birga (va bu asosiy narsa) maqsadga muvaffaqiyatli erishish mutaxassisning energiya xarajatlarini, maqsadga erishishning vaqt parametrlari va fiziologik oqibatlarini, moddiy va moliyaviy xarajatlarni hisobga olish va baholashni o'z ichiga oladi. Muammoni hal qilish odamlar (xodimlar, do'stlar) bilan munosabatlarga qanday ta'sir qildi, qarindoshlar). Muvaffaqiyat formulasini quyidagicha ifodalash mumkin:
$$\text{Muvaffaqiyat} = \text{Natija} / (\text{Intilishlar darajasi}) + \text{Omad}$$
 Ko'rib turganingizdek, bir xil natija bilan muvaffaqiyat inson qo'ygan maqsadlariga qarab har xil bo'lishi mumkin (masalan, yuqori, o'rta yoki past) yoki umuman bo'lmasligi mumkin. Va aksincha, bir xil darajadagi shaxsiy da'volar bilan muvaffaqiyat faoliyat natijasiga qarab farq qiladi. Kasbiy faoliyatning muvaffaqiyatiga erishishda mutaxassisning shaxsiy xususiyatlari etakchi rol o'ynaydi. U. Krouford hayotda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan shaxsiy parametrlarning xilma-xilligidan Konfutsiyning "Suhbatlar va hukmlar" kitobida ifodalangan g'oyalariga tayangan holda xayrixohlik, donolik va jasoratni ta'kidlaydi. Muallif rivojlangan qiziqarli texnika biznesda muvaffaqiyatga erishish uchun odamga nima yetishmayotganini aniqlash. Shubhasiz, muvaffaqiyatga erishish uchun zamonaviy mutaxassis muvaffaqiyatning uchta ustuni bilan bir qatorda tegishli darajadagi professional mahoratga ham muhtojdir.

Zamonaviy tadqiqotlarda muvaffaqiyatga erishish uchun quyidagi asosiy psixologik shartlar ajratiladi:

- muvaffaqiyat nuqtai nazaridan o'ylash kerak;
- o'ziga ishonchni qozonish;
- muvaffaqiyatga kuchli motivatsiyani faollashtirish;
- nimaga erishmoqchi ekanligingizni aniq bilish;
- aniq harakat rejasi, biznesga ijobiy munosabat, muvaffaqiyatga ishonch;
- maqsad sari harakatlanish uchun har bir to'siqni tramplanga aylantirish muhim;
- omad, shaxsiy muvaffaqiyatlarni ko'rish va shu bilan birga quvonch va baxt tuyg'ularini boshdan kechirish kerak.

Muvaffaqiyatga erishish uchun kuchli motivatsiya kasbiy faoliyat muvaffaqiyatida alohida rol o'ynaydi. Tadqiqotlar muvaffaqiyat motivatsiyasi darajasi va hayotdagi muvaffaqiyat va inson faoliyati o'rtasidagi yaqin aloqani ko'rsatdi. Yutuq motivatsiyasi yuqori bo'lgan odamlar ishning muvaffaqiyatli natijasiga ko'proq ishonadilar, buning uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni faol ravishda qidiradilar, mas'uliyatli qaror qabul qilishga tayyor, qat'iyatli, qat'iyatli, faol va ko'pincha noaniq vaziyatlarda ijodkorlikni namoyon etadilar. vaziyatlar. Ko'proq muvaffaqiyatga yo'naltirilgan (va muvaffaqiyatga erishish ehtimoli ko'proq) ichki (tashqi narsalarga nisbatan). Har qanday faoliyat stressli va ba'zilar (harbiy, yong'in va qutqaruv, sport, jurnalistika, kosmik parvozlar, sinovlar) samolyot boshqalar) - ayniqsa stressli xarakter. Zamonaviy mutaxassisni tayyorlashda yuqori stressga chidamlilik, stressli vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakat qilish, ularning ruhiy holatini boshqarish va tegishli psixologik himoya vositalaridan foydalanish qobiliyatini shakllantirish juda zarur. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, mutaxassis qiyin sharoitlarda, kasbiy, ijtimoiy, ekologik va boshqa xarakterdagi stressli, ekstremal vaziyatlarga duch kelganda harakat qilishga tayyor bo'lmasa, o'z mahoratini, professionalligini ko'rsatmasligi mumkin. Va shuning uchun ham zarur shart Mutaxassis faoliyatining kasbiy tayyorgarligi va muvaffaqiyati - bu psixologik tayyorgarlik bo'lib, uning ruhiyati stressli vaziyatlarning ta'siriga mos keladigan barqarorlik darajasi, shaxsning moslashuvchanligi, uni stressdan etarli darajada himoya qilishi, mutaxassisning o'z qobiliyatiga ishonchi va qobiliyati bilan tavsiflanadi. qobiliyatlari va umuman olganda, uning psixikasi ishonchliligining tegishli darajasi. Zamonaviy mutaxassisning kasbiy faoliyatining muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning kasbiy tafakkurining etarli darajada rivojlanganligiga, hayot va ijtimoiy amaliyot tomonidan qo'yilgan yangi vazifalarni izlash, ko'rish va hal qilish qobiliyati va psixologik tayyorgarligiga bog'liq. Zamonaviy mutaxassisning yuqori professionalligi uning ishida ijodkorlikning mavjudligini, an'anaviy va hayot tomonidan ilgari surilgan kasbiy muammolarni hal qilishning yangi usullari, vositalari, usullarini izlashda jasoratni anglatadi. Bunday mutaxassis raqobatbardosh bo'ladi zamonaviy sharoitlar, muvaffaqiyatli harakat qilish uchun zarur tayyorgarlikka ega zamonaviy bozor mehnat. Shu bilan birga, mutaxassisning kasbiy tayyorgarligining muhim tarkibiy qismlari uning kasbiy va umumiy bilimi, kasbiy dunyoqarashi, talab darajasidir. ijtimoiy rivojlanish va mutaxassis shaxsining ijtimoiy etukligi, unga ijtimoiy muhitda (siyosiy, huquqiy, iqtisodiy, diniy, axloqiy) to'g'ri harakat qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, zamonaviy mutaxassisning chidamliligini oshirish bo'yicha ish yo'nalishlaridan biri uning valeologik tayyorgarligi, uning jismoniy va ruhiy salomatligiga malakali g'amxo'rlik qilishga tayyorligi va qobiliyatidir. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, jamiyatimiz aholisining mutlaq ko'pchiligi va bu borada malakali ishchilar, mutaxassislar ham o'z sog'lig'iga munosabat madaniyatining pastligi, turmush tarzining past madaniyati, ruhiy va jismoniy salomatligini saqlash va

mustahkamlash bilan ajralib turadi. . Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash bo'yicha kompleks chora-tadbirlar orasida quyidagilar alohida o'rin tutadi: - shaxsning inson ruhiyati va organizmiga halokatli ta'sir ko'rsatadigan salbiy komplekslari, odatlari, munosabatlari va boshqalarni tuzatish; - stressga chidamliligini oshirish va insonni atrof-muhitning uning tanasi va psixikasiga salbiy ta'siridan psixologik himoya qilish; - sog'lom turmush tarzini, yuqori mehnat madaniyatini ta'minlash. Ushbu muammoni hal qilishning qiziqarli yondashuvi V.M. Shepel. Ushbu faoliyatning asosiy yo'nalishlari orasida u, birinchi navbatda, quyidagilarni ajratib ko'rsatadi:

a) mehnatni o'z-o'zini tashkil etish, shaxsiy tashkil etish, ish vaqtini oqilona taqsimlash, ish joyini to'g'ri jihozlash;

b) shaxsiy hayotni to'g'ri tashkil etish.

Shaxsiy hayotni tartibga solish, mazmun bilan to'ldirish va insonning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlash va saqlash talablariga javob berish juda muhimdir. Shaxsiy hayot sog'lomlashtiruvchi xususiyatga ega bo'lib, agar odam yomon odatlardan voz kechsa, birinchi navbatda alkogol va chekishdan voz kechsa, o'ylangan va muvozanatli ovqatlanishni (tarkibida o'rtacha tuzilgan, alohida, urg'u bilan), o'zini foydali yaqinlik bilan ta'minlaydi;

2-mavzu: Psixokorreksion - rivojlantiruvchi ishlar va ularni olib borishda interfaol usullardan foydalanish

Interfaol mashg'ulot samaradorligini belgilashning pedagogik-psixologik asoslari hamda o'quvchilarning bilimlarining DTS (Davlat Ta'lim Standartlari) talablariga muvofiqligi nazorati va monitoringini olib borish — ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish, o'quvchilarning bilimlarini yaxshilash va o'quv faoliyatini takomillashtirish uchun muhim yo'nalishlar hisoblanadi.

1. Interfaol mashg'ulot samaradorligini belgilashning pedagogik-psixologik asoslari

Interfaol mashg'ulotlar — bu o'quvchilarni faol ishtirok etishga jalb qilish va ularning fikr-mulohazalarini rag'batlantirishga qaratilgan pedagogik texnologiyalarni o'z ichiga oladi. Interfaol mashg'ulotlarning samaradorligini belgilashda pedagogik va psixologik asoslar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

a. O'quvchilarni faol ishtirok etishga undash:

- Interfaol mashg'ulotlar o'quvchilarni nafaqat passiv ravishda ma'lumot qabul qilishga, balki ularni o'z fikrlarini bildirishga, guruhda ishlashga, muammoni hal qilishga va muhokama qilishga undaydi. Bu, o'z navbatida, ularning kognitiv rivojlanishiga yordam beradi.

b. Shaxsiy yondashuv va individual ehtiyojlar:

- Interfaol mashg'ulotlar har bir o'quvchining individual ehtiyojlarini hisobga olishga imkon beradi. O'quvchilar turli psixologik xususiyatlarga ega bo'lishi mumkin (masalan, ba'zilar o'z fikrlarini ifodalashda qiyinchilikka duch kelishi mumkin), shuning uchun o'quv jarayonini ular uchun qulay tarzda tashkil etish zarur.

c. Motivatsiya va o'rganish jarayonidagi ishtirok:

- Interfaol mashg'ulotlar o'quvchilarning motivatsiyasini oshirishda katta ahamiyatga ega. Faol o'qish va muhokama qilish ularning o'rganishga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi, bu esa bilim olish jarayonini samarali qiladi.

d. Psixologik xavfsizlik va komfort muhiti:

- O'quvchilarning interfaol mashg'ulotlarda samarali ishtirok etishi uchun psixologik xavfsizlik muhitini yaratish zarur. O'quvchilar o'z fikrlarini erkin ifodalashlari, xatoliklardan qo'rqmasliklari kerak. Bu esa ularning ishonchini oshiradi va o'rganish jarayonini yaxshilaydi.

e. O'rganishning ko'p jihatli (holistik) yondashuvi:

- Interfaol mashg'ulotlar o'quvchilarning kognitiv, emotsional va ijtimoiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Bunda o'quvchilar nafaqat bilim olishadi, balki o'zlarining ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradilar, ya'ni guruhlarda ishlash, muammolarni hal qilish va o'zaro muloqot qilish kabi ko'nikmalarni shakllantiradilar.

2. O'quvchilarning bilimlarining DTS talablariga muvofiqligi nazorati va monitoringini olib borish yo'llari

DTS (Davlat Ta'lim Standartlari) talablariga muvofiqlikni nazorat qilish va monitoringni olib borish o'quvchilarning bilimlari va ko'nikmalarini ta'lim standartlariga mos kelishini ta'minlashga yordam beradi. Bu jarayonni samarali amalga oshirish uchun quyidagi yondashuvlar mavjud:

a. O'quvchilarning bilimlarini tizimli baholash:

- Interfaol mashg'ulotlar davomida o'quvchilarning bilimlarini muntazam baholash kerak. Buning uchun:
 - **Testlar va so'rovnomalar:** O'quvchilarning o'rganish natijalarini baholash uchun qisqa testlar yoki so'rovnomalar o'tkazish mumkin.
 - **Baho berish va tahlil qilish:** O'quvchilarning javoblari va faoliyatlari doirasida batafsil tahlil qilish va o'quvchilarni rivojlantirishga qaratilgan baholar berish zarur.

b. Monitoring tizimini joriy etish:

- **Doimiy monitoring:** O'quvchilarning o'qish jarayonida erishgan yutuqlari va yuzaga kelgan qiyinchiliklarini doimiy ravishda monitoring qilish kerak. Bu o'quvchilarning o'rganish jarayonidagi holatini kuzatib borishga imkon beradi.

- **O‘quvchilarning rivojlanish dinamikasini kuzatish:** Dastlabki baholash va yakuniy baholash orqali o‘quvchining bilim va ko‘nikmalaridagi o‘zgarishlarni kuzatish, kerakli tuzatishlar va takliflarni kiritish.
- c. O‘quvchilarning faol ishtirokini baholash:
- **Guruhlarda ishlash va muhokama qilish:** Interfaol mashg‘ulotlar o‘quvchilarning jamoaviy ishga jalb qilishga qaratilgan. O‘quvchilarning guruhdagi ishtirokini va muhokamalaridagi faolligini baholash zarur.
 - **O‘z-o‘zini baholash va o‘zgarishlarni tahlil qilish:** O‘quvchilarga o‘z-o‘zini baholash imkoniyatini yaratish, ularning o‘z faoliyatiga nisbatan tahliliy qarashlarini rivojlantirish.
- d. DTS talablari bo‘yicha o‘quvchilarning tayyorgarligini tekshirish:
- **Mezonlarga asoslangan baholash:** Interfaol mashg‘ulotlarda o‘quvchilarning bilim va ko‘nikmalarini DTS talablariga mos kelishi bo‘yicha baholash mezonlari ishlab chiqiladi. Har bir fan bo‘yicha o‘quvchilarning o‘zlashtirgan bilimlari va ko‘nikmalari DTSda belgilangan standartlarga mos kelishi kerak.
 - **Individual progress (rivojlanish progressi):** O‘quvchilarning bilimlaridagi o‘zgarishlarni monitoring qilish, shu bilan birga har bir o‘quvchining individual rivojlanishini baholash.
- e. Innovatsion baholash usullarini qo‘llash:
- **Formativ va summativ baholash:** Formativ baholash o‘quv jarayonida davom etadigan, o‘quvchilarning muammolarini aniqlashga yordam beruvchi baholashdir, summativ baholash esa yakuniy natijalarni ko‘rsatadi. Har ikkala baholash usulini muvozanatli qo‘llash talab qilinadi.
 - **Portfoliolar va o‘zaro baholash:** O‘quvchilarning portfoliolarini yaratish va ular bilan o‘zaro baholash, bu orqali o‘quvchilar o‘zlarining o‘rganish jarayonidagi muvaffaqiyatlarini ko‘rsatadilar.

Interfaol mashg‘ulotlarning samaradorligini belgilash pedagogik-psixologik asoslar bilan bog‘liq bo‘lib, o‘quvchilarning bilimlarini DTS talablariga muvofiqligini nazorat qilish va monitoringni olib borish ta‘lim jarayonining samarali bo‘lishini ta‘minlaydi. Bu, o‘z navbatida, o‘quvchilarning bilim va ko‘nikmalarini muntazam tahlil qilish, individual yondashuvni qo‘llash, va innovatsion baholash tizimlaridan foydalanishni o‘z ichiga oladi. Bu yondashuvlar o‘quvchilarni rivojlantirishda va ta‘lim tizimining umumiy samaradorligini oshirishda katta rol o‘ynaydi.

Psixokorreksiya va rivojlanish — bu shaxsning shakllanishi va psixologik rivojlanishidagi salbiy nuqsonlarni bartaraf etishga, shuningdek, ijtimoiy psixologik muhitni sog‘lomlashtirishga qaratilgan jarayonlarni ifodalaydi. Psixokorreksiya psixologik yordam berish va terapevtik ta‘sir orqali odamning ruhiy holatini yaxshilash, uning o‘zini anglashi va ijtimoiy munosabatlarni samarali o‘rnatish imkoniyatlarini oshirishni maqsad qilgan faoliyatdir. Bu jarayonning asosiy maqsadi shaxsni ijobiy rivojlanish yo‘liga yo‘naltirishdir.

Psixokorreksiyaning asosiy maqsadlari:

1. Salbiy psixologik nuqsonlarni bartaraf etish:

○ Psixokorreksiya salbiy psixologik holatlar (masalan, depressiya, xavotirlik, stress, beqarorlik) va psixologik nuqsonlarning rivojlanishiga olib keladigan sabablarga qarshi kurashish uchun qo'llaniladi. Bu jarayon orqali shaxsning salbiy psixologik xususiyatlarini, masalan, o'z-o'zini kamsitish, ishonchsizlik yoki agressivlikni tuzatish mumkin.

2. Shaxsning psixologik rivojlanishini yaxshilash:

○ Psixokorreksiya yordamida shaxsning psixologik holati yaxshilanadi, bu esa uning ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu, o'z navbatida, ularning o'zini anglash, o'z ustida ishlash va hayotiy maqsadlar qo'yish imkoniyatlarini kengaytiradi.

3. Ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish:

○ Psixokorreksiya ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirishga xizmat qiladi. Agar shaxsning psixologik holati sog'lom bo'lsa, u ijtimoiy munosabatlarda ham yaxshi natijalarga erishadi. Bu o'z-o'zini hurmat qilish, boshqalar bilan sog'lom muloqot qilish va ijtimoiy muhitda ijobiy ta'sir o'tkazish imkonini beradi.

4. Shaxs va jamoaga ijobiy ta'sir o'tkazish:

○ Psixokorreksiya orqali shaxs nafaqat o'z psixologik holatini yaxshilaydi, balki ijtimoiy guruhda va jamiyatda ijobiy ruhiy muhitni yaratishga yordam beradi. Bunda shaxslararo munosabatlar, o'zaro hurmat va yordam ko'rsatish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga erishiladi.

Psixokorreksiya jarayonining bosqichlari:

1. Tashxis qo'yish (diagnostika):

○ Psixokorreksiya jarayonining birinchi bosqichi shaxsning psixologik holatini aniqlash va tashxis qo'yishdir. Bunda psixolog o'quvchilar, bemorlar yoki shaxslar bilan suhbatlar o'tkazib, ularning salbiy holatlari, muammolari va ehtiyojlarini aniqlaydi. Tashxis asosida shaxsning individual ehtiyojlariga mos ravishda yordam rejalashtiriladi.

2. Korrektсион dastur ishlab chiqish:

○ Tashxisdan so'ng, psixolog o'quvchi yoki bemorning psixologik holatiga mos keladigan maxsus psixokorreksion dastur ishlab chiqadi. Dasturda shaxsning holatiga qarab, terapevtik yondashuvlar, mashqlar, treninglar va boshqa metodlar qo'llaniladi.

3. Psixokorreksion mashg'ulotlarni o'tkazish:

○ Psixokorreksion jarayonning asosiy bosqichi bo'lib, unda shaxsga maxsus mashg'ulotlar, treninglar, psixoterapiya seanslari, guruh faoliyatlari yoki boshqa metodlar yordamida psixologik yordam beriladi. Bu mashg'ulotlar orqali shaxsning salbiy xulq-atvorlarini, o'zini tutish usullarini va munosabatlarni yaxshilashga qaratilgan amaliy yondashuvlar amalga oshiriladi.

4. Monitoring va baholash:

○ Psixokorreksiya jarayonining yakuniy bosqichi — bu o'tkazilgan mashg'ulotlar samaradorligini baholash. Bu bosqichda o'quvchi yoki bemorning psixologik holatidagi o'zgarishlar kuzatiladi va baholanadi. Agar kerak bo'lsa, dasturga tuzatishlar kiritilishi mumkin.

Psixokorreksiyaning ijtimoiy ta'siri:

Psixokorreksiya faqat shaxsiy rivojlanish uchun emas, balki ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirishga ham xizmat qiladi. Sog'lom ruhiyatga ega shaxslar jamiyatda yanada ijobiy munosabatlar o'rnatadilar, o'zaro hurmat va yordamni namoyon etadilar, bu esa jamiyatda umumiy salomatlik va farovonlikni oshiradi.

Psixokorreksiya shaxsning psixologik rivojlanishidagi salbiy nuqsonlarni bartaraf etishda va uning ijtimoiy psixologik muhitini sog'lomlashtirishda katta ahamiyatga ega. Bu jarayon orqali shaxsning ruhiy holatini yaxshilash, ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish va jamiyatga ijobiy ta'sir o'tkazish mumkin bo'ladi.

O'quvchilarning psixik taraqqiyotidagi nuqsonlarni tuzatish va korrektsiya qilish — bu o'quvchilarning psixologik holatidagi salbiy o'zgarishlarni bartaraf etishga qaratilgan kompleks jarayondir. O'quvchilarning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish, ta'lim faoliyatini rivojlantiruvchi va tuzatuvchi dasturlarni rejalashtirish hamda xulq-atvor va muomaladagi nuqsonlarni korrektsiya qilishda to'g'ri interfaol metodlardan foydalanish juda muhimdir.

1. O'quvchilarning psixik taraqqiyotidagi nuqsonlarni tuzatish va korrektsiya qilish.

Psixik taraqqiyotdagi nuqsonlarni tuzatish jarayonida o'quvchilarning psixologik rivojlanishini normallashtirish, shuningdek, ularning shaxsiy xususiyatlarini yaxshilashga qaratilgan faoliyatlar amalga oshiriladi. Bu jarayon, o'quvchilarning psixologik xususiyatlaridagi noxush o'zgarishlarni tuzatish, xulq-atvor va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Asosiy maqsadlar:

- **Psixologik holatni yaxshilash:** O'quvchilarning psixik salomatligini normallashtirish.
- **Shaxsiy rivojlanish:** O'quvchilarni ijtimoiy jihatdan moslashishga yordam berish.
- **Xulq-atvorni tuzatish:** Salbiy xulq-atvorni o'zgartirish va ijtimoiy qabul qilinadigan normaga moslashtirish.

2. Individual va yosh xususiyatlarini hisobga olib ta'lim faoliyatini rivojlantiruvchi dasturlarni rejalashtirish

Ta'lim jarayonida o'quvchilarning individual xususiyatlari, yoshiga xos psixologik va fiziologik o'zgarishlarni hisobga olish zarur. O'quvchilar turli yosh guruhlariga mansub bo'lgani uchun, har bir guruhga mos keladigan ta'lim uslublari va metodlarini tanlash juda muhim.

a. Individual xususiyatlarni hisobga olish:

- Har bir o'quvchining o'ziga xos psixologik holati, o'rganish uslubi va rivojlanish tezligi mavjud. Bu sababli ta'lim jarayonida individual yondashuv qo'llaniladi.
- **Differentsial yondashuv:** O'quvchilarning o'zgaruvchan ehtiyojlariga mos ravishda individual yordam ko'rsatish.
- **Individual rejalashtirish:** O'quvchilarning salbiy nuqsonlarini tuzatish uchun maxsus rejalashtirilgan dasturlarni ishlab chiqish.

b. Yosh xususiyatlarini hisobga olish:

- Yosh guruhiga qarab o'quvchilarning psixologik xususiyatlari, tafakkur va diqqatni jamlash qobiliyati o'zgaradi.
- **Erta yoshdagi o'quvchilar:** Ushbu yosh guruhida o'quvchilar ko'pincha o'z-o'zini boshqarish va ijtimoiy qoidalarni tushunish bilan bog'liq muammolarga duch keladilar. Shu sababli, ta'lim jarayonida o'quvchilarni ijtimoiy moslashuv va o'zini boshqarishga o'rgatish zarur.
- **O'rta yoshdagi o'quvchilar:** Bu yoshda o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. Shu bilan birga, ular o'zlarining fikrlarini erkin ifodalashni boshlaydilar.
- **Yuqori yoshdagi o'quvchilar:** Ular ko'proq intellektual rivojlanishga ega va muammolarni chuqurroq tahlil qilishadi, shu sababli ilg'or metodlar va muammolarni hal qilish strategiyalari zarur.

3. Xulq-atvor va muomaladagi nuqsonlar va kamchiliklarni korreksiya qilish dasturini ishlab chiqishda interfaol metodlarni tanlash.

Xulq-atvor va muomaladagi nuqsonlarni tuzatishda interfaol metodlar juda samarali bo'lishi mumkin. Bu metodlar o'quvchilarga nafaqat bilimlarni berish, balki ularning faol ishtirokini rag'batlantiradi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Interfaol metodlarni tanlashda o'quvchilarning individual va yosh xususiyatlarini inobatga olish zarur.

Interfaol metodlar:

1. Guruhda ishlash:

○ O'quvchilarni guruhlar bo'lib ishlashga jalb qilish orqali ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin. Bu metod yordamida o'quvchilar bir-birlariga yordam berishadi, fikrlarini muhokama qilishadi va muammolarni birgalikda hal qilishadi.

2. Rol o'ynash (role-playing):

○ Bu metod o'quvchilarga real hayotdagi vaziyatlarni takrorlash va turli xil ijtimoiy rollarda o'ynash imkoniyatini beradi. Bu o'quvchilarning empatiya tuyg'usini oshirishga yordam beradi va ularning muomala madaniyatini yaxshilaydi.

3. Debatlar va munozaralar:

○ O'quvchilarga muayyan mavzu bo'yicha munozara qilish imkoniyatini yaratish, ularning fikrlarini erkin ifodalashni, mantiqiy tahlil qilishni va o'z fikrlarini himoya qilishni o'rgatadi.

4. Muammolarni hal qilish (problem-solving):

○ O'quvchilarga muammolarni mustaqil hal qilishni o'rgatish orqali ular o'z-o'zini boshqarish, analitik tafakkur va mantiqiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantiradilar.

5. Samarali kommunikatsiya va o'zaro aloqalar o'rnatish:

○ O'quvchilarning xulq-atvorini tuzatish va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish uchun ular bilan samarali kommunikatsiya o'rnatish muhim. Bu orqali o'quvchilar o'z his-tuyg'ularini boshqarish va ijtimoiy normativlarga moslashishga o'rgatiladi.

O'quvchilarning psixik taraqqiyotidagi nuqsonlarni tuzatish va korrektsiya qilishda individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish, shuningdek, interfaol metodlarni to'g'ri tanlash juda muhimdir. Ta'lim jarayonida salbiy xulq-atvor va muomala kamchiliklarini bartaraf etish uchun yuqorida keltirilgan metodlar yordamida o'quvchilarning psixologik rivojlanishini yaxshilash va ijtimoiy moslashuvni ta'minlash mumkin. Bu yondashuvlar o'quvchilarning ta'limga bo'lgan qiziqishini oshiradi, shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi va ijtimoiy ko'nikmalarini takomillashtiradi.

Ijodiy qobiliyatlarni o'stirishga yo'naltirilgan treninglar va o'quvchi va o'qituvchilar o'rtasidagi nizolarni bartaraf etish jarayonida ishlatiladigan metodlar, ayniqsa **ishchanlik o'yinlari** va **psixodrama**, o'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishida katta ahamiyatga ega.

1. Ijodiy qobiliyatlarni o'stirishga yo'naltirilgan treninglar

Ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish o'quvchilarning intellektual va emotsional salohiyatini oshirishga yordam beradi. Ijodiy fikrlash, yangi g'oyalarni ishlab chiqish va muammolarni ijodiy usullarda hal qilish imkoniyatlarini rivojlantirish maqsadida turli treninglar o'tkaziladi.

Ijodiy treninglarning asosiy yo'nalishlari:

1. Ijodiy fikrlashni rivojlantirish:

○ Bu treningda o'quvchilarni yangicha fikrlashga undash, stereotiplarni yengish va ijodiy yechimlarni topishga o'rgatish maqsad qilinadi.

○ **Brainstorming** (miya hujumi) texnikasi yoki **kritik fikrlash** treninglari yordamida o'quvchilar o'zlarini yangi va noodatiy fikrlar yaratishga undashadi.

2. Maslahatlashish va muammolarni hal qilish:

○ O'quvchilarga guruhda ishlashni va muammolarni birgalikda hal qilishni o'rgatish. Bu orqali ular o'zaro fikr almashish, yangi g'oyalarni ishlab chiqish va ularni amalga oshirishni o'rganadilar.

3. Tasavvur qilish va ijodiy ko'nikmalarni rivojlantirish:

- O'quvchilarga tasavvurlarini kengaytirish, yangi kontseptlarni o'rganish va yaratish imkoniyatlarini berish.

- **Imagery** (tasavvurlash) va **role-playing** (rol o'ynash) kabi metodlar ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

2. O'quvchi va o'qituvchilar o'rtasidagi nizolarni bartaraf etish

O'quvchi va o'qituvchilar o'rtasidagi nizolar ko'pincha ijtimoiy muhitdan, mavqeidan yoki o'qishdan qoniqmaslik hissi bilan bog'liq bo'ladi. Ushbu nizolarni hal qilishda **ishchanlik o'yinlari** va **psixodrama** metodlari samarali yordam berishi mumkin.

a. Ishchanlik o'yinlari (Business Games):

Ishchanlik o'yinlari — bu o'quvchilarni o'zaro hamkorlikka, jamoaviy ishga va muloqotga o'rgatish uchun mo'ljallangan maxsus o'yinlardir. Ushbu o'yinlar orqali o'quvchilar quyidagi ko'nikmalarni rivojlantiradilar:

- **Muloqot va ijtimoiy ko'nikmalar:** O'quvchilarni muammolarni birgalikda hal qilishga o'rgatish, ular o'z fikrlarini tushunarli va aniq ifodalashga o'rgatadi.

- **Empatiya va tushunish:** O'quvchilar bir-birlarini yaxshiroq tushunishga, o'z fikrlarini hurmat qilishga o'rgatiladi.

- **Jamoaviy ish va qarorlar qabul qilish:** Ishchanlik o'yinlari orqali o'quvchilar jamoa ichida qanday ishlashni, qanday qarorlar qabul qilishni o'rganadilar.

b. Psixodrama (Psychodrama):

Psixodrama o'quvchilarni o'zlarining muammolari va hissiyotlarini teatr orqali ifodalashga imkon beradi. Ushbu metodda o'quvchilar o'zlarini turli xil vaziyatlarda tasavvur qilishadi va ularni hal qilish yo'llarini topishga harakat qiladilar. Psixodrama yordamida quyidagi muammolarni hal qilish mumkin:

- **Shaxsiy va guruh muammolari:** O'quvchilar o'zlarining his-tuyg'ularini va muammolarini boshqalar bilan baham ko'rishadi, bu esa ular uchun tahlil qilish va hal qilishga yordam beradi.

- **Nizo va konfliktlarni hal qilish:** O'quvchilar o'qituvchi bilan yoki guruhdagi boshqa o'quvchilar bilan yuzaga kelgan nizo va tushunmovchiliklarni qanday hal qilishni o'rganadilar.

- **O'z-o'zini anglash va rivojlantirish:** Psixodrama orqali o'quvchilar o'zlarining ichki dunyosini va xulq-atvorini yaxshiroq tushunadilar.

3. O'quvchilardagi o'qishdan, ijtimoiy muhitdan, mavqeidan qoniqmaslik hissini kamaytirish

Ijtimoiy va o'qishdagi qoniqmaslik hissi, o'quvchilarda motivatsiya pasayishiga, o'zini past baholashga va o'z o'rinlarini topishda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Bu muammoni hal qilish uchun quyidagi metodlar qo'llanilishi mumkin:

- **O'ziga ishonchni rivojlantirish:** O'quvchilarga o'z salohiyatini tanish va qadrlashni o'rgatish.

- **Ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish:** O‘quvchilarga guruhda ishlashni va o‘zaro muloqotda bo‘lishni o‘rgatish.

- **Mavqe hissini oshirish:** O‘quvchilarga ijtimoiy va o‘qishdagi muvaffaqiyatlarini qadrlash va taqdirlash orqali ularning o‘z mavqeini mustahkamlashga yordam berish.

Ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish, nizolarni bartaraf etish va o‘quvchilarning qoniqmaslik hissini kamaytirish uchun **ishchanlik o‘yinlari** va **psixodrama** kabi interfaol metodlardan foydalanish juda samarali bo‘ladi. Bu metodlar o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini yaxshilash, o‘zaro aloqalarni mustahkamlash va o‘qishdagi muvaffaqiyatni oshirishga yordam beradi. Shuningdek, o‘quvchilarni turli muammolarni hal qilishga o‘rgatish orqali ularning shaxsiy rivojlanishiga katta hissa qo‘shiladi.

Emotsional zo‘riqishning oldini olish va kamaytirish maqsadida maxsus xonalar jihozlash va bo‘sh o‘zlashtiruvchi o‘quvchilar bilan korrektsion ishlar olib borishda interfaol usullardan unumli foydalanish psixologik salomatlikni saqlash va o‘quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash uchun muhim ahamiyatga ega. Quyida bu masalalar bo‘yicha amalga oshiriladigan asosiy yondashuvlar keltirilgan.

1. Emotsional zo‘riqishning oldini olish va kamaytirish maqsadida maxsus xonalar jihozlash

Maxsus xonalar yoki "**stress-free**" **xonalar** o‘quvchilarga o‘z hissiyotlarini boshqarishga yordam beradigan joylardir. Bu xonalar o‘quvchilarga tinchlanish, stressni kamaytirish va o‘zini yaxshi his qilish imkoniyatini taqdim etadi. Ular quyidagi xususiyatlarga ega bo‘lishi kerak:

Xonaning dizayni va jihozlanishi:

- **Tinchlantiruvchi ranglar:** Xona devorlari va mebellari uchun sokin, yorqin bo‘lmagan ranglar (masalan, yengil ko‘k, pastel ranglar) tanlanadi. Bu ranglar asab tizimiga tinchlantiruvchi ta’sir ko‘rsatadi.
- **Tafakkur va dam olish uchun joylar:** O‘quvchilarga o‘zlarini tinchlantirish uchun o‘tirish joylari yoki divanlar, yostiqlar qo‘yiladi. Bu joylarda o‘quvchilar nafas olish mashqlari yoki qisqa meditatsiya qilishi mumkin.
- **O‘yinchoqlar va sensor materiallar:** Stressni kamaytirish va emotsional zo‘riqishni bartaraf etish uchun yumshoq o‘yinchoqlar, sensory (hissiy) materiallar (masalan, qum yoki plastilin) mavjud bo‘lishi mumkin.
- **Yorug‘lik va musiqa:** Yorug‘lik yumshoq, tinchlantiruvchi bo‘lishi kerak, shuningdek, orqa fonda tinchlantiruvchi musiqa ijro etilishi mumkin. Maxsus musiqalar, tabiiy tovushlar (masalan, yomg‘ir, dengiz tovushlari) emotsional muvozanatni tiklashga yordam beradi.

- **Ruhiy va hissiy qo'llab-quvvatlash materiallari:** Xonada psixologik yordam uchun materiallar yoki maslahatlar, motivatsion plakatlar, "hissiy holatni ifodalash" kartochkalari mavjud bo'lishi mumkin.

Maxsus xonalar nafaqat emotsional zo'riqishning oldini olish, balki o'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rganishlariga yordam beradi.

2. Bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar bilan korrektsion ishlar olib borishda interfaol usullardan unumli foydalanish

Bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar bilan korrektsion ishlarda **interfaol usullar** — o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlaydigan metodlar juda samarali hisoblanadi. Bu usullar o'quvchilarning diqqatini to'plash, o'z-o'zini anglash va bilim olish jarayoniga motivatsiya berish uchun juda foydalidir. Quyida interfaol usullarni qanday qo'llash mumkinligi haqida ma'lumotlar keltirilgan:

a. Interfaol metodlar:

1. Role-playing (rol o'ynash):

- O'quvchilarga turli xil vaziyatlarda qanday muomala qilishni, qarorlar qabul qilishni o'rganishga yordam beradi.
- Rol o'ynashda o'quvchilar o'zlari ro'yxatga olinishi mumkin bo'lgan hissiy va ijtimoiy muammolarni hal qilishadi.
- Bu metod o'quvchilarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

2. Brainstorming (miya hujumi):

- O'quvchilarni birlashtirish, ijodiy fikrlashga rag'batlantirish uchun ishlatiladi.
- Ular guruhda turli fikrlarni bildirishadi, bu esa o'quvchilarning fikrlarini kengaytiradi va yangicha yechimlar topishga yordam beradi.

3. Kognitiv va emotsional o'yinlar:

- O'quvchilarni fikrlash, muammolarni hal qilish va xulq-atvorlarini tahlil qilishga undaydigan o'yinlar.
- Bu o'yinlar o'quvchilarga o'zlariga ishonchni oshirish, ijtimoiy va emotsional ko'nikmalarni rivojlantirishda yordam beradi.

4. Maslahatlashish va guruh muhokamalari:

- O'quvchilar o'zlarining fikrlarini ochiq bildirishlari va muammolarni guruh bilan hal qilishlari uchun muhokama sessiyalarini tashkil qilish.
- Bu metod o'quvchilarga o'zaro muloqotda bo'lishni, boshqalarni tinglashni va muammolarni konstruktiv hal qilishni o'rgatadi.

b. Korrektsion ishlarning samaradorligi:

- Interfaol metodlarni qo'llash bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash, motivatsiyani oshirish va o'rganishni qiziqarli qilishga yordam beradi.
- Ushbu metodlar o'quvchilarning diqqatini jamlashga yordam beradi va ularning muammolarni hal qilishdagi ko'nikmalarini rivojlantiradi.

- O'quvchilarni ijtimoiy jihatdan rivojlantirish, hissiy holatlarini tahlil qilish va o'zlarini qanday ifodalashni o'rganish imkoniyatlarini yaratadi.

Maxsus xonalar emotsional zo'riqishni kamaytirish, stressni boshqarish va o'quvchilarning hissiy holatini muvozanatlashda katta ahamiyatga ega. **Interfaol metodlar** esa bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilar bilan olib boriladigan korreksion ishlarda samarali ishlatiladi, chunki bu metodlar o'quvchilarga diqqatni jamlash, hissiy va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, o'z-o'zini anglashda yordam beradi. Ushbu yondashuvlar o'quvchilarning emotsional va intellektual rivojlanishini yaxshilashga xizmat qiladi.

3-mavzu: Maktab o'quvchilarini kasbga yo'naltirish va pedagogik-psixologik diagnostika ishlarini zamonaviy axborot texnologiya vositalari yordamida amalga oshirish

Psixodiagnostik ma'lumotlarni qayta ishlashda "MS Excel" va "ASSESS" dasturlaridan foydalanish psixologik tahlillarni samarali tashkil etish va ma'lumotlarni tizimli ravishda qayta ishlashda keng qo'llaniladi. Bu dasturlar yordamida psixodiagnostik jarayonlar natijalari osonlik bilan tahlil qilinadi, saqlanadi va visual tarzda taqdim etiladi. Quyida ularni qanday ishlatish bo'yicha qo'llanma keltirilgan:

1. "MS Excel" dasturida psixodiagnostik ma'lumotlarni qayta ishlash:

a. Yacheykalarga psixologik ma'lumotlarni kiritish:

- Ma'lumot kiritish: Psixodiagnostik testlar, anketalar yoki o'quvchilarning baholari kabi ma'lumotlar Excel jadvaliga kiritiladi. Har bir yacheykada biron-bir qiymat, masalan, ballar yoki diagnostika natijalarini kiritish mumkin.

- Yacheykalarga ma'lumot kirgizish uchun usullar:

- Ma'lumotlarni qo'lda kiritish.
- Agar ma'lumotlar boshqa manbadan (masalan, testdan) olish mumkin bo'lsa, import qilish (masalan, CSV yoki XML formatlaridan).
- Bir necha ma'lumotlarni kiritish uchun ko'p yacheykalarni bir vaqtning o'zida to'ldirish uchun Copy-Paste usulidan foydalanish.

b. Arifmetik va mantiqiy amallarni bajarish:

- Arifmetik amallar: Excelda turli matematik funksiyalar yordamida psixodiagnostik ma'lumotlar ustida amallar bajarish mumkin:

- SUM (yig'ish): Belgilangan yacheykalardagi barcha qiymatlarni qo'shish.
- AVERAGE (o'rtacha qiymat): Belgilangan diapazondagi qiymatlarning o'rtacha hisobini olish.
- MIN va MAX: Minimal va maksimal qiymatlarni aniqlash.
- COUNT: Ma'lum bir diapazondagi bo'sh bo'lmagan yacheykalar sonini hisoblash.

- Mantiqiy amallar: Excelda psixodiagnostik ma'lumotlar ustida mantiqiy amallar ham bajarish mumkin:

- IF funksiyasi yordamida, masalan, o'quvchining natijasi ma'lum bir chegaradan past yoki yuqori ekanligini tekshirish.

- AND, OR: Yoqimli shartlar bo'yicha qiymatlar tekshiriladi.

- c. Ma'lumotlarni saralash va tahrirlash:

- Saralash (Sort):

- Excelda yacheykalardagi ma'lumotlarni o'stirish yoki kamaytirish bo'yicha saralash amalga oshiriladi. Misol uchun, o'quvchilarning natijalarini kamayish yoki ortish tartibida saralash.

- Saralash uchun jadvalni ajratib, Data menyusida Sort funksiyasini tanlang va ma'lumotlar qanday tartibda ko'rsatilishi kerakligini tanlang.

- Filtrlar (Filter):

- AutoFilter yordamida jadvaldagi ma'lumotlarni qisqartirish, masalan, faqat yuqori yoki past natijalar bilan o'quvchilarni ko'rsatish.

- Custom Filter yordamida, ma'lum bir shartga mos keladigan ma'lumotlarni saralash va chiqarish.

- Ma'lumotlarni tahrirlash:

- Excelning matn va raqamlarni tahrirlash imkoniyatlari yordamida yacheykalarda kerakli o'zgartirishlar kiritish.

- Yacheykalarni birlashtirish, matnlarni ajratish yoki matnni formatlash.

- 2. "ASSESS" dasturidan foydalanish:

ASSESS dasturi psixodiagnostik testlarni tahlil qilish uchun maxsus ishlab chiqilgan dastur bo'lib, uning yordamida psixologik ma'lumotlarni qayta ishlashning bir qator afzalliklari mavjud:

- Testlarni to'ldirish va natijalarni kiritish: ASSESS dasturi yordamida testlardan olingan natijalarni kiritish va shuningdek, testning barcha natijalarini tizimli ravishda ko'rish mumkin.

- Natijalarni tahlil qilish: ASSESS dasturi olingan psixodiagnostik ma'lumotlarni turli usullar bilan tahlil qiladi (grafiklar, diagrammalar va hisobotlar).

- Hisobot yaratish: ASSESS dasturi yordamida testning yakuniy natijalari bo'yicha psixologik hisobotlarni avtomatik tarzda yaratish mumkin.

- Ma'lumotlarni saqlash va uzatish: Dasturda ma'lumotlarni saqlash, eksport qilish va boshqa tizimlarga uzatish imkoniyatlari mavjud.

- 3. Natijalarni taqdim etish:

- Excelda va ASSESS dasturida olingan natijalarni grafiklar, diagrammalar yoki hisobotlar shaklida taqdim etish mumkin. Bu vizual materiallar psixodiagnostik tahlilni yaxshiroq tushunishga yordam beradi va natijalarning ta'sirini oshiradi.

Psixodiagnostik ma'lumotlarni qayta ishlashda "MS Excel" va "ASSESS" dasturlari samarali va qulay vositalardir. Excelda arifmetik va mantiqiy amallarni

bajarish, ma'lumotlarni saralash va tahrirlash imkoniyatlari mavjud bo'lsa, ASSESS dasturi esa psixodiagnostik testlar natijalarini tizimli ravishda tahlil qilish va hisobotlarni yaratish uchun ideal vosita hisoblanadi.

Psixologiya sohasiga oid kerakli axborotlarni Internet tarmog'idan izlash, topish va ulardan foydalanish bugungi kunda o'quvchilar, tadqiqotchilar va amaliy psixologlar uchun juda muhim va osonlashgan. Quyida Internet tarmog'idan psixologiya sohasidagi axborotlarni qanday topish va foydalanish bo'yicha amaliy usullar keltirilgan:

1. Axborotni izlash uchun to'g'ri manbalarni tanlash

Internetda psixologiya sohasiga oid ma'lumotlarni izlashda to'g'ri manbalarni tanlash juda muhim. Har xil veb-saytlar, ilmiy jurnallar, ma'lumotlar bazalari va onlayn kutubxonalar mavjud. Quyidagi manbalar tavsiya etiladi:

a. Ilmiy jurnallar va onlayn kutubxonalar:

- Google Scholar (<https://scholar.google.com>): Ilmiy maqolalar, tadqiqotlar va dissertatsiyalarni izlash uchun ideal manba. Psixologiya sohasidagi so'nggi ilmiy izlanishlarni topishingiz mumkin.

- PubMed (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>): Psixologiya va psixiatriya sohasidagi tibbiy tadqiqotlar va ilmiy maqolalar.

- JSTOR (<https://www.jstor.org>): Psixologiya, sotsiologiya va boshqa ilmiy sohalar bo'yicha yuqori sifatli ilmiy maqolalarni taklif etadi.

- PsycINFO (<https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo>): Amerikan Psixologiya Assotsiatsiyasi tomonidan taqdim etilgan psixologiya sohasidagi eng katta ma'lumotlar bazasi.

b. Psixologiya bilan bog'liq onlayn resurslar:

- American Psychological Association (APA) (<https://www.apa.org>): Psixologiya bo'yicha ilmiy va amaliy manbalar, maqolalar va kitoblar.

- Psychology Today (<https://www.psychologytoday.com>): Psixologik salomatlik, terapiya, psixologik masalalar va ko'plab boshqa mavzular haqida foydali maqolalar.

- ScienceDirect (<https://www.sciencedirect.com>): Psixologiya va boshqa sohalarda ilmiy maqolalar va kitoblar.

c. Onlayn kurslar va o'quv resurslari:

- Coursera (<https://www.coursera.org>): Psixologiya bo'yicha bepul va pullik onlayn kurslar.

- EdX (<https://www.edx.org>): Psixologiya, psixoterapiya va boshqalar bo'yicha kurslar va resurslar.

- Udemy (<https://www.udemy.com>): Psixologiya va psixologik texnikalar bo'yicha interfaol kurslar.

2. Qidiruv tizimlari yordamida axborot izlash:

- Google (<https://www.google.com>): Psixologiya sohasidagi maqolalar, kitoblar, o'quv materiallari va boshqa axborotlarni topish uchun eng qulay qidiruv tizimi. To'g'ri so'zlarni kiritish, masalan:

- "psixologiya bo'yicha ilmiy maqolalar"
- "psixologik testlar"
- "psixologiya tarixining asoslari"
- "psixologiya bilan bog'liq masalalar"

- Google Scholar: Google Scholar'da ilmiy maqolalar, dissertatsiyalar va kitoblarni topish mumkin.

3. Axborot manbalarini baholash va tekshirish:

Internetda topilgan ma'lumotlar har doim to'g'ri va ishonchli bo'lmasligi mumkin. Shuning uchun ma'lumot manbasini baholash juda muhim:

- Manbaning ishonchliligi: Ilmiy jurnallar, universitetlar yoki davlat tashkilotlarining veb-saytlari ishonchli bo'lishi kerak. Shaxsiy bloglar yoki noma'lum saytlardan ma'lumot olishdan ehtiyot bo'ling.

- Yozuvchilar va ekspertlar: Ma'lumotni yozgan shaxs yoki tashkilotning tajribasi va ixtisoslashuvi haqida ma'lumot olish.

- Yangilikning yangiligi: Psixologiya sohasidagi ilmiy bilimlar tez o'zgaradi, shuning uchun ma'lumotning yangiligi va dolzarbligini tekshiring.

4. Axborotlarni yig'ish va to'plamlar yaratish:

- Evernote (<https://www.evernote.com>) yoki OneNote (<https://www.onenote.com>): Internetdan olingan psixologik ma'lumotlarni yig'ish va tartibga solish uchun qulay ilovalar. Ushbu platformalarda barcha ma'lumotlarni to'plash, guruhlash va tahrirlash mumkin.

- Google Drive yoki Dropbox: Psixologik resurslar, maqolalar, kitoblar va boshqa hujjatlarni saqlash uchun onlayn saqlash joylari.

5. Axborotlarni tahlil qilish va ulardan foydalanish:

- Ma'lumotlarni tahlil qilish: Internetdan olingan ma'lumotlarni tahlil qilish uchun statistik tahlil dasturlari, masalan, SPSS, R, yoki Excel dasturlaridan foydalanishingiz mumkin. Psixologik tadqiqotlar va ma'lumotlar bo'yicha statistik tahlilni amalga oshirishda bu dasturlar juda foydalidir.

- Psixologik testlar va anketalar: Internetda mavjud bo'lgan psixologik testlar va anketalar yordamida turli psixologik xususiyatlar va holatlarni o'rganishingiz mumkin. Bunday testlar va anketalarni bajarish, ularning natijalarini tahlil qilish va ulardan amaliyotda foydalanish.

Psixologiya sohasiga oid axborotni Internet tarmog'idan izlashda ilmiy jurnallar, onlayn kutubxonalar, psixologik resurslar, va qidiruv tizimlaridan foydalanish samarali va keng tarqalgan usullardir. Internetdagi axborotni to'plash, tahlil qilish va foydalanish jarayonida manbalar va ma'lumotlarning ishonchliligini tekshirish

muhimdir. Bu usullar psixologiya bo'yicha bilim olish va amaliyotda qo'llash uchun zarur vositalarni taqdim etadi.

1- mavzu. Ta'lim tizimida turli xil psixodagnostik (kompyuter) dasturlardan foydalanish

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida joriy etilgan **psixodagnostik metodikalar** va ularning **elektron dasturlari** psixologik tahlil va ta'lim jarayonlarini samarali boshqarishga yordam beradi. Ushbu dasturlar psixologik testlar va metodikalarni onlayn yoki kompyuter yordamida avtomatik tarzda amalga oshirish imkonini beradi. Quyida umumta'lim maktablarida ishlatiladigan ba'zi psixodagnostik metodikalar va ularga mos elektron dasturlar haqida ma'lumot berilgan.

1. "ASSESS" dasturi

ASSESS dasturi psixodagnostika sohasida keng tarqalgan va psixologik testlar, anketalar, hamda boshqa metodikalarning onlayn tahlilini amalga oshirish imkonini beradi. Bu dastur yordamida o'quvchilarni psixologik tahlil qilish jarayoni ancha osonlashadi. **ASSESS** quyidagi xususiyatlarga ega:

- **Psixodagnostik testlar:** O'quvchilarning psixologik xususiyatlarini va salomatligini baholash uchun turli testlarni o'z ichiga oladi.

- **Natijalarni avtomatik tahlil qilish:** Test natijalari tez va aniq tahlil qilinadi, bu psixologga vaqtni tejash va to'g'ri xulosalar chiqarishga yordam beradi.

- **Ma'lumotlarni saqlash va tahlil qilish:** Testlar natijalari saqlanadi va kerak bo'lganda qayta tahlil qilinishi mumkin.

2. "PsychoTests"

PsychoTests – psixodagnostik testlarni o'tkazish uchun mo'ljallangan dastur bo'lib, o'quvchilarning xulq-atvori, shaxsiyati, kognitiv qobiliyatlari va boshqa psixologik jihatlarini baholashda ishlatiladi. Bu dastur yordamida:

- **Shaxsiy xususiyatlar va kognitiv qobiliyatlarni aniqlash:** Dastur turli testlar va anketalar asosida shaxsiy xususiyatlarni o'rganadi.

- **Testlarning avtomatik tahlili:** Testlar natijalari tezda qayta ishlanadi va tahlil qilinadi.

- **Psixologik maslahatlar:** Test natijalariga asoslangan holda psixologik maslahatlar berish imkoniyatlari mavjud.

3. "SPSS" (Statistical Package for the Social Sciences)

SPSS – statistika va psixologik tadqiqotlarda keng qo'llaniladigan dastur. Bu dastur orqali psixodagnostik testlarning natijalarini tahlil qilish va statistik ishlov berish mumkin. SPSS dasturining afzalliklari:

- **Keng statistik imkoniyatlar:** Testlar va anketalar natijalari statistik tarzda qayta ishlanadi.

- **Ma'lumotlarni tahlil qilish:** O'quvchilarning natijalarini tahlil qilish uchun turli metodlarni qo'llash imkoniyatiga ega.

- **Qayta ishlash va natijalarni saqlash:** Olingan natijalarni saqlash va ularni turli shakllarda taqdim etish mumkin.

4. "PsychoSoft"

PsychoSoft – psixodiagnostik testlarni ishlab chiqish va o'tkazish uchun mo'ljallangan dastur. Ushbu dastur yordamida testlarni yaratish va ular bo'yicha avtomatik tahlil o'tkazish mumkin. U quyidagi afzalliklarga ega:

- **Psixodiagnostik testlar yaratish:** Dastur yordamida turli psixodiagnostik testlar yaratish va ularni amalga oshirish mumkin.
- **Testlarni o'tkazish va tahlil qilish:** Test natijalari avtomatik ravishda tahlil qilinadi va ular haqida hisobot tayyorlanadi.
- **O'quvchilarni tahlil qilish:** O'quvchilarning psixologik holati va kognitiv salohiyatini baholash imkoniyatini beradi.

5. "EduBase"

EduBase – ta'lim va psixodiagnostik testlarni amalga oshirish uchun dastur bo'lib, o'quvchilarning o'zlashtirish darajasini, psixologik holatini va xulq-atvorini tahlil qilishda yordam beradi. Bu dastur quyidagi xususiyatlarga ega:

- **Psixologik holatni tahlil qilish:** O'quvchilarning psixologik holatini va xulq-atvorini baholash imkoniyatini beradi.
- **Test natijalarini tahlil qilish:** O'quvchilarning test natijalari tizimli ravishda tahlil qilinadi.
- **Ta'lim jarayonini optimallashtirish:** Testlar va psixodiagnostik metodikalar asosida o'quvchilar uchun individual ta'lim rejalari tuziladi.

6. "TestLab"

TestLab – psixodiagnostik testlarni o'tkazish va tahlil qilish uchun maxsus dastur. Bu dastur yordamida psixologlar o'quvchilarning psixologik holatini va boshqa kognitiv qobiliyatlarini tahlil qilishadi:

- **Testlarni yaratish va qo'llash:** Psixologlar turli testlarni yaratish va ularni o'quvchilarga qo'llash imkoniyatiga ega.
- **Avtomatik tahlil:** Test natijalari tez va aniq tarzda avtomatik tahlil qilinadi.
- **Hisobotlar yaratish:** Test natijalariga asoslangan hisobotlar tayyorlanadi.

Umumta'lim maktablarida **psixodiagnostik metodikalar** va ularning **elektron dasturlari** o'quvchilarning psixologik holatini tahlil qilish va ta'lim jarayonini samarali boshqarish uchun muhim vositalardir. Ushbu dasturlar yordamida testlarni tezda o'tkazish, natijalarni avtomatik tahlil qilish, shaxsiy rivojlanish va ta'lim jarayonlarini optimallashtirish mumkin. Dasturlar yordamida psixologik maslahatlar berish va o'quvchilarning rivojlanishidagi o'zgarishlarni kuzatish osonlashadi.

Psixodiagnostik metodikalarni **elektron dasturlarini** kompyuterga yuklash va ularni **o'quvchi kompyuterlariga jo'natish** bir necha bosqichlarni o'z ichiga oladi. Ushbu jarayonlar kompyuter texnologiyalarini to'g'ri ishlatish va ma'lumotlarni xavfsiz tarzda uzatishga asoslanadi. Quyida bu jarayonni amalga oshirish uchun kerakli bosqichlar va usullar keltirilgan:

1. Psixodiagnostik metodikalarni elektron shaklda olish

Avvalo, psixodiagnostik testlar yoki metodikalar elektron shaklda mavjud bo'lishi kerak. Ular turli formatlarda bo'lishi mumkin:

- **.exe** (kompyuter dasturi)
- **.apk** (mobil telefonlar uchun)

- **.zip** (arxivlangan fayllar)
- **.pdf** yoki **.docx** (yazilgan anketalar yoki testlar)

Elektron metodikalarni olish uchun ularni:

- **Rasmiy saytlar:** Psixodiagnostik metodikalar turli psixologiya instituti yoki tashkilotlarining rasmiy saytlaridan yuklab olish mumkin.
- **Maxsus ta'lim portallaridan:** Ta'lim jarayoniga oid resurslar mavjud bo'lgan portallardan elektron metodikalarni olish mumkin.

2. Kompyuterga dasturlarni yuklash

Psixodiagnostik metodikalar yoki testlar yuklanadigan faylni kompyuterga yuklash:

1. **Faylni tanlash va yuklash:** Psixodiagnostik test dasturini yoki metodikani internet orqali yoki tashqi qurilmadan (USB, disk) kompyuterga yuklab oling.
2. **Faylni saqlash:** Faylni kompyuterning mos papkasiga (masalan, "Downloads" yoki maxsus "Psixodiagnostika" papkasiga) saqlang.

3. Dasturlarni o'rnatish

Agar yuklab olingan fayl **.exe** formatida bo'lsa, uni o'rnatish kerak bo'ladi. Bu jarayonni amalga oshirish uchun quyidagi qadamlarni bajarish mumkin:

1. **Faylni ishga tushirish:** Yuklab olingan **.exe** faylini ikki marta bosing va o'rnatish jarayonini boshlang.
2. **O'rnatish parametrlarini tanlash:** Dastur o'rnatish jarayonida kerakli parametrlarni tanlang, masalan, til, o'rnatish joyi va hokazo.
3. **Dastur o'rnatilishini tugatish:** Dastur o'rnatilgandan so'ng, uni ishga tushirish mumkin.

4. Faylni o'quvchi kompyuteriga jo'natish

Psixodiagnostik metodikalarni o'quvchi kompyuteriga jo'natishning bir nechta usullari mavjud:

a) Elektron pochta orqali jo'natish

1. **Faylni ilova qilish:** Psixodiagnostik metodikani yoki test faylini elektron pochta ilovasi sifatida qo'shing.
2. **O'quvchiga yuborish:** Pochta manzilingizga o'quvchining elektron pochta manzilini yozing va jo'natish tugmasini bosing.
3. **O'quvchi faylni olish:** O'quvchi o'z elektron pochta manzilidan faylni oladi va uni o'z kompyuteriga yuklab oladi.

b) USB flesh-disk yoki tashqi disk orqali jo'natish

1. **Faylni tashqi qurilmaga ko'chirish:** Psixodiagnostik metodikani kompyuterga saqlang va USB flesh-diskka yoki tashqi diskka ko'chiring.
2. **O'quvchiga berish:** O'quvchiga tashqi qurilmani (USB disk) berib, u faylni o'z kompyuteriga ko'chirishi mumkin.

c) Bulutli saqlash xizmatlari orqali jo'natish

1. **Bulutli xizmatga yuklash:** Psixodiagnostik metodikani **Google Drive**, **Dropbox**, **OneDrive** kabi bulutli saqlash xizmatlaridan biriga yuklab oling.
2. **Faylga ulanish havolasini yuborish:** Bulutli xizmatda faylga havola olish va o'quvchiga elektron pochta yoki messenjer orqali jo'natish.
3. **O'quvchi faylni olish:** O'quvchi havola orqali faylni yuklab olish mumkin.

d) Tarmoq orqali jo'natish (lokal tarmoq)

Agar kompyuterlar bir tarmoqqa ulanishgan bo'lsa, faylni bir kompyuterdan boshqasiga uzatish mumkin:

1. **Tarmoq orqali faylni uzatish:** Faylni tarmoqdagi boshqa kompyuterga uzating.
2. **O'quvchi faylni olish:** O'quvchi kompyuterida faylni olish uchun fayl manziliga o'ting.

5. Faylni o'quvchiga o'rnatish

Agar psixodiagnostik metodika o'rnatish talab qiladigan dastur bo'lsa, o'quvchi:

1. **Faylni o'rnatish:** Yuklab olingan faylni o'rnatish orqali metodikani ishga tushiradi.
2. **Testni boshlash:** O'quvchi psixodiagnostik testni boshlaydi va metodikadan foydalanadi.

6. Texnik yordam

Agar o'quvchida yuklab olish yoki o'rnatish bilan bog'liq muammolar yuzaga kelsa, quyidagilarni amalga oshiring:

- **Video qo'llanma:** Faylni qanday yuklab olish va o'rnatish haqida video qo'llanma tayyorlang.
- **Telefon yoki chat yordam:** Maslahat berish va yordam ko'rsatish uchun o'quvchi bilan telefon yoki chat orqali bog'laning.

Psixodiagnostik metodikalarni kompyuterga yuklab olish va ularni o'quvchi kompyuterlariga jo'natishning turli usullari mavjud: elektron pochta, tashqi qurilmalar, bulutli saqlash xizmatlari va tarmoq orqali. Bu jarayonlarni amalga oshirish uchun texnik ma'lumotlarni va aniq yo'riqnomalarni taqdim etish muhimdir. Psixodiagnostik metodikalar, jumladan qobiliyat testi, **Veksler testi**, **Dj. Kettelning erkin madaniy intellekt testi**, **Torrens testi**, **IQni aniqlash testi**, va **Raven testi** — psixologiyada aqliy rivojlanish, intellektual salohiyat, va boshqa kognitiv ko'nikmalarni o'lchashda keng qo'llaniladi. Bu metodikalarning **elektron dasturlari** yordamida o'quv jarayonida samarali foydalanish psixodiagnostikaning aniqligini oshiradi, natijalarni tezroq olish imkonini beradi, va tahlilni osonlashtiradi. Quyida, psixodiagnostik metodikalarning elektron dasturlaridan samarali foydalanish asoslari keltirilgan:

1. Psixodiagnostik metodikalarni elektron dasturga o'tkazishning afzalliklari

Elektron psixodiagnostik metodikalarini o'quv jarayonida foydalanishning bir qancha afzalliklari mavjud:

- **Tezlik:** Testlar avtomatik tarzda to'ldiriladi va javoblar tezda qayd etiladi.
- **Aniqlik:** Avtomatik javoblar va natijalar hisoblanganligi sababli, inson xatoliklarining oldini olish mumkin.
- **Qayta tahlil qilish:** Elektron tizimlar yordamida olingan ma'lumotlar saqlanadi va keyingi tahlillar uchun foydalanish mumkin.
- **Monitoring va natijalar:** O'quvchilarni kuzatish va test natijalarini vaqt o'tishi bilan tahlil qilish imkoniyatini beradi.

2. Psixodiagnostik metodikalar elektron dasturlaridan foydalanishning asosiy qadamlaridan biri:

• 1. Elektron versiyasini tanlash:

◦ Psixodiagnostik testlarning elektron versiyasini tanlashda uning to'g'riligini, yangilanishini va foydalanuvchi interfeysining qulayligini e'tiborga olish kerak.

◦ Masalan, **Veksler testi** (WISC) yoki **Raven testi** elektron formatda mavjud bo'lsa, ularning standartlarga muvofiq ishlayotganini tekshirish zarur.

• 2. Testlarni moslashtirish va integratsiya qilish:

◦ Testlar individual holatlarga moslashtirilishi kerak. Masalan, ba'zi metodikalar ko'proq vizual yoki eshitish qobiliyatlarini o'lchaydi, shuning uchun ular ma'lum sharoitda testlar uchun moslashtirilgan bo'lishi lozim.

◦ Dasturdagi **yoshlar va ta'lim talablariga** mos testlar tanlanadi.

• 3. O'quvchi ma'lumotlarini elektron tizimga kiritish:

◦ Psixodiagnostik testni boshlashdan oldin o'quvchilarning shaxsiy ma'lumotlari, yoshi, sinfi va boshqa o'quv jarayoniga ta'sir qiluvchi parametrlar tizimga kiritiladi.

◦ Bu ma'lumotlar yordamida testni boshlash va natijalarni qayd etish osonlashadi.

• 4. Testni o'tkazish:

◦ Elektron dasturning yordamida testni interfaol tarzda o'tkazish mumkin, bu esa o'quvchilarga ko'proq qulaylik yaratadi va ularni testga jalb qiladi.

◦ Testlar avtomatik tarzda chiqariladi va o'quvchilar javoblarini tanlaydilar yoki belgilaydilar.

3. Psixodiagnostik metodikalar elektron dasturlarini ishlatish usullari:

• Veksler testi:

◦ **Veksler bolalar uchun aqliy rivojlanish testi (WISC)** bolalar va o'smirlar uchun intellektual rivojlanishni baholashda ishlatiladi. Elektron versiyasi testning barcha komponentlarini (verbal va vizual bo'limlar) avtomatik tarzda o'tkazadi va natijalarni tezda hisoblaydi.

◦ **Foydalanish:** O'quvchilarga turli qobiliyatlar bo'yicha vazifalar taqdim etiladi, va ular elektron test interfeysida javob beradi.

• Dj. Kettelning erkin madaniy intellekt testi:

◦ Ushbu test, aqliy qobiliyatlarni, xususan, verbal qobiliyatlarni o'lchash uchun ishlatiladi. Elektron versiya testning har bir qismidagi savollarni va javoblarni avtomatik tarzda tahlil qilish imkonini beradi.

◦ **Foydalanish:** Qobiliyatlarni aniqlashda turli qiyinchilik darajasidagi savollar avtomatik ravishda o'zgaradi, bu esa testning individualizatsiyasiga imkon beradi.

• Raven testi:

◦ **Raven Progressive Matrices** — mantiqiy fikrlash va ko'rish qobiliyatlarini o'lchashga mo'ljallangan testdir. Elektron versiyasi orqali testning barcha javoblarini tez va oson qayd etish mumkin.

◦ **Foydalanish:** Testda ishtirokchilar geometrik shakllarni analiz qilish va to'g'ri javobni tanlashlari kerak. Elektron versiyada ularni tanlash va natijalarni baholash osonlashadi.

• IQni aniqlash testi:

o'IQni aniqlash testi elektron formatda ham o'tkaziladi. Bu test ko'pincha mavzular bo'yicha savollarni va vazifalarni beradi. Natijalar aniq va tezda chiqariladi.

o'**Foydalanish:** Testning elektron versiyasi tez va samarali tarzda IQni o'lchash imkonini beradi.

• **Torrens testi:**

o'Bu test kognitiv salohiyatlarni o'lchashda, ayniqsa, emotsional va ijtimoiy salohiyatni baholashda ishlatiladi. Elektron dasturda test qismalarga bo'linib, o'quvchilar avtomatik ravishda javob berishadi.

o'**Foydalanish:** Elektron versiya o'quvchilarga savollarni tezda javoblash imkonini beradi va natijalar avtomatik tarzda qayd etiladi.

4. Natijalarni tahlil qilish va xulosalar

• **Natijalar analizi:** Elektron psixodiagnostik metodikalarda natijalar avtomatik tarzda chiqariladi, bu esa ular ustida tahlil qilishni va psixologik xulosalar chiqarishni osonlashtiradi.

• **Statistik tahlil:** Psixodiagnostik dasturlarni ishlatishda statistik usullar yordamida o'quvchining natijalari analitik tarzda tahlil qilinadi (masalan, statistik ko'rsatkichlar, o'rtacha baholar va standart og'ishlar).

• **Xulosalar va tavsiyalar:** Test natijalariga asoslangan holda individual tavsiyalar beriladi, masalan, o'quvchi qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan dasturlar tayyorlanadi.

5. Texnik yordam va qo'llab-quvvatlash

Psixodiagnostik metodikalarni elektron dasturlar orqali o'tkazish jarayonida texnik yordamga ehtiyoj bo'lishi mumkin. Kompyuter dasturlari bilan bog'liq muammolar yuzaga kelganda yordam ko'rsatish uchun psixologik xizmatlar yoki texnik qo'llab-quvvatlash tizimi tashkil etilishi zarur.

Psixodiagnostik metodikalar (Veksler, Kettel, Raven, Torrens va boshqalar) ning elektron dasturlari o'quv jarayonida samarali foydalanishni ta'minlash uchun yuqori tezlik, aniqlik va xavfsizlikni ta'minlaydi. Elektron versiyalar yordamida psixodiagnostik testlarni amalga oshirish ancha osonlashadi va test natijalari tezda chiqarilib, o'quvchilarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

3.3. TA'LIM OLUVCHILARNING XULQ-ATVORLARI VA RIVOJLANISHINI IJTIMOIIY-RUHIY QO'LLAB-QUVVATLASH MODULI SILLABUSI

	3.3. TA'LIM OLUVCHILARNING XULQ-ATVORLARI VA RIVOJLANISHINI IJTIMOIIY-RUHIY QO'LLAB-QUVVATLASH MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	3.3.1-Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarning zamonaviy yondashuvlari va amaliyoti	Mavzu:
Mavzu:	3.3.2-Turli darajadagi ta'lim oluvchilarning aqliy rivojlanishini nazorat qilish usullari	Mavzu:
Mavzu:	3.3.3-Ta'lim oluvchilarga qulay psixologik muhitda ta'lim olishlarini ta'minlashning samarali yo'llari	Mavzu:
Mavzu:	3.3.4-Nizoli vaziyatlarni oldini olish strategiyalari	Mavzu:
Mavzu:	3.3.5-Psixologik tashviqot va targ'ibot olib borishning usul va vositalari	Mavzu:
Yil:	2026	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktiv ma'ruza	2	Interaktiv ma'ruza
Amaliy mashg'ulot	10	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)	
MM1	Hissiy intellekt tushunchalari. Ta'lim oluvchi his-tuyg'ularini o'rganish. O'quvchi va o'qituvchilarning niyatlarini, motivatsiyasi va istaklarini tushunish qobiliyati. O'z-o'zini anglash. O'z his-tuyg'ularini va ularning sabablarini aniqlash, tan olish, ularning

	insonga qanday ta'sir qilishini tushunish qobiliyati. O'z-o'zini boshqarish. Tuyg'ularni boshqarish. Impulslarni boshqarishni o'rganib oladi.
MM2	O'zgarishlarga moslashish va stressga chidamli bo'lish qobiliyati. Ijtimoiy ong. Boshqa odamlarning his-tuyg'ularini, ularning ehtiyojlari va motivlarini anglash, ishonchli munosabatlarni o'rnatish qobiliyati. Ijtimoiy ko'nikmalar. Tuyg'ularni hurmat bilan ifoda etish, muzokaralar olib borish va nizolarni hal qilish, jamoada ishlash, yetakchilik qilish qobiliyati. Emotsional intellektda empatiyaning tutgan roliini bilib oladi.
Mavzu mazmuni	
Ta'lim muhitining parametrlarini, shu jumladan, ta'lim muhitining qulayligi va psixologik xavfsizligini baholashning psixologik usullarini tahlil qilish.	Ma'ruza, 30-minut
O'zlashtirilgan bilimlar natijasida - O'zgarishlarga moslashish va stressga chidamli bo'lish qobiliyati. Ijtimoiy ong. Boshqa odamlarning his-tuyg'ularini, ularning ehtiyojlari va motivlarini anglash, ishonchli munosabatlarni o'rnatish qobiliyati. Ijtimoiy ko'nikmalar. Tuyg'ularni hurmat bilan ifoda etish, muzokaralar olib borish va nizolarni hal qilish, jamoada ishlash, yetakchilik qilish qobiliyati. Emotsional intellektda empatiyaning tutgan roli	Bahs- munozara 20-minut

1- mavzu: Ijtimoiy-ruhiy va rivojlantiruvchi ishlarning zamonaviy yondashuvlari va amaliyoti

Hissiy intellekt (Emotional Intelligence, EI) — bu shaxsning o'z hissiyotlarini va boshqalarning hissiyotlarini anglash, ularni boshqarish va bu bilimni ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli qo'llash qobiliyatidir. Hissiy intellekt nazariyasi, avvalo, shaxsning o'zini va boshqalarni tushunish, hissiyotlarni nazorat qilish, shuningdek, ijtimoiy vaziyatlarda moslashish qobiliyatini o'rganishga qaratilgan.

Hissiy intellektning asosiy komponentlari

1. **O'z hissiyotlarini anglash** — shaxsning o'z ichki holatini tushunish va unga munosib javob qaytarish.
2. **Hissiyotlarni boshqarish** — hissiyotlarni konstruktiv tarzda boshqarish, stressni yengish va salbiy his-tuyg'ulardan qochish.
3. **Empatiya** — boshqalarining his-tuyg'ularini anglash va ularga mos ravishda munosabatda bo'lish.

4. **Ijtimoiy ko‘nikmalar** — samarali muloqot qilish, ijtimoiy vaziyatlarda muvaffaqiyatli ishlash va boshqalar bilan aloqada bo‘lish.

Ta’lim oluvchi his-tuyg‘ularini o‘rganish

O‘quvchilarni hissiy jihatdan tushunish ta’lim jarayonining muhim qismi hisoblanadi. Hissiy intellektni rivojlantirish uchun o‘quvchining his-tuyg‘ularini anglash, ularni boshqarish va ijtimoiy o‘zaro aloqalarni rivojlantirish talab etiladi. O‘quvchining hissiy holati, motivatsiyasi, ehtiyojlari va ichki konfliktlari ta’lim jarayoniga bevosita ta’sir qiladi.

O‘quvchilarni his-tuyg‘ulari bo‘yicha kuzatish va o‘rganish orqali o‘qituvchi quyidagi muhim jihatlarni aniqlashi mumkin:

- **O‘quvchining o‘rganishga bo‘lgan qiziqishi:** Motivatsiyaning pastligi yoki yuqoriligi o‘quvchining hissiy holatiga bog‘liq bo‘lishi mumkin.
- **O‘quvchining o‘zini qanday his qilishi:** Stress, xavotir, yoki o‘zini past baholash kabi hissiy holatlar o‘qish jarayoniga to‘siq bo‘lishi mumkin.
- **Ijtimoiy munosabatlar:** O‘quvchining do‘stlari bilan munosabatlari, guruhdagi o‘rni va o‘zini boshqalar bilan qanday tutishi, uning umumiy hissiy holatini aks ettiradi.

O‘quvchi va o‘qituvchilarning niyatlarini, motivatsiyasini va istaklarini tushunish qobiliyati

O‘quvchilar va o‘qituvchilar o‘rtasidagi muvaffaqiyatli o‘quv jarayoni ko‘pincha har ikki tomonning hissiy intellektiga bog‘liq bo‘ladi. Ularning niyatlarini, motivatsiyasini va istaklarini tushunish o‘qituvchiga quyidagi imkoniyatlarni beradi:

1. **Motivatsiya:** O‘qituvchi o‘quvchining niyatlarini va maqsadlarini tushunib, unga tegishli rag‘batlantirish va qo‘llab-quvvatlash usullarini tanlashi mumkin. Bu esa o‘quvchining o‘rganishga bo‘lgan ishtiyoqini oshiradi.
2. **Empatiya va o‘zaro tushunish:** O‘qituvchi o‘quvchining ichki his-tuyg‘ularini tushunish orqali, uning ehtiyojlariga mos keladigan ta’lim metodlarini tanlashi mumkin.
3. **Shaxsiy rivojlanish va o‘zini anglash:** O‘qituvchi o‘quvchining o‘z hissiyotlari va qarorlarini tushunib, unga o‘zini boshqarish va ijtimoiy aloqalarda muvaffaqiyatli bo‘lishni o‘rgatishi mumkin.
4. **Stressni kamaytirish:** O‘qituvchi o‘quvchining psixologik holatini tushunib, zarur bo‘lsa, stressni kamaytirish yoki qo‘llab-quvvatlash tizimlarini taqdim etishi mumkin.

Hissiy intellektni rivojlantirish, nafaqat o‘quvchilarni o‘z hissiyotlarini boshqarish va boshqa bilan to‘g‘ri muloqot qilishga o‘rgatadi, balki o‘qituvchilarni ham o‘z hissiyotlarini boshqarish, stressni yengish va empatiya ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu, o‘z navbatida, ta’lim jarayonining muvaffaqiyatli o‘tishini ta’minlaydi.

O‘z-o‘zini anglash va **o‘z-o‘zini boshqarish** hissiy intellektning muhim komponentlaridan hisoblanadi. Bu jarayonlar shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini aniqlash, tushunish va boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi, hamda ijtimoiy va shaxsiy muvaffaqiyatga olib keladi.

1. O‘z-o‘zini anglash (Self-awareness)

O‘z-o‘zini anglash – bu shaxsning o‘z ichki dunyosini tushunish, o‘z his-tuyg‘ularini va ularning sabablarini aniqlash, tan olish va tushunish qobiliyatidir. Bu ko‘nikma shaxsga o‘zining hissiy holatini tushunishga yordam beradi va uning o‘zini qanday his qilayotgani haqida aniq tasavvurga ega bo‘lishini ta‘minlaydi.

O‘z-o‘zini anglashning asosiy jihatlari:

- **His-tuyg‘ularni aniqlash:** Shaxs o‘zining qanday his-tuyg‘ularda ekanligini tushunishi, bu his-tuyg‘ularning nima sababdan yuzaga kelayotganini bilishi kerak. Masalan, agar shaxs xavotirda bo‘lsa, u xavotirning sababini aniqlay olish kerak.

- **His-tuyg‘ularni tan olish:** Hissiyotlarni tan olish – bu o‘zini va boshqalarni noto‘g‘ri tushunmaslik va his-tuyg‘ularni inkor etmaslikdir. Masalan, o‘zingizni xavotirda yoki g‘azabda his qilish, lekin buni to‘g‘ri tan olish va shu asosda qadam tashlash muhimdir.

- **Hissiyotlarning ta‘sirini tushunish:** O‘z his-tuyg‘ularining boshqalarga qanday ta‘sir qilishini bilish va o‘z hissiyotlarini boshqarish orqali ijtimoiy aloqalarda muvaffaqiyatli bo‘lishga erishish mumkin.

O‘z-o‘zini anglashni rivojlantirish:

- **Ichki dialogni rivojlantirish:** O‘z-o‘zini tan olish uchun ichki dialogni rivojlantirish zarur. O‘zingizni qanday his qilayotganingizni va nima uchun bunday his qilishni tushunish uchun o‘zingizga savollar berish kerak.

- **Tafakkur va aks ettirish:** O‘zingizni tahlil qilish, o‘zingizni anglashning muhim vositasidir. O‘z his-tuyg‘ularingizni, xatti-harakatlaringizni va qarorlaringizni tahlil qilish orqali o‘z-o‘zini anglashni kuchaytirish mumkin.

- **Kuzatish va qabul qilish:** O‘z his-tuyg‘ularini kuzatish, ular haqidagi fikrlarni qabul qilish va ularga nisbatan befarq bo‘lmaslik muhim. His-tuyg‘ularni inkor etmaslik, ularni qabul qilish va boshqarishga o‘rganish zarur.

2. O‘z-o‘zini boshqarish (Self-regulation)

O‘z-o‘zini boshqarish — bu o‘z his-tuyg‘ularini va xatti-harakatlarini samarali boshqarish qobiliyatidir. Shaxs o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilish, stressni boshqarish va salbiy hissiyotlarni ijobiy tarzda boshqarish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak.

O‘z-o‘zini boshqarishning asosiy jihatlari:

- **Hissiyotlarni boshqarish:** O‘z his-tuyg‘ularini boshqarish – bu stress, g‘azab yoki qayg‘u kabi salbiy hissiyotlarni boshqarish va ularni konstruktiv tarzda ifodalashdir. Masalan, g‘azablanishning o‘rniga tinchlanish va o‘z fikrlarini konstruktiv tarzda ifodalash.

- **Stressni boshqarish:** Stressni boshqarish qobiliyati – bu o‘zini salbiy holatlardan saqlash, salbiy vaziyatlarga to‘g‘ri munosabat bildirish va ijobiy ruhiy holatni saqlashdir. Masalan, chuqur nafas olish, meditatsiya yoki yoga kabi usullarni qo‘llash orqali stressni kamaytirish mumkin.

- **Introspektsiya:** O‘z xatti-harakatlarini tahlil qilish va o‘zini o‘zgartirishga intilish ham o‘z-o‘zini boshqarishga yordam beradi. Shaxs o‘zining zaif tomonlarini bilishi va ularga qarshi kurashishi kerak.

O‘z-o‘zini boshqarishni rivojlantirish:

- **Hissiyotlarni boshqarishga o‘rganish:** O‘z hissiyotlarini nazorat qilishni o‘rganish uchun, birinchi navbatda, ularni aniqlash va tan olish kerak. Bu o‘z-o‘zini anglashdan boshlanadi.

- **Tinchlantirish va boshqarish texnikalari:** Yaxshi boshqarilgan shaxslar stressni boshqarish uchun turli metodlarni qo‘llashadi, masalan, nafas olish mashqlari, meditatsiya, sport va ijobiy fikrlash.

- **Xatti-harakatlarni nazorat qilish:** O‘zining reaksiya va xatti-harakatlarini nazorat qilish orqali odam o‘zini boshqarishni rivojlantiradi. Agar biror narsa kishining hissiyotlariga salbiy ta‘sir etsa, u darhol o‘z xatti-harakatlarini moslashtirishga harakat qiladi.

O‘z-o‘zini anglash va boshqarishning ahamiyati

- **Shaxsiy rivojlanish:** O‘z-o‘zini anglash va boshqarish odamning o‘zini va boshqalarni tushunishiga, salbiy hissiyotlarni boshqarishga yordam beradi va shaxsiy rivojlanishga olib keladi.

- **Samarali munosabatlar:** O‘z hissiyotlarini va xatti-harakatlarini boshqarish orqali odam ijtimoiy munosabatlarda yaxshiroq o‘zini tutadi, hamda ijtimoiy muloqotlarda muvaffaqiyatli bo‘ladi.

- **Ruhiy salomatlik:** O‘z-o‘zini boshqarish salomatlikni saqlash, stressni kamaytirish va ichki tinchlikni ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega.

O‘z-o‘zini anglash va boshqarish hissiy intellektni rivojlantirishda asosiy qadamlar bo‘lib, bu shaxsni ichki tinchlikka, ruhiy barqarorlikka va ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

1. Tuyg‘ularni boshqarish

Tuyg‘ularni boshqarish – bu shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini tan olish, tushunish va konstruktiv tarzda ifodalash qobiliyatidir. Bu, asosan, salbiy his-tuyg‘ularga (masalan, g‘azab, xavotir) to‘g‘ri munosabatda bo‘lish, ularni boshqarish va o‘zini samimiy tarzda ifodalashni o‘rganishni anglatadi.

Tuyg‘ularni boshqarishning asosiy jihatlari:

- **Tuyg‘ularni aniqlash:** Tuyg‘ularni boshqarishning birinchi qadami – ularni tan olishdir. Shaxs o‘zining qanday his-tuyg‘ularni boshdan kechirayotganini tushunishi kerak.

• **Salbiy his-tuyg'ularni ijobiy tarzda boshqarish:** G'azab yoki stressni boshqarish uchun samarali metodlarni (masalan, chuqur nafas olish, meditatsiya yoki o'zini tinchlantirish usullarini qo'llash) ishlab chiqish kerak.

• **Ijobiy his-tuyg'ularni kuchaytirish:** Shaxs o'zida ijobiy his-tuyg'ularni kuchaytirishga, ularni kuchliroq his qilishga va ifodalashga harakat qiladi.

Tuyg'ularni boshqarishning ahamiyati:

• **Ichki barqarorlik:** Tuyg'ularni boshqarish, ichki tinchlikni saqlash va shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlashga yordam beradi.

• **Samarali muloqot:** Tuyg'ularni boshqarish o'z fikrlarini aniq ifodalash, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va munosabatlarni sog'lom tarzda rivojlantirishga yordam beradi.

2. Impulslarni boshqarish

Impulslarni boshqarish – bu shaxsning tezkor va hissiy javoblardan o'zini ushlab turish, uzoq muddatli maqsadlarga erishish uchun o'z harakatlarini boshqarish qobiliyatidir. Bu qobiliyat odamning o'zining darhol bajarilishi mumkin bo'lgan ehtiyojlari yoki orzularini boshqarishga yordam beradi.

Impulslarni boshqarishning asosiy jihatlari:

• **O'zini tuta olish:** Shaxs impulsiv (tezkor) qarorlar qabul qilmasdan, vaziyatni tahlil qilish va o'ylab ko'rish orqali qarorlar qabul qilishi kerak.

• **O'zgartirilgan muhitga qarshi reaksiya:** Yangi va noaniq holatlarda o'zini tutish va vaziyatga moslashish zarur.

• **O'z-o'zini nazorat qilish:** Shaxs o'z his-tuyg'ularini va impulslarini kuzatishi va ular ustidan nazorat o'rnatishi zarur.

Impulslarni boshqarishning ahamiyati:

• **Muvozanatli hayot:** Impulslarni boshqarish odamni befarq yoki o'zgaruvchan vaziyatlarda tezda tushunish va xato qilmashlikka yordam beradi.

• **O'z maqsadlariga erishish:** O'z maqsadlariga erishish uchun jadal impulslardan saqlanish va uzoq muddatli natijalarni olishga intilish muhim.

3. O'zgarishlarga moslashish va stressga chidamli bo'lish

O'zgarishlarga moslashish va stressga chidamli bo'lish – bu shaxsning stressli holatlarga nisbatan ijobiy munosabatda bo'lishi, o'zgarishlarga moslashish va yangi vaziyatlarga tezda javob berish qobiliyatidir.

O'zgarishlarga moslashish:

• **Moslashuvchanlik:** Shaxs yangi vaziyatlarga moslashishi va har qanday o'zgarishga to'g'ri javob berishi kerak.

• **Yangi imkoniyatlarga ochiqlik:** O'zgarishlarni faqat muammo deb ko'rmasdan, ularda yangi imkoniyatlar ko'rish.

Stressga chidamli bo'lish:

- **Stressni boshqarish:** Stressga chidamli bo'lish uchun shaxs stressni qanday boshqarish, unga qanday javob berish va undan qanday chiqish kerakligini bilishi zarur.

- **Ijobiy munosabat:** Stressli holatlarda salbiy fikrlar o'rniga, ijobiy fikrlar yaratish va o'z hissiyotlarini boshqarish.

O'zgarishlarga moslashish va stressga chidamli bo'lishning ahamiyati:

- **Ichki kuch va qarshilik:** Stressga chidamli bo'lish odamni stressli vaziyatlarga nisbatan kuchliroq qiladi, shuningdek, o'zgarishlarga nisbatan tayyor bo'lishni ta'minlaydi.

- **Hayotdagi barqarorlik:** O'zgarishlarga moslashish va stressni boshqarish shaxsning hayotida muvaffaqiyatni ta'minlaydi.

4. Ijtimoiy ong

Ijtimoiy ong – bu shaxsning boshqalar bilan munosabatlar o'rnatishda, ularning his-tuyg'ularini, ehtiyojlari va motivlarini tushunish qobiliyatidir. Ijtimoiy ong odamning boshqalar bilan samarali muloqot qilish, ularga yordam berish va ijtimoiy aloqalarda muvaffaqiyatli bo'lish qobiliyatini rivojlantiradi.

Ijtimoiy ongning asosiy jihatlari:

- **Empatiya (hissiy aniqlik):** Boshqalarining his-tuyg'ularini va ehtiyojlarini tushunish, ularga nisbatan samimiy, hurmatli va ijobiy munosabatda bo'lish.

- **Aloqa va muloqot:** Boshqalarning fikrlarini va his-tuyg'ularini samarali tarzda tinglash va tushunish, kerakli vaqtda ularga yordam ko'rsatish.

- **Ijtimoiy ehtiyojlarni aniqlash:** Boshqalarining ehtiyojlarini anglash va ularga mos keladigan tarzda yordam ko'rsatish.

Ijtimoiy ongning ahamiyati:

- **Samarali muloqot:** Ijtimoiy ong odamning boshqalar bilan oson va samarali muloqot o'rnatishiga yordam beradi.

- **Muvozanatli ijtimoiy munosabatlar:** Boshqalar bilan ijobiy va ishonchli munosabatlar o'rnatish va ular bilan sog'lom ijtimoiy aloqalar tuzish.

Tuyg'ularni boshqarish, impulslarni boshqarish, stressga chidamli bo'lish va ijtimoiy ong – bularning barchasi hissiy intellektning asosiy komponentlaridir. Ularni rivojlantirish shaxsning o'zini boshqarish, ijtimoiy aloqalar va umumiy hayotdagi muvaffaqiyatiga yordam beradi.

1. Ijtimoiy ko'nikmalar

Ijtimoiy ko'nikmalar – bu shaxsning boshqalar bilan samarali muloqot qilish, ijtimoiy vaziyatlarda muvozanatni saqlash va sog'lom munosabatlar o'rnatish qobiliyatidir. Bu ko'nikmalar jamiyatda muvaffaqiyatli yashash, jamoada ishlash va shaxsiy va professional hayotda o'zaro hurmat, ishonch va hamkorlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

Ijtimoiy ko'nikmalarning asosiy jihatlari:

- **Tuyg'ularni hurmat bilan ifoda etish:** O'z his-tuyg'ularini va ehtiyojlarini aniq va to'g'ri tarzda ifodalash, lekin boshqalarning hissiyotlariga hurmat ko'rsatish.

- **Muzokaralar olib borish:** Ijobiy va samarali muzokaralar olib borish orqali turli tomonlarni birlashtirish va o'zaro kelishuvga erishish.

- **Nizolarni hal qilish:** Konfliktli vaziyatlarda barcha tomonlarni inobatga olib, muammolarni hal qilish va halollikni ta'minlash.

- **Jamoada ishlash:** Jamoada birgalikda ishlash, bir-birini qo'llab-quvvatlash va umumiy maqsadga erishish uchun hamkorlik qilish.

- **Yetakchilik qilish:** Jamoaga rahbarlik qilish, yo'l ko'rsatish va boshqalarni ilhomlantirish, muvozanatli va ijobiy muhit yaratish.

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, odamning jamiyatda muvaffaqiyatli va samarali tarzda yashashiga yordam beradi. Bu ko'nikmalar o'zaro munosabatlarda barqarorlikni, ishonchni va boshqalar bilan yaxshi aloqalarni saqlashni ta'minlaydi.

2. Tuyg'ularni hurmat bilan ifoda etish

Tuyg'ularni hurmat bilan ifoda etish – bu o'z his-tuyg'ularini boshqalarga hurmat bilan yetkazish va ularning hissiyotlariga o'zgacha munosabatda bo'lishdir. Bu jarayon shaxsning o'zini va boshqalarni tushunishi, o'z fikrlarini insofli va muloyim tarzda ifodalashi, boshqalarni qabul qilish va ularning fikrlarini hurmat qilishni o'z ichiga oladi.

Tuyg'ularni hurmat bilan ifoda etishning ahamiyati:

- **O'zaro ishonchni mustahkamlash:** O'z fikrlarini va his-tuyg'ularini hurmat bilan ifodalash boshqalarga ham o'zlarini ishonchli his qilishga yordam beradi.

- **Sog'lom muloqot o'rnatish:** Hurmatli va muloyim munosabatlar o'zaro anglashuvni, tinglashni va o'rganishni osonlashtiradi.

- **Ijobiy munosabatlarni rivojlantirish:** Hurmatli ifodalash boshqalar bilan yaxshi munosabatlar o'rnatishga yordam beradi va jamoaviy ishda muvaffaqiyatni ta'minlaydi.

3. Muzokaralar olib borish va nizolarni hal qilish

Muzokaralar olib borish va nizolarni hal qilish – bu odamlarning turli fikrlar, ehtiyojlar va manfaatlar to'qnashgan vaziyatlarda konstruktiv tarzda yechim izlash va muammolarni hal qilish qobiliyatidir.

Muzokaralar olib borishning asosiy qoidalari:

- **Tinglash va tushunish:** Har bir tomonning fikrini tinglash, uning pozitsiyasini tushunishga harakat qilish.

- **Ijobiy til ishlatish:** Ijobiy va konstruktiv til orqali muzokaralar olib borish, hissiy javoblardan qochish.

- **O'zaro hurmat:** Boshqalarning fikriga hurmat ko'rsatish va teng huquqli muzokaralar olib borish.

Nizolarni hal qilishda muvaffaqiyat:

- **Muammoni birgalikda hal qilish:** Konfliktni bartaraf etishda barcha tomonlarning fikrini inobatga olish, halollik va samimiyatni saqlash.

- **Yechimga erishish:** Qayta qarorlar chiqarish, kompromisslarni topish va umumiy kelishuvga erishish.

4. Jamoada ishlash

Jamoada ishlash – bu birgalikda umumiy maqsadga erishish uchun hamkorlik, mas’uliyat va o‘zaro yordam ko‘rsatish jarayonidir. Bu ko‘nikma shaxsning jamoaviy ishlarni muvofiqlashtirish, o‘zgaruvchan muhitda muvaffaqiyatli ishlash, bir-biriga yordam berish va umumiy maqsadga erishish qobiliyatini rivojlantiradi.

Jamoada ishlashning asosiy jihatlari:

- **Hamkorlik:** Jamoada ishlash, o‘zaro yordam va ishonchli aloqalarni o‘rnatish.

- **Maqsadga erishish:** Jamoaning umumiy maqsadiga intilish, mas’uliyatni taqsimlash va samarali ishlash.

- **Qaror qabul qilish:** Jamoa bilan birgalikda eng yaxshi qarorlarni qabul qilish, ijobiy natijalar olish.

5. Yetakchilik qilish

Yetakchilik qilish – bu boshqalarga yo‘l ko‘rsatish, ularni ilhomlantirish va maqsadlarga erishishda rahbarlik qilish qobiliyatidir. Yetakchi o‘z jamoasini muvaffaqiyatga yo‘naltiradi, yaxshi muloqot o‘rnatadi va ijobiy muhit yaratadi.

Yetakchilikning asosiy jihatlari:

- **Yaxshi qarorlar qabul qilish:** Jamoaning ehtiyojlarini inobatga olib, samarali qarorlar chiqarish.

- **Ilhomlantirish:** Jamoani ilhomlantirish, maqsadlarga intilish va barcha a’zolari motivatsiya qilish.

- **Muvaffaqiyatga yo‘naltirish:** Jamoaning muvaffaqiyatli ishlashini ta’minlash, kuchli jamoa hosil qilish.

6. Empatiyaning roli

Empatiya – bu boshqa odamlarning his-tuyg‘ularini tushunish, ularga hurmat ko‘rsatish va ularning ehtiyojlariga muvofiq javob berish qobiliyatidir. Emotsional intellektning bir qismi sifatida, empatiya boshqalar bilan samarali muloqot qilish va kuchli ijtimoiy aloqalarni o‘rnatishda muhim rol o‘ynaydi.

Empatiyaning asosiy jihatlari:

- **Boshqalarning his-tuyg‘ularini anglash:** Empatiya boshqalarining his-tuyg‘ularini tushunishga yordam beradi va ular bilan chuqur aloqada bo‘lish imkonini yaratadi.

- **Sog‘lom muloqot:** Empatiya yordamida boshqalar bilan yanada samarali va samimiy muloqot o‘rnatish mumkin.

- **Ijobiy munosabatlar:** Empatiya odamlar o‘rtasida ishonchni mustahkamlashga, kuchli ijtimoiy aloqalarni yaratishga yordam beradi.

2- mavzu. Turli darajadagi ta'lim oluvchilarning aqliy rivojlanishini nazorat qilish usullari

Aqliy rivojlanishni nazorat qilishning maqsadi va vazifalari

Aqliy rivojlanishni nazorat qilish, ta'lim muassasalarida ta'lim oluvchilarning aqliy salohiyatini va rivojlanish dinamikasini o'lchash va baholashni anglatadi. Bu jarayon, nafaqat o'quvchilarni baholash, balki ularga ta'lim jarayonida zarur yordamni ko'rsatish va rivojlantirish uchun ma'lumot yig'ish maqsadida amalga oshiriladi.

Maqsadlar:

1. **Aqliy rivojlanish darajasini aniqlash:** Ta'lim oluvchilarning aqliy qobiliyatlarini baholash va ularga individual yondashuvni aniqlash.

2. **O'quvchilarning rivojlanishidagi o'zgarishlarni kuzatish:** Aqliy rivojlanishning o'sish darajasini va rivojlanishdagi xatoliklarni aniqlash.

3. **Tuzatish va yordam ko'rsatish:** O'quvchilarga qiyinchiliklar yoki sekin rivojlanish kuzatilgan holatlarda zaruriy yordam ko'rsatish, individual yordam dasturlarini yaratish.

4. **O'quvchilarning salohiyatini to'liq ochish:** Ularning eng yaxshi natijalariga erishish uchun imkoniyatlar yaratish va ijtimoiy moslashuvni ta'minlash.

Vazifalar:

- O'quvchilarning aqliy salohiyatini va rivojlanish darajasini baholash.
- Ta'lim oluvchilar uchun individual rivojlanish yo'llarini aniqlash.
- Ta'limda yuzaga keladigan muammolarni erta aniqlash va ularga qarshi chora-tadbirlar ishlab chiqish.
- O'quvchilarning nutq rivojlanishi, diqqat va xotira ko'nikmalarini tekshirish.
- Ularning ijtimoiy va emotsional rivojlanishini baholash.

Aqliy rivojlanishni nazorat qilish metodikasi

Aqliy rivojlanishni nazorat qilishda ishlatiladigan metodikalar bir nechta turli yondashuvlarni o'z ichiga oladi:

1. **Testlar va psixologik metodikalar:** Aqliy rivojlanishni baholash uchun maxsus psixologik testlar (IQ testlari, Veksler testlari, Raven testi va boshqalar) qo'llaniladi.

2. **Obserevatsiya (Kuzatuv):** O'quvchilarning kundalik faoliyatini va ta'lim jarayonidagi ishini kuzatish, ularning aqliy va emotsional reaksiyalarini baholash.

3. **Intervyular:** Ta'lim oluvchilar bilan suhbatlar o'tkazish orqali ularning o'ziga xos rivojlanish xususiyatlarini aniqlash.

4. **Anketalar va so'rovnomalar:** O'quvchilarni baholash uchun turli xil anketalar va so'rovnomalar yordamida ularning fikrlash darajasi va muammolarini aniqlash.

Alohida saqlash sharoitlariga muhtoj bo'lgan ta'lim oluvchilar uchun tuzatishlar kiritish shakllari.

Alohida saqlash sharoitlariga muhtoj bo'lgan ta'lim oluvchilar (masalan, psixologik va fiziologik cheklovlari bo'lgan bolalar) uchun tuzatish kiritish jarayoni quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

1. Korrektsion (tuzatuvchi) mashg'ulotlar: O'quvchilarning aqliy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash uchun maxsus mashg'ulotlar tashkil etish. Bu mashg'ulotlar o'quvchilarning qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi, masalan, mantiqiy fikrlash, diqqat va xotirani rivojlantirish uchun.

2. Individulizatsiya: Har bir o'quvchining ehtiyojlariga moslashtirilgan individual yondashuv. Bunda ta'lim oluvchi uchun eng samarali metodlar va materiallar tanlanadi, o'quvchilarning salohiyatiga qarab differensial o'qitish qo'llaniladi.

3. Ta'lim jarayonini maxsus tuzish: Ba'zi bolalar uchun o'quv faoliyati normal jismoniy va aqliy sharoitda amalga oshirilsa ham, ba'zi o'quvchilar uchun maxsus sharoitlar kerak bo'lishi mumkin. Masalan, jismoniy nuqsonlari bor bolalar uchun maxsus sinflar tashkil etish, qo'shimcha pedagogik va psixologik yordam ko'rsatish.

4. Yordamchi materiallar: Vizual, audio yoki kinestetik yordamchi materiallar yordamida o'quvchilarning aqliy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash. Masalan, ko'rgazmali materiallar, video, audio materiallar yoki interfaol o'yinlar yordamida ta'lim jarayonini yaxshilash.

5. Psixologik maslahatlar va qo'llab-quvvatlash: Psixologlarning mutaxassis yordami bilan, ta'lim jarayonida yuzaga kelgan muammolarni hal qilish va o'quvchilarning ruhiy holatini yaxshilash uchun maslahatlar berish.

6. Reabilitatsiya va ijtimoiy moslashuv: O'quvchilarga ijtimoiy muhitga moslashishda yordam berish, ular uchun maxsus reabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqish.

Aqliy rivojlanishni nazorat qilish va tuzatishlar kiritish jarayonida metodik yondashuvlar va maxsus shakllar orqali ta'lim oluvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, ularga yordam berish va rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega. Alohida saqlash sharoitlariga muhtoj bo'lgan ta'lim oluvchilarga ta'limda yordam ko'rsatish, ularning salohiyatini to'liq ochish va ijtimoiy moslashuvini ta'minlash uchun zarur pedagogik va psixologik yondashuvlar amalga oshiriladi.

Ta'lim oluvchilarning o'ziga xos xususiyatlari va psixologik ehtiyojlarini hisobga olgan holda ijtimoiy-ruhiy rivojlanish ishlari dasturlarini ishlab chiqish, har bir o'quvchining individual ehtiyojlarini, salohiyatini va rivojlanish darajasini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Bunday dasturlarni ishlab chiqishda bir nechta asosiy yo'nalishlar va bosqichlar mavjud:

1. Ta'lim oluvchilarning xususiyatlarini aniqlash

Ta'lim oluvchilarni o'rganish jarayoni ularning ijtimoiy va ruhiy rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlashni o'z ichiga oladi. Bu jarayonda quyidagi yo'llar qo'llaniladi:

- **Psixologik testlar va diagnostika:** O'quvchilarning aqliy salohiyatini, emotsional holatini va ijtimoiy muammolarini baholash uchun turli psixologik testlar, so'rovnomalar va diagnostik metodikalar.

- **Intervyu va suhbatlar:** O'quvchi va o'qituvchilar bilan intervyular o'tkazish, o'quvchilarning ichki holati, motivatsiyasi, ijtimoiy va emotsional ehtiyojlarini aniqlash.

- **Observatsiya (kuzatuv):** O'quvchilarning kundalik faoliyatini va ijtimoiy muhitdagi munosabatlarini kuzatish. Ularning o'zaro aloqalari, guruhdagi roli, konflikti va stressga reaksiyasini o'rganish.

2. Ijtimoiy-ruhiy rivojlanish dasturlarini ishlab chiqish

Ta'lim oluvchilar uchun ijtimoiy-ruhiy rivojlanish dasturini ishlab chiqishda individual yondashuv asosida turli usullar va texnikalar qo'llaniladi. Bu dastur quyidagi asosiy yo'nalishlarda ishlab chiqilishi kerak:

a) Emotsional rivojlanishni qo'llab-quvvatlash:

- **Emotsional intellektni rivojlantirish:** O'quvchilarning o'z his-tuyg'ularini tan olish, boshqarish, ijtimoiy munosabatlar va empatiya ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar.

- **Stressga qarshi kurashish:** Stressni boshqarish, ijtimoiy va emotsional qiyinchiliklarga moslashish qobiliyatini rivojlantirish uchun turli psixologik texnikalar, shu jumladan, meditatsiya, nafas olish mashqlari va musiqali terapiya.

b) Ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish:

- **Kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish:** O'quvchilarga muloqot qilish, fikrini ifoda etish, guruhda ishlash va boshqalar bilan samarali munosabatlar o'rnatishni o'rgatish.

- **Empatiya va ishonchli munosabatlar:** O'quvchilarga boshqa odamlarning his-tuyg'ularini tushunish va ularga empatiya bilan yondashish, nizolarni hal qilish, hamkorlikda ishlash kabi muhim ko'nikmalarni o'rgatish.

c) Ijtimoiy moslashuvni qo'llab-quvvatlash:

- **Jamoadi ishlash:** O'quvchilarning jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish, guruh ishlari va rollarni bajarish. O'quvchilarni liderlik, mas'uliyat va boshqa guruh a'zolarini qo'llab-quvvatlashga o'rgatish.

- **Ijtimoiy qobiliyatlar:** Ijtimoiy tizimda samarali o'zaro aloqalar o'rnatish va ijtimoiy muhitga moslashish uchun kerakli ko'nikmalarni shakllantirish.

d) Ruhiy barqarorlik va o'z-o'zini anglash:

- **O'z-o'zini anglash:** O'quvchilarga o'zlariga nisbatan ishonch hosil qilish, o'z qobiliyatlarini anglash va o'z-o'zini rivojlantirishga qaratilgan faoliyatlar. Ular o'z xatolaridan saboq olish va o'zgarishlarga tayyor bo'lishni o'rganadilar.

- **O'z-o'zini boshqarish:** O'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini, reaksiyalarini va impulslarini boshqarishni o'rgatish.

3. Dasturda o'quvchilar ehtiyojlarini hisobga olish

Ijtimoiy-ruhiy rivojlanish dasturini ishlab chiqishda ta'lim oluvchilarning individual ehtiyojlarini inobatga olish zarur. Bu uchun:

- **Differensial ta'lim:** O'quvchilarning yosh xususiyatlari, psixologik holati va rivojlanish darajasiga mos yondashuv.

- **Guruhdagi muammolarni hal qilish:** Agar guruhda umumiy psixologik yoki ijtimoiy muammolar bo'lsa (masalan, bullying, ijtimoiy izolyatsiya), bunday muammolarni hal qilish uchun maxsus mashg'ulotlar o'tkazish.

4. Dastur samaradorligini baholash

Ijtimoiy-ruhiy rivojlanish dasturining samaradorligini baholash uchun quyidagi usullar qo'llaniladi:

- **Kuzatuv va so'rovnomalar:** Dastur davomida o'quvchilarning rivojlanishini kuzatish va so'rovnomalar orqali o'quvchilarning fikrlarini olish.

- **Testlar va diagnostikalar:** Emotsional intellekt, ijtimoiy ko'nikmalar va stressga chidamlilikni o'lchash uchun testlar va psixologik metodikalar.

Ijtimoiy-ruhiy rivojlanish ishlari dasturlarini ishlab chiqishda, ta'lim oluvchilarning individual ehtiyojlarini, psixologik va emotsional holatlarini, shuningdek ularning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish zarur. Yaxshi rejalashtirilgan dastur o'quvchilarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, ruhiy barqarorligini ta'minlash va umumiy rivojlanishiga yordam beradi. Dastur samaradorligini baholash va kerakli o'zgarishlarni kiritish uchun muntazam monitoring va baholash tizimi muhim rol o'ynaydi.

Har bir bolaning shaxsini rivojlantirishda maqbul psixologik va pedagogik sharoitlarni yaratish, ayniqsa aqliy rivojlanishida nuqsoni bor bolalar uchun muhim ahamiyatga ega. Bu bolalarga psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash, ularning individual ehtiyojlariga mos ravishda qo'llaniladi va shaxsning barcha jihatlarini (aqliy, hissiy, motivatsion, xulq-atvor, idrok, harakat va boshqalar) rivojlantirishga yordam beradi. Bunday qo'llab-quvvatlash quyidagi asosiy yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

1. Aqliy rivojlanishdagi nuqsonlarni bartaraf etish

- **Differensial ta'lim:** Aqliy rivojlanishdagi nuqsonlar turlicha bo'lishi mumkin, shuning uchun har bir bola uchun individual ta'lim yondashuvi ishlab chiqilishi kerak. Masalan, aqliy rivojlanishi sekinlashgan bolalar uchun o'quv materiallarini

oddiy lashtirish va ularni kichik bo'laklarga ajratib taqdim etish, kerak bo'lsa, qo'shimcha mashg'ulotlar o'tkazish mumkin.

- **Ta'limda yengilliklar:** Ba'zi bolalar uchun qo'shimcha vaqt yoki maxsus o'quv materiallari (rasmlar, diagrammalar, infografika) taqdim etish mumkin. Bunday yordam bolalar uchun o'rganishni yanada osonlashtiradi.

2. Hissiy rivojlanish va emotsional qo'llab-quvvatlash

- **Emotsional barqarorlikni shakllantirish:** Bolalarga o'z hissiyotlarini tan olish, boshqarish va ifoda etish ko'nikmalarini o'rgatish. Bu uchun maxsus psixologik mashg'ulotlar, meditasiya yoki nafas olish texnikalarini qo'llash mumkin.

- **Stress va tashvishlarni kamaytirish:** Hissiy jihatdan muammolarni bartaraf etish uchun, bolaning stressni boshqarish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar va psixoterapevtik yordam ko'rsatish.

3. Motivatsiyani oshirish

- **Ijobiy motivatsiya yaratish:** Aqliy rivojlanishi sekinlashgan bolalar ko'pincha o'qishga nisbatan kam motivatsiyaga ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun ular uchun muvaffaqiyatni kuchliroq his qilish va o'zlariga ishonch hosil qilishga yordam berish kerak. Motivatsiya usullari sifatida qisqa muddatli maqsadlar qo'yish, natijalarga erishish uchun maqtov va rag'batlantirishdan foydalanish mumkin.

- **Shaxsiy yondashuv:** Bola uchun qiziqarli bo'lgan faoliyatlarni tanlash va ularga muvaffaqiyatni ta'minlaydigan kichik vazifalarni berish, motivatsiyani oshirishga yordam beradi.

4. Xulq-atvorni tartibga solish

- **Ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish:** Xulq-atvorida muammolar mavjud bo'lgan bolalar uchun ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, guruh faoliyatida ishtirok etish, boshqalar bilan muloqot qilish va o'zini to'g'ri tutish ko'nikmalarini o'rgatish kerak. Bu uchun rolli o'yinlar, muloqot mashg'ulotlari va guruhli faoliyatlar samarali bo'lishi mumkin.

- **Xulq-atvorni tahlil qilish:** Xulq-atvorida muammolar mavjud bo'lgan bolalar bilan psixologik maslahatlar o'tkazish, ijobiy xulq-atvorni kuchaytirish va salbiy xulq-atvorni kamaytirish uchun maxsus treninglar va psixoterapiya usullaridan foydalanish.

5. Idrokni rivojlantirish

- **Vizual va ma'naviy idrokni yaxshilash:** Ba'zi bolalarda idrok qilish muammolari bo'lishi mumkin, masalan, rasm va tasvirlarni tushunish yoki muayyan ma'lumotlarni o'zlashtirishda qiyinchiliklar yuzaga keladi. Bu uchun maxsus vizual va didaktik materiallardan foydalanish, tasvirlarni va chizmalarni o'rganish mashg'ulotlarini o'tkazish mumkin.

- **Idrokni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar:** Ko'p qirrali idrokni rivojlantirish uchun, o'quvchilarga qiziqarli va samarali mashg'ulotlar o'tkazish zarur. Bu mashg'ulotlar bolalar uchun o'rganish jarayonini yanada osonlashtiradi va yanada samarali qiladi.

6. Harakat va jismoniy rivojlanish

• **Motor ko'nikmalarini rivojlantirish:** Jismoniy rivojlanishda nuqsoni bor bolalar uchun maxsus harakat va motor rivojlanishiga qaratilgan mashg'ulotlar o'tkazish zarur. Bu mashg'ulotlar bolaning jismoniy rivojlanishini yaxshilash, uning tana va harakatlarni boshqarish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

• **Jismoniy tarbiya va sport:** O'quvchilarni jismoniy faoliyatga jalb qilish, sport o'yinlari va mashg'ulotlar orqali ularning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish.

7. Individual va guruh ishlari

• **Individual qo'llab-quvvatlash:** Aqliy rivojlanishida nuqsoni bor bolalar uchun individual yondashuvni qo'llash zarur. Psixolog, defektolog va o'qituvchilar birgalikda har bir bola uchun individual ta'lim rejasini ishlab chiqishlari kerak.

• **Guruh faoliyati:** Boshqa bolalar bilan ijtimoiy muloqotni rivojlantirish uchun guruhdagi faoliyatlar, rol o'yinlar, hamkorlikdagi loyihalar va ijtimoiy faoliyatlar o'tkazish zarur.

Aqliy rivojlanishida nuqsoni bor bolalarni psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash, ularning individual ehtiyojlariga mos ravishda tashkil qilinishi kerak. Aqliy, hissiy, motivatsion, xulq-atvor, idrok va harakat sohalaridagi nuqsonlarni bartaraf etish uchun tizimli yondashuv talab etiladi. Shuningdek, o'quvchilarga individual yordam, ijtimoiy va psixologik qo'llab-quvvatlash, hamda guruh faoliyati orqali ta'lim jarayonini samarali tashkil qilish zarur.

3– mavzu: Ta'lim oluvchilarga qulay psixologik muhitda ta'lim olishlarini ta'minlashning samarali yo'llari

Maktabda va sinfda ta'lim oluvchilarning ijtimoiy va psixologik farovonligini ta'minlash uchun bir nechta muhim jihatlar mavjud:

1. **Qulay psixologik muhit:** Ta'lim oluvchilarga qulay va xavfsiz muhit yaratish juda muhim. Bu, o'z navbatida, ularning o'zini erkin his qilishiga, fikr va his-tuyg'ularini ifodalashga imkon beradi. Psixologik xavfsizlikni ta'minlash uchun sinfda hurmat, qo'llab-quvvatlash va bir-birini tushunishga asoslangan munosabatlar bo'lishi kerak.

2. **O'qituvchi va o'quvchi munosabati:** O'qituvchilar o'quvchilar bilan ochiq va samimiy aloqada bo'lishi, ularning muammolarini tinglashlari va yordam berishlari zarur. O'qituvchi o'quvchilarning o'ziga xos ehtiyojlarini inobatga olib, individual yondashuvni amalga oshirishi muhimdir.

3. **Ijtimoiy ta'lim:** O'quvchilarni ijtimoiy ko'nikmalarni o'rganishga undash, mas'uliyatni his qilish va jamoada ishlashga tayyorlash kerak. Buning uchun o'quvchilarni guruh ishlari, muammolarni hal qilish vazifalari, va boshqa kooperativ faoliyatlar orqali o'rgatish mumkin.

4. **Emotsional intellekt:** O'quvchilarni o'z hissiyotlarini boshqarishga o'rgatish, stressni yengish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhimdir. Bu ularga nafaqat ta'lim, balki hayotda ham muvaffaqiyatli bo'lishda yordam beradi.

5. **Pozitiv motivatsiya:** O'quvchilarni o'rganish va o'z maqsadlariga erishish uchun rag'batlantirish, ularni muvaffaqiyatlarini nishonlash, yutuqlarga erishganlarida ijobiy fikr bildirish orqali motivatsiya berish kerak.

Shu tarzda, ta'lim muhitida ijtimoiy va psixologik farovonlikni ta'minlash orqali o'quvchilarning umumiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash mumkin.

Maktab ta'limida ijodiy qobiliyatlarni shakllantirish — bu ta'lim jarayonida o'quvchilarning ijodiy fikrlash va masalalarni yangi, o'ziga xos yondashuvlar bilan hal qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan faoliyatdir. Bu jarayon o'quvchilarning muammolarga nisbatan ijodiy qarashlarini kengaytiradi va ularni boshqacha fikrlashga, yangilikka intilishga undaydi.

1. Ijodiy qobiliyat tushunchasi

Ijodiy qobiliyat — bu shaxsning yangi va original g'oyalar yaratish, noan'anaviy usullarda muammolarni hal qilish, va mavjud bilimlarni yangicha shakllarda qo'llash qobiliyatidir. Ijodiy qobiliyatlar o'quvchilarda tafakkur, tasavvur va muammolarni o'ziga xos tarzda hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

2. Ijodiy qobiliyat psixologiyasi

Ijodiy qobiliyatlarning psixologik asoslari quyidagi komponentlardan iborat:

- **Tasavvur:** O'quvchining fikrlash va g'oyalar yaratish qobiliyati, uning ongida mavjud bo'lmagan narsalarni tasavvur qilish va yangi tasavvurlarni yaratish.

- **Moslashuvchanlik:** O'quvchining yangi sharoitlarga moslashish va eski bilimlar asosida yangi qarorlar qabul qilish qobiliyati.

- **Qiziquvchanlik:** O'quvchining yangi narsalarni o'rganishga bo'lgan ishtiyoqi va dunyoqarashi.

- **Muammolarni hal qilish:** O'quvchining kompleks vaziyatlarni tahlil qilish va ularni hal qilishda ijodiy yondashuvni qo'llash qobiliyati.

3. Ijodiy yondashuv: Nazariya va amaliyot

Ijodiy yondashuv ta'lim jarayonida o'quvchilarga yangi bilimlarni yaratish, ularni sinovdan o'tkazish va yangi shakllarda qo'llash imkoniyatlarini yaratadi. Nazariy jihatdan, ijodiy yondashuvni quyidagi elementlar tashkil etadi:

- **Analitik fikrlash:** Masalalarni tahlil qilish va ularni yangi nuqtai nazardan baholash.

- **Sintez:** Mavjud bilimlarni birlashtirib, yangi, original g'oyalarni yaratish.

- **G'oya va yangilik:** Ijodiy fikrlash orqali yangi, an'anaviy bo'lmagan yechimlarni topish.

Amaliyotda, ijodiy yondashuvni quyidagicha amalga oshirish mumkin:

- **Guruh ishlari:** O'quvchilarni jamoada ishlashga undash, bu orqali ijodiy fikrlashni rivojlantirish.

- **Mashqlar va o'yinlar:** Muammolarni hal qilish uchun ijodiy o'yinlar va mashqlarni tashkil etish.

- **Sanoat va san'at integratsiyasi:** Ijodiy yondashuvni san'at, musiqa, teatr yoki boshqa kreativ sohalar bilan bog'lash.

4. Samarali ta'lim – ijodiy yondashuv mahsuli

Samarali ta'lim ijodiy yondashuvni amaliyotga tadbiq etish orqali o'quvchilarning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ijodiy yondashuv ta'lim jarayonining mahsuli sifatida o'quvchilar quyidagi natijalarga erishishlari mumkin:

- **Innovatsion fikrlash:** O'quvchilar yangiliklar yaratish va mavjud yechimlarni yaxshilash bo'yicha faol fikrlashadi.

- **Mustaqil qaror qabul qilish:** O'quvchilar mustaqil ravishda muammolarni hal qilishga qodir bo'lishadi.

- **O'z-o'zini rivojlantirish:** O'quvchilar ijodiy yondashuvni o'zlarining individual o'sishiga moslashtiradilar va o'z imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantiradilar.

Shu tarzda, ijodiy qobiliyatlarni shakllantirish va ijodiy yondashuvni ta'lim jarayoniga kiritish orqali ta'lim sifatini oshirish va o'quvchilarning intellektual rivojlanishini ta'minlash mumkin.

1. Shaxsiy rivojlanishdagi ijodkorlik psixologiyasi

Shaxsiy rivojlanishning psixologik jihatida ijodkorlik, insonning yangi g'oyalar yaratish, o'z-o'zini ifodalash va dunyoni o'ziga xos tarzda anglash qobiliyati sifatida qaraladi. Ijodkorlik psixologiyasi quyidagi asosiy jihatlarga e'tibor qaratadi:

- **Shaxsning ichki motivatsiyasi:** Ijodkorlik o'zini ifodalash, yangi narsalarni yaratish va muammolarga innovatsion yechimlar topishga bo'lgan ichki ishtiyoqdan kelib chiqadi. Bu jarayon shaxsning o'zini o'zi anglash va o'z imkoniyatlarini kashf etish bilan chambarchas bog'liq.

- **O'zlikni anglash:** Ijodkorlik psixologiyasi, shaxsning o'zini rivojlantirish va o'zining ichki potentsialini oshirishga qaratilgan jarayonlarni ko'rib chiqadi.

- **Ijodiy tafakkur:** O'ylashning yangi usullarini ishlab chiqish, oldindan belgilangan me'yorlar va qoidalarni cheklamasdan yangilik yaratish, ijodkorlikning muhim qismidir.

2. O'quvchilar ijodini rivojlantirish

O'quvchilarda ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirish, ularning tafakkurini kengaytirish va yangi g'oyalar yaratishga bo'lgan ishtiyoqini oshirishni anglatadi. Buning uchun ta'lim jarayonida quyidagi metodlar qo'llanilishi mumkin:

- **O'zaro fikr almashish:** Guruhda muhokamalar va ijodiy tadbirlar orqali o'quvchilar bir-birining fikrlarini qadrlashni va yangicha qarashlarni qabul qilishni o'rganadilar.

- **Masalalar va muammolarni hal qilish:** Ijodiy masalalar va topishmoqlar orqali o'quvchilar muammolarni yangi usullarda hal qilishni o'rganadilar.

- **Erkin yondashuv:** O'quvchilarni standart javoblar o'rniga, o'z fikrlarini mustaqil ravishda bildirishi uchun shart-sharoitlar yaratish.

3. Ijodkorlik iuammolari

Ijodkorlik rivojlanishi uchun bir nechta muammolar mavjud:

- **Ichki to'siqlar:** O'quvchilarda ijodiy fikr yuritishga bo'lgan qo'rquv, muvaffaqiyatsizlikka bo'lgan xavotir va o'zini ifodalashda cheklovlar mavjud bo'lishi mumkin.

- **Tashqi to'siqlar:** Ta'lim jarayonida ijodkorlikni rag'batlantirish uchun yetarli sharoitlar yo'qligi, qadriyatlar tizimidagi cheklovlar va jamiyatdagi stereotiplar ham ijodkorlikka to'sqinlik qiladi.

- **O'qituvchining yondashuvi:** Ba'zan o'qituvchining an'anaviy yondashuvi va metodlari ijodiy jarayonni cheklab qo'yadi, bu esa o'quvchilarda ijodkorlikni rivojlantirishga to'sqinlik qiladi.

4. O'quvchilar ijodiy qobiliyatining asoslari

O'quvchilarda ijodiy qobiliyatlar rivojlanishining asosiy elementlari quyidagilardan iborat:

- **Tasavvur:** O'quvchining yangi va o'zgacha g'oyalarni tasavvur qilish qobiliyati.

- **Moslashuvchanlik:** O'quvchining o'z fikrlarini va yondashuvlarini o'zgartirishga qodir bo'lishi.

- **Ijtimoiy ko'nikmalar:** Ijodiy jarayonni amalga oshirishda jamoa bilan ishlash, fikr almashish va birgalikda yangi g'oyalar yaratish qobiliyati.

- **Ijtimoiy tajriba va his-tuyg'ular:** O'quvchilarning shaxsiy tajribalari va his-tuyg'ulari ijodiy qobiliyatlarning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

5. Ijodiy faoliyatning tuzilishi va dinamikasi

Ijodiy faoliyat, odatda, quyidagi bosqichlardan iborat:

- **Ilhomlanish:** Yangi g'oya yoki muammoni kashf qilish.

- **Rejalashtirish va tadqiqot:** G'oyalarni rivojlantirish va ularni sinovdan o'tkazish uchun zarur bo'lgan materiallar va usullarni izlash.

- **Ijodiy ish:** Yaratilish jarayoni, masalan, yangi loyiha yoki g'oyani amalga oshirish.

- **Tahlil va qayta ishlash:** Olingan natijalarni baholash va ular asosida yangilanishlar kiritish.

Dinamikada ijodiy faoliyat bir nechta faktorlarning o'zaro ta'siridan kelib chiqadi, jumladan: ichki motivatsiya, tashqi rag'batlar, muhit, vaqt va resurslar.

6. Z. Freydning tadqiqotlarida ijodkorlik qobiliyati haqida

Zigmund Freyd, ijodkorlikni insonning ichki psixologik jarayonlari bilan bog'liq sifat sifatida tushuntirgan. Uning ta'kidlashicha:

• **Ijodkorlik va repressiya:** Freyd ijodkorlikni repressiya (yashirilgan yoki bostirilgan his-tuyg'ular) bilan bog'lagan. Unga ko'ra, ijodiy shaxslar ichki zo'riqishlardan va muammolardan chiqib, buni san'at yoki ijodiy faoliyat orqali ifodalaydilar.

• **Id, ego va super-ego o'zaro munosabati:** Ijodkorlik, Freydning nazariyasiga ko'ra, id (insonning instinktiv ehtiyojlari), ego (aql va mantiq), va super-ego (ijtimoiy me'yorlar) o'rtasidagi qarama-qarshiliklarni boshqarish orqali rivojlanadi. Ijodiy inson bu qarama-qarshilikni san'at yoki boshqa ijodiy faoliyat orqali ifodalaydi.

• **Ijodiy jarayonlar:** Freyd ijodiy jarayonlarni insonning ichki his-tuyg'ularini ifodalash va ular bilan muvozanatni topish jarayoni sifatida ko'rgan.

Amerikalik tadqiqotchilar A. Xotson va K. R. Xausman ijodkorlik qobiliyatiga munosabatlari.

Amerikalik psixologlar A. Xotson va K. R. Xausman ijodkorlik qobiliyatini o'rganishda o'ziga xos yondashuvlar taklif etgan. Ularning ishlarida ijodkorlikning shakllanishi va rivojlanishiga ijtimoiy va psixologik omillar, shuningdek, shaxsning umumiy rivojlanishi qanday ta'sir qilishi tahlil qilingan.

1. **A. Xotsonning yondashuvi:** A. Xotson, behavioristik psixologiya nuqtai nazaridan, ijodkorlikni o'rgangan. U ijodkorlikni birinchi navbatda, shaxsning tashqi sharoitlar va rag'batlarga javob sifatida ko'rdi. Xotsonning yondashuvida ijodkorlik, o'zini ifodalash va yangi fikrlar yaratish orqali shaxsning o'zgarishi va o'zini qoniqtirishiga olib keladigan jarayon sifatida qaraladi. U ijodiy fikrlashni an'anaviy metodlarga qarshi chiqish, yangi usullarni sinash va xatolardan o'rganish sifatida ko'rdi.

2. **K. R. Xausmanning yondashuvi:** K. R. Xausman ijodkorlikni kognitiv jarayonlar bilan bog'lagan. U ijodkorlikni fikrlashning yuqori darajasiga ko'tarilish, ya'ni o'zgacha, original va yangi g'oyalarni yaratish sifatida ta'riflagan. Xausman ijodkorlikni birinchi navbatda shaxsning qaror qabul qilish, tahlil qilish va sintez qilish kabi yuqori darajadagi kognitiv jarayonlari bilan bog'lagan. Xausman, shuningdek, ijodkorlikni insonning tashqi muhitdan va psixologik holatidan ta'sirlangan qobiliyat sifatida tushuntiradi.

Maktab ta'limida o'quvchilarni ijodkorligini rivojlantirish mashg'ulotlari

Maktabda o'quvchilarning ijodkorligini rivojlantirish uchun quyidagi mashg'ulotlar va metodlar samarali bo'lishi mumkin:

1. **Ijodiy fikrlarni rag'batlantiruvchi mashg'ulotlar:**

◦ **Brainstorming (Fikr yuritish sessiyalari):** O'quvchilarga biror mavzu bo'yicha g'oyalar chiqarish va ularni erkin ravishda baham ko'rish imkoniyatini yaratish.

◦ **Mind mapping (Aql xaritalari):** O'quvchilarni turli g'oyalar va tushunchalarni vizual tarzda bog'lashga undash, bu esa ijodiy fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi.

2. **Ijtimoiy faoliyatlar:**

◦ **Guruhdagi muhokamalar:** O'quvchilarga masalalar bo'yicha guruhda muhokama qilishni taklif etish. Bu o'zaro fikr almashish, ijodiy qarorlar qabul qilishni osonlashtiradi.

◦ **Kollaborativ loyihalar:** O'quvchilarni guruhlariga ajratib, ular birgalikda ijodiy loyiha yaratishga undash. Bu guruh ishlash ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

3. **Yaratish va insonning o'zini ifodalash:**

◦ **San'at va drama:** O'quvchilarni san'at va dramatik ijod bilan shug'ullanishga jalb qilish. Bu ijodiy fikrlash va o'z-o'zini ifodalashni rivojlantirishga yordam beradi.

◦ **Yozuv mashg'ulotlari:** O'quvchilarga o'z fikrlarini yozma ravishda ifodalashni taklif etish. Bu ijodiy tafakkur va tilni rivojlantirishga yordam beradi.

4. **Innovatsion o'yinlar va simulyatsiyalar:**

◦ **Raqamli va interaktiv o'yinlar:** O'quvchilarni masalalarni hal qilish uchun o'yinlar orqali ijodiy yondashuvlarni qo'llashga undash.

◦ **Simulyatsiyalar va rolli o'yinlar:** O'quvchilarni turli rollarda o'ynashga chaqirish, bu esa ijodiy fikrlashni va qaror qabul qilishni rivojlantiradi.

5. **Kreativ voqealar va eksperimentlar:**

◦ **Mavzuli ijodiy seminarlarga qatnashish:** O'quvchilarga ijodiy fikrlashni rivojlantirish uchun mavzularga doir seminarlarda ishtirok etish imkoniyatini yaratish.

◦ **Kreativ eksperimentlar:** O'quvchilarni o'z ilmiy va ijodiy g'oyalarini sinovdan o'tkazishga rag'batlantirish.

A. Xotson va K. R. Xausman ijodkorlik qobiliyatining rivojlanishiga turli psixologik va ijtimoiy omillar ta'sir qiladi deb hisoblagan. Maktabda o'quvchilarni ijodkorligini rivojlantirish uchun esa interaktiv, kooperativ va tajribaviy mashg'ulotlar yordamida yangi g'oyalar yaratish va mustahkamlash mumkin.

4- mavzu: Nizoli vaziyatlarni oldini olish strategiyalari

Ma'lum bir maqsadlarga erishish hamda nizoli vaziyatlarni oldini olish va ularga tezkor javob berish uchun amalga oshirilgan chora-tadbirlar samaradorligini baholash muhim vazifa hisoblanadi. Bu jarayonni samarali boshqarish uchun quyidagi vositalar va usullarni qo'llash mumkin:

1. Ma'lumotlarni to'plash:

Maqsadga erishish va nizoli vaziyatlarni hal qilish bo'yicha chora-tadbirlar samaradorligini baholash uchun to'plangan ma'lumotlar aniq va o'z vaqtida bo'lishi kerak. Quyidagi usullar orqali ma'lumot to'planadi:

• **So'rovlar va anketa:** O'quvchilar, ota-onalar yoki xodimlar o'rtasida so'rovlar o'tkazish orqali ularning fikrini olish mumkin. Bu so'rovlar muammolarni aniqlash, chora-tadbirlarning samaradorligini baholash uchun foydalidir.

- **Kuzatuv va baholash:** Ta'lim jarayonida yoki muayyan holatlarda kuzatuv olib, vaziyatning qanday o'zgarganini aniqlash mumkin. Bu ma'lumotlar chora-tadbirlarning natijalarini o'rganishda samarali yordam beradi.

- **Intervyular:** Shaxsiy intervyular orqali muammoni chuqurroq o'rganish va samaradorlikni tahlil qilish mumkin. Intervyu vaqtida muhim masalalar, tajribalar va g'oyalar aniqlanadi.

- **Jurnal va hisobotlar:** Xodimlar yoki o'quvchilar tomonidan yozilgan kundaliklar, hisobotlar va tahlillar chora-tadbirlar natijalarining samaradorligini ko'rsatishi mumkin.

- **Mavjud statistika va ma'lumotlar:** O'quvchilar yoki xodimlar bo'yicha statistik ma'lumotlar (masalan, imtihon natijalari, qatnashish darajasi, nizolar soni) mavjud bo'lsa, ular chora-tadbirlarning samaradorligini baholashda yordam beradi.

2. Ma'lumotlarni tahlil qilish:

Ma'lumotlarni to'plaganingizdan so'ng, ularni tahlil qilishning samarali usullarini qo'llash kerak. Tahlil qilishda quyidagi usullar yordam berishi mumkin:

- **Sifatli tahlil:** Olingan ma'lumotlarni sifatli tahlil qilish, ya'ni fikrlar va hissiyotlar orqali yondashish. Bu usul o'quvchilarning yoki xodimlarning muammolarga bo'lgan munosabatlarini va ularning tajribalari asosida chora-tadbirlar samaradorligini aniqlashga yordam beradi.

- **Miqdoriy tahlil:** Statistik ma'lumotlar va ko'rsatkichlar asosida tahlil qilish. Masalan, o'quvchilarning muvaffaqiyat darajasi yoki nizolarni kamaytirish bo'yicha ko'rsatkichlarni solishtirish.

- **Portfel yondashuvi:** O'quvchilarning ishlaridan, loyihalaridan yoki faoliyatlaridan portfel tuzish. Bu portfel o'quvchilarning ijodiy va ta'limdagi yutuqlarini tahlil qilishga imkon beradi va chora-tadbirlarning samaradorligini ko'rsatadi.

- **Fikr almashish va muhokama:** Ma'lumotlarni tahlil qilishda guruh muhokamalari va fikr almashishdan foydalanish, bu esa yangi qarorlar va yaxshilanishlarni aniqlash imkoniyatini beradi.

3. Umumlashtirish va samaradorlikni baholash:

Ma'lumotlarni tahlil qilganingizdan so'ng, umumlashtirish va samaradorlikni baholash bosqichiga o'tishingiz kerak. Buning uchun quyidagi usullarni qo'llash mumkin:

- **Samarali ko'rsatkichlarni belgilash:** Belirlangan maqsadlar bo'yicha natijalar va ko'rsatkichlarni aniq shakllantirish va ular asosida baholash. Misol uchun, nizolarni kamaytirish darajasi, ta'limda erishilgan yutuqlar, maqsadlarga erishish darajasi.

- **Qiyoslash:** Ma'lumotlarni va natijalarni oldingi natijalar yoki boshqa guruhlar bilan solishtirish. Bu metod yordamida qanday o'zgarishlar ro'y berganligini va chora-tadbirlarning samaradorligini ko'rish mumkin.

- **Natijalarning tahlili:** Natijalarni o'rganish va chora-tadbirlar samaradorligini baholash. Bunda muvaffaqiyatlar, kamchiliklar va yaxshilanishlar aniq ko'rsatiladi.

- **Muzokara va feedback:** O'quvchilar, ota-onalar yoki xodimlardan feedback olish. Ularning fikr-mulohazalari chora-tadbirlarning samaradorligini yanada chuqurroq tushunishga yordam beradi.

- **Chora-tadbirlarni o'zgartirish va takomillashtirish:** Agar tahlil natijalari bo'yicha chora-tadbirlarning samaradorligi yetarli bo'lmasa, ularni o'zgartirish yoki yangilash lozim. Bu doimiy ravishda maqsadlarga erishishni va nizolarni bartaraf etishni ta'minlaydi.

4. Samarali vositalar:

- **Dashboard va vizualizatsiya:** Ma'lumotlarni ko'rinadigan shaklda taqdim etish, masalan, diagrammalar va grafiklar yordamida samaradorlikni kuzatish. Bu vositalar natijalarning samaradorligini baholashda aniq va tezkor qarorlar qabul qilishni osonlashtiradi.

- **Monitoring tizimlari:** O'z vaqtida nazorat qilish uchun monitoring tizimlarini joriy etish. Bu tizimlar orqali o'quvchilar yoki xodimlar faoliyatini kuzatish va kerakli o'zgarishlarni amalga oshirish mumkin.

- **Yig'ish va tahlil qilish dasturlari:** Ma'lumotlarni to'plash, tahlil qilish va natijalarni umumlashtirish uchun maxsus dasturiy vositalardan foydalanish, masalan, Excel, Google Sheets yoki maxsus tahlil dasturlari.

Shu tarzda, belgilangan maqsadlarga erishish va nizoli vaziyatlarni oldini olish bo'yicha chora-tadbirlarning samaradorligini baholashning samarali vositalari, to'plangan ma'lumotlarni aniq tahlil qilish va o'z vaqtida amalga oshirilgan choralar asosida o'zgarishlarni kiritish jarayonini mukammallashtirishga yordam beradi.

Umumta'lim maktablarining o'quvchilari va bitiruvchilariga kasbiy va hayotiy o'zligini anglashida psixologik yordam ko'rsatish juda muhim. Bu jarayon, o'quvchilarning shaxsiy qiziqishlari, moyilliklari, qobiliyatlari va salomatligini inobatga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Psixologik yordamning asosiy maqsadi o'quvchilarga o'z salohiyatlarini anglash, o'zlarini tanish, qarorlar qabul qilish va kelajakdagi kasbiy faoliyatini shakllantirishda yordam berishdir. Quyida, bu jarayonni qanday amalga oshirish mumkinligi haqida ba'zi asosiy usullarni ko'rib chiqamiz:

1. Shaxsiy qiziqishlar, moyilliklar va qobiliyatlarni aniqlash

O'quvchilarning shaxsiy qiziqishlarini, moyilliklarini va qobiliyatlarini aniqlashda psixologik yordamning birinchi bosqichi shaxsiy testlar va intervyularni o'tkazishdir. Bunda:

- **Interaktiv so'rovlar va testlar** orqali o'quvchilarning qiziqishlari va qobiliyatlari o'rganiladi.

- **Kreativ faoliyatlar**, masalan, san'at, musiqa yoki sport faoliyatlari orqali o'quvchilarning tabiiy qobiliyatlari va moyilliklari aniqlanadi.

- **Psixologik testlar** yordamida o'quvchining intellektual va emotsional qobiliyatlari hamda ijtimoiy ko'nikmalari tahlil qilinadi.

2. Salomatlikni inobatga olish

O'quvchilarning psixologik va jismoniy salomatligini inobatga olish muhimdir, chunki salomatlik o'zligini anglash va kelajakdagi muvaffaqiyatlarga erishish uchun asosiy omil hisoblanadi:

- **Stressni boshqarish va psixologik farovonlikni saqlash:** Psixologik yordam orqali o'quvchilarni stressni kamaytirish, o'z-o'zini anglash va psixologik barqarorlikni ta'minlash uchun mos strategiyalar bilan ta'minlash.

- **Jismoniy faoliyat va sog'likni saqlash:** Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, sportga qiziqish va sog'liqni mustahkamlash bo'yicha tavsiyalar berish.

- **Psixologik yordamni individual ravishda tashkil etish:** Har bir o'quvchining psixologik va jismoniy holatiga mos yordam ko'rsatish, individual maslahatlar va qo'llab-quvvatlash tizimini yaratish.

3. Kasbiy yordam va shaxsiy rivojlanish

O'quvchilarga kasbiy tanlovlar bo'yicha yordam ko'rsatish, ularning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash:

- **Kasbiy orientatsiya va maslahatlar:** O'quvchilarga kasbiy yo'nalishlar, kerakli ko'nikmalar, mahoratlarni rivojlantirish va kasbiy o'zlikni anglashda yordam berish.

- **Kasbiy maqsadlarni belgilash:** O'quvchilarga o'zlarining qiziqishlariga va qobiliyatlariga mos keladigan kasbni tanlashda yordam berish, shu bilan birga ularga maqsadlar qo'yishni o'rgatish.

- **Kasbiy ko'nikmalarni rivojlantirish:** O'quvchilarga kasbiy faoliyatga tayyorlash va ularga kerakli amaliy ko'nikmalarni (muloqot, muammolarni hal qilish, jamoada ishlash) o'rgatish.

4. Motivatsiya va o'z-o'zini anglash

Psixologik yordam orqali o'quvchilarda o'z-o'zini anglash va o'zlikni oshirish uchun motivatsiya yaratish:

- **O'zlikni anglash:** O'quvchilarga o'zlariga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish, o'z qobiliyatlarini qadrlash va kuchli tomonlarini aniqlashda yordam berish.

- **Kuchli tomonlarni rivojlantirish:** O'quvchilarga o'zlarining kuchli tomonlari va muvaffaqiyatli yutuqlariga qarab motivatsiya berish, bu ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

- **O'zgarishlarga tayyorlik:** O'quvchilarni o'zgarishlarga, yangi imkoniyatlarga va kelajakdagi muammolarga tayyorlash, ularni ijobiy tarzda qarorlar qabul qilishga undash.

5. Guruh psixologik yordam

- **Guruh faoliyatlari:** O'quvchilarni guruhlarga bo'lib, o'zaro fikr almashish, muammolarni hal qilish va motivatsiya olish uchun guruh mashg'ulotlarini o'tkazish.

- **Ruxiy qo'llab-quvvatlash:** O'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini ifodalash imkoniyatini yaratish va ularning psixologik holatini yaxshilash uchun guruh muhokamalari va treninglar tashkil etish.

6. Kelajakdagi hayotiy maqsadlarni belgilash

Bitiruvchilar uchun kasbiy va hayotiy yo'lni belgilashda yordam:

- **Hayotiy yo'lni rejalashtirish:** Bitiruvchilarga o'z maqsadlarini belgilash va ular uchun aniq reja tuzishda yordam berish.

- **Kelajakdagi muammolarni hal qilish uchun psixologik yordam:** Kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarni hal qilishda yordam berish, qarorlar qabul qilish va kelajakdagi stresslarga tayyorlash.

Shu tarzda, umumta'lim maktablarida o'quvchilarga kasbiy va hayotiy o'zligini anglashda psixologik yordam ko'rsatish, ularning shaxsiy qiziqishlari, moyilliklari, qobiliyatlari va salomatligini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Bu yordam o'quvchilarga o'z yo'lini topishda, kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun tayyorlashda, va ularning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda katta ahamiyatga ega.

5- mavzu: Psixologik tashviqot va targ'ibot olib borishning usul va vositalari

Psixologik tashviqot va targ'ibot faoliyatining maqsadi, albatta, maktabning pedagogik jamoasi, o'quvchilar va ota-onalarni psixologik bilimlarga jalb etish, ularning psixologik va jismoniy tarbiya madaniyatini oshirishdir. Bu faoliyat nafaqat o'quvchilarning, balki butun maktab jamoyasining psixologik farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Psixologik targ'ibot orqali quyidagi asosiy maqsadlar amalga oshiriladi:

1. Pedagogik jamoani psixologik bilimlar bilan tanishtirish

Maktabdagi pedagogik jamoa (o'qituvchilar, rahbarlar, psixologlar) uchun psixologik bilimlarni targ'ib qilish:

- **O'qituvchilarni psixologik maslahatlar bilan ta'minlash:** O'qituvchilarga o'quvchilarning psixologik holatini tushunishga yordam beruvchi treninglar, seminarlar va amaliy mashg'ulotlar o'tkazish.

- **Pedagogik uslublarni yaxshilash:** O'qituvchilarni psixologik nazariya va amaliyotdan xabardor qilish, ta'lim jarayonida psixologik yondashuvlarni qo'llash.

- **Xalqaro va milliy psixologik metodlarni tanishtirish:** O'qituvchilarga yangi psixologik metodlar, texnikalar va bilimlarni tanishtirish va ularni o'z amaliyotida qo'llashga rag'batlantirish.

2. O'quvchilarni psixologik bilimlar bilan tanishtirish

O'quvchilarga o'z psixologik holatini anglash, hissiyotlarni boshqarish va o'z-o'zini rivojlantirish bo'yicha bilimlarni etkazish:

- **Emotsional va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish:** O'quvchilarga o'z hissiyotlarini boshqarish, boshqa odamlar bilan to'g'ri muloqot qilish, konfliktlarni hal qilish va stressni kamaytirish bo'yicha treninglar o'tkazish.

- **O'z-o'zini anglash:** O'quvchilarga o'z kuchli tomonlari, zaifliklari, qiziqishlari va qadriyatlarini aniqlashda yordam berish. Ularning kasbiy va shaxsiy rivojlanishiga yo'l-yo'riq ko'rsatish.

- **O'quvchilarning psixologik farovonligini oshirish:** O'quvchilarga psixologik yordam va maslahatlar taqdim etish, ularning o'qishdagi muvaffaqiyatlari va shaxsiy o'sishlariga ko'maklashish.

3. Ota-onalar bilan ishlash

Ota-onalar uchun psixologik targ'ibot va maslahatlar orqali o'z farzandlari bilan samarali muloqot qilishni o'rgatish:

- **Ota-onalarga psixologik bilimlarni etkazish:** Ota-onalarga o'z farzandlarining psixologik holatini tushunish, ularning ehtiyojlariga mos keladigan pedagogik yondashuvlarni qo'llashni o'rgatish.

- **Ota-onalar uchun treninglar va seminarlar:** Ota-onalarni psixologik bilimlar va farzandlarini tarbiyalashdagi samarali metodlar bilan tanishtirish.

- **Farzandlar bilan ijobiy muloqot o'rnatish:** Ota-onalarga farzandlari bilan to'g'ri va ijobiy muloqot o'rnatish, ularning psixologik holatini yaxshilash uchun ko'rsatmalar berish.

4. Jismoniy tarbiya madaniyatini oshirish

Psixologik targ'ibot orqali o'quvchilarning jismoniy tarbiyasiga ham e'tibor berish:

- **Jismoniy faoliyatni rag'batlantirish:** O'quvchilarga sport va jismoniy faollikning psixologik foydalari haqida tushuntirish, ularni sog'lom turmush tarziga rag'batlantirish.

- **Stressni kamaytirish:** Jismoniy faoliyat va sportning stressni kamaytirishdagi rolini ta'kidlash, o'quvchilarni jismoniy mashqlar va sog'lom turmush tarziga jalb qilish.

- **Guruh faoliyatlari:** Jismoniy tarbiyani rag'batlantiruvchi guruh faoliyatlarini tashkil etish, jismoniy va psixologik salomatlikni birlashtirish.

5. Psixologik tashviqot va targ'ibotning yondashuvlari:

- **Treninglar va seminarlar:** O'qituvchilar, o'quvchilar va ota-onalar uchun psixologik bilimlarni oshirishga qaratilgan maxsus treninglar va seminarlar o'tkazish.

- **Targ'ibot materiallari:** Psixologik bilimlarni targ'ib qilish uchun broshyuralar, plakatlarni va video materiallar yaratish.

- **Onlayn va oflayn faoliyatlar:** Maktabda va uning tashqarisida psixologik targ‘ibotni amalga oshirish, onlayn resurslardan (vebinarlar, psixologik bloglar, videolar) foydalanish.

6. Samarali Psixologik Tashviqotning Natijalari:

- **Psixologik farovonlikni oshirish:** Maktab jamoasi va o‘quvchilar o‘rtasida psixologik salomatlikka katta e‘tibor qaratilib, stressni boshqarish va ijtimoiy farovonlikni oshirish.

- **Ta‘limdagi muvaffaqiyatlarni oshirish:** Psixologik bilimlarning ta‘lim jarayonida qo‘llanilishi o‘quvchilarning o‘qishdagi muvaffaqiyatlarini oshirishi va o‘qituvchilarning pedagogik faoliyatini yaxshilashi mumkin.

- **Ijtimoiy madaniyatni oshirish:** Ota-onalar, o‘quvchilar va pedagogik jamoaning psixologik bilimlarga qiziqishi va ulardan foydalanishi ijtimoiy muhitda salbiy holatlarni kamaytirishga yordam beradi.

Psixologik tashviqot va targ‘ibot faoliyatining samarali amalga oshirilishi, ta‘lim muassasalarida o‘quvchilarning psixologik farovonligini oshirish, ularning salomatligini yaxshilash va umumiy ijtimoiy madaniyatni rivojlantirishda katta ahamiyatga ega. Bu jarayon ta‘limning sifatini oshirish va o‘quvchilarning to‘liq shaxs sifatida rivojlanishiga yordam beradi.

Ota-onalarga farzand tarbiyasi va ularning yosh xususiyatlari bo‘yicha psixologik bilim berish muhim ahamiyatga ega. Chunki bolalar rivojlanish jarayonida har bir yosh davrining o‘ziga xos psixologik xususiyatlari bor. Agar ota-onalar bu jihatlarni yaxshi tushunsa, ular farzandlari bilan samarali muloqot qilishlari va to‘g‘ri tarbiya bera olishlari mumkin.

Farzand tarbiyasida psixologik yondashuvlar

1. Bolalarning yosh xususiyatlarini tushunish

- **0-3 yosh:** Bola asosiy sezgi organlari orqali dunyoni bilib boradi. Bu yoshda mehr va xavfsizlik hissi juda muhim. Ota-onalar bolani ko‘proq bag‘riga bosishi, qo‘llab-quvvatlashi kerak.

- **3-7 yosh:** Bola ijodkorlik, mustaqil harakat qilish va o‘zini anglashga intiladi. Savollarga to‘g‘ri javob berish va uni mustaqil fikrlashga o‘rgatish muhim.

- **7-12 yosh:** Maktab davri. Bu bosqichda bola mantiqiy fikrlashni rivojlantiradi, bilim olishga ishtiyoq sezadi. Uni qo‘llab-quvvatlash va muvaffaqiyatlari uchun rag‘batlantirish muhim.

- **12-18 yosh:** O‘smirlik davri. Mustaqillikka intilish kuchayadi, shaxsiy fikri shakllanadi. Ota-onalar farzandlarini tushunishlari, ularga hurmat bilan munosabatda bo‘lishlari va psixologik yordam ko‘rsatishlari kerak.

2. Tarbiyada ijobiy muloqot va mehr-muhabbat

- Bolalar bilan do‘stona va ochiq muloqot qilish

- Ularning his-tuyg‘ularini tushunish va hurmat qilish

o Bolaning harakatlarini nazorat qilish, lekin uni ortiqcha bosim ostida qoldirmaslik

3. Tartib va intizomni shakllantirish

o Farzandga mas'uliyat yuklash va mustaqillikka o'rgatish
o Qoidalar va me'yorlarni tushuntirish va unga rioya qilishni o'rgatish
o Intizom choralarini mehr bilan qo'llash, jazolashdan ko'ra tushuntirish yo'lini tanlash

4. Farzandning ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash

o Do'stlari bilan muloqot qilishiga sharoit yaratish
o Ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish
o Oila muhitini iliq va mehrli qilish

Agar ota-onalar psixologik bilimlarga ega bo'lsalar, farzandlarini to'g'ri tarbiyalashlari, ularning qiziqishlarini tushunishlari va ularning baxtli hayot kechirishiga katta hissa qo'sha oladilar.

O'qituvchilarda kommunikativ malakalarni shakllantirish va yosh avlod ta'lim-tarbiyasiga oid psixologik tavsiyalarni ommaviy axborot vositalari orqali targ'ib qilish bo'yicha quyidagi yondashuvlar muhim hisoblanadi.

1. O'qituvchilarda kommunikativ malakalarni shakllantirish yo'llari

O'qituvchi kasbiy faoliyatida samarali muloqot qilish, o'quvchilar va ota-onalar bilan yaxshi munosabat o'rnatish uchun quyidagi kommunikativ ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak:

a) Faol tinglash va tushunish

- O'quvchilarning fikrlarini e'tibor bilan tinglash
- Savollar orqali ularning tushunchalarini aniqlashtirish
- O'quvchilarning qiziqishlariga hurmat bilan munosabatda bo'lish

b) Aniq va ravon ifoda qilish

- O'z fikrlarini mantiqiy va tushunarli tarzda yetkazish
- Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish uchun ochiq muloqotni yo'lga qo'yish
- Nutq texnikasini rivojlantirish (intonatsiya, pauza, ta'kid)

c) Ijobiy psixologik muhit yaratish

- O'quvchilarni rag'batlantirish va ularning ishonchini oshirish
- Konfliktlarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish
- Empatiya va tushunish qobiliyatini oshirish

d) Interfaol metodlardan foydalanish

- Rolli o'yinlar, muhokamalar, bahs-munozaralar tashkil etish
- Jamoa bilan ishlash va hamkorlik ko'nikmalarini shakllantirish
- Raqamli texnologiyalar orqali samarali muloqotni yo'lga qo'yish

2. Yosh avlod ta'lim-tarbiyasiga oid psixologik tavsiyalarni ommaviy axborot vositalarida targ'ib qilish

Ota-onalar, o'qituvchilar va keng jamoatchilik ta'lim-tarbiyaga oid psixologik tavsiyalardan xabardor bo'lishlari uchun ommaviy axborot vositalari muhim rol o'ynaydi. Quyidagi usullar samarali bo'lishi mumkin:

a) Ijtimoiy tarmoqlar va bloglar orqali targ'ib qilish

- Pedagog va psixologlar tomonidan yozilgan maqola va postlarni tarqatish
- Qiziqarli va foydali videolarlar, intervyularni tayyorlash
- Onlayn vebinar va jonli efirlar orqali mavzuga oid maslahatlar berish

b) Televideniye va radio dasturlari

- O'qituvchilar va psixologlar ishtirokida talk-show va suhbatlar tashkil etish
- Ommabop radioeshittirishlar orqali ta'lim va tarbiyaga oid psixologik maslahatlar berish
- Yosh avlodning rivojlanishiga oid ilmiy-pedagogik ko'rsatuvlarni tayyorlash

c) Matbuot va elektron nashrlar orqali ma'lumot yetkazish

- Ta'lim va tarbiya bo'yicha gazeta va jurnallarda maxsus ruknlar ochish
- Psixologik maslahatlar beruvchi kitoblar, broshyuralar, maqolalar chop etish
- Rasmiy veb-saytlarda ta'lim va tarbiya bo'yicha tavsiyalarni muntazam chop etish

d) Seminarlarga aholi jalb qilish

- Ota-onalar va o'qituvchilar uchun trening va seminarlar tashkil etish
- Mahalliy jamoatchilik bilan hamkorlikda tarbiya bo'yicha ma'rifiy tadbirlar o'tkazish
- Maktablarda ota-onalar uchrashuvlarida psixologik maslahatlar berish

O'qituvchilar samarali kommunikativ malakalarga ega bo'lsalar va ommaviy axborot vositalari orqali ta'lim-tarbiyaga oid psixologik maslahatlarni keng targ'ib qilish yo'lga qo'yilsa, yosh avlodning ma'naviy va intellektual rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatish mumkin.

3.4 IXTISOSLASHGAN SINIF VA MAKTABLARGA IQTIDORLI O‘QUVCHILARNI TANLASH VA ULAR BILAN ISHLASH MODULI SILLABUSI

	3.4 IXTISOSLASHGAN SINIF VA MAKTABLARGA IQTIDORLI O‘QUVCHILARNI TANLASH VA ULAR BILAN ISHLASH MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	3.4.1 -Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o‘quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash metodikasi	Mavzu:
Mavzu:	3.4.2- Maktab psixologi ishida xulqi og‘ishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish	Mavzu:
Yil:	2026	Yil:
Ta’lim shakli:	Kunduzgi	Ta’lim shakli:
Interaktiv ma’ruza	-	Interaktiv ma’ruza
Amaliy mashg‘ulot	6	Amaliy mashg‘ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O‘zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)	
MM1	Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o‘quvchilarni tanlash. Iqtidorli o‘quvchilarni psixologik jihatdan qo‘llash, ularning rivojlanish va izlanishlariga ko‘maklashish. O‘quvchilardagi iqtidorlilik sifati. Iqtidor–insonning o‘z xatti- harakatlari, bilimlari, imkoniyatlari, malakalariga nisbatan sub’ektiv munosabat ekanligi.
MM2	Iqtidorli insonning iste’dod sohibi bo‘lish imkoniyatlari. Iqtidorli bolalar shaxsining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish va iqtidorliligini psixodiagnostika qilish testlaridan foydalana olish va tahlil qila bilish. Iqtidorlilikni individual va ommaviy o‘rganish.

	Raven, Ayzenk, Torens va Kettel testlarini amalda qoʻllash va olingan natijalarni qayta ishlash tartibi.	
Mavzu mazmuni		
Tarbiyasi qiyinlikni namoyon qiluvchi psixologik xususiyatlar. Bolalarda tarbiyasi ogʻishganlikning yuzaga kelish sabablari. Maktab psixologi ishida xulqi ogʻishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish. Oʻsmirlik hulq-atvorining oʻziga xos tomonlari.	Maʼruza, 30-minut	
Oʻzlashtirilgan bilimlar natijasida - Deviant xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik diagnostikasi. Hulq-atvordagi ogʻishning korrektsiya qilishning psixologik metod va metodikalari. Oʻsmirlarni ijtimoiy qayta adaptatsiyalashda psixologik – pedagogik qoʻllab quvvatlash. Norasmiy jinoyatlashgan oʻsmirlar guruhining ijtimoiy-psixologik va pedagogik jarayonlari.	Bahs-munozara 20-minut	

1-mavzu: Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o'quvchilarni tanlash va ular bilan ishlash metodikasi

Ixtisoslashgan sinf va maktablarga iqtidorli o'quvchilarni tanlash hamda ularni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash.

Iqtidorli o'quvchilarni aniqlash, ularning rivojlanishi va izlanishlariga ko'maklashish ta'lim tizimining muhim yo'nalishlaridan biridir. Chunki iste'dodli bolalarni erta aniqlab, ularga munosib sharoit yaratish ularning kelajakdagi yutuqlari va jamiyat rivojiga qo'shadigan hissasini oshiradi.

1. Iqtidorli o'quvchilarni tanlash

a) Tanlov mezonlarini ishlab chiqish

Iqtidorli o'quvchilarni aniqlashda quyidagi jihatlar hisobga olinishi lozim:

- **Intellektual qobiliyatlar** (mantiqiy fikrlash, tahliliy yondashuv, muammolarni hal qilish)
- **Ijodiy salohiyat** (yangi g'oyalar yaratish, original fikrlash)
- **Akademik yutuqlar** (fan olimpiadalari, tanlovlar, imtihon natijalari)
- **Ijtimoiy va yetakchilik qobiliyatlari** (muloqot qilish, jamoada ishlash ko'nikmalari)

b) Tanlash metodlari

- **Maxsus test va diagnostik sinovlar** – intellektual qobiliyatlarni baholash uchun psixologik va akademik testlar
- **Portfoliolarni o'rganish** – o'quvchining ilgari erishgan natijalari va ishlari

- **Suhbatlar va psixologik kuzatuvlar** – qiziqishlarini aniqlash va ruhiy tayyorgarligini baholash
- **O‘qituvchilar va psixologlarning fikri** – o‘quvchining rivojlanish tendensiyasini kuzatish

2. Iqtidorli o‘quvchilarni psixologik qo‘llab-quvvatlash

Iqtidorli o‘quvchilar ko‘pincha yuqori intellektual qobiliyatlari bilan ajralib turadi, lekin ular psixologik muammolarga duch kelishi mumkin. Shu sababli, ularga maxsus psixologik yordam ko‘rsatish zarur.

a) Ijtimoiy-psixologik qo‘llab-quvvatlash

- **O‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish** – o‘quvchilarga o‘z qobiliyatlariga ishonch uyg‘otish
- **Stress va bosim bilan kurashish** – yuqori natijalar kutilishi ularga psixologik bosim bo‘lishi mumkin, shu sababli ularga stressni boshqarish usullarini o‘rgatish kerak
- **Muvaffaqiyatsizliklarga tayyorlash** – har bir muvaffaqiyatsizlik hayotning bir qismi ekanligini tushuntirish

b) Individual yondashuv

- Har bir iqtidorli o‘quvchining qiziqish va ehtiyojlarini aniqlash
- Maxsus dasturlar ishlab chiqish va ularni rag‘batlantirish
- O‘ziga xos ta’lim usullaridan foydalanish

c) Ota-onalar bilan hamkorlik

- Iqtidorli bolalar bilan qanday muomala qilishni o‘rgatish
- Farzandlarining qobiliyatlarini to‘g‘ri yo‘naltirishga yordam berish
- O‘quvchining qiziqishlarini rag‘batlantirish

3. Iqtidorli o‘quvchilarning rivojlanishi va izlanishlariga ko‘maklashish

a) Individual ta’lim dasturlari yaratish

- Iqtidorli bolalar uchun maxsus chuqurlashtirilgan kurslar tashkil etish
- Tanlangan yo‘nalish bo‘yicha mustaqil izlanish olib borish imkoniyatini yaratish
- Zamonaviy texnologiyalardan foydalangan holda ta’lim olish imkoniyatini berish

b) Ilmiy loyihalar va izlanishlarga yo‘naltirish

- Ilmiy va ijodiy tanlovlarda qatnashishiga sharoit yaratish
- Tajribali mentorlar bilan ishlash imkoniyatini berish
- Ilmiy maqolalar va izlanishlarni chop etishiga ko‘maklashish

c) Iqtidorli o‘quvchilarni moddiy va ma’naviy qo‘llab-quvvatlash

- Stipendiyalar va grantlar ajratish
- Xalqaro va mahalliy tanlovlarda qatnashish uchun imkoniyat yaratish

- Motivatsion tadbirlar va uchrashuvlar tashkil etish

Iqtidorli o'quvchilarni erta aniqlash va ularga mos sharoit yaratish ularning rivojlanishiga katta turtki beradi. Bunday bolalarni nafaqat intellektual, balki psixologik jihatdan ham qo'llab-quvvatlash muhimdir. Shuningdek, ularning izlanish va rivojlanishlariga imkoniyat yaratish orqali kelajak avlodni ilmiy va ijodiy taraqqiyotga yo'naltirish mumkin.

O'quvchilardagi iqtidorlilik sifati va uni aniqlash

Iqtidorlilik – bu insonning o'z bilimlari, qobiliyatlari va imkoniyatlariga nisbatan sub'ektiv munosabati bo'lib, u shaxsning o'zini rivojlantirish va iste'dodini namoyon qilishga intilishida aks etadi. Har bir iqtidorli o'quvchi iste'dod sohibi bo'lish imkoniyatiga ega, agar uning qobiliyatlarini erta aniqlab, to'g'ri yo'naltirilsa.

1. Iqtidor va iste'dodning o'zaro bog'liqligi

- **Iqtidor** – bu insonda mavjud bo'lgan qobiliyatlarning rivojlanish imkoniyati. Agar bu qobiliyatlarni maqsadli ravishda rivojlantirilsa, inson **iste'dod sohibi** bo'lishi mumkin.
- **Iste'dod** – bu iqtidorning yuqori darajada namoyon bo'lishi va amaliy natijalar berishi. Iste'dod o'z-o'zidan shakllanmaydi, u doimiy izlanish, mehnat va mahorat orqali rivojlanadi.

2. Iqtidorli bolalarning shaxsiy xususiyatlari

Iqtidorli bolalar odatda quyidagi o'ziga xos jihatlarga ega bo'ladilar:

- ✓ **Yuqori intellektual daraja** – mantiqiy fikrlash, tez o'rganish, muammolarni yechish qobiliyatining kuchliligi.
- ✓ **Ijodiy yondashuv** – nostandart yechimlarni topa olish, yangi g'oyalar ilgari surish.
- ✓ **Kuchli mustaqillik** – bilim olishga bo'lgan ichki motivatsiya va o'z-o'zini rivojlantirishga intilish.
- ✓ **Kuchli kuzatuvchanlik** – tafsilotlarga e'tibor berish, chuqur tahlil qilish qobiliyati.
- ✓ **Yuqori sezgirlik** – emotsional jihatdan rivojlangan bo'lib, atrof-muhitga nisbatan kuchli reaksiya bildirishi mumkin.
- ✓ **Tirishqoqlik va qiziquvchanlik** – doimiy savollar berish, yangi narsalarni o'rganishga intilish.

3. Iqtidorliligini psixodiagnostika qilish va baholash

Iqtidorli bolalarni aniqlash uchun turli psixologik testlardan foydalanish mumkin. Ushbu testlar bolalarning qobiliyatlarini aniqlash va rivojlantirishga xizmat qiladi.

a) Intellektual qobiliyatni baholash testlari

- **Veksler testi** – IQ (intellektual koefitsient) darajasini baholaydi.
- **Ravenning progressiv matritsalar** – mantiqiy fikrlash va analogiya qobiliyatini o'lchaydi.

- **Torrens testi** – ijodkorlik darajasini aniqlash uchun ishlatiladi.

b) Shaxsiy xususiyatlarni aniqlash testlari

- **Eysenck temperament testi** – bolaning xarakteri va temperament turini aniqlashga yordam beradi.
- **Kettell testi** – shaxsiy fazilatlarini tahlil qilish uchun qo'llaniladi.

c) Ijtimoiy va yetakchilik qobiliyatlarini aniqlash testlari

- **Sosiometriya** – jamoa ichidagi o'quvchining ijtimoiy mavqeini baholash.
- **Yetakchilik testlari** – bolaning liderlik qobiliyatlarini aniqlash uchun ishlatiladi.

4. Iqtidorli bolalarni rivojlantirish strategiyalari

Iqtidorli o'quvchilarning qobiliyatlarini yanada rivojlantirish uchun quyidagi yondashuvlardan foydalanish mumkin:

a) Individual yondashuv

- O'quvchining qiziqish va ehtiyojlariga mos o'quv dasturlarni yaratish.
- Fanlar bo'yicha chuqurlashtirilgan ta'lim berish.
- Mustaqil izlanish va tadqiqot ishlarini qo'llab-quvvatlash.

b) Maxsus o'quv dasturlari va olimpiadalar

- Iqtidorli bolalar uchun maxsus maktablar va sinflar tashkil etish.
- Fan olimpiadalari, ijodiy tanlovlar va loyihaviy ishlar orqali ularning bilimlarini sinovdan o'tkazish.

c) Psixologik qo'llab-quvvatlash

- O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va stress bilan kurashish bo'yicha treninglar o'tkazish.
- Ota-onalar bilan ishlash va bolalarning psixologik holatini nazorat qilish.
- Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun guruh mashg'ulotlarini tashkil etish.

Iqtidorli bolalarni erta aniqlash, ularning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish va ularni rivojlantirish yo'nalishida to'g'ri strategiyalarni qo'llash muhimdir. Psixologik testlar va kuzatuvlar orqali bu bolalarning qobiliyatlarini aniqlash, ularni rag'batlantirish va ta'lim jarayonida samarali yondashuvlar qo'llash orqali ularning iste'dodini to'liq ochib berish mumkin

Iqtidorlilikni individual va ommaviy o'rganish hamda psixologik testlarni qo'llash.

Iqtidorlilikni aniqlash va baholashda individual va ommaviy tadqiqot usullari qo'llaniladi. Ushbu jarayonda Raven, Ayzenk, Torrens va Kettell testlari keng qo'llanib, natijalar psixodiagnostik usullar yordamida qayta ishlanadi.

1. Iqtidorlilikni individual va ommaviy o'rganish

a) Individual o'rganish

Bu usul har bir o'quvchining shaxsiy qobiliyatlarini chuqur o'rganish va uni rivojlantirish strategiyalarini ishlab chiqishga qaratilgan.

- **Yondashuv:** Suhbat, kuzatish, psixologik testlar

- **Afzalliklari:** Batafsil natija olish, aniq xulosalar chiqarish
- **Kamchiliklari:** Ko'p vaqt talab qilishi, ommaviy tadqiqotlar uchun mos emas

b) Ommaviy o'rganish

Bu usul sinf yoki guruh darajasida o'tkazilib, umumiy qobiliyatlarni aniqlash va umumiy tendensiyalarni baholashga yo'naltiriladi.

- **Yondashuv:** Psixometrik testlar, sotsiometriya, anketa va baholash tizimlari
- **Afzalliklari:** Tezkor natija olish, katta guruhlarini tahlil qilish
- **Kamchiliklari:** Har bir o'quvchining individual xususiyatlari chuqur o'rganilmaydi

2. Psixologik testlarni amalda qo'llash va natijalarni qayta ishlash

a) Raven testlari (IQni aniqlash)

- **Maqsad:** Mantiqiy fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatini baholash
- **O'tkazish usuli:**
 - O'quvchilarga turli geometrik shakllardan iborat mantiqiy ketma-ketliklar taqdim etiladi.
 - Ular ushbu shakllar orasidagi bog'liqlikni aniqlash orqali javob berishadi.
- **Natijalarni qayta ishlash:**
 - To'g'ri javoblar soni bo'yicha umumiy baho chiqariladi.
 - IQ balining standartizatsiya jadvaliga muvofiq natijalar tahlil qilinadi.

b) Ayzenk testi (Temperament va IQni aniqlash)

- **Maqsad:** O'quvchining shaxsiyati va temperamentini baholash
- **O'tkazish usuli:**
 - 57 ta savoldan iborat test beriladi.
 - O'quvchi savollarga "ha" yoki "yo'q" deb javob beradi.
- **Natijalarni qayta ishlash:**
 - Natijalar ekstrovert-introvert hamda hissiy barqarorlik darajasi bo'yicha tahlil qilinadi.
 - Temperament turi: sangvinik, xolerik, flegmatik yoki melanxolik sifatida aniqlanadi.

c) Torrens testi (Ijodkorlikni baholash)

- **Maqsad:** O'quvchilarning ijodiy fikrlash darajasini baholash
- **O'tkazish usuli:**
 - O'quvchilarga chizilgan shakllar yoki tasvirlardan foydalanib, yangi g'oyalar yaratish taklif etiladi.
 - Misol: Ularga to'liq bo'lmagan rasm berilib, uni o'ziga xos tarzda davom ettirish so'raladi.
- **Natijalarni qayta ishlash:**
 - Javoblarning originaligi va o'ziga xosligi tahlil qilinadi.
 - Fluensiya (g'oyalar soni), fleksibiliklik (turli yo'nalishlardagi fikrlash), originaliklik (noyob javoblar) baholanadi.

d) Kettell testi (Shaxsiy xususiyatlarni baholash)

- **Maqsad:** O'quvchining xarakter va shaxsiy fazilatlarini aniqlash
- **O'tkazish usuli:**
 - Test savollariga javob berish orqali 16 ta shaxsiy xususiyat aniqlanadi.
- **Natijalarni qayta ishlash:**
 - O'quvchilarning yetakchilik, mustaqillik, hissiy barqarorlik kabi jihatlari bo'yicha grafikalar chiziladi.
 - Natijalarga qarab individual rivojlanish tavsiyalari ishlab chiqiladi.

3. Olingan natijalarni tahlil qilish va ulardan foydalanish

✓ **Individuallikni hisobga olish** – Har bir o'quvchining natijalari individual xususiyatlariga mos ravishda tahlil qilinadi.

✓ **Ommaviy statistik tahlil** – Guruhdagi umumiy tendensiyalarni aniqlash va ta'lim strategiyalarini moslashtirish uchun foydalaniladi.

✓ **Natijalar asosida reja tuzish** – Iqtidorli o'quvchilar uchun maxsus ta'lim dasturlari ishlab chiqish.

✓ **Ota-onalar va o'qituvchilar uchun tavsiyalar berish** – O'quvchilarning qobiliyatlarini rivojlantirish uchun maxsus yo'nalishlar taklif qilish.

Iqtidorlilikni aniqlash va rivojlantirishda individual va ommaviy usullar muhim rol o'ynaydi. Psixodiagnostika testlarining natijalarini to'g'ri tahlil qilib, ulardan ta'lim jarayonini takomillashtirishda foydalanish iqtidorli o'quvchilarning rivojlanishiga katta yordam beradi.

2-mavzu: Maktab psixologi ishida xulqi og'ishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish

Tarbiyasi qiyin bolalarning psixologik xususiyatlari va tarbiyaning og'ishish sabablari. Ba'zi bolalar tarbiyasida muayyan qiyinchiliklar kuzatiladi. Ularning xatti-harakati, emotsional holati va shaxsiy rivojlanishi o'ziga xos bo'lib, bunday holatlar turli omillar ta'sirida shakllanadi.

1. Tarbiyasi qiyin bolalarning psixologik xususiyatlari

Tarbiyasi qiyin bolalar o'ziga xos psixologik va xulq-atvor xususiyatlariga ega bo'ladilar. Ularning xulqi, jamiyatga moslashuvi va hissiy reaksiyalari boshqalarnikidan farq qilishi mumkin.

a) Xulq-atvor va emotsional muammolar

✓ **Agressivlik** – jismoniy yoki so'z bilan ifodalanadigan tajovuzkorlik.

✓ **O'ziga ishonchsizlik yoki o'zini haddan tashqari yuqori baholash** – o'zining imkoniyatlarini to'g'ri anglamaslik.

✓ **O'ziga e'tibor qaratishga intilish** – salbiy xatti-harakatlar orqali diqqat markazida bo'lishga urinish.

✓ **Beqaror hissiy holat** – tez-tez kayfiyat o'zgarishi, jahldorlik yoki tushkunlik.

b) Ijtimoiy muammolar

✓ **Maktabga yoki ota-onaga itoatsizlik** – tartib-qoidalarini rad etish yoki e'tiborsizlik.

✓ **Jamoaga moslasha olmaslik** – tengdoshlari bilan muammolar, muloqotdagi qiyinchiliklar.

✓ **Jinoyatga moyillik** – yolg'on gapirish, o'g'rilik yoki zo'ravonlik kabi holatlar.

✓ **Maktabdan qochish yoki qiziqishning yo'qligi** – o'qishga befarqlik yoki muammoli qatnashish.

c) Ichki psixologik omillar

✓ **Tashvish va qo'rquvlar** – doimiy xavotir, o'ziga ishonchsizlik.

✓ **Impulsivlik** – harakatlarini oldindan o'ylab ko'rmaslik, sabrsizlik.

✓ **Past ijtimoiy mas'uliyat hissi** – o'z xatti-harakatlarining oqibatlarini tushunmaslik.

✓ **Intellectual rivojlanishdagi muammolar** – fikrlash jarayoni yoki o'rganish bilan bog'liq qiyinchiliklar.

2. Tarbiyaning og'ishish sabablari

Bolalarning tarbiyasi og'ishishining asosiy sabablari ichki (shaxsiy) va tashqi (atrof-muhit) omillarga bo'linadi.

a) Oila omillari

🏠 **Ota-ona nazorati yetishmovchiligi** – bola erkin, lekin nazoratsiz tarbiyalanadi.

🏠 **Zo'ravonlik yoki qattiq jazolar** – ota-onaning haddan tashqari qattiq jazosi bolaning qo'rqqoq yoki isyonkor bo'lishiga olib keladi.

🏠 **Oiladagi nizolar** – ota-onalar o'rtasidagi ziddiyatlar bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi.

🏠 **Ota-onaning befarqligi** – bolaning hissiy ehtiyojlari qondirilmaydi, natijada u o'ziga diqqat jalb qilish yo'llarini izlaydi.

b) Maktab va ta'lim muhitining ta'siri

🚫 **O'qituvchilarning noto'g'ri yondashuvi** – bolani kamsitish, adolatsizlik, e'tiborsizlik.

🚫 **Sindoshlar bosimi (bullying)** – zo'ravonlik yoki e'tibordan chetda qolish bolaning tajovuzkor yoki yakkalanishiga olib kelishi mumkin.

🚫 **O'quv dasturining mos kelmasligi** – qiyin yoki zerikarli darslar bolaning o'qishga bo'lgan qiziqishini kamaytiradi.

c) Ijtimoiy va atrof-muhit omillari

🌐 **Ko'cha va noto'g'ri do'stlar** – ijtimoiy nazoratning yo'qligi yoki yomon guruhlariga qo'shilish.

🌐 **Axborot vositalari va texnologiya ta'siri** – zo'ravonlikni targ'ib qiluvchi filmlar, o'yinlar yoki ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta'sirlar.

🌐 **Moliyaviy qiyinchiliklar** – bola moddiy jihatdan tengdoshlari bilan teng bo'lmaganidan o'zini chetda his qilishi.

d) Psixologik va biologik omillar

❑ **Tug'ma yoki orttirilgan psixologik muammolar** – nevrologik yoki ruhiy muammolar bolaning tarbiyasiga ta'sir qilishi mumkin.

❑ **Temperament xususiyatlari** – ba'zi bolalar tug'ma impulsiv yoki tajovuzkor bo'lishadi.

❑ **Ruhiy tushkunlik yoki travmalar** – bolalikdagi og'ir psixologik jarohatlar xatti-harakatlarida aks etishi mumkin.

3. Tarbiyasi qiyin bolalar bilan ishlash yondashuvlari

💎 **Individual yondashuv** – har bir bolaning muammolari alohida tahlil qilinishi kerak.

💎 **Ota-onalar bilan hamkorlik** – tarbiya jarayonida ota-onalarga maslahat berish muhim.

💎 **Maktab psixologi va o'qituvchilar ishtiroki** – bolaning ruhiy holatini nazorat qilish va mos keluvchi ta'lim metodlarini tanlash.

💎 **Ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish** – bolani jamiyatga qo'shilishiga yordam beruvchi trening va mashg'ulotlar o'tkazish.

💎 **Bolaning qiziqishlarini rivojlantirish** – sport, san'at yoki ilmiy to'garaklarga jalb qilish orqali uning salbiy energiyasini ijobiy yo'naltirish.

Tarbiyasi qiyin bolalar o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo'lib, ularning xulq-atvori turli ichki va tashqi omillarga bog'liq. Ularning muammolarini aniqlash va ularni to'g'ri yo'naltirish uchun oilaviy, maktab va jamiyatdagi muhit muhim rol o'ynaydi. Bunday bolalar bilan ishlashda individual yondashuv va pedagogik-psixologik qo'llab-quvvatlash samarali natijalar berishi mumkin.

Maktab psixologi ishida xulqi og'ishganlikni diagnostika va psixokorreksiya qilish.

Maktab psixologi xulq-atvorida og'ish kuzatilgan o'quvchilar bilan ishlashda ularning muammolarini diagnostika qilish, tahlil etish va psixokorreksiya tadbirlarini amalga oshirish orqali ularga yordam beradi. Bu jarayonda psixolog o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlarini, oilaviy muhitini, ijtimoiy muloqotini va hissiy holatini chuqur o'rganadi.

1. Xulq-atvordagi og‘ishlarni diagnostika qilish

Maktab psixologi xulqi og‘ishgan bolalarni aniqlash va ularning muammolarini tushunish uchun quyidagi diagnostika usullaridan foydalanadi:

a) Kuzatish

- ◆ O‘quvchilarning maktabdagi xatti-harakatlarini kuzatish.
- ◆ Maktab jamoasidagi o‘zini tutishiga e’tibor qaratish.
- ◆ O‘qituvchilar va ota-onalarning shikoyatlarini tahlil qilish.

b) Suhbat va so‘rovnomalar

- ◆ O‘quvchi bilan individual suhbat o‘tkazish.
- ◆ O‘qituvchilar va sinfdoshlardan fikr-mulohazalar olish.
- ◆ Ota-onalar bilan suhbatlashib, oilaviy sharoitni aniqlash.

c) Psixodiagnostik testlar

- ✓ **Raven testi** – o‘quvchining intellektual rivojlanish darajasini baholash.
- ✓ **Ayzenk testi** – temperament xususiyatlarini aniqlash.
- ✓ **Lusher testi** – bolaning hissiy holatini baholash.
- ✓ **Sotsiometriya** – sinfdoshlari orasidagi o‘rni va muloqot darajasini o‘rganish.
- ✓ **Bek depressiya shkalasi** – o‘quvchining depressiya darajasini aniqlash.

2. Xulqi og‘ishgan bolalar bilan psixokorreksiya ishlari

Xulqi og‘ishgan bolalar bilan ishlashda maktab psixologi ularning muammolarini hal qilishga qaratilgan psixokorreksion tadbirlarni amalga oshiradi.

a) Individual psixokorreksiya

- ◆ **Hissiy muvozanatni tiklash** – tashvish, qo‘rquv yoki tajovuzni kamaytirish uchun relaksatsiya va art-terapiya usullaridan foydalanish.
- ◆ **Ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish** – muloqot qobiliyatlarini yaxshilashga qaratilgan mashg‘ulotlar o‘tkazish.
- ◆ **Muammoli xatti-harakatlarni kamaytirish** – tajovuzkorlik yoki manipulyativ xulq-atvorni tuzatishga qaratilgan psixoterapiya seanslari o‘tkazish.

b) Guruhli psixokorreksiya

- ◆ **O‘zaro muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish** – rolli o‘yinlar, guruh treninglari.
- ◆ **Ijtimoiy moslashuv** – guruh ichida o‘zini tutish qoidalarini o‘rgatish.
- ◆ **Ziddiyatli vaziyatlarni hal qilish** – konfliktlarni to‘g‘ri hal qilish ko‘nikmalarini shakllantirish.

c) Ota-onalar bilan ishlash

- ◆ **Pedagogik maslahatlar berish** – bolaga to‘g‘ri munosabatda bo‘lish bo‘yicha tavsiyalar.

◆ **Oilaviy muhitni yaxshilash** – oilaviy muhit va tarbiya uslublarini o‘rganish, kerak bo‘lsa, tuzatish.

◆ **Ota-onalar uchun treninglar** – bolalar bilan to‘g‘ri muloqot qilish va konfliktlarni oldini olish ko‘nikmalarini o‘rgatish.

d) Maktab jamoasi bilan ishlash

◆ **O‘qituvchilarga maslahat berish** – muammoli o‘quvchilar bilan qanday ishlash kerakligi bo‘yicha yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish.

◆ **Pedagogik seminarlar va treninglar** – psixologik yondashuvlar bo‘yicha o‘qituvchilarni tayyorlash.

3. O‘smirlik davrida xulq-atvor o‘ziga xosligi

O‘smirlik – shaxsiy identifikatsiya shakllanadigan, o‘ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo‘lgan murakkab davrdir.

a) O‘smirlikning asosiy xususiyatlari

◆ **Hissiy o‘zgaruvchanlik** – kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi.

◆ **O‘ziga mustaqillik va e‘tibor talab qilish** – ota-ona va o‘qituvchilarning nazoratiga norozilik bildirish.

◆ **Tengdoshlar ta’siriga moyillik** – do‘stlarining fikri va bahosi muhim ahamiyat kasb etadi.

◆ **Shaxsiylik inqirozi** – o‘zini kimligini tushunishga harakat qilish.

◆ **Xavfli xatti-harakatlarga moyillik** – chekish, alkogol iste’moli, tajovuzkorlik yoki qoidabuzarliklar qilish ehtimoli yuqori.

b) O‘smirlarning muammolarini hal qilish yondashuvlari

◆ **O‘z-o‘zini anglash va o‘ziga bo‘lgan ishonchni shakllantirish** – motivatsion mashg‘ulotlar va mustaqil qaror qabul qilishni o‘rgatish.

◆ **Salbiy odatlardan himoya qilish** – o‘smirlarni zararli do‘stlardan va noto‘g‘ri hayot tarzidan uzoq tutish.

◆ **Oilaviy va maktab jamoasining qo‘llab-quvvatlashi** – ota-onalar va o‘qituvchilar bilan hamkorlikda ishlash.

◆ **Psixologik treninglar va maslahatlar** – stressni boshqarish, muammolarni hal qilish va muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha mashg‘ulotlar.

Maktab psixologi xulqi og‘ishgan bolalarni aniqlash, ularni diagnostika qilish va psixokorreksiya tadbirlarini o‘tkazish orqali ularga yordam beradi. O‘smirlik davrida xulq-atvor o‘ziga xos bo‘lib, o‘zini anglash, mustaqillikka intilish va ijtimoiy ta’sirlarga moyillik bilan ajralib turadi. Shu sababli, bunday yoshdagi o‘quvchilar bilan ishlashda individual yondashuv va pedagogik-psixologik qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Deviant xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik diagnostikasi va korrektsiya metodlari.

Deviant (me'yordan og'ishgan) xulq-atvor – jamiyatda qabul qilingan normalar va qoidalarga zid bo'lgan, ijtimoiy jihatdan nomaqbul yoki zararli bo'lgan xatti-harakatlardir. Maktab psixologi bunday xulq-atvorni erta bosqichda aniqlash va tuzatish orqali bolalar va o'smirlarning ijtimoiy moslashuviga yordam berishi mumkin.

1. Deviant xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik diagnostikasi

Maktab psixologi o'quvchilarning xulq-atvorini diagnostika qilishda turli metod va metodikalardan foydalanadi. Quyida asosiy diagnostika usullari keltirilgan:

a) Kuzatish

- ✦ O'quvchilarning sinfdagi, tanaffus paytidagi va jamoat joylaridagi harakatlarini tahlil qilish.
- ✦ O'qituvchilar va sinfdoshlarning unga bo'lgan munosabatini kuzatish.
- ✦ Xulq-atvorda o'zgarishlar yoki tajovuzkorlik belgilari kuzatilsa, ularni qayd qilish.

b) Suhbat va so'rovnomalar

- ✦ O'quvchilar bilan individual yoki guruhli suhbatlar orqali ularning muammolarini tushunish.
- ✦ O'qituvchilar va ota-onalar bilan suhbatlashib, bolaning oilaviy muhitini aniqlash.
- ✦ Sinfdoshlarning fikrini o'rganish (sotsiometriya, anonim so'rovnomalar).

c) Psixodiagnostik testlar

- ◆ **Bek depressiya shkalasi** – o'quvchining depressiya va xavotir darajasini aniqlash.
- ◆ **Ayzenk temperamenti testi** – bolaning xulq-atvor turi va impulsivligini baholash.
- ◆ **Lusher testi** – bolaning hissiy holatini aniqlash uchun rang testidan foydalanish.
- ◆ **Raven intellektual testi** – fikrlash qobiliyatlarini baholash.
- ◆ **Torens ijodiy tafakkur testi** – bolaning ijodiy fikrlash darajasini aniqlash.
- ◆ **Sotsiometriya** – bola jamoada qanday o'rin egallashini o'rganish.

2. Deviant xulq-atvordagi og'ishlarning psixokorreksiya metodlari

Deviant xulq-atvorni tuzatish uchun psixologik metodlar bola shaxsiyatining individual xususiyatlarini, ijtimoiy muhit ta'sirini va oilaviy tarbiyani hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

a) Individual psixokorreksiya metodlari

- ◆ **Ruhiiy qo'llab-quvvatlash** – o'quvchiga tushunish, himoya va ishonch muhitini yaratish.
- ◆ **Kognitiv-hulqiy terapiya** – noto'g'ri fikrlash va harakatlarni o'zgartirishga qaratilgan mashg'ulotlar.

◆ **Relaksatsiya va stressni boshqarish** – nafas olish texnikalari, autogen mashg‘ulotlar orqali tashvish darajasini kamaytirish.

◆ **O‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish** – bolaning o‘z qobiliyatlariga bo‘lgan ishonchini shakllantirish.

b) Guruhli psixokorreksiya metodlari

◆ **Rolli o‘yinlar** – ijtimoiy muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish.

◆ **Komanda mashg‘ulotlari** – jamoada ishlashni o‘rgatish va hamkorlikka o‘rgatish.

◆ **Treninglar** – tajovuzkorlikni kamaytirish, o‘zini boshqarish va stressni yengish uchun maxsus treninglar.

◆ **Art-terapiya** – san’at orqali ichki kechinmalarni ifoda etish va tuzatish.

c) Ota-onalar bilan ishlash

◆ **Pedagogik maslahatlar** – bolaning xatti-harakati bilan bog‘liq muammolarni tushuntirish.

◆ **Oila terapiyasi** – oiladagi muhitni yaxshilashga qaratilgan mashg‘ulotlar.

◆ **Ota-onalar uchun treninglar** – bolaga qanday yordam berish kerakligini tushuntirish.

d) Maktab jamoasi bilan ishlash

◆ **O‘qituvchilarga maslahat berish** – muammoli o‘quvchilar bilan qanday ishlash kerakligi bo‘yicha yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish.

◆ **Maktab ichki muhitini yaxshilash** – jamoaviy qo‘llab-quvvatlash tizimini yaratish.

◆ **Ziddiyatli vaziyatlarni oldini olish** – konfliktlarni bartaraf qilish usullarini o‘qituvchilarga o‘rgatish.

3. Deviant xulq-atvorni tuzatishdagi asosiy yo‘nalishlar

✓ **Tarbiyani yaxshilash** – bolaning oilasi va atrof-muhitini ijobiy tomonga o‘zgartirish.

✓ **Shaxsiy rivojlanishga ko‘maklashish** – bolaning qiziqishlarini aniqlash va to‘g‘ri yo‘naltirish.

✓ **Ijtimoiy moslashuvga yordam berish** – bolaning jamiyatga qo‘shilishiga sharoit yaratish.

✓ **Prevention (oldini olish) ishlari** – deviant xulq-atvor shakllanishining oldini olish bo‘yicha dasturlar ishlab chiqish.

Deviant xulq-atvorni diagnostika qilish va uni tuzatish maktab psixologi uchun muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Psixolog turli testlar, suhbatlar va kuzatishlar orqali bolaning xatti-harakatlarini baholaydi va unga mos psixokorreksiya

metodlarini tanlaydi. Ushbu jarayonda individual yondashuv, guruhli mashg'ulotlar, ota-onalar va maktab jamoasi bilan hamkorlik qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlarni ijtimoiy qayta adaptatsiyalashda psixologik–pedagogik qo'llab-quvvatlash.

O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsiylik inqirozi, mustaqillikka intilish, ijtimoiy guruhlar ta'siriga tushish va xulq-atvorning o'ziga xos shakllari namoyon bo'ladi. Ayniqsa, og'ishgan xulq-atvor yoki norasmiy jinoyatlashgan guruhlar qo'shilish xavfi yuqori bo'lgan o'smirlarni ijtimoiy qayta adaptatsiyalash muhim ahamiyat kasb etadi.

1. Ijtimoiy qayta adaptatsiya va uning mohiyati

Ijtimoiy qayta adaptatsiya – bu o'z xatti-harakatlari va hayotiy qadriyatlarida muammolarga duch kelgan o'smirlarning jamiyatga moslashuvini qayta tiklash jarayonidir. Bu jarayonda quyidagi jihatlar muhim:

- ✓ **O'smirning ijtimoiy munosabatlarini yaxshilash** – maktab va jamiyatga integratsiya qilish.
- ✓ **Hissiy va ruhiy barqarorlikni shakllantirish** – stress va depressiyani kamaytirish.
- ✓ **Ijobiy xulq-atvor modellarini o'rgatish** – konstruktiv muloqot va konfliktlarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.
- ✓ **Norasmiy jinoyatlashgan guruhlar ta'siridan chiqarish** – xavfli do'stlar va salbiy muhitdan ajratish.

2. O'smirlarga psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlash strategiyalari

a) Psixologik yondashuvlar

- ◆ **Individuallashtirilgan maslahat berish** – har bir o'smirning muammolari va shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llab-quvvatlash.
- ◆ **Psixoterapiya va art-terapiya** – stress, agressiya va depressiyani kamaytirish uchun ijodiy faoliyat orqali ishlash.
- ◆ **O'z-o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirish** – shaxsiy rivojlanish va motivatsiyani oshirish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish.
- ◆ **Ijtimoiy muhitni ijobiylashtirish** – konstruktiv do'stlik va ijobiy muhit yaratish.

b) Pedagogik yondashuvlar

- ◆ **Muqobil ta'lim imkoniyatlarini yaratish** – kasb-hunar o'rgatish yoki alternativ ta'lim dasturlarini ishlab chiqish.
- ◆ **Shaxsiy rivojlanish uchun mashg'ulotlar** – muloqot, mas'uliyat, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish.
- ◆ **Trening va seminarlar o'tkazish** – o'smirlarning qiziqishlari asosida ularga yangi bilim va ko'nikmalar berish.

◆ **Jamoatchilik ishlari va volontyorlik** – ijtimoiy foydali ishlar orqali o‘z qadrigimmatini oshirish.

3. Norasmiy jinoyatlashgan o‘smirlar guruhi va ijtimoiy-psixologik jarayonlar

Norasmiy jinoyatlashgan o‘smirlar guruhi – bu huquqbuzarlik, tajovuzkorlik yoki jinoyat sodir etishga moyilligi bor yoshlar birlashgan ijtimoiy guruhlardir. Bunday guruhlariga kirgan o‘smirlar quyidagi psixologik va ijtimoiy omillarga duch keladi:

a) Norasmiy guruhlariga qo‘shilish sabablari

✦ **Oilaviy muammolar** – e’tiborsizlik, oiladagi zo‘ravonlik, noto‘g‘ri tarbiya.

✦ **Maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar** – ta’limda qiyinchiliklar, o‘qituvchilar bilan nizolar.

✦ **Do‘stlar ta’siri** – notanish guruhlariga moslashish istagi.

✦ **Shaxsiy inqiroz** – o‘z-o‘zini topishga intilish, kimligini anglash jarayoni.

b) Jinoyatlashgan guruhlarda sodir bo‘ladigan psixologik jarayonlar

◆ **Konformizm** – guruh ichidagi normalarga so‘zsiz bo‘ysunish.

◆ **Agressiya va tajovuzkorlik** – kuch ishlatish orqali o‘zini isbotlash.

◆ **Shaxsiy mas’uliyatni yo‘qotish** – noto‘g‘ri harakatlar uchun javobgarlik sezmaslik.

◆ **Manipulyatsiya va qo‘rqitish** – guruh ichida kuchliroq a’zolarining boshqalarga ta’siri.

4. Jinoyatlashgan guruhlariga qo‘shilgan o‘smirlarni rehabilitatsiya qilish yo‘llari

a) Individual rehabilitatsiya

✦ **Psixokorreksiya mashg‘ulotlari** – deviant xulq-atvorni kamaytirish.

✦ **Shaxsiy rivojlanishga qaratilgan motivatsion treninglar.**

✦ **Muqobil ijtimoiy guruhlariga integratsiya** – sport jamoalari, ijodiy to‘garaklar.

b) Ota-onalar bilan ishlash

✦ **Oilaviy maslahat berish** – oiladagi muhitni yaxshilash.

✦ **Ota-onalarga tarbiya usullari bo‘yicha treninglar.**

✦ **O‘zaro tushunish va ishonch muhitini shakllantirish.**

c) Maktab va jamoat bilan ishlash

✦ **O‘qituvchilar bilan hamkorlik** – muammoli o‘smirlarga individual yondashuv.

✦ **Maktab psixologik xizmatini kuchaytirish.**

✦ **Huquqni muhofaza qilish organlari bilan hamkorlik** – rehabilitatsiya dasturlarini yo‘lga qo‘yish.

O'smirlarni ijtimoiy qayta adaptatsiyalash va norasmiy jinoyatlashgan guruhlardan chiqarish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Psixologik va pedagogik qo'llab-quvvatlash orqali o'smirning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash, ijobiy xulq-atvor modellarini shakllantirish va ularning jamiyatga integratsiyasini ta'minlash mumkin. Bunda psixokorreksiya, oilaviy qo'llab-quvvatlash va maktabdagi profilaktik ishlar muhim o'rin tutadi.

Maktabda xulqi og'ishganlikni aniqlashning psixologik metodlari.

Maktab o'quvchilari orasida xulqi og'ishgan bolalarni erta aniqlash va ularning psixologik xususiyatlarini tushunish juda muhimdir. Shu maqsadda turli psixodiagnostik metodlar qo'llaniladi. Quyida eng samarali test va so'rovnomalar haqida ma'lumot beramiz:

1. Lyusher rangli testi

Maqsadi: O'quvchining ichki ruhiy holatini, stress darajasini va hissiy barqarorligini aniqlash.

O'tkazish tartibi:

- ✦ O'quvchiga 8 ta rang kartochkasi ko'rsatiladi.
- ✦ U ranglarni o'ziga yoqish darajasiga qarab tartiblashi kerak.
- ✦ Test ikki marta takrorlanadi: birinchisi bevosita xulq-atvorni aniqlash uchun, ikkinchisi esa chuqur psixologik jarayonlarni o'rganish uchun.

Tahlil qilish:

- ◆ **Qizil va sariq ranglarni tanlashi** – energiya va ijtimoiy faollikning yuqoriligi.
- ◆ **Ko'k va yashil ranglar** – barqarorlik, intizom va ichki osoyishtalik.
- ◆ **Jigarrang, kulrang va qora ranglarga moyillik** – depressiya, tashvish va stress.
- ◆ **Ranglarni ketma-ket noto'g'ri tartibda tanlashi** – psixologik muammolar mavjudligi belgisi bo'lishi mumkin.

2. Shmishek so'rovnomasi (Xarakterni aniqlash testi)

Maqsadi: O'quvchining xarakter tipini aniqlash va xulq-atvor og'ishishlari ehtimolini baholash.

O'tkazish tartibi:

- ✦ 88 ta savoldan iborat so'rovnoma beriladi.
- ✦ Har bir savolga “ha” yoki “yo'q” tarzida javob beriladi.

Tahlil qilish:

- ◆ **Isterik tip** – diqqat markazida bo'lishga intiluvchi, o'zini haddan tashqari ifodalovchi bolalar.
- ◆ **Epileptoid tip** – tajovuzkorlik va qattiqqo'llik namoyon qiluvchi bolalar.
- ◆ **Shizoid tip** – kamgap, ijtimoiy aloqalardan qochishga moyil o'quvchilar.

- ◆ **Gipertim tip** – haddan tashqari faol, nazoratsiz harakat qiluvchi bolalar.
- ◆ **Tashvishli tip** – o‘ziga ishonchsiz, xavotirga moyil o‘quvchilar.

Shmishek testi orqali xulqi og‘ishgan o‘quvchilarning individual xususiyatlarini aniqlash va ularga mos yondashuvni belgilash mumkin.

3. UOD testi (Umumiy og‘ish darajasini aniqlash testi)

Maqsadi: O‘quvchining intizomi, hurmat darajasi va tajovuzkorlik moyilligini baholash.

O‘tkazish tartibi:

✦ O‘quvchilarga turli vaziyatlar berilib, ular qanday harakat qilishini baholash so‘raladi.

✦ Savollar tajovuzkorlik, qoidabuzarlik, jamiyatga zid harakatlarni aniqlashga qaratilgan.

Tahlil qilish:

- ◆ **Yuqori ball** – xulqi og‘ishganlikka katta ehtimol borligini ko‘rsatadi.
- ◆ **O‘rta ball** – muayyan vaziyatlarga bog‘liq holda xatti-harakat o‘zgarishi mumkin.
- ◆ **Past ball** – yaxshi moslashuv va ijtimoiy normalarga bo‘ysunish.

Bu test o‘quvchilarning ijtimoiy moslashuvi darajasini aniqlash uchun foydali.

4. “Mavjud bo‘lmagan hayvon” loyihaviy testi

Maqsadi: O‘quvchining ichki dunyosi, stress darajasi va tajovuzkorlikni aniqlash.

O‘tkazish tartibi:

✦ O‘quvchiga o‘zi o‘ylab topgan hayvonni chizish topshirig‘i beriladi.

✦ Chizilgan rasm tahlil qilinadi.

Tahlil qilish:

- ◆ **Qalin va kuchli chiziqlar** – tajovuzkorlik, impulsivlik.
- ◆ **Nozik va beqaror chiziqlar** – ishonchsizlik va tashvishlilik.
- ◆ **Ko‘z, tish yoki tirnoqlarning keskin chizilishi** – tajovuz yoki himoya ehtiyoji.
- ◆ **O‘ziga xos detallar** – ijodiy fikrlash va o‘ziga xos his-tuyg‘ular.

Bu test bola psixikasidagi chuqur muammolarni tushunishga yordam beradi.

Maktabda xulqi og‘ishgan bolalarni aniqlash uchun bir necha psixologik test va metodikalardan foydalanish muhim. **Lyusher rangli testi** o‘quvchining ruhiy holatini, **Shmishek so‘rovnomasi** esa xarakter tipini aniqlaydi. **UOD testi** xulq-atvor og‘ishish darajasini baholashga yordam beradi, **"Mavjud bo‘lmagan hayvon" testi** esa bolaning chuqur psixologik muammolarini tushunishga yordam beradi.

Barcha test natijalari kompleks ravishda tahlil qilinishi va o‘quvchiga individual yondashuv qo‘llanilishi lozim.

3.5 TANLOV FAN MODULI SILLABUSI

	3.5 TANLOV FAN MODULI SILLABUSI	
Mavzu:	3.5.1- Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi masalalari	Mavzu:
Mavzu:	3.5.2 -Bilish jarayonlarini korrektsiya qilishning asosiy metodlari	Mavzu:
Yil:	2026	Yil:
Ta'lim shakli:	Kunduzgi	Ta'lim shakli:
Interaktiv ma'ruza	-	Interaktiv ma'ruza
Amaliy mashg'ulot	4	Amaliy mashg'ulot
Baholash shakli:	Yakuniy	Baholash shakli:
Fan tili	O'zbek	Fan tili

Mavzuning maqsadi (MM)	
MM1	Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi. "Maktabga psixologik tayyorlik" tushunchasi. Ilk o'quv motivi yoki shaxsiy tayyorlik. Emotsional- irodaviy, intellektual tayyorlik. Ko'ruv-motor koordinatsiyasi. SHaxsiy va ijtimoiy – psixologik tayyorlik.
MM2	Bolada yangi majburiyat va huquqlarga ega bo'lgan o'quvchi bo'lishga tayyorlikning shakllanganligi. Shaxsiy tayyorligi. Bolada maktabga, o'quv faoliyatiga, o'qituvchi va uning harakatlariga javobgarlik hissining shakllanganligi.
Mavzu mazmuni	

Emotsional-irodaviy xususiyatlari. Intellektual tayyorlik: bilish jarayonlari yaxshi rivojlangan bo'lishi, predmet va hodisalarni rejali o'rganishi, ularning xususiyatlarini bilishi. Vaqtni his qilishi. Hodisalar sababini topa olishi.	Ma'ruza, 30-minut
O'zlashtirilgan bilimlar natijasida - Kundaliklarni qayd qilish. Hozirgi zamon maktablarida psixokorreksiya tashkil etish bilan bog'liq muammolar. Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, hayol jarayonlarini psixokorreksiya, rivojlantirish sohasida olib boriladigan ishlarinng mazmuni va bu jarayonda qo'llanuvchi metodlar.	Bahs- munozara 20-minut

1-mavzu: Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi masalalari

Bolalarni birinchi sinfga qabul qilish va ularning maktabga moslashuvi

Birinchi sinfga qabul qilish va bolalarning maktabga moslashuvi – bu bolalar hayotidagi muhim davr hisoblanadi. Ushbu jarayon nafaqat pedagogik, balki psixologik jihatdan ham katta ahamiyatga ega, chunki maktabga borish bolalar uchun yangi ijtimoiy va intellektual muhitni anglatadi.

1. Maktabga psixologik tayyorlik tushunchasi.

Maktabga psixologik tayyorlik – bu bolaning maktabda muvaffaqiyatli o'qish va ijtimoiy moslashuvni ta'minlash uchun zarur bo'lgan ruhiy, hissiy, va ijtimoiy tayyorgarlik darajasidir. Bu tayyorlik bolaning qobiliyatlari, shaxsiy xususiyatlari, hamda o'zini tutish usullarini o'z ichiga oladi. Maktabga psixologik tayyorlikning quyidagi asosiy jihatlari mavjud:

a) Kognitiv tayyorgarlik (Intellektual tayyorgarlik)

- **Diqqat va xotira:** Bola uzoq vaqt davomida konsentratsiya qila olish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.
- **Aql va qobiliyatlar:** Bolaning mantiqiy fikrlash, nutq rivojlanishi, raqamlar va harflar bilan tanishligi muhim.
- **O'quv faoliyatiga tayyorlik:** Bola yangi bilimlarni o'rganish uchun tayyor bo'lishi kerak.

b) Emotsional tayyorgarlik

- **O'zini nazorat qilish:** Bola o'z his-tuyg'ularini boshqarish va stressli vaziyatlarga qarshi kurashishni o'rganishi lozim.
- **Mustaqillik:** Bola o'zini o'zi boshqarishga tayyor bo'lishi, ko'p hollarda o'zini boshqa kattalar yordamida muammolarni hal qilishda ishonch bilan his qilishi kerak.

- **Jamiyatga moslashuv:** Bola guruhda ishlash, o'qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlarni o'rnatish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur.

c) Ijtimoiy tayyorgarlik

- **Oila bilan hamkorlik:** Maktabga psixologik tayyorlik bolaning oilasida ham to'g'ri ijtimoiy tajriba shakllangan bo'lishini talab qiladi.
- **Ijtimoiy rollarni tushunish:** Maktabda bola o'qituvchining rahbarligini, sinfdoshlar bilan hamkorlikni, hamda boshqa o'quvchilarni hurmat qilishni o'rganishi kerak.

d) Jismoniy tayyorgarlik

- **Maktabda o'tirish va harakatlanish:** Bola jismoniy faoliyatni boshqarish va uzoq vaqt davomida bir joyda o'tirish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.
- **Mushaklar va ko'nikmalar:** Maktabda yirik motor ko'nikmalari bilan bog'liq vazifalarni bajarish ham zarur – masalan, qalam tutish, yozish va chizish.

2. Bolalarning maktabga moslashuvi

Maktabga moslashuv jarayoni bolalar uchun o'zgarish va yangi tajribalar bilan to'la bo'lgan bosqichdir. Bu jarayon nafaqat kognitiv, balki emotsional va ijtimoiy qobiliyatlarning rivojlanishini ham talab qiladi. Bola maktabga kirganda, quyidagi bosqichlarda psixologik moslashuvni amalga oshiradi:

a) Birinchi oydagi moslashuv

- **Yangi muhitga o'tish:** Maktabga birinchi bor borishga kirishdan oldin, bola yangi o'qish jarayoniga, qoidalariga, o'qituvchiga va tengdoshlariga moslashishi kerak.
- **Stress va tashvish:** Ko'pchilik bolalar maktabga birinchi bor borishdan oldin xavotirga tushishi mumkin. Bu tashvishlar normal holatdir, lekin ularni yengish zarur.

b) Birinchi sinfda ijtimoiy moslashuv

- **Tengdoshlar bilan munosabatlar:** Bola yangi do'stlar orttirishga, guruhda ishlashga va o'qituvchini hurmat qilishga o'rganishi lozim.
- **Sinfda o'zini tutish:** Bola o'qituvchi bilan munosabatlarni o'rnatish va maktabdagi qoidalarga moslashish kerak.
- **Qiyinchiliklarni yengish:** O'quvchilar yangi bilimlarni o'zlashtirish, o'qish jarayonini tushunish va maktabdagi tartibni amalga oshirishda ba'zan qiyinchiliklarga duch kelishadi.

c) Ikkinchi yildan keyin moslashuv

- **Mustaqillikni oshirish:** Bola maktabdagi barcha qoidalarini va o'qish tartiblarini yaxshi o'zlashtirganidan so'ng, o'zini yanada mustaqil his qilishi boshlanadi.
- **Ijtimoiy o'sish:** Bola o'zining shaxsiy va ijtimoiy rolini aniqlaydi, o'qituvchilar va sinfdoshlari bilan o'z munosabatlarini mustahkamlaydi.

- **Emotsional barqarorlik:** Maktabga moslashgan bola stressni boshqarishga va yangi vaziyatlarga adaptatsiya qilishga o'rganadi.

3. Maktabga tayyorlikni baholash va qo'llab-quvvatlash

Bolaning maktabga tayyorligini aniqlash uchun psixologik testlar, o'qituvchilar va ota-onalar tomonidan kuzatishlar olib borilishi mumkin. Testlar, masalan, "**Maktabga tayyorlik testi**" yoki "**Bolalar psixologik tayyorlik testi**" orqali bolaning intellektual, emotsional va ijtimoiy qobiliyatlari baholanadi.

Ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan qo'llab-quvvatlash:

✦ **Ota-onalarning tayyorligi:** Ota-onalar bolalarga yangi ijtimoiy muhitga moslashishda yordam berishlari kerak.

✦ **Pedagogik yondashuv:** O'qituvchilar bolaning o'ziga xos xususiyatlariga mos individual yondashuvni qo'llashlari lozim.

✦ **Psixologik qo'llab-quvvatlash:** Maktab psixologi bolalarga maktabga kirish jarayonida yordam berishi va ularning ijtimoiy moslashuviga ko'maklashishi lozim.

Birinchi sinfga qabul qilish va bolalarning maktabga moslashuvi muhim psixologik bosqichni tashkil qiladi. **Maktabga psixologik tayyorlik** bolaning kognitiv, emotsional va ijtimoiy jihatlarini o'z ichiga oladi. Maktabga moslashish jarayoni o'quvchining yangi muhitga, tartibga va jamiyatga integratsiya qilishini anglatadi. Bu jarayonda pedagoglar, ota-onalar va psixologlarning birgalikda ishlashlari muhim ahamiyatga ega.

Ilk o'quv motivi yoki shaxsiy tayyorlik

Ilk o'quv motivi bolaning o'qishga bo'lgan dastlabki qiziqishi, ishtiyoqi va maqsadidir. Bu motivlar bolaning o'qishga tayyorligiga va o'qish jarayonida muvaffaqiyatli bo'lishiga ta'sir qiladi. Shaxsiy tayyorlik esa bolaning maktabda faoliyat ko'rsatish va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi.

Ilk o'quv motivi quyidagi elementlardan iborat:

- **Qiziqish:** Bola yangi narsalarni o'rganishga qiziqishi va bilim olish istagi.
- **O'zini ifodalash:** O'quvchi o'z fikrlarini boshqalarga yetkazish va o'rganganlarini amaliyotda qo'llashga tayyor bo'lishi kerak.
- **Maqsadga erishish:** Bola o'z maqsadlarini belgilash va ularni amalga oshirishga intilish.

Shaxsiy tayyorlik, asosan, bolaning psixologik va emotsional holatiga, uning o'zini tutish qobiliyatiga bog'liq. Bu, o'z navbatida, o'qish motivi va yangi jamiyatda muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvni ta'minlaydi.

Emotsional-irodaviy tayyorlik

Emotsional-irodaviy tayyorlik bolaning maktabdagi har qanday vaziyatlarga, o'qish jarayoniga, sinfdoshlar bilan munosabatlarga, o'qituvchi va oila bilan aloqalariga

qarshi emosional va iroda nuqtai nazaridan tayyor bo'lishini bildiradi. Bu tayyorlik bolada ijtimoiy va hissiy muvozanatni ta'minlash uchun juda muhim.

Emotsional tayyorlik

Bola o'zining hissiy holatlarini nazorat qilish, ijtimoiy vaziyatlarda o'zini to'g'ri tutish, stressni boshqarish va boshqalar bilan konstruktiv munosabatda bo'lishni o'rganishi kerak. Bu tayyorlik bolaning o'zini o'zi anglashiga, boshqa bolalar bilan munosabatlar o'rnatishiga yordam beradi.

Iroda tayyorligi

Bola o'zining maqsadlariga erishish uchun iroda va qat'iyatga ega bo'lishi kerak. Bu shuningdek, o'quv jarayonida intizomni saqlash, maqsadlarni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan kuch va sabrni rivojlantirishni talab qiladi.

Intellectual tayyorlik

Intellectual tayyorlik bolada mantiqiy fikrlash, o'rganishga tayyorlik va yangi bilimlarni qabul qilish qobiliyatini anglatadi. Bu tayyorlik bolaga maktabda muvaffaqiyatli o'qish, masalalarni yechish va yangi bilimlarni o'zlashtirish imkoniyatini yaratadi.

Boshqa ko'nikmalar bilan bog'lanish

Intellectual tayyorlik nafaqat bilim olishni, balki yangi vaziyatlarga moslashishni, muammolarni hal qilishni va o'rganishga bo'lgan ehtirosni rivojlantirishni ham o'z ichiga oladi. Bola o'qish jarayonida fikrlash qobiliyatini oshirishi, mustaqil o'rganish va o'rganganlarini amaliyotda qo'llashga tayyor bo'lishi kerak.

Ko'ruv-motor koordinatsiyasi

Ko'ruv-motor koordinatsiyasi bolaning vizual va motor (harakat) ko'nikmalarini sinxronlashtirish qobiliyatidir. Maktabga tayyorlik jarayonida bu ko'nikmalar muhim ahamiyatga ega, chunki ular yozish, chizish, o'qish va boshqa turli xil akademik faoliyatlarni bajarishda yordam beradi.

Ko'ruv-motor koordinatsiyasini rivojlantirish

Bola o'zining motor ko'nikmalarini rivojlantirishi, ularni boshqarishi va ularni vizual tasavvurlar bilan uyg'unlashtirishni o'rganishi kerak. Bu, masalan, qalam tutish, yozish va chizish kabi oddiy harakatlardan boshlab, mashg'ulotlarni muvaffaqiyatli bajarishga olib keladi. Ko'ruv-motor koordinatsiyasi rivojlanishida ijtimoiy o'yinlar va didaktik o'yinlar yordam berishi mumkin.

Shaxsiy va ijtimoiy-psixologik tayyorlik

Shaxsiy tayyorlik – bu bolaning o'ziga bo'lgan ishonchi, shaxsiy motivatsiyasi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga tayyorligi. Maktabda o'quvchi o'zini individual tarzda ifodalashi, o'qish va ijtimoiy faoliyatda muvaffaqiyatga erishishi kerak. Shaxsiy tayyorlik bolaga o'ziga xos xususiyatlarini anglash va o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholash imkonini beradi.

Ijtimoiy-psixologik tayyorlik esa, bolaning jamiyatda o'zini tutish qobiliyatidir. Maktabda ijtimoiy munosabatlarni o'rnatish, guruhlarda ishlash,

tengdoshlar bilan muloqot qilish va sinfdoshlar bilan hamkorlik qilish kabi ijtimoiy qobiliyatlar ijtimoiy-psixologik tayyorlikni tashkil etadi. Bola ijtimoiy qoidalarga rioya qilishni, jamiyat bilan to'g'ri munosabatlarni o'rnatishni o'rganishi kerak.

Bola maktabga tayyor bo'lishi uchun uning **intellektual, emotsional-irodaviy, jismoniy** va **ijtimoiy** tayyorligi yuqori darajada bo'lishi lozim. **Shaxsiy va ijtimoiy-psixologik tayyorlik** bolaning yangi muhitga, yangi ijtimoiy qoidalarga va o'quv jarayoniga moslashishiga yordam beradi. Har bir bolaga individual yondashuv va qo'llab-quvvatlash kerak, chunki har birining o'ziga xos ehtiyojlari va tayyorlik darajasi mavjud.

Bolada yangi majburiyat va huquqlarga ega bo'lgan o'quvchi bo'lishga tayyorlikning shakllanganligi

Bolaning maktabga kirish bilan birga yangi huquq va majburiyatlar bilan tanishishi boshlanadi. U maktabda o'quvchi sifatida o'zining yangi roli, vazifalari va mas'uliyatlarini tushunishi, o'zini yangi muhitda qanday tutish kerakligini bilishi kerak. Bu jarayonning asosiy jihatlari quyidagilardan iborat:

1. Yangi majburiyatlar:

- Maktabga borish, o'qish, uy vazifalarini bajarish, sinfda o'qituvchi ko'rsatmalariga amal qilish.
- O'quv faoliyatida faol ishtirok etish, sinfdoshlar bilan ishlash, umumiy guruh ishlarida ishtirok etish.
- Maktabda o'z vaqtini boshqarish va maktabdagi tartibga rioya qilish.

2. Yangi huquqlar:

- Maktabda o'z fikrini erkin ifodalash, o'qituvchi bilan hamkorlikda ishlash.
- O'quv jarayonida bilim olish huquqi, o'zining ehtiyojlari va istaklarini izhor etish huquqi.
- Maktabda jamiyatda o'zi uchun qulay va adolatli sharoitlarga ega bo'lish.

Shaxsiy tayyorlik

Shaxsiy tayyorlik bolaning o'zining yangi roli, mas'uliyatlari va huquqlari bilan tanishishga tayyor bo'lishini bildiradi. Bu tayyorlik bolaning psixologik va emotsional jihatdan o'qishga tayyorligini, o'zini maktabda qanday tutish kerakligini anglashini ta'minlaydi.

Shaxsiy tayyorlikning asosiy komponentlari quyidagilardan iborat:

1. **O'zini anglash:** Bola o'zining qobiliyatlari, kuchli va zaif tomonlarini anglaydi va shu asosda o'ziga maqsadlar qo'yadi.

2. **O'z-o'zini boshqarish:** Bola o'z his-tuyg'ularini boshqarishga, stressga qarshi kurashishga va o'zini intizomli tarzda tutishga tayyor bo'lishi kerak.

3. **Mustaqillik:** Bola mustaqil ravishda o'z ishlarini bajarish, o'qish va boshqa majburiyatlarni bajarishda o'zining harakatlariga javobgarlikni his qilishga tayyor bo'lishi kerak.

4. Emotsional barqarorlik: Bola yangi vaziyatlarga, yangi tartib va qoidalarga moslashishga tayyor bo'lishi, hamda o'zini o'zi barqarorlashtirishni bilishi kerak.

Bola maktabga, o'quv faoliyatiga, o'qituvchi va uning harakatlariga javobgarlik hissining shakllanganligi.

Bola maktabga kirish bilan birga, o'qish faoliyatiga, o'qituvchining faoliyatiga va o'zi bilan bog'liq bo'lgan mas'uliyatlarga javobgarlikni his etishni boshlaydi. Bu jarayonni quyidagi asosiy nuqtalarda ko'rib chiqish mumkin:

1. O'quv faoliyatiga javobgarlik:

- o Bola o'z bilim olish jarayoniga, o'zining muvaffaqiyatlariga va muvaffaqiyatsizliklariga javobgar bo'lishi kerak. O'qishning natijalariga tayyorlik va ularni baholashni o'rganish muhim.

- o O'quv jarayonida vaqtni to'g'ri taqsimlash, uy vazifalarini bajarish, o'rganishga intilish kabi mas'uliyatlarni tushunish.

2. O'qituvchi va uning harakatlariga javobgarlik:

- o O'quvchi o'qituvchi bilan ijobiy munosabatda bo'lish, uning ko'rsatmalariga e'tibor berish va o'zining xatti-harakatlarini o'qituvchining kutganiga moslashtirish zarur.

- o O'qituvchining o'quvchi faoliyatini boshqarishdagi roli, shuningdek, o'qituvchining rahbarlik, ta'lim va tarbiya jarayonidagi mas'uliyati bilan tanishish.

3. O'ziga bo'lgan javobgarlik:

- o Bola o'zining o'quv faoliyatiga, o'zining o'qishga bo'lgan munosabatiga va boshqa ko'plab muhim faoliyatlariga javobgar bo'lishi kerak.

- o O'quvchining mustaqil ravishda qarorlar qabul qilish, o'zi uchun mas'uliyatni his qilish va natijalarga erishishda izlanishlarini davom ettirishga tayyor bo'lishi zarur.

Boladagi **yangi majburiyat va huquqlarni** anglash, **shaxsiy tayyorlik va javobgarlik hissining shakllanishi** uning maktabga muvaffaqiyatli moslashishi uchun muhim psixologik komponentlardir. Maktabga tayyorlik bolaning o'zini o'zi boshqarish, o'qituvchiga hurmat, o'qish faoliyatiga javobgarlik va ijtimoiy moslashuvni o'z ichiga oladi. Bu jarayon bola uchun yangi faza bo'lib, uning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun katta imkoniyatlarni yaratadi.

Emotsional-irodaviy xususiyatlari

Emotsional-irodaviy xususiyatlar bolaning o'zining hissiy holatlarini boshqarish, motivatsiya va iroda quvvatining shakllanishini anglatadi. Bu komponentlar bolaning o'qishga, yangi ijtimoiy muhitga va turli xil stresslarga moslashuvini ta'minlaydi. Emotsional-irodaviy tayyorlik, bolaning o'qishga bo'lgan qiziqishini va ijtimoiy moslashuvini hamda irodasini boshqarishdagi muvaffaqiyatini belgilaydi.

1. Emotsional barqarorlik:

- Bola o'z his-tuyg'ularini boshqarishga qodir bo'lishi kerak. Bu o'quv jarayonida yuzaga keladigan muammolar, muvaffaqiyatsizliklar yoki stressli vaziyatlarga to'g'ri munosabatda bo'lishni talab etadi.

- Bola o'zining his-tuyg'ulariga nisbatan ongli bo'lishi va ular bilan kurashishning sog'lom usullarini o'rganishi zarur.

2. Motivatsiya va iroda:

- Bola o'zining o'quv maqsadlariga erishishda iroda kuchini namoyon etishi, yangi vazifalarni bajarishda qat'iyat va sabrni rivojlantirishi kerak.

- O'qish jarayonida ixtiyoriy harakatlar, masalan, vaqtni rejalashtirish, tartibni saqlash kabi irodaviy harakatlar bolaning muvaffaqiyatini oshiradi.

3. Qaror qabul qilish:

- Bola o'z his-tuyg'ulari asosida qarorlar qabul qilishda muvozanatni saqlashga intilishi kerak. U o'z ehtiyojlarini va istaklarini aniqlab, ular asosida xatti-harakatlar rejasini tuzishi zarur.

Intellektual tayyorlik:

Intellektual tayyorlik bolaning bilim olish jarayonidagi faol ishtiroki va yangi ma'lumotlarni qabul qilish, tahlil qilish, o'rganish qobiliyatini anglatadi. Bola nafaqat o'qish jarayoniga tayyor bo'lishi, balki yangi predmetlar va hodisalarni o'zlashtirishga tayyor bo'lishi kerak.

1. Bilish jarayonlari yaxshi rivojlangan bo'lishi:

- Bola **diqqat, xotira, fikrlash** va **tahlil qilish** kabi bilish jarayonlarida yuqori darajaga ega bo'lishi kerak. Bu jarayonlar, o'z navbatida, bolaning bilim olish samaradorligini oshiradi.

- **Analitik fikrlash:** Bola turli hodisalar va ma'lumotlarni taqqoslash va tahlil qilish, ularga mantiqiy asoslar yaratish qobiliyatiga ega bo'lishi zarur.

2. Predmet va hodisalarni rejali o'rganishi:

- Bola yangi predmet va hodisalarni izchil, tartibli va mantiqiy tarzda o'rganishga tayyor bo'lishi kerak. Bu, masalan, ilmiy ishlarda yoki yangi ma'lumotlar bilan ishlashda, biron-bir jarayonni bosqichma-bosqich o'rganish va uni boshqarish kerakligini bildiradi.

- Bola biron bir faoliyatga kirishganda, u o'z maqsadini belgilab, unga erishish yo'lida o'zining harakatlarini oldindan rejalashtirishga tayyor bo'lishi zarur.

3. Ularning xususiyatlarini bilishi:

- Bola predmetlar yoki hodisalar haqidagi asosiy xususiyatlarni tushunishi, ularga oid farqlarni aniqlash va o'rganish uchun kerakli bilimlarni qabul qilishga tayyor bo'lishi kerak.

- Bola har bir hodisani va predmetni o'ziga xos jihatlari va o'zgarishlarga qarab tahlil qilishi, ular o'rtasidagi bog'liqliklarni tushunishga qodir bo'lishi kerak.

Vaqtning his qilishi

Bola vaqtning his qilish qobiliyati uning o'qishga bo'lgan tayyorligini, rejalashtirish va vaqtning boshqarishdagi muvaffaqiyatini ko'rsatadi. Vaqtning his qilish, bolaning vaqtning samarali taqsimlashi va o'z vazifalarini o'z vaqtida bajarish qobiliyatini anglatadi.

1. Vaqtning boshqarish:

2. Bola o'zining kundalik faoliyatini, maktabdagi va uy vazifalarini vaqtida va to'g'ri rejalashtirishni o'rganishi kerak. Bu uning o'qishga tayyorligini ko'rsatadi.

3. Vaqtning o'tishini sezish:

4. Bola vaqtning tez o'tishini va qanday qilib uni to'g'ri taqsimlash kerakligini tushunishi zarur. Bu unga o'z faoliyatlarini samarali boshqarishga yordam beradi.

Hodisalar sababini topa olishi

Bola har bir hodisaning sababi va uning natijalari o'rtasidagi bog'liqlikni tushunishi kerak. Bu qobiliyat bolaning mantiqiy fikrlash va tahlil qilishda muvaffaqiyatini oshiradi.

1. Sabab – natija munosabati:

2. Bola hodisalar yoki vaziyatlarning sabablarini izlash, ularning qanday natijalarga olib kelishini tahlil qilishga tayyor bo'lishi kerak.

3. Tahlil qilish:

4. Bola o'zining boshidan kechirgan voqealarini va ko'rgan hodisalarini tahlil qilishni o'rganishi, bu orqali xatolarini tuzatishga va tajribasidan saboq olishga qodir bo'lishi zarur.

Emotsional-irodaviy va intellektual tayyorlik bolaning maktabga tayyorligining asosiy komponentlaridan biridir. Bola maktabga kelganida, nafaqat bilimga, balki hissiy va iroda jarayonlariga ham tayyor bo'lishi kerak. Bu tayyorlik bola uchun o'quv faoliyatini muvaffaqiyatli boshlash va davom ettirishda, vaqtning boshqarish va turli hodisalarni tahlil qilishda katta yordam beradi.

2-mavzu: Bilish jarayonlarini korrektsiya qilishning asosiy metodlari

Kundaliklarni qayd qilish

Kundaliklar o'quvchilarning psixologik holatini kuzatish va ularning rivojlanishini tahlil qilish uchun muhim vositadir. Maktabda kundaliklar, asosan, o'quvchilarning o'quv faoliyatini, xulq-atvorini, ijtimoiy moslashuvini va psixologik holatini kuzatish maqsadida yuritiladi. Kundaliklarda o'quvchi faoliyatining barcha jihatlarini qayd etilishi kerak, jumladan:

1. O'quv faoliyatining natijalari:

- Har bir darsda o'quvchining muvaffaqiyatlari yoki kamchiliklari qayd etiladi. Bu o'quvchilarning bilim olish jarayonidagi o'zgarishlarni tahlil qilish imkonini beradi.

2. Xulq-atvor va ijtimoiy moslashuv:

- O'quvchilarning sinfdagi o'rni, o'zaro munosabatlari, o'qituvchi bilan aloqalari, boshqa o'quvchilar bilan o'zini tutish tarzlari va ijtimoiy faoliyatlari yoziladi.

3. Psixologik holat:

- O'quvchining emotsional holati, stress darajasi, kayfiyatidagi o'zgarishlar, o'qishga bo'lgan qiziqishi yoki befarqligi haqida ma'lumotlar to'planadi.

4. Psixokorreksiya jarayonlari:

- Agar o'quvchiga psixologik yordam kerak bo'lsa, uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi psixokorreksiya jarayonlari va muolajalari ham kundaliklarda qayd etiladi.

Kundaliklar o'qituvchilar va maktab psixologi uchun o'quvchilarni yanada yaxshiroq tushunish, ularning muammolarini aniqlash va zarur yordamni ko'rsatish uchun muhim vositadir.

Hozirgi zamon maktablarida psixokorreksiyaning tashkil etish bilan bog'liq muammolar.

Psixokorreksiya – bu o'quvchilarning xulq-atvoridagi yoki psixologik holatidagi salbiy o'zgarishlarni tuzatish uchun turli psixologik vositalarni qo'llashni anglatadi. Hozirgi zamon maktablarida psixokorreksiya jarayonlarini tashkil etishda bir qator muammolar yuzaga kelmoqda:

1. Maktabda psixologik yordamning yetishmasligi:

- Ba'zi maktablarda psixologik xodimlar soni cheklangan yoki umuman yo'q, bu esa o'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatishni qiyinlashtiradi.
- Psixologik yordamning sifati ham har xil bo'lishi mumkin, chunki ba'zi hollarda psixologlar o'z ishlarini faqat minimal darajada amalga oshiradilar.

2. Psixokorreksiya metodlarining yetarli emasligi:

- Psixologik korrektsiya metodlari va usullarini to'g'ri tanlash va amalda qo'llash ba'zan qiyin bo'ladi, chunki har bir o'quvchining ehtiyoji individualdir. Shuningdek, ba'zi maktablarda metodologik yondoshuvlar yetishmaydi.
- Psixokorreksiya jarayonlarini o'tkazishda o'quvchilarning maxsus ehtiyojlarini inobatga olish, yoshi va shaxsiy xususiyatlariga moslashtirish zarur.

3. O'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikning yetishmasligi:

- O'quvchilarning psixologik holatini yaxshilashda maktab psixologi o'qituvchilar va ota-onalar bilan samarali hamkorlik o'rnatishi kerak. Lekin ba'zi maktablardagi o'qituvchilar psixologik yordamning ahamiyatini to'liq tushunmasliklari yoki psixolog bilan ishlashni e'tiborsiz qoldirishlari mumkin.

- Ota-onalar ham bolalarining psixologik ehtiyojlarini bilmasligi yoki ular bilan psixologik ishlarga kirishishdan oldin noaniqlikni sezishlari mumkin.

4. Psixologik xizmatlarga resurslarning yetishmasligi:

- Maktablarda psixologik xizmatlarni to'liq ta'minlash uchun zarur bo'lgan resurslar (davomiy ta'lim, treninglar, materiallar, psixologik uskunalar) va vaqt resurslari ko'pincha cheklangan.

- O'quvchilarning psixologik muammolariga qarshi samarali kurashish uchun psixologlar uchun doimiy ravishda malaka oshirish va yangi metodlarni o'rganish zarur.

5. O'quvchilarning psixologik salomatligi haqida ma'lumotning kamligi:

- Ba'zan o'quvchilarning psixologik muammolari aniq emas, va bu muammolar faqat o'quvchi yomon natijalar yoki xulq-atvoridagi o'zgarishlar ko'rinishida namoyon bo'ladi. Maktabda psixologik yordamni amalga oshirishda holatni tushunishga va to'g'ri tahlil qilishga qiyinchilik tug'iladi.

6. Maktabda psixologik muhitning yomonligi:

- Maktabdagi psixologik muhit o'quvchilarning psixologik holatiga jiddiy ta'sir qilishi mumkin. Darsdagi stress, ijtimoiy muhit, o'qituvchining tutumi, o'quvchilarning bir-biriga nisbatan xulq-atvori kabi faktlar, psixologik yordamni talab etuvchi holatlar yuzaga keltirishi mumkin.

Psixokorreksiya jarayonlarini samarali tashkil etish uchun maktablarda psixologik yordamni kuchaytirish, o'quvchilar bilan individual ishlashni yaxshilash, ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlikni o'rnatish zarur. Maktablarda psixologik xizmatlar va resurslarni ta'minlash orqali, psixokorreksiya jarayonlarini yanada samarali amalga oshirish mumkin bo'ladi. Shuningdek, o'quvchilarning psixologik salomatligini yaxshilashga e'tibor qaratish muhimdir.

Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, hayol jarayonlarini psixokorreksiyasi va rivojlantirish.

Psixokorreksiya – bu individning psixologik holatida yoki xulq-atvoridagi salbiy o'zgarishlarni tuzatish va rivojlantirish uchun turli metodlar va vositalarni qo'llash jarayonidir. Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat, va hayol kabi bilish jarayonlari o'quvchilar yoki o'smirlarning kognitiv rivojlanishi uchun muhim rol o'ynaydi. Ularning rivojlanishi va psixologik salohiyatini yaxshilash uchun psixokorreksiya metodlari qo'llanadi.

1. Sezgi va idrok jarayonlarining psixokorreksiyasi.

Sezgi - bu tashqi dunyo bilan bevosita aloqada bo'lish orqali ma'lumot olish jarayonidir. Sezgi jarayonida insonning oromgohida organlari faoliyatiga asosan voqea-hodisalarga qarshi reaksiyalar yuzaga keladi. **Idrok** esa sezgilar asosida atrof-muhitni anglash, tasavvur qilish va ularni qayta ishlash jarayonidir.

- **Psixokorreksiya metodlari:**

- **Perseptiv o'yinlar va mashqlar:** Sezgi va idrokni rivojlantirish uchun o'quvchilar bilan tasavvur o'yinlari, tasvirlar asosida idrokni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar o'tkaziladi.

- **Kuzatish va baholash:** Atrof-muhitni diqqat bilan kuzatish, rang, shakl, tovushlar va h.k. kabi sezgilarni ajratish o'quvchilarga sezgi jarayonlarini yaxshilashga yordam beradi.

- **Senzitiv o'yinlar:** Ranglar, tovushlar yoki turli xil hissiyotlar (masalan, issiq, sovuq, yumshoq va h.k.) yordamida idrokni rivojlantirish.

- **Diqqatli o'qish va kuzatish mashqlari:** O'quvchilarni aniq ob'ektlar, shakllar, ranglar yoki tovushlarni farqlash va qayd etishga undash.

2. Xotira jarayonining psixokorreksiyasi

Xotira - bu odamning ma'lumotlarni saqlash va qayta tiklash qobiliyatidir. Xotira jarayonini rivojlantirish, o'quvchilarning bilim olishida muhim ahamiyatga ega.

- **Psixokorreksiya metodlari:**

- **Esda tutish o'yinlari:** O'quvchilarga belgilangan so'zlarni yoki shakllarni tezda eslab qolish va ular asosida mashqlar bajarishni taklif etish.

- **Takrorlash va qayta ishlash:** Xotirani rivojlantirish uchun o'quvchilarga tez-tez qayta ishlash, mavzuni eslab qolish va unga tahlil qilishni talab qiladigan mashqlar berish.

- **Mnemonik metodlar:** O'quvchilarga o'rganilayotgan ma'lumotni eslab qolish uchun turli mnemonic vositalar (xotira vositalari)ni qo'llash (masalan, so'zlarni qisqartirish, tasavvurlarni yaratish).

- **Vizualizatsiya mashqlari:** Xotirani rivojlantirishda tasavvurlar va vizual tasvirlarni yaratish, bu orqali ma'lumotni yaxshiroq eslab qolish.

3. Tafakkur jarayonining psixokorreksiyasi

Tafakkur - bu insonning bilimlarni va tajribalarni boshqarish, muammolarni hal qilish, mantiqiy xulosalar chiqarish qobiliyatidir.

- **Psixokorreksiya metodlari:**

- **Mantiqiy o'yinlar va vazifalar:** O'quvchilarga mantiqiy masalalarni yechish, matematik va verbal tahlillarni bajarish kabi mashqlarni berish.

- **Problema echish va rejalashtirish:** Muammolarni hal qilish jarayonida o'quvchilarga tafakkur qilish, yangi fikrlar yaratish, rejalashtirishga yordam berish.

- **Kreativ fikrlashni rivojlantirish:** O'quvchilarga ijtimoiy yoki ilmiy masalalar bo'yicha yangi fikrlar yaratish, ularni taqqoslash va tahlil qilishni o'rgatish.

4. Diqqat jarayonining psixokorreksiyasi

Diqqat - bu odamning ma'lum bir ob'ekt yoki hodisaga e'tibor qaratish va uni ajratib ko'rish qobiliyatidir.

- **Psixokorreksiya metodlari:**

- **Koncentratsiya mashqlari:** O'quvchilarga uzoq vaqt davomida biror bir faoliyatga diqqatini jamlash va chalg'imaslikni o'rgatish.

- **Diqqatni tarqatish mashqlari:** O'quvchilarni bir nechta vazifalarni bir vaqtning o'zida bajarishga, shuningdek, turli xil stimuli orasida diqqatni saqlashga o'rgatish.

- **“Fokusni o'zgartirish” mashqlari:** O'quvchilarni diqqatini tezda bir narsadan boshqasiga o'zgartirish va shunday holda natijaga erishishga o'rgatish.

Sezgi, idrok, xotira, tafakkur, diqqat va hayol kabi psixologik jarayonlar bolaning kognitiv rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Bu jarayonlarni rivojlantirish uchun psixokorreksiya metodlari keng qo'llaniladi. Har bir metod o'quvchilarning ma'lum psixologik ko'nikmalarini yaxshilash, yangi fikrlar yaratish va muammolarni samarali hal qilishga yordam beradi. Psixokorreksiya orqali o'quvchilarning psixologik salohiyatini oshirish va ularning intellektual rivojlanishini yanada kuchaytirish mumkin.

AMALIY MASHG'ULOTLAR

Tanishuv metodlari. Psixolog o'z ish faoliyatiga qiziqtirishi uchun qo'llaniladigan mashqlar va o'yinlar.

Amaliy mashg'ulot maqsadi:

Mashg'ulot jarayonida jamoadagi psixologik iqlimni yaxshilashga yo'naltirilgan mashqlar va o'yinlar bilan tanishtiriladi. Shu bilan birga negativ o'ylardan bartaraf etishga yo'naltirilgan mashqlar va o'yinlardan foydalaniladi. Intervyu, kartochka usullaridan foydalanib, mahg'ulot tashkillanadi.

Tanishish va birlashish treninglari

“Ism + sifat”

Ushbu o'yinni birinchi kuni hali o'quvchilar bir-biri bilan tanishib ulgurmagan vaqtda amalga oshirish lozim. Hamma ishtirokchilar doira shaklida turib olishadi. So'ngra boshlovchi (psixolog yoki tarbiyachi) ularga o'yin shartlarini tushuntiradi. Har bir ishtirokchi o'z ismining birinchi harfiga biron-bir sifat o'ylab topishi kerak (misol, Ahmad – aqlli). Boshlovchi o'z ismini va o'zi tanlagan sifatni aytib o'tadi. Undan so'ng yonidagi ishtirokchi xuddi shuni qaytaradi va unga o'z ismi va tanlagan sifatni qo'shadi. O'yin qor uyumi tarzida barcha ishtirokchilar aytib bo'lmaguncha

davom ettiriladi. Agar ishtirokchilar soni 20 nafardan ko‘p bo‘lsa, u holda qor uyumi sifatida emas, balki har bir ishtirokchi faqat o‘z ismi va sifatini aytib o‘tish bilan kifoyalansa bo‘ladi.

“Jamoa bilan ishlashni o‘rganish” treningi



“Intervyu” o‘yini

Boshlovchi (psixolog, tarbiyachi) intervyuer sifatida turli toifali shaxslardan (vazir, san’atkor, ta’lim maskani rahbariyati, o‘qituvchi, tarbiyachi) intervyu olishi kerakligi tushuntiriladi va bir o‘quvchini shu rolga tavsiya etadi. Tahlilda nima uchun aynan shu o‘quvchi ushbu rolga tavsiya etilganligi haqida ham fikr bildiriladi. “O‘zga bo‘lish san’ati” va oliy darajali muloqot texnikasi mashq qilinadi



“Soatlar”

Ushbu o‘yin barcha ishtirokchilar bir-birini yaxshiroq tanib olishi uchun o‘tkaziladi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo‘linadi: masalan, “o‘ng” va “chap”. Ikkala guruh alohida doira shaklida tiziladi va qarama-qarshi aylana harakatni amalga oshirishadi. Boshlovchi (psixolog yoki tarbiyachi) ikki guruh o‘rtasida turib bir vaqtning o‘zida ikkala guruhdan bittadan ishtirokchini qo‘lidan ushlaydi. Boshlovchi qo‘lidan tutgan ishtirokchilar bir-birlarining ismlarini tez aytishi kerak bo‘ladi. Kech aytgan ishtirokchi yutqizgan bo‘ladi va raqib guruhiga o‘tishi lozim. O‘yin ishtirokchilarning aksariyati bir guruhda yig‘ilguncha davom etadi.



“Impuls”

Ishtirokchilar ikki guruhga ajratilib, bir-biriga qaragan holda ikki qatorga tizilib turadi. Guruh ishtirokchilari bir-birining qo‘llarini ushlaydi. Qatorlarning bir tarafiga stul va uning ustiga marker (yog‘och) qo‘yiladi. Boshqa tarafida boshlovchi (psixolog yoki tarbiyachi) har ikkala guruh vakillari qo‘llarini ushlaydi. Boshlovchi qo‘llarini qisganda ishtirokchilar ham ketma-ket bir-birini qo‘llarini qisishadi va qaysi guruh birinchi bo‘lib markerni olsa, o‘sha guruh ishtirokchisi g‘olib deb topiladi. G‘olib bo‘lgan ishtirokchi boshlovchi tarafga o‘tadi. Shu tarzda o‘yin barcha ishtirokchilar almashib bo‘lmaguncha davom etadi.



“Yer-suv-osmon”

Ishtirokchilar davraga kiradilar. Boshlovchi (psixolog yoki tarbiyachi) oʻrta koptok bilan turadi. Boshlovchi “Yer”, “Suv”, “Osmon” soʻzlaridan birini aytadi va koptokni birortasiga otadi. Koptokni ilib olgan ishtirokchi aytilgan soʻzga mos biror jonivorni aytadi (Yer – ot, suv – delfin, osmon – laylak va h.k.). Oʻyin shartini buzgan ishtirokchi koptokni tushirib yuborsa yoki mos boʻlmagan jonivornining nomini aytsa) jarima baho oladi.



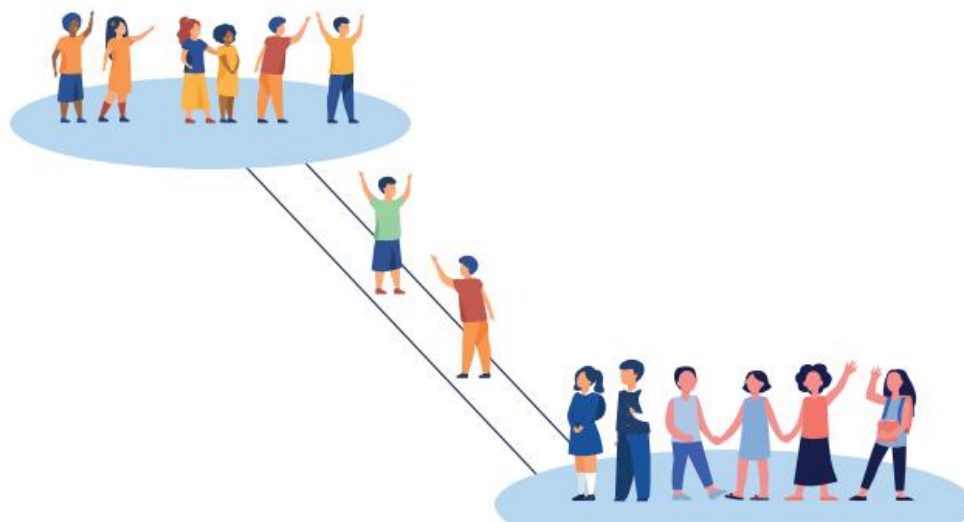
“Nigoh bilan chorlash”

Ishtirokchilar ikki guruhga boʻlinadi: biri stullarga doira shaklida oʻtirib oladi, ikkinchisi esa stullar orqasiga oʻtib, qoʻllarini oʻtirganlar yelkasi ustida ushlab turadi. Boshlovchi (psixolog yoki tarbiyachi)ning stuli boʻsh boʻladi. Oʻyin sharti boʻyicha boʻsh stul egasining koʻz ishorasi natijasida oʻtirgan ishtirokchilardan biri oʻrnidan turib boʻsh stulga oʻtirib olishi kerak boʻladi. Oʻyin shu tarzda davom ettiriladi.



“Ko‘prik”

Maydonchaga 30 sm enida uzunligi 5 metr ikki chiziq chiziladi. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratilib, biri chiziqlarning bir bosh tarafiga, ikkinchisi boshqa bosh tarafiga saflantiriladi. Ikki ishtirokchi ikki tarafdin bir-biriga qarama-qarshi holatda yurib boradi. O‘yin sharti bo‘yicha ular chiziq tashqarisiga chiqmasdan bir-biriga yordam berib o‘tib ketishlari kerak. Kimki chiziqdan tashqariga chiqib ketsa yoki qaytib ketsa, qoidani buzgan hisoblanadi. O‘tib ketishning turli usullari mavjud bo‘lgani uchun usullar qaytarilmasligi shart.



Treningning tanishuv bosqichida qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan usullar

Guruhning barcha ishtirokchilari yig‘ilganda va ular bir-birini birinchi marta ko‘rayotganlarida mavzu yoki o‘quv materiali ustida ishlashdan avval o‘zaro muloqot o‘rnatishga yordam beradigan usullarni qo‘llash foydalidir. Hatto trening ishtirokchilari bir-birlari bilan tanish bo‘lsalar ham, har doim inson haqida yangi va qiziqarli narsalarni bilib olish mumkin. Bu bosqichda biz xotirjam va erkin vaziyatda trening ishtirokchilarini ochiqlikka, ijodkorlikka yo‘naltirishga, har kimga so‘zlash imkoniyatini berishga harakat qilamiz, bu esa keyinchalik guruhning barcha a‘zolarining o‘quv jarayonida faol ishtirok etishlarini ta‘minlaydi.

Ishtirokchilarning bir-birlari bilan tanishishlari uchun turli o‘yinlar variantlari mavjud. Sizga taklif qilayotgan usullarimizni bir-biridan alohida har xil treninglarda, shuningdek, bir nechtasini bitta treningda ham qo‘llash mumkin.

O‘zingiz haqingizda so‘zlab bering

Bu davra bo‘ylab o‘zini tanishtirish, lekin uni qiziqarliroq o‘tkazish uchun har bir ishtirokchiga o‘zini tanishtirganidan keyin kutilmagan savol beriladi, masalan: “Nima uchun sizga shunday ism berilgan?” yoki “Sizning o‘tgan yildagi eng katta yutug‘ingiz nimadan iborat bo‘ldi? Teatr yoki kinoda qanday rolni o‘ynashni xohlaysiz? Odatda, bunday savollar ishtirokchilarning bir-biriga nisbatan qiziqishini uyg‘otadi va “dilidagilarni ochish”ga yordam beradi. Eng muhimi – so‘zlovchiga xalaqit bermaslik,

diqqat bilan tinglash, chunki ko'pchilik ishtirokchilar guruh oldida birinchi marta so'zga chiqyaptilar.

Sherigingiz haqida so'zlab bering

Boshqalar haqida so'zlash doim osonroq, shuning uchun ishtirokchilardan sherigi haqida ismi, kasbi, eng katta so'nggi yutug'i, eng katta so'nggi mag'lubiyati, o'zi bilan umumiy tomonlari haqida so'zlab berish so'raladi (tanishtiruv qisqa bo'ladi). Bunda vaqtni qat'iy belgilash zurur, masalan, tanishuvga - 3 daqiqa, tanishtirishga - 30 sekund. Bu mashg'ulotga qo'shimcha qiziqish tug'diradi.

Guruh bo'lib tanishish

Agar vaqtingiz juda ham chegaralangan bo'lmasa, tanishuvning boshqa, kengaytirilgan usullarini qo'llash mumkin. Bunda ishtirokchilar 4-6 kishidan iborat kichik guruhlariga bo'linadi va har bir guruhga, masalan, barchaga xos 5 ta umumiy va 3 ta farqli belgilarni topish vazifasi beriladi. Keyin guruhlar avval a'zolar ismlarini, keyin natijani aytadilar. Bunda ham vaqtni qat'iy belgilash zurur.

Portretlar

Ishtirokchilarni darhol ijodiy muhitga kiritib qo'yadigan usullardan biri - portret chizish usulidir. Lekin u ham ko'p vaqt oladi. Qatnashchilar juftliklarga bo'linadilar, qo'llariga qattiq asos (masalan, papka) va oq qog'oz olib, 10 soniya ichida qog'ozga qaramasdan, sheriklarining ko'ziga qarab, uning rasmini chizishlari kerak. Moderatorning buyrug'i bilan ular chizishni to'xtatadilar, rasmga o'z ismlarini yozib, sheriklariga o'zlarini tanishtiradilar va portretlar bilan almashadilar.

Keyin yana boshqa juftliklarga bo'linib, xuddi shu ishni takrorlaydilar. Berilgan vaqtga qarab mashqni 5-10 marta qaytarish mumkin. Shunday qilib, mashq yakunida har bir ishtirokchi 5-10 ta shaxsiy portretga ega bo'ladi. Keyin har bir ishtirokchi induvidualligini aks ettirgan 1-2 portretni tanlaydi, nima uchun aynan uni tanlaganini tushuntiradi. Rasmlar deyarli qaramasdan chizilgani uchun juda kulgili, "xususiylikni aks ettirish" esa ramziy bo'ladi.

Mening gerbim

Bu oddiy tanishuv emas, o'zining va sherigining shaxsini anglashdir. Bunga ko'proq vaqt kerak bo'ladi. Har bir ishtirokchi qog'ozga ritsar qalqoni konturini chizadi, odatda, unda gerb aks ettiriladi. Berilgan vaqtga qarab, vazifa oddiyroq yoki murakkabroq bo'lishi mumkin. Rasmda murakkab variant keltirilgan, uning 1-2 ta elementini qo'llash mumkin. Har bir ishtirokchi bo'laklardagi savollarga javobni rasm orqali ifodalaydi. Ba'zan bu ishni bajarish oson bo'lmasa-da, javob so'z bilan emas, rasmlar ko'rinishida ifoda etilgani ma'qul. Keyin ishtirokchilar tamg'alar bilan almashadilar va qo'llaridagi tamg'a belgilariga izoh berib, tamg'a egasini guruhga tanishtiradilar. Tamg'a egasi uni qanchalik to'g'ri tushunishganini sharhlashi mumkin.

Tanishuv davrasi

Ishtirokchilar davra bo‘lib turadilar. Ishtirokchilardan biri davra o‘rtasiga chiqib, ismini aytadi va o‘ziga xos yoki o‘ylab topilgan harakat yoxud imo-ishorani ko‘rsatib, yana joyiga qaytadi. Hamma ishtirokchilar uning harakati, so‘zlash ohangi, imo-ishorasini iloji boricha aynan takrorlaydilar. Shunday qilib, har bir ishtirokchi o‘z ismini aytadi va o‘z harakati yoki imo-ishorasini ko‘rsatadi.

Bo‘yingizga qarab saflaning!

Ishtirokchilar davrada zich joylashib, ko‘zlarini yumadilar. Ular ko‘zlari yumiq holda bo‘ylariga qarab saflanishlari kerak. Har bir ishtirokchi o‘z joyiga turgach, ular ko‘zlarini ochib, nima bo‘lganini ko‘radilar. Mashqdan so‘ng topshiriqni bajarish oson yoki qiyin bo‘lganini, ular o‘zlarini qanday his qilganlarini muhokama qilish mumkin.

Izoh: bu o‘yinning bir necha xil ko‘rinishi mavjud. Ishtirokchilarga ko‘zlarini yummasdan, ko‘z qorachig‘i rangiga, soch rangiga (och rangdan to‘q rangga qarab), qo‘llarning iliqqligiga va h.z. ko‘ra saflanish topshirig‘ini berish mumkin.

Mening ismimni ayt

Barcha ishtirokchilar davra bo‘lib stullarda o‘tiradilar. Ishtirokchilardan biri turib, boshqa birorta ishtirokchining yoniga keladi va uning ismini aytadi. Agar u to‘g‘ri aytgan bo‘lsa, ikkinchi ishtirokchining o‘rniga o‘tiradi, agar to‘g‘ri topmagan bo‘lsa, yana boshqa ishtirokchining ismini aytishga harakat qiladi. O‘yin davomida hamma o‘rnini almashtirishi lozim.

O‘ng tomondagi qo‘shni, chap tomondagi qo‘shni

Ishtirokchilar davra bo‘lib o‘tiradilar. Ulardan biri boshqa ishtirokchining ismini ayta turib, qo‘lidagi koptokni unga otadi. Ismi aytilgan kishi koptokni ushlab olishi, o‘ng va chap tomonidagi “qo‘shni”larining, ya’ni ishtirokchilarning ismini aytishi va boshqa ishtirokchining ismini aytib, unga koptokni otishi kerak. O‘yin koptok barcha ishtirokchilarga tekkunicha davom etadi.

Juftliklarda intervyu

Har bir juftlikda ishtirokchilar bir-birlaridan uch daqiqa davomida intervyu oladilar. Suhbat chog‘ida o‘zlariga kerakli axborotni yozib oladilar. Keyin hamma davra bo‘lib o‘tiradi va juftliklar ketma-ket bir-birini tanishtiradi.

Intervyu erkin tarzda yoki ma’lum yordamchi savollar bo‘yicha olib borilishi mumkin.

1. “Olma” trening mashg‘uloti.

Maqsad: trening qatnashuvchilarida o‘zaro iliq munosabat shakllantirish.

Qatnashuvchilar davra bo‘lib o‘tiradilar. Boshlovchi, “Mening ismim... Men ...ni yaxshi ko‘raman (xohlagan narsa yoki kishining ismini aytish mumkin), deydi va olmani biron kishiga qarab otadi. Olmani ilib olgan ishtirokchi ham o‘zini shunday tanishtiradi va olmani boshqa ishtirokchiga uzatadi.

Keyin barcha ishtirokchilar o‘zlarini tanishtirib bo‘lgunlariga qadar davom etadi. Ishtirokchilar tanishtirish jarayonida aytish mumkin bo‘lgan jumlar:

Men ...ni yaxshi ko‘raman.
Men yoqtiragan gul
Men yoqtiradigan rang

3. “Barmoqni ushlab ol!” trening mashg‘uloti.

Maqsad: qatnashuvchilarning kayfiyatini ko‘tarish va energiya bag‘ishlash bilan birga, o‘zaro simpatiya uyg‘otish.

Ishtirokchilar doira bo‘lib o‘tirishibdi. Trener, “Hozir hammamiz bir, deganimda o‘ng qo‘lning ko‘rsatkich barmog‘ini ko‘taramiz. Ikki, deganimda chap qo‘limizni chap tomondagi sherigimizning ko‘rsatkich barmog‘i ustiga qo‘yamiz. Uch, deganda esa o‘ng qo‘l barmog‘imizni olib qochib, chap qo‘limiz bilan sherigimizning barmog‘ini ushlab olamiz”, deydi (ko‘rsatkich barmoq tepaga qaratilgan holda yelkadan pastroq va yon tomonda tutiladi).

Qo‘li ushlangan odam qandaydir savolga javob berishi yoki shart bajarishi kerak.

“KECHIRIB YUBORISH” trening mashg‘uloti.

Mashg‘ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo‘llanilishi mumkin bo‘lib emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, shaxslar aro (guruhiiy, oilaviy, ota-ona va farzand) munosabatlaridagi buzilishlarni korrektsiya qilish.

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

Inson ko‘zlarini yumadi, kechirishni maqsad qilib qo‘ygan insonini katta, yorug‘ sahnada tasavvur qiladi, 15-20 soniya davomida hamma o‘sha insonga gullar va sovg‘alar berayotganini hayolan tasavvurda kuzatadi.

Shundan so‘ng inson o‘sha sahnaga va o‘sha holatga o‘zini qo‘yadi va o‘zini ham shu tarzda 15-20 soniya hayolan tasavvurda kuzatadi. Bu mashg‘ulotni har kuni 1-2 marotaba 21 yoki 40 kun davomida bajarish kerak...toki o‘sha insonni chindan kechirib yubormaguncha. Bu mashg‘ulotni trener amaliyotda bajarib ko‘rishni ishtirokchilarga taklif etadi.

“Agar nafratlansang, demak seni ustingdan g‘alaba qozonishdi!” Konfutsiy. Yuqoridagi xikmatli so‘zni asosan xafagarchilik, aybdorlik hissi yuqori bo‘lgan o‘smirlar bilan birga muhokama qilish va ularga salbiy his tuyg‘ularning salbiy ta‘sirini tushuntirish kerak. SHuningdek, agar guruhda bo‘lsa, o‘quvchilar bilan Konfutsiyning yuqoridagi tsitatasi asosida muhokama yoki debat o‘tkazish ham samara beradi.

“QADRIYATRLAR” trening mashg‘uloti.

Mashg‘ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo‘llanilishi mumkin bo‘lib *qadriyatlar tizimida yuzaga kelgan buzilishlarni, *shuningdek motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda.

1-qadam. Ishtirokchilarga 6 tadan stiker(yoki kichiq oq varaqchalar) beriladi va ularning har biriga bittadan o‘zining hayotdagi eng asosiy qadriyatlarini (hayotdagi eng muhim va qadrlil deb hisoblaydigan narsa va omillar) yozib chiqish so‘raladi.

Ishtirokchilarga qadriyat degan so‘zni mohiyatini tushuntirib o‘tish bu yerda foydadan holi bo‘lmaydi, chunki odatda bola va o‘smir yoshidagilarda qadriyatlar mavjud bo‘lsada, qalbidagi muayyan his-tuyg‘ularning qadriyat ekanligini anglab yetmaydilar. Odatda ularning ongida qadriyatlar “kerakli narsa, muhim narsa” tarzida namoyon bo‘ladi.

2-qadam. Ishtirokchilarni yozgan qadriyatlarini muhimligi bo‘yicha 1-2-3...6-tarzida darajalash so‘raladi.

3-qadam. Ishtirokchilar har bir qadriyatining nega aynan 1- yoki 2-o‘ringa qo‘yganini hamda qadrlilik va muhimligi sababini aytib berishlari(yoki o‘sha varaqning ortiga yozishlari) kerak.

Mashg‘ulot individual o‘tkazilganda o‘smirning har bir qadriyati trener bilan muhokama qilinsa, mohiyatini ochishga harakat qilinsa maqsadga muvofiq.

Guruhiy o‘tkazilganda kichik guruhlarda ishlash uchun guruhda birdamlik va jamoaviylik, o‘zaro tushunish simpatiya yaxshi shakllantirilgan bo‘lishi lozim.

“O‘TMISH BUGUN KELAJAK” trening mashg‘uloti.

Mashg‘ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo‘llanilishi mumkin bo‘lib *emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni, *qadriyatlar tizimida yuzaga kelgan buzilishlarni, *xarakter aktsentuatsiyasini psixokorreksiya qilishda, *shuningdek motivatsion sohani rivojlantirishda va psixologik resurslarni shakllantirishda.

Ishtirokchilardan ikki varaq (yoki A4) qog‘ozni teng 3 qismga ajratish so‘raladi.

Quyidagi tarzda.

--	--	--

Birinchi qismga o‘smirlar o‘z o‘tmishlarini tasvirlashlari kerak (rasm shaklida chizishlari yoki bayon shaklida yozishlari ham mumkin, bunda o‘smir o‘ziga qulay tarzda va o‘ziga tushunarli qilib tasvirlashi maqsadga muvofiq). Ko‘rsatma berilgach, vaqt beriladi 5-10 minut.

Ikkinchi qismga o‘smirlar bugunini tasvirlashlari kerak. Ko‘rsatma berilgach vaqt beriladi 10-15 minut.

Uchinchi qismga o'smirlar kelajagini tasvirlashlari kerak. Ko'rsatma berilayotganda o'smirlarga 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 20-30 minut.

“O'tmish hikmat bulog'i, bugun oliy ne'mat, kelajak esa oppoq qog'oz”. O'smirlar yozib bo'lgach, ularga yuqoridagi hikmatli so'zni aytish va ularning bu hikmatga bo'lgan firk-mulohazalarini eshitish kerak.

Kichik ma'ruza: O'tmish hikmat bulog'i bo'lib, undan faqat hikmat olish mumkin, boshqa narsa emas, agar inson bulog'dan 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, ruhiyatini 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 hozir 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'tkach, 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 tutingi kelajakni tasvirini siz bugundan boshlagansiz, har kungi umringiz, qilayotgan ishlaringiz, olayotgan bilim va tajribalaringiz, oldingizga qo'yayotgan ezgu orzu-niyatlaringiz kelajagizni barpo etadi.

Amalga oshirilgan mashg'ulotning yana bir o'ziga hos, ta'sirli jihati shundaki, unda inson orzu qilishni o'rganadi, maqsadlarini oydinlashtiradi, ma'lum bir muddatga o'zini yorqin kelajagida tasavvur qilishga imkon topadi. O'z kelajagini o'zi xohlagandek tasavvur qiladi. Maqsadli inson, orzumand shaxs sifatida o'zini taniydi bu insondagi psixologik resurslarni kuchaytiradi, yashovchanlikni, intiluvchanlikni va motivatsiya hamda iroda kuchini oshiradi.

Psixologik tajribalar shuni ko'rsatadiki, o'zining orzu maqsadlariga ega va unga erishishni chin dildan istaydigan insonlarda iroda darajasi, jismoniy va ruhiy tetiklik, salomatlik darajasi 2-3 marta balandroq bo'ladi. Bunga 2-jahon urushidagi nemis konslagerlarida psixoanalitik faylasuf Viktor Frankl tomonidan olib borilgan kuzatuvlar asosdir.

Uning kuzatuvlari shuni ko'rsatadiki, konslagerlarda qiynoq hamda turli murakkab yashash sharoitlariga faqatgina o'zining rejalashtirgan maqsad va

intilishlari, ishonch va e'tiqodiga, shaxsiy qadriyatlar tizimiga ega insonlarga ko'proq omon qola olganlar.

- ◆ Vizualizatsiya

- ◆ maqsadlar ro'yobini ko'ra olish (tasavvuran ko'z oldiga keltirish) mashg'uloti.

Trener ko'rsatmalari asosida vizualizatsiya amalga oshiriladi. Ko'zlar yumiladi -diqqat nafasga qaratiladi - ortiqcha fikrlardan halos bo'linadi - o'zini jismonan maqsadlari ro'yobga chiqqan joyga ko'chirib o'kazish zarur. Sezgilar orqali va ko'z oldiga keltirish orqali barchasi vizuallashtiriladi.

Fikrlar moddiylashadi, orzular va maqsadlarni doimo yodda tutish ularni sayqallash, ular sari qadam tashlash, ularga tom ma'noda yetishish asosidir.

Treninglarni tashkil etishning asosiy tamoillari

Tayanch iboralar: trening, mashg'ulot, fikr-mulohaza, psixodramma, munosabat, psixologik kontakt.

Trening va uni tashkil etish.

Trening – bu insonni muloqotga o'rgatish uchun bajariladigan o'yin mashqlari va xatti-harakatlari tizimidir. Trening har bir o'yin mashqida uning rahbari, ya'ni treneri bergan ustanovka bilan boradigan jarayondir. Treningning asosiy maqsadi – shaxsni psixologik-ruhiy jihatdan ozod qilish, unda tabiiy erkinlikni his etishni hamda o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnatishni shakllantirishdir.

Treningda uning rahbari, trener yoki dirijyor sifatida ishtirok etadi. Trening maqsadini aniq va nihoyatda tushunarli darajada tushuntirish maqsadga muvofiq. Masalan, boshqa kishilarni yoki o'zini o'zi tushunishga o'rgatish, o'zgalarni va o'zini o'zi o'rganish, o'ziga-o'zi baho berishni ta'minlash, boshqalar fikrini uqa olish va ularni idrok qila bilish kabi o'quvlar. Muloqotda o'zini o'zi boshqarishga zikran e'tiborni to'plashni amalga oshirish maqsadida tavsiya qilinayotgan sxemaga rolli o'yin va munozaralar kiritish orqali trening vazifasini murakkablashtirish mumkin.

Trening 3 qismdan tashkil topgan bo'lib, quyidagilardan iboratdir.

1. Psixofiziologik kontakt o'rnatish.
2. Psixologik kontakt.
3. Psixodramma.

Treningning asosiy ustanovkasi: rolli o'yin shaklida rolli vaziyatni idrok etishni tashkil qilish mutlaqo zarur, chunki trening uning qatnashchilarida trenerning yordamida o'yinda yaratilgan vaziyatlarga nisbatan individual munosabatini uyg'otish zarur.

Treningni o'tkazish davomida uni qatnashchilarining shaxsiy muloqot usullarini o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglashtiruvchi vaziyatni rag'batlantirish joiz.

Trening faoliyati 8-10 mashg'ulotni o'z ichiga qamrab oladi xolos. Treningning hamma mashg'ulotlari uning ishtirokchilari bilan faqat do'stona, samimiy his-tuyg'ular asosida va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi.

Trening ishtirokchilarining soni 7-15 nafar bo'lishi mumkin, lekin bundan ortmasligi lozim. Guruh bilan mashqlarni o'tkazishdagi majburiy mashqlarni shartlar bo'yicha qoidalarga rioya qilinmasa, u holda o'yinli trening ijobiy natija bermasligi to'g'risida oldindan kelishib olishish kerak. Jumladan,

1. Bir-biriga samimiylik, xayrixohlik;
2. Bir-biriga ishonish (o'zaro ishonch);
3. Mashqlarni bajarish davomida shaxsga baho bermaslik, balki uning faoliyatiga va muloqat usullariga baho berishlik;
4. Ishtirokchilar o'yindan qay darajada qanoatlanganligi haqidagi taassurotlarini shu zahotiyotq trenerga ma'lum qilishlik;
5. Topshiriqlarni bajarish faqat ijobiy gepotezaga mo'ljallanganligi;
6. Jismoniy nuqsonlarga nisbatan e'tiborni qaratmaslik;
7. Treningning borishi jarayonida hech kimga hech qanday maslahat bermaslik;
8. "Bu yerda va hozir", degan shartni bajarish, ya'ni trening paytida ro'y bergan hamma narsani tashqariga olib chiqilmaslikka va hozirgi muloqotda nimalarni his etayotganligini ma'lum qilmaslik;
9. Tomoshabinlar trenerning ruxsati bilan emas, balki guruhning barcha a'zolarining roziligiga binoan qatnashishlik kabilar.

Treningni muvaffaqiyatli o'tkazishning va uning sermahsulligi, muvaffaqiyati ko'p jihatdan trener bilan ishtirokchilar o'rtasidagi o'zaro bir-birini tushinish darajasiga bog'liqdir.

Treningni uyushtirishda quyidagi eng qiyin holatlarni inobatga olish va ularni izchil ravishda nazarda tutish maqsadga muvofiq:

1. O'zining shaxsiy ichki siqirligini yengish, barcha ishtirokchilarining ko'zlariga to'g'ridan-to'g'ri va ochiq chiroy bilan, dadil qaray olish;
2. Faoliyatni boshida yaratilgan vaziyat – eng omilkor va qulay bo'lishi kerak;
3. Treningni muvaffaqiyatli o'tkazish trenerdan katta psixik, intellektual tashkiliy jihatidan katta kuch sarflashni, bioquvvat talab qiladi;
4. Trening o'zaro ishtirokchilarni bir-biriga ishongan holda o'zaro samarali ta'sir etish muhitida o'tkaziladi;

Yuqorida ta'kidlab o'tilgan talablarga rioya qilmasdan turib, aslo o'ynovchi guruh hosil qilib bo'lmaydi. Va bunga trening ijobiy ta'sir ko'rsata olmaydi ham.

Mashg'ulotni katta, keng, yaxshi shamollatish imkoniyatiga ega bo'lgan shinam xonada o'tkazish lozim. Xonada ishtirokchilar soniga teng miqdorda stullar bo'lishi kerak. Mashg'ulotda qulay, rohat baxsh etadigan, ko'ngil (dil) ochadigan osoyishta, sokin sharoit yaratilgani yaxshi (ayniqsa, dastlabki, mashg'ulotlarni o'tkazishda),

yarim qorong‘ulik, muloyim (yaxshisi, lirik va minor ovoqli) musiqa, derazalarga nozik, nafis darpardalar tutilgani ma’qul va hokazo.

Har bir ishtirokchi o‘zining o‘yinga va o‘yin yuzasidan improvizatsiya qilishga (tayyorgarliksiz bajarishga) tayyorlashi, ruhiy jihatdan tayyorlamog‘i darkor.

Trener tomonidan psixologik hokimlik o‘rnatiladi, unda hammani (shuningdek, trenerni ham) “Sen”lardan, ismini aytib chaqirishdan, “taxallus”dan foydalaniladi.

Trening bu – inglizcha so‘zdan olingan bo‘lib “mashq qilmoq” degan ma’noni bildiradi. Trening guruhlarda muloqotning madaniy, obro‘li bo‘lishni rivojlantirish maqsadida olib boriladigan psixologik ishlarning faol usuli, ya’ni guruh-guruh bo‘lib munozara, baxs, rolli o‘yin va boshqa o‘yinlarni o‘tkazishga aytiladi.

Shaxsning shakllanishi uchun quyidagi vazifalar ko‘ndalang turadi:

1. O‘zaro munosabatni yaxshilash.
2. Guruh, o‘quvchilari jamoasini jipslashtirish.
3. Har bir kishini o‘z qobiliyatlariga ishonchini mustahkamlash.
4. Xarakterdagi tundlik, tajovuzkorlik kabi xususiyatlarga barham berish.

Trening o‘tkazishdan maqsad shuki, shaxsning salbiy xususiyatlarini yo‘qotish va ongida ijobiy xislatlarni rivojlantirish.

Shu qatori, yana bir necha maqsadlar mavjud.

a) Trening qatnashchilarining bir-birlariga sotsial-psixologik jihatdan moslashishga e’tiborni qaratish va atrofdagilar bilan munosabatini mustahkamlash.

b) Trening qatnashchilarini o‘z hayotini sezilarli darajada o‘zgartirishga erisha olish.

Sotsial psixologik treninglar quyidagicha masalalardan iborat bo‘lishi mumkin.

1. Ma’lum sotsial psixologik bilimlarni egallash.
2. O‘zini va boshqalarni adekvat, to‘g‘ri va to‘liq tushunilishi.
3. Shaxs xususiyatlari nuqsonlarini yo‘qota olish, ularni diagnostika qilish va ishga xalaqit beruvchi to‘siqlarni bartaraf qilish.
4. Shaxslararo munosobatlarning individual usullarini o‘rganish va ularni samarali qo‘llash.
5. Treningda qatnashishda o‘zini erkin tutish.

Trening davomida qatnashuvchini undagi xususiyatlarining o‘zgarishi tabiiy bo‘lishiga qiziqtirish va kerak bo‘lsa, shaxs xususiyatlarini ijobiy tomonga majburan o‘zgartirish lozim.

Trening o‘tkazishda bir necha prinsiplarga amal qilish lozim.

1. Erkinlik prinsipi.
2. O‘zini-o‘zi diagnostika qilish.

Bunda qatnashuvchilar o‘zlarini fosh qilishlari mumkin bo‘lgan o‘zidagi muhim muammolarni anglashlari, uni izohlab berishlari lozim. Agar guruhni yopiq, deb

bilishsa (yopiq guruh guruhga qo'shimcha odam olmaydi), bu guruhda muhim muammolar tez hal bo'ladi va trening muvaffaqiyatli bo'ladi.

Treningni 10-12 kishidan boshlab, 40 kishigacha o'tkazish mumkin. Mashg'ulot kamida 3-4 soat davom etishi kerak.

2. Trening o'tkazish uchun tavsiyalar.

Trening mashg'ulotlari o'tkazish uchun ishtirokchilarni qiziqtirish kerak. Ularning mustaqil ishlashlariga imkoniyat yaratish kerak. Biron-bir qatnashuvchini muhokama qilish mumkin emas. Biror shaxs o'zini baland tutmaslik kerak. Psixolog esa mutaxassisman, deb ro'kach qilmasligi kerak. O'z xarakteringiz bilan qatnashuvchilarni qo'rqitmang.

3. Trening o'tkazuvchi uchun shart bo'lgan ishlar.

1. Muhokama tashkil qilish, ishchi guruhi uchun qoidalar ishlab chiqish va har bir mashg'ulotda trener treningning maqsadi va vazifasini batafsil tushuntirish.

2. Navbatdagi mashg'ulot instruksiyasini berish.

3. Qatnashuvchilar savollariga javob berish va ular bajarayotgan ishni nazorat qilish.

4. Senariy mazmunini trening maqsadi asosida tahlil etish.

5. Trening haqida qatnashuvchilar bilan fikr almashish.

6. Qatnashuvchilar ematsional holatini nazorat qilish va ularga psixologik yordam berish.

7. Har bir mashg'ulotda yakun yasash va uyga vazifa berish.

8. Mashg'ulot oxirida siz haqingizda qatnashuvchilar o'z fikrini bayon qilishlariga imkon berish.

Trening o'tkazish davomida uning qatnashchilarini shaxsiy muloqot usullarini va o'zining boshqalarga nisbatan pozitsiyasini yaqqol anglash protsessini rag'batlantirish kerak.

Trening mashg'ulotlari do'stona, samimiy va ixtiyoriy tarzda o'tkaziladi. Trening o'tkazishdagi shartlar buyicha ma'lum qoidaga rioya qilinmasa, u ijobiy natija bermaydi.

4. Psixologik trening o'tkazishning umumiy qoidalari.

1) Barcha qatnashchilar doira bo'lib o'tirishlari kerak.

2) Qatnashchilar soni iloji boricha 15 tadan ortmasligi shart.

3) Psixolog qatnashchilar bilan birga, trening barcha topshiriqlarini bajarishi shart.

4) Qatnashchilarning har biri hamma mashg'ulotlarda qatnashishi lozim.

5) Treningni boshqaruvchi mashg'ulotlarini mahorat bilan boshqarish kerak, ya'ni mijozning shaxsiyatiga tegadigan, uyaltiradigan vaziyatlardan ko'chish va har bir mijozning fikrini ma'qullash va uni rag'batlantirib turishi kerak.

6) Boshqaruvchi qo'yilgan muammolarini qatnashuvchilarning o'zlari hal qilishlari uchun qulay sharoit yaratish kerak.

7) Mashg'ulot davomida qatnashchilarda o'z taassurotlarini yozib borishi uchun kundalik tutishga ruhsat etiladi.

8) Har bir qatnashchi albatta har bir mashq davomida bildirishi lozim.

9) Hamma boshqalarni diqqat-e'tibor bilan tinglashi kerak.

10) Hamma qatnashchilar ro'y-rost, samimiy va ichidagi gapni gapirishi shart.

11) Qatnashchining biron-bir nuqsoniga e'tibor bermasligi kerak.

12) Trening borishi jarayonida hech kimga hech qanday maslahat berish mumkin emas.

13) Trening jarayonida bemalol «bu yerda» va «hozir» kabi so'zlarni ishlatish shart.

14) Boshqaruvchi har bir mashg'ulot oxirida yakun yasab, qatnashchilardan qanaqa yoki qanday yangilik olganlarini, ularda qanday o'zgarish bo'lganini so'rashi kerak.

15) Boshqaruvchi albatta uyga vazifa berishi va bajarilishini nazorat qilishi kerak.

Moslashish ko'nikmalarini shakllantirish va mustahkamlashga yo'natirilgan mashqlar va o'yinlar.

Maqsad: muloqotchanlikni oshirish sohasidagi treninglar bilan tanishtirish. Shaxsni barkamollashtiruvchi treninglar. Emotsional hissiy zo'riqishlar bilan bog'liq treninglar. Tanani yangi xatti-harakatlarga o'rgatish uchun treninglar. O'quvchilarda moslashish ko'nikmalarini shakllantirishda axillashtiruvchi o'yinlardan foydalanish yo'llari haqida.

“Taqlid” trening mashg'uloti.

Maqsad: shaxslararo o'zaro munosabatlarda konflikt oldini olish.

4 kishi xonadan tashqariga chiqarib yuboriladi, qatnashuvchilar doira bo'lib o'tiradilar. Kirgan odamga vazifa berilgach, hamma uning har bir harakatiga baravar taqlid qilishi kerakligi tushuntiriladi. So'ng birinchi odam kirgiziladi va boshlovchi, “Siz shunday ish bajaring-ki, hamma qoyil qolib, chapak chalsin!”, deydi.

O'yin har bir ishtirokchi chapak chalish kerakligini uqib olmaguncha davom yetadi. Agar tushunolmasa, trener yo'naltiradi, ya'ni “Biz nima qilyapmiz?”, deb so'raydi.

Bu o'yin shaxslaro o'zaro tushunishni ta'minlash bilan birga, mantiqiy tafakkurni rivojlantiradi, sezgirlikka, topqirlikka o'rgatadi.

“Kema” trening mashg'uloti.

Maqsad: shaxslarni o'zaro axillashtirish va tana to'siqlarni bartaraf qilish.

Guruh ikki komandaga bo'linadi. Har bir komandaga bittadan gazeta beriladi. Guruh a'zolari gazetani katta ochib, oyoqlarini qo'yib, gazeta, ya'ni kemaga chiqib, 5 sekund turishlari kerak (sanash hamma tayyor bo'lib turgach boshlanadi). Keyin gazeta ikki buklanadi, a'zolar chiqishadi. Keyin yana ikkiga buklanadi, yana chiqishadi. SHu tariqa gazeta to hamma sig'ib tura olguncha buklanaveradi.

Eng kichik kemada 5 sekund turgan guruh g'olib hisoblanadi.

Bu o'yin bir tan bir jon bo'lishga, guruhning jipslashuviga, ahillashuviga, yordam beradi, epchillikka, chaqqonlikka o'rgatadi.

“Orqama-orqa” terning mashg'uloti.

Ishtirokchilar xona bo'ylab harakat qiladilar. Boshlovchi tana a'zolaridan birining nomini aytadi, masalan, “orqa”, deydi. SHunda ishtirokchilar o'zlariga juft topib, bir-biriga suyanishlari kerak. O'ziga sherik topa olmagan odam o'rtaga chiqadi va o'yinni davom ettirish uchun boshqa tana a'zolarining nomini aytadi (masalan, bosh, qo'l, oyoq, barmoq, yelka va hokazo).

Ijobiy xususiyatlarni shakllantirish va o'z-o'zini adekvat baholashga oid trening mashg'ulotlari

Mashg'ulotning maqsadi-o'zini o'zi tahlil ko'nikmalarini hosil qilish va barcha qatnashchining salbiy tomonlarini har tomonlama tahlili.

Yetakchiga ko'rsatma.

O'z salbiy tomonlarini tahlil qilish katta ichki tuyg'u va jon kuyarlik talab qilganligi uchun yetakchi har bir qatnashchiga alohida e'tibor berishi lozim. Shuning uchun guruhda bir-biriga ishonch muhitini hosil qilish kerak, chunki har bir shaxsning ma'lum holatini his qilish, unga ilk so'z bilan yoki yoqimli qarash orqali yordam bermoqqa mos bo'lgan muhit yaratmoq lozim.

“Qarama-qarshi aloqa” anketasining tahlilini o'tkazishni unutmang. Bunda o'zingizni salbiy tomonlaringizni hikoya qilgan holda boshqalarni ham ochiq suhbatga jalb eting.

Mashg'ulotning taxminiy mazmuni

Birinchi mashg'ulot: Men va tengdoshim

Har bir mashg'ulot 2 bosqichdan iborat.

I-bosqich. Bunda shaxsning holati va kayfiyati, munosabatga kirishishi, salomlashishi, bolalarning bir-birlari haqidagi tasavvurlari kengaytiriladi, asab tizimidagi zo'riqishlar xalos etiladi.

II-bosqich. Guruhli munozara, rolli o'yinlar, ishtirokchilarni frustratsiyaga olib keluvchi vaziyatlar muhokama qilinadi. Xulq-atvordagi ijobiy va salbiy tomonlar bo'yicha fikr almashinadi.

Ushbu treningda ishtirokchilarning optimal miqdori 15-20 kishini tashkil etadi.

Mashq: “Munosabat doskasi”

Mashg'ulotdan oldin devorga bir nechta vatman qog'ozi mahkamlanadi.

Ko'rsatma: Bu o'ziga xos munosabat doskasi hisoblanadi. Bu yerda tengdoshlaringiz bilan muomalada yig'ilgan g'am-alamlaringizni ifodalashingiz mumkin. Belgi qo'yish mumkin emas. “Munosabat doskasi” bir necha mashg'ulotda saqlanadi.

Mashq: “Sirli salomlashish”

Ishtirokchilar doira bo‘lib o‘tiradilar.

Ko‘rsatma: Siz hech kimga qaramasdan salomlashishni amalga oshiring. Guruhdagilar esa salom kimga yo‘nalganini topishlari lozim.

Siz mening ogohlantirishimdan so‘ng, baland ovoz bilan uning ismini aytishingiz kerak. Sizning salomlashishingiz obrazli, yorqin, ammo sirli bo‘lsin. Mashqdan so‘ng guruh a‘zolari uchta eng namunaviy salomlashishni aniqlaydilar.

Mashq “ Guruhimizda tug‘ilgan kun”

Ishtirokchilar sinf bo‘ylab harakatlanadilar, ovoz chiqarish ta‘qiqlanadi.

1-topshiriq: So‘z aytmadan, yilning qaysi faslida tug‘ilganingizga qarab ajraling.

2-topshiriq: Fasllar va oylar bo‘yicha ajraling.

3-topshiriq: Har bir oy, tug‘ilgan kunlar bo‘yicha ajraling.

4-topshiriq: Endi ishtirokchilar bir-birining ortidan yil fasllari, oylar va tug‘ilgan kunlar bo‘yicha saf tortib turadilar. Yil boshidan to oxirigacha izchillikka rioya qilinadi.

Mashq: “Guruhimiz nimaga o‘xshaydi”

Ishtirokchilar aylana bo‘lib o‘tiradilar. Ularga navbat bilan “Guruhimiz nimaga o‘xshaydi?” degan savol beriladi. Ular javob beradilar.

Muhokama:

Birinchi guruhchaga topshiriq: Ideal tengdoshingizning psixologik portretini chizing. U qanday sifatlarga ega bo‘lishi kerak ?

Ikkinchi guruhchaga topshiriq: Sizda nafrat uyg‘otadigan tengdoshingizning psixologik portretini chizing.

Uchinchi guruhchaga topshiriq: Siz o‘z xohishingiz bo‘yicha psixologik portretni chizing (u qanday sifatlarga ega bo‘lishi kerak).

Mashq: “Men ham zo‘rman, Siz ham zo‘r”

Ishtirokchilar xona bo‘ylab harakatlanadilar.

Ko‘rsatma: Siz biror shaxs bilan duch kelgan vaqtingizda bosh barmog‘ingiz bilan “Men zo‘rman”, so‘ngra sherigingizga “Siz ham zo‘r”, deb ayting. Sherik ham ko‘rsatkich barmog‘i bilan “Siz zo‘rsiz”, so‘ngra “Men ham zo‘r”, deb javob beradi. Barcha trening ishtirokchilari o‘zaro uchrashishlari kerak.

Ikkinchi mashg‘ulot: Ijobiy tasavvurlarni shakllantirish

“Mening suyukli o‘yinchog‘im”

Har birimizning yoshlikda sevimli o‘yinchog‘imiz bo‘lgan. Bu haqda unutmaganimiz maqul, chunki u bizni g‘aroyib yoshlik dunyosi bilan bog‘laydi. Tasavvur qiling sevimli o‘yinchog‘imizni olgach, o‘zimizni baxtli his qilishimizni. Siz

o'zingizni suyuqli o'yinchog'ingizni eslaysizmi? U nima? Koptokmi? Yumshoq uyinchoqmi? Uning ismi nima edi? Ular hozir qayerda?

Qatnashchilar bir-birlariga o'zingizni suyuqli o'yinchoqlari haqida hikoya qilishadi. Xuddi shuningdek eslangan suyuqli uyinchoq ko'zlangan tuyg'ular haqida ham so'zlashadi.

Izoh: Bu mashqning mazmunini tushuntirgandan so'ng qatnashchilarga 3-4 daqiqa davomida lirik musiqa tinglab, yoshlikni eslash tavsiya etiladi.

So'ngra hamma davra bo'lib o'tirib, navbatma-navbat o'zlarini suyuqli o'yinchog'lari haqida hikoya qilishadi. Agar guruh katta bo'lsa, yoki vaqt yetishmasa, o'z xotiralari haqida hikoya qilishadi.

“Niqobsiz”

Sizning oldingiz (stol ustida)da bir talay (kartochka) varaqalar mavjud.

Siz navbat bilan kartochkalarni olasiz va hech qanday tayyorgarsizlik unda yozilgan jumlani davom ettirasiz.

Mulohazalaringizni chin ko'ngildan va ochiq-oydin bo'lmog'i lozim. Guruh a'zolari sizni diqqat bilan tinglashadi. Agarda ular sizni qalbaki yoki yuzaki mulohaza yuritayotganingizni sezishsa, yana boshqatdan kartochka olib, javob berishingizni so'rashadi.

Izoh: Qatnashchilar katta davra bo'lib o'tirishadi. Har biri bittadan varaqa (kartochka) olishadi. Yetakchi matn yozilgan kartochkalarni oldindan tayyorlab qo'ygan bo'lishi kerak. Kartochkalar qatnashchilar sonidan ko'p bo'lmog'i zarur, chunki ayrim ishtirokchilar birinchi marta topshiriqni bajara olmasliklari mumkin.

- “Varaqalar (kartochka)ni taxminiy mazmuni”

-“menga atrofimdagilarningxususiyatlari (yoqadi) ma'qul.”

-“Uni unitish men uchun juda qiyin, ammo men...”

-“Qachon men... juda uyalamani...”

-“Qachon meni... menga juda yoqadi...”

-“Buning juda qiyinligini bilaman, ammo ba'zan meni kishilar tushunmaydi, chunki men ...”

-“Ishonamanki, hali men...”

“Miskin”

Ma'lumki, har birimizning xulq-atvorimizda hayotimiz davomida xalaqit beradigan noxush odatlarimiz mavjud, hammamiz ham ulardan xoli bo'lishni istaymiz. Endi qatnashchilardan biri bir necha daqiqa xonadan chiqadi. Qolganlar esa shu paytda chiqqan kishini (masalan: qupol, dimog'dor, jahldor va boshqa)5-7 ta hulqsiz (miskin)ligin tuzatadilar. Ushbu tuzatish takliflari barcha ma'qullagandan keyin qabul qilinadi.

Izoh: mumkin variantlar.

A) xonadan chiqqan ishtirokchini yetakchi taklif qiladi. Oldin uning o'zi guruh a'zolari yozishlari mumkin bo'lgan sabablarini aniqlashga harakat qiladi. So'ng guruh a'zolari tuzgan ro'yxat unga beriladi. Qatnashchi o'z navbatida kerak bo'lgan (ma'qul topgan), xohlagan savolni berishi mumkin.

B) Sabab va kamchiliklar yozilgan ro'yxat o'qilmaydi.

“Mening ojiz tomonlarim”

Har bir ishtirokchi o'zi yoqtirmaydigan ammo xulq-atvorida mavjud bo'lgan ojiz tomonlari haqida hikoya qiladi. Buning uchun faqatgina xulq-atvoridagi salbiy tomonlar, zararli odatlargagina emas, balki ma'lum holatlarda qarama-qarshilik yuzaga keltiradigan barcha harakatlar haqida gapirish lozim. Bunda o'z so'zlaringizni qo'shtirnoq ichiga olmasdan va barcha ojiz tomonlaringiz haqida ochiq-oydin hikoya qiling. Buning uchun sizga 3 daqiqa vaqt beriladi.

Izoh: Mazkur mashqning maqsadi har bir ishtirokchini o'zida mavjud ojiz tomonlarini aniqlash, o'z kamchiliklarini oqilona tahlillashga qaratilgan. Bunga erishish uchun har bir kishi o'zining kuchli xislatlariga suyanmog'i darkor.

Bu mashqni ikki xilda ya'ni, katta davra (15-20) yoki 8-10 kishidan iborat kichik guruhlarga bo'linib o'tkazish mumkin.

“Men kimman”

Bir dona oq qog'oz olib “men kimman?” savoliga javob yozing

“Men guruh a'zolari nazarida”

1. Savollarga javob bering.

Guruh hamda guruh a'zolari meni qanday kishi deb qabul qilishadi?

Guruh sizni qanday baholashini batafsil tasvirlab bering.

Masalan: Guruh meni kam harakat, xotirjam, unchalik e'tiborga loyiq bo'lmagan narsalar bilan mashg'ul kishi sifatida qabul qiladi. Akram meni juda uyatchan deb hisoblasa, Karim esa ko'rimsizgina deb o'ylaydi...

“Qarama-qarshi aloqa” anketasi

Qatnashchining ismi _____

Mashg'ulot vaqti _____

1. Mashg'ulotda ishtirok etish darajasi 0,1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

Mashg'ulotda aktiv qatnashishda nima xalaqit qiladi? _____

2. Siz mashg'ulotda yo'l qo'ygan asosiy xatingiz?

a) o'zingizga nisbatan _____

b) qatnashuvchilarga nisbatan _____

v) mashg'ulot o'tkazuvchiga nisbatan _____

3. Sizga ma'qul bo'lgan yoki biror bir muammo (salbiy xususiyat)ni bartaraf etishda yordam bergan mashg'ulot (qismi) nomi.

4. Sizga ushbu mashg'ulot qismlaridan qaysi biri ma'qul bo'lmadi va nima uchun? _____

5. Mashg'ulot o'tkazuvchiga takliflaringiz _____

“Mening bo'lajak kasbim”

mavzusida trening mashg'ulotini o'tkazish

Maqsad: O'quvchilarni turli kasblar bilan tanishtirish va turli xil usullardan foydalanib kasblar olamiga qiziqtirish, kasb tanlashda e'tibor beriladigan jihatlar: tanlovdagi ixtiyoriylik, oilasiga va yaqinlariga foyda keltirish, o'z xohishi va ehtiyoji asosida kasb tanlashga qiziqtirish.

Jihoz va ko'rgazmalar: Ovozli videoprojektor, monitor, doska, plakatlar, A4 formatli qog'oz va rangli qog'ozlar.

Kirish qismi

- Trening qoidolari,
 - Faollik
 - Ko'ngilli ishtirok
 - Belgilangan vaqtga rioya qilish
 - Boshqalar fikrini hurmat qilish
 - Qo'l ko'tarish qoidasi
 - Fikrni qisqa va lo'nda bajarish
 - Psixologik xizmatning asosiy yo'nalishlari haqida qisqacha ma'lumot berish.
1. Psixologik diagnostika
 2. Psixologik profilaktika
 3. Psixologik korreksiya
 4. Psixologik konsultatsiya

Treningda o'tkaziladigan metodika va mashqlar bilan tanishtirish.

“G'aroyib tanishuv”, “Kasblarni ayti ber” mashqlari va ““Istayman”, “Qila olaman”, “Kerak”” metodikasi

Asosiy qism

1. “Mening sevimli kasbim” mashqi

Maqsad: gurux a'zolari o'rtasida psixologik muxitni yaratish, o'zi qiziqqan kasb haqida ma'lumotga ega bo'lish.

Mashqning borishi: ishtirokchilarga oq qog'oz beriladi, qo'l bilan odam shaklini yasash va unga o'zi qiziqqan kasb nomini berish taklif qilinadi va qog'ozdan yasalgan odamning oldi tomoniga kasbning ijobiy, orqa tomoniga esa salbiy tomonlarini yozish taklif etiladi.

Natijalar guruxlararo tahlil qilinadi

Mashg'ulotning o'tkazilishi: 5-10 daqiqa

2.“Kasblarni aytib ber ” mashqi

Maqsad: O'quvchilarning kasblar haqidagi bilimlarini yanada kengaytirish va kasblar to'g'risidagi bor bo'lgan bilimlarini faollashtirish.

Ko'rsatma: “Quyidagi sohalarda ishtirok etuvchi kasblar nomini aytib bering

- Non mahsulotlari ishlab chiqaruvchi
- Uy-joylarini quruvchi
- Teleko'rsatuvlar yaratuvchi
- Yo'l harakati transportini nazorat qiluvchi
- Jamoat tartib intizomini nazorat qiluvchi
- Bolalarga ta'lim va tarbiya beruvchi

O'quvchilar ekrandagi kasb egalarining rasmlarini nomlaydilar va qisqacha ta'rif keltiradilar.

3.“Istayman”, “Qila olaman”, “Kerak” metodikasi

Kirish so'zi: Kasb tanlashning ahamiyati, ongli kasb tanlashga tayyorlashdan iborat. Kasb tanlash bu har bir odamning hayotida murakkab va mas'uliyatli qadam bo'lib, odamning kelajagi bu tanlovga bevosita bog'liqdir. Kasbni to'g'ri tanlash demak hayotda o'z o'rnini tanlash demakdir.

Kasbni to'g'ri tanlash uchun nima qilish kerak? Buning barchasini uchta sxema yordamida tasvirlang va o'z fikringizni bayon eting.

Yozma ish: O'quvchilar oq qog'ozga . “Istayman”, “Qila olaman”, “Kerak” aylanalari sxemalarini chizadilar va nima bilan mashg'ul bo'lishni istashlarini, kelajakda kim bo'lishlarini, qanday yutuqlarga erishishlarini yozadilar.

Muhokama: O'quvchilar gurux ichida o'z fikr mulohazalarini bildiradilar va guruxlar o'rtasida baxs munozara o'tkazadilar.

Yakuniy qism

Har bir kasbda qiyinchiliklar bo'lib, ularni bilish, o'zlashtirish va bajarish lozim. Bu xususiyatlar kasb tomonidan odamga qo'yiladigan talab ham deb ataladi. Agar ular odamning shaxsiy sifatлари, uning individual-psixologik xususiyatlari va imkoniyatlari bilan mos keladigan bo'lsa, bu odamning kasbiy yaroqliligini bildiradi. Yutuqlar bu sizning oldingizga qo'ygan maqsadingizga erishishda yordam beruvchi shaxsiy sifatlar. Kamchiliklar bu oldinga qo'yilgan maqsadga erishishda to'sqinlik qiluvchi yomon odatlar, iroda kuchi, malaka, bilim va ko'nikmalarning yo'qligi. Imkoniyatlar- bu ijobiy tashqi sharoitlardir.

Psixogigiyenik seanslar

1 – 2 mashg'ulotlar

Avtogen mashqi seansini boshlaymiz. Arava izvozchisi, holatini egallang. Chuqur nafas, ravon va ohista nafas oling, muskullarni bo'shashtiring, tinchlaning, sizga hech narsa halaqit bermaydi, hech qanaqa shovqin va ovozlar halaqit bermaydi. Sizgacha yetib bormaydi. Siz faqat mening ovozimni eshitasiz, mashg'ulotdaligingizni unutishga harakat qiling osoyishtalik, mening ovozimga diqqat qiling, men 10 – gacha sanayman, 10- deganimda ko'zingizni yumasiz.

1, 2. meni hech narsa bezovta qilmayapti,

3, 4. men hech narsani o'ylamayapman, menga hech narsa halaqit bermayapti.

5, 6. tanqid yo'q men hech narsani o'ylamayapman, xotirjamlik og'ushidaman.

7, 8. men ichki osoyishtaligim bilan tanhoman.

9,10. ko'zingizni yuming, ovozimga e'tiboringizni qarating, ovozimga quloq soling, mening baland ovoz bilan aytgan so'zlarimni ichingizda yoki pichirlab takrorlaysiz, osoyishtalik va hordiq holatlarini xis qilamiz.

Mening ovozim paydo bo'ladi va yo'qoladi. Ovozimning paydo bo'lishini kuting, o'zga xayollar yo'qoldi, fikringiz xotirjamlikka qaratilgan, men osoyishtalikni sezayapman, muskullarim bo'shashkan, lanj, men juda hotirjamman, (pichirlab takrorlang. Bu osoyishtalik mutlaq holatini xis qiling).

Meni hech narsa bezovtalantirmaydi, men mutloqo xotirjamlik xis qilaman, men borgan sari osoyishtalikka cho‘kaman, men muvozanat his qilaman, men mutloqo xotirjamlikka berilaman, meni osoyishtalik o‘rab olayapti (osoyishtalik, hordiq, ruhiy muvozanat holatlarini his etadilar). Hammasi ketdi, hammasi dam olayapti, men ichki osoyishtaligim bilan tanhoman, men dam olayapman, men yengil, juda yengil nafas olayapman.

Tanamga yoqimlik iliqlik quyilayapti, o‘ng qo‘lim lanj va bo‘shashgan, u o‘ng belimda og‘ir yotibdi. O‘ng qo‘lim borgan sari og‘irlashayapti, o‘ng qo‘ling barmoq uchidan panjaga, bilakka to yelkagacha qo‘rg‘oshin og‘irligi quyilayapti, o‘ng qo‘li og‘ir, og‘irlik o‘ng yelkamni pastga tortayapti, og‘irligidan o‘ng yelka egilayapti, o‘ng qo‘l og‘ir, uni ko‘tara olmayman (o‘zingiz sezing o‘ng qo‘l og‘irgini xis qiling).

Men xotirjamman mening o‘ng qo‘lim juda og‘ir hamma o‘ng qo‘lining og‘irlik holatini his qiladi. O‘ng qo‘l issiqlikka to‘la boradi, o‘ng tomirlari kengayapti. O‘ng qo‘lga yoqimli issiqlik taralmoqda, barmoq uchlari panja, bilak va yelka isiy boshlaydi. Issiqlik barmoq uchlari qitiqlaydi. O‘ng qo‘l issiqlikka to‘lib boradi. O‘ng qo‘l chap qo‘ldan issiqroq, fikrlaringizni faqat shunga jamlang, o‘ng qo‘l og‘ir va issiq, o‘ng qo‘l qaynoq suvda, u og‘ir va issiq, siz o‘ng qo‘l tomirlari kengayishini xis qilayapsiz. O‘ng qo‘l issiq, meni hech narsa hayajonlantirmayapti, mutloqo jismoniy va ruhiy osoyishtalik. Men mutlaqo bo‘shashtim, tinchlandim, nafas olishim bir tekis, mening kayfiyatim yaxshi, men o‘z kuchimga ishonaman. Boshim tetik va yengil, men yaxshi dam oldim. O‘ng qo‘l og‘irligi ketayapti, barcha og‘irlik va issiqlik izziz yo‘qoldi. Mening har bir so‘zim bilan tanangizning har bir hujayrasi, quvvat va tetiklik, birdamlik bilan to‘layotganini his qilasiz. Men 10 gacha sanayman. Siz ko‘zingizni ochasiz.

1,2 - biz yaxshi dam oldik.

3,4 – bizning kayfiyatimiz yaxshi, hech qanaqa noxush sezgilar yo‘q.

5,6 –bizning o‘zimizning ko‘nglimiz to‘q, har birimiz butun tanamizda yengillik his qilamiz.

7,8 – men qattiq va shirin uyqudan uyg‘onayotganday (o‘zingizga ayting va his qiling). Osoyishtalik holatidan chiqdik, chuqur nafas oling.

9,10 – ko‘zingizni oching, kerishing jilmaying.

Izoh: Avtotrening seansiga o'rgatish 1 chi 2 ta mashg'ulotda amalga oshiriladi. 1chisining davomiyligi 20 – 25 minut 2 chisiniki 15 – 18 minut.

Seanslarning bir xilligi va muvozanat bir xilligi ishlab chiqarishining oldini olish uchun iloji boricha seans mazmunini turli – tuman tarzda, lekin mashqlarning kelib – ketishini saqlagan holda, o'zgartirmasdan olib borish zarur. Bu keyingi 2 – 3 chi mashg'ulotlarda o'quvchilar o'z ustida mustaqil ishlash kerakligini bildiradi.

Maqsadi: Hissiy taranglik, ortiqcha hayajonlik, qat'iyatsizlik, uyatchanlik, depressiv holat imtihonlar oldidagi qo'rquv va boshqalarni yo'qotish.

GLOOSARIY

AHLOQ	shaxsning jamiyatga va boshqa kishilarga nisbatan burchini belgilab beruvchi me'yorlar tizimi, ma'naviy hulq qoidalari.
DIFFUZ GURUH	odamlarning tasodifiy birlashuvi natijasida hosil bo'lgan guruh.
DIN PSIXOLOGIYASI	diniy ong, his-tuyg'ular kabi fenomenlarning ijtimoiy-psixologik omillarini o'rganuvchi psixologiya tarmog'i.
DIQQAT	ongning muayyan ob'ektga yo'naltirilishi va unda to'planishidan iborat psixik holat. Diqqat ixtiyorsiz, ixtiyoriy, va ixtiyoriydan keyingi turlarga ajratiladi.
GURUH	odamlarni birgalikdagi faoliyat mazmuni yoki muloqotda bo'lish xarakteri kabi qator belgilariga asoslangan birligi. Guruhlar real va shartli bo'lishi mumkin.
GERONTOPSIXOLOGIYA	psixologiya tarmog'i, qarilik davri psixologiyasini o'rganadi.
GESHTALTPSIXOLOGIYA	hozirgi zamon chet el psixologiya maktablaridan biri bo'lib, XX asrning 30-yillarida Germaniyada shakllangan. Unda murakkab psixik hodisalarni tushuntirish uchun hodisalarning bir butunligini asos qilib olinadi. Asoschilar: M.Vertgeymer, V.Kyoler, K. Koffka.
BOSHQARUV PSIXOLOGIYASI	psixologiya fanidagi boshqarish faoliyatining psixologik qonuniyatlarini o'rganuvchi soha.
BIXEVIORIZM	XX asr boshlarida AQShda maydonga kelgan yo'nalish bo'lib, bunda psixologiyani o'rganish predmeti qilib faqat odamning Xulq-atvori olingan. Bu yo'nalishning asoschilari D.Uotson, E.Torndayklardir
YOSH	indivdning ma'lum aniq vaqtda belgilangan psixik taraqqiyotining bosqichi.
YOSH PSIXOLOGIYASI	psixologiya fani tarmoqlaridan bo'lib, turli yoshdagi odamlarning psixologik xususiyatlarini va rivojlanish qonuniyatlarini o'rganadi.
YOSH DAVRI NIZOLARI	o'ziga xos, uncha uzoqqa cho'zilmaydigan ontogenez davrlari bo'lib, bu vaqtda keskin psixik o'zgarishlar

	ro'y beradi.
JAMOA	maqsadlari jamiyat maqsadiga mos keladigan umumiy faoliyat bilan birlashgan odamlar guruhi.
IDROK	sezgi a'zolariga ta'sir etib turgan narsa va hodisalarning bevosita yaxlitligacha aks ettirilish jarayoni.
IMIDJ	shaxsning boshqalar tomonidan tan olinadigan o'ziga xos xususiyatlari.
INDIVID	biologik turga kiruvchi alohida tirik mavjudot.
KICHIK GURUH	a'zolari birgalikdagi faoliyat bilan shug'ullanuvchi va bevosita shaxslararo munosabatda bo'luvchi kishilar guruhi.
KONFORMLIK	indivdning guruh fikrlariga tashqi tomondangina qo'shilib, ichki tomondan esa qo'shilmay o'z fikrida qolishi, guruhga ongli ravishda moslashishi.
KUZATUVCHANLIK	shaxs xususiyatlaridan biri, u idrok qilish jarayonida narsaning kamdan-kam uchraydigan, ammo muhim tomonlarini payqay olishida namoyon bo'ladi.
KO'NIKMA	odamning ma'lum ishni bajarishga tayyorligida ko'rinadigan qobiliyati. Ko'nikma mahoratning asosini tashkil qiladi
LONGITYUD TADQIQOT	tekshiriluvchilarni uzoq muddat va doimiy ravishda o'rganish. Longityud tadqiqot odamdagi individual va yosh davrlaridagi o'zgarishlarni qayd qiladi.
MALAKA	mashq qilish jarayonida ish harakatlar bajarishning avtomatlashgan usullari.
MEDITATSIYA	inson psixikasi va ongini chuqur jamlangan holatga keltirish maqsadida o'z-o'ziga aqliy ta'sir o'tkazish. Bu holatda odamning tanasi bo'shashgan, hissiy kechinmalar va tashqi muhit ta'sirlaridan holi bo'ladi
MELANXOLIK	temperament turlaridan, psixik faollikning sust, tez ta'sirlanuvchan, xatto arzimagan narsalar uchun ham juda chuqur ta'sirotda berilishi bilan xarakterlanadi.
PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA	psixologiya tarmog'i, ta'lim va tarbiya qonuniyatlarining psixologik asoslarini o'rganadi
PSIXIKA	yuksak darajada tashkil topgan materiya – miyaning funksiyasi. Uning mohiyati voqelikni tuyg'ular, idrok, tasavvur, fikrlar, iroda va boshqalar ko'rinishida aks

	ettirishdan iborat.
STRESS	kuchli qo‘zovchilar ta’sirida yuzaga keladigai ruhiy holat.
TEMPERAMENT	shaxsniig individual psixologik xususiyatlari majmui. TEST – standartlashtirilgan psixologik sinov.
UMUMIY PSIXOLOGIYA	psixologiyaning umumiy qonuniyatlarini, nazariy asoslarini, metodlarini nazariy va eksperimental tadqiq qiluvchi sohasi.
USTANOVKA	kishing tevarak atrofidagi odamlarga yoki ob'ektlarga nisbatan qanday munosabatda bo‘lish, ularni ma’lum darajada idrok qilish, sezish, ularga baho berish va qandaydir harakat qilishga tayyorgarligini anglatadigan holat.
QOBILIYATLAR	shaxsga ma’lum faoliyatni muvaffaqiyatli bajarish, bilimlarni tez va osonlik bilan o‘zlashtirishga yordam beruvchi individual psixologik xususiyat.
SHARTLI GURUH	odamlarning ayrim belgilari (yoshi, kasbi va h.k.)ga qarab birlashtiriluvchi guruh.
XOLERIK	temperament turi, u hissiyotning jo‘shqinligi, kayfiyatning birdaniga tez o‘zgarib qolishi, hissiyotning muvozanatsizligi va umumiy harakatchanligi bilan ifodalanadi
XARAKTER AKTSENTUATSIYASI	xarakter alohida xususiyatlarining haddan tashqari ifodalanishi (psixopatiyaga yaqinlashuvi).
XARAKTER	kishidagi barqaror psixik xususiyatlarning individual birligi. U shaxsning mehnatga, atrofidagi narsa va hodisalarga, boshqa kishilarga va o‘z-o‘ziga bo‘lgan munosabatlarida ifodalanadi.
FRUSTRATSIYA	kishining maqsadga erishish yo‘lida uchragan, ob'ektiv ravishda engib bo‘lmaydigan yoki sub'ektiv ravishda shunday tuyuladigan qiyinchiliklar tufayli paydo bo‘ladigan psixik holati.
FATAL	qochib bo‘lmaydigan, oldini olib bo‘lmaydigan hodisa.
HISSIYOT	odamning yuksak ehtiyojlari qondirilishi yoki qondirilmasligiga nisbatan munosabati.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Huquqiy-me'yoriy hujjatlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" PF-60-son Farmoni, - T.: 2022.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" PF-5712-son Farmoni, - T.: 2019.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi "2022-2026yillarda maktab ta'limini rivojlantirish bo'yicha milliy dasturni tasdiqlash to'g'risida" PF-134-son Farmoni, - T.: 2022.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 26-maydagi "Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi hamda uning tizimidagi tashkilotlar faoliyatini samarali tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-79 son Farmoni, - T.: 2023.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024-yil 21-iyundagi "Maktabgacha va maktab ta'limi tashkilotlari xodimlarini uzluksiz kasbiy rivojlantirish tizimini takomillashtirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-231-son qarori, - T.: 2024.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari

1. Mirziyoyev Sh.M., Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar // Sh.M. Mirziyoyev. – Toshkent: O'zbekiston, 2017. – 104 b.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyevning 2020-yil 29-dekabrdagi Oliy Majlisga Murojaatnomasi. (2020-yil 29-dekabr).

Maxsus adabiyotlar

1. Sh.Yakubjanova, R.Abdullayeva. Ota-onalar va pedagog-psixologlar uchun "sog'lom avlod" dasturi. T. 2022
2. Sh.T.Xalilova. "Men o'zim" dasturi (trening ishlanmalari) 8-11-sinflar uchun. T. 2022
3. Sh.T.Xalilova. Bolalar va o'smirlarda destruktiv xulq-atvorning va suitsid profilaktikasi ilmiy-metodik qo'llanma. T. 2022

4. “Kamalova Nazifa Mirzaliyevna. TENG-TENGGA” - zamonaviy yoshlar kraudsorsing dasturining modifikatsiyasi (tengdoshlar darajasi). T. 2022

5. X.X.Jabborov. O‘qituvchining kasbiy faoliyatiga psixologik tayyorligi va kasbiy stress, kasbiy (emotsional so‘nish) holatlari diagnostika test to‘plami T. 2022

6. Ismailov A., Daminov H., Karimov N., Ahmedov X., Tog‘aeva G. Qosimova Z. O‘quvchilarni xalqaro tadqiqotlarga tayyorlashga mo‘ljallangan Axborotnoma Ison. Umumiy o‘rta ta‘lim muassasalari o‘qituvchilari, soha mutaxassisleri, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quvchilari uchun mo‘ljallangan test topshiriqlari to‘plami. “O‘qituvchi” Nashriyot-matbaa ijodiy uyi, Toshkent, 2020-yil, 14,85 bosma taboq.

7. Ishmuhammedov R.J, Yuldashev M.A, “Ta‘lim va tarbiyada innovatsion pedagogik texnologiyalar” “Nihol” nashryoti, -T.2013-y.

8. Ishmuhammedov R. O‘quv jarayonida interfaol uslublar va pedagogik texnologiyalarni qo‘llash uslubiyati. - T.: RBIMM, 2008. – 68 b.

9. Ergasheva M. O‘quvchilarning tabiiy-ilmiy savodxonligini monitoring qilish va baholash. Monografiya. Toshkent, 2023-yil

10. Eshqobilov S. Ta‘lim muassasalarini boshqarishda axborot tizimlarini joriy qilish. Metodik qo‘llanma - A.Avloniy nomidagi XTTRMXQTMOI, 2018-y.

11. Jumanazarov S. Ta‘limda raqamli texnologiyalar. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent: - 46 b. Toshkent shahar PYaMO‘MM

12. Tolipova J.O. Pedagogik texnologiyalar-do‘stona muhit yaratish omili. - T.: YuNISEF, 2005-y.

13. Yevropa Kommissiyasi (2020): Ta‘lim va O‘qitish 2020 Dasturi, “O‘qituvchilarni kasbiy rivojlantirish” Mavzuviy Ishchi Guruhi, Limassoldagi Tenghuquqli tahlil olish to‘g‘risidagi hisoboti, Kipr, 17-21-oktyabr, 2010.

14. Iqtisodiy Hamkorlik va Rivojlantirish Tashkiloti(OECD) (2015): Samarali o‘qituvchilarni ishga yollash, ularni rivojlantirish va ushlab qolish – Yakuniy hisobot:

O‘qituvchilar ahamiyatga egadir.

IV. Fanga oid adabiyotlar

1. Kamalova Nazifa Mirzaliyevna, “Ko‘rish, eshitish, tushunish” - voyaga yetmaganlarda o‘z joniga qasd qilish xatti-harakatlarini erta aniqlash bo‘yicha ko‘nikmalarni rivojlantirish dasturi. T. 2022

2. D.Ismailova, “Qizlar daftari” (umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining 8-9-sinf o‘quvchilari uchun qo‘llanma). T. 2022

3. Q.Matxoliqov, “Yigitlar daftari” (umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining 8-9-sinf o‘quvchilari uchun qo‘llanma). T. 2022

4. F.M.Abduraxmonov. Kasbiy stress, emotsional so‘nish holatlari profilaktikasi va korrektsiyasiga qaratilgan korreksion dasturi. T. 2022

5. M.Quronov, X.Jabborov. Shaxsning axloqiy -ma'naviy indikatorlari shaxsiy xususiyatlari va fazilatlarini aniqlovchi ijtimoiy – psixologik dastur. T. 2022
6. Sh.Yakubjanova, R.Abdullayeva. O'quvchi-yoshlar uchun "Kelajak qo'lingizda" dasturi. T. 2022
7. Obuxova, L. F. 026 Vozrastnaya psixologiya: uchebnik dlya bakalavrov / L. F. Obuxova. — M.: Izdatelstvo Yurayt, 2013. — 460 s.
8. Bern, E. Iгры, v kotorye igrayut lyudi / E. Bern. — M.: AST, 2004. — 368 s.
9. Karpman, S. A Game Free Life / S. Karpman. — New York: HarperCollins, 1988. — 256 p.

Elektron ta'lim resurslari

1. <https://onlinedu.uz/>
2. <https://avloniy.uz/uz>
3. <https://ru.wikipedia.org>
4. <https://www.oecd.org/>
5. <http://www.gov.uz>
6. <https://www.uzedu.uz/>
7. <http://ziyonet.uz/ru>