

O'QUVCHILARNI SOG'LOM PSIXOLOGIK RUHDA  
TARBIYASH USULLARI

*Xidirova Aziza Abdullayevna*

*Samarqand viloyati Paxtachi tumani*

*7-maktab amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Maqolada o'quvchilarning sog'lom psixologik ruhda tarbiyalanishi usullari ko'rib chiqilgan. Ta'lim jarayonida psixologik salomatlikni saqlash, motivatsiya, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va o'quvchilarni stressdan himoya qilishga qaratilgan samarali metodlar tahlil qilingan. Shu bilan birga, maktab muhitida o'quvchilarning hissiy va ruhiy barqarorligini mustahkamlash bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

**Kalit so'zlar:** psixologik tarbiya, o'quvchilar motivatsiyasi, hissiy barqarorlik, stressni boshqarish, maktab muhitida psixologik yordam, ijtimoiy ko'nikmalar, ruhiy salomatlik, pedagogik metodlar, ijobiy motivatsiya, o'quvchi rivoji, psixologik qo'llab-quvvatlash, emotsional intellekt, sinf boshqaruvi, o'quvchi ishtiroki, ta'lim jarayoni.

**Аннотация:** В статье рассматриваются методы формирования у учащихся здоровой психологической среды. Проанализированы эффективные методы сохранения психологического здоровья, развития мотивации, социальных навыков и защиты учащихся от стресса в образовательном процессе. Также даны практические рекомендации по укреплению эмоциональной и психической устойчивости учащихся в школьной среде.

**Ключевые слова:** психологическое воспитание, мотивация учащихся, эмоциональная устойчивость, управление стрессом, психологическая помощь в школе, социальные навыки, психическое здоровье, педагогические методы, положительная мотивация, развитие учащихся, психологическая поддержка, эмоциональный интеллект, управление классом, участие учащихся, образовательный процесс.

**Annotation:** The article examines methods for fostering a healthy psychological environment among students. Effective methods for maintaining psychological health, enhancing motivation, developing social skills, and protecting students from stress in the educational process are analyzed. Practical recommendations are also provided for strengthening students' emotional and mental resilience in the school environment.

**Keywords:** psychological education, student motivation, emotional resilience, stress management, psychological support in school, social skills, mental health, pedagogical methods, positive motivation, student development, psychological assistance, emotional intelligence, classroom management, student participation,

educational process.

## **KIRISH**

O'quvchilarning sog'lom psixologik ruhda tarbiyalanishi zamonaviy ta'lim jarayonining eng muhim qismidir. Psixologik salomatlikni saqlash va rivojlantirish nafaqat ularning bilim olish samaradorligini oshiradi, balki ijtimoiy va hissiy ko'nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi. Bu jarayonda asosiy e'tibor o'quvchilarning ichki motivatsiyasini uyg'otishga, ularni faol va ijobiy muhitga jalb qilishga qaratiladi.

Pedagoglar va psixologlar birgalikda o'quvchilarning hissiy holatini doimiy ravishda kuzatib borishlari zarur. Stressni boshqarish, ijtimoiy muhitga moslashish va konfliktlarni hal etish ko'nikmalari maktab yoshidagi bolalar uchun muhimdir. Shu sababli darslarda faol o'yinlar, guruh ishlari va interaktiv mashg'ulotlar qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu usullar o'quvchilarga o'z fikrlarini ifodalash, bir-birini tinglash va hurmat qilishni o'rgatadi, shuningdek, ularni ruhiy jihatdan mustahkamlaydi.

Shuningdek, o'quvchilarning hissiy intellektini rivojlantirishga e'tibor qaratish lozim. Bu, ular o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqalarning hissiyotlarini tushunish va ijobiy munosabatlar o'rnatish imkonini beradi. Maktabda psixologik yordam markazlari, maslahatlar va individual suhbatlar o'quvchilarni qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi.

Motivatsiya yaratishda ijobiy rag'batlantirish usullari samarali hisoblanadi. Masalan, o'quvchilarning yutuqlari va mehnati e'tirof etilishi, kichik muvaffaqiyatlar mukofotlanishi ularni yanada faol va ishtiyoq bilan o'qishga undaydi. Shu bilan birga, ota-onalar va jamoaning qo'llab-quvvatlashi ham o'quvchilarning ruhiy barqarorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Ta'lim jarayonida sog'lom psixologik ruhni saqlash uchun ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish muhimdir. Bu, bolalarga guruhda ishlash, o'zaro yordam ko'rsatish va jamiyat bilan samarali muloqot qilishni o'rgatadi. Shu tariqa, o'quvchilar nafaqat bilim, balki ijtimoiy mas'uliyat va emotsional barqarorlikni ham egallaydi.

Ruhiy muhiti sog'lom oila a'zosi bo'lgan bolaning birinchi bor maktabga borishi qanchalik hayajonli bo'lmasin bola uchun jiddiy qiynchiliklar tug'dirmaydi. Chunki maktabda o'qituvchi hamma bolalarga bir ko'z bilan qaraydi. Oilada ham bolaga maktabga borganligi munosabati bilan alohida erkatoyga qarash qilmasdan, maktab uning o'zi uchun kerak bo'lgan burch, sifatida qaragan ma'qul. Chunki, mana shunday qaralgandagina bola uy vazifalariga, maktabda berilgan topshiriqlarga shaxsiy burch sifatida qarashga o'rganib boradi.

O'z burchini sezgan shaxsda esa o'z shaxsiga hurmat tuyg'usi tobora ortib yaxshi shakllanadi. Hammamizga ma'lum tushuncha, ya'ni o'zini hurmat qilmaydigan shaxs boshqalarni hurmat qilishni bilmaydi. Bu o'rinda tarbiyaning, maktab va oila tarbiyasining bola shaxsiyatiga bir yo'nalishda mutanosib olib borilishi jiddiy e'tiborga

molik.

Maktab bolani kengroq jamiyatga kirishiga yordam beradi. Maktabda bola o'zining individual qobiliyati va qiziqishiga qarab kengroq bilimga ega bo'la boshlaydi. Maktabda bolaning olgan ta'lim tarbiyasiga qarab dunyoqarashi kengaya boshlaydi va shu bilan birga uning ochilmagan qirralari ya'ni xar xil soxaga bo'lgan qiziqish va qobiliyatlari namoyon bo'la boshlaydi. Qiziqish qobiliyat bolaning individual hususiyatlari qatoriga kiradi. Qiziqish va qobiliyatdan tashqari, temperament va xarakter ham individual hususiyatlar qatoriga kiradi.

Boladagi qobiliyat – bu bolaning ma'lum bir faoliyat turida muvaffaqiyatli bo'lishi, ma'lum bir ishni boshqacha yoki tezroq, samaraliroq bajara olishi uchun tug'ma yoki rivojlangan imkoniyatlari majmui. Qobiliyat nafaqat bilim yoki ko'nikma, balki bolaning idrok, fikrlash, ijodiy fikrlash, harakatlar tezligi, muammolarni hal qilish qobiliyati kabi jihatlarini ham o'z ichiga oladi.

Oddiy qilib aytganda, qobiliyat – bu bolaning biror narsani o'rganish, tushunish va amalga oshirishdagi tabiiy yoki shakllangan imkoniyati.

Qobiliyatni quyidagicha turlarga bo'lish mumkin:

Aqliy qobiliyat – fikrlash, tahlil qilish, mantiqiy yechim topish.

Ijodiy qobiliyat – yangicha g'oya yaratish, fantaziya va estetik his-tuyg'ular bilan ishlash.

Jismoniy qobiliyat – sport, harakat, koordinatsiya bilan bog'liq.

Ijtimoiy qobiliyat – muloqot, boshqalar bilan ishlash, hissiy intellekt.

Xarakter – (yunoncha tamg'a, nishon, xislat) – xarakter; ijtimoiy muhit ta'sirida tarkib topib, shaxsning atrofidagi voqealikka va o'z - o'ziga bo'lgan munosabatda ifodalanadigan, uning muayyan sharoitlardagi xatti - harakatlarni belgilab beradigan barqaror individual psixik xususiyatlar yig'indisidir.

Xarakter termini fanga qadimgi yunon olim va faylasufi Teofrast tomonidan kiritilgan. Xarakter tug'ma o'zgarmaydigan xususiyat emas. U kishining hayot sharoitlarga bog'liq holda tarkib topib, o'zgaruvchan va tarbiyalanuvchandir: maxsus sharoitda, maxsus ta'lim-tarbiya ta'sirida salbiy xarakter xislatlarini bartaraf qilish, ijobiy xarakter xislatlarini tarbiyalash mumkin.

Individual xususiyatlarni ta'lim jarayoniga bog'laymiz. Bolalarni ta'limga o'rgatish avvalo uning qiziqish va qobiliyatidan kelib chiqsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Shu masalaga pedagoglar alohida ahamiyat berishlari kerak. Har bir bola o'z individual hususiyatiga qarab o'zi qiziqqan va qobiliyati bo'lgan sohani tanlaydi. Qaysidir bola aniq fanga qiziqsa qaysidir bola gumanitar sohaga qiziqadi. Shuning uchun aniq fanni bilmagan bolani biz qobilyatsiz bola deb ayta olmaymiz. Biz ular qaysi sohaga qiziqishi va qobiliyati mavjudligini aniqlab uni o'sha soxaga yo'naltirishimiz darkor.

Har bir inson yoshligidanoq kamchiligu yutuqlari, o'z imkoniyatlari haqida oz

bo'lsa-da tasavvurga ega bo'la boshlaydi. Yoshligidanoq bolalar fe'l-atvori haqida oldin ota-onalari, keyin esa atrofdagilari o'z munosabatini bildira boshlaydi. Tashqi ta'sir natijasi o'laroq, har bir insonda o'ziga-o'zi baho berish qobiliyati shakllana boshlaydi. Qaysidir bola o'ziga juda yuqori baho bersa, yana qaysidir bola o'zi haqida salbiy fikrga ega bo'ladi. O'ziga yuqori baho bergan bolalar ham past baho beradigan bolalar ham ta'lim dargohida bilim olishga qiynaladi. Yuqori baho bergan bolalarning qiynalishini sababi shundaki, uning o'zi haqidagi fikri real imkoniyatlaridan ko'ra ilgari ketgan bo'ladi. Bunday bolalar atrofdagilaridan norozi bo'lishadi, ularning o'zi haqidagi fikrini ijobiy tomonga o'zgartirgandan so'nggina u bilim olishga qiynalmaydi. Ularning o'zi haqidagi fikrlarini o'zgartirish ham qiyin kichadi. Buning uchun o'zgalarning yutig'ini ko'rib, u bilan o'z imkoniyatlarini taqqoslash, atrofdagilarining unga nisbatan to'g'ri muomila qila olishi muhim ahamiyatga ega ekanligini tushuntirish darkor.

O'zi haqida salbiy fikrga ega bo'lgan bolalarga ham oson emas. Ularning boshqalar bilan muomilaga kirishlari, yangi tanishlar orttirishlari qiyin kichadi shu bilan birgalikda ta'lim olishlari ham qiyin kechadi. Ularni doim bir ishni boshlashdan oldin "men to'g'ri yo'l tutyapanmikin" kabi shubhali savollar qiynaydi. Bunday shubha gumonlardan qutilish uchun bolalarga avvalambor o'zlariga chettan nazar solish kerakligini tushuntirish kerak. Ularga hech kimdan kam emasligini shu bilan barobarda boshqalardan ustun jihati mavjudligini tushuntirish va shu jihatni his qila bilishni o'rgatish kerak. Ana shundagina bola hayotda o'z o'rnini topa oladi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarning sog'lom psixologik ruhda tarbiyalanishi ularning o'qish samaradorligini oshiradi, hissiy barqarorligini ta'minlaydi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Pedagoglar va psixologlarning birgalikdagi harakatlari, interaktiv usullar va ijobiy rag'batlantirish o'quvchilarni ruhiy jihatdan sog'lom, faol va motivatsiyalangan shaxsga aylantirishda muhim omil hisoblanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Allamuratov S. I., Uraimov S. R. MOTOR TRAINING OF STUDENT YOUTH IN THE PROCESS OF TRAINING IN SPECIALIZED MILITARY-TECHNICAL LYCEUMS IN CONDITIONS OF HYPERTHERMIA //Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka. – 2021. – T. 1. – №. 1.
2. Kipchakova, Y. X., & Kodirova, G. A. (2020). INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN MODERN EDUCATION. *Теория и практика современной науки*, (5), 29-31.
3. KIPCHAKOVA, Y., ABDUXAMIDOVA, M., & RAXMONALIYEVA, M. THE IMPACT OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN IMPROVING STUDENT
4. Ziyo net