

SEN QADRLISAN!!!

BUXORO VILOYATI VILOYATI BUXORO TUMANI
MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI
BO'LIMIGA QARASHLI 11-UMUMIY ORTA
TALIM MAKTABI PSIXOLOGI
XUDOYNAZAROVA ZARINA SUBXONOVNA

Annotatsiya: Muallif ushbu maqola orqali hozirgi kunda insonlar orasida ruhiy tushkunlikka tushish xolatlarida ularga hayotda yashash uchun motivatsiya berish tushunchasi xaqida yoritib o'tgan. Maqolada psixologiyada motivatsiya va motivlarni o'rganish metodlari tahlil etilib, ilmiy va nazariy taklif, tavsiyalar ishlab chiqilgan. Bundan tashqari muallif o'z faoliyatida qo'llagan naytijaviyligi yuqori bo'lgan psixologik treningni xam yoritib o'tgan.

Kalit so'zlar: trening, konsultatsiya, proflaktika, korreksiya.....

Kirish

Hozirgi insoniyat ruhiy tizimi rivojlanatorgan bir davrda psixologlar va psixologik treninglarga bo'lgan talab kuchayib bormoqda. Motiv keng ma'noda xulq-atvor determinatsiyasi belgilanishiga qaramay, ko'pgina chet el tadqiqotchilari shaxs motivlarini juda tor ma'noda talqin qilib, uni ilmiy jihatdan tekshiradilar, hattoki ular shartsiz reflektor aktlarining miqdorini, affektiv, stress va ekspressiv reaksiyalarni motiv tizimiga kiritmaydilar. Bir qator psixologlar motivni energetik, ma'noviy va ma'naviy tomonlarini o'zaro solishtiradilar, ular motivni sof ma'nodagi energetik bioquvvat faolligining manbai sifatida talqin qilib, uning ma'noviy va ma'naviy jabhalarini hisobga olmay turib, o'ziga xos ravishda tushuntirishga intiladilar. Jumladan, Z.Freyd (856-1939) motivning qonun-qoidalarini faqat dinamik energetik holat tariqasida talqin qiladi. Bir guruh chet el psixologlarining fikriga qaraganda, motiv – bu tajriba va reaksiyalarning energetik jabhasidan iboratdir

Asosiy qism

Bizningcha, shaxs o'zining motivlari yordamida borliq bilan uzviy aloqada bo'ladi. Insonning xulq-atvori (xulqi)ni harakatlantiruvchi kuchi sifatida namoyon bo'luvchi motivlar shaxsning tuzilishida (tarkibida) yetakchi o'rin egallaydi. Motivning tuzilish (strukturaviy) tarkibiga shaxsning yo'nalishi, uning xarakteri, emotsional holati (his-tuyg'usi), qobiliyati, ichki kechinmalari, faoliyati va bilish jarayonlari kiradi. Psixologiya fanida to'plangan nazariy ma'lumotlarning ko'rsatishicha, shuningdek, bir qator psixologlarning fikricha, xarakter shaxs motivlarining dinamik tomonlari asosini tashkil qiladi, degan ta'limot mavjud. Jumladan, xarakterning u yoki bu sifatlari sof dinamik xususiyatli tavsiflarni tashkil

qilsa, qolganlari esa faqat dinamik tabiatinigina emas, balki uning ma'naviy va ma'noviy jabhalarini ham yuzaga keltiradi.

Maktab o'quvchilari orasida o'ziga bo'lgan ishonchi past, o'zini doimo yolg'iz his etuvchi o'quvchilar mavjud. Ular uchun maktab psixologi tomonidan turli xildagi mashg'ulotlar, rivojlantiruvchi va faollashtiruvchi mashg'ulotlar o'tkaziladi. Natijada o'quvchilarda o'ziga nisbatan ishonch hissi uyg'onib, hayotga bo'lgan qarashlari ijobiy tomonga o'zgaradi.

Jumladan : Ushbu maqola muallifi Zarina Xudoynazarova xam o'quvchilar bilan doimiy ularni hayotga bo'lgan qiziqishlari oshiruvchi treninglar o'tib kelmoqda. Quyida o'quvchilar uchun "SEN QADRLISAN" nomli psixologik trening o'tish jarayoni yoritiladi.

Psixologik trening nomi: "SEN QADRLISAN"

Maqsad : O'quvchilarda o'z qadr-qimmatini his qilish , o'ziga ishonchini oshirish , hayotga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish .

O'quvchilar yosh toifasi: 5–9-sinflar

Trening davomiylik: 30–40 daqiqa

KIRISH QISM: 5 daqiqa

Treningni borishi.

Psixolog trening avvalida ishtirokchilarga takidlaydi: "Xar bir inson qadrlil .Bugun biz xaqida gaplashamiz"

Isitish mashqi — "Ismim va kuchim "

Xar bir o'quvchi o'z ismini aytadi va unga qo'shib o'zining ijobiy tomonlarini qo'shib aytadi. .

Masalan-"Mening ismim Aziza. Men –Mexribonman "

ASOSIY QISM (20 DAQIQA)

Mashq -1. "Ko'zga ko'rinmas yuk" (5 daqiqa)

Psixolog savbol bilan murojaat qiladi.

Qachon o'zingizni qadli his qilgansiz?

Bu his qayerdan paydo bo'ladi?

Muhokama qilinadi (Xoxlovchilarni)

Xulosa : Xis tuyg'ular bor- demak sen tiriksan, sen bu hayotda borsan

Mashq -2. "Men qadrliman Chunki..." (10 daqiqa)

O'quvchilarga qog'oz tarqatiladi.

Vazifa :

"Men qadrliman chunki ..." deb kamida 3 ta javob yozish

O'quvchilar orasidan xoxlaganlar yozganlarini o'qib berishi mumkin.

PSIXOLOG XULOSASI :

Xar biringizning javoningiz turlicha lekin barchasi muhim.

Mashq 3: "Qo'llab-quvvatlash aylanmasi" (5 daqiqa)

O`quvchilar davra bo`lib o`tirishadi.

Xar bir o`quvchi yonidagi do`stiga bitta yaxshi so`z aytadi .

Masalan :

“Sen aqllisan”

“Srni bilan suxbatlashish men uchun yoqimli”

YAKUNIY QISM (5–10 DAQIQA)

Refleksiya savollari:

Bugungi treningdan nimalarni his qilding?

O`zing xaqingda nima yangiliklar bilib olding?

Yakuniy so`z (Psixolog):

“Sen kim bo`lishingdan qat`iy nazar ,

sen hamisha qadrlisan,

Yordam so`rashdan uyalma,

Sen yolg`iz emassan”

Bu kabi treninglar o`quvchilarni psixologik qo`llab-quvvatlash uchun muhim hisoblanadi. O`quvchilarda yangi ijobiy hislar paydo bo`ladi.

Xulosa

Ushbu maqoladan xulosa shuki o`quvchilardagi xar bir his tuyg`u ularning ayni vaqtdagi kayfiyatini xam ifodalaydi. O`quvchilarda qachonki ijobiy kayfiyat xukm sursa ular da dars mashg`ulotlaridagi faollikni ta`minklaydi. Buning uchun ularga maktab psixologi tomonidan yuqoridagi treninglar yetarlicha samara beradi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Axborot asrida ta`lim- tarbiya. Tuzuvchilar: B.X.Daniyarov,A.E. Rahimov, F.X.Jabborov – Toshkent: Akadem nashr.2012.
2. Qoriyev A Globallashuv jarayonlarida yoshlar ongiga salbiy ta`sir etayotgan internet ijtimoiy tarmoqlari // Umumiy o`rta ta`lim fanlarini o`qitishda axborot ta`lim resurslaridan foydalanishning dolzarb muammolari va yechimlari . Respublika ilmiy –amaliy konferensiyasi materiallari to`plami – T: 2014.- B. 111.
3. Qurbonov M. Bolam baxtli bo`lsin desangiz... – T: Ma`naviyat. 2014.