

O'QUVCHILARNI SOG'LOM RUHIY MUHITDA TARBIYASHNING ZAMONAVIY PSIXOLOGIK USULLARI

Sultonova Shaxloxon Sharofidinovna

*Farg'ona viloyati Rishton tumani MMTBga
qarashli 35-umumta'lim maktabi psixologi*

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'quvchilarni sog'lom ruhiy muhitda tarbiyalashning psixologik ahamiyati va zamonaviy yondashuvlari yoritiladi. Sog'lom psixologik muhit o'quvchilarning shaxs sifatida shakllanishi, ijtimoiy moslashuvi va ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Maqolada maktab, oila va pedagogik jamoaning hamkorligi, shuningdek, zamonaviy psixologik usullarning o'rni tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: sog'lom ruhiy muhit, o'quvchi tarbiyasi, psixologik usullar, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya, psixologik qo'llab-quvvatlash, shaxs rivoji.

KIRISH

Bugungi kunda o'quvchilarni sog'lom ruhiy muhitda tarbiyalash ta'lim tizimi oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Sog'lom ruhiy muhit deganda o'quvchining o'zini xavfsiz, tushunilgan va qadrlil his qilishi, erkin fikr bildirish olishi hamda o'z qobiliyatlarini namoyon etish olishi tushuniladi. Bunday muhitda tarbiyalangan o'quvchi nafaqat bilim olishda, balki hayotiy muammolarni hal etishda ham faol va mustaqil bo'lib shakllanadi.

Zamonaviy psixologik yondashuvlar o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga olishga asoslanadi. Har bir bolaning temperamenti, qiziqishi, hissiy holati va ehtiyojlari turlicha bo'lgani sababli tarbiya jarayoni ham moslashuvchan bo'lishi zarur. Psixologik diagnostika, kuzatuv va suhbatlar orqali o'quvchining ichki holatini aniqlash va unga mos yordam ko'rsatish sog'lom ruhiy muhitni yaratishda muhim ahamiyat kasb etadi.

O'quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish zamonaviy psixologik usullarning asosiy yo'nalishlaridan biridir. Stressni boshqarish, o'z his-tuyg'ularini anglash va nazorat qilish, ijobiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'quvchining ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Ayniqsa, treninglar, psixologik o'yinlar va art-terapiya elementlari bolalarning ichki kechinmalarini erkin ifoda etishiga yordam beradi.

Sog'lom ruhiy muhitni shakllantirishda o'qituvchi va psixologning roli beqiyosdir. Ularning mehribon, adolatli va tushunuvchi munosabati o'quvchilarda

ishonch hissini kuchaytiradi. Ijobiy rag'batlantirish, qo'llab-quvvatlash va muvaffaqiyatni e'tirof etish orqali o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi, motivatsiyasi mustahkamlanadi.

Shuningdek, oila va maktab hamkorligi sog'lom ruhiy muhitni ta'minlashning muhim omillaridan biridir. Ota-onalar va pedagoglar o'rtasidagi doimiy muloqot o'quvchining ruhiy holatini yaxshiroq tushunishga va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan muammolarning oldini olishga xizmat qiladi. Yagona tarbiyaviy yondashuv o'quvchida barqaror psixologik holatni shakllantiradi.

Umuman olganda, o'quvchilarni sog'lom ruhiy muhitda tarbiyalash zamonaviy psixologik usullar asosida olib borilganda, ularning shaxsiy rivoji, ijtimoiy faolligi va ta'limdagi muvaffaqiyati sezilarli darajada oshadi. Mehr, tushunish va qo'llab-quvvatlashka asoslangan muhit esa sog'lom, irodali va kelajakka ishonch bilan qaraydigan avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi. Maktab ostonasiga oyoq qo'yish har bir inson uchun nihoyatda katta hayotiy burilishdir. Mana shu davrdan boshlab bolalikning eng beg'ubor onlariga bir qadar cheklanishlar kirib keladi. Endi bola oilada nafaqat oilaviy ba'zi burchlarni, vaholanki, uz shaxsi uchun zarur bo'lgan xususiy vazifalarni bajarishi shart davrga o'tadi. Bu bilan uning oiladagi roli bir qarashda kamayganday emas, aksincha ko'paygan bo'ladi. Ya'ni u o'z obro'sini endi nafaqat oila a'zolari o'rtasida, aksincha, jamiyat o'rtasida oila obro'sini o'z shaxsiy harakati bilan himoya qilish davri boshlanadi.

Bizga ma'lumki, har qanday odam boshqa odamdan o'zining individual-psixologik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Bundan ma'lum bir odamga xos bo'lgan xislatlar nazarda tutiladi. Psixologiyada xarakter deganda mazkur shaxs uchun tipik hisoblangan faoliyat usullarida nomoyon bo'ladigan, tipik sharoitlarida ko'rinadigan va bu sharoitlarga shaxsning munosabati bilan belgilanadigan individual psixik xususiyat yig'indisi tushuniladi.

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. Umumta'lim maktablarining vazifasi har bir bolaga to'g'ri yo'lni tanlashga yordam berishdan iborat. Maktab oiladan keyingi eng muhim ijtimoiy muhit hisoblanib, u ijobiy, ijtimoiy xulq qoidalarini o'quvchilar ongiga singdirishi, bolaning ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga imkoniyat tug'dirishi kerak. Bu vazifalar tarbiyasida muammosi bor bolalarning ta'lim va tarbiya olishi jarayonida muhim ahamiyatga ega, chunki bu bolalar o'z ijtimoiy vazifalarini bajarmaydigan oilalarda yashaydilar. Bugungi kunda umumta'lim maktablaridagi ijtimoiy-psixologik muammolardan eng asosiysi voyaga yetmaganlar o'rtasida nazoratsizlik va huquqbuzarlikning oldini olish masalasidir. Voyaga yetmaganlar o'rtasida nazoratsizlik va huquqbuzarlikning oldini olishda quyidagilarga e'tibor qaratishimiz lozim:

- voyaga yetmaganlarning nazoratsizligi, qarovsizligiga, ular tomonidan huquqbuzarliklar yoki boshqa g'ayriijtimoiy hatti-harakatlar sodir etilishga imkon beradigan sabablarni aniqlash, yakka tartibdagi profilaktika ishlari;
- ijtimoiy jihatdan havfli ahvolda bo'lgan voyaga yetmaganlar va oilalarni o'z vaqtida aniqlash, shuningdek ularni ijtimoiy-pedagogik rehabilitatsiya qilish hamda voyaga yetmaganlarning huquqbuzarliklar yoki boshqa g'ayriijtimoiy hatti-harakatlar sodir etilishining oldini olish; Bu vazifalarni amalga oshirishda maktab ma'muriyati, maktab o'qituvchilari, o'quvchilar, ota-onalar, turli jamoatchilik tashkiloti vakillari, jumladan mahalla qo'mitalari, huquq targ'ibot tashkilotlari ishtirok etadi. O'quvchilarning bo'sh vaqtini tashkillashtirishda ularni keng ko'lamda sport bilan shug'ullanish, badiiy ijodiyot, to'garaklarga jalb etish – bolaning ijodiy tashabbuskorligini rivojlantirish, kitob o'qishga o'rgatish tarbiyaviy faoliyatning muhim yo'nalishlaridan biridir.

Huquqiy tarbiya berish. Voyaga yetmaganlar va ota-onalarning huquqiy masalalarga alohida e'tibor qaratishi bolalarda o'z hatti-harakati uchun mas'ullikni kuchaytiradi. Amaliyotdan kelib chiqib, shuni alohida ta'kidlash joizki, uzoq vaqt davomida surunkali dars qoldiruvchi va keyinchalik o'qishdan orqada qolib ketishga moyilligi bor oila farzandlari quyidagi shartli guruhlariga taalluqlidir.

1. Nochor va kam ta'minlangan oila farzandlari. Bunday oilalarda ota-onalar aniq ishjoyiga ega emas, qunlik ish haqi hisobiga ishlaydilar. O'tmishda sudlanib chiqqan, ichkilikka berilganlar. Bunday oilalar farzandlarining o'qishi va tarbiyasi borasidagi qiyinchiliklar ota-onalarning maktab bilan muloqotga layoqatsizligi va hohishi yo'qligi sababli kuchayib boradi.

2. To'liq bo'lmagan oila farzandlari. Bunday oilalarda oilaning hayot tarzini bir maromda saqlash, shuningdek, farzand tarbiyasi vazifalari birgina inson (ko'proq ona) zimmasiga tushadi. Farzandining vaqtini qanday o'tkazilishini nazorat qilish,

o`qish jarayonida ko`maklashishi kerak. Ota-onaning layoqati ko`p hollarda cheklangan bo`ladi, sababi vaqtning yetishmasligi, shaxsiy hayotdagi omadsizlik, oiladagi og`ir ruhiy holatni barqaror emasligi farzandlarga o`z ta`sirini o`tkazadi.

3. Qarindoshlar qaramog`ida bo`lgan bolalar. Ota-onalar u yoki bu sabalarga ko`ra (ko`p bolali oila, ota-onalari safarda bo`lganda) farzandi tarbiyasini yaqin qarindoshlar zimmasiga yuklaydilar.

4. Ota-onalari ishlash maqsadida chet elga ketgan oila farzandlari. Bunday holatlarda bolalar ota-ona talabiga ko`ra kattalar o`rnida qolib, uyni qo`riqlaydilar, uy ro`zg`or ishlarini yuritadilar va uka-singillariga qarab turadilar.

5. Notinch oila farzandlari Bunday oilalarda doimiy ravishda janjallar bo`lishi natijasida bola uydin bezib ko`chaga chiqib ketishi, dadasining ichkilik ichib janjal qilishidan, onasini taxqirlashidan bezib turli noxush holatlarni sodir etishi kuzatilgan.

Ta`lim va tarbiya jarayoniga salbiy ta`sir ko`rsatayotgan eng dolzarb omillardan biri – bu o`quvchilarni o`ziga tortuvchi va ularga kuchli ta`sir etuvchi turli “jalb etuvchi” joylar – internet-kafe va kompyuter o`yinlari zallari. Bu maskanlar nafaqat kechqurun, balki kunduzi ham ishlaydi.

Dars vaqtida kompyuter o`yini zallarigan borish dars qoldirishga olib kelishi mumkin, bunday bolalarni e`tiborga olish kerak.

Ushbu tavsiyalarga rioya qilinganda, qanday natijalarga erishish mumkin?

1. Sababsiz dars qoldiruvchi o`quvchilar sonining kamayishi.
2. Ta`lim muassasalarining huquqbuzarlikni oldini olish bo`yicha olib boradigan ishlari samaradorligini oshishi.
3. Bilimida bo`shliqlar bor o`quvchilar sonining kamayishi.
4. Voyaga yetmaganlarning bo`sh vaqtini mazmunli tashkil etish.
5. Huquqbuzarlik, nazoratsizlik, giyohvandlik, va boshqa salbiy xulqqa moyilligi bor voyaga yetmagan yoshlar sonining kamayishi.

Albatta, huquqbuzarliklarni oldini olish, dars qoldirish va o`zlashtirmaslik kabi muhim vazifalarni hal etishda maktab psixologi, sinf rahbari va ota-onalarning birgalikdagi harakati katta rol o`ynaydi. Bunday o`zaro harakat natijasi o`smirni hayotda o`z o`rniga ega bo`lishiga, jamiyatga kerakli inson bo`lishida, egri yo`ldan qaytib o`z hayot yo`lini tanlashiga yordam beradi.

Hozirda maktab o`quvchisining psixologga murojlat qilishiga to`sqinlik qiluvchi bir necha omillar bor:

- psixolog faoliyati bilan tanish emasligi;
- maktab psixologi sir saqlashiga ishonmaslik, muammolaridan o`qituvchi va otaonasi xabar topishidan xavotir olish;

- tengqurlari “jinni” deb o‘ylashidan qo‘rquv va hokazo. Muammolardan qiynalgan va psixolog yordamini ololmagan o‘smir yo konstruktiv (bunyodkor) yo‘ldan borishi, yo destruktiv (vayronkor) yo‘lga kirishi mumkin.

Konstruktiv yo‘lni tanlaydigan o‘smirlar o‘zini tahlil qilishga moyil bo‘ladi, kitoblardan, filmlardan yechim izlaydi, fan yoki sportga o‘zini baxshida qiladi. Ammo barcha muammolariga har doim ham ijobiy yechim topolmaydi. Destruktiv yo‘ldagi o‘smir zararli odatlarga beriladi, ichki kurashini tashqariga ko‘chiradi, yaqinlari bilan ziddiyatlarga boradi, ba’zi hollarda suiqasdga qo‘l urishi ham mumkin. Odatda, maktabda o‘tiladigan fanlar bilimni oshirishga qaratilgan bo‘ladi.

Psixologiya fanining joriy etilishi nafaqat o‘smirning psixika haqidagi bilimlarini kengaytirishi, balki o‘z-o‘ziga yordam vositasi bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Maktab psixologining hamma o‘quvchi bilan ishlashga vaqti yetmasligi, asosan, muammosi og‘ir o‘quvchilar bilangina ishlashini hisobga olsak, psixologiya fani o‘tilishi boshqa o‘quvchilarning psixologik bilimlarga bo‘lgan chanqog‘ini qondiradi.

Psixologik xizmatlarning ta’lim tizimiga integratsiyalashuvi ko‘plab afzalliklarga ega ekanligi isbotlangan. Psixologlar tomonidan taqdim etiladigan akademik yordam o‘rganishdagi qiyinchiliklarni aniqlash va hal qilishga yordam beradi, bu esa o‘quv samaradorligini oshirishga va talabalarning faolligini oshirishga olib keladi. Bundan tashqari, psixologik xizmatlar ijtimoiyemotsional ko‘nikmalarni rivojlantirishga hissa qo‘shadi, o‘quvchilar o‘rtasida ijobiy munosabatlar, chidamlilik va aqliy farovonlikni rag‘batlantiradi. Psixologik xizmatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun pedagoglar va psixologlarning hamkorligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Birgalikda ishlash orqali ular o‘quvchilarning individual ehtiyojlarini aniqlashlari, moslashtirilgan tadbirlarni ishlab chiqishlari va o‘quvchilarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlaydigan yordam muhitini yaratishlari mumkin. Biroq, cheklangan resurslar, stigma va kasbiy rivojlanish zarurati kabi muammolar maktablarda psixologik xizmatlarni samarali taqdim etishga to‘sqinlik qilishi mumkin.

XULOSA

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 bildirib 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 fikirlarini 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 fikriga 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.

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
2. Praktyka. – 2021. – T. 1. – №. 1.
3. Kipchakova, Y. X., & Kodirova, G. A. (2020). INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN MODERN EDUCATION. *Теория и практика современной науки*, (5), 29-31.
4. KIPCHAKOVA, Y., ABDUXAMIDOVA, M., & RAXMONALIYEVA, M. THE IMPACT OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN IMPROVING STUDENT
5. Ziyo.net