

O'QUVCHILARNING PSIXOLOGIK SOG'LIQINI MUSTAHKAMLASH, STRESSGA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH VA MAKTAB MUHITINI QO'LLAB-QUVVATLOVCHI AMALIY YO'NALISHLAR.

Suyarova Moxira Nasiriddinovna

Sirdaryo viloyati Oqoltin tumani

9-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi.

Annotatsiya: Ushbu maqola maktab psixologi uchun yoshlarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash bo'yicha amaliy tavsiyalar, xavfni erta aniqlash usullari va ota-ona-jamoa hamkorligini kuchaytirish yo'llarini o'z ichiga oladi. Adoletsiya, sinovlar, ijtimoiy bosimlar kabi holatlarda qiyin vaziyatlarda o'quvchilarni qanday qo'llab-quvvatlash mumkinligi ko'rsatib berilgan. Shuningdek, xavfsiz maktab muhitini yaratish, bufer bo'yicha barcha qatlamlar bilan ishlash va 6 haftalik qisqa psixologik qo'llab-quvvatlash dasturi namunalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: psixologik sog'liq, maktab psixologi, stress boshqaruvi, xavfsiz maktab muhiti, yoshlar psixologiyasi, ota-ona ishlari, o'quvchi qo'llab-quvvatlashi, moslashuvchanlik.

KIRISH: Adolessent davri — o'zgaruvchan, nozik va ijtimoiy-murokkab vazifalar bilan to'la bo'lgan davr. Maktab psixologlari bu davrda o'quvchilarning psixologik barqarorligini saqlab qolish, stress va xavotirni kamaytirish, ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirish kabi vazifalarni bajarayotgan muhim mutaxassislaridir. Xalqaro va mahalliy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktab psixologi tomonidan amalga oshiriladigan erta identifikatsiya, individual konsultatsiya va guruh treninglari o'quvchilarning nafaqat akademik natijalarini, balki umumiy hayot sifatini ham yaxshilaydi. Ushbu maqolada Oqoltin tumani 9-umumiy o'rta ta'lim maktabi misolida yoshlar psixologiyasini qo'llab-quvvatlashning asosiy yo'nalishlari tavsiflanadi.

ASOSIY YO'NALISHLAR

1. Psixologik sog'liqni qo'llab-quvvatlashning asosiy omillari
2. Sog'lom munosabatlar tizimi: o'quvchi-o'qituvchi, o'quvchi- do'stlar, o'quvchi-ota-ona o'rtasidagi ochiq muloqot.
3. Stress boshqaruvi ko'nikmalari: nafas olish mashqlari, qisqa meditatsiya, vaqtni boshqarish usullari.
4. Emotsional intellekt: o'z his-tuyg'ularini aniqlash, boshqarish va javob berish qobiliyatini rivojlantirish.
5. Xavfsiz va qulay makon: jamoaviy qo'llab-quvvatlash, zo'ravonliksiz muhit, teng huquqli munosabatlar.
6. Maktab psixologining roli va amaliy faoliyati

7. 1:1 konsultatsiya: qisqa yoki davomli suhbatlar orqali xavotir, stress, mavsumiy o'zgarishlar va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini qo'llab-quvvatlash.
8. Guruh treninglari: stressga qarshi chidamlilik, ijtimoiy moslashuv va samarali muloqot bo'yicha mini-darslar.
9. Identifikatsiya va yo'naltirish: o'quvchini kerakli yo'nalishga, masalan, professional maslahat yoki psixologik yordamga yo'naltirish.
10. Tizimli kuzatuv va hisobot: o'quvchilarning psixologik holatini muntazam baholash, oila va sinf rahbarlari bilan muhokama qilish.
11. Maxfiylik va etika: shaxsiy ma'lumotlar maxfiyligini saqlash, bolalar xavfsizligini birinchi o'ringa qo'yish.
12. Oila bilan hamkorlik
13. Ota-ona uchrashuvlari: bolaga nisbatan tushunchalarni aniqroq qilish, uy sharoitidagi qo'llab-quvvatlashni ko'rib chiqish.
14. Maslahatlar va uy vazifalari: uy ichida stressni kamaytirishga qaratilgan qisqa mashqlar va kundalik ishlar.
15. Tez-tez aloqada bo'lish: oila- maktab xavfsiz va ochiq muloqot yo'lini ta'minlash.
16. Bolalarning holatiga mos keladigan qo'llab-quvvatlash dasturlari
17. Individual konsultatsiyalar: o'quvchining ehtiyojiga mos keladigan peutilangan yordam (qisqa muddatli yordam, moslashuvchan yondashuvlar).
18. Guruh sessiyalari: xavfsiz muhitda o'zaro qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy qobiliyatlarni rivojlantirish.
19. Oila uchun yo'riqnomalar: ota-ona uchun psixologik tushuncha va qo'llanma.
20. «O'z-o'zini boshqarish» dasturlari: nafas olish, meditatsiya, vizualizatsiya va qisqa treninglar.
21. 6 haftalik qisqa psixologik qo'llab-quvvatlash dasturi (namuna) Haftalar bo'yicha mavzular:
22. Hafta 1: Identifikatsiya va maxfiylik qoidalari. O'quvchingizning ichki holatini anglash uchun xavfsiz suhbat muhitini yaratish.
23. Hafta 2: Stressni tushunish. Stress belgilari, uning sabablarini aniqlash va kundalik boshqaruv strategiyalari.
24. Hafta 3: Emotsional boshqarish qobiliyatlari. Nafas olish mashqlari, qisqa meditatif mashqlar.
25. Hafta 4: Muloqot va chegaralar. Jamoada samarali muloqot qoidalari, o'z fikrini ifoda etish va boshqalarni tinglash.
26. Hafta 5: Maqsadlar va rejalashtirish. Kichik maqsadlar qo'yish, rejali ish yuritish.
27. Hafta 6: Qo'llab-quvvatlash tarmoqlari va yakuniy baholash. Maktab ichidagi qo'llab-quvvatlash manbalari, oila bilan yakuniy maslahat.

Xulosa Maktab psixologining roli — o‘quvchilarning psixologik sog‘ligini saqlab qolish, stressga chidamlilikni mustahkamlash va xavfsiz, qo‘llab-quvvatlovchi maktab muhitini yaratishdan iborat. Oila-maktab hamkorligi samarali bo‘lgan joyda bolalar nafaqat akademik, balki ijtimoiy va emosional jihatdan ham rivojlanadi. Ushbu maqola 9-susdagi o‘quvchilar uchun amaliy tavsiyalar berib, kundalik amaliyotda qo‘llanadigan yondoshuvlar to‘plamini taklif qiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati (referensiyalar)

- O‘zbekiston Respublikasining Ta’lim to‘g‘risidagi Qonuni. 2020-yil.
- Xalq ta’limi vazirligi, “Maktab psixologiyasi va xavfsiz maktab muhitini yaratish uchun yo‘riqnomalar” bo‘yicha yo‘l-yo‘riqlar. 2023.
- World Health Organization (WHO). School health and adolescent health recommendations. Umumiy yo‘riqlar.
- Yalpi psixologiya va adolescent rivojlanishi bo‘yicha xalqaro tadqiqotlar tadqiqotlaridan olingan metodik tavsiyalar.