

**MAKTAB PSIXOLOGI TOMONIDAN MUAMMOLI VAZIYATLARNI
BARTARAF ETISHGA BAG'ISHLANGAN AMALIY YO'L-YO'RIQLAR**

*Mualliflik: Suyarova Moxira Nasiriddinovna
Sirdaryo viloyati Oqoltin tumani 9-umumiy
o'rta ta'lim maktabi psixologi.*

Annotatsiya: Ushbu maqola maktab psixologlari uchun maktabda yuz beradigan turli muammolarni erta aniqlash, xavfsiz muhit yaratish va o'quvchilar, ota-ona hamda o'qituvchilar o'rtasidagi samarali hamkorlik orqali muammolarni bartaraf etish bo'yicha amaliy yo'riqlarni jamlab beradi. Kichik ziddiyatlardan boshlab katta konfliktlar, zo'ravonlik, o'z-o'zini boshqarish qiyinchiliklari kabi holatlar uchun tezkor intervensiya protokollari, guruh treninglari va oila bilan ishlash metodlari tavsiyalanadi. Shuningdek, xavfsiz maktab muhitini yaratish, maxfiylikka rioya qilish va etik mas'uliyatlarni qamrab olgan amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: maktab psixologi, muammoli vaziyatlar, xavfsiz maktab muhit, zo'ravonlikni oldini olish, stress boshqaruvi, konflikti bartaraf etish, ota-ona bilan hamkorlik, emotsional intellekt, moslashuvchanlik.

KIRISH: Har bir maktabda o'quvchilarning ijtimoiy–emotsional rivojlanishi, akademik natijalari va xavfsiz hissiy holati uchun xavfsiz muhit yaratish zarur. Xodimlar, talaba-yoshlar va tengdoshlari o'rtasidagi mojarolar tez-tez uchrab turadi. Maktab psixologi sifatida vazifa -vaziyatlarni tezda aniqlab, xavfsiz, samarali va insoniy axloqiy printsiplar asosida bartaraf etish yo'lini topishdir. Quyidagi maqola 9-susdagi maktab tajribasiga mos ravishda konkret amaliy qadamlar va protokollarni taklif etadi.

ASOSIY YO'NALISHLAR 1) Erta identifikatsiya va xavfsiz makon yaratish - O'quvchilar orasidagi ziddiyatlar, xavotir, nomuvofiqlik belgilarini erta aniqlash uchun savolliklar, qisqa suhbatlar va kuzatuv jarayonlarini yo'lga qo'yish. - Zo'ravonlikka duch kelgan yoki xavf ostida bo'lgan o'quvchini tez koridorlar bo'yicha xavfsiz joyga yo'naltirish. - Maxfiylik qoidalarini tushuntirish va ishonchli muhit tashkil etish.

2) Tezkor intervensiya va kriziseni boshqarish - 5–10 daqiqalik tezkor suhbat (Active listening) orqali o'qituvchi, sinf rahbari yoki boshqa mutaxassislar bilan birgalikda vaziyatni stabilizatsiya qilish. - “Men his qilaman... chunki...” usuli bilan o'z his-tuyg'ularini ifoda etishga yordam berish. - Tarqatishni oldini olish uchun guruh ichidagi muammolarni noyob holda ko'rsatmaslik, guruh ichidagi xavfsizlik qoidalarini mustahkamlash.

3) Konfliktning bartaraf etish ta'limi - Muloqot qoidalarini, tana tili, tinglash qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha qisqa treninglar. - Qaror qabul qilish jarayonini soddalashtirish: adolatli yechimlar topish, kompromis va majburiyatlar bo'yicha yo'l xaritasi yaratish. - Guruhdagi ijtimoiy mojarolarni hal etishda rol o'yinlar, vizual yordamlar va konkret misollar orqali o'rgatish.

4) Oila bilan hamkorlik - Ota-ona uchrashuvlarida bolaga nisbatan mavhum bo'lmagan yondashuvlar: vaziyatni tushuntirish, uy sharoitidagi qo'llab-quvvatlash rejasi. - Oila uchun mos tushuntirish materiallari, uyda amaliy mashqlar va vaqtni boshqarish bo'yicha tavsiyalar berish. - Maktab-oila o'sish yo'li bo'yicha uzluksiz muloqot kanallarini yaratish.

5) Emotsional intellekt va moslashuvchanlikni rivojlantirish - O'z his-tuyg'ularini tanib olish, boshqarish va boshqalarga empatiya ko'rsatish ko'nikmalarini takomillashtirish. - Stress boshqaruvi qisqa mashqlarini kundalik rituellarga aylantirish (nafas olish, qisqa meditatsiya, vizualizatsiya).

6) Xavfsiz maktab muhitini mustahkamlash - Zo'ravonlikni kamaytirish bo'yicha jarayonlar: qonun-qoidalar, jarimalar va hamkorlik bo'yicha protokollar. - Maxsus ehtiyojli o'quvchilar uchun moslashuvchan ta'lim metodikalarini joriy etish. - Guruh ichidagi teng hurmat muhitini mustahkamlovchi bildirishlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini tashkil etish.

MUAMMONI BARTARAF ETISH PROTOKOLI: QADAMLAR

1-qadam: Xavfsiz joyga yo'l-yo'riq - Vaziyatni qisqa tavsiflash, himoya choralari qo'llash. - Kerak bo'lsa darhol yordam chaqirish yoki boshqa mutaxassisni jalb etish.

2-qadam: Aktyorlar bilan suhbat - Qarshi tomonlarni tinglash, his-tuyg'ularni tushunishga qaratilgan ochiq savollar berish. - O'zaro hurmat asosida "men" maqomini izohlab, hatti-harakatlarni normallashtirish.

3-qadam: Muammoni tavsiflash va maqsadlarni belgilash - Muammo qayerdan kelgani, kimlarga ta'siri bo'lganini aniqlash. - Qisqa- va uzun muddatdagi yechimlar uchun aniq maqsadlar qo'yish.

4-qadam: Amaliy yechimlar va javobgarlik - O'quvchi, ota-ona, o'qituvchi uchun har bir yechim bo'yicha javobgarliklarni belgilash. - Har kuni yoki har haftada qisqa kuzatuvlar orqali natijalarni baholash.

5-qadam: Kuzatuv, tahrirlar va yanada qo'llab-quvvatlash - Vaziyat yakunlangandan keyin natijalarni baholab, zarurat bo'lsa qo'shimcha yordam tashkil etish. - Oila va jamoa bilan davomiy aloqani yo'lga qo'yish.

6-haftalik qisqa qo'llab-quvvatlash dasturi (namuna) - Hafta 1: Vaziyatni aniqlash, maxfiylik va xavfsizlik qoidalarini; qisman suhbatlar. - Hafta 2: Aktiv tinglash va munosabatlarni to'g'rilash bo'yicha amaliy mashqlar. - Hafta 3: Emotsional boshqarish bo'yicha yondashuvlar (nafas olish, qisqa meditatsiyalar). - Hafta 4:

Muloqot qoidalarini va chegaralarni o'rnatish; konfliktni to'siqlarsiz hal etish. - Hafta 5: Oila bilan ishlash – uy sharoitida qo'llab-quvvatlash usullari. - Hafta 6: Yakuniy baholash, kelajak uchun tavsiyalar, xavfsiz maktab tarmoqlarini ta'minlash.

XULOSA: Maktab psixologining muammoli vaziyatlarni bartaraf etishdagi roli xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi maktab muhitini yaratishda hal qiluvchi bo'ladi. Tezkor intervensiya, samarali muloqot, oila–maktab hamkorligi va moslashtirilgan qo'llab-quvvatlash dasturlari orqali o'quvchilar nafaqat akademik, balki ijtimoiy–emotsional ko'nikmalarini ham rivojlantiradilar. Bu yondashuv 9-susdagi o'quvchilar uchun ayniqsa foydali bo'lib, har bir bolaga xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi maktab muhiti taqdim etadi.

ADABIYOT RO'YXATI

- O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risidagi Qonuni.
- Xalq ta'limi vazirligi: Maktab psixologiyasi bo'yicha yo'l-yo'riqlar.
- WHO va UNICEF tomonidan maktab yoshdagi bolalar psixologiyasi bo'yicha umumiy tavsiyalar.