

**MAKTABDA O'QUVCHILARDA SOG'LOM PSIXOLOGIK
MUHITNI YARATISH****Nishonboyeva Musavvarxon Soliyevna***Toshkent viloyati Piskent tumani**31-sonli maktab amaliyotchi psixologi*

ANNOTATSIYA: Sog'lom psixologik muhit maktabning markaziy qismi bo'lib, u nafaqat o'quvchilarning psixologik salomatligini, balki ularning o'qishdagi muvaffaqiyatini ham qo'llab-quvvatlaydi. Bunday muhitni yaratish tizimli yondashuvni, barcha ishtirokchilar—o'quvchilar, o'qituvchilar, ota-onalar va maktab rahbarlari—larning faol ishtirokini talab qiladi.

Kalit so'zlar: O'quvchi, muhit, tarbiya, xavfsiz muhit, kasbiy tanlov....

Maktabda o'quvchilarda sog'lom psixologik muhitni yaratish nafaqat har bir bolaga xavfsiz, hurmatga asoslangan makon taqdim etish, balki ularning ta'lim jarayonidagi samaradorligini oshirish uchun ham muhimdir. Bunday muhit bolalarning o'z-o'zini anglab yetishlari, ijtimoiy munosabatlarini rivojlantirishlari, stress holatlarida moslashuvchan bo'lishlari uchun yaxshi sharoit yaratadi. Ushbu maqolada sog'lom psixologik muhitni maktab darajasida qanday tashkil etish mumkinligi haqida amaliy tavsiyalar berilgan.

Asosiy qism 1) Xavfsiz va hurmatga asoslangan sinf muhiti - Sinfda har bir o'quvchi uchun xavfsiz bo'lgan muhit yaratilishi kerak. Dars jarayonida o'z fikrini erkin bildirishga, xato qilishdan qo'rqqanlikka yo'l qo'yiladi. Qoidalar aniq, adolatli va yozma ravishda mavjud bo'lib, ularning ijrosi o'zaro hurmat asosida amalga oshiriladi. - Gustaviy yoki zo'ravonlik xavfi bo'lgan holatlar jiddiy ravishda oldini olinadi va yordam mexanizmlari tez-tez ishlaydi.

2) Inklyuziya va haqqoniylik - Turli sinflardan bo'lgan o'quvchilar, til, kelib chiqishi, sur'atlari farq qilsa ham, hammaga teng imkoniyatlar yaratiladi. Kamqonillik, tili, ijtimoiy boshqalar sababli kamsitilish bo'lmasligi uchun axborotlar yetkazilishi, materiallar moslashtirilishi ta'minlanadi. - Tug'ilgan yili, qobiliyat darajasi yoki sport bo'yicha o'z yo'nalishini tanlashda o'quvchining qobiliyatlariga mos qo'shimcha yordam ko'rsatish ko'zda tutiladi.

3) Ovozli o'quvchi (student voice) va ishtirokchilik - O'quvchi kengashlari, fikr-mulohazalar to'plamasi, anketalar orqali bolalarning ehtiyojlari, xohishlari o'rganiladi. - Dars rejalari ishlab chiqishda o'quvchilarning kelishuvlari hisobga olinadi: nima yaxshi ishladi, nima o'zgartirilishi kerak? Bu jarayon o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

- 4) Ota-onalar bilan samarali hamkorlik - Uchrashuvlar, oilaviy qo'llanmalar va muntazam axborot tarqatish orqali maktab-uy orasidagi bog'lanish mustahkamlanadi. - Ota-onalar ishtirokida bo'lgan maslahatlar, stress boshqaruvi bo'yicha qisqa ko'rsatmalar talabalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.
- 5) Yordam tizimi va maxfiylik - Maktab psixologi yoki psixologik qo'llab-quvvatlov markazi faoliyat yuritadi. O'quvchi xavfsizligi uchun maxfiylik saqlanadi; yordam so'rovchilarning shaxsiy ma'lumotlari himoyalangan. - Ahamiyatli vaziyatlarda yo'l-yo'riqlar, maslahat sessiyalari tizimi mavjud bo'ladi. O'quvchi o'z dardini erkin ifoda eta olishi uchun xavfsiz muhit yaratiladi.
- 6) Ijtimoiy-emotsional ko'nikmalar (SEL) darslari - O'zini boshqarish, empatiya, jamoa bilan ishlash, muammoni hal qilish kabi ko'nikmalar muntazam rivojlantiriladi. - SEL modullari orqali talabalarga stressni aniqlash, his-tuyg'ularni boshqarish, konfliktlarni sog'lom yo'l bilan hal etish o'rgatiladi.
- 7) Baholash falsafasi va sinovdan tashqari imkoniyatlar - Baholash nafaqat bilim namoyishiga, balki munosabatlar, ijodiy yondashuv, mehnatga qobiliyat kabi ko'rsatkichlarga ham asoslanadi. - O'quvchilarning muvaffaqiyatlari turli yo'llar bilan e'tirof etiladi: loyiha ishlari, guruh faoliyati, mustaqil ishlar.
- 8) Maktab hayoti xavfsizligi va farovonligi - Jismoniy xavfsizlik: sinf, koridorlar, sport maydonchalari xavfsizligi ta'minlanadi; zarur xavfsizlik bo'yicha qo'llanmalar mavjud. - Raqamli xavfsizlik: internet va ijtimoiy tarmoqlarda xavfsizlik bo'yicha bo'limlar tashkil etiladi; kiberhujumlar yoki kiberyoqilgan holatlar oldini olish choralari ko'riladi.
- 9) Sog'lom turmush tarzi va dam olish - Maktabda nonushta, tanaffuslar va qisqa dam olishlar sifatli bo'ladi. Sportga yo'naltirilgan faoliyatlar rag'batlantiriladi. - Sog'lom hayotiy odatlar (to'g'ri ovqatlanish, qulay uxlash rejimi) haqida ta'lim beriladi.
- 10) Amaliy tavsiyalar - Har chorak yilda xavfsizlik va psixologik salomatlik bo'yicha qisqa audit o'tkazish. - Har sinfda mahalliy psixologik kichik guruhlar tashkil etish: o'quvchilarning muammolarini bo'lishish va yordam olish. - Qoidalar bo'yicha muntazam treninglar o'tkazish: hurmat, yordam, konfliktlarni hal etish bo'yicha amaliy mashqlar. - Ota-onalarga yo'riqnomalar berish: uydagi tarbiya usullari, stressni kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar. - Maxfiylikni saqlash siyosatini yangilab borish va bolalarning shaxsiy ma'lumotlarini xavfsiz usulda boshqarish.

Xulosa Sog'lom psixologik muhit maktabning markaziy qismi bo'lib, u nafaqat o'quvchilarning psixologik salomatligini, balki ularning o'qishdagi muvaffaqiyatini ham qo'llab-quvvatlaydi. Bunday muhitni yaratish tizimli yondashuvni, barcha ishtirokchilar—o'quvchilar, o'qituvchilar, ota-onalar va maktab rahbarlari—larning faol ishtirokini talab qiladi. Har bir qadamda xavfsizlik, hurmat, inklyuziya va bolalarning ovozi tagida turgan yondashuv saqlanib, maktab o'quvchilari uchun yanada samarali, mehr-oqibatli va o'z-o'zini rivojlantiruvchi makonga aylantiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G`afforova T. Boshlang`ich ta`limda zamonaviy pedagogik texnologiyalar. – Toshkent: Tafakkur, 2011. – 160 b.
2. Haydarov Q., Nishonov S. Tabiatshunoslik asoslari va bolalarni atrof tabiat bilan tanishtirish. —T., 1992.
3. Belskaya Y.M., Grigoryans A.G. Tabiatshunoslikni o'qitish. —T., 1986.
4. 29. Belskaya Y.M., Grigoryans A. G. Tabiatshunoslikni o'qitish (3- qism). -T., 1988.

