

O'QUVCHILAR BILAN PSIXOLOGIK SAMARALI ISHLASH USULLARI

Shodiyeva Maxfuza Shukurovna

Buxoro viloyati G'ijduvon tumani

40-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o'quvchilar bilan psixologik samarali ishlash usullari, o'quvchi shaxsini o'rganishning psixologik jihatlari hamda ta'lim jarayonida samarali muloqot va individual yondashuvning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, psixologik diagnostika, suhbat, kuzatuv, trening va motivatsion metodlarning o'quvchilar faoliyatiga ta'siri tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixologik yondashuv, o'quvchi shaxsi, motivatsiya, suhbat, kuzatuv, trening, diagnostika, muloqot, psixologik muhit, individual yondashuv.

KIRISH

Ta'lim jarayonida o'quvchilar bilan psixologik samarali ishlash muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki har bir o'quvchi o'ziga xos xarakter, qiziqish, ehtiyoj va psixologik xususiyatlarga ega bo'ladi. O'quvchilarning ruhiy holatini to'g'ri tushunish, ularga individual yondashish hamda sog'lom psixologik muhit yaratish ta'lim samaradorligini oshiradi. Shu sababli pedagog va psixologlarning hamkorlikdagi faoliyati o'quvchi shaxsining har tomonlama rivojlanishida muhim o'rin tutadi.

O'quvchilar bilan samarali ishlashning eng asosiy usullaridan biri individual yondashuv hisoblanadi. Har bir o'quvchining qobiliyati, temperamenti va o'zlashtirish darajasi turlicha bo'ladi. Ayrim o'quvchilar tez fikrlaydi va faol bo'lsa, boshqalari ko'proq qo'llab-quvvatlashga ehtiyoj sezadi. Shu sababli o'qituvchi va psixolog o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga olib ishlashi kerak. Individual yondashuv o'quvchida o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va uning ta'limga qiziqishini kuchaytiradi.

Psixologik kuzatuv usuli ham o'quvchilar bilan ishlashda keng qo'llaniladi. Kuzatuv orqali o'quvchining darsdagi faolligi, tengdoshlari bilan munosabati, emotsional holati va xulqidagi o'zgarishlarni aniqlash mumkin. Bu usul ayniqsa muammoli yoki tortinchoq o'quvchilar bilan ishlashda samarali hisoblanadi. Kuzatuv natijalari asosida psixolog yoki o'qituvchi kerakli tavsiyalar ishlab chiqadi.

Suhbat usuli ham psixologik ishlashning muhim shakllaridan biridir. Samimiy va ishonchli suhbat orqali o'quvchi o'z muammolari, his-tuyg'ulari va qiyinchiliklarini erkin ifoda eta oladi. Suhbat jarayonida o'quvchini tinglash madaniyati juda muhimdir. Chunki o'quvchi o'zini tushunishayotganini his qilsa, u bilan ishlash yanada samarali

bo'ladi. Ayniqsa, o'smirlik davridagi o'quvchilar bilan suhbatlarda ehtiyotkorlik va psixologik yondashuv talab etiladi.

Psixologik diagnostika usullari ham o'quvchilarni chuqur o'rganishda katta ahamiyatga ega. Turli testlar, anketa va metodikalar yordamida o'quvchilarning qiziqishlari, qobiliyatlari, motivatsiyasi hamda psixologik holati aniqlanadi. Diagnostika natijalari asosida o'quvchilarga individual tavsiyalar beriladi va kerakli korreksion ishlar olib boriladi.

Trening mashg'ulotlari o'quvchilarda kommunikativ ko'nikmalarni, jamoada ishlash qobiliyatini va o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi. Treninglar davomida o'quvchilar turli interaktiv mashqlar, rolli o'yinlar va psixologik topshiriqlar orqali o'z fikrini erkin ifoda etishga o'rganadi. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi.

Motivatsion usullar ham o'quvchilar bilan ishlashda muhim o'rin tutadi. Rag'batlantirish, maqtov va qo'llab-quvvatlash o'quvchilarning o'qishga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Ayniqsa, kichik yoshdagi o'quvchilar kattalarning ijobiy bahosiga juda sezgir bo'ladi. Shu sababli o'qituvchi va psixologlar o'quvchilarning har bir kichik yutug'ini ham e'tibordan chetda qoldirmasligi kerak.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham samarali psixologik ishning muhim qismidir. Oila va maktabning birgalikdagi faoliyati o'quvchi tarbiyasida katta ahamiyatga ega. Psixolog ota-onalarga farzandning yosh xususiyatlari, psixologik holati va tarbiya usullari bo'yicha tavsiyalar beradi. Bu esa o'quvchining ruhiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Bugungi kunda zamonaviy pedagogik texnologiyalar va innovatsion metodlardan foydalanish psixologik ishlash samaradorligini oshirmoqda. Interaktiv usullar, multimedia vositalari va onlayn platformalar o'quvchilarning qiziqishini oshirib, ularni faol ishtirok etishga undaydi. Shu bilan birga, ta'lim jarayonida sog'lom psixologik muhit yaratish eng asosiy vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri — o'quvchilarning emotsional intellektini rivojlantirish va ularni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlashdir. Bu maqsadda psixolog turli usullar va metodlardan foydalanadi, ular o'quvchilarning hissiyotlarini anglash, ifoda etish, boshqarish hamda ijtimoiy munosabatlarni yaxshilashga qaratilgan bo'ladi. Quyida o'quvchilar bilan samarali ishlashning asosiy usullari bayon qilinadi.

1. Individual suhbatlar

Individual suhbat — o'quvchilarning shaxsiy muammolari va hissiy holatini chuqurroq tushunishga imkon beradigan samarali usuldir. Suhbatlar davomida psixolog o'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etish uchun qulay sharoit yaratadi, ularni tinglaydi va kerak bo'lsa, maslahatlar beradi. Bu jarayon o'quvchilarda o'zlarini qadrlash hissini oshiradi va ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi.

2. Guruhli mashg'ulotlar va treninglar

Guruhli mashg'ulotlar o'quvchilarga bir-biri bilan muloqot qilish, jamoada ishlash va hissiyotlarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Psixolog tomonidan tashkil etilgan treninglarda o'quvchilar stressni boshqarish, konfliktlarni hal etish, empatiya ko'rsatish va o'z-o'zini motivatsiya qilish bo'yicha o'rgatiladi. Interaktiv metodlar — rolli o'yinlar, guruhli munozaralar, kreativ mashqlar — ushbu jarayonni yanada samarali qiladi.

3. Emotsiyalarni aniqlash va boshqarish mashqlari

O'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini to'g'ri aniqlash va boshqarishni o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Psixolog bu maqsadda maxsus mashqlar va texnikalardan foydalanadi, masalan, his-tuyg'ular daftarini yuritish, nafas olish mashqlari, o'zini tinchlantirish usullari va boshqalar. Bu mashqlar o'quvchilarga murakkab vaziyatlarda o'z hissiyotlarini tartibga solishga yordam beradi.

4. Motivatsiyani oshirish

O'quvchilarning emotsional intellekti rivojlanishi ularning o'z-o'zini anglashlari va maqsadga intilishlariga bog'liq. Psixolog motivatsiyani oshirish uchun o'quvchilarning qiziqishlari va qobiliyatlarini aniqlaydi, ularni rag'batlantiruvchi faoliyatlarni tashkil qiladi. Shuningdek, o'quvchilarga o'z muvaffaqiyatlarini tan olish va baholash imkoniyatlari yaratiladi, bu esa ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi.

5. Stress va konfliktlarni boshqarish

Maktabda o'quvchilar ko'pincha turli stress va mojarolarga duch keladi. Psixolog stressni kamaytirish va konfliktlarni hal etish uchun turli texnikalar va treninglar o'tkazadi. Masalan, muammolarni aniqlash va ularga konstruktiv yechim topish, ijobiy fikrlashni rivojlantirish, hamdardlik va o'zaro tushunishni oshirish mashqlari. Bu usullar o'quvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlashga yordam beradi.

6. O'quvchilarni qo'llab-quvvatlash tizimi yaratish

Samarali ish uchun psixolog o'quvchilar uchun doimiy qo'llab-quvvatlash tizimini tashkil etishi lozim. Bu tizim o'z ichiga psixologik maslahatlar, zarur bo'lganda boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikni, ijtimoiy va emotsional yordamni oladi. O'quvchilar o'z muammolari haqida ochiq gapira olishlari uchun maxfiy va ishonchli muhit yaratish muhimdir.

7. Innovatsion texnologiyalar va kreativ metodlardan foydalanish

Bugungi kunda psixologik yordamda innovatsion texnologiyalar keng qo'llanilmoqda. Psixolog o'quvchilar bilan ishlashda interaktiv ilovalar, onlayn testlar, vizual va audio materiallardan foydalanishi mumkin. Shuningdek, kreativ metodlar — teatr, san'at terapiyasi, musiqa va harakat terapiyasi kabi usullar ham o'quvchilarning emotsional holatini yaxshilashda samarali bo'ladi.

Individual yondashuvni rivojlantiring:Har bir o'quvchi bilan alohida ishlashga e'tibor qaring. Ularning emotsional holati, qobiliyatlari va muammolarini aniqlab, shunga mos keladigan yondashuvlarni qo'llang. Bu o'quvchilarning ishonchini oshiradi va ularni qo'llab-quvvatlashda samaradorlikni kuchaytiradi.

Doimiy kuzatuv va monitoring olib boring:O'quvchilarning emotsional holatini muntazam ravishda kuzatib boring. Har qanday salbiy o'zgarishlarni erta aniqlash uchun psixologik testlar, so'rovlar va suhbatlardan foydalaning. Bu muammolarni vaqtda hal qilishga yordam beradi.

Emotsiyalarni ifoda etish uchun qulay muhit yarating:O'quvchilar o'z his-tuyg'ularini ochiq ifoda eta oladigan muhitni tashkil eting. Suhbatlar, san'at terapiyasi, yozma ishlar yoki o'yinlar orqali ularni o'zini erkin his qilishga undang.

Stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rgating:O'quvchilarga oddiy nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari va ijobiy fikrlash usullarini o'rgating. Bu usullar maktabdagi bosim va stressni kamaytirishga yordam beradi.

Muloqotni va empatiyani rivojlantiring:O'quvchilar o'rtasida samarali muloqot va hamdardlikni shakllantirish uchun guruhli mashg'ulotlar o'tkazing. Rolli o'yinlar, guruh muhokamalari yordamida ularning ijtimoiy ko'nikmalarini oshiring.

Motivatsiyani rag'batlantiring:O'quvchilarning muvaffaqiyatlarini kichik yutuqlardan boshlab muntazam e'tirof eting. Rag'batlantiruvchi so'zlar, sertifikatlar yoki kichik sovg'alar orqali ularning o'z-o'zini rivojlantirishga bo'lgan intilishini qo'llab-quvvatlang.

Ota-onalar bilan doimiy aloqani saqlang:Ota-onalarga muntazam ravishda bolalarining emotsional holati haqida ma'lumot bering va ularni qo'llab-quvvatlashda faol ishtirok etishga undang. Ota-onalar uchun treninglar va maslahatlar tashkil eting.

Innovatsion metodlarni qo'llang:Psixologik yordamda kreativ va zamonaviy usullarni tatbiq eting: multimedia materiallar, interaktiv treninglar, san'at va musiqa terapiyasi. Bu usullar o'quvchilar uchun qiziqarli va samarali bo'ladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilar bilan psixologik samarali ishlash usullari ta'lim jarayonining sifatini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Individual yondashuv, suhbat, kuzatuv, trening va motivatsion metodlardan foydalanish o'quvchilarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom psixologik muhit va samarali hamkorlik orqali barkamol avlodni tarbiyalash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziev E. G. – Umumiy psixologiya. Toshkent, 2010.
2. Karimova V. M. – Oila psixologiyasi. Toshkent, 2013.
3. Vygotskiy L. S. – Psixologik rivojlanish nazariyasi. Moskva, 1999.
4. Myers D. G. – Psychology. New York, 2013.
5. Zimbardo P., Gerrig R. – Psychology and Life. Pearson, 2010.
6. UNICEF – Adolescent Development and Participation. 2020.