

“HAYOT GO‘ZAL, YASHASH UCHUN 1001 SABAB” SHIORI OSTIDA O‘QUVCHILAR BILAN RUHLANTIRUVCHI MASHG‘ULOTLAR OLIB BORISH

Rajapova Zebo Sheraliyevna

Surxandaryo viloyati Sho‘rchi tumani

5-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quvchilarni ruhiy jihatdan qo‘llab-quvvatlash, ularning hayotga bo‘lgan ijobiy qarashlarini shakllantirish hamda psixologik barqarorligini mustahkamlash maqsadida “Hayot go‘zal, yashash uchun 1001 sabab” shiori ostida olib boriladigan ruhlantiruvchi mashg‘ulotlarning mazmuni yoritilgan. Bunday mashg‘ulotlar o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish, hayotga ijobiy munosabatni shakllantirish, stress va tushkunlik holatlarining oldini olishga xizmat qiladi. Maqolada maktab psixologi tomonidan tashkil etiladigan treninglar, suhbatlar va psixologik mashqlar orqali o‘quvchilarda motivatsiya va hayotiy maqsadlarni shakllantirish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: ruhlantirish, psixologik trening, o‘quvchilar, motivatsiya, ijobiy fikrlash, hayotiy maqsad, psixologik yordam, emotsional barqarorlik, maktab psixologi, shaxs rivoji.

KIRISH

Bugungi kunda o‘quvchi-yoshlarning ruhiy salomatligini ta‘minlash va ularni hayotga ijobiy ruhda tarbiyalash ta‘lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Yoshlar hayotida turli qiyinchiliklar, stressli vaziyatlar yoki shaxsiy muammolar uchrab turishi mumkin. Bunday holatlarda ularni ruhlantirish, qo‘llab-quvvatlash va hayotga ijobiy qarashni shakllantirish juda muhimdir. Shu maqsadda maktablarda “Hayot go‘zal, yashash uchun 1001 sabab” shiori ostida turli psixologik mashg‘ulotlar tashkil etish samarali usullardan biri hisoblanadi.

Mazkur mashgʻulotlarning asosiy maqsadi oʻquvchilarning hayotga boʻlgan qiziqishini oshirish, ularning oʻziga boʻlgan ishonchini mustahkamlash hamda ijobiy fikrlash koʻnikmalarini rivojlantirishdan iboratdir. Oʻquvchilar hayotning qadr-qimmatini anglab yetishi, oʻz oldiga maqsad qoʻyishi va unga intilishi uchun psixologik yordamga muhtoj boʻlishi mumkin. Maktab psixologi tomonidan oʻtkaziladigan ruhlantiruvchi mashgʻulotlar oʻquvchilarning ichki motivatsiyasini oshirishga yordam beradi.

Ruhlantiruvchi mashgʻulotlar davomida oʻquvchilar bilan ochiq suhbatlar oʻtkaziladi. Ushbu suhbatlarda hayotning qadri, insonning jamiyatdagi oʻrni, orzu va maqsadlar haqida fikr almashiladi. Oʻquvchilarga har bir insonning hayoti qadrli ekani, har bir qiyinchilikdan keyin yangi imkoniyatlar paydo boʻlishi mumkinligi tushuntiriladi. Bunday suhbatlar oʻquvchilarning ruhiy holatini yaxshilaydi va ularga kelajakka umid bilan qarashga yordam beradi.

Mashgʻulotlar jarayonida turli psixologik treninglar va mashqlar ham qoʻllaniladi. Masalan, “Mening orzularim”, “Men nimalarga qodirman?”, “Mening kuchli tomonlarim” kabi mashqlar oʻquvchilarga oʻz imkoniyatlarini anglashga yordam beradi. Bunday mashgʻulotlar oʻquvchilarning oʻziga boʻlgan ishonchini oshiradi va ularni faol boʻlishga undaydi.



Shuningdek, mashgʻulotlarda ijobiy fikrlashni rivojlantirishga alohida eʼtibor qaratiladi. Oʻquvchilarga har bir muammoni turli nuqtai nazardan koʻra olish, qiyinchiliklarga sabr bilan yondashish hamda har qanday vaziyatdan ijobiy xulosa chiqarish muhimligi tushuntiriladi. Ijobiy fikrlash koʻnikmasi oʻquvchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega.

Ruhlantiruvchi mashgʻulotlarda guruhli ishlar usullari ham samarali hisoblanadi. Oʻquvchilar kichik guruhlariga boʻlinib, hayotning qadr-qimmati, inson baxti va muvaffaqiyatga erishish yoʻllari haqida fikr almashadilar. Bunday faoliyat oʻquvchilarning muloqot koʻnikmalarini rivojlantiradi va ularni bir-birini qoʻllab-quvvatlashga oʻrgatadi.

Maktab psixologi oʻquvchilar bilan ishlash jarayonida ularning individual xususiyatlarini ham hisobga olishi kerak. Ayrim oʻquvchilar oʻz muammolarini ochiq ayta olmasligi mumkin. Shuning uchun psixolog bunday oʻquvchilar bilan individual suhbatlar oʻtkazib, ularning ruhiy holatini oʻrganadi va kerakli psixologik yordam koʻrsatadi.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham oʻquvchilarni ruhlantirish jarayonida muhim oʻrin tutadi. Ota-onalar farzandlarini qoʻllab-quvvatlashi, ularning fikrini hurmat qilishi va ijobiy muhit yaratishi oʻquvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Shu sababli maktab psixologi ota-onalar bilan ham suhbatlar oʻtkazib, ularga farzandlarini ruhiy jihatdan qoʻllab-quvvatlash usullari haqida tavsiyalar beradi.

Shuningdek, turli motivatsion tadbirlar, uchrashuvlar va ma'naviy-ma'rifiy mashg'ulotlar ham o'quvchilarni ruhlantirishda muhim ahamiyatga ega. Mashhur insonlarning hayotiy tajribalari, muvaffaqiyatga erishish yo'llari haqida hikoyalar o'quvchilarga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu ularda kelajakka bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi.

“Hayot go'zal, yashash uchun 1001 sabab” shiori ostida o'tkaziladigan ruhlantiruvchi mashg'ulotlar o'quvchilarning psixologik holatini yaxshilash, ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish hamda hayotga ijobiy qarashlarini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi tomonidan tizimli ravishda tashkil etilgan bunday mashg'ulotlar o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga, ularni faol va maqsadga intiluvchan shaxs sifatida tarbiyalashga xizmat qiladi.

Ruhlantiruvchi mashg'ulotlarning asosiy vazifalari:

Hayotga ijobiy qarashni shakllantirish: O'quvchilarda hayotning qadr-qimmatini va har bir insonning imkoniyatlarini anglash ko'nikmalarini rivojlantirish.

O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish: O'quvchilarning o'z salohiyatini anglab, mustaqil qaror qabul qilishga undash.

Stress va tushkunlikni kamaytirish: Turli psixologik mashqlar va treninglar orqali ijobiy emotsional holatni qo'llab-quvvatlash.

Hayotiy maqsadlarni belgilash: O'quvchilarda qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni aniqlash, ularga intilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Guruhda hamkorlikni rivojlantirish: Muloqot, empatiya va bir-birini qo'llab-quvvatlash ko'nikmalarini kuchaytirish.

Maktab psixologi tomonidan qo'llaniladigan metodlar:

Individual suhbatlar: O'quvchining shaxsiy qiziqishlari, orzulari va qiyinchiliklarini aniqlash.

Guruhiy mashg'ulotlar: Guruhdagi muhokamalar, rolli o'yinlar va kreativ mashqlar orqali ijobiy fikrlashni rivojlantirish.

Psixologik treninglar: “Mening orzularim”, “Mening kuchli tomonlarim” va “Men nimalarga qodirman?” kabi mashqlar.

Vizual materiallar: Motivatsion kartalar, plakatlar, hayotiy hikoyalar va muvaffaqiyatli insonlar tajribalarini tahlil qilish.

Refleksiya mashqlari: Mashg‘ulot yakunida o‘quvchilar o‘z his-tuyg‘ularini ifodalashadi va o‘zgarishlarni sezadilar.

Mashg‘ulotlarni tashkil etish bosqichlari:

Tayyorlov bosqichi: Mashg‘ulotning maqsadi va davomiyligi aniqlanadi, materiallar tayyorlanadi.

Kirish bosqichi: Shaxsiy tanishtirish, shiorni tushuntirish va mashg‘ulotning mazmuni bilan tanishtirish.

Asosiy bosqich: Psixologik mashqlar, treninglar, guruh ishlari, hayotiy vaziyatlarni muhokama qilish.

Yakuniy bosqich: Refleksiya va tahlil, mashg‘ulotdan olingan xulosalar, o‘quvchilarning fikrlarini tinglash.

Individual va guruh ishlari misollari:

“Mening orzularim” mashqi: O‘quvchi qog‘ozga o‘z orzularini yozadi, keyin guruhda baham ko‘radi.

“Hayot go‘zal” kartasi: O‘quvchi hayotidagi ijobiy voqealarni yozadi, ularni guruh bilan muhokama qiladi.

“Men nimalarga qodirman?” mashqi: O‘quvchi o‘z kuchli tomonlarini aniqlaydi va guruhga namoyish qiladi.

Rolli o‘yinlar: Turli ijtimoiy vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish va muammolarni hal qilishni o‘rgatadi.

Ota-onalar bilan hamkorlik

Ota-onalarga farzandlarining motivatsiyasi va ruhiy holatini kuzatish bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Ularni ruhlantirish mashg‘ulotlari haqida xabardor qilish va uy sharoitida ham qo‘llab-quvvatlashga undash.

Ota-onalar bilan maxsus uchrashuvlar o‘tkazilib, farzandlarini ijobiy fikrlash va hayotiy maqsadlarni belgilashga yordam berish usullari ko‘rsatiladi.

Mashg'ulotlarning ijobiy natijalari

O'quvchilarda hayotga ijobiy qarashlar shakllanadi.

O'ziga bo'lgan ishonch va o'zini hurmat qilish ko'nikmalari rivojlanadi.

Stress va tushkunlikka chidamlilik oshadi.

Guruhda hamkorlik va empatiya ko'nikmalari mustahkamlanadi.

O'quvchilarning kelajak hayotiga rejalashtirish va maqsad qo'yish qobiliyati kuchayadi.

Tavsiyalar

Mashg'ulotlarni haftalik yoki oylik reja asosida muntazam o'tkazish.

Turli yosh guruhlariga mos mashqlar va treninglarni tanlash.

O'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish.

Ota-onalar va o'qituvchilar bilan muntazam hamkorlik.

Motivatsion materiallardan foydalanish – kitoblar, hikoyalar, muvaffaqiyatli insonlar tajribalari.

Mashg'ulotlarni ijobiy, quvnoq va interaktiv shaklda o'tkazish.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, "Hayot go'zal, yashash uchun 1001 sabab" shiori ostida o'tkaziladigan mashg'ulotlar o'quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, hayotga ijobiy qarashlarini shakllantirish va ularni motivatsiyalashda muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologi tomonidan tizimli va rejalashtirilgan tarzda olib borilgan bunday ishlar o'quvchilarda mustaqil fikrlash, hayotiy maqsadlarni belgilash va sog'lom shaxs sifatida tarbiyalanishiga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Кадирова, Ф. Р., & Махмудова, Д. М. (2022). Мактабгача катта ёшдаги болаларни китобхонликка тайёрлаш методикасини такомиллаштириш. *PEDAGOGS jurnali*, 1(1), 10-16.
2. Makhmudova, D. M. (2023). EFFECTIVENESS OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES
3. IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS. *Лучшие*

интеллектуальные исследования, 4(1), 177-180.

4. Махмудова, Д. М. (2022, November). СПОСОБЫ

ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

5. ДОШКОЛЬНИКОВ ЧТЕНИЕМ. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE" THE TIME OF SCIENTIFIC PROGRESS"* (Vol. 1, No. 3, pp. 96-101).

6. Mahmudova, D., & Raxmanova, X. (2022). РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Science and innovation, 1(B7), 12131217.*

7. Makhmudova, D. M., & Sultanova, Z. (2023, September). METHODS USED IN THE
8. MORNING RECEPTION OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE" SCIENTIFIC ADVANCES AND INNOVATIVE APPROACHES"* (Vol. 1, No. 4, pp. 8-12).