

# UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA PEDAGOG XODIMLARDA KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL SO'NISH HOLATLARI YUZASIDAN PROFILAKTIK ISHLARNI YO'LGA QO'YISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING O'RNI

**Sabirova Xurshida Nurullayevna**

Sirxondaryo viloyati Muzrabot tumani 14-maktab psixologi

Umumta'lim maktablarida pedagog xodimlarda kuzatiladigan kasbiy stress va emotsional so'nish muammolari tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Ushbu metodik tavsiyada maktab psixologlarining bu holatlarni oldini olishdagi roli va ularning amalga oshiradigan profilaktik ishlari yoritilgan. Tavsiya, o'qituvchilarning kasbiy faoliyatida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan stress omillarini aniqlash va ularga qarshi samarali strategiyalar ishlab chiqishga qaratilgan. Psixologlar uchun maxsus uslubiy yondashuvlar va intervensiyalar taklif etiladi, bu esa ularning maktab jamoasida salomatlikni saqlashdagi rolini mustahkamlashga yordam beradi. Shuningdek, ushbu qo'llanma, psixolog va pedagoglar o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlashning ahamiyati haqida ham fikr yuritadi. Nazariy ma'lumotlar va amaliy misollar bilan boyitilgan bu tavsiya, maktab muhitini yaxshilashga qaratilgan qadamlarni o'z ichiga oladi. Tavsiya, maktab psixologlarining professional kompetensiyalarini oshirish yo'llarini ham ko'rib chiqadi.

**Kalit so'zlar:** Kasbiy stress, emotsional so'nish, maktab psixologi, profilaktika, psixologik intervensiya, pedagog hamkorligi, salomatlikni saqlash.

## **KIRISH**

Maktab muassasalarida pedagog xodimlarning kasbiy stress va emotsional so'nish holatlari tobora ko'payib borayotgani, ta'lim sifati va o'qituvchilar hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bu muammolarni bartaraf etishda maktab psixologlarining roli muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu kirish qismida, stress va so'nish holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning o'qituvchilarning kasbiy faoliyati va ruhiy holatiga ta'siri hamda bu muammolarni hal qilishda maktab psixologlarining qo'sha olishi mumkin bo'lgan

yechimlarni chuqurroq tahlil qilamiz. O'qituvchilar duch keladigan stressli vaziyatlar turlari, ularga ta'sir etuvchi omillar va stressni boshqarishda psixologik yondashuvlar haqida batafsil ma'lumot beriladi, shuningdek bu omillarning maktab muhitiga va o'qituvchilarning o'z-o'zini anglash darajasiga qanday ta'siri borligi tushuntiriladi.

### **Asosiy qism:**

#### **Kasbiy stress va emotsional so'nishning sabablari:**

Kasbiy stress va emotsional so'nishning sabablari pedagoglar va boshqa kasbiy sohalardagi xodimlar orasida ko'plab tadqiqotlarning markazida bo'lgan. Ushbu holatlar odatda ish muhitidagi qiyinchiliklar, yuqori talablar va resurslar yetishmasligi kabi omillar tufayli kelib chiqadi. Quyidagilar bu holatlarning eng keng tarqalgan sabablaridan ba'zilari hisoblanadi:

##### 1. Yuqori ish yuki

O'qituvchilar va maktab psixologlari ko'pincha o'z vazifalarini bajarishda yuqori darajadagi ish yukiga duch keladilar. Bu cheklangan vaqt ichida ko'p ishlarni bajarishni talab qiladi, bu esa stress va charchoq hissini keltirib chiqaradi.

##### 2. Resurslarning yetishmasligi

Ko'pincha, ta'lim muassasalarida zarur moddiy-texnik resurslar, qo'llab-quvvatlovchi materiallar yoki yetarli moliyaviy resurslar yetishmaydi. Bu esa ish sifatiga va o'qituvchilarning kasbiy qoniqish darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

##### 3. O'zaro munosabatlardagi qiyinchiliklar

Maktab muhitida pedagoglar, ota-onalar va o'quvchilar bilan muloqot qilishda yuzaga keladigan muammolar ham kasbiy stress va emotsional so'nishga olib kelishi mumkin. Bu kabi muammolar o'qituvchilarning ruhiy holatiga va umumiy farovonligiga ta'sir qiladi.

#### 4. Ish va shaxsiy hayotning muvozanatsizligi

Ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi muvozanatsizlik, o'qituvchilarning dam olish vaqti va shaxsiy ehtiyojlariga yetarli e'tibor bermaslik ularni ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin.

#### 5. Kasbiy rivojlanish imkoniyatlarining cheklanganligi

O'qituvchilarning kasbiy o'sish va rivojlanish imkoniyatlarining cheklanganligi ham ularning motivatsiyasini pasaytirishi va kasbiy so'nishni keltirib chiqarishi mumkin.

#### 6. Nazoratning yetishmasligi

O'qituvchilar o'z faoliyatlarini boshqarishda yetarli darajada nazorat va erkinlikka ega bo'lmagan hollarda, bu ularning ishga bo'lgan munosabatini salbiy tomonga o'zgartirishi mumkin.

#### 7. Tashkiliy adolatsizlik

Ish joyida adolatsizlik, masalan, ish haqi, rag'batlantirish va ish sharoitlari bo'yicha adolatsiz muomala ham o'qituvchilarning ruhiyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Kasbiy stress va emotsional so'nishning bu sabablari har bir ta'lim muassasasi uchun alohida yondashuvlarni talab qiladi. Ushbu muammolarni hal etishda maktab psixologlarining roli juda muhim bo'lib, ular o'qituvchilarga stressni boshqarish bo'yicha strategiyalar ishlab chiqishda va ularning kasbiy farovonligini ta'minlashda yordam berishi mumkin.

#### **Maktab psixologining rollari:**

Maktab psixologlarining roli ta'lim muassasalarida juda muhimdir, chunki ular nafaqat o'quvchilarga, balki o'qituvchilarga va boshqa xodimlarga ham psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash ko'rsatadilar. Ular maktabda ruhiy salomatlikni saqlash va rivojlantirish, shuningdek, o'qituvchilarning kasbiy stress va emotsional so'nish holatlariga qarshi kurashda asosiy rol o'ynaydilar. Quyida maktab psixologlarining asosiy vazifalari va rollari haqida batafsil ma'lumot berilgan:

### 1. Stress va emotsional zo'riqish holatlarini aniqlash va baholash

Maktab psixologlari o'qituvchilarning ruhiy holatini muntazam ravishda baholab turadilar va stress yoki emotsional zo'riqish belgilarini aniqlashga yordam beradilar. Ular shuningdek, muammolarning sabablarini tushunishda va ularni bartaraf etish strategiyalarini ishlab chiqishda muhim rol o'ynaydilar.

### 2. Individual va guruh konsultatsiyalari o'tkazish

Psixologlar o'qituvchilar bilan muntazam ravishda individual va guruh konsultatsiyalari o'tkazib, ularning kasbiy va shaxsiy muammolarini muhokama qiladilar. Bu sessiyalar davomida ular stress boshqaruv usullarini, o'zini-o'zi boshqarish ko'nikmalarini va o'zaro munosabatlarni yaxshilash bo'yicha maslahatlar beradilar.

### 3. Profilaktik dasturlar va seminarlar tashkil etish

Maktab psixologlari kasbiy stress va emotsional zo'riqishni oldini olish maqsadida turli profilaktik dasturlar va o'quv seminarlarini tashkil etishadi. Ushbu dasturlar o'qituvchilarni stress sabablarini anglashga va uni samarali boshqarishga o'rgatadi.

### 4. Maktab muhitini yaxshilash

Maktab psixologlari maktabning ijtimoiy-psixologik muhitini yaxshilash bo'yicha rejalashtirish va amalga oshirishda ishtirok etadilar. Ular o'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasidagi muloqotni yaxshilash, ishonchli va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishga yordam beradilar.

### 5. O'qituvchilar va ma'muriyat bilan hamkorlik

Maktab psixologlari o'qituvchilar va maktab ma'muriyati bilan yaqin hamkorlik qiladilar, ta'lim jarayonida ruhiy salomatlik masalalarini muhokama qilishadi va tegishli choralarni belgilashda maslahat beradilar. Ular shuningdek, o'qituvchilarning kasbiy rivojlanishiga ko'maklashadilar va ularning farovonligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydilar.

## 6. Krizis xolatlarida yordam ko'rsatish

Maktab psixologlari o'qituvchilar yoki o'quvchilarda krizis holatlarida, masalan, og'ir ruhiy tushkunlik yoki boshqa jiddiy muammolarda tezkor va samarali yordam ko'rsatishga tayyor bo'lishlari kerak. Ular shu bilan birga, favqulodda vaziyatlarda psixologik birinchi yordam ko'rsatish bo'yicha o'qituvchilarni ham o'qitadilar.

Maktab psixologlarining bu kabi vazifalari ularni ta'lim muassasasida o'ta muhim va zarur ekanligini ko'rsatadi, chunki ularning harakatlari nafaqat o'quvchilarning, balki o'qituvchilar va boshqa xodimlarning ruhiy va emotsional farovonligini ta'minlashga yordam beradi.

### **Profilaktik choralar:**

Maktab psixologlari tomonidan amalga oshiriladigan profilaktik choralarning asosiy maqsadi, maktabdagi pedagog xodimlarda kasbiy stress va emotsional so'nishning oldini olish va ularning ruhiy salomatligini yaxshilashdan iborat. Bu choralarga quyidagilar kiradi:

#### **1. O'qituvchilarni qo'llab-quvvatlash dasturlari**

Maktab psixologlari o'qituvchilarni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqish va amalga oshirish orqali kasbiy stressni kamaytirishga yordam berishadi. Bu dasturlar o'z ichiga psixologik maslahatlar, stress boshqaruv usullarini o'rgatish va o'zaro hamkorlik mahoratlarini rivojlantirishni oladi.

#### **2. Stressni boshqarish seminarlari**

Maktab psixologlari muntazam ravishda stressni boshqarish bo'yicha seminarlar va treninglar o'tkazadilar. Bu tadbirlar o'qituvchilarga stressli vaziyatlarni boshqarishda foydali bo'lgan ko'nikma va strategiyalarni o'rgatishga qaratilgan. Seminarlar shuningdek, dam olish va relaksatsiya texnikalarini o'z ichiga oladi.

#### **3. Ruhiy salomatlik bo'yicha o'quv dasturlari**

Psixologlar ruhiy salomatlikning ahamiyati va uni qanday saqlash haqida o'qituvchilarni ma'lumotlar berish uchun maxsus o'quv dasturlarini tashkil etishadi. Bu

dasturlar o'qituvchilarni o'z ruhiy holatlarini kuzatib borish va zarurat tug'ilganda yordam so'rashga undaydi.

#### **4. Muhitni yaxshilash choralari**

Maktab psixologlari maktab muhitini yaxshilash bo'yicha ishlarni boshqarishda faol ishtirok etishadi. Ular o'qituvchilar va o'quvchilarning o'zaro munosabatlarini yaxshilash, ishonchli va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish bo'yicha takliflar berishadi.

#### **5. Krizisga javob berish protokollari**

Maktab psixologlari favqulodda vaziyatlarga javob berish protokollarini ishlab chiqishda yordam beradilar. Bu protokollar o'qituvchilarga krizis holatlarida, masalan, o'lim, ajralish yoki boshqa shaxsiy inqirozlarda qanday harakat qilish kerakligi haqida ko'rsatma beradi.

#### **6. Muloqot va hamkorlikni rivojlantirish**

Maktab psixologlari maktab ichida va tashqarisida muloqot va hamkorlikni rivojlantirish uchun platformalar yaratishga yordam beradilar. Ular o'qituvchilar, otalar va mahalliy hamjamiyat o'rtasidagi aloqalarni mustahkamlashga qaratilgan tadbirlarni tashkil etishadi.

#### **7. Shaxsiy rivojlanish va o'z-o'zini anglashni rag'batlantirish**

Psixologlar o'qituvchilarni o'z shaxsiy rivojlanishlari va o'z-o'zini anglash jarayonlarida qo'llab-quvvatlash orqali ularning kasbiy stress va emotsional so'nish holatlarini kamaytirishga yordam beradilar. Bu jarayon o'z-o'zi haqida chuqurroq tushuncha hosil qilish va o'z hayotini yanada ma'noli qilishga yordam beradi.

Bu kabi profilaktik choralarning barchasi maktab psixologlarining ko'magi bilan amalga oshiriladi va ular maktabda ishlaydigan har bir kishining ruhiy va emotsional salomatligini yaxshilashga qaratilgan.

## **Psixolog va o'qituvchilar o'rtasidagi hamkorlik:**

Maktab psixologlari va o'qituvchilar o'rtasidagi hamkorlik, maktab muhitida ruhiy salomatlikni saqlash va ta'lim sifatini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Bu hamkorlik, ta'lim muassasasining samaradorligini oshirish bilan birga, o'qituvchi va o'quvchilarning umumiy farovonligini yaxshilashga yordam beradi. Quyidagilar, psixologlar va o'qituvchilar o'rtasidagi samarali hamkorlikni ta'minlash uchun asosiy yondashuvlar va amaliyotlardir:

### **1. O'zaro ishonch va hurmatni qaror topshtirish**

Psixolog va o'qituvchilar o'rtasidagi munosabatlarda ishonch va hurmat muhitini yaratish, samarali hamkorlikning asosidir. Bu, har ikki tomonning fikrlari va his-tuyg'ulariga quloq solish, ularning professional mahoratini tan olish va qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi.

### **2. Muntazam muloqot**

Muntazam va ochiq muloqot, maktab psixologlari va o'qituvchilar o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlashning kalitidir. Bu, tezkor yig'ilishlar, elektron pochta almashinuvlari yoki rasmiy maslahatlashuvlar orqali amalga oshirilishi mumkin. Muloqot jarayoni, bir-birini tushunish va muammolarni birgalikda hal etish imkonini beradi.

### **3. Birgalikda rejalashtirish va qaror qabul qilish**

Psixologlar va o'qituvchilar birgalikda rejalashtirish va muammolarni hal qilishda qarorlar qabul qilishda ishtirok etishlari muhimdir. Bu jarayon, maktabdagi turli muammolarga yechim topishda turli perspektivalarni inobatga olish imkonini beradi va eng yaxshi amaliyotlarni tanlashga yordam beradi.

### **4. O'qitish va tarbiya jarayonida hamkorlik**

Psixologlar, o'qituvchilarning sinf xonasidagi muammolarga yondashuvlarini boyitishda yordam berishlari mumkin. Masalan, ular xulq-atvor muammolari yoki o'quvchilarning o'ziga xos ehtiyojlariga mos keladigan strategiyalar ishlab chiqishda ko'maklashishlari mumkin.

## 5. O'qituvchilarni o'qitish va professional rivojlantirish

Maktab psixologlari o'qituvchilarga ruhiy salomatlikni saqlash, stressni boshqarish va o'quvchilar bilan samarali muloqot qilish kabi mavzularda seminarlar va treninglar o'tkazish orqali ularning professional rivojlanishlarini qo'llab-quvvatlashlari mumkin. Bu o'qituvchilarning o'z kasbiy faoliyatlarida duch keladigan qiyinchiliklarni samarali boshqarish qobiliyatlarini oshiradi.

## 6. Favqulodda vaziyatlarga javob berishda hamkorlik

Maktab psixologlari va o'qituvchilar, maktabda ro'y beradigan favqulodda vaziyatlarga, masalan, o'quvchilar orasida zo'ravonlik yoki boshqa jiddiy muammolarga javob berishda birgalikda ishlashlari muhimdir. Ular birgalikda strategiyalar ishlab chiqishlari va krizis vaziyatlarini boshqarishda bir-birlarini qo'llab-quvvatlashlari kerak.

Bu kabi hamkorliklar nafaqat maktab muhitini yaxshilashga, balki o'qituvchi va o'quvchilarning umumiy farovonligini oshirishga ham yordam beradi, bu esa o'z navbatida ta'lim jarayonining samaradorligini oshiradi.

Maktab psixologlari o'qituvchilar orasida kasbiy stress va emotsional so'nish holatlarining oldini olish va ularni kamaytirishda muhim rol o'ynaydilar. Bunday maqsadlarga erishishda didaktik o'yinlar va interaktiv mashg'ulotlar foydali vositalardan biri bo'lishi mumkin. Bu o'yinlar o'qituvchilarga stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rganishga, bir-birlari bilan tajriba almashishga va o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini yaratishga yordam beradi.

### "Qutqaruv kartalari" o'yini

"Qutqaruv kartalari" o'yini stress boshqaruv strategiyalarini o'rganish va amalda qo'llashni qiziqarli va interaktiv tarzda o'rganish imkonini beradi. Bu o'yin o'qituvchilarga stressli vaziyatlarda tez va samarali harakat qilish uchun zarur bo'lgan vositalar va usullarni taqdim etadi. Quyida o'yinning batafsil tavsifi keltirilgan:

O'yin maqsadi:

O'qituvchilarga turli xil stress boshqaruv usullarini o'rganish va ularni real hayotdagi stressli vaziyatlarda qo'llay olish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Kerakli materiallar:

- Bo'sh kartochkalar yoki indeks kartalari
- Rangli markerlar yoki qalamlar
- Timer (ixtiyoriy)

O'yin qoidalari:

1. **Kartalarni tayyorlash:**

- Har bir o'qituvchi o'zining sevimli stressni kamaytirish usulini yoki avval ishlatib ko'rgan samarali strategiyasini kartaga yozadi. Misollar qatoriga chuqur nafas olish, o'z-o'zini xotirjamlikka olib kelish mashqlari, ijobiy o'ylash, musiqa tinglash va boshqalar kiradi.
- Har bir kartaga qisqacha, aniq ko'rsatmalar yoziladi, shunda boshqa o'qituvchi kartani o'qiganida, ushbu usulni qanday qo'llashni tushunishi mumkin.

2. **Kartalarni aralashtirish va tarqatish:**

- Barcha kartalar aralashtiriladi va har bir ishtirokchiga tasodifiy tarzda bir nechta kartalar tarqatiladi.

3. **Amaliy mashq:**

- Ishtirokchilar o'zlariga tarqatilgan kartalardagi usullarni amalda sinab ko'rishlari kerak. Masalan, agar kartada "10 marta chuqur nafas olish" deb yozilgan bo'lsa, ishtirokchi shu amaliyotni bajara oladi.
- Har bir ishtirokchi amaliyotni bajarish vaqti tugagach, o'z tajribasi haqida guruhga qisqacha hisobot beradi. Bu jarayon davomida o'qituvchilar bir-birlarining tajribalarini tinglaydilar va o'rganadilar.

4. **Baholash va Muhokama:**

- O'yin yakunida, ishtirokchilar qaysi stress boshqaruv usullarini eng foydali deb topishganini muhokama qilishadi.
- Shuningdek, ular o'zlarining kasbiy faoliyatida ushbu usullarni qanday qo'llashlari mumkinligi haqida g'oyalar almashadilar.

Natijalar:

Bu o'yin orqali o'qituvchilar turli xil stress boshqaruv usullarini nafaqat o'rganadilar, balki ularni amaliyotda qo'llashga oid tajriba ham orttiradilar. Guruh muhokamalari va tajriba almashish jarayoni ularning o'zaro qo'llab-quvvatlash tizimini mustahkamlashga yordam beradi, bu esa maktab muhitida umumiy ruhiy salomatlik darajasini yaxshilashga xizmat qiladi.

### **"Stress meter" o'yini**

"Stress meter" o'yini stressni aniqlash va unga javob berish bo'yicha o'qituvchilar orasida ong va diqqatni oshirishga yordam beradigan qiziqarli va interaktiv usuldir. Bu o'yin, ishtirokchilarni stress darajasini baholash va turli stress darajalariga mos keladigan javob choralari haqida o'ylashga undaydi.

O'yin maqsadi:

O'qituvchilarga turli stress darajalarini aniqlash va ularga mos ravishda javob berish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Kerakli materiallar:

- "Stress meter" shkalasi (0 dan 10 gacha bo'lgan raqamlar bilan, 0 - hech qanday stress yo'q, 10 - eng yuqori stress darajasi)
- Vaziyatlarni tasvirlaydigan karta yoki varaqalar
- Timer (ixtiyoriy)

O'yin qoidalari:

#### **1. Shkala tushuntirilishi:**

- Har bir ishtirokchi "Stress meter" shkalasini tushuntirib olinadi, bu shkala stress darajasini 0 dan 10 gacha baholash imkonini beradi.
  - Shkalada har bir raqam ma'lum bir stress darajasini anglatadi va ishtirokchilarga qaysi raqam qanday hissiyotlarga mos kelishini tushuntirish kerak.
2. **Vaziyatlarni baholash:**
- Har bir ishtirokchiga turli xil kundalik yoki ish bilan bog'liq stressli vaziyatlarni tasvirlaydigan kartalar tarqatiladi.
  - Ishtirokchilar har bir vaziyatni o'qib chiqib, uni "Stress Meter" shkalasi bo'yicha baholaydilar.
3. **Javob choralari muhokamasi:**
- Har bir ishtirokchi o'z baholagan stress darajasiga mos keladigan stressni kamaytirish usullarini taklif qiladi.
  - Bu usullar, masalan, nafas olish mashqlari, meditatsiya, jismoniy mashqlar, yoki muloqot strategiyalari bo'lishi mumkin.
4. **Guruh faoliyati:**
- Ishtirokchilar guruhlar shaklida birlashib, ularning baholashlari va taklif qilgan javob choralari haqida muhokama qilishadi.
  - Har bir guruh o'z vaziyatlari bo'yicha eng samarali deb topilgan stress boshqaruv usullarini umumlashtirib, boshqa guruhlar bilan baham ko'radi.

O'yin yakuni:

O'yin yakunida, ishtirokchilar o'zlarining stress darajasini qanday aniqlash va unga qanday samarali javob berish mumkinligini yanada yaxshi tushunib oladilar. Guruh muhokamalari orqali, ular boshqa o'qituvchilarning tajribalaridan o'rganish imkoniyatiga ega bo'ladilar, bu esa ularning stress boshqaruv bo'yicha umumiy ko'nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi. Bu o'yin, maktabda stress darajasini pasaytirish va o'qituvchilarning ruhiy farovonligini oshirishga qaratilgan profilaktik choralar doirasida foydali bo'lishi mumkin.

## "Mindfulness relay" o'yini

"Mindfulness relay" o'yini, maktab xodimlariga diqqat-e'tiborni jamlash (mindfulness) praktikalarini o'rganish va ularni kundalik hayotlarida qo'llash ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beruvchi o'yindir. Bu o'yin orqali ishtirokchilar o'z his-tuyg'ulariga diqqat qaratishni, hozirgi lahzada yashashni va stressli vaziyatlarga tinchroq munosabatda bo'lishni o'rganadilar.

O'yin maqsadi:

O'qituvchilarga turli mindfulness mashqlarini amalda qo'llash orqali o'z ruhiy holatlarini yaxshilash va stress darajasini kamaytirish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Kerakli materiallar:

- Mindfulness mashqlarini tavsiflovchi karta yoki varaqalar
- Timer
- Qulay muhit (masalan, jim va tinch xona)

O'yin Qoidalari:

- Mashqlarni tanlash va tavsiflash:**
  - Har bir mindfulness mashqini aniq va tushunarli tarzda tavsiflovchi kartalar tayyorlanadi. Misollar qatoriga chuqur nafas olish, sezgi diqqatini jamlash (masalan, hidi, tovushlarni sezish), yoki ongli yurish kabi mashqlar kiradi.
- Mashqlarni bajarish:**
  - Ishtirokchilar ketma-ketlikda har bir mashqni bajarish uchun bir necha daqiqadan foydalanadilar. Har bir mashq uchun ma'lum bir vaqt belgilanadi (masalan, 2-3 daqiqa).
  - Ishtirokchilar mashqlarni bir-biridan mustaqil tarzda, lekin bir vaqtning o'zida bajarishadi, bu esa o'yinning estafeta (relay) elementini hosil qiladi.

### 3. **Tajriba almashish:**

- Har bir mashqdan so'ng, ishtirokchilar o'z tajribalari haqida qisqacha gapirib beradilar. Bu jarayon, ularning tajribalari va his-tuyg'ularini chuqurroq anglashlariga yordam beradi.
- Ishtirokchilar, mashqlar orqali qanday his-tuyg'ularni boshdan kechirganliklari, qanday o'zgarishlarni sezganliklari va bu mashqlarni kundalik hayotlarida qanday qo'llash mumkinligi haqida fikr almashadilar.

### 4. **Refleksiya:**

- O'yin yakunida, ishtirokchilar umumiy refleksiya qilishadi, ya'ni o'zlarining umumiy tajribalari va o'rganishlari haqida gapirishadi. Bu jarayon, ularning o'zaro qo'llab-quvvatlashini va bir-birlaridan o'rganishlarini rag'batlantiradi.

O'yin yakuni:

"Mindfulness Relay" o'yini, ishtirokchilarga turli mindfulness mashqlarini amaliyotda qo'llash orqali o'zlarining stress darajasini boshqarish va umumiy ruhiy farovonligini yaxshilash imkonini beradi. O'yin davomida ishtirokchilar bir-birlarining tajribalarini tinglaydilar va shu orqali bir-birlarini qo'llab-quvvatlashadi, bu esa maktab muhitida ijobiy o'zgarishlarni rag'batlantiradi. Bu tajribalar nafaqat shaxsiy farovonlikni, balki umumiy ta'lim muassasasining muhitini ham yaxshilashga yordam beradi.

### **"Energiya almashtiruvchi" o'yini**

"Energiya almashtiruvchi" o'yini, maktab xodimlari o'rtasida ijobiy energiya va kayfiyatni tarqatishga qaratilgan qiziqarli va jalb qiluvchi interaktiv mashqdir. Ushbu o'yin orqali ishtirokchilar bir-birlarining ijobiy tajribalarini baham ko'rishadi va bu jarayon orqali umumiy ruhiy farovonlikni oshirishga yordam beradilar.

O'yin maqsadi:

O'qituvchilar o'rtasida ijobiy energiya almashinuvini rag'batlantirish va maktab muhitida ijobiy kayfiyatni yaratish.

Kerakli materiallar:

- Kichik qog'oz bo'laklari yoki kartochkalar
- Qalam yoki markerlar
- Qulay va xushmuomalali muhit

O'yin Qoidalari:

1. **Ijobiy voqealarni yozish:**

- Har bir ishtirokchi o'zining kuni davomida yoki yaqinda boshidan kechirgan ijobiy bir voqeani qog'oz bo'lagiga yozadi. Bu voqea kichik bir yutuq, yoqimli bir hodisa yoki shunchaki ko'tarinki bir lahzani o'z ichiga olishi mumkin.

2. **Energiya almashtirish:**

- Ishtirokchilar yozgan qog'ozlarini o'rtaga qo'yishadi va keyin har bir kishi tasodifiy tarzda boshqa bir qog'ozni tanlaydi.
- Har bir ishtirokchi tanlagan qog'ozdagi voqeani o'qib, uni qanday his qilganini yoki bu voqeadan qanday ijobiy energiya olganini guruh bilan baham ko'radi.

3. **Muhokama va baham Ko'rish:**

- Ishtirokchilar o'zlariga tasodifiy tarzda kelgan ijobiy voqealar haqida o'z tajribalari va hissiyotlarini guruh bilan baham ko'rishadi. Bu jarayon orqali ular bir-birlarining tajribalaridan ilhomlanadilar va o'zaro ijobiy ta'sir qiladilar.

4. **Refleksiya:**

- O'yin yakunida, ishtirokchilar umumiy refleksiya qilishadi, ya'ni o'zlarining umumiy tajribalari va o'rganishlari haqida gapirishadi. Bu jarayon, ularning o'zaro qo'llab-quvvatlashini va bir-birlaridan o'rganishlarini rag'batlantiradi.

O'yin yakuni:

"Energiya almashtiruvchi" o'yini orqali ishtirokchilar bir-birlarining ijobiy tajribalarini tinglab, shular orqali o'zlarining ruhiy holatlarini yaxshilashga va maktab muhitida ijobiy kayfiyatni yaratishga hissa qo'shadilar. Bu o'yin, o'qituvchilarning bir-birlarini qo'llab-quvvatlashini mustahkamlashga va maktabda umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi. Bu kabi faoliyatlar, nafaqat shaxsiy farovonlikni, balki umumiy ta'lim muassasasining muhitini ham yaxshilashga yordam beradi.

## **Xulosa**

Maktab psixologlarining kasbiy stress va emotsional so'nish holatlariga qarshi kurashdagi faoliyati nafaqat o'qituvchilarning shaxsiy va kasbiy farovonligini ta'minlaydi, balki umumiy ta'lim sifatini ham yaxshilashga yordam beradi. Ushbu metodik tavsiyalar orqali maktab psixologlarining malakasini oshirish va ularning intervension faoliyatini yanada samarali qilish yo'llari ko'rsatib o'tilgan. Buning natijasida, maktabdagi umumiy salomatlik darajasi sezilarli darajada oshishi kutiladi, bu esa o'z navbatida o'quv muassasasining ijtimoiy-psixologik muhitini yaxshilashga olib keladi. Stress va emotsional so'nishni oldini olish va davolashda maktab psixologlarining roli yanada muhim bo'lib qolmoqda, ularning sa'y-harakatlari maktab jamoasining umumiy farovonligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

## **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 13-apreldagi PQ–208-sonli qarori “Yoshlarni kasb-hunarga yo'naltirish va bandligini ta'minlash bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida”.
2. Shavkat Mirziyoyevning nutqi – “Yoshlarimizning har birining kasbi bo'lsa – jamiyatimizda barqarorlik bo'ladi”, 2023-yil iyul.
3. O'zbekiston Respublikasi Bandlik va mehnat munosabatlari vazirligi statistik axborot byulleteni, 2025-yil 1-chorak.

Goleman, Daniel. "Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ."

Weare, Katherine. "Promoting Mental, Emotional and Social Health: A Whole School Approach."

Cohen, Jonathan. "Educators' Guide to Emotional Intelligence and Academic Achievement."

Pianta, Robert C. "Enhancing Relationships Between Children and Teachers."

Payne, Ruby K. "A Framework for Understanding Poverty."

Siegel, Daniel J. "The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are."

Bronfenbrenner, Urie. "The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design."