

O`zbekstan Respublikasi Xaliq bilimlendiriv ministrliqi
A`jiniyaz atindag`i No`kis ma`mleketlik pedagogikaliq instituti

Pedagogika fakul`teti

Pedagogika va psixologiya kafedrası

Assistent o`qituvchi P.Adilov

«PSIXOKORREKTSIYA»

pa`ni boyinsha oqiw metodikaliq kompleksi

(bakalavriat basqishi talabalari ushin)



NO`KIS - 2012

MAZMUNI

1- lektsiya.	Psixokorreksiya fanining rredmeti maqsadi va vazifalari.	
1.1 1.2 1.3	Psixokorreksiya fanining rredmeti Psixokorreksiya fanining maqsadi va vazifalari. Bolani psixologik jihatdan qo`llab-quvvatlash	
2- lektsiya.	Maktabgacha yoshdagi bolaning diagnostikasi va korrektsiyasi.	
2.1 2.2	Maktabgacha yoshdagi bolaning umumiy rivojlanish qonunlari. Maktabgacha yoshdagi bolaning ijtimoiy moslasha olmasligi.	
3- lektsiya.	Kichik maktab yoshidagi bolalarning psixologik diagnostikasi va korrektsiyasi	
3.1 3.2 3.3 3.4 3.5	Dikkat, tafakkur, xotira diagnostikasi. Xotira, diqqat, tafakkur rivojlanishining korrektsion uslublari. Psixologik mashk: diqqat, xotira, tafakkurni rivojlantirish yuzasidan uyin va mashklar; ijodiy uyinlar. Bolalar kurkokligi korrektsiyasi. Bolalarning ukishga ishonchi korrektsiyasi.	
4- lektsiya.	Uyatchan bola bilan olib boriladigan korrektsion ishlar.	
4.1 4.2 4.3	Uyatchan bolaning ota-onasi bilan olib boriladigan ishlar. Uyatchanlikni korrektsiya qilish. Qo`g`irchoq terapiyasi	
5- lektsiya.	Shaxsiy munosabatlarning buzilishi bilan bog`liq bo`lgan qo`rqvlar	
5.1 5.2	Rivojlantiruvchi guruhlar Rivojlantiruvchi guruhdagi ishlardan namunalar	
6- lektsiya.	Agressivlik	
6.1 6.2 6.3	Agressivlik haqqida tushinsha Agressiv bolaning ota-onasi bilan ishlash Agressiv bola bilan olib boriladigan korrektsion ishlar	
7- lektsiya.	Xavotirlanish	
7.1 7.2 7.3	Xavotirlanish haqqida tushinsha. Xavotirlanish va uyatchanlikni korrektsiya qilish	

	Shaxsning emotsional holatlari va xavotirlanish muammosi	
8- lektsiya.	Maktab yoshidagi o`quvchilarni korrektsiya qilish	
8.1 8.2 8.3	Diqqatni rivojlantirish usullari. Xotirani rivojlantirish usullari Fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish usullari	
9- lektsiya.	Maktab aqliy taraqqiyoti testi /matt/ bo`yicha korreksion dastur.	
9.1 9.2	Tasavvurni rivojlantirish usullari Autogen mashqlar	
10- lektsiya.	Neyrolingvistik dasturlash yordamida uqituvshining uz psixik halatini boshqarish.	
10.1 10.2	Maktab o`quvchilarini rehabilitatsiya qilish maqsadida musiqa vositalaridan foydalanish. Psixolog ishida rangdan foydalanish	

Mavzu Psixokorreksiya fanining rredmeti maqsadi va vazifalari.

Reja

1. Psixokorreksiya fanining rredmeti

2.Psixokorreksiya fanining maqsadi va vazifalari.

3.Bolani psixologik jihatdan qo`llab-quvvatlash

Tayanish tushincha: Psixokorreksiya fani, predmeti, maqsadi, vazifalari, psixologik qo`llab-quvvatlash, qo`llab-quvvatlashning yolg`on usuli, boladanin' "men" kontseptsiyasi, qo`llab-quvvatlovchi so`zlar, alohida va yordamchi so`zlar.

Psixologik qo`llab-quvvatlash - zarur bo`lgan omillarning biridir. U kattalar bilan bolalar o`rtasidagi munosabatlarni yaxshilashga juda foydali. Adekvat qo`llab-quvvatlash kam bo`lganda yoki umuman bo`lmaganda bola xafsalasi pir bo`lib, har xil yomon ishlarga berilishi mumkin. Psixologik qo`llab-quvvatlash bu-jarayon:

-unda kattalar bolaning o`z-o`ziga baho berishini mustahkamlash uchun bolaning ijobiy tomonlari va kamchiliklariga e`tibor qaratadi.

-bolaga, o`ziga ishonishiga va o`z qobiliyatlariga ishonishiga yordam beradi.

-bolaga xato qilmaslik uchun yordam beradi.

-bola muvaffaqiyatsizlikka uchraganda vaqtida qo`llab-quvvatlashadi.

Bolani qo`llab-quvvatlashni o`rganish uchun ota-onalar pedagoglarga muomalaning qo`yilgan uslubini va unga ta`sir qilish metodlarini o`zgartirishga to`g`ri keladi. Bolaning xatolari va yomon xulqiga e`tibor qaratishdan oldin, kattalar bola qilayotgan ishining ijobiy tomonlarini ko`rishi va qilayotgan ishiga e`tibor berishi kerak.

Bolani qo`llab-quvvatlash-bu bolaga ishonish demakdir. Ota bolaga, vebral va novebral uning kuchiga va qobiliyatiga ishonishini aytadi. Bolani qo`llab-quvvatlashga faqat yomon ahvolda qolganda emas, balki yaxshi holatida ham muhtoj bo`ladi, shu narsani yana qayta aytamizki, bolalarni qo`llab-quvvatlovchi kattalar bolani qilayotgan ishining hammasini emas, balki shu ishning bola uchun alohida ijobiy tomonlarini kwra bilishi kerak. Qo`llab-quvvatlash shaxsning wziga ishonchini orttirishga, hayot qiyinchiliklarini wzi uchun ahamiyatli shaxs bilan birga engib wishga asoslangan.

Bolani qo`llab-quvvatlash uchun ota-onalar yoki pedagoglar o`zlariga nisbatan ishonchni his qilishlari kerak. Agar ularda o`z-o`zini hurmat qilish va o`ziga ishonch bo`lmas ekan, ular bolani qo`llab-quvvatlay olmaydilar.

Tarbiyalash jarayonida kattalar psixologik qo`llab-quvvatlashning rolini tushunishlari kerak. Qo`llab-quvvatlash vaqtida kattalar o`zlari bilmagan holda bolani ba`zi bar gaplar bilan ko`nglini qoldirib qo`yishlari mumkin: Shu ishni sen qilmasang bo`lardi, Sen ehtiyot bo`lishing

kerak edi, Qara, akang bu ishni qanday yaxshi uddaladi, Bu ishni men qilayotganimda sen kuzatiyu turishing kerak edi.

Qoida bo'yicha ota-onalarning salbiy tanbehlari foydasiz, bola har doimgi "Buni sen yaxshiroq qilsang bo'lardi" degan ta'nani eshitgandan keyin „Men harakat qilganimdan nima foyda“, „Bu ish mening qo'limdan kelmaydi“, „Men baribir ota-onamning tilagini qondira olmayman“ degan xulosaga keladi. Bolaga yordam bera turib kattalar mukammal bo'lmagan odamni ko'rishni o'rganilari kerak. Buning uchun kattalar bolani o'rab turgan muhitda qaysi kuchlar (maktabdagi, oiladagi, bog'chadagi) bolaning ko'ngli qolishiga olib kelishini bilishlari kerak. Ko'pgina psixologlarning fikricha, bog'chada bu quyidagilar bilan bog'liq.

1. Ota-onalarning yuqori talablari.
2. Aka-singillarning raqibligi.
3. Me'yordan ortiq bolaning izzat-talabligi.

Ota-onaning bolaga nisbatan me'yordan ortiq talablari bolada ishonchsizlikni uyg'otadi. Bu esa o'z-o'zidan bolani ko'ngli qolishiga olib keladi. Misol uchun, ota-ona boladan bog'chada "eng qobiliyatli bola" bo'lishini kutgan bo'lsa, bu holatni ular maktabda ham kutadilar. Yaxshi koptok o'ynashni bilgan boladan yaxshi gimnast chiqishini kutishadi. Aka-singillariga kelsak, ota-onalar ularni bir-biriga taqqoslashni yaxshi ko'radilar. Birining juda yaxshi yutug'ini ikkinchisining oddiy ko'rsatgichlari bilan bir-biriga taqqoslaydilar.

Bu raqibchilik bolaning aka yoki singlisidan ko'ngli qolishiga va ular orasidagi yaxshi munosabatning buzilishiga olib keladi.

Me'yordan ortiq bolaning izzat-talabligi uning xulqiga ta'sir ko'rsatadi. Yuqori izzat-talablik bolada tengdoshlari orasida aniq ko'rinadi. Misol: bola ba'zi bir o'yinni vaqtida yomon o'ynaganligi uchun shu o'yinda ishtirok etishdan voz kechadi. Ko'pincha ajralib tura olmaydigan bola o'zini yomon tutadi. Bolani qanday qo'llab-quvvatlash kerak? Qo'llab-quvvatlashning yolg'on usuli, ya'ni "tuzoqli qo'llab-quvvatlash" usuli ham bor. Ota-onalardan qo'llab-quvvatlashning o'ziga xos usullari mavjud. Bu kuchli mexribonlikdir. Bu usulni qo'llashda bolada kattalarga qaramlik yaratiladi va bolaning o'z tengdoshlari, aka-singillari orasida raqobat kuchaytiriladi. Bu metodlar bolada har xil kechinmalarni keltirib chiqaradi. Bolada shaxsining normal rivojlanishiga to'sqinlik qiladi.

Bolani kattalar tomonidan qo'llab-quvvatlash bolaning qobiliyatlarini, imkoniyatlarini yaxshi tomondan ko'ra bilishga asoslanadi. Ba'zi bir xollarda bolaning o'zini tutishi kattalarga yoqmaydi. Xuddi shu vaqtda kattalar bolaga "bu xatti-harakatni qo'llab-quvvatlamasa-da, lekin uni shaxs sifatida hurmat qilishini" ko'rsata olishi kerak. Agar bola o'qituvchi oldida o'zini tuta bilmasa, u holda o'qituvchi bolaga yordam berib, bu holni tushuntirish kerak. Bola o'zining omadsizligini "qobiliyatsizligidan va o'zini kepakli tarzda tuta olmaganligidan" deb tushunishini unga etkaza bilishi kerak. Muhimi, kattalar bolani qanday bo'lsa shundayligicha qabul qilishni

o`rganmog`i, uning yutuq va kamchiliklarini imo-ishoralarini, tovush ohangini hisobga olishi kerak. Bolani psizologik qo`llab-quvvatlash uchun kattalar boladagi “men” kontseptsiyasini rivojlantiruvchi va uning hissiyotlariga aynan mos so`zlarni ishlatishi kerak. Kun mobaynida kattalar bolada o`zining kerakligini his qilish tuyg`usini uyg`otish imkoniga juda ko`p ega bo`ladilar. Buning bir yo`li bolaning natijalaridan va harakatlaridan sizda qoniqtirish hissini namoyish etishdir. Boshqa bir yo`li esa-bolani har xil masalalarni o`zi hal qilishga o`rgatishdir. Bularning hammasiga bolaga “Buni sen qila olasan” fikrini singdirib erishish mumkin. Agar bola biron vazifani yaxshi o`zlashtirayotgan bo`lsa ham kattalar unga o`zining hissiyotini unga nisbatan o`zgarmaganini ko`rsatish kerak.

Ushbu gaplar bu o`rinda qo`l kelishi mumkin.

- Menga sening ish jarayoningni kuzatish juda yoqdi.
- Biz hammamiz insonmiz va biz hammamiz birgalikta hal qilamiz. O`z muammolaringni hal qilib, sen ham o`rganasan.

- Biron bir ish sen hohlaganday chiqmasa, u sen uchun dars bo`ladi.

Shu yo`sinda kattalar bolada o`ziga ishonch uyg`otishda yordam berishni o`rganadi. Birinchidan, bu ota-ona so`zi bo`yicha bola uchun omadsizlik va baxtsizlikdan “emlash” kabidir. Bolada o`ziga ishonch hissining rivojlanishida markaziy urinish aytib o`tilgandek, ota-ona va pedagoglar egallashadi. Ota-ona bolaga uning kerakli oila a`zosi ekanini va uning muammolari ham ahamiyatsiz ekanligini ko`rsata bilishi kerak. O`qituvchi esa, u sinf uchun kerakli va hurmatli a`zo ekanini, kattalar ko`pincha bolaning omadsizliklariga ko`p e`tibor beradilar va buni bolaga qarshi ishlatadilar. Bu quyidagicha bo`lishi mumkin. “Sening kuchukchang bo`lganida, unga ovqat berish yodingdan ko`tarilar edi, musiqa bilan shug`ullanganingda esa, 4 haftada tashlab ketgansan, shuning uchun o`yin mashg`ulotlariga borishingdan foyda yo`q”. Bunday ta`kidlash bolada ta`qib hissiyotini uyg`otishi mumkin. Bola o`ziga “Mening bu nomimni o`zgartirishning iloji yo`q ekan, meni yomon deb hisoblashaverishsin” degan fikrga kelishi mumkin. Bolaga kattalar o`z ishonchini ko`rsatmoq uchun u jasoratli bo`lib quyidagilarni qilishi kerak.

- bola bo`lib o`tgan omadsizliklarini unutish
- bolada shu vazifani hal qilishda o`ziga ishonch hissini uyg`otishi
- ishni 0 dan boshlash uchun imkoniyat yaratish bilan birga unga kattalarning ishonishini va muvaffaqiyatga erishishiga ishonch hosil qilish
- o`tgan muvaffaqiyatlarni eslash xatolarni emas.

Bolaga kafolatlangan muvaffaqiyatli vaziyatni yuzaga keltirishi juda muhimdir, balki bu vaziyat kattalardan bolaga nisbatan talablarning o`zgarishiga olib kelar, lekin bu ishni qilishga arziydi. Masalan, o`qituvchilar majlisida o`qituvchi ataylab shu shu vaziyatni yuzaga keltirib o`quvchida o`z-o`ziga baho berish hiyayaiyotini uyg`otishi mumkin. U o`quvchiga shunday

vazifalarni berishi mumkinki, o`qituvchining fikricha, u bularni bajarishga qodir bo`lsin. Keyin o`quvchiga o`zining yutuqlarini sinf va ota-ona oldida ko`rsatish imkonini yaratib berish kerak. Yutuqlar yangi muvaffaqiyatlarni yuzaga keltiradi. Bu esa o`z kuchiga ishonish hissini bolada ham kattalarda ham uyg`otadi.

Demak, bolani qo`llab-quvvatlash uchun quyidagilar kerak.

1. Bolaning kuchli tomonlariga tayanish
2. Bolaning qilgan xatolaridan chetlatish
3. Boladan qoniqishingizni ko`rsatish.
4. Bolaga bo`lgan muhabbatni va hurmatni ko`rsata bilish.
5. Og`ir vazifalarni soddalashtirib, uni echishiga engillik yaratib berish.
6. Bola bilan ko`p vaqtni birga o`tkazish.
7. Bola bilan bo`lgan muomalada hazillar ishlatish.
8. Vazifani bajarishda bolaning barcha urinishlaridan xabardor bo`lish.
9. Bola bilan doimiy aloqada bo`lish.
10. Bolaga ba`zi bir muammolarni o`zi hal qilishiga yo`l qo`yib berish.
11. Doimiy taqdirlash va jazolashdan chetlatish.
12. Bolaga ishonch va empatiyada bo`lish.
13. Bolaning individualligini qabul qilish.
14. Optimizmni ko`rsatish.

Bolani qo`llab-quvvatlovchi va ishonchni yo`q qiluvchi juda ko`p so`zlar bor.

Masalan, qo`llab-quvvatlovchi so`zlar:

- Seni bilaman va senga ishonamanki, hammasini sen yaxshi bajarasan.
- Sen bu ishni yaxshi bajarasan.
- Bu ish yuzasidan ba`zi bir fikrlaring bo`lsa yaxshi. Boshlashga tayyormisan.
- Bu qat`iy topshiriq men ishonamanki, sen unga tayyorsan.

Xafsalani pir qiluvchi so`zlar:

- Sening qobiliyatlaringni bila turib, sen bu ishni yanada yaxshiroq bajarasan, deb o`ylagan edim.

- Shu ishni yaxshiroq uddalasang bo`lar edi.
- Bu fikr hech qachon yuzaga kelmaydi.
- Bu ish sen uchun juda qiyin, shuning uchun men o`zim qilaman.

Kattalar ko`pincha maqtash va taqdirlashni bir-biri bilan adashtirib yuboradilar. Maqtov qo`llab-quvvatlash bo`lishi yoki bo`lmasligi mumkin. Masalan, ko`p maqtov ham bolaga nosamimiy tuyulishi mumkin. Boshqa bir o`rinda esa shu maqtov qo`llab-quvvatlash bo`lishi mumkin.

Psixologik qo'llab-quvvatlash bolaga uning kerakligini his qilishini sezishga asoslanadi. Qo'llab-quvvatlash va taqdirlashning farqi vaqt va natija bilan aniqlanadi. Mukofot bolaga biron ishni juda yaxshi bajarganda yoki uning ma'lum bir vaqt oralig'ida erishgan yutuqlari uchun beriladi. Qo'llab-quvvatlash esa, maqtovdan tashqari har qanday vaziyatda kerak bo'ladi. Men bolaga uning qilayotgan ishidan mamnunligimni bildirar ekanman, bu uni qo'llab-quvvatlashi va yangi topshiriqlarni bajarishga undaydi. U o'zidan-o'zi mamnun bo'ladi. Yordamchi so'zlar bilan qo'llab-quvvatlash mumkin. Alohida so'zlar (chiroyli, ajoyib, zo'r, olg'a, davom etaver), jumlar (men sen bilan faxrlanaman, sening ishlashing menga yoqyapti, men sendan minnatdorman), jismoniy tegib qo'yish (elkasiga qoqish, yuziga o'zining yuzini tekazish, o'pib qo'yish, quchoqlash), birgalikdagi harakat, jismoniy birgalik (birga o'tirish, birga o'ynash, birga ovqatlanish), yuz ko'rinishi (jilmayish, ko'z qisish, kulish) va boshqalar orqali bolani psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash mumkin.

Mustahkkamlovchi savollar

1. Psixokorreksiya faninin' haqida tushincha?.
2. Psixologik qo'llab-quvvatlash deganimiz nima?
3. Bolani qo'llab-quvvatlashda a'lohida so'zlarning o'rni?
4. Yordamchi so'zlarning ahamiyati qanday?

Usinilgan a'dabiyotlar

1. Nishanova Z.T. Xalilova N.I. Psixokorreksiya. T.: "Fan va texnologiyalar markazining bosmoxonasi". 2006.
2. Ya rabotayu psixologom...Опыт, размышлениа, советы/ Pod red. I.V.Dubrovinoу. – M.: TTs «Sfera», 1999.
3. Prakticheskaya psixologiya obrazovaniya: Uchebnik dlya studentov v'ysshix i srednix uchebnyx zavedeniy/Pod red. I.V.Dubrovinoу. – 2-e izdanie. – M.: TTs «Sfera», 1998
4. Ermolaeva M.V. Psixologiya razvivayushchey i korrektsionnoy raboty s doshkol'nikami. –M.: Izdatel'stvo «Institut prakticheskoy psixologii»,1998.

Mavzu Maktabgacha yoshdagi bolaning diagnostikasi va korrektsiyasi.

Reja.

1. Maktabgacha yoshdagi bolaning umumiy rivojlanish qonunlari.
2. Maktabgacha yoshdagi bolaning ijtimoiy moslasha olmasligi.

Tayanish tushincha: Maktabgacha yoshdagi bolalar psixokorreksiyasi, ijtimoiy dezadaptatsiya, muomala uquvi, bog'cha bilan maktab urtasidagi bo'g'liqlik, maktab ta'limiga psixologik tayyorgarlik, psixologik diagnostika.

Ota-onalarning bolalariga nisbatan "o'z tengdoshlari bilan til topisha olmaydi", "boshqa bolalar bilan o'ynay olmaydi" kabi arzlari taraqqiyotdagi ba'zi o'zgarishlar (buzilishlar) yoki etishmasliklar borligini ko'rsatishi mumkin, hamda ota-onalarning bekorga emas deb

hisoblaydigan temperamentning omillarida (yuqori senzitivlik, rigidlik, kichik aktivlik, past qo`shiluvchanlik va boshqalar) da ko`rinishi mumkin.

Ijtimoiy dezadaptatsiya, bolaning urushqoqligi sabablari uning psixikasi va shaxsning quyidagi omillari bo`lishi mumkin (chunonchi, ijtimoiy dezadaptatsiya uchun bittagina sharoit ham etarli bo`ladi, lekin sabablar kompleks xarakterga ega)

- muomala ukuvlarining yo`qligi
- muomala holatida o`zini noadekvat baholash
- atrofdagilarga yuqori talablar (ayniqsa bola intellektual rivojlangan bo`lsa va aqliy rivojlanishi o`rta guruhlaridan yuqori darajada bo`lsa)
- emotsional nomutanosiblik
- muomalaga to`siqlik qiluvchi ustanovkalar, misol uchun suhbatdoshni kamsitish kabi, o`zining ustunligini ko`rsatishi.

Bu muomalani o`z o`rnida musobaqaga aylantiradi.

- muomalada qo`rqish va xavfsirash
- indamaslik

Bola qaysi sabab o`rin olishiga ko`ra, o`zini yoshidagilar o`z doirasidan uni “chiqarib tashlaganda” yoki o`zi passiv bo`ysunadi yoki o`zi jaxl bilan tengdoshlaridan keyinchalik o`ch olish hohishi bilan ketadi.

Muomala uquvining yo`qligi boshqa bolalar bilan munosabatda juda ahamiyatli to`siq hisoblanadi. Muomala uquvni yaxshisi besh-sakkiz boladan iborat bo`lgan guruxda xulq-atvor treningi yordamida shakllantirish mumkin.

Bola nima uchun muomala qila olmaydi deb ota-onalarga savol berish muhimdir. Bunda javob bola uyda tarbiyalangan, tengdoshlari bilan deyarli muomalada bo`lmagan, chunki boshlang`ich yaslida birinchi ijtimoiy aloqalarni muvaffaqiyatsiz tugatilgandan keyin uni yaslidan olib ketishgan.

Oiladagi tarbiyaning foydaliligini yomonlamay, baribir tengdoshlari bilan muloqatda bo`lmaslik, (bog`chadami yoki ko`chadami) bola rivojlanishiga salbiy ta`sir ko`rsatishi mumkin, o`zini baholashda deformatsiyaga olib kelishi mumkin, tengdoshlariga nisbatan noadekvat baholashni shakllantirishga olib keladi. Muloqat uquvlarining yo`qligi bola muloqati qiyinchiliklarini belgilaydi. Ko`pincha bu boshqa bir salbiy ko`rinishlar bilan bog`liq muloqot uquvlarini o`rganishda to`sqinlik qiladi, doim salbiy emas, shaxsning boshqa sohasiga ta`sir qiladi, agar shunday bo`lsa unda bu korreksion ishni talab qiladi.

Respublikamizda maktabgacha ijtimoiy tarbiya muassasalari ta`lim –tarbiya ishining keng dasturini amalga oshiradi va bolalarni maktab ta`limiga tayyorlaydi. Hozirgi vaktida yuz berayotgan ijtimoiy va iktisodiy uzgarishlar xalk ta`limining butun tizimini yoshlar va bolalarni

tarbiyalash, ularga ta`lim-tarbiya berish ishini takomillashtirishni psixologik jixatdan diagnostika kilish va psixologik korrektsiya ishlarini amalga oshirishni takozo etmokda.

Bu vazifa Xalk Ta`limning boshlangich buguni bulgan maktabgacha ta`lim muassasalariga hamisha maktab bilan uzviy boglangan xolda ishlab kelganlar. Bogcha bilan maktab urtasida urnatilgan izchil alokaning xar tomonlamaligi bolalarni maktab ta`limiga tayyorlash vazifasini muvafakkiyatli amalga oshirishning asosiy shartidir. Ta`limga psixologik tayyorgarlik, deganda bolaning ob`ektiv va sub`ektiv jixatdan maktab talabiga munosibligi nazarda tutiladi. U maktab ta`limiga avval psixologik jixatdan tayyorlanadi. Uning tayyorgarlik darajasi bolalar bogchasi psixologi tomonidan psixologik diagnostika kilinadi. Ushbu jarayonida lozim bulgan sabab psixologik korrektsiya ishlari amalga oshiriladi. Binobarin, bolaning psixikasi bu davrda ilm olishga etarli darajada rivojlangan buladi.

Psixolog bu yoshdagi bola idrokining utkirligi, rivojlanligi, sezgisining anikligi, kizikuvchanligi, dilkashligi, xayrixoxligi, ishonuvchanligi, xayolining yorokinligi, xotirasining kuchligi, tafakkurining yakkolligi darajasini psixologik jixatdan diagnostika kiladi. Maktab ta`limiga tayyorlanayotgan bolada dikkat nisbatan uzok muddatli, shartli, barkaror buladi. Psixologik diagnostika ishlarini olib borayotgan psixolog bu narsani nazardan chetda koldirmasligi lozim. Chunonchi, bola dikkatining xususiyati rolli va syujetli uyinlarda, rasm chizish, kurish, yasash mashgulotlarida, loy, plastilindan uyinchoklar tayyorlashda, uzgalar nutkini idrok kili shva tushunishda, matematik amallarni echishda, xikoya tinglash va tuzishda kurinadi.

Psixologik diagnostika ishlar mabaynida bola dikkatining muayyan ob`ektga yunaltirilganligi, tuplanganligi taksimlanishi buyicha ma`lum darajada kunikmaga ega yoki ega emasligini, uz dikkatini boshkara olish yoki kerakli paytda tuplashga intila olishni urganish lozim. Shuningdek psixolog bolaning xotirasini kay darajada kizikarli, kishini taajubga soladigan ma`lumot va xodisalarni puxta esda olib kolish, esda saklash, esga tushirish imkoniyatlari darajasini xam diagnostika kiladi. Psixolog bolani maktab ta`limiga psixologik tayyorlashning sub`ektiv tomonini xam psixologik jixatdan diagnostika kiladi.

Bolaning maktabda ukishga xoxish, intilishi, katta odamlar bilan mulokotga kirishish istagi mazkur tayyorgarlik bilan uzviy boglik ekanligini esdan chikarmasligi lozim. Bolada shu davrga kelib ukish, bilim olish xakida tugri tasavvur shakllanganligi darajasi diagnostika kilinadi. Bolani maktab jamoasi a`zolarining mas`uliyatli vazifalarini anglab etishi, ularga itoat kilishga, ularning kursatmalarini kay darajada bajarishga moyilligi psixolog tomonidan diagnostika kilinadi. Ushbu jarayonda psixolog bolaning xammasi bir xil emasligi sababli ular urtasida muxim farklar vujudga kelishini xisobga olishi zarur.

Maktabgacha ta`lim yoshidagi bolalarni maktabga tayyorlashda psixologik diagnostika ishlari mobaynida kuyidagi sistema kuzga tashlanadi, ya`ni ba`zi bola maktabga butun vujudi

bilan talpinadi, ukishga kancha vakt kolganini uzluksiz sanaydi, ukuv ashyolarini oldinroq tayyorlab kuyinna xarakat kiladi. Boshka bir bola esa maktabdan kat'iy voz kechishga boradi. Ushbu jarayonlarni psixologik jixatdan diagnostika kilishda ukishga nisbatan salbiy munosabat kupincha kattalarning kurkitishlari okibatida vujudga kelganligi aniklanadi. Maktab bilan bogcha urtasidagi uzviy aloka va kup tomonlama tuzilishga ega.

Unda ta'lim tarbiyaviy ishlarning mazmuni metod va usullari tashkiliy shakllari, shuningdek bolalarni tarbiyalash shart-sharoitlari va psixik talab kabi etakchi tomonlari psixologik jixatdan talab kilinadi. Bunda psixolog kuyidagilarga aloxida e'tibor berishi kerak:

- Maktab talabi nuktan nazaridan bilimlarni kay darajada chukurrok egallab olishlari diagnostika kilinadi. Lozim bulsa korreksion ishlar amalga oshiriladi.

- Bogcha nuktan nazaridan bolani maktab talabi darajasidagi bilim, malaka, kunikmalar Bilan kay darajada kurollantirilganligi diagnostika kilinadi.

- Bolalarning maktabga kay darajada ruxiy tayyorgarligi darajasi diagnostika kilinadi. Shuningdek asosiy vazifa bolalar mexnatning kay turiga tayyor turishlari, ularda akliy mexnat bilimga kizikishni ustirish, ularni kelajakdagi mustakil faoliyatiga kay darajada tayyor ekanligi diagnostika kilinadi.

- Bolalar bogchasidagi beriladigan ta'lim kay darajada rivojlantiruvchi ekanligi diagnostika kilinadi.

Psixolog bolalar bogchasi bilan maktab urtasida izchil aloka bor yoki yukligini diagnostika kiladi. Psixolog bogcha yoshidagi bolalar egallashlari lozim bulgan bilim va tushunchalar mazmunini, tevarak atrofdagi xayot tugrisidagi tasavvurlar va ayrim oddiy tushunchalar mavjudligini psixologik jixatdan diagnostika kiladi. Bolalar tomonidan tasavvur va tushunchalarning egallab olinishi ya'ni bolalarda xar xil soxalar buyicha uzlashtirgan umumiy tasavvurlar sistemasi ularning kelajakda umumiy – rivojlanishi uchun nixoyatda zarur bulib, bu siz ular xozirgi zamon Davlat ta'lim standartlari asosida kerakli bilim, kunikma, malakalarni egallay olmaydilar.

Mustahkkamlovchi savollar

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar psixokorreksiya haqida tushunsha bering.
2. Ijtimoiy dezadaptatsiya deganimiz nima?
3. Ijtimoiy dezadaptatsiyaga olib keluvchi omillar?

Usinilgan a'debiyatlar

1. Abramova. G.S. "Prakticheskaya psixologiya". M.: -2001.
2. Adizova. T.M. "Psixokorreksiya" T.: "Iqtisod-moliya" 2006. (58b)
3. Malkina-Рых I.G. Spravochnik prakticheskogo psixologa. -M.: Izd-vo Eksmo, 2004.
4. Ovcharova R.V. Prakticheskaya psixologiya v nachal'noy shkole. – M.: TTs «Sfera», 1998.
5. www.bilimdon.uz,

Mavzu: Kichik maktab yoshidagi bolalarning psixologik diagnostikasi va korrektsiyasi

Reja:

1. Dikkat, tafakkur, xotira diagnostikasi.
2. Xotira, diqqat, tafakkur rivojlanishining korrektsion uslublari.
3. Psixologik mashk: diqqat, xotira, tafakkurni rivojlantirish yuzasidan uyin va mashklar; ijodiy uyinlar.
4. Bolalar qo'rqoqligi korrektsiyasi.
5. Bolalarning ukishga ishonchi korrektsiyasi.

Tayanish tushincha: diqqat diagnostikasi, tafakkur diagnostikasi, xotira diagnostikasi, psixologik mashqlar, ijodiy uyinlar, qo'rquv va uning korrektsiyasi, o'qish faoliyati.

Psixolog kichik maktab yoshidagi ukuvchilarda diqqatni irodaviy zur berish bilan boshkarish va favkulodda vaziyatga moslashish imkoniyati yaxshi emasligini uz tadkikotlari asosida psixologik diagnostika kiladi, hamda buning asosiy sababai bularda ixtiyoriy diqqatning kuchsizligi va bekarorligida ekanini aniklaydi. Shuningdek kichik maktab yoshidagi bolalarning ixtiyoriy ongli diqqati ukish motivlari bilan uzviy boglik xolda namoyon bulishi tadkik kilinadi. Odatda bolalarning ukish motivlari uzokni kuzlagan va maksad bilan boglik motivlarga ajlariladi.

Psixodiagnostik natijalarga kura bolalarda ixtiyorsiz diqqat durustgina rivojlangan buladi. Chunki ta`lim jarayonida ixtiyorsiz diqqatning usishi uchun muxim shart-sharoitlar mavjuddir. Kichik maktab yoshi davridagi ukuv materiallarining yakkolligi, yorkinligi, jozibadorligi ukuvchida beixtiyor xistuygu uygotishi, shuningdek bola ortikcha zurikishsiz osongina Fan asoslarini egallashi mumkinligi tadkikotlarda aniklangan. Chumonchi o'quv materiallarining turli tumanligi ixtiyorsiz diqqatning tuplanishi va barkarorligiga ijobiy ta`sir kursatishi aniklangan. Psixolog tomonidan ixtiyorsiz diqqat ta`lim jarayonida ukuvchilarning kizikishi bilan boglanib ketsa tabiyki ular fakat marokli, kuvonchli axborot va matnlar Bilan tanishishga intiladilar.

Psixologik diagnostika tadkikotlari asosida 1 va 2 sinf ukuvchilari diqqatning uziga xos xususiyatlaridan biri uning etarlicha barkaror emasligi aniklangan. Bu jarayonda psixologning asosiy vazifasi yukoridagi xolatlarni tuzatish ya`ni korrektsiya kilish yullarini topish lozim. Agar bu xolat uz vaktida korrektsiya kilinmasa, bunda tormozlanish Bilan kuzgalish uzaro nomuofik xarakat kiladi. Ukish xolatlarida tutilish, taxtab kolish tovushning tebranishi va pasaytishi,

ba`zida xarf, ibora va gaplarning tushib kolishi xollari manashu fiziologik mexanizm ta`sirida paydo bulishi psixologik diagnostikada aniklangan.

Psixologik diagnostika tadkikotlarida 1 va 2 sinf ukvchilari darsda fakat 30-35 dakika dikkat Bilan utirishi, uz dikkatini muayyan ob`ektga tuplashi va unda ushlab turishi mumkinligini kursatganligi isbotlangan. Shuning uchun mashgulotlarda kiska tanaffuslar utkazib turish tavsiya kilingan. Bulardan tashkari diagnostik tadkikotlarda ukvchilar dikkatining xususiyati kuprok mashgulotlarning sur`atiga boglikligi etirof etilgan.

Psixologlar kichik maktab yoshidagi bolalar dikkatini kay darajada rivojlanginini uz vaktida diagnostika kilishlari va aniklangan kamchilinklarni rivojlanish darajasidagi orkali kolishlari uz vaktida korrektsiya kilishlari okibatida ijobiy natijalarga erishiladi, ya`ni ta`lim jarayoni asosida kichik maktab yoshidagi ukuvchilarning ixtiyoriy barkaror, mustaxkam, kuchli, tuplanuvchan, taksimlanuvchan, faol, ongli dikkatni rivojlantirishga kulay sharoit yaratiladi.

Bilim olish uchun mustakil, akliy mexnat kilish misol va masalalar echish, mashklarni bajarish, takrorlash irodaviy zur berishda ixtiyoriy ongli dikkat tarkib topadi. Kichik maktab yoshidagi bolalar xotirasi psixologik jixatdan diagnostika kilinganda, uning eng muxim xususiyatlaridan biri Suz, mantik, xotirasi va ma`nosiga karab, tushunish, eslab kolish salmogining ortishi aloxida kursatilgan. Shuningdek ukuvchi uz xotirasini, ongli boshkarish eslab kolish, esga tushirish jarayonlarini faoliyatning maksadiga muofiklashtirish imkoniyatiga ega buladi.

Mustahkkamlovchi savollar

1. Kichik maktab yoshi davriga xarakteristika bering.
2. Kichik maktab yoshidagi bolalar dikkati, xotira, tafakkur jarayoninin' rivojlanish darajasi?
3. Qo`rquv va uni korrektsiyalash usullari?
4. Psixologik mashqlar va ijodiy o`yinlar?

Usinilg`an a`debiyatlar

1. Nishanova Z.T. Xalilova N.I. Psixokorreksiya. T.: "Fan va texnologiyalar markazining bosmoxonasi". 2006.
2. Ya rabotayu psixologom... Опыт, размышления, советы/ Pod red. I.V.Dubrovinoi. – M.: TTs «Sfera», 1999.
3. Prakticheskaya psixologiya obrazovaniya: Uchebnik dlya studentov vysshix i srednix uchebnyx zavedeniy/ Pod red. I.V.Dubrovinoi. – 2-e izdanie. – M.: TTs «Sfera», 1998
4. Ermolaeva M.V. Psixologiya razvivayushchey i korrektsionnoy raboty s doshkol`nikami. –M.: Izdatel`stvo «Institut prakticheskoy psixologii», 1998.

Mavzu. Uyatchan bola bilan olib boriladigan korrektsion ishlar.

Reja

1. Uyatchan bolaning ota-onasi bilan olib boriladigan ishlar.
2. Uyatchanlikni korrektsiya qilish.

3. Qo`g`irchoq terapiyasi

Tayanish tushincha: Uyatchan bolalar psixokorreksiya, uyatchan bolalar ota-onasi bilan olib boriladigan ishlar, uyatchanlikni korrektsiya qilish usullari, xavotir ,qo`g`irchoq terapiya.

Uyatchan bola bilan olib boriladigan korrektsiya ishlarining maqsadi ularni tashqi olam bilan, uni wrab turgan odamlar twlaqonli muloqotga kirishishini ta`minlashdan iborat. Buning uchun bolaning ota-onasidan birini, yaxshi tushuna oladigani tanlanadi. Shuningdek, u qiziqadigan faoliyat va wyin turi aniqlanadi. Uyatchan bola yopiq xonaga wxshaydi, faqat birinchi kichik oynasi ochiq, xolos. Korrektsiyada bu imkoniyatdan foydalanib qolish kerak, agar bu natija bermasa ayrim sabablarga ko`ra psixolog bolani yanada yomon tomonga o`zgarishiga yo`l qo`ymasligi zarur. Korrektsiyaning bu printsiplari uyatchan bola bilan olib boriladigan tuzatish ishlarida yordam beradi:

1. Bu holatga olib kelgan sabablar aniqlanadi.
2. Bolada ota-onasi, o`rtaqlari bilan muloqotga ehtiyoj uyg`otish.
3. Bolani oila, maktab va o`rtoqlari bilan muloqotda bo`lishini ta`minlash.
4. Bolani muloqatchanlikka o`rgatish.

Bolani korrektsiya qilish judayam nozik ish bo`lib, uni bajarishda o`ta ehtiyotkor bo`lish kerak. Uyatchan, tortinchoq bolani diagnostika qilish quyidagicha bo`ladi:

1. Psixolog bola bilan birinchi uchrashuvda unga to`g`ridan-to`g`ri savol bermaslik, (sening isming nima) ko`zga tik qaramaslik, qo`pollik qilmaslik gaplashishda bolaga ko`p savollar berib uni qo`rqitib yubormasligi kerak. Muloqotga kirishishni yoqtirmaydigan bola uni yana suhbatga tortishayotganini bilmasin.

2. Psixolog yo`l qo`yadigan xatti-harakatlar bolaning faoliyatiga mos bo`lishi ortiqcha urinishlar sodir qilmasligi zarur. Bolani kuzatib nima bilan shug`allanayotganini kuzatib, shu ish bilan shug`ullanishi, o`yinlarini unga tavsiya qilmaslik kerak. Birinchi muloqotda bolaning qiziqishidan kelib chiqqan holda ish olib boriladi.

3. Bolani kuzatib turib, u o`ynayotgan o`yin ehtiyojlarini qay darajada qondirayotganini tekshirib boriladi va psixolog ham shu ishlarini amalga oshiradi. Bu paytda bolaning ko`ziga emas, o`yinchoqqa qarash mumkin. Buning natijasida psixolog bolada yoqimli taassurot qoldiradi. Agar bolaga koptokni dumalatish yoqsa, endi bu ishni psixolog bilan bajarishi mumkin.

4. Keyinchalik ijobiy natijalarga erishilsa, bolaning qiziqishlarini kengaytirib borish mumkin. Psixolog o`qitishdan olgan quvonchini bolaga o`tkazishi va bir o`zi o`ynagandan ko`ra, birga o`ynagan afzalroqligini bolaga etkazib bera olishi kerak.

5. Bu bosqichda yaxshi natijalar olingandan so'ng ota-ona korrektsiya ishi yakunlanayapti, deb o'ylashadi. Lekin ayni shu vaqtda eng qiyin jarayon o'tayotgan bo'ladi. Bola muloqotga bo'lgan ehtiyojini uyg'otish va boshqa odamlar bilan ham muloqotga kirishi ta'minlanadi. Agar oxirigacha bola bilan shunday ishlar olib borilmasa, salbiy oqibatlariga olib keladi.

6. Faqatgina bola boshqa odamlar bilan o'z xoxishi bilan muloqotga kirishganda, muloqotga kirishish ehtiyoji tug'ilganda va bolaning o'zi birinchi qoniqish hosil qilgandagina ishni murakkablashtirish, psixolog tomonidan yangi o'yin va metodlar kiritiladi.

7. Muloqotga kirishishning murakkablashuvi asta-sekin amalga oshiriladi va o'zaro birgalikda olib boriladi. Bola muloqotga kirishish yo'llarini aniq puxta bilib olganini aniqlash zarur.

8. Mashg'ulotning murakkablashuvida yangi elementlarni kiritishga judayam ehtiyotkorona qaraladi.

9. Bolani affektiv muloqotga kiritishni qat'iy nazoratga olinadi. Bu holning davomiyligi u ijobiy bo'lsa ham-bolaning kattalarga bo'lgan muloqotga kirishish ehtiyojini yo'q qilib yuborishi mumkin.

10. Bola bilan affektiv muloqotni o'rnatib, u bilan gaplashishda o'ta ehtiyotkor bo'lish kerak. Bu paytda uning boshqalar bilan nizoga kirishishini oldini olish zarur.

11. Bola bilan affektiv muloqotni o'rnatish korrektsiya qilishning asosiy vazifasi emas. Psixologning vazifasi bola bilan suhbatlashish emas, balki atrofidagi olam bilan muloqotga kirishishini ta'minlashdir.

Uyatchan bolaning ota-onasi bilan olib boriladigan ishlar.

Uyatchan bolaning ota-onasi bilan ishlaganda psikorrektsiya ishlarini olib borish judayam qiyin, chunki ular boladagi psixik buzilishlarni bilishmaydi va undan tashqari elementar psixologik bilimlardan xabardor emas.

Eng avvalo ular noto'g'ri bo'lsa ham ota-onasi bilan gaplashib, fikrlarini bilish zarur. Ota-ona bilan uchrashishni butun jamoa olib boradi, ular bilan ishlashda har bir bosqich bir-biridan farq qiladi. Korrektsiyani tezroq yakunlash maqsadida ishning oxiridan yoki o'rtasidan boshlash yakunlash maqsadida ishning oxiridan yoki o'rtasidan boshlash mumkin emas. Shuningdek, nima ishlarni bajarishi aytilmaydi. V. E. Kagan (1985) ota-onalar bilan olib boriladigan ishlarni ayitishni maslahat berdi. Bu maslahatlar uyatchan bolaning ota-onalariga mo'ljallangan, shu bilan birga ayrimlar, tortinchoq bolalar ota-onalariga ham taklif etish mumkin. Psixologning bola bilan o'rnatgan dastlabki muloqotidan so'ng ota-onalar o'z bolalarining xatti-harakatlaridagi og'ir buzilishlarni tushunib, o'z bolasini boshqa bolalardan farqlaydi. Ota-ona va bolaning o'zaro hamkorlikdan asosiy maqsadi farzandlarining harakatlarini tushunish emas, balki ko'proq muloqotda bo'lishdir.

Odatda muolajani olib borayotgan psixolog ota-onaga to'g'ri tushuntirish ishlarini yurgizadi va individual yondashgan holda ish olib boradi. Masalan: uyatchan bolaning ota-onasi farzandining o'zini "Men" deb atamasa, nima qilish kerak, deb so'rasalar, ularga javoban, olam bolaga tushunarsiz va qo'rqinchli ekanligi tushuntiriladi. Ba'zi bir hayotda sodir bo'layotgan voqealarni noto'g'ri talqin qiladi. Bola odamlarga mavjudot sifatida emas, predmet sifatida qaraydi, undan faqat o'zini "Men" deb atamaydi, balki boshqalarni ham hech kim deb atamaydi. "Men"ni bilish uchun odamlar ichida bolaga bajarayotgan hatta-harakatlarni sekin tushuntirib boriladi. Asta-sekin bola o'zgarib boshlaydi, asosiysi-bolani "Men" deb gapirishga majburlamaslik kerak. Bunda bola boshqalarni ham "men" deb chaqirishi bilan, o'zini esa "sen" deb chaqiradi. Bolaga insonlarni anglatuvchi ular, sen, u, amaki, odamlar so'zlari tushuntiriladi. Busiz bola "men" so'zini to'g'ri qo'llay olmaydi.

Buning davomiyligi sifatida ota-onalarga bolaning turli narsalarning shovqinidan qo'rqish, ovqat tanlashidan, har xil yangiliklardan qo'rqish xususiyatlari namoyon bo'lishi tushuntiriladi. Bunday ko'rsatmalarni olgan ota-onalar ozroq ko'ngillari taskin topadi.

Ota-onaga bola bilan ishlash haqida ko'rsatma berishdan maqsad bolaning ongini oshirishdir. Agar ota-ona bola bilan muloqotga kirishganda, ota-ona qo'pollik ko'rsatsa ham, ular orasidagi devor, to'siq mustahkamlanishiga olib keladi. Bundan tashqari bolaning uyatchanligi faqatgina bir chekkada o'tirishda, hech kim bilan muloqotga kirishmaslikda, itoatkor bo'lishdagina emas, balki xatolarga yo'l qo'yish oqibatida qaysarlik, o'jarlik kuchayadi.

Bu faqat ular o'rtasidagi devorning o'sishiga emas, balki bolaning hatti-harakati ota-onaning g'ashini keltirishi mumkin. Ota-ona bilan olib borilgan psixokorreksion muolaja yordamida ular psixologga yordam berib boradilar. Korrektsiya olib borishning keyingi bosqichida ijobiy natijalarga erishish sekinlashadi. Kattalar yo'qotilgan oila a'zosining o'rnini bosa olishi kerak. Ayrim paytlarda kattalar bolani kasal deb hisoblamay, bolaga ko'proq salbiy ta'sir ko'rsatadilar. Masalan, qo'rqoq bolaga dahshatli hikoyalar so'zlab beradilar.

Keyingi bosqich o'z ichiga psixoterapiya va oilani individual yoki guruh ta'lim berishni oladi. Ayrim paytlarda oilani tanishtirib bir mustaqil guruh tashkil qilinadi. Ular o'zaro ma'lumotlar almashib, bolani to'g'ri parvarish qiladilar.

Uyatchan bolani korrektsiya qilishda qo'l keladigan metodika ota-onaga o'rgatib bola bilan birgalikda ish olib boriladi. Uyatchan bolani qiyin hatti-harakatini korrektsiya qilish qiyin bo'ladi. Bunda bola bilan to'g'ri ish olib boriladi. Ota-ona bilan hamkorlik psixoterapevtik korrektsiya qilinadi. V.E.Kagan bolada "foydali" hulq-atvor stereotiplarini shakllantirishda: bir necha oy mobaynida 5,5 yoshga to'lgan qizning tirnog'ini olishga bermaydi, haftada ikki marotaba olti yoshga to'lgan bolalar o'sgan tirnoqlarini oldirishlari takror-takror tushuntiriladi. Olti yoshdan keyin doimo onasining oldiga kelib tirnog'ini olib tashlashni so'raydi. Lekin xuddi shu metod bilan bir bolada tish yuvish muammosi hal qilinadi, lekin u to'xtamasdan tishini

tozalayveradigan bo`lib qoladi. Bunda uni ishontirish “formulasiga” kechqurun yoki ertalab degan so`zlar kirtilmagan bo`ladi. Bolaning rivojlanishi mobaynida uning ichki olami dunyoqarashida o`zgarish ro`y beradi. Shuning uchun ham tengdoshlari orasida (men)ni tan olishi, o`zining o`rnini topa olishi asosiy masala bo`lib qoladi. Uyatchan bola boshqa boladan farqli o`zining kamchiligi haqida rosa qayg`uradi. Vaqt o`tishi bilan bolaga ijtimoiy moslashuvni ta`minlay olmaymiz. Shuning uchun uni bog`cha va maktabga borishini ta`minlashimiz kerak.

Agar bola jamoaga moslashishida qiynchiliklarga duch kelsa, unda psixologga murojaat etiladi. Uyatchan bola bilan ish olib borishning yakunlovchi bosqichi bolani kasallikka olib kelgan sabablarni ota-onaga tushuntirish kerak. Bunda qayta takrorlamaslikka e`tibor berish kerakligi tushuntiriladi.

Yangi stresslar bolaga salbiy ta`sir ko`rsatishi mumkin. Ota-onalar bolani turli stresslardan himoya qilishi zarur.

Uyatchanlikni korreksiya qilish.

Uyatchanlikni korreksiya qilish to`g`risida so`z ketganda, F.Zimbardoning ishini misol qilamiz. (Uyatchanlik ingliz tilidan tarjima - M. Pedagogika 1991, 208b.) kitobining Uyatchanlik o`zi nima? degan bo`limida u uyatchanlik to`g`risida fikr yuritgan.

Ko`pgina psixologlar, psixiatrlar, sotsiologlar va boshqa mutaxassislar “uyatchanlik” haqida ko`p izlanishlar olib bordilar. Ularning nima uchun uyatchanlik paydo bo`ladi degan savolga ko`pgina mulohazalari bor. Shaxsni o`rganuvchi tadqiqotchilar uyatchanlikni, masalan intellekt singari nasldan-naslga o`tadigan individual xislat, deya ta`kidlashgan. Bixevioristlar uyatchan odamlarni oddiy sotsiologik bilimlarni egallamagan, muloqat jarayoniga kerak bo`ladi,- degan fikrni ilgari suradilar. Psixoanalitiklar-tasdiqlaydilar, uyatchanlik-bu ichki anglanganlikni tashqariga chiqaradigan simptom deb, tasdiqlaydilar.

Sotsiologlar va ayrim mutaxassislar bolalar psixologiyasi bo`yicha uyatchanlikni-sotsiologik atamalar dasturidan ko`rib chiqish lozim, deya ta`kidlaydilar.

Sotsiologik muhitning sharoitlari ham ko`pchilikni uyatchan qilib qo`yadi. Ijtimoiy psixologlar tahmin qilishadi, uyatchanlik insonning o`zidan kelib chiqadi. Sababi, men umuman o`zimni uyatchan odamman deb o`ylayman va meni boshqalar ham shunday o`ylashadi.

Bu tushunchalar uyatchanlik haqida sal bo`lsa ham fikr yuritishga yordam beradi. Masalan: bir yozuvchining o`zi boshqalarnikiga o`xshamas ta`rifi bor, uyaladigan insonlar omadga intilishdan charchamas ekan.

Ammo har bir mulohaza bizning uyatchanlik haqidagi tasavvurimizni shakllantirishi mumkin, o`zingiz guvoh bo`lasiz uyatchanlik haqidagi aniq konkret tushuncha yo`qdek uni kelib chiqish sabablari haqida ham javob yo`q.

F. Zimbardo quyidagilarni bayon qiladi. Bunday nazariya bahaybat pilesos singari hamma sening uyingdagi narsani so`rib oladi. Har bir naxariya o`z molini, m. pilesosni eng yaxshi tovar deb maqtaydigan o`z reklamasiga ega.

Har bir nazariya qanday qilib uyalishning kelib chiqishi va insonning o`zi nima deb o`ylashi haqida bizga tushunishga yordam beradi. Shu haqida xulqni o`zgartirish haqidagi fikrlarni bixevioristlardan olsa bo`ladi. Psixoanalitiklardan esa ichki nizolarni chuqur tahlil qilishni va uyalish simptomi haqidagi mulohazalarini olishimiz mumkin. Temperament haqidagi nazariya bolalar sezgirligidagi individual farqlar haqida ma`lumot beradi: shuning orqasidan biz qulay usullarni topib, ishni engillashtirsak bo`ladi. Biz sotsiologik va ma`naviy qadriyatlarga, shular orqasidan uyatchanlik "milliy epidemiyaga" aylangan taxminga ahamiyat beramiz. Bizningcha, har bir amaliy psixolog shu fikrlarga qo`shilsa kerak.

Qo`g`irchoq terapiyasi

Bu metod bolani mul`tfil`m yoki ertakning botir qahramoni identifikatsiyasi jarayoniga asoslangan. Agar bolaning yoqtirgan personaji bo`lsa, bundan foydalanish mumkin va unga ularning nomidan bu personaj qanday qilib bolain qo`rqitadigan ob`ekti bilan bog`liq bo`lgan qo`rqinchli voqeaga tushib qolgan v ashu voqea bilan qanday qilib chiqishib ketish haqida gapirib berish kerak. Agar bolaning yoqtirgan qo`g`irchog`i bo`lsa, bu qo`g`irchoqdan katta bo`lmagan spektakl` postanovkaisdan foydalanish mumkin, muhim tomoni shundaki, bola ishtirok etayotgan personajda o`z qo`g`irchog`ini va "qo`rqinchli" mahluqni topsin. Bu metod bola yoqtirgan qahramon bilan ertakni eshitayotganda yoki mul`tfil`m ko`rayotganda muvofiqlashib (identifikatsiyala-muvofiqlashib) ketayotganda asos bo`lgan. "Qo`rqinchli voqeani" gapirib berayotganda yoki namoyish qilayotganda bolani tabiiy kechinmalarini to`xtatib, uni doim yupatib turish kerak emas.

Shunga erishish kerakki, ertak bolani qamrab olsin va u asosiy qahramonga rahmi kelsin (identifikatsiya-muvofiqlashgan). Syujetni yoritib borishda bolaning emotsional diqqati o`sib borishi kerak (bu uchun syujetni oxirida muammolarning echimi bilan "bo`rttirib" qo`yish kerak) yuqori nuqtaga etgach, qattiq emotsional reaksiyalar (yig`lash, kulgu va boshqalar) bilan almashtirib zo`riqishni kamaytirish kerak. "Spektakl" tugagandan so`ng, bola ancha engillik his qiladi va nihoyat qo`rquvdan qutiladi. Shunday qilib, bu erda asosiy maqsad bola doim his qilib yuradigan zo`riqishni kuchaytirishdan iborat, shu darajagachaki u yangi faza - bo`shashishgacha o`tsin. Shaxsi emotsional nomutanosib bo`lgan boladagi oddiy zo`riqish bir tomondan uning xulq-atvorini qayta tashkil qiladi, ijobiy emotsiyalar va boshqalarning kelib chiqishiga xalaqit beradi, boshqa tomondan-u anchalik katarsis kelib chiqadigan darajada kuchli emas. Shuning uchun maxsus affekt chaqiradigan harakatlar zarur. Katarsisga etishish zarurligi bir qaraganda bolani shaytonlashish (isterika) yoki o`zini tashlab yuborishga olib kelishni ko`zda tutmaydi.

Bunga yo'l qo'ymaslik uchun shuni ko'zda tutish kerakki, ertakni ko'p "cho'zish" kerak emas va bolaning holati va yoshiga qarab tanlash kerak. Ertakda boshlanish kul'minatsiyasi (bunda bosh qahramonga nimadir xatarli bo'lyapti) va echimi (qahramon yutib chiqadi) bo'lishi muhim. Keltirilgan metod- qo'g'irchoq terapiyasiga kiradi va qo'llanishda anchagina sodda hisablanadi. Qo'g'irchoq terapiyasi har xil o'zgarishlarda yordam beradi. Shaxsiy rivojlanish nomutanosibligi holatlari shaxsning tubdan deformatsiyasiga bog'liq bo'lmagan emotsional namutanosibliklarga qaraganda ko'proq jiddiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Boshqa usullar

Shaxsdagi travmatik qo'rqushni korrektsiya qilish uchun (ya'ni shaxsning munosabatlari emas balki, emotsional jarayonlari, nomutanosibligi, qo'rqinchi) keltirilgan metodlardan tashqari yana bir qator etarlicha sodda metodlarni qo'llasa bo'ladi. Ularning qiyin emasligi psixolog - maslahatchi qabulida, bog'chada yoki hatto uyda qisqa muddatda va dori-darmonlarni ishlatmasdan yoki qiyin texnik vositalarni ishlatmasdan o'tkazish mumkinligi bilan belgilanadi. Bunday korrektsiyalash (to'g'rilashni) o'tkazishda osongina topiladigan predmetlar (qo'g'irchoqlar va boshqa o'yinchoqlar) kerak bo'ladi. Bittagina payda bo'ladigan muammo shundan iboratki, konkret korrektsiyalash usuli konkret bolaga to'g'ri kelishi mumkin emas- ba'zi bir sabablarga ko'ra (individual tajribaga, xususiyat va boshqalar) unda boshqa metodni qo'llash kerak.

1. Qo'rquvni sababini aniqlash. Bu etarlicha eski, qadimgi metod, ko'pincha uni tan olishmaydi. Bolaga uni qo'rqitadigan predmet (it, qorong'ulik va boshqalar) o'zi nima ekanligini tushuntirish, qanday tuzilgan, qaerdan kelib chiqqanligi bolaning ongidagi xiraliklarni yo'qotadi, qaysiki bu predmetlar qo'rqinchli, xatarli sifatlar bilan to'ldirib kelingan. Agar qo'rquv kattalarning (ehtiyot bo'l, kuchuka) kabi tasodifiy emotsional reaksiyasi bilan kelib chiqqan bo'lsa, ya'ni bola ongida yoki yana bir shunga o'xshash ahamiyatsiz sharoitda unda bu qo'rquv tez o'tib ketadi, agar bola munosabatining ichki shaxs garmoniyasi buzilgan bo'lsa, unda qo'rquvning (misol uchun kuchukning) konkret predmeti faqatgina shaxs rivojlanishi buzilishining "predmetlashuvi" ehtimoli bo'ladi. Bu holatda korrektsiyalash ishlari qo'rquvning o'zi bilan emas, balki bolaning shaxsiy munosabati va uni keltirib chiqqan sabablari bilan o'tkaziladi va agar shu foyda bersa qo'rquv o'zi yo'qoladi.

2. Qo'rquv predmetini manipulyatsiya qilish. Buning uchun bolaga kichkinagina o'yinchoq kuchukcha olib berish yoki kartonda rasmini chizib qirqib olish kerak. Qo'rqitadigan predmetni boshqara olish, qo'lida ushlab ko'rish qobiliyati bolaga ustunlik hissiyotini uyg'unlashtirishga, undan yuqori turishga yordam beradi. Agar bola shu predmetga agressiv hatti-harakat qilmoqchi (yirtib tashlamoqchi, burab tashlamoqchi) bo'lsa uni bu holatdan to'xtatishga harakat qilish kerak emas, agar bu agressiv harakatlar bolani

ashaddiylikkacha olib kelsa, yoki katarsis va yumshash bilan tugamasa, unda bu juda muhim o`zgarishlar, oddiy korrektsiyaga bu`ysunmaydigan o`zgarishlardan dalolat beradi.

3. Shtrixlash, o`chirish va rasm chizish. Bu metodlar oldingisi bilan bog`liq hisoblanib, bolada qo`rquv uyg`otgan predmet ustidan kuch va ustunlik hissini sezishni shakllantirishga yo`naltirilgan. Bolaga o`zining yonida nimadan qo`rqadigan bo`lsa, shuning rasmiin chizib berishni so`rash - bu usul mahsuldor bo`lishi mumkin. Bolaga turtki berib, qo`rqadigan predmetiga nisbatan o`zini katta qilib yoki himoyalangan (misol uchun qo`lida tayoq bilan yoki bo`yinbog`i bor it bilan va h.) chizdirish kerak. Bu erda taxminan shunday dialog bo`lishi mumkin:

- Nimadan qo`rqasan shuni chizib ber ... Bu nima?

- U senga nima qilishi mumkin, nega sen undan qo`rqasan?

Bola bo`lishi mumkin bo`lgan ya`ni uning tushunchasi bo`yicha bu “qo`rqinchli narsa” nima qilishi mumkin (urishi yoki tishlab olishi) ekanligini tushuntirib beradi. Bu javob keyingi ishlarda yordam berishi mumkin, shuning uchun uni belgilab qo`yish kerak.

- Qo`rqinchli narsa yonida o`zingni chiz.

Agar bola ko`nasa, unda keyin nima bo`lishini kuzatish zarur, agar ko`nmasa, dialogni davom ettirish kerak.

- Seni qo`lingda tayoq bilan chizib ko`raylikchi, nima bo`lar ekanW

Agar bola qattiq turib olib, rasm chizishni bilmayman desa va chizishni hohlamasa, unda korrektsiyani to`xtatish kerak, yoki yutuqqa erishishda ozgina bo`lsa ham ehtimol bo`lsa, ham yana ko`ndirib ko`rish kerak.

- Agar sen tayog`ingni ko`tarsang qo`rqinchli narsa o`zi qo`rqib ketishi mumkinW

U yog`i yana bolaning javobiga bog`liq bo`ladi. Unga boshqa usulni taklif qilish mumkin.

- Sen o`zingni juda katta qilib chizib ko`rchi, unda nima bo`lar ekanW

So`roq shakli unga taklif qiligan holatni daovm ettirish ehtimolini berishi mumkin, bu qo`rqinchli narsa va u o`z tayog`i bilan qo`lida ...

Shu yoki boshqa rasmda (doskada yoki qog`ozdami) qo`rqitayotgan predmetni o`chirib tashlash mumkin. Iloji boricha bu harakatni bola o`zi qilishi kerak, bunda quyidagi jummalarni qaytarib turish kerak: - “Mana endi yo`q ... (predmet nomi)”, “qara sen uni qo`rqitib yubording”, “U sendan qochib ketdi, balki qo`rqqandir”. “Mana endi hammasi yaxshi bo`ladi, sen botirsan, u esa qochib ketdi, endi sen undan boshqa qo`rqishing kerak emas - u sendan qo`rqadi” kabi mavzuni bola bilan tahlil qilayotganda ijobiy ta`sirni belgilab olish mumkin. Bu tahlilda tashabbusni bolaga topshirish kerak, suhbat ratsional terapiya, ishontirishga aylanmasin. Lekin bu erda ishontirish elementlarini ham qo`llash mumkin. “U (predmet nomidan) sendan nozik, sen botirsan, undan qo`rqmaysan” deb qisqa va aniq aytish kerak. Ishontirish uchun boshqa so`zlarni tanlash mumkin, ular aniq, bola qo`rqish tipiga mos va bolaga tushunarli bo`lishi kerak.

Agar rasm doskada mel bilan yoki rangsiz qalam bilan chizilgan bo`lmasdan, rangli qalam bilan chizilgan bo`lib uni o`chirish mumkin bo`lmasa, unda bola nimadan qo`rqayotgan bo`lsa shuni shtrix bilan o`chirib yoki shtrixni katakka o`xshab bo`yab qo`rqinchli narsani katak ichiga o`tkazib qo`ygandek qilish kerak.

4. Ko`nikish yoki desensibilizatsiya. Bu atama qo`rqayotgan ob`ektga nisbatan sezgirlikning kamayishtiga, keyinchalik unga o`rganishga olib keladi, ya`ni bildiradi. Bu bolani uning qo`rqish ob`ekti o`zi nima ekanligini (misol uchun kuchuk, it-hayvoni bo`lib, qanday funksiyalarni bajaradi) bilishi natijasida kelib chiqadi, shuningdek kattalarning qo`rqinchli ob`ektga bo`lgan neytral munosabatini kuzatish natijasida ham kelib chiqadi. Bu metod ham shaxsning emotsional sferasini “tubdan”, “chuqur” buzilishi bo`lmagan sharoitga mo`ljallangan. Agar bola qorong`ulikdan qo`rqsa, u bilan kelishib olish mumkin, misol uchun biror bir mukofot evaziga undan 5-10 minut u qorong`u xonada o`tirib turishi yoki qorong`u koridordan `ir yorug` xonadan boshqa bir yorug` xonaga o`tishni taklif etish kerak. Agar mukofot etarli darajada yoqimli bo`lsa, (misol uchun bola ota-onasidan ko`pdan beri so`rab yurgan narsa va`da qilinsa), unda ijobiy echimi yuqori bo`lishi mumkin.

Dj. Dobson (1991 y.) desensibilizatsiya o`tkazish uchun har xil yordamchi usullardan foydalanishni maslahat beradi: bolaga darrov mukofot bermasdan, u ma`lum bir ochkolar yiqqanda (ochkolarni belgilash uchun qog`ozdan qirqib olingan rangli figuralar yoki fal`gadan yulduzchalar bo`lishi mumkin) berish mumkin. Bolaning bitta yoki bir nechta ochkolarni olishi topshiriqni qiyinligiga bog`liq bo`ladi. Bunday harakatlar aniq predmetga taqalib qolgan qo`rquvning kuchli emotsional reaksiyasini buzadi. Ijtimoiy bo`lmagan (bolaning atrof-dagi insonlar bilan bog`liq bo`lmagan munosabatlar) qo`rqinchni har doim ham oson engib bo`lmaydi. Ba`zida qo`rqinch (qorong`ulikdan qo`rqish, kuchukdan, qo`rqinchli mahluqlardan va h.) bolani ijtimoiy atrof-muhit bilan bo`lgan munosabatini buzilishi natijasida paydo bo`ladi. Korrektsiyalashda qo`rqinch (xavotir) sababini bilish muhim va shunga ko`ra korrektsiyalash ishlarini tuzish kerak.

Mustahkamlovchi savollar

1. Uyatchan bolalar psixokorreksiya haqida tushunsha bering.
2. uyatchanlikni korrektsiya qilish usullari qanday ?
3. Ko`nikish yoki desensibilizatsiya deganimiz nima?
4. Qo`g`irchoq terapiya qanday o`tkaziladi?

Usinilg`an a`debiyatlar

1. Abramova. G.S. “Prakticheskaya psixologiya”. M.: -2001.
2. Adizova.T.M. “Psixokorreksiya” T.: “Iqtisod-moliya” 2006. (58b)
3. Malkina-Рых I.G. Spravochnik prakticheskogo psixologa. -M.: Izd-vo Eksmo,2004.
4. Ovcharova R.V. Prakticheskaya psixologiya v nachal`noy shkole. – M.: TTs «Sfera», 1998.
5. www.de.uz,

Mavzu. Shaxsiy munosabatlarning buzilishi bilan bog`liq bo`lgan qo`rquvlar

Reja

1. Rivojlantiruvchi guruhlar
2. Rivojlantiruvchi guruhdagi ishlardan namunalar

Tayanish tushincha: muloqat psixologiyasi, shaxslar aro munosabatlar, munosabatda kelishmovchiliklar, rivojlantiruvchi guruh, frustratsiya, identifikatsiya, haddan tashqari talabchanlik.

Har qanday qo`rquv, misol uchun qorong`udan qo`rqish oddiy yosh bilan bog`liq qo`rquv bo`lib, bu keyinchalik o`tib ketishi mumkin, lekin shaxs taraqqiyotidagi buzilishlarning belgisi bo`lishi ham mumkin. Bolaning tashqi ijtimoiy munosabatlari uning shaxs taraqqiyotini belgilaydi, uning “ichki” munosabatlari bo`lib qolib, uning shaxsi strukturasi kirib qolishi psixologiyada isbotlangan. Shuning uchun psixologiyaning bola bilan ya`ni shaxsi buzilayotgan bola bilan ish jarayonida ularning sabablari tez topiladi-bu oiladagilarning o`zaro munosabatlaridadir. Ba`zida psixologga murojaat qilingan paytda bola atrofida asabini buzadigan ob`ekt yo`q (misol uchun, ota-onasining ajralishdan so`ng bolani ko`proq frustratsiya qiladigan ota-onadan biri ketgandan so`ng), shuning uchun psixologga murojaat qilayotgan payt oilaviy munosabatlardan tashqari ularning eng boshidan boshlab informatsiya muhim hisoblanadi. Bolaning ko`pgina qo`rqinchli holatlar bilan siqilishi, stressorning uning atrofida yo`qligi, uydan ketgan inson bilan bo`lgan munosabatlari shaxs ichida disgarmoniyani sababchisi bo`lishi mumkin. Oila bola hayotida birinchi va eng muhim guruh bo`lib hisoblanadi, shuning uchun u bola hayotining birinchi yillaridayoq va ko`proq keyingi hayotida ham uning rivojlanishini to`liq aniqlab beradi.

Har xil shaxsiy buzilishlarning kelib chiqishi, shu jumladan qo`rquv kattalarning bo`laga bo`lgan ma`lum munosabatlari shakllanishiga turtki bo`ladi. Bu munosabatlarning asosiy xaraktaristikalari birga ishlash, bolani qabul qilish, hamdardlik hisoblanadi. Boshqa usullar bolalik rivojiga salbiy ta`sir ko`rsatadi. Har bir xususiyatlari bolada paydo bo`ladigan buzilishlar xususiyatini aniqlaydi. Har xil yondashuvda shaxsiy buzilish paydo bo`lish mexanizmi har xil, bu o`zgarishlar shunga yarasha oiladagi munosabatlar tipiga bog`liqligi va tarbiya taktikasida ba`zi bir jaqatlarni qamrab oladi. Bola tarbiyasida “salbiy” uslublar orasida uchta asosiylarini ta`kidlab n`tish mumkin:

1. O`zidan itarish (bolani qabul qilmaslik, yoqtirmaslik munosabatini namoyish qilish).
2. Haddan tashqari talabchan munosabatlar (doimiy tanqid, har bir narsaga ahamiyat berish, kichkina xatoga jazolash).

3. Kuchli mahribonlik (haddan tashqari maxribon, bolaning mustaqil harakat qilish imkonidan judo qilish).

Oiladagi ayrim munosabatlar asosida rivojlangan qo`rquv bolani qo`rqitib qo`ygan oilaviy dramaga bog`liq yoki odatdagi yosh qo`rquvi kuchayishiga bog`liq paydo bo`lishi mumkin. Birinchi uslub (o`zidan itarish) bolada yolg`izlik, himoyalanganlik, o`ziga ishonchsizlik hissini shakllantiradi. Bola qo`llab-quvvatlashni, orqasiga bekinib oladigan “devorni” sezmaydi. Undan tashqari itarilgan bolalarda identifikatsiya mexanizmi, normal holatdagi munosabatlarda bolaga ko`ngil to`qlik, dunyoqarash, strategiya, hulq-atvor usullari mexanizmini buzadi. Sovuq emotsional munosabatlarda u yoki bu holatlarda qanday harakat qilishni, kimga taqlid qilishni, kimga taqlid qilishni bilmaydi, har xil sharoitlarda ta`sirlanishlarning pozitiv xulq-atvor modellariga ega bo`lmaydi. U o`zining faqatgina himoyalangan emas deb his qilib qolmasdan, to`g`ri yo`ldan adashgan deb hisoblaydi. Bu xavotirlanishni, noxushliklarni kelib chiqishiga yordam beradi, o`zini boshqarish imkoniyatini susaytiradi, qiyin sharoitlarda psixologik himoyani ishlab chiqishga halaqit beradi. Bu esa bolani ko`proq qo`rqishga, xavotirlanishga olib keladi, emotsional ijobiy munosabatlar bo`lgan oilaga, yaxshi oilada tarbiyalanayotgan bolaga qaraganda psixologik travma olish ehtimoli katta bo`ladi. Bolaga bo`lgan muhabbatni tug`ilishdan boshlab ko`rsatish muhimdir, birinchi taktik ta`sirlarda-siypash, erkalash, qo`lga olish va o`ziga xos emotsional erkalashlarda ko`rsatish kerak. Keyin bola gaplashishni boshlaganda, ayniqsa to`rt yoshlarida (bu yoshda Z.Freyd fikricha, Edip va Elektr kopmleksi kompleksi rivojlanadi-shunga muvofiq o`g`il bolaning onaga, qiz bolaning otaga bo`lgan kompleks qiziqish), “Oyi siz meni yaxshi ko`rasizmi?” degan savoliga javob muhabbatni ko`rsatish to`ppa-to`g`ri bo`lishi zarur. Agar bu savolga bola kattalar tomonidan be`mani so`zlar qo`shsa ham, misol uchun,

“Unda men sizga uylanaman” kabi, unda boladan chetlanib yoki uni urishish mumkin emas, chunki bu bolaning shaxsiy mustahkamligi va himoyalanganiga salbiy ta`sir qilishi mumkin. Ota-onalarning bolalarga bo`lgan ijobiy munosabatlarini tasdiqlamaslik bolada ko`pincha agressiya paydo qiladi, agar unga to`siq qo`yilsa, kattalar tomonidan frustratsiya sharoitida bola olgan salbiy emotsional “zaryad” qo`rquvga olib keladi. Bola har doim nimadan qo`rqadi va nimaga o`zi qo`rqadigan ob`ekt va boshqalardan qanday xatti-harakatlar kutishini aniq aytib bera olmaydi. Bola hamma narsadan qo`rqib qoladi, aniq bo`lmagan sharoitlarda qo`rquv hissi ayniqsa kuchayadi, to`liq informatsiya yo`qoladi”. O`zimni nima qilib qo`yishni bilmayman.... Shunday qilib, ota-onalar bola qo`rquvini kuchaytiradi. Ikkinchi taktika (haddan tashqari talabchanlik) shaxsning kuchli, erkin bo`lib shakllanishiga yo`naltirilgan bo`lib, bolaga rivojlanishda (identifikatsiya) namuna bo`lib ko`rsatsa-da baribir, salbiy natijalarga-jahldorlik, mumkin bo`lmagan narsalarni pismiqlarcha qilishga intilishga olib keladi. Bu erda ota-onalar tomonidan aytilgan tanqid odatda konstruktiv bo`lib hisoblanmaydi va shuning uchun ijobiy

natijalarga olib kelmaydi. Haddan tashqari talabchanlik bola tug`ilishini hohlamaslik bilan belgilanadi. Ota-onalarning noxushliklari bolaning xatolari va hususiyatlari bilan bog`liq bo`lmay, balki unga bo`lgan salbiy munosabatlarga asoslangan. Ular konkret bir harakatga xafa bo`lmay, bola borligidan jahllari chiqadi. Bunday ota-onalarning psixologik maslahatlarga murojaati ko`pincha bolaga yordamlashmasdan bolaning u er bu erga yolg`iz bora olmay, ota-ona yotoqxonasiga kirmoqchi bo`lgani, uning ortiq qo`rquvlardan qutilishga intilishlari bilan bog`liq bo`ladi. Qattiq jiddiylilik bilan tarbiya olayotgan bola unga kerakli bo`lgan emotsional kontakti ola olmaydi, muvaffaqiyat va himoya hissini ola olmaydi. Unga bo`lgan tanqid unda to`liqmaslik, xavotirlik hissini shakllantiradi va yangi noxushliklar va muvaffaqiyatsizliklarni kutish hissini rivojlantiradi. Agar birinchi taktikada bola "hamma" narsadan qo`rqsa, bunda ota-onasi tanqid qilishi va qo`rqitishi bilan bog`liq narsadan qo`rqadi. Bu har qanday bola dunyoqarashida ota-ona ko`rinishi yoki jazosi bilan bog`liq bo`lgan tushuniladigan predmet yoki ko`rinish bo`lishi mumkin. Misol uchun, bola yopiq eshiklardan qo`rqishi mumkin, chunki ularning ortida kutilmagan jazolovchi ota-onasidan biri chiqib qolishi mumkin. Keyinchalik boshqa bir predmet yopiq eshiklarning simvoli bo`lib qolishi mumkin va bola jazo bilan bog`liq bo`lmagan, lekin uni bildiruvchi narsadan qo`rqishni boshlaydi. Bu ota-onalar jahlini chiqaradigan yana bir omil bo`lib qoladi, bunda ular "remendan" qanday qilib qo`rqish mumkin, deb tushunsalar buning oldida qo`rquv to`qima deb o`yla o`ylaydilar.

Maktabga moslashishni hamma birinchi sinf o`quvchilari boshidan kechiradilar. Bola unga qanchalik yaxshi tayyorlansa, shunchalik kamroq tarzda psixologik va jismoniy zo`riqishni his qilgan. Maktabga tayyorgarlik affektiv-talablarni intellektual va nutq sohasining aniq bir sohasida namoyon bo`ladi. Bo`ljak o`quvchida affektiv-talablar sohasida o`qishni o`rganuvchi va keng ijtimoiy motivlar rivojlangan bo`lishi kerak, bu ishda kattalar bilan mulqotga kirishishga bo`lgan talabda namoyon bo`ladi. Intellektual rejada maktabga boradigan o`quvchi oddiy tasniflarni bajara olishi empirik umumlashtirishni bilish hodisalarini mantiqiy ketma-ketligini tushuna olishi kerak. Nutq sohasida bola rivojlangan fonematik eshitish qobiliyatiga ega bo`lishi kerak.

Maktabga tayyor bo`lmagan o`quvchi maktabdagi birinchi kunning o`zidayoq o`qituvchi bilan nizolarga kirishida, chunki u o`qituvchining talablarini bajarmaydi. Bir qancha vaqtdan so`ng bunday bolada maktabga salbiy munosabat rivojlanadi, bu esa maktab nevrozi shaklidagi turli kasalliklarni keltirib chiqarishga olib kelishi mumkin. Asosiy diqqat-e`tiborni olti yoshli bolalarga qaratish kerak, ular odatda o`z yoshiga oid xususiyatlariga ko`ra hali maktabga tayyor bo`lmaydilar va shuning uchun maktabda jiddiy psixologik va jismoniy zo`riqishlarning oshib ketishini his qiladilar va bu ularni hali mustahkamlanmagan nerv sistemalarining zaiflashishga olib keladi. Fikrimizcha, olti yoshli bolalar uchun, bolalar bog`chasi bazasidagi rivojlantirish guruhlarida maktabga tayyorlanishlari maqsadga muvofiqdir va birinchi sinfga etti yoshidan

borishlari kerak. Rivojlantiruv guruhlari bolalarni maktabga birinchi sinf o`quvchilariga qo`yiladigan hamma zarur talablarni hisobga olgan holda tayyorlash imkoniyatini beradi. Shu tarzda psixologik noqulaylikning kelib chiqish ehtimoli maktabga moslashish vaqtida kamayadi. Rivojlantiruvchi guruh bola psixikasini shunchalik rivojlantirib beradiki va u natijada qiynalmagan holda maktab dasturini egallay oladi, maxsus tayyorgarlik ko`rmagan o`quvchilar uchun bu jiddiy qiyinchilikni keltirib chiqaradi. Aynan shu bilan o`qishga 6 yoshdan o`tishga asoslanadi, 1 sinf dasturini ikki yilga cho`zishga imkon berdi, ammo afsuski bu kutilgan natijani bermadi. Bolalarga bo`lgan munosabat do`stona va hayrihoh bo`lishi kerak, nasihat qilish va muvaffaqiyatsizlik uchun tanbeh berish umuman mumkin emas.

5. Muvaffaqiyat bolalar bilan birgalikda xuddi xursandchilikdek boshdan kechirilishi zarur bunga guruh boshqaruvchisi orqali boladagi har qanday yutuqqa nisbatan ijobiy emotsional baholash yordam beradi.

6. Darslarda katta e`tiborni bolalarda o`z ishini mustaqil baholashga bo`lgan qobiliyatini rivojlantirishga qaratiladi. Oxirgi punkt qo`shimcha tushuntirishni talab qiladi. Baholash-bu (bir, ikki, besh) bilan ifodalangan ball emas, balki bajarilgan ishning yutuq va kamchiliklarini keng og`zaki tahlil qilinishidir. Boshida bolaga o`qituvchining o`zi tushuntiradi, unda nima yaxshi chiqadi-yu, nimani esa uddalay olmadi, shu bilan birga bunday tushuntirish maksimal hayrihoh ohangda aytilishi zarur, hech qanday holatda ham bolani xatosi uchun urushish kerak emas. So`ngra guruh boshlovchisi bola bilan birgalikda ish natijasini baholaydi. Bir necha vaqtdan so`ng guruh ishtirokchisiga mustaqil ravishda o`z ishining sifatini tahlil qildiriladi. Bolalarga bir-birlarining ishlarini ham tahlil qildirish mumkin. O`z natijalarini mustaqil ravishda nazorat qilishga o`rgatish vazifalarni bajarishda o`z-o`zini nazorat qilishni rivojlantiradi va o`qituvchi qo`ygan bahosini adekvat tarzda qabul qilishga o`rgatadi.

Guruh boshlovchisining o`zini tutishiga katta e`tibor beriladi. Birinchi navbatda dars o`tayotgan psixolog yoki pedagog o`zining emotsiyalarini bolalarga o`tkaza olishi kerak. Ular berilayotgan vazifalarga qiziqтира olish uchun o`z energiyalarini xuddi bolalarga o`tkazayotganday bo`ladilar.

Guruh boshlovchisi ishtirokchilar uchun xuddi donordek bo`ladi, deb aytish mumkin. Dars mobaynidagi emotsional fon kattalar tomonidan berilayotgan axborotni o`zlashtirishga yordam beradi. O`qituvchining o`zini tutishi (mimikasi, harakatlari, nutq ohangi) turli-tuman bo`lsa berilayotgan axborot shunchalik oson o`zlashtiriladi.

Guruh boshlovchisini butun spektakl davomida tomoshabinning diqqat-e`tiborini ushlab turadigan aktyor bilan qiyoslash mumkin. Guruhdagi kattalarning hatti-harakatlarini ahamiyatini ajratib berish maqsadida o`qituvchi amaliyotidan misol keltiramiz.

Rivojlantiruvchi guruhlarda bolalar maktabga nafaqat intellektual, balki shaxsiy rejada ham tayyorlanadilar. Bola maktabga xatolari uchun ayblashdan qo`rqmasdan kelishi kerak,

chunki xaddan tashqari ortiq xavotir uning faoliyatini buzilishiga olib kelishi mumkin. Amaliyot shuni ko`rsatadiki, maqsadga yo`naltirilib olib borilgan ish bahodagi kattalar bilan negativ muloqot tajribasi oqibatlarini bilan kurasha olishga imkoniyat beradi.

Rivojlantiruvchi guruhdagi ishlardan namunalar

Maktab bazasida tashkil qilingan rivojlantiruvchi guruh ishlaridan misollar keltiramiz. O`quv yili boshlangunicha qizlardagi begona odamlar bilan muloqotga kirishishdagi qo`rquvni va xato qilishdan qo`rqanidan faoliyatini to`xtatishni oldi olindi.

Maktabga psixolog tayyorlashga yo`naltirilgan suhbat mobaynida Dilafro`z (6 yosh 9 oylik) javob berishdan avval jim o`tiradi va rag`batlantirib qo`llab-quvvatlab turgandan so`ng javob berar edi. Javoblarni undan G`sug`urib olindiG`. Vazifalarni o`rtacha darajada bajardi, suhbatdagi o`qituvchilar uni juda bo`sh rivojlangan qiz deb baholashdi.

Tajribalarning ko`rsatishicha, gapirmaydigan kamgap bolalar o`z kuchlariga ishonmaydilar. Ular qilingan xatolari uchun tanbeh eshitganlari uchun umuman xato qilgandan ko`ra, dars tayyorlamaslikni ma`qul ko`radilar. Maktabga ular juda katta qiyinchilik bilan moslashadilar, o`qituvchining savollariga javob bermaydilar va tezda o`zlashtirmaydigan o`quvchilar safiga qo`shiladilar.

Bundan bolalar maktabdagi mashg`ulotlar boshlangunicha ko`rsatiladigan psixologik yordamga muhtoj bo`ladilar, ularni bog`chadaligidayoq ajratib olish kerak (boshqa maktabga tayyor bo`lmagan bolalar singari) edi. Tanaffus boshlanganini eshitib, u o`zi maxsus taklifni kutmasdan, boshqa bolalar bilan harakatlanuvchi o`yinlarni o`ynashga doskaga chiqdi.

Boladagi har qanday mavaffaqiyat guruhda juda emotsional tarzda baholanar edi. Uni xursandchilik bilan maqtashar, quchoqlashar, tabriklashar edi. Bolalar bilan birgalikda biz uning uchun g`oliblik musiqasini chalar edik. Tabiiyki, men har bir guruh ishtirokchisi g`oliblik xursandligi va g`ururini boshidan kechirishini kuzatar edim. Ammo, guruhning asosiy qismi uchun bunday xursandchilik yutuq motivining rivojlanishi uchun xizmat qilsa, Dilafro`z uchun kattalar va bolalar tomonidan rag`batlantirib kutib olinadigan har bir g`alaba uni o`rab turgan odamlar tomonidan unga ustidan kulish va ayblash sifatida kutib olinardi.

Shunday qilib, mashg`ulotlar mobaynida Dilafro`zning xatti-harakati judayam o`zgardi. May oxirida, bir oydan so`ng, u muloqotga kirishishida boshqa bolalardan ajralib turmas edi. Bir bolaning onasi, Dilafro`zni birinchi darsda ko`rgan, o`sha birinchi kuni oyisini qo`lini qo`yib yubormay yig`layotgan qizchani tanib, bir oydan so`ng Dilafro`zni ko`rib hayron qoldi. Hammadan qiziqarlisi Dilafro`zning xatti-harakati nafaqat guruhda, balki doimiy hayotida ham o`zgardi. Dilafro`zning xayrlashuv bayramida doim jimgina burchakda o`tiradigan qizcha hamma bolalar bilan birgalikda o`ynab, sakrab yuribdi. Onasi uning qizi juda erkin bo`lib qolmadimikan deb xavotirga ham tushib qoladi. Bu ayolning hayron qolishi tushunarli edi.

Birinchi suhbatda uning o`zi qizi umuman maktabga bora olmasligidan xavotirga tushar edi, chunki u begona odamlardan juda qo`rqar va uyalar edi. Bilishimizcha, Dilafro`z avvalgi yashash joyidagi bog`chaga doim yig`lab borar ekan. To`g`ri, yangi bog`chaga u tinchlanibroq borar edi. (ma`lum bo`lishicha, bu bog`chadagi muhit yaxshiroq bo`lsa kerak). Ota-onalarning fikri bqyicha Dilafro`z rivojlantiruvchi guruhga juda xursand bo`lib borar ekan. Maktabga tayyorgarlik darajasini ikkinchi marta tekshirilganda, shunday hodisa sodir bo`ldi. Suhbat o`tkazilayotgan xonada Dilafro`zdan tashqari yana uning onasi va buvisi bor edi. Mening savollarimga qizcha tez va baland ovozda xursandchiligini ifoda qilib javob berar edi. Ammo 10 ta aytilgan so`zni eslab, yoddan aytib berish vazifasini bajarayotganida Dilafro`z xatoga yo`l qo`ydi. Opasi buni sezib G`voyG` deb qoldi. Dilafro`z uyalib jim bo`lib qoldi. Yana nimanidir eslaysanmi degan savolga Dilafro`z G`yo`qG` deb javob berdi. Shunda biz ikkinchi tekshiruvga o`tdik va u vazifalarni yaxshi bajardi, eshitgan 10 ta so`zidan 7 tasini yoddan aytib berdi va bitta ortiqcha so`z aytdi. Shunday qilib, xato qilishdan qo`rqish uning bajarayotgan ishini oxirigacha buzib yubormadi.

Guruh Dilafro`zga nafaqat shaxsiy rejada o`zgarishga yordam berdi, balki uni intellektual va nutqiy rivojlanishiga ham yordam berdi. Ikkinchi marotaba tekshirganda Dilafro`z umumlashtirish, diqqatni yig`ish, fonematik eshitishni tekshirish vazifalarini yaxshi bajardi, birinchi martasida eso u bu vazifalarni bajarganida xatolariga yo`l qo`ygan edi.

Dilafro`z bilan yo`lakda uchrashganimizda u xursand bo`lib men bilan salomlashar edi. Albatta, bunday HAPPY END doimo sodir bo`lavermaydi. Ammo Dilafro`zga o`xshagan bolalar rivojlantiruvchi guruhlarga borsalar psixologik tayyorgarlikdan o`tmagan bolalarga nisbatan o`zlarini maktabdan ancha yaxshi his qilardilar.

Mustahkamlovchi savollar

1. Shaxslar aro munosabatlar haqida tushunsha bering.
2. Shaxsiy munosabatlarning buzilishi va korrektsiyalash usillari qanday?
3. Rivojlantiruvchi guruhlar xizmati qanday?

Usinilg`an a`debiyatlar

1. Nishanova Z.T. Xalilova N.I. Psixokorreksiya. T.: "Fan va texnologiyalar markazining bosmoxonasi". 2006.
2. Ya rabotayu psixologom...Опыт, размышлениы, советы/ Pod red. I.V.Dubrovinoу. – M.: TTs «Sfera», 1999.
3. Prakticheskaya psixologiya obrazovaniya: Uchebnik dlya studentov v`ysshix i srednix uchebnyx zavedeniy/Pod red. I.V.Dubrovinoу. – 2-e izdanie. – M.: TTs «Sfera», 1998
4. Ermolaeva M.V. Psixologiya razvivayushchey i korrektsionnoy raboty s doshkol`nikami. –M.: Izdatel`stvo «Institut prakticheskoy psixologii»,1998.

Mavzu Agressivlik

Reja

- 1 Agressivlik haqqida tushinsha
2. Agressiv bolaning ota-onasi bilan ishlash
3. Agressiv bola bilan olib boriladigan korrektsion ishlar

Tayanish tushincha: Agressiya tushunchasi, g'azab, qo'rquv, ustanovka tushunchasi, frustratsiya, affekt va shaxsiy krizislar, katarsis-emotsional holat, korrektsion metodlar

G'azab, qo'rquv va shu kabi boshqa emotsiyalar insonni o'rab turgan muhitga moslashish funksiyalarini bajaradi. G'azab odamlarda ham, hayvonlarda kabi to'siqlarni yo'qotishga, maqsadga erishishdagi, dam olishdagi yoqimli taassurotlarni olishdagi va boshqa to'siqlarni engishga yo'naltirilgan. Shuning uchun har qanday agressiyani ko'rsatish qonunbuzarlik hisoblanmaydi.

G'azab-ma'lum bir holatdagi reaksiya va u odam uchun xatarli holatda kerak bo'ladi.

Agar g'azab „kuchayib“ borsa, unda u sharoitdan ustunroq bo'ladi, doimiy xavotirlanish bilan olib borilib, u normal hisoblana olmaydi. Normadagi stressorning uzoq muddatda ta'siri unga moslashishga olib keladi, bunda agressivlik, yuqori hayajon, qo'rquv va nevrotik simptomlarni kelib chiqishi o'zini boshqarish tizimining „buzilishi“ hisoblanadi.

B.Spok fikricha, bir yoshli bolaning onasiga go'dakka nisbatan yoqimsiz harakat qilgani uchun tipirchilashi yoki tushirib qoldirishi, ikki yoshli bolaning boshqa bolani urishi, uning qum o'ynayotgandan o'yinchog'ini tortib olgani uchun kurakchasi bilan boshiga tushirib qolishi oddiy hol hisoblanadi. Barcha g'azabning reaksiyalari holatli (ya'ni sharoitga qarab) va adekvatli, lekin ular buzilishiga „o'tib ketishi mumkin“. Har qanday buzilish o'zining boshlanishini aniq bir ko'rinish (situatsiya) dan oladi.

Buzilishda g'azab ta'sirining „o'sib borish“ sharoitlari quyidagilardan iborat:

- Ota-onalarning doimiy agressiv hatti-harakatlari, bolaga salbiy ta'sir qiladi, bularni qaytarib ularning agressivdiklarga „kasallanib“ qoladi (o'rganib qoladi). Bu degani bolaning o'zini emotsional boshqarish sistemasi uning ota-onalari emotsional boshqarish tipida ko'riladi;

- Bolani yaxshi ko'rmaslik ko'rinishi uchda himoyachinin yo'qligi, xatar va atrofdagi olamni dushmanligi kabi sezgilar shakllanadi.

- uzoq muddatli va tez-tez bo'lib turadigan frustratsiyalar, bunda ularning asosi bo'lib ota-onalar va qandaydir muhitlar sabab bo'ladi; ota-onalar tomonidan bolani kamsitish, haqorat qilish. Bu frustratsiyaning alohida bir ko'rinishi, bu bola shaxsini shakllantirishda juda muhim hisoblanadi, hatto diagnostika va korrektsiya jarayonida alohida ko'rib chiqish zarur.

Agressiv bolaning ota-onasi bilan ishlash

Bu ish juda qiyin hisoblanadi, chunki ota-onalar ko`pincha agressiv bolalari bor bo`lgani uchun, unga nisbatan nohushlik hissini kechiradi va psixologik maslahatga faqat bolaga yordam berish uchun emas, bolani “tinchlantirish” uchun murojaat etishadi. Ularni bolaga uzoq muddatga ta`sir etadigan va bola ularga nohushliklar keltirmaydigan, ularni tinchlantiradigan dori bersa, juda qoniqtirar edi. Ko`pincha agressiv bolaning ota-onalari frustratsiyali va hayotdan qoniqmagan kishilar bo`lib chiqadi. Ko`p holatlarda bular ilgari agressiv bo`lgan bolalardir va o`zlarining psixologik qiyinchiliklarini o`z bolalariga beradi. Shuning uchun iloji boricha psixolog ota-onalar bilan psixoterapevtik ishlarni olib borishi kerak. Birinchidan, ota-onaning o`ziga baho berishida har qanday salbiy ta`sirlardan (Siz bolangiz shaxsini buzilishida hech nimani tushunmaysiz, hozir men sizga tushuntiraman) bunday qo`pol tushuntirishlar psixolog faoliyatida kam uchraydi, ammo engil, o`xshash tasodiflar ba`zida uchrab turadi) uzoqroqda bo`lish kerak, ularni stabilashtirishga harakat qilish kerak.

Ba`zida ko`pincha o`ziga past baho berish bolaning o`zining harakatlari va yutuqlariga nisbatan ko`tarinki darajadagi intilishlar kabi shakllanadi, bunda o`zining (ota-onaning) hayotida erisholmagan maqsadlariga (men musiqachi, taniqli yozuvchi va boshqalar bo`la olmadim, demak mening o`g`lim shunga erishishi kerak) kabi ishonchlarni oldiga qo`yadilar.

Ikkinchidan, ota-onalarning ustanovkasini (yo`nalishini) bolaga nisbatan o`zgartirish kerak. Ular agressiv bolalarni nishud deb hisoblaydilar, bola ularning hissiyotlari va ro`kachlariga javoban afsuslanadi, o`zini aybini his qiladi, kechirim so`raydi va ularni tinchlantiradi deb kutadilar. Bu kutilganlar sodir bo`lmasa, ota-onalar bolani yomon yo`lga kirgan, axloqi yomon deb biladilar. Ota-onalar tomonidan bolaga rahm uyg`otish kerak, agressiv bola – bu har doim baxtsiz bola hisoblanadi. Ota-onalarga g`azab kelib chiqishi mexanizmini tushuntirish kerak, hamda emotsional buzilishdagidaek agressiyani tushuntirish kerak.

Uchinchidan, ota-onalarda o`zlarining bolaligi haqida eslash qobiliyatini chaqirish kerak, yoshlik davrlaridagi agressivlikning sabablarini eslash kerak. Balkim, bular shaxsiy komplekslarini “ochib” berar, bunda har bir ota-ona shaxsini stabilizatsiya qilish kerak, psixologik yordam kerak. Bolalar muammosi doimo oilaviy muammo keltirib chiqaradi (ya`ni bir oila ya`zosi qiyinchiligi bu barcha guruhnikidir).

Bolaga alohida uni o`rab turgan odamlarga yordam bermasdan amaliy yordam berib bo`lmaydi. Bu erda bola shaxsi rivojlanishi buzilishini to`g`irlash usullari ko`proq ko`rib chiqilsa, bu degani unga “yordam berish” mumkin emas degani, lekin katta odam shaxsi bilan ishlash jarayonining murakkabligi bilan belgilanadi. Bu muammo eslatmaslikni, lekin uzoq vaqt, jiddiy qarashni talab qiladi.

To`rtinchidan, ota-onalarni, bolalarga tug`ilishgacha bo`lgan vaqt va uni tug`ilgandan keyin birinchi oylaridagi munosabatini bilib olish shart. Agar bola boshidan kutilmagan bo`lsa (bola “noiloj” yoki “tasodifan” tug`ilib qolgan holat), unda oldindan aniq kelishilgan ota-onalar bilan birga qarorga kelishi kerak (ya`ni, verballashtirilgan taxmin qilingan emas, “o`ylanilgan”). Misol uchun, bola unga kerak emas, kutilmagan bo`lsa ham, u haqda baribir qayg`urish kerak. Bolani tan olmaslik bahonasini o`rganib chiqish ota-onaga unga nisbatan munosabatini o`zgartirishi mumkin. Agar ota-onalar bola tug`ilishini hohlasalarda, unga nisbatan bo`lgan munosabatlarini u “agressiv”, quloq solmaydigan, chidab bo`lmaydigan holda bo`lgan vaqtdan o`zgartirgan bo`lsalar, unda ota-onalar g`ururini tushirmasdan, bola o`z xatti-harakati bilan faqat ularning (ota-onalarning) harakatiga javob berayotgannini ko`rsatib o`tish kerak.

Agressiv bola bilan olib boriladigan

korreksion ishlar

Agressiv xatti-harakatni umuman yomon deb hisoblab bo`lmaydi. Kritik (frustratsiya) holatda paydo bo`lganda u himoya funksiyasini, ba`zida hal qiluvchi holatdan chiqib ketish funksiyasini bajaradi. Ko`pincha bolada agressiv xatti-harakat bolani o`tish davrida kuzatiladi. Bu shundan dalolat beradiki, bolani yashashi qiyinlashdi. Har qanday qiyin holatda bola yosh krizisi paytida qiyinroq o`tkazadi, shuning uchun undan xatti-harakatidan agressiv elementlarni ko`payishini kutish mumkin. Bu oddiy bolaga ham, emotsional buzilishdagi bolaga ham tegishlidir. V.V.Lebidinskiy va boshqalar ta`kidlab o`tdilarki, bolaning aniq agressivligi davrida, atrofdagilar bilan garmonik munosabatni u tomondan buzilishi qaysiki normal affekt rivojlanishida kuzatilgan, asosan yosh affekti va shaxsiy krizislar kechinmalari bilan to`g`ri keladi. Affektiv buzilish holatida agressiya odatiy hol, deyarli xulq-atvorning birlamchi formasi bo`lib qoladi. Biroq, bolaning xulq-atvorning birlamchi formasi bo`lib qoladi. Biroq, bolaning xulq-atvoridagi agressiyaning borligi doim u bilan bo`lgan munosabatda katta qiyinchiliklar tug`dirsa-da, agressiv tendentsiyalarni faqatgina salbiy baholash mumkin emas. Shuni esda tutish kerakki, ular (tendentsiyalar) bolaning affekt rivojlanishi davridagi aktivligini oshishi fonida qonuniy kattalashib beradi. Odatda bu psixokorreksion ishning ajralib bo`lmas bosqichidir, bulardan kattalarning yordami bilan o`tib, bola uni o`rab turgan reallik bilan yanada adekvat formalarni egallashi mumkin. Shuni aytib o`tish mumkinki, agressiya o`zining kelib chiqishi dinamikasi bo`yicha ko`pincha bolani yaqin atrofdagilari bilan bo`lgan o`zaro munosabatlari usullaridan o`zgacha qiyinlashuv ko`rsatkichida ko`rinadi. Bolada agressiyani to`g`rilash, ya`ni korreksiya qilish, uning sabablarini, kelib chiqishini bilishdan boshlash kerak. Agar agressiya emotsional-motivatsion sohada buzilish signali bo`lib hisoblanmasa, unda korreksion harakatlar uni (agressiyani) yo`qotishga qaratilgan bo`lmay, balki uni yumshatishga va boladagi agressiv xulq-atvordan kelib chiqadigan yomon asoratlarni oldini olishga qaratilgan bo`lishi kerak. Bundan tashqari bu holatda ota-onalarni bolaning agressiv reaksiyalarini adekvat ravishda qabul

qilishga tayyorlash kerak. Boshqa holatlarda, agar agressiya shaxsning emotsional-motivatsion sohasining buzilishida ko`rinsa, psixolog yoki tarbiyachilarning harakati bolaning agressiv harakatini mustahkamlanmasligiga yo`naltirilgan bo`lishi kerak.

Korreksion metodlarni qo`llash sabablari xarakteriga bog`liq bo`ladi. K metodini tanlash konkret holat va konkret bolani hisobga olish bilan o`tkaziladi. Buni quyidagi korreksion metodlarni ko`rib chiqishda hisobga olish kerak:

1. Agressiv tendentsiyalarni tan olmaslik, atrofdagilarni unga ahamiyat berishini bilmaslik;

2. Agressiv xatti-harakatga o`yin qo`yish va unga yangi ijtimoiy yondashishni tadbiq qilish, ma`noni emotsional to`ldirish. Bu bilan bola uchun agressiv tendentsiyalarni atrofdagilar bilan bo`lgan munosabatda asoratsiz kuchayishida qulaylik tug`iladi (misol uchun “qaroqchilar” o`yinida agressiv bolaga qaroqchi va boshqa rollarni berish maqsadga muvofiq).

3. Bolaning agressiv harakatini ta`qiqlash (bolaga agressiyani ko`rsatishga ruxsat bermaslik);

4. Psixologni o`yin holatida agressiv harakatlarni, qaysiki, ularning asosida ko`pincha qo`rquv yotadigan, o`ylab topish yoki “cho`zish” uchun aktiv iqtirok ettirish kerak;

5. Psixodrama affektiv keyingi katarsis-emotsional holatni yo`qotishi, echimini topish bo`yicha affektiv mustaqil chaqirish.

Mustahkamlovchi savollar

1. Agressivlik haqqida tushinsha bering.
2. Agressiv harakatlarni keltirib chiqaruvchi holatlarni o`rganuvchi qanday usullar bor?
3. Korreksion metodlarni tanlash muammolari?
4. Agressiv bola bilan olib boriladigan qanday korreksion ishlar bor?
5. G`azab, affektiv holatlar, shaxsiy krizislar, katarsis-emotsional holatlar deganda nimalarni tushindingiz?

Usinilgan a`debiyatlar

1. Abramova. G.S. “Prakticheskaya psixologiya”. M.: -2001.
2. Adizova.T.M. “Psixokorreksiya” T.: “Iqtisod-moliya” 2006. (58b)
3. Malkina-Рых I.G. Spravochnik prakticheskogo psixologa. -M.: Izd-vo Eksmo,2004.
4. Ovcharova R.V. Prakticheskaya psixologiya v nachal`noy shkole. – M.: TTs «Sfera», 1998.
5. www.bilimdon.uz
6. www.de.uz

Mavzu. Xavotirlanish

Reja

1. Xavotirlanish haqqida tushinsha.
2. Xavotirlanish va uyatchanlikni korrektsiya qilish
3. Shaxsning emotsional holatlari va xavotirlanish muammosi

Tayanish tushincha: Xavotir, xavf, ta'ziyq, emotsional holatlar, uyatchanlik, taqlika, stress, nevrotik xavotir, ob'ektiv xavotir, kognitiv xavotir, xavotirlanishning oldini olish va korrektsiya qilish bosqichlari.

Shaxs uchun turli narsalar xaqida tashvishlanish qobiliyati xosdir, bu esa uning xayotga befarq munosabatda emasligidan dalolat beradi. Biroq bu tashvishlanish ba'zida noadekvat shaklda bo'ladi, ya'ni shaxs asoslanmagan xolda bu xolatni boshdan kechiradi. Psixik xolat sifatida xavotirlanish tushunchasining ko'p qirraliligi shundan kelib chiqadiki, turli xil tadqiqodchilar "Xavotirlanish" tushunchasini turli ma'noda qullaydilar.

Ch.D.Spil'berger (1968) fikriga kura, xavotirlanish kontsepsiyasining noaniqligi va ko'p qirraliligining asosiy sababi. Bu atama odamda ikki asosiy ma'noda foydalaniladi. Lekin ular bir-biri bilan bog'liq. Shu bilan birga turlicha tushunchalar sifatida qullanishadi. Kupincha "xavotir" terminini yoqimsiz ichki emotsional bezalgan xolat sifatida qaraladi. Bu xolat esa zuriqish, notinchlik, g'amginlikni xis qilish tariqasida fiziologik jixatdan avtonom nerv sistemasining faollashuvi sifatida tavsiflanadi. Xavotirlanish xolati inson muayan quzg'atuvchini o'zida xavf, ta'ziyq, ziyon elementlari sifatida idrok qilishi natijasida kelib chiqadi. Xavotirlanish xolatini insonda vujudga kelishi mumkin bo'lgan stress darajasi funktsiyasidekvaqt va intensivligi bo'yicha o'zgarib boradi.

Shuningdek, "xavotirlanish" atamasi insonning bu xolatini boshdan o'tkazish moyilligi kabi, nisbatan barqaror individual farqni ifoda etishi uchun xam ishlatiladi. Bunda xavotirlanish shaxs xislati ya'ni shaxs xavotirlanishi kurinishida bo'lib, u bevosita xulq-atvorida namoyon bulmaydi.

Shaxs xislati sifatidagi shaxsiy xavotirlanish xolati qanchalik tez-tez va intensiv ravishda yuzaga kelishiga qarab aniqlash mumkin. Xavotirlanish xolati yorqin ifodalangan shaxs atrofimizni o'rab turgan dunyoni xavf-xatar, qurqinch, taxlika tariqasida idrok qilishiga moyilik bo'ladi. Emotsional xolatga o'tuvchi xavotirlanish bilan shaxsning nisbatan barqaror xislati sifatidagi xavotirlanish o'rtasida kontseptual farq mavjud. Bunday farqni Kettall va Sheyer (1961) xam o'z tadqiqotlarida aniqlab bergan edilar. Xozirgi davrgacha muommoning ushbu tomoniga yanada kuproq e'tibor qaratib kelinmoqda. Xavotirlanishni xolat xamdaxususiyatga

ajratish Kettall va Spil`berger ishlarida yaqqol aks ettirilgan. Ushbu muammo I.G.Serazan ishlarida xam Markaziy urinlardan birini egallaydi. Olimning fikricha bilimlarni nazorat qilish jarayonida namoyon bo`ladigan xavotirlanish bunday vaziyatda shaxsning xavotirni xis qilish moyilligi kabi individual farqda o`z aksini topadi. Xavotirni xolat va xususiyatga ajratish Bekning stressga nisbatan sezgirlik kabi shaxs xislari psixosomatik simptomlarining rivojlanishida muxim omil ekanligi xakidagi taxminida xam ko`zatiladi. Bekning takidlashicha, xavotirlanish xolati bilan bog`liq bo`lgan psixofiziologik bo`zilishlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Demak, kupchilik tadqiqodchilar aynan stress xavotirlanish xolatini yuzaga keltiradi deb xisoblaydilar. Bundan tashqari xavotir va boshqa emotsional xolatlarining faollashuvida kognetiv omillar xal qiluvchi axamiyatga ega.

Xavotirlanish xolatining yuzaga kelishidan xavfni kognetiv baxolash birlamchi bug`in xisoblansa, xavfni kognetiv tarzda ortiqcha baxolash bunday xolatlarning intensivligi xamda vaqt jixatidan barqarorligini baxolaydi.

Stress – xavfni idrok qilish xavotir holati.

Vujudga kelgan xavotirlanish stress vaziyatlarini ortiqcha baxolash jarayoni bilan kechadi. Vaziyatni ortiqcha baxolash esa stress kechinmalarini yumshatish imkonini beruvchi muaiyan mexanizmlarni tanlashga yordam beradi. Shuningdek, u xavotirlanishni hosil qiluvchi shaxsni vaziyat chegarasidan tashqariga chiqish, undan qochish mexanizmlarini faollashtiradi. Agar stressdan qochish yoki uni bartaraf etish imkoni mavjud bo`lmasa, xavotirlanish holatini kamaytirish vazifasini bajaruvchi psixologik ximoya mexanizmlari ishga tushadi. Bu mexanizmning tarkibiy qismlari engish, inkor etish proektsiya va shu kabilar xavotirni keltirib chiqaruvchi idrok etishini buzub kursatadi.

Xavotirlanish holati reaksiyalarining quyidagi yunalishlarini hosil qiladi.

Xavotirlanish holati kognetiv ortiqcha baxolash himoya mexanizmlari.

Psixolog Z Freyd bo`yicha ob`ektiv xavotir tushunchasi o`z ichiga tashqi dunyodagi xavfning real vaziyatini qamrab oladi. Bu vaziyat shaxs tomonidan taxlika xavf-xatardek idrok etiladi. Xavfni idrok etish esa, emotsional reaksiya xosil qiladi. Nevrotik xavotir ob`ektiv xavotirdan shu bilan farq qiladiki, xavf-xatar manbai tashqi dunyoda emas, balki shaxsning o`zida ,uning ichki dunyosida mavjud bo`ladi.

Freydning ta`kidlashicha, bu xavf-xatar manbai bolalikda boshdan kechirilgan agressiv va seksual mayllardir.

Xavotirlanishni jarayon sifatida tavsiflashda nafaqat stress va xavotir xolatini aniq farqlang, shu bilan birga taxlika xavf-xatar tushunchasini psixologik reallik sifatida qarash ham ahamiyatlidir.

Xavotir tushunchasi stress reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi stimullar sharoitlarni, emotsional reaksiyalarni xosil qiluvchi omillar, shuningdek, motor xarakat o'zgarishlar bilan o'zaro munosabatini belgilash uchun qullanilishi lozim.

Yu.L.Xanin "stress" terminini muayyan vaziyatda quzg'atuvchining hususiyati bilan bog'liq bo'lgan ob'ektiv havfning kuchli yoki uning tarqalish darajasini ifodalash uchun qullashni taklif etadi. "Stress" termini faqat muayyan psixologik va jismoniy xavf darajasi bilan xarakterlanuvchi atrof muxit sharoitlarini ifodalashda foydalaniladi.

Ob'ektiv ravishda stress xolatidek qabul qilinadigan sharoitlar ko'pchilik kishilar tomonidan taxlika xavf-xatar tarzida baholanadi. Bu vaziyatning sub'ektiv baholanishiga bog'liq bo'ladi. Ba'zida stress xolatiga tegishli bo'lmagan vaziyatlar sub'ekt tomonidan taxlika xavf deb baholanishi mumkin.

Stress tushunchasiga qarama-qarshi taxlika terminini shaxs tomonidan jismoniy yoki psixologik xavf vaziyatini sub'ektiv baxolashda qullanilishi lozim. Vaziyatni taxlika xavf-xatar tariqasida baxolash shaxsning individual hususiyatlari, qobiliyatlari, malakalar shaxs xislatlariga, shuningdek, uxshash vaziyatlardagi xolatini boshdan kechirish shaxsiy tajribasiga bog'liqdir.

Xavotirlanish holati ko'proq mehnatning u yoki bu turlariga insonning yaroqliligining muayyan taraflarida ko'rinadigan bir omil hisoblanadi va uning qurshagan atrof voqeliklari tez o'zgaruvchan sharoitga moslashishida katta rol o'ynaydi. Bizning nazarimizda xavotirlanish holatining o'rganilish zarurati shundaki, kasb tanlash inson hayotida ahamiyatli bosqich hisoblanadi. Ushbu tanlashning to'g'riligi faqatgani shaxsning jismoniy sifatlari munosibliyi bilangina emas, balki uning psixik xususiyatlari bilan aniqlanadi.

Kasb tanlash holatining o'zi havotirlanish holatini keltirishi mumkin. Uning noto'g'ri tanlanganligi-insonning shaxsiy qobiliyatlari va sifatlariga nomunosibliyi – ushbu kasbning o'zlashtirilishida to'siq bo'ladi, kasbning uzoq muddatda egallanishi yoki uning o'zgarishida jamiyatga olib keladigan iqtisodiy zarar haqida aytilganda, ayrim holatlarda nevroitik buzilishlarga olib keladi.

Taxminimizcha, havotirlanish – bu haydovchilik, harbiy va boshqa bir qancha kasblarga moslashishda asosiy faktorlardan biri hisoblanadi. Havotirlanish holati asosan ishchining hujjat atvorida, stress vaziyatlarda uning mehnat faoliyati va eksperimental sharoiti natijasida hikoya qilinadi.

Xavotirlanish muammosini echishda ikkiga bo'linib o'rganiladi.

- xavotirlanish muammosini qamrab olish, uni yomon holatlardan oldini olish;
- xavotirlanishni yo'q qilish.

Xavotirlanishni oldini olish va korrektsiya qilish 3 bosqichda amalga oshiriladi.

1. O'quvchiga o'zining hayajonini yashirishni, xavotirlanishni boshqarish bo'yicha harakat va metodlarni o'rganish.

2. O`quvchining funktsional va operatsional imkoniyatlarini kengaytirish, undagi kerakli bilim, ko`nikmalarni shakllantirish.

3. O`quvchining shaxs xususiyatlarini qayta qurish, birinchi navbatda o`z-o`ziga baho va motivatsiyasini o`zgartirish. Bir vaqtning o`zida o`quvchining ota-onasi, o`qituvchilari bilan ham ish olib borish kerak, chunki ular ham korrektsiyani o`zlariga tegishli qismini amalga oshirish uchun zarur. Xavotirlanishni korrektsiya qilish usullari:

1. Xavotirlanish belgilarini qayta interpretatsiya qilish.

Ko`pincha o`quvchilarda xavotirlanishni birinchi belgilari namoyon bo`ladi. Insonning nimadir qilishga tayyor bo`lishi belgilari foydaliligini ularga tushuntirish kerak. Bu mashqlar o`quvchiga “aylanma g`ildirakdan chiqib ketishiga” yordai beradi.

2. “Aniq emotsional holatga yo`llash”.

O`quvchiga xayolan xavotirlanishi, his-hayajonini, emotsional holatini bitta musiqa yoki rang, peyzaj, qandaydir imo-ishora bilan bog`lash taklif qilinadi. Hotirjam, o`zini bo`sh ushlashni-boshqa musiqa bilan, ishonch, engib chiqishni uchinchi musiqa bilan bog`lash taklif qilinadi. Qattiq hayajonda birinchisini, keyin ikkinchisini va oxirida uchinchi musiqani takror eslash tavsiya etiladi.

3. “Yoqimli xotiralar”. O`quvchiga butunlay tinch holatda bo`lgan vaqti bo`shashganlikni, ko`proq his qilishini tavsiya etiladi.

4. “Rollarni ishlatish”. Qiyin vaziyatda o`quvchiga taqlid uchun obrazni, masalan taniqli aktyor roliga Kirishi va uning obraziga tushishni xayol qilishi tavsiya etiladi. Bu usul o`spirinlarga mos keladi.

5. Ovoz va imo-ishoralarni nazorat qilish. O`quvchiga qanday qilib ovoz yoki imo-ishoradan insonni emotsional holatini aniqlash mumkinligi tushuntiriladi. Ishonchli tovush va tinch imo-ishora insonni tinchlantirishi va unga ishonch berishi aytib o`tiladi. Bunda oyna oldida, tomoshabinlar oldida mashq qilish samara beradi.

6. “Kulish”. Yuz mishaklarini nazorat qilishni o`rgatish. O`quvchiga yuz mushaklarini bo`shashtiruvchi bir qator mashqlar beriladi va nerv mushak zo`riqishdagi kulishning ahamiyati tushuntiriladi.

7. “Nafas”. Ritmik nafas olishning ahamiyati tushuntiriladi va nafas olish orqali zo`riqishni qoldirish mumkinligi ta`kidlanadi. M: nafas olishni nafas chiqarishga qaraganda 2 marta uzunroq, qattiq zo`riqish holatida chuqur nafas chiqarishni 2 marta uzunroq va undanda kuchli zo`riqishda chuqur nafas chiqarib nafasni 20-30 sekund ushlab turish.

8. “Repititsiya”. Psixolog o`quvchida xavotirni keltirib chiqaradigan holatni yuzaga keltiradi. M: O`quvchi doska oldida javob bermoqda, psixolog esa jahldor o`qituvchining rolini ijro etadi va bu holatni kuzatadi. Psixolog rollarni ijro etayotganida bolani ogoh qilmay birdaniga gapirish ohangi, harakatlarini o`zgartirishi mumkin.

10. Be`mani holatga olib kelish. Psixolog bilan muhokamada va boshqa tinch holatida o`quvchiga qattiq hayajon qo`rquvni o`ynash taklif qilinadi.

11. Topshiriqni qayta bayon qilish.

Xavotirlangan odamlar biron bir faoliyatni bajarish uchungina emas, balki tashqi tomondan ko`rinishi uchun ham xavotirlanishadi. Shu bilan ularga o`z xulq-atvori maqsadini bayon qilishga o`rgatish lozim. O`zidan butunlay chalg`ib, m: doska oldida javob berayotib “Men erning tortishish qonuni to`g`risida gapirish o`rniga Men qanday qilib bo`lsa ham javob berishim kerak, Men 5 olishim kerak” degan iboralar bilan almashtiriladi. Oldindagi qiyin sinovlarga bardosh berishni o`quvchiga o`rgatish kerak.

Bu va boshqa usullar “ochiq xavotirlanish” sezadiganlar uchun ko`p natija beradi. O`quvchilar bilan ishlashda xavotirlanishning yashirin formasi uchraydi. (ko`pchilik bunday o`quvchilar men xavotirlanmayman deyishadi, ammo ular har doim omadsizlikni boshidan kechiradilar va boshqa odamlarning muomalasini ko`taradi.)

Diqqatimizni shunga qaratishimiz lozimki, bolalarda o`z-o`zidan paydo bo`ladigan xavotirlanishga berilmaslikni ta`minlashimiz lozim. Buning uchun siz unga do`stlarining g`amtashvishlarini muxokama qilaylik deb shu sxema asosida: Nima bo`ldi? Nimani his qilmoqda va o`ylamoqda? Sabab nima? U nima qilishi kerak? Keyin buni o`quvchining o`zida sinash mumkin. Bu yozib olingan ma`lumotlardan yarimini psixolog bilan maslahat qilinadi. Yashirin xarakterli odamlar bilan ishlashda ularning o`ziga bo`lgan ishonchini shakllantirish lozim. Ular ko`pincha omadni ham omadsizlik deb tushunadi. Ularga buni ob`ektiv tushuntirish lozim.

Buning uchun

1. Bolaning kuchli tomonlariga tayanish
2. Bolaning qilgan xatolaridan chetlatish
3. Boladan qoniqishingizni ko`rsatish.
4. Bolaga bo`lgan muhabbatni va hurmatni ko`rsata bilish.
5. Og`ir vazifalarni soddalashtirib, uni echishiga engillik yaratib berish.
6. Bola bilan ko`p vaqtni birga o`tkazish.
7. Bola bilan bo`lgan muomalada hazillar ishlatish.
8. Vazifani bajarishda bolaning barcha urinishlaridan xabardor bo`lish.
9. Bola bilan doimiy aloqada bo`lish.
10. Bolaga ba`zi bir muammolarni o`zi hal qilishiga yo`l qo`yib berish.
11. Doimiy taqdirlash va jazolashdan chetlatish.
12. Bolaga ishonch va empatiyada bo`lish.
13. Bolaning individualligini qabul qilish.
14. Optimizmni ko`rsatish.

Bolada xovatirlanishni keltirib chilaruvchi omillar

1. O`zidan itarish (bolani qabul qilmaslik, yoqtirmaslik munosabatini namoyish qilish).
2. Haddan tashqari talabchan munosabatlar (doimiy tanqid, har bir narsaga ahamiyat berish, kichkina xatoga jazolash).
3. Kuchli mahribonlik (haddan tashqari maxribon, bolaning mustaqil harakat qilish imkonidan judo qilish).

O`qituvchilarga tavsiyalar:

1. O`quvchiga o`zining hayajonini yashirishni, xavotirlanishni boshqarish bo`yicha harakat va metodlarni o`rganish.
2. O`quvchining funktsional va operatsional imkoniyatlarini kengaytirish, undagi kerakli bilim, ko`nikmalarni shakllantirish.
3. O`quvchining shaxs xususiyatlarini qayta qurish, birinchi navbatda o`z-o`ziga baho va motivatsiyasini o`zgartirish.

Mustahkamlovchi savollar

1. Nevrotik ob`ektiv va kognitiv xavotir haqida tushunsha bering.
2. Xavotir, xavf, ta`ziyq, emotsional holatlar farqi nimada?
3. Xavotirlanishni oldini olish va korrektsiya qilish bosqichlari?
4. Bolada xovatirlanishni keltirib chilaruvchi omillar?

Usinilgan a`debiyatlar

1. Nishanova Z.T. Xalilova N.I. Psixokorreksiya. T.: "Fan va texnologiyalar markazining bosmoxonasi". 2006.
2. Ya rabotayu psixologom...Опыт, размышления, советы/ Под ред. I.V.Dubrovinoi. – M.: TTs «Sfera», 1999.
3. Prakticheskaya psixologiya obrazovaniya: Uchebnik dlya studentov vysshix i srednix uchebnyx zavedeniy/Pod red. I.V.Dubrovinoi. – 2-e izdanie. – M.: TTs «Sfera», 1998
4. Ermolaeva M.V. Psixologiya razvivayushchey i korrektsionnoy raboty s doskol`nikami. –M.: Izdatel`stvo «Institut prakticheskoy psixologii»,1998.

Mavzu. Maktab yoshidagi o`quvchilarni korrektsiya qilish

Reja.

1. Diqqatni rivojlantirish usullari.
2. Xotirani rivojlantirish usullari
3. Fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish usullari

Tayanish tushincha: Diqqat jarayoni, unung fiziologik xususiyati, diqqatni rivojlantirish usullari, xotira jarayoni, unung fiziologik xususiyati, xotirani rivojlantirish usullar, fikrlash uni rivojlantirish usullari

Diqqatni rivojlantirish usullari.

Quyida diqqatni rivojlantirish usullari bilan tanishamiz. P.V Tszen va Yu.V. Paxomovlarning maktab sharoitida moslashtirilgan usullarini taklif etamiz.

1-mashq. «Kim chaqqon»`

1. O`quvchilarga so`zlarda ko`p uchraydigan bir xil unli xarflarni o`rganish buyuriladi. Bunda xatolari, qoldirilgan harflar hisoblanadi. Shu bilan birga ular rag`batlantiriladi.

2. Diqqatni ko`chirish qobiliyatini rivojlantirish uchun so`zdagi unli harflarning birini gorizontal, ikkinchisini vertikal holda ko`chirish buyuriladi. Asta-sekin mashqlar murakkablashadi. Maqsad-mashqlarni avtomat tarzda bajarish, berilgan vaqt 15 minutdan 30 minutgachadir.

2-mashq. «Kuzatuvchanlik»`

Bunda bola uydan maktabgacha bo`lgan yo`lni batafsil aytib berish so`raladi. O`smirlar esa yozib berishadi. Bunda ko`rish qobiliyati va diqqati rivojlanadi.

3-mashq. «Korrektura"'

Boshlovchi qog`ozga gaplarning joyini o`zgartirib yozadi. O`quvchi esa bir marta o`qiydi va xatolarni qizil qalamda to`g`irlaydi. So`ng keyingi o`quvchiga beriladi. U ham xatolarni to`g`irlaydi. Ular o`zaro taqqoslanadi.

4-mashq. «Barmoqlar»

O`quvchilar doira shaklida stullarga qulay o`tiradilar. Ular qo`llarini, barmoqlarini «zanjir» tarzida ushlaydilar. Bosh barmoq «bo`sh» qoladi. Asta-sekin bosh barmoq aylana boshlaydi. «To`xtang» komandasi bilan to`xtaladi. Bu mashq 5-15 daqiqa davom etadi. Undan keyingi qiyinchiliklar boladagi kamchiliklarni ko`rsatadi.

5-mashq. «Pashsha»

Doska olinib, 9 ta katak chiziladi va plastilin yopishtiriladi. Plastilin pashsha rolini o`ynaydi. Pasha o`ngga-chapga, tepaga-pastga buyruqlari bilan yuradi. O`quvchilar uni doskadan tashqariga chiqarmasliklari kerak. Bu o`yin orqali bolalarda doimiy diqqat rivojlantiriladi.

6-mashq. «Selektor»

Mashqda bir bola tanlanadi. Unga galma-galdan sonlar aytiladi. U bu sonlarni qaytarishi kerak. Hammasini qaytarib bo`lgach, gal ishtirokchiga o`tadi. Shu tarzda o`quvchilar ishtirok etadi.

7-mashq. «O`ta diqqatlilik»

Ishtirokchilar 2 xilga ajratiladi: G`Xalaqit beruvchilar va diqqatlilarG`. G`Diqqatlilarga turli xil narsalar beriladi va kimnidir o`xshatib berish so`raladiG`. G`Xalaqit beruvchilar esa ularning diqqatini boshqa narsalarga chalg`itishi kerakG`.

Xotirani rivojlantirish usullari

1-mashq. «Qiyinini eslab qol»

O`quvchi qiyin so`zlar yozilgan kartonni bolalarga ko`rsatadi. So`ng diktant tarzida yozdiradi. Hamma so`zlarni xatosiz yozgan o`quvchi yutadi.

2-mashq. «Adashib qolgan hikoyachi».

Doira shaklida o`tiriladi. Boshlovchi mavzu tanlaydi. Ketma-ket shu mavzu davom etib ketadi. Bunda mavzular turli xil bo`lishi mumkin. Hikoyani davom ettirish duch kelgan o`quvchiga berilishi mumkin. Shuning uchun ham uni diqqat bilan tinglash kerak. U ham hikoyaning mazmunini o`zgartirib yuborishi kerak.

3-mashq. «Assotsiatsiya»

Ishtirokchilar doira tarzida o`tiradilar. Boshlovchi duch kelgan ikkita so`zni aytadi. Bir o`quvchi shu ikki so`zni boshlash uchun misollar keltiradi, hamma galma-galdan so`zlarni bog`lab chiqadi. Boshlovchi hohlagan odamdan so`rashi mumkin.

4-mashq. «Domino»`

Buning uchun otkritkalar, rasmchalar yoki kesilgan kartochkalar kerak bo`ladi. Ishtirokchilar stol atrofida o`tiradilar. Ularga kartochkalar rasmi ko`rsatilmasdan tarqatiladi. 1- ishtirokchi rasmni ochadi va uni ta`riflaydi. U rasmga suyangan holda ertak, hikoya, latifa sifatida gapiradi. Keyingi ishtirokchi ham rasm ochadi va hikoyani davom ettirgan holda o`zinikini boshlab ketadi. O`yin aylana tarzida o`tadi. O`yin so`nggida boshlovchi hohlagan rasmni olib voqeani qayta so`rashi mumkin.

5-mashq. «Taxistaskop»`

Ishtirokchilar aylana bo`lib o`tiradilar. Birinchi aylana markazida o`quvchi turadi, chiroq o`chiriladi. Ular biror bir shaklga kirib oladilar. Chiroq ozgina vaqtdan keyin o`chiriladi. Ishtirokchilar joylarida o`tiradilar. Qolganlar esa ularni batafsil ochib berishga harakat qiladilar.

Qanchalik to`g`riligini bilish uchun o`quvchilar yana markazga kelib ko`rsatib beradilar va gumonlar bartaraf etiladi.

6-mashq. «Razvedkachi»

Ishtirokchilardan biri tanlanadi. Boshlovchi G`qotingG` deb buyuradi va hamma joyida qotadi. Hamma qotgan holatini eslab qolishga harakat qiladi. G`Razvedkachi esa hammani eslab qoladiG`. Shundan so`ng u tashqariga chiqadi va qolganlar o`z turishlarini o`zgartiradilar. Razvedkachi esa o`zgarishlarni topa olishi kerak.

Fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish usullari.

Fikrlash qobiliyati rivojlantiruvchi usul va metodlar ko`pligi sababli V.L.Marishukning G`Sportdagi psixodiagnostik metodikalarG` ni misol qilsak bo`ladi.

1 mashq. «Mantiqiylik»

Qatnashuvchilarga 2 xil bog`lanishlar bayon etilgan blankalar tarqatiladi. To`g`ri va noto`g`ri javoblar ichidan to`g`risining tagiga chizadi.

1. Barcha metallar tok o`tkazadi.

Simob – metall.

Simob tok o`tkazadi.

2. Barcha arablar qora.

Axmad xam qora.

Shunday ekan, Axmad-arab.

3. Ayrim kapiralistik davlatlar NATO ga a`zolari.

Yaponiya – kapitalistik davlat.

Shunday ekan, Yaponiya- NATO a`zosi.

4. Barcha qahramonlar Shuhrat ordeni bilan mukofotlangan.

Eshpo`latov Shuhrat ordeni bilan mukofotlangan.

Shunday ekan, Eshpo`latov Shuhrat ordeni qahramoni.

5. Navoiyning asarlarini bir kunda o`qib tugatib bo`lmaydi.

G`XamsaG` Navoiyning asari.

Shunday ekan, G`XamsaG`ni bir kunda o`qib tugatib bo`lmaydi.

6. O`g`rilar jinoiy javobgarlikka tortiladilar.

L. o`g`rilik qilmagan.

Shunday ekan, L. jinoiy javobgarlikka tortilmagan.

7. Universitetning barcha talabalariga mantiqni o`tishadi.

Xasanov mantiqni o`rganadi.

Shunday ekan, Xasanov-talaba.

8. O`ZMU ning ayrim talabalari – oldingi harbiylar.

Abdullaev - O`ZMU ning talabasi.

Shunday ekan, Abdullaev – oldingi harbiy.

9. Jizzaxdagi hamma fermer xo`jaliklari g`alla planini bajarishdi.

G`O`zbekistonG` fermer xo`jaligi Jizzaxga tegishli emas.

Shuning uchun G`O`zbekistonG` fermer xo`jaligi g`alla planini bajarmadi.

10. Ba`zi ishchilarning ikkinchi yo`nalishlari yurist.

Hakimov-yurist.

Shuning uchun Hakimov ishchi.

O`zbekistonning hamma fuqarolari mehnat qilish huquqiga ega.

Eshmatov - O`zbekiston fuqarosi.

Shuning uchun Eshmatov mehnat qilish huquqiga ega.

11. Hamma metallar yaltiroq.

Oltin-metall.

Shuning uchun oltin yaltiraydi.

12. Kongoda o`troq yashovchilar-negrar.

Muhammed-negr.

Shuning uchun Muhammed Kongoda yashaydi.

13. Leningrad universiteti talabalari jahon tarixini o`rganishadi.

D.jaxon tarixini o`rganadi.

Shunday ekan D.-Leningrad universitetining talabasi.

14. Qachon yomg`ir yog`sa uyning tomlari toza bo`ladi.

Hamma uy larning tomlari toza.

Chunki yomg`ir yog`di.

15. Ba`zi sportchilar professional bo`ladi.

Saidov sportchi.

Shuning uchun, Saidov professional.

16. Hamma 3-kurs talabalari 2-darajada normani bajardi.

V.2-darajada normani bajardi.

Chunki V.3-kurs talabasi.

17. Hamma partiya a`zolari urushga qarshi chiqadilar.

Asadov-urushga qarshi.

Chunki Asadov – partiya a`zosi.

18. Evropaning kapitalistik mamlakatlari umumiy bozor tarkibiga kiradi.

Avstriya-Evropadagi kapitalistik davlat.

Shuning uchun Avstriya umumiy bozorga kiradi.

19. Hamma 3 G`BG` sinf o`quvchilari – a`lochi.

Bekmurodov Sardor-a`lochi.

Chunki Sardor 3 G`BG` sinf o`quvchisi.

Bajarilgan mantiqiylik testi quyidagi jadval asosida baholanadi.

Ballarni baholash	9	8	7	6	5	4	3	2	1
To`g`ri javob miqdori	20	-	19	18	16-17	14-15	12-13	10-11	9

Topshiriqni o`qib berish kerak. Keyin bu topshiriqni o`ylab yozish uchun 12 sekund beriladi. M: Q1-to`g`ri.

Topshiriq shu ko`rsatkich bo`yicha baholanib 2-jadvalga joylashtiriladi.

Ballarni baholash	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1
To`g`ri javob miqdori	20	19	18	16-17	13-15	11-12	9	7-8	6	6

Tekshiruvchi topshiriqqa qarab yo`llanma beradi:

«Sizga 2 ta o`zaro bog`liq bo`lgan muhokama berilib, siz ulardan xulosa chiqarishingizga to`g`ri keladi».

M: O`zbekiston odamlari urushni hohlashmaydi.

Bizning mamlakatning kolxozchilari O`zbekiston odamlari. Shuning uchun O`zbekiston odamlari urush bo`lishini hohlamaydilar.

Agarda bunday xulosaga rozi bo`lsangiz unda Q1 noto`g`ri deb yozing. Qayta so`rash mumkin emas. O`ylashga 12 sekund.

Mustahkamlovchi savollar

1. Diqqat, xotira, fikrlash jarayonlari haqida tushunsha bering.
2. Diqqatni rivojlantiruvchi qanday usullar bor?
3. Xotirani rivojlantiruvchi usullar?
4. Fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish usullari?

Usinilgan a`debiyatlar

1. Abramova. G.S. "Prakticheskaya psixologiya". M.: -2001.
2. Adizova. T.M. "Psixokorreksiya" T.: "Iqtisod-moliya" 2006. (58b)

3. Malkina-Рых I.G. Spravochnik prakticheskogo psixologa. -M.: Izd-vo Eksmo,2004.
4. Ovcharova R.V. Prakticheskaya psixologiya v nachal`noy shkole. – M.: TTs «Sfera», 1998.
5. www.bilimdon.uz,

Mavzu. Maktab aqliy taraqqiyoti testi /matt/ bo`yicha korreksion dastur.

Reja

1. Tasavvurni rivojlantirish usullari

2. Autogen mashqlar

Tayanish tushincha: Xotira jaroyoni va fantaziya tushunchasi, tasavvur qilish qobiliyoti, tasavvurni rivojlantirish usullar: bo`lishi mumkin emas, shunaqa bo`lganda, nima bo`lardi, sehrli qalam va autogen mashqlar

Tasavvurni rivojlantirish usullari. 1 mashq. «Bo`lishi mumkin emas»

O`quvchilardan har biri g`aroyib narsani aytadi (hayvon, hodisa). o`quvchilardan qaysi biri 5 ta shunday hodisani o`ylab topsa va unga hech kim Bunaqasi ham bo`ladi deb aytmasa, u o`quvchi yutgan hisoblanadi.

2 mashq. «Shunaqa bo`lganda, nima bo`lardi»

O`quvchilardan kimdir eng fantastik hodisani gapirib beradi, boshqalar esa undan ham o`tadigan vaziyatni o`ylab topishi kerak:

Masalan: 1. Agar har odam tug`ilishi bilan boshqa odamning xayollarini o`qish xususiyatiga ega bo`lsa, erdagi hayot qanaqa o`zgaradi.

2. Agarda butun dunyoda tortishish kuchi yo`qolib, odamlar va narsalar o`z hajmini yo`qotsa, bunda nima bo`lardi.

3. Agarda hamma odamlar gapirish xususiyatini yo`qotsalar, bunda nima bo`lardi.

3 mashq. «Sehrli qalam».

Bu o`yin qatnashchilarini o`yin shartlari bilan tanishtirish uchun qalam va qog`oz kerak bo`ladi. O`yinchilar qalamni aniq bir masofada boshqarishadi (albatta boshlovchi yordamida). Qalam faqat 4 ta shartni bajarishi mumkin: Tepaga-pastga, chapga-o`ngga. Berilgan birinchi shartdan keyin qalam qag`ozda iz qoldiradi. Hamma shartlarni qalamni qog`ozdan uzmasdan chizish kerak, oqibatda sinq to`g`ri chiziq hosil bo`ladi. Qalam bilan chizilgan har bir kesmaning uzunligi bir xil bo`lishi kerak. O`yin davomida ishtirokchilar navbat bilan o`z shartlarini aytadilar. Ijrochilar o`yinning asosiy maqsadini tushunganlaridan so`ng, boshlovchilar

ularga xuddi shu narsani tasavvur qilib bajarishini aytadi. (qog`oz va qalamsiz) har bir ishtirokchi xayolidagi birorta figurani oq qog`ozda chizayotganligini tasavvur qiladi. Boshlovchi boshlanishiga oddiy figurani o`yinga kiritadi (masalan, kvadrat) topshiriqlar galma-gal beriladi. Agarda o`yin davomida ishtirokchilardan biri berilgan komandani eshitmay qolgan bo`lsa, yoki boshqa ishtirokchi xato qilgan bo`lsa To`xtang deb o`yinni to`ztatadi, bu buyruq berilishi bilan chizilgan hamma narsa o`chib ketadi. O`yinni to`xtatgan ishtirokchi uni boshidan boshlaydi va boshlovchi o`yinga yangi, murakkabroq figurani kiritadi.

4 mashq. «Termometr»

Ishtirokchilar 2 tadan bo`linadilar. Keyin ulardan bittasi ko`zini yumib chap yoki o`ng qo`lini isitishga harakat qiladi. Buning uchun u qo`lida qanaqadir issiq narsani ushlab turganini tasavvur qiladi. Bir qancha vaqt o`tgandan so`ng uning sherigi qo`lini ushlab, qay biri issiqligini aniqlaydi. Keyin ishtirokchilar almashadilar.

5 mashq. «Teskari hikoya».

Har bir ishtirokchiga kichkina hodisa uchun mavzu beriladi. M: teatr, do`kon va hokazo. Ishtirokchilar mavzuni teskarisiga hikoya qilishlari kerak bo`ladi. Unga tegishli bo`lgan hamma narsani teskarisiga aytib berish kerak, bu narsa kinolentani orqaga aylantirishga o`xshaydi.

6 mashq. «Mo`jizali texnika».

Boshlovchi ishtirokchilar bilan o`zlarini eng yangi texnikalar ko`rgazmasida deb tasavvur qilishlari kerak. Bu ko`rgazmada uy-ro`zg`or jihozlari qo`yilgan bo`ladi, ular seziladi, lekin ko`rinmaydi. Boshlovchi hammaning ko`zi oldida cho`ntaklarini qarab, u erdan gugurt cho`p qutisini topadi. Keyin uni qo`l harakatlari bilan ko`rgazmali ravishda ko`rinmas qutichani qo`lidan-qo`liga olib, uni ochib yopib ko`radi. Boshlovchi tasavvurdagi gugurtni yoqib uni ishtirokchilardan biriga uzatadi. Undan keyin esa boshlovchi ishtirokchilardan birini xuddi shunday tarzda ko`rinmas gugurtni yoqib ko`rsatishini aytadi. Sekin-sekin o`yinga boshqa ishtirokchilar ham qo`shiladi: biri aslida yo`q tugmani ko`ylakka tikadi, kimdir esa qalam ochishni ko`rsatadi, boshqalar esa ularni nimani ko`rsatayotganligini topishlari kerak.

7 mashq. «Orzu amalda»

Ishtirokchilar kreslolarda joylashadilar. Ulardan biri boshlovchining yoki yonida o`tirgan qo`shnisining buyrug`i asosida qanaqadir narsaga aylanib qolishini aytadi. U o`zini o`sha narsa deb bilishi kerak. O`sha narsa qanday yashaydi (bu tirik jon bo`lishi ham mumkin), uni nima o`rab turadi, u nimani sezadi, uning tashvishlari va qiziqishlari, uning oldingi va hozirgi holati, hayoti haqida aytadi. U tugatgandan keyin navbat boshqasiga beriladi. O`yinni iloji bo`lsa qorong`u xonada o`tkazish kerak. Shunda qatnashchilar o`zlarini erkinroq sezadilar.

8 mashq. «Guruhiy rasm»

Hamma ishtirokchilar aylanaga turadilar. Ulardan bittasi qo`lida oq qog`oz ushlaydi va xayolan chizilgan rasmni tasavvur qilishga harakat qiladi. U ko`rayotgan rasmni

tushuntirishni boshlaydi, boshqalar esa eshitayotgan narsani tasavvurida eslab qolib chizishga harakat qiladilar (xayolan). Keyin oq qog'oz keyingi ishtirokchiga beriladi va rasm (vara)q to'ldirilib, keyingi ishtirokchiga beriladi. Boshlovchi ularga bu o'zgarib borayotgan syujet emas, balki chizilayotgan rasm ekanligini eslatish kerak. O'yinni shu rasm to'liq tugallangan deb hisoblayotgan ishtirokchi tugatadi.

Autogen mashqlar

Bo'shashish malakasini egallashning eng samarali metodi-autogen mashqlardir. Autogen mashqlar asosiy metodikalarini shunday belgilash mumkin: tana mushaklarni butunlay bo'shashishini tez va chuqur chiqazishni bilish hamda qo'l-oyoqlarda issiqlikni sezish, periferik tomirlarga ixtiyoriy ta'sir yordamida, yurak faoliyati, ritmini ixtiyoriy boshqarish, nafas olish ritmini chuqurligiga ta'sir qilish, qorin sohasida issiqlikni chaqirish va sezish, peshona sohasi sovuq bo'lishi. O'qituvchilar o'zlarining psixologik holatlarini autogen mashqlar yordamida boshqarishga o'rgatish psixologning asosiy vazifasidir.

Shu maqsadda quyidagi axborot suhbatni ishlatish mumkin. Autogen mashqlar asosida o'z-o'ziga ishontirish yotadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, bo'shashganlik holatida eng yorqin tasavvurlarni chaqirish mumkin. Shuning uchun o'z-o'ziga ishontirish uchun eng yaxshi vaqt, tabiiy autogipnoz uchun kechki uyqudan so'ng va uxlashdan oddingi vaqt hisoblanadi. Agar ozgina fikr yuritsak, chap oyog'i bilan turdi degan iborani ma'nosiga tushunib etamiz. Uyg'ongan vaqtingizda juda yaxshi narsani tasavvur qilishga harakat qilib ko'ring. Ko'rasiz, sizning kayfiyatingiz odatdagidan yuqori darajada yaxshi bo'ladi. Ertalabki va kechqurungi autogen mashqlardan tashqari kuniga ikki-uch marotaba o'tkazish mumkin, sizning tartibingiz va hayot ritmingizga mos holda. YOdda tuting, samaradorlikka erishish uchun, o'zingizni qanday his qilishingizdan qat'iy nazar, har doim shug'ullanishingiz kerak.

Tabiiyki bo'shashgan holatda psixik relaksatsiyasiga o'rganiladi. Elka bilan yotgan holda, qo'llarni tirsakda engil bukish, kaftlar pastga qarab tana bo'ylab yotibdi, oyoq tovonlari 20-30 smga ajratilgan holat yumshoq divanda qo'l-oyoqlarni bo'shashtirib o'tirish, boshiga va tirsagiga yostiqchalar qo'yiladi. Ammo bunday sharoitlar sizning ixtiyoringizda doimo bo'lavermaydi va turli vaziyatlarda shug'ullanishning eng qulay holat bu aravalash holatidir. Buning uchun stulga to'g'ri, elkani tekislab o'tirish kerak, keyin esa hamma skelet mushaklarni bo'shashtirish kerak. Bosh ko'krakka egilgan, ko'zlar yumilgan, oyoqlar ozgina ochilgan va o'tmas burchak ostida bukilgan, qo'llar tizzada yotadi, bir-biriga tegmagan holda, tirsaklar birmuncha egilgan-mijozini kutib mizg'ib o'tiradigan aravakash uchun xarakterli holat.

Autogen mashqlarni egallashga uyqu va uyqusirashning boshqarilmas holatiga passiv kirishish halaqit beradi. Ortiqcha uyqusirashni haydash uchun, ikki-uch marotaba chuqur nafas olib, chiqarish kerak va qovoqlarni ko'tarmagan holda uch-to'rt marotaba ko'zlarni qattiq qisish kerak. Shu bilan uyqusirash ketayapti, tinchlanish hissi boshlanyapti va mashqlar davom etyapti

deb, o'zini ishontirish kerak. Autogan mashqlar bilan shug'ullanishda siz ortiqcha hech nima olmaysiz, faqat o'zingizda bo'lgan eng yaxshi va zarur hamma narsani rivojlantirasiz. Autogen mashqlarni nafaqat mustaqil psixologik metod sifatida, balki boshqa metodlar bilan sanatoriya-kurort yoki medikamentoz davolashlar bilan uyg'unlikda ham ishlatish mumkin. Individual hamda guruh bilan shug'ullanish mumkin. Autogen mashqlar ishlatish diapazoni juda keng. Autogen mashq charchashdan so'ng mehnat qobiliyatini tiklashda, emotsional holatni boshqarishda, irodani mustahkamlashda uyqusizlikka qarshi kurashishda qo'llaniladi. Bu metodni sportchilar doimiy asab-psixik zo'riqishda bo'ladigan boshqa kasb egalari muvaffaqiyatli ishlatadilar. Shunday qilib, siz mashg'ulotni boshlashga kirishgan bo'lsangiz yodda tuting, o'z kuchingizga bo'lgan ishonch sizning muvaffaqiyatingiz garovidir, natijada siz gumon va ikkilanishlarni engib o'tasiz hamda ko'rsatmalaringizni yaxshiroq bajarishga undaydigan ichki tayyorgarlikka ega bo'lasiz.

Eslatib o'tamiz, har bir mashqni bajarishga ikki hafta ajratiladi, bir sutkada uch martadan 5-10 daqiqa mobaynida mashq qilish zarur. Agar boshida sizda hech nima o'xshamasa, unda 15 daqiqasi yoki ko'proq shug'ullanish kerak.

Endi siz bevosita mashg'ulotga kirishishingiz mumkin. Birinchi navbatda qulay holatda joylashib oling va mashqqa taaluqli bo'lmagan boshqa fikr va his tuyg'ulardan xalos bo'ling. Buning uchun siz quyidagi formulalarni ishlatasiz;

- Men dam olishga tayyorlandim; Men tinchlanyapman;
- Hamma narsani esdan chiqarayapman;
- Ortiqcha tovushlar menga halaqit bermayapti;
- Hamma hayajonlanish, qo'rquv, xavotirlar ketayapti;
- Fikrlarim bir tekis; Men dam olayapman; Men judayam tinchlanganman.

Yodingizda bo'lsa chuqur dam olishga tana va qo'l-oyoqlardagi mushaklarni butunlash bo'shashishiga yordam beradi, ular biz tomondan og'irlik hissidek sub'ektiv baholanadi. Siz oz jismoniy mashqdan so'ng, yoki uzoq vaqt yayov yurgandan so'ng, dam olgandan so'ng go'yo o'z qo'llaringizda shunday og'irlik hissini sezgansiz. Ammo unda bu hissiyot beixtiyor edi, endi esa bunda ongli ravishda qaytish kerak. Birinchi navbatda siz o'ng qo'lingizni bo'shashtirishga o'rganishingiz kerak. (chapaqaylar chap qo'lini) Buning uchun quyidagi formula ishlatiladi:

- mening o'ng qo'lim og'ir.

Bu formulani xuddi ko'rgandek tasavvur qilish kerak. Mana qo'l mushaklari bo'shashayapti, barmoqlar, kaft, butun qo'l xuddi po'latday og'ir bo'lib qoladi. U bo'shashgan va kuchsiz yotibdi, xuddi shunday. Kuch yo'q, uni harakatlantirishni hohlamayman. O'ng qo'lingizni birinchi martadan so'ng refleks tarzda bo'shashishiga o'rganganingizdan so'ng, qolgan mushaklarimizni ham bo'shashtirishga harakat qiling. Odatda bu ancha oson kechadi.

- O`ng qo`lda og`irlikning yoqimli hissi paydo bo`lyapti;
- qo`llar og`irlashyapti;
- qo`llar ko`proq va ko`proq og`irlashyapti;
- qo`llar yoqimli og`irlashyapti;
- qo`llar bo`shashgan va og`ir;
- men juda tinchman;
- tinchlik organizmga dam beryapman;
- oyoqlar og`irlashyapti;
- o`ng oyoq og`irlashyapti;
- Chap oyoq og`irlashyapti;
- Oyoqlar og`irlikka to`layapti;
- Oyoqlar yoqimli og`irlashdi;
- Oyoq-qo`llar bo`shashgan va dam olyapti;
- Tana og`irlashyapti;
- hamma mushaklar bo`shashgan va dam olyapti;
- Butun tana yoqimli og`irlashyapti;
- Mashg`ulotdan keyin og`irlik hissi o`tib ketadi;
- Men umuman tinchman;

Mashg`ulotdan keyin, agar sizga bevosita aktiv faoliyatga kirishish kerak bo`lsa, autogen kirishishdan chiqishning maxsus vositasini ishlatish zarur. Buning uchun kirishish formulasiga teskari bo`lgan formula qo`llaniladi.

Masalan: Mening qo`llarim engil, harakatchan;

- qo`llarimda yoqimli kuch sezyapman;
- Chuqur tetik nafas olyapman;
- Ruhan tetiklik, engillik, qulaylikni his qilyapman;
- qo`llarimni tirsakda bukib zozyapman;

Shundan so`ng ko`zlaringizni ochasiz, turasiz va bir nechta harakatchan jismoniy mashqlarni bajarasiz. Agar autogen mashq uyqudan avval bajarilsa, buni qilishni keragi yo`q.

Har bir qilingan mashqdan keyin erishilgan hislaringizni tahlil qilib, kundalikka yozib qo`yishga harakat qiling. Har bir shug`ullanuvchida kundalik bo`lishi zarur. Kundalikka, bundan tashqari siz ishlatadigan formulalar yoziladi. Ular orasidan siz o`zingiz uchun eng ta`siri kuchlirog`ini olasiz, hamda o`tkazilgan mashg`ulotni bahosi yoziladi. Masalan:

«1» - bo`shashishga qobiliyati yo`q.

«2» - ahamiyatsiz bo`shashish.

«3» - o`rtacha bo`shashish.

«4» - kuchli bo`shashish.

«5» - to`la bo`shashish.

YOdda tuting, agar mashg`ulot jarayonida noxush his paydo bo`lsa, mashg`ulotni bo`lib psixolog bilan maslahatlashish kerak. Ikki haftadan so`ng, boshlang`ich autogen mashqlarni egallab olganingizdan so`ng, ikkinchi mashg`ulot formulalarini kiritish zarur. Ikkinchi mashg`ulot maqsadi - oldin o`z - o`zidan paydo bo`ladigan narsani oldindan ixtiyoriy ravishda

chaqirish. Ikkinchi mashgʻulotning asosiy formulasi: G`Mening o`ng qo`lim ko`proq va ko`proq isiyaptiG`. Yodda tutish zarur, bu mashgʻulotlarni egallashda passiv iroda kuchsiz diqqat e`tiborni to`plash ko`nikmasini bilish zarur. Issiqlik nafaqat yaxshi dam va asab sistemasini tinchlanishi ta`miyinlaydi: Issiqlikni chaqirishni bilish, og`riqni kamaytiradi, ovqatlanishni va bezovta qilayotgan organni ishini yaxshilaydi. Bunda quyidagi formulalarni ishlatish mumkin.

- O`ng qo`lda issiqlikning yoqimli hissi paydo bo`lyapti;
- Chap qo`lim ham isiy boshladi;
- qo`llar isiyapti;
- qo`llar ko`proq va ko`proq isiyapti;
- qo`lning qon tomirlari kengaygan;
- qo`llar bo`ylab yoqimli issiqlik qo`shilib kelyapti;
- qo`llardagi issiqlik ko`payapti;
- qo`llar yoqimli issidi;
- Men umuman tinchlanlim;
- oyoqlar isiyapti;
- o`ng oyog`im isiyapti;
- chap oyog`im isiyapti;
- oyoq tomirlari kengayapti;
- issiq qon oqimi oyoqlarga quyilyapti;
- oyoqlar ko`proq va yana ko`proq isiyapti;
- mening oyoqlarim yoqimli isidi;
- oyoq va qo`llar og`ir va issiq;
- tana bo`shashgan va butunlay dam olyapti;
- butun tana bo`ylab issiqlik quyilyapti;
- arterial bosim me`yorda;
- meni hech nima chalg`itmaydi;
- men dam olishga va tinchlikka kirib ketdim;
- men umuman tinchlanganman.

Ba`zida mashgʻulot tugaganidan so`ng shug`ullanuvchi qo`l va oyoqlarida achishish va qichishishni his etadi. Bu esa autogen kirishish holatidan noto`g`ri chiqish bilan bog`liq bo`ladi. Agar chiqish formulasi kerakli tartibda ishlatilsa, bu holat yo`qoladi.

Mashgʻulotlarni birinchi bosqichlarini yotgan holda o`tkazish yaxshiroq. Chap qo`llar ko`krak ustida yotadi. Birinchi ikkita mashgʻulotni bajargandan so`ng, chap qo`ldagi issiqlikka diqqat jalb qilinadi. (masalan, G`mening chap qo`lim issiq suvda yotibdiG`). Keyin sizning tasavvurlaringiz chap qo`ldagi bu issiqlik hissini ko`krak sohasiga tarqatadi. Bu esa yurakning kapilyar tomirlarini reflektor ravishda kengayishiga olib keladi, qo`shimcha qon quyilishining oldini oladi. Shu bilan birga o`z-o`zini ishontirishni quyidagi formulasini ishlatish mumkin.

- mening ko`kragim issiq;
- yuragim to`g`ri va kuchli uryapti;
- yuragim maromida uryapti;
- o`zimni engil va yaxshi his qilyapman;

Formulalarni tinch va bir me'yordagi nafas olish bilan mos holda besh-olti marotaba zarur. Bu mashg'ulotni egallash darajasini topshiriqdan avval va keyin pul'sni o'lchash bilan tekshirish mumkin. Emotsional kuchlanishdan keyin pul'sni qisqa vaqt ichida normaga keltirishni bilish, malakaning yuqori darajada rivojlanganini bildiradi.

Avvalgidek, nafas olish mashqlari formulasini organning ishiga diqqat e'tiborni jamlab olish kerak. Keyin bu mashqni asosiy formulasi bir necha bor qaytariladi.

- men engil va erkin nafas olayapman;

- nafas olishim tinch va bir me'yorda.

Agar engil jismoniy mashqlardan so'ng nafas olishni boshqarishga qobiliyatingiz bo'lsa, mashqlarni egallangan deb hisoblash mumkin.

Men - o'rab turgan olam qurboni emasman

Tashqi olamdagi barcha hodisalar mening ichki holatimdan qat'iy nazar u yoki bu bo'yoqni qabul qiladi. Men har doim o'zimga xos bo'lgan fikrlarni, sezgilarni, hislarni atrof olamda ko'rmoqchi bo'laman. Bugun men ko'rib turganlarimga o'z munosabatimni o'zgartirib, dunyoni boshqacha qurmoqchiman.

Qo'rquv hech qanday ko'rinishda oqlanmaydi

Mening fikrimni o'tmish yoki kelajak orzulari haqidagi qo'rquv band qilishi mumkin, lekin men faqat hozirda yashay olaman.

Har daqiqada hozirgi zamon haqiqidir va u barchasidan a'lo. Men uchun bundan yaxshi joy bo'lmaydi. Bugundan boshlab menga o'tmish va kelajak haqida qayg'uli fikrlar kelsa, men o'zimga eslataman: G'Men hozir shu erda yashayapman va men hech narsadan qo'rqmaymanG'.

Men osoyishtalikni tanlayman

Agar sizning tinchligingizga kimdir yoki nimadir xavf solayotgandek tuyulsa, har gal shunday deb takrorlang: Men sarosimalik va qo'rquv o'rniga sevgi va tinchlikni tanlayman.

Neyrolingvistik dasturlash yordamida o'qituvchining o'z psixik holatini boshqarishi

Hozirgi vaqtda psixik holatni neyrolingvistik dasturlash yordamida boshqarish keng tarqalgandir. Bu bo'lim G.D'yakonov tomonidan ishlab chiqilgan material asosida tayyorlangan.

O'qituvchi mehnatining farqli tomoni shundaki, o'qituvchi ko'chmaydigan mavsumiy ishchi dir. Bu o'xshashlik hammaga ma'lum dalilga asoslanadi, ya'ni o'qituvchining quvvati va ko'tarinki kayfiyati o'quv yili oxriga borib pasayadi. Psixologlarning tadqiqotlari ko'rsatishicha, o'qituvchining holati, psixik salomatligi resurslarining chegarasi bor, bir yil davomida sog'lom yashash uchun psixik quvvatidan oqilona foydalanishni va uni o'rnini qanday to'ldirishni, qayta tiklashni yaxshi bilishlari kerak. O'zini, o'zining ehtiyojlarini va uni qondirish yo'llarini yaxshi biladigan odam o'z kuchini kun davomida, haftaga, oy va yilga to'g'ri taqsimlab oladi.

Bunda dam olish va quvvatni qayta tiklashning eng yaxshi usuli bu bizning qiziqishlarimizdir (xobbi). Lekin ko'pgina qiziqishlarimiz va mashg'ulotlar alohida sharoitga, vaqtga yoki holatimizga bog'liq bo'ladi. Biroq dam olish va kuch to'plashning boshqa ko'pgina imkoniyatlari mavjuddir va quyida keltirilgan mashqlar yordam beradi.

1-mashq.

1. Bajarganda o'zingizni yaxshi his qiladigan 5-6 faoliyat turini yozing.

2. YOzilgan faoliyatlar yuzasidan quyidagi savollarga javob bering:

a) Ushbu faoliyat boshqalar bilan bajariladimi yoki yolg'izmi?

b) Bu faoliyat qaerda bajariladi? Qanday omillarga bog'liq? Ulardan qay biri bu faoliyatni bajarishga yordam beradi, qaysi biri halaqit beradi?

v) Bu faoliyat tashqi yoki ichki fokusga egami? (u tashqi hodisalarga nisbatan diqqatni talab qiladimi yoki ichki e'tibornimi).

g) U ko'proq vizual, audial yoki kinestetik sezgiga bog'liqmi? (tana, harakat, muskul zo'riqishi, nafas, yurak urishi).

d) Bu faoliyat biror-bir moddiy sharoitga bog'liqmi?

e) Sizni qaysi sezgi a'zolaringiz bu faoliyat davomida ko'proq dam oladi?

j) Sizga bu faoliyat bilan shug'ullanish uchun qanday hujjatlar va boshqa odamlar bilan aloqalar kerak?

3. Bu savollarga javob bergach, sizga rohat beruvchi faoliyatning muhim tarkibiy qismlarini toping. Ularni yozing, boshqa faoliyat turida rohat beruvchi komponentlar bilan solishtiring.

Ushbu mashqni bajarish natijasida sizning yoqtirgan mashg'ulotlaringizdan tashqari boshqalaridan ham rohatlanish mumkinligi ma'lum bo'ladi. Bundan ko'rinadiki, sizda kuchingizni qayta tiklashga imkoniyatlar va resurslar keragidan ortiqdir.

Surunkali stressning xilma-xil holatlari odamning psixik kuchini bo'laklab, quvvatini tortib oladi, ularning tirikligini va tabiiy paydo bo'lishini kamaytiradi. Endi esa ongning 2 ta muhim jarayoni va holati bilan tanishamiz, ular stressni boshqarish uchun zarur assotsiatsiya va dissotsiatsiya. Assotsiatsiya jarayoni ongning odamni o'ziga qaratilganligini anglatadi, ya'ni uning bog'liqligi, muttasilligi, o'z hissiyotlari va kechinmalari bilan o'rab olingandir. Dissotsiatsiya jarayoni esa inson psixikasining diqqati va faolligini tashqariga, faoliyatga yo'nalganligini bildiradi. Bu holat odam o'z his-tuyg'ularidan va kechinmalaridan ajralib qoladi, o'zini "unutib" qo'yadi. Assotsiatsiya holatida inson psixik jarayonlarini va jismoniy holatining to'liqligi va birligini his qiladi, dissotsiatsiya holatida esa bu aloqa ochilib yoki to'xtab qoladi.

Qoidaga muvofiq assotsiatsiyalashgan holat ijobiy emotsional kechinmalar bilan bog'liqdir, xavotir dissotsiatsiyaga keltiradi. Shuningdek, ixtiyorsiz, ixtiyoriy va majburiy assotsiatsiya va dissotsiatsiya shakllarini farqlash lozim.

O`qituvchining kasbiy faoliyati ko`pincha dissotsiatsion holatni talab qiladi, ya`ni o`quvchilarga bog`liq bo`lgan qarorlarni qabul qilishda o`zini unutgan holda dunyoni ularning ko`zi bilan ko`rish va his qilish kerak. Bunday holatdan so`ng kuch-quvvatni qayta tiklash uchun assotsiatsion holatga tushish kerak. Buning uchun bir nechta mashqlarni ko`rib chiqamiz.

2-mashq.

1. Bir necha kun davomida o`zingizga aniq bir vaqtni ajrating va bu mashqni 5-10 minut bajarin.

2. Kreslo yoki stulni ochiq eshik yoki deraza yoniga qo`ying, joylashib o`tiring, bir necha marotaba chuqur nafas oling, barcha muskularingizni bo`shashtiring.

3. Tashqi omillarning ta`sirini kamaytirish uchun ko`zlaringizni yuming va bu boshqa hislarni kuchayishiga yordam beradi. Barcha hid va tovushlarni sezgi organlaringiz orqali fil`trlamagan holda o`tkazing va bir vaqtning o`zida reallikda qoling (his qiling, o`ylang, nimadan siqilayotgan bo`lsangiz barchasini his qilib o`ylang).

4. Mashqdan so`ng holatingizni og`zaki yoki yozma ravishda ifodalang, miyangiz sur`atlar yaratganda va ularni nomlaganda siz diqqatingizni qanchalik jamlab oldingiz, ular qanday stimullar ekanligini aniqlang (buyumlar, sura`tlar, hidlar tovushlar).

5. O`zingizga hisobot berishga harakat qiling, bunda mantiqiy intenrpretatsiya qilmasdan, diqqatingizni yanada tashqi stimullarda jamlab olasizmi. Lekin bu darhol amalga oshmaydi, bunga 5-6 kunda so`ng erishish mumkin.

6. Mashq davomida holatingizni solishtiring (ahvolingiz yaxshilandimi, kayfiyatingiz o`zgardimi, xavotir paydo bo`ldimi yoki kamaydimi va h.k). Kayfiyatning har kuni "yaxshilanishi" shart emas, chunki maqsadga muvofiq ko`rsatma sezgi jarayonlarining psixofizik va shaxsiy assatsiatsiyalanish rivojini uzoqlashtiradi.

7. Ko`pchilikda assotsiatsion holatni his qilish va ko`rish darhol bilan boshlanmaydi, avvalo assotsiatsion holat dissatsiatsion holat bilan almashinib turishi mumkin. Biroq assotsiatsion holat sekin-asta dissatsiatsion holatni siqib chiqarishi va dominantlik qilishi kerak.

8. Bu mashqni bir necha kun bajargach, siz normal holatda sizni qamrab oluvchi hislarni boshdan kechirishni va obrazlarni anglash malakasiga ega bo`lasiz. Bu orqali siz o`zingizda ijobiy assotsiatsion holat hissiy obrazini yaratasiz. Assotsiatsion holat foniga tayangan holda, siz qo`rqish holati va ba`zi surunkali stresslarni engish usullariga ega bo`lasiz.

3- mashq.

1. Bu mashqni bajarish uchun o`zingizni qulay his qiladigan yordamchi taklif qiling. (do`stingiz, turmush o`rtog`ingiz).

2. Undan masaliqlarni siz bilmaydigan tarzda tayyorlashni so`rang. Do`stingizdan taomlarni ta`bga ko`ra tanlovini, hidlarini, temperaturasini, shaklini, miqdorini, tarkibini kengaytirishni so`rang.

3. So`ngra siz ko`zlarinigizni yumasiz va sizning yordamchingiz hohlagan usullari bilan tayyorlangan taomlarini sizga taqdim etadi (hidlatadi, ta`tib ko`rishga beradi). Bularning barchasini so`zsis noverbal tarzda amalga oshiriladi. Siz bunda hohlagan tovushni chiqarishingiz mumkin, lekin bir og`iz ham gapirmaysizyo

4. Bu mashq sherigiga hurmat bilan bajariladi, agar qatnashchilar boshqa kunlari rollarini almashtirsalar, bir-birlariga bo`lgan tuyg`ularini namoyon etish yoki munosabatlarning xilma-xilligiga va boyitish imkoniyatiga ega bo`ladilar.

5. Bu mashqning maqsadi-qabul qilinayotgan stimullarni va qo`zg`atuvchilarga diqqatni jamlashni o`rganishdir. Ya`ni taomlarni nimadan tarkib topganini o`ylab topish zaruriyatidan xalos qiladi. O`zingizni kechinmalarinigizga keng yo`l berishingiz kerak, bunda masalliqlarda va o`zingizni hissiyotlarinigiz va holatingizda nimadir yangilik his qilasiz. Ta`m sezgilariga butunlay g`arq bo`la olmasliginigiz mumkin, lekin ta`tib ko`rayotganinigizni fikran nomlayvering.

4-mashq.

1. Do`stingizdan sizni “ko`p” sayrga olib borishini so`rang, u sizning kinestetik va audial imkoniyatlarinigizdan foydalangan holda turli xil narsa va buyumlarni shaklini, o`lchamini, tarkibini, haroratini his qilishga o`rgatishi lozim.

2. Agar siz miyaning ratsional-verbal faoliyatini pasaytirish yoki to`xtatishni hohlasangiz faoliyatingiz davomida sonlarni to`g`ri yoki teskari tartibda sanab turish mumkin.

Pedagogik jarayon davomida o`qituvchi har xil muammolarga duch keladi, aybdorlik hissi qiynaydi, emotsional-psixik zo`riqish oshib boradi. Bunday kunlarda dissotsiatsiyalash texnikasini qo`llash foydalidir. Bu mashqni bajarish uchun biror kim ushbu qo`llanmani sekin o`qib berish yoki magnitafonga yozib olib mashqlarni individual o`tkazib borish kerak, agar psixolog yoki psixoterapevt rahbarligida o`tkazilsa, yanada maqsadga muvofiq bo`ladi.

5-mashq.

1. Joylashib o`tirib oling va 2-3 marta chuqur nafas oling. Ko`zlarinigizga osoyishta atrofingizni o`rab turgan buyumlarni qarab chiqish yoki sekin-asta yumilish imkonini bering. Endi esa o`ylab ko`ring, boshqa joyga o`tirishni hohlarmidingiz? Bu joy sizdan chapdami, o`ngdami, qarshingizdami yoki ortingizdami? U o`tirgan joyingizdan pastda yoki balanda bo`ladimi?

Agar sizda yangi joy tuyg`usi yoki unga tomon harakat hissi paydo bo`lsa boshingizni bir oz ko`taring. Fikran yangi joyga ko`chib o`ting, bu joydagi holatingizni maksimal darajada his qiling, siz qaerdasiz, tanangiz qaerda?

Endi esa o`zingizni yangi joyda tasavvur qilib, boshingizni bir oz ko`taring, sekin ko`zlarinigizni oching va his qiling, sizni o`rab turgan buyum va qo`zg`aluvchilar qanchalik haqiqiy. Yangi hislarni yo`qotmagan holda uyqudan uyg`ongan mushukdek kirishing. Agar siz

buni uddalay olgan bo'lsangiz aniqrog'i bundan oldin fikran amalga oshirilgan dissotsiatsiyadan keyingi xayoliy assotsiatsiyani reassotsiatsiyani amalga oshirdingiz.

2. Reassotsiatsiya hissini tezlatish, mustahkamlash va kuchaytirish uchun boshingizni ya'ni o'zingiz qarab turgan yangi joyingiz va jismoniy tanangiz o'rtasidagi masofani ko'rish va his qilish uchun bir oz ko'taring. Bu sizga o'zingiz haqingizda uchinchi shaxs sifatida shunday deb aytishingizga yordam berishi kerak: masalan, xonaning oxirida, divanda, derazadan uch metr uzoqda o'tiribdi.

Shundan so'ng, siz o'ylashingiz va o'zingiz haqingizda aytishingiz mumkin (Yangi joyda o'tirgan holda), (Men deraza oldidaman, mana stolning cheti dumaloq, lomka stol ustida va h.k).

3. Endi esa dissatsiatsion holatdan o'zingizni jismoniy tanangizga qarashga harakat qiling va xonada ko'proq ob'ektlarni ko'rish uchun obrazni kengaytiring. Har safar mashq bajarayotib, yaqqol ko'rishga erishishga harakat qiling.

4. Endi quyidagi so'zlar bilan audial-tovushli komponentlar qo'shing. Men yangi holatimdan o'zim eshita oladigan tovushlar qa'bul qilyapman. Bu bilan reassotsiatsiyani chuqurlashtirmoqdaman.

5. Bu malakani o'zlashtirgach, mashqni ko'zni yumgan holda bajaring. Keyin mashqni harakat bilan va nihoyat suhbatlashib (avval o'zingiz bilan, so'ngra sherigingiz bilan) bajaring.

Dissotsiatsiyani yuqori darajada egallash sizga undan ko'p holatlarda foydalanish imkonini beradi, sizni ruhiy muvozanatingizni buzuvchi stress va emotsional zo'riqish holatidan qutqaradi.

Shuni aytish mumkinki, dissotsiatsiyada odam o'zidan chiqib ketadi, assotsiatsiya esa uni o'ziga kelishiga yordam beradi.

Hayotda yoqimli, omadli, bizni quvontiruvchi voqealardan tashqari, shunaqasi ham bo'ladiki, biz omadsizlikka uchraymiz, kasbiy yoki insoniy xatoliklar sodir etamiz. Mana shu omadsizlik va xatoliklar ko'pincha bizni qaytib bezovta qiladi, qiynaydi, to'g'riroq, adolatliroq, omadliroq echimlarni topishga undaydi. Bu degani biz unday omadsiz epizodlarda o'z xulqimizni ko'rib chiqishga intilamiz, bunday paytdagi psixologik strategiya va texnikasini ko'rib chiqamiz.

Emotsional ahamiyatli va stressli holatlar ezib qoluvchi ongimizni, har bir kadr bir-biridan oz bo'lsada farq qiluvchi kinolentaga taqqoslash mumkin. Xavotirli epizodni eslashda aynan qaysi kadr ongga birinchi bo'lib suzib chiqishi muhim. Aksariyat odamlar xavotirli voqealar cho'qqisi (kul'minatsiya) bayon etilgan kadrni aytishadi.

6- mashq.

1. Avvalo, odatda siz qanday uyushuvchansiz, assotsiatsiyaga beriluvchansiz, assotsiatsiya holatini qanday omillar ko'paytiradi va kamaytiradi. Uy sharoitida qaerda

o`zingizni nisbiy holatda ko`proq yaxshi his qilasizW Siz tasvirlab bergan hamma narsani sizning uy sharoitidagi kasbiy usul va uslubingiz deyish mumkin.

2. Siz kasbiy holatdan shaxsiy holatga qanday o`tishingizni keyin almashtirish, kasbiy materiallar joyi va uyingizdagi ahamiyatli joy va buyumlar bilan bog`liq holda gapirib tasvirlab bering.

3. Agar siz uyda ish bilan shug`ullansangiz, unda bu mashg`ulotlar joyi qanchagacha saqlanadi

4. Sizning uydagi hordiq va uy yumushlaringiz o`rni kasbiy faoliyatingizga mos tushadimiW

5. O`zingiz uchun eng xavotirli joyni aniqlashga harakat qiling, agar siz xavotirni sezsangiz, yaxshisi aynan shu maxsus belgilangan joyda fikrlash va his qilish bilan vaqtni o`tkazish kerak. Agar siz shuni odat qilsangiz, bir qancha vaqt o`tgach xavotirli joyga xavotir berib, siz xavotirlanish darajasini engilroq va tezroq o`tkazasiz.

Ongni o`zgartirish texnikasining yana boshqa metodlari ham bo`lib, ular xavotir his qilganingizda energiyangizni saqlashga yordam beradi. Mashqlardan birini ko`rib chiqamiz.

Mustahkamlovchi savollar

1. Xotira jaroyoni va fantaziya tushunchasi haqida tushinsha bering.
2. Tasavvurni rivojlantiruvch qanday usullar bor?
3. Autogen mashqlar qanday o`tkaziladi?
4. Maktab aqliy taraqqiyoti testi haqida tushinsha bering.

Usinilg`an a`debiyatlar

1. Nishanova Z.T. Xalilova N.I. Psixokorreksiya. T.: "Fan va texnologiyalar markazining bosmoxonasi". 2006.
2. Ya rabotayu psixologom...Опыт, размышлениа, советы/ Pod red. I.V.Dubrovinoу. – M.: TTs «Sfera», 1999.
3. Prakticheskaya psixologiya obrazovaniya: Uchebnik dlya studentov vыsshiх i srednix uchebnyх zavedeniy/Pod red. I.V.Dubrovinoу. – 2-e izdanie. – M.: TTs «Sfera», 1998
4. Ermolaeva M.V. Psixologiya razvivayuyщey i korrektsionnoy raboty s doshkol`nikami. –M.: Izdatel`stvo «Institut prakticheskoy psixologii»,1998.

Mavzu. Neyrolingvistik dasturlash yordamida uqituvshining uz psixik holatini boshqarish.

Reja

1. Maktab o`quvchilarini reabilitatsiya qilish maqsadida musiqa vositalaridan foydalanish.
2. Psixolog ishida rangdan foydalanish

Tayanish tushincha: Neyrolingvistika, o`quvchilarini reabilitatsiya qilish, musiqa terapiya, musiqani eshitish qoidalari, shaxs psixologiyasiga ranglarning ta`siri, autogen trenirovka mashg`ulotlar.

Har qanday faoliyatda shuningdek o`quvda ham ritmik shaklni qabul qilish tendentsiyasi mavjud. Musiqa aynan shunday qo`zg`atuvchi hisoblanadi. Musiqa insonni bezovtalovchi fikrlardan chalg`ituvchi vosita sifatida, go`yoki tinchlantiruvchi vosita va davo`lash sifatida chiqadi. O`sha charchoqqa qarshi musiqa katta ahamiyatli rol o`ynaydi. Musiqa ish boshlashdan oldin aniq bir ritm, tanaffus vaqtida esa chuqur orom holatiga moslashtiradi.

Olimlar tomonidan o`tkazilgan kuzatuvlarni turli musiqiy tayyorgarlik darajasidagi odamlar ustidan kuzatuv bo`lib, faqat yaxshilanish bo`lgan. Klassik va xalq kuylarigina kuchli fiziologik ta`sir etar ekan, shuning uchun da`volashning yordamchi vositasi sifatida olganda alohida insonlarning mos (xoslilik) didlarini hisobga oltsh kerak. Mehnatda ishlab chiqarish unumdorligini oshirish uchun qilinadigan musiqa ijobiy emotsional asosli ta`siri, muhim va yuqori mehnat ritmini ushlab turadi. Musiqiy asar kutilmagan estetik hislarini, tuyg`ularni olib kelishi mumkin. Albatta, ko`rilgan effektdan tashqari madaniy qarash, qabul qilish him sezilarli (ob`ektiv) ahamiyatga egadir.

Mehnat faoliyati jarayonida musiqa insonga ta`siri asab tizimi va u bilan muskulaguriya “ritmni o`zlashtirish” xususiyatiga ega.

Mehnat faoliyatida musiqa ta`sirini A.Uxtomskiyning izlanishlaridan, ta`limotidan o`rganish mumkin. Inson alohida organik ritmga doimo mosdir. Motor-vistseral refleks maxsus nerv mexanizmi bilan muvofiq boshqarilib, harakat qilish va ichki organlar ritmi orasida belgilangan aniq bog`liqlik bor. Marsh ritmi jangchilarni uzoq safarga kuzatib, odatdagidan ozgina sekinroq inson yuragidan sokin ish ritmiga mos bo`lib, bunday musiqadan ular kuchli charchashni his etmasdan uzoq vaqt yurishi mumkin. Marsh ritmi 2/4, 4/4 tetiklashtiruvchi ta`sir etadi. Tadqiqotlardan ma`lum bo`lishicha, val`s $\frac{3}{4}$ tinchlantiruvchi ta`sirga ega. Tinchlantiruvchi musiqa asboblaridan organ eng etakchi o`rinda ta`sir kuchiga ega. Musiqa asariga kuchli emotsional ta`sirchanlikni o`rtacha madaniyatli odam ko`rsatar ekan. Insonlar hatto kuchli musiqa asarlarini qabul qilishga etarli tayyorlanganlar.

Bu bilan birga musiqa boshlanishida temp baland darajada bo`lishi mumkin, bu esa o`quv faoliyat ritmiga kirishga yordam beradi. Ishga yuqori layoqatli davrda baland musiqaga nisbatan sekin bilan almashinadi. O`quv davrining oxiriga kelib, ya`ni charchoqlar yig`ilgan paytda musiqa kuch beradigan bo`lishi kerak. Kechki paytga kelib tanaffusda musiqaning eshtilishi sho`x, kuch beradigan bo`lishi kerak. Musiqa charchoqning rivojlanishini oldini oldai va o`quv faoliyatining ishlab chiqarish va samaradorligini o`shishiga olib keladi.

Haftaning boshida (dushanba, seshanba) musiqa dam olish kunlariga qaraganda ancha balandroq eshtilishi lozimligini inobatga olish kerak. Musiqa balandligi bo`yicha faqat ma`lum xonadagi oddiy shovqindan 3-4 detsibelga oshishi lozim.

Istalgan tashkilotda qo`llaniladigan dasturni I.A. Gol`dvard (1988) ishlab chiqaradi. Birinchi musiqaviy dastur 20-30 daqiqa davom etadi va tezroq zarur ish ritmiga kirishga yordam berishga qaratilgan. U hayotga zavq bag`ishlaydigan qo`shiqlardan iborat-o`quv boshlanishi haqida doim qandaydir signal ogohlantirishi mumkin.

O`spirinlar va yoshlar musiqaviy dasturlarga tezroq o`rganishadi. Musiqa ular uchun bilim olishida va dinamik stereotipni ushlashda, asosan aniq ritmik faoliyatda (fizkul`tura) samarali vositalardan biri bo`lib hisoblanadi.

Musiqa o`qishda va ishda hamda dam olish davrida tinchlantirishi va aktivlashtirishi zavq berishi va quvontirishi mumkin. U katta psixofiziologik ta`sirli kuchga ega bo`lib, ishlab chiqarish sharoitida bizga tinchlik va harakat, engillik va og`irlik berishi, u yoki bu emotsional taassurotni uyg`otishi mumkin.

Tekst bilan bo`lgan musiqaviy material berilishida diqqat, e`tiborni chalg`itishi mumkinligini inobatga olmoq kerak, shu sababli material tekst bilan bo`lgani, boshqa notanish tilda bo`lgani ma`quldir.

Musiqa o`zining ritmik qurilishi bilan insonning tanasini aktiv harakatlanishini to`g`rilash xususiyatlari, da`volanish, ritmika va fizkul`turaning har xil turlarida uni yordamchi qismga aylantiradi.

Insonni u yoki bu emotsional holatdan chiqarish uchun unga avvalom bor musiqani tanglatish kerak, ya`ni uning kayfiyatiga muvofiq keluvchi, so`ng hohishdagi o`zgarishga muvofiq keluvchi musiqaga sekin-asta almashtirish lozim.

Tajribalarga asoslanib, yanada kuchli va samarali bo`lib bir xil o`zicha xususiyatli musiqa hisoblanadi.

Ko`pgina tadqiqotlar shuni ma`lum qilmoqdaki, da`volanuvchining psixik holatini aniq yaxshilanishini bilish uchun yo`naltirilgan musiqani 8-10 ta seanslarda eshittirish etarlidir.

Birinchi navbatda og`ir ritmdagi musiqa bo`lgan musiqiy kompozitsiyalar tanlanadi. Har bir seansda 1 chi bo`lib, tinglovchining hozirgi holatiga qandaydir darajada mos keladigan musiqa qo`yilgan.

Masalan, agar insonni melanxoliya, qo`rquv, bezovtalanish qiynayotgan bo`lsa, u holda unga birinchi navbatda bezovta qilayotgan yoki xayolan qiyinchiliklarini tushunayotgan va ovutayotgan ovoz kabi achinarli musiqa eshitiladi. Keyingi qo`shiq esa birinchi qo`shiqni neytrallashtira oladigan bo`lishi kerak. Bunday holatda bu yorug` engil musiqa bo`lib, umid tug`diradi va tinchlantiradi. Uchinchi musiqa berilgan kompleksni tamomlovchi bo`lib, tinglovchining psixik holatini tuzatish uchun zarur kayfiyatni tug`dirishga ega katta emotsional ta`sir ko`rsata oladigan xususiyatlari bilan tanlanadi. Qoida bo`yicha bu dinamik qo`shiq, ya`ni mardlik, bardam-ruhiyat qo`sha oladigandir. Xonadagi tinglovchilarning kayfiyatlarini modellashtirish uchun quyidagi musiqalarni tavsiya qilish mumkin.

- «Ertalab» Griga, «Polonez» (charchagan va nerv buzilgan paytda).
- «Xursandchilikka» Betxoven «Ave Mariya» Shubert (melanxoliya kayfiyatida)
- Vagnerning «Piligrimmlar xori», «Sentimental val`s» Chaykovskiy (jahl yomon chiqqan paytda).
- «Yil fasllari» Chaykovskiy, «oy nuri» Debyussi, «orzular» Shuman (e`tibor pasaygan paytda)

Bo`shashtirish ta`sirini ko`rsata oladigan klassik musiqalar quyidagilar:

«Barkarola» Chaykovskiy, «Pastoral`» Bize, Sonata do major (3 qism) Leklen, «Oqqush» Sen-Sansa «Sentimental val`s» Chaykovskiy. Bundan tashqari yanada keng auditoriya uchun mashhur qo`shiqlarni qo`llash mumkin: Shostakovchnikning «Ovoz» kinofil`midan romans, «Qadimiy qo`shiqcha» Bize «Sevgi tarixi» Leya, «Kecha» Lennon, «Elegiya» Fore va boshqalar.

Autogen trenirovka mashg`ulotlari uchun tinchlantirish xususiyatlari kuchli bo`lgan musiqa tanlanadi. Misol uchun quyidagi jadvaldagilar ko`rsatilgan.

1 Tinchlantiruvchi variant.

Q	Mashg`ulot	Musiqiy Fon	Vaqt
1	Kirish qismi. Dam olish holatiga keltirish	Bax Q 1	2 minut
2	Mimik muskullarni bo`shashtirish	Bax Q 8	1 min 30 s
3	Qo`llarni bo`shashtirish.	Bax xor	3 min 30 c
4	Tanani bo`shashtirish	Shopen Q 4	2 min 5c
5	Oyoqlarni bo`shashtirish	Shopen Q 13	4 min 35 c
6	Havo olish ritmini to`g`rilash	Shopen Q 15	1 min 10 c
7	Yurak qisqartirish ritmini to`g`rilash	Shopen Q 15	1 min 10 c
8	Bo`shash holatidan chiqish	«Musiqa» Glyuk	4 min 5 c
9	Umumiy aktivizatsiya	Shopen Q 17	

Bu metodika M.K.Akimova, E.M.Borisova, V.T.Kozlova, G.P.Loginova tomonidan ishlab chiqilgan bo`lib, o`smirlarning intellektual darajasini aniqlashga mo`ljallangan.

Mustahkamlovchi savollar

1. Neyrolingvistik dastur haqida tushuncha berin'
2. Musiqa terapiya, musiqani eshitish qoidalariga nimalar beradi?
3. shaxs psixologiyasiga ranglarning qanday ta'siri bor?
4. Autogen trenirovka mashg'ulotlari haqida tushuncha berin'.

Usinilgan a'debiyatlar

1. Abramova. G.S. "Prakticheskaya psixologiya". M.: -2001.
2. Adizova.T.M. "Psixokorreksiya" T.: "Iqtisod-moliya" 2006. (58b)
3. Malkina-Рых I.G. Spravochnik prakticheskogo psixologa. -M.: Izd-vo Eksmo,2004.
4. Ovcharova R.V. Prakticheskaya psixologiya v nachal'noy shkole. – M.: TTs «Sfera», 1998.
5. www.bilimdon.uz
6. www.de.uz