

## UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING TAFAKKURINI YUKSALTIRADIGAN O'TKAZILADIGAN PSIXOLOGIK MASHQ VA TRENINGLAR

**Umirov Almardon Olmamatovich**

Surxondaryo viloyati Uzun tumanidagi

41-maktabning psixologi

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada umumta'lim psixologlari tomonidan o'quvchilar bilan o'tkaziladigan psixologik mashq va treninglar haqida fikr yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** Psixologik, guruh, o'quvchi, davra, o'yin, suhbat, maktab, erkinlik, munosabat.

Treningning asosiy maqsadi – shaxsni psixologik ozod qilish, bunda tabiiy erkinlikni his etishni, o'z guruhida va undan tashqarida o'zaro munosabat va aloqa o'rnata olishdan iborat. Har qanday psixologik treninglarni tashkil etish quyidagi bosqichlardan tashkil topadi:

1. Guruhni tashkil etish yoki yig'ish bosqichi.
2. Boshlang'ich bosqich.
3. Ishni olib borish bosqichi.
4. Yakunlash bosqichi.

Eng muhimi guruhni tashkil etish bosqichi bo'lib, bunda quyidagi jihatlarga e'tibor berish kerak:

- Har qanday treningda (faqat nogironlar bilan o'tkaziladigan maxsus treninglarni hisobga olmaganda) tashqi jismoniy defektga ega bo'lgan yoki psixik holatida buzilishlar bo'lgan kishilar ishtirok etmasligi lozim. Negaki, bunday holatlarda aynan

ana shunday kamchilika ega bo‘lganlarda aks ta’sir bo‘lishi ehtimoli kuchliroqligi har qanday mutaxassis uchun tashunarli bo‘lsa kerak;

- guruh a’zolarining soni 8 tadan 12 tagacha bo‘lgani ma’qul;
- ishtirokchilarning yoshi iloji boricha taxminan teng bo‘lishi, ya’ni ular orasidagi farq 4-5 yoshni tashkil etishi mumkin;
- ishtirokchilar orasida ayol va erkaklar soni imkoni boricha teng bo‘lishi kerak.

Bundan tashqari yana quyidagilarga ham e’tibor berish lozim bo‘ladi:

Treningda muammosi bir xil bo‘lgan odamlarni to‘plash kerak. Trening ishtirokchilari iloji boricha bir-biriga notanish bo‘lishlari lozim. Trening o‘tkaziladigan xona albatta izolyatsiyalangan bo‘lishi shart, ya’ni hech kim ularni bezovta qilishi mumkin emas va ular ham boshqalarga xalaqit bermasliklari kerak.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqqan holda umumta’lim muassasalari o‘quvchilari bilan amalga oshirilishi mumkin bo‘lgan psixologik mashq va treninglarni ko‘rib chiqamiz.

“Intervyu” – mazkur trening o‘quvchilar bir-biri bilan tanishishi va boshqalarni eshitishga o‘rgatadi. Guruhlarni juftlarga bo‘lish kerak. Har bir bola yonida o‘tirgan o‘rtog‘iga o‘zi haqida gapirib beradi. Gapirayotgan odamning gapini bo‘lmasdan uning hikoyasini diqqat bilan eshitish kerak. Hikoya 5 daqiqadan oshmasligi lozim. Psixolog vaqtni nazorat qiladi. Barcha diqqat bilan eshitishni o‘rganganidan keyin guruh birga yig‘iladi. Har bir bola o‘zining hamrohini tanishtiradi, eslab qolganlarni aytib beradi.

“Men bu ....” (30 daqiqa) – bu o‘yin bolalar o‘rtasida ishonchli muhit paydo bo‘lgandan keyin o‘tkaziladi. Bu treningni o‘tkazishdan ko‘zlangan asosiy maqsad shuki, bolalar bir-birlarini yaqindan taniydilar, o‘zlari haqida gapirib berishlari uchun yordam beriladi. Hamma bolalarga qog‘oz va ruchka tarqatiladi. Har bir bola 5 daqiqa davomida o‘zini ta’riflovchi 10 ta so‘z yoki jumla yozadi. O‘zining tavsifini har bir bola qog‘ozga yozib, ko‘kragiga qadab oladi. Ma’lum vaqt o‘tib, bolalar ayvonchada aylanib, bir-birlari haqidagi tavsiflarni o‘qiy boshlaydi. Hamma o‘qib bo‘lgandan keyin, davra qurib o‘tiradilar, kim nimani eslab qolsa, hayratga solgan, kuldirdigan bo‘lsa shularni muhokama qiladi.

“Koptok” (5 daqiqa) – bolalar ismini eslab qolish va guruhdagi bezovtalikni tarqatish maqsadida mazkur trening o‘tkaziladi. Mazkur treningda asosiy material sifatida koptokdan foydalaniladi. Hamma bolalar davra qurib o‘tiradilar. Psixolog biror bolaga koptok otadi, bunda u o‘zini va koptokni otgan bolaning ismini aytadi. O‘yin ishtirokchilari bir-birlarining ismlarini qayta-qayta so‘rab eslab qolgunlaricha va koptokni tez-tez oshirgunlaricha davom etadi.

“Men o‘zimni yaxshi ko‘raman, chunki men ....” – mazkur treningdan ko‘zlangan maqsad, o‘quvchilarning o‘zini – o‘zi ijobiy baholashni shakllantirish. Hamma doira shaklida o‘tirib, o‘zining eng ijobiy xislatlarini aytadi. Sarflanadigan vaqt 20 daqiqani tashkil etadi. “O‘ziga o‘zi xat yozish” – o‘quvchilarning o‘zlariga adekvat ya’ni to‘g‘ri munosabatni shakllantirish. Ishtirokchi o‘ziga o‘zi xat yozadi. Unda o‘zidagi mavjud ijobiy munosabatlar bitilgan bo‘ladi. Har bir xat o‘qib eshittiriladi va muhokama qilinadi. Sarflanadigan vaqt 40 daqiqa.

“Avtobusda” – o‘quvchilarda muomala madaniyatini shakllantirish, shaxslararo munosabatlarni ijobiy rivojlantirish. Ishtirokchilardan biri avtobusdagi bezori rolini o‘ynaydi, qolganlar esa yo‘lovchilar. Bezori avtobusdagi ikkita o‘rindiqni egallab olib, biriga o‘zi o‘tiribdi, biriga esa magnitofonni qo‘ygan. U hech kimga joy bermochi emas. Yo‘lovchilardan har biri bezori bilan til topishib uning yoniga o‘tirishga harakat qilib ko‘rishi kerak. Shart shuki – maqsadga janjalsiz erishish lozim.

Yuqoridagi ko‘rib o‘tgan treninglarimizni umumtali maktablaridagi amaliyotchi psixologlar, sinf rahbarlari tomonidan o‘rinli foydalanilsa, o‘quvchilarning qobiliyatlari rivojlanishida, iqtidorlarini o‘z vaqtida namoyon etishlarida o‘z samarasini beradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI: (REFERENCES)**

1. F.A.Akramova, N.A.Israilova, T.L.Xurvaliyeva. Ijtimoiy – psixologik trening va mashqlar to‘plami. Toshkent 2014.
2. V.M.Karimova. Psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – T.: 2002. 3. M.G.Davletshin, S.M.To‘ychiyeva. Umumiy psixologiya. – T.: 2002
3. Aliyeva B. Umumta’lim maktablari o‘quvchilari bilan o‘tkaziladigan psixologik masj q va treninglar. Journal of innovations in social science. Volume: 02 Issue: 04 | 2022 ISSN: 2181-2594