O’QUVCHILARDA O'ZIGA BO’LGAN ISHONCHNI SHAKLLANTIRISH HAMDA KORREKSIYA QILISH USULLARI

Jo‘rayeva Nazira Ismoil qizi
Jizzax viloyati Mirzacho‘l tumani 13-umumiy o’rta ta’lim maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o’ziga ishonchi past o’quvchilar, ulardagi mavjud turli muammolar va psixokorreksiyalash usullari haqida so’z yuritiladi. Siz bu maqola orqali mazkur mavzudagi savollaringizga javob olishingiz mumkin.

Kalit so’zlar: Epilepsiya, Dezadaptatsiya , empatiya , psixokorreksiya ……

Hozirgi globallashuv davrida inson tinimsiz o’z ustida ishlashi lozim. Bu hayotda qoqilishing tabiiy hol. Seni tashlab ketishlari hech gapmas.Qo`lingda borini yo`qotishing, hatto bularni boshdan o`tkazganing uchun o`zingni dunyoning eng omadsiz his qilishing ham mumkin. Ammo shuni unutma:

“Qo`li cho`ntagida bo`la turib,hech kim omad zinasidan tirmashib chiqa olmaydi”. Bu hayotda hech kim yiqilmasdan davom etolmaydi.

Odamlar vaqti-vaqti bilan muayyan qiyinchiliklarga duch kelishadi, bu hayotiy ahamiyatga ega. Ammo turli odamlar bu qiyinchiliklarga turli yo'llar bilan javob berishadi. O’ziga ishonchi kam insonlar uchun kichik muammo ham katta bo’lib ko’rinadi. U maqsadlarga intilmasdan, bu havotir va vahimaga barcha kuchini sarflaydi. Yoki o’ziga bog’liq bo’lmagan ob’ektiv sharoitning to’siqlarini yengishga bor kuchini sarflaydi. Va yana bir muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda, u ko'proq va ko'proq Tushkunlikka tushadi. Aybni o’zidan axtaradi, o’zini go’yoki bu hayotdagi enga omadsiz shaxs deb hisoblaydi. O’ylagan maqsad va rejalari xam go’yoki amalga oshmayotganday, ishlar yurishmayotganday tuyuladi. Inson o’ziga bo’lgan ishonchi pasayib, o’ziga bo’lgan baxosi xam sustlashib ketadi. Bu tushunchalar ortida doimo insonning o’ziga bo’lfgan ishonchi turadi. Maqsadga yo'naltirilgan ishonchli

xatti-harakatlar bilan, inson maqsadlarni yetarlicha aniq ifodalaydi va o'z harakatlarini maqsadga yaqinlashishga imkon beradigan tarzda quradi. Lekin, har qanday maqsad ishonchli xatti-harakatlarning sharti sifatida xizmat qilmaydi. Birinchidan, ular aniq bo'lishi kerak, ya'ni, mavjud imkoniyatlar va cheklovlarni hisobga olingan holda. Ikkinchidan, maqsadlar aniq bo'lishi kerak, shuning uchun inson qanday mezonlarga erishish mumkinligini aniq ko'rsatishi kerak. Uchinchidan, o'zingiz uchun maqsadlarni ijobiy nuqtai nazardan belgilash maqsadga muvofiqdir: qanday qilib oldini olishni emas, balki erishmoqchi bo'lgan narsalarning obrazini pozitiv tasavvur etgan holda. Moslashuvchan, ya’ni tez o'zgaruvchan muhitga yetarli darajada javob berishni anglatadi. Bunday odam tezda yangilik va noaniqlik holatlariga e'tibor beradi va agar u ba'zi harakatlar ijobiy natijalarga olib kelmasligini ko'rsa, u boshqacha harakat qila boshlaydi. Ayniqsa, moslashuvchanlik muloqotda namoyon bo'ladi. Ishonchli kishi suhbatdoshlari bilan suhbatlashib, qanday sharoitda sodir bo'lishiga qarab, muloqot uslubini o'zgartirishi mumkin. O’ziga ishonchi past shaxs doimiy ravishda ijtimoiy rol uchun o’zligini "yashiradi" va real vaziyatni hisobga sifatida haqorat qilish, xo'rlash yoki xafa qilish bilan emas, balki uning manfaatlarini himoya qilishga aniq e'tibor berish orqali yondoshadi. Ikkinchidan, o'ziga ishongan kishi buning uchun ob'ektiv sabablarsiz nizolashmaydi. Zo'riqishni keltirib chiqargan narsa sherik uchun muhimroq bo'lsa yoki u uchun uyg'un munosabatlarni saqlab qolish muhimroq bo'lsa, u o'z manfaatlarini qurbon qilishga tayyor. Uning uchun "prinsipga amal qilish" emas, balki mojaroni yuzaga kelgan barcha muammolarni hisobga olgan holda moslashuvchan ijobiy tarzda hal qilish muhimroq. O’ziga ishonchi kuchli odam paydo bo'lgan qiyinchiliklarni oqilona tahlil qilishga qodir va agar ular yengib o'tishlari mumkin bo'lsa (oqilona vaqt va kuch sarf qilib), ularni yengishga harakat qiladi. Agar to'siqlar juda jiddiy bo'lsa, bunday kishi "peshonasini yopiq eshikka uravermaydi", balki maqsadlarni qayta ko'rib chiqadi yoki ularga erishishning boshqa usullarini izlaydi.

Ishonchli xatti-harakatlar turlarini ko’rib chiqamiz.

Muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslik, muvaffaqiyatga erishishga qaratilgan. Inson ijobiy narsalarni olishga qaratilgan va paydo bo'lishi mumkin bo'lgan muammolardan qochish bilan emas, balki shu - muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslik, muvaffaqiyatga erishishga qaratilgan maqsad bilan boshqariladi. O'zining maqsadlari haqida o'ylab, bunday kishi qanday qilib muvaffaqiyatsiz bo'lishini emas, balki ularning muvaffaqiyatli yutuqlarini tasavvur qiladi. Masalan, imtihonga tayyorgarlikdan boshlaboq, o'ziga ishongan kishi o'zining muvaffaqiyatli o'tishini tasavvur qiladi va aynan shu maqsadga intiladi va g'alaba qozonadi. Oziga ishonchi bo'lmagan odam qanday qilib imtihondan "yiqilishini" tasavvur qiladi va bu holat haqiqatda sodir bo'ladi. Ushbu turtki turlaridan birinchisi samaraliroq va muvaffaqiyatga erishish ehtimoli ko'proq. Birinchidan, inson yaqinlashib kelayotgan imtihonning ijobiy natijasini tasavvur qilganda, uning hissiy holati muvaffaqiyatsizlikni tasavvur qilganidan ko'ra ancha yaxshi bo'ladi. Natijada, uning faoliyati samaraliroq bo'lib, muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini oshiradi.

"Pirog" mashqi.

Maqsad: his-tuyg'ularning ko'p qirrali jihatlari haqidagi g'oyani shakllantirish.

Trener: Bizning his-tuyg'ularimiz juda ko'p qirrali bo'lib, bizning shaxsiyatimizning barcha sohalariga ta'sir qiladi. Har bir inson turli vaziyatlarda turli yo'llar bilan harakat qiladi. Misol uchun, sizning xatti-harakatlaringiz uyda, maktabda, yaqin do'stlaringiz bilan muloqotda juda farq qiladi. Barchamizda turli his-tuyg'ular, qiziqishlar, moyilliklar, sevimli mashg'ulotlarimiz va boshqalar. Endi " **Pirog** "deb nomlangan mashqni bajaramiz. Har biringiz uchun men bir dona qog'oz varaqlarini tarqataman, unda simni eslatuvchi doira tasvirlangan. segmentiga bo'linadi va markazda bir doira mavjud. Har bir segmentda sizning shaxsiyatingizning turli hissiy tomonlarini aks ettiruvchi rasmni chizish lozim. Ishtirokchilar jalb qilinganida, ish oxirida markazda nima borligini tushuntirish zarurligiga e'tibor qaratiladi. Bu ishni bajarish uchun ishni g'ayrioddiy va

qo'shimcha motivatsiya bilan ta'minlash zarur. Rasm yaratilganda, kimdir biror narsani aks ettirishni unutganmi yoki ishni bajarish uchun yana nima qilish kerakligi so'raladi. O'smirlar markazda biror narsa chizish kerakligini aytishadi.

Javob: markazda tortning ko'zlari bor. Har birimizda ichki ko'zimiz bor, bu bizning shaxsiyatimizning barcha jihatlarini tushunishga, nimani boshdan kechirayotganimizni

"Hissiy va emotsional o'z-o'zini tadqiq etish" mashqi.

Maqsad: o'z-o'ziga munosabatni shakllantirishga ta'sir qiluvchi hissiy va emotsional omillar haqida g'oyani shakllantirish.

Trener: Biz o'z-o'ziga munosabatni shakllantirishga atroflicha to’xtaldik., Lekin faqat biz bilgan tuyg'u deb atalmish "ichki ko'z" bor. U yashirin joyda va atrofdagi odamlar uni ko'ra olmaydi, agar biz o'zimiz xohlamasak, biz haqimizda biror narsa bilisha olmaydi. Biroq, bizning kundalik hayotimizda turli odamlar bilan muloqot qilamiz: ota-onalar, o'qituvchilar, do'stlar, sinfdoshlar va boshqalar. Ular bizning hissiyotimizga qanday ta'sir qiladilar? Nima uchun?

Endi ikkita doirani chizamiz, ulardan biri boshqasining ichida. Ichki doira Sizning "men"ingiz atrofida chegarani tasvirlaydi. U nimani o'z ichiga oladi? "Men"ning mazmunini chizish, yozish yoki ramziy ravishda tasvirlash lozim.

Tashqi, katta doira sizning "men"ingiz rivojlanayotgan tashqi dunyo. Bu doirada sizning "men" ingizga eng katta ta'sir ko'rsatadigan narsalarni aks ettiring. Munozara: nima qilganingizni ayting. Har bir inson ichki va tashqi doiralarning bir xil nisbatiga egami? Nima uchun? Sizningcha, insonning o'z-o'ziga munosabatni shakllanishiga kim yoki nima ko'proq ta'sir qiladi? Insonning o'zi o'z-o'zini anglashida qanday rol o'ynaydi?

"O’z"men"ining gerbi" mashqi.

Maqsad: o’z "men"ini kashf qilish, o'z-o'zini shakllantirishga intilishni rivojlantirish.

Trener: Markerlar yordamida qog'oz varaqlarida siz o'zingizning shaxsiy gerbingizni tasvirlashingiz kerak bo'ladi. Sizning gerbingiz uchun material mavjud.

Ideal holda, sizning gerbingizni ko'rgan kishi kim ekanligingizni tushunishi kerak. Gerb konturini har qanday shaklda chizish mumkin, biroq ayni paytda bitta qoidaga rioya qilish kerak: kontur bir necha sohalarga bo'linishi kerak.

Munozara: ajoyib, endi sizda nima hosil bo'lganini tahlil qilishga harakat qilaylik. Sizning gerbingizni chizish osonmi yoki qiyinmi? Sizning fikringizcha, sizning xususiyatlaringizni qanday aks ettira oldingiz? Sizningcha, yaqinlaringiz va do'stlaringiz

bu sizning gerbingiz ekanini tushunishlari mumkinmi? Gerbingizni yaratishda qanday qiyinchiliklar paydo bo'ldi? Birinchi navbatda nimani aks ettirishga harakat qildingiz? Gerbingizni kamchiliklari bormi? Kabi savollar bilan murojaat qilisj lozim. Bu mashjg'ulotlar insonni o'z o'ziga bo'lgan ishonchini yuksaltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. B .Qodirov "Psixologiya" 2005-y Toshkent
2. O'. Asqarova "Pedagogika" 2015-y Namangan.
3. Ziyonet.WWW.Ru