

**МАКТАБ ПСИХОЛОГИ ПСИХОКОРРЕКЦИОН МАШҚЛАРНИ ҚАНДАЙ  
ТАШКИЛ ҚИЛАДИ.****Калмуратова Гулшад Қуатбаевна***Чимбой тумани ХТБ қарашли 15-сонли умумтаълим мактабининг амалиётчи  
психологи*

Психологик машғулотларнинг мақсади –ўқувчиларда психологик ахлоқий нормаларни ривожлантириш; билиш жараёнини ривожлантириш, тасавурларни шакллантириш, қийин машғулотларга психологик тайёрлаш кабилар. Бу психологик машғулотларда (ифодали ҳаракатлар), шахснинг маълум бир жиҳатларини шакллантириш: тушуниш, ҳамдардлик, кайфиятини кўтариш, ўзаро муносабатларни яхшилаш учун психогимнастик машқларни ўқувчилар ўзлари психолог ёрдамида олиб боргани яхши психологик машғулотлар ҳиссиётлар жараёнининг ривожланишига катта ёрдам беради. Уятчан, нутқи яхши ривожланмаган болаларда коррекция ишларини ўтказиш.

**Психологик машқларни қаерда ва қандай қўллаш мумкин.**

Психолог психопрофилактик ишлари ёки психокоррекция ишларини ўқувчи шахсига қулай ёруғ хонада олиб бориши лозим. Психологик кенг ўқув синфи ёки аудитория хонаси ёруқ, стол ва стул жиҳозлари қулай жойлашган. олиб бориладиган машғулотларининг олдиндан ишрежалари тузилган ва тасдиқланган. қолаверса, психолог ишлари, дастурлари учун мутахассислардан тақриз ҳам бўлиши мақсадга мувофиқ. психолог олиб борадиган психологик машғулотлари гуруҳлараро ва индивидуал бўлиши ҳам мумкин. Психолог ўқувчиларга олиб борувчи машғулот режалари билан таништиради. машғулотнинг мақсад ва вазифаларини тушунтиради. ушбу методик қўлланмада психологик машқлар ўқувчиларни фаоллаштирувчи, ўзини бошқаришга ва ўзини тушунишга йўналтирилган машқлар бўлса айрим машқлар хотирани яхшилаш, диққатли бўлиш, ижобий сифатларнинг шаклланишига ва ўзлари мустақил фикрлашига ёрдам беради.

**Ишчанлик муҳитини яратувчи ўйинлар.****Жой алмашиш**

Иштирокчилар доира атрофида ўтирадилар, тренер эса доира ўртасида туради.

Йўриқнома: доиранинг марказида турган киши (бошида бу мен бўламан) бирор умумий белгига эга бўлган нарсани ҳаммага таклиф этади ва кимда шу белги бўлса у жойини алмашади. Масалан, мен шундай дейман: «Синглиси борлар жойингизни алмаштиринг» ва ҳамма синглиси борлар жойларини алмаштиришлари керак. Бунда доиранинг марказида турган киши бўшаган жойни эгаллашга улгуриши керак. Марказда жойсиз қолган иштирокчи эса ўйинни давом эттириши керак».

Машқ тугаганидан сўнг тренер гуруҳга қуйидаги саволлар билан мувожаат этиши мумкин: «Сиз ўзингизни қандай сезаяпсиз?», «Ҳозир сизнинг кайфиятингиз

қандай?». Қоидаги мувофиқ машқлар куйидагича ўтади. У қизишганликни пасайтиради, кайфиятини кўтаради, диққат ва фикрларни фаоллаштиради.

### **Ўтириб туриш.**

Ҳамма иштирокчилар доира шаклида ўтирадилар.

Йўриқнома: «Мен сизларга у ёки бу панжалар сонини кўрсатаман. Баъзан бир кўлда, баъзан икки кўлда, мен кўлимни кўтаришим билан, шунча иштирокчилар ўринларидан туришлари керак, нечта эканлигини мен кўрсатаман. (кўп ҳам, оз ҳам эмас) Масалан: агар мен кўлимни кўтариб тўртта панжамни кўрсатсам (кўтаради ва кўрсатади) унда мумкин қадар тезроқ сизлардан тўрт киши туради. Қачонки, мен кафтимни туширсам, улар ўтиришлари мумкин».

Тренер гуруҳга бир неча марта у ёки бу панжаларининг сонини кўрсатади. Машқ бошланишида 5-7 панжани кўрсатиш яхшироқ бўлади, охирига бориб эса 1-2 та панжаларни. Машқнинг бажарилиши жараёнида тренер гуруҳ иштирокчиларининг вазифани бажаришга бўлган интилишлари ҳақида мулоҳаза юритади ва тааллуқли хулосалар чиқаради. Муҳокама вақтида тренер гуруҳга бир неча саволлар бериши мумкин: «Биз олдимизга қўйилган вазифани бажаришимизда нима ёрдам берди, ёки унинг бажарилишини нима қийинлаштирди?», «Сиз туришга қарор қилганингизда нимани назарда тутдингиз? Агар бизда бу вазифани олдиндан муҳокама қилиш, қарор қилиш имконияти бўлганда, ишни қандай ташкил этган бўлардик?».

### **➤ Болаларни биринчи синф дарсларига мослаштириш**

#### **1-машғулот. Болалар ва унинг қушлари**

**1-босқичда:** Болалар учун табиатдаги деярли барча қушлар таниш. Болалар қушларни яхши кўради, улар учун инлар қуриб беради. Ўқитувчи болаларга қушлар ҳақида сўзлаб беради. Сўнг болалар ўзлари қайси қушларни яхши кўришлари ҳақида сўзлаб беради.

**2-босқичда:** болалар ўзлари яхши кўрган қушларни “Менинг дўстим” ёки “Менинг қаҳраманим” деб билиши керак. Болалар дўстлар ҳақида ҳам суҳбатлашади.

**3-босқичда:** болалар ўзлари яхши кўрган қушларини ҳар хил материаллардан ясай олишини айтиши керак. Танлаган қуши қандай бўлишига қарамай у эркин бўлиши лозим. Унга бўлган қизиқиши аста секинликда ўз синфдошлари билан ўзоқ йўлга юриб кета олиши керак. Танлаган қушини бир кунда тайёрлаш шарт эмас. Боланинг танлаган қуши бир ҳафтада ёки бир йил давомида ясаиб бориши мумкин. Йил давомида ёки мактаб ҳаётида бола ўзи ясаган қаҳраманин унутиб қўйиши мумкин эмас. Синфдаги ҳаёти билан боғлаб бориши керак. Шундай қилиб қаҳраманнинг фаол яшаш умри боланинг биринчи синф охиригача давом этиши лозим.

**Топширик:** бола бу персонаж билан узлуксиз муносабатта бўлиши шарт. У табиий жонли олиб борилиши керак. Унинг ёши катталарга боғлиқли жойи бўлмаслиги шарт. Қаҳраманга ўрганиб қолишдан қошиш керак. Қизиқишини йўқотиш мумкин, қандай қилиб?

**Маслаҳатлар:**

Қаҳраманга исм танлаб олинади. У унинг индивидуал характери яратиши лозим. Танлаган исми ҳаётда кўп учрамайдиган, болалар тилига мос, масалан; том, пари, муси.. в.х.

Бу қаҳраман ёлқов бўлмаслиги керак. У ҳар доим унга хат ёзиб ва бошқада ишларни талаб қилиб туриши лозим. Бола унга қизиқарли эртақларни ёки топишмоқларни айтиб бериб туриш керак. Бола билан биргаликда синф раҳбари ёки ўқитувчининг ўзи бу ишларни биргаликда бажариб туриши лозим. Бу болани эркин фикрлаши ёки ўз фикрини мустақил етказиб беришлари учун кўмак беради ва кейинчали бола реал ҳаётга кўникма ҳосил қилиб боради. Лекин бола танқидлар билан шекланиб қолиши мумкин эмас. Бу боланинг бир иши ёки иш ўлчамига ҳам айланиб қолмаслиги керак.

**Ташқи кўриниши:** қаҳраманнинг ташқи кўриниши оддий бўлиши, ясаши кийин бўлмаган ёки болага қийинчилик туғдирмаслиги лозим. Қўлланиб турадиган оддий материаллардан тайёрланса ҳам бўлади. Фигураси катта бўлиши керак эмас. Фақат кўзлари каттароқ ва аниқ бўлиши керак. Болани назорат этаётгандек кўзларининг қарашиги тўғри қаратилган бўлиши керак. Боланинг ясаган қаҳрамани кичкина, қулай қулига сиғиб туриши ҳам мумкин. Қаҳраман катта бўлмагани ба'зида яшириниб қолиб, ҳазиллашиб уйнаб туришига қулай бўлса мақсадга мувофиқ бўларди. Қаҳраман фигураси хоҳлаган меҳлар йиғиндисидан олинса ҳам бўлади. Бунинг учун юмшоқ пахта тиғиз жойлашса ҳам бўлади. Уни қўлга ушлаб кўрганда иқшам, тик тура оладиган бўлиши керак. Қанотлари, оёқлари қаттиқ картон қоғоз билан елимланиши керак. Қаҳраманнинг ҳамма мушали ясаши шарт эмас, масалан: оғзи ёки қулоғи йўқ бўлиши мумкин.

Бола психологиясининг ривожланишида кизикишнинг аҳамияти шундаки, бола қизиққан нарсасининг мумкин қадар чуқурроқ билишга тиришади. Бинобарин, узок вақт давомида қизиққан нарсаси билан шуғулланишдан зерикмайди. Бу эса, уз навбатида, боланинг диққати, иродаси каби муҳим психик жараёнларини ривожлантириш ҳамда мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Аҳамиятли қоидалари: боланинг қаҳрамани синфда ҳар куни ҳар хил жойда турсин (бунга ўқитувчи масъул бўлса бўлади), бир кун гулдувакда, бир кун карнизда, дераза олдида ёки шкафларда болага қаратилган ҳолда туриши керак. Дарс вақтида ёки дарс бошланаётганда қаҳраманнинг қай жойда турганин болага чучитиб юбормасдан аста шибирлаб айтиб қўйиши мумкин. Қаҳраман сеҳргар, ҳамма нарса қўлидан келадиган характерга эга бўлиши керак. Бу эса ўз навбатида болада келажакга ишонч ва умид ҳисларини шакллантиришга ёрдам беради. Болалар синфдан чиқиб кетганда қаҳраманнинг жойлари алмаштирилиб қўйилиши керак. Бунга ўқитувчи хабардор бўлиб турса мақул бўлади. Болалар синфга кирганда қаҳраманлари жойида йўқ бўлади, болада қаҳрамани яна яшириниб олибди деган кўникма пайда бўлади. Эртасига бола синфга кирганда ўз қаҳраманини қидиради.

Майли боланинг қаҳрамани узоқроқ жойда турган бўлсин, бола қаҳрамани олдига боролмаслигини ҳис қилсин, бола кейинроқ қаҳраманим билан гаплашарман –деб режалар уйлаб қўяди.

Болада энди савол туғилиши мумкин, у тирикми? деган. Болаларни алдамай қалай жавоб бериш мумкин. Бунда болаларга тарихий афсоналарни, ривоятларни айтишимиз керак. Қадимда одамлар хоҳлаган предметларнинг жони бор, улар ҳам ўзининг умрини яшаши мумкин деб уйлашган. Одамлар қуёш, ер ва сув билан гаплашган, лекин вақтнинг ўтиши билан ортиқча ҳаракат ҳам уларни зериктириб қўйган бўлса керак. Болаларда жонли табиат билан танишиш янада қизиқарли бўлади. Улар учун ўзи ясаган уйинчоғи тирик ва у билан хурсанд бўлади.

### **АДАБИЁТЛАР:**

1. Матмуратова Н.Б. Ўқитувчиларга психологик ёрдам берувчи ўйин ва машқлар. Ўқув-услубий қўлланма.- Т.: ТДПУ, 2006 й