



Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi



KASBIY TA'LIM
AGENTLIGI

PSIXOKORREKSIYA VA UNING USULLARI



Miryusupova Nargiza Shavkatovna

Maktabgacha ta'lim tashkilotlari direktor va mutaxassislarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish instituti dotsenti p.f.f.d. (PhD)

Maqsad:

Psixologik muvozanatni tiklash, shaxsiy rivojlanishdagi og'ishlarni bartaraf etish va kelajak kasbiga tayyorgarlikni shakllantirish.

Vazifalar:

Yangi o'qish sharoitlariga moslashishdagi qiyinchiliklarni yengishga yordam berish.

Emotsional holatlarni (tashvish, stress, ortiqcha yuklama) tuzatish.

Xulq-atvordagi og'ishlar va jamoa ichidagi nizolar bilan ishlash.

O'zini boshqarish ko'nikmalari va kasbiy o'zini aniqlashni rivojlantirish.

YO'NALISHLAR



Xulq-atvoriy: zarur ko'nikma va reaksiyalarni shakllantirish.



Kognitiv: nomuvofiq qarashlarni o'zgartirish.



Art-terapiya: ijod orqali zo'riqishni kamaytirish.

KASBIY TA'LIMDA USULLARNING QO'LLANILISHI

- **Kognitiv-xulqiy yondashuv (fikrlarni qayta shakllantirish):** “Soxta mutaxassis sindromi” va imtihon yoki amaliyot oldidan qoʻrquv bilan ishlashda muhim. Oʻquvchi “Men bu kasbni umuman tushunmayman” degan fikrni “Men oʻqish jarayonidaman va xato qilishga haqliman” degan qarashga almashtirishni oʻrganadi.

- **Art-terapiya:** Dastlabki tashxis va emotsional zoʻriqishni kamaytirishda (ayniqsa sessiya davrida) samarali. Soʻz bilan ifodalash qiyin boʻlgan ongsiz qoʻrquvlarni rasm, kollaj yoki haykaltaroshlik orqali ifodalash imkonini beradi.



SHULTS BO‘YICHA KLASSIK 6 MASHQ (QUYI BOSQICH)

Og‘irlik: “Mening o‘ng (chap) qo‘lim juda og‘ir” (mushaklar bo‘shashadi).

Iliq: “Mening o‘ng (chap) qo‘lim juda iliq” (qon tomirlar kengayadi).

Yurak: “Yuragim tinch va bir maromda urmoqda”.

Nafas: “Nafas olishim tinch va yengil”.

Quyosh chigali sohasi: “Quyosh chigali soham iliqlik taratmoqda”.

Peshona: “Peshonam yoqimli salqin”.

MASHG'ULOTNI O'TKAZISH TARTIBI

Holat: “Bo’shashish holati” (o’tirgan holda, biroz oldinga egilib) yoki orqa bilan yotgan holda.

Davomiyligi: 5 dan 10 daqiqagacha.

Muhim jihat: har bir mashg’ulot “Men mutlaqo tinchman” degan ibora bilan boshlanadi va albatta faol chiqish bilan yakunlanadi (keskin nafas olish, ko‘zlarni ochish, qo‘llarni bukish), shunda inson “uyquchan” holatda qolib ketmaydi.

Aoutogen mashq stress, uyqu buzilishlari va ishlar orasida tezkor tiklanish uchun samaralidir.

“KASBIY BARQARORLIK”

1. Kognitiv-xulqiy blok: “Qayta talqin 2.0” (15–20 daqiqa)

Vazifa: qo‘rquvni qayta shakllantirish.

Amal: talabalar varaqda quyidagi fikrni yozadilar:

“Amaliyot vaqtida xato qilaman va hamma meni yomon mutaxassis deb o‘ylaydi, deb qo‘rqaman”.

Ko‘rsatma: ushbu vaziyatning 3 ta ijobiy tomonini topish (nima uchun bu foydali).

Misollar:

“Xato — bu algoritmni yaxshiroq yodda saqlashning eng yaxshi usuli”,

“Murabbiyga savol berish mening qiziqishimni ko‘rsatadi”.

ART-TERAPIYA BLOKI: “MENING KASBIY RESURSIM” (25–30 DAQIQA)

Vazifa: zo‘riqishni kamaytirish va ichki tayanchni topish.

Amal: rasm (akvarel/guash, rangli qalamlar) yordamida “resurs manbai” yoki kuchli tomonini ifodalovchi “ramziy buyum”ni tasvirlash (sabr-toqat, hazil, mantiq).

Muhokama: ushbu obraz sizga taslim bo‘lmaslikda nima yordam beradi?



O‘ZINI BOSHQARISH BLOKI: SHULTS BO‘YICHA AOUTOGEN MASHQ (10–15 DAQIQA)

Vazifa: tezkor bo‘shashish ko‘nikmasini shakllantirish.

Amal: o‘quvchilar “bo‘shashgan o‘tirish holati”ni qabul qiladilar (o‘tirgan holda, bosh biroz pastga tushirilgan). Psixolog bir maromda quyidagi iboralarni aytadi:

“Mening o‘ng qo‘lim og‘irlashmoqda...”

“Yoqimli iliqlik tanam bo‘ylab taralmoqda...”

“Men tinchman va o‘z kuchimga ishonaman”.

Aoutogen mashq uchun klassik o'tirish holati - mudrayotgan odamni eslatadi. Stulning chetiga o'tiriladi, mushaklar bo'shashtiriladi, bel biroz egiladi, bosh ko'krakka tushiriladi, qo'llar tizzalarga qo'yiladi va bir-biriga tekkizilmaydi. Ushbu holat stress va mushak zo'riqishini samarali kamaytiradi.



GURUHLI TRENING: “JONLI TUGUN” (10 DAQIQA)

Vazifa: o‘zaro hamkorlikni guruhiy tuzatish.

Amal: guruh a‘zolari qo‘l ushlab chigal holat hosil qiladilar va qo‘llarni qo‘yib yubormasdan yana aylana shakliga kelishlari kerak. Bu mashq jamoaning umumiy muammoni qanday hal qilishini yaqqol ko‘rsatadi.





Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi



KASBIY TA'LIM
AGENTLIGI

**E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT!**