



Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi



KASBIY TA'LIM
AGENTLIGI

PSIXOLOGNING ISH USULLARI: STRESSGA CHIDAMLILIK VA EMOTSIONAL INTELLEKT TRENINGLARI, INDIVIDUAL SUHBATLAR HAMDA KASBGA YO'NALTIRISH ISHLARI



Urakova Shoxida Keldiyarovna

Toshkent viloyati pedagogik mahorat Markazi. "Pedagogika, psixologiya va ta'lim texnologiyalari" kafedrası katta o'qituvchisi.

MAQSAD:

Psixolog faoliyatining zamonaviy yoʻnalishlarini tushuntirish;
Oʻquvchilar bilan ishlashda samarali metodlarni oʻrganish.

VAZIFALAR:

Stressni boshqarish usullarini oʻrgatish;
Individual suhbat texnikalarini koʻrsatish;
Kasbga yoʻnaltirish jarayonini tushuntirish;
Emotsional intellektni rivojlantirish.

PSIXOLOGNING ASOSIY ISHLASH YO'NALISHLARI

Konsultatsiya (individual va guruh);

Trening va seminarlar;

Profilaktika ishlari;

Kasbga yo'naltirish;

Psixodiagnostika.



STRESS VA UNING TURLARI



Stress tushunchasi:

Organizmning tashqi ta'sirlarga javobi

Turlari:

Eustress (ijobiy stress)

Distress (salbiy stress)

Belgilari:

Charchoq

Asabiylashish

Diqqat pasayishi

STRESSGA BARDOSHLILIK

Mazmuni: Qiyinchiliklarga moslashish qobiliyati

Rivojlantirish usullari: Nafas mashqlari, Relaksatsiya, Vaqtni boshqarish, Ijobiy fikrlash

Mashq: “Chuqur nafas olish”

4 soniya nafas olish

4 soniya ushlab turish

4 soniya chiqarish

O'ZINI VA BOSHQALARNI HIS-TUYG'ULARINI TUSHUNISH

Komponentlari:

- ✓ O'zini anglash
- ✓ O'zini boshqarish
- ✓ Empatiya
- ✓ Ijtimoiy ko'nikmalar



“HISSİYOTLARNI ANIQLASH”



Siz hozir qanday his-tuyg'ularni
his qilmoqdasiz?



Xavotir

O'ziga ishonchsizlik

G'azab

Hafsala pir bo'lish



**“O‘QUVCHI GURUHDA GAPIRMAYDI,
LEKIN ICHIDA KO‘P NARSANI O‘YLAYDI.”**

Nega u o‘zini tutib turibdi?

Bu o‘quvchida qanday ichki hissiyotlar bor?



JAVOBLAR:

Uyatchanlik

Qo'rquv

Ishonchsizlik

Stress



Psixolog faoliyati kompleks jarayon.

Har bir usul muhim.

Amaliy yondashuv samaradorlikni oshiradi.



Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi



KASBIY TA'LIM
AGENTLIGI

**E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT!**