



O'zbekiston Respublikasi Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik markazi

TO'LGAN QALB TO'KISHGA QODIR: O'QITUVCHI UCHUN ICHKI ENERGIYANI TIKLASH USULLARI

Turonova Roza Abdusattorovna Toshkent viloyati Zangiota
tumanidagi 40-sonli umumta'lim maktabining boshlang'ich sinf
o'qituvchisi

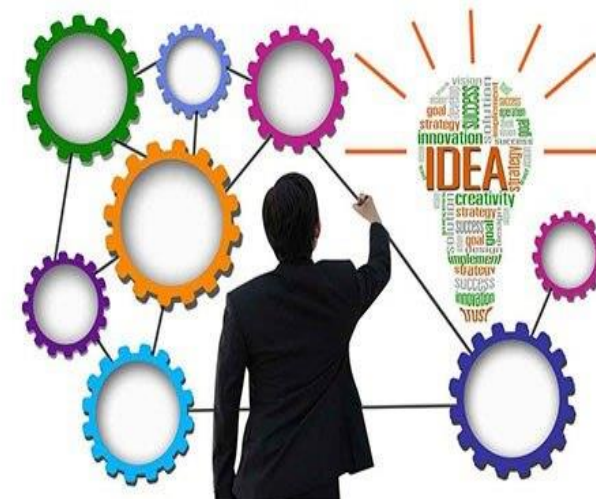
“Yaxshi o‘qituvchi shamga o‘xshaydi - u boshqalarga yo‘l ochish uchun o‘zini iste’mol qiladi”.

Mustafo Kamol Otaturk



O'QITUVCHILIK...

Bu mashqatli, lekin sharaflı kasb. O'qituvchilar har kuni o'quvchılarga bilim berish, ularni tarbiyalash va rivojlantirish uchun g'ayrat bilan mehnat qiladilar. O'zlarining ichki energiyasini saqlab qolish, bu kasbning muhim talabidir, chunki, to'lgan qalbgina to'kishga qodir, degan maqol o'qituvchilar uchun juda muhimdir. Ular o'z bilimlari va tajribalarini o'quvchılarga berish uchun o'zlari to'lgan bo'lishlari kerak.



ICHKI ENERGIYANI PASAYTIRUVCHI OMILLAR

1

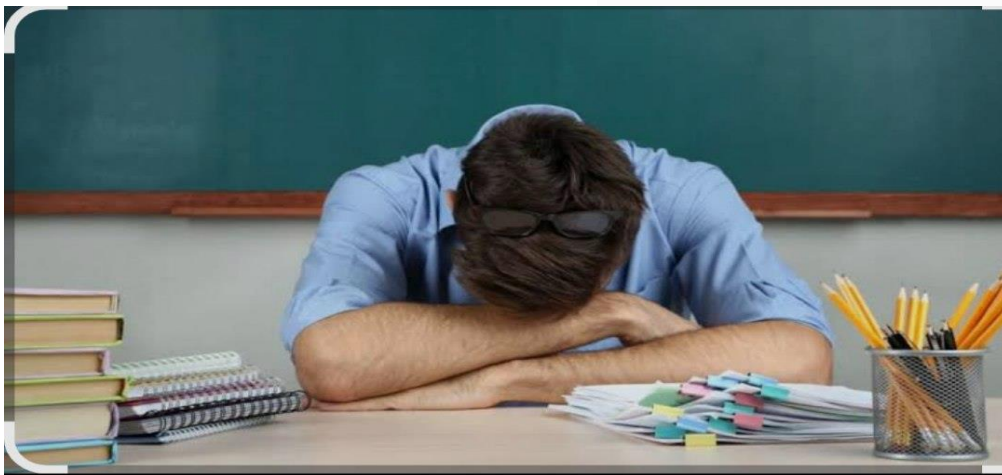
Ortib borayotgan
vazifalar, stress

2

Dam olish
madaniyatining
yetishmasligi

3

Emotsional mehnat:
doimiy ijobiylik



ICHKI ENERGIYA YETISHMASLIGI OQIBATLARI

- ❖ Darslarda ishtirok pasayadi, aloqa zaiflashadi
- ❖ Immunitet pasayadi, stress oshadi
- ❖ Motivatsiya yo'qoladi, professional o'sish to'xtaydi

“Haqiqiy o'qituvchi o'z shogirdlarini shaxsiy ta'siridan himoya qiladi”.

Amos Bronson

STATISTIK MA'LUMOTLAR

Burnout (charchash) haqida

- WHO: Burnout — kasb bilan bog'liq surunkali stress sindromi
Belgilar: hissiy charchoq, samarasizlik, begonalashuv
- OECD (2022): O'qituvchilarning 45 % doimiy charchagan AQSh: 54 % burnoutni asosiy muammo deb hisoblaydi (Gallup, 2022)
- Buyuk Britaniya: 40 % o'qituvchi 5 yil ichida kasbni tark etadi.
- 2023-yildan psixologik farovonlik bo'yicha tavsiyalar mavjud.
- Ko'plab maktablarda psixolog bor, ammo kam foydalaniladi.
- 49 % o'qituvchi muntazam charchoqni his qiladi (TALIS, 2022)
- O'qituvchilar haftasiga 50+ soat ishlashadi (O'zbekiston)
- 10 daqiqalik tabiatda yurish – 2 soatlik energiya tiklanishiga teng (UC Study)
- Mindfulness mashqlari tashvishni 58 % ga kamaytiradi (Harvard)
- Mukammal nafas olish texnikasi stressni 30 % ga kamaytiradi



IICHKI ENERGIYANI TIKLASH NIMA?

O'zingizga qayta boqish

Qayta motivatsiya va ilhom olish

Ruhiy hamda jismoniy tinchlikka erishish

ICHKI ENERGIYANI QAYTA TIKLASH USULLARI

Jismoniy sog'liqni saqlash

- Sport bilan shug'ullanish: Yurish, suzish, raqsga tushish, velosipedda yurish kabi jismoniy faoliyatlar tana va ruhni tinchlantirishga yordam beradi.
- Sog'lom ovqatlanish: To'g'ri ovqatlanish tanaga zarur energiyani beradi va immunitetni kuchaytiradi.
- Yetarli uyqu: Yetarli uyqu tana va miyaning yaxshi dam olishiga ta'minlaydi.

Jismoniy metodlar



ICHKI ENERGIYANI QAYTA TIKLASH USULLARI

Ruhniy dam olish:

- ❖ Tabiatda dam olish: Toza havo, quyosh nuri va tabiatning go'zalligi ruhniy holatni yaxshilaydi.
- ❖ Kitob o'qish: Qiziqarli kitoblar o'qish tafakkurini rivojlantirishga va stressdan xalos bo'lishga yordam beradi.
- ❖ Musiqa tinglash: Sevimli musiqa tinglash kayfiyatni ko'tarishga va ruhniy holatni yaxshilashga yordam beradi.
- ❖ Hobbilar bilan shug'ullanish: Sevimli hobbilar bilan shug'ullanish ruhniy dam olish va ijodiy energiyani tiklashga yordam beradi.

Psixologik metodlar

— “3-3-3” shukronalik mashqi:
3 odam, 3 voqea, 3 bor narsa

— “Qayta yozish” texnikasi: salbiy fikrni ijobiy kontekstga aylantirish

• “Kichik g'alabalar kundaligi”:
kunlik yutuqlarni qayd etish

Emotsional sogʻliqni saqlash:

- Meditatsiya va nafas olish mashqlari:

Meditatsiya va nafas olish mashqlari stressni kamaytirishga va ruhniy holatni tinchlantirishga yordam beradi.

- Oʻz-oʻzini tahlil qilish:

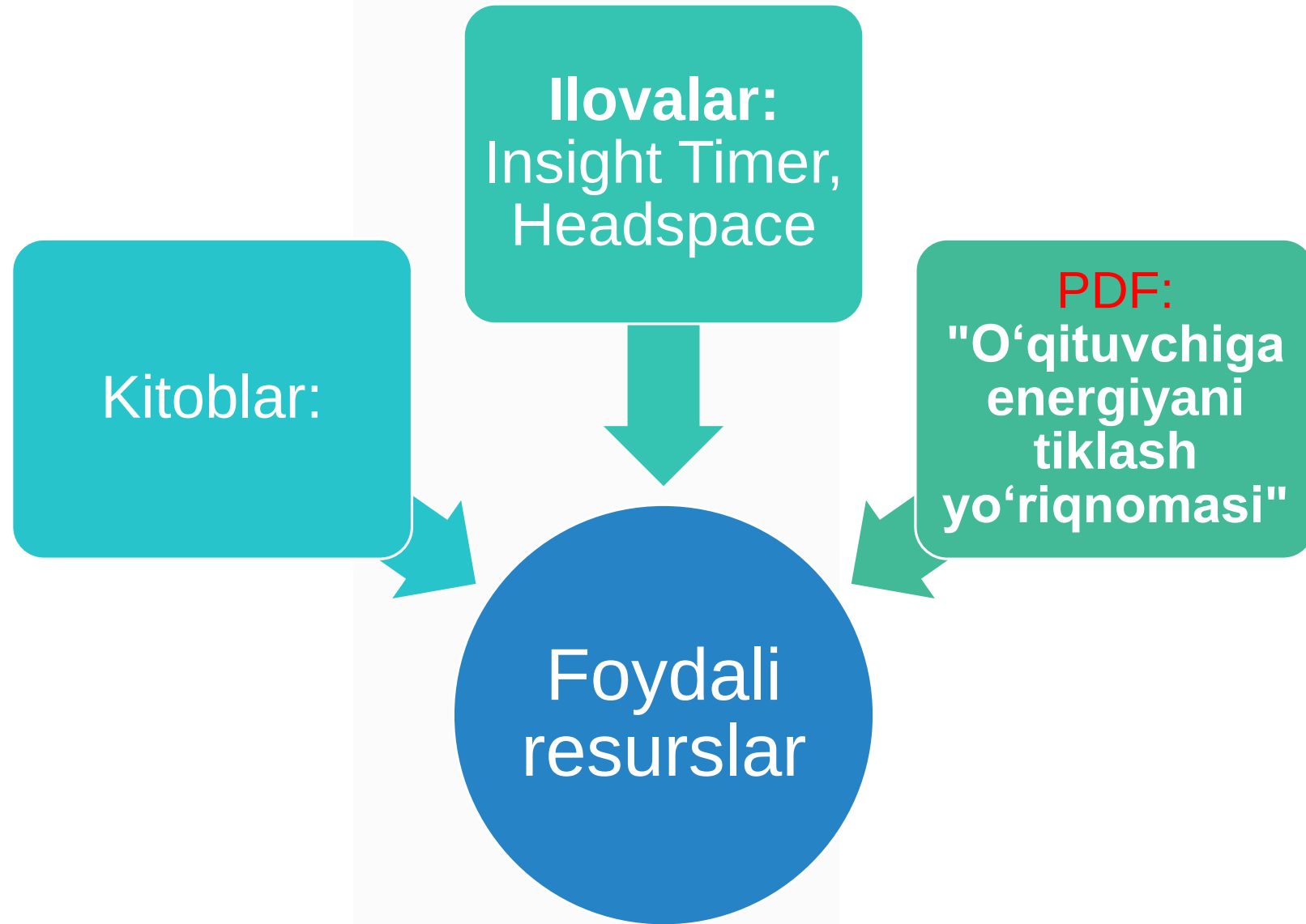
Oʻz hissiyotlarini anglash va boshqarish, muammolarni hal qilish uchun yangi usullarni topishga yordam beradi.

- Yaqinlari bilan muloqot:

Yaqinlari bilan muloqot qilish, doʻstlar bilan vaqt oʻtkazish ruhniy holatni yaxshilaydi va ijobiy energiyani beradi.

Ruhiy (emotsional) metodlar





“Bolalar ularga nimani o‘rgatmoqchi bo‘lganingizni eslay olmaydi.
Ular sizning kimligingizni eslashadi”.

Jim Xenson

- Ichki energiya – tashqi natijalarning ildizi
- Har bir o‘qituvchi: quvvat manbayiga aylanishi mumkin
- O‘zingizga e’tibor berish – bu fidoyilikning bir qismi



XULOSA

O'qituvchilarning ichki energiyasini tiklash usullarini o'rganish va amaliyotda qo'llash ularning kasbiy faoliyatining samaradorligini oshirishga, stressga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini kuchaytirib, o'quvchilarga yaxshiroq ta'lim berishga yordam beradi. To'lgan qalbgina to'kishga qodir, degan maqol o'qituvchilar uchun juda muhimdir. Chunki, ular o'z bilimlari va tajribalarini o'quvchilarga berish uchun o'zlari to'lgan bo'lishlari kerak.



E'tiboringiz uchun rahmat!